

અન્નમયકોશ ની વિભાવના અને વર્તમાન પરિસ્થિતિમાં
અન્નમયકોશ-શિક્ષણનું મહત્વ

ડૉ. સ્વાતિ શાહ

વ્યાખ્યાતા, સરકારી મોડેલ આયુર્વેદ કોલેજ, કોલવડા, ગાંધીનગર

મો. ૯૮૨૫૪૮૫૭૦૨

swatidhaivat@gmail.com

પ્રાચીનતમ ઉપનિષદોમાં સ્થાન ધરાવતાં તૈત્તિરીય ઉપનિષદમાં આપણને પહેલી જ વાર પંચકોશ વિષયક વિચારણા પ્રાપ્ત થાય છે. ત્યાં પાંચ કોશ આ પ્રમાણે દર્શાવાયા છે: અન્નમય કોશ, પ્રાણમય કોશ, મનોમય કોશ, વિજ્ઞાનમય કોશ અને આનંદમયકોશ.

કયા પ્રકારના અન્નની શરીર માટે આવશ્યકતા છે અને અન્ન-પાન વગેરેની કાળજીલેવાથી બાળકોના સમગ્ર જીવન પર કેટલી સુંદર હકારાત્મક અસર છોડી શકાય છે એ અન્નમયકોશના જ્ઞાનથી સમજી શકાય છે.

અન્નમય કોશનું મહત્વ દર્શાવતો તૈત્તિરીય ઉપનિષદનો મૂળપાઠ આ પ્રમાણે છે, અન્નાદૈ પ્રજાઃ પ્રજાયન્તે। યાઃ કશ્ચ પૃથિવીશ્રિતાઃ। અથો અન્નેનૈવ જીવન્તિ। અથૈનેદપિ યન્ત્યન્તતઃ। અન્નં હિ ભૂતાનાં જ્યેષ્ઠમ્। તસ્માત્સર્વૌષધમુચ્યતે। સર્વં વૈ તે અન્નમાપ્નુવન્તિ યે અન્નં બ્રહ્મોપાસતે। અન્નં હિ ભૂતાનાં જ્યેષ્ઠમ્। તસ્માત્સર્વૌષધમુચ્યતે। અન્નાદ્ભૂતાનિ જાયન્તે। જાતાન્યન્નેન વર્ધન્તે। અદ્યતે અસ્તિ ચ ભૂતાનિ। તસ્માદન્નં તદુચ્યત ઇતિ।

ઘાતુ એટલે રસ, રક્ત, માંસ, મેદ, અસ્થિ, મજ્જા અને શુક્ર એ સપ્ત ઘાતુઓ છે. આ ઘાતુઓથી શરીર બનેલું છે અને આ ઘાતુઓ સતત ક્ષય પામતી રહે છે. આ સંજોગોમાં વિવિધ પ્રકારે ભોજનમાં લેવાયેલું અન્ન સારી રીતે પાચન પામે તો શરીરને બલ, વર્ણ અને સુખાયુષ્ય અર્પે છે અને શરીરસ્થિત ઘાતુઓને ઓજસ્વી બનાવે છે. આમ, શરીર વિવિધ ખાદ્ય પદાર્થોના આધારે તૈયાર થાય છે અને આથી તેને અન્નમય કોશ પણ કહેવામાં આવે છે.

તૈત્તિરીય ઉપનિષદની વ્યાખ્યાનું અર્થઘટન બધા જ સજીવો અન્નમાંથી જ ઉત્પન્ન થાય છે અને અન્ન વડે જ જીવે છે. આપણે જાણીએ છીએ કે ખોરાક વિના આપણે બહુ લાંબુ જીવી શકતા નથી. શરીરમાં તાકાત પણ ખોરાક એટલે કે વિવિધ શક્તિ આપનાર ખાણી-પીણીના પદાર્થો દ્વારા જ આવે છે. શરીરના પોષણ માટે આહાર જરૂરી છે અને તેના વડે જ આપણું શરીર ટકે છે. સશક્ત સજીવ જ તંદુરસ્ત સંતાનને જન્મ આપી શકે છે. એટલે કે સજીવની ઉત્પત્તિ માટે પણ અન્ન જ આવશ્યક છે. આ ખોરાક-ખાણી દ્વારા જ દેહનું ઘડતર થાય છે કે દેહ બંધાય છે. વળી મૃત્યુ થાય ત્યારે શરીરને અગ્નિદાહ આપવામાં આવે કે દફન કરવામાં આવે તે જમીનમાં ભળી

ખાતર તરીકે કામ કરે છે અને તેમાંથી અન્ન ઉત્પન્ન થાય છે, આમ, સજીવનો જન્મ, તેનું ટકવું તો ખાન-પાન પર આધારિત છે જ, પણ મરણ પછી પણ તે અન્નમાં જ લય પામે છે.

પરંતુ, અન્નમય કોશ એ આત્મા નથી, આ પુરુષાકાર કોશ છે એટલે આત્મા નથી. એ તો સહુથી બહારનું આવરણ છે, આત્મા તો અંદર રહેલો છે,

અન્નમય કોશનો અર્થ

આપણે જોઈ ગયા કે, પંચ એટલે પાંચ અને કોશ શબ્દનો અર્થ આચ્છદન અથવા આવરણ થાય છે. કોશ અર્થાત્ ઢાંકવું કે આવરવું. અન્નમય, પ્રાણમય, મનોમય, વિજ્ઞાનમય અને આનંદમય એ પાંચ, પંચકોશ તરીકે સ્વીકારાયા છે. આત્મા જેના વડે ઢંકાઈ રહ્યો છે એ આ પાંચ આવરણો છે. અર્થાત્ આ પાંચ વડે સજીવના શરીર અને મન તથા બુદ્ધિ તૈયાર થાય છે. આ પાંચ જ અસ્તિત્વ ટકાવી રાખે છે અને અંતે આમાં જ લય પામે છે. પણ, એટલા માત્રથી જ તેને આત્મા માની લેવાય નહીં. એ તો આત્માને ઢાંકી દે છે. આત્મા વિશે વિચારવા જતાં આપણને એ સહુ પ્રથમ દેખાતા હોવાથી આપણે તેને જ આત્મા માની લેવાની ભૂલ કરીએ છીએ. તો મનુષ્યે આ પાંચને અતિક્રમીને આત્મા રૂપ અંતિમ સત્ય સુધી પહોંચવાનું છે. પણ, આત્મા રૂપી અંતિમ સત્યને પામવા માટે ય આ આવશ્યક સાધનો છે.

સ્થૂળ શરીરને અન્નમય કોશ તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. પ્રાણમય, મનોમય અને વિજ્ઞાનમય કોશ સૂક્ષ્મ શરીર છે જ્યારે આનંદમય કોશ એ કારણ શરીર છે. આ પાંચ કોશ ઉત્તરોત્તર સૂક્ષ્મ છે એટલે કે અન્નમય કોશ સહુથી સ્થૂળ અર્થાત્ ભૌતિક છે. તે બાહ્ય છે. જેને આપણે જોઈ અને સ્પર્શી શકીએ છીએ. આંતરિક તમામ કોશોનાં કાર્યો અને બાહ્ય શારીરિક ક્રિયાઓ આ કોશના આધારે જ થાય છે.

સજીવનો જન્મ અન્નમાંથી થાય છે. પૃથ્વી પર રહેલા તમામ સજીવો અન્નમાંથી જ અવતર્યા છે. વળી, જન્મેલ સજીવનું જીવન પણ અન્ન પર આધારિત છે. મનુષ્ય ભોજન વિના ટકી શકે નહીં અને એ જ રીતે અન્ય સજીવોને જીવતા રહેવા ભોજન લેવું જ પડે છે. ઉપરાંત, સજીવ મૃત્યુ પામે ત્યારે – તેને અગ્નિદાહ આપવામાં આવે કે જમીનમાં દફનાવવામાં આવે- તે આખરે જમીનમાં ભળી વનસ્પતિના-અન્નના વિકાસમાં મહત્ત્વનું યોગદાન આપે છે.

અન્ન જ પ્રાણીઓમાં સહુથી મુખ્ય છે એમ પ્રથમ દૃષ્ટિએ જણાય છે અને તેથી તેને સર્વોષધ કહેવામાં છે. એટલે જ તેને અન્નબ્રહ્મ નામથી પણ ઓળખવું છે અને કહ્યું છે કે જે તેને બ્રહ્મસ્વરૂપ માનીને ઉપાસના કરે છે તેઓ બધું જ પ્રાપ્ત કરે છે.

પ્રાણીઓ અન્ન ખાય છે અને પ્રાણીઓના મૃત્યુ બાદ પ્રાણીઓના મૃતશરીર ખાતર રૂપે કામ કરીને અન્ન ઉપજાવે છે.

આ કોશ પુરુષાકાર છે.

અન્નમય કોશ વિષયક સામાન્ય સમજ અને કાર્ય

અન્નમય કોશ એટલે આન્ન દ્વારા ઉત્પન્ન થયેલું આપણું આ ભૌતિક શરીર. માતા- પિતાએ ખાધેલાં અન્ન દ્વારા આ અન્નમય કોશ રૂપી શરીર તૈયાર થાય છે. અન્નના વિવિધ ઘટકોમાંથી સજીવનું શરીર આકાર પામે છે. શરીરનો દરેક કોશ, રક્ત (લોહી), અસ્થિ (હાડકાં), ત્વચા (ચામડી), વાળ, ઇત્યાદિ ખોરાક-પાણીમાંથી જ બને છે. માતાપિતા પાસેથી મળેલ આ શરીરના વૃદ્ધિ અને વિકાસ પણ અન્ન દ્વારા જ થાય છે. યોગ્ય અને પોષણયુક્ત ભોજનથી વ્યક્તિનો શારીરિક વિકાસ સરસ રીતે થાય છે અને જો યોગ્ય આહારનો અભાવ હોય તો વ્યક્તિ કુપોષણનો ભોગ બને છે. સ્વસ્થ અને તંદુરસ્ત શરીર એટલે કે અન્નમય કોશ આવશ્યક પોષણયુક્ત આહારથી જ તૈયાર થાય છે.

આ અન્નમય કોશ રૂપી શરીરના કાળને છ તબક્કામાં વહેંચવામાં આવે છે: જાયતે- એટલે કે જન્મે છે. અસ્તિ- એટલે કે જન્મ લીધા પછી તેનું અસ્તિત્વ હોય છે. જન્મ પહેલાં એ ન હતું. આપણે એને જોઈ કે બતાવી શકતા ન હતા. પણ હવે ‘આ છે’ એમ બતાવી શકાય છે. વિપરિણમતે- અર્થાત્ સમય જતો જાય તેમ તેમ તેનામાં કોઈ કોઈ પરિવર્તનો આવતાં જાય છે. જેમ કે બાળક આંખ માંડતું થાય છે, એને દાંત આવે છે, વગેરે. વર્ધતે- અર્થાત્ તેના શરીરનો વિકાસ થાય છે. ઊંચાઈ, જાડાઈ વગેરે વધે છે. તેનું વજન વધે છે. પછીનો તબક્કો છે, અપક્ષીયતે- એટલે કે ક્ષય થવો. ધીરે ધીરે શરીરમાં ક્ષયની પ્રક્રિયા શરૂ થાય છે. અંગો અને ઉપાંગોના કાર્યની ક્ષમતા ઘટે છે, હાડકાં, ચામડી, દાંત, સાંધાઓ વગેરે જગ્યાઓએ આપણે આ જોઈ અને અનુભવી શકીએ છીએ. અને અંતિમ તબક્કો છે, વિનશ્યતિ- અર્થાત્ નાશ થવો. આખરે અન્નમય કોશ રૂપ શરીરનો નાશ થાય છે જેને આપણે પંચમહાભૂતોમાં વિલીન થઈ જવું કહીએ છીએ.

કોશમાં જ પ્રાણમય કોશ રહેલો છે. આથી જ આયુર્વેદમાં કહ્યું છે કે,
સર્વમન્યત્પરિત્યજ્ય શરીરમનુપાલયેત્

તદભાવે હિ ભાવાનામ્ સર્વાભાવો હિ શરીરિણામ્॥ (ચ. નિ. ૬/૭)

મનુષ્યે બધું જ છોડીને શરીરને સાચવવું જોઈએ. કરણ કે જો શરીર જ ન રહે તો કાંઈ બાકી બચતું નથી. આમ, અન્નમય કોશ બહુ અગત્યનો કોશ છે. બાકીના દરેક કોશ તેના આધારે ટકેલા છે. જ્યાં સુધી શરીર છે ત્યાં સુધી જ અન્ય કોશનું અસ્તિત્વ છે અને આત્મા પણ આ પાંચ કોશોથી આવરિત થઈને જ વસે છે. અન્નમય કોશને સુખદુઃખ વગેરેનો અનુભવ થાય છે. માન-અપમાનનો અનુભવ પણ તેને જ થાય છે.

અન્નમય કોશના વિકાસ માટે શું કરવું ?

આપણે જોયું કે આ પંચકોશ જ મનુષ્યના શરીર, મન અને બુદ્ધિ સાથે જોડાયેલા છે. તે દરેકને યોગ્ય રીતે વિકસાવવા માટે પંચકોશનો વિકાસ અગત્યનો અને આવશ્યક છે. ત્યારે આ પંચકોશના વિકાસ માટે શું કરવું જોઈએ એવો પ્રશ્ન સ્વાભાવિક રીતે જ ઉપસ્થિત થાય.

અન્નમય કોશના વિકાસ માટે વિચારીએ તો, અન્નમય કોશ અન્ન-પાન ઇત્યાદિથી તૈયાર થાય છે. આથી, બાળકના જન્મ પહેલાંથી જ માતા-પિતા બનવા ઇચ્છનાર વ્યક્તિએ પોતાના આહાર-વિહાર પર ધ્યાન આપવું જોઈએ. માતા-પિતા સ્વસ્થ હશે તો જ તેઓ સ્વસ્થ બાળકને જન્મ આપી શકશે. સગર્ભા માતાને પણ પોષણક્ષમ આહાર મળે તેનું ધ્યાન રાખવું જોઈએ. ઋતુ અનુસાર આહાર ગ્રહણ કરવામાં આવે તેનું પણ ધ્યાન રાખવું જોઈએ.

બાલ્યાવસ્થા, કુમારાવસ્થા, યૌવન, પ્રૌઢાવસ્થા અને વૃદ્ધાવસ્થાની શારીરિક જરૂરિયાતો અનુસાર શરીરને પોષણ મળે તેવો આહાર લેવામાં આવે તેવી વ્યવસ્થા થવી જોઈએ.

અન્નમય કોશનો અન્ય કોશ સાથેનો સંબંધ

પંચકોશ પરસ્પર સાથે જોડાયેલા છે એથી એક બીજા સાથે સંબંધ ધરાવે છે. અન્નમય કોશ પ્રાણમય કોશ, મનોમય કોશ, વિજ્ઞાનમય કોશ અને આનંદમય કોશ સાથે સંબંધ ધરાવે છે. આપણને પ્રશ્ન થાય કે એ કેવી રીતે???

અન્નમય કોશ આપણે જોયું તે મુજબ અન્ન-રસમયકોશ છે. તે અન્ન અને રસ દ્વારા તૈયાર થાય છે. તે પુરુષાકાર છે અને પંચકોશાત્મક શરીરનું સહુથી બહારનું આવરણ છે. પુરુષાકાર પ્રાણમય કોશ સાથે આ અન્નમય કોશનો સીધો સંપર્ક અને સંબંધ છે. કારણ કે પ્રાણમય કોશ અન્નમય કોશ કરતાં સૂક્ષ્મ છે. અન્નમય કોશ એ પ્રાણમય કોશનું શરીર છે, પણ પ્રાણમય કોશ એ અન્નમયનો આત્મા વધુ સબળ, સ્વસ્થ અને સક્ષમ હશે, પ્રાણમય કોશને એ એટલું જ મજબૂત આવરણ પૂરું પાડશે અને તેના વિકાસમાં સહાયક બનશે.

અન્નમય કોશનું મહત્વ

રોજ-બરોજના જીવનમાં અન્નમય કોશનું મહત્વ જોઈએ તો,

અન્નમય કોશ એ પંચકોશનું સૌથી બહારનું આવરણ છે અને આપણને દેખાતું, અનુભવાતું અને સ્પર્શી શકાય તેવું આ શરીર અન્નમય કોશ છે એ આપણે જાણીએ છીએ.

આપણા રોજબરોજના દરેક કાર્યોનો આધાર આ શરીર છે. બાળકોને રમવા માટે કે ભણવા માટે સૌ પ્રથમ ઉપયોગ અથવા આવશ્યકતા શરીરની રહે છે. ધર્મ, અર્થ, કામ અને મોક્ષ એ ચાર પુરુષાર્થનો આધાર શરીર જ છે. શરીર જો ન હોય તો વ્યક્તિ પોતાની રોજબરોજની ફરજો અને કાર્યો બજાવી શકે જ નહીં ને! શરીર જો સ્વસ્થ હોય અર્થાત્ અન્નમય કોશ જો પૂર્ણ વિકસિત હશે તો બાળક શાળામાં શૈક્ષણિક, સહ-અભ્યાસ અને અભ્યાસેતર પ્રવૃત્તિઓમાં રસ લઈ શકશે. અન્યથા તે થાકનો અનુભવ કરશે અને વિવિધ પ્રવૃત્તિઓથી વિમુખ બનશે. અને તો તેનો સર્વાંગી વિકાસ શક્ય બનશે નહીં.

હમણાં જ રજૂ થયેલ ફિલ્મ “હવા-હવાઈ”માં સ્કેટિંગ શીખતો બાળક અંતિમ પસંદગી માટેની સ્પર્ધાના સમયે બિમાર પડે છે કારણ કે તે આખો દિવસ ચાની દુકાને

કામ કરે છે, તેને પોષણક્ષમ આહાર પ્રાપ્ત થતો નથી અને તે ઉપરાંત તેને કમળો થયો છે જેની તેની આસપાસના કોઈને ખબર નથી. ત્યારે તેનો અતિઉત્સાહી શિક્ષક સ્વીકારે છે કે, ‘દોષ મારો જ છે. હું આ બાળકને સ્ટેટ ચેમ્પિયન બનાવવા ઈચ્છું છું પણ મને એ જાણ નથી કે તે શું જમે છે, શું કરે છે અને તે શારીરિક રીતે કેટલો સ્વસ્થ છે...’

આ એક બહુ જ સરસ ઉદાહરણ છે. બાળકના વિકાસમાં રસ લેતા શિક્ષક માટે બાળકના શરીરની શક્તિઓ અને ઉણપની જાણકારી જરૂરી છે. એ જાણકારીના આધારે જ તે બાળકના સર્વાંગી વિકાસના મૂળ સમાન શરીરના એટલે કે અન્નમય કોશના વિકાસ માટે તે પ્રયત્નો કરી શકશે. જો શિક્ષકને અન્નમય કોશનું જ્ઞાન હશે તો જ તે બાળકના અન્ય કૌશલ્યોનો વિકાસ કરતાં પૂર્વે તેની શારીરિક શક્તિઓ વિકસાવવા અને ઉણપો દૂર કરવા યોગ્ય પગલાં લઈ શકશે.

કોશ-સ્વભાવ સુધારણાના વિવિધ હેતુઓ

કોશ-સ્વભાવ સુધારણાના અલગ અલગ હેતુઓ વિશે વિચારીએ તો આપણને તેમાં અનેક સ્તરીય વિકાસની સંભાવના જણાઈ આવે છે. જેમ કે સ્વ-સુધારણા, શારીરિક માનસિક, સામાજિક અને આધ્યાત્મિક વિકાસ પણ તેની સાથે સંકળાયેલા છે તે આપણે જોઈ-સમજી શકીએ છીએ અને કોશની સુધારણા કરવાનો અર્થાત્ તેમાં રહેલી ખામીઓ કે નબળાઈઓ દૂર કરવાનો પ્રયત્ન કરવામાં આવે તો ઉપર્યુક્ત સ્વ-સુધારણા, શારીરિક, માનસિક, સામાજિક અને આધ્યાત્મિક વિકાસ જેવા દરેક સ્તરે તેનો લાભ પ્રાપ્ત કરી શકીએ છીએ.

અન્નમય કોશની યોગ્ય આહાર-વિહાર દ્વારા સુધારણા કરવામાં આવે તો વિદ્યાર્થીનો યોગ્ય શારીરિક વિકાસ થાય છે. તે શારીરિક ક્ષમતાઓમાં સ્વસ્થ બને છે. આપણે કહેવતો કે રૂઢિપ્રયોગો રૂપે આપણે સાંભળીએ જ છીએ કે, ‘પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા’ કે પછી, ‘નિરોગી નર સદા સુખી’. આ શારીરિક સુધારણાનો પ્રથમ લાભ છે. વળી, ‘સ્વસ્થ શરીરમાં જ સ્વસ્થ મન વસે છે’ એટલે કે જો અન્નમય કોશ સ્વસ્થ હશે, ઉણપરહિત હશે તો બાળકનો માનસિક વિકાસ પણ સારી રીતે થશે. સ્વસ્થ શરીર અને મન ધરાવતો એ બાળક સ્વસ્થ સમાજના નિર્માણનું પ્રથમ પગથિયું બનશે.

ભારતીય પરંપરામાં સહુથી આખરી પ્રાપ્તવ્ય મોક્ષ છે. આથી, આધ્યાત્મિક વિકાસનો ઉલ્લેખ પણ અહીં આવશ્યક છે. સુપેરે વિકસિત શારીરિક અન્નમય કોશ આધ્યાત્મિક જ્ઞાન-પ્રાપ્તિ માટેનું યોગ્ય સાધન બનશે.

આમ, અન્નમય કોશની સુધારણા દ્વારા વ્યક્તિની દૈનંદિન ક્રિયાઓ સારી રીતે થાય છે, વ્યક્તિની સ્વસ્થતા અને નિરોગિતા વધારી શકાય છે. મોક્ષ-પ્રાપ્તિના સહુથી આવશ્યક સાધન તરીકે આ કોશ સહુથી અગત્યનો છે.

વિદ્યાર્થી-શિક્ષક વ્યવહાર

બાળકના અન્નમય કોશનો યોગ્ય વિકાસ થાય તે માટે શિક્ષકને પોતાના કાર્યના સંદર્ભમાં આવતા વિવિધ વિચારો મુખ્યત્વે બે દિશામાં હશે: 1. વર્ગખંડમાં કરવાની પ્રવૃત્તિઓ 2. વિદ્યાર્થીએ ઘેર કરવાની પ્રવૃત્તિઓ

૧. વર્ગખંડમાં કરવાની પ્રવૃત્તિઓ: શિક્ષક પોતે હવેથી કરવા જેવા કાર્યો અને ન કરવા જેવા કાર્યો વિશે વિચારશે અને કરવા જેવા કાર્યો વિદ્યાર્થીની કક્ષાને ધ્યાનમાં રાખીને અમલમાં મૂકશે. જેમ કે, અન્નમય કોશના વિકાસ માટે, સર્વરસોથી યુક્ત આહાર ભોજનમાં લેવા માટે બાળકોને પ્રેરણા આપવી સર્વરસાખ્યાસો હિ આહારકારણાં શ્રેષ્ઠઃ।

અર્થાત્ આહારમાં વધા જ રસોનો સમાવેશ થવો જોઈએ. ભોજનના રસોની સંખ્યા 6 છે: ખારો, ખાટો, કડવો, તીખો, તૂરો અને મધુર. આ દરેક રસ રોજના ભોજનમાં લેવો જરૂરી છે. ઉપરાંત, તે યોગ્ય માત્રામાં લેવામાં આવે તે પણ એટલું જ આવશ્યક છે. કારણ કે એકાદ રસની ઉણપ કે વધારે પડતો ઉપયોગ અન્નમય કોશના સંતુલનને ખોરવી નાખે છે.

જેમ કે, મધુર રસનો ભોજનમાં વધારે પ્રયોગ કરવામાં આવે તો કૃમિની વૃદ્ધિ થાય છે અને તેના કારણે ભોજન પૂરતા પ્રમાણમાં લેવામાં આવે તો પણ શરીરને યોગ્ય પોષણ મળતું નથી અને તેના કારણે અન્નમય કોશ નબળો રહે છે. હવે જો ભોજનમાં મધુર રસનો તદ્દન અભાવ હોય તો પણ, શરીરમાં ગ્લુકોઝનું પ્રમાણ ઘટવા જેવી ખામીઓ ઉત્પન્ન થાય છે અને નબળાઈ આવે છે.

ભોજનમાં બધા જ રસો યોગ્ય માત્રામાં આપણે લેતા નથી તેનું મુખ્ય કારણ મહદંશે આપણા ભાવા-અભાવા છે. કોઈને ગળપણ નથી ભાવતું, તો કોઈકને કડવી વસ્તુ ખાવી જરા ય ગમતી નથી. કોઈકને સહેજ વધુ ખારું ખાવાનું ભાવે છે અને તે દરેક વસ્તુમાં ઉપરથી મીઠું (નમક) ઉમેરીને ખાય છે. હવે, મીઠું ભોજનમાં આવશ્યક છે. તેનાથી શરીરને સોડિયમ જેવા ઘાતુઓ પ્રાપ્ત થાય છે જે મગજ અને ચેતાતંત્રની કાર્યક્ષમતા માટે બહુ જરૂરી છે. વળી, શરીરના તાપમાનને જાળવવા માટે ગરમીની ઋતુમાં શરીરને પરસેવો વળે છે. જેમાં શરીરમાંથી ક્ષાર બહાર વહી જાય છે. એટલે ભોજનમાં જો મીઠું લેવામાં ન આવે તો શરીરને નબળાઈનો અનુભવ થાય છે, ચક્કર આવે છે. પણ, આ જ મીઠું ઉપર કદા પ્રમાણે જો વધારે માત્રામાં લેવામાં આવે તો તેનાથી જ, અન્ય સર્વ રોગના મૂળ સમાન એનિમિયા જેવા રોગથી શરૂ કરીને હાઈ બ્લડ-પ્રેશર જેવા રોગ થઈ શકે છે.

મેથી, કારેલા કે ભોજનમાં લેવાતા અન્ય કટુ પદાર્થો શરીરમાં વાયુનું શમન કરે છે અને એ જ કટુ રસ જો અમર્યાદ પ્રમાણમાં લેવામાં આવે તો પક્ષઘાત, નર્પુંસકતા અને સમગ્ર શરીરમાં દુઃખવો-જેમ કે, સાંધા દુઃખવા તથા અન્ય શારીરિક દુઃખાવા- ઉત્પન્ન કરે છે. આ જ પ્રમાણે, ખારો અને ખાટો રસ પણ જરૂરી માત્રામાં લેવો શરીરના સ્વાસ્થ્ય માટે ફરજિયાત હોય છે અને તેનું અમર્યાદ સેવન શરીરસ્થિત વાયુને દુષિત કરે છે, વજનમાં વધારો કરે છે અને ડાયાબિટીસ જેવા રોગોને ઉત્પન્ન કરે છે.

આપણને કેટલીક વસ્તુઓ બહુ ભાવે છે અને કેટલીક જરા ય નથી ભાવતી. શિક્ષકે બાળકો પોતાના આ ભાવા-અભાવાથી ઉપર ઊઠીને બધું જ ખાવા તૈયાર થાય તે માટે તેમને પ્રેરણા આપવાની છે.

બાળકો ભોજનમાં પોતાને ભાવતી વસ્તુ અને ન ભાવતી વસ્તુ પણ યોગ્ય માત્રામાં ગ્રહણ કરે તે માટે શિક્ષકે બાળકને વિવિધ પદ્ધતિ દ્વારા તૈયાર કરવાનું છે. સ્વાદ એ જ્ઞાનેન્દ્રિય જિહ્વાનો વિષય છે.

સહુ પ્રથમ તો બાળકને ભાવે તે રીતે બધા રસ સહિતનું ભોજન તૈયાર થાય તેવી સૂચના તે જો શાળામાંથી બાળકને ભોજન આપવામાં આવતું હોય તો ત્યાંના રસોઈગૃહમાં આપી, તેનો અમલ કરાવી શકે.

બાળકના વાલીને સંતુલિત આહારનું મહત્ત્વ સમજાવી, બાળકના ભોજનમાં પોષણ અને વિકાસ માટે આવશ્યક દરેક તત્ત્વનો સમાવેશ કરવા સમજાવી શકે. બાળકને પણ મનોમય કોશના વિકાસ દ્વારા ઈન્દ્રિય-નિગ્રહ કરવા પ્રેરી શકે. અર્થાત્ જમતી વખતે ભોજનના સ્વાદ પર ધ્યાન આપવાના બદલે, આ ભોજન લેવાથી તેમના શરીરને લાભ થશે. બધા જ રસ શરીરના વિકાસ માટે જરૂરી છે અને તે ન ભાવે તો પણ લેવાથી લાભ થાય છે એવી વૃત્તિ બાળકનાં મનમાં ઉત્પન્ન કરી શકે. જીભના રસાસ્વાદના અનુભવના કારણે ભાવતું ખાવાનું અને ન ભાવતું ન ખાવાનું મન થવું સ્વાભાવિક છે, પણ એમ કરવાથી શરીરને-અન્નમય કોશને નુકસાન થાય છે અને જો અન્નમય કોશ નબળો હોય તો તેના આધારે રહેલા અન્ય ચાર કોશ પણ નબળા જ રહેશે.

પૂર્વપ્રાથમિક (1 થી 5)ના વિદ્યાર્થીઓને શિક્ષક વર્ગખંડમાં ભોજનની આવશ્યકતા અને ભોજનમાં જરૂરી વાનગીઓ વિશે માર્ગદર્શન આપી શકે. શાકભાજી કે ફળો ખાવાથી શરીરમાં કેવી તાકાત આવે છે (નાના બાળકોને તાકાતવાન બનવું બહુ જ આકર્ષે છે) તે ચિત્રો કે વાર્તાઓ દ્વારા સમજાવી શકે. વર્ગના સ્વસ્થ બાળકને જાહેરમાં અભિનંદન આપી બીજા બાળકોને સ્વસ્થ શરીર માટે પ્રેરણા આપી શકે.

પ્રાથમિક (6 થી 8) કક્ષાના વિદ્યાર્થીઓને ભોજનમાં દરેક તત્ત્વનો સમાવેશ શા માટે જરૂરી છે તે સમજાવશે. બહારના એટલે કે હોટલ વગેરેના ભોજનથી બિમારી આવે છે તે વાસ્તવિક ઉદાહરણો, દૈનિક પત્રોમાં આવતા સમાચારો અને વાર્તાઓ દ્વારા સમજાવશે. બાળકના ઘેરથી નમૂનાનાં ફળ, શાકભાજી, અનાજ, કઠોળ વગેરે મગાવી તેના વિશે સમજૂતી આપી શકાય. તે ભોજનમાં લેવાથી મળતાં પોષક તત્ત્વો અને તેનું શરીરમાં મહત્ત્વ સમજાવી શકાય.

માધ્યમિક કક્ષા (૯ થી ૧૨)ના વિદ્યાર્થીઓને ભોજનમાં જરૂરી ઘટકો વૈજ્ઞાનિક આધાર સાથે રજૂ કરશે, ભારતીય વાતાવારણ અનુસાર કયા પ્રકારના ભોજનથી શરીરને આવશ્યક ઘટકો પ્રાપ્ત થાય અને તમારી પ્રકૃતિને અનુકૂળ આહાર કયો હોઈ શકે કે ફાસ્ટફૂડ કે ઠંડા પીણા શા માટે ન લેવા તેના પર કોઈ

ચિકિત્સકનું વ્યાખ્યાન ગોઠવી શકે, વિદ્યાર્થીઓને તે વિષય પર પ્રોજેક્ટ કરવા આપી વર્ગખંડમાં તેની પ્રસ્તુતિ કરાવી શકે કે વર્ગખંડમાં બે ગ્રૂપ પાડી ચર્ચા ગોઠવી શકે.

૨. વર્ગખંડમાં આ બધું કરવા માટે જરૂરી સામગ્રી અને સહાય: વર્ગખંડમાં આ પ્રકારની પ્રવૃત્તિઓ કરવા માટે શિક્ષક પાસે વિવિધ ચાર્ટ્સ, ચિત્રો, ચિત્રકથાની પુસ્તિકાઓ, શક્ય હોય તો મલ્ટિમિડિયા પ્રોજેક્ટર હોવા જોઈએ.
૩. સહ-અભ્યાસ પ્રવૃત્તિઓ: મુદ્દા પરથી કે ચિત્રો જોઈને વાર્તા કરાવવા જેવી સાહિત્યિક પ્રવૃત્તિ કરાવી શકાય. શારીરિક ક્ષમતા અને કૌશલ્યનો વિકાસ થાય તેવી રમતો મેદાનમાં રમાડી શકાય.

ઉપસંહાર

આમ, અન્નમય કોશના વિકાસ દ્વારા સુંદર અને સ્વસ્થ વ્યક્તિ અને તે દ્વારા સ્વસ્થ સમાજનું નિર્માણ શક્ય છે. આ કોશ અન્ય કોશ સાથે સંકળાયેલ છે. માટે દરેક કોશનો વિકાસ સુસંવાદિત રીતે થવો જરૂરી છે. વ્યક્તિનો બાહ્યથી શરૂ કરીને સમ્પૂર્ણ આંતરિક વિકાસ એ પંચકોશ વિકાસ છે.

સંદર્ભ-સૂચિ:

તૈત્તિરીય ઉપનિષદ- ડૉ. મૃદુલા મારફતિયા, ગૂર્જર ગ્રંથરત્ન કાર્યાલય, અમદાવાદ, 2010

તૈત્તિરીય ઉપનિષદ- પં. શ્રીપાદ દામોદર સાતવળેકર, સ્વાધ્યાય મંડળ, પારડી, 1960
તત્ત્વમસિ- સુકુમાર અષીક્કોડ, અનુ. વિજય પંડ્યા, સાહિત્ય અકાદમી, ન્યૂ દિલ્હી, 2002

Sanskrit-English Dictionary, V.S.Apte, New Bharatiya book Corporation, Delhi, 2000, p.28

A Classical Dictionary of India, John Garrett, D. K. Printworlds Addition, New Delhi, 1999

સુશ્રુત સમ્હિતા, જાદવજી ત્રિકમજી આચાર્ય તથા નારાયણ રામ આચાર્ય, ચૌખમ્ભા ઓરિએન્ટાલિયા, વારણસી, 8th Edi., 2005 (ડલ્હણ કૃત ટીકા સહિત)

અષ્ટાંગહૃદયમ્ – ડૉ. અણ્ણા મોરેશ્વર કુંટે એવં કૃષ્ણશાસ્ત્રી નવરે, ચૌખમ્ભા ઓરિએન્ટાલિયા, વારણસી 7th Edi., ૧૯૮૨

ચરકસમ્હિતા- સમ્પાદક: જાદવજી ત્રિકમજી આચાર્ય, મુંશીરામ મનોહરલાલ પબ્લિશર્સ પ્રા. લિ., ન્યૂ દિલ્હી 4th Edi. (ચક્રપાણિ કૃત આયુર્વેદદીપિકા વ્યાખ્યા સંવલિતા)

પંચકોશ વિવેક- પરમહંસ સ્વામી યોગાનંદ, વેદાંત કેસરી કાર્યાલય, આગરા, ૧૯૮૮