

# आहार के सन्दर्भ में विभिन्न विचार

(Different thoughts about food)

B.Sc.- Yoga 3rd Year

Paper 1<sup>st</sup> : Yogic Diet & Yoga for Common Health

**Dr. Ram Kishore**

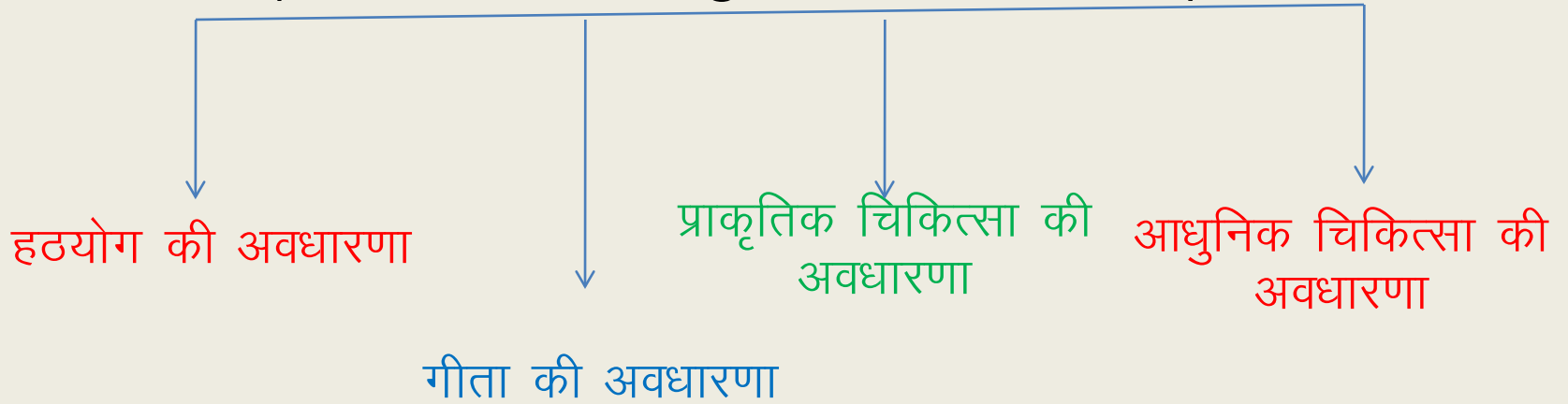
Assistant Professor (Yoga)

School of Health Sciences

CSJM University, Kanpur

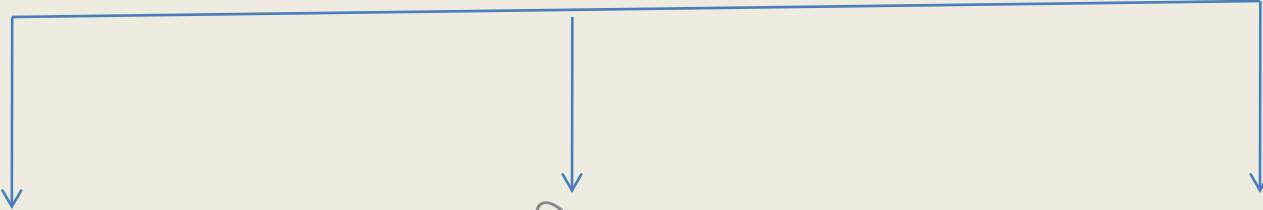
# आहार के सन्दर्भ में विभिन्न विचार

(Different thoughts about food)



# हठयोग की दृष्टि से आहार : मिताहार

(Yogic Concept food : Mitahar)

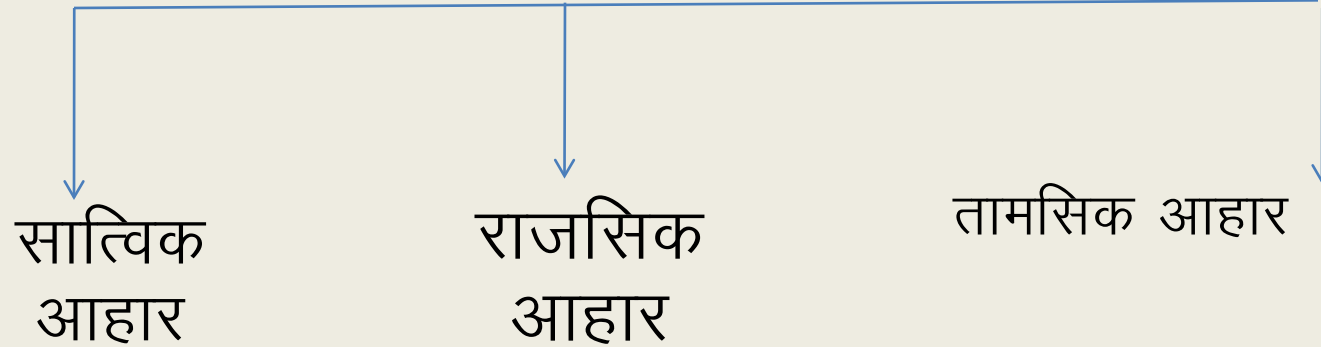


आहार कैसा  
होना चाहिए?

आहार कितना ग्रहण  
करना चाहिए?

आहार कैसे ग्रहण करना  
चाहिए?

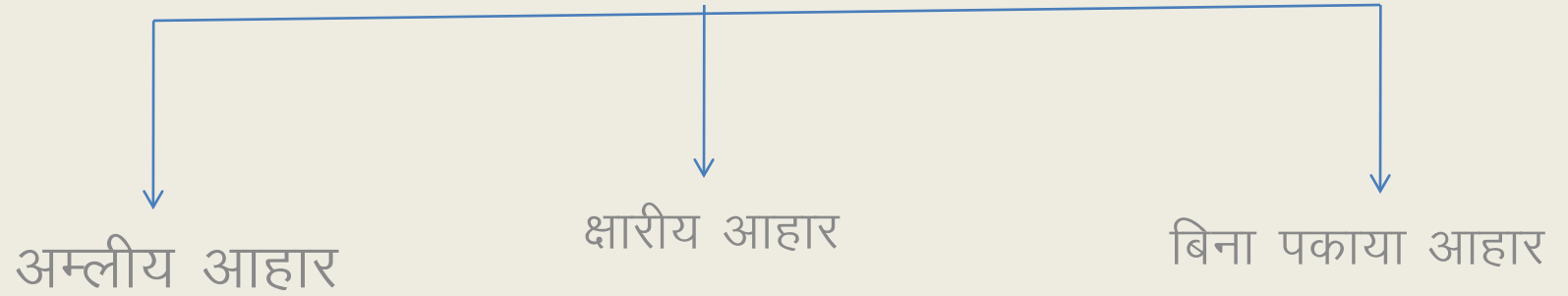
# गीता के अनुसार आहार



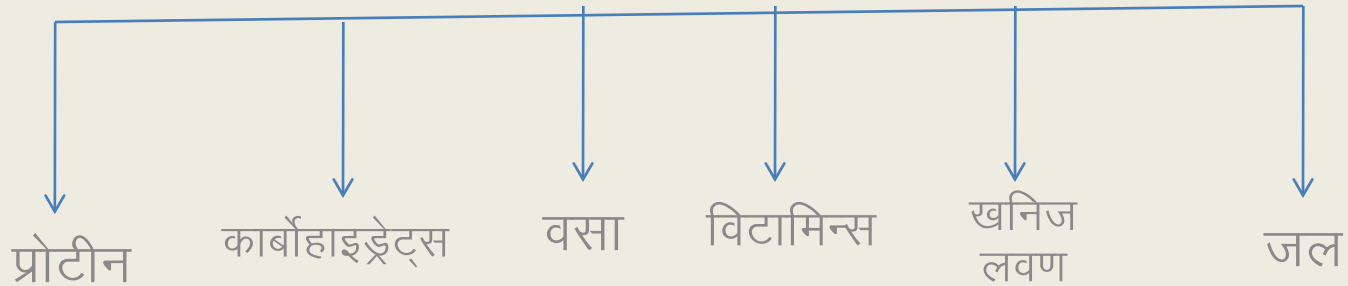
आहारस्तवपि सर्वस्य त्रिविधो भवति प्रियः । यज्ञस्तस्तथा दानम् तेषाम् भेदम् इमम् शृणु ॥ गीता 17/7

भोजन भी सबकों अपनी-अपनी प्रकृति के अनुसार तीन प्रकार का प्रिय होता है। और वैसे ही यज्ञ, तप और दान भी तीन प्रकार का होते हैं। उनके इस पृथक-पृथक भेद को मुझसे सुन।

प्राकृतिक चिकित्सा की दृष्टि से आहार : आम्लीय एवं क्षारीय आहार  
(Naturopathic Concept of food : Acidic food & Alkaline)

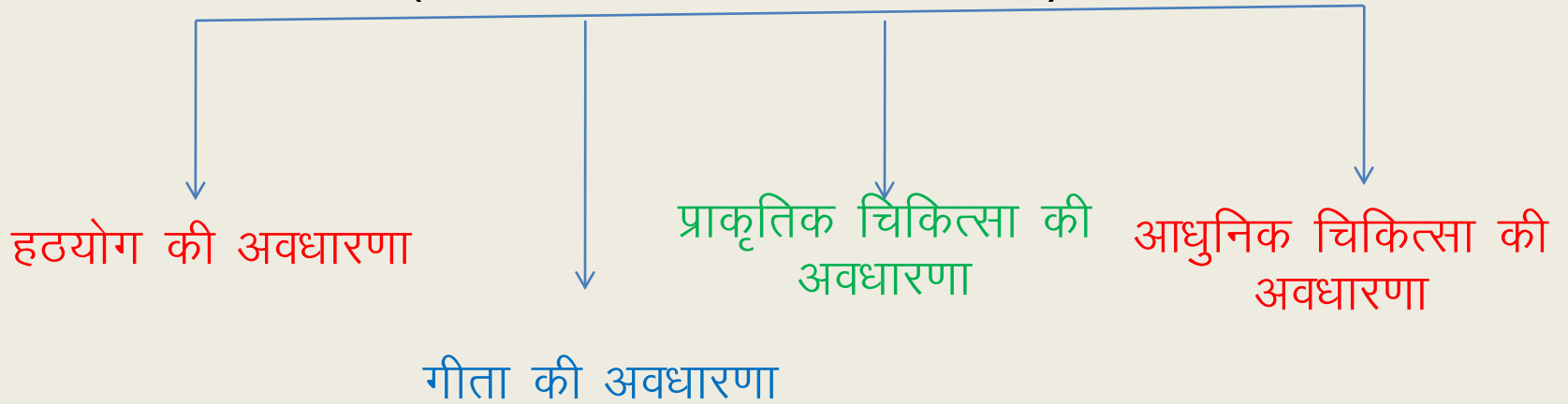


# आधुनिक चिकित्सा पद्धति की दृष्टि में आहार (Allopathic Concept of Diet)



# आहार के सन्दर्भ में केन्द्रिय विचार

(Centre Idea of Food)





धन्यवाद

Thanks