

## विचार बिन्दु

मन की प्रसन्नता से समस्त मानसिक और शारीरिक रोग दूर हो जाते हैं। -रामदास

# आयुर्वेदोक्त भोजन से जरा-व्याधि-मुक्त भारत की परिकल्पना साकार हो सकती है

**आ**युर्वेद में आहार का विज्ञान बहुत विशाल है जो, रसायन और औषधियों के साथ मिलकर, हमें स्वस्थ रखने और रोगों को दूर करने में मदद करता है। आधुनिक वैज्ञानिक शोध से अब यह बात स्पष्ट हो चुकी है कि शरीर में प्रो-इन्फ्लेमेटरी फैट्स के बढ़ने से होने वाला ऑक्सीडेटिव स्ट्रेस और शरीर के किसी भी हिस्से में दर्द, यह दो बातें हैं जो अंततः मानव शरीर के नाश का कारण बनती हैं। अतः यदि इन दोनों को नियंत्रित कर लें तो जरा व्याधि से मुक्ति मिल सकती है। शोध से यह भी सिद्ध हो चुका है कि आयुर्वेद-सम्मत भोजन और रसायन यही दोनों काम-एंटि-ऑक्सीडेंट और एंटी-इन्फ्लेमेटोरी कार्य-बेहद प्रभावशाली तरीके से करते हैं।

वर्ष 2016 का चिकित्सा के क्षेत्र में नोबेल पुरस्कार जपानी जीवविज्ञानी योशीनोरी ओहसुमी को जिस शोध के लिये मिला है उससे एक संभावना और उभरी है कि आयुर्वेदोक्त भोजन और रसायन, ऑटोफैगी नामक प्रक्रिया को बढ़ावा देने का कार्य भी करते हैं। ऑटोफैगी एक ऐसी प्रक्रिया है जिसमें हमारे शरीर की कोशिकायें स्वयं को खाकर टुकड़ों का पुनर्चक्रण कर लेती हैं। इस प्रक्रिया के बाधित होने पर पार्किंसन और मधुमेह जैसी बीमारियां हो सकती हैं। ऑटोफैगी एक मौलिक प्रक्रिया है जिसका हमारे स्वास्थ्य एवं बीमारियों के सन्दर्भ में महत्वपूर्ण स्थान है।

महर्षि चरक के अनुसार आयुर्वेद के दो मूल उद्देश्य हैं (च.सं., सू.स्थ., 30.26): स्वस्थस्य स्वास्थ्यरक्षणम् आतुरस्य शिवाकरप्रशमनम्। अर्थात्, स्वस्थ व्यक्ति के स्वास्थ्य की रक्षा और पीडित व्यक्ति के विकार का समाधान। आचार्य सुश्रुत द्वारा दी गयी स्वास्थ्य की परिभाषा के अनुरूप उपयुक्त आहार हमारे शरीर के दोष, अग्नि, धातु, व मलक्रिया को सम करता है एवं प्रसन्नता प्रदान करता है: समदोषः समग्निश्च समधातु मलक्रियः। प्रसन्नत्वेन्द्रियमनाः स्वस्थइत्यधिधीयते।। (सु.सं., सू.स्थ., 15.41)। जिस व्यक्ति को दोष, अग्नि, धातु, और मल-व्याघ्र सन्तुलित हों, इंद्रिय, आत्मा एवं मन प्रसन्न हों, वही स्वस्थ कहलाता है। आहार से संतुष्टि, तत्त्वण शक्ति, और संबल मिलता है, तथा आयु, तेज, उत्साह, याददाश, ओज, एवं पाचन में वृद्धि होती है: आहारः प्रोपानः सद्योबलकृद्देहधारकः। आयुःस्यैःसमुदाहृतमृत्योर्जोडनिर्विविद्धन्ः।। (सु.सं., चि.स्थ., 24.68)।

यहाँ भोजन से प्राप्त होने वाला ओज जोने के लिये बहुत महत्वपूर्ण है, जैसा कि आचार्य चरक ने लिखा है (च.सं., सू.स्थ., 17.73-74): विभक्तिं दुर्बलोऽपि शोणं ध्यायति व्यथितेन्द्रियः। दुःखो यो दुर्गन्धः क्षामश्चैवोजसः क्षये।। हृदि तिष्ठति यच्छुद्धं रक्तमीषसंपीतकम्। ओजः शरीरं संख्यातं तत्राशावा विभश्यति।। सारं यद्द है कि ओजस के क्षय हो जाने से भय, दुर्बलता, चिन्ता, अकर्मण्यता, पीडा, निरुत्साह, निस्तेज इंद्रियाँ, शरीर की चमक में फीकापन, मन में दुःख, चेहरे में शुष्कता, और दमदार आवाज में कमी आ जाती है। ओजस हृदय में पाया जाता है और ओजस का नाश होने से शरीर निरुत्तेज हो जाता है। तथाकथित-व्यंजनों के नाम पर बाजार में उपलब्ध कचरा-भोजन या जंक-फूड के भरोसे ओजस का सत्यानाश हो रहा है। साफ बात यह है कि यदि हम आयुर्वेद में दी गयी सलाह के अनुसार अपना भोजन लें तो ओजस को नष्ट होने और अंततः शरीर को नष्ट होने से बचा सकते हैं। इस दिशा में सात बातें महत्वपूर्ण हैं।

सबसे पहली बात यह है कि भोजन करने के पूर्व शरीर के समस्त आवेग शान्त हों। मन प्रसन्न व निर्मल हो। अपने स्वाभाविक भोजन-समय से बहुत पहले या बाद में भोजन करना अनुचित रहता है। रात में भोजन नहीं करना चाहिये। आधुनिक विज्ञान में हुये शोध, अनुभवजन्य ज्ञान एवं शास्त्रीय विचारों को एकीकृत करते हुये वर्तमान परिप्रेक्ष्य में यह मान लेना उचित होगा कि प्रोप्राणिकल में राति 8.00 बजे, शरद ऋतु में 7.00 बजे एवं वर्षा ऋतु में सूर्यास्त के पूर्व ही भोजन करना हितकारी होगा। यथासंभव जमीन पर सुखासन या पालथी लगा कर, अपनों के साथ, प्रसन्न मन से संतुलित, पोषक और स्वादिष्ट भोजन करने का अपना आनंद है।

दूसरी बात यह है कि भोजन हितकारी, पोषक और संतुलित हो तथा अपनी पाचन शक्ति को देखते हुये ही ग्रहण किया जाये। भोजन में छः रसों-मधुर, अम्ल, लवण, कटु, तिक्त, व कसाय-का होना आवश्यक है। आहार की मात्रा व प्रकार, और इन दोनों के संदर्भ में शरीर की क्षमता, ये तीनों बहुत महत्वपूर्ण संकेतक हैं। उदाहरण के लिये, शालि व साठी चावल, मूंग आदि धने ही शीघ्र पचने वाले होते हैं परंतु इन्हें भी ठूस-ठूस कर खा लिया जाये तो पाचन में कठिनाई होती है। इसके विपरीत रोटी, प्यूडी, हलवा, गुड, चीनी, दूध से बनी रबडी, खोवा, तिल, उड़द आदि स्वभाव से गरिष्ठ होते हैं, किन्तु समुचित या अल्प मात्रा में ग्रहण करने पर यह भी पच जाते हैं। लघु या हलके तथा सुपाच्य खाद्य पदार्थ वान्य व अग्नि गुण प्रधान होने के कारण पाचकारिण को प्रदीप्त करने वाले स्वभाव के होते हैं और इन्हें तृप्तपूर्वक खा लेने पर भी बहुत अधिक दोष उत्पन्न नहीं होते। किंतु गुरु या गरिष्ठ द्रव्य प्यूडी तथा सोम गुण की अधिकता होने के कारण अग्नि को उदीप्त नहीं कर पाते, अतः जब तक कठोर व्यायाम से अग्नि-बल बढ़ाने में लया गया हो, तब तक इन्हें तृप्तपूर्वक खाने ही दोष खड़े होने लगते हैं। अतः गरिष्ठ भोजन खाने से पूर्व अपने अग्नि-बल की हैसियत का खयाल रख लेना चाहिये। आचार्य चरक ने कहा है कि गरिष्ठ भोजन को पेट के आधे भाग की तृप्त तक ही लेना चाहिये। लघु पदार्थों को भी उचित मात्रा में ही खाना चाहिये, क्योंकि समुचित मात्रा में किया गया भोजन ही हमें बल, वर्ण, सुख तथा आयु प्रदान करता है। पीठी की तरह

**शालिधान्य, गेहूँ, जौ, साठी चावल, वनों में मिलने वाले खाद्य, हरड़, आमला, दाख-मुनक्का, परवल, मूंग, खांड, घी, वर्षा का स्वच्छ जल, दूध, मधु, अनार, सैन्धव लवण, और आँखों की ताकत बढ़ाने के लिये रात में मधु और घी के साथ त्रिफला का सेवन किया जाना चाहिये। इसके साथ ही स्वास्थ्य की रक्षा के लिये या रोगों से मुक्ति के लिये जो भी उपयोगी आहार हो उसे लिया जा सकता है।**

गुंधे गये आटे व उड़द आदि की पीठी से बना हुआ भोजन भी गरिष्ठ होता है। अतः भोजन करने के पश्चात् पीठी से निर्मित व्यंजन, चावल या चनेवा आदि को अल्प मात्रा में ही खाना चाहिये। असल में बहुत तेज भूख होने पर ही इस प्रकार के खाद्य पदार्थों का लेना उचित रहता है। सुखाई हुई सब्जियाँ, कमल की नुड, कमल की नला आदि भी गुरु द्रव्य हैं, अतः इनका सेवन भी निरंतर नहीं करना चाहिये। दही या छाछ के साथ दूध को पका कर या फटे हुये दूध से बनाये गये बनाने वैसे व्यंजन एवं छेना, दही, उड़द, जई आदि को भी लगातार प्रतिदिन नहीं खाना चाहिये। तीसरी बात यह है कि आयुर्वेद में भोजन व्यक्तित्व-व्यक्ति की स्थिति, प्रकृति, एवं ऋतुओं के आधार पर तय होता है। उदाहरण के लिये, सूखे मेवे, आलू, टमाटर, सेब, मटर, चना आदि वाते को कुपित करते हैं, इसलिये वात प्रकृति के लोगों को इन पदार्थों को कम-कमरा ही लेना चाहिये। जबकि मोटे फल, जैसे अंगूर, केला, संतरा, नारियल, व लाल चावल वात प्रकृति के लोगों के लिये लाभकारी हैं। इसी प्रकार अधिक मसालदार भोजन, मूंगफली का तेल, खट्टे फल, केला, पीता, टमाटर, लहसुन आदि पित्त दोष को कुपित करते हैं। जबकि, आम, संतरा, नाशपाती, हरी सरला आदि पित्त दोष को शान्त करते हैं। इसी प्रकार केला, नारियल, खजूर, पीता, अनन्नास व विभिन्न उड़द-उपाद कफ को कुपित करते हैं, जबकि सूखे मेवे, अनार, सफ़ेद चावल, अंकुरित अनाज आदि कफ प्रकृति के लोगों के लिये उपयोगी रहते हैं।

चौथी बात, शालिधान्य, गेहूँ, जौ, साठी चावल, वनों में मिलने वाले खाद्य, हरड़, आमला, दाख-मुनक्का, परवल, मूंग, खांड, घी, वर्षा का स्वच्छ जल, दूध, मधु, अनार, सैन्धव लवण, और आँखों की ताकत बढ़ाने के लिये रात में मधु और घी के साथ त्रिफला का सेवन किया जाना चाहिये। इसके साथ ही स्वास्थ्य की रक्षा के लिये या रोगों से मुक्ति के लिये जो भी उपयोगी आहार हो उसे लिया जा सकता है। अनुभव के अनुसार जिन पदार्थों के सेवन से स्वास्थ्य ना बिगड़े या कोई नया रोग उत्पन्न नहीं हो, उन्हें खाया जा सकता है। नियमित भोजन में ऐसे द्रव्यों को भी थोड़ी मात्रा में शामिल किया जा सकता है जो आहार, रसायन और औषधि, तीनों ही प्रकारों में वर्गीकृत हैं। विविध प्रकार व विविध रंगों के स्थानीय मौसमी फल, खजूर, द्राक्षा, मुनक्का, बादाम, तिल, आँवला, लहसुन, सोंठ, कालीमिर्च, पिपली, हल्दी, केसर, जौरा, धनिया, शहद, गुड, एवं त्रिफला आदि ऐसे द्रव्य हैं जिनका थोड़ा सेवन उपयोगी रहता है। वर्षों से संग्रहित किया हुआ साफ जल ही सबसे उत्तम माना जाता है। भोजन के अंत में पानी पीना हानिकारक है। जरूरी हो तो अल्प मात्रा में ही लेना चाहिये।

पाँचवीं बात यह है कि कुछ खाद्य पदार्थ पकाने के बाद देर तक रख देने पर, बासी हो जाने पर या स्वरूप बदल जाने के बाद नहीं खाए जाने चाहिये। सूची तो बड़ी लम्बी है, पर सारांश में देखें तो ठंडा होने पर पुनः गर्म किया हुआ भोजन, सूख जाने के बाद पानी मिलाकर पुनः गीला किया हुआ भोजन, व कंसे के पात्र में कई दिनों तक रखा हुआ धी नहीं खाना चाहिये। अधपका, दुर्गन्धयुक्त, जला हुआ, स्वाभाविक रंग से भिन्न या रंग बदला हुये, पानी छोड़ चुके, बहुत नमक-युक्त, या बार-बार गरम किया हुआ बासी भोजन खाना हानिकारक है। गरम की हुई शहद, या शहद लेने के बाद गरम पानी पीना, रात्रि में दही या अधिक मिठाई, भोजन के अंत में मीठा और शुरुआत में तिक्त और कटु पदार्थ, गर्म पेय के तुरंत बाद ठंडा जल वर्जित है।

छठी बात यह है कि कुछ खाद्य पदार्थ ऐसे भी हैं जो प्रायः एक-दूसरे के साथ नहीं चलते। दही व छाछ के साथ केला; नमक के साथ दूध; गुड, पिपली, शहद व कालीमिर्च के साथ प्यूडी; कभी कभी दाल के साथ मूली; दही व दूध के साथ मूली; बासी या सूखी मूली; खट्टे फलों के साथ दूध; खीर, खोया, मलाई, व दूध के साथ खिचड़ी और अल्कोहल; खीर के साथ छाछ; दही के साथ खजूर; कमल-ककड़ी के साथ अंकुरित अनाज; शहद के साथ खजूर और दाल; और बरबाद मात्रा में घी को शहद के साथ, रात्रि में दही या अधिक मिठाई, भोजन के अंत में मीठा और शुरुआत में तिक्त और कटु पदार्थ, गर्म पेय के साथ अल्कोहल नहीं लेना चाहिये।

और अंत में, आयुर्वेद के इतिहास में 5000 वर्षों के दौरान लिखे गये अनेकानेक ग्रंथों को खंगाल डालने पर कहीं भी पिज्जादिवांग, बर्गरदिवांग, कुर्कुरादिवांग, फिंगरचिप्पादिवांग या मैयूदिवांग जैसे आहार द्रव्यों का वर्णन नहीं प्राप्त होता। अतः आयुर्वेद के जन्मदाता समाज के मध्य इनका उपयोग वर्ष में एकाध-दो बार स्वाद बदलने के लिये ही किया जाना हितकारी हो सकता है !

-अतिथि सम्पादक, डॉ. दीप नारायण पाण्डेय (भारतीय वन सेवा से सेवानिवृत्त; वर्तमान में अनेक विश्वविद्यालयों में विजिटिंग प्रोफेसर) (यह लेखक के निजी विचार हैं और 'सार्वभौमिक कल्याण के सिद्धांत' से प्रेरित हैं)

# अर्थव्यवस्था को नई दिशा दे रहा महाकुंभ



विनोद पाठक

उत्तर प्रदेश के प्रयागराज शहर में गंगा, यमुना और अदृश्य सरस्वती के संगम पर इन दिनों दुनिया का सबसे बड़ा अस्थायी शहर बस चुका है। इसी अस्थायी शहर में 13 जनवरी से 26 फरवरी तक दुनिया का सबसे बड़ा मेला महाकुंभ आयोजित हो रहा है। 4200 हेक्टेयर क्षेत्र में फैले महाकुंभ मेला क्षेत्र में न केवल भारत, बल्कि दुनिया भर से श्रद्धालु और पर्यटक पहुंचना शुरू हो चुके हैं। उत्तर प्रदेश के मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ का दावा है कि 40-45 करोड़ से अधिक श्रद्धालु और पर्यटक इस बार महाकुंभ मेले में आएंगे। यही कारण है कि छोटी से लेकर बड़ी मल्टीनेशनल कंपनियों की नजरें महाकुंभ मेले पर हैं। महाकुंभ मेले की तैयारियों पर केंद्र और उत्तर प्रदेश सरकार ने भी भारी राशि का निवेश किया है। अनुमान है कि महाकुंभ मेले से न केवल उत्तर प्रदेश, बल्कि देश की अर्थव्यवस्था को भी नई गति मिलने वाली है।

भारत को धार्मिक स्थलों और मेलों का देश कहा जाए तो अतिशयोक्ति नहीं होगी। देश में उत्तर से दक्षिण और पूरव से पश्चिम तक सैकड़ों छोटे-बड़े मेले लगते हैं। भारत ही नहीं, दुनिया भर में धार्मिक स्थल और मेले अर्थव्यवस्था को आगे ले जाने के केंद्र बिंदु हैं। भारत के करीब-करीब सभी राज्यों में अनेक बड़े धार्मिक स्थल हैं, जो राज्य की अर्थव्यवस्था को आगे बढ़ाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभा रहे हैं। अभी अयोध्या और काशी में ही देखा गया, यहां से किस तरह से उत्तर प्रदेश की अर्थव्यवस्था को एकाएक बूस्टर डोज मिला है। अयोध्या में पिछले वर्ष जनवरी से सितंबर तक 13.56 करोड़ लोग दर्शन करने पहुंचे थे, जबकि इसी अवधि में आगरा में 12.51 करोड़ लोग ताजमहल को देखने के लिए पहुंचे थे। इस बार नववर्ष के पहले ही दिन 8 लाख लोग काशी विश्वनाथ कॉरिडोर में दर्शन को पहुंच गए। गुजरात, ओडिशा, आंध्र प्रदेश, तमिलनाडु जैसे राज्यों में मंदिरों से होने वाली आय राज्य सरकार को बढ़ा संबल प्रदान कर रही है। राजस्थान, उत्तर प्रदेश, महाराष्ट्र, उत्तराखंड, हिमाचल प्रदेश, मध्य प्रदेश समेत अन्य राज्यों में बड़े मेले लगते हैं।

प्रयागराज में महाकुंभ मेले के लिए केंद्र और राज्य सरकार ने करीब 15,000 करोड़ रुपये का बजट आवंटित किया है। 566 प्रोजेक्ट्स महाकुंभ के लिए चलाए गए हैं। मेले क्षेत्र को बसाने में 21 विभागों की तैयारियों पर केंद्र और उत्तर प्रदेश सरकार ने भी भारी राशि का निवेश किया है। अनुमान है कि महाकुंभ मेले से न केवल उत्तर प्रदेश, बल्कि देश की अर्थव्यवस्था को भी नई गति मिलने वाली है।

भारत को धार्मिक स्थलों और मेलों का देश कहा जाए तो अतिशयोक्ति नहीं होगी। देश में उत्तर से दक्षिण और पूरव

से पश्चिम तक सैकड़ों छोटे-बड़े मेले लगते हैं। भारत ही नहीं, दुनिया भर में धार्मिक स्थल और मेले अर्थव्यवस्था को आगे ले जाने के केंद्र बिंदु हैं। भारत के करीब-करीब सभी राज्यों में अनेक बड़े धार्मिक स्थल हैं, जो राज्य की अर्थव्यवस्था को आगे बढ़ाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभा रहे हैं। अभी अयोध्या और काशी में ही देखा गया, यहां से किस तरह से उत्तर प्रदेश की अर्थव्यवस्था को एकाएक बूस्टर डोज मिला है। अयोध्या में पिछले वर्ष जनवरी से सितंबर तक 13.56 करोड़ लोग दर्शन करने पहुंचे थे, जबकि इसी अवधि में आगरा में 12.51 करोड़ लोग ताजमहल को देखने के लिए पहुंचे थे। इस बार नववर्ष के पहले ही दिन 8 लाख लोग काशी विश्वनाथ कॉरिडोर में दर्शन को पहुंच गए। गुजरात, ओडिशा, आंध्र प्रदेश, तमिलनाडु जैसे राज्यों में मंदिरों से होने वाली आय राज्य सरकार को बढ़ा संबल प्रदान कर रही है। राजस्थान, उत्तर प्रदेश, महाराष्ट्र, उत्तराखंड, हिमाचल प्रदेश, मध्य प्रदेश समेत अन्य राज्यों में बड़े मेले लगते हैं।

प्रयागराज में महाकुंभ मेले के लिए केंद्र और राज्य सरकार ने करीब 15,000 करोड़ रुपये का बजट आवंटित किया है। 566 प्रोजेक्ट्स महाकुंभ के लिए चलाए गए हैं। मेले क्षेत्र को बसाने में 21 विभागों की तैयारियों पर केंद्र और उत्तर प्रदेश सरकार ने भी भारी राशि का निवेश किया है। अनुमान है कि महाकुंभ मेले से न केवल उत्तर प्रदेश, बल्कि देश की अर्थव्यवस्था को भी नई गति मिलने वाली है।

भारत को धार्मिक स्थलों और मेलों का देश कहा जाए तो अतिशयोक्ति नहीं होगी। देश में उत्तर से दक्षिण और पूरव

पाकिंग बनाई गई है। पाटन पुल की संख्या 22 बढ़ाकर 30 की गई है। 11.5 लाख अस्थायी और 500 स्थायी शौचालय बनाए गए हैं। मेला क्षेत्र में पौधे दो लाख से अधिक टैंग लगे हैं और 25,000 लोगों के रहने की व्यवस्था की गई है। 67,000 एलईडी लाइट्स मेला क्षेत्र को दृष्टिया रोशनी प्रदान कर रही हैं। उत्तर प्रदेश सरकार ने 7260.45 करोड़ रुपये का बजट जारी किया है, जिससे 441 प्रोजेक्ट और 125 डिपार्टमेंटल प्रोजेक्ट्स पूर्ण हुए हैं। इनमें 75 प्रतिशत पर स्थाई स्ट्रक्चर हैं। सबसे अधिक 42 प्रतिशत बजट पुल और रोड डेवलपमेंट पर खर्च हुआ है।

उत्तर प्रदेश के मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ ने दावा किया कि महाकुंभ मेले से राज्य में 2 लाख करोड़ रुपये की आर्थिक वृद्धि दर्ज होगी। वर्ष 2019 में कुंभ ने राज्य की आर्थिक वृद्धि में 1.2 लाख करोड़ रुपये का योगदान दिया था। उत्तर प्रदेश सरकार को महाकुंभ मेले से 25,000 करोड़ रुपये का सीधे राजस्व की प्राप्ति होगी, जो किराए, सेवा शुल्क और टैक्स के रूप में मिलेगा। छोटे दुकानदार से लेकर होटल इंडस्ट्री, ट्रांसपोर्टेशन, फूड इंडस्ट्री, रिटेल टूर एंड ट्रैवल, गार्मेंट जैसे अनेक सेगमेंट्स को फायदा मिल रहा है। महाकुंभ मेले क्षेत्र में बसो टेंट सिटी में 2000 से लेकर 80,000 रुपये तक के लक्जरी टेंट उपलब्ध हैं। केवल महाकुंभ मेले की तैयारियों से 45,000 से अधिक परिवारों को सीधा रोजगार मिला है। देश भर में महाकुंभ मेले से लोगों को रोजगार और आर्थिक लाभ हो रहा है। इतिहास पर नजर डालें तो वर्ष 1882 में ब्रिटिश सरकार के समय प्रयागराज में कुंभ मेले के आयोजन पर सरकारी कोष से 20,228 रुपये खर्च हुए थे, जबकि 49,840 रुपये की आमदनी के साथ

29,612 रुपये का लाभ सरकार को हुआ था।

केंद्र सरकार के आंकड़ों के अनुसार वर्ष 2021 में देश में धार्मिक पर्यटन के लिए 67.7 करोड़ लोग निकले थे, यह संख्या वर्ष 2022 में 143.9 करोड़ तक पहुंच गई। वर्ष 2022 में धार्मिक पर्यटन से राजस्व 7.9 बिलियन अमेरिकी डॉलर से बढ़कर 16.2 बिलियन अमेरिकी डॉलर हो गया। वर्ष 2023 में भारत में धार्मिक पर्यटन मार्केट 1172.1 मिलियन अमेरिकी डॉलर का था, जो वर्ष 2024 से 2032 के बीच 17.75 प्रतिशत तक चक्रवृद्धि वार्षिक वृद्धि दर से बढ़कर 5102.3 मिलियन अमेरिकी डॉलर तक पहुंच सकता है। धार्मिक स्थलों पर श्रद्धालुओं और पर्यटकों को लुभाने के लिए छोटे-बड़े ब्रांड 17.75 प्रतिशत के उतार चुके हैं। अमृतसर, अजमेर, कटरा, सोमनाथ, वाराणसी, शिरडी, पुरी, अयोध्या, मधुरा, तिरुपति, द्वारका, बोधगया, गुरुवर्ध और मधुरी में आध्यात्मिक पर्यटन में वृद्धि का लाभ रिटेल ब्रांड उठा रहे हैं। दुनिया की सभी बड़ी फूड इंडस्ट्रीज भारत में धार्मिक पर्यटन स्थलों को और अधिक खूबों को खींचे हैं। अमृतसर, अजमेर, कटरा, सोमनाथ, वाराणसी, शिरडी, पुरी, अयोध्या, मधुरा, तिरुपति, द्वारका, बोधगया, गुरुवर्ध और मधुरी में आध्यात्मिक पर्यटन में वृद्धि का लाभ रिटेल ब्रांड उठा रहे हैं। दुनिया की सभी बड़ी फूड इंडस्ट्रीज भारत में धार्मिक पर्यटन स्थलों को और अधिक खूबों को खींचे हैं। अमृतसर, अजमेर, कटरा, सोमनाथ, वाराणसी, शिरडी, पुरी, अयोध्या, मधुरा, तिरुपति, द्वारका, बोधगया, गुरुवर्ध और मधुरी में आध्यात्मिक पर्यटन में वृद्धि का लाभ रिटेल ब्रांड उठा रहे हैं। दुनिया की सभी बड़ी फूड इंडस्ट्रीज भारत में धार्मिक पर्यटन स्थलों को और अधिक खूबों को खींचे हैं। अमृतसर, अजमेर, कटरा, सोमनाथ, वाराणसी, शिरडी, पुरी, अयोध्या, मधुरा, तिरुपति, द्वारका, बोधगया, गुरुवर्ध और मधुरी में आध्यात्मिक पर्यटन में वृद्धि का लाभ रिटेल ब्रांड उठा रहे हैं। दुनिया की सभी बड़ी फूड इंडस्ट्रीज भारत में धार्मिक पर्यटन स्थलों को और अधिक खूबों को खींचे हैं। अमृतसर, अजमेर, कटरा, सोमनाथ, वाराणसी, शिरडी, पुरी, अयोध्या, मधुरा, तिरुपति, द्वारका, बोधगया, गुरुवर्ध और मधुरी में आध्यात्मिक पर्यटन में वृद्धि का लाभ रिटेल ब्रांड उठा रहे हैं। दुनिया की सभी बड़ी फूड इंडस्ट्रीज भारत में धार्मिक पर्यटन स्थलों को और अधिक खूबों को खींचे हैं। अमृतसर, अजमेर, कटरा, सोमनाथ, वाराणसी, शिरडी, पुरी, अयोध्या, मधुरा, तिरुपति, द्वारका, बोधगया, गुरुवर्ध और मधुरी में आध्यात्मिक पर्यटन में वृद्धि का लाभ रिटेल ब्रांड उठा रहे हैं। दुनिया की सभी बड़ी फूड इंडस्ट्रीज भारत में धार्मिक पर्यटन स्थलों को और अधिक खूबों को खींचे हैं। अमृतसर, अजमेर, कटरा, सोमनाथ, वाराणसी, शिरडी, पुरी, अयोध्या, मधुरा, तिरुपति, द्वारका, बोधगया, गुरुवर्ध और मधुरी में आध्यात्मिक पर्यटन में वृद्धि का लाभ रिटेल ब्रांड उठा रहे हैं। दुनिया की सभी बड़ी फूड इंडस्ट्रीज भारत में धार्मिक पर्यटन स्थलों को और अधिक खूबों को खींचे हैं। अमृतसर, अजमेर, कटरा, सोमनाथ, वाराणसी, शिरडी, पुरी, अयोध्या, मधुरा, तिरुपति, द्वारका, बोधगया, गुरुवर्ध और मधुरी में आध्यात्मिक पर्यटन में वृद्धि का लाभ रिटेल ब्रांड उठा रहे हैं। दुनिया की सभी बड़ी फूड इंडस्ट्रीज भारत में धार्मिक पर्यटन स्थलों को और अधिक खूबों को खींचे हैं। अमृतसर, अजमेर, कटरा, सोमनाथ, वाराणसी, शिरडी, पुरी, अयोध्या, मधुरा, तिरुपति, द्वारका, बोधगया, गुरुवर्ध और मधुरी में आध्यात्मिक पर्यटन में वृद्धि का लाभ रिटेल ब्रांड उठा रहे हैं। दुनिया की सभी बड़ी फूड इंडस्ट्रीज भारत में धार्मिक पर्यटन स्थलों को और अधिक खूबों को खींचे हैं। अमृतसर, अजमेर, कटरा, सोमनाथ, वाराणसी, शिरडी, पुरी, अयोध्या, मधुरा, तिरुपति, द्वारका, बोधगया, गुरुवर्ध और मधुरी में आध्यात्मिक पर्यटन में वृद्धि का लाभ रिटेल ब्रांड उठा रहे हैं। दुनिया की सभी बड़ी फूड इंडस्ट्रीज भारत में धार्मिक पर्यटन स्थलों को और अधिक खूबों को खींचे हैं। अमृतसर, अजमेर, कटरा, सोमनाथ, वाराणसी, शिरडी, पुरी, अयोध्या, मधुरा, तिरुपति, द्वारका, बोधगया, गुरुवर्ध और मधुरी में आध्यात्मिक पर्यटन में वृद्धि का लाभ रिटेल ब्रांड उठा रहे हैं। दुनिया की सभी बड़ी फूड इंडस्ट्रीज भारत में धार्मिक पर्यटन स्थलों को और अधिक खूबों को खींचे हैं। अमृतसर, अजमेर, कटरा, सोमनाथ, वाराणसी, शिरडी, पुरी, अयोध्या, मधुरा, तिरुपति, द्वारका, बोधगया, गुरुवर्ध और मधुरी में आध्यात्मिक पर्यटन में वृद्धि का लाभ रिटेल ब्रांड उठा रहे हैं। दुनिया की सभी बड़ी फूड इंडस्ट्रीज भारत में धार्मिक पर्यटन स्थलों को और अधिक खूबों को खींचे हैं। अमृतसर, अजमेर, कटरा, सोमनाथ, वाराणसी, शिरडी, पुरी, अयोध्या, मधुरा, तिरुपति, द्वारका, बोधगया, गुरुवर्ध और मधुरी में आध्यात्मिक पर्यटन में वृद्धि का लाभ रिटेल ब्रांड उठा रहे हैं। दुनिया की सभी बड़ी फूड इंडस्ट्रीज भारत में धार्मिक पर्यटन स्थलों को और अधिक खूबों को खींचे हैं। अमृतसर, अजमेर, कटरा, सोमनाथ, वाराणसी, शिरडी, पुरी, अयोध्या, मधुरा, तिरुपति, द्वारका, बोधगया, गुरुवर्ध और मधुरी में आध्यात्मिक पर्यटन में वृद्धि का लाभ रिटेल ब्रांड उठा रहे हैं। दुनिया की सभी बड़ी फूड इंडस्ट्रीज भारत में धार्मिक पर्यटन स्थलों को और अधिक खूबों को खींचे हैं। अमृतसर, अजमेर, कटरा, सोमनाथ, वाराणसी, शिरडी, पुरी, अयोध्या, मधुरा, तिरुपति, द्वारका, बोधगया, गुरुवर्ध और मधुरी में आध्यात्मिक पर्यटन में वृद्धि का लाभ रिटेल ब्रांड उठा रहे हैं। दुनिया की सभी बड़ी फूड इंडस्ट्रीज भारत में धार्मिक पर्यटन स्थलों को और अधिक खूबों को खींचे हैं। अमृतसर, अजमेर, कटरा, सोमनाथ, वाराणसी, शिरडी, पुरी, अयोध्या, मधुरा, तिरुपति, द्वारका, बोधगया, गुरुवर्ध और मधुरी में आध्यात्मिक पर्यटन में वृद्धि का लाभ रिटेल ब्रांड उठा रहे हैं। दुनिया की सभी बड़ी फूड इंडस्ट्रीज भारत में धार्मिक पर्यटन स्थलों को और अधिक खूबों को खींचे हैं। अमृतसर, अजमेर, कटरा, सोमनाथ, वाराणसी, शिरडी, पुरी, अयोध्या, मधुरा, तिरुपति, द्वारका, बोधगया, गुरुवर्ध और मधुरी में आध्यात्मिक पर्यटन में वृद्धि का लाभ रिटेल ब्रांड उठा रहे हैं। दुनिया की सभी बड़ी फूड इंडस्ट्रीज भारत में धार्मिक पर्यटन स्थलों को और अधिक खूबों को खींचे हैं। अमृतसर, अजमेर, कटरा, सोमनाथ, वाराणसी, शिरडी, पुरी, अयोध्या, मधुरा, तिरुपति, द्वारका, बोधगया, गुरुवर्ध और मधुरी में आध्यात्मिक पर्यटन में वृद्धि का लाभ रिटेल ब्रांड उठा रहे हैं। दुनिया की सभी बड़ी फूड इंडस्ट्रीज भारत में धार्मिक पर्यटन स्थलों को और अधिक खूबों को खींचे हैं। अमृतसर, अजमेर, कटरा, सोमनाथ, वाराणसी, शिरडी, पुरी, अयोध्या, मधुरा, तिरुपति, द्वारका, बोधगया, गुरुवर्ध और मधुरी में आध्यात्मिक पर्यटन में वृद्धि का लाभ रिटेल ब्रांड उठा रहे हैं। दुनिया की सभी बड़ी फूड इंडस्ट्रीज भारत में धार्मिक पर्यटन स्थलों को और अधिक खूबों को खींचे हैं। अमृतसर, अजमेर, कटरा, सोमनाथ, वाराणसी, शिरडी, पुरी, अयोध्या, मधुरा, तिरुपति, द्वारका, बोधगया, गुरुवर्ध और मधुरी में आध्यात्मिक पर्यटन में वृद्धि का लाभ रिटेल ब्रांड उठा रहे हैं। दुनिया की सभी बड़ी फूड इंडस्ट्रीज भारत में धार्मिक पर्यटन स्थलों को और अधिक खूबों को खींचे हैं। अमृतसर, अजमेर, कटरा, सोमनाथ, वाराणसी, शिरडी, पुरी, अयोध्या, मधुरा, तिरुपति, द्वारका, बोधगया, गुरुवर्ध और मधुरी में आध्यात्मिक पर्यटन में वृद्धि का लाभ रिटेल ब्रांड उठा रहे हैं। दुनिया की सभी बड़ी फूड इंडस्ट्रीज भारत में धार्मिक पर्यटन स्थलों को और अधिक खूबों को खींचे हैं। अमृतसर, अजमेर, कटरा, सोमनाथ, वाराणसी, शिरडी, पुरी, अयोध्या, मधुरा, तिरुपति, द्वारका, बोधगया, गुरुवर्ध और मधुरी में आध्यात्मिक पर्यटन में वृद्धि का लाभ रिटेल ब्रांड उठा रहे हैं। दुनिया की सभी बड़ी फूड इंडस्ट्रीज भारत में धार्मिक पर्यटन स्थलों को और अधिक खूबों को खींचे हैं। अमृतसर, अजमेर, कटरा, सोमनाथ, वाराणसी, शिरडी, पुरी, अयोध्या, मधुरा, तिरुपति, द्वारका, बोधगया, गुरुवर्ध और मधुरी में आध्यात्मिक पर्यटन में वृद्धि का लाभ रिटेल ब्रांड उठा रहे हैं। दुनिया की सभी बड़ी फूड इंडस्ट्रीज भारत में धार्मिक पर्यटन स्थलों को और अधिक खूबों को खींचे हैं। अमृतसर, अजमेर, कटरा, सोमनाथ, वाराणसी, शिरडी, पुरी, अयोध्या, मधुरा, तिरुपति, द्वारका, बोधगया, गुरुवर्ध और मधुरी में आध्यात्मिक पर्यटन में वृद्धि का लाभ रिटेल ब्रांड उठा रहे हैं। दुनिया की सभी बड़ी फूड इंडस्ट्रीज भारत में धार्मिक पर्यटन स्थलों को और अधिक खूबों को खींचे हैं। अमृतसर, अजमेर, कटरा, सोमनाथ, वाराणसी, शिरडी, पुरी, अयोध्या, मधुरा, तिरुपति, द्वारका, बोधगया, गुरुवर्ध और मधुरी में आध्यात्मिक पर्यटन में वृद्धि का लाभ रिटेल ब्रांड उठा रहे हैं। दुनिया की सभी बड़ी फूड इंडस्ट्रीज भारत में धार्मिक पर्यटन स्थलों को और अधिक खूबों को खींचे हैं। अमृतसर, अजमेर, कटरा, सोमनाथ, वाराणसी, शिरडी, पुरी, अयोध्या, मधुरा, तिरुपति, द्वारका, बोधगया, गुरुवर्ध और मधुरी में आध्यात्मिक पर्यटन में वृद्धि का लाभ रिटेल ब्रांड उठा रहे हैं। दुनिया की सभी बड़ी फूड इंडस्ट्रीज भारत में धार्मिक पर्यटन स्थलों को और अधिक खूबों को खींचे हैं। अमृतसर, अजमेर, कटरा, सोमनाथ, वाराणसी, शिरडी, पुरी, अयोध्या, मधुरा, तिरुपति, द्वारका, बोधगया, गुरुवर्ध और मधुरी में आध्यात्मिक पर्यटन में वृद्धि का लाभ रिटेल ब्रांड उठा रहे हैं। दुनिया की सभी बड़ी फूड इंडस्ट्रीज भारत में धार्मिक पर्यटन स्थलों को और अधिक खूबों को खींचे हैं। अमृतसर, अजमेर, कटरा, सोमनाथ, वाराणसी, शिरडी, पुरी, अयोध्या, मधुरा, तिरुपति, द्वारका, बोधगया, गुरुवर्ध और मधुरी में आध्यात्मिक पर्यटन में वृद्धि का लाभ रिटेल ब्रांड उठा रहे हैं। दुनिया की सभी बड़ी फूड इंडस्ट्रीज भारत में धार्मिक पर्यटन स्थलों को और अधिक खूबों को खींचे हैं। अमृतसर, अजमेर, कटरा, सोमनाथ, वाराणसी, शिरडी, पुरी, अयोध्या, मधुरा, तिरुपति, द्वारका, बोधगया, गुरुवर्ध और मधुरी में आध्यात्मिक पर्यटन में वृद्धि का लाभ रिटेल ब्रांड उठा रहे हैं। दुनिया की सभी बड़ी फूड इंडस्ट्रीज भारत में धार्मिक पर्यटन स्थलों को और अधिक खूबों को खींचे हैं। अमृतसर, अजमेर, कटरा, सोमनाथ, वाराणसी, शिरडी, पुरी, अयोध्या, मधुरा, तिरुपति, द्वारका, बोधगया, गुरुवर्ध और मधुरी में आध्यात्मिक पर्यटन में वृद्धि का लाभ रिटेल ब्रांड उठा रहे हैं। दुनिया की सभी बड़ी फूड इंडस्ट्रीज भारत में धार्मिक पर्यटन स्थलों को और अधिक खूबों को खींचे हैं। अमृतसर, अजमेर, कटरा, सोमनाथ, वाराणसी, शिरडी, पुरी, अयोध्या, मधुरा, तिरुपति, द्वारका, बोधगया, गुरुवर्ध और मधुरी में आध्यात्मिक पर्यटन में वृद्धि का लाभ रिटेल ब्रांड उठा रहे हैं। दुनिया की सभी बड़ी फूड इंडस्ट्रीज भारत में धार्मिक पर्यटन स्थलों को और अधिक खूबों को खींचे हैं। अमृतसर, अजमेर, कटरा, सोमनाथ, वाराणसी, शिरडी, पुरी, अयोध्या, मधुरा, तिरुपति, द्वारका, बोधगया, गुरुवर्ध और मधुरी में आध्यात्मिक पर्यटन में वृद्धि का लाभ रिटेल ब्रांड उठा रहे हैं। दुनिया की सभी बड़ी फूड इंडस्ट्रीज भारत में धार्मिक पर्यटन स्थलों को और अधिक खूबों को खींचे हैं। अमृतसर, अजमेर, कटरा, सोमनाथ, वाराणसी, शिरडी, पुरी, अयोध्या, मधुरा, तिरुपति, द्वारका, बोधगया, गुरुवर्ध और मधुरी में आध्यात्मिक पर्यटन में वृद्धि का लाभ रिटेल ब्रांड उठा रहे हैं। दुनिया की सभी बड़ी फूड इंडस्ट्रीज भारत में धार्मिक पर्यटन स्थलों को और अधिक खूबों को खींचे हैं। अमृतसर, अजमेर, कटरा, सोमनाथ, वाराणसी, शिरडी, पुरी, अयोध्या, मधुरा, तिरुपति, द्वारका, बोधगया, गुरुवर्ध और मधुरी में आध्यात्मिक पर्यटन में वृद्धि का लाभ रिटेल ब्रांड उठा रहे हैं। दुनिया की सभी बड़ी फूड इंडस्ट्रीज भारत में धार्मिक पर्यटन स्थलों को और अधिक खूबों को खींचे हैं। अमृतसर, अजमेर, कटरा, सोमनाथ, वाराणसी, शिरडी, पुरी, अयोध्या, मधुरा, तिरुपति, द्वारका, बोधगया, गुरुवर्ध और मधुरी में आध्यात्मिक पर्यटन में वृद्धि का लाभ रिटेल ब्रांड उठा रहे हैं। दुनिया की सभी बड़ी फूड इ