International Journal of Hindi Research
www.hindijournal.com
ISSN: 2455-2232
Received: 16-07-2024, Accepted: 15-08-2024, Published: 30-08-2024
Volume 10, Issue 3, 2024, Page No. 41-42

लोक पारम्परिक हरियाणवी नुस्खों का आयुर्वेदिक योगदान

महासिंह पूनिया
हिन्दी विभागाध्यक्ष, आई.आई.एच.एस., कुरुक्षेत्र विश्वविद्यालय, कुरुक्षेत्र, हरियाणा, भारत

सारांश
लोक सांस्कृतिक दृष्टि से नुस्खे भारतीय सांस्कृतिक परम्परा का ऐसा मौखिक इतिहास है जिसके माध्यम से सदियों पुरानी वैद्य परम्परा का इतिहास छिपा हुआ है। सदियों से यह परम्परा लोकजीवन का हिस्सा रही है। आधुनिकता के इस दौर में लोक कवियों द्वारा आयुर्वेदिक नुस्खों का मौखिक इतिहास अत्यन्त महत्वपूर्ण बन चुका है। इस प्रकार लोकजीवन में बिखरे हुए इन मोतियों को सांस्कृतिक दृष्टि से संकलित एवं सरक्षित कर शोध का विषय बनाने की आवश्यकता है ताकि आने वाली पीढ़ी लोकजीवन में बिखरे पड़े इन मोतियों को शोध के माध्यम से संकलित कर एक माला में पिरोकर समाज के लिए वरदान प्रस्तुत कर सकें। उक्त शोधपत्र में इसी तरह का एक सार्थक प्रयास किया गया है जो शोधार्थियों एवं वैद्यों के लिए मील का पत्थर साबित होगा।

मूल शब्दः कातिक मूली, अगहन तेल, पूस में करो, दूध से मेल, माघ मास घी–खिचड़ी खाय, फागुण उठके, क्वार करेला, चौत गुड़, सामण साग ना खा, कोड़ी खर्चे गांठ की, रोग बिसावण जा, चेत प्यारी कनक, काकड़ी, कोला, कद्दू, बैसाख प्यारा मेसा, ठण्डा, बैंगन, भर्था

भारतीय संस्कृति की महिमा एवं गरिमा विश्वव्यापी है। चरक, सुश्रुत, काश्यप आदि मान्य ग्रन्थ आयुर्वेद को अथर्ववेद का उपवेद मानते हैं। इससे आयुर्वेद की प्राचीनता सिद्ध होती है। अत: हम कह सकते हैं कि आयुर्वेद की रचनाकाल ईसा पूर्व के लगभग पांच हजार वर्ष के आस–पास ही माना जाता है।

'संहिताकाल का समय 5वीं शती ई.पू. से 6वीं शती तक माना जाता है। यह काल आयुर्वेद की मौलिक रचनाओं का युग था। इस समय आचार्यो ने अपनी प्रतिभा तथा अनुभव के बल पर भिन्न–भिन्न अंगों के विषय में अपने पाण्डित्यपूर्ण ग्रन्थों का प्रणयन किया। आयुर्वेद के त्रिमुनि–चरक, सुश्रुत और वाग्भट, के उदय का काल भी संहिताकाल ही है। इसका समय 7वीं शती से लेकर 15वीं शती तक माना गया है तथा यह काल आलोचनाओं एवं टीकाकारों के लिए जाना जाता है। इस काल में संहिताकाल की रचनाओं के ऊपर टीकाकारों ने प्रौढ़ और स्वस्थ व्याख्यायें निरुपित कीं। इस समय के आचार्य डल्हड़ की सुश्रुत संहिता टीका आयुर्वेद जगत् में अति महत्वपूर्ण मानी जाती है। शोध ग्रन्थ 'रसरत्नसमुच्चय' भी इसी काल की रचना है, जिसे आचार्य वाग्भट ने चरक और सुश्रुत संहिता और अनेक रसशास्त्रज्ञों की रचना को आधार बनाकर लिखा है। इस काल का समय 14वीं शती से लेकर आधुनिक काल तक माना जाता है। यह काल विशिष्ट विषयों पर ग्रन्थों की रचनाओं का काल रहा है। माधवनिदान, ज्वरदर्पण आदि ग्रन्थ भी इसी काल में लिखे गये। चिकित्सा के विभिन्न प्रारुपों पर भी इस काल में विशेष ध्यान दिया गया, जो कि वर्तमान में भी प्रासंगिक है। इस काल में आयुर्वेद का विस्तार एवं प्रयोग बहुत बड़े पैमाने पर हो रहा है।'[1]

हरियाणवी लोकजीवन को मुख्यत: कृषि, वर्षा, धर्म, जाति एवं वर्ग, दैनिक जीवन, स्थान, इतिहास, आहार एवं स्वास्थ्य, लोक–विश्वास एवं शकुन–संबंधी आदि वर्गों में बांटा जा सकता है। लोक साहित्य में आहार एवं खान–पान संबंधी कहावतों में इस बात का वर्णन है कि किस समय, क्या और कितना खाना चाहिए ताकि हमारा स्वास्थ्य ठीक रहे। इसलिए लोक साहित्य में कहा गया है कि 'जैसा खाये अन्न, वैसा होय मन'। स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मन का वास होता है। हरियाणवीं मूलत: शाकाहारी प्रकृति के होते हैं। हरियाणवीं मूलत: शाकाहारी प्रकृति के होते हैं, जहां पर दूध दही का भोजन प्रयोग किया जाता है। इसलिए एक बहुत लोकप्रिय कहावत इस प्रकार प्रचलित हैं कि:

'देसां में देस हरियाणा, जित दूध–दही का खाणा'

'आधुनिकता की अंधी दौड़ में जीवन–शैली एवं खान–पान में बहुत बदलाव आ गया है। इस बात को एक कहावत के माध्यम से इस प्रकार अभिव्यक्त किया गया है। 'देखा–देखी साधे जोग, छीजे काया, बाढे रोग।' हरियाणवी कहावतों में साफ पानी पीने के बारे में एक कहावत के माध्यम से इस प्रकार हिदायत दी गई है कि–'पानी पीजे छान कर, गुरू कीजे जानकर' भोजन करने के बाद सैर करने की शिक्षा भी हरियाणवी कहावत के माध्यम से इस प्रकार दी गई है कि–'सौ पग चले, खाय के जोई, उसको वैद्य, न बुझे कोई।' भावार्थ यह है कि जो आदमी भोजन करने के बाद सौ पग चलताहै या सैर करता है, वह कभी बीमार नहीं होता है। खान–पान एवं आहार संबंधी एक अन्य कहावत में यह कहा गया है–'खाओ मन भाता, पहरो जग भाता।' अर्थात मन की पसंद के अनुसार भोजन करो और संसार की पसंद के अनुसार पहनावा पहनो। हरियाणा के लोगों के खान–पान में रोटी की मुख्य भूमिका है, इसको कहावत के माध्यम से इस प्रकार कहा गया है कि–'सो बार सत्तू, नौ बार चबीना। एक बार रोटी, लेणा न देणा।' हरियाणा में खिचड़ी को सुपाचक भोजन माना जाता है। इस बात का वर्णन एक कहावत के माध्यम से इस प्रकार किया गया है कि–'खिचड़ी के च्यार यार। घी, पापड़ी, दही, आचार' परंतु इसके विपरीत अरबी की सब्जी को पूरी के साथ खाने की संख्त मनाही है। इस बात का वर्णन एक कहावत में इस प्रकार किया गया है कि–'जाको मारया चाहिये, बिन लाठी मर जाये। वांको यही बताइये, अरबी पूरी खाय।' कहावतों में कहा गया है कि 'अल्पाहारी सदा सुखी।'

''आसोज प्यारी घिया, तौरी,
कातक प्यारी दही, मट्ठा।

'कातिक मूली, अगहन तेल। पूस में करो, दूध से मेल।'
'माघ मास घी–खिचड़ी खाय। फागुण उठके, प्रात: नहाय।'[5]

'क्वार करेला, चौत गुड़, सामण साग ना खा।
कोड़ी खर्चे गांठ की, रोग बिसावण जा।'[5]

'चेत प्यारी कनक, काकड़ी, कोला, कद्दू।
बैसाख प्यारा मेसा, ठण्डा, बैंगन, भर्था।'

निष्कर्ष

लोक सांस्कृतिक दृष्टि से नुस्खे भारतीय सांस्कृतिक परम्परा का ऐसा मौखिक इतिहास है जिसके माध्यम से सदियों पुरानी वैद्य परम्परा का इतिहास छिपा हुआ है। सदियों से यह परम्परा लोकजीवन का हिस्सा रही है। आधुनिकता के इस दौर में लोक कवियों द्वारा आयुर्वेदिक नुस्खों का मौखिक इतिहास अत्यन्त महत्वपूर्ण बन चुका है। इस प्रकार लोकजीवन में बिखरे हुए इन मोतियों को सांस्कृतिक दृष्टि से संकलित एवं सरक्षित कर शोध का विषय बनाने की आवश्यकता है ताकि आने वाली पीढ़ी लोकजीवन में बिखरे पड़े इन मोतियों को शोध के माध्यम से संकलित कर एक माला में पिरोकर समाज के लिए वरदान प्रस्तुत कर सकें। उक्त शोधपत्र में इसी तरह का एक सार्थक प्रयास किया गया है जो शोधार्थियों एवं वैद्यों के लिए मील का पत्थर साबित होगा।

संदर्भ सूची

1. वैद्य प्रो. सुरेश चतुर्वेदी–घरेलू आयुर्वेदिक इलाज। पृष्ठ संख्या 32
2. वैद्यनाथ आयुर्वेद सार संग्रह, पृष्ठ संख्या 17
3. डॉ. अजीत मेहता–स्वदेशी चिकित्सा के चमत्कार, पृष्ठ संख्या 37
4. डॉ. अजीत मेहता–स्वदेशी चिकित्सा सार, पृष्ठ संख्या 12
5. डॉ. महासिंह पूनिया–आयुर्वेद परम्परा एवं हरियाणवी लोक साहित्य आलेख। पुस्तक सांस्कृतिक परम्परा एवं लोक साहित्य। प्रकाशन हरियाणा साहित्य अकादमी, पृष्ठ संख्या–112
6. डॉ. महासिंह पूनिया– आयुर्वेद परम्परा एवं हरियाणवी लोक साहित्य आलेख। पुस्तक सांस्कृतिक परम्परा एवं लोक साहित्य। पृष्ठ संख्या 115
7. डॉ. महासिंह पूनिया– आयुर्वेद परम्परा एवं हरियाणवी लोक साहित्य आलेख। पुस्तक सांस्कृतिक परम्परा एवं लोक साहित्य। पृष्ठ संख्या 116
8. डॉ. महासिंह पूनिया– आयुर्वेद परम्परा एवं हरियाणवी लोक साहित्य आलेख। पुस्तक सांस्कृतिक परम्परा एवं लोक साहित्य। पृष्ठ संख्या 115–116