RESEARCH REVIEW JOURNALS
Volume-05
Issue-08
August-2020

ISSN: 2455-3085 (Online)
RESEARCH REVIEW International Journal of Multidisciplinary
www.rrjournals.com[Peer Reviewed Journal]
DOI: https://doi.org/10.31305/rrijm.2020.v05.i08.026

मालवांचल के लोकजीवन में व्याप्त स्वास्थ्यपरक केवाता

डॉ. रचना जैन

पी.डी.एफ. शोधार्थी, हिन्दी अध्ययनशाला, विक्रम विश्वविद्यालय, उज्जैन (म.प्र.)

ARTICLE DETAILS

Article History
Published Online: 17 August 2020

Keywords
केवाता (कहावत), लोकजीवन, स्वास्थ्य, खानपान, मालवांचल, व्यायाम, रहन–सहन इत्यादि।

***Corresponding Author**
Email: drrjain5[at]gmail.com

ABSTRACT

'जैसा मन वैसा तन' अर्थात् शरीर और मन की स्वच्छता एक–दूसरे पर आधारित है। मनुष्य को चाहे सुन्दर रूप, धन–दौलत और सृष्टि की अपार सम्पदा ही क्यों न मिल जाये लेकिन इसका सदुपयोग तभी कर सकता है, जब वह शारीरिक और मानसिक रूप पूर्णतः स्वच्छ रहें। कहा भी गया है 'स्वस्थ शरीर में मन और स्वस्थ मन मे परमात्मा का निवास होता है।' मन के शुद्ध होने पर करूणा, दया, प्रेम, वात्सलय आदि गुण सहज ही आ जाते हैं।

''शरीर माध्यम खलु धर्म साधनं।''

अर्थात् शरीर ही धर्म पालन करने का सबसे बड़ा साधन माना गया है। भारतीय संस्कृति में स्वास्थ्य की शुद्धता पर विशेष ध्यान दिया गया है। यहाँ ऋतु अनुसार आहार–विहार, स्वास्थ्यवर्धक नियम इत्यादि की परम्परा जन–जीवन में आज भी इसी रूप में संचित है और इनका अनुकरण करके वह निरोगी रहते हैं, कहा भी गया है –

''पहला सुख निरोगी काया।''

इस संसार में रोग से मुक्त रहना ही सबसे बड़ा सुख माना गया है। यह ईश्वर की अनूठी देन है जो प्रत्येक प्राणी को सहज ही मिली है। रोग, विकार, दुःख व दुर्बलता अस्वाभाविक अवस्थाएँ है जो प्रकृति के नियमों का उल्लघन करने पर व्यक्ति को दण्ड के रूप में स्वीकार करनी होती हैं।

''धर्मार्थकाममोक्षाणाम् आरोग्यं मूल मूत्तम्।''

अर्थात् आरोग्य ही धर्म, अर्थ, काम तथा मोक्ष का उत्तम मूलमंत्र है।

आहार, निद्रा व ब्रह्मचर्य ये मनुष्य जोवन के तीन आधार स्तम्भ है। इनमें आहार एक महत्वपूर्ण स्तंभ है। व्यक्ति का आहार कैसा हो इसका वर्णन करते हुए महर्षि चरक कहते हैं–

''अहियते अन्ननलिकायार रक्तदहार।''

अर्थात् अन्ननलिका के द्वारा जो पदार्थ अमाशय में ले जाया जाता है और जो हमारे शरीर की धातुओं का पोषण, रक्षा और क्षतिपूर्ति में सहायता करता है, वही आहार है।

मानव, स्वास्थ्य को जीवन की बहुमूल्य धरोहर के रूप में स्वीकार किया गया है और इसी कारण ग्रामीण परिवेश से निकलकर आई लोक कहावतों में स्वास्थ्य परम्परा का निर्वहन सरलता से दिखाई देता है। लोक साहित्य के शलाका पुरूष 'पंडित रामनरेश त्रिपाठी' ने विवेचन करते हुए लिखा है – ''आधुनिक हिन्दी के जन्मदाता ग्रामीण निवासी है और उनका साहित्य इस भाषा को पढ़ने के लिये टकसाल का काम करता है।''

दैनिक दिनचर्या में स्वास्थ्य रक्षा हो या मौसम विषयक ज्ञान इसका उपयाग साक्षर तथा निरक्षर दोनों समान रूप से करते आये हैं। ईश्वर ने अच्छे स्वास्थ्य को बहुत सरल और कम खर्चीला बताया है। नियमित खानपान, स्वास्थ्यप्रद भोजन, व्यायाम और तनावमुक्त जीवन आदि इसके उपाय है। इन तथ्यों को दिनचर्या में अपना कर निरोगी काया प्राप्त की जा सकती है। इस भाव को व्यक्त करती हुई जनश्रुति मालवांचल में प्रचलित है –

''कम खाणो ने गम खाणो।''

अतः इसका आशय यह है कि जितनी भूख है, उससे कम भोजन ग्रहण करना शरीर के लिए लाभदायक होता है। इससे व्यक्ति निरोगी रहेगा और सात्विक वृत्ति के कारण व्यक्ति के हृदय में क्रोध को उत्तेजित्त नहीं होने देता, जिससे उसका काम नहीं बिगड़ता है। इसीलिए मालवांचल के निवासियों का मानना है कि भोजन का सम्बन्ध शरीर से कम और मस्तिष्क से ज्यादा होता है, क्योंकि भूख का अहसास

RRIJM 2015, All Rights Reserved

मस्तिष्क को ही होता है पर अधिकांश लोग जरूरत से ज्यादा या जरूरत से कम खाते है, जबकि शरीर के स्वस्थ्य और संतुलित विकास के लिए उचित मात्रा में भोजन करना चाहिए। मालवा में एक उक्ति प्रचलित है –

''जैसो खावे अन्न वैसो होवे मन।''

अर्थात् जिस प्रकार का अन्न मनुष्य ग्रहण करता है, वैसा ही लोगों के प्रति उसका व्यवहार होता है। अब भोजन में भी किस प्रकार का भोजन स्वास्थ्यवर्धक माना गया है। इसका उल्लेख भी जन कहावतों के माध्यम से अभिव्यक्त किया गया है। सामान्यतः ऐसा माना जाता है –

''ठण्डो न्हाव तातो खाय,
ओका घर वेद कदी नी जाय।''

इस उक्ति में यह समझाने का प्रयास किया गया है कि जो मनुष्य नित्य ताजे भोजन के साथ ही ठण्डे जल से स्नान करता है वह निरोगी रहता है। लेकिन शर्त यह है कि व्यक्ति प्रातःकाल नित्य कर्म से निवृत होकर स्नान करें। इस सम्बन्ध में जनश्रुति प्रचलित है –

''प्रातः काल करै जो स्नान,
रोग–दोष एको नी आवे।''

भोजन मनुष्य की मूल आवश्यकता है पर वह कब, कैसे और कितना किया जाए यह एक अहम प्रश्न है। भोजन का अर्थ केवल पेट भरना ही नहीं अपितु मन को तृप्ति और शरीर को पोषण देना भी है। अतः किन खाद्य–पदार्थो का उपयोग खानपान के लिए हितकर होता है इसका विवेचन भी लोक साहित्य के विद्वानों ने किया है –

''हर्र, बहेडा, आँवला, घी, शक्कर में खाय।
हाथी दाबें कोख में, साठ कोस ले जाय।।''

अर्थात् हरड़, बेहडा, आँवला तीनों को घी में भूनकर शक्कर मिलाकर सेवन करना हितकर माना जाता है। जरूरी नहीं है कि पौष्टिक भोजन महंगा ही हो। इसमें हरी सब्जियाँ, दालें, अंकुरित अनाज और मौसमी फलों को भी शामिल करना उचित होता है। इस आधार पर फल की समीक्षा करते हुए इसका विवेचन किया गया है, जो निम्न उक्ति के माध्यम से दृष्टव्य है।

''अमरूद कहे म्हार में बीज नी वेता तो मूं जेर थो।
नींबु कहे म्हार में बीज नी वेता तो मूं अमृत थो।।''

अतः जामफल (अमरूद) में बीज नहीं हो तो वह विष के समान और नींबू में बीज नहीं हो तो वह अमृत तुल्य माना गया है।

संसार में सर्वोत्तम और सर्वप्रिय वस्तु स्वास्थ्य ही है। इसकी बीमारियों से रक्षा करने के लिए नियमित खानपान के साथ भ्रमण करने को भी अत्यधिक महत्व लोक साहित्य में दिया है। यह बात सर्वत्र प्रचलित है कि –

''सो पग, चलै खाय के जो।
तको बैद न पूछे कोई।।''

यही कारण है कि खानपान के साथ ही व्यक्ति के आचार–विचार रहन–सहन को भी ध्यान में रखा गया है। इसी कारण लोक संस्कृति में सात्विक भोजन के साथ ध्यान, प्राणायाम, व्यायाम को सर्वाधिक महत्व दिया गया है। प्राचीन समय में ध्यान केवल ऋषि–मुनियों के सामर्थ्य की बात समझी जाती थी, परन्तु वर्तमान समय में जनसाधारण की पहुँच भी इस ओर अग्रसर होने लगी हैं। कहते हैं – एक स्वस्थ्य शरीर के लिए बीमारियों से दूर रहने के साथ ही नियमित रूप से पर व्यायाम भी बहुत जरूरी है। लेकिन उचित मार्गदर्शन के अनुसार किया गया व्यायाम ही शरीर के लिए लाभदायक होता है। इस सम्बन्ध में मालवा परिक्षेत्र में प्रसिद्ध जनश्रुति हैं–

''देखा देखी साधे जोग,
घटे काया बढ़ रोग।''

अतः दूसरों के देखा–देखी योग करने से शरीर तो कमजोर होता ही है। साथ ही अनेक रोग उत्पन्न हो जाते है। लेकिन शरीर में हुए विभिन्न रोगों के समाधान के लिए हम लोग आजकल पश्चिमी चिकित्सा पद्धति का प्रयोग करते हैं और इसकी अच्छाईयों को भी नकारा नहीं जा सकता है किन्तु इसके अनजाने प्रभाव भी है। इस सम्बन्ध में भारतीय आयुर्वेदिक चिकित्सा काफी बेहतर है और इनमें से कुछ उपचार घरेलू होते हैं।

ऐसी ही कुछ दवाओं में नीम का स्थान सर्वोपरि है। आयुर्वेद में नीम की बड़ी महिमा गाई गई है। नीम का उपयाग कई बीमारियों के उपचार के लिए किया जाता रहा है। आज भी बहुत सी ऐसी दवाईयां है जिनमें नीम के पत्तों का रस, नीम के पेड़ के विभिन्न भागों का प्रयोग किया जाता है। मालवा में एक कहावत प्रचलित है –

''सर्व रोग हरो निम्बः।''

अर्थात् नीम सभी रोगों को दूर करने वाला होता है। साथ ही इसकी डाल का प्रयोग दातुन के रूप में करना स्वास्थ्यवर्धक एवं लाभकारी माना गया है। कहा भी गया है –

''आंख में अंजन, दांत में मंजन,

RRIJM 2015, All Rights Reserved

नितकर, नितकर, नितकर।
कान में लकड़ी, नाक में अंगुली,
मतकर, मतकर, मतकर।।''

अतः आंख में काजल और दात में दातुन प्रतिदिन करो लेकिन कान में लकड़ी और नाक में अंगुली कभी मत करो। ऐसे ही व्यक्ति के शरीर के प्रत्येक अंग विभिन्न प्रकार के विचारों व भावनाओं को प्रदर्शित करते हैं। जिससे उनके व्यक्तित्व को आसानी से पहचाना जा सकता है। शरीर के आवश्यक अवयवों में एक है 'आँख'। यह हमारी आत्मा की खिड़की है। कहा भी गया है –

''जैसी दृष्टि वैसी सृष्टि।''

इसका भाव प्रदर्शित है। इसकी प्रमुखता का अंदाजा तो इस बात से लगाया जा सकता है कि बिना आँखों के सब बेकार है। अतः इस अवयव को सुरक्षित रखना एवं रोगों से बचाना अत्यंत आवश्यक है। भारतीय चिकित्सा पद्धति में नेत्र रोग को दूर करने हेतु कालीमिर्च जैसी अनुपम औषधि का प्रयोग किया जाता है। आयुर्वेद में कालीमिर्च को सभी प्रकार के बैक्टीरिया, वायरस आदि को समाप्त करने वाली औषधि माना गया है। इसका उपयोग घरेलू इलाज में किया जाता है। इसकी गुणवत्ता को सिद्ध करने वाली एक सर्वमान्य उक्ति जो जन–जन के कण्ठ का हार बनी है। दृष्टव्य है –

'' कारी मिरच पीसी ने, घी बूरा हाथे खावो।
आंख्या रोग मिटी जावे, गिद्ध ज्यों दृष्टि पावें।।''

अर्थात् आधा चम्मच पिसी कालीमिर्च में थोड़े से घी–बूरे के साथ मिलाकर रोजाना सुबह–शाम नियमित खाने से नेत्र ज्योति बढ़ती है।

इसी प्रकार विटामिन–ए की कमी से होने वाले रतौंधी रोग से मुक्ति पाने का सरल एवं लाभकारी उपाय सुधीजनों में लोक कहावतों के माध्यम से प्रस्तुत किया है –

''केशर शहद मिलाय के आंख्या माहि लगाय।
लाली ने गरमी मिटै, रोग रतौंधि भागी जाय।।''

अर्थात् केशर एवं शहद दोनों का ही सभी धर्मशास्त्रों, चिकित्सा शास्त्रों में महत्व बताया है। आयुर्वेद के महिषियों ने भी माना है कि तुलसी एवं मधुमय एवं केसर के उपयोग से अनेक रोगों पर विजय प्राप्त की जा सकती है। अतः नेत्र रोग होने पर इन्हें समान मात्रा में मिलाकर आंखों में लगाने से रतौंधी नामक रोग दूर हो जाता है।

इस प्रकार निष्कर्ष रूप से कह सकते हैं कि भोजन से स्वास्थ्य का गहरा रिश्ता है जो कुछ भी हम खाते–पीते हैं। अगर वह शरीर और मन के अनुकूल होता है, पौष्टिक एवं सात्विक होता है तो हमें आरोग्य शरीर प्राप्त होता है। हम निरोग और स्वस्थ रहते है। अतः इस पारम्परिक ज्ञान से लोग अपने जीवन को सुखी और सम्पन्न बना सकते हैं।

संदर्भ ग्रंथ सूची :–

1. श्री रामनरेश त्रिपाठी – हमारा ग्राम साहित्य (तीसरा भाग)
2. डॉ. मिथिला प्रसाद त्रिपाठी – तुलनात्मक लोकोक्ति साहित्य भाग 1,2.
3. श्रीमती निर्मला राजपुरोहित – मालवी कहावत कोश.
4. डॉ. श्याम परमार – मालवी लोक साहित्य
5. श्री हरिवंश राय शर्मा – राजपाल लोकोक्ति कोश
6. डॉ. रचना जैन – निजी संकलन

RRIJM 2015, All Rights Reserved