



ISSN Print: 2394-7500
ISSN Online: 2394-5869
Impact Factor: 5.2
IJAR 2017; 3(4): 572-576
www.allresearchjournal.com
Received: 05-02-2017
Accepted: 06-03-2017

डॉ. महासिंह पूनिया
कुरुक्षेत्र विश्वविद्यालय, कुरुक्षेत्र,
हरियाणा, भारत

आयुर्वेद परम्परा में हरियाणवी नुस्खों का योगदान

डॉ. महासिंह पूनिया

प्रस्तावना

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। अतः 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 शदी ई.पू. से 6वीं शदी तक माना जाता है। यह काल आयुर्वेद की मौलिक रचनाओं का युग था। इस समय आचार्यों 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 शदी से लेकर 15वीं शदी 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 निरूपित 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 शदी 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 प्रारूपों 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

उल्लेखनीय है कि आयुर्वेद की प्राचीनता वेदों के काल से ही सिद्ध है। आधुनिक चिकित्सापद्धति में सामाजिक चिकित्सा पद्धति को एक नई विचारधारा माना जाता है, परन्तु यह कोई नई विचारधारा नहीं अपितु यह उसकी पुनरावृत्ति मात्र है, जिसका उल्लेख 2500 वर्षों से भी पहले आयुर्वेद में किया गया है। आयुर्वेद का उद्देश्य ही स्वस्थ प्राणी के स्वास्थ्य की रक्षा तथा रोगी की रोग से रक्षा है।

चास्य स्वस्थस्य स्वास्थ्यरक्षणं आतुरस्यविकारप्रशमनं च²

लोक पारम्परिक दृष्टि से प्राचीनतम वेद, अथर्ववेद में सबसे पहले विभिन्न दवाइयों, चिकित्सा और इलाज जैसी बात कही गई है। अथर्ववेद में जड़ी-बूटियों की सहायता से रोगों के इलाज की बात कही गई है, जिसे आगे चलकर आयुर्वेद में शामिल किया गया। लोक में

Correspondence
डॉ. महासिंह पूनिया
कुरुक्षेत्र विश्वविद्यालय, कुरुक्षेत्र,
हरियाणा, भारत

प्रचलित कहावतें एवं कहबतें भी नुस्खों की कसौटी पर खरी उतरती हैं। हरियाणवी लोकजीवन को मुख्यतः 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। हरियाणवी मूलतः शाकाहारी प्रकृति के होते हैं। हरियाणवी मूलतः शाकाहारी प्रकृति के होते हैं, जहां पर दूध दही का भोजन प्रयोग किया जाता है। इसलिए एक बहुत लोकप्रिय कहावत इस प्रकार प्रचलित है कि -

देसां में देस हरियाणा, जित दूध-दही का खाना'

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, बाढ़े 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, गुरु 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 चलता है 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।' अर्थात् 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 सख्त 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।' इस बात को एक अन्य कहावत में इस प्रकार भी कहा गया है कि -

रहै निरोगी, जो कम खाय। बिगड़े काम न, जो गम खाये। संत नितानंद ने भी अपनी एक साखी के द्वारा इसी बात की ताईद करते हुए कहा है कि - कुछ खाओ, कुछ पिवो, भरोसे राम के। नितानन्द अलमस्त-गस्त, निज धाम के।³ उपरोक्त साखी में 'कुछ' खाने और पीने का अर्थ 'छूट' से नहीं है परन्तु भावार्थ यह है कि राम के भरोसे कम खाना और कम पीना चाहिए। जो स्वास्थ्य के लिए आवश्यक है। इन प्रचलित कहावतों में वर्ष के सभी बारह महीनों में खान-पान व आहार-संबंधित जानकारियां पिरोई गई हैं, जिसकी झलक देखिए -

'आसोज प्यारी घिया, तौरी,

कातक प्यारी दही, मट्टा।

मंगसर प्यारी कचरी, डांठल,

गाजर बाजरा, बाथू, गुडारी।

पौह प्यारा गण्डा, गुड़, आलू,

तिलकुटी और टैओंथा।

माह प्यारी गौज्जी, खिचड़ी,

फागुण प्यारा मजाक, मालिस, ठठा।

तीज - त्यौहार प्यारे, हलवा, चीले, खीर।

माल प्यारे घी, दूध, दूलपका,

मालपुड़ा, परोंठा।

ब्याह प्यारे लाडू, जलेबी सतपकवानी।

जो बूरा ना मिले, जनैत करै ठठा।⁴

एक अन्य कहावत में मूली, तेल एवं घी खिचड़ी खाने की शिक्षा इस प्रकार दी गई है कि -

कातिक मूली, अगहन तेल। पूस में करो, दूध से मेल।'

भाघ मास घी-खिचड़ी खाय। फागुण उठके, प्रातः नहाय।⁵

भादो मास में पकी हुई कचरी एवं ककड़ी खाने तथा लस्सी पीने से ज्वार आ जाता है। इसलिए कहावत में यह कहा गया है कि - 'फूट आरिया काकड़ी और चौथी छाछ। ताप कह मैं आया, जल्दी खाट बिछा।' जहां लस्सी का सेवन कार्तिगत मास में लाभप्रद है, वहां भादों मास में इसके प्रयोग करने से बुखार आज जाता है। कहावत के माध्यम से इस बात को इस प्रकार कहा गया है। कातक सीत लाया, भादो सीत तापा।' इसी प्रकार क्वार मास में करेला, चैत्र मास में गुड़ एवं सावन में साग खाने से रोग खरीदना पड़ता है, देखिए कहावत:-

क्वार करेला, चैत गुड़, सामण साग ना खा।
कोड़ी खर्चे गांठ की, रोग बिसावण जा।⁶

ग्रीष्म ऋतु में ठंक्ड प्रदान करने वाली चीजों एवं फल सब्जियां तथा वर्षा ऋतु में तेल से तली वस्तुएं जैसे, पूड़े, सुहाली, गुलगुले इत्यादि आहार लेने की शिक्षा दी गई है -

घेत प्यारी कनक, काकड़ी, कोला, कद्दू।
बैसाख प्यारा मेसा, ठण्डा, बेंगन, भर्था।'
जेठ प्यारी ठण्डाई, राबड़ी, सत्तू, प्याज, निद्रा।
साढ प्यारा नीबू, नमक, आम टपका।
सावण प्यारी सुहाली, पेड़े, गुटगालटी, पूड़े, खरीर।
भदुआ प्यारा दलिया, शक्कर, चौले, भिंडी, टिण्डे, घाटा।'
स्वास्थ्य के लिए लाभप्रद चीजों का वर्णन एक कहावत के माध्यम से :-
घेत नीम, बेसाले बेल, जेठे शयन, आसाठे खेल।
सावण हरड़, भादो चीत, क्वारं मास गुड़, खाये मीत।⁷

समयानुकूल सादा, सुपाचक एवं शाकाहारी खान-पान, सात्विक दिनचर्या, सकारात्मक सोच एवं संयमी जीवन - शैली अपनाकर हम दीर्घायु जीवन पा सकते हैं, इसलिए एक कहावत में कहा गया है कि 'जान है तो जहान है।' हरियाणवी लोक साहित्य में असंख्य ऐसी कहावतें लोकजीवन का महत्वपूर्ण हिस्सा हैं, जो आयुर्वेद परम्परा को आगे बढ़ा रही हैं। अनुभव की कसौटी पर खरी उतरने वाली इन उक्तियों में जहां अतीत का अनुभव शामिल है वहीं पर भविष्य की स्वास्थ्य सूचना एवं सांस्कृतिक परम्परा का वजूद भी शामिल है। दैहिक सौन्दर्य के लिए भी अनेक नुस्खों का प्रयोग किया गया है। दही, मक्खन एवं केसर को मिलाकर होठों पर लगाने से रंग होठों का रंग गुलाब हो जाता है-

दही मथे माखन मिले, केसर संग मिलाय,
होठों पर लेपित करें, रंग गुलाबी आय।⁸

आयुर्वेद परम्परा के अनुसार नीलगिरी का तेल का प्रयोग बहते हुए नाक के लिए रामबाण के रूप में काम करता है। इसलिए कहा भी गया है-

बहती यदि जो नाक हो, बहुत बुरा हो हाल,
नीलगिरी तेल लें, सूंघे डाल रुमाल।⁹

चर्म रोग के निवारण के लिए आयुर्वेद की परम्परा के अनुसार लोकजीवन में यह दोहा प्रचलित है-

अजवाइन को पीसिये, गाढा लेप लगाय,
चर्म रोग सब दूर हो, तन कंचन बन जाय।¹⁰

पित्त रोग को दूर भगाने के लिए अजवायन एवं गुड़ का संयुक्त प्रयोग स्वास्थ्य के लिए लाभदायक होता है। इसीलिए देहात में इस दोहे एवं नुस्खे का प्रचलन है।

अजवाइन-गुड़ खाइए, तभी बने कुछ काम
पित्त रोग में लाभ हो, पायेंगे आराम...।¹¹

जब व्यक्ति को ठंड लग जाए और उसका बुरा हाल हो, नींबू और शहद के साथ अदरक उबाल कर पीने से सर्दी दूर भाग जाती है।

ठण्ड लगे जब आपको, सर्दी से बेहाल,
नींबू मधु के साथ में, अदरक पियें उबाल।¹²

इसी प्रकार मक्के की रोटी भरपूर मात्रा में खाने से लीवर के रोग दूर होते हैं तथा टी.बी. भी ठीक हो जाती है।

रोटी मक्के की भली, खा लें यदि भरपूर
बेहतर लीवर आपका, टीबी होज्या दूर।¹³

हृदय रक्तचाप को दुरुस्त करने के लिए गाजर के संग आंवला थोड़ी-थोड़ी मात्रा में खाने से आराम मिलता है।

गाजर के संग आँवला, बीस ओ चालिस ग्राम,
रक्तचाप हृदय सही पायें सब आराम।¹⁴

आंवला जूस के साथ शहद, मिश्री और घी लेने से यौवन हमेशा ही बना रहता है।

शहद आंवला जूस हो, मिश्री बस दस ग्राम,
बीस ग्राम घी साथ में, यौवन स्थिर काम।¹⁵

ऐसे ही चौलाई और पालक खाने से भी यौवन स्थिर रहता है।

चिंतित होता क्यों भला, देख बुढ़पा रोय
चौलाई पालक भली, यौवन स्थितर होय।¹⁶

लाल टमाटर खीरे के साथ मिलाकर और करेले का जूस पीने से मधुमेह दूर होता है।

लाल टमाटर लीलिए, खीरा सहित स्नेह,
जूस करेला साथ हो, दूर हरे मधुमेह¹⁷

प्रातः व शाम को घी पीने से व पीसी हुई जामुन गुठली के
सेवन से भी मधुमेह दूर होता है।

प्रातः काल संध्या पीजिए, घी पेट स्नेह
जामुन-गुठली पीसिये, नहीं रहे मधुमेह¹⁸

नीम के सात पत्ते खाली पेट चबाने से मधुमेह दूर भागता
है और मन को सबकुछ अच्छा लगता है।

सात पत्र लें नीम के, खाली पेट चबाय,
दूर रे मधुमेह को, सब कुछ मन को भाय ।¹⁹

इसी प्रकार सुबह-सवेरे सात फूल से सेहत में सुधार होता है
तथा तन मालामाल हो जाता है।

सात फूल ले लीजिए, उठकर प्रातः काल,
सेहत सुधरे आपकी, तन-मन-मालामाल ।²⁰

थोड़ा सा गुड़ लेने से सब रोग दूर भागते हैं, और
आवश्यकता से अधिक कभी नहीं खाना चाहिए चाहे कितना
भी स्वादिष्ट क्यों न हो।

थोड़ा सा गुड़ लीजिए, दूर रहे सब रोग,
अधिक कभी मत खाइए, चाहे मोहनभोग²¹

लहसून के तेल में अजवाइन और हींग को पकाकर जोड़ों पर
मालिश करने से सब दर्द दूर भागते जाते हैं।

अजवाइन और हींग लें, लहसून तेल पकाय,
मालिश जोड़ों की करें, दर्द दूर हो जाय ।²²

एलोवेरा व आंवला का जूस पीने से खून बढ़ता है पेट के
रोग भी दूर होने से जीवन सिद्ध हो जाता है।

एलोवेरा-आंवला, करे खून में वृद्धि
उदर व्याधियां दूर हों, जीवन में हो सिद्धि ।²³

इसी प्रकार दालचीनी खाने से मुंह की बदबू दूर भाग जाती
है।

मुँह में बदबू हो अगर, दालचीनी मुख डाल,

बने सुगन्धित मुख, महक दूर होय तत्काल।²⁴

पित्त रोग से अगर कष्ट हो रहा हो तो घृतकुमारी के साथ
आंवला लेने से पित्त रोग दूर हो जाता है।

कंचन काया को कभी, पित्त अगर दे कष्ट,
घृतकुमारी संग आँवला, करे उसे भी नष्ट ।²⁵

थोड़ी-थोड़ी मात्रा में आंवले का रस और हल्दी लेने से सर्दी
और कफ की तकलीफ फौरन दूर हो जाती है।

बीस मिली रस आँवला, हल्दी हो एक ग्राम,
सर्दी कफ तकलीफ में, तुरन्त हो आराम ।²⁶

चेहरे की सुन्दरता बढ़ाने के लिए नींबू, बेसन, पानी और
शहद मिलाकर उसका लेप चेहरे पर लगाना चाहिए।

नींबू बेसन जल शहद, मिश्रित लेप लगाय,
चेहरा सुन्दर तब बने, बेहतर यही उपाय ।²⁷

शहद खाने से मनुष्य का गला सुरीला होने के साथ-साथ
वाणी भी मधुर हो जाती है।

मधु का सेवन जो करे, सुख पावेगा सोय,
कंठ सुरीला साथ में, वाणी मधुरिम होय।²⁸

भोजन करने के पश्चात छाछ पीने वाले व्यक्ति को कभी
वैद्य की जरूरत नहीं पड़ती और चेहरे पर तेज भी बना
रहता है।

पीता थोड़ी छाछ जो, भोजन करके रोज,
नहीं जरूरत वैद्य की, चेहरे पर हो ओज ।²⁹

ऐसे ही ठण्ड लगने पर गुनगुना पानी पीने से भी आराम
मिलता है।

ठण्ड अगर लग जाय जो नहीं कुछ काम,
नियमित पी लें गुनगुना, पानी दे आराम ।³⁰

कफ और खांसी होने पर अजवाइन की भाप लेने से कफ
शरीर से बाहर आ जाती है।

कफ से पीड़ित हो अगर, खाँसी बहुत सताय
अजवाइन की भाप लें, कफ तब बाहर आय ।³¹

छाछ के संग थोड़ी सी अजवाइन लेने से पेट के सभी कीड़े जल्द ही खत्म हो जाते हैं।

अजवाइन लें छाछ संग, मात्र पांच ग्राम
कीट पेट के नष्ट हों, जल्दी हो आराम।³²

छाछ में हींग और सेंधा नमक और जीरा मिलाकर पीने से सब रोग दूर होते हैं। इसलिए सदा ही यह पीना चाहिए।

छाछ हींग सेंधा नमक, दूर करे सब रोग,
जीरा उसमें डालकर पियें सदा यह भोग।³³

संदर्भ ग्रन्थ

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 115-119