



ISSN Print: 2394-7500  
ISSN Online: 2394-5869  
Impact Factor: 5.2  
IJAR 2018; 4(12): 35-37  
www.allresearchjournal.com  
Received: 20-10-2018  
Accepted: 22-11-2018

**डॉ. सुधा शर्मा**

सेवानिवृत्त प्रधानाचार्या, मुक्ता  
प्रसाद नगर, बीकानेर, राजस्थान,  
भारत

## राजस्थानी नीतिकाव्य में स्वास्थ्य-विषयक नीति तत्त्व

**डॉ. सुधा शर्मा**

### प्रस्तावना

नीतिकाव्य व्यक्ति और समाज को अनुचित मार्ग से उचित मार्ग की ओर चलने के लिए प्रेरित करता है तथा द्विविधापूर्ण स्थिति में उचित मार्गदर्शन करता है। नीतिपरक समाज की परिकल्पना से प्रेरित राजस्थानी नीतिकाव्य में विविध-विषयक नीति तत्त्वों पर अनेक नीतिवचन दृष्टिगत होते हैं, जो व्यक्ति और समाज का जीवन पथ पर सम्यक् मार्गदर्शन करने में पूर्ण सक्षम हैं। इस नीतिकाव्य के अध्ययन से इसकी विविधता, व्यापकता और विशिष्टता का परिचय मिलता है। सरल एवं सरस भाषा में रचित इस नीतिकाव्य की सारगर्भित सूक्तियों की मणिमाला जन-जन का कण्ठहार बन गई है। शरीर ही हमारे समस्त कर्मों का आधार है। इसे स्वस्थ रखना अत्यावश्यक है। बिना उत्तम स्वास्थ्य के व्यक्ति कुछ नहीं कर सकता है। अतः समस्त सुखों में पहला सुख निरोगी शरीर को माना गया है—

पहलो सुख निरोगी काया, दूजो सुख हो घर में माया।<sup>1</sup>

इस विषय की उपादेयता से प्रेरित इस शोधपत्र में राजस्थानी नीतिकाव्य में स्वास्थ्य-विषयक नीति तत्त्वों का विवेचन प्रस्तुत किया गया है, जो एक नूतन प्रयास है।

### स्वास्थ्य-विषयक नीति तत्त्व

राजस्थानी नीतिकाव्य में स्वास्थ्य विषयक अनेक विचार, यत्र-तत्र सामान्य रूप में व्यक्त किये गये हैं। इनमें सबसे महत्त्वपूर्ण विचार है – व्यक्ति संयम का पालन करे –

स्वस्थ ह्यां तन सोभतो  
संयम जीवन साज।<sup>2</sup>

उत्तम स्वास्थ्य के लिए स्वच्छता एवं शरीर की नियमित सफाई आवश्यक है।<sup>3</sup> इसके साथ ही अच्छे खान-पान को उत्तम स्वास्थ्य का आधार बताया गया है।<sup>4</sup> किन्तु अधिक मात्रा में भोजन करना हानिकारक माना गया है।<sup>5</sup> कवियों ने ऋतु के अनुसार कतिपय वस्तुओं का उपयोग करना तथा कतिपय कार्य करना, स्वास्थ्य के लिए लाभकर माना है तथा कुछ को हानिकारक कहा है। कवियों के मतानुसार जो दाँतों में नमक का व्यवहार करता है, गर्म (ताजा) भोजन खाता है और बाँयी करवट सोता है, वह सदा निरोगी रहता है –

दाँतों लूण ज वापरै, भोजन ऊनो खाय।  
डावै पसवाडै सुवै, जिण घर वैद न जाय।<sup>6</sup>

जो हरड़, बहेड़ा और आँवळा का सेवन, घी और शक्कर के साथ करता है, वह अत्यन्त शक्तिशाली हो जाता है –

हरड़, बहेड़ा, आँवळा, घी-सक्कर में खाय।  
हाथी दाबै खाख में, साठ कोस ले जाय।<sup>7</sup>

कवियों के अनुसार दूध के समान बल की वृद्धि करने वाली अन्य औषधि नहीं है –

### Correspondence

**डॉ. सुधा शर्मा**

सेवानिवृत्त प्रधानाचार्या, मुक्ता  
प्रसाद नगर, बीकानेर, राजस्थान,  
भारत

धात-वधारण, बळ-करण, जे, पिय! पूछो मोय।  
दूध समान तिलोक में और ओखद कोय।<sup>8</sup>

राजस्थानी नीतिकारों ने कतिपय वस्तुओं के गुणों को इंगित कर, उनका उपयोग करने का परामर्श दिया है –

अट्टारै गुण आमळां, हरडै गुण बत्तीस।  
तेरै गुण तम्बोल में, नींबू गुण छत्तीस।<sup>9</sup>

कवियों के अनुसार कुछ वस्तुएँ कच्ची और कुछ पकने के बाद लाभकारी होती हैं –

बैंगण तो काचा भला, पाकी भली अनार।<sup>10</sup>

पुराने अनाज और नवीन घी के सेवन को स्वास्थ्यकर बताया है।<sup>11</sup> इसके अतिरिक्त साठी चावल और भैंस के दूध को स्वास्थ्य के लिए उत्तम बताया है।<sup>12</sup> कवियों ने इस बात का भी संकेत किया है कि कुछ वस्तुएँ खाने में कड़वी होती हैं पर गुणकारी होती हैं। अतः गुणों के कारण ही इनका सेवन लाभकारी होता है –

कुटक गिलोय, किरायतो, सज्जन वचन करूर।  
कड़वा देख ना छोड़ियै, अँ गुण करै जरूर।<sup>13</sup>

उनके मतानुसार परिश्रम किये बिना भोजन करना, शरीर के लिए नष्टकारक होता है।<sup>14</sup> इसके साथ ही अपच होने पर भोजन करना, मृत्यु को आमंत्रण देना होता है –

जीमै मिनख अपाच, न्यूतो देवे मौत नैं।<sup>15</sup>

इसके अतिरिक्त कतिपय अन्य वस्तुएँ स्वास्थ्य की दृष्टि से त्याज्य मानी गई हैं –

काचो पारो, ब्रह्म-रस, सिव-निर्मायळ खाय।  
गुरु कहै, सुण चेलका!, जडामूळ सूं जाय।<sup>16</sup>

कवियों ने रोग हो जाने पर उसका षीघ्र उपचार करने का भी निर्देश दिया है –

रोग अगन अर राडु, जाण अलप कीजै जतन।  
वधियां पछै विगाडु, रोक्यो रहै न, राजिया।<sup>17</sup>

कवियों ने मानसिक रोगों यथा चिन्ता को भी शरीर के लिए हानिप्रद बताया है –

तन सारो खा जाय, चिंता डीमक लागयाँ।<sup>18</sup>

मानसिक रोग – भ्रम की आज तक कोई औषधि नहीं मिली है –

भांत-भांत रा रोग, सब री मिळगी ओसधी।  
अक बैम री हाल, मिळी न ओसध मौनिया।<sup>19</sup>

कवियों के विचार में मन के रोग की भी कोई दवा नहीं है –

नषै वेद तन खेद, दवा न मन रा रोग री।  
कोटि धनंतर वेद, रो-रो हार्या रामजी।<sup>20</sup>

राजस्थानी नीति कवियों के मतानुसार जिस नगर में वैद्य न हो, वहाँ बसना तो क्या, एक रात्रि भी नहीं रहना चाहिए।<sup>21</sup> इसके

अतिरिक्त वैद्य का अनुभवी होना<sup>22</sup> तथा उसका भयरहित होकर उपचार करना<sup>23</sup>, अच्छा बताया है। वैद्य द्वारा दिया गया उपचार तभी सार्थक होता है, जब रोगी वैद्य के कहे अनुसार आचरण करे। विपरीत आचरण करने पर वैद्य भी कुछ नहीं कर सकता है—

वैद विचारा क्या करै, रोगी रहै न साच।  
खारा मीठा चरपरा, मांगे मेरा वाच।<sup>24</sup>

इस प्रकार उत्तम स्वास्थ्य के लिए, राजस्थानी नीतिकाव्य में सामान्य व्यावहारिक बातों का उपयोगी निर्देशन दिया गया है। यदि व्यक्ति इनका पालन करे, तो वह स्वस्थ रह सकता है।

### निष्कर्ष

राजस्थानी नीतिकाव्य में स्वास्थ्य-विषयक नीति तत्त्वों के विवेचन से यह तथ्य उजागर होता है कि नीतिकवियों ने संयम-पालन के महत्त्व को इंगित करते हुए स्वच्छता एवं अच्छे खान-पान को उत्तम स्वास्थ्य का आधार माना है। उन्होंने ऋतु के अनुसार कतिपय वस्तुओं का उपयोग करना तथा कतिपय कार्य करना स्वास्थ्य के लिए लाभकर बताया है तथा कुछ को हानिकारक कहा है। कवियों ने रोग हो जाने पर शीघ्र उपचार करना तथा वैद्य के निर्देशानुसार आचरण करना आवश्यक माना है।

रचनाकारों ने सरल-सुबोध भाषा-शैली तथा देशज शब्दों का प्रयोग कर अपने अनुभूत ज्ञान को सहज सम्प्रेषणीयता प्रदान की है। अपनी रचनाओं के लिए उन्होंने दोहा-सोरठा छंद को प्राथमिकता दी है, जिसमें किसी भी भाव को प्रभावकारी विधि से व्यंजित करने की अद्भुत क्षमता है। संक्षिप्तता, अभिव्यक्ति की सहजता और गेयता के कारण उनके नीतिकथन जन-जन के कण्ठहार बन गए हैं। रचनाओं में आनुप्रासिकता के कारण नादात्मकता एवं लयात्मकता प्रशंसनीय बन पड़ी है। यत्र-तत्र राजस्थानी के सर्वथा मौलिक शब्दालंकार 'वयण सगाई' के प्रयोग से कर्णप्रिय ध्वन्यात्मक सौन्दर्य की सृष्टि हुई है। अनेक नीति वचनों में राजस्थानी की अनूठी 'नीतिपरक सम्बोधन शैली' का प्रयोग दृष्टिगत होता है, जिसमें प्रायः चतुर्थ चरणान्त 'व्यक्ति सम्बोधन' (यथा – राजिया, मौनिया, रामजी आदि) रखकर नीतिकारों ने अपनत्व का अमृत उड़ोला है। इस प्रकार इन रचनाओं में कविकर्म का निखार तथा विषयानुकूल जनहितकारी निर्देशन द्वारा समाज को उचित मार्ग की ओर अग्रसर करने का प्रयास दृष्टिगत होता है। निश्चय ही राजस्थानी नीति कवियों के स्वास्थ्य सम्बन्धी विचार सहजग्राही, अनुकरणीय एवं उपयोगी हैं।

### सन्दर्भ

1. राठौड़, मनोहर सिंह, 'राजस्थानी कहावतां', भाग तीन, राजस्थानी साहित्य एवं संस्कृति जनहित प्रन्यास, बीकानेर, 2003, पृ. 78।
2. सहल, नागरमल, 'सहल सतसई', राजस्थानी ग्रन्थागार, जोधपुर, 1995, पृ. 137/680।
3. वही, पृ. 120/599।
4. राजस्थानी गंगा, खंड 2, भाग 4, अक्टूबर-दिसम्बर 1986, पृ. 22/309।
5. कविया, शक्तिदान, 'राजस्थानी दूहा संग्रह', साहित्य अकादेमी, नई दिल्ली, 2000, पृ. 98/341।
6. स्वामी, नरोत्तमदास, 'राजस्थान रा दूहा', सादूल राजस्थानी रिसर्च इंस्टीट्यूट, बीकानेर, 1961, पृ. 222/1।
7. वही, पृ. 222/2।
8. वही, पृ. 223/3।
9. कविया, शक्तिदान, 'राजस्थानी दूहा संग्रह', पूर्वोद्धृत, 2000, पृ. 121/569।

10. राजस्थानी गंगा, वर्ष 3, अंक 1, जनवरी-मार्च 1987, पृ. 1/10।
11. वही, पृ. 19/289।
12. वही, पृ. 20/291।
13. वही, पृ. 10/142।
14. शर्मा, डॉ. उदयवीर, 'मोलका', शेखावाटी बोध, फरवरी 2008, पृ. 31।
15. 'मरुधर', भानसिंह शेखावत, 'भायला रा सोरठा', भूमिका प्रकाशन, जयपुर, 1988, पृ. 103।
16. राजस्थानी गंगा, वर्ष 3, अंक 1, जनवरी-मार्च 1987, पृ. 15/216।
17. स्वामी, नरोत्तमदास, 'राजिया रा दूहा', राजस्थानी ग्रन्थागार, जोधपुर, 2000, पृ. 24/124।
18. 'मंगल', भौमराज भंबीरू, 'मूँघा मोती', (प्रकाशक) पी. आर. अग्रवाल, राजगढ़ (बीकानेर स्टेट), 1944, पृ. 58/229।
19. गहलोत, मस्तराम, 'मौनिया', 'नीतिपरक सम्बोधन काव्य', (सं) डॉ. भगवतीलाल शर्मा, राजस्थानी शोध संस्थान, चौपासनी, जोधपुर, 1994, पृ. 48।
20. मोहनसिंह, कविराव, 'रामजी-2', शेखावाटी बोध, फरवरी 2008, पृ. 39।
21. कविया, शक्तिदान, 'राजस्थानी दूहा संग्रह', पूर्वोद्धृत, 2000, पृ. 122/583।
22. राजस्थानी गंगा, वर्ष 3, अंक 1, जनवरी-मार्च 1987, पृ. 21/306।
23. वही, पृ. 17/250।
24. वही, पृ. 51/763।