

लोकोक्तियाँ और हमारा स्वास्थ्य

डॉ संगीता देवी, हिन्दी विभाग

भरथुआ दोस्तपुर, सुलतानपुर, उत्तर-प्रदेश भारत।

परम्परागत लोकोक्तियाँ हमारे लिए अमूल्य धरोहर हैं। इनके निर्देशों का पालन कर हम अपने स्वास्थ्य को पूर्णतया सँजो सकते हैं। यह लोकोक्तियाँ बहुत समय पहले से हमारे समाज में प्रचलित हैं। उस समय लोग पूर्णतया इन्हीं लोकोक्तियों पर निर्भर होकर पूर्ण स्वस्थ जीवन जिया करते थे। समाज का हर वृद्ध व्यक्ति उस समय वैद्य हुआ करता था। नन्हें बच्चों से लेकर बयों वृद्धों तक की दवाएँ यहीं घर पर जड़ी बूटियों से हो जाया करती थीं। भँटकैय्या, अडूस ऐसे व्यर्थ में जमे हुए पौधों से अचूक काम हो जाता था। कफ का तीव्रकर प्रकोप भँटकैय्या के फूल से, खाँसी जुकाम स्वाँस पौधे के कढ़े से ठीक हो जाता था। इसके पके फल के द्वारा फोड़े ठीक किए जा सकते थे। अडूस की जड़तना पत्ती सब दवा के काम में आती थी। नीम ऐसा पेड़ जन कल्याण करने में सदा तत्पर रहता था। नीम की पत्ती कीटनाशक शीतल और परम सुखकारी होती थी। हरे सींक के छौंके से मियादी बुखार तक ठीक जो जाता था। नीम की सूखी छाल, फूल, फल सभी अचूक दवा हुआ करती थी। इसका पंचांग खून शुद्ध करने वाला होता है। ऐसे ही हमारे सामने जो पौधे दिखते हैं वे सभी जड़ी बूटियाँ ही हैं। दूब, तुलसी, मोधा, सहदेहया, केवड़ियाँ, गेंदा की पत्ती, गुलाब की पत्ती, बनगोभी, करियारी, कचूर, मंगरैया, कुकुरौंधा, बन मुरई, धँवर, बरुआ, करेरुआ, चकौड़ा, भँटोय, भड़भड़ा यह सभी अचूक दवाओं के रूप में काम आते थे। आज लोग इनको पहचानेगे भी नहीं।

परम्परागत लोकोक्तियाँ हमारे लिए अमूल्य धरोहर हैं। इनके निर्देशों का पालन कर हम अपने स्वास्थ्य को पूर्णतया सँजो सकते हैं। आगे हम स्वास्थ्य सम्बन्धी लोकोक्तियों का अध्ययन करेंगे। यथा—

**'अँतरे खौंतरे दण्ड करै। ताल नहाई ओस में परै
ददूउ न मोरे अपुनै मरै,।'**

आदमी को नियमित जीवन जीना चाहिए। व्यायायाम करे नियमित प्रतिदिन करे। ऐसा करे कि एक दो दिन करके छोड़ दे फिर आरम्भ कर दे। तालाब में नहाकर बिना आदत के ओस में लेट जाए तो वह व्यक्ति तुरन्त बीमार हो जायेगा।

घुड़ियाँ अर्थात् अरुई की सब्जी गरिष्ठ होती है। पूड़ी के साथ खाने यह स्वास्थ्य के लिए ठीक नहीं होती। इस पर एक कहावत देख सकते हैं।

जाको मारा चाहिए बिनु मोर बिनु घाव।

गको यही बताइये घुड़ियाँ पूड़ी साव।।

यह हॉनि कारक भोज है। इसे लगातार नहीं खाना चाहिए।

कुछ ऐसी वस्तुएँ हैं जो अमुक महीने में खाने से नुकसान करती हैं।

यथा—

क्वार करेला, चैत गुड़, सावन साग न खाय।

कौड़ी जाय न गाँठ की रोग बेसाहन जाय।।

इसका कथ्य है कि क्वार में करेला, चैत्र माह में गुड़ और सावन में साग नहीं नहीं खाना चाहिए। ऐसा

करने से जेब के पैसे बचे रहेंगे। इन्हें खाकर रोग मत खरीदिए। ऐसा कहा जाता है कि 'सौ पग चले खाय के जोई। ताकौ वैद न पूछे कोई' खाने के बाद और क्या करना चाहिए। यथा—

**खाय के उठिके परे उतान, आठ स्वाँस ताको परमान।
सोरह दायें बत्तिस बायें,तब रस बने अन्न के खायें,।।**

आहार व्यवहार का परहेज और सावधानी इन लोकोक्तियों में विधिवत सृजित हैं। यह अनुपालनीय हैं। भोजनोंपरान्त ऊपर मुँह करके थोड़ी देर अर्थात् आठ श्वाँस तक करें। सोरह श्वाँस बाई और बत्तिस श्वाँस दाई करवट में लें। ऐसा करने से शरीर व्यवस्थित हो जाता है। कुछ बातें छोटी-छोटी लोकोक्तियों में कही जाती हैं यथा 'खाय चना, रहे बना।' चना स्वास्थ्य प्रद भोजद है। 'गुड़ गोरस महुवा का गाढ़ा। यहिमा कवन दतूइनि दादा।' गुड़ खाने में, गोरस अर्थात् गाय का दूध मट्ठा चाहे जितने सवरे ले लीजिए नुकसान नहीं करता। लोकोक्ति यह भी बताती है कि पुरुष को खट्टी और स्त्री को मीठी

वस्तु कम खानी चाहिए। यथा—

गया पुरुष जौ खाइ खटाई।

गई नारि जौ खाई मिठाई,।

आगे बताया गया है कि पूरे वर्ष के किस माह में क्या नहीं खाना चाहिए? इसे देखें और पालन करें। मानव जीवन के लिए यह उत्तम उक्ति हैं—

चैते गुड़, वैसाखे तेल, जेठ क पंथ अषाढ़ क बेल।

सावन साग, नभादो महीं, क्वार करेला कातिक दही ।।
ऊपर लोकोक्ति में बताया गया है कि किस महीने में क्या नहीं खाना चाहिए। ऊपर वर्णित वस्तुएँ उक्त महीने में नहीं खानी चाहिए। आगे एक लोकोक्ति ऐसी दी जा रही है जिसमें यह बताया गया है कि किस महीने में क्या-क्या खाना चाहिए। आगे देखें और इसका अनुपालन करें—

“सावन हरें, भादों चीत,
क्वार मास गुड़ खायउ मीत ।
कातिक मूरी, अगहन तेल,
पूसे कर दूध से मेल ।
माघ मास घिउ खिंचरी खाय,
फागुन उठ के प्रात नहाय ।
चैत माह में नीम बेसहती,
बैसाखे में खाई जड़हती ।
जेठ माह जौ दिन मा सोवै,
ताकौ ज्वर अषाढ़ में सेवे, ।।”

उक्त लोकोक्ति में देखना है कि किस महीने में क्या खाना चाहिए। मुख्य तथा सावन में हरें लाभ प्रद है। भादों के महीने में चीत नाम की जड़ी-बूटी लाभप्रद है। क्वार महीने में गुड़ स्वास्थ्य को निरोग बनाता है। कार्तिक महीने में मूली लाभप्रद है। अगहन के महीने में तेल, पौस में दूध और माघ के महीने में घी खिंचड़ी खाना चाहिए। फाल्गुन में सूर्यादय पूर्व स्नान, करना चाहिए। चैत में नीम को कोमल पत्ती का सेवन करना चाहिए। बैसाख में जड़हन का भात खाना और जेठ में दोपहरी में सो लेना चाहिए। ऐसा नियमित जीवन जीने वाला पूर्ण स्वस्थ रहता है। लोकोक्तियों में अनेक जड़ी बूटी के प्रयोग का निर्देश दिया गया है। यथा— ईख का गोबर ज्वर का कोवर। गोबर की खाद ईख में लाभकारी होती है उसी तरह ज्वर में कोबर जड़ी लाभकारी होती है। आगे एक लोकोक्ति देखें ‘गुर्च, चिरेता, पाढ़ी, जारे बुखार की दाढ़ी।’ आगे एक लोकोक्ति इस प्रकार भी देखें—

सौंठि, सोहागा, सेंचर, गान्धी,
सहिजन के रस पुड़िया बाँधी ।
अस्सी सूज चौरासी बाई, तुरतै यहित जाइ पराई, ।।
देखे— सहिजन के रस में सौंठ, सुहागा, सेंचर, गन्धी को चूर्ण कर के मिला लें और विधिवत सान कर छोटी-छोटी टिकिया बना लिया जाए। इससे अस्सी प्रकार का दर्द, चौराई प्रकार की बाई नष्ट होती है। गठिया की एक उत्तम दवा देखें— ‘सोठ सोहागा, सेंचर, गान्धी और साहिजन के तेल में बरिया बनाकर सेवन करने से गँठिया दूर हो जाती है। आगे दांत के दर्द में काम आने वाला मंजन देखें—
‘त्रिफला, त्रिकुटा तूतिया, पाँचों नमक पतंग।

दाँत वज्र हो जात हैं भाजू फल के संग, ।।
त्रिफला में तीन फल आँवला, हरी और बहेरी,
त्रिकुटा-सौंठ, पीपरि, काली मिर्च, तूतिया और पाँच प्रकार के नमक को माजू फल के संग कूट कर मंजन के रूप में प्रयोग करने से दाँत वज्र हो जाते हैं। दाँत से सम्बन्धित कहावत और देखें—

1-नीम मुवारी जे करै, तुलसी पाती खाय ।
खून निरोगी होत हैं, दाँत वज्र हो जाए ।।
2-मोटि मुवारी जो करै, जंगी हरें खाय ।
पथ का सेवन नित करे तेतिहार वैद न जाए ।।
3-मोटि मुवारी जो करै, सोंधी हरय खाय ।
बासी पानी उठि परै, तेहि घर वैद न जाय, ।।

उपरोक्त कहावतों में दातून के बाद तुलसी पत्ती, जंगी हरय, सोंधी हरय का प्रयोग, करने के लिए कहा जाता है। अगले भाग में लक्षण लोकोक्ति देखें—इससे परीक्षण स्वयं करें।

पैर गर्म, पेट नर्म, सिर ठण्डा । वैद क मारे डण्डा ।।
इससे अवगत होता है कि जो पूर्ण स्वस्थ होगा उसका पैर गर्म, पेट नर्म और शिर ठण्डा होता है। एक कहावत में खाट से उठकर बासी पानी पीने का निर्देश दिया जाता है। यथा—प्रात काल खटिया से उठकर

पियै बसौटा पानी ।
ताके घर में वैद न आवै
बात घाघ कै जानी, ।।

उषा पान का महत्व हमारे ग्रन्थों में भी वर्णित है। प्रातः उठकर बासी पानी पीने की परिवाटी पुरानी है। ऐसा करने से रोग पास नहीं आता। घाघ ने ऐसी अनेक कहावतें कही हैं जो हमारे बीच में प्रचलित हैं। आगे एक और कहावत देखें जिसे घाघ ने लिखा है यथा—

‘घग्घू रोकै चरि जै जियै घोर दिन पूत ।
भूख प्यास के साथ में संक मल औ मूत, ।।
जहाँ हमारी लोक साहित्य की वाटिका को लोक गीतों ने सजाया है वहीं लोकोक्तियाँ ने जान पिन्हाई है। उपरोक्त लोकोक्ति में चार में रोक लगाना ठीक नहीं माना जाता। उसका तुरन्त समाधान कर लेना चाहिए। यथा— भूख, प्यास, लघुशंका, दीर्घशंका। इन्हें कभी भी रोकना अच्छा नहीं होता। उसका समाधान कर लेना चाहिए। कभी-कभी ऐंठन के साथ लोग पेट दर्द से हैरान होते देखे जाते हैं’ इससे निजात पाने के लिए बिना किसी डाक्टर के पास गये घर पर ही दवा हो जाती है’ यथा—

‘तोला एक पुरान गुड़, चूना मासा चार ।
दोनो मल कर खाइये, डारे दाद निकार, ।।”
एक तोला लगभग 15 ग्राम, चार भासा अर्थात् दो ग्राम चूना दोनों को मल कर खूब मिला दें। इसके

सेवन से पेट की सारी दर्द दूर हो जाती है। कभी कभी कान में कतिपय कारणों से दर्द होने लगती है जो असह्य हो जाती है। इसके लिए एक उक्ति देखें—

पीलेपात मदार के घी का लेप कराय।

गर्म गर्म रस डालिए कान दर्द मिट जाय¹⁰।।”

मन्दार के परिपक्व पत्ते पर घी पोत कर आग पर सेंक दें। कपड़े से निचोड़ कर उसका गर्म रस कान में डालिए। सारी दर्द जाती रहेगी।

शरीर को ताकतवर बनाने एक लोकोक्ति में बताया गया है कि हर्रा, बहेर्रा, आँवला, घी शक्कर में चासनी देकर पाग तैयार करें। इसके नियमित प्रयोग से शरीर पुष्ट हो जाता है। लोकोक्ति देखें—

‘हर्र, बहेड़, आँवला घी शक्कर में खाय।

हाथी दाबे काँख में, साठ कोस लै जाय¹¹।।”

बच्चों के पेट में बीमारी हो जाती है तो वे हैरान हो जाते हैं। उनमें आँव दस्त प्रायः हुआ करता है। इसके लिए लोकोक्ति साधारण दवा बताती है। यथा आगे देखें—

‘गुलरी क भरता गुलरिक दूध। आँव दस्त का डारे रूध।’

इस समय अनेक लोग श्वाँस और गठिया से हैरान रहते हैं। एक लोकोक्ति इसके लिए एक दवा देती है यथा देखें—

‘बन्द फूल मन्दार के काला नमक मगाय।

गोल मिर्च सम भाग कै, गठिया स्वांस सहाय¹²।।”

इसमें तीन वस्तु का योजन है। मदार का बन्द फूल हरा, काला नमक और काली मिर्च बराबर भाग में पीस ले उसे किसी पात्र में रखकर विधित मिलालें। वह लुब्दी के रूप में तैयार हो जायेगा। उससे मटर के बराबर गोली बनाकर सुखा लें। दो प्रातः दो सांय गर्म पानी से लें। बच्चों को एक-एक ही। लाभ करेगा।

खाँसी जुकाम के लिए एक लोकोक्ति देखें¹³।—

“भँटकैय्या अडूस की छोटे-छोटे टुकड़े में बाल दें। किसी बर्तन में मन्द आँच से उबालें। उसमें अदरख, बादाम, नमक भी मिलालें। पानी का चौथाई भाग बचने पर उतार लें। ठण्डा हो जाने पर यही आपका कढ़ा तैयार है। बोटल में भर कर रखें और प्रयोग करें। अतिसार की दवा की सरलतम विधा है। इसमें दूध में फिटकिरी चूर्ण डालकर तुरन्त दी जायँ। देखें—
‘दूध फिटकिरी करे पुकार, हमसे डर भागे अतिसार।’
चोट लगजाने पर अमाहरदी का प्रयोग उत्तम है। हड्डी को जोड़ने वाली एक बूटी ‘हँड़जोर’ होती है दोनों मिलाकर देखें ‘आमा हरदी और हरजोड़ चोट चपेट करें जदतौरा।’

कभी कभी असावधानी बरतने पर परेशानी आ जाती है। लोग आलस्य में आकर बासी भोजन कर लेते हैं। उसमें भी कुछ अनियमितताएँ कर देते हैं। ऐसा करने पर स्वास्थ्य सम्बन्धी हैरानी आ सकती है। जब बासी भात तेवासी माठा और कँकड़ी की बतिया को योग हो जाता है तो समस्या गम्भीर हो जाती है—

‘बासी भात तेवासी माठा,

अउ कँकरी कै बतिया।

आधी रात जुड़ावन आवे,

मुइं लेवे की खटिया¹³।।”

एक लोकोक्ति बताती है कि भूख लगने पर बैर खाना चाहिए और अधाया हुआ होने पर इख चूसना चाहिए। यथा—‘भूखे वैरिक अधाने गोल्ला।’ आगे देखें—

‘नीबू हो अमरूद हो, वेल जहाँ पै होय।

औंरा हो जिस द्वार पर, मर्ज न आवे कोय¹⁴।।”

नीबू, अमरूद, बेल, आँवला यह चारों अमृत फल हैं। जिसके पास यह चारों हो उसे किसी प्रकार की चिन्ता नहीं है।

एक लोकोक्ति में बताया गया है कि जो व्यक्ति हरासाग खाकर गन्ने का रस नियमित पीता हो तो उसकी उम्र सौ वर्ष हो जायेगी। यथा—

साग खाइ ईखु रस पीवे,

तेहि कै पूत वर्ष सौ जीवे¹⁵।।”

दरवाजे पद नीम वेल, आँवला के पेड़ लगे हों तो वैद्य उसे देखकर समझ जाता है कि इस घर में कोई मरीज नहीं है। यथा “औंरा नीम बेल लख द्वारे। वैदा चला आइ मन मारे।”

यह लोकोक्तियाँ दो प्रकार से हमारे बीच में आई हैं। एक तो परम्परा से दूसरे कुछ लोकोक्तिकारों के द्वारा लिखित हैं। लोकोक्तिकारों में घाघ-भड्डरी तथा कुछ विद्वानों के द्वारा लिखित ग्रन्थों से उनकी कुछ पक्तियाँ या पंक्ति-खण्ड लोकोक्ति के रूप में प्रयुक्त होने लगे हैं। स्वास्थ्य सम्बन्धी लोकोक्तियाँ समाज के लिए लाख नियामत हैं। स्वास्थ्य को सम्भालने के लिए हम इनका प्रयोग करते हैं। खेती के स्वास्थ्य को सम्भालने के लिए कृषक कृषि सम्बन्धी लोकोक्तियों को अपनी नियामत समझते हैं। मिट्टी की तैयारी से लेकर बुवाई, सिंचाई, निराई, खाद देना, कटाई, पिटाई, दँवाई, ओसाई, तथा भण्डारण तक के क्रिया कलापों का चित्रण इन लोकोक्तियों में भरें बड़े हैं। हमारा देश कृषि प्रधान देश है। इन्हीं लोकोक्तियों से किसान दिशा-बोध लेते हैं। रही बात दवाओं और जड़ी बूटियों की यह हमारे बीच में भरी पड़ी है। हमारी पृथ्वी जड़ी बूटियों से पूर्णतः आच्छादित है।

गांव में अद्रा लगने पर करेरूआ का फल खाया जाता है। इसके खाने पर शरीर साल भर स्वस्थ रहता है। नीम की नई कोपलें जीवन में अमृत का संचार करती

है। चकौड़ा का साग जीवन में नया जीवन प्रदान करता है। गुण्डी नामक बूटी का अर्क शरीर के खून को शुद्ध कर अनेक बीमारियों से लड़ने की क्षमता प्रदान करता है। गांवों में बग्घा, फरीदबडी, वजदन्ती, शर्प-गन्धा, करिछारी, छिउलि, सूरन, अडूस, भँगरैय्या, आदि का प्रयोग गावों के वृद्ध विधिवत जानते हैं।

यहाँ हर कोई वैध का गुण अन्तर में समाहित किए रहता है। हर जड़ीबूटी के गुणों को जानकारी जंगल में है। लहर को भी उतारने का काम जड़ी बूटियाँ करती हैं। शर्प, बिच्छू, वितनवीं, विछखोपड़ा, नागिन सरीखे भंगकर विशैले जन्तुओं के विष से जड़ी बूटियों में निजात देने की अदभुत शक्ति है, क्षमता है।

सन्दर्भ ग्रन्थ सूची।

- | | | |
|-----|---------------------------|--------------------------------|
| 1- | वृंहद लोकोक्तियाँ (क) (ख) | डॉ० आद्या प्रसाद सिंह (प्रदीप) |
| 2- | वृंहद लोकोक्तियाँ | डॉ० आद्या प्रसाद सिंह (प्रदीप) |
| 3- | वृंहद लोकोक्तियाँ (क) | डॉ० आद्या प्रसाद सिंह (प्रदीप) |
| 4- | वृंहद लोकोक्तियाँ | डॉ० आद्या प्रसाद सिंह (प्रदीप) |
| 5- | वृंहद लोकोक्तियाँ | डॉ० आद्या प्रसाद सिंह (प्रदीप) |
| 6 | वृंहद लोकोक्तियाँ | डॉ० आद्या प्रसाद सिंह (प्रदीप) |
| 7- | वृंहद लोकोक्तियाँ | डॉ० आद्या प्रसाद सिंह (प्रदीप) |
| 8- | घाघ की लोकोक्तियाँ | राम नरेश त्रिपाठी |
| 9- | घाघ की लोकोक्तियाँ | राम नरेश त्रिपाठी |
| 10 | वृंहद लोकोक्तियाँ | डॉ० आद्या प्रसाद सिंह (प्रदीप) |
| 11- | वृंहद लोकोक्तियाँ | डॉ० आद्या प्रसाद सिंह (प्रदीप) |
| 12- | घाघ की लोकोक्तियाँ | राम नरेश त्रिपाठी |
| 13- | घाघ की लोकोक्तियाँ (क) | राम नरेश त्रिपाठी |
| 14- | घाघ की लोकोक्तियाँ | राम नरेश त्रिपाठी |
| 15- | घाघ की लोकोक्तियाँ | राम नरेश त्रिपाठी |