

संस्कृत वाङ्मय में मोटे-अनाज का प्रयोग एवं वर्तमान प्रासङ्गिकता

अनुराग त्रिपाठी

शोधछात्र- केन्द्रीयसंस्कृतविश्वविद्यालय, गङ्गानाथझा परिसर, प्रयागराज

प्रो. जनार्दनप्रसादपाण्डेय 'मणि'

अध्यक्ष- साहित्यविभाग, केन्द्रीयसंस्कृतविश्वविद्यालय, गङ्गानाथझा परिसर, प्रयागराज

सारांश -

ये सर्वविदित है कि हमारी भारतीय संस्कृति सबसे प्राचीन होने के साथ वैज्ञानिकता से परिपूर्ण भी है। जहां पूरी दुनिया जल तथा भयंकर से भयंकर बीमारियों से जूझ रही है क्योंकि भूमिगत जल एवं उर्वरक का एक बड़ा भाग आज हमारे कृषि में उपयोग होता है जिसका समाधान हमारे पूर्वजों ने आदि काल से ही मोटे अनाज के रूप में किया था, परिणामतः इसमें पानी कम उ

पयोग होता है तथा उर्वरक का भी उपयोग नहीं होता जो अनेक रोग का जनक है। श्री अन्न (मोटा अनाज) मनुष्यों के लिए ज्ञात सबसे प्रचीन खाद्य पदार्थों में से एक है। प्रायः घरेलू प्रयोजनों के लिए उपयोग किया जाने वाला प्रथम अनाज है। प्राचीन संस्कृत ग्रन्थों में इन्हें कुधान्य अर्थात् कुत्सित धान्य के रूप में वर्गीकृत किया गया है तथा वर्तमान हिन्दी बोलचाल की भाषा में इन्हें मोटे अनाज के रूप में कहा जाता है एवं आङ्ग्ल भाषा में "MILLETS" के रूप में ज्ञात है। जैसा कि हमें ज्ञात है कि मोटे अनाज की खेती भारत में अति प्राचीन एवं पौराणिक है। भारतीय हडप्पाकालीन सभ्यता से लेकर वैदिक संस्कृत एवं लौकिक संस्कृत साहित्य में मोटे अनाज तथा उनके गुणों के साक्ष्य पर्याप्त मात्रा में प्राप्त होते हैं -

कोद्रवश्च सनीवारः श्यामाकश्च सशान्तनुः॥ कृष्णा रक्ताश्च पीताश्च-
श्वेताश्चैव प्रियेङ्गवः॥ यथोत्तरं प्रधानाः स्यू रूक्षा कफहराः स्मृताः॥¹

आज के दूषित खान-पान से जिससे कि प्रत्येक व्यक्ति शारीरिक अथवा मानसिक रूप से परेशान है, कहीं न कहीं प्रत्यक्ष या परोक्ष रूप से मोटे अनाज का सेवन न करना भी उत्तरदायी है।

यही कारण है कि भारत सरकार ने सन् - 2023 को श्रीअन्न (millets year) के रूप में घोषित किया एवं इनका जीवन में विशेष महत्व होने के कारण इनको "श्रीअन्न" नाम प्रदान किया। मोटे अनाजों को संस्कृत में त्रिनाधान्य कहते हैं, जो त्रिन और धान्य शब्दों से मिलकर बना है, इसका

मतलब है जंगली या बिना खेती के उगने वाला अन्न. मोटे अनाजों में ज्वार, बाजरा, रागी (मडुआ), जौ, कोदो, सामा, सांवा, लघु धान्य या कुटकी, कांगनी और चीना जैसे अनाज शामिल हैं. इन अनाजों को मोटा अनाज इसलिए कहा जाता है क्योंकि इनके उत्पादन में ज्यादा मेहनत नहीं करनी पड़ती।

कूट शब्द- संस्कृत – वाङ्मय, श्रीअन्न, स्वास्थ्य, उर्वरक, कोद्रव , नीवार ।

प्रस्तावना-

न केवल प्रचीनकाल मे अपितु वर्तमान समय मे भी भारत दुनिया का सबसे बड़ा उत्पादक है, जो प्रति वर्ष लगभग 11 मिलियन टन यानी लगभग 40 प्रतिशत का उत्पादन करता है।विश्व का आउटपुट. मोती बाजरा, जो भारत के बाजरा उत्पादन का लगभग दो-तिहाई हिस्सा है देश के शुष्क क्षेत्रों में उगाया जाता है।

मुख्य रूप से राजस्थान, महाराष्ट्र, गुजरात, उत्तरप्रदेश और हरियाणा. बाजरा का उत्पादन मुख्य रूप से तथा कर्नाटक राज्य के अलावा उड़ीसा, और तमिलनाडु में भी किया जाता है। भारतीय प्राचीन साहित्य में मोटे अनाज का उल्लेख मिलता है. यजुर्वेद में मोटे अनाज की खेती और इसके इस्तेमाल का उल्लेख है। यजुर्वेद में मोटे अनाज को :कुटकी” नाम से सम्बोधित किया गया है ।सुश्रुत ने अपनी संहिता में अनाजों को अलग-अलग वर्गों में बांटा है, जिनमें कुधान्य वर्ग में कई तरह के मोटे अनाजों का इस्तेमाल होता है-

कोरदूषकश्यामाकनीवारशांतनुतुवरकोहालप्रियंगुमधूलिका-

नान्दीमुखीकुरुबिन्दगवेधुकवरुकतोदपर्णीमुकुन्दकवेणुयवप्रभृतयः कुधान्यविशेषाः॥²

मोटे अनाजों के भेद यहाँ इस प्रकार वर्णित हैं-कोरदूषक(कोद्रव),शावक,

नीवार,(नीवाड,तीनी,उडिलिका),शान्तनु,तुवरक,उदालक(वनकोद्रव),प्रियंगु(कांगनी),

मधूलिका, नान्दीमुखी,कुरुबिन्दक,गवेधुक,(गरहेडवा),वरुक(वरु),तोदपर्णी,मुकुन्दक,

वेणुयव इत्यादि।

इनमें से मुख्य रूप से 8 अनाजों- बाजरा, रागी, कुटकी, संवा, ज्वार, कांगनी, चेना और कोदों को माना जाता है। मोटे अनाज को गरीबों का अनाज भी कहा जाता है तथा पक्षियों का भोजन भी इसे कहा जाता है जैसे कि संस्कृत साहित्य में महाकवि कालिदास अपने नाटक अभिज्ञान शाकुन्तलम मे कहते हैं – **नीवाराःशुकगर्भकोटरमुखभ्रष्टास्तरूणामधः।³** इनमें सॉल्युबल फ़ाइबर के साथ ही कैल्शियम और आयरन की मात्रा ज्यादा होती है. मोटे अनाज को कुपोषण के खिलाफ़ फ़ायदेमंद माना जाता है. इनका सेवन कई बीमारियों से बचाव करता है. बीटा-कैरोटीन, नाइयासिन, विटामिन-बी6, फ़ॉलिक एसिड, पोटैशियम, मैग्नीशियम, जस्ता आदि से भरपूर इन

अनाजों को सुपरफूड भी कहा जाता है। इन अनाजों का न केवल गृहस्थ लोगों के काममें उपयोग होता है अपितु बीमारियों में भी विशेष तौर पर उपयोग किया जाता था-

उष्णाः कषायमधुरा रुक्षाः कटुविपाकिनः श्लेष्मघ्ना बद्धनिष्यंदा।

वातपित्तप्रकोपेनाः कषायमधुरास्तेषां शीतपित्तापहाः स्मृताः॥⁴

ये अनाज गरम हैं, कषैले मीठे हैं, रुक्ष हैं, विपाक में कटुक हैं, कफनाशक हैं, अत्यधिक मूत्र स्राव को रोकने वाले हैं और वायुपित्तको कुपित करते हैं। उनमें से जो कषैले मीठे अत्यधिक हैं वे शीतनाशक हैं।

आदिवासी समाज में कुटकी का भात, पोपटी की दाल, मकई की रोटी और बेसन खाने को मिलता है। कुटकी का चावल जैसे तो गुणों की खान है लेकिन इसे निर्माण भी किसी कला से कम नहीं क्योंकि यह अत्यंत बारीक अनाज है, और इसमें काफी कंकड़ रहते हैं। केवल अनुभवी लोग ही इसे कई कई बार परोरकर कंकड़ रहित बनाते हैं। बनाने की विधि चावल की तरह ही है। अपने घरों में सामान्यतः ग्रामीण जीवन शैली अनुसार ही भोजन पकाया व ग्रहण किया जाता है। पिछले वर्ष से हमने श्रीअन्न को अपनी रसोई में शामिल किया हुआ है।

मधूली मधुरा शीता स्निग्धा नान्दीमुखी तथा।

विशोषी तत्र भूयिष्ठं वरुकः समुकुन्दकः॥⁵

कोद्रव(कोदो) और नीवार(तीनी) तथा श्यामक और शान्तनु एवं काली, लाल पीली और सुपेद कांगनी इनमें उत्तरोत्तर प्रधान हैं, रुक्ष हैं और कफहर्ता हैं।

मधूली(छोटी गेहूँ) मीठी और स्निग्ध है इसीप्रकार नान्दीमुखी भी है तथा वरु और मुकुन्दक(मकरा) इनमें अधिक शोषणकर्ता है।

मुद्गवनमुद्गकलायमकुष्ठमसूरमांगल्यचणकसतीनत्रपुटकहरेणवाढकीप्रभृतयो वैदलाः।

कषायमधुराः शीताः कटुपाका मरुत्कराः, बद्धमूत्रपुरीषाश्च पित्तश्लेष्महरास्तथा॥⁶

मूंग, वनमूंग, मटर, मोठ, मसूर, मांगल्य(पीलीमसूर), चना, सतीन(छोटी मटर), त्रपुट(खेसारी), हरेणु, आढकी आदि कसैले मधुर हैं, शीतल हैं, कटुपाकवाले हैं, वायु पैदा करते हैं, मल-मूत्र को बांधते हैं, पित्त व कफ को हरते हैं।

. चरक संहिता में मोती बाजरा (बाजरा), फिंगर बाजरा (रागी), और फॉक्सटेल बाजरा (कांगनी) जैसे बाजरा के स्वास्थ्य लाभों का वर्णन किया गया है. –

सकोरदूषः श्यामाकः कषायमधुरो लघुः।

वातलः कफपित्तघ्नः शीतः सङ्ग्राहिशोषणः॥

हस्ति-श्यामाक-नीवार-तोय-पर्णी-गवेधुकाः।

प्रशातिकाम्भः श्यामाक-लोहिताणु-प्रियङ्गवः॥

मुकुन्दो झिण्टिगर्मुटी चारुका वरकस्तथा ।

शिविरोत्कटजूर्णाह्वाः श्यामाकसदृशा गुणैः॥⁷

कोरदूष(कोद्रव कुधान्य,कोदो) , श्यामक(सांवक) ये धान्य कषाय और मधुर रस , लघु, वायुकारक,कफ-पित्तनाशक,शीतवीर्य, संग्राही और शोषक हैं ।

हस्ति,सांवक,नीवार(देवभात),तोयपर्णी,गवेधुक,प्रशातिका,अम्भःश्यामक,लोहिताणु,

प्रियङ्गु(कांग), मुकुन्द,झिंटी,गर्मुटी,चारुक,वरक,शिविर,उत्कट, जूर्णाह्व(जोनार),ये सब धान्य गुणों में सांवक के समान है। इसके अतिरिक्त चरक संहिता मे न केवल मोटे अनाजों का वर्णन है बल्कि इसके सेवन से होने वाले लाभ का भी वर्णन किया गया है-

रूक्षः शीतोऽगुरुः स्वादुर्बहुवातषकृद्यवः।

स्थैर्यकृत्सकषायस्तु बल्यः श्लेष्मविकारनुत्।

रूक्षः कषायानुरसो मधुरः कफपित्तहा ।

मेदः क्रमिविषघ्नश्च बल्यो वेणुयतो मतः॥

सन्धानकृद्वातहरो गोधूमः स्वादुशीतलः ।

जीवनो बृंहणो वृष्यः स्निग्धः स्थैर्यकरो गुरुः॥

नन्दीमुखी मधूली च मधुरस्निग्धशीतले ।

इत्ययं शुकधान्यानां पूर्वो वर्गः समाप्यते ॥⁸

जौ रूक्ष ,शीत,गुरु,मधुर रस,वायु और मलकारक,शरीरको स्थिर करने वाले , कषाय रस ,बलकारक,और कफजन्य विकारों को नाश करने वाले हैं ।

वेणुयवरूक्ष , मधुर,कषाय अनुरस, कफपित्तनाशक,मेद,कृमि और विष के नाशक एवं बलकारक हैं। नान्दीमुखी और मधूली ये दोनों मधुर, स्निग्ध,शीतल हैं ।

जैसा कि हमे ज्ञात है कि ये शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को मजबूत करते हैं और बीमारियों से लड़ने में मदद करते हैं । तथा उपर्युक्त वर्णित प्रत्येक श्रीअन्न की अपनी – अपनी विशेषता है परन्तु हम कुछ प्रमुख अन्न की वर्तमानकालिक बीमारियों मे उपयोग देखते हैं –

छुद्रधान्यं कुधान्यं च तृणधान्यमिति स्मृतम् । क्षूद्रधान्यमनुष्णं स्यात्कषायं लघु लेखनम् ।
मधुरं कटुकं पाके रूक्षं च क्लेदशोषकम् । वातकृत् बद्धविट्कं च पित्तरक्तकफाहम् ॥⁹

किञ्चित् उष्ण, कषाय तथा मधुर रस युक्त, लघु, लेखन, विपाक मे कटु रसयुक्त, रूक्ष, क्लेद(आर्द्रता), को सुखाने वाला, वातकारक, मल को बांधने वाला एवं – पित्त, रक्तविकार तथा कफ का नाशक होता है।

1. कङ्गु: (कङ्गुनी) नामभेद व गुण

स्त्रियां कङ्गुप्रियङ्गु द्वे कृष्णारक्ता सिता तथा। पीता चतुर्विधा कङ्गुस्तासां पीता वरा स्मृता।

कङ्गुस्तु भग्नसन्धानवातकृद् बृंहणी गुरुः । रूक्षा श्लेषमहराऽतीव वाजिनां गुणकृद् मृशम् ॥¹⁰

कङ्गुनी- टूटी हुई अस्थियों को जोड़ने वाली, वातकारक, वृंहण(रसरक्तादि बर्धक), गुरु, रुक्ष, अत्यन्त कफनाशक और घोड़ो को विशेष रूप से गुण करने वाली होती है।

रासायनिक संगठन-

इसमे- प्रोटीन-11,

कार्बोहाइड्रेट- 70 ,

रेशा- 5, एवं

राख -3 भागों रहती है।

इसमें एक बिषैला ग्लूकोसाइड तथा तैलीय क्षाराभ पाया जाता है।

गुण व प्रयोग- चावल की तरह लोग खाते हैं। प्रसवपीडा को कम करने के लिए इसका उपयोग करते हैं। आमवात लेप मे इसका लेप किया जाता है।

2. चीना का नाम व गुण –

चीनाकः काककङ्गुश्च सुशुक्षणः शुक्षणकः स्मृतः ।

चीनाकः कङ्गुभेदोऽस्ति स ज्ञेयः कङ्गुवद् गुणैः ॥¹¹

रासायनिक संगठन- प्रोटीन- 13,

स्नेह- 1,

कार्बोहाईड्रेट-69,

रेशा-2,

राख-3 ,

आर्द्रता-12 भाग होती है।

गुण व प्रयोग- क्षुप का सोनाक मे उपयोग करते हैं । धान्य को पकाकर पीसकर उपयोग करते हैं ।

3. श्यामक(सांवा) नाम व गुण –

श्यामाकः श्यामाकः श्यामस्त्रिबीजः स्यादविप्रियः । सुकुमारो राजधान्यं-

तृणबीजोत्तमश्च सः। श्यामकः शोषणो रूक्षो वातलः कफपित्तहृत्॥¹²

रासायनिक संगठन-

प्रोटीन-6,

स्नेह- 2,

खनिज- 4,

रेशा-10,

कार्बोहाईड्रेट-66 ,

आर्द्रता-12,भागों में रहती है ।

गुण व प्रयोग- इसका पंचांग पैत्तिक विकार तथा विबंध मे लाभदायक माना जाता है । इस धान्य को उबालकर या कुछ भूनकर खाया जाता है ।

4. कोद्रव – वनकोद्रव (कोदो – वनकोदो) नाम व गुण -

कोद्रवो रूक्षो ग्राही स्याद्रक्तपित्तविशोषणः ।

नाधिककफकृत् प्रोक्तो रूच्यः स्वादुः प्रकीर्तितः॥¹³

रासायनिक संगठन- इसके भूसी निकाले धान्य मे -

प्रोटीन-12,

कार्बोहाइड्रेट- 77,

रेशा-1.

राख-1, भागों रहती है।

गुण और प्रयोग- मधुमेह से पीडित व्यक्ति के लिए चावल के स्थान पर इसको दिया जाता है।

5. चारुक(शरबीज) नाम व गुण-

चारुक: शरबीज: स्यात्कथ्यन्ते तद्गुणा अथा। चारुको मधुरो रूक्षो रक्तपित्तकफाहः।

शीतलो लघुवृष्यश्च कषायो वातकोपनः॥

मधुर तथा कषाय रसयुक्त , रूक्ष,शीतक,लघु,वीर्यवर्धक,वात को कुपित करने वाले तथा रक्तपित्त एवं कफ के नाश करने वाले हैं॥

6. वंशयवा:(बांस के बीज) नाम व गुण –

यवा वंशभवा रूक्षा: कषाया: कटुपाकिनः। बद्धमूत्रा: कफनाशश्च वातपित्तकरा: सराः।

कषाय रसयुक्त, रूक्ष विपाक में कटु रसयुक्त,मूत्र का निबन्ध करने वाले तथा पित्तकारक, सारक- एवम् कफनाशक होते हैं।

7. कुम्भबीजम् (कुसुम के बीज) नाम व गुण-

कुसुम्भबीजं वरटा सैव प्रोक्ता वरट्टिका ।

वरटा मधुरा स्निग्धा रक्तपित्तकफापहा । कषाया शीतला गुर्वी स्यादवृष्याऽनिलापहा ॥

मधुर तथा कषाय रस युक्त , स्निग्ध , शीतल, गुरु ,किञ्चित् वीर्यवर्धक एवम्- कफ तथा वात को दूर करने वाले होते है।

8. नीवार(तीनी) नाम व गुण-

प्रसाधिका तु नीवारस्तृणान्नमिति च स्मृतम् ।

नीवारः शीतलो ग्राही पित्तध्नः कपवातकृत् ॥

गुण व प्रयोग - इसके चावल शीतल,ग्राही,सुपाच्य व पित्तनाशक माने जाते हैं।

यावनाल(पनेरा,जुआर) नाम व गुण-

यावनालो हिमः स्वादुर्लोहितः श्लेष्मपित्तजित्।

अवृष्यस्तुवरो रूक्षः क्लेदकृत्कथितो लघुः ॥¹⁴

रासायनिक संगठन-

प्रोटीन	- 9
कार्बोहाइड्रेट-	72
स्नेह	- 2
रेशा	- 2
राख	- 2
आर्द्रता	-13

गुण व प्रयोग- इसका अन्न के रूप में उपयोग किया जाता है। यह मूत्रजनन तथा कुछ वृष्य होता है॥

निष्कर्ष –

श्री अन्न वास्तविक रूप से आदि काल से ही पवित्र अन्न माना गया है एवं आज के औषधीय वैज्ञानिकों ने यह भी सिद्ध कर दिया है कि इसका उपयोग हमारे शरीर के लिए विशेष उपयोगी है। और लोक में प्रचलित कहावत भी है –

“जैसा खाय अन्न वैसा रहे मन्”

जैसा कि सर्वविदित है हरितक्रांति ने एक क्रांति का काम किया अत्यधिक मात्रा में उर्वरक का उपयोग हुआ जिससे उत्पादन में तो अत्यधिक वृद्धि हुई लेकिन जिसके परिणाम स्वरूप श्रीअन्न हमारी पहुंच से दूर होता चला गया जिसके अनेक प्रकार की नई-नई बीमारियों ने जन्म लेना शुरू कर दिया, क्योंकि उसमें किसी प्रकार का उर्वरक रासायनादि का प्रयोग नहीं होता था। श्रीअन्न के युग में लोग आज के अपेक्षा कम बीमार होते थे आज के दौर में हर आदमी किसी न किसी बीमारी से ग्रस्त है जिसका संभवतः कुछ हद तक कारण श्रीअन्न के उपयोग से आज की पीढ़ी का दूर होना है।

अतः वर्तमान की भागदौड़ भरे तनावपूर्ण जीवन में श्रीअन्न व इससे निर्मित वस्तुओं का सेवन हमें नियमित रूप से उपयोग करना चाहिए जिससे तनावपूर्ण बीमारियां से सुरक्षित हो सकें ॥

सन्दर्भ-

- ¹ सुश्रुत संहिता, अध्याय-46, कुधान्यवर्ग, - श्लोक- 3
- ² सुश्रुत संहिता, अध्याय-46, कुधान्यवर्ग, - श्लोक - 1
- ³ अभिज्ञान शाकुन्तलम्, प्रथम अंक, श्लोक -14
- ⁴ सुश्रुत संहिता, अध्याय-46, कुधान्यवर्ग, - श्लोक- 2
- ⁵ सुश्रुत संहिता, अध्याय-46, कुधान्यवर्ग, - श्लोक- 4
- ⁶ सुश्रुत संहिता, अध्याय-46, कुधान्यवर्ग, - श्लोक- 6
- ⁷ चरक संहिता, अध्याय- 27, अन्नपानविधि- श्लोक –16-18
- ⁸ चरक संहिता, अध्याय- 27, अन्नपानविधि- श्लोक – 18-22
- ⁹ भावप्रकाशनिधन्तु, अध्याय-9 धान्यवर्ग- श्लोक -75
- ¹⁰ भावप्रकाशनिधन्तु, अध्याय-9 धान्यवर्ग- श्लोक -76-77
- ¹¹ भावप्रकाशनिधन्तु, अध्याय-9 धान्यवर्ग- श्लोक- 78
- ¹² भावप्रकाशनिधन्तु, अध्याय-9 धान्यवर्ग- श्लोक -79
- ¹³ हारीत संहिता, क्षुद्रधान्यवर्ग - श्लोक - 16
- ¹⁴ भावप्रकाशनिधन्तु, अध्याय-9 धान्यवर्ग- श्लोक – 81-87
