

# पान का पत्ता: बदनाम मगर कीमती

डॉ. डी. बालसुब्रमण्यन

लगभग एक साल पहले दुबई सरकार ने पान के पत्ते के आयात पर रोक लगाने का फैसला किया था। कारण: सरकार चाहती थी कि लोग पान के पत्ते के साथ सुपारी, चूना और तंबाकू खा-खाकर चारों ओर थूकना बंद करें। भारत में तो यह नज़ारा हमारे लिए आम बात है। पीकदान लगे होने के बावजूद कई लोग उन्हें अनदेखा करना ही पसंद करते हैं। इस बदनुमा चलन की वजह से ही पान (पान का बीड़ा) बदनाम हुआ है।

मगर ज़रा सुपारी, चूने और तंबाकू को हटाकर खालिस पत्ते के बारे में सोचिए। पान का पत्ता दक्षिण व दक्षिण-पूर्व एशिया के तमाम देशों में अत्यंत सम्मानजनक चीज़ है।

इसका उपयोग न सिर्फ हिंदू अनुष्ठानों में होता है, बल्कि यह आदान-प्रदान का एक शगुन भी माना जाता है। अनुबंध, करार, कारोबारी लेन-देन और यहां तक कि वैवाहिक सम्बंध भी पान के लेन-देन से पक्के किए जाते हैं। वियतनामी कहावत 'चुयेन त्राऊ काउ' का अर्थ है पान-सुपारी का मामला।

11,000 किलोमीटर लंबे और 6,000 किलोमीटर चौड़े क्षेत्र (यानी करीब 6 करोड़ 60 लाख वर्ग किलोमीटर भूभाग) में 60 करोड़ से ज़्यादा लोग पान का सेवन करते हैं। लिहाज़ा पान का पत्ता सिर्फ वनस्पति शास्त्र का नहीं वरन संस्कृति, परंपरा और पावनता का भी प्रतीक है।

ऐसा माना जाता है कि इस पौधे की उत्पत्ति मलेशिया अथवा भारत में हुई है हालांकि एकदम सटीकता से इसके उत्पत्ति स्थल का निर्धारण अभी भी अनिश्चितता में है। करीब 4600 वर्ष पूर्व हड़प्पा सभ्यता में पान उगाया व

इस्तेमाल किया जाता था। वैदिक लोग पान से परिचित थे और सुश्रुत और चरक दोनों ने इसके गुणों का बखान किया है।

वर्तमान समय की बात करें तो पान की खेती तथा उसके रासायनिक व चिकित्सकीय पहलुओं को लेकर दो उम्दा रिपोर्ट्स उपलब्ध हैं। आईआईटी खड़गपुर के डॉ. पी. गुप्ता की रिपोर्ट *जर्नल ऑफ़ ह्युमन इकोलॉजी* में प्रकाशित हुई है और निखिल कुमार व उनके साथियों की रिपोर्ट *करंट साइन्स* में। दोनों ही इंटरनेट पर निशुल्क उपलब्ध हैं।

सबसे पहले तो पान की ज़बर्दस्त विविधता देखिए। हल्के रंग का बनारसी, हरा मगधी, केरल का तिरुर, कुम्भकोणम लाइट, तीखा मैसूर, गैर-तीखा अंबाड़ी, उड़ीसा का हिंजली, ढाका के विशेष पान, फेहरिस्त बहुत लंबी है।

पान को लेकर कई लोकगीत भी हैं और फिल्मी गाने भी हैं (जैसे खड़े के पान बनारस वाला, पान खाए सैंया हमारो, सांवली सूरतिया होंठ लाल-लाल वगैरह)। पान संस्कृति परवान चढ़ी थी लखनऊ के नवाबों के दरबारों में। वहां खास सुपारी काटने वाले होते थे, चांदी के नक्काशीदार पानदान होते थे। पान एक कामोत्तेजक होने के साथ ध्यान खींचने वाली और रुतबा दिलाने वाली चीज़ थी।

तो फिर पान बदनाम कैसे हुआ? एक तो पान खाकर हर जगह थूकने की आदत, और साथ में इसकी लत के अलावा एक कारण यह भी था कि 1980 के मध्य दशक तक पश्चिमी शोध साहित्य में यह कहा जाता था कि इससे मुंह का कैंसर होता है। वह तो मुंबई के कैंसर इंस्टीट्यूट के डॉ. एस.वी. भिड़े और उनके साथियों ने दर्शाया था कि दोषी दरअसल पान का पत्ता नहीं बल्कि सुपारी में पाए जाने वाले कुछ पदार्थ (खास तौर से सेफ्रोल) और तंबाकू हैं।



ऊपर राष्ट्रीय पादप अनुसंधान केंद्र और केंद्रीय औषधि अनुसंधान संस्थान के निखिल कुमार और उनके साथियों के शोध पत्र का उल्लेख किया गया था। इस शोध पत्र में पान के पत्ते के कई लाभदायक गुण बताए गए हैं। मैं तो अपने पाठकों को पान के पत्ते की ज़ोरदार सिफारिश करूंगा।

जब आप पत्ते को चबाते हैं, तो असर मुख गुहा में ही फौरन शुरू हो जाता है। यह सांस को ताज़ा बनाता है और इसके हल्के संक्रमण-रोधी पदार्थ मुंह की सफाई करते हैं। इसके कई घटक मुंह के श्लेष्मा अस्तर से सीधे रक्त प्रवाह में शरीक हो जाते हैं। आमाशय के ज़रिए प्रवेश करने की बजाय सीधे रक्त प्रवाह में प्रवेश के इस गुण का उपयोग दवाइयों के सेवन में किया जा सकता है।

पत्ते को चबाने पर सबसे पहला काम यह होता है कि



लार आना शुरू हो जाता है। लार में ऐसे प्रोटीन होते हैं जो मुंह में बैक्टीरिया की वृद्धि को रोकते हैं। लिहाज़ा पान दांतों पर प्लाक के जमाव को नियंत्रित करता है।

पान के पत्ते में पाइपरॉल समूह के यौगिक पाए जाते हैं जो हृदय की धड़कन के नियमन का काम करते हैं और रक्त वाहिनियों को शिथिल करते हैं। पान के पत्ते में उपस्थित पोलिफिनॉल्स न सिर्फ सूक्ष्मजीवों का सफाया करते हैं बल्कि दर्द निवारक व सूजन रोधी के रूप में भी काम करते हैं।

फोड़ों व घावों के उपचार में पान के पत्ते के उपयोग का ज्ञान भारतीयों को आयुर्वेद के ज़माने से ही रहा है। कुमार व उनके साथियों ने कई जंतु प्रयोगों का हवाला दिया है जो पत्ते के रस के इस गुण की पुष्टि करते हैं।

और तो और, जिस पत्ते पर एक समय पर कैंसर पैदा करने का आरोप लगा था, पता चला है कि इसमें ऐसे रसायन होते हैं जो कैंसर की रोकथाम व बचाव में मददगार हैं। इनमें खास तौर से यूजीनॉल और हाइड्रॉक्सीचेविकॉल का उल्लेख किया जा सकता है।

ज़ाहिर है, पान तमाम किस्म के रसायनों की खान है जो औषधि के रूप में कारगर हो सकते हैं। रसायनज्ञ अब इनमें से प्रत्येक पदार्थ को अलग करके उनके गुणों के अध्ययन में लगे हुए हैं। बहुत संभावना है कि यह प्राचीन हरा सोना आज भी हमारे लिए कई अजूबे छिपाए हुए हो। तो नसीहत क्या है? सबसे उत्तम तो यह है कि पान को अकेला ही चबाया जाए। थोड़ा चूना लगा सकते हैं मगर सुपारी को दूर रखना ही बेहतर होगा। हां, चाहें तो लौंग, गुलकंद वगैरह (मगर तंबाकू नहीं) डाल सकते हैं। और इतनी कीमती चीज़ को थूकें तो बिलकुल नहीं! (स्रोत फीचर्स)