



कुमुद सिंह

पौष मास में अनेक प्रकार के लोक-विधान हमें मिलते हैं। इन्हीं में से पुसैठ या पुसौठ का आयोजन भी लोक-परम्परा में जीवित है। इसे हम पौष मास में किया जानेवाला कर्म 'पौषेष्टि कर्म' कह सकते हैं। यह त्वचा की रक्षता को मिटाने का शायद प्रयास हो। साथ ही, बच्चे के शरीर को अन्न से गर्मी देने के लिए तथा त्वचा को निखारने के लिए सनातन धर्म की परम्परा में यह विधान आज भी जीवित है। एक विवरण देखें-

पौष मास का एक लोक-विधान 'पुसैठ'

चावल से त्वचा संवारने की मैथिल परंपरा है पुसैठ

मिथिला में बच्चे के जन्म के उपरांत पहली सर्दी में त्वचा की देखभाल के लिए एक लोक विधान किया जाती है। स्थानीय भाषा में इस विधान को पुसैठ कहते हैं। यह विधान पौष माह के दौरान लगभग 15 दिसम्बर से 14 जनवरी के बीच आयोजित किया जाता है। यह बच्चे के जन्म के एक साल के अंदर ही किया जाता है। पुसैठ का विधान मंगल और शनिवार को छोड़कर पौष माह की किसी भी तिथि को किया जा सकता है। मान्यता है कि पौष माह में बगिया से त्वचा को सेकने पर बच्चे की त्वचा हमेशा मुलायम रहती है।

क्या है विधान

पुसैठ का विधान खास तौर पर बच्चे की बुआ या मौसी निभाती हैं। इन दोनों के नहीं रहने पर बहन भी निभाती हैं। इस दौरान बच्चे और बुआ दोनों को नया वस्त्र पहनाया जाता है। उसके उपरान्त बच्चे को गोद में लेकर बुआ पूरब दिशा की ओर मुख रख कर बैठती है। उसके दाहिनी ओर एक पात्र होता है। उस पात्र में गर्म पानी में विभिन्न आकार प्रकार का बगिया रहता है। नये चावल के आंटे से बने इन बगियों को दाहिने हाथ से एक-एक कर पानी से निकाल कर बच्चे के कोमल अंगों पर रखा जाता है। इस प्रकार बच्चे के कोमल अंगों को उसकी बुआ बगिये से सेंकती हैं। इस दौरान बच्चे के गाल, हाथ और पैर आदि को बारी-बारी से सेका जाता है। खास बात यह होती है कि जिस अंग को सेका जाता है, उसी अंग के आकार प्रकार का बगिया भी बनाया जाता है। अंगों के चयन का क्रम कोई निश्चित नहीं है, लेकिन परम्परागत रूप से देखा गया है कि सबसे पहले बच्चे की गाल सेंका जाती है। उसके बाद होंठ, नाभी और कान को सेंका जाता है। फिर हाथ की हथेली और पाँव के तलबे को सेका जाता है। अन्त में बच्चे के गुप्तांगों को सेंका जाता है।

इस पूरे विधान के दौरान उपस्थित महिलाएं सोहर और भगवती गीत गाती हैं। जैसे इस मौके पर सोहर गाया जाता है।
**यशोमति अंगना आनंदित और उछाह भेल रे ललना
 गोकुल जनमल कन्हैया चलहु सखि पूजन हे..**

तथा

**बबुआ दुनमुन खेले अंगना
 सुहावन लागे ना
 बौआ बाबा के वंश बढौना ऐलै ना
 रानी दादी के गोद खेलौना ऐलै ना...**

सोहर गानेवाली महिलाओं को गुड़ डाला कर बनाया हुआ बगिया विशेष तौर पर उपहार स्वरूप दिया जाता है, जो खाने में बेहद स्वादिष्ट होता है

बगिया बनाने का तरीका

पुसैठ के लिए बगिया बनाने का तरीका बेहद रोचक है। हम सब जानते हैं कि अगहन में खेतों से तैयार धान हमारे खलिहान से होकर हमारे आँगन तक आता है। सबसे पहले उस धान को कूट कर चावल निकाला जाता है। फिर उस अरबा चावल को पीसा जाता है। पीसे हुए चावल के आटे को एक पात्र में रखा जाता है। पुसैठ के दिन रसोई को अच्छे से साफ करके सबसे पहले एक बर्तन में पानी उबाला जाता है। जब पानी उबलने लगता है तो उसमें मात्रा के अनुसार चावल का आंटा डाल कर मिलाया जाता है। स्थानीय भाषा मैथिली में इसे 'रान्ह करना' कहा जाता है। जब आँटा ठीक प्रकार से रान्ह हो जाता है, तो उसे गूथ लिया जाता है। उसके बाद छोटे-छोटे आकार में विभिन्न अंगों की आकृति का बगिया बनाया जाता है। बगिये को तैयार करने के बाद एक बर्तन में पानी उबाला जाता है। जब पानी उबलने लगता है तो उसमें बगिये को डाल दिया जाता है। थोड़ी देर उबलने के बाद बगिया पानी में तैरने लगता है तो समझा जाता है कि अब यह पककर तैयार हो चुका है। तब इसे चूल्हे से उतर लिया जाता है।



पका हुआ बगिया

खाने को बनता है गुड़ बगिया

पुसैठ के दौरान मौजूद लोगों के बीच भी खाने के लिए भी बगिये का ही वितरण किया जाता है। वितरित होनेवाले बगिये में स्वाद का ख्याल रखते हुए उसके अंदर गुड़ डाला जाता है। यह खाने में बेहद स्वादिष्ट होता है। जैसे खाने के लिए गुड़ बगिया के अलावा दूध बगिया, खोआ बगिया और दाल बगिया आदि प्रकार भी यहाँ काफी लोकप्रिय हैं।
