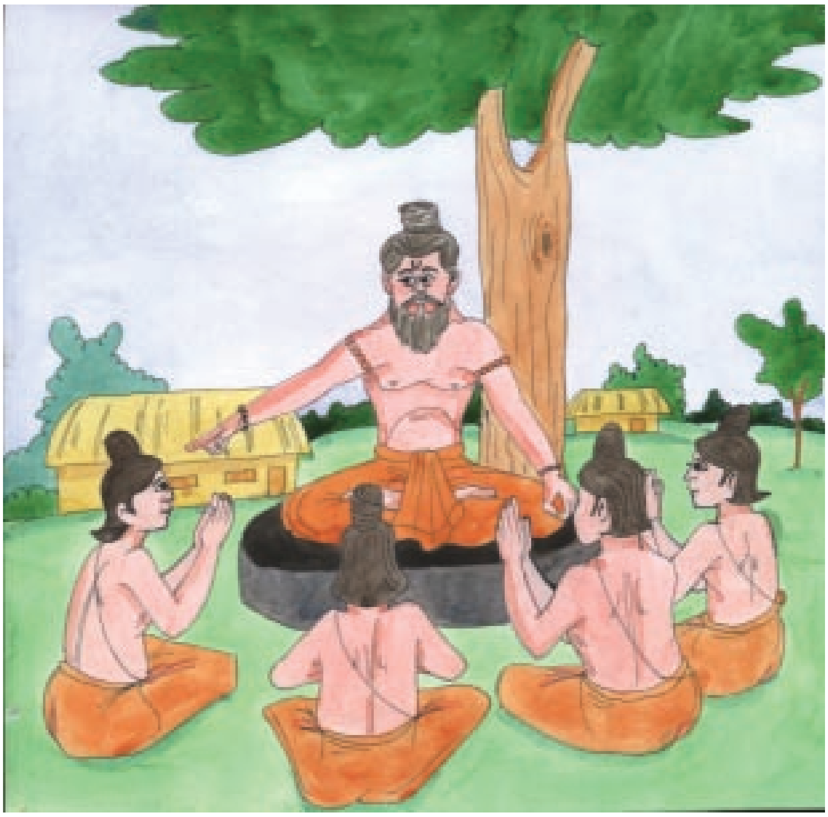
पाठ 22
स्वास्थ्य का रहस्य

आइए सीखें –

● गुरु या शिक्षक के प्रति समुचित आदर–भाव ● कहानी द्वारा दिए गए सन्देश को ग्रहण करना ● उचित आरोह–अवरोह और हाव–भाव के साथ संवादों को बोलने का अभ्यास करना ● एक वचन और बहुवचन का ज्ञान।



महर्षि चरक का नाम चिकित्सा शास्त्र में बहुत आदर के साथ लिया जाता है,वे महान आयुर्वेदाचार्य थे। उनकी पुस्तक 'चरक संहिता' आयुर्वेद का महान ग्रन्थ है।

महर्षि चरक अपने आश्रम में शिष्यों को शिक्षा–दीक्षा देते थे। एक बार चरक के पास चार शिष्य आए। महर्षि को प्रणाम कर बैठ गए। महर्षि ने उनसे आने का कारण पूछा। एक शिष्य ने कहा– ''गुरुदेव हम आपसे एक प्रश्न पूछना चाहते हैं।''

''हाँ–हाँ पूछो, क्या पूछना चाहते हो?'' महर्षि ने कहा। शिष्य ने विनम्रतापूर्वक पूछा– ''गुरुदेव, स्वस्थ व्यक्ति कौन है?'' महर्षि बोले– इस प्रश्न का उत्तर तुम स्वयं ढूँढ़ो। तुम चारों चार दिशाओं में जाओ। और लोगों से मिलो। उनसे चर्चा करो। फिर मेरे पास आकर

शिक्षण संकेत– ● शिक्षक पाठ पढ़ाने से पूर्व प्राचीन आश्रम पद्धति और गुरू शिष्य परम्परा का संक्षिप्त परिचय छात्रों को दें। ● शिक्षक छात्रों के समक्ष आदर्शवाचन करें। फिर छात्रों से अलग–अलग छोटे–छोटे अंशों का वाचन कराएँ।

अपने–अपने अनुभव सुनाओ।''

महर्षि की आज्ञा पाकर चारों शिष्य चारों दिशाओं में चल दिए। पहला शिष्य चलते–चलते एक नगर में पहुँचा। उसने कई लोगों से अपना प्रश्न पूछा– ''स्वस्थ व्यक्ति कौन हैं?'' लोगों ने अपने–अपने विचारों से इस प्रश्न का उत्तर दिया। किसी ने कहा– ''औषधि लेने से व्यक्ति स्वस्थ रहता है।'' किसी ने कहा– ''जो व्यक्ति औषधि नहीं लेता, वह स्वस्थ रहता है। ''किसी अन्य व्यक्ति ने कहा– ''जो व्यक्ति समय पर पौष्टिक आहार लेता है, वह स्वस्थ रहता है।'' जितने मुँह उतनी बातें। शिष्य ने सभी उत्तरों को ध्यान से सुना और फिर वह लौट पड़ा।

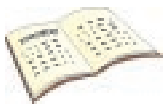
दूसरा शिष्य एक गाँव में पहुँचा। उसने देखा कि गाँव के लोग अपने–अपने काम में लगे हुए थे। कोई खेत में हल चला रहा था, कोई पशुओं को चारा खिला रहा था। किसी के हाथ में खुरपी, किसी के हाथ में हँसिया, किसी के हाथ में फावड़ा तो किसी के हाथ में कुदाल। सभी अपने–अपने काम में जी–जान से जुटे हुए थे। खेतों के पास ही झोपड़ियाँ थीं। गाँव की स्त्रियाँ भी परिश्रम करने में पुरुषों से कम नही थी। कोई चक्की पीस रही थी, कोई ओखली में मसाला कूट रही थी। कोई घर में खाना बना रही थी तो कोई बाहर कुएँ पर पानी भर रही थी। ये सभी मेहनत करते हुए भी खुश नजर आ रही थीं। कुछ स्त्रियाँ काम करते हुए गीत भी गा रही थीं। बच्चे भी खेलकूद में मग्न थे। शिष्य ने गाँव के कई लोगों से अपने प्रश्न का उत्तर माँगा– ''स्वस्थ व्यक्ति कौन है?'' लोगों ने कहा– ''जो खूब मेहनत से काम करता है, जिसे अच्छी भूख लगती है और अच्छी नींद आती है। ऐसे व्यक्ति को कोई बीमारी नहीं होती। वह सदा स्वस्थ रहता है।''

तीसरा शिष्य दिन भर चलता हुआ रात को नदी किनारे बने मन्दिर पर पहुँचा। मन्दिर के पास एक चबूतरा था। वह बहुत थक गया था। सुस्ताने के लिए वह चबूतरे पर सो गया। ठण्डी–ठण्डी हवा चल रही थी। थकान के कारण उसे नींद आ गई। जब उसकी नींद टूटी तो भोर हो चुकी थी। उसने देखा कि लोग नदी में स्नान कर रहे हैं। कुछ लोग मन्दिर के परिसर में व्यायाम कर रहे हैं। शिष्य ने लोगों से पूछा– ''स्वस्थ व्यक्ति कौन है?'' स्नान करने वालों ने कहा कि जो व्यक्ति प्रतिदिन स्नान करता है, वह स्वस्थ रहता है। व्यायाम करने वालों ने कहा कि जो नियमित रूप से व्यायाम करता है वह सदा स्वस्थ रहता है।

चौथा शिष्य चलते–चलते एक छोटे गाँव में आ पहुँचा। शिष्य ने उस गाँव के लोगों से पूछा– ''भाई, स्वस्थ व्यक्ति कौन है?'' वहाँ के लोगों ने बताया– जो नगर की भीड़–भाड़ से दूर, धूल–धुएँ से रहित स्वच्छ वातावरण में रहता है, वह स्वस्थ रहता है। हम ताजे फल और सब्जियाँ खाते हैं, स्वच्छ पानी पीते हैं, शुद्ध वायु का सेवन करते हैं इसलिए हम स्वस्थ हैं। यहाँ शहर के लोगों की तरह औषधियाँ नहीं लेनी पड़ती।''

चारों शिष्य गुरुदेव के पास लौट आए। उन्होंने अपने–अपने अनुभव सुनाए। चरक ने उनकी बातें सुनी और कहा– ''तुम चारों की बातें बिल्कुल ठीक हैं। यदि तुम्हारे सभी विचारों को मिला दिया जाए तो तुम्हें तुम्हारे प्रश्न का उत्तर मिल जाएगा। हमें स्वच्छ वातावरण में रहना चाहिए। खूब परिश्रम करना चाहिए। प्रतिदिन स्वच्छ जल से स्नान करना चाहिए। प्रतिदिन व्यायाम करना, स्वच्छ हवा में घूमना, स्वच्छ पानी का सेवन करना और ताजा पौष्टिक आहार ग्रहण करना स्वस्थ रहने के लिए आवश्यक है। खेल–कूद और मनोरंजन भी व्यक्ति को स्वस्थ रखने में सहायक है।''

गुरुजी की बातों को सुनकर शिष्यों की खुशी का ठिकाना न रहा। उन्हें उनके प्रश्न का उत्तर मिल गया था। स्वास्थ्य का रहस्य उनकी समझ में आ गया था।



शब्दार्थ–

महर्षि–महान ऋषि, ज्ञानी। ज्ञानार्जन–ज्ञान प्राप्त करना। आयुर्वेदाचार्य–आयुर्वेद शास्त्र के आचार्य। आश्रम–ऋषि–मुनियों के रहने का स्थान। विनम्रता–विनय पूर्वक। औषधि–दवाई

बोध प्रश्न

1. निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर लिखिए–

(क) महर्षि चरक कौन थे?

(ख) चरक संहिता क्या है?

(ग) शिष्यों ने महर्षि से क्या प्रश्न पूछा?

(घ) महर्षि ने शिष्यों से क्या कहा?

(ङ) स्वस्थ जीवन का क्या रहस्य हैं?

2. कोष्ठक में दिए गए शब्दों में से सही शब्द चुनकर रिक्त स्थान में भरिए–

(क) महर्षि चरक महान –––––––– थे। (ज्योतिषाचार्य/आयुर्वेदाचार्य)

(ख) महर्षि चरक अपने ––––––––– में शिष्यों को शिक्षा–दीक्षा देते थे। (आश्रम/घर)

(ग) प्रतिदिन –––––––––– हवा में घूमना चाहिए (स्वच्छ/अशुद्ध)

(घ) स्वस्थ रहने के लिए ––––––– पौष्टिक भोजन करना चाहिए। (ताजा/वासी)

3. **नीचे लिखे वाक्यों में जो वाक्य सही है उसके सामने खाने में सही (✓) का चिह्न और जो गलत है उसके सामने गलत (X) का चिह्न लगाइए।**

(क) जो व्यक्ति समय पर पौष्टिक आहार लेता है वह स्वस्थ रहता है। ☐

(ख) जो खूब मेहनत से काम करता है उसे अच्छी नींद नहीं आती है। ☐

(ग) जो नियमित रूप से व्यायाम करता है वह सदा स्वस्थ रहता है। ☐

(घ) हमें ताजे फल और सब्जियाँ नहीं खाना चाहिए। ☐

भाषा अध्ययन

1. **निम्नलिखित शब्दों का शुद्ध उच्चारण कीजिए–**

शास्त्रज्ञ, संगीतज्ञ, कृतज्ञ, आज्ञा, महर्षि, आयुर्वेद, पौष्टिक, परिश्रम, स्वास्थ्य, रहस्य

2. **निम्नलिखित शब्दों को अपने वाक्यों में प्रयोग कीजिए–**

महर्षि, शिष्य, आयुर्वेद, प्रणाम, विनम्र, स्वास्थ्य

3. **सही जोड़े बनाइए–**

शास्त्रज्ञ	कुछ न जानने वाला
संगीतज्ञ	उपकार को मानने वाला
अनभिज्ञ	संगीत को जानने वाला
कृतज्ञ	शास्त्र को जानने वाला

4. **एक जंगल में पत्ते खड़के। वहाँ शेर आ गया। उसे देख हिरण भागे। खरगोश भागा। हाथी भागा। कछुआ पानी में कूद पड़ा, भालू गुफा में छिप गया, कौए कॉव–कॉव करने लगे। जानवर डर के मारे कॉपने लगे।**

ऊपर लिखे अनुच्छेद में एक वचन और बहुवचन के शब्द हैं। आप नीचे दी गई तालिका में उन्हें यथा स्थान लिखिए–

एक वचन	बहु वचन

5. आइए समझिए-

पंचम अक्षर के स्थान पर अनुस्वार का प्रयोग किया जाता है। अनुस्वार (.) का प्रयोग अलग-अलग वर्णों की ध्वनि के स्थान पर किया जाता है। इसे ध्यान से समझने के लिए तालिका को देखिए-

क वर्ण	क, ख, ग, घ,	ङ	कङ्घा	कंघा
च वर्ण	च, छ, ज, झ	ञ	चञ्चल	चंचल
ट वर्ण	ट, ठ, ड, ढ	ण	झण्डा	झंडा
त वर्ण	त, थ, द, ध	न	मन्दिर	मंदिर
प वर्ण	प, फ, ब, भ	म	पम्प	पंप

6. प्रत्येक पंचमाक्षर वाले दो-दो शब्द लिखिए-

ङ	-------------	---------------
ञ	-------------	---------------
ण	-------------	---------------
न	-------------	---------------
म	-------------	---------------

योग्यता विस्तार–

- आप स्वस्थ रहना चाहते हैं, इसके लिए आप किन–किन बातों का ध्यान रखेंगे।
- बीमार पड़ने के कौन–कौन से कारण हो सकते हैं? लिखिए।
- अपने घर के आस–पास की गंदगी को दूर करने के लिए आप क्या–क्या करेंगे?
- अपने साथियों के साथ एक छोटा दल बनाएँ और साफ–सफाई की जानकारी अपने आस–पास के लोगों को भी दें।