12. अस्माकम् आहारः

अस्मिन् संसारे सर्वे प्राणिनः आहारं गृह्णन्ति । जीवनरक्षार्थम् आहारस्य अतीव आवश्यकता भवति ।

मानवस्य आहारः कीदृशः भवेत् इति विषये अस्माकं ऋषयः मुनयः वैद्याश्च उपदिशन्ति यत् बाल्यकालात् वृद्धावस्थापर्यन्तम् अस्माकम् आहारः सन्तुलितः भवेत् । सद्यः प्रसूतः शिशुः मातुः दुग्धमेव पिबति । मातुर्दुग्धं पौष्टिकं भवति । पौष्टिक-आहारेण शिशवः संवर्ध्यन्ते । सर्व-जनेभ्यः आहारे पौष्टिकफलानां महती आवश्यकता वर्तते अन्यथा ते दुर्बलाः अशक्ताश्च भविष्यन्ति ।

अस्माकम् आहारः उष्णम्, स्निग्धः, स्वादयुक्तः च भवेत् । मानवः मितभोगी भवेत् अन्यथा अजीर्णं भविष्यति, वैद्याः कथयन्ति-'अजीर्णमन्नं रोगस्य कारणमस्ति । प्रसन्नचित्तेन स्वच्छस्थाने संयमेन उपविश्य नात्यधिकं नातिद्रुतम् आहारं कुर्यात् ।

चणकः तण्डुलः, गोधूमः, द्विदलं, यवः, आढकी, मुद्गः, माषः इत्यादीनि अन्नानि सन्ति । कूष्माण्डकः, कर्कटी, अलाबूः, मूलिका, आम्रम्, इक्षुः, कदलीफलं इत्यादीनि शाकफलानि सन्ति । नवनीतं दुग्धं, घृतं, तक्रं, दधि इत्यादिकं पेयम् अस्ति । एते सर्वे शाकाहारि-मानवानाम् आहाराः ।

बालानां कृते दुग्धम् अमृतं कथ्यते । घृतं तु बलवर्धकम् । मधु रक्त-शोधनं करोति ।श्रीफलम् आमलकः, आमरूद्यः स्वास्थ्यं रक्षन्ति, उदर-शोधनं बलवर्धनं च कुर्वन्ति । उक्तञ्च-आहार-शास्त्रे "शाकाहारी मनुष्यः दीर्घायुः भवति ।"

शब्दार्थाः

सर्वे प्राणिनः	-	सभीप्राणी
गृह्णन्ति	-	ग्रहण करते हैं
प्राणरक्षार्थम्	-	प्राण रक्षा के लिये

कीदृशः	-	कैसा
उपदिशन्ति	-	उपदेश देते हैं
यत्	-	कि
सद्यः प्रसूतः	-	तुरन्त पैदा हुआ
शिशुः	-	बालक
एव	-	ही
पौष्टिकम्	-	बल बढ़ाने वाला
संवर्धयन्ते	-	बढ़ते हैं
अशक्ताः	-	शक्तिहीन
उष्णम्	-	गर्म, ताजा
स्निग्धः	-	चिकना
स्वादयुक्तः	-	स्वादिष्ट
मितभोगी	-	कम खाने वाला
अजीर्णम्	-	अपच
संयमेन	-	संयमपूर्वक
उपविश्य	-	बैठकर
अतिद्रुतम्	-	बहुत शीघ्र
न	-	नहीं
चणकः	-	चना
तण्डुलः	-	चावल
गोधूमः	-	गेहूं
द्विदलम्	-	दाल
यवः	-	जौ
आढकी	-	अरहर की दाल
मुद्गः	-	मूंग
माषः	-	उड़द
इक्षुः	-	ईख
कूष्माण्डकः	-	कुम्हड़ा
अलाबूः	-	आलू
मूलिका	-	मूली

कदलीफलम्	-	केला
नवनीतम्	-	मक्खन
तक्रम्	-	मही(मट्ठा)
दधि	-	दही
पेयम्	-	पीने योग्य
एते	-	ये
कृते	-	के लिये
कथ्यते	-	कहा जाता है
रक्तशोधनम्	-	खून को शुद्ध करना
श्रीफलम्	-	नारियल
आमलकः	-	आंवला
आमरूद्यः	-	अमरूद
उक्तम्	-	कहा गया है
च	-	और

संधि-विच्छेद

वैद्याश्च	-	वैद्याः + च
मातुर्दुग्धम्	-	मातुः + दुग्धम्
फलादीनाम्	-	फल + आदीनाम्
अशक्ताश्च	-	अशक्ताः + च
नात्यधिकम्	-	न + अतिअधिकम्
नातिद्रुतम्	-	न + अतिद्रुतम्
इत्यादीनि	-	इति + आदीनि
इत्यादिकम्	-	इति + आदिकम्
उक्तञ्च	-	उक्तम् + च
दीर्घायुः	-	दीर्घ + आयुः
भवतीति	-	भवति + इति

अभ्यासः

1. निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर संस्कृत में लिखिए-

1. प्राणरक्षार्थं कस्य अतीव आवश्यकता वर्तते ?
2. सद्यः प्रसूतः शिशुः कस्याः दुग्धम् पिबति ?
3. केन आहारेण शिशवः संवर्ध्यन्ते?
4. कः मितभोगी भवेत् ?
5. अजीर्णमन्नं कस्य कारणमस्ति?
6. कः मनुष्यः दीर्घायुः भवति ?

2. कोष्ठक में दिये गये शब्दों से रिक्त स्थान भरिये ।

(शिशवः, घृतम्, भवेत्, पेयम्)

1. मानवस्य आहारः कीदृशः .... ।
2. .... आहारेण संवर्धन्ते ।
3. दुग्धं, घृतं, तक्रं, दधि इत्यादिकं .... अस्ति।
4. .... तु बलवर्धकम् ।

3. निम्नलिखित शब्दों का वाक्य प्रयोग कीजिए-

भविष्यन्ति, आहारः, कथयन्ति, भवेत्

4. 'अस्मद' (मैं) - सर्वनाम् शब्द की कारक रचना सभी विभक्तियों में लिखिए-

5. 'पा' (पिब्) धातु लट्लकार, सभी पुरूष व वचन में काल रचना कीजिए ।

PHRZKV