# स्वास्थ्यमुन्नतिकारकम्

[सूक्तियों में कहा गया है कि स्वस्थ रहना मानव का सबसे बड़ा धर्म है क्योंकि स्वस्थ शरीर से ही हम अपने उद्देश्यों की पूर्ति कर सकते हैं । स्वस्थ शरीर और स्वस्थ मन रहने पर ही परिवार तथा समाज के प्रति आवश्यक कर्त्तव्यों का पालन सम्भव है । इसलिए स्वास्थ्य मनुष्य के लिए परमावश्यक है । आज भौतिकवाद के अनियंत्रित प्रसार का परिणाम है कि मानव मन से तथा शरीर से भी अस्वस्थ हो गया है जिसके निवारण के लिए आयुर्विज्ञान निरन्तर शोध में लगा है । देश-विदेश में विभिन्न भेषजों (दवाओं, Medicines) की खोज हो रही है कि मनुष्य को कैसे स्वस्थ रखा जाये । ऐसी स्थिति में प्रस्तुत पाठ का महत्त्व है जिसमें स्वास्थ्य का स्वरूप तथा इसे मनुष्य की प्रगति का साधक कहा गया है ।]

आधुनिके युगे पर्यावरणस्य प्रदूषणात् मानवस्य च महत्त्वाकांक्षया शरीरं मनश्च प्रायेण अस्वस्थे स्तः । इयं स्थितिः संकटप्रदा, मानवस्य प्रगतिं च वारयति । अतः स्वास्थ्यरक्षणं प्रति सर्वेषां ध्यानम् आकृष्टम् । आयुर्वेदे स्वस्थ्यस्य लक्षणम् इत्थं दत्तम् –

समदोषाः समाग्निश्च समधातुमलक्रियः ।

प्रसन्नात्मेन्द्रियमनाः स्वस्थ इत्यभिधीयते ॥

तत्र वात-पित्त-कफरूपाः त्रयो दोषाः कथ्यन्ते । यदि एते स्वाभाविकरूपेण शरीरे वर्तन्ते तदा मनुष्यः स्वस्थः । अपि च, पाचनशक्तिः एव अग्निः भवति । उदरे यत् भुक्तं वस्तु तिष्ठति तस्य सम्यक् पाचनं विभिन्नै : पाचकरसैः भवति । तेषां स्वाभाविकी स्थितिः भवेत् । यदि आत्मदोषेण अभोज्यः पदार्थः गृह्यते तथा जठराग्निः प्रदूषितः अस्वस्थता च भवति । अपि च, शरीरे रक्त-मज्जा-मांस-अस्थि-वसादयः सप्तधातवः शरीरं धारयन्ति । तेषां समता स्वास्थ्यं करोति । शरीरात् अनावश्यकानां पदार्थानां निस्सारणं मलक्रिया कथ्यते । सापि स्वाभाविकी भवेत् । तत्र यदि विकारः भवति तदा अस्वस्थः मानवः ।

किञ्च-शरीरस्य सम्पूर्णस्य स्वास्थ्याय आत्मनः, इन्द्रियाणाम् मनसश्च प्रसन्नता आवश्यकी । उक्तञ्च -स्वस्थे चित्ते बुद्धयः सञ्चरन्ति । अतः मानसिकं स्वास्थ्यं महत्त्वपूर्णम् । योगशास्त्रं चित्तस्य नियन्त्रणाय, स्वास्थ्यस्य रक्षणाय च उपायान् दर्शयति । व्यायामः अपि स्वास्थ्यस्य संरक्षणाय आवश्यकः । सुश्रुतः कथयति –

आरोग्यं चापि परमं व्यायामादुपजायते ।

महाभारते जीवनस्य सुखेषु आरोग्यमपि गण्यते । वस्तुतः स्वस्थः एव मनुष्यः स्वस्थेन चित्तेन समाजे कार्यं शोभनं कर्त्तुं प्रभवति । व्यक्तेः परिवारस्य समाजस्य राष्ट्रस्य च हिताय स्वास्थ्यम् आवश्यकं वर्तते । अस्वस्थो जनः सर्वत्र समस्यामेव जनयति । अतोऽस्माभिः स्वास्थ्यं प्रति सावधानैः भवितव्यम् ।

**शब्दार्थाः –**

| | | |
|---|---|---|
| प्रायेण | = | बहुधा |
| वारयति | = | रोकता है |
| आकृष्टम् | = | आकर्षित हुआ है |

| | | |
|---|---|---|
| समदोषाः | = | वात-पित्त-कफ इन तीनों दोषों का संतुलित रहना |
| समाग्निः | = | पाचन शक्ति की सुव्यवस्था वाला |
| सम | = | समान, सन्तुलित, व्यवस्थित |
| समधातुमलक्रियः | = | रक्त-मज्जा आदि सात धातुओं एवं मलनिस्सारण की क्रियाओं का जिसमें संतुलन है |
| प्रसन्नात्मेन्द्रियमनाः | = | आत्मा, इन्द्रिय और मन से प्रसन्न |
| इत्यभिधीयते | = | (इति + अभिधीयते) = ऐसा कहा जाता है |
| निस्सारणम् | = | बाहर निकालना |
| सुश्रुतः | = | आयुर्वेद के आचार्य (100 ई.) |
| आरोग्यम् | = | रोग रहित होना |
| उपजायते | = | उत्पन्न होता है |
| जनयति | = | उत्पन्न करता है |
| स्तः | = | हैं (द्विवचन) |
| इयम् | = | यह (स्त्री) |
| स्वास्थ्यरक्षणम् | = | स्वास्थ्य की रक्षा |
| दत्तम् | = | दिया गया है |
| कथ्यन्ते | = | कहे जाते हैं |
| इत्थम् | = | इस प्रकार |

| | | |
|---|---|---|
| स्वाभाविकरूपेण | = | स्वाभाविक रूप से |
| वर्तन्ते | = | होते हैं |
| भुक्तम् | = | खाया हुआ |
| तिष्ठति | = | ठहरता है |
| पाचकरसैः | = | पाचक (खाये हुए अन्न को पचाने वाले) रस/अम्ल रस द्वारा |
| आत्मदोषेण | = | अपने दोष से, अपनी गलती से |
| अभोज्यः | = | (न भोज्यः) न खाने योग्य भोजन |
| गृह्यते | = | ग्रहण किया जाता है |
| जठराग्निः | = | पेट की अग्नि, पाचक रस |
| प्रदूषितः | = | दूषित, गंदा |
| धारयन्ति | = | धारण करते हैं |
| समता | = | समानता, सन्तुलन, व्यवस्था |
| किञ्च | = | और, इसके अतिरिक्त |
| सञ्चरन्ति | = | संचारित होते हैं |
| उपायान् | = | उपायों को |
| गण्यते | = | गणना की जाती है |
| भवितव्यम् | = | होना चाहिए |
| सावधानैः | = | सावधान (तृतीय बहु.) |
| समस्यामेव | = | समस्या को ही |

| | | |
|---|---|---|
| कर्तुम् | = | करने के लिए |
| प्रभवति | = | उत्पन्न होता है, समर्थ है |
| बुद्धयः | = | बुद्धियाँ, विवेकशालिनी |
| आत्मनः | = | अपना |
| इन्द्रियाणाम् | = | इन्द्रियों का |
| सप्तधातवः | = | सात धातुएँ (रक्त, मज्जा, मांस, अस्थि आदि शरीर-धारक तत्त्व) |

## सन्धि-विच्छेदः

| | | |
|---|---|---|
| मनश्च | = | मनः + च |
| समाग्निश्च | = | सम + अग्निः + च |
| प्रसन्नात्मेन्द्रियमनाः | = | प्रसन्न + आत्म + इन्द्रियमनाः |
| अनावश्यकानाम् | = | अन् + आवश्यकानाम् |
| किञ्च | = | किम् + च |
| उक्तञ्च | = | उक्तम् + च |
| सञ्चरन्ति | = | सम् + चरन्ति |
| चापि | = | च + अपि |
| व्यायामादुपजायते | = | व्यायामात् + उपजायते |
| समस्यामेव | = | समस्याम् + एव |
| अतोऽस्माभिः | = | अतः + अस्माभिः |

**प्रकृति–प्रत्यय–विभागः –**

स्तः = √अस् , लट्लकार, प्रथमपुरुषः, द्विवचन

आकृष्टम् = आ + √कृष् + क्त

दत्तम् = √दा + क्तः

अभिधीयते = अभि + √धा, कर्मवाच्य, लट्लकार,
प्रथमपुरुषः, एकवचन

कथ्यन्ते = √कथ् , कर्मवाच्य, लट्लकारः, प्रथमपुरुषः, बहुव

वर्तन्ते = √वृत् , लट्लकारः, प्रथमपुरुषः, बहुवचन, .

तिष्ठति = √स्था, लट्लकारः, प्रथमपुरुषः, एकवचन

गृह्यते = √ग्रह , कर्मवाच्य, लट्लकारः, प्रथमपुरुषः, एकव

धारयन्ति = √धृ + धारि, लट्लकार, प्रथमपुरुषः, बहुवच

सञ्चरन्ति = सम + √चर् , लट्लकारः, प्रथमपुरुषः, बहुव

दर्शयति = √दृश् + णिच् (प्रेरणा के अर्थ में)

सुश्रुतः = सु + √श्रु + क्त

कथयति = √कथ् + णिच् – लटलकारः

उपजायते = उप् + √जिन् लटलकारः, प्रथमपुरुषः, एकव

गण्यते = √गण् कर्मवाच्च लट्लकारः, प्रथमपुरुषः, एक

कर्त्तुम् = √कृ + तुमुन्

प्रभवति = प्र + √भू लट्लकारः, प्रथमपुरुषः, एकवचन

भवितव्यम् = √भू + तव्यत्

# अभ्यासः

## मौखिकः

1. **एकपदेन उत्तरं वदत –**

(क) पर्यावरणस्य प्रदूषणात् के अस्वस्थे स्तः ?

(ख) केषां प्रति सर्वेषां ध्यानम् आकृष्टम् ?

(ग) कस्मिन् शास्त्रे स्वस्थस्य लक्षणम् दत्तं ?

(घ) त्रयो दोषाः के सन्ति ?

2. **सन्धिविच्छेदं कुरुतः**

(क) अतोऽहम्

(ख) अग्निश्च

(ग) किञ्च

(घ) महत्त्वाकांक्षा

(ङ) जठराग्निः

3. **प्रकृति-प्रत्यय-विभागं कुरुत –**

भवति, तिष्ठन्ति, कथ्यते, पश्यति, उक्तम्, पाठयति, खादयति, गन्तव्यम्

4. **विपरीतार्थकान् शब्दान् वदत–**

अस्वस्थः, आवश्यकः, हिताय, गन्तुम्, शोभनम् ।

## लिखितः

1. **एकपदेन संस्कृतभाषया उत्तराणि लिखत –**

(क) अस्वस्थता कस्य प्रगतिं वारयति ?

(ख) कस्मात् कारणात् प्रायेण मानवस्य शरीरं मनश्च अस्वस्थे स्तः ?

(ग) स्वस्थे चित्ते के सञ्चरन्ति ?

(घ) कति धातवः शरीरं धारयन्ति ?

(ङ) कस्मिन् शास्त्रे चिन्तस्य नियन्त्रणाय उपायान् दर्शयति ?

(च) को जनः सर्वत्र समस्यामेव जनयति ?

(छ) कियन्तः दोषाः सन्ति ?

(ज) मानवः केन समाजे कार्यं शोभनं कर्त्तुं प्रभवति ?

2. **अधोलिखितानां रेखांकितपदानां विभक्तिं वचनं च लिखत –**

उदाहरणम् – **आधुनिकयुगे** पर्यावरणस्य सन्तुलनम् आवश्यकम् अस्ति ।

उत्तरम् – सप्तमी विभक्ति एकवचन ।

(क) **मानवस्य** प्रगतिं वारयति ।

(ख) स्वास्थ्यरक्षणं प्रति **सर्वेषां** ध्यानम् आकृष्टम् ।

(ग) अतोऽस्माभिः स्वास्थ्यं प्रति **सावधानैः** भवितव्यम् ।

(घ) लतासु **पुष्पाणि** विकसन्ति ।

(ङ) व्यायामः अपि स्वास्थ्यस्य **संरक्षणाय** आवश्यकः ।

**3. सुमेलनं कुरुत –**

| | |
|---|---|
| (क) सप्त धातवः | (i) मलक्रिया |
| (ख) स्वस्थस्य लक्षणम् | (ii) पाचकरसैः |
| (ग) त्रयः | (iii) आयुर्वेदे |
| (घ) पाचनशक्तिः | (iv) दोषाः |
| (ङ) निस्सारणम् | (v) शरीरे । |

**4. पाठानुसारं कोष्ठकात् शब्दं चित्वा रिक्तस्थानानि पूरयत–**

(क) वात–पित्त–कफरूपाः त्रयः .......... कथ्यन्ते । (दोषाः/तत्वानि)

(ख) स्वस्थे चित्ते ......... सञ्चरन्ति । (रक्तम् /बुद्धयः)

(ग) आरोग्यं चापि परमं ......... उपजायते (व्यायामात्/स्वास्थ्यात्)

(घ) ...........धातवः शरीरं धारयन्ति । (अष्ट/सप्त)

(ङ) अभोज्यः पदार्थः गृह्यते तदा ......... प्रदूषितः भवति । (जठराग्निः /देहः)

**5. रिक्तस्थानि उचितपदेन पूरयत–**

(क) तिष्ठन्ति = √----- + लट्लकारः, प्रथमपुरुषः, बहुवचनम्

(ख) ...........= √गम् + तव्यत्

(ग) दर्शयति = ...शम्

(घ) सञ्चरन्ति = ........+ √चर् + लट्लकारः, प्रथमपुरुषः, बहुवचनम्

(ङ) .......... = √दृश् + लट्लकारः प्रथमपुरुषः, द्विवचनम्

(च) पठितव्यम् = √पठ् + ........

(ज) .......... = √गम् + लोट्लकारः, उत्तमपुरुषः, बहुवचनम्

6. **अधोलिखितानां शुद्धकथनानां समक्षं (√) अशुद्धानां समक्षं (×) इति चिह्नांक कुरुत –**

(क) स्वास्थ्यरक्षणं प्रति सर्वेषां ध्यानम् आकृष्टम् ।

(ख) पञ्च धातवः शरीरं धारयन्ति ।

(ग) अस्माभिः स्वास्थ्यं प्रति सावधानैः भवितव्यम् ।

(घ) शरीरे आवश्यकानां पदार्थानां निस्सारणं मलक्रिया कथ्यते ।

(ङ) पर्यावरणस्य प्रदूषणात् मानवस्य शरीरं मनश्च स्वस्थे स्तः ।

## योग्यताविस्तारः

प्राचीन भारत में मनुष्य को स्वस्थ रखने के लिए आयुर्वेद का विकास हुआ था इसके अन्तर्गत "स्वस्थ-वृत्त" एक महत्त्वपूर्ण विषय माना जाता है । इसका अर्थ –स्वस्थ व्यक्ति का व्यवहार या जीवन-यापन । जीवन के दो महत्त्वूर्ण अंग हैं –शरी और मन । इसलिए शरीर तथा मन दोनों से स्वस्थ रहना सब का कर्तव्य है । आज चिकित्सा शास्त्र में शरीर को स्वस्थ रखने के लिए तो पर्याप्त अनुसन्धान हुए हैं किन मन की स्वस्थता पर बहुत कम विचार हुआ है ।

सौभाग्यवश भारतवर्ष में शारीरिक स्वस्थता के साथ मानसिक स्वस्थता पर भ समान बल दिया गया है । योगशास्त्र ऐसा ही विषय है जहाँ मानसिक स्वास्थ्य के लि योग के साधन अपनाने का निर्देश दिया गया है । योग के ही कुछ अंग शारीरिक स्वास्थ्य की रक्षा के उपाय बताते हैं । यदि किसी कारण से शरीर में व्याधि या रोग आ जायें त उनका निवारण आयुर्वेद में बताई गयी औषधियों के प्रयोग से हो सकता है । कह जाता है कि योग और आयुर्वेद दोनों शास्त्रों को पतञ्जलि ने ही व्यवस्थित रू

प्रदान किया है । इस विषय में एक प्राचीन पद्य है ।

योगेन चित्तस्य पदेन वाचां, मलं शरीरस्य च वैद्यकेन ।
योऽपाकरोत् तं प्रवरं मुनीनां, पतञ्जलिं प्राञ्जलिरानतोऽस्मि ॥

अर्थात् उन्होंने योग के द्वारा मानसिक दोषों (अस्वास्थ्य) को दूर किया, पदशास्त्र (व्याकरण) लिख कर वाणी के दोषों को दूर किया एवं वैद्यक शास्त्र (चरक संहिता) लिख कर शरीर के दोषों का निवारण किया ऐसे पतञ्जलि को मैं अञ्जलिबद्ध प्रणाम करता हूँ। आयुर्वेद के दो लक्ष्य माने गये हैं –

1. स्वस्थ की स्वास्थ्य रक्षा करना
2. अस्वस्थ के रोग का निवारण ।

मानसिक स्वास्थ्य की रक्षा के लिए धार्मिक ग्रन्थों का पाठ, लोकोपकार करना, ईर्ष्या द्वेष आदिसे दूर रहना, सत्संगति इत्यादि निर्धारित हैं । प्राणायाम भी इसके लिए परमोपयोगी है । इसी प्रकार शारीरिक स्वास्थ्य के लिए सन्तुलित आहार, शारीरिक श्रम, प्रातः भ्रमण, समय पर निद्रा आदि विहित हैं । आज मिथ्या आहार-विहार के कारण स्वास्थ्य संदेहास्पद हो गया है । लोग अस्वस्थ होने पर स्वास्थ्य की चिन्ता करने लगते हैं । अतः उन्हें प्राकृतिक जीवन की ओर अग्रसर होना चाहिए जिससे अस्वास्थ्य का प्रश्न ही नहीं उठे । आसन, प्रणायाम द्वारा प्राकृतिक जीवन अपनाने में बड़ी सहायता मिलती है ।