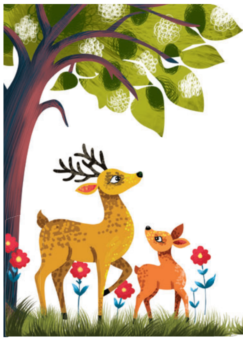


दशमः पाठः

१० सहजः स्वास्थ्यलाभः

हमारे दैनिक जीवन में स्वास्थ्य-सुरक्षा एवं रोग-निवारण के लिए अनेक औषधीय वनस्पतियों का विशेष महत्त्व है। सहज रूप से उपलब्ध तुलसी, आँवला, नीम, हल्दी तथा अदरक न केवल भोजन के अंग हैं, अपितु उत्तम औषधि के रूप में भी प्रयुक्त होते हैं। निरंतर उपयोग में आने वाली इन वनस्पतियों से रोग-प्रतिरोधक शक्ति में वृद्धि होती है। पाठ में वर्णित औषधीय गुणों से युक्त वनस्पतियाँ हमारे दैनिक जीवन के लिए सहज स्वास्थ्य लाभकारी हैं तथा प्राकृतिक गुणों से युक्त हैं। अतः 'सहजः स्वास्थ्यलाभः' पाठ के अंतर्गत आए हुए श्लोक भावमिश्र द्वारा रचित *भावप्रकाश* नामक आयुर्वेदीय ग्रंथ से संकलित है। इस पाठ में वर्णित वनस्पतियों के आयुर्वेदीय गुणों एवं स्वास्थ्यवर्धक महत्त्व का विवेचन किया गया है।

Numerous medicinal plants hold special significance in our daily life for the preservation of health and the prevention of diseases. Easily available herbs such as Tulsi (Holy Basil), Amla (Indian Gooseberry), Neem, Turmeric and Ginger are not only integral parts of our diet but are also used as excellent medicines. The regular use of these plants helps enhance the body's immunity. Endowed with the medicinal properties described in the lesson, these plants are naturally beneficial for maintaining good health in everyday life. This Chapter 'Sahajah Svãsthyaḷãbhah' is a compilation of verses from the text *Bhãvaprakãśa* written by Bhãvamiśra. In this Ayurvedic properties and importance of a few herbs are discussed.

© NCERT not to be republished

तुलसी

तुलसी कटुका तिक्ता हृद्योष्णा दाहपित्तकृत्।

दीपनी कुष्ठकृच्छ्रास्रपार्श्वरुक्कफवातजित्॥

पदच्छेदः

तुलसी कटुका तिक्ता हृद्या उष्णा दाह-पित्त-कृत् दीपनी कुष्ठ कृच्छ्र अस्र पार्श्वरुक् कफ वात जित्।

अन्वयः

तुलसी कटुका, तिक्ता, हृद्या, उष्णा (च अस्ति)। सा दाहं पित्तं च करोति, दीपनी (च भवति)। सा कुष्ठ - कृच्छ्रास्र- पार्श्वरूक -कफ वातजित्।

भावार्थः

तुलसी कटु-तिक्तरससम्पन्ना, उष्णवीर्या तथा च हृद्या भवति। उष्णवीर्यत्वेन जठराग्निं प्रदीपयति, अतः दीपनी इति कथिता। कफवातशमनी सती श्वास-कासादिषु, च वातकफजविकारेषु हितकरा भवति। रक्तदोष-कुष्ठ-मूत्रकृच्छ्र-पार्श्वशूलादिषु तस्याः उपयोगः प्रशस्तः। उष्णस्वभावात्, तथा पित्तप्रकोपं जनयितुमपि शक्नोति अतः पित्तप्रधानप्रकृतिषु अस्याः मितसेवनम् अपेक्षितम्।

आमलकम्

हन्ति वातं तदम्लत्वात्पित्तं माधुर्यशैत्यतः।

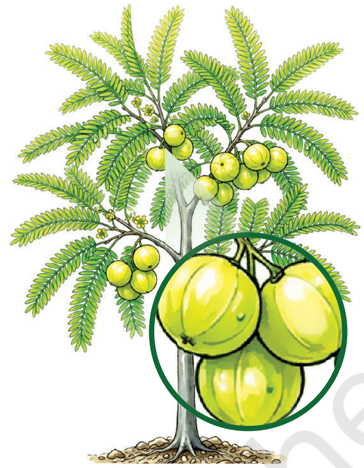
कफं रूक्षकषायत्वात्फलं धात्र्यास्त्रिदोषजित्॥

पदच्छेदः

हन्ति वातम् तत्-अम्लत्वात् पित्तम् माधुर्य-शैत्यतः कफम् रूक्ष-कषायत्वात् फलम् धात्र्याः त्रिदोष-जित्

© NCERT not to be republished

अन्वयः



धात्र्याः फलं तत् अम्लत्वात् वातं हन्ति, माधुर्यशैत्यतः पित्तं (हन्ति), रूक्षकषायत्वात् कफं (हन्ति)। अतः धात्र्याः फलं त्रिदोषजित् (अस्ति)।

भावार्थः

धात्रीफलम् (आमलकं) षड्रसयुक्तत्वात्

विशिष्टमहत्त्वं धारयति। तस्य प्रमुखोऽम्लरसः वातशमनाय कारणं भवति। मधुरविपाकत्वात् तथा शीतवीर्यत्वात् पित्तदोषस्य प्रशमनं भवति। कषायरसप्रधानत्वेन रूक्षगुणेन च कफदोषोऽपि शमं याति। एवं परस्परविरुद्धगुणसमन्वितत्वात् धात्रीफलं त्रिदोषहराणां द्रव्याणां मध्ये श्रेष्ठत्वेन परिगण्यते। रसायनत्वात् च दीर्घायुष्य-बल-वर्ण-ओजः वर्धनाय प्रशस्यते।

निम्बः

निम्बफलं रसे तिक्तं पाके तु कटुभेदनम्।
स्निग्धं लघूष्णं कुष्ठघ्नं गुल्मार्शकृमिमेहनुत्॥

पदच्छेदः

निम्बफलम् रसे तिक्तम् पाके तु कटु-भेदनम् स्निग्धम् लघु-उष्णम् कुष्ठ-घ्नम् गुल्म-अर्श-कृमि-मेह-नुत्।

अन्वयः

निम्बफलं रसे तिक्तम्, पाके तु कटु तथा भेदनं (भवति)। (तत्) स्निग्धं, लघु, उष्णं, कुष्ठघ्नं, गुल्मार्श - कृमिमेहनुत् (च भवति)।

भावार्थः

निम्बफलं स्वभावतः तिक्तरसप्रधानं कटुविपाकयुक्तं च भवति। स्निग्धत्वेन वातस्य अतिप्रकोपं न करोति, उष्णवीर्यत्वेन च कफवातशमनं करोति। भेदनगुणयुक्तत्वात् मलसङ्गं निवारयति। तस्य कुष्ठ-गुल्म-अर्श-कृमि-प्रमेहादिषु विशेषोपयोगिता निर्दिष्टा अस्ति। अतः निम्बफलं दोषशोधनपूर्वकं रोगप्रशमनकारित्वेन आयुर्वेदे प्रशस्यते।

हरिद्रा

हरिद्रा कटुका तिक्ता रूक्षोष्णा कफपित्तनुत्।

वर्ण्या त्वग्दोषमेहास्रशोथपाण्डुव्रणापहा॥

पदच्छेदः

हरिद्रा कटुका तिक्ता रूक्षा उष्णा कफ-पित्त-नुत्
वर्ण्या त्वक्-दोष-मेह-अस्र-शोथ-पाण्डु-व्रण-अपहा।

अन्वयः

हरिद्रा कटुका, तिक्ता, रूक्षा, उष्णा, कफपित्तनुत् (च अस्ति)। (सा) वर्ण्या (तथा च) त्वग्दोषमेहास्रशोथ - पाण्डुव्रणापहा (भवति)।

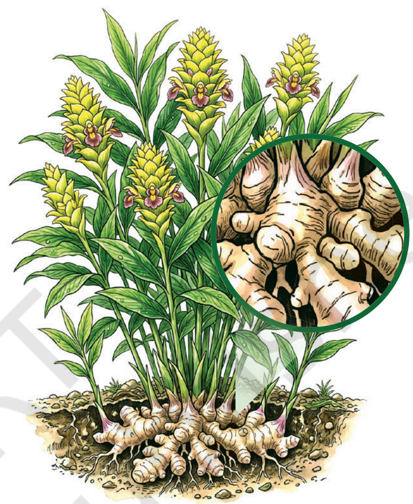
भावार्थः

हरिद्रा कटु-तिक्तरससम्पन्ना, रूक्षगुणा उष्णवीर्या च भवति। कटु-तिक्तरसाभ्यां कफस्य शमनं करोति, उष्णवीर्येण स्तब्धतां शोथं च निवारयति। तस्याः रक्तप्रसादकत्वात् वर्ण्यत्वं प्रसिद्धम्। प्रमेह-त्वग्विकार-रक्तदोष-शोथ-पाण्डुरोग-व्रणेषु हरिद्राया विशिष्टोपयोगिता *आयुर्वेदग्रन्थेषु* प्रतिपादिता। व्रणशोधन-रोपणकर्मणि कुष्ठादिरोगेषु च अपि हरिद्रा प्रशस्ता मन्यते।

© NCERT not to be republished

आर्द्रकम्

कटुका मधुरा पाके रूक्षा वातकफापहा।
ये गुणाः कथिताः शुण्ठ्यास्तेऽपि सन्त्यार्द्रकेऽखिलाः ॥



पदच्छेदः

कटुका मधुरा पाके रूक्षा वात-कफ-अपहा ये गुणाः कथिताः शुण्ठ्याः ते अपि सन्ति आर्द्रके अखिलाः।

अन्वयः

(शुण्ठी) कटुका मधुरा पाके रूक्षा वातकफापहा (च अस्ति)। ये गुणाः शुण्ठ्याः कथिताः, ते अखिलाः अपि (गुणाः) आर्द्रके सन्ति।

भावार्थः

अत्र आर्द्रकस्य गुणाः शुण्ठ्या समानाः एवेति निरूपिताः। यद्यपि आर्द्रकं शुण्ठ्याः पूर्वावस्था अस्ति, तथापि तयोः गुणास्तु समाना एव। आर्द्रकं कटुरसात्मकं, मधुरविपाकयुक्तं, रूक्षगुणप्रधानं, वातकफशामकं च भवति। अतः अग्निमान्द्ये, अरुचौ, आमदोषे, कफप्रधानकास-श्वासयोः, ग्रहणीविकारादिषु चैतत् हितकरम्।

वयं शब्दार्थान् जानीमः

शब्दः	अर्थः	हिन्दी	English	मातृभाषया अर्थं लिखत
कटुका	कटुरसयुक्ता	कड़वे रस वाली	Pungent in taste	

तिक्ता	तिक्तरसयुक्ता	तीखे रस वाली	Bitter	
हृद्या	हृदयस्य हितकारिणी	हृदय के लिए हितकारी	Beneficial for the heart	
उष्णा	उष्णवीर्या	उष्ण प्रकृति वाली	Hot in potency	
कृच्छ्रः	मूत्रत्यागे कष्टम्	पेशाब में कठिनाई	Painful urination	
अम्लत्वात्	अम्लरसयुक्तत्वात्	खट्टेपन के कारण	Due to sourness	
माधुर्यशैत्यतः	मधुरत्वात् शीतत्वाच्च	मधुरता और शीतलता के कारण	Due to sweetness and coldness	
रूक्षकषायत्वात्	रूक्षत्वात् कषायरसत्वाच्च	रूक्षता और कषायत्व के कारण	Due to dryness and astringency	
धात्र्याः फलम्	आमलक्याः फलम्	आँवले का फल	Fruit of Emblica	
त्रिदोषजित्	त्रीन् दोषान् जयति	तीनों दोषों का शमन करने वाला	Pacifier of all three doshas	
भेदनम्	मलनिर्हारकम्	रेचक	Purgative	
स्निग्धम्	स्नेहयुक्तम्	चिकनाईयुक्त	Unctuous	
कुष्ठघ्नम्	कुष्ठनाशकम्	कुष्ठरोगनाशक	Curative for Leprosy	

© NCERT not to be republished

अर्शः	गुदरोगः	बवासीर	Piles	
कृमिः	उदरस्थजीवः	कीड़े	Worms	
नुत्	नाशकः	दूर करने वाला	Remover	
वर्ण्या	वर्णवर्धिनी	कान्ति बढ़ाने वाली	Complexion enhancer	
मेहः	मूत्ररोगः	प्रमेह	Urinary disease	
शोथः	व्रणशोथः	सूजन	Inflammation	
पाण्डुः	पाण्डुरोगः	पीलापन	Anemia	
व्रणः	क्षतः	घाव	Wound	
रूक्षा	शोषणस्वभावा	रूक्ष गुण वाली	Dry in quality	
वातकफापहा	वातकफदोषनाशिनी	वात और कफ का शमन करने वाली	Alleviating Vãta and Kapha	
कथिताः	वर्णिताः	बताए गए हैं	Described	
शुण्ठ्याः	शुष्कार्द्रकस्य	सोंठ (सूखे अदरक) के	Of dry ginger	
अखिलाः	समस्ताः	सभी	All	

© NCERT not to be republished

अत्र इदम् अवधेयम्

अनेकपदानाम् एकपदीकरणं समासः इति कथ्यते, यथा—

माता च पिता च	–	मातापितरौ	महान् पुरुषः	–	महापुरुषः
पीतम् अम्बरं यस्य सः	–	पीताम्बरः	राज्ञः सेवकः	–	राजसेवकः
त्रयाणां भुवानानां समाहारः	–	त्रिभुवनम्	दिने दिने	–	प्रतिदिनम्

अस्मिन् पाठे कानिचन समस्तपदानि अपि सन्ति, यथा—

कफं वातं च जयति इति	–	कफवातजित्
माधुर्यं च शैत्यं च, तस्मात्	–	माधुर्यशैत्यतः
कुष्ठं हन्ति इति	–	कुष्ठघ्नम्
रूक्षा चासौ उष्णा चेति	–	रूक्षोष्णा
पित्तं वर्धयति इति	–	पित्तवर्द्धनम्

© NCERT not to be republished

वयम् अभ्यासं कुर्मः

१. एकपदेन उत्तरत—

क. कस्य फलं त्रिदोषजित् अस्ति?

ख. कफवातशामिनी सती श्वास-कासादिषु का हितकरा भवति?

ग. हरिद्रा कस्मात् कारणात् वर्ण्या प्रसिद्धा?

घ. निम्बफलस्य रसः कीदृशः भवति?

२. पूर्णवाक्येन उत्तरत—

क. धात्रीफलं रसायनत्वात् किमर्थं प्रशस्यते ?

ख. आर्द्रकस्य गुणाः कया सह समाना निरूपिताः सन्ति ?

ग. हरिद्रा केषां रोगाणां नाशं करोति ?

३. कोष्ठकात् उचितं पदं चित्वा रिक्तस्थानानि पूरयत—

क. तुलसी .... स्वभावत्वात् दाहं जनयितुमपि शक्नोति। (शीत / उष्ण)

ख. निम्बफलम् .... दोषशोधनपूर्वकं रोगप्रशमनकारि भवति। (आयुर्वेदे / भोजने)

ग. आर्द्रकं .... विपाकयुक्तं भवति। (कटु / मधुर)

४. उचितं मेलनं कुरुत—

(१)	निम्बः	क.	रसतः तिक्तं त्रिदोषजित् च अस्ति।
(२)	तुलसी	ख.	अग्निमान्द्ये अरुचौ च हितकरं भवति।
(३)	आर्द्रकम्	ग.	कटु-तिक्तरससम्पन्ना हृद्या च भवति।
(४)	आमलकम्	घ.	स्वभावतः तिक्तरसप्रधानं कुष्ठघ्नं च भवति।
(५)	हरिद्रा	ङ.	व्रणशोधन-रोपणकर्मणि सर्वथा प्रशस्ता अस्ति।

क्रियाकलापः

१. अभिनय-कला-माध्यमेन वानस्पति-परिचयः

गतिविधिः छात्राः कक्षायां पञ्चसमूहेषु विभक्ताः भवेयुः। प्रत्येकं समूहः एकस्याः वनस्पतेः (तुलसी, आमलकं, निम्बः, हरिद्रा, आर्द्रकम्) रूपं धृत्वा आत्मपरिचयं संस्कृतेन प्रस्तौतु।

संवाद-प्रारूपम् (यथा हरिद्रा) "अहं हरिद्रा अस्मि। मम रसः कटु-तिक्तः अस्ति। अहं त्वग्दोषं व्रणं च नाशयामि। मम वर्णः पीतः अस्ति।" अनेन छात्राणां सम्भाषणकौशलस्य विकासः भविष्यति।

२. औषध-पर्ण-चित्रणम्

गतिविधिः छात्राः स्वगृहात् उद्यानात् वा एतासां वनस्पतीनां (तुलसी, निम्बः, आमलकम् इत्यादि) पादपानां पर्णानि एकत्रितानि कृत्वा तेषाम् उपयोगेन एकां 'सञ्चिकां' रचयन्तु।

© NCERT not to be republished

३.

विषयः– 'मम गृहे स्वास्थ्य-रक्षक-वनस्पतयः'

कार्यविवरणम्

छात्राः स्वगृहे पाकशालायाम् उद्याने वा उपलब्धानां वनस्पतीनां सूचीं निर्मान्तु। जननी-जनकयोः (मातापित्रोः) साहाय्येन तासाम् आयुर्वेदीयं महत्त्वं ज्ञात्वा संस्कृते पञ्च वाक्यानि सचित्रं लिखन्तु।

४.

विषयः– 'त्रिदोष-शमन-सारणी'

कार्यविवरणम्

पाठाधारेण वात-पित्त-कफदोषान् शमयितुं के पादपाः योग्याः इति प्रदर्शयन्तीम् एकां 'भित्तिपत्रिकां' रचयन्तु। यथा— 'आमलकम् अम्लत्वात् वातं हन्ति, माधुर्यात् पित्तं हन्ति' इत्यादिविषयः भित्तिपत्रिकायां चित्रमाध्यमेन सुस्पष्टीकृतः भवेत्।

© NCERT not to be republished