

## Chapter-5

### आहारविचारः

#### 2 MARKS QUESTIONS

1. 'आहार विचारः' इत्यस्मिन् पाठे किं अभिव्यक्तम्?

उत्तरम् :

'आहार विचारः' इत्यस्मिन् पाठे स्वास्थ्यस्य मूलाधारः समुचिताहारः अस्ति इति अभिव्यक्तम्।

2. कीदृशं भोजनं भुज्यमानं स्वदते?

उत्तरम् :

उष्णं भोजनं भुज्यमानं स्वदते।

3. श्लेष्माणं कः परिहासयति?

उत्तरम् :

उष्णं भोजनं श्लेष्माणं परिहासयति।

4. कीदृशं भोजनं वर्णप्रसादं अभिनिवर्तयति?

उत्तरम् :

स्निग्ध भोजनं वर्णप्रसादं अभिनिवर्तयति।

5. कीदृशं भोजनं आयुः विवर्धयति?

उत्तरम् :

मात्रावद्धि भुक्तं आयुरेव विवर्धयति।

6. 'आहार विचारः' पाठस्य किं वर्ण्यविषयः अस्ति?

उत्तरम् :

'आहार विचारः' पाठस्य वर्ण्यविषयः भोजनस्य प्रकारः, तस्य मात्रा उचितसमयादिना विधानमस्ति।

7. कः तृप्तिं नाधिगच्छति?

उत्तरम् :

अतिविलम्बितं हि भुञ्जानो तृप्तिं नाधिगच्छति।

8. कथं भुञ्जीत?

उत्तरम् :

अजल्पन्नहसन् तन्मना भुञ्जीत।

9. कस्मिन् देशे अश्रीयात्?

उत्तरम् :

इष्टे देशे अश्रीयात्।

### 10. कीदृशं भोजनं शरीरमुपचिनोति?

उत्तरम् :

स्निग्धं भोजनं शरीरमुपचिनोति।

### 11. वीर्याविरुद्धम् कथं अश्रीयात्?

उत्तरम् :

यतो हि अविरुद्धवीर्यमश्रन् विरुद्धवीर्याहारजैर्विकारैर्नौपसृज्यते।

### 12. किं अतिद्रुतमश्रीयात्?

उत्तरम् :

न हि अतिद्रुतम् न अश्रीयात्।

## 4 MARKS QUESTIONS

1. अधोलिखितपदानां वाक्येषु प्रयोगं कुरुत  
शीघ्रम्, उष्णम्, स्निग्धम्, तैलादियुक्तम्, विवर्धयति, अतिद्रुतम्, अतिविलम्बितम्,  
पच्यते।

उत्तराणि:

शब्द	अर्थ	वाक्यप्रयोग
शीघ्रम्	जल्दी	शीघ्रं भोजनं कदापि न कर्तव्यम्।
उष्णम्	गर्म	उष्णं हि भुज्यमानं स्वदते।
तैसादियुत	चिकना	स्निग्धं भोजनम् अति लाभप्रदं भवति।
विवर्धयति	तेल आदि से युक्त	तैलादियुक्तं भोजनं बलाभिवृद्धिं करोति।
अतिद्रुतम्	बढ़ाता है	मात्रावद् भुक्तम् आयुः विवर्धयति।
अतिविलम्बितम्	अतिशीघ्र	अतिद्रुतं न अश्रीयात्।
पच्यते	बहुत देर	अतिविलम्बितं भोजनं हानिकारकं भवति।

## 2. अधोलिखितानां पदानां सन्धिच्छेदं कुरुत

जीर्णेऽश्रीयात्, चोष्माणं, पूर्वस्याहारस्य, प्रकोपयत्याशु, दोषेष्वग्नौ, अभ्यवहतम्, तस्माजीणे, चाश्रीयात् ।

### उत्तराणि:

जीर्णेऽश्रीयात्-जीर्णे + अश्रीयात् ।

चोष्माणं-च + ऊष्माणम्।

पूर्वस्याहारस्य-पूर्वस्य + आहारस्य।

प्रकोपयत्याशु-प्रकोपयति + आशु।

दोषेष्वग्नौ दोषेषु + अग्नौ।

अभ्यवहतम्-अभि + अवहतम्।

तस्माजीणे-तस्मात् + जीर्णे।

चाश्रीयात्-च + अश्रीयात्।

## 3. अधोलिखितेषु पदेषु विभक्तिं वचनं च दर्शयत

मुखेषु, सर्वान्, हृदये, वृद्धिम्, जराम्, भुजानस्य।

### उत्तराणि:

मुखेषु = सप्तमी विभक्ति, बहुवचनम्।

सर्वान् = द्वितीया विभक्ति, बहुवचनम्।

हृदये = सप्तमी विभक्ति, एकवचनम्।

वृद्धिम् = द्वितीया विभक्ति, एकवचनम्।

जराम् = द्वितीया विभक्ति, एकवचनम्।

भुजानस्य = षष्ठी विभक्ति, एकवचनम् ।

4. पाठात् चित्वा विलोमशब्दान् लिखत

यथा-विरुद्धम् = 'अविरुद्धम्

अतिविलम्बितम् = .....

जल्पन् = .....

हसन् = .....

जीर्णे = .....

इष्टम् = .....

तन्मनाः = .....

अतिद्रुतम् = .....

उत्तराणि:

अतिविलम्बितम् = अनतिविलम्बितम्

जल्पन् = अजल्पन्

हसन् = अहसन्

जीर्णे = अजीर्णे

इष्टम् = अनिष्टम्

तन्मनाः = अन्यमनाः

अतिद्रुतम् = अतिविलम्बितम्

## अधोलिखितान् गद्यांशान् पठित्वा एतदाधारितानां प्रश्नानाम् उत्तराणि संस्कृतेन लिखत

(निम्नलिखित गद्यांशों को पढ़कर नीचे दिए गए प्रश्नों के उत्तर संस्कृत में लिखिए।)

(5) स्निग्धमश्रीयात्, स्निग्धं हि भुज्यमानं स्वदते, क्षिप्रं जरां गच्छति, वातमनलोमयति, शरीरमपचिनोत्, दृढी-करोतीन्द्रियाणि, बलाभिवृद्धिमुपजनयति, वर्णप्रसादं चाभिनिवर्तयति, तस्मात् स्निग्धमश्रीयात् ।

(i) कीदृशं भुज्यमानं स्वदते? ।

(ii) स्निग्धं भुज्यमानं कम् अनुलोमयति?

(iii) स्निग्धं भुक्तम् कानि दृढीकरोति?

### उत्तराणि:

(i) स्निग्धं भुज्यमानं स्वदते।।

(ii) स्निग्धं भुज्यमानं वातम् अनुलोमयति।

(iii) स्निग्धं भुक्तम् इन्द्रियाणि दृढीकरोति।

(6) इष्टे देशे इष्टसर्वोपकरणं चाश्रीयात् । इष्टे हि देशे इष्टैः सर्वोपकरणैः सह भुञ्जानो नानिष्टदेशजैर्मनोविधातकरैर्भावैर्मनोविधातं प्राप्नोति । तस्मादिष्टे देशे तथेष्टसर्वोपकरणं चाश्रीयात्।

(i) कुत्र किम् अश्रीयात् ?

(ii) सर्वोपकरणैः सह भुजानः किं न प्राप्नोति?

(iii) अयं गद्यांश कस्मात् पाठात् सङ्कलितः?

### उत्तराणि:

- (i) इष्टे देशे इष्टसर्वोपकरणं च अश्रीयात् ।
- (ii) सर्वोपकरणैः सह भुजानः अनिष्टदेशजैः मनोविघातकरैः भावैः मनोविघातं न प्राप्नोति ।
- (iii) अयं गद्यांशः 'आहारविचारः' इति पाठात् सङ्कलितः ।

### 7. रेखांकित पदानि आधृत्य प्रश्ननिर्माणं करत

(रेखांकित पदों के आधार पर प्रश्न निर्माण कीजिए।)

- (i) स्निग्धं हि भुज्यमानं स्वदते ।
- (ii) इष्टे देशे सर्वोपकरणं चाश्रीयात् ।
- (iii) आहारजातं सर्वशरीरघातून अप्रदूषयत् आयुरेवाभिवर्धयति ।
- (iv) अतिद्रुतं भुजानस्य गुण्योपलब्धिः न नियता ।

### उत्तराणि:

- (i) कीदृशं हि भुज्यमानं स्वदते?
- (ii) इष्टे कस्मिन् सर्वोपकरणं चाश्रीयात्?
- (iii) आहारजातं कान अप्रदूषयत आयुरेवाभिवर्धयति
- (iv) अतिद्रुतं भुजानस्य का न नियता?



## **7 MARKS QUESTIONS**

### 1. संस्कृतेन उत्तरत

- (क) एषः पाठः कस्मात् ग्रन्थात् उद्धृतः?
- (ख) चरकसंहितायाः रचयिता कः?
- (ग) कीदृशं भोजनम् इन्द्रियाणि दृढीकरोति?
- (घ) अजीर्णे भुजानस्य कः दोषः भवति?
- (ङ) कीदृशं भोजनं श्लेष्माणं परिहासयति?
- (च) कीदृशं भोजनं बलाभिवृद्धिम् उपजनयति?
- (छ) इष्टसर्वोपकरणं भोजनं कुत्र अश्रीयतात्?
- (ज) कथं भुजानस्य उत्प्रेहनस्य समाप्तिः न नियता?
- (झ) अतिविलम्बितं हि भुजानः कां न अधिगच्छति?
- (ञ) जल्पतः हसतः अन्यमनसः वा भुजानस्य के दोषाः भवन्ति?

### उत्तराणि:

- (क) एषः पाठः 'चरक संहिता' इति ग्रन्थात् उद्धृतः।
- (ख) चरकसंहितायाः रचयिता 'आयुर्वेदाचार्यचरकः' अस्ति।
- (ग) स्निग्धं भोजनम् इन्द्रियाणि दृढीकरोति।
- (घ) अजीर्णे भुजानस्य भुक्तम् आहारजातं पूर्वस्य आहारस्य अपरिणतरसम्।
- (ङ) उष्णं भोजनं श्लेष्माणं परिहासयति।
- (च) स्निग्धं भोजनं बलाभिवृद्धिम् उपजनयति।

- (छ) इष्टेदेशे इष्टसर्वोपकरणं भोजनम् अश्रीयात्।  
(ज) अतिद्रुतं भुजानस्य उत्प्रेहनस्य समाप्तिः न नियता।  
(झ) अतिविलम्बितं हि भुजानः तृप्तिं न अधिगच्छति।  
(ञ) जल्पतः हसतः अन्यमनसा वा भुजानस्य त एव दोषाः भवन्ति।

## 2. उचितक्रियापदैः रिक्तस्थानानि पूरयत

- (क) बहु भुक्तं आहारजातम् .....  
(ख) अजल्पन अहसन् .....  
(ग) उष्णं हि भुज्यमानम् .....  
(घ) उष्णं भोजनं उदरस्य अग्निम् .....  
(ङ) स्निग्धं भुज्यमानं भोजनम् शरीरम् .....  
(च) मात्रावद् हि भुक्तं सुखम् .....  
(छ) अतिद्रुतं हि न .....  
(ज) उष्णं भोजनं वातम् .....

### उत्तराणि:

- (क) पच्यते।  
(ख) भुजीत।  
(ग) स्वदते।  
(घ) उदीरयति।  
(ङ) उपचिनोति।  
(च) विपच्यते।

(छ) अश्रीयात्।

(ज) अनुलोमयति।

### 3. अधोलिखितप्रकृतिप्रत्ययविभागं योजयत

यथा- जृ + क्त नपुं. प्र. एकवचनम् = जीर्णम्।

अश् + शतृ पुं. प्रथमा एकवचनम् = .....

अभि + वृध् + णिच् लट् प्र. पु. एकवचनम् = .....

उप + सृज् कर्मवाच्य, लट्, प्र. पु. एकवचनम् = .....

इष् + क्त पुं. सप्तमी एकवचनम् = .....

भुज् + शानच्, पुं. षष्ठी एकवचनम् = .....

न हसन् इति = .....

प्र + कुप् + णिच् लट्, प्र. पु. एकवचनम् = .....

जन् + क्त स्त्रीलिङ्गम् = .....

उप + चि लट्. प्र. पु. एकवचनम् = .....

अभि + नि + वृत् + णिच, लटलकार, प्र. पु. एकवचनम् = .....

#### उत्तराणि:

अश् + शतृ पुं. प्रथमा एकवचनम् = अश्रन्।

अभि + वृध् + णिच् लट् प्र. पु. एकवचनम् = अभिवर्धयति।

उप + सृज् कर्मवाच्य, लट्, प्र. पु. एकवचनम् = उपसृज्यते।

इष् + क्त पुं. सप्तमी एकवचनम् = इष्टे

भुज् शानच्, पुं. षष्ठी एकवचनम् = भुज्जानस्य।

न हसन् इति = अहसन्।

प्र + कुप् + णिच् लट्, प्र. पु. एकवचनम् = प्रकोपयति।

जन् + क्त स्त्रीलिङ्गम् = जाता।

उप + चि लट्, प्र. पु. एकवचनम् = उपचिनोति।

अभि + नि + वृत् + णिच्, लट्लकार, प्र. पु. एकवचनम् = अभिनिर्वृतयति।

**4. इष्टे देशे ..... चाश्रीयात् इत्यस्य गद्यांशस्य आशयं हिन्दी भाषया स्पष्टं कुरुत इष्टे देशे इष्टसर्वोपकरणं चाश्रीयात् । इष्टे हि देशे इष्टः सर्वोपकरणैः सह भुजानो नानिष्टदेशजैर्मनोविघातकरैर्भविर्मनोविघातं प्राप्नोति। तस्मादिष्टदेशे तथेष्टसर्वोपकरणं चाश्रीयात् ।**

**आशयः**

प्रस्तुत गद्यांश आयुर्वेदाचार्य चरक प्रणीत 'चरकसंहिता' के 'आहारविचारः' नामक पाठ से उद्धृत है। इस गद्यांश में बताया गया है कि हमें भोजन इच्छित स्थान पर या मन पसन्द जगह पर ही करना चाहिए। भोजन का स्थान साफ-सुथरा होना चाहिए। घर में रसोई घर अथवा डाइनिंग हाल, आदि स्थानों पर ही भोजन करना चाहिए। इसके साथ खाने के लिए जो भी इच्छित भोज्य पदार्थ हों उनके साथ ही भोजन करना चाहिए। इच्छित भोज्य पदार्थों में खाने के साथ चटनी, मुरब्बा, सलाद आदि होने चाहिए। इस प्रकार से भोजन करने से स्वास्थ्य ठीक रहता है। इच्छित स्थान पर इच्छित द्रव्यों के साथ भोजन करने पर नापसन्द स्थान में उत्पन्न होने वाले मानसिक कष्ट को देने वाले भावों से मन को दुःख की अनुभूति नहीं होती।

## गद्यांशों के सरलार्थ एवं भावार्थ

**5. उष्णमश्रीयात्, उष्णं हि भुज्यमानं स्वदते, भुक्तं चाग्निमौदर्यमुदीरयति, क्षिप्रं जरां गच्छति, वातमनुलोमयति, श्लेष्माणं च परिहासयति, तस्मादुष्णमश्रीयात्।**

**शब्दार्थ-आहार:** = भोजन। उष्णमश्रीयात् (उष्णम् + अश्रीयात्) = गर्म खाना चाहिए। भुज्यमानम् = खाया जाता हुआ। स्वदते = स्वादिष्ट लगता है। अग्नि = जठरानल। औदर्यम् = उदर में होने वाला। उदीरयति = बढ़ाता है। क्षिप्रं जरां गच्छति = शीघ्र पच जाता है। अनुलोमयति = नीचे ले जाता है, बाहर निकालता है। श्लेष्माणम् = कफ को। परिहासयति = नष्ट करता है।

प्रसंग-प्रस्तुत गद्यांश 'शाश्वती प्रथमो भागः' पुस्तक के अन्तर्गत 'आहारविचारः' नामक पाठ से उद्धृत है। यह पाठ चरक-प्रणीत 'चरकसंहिता' के 'विमानस्थानम्' नामक अध्याय से संकलित है।

सन्दर्भ-निदेश-इस गद्यांश में गर्म भोजन के महत्त्व के विषय में बताया गया है।

सरलार्थ-गर्म भोजन खाना चाहिए। क्योंकि गर्म भोजन खाया जाता हुआ स्वादिष्ट लगता है। खाया गया भोजन पेट की आग को बढ़ाता है। अर्थात् पाचन शक्ति ठीक रहती है। शीघ्र ही पच जाता है। गैस को नीचे की ओर ले जाता है अर्थात् गैस बाहर निकालता है तथा कफ को नष्ट करता है। इसलिए गर्म भोजन खाएँ।

भावार्थ भाव यह है कि गर्म भोजन स्वादिष्ट लगता है, पाचन शक्ति को बढ़ाता है, जल्दी पच जाता है, गैस निकालता है और कफ को समाप्त करता है। अतः स्वस्थ रहने के लिए गर्म भोजन करना चाहिए।

**6. स्निग्धमश्रीयात्, स्निग्धं हि भुज्यमानं स्वदते, क्षिप्रं जरां गच्छति, वातमनुलोमयति, शरीरमुपचिनोति, दृढीकरोतीन्द्रियाणि, बलाभिवृद्धिमुपजनयति, वर्णप्रसादं चाभिनिवर्तयति; तस्मात् स्निग्धमश्रीयात्। मात्रावदश्रीयात्, मात्रावद्धि भुक्तं वातपित्तकफानपीडयदायुरेव विवर्धयति केवलम् सुखं विपच्यते, न चोष्माणमुपहन्ति, अव्यथं च परिपाकमेति, तस्मान्मात्रावदश्रीयात्।**

**शब्दार्थ-स्निग्धम्** = घी, तेल आदि चिकनाई से युक्त। उपचिनोति = बढ़ाता है। दृढीकरोति = मजबूत करता है। वर्णप्रसादम् = रंग रूप में। अभिनिवर्तयति = निखार लाता है। उपजनयति = उत्पन्न करता है।

प्रसंग-प्रस्तुत गद्यांश 'शाश्वती प्रथमो भागः' पुस्तक के अन्तर्गत 'आहारविचारः' नामक पाठ से उद्धृत है। यह पाठ चरक-प्रणीत 'चरकसंहिता' के 'विमानस्थानम्' नामक अध्याय से संकलित है। ..

सन्दर्भ-निर्देश-इस गद्यांश में घी, तेल आदि की चिकनाई से युक्त भोजन के महत्त्व के विषय में बताया गया है। .

सरलार्थ घी, तेल आदि की चिकनाई से युक्त भोजन करना चाहिए। निश्चय ही चिकनाई से युक्त भोजन खाया जाता हुआ – स्वादिष्ट लगता है। जल्दी पच जाता है। (पेट में विद्यमान) हवा को बाहर निकालता है। शरीर को बढ़ाता है तथा इन्द्रियों को मजबूत बनाता है। शरीर की शक्ति में भी वृद्धि होती है। रंग रूप में निखार लाता है। इसलिए चिकनाई से युक्त भोजन खाना चाहिए।

भोजन उचित मात्रा में लेना चाहिए। अर्थात् न अधिक खाएँ और न कम खाएँ। क्योंकि उचित मात्रा में खाया जाता हुआ भोजन वात, पित्त और कफ को कष्ट न देता हुआ न केवल आयु को ही बढ़ाता है, अपितु आसानी से पच जाता है और गर्मी (पाचन शक्ति) को भी नहीं मारता तथा बिना कष्ट के सरलता से हजम हो जाता है। अतः उचित मात्रा में ही भोजन खाना चाहिए।

भावार्थ-भाव यह है कि भोजन में चिकने पदार्थों का प्रयोग लाभप्रद होता है। इस प्रकार के भोजन से गैस नहीं बनती है। इसके साथ ही सन्तुलित मात्रा में ही भोजन करना चाहिए। इससे पाचन शक्ति ठीक रहती है।

7. जीर्णेऽश्रीयात् अजीर्णे हि भुजानस्याभ्यवहतमाहारजातं पूर्वस्याहारस्य रसमपरिणतमुत्तरेणाहार-रसेनोपसृजत् सर्वान् दोषान् प्रकोपयत्याशु, जीर्णे तु भुजानस्य स्वस्थानस्थेषु दोषेष्वग्नौ चोदीर्णे जातायां च बुभुक्षायां विवृतेषु च स्रोतसां मुखेषु विशुद्धे चोद्वारे हृदये विशुद्धे वातानुलोम्ये विसृष्टेषु च बातमूत्रपुरीषवेगेषु अभ्यवहतमाहारजातं सर्वशरीरधातूनप्रदूषदायुरेवाभिवर्धयति केवलम्, तस्माजीर्णेऽश्रीयात् ।। वीर्याविरुद्धमश्रीयात्, अविरुद्धवीर्यमश्रन् हि विरुद्धवीर्याहारजैर्विकारैर्नोपसृज्यते । तस्माद् वीर्याविरुद्धमश्रीयात् ।

**शब्दार्थ जीर्णे** = पच जाने पर। अजीर्णे = न पचने पर। भुजानस्याभ्यवहतमाहारजातं (भुजानस्य + अभ्यवहतम् + आहारजातम्) = खाने वाले के, खाए हुए, भोजन को। आहाररसेन = बाद में खाए हुए भोजन के रस से। उपसृजत् = मिला हुआ। . प्रकोपयत्याशु (प्रकोपयति + आशु) = शीघ्रता से बढ़ाता है। स्वस्थानस्थेषु = अपने-अपने स्थानों पर विद्यमान। चोदीर्णे (च + उदीर्णे) = और उद्दीप्त होने पर। जातायाम् = पैदा होने पर। विवृतेषु = खुल जाने पर। स्रोतसां मुखेषु = मल-मूत्र आदि के निकलने के रास्ते। चोद्वारे (च + उद्वारे) = और भावना, विचार। वातानुलोम्ये = वायु के अनुकूल होने पर। विसृष्टेषु = त्यागने पर। अप्रदूषयत् = प्रदूषित न करता हुआ। वीर्याविरुद्धम् = शक्ति के विरुद्ध न हो। अश्रन् = खाते हुए। आहारजातैः = आहार से पैदा होने वाले। उपसृज्यते = ग्रस्त होता है।

प्रसंग-प्रस्तुत गद्यांश 'शाश्वती प्रथमो भागः' पुस्तक के अन्तर्गत 'आहार-विचारः' नामक पाठ से उद्धृत है। यह पाठ चरक-प्रणीत 'चरक-संहिता' के 'विमानस्थानम्' नामक अध्याय से संकलित है।

सरलार्थ-पहले खाए गए भोजन के पच जाने पर ही भोजन करना चाहिए। पहले खाए हुए भोजन के न पचने पर भोजन करने वाले का खाया हुआ भोजन अच्छी तरह से न पचे हुए पहले भोजन के साथ मिलकर सारे दोषों को शीघ्रता से बढ़ा देता है। अर्थात् पूर्वकृत न पचने वाला भोजन इस बाद में किए भोजन के साथ मिलकर अनेक प्रकार की बीमारियों को उत्पन्न करता है।

पहले खाए हुए भोजन के पच जाने पर तो भोजन करने वाले के दोष अपने-अपने स्थानों पर स्थित रहते हैं। जठराग्नि तेज हो जाती है। भूख (भोजन की इच्छा) पैदा हो जाती है। मल-मूत्र आदि के निकलने के मार्ग खुल जाते हैं, चित्तवृत्ति शुद्ध हो जाती है, हृदय शुद्ध हो जाता है, वायु अनुकूल हो जाती है और गैस (वायु) मूत्र, मल का वेग समाप्त हो जाता है। इस प्रकार

से किया हुआ भोजन शरीर के सम्पूर्ण तत्त्वों को दूषित न करता हुआ केवल आयु को ही बढ़ाता है। अतः पहले किए हुए भोजन के पच जाने पर ही भोजन करना चाहिए।

जो भोजन शक्ति को कम करने वाला न हो, वही खाना चाहिए। शक्ति के अविरुद्ध भोजन करने वाला निश्चय से शक्ति को कम करने वाले भोजन से उत्पन्न होने वाले विकारों से ग्रस्त नहीं होता। उसके शरीर में किसी प्रकार का विकार (बीमारी) उत्पन्न नहीं होता। इसलिए ऐसा भोजन करना चाहिए जो शक्ति को कम करने वाला न हो। शक्ति विरोधी भोजन करने से शरीर में अनेक प्रकार के विकार अथवा रोग उत्पन्न हो जाते हैं। इसलिए शक्ति में वृद्धि करने वाले भोज्य पदार्थ ही खाने चाहिए।

भावार्थ-भाव यह है कि पूर्वकृत भोजन के पच जाने के बाद ही पुनः भोजन करना चाहिए। ऐसा करने से गैस, पित्त, कफ आदि विकार उत्पन्न नहीं होते। इसके साथ ही शरीर एवं बुद्धि की शक्ति को बढ़ाने वाले खाद्य पदार्थ ही खाने चाहिए। इसके विपरीत भोजन खाने से शरीर में अनेक प्रकार के रोग उत्पन्न हो जाते हैं।

**8. इष्टे देशे इष्टसर्वोपकरणं चाश्रीयात्। इष्टे हि देशे इष्टैः सर्वोपकरणैः सह भुञ्जानो नानिष्टदेशजैर्मनोविघातकरैर्भविर्मनोविघातं प्राप्नोति । तस्मादिष्टदेशे तथेष्टसर्वोपकरणं चाश्रीयात्। नातिद्रुतमश्रीयातः अतिद्रुतं हि भुजानस्योत्स्रेहनमवसादनं भोजनस्याप्रतिष्ठानं च भोज्यदोषः साद्गुण्योपलब्धिच नियता, तस्मान्नातिद्रुतमश्रीयात्।**

शब्दार्थ-इष्टे = इच्छित या मनपसंद। इष्टसर्वोपकरणम् (इष्टसर्व + उपकरणम्) = इच्छित समस्त भोज्य पदार्थ (अचार, चटनी, आदि)। भुञ्जानो (भुजानः) = खाता हुआ। नानिष्टदेशजैः (न + अनिष्टदेशजैः) = मनपसंद के विरुद्ध स्थान में पैदा होने वाले। मनोविघातकरैः = मन को दुःख पहुँचाने वाले। न अतिद्रुतम् = अत्यधिक शीघ्र नहीं। उत्स्रेहनम् = उल्टे रास्ते की ओर जाना (उल्टी, डकार आदि)। अवसादनम् = कष्टकारक। अप्रतिष्ठानम् = उचित स्थान पर न पहुँचना। भोज्यदोषसाद् = खाने योग्य पदार्थों के दोषों के वशीभूत हो जाना।

गुण्योपलब्धि = गुणों की प्राप्ति।

प्रसंग-प्रस्तुत गद्यांश 'शाश्वती प्रथमो भागः' पुस्तक के अन्तर्गत 'आहार-विचारः' नामक पाठ से उद्धृत है। यह पाठ चरक-प्रणीत 'चरक-संहिता' के 'विमानस्थानम्' नामक अध्याय से संकलित है।



सन्दर्भ-निर्देश-इस गद्यांश में बताया गया है कि मनपसंद स्थान पर इच्छा के अनुसार ही भोज्य पदार्थ खाने चाहिए।

सरलार्थ-मनपसंद स्थान पर इच्छित समस्त भोज्य पदार्थों (आचार, चटनी आदि) के साथ ही भोजन करना चाहिए। क्योंकि इच्छित स्थान पर इच्छा के अनुसार भोज्य पदार्थों के साथ भोजन करने वाला नापसन्द स्थान में होने वाले, मानसिक कष्ट को देने वाले मनोविकारों से मानसिक दुःख को प्राप्त नहीं होता। अतः इच्छित स्थान पर तथा इच्छित द्रव्यों के साथ भोजन करना चाहिए।

भोजन बहुत जल्दी-जल्दी नहीं करना चाहिए। अत्यन्त शीघ्रता से भोजन करने से उल्टी, डकार आदि होने से स्थिति कष्टदायक हो सकती है। भोजन के अप्रतिष्ठित होने से अपच आदि भोज्यदोष उत्पन्न हो जाते हैं, अतः उनसे भोजन के गुणों की प्राप्ति भी निश्चित नहीं होती। इसलिए भोजन अत्यन्त शीघ्रतापूर्वक नहीं खाना चाहिए।

भावार्थ भाव यह है कि मनपसंद स्थान पर मनपसंद भोज्य पदार्थ ही खाने चाहिए। मनपसंद स्थान से अभिप्राय रसोई घर, डायनिंग टेबल या शुद्ध स्वच्छ स्थान से है। इसके साथ भोजन जल्दी-जल्दी नहीं करना चाहिए। अतिशीघ्र भोजन करने से खाना ठीक से नहीं पचता। इस कारण उल्टी, डकार आदि कष्ट हो सकते हैं। अतः खाना जल्दी-जल्दी नहीं खाना चाहिए।

**9. नातिविलम्बितमश्रीयात्; अतिविलम्बितं हि भुञ्जानो न तृप्तिमधिगच्छति, बहुभुक्तं शीतीभवत्याहारजातं विषमंच पच्यते, तस्मान्नातिविलम्बितमश्रीयात् । अजल्पन्नहसन् तन्मना भुञ्जीत, जल्पतो हसतोऽन्यमनसो वा भुञ्जानस्य त एव दोषा भवन्ति य एवातिद्रुतमश्रतः तस्माद-जल्पनहसंस्तमना भुञ्जीत।**

शब्दार्थ-अतिविलम्बितम् = बहुत देर करके। तृप्तिमधिगच्छति (तृप्तिम् + अधिगच्छति) = सन्तुष्टि को प्राप्त। शीतीभवति = ठण्डा होता है। विषमम् = कठिनता से। अजल्पम् = बिना बोलते हुए। तन्मना = एकाग्र/शान्त मन से। अन्यमनसः = चंचल चित्त वाले का। अतिद्रुतम् = अतिशीघ्र।

प्रसंग-प्रस्तुत गद्यांश 'शाश्वती प्रथमो भागः' पुस्तक के अन्तर्गत 'आहार-विचारः' नामक पाठ से उद्धृत है। यह पाठ चरक-प्रणीत 'चरक-संहिता' के 'विमानस्थानम्' नामक अध्याय से संकलित है।

सन्दर्भ-निर्देश-इस गद्यांश में बताया गया है कि बहुत धीरे-धीरे तथा बोलते हुए भोजन नहीं करना चाहिए।

सरलार्थ-भोजन बहुत देर करके (धीरे-धीरे) नहीं खाना चाहिए। क्योंकि बहुत देर करके खाने वाला (खाने से) सन्तुष्टि को प्राप्त नहीं करता। वह बहुत (आवश्यकता से अधिक) खा जाता है। सारा भोजन ठण्डा हो जाता है और कठिनता से पचता है। इसलिए बहुत देर करके भोजन नहीं करना चाहिए।

बिना बोलते हुए, बिना हँसते हुए एकाग्रचित्त होकर भोजन करना चाहिए। बात करते हुए, हँसते हुए या चंचल चित्त वाला होकर भोजन करने वाले को उन्हीं दोषों की प्राप्ति होती है जो अतिशीघ्र भोजन करने वाले की होती है। इसलिए न बोलते हुए एवं न हँसते हुए शान्तचित्त से ही भोजन करना चाहिए।

भावार्थ भाव यह है कि बहुत धीरे-धीरे भोजन करने से सन्तुष्टि नहीं मिलती। बहुत धीरे भोजन करने से व्यक्ति अधिक मात्रा में भोजन कर लेता है। भोजन करते समय एकाग्रता का होना आवश्यक है। मौन होकर शान्त भाव से बिना हँसते हुए भोजन करने से मन तथा शरीर दोनों निरोग रहते हैं।

## **MULTIPLE CHOICE QUESTIONS**

अधोलिखित दश प्रश्नानां प्रदत्तोत्तरविकल्पेषु शुद्धविकल्पं लिखत

(निम्नलिखित दस प्रश्नों के दिए गए विकल्पों में से शुद्ध विकल्प लिखिए)

1. आयुर्वेदाचार्य चरकः कस्य रचयिता आसीत् ?

- (A) आयुर्वेदस्य
- (B) चरकस्य
- (C) चरकसंहितायाः
- (D) चाणक्यस्य

उत्तरम्: (C) चरकसंहितायाः

2. कीदृशं भोजनं श्लेष्माणं परिहासयति?

- (A) जीर्णम्
- (B) स्निग्धम्
- (C) अजीर्णम्
- (D) उष्णम्

उत्तरम्: (D) उष्णम्

3. 'अतिद्रुतम्' इति पदस्य विग्रहोऽस्ति

- (A) द्रुतस्य अत्ययः
- (B) द्रुतम् अति
- (C) द्रुताय अतिः
- (D) अति द्रुतम्

उत्तरम्:(A) द्रुतस्य अत्ययः

4. 'चाश्रीयात्' अस्य सन्धिविच्छेदः अस्ति

- (A) चाश्री + यात्
- (B) च + अश्रीयात्
- (C) चा + श्रीयात्
- (D) चाश् + नीयात्

उत्तरम्:(B) च + अश्रीयात्

5. 'दोषेषु + अग्रौ' अत्र सन्धियुक्त पदम् अस्ति

- (A) दोषवाग्रौ
- (B) दोषावाग्रौ
- (C) दोषेष्वग्रौ
- (D) दोष्वग्रौ

उत्तरम्:(C) दोषेष्वग्रौ

6. 'भुजानस्य' इति पदे कः प्रत्ययः?

- (A) शत्
- (B) शानच्
- (C) क्त
- (D) मतुप्

उत्तरम्:(B) शानच्

7. 'सह' इति उपपदयोगे का विभक्तिः ?

- (A) चतुर्थी
- (B) षष्ठी
- (C) तृतीया
- (D) सप्तमी

उत्तरम्:(C) तृतीया

8. 'जीणे' पदस्य किं विलोमपदम्?

- (A) आजीर्णे
- (B) न जीर्णे
- (C) अति जीर्णे
- (D) अजीर्णे

उत्तरम्:(D) अजीर्णे

9. 'तृप्तिम्' इति पदस्य पर्यायपदं किम्?

- (A) अतृप्तिम्
- (B) सन्तुष्टिम्
- (C) वेतृप्तिम्
- (D) असन्तुष्टिम्

उत्तरम्:(B) सन्तुष्टिम्

10. 'शीघ्रम्' इति पदस्य पर्यायपदं किम्?

- (A) अशीघ्रम्
- (B) अत्युग्रम्
- (C) उग्रम्
- (D) आशु

उत्तरम्:(D) आशु

## **FILL IN THE BLANKS**

**निर्देशानुसारं रिक्तस्थानानि पूरयत**

**(निर्देश के अनुसार रिक्त स्थान को पूरा कीजिए)**

(1) 'भवत्याहार' अस्य सन्धिविच्छेदः ..... अस्ति ।

**उत्तराणि: 'भवति + आहार'**

(2) 'इष्टदेशे' अत्र विशेष्य पदं ..... अस्ति ।

**उत्तराणि: देशे**

(3) 'जीर्णम्' अत्र प्रकृति प्रत्यय विभागः ..... अस्ति ।

**उत्तराणि: जीर्ण + क्त**

(4) 'इष् + क्त पुं० सप्तमी' अत्र निष्पन्नं रूपम् ..... अस्ति ।

**उत्तराणि: इष्टः**

(5) 'दोषेषु' इति पदस्य विलोमपदम् ..... वर्तते।

**उत्तराणि: गुणेषु**

(6) 'इन्द्रियाणि' इति पदस्य पर्यायपदम् ..... वर्तते।

**उत्तराणि:** करणानि

अधोलिखितपदानां संस्कृत वाक्येषु प्रयोग करणीयः

(निम्नलिखित पदों का संस्कृत वाक्यों में प्रयोग कीजिए)

(7) जीर्णे

**उत्तराणि:** जीर्णे (पच जाने पर)-सर्वदा भोजनं जीर्णे अश्रीयात्।

(8) सह

**उत्तराणि:** सह (साथ)-सर्वोपकरणैः सह अश्रीयात्।

(9) अजल्पन्।

**उत्तराणि:** अजल्पन् (बिना बात किए)-सर्वदा अजल्पन् अश्रीयात् ।