Date: / /

पाठ-3

एक दि उत्तर शब्द अर्थ

1→ संकेत → इशारा

2→ सकपकाना → हैरान होना

3→ औषधि → दवा

4→ स्नानार्थी → स्नान करने वाला

5→ जिज्ञासा → इच्छा

6→ दीर्घायु → लम्बी आयु

7→ ताड़ गई → पहचान गई

8→ सहायता → मदद

9→ संकोच → हिचक

10→ जलाश्य → तालाब

11→ मुखिया → प्रधान

पढ़कर लिखने का प्रयत्न कीजिए

Page:
Date: / /

12 स्फूर्ति → चुस्ती.

13 शताब्दी → सौ वर्ष

14 यौगिक क्रियाएँ → योगासन

15. आयुर्विज्ञान → औषधि विज्ञान

प्रश्न /उत्तर

प्र०=1. महर्षि चरक कौन थे ?

उ० महर्षि चरक प्रथम शताब्दी के एक प्रसिद्ध आयुर्विज्ञानी थे। वह अपने अपने समय के सुयोग्य चिकित्सक माने जाते है।

प्र०=2. महर्षि के आश्रम में कौन आए तथा क्यों ?

उ० महर्षि के आश्रम में उनके चार शिष्य अपनी जिज्ञासा शान्त करने के लिए आए। उन्होंने महर्षि से पूछा कि स्वस्थ व्यक्ति किसे कहेंगे।

प्र०=3. अध्यापक और चिकित्सक में क्या समानता है?

Date / /

उ० अध्यापक और चिकित्सक में पह समानता है कि दोनों से कोई बात छिपाई नहीं जा सकती है।

प्र०=4 चारों शिष्य ने स्वस्थ मनुष्य के क्या क्या लक्षण बताएं?

उ० चारों शिष्यों ने स्वस्थ मनुष्य के निम्नलिखित लक्षण बताए —

(क) पहले के अनुसार कठोर परिश्रम करने वाला स्वस्थ होता है।

(ख) दूसरे के अनुसार अवनप्राश और औषधि खाने वाला स्वस्थ होता है।

(ग) तीसरे के अनुसार नियमित व्यायाम करने वाला स्वस्थ व्यक्ति होता है।

(घ) चौथे के अनुसार प्रकृति की गोद में रहने वाला स्वस्थ व्यक्ति होता है।

प्र०=5- औषधियों का उपयोग हम क्यों करते हैं?

उ० शरीर में लगी हुई बिमारी और शरीर की दुर्बलता को दूर करने के लिए औषधि का उपयोग करते हैं।

प्र०-6 - आदिवासी स्वस्थ रहने का क्या आधार मानते हैं?

उ० जो नगर की भीड़-भाड़ से दूर प्रकृति के स्वच्छ वातावरण में वास करता है और शुद्ध एवं प्राकृतिक भोजन करता है, वहि व्यक्ति स्वस्थ होता है। ऐसा आदिवासी का स्वस्थ रहने का आधार है।

प्र०-7 ?

उ० महर्षि ने समझाया कि तुम चारों का दृष्टिकोण एक ही है। अतः जो व्यक्ति कठिन परिश्रम करता है पौष्टिक आहार खाता है, वही स्वस्थ व्यक्ति होता है।