पाठ - 4

घर का वैदय

विधा - स्वास्थ्यपरक लेख

शब्दार्थ कॉपी कार्य

खराश - त्वचा का छिलजाना

किडनी - गुर्दा

पौराणिक - प्राचीन

अस्थमा - साँस संबंधिता बीमारी

वनस्पति - पेड़ - पौधे

मान्यता - किसी सिद्धात को स्वीकार कर लेना

अमूल्य - जिसका कोई मूल्य न हो

जगत - संसार

पूजनीय - पूजा योग्य

दुर्गंध - बदबू

शक्ति - ताकत

वैद्य - डाक्टर

व्याख्यान

"घर का वैद्य " का तात्पर्य यह है कि बीमारी का इलाज घर में ही मौजूद है |इस पाठ मे तुलसी के पौधे का महत्व तथा उसके गुणों का वर्णन किया गया है| प्राय सभी भारतवासी के घरों मे तुलसी का पौधा रहता है और उसके अनेक लाभ है अंत तुलसी को "घर का वैद्य" कहते हैं |

स्वास्थ्य अमूल्य है |कहा जाता है कि जब तक हम ठीक नहीं होगे तो दिमाग भी ठीक नहीं होगा क्योंकि स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मस्तिष्क का निवास होता है | भगवन ने हमारे उपयोग के लिए बहुत सारे पेड़ - पौधे ही नहीं पूरा फलता - फूलता वनस्पति जगत बनाया है | पेड़ - पौधे हमारे लिए बहुत महत्वपूर्ण है | हिन्दू धर्म में तुलसी को लोग तुलसी माता कहकर पूजा करते हैं |तुलसी के पत्ते बुखार, कफ, गले में खराश, अस्थमा, किडनी, से जुड़ी बीमारी, दिल की बीमारी मे लाभदायक होते हैं मुँह में छाले पड जाते हैं या दांतो मे दर्द या दुर्गंध आती है तब इसके पत्तों को चबाने से आराम मिलता है | सर्दी के मौसम में जब हमे सर्दी जुकाम हो जाता है तब काली मिर्च के

साथ पाँच - सात पत्ते तुलसी के पीसकर काढा बनाकर पीने से यह रोग दूर हो जाता है |तुलसी के पत्तों मे कई प्रकार के रोगों के किटाणुओं को नष्ट करने की ताकत होती है |तुलसी का पौधा हमारे आसपास के वातावरण को भी शुद्ध करते हैं |यह एक उपयोगी तथा औषधीय पौधा है |

सोचों और बताओ कॉपी कार्य

(क) ईश्वर ने हमारे लिए क्या - क्या बनाया है?

(उ.) ईश्वर ने हमारे लिए फलता - फूलता वनस्पति जगत बनाया है |

(ख) लोगों ने तुलसी को क्या संज्ञा प्रदान की है?

(उ.) लोगों ने तुलसी को "तुलसी माता" की संज्ञा प्रदान की है |

(ग) तुलसी के पौधे का हमारे जीवन में क्या महत्व है?

(उ.) तुलसी का हमारे जीवन में बहुत महत्व है तुलसी के पत्ते बुखार, कफ, गले में खराश, अस्थमा तथा गुर्दे से जुड़ी बीमारियों एव हृदय रोग मे बहुत ही लाभदायक है यदि रोज़ सुबह बिना कुछ खाए - पिए 15 तुलसी के पत्ते 5 कालीमिर्च के साथ चबाकर खा लिए जाए तो मलेरिया आदि वायरल बुखार तो कभी नहीं होता है साथ ही अन्य बीमारियाँ भी नहीं होती है यदि दांतों मे दर्द हो या मुँह से दुर्गंध आतीं है अथवा मुँह में छाले हो गए हों तो तुलसी के पत्ते चबाने से आराम मिलता है | तुलसी के पत्तों मे तमाम रोगों को नष्ट करने तथा आसपास के वातावरण को शुद्ध करने की शक्ति होती है | इसीलिए तुलसी को "घर का वैद्य" कहा जाता है |

(घ) प्रसाद मे तुलसी के पत्ता क्यों मिलाया जाता है?

(उ.) प्रसाद मे तुलसी के पत्ता इसलिए मिलाया जाता है कि जो लोग तुलसी का महत्व नहीं समझते हैं, वे प्रसाद के बहाने ही तुलसीदल खाकर लाभान्वित होंगे |

निम्नलिखित प्रश्नो के उत्तर दो कॉपी कार्य

(क) स्वस्थ मस्तिष्क (दिमाग) कहाँ निवास करता है?

(उ.) स्वस्थ मस्तिष्क स्वस्थ शरीर में निवास करता है |

(ख) सर्दी - ज़ुकाम होने पर तुलसी कैसे लाभ पहुँचाती है?

(उ.) सर्दी - ज़ुकाम होने पर 5 कालीमिर्च के साथ 4-10 तुलसी के पत्ते पीस कर काढ़ा बनाकर गुनगुना पीने से तुरंत लाभ होता है |

(ग) तुलसी के पत्तों में कौन - सी शक्ति होती है?

(उ.) तुलसी के पत्तों में तमाम रोगों को नष्ट करने की, शरीर के विषाक्त कीटाणुओं को नष्ट करने की तथा आसपास के वातावरण को शुद्ध करने की शक्ति होती है |

(घ) घर का वैद्य किसे बताया गया है और क्यों?

(उ.) घर का वैद्य तुलसी को बताया गया है क्योंकि रोजमर्रा की घरेलू बीमारियों मे तुलसी के पत्तों का सेवन बहुत ही लाभदायक रहता है |