E lesson - 10 - Sanskrit - 24 April

पाठ - 3 व्यायामः सर्वदा पथ्यः

निर्देश - श्लोकों को समझकर उनका अभ्यास-कार्य संस्कृत कॉपी में करें।

6 व्यायामस्विन्नगात्रस्य पद्भ्यामुद्वर्तितस्य च। व्याधयो नोपसर्पन्ति वैनतेयमिवोरगाः। वयोरूपगुणैर्हीनमपि कुर्यात्सुदर्शनम्॥

अन्वयः - व्यायाम-स्विन्नगात्रस्य पद्भ्याम् उद्वर्तितस्य च (समीपं) व्याधयः (तथैव) न उपसर्पन्ति वैनतेयम् इव उरगाः। (व्यायामेन) वयोरूपगुणैः हीनम् अपि (मानवः) सुदर्शनं कुर्यात्।

सरलार्थ - व्यायाम के कारण पसीने से लथपथ शरीर वाले के और दोनों पैरों से ऊपर उठने वाले (व्यायाम करने वाले के पास) रोग (वैसे ही) नहीं आते हैं, जैसे गरुड़ के पास साँप। (व्यायाम के द्वारा) आयु, रूप और गुणों से रहित (व्यक्ति) सुंदर हो जाता है।

I एकपदेन उत्तरत - (i) वैनतेयस्य समीपे के न आगच्छन्ति? (ii) वयोरूपगुणैर्हीनः जनः केन सुदर्शनं भवति?

II पूर्णवाक्येन उत्तरत - कस्य समीपे व्याधयः नोपसर्पन्ति?

III भाषिक-कार्यम् - (i) 'व्याधयः' पदस्य क्रियापदं किमस्ति? (क) नोपसर्पन्ति (ख) उपसर्पन्ति (ग) कुर्यात्
(ii) 'युक्तम्' पदस्य विपर्ययपदं चिनुत। (क) हीनम् (ख) उरगाः (ग) स्विन्नं

7 व्यायामं कुर्वतो नित्यं विरुद्धमपि भोजनम्। विदग्धमविदग्धं वा निर्दोषं परिपच्यते॥

अन्वयः - नित्यं व्यायामं कुर्वतः (मानवस्य) विरुद्धं, विदग्धम् अविदग्धम् वा भोजनम् अपि निर्दोषं परिपच्यते।

सरलार्थ - प्रतिदिन व्यायाम करते हुए (व्यक्ति) का विरुद्ध (अनुपयोगी), पका हुआ अथवा न पका हुआ भोजन भी बिना कष्ट के पच जाता है।

I एकपदेन उत्तरत - (i) प्रतिदिनं किं कुर्यात्? (ii) निर्दोषं भोजनं कथं परिपच्यते?

II पूर्णवाक्येन उत्तरत - नित्यं व्यायामं कुर्वतः मानवस्य कीदृशं भोजनं परिपच्यते?

III भाषिक-कार्यम् - (i) 'विरुद्धम्' पदस्य विशेष्यपदं चिनुत। (क) व्यायामम् (ख) निर्दोषम् (ग) भोजनम्
(ii) 'अपक्वम्' पदस्य पर्यायपदं चिनुत। (क) अविदग्धम् (ख) विदग्धम् (ग) विरुद्धम्

8 व्यायामो हि सदा पथ्यो बलिनां स्निग्धभोजिनाम्। स च शीते वसन्ते च तेषां पथ्यतमः स्मृतः॥

अन्वयः - हि व्यायामः सदा बलिनां स्निग्धभोजिनाम् (च) पथ्यः। सः च शीते वसन्ते च तेषां पथ्यतमः स्मृतः।

सरलार्थ - निश्चय से व्यायाम सदा ~~बलिनां स्निग्धभोजिनाम्~~ बलशालियों (और) चिकनाई युक्त भोजन खाने वालों की दवा है। और वह सर्दी और वसंत ऋतु में उनके (लिए) अतीव लाभदायक कहा गया है।

BBPS PITAMPURA

Scanned with CamScanner

I एकपदेन उत्तरत:- (i) बलिनां स्निग्धभोजिनां कृते पथ्य: क: अस्ति?
(ii) शीते वसन्ते च क: पथ्यतम: स्मृत:?
II पूर्णवाक्येन उत्तरत - व्यायाम: केषां पथ्य: भवति?
III भाषिक-कार्यम् - (i) 'लाभदायक:' इत्यर्थे अत्र किं पदं प्रयुक्तम्? (क) पथ्य: (ख) स्मृत: (ग) पथ्यतम:
(ii) 'निर्बलानाम्' पदस्य विपर्ययपदं किमस्ति? (क) भोजिनाम् (ख) तेषां (ग) बलिनाम्

9 सर्वेष्वृतुष्वहरह: पुम्भिरात्महितैषिभि:। बलस्यार्धेन कर्तव्यो व्यायामो हन्त्यतोऽन्यथा॥

अन्वय: - आत्महितैषिभि: पुम्भि: सर्वेषु ऋतुषु अहरह: बलस्य अर्धेन व्यायाम: कर्तव्य: अन्यथा हन्त्यत:।

सरलार्थ:- अपना हित चाहने वाले पुरुषों के द्वारा सब ऋतुओं में प्रतिदिन आधे बल से व्यायाम करना चाहिए। नहीं तो (व्यायाम) हानिकारक हो जाता

I एकपदेन उत्तरत:- कीदृशै: पुम्भि: व्यायाम: कर्तव्य:? (2) केन व्यायाम: कर्तव्य:?
II पूर्णवाक्येन उत्तरत:- व्यायाम: कदा हानिकारक: न भवति?
III भाषिक-कार्यम - (i) 'पूर्णतया' पदस्य विपर्ययपदं किम्? (क) बलस्यार्धेन (ख) हितैषिभि: (ग) अर्धेन
(ii) 'प्रतिदिनम्' इत्यर्थे किं पदं प्रयुक्तम्? (क) सर्वेषु (ख) अहरह: (ग) ऋतुषु

10 हृदिस्थानस्थितो वायुर्यदा वक्त्रं प्रपद्यते। व्यायामं कुर्वतो जन्तोस्तद्बलार्धस्य लक्षणम्॥

अन्वय:- यदा हृदिस्थानस्थित: वायु: वक्त्रं प्रपद्यते, व्यायामं कुर्वत: जन्तो: तद् बलार्धस्य लक्षणम्।

सरलार्थ - जब हृदय में स्थित वायु मुख में पहुँच जाती है, व्यायाम को करते हुए व्यक्ति का वह आधे बल का लक्षण होता है।

I एकपदेन उत्तरत:- (i) हृदिस्थाने क: स्थित: भवति? (ii) हृदिस्थाने स्थित: वायु: कुत्र प्रपद्यते?
II पूर्णवाक्येन उत्तरत:- जन्तो: बलार्धस्य लक्षणं किं भवति?
III भाषिक-कार्यम -(i) 'मुखम्' इत्यर्थे अत्र किं पदमस्ति? (क) लक्षणम् (ख) वक्त्रम् (ग) हृदि
(ii) 'प्रपद्यते' क्रियापदस्य कर्तृपदं किमस्ति? (क) वक्त्रम् (ख) वायु: (ग) जन्तो

11 वयोबलशरीराणि देशकालाशनानि च। समीक्ष्य कुर्याद् व्यायाममन्यथा रोगमाप्नुयात्॥

अन्वय:- वयो-बल-शरीराणि-देश-काल-अशनानि च समीक्ष्य व्यायामं कुर्यात् अन्यथा रोगम् आप्नुयात्।

सरलार्थ: - आयु, बल, शरीर, स्थान, समय और भोजन को देखकर व्यायाम करना चाहिए, वरना (मनुष्य) रोग प्राप्त कर सकता है।

x

BBPS, PITAMPURA