



SUBJECT:- SANSKRIT

पाठ-3 व्यायामः सर्वदा चर्याः

(व्यायाम हमेशा लाभदायक होता है)

निर्देश - समस्त प्रश्नों के उत्तर कोपी में लिखें।

1 शरीराच्छायाजननं कर्म व्यायामसंज्ञितम्। तत्कृत्वा तु सुखं देहं विमृदनीकृतं सम्पन्नतः॥

अन्वय - शरीर-आच्छायाजननं कर्म व्यायामसंज्ञितम्। तत् कृत्वा तु देहं सुखं (मिलति, अतः देहं) सम्पन्नतः विमृदनीकृतं।

सद्व्ययार्थ - शरीर के परिष्कार से उत्पन्न कर्म व्यायाम नाम कला होता है। वह करके तो शरीर को सुख (मिलता है, मिलिए) जब तब से (शरीर की) मालिश करनी चाहिए।

स्वपेदेन उत्तर - (1) कौटुम्भिकं कर्म व्यायामसंज्ञितं कथ्यते? (2) किं कृत्वा ज्ञेयः - सुखं प्राप्तेति?

पूर्वप्रश्नेन उत्तर - व्यायामं कृत्वा किं कर्तव्यम्?

भाषिक - कर्षणम् - (1) 'सर्वतः' इत्यर्थे अत्र किं पदं प्रयुक्तम्? (2) व्यायामस्य (3) शरीरस्य (4) सुखस्य (5) 'तत्र' पदं कस्यै प्रयुक्तम्? (6) व्यायामस्य (7) शरीरस्य (8) सुखस्य

2 शरीरोपचयः कान्तिर्गज्जलां सुतिग्मतां दीप्तग्नित्वमज्जलस्य स्थिरत्वं लघ्वत्वं मृज्जत्वं॥  
अन्वय - (व्यायामेन) शरीर-उपचयः गज्जलां कान्तिः, सुतिग्मतां, दीप्त-ग्नित्वम्, अनज्जलत्वं, स्थिरत्वं, लघ्वत्वं, मृज्जत्वं (च भवति)।

सद्व्ययार्थ - (व्यायाम करने से) शरीर की वृद्धि, (शरीर के) अंगों की चमक, शारीरिक मँडर्प होता है। जठराग्नि का प्रदीप्त होना (मुख लगना), अज्जलस्य की स्थिति, स्थिरता, हल्कापन (लघु) (शरीर की) स्वच्छता (होती है)।

स्वपेदेन उत्तर (1) व्यायामेन केषां कान्तिः भवति? (2) शरीरस्य मृज्जत्वं काः कर्तव्यः?

पूर्वप्रश्नेन उत्तर - व्यायामेन किं किं भवति?

भाषिक - कर्षणम् - (1) 'देह' इत्यर्थे अत्र किं पदं प्रयुक्तम्? (2) गज्जलां (3) मृज्जत्वं (4) शरीर (5) 'दीप्तम्' पद-प्रविपर्यायपदं चिनुत। (6) स्थिरत्वम् (7) लघ्वत्वं (8) उपचय

प्रथमः अध्यायः - गीतादीनां सहिष्णुता। अरोग्यं चापि परमं व्यायामदुष्प्राप्तये ॥

अन्वय - प्रथमः अध्यायः - गीता-आदीनां सहिष्णुता परमं अरोग्यं च अपि व्यायामात् उपजायते।

सद्व्ययार्थ - (शारीरिक) परिष्कार, शकल, पाप, गच्छी-ठंड की सहनशीलता और उत्तम स्वास्थ्य व्यायाम से उत्पन्न होते हैं।

स्वप्नेन उत्तरत - (1) पिण्डोच्छ्र-शीघ्रीनां महिष्पुता कश्च उपजघते ?

(2) श्लेषेण किं भवति ?

पूर्वताक्येन उत्तरत - शरीरं व्यायामत किं किम् उपजघते ?

भाषिक-कार्यम् - (1) 'अपेयं' पदस्य विशेष्यपदं किञ्चित् (क) परमम् (ख) क्लम (ग) महिष्पुता

(2) 'तवः' इत्यर्थे अत्र किं पदं प्रयुक्तम्? (क) उच्छ्र (ख) शीत (ग) क्लम

4 न चैनं सस्त्राक्राम्य जरा रक्षितोहति। स्थिरीभवति मांसं च व्यायामेनिरतस्य च॥  
अन्वयः - एनं (व्यायामिनं) च सस्त्रा जरा न रक्षितोहति। व्यायाम-श्रीरतस्य च मांसं स्थिरीभवति।

संलक्ष्य - और इस (व्यायामशील) व्यक्ति को अस्त्रक बुझा नहीं कहाता है।

और व्यायाम में लगे रहने वाले मनुष्य का मांस स्थिर (परिपक्व) हो जाता है।

स्वप्नेन उत्तरत - (1) मनुष्यस्य जीवने का सस्त्रा आक्रमण रक्षितोहति ?

(2) कस्य मांसं स्थिरीभवति ?

पूर्वताक्येन उत्तरत - जनस्य मांसं क्वं स्थिरीभवति ?

भाषिक-कार्यम् - (1) 'वर्षिक्यम्' इत्यस्य पर्यायपदं किञ्चित् (क) अक्रम्य (ख) सस्त्रा (ग) जरा

(2) 'एनं' पदं कस्यै प्रयुक्तम्? (क) व्यायामिने (ख) मंत्रतय (ग) जरामै

5 न चास्ति सदृशं तेन किञ्चित् शौल्यापकर्षणम्। न च व्यायामिनं मत्वमर्दयन्त्यरथे वल्कतः॥  
अन्वयः - और अस्ते (व्यायामि) समस्त कुद भी मोटापे को दूर करने वाला नहीं है। और व्यायाम करने वाले को शत्रु वलपूर्वक कुचन नहीं पाते हैं।

संलक्ष्य - न तेन सदृशं किञ्चित् शौल्या-अपकर्षणं न अस्ति। व्यायामिनं च मर्त्यः वल्कतः न अर्दयन्ति।

स्वप्नेन उत्तरत - (1) व्यायामेन सदृशं किञ्चित् किं नस्ति? (2) अरथः कं मर्त्यं न अर्दयन्ति ?

पूर्वताक्येन उत्तरत - अरथः कथं व्यायामिनं न अर्दयन्ति ?

भाषिक-कार्यम् - (1) 'तेन' पदं कस्यै प्रयुक्तम्? (क) अरथे (ख) व्यायामिने (ग) व्यायामाय

(2) 'अर्दयन्ति' क्रियापदस्य कर्तृपदं किञ्चित् (क) व्यायामिनं (ख) अरथः (ग) मर्त्यम्

Youtube link for chapter - 2 → <https://youtube.com/WhOMM790gdy>

Youtube link for chapter - 3 → <https://youtube.com/ws3oYqKQw>

\* शोध ब्लोक अपने electron में दिए जायेंगे।