3. व्यायामः सर्वदा पथ्यः

अभ्यासः

प्रश्न 1. एकपदेन उत्तरं लिखत-

(क) परमम् आरोग्यं कस्मात् उपजायते?
उत्तराणि:
व्यायामात्

(ख) कस्य मांस स्थिरीभवति?
उत्तराणि:
व्यायामाभिरतस्य

(ग) सदा कः पथ्यः?
उत्तराणि:
व्यायामः

(घ) कैः पुभिः सर्वेषु ऋतुषु व्यायामः कर्तव्यः?
उत्तराणि:
आत्महितैषिभि

(ङ) व्यायामस्विन्नगात्रस्य समीपं के न उपसर्पन्ति?
उत्तराणि:
व्याधयो

www.dreamtopper.in

प्रश्न 2. अधोलिखितानां प्रश्नानाम् उत्तराणि संस्कृतभाषया लिखत-

(क) कीदृशं कर्म व्यायामसंज्ञितम् कथ्यते?
उत्तराणि:
शरीरायासजननम् कर्म व्यायामसज्ञितम् कथ्यते।

(ख) व्यायामात् कि किमुपजायते?
उत्तराणि:
व्यायामात् श्रमक्लमपिपासा ऊष्म-शीतादीनां सहिष्णुता-परमं च आरोग्यम् उपजायते।

(ग) जरा कस्य सकाशं सहसा न समधिरोहति?
उत्तराणि:
जरा व्यायामिनस्य जनस्य सकाशं सहसा न समधिगच्छति।

(घ) कस्य विरुद्धमपि भोजनं परिपच्यते?
उत्तराणि:
व्यायाम कुर्वतो नित्य विरुद्धमपि भोजनं परिपच्यते।

(ङ) कियता बलेन व्यायामः कर्तव्यः?
उत्तराणि:
अर्धन बलेन व्यायामः कर्तव्यः।

(च) अर्धबलस्य लक्षणम् किम्?
उत्तराणि:
व्यायाम कुर्वतः जन्तोः यदा हृदिस्थानास्थितः वायुः वस्त्र प्रपद्यते तद् अर्धबलस्य लक्षणम् अस्ति।

प्रश्न 3. उदाहरणमनुसृत्य कोष्ठकगतेषु पदेषु तृतीयाविभक्तिं प्रयुज्य रिक्तस्थानानि पुरयत-

यथा- व्यायामः ________ होनमपि सुदर्शनं करोति (गुण)
व्यायामः गुणैः हीनमपि सुदर्शनं करोति।

(क) _______ व्यायामः कर्त्तव्यः। (बलस्याधं)
उत्तराणि:
बलस्यार्धन

(ख) _______ सदृशं किञ्चित् स्थौल्यापकर्षणं नास्ति। (व्यायाम)
उत्तराणि:
व्यायामेन

(ग) _______ विना जीवनं नास्ति। (विद्या)
उत्तराणि:
विद्यया

(घ) सः _______ खञ्जः अस्ति। (चरण)
उत्तराणि:
चरणेन

www.dreamtopper.in

(ङ) सूपकारः _______ भोजनं जिघ्रति। (नासिका)
उत्तराणि:
नासिकया

प्रश्न 4(अ). स्थूलपदमाधृत्य प्रश्ननिर्माणं कुरुत-

(क) शरीरस्य आयासजननं कर्म व्यायामः इति कथ्यते।
उत्तराणि:
कस्य आयासजननं कर्म व्यायामः इति कथ्यते?

(ख) अरयः व्यायामिनं न अर्दयन्ति।
उत्तराणि:
के व्यायामिनं न अर्दयन्ति?

(ग) आत्महितैषिभिः सर्वदा व्यायामः कर्तव्यः।
उत्तराणि:
कैः सर्वदा व्यायामः कर्तव्यः?

(घ) व्यायाम कुर्वतः **विरुद्धं** भोजनम् अपि परिपच्यते।
उत्तराणि:
व्यायाम कुर्वतः **कीदृशम्** भोजनम् अपि परिपच्यते?

(ङ) गात्राणां सुविभक्तता व्यायामेन संभवति।
उत्तराणि:
केषाम् सुविभक्तता व्यायामेन संभवति?

www.dreamtopper.in

प्रश्न 4(आ). षष्ठ श्लोकस्य भावमाश्रित्य रिक्तस्थानानि पूरयत-

यथा- _______ समीपे उरगाः न _______ एवमेव व्यायामिनः जनस्य समीपं _______ न गच्छन्ति। व्यायामः वयोरूपेगुणहीनम् अपि जनम् _______ करोति।

उत्तराणि:
वैनतेयस्य, गच्छन्ति, व्याधयः (रोगाः), सुदर्शन (दर्शननीयम्)।

प्रश्न 5(अ). 'व्यायामस्य लाभाः' इति विषयमधिकृत्य पञ्चवाक्येषु 'संस्कृतभाषया' एकम् अनुच्छेद लिखत।

यथानिर्देशमुत्तरत-

(क) 'तत्कृत्वा तु सुखं देहम्' अत्र विशेषणपदं किम्?
उत्तराणि:
सुखं

(ख) 'व्याधयो नोपसर्पन्ति वैनतेयमिवोरगाः' अस्मिन् वाक्ये क्रियापदं किम्?
उत्तराणि:
उपसर्यन्ति

(ग) 'पुम्भिरात्महितैषिभिः' अत्र 'पुरुषैः' इत्यर्थे कि पदं प्रयुक्तम्?
उत्तराणि:
पुम्भि

(घ) 'दीप्ताग्नित्वमनालस्य स्थिरत्वं लाघवं मजा' इति वाक्यात 'गौरवम्' इति पदस्य विपरीतार्थकं पदं चित्वा लिखत।
उत्तराणि:
लाघवं

(ङ) न चास्ति सदृशं तेन किञ्चित् स्थौल्यापकर्षणम्' अस्मिन् वाक्ये 'तेन' इति सर्वनामपदं कस्मै प्रयुक्तम्?
उत्तराणि:
व्यायामम्

प्रश्न 6(अ). निम्नलिखितानाम् अव्ययानाम् रिक्तस्थानेषु प्रयोगं कुरुत-

सहसा, अपि, सदृशं, सर्वदा, यदा, सदा, अन्यथा

(क) ______ व्यायामः कर्त्तव्यः।
उत्तराणि:
सर्वदा

www.dreamtopper.in

(ख) ______ मनुष्यः सम्यकूरूपेण व्यायाम करोति तदा सः ______ स्वस्थः तिष्ठति।
उत्तराणि:
यदा, सदा

(ग) व्यायामेन असुन्दराः ______ सुन्दराः भवति।
उत्तराणि:
अपि

(घ) व्यायामिनः जनस्य सकाशं वार्धक्यं ______ नायाति।
उत्तराणि:
सहसा

(ङ) व्यायामेन ______ किञ्चित् स्थौल्यापकर्षणं नास्ति।
उत्तराणि:
सदृश

(च) व्यायाम समीक्ष्य एवं कर्तव्यम् ______ व्याधयः आयान्ति।
उत्तराणि:
अन्यथा

प्रश्न 6(आ). उदाहरणमनुसृत्य वाच्यपरिवर्तनं कुरुत-

कर्मवाच्यम्	कर्तृवाच्यम्
यथा- आत्महितैषिभिः व्यायामः क्रियते	आत्महितैषिणः व्यायामं कुर्वन्ति।
(1) बलवता विरुद्धमपि भोजनं पच्यते।	....
(2) जनैः व्यायामेन कान्तिः लभ्यते।	....
(3) मोहनेन पाठः पठ्यते।	....
(4) लतया गीतं गीयते।	....

उत्तराणि:
(क) बलवान् विरुद्धमपि भोजन पचति।
(ख) जनाः व्यायामेन कान्ति लभन्ते।
(ग) मोहनः पाठं पठति।
(घ) लता गीत गायति।

www.dreamtopper.in

प्रश्न 7. अधोलिखितेषु तद्धितपदेषु प्रकृति/प्रत्ययं च पृथक् कृत्वा लिखत-

	मूलशब्दः (प्रकृतिः)		प्रत्ययः
(क) पथ्यतमः =	....	+	....
(ख) सहिष्णुता =	....	+	....
(ग) अग्नित्वम् =	....	+	....
(घ) स्थिरत्वम् =	....	+	....
(ङ) लाघवम् =	....	+	....

उत्तराणि:
(क) पथ्य + तमप्
(ख) सहिष्णु + तल्
(ग) अग्नि – त्व
(घ) स्थिर + त्व
(ङ) लाघु + ष्यञ्

योग्यताविस्तारः
यह पाठ आयुर्वेद के प्रसिद्ध ग्रन्थ 'सुश्रुतसंहिता' के चिकित्सा स्थान में वर्णित 24वें अध्याय से संकलित है। इसमें आचार्य सुश्रुत ने व्यायाम की परिभाषा बताते हुए उससे होने वाले लाभों की चर्चा की है। शरीर में सुगठन, कान्ति, स्फूर्ति, सहिष्णुता, नीरोगता आदि व्यायाम के प्रमुख लाभ हैं।

(क) सुश्रुतः आयुर्वेदस्य, 'सुश्रुतसंहिता' इत्याख्यस्य ग्रन्थस्य रचयिता। अस्मिन् ग्रन्थे शल्यचिकित्सायाः प्राधान्यमस्ति। सुश्रुतः शल्यशास्त्रज्ञस्य दिवोदासस्य शिष्यः आसीत्। दिवोदासः सुश्रुत वाराणस्याम् आयुर्वेदम् अपाठयत्। सुश्रुतः दिवोदासस्य उपदेशान् स्वग्रन्थेऽलिखत्।

www.dreamtopper.in

(ख) उपलब्धासु आयुर्वेदीय-संहितासु 'सुश्रुतसंहिता' सर्वश्रेष्ठः शल्यचिकित्साप्रधानो ग्रन्थः। अस्मिन् ग्रन्थे 120 अध्यायेषु क्रमेण सूत्रस्थाने मौलिकसिद्धान्तानां शल्यकर्मापयोगि-यन्त्रदीना, निदानस्थाने प्रमुखाणां रोगाणां, शरीरस्थाने शरीरशास्त्रस्य चिकित्सास्थाने, शल्यचिकित्सायाः कल्पस्थाने च विषाणां प्रकरणानि वर्णितानि। अस्य उत्तरतन्त्रे 66 अध्यायाः सन्ति।

(ग) वैनतेयमिवोरगाः – कश्यप ऋषि की दो पत्नियाँ थीं-कद्रु और विनता। विनता का पुत्र गरुड़ था और कद्रु के पुत्र सर्प थे। विनता का पुत्र होने के कारण गरुड़ को वैनतेय कहा जाता है। (विनतायाः अयम् वैनतेयः, ढक् (एय) प्रत्यये कृते)। गरुड़ सर्प से अधिक ताकतवर होता है, भयवश साँप गरुड़ के पास जाने का साहस नहीं करता। यहाँ व्यायाम करने वाले मनुष्य की तुलना गरुड़ से तथा

व्याधियों की तुलना साँप से की गई है। जिस प्रकार गरुड़ के समक्ष साँप नहीं जाते। उसी प्रकार व्यायाम करने वाले व्यक्ति के पास रोग नहीं फटकते।

भाषिकविस्तारः
गुणवाचक शब्दों से भाव अर्थ में ष्यञ् अर्थात् य प्रत्यय लगाकर भाववाची पदों का निर्माण किया जाता है। शब्द के प्रथम स्वर में वृद्धि होती है और अन्तिम अ का लोप होता है।
(क) शूरस्य भावः शौर्यम् – शूर + ष्यञ्
(ख) सुन्दरस्य भावः सौन्दर्यम् – सुन्दर + ष्यञ्
(ग) सुखस्य भावः सौख्यम् – सुख + ष्यञ्
(घ) विदुषः भावः वैदुष्यम् – विद्वस् + ष्यञ्
(ङ) मधुरस्य भावः माधुर्यम् – मधुर + ष्यञ्
(च) स्थूलस्य भावः स्थौल्यम् – स्थूल + ष्यञ्
(छ) अरोगस्य भावः आरोग्यम् – अरोग + ष्यञ्
(ज) सहितस्य भावः साहित्यम् – सहित + ष्यञ्

थाल्-प्रत्ययः – 'प्रकार' अर्थ में थाल् प्रत्यय का प्रयोग होता है। जैसे-
तेन प्रकारेण – तथा
येन प्रकारेण – यथा
अन्येन प्रकारेण – अन्यथा
सर्व प्रकारेण – सर्वथा
उभय प्रकारेण – उभयथा

भावविस्तारः
(क) शरीरमाद्यं खलु धर्मसाधनम्।

(ख) लाघवं कर्मसामर्थ्यं स्थैर्यं क्लेशसहिष्णुता।
दोषक्षयोऽग्निवृद्धिश्च व्यायामादुपजायते।।

(ग) यथा शरीरस्य रक्षायै उचितं भोजनम्, उचितश्च व्यवहारः आवश्यकोऽस्ति तथैव शरीरस्य स्वास्थ्याय व्यायामः अपि आवश्यकः।

(घ) युक्ताहारविहारस्य युक्तचेष्टस्य कर्मसु।
युक्तस्वप्नावबोधस्य योगो भवति दुःखहा।।

(ङ) पक्षिणः आकाशे उड्डीयन्ते तेषाम् उड्डयनमेव तेषां व्यायामः। पशवोऽपि इतस्ततः पलायन्ते, पलायनमेव तेषां व्यायामः। शैशवे शिशुः स्वहस्तपादौ चालयति, अयमेव तस्य व्यायामः।

www.dreamtopper.in

वि + आ + यम् धातो: घञ् प्रत्ययात् निष्पन्नः व्यायाम शब्द: विस्तारस्य विकासस्य च वाचकः। यतो हि व्यायामेन अङ्गानां विकासः भवति। अत: सुखपूर्वकं जीवन यापयितुं मनुष्य: नित्यं व्यायामः करणीयः।

www.dreamtopper.in