NCERT
National Council Of Educational Research And Training

NCERT Solutions for Class 10 Sanskrit (Shemushi): Chapter 3-व्यायामः सर्वदा पथ्यः

IndCareer
Schools

indCareer indCareer indCareer

NCERT Solutions for Class 10 Sanskrit (Shemushi): Chapter 3-व्यायामः सर्वदा पथ्यः

Class 10: Sanskrit (Shemushi) Chapter 3 solutions. Complete Class 10 Sanskrit (Shemushi) Chapter 3 Notes.

NCERT Solutions for Class 10 Sanskrit (Shemushi): Chapter 3-व्यायामः सर्वदा पथ्यः

NCERT 10th Sanskrit (Shemushi) Chapter 3, class 10 Sanskrit (Shemushi) Chapter 3 solutions

प्रश्न 1.

https://www.indcareer.com/schools/ncert-solutions-for-class-10-sanskrit-shemushi-chapter-3-vyayam-sarvada-pathya/

एकपदेन उत्तरं लिखत-

(क) परमम् आरोग्यं कस्मात् उपजायते?

उत्तराणि:

व्यायामात्

(ख) कस्य मांस स्थिरीभवति?

उत्तराणि:

व्यायामाभिरतस्य

(ग) सदा कः पथ्यः?

उत्तराणि:

व्यायामः

(घ) कै: पुभिः सर्वेषु ऋतुषु व्यायामः कर्तव्यः?

उत्तराणि:

आत्महितैषिभि

(ङ) व्यायामस्विन्नगात्रस्य समीपं के न उपसर्पन्ति?

उत्तराणि:

व्याधयो

प्रश्न **2.**

अधोलिखितानां प्रश्नानाम् उत्तराणि संस्कृतभाषया लिखत-

(क) कीदृशं कर्म व्यायामसंज्ञितम् कथ्यते?

उत्तराणि:

शरीरायासजननम् कर्म व्यायामसञ्ज्ञितम् 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

(ङ) सूपकारः _________ भोजनं जिघ्रति। (नासिका)

उत्तराणि:

नासिकया

NCERT 10th Sanskrit (Shemushi) Chapter 3, class 10 Sanskrit (Shemushi) Chapter 3 solutions

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?

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।

उत्तराणि:

(क) व्यायामः जनेभ्यः स्वस्थं यच्छति।

(ख) नित्यं व्यायाम कुर्वन्तः जनाः कदापि रोगिणः न भवन्ति।

(ग) व्यायामेन जनैः खादितं भोजनं पूर्णरुपेण पचति।

(घ) व्यायामः जनाम् सुदर्शनाम् करोति।

(ङ) जनैः यथाशक्ति एव व्यायामः करणीयः।

प्रश्न 5(आ).

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 कर्तव्यः।

उत्तराणि:

सर्वदा

(ख) ________ मनुष्यः सम्यक्रूपेण 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।

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।

(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) वैनतेयमिवोरगा: – कश्यप ऋषि की दो पत्नियाँ थीं-कट्ठ 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। (विनताया: 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।

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।

NCERT 10th Sanskrit (Shemushi) Chapter 3, class 10 Sanskrit (Shemushi) Chapter 3 solutions

Additional Important Questions and Answers

अतिरिक्त प्रश्नाः

1. निम्न श्लोकान् पठित्वा तदाधारितानां प्रश्नानाम् उत्तराणि लिखत-

(क) शरीरायासजननं कर्म व्यायामसंज्ञितम्।

तत्कृत्वा तु सुखं देहं विमृद्नीयात् समन्ततः॥

प्रश्न **1.**

एकपदेन उत्तरत **(**केवलं प्रश्नद्वयमेव**)-**

1. कस्य आयासजननं कर्म व्यायामः इति कथ्यते?
2. किम् कृत्वा सुखं प्रप्नोति?
3. व्यायामः कीदृशं कर्म अस्ति?

उत्तराणि**:**

1. शरीरस्य
2. व्यायामम्
3. शरीरायासजननम्

प्रश्न **2.**

पूर्णवाक्येन उत्तरत **(**केवलं प्रश्नमेकमेव**)-**

1. व्यायामात् पुरः किम् कर्त्तव्यम्?
2. व्यायामः कः कथितः?

उत्तराणि:

1. व्यायामात् पुरः विमृद्नीयात्।
2. शरीरायसजननम् कर्म व्यायामः कथितः।

प्रश्न 3.

भाषिककार्यम् (केवलं प्रश्नत्रयमेव)-

1. 'सर्वतः' इत्यर्थे किम् पदं अत्र प्रयुक्तम्?
2. 'दु:खम्' इत्यस्य पदस्य विलोमपदं कि लिखितम्।
3. अत्र श्लोके 'परिश्रमः' इत्यस्य पदस्य कः पर्यायः लिखितः?
4. श्लोके 'सुखं देहम्' अत्र विशेषणपदं किम्?

उत्तराणि:

1. समन्ततः
2. सुखम्
3. आयासः
4. सुखम्

(ख) शरीरोपचयः कान्तिर्गात्राणां सुविभक्तता।

दीप्ताग्नित्वमनालस्यं स्थिरत्वं लाघवं मजा॥

प्रश्न 1.

एकपदेन उत्तरत (केवलं प्रश्नद्वयमेव)-

1. कान्तिः गात्राणां कथम् भवति?
2. शरीरस्य मृजायै कः कर्त्तव्यम्?
3. कस्य उपचयः व्यायामेन भवति?

उत्तराणि:

1. व्यायामेन
2. व्यायामः

3. शरीरस्य

प्रश्न 2.

पूर्णवाक्येन उत्तरत **(केवलं प्रश्नमेकमेव)**

1. व्यायामेन किम्-किम् भवति?
2. व्यायामेन कि दीप्तं भवति?

उत्तराणि:

1. व्यायामेन शरीरोपचयः, कान्तिर्गात्राणां, सुविभक्तता दीप्ताग्नित्वमनालस्य स्थिरत्वं लाघवं मजा।
2. व्यायामेन अग्नित्वं दीप्तं भवति।

प्रश्न 3.

भाषिककार्यम् **(केवलं प्रश्नत्रयमेव)**

1. 'अस्थिरत्वम्' इति पदस्य विपर्ययपदं किम्?
2. 'सुविभक्ता' अस्मिन् पदे उपसर्ग पृथक् कृत्वा लिखत।
3. श्लोक 'स्वच्छता' अस्य पदस्य पर्यायपदं किम् अस्ति?
4. 'सुन्दरता' इति पदस्य अर्थे श्लोके किं पदं प्रयुक्तम्?

उत्तराणि:

1. स्थिरत्वम्
2. सु + विभक्तता
3. मृजा
4. कान्तिः

(ग) श्रमक्लमपिपासोष्ण-शीतादीनां सहिष्णुता।

आरोग्यं चापि परमं व्यायामादुपजायते॥

प्रश्न 1.

एकपदेन उत्तरत (केवलं प्रश्नद्वयमेव)-

1. उष्णशीतादीनाम् सहिष्णुता कथम् जायते?
2. श्रमेण किम् भवति?
3. व्यायामेन केषां सहिष्णता भवति?

उत्तराणि:

1. व्यायामेन
2. क्लमम्
3. श्रमक्लमपिपासाण्ण-शीतादीनाम्

प्रश्न 2.

पूर्णवाक्येन उत्तरत (केवलं प्रश्नमेकमेव)-

1. शरीर व्यायामात् किं किमुपजायते?
2. परमम् आरोग्य केन भवति?

उत्तराणि:

1. श्रमक्लमपिपासोष्ण-शीतादीनां सहिष्णुता आरोग्यं चापि परमं व्यायामादुपजायते।
2. परमम् आरोग्यं व्यायामेन भवति।

प्रश्न 3.

भाषिककार्यम् (केवलं प्रश्नत्रयमेव)-

1. 'निरोग्यम्' इति पदस्य किम् पर्यायपदम् अत्र प्रयुक्तम्?
2. 'व्यायामादुपजायते' अत्र क्रियापदं किम् अस्ति?
3. 'आरोग्यं चापि परमं' अत्र विशेष्यपदं किम् अस्ति?
4. श्लोके 'उष्ण' पदस्य विपर्ययः को वर्तते?

उत्तराणि:

1. आरोग्यम्
2. उपजायते
3. आरोग्यम्
4. शीत

(घ) न चास्ति सदृशं तेन किञ्चित्स्थौल्यापकर्षणम्।

न च व्यायामिनं मर्त्यमर्दयन्त्यरयो बलात्॥

NCERT Solutions for Class 10 Sanskrit Shemushi Chapter 3

प्रश्न 1.

एकपदेन उत्तरत (केवलं प्रश्नद्वयमेव)-

1. स्थौल्यापकर्षणम् कथम् भवति?
2. के व्यायामिनं न अर्दयन्ति?
3. व्यायामेन सदृशं किम् नास्ति?

उत्तराणि:

1. व्यायामेन
2. अरयः
3. स्थौल्पायकर्षणम्

प्रश्न 2.

पूर्णवाक्येन उत्तरत (केवलं प्रश्नमेकमेव)-

1. किम् शत्रवः बलपूर्वकं व्यायामिनम् अर्दयन्ति?
2. व्यायामः कस्य आकर्षणं करोति?

उत्तराणि:

1. न शत्रवः बलपूर्वक व्यायमिनम् न अर्दयन्ति।
2. व्यायामः स्थौल्यस्य आकर्षणं करोति।

प्रश्न 3.

भाषिककार्यम् (केवलं प्रश्नत्रयमेव)-

1. 'बलपूर्वकम्' इत्यर्थे किं पदम् अत्र प्रयुक्तम्?
2. 'मर्त्यमर्दयन्त्यरयो' अस्मिन् पदे क्रियापदं किम् अस्ति?
3. 'मित्राणि' इति पदस्य कि विलोमपदं अत्र प्रयुक्तम्?
4. श्लोके 'शत्रवः' इति पदस्य कः पर्यायः आगतः?

उत्तराणि:

1. बलात्
2. अर्दयन्ति
3. अरयः
4. अरयः

(ङ) न चैनं सहसाक्रम्य जरा समधिरोहति।

स्थिरीभवति मांसं च व्यायामाभिरतस्य च॥

NCERT Solutions for Class 10 Sanskrit Shemushi Chapter 3

प्रश्न 1.

एकपदेन उत्तरत (केवलं प्रश्नद्वयमेव)-

1. मनुष्यस्य जीवने का सहसा आक्रम्यति?
2. जरा कीदृशस्य जनस्य समीपम् सहसा न समधिगच्छति?
3. जरा कथं मनुष्यजीवनम् आक्रम्यति?

उत्तराणि:

1. जरा
2. व्यायामाभिरतस्य
3. सहसा

प्रश्न 2.

पूर्णवाक्येन उत्तरत (केवलं प्रश्नमेकमेव)-

1. जनस्य मांस कथम् स्थिरी भवति?
2. केन कारणंन मनुष्यस्य मांस स्थिर जायत?

उत्तराणि:

1. व्यायामेन मांस स्थिरीभवति।
2. व्यायामाभिरतेन मनुष्यस्य मांस स्थिर जायते।

प्रश्न 3.

भाषिककार्यम् (केवलं प्रश्नत्रयमेव)-

1. अत्र 'चैनं' एनम् पदं कस्मै प्रयुक्तम्?
2. 'अवरोहति' इति पदस्य विपर्ययपदं श्लोके किम्?
3. संलग्नस्य' इति पदस्य पर्यायपदं श्लोके किम्?
4. श्लोके 'जरा' इति कर्तृपदस्य क्रियापदं किमस्ति?

उत्तराणि:

1. व्यायामशीलाय
2. आरोहति
3. अभिरतस्य
4. समधिरोहति

(च) व्यायामस्विन्नगात्रस्य पद्भ्यामुवर्तितस्य च।

व्याधयो नोपसर्पन्ति वैनतेयमिवोरगा:

वयोरूपगुणीनमपि कुर्यात्सुदर्शनम्॥

प्रश्न 1.

एकपदेन उत्तरत (केवलं प्रश्नद्वयमेव)-

1. वैनतेयस्य समीपे कः न आगच्छति?

2. गुणहीनः जनः केन सुदर्शनः क्रियत?
3. पद्भ्याम् उद्वर्तितस्य जनस्य समीप के न आगच्छन्ति?

उत्तराणि:

1. सर्पः
2. व्यायामेन
3. व्याधयः

प्रश्न 2.

पूर्णवाक्येन उत्तरत (केवलं प्रश्नमेकमेव)-

1. जना रोगैः आक्रान्ताः कदा न भवन्ति?
2. व्यायामः कान् जनान् सुदर्शनान् करोति?

उत्तराणि:

1. यदा जनाः नियमित रूपेण व्यायाम कुवन्ति तदा ते रोगः आक्रान्ताः न भवन्ति।
2. व्यायामः वयोरूपगुणैः हीनान् जनान् सुदर्शनान् करोति।

प्रश्न 3.

भाषिककार्यम् (केवलं प्रश्नत्रयमेव)-

1. 'कुर्यात्सुदर्शनम्' अत्र क्रियापदं किम्?
2. 'गुणैयुक्तः' इति पदस्य विपर्ययपदं गद्यांशे किम्?
3. 'सर्पाः इति पदस्य पर्यायपदं गद्यांशे किम्?
4. 'व्याधयो नोपसर्पन्ति'। अत्र कर्तृपदं किम्?

उत्तराणि:

1. कुर्यात्
2. गुणहीनः
3. उरगाः
4. व्याधयः

(छ) व्यायाम कुर्वतो नित्यं विरुद्धमपि भोजनम्।

विदग्धमविदग्धं वा निर्दोष परिपच्यते॥

NCERT Solutions for Class 10 Sanskrit Shemushi Chapter 3

प्रश्न 1.

एकपदेन उत्तरत (केवलं प्रश्नद्वयमेव)-

1. प्रतिदिनं कम् कर्त्तव्यम्?
2. सुचारुरूपेण भोजनम् पाचयितुम् कः कर्त्तव्यः?
3. व्यायामेन विदग्धमविदग्धं वा भोजनं कथं परिपच्यते?

उत्तराणि:

1. व्यायामम्
2. व्यायामः
3. निर्दोषम्

प्रश्न 2.

पूर्णवाक्येनउत्तरत (केवलं प्रश्नमेकमेव)-

1. अस्माकं शरीरे व्यायामेन कीदृशं भोजनं परिपच्यते?
2. जनः नित्यं कम् कुर्यात्?

उत्तराणि:

1. अस्माकं शरीरे व्यायामेन विदग्धम् अविदग्धम् वा भोजनम् परिपच्यते।
2. जनाः नित्यं व्यायाम कुर्यात्।

प्रश्न 3.

भाषिककार्यम् (केवलं प्रश्नत्रयमेव)-

1. 'विदग्धम्' इति पदस्य विपर्ययपदं गद्यांशे किम्?

2. ‘पच्यते’ अत्र क्रियापदस्य कर्तृपदं किम्?
3. ‘सुपक्वम्’ इति पदस्य पर्यायपदं किम्?
4. विरुद्धमपि भोजनम्’ अत्र विशेष्यपदं किम्?

उत्तराणि:

1. अविदग्धम्
2. भोजनम्
3. विदग्धम्
4. भोजनम्

(ज) व्यायामो हि सदा पथ्यो बलिनां स्निग्धभोजिनाम्।

स च शीते वसन्ते च तेषां पथ्यतमः स्मृतः॥

NCERT Solutions for Class 10 Sanskrit Shemushi Chapter 3

प्रश्न **1.**

एकपदेन उत्तरत (केवलं प्रश्नद्वयमेव)-

1. बलवते पथ्यः कः अस्ति?
2. स्निग्ध भोजिने’ क: औषिधि-सद्दशं अस्ति?
3. केषां सदा व्यायामः पथ्यः वर्तते?

उत्तराणि:

1. व्यायामः
2. व्यायामः
3. बलिनाम्

प्रश्न **2.**

पूर्णवाक्येन उत्तरत (केवलं प्रश्नमेकमेव)-

1. व्यायामः कदा पथ्यतमः भवति?
2. कः सर्वेभ्यः ओषधिः वर्तते?

उत्तराणि:

1. शीते वसन्ते च व्यायामः सदा पथ्यतमः भवति।
2. व्यायामः सर्वेभ्यः औषधिः वर्तते।

प्रश्न 3.

भाषिककार्यम् (केवलं प्रश्नत्रयमेव)-

1. 'लाभदायकः' इति पदस्य पर्यायपदं किम्?
2. 'अपथ्यः' इति पदस्य विपर्ययपदं किम् प्रयुक्तम्?
3. 'तेषां पथ्यतमः स्मृतः' अत्र क्रियापदं किम्?
4. 'व्यायामों' हि सदा पथ्यः'। अत्र विशेषणपदं किमस्ति?

उत्तराणि:

1. पथ्यतमः
2. पथ्यः
3. स्मृतः
4. पध्यः

(झ) सर्वेष्वृतुष्वहरहः पुम्भिरात्महितैषिभिः।

बलस्यार्धेन कर्त्तव्यो व्यायामो हन्त्यतोऽन्यथा।।

प्रश्न 1.

एकपदेन उत्तरत (केवलं प्रश्नद्वयमेव)

1. व्यायामः केषु ऋतुषु कर्त्तव्यः?
2. मनुष्यः कस्य हितैषी अस्ति?
3. कस्य हितैषिभिः व्यायामः कर्तव्य?

उत्तराणि:

1. सर्वेषु
2. आत्मनः

3. आत्मनः

प्रश्न 2.

पूर्णवाक्येन उत्तरत (केवलं प्रश्नमेकमेव)-

1. व्यायामः कदा हानिकारकः न भवति?
2. व्यायामः कदा जनान् हन्ति?

उत्तराणि:

1. सर्वेषु ऋतुषु बलस्यार्धन व्यायामः कर्त्तव्यः तदा व्यायामः हानिकारकः न भवति।
2. यदा व्यायामः पूर्णबले क्रियते तदा सः जनान् हन्ति।

प्रश्न 3.

भाषिककार्यम् (केवलं प्रश्नत्रयमेव)-

1. 'पुरुषैः' इति पदस्य पर्यायपदं लिखत।
2. सर्वेष्वृतुषु' अत्र विशेष्यपदं किम् अस्ति?
3. 'पूर्णतया' इति पदस्य विलोमपदं किम्।
4. 'बलस्यार्धन व्यायामः कर्तव्यः।' अत्र क्रियापदं किम्?

उत्तराणि:

1. पुम्भिः
2. ऋतुषु
3. अर्धन
4. कर्तव्यः

(ञ) विस्थानस्थितो वायुर्यदा वक्त्रं प्रपद्यते।

व्यायाम कुर्वतो जन्तोस्तबलार्धस्य लक्षणम्॥

प्रश्न 1.

एकपदेन उत्तरत (केवलं प्रश्नद्वयमेव)-

1. हृदिस्थाने कः भवति?
2. हदिस्थाने स्थितो वायुः कुत्र प्रपद्यते?
3. अत्र कस्य लक्षणम् कथितम्?

उत्तराणि:

1. वायुः
2. वक्त्रम्
3. बलार्धस्य

प्रश्न **2.**

पूर्णवाक्येन उत्तरत (केवलं प्रश्नमेकमेव)**-**

1. जन्तोः बलार्धस्य लक्षणम् किम् भवति?
2. वायुः कुत्र स्थितो भवति?

उत्तराणि:

1. हदिस्थान स्थितो वायुयंदा वक्त्रं प्रपद्यते व्यायाम कुर्वता जन्तोः तद् बलार्धस्य लक्षणम्।
2. वायुः हृदिस्थाने स्थिता भवति।

प्रश्न **3.**

भाषिककार्यम् (केवलं प्रश्नत्रयमेव)**-**

1. अत्र श्लोके 'प्रपद्यते' इति क्रियापदस्य कर्तृपदं किम्?
2. श्लोके 'पूर्णबलस्य' इति पदस्य विलोमपदं किम्?
3. अत्र 'जीवस्य' इति पदस्य पर्यायपदं किम्?
4. 'कुर्वतः जन्तोः' अनयोः विशेषणपदं किम्?

उत्तराणि:

1. वायुः
2. बलार्धस्य

3. जन्तोः
4. कुवंत:

(ट) वयोबलशरीराणि देशकालाशनानि च।

समीक्ष्य कुर्याद् व्यायाममन्यथा रोगमाप्नुयात्।।

प्रश्न **1.**

एकपदेन उत्तरत (केवलं प्रश्नद्वयमेव)-

1. व्यायामशीलः कीदृशं भोजनं कुर्यात्?
2. सूर्यासनम् कदा करणीयम्?
3. कानि दृष्ट्वा व्यानाम कुर्यात्?

उत्तराणि:

1. अनुकूलम्
2. प्रात:काले
3. वयोबलशरीराणि

प्रश्न **2.**

पूर्णवाक्येन उत्तरत (केवल प्रश्नमेकमेव)-

1. व्यायामशीलः कदा रुग्णः न भवति?
2. यदि नियमत: व्यायामः न क्रियते तदा कि प्राप्यते?

उत्तराणि:

1. वयोबलशरीराणि देशकालाशनानि च समीक्ष्य व्यायाम कुर्यात् तदा व्यायामशीलः रुग्णः न भवति।
2. यदि नियमतः व्यायामः न क्रियते तदा रोगं प्राप्यते।

प्रश्न **3.**

भाषिककार्यम् (केवलं प्रश्नत्रयमेव)-

1. 'कुर्याद्' इति क्रियापदस्य कर्तृपदं किम्?
2. 'आयुः' इति पदस्य पर्यायपदं किम्?
3. 'रोगमाप्नुयात्' अत्र क्रियापदं किम्?
4. श्लोके 'स्वास्थ्यम्' इति पदस्य कः विपर्ययः आगतः?

उत्तराणि:

1. व्यायामम्
2. वयः
3. आप्नुयात्
4. रोगम्

2. निम्नवाक्येषु रेखांकितपदानां स्थानेषु प्रश्नवाचकपदं लिखत-

(क) व्यायामं कृत्वा सुखं प्राप्नोति।

(i) किम्

(ii) कम्

(iii) काम्

(iv) के

उत्तराणि:

(ii) कम्

(ख) व्यायामात् आरोग्यम् उपजायते।

(i) कम्

(ii) किम्

(iii) कथम्

(iv) केषाम्

उत्तराणि:

(ii) किम्

(ग) शरीरस्य मृजायै व्यायामः कर्तव्यः।

(i) कः

(ii) कम्

(iii) किम्

(iv) केन्

उत्तराणि:

(i) कः

(घ) गात्राणां सुविभक्तता व्यायामेन संभवति।

(i) कम्

(ii) कान्

(iii) केन

(iv) कः

उत्तराणि:

(iii) केन

(ङ) जनैः व्यायामेन कान्तिः लभ्यते।

(i) कः

(ii) को

(iii) के

(iv) केन

उत्तराणि:

(iv) केन

(च) सर्वदा व्यायाम् कर्त्तव्यः।

(i) का

(ii) कः

(iii) कदा

(iv) कस्मिन्

उत्तराणि:

(iii) कदा

(छ) व्यायामेन सुन्दराः भवन्ति।

(ii) का:

(iii) किम

(iv) क:

उत्तराणि:

(ii) काः

(ज) अरयः व्यायामिनं न अर्दयन्ति।

(i) कयाः

(ii) के

(iii) कः

(iv) काः

उत्तराणि:

(ii) के

(झ) शरीरस्य मृजायै व्यायामः कर्त्तव्यः।

(i) कः

(ii) कम्

(iii) कने

(iv) कस्य

उत्तराणि:

(iv) कस्य

(ञ) व्यायामेन सुन्दराः किञ्चित् स्थौल्यापकर्षणं नास्ति।

(i) कम्

(ii) कान्

(iii) केन

(iv) कः

उत्तराणि:

(iii) केन

(ट) व्यायामः गुणैः हीनमपि सुदर्शनं करोति।

(i) कः

(ii) कौ

(iii) कैः

(iv) के

उत्तराणि:

(iii) कैः

(ठ) बलस्यार्धन व्यायामः कर्त्तव्यः।

(i) क:

(ii) केन

(iii) कान्

(iv) कम्

उत्तराणि:

(ii) केन

(ड) मनुष्यस्य जीवने जरा सहसा आक्रम्यति?

(i) कः

(ii) का

(iii) किम्

(iv) काम्

उत्तराणि:

(ii) का

(ढ) मनुष्यस्य मासं व्यायामेन परिपक्वं भवति।

(i) कीदृशं

(ii) किम्

(iii) कीदृशः

(iv) कीदृशी

उत्तराणि:

(i) कीदृशं

(ण) व्यायामिनः विरुद्धम् भोजनम् अपि परिपच्यते।

(i) कः

(ii) काः

(iii) के

(iv) कस्य

उत्तराणि:

(iii) के

(त) व्यायामः वसन्तऋतौ अतीव लाभदायकः भवति।

(i) को

(ii) कदा

(iii) काम्

(iv) कैः

उत्तराणि:

(ii) कदा

(थ) वैनतेयस्य समीपे सर्पः न आगच्छति।

(i) कस्य

(ii) कः

(iii) कदा

(iv) किम्

उत्तराणि:

(i) कस्य

(द) व्यायामः बलस्यार्धन कर्त्तव्यः।

(i) कः

(ii) कम्

(iii) केन

(iv) कान्

उत्तराणि:

(ii) केन

(ध) हृदिस्थाने वायुः भवन्ति।

(i) कुत्र

(ii) का

(iv) किम्

(iv) के

उत्तराणि:

(i) कुत्र

(न) व्यायामशीलः पौष्टिकं भोजनं कुर्यात।

(i) कीदृशः

(ii) कीदृश

(iv) कीदृशी

(iv) कम्

उत्तराणि:

(ii) कीदृश

3. अधोलिखितश्लोकानाम् अन्वयं मञ्जूषातः उचितं पद चित्वा पूरयत-

(क) शरीरायासजननं कर्म व्यायामसंज्ञितम्।

तत्कृत्वा तु सुखं देहं विमृद्नीयात् समन्ततः॥

अन्वयः

शरीर आयासजननम् (i) _________ व्यायामसंज्ञितम् (ii) _________ तु (iii) _________ सुख (iv) _________ विमृनीयात्।

मञ्जूषा- देहम्, समन्ततः कर्म, तत्कृत्वा

उत्तराणि:

(i) कर्म

(ii) तत्कृत्वा

(iii) देहम्

(iv) समन्ततः

(ख) शरीरोपचयः कान्तिर्गात्राणां सुविभक्तता।

दीप्ताग्नित्वमनालस्यं स्थिरत्वं लाघवं मजा।।

अन्वयः

(i) _________ गात्राणाम् (ii) _________ सुविभक्तता दीप्ताग्नित्वम् (iii) _________ स्थिरत्वं (iv) _________ मजा।

मञ्जूषा- लाघवं, कान्तिः, अनालस्यं, शरीरोपचयः

उत्तराणि:

(i) शरीरोपचयः

(ii) कान्तिः

(iii) अनालस्यं

(iv) लाघवं

(ग) श्रमक्लमपिपासोष्ण-शीतादीनां सहिष्णुता।

आरोग्यं चापि परमं व्यायामादुपजायते॥

अन्वयः

श्रमक्लमपिपासोष्ण (i) _________ सहिष्णता (ii) _________ आरोग्य (iii) _________ व्यायामाद् (iv) _________।

मञ्जूषा- परमं, उपजायते, शीतादीनां, चापि

उत्तराणि:

(i) शीतादीनां

(ii) परमं

(iii) चापि

(iv) उपजायते

(घ) न चास्ति सदृशं तेन किञ्चित्स्थौल्यापकर्षणम्।

न च व्यायामिनं मर्त्यमर्दयन्त्यरयो बलात्॥

अन्वयः

(i) _________ तेन (ii) _________ किञ्चित्स्थौल्यापकर्षणम् न (iii) _________ च व्यायामिनं मर्त्यम् अरयः (iv) _________ न अर्दयन्ति।

मञ्जूषा- बलात्, सदृशं, अस्ति, च

उत्तराणि:

(i) च

(ii) सदृशं

(ii) अस्ति

(iv) बलात्

(ङ) न चैनं सहसाक्रम्य जरा समधिरोहति।

स्थिरीभवति मांसं च व्यायामाभिरतस्य च॥

अन्वयः

चैन (i) _________ सहसाक्रम्य (ii) _________ समधिरोहति च व्यायामाभिरतस्य (iii) _________ च (iv) _________

मञ्जूषा- मांस, जरा, न, स्थिरीभवति

उत्तराणि:

(i) जरा

(ii) न

(iii) मांस

(iv) स्थिरीभवति

(च) व्यायामस्विन्नगात्रस्य पद्भ्यामुवर्तितस्य च।

व्याधयो नोपसर्पन्ति वैनतेयमिवोरगाः

वयोरूपगुणहीनमपि कुर्यात्सुदर्शनम्॥

अन्वयः

व्यायामस्विन्नगात्रस्य पद्भ्यामुवर्तितस्य (i) _________ (ii) _________ वैनतेयमिवोरगाः (iii) _________ वयोरूपगुणैीनमपि (iv) _________ कुरयात्।

मञ्जूषा- नोपसर्पन्ति, सुदर्शनम्, व्याधयो, च

उत्तराणि:

(i) च

(ii) व्याधयो

(iii) नोपसर्पन्ति

(iv) सुदर्शनम्

(छ) व्यायाम कुर्वतो नित्यं विरुद्धमपि भोजनम्।

विदग्धमविदग्धं वा निर्दोष परिपच्यते॥

अन्वयः

नित्यं (i) _________ कुर्वतो विरुद्धमपि (ii) _________ विदग्धमविदग्धं (iii) _________ निर्दोष (iv) _________|

मञ्जूषा- वा, व्यायाम, परिपच्यते, भोजनम्

उत्तराणि:

(i) व्यायाम

(ii) भोजनम्

(iii) वा

(iv) परिपच्यते

(ज) व्यायामो हि सदा पथ्यो बलिनां स्निग्धभोजिनाम्।

स च शीते वसन्ते च तेषां पथ्यतमः समृतः॥

अन्वयः

हि व्यायामो (i) _________ बलिनां स्निग्धभोजिनाम् (ii) _________ शीते च (iii) _________ च तेषां (iv) _________ स्मृतः।

मञ्जूषा- सदा, पथ्यो, वसन्ते, पथ्यतमः

उत्तराणि:

(i) सदा

(ii) पथ्यो

(iii) वसन्ते

(iv) पथ्यतमः

(झ) सर्वेष्वृतुष्वहरहः पुम्भिरात्महितैषिभिः।

बलस्यार्धेन कर्त्तव्यो व्यायामो हन्त्यतोऽन्यथा॥

अन्वयः

आत्महितैषिभिः (i) _________ सर्वेषु ऋतुष अरहरः (ii) _________ अर्धन (iii) _________ कर्त्तव्यो (iv) _________ हन्त्यतः।

मञ्जूषा- अन्यथा, पुम्भिः, बलस्य, व्यायामो

उत्तराणि:

(i) पुम्भिः

(ii) बलस्य

(iii) व्यायामो

(iv) अन्यथा

(ञ) हृदिस्थानस्थितो वायुर्यदा वक्त्रं प्रपद्यते।

व्यायाम कुर्वतो जन्तोस्तबलार्धस्य लक्षणम्॥

अन्वयः

यदा हदिस्थानस्थितो (i) _________ वक्त्र (ii) _________ व्यायाम कुर्वतो (ii) _________ तबलार्धस्य (iv) _________।

मञ्जूषा- वायुः, प्रपद्यते, लक्षणम्, जन्तोः

उत्तराणि:

(i) वायुः

(ii) प्रपद्यते

(iii) जन्तोः

(iv) लक्षणम्

(ट) वयोबलशरीराणि देशकालाशनानि च।

समीक्ष्य कुर्याद् व्यायाममन्यथा रोगमाप्नुयात्॥

अन्वयः

वयोबलशरीराणि (i) _________ च व्यायाम (ii) _________ कुर्याद् (ii) _________ रोगम् (iv) _________

मञ्जूषा- देशकालाशनानि, आप्नुयात्, समीक्ष्य, अन्यथा

उत्तराणि:

(i) देशकालाशनानि

(ii) समीक्ष्य

(iii) अन्यथा

(iv) आप्नुयात्

4. अधोलिखित श्लोकानाम् भावार्थम् मञ्जूषायाः सहायत्या उचित-**क्रमेण** पूरयत्**-**

(क) शरीरायासजननं कर्म व्यायामसंज्ञितम्।

तत्कृत्वा तु सुखं देह विमृद्नीयात् समन्ततः॥

भावार्थ:

अस्यभावेऽस्ति यत् शरीरस्य (i) ________ कार्यं (ii) ________ कथ्यते। तं कृत्वा जनाः (iii) ________ सुखं प्राप्नुवन्ति अतः समन्ततः शरीरस्य (iv) ________ अवश्यमेव नित्यं कर्तव्यम्।

मञ्जूषा- मर्दनम्, परिश्रमस्य, व्यायामः, दैहिकं

उत्तराणि:

(i) परिश्रमस्य

(ii) व्यायामः

(iii) दैहिक

(iv) मर्दनम्

(ख) शरीरोपचयः कान्तिर्गात्राणां सुविभक्तता।

दीप्ताग्नित्वमनालस्य स्थिरत्वं लाघवं मजा॥

भावार्थ:

व्यायात् जनानां (i) ________ शारीरिकसौन्दर्य जठाराग्नेश्च (ii) ________वति। सहैव निरालस्यता (iii) ________ सूक्ष्मता (iv) ________ स्वच्छता चापिव्यायामात् भवति।

मञ्जूषा- स्थिरता, शरीरवृद्धि:, शरीरस्य, प्रकाशः (तेजः)

उत्तराणि**:**

(i) शरीरवृद्धि:

(ii) प्रकाशः (तेज:)

(iii) स्थिरता

(iv) शरीरस्य

(ग) श्रमक्लमपिपासोष्ण**-**शीतादीनां सहिष्णुता।

आरोग्यं चापि परमं व्यायामादुपजायते॥

भावार्थ:

आचार्यः सुश्रुतः कथयति यत् व्यायामात् (i) ________ क्लमम् (ii) ________ ऊष्म तापशीतादीनां (iii) ________ एवम् (iv) ________ स्वास्थ्यं भति।

मञ्जूषा- पिपासा, शारीरिकपरिश्रम, उत्तम, सहनम्

उत्तराणि**:**

(i) शारीरिकपरिश्रमं

(ii) पिपासा

(iii) सहनम्

(iv) उत्तम

(घ) न चास्ति सदृशं तेन किञ्चित्स्थौल्यापकर्षणम्।

न च व्यायामिनं मर्त्यमर्दयन्त्यरयो बलात्।।

भावार्थ:

व्यायामात् अतिरिक्तं (i) ________ दूरीकरणस्य अन्यः कोऽपि (ii) ________ नास्ति। व्यायाम च कुर्वन्तं (iii) ________ शत्रवः बलात् (iv) ________ समर्थाः न भवन्ति।

मञ्जूषा- मर्दयितुम्, उपायः, जनं, स्थूलताम्।

उत्तराणि**:**

(i) स्थूलताम्

(ii) उपाय:

(iii) जन

(iv) मर्दयितुम्

(ङ) न चैनं सहसाक्रम्य जरा समधिरोहति।

स्थिरीभवति मांसं च व्यायामाभिरतस्य च॥

भावार्थ:

व्यायामे नित्यं (i) ________ जगस्य समीपे (ii) ________ सहसैव कदापि आक्रमणं न करोति, एवमेव (iii) ________ जनस्य मांसम् अपि (iv) ________ निरन्तरम् भवन्ति।

मञ्जूषा- रतस्य, व्यायामिनः, जरावस्था (वृद्धावस्था), परिपक्वम्

उत्तराणि:

(i) रतस्य

(ii) जरावस्था (वृद्धावस्था)

(iii) व्यायामिनः

(iv) परिपक्वम्

(च) व्यायामस्विन्नगात्रस्य पद्भ्यामुवर्तितस्य च।

व्याधयो नोपसर्पन्ति वैनतेयमिवोरगाः

वयोरुपगुणहीनमपि कुर्यात्सुदर्शनम्॥

भावार्थ:

अस्यभावोऽस्ति यत् येजनाः व्यायाम कुर्वन्तः स्वशरीराणि (i) ________ कुर्वन्ति एवं पादाभ्याम् (ii) ________ भवन्ति। तेषां समीपे रोगाः तथैव नागच्छन्ति यथा (iii) ________ समीपे सर्पाः न आयान्ति। व्यायामन जनाः आयुषा, रुपेण (iv) ________ च हीनाः भूत्वा अपि दर्शनीयाः (सुन्दराः) भवन्ति।

मञ्जूषा- गृध्रस्य, स्वेदयुक्तानि, गुणैः, उत्थिताः

उत्तराणि:

(i) स्वेदयुक्तानि

(ii) उत्थिताः

(iii) गृध्रस्य

(iv) गुणः

(छ) व्यायाम कुर्वतो नित्यं विरुद्धमपि भोजनम्

विदग्धमविदग्धं वा निर्दोषं परिपच्यते॥

भावार्थ:

ये जनाः (i) ________ व्यायाम कुर्वन्ति तेषां (ii) ________ पूर्णतया पक्वं (iii) ________ वा अन्नं (iv) ________ विना एव पचति। मञ्जूषा- कष्टम्, अपक्वं, नित्यं, अनुपयोगि

उत्तराणि:

(i) नित्यं

(ii) अनुपयोगि

(iii) अपक्वं

(iv) कष्टम्

(ज) व्यायामो हि सदा पथ्यो बलिनां स्निग्धभोजिनाम्।

स च शीते वसन्ते च तेषां पथ्यतमः समृतः॥

भावार्थ:

नूनम् व्यायामः सदैव (i) ________ स्निग्धभोजिनाम् च (ii) ________ वर्तते। सः च (iii) ________ वसन्तौ च तेभ्यः अतीव (iv) _______ कथितः।

मञ्जूषा- लाभदायकः, औषधिः, शीतकाले, बलशालिनां

उत्तराणि:

(i) बलशालिनां

(ii) ओषधिः

(iii) शीतकाले

(iv) लाभदायक:

(झ) सर्वेष्वतुष्वहरहः पुम्भिरात्महितैषिभिः।

बलस्यार्धेन कर्त्तव्यो व्यायामो हन्त्यतोऽन्यथा।।

भावार्थ:

स्वहितं इच्छन् (i) ________ सदैव सर्वेषु (ii) ________ अर्धन बलेन एव (iii) ________ करणीयः। अन्यथा अत्यधिकस्य बलस्य प्रयोगण व्यायामः (iv) ________ भवति।

मञ्जूषा- हानिकरः, नरः, ऋतुषु, व्यायामः

उत्तराणि:

(i) नरः

(ii) ऋतुषु

(iii) व्यायामः

(iv) हानिकरः

(ज) हृदिस्थानस्थितो वायुर्यदा वक्त्रं प्रपद्यते।

व्यायाम कुर्वतो जन्तोस्तबलार्धस्य लक्षणम्॥

भावार्थ:

यदा व्यायाम-काले (i) ________ स्थितः वायु मुखं (ii) ________ अधिगच्छति। तदा सः व्यायामिनः (iii) ________ अर्धस्य बलस्य (iv) ________ भवति।

मञ्जूषा- यावत्:, हृदयस्थाने, लक्षणं, जनस्य

उत्तराणि:

(i) हृदयस्थाने

(ii) यावत्

(iii) जनस्य

(iv) लक्षण

(ट) वयोबलशरीराणि देशकालाशनानि च।

समीक्ष्य कुर्याद् व्यायाममन्यथा रोगमाप्नुयात्॥

भावार्थ:

अस्यभवोऽस्ति यत् जनस्य कर्तव्यम् अस्तियत् सः स्व आयुः (i) ________ शरीरं देश (ii) ________ भोजनञ्च दृष्ट्वा एवं (iii) ________ कुर्यात्। अन्यथा तु सः शीघ्रमेव (iv) ________ प्राप्स्यर्यत।

मञ्जूषा- रोगान्, बलम्, व्यायाम, समयम्

उत्तराणि:

(i) बलम्

(ii) समयम्

(iii) व्यायामम्

(iv) रोगान्

5. निम्न 'क' वर्गीयपदानाम् 'ख' वर्गीयपर्यायपवैः सह मेलनं कुर्यात-

वर्ग 'क'	वर्ग 'ख'		
आयासः	तापः	जरा	नरैः
समन्ततः	सर्पः	उरगः	समृद्धिः
उपचयः	सौन्दर्यम्	पथ्य	वृद्धवस्था
पुम्भिः	शत्रवः	अहनः	गरुड़ः
वैनतेय	श्रमः	कालः	भोजनानि
अशनानि	स्वास्थ्यप्रद	वक्त्रम्	सर्वतः
मृजा	दिवसः	वायुः	निर्मलता
कान्तिः	समयः	उष्णः	शरीरम्
गात्रम्	मुखम्	जन्तोः	अपक्वम्
अरयः	जीवस्य	अविदग्धम्	पवनः

उत्तराणि:

वर्ग 'क'	वर्ग 'ख'		
आयासः	श्रमः	जरा	वृद्धवस्था
समन्ततः	सर्वतः	उरगः	सर्पः
उपचयः	समृद्धि	पथ्य	स्वास्थ्यप्रद
पुम्भिः	नरैः	अहनः	दिवसः
वैनतेय	गरुड़ः	कालः	समयः
अशनानि	भोजनानि	वक्त्रम्	मुखम्
मृजा	निर्मलता	वायुः	पवनः
कान्तिः	सौन्दर्यम्	उष्णः	तापः
गात्रम्	शरीरम्	जन्तोः	जीवस्य
अरयः	शत्रवः	अविदग्धम्	अपक्वम्

6. 'क' स्तम्भे विशेषणपदं लिखितम् 'ख' स्तम्भे पुनः विशेष्यपदम्। तयोः मेलनं कुरुत-

'क' स्तम्भ		'ख' स्तम्भ	
(क)	परमम्	(*i*)	बलस्य
(ख)	अर्धस्य	(*ii*)	फलानि
(ग)	पक्वानि	(*iii*)	व्याध:
(घ)	दृष्ट:	(*iv*)	गीतं
(ङ)	मधुरं	(*v*)	आरोग्यम्

उत्तराणि:

(क) (v), (ख) (ii), (ग) (ii), (घ) (iii), (ङ) (iv)

7. अधोलिखितपदानां तेषां विपर्ययपदैः सह मेलनं कुरुतः-

पदानि	विपर्ययपदानि	पदानि	विपर्ययपदानि
सदा	अपथ्यम्	उष्ण:	कदा
आत्मगतम्	अविदग्धम्	अरय:	यौवनम्
जरा	विस्मृत:	स्थिर	शीत:
पथ्यं	मित्राणि	लाभ:	अस्थिर:
विदग्धम्	हानि:	सुखम्	प्रकाशम्
स्मृत:	दु:खम्	उपयोगी	अनुपयोगी

उत्तराणि:

पदानि	विपर्ययपदानि	पदानि	विपर्ययपदानि
सदा	कदा	पथ्यं	अपथ्यम्
उष्ण:	शीत:	लाभ:	हानि:
आत्मगतम्	प्रकाशम्	विदग्धम्	अविदग्धम्
अरय:	मित्राणि	सुखम्	दु:खम्
जरा	यौवनम्	स्मृतरु	विस्मृत:
स्थिर	अस्थिर:	उपयोगी	अनुपयोगी

8. अधोलिखितेभ्यः पदेभ्यः उपसर्गान् पृथक् कृत्वा लिखत**-**

यथा- सुदर्शनम् – सु + दर्शनम्

(क) उपजायते – _______ + _______

(ख) अपकर्षणम् – _______ + _______

(ग) अधिरोहति – _______ + _______

(घ) प्रपद्यते – _______ + _______

(ङ) सुविभक्तता – _______ + _______

उत्तराणि:

(क) उप + जायते

(ख) अप + कर्षणम्

(ग) अधि + रोहति

(घ) प्र + पद्यते

(ङ) सु + वि + भक्तता

Chapterwise NCERT Solutions for Class 10 Sanskrit (Shemushi) :

- Chapter 1: शुचिपर्यावरणम्
- Chapter 2-बुद्धिर्बलवती सदा
- Chapter 3-व्यायामः सर्वदा पथ्यः
- Chapter 4-शिशुलालनम्
- Chapter 5-जननी तुल्यवत्सला
- Chapter 6-सुभाषितानि
- Chapter 7-सौहार्दं प्रकृतेः शोभा
- Chapter 8-विचित्रः साक्षी
- Chapter 9-सूक्तयः
- Chapter 10-भूकंपविभीषिका
- Chapter 11-प्राणेभ्योऽपि प्रियः सुहृद्
- Chapter 12-अनयोक्त्य

About NCERT

The National Council of Educational Research and Training is an autonomous organization of the Government of India which was established in 1961 as a literary, scientific, and charitable Society under the Societies Registration Act. The major objectives of NCERT and its constituent units are to: undertake, promote and coordinate research in areas related to school education; prepare and publish model textbooks, supplementary material, newsletters, journals and develop educational kits, multimedia digital materials, etc.Organise pre-service and in-service training of teachers; develop and disseminate innovative educational techniques and practices;collaborate and network with state educational departments, universities, NGOs and other educational institutions; act as a clearing house for ideas and information in matters related to school education; and act as a nodal agency for achieving the goals of Universalisation of Elementary Education.In addition to research, development, training, extension, publication and dissemination activities, NCERT is an implementation agency for bilateral cultural exchange programmes with other countries in the field of school education.Its headquarters are located at Sri Aurobindo Marg in New Delhi. Visit the Official NCERT website to learn more.