NCERT Solutions for Class 10 Sanskrit Shemushi Chapter 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

प्रश्न 2.
अधोलिखितानां प्रश्नानाम् उत्तराणि संस्कृतभाषया लिखत-

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

(ख) व्यायामात् किं 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

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 **कीदशम्** 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 पूर्णरूपेण 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 कर्त्तव्यः।
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