

Bihar Board Class 7 Sanskrit Solutions Chapter 10

दिनचर्या

प्रश्न 2.

निम्नलिखितपदानाम् अर्थं वदत –

(विहारः, उभयः, यथाकलाम्, सम्पूर्णम्, हितकरम्, दन्तानाम्, व्यञ्जनम्, अल्पाहारः, नियतम् ।)
उत्तराणि-

1. विहारः = घूमना
2. उभयः = दोनों
3. यथाकलाम् = समय पर
4. सम्पूर्णम् = पूरे
5. हितकरम् = हितकारी
6. दन्तानाम् = दाँतों का
7. अल्पाहारः = जलपान
8. नियतम् = निश्चित ।

लिखितः

प्रश्न 4.

अधोलिखितानां प्रश्नानां उत्तरम् एकपदेन लिखत –

1. केषां पालनेन मानवजीवनं सुखमयं भवति ?
2. सामान्यतः प्रातःकाले कदा जागरणम् उचितम् ?
3. स्नानादिनित्यकर्म कदा कर्तव्यम् ?
4. रात्रौ यथासमयं किं करणीयम् ?
5. प्रातःकाले कीदृशः आहारः आवश्यकः ?

उत्तराणि-

1. आहार-विहाराणाम्
2. सूर्योदयात् पूर्वमेव
3. प्रातःकाले

4. शयनम्
5. जलपानम् ।

प्रश्न 5.

दिनचर्या के अनुसार कार्य करने से क्या-क्या लाभ होते हैं?

उत्तराणि-

जीवन को अच्छी तरह चलाने और स्वस्थ रहने के लिए दिनचर्या का महत्त्व है। नियमपूर्वक जीवन-यापन करने वाले दीर्घायु होते हैं। आहार-विहार के नियम प्राचीन शास्त्रकारों ने बनाये हैं। उन पर चलने वाले व्यक्ति आजीवन अपने सामने आये हुए कार्यों को प्रसन्नतापूर्वक करते हैं। इसके विपरीत मिथ्या (अनुचित) आहार-विहार वाले सदा दुःखी रहते हैं। उनका कार्य उचित नहीं होता।

प्रश्न 6.

कोष्ठात् उचितं पदं चित्वा रिक्तस्थानानि पूरयत –

1. आहारः इति वर्तते । (भोजनम् पेयम्)
2. नियमानां पालनेन मानवजीवनं भवति । (सुखमयं, दुःखमयं)
3. दिवसे यथाकालं निर्धारितं कार्यं करणीयम् । (परकीयं, स्वकीयं)
4. अनेन शरीरं मनश्च जायते । (स्वस्थं, अस्वस्थं)
5. रात्रौ यथासमयं शनयम् । (उचितम्, अनुचितम्)
6. बहुभोजनं जायते । (लाभकारक, हानिकारक)

उत्तराणि-

1. भोजनम्
2. सुखमयं
3. स्वस्थं
4. स्वस्थं
5. उचितम्
6. हानिकारकं ।

प्रश्न 7.

निम्नलिखितपदानां द्विवचनं लिखत –

एकवचनम् – द्विवचनम्

यथा-

अस्ति – स्तः ।

1. भवति –
2. पठामि –
3. गायति –
4. खादामि –
5. पिबति –

6. फलम् –
7. गच्छसि –

उत्तराणि-

1. भवति । – भवतः ।
2. पठामि – पठावः ।
3. गायति – गायतः ।
4. खादामि – खदामः ।
5. पिबति – पिबतः ।
6. फलम् – फले ।
7. गच्छसि – गच्छथः ।

प्रश्न 8.

सन्धिं कुरुत –

1. हिम + आलयः =
2. अल्प + आहारः =
3. च + अपि =
4. परम + अर्थः =
5. विद्या + आलयः =
6. पूर्व + उत्तरम् =
7. क्षुधा + अनुसारेण =
8. युक्त + आहारः =

उत्तराणि

1. हिम + आलयः = हिमालयः
2. अल्प + आहारः = अल्पाहारः
3. च + अपि – चापि
4. परम + अर्थः = परमार्थः
5. विद्या + आलयः = विद्यालयः
6. पूर्व + उत्तरम् = पूर्वोत्तरम्
7. क्षुधा + अनुसारेण + क्षुधानुसारेण
8. युक्त + आहारः – युक्ताहारः

प्रश्न 9.

अधोलिखितान् शब्दान् अर्थान् लिखत –

1. क्रियाकलापः
2. बुद्धिकार्याणि
3. ब्राह्ममुहूर्ते
4. द्रव्याणि

5. मध्याह्ने
6. पादप्रक्षालनम्वा
7. स्थ्यकरम्ई
8. शवन्दनम्
9. चाल्पजीवनम्

उत्तराणि-

1. क्रियाकलापः = गतिविधि
2. बुद्धिकार्याणि = बुद्धि के द्वारा किए जाने वाले कार्य
3. ब्राह्ममुहूर्ते = सूर्योदय से पूर्व के समय में
4. दव्याणि = सामान
5. मध्याह्न = दोपहर का समय
6. पादप्रक्षालनम् = पैर धोना
7. स्वास्थ्यकरम् = स्वास्थ्यकर
8. ईशवन्दनम् = भगवान की स्मृति
9. चाल्पजीवनम् = अल्पायु

प्रश्न 10.

सुमेलनं कुरुत –

उत्तराणि-

- (क) – (v)
 (ख) – (vi)
 (ग) – (i)
 (घ) – (ii)
 (ङ) – (iii)
 (च) – (iv)

पदानि	विपरीतार्थकपदानि
(क) सुखमयम्	(i) अनियमः
(ख) परकीयम्	(ii) अशक्तिः
(ग) नियमः	(iii) अनुचितम्
(घ) शक्ति	(iv) हानिकारकम्
(ङ) उचितम्	(v) दुःखमयम्
(च) लाभकारकम्	(vi) स्वकीयम्

प्रश्न 11.

‘सत्यम्’ ‘असत्यम्’ वा लिखत

1. पौष्टिकः आहारः आवश्यकः वर्तते । (.....)
2. रात्रौ यथासमयं शयनम् उचितम् । (.....)
3. बहुभोजनं लाभकारकं जायते । (.....)
4. प्रातःकाले जलपानम् अल्पाहारः वा आवश्यकः भवति । (.....)
5. अल्पभोजनं स्वास्थ्यकरं भवति । (.....)
6. प्रातःकाले सूर्योदयात् पूर्वमेव जागरणम् उचितम् ।
7. सायंकाले शयनं लाभकरं भवति । (.....)

उत्तराणि –

1. पौष्टिकः आहारः आवश्यकः वर्तते । (सत्यम्)

2. रात्री यथासमयं शयनम् उचितम् । (सत्यम्)
3. बहुभोजनं लाभकारकं जायते । (असत्यम्)
4. प्रातःकाले जलपानम् अल्पाहारः वा आवश्यकः भवति । (सत्यम्)
5. अल्पभोजनं स्वास्थ्यकरं भवति । (सत्यम्)
6. प्रातःकाले सूर्योदयात् पूर्वमेव जागरणम् उचितम् । (सत्यम्)
7. सायंकाले शयनं लाभकरं भवति – (असत्यम्)