

## शरीरमाद्यं खलु धर्मसाधनम् ।

### 1. कोष्ठकात् समुचितमुत्तरं निर्धार्य लिखत ।

१. अष्टाङ्गहृदयस्य कर्ता कः ?

(चरकः, सुश्रुतः, वाग्भटः) उ. वाग्भटः

२. व्यायामो नाम ----- भवति ।

(शरीरायासजननं कर्म, शरीरालस्यजननं कर्म, शरीरपुष्टिजननं कर्म) उ. शरीरायासजननं कर्म

३. व्यायामेन किं लभते ?

(कर्मोत्सुकता, आलस्यः, बुद्धिविकासः) उ. कर्मोत्सुकता

४. भारतीयचिकित्साशास्त्रः कः ?

(आयुर्वेदः, प्रकृतिचिकित्सा, होमियोपति) उ. आयुर्वेदः

५. स्नाने अधः कायस्य - केन जलेन परिषेकः कार्यः ?

(शीतजलेन, उष्णजलेन, समशीतोष्णजलेन) उ. उष्णजलेन

६. उत्तमाङ्गः कः ?

(उदरः, शिरः, पादः) उ. शिरः

### ii. . मातृकानुसारं सन्धिच्छेदं कुरुत ।

क. उदाः-

प्राधान्यमस्ति = प्राधान्यम् + अस्ति ।

आरोग्यमस्ति = ----- + -----

उपकारमस्ति = ----- + -----

ख. उदाः-

शयनात्पूर्वम् = शयनात् + पूर्वम् ।

गमनात्पूर्वम् = ----- + -----

पठनात्पूर्वम् = ----- + -----

### iii. यथोचितं योजयत ।

A.

शरीरमाद्यं खलु धर्मसाधनम् ।	पञ्चभूतात्मकस्य प्रपञ्चस्य अनुकृतिरेव शरीरम् ।
-----------------------------	--

ആയുസ്സിന്റെ വേദമാണ് ആയുർവ്വേദം.	त्रिदोषाणां समावस्था एव आरोग्यम् ।
പഞ്ചഭൂതാത്മകമായ പ്രപഞ്ചത്തിന്റെ അനുകൂതിയാണ് ശരീരം.	आयुर्वेदशास्त्रे चरकसंहिता, सुश्रुतसंहिता, अष्टാङ്ഗഹൃदयादयःअतिप्रसिद्धाः ग्रन्थाः उपलभ्यन्ते ।
ആയുർവ്വേദശാസ്ത്രത്തിൽ ചരകസംഹിത, സുശ്രുതസംഹിത, അഷ്ടാംഗഹൃദയം തുടങ്ങിയ അതിപ്രസിദ്ധങ്ങളായ ഗ്രന്ഥങ്ങൾ ഉണ്ട്.	आयुषः वेदः आयुर्वेदः ।

**B.**

क	ख
ആഹാരശുദ്ധിയില്ലാത്ത ശരീരത്തിനും മനസ്സിനും ശുദ്ധി കൈവരുന്നില്ല.	शिरसः परिषेकः शीतजलेन कर्तव्यः ।
തല കഴുകേണ്ടത് തണുത്ത വെള്ളത്തിലാണ്.	व्यायामः कालानुसारी शरीरानुसारी च कर्तव्यः ।
വ്യായാമം കാലവും ശരീരവും അനുസരിച്ച് ചെയ്യേണ്ടതാണ്.	आहारशुद्धेरेव शरीरस्य मनसः च शुद्धिः सम्पद्यते ।

**C.**

धर्मपरो भव ।	യഥാകാലം ഹിതവും മിതവും സത്യവും പറയുക.
आत्मवत् सर्वानपि पश्येत् ।	പാപകർമ്മങ്ങൾ വർജ്ജിക്കുക.
यथाकालं हितं, मितं, सत्यं च भाषेत ।	ധർമ്മപരനായി തീരുക.
पापकर्म वर्जयेत् ।	തന്നെപ്പോലെ തന്നെ എല്ലാവരെയും കാണുക.

#### iv. अधोदत्तां खण्डिकां पठित्वा प्रादेशिकभाषया आङ्ग्लभाषया वा विवर्तयत ।

भारतीयचिकित्साशास्त्रः भवति आयुर्वेदः । आयुषः वेदः एव आयुर्वेदः । अस्मिन् शास्त्रे चरकसंहिता, सुश्रुतसंहिता, अष्टाङ्गहृदयः इत्यादयः अतिप्रसिद्धाः ग्रन्थाः उपलभ्यन्ते । तेषु उपलभ्यमानाः उपदेशाः आरोग्याय कल्पन्ते । त्रिदोषस्य समावस्था एव आरोग्यम् ।

#### v. उदाहरणानुसारं रेखाङ्कितपदानां स्थाने उचितपदानि स्वीकृत्य वाक्यं परिवर्त्य लिखत ।

उदाः- सौम्या सुधाखण्डः लिखति  
सौम्या सुधाखण्डेन लिखति ।

रमेशः कन्दुकं क्रीडति ।

----- ।

बालिका दन्तकूर्चः दन्तधावनं करोति ।

----- ।

आरक्षकः दण्डः ताडयति ।

----- ।

#### vi. सूचनाः उपयुज्य आयुर्वेदशास्त्रमनुसृत्य दैनिकीं लिखत ।

( प्रातः पञ्चवादने उत्थानं, स्नानं, व्यायामं, प्रार्थना, पठनं, भोजनं, विद्यालयगमनं, क्रीडा, सन्ध्यावन्दनं करोति, रात्रौ दशवादने स्वपिति । )

उत्तरम्

दिनचर्या( मम एकं दिनम्)

अहं प्रभाते पञ्चवादने उत्तिष्ठामि । दन्तधावनं करोमि । सपादपञ्चवादने व्यायामं करोमि । पादोन

षट्वादने स्नानं करोमि । स्नानानन्तरं देवं प्रार्थयामि । अनन्तरं षड्वादने अहं पुस्तकं पठामि ।

सप्तवादने अहं गृहकार्याणि करोमि । अष्टवादने प्रभातभक्षणं खादामि । अनन्तरं दिनपत्रं पठामि । सार्ध

अष्टवादने विद्यालयं गच्छामि ।

सायाह्ने पञ्चवादने विद्यालयात् प्रत्यागत्य चायां पीत्वा क्रीडामि । षड्वादने स्नात्वा सन्ध्यावन्दनं

करोमि । नववादने दूरदर्शनं पश्यामि । सार्धनववादने भक्षणं खादामि । दशवादने स्वपिमि ।

#### vii. कः प्रतिगणे न अन्तर्भवति

★ चरकसंहिता, सुश्रुतसंहिता, अष्टाङ्गहृदयं, लीलातिलकम् । उ. लीलातिलकम्

- ★ धर्मपरो भव, हितं मितं सत्यं च भाषेत, असत्यं वदतु, न वेगान् ईरयेद् बलात् । उ. असत्यं वदतु
- ★ व्यायामः, शरीरस्य आरोग्यं, कर्मोत्सुकता, अलसता । उ. अलसता

## viii. समयवाचकपदानि उपयुज्य दैनिकीं पुनर्लिखत

**क**

रमेशः ब्राह्ममुहूर्ते उत्तिष्ठति । सः ( 5: 00am) दन्तधावनं करोति । ( 5:30am) स्नानं कृत्वा प्राणायामं ध्यानं च परिशीलयति । ( 6:15am) स्वाध्यायं करोति । ( 8:45 am) विद्यालयं प्रति गच्छति । पश्चात् ( 4:45pm) विद्यालयात् प्रत्यागच्छति ।

उत्तरम्

रमेशः ब्राह्ममुहूर्ते उत्तिष्ठति । सः प्रभाते पञ्चवादने दन्तधावनं करोति । सार्धं पञ्चवादने स्नानं कृत्वा प्राणायामं ध्यानं च परिशीलयति । सपाद षड्वादने स्वाध्यायं करोति । पादोन नववादने विद्यालयं प्रति गच्छति । पश्चात् पादोन पञ्चवादने विद्यालयात् प्रत्यागच्छति ।

**ख**

सचिन्टेन्दुल्करः प्रतिदिनं सायंकाले - - - - - ( 3:30 pm) क्रीडाङ्कणं गच्छति । - - - - - ( 4:00pm) व्यायामं करोति । - - - - - ( 4:45pm) क्रीडायाः परिशीलनं करोति । तदनन्तरं - - - - - ( 7:30pm) गृहं गच्छति । - - - - - ( 7:45pm) स्नानं करोति । - - - - - ( 8:pm) ध्यानं करोति । - - - - - ( 8:15pm) भोजनं स्वीकरोति ।

उत्तरम्

सचिन्टेन्दुल्करः प्रतिदिनं सायंकाले सार्धत्रिवादने क्रीडाङ्कणं गच्छति । चतुर्वादने व्यायामं करोति । पादोन पञ्चवादने क्रीडायाः परिशीलनं करोति । तदनन्तरं सार्धसप्तवादने गृहं गच्छति । पादोन अष्टवादने स्नानं करोति । अष्टवादने ध्यानं करोति । सपाद अष्टवादने भोजनं स्वीकरोति ।

**ग.**

वासुदेवः प्रातः - - - - - ( 5am) उत्तिष्ठति । तदा सः - - - - - ( 5:30am) भ्रमणाय उद्यानं गच्छति । - - - - - ( 6am) गृहं प्रत्यागच्छति । - - - - - ( 7am) स्नानादिकं करोति । - - - - - ( 8:45am) प्रभातभक्षणं कृत्वा विद्यालयं गच्छति । चतुर्वादनपर्यन्तं तत्र विविधविषयान् पठति । - - - - - ( 5pm) गृहं प्रत्यागच्छति । - - - - - ( 6:15pm) सन्ध्यावन्दनं करोति । पठनानन्तरं - - - - - ( 10pm) शेते ।

उत्तरम्

वासुदेवः प्रातः पञ्चवादाने उत्तिष्ठति । तदा सः सार्धपञ्चवादाने भ्रमणाय उद्यानं गच्छति । षड्वादाने गृहं प्रत्यागच्छति । सप्तवादाने स्नानादिकं करोति । पादोनववादाने प्रभातभक्षणं कृत्वा विद्यालयं गच्छति । चतुर्वादनपर्यन्तं तत्र विविधविषयान् पठति । पञ्चवादाने गृहं प्रत्यागच्छति । सपादषड्वादाने सन्ध्यावन्दनं करोति । पठनानन्तरं दशवादाने शेते ।

**ix. स्वकीयदैनिकाचारणामिव सामाजिकाचारणामपि प्राधान्यमस्ति ।**

**अष्टाङ्गहृदयमनुसृत्य सूचनानुसारं लघूपन्यासं लिखत ।**

( धर्मपरः, आत्मवत् सर्वान् पश्येत, हितं, नितं भाषणं, सत्यं, पापवर्जनं, सद्गतम्)

अधोदत्तां खण्डिकां पठित्वा प्रश्नानां उत्तराणि लिखत ।

**x. अधोदत्तां खण्डिकां पठित्वा प्रश्नानाम् उत्तराणि लिखत ।**

भारतीयचिकित्साशास्त्रस्य आयुर्वेदः इति नाम । सत्त्वात्मसंयोगः आयुः । आयुषः वेदः आयुर्वेदः । अस्मिन् शास्त्रे चरकसंहिता, सुश्रुतसंहिता, अष्टाङ्गहृदयः इति अतिप्रसिद्धाः ग्रन्थाः उपलभ्यन्ते । पञ्चभूतात्मकस्य प्रपञ्चस्य अनुकृतिरेव शरीरम् । तच्च नीरोगं भवेत् । त्रिदोषस्य समावस्था एव आरोग्यम् । अष्टाङ्गहृदये मानवानाम् आरोग्यपालनं तद्वारा राष्ट्रसमाजयोः निरामया सुस्थितिश्च कथं साधयितुं शक्यते इति सम्यक् विवृणोति ।

१. भारतीयचिकित्साशास्त्रः कः?
२. प्रसिद्ध आयुर्वेदाचार्येण चरकेण विरचितः ग्रन्था का ?
३. त्रिदोषस्य समावस्था भवति - - - - - ।
४. समाजस्य व्यक्तेः च आरोग्यपालनमधिकृत्य कुत्र सम्यक् विवृणोति ?
५. गद्यांशस्य आशयं स्ववाक्यैः संगृह्य लिखत ।

उत्तरम्

१. भारतीयचिकित्साशास्त्रः आयुर्वेदः ।
२. प्रसिद्ध आयुर्वेदाचार्येण चरकेन विरचितः ग्रन्था चरकसंहिता ।
३. त्रिदोषस्य समावस्था भवति आरोग्यम् ।
४. समाजस्य व्यक्ते च आरोग्यपालनमधिकृत्य अष्टाङ्गहृदये सम्यक् विवृणोति ।
५. स्ववाक्यैः लिखत ।

**xi. पेटिकायां रिक्तस्थानानि यथासंख्यं पूरयत ।**

1. एकम्	2. -----
3. त्रीणि	4. -----
5. पञ्च	6. -----
7. सप्त	8. -----
9. नव	10. -----

उत्तरम्

1. एकम्	2. द्वे
3. त्रीणि	4. चत्वारि
5. पञ्च	6. षट्
7. सप्त	8. अष्ट
9. नव	10. दश

**RATHI T.**

**GHSS. VARA VOOR. THRISSUR**

**TEAM NAVADHARA IN ASSOCIATION WITH NAVADARSAN 2021**