

th

# SANSKRIT CLASS FOR VI STANDARD

LESSON - 3  
SESSION - 1

स्वास्थ्यमस्तु नः ।



VIVEK M V

तृतीयः पाठः ।

भागः - १

स्वास्थ्यमस्तु नः ।

" भोः महाशय ! शीघ्रं औषधं यच्छतु ।

मम उदरवेदना अस्त्वा एव"



"അല്ലയോ മഹാത്മാവേ ! വേഗം മരന് നല്കിയാലും

എന്ന് വയറുവേദന അസഹ്യം തന്നു"

# स्वास्थ्यमस्तु नः ।

" भोः महाशय ! मम पुत्रस्य भक्षणकार्ये -  
निष्ठा नास्त्येव ।



"അല്ലയോ മഹാത്മാവേ !

എൻ്റ് പുത്രൻ്റ് ക്രഷ്ണകാര്യത്തിൽ

ഒരു നിഷ്പംഡ്യും ഇല്ല.

# स्वास्थ्यमस्तु नः ।

## कदापि मितत्वं न पालयति।



ഒരീക്കലും മിതത്രം പാലിക്കുന്നില്ല.

(അമിതമായി ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്ന )

# स्वास्थ्यमस्तु नः ।

बुभुक्षितः सः कदाचित् हस्तप्रक्षालनं -

विनापि भोजनं करोति"



വിശനാൽ അവൻ ചീലപ്പോൾ

കൈ കഴുകാതെയും ഭക്ഷണം കഴിക്കണം.

# स्वास्थ्यमस्तु नः ।

"हे बालक ! भक्षणकार्ये नियन्त्रणं

शुचित्वं च आवश्यकम् ।



" ഹോ കട്ടി ! ഭക്ഷണകാര്യത്തിൽ നിയന്ത്രണവും  
ശുചിത്വവും അവശ്യമാണ് .

# स्वास्थ्यमस्तु नः ।

अन्दोषः बहूनां रोगाणां -

कारणं भवति ।



ಡेक्षणडोषमाण॑ ಎಳ್ಳಾ ರೋಗಾಂಡೆಗ್ಗಿಂ

ಕಾರಣಮಾಕಣತ್ .

# स्वास्थ्यमस्तु नः ।

अतः अमितम् अहितम् अनावृतं च -

भक्षणं त्यज्यम् ।



അതുകൊണ്ട് അമിതവും ഹിതമല്ലാത്തും

മുടിവെയ്ക്കാത്തതുമായ -

ക്രഷണം ഉപേക്ഷിക്കണം .

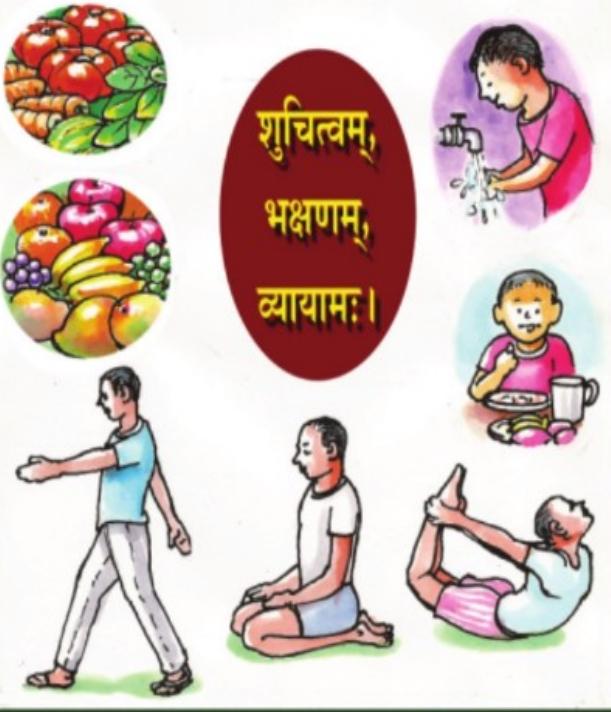
# स्वास्थ्यमस्तु नः ।

स्वस्थः जनाः राष्ट्रस्य सम्पदः भवन्ति।

शारीरिकसुस्थितिः एव स्वास्थ्यम्।

स्वास्थ्यपरिपालने त्रयः अंशाः प्राधान्यम् अर्हन्ति।

शुचित्वम्,  
भक्षणम्,  
व्यायामः।



अनुरोद्यमूल्ये जनज्ञेये

राष्ट्रतीक्ष्णे सम्पत्ताण् ।

शारीरिक सुवृत्तेनायाण् सुरासम्यः ।

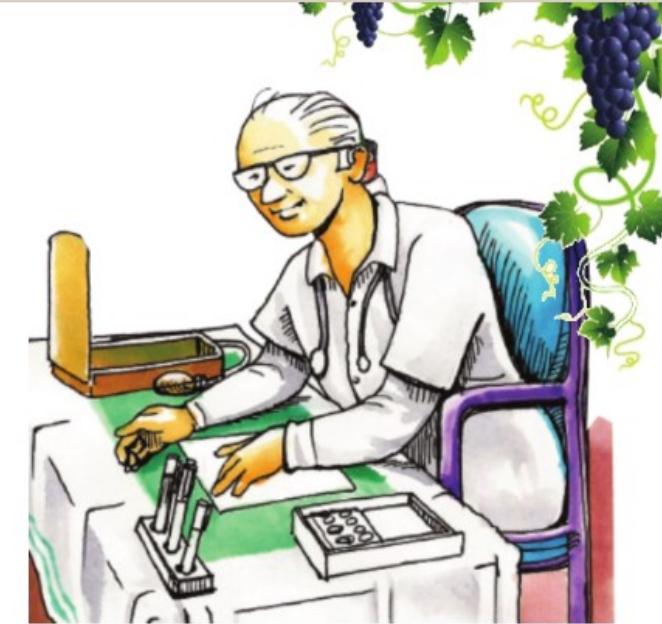
अनुरोद्यपरिपालनतीते

मुन् कार्यान्वयाण् प्रयान्मायुल्लत् ।

**शुचित्वः - भक्षणः - व्यायामः**

स्वास्थ्यमस्तु नः ।

व्यायामो हि सदा पथ्यो  
बालानां स्निग्धभोजनाम् ।



स च शीते वसन्ते च  
तेषां पथ्यतमः स्मृतः ॥

# स्वास्थ्यमस्तु नः ।

( सुराम्पाद्यमूल्य शरीरत्तिन् )

ऐल्लायपोट्ट॒० व्याया॑मं ही॑तमा॑ण॒० .

कृत्ति॑कृशि॑ मि॑तमा॑यि॑ उक्षण॒० कृत्ति॑कृण॒० .



अ॒त् श्री॑तका॑लत्त॒० वा॑सन॑तका॑लत्त॒०

नी॑जेण॒० अ॒रोग्यत्ति॑न् ही॑तमा॑ण॒०

अ॒रीय॒०

महाभारत॒०