आरोग्यं मूलमुत्तमम।

अवबोधनम्।

अ. पूर्णवाक्येन उत्तरं लिखत।

*१. रोगा: **कस्य** अपहर्तार:?

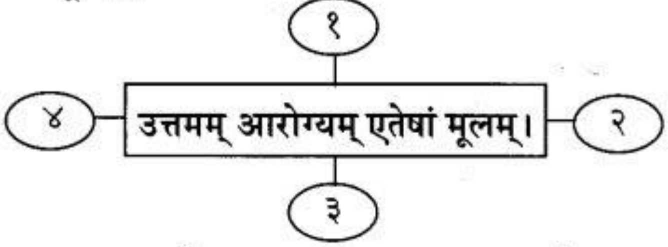
उत्तर: रोगा: **आरोग्यस्य, श्रेयस: जीवितस्य च** अपहर्तार:।

२. उत्तमम् आरोग्यं **केषां** मूलम्?

उत्तर: उत्तमम् आरोग्यं **धर्मार्थकाममोक्षाणां** मूलम्।

पृथक्करणम्।

१. उत्तमम् आरोग्यं केषां मूलं तद् लिखित्वा जालरेखाचित्रं पूरयत।



उत्तर: १. **धर्म:।** २. **अर्थ:।**

३. **काम:।** ४. **मोक्ष:।**

शब्दज्ञानम्।

अ. पद्यांशे पर्यायशब्दं चित्वा लिखत।

*१. व्याधि:, गद:, आमय: = **रोग:।**

२. स्वास्थ्यम्, स्वस्थता, अनामयम् = **आरोग्यम्।**

३. मङ्गलम्, शिवम्, शुभम् = **श्रेय:।**

ब. पद्यांशे विलोमशब्दं चिनुत।

१. अधर्म: × **धर्म:।**

२. अधमम् × **उत्तमम्।**

३. अनारोग्यम् × **आरोग्यम्।**

माध्यमभाषया श्लोकस्य तात्पर्यम् / स्पष्टीकरणम्।

'आरोग्य' हे जीवनातील चारही पुरुषार्थांचे मूळ कारण आहे. धर्म, अर्थ, काम आणि मोक्ष ही मानवी जीवनातील चार मुख्य उद्दिष्टे आहेत. त्यांना 'पुरुषार्थ' असे म्हटले जाते. 'धर्म' म्हणजे 'कर्तव्य'. जीवनातील सर्व कर्तव्ये पार पाडण्यासाठी आपण शारीरिकदृष्ट्या सक्षम असणे आश्यक असते. 'अर्थ' म्हणजे 'धनसंपत्ती'. शांत आणि समृद्ध जीवन जगण्यासाठी आपल्याला सन्मार्गाने संपत्ती कमवावी लागते. ही संपत्ती कमावण्यासाठी आणि उपभोगण्यासाठी आपले शरीर व मन निरोगी असणे आवश्यक असते. 'काम' म्हणजे 'भौतिक सुखांची इच्छा'. आपले शरीर निरोगी असेल, तरच आपण आपल्या इच्छा पूर्ण करू शकतो. 'मोक्ष' म्हणजे 'उद्धार – जन्ममृत्यूच्या फेऱ्यातून सुटका होणे'. त्यासाठी ध्यानधारणेची, तपाची आवश्यकता असते. जर माणसाचे शरीर सक्षम असेल तरच त्याला तप करणे शक्य होते.

म्हणजेच, आरोग्य हे जीवनातील चारही पुरुषार्थांचे मूळ आहे. 'श्रेयस्' म्हणजेच कल्याणाचेही ते मूळ आहे.

रोग हे आरोग्याचे, सुखाचे आणि जीवनाचे अपहरणकर्ते (शत्रू) आहेत. रोगी व्यक्ती जीवनातील आनंदांचा उपभोग घेऊ शकत नाही.

अवबोधनम्।

अ. पूर्णवाक्येन उत्तरं लिखत।

*१. दन्ता: **केन** घर्षयेयु:?

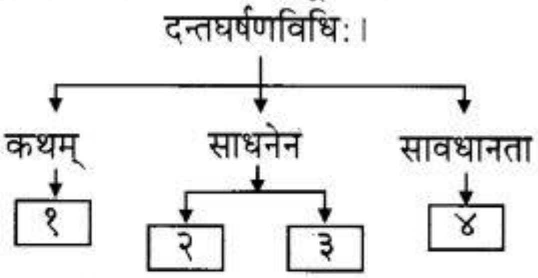
उत्तर: दन्ता: **मृदुना कूर्चकेन दन्तशोधनचूर्णेन च** घर्षयेयु:।

२. दन्ता: **कानि** अबाधयन् घर्षयेयु:?

उत्तर: दन्ता: **दन्तमांसानि** अबाधयन् घर्षयेयु:।

पृथक्करणम्।

१. पद्यांशं पठित्वा वृक्षरेखाचित्रं पूरयत।



उत्तर: १. **एकैकं दन्तं घर्षयेत्।**

२. **मृदुना कूर्चकेन।**

३. **दन्तशोधनचूर्णेन।**

४. **दन्तमांसानि अबाधयन् घर्षयेत्।**

शब्दज्ञानम्।

अ. पद्यांशे पर्यायशब्दं चिनुत।

१. रदन:, दशन: (दात) = **दन्त:।**

२. पेशल:, पेलव:, मराल:, कोमल: = **मृदु:।**

३. दन्तवेष्ट, दन्तवेष्टकः, दन्तपाली, दन्तशिरा = **दन्तमांसम्।**
(हिरड्या)

ब. पद्यांशे विलोमपदं चिनुत।

*१. कठोरः, कठिनः × **मृदुः।**
२. बाधयन् × **अबाधयन्।**

माध्यमभाषया श्लोकस्य तात्पर्यम् / स्पष्टीकरणम्।

दात नेहमी मऊ ब्रशने आणि दंतमंजनाने घासावे. हिरड्या न दुखवता एकेक दात काळजीपूर्वक घासावा.

प्राचीन काळी लोक कडुनिंबाच्या कोवळ्या काटक्यांनी दात घासत. ते ती काटकी चावून मऊ करत आणि मग तिचा ब्रशप्रमाणे वापर करत. आयुर्वेदात अनेक दंतमंजने सुचवली आहेत. त्यांचा आजही दात घासण्यासाठी वापर केला जाऊ शकतो. अन्न हे आरोग्यप्राप्तीचे सर्वांत महत्त्वाचे साधन आहे आणि तोंडाच्या मार्गानेच अन्न पचनसंस्थेकडे जाते. म्हणूनच आपण तोंडाचे आरोग्य सांभाळले पाहिजे.

जर आपण दात आणि हिरड्यांची योग्य काळजी घेतली नाही आणि त्यामुळे अन्न चावण्यात अडथळा आला, तर पचनावर दुष्परिणाम होईल. परिणामी प्रकृतीवरही दुष्परिणाम होईल.

अवबोधनम्।

अ. पूर्णवाक्येन उत्तरं लिखत।

*१. **कस्मात्** कारणात् अन्नं न विपच्यते?

उत्तर: **अत्यम्बुपानात् तथैव निराम्बुपानात् च अपि** अन्नं न विपच्यते।

२. वह्निविवर्धनाय नर: वारि **कथं** पिबेत्?

उत्तर: वह्निविवर्धनाय नर: **अभूरि वारि मुहुर्मुहु:** पिबेत्।

३. नर: मुहुर्मुहु: वारि **किमर्थं** पिबेत्।

उत्तर: नर: मुहुर्मुहु: वारि **वह्निविवर्धनाय** पिबेत्।

पृथक्करणम्।

१. मञ्जूषात: उचितान् शब्दान् चित्वा उचितस्तम्भे लिखत।
(अत्यम्बुपानम् , मुहुर्मुहु: वारि पिबेत्, निराम्बुपानम्, यथासमयम् अभूरि वारि पिबेत्)

किं न कुर्यात्	किं कुर्यात्
१	३
२	४

उत्तर: १. **अत्यम्बुपानम्।**
२. **निराम्बुपानम्।**
३. **मुहुर्मुहु: वारि पिबेत्।**
४. **यथासमयम् अभूरि वारि पिबेत्।**

शब्दज्ञानम्।

अ. पद्यांशे पर्यायशब्दं चिनुत।

*१. जलम्, तोयम्, उदकम्, नीरम् = **वारि, अम्बु।**
२. भोजनम्, खाद्यम् = **अन्नम्।**
३. अग्नि:, पावक: = **वह्नि:।**
४. अनेकवारम्, पुन:पुन:, बहुश:, अनेकश: = **मुहुर्मुहु:।**

५. अल्पम्, स्वल्पम्, ईषत्, किञ्चत् = **अभूरि।**

ब. पद्यांशे विलोमपदं चिनुत।

१. गुण: × **दोष:।**
२. भूरि × **अभूरि।**

अवबोधनम्।

अ. पूर्णवाक्येन उत्तरं लिखत।

*१. भोजनान्ते **किं** पेयम्?

उत्तर: भोजनान्ते **तक्रं** पेयम्।

*२. पय: **कदा** पिबेत्?

उत्तर: पय: **वासरान्ते** पिबेत्।

३. वारि **कदा** पिबेत्?

उत्तर: वारि **निशान्ते** पिबेत्।

पृथक्करणम्।

१. स्तम्भमेलनं कुरुत।

	किम्		कदा पिबेत्?
i.	तक्रम्	अ.	निशान्ते पिबेत्।
ii.	पय:	ब.	भोजनान्ते पिबेत्।
iii.	वारि	क.	वासरान्ते पिबेत्।

उत्तर: i. तक्रं भोजनान्ते पिबेत्।
ii. पय: वासरान्ते पिबेत्।
iii. वारि निशान्ते पिबेत्।

शब्दज्ञानम्।

अ. पद्यांशे पर्यायशब्दं चित्वा लिखत।

*१.	जलम्, तोयम् , उदकम्	= **वारि, पयः।**
२.	दुग्धम्, क्षीरम्	= **पयः।**
३.	दिनान्ते, रात्रौ	= **वासरान्ते।**
४.	प्रभाते, प्रातःकाले	= **निशान्ते।**
५.	व्याधिः, गदः, रुक्, आमयः	= **रोगः।**
६.	भवति, उद्भवति	= **जायते।**

ब. पद्यांशे विलोमशब्दं चित्वा लिखत।

१. प्रभाते, प्रातःकाले, निशान्ते × **वासरान्ते।**

क. भिन्नार्थकशब्दाः।

१. **'पयः' शब्दस्य अर्थः जलं दुग्धं च।**
वासरान्ते पिबेत् पयः। एतस्मिन् वाक्ये पयः = ________ ।
(जलम् / दुग्धम्)

उत्तरः वासरान्ते पिबेत् पयः। एतस्मिन् वाक्ये पयः = **दुग्धम्।**

अवबोधनम्।

अ. पूर्णवाक्येन उत्तरं लिखत।

*१. **कदा** न भोक्तव्यम्?

उत्तरः **याममध्ये** न भोक्तव्यम्।

२. **किं** न लङ्घयेत्?

उत्तरः **यामयुग्मं** न लङ्घयेत्।

३. याममध्ये **किं** भवति?

उत्तरः याममध्ये **रसोत्पत्तिः** भवति।

४. यामयुग्मात् **किं** भवति?

उत्तरः यामयुग्मात् **बलक्षयः** भवति।

पृथक्करणम्।

१. मञ्जूषातः शब्दान् चित्वा उचितस्तम्भे लिखत।

(न भोक्तव्यम् , रसोत्पत्तिः बलक्षयः, न लङ्घयेत्)

याममध्ये	यामयुग्मम्
१	३
२	४

उत्तरः १. **न भोक्तव्यम्।** २. **रसोत्पत्तिः।**

३. **न लङ्घयेत्।** ४. **बलक्षयः।**

शब्दज्ञानम्।

अ. **पद्यांशे पर्यायशब्दं चिनुत।**

१. खादितव्यम् , भोज्यम् = **भोक्तव्यम्।**

अवबोधनम्।

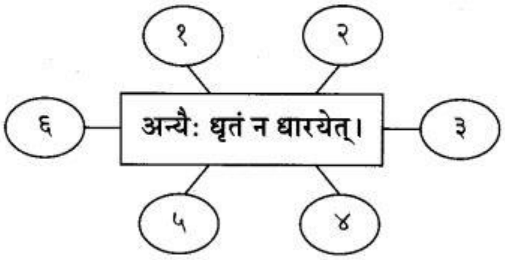
अ. **पूर्णवाक्येन उत्तरं लिखत।**

१. **किं किम्** अन्यैः धृतं न धारयेत्?

उत्तरः **उपानहौ, वासः, उपवीतम्, अलङ्कारं, स्रजं करकं च** अन्यैः धृतं न धारयेत्।

पृथक्करणम्।

१. जालरेखाचित्रं पूरयत।



उत्तरः १. **उपानहौ।**

२. **वासः।**

३. **उपवीतम्।**

४. **अलङ्कारम्।**

५. **स्रजम्।**

६. **करकम्।**

शब्दज्ञानम्।

अ. पद्यांशे पर्यायशब्दं चिनुत।

*१.	पादत्राणम्, पादुका	=	**उपानह्।**
२.	वस्त्रम्, वसनम्, अम्बरम्	=	**वासः।**
३.	आभूषणम्, आभरणम्	=.	**अलङ्कारः।**
४.	माला, माल्यम्	=	**स्रक्।**

माध्यमभाषया श्लोकस्य तात्पर्यम् / स्पष्टीकरणम्।

बालपणापासूनच आपल्याला आपल्या वस्तू इतरांसोबत वाटाव्या हे शिकवले जाते. परंतु, आयुर्वेद मात्र असे सांगते, की आपल्या काही व्यक्तिगत वस्तू इतरांना वापरायला देऊ नयेत. दुसऱ्याच्या वहाणा, कपडे, जानवे, दागिने, हार आणि पाणी पिण्याचे भांडे कधीही वापरू नये.

ज्या गोष्टींचा त्या वापरणाऱ्याच्या शरीराशी जवळून संपर्क येतो, त्या गोष्टी इतरांनी वापरणे टाळणे हे नक्कीच संयुक्तिक आहे. हा नियम पाळला, तर आपण कोणत्याही प्रकारच्या संसर्गजन्य रोगापासून स्वतःचा बचाव करू शकतो.

कृतिपत्रिकायाः तृतीयः विभागः - व्याकरणम्।

सन्धयः।

*१.	श्रेयसो जीवितस्य	=	**श्रेयसः + जीवितस्य।**
*२.	घर्षयेद्दन्तम्	=	**घर्षयेत् + दन्तम्।**
*३.	धृतमन्यैर्न	=	**धृतम् + अन्यैः + न।**
*४.	मुहुर्मुहुर्वारि	=	**मुहुः + मुहुः + वारि।**
*५.	रोगास्तस्यापहर्तारः	=	**रोगाः + तस्य + अपहर्तारः।**
*६.	निरम्बुपानाच्च	=	**निरम्बुपानात् + च।**
*७.	पिबेदभूरि	=	**पिबेत् + अभूरि।**
*८.	त्रिभी रोगो न	=	**त्रिभिः + रोगः + न।**
९.	मूलमुत्तमम्	=	**मूलम् + उत्तमम्।**
१०.	दन्तमांसान्यबाधयन्	=	**दन्तमांसानि + अबाधयन्।**

११.	अत्यम्बुपानान्न	=	**अत्यम्बुपानात् + न।**
१२.	विपच्यतेऽन्नम्	=	**विपच्यते + अन्नम्।**
१३.	तस्मान्नरः	=	**तस्मात् + नरः।**
१४.	पिबेत्तक्रम्	=	**पिबेत् + तक्रम्।**
१५.	पिबेद्वारि	=	**पिबेत् + वारि।**
१६.	रसोत्पत्तिर्यामयुग्माद्बलक्षय	=	**रसोत्पत्तिः + यामयुग्मात् + बलक्षयः।**
१७.	वासश्च	=	**वासः + च।**
१८.	उपवीतमलङ्कारम्	=	**उपवीतम् + अलङ्कारम्।**
१९.	करकमेव	=	**करकम् + एव।**

पदपरिचयः।

धातवः।

वर्तमानकालः।						
क्र.	**रूपम्**	**मूलधातुः**	**गणः, पदम्**	**कालः / अर्थः**	**पुरुषः**	**वचनम्**
१.	जायते	जन् – जा	४ आ.प.	वर्तमानकालः	तृतीयः	एकवचनम्

विध्यर्थः।

क्र.	रूपम्	मूलधातुः	गणः, पदम्	कालः / अर्थः	पुरुषः	वचनम्
*२.	स्यात्	अस्	२ प.प.	विध्यर्थः	तृतीयः	एकवचनम्
*३.	पिबेत्	पा – पिब्	१ प.प.	विध्यर्थः	तृतीयः	एकवचनम्
*४.	धारयेत्	धृ – धार्	१० उ.प. येथे प.प.	विध्यर्थः	तृतीयः	एकवचनम्

कर्मणि।

क्र.	रूपम्	मूलधातुः	गणः, पदम्	कालः / अर्थः	पुरुषः	वचनम्
५.	विपच्यते	वि + पच्	१ प.प.	कर्मणि, वर्तमानकालः	तृतीयः	एकवचनम्

प्रयोजकम्।

क्र.	रूपम्	मूलधातुः	गणः, पदम्	प्रयोजकम्	कालः / अर्थः	पुरुषः	वचनम्
*६.	लङ्घयेत्	लङ्घ्	१ आ.प.	प्रयोजकम्	विध्यर्थः	तृतीयः	एकवचनम्
*७.	घर्षयेत्	घृष् – घर्ष्	१ प.प.	प्रयोजकम्	विध्यर्थः	तृतीयः	एकवचनम्

क्र.	रूपम्	मूलधातुः	गणः, पदम्	प्रयोजकम्	वर्तमानकालवाचकम्	लिङ्गम्	विभक्तिः	वचनम्
८	अबाधयन्	अ + बाध्	१ आ.प.	प्रयोजकम्	कर्तरि व.का.धा.वि.	पुंलिङ्गम्	प्रथमा	एकवचनम्

कर्मणि – विध्यर्थक – धातुसाधित – विशेषणानि।

क्र.	रूपम्	मूलधातुः	गणः, पदम्	विध्यर्थकम्	लिङ्गम्	विभक्तिः	वचनम्
*९.	भोक्तव्यम्	भुज्	७ उ.प.	कर्मणि-वि-धा-वि.	पुंलिङ्गम्	द्वितीया	एकवचनम्
					नपुंसकलिङ्गम्	प्रथमा, द्वितीया	एकवचनम्

कर्मणि – भूतकालवाचक – धातुसाधित – विशेषणानि।

क्र.	रूपम्	मूलधातुः	गणः, पदम्	भूतकालवाचकम्	लिङ्गम्	विभक्तिः	वचनम्
१०.	धृतम्	धृ – धर्	१ उ.प.	कर्मणि-भू-धा-वि.	पुंलिङ्गम्	द्वितीया	एकवचनम्
					नपुंसकलिङ्गम्	प्रथमा, द्वितीया	एकवचनम्

नामानि।

क्र.	रूपम्	प्रातिपदिकम्	प्रकारः	लिङ्गम्	विभक्तिः	वचनम्
*११.	अपहर्तारः	अपहर्तृ	ऋकारान्तम्	पुंलिङ्गम्	प्रथमा, सम्बोधनम्	बहुवचनम्
*१२.	श्रेयसः	श्रेयस्	सकारान्तम्	पुंलिङ्गम्	प्रथमा, द्वितीया, सम्बोधनम्	बहुवचनम्
					पञ्चमी, षष्ठी	एकवचनम्
				नपुंसकलिङ्गम्	पञ्चमी, षष्ठी	एकवचनम्
*१३.	उपानहौ	उपानह्	हकारान्तम्	स्त्रीलिङ्गम्	प्रथमा, द्वितीया, सम्बोधनम्	द्विवचनम्
१४.	जीवितस्य	जीवित	अकारान्तम्	नपुंसकलिङ्गम्	षष्ठी	एकवचनम्
१५.	मृदुना	मृदु	उकारान्तम्	पुंलिङ्गम्, नपुंसकलिङ्गम्	तृतीया	एकवचनम्
१६.	कूर्चकेन	कूर्चक	अकारान्तम्	पुंलिङ्गम्	तृतीया	एकवचनम्
१७.	स्रजम्	स्रज्	जकारान्तम्	स्त्रीलिङ्गम्	द्वितीया	एकवचनम्

सर्वनामानि।

क्र.	रूपम्	प्रातिपदिकम्	पुरुषवाचकः	लिङ्गम्	विभक्तिः	वचनम्
१८.	तस्य	तद्	तृतीयपुरुषः	पुंलिङ्गम्, नपुंसकलिङ्गम्	षष्ठी	एकवचनम्
१९.	अन्यैः	अन्य	तृतीयपुरुषः	पुंलिङ्गम्, नपुंसकलिङ्गम्	तृतीया	बहुवचनम्

सङ्ख्यावाचकम्।

क्र.	रूपम्	प्रातिपदिकम्	सङ्ख्यावाचकम्	लिङ्गम्	विभक्तिः	वचनम्
*२०.	त्रिभिः	त्रि	सङ्ख्यावाचकम्	पुंलिङ्गम्, नपुंसकलिङ्गम्	तृतीया	बहुवचनम्

समासपरिचयः।

द्वन्द्वः।

क्र.	समस्तपदम्	विग्रहः	विभक्तिः	समासनाम
*१.	धर्मार्थकाममोक्षाणाम्	धर्मः च अर्थः च कामः च मोक्षः च। (धर्म, अर्थ, काम आणि मोक्ष)	तेषाम्।	इतरेतर-द्वन्द्वः।

विभक्ति – तत्पुरुषः।

क्र.	समस्तपदम्	विग्रहः	विभक्तिः	समासनाम
२.	दन्तशोधनचूर्णेन	१. दन्तानां शोधनम्। (दातांची शुद्धता) २. दन्तशोधनाय चूर्णम्। (दातांच्या स्वच्छतेसाठी)	– तेन।	षष्ठी-तत्पुरुषः। चतुर्थी-तत्पुरुषः।
३.	वह्निविवर्धनाय	वह्नेः विवर्धनम्। (आगीचे विवर्धन)	तस्मै।	षष्ठी-तत्पुरुषः।
४.	भोजनान्ते	भोजनस्य अन्तः। (जेवणाचा शेवट)	तस्मिन्।	षष्ठी-तत्पुरुषः।
५.	वासरान्ते	वासरस्य अन्तः। (दिवसाचा शेवट)	तस्मिन्।	षष्ठी-तत्पुरुषः।
६.	निशान्ते	निशायाः अन्तः। (रात्रीचा शेवट)	तस्मिन्।	षष्ठी-तत्पुरुषः।
७.	याममध्ये	यामस्य मध्यम्। (तीन तासांच्या आत)	तस्मिन्।	षष्ठी-तत्पुरुषः।
८.	यामयुग्मम्	यामयोः युग्मम्। (तीन तासांची जोडी)	–	षष्ठी-तत्पुरुषः।
९.	रसोत्पत्तिः	रसानाम् उत्पत्तिः। (रसांची उत्पत्ती)	–	षष्ठी-तत्पुरुषः।
१०.	बलक्षयः	बलस्य क्षयः। (बलाचा क्षय)	–	षष्ठी-तत्पुरुषः।

कर्मधारयः।

क्र.	समस्तपदम्	विग्रहः	विभक्तिः	समासनाम
*११.	सर्वलक्षणहीनः	१. सर्वाणि लक्षणानि। (सर्व लक्षणे) २. सर्वलक्षणैः हीनः। (सर्व गुणांची कमतरता असलेला)	– –	विशेषण-पूर्वपद-कर्मधारयः। तृतीया-तत्पुरुषः।

नञ् – बहुव्रीहिः।

क्र.	समस्तपदम्	विग्रहः	विभक्तिः	समासनाम
*१२.	अनसूयः	न विद्यते असूया यस्य सः। (ज्याला असूया नाही असा तो)	–	नञ्-बहुव्रीहिः।