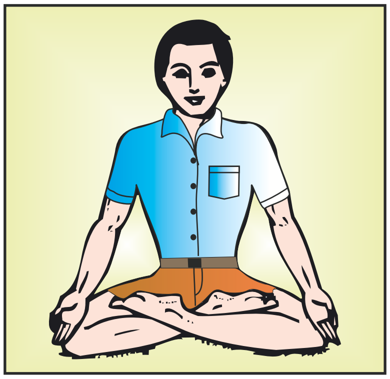
षष्ठः पाठः
६

स्वास्थ्यम्

(ईकारान्तःस्त्रीलिङ्गः तृतीयाविभक्तिः च)

(स्वस्थशरीरे स्वस्थं मनः वसति। अतः शरीरस्य आरोग्यम् महदावश्यकम् एव। पाठेऽस्मिन् वयम् आरोग्यरक्षणस्य उपायान् ज्ञास्यामः।)



अध्यापिका – सरले! ह्यः त्वं कक्षायां किमर्थम् न उपस्थितवती?

सरला – महोदये! रात्रौ महती अर्धशिरोवेदना आसीत्।

अध्यापिका – प्रथमवारम् एव जाता वा?

सरला – नहि महोदये! वर्षत्रयाद् एषा पीडा अस्ति पूर्वम् सह्या आसीत् किन्तु इदानीं तु असह्या।

अध्यापिका – अतीव चिन्तनीयमिदम्। वैद्येन सह परामृष्टवती किम्?

सरला – आम्। परामृष्टवती किन्तु वैद्येन दत्तम् औषधम् खादामि तदा पीडा शाम्यति अनन्तरम् तु पुनः वर्धते।

अध्यापिका – यदा औषधसेवनं रोगान् न उन्मूलयति, तदा योगोपचारः कर्तव्यः। योगकक्षां गत्वा योगशिक्षिकया मार्गदर्शनं स्वीकुरु। सा चिकित्सां करिष्यति।

सरला – योगोपचारः कथं भवति।

अध्यापिका – विविधैः आसनैः प्राणायामेन च। यथा पद्मासनम्, भ्रामरी, अनुलोम-विलोमः, कपालभातिः इत्यादीनि।

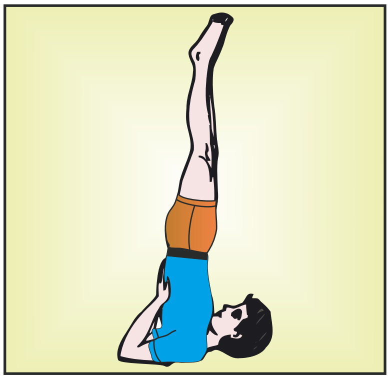
सरला – तर्हि श्वः रविवासरः। अहं श्वः एव योगशिक्षिकया सह मेलिष्यामि। (रविवासरे सरला योगशिक्षिकासमीपम् गच्छति)

सरला – नमस्ते भगवति! अहं सरला! मम शिक्षिका देवी रमा भवत्या सह मेलितुं मां प्रेरितवती। मम शिरसि अर्धभागे वेदना भवति।

योगशिक्षिका – आगच्छ इदानीं योगकक्षा प्रचलति, त्वम् अपि भागं स्वीकुरु?

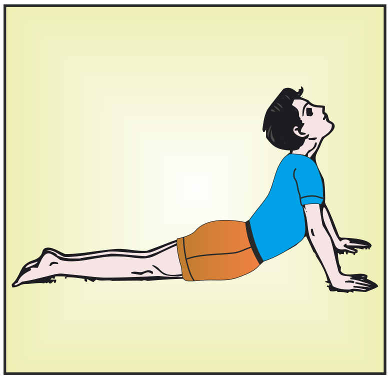
सरला – आम् आगच्छामि।

योगशिक्षिका – आदौ सिद्धासनं, पद्मासनं च कारयिष्यामि? एतेषाम् अभ्यासेन एकस्थितौ उपवेशनं स्थिरं भवति। तदा अध्ययने, कार्ये, प्राणायामे च काठिन्यं न स्यात्।



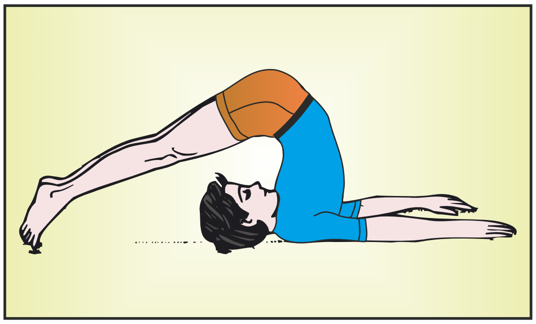
सरला – कः एषः प्राणायामः? किम् एतद् अपि आसनम्?

योगशिक्षिका – न प्राणायामेन श्वासोच्छ्वसनं नियन्त्रितं भवति। अनेन हृदयरोगे, नासिकारोगे, श्वासरोगे च लाभाः भवन्ति।



सरला – योगकक्षा किमर्थं प्रातरेव आयोज्यते?

योगशिक्षिका – प्रातःकाले सूर्यः शान्तः, वायुः शीतलः,निर्मलः च भवति। प्रातः कालः सुखकरः भवति। योगः प्राकृतिकः उपचारः। अतः प्रातः कालः योगाय उचितः।



सरला – तर्हि अहं योगाभ्यासाय प्रतिदिनम् आगमिष्यामि।

योगशिक्षिका – पुनरागमनाय गच्छतु भवती।

शब्दार्थः

शब्दः	सरलार्थः	हिन्दी अर्थ
ह्यः	गतदिनम्	बीता हुआ कल
श्वः	आगामिदिनम्	आने वाला कल
वैद्यः	चिकित्सकः	चिकित्सक
अभिमतम्	संस्तुतिः	सलाह
कारयिष्यामि	कर्तुं प्रेरयिष्यामि	कराऊँगी/कराऊँगा
उन्मूलयति	नाशयति	मिटाती है
क्षुधाभावः	बुभुक्षायाः अभावः	भूख न लगना
सम्यक्	साधु	ठीक
स्थगिते	विरामे	बन्द करने पर
चिकित्सा	उपचारः	उपचार
सुकरम्	सरलम्	सरल
प्रातरेव	प्रातःकाले एव	सवेरे
वैद्येन	चिकित्सकेन	चिकित्सक के द्वारा
शिरसि	मस्तके	सिर में
विविधैः	अनेकैः	अनेक प्रकार के

अभ्यासः

१. निम्नपदानाम् उच्चारणं कुरुत -

ह्यः, क्षुधाभावः, उदरपीडा, मार्गदर्शनम्, स्वीकुरु, सिद्धासनम्, मनोनिग्रहार्थम्।

२. निम्नलिखितप्रश्नानाम् उत्तराणि एकपदेन लिखत -

(क) सरलायाःकृते औषधयोजनां कः अकरोत्?

(ख) शरीरं चित्तं च केन स्वस्थं भवति?

(ग) कः कालः योगाय उचितः भवति?

(घ) श्वासोच्छ्वसनं केन नियन्त्रितं भवति?

३. मञ्जूषातः पदानि चित्वा रिक्तस्थानानि पूरयत -

प्राकृतिकः, योगस्य, मार्गदर्शनम्, पीड़ा

(क) स्थगिते औषधे पुनः .... प्रादुर्भवति।

(ख) योगशिक्षिकायाः ....स्वीकुरु।

(ग) .... अभ्यासेन अनेके लाभाः सम्भवन्ति।

(घ) योगः .... उपचारः।

४. रेखाङ्कितपदानि आधृत्य प्रश्ननिर्माणं कुरुत -

(क) योगाभ्यासेन कार्ये कौशलं जायते।

(ख) आसनानि सन्धिरोगान् उन्मूलयन्ति।

(ग) अहं श्वः योगशिक्षिकया सह मेलिस्यामि।

(घ) सर्वं गुरोः निर्देशने करणीयम्।

५. विलोमपदानि योजयत -

(क) उपस्थिताः	सायङ्कालः
(ख) स्वस्थः	दुष्करं
(ग) सुकरं	हानयः
(घ) लाभाः	अस्वस्थः
(ङ) प्रातःकालः	अनुपस्थिताः

६. निम्नपदानि आधारीकृत्य वाक्यनिर्माणं कुरुत -

वैद्यः, औषधिः, रोगान्, सुकरं, अपश्यत्, कक्षायाम्

७. रेखाङ्कितपदानि आधृत्य रूपाणि परिवर्तयत -

बालकः कन्दुकेन क्रीडति बालिका द्विचक्रिकया गच्छति नापितः कर्तर्या केशान् कर्तयति

यथा - **चमसः - चमसेन शाटिका - शाटिकया लेखनी - लेखन्या**

(क) चषकः -	(ङ) माला -	(झ) द्रोणी- ....
(ख) दर्पणः -	(च) शाखा -	(ञ) नगरी- ....
(ग) दीपः -	(छ) लता -	(ट) नर्तकी -..................
(घ) जलम् -	(ज) स्थालिका-..................	(ठ) नारी - ....

८. कोष्ठके प्रदत्तशब्दस्य उचितरूपेण वाक्यं पूरयत -

(क) वृद्धः...................................... गच्छति। (दण्डः)

(ख) .... प्रकाशः भवति। (गोलदीपः)

(ग) भगिनी.............................. शाकं कर्तयति। (छुरिका)

(घ) लेखिका....................................लिखति। (लेखनी)

(ङ) अधिकारी....................... कार्यालयं गच्छति। (कारयानम्)

९. तृतीयाविभक्तेः द्विवचने बहुवचने च रूपाणि परिवर्तयत -

	एकवचनम्	द्विवचनम्	बहुवचनम्
यथा -	हस्तेन	हस्ताभ्याम्	हस्तैः
(क)	जनेन	....	....
(ख)	वृक्षेण	....	....
(ग)	पत्रेण	....	....
(घ)	फलेन	....	....
(ङ)	दर्पणेन	....	....
(च)	दर्पणेन	....	....

१०. अधोलिखितानि रिक्तस्थानानि पूरयत -

	एकवचनम्	द्विवचनम्	बहुवचनम्
यथा -	गौर्या	गौरीभ्याम्	गौरीभिः
(क)	लेखन्या	....	....
(ख)	नद्या	....	....
(ग)	पार्वत्या	....	....
(घ)	नार्या	....	....
(ङ)	सख्या	....	....
(च)	माधव्या	....	....

योग्यता-विस्तारः

१. योगः -

* योगविद्यायाः प्रवर्तकः महर्षिपतञ्जलिः आसीत्। अनेन मुनिना शरीरार्थम् आयुर्वेदस्य, वाणीशुद्ध्यर्थं व्याकरणस्य, मनोनिग्रहार्थं च योगशास्त्रस्य ग्रन्थाः लिखिताः।
* योगस्य अष्टाङ्गानि भवन्ति। यमः, नियमः, आसनम्, प्राणायामः, प्रत्याहारः, धारणा, ध्यानं, समाधिः च।
* योगस्य जीवने महत्त्वं विचारयन् संयुक्तराष्ट्रसङ्घेन जूनमासस्य एकविंशत्यां दिनाङ्के अन्ताराष्ट्रियः 'योगदिवसः' उद्घोषितः।

२. भोजने ध्यातव्यम् -

शुद्धं सात्विकं च भोजनम् एव करणीयम्। श्रीकृष्णोऽपि श्रीमद्भगवद्गीतायां लिखति-

यातयामं गतरसं पूति पर्युषितं च यत्।

उच्छिष्टमपि चामेध्यं भोजनं तामसप्रियम्॥

रात्रिकालस्य भोजनं, रसरहितम्, दुर्गन्धयुक्तम्, अन्यद्वारा आस्वादितं, अपवित्रं च तमोप्रवृत्तिदायकं भवति। यथा पिज्जा बर्गर इति व्यवहारे प्रयुज्यं भोजनं हानिकारकम् एव।

३. एतानि जानीतः -

स्वास्थ्यवर्धकानि फलानि शाकानि च -

कदली फलम्	सेवम्	आम्रम्	मधुकर्कटी
वृन्ताकः	दाडिमम्	पुष्पशाकम्	नारिकेलफलम्
दाक्षाफलम्	कूष्माण्डकम्	पलाण्डु	आर्द्रकम्
नारङ्गम्	आलुकम्	कारवेल्लः	मूलकम्
गृञ्जनकम्	जम्भीरः	भिण्डीकम्	रक्ताङ्गम्