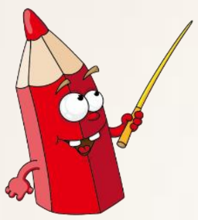
ધોરણ - ૧૦

વિષય – સંસ્કૃત

સ્વાધ્યાય

પાઠ – 3

स्वस्थवृतं समाचारम्



વિદ્યાર્થીનું નામ :

શાળાનું નામ :

શિક્ષણ સાગર · The King of Education · shikshansagar.com

स्वस्थवृत्तं समाचर

વિષય પ્રવેશ

1) 'ધર્મ કરવા માટેનું સૌથી પ્રથમ સાધન શરીર છે' પ્રસ્તુત વિધાન કોનું છે અને ક્યાંથી લેવામાં આવ્યું છે?

-> પ્રસ્તુત આ વિધાન કાલિદાસરચિત 'કુમારસંભવમ્' ના પાંચમા સર્ગમાંથી લેવામાં આવેલ છે.

2) પ્રસ્તુત પાઠમાં શું આલેખવામાં આવેલ છે?

-> આદર્શ દિનચર્યા

3) સ્વસ્થ શરીર માટેનું પ્રથમ સોપાન (પગથીયું) કયું છે?

-> આદર્શ દિનચર્યા

બાલ ઉત્તિષ્ઠ શય્યાતઃ સ્વસ્થવૃત્તં સમાચર ।
સ્મર જગદ્વિધાતારં તતઃ શુદ્ધં જલં પિબ ॥1॥

શબ્દાર્થ

બાલ - હે બાળક	સ્મર - સ્મરણ
ઉત્તિષ્ઠ - ઊભો થા	વિધાતા - ભગવાન
શય્યાતઃ - પથારીમાંથી	તતઃ - તે પછી
સમાચર - આચરણ કર	પિબ - તું પી

Scanned with OKEN Scanner

શિક્ષણ સાગર · The King of Education · shikshansagar.com

Page
Date

અનુવાદ :

હે બાળક તું પથારીમાંથી ઊભો થા અને સ્વાસ્થ્યનું આચરણ કર. તું સૃષ્ટિના સર્જક તુ પરમાત્માનું સ્મરણ કર.ત્યાર પછી શુદ્ધ પાણી તુ પી.

शतं पदानि निष्क्रम्य शौचार्थं गच्छ सत्वरम् ।
फेनिलेन करौ कृत्वा शुद्धौ व्यायाममाचर ॥२॥

શબ્દાર્થ

शतम् - સો	सत्वरम् - ઝડપથી
पदानि - ડગલાં	फेनिलेन :- સાબુ
निष्क्रम्य - ચાલીને	करौ - બે હાથ
शौच - શૌચક્રિયા	व्यायाम - કસરત

અનુવાદ :

સો ડગલાં ચાલીને શૌચ ક્રિયા માટે તુ ઝડપથી જા; બન્ને હાથ સાબુ વડે સ્વચ્છ કરી પછી તું કસરત કર.

तैलं मर्दय कायं त्वं ततः स्नानं समाचर ।
यथाविधि जलेनैव वस्त्रं स्वीयं प्रधावय ॥३॥

Scanned with OKEN Scanner

શિક્ષણ સાગર · The King of Education · shikshansagar.com

શબ્દાર્થ

मर्दय - માલીશ   यथाविधि - વિધિસર

कायः - શરીર   जलेनैव - જળ વડે

त्वम् - તારું, તારા, તારી   प्रक्षालय - ધો / સાફ કર

અનુવાદ

તું તારા શરીરે તેલથી માલિશ કરીને પછી સ્નાન કરવા માટે જા. પછી પુષ્કળ પાણી વડે તું તારા વસ્ત્રોને સારી રીતે સાફ કર.

पूर्वाभिमुखमासीनः कुरु सन्ध्याविधिं तथा।
वन्दस्व पितरौ नित्यं प्रातराशम् अशान च ॥ ५॥

શબ્દાર્થ

आसीनः - બેસીને   पितरौ - માતા પિતા

अशान - ખા

कुरु - કર   प्रातराशान - સવારનો નાસ્તો

અનુવાદ:

પૂર્વ દિશા તરફ બેસીને તું સંધ્યા પૂજા કર, પછી દરરોજ વડીલ માતા-પિતાને વંદન કરીને પછી સવારનો નાસ્તો ખા.

Scanned with OKEN Scanner

पाठशालां समं मित्रैः गच्छ पाठं तथा पठ ।
एवं समादिशत पुत्रं तातः पुत्रहिते रतः ॥५॥

शब्दार्थ

समं - नी साथे | रतः - रख्या पख्या रहेनार
पठं - भण | पुत्रहिते - पुत्रना हित माटे
तातः - पिता | समादिशत - उपदेश आपवो

अनुवाद :
तारा मित्रोनी साथे तु पाठशाळाए भ अने पाठ भण. पुत्रना हित माटे रख्या पख्या रहेनार पिताए पुत्रने आ प्रमाणे उपदेश आप्यो.

त्यज दुर्जनसंसर्गं भज साधुसमागमम् ।
कुरु पुण्यमहोरात्रं स्मर नाम हरेः सदा ॥६॥

शब्दार्थ

संसर्ग - साथ, संगात | अहोरात्रं - दिवस, रात
साधु - सज्जन | कुरु - तु कर
समागमम - संगात

શિક્ષણ સાગર · The King of Education · shikshansagar.com

અનુવાદ :

તું દુર્જન વ્યક્તિઓની સંગતિનો ત્યાગ કર અને સજ્જન વ્યક્તિઓની સોબત કર. તું હંમેશા પુણ્યદાન કર અને રાત દિવસ હરીનું સ્મરણ કર.

प्रविचार्योत्तरं देयं सहसा न वदेः क्वचित् ।
शत्रोरपि गुणाः ग्राह्या दोषास्त्याज्याः गुरोरपि ॥३॥

શબ્દાર્થ

प्रविचार्य - બરાબર વિચાર કરીને वदेः - બોલવું

देयम् - આપવું अपि - પણ

क्वचित् - ક્યારેય ग्राह्या - સ્વીકારવા

અનુવાદ

ખૂબ જ વિચાર કરીને ઉત્તર આપવો જોઈએ. વગર વિચાર્યા કશું જ બોલવું જોઈએ નહિ. શત્રુઓના ગુણોનો પણ સ્વીકાર કરવો અને સજ્જનો (વડીલો)ના દોષોનો ત્યાગ કરવો જોઈએ.

ध्येयं सनातनं ब्रह्म हेयं दुःखमनागतम् ।
कायिकं सुखमादेयं विधेयं जनसेवनम् ॥४॥

Scanned with OKEN Scanner

शब्दार्थ

हेयम - त्यागवुं विधेयम - करवुं जोईए

कायिकम - शरीरने लगतुं आदेयम - लेवुं जोईए

जन - लोको अनआगतम - न आवेला

અનુવાદ

પરમ બ્રહ્મ પરમેશ્વરનું ધ્યાન કરવું જોઈએ. અને ન આવેલા દુ:ખોથી દૂર રહેવું જોઈએ. શરીરને સુખ આપે તે લેવું જોઈએ અને હંમેશાં લોકોની સેવા કરવી જોઈએ.

स्वाध्याय

प्र.1. अधोदत्तेभ्य: विकल्पेभ्य: समुचितम उत्तरं चिनुत ।

1) बाल्ये: किं समाचरेत् ?
→ स्वस्थवृत्तम

2) किं कृत्वा स्नानं समाचरेत् ?
→ तैलमर्दनम

3) त्वं मित्रै: .... पाठशालां गच्छ ।
→ समम

શિક્ષણ સાગર · The King of Education · shikshansagar.com

4) शात्रोऽपि गुणाः ...... ।
-> ग्राह्याः

5) जनैः किं ध्येयम् ।
-> प्रश्न

6) कथम् आसीनेन सन्ध्योपासना करणीया ?
-> पूर्वाभिमुखेन

प्र. 2. एकवाक्येन संस्कृतभाषायाम् उत्तरत ।

1) प्रातः काले कं स्मरेत् ?
-> प्रातः काले जगद्विधातारं स्मरेत् ।

2) कीदृशं जलं पिबेत् ?
-> शुद्धं जलं पिबेत् ।

3) कीदृशः तातः पुत्रं समादिशत् ?
-> पुत्रहिते रतः तातः पुत्रं समादिशत् ।

4) कस्य संसर्गं त्यजेत् ?
-> दुर्जनस्य संसर्गं त्यजेत् ।

5) किं कृत्वा उत्तरं देयम् ?
-> प्रविचार्य उत्तरं देयम् ।

Scanned with OKEN Scanner

શિક્ષણ સાગર · The King of Education · shikshansagar.com

Page
Date

प्र.3. पुरुषवचनानुसारं धातुरूपैः रिक्तस्थानानि पूरयत ।

		एकवचनम्	द्विवचनम्	बहुवचनम्
1)	उ.पु.	गच्छानि	गच्छाव	गच्छाम
	म.पु.	गच्छ	गच्छतम्	गच्छत
	अ.पु.	गच्छतु	गच्छताम्	गच्छन्तु
2)	उ.पु.	वन्दै	वन्दावहै	वन्दामहै
	म.पु.	वन्दस्व	वन्देथाम्	वन्दध्वम्
	अ.पु.	वन्दताम्	वन्देताम्	वन्दन्ताम्

प्र.4. वचनानुसारं शब्दरूपैः रिक्तस्थानानि पूरयत ।

	एकवचनम्	द्विवचनम्	बहुवचनम्
1)	गुरोः	गुरुभ्याम्	गुरुभ्यः
2)	मित्रेण	मित्राभ्याम्	मित्रैः
3)	कार्ये	कार्ययोः	कार्येषु
4)	वस्त्रम्	वस्त्रे	वस्त्राणि

Scanned with OKEN Scanner

શિક્ષણ સાગર · The King of Education · shikshansagar.com

प्र.5. अधोदत्तानां प्रश्नानाम् उत्तराणि गुर्जरभाषायां लिखत ।

1) પદ્યને આધારે દિનચર્યાનું આલેખન કરો.

પ્રાતઃકાળે શય્યાત્યાગ કરીને સ્વાસ્થ્ય વિશેનો વિચાર કરવો. જગતના સર્જનહાર પરમેશ્વરને યાદ કરીને શુદ્ધ પાણી પીવું. પછી સો ડગલાં ચાલવું અને શૌચક્રિયા માટે જવું. માટીથી હાથ સાફ કરીને યોગ્ય વ્યાયામ કરવો. પછી શરીરે તેલમાલિશ કરીને સ્નાન કરવું. પાણીથી પોતાનું વસ્ત્ર બરાબર ધોવું. ત્યારબાદ પૂર્વ દિશામાં મુખ કરીને બેસવું અને સંધ્યોપાસના કરવી. માતાપિતાને વંદન કરીને સવારનો નાસ્તો કરવો. પછી મિત્રો સાથે વિદ્યાલયમાં જઈને અભ્યાસ કરવો. દુષ્ટોની સોબત છોડી સત્સંગતિ કરવી. દિવસરાત પુણ્યકર્મો કરવાં અને સદા પ્રભુસ્મરણ કરવું. બરાબર વિચારીને જવાબ આપવો; સમજદારે શત્રુના પણ ગુણો ગ્રહણ કરવા અને વડીલના પણ દોષ ત્યજવા. ઈશ્વરનું ધ્યાન કરવું અને ભાવિના દુઃખનો વિચાર કરવો. શરીરસંબંધી સુખ ભોગવવું અને લોકસેવા કરવી.

2) પદ્યમાં વપરાયેલાં વિધ્યર્થનાં રૂપોને વિધ્યર્થ કૃદંતનાં રૂપોમાં બદલો.

પ્રસ્તુત પદ્યમાં વિધ્યર્થનું એક જ રૂપ વપરાયું છે : વદેઃ । એ વદ (1 પ.) ધાતુનું વિધ્યર્થ મધ્યમ પુરુષ એકવચનનું રૂપ છે. વદેઃ એ વિધ્યર્થના રૂપને વિધ્યર્થ કૃદંતમાં બદલતાં વદિતવ્ય, વદનીય, વાદ્ય થાય.

Scanned with OKEN Scanner

HIKSHAN SAGAR

(શિક્ષણ સાગર)

એપ્લીકેશન ની વિશેષતા

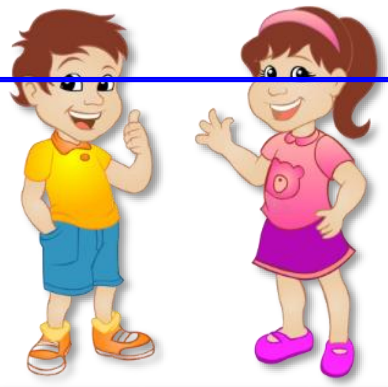
આ એપ્લીકેશન મુખ્ય ત્રણ વિભાગમાં વહેચવામાં આવી છે .

૧. ટીચર ૨. વિદ્યાર્થી ૩. ટીચર હેલ્પ ડેસ્ક

ટીચર – ઓનલાઈન હાજરી , MDM હાજરી , SAS ગુજરાત , ગુણોત્સવ પોર્ટલ , જ્ઞાનકુંજ પ્રોજેક્ટ , GSHALA લોગીન , આધાર ડાયઝ એન્ટ્રી , શિષ્યવૃત્તિ ઓનલાઈન હાજરી , ખેલ મહાકુંભ એન્ટ્રી , ઈન્સ્પાયર એવોર્ડ એન્ટ્રી , CPF ચેક કરો , ઓનલાઈન PLI – LIC ભરો .

અમારા શિક્ષણ સાગર વોટ્સઅપ ગ્રુપમાં જોઈન થાઓ.

શિક્ષણ સાગર JOIN GROUP



વિદ્યાર્થી – પાઠ્યપુસ્તક , પાઠ આયોજન , શિક્ષક આવૃત્તિ , સ્વ અધ્યયનપોથી , ઓનલાઈન MCQ , યુનિટ ટેસ્ટ , એકમનું સ્વાધ્યાય , MP3 કાવ્ય , અધ્યયન નિષ્પતી , અધ્યયન નિષ્પતી આધારિત પ્રશ્નો , સંદર્ભ સાહિત્ય અને આ બધું પાઠ વાઈઝ

ટીચર હેલ્પ ડેસ્ક – શિક્ષક ઉપયોગી મટેરિયલ્સ , તમારું બનાવેલું મટેરિયલ્સ અમને આપો , તમારે જે મટેરિયલ્સ જોઈએ તે અમને કહો , મૂંઝવણ અને માર્ગદર્શન .

અમારા શિક્ષણ સાગર એપ્લીકેશન પ્લે–સ્ટોર માંથી ડાઉનલોડ કરો.

JOIN
શિક્ષણ સાગર
APPLICATION