विद्या भवन बालिका विद्यापीठ लखीसराय

वर्ग दशम् विषय संस्कृत विषय शिक्षक श्यामउदय सिंह

पाठ तृतीय पाठनाम व्यायाम: सर्वदा पथ्य:

1. शरीरायासजननं कर्म व्यायामसंज्ञितम् ।
   तत्कृत्वा तु सुखं देहं विमृद्नीयात् समन्तत:।
   - शब्दार्थ आयासजनम् -शरीर से प्राप्त
     व्यायामसंज्ञितम् -व्यायाम नाम वाला
     विमृदनीयात् -मालिश करनी चाहिए
     समन्तत: - चारो ओर
   - सरलार्थ -शरीर के परिश्रम का व्यायाम नाम वाला होता है। उसे करके देह का सुख प्राप्त होता है, अत: सब तरफ से शरीर की मालिश करनी चाहिए।