

विद्या भवन बालिका विद्यापीठ

शक्ति उत्थान आश्रम लखीसराय

विषय संस्कृत दिनांक 05-05-2021

वर्ग अष्टम शिक्षक -राजेश कुमार पाण्डेय

एन० सी० ई० आर० टी० पर आधारित

प्रथमः पाठः

स्वास्थ्यैव धनम्

(विधिलिङ्गकारस्य पुनरावृत्तिः)

अध्यापकः - सर्वप्रथमं जनाः सूर्योदयात् प्राक्
उत्तिष्ठेयुः।

सर्वप्रथम सभी लोगों को सूर्योदय के पहले
जागना चाहिए।

नित्यक्रियां कृत्वा व्यायामं कुर्युः।

नित्य क्रिया कर्म करके व्यायाम करना चाहिए।

व्यायामं स्वास्थ्याय अति आवश्यकम्।

व्यायाम स्वास्थ्य के लिए आवश्यक है।

स्वच्छेन जलेन स्नानं कृत्वा स्वच्छानि वस्त्राणि
धारयेयुः।

स्वच्छ जल से स्नान करके साफ वस्त्र धारण
करना चाहिए।

मुहुर्मुहुः असमये च भोजनं न कुर्युः।

बार-बार बिना समय के और दूसरे जगह के
भोजन नहीं करना चाहिए।

पर्युषितं भोजनं कदापि न खादेयुः।

वासी भोजन कभी भी नहीं करना चाहिए।

ईदृशं भोजनं स्वास्थ्याय हानिकारक भवति।

ऐसा भोजन स्वास्थ्य के लिए हानिकारक होती है।

सदैव स्वास्थ्य - वर्धकानि खाधानि एव खादेयुः

रात्रौ समये एव शयनम् कुर्युः।

हमेशा ही स्वास्थ्यप्रद खाना ही खाना चाहिए ।

रात्रिमें समय से सोना चाहिए

स्वस्थशरीराय मनसः शुद्धिः अपि आवश्यकी।

स्वास्थ्य शरीर के लिए मन की शुद्धि भी होनी आवश्यक है।

अतः जनाः ईश्वरम्, आचार्यान्, गुरुन् वृद्धान् च अर्चयेयुः। इसीलिए लोगों को ईश्वर , आचार्य, गुरु ,और बड़े बुजुर्गों का पूजा करनी चाहिए।

मनसः शुद्धिये सदा सत्यं वदेयुः, प्रियं वदेयुः
सज्जनानां संगतिं च कुर्युः।

मन शुद्धि से हमेशा सत्य बोलना चाहिए।

प्रिय बोलना चाहिए। सज्जनों की संगति करना
चाहिए।

नियमान् मा भिन्देयुः।

नियम को नहीं तोड़ना चाहिए।

सर्वप्राणिषु बन्धुभूताः स्तुः।

सभी प्राणियों में बंधुता होनी चाहिए।

एतेषां नियमानां पालनं कृत्वा जनाः सदैव मनसा
शरीरेण च स्वस्थाः भवितुं शक्नुवन्ति। यह सब
नियम पालन करके लोगों सदा ही मन और
शरीर से स्वस्थ हो सकते हैं।

नागरिकैः देशः अपि उन्नीयते।

नागरिकों देश भी उन्नति होती है।

सर्वे छात्राः - अद्य वयं ज्ञानम् अविन्दाम यत्
स्वास्थ्यैव धनम् अस्ति।

सभी छात्र लोग- आज हम लोग ज्ञान पाया की
स्वास्थ्य ही धन है।

अध्यापकः - स्वस्थाः भवेत्। आयुष्मन्तं भवेत्।
स्वस्थ रहिए आयुष्मान रहो।

