

STUDY COURSE MATERIAL

SANSKRIT

SESSION-2020-21

CLASS-VIII

TOPIC: पाठ –13 अनुवाद / पाठ–2अन्ताराष्ट्रियः योगदिवसः

संस्कृत व्याकरण वैभवम्

DAY-1

कमशः—अनुवाद

लिंग – संस्कृत में 3 लिंग होते हैं—1. पुल्लिंग 2. स्त्रीलिंग 3. नपुंसकलिंग ।

कारक— हिंदी के कारक चिहनों की तरह संस्कृत में 7 विभक्तियों के अर्थ होते हैं।

लकार— संस्कृत में क्रिया के काल (भूत ,भविष्य व वर्तमान) या भाव (प्रार्थना ,इच्छा , आज्ञा , निमंत्रण

आदि) बताने वाला लकार कहलाता है ।

आइए , अब हम सभी विभक्तियों व पाँचों लकारों में अनुवाद करते और समझते हैं—

1.प्रथमा विभक्ति (कर्ता कारक) 1. मोहन खाता है । मोहनः खादति ।

2. वे दोनों जाएँगे । तौ गमिष्यतः ।

3. लड़कियों ने लेख लिखा । बालिकाः लेखान् अलिखत् ।

4. तुमसब सफल होओ । यूयं सफलाः भवेयुः ।

5. हमदोनों ने चलचित्र देखा । आवां चलचित्रम् अपश्याव ।

2.द्वितीया विभक्ति (कर्म कारक)

1.तुमसब कहानी पढो । यूयं कथां पठत ।

2. मैं कल मंदिर गया । अहं ह्यः मन्दिरम् अगच्छम् ।

3. शिक्षक गणित पढाते हैं । शिक्षकः गणितम् पाठयति ।

4. वे लड़कियाँ नृत्य करें । ताः छात्राः नृत्यं कुरु ।

5. चर्च में सभी प्रार्थना करते हैं । गिरजाभवने सर्वे जनाः प्रार्थनां कुर्वन्ति ।

3.तृतीया विभक्ति (करण कारक)

1 तुम दोनों गेंद से खेलते हो । युवां कन्दुकेन खेलथः ।

2. मैं साइकिल से विद्यालय जाऊँगा । अहं द्विचक्रिकया विद्यालयं गमिष्यामि ।

3. तुमसब नीले कलम से उत्तर लिखो । यूयं नील-लेखन्या उत्तराणि लिखत ।

4. बच्चे अभिभावकों के साथ घूमने जाएँ । बालाः अभिभावकैः सह भ्रमणाय गच्छेयुः ।

5. हमने विमान से यात्रा की । वयं विमानेन यात्राम् अकरवाम ।

4. चतुर्थी विभक्ति (संप्रदान कारक)

- 1 दादा जी सुबह घूमने जाते हैं। पितामहः प्रातः भ्रमणाय गच्छति।
- 2 मेरे दोस्त अभी खेलने के लिए आए हैं। मम मित्राणि अधुना खेलनाय आगच्छन्।
- 3 तुम पढ़ने के लिए पुस्तकालय जाओ। त्वं पठनाय पुस्तकालयं गच्छ।
- 4 मुख्य अतिथि छात्रों को पुरस्कार देंगे। मुख्यातिथिः छात्रेभ्यः पुरस्कारं दास्यति।
- 5 छात्र सफलता के लिए मेहनत करें। छात्राः सफलतायै परिश्रमं कुर्युः।

5. पंचमी विभक्ति (अपादान कारक)

1. रमा साइकिल से गिरती है। रमा द्विचक्रिकायाः पतति।
2. माँ घर से बाजार जाएगी। माता गृहात् आपणं गमिष्यति।
3. तुम दोनों पुस्तकालय से बाहर जाओ। युवां पुस्तकालयात् बहिः गच्छतम्।
4. बच्चे मुँह से श्लोक बोले। बालः मुखात् श्लोकं वदेत्।
5. जंगल से पाँच हाथी शहर आ गए। वनात् पंच गजाः नगरम् आगच्छन्।

6 षष्ठी विभक्ति (संबंध कारक)

1. मेरा नाम निखिल है। मम नाम निखिलः अस्ति।
2. तुमदोनों के दोस्त कब आएँगे? युवयोः मित्राणि कदा आगमिष्यतः।
3. आओ, हम दोस्त के घर चलें। आगच्छ! वयं मित्रस्य गृहं गच्छाम।
4. स्वास्थ्यलाभ के लिए सभी व्यायाम करें। स्वास्थ्यस्य लाभाय सर्वे व्यायामं कुर्युः।

7.सप्तमी विभक्ति: (अधिकरण कारक)

1. मैं दिल्ली में रहता हूँ। अहं दिल्लीनगरे वसामि।
2. कक्षाओं में छात्र पढ़ेंगे। कक्षासु छात्राः पठिष्यन्ति।
3. जंगल में जानवरों ने शोर मचाया। वने पशवःकोलाहलं अकुर्वन्।
4. तुम रास्ते में धीरे धीरे चलो। त्वम् मार्गे शनैः शनैः यानं चालय।
5. विद्यालय में छात्र गुरुओं को प्रणाम करें। विद्यालये छात्राः गुरुन् नमेषुः।

अभ्यासकार्यम्—

संस्कृते अनुवादं कुरुत—

- 1.हम सभी संस्कृत पढ़ते हैं।
- 2.राघव साइकिल से घर जाता है।
- 3.पेड. से दो फल गिरते हैं।
- 4.सुधीर घर जाता है।
- 5.हम फल खाते हैं।

❖ VIDEO-LINK

<https://youtu.be/jP8C0wZOwHo>

DAY-2

पाठ्य पुस्तक— पाठ-2 अन्ताराष्ट्रियः योगदिवसः

❖ TEACHING MATERIAL

अस्मिन् भौतिकयुगे सर्वे अर्थाजने व्यस्ताः सन्ति । समयाभावेन जनाः शरीरस्य चित्तस्य च स्वास्थ्यं प्रति उदासीनाः सन्ति । तेषां शरीरे मनसि च विभिन्नाः रोगाः जायन्ते । एतेषां रोगाणां निराकरणाय योगः एका वैज्ञानिकी प्रक्रिया अस्ति । अस्य अनुसरणेन अल्पकाले एव वयं शोकात्, दुःखात्, चिन्तायाः दैहिकव्याधिभ्यः च मुक्ताः भवामः । योगदर्शनस्य प्रवर्तकः आचार्यः पतंजलिः अकथयत् यत् योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः अर्थात् योगेन चित्तस्य वृत्तीनां निरोधः सम्भवति । चित्तः कदा प्रसन्नः भवति ? यदा शरीरं स्वस्थं स्यात् । स्वस्थेन शरीरेण वयं मनसा , वाचा कर्मणा च सक्रियाः भवामः ।

अर्थ—इस भौतिक युग में सभी पैसा कमाने में व्यस्त हैं। समय के अभाव से लोग शरीर और मन के स्वास्थ्य के प्रति उदासीन हैं। उनके शरीर और मन में अनेक रोग उत्पन्न होते हैं। इन रोगों को दूर करने के लिए योग एक वैज्ञानिकी प्रक्रिया है। इसके पालन करने से थोड़े समय में ही हमलोग शोक , दुःख, चिन्ता और रोग से मुक्त होते हैं। योगदर्शन के प्रवर्तक आचार्य पतंजलि कहे कि योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः अर्थात् योग से मन और व्यवसाय में रुकावट संभव है। मन कब प्रसन्न हो? जब शरीर स्वस्थ हो। स्वस्थ शरीर से हमलोग मन , वचन और कर्म से सक्रिय होते हैं।

पुरा भारतवर्षे गुरुकुलेषु प्रातःकाले सूर्यप्रणामः छात्राणाम् पाठ्यक्रमस्य अभिन्नं अंगम् आसीत् । योगस्य अस्मिन् प्रक्रियायां योगासनानां प्राणायामस्य च समावेशं भवति । योगासनेन काऽपि हानिः न भवति । शरीरे चित्ते च स्फूर्तिः जायते । श्वासनेन उच्चरक्तचापस्य निराकरणं भवति । शीर्षासनेन बुद्धिः तीव्रा भवति । शलभासनेन ताडासनेन च पीडायाः मुक्तिः प्राप्यते । वज्रासनेन अनेकाः व्याधयः पलायन्ते । अर्थ— पहले भारतवर्ष में गुरुकुल में सवेरे सूर्यनमस्कार छात्रों के पाठ्यक्रम का अभिन्न अंग था। योग के इस प्रक्रिया में योगासन और प्राणायाम का समावेश होता है। योगासन से कोई भी हानि नहीं होती है। शरीर और मन में फूर्ति होती है। श्वासन से उच्च रक्तचाप का निराकरण होता है। शीर्षासन से बुद्धि तीव्र होती है। शलभासन और ताडासन से पीडा से मुक्ति होती है। वज्रासन से अनेक रोग भाग जाते हैं।

प्राणायामेन श्वासप्रक्रिया नियन्त्रिता भवति, यया प्रदूषणजनिताः रोगाः शनैः शनैः नष्टाः भवन्ति । कपालभातिः प्राणायामः तु जीवनाय संजीवनीरूपेण विख्यातः अस्ति । भ्रामरीप्राणायामेन चित्तं शान्तं भवति । अर्थ—प्राणायाम से श्वासप्रक्रिया नियंत्रित होती है, जिससे प्रदूषण से उत्पन्न रोग धीरे-धीरे नष्ट होते हैं। कपालभाति प्राणायाम तो जीवन के लिए जीवन देने के रूप में प्रसिद्ध है। भ्रामरी प्राणायाम से मन शांत होता है।

यदा शरीरं स्वस्थं भवति तदैव वयं चित्तं एकाग्रं कृत्वा ध्यानं कर्तुं शक्नुमः, ध्यानेन कार्येषु कुशलता वर्धते । सत्यमुक्तं गीतायां यत् योगः कर्मसु कौशलम् ।

अर्थ—जब शरीर स्वस्थ होता है तभी हमलोग मन को एकाग्र करके ध्यान कर सकते हैं, ध्यान से कार्यों में कुशलता बढ़ती है। सत्य ही गीता में कहा गया है कि योगः कर्मसु कौशलम् ।

अद्यत्वे अखिलविश्वे जनाः योगस्य महत्त्वं ज्ञात्वा मत्वा च योगानुपालनं कुर्वन्ति । भारतस्य प्रयासेन संयुक्तराष्ट्रः प्रतिवर्षं जूनमासस्य एकविंशति तारिकां (21 जून) अन्ताराष्ट्रियः योगदिवसः” अघोषयत् । अधुना विश्वस्य अनेकेषु देशेषु अस्मिन् दिवसे योगदिवसः आयोज्यते, यस्मिन् जनाः सम्मिल्य योगाभ्यासं कुर्वन्ति । भारतवर्षे तु भव्यम् आयोजनं क्रियते, यत्र देशेभ्यः विदेशेभ्यः नेतारः, गणमान्याः अतिथयः साधारणाः जनाश्च आगच्छन्ति योगासनानि कुर्वन्ति लाभान्विताः च भवन्ति ।

अर्थ—आज पूरे विश्व में लोग योग के महत्व को जानकर और मानकर योग का अभ्यास करते हैं। भारत के प्रयास से संयुक्तराष्ट्र प्रतिवर्ष जून महीने की 21 तारीख को” अन्तर्राष्ट्रीय योगदिवस” घोषित किया है। आज विश्व के अनेक देशों में इस दिन योगदिवस आयोजित होते हैं, जिसमें लोग मिलकर योगाभ्यास करते हैं। भारतवर्ष में तो भव्य आयोजन किए जाते हैं, जहाँ देश और विदेशों के नेतागण, गणमान्य अतिथि और साधारण लोग आते हैं, योगासन करते हैं और लाभान्वित होते हैं।

शब्दार्थः—

- अर्थार्जने— पैसा कमाने में
निराकरणाय— दूर करने के लिए
निरोधः— रुकावट
स्फूर्ति— फुर्ती
व्याधयः— बीमारियाँ
पलायन्ते — भाग जाते हैं
सञ्जीवनी — जीवन देने वाली
योगानुपालनम् — योग का अभ्यास
सम्मिल्य — मिलकर
लाभान्विताः — लाभ प्राप्त करने वाले

धातुएँ—

- जन् — उत्पन्न होना
वर्ध् — बढ़ना
सम् + भू — संभव होना
घुष् — घोषणा करना

अव्यय—

- अद्यत्वे —आजकल
अधुना — अब

संधियुक्त शब्द—

- काऽपि — का + अपि
अर्थार्जने —अर्थ+ अर्जने
शीर्षासनेन — शीर्ष + आसनेन
प्राणायामः — प्राण + आयामः

अभ्यासकार्यम्

1. अधोलिखित प्रश्नान् उत्तरत—

(क) अस्मिन् युगे सर्वे कस्मिन् व्यस्ताः सन्ति?

उत्तर— अर्थार्जने ।

(ख) जनाः कम् प्रति उदासीनाः सन्ति?

उत्तर— स्वास्थ्यं ।

(ग) केन व्याधयः पलायन्ते ?

उत्तर— वज्रासनेन ।

(घ) प्राणायामेन कीदृशाः रोगाः नष्टाः भवन्ति ?

उत्तर— प्रदूषणजनिताः रोगाः ।

(ङ) शलभासनेन कस्याः मुक्तिः प्राप्यते ?

उत्तर— पीडायाः ।

(च) योगदर्शनस्य प्रवर्तकः कः आसीत् ?

उत्तर— आचार्यः पतञ्जलिः ।

2. कोष्ठकात् उचितविकल्पेन रिक्तस्थानानि पूरयत ।

(क) अस्माकं शरीरं भविष्यति । (स्वस्थाय, स्वस्थम्, स्वस्थेन)

(ख) सूर्यप्रणामे.....प्रयोगः भवति । (आसनेषु, आसनेभ्यः, आसनानाम्)

(ग) शीर्षासनेन बुद्धिः भवति । (तीव्रा, तीव्रम्, तीव्रः)

(घ) वयं श्वासप्रक्रियां नियन्त्रितं..... । (कुरुथः, कुर्मः, करोमः)

(ङ) क्षेत्रं..... अहं योगासनं करोमि । (उपगत्वा, उपगमनाय, उपगम्य)

DAY-5

भाषिक कार्यम्-----

अधोलिखितानि वाक्यानि शुद्धं कुरुत ।

(क) योगेन मने शान्तिः भवति ।

----- |

(ख) चित्तः कदा प्रसन्नं भवति ।

----- |

(ग) वयं प्राणायामस्य श्वासनियंत्रणं कुर्मः ।

----- |

(घ) योगः कर्माणां कौशलम् ।

----- |

रचनात्मक -कार्य -

योग के विभिन्न मुद्राओं के चित्रों को एकत्रित करें एवं अपने संचिका में 5 चित्रों को

चिपकाएँ ।