बाल भारती पब्लिक स्कूल ,नवी मुंबई

कक्षा -अष्टम्

विषय: - संस्कृतम्

सत्रम् - (2020 -21)

- विषय वस्तु: - (प्रथम: पाठ: - स्वास्थ्यैव धनम्)

स्वास्थ्यैव धनम्
(विधिलिङ्लकारस्य पुनरावृत्ति)

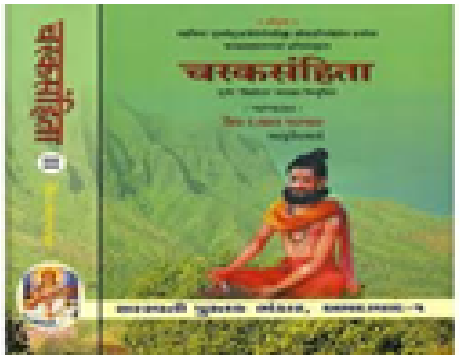
(अध्यापकः कक्षां प्रविशति|
सर्वे छात्राः उत्थाय अध्यापकं नमन्ति|अध्यापकः छात्रान् दृष्ट्वा पृच्छति||)

अध्यापकः – किं सर्वे छात्राः उपस्थिताः ?

- एकः छात्रः – आचार्य संजीवः नागच्छत्|
- अध्यापकः – किमर्थम् ?अपि तस्य गृहे सर्वं कुशलम् ?
- राजीवः – न आचार्य सः तु ऋतुज्वरेण पीडितः अस्ति|अतः विद्यालयं नागच्छत्|
- अध्यापकः - एतत् ज्ञात्वा दुःखम् अनुभवामि वयं ज्ञातुम् इच्छामः ।

शब्दार्थाः
ऋतुज्वरेण –बुखार से
ज्ञात्वा – जानकर के
दृष्ट्वा – देखकर के

- (अध्यापक कक्षा में प्रवेश करते है |
- सभी छात्र उठकर के अध्यापक को
- नमस्कार करते हैं |अध्यापक छात्रों से
- पूछते हैं |)
- अध्यापक - क्या सभी छात्र उपस्थित है ?
- एक छात्र - आचार्य ! संजीव नहीं आया |
- अध्यापक - किसलिए ? क्या उसके घर में सभी कुशल हैं ?
- राजीव - नहीं आचार्य , वह तो बुखार से पीड़ित है इसलिए विद्यालय नहीं आया |
- अध्यापक - यह जानकर के दुख का अनुभव कर रहा हूँ | हम सभी को स्वास्थ्य के नियमों का पालन अवश्य करना चाहिए |



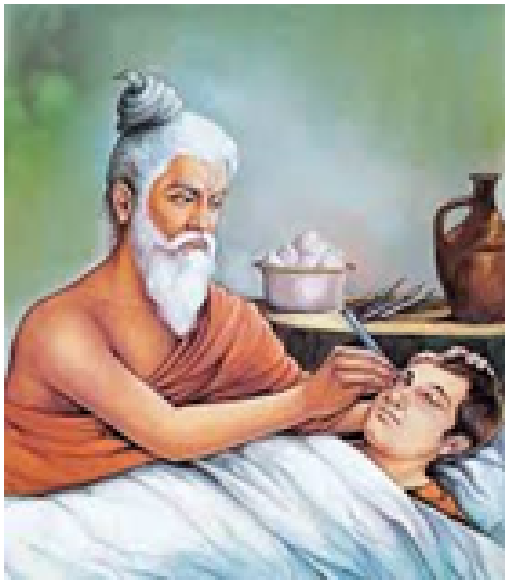
ध्रुवः – आचार्य के ते नियमाः ? वयं ज्ञातुम् इच्छामः

अध्यापकः – संस्कृतसाहित्ये आयुर्वेदशास्त्रस्य एकः ग्रन्थः अस्ति | तस्मिन्नेव ग्रन्थे स्वास्थ्यस्य विषये विस्तरेण वर्णितम् |

प्रकाशः – आचार्य! ग्रन्थस्य किं नाम अस्ति?केन च रचितः अयं ग्रन्थः ?

अध्यापकः – अयं महान् ग्रन्थः महर्षिणा चरकेण रचितः | ग्रन्थस्य नाम 'चरकसंहिता' अस्ति |अद्यापि चिकित्सकाः एतं ग्रन्थं ज्ञानवर्धनाय पठन्ति | स्वास्थ्यैव धनम् अस्ति | शरीरेण स्वस्थाः जनाः एव सुखम् अधिगन्तुम् , पठितुम् , क्रीडितुम् , धनम् अर्जितुम् देशं च उन्नयितुं समर्थाः भवन्ति |

अनादिका - आचार्य ! स्वास्थ्यस्य रक्षायै वयं किं कुर्याम ?



ध्रुव– हे आचार्य ! वे कौनसे नियम है हम सब जानना चाहते हैं ।

अध्यापक - संस्कृत साहित्य में आयुर्वेदशास्त्र का एक ग्रन्थ है ।उसी ग्रन्थ में स्वास्थ्य के विषय में विस्तार से वर्णन है ।

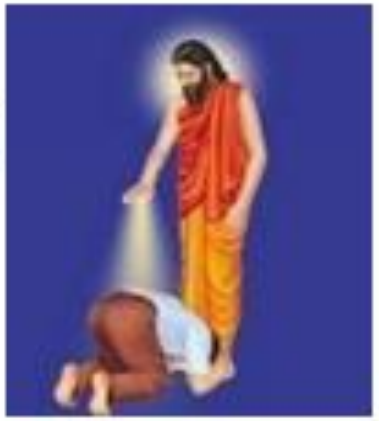
प्रकाश - हे आचार्य ! ग्रन्थ का क्या नाम है और यह ग्रन्थ किसने रचा है ?

- **अध्यापक** - यह महान ग्रन्थ महर्षि चरक के द्वारा रचा गया | ग्रन्थ का नाम चरक संहिता हैं |
- आज भी चिकित्सक इस ग्रन्थ को ज्ञानबढ़ाने के लिए पढ़ते हैं |स्वास्थ्य ही धन है |शरीर से स्वस्थ लोग ही सुख को जानने के लिए ,पढ़ने के लिए , खेलने के लिए,धन प्राप्त करने के लिए और देश की उन्नति के लिए समर्थ होते हैं |
- **अनादिका** –हे आचार्य ! स्वास्थ्य की रक्षा के लिए हमें क्या करना चाहिए ?

स्वास्थ्यस्य रक्षायै नियमाः

सूर्योदयात् प्राक् उत्तिष्ठेयुः ।

वृद्धजनान् अर्चयेयुः ।



प्रतिदिनं व्यायामं कुर्युः ।

स्वास्थ्य - वर्धकानि खाद्यानि एव खादेयुः ।