NCERT Archive

SOLUTIONS BOOK

CLASS 7

Sanskrit · Deepakam

CHAPTER 3

मित्राय नमः

Complete Exercise Solutions · सम्पूर्ण अभ्यास-समाधान

वयम् अभ्यासं कुर्मः | परियोजनाकार्यम्

Contents

Class 7 Sanskrit · Deepakam · Chapter 3 — मित्राय नमः

EX

वयम् अभ्यासं कुर्मः

8 questions · Q1 Q2 Q3 Q4 Q5 Q6 Q7 Q8

3

PR

परियोजनाकार्यम्

3 questions · Q1 Q2 Q3

16

Every question is followed by its answer. Question numbers above are clickable and the PDF bookmarks panel lets you jump to any exercise set or question.

The word-meaning table of the lesson (p. 32) already gives Hindi and English meanings; its column “मातृभाषया अर्थं लिखन्तु” is for each student’s own mother tongue.

हिन्दी: प्रत्येक प्रश्न के बाद उसका उत्तर दिया गया है। ऊपर प्रश्न-संख्याओं पर क्लिक करके सीधे वहाँ जाया जा सकता है। पाठ की शब्दार्थ-तालिका (पृ. 32) में हिन्दी और अंग्रेज़ी अर्थ पहले से दिए हैं; “मातृभाषया अर्थं लिखन्तु” स्तम्भ प्रत्येक विद्यार्थी की अपनी मातृभाषा के लिए है।

NCERT Archive

EX

CLASS 7 SANSKRIT · DEEPAKAM · CHAPTER 3

वयम् अभ्यासं कुर्मः

Solutions · 8 questions · समाधान · ८ प्रश्न

QUESTION 1 प्रश्न 1

१. अधोलिखितानां प्रश्नानाम् उत्तराणि एकपदेन लिखन्तु —

(क) शुभं भवतु इति कः वदति ?

(ख) योगिता आचार्यां 'किं शिक्षयतु' इति वदति ?

(ग) सूर्यनमस्कारः कतीनाम् आसनानां समाहारः अस्ति ?

(घ) केषु सूर्यनमस्कारः श्रेष्ठः ?

(ङ) सूर्यनमस्कारेण जनाः कीदृशं शरीरं प्राप्नुवन्ति ?

ANSWER उत्तर

(क) **आचार्या**

The teacher (ācāryā) · आचार्या (शिक्षिका)

p. 30 — "आचार्या – शुभं भवतु । उपविशन्तु सर्वे ।"

(ख) **सूर्यनमस्कारम्**

Surya Namaskar (Sun Salutation) · सूर्यनमस्कार

p. 30 — "आचार्ये ! अद्य सूर्यनमस्कारं शिक्षयतु ।"

(ग) **द्वादशानाम्**

Of twelve · बारह (आसनों) का

p. 30 — "सूर्यनमस्कारः द्वादशानाम् आसनानां समाहारः अस्ति ।"

(घ) **योगासनेषु**

Among the yoga postures · योगासनों में

p. 31 — "योगासनेषु सूर्यनमस्कारः एकः श्रेष्ठः आसनक्रमः अस्ति ।"

NCERT Archive

(ङ) स्वस्थम्
Healthy · स्वस्थ (शरीर)
p. 31 — "'स्वस्थं शरीरं स्वस्थं मनः' च प्राप्नवाम ।"

(क) आचार्या · (ख) सूर्यनमस्कारम् · (ग) द्वादशानाम् · (घ) योगासनेषु · (ङ) स्वस्थम्

QUESTION 2 प्रश्न 2

२. अधोलिखितानां प्रश्नानाम् उत्तराणि पूर्णवाक्येन लिखन्तु —

(क) सर्वे छात्राः आचार्यां किं पृच्छन्ति ?

(ख) सूर्यनमस्कारः इत्यनेन कः आशयः ?

(ग) आचार्या कं श्लोकं पाठयति ?

(घ) सूर्यनमस्कारस्य प्रथमः मन्त्रः कः ?

(ङ) सूर्यनमस्कारेण कीदृशं बलं वर्धते ?

ANSWER उत्तर

(क) सर्वे छात्राः आचार्यां पृच्छन्ति – "आचार्ये ! किम् अद्य भवान् अस्मान् योगासनं शिक्षयति ?" इति ।
p. 30 (All the students ask the teacher: "Teacher! Are you going to teach us yoga postures today?")
हिन्दी: सभी छात्र आचार्या से पूछते हैं — "आचार्ये! क्या आज आप हमें योगासन सिखाएँगी ?"

(ख) सूर्यनमस्कारः इत्यनेन द्वादशानाम् आसनानां समाहारः (समूहः) इति आशयः ।
p. 30 ("Surya Namaskar" means a combination of twelve āsanas.)
हिन्दी: सूर्यनमस्कार का आशय बारह आसनों के समूह से है।

(ग) आचार्या "आदित्यस्य नमस्कारान् ये कुर्वन्ति दिने दिने । आयुः प्रज्ञा बलं वीर्यं तेजस्तेषां च जायते ॥" इति श्लोकं पाठयति ।
p. 31 (Those who salute the Sun day after day gain long life, wisdom, strength, vigour and brilliance.)
हिन्दी: जो प्रतिदिन सूर्य को नमस्कार करते हैं, उनके आयु, प्रज्ञा, बल, वीर्य और तेज बढ़ते हैं।

(घ) सूर्यनमस्कारस्य प्रथमः मन्त्रः "ॐ मित्राय नमः" अस्ति ।
p. 30 (The first mantra of Surya Namaskar is "Om Mitraya Namah".)
हिन्दी: सूर्यनमस्कार का पहला मन्त्र "ॐ मित्राय नमः" है।

NCERT Archive

(ङ) सूर्यनमस्कारेण शारीरिकं, मानसिकम्, आध्यात्मिकं च बलं वर्धते ।
p. 31 (Surya Namaskar increases physical, mental and spiritual strength.)
हिन्दी: सूर्यनमस्कार से शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक बल बढ़ता है ।

QUESTION 3 प्रश्न 3

३. पाठात् समुचितं पदं चित्वा अधः रिक्तस्थानानि पूरयन्तु —

(क) प्रत्येकस्मात् ..... पूर्वम् एकः मन्त्रः भवति ।

(ख) वयं प्रतिदिनं ..... करवाम ।

(ग) स्वस्थं ..... स्वस्थं ..... च प्राप्नवाम ।

(घ) एकेन ..... सूर्यनमस्कारस्य बहूनि प्रयोजनानि वदामि ।

(ङ) आदित्यस्य ..... ये कुर्वन्ति दिने दिने ।

ANSWER उत्तर

(क) प्रत्येकस्मात् **सूर्यनमस्कारात्** पूर्वम् एकः मन्त्रः भवति ।
p. 30 (Before each Surya Namaskar there is one mantra.)
हिन्दी: प्रत्येक सूर्यनमस्कार से पहले एक मन्त्र होता है ।

(ख) वयं प्रतिदिनं **सूर्यनमस्कारं** करवाम ।
p. 31 (Let us do Surya Namaskar every day.)
हिन्दी: हम प्रतिदिन सूर्यनमस्कार करें ।

(ग) स्वस्थं **शरीरं** स्वस्थं **मनः** च प्राप्नवाम ।
p. 31 (Let us gain a healthy body and a healthy mind.)
हिन्दी: हम स्वस्थ शरीर और स्वस्थ मन प्राप्त करें ।

(घ) एकेन **श्लोकेन** सूर्यनमस्कारस्य बहूनि प्रयोजनानि वदामि ।
p. 31 (With one verse I tell the many benefits of Surya Namaskar.)
हिन्दी: एक श्लोक से मैं सूर्यनमस्कार के अनेक लाभ बताती हूँ ।

(ङ) आदित्यस्य **नमस्कारान्** ये कुर्वन्ति दिने दिने ।
p. 31 (Those who offer salutations to the Sun day after day.)
हिन्दी: जो प्रतिदिन सूर्य को नमस्कार करते हैं ।

NCERT Archive

(क) सूर्यनमस्कारात् · (ख) सूर्यनमस्कारम् · (ग) शरीरम्, मनः · (घ) श्लोकेन · (ङ) नमस्कारान्

QUESTION 4 प्रश्न 4

४. पाठे विद्यमानानां 'नमः' युक्तशब्दानां सङ्ग्रहं कृत्वा लिखन्तु —

यथा – मित्राय नमः ।

(क) ..... **(ख)** ..... **(ग)** ..... **(घ)** .....

(ङ) ..... **(च)** ..... **(छ)** ..... **(ज)** .....

(झ) ..... **(ञ)** ..... **(ट)** .....

ANSWER उत्तर

Rule (p. 34): the word "नमः" takes the **चतुर्थी विभक्तिः** (dative case), e.g. भास्कराय नमः. All twelve mantras are taken from the lesson in order; the first one, "ॐ मित्राय नमः", is the example, so mantras 2 to 12 fill (क) to (ट). Every name (मित्र, रवि, सूर्य, भानु, खग, पूषा, हिरण्यगर्भ, मरीचि, आदित्य, सविता, अर्क, भास्कर) means the Sun. The closing mantra "ॐ सवितृसूर्यनारायणाय नमः" (said by all at the end, p. 31) follows the same rule.

हिन्दी: "नमः" के योग में चतुर्थी विभक्ति होती है । पाठ के बारह मन्त्रों में पहला "ॐ मित्राय नमः" उदाहरण है; इसलिए मन्त्र 2 से 12 तक (क) से (ट) में लिखे जाते हैं । सभी नाम सूर्य के हैं ।

(क) ॐ रवये नमः ।
Salutation to Ravi (the Sun) · रवि (सूर्य) को नमस्कार
p. 30 — mantra 2 of the 12 mantras · मन्त्र-संख्या 2

(ख) ॐ सूर्याय नमः ।
Salutation to Surya (the Sun) · सूर्य (सूर्य) को नमस्कार
p. 30 — mantra 3 of the 12 mantras · मन्त्र-संख्या 3

(ग) ॐ भानवे नमः ।
Salutation to Bhanu (the Sun) · भानु (सूर्य) को नमस्कार
p. 30 — mantra 4 of the 12 mantras · मन्त्र-संख्या 4

(घ) ॐ खगाय नमः ।
Salutation to Khaga (the Sun) · खग (सूर्य) को नमस्कार
p. 30 — mantra 5 of the 12 mantras · मन्त्र-संख्या 5

NCERT Archive

(ङ) ॐ पूष्णे नमः ।
Salutation to Pusha (the Sun) · पूषा (सूर्य) को नमस्कार
p. 30 — mantra 6 of the 12 mantras · मन्त्र-संख्या 6

(च) ॐ हिरण्यगर्भाय नमः ।
Salutation to Hiranyagarbha (the Sun) · हिरण्यगर्भ (सूर्य) को नमस्कार
p. 30 — mantra 7 of the 12 mantras · मन्त्र-संख्या 7

(छ) ॐ मरीचये नमः ।
Salutation to Marichi (the Sun) · मरीचि (सूर्य) को नमस्कार
p. 30 — mantra 8 of the 12 mantras · मन्त्र-संख्या 8

(ज) ॐ आदित्याय नमः ।
Salutation to Aditya (the Sun) · आदित्य (सूर्य) को नमस्कार
p. 31 — mantra 9 of the 12 mantras · मन्त्र-संख्या 9

(झ) ॐ सवित्रे नमः ।
Salutation to Savita (the Sun) · सविता (सूर्य) को नमस्कार
p. 31 — mantra 10 of the 12 mantras · मन्त्र-संख्या 10

(ञ) ॐ अर्काय नमः ।
Salutation to Arka (the Sun) · अर्क (सूर्य) को नमस्कार
p. 31 — mantra 11 of the 12 mantras · मन्त्र-संख्या 11

(ट) ॐ भास्कराय नमः ।
Salutation to Bhaskara (the Sun) · भास्कर (सूर्य) को नमस्कार
p. 31 — mantra 12 of the 12 mantras · मन्त्र-संख्या 12

(क) रवये नमः · (ख) सूर्याय नमः · (ग) भानवे नमः · (घ) खगाय नमः · (ङ) पूष्णे नमः · (च) हिरण्यगर्भाय नमः · (छ) मरीचये नमः · (ज) आदित्याय नमः · (झ) सवित्रे नमः · (ञ) अर्काय नमः · (ट) भास्कराय नमः

NCERT Archive

QUESTION 5 प्रश्न 5

५. उदाहरणानुसारं कोष्ठकात् पदानि स्वीकृत्य वाक्यानि रचयन्तु —

अग्निः | आचार्या | त्रिवर्णध्वजः | जनकः | वृक्षः | देवी | भगिनी | मातामही | जननी | पृथिवी | नदी

यथा – अग्नये नमः ।

(क) ..... **(ख)** ..... **(ग)** ..... **(घ)** ..... **(ङ)** .....

(च) ..... **(छ)** ..... **(ज)** ..... **(झ)** ..... **(ञ)** .....

ANSWER उत्तर

Rule (p. 34): "नमः" takes the dative (चतुर्थी). Patterns used (table, p. 33): a-ending masculine — छात्र → छात्राय; ā-ending feminine — बालिका → बालिकायै; ī-ending feminine — नदी → नद्यै. The example अग्निः → अग्नये (i-ending) is given in the book.

हिन्दी: "नमः" के साथ चतुर्थी विभक्ति आती है — अकारान्त पुंलिङ्ग: छात्र → छात्राय; आकारान्त स्त्रीलिङ्ग: बालिका → बालिकायै; ईकारान्त स्त्रीलिङ्ग: नदी → नद्यै ।

(क) आचार्यायै नमः ।
आचार्या (आ-ending, f.) → like बालिका → बालिकायै (p. 33)
Salutation to the teacher · आचार्या को नमस्कार

(ख) त्रिवर्णध्वजाय नमः ।
त्रिवर्णध्वज (a-ending, m.) → like छात्र → छात्राय (p. 33)
Salutation to the tricolour flag · तिरंगे ध्वज को नमस्कार

(ग) जनकाय नमः ।
जनक (a-ending, m.) → like नायक → नायकाय (p. 33)
Salutation to the father · पिता को नमस्कार

(घ) वृक्षाय नमः ।
वृक्ष (a-ending, m.) → like छात्र → छात्राय (p. 33)
Salutation to the tree · वृक्ष को नमस्कार

(ङ) देव्यै नमः ।
देवी (ī-ending, f.) → like नदी → नद्यै (p. 33)
Salutation to the goddess · देवी को नमस्कार

NCERT Archive

(च) भगिन्यै नमः ।
भगिनी → भगिन्यै (given in the table, p. 33)
Salutation to the sister · बहन को नमस्कार

(छ) मातामह्यै नमः ।
मातामही (ī-ending, f.) → like नदी → नद्यै (p. 33)
Salutation to the maternal grandmother · नानी को नमस्कार

(ज) जनन्यै नमः ।
जननी (ī-ending, f.) → like नदी → नद्यै (p. 33)
Salutation to the mother · माता को नमस्कार

(झ) पृथिव्यै नमः ।
पृथिवी (ī-ending, f.) → like नदी → नद्यै (p. 33)
Salutation to the Earth · पृथ्वी को नमस्कार

(ञ) नद्यै नमः ।
नदी → नद्यै (given in the table, p. 33)
Salutation to the river · नदी को नमस्कार

(क) आचार्यायै नमः · (ख) त्रिवर्णध्वजाय नमः · (ग) जनकाय नमः · (घ) वृक्षाय नमः · (ङ) देव्यै नमः · (च) भगिन्यै नमः · (छ) मातामह्यै नमः · (ज) जनन्यै नमः · (झ) पृथिव्यै नमः · (ञ) नद्यै नमः

NCERT Archive

QUESTION 6 प्रश्न 6

६. कोष्ठके विद्यमानानां शब्दानां चतुर्थी-विभक्तेः रूपाणि प्रयुज्य वाक्यानि पुनः लिखन्तु —

यथा – सैनिकः (देश) जीवनं प्रयच्छति । → सैनिकः देशाय जीवनं प्रयच्छति ।

(क) माता (याचक) वस्त्रं ददाति ।

(ख) पौत्रः (पितामही) औषधं ददाति ।

(ग) अहं (भगिनी) उपायनं ददामि ।

(घ) पिता (सेविका) वेतनं ददाति ।

(ङ) त्वं (मित्र) पुष्पं ददासि ।

(च) देवः (भक्त) आशीर्वादं ददाति ।

(छ) आरक्षकः (चोर) दण्डं ददाति ।

ANSWER उत्तर

Rule (p. 35): with the verbs दा (ददाति) and यच्छ् (यच्छति / प्रयच्छति), the person to whom something is given takes the **चतुर्थी विभक्तिः**. So each word in the bracket is changed to its dative singular form.

हिन्दी: देने के अर्थ में (दा-धातु तथा यच्छ्-धातु के योग में) जिसे दिया जाए उस शब्द में चतुर्थी विभक्ति होती है।

(क) माता **याचकाय** वस्त्रं ददाति ।

याचक + चतुर्थी एकवचन → याचकाय (like छात्र → छात्राय)

The mother gives clothes to the beggar.

हिन्दी: माता याचक को वस्त्र देती है।

(ख) पौत्रः **पितामह्यै** औषधं ददाति ।

पितामही (ī-ending, f.) → पितामह्यै (like नदी → नद्यै)

The grandson gives medicine to the grandmother.

हिन्दी: पोता दादी को दवा देता है।

(ग) अहं **भगिन्यै** उपायनं ददामि ।

भगिनी → भगिन्यै (table, p. 33)

I give a gift to my sister.

हिन्दी: मैं बहन को उपहार देता/देती हूँ।

(घ) पिता **सेविकायै** वेतनं ददाति ।

सेविका (ā-ending, f.) → सेविकायै (like बालिका → बालिकायै)

The father gives wages to the maid.

हिन्दी: पिता सेविका को वेतन देते हैं।

NCERT Archive

(ङ) त्वं **मित्राय** पुष्पं ददासि ।
मित्र + चतुर्थी एकवचन → मित्राय
You give a flower to a friend.
हिन्दी: तुम मित्र को पुष्प देते हो ।

(च) देवः **भक्ताय** आशीर्वादं ददाति ।
भक्त + चतुर्थी एकवचन → भक्ताय (like छात्र → छात्राय)
God gives blessings to the devotee.
हिन्दी: देवता भक्त को आशीर्वाद देते हैं ।

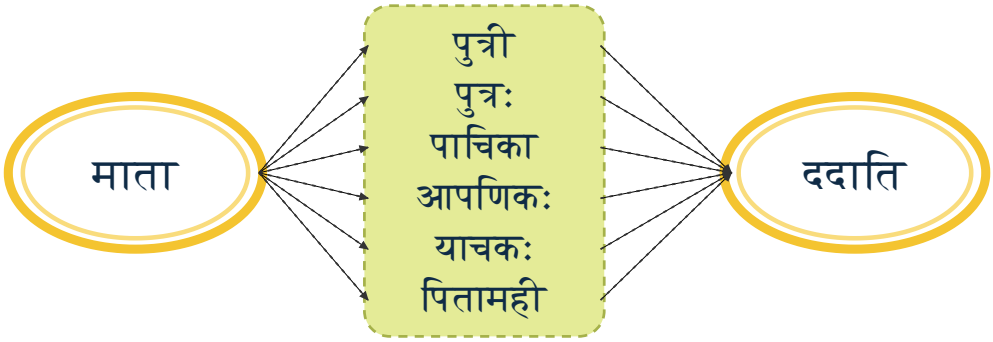
(छ) आरक्षकः **चोराय** दण्डं ददाति ।
चोर + चतुर्थी एकवचन → चोराय
The policeman gives punishment to the thief.
हिन्दी: आरक्षक चोर को दण्ड देता है ।

(क) याचकाय · (ख) पितामह्यै · (ग) भगिन्यै · (घ) सेविकायै · (ङ) मित्राय · (च) भक्ताय · (छ) चोराय

NCERT Archive

QUESTION 7 प्रश्न 7

७. उदाहरणानुसारं माता कस्मै/कस्यै धनं ददाति इति कोष्ठके विद्यमानानि पदानि उपयुज्य लिखन्तु —



(क) – माता पुत्र्यै धनं ददाति ।

(ख) – .....

(ग) – .....

(घ) – .....

(ङ) – .....

(च) – .....

ANSWER उत्तर

Rule (p. 35): the receiver of ददाति takes the चतुर्थी; masculine words answer **कस्मै**, feminine words answer **कस्यै**.

हिन्दी: ददाति के साथ जिसे दिया जाए उसमें चतुर्थी होती है — पुंलिङ्ग में "कस्मै", स्त्रीलिङ्ग में "कस्यै" ।

(क) माता पुत्र्यै धनं ददाति ।

पुत्री (ī-ending, f.) → पुत्र्यै · कस्यै? (given in the book as the example · पुस्तक में उदाहरण के रूप में दिया है)

The mother gives money to the daughter.

हिन्दी: माता पुत्री को धन देती है ।

(ख) माता **पुत्राय** धनं ददाति ।

पुत्र (m.) → पुत्राय · कस्मै?

The mother gives money to the son.

हिन्दी: माता पुत्र को धन देती है ।

NCERT Archive

(ग) माता **पाचिकायै** धनं ददाति ।

पाचिका (ā-ending, f.) → पाचिकायै · कस्यै?

The mother gives money to the cook.

हिन्दी: माता रसोइया (पाचिका) को धन देती है ।

(घ) माता **आपणिकाय** धनं ददाति ।

आपणिक (m.) → आपणिकाय · कस्मै?

The mother gives money to the shopkeeper.

हिन्दी: माता दुकानदार को धन देती है ।

(ङ) माता **याचकाय** धनं ददाति ।

याचक (m.) → याचकाय · कस्मै?

The mother gives money to the beggar.

हिन्दी: माता याचक को धन देती है ।

(च) माता **पितामह्यै** धनं ददाति ।

पितामही (ī-ending, f.) → पितामह्यै · कस्यै?

The mother gives money to the grandmother.

हिन्दी: माता दादी को धन देती है ।

(क) पुत्र्यै · (ख) पुत्राय · (ग) पाचिकायै · (घ) आपणिकाय · (ङ) याचकाय · (च) पितामह्यै

NCERT Archive

QUESTION 8 प्रश्न 8

८. उदाहरणानुसारं रिक्तस्थानानि पूरयन्तु —

यथा – गणेश –	**गणेशाय**	**गणेशाभ्याम्**	**गणेशेभ्यः**
(क) भक्त –	**भक्ताय**	.....	**भक्तेभ्यः**
(ख) सेविका –	.....	**सेविकाभ्याम्**	.....
(ग) अनुजा –	**अनुजायै**	.....	.....
(घ) गृहिणी –	.....	**गृहिणीभ्याम्**	.....
(ङ) कुमारी –	**कुमार्यै**	**कुमारीभ्याम्**	.....
(च) वन –	**वनाय**	.....	.....
(छ) मित्र –	.....	.....	**मित्रेभ्यः**

ANSWER उत्तर

Pattern (table on p. 33): a-ending m./n. — छात्राय, छात्राभ्याम्, छात्रेभ्यः · ā-ending f. — बालिकायै, बालिकाभ्याम्, बालिकाभ्यः · ī-ending f. — नद्यै, नदीभ्याम्, नदीभ्यः. Each word below follows the pattern of its own ending.

हिन्दी: अकारान्त पुंलिङ्ग/नपुंसकलिङ्ग — छात्राय, छात्राभ्याम्, छात्रेभ्यः; आकारान्त स्त्रीलिङ्ग — बालिकायै, बालिकाभ्याम्, बालिकाभ्यः; ईकारान्त स्त्रीलिङ्ग — नद्यै, नदीभ्याम्, नदीभ्यः।

NCERT Archive

शब्दः	चतुर्थी एकवचनम्	चतुर्थी द्विवचनम्	चतुर्थी बहुवचनम्
यथा गणेश	गणेशाय	गणेशाभ्याम्	गणेशेभ्यः
(क) भक्त	भक्ताय	**भक्ताभ्याम्**	भक्तेभ्यः
(ख) सेविका	**सेविकायै**	सेविकाभ्याम्	**सेविकाभ्यः**
(ग) अनुजा	अनुजायै	**अनुजाभ्याम्**	**अनुजाभ्यः**
(घ) गृहिणी	**गृहिण्यै**	गृहिणीभ्याम्	**गृहिणीभ्यः**
(ङ) कुमारी	कुमार्यै	कुमारीभ्याम्	**कुमारीभ्यः**
(च) वन	वनाय	**वनाभ्याम्**	**वनेभ्यः**
(छ) मित्र	**मित्राय**	**मित्राभ्याम्**	मित्रेभ्यः

Bold teal = filled in as the answer · grey = already given in the book. · गहरे हरे अक्षर = उत्तर; धूसर = पुस्तक में दिया हुआ।

(क) भक्ताभ्याम् · (ख) सेविकायै, सेविकाभ्यः · (ग) अनुजाभ्याम्, अनुजाभ्यः · (घ) गृहिण्यै, गृहिणीभ्यः · (ङ) कुमारीभ्यः · (च) वनाभ्याम्, वनेभ्यः · (छ) मित्राय, मित्राभ्याम्

NCERT Archive

PR

CLASS 7 SANSKRIT · DEEPAKAM · CHAPTER 3

परियोजनाकार्यम्

Solutions · 3 questions · समाधान · ३ प्रश्न

QUESTION 1 प्रश्न 1

१. सूर्यनमस्कारस्य द्वादशानाम् आसनानां भित्तिपत्राणि रचयन्तु । मन्त्रान् अपि लिखन्तु ।

ANSWER उत्तर

1. चार्ट-पत्रे द्वादश आसनानां चित्राणि क्रमेण योजयन्तु ।
   Take a chart paper and paste or draw the 12 postures in order, 1 to 12 (pictures: pp. 30–31 of the lesson).
   हिन्दी: चार्ट-पेपर पर बारह आसनों के चित्र क्रम से (1 से 12) चिपकाएँ या बनाएँ।

2. प्रत्येकस्य चित्रस्य अधः तस्य मन्त्रं लिखन्तु ।
   Write the mantra of each posture below its picture, as given in the lesson (pp. 30–31).
   हिन्दी: प्रत्येक चित्र के नीचे उसका मन्त्र लिखें।

3. अन्ते "ॐ सवितृसूर्यनारायणाय नमः" इति मन्त्रं लिखन्तु ।
   At the end, write the closing mantra that everyone says together (p. 31).
   हिन्दी: अन्त में सब मिलकर बोले जाने वाला मन्त्र "ॐ सवितृसूर्यनारायणाय नमः" लिखें।

Wall chart (12 postures, with mantras from the lesson, pp. 30–31): pictures are reproduced from the lesson; the pose descriptions are read from the pictures.

हिन्दी: नीचे बारह आसनों का भित्तिपत्र है — चित्र पाठ (पृ. 30–31) से लिए गए हैं और मन्त्र पाठ के अनुसार हैं।

NCERT Archive

1



ॐ मित्राय नमः

Stand straight, palms joined at the chest.

सीधे खड़े होकर हाथ जोड़ें।

2



ॐ रवये नमः

Raise both arms overhead and bend back.

दोनों हाथ ऊपर उठाकर पीछे झुकें।

3



ॐ सूर्याय नमः

Bend forward; palms on the ground near the feet.

आगे झुकें; हथेलियाँ पैरों के पास भूमि पर।

4



ॐ भानवे नमः

One leg stretched back, other knee bent; palms down, look ahead.

एक पैर पीछे फैलाएँ, दूसरा घुटना मोड़ें; हथेलियाँ भूमि पर।

5



ॐ खगाय नमः

Body in one straight line, resting on palms and toes.

शरीर एक सीध में; हथेलियों और पंजों पर टिका।

6

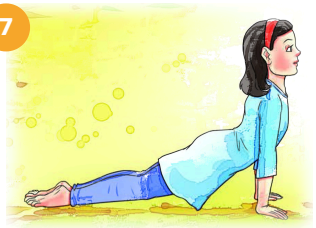


ॐ पूष्णे नमः

Knees, chest and chin touch the ground; hips raised.

घुटने, छाती और ठोड़ी भूमि पर; कूल्हे ऊपर।

7



ॐ हिरण्यगर्भाय नमः

Palms on the ground; chest and head lifted forward and up.

हथेलियाँ भूमि पर; छाती और सिर आगे-ऊपर उठाएँ।

8



ॐ मरीचये नमः

Hips raised high, body like an inverted 'V'; hands and feet on the ground.

कूल्हे ऊपर, शरीर उल्टे 'V' जैसा; हाथ-पैर भूमि पर।

9



ॐ आदित्याय नमः

As in picture 4: one leg back, other knee bent, look ahead.

चित्र 4 जैसा: एक पैर पीछे, दूसरा घुटना मुड़ा।

10



ॐ सवित्रे नमः

As in picture 3: bend forward, palms near the feet.

चित्र 3 जैसा: आगे झुकें, हथेलियाँ पैरों के पास।

11



ॐ अर्काय नमः

As in picture 2: arms raised overhead, bend back.

चित्र 2 जैसा: हाथ ऊपर, पीछे झुकें।

12



ॐ भास्कराय नमः

As in picture 1: stand straight, palms joined.

चित्र 1 जैसा: सीधे खड़े, हाथ जोड़ें।

NCERT Archive

QUESTION 2 प्रश्न 2

२. प्रतिदिनं सकुटुम्बं सूर्यनमस्कारस्य अभ्यासं कुर्वन्तु ।

ANSWER उत्तर

1. सर्वे कुटुम्बजनाः समये एकत्र तिष्ठन्तु ।
   All family members stand together at a fixed time every day.
   हिन्दी: प्रतिदिन एक निश्चित समय पर परिवार के सभी सदस्य साथ खड़े हों ।

2. द्वादश आसनानि क्रमेण कुर्वन्तु ; प्रत्येकम् आसने तस्य मन्त्रं वदन्तु ।
   Do the 12 postures in order (picture 1 to 12) and say the mantra of each posture ("ॐ मित्राय नमः" ... "ॐ भास्कराय नमः").
   हिन्दी: बारह आसन क्रम से करें और हर आसन के साथ उसका मन्त्र बोलें ।

3. अन्ते मिलित्वा "ॐ सवितृसूर्यनारायणाय नमः" इति वदन्तु ।
   At the end, all together say "ॐ सवितृसूर्यनारायणाय नमः".
   हिन्दी: अन्त में सब मिलकर यह मन्त्र बोलें ।

4. "आदित्यस्य नमस्कारान् ये कुर्वन्ति दिने दिने ..." इति श्लोकं पठन्तु ।
   Recite the verse on p. 31 — it tells the benefits: long life, wisdom, strength, vigour and brilliance.
   हिन्दी: पृ. 31 का श्लोक पढ़ें — इससे आयु, प्रज्ञा, बल, वीर्य और तेज बढ़ते हैं ।

वासरः (Day)	दिनाङ्कः (Date)	कुटुम्बजनाः ✓
सोमवासरः		
मङ्गलवासरः		
बुधवासरः		
गुरुवासरः		
शुक्रवासरः		
शनिवासरः		
रविवासरः		

Weekly practice record: tick when the whole family has done Surya Namaskar. · साप्ताहिक अभ्यास-पत्रक ।

NCERT Archive

अभ्यासेन 'स्वस्थं शरीरं स्वस्थं मनः' च प्राप्नुमः ।

QUESTION 3 प्रश्न 3

३. विद्या विवादाय धनं मदाय शक्तिः परेषां परिपीडनाय ।
खलस्य साधोर्विपरीतमेतत् ज्ञानाय दानाय च रक्षणाय ॥
अस्मिन् श्लोके विद्यमानानि चतुर्थी-विभक्त्यन्तरूपाणि चित्वा लिखन्तु ।

ANSWER उत्तर

Rule: a word ending in the dative (चतुर्थी) singular, like छात्र → छात्राय, ends in **-आय**. Six such words are found in the verse.

हिन्दी: चतुर्थी एकवचन में अकारान्त शब्दों के रूप -आय पर समाप्त होते हैं । श्लोक में ऐसे छह शब्द हैं ।

(१) **विवादाय**
विवाद (m.) → विवादाय (a-ending: -आय)
for quarrel · झगड़े के लिए

(२) **मदाय**
मद (m.) → मदाय (a-ending: -आय)
for pride / arrogance · घमण्ड के लिए

(३) **परिपीडनाय**
परिपीडन (n.) → परिपीडनाय (a-ending: -आय)
for harassing / tormenting · पीड़ा देने के लिए

(४) **ज्ञानाय**
ज्ञान (n.) → ज्ञानाय (a-ending: -आय)
for knowledge · ज्ञान के लिए

(५) **दानाय**
दान (n.) → दानाय (a-ending: -आय)
for charity · दान के लिए

(६) **रक्षणाय**
रक्षण (n.) → रक्षणाय (a-ending: -आय)
for protection · रक्षा के लिए

NCERT Archive

	खलस्य (of the wicked)	साधोः (of the good)
विद्या	विवादाय	ज्ञानाय
धनम्	मदाय	दानाय
शक्तिः	परेषां परिपीडनाय	रक्षणाय

Meaning: for the wicked, knowledge is for quarrel, wealth for pride and power for harassing others; for the good it is the opposite — knowledge for learning, wealth for charity and power for protection. · हिन्दी: दुष्ट की विद्या विवाद, धन घमण्ड और शक्ति दूसरों को पीड़ा देने के लिए होती है; सज्जन की इसके विपरीत — ज्ञान, दान और रक्षा के लिए।

चतुर्थी-विभक्त्यन्तरूपाणि — विवादाय · मदाय · परिपीडनाय · ज्ञानाय · दानाय · रक्षणाय

NCERT Archive