चिन्मय-विद्यालयः, नवदेहली

जागृतिः

ई- संस्कृत-समाचारपत्रम्

संस्कृतविभागः(2022-23)

हरि ॐ,

सम्पूर्ण विश्व की प्राचीनतमा भाषा संस्कृत- सभी भाषाओं की जननी, भारत की शास्त्रीय भाषा, देववाणी अथवा सुरभारती के नाम से जाने वाली संस्कृत- न केवल एक भाषा है अपितु एक विचार है, संस्कृति है, संस्कार है, सभ्यता है, विश्व का कल्याण है, शांति है, सहयोग है, "वसुधैव कुटुंबकम्" की भावना है। सम्प्रति विश्व पटल पर संस्कृत भाषा का ध्वज लहराता दिख रहा है, तथा अति-आधुनिक पश्चिम देश भी इसके महत्व को जान इस भाषा को सीखने के लिए अनेक विद्यालय, विश्वविद्यालय आदि में संस्कृत भाषा को पाठ्यक्रम के तौर पर स्थापित कर इसको गहराई से जानने के लिए लालायित हो रहे हैं। तथैव कंप्यूटर के क्षेत्र में भी संस्कृत भाषा ने क्रांति ला दी है।

प्राचार्या-अर्चना सोनीवर्या

जागृतिः - संस्कृत ई- समाचार पत्र संस्कृत विभाग का सराहनीय उपक्रम है। छात्रों में संस्कृत भाषा के प्रति रुझान एवं महत्व को प्रतिपादित करने का यह अनूठा प्रयास प्रसंशनीय है। विभाग के सभी सदस्य प्रशंसा के पात्र हैं, सभी को मेरी हार्दिक शुभेच्छा !

ॐ श्रीचिन्मयसद्गुरवे नमः ।

वन्दे संस्कृत-मातरम् ॥

प्रबन्धिका– शिबानी खुरानावर्या

श्रावणी पूर्णिमा तिथिः संस्कृत-दिवस-रूपेण प्रथिता । अद्य अस्माकं विद्यालये संस्कृतदिवस-उत्सवस्य आयोजनेन मम बह्वी प्रसन्नता जाता । भवद्भिः सदृशी अहमपि विद्यालये संस्कृतं पठितवती । तत्र अङ्कप्राप्तिरेव मम प्रयोजनम् आसीत् । तद् अनन्तरं चिन्मयसंस्थायाः गुरुकुले सान्दीपनि-साधनालये यदा वर्षद्वयं संस्कृत-अध्ययनं कृतं तदा एव देववाण्याः महिमा मया ज्ञाता । एषा भाषा मातृवत् परितः पालयन्ती, गुरुवत् अल्पाक्षरैः निगूढार्थान् प्रकटीकुर्वन्ती, मित्रवत् सर्वश्रेयस्कुर्वन्ती, अस्मान् निरन्तरं प्रेरयति । “भाषासु मुख्या मधुरा दिव्या गीर्वाणभारती” भारते अनेकेषु राज्येषु विदेशे च संस्कृत पठनार्थं अनेकाः गुरुकुलाः विश्वविद्यालयाः च उद्भवन्तः सन्ति । संस्कृतभाषा ज्ञान-विज्ञान-क्षेत्रेषु उन्नतिं दातुं शक्नोति । कथम्? ये अनेकाः आविष्काराः आधुनिक-वैज्ञानिकैः कृताः इति सर्वे मन्यन्ते, ते तु यथार्थतः भारयीयैः ऋषिभिः पुरा एव संशोधिताः आविष्कृताः च । वेदाः विश्वस्य पुराणतमाः ग्रन्थाः । तेषु भूगोल-खगोल-चिकित्सा-गणित-स्थापत्य-रसायान-इत्यदीनां सर्वक्षेत्राणां रहस्यं निहितं भवति । तथापि भारतीयाः संस्कृतम् अपठित्वा विदेशं गत्वा एतं ज्ञानं प्राप्तुं यत्नानि कुर्वन्ति, स्वगृहनिहितां निधिं परित्यज्य भिक्षुकः इव अन्येभ्यो याचनां कुर्वन्ति । यदि वयं सर्वे संस्कृतं पठामः तर्हि नूतनोत्साहं स्फूर्तिं च अवश्यं लभामहे । आगच्छन्तु, प्रयासं कुर्मः, प्रतिदिनं कानिचन संस्कृत-वाक्यानि पठामः वदामः च । एतं प्रयासं कृत्वा द्रक्ष्यामः संस्कृतमाता कथम् अस्मान् अनुग्रहीष्यति इति । पुनः संस्कृतदिनयस्य शुभाशयाः । शुभं भूयात् । जयतु संस्कृतम् । जयतु भारतम् ॥

हरि ॐ,

सम्प्रति अस्मिन् जगतीतले बह्व्यः समस्याः वयं पश्यामः, तासु समस्यासु न केवलं अशिक्षितजनानाम् अपि तु शिक्षितजनानामपि स्वं प्रति जागरणं नास्तीत्यपि एका अन्यतमा समस्या वर्त्तते। तत्कथमित्युक्तौ- जनाः विविधान् विषयान् अधीत्य किम् अवाप्तुं वाञ्छन्ति? इति पृष्टे सति अधिकानाम् उत्तरम् इदमेव यत्- समीचीने क्षेत्रे समीचीनः व्यवसायः येन सुखं प्राप्येत। परन्तु संसारे समीचीनं व्यवसायं प्राप्य जनाः सर्वत्र सुखिनः दृश्यन्ते किम्? इत्युक्तौ नास्ति। ईदृश्यां स्थितौ किं तत्र कारणं स्यात्? इति सूक्ष्मरूपेण चिन्तिते सति इदमेव अवगम्यते यत्- आत्मज्ञानस्य अभावः एव तत्र मुख्यं कारणमिति। सर्वस्याः अपि समस्यायाः, रोगस्य, कष्टस्य वा भवतु कुत्रचिद्वा समाधानं भवत्येव, तस्य समाधानस्य अन्वेषणम् एव किञ्चित् दुष्करं विद्यते। अतः आत्मज्ञानाय परमोपकारकं साधनं संस्कृतम् एव विद्यते, यस्य अध्ययनेन सर्वान् क्लेशान्, सर्वाः समस्याः वा दूरीकृत्य स्वं प्रति जागृतिं समालम्ब्य जीवनमिदं सफलयितुं शक्यते। अभिहितं हि अभियुक्तैः:-

संस्कृताध्यापकः- दुर्गाप्रसाद भट्टराई

जानाति विविधा भाषा जानाति विविधाः कलाः ।

आत्मानं नैव जानति यो न जानाति संस्कृतम् ।।

ईदृशं गुणयुतं संस्कृतं समेऽपि आत्मसात्कुर्वन्तु इति धिया नवदेहलीस्थेन चिन्मयविद्यालयेन "संस्कृत-अन्तर्जालीय-समाचार-पत्रिका(संस्कृत-ई-न्युज़-लेटर)" प्रकाश्यमाना विद्यते।

हरि ॐ,

नमस्सर्वेभ्यः

तत्र प्रसिद्धा उक्तिः अस्ति – 'भाषासु मुख्या मधुरा दिव्यागीर्वाणभारती' इति वयं शृणुमः कथम् संस्कृतभाषा 'मुख्या दिव्या मधुरा' इति उच्यते? तत् पश्यामः। "बहवश्शब्दाः एकोऽर्थः" – पङ्कजम्, वारिजम्, जलजम्, अम्बुजम्, सरसीरुहम्, सरसिजम्, इत्यादयः बहवः शब्दाः सन्ति किन्तु तेषाम् अर्थः एकैव भवति। विपरितमपि भवति। "बहवोऽर्थाः एकशब्दः" – हरिः – सर्पः, सिंहः, विष्णुः, सूर्यः, चन्द्रः, वायुः, यमः, वानरः। • मुख्या-भाषाणां जननी – गणितम् – त्रिकोणमिति, संस्कृतभाषा अन्यासां भाषाणां जननी वर्तते। **विशेषता** – तत्र शब्दाणां योजनाविषये बन्धनं नास्ति। –> अहं त्वां पश्यामि, त्वाम् अहं पश्यामि। बहवः शब्दाः एकः अर्थः इतोऽपि शब्दणां योजनाविषये अबन्धनेन काव्यरचनार्थं सरलता भवति।

संस्कृताध्यापकः- अमोल निवृत्ती जाधव

• यदुच्यते तदेव लिख्यते। अस्यां भाषायां वयं यद् वदामः तदेव लिखामः एतत् तु नास्ति अन्यासु भाषासु।

• संस्कृत भाषायाः समृद्धता तत्र वर्तते यत्र संस्कृतम् संस्कृतिश्च भवतः , संस्कृतम् अस्मिन् शब्दे एव कथ्यते संस्कृतम् नाम किम्? सम्यक् कृतम् संस्कृतम्। एषा भाषा विज्ञानेन युक्तास्ति। संस्कृतश्लोकोच्चारणेन बौद्धिकविकासः भवतीति विद्वभिः सिद्धीकृतः।

संस्कृतग्रन्थेषु बहु ज्ञानं वर्तते। किन्तु अस्याः भाषायाः अध्ययनाभावात् तज्ज्ञानं ग्रन्थेषु एव भवति। तत्र बहवः वैज्ञानिकाः सन्ति ये संशोधनं कृतवन्तः यथा आर्यभट्टः, महर्षिसुश्रुतः, आचार्यकणादः, भास्कराचार्यः, बौधायनः, नागार्जुनः इत्यादिभिः भिन्नेषु क्षेत्रेषु महत् कार्यं कृतम् अस्ति।

गर्वानुभूतेः क्षणः

नवदेहलीस्थस्य चिन्मयविद्यालयस्य समादरणीया प्रधानाचार्या "अर्चना सोनी वर्या" एडुकेशन टुडे द्वारा शिक्षायाः क्षेत्रे अनुकरणीयाय योगदानाय पञ्चाशति श्रेष्ठप्रधानाचार्येषु सुसम्मानिता ।

गर्वानुभूतेः क्षणः

EDU MIRROR

TOP 50 FUTURISTIC/ PROGRESSIVE SCHOOLS OF INDIA-2022

This is to certify that

CHINMAYA VIDYALAYA SENIOR SECONDARY PUBLIC SCHOOL
VASANT VIHAR, NEW DELHI

has been recognized as the Top Educators of India by EduMirror International Magazine Organized Online at Zoom Platform.

TOP FUTURISTIC & PROGRESSIVE SCHOOLS OF INDIA 2022 50

09 OCTOBER 2022
Date

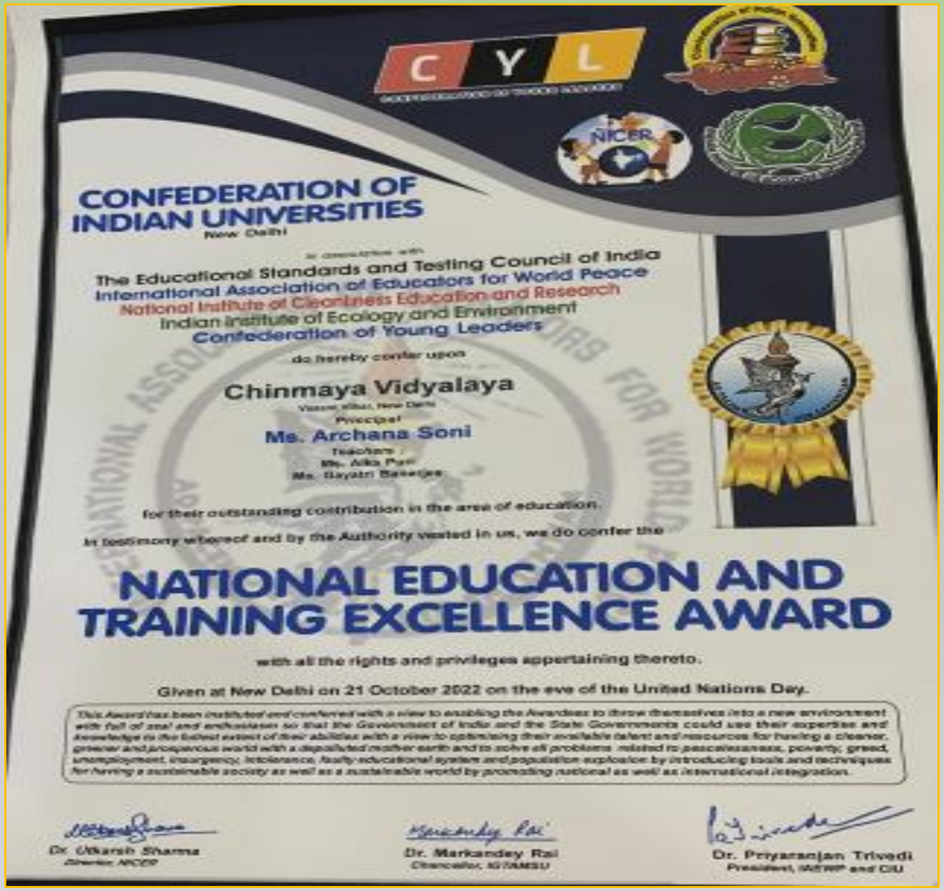
Signature

चिन्मयविद्यालयाय २०२२ मध्ये (टॉप ५० फैटानिक स्कूल ऑफ इंडिया) इति राष्ट्रियस्तरस्य मान्यता सम्प्राप्ता । यस्मिन् अन्तर्गतं “स्टूम इन्टरनेशनल रैंकिंग प्राईवेट लिमिटेड” द्वारा संचालितेन एडु-मरोर , “द एडुकेशनल मैगज़ीन” द्वारा सम्माननं विहितम् ।

गर्वानुभूतेः क्षणः

नवदेहल्यां "उत्तरभारत-विद्यालय-योग्यता-पुरस्काराः २०२२" इत्यस्य CBSE विभागे समग्रशिक्षायै प्रथमश्रेण्याङ्कितः चिन्मयविद्यालयः ।

गर्वानुभूतेः क्षणः



भारतीयविश्वविद्यालयपरिसङ्घेन "राष्ट्रियशिक्षणप्रशिक्षणोत्कृष्टपुरस्कारः २०२२" इत्यनेन पुरस्कृतः चिन्मयविद्यालयः ।

समाचरितोत्सवाः

गान्धी-जयन्ती

उत्सवेऽस्मिन् छात्रैः महात्मागान्धिनः जयन्ती सोत्साहं समाचरिता । अनया जयन्त्या गान्धिनः प्रधानसन्देशेषु अभद्रं नैव पश्येत् , अभद्रं नैव श्रुणुयात् , अभद्रं नैव वदेत् इत्यादयः जीवनोपयोगिनः सन्देशाः छात्रैः आत्मसात्कर्तुं शक्याः इति विद्यालयः आशास्ते ।

विश्व-मानसिक-स्वास्थ्य-दिवसः

अस्मत् विद्यालयीयैः समैरपि छात्रैः मानसिकस्वास्थ्यसम्पादनं कथं कर्तुं शक्यम्? इति सर्वं विषयम् अनेन दिवसाचरणेन विस्तृततया विज्ञातम् ।

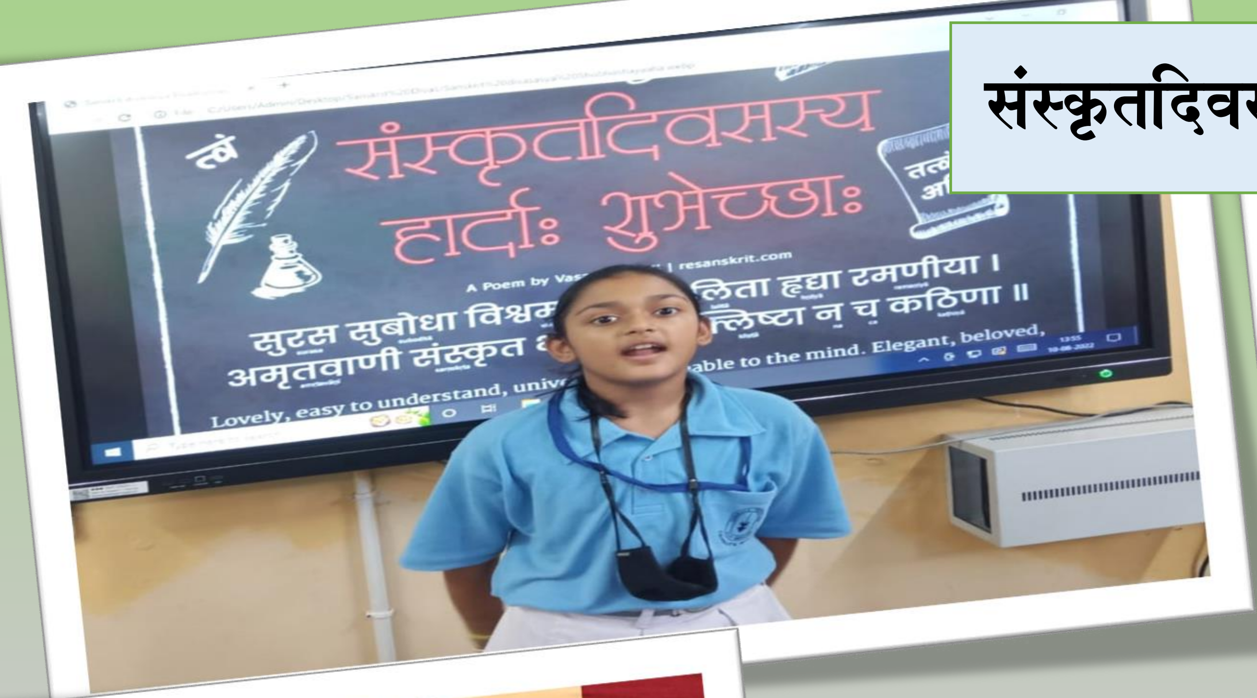
दीपावलिः

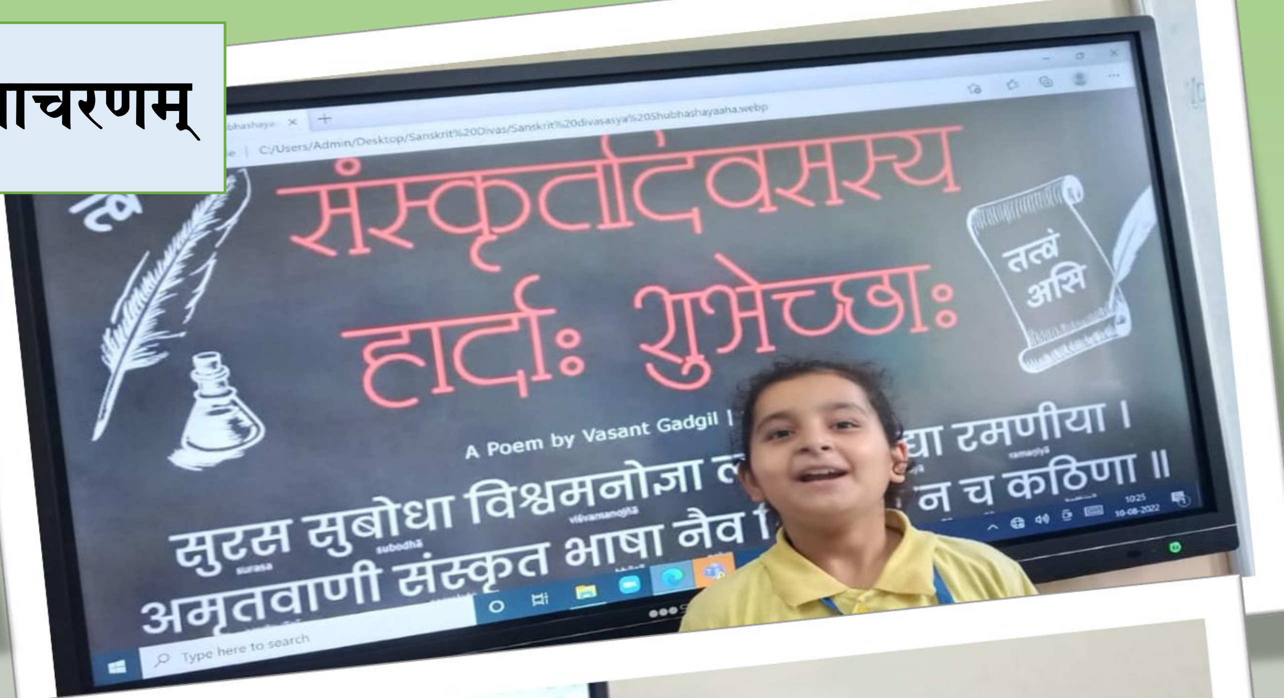
सत्यं हि बहूनां दीपानाम् आवलिरूपेण एकत्रैव प्रज्वालनेन सकारत्मकतायाः, ऊर्जायाः च अनुभवः जायते, तदैव मनसि सन्निधाय छात्राणां मानसिक-बौद्धिकक्षमतायाः च विकाससम्पादनाय उत्सवोऽयं हर्षोल्लासपूर्वकम् आचरितः ।

राष्ट्रियैकता दिवसः

समग्रमपि राष्ट्रम् एकसूत्रेण भरतस्योन्नत्यै कथम् अग्रेसरः भवितुं शक्नोति? इति प्रकारकाः विचाराः विस्तृतरूपेण दिवसेऽस्मिन् परिचर्चिताः , यतो वयं जानीम एव यत्- “सङ्घे शक्तिः कलौ युगे” इति ।

संस्कृतदिवसाचरणम्





खेलक्रमः

शिक्षा इत्युक्ते न केवलं बौद्धिकविकासः भवति। अपितु, मनुष्यस्य सर्वाङ्गीणविकासः भवति। तदेव मनसि निधाय छात्राणां शारीरिकक्षमतां वर्धनाय विविधाः क्रीडाः समायोज्यन्ते। तासु हस्तकन्दुकक्रीडा गतमासे समायोजिता।

पूर्व-प्राथमिकच्छात्राणां गतिविधयः

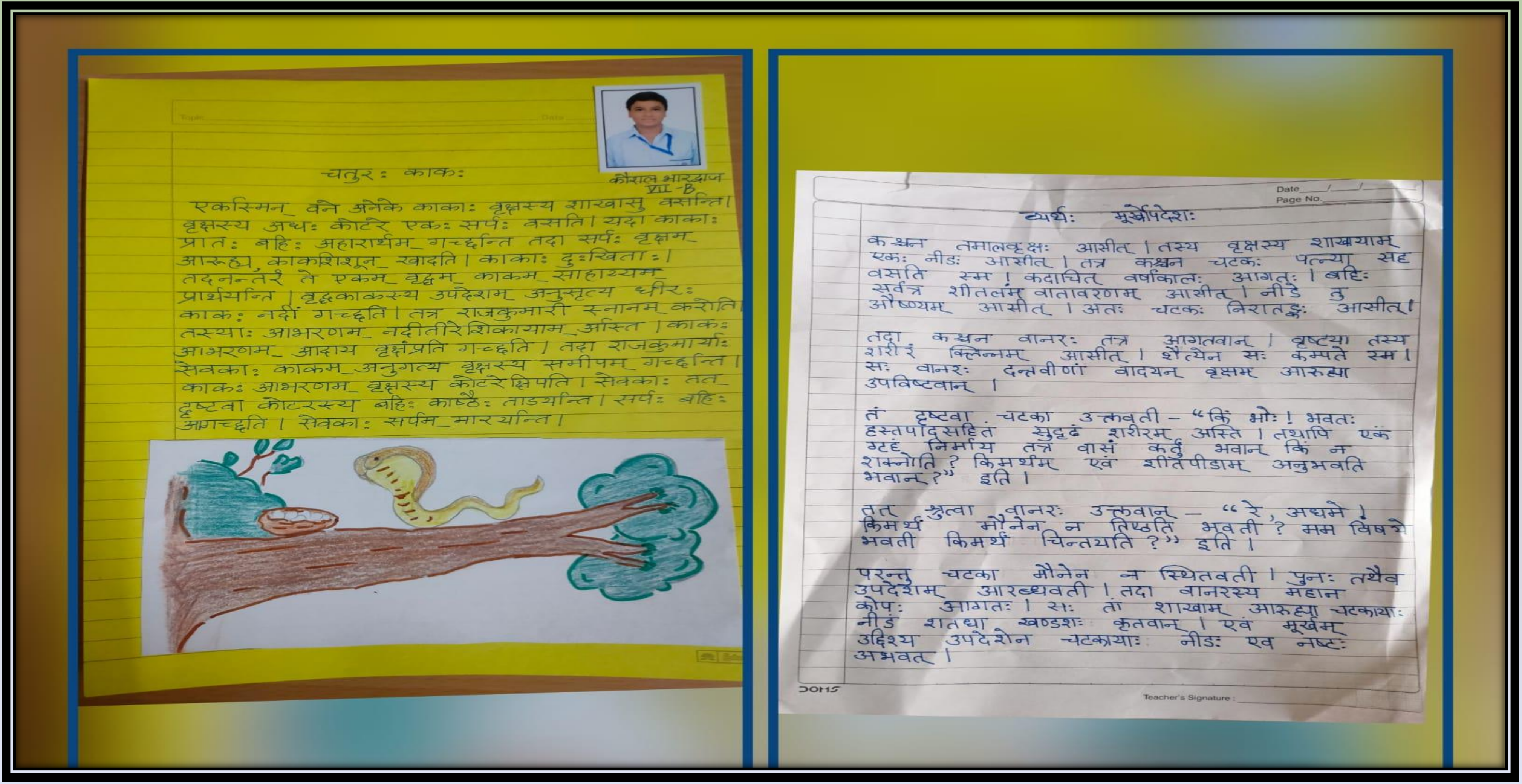
जन्तूनां सप्ताहः

वैश्विकहस्तप्रक्षालनदिनम्

वैश्विकाहारदिनम्

पञ्चतन्त्र-कथा

विष्णुशर्माकृताः पञ्चतन्त्र-कथाः अस्मान् पदे पदे मार्गदर्शनं कुर्वन्ति अतः अस्माकं छात्राः अपि यथासमयम् अस्याः पञ्चतन्त्रकथायाः पठनं कुर्वन्ति ।



चतुरः काकः

कौशल भारद्वाज
VII -B

एकस्मिन् वने अनेके काकाः वृक्षस्य शाखासु वसन्ति। वृक्षस्य अधः कोटरे एकः सर्पः वसति। यदा काकाः प्रातः बहिः अहारार्थम् गच्छन्ति तदा सर्पः वृक्षम् आरूह्य, काकशिशून् खादति। काकाः दुःखिताः। तदनन्तरं ते एकम् वृद्धम् काकम् साहाय्यम् प्रार्थयन्ति। वृद्धकाकस्य उपदेशम् अनुसृत्य धीरः काकः नदीं गच्छति। तत्र राजकुमारी स्नानम् करोति। तस्याः आभरणम् नदीतीरे शिकायाम् अस्ति। काकः आभरणम् आदाय वृक्षंप्रति गच्छति। तदा राजकुमार्याः सेवकाः काकम् अनुगत्य वृक्षस्य समीपम् गच्छन्ति। काकः आभरणम् वृक्षस्य कोटरे क्षिपति। सेवकाः तत् दृष्टवा कोटरस्य बहिः काष्ठैः ताडयन्ति। सर्पः बहिः आगच्छति। सेवकाः सर्पम् मारयन्ति।

Date ___/___/___
Page No. ___

व्यर्थः मूर्खोपदेशः

कश्चन तमालवृक्षः आसीत्। तस्य वृक्षस्य शाखायाम् एकः नीडः आसीत्। तत्र कश्चन चटकः पत्न्या सह वसति स्म। कदाचित् वर्षाकालः आगतः। बहिः सर्वत्र शीतलम् वातावरणम् आसीत्। नीडे तु औष्ण्यम् आसीत्। अतः चटकः निरातङ्कः आसीत्।

तदा कश्चन वानरः तत्र आगतवान्। वृष्ट्या तस्य शरीरं क्लिन्नम् आसीत्। शैत्येन सः कम्पते स्म। सः वानरः दन्तवीणां वादयन् वृक्षम् आरुह्य उपविष्टवान्।

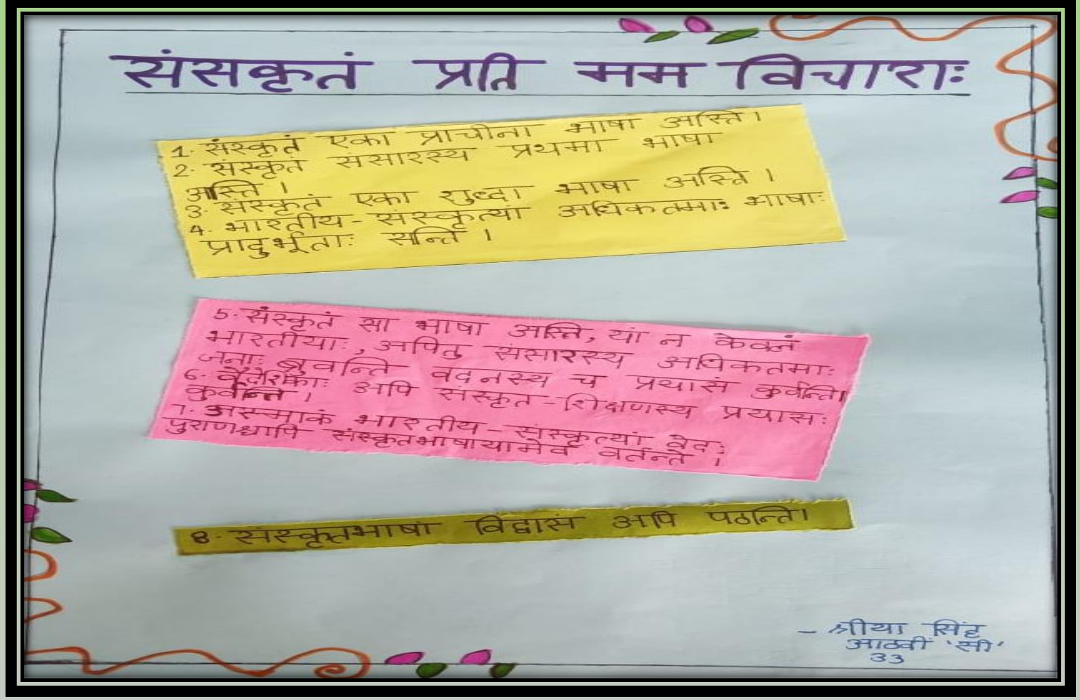
तं दृष्टवा चटका उक्तवती – "किं भोः! भवतः हस्तपादसहितं सुदृढं शरीरम् अस्ति। तथापि एकं गृहं निर्माय तत्र वासं कर्तुं भवान् किं न शक्नोति? किमर्थम् एवं शीतपीडाम् अनुभवति भवान्?" इति।

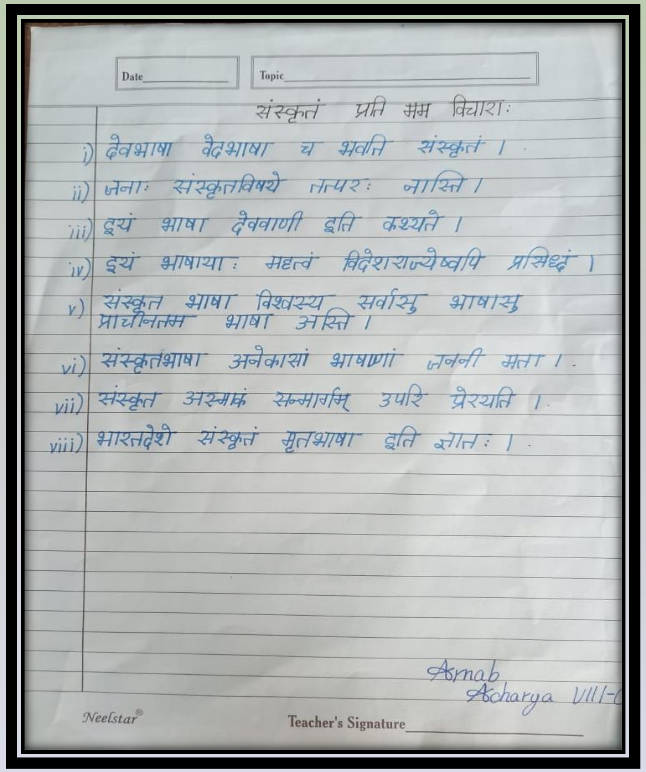
तत् श्रुत्वा वानरः उक्तवान् – "रे, अधमे! किमर्थं मौनेन न तिष्ठति भवती? मम विषये भवती किमर्थं चिन्तयति?" इति।

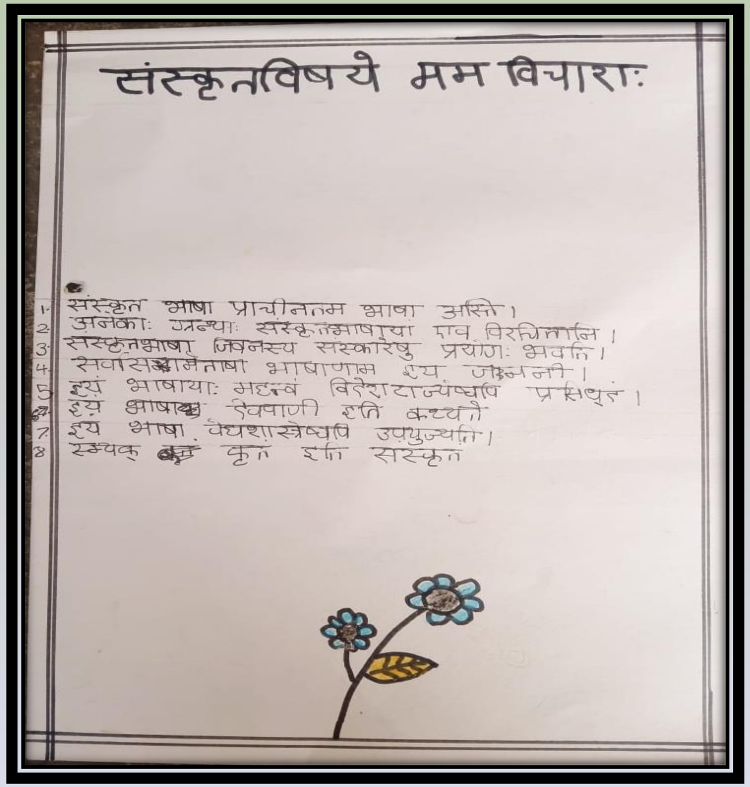
परन्तु चटका मौनेन न स्थितवती। पुनः तथैव उपदेशम् आरब्धवती। तदा वानरस्य महान् कोपः आगतः। सः तां शाखाम् आरुह्य चटकायाः नीडं शतधा खण्डशः कृतवान्। एवं मूर्खम् उद्दिश्य उपदेशेन चटकायाः नीडः एव नष्टः अभवत्।

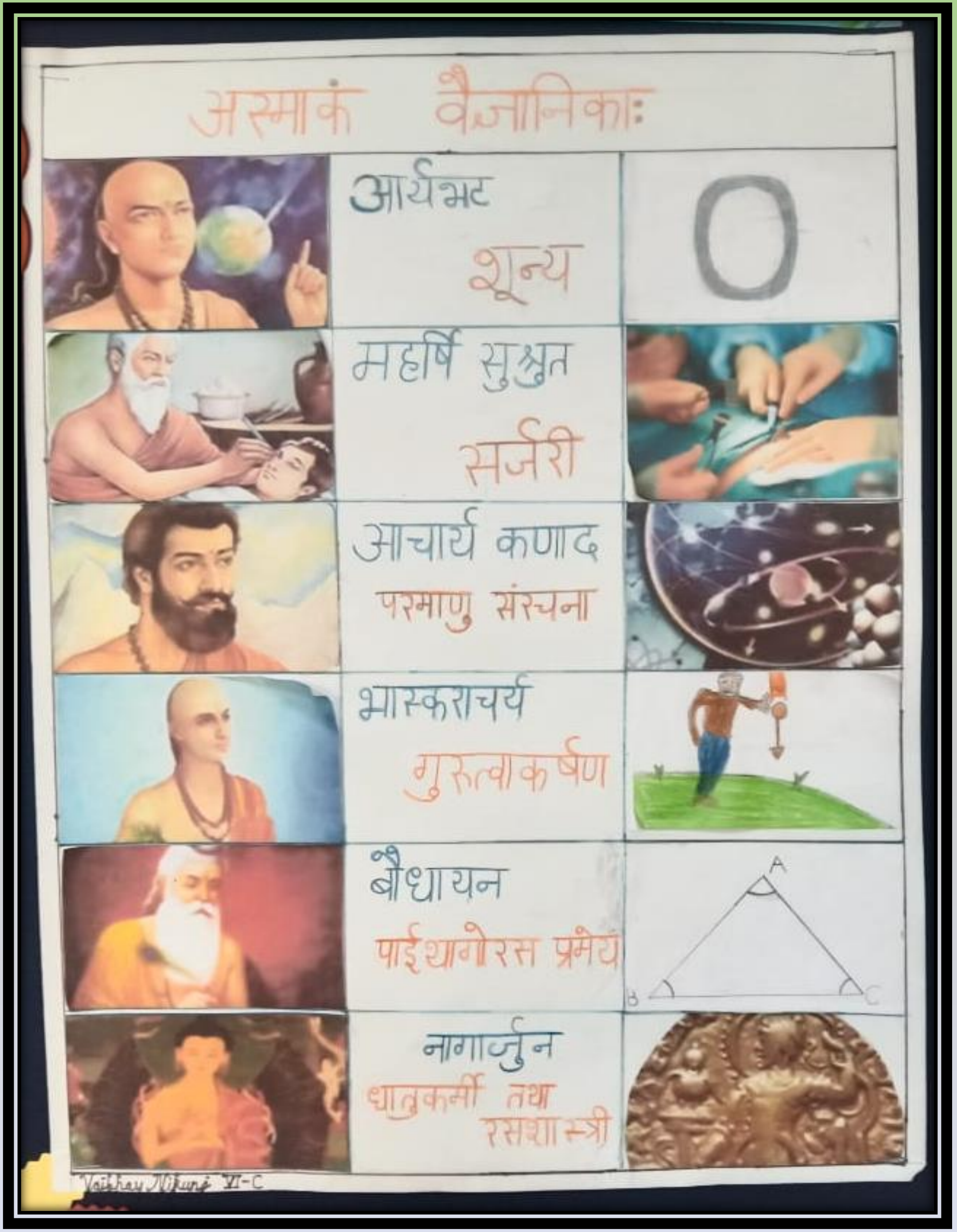
DOMS

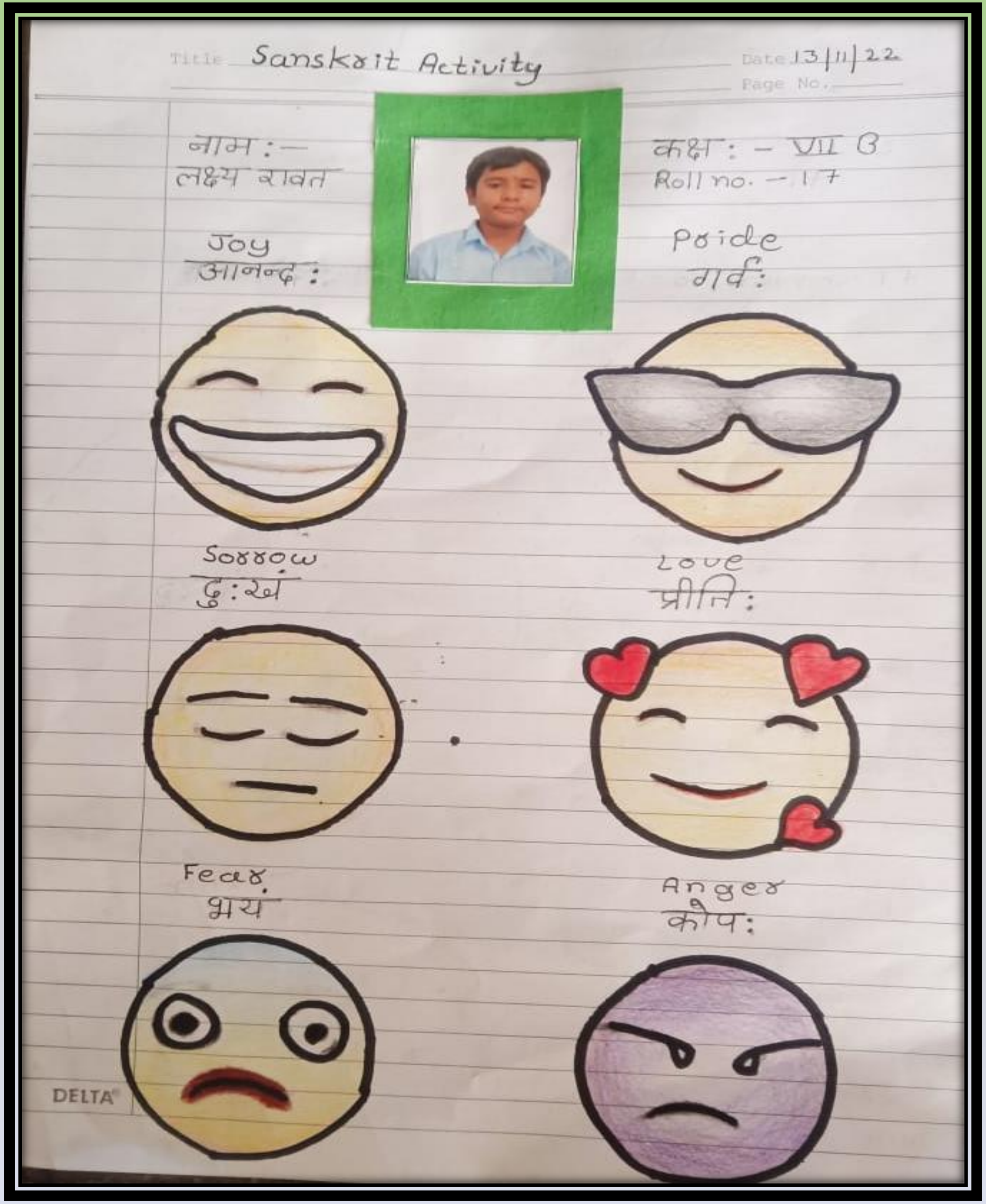
Teacher's Signature :


संसकृतं प्रति मम विचाराः
1. संस्कृतं एका प्राचीना भाषा अस्ति।
2. संस्कृत संसारस्य प्रथमा भाषा अस्ति।
3. संस्कृतं एका शुध्दा भाषा अस्ति।
4. भारतीय-संस्कृत्यां अधिकतमाः भाषाः प्रादुर्भूताः सन्ति।
5. संस्कृतं सा भाषा अस्ति, यां न केवलं भारतीयाः, अपितु संसारस्य अधिकतमाः जनाः ब्रुवन्ति वदनस्य च प्रयासं कुर्वन्ति।
6. वैदेशिकाः अपि संस्कृत-शिक्षणस्य प्रयासः कुर्वन्ति।
7. अस्माकं भारतीय-संस्कृत्यां वेदः पुराणश्चापि संस्कृतभाषायामेव वर्तन्ते।
8. संस्कृतभाषां विद्वांसः अपि पठन्ति।
– श्रीया सिंह
आठवीं 'सी'
33


Date
Topic
संस्कृतं प्रति मम विचाराः
i) देवभाषा वेदभाषा च भवति संस्कृतं।
ii) जनाः संस्कृतविषये तत्परः नास्ति।
iii) इयं भाषा देववाणी इति कथ्यते।
iv) इयं भाषायाः महत्वं विदेशराज्येष्वपि प्रसिद्धं।
v) संस्कृत भाषा विश्वस्य सर्वासु भाषासु प्राचीनतम भाषा अस्ति।
vi) संस्कृतभाषा अनेकासां भाषाणां जननी मता।
vii) संस्कृत अस्माकं सन्मार्गम् उपरि प्रेरयति।
viii) भारतदेशे संस्कृतं मृतभाषा इति ज्ञातः।
Arnab
Acharya VIII-
Neelstar
Teacher's Signature


संस्कृतविषये मम विचाराः
1. संस्कृत भाषा प्राचीनतम भाषा अस्ति।
2. अनेकाः ग्रन्थाः संस्कृतभाषाया एव विरचितानि।
3. संस्कृतभाषा जिवनस्य संस्कारेषु प्रयोगः भवति।
5. इयं भाषायाः महत्वं विदेशराज्येष्वपि प्रसिध्दं।
7. इय भाषा वैद्यशास्त्रेष्वपि उपयुज्यति।


अस्माकं वैज्ञानिकाः
आर्यभट
शून्य
0
महर्षि सुश्रुत
सर्जरी
आचार्य कणाद
परमाणु संरचना
भास्कराचर्य
गुरुत्वाकर्षण
बौधायन
पाईथागोरस प्रमेय
A
B
C
नागार्जुन
धातुकर्मी तथा
रसशास्त्री


Title Sanskrit Activity
Date 13/11/22
Page No.
नाम :-
लक्ष्य रावत
कक्षा : - VII B
Roll no. - 17
Joy
आनन्दः
Pride
गर्वः
Sorrow
दुःखं
Love
प्रीतिः
Fear
भयं
Anger
कोपः
DELTA

ऋतुचर्या

यह पाठ महर्षि अग्निवेश द्वारा मूल रूप में लिखित तथा महर्षि चरक द्वारा प्रति-संस्कृत **चरकसंहिता** नामक आयुर्वेद के ग्रन्थ से संकलित किया गया है। इस ग्रन्थ के छठे अध्याय में विभिन्न ऋतुओं में आहार से संबंधित नियम बताये गए हैं। अपनी दिनचर्या में किंचित् परिवर्तन करके व्यक्ति दीर्घ आयु तथा स्वस्थ जीवन को प्राप्त करता है। संकलित पद्यों में हेमंत, शिशिर, वसन्त, ग्रीष्म, वर्षा और शरद् इन छः ऋतुओं में मनुष्य को अपनी भोजनचर्या किस प्रकार की रखनी चाहिए, इसका विवेचन किया गया है।

हेमन्तः

गोरसानिक्षुविकृतीर्वसाम् तैलं नवौदनम् ।
हेमन्तेऽभ्यस्यतस्तोयमुष्णं चायुर्न हीयते ।।१।।
वर्जयेदन्नपानानि वातलानि लघूनि च ।
प्रवातं प्रमिताहारमुदमन्थं हिमागमे ।।२।।

भावार्थः (संस्कृतम्) - अत्र भावः अयं विद्यते यत् हेमन्ते ऋतौ वयं गरिष्ठपदार्थानां सेवनं कुर्याम यतो हि एतत् स्वास्थ्याय लाभकरं भवति, तथा च विविधानि लघूनि वातलानि अन्नपानानि हेमन्ते न सेवनीयानी।

Meaning in English-

The goal of this season is to keep you warm and nourished. Now's the time to eat sweet, sour, and salty foods, as well as unctuous or oily dishes. Keep that digestive fire burning strong! Eat warming foods and lots of fermented dishes (like kimchi and sauerkraut), and avoid foods that are cold, light, and dry. The ideal Hemanta diet includes pumpkin, cabbage, spinach, corn, rice, carrots, potatoes, onions, beets, apples, dates, and dairy products

शिशिरः

हेमन्तशिशिरौ तुल्यौ शिशिरेऽल्पं विशेषणम् ।
रौक्ष्यमादानजं शीतं मेघमारुतवर्षजम् ।।३।।
तस्माद्धैमन्तिकः सर्वः शिशिरे विधिरिष्यते ।
निवातमुष्णं त्वधिकं शिशिरे गृहमाश्रयेत् ।।४।।
कटुतिक्तकषायाणि वातलानि लघूनि च ।
वर्जयेदन्नपानानि शिशिरे शीतलानि च ।।५।।

भावार्थः (संस्कृतम्) - एतेषु श्लोकेषु वर्णितं यत् एवन्तु हेमन्तः शिशिरः च सामान्यतया समानो परन्तु तथापि शिशिरं शैत्यम् अधिकं भवति। अतः अस्मिन् ऋतौ हेमन्तस्य अपेक्षया गृहम् अधिक उष्णं कर्तुं प्रयासः भवेत्। अन्नपानादिसम्बद्धाः अन्ये नियमाः तु समाना एव।

Meaning in English-

Keep up with the diet you've established during the Hemanta Ritu, with lots of sweet, sour, salty, fatty, and fermented foods served with warming spices. Avoid any astringent or cold foods. The ideal Shishira diet includes lots of dairy products, root vegetables, apples, grapes, rice, wheat, beans, and sweets (in moderation, of course!)

वसन्तः

वसन्ते निचितः श्लेष्मा दिनकृद्भाभिरीरितः ।
कायाग्निं बाधते रोगांस्ततः प्रकुरुते बहून् ।।६।।
तस्माद्वसन्ते कर्माणि वमनादीनि कारयेत् ।
गुर्वम्लस्निग्धमधुरं दिवास्वप्नं च वर्जयेत् ।।७।।

भावार्थः (संस्कृतम्) - अत्र भावः अयं वर्तते यत् वसन्ते ऋतौ कफवृद्धिकारणात् शरीरं विविधरोगैः ग्रस्तं जायते। अतः कफजनितानां रोगाणाम् अपशमनार्थं वमनादीनि कार्याणि जनाः कुर्युः। अपि च गुरुणां अम्लीयानां स्निग्धानां मधुराणाञ्च खाद्यपदार्थानां सेवनन्न कुर्यात्।

Meaning in English-

This is one of the more sensitive times for our body, so focus on eating easily-digestible bitter and astringent foods, and avoid cold, viscous, heavy, sour, and sweet dishes. The ideal Vasanta ritu diet includes gut-healthy foods like barley and honey, and gently stimulating spices like coriander, cumin, turmeric, and fennel.

वर्षा

भूबाष्पान्मेघनिस्यन्दात् पाकादम्लाज्जलस्य च ।
वर्षास्वग्निबले क्षीणे कुप्यन्ति पवनादयः ।।१०।।
व्यक्ताम्ललवणस्नेहं वातवर्षाकुले अहनि ।
विशेषशीते भोक्तव्यं वर्षास्वनिलशान्तये ।।११।।

भावार्थः (संस्कृतम्) - अत्र भावो अयमस्ति यत् वर्षा-ऋतौ जठराग्निः क्षीणो भवति, तस्मात् च शरीरे वायुः प्रकुपितः जायते। तस्य वायोः शान्तये वर्षा-ऋतौ विशेषशीते दिवसे अम्लीयानां लवणीयानां स्निग्धानां च पदार्थानाम् उपभोगः श्रेयस्करः भवति।

Meaning in English-

Salty, sour, and oily foods are the star of this season. Although you want your digestive fire to begin to pick up, avoid heavy foods at first and transition slowly through the season. The ideal Varsha diet avoids uncooked foods and favors warm, freshly-cooked meals. Help your digestion out with ginger and lemon, and eat a lot of thin soups.

ग्रीष्मः

मयूखैर्जगतः स्नेहं ग्रीष्मे पेपीयते रविः ।
स्वादु शीतं द्रवं स्निग्धमन्नपानं तदा हितम् ।।८।।
घृतं पयः सशाल्यन्नं भजन् ग्रीष्मे न सीदति ।
लवणाम्लकटूष्णानि व्यायामं च विवर्जयेत् ।।९।।

भावार्थः (संस्कृतम्) - एतयोः श्लोकयोः भावः अयं विद्यते यत् ग्रीष्म ऋतौ सूर्यातपकारणात् सर्वेषां प्राणिनां स्नेहः न्यूनः जायते। अतः अस्मिन् समये तरलपदार्थानां पर्याप्तमात्रायां सेवनं हितकरं भवति।

Meaning in English-

This is the time of year for sweet, light, cold, mineral-rich food. Eat lots of herbs and drink lots of fruit juices, and avoid sour, pungent, or warm foods. Keep hydrated with lots of water, and seek out antioxidants. The ideal Grishma diet includes lots of fresh fruit, and veggies like asparagus, cucumber, celery, and leafy greens.

शरद्

वर्षाशीतोचितांगानां सहसैवार्करश्मिभिः ।
तप्तानामाचितं पित्तं प्रायः शरदि कुप्यति ।।१२।।
तथान्नपानं मधुरं लघु शीतं सतिक्तकम् ।
पित्तप्रशमनं सेव्यं मात्रया सुप्रकांक्षितैः ।।१३।।
शारदानि च माल्यानि वासांसि विमलानि च ।
शरत्काले प्रशस्यन्ते प्रदोषे चेन्दुरश्मयः ।।१४।।

भावार्थः (संस्कृतम्) - अत्र भावो अयं यत् शरद्काले सूर्यस्य किरणैः तप्तानाम् अंगानाम् एकत्रितं पित्तं सहसा एव। कुप्यति, यस्य शान्तये मधुराणां तिक्तानां शीतलानां च खाद्य-पेयपदार्थानाम् अल्पमात्रया सेवनं कर्तव्यम्।

The goal of this season is to transition smoothly into winter. To cleanse yourself and prep your digestive system for the heavier fare of the colder months, eat bitter, light, cold, astringent, and sweet foods that are easy on your stomach, and avoid foods high in fat and salt. The ideal *Sharad* diet includes rice, honey, green leafy veggies, tomatoes, root vegetables, pineapples, berries, plums, *ghee* (clarified butter), and other dairy products.

प्रहेलिकाः

वृक्षाग्रवासी न च पक्षिराजः, त्रिनेत्रधारी न च शूलपाणिः ।
त्वग्वस्त्रधारी न च सिद्ध योगी, जलं च बिभ्रन्ह घटोत्कचः न मेघः ॥

अर्थात्- वृक्ष पर रहने वाला है , परन्तु पक्षियों का राजा गरूड़ नहीं, तीन आंखों वाला परन्तु त्रिशूल धारी शिव नहीं, छाल रूपी वस्त्र धारी परन्तु तपस्वी साधक नहीं, जल धारण करने वाला है परन्तु घड़ा व बादल नही ।

उत्तर- नारियल ।

न तस्यादिः न तस्यान्तः मध्ये यः तस्य तिष्ठति ।
तवाप्यस्ति ममाप्यस्ति यदि जानासि तद्वद ।।

अर्थात् - जिसके प्रारंभ में भी नकार (न) है और अंत में भी नकार (न) है । बीच में उसके यकार (य) है, वह तेरे पास भी है और मेरे पास भी, वह क्या है?

उत्तर- नयन ।

मेघश्यामोऽस्मि नो कृष्णो, महाकायो न पर्वतः ।
बलिष्ठोऽस्मि न भीमोऽस्मि, कोऽस्म्यहं नासिकाकरः ।।

अर्थात्- कृष्ण नहीं पर हूं मैं काला, पर्वत जैसा शरीर वाला पर भीम के जैसा बलवान नहीं हूं, लम्बे मेरे कान व नाक । चाल-चलन में मस्त जवान , बूझे मुझको बुद्धिमान ।

उत्तर- हाथी ।

स्नेहं ददाति यो मह्यं नित्यं तस्मै ददाम्यहम् ।
ज्योतिः पदार्थज्ञानार्थं, कोऽपि वदतु साम्प्रतम् ॥

अर्थात्- देता है जो भोजन पान, मैं उसको देता ज्ञान ।
पूरी रात जले है प्राण , ज्योति प्रकाश का मैं खान ।
नाम कहो मेरा बलवान , बूझे मुझको वीर- महान ।

उत्तर- दीपक ।

सूक्तयः

॥विकारहेतौ सति विक्रियन्ते
येषां न चेतांसि त एव धीराः॥
केवल उसे ही धीर (साहस से भरा)
माना जा सकता है
जिसका मन प्रलोभन की वस्तुओं की
उपस्थिति में भी विचलित नहीं होता है।
॥उदारचरितानां तु
वसुधैव कुटुंबकम॥
उदार चरित्र (स्वभाव) वालो
के लिए सारा विश्व एक
परिवार है।
॥ज्ञानं भारः क्रियां विना॥
कर्म के बिना ज्ञान एक बोझ है
(जो ज्ञान व्यवहार में नहीं लाया जाता
है, वह सरासर बेकार है)
॥उद्यमेन हि सिध्यन्ति
कार्याणि न मनोरथैः॥
किसी भी लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए
कड़ी मेहनत की आवश्यकता होती है
न कि हवा में महल बनाने से।
Ananya agrawal
VII-A

धन्यवादः