

## अहं प्रातः उत्तिष्ठामि

इस अध्याय के सभी महत्वपूर्ण प्रश्न – उत्तर सहित। पहले खुद हल करने की कोशिश करो, फिर उत्तर मिलाओ।

### अभ्यास प्रश्न-उत्तर (हर टॉपिक से)

- » घड़ी का समय बताना – पञ्चवादने, षड्वादने, सार्ध-षड्वादने
- » सुबह उठकर की जाने वाली पहली क्रियाएँ – उत्तिष्ठामि, वन्दनं करोमि
- » योगासन और स्वाध्याय – सूर्य-नमस्कार, स्वाध्यायं करोमि
- » स्वच्छता और भोजन की क्रियाएँ – स्नानं करोमि, प्रातराशं करोमि
- » पूरी दिनचर्या को क्रमवार संस्कृत में बताना

### हल किए हुए उदाहरण (step-by-step)

उदाहरण 1. यदि घड़ी में सुबह 6:30 बज रहे हैं, तो संस्कृत में समय कैसे कहेंगे? शब्द बनाओ और अर्थ भी लिखो।

- › 6 बजे के लिए मूल शब्द है 'षड्वादने'
- › आधा घंटा ज़्यादा (30 मिनट) के लिए 'सार्ध-' जोड़ा जाता है
- › दोनों जोड़ने पर: 'सार्ध-षड्वादने' यानी 'साढ़े छह बजे'

उत्तर – 6:30 बजे को संस्कृत में 'सार्ध-षड्वादने' कहा जाएगा, जिसका अर्थ है साढ़े छह बजे।

उदाहरण 2. संदीप की दिनचर्या में सुबह उठने के बाद के पहले तीन काम कौन-से हैं? क्रम से शब्दार्थ करके लिखो।

- › पहला काम: 'भूमे: वन्दनं करोमि' = धरती को नमन करना
- › दूसरा काम: 'मातापितरौ नमामि' = माता-पिता को प्रणाम करना
- › तीसरा काम: 'उषःपानं करोमि' = सुबह गुनगुना पानी पीना

उत्तर – क्रम है: (1) धरती को नमन, (2) माता-पिता को प्रणाम, (3) गुनगुना पानी पीना।

उदाहरण 3. संदीप योगासन और स्वाध्याय – दोनों में से कौन-सा पहले करता है और किस समय? दोनों वाक्य शब्दार्थ सहित लिखो।

- › पहला वाक्य: 'सार्ध-पञ्चवादने सूर्य-नमस्कारं योगासनं च करोमि' = साढ़े पाँच बजे सूर्य-नमस्कार व योगासन करना
- › दूसरा वाक्य: 'षड्वादने स्वाध्यायं करोमि' = छह बजे स्वाध्याय करना
- › समय की तुलना करने पर: 5:30 पहले आता है, 6:00 बाद में – इसलिए योगासन पहले, स्वाध्याय बाद में

उत्तर – संदीप पहले (5:30 बजे) योगासन/सूर्य-नमस्कार करता है, फिर (6:00 बजे) स्वाध्याय करता है।

उदाहरण 4. संदीप की दिनचर्या में स्नान (6:45) से स्कूल जाने (8:00) तक के सभी कामों को समय-क्रम में सूचीबद्ध करो।

- › 6:45 (पादोन-सप्तवादने): स्नानं करोमि
- › 6:30 से पहले ही परिसर स्वच्छ किया गया था, फिर 7:00 (सप्तवादने): प्रार्थना व गीतापाठ
- › 7:30 (सार्ध-सप्तवादने): प्रातराश (नाश्ता); 8:00 (अष्टवादने): विद्यालयं गच्छामि

उत्तर – क्रम: स्नान (6:45) प्रार्थना/गीतापाठ (7:00) नाश्ता (7:30) स्कूल (8:00)।

उदाहरण 5. यदि तुम्हें संदीप की तरह सुबह 5:00 बजे उठना हो और स्कूल 8:00 बजे जाना हो, तो पाठ के अनुसार बीच के तीन मुख्य समय (5:30, 6:45, 7:30) पर कौन-सी क्रियाएँ आती हैं?

- › 5:30 (सार्ध-पञ्चवादने): योगासन/सूर्य-नमस्कार
- › 6:45 (पादोन-सप्तवादने): स्नान
- › 7:30 (सार्ध-सप्तवादने): प्रातराश (नाश्ता)

उत्तर – 5:30 पर योगासन, 6:45 पर स्नान, 7:30 पर नाश्ता – यही तीन मुख्य क्रियाएँ इन समयों पर होती हैं।

### बोर्ड परीक्षा के लिए ख़ास

- समय से जुड़े सवालों में पहले घंटे का मूल शब्द (एक/द्वि/त्रि/...+वादने) पहचानो, फिर मिनट के हिसाब से सार्ध/सपाद/पादोन जोड़ो – क्रम मत बदलो।
- दिनचर्या का क्रम पूछने वाले सवालों में हमेशा पाठ में दिए गए क्रम (सिलसिले) को ध्यान से पढ़कर वैसे ही लिखो, अपने अनुमान से क्रम मत बदलो।
- 'स्वाध्यायं करोमि' जैसे वाक्यों का अर्थ पूछने पर शब्द को तोड़कर समझाओ (स्व+अध्याय) – इससे अर्थ स्पष्ट और सही दोनों लिखा जाता है।
- पूरी दिनचर्या का क्रम याद रखने के लिए हर क्रिया के साथ उसका समय (घड़ी) जोड़कर याद करो – समय क्रम से याद रखना सबसे आसान तरीका है।
- पूरी दिनचर्या लिखने के सवाल में हर क्रिया के आगे उसका सही समय (वादने रूप में) लिखना मत भूलो – समय के बिना सिर्फ आधे नंबर मिलते हैं।

### एक नज़र में रिवीज़न

- › समय कहने का ढंग: संख्या + वादने (जैसे षड्वादने); सार्ध=साढ़े, सपाद=सवा, पादोन=पौने।
- › सुबह का क्रम: भूमि-वन्दन मातापितृ-नमन उषःपान (गुनगुना पानी) शौच/स्वच्छता।
- › योगासन/सूर्य-नमस्कार = शरीर के लिए (5:30); स्वाध्याय = मन/पढ़ाई के लिए (6:00)।
- › स्नान (6:45) परिसर स्वच्छता व प्रार्थना (7:00) नाश्ता (7:30) विद्यालय (8:00)।
- › पूरी दिनचर्या: 5:00 उठना 5:30 योग 6:00 स्वाध्याय 6:45 स्नान 7:30 नाश्ता 8:00 स्कूल।