

## अध्याय - 4 | अहं प्रातः उत्तिष्ठामि

QUIZ  
PART-04

1. 'दिनचर्याम्' इत्यस्य अर्थः कः?

- A. दैनन्दिन-कार्यसरणीम्  
B. शरीरशुद्धिः  
C. दन्तशोधनम्  
D. पृथिव्याः (A)

**व्याख्या:** 'दिनचर्याम्' का अर्थ दैनिक कार्यों की क्रमबद्ध सूची या दैनन्दिन कार्यसरणी है। यह शब्दार्थ-सारणी में स्पष्ट दिया गया है।

2. 'वदामि' इत्यस्य हिन्दी-अर्थः कः?

- A. जाता/जाती हूँ  
B. बोल रहा/रही हूँ  
C. जागता/जागती हूँ  
D. पढ़ता/पढ़ती हूँ (B)

**व्याख्या:** 'वदामि' का अर्थ बोलना है। शब्दार्थ-तालिका में इसका हिन्दी अर्थ 'बोल रहा/रही हूँ' दिया गया है।

3. 'उत्तिष्ठामि' इत्यस्य English-अर्थः किम्?

- A. I go  
B. I speak  
C. I wake up / get up  
D. I study (C)

**व्याख्या:** 'उत्तिष्ठामि' का अर्थ उठना या जागना है। तालिका में इसका English अर्थ 'I wake up/get up' दिया गया है।

4. 'भूमेः' इत्यस्य अर्थः कः?

- A. नमनम्  
B. पृथिव्याः  
C. शरीरशुद्धिः  
D. योगासनक्रिया (B)

**व्याख्या:** 'भूमेः' का अर्थ 'पृथिवी का' या 'भूमि का' होता है।

5. 'दन्तधावनम्' इत्यस्य उचितः अर्थः कः?

- A. योगासन  
B. स्वयं अध्ययन  
C. दाँतों का मंजन  
D. स्नान (C)

**व्याख्या:** 'दन्तधावनम्' का अर्थ दाँतों को साफ करना या दाँतों का मंजन है।

6. अधोलिखितेषु कः 'शिष्टाचारस्य पदम्' अस्ति?

- A. कलहः  
B. अहङ्कारः  
C. गुरुवन्दनम्  
D. परस्परद्वेषः (C)

**व्याख्या:** शिष्टाचार से जुड़े पदों में 'गुरुवन्दनम्' स्पष्ट रूप से दिया गया है। अन्य विकल्प नकारात्मक आचरण को बताते हैं।

7. अधोलिखितेषु कः अशिष्टाचारस्य उदाहरणम् अस्ति?

- A. अतिथिसत्कारः  
B. ज्येष्ठेषु आदरः  
C. कनिष्ठेषु प्रीतिः  
D. परस्परद्वेषः (D)

**व्याख्या:** 'परस्परद्वेषः' आपसी द्वेष को बताता है, जो शिष्टाचार का भाग नहीं है।

8. 'सार्ध-दशवादनम्' इत्यस्य समयः कः?

- A. 10:15  
B. 10:30  
C. 9:45  
D. 11:30 (B)

**व्याख्या:** 'सार्ध' का अर्थ आधा अधिक होता है। इसलिए 'सार्ध-दशवादनम्' का अर्थ 10 बजकर 30 मिनट है।

9. 'पादोन-एकादशवादनम्' इत्यस्य समयः कः?

- A. 10:45  
B. 11:15  
C. 11:30  
D. 10:30 (A)

**व्याख्या:** 'पादोन' का अर्थ अगले घंटे से पंद्रह मिनट कम होता है। इसलिए 'पादोन-एकादशवादनम्' = 10:45 होता है।

10. '09:45' इत्यस्य अक्षररूपं किम्?

- A. सार्ध-नववादनम्  
B. पादोन-दशवादनम्  
C. सपाद-नववादनम्  
D. नववादनम् (B)

**व्याख्या:** 9:45 का अर्थ होता है दस बजने में पंद्रह मिनट शेष। इसलिए इसका सही अक्षररूप 'पादोन-दशवादनम्' है।