

## अध्याय – 4 | अहं प्रातः उत्तिष्ठामि

## QUIZ-01

1. अहं प्रतिदिनं प्रातः कति वादने उत्तिष्ठामि?

- A. षड्वादने  
B. पञ्चवादने  
C. सप्तवादने  
D. अष्टवादने (B)

**व्याख्या:** पाठे स्पष्टम् — “अहं प्रतिदिनं प्रातः पञ्चवादने (5:00) उत्तिष्ठामि” इति।

2. सपाद-पञ्चवादने (5:15) किं करोमि?

- A. स्नानं करोमि  
B. स्वाध्यायं करोमि  
C. शौचं करोमि  
D. प्रार्थनां करोमि (C)

**व्याख्या:** पाठे उक्तम् — “सपाद-पञ्चवादने (5:15) शौचं करोमि” इति।

3. सार्ध-पञ्चवादने (5:30) किं करोमि?

- A. प्रातराशं करोमि  
B. सूर्य-नमस्कारं योगासनं च करोमि  
C. विद्यालयं गच्छामि  
D. स्नानं करोमि (B)

**व्याख्या:** पाठे — “सार्ध-पञ्चवादने (5:30) सूर्य-नमस्कारं योगासनं च करोमि” इति।

4. षड्वादने (6:00) किं करोमि?

- A. स्वाध्यायं करोमि  
B. स्नानं करोमि  
C. प्रातराशं करोमि  
D. प्रार्थनां करोमि (A)

**व्याख्या:** स्पष्टम् — “षड्वादने (6:00) स्वाध्यायं करोमि” इति।

5. पादोन-सप्तवादने (6:45) किं करोमि?

- A. प्रार्थनां करोमि  
B. स्नानं करोमि  
C. विद्यालयं गच्छामि  
D. गीतापाठं करोमि (B)

**व्याख्या:** पाठे — “पादोन-सप्तवादने (6:45) स्नानं करोमि” इति।

6. सप्तवादने (7:00) किं करोमि?

- A. प्रातराशं करोमि  
B. स्वाध्यायं करोमि  
C. प्रार्थनां गीतापाठं च करोमि  
D. परिसरं स्वच्छं करोमि (C)

**व्याख्या:** पाठे स्पष्टम् — “सप्तवादने (7:00) प्रार्थनां करोमि, गीतापाठं च करोमि” इति।

7. सार्ध-सप्तवादने (7:30) किं करोमि?

- A. विद्यालयं गच्छामि  
B. प्रातराशं करोमि  
C. स्वाध्यायं करोमि  
D. श्लोकान् पठामि (B)

**व्याख्या:** पाठे — “सार्ध-सप्तवादने (7:30) प्रातराशं करोमि” इति।

8. अष्टवादने (8:00) कुत्र गच्छामि?

- A. मन्दिरम्  
B. गृहं  
C. विद्यालयम्  
D. उद्यानम् (C)

**व्याख्या:** पाठे — “अष्टवादने (8:00) विद्यालयं गच्छामि” इति।

9. उषःपानम् किम् अस्ति?

- A. स्नानम्  
B. दन्तधावनम्  
C. प्रातः कष्ण-जलस्य पानम्  
D. योगासनम् (C)

**व्याख्या:** शब्दार्थे निर्दिष्टम् — “उषःपानम् – प्रातः कष्ण-जलस्य पानम्” इति।

10. ‘उत्तिष्ठामि’ इत्यस्य अर्थः कः?

- A. गच्छामि  
B. पठामि  
C. जागर्मि  
D. पिबामि (C)

**व्याख्या:** शब्दार्थे — “उत्तिष्ठामि = जागर्मि (I wake up/get up)” इति।