

अध्याय - 4 | अहं प्रातः उत्तिष्ठामि

QUIZ
PART-01

1. 'सुशी कदा उत्तिष्ठति?'

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

व्याख्या: वह प्रातः पञ्चवादने (5:00) उत्तिष्ठति। इसलिए सही उत्तर 'पञ्चवादने' है।

2. 'संदीपः प्रथमं किं करोति?'

- A. सूर्यनमस्कारम्
B. भूमेः वन्दनम्
C. स्वाध्यायम्
D. स्नानम् (B)

व्याख्या: उठने के बाद सबसे पहले भूमेः वन्दनम् करोमि कहा गया है। इसलिए प्रथम कार्य 'भूमेः वन्दनम्' है।

3. 'भूमेः वन्दनानन्तरं कं नमामि?'

- A. मित्राणि
B. गुरुम्
C. मातापितरौ
D. अतिथीन् (C)

व्याख्या: 'प्रथमं भूमेः वन्दनं करोमि, मातापितरौ च नमामि' दिया गया है। अतः सही उत्तर 'मातापितरौ' है।

4. 'उषःपाने किं पिबामि?'

- A. शीतलं जलम्
B. दुग्धम्
C. कवोष्णं जलम्
D. फलरसः (C)

व्याख्या: 'ततः उषःपानं करोमि, यत्र कवोष्णं जलं पिबामि।' इसलिए सही उत्तर 'कवोष्णं जलम्' है।

5. 'सपाद-पञ्चवादने अहं किं करोमि?'

- A. शौचं करोमि
B. स्वाध्यायं करोमि
C. योगासनं करोमि
D. भोजनं करोमि (A)

व्याख्या: 'अहं सपाद-पञ्चवादने (5:15) शौचं करोमि' दिया गया है। इसलिए सही उत्तर 'शौचं करोमि' है।

6. 'शौचानन्तरं किं करोमि?'

- A. क्रीडां करोमि
B. मुखप्रक्षालनं दन्तधावनं च करोमि
C. पठामि
D. निद्रां करोमि (B)

व्याख्या: पाठ में शौच के बाद 'तदनन्तरं मुखप्रक्षालनं दन्तधावनं च करोमि' स्पष्ट लिखा है। अतः यही सही उत्तर है।

7. 'सार्ध-पञ्चवादने किं करोमि?'

- A. स्वाध्यायं करोमि
B. सूर्य-नमस्कारं योगासनं च करोमि
C. मातापितरौ नमामि
D. उषःपानं करोमि (B)

व्याख्या: "अहं सार्ध-पञ्चवादने (5:30) सूर्य-नमस्कारं योगासनं च करोमि" दिया गया है। इसलिए यही सही विकल्प है।

8. 'षड्वादने अहं किं करोमि?'

- A. स्वाध्यायं करोमि
B. शौचं करोमि
C. वन्दनं करोमि
D. जलं पिबामि (A)

व्याख्या: 'अहं षड्वादने (6:00) स्वाध्यायं करोमि।' इसलिए सही उत्तर 'स्वाध्यायं करोमि' है।

9. 'अहं प्रातः पञ्चवादने _____।'

- A. स्वपामि
B. उत्तिष्ठामि
C. खादामि
D. गच्छामि (B)

व्याख्या: 'अहं प्रतिदिनं प्रातः पञ्चवादने उत्तिष्ठामि।' इसलिए रिक्त स्थान में 'उत्तिष्ठामि' आएगा।

10. अधोलिखितेषु कः क्रमः शुद्धः अस्ति?

- A. स्वाध्यायः → उत्तिष्ठामि → उषःपानम्
B. योगासनम् → शौचम् → भूमेः वन्दनम्
C. उत्तिष्ठामि → भूमेः वन्दनम् → उषःपानम्
D. दन्तधावनम् → निद्रा → स्वाध्यायः (C)

व्याख्या: chapter के क्रम के अनुसार पहले पञ्चवादने उत्तिष्ठामि, फिर भूमेः वन्दनम् तथा मातापितरौ नमामि, उसके बाद उषःपानम् आता है। इसलिए यही सही क्रम है।