

षष्ठः पाठः



अस्माकं दिनचर्या

(विधिलिङ्लकार)

वयं स्वास्थ्यस्य लाभाय सावधानाः भवेम, यथा अस्माकं शरीरे सर्वाणि अंगानि स्वं स्वं कार्यं सम्यक् कुर्युः। प्रतिदिनं सूर्योदयात् पूर्वम् उत्थानं कुर्यात्। भूमौ पादस्पर्शात् पूर्वजनः ईश्वरं नमेत्। ततः जलं पिबेत्, बहिः स्वच्छपरिवेशे भ्रमेत्।



दंतानां शोधनाय प्रतिदिनं दन्तधावनं कुर्यात्। शुद्धजलेन स्नानं कुर्यात्। स्नात्वा उष्णं भोजनं कुर्यात्। भोजनान्ते तक्रं पिबेत्। निश्चितसमये विद्यालयं गच्छेत्। विद्यालये गुरुजनं सादरं नमेत्। मित्रं च अभिवादयेत्। अध्ययनं मनोयोगेन कुर्यात्। अभ्यासपुस्तिकायां सुन्दरं लिखेत् प्रश्नं च पृच्छेत्। कदापि तत्र कोलाहलं मा कुर्यात्।

विद्यालयीय - क्रियाकलापे उत्साहेन सम्मिलितं भवेत्। क्रीडावादाने मित्रैः सह क्रीडेत्। सांस्कृतिक क्रियाकलापेऽपि सोत्साहेन सम्मिलितं भवेत्। वृक्षरोपणेन विद्यालयस्य शोभां वर्धयेत्।

विद्यालयात् गृहम् आगत्य जलपानं कुर्यात् । तत्पश्चात् क्रीडाक्षेत्रे क्रीडेत् । व्यायामं च कुर्यात् । सायं गृहकार्यपाठाभ्यासं च कुर्यात् । रात्रौ भोजनान्तरं दुग्धं पीत्वा शयनं कुर्यात् ।

जीवने दुर्व्यसनं कदापि न कुर्यात् । धूम्रपानं कदापि न कुर्यात् । तमालसेवनं सदा परिहरेत् । पूगीपुटिकया तमालगुटिकया च दन्तेषु रोगाः भवन्ति, अतः ताः सदा परिहरेत् । दुर्जनानां संगं त्यजेत् । सर्वदा सत्संगतिं कुर्यात् । चिन्तने गम्भीरता भवेत् । आदर्श पुरुषाणाम् चरित्रम् अनुकुर्यात् ।

शब्दार्थ

भवेम = होवें । **सम्यक्** = अच्छे प्रकार से । **कुर्युः** = करें । **उत्थानं** = उठना । **कुर्यात्** = करना चाहिए । **शोधनाय** = साफ़ करने के लिए । **तक्रम्** = मट्टा । **दुर्व्यसनम्** = खराब आदतें । **तमालसेवनम्** = तम्बाकू का सेवन । **परिहरेत्** = छोड़ देना चाहिए । **पूगीपुटिका** = सुपाड़ी की पुड़िया । **तमालगुटिका** = सुरती की पुड़िया । **त्यजेत्** = छोड़ दें । **अनुकुर्यात्** = अनुकरण करें ।

अभ्यास

1. उच्चारण करें-

पादस्पर्शात् स्वच्छपरिवेशे अभिवादयेत् सत्सङ्गतिम्

क्रीडाक्षेत्रे पूगीपुटिकया अभ्यासपुस्तिकायाम् अनुकुर्यात्

2. एक पद में उत्तर दें-

(क) प्रतिदिनं कदा उत्थानं कर्तव्यम् ?

(ख) प्रातःकाले कीदृशे परिवेशे भ्रमेत् ?

(ग) दन्तानां शोधनाय प्रतिदिनं किं कुर्यात् ?

(घ) सर्वदा कस्य सङ्गतिं कुर्यात् ?

3. हिन्दी में अनुवाद करें-

(क) बहिः स्वच्छ-परिवेशे भ्रमेत्।

(ख) पाठं मनोयोगेन पठेत्।

(ग) विद्यालयीय-क्रियाकलापे उत्साहेन सम्मिलितं भवेत्।

(घ) भोजनोपरान्तं शयनं कुर्यात्।

4. पाठ के आधार पर रिक्त स्थानों की पूर्ति करें-

(क) भोजनान्ते-.....पिबेत्।

(ख) जीवने.....कदापि न कुर्यात्।

(ग) तमालसेवनं सदा..... ।

(घ) दुर्जनानां सङ्गम्..... ।

5. स्तम्भ 'क' में नीचे कुछ दिनचर्या से सम्बन्धित वाक्यांश दिये गये हैं। उनका सही क्रम में स्तम्भ 'ख' से मिलान करें।

'क'

'ख'

(क) अहं प्रातः पञ्चवादने गच्छामि

(ख) ततः नित्यक्रियाम् शये

(ग) भोजनान्ते विद्यालयम् गृह्णामि

(घ) मनोयोगेन शिक्षाम् आगच्छामि

(ङ) क्रीडावादाने मित्रैः सह जागर्मि

(च) विद्यालयात् चतुर्वादाने गृहं करोमि

(छ) क्रीडाम्, पठनम्, भोजनं च कृत्वा खेलामि

6. अपनी दिनचर्या को संस्कृत भाषा में अपनी अभ्यास पुस्तिका में लिखें।

विशेष-

भोजनान्ते तक्रं पिबेत् (भोजन के बाद मट्ठा पीना चाहिए)। इसको बताने के लिए 'पिबेत्' का प्रयोग किया गया है। 'चाहिए' के अर्थ में विधिलिङ्लकार के रूपों का प्रयोग होता है। इसी प्रकार खाना चाहिए (खादेत्), प्रणाम करना चाहिए (प्रणमेत्), जाना चाहिए (गच्छेत्), देखना चाहिए (पश्येत्) आदि क्रियाओं को, जिसमें चाहिए लगा हो, बताने के लिए धातु के विधिलिङ्लकार के रूपों का प्रयोग होता है।

पा = पिब् = पीना (विधिलिङ्लकार)

पुरुष एकवचन द्विवचन बहुवचन

प्रथम पिबेत् पिबेताम् पिबेयुः

मध्यम पिबेः पिबेतम् पिबेत

उत्तम पिबेयम् पिबेव पिबेम

इसी प्रकार निम्नलिखित धातुओं के रूपों का मौखिक अभ्यास करें-

धाव्=दौड़ना। गम्=गच्छ (जाना)। लिख्=लिखना। नम्=नमस्कार करना।

भू (भव्)=होना। त्यज्=त्यागना (छोड़ना)। भ्रम्=घूमना। खाद्=खाना। पत्=गिरना।

शिक्षण-संकेत -

छात्रों को दुद्र्यसनों से होने वाले हानियों के बारे में परिचित कराएँ।

जननी जन्मभूमिश्च स्वर्गादपि गरीयसी।