

## UP Board Notes Class 6 Hindi Chapter 6 अस्माकं दिनचर्या (अनिवार्य संस्कृत)

---

वयं स्वास्थ्य स्य ..... अनुकुर्यात् ।

**हिन्दी अनुवाद** – हमें स्वास्थ्यलाभ के लिए सावधान रहना चाहिए, ताकि हमारे शरीर के सभी अंग सम्यक् रूप में अर्थात् भली-भाँति अपना-अपना कार्य कर सकें। प्रतिदिन सूर्योदय से पूर्व उठना चाहिए। भूमि पर पैर रखने से पहले ईश्वर को प्रणाम करना चाहिए। इसके पश्चात् जल पीना चाहिए और बाहर स्वच्छ परिवेश में घूमना चाहिए।

दाँतों की सफाई के लिए नित्य दातौन करना चाहिए; शुद्ध जल से नहाना चाहिए। स्नान के पश्चात् ताजा और सामान्य गर्म भोजन करना चाहिए। भोजन के बाद मट्ठा पीना चाहिए। निश्चित समय पर विद्यालय जाना चाहिए। विद्यालय में गुरुजनों को सादर प्रणाम करना चाहिए तथा मित्रों का अभिवादन करना चाहिए। मन लगाकर पढ़ना चाहिए। अभ्यास पुस्तिका में सुन्दर अक्षरों (लिखावट) में लिखना और प्रश्न करना चाहिए। कभी शोर नहीं मचाना चाहिए। विद्यालय के क्रियाकलाप में उत्साहपूर्वक भाग लेना चाहिए। मित्रों के संग खेलना चाहिए। सांस्कृतिक कार्यों में भी उत्साहपूर्वक सम्मिलित होना चाहिए। वृक्षारोपण से विद्यालय की सुन्दरता/शोभा बढ़ानी चाहिए।

विद्यालय से घर आकर जलपान करना चाहिए। इसके बाद मैदान में खेलना चाहिए और व्यायाम करना चाहिए। शाम को पाठों के गृहकार्य करने चाहिए। रात में भोजन के उपरांत दूध पीकर सो जाना चाहिए।

जीवन में कभी दुर्व्यसन (बुरी आदत) नहीं करना चाहिए। धूम्रपान कभी नहीं करना चाहिए। सदा तम्बाकू से परहेज करना चाहिए। सुपारी की पुड़िया, तम्बाकू की पुड़िया (गुटखा) से दाँतों के रोग होते हैं; इसलिए इनसे हमेशा बचना चाहिए। दुष्टों का साथ छोड़ देना चाहिए। सदा अच्छी संगति करनी चाहिए। खूब चिन्तन-मनन करना चाहिए। महापुरुषों के चरित्र का अनुकरण करना चाहिए।