

## Chapter 102: Daily Routines and Habits (रोज़ाना की आदतें और दिनचर्या)

Arre yaar boss! आज हम सीखने वाले हैं उन चीज़ों के बारे में जो हम रोज करते हैं — यानी daily routines and habits! हेल्थी लाइफ़ के लिए तो ये सबसे ज़रूरी चीज़ें हैं, और English में भी हमें इन बातों को अच्छे से बोलना आना चाहिए।

Hindi में ये होती हैं रोज़मर्रा की आदतें और दिनचर्या।

### Daily Routines and Habits kya hoti hain?

- वे काम जो हम रोज़ करते हैं, जैसे उठना, ब्रश करना, खाना आदि।
- यह हमारी आदतें होती हैं — जो हम बार-बार करते हैं।

Hindi matlab: अपने दिन के रोज़ के काम और आदतों का सिलसिला।

### Kab Use Karna Hai?

(1) जब हम अपने दिन भर की ज़िंदगी के बारे में बोलें।

(2) जब हम अपनी आदतें और routine दूसरों को बताएं।

(3) जब हम बात करें कि कौन सी healthy या unhealthy habit है।

Boss, इन रूटीन और आदतों को अच्छे से बोलना थोड़ा practice mangta है, पर tension mat, मस्ती के साथ easy ho jayega!

### 20 Example Sentences (English + Hindi)

(1) I wake up at 6 a.m. every day. = मैं हर दिन सुबह 6 बजे उठता हूँ।

(2) She brushes her teeth twice a day. = वह दिन में दो बार दांत साफ़ करती है।

(3) They go to work by bus. = वे बस से काम पर जाते हैं।

(4) We usually eat lunch at noon. = हम ज़्यादातर दोपहर में खाना खाते हैं।

(5) He drinks tea every morning. = वह हर सुबह चाय पीता है।

(6) I exercise in the evening. = मैं शाम को व्यायाम करता हूँ।

(7) She reads a book before going to bed. = वह सोने से पहले किताब पढ़ती है।

(8) They watch TV after dinner. = वे खाना खाने के बाद टीवी देखते हैं।

(9) We sleep at 10 p.m. every night. = हम हर रात 10 बजे सो जाते हैं।

- (10) He takes a shower every morning. = वह हर सुबह नहाता है।
- (11) I commute by train to office. = मैं ऑफिस के लिए ट्रेन से सफ़र करता हूँ।
- (12) She listens to music while working. = वह काम करते हुए संगीत सुनती है।
- (13) They sometimes play football on weekends. = वे कभी-कभी वीकेंड पर फुटबॉल खेलते हैं।
- (14) We rarely eat fast food. = हम शायद ही कभी फ़ास्ट फूड खाते हैं।
- (15) I always drink water after waking up. = मैं उठने के बाद हमेशा पानी पीता हूँ।
- (16) She wears formal clothes to work. = वह काम पर जाने के लिए औपचारिक कपड़े पहनती है।
- (17) They cook dinner together. = वे साथ में रात का खाना बनाते हैं।
- (18) We clean our house every Saturday. = हम हर शनिवार को अपना घर साफ़ करते हैं।
- (19) He talks to his family every evening. = वह हर शाम अपने परिवार से बात करता है।
- (20) I check my phone many times a day. = मैं दिन में कई बार अपना फोन देखता हूँ।

### **Vocabulary List**

#### **Word Meaning (Hindi)**

Wake up उठना  
Brush ब्रश करना  
Teeth दाँत  
Eat खाना  
Drink पीना  
Exercise व्यायाम करना  
Sleep सोना  
Shower नहाना  
Commute सफ़र करना  
Music संगीत  
Work काम  
Play खेलना  
Clean साफ़ करना  
Talk बात करना  
Check जांचना

### **Funny Recap (Friend balla styled)**

- Dost: “Yaar, kal tera din kaisa tha?”
- Tum: “Arey yaar boss! Subah 6 baje uth ke chillaya, fir brush kiya, phir chai piyee; office gaya, wapas aake TV dekha!”
- Dost: “Arey wah! Mast routine hai, bilkul set hai!”

Boss, ab tum bhi apni daily routine ko mast tareeke se English mein batao. No tension, bas arre yaar style mein! Arey wah, full on progress ho raha hai!