पाठ 24
कैसे रहें पूर्ण स्वस्थ

● डॉ. एस.सी. पुरोहित

आइए, सीखें : स्वास्थ्य के प्रति जागरूक रहने की भावना का विकास। ♦ शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य में संतुलन बनाए रखना।

अपने शरीर को हम देख सकते हैं। इसके ऊपरी भाग स्पष्ट रूप से दिखाई देते हैं। यदि इसमें कोई खराबी आती है अथवा घाव लगता है तो हमे तुरन्त पता लग जाता है। केवल शरीर के बाहर से दिखाई देने वाले अंगों में कोई विकार न हो तो क्या हम स्वस्थ कहला सकते हैं? ऐसा नहीं हैं। शरीर के आन्तरिक अंग, जैसे–हृदय, वृक्क, पाचन तंत्र, कंकाल, मस्तिष्क आदि का ठीक तरह से कार्य करना भी स्वस्थ रहने के लिए आवश्यक है। यदि शरीर के आन्तरिक अंगों में कोई खराबी हो तो बुखार, दर्द इत्यादि अस्वस्थता के कई लक्षण उभर आते हैं, और हमें अनुभव होता है कि हम स्वस्थ नहीं हैं। एक्सरे, सोनोग्राफी और कई अन्य परीक्षणों के माध्यम से हमें शरीर के भीतरी अंगों के ठीक तरह से कार्य करने अथवा न करने के बारे में पता चलता है। शारीरिक रूप से स्वस्थ रहने के लिए शरीर के आन्तरिक एवं बाह्य अंगों का स्वस्थ रहना अनिवार्य है।

शरीरिक रूप से स्वस्थ अनुभव होने पर भी कभी–कभी हम समस्या आने पर समाधान ढूँढने में कठिनाई का अनुभव करते हैं। कभी–कभी ऐसी परिस्थिति भी बनती है, जब छोटी सी समस्या का समाधान नहीं मिलने पर हम परेशान हो जाते हैं। कुछ लोग बड़ी समस्या का समाधान भी कम समय में ढूँढ निकालते हैं। इन सबके पीछे कारण होता, है, उनका स्वास्थ्य जो बुद्धि से संबंधित होता है। यह बौद्धिक या मानसिक स्वास्थ्य के नाम से जाना जाता है। यदि किसी व्यक्ति का बौद्धिक या मानसिक स्वास्थ्य कमजोर है तो उसका शारीरिक स्वास्थ्य पर भी विपरीत प्रभाव पड़ता है।

कोई बुद्धिमान व्यक्ति शारीरिक रूप से स्वस्थ होते हुए भी ऐसी परिस्थिति का सामना करता है जब उसके द्वारा किए गए कार्यों का परिणाम जैसा उसने सोचा है, उसके विपरीत आता है, तब उसके चेहरे के भावों में झुंझलाहट और झल्लाहट दिखाई देती है। ऐसी अवस्था में छोटे–छोटे कार्य करने में भी वह कठिनाई

शिक्षण संकेत –
♦ ''स्वस्थ शरीर में स्वस्थ मन निवास करता है।'' इस उक्ति के संदर्भ में स्वस्थ तन व मन का महत्व बताएँ।
♦ स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता उत्पन्न कीजिए। ♦ बच्चों को चिकित्सा व स्वास्थ्य क्षेत्र कीआधुनिक जानकारियाँ दीजिए। ♦ शब्दों व मुहावरों का वाक्यों में प्रयोग करवाएँ। ♦ प्राथमिक चिकित्सा की जानकारी दें।

अनुभव करता है और गलत निर्णय लेने की सम्भावाना बढ़ती है। क्या इस प्रकार के व्यक्ति, जो शारीरिक और मानसिक रूप से अस्वस्थ होते हैं, पूर्णतया स्वस्थ माने जा सकते हैं? मनुष्य तभी पूर्णरूप से स्वस्थ हो सकता है जब परिस्थितियों का आत्मविश्वास के साथ सामना करे, और भावनात्मक रूप से विचलित न हो।

हर्ष, शोक, क्रोध, ईर्ष्या, द्वेष, प्रेम, वात्सल्य, दया, करुणा, भय, आश्चर्य, आदि मन में उत्पन्न होने वाली भावनाएँ मानी जाती हैं। ये भावनाएँ हमारे मन में स्थायी रुप से निवास करती हैं। ये परिस्थितिवश प्रबल व शान्त होती रहती हैं। इच्छानुसार परिणाम प्राप्ति पर हर्ष होता है तो विपरीत परिणाम पर क्रोध, निराशा व हताशा उत्पन्न होती है। इन भावनाओं से हमारा स्वभाव निर्मित होता है। सफलता अर्जित करने के लिए मनुष्य का शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के साथ भावनात्मक स्वास्थ्य भी अच्छा होना चाहिए। संयम एवं धैर्य अच्छे भावनात्मक स्वास्थ्य के सूचक होते हैं जो पूर्ण स्वस्थ रहने के लिए भावनाओं के वेग को नियंत्रित करते हैं।

भावनात्मक एवं मानसिक स्वास्थ्य का शारीरिक स्वास्थ्य पर गहरा प्रभाव पड़ता है। तनाव, चिंता, आदि से पेट में अम्लता, अल्सर, हृदय रोग, सिर दर्द, थकान आदि उत्पन्न होते हैं। अत्यधिक खुशी या दुःख मिलने पर व्यक्ति के हृदय पर गहरा प्रभाव पड़ता है। कभी-कभी तो हृदयाघात से मृत्यु भी हो सकती है।

क्रोध, ईर्ष्या, द्वेष आदि से रक्त-दाब बढ़ जाता है तथा शरीर में हारमोनों का असंतुलन हो जाता है, जिससे कई विकार उत्पन्न हो जाते हैं। क्रोध, कुण्ठा आदि से कार्य करने में गलतियाँ होती है, तथा कार्य से अरूचि होने लगती है।

मानसिक शान्ति के लिए किए गए प्रयासों यथा-योग, ध्यान, प्राणायाम आदि से कई रोग दूर हो जाते हैं। इनसे अस्थमा, हारमोन से उत्पन्न रोग, रक्तदाब आदि को नियंत्रित किया जा सकता है।

भावनात्मक स्थिति सबल होने से व्यक्ति अपनी मानसिक योग्यता का अधिकतम उपयोग करने की स्थिति में होता है। इससे मस्तिष्क की शरीर के विभिन्न अंगों को सही समय में उपयुक्त संदेश देने व लेने की कार्य कुशलता बढ़ती है, और उद्देश्य प्राप्ति में सहायता मिलती है।

स्वस्थ व्यक्ति वही होगा जो नकारात्मक भावनाओं यथा-क्रोध, ईर्ष्या, द्वेष, तनाव, चिन्ता, अहंकार निर्दयता, डर आदि को त्यागकर सन्तुलित व्यवहार करे और चिन्ता, तनावों से दूर रहकर साहस के साथ अपने जीवन की समस्याओं का सामना करे। पूर्ण स्वस्थ व्यक्ति भावनात्मक रूप से परिपक्व माना जाता है। वह जल्दी में कोई दिशाहीन कदम नहीं उठाता, छोटी-छोटी बातों का मन पर बोझ रखकर अपने लक्ष्य से नहीं

भटकता है, तथा उन बातों के लिए भी चिन्तित नहीं होता, जो उसकी क्षमता के बाहर हैं। भावनात्मक रूप से परिपक्व व्यक्ति अपनी भावनाओं पर नियंत्रण कर विवेकपूर्ण कार्य करता है।

भावनात्मक स्थिरता से मानसिक स्वास्थ्य अच्छा रहता है जिस पर हमारा शारीरिक स्वास्थ्य भी निर्भर करता है। ऐसी स्थिति में जीवन के उद्‌देश्य स्पष्ट दिखाई देते हैं, और इन उद्‌देश्यों की प्राप्ति हेतु आत्मविश्वास बढ़ता है। उद्‌देश्य प्राप्ति के मार्ग में आने वाली कठिनाईयों की पूर्ण जानकारी होती है तथा उनके हल पहले से ही सोचे जा सकते हैं। इससे कठिनाई, चिन्ता का कारण बनकर ज्ञान प्राप्ति का अवसर और व्यक्तित्व निर्माण का साधन बनती है। प्रतिदिन के तात्कालिक उद्‌देशों के साथ-साथ जीवन के दूरगामी उद्‌देशों को समझना सफल जीवन के लिए आवश्यक है।

जीवन में संतोष और आनन्द तब प्राप्त होता है, जब हमें यह सतत् ज्ञात होता रहे कि प्रतिदिन के तात्कालिक लक्ष्यों की प्राप्ति हमें जीवन के दूरगामी उद्‌देश्यों की ओर ले जा रही है।

सफल जीवन के दूरगामी उद्‌देश्यों की ओर हमारी दृष्टि लगातार बनी रहे और निरन्तर उसी ओर बढ़ते रहने से संतोष का अनुभव होता रहे तो विशेष आनन्द की अनुभूति होती है। यह अच्छे 'आध्यात्मिक स्वास्थ्य' की स्थिति होती है।

योग-क्रियाएँ, संतुलित आहार, सद्-आचरण और सकारात्मक सोच संपूर्ण स्वास्थ्य के आधार होते हैं। ऐसे व्यक्ति को सफलता के पीछे भागने की आवश्यकता नहीं होती है। बल्कि सफलताएँ उसकी प्रतीक्षा करती हैं। स्वास्थ्य के ये आयाम एक दूसरे से जुड़े रहते हैं। विश्व -स्तर पर अब माना जाने लगा है कि अच्छा आध्यात्मिक स्वास्थ्य भावनात्मक संवेगों को नियंत्रित करता है। जिससे शारीरिक व्याधियों पर नियंत्रण पाया जा सकता है।

यदि लंबे समय तक पूर्ण स्वस्थ रहना है तो शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक एवं आध्यात्मिक स्वास्थ्य के संबंध में समग्र एवं व्यापक सोच का विकास आवश्यक है।

नए शब्द

कंकाल = हड्डियों का ढाँचा । **परीक्षण** = जाँच । **विचलित** = अस्थिर, स्थिर न रहना। **तात्कालिक** = उसी समय का । **सर्वांगीण** = सभी प्रकार से । **समाधान** = समस्या का निराकरण, हल । **विकार** = खराबी, दूषित भाव। **दिशाहीन** = भटका हुआ। **दूरगामी** = दूर तक जाने वाला।

अनुभव विस्तार

1. वस्तुनिष्ठ प्रश्न–

(क) सही जोड़ी बनाइए –

शरीर के आंतरिक अंग	–	योग, ध्यान, प्राणायाम
नकारात्मक भावनाएँ	–	शारीरिक, मानसिक व भावनात्मक स्वास्थ्य
सफलता अर्जित करने हेतु आवश्यक है	–	हृदय, वृक्क, पाचन– तंत्र, कंकाल
मानसिक स्वास्थ्य के लिए किए गए प्रयास	–	क्रोध, ईर्ष्या, द्वेष, तनाव, चिन्ता, अहंकार, निर्दयता

(ख) सही विकल्प चुनकर रिक्त स्थान की पूर्ति कीजिए–

(अ) भावनात्मक एवं मानसिक स्वास्थ्य का शारीरिक स्वास्थ्य पर गहरा............पड़ता है। (परिणाम, प्रभाव)

(ब) एक्सरे से और .... से शरीर के भीतरी अंगों के बारे में पता चलता है। (सोनोग्राफी, रेडियोग्राफी)

(स) मनुष्य तभी पूर्ण रूप से स्वस्थ हो सकता है जब परिस्थितियों का ....के साथ सामना करे। (आत्म विश्वास, अटल विश्वास)

(द) भावनात्मक रूप से परिपक्व व्यक्ति अपनी भावनाओं पर...................... कर विवेकपूर्ण कार्य करता है। (अनियंत्रण, नियंत्रण)

2. अति लघु उत्तरीय प्रश्न –

(अ) बौद्धिक स्वास्थ्य से लेखक का क्या आशय है?

(ब) व्यक्ति पूर्ण रूप से स्वस्थ कब कहा जा सकता है?

(स) व्यक्ति कब हर्ष का अनुभव करता है?

(द) आध्यात्मिक स्वास्थ्य के अच्छे बने रहने के कौन-कौन से लाभ हैं?

3. **लघु उत्तरीय प्रश्न -**

(अ) सफलता अर्जित करने के लिए भावनात्मक स्वास्थ्य अच्छा होना क्यों आवश्यक है?

(ब) ''भावनात्मक एवं मानसिक स्वास्थ्य का शारीरिक स्वास्थ्य पर गहरा प्रभाव पड़ता है।'' इस कथन को स्पष्ट कीजिए।

(स) शरीर में हारमोन असंतुलित क्यों हो जाते हैं?

(द) चिन्ता और तनाव से कौन-कौन से रोग हो सकते हैं?

भाषा की बात-

1 **बोलिए और लिखिए-**

संयम, ईर्ष्या, द्वेष, दृष्टि, स्वास्थ्य, धैर्य

2 **निम्नलिखित शब्दों की शुद्ध वर्तनी पर गोला लगाइए-**

अनूभूति, अनुभुति, अनुभूती, अनुभूति

शंतोष, संतोष, सम्तोष, संतोश

विषेश, विशेष, विशष्य, विशेश

परीणाम, परिनाम, परिणाम, परीनाम

3 **निम्नलिखित शब्दों का वाक्यों में प्रयोग कीजिए-**

हृदयाघात, आत्मविश्वास, असंतुलित, परिस्थिति

4 **निम्नलिखित शब्दों से उर्दू अंग्रेजी और हिन्दी (तत्सम) शब्द छाँटकर क्रम से लिखिए-**

अखबार, समाचार, एक्सरे, मस्तिष्क, खराबी, खुशी, कंकाल, कमजोर, सोनोग्राफी, हारमोन, मृत्यु, दिल, दिमाग, व्यक्ति, करूण, अल्सर, ब्लडप्रेशर, डायबिटीज

5 निम्नलिखित शब्दों में मूल शब्द और प्रत्यय अलग करके लिखिए-

चारित्रिक, धार्मिक, योग्यता, अम्लता, कुशलता, सहायता, निर्दयता, आन्तरिक, पारिवारिक, मानसिक।

अब करने की बारी

- अपने आस-पास के किसी पूर्ण स्वस्थ एवं खुशहाल व्यक्ति से सम्पर्क कर उससे स्वस्थ रहने का रहस्य जानिए।
- स्वस्थ रहने के लिए योग-अभ्यास के सम्बन्ध में अपने शिक्षक से जानकरी प्राप्त कीजिए।
- शिक्षक के साथ स्वास्थ्य केन्द्र अथवा शाला की रेडक्रॉस समिति में जाकर प्राथमिक उपचार (फर्स्ट-एड) के बारे में जानकारी लीजिये और शाला में (फर्स्ट-एड बाक्स) की व्यवस्था कीजिए।

विविध प्रश्नावली-3

प्रश्न 1. सही जोड़ी बनाइए-

अलगू चौधरी ने कहा	-	बुढ़िया न जाने कब तक जिएगी।
जुम्मन की पत्नी ने कहा	-	दोस्ती के लिए कोई अपना ईमान नही बेचता ।
मौसी ने कहा	-	रूपये क्या यहाँ फलते हैं?
जुम्मन ने कहा	-	जुम्मन मेरा मित्र है।

प्रश्न 2. सही विकल्प चुनकर रिक्त स्थान की पूर्ति कीजिए -

शारीरिक रूप से स्वस्थ रहने के लिए शरीर के आंतरिक एवं बाहय ---------- का स्वस्थ रहना अनिवार्य है। (अंगो, रंगो)

दोपहर का समय था। सूरज --------- उगल रहा था। (झाग, आग)

अब इस दीप से और सैकड़ों-------- जलाने की जिम्मेदारी हम सभी की है। (दीप, मशाल)

मैं यह जरूर चाहूँगी कि खर्च करने से पूर्व ----- सोच लेना चाहिए। (ऊपर- नीचे, आगे- पीछे)

लगता है, उठे हुए बाजार की तरह मेरे --------------- का ठाठ उठ चुका है। (गाँव, शहर)

प्रश्न 3. अति लघु उत्तरीय प्रश्न -

(1) रहीम के अनुसार चतुर व्यक्तियों के हृदय में किस बात की हूक लगी रहती है?

(2) नितिन ने आंटी से किस बात का अनुरोध किया?

(3) गोताखोर का उत्साह दूना क्यो बढ़ जाता है?

(4) अपव्यय पर रोक लगाने से क्या फायदा होता है?

(5) अब नदी का चेहरा किस प्रकार का हो चुका था?

(6) समझू ने जुम्मन को सरपंच क्यों चुना?

(7) कवि के अनुसार कुमार का रूप कैसा है?

(8) सफल जीवन के लिए किस बात को समझना आवश्यक है?

प्रश्न 4. लघु उत्तरीय प्रश्न–

(1) सफलताएँ किस प्रकार के व्यक्ति की प्रतीक्षा करती हैं?
(2) कवि ने कुमार को आशाओं की आशा क्यों कहा है?
(3) अलगू चौधरी और जुम्मन शेख की गाढ़ी मित्रता किस प्रकार की थी?
(4) रहीम के अनुसार विपत्ति आने पर धन की क्या स्थिति हो जाती है?
(5) हम अपनी छोटी- सी सुविधा के लिए पर्यावरण को किस प्रकार प्रदूषित करते हैं?
(6) ''असफलता एक चुनौती है, स्वीकार करो'' इस कथन की पुष्टि में कवि ने किस–किस के उदाहरण प्रस्तुत किए हैं?
(7) ''बूँद-बूँद से घड़ा भरता है'' पत्र में माँ ने पुनीत को कौन–कौन सी सीख दी हैं?
(8) गाँवो में अब नदी की स्थिति क्या हो गई है?

प्रश्न 5. निम्नलिखित पंक्तियों का अर्थ लिखिए–

तुम्हे यशोदा के पलने की,
मधुर थपकियाँ जगा रहीं,
तुम्हे नंद की सकल सुरभियाँ,
वृन्दावन में बुला रहीं।।

प्रश्न 6. आप अपने जीवन में किसके व्यक्तिव से प्रभावित हैं? और क्यों? दस वाक्यों में लिखिए।

प्रश्न 7.(अ) निम्नलिखित शब्दों के शुद्ध रूप लिखिए –

विशेश, दीव्य, पड़ोसीन, परसन्नता, अपरत्यक्ष, दुषित

(ब) निम्नलिखित शब्दों के हिंदी रूप लिखिए-

प्लीज, पोस्टमैन, होमवर्क, आंटी, प्रिंसीपल, फेक्ट्री

(स) निम्नलिखित शब्दों में से एक शब्द का अर्थ समान है उस पर गोला लगाइए-

प्रगति - उन्नति, अवनति, प्रतीति

संघर्ष - मजबूर ,मुकाबला, मजदूर

मोहरे - मुहावरे, मोगरा, गोटियाँ

दिव्य - अलौकिक, लौकिक, सार्वभौमिक

प्रश्न 8.(अ) दिए हुए गद्यांश में उचित स्थानो पर विराम चिह्न लगाइए-

शाम तक वे कहीं मिल जाते हैं तो चौंककर कहते हैं अरे अरे मैं तो भूल ही गया तुम्हे बड़ी परेशानी हुई होगी न मुझे सख्त अफसोस है अच्छा कल आठ बजे आ जाओ मैं तुम्हारा इंतजार करूँगा

(ब) निम्नलिखित शब्दों का वाक्यों में प्रयोग कीजिए-

आत्मविश्वास, व्यवस्था, पर्यावरण, ईमान, श्रेय, राष्ट्र

प्रश्न - 9 अपने पिताजी को पत्र लिखकर अपनी पढ़ाई की जानकारी दीजिए ।

प्रश्न 10 किसी एक विषय पर निंबध लिखिए-

प्रमुख राष्ट्रीय त्योहार, किसी ऐतिहासिक स्थान की यात्रा का वर्णन

कक्षा - 8
सामान्य हिन्दी
आदर्श प्रश्न-पत्र

प्रश्न 1. सही जोड़ी बनाइए-

सूरज हमें रोशनी देता	-	पर अति ही उज्ज्वल हैं मन से
अपने घर का रोजमर्रा का सामान	-	योग, ध्यान, प्राणायाम
यघपि वे काले हैं तन से	-	तारे शीतलता बरसाते
मानसिक शांति के लिए किए गए प्रयास	-	कपड़े के झोले में रखकर लाया कीजिए।

प्रश्न 2. दिए गए विकल्पों से रिक्त स्थान की पूर्ति कीजिए-

(क) ----------चरित्र का सद्‌गुण है। (विनम्रता, कुटिलता)

(ख) पुलिस की मुख्य जिम्मेदारी ----------है। (जनता को सताना, नागरिको की सुरक्षा करना)

(ग) अमीर खुसरो पर -----------संस्कारो का प्रभाव था। (विदेशी, भारतीय)

(घ) साँची ------------जिले में स्थित है।(रायसेन, विदिशा)

(ङ) चतुर चित रहिमन लगी---------------चूक की हूक।(समय, काल)

प्रश्न 3. निम्नलिखित प्रश्नो में से किन्ही पाँच प्रश्नों के उत्तर अति लघु स्वरूप में लिखिए-

(1) कवि ने 'कुमार' संबोधन किसके लिए किया है?

(2) गाँव की गली के मोड़ पर कौन बाट जोह रहा है?

(3) जेलर किस स्वभाव का व्यक्ति था?

(4) सरदार पटेल ने गृहमंत्री के रूप में कौन- सा महत्वपूर्ण कार्य किया?

(5) हीरा किले से वापस कब लौट आती थी?

(6) गाँवो में अतिथि सत्कार किस प्रकार होता है?

प्रश्न 4. निम्नलिखित प्रश्नो में से किन्ही पाँच प्रश्नों के उत्तर लघु स्वरूप में लिखिए-

(1) विनम्र व्यक्ति की पहचान कैसे होती है?

(2) नागरिकों के पुलिस के प्रति क्या कर्त्तव्य हैं?

(3) सोच समझ कर पैसा खर्च करने से क्या- क्या लाभ हैं?

(4) ''दूध का दूध और पानी का पानी '' इस कथन का आशय 'पंच परमेश्वर' कहानी के आधार पर स्पष्ट कीजिए।

(5) सफलता अर्जित करने के लिए भावनात्मक स्वास्थ्य अच्छा होना क्यों आवश्यक है?

(6) कवि रहीम के अनुसार सच्चा मित्र कौन है?

प्रश्न 5. निम्नलिखित पंक्तियों का भाव स्पष्ट कीजिए-

असफलता एक चुनौती है, स्वीकार करो,
क्या कमी रह गयी,देखो और सुधार करो।

प्रश्न 6. पाठ्य पुस्तक में पढ़ी हुई किसी एक कहानी का सारांश लिखिए।

प्रश्न 7.(क) दी गई क्रियाओं के पूर्व कालिक क्रियारूप बनाइए और वाक्यों में प्रयोग कीजिए-

देख,हँस

(ख) दिए गए विग्रह पदों के सामासिक शब्द बनाइए-

बैलों की गाड़ी,भाई और बहन,
पाँच तत्वों का समूह, नीले रंग का कमल

(ग) निम्नलिखित शब्दों के विलोम शब्द लिखिए-

स्वाधीन,अमृत,साक्षर,उपस्थित

(घ) वाक्यों में प्रयोग कीजिए-

प्रेमपूर्वक,धीरज,विज्ञापन,ग्राम्य जीवन

प्रश्न 8. अपनी पाठ्य पुस्तक में पढ़ी हुई किसी कविता की चार पंक्तियाँ लिखिए जो प्रश्न पत्र में नही दी गई हो।

प्रश्न 9. अपने मित्र को उसके जन्म दिन पर बधाई पत्र लिखिए।

अथवा

शाला के प्रधान अध्यापक महोदय को तीन दिन के अवकाश हेतु प्रार्थना- पत्र लिखिए।

प्रश्न 10. किसी एक विषय पर निबंध लिखिए-

हमारा राष्ट्रीय त्योहार

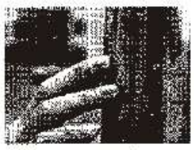
शाला का वार्षिक उत्सव

विज्ञान और आधुनिक जीवन

समाचार पत्र की उपयोगिता

ब्रेल : सामान्य परिचय

देवनागरी , गुरुमुखी इत्यादि लिपियों की तरह ही ब्रेल भी एक लिपि है। ब्रेल लिपि का उपयोग दृष्टिहीन व्यक्तियों द्वारा पढ़ने एवं लिखने के लिये किया जाता है। ब्रेल लिपि का अविष्कार लुई ब्रेल द्वारा सन् 1829 में किया गया था। ब्रेल लिपि उभरे हुए छः बिन्दुओं पर आधारित होती है, इन छः बिन्दुओं से मिलकर एक सेल बनता है, प्रत्येक सेल में एक वर्ण (अक्षर) लिखा जाता है। ब्रेल लिखने के लिये स्टाइलस एवं विशेष प्रकार की स्लेट का उपयोग किया जाता है जिसमें छः–छः बिन्दुओं के कई सेल बने होते हैं इसे ब्रेल स्लेट कहा जाता है। ब्रेल स्लेट में मोटे कागज की सीट पर स्टाइलस के द्वारा लिखा जाता है। ब्रेल स्लेट की सहायता से ब्रेल लिपि में लिखते समय सीधे हाथ से उलटे हाथ की ओर लिखा जाता है इससे उभार दूसरी तरफ आते हैं। इन्ही उभारों को हाथ की उंगलियों की सहायता से छूकर पढ़ा जाता है। ब्रेल के छः बिन्दुओं का क्रम इस प्रकार होता है।



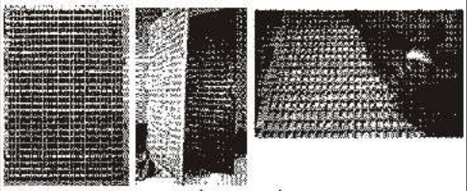
1 ● ● 4
2 ● ● 5
3 ● ● 6

इन छः बिन्दुओं को लेकर 63 अलग–अलग काम्बीनेशन बनाये जा सकते हैं। कुछ काम्बीनेशन निम्न प्रकार हैं–

मात्राऐं और अक्षर

अ	आ	इ	ई	उ	ऊ	ए	ऐ
⠁	⠜	⠊	⠔	⠥	⠳	⠑	⠌
ओ	औ	अं	अः	ऋ	क	ख	ग
⠕	⠪	⠰	⠠	⠐⠗	⠅	⠨	⠛
घ	ङ	च	छ	ज	झ	ञ	ट
⠣	⠬	⠉	⠡	⠚	⠴	⠒	⠾
ठ	ड	ढ	ण	त	थ	द	ध
⠺	⠫	⠿	⠼	⠞	⠹	⠙	⠮
न	प	फ	ब	भ	म	य	र
⠝	⠏	⠖	⠃	⠘	⠍	⠽	⠗
ल	व	श	ष	स	ह	क्ष	त्र
⠇	⠧	⠩	⠯	⠎	⠓	⠟	⠈⠞⠗
ज्ञ	ड़	ढ़					
⠱	⠻	⠐⠿					

नोट : उभारे हुए बिन्दुओं को यहां मोटे बिन्दुओं के रूप में दिखाया गया है।



ब्रेल स्लेट

'भारत' ब्रेल में इस प्रकार लिखते है
⠘⠜⠗⠞

स्टाइलस

समग्र स्वच्छता अभियान संदेश

1. खाना खाने के पहले हाथ धोयें।
2. शौच के बाद साबुन से हाथों को अवश्य धोयें।
3. शौच के लिए शौचालय में ही जायें।
4. घड़े में से पानी डंडी वाले लोटे से ही निकालें, पानी में उंगलियाँ नहीं डुबाना चाहिये।

विद्यार्थियों को ऐसी तालीम दी जानी चाहिए जिससे वे संसार के महान धर्मों को आदर के साथ सीख सकें।

–महात्मा गांधी

राष्ट्रीय गीत

वन्दे मातरम्

श्री बंकिमचंद्र चट्टोपाध्याय : आनन्दमठ

वन्दे मातरम्।
सुजलाम् सुफलाम् मलयज शीतलाम्
शस्यश्यामलाम् मातरम्॥ वन्दे० ॥
शुभ्र ज्योत्स्ना – पुलकित यामिनीम्,
फुल्ल कुसुमित – द्रुमदल – शोभिनीम्,
सुहासिनीम्, सुमधुर भाषिणीम्,
सुखदाम् वरदाम् मातरम्॥ वन्दे० ॥

राष्ट्रगान

जनगणमन-अधिनायक जय हे,
भारत-भाग्य-विधाता !
पंजाब, सिंधु, गुजरात, मराठा,
द्राविड़, उत्कल, बंग,
विंध्य, हिमाचल, यमुना, गंगा
उच्छल जलधि-तरंग !
तव शुभ नामे जागे,
तव शुभ आशिष माँगे,
गाहे तव जयगाथा।
जनगण मंगलदायक जय हे,
भारत-भाग्य-विधाता।
जय हे ! जय हे ! जय हे !
जय जय जय, जय हे !

(हर देश का अपना एक विशिष्ट झंडा और राष्ट्रगान होता है। ''तिरंगा झंडा'' भारतवर्ष का राष्ट्रध्वज है और ''जनगणमन'' राष्ट्रगान। राष्ट्रध्वज में ऊपर की पट्टी केसरिया रंग की और नीचे की हरे रंग की होती है। बीच की सफेद पट्टी के बीचों बीच २४ शलाकाओं का नीले रंग में गोल-चक्र होता है। केसरिया रंग त्याग का, सफेद शांति का और हरा रंग प्रकृति की सुन्दरता का प्रतीक है। चक्र का स्वरूप अशोक की सारनाथ-स्थित सिंहमुद्रा में अंकित चक्र की भाँति है यह चक्र सत्य और सब धर्मों का प्रतीक है।

राष्ट्रगान की रचना गुरूदेव रवीन्द्रनाथ ठाकुर ने की थी। इसमें संपूर्ण देश के लिए मंगल-कामना है। राष्ट्रगान और राष्ट्रध्वज का सम्मान करना हमारा कर्तव्य है। जब राष्ट्रगान गाया जाय या उसकी धुन बजाई जाये अथवा राष्ट्रध्वज फहराया जाय, तब हमें सावधान की स्थिति में खड़े होकर इसे सम्मान देना चाहिए।)