

अध्याय - 1 नैतिक मूल्यपरक शिक्षा, वंदना एवं प्रार्थनाएँ

1.1 नैतिक मूल्यपरक शिक्षा

1.1.1 नैतिक मूल्यपरक शिक्षा का विद्यार्थी-जीवन में महत्व-

विद्यार्थी जीवन आचरण की पाठशाला है। संस्कार-संपन्न नागरिक का निर्माण विद्यार्थी-जीवन में ही होता है, विद्यार्थी को जैसी शिक्षा दी जाएगी, आगे चलकर वह वैसा ही नागरिक बनेगा। अतः नैतिक मूल्यपरक शिक्षा विद्यार्थी जीवन के लिए बहुत आवश्यक है। इसका आरंभ मनुष्य के बाल्यकाल से ही हो जाता है। सब पर दया करना, बड़ों का आदर करना, दुर्बलों की सहायता करना, चोरी न करना, सदा सच बोलना, सब को अपने समान समझते हुए उन से प्रेम करना, सब की मदद करना, किसी की बुराई न करना आदि कार्य नैतिक मूल्य कहलाते हैं। सभी धर्मग्रंथों का उद्देश्य रहा है कि मनुष्य के अंदर नैतिक गुणों का विकास करना, जिस से वह मानवता और स्वयं को सही रास्ते में ले जा सके। एक बच्चे को बहुत पहले ही परिवार के द्वारा नैतिक मूल्यों से अवगत करा दिया जाता है; जैसे-जैसे शिक्षा का स्तर बढ़ता जाता है, उनके मूल्यों में विस्तार होना आवश्यक हो जाता है और यही मूल्य सिखाते हैं कि उसे समाज में बड़ों के साथ, अपने मित्रों के साथ व अन्य लोगों के साथ कैसे व्यवहार करना चाहिए।

आज ऐसी शिक्षा की आवश्यकता है, जो पूरे समाज और देश में नैतिकता उत्पन्न कर सके और नैतिकता शिक्षा के द्वारा ही उत्पन्न की जा सकती है। संस्कृत में 'नी' धातु का अर्थ है— ले जाना तथा रक्षा करना, इसी से शब्द 'नीति' बना है, इस का अर्थ होता है, 'ऐसा व्यवहार, जिस का अनुकरण करने से सब की रक्षा हो सके।' अतः हम कह सकते हैं कि नैतिक शिक्षा वह शिक्षा है, जो समाज के प्रत्येक व्यक्ति तथा देश का हित कर सकती हैं। विद्यार्थियों में चरित्र-निर्माण, उचित मूल्यों का समावेश, अच्छे गुणों एवं आदतों के निर्माण के लिए नैतिक शिक्षा विद्यार्थी-जीवन में आवश्यक है। अतः विद्यार्थी को जीवन में अच्छा नागरिक बनने के लिए नैतिक शिक्षा दी जानी चाहिए, जिससे विद्यार्थी —

1. निः स्वार्थ होकर दूसरों की मदद करना सीखें।
2. दूसरों की अच्छाइयाँ ढूँढ कर उन की सराहना करना सीखें।
3. बोलने से ज्यादा दूसरों की सुनने में विश्वास रखें।
4. दूसरों से मेल-जोल करने से कभी पीछे न हटें।
5. हर शब्द सोच-विचार कर ही मुँह से निकालें।
6. दूसरों की असफलताओं को गिनाने से बेहतर अपनी कमियों को परखें।
7. माता-पिता, गुरु एवं वरिष्ठजनों का आदर करना सीखें।
8. राष्ट्रीय संपदा की सुरक्षा करना सीखें।
9. राष्ट्रहित सर्वोपरि है, राष्ट्र-रक्षा हेतु सर्वस्व न्योछावर की भावना छात्रों में विकसित हो, जिस से आवश्यकता होने पर देश के लिए सर्वस्व बलिदान करना सीखें।
10. अनुशासन को जीवन में अपनाना सीखें।

1.1.2 नैतिक कार्य

1. स्वच्छता — स्वच्छता अर्थात् सफाई, इसे दो भागों में बाँटा जा सकता है—

(अ) व्यक्तिगत स्वच्छता —

1. प्रतिदिन साफ, शुद्ध जल से स्नान करना।
2. अपने नाखून, बाल, वस्त्र, जूते, पुस्तकों को साफ—सुथरे, स्वच्छ व व्यवस्थित रखना।

(ब) परिवेशीय स्वच्छता —

1. अपनी कक्षा की सफाई का ध्यान रखना।
2. शाला—परिसर में कूड़े—करकट के लिए डस्टबीन (कूड़ादान) का प्रयोग करना।
3. शाला एवं घर के आस—पास के क्षेत्र की स्वच्छता को बनाए रखना।

2. शिष्टाचार —

1. शाला में गुरुजनों व अपने से बड़ों को उचित सम्मान देना।
2. माता—पिता व परिवार के बड़े सदस्यों का प्रसन्नतापूर्वक अभिवादन करना।
3. सभी की अच्छी बातों को मानना।
4. शाला में सहपाठियों के प्रति प्रेम—भाव रखना।

3. नियमितता —

1. नित्य सूर्योदय से पूर्व उठना।
2. प्रतिदिन समय पर शाला जाना व समय पर घर लौटना।
3. नियमित रूप से योगाभ्यास, खेल और व्यायाम करना।
4. प्रतिदिन शाला में पढ़ाए गए विषयों की पुनरावृत्ति करना।

4. राष्ट्रीयता —

1. राष्ट्रीय ध्वज व राष्ट्रीय चिह्नों का सम्मान करना।
2. अमर शहीदों तथा महापुरुषों का आदर करना।
3. राष्ट्र के सभी लोगों के अच्छे विचारों का स्वागत करना।

5. श्रम और सहयोग —

1. घर में माता—पिता के कार्यों में सहयोग प्रदान करना।
2. मित्रों की पढ़ाई व अच्छे कार्यों में सहायता करना।
3. शाला में सामूहिक श्रम में अपनी सक्रिय सहभागिता देना, यथा बागवानी, कक्षा—सजावट, शाला में संपन्न होने वाले राष्ट्रीय पर्व, उत्सव इत्यादि।

1.1.3 नैतिक मूल्य आधारित कहानियाँ

1.1.3.1 पुरस्कार

(स्वच्छता पर आधारित)

आज ममता बहुत खुश थी। उसके हाथों में हरे रंग का चमकीला परत लगा डिब्बा था, जो उसे पुरस्कार में मिला था। उसकी सहेली राधा, कुसुम, चाँदनी और राजू उसके पीछे-पीछे स्कूल से घर लौट रहे थे। सबकी नजर उसी डिब्बे पर टिकी थी। वे जानना चाहते थे कि “उस में क्या है?”

सभी ममता के साथ ही उस के घर तक आ गए। उसकी माँ सुखबती की नज़र भी डिब्बे पर पड़ी। उस ने पूछा— “ममता! क्या आज तुम्हें पुरस्कार मिला है?” वह चुप रही, पर राधा बोली — “हाँ काकी! आज ममता को हमारी बड़ी बहन जी ने पुरस्कार दिया है।”

“पुरस्कार केवल ममता को ही मिला है?” सुखबती ने खुश होकर पूछा। “हाँ काकी! आज हमारी शाला में सबसे स्वच्छ बालिका का पुरस्कार इसी को मिला है। आज माह का आखिरी दिन था। स्कूल के नियम के अनुसार शिक्षिकाओं ने ज़्यादा से ज़्यादा दिन साफ़-सुथरा कपड़ा, साफ मोजे-जूते, शरीर की सफ़ाई रखने के लिए ममता का नाम पुरस्कार के लिए चुना है।” कुसुम ने बताया — “काकी! ममता तो सभी पुस्तक-कापियों, स्केल, कंपास बॉक्स को साफ़-सुथरा रखती है। इसलिए इसे बड़ी बहन जी ने इस माह की स्वच्छता का पुरस्कार दिया है।” चाँदनी ने बताया और अपना सिर झुका लिया। तब सुखबती बच्चों को उत्साहित करते हुए बोली— “निराश न हो बच्चो! आज ममता को पुरस्कार मिला है। आपको भी एक दिन पुरस्कार अवश्य मिलेगा, इसलिए आप लोग भी साफ़-सफ़ाई से रहना शुरू कर दीजिए।”

नैतिक मूल्य – स्वच्छता से रहने की सीख मिलती है।



1.1.3.2 अपनी जगह

(परिवेशीय स्वच्छता पर आधारित)

राधा की माँ रमौती बहुत दिनों से बीमार थी। पिता सुखराम खेतों पर काम करने चले जाते थे। तब राधा ही, माँ की सेवा—सहायता कर के स्कूल जाती थी। वह पाँचवीं कक्षा में पढ़ती थी। उसे रोज़ कक्षा में पीछे और गंदी जगह पर बैठना पड़ता। कभी—कभी राधा बड़ी निराश हो जाती। वह अक्सर कक्षा के साथ—साथ शाला को भी साफ़—सुथरा रखने का उपाय सोचने लगी।

आज राधा जल्दी सो कर उठी। झटपट तैयार होने लगी। अपनी माँ को दवाई दी। हालचाल पूछा और स्कूल की ओर चल पड़ी। कुछ दूर जाने के बाद उसकी सहेली गंगा और तुलसी भी मिल गईं। “आज कैसे जल्दी स्कूल जा रही हो राधा!” गंगा ने पूछा। “राधा को आज साफ जगह पर बैठना है न? इसलिए जल्दी जा रही है।” तुलसी के ऐसा कहने पर राधा बोली— “नहीं बहनो! चलो आज हम लोग अपनी कक्षा को साफ़—सुथरा रखने के उपाय सोचते हैं।” “क्यों? मेरे बैठने की जगह तो साफ है।” गंगा के कहने पर राधा बोली— “सुनो बहनो! हमारी कक्षा साफ़—सुथरी रहेगी। तब हम लोग कहीं भी बैठ सकते हैं।” “हाँ राधा! हम लोग बैठने के लिए आपस में लड़ाई भी नहीं करेंगे।” गंगा ने कहा।

बातचीत करते—करते तीनों स्कूल के पास आ गए। इधर बड़े गुरुजी कक्षों को देखते हुए निकले। कक्षा पाँचवीं को देखा। वहाँ टाटपट्टी पर एक साफ़ कपड़ा रखा है। वे जान गए, क्योंकि वे राधा को साफ़ जगह पर बैठने के लिए कई बार बोल चुके थे। वे बच्चों के सामने आए। बोले — “बच्चो! तुम लोग राधा को जानते हो न?” सभी ने कहा— ‘हाँ।’ राधा अपना नाम सुनकर एक बार घबरा गई। “देख लो, उसने आज से साफ़ जगह पर बैठने की ठान ली है।” बड़े गुरुजी की बातें बच्चों को ठीक—ठीक समझ में नहीं आ रही थीं।

उन्होंने राधा को सब के सामने बुलाया। बोले — “सुनो बच्चो! ममता अपने घर से एक साफ़ कपड़ा लाई है। उसे टाटपट्टी के ऊपर बिछा दिया है।” तब गंगा ने बताया— “आज हम लोगों ने कक्षा में टाटपट्टी को कतार से बिछाया है गुरुजी!” ऐसा सुनकर सभी बच्चों ने ताली बजाई। आज राधा, गंगा और तुलसी ने अपनी कक्षा की साफ़—सफ़ाई में मदद की है। सभी बच्चों ने कहा— “हम लोग भी अपनी कक्षा व शाला को साफ़—सुथरा रखेंगे।”



बड़े गुरुजी ने कहा — “ठीक है बच्चो! तुम लोग अपनी कक्षाओं के साथ ही पूरे शाला—परिसर को साफ़—सुथरा रखने का उपाय करते रहो। साफ़—सफ़ाई से रहना मनुष्य का अच्छा गुण है।

नैतिक मूल्य – आसपास व परिवेश को स्वच्छ रखने की सीख मिलती है।

1.1.3.3 सम्मान

(शिष्टाचार पर आधारित)

प्रार्थना के बाद सभी बच्चे अपनी-अपनी जगह पर आकर बैठने लगे थे। कुछ बच्चे अपने सहपाठियों से बातचीत करने में लगे थे। तभी सरपंच जी नए शिक्षक के साथ कक्षा में आए। श्यामपट के पास खड़े होकर बच्चों के शांत होने की प्रतीक्षा करने लगे। तभी रेखा थोड़ी ऊँची आवाज़ में बोली – “खड़े हो, जय हिंद!”। तब सभी बच्चों ने एक साथ कहा– “जय हिंद!” शिक्षक भले ही उसी दिन शाला में नए आए थे, पर वे जान गए कि रेखा को शिष्टाचार आता है। सरपंच जी ने बच्चों से नए शिक्षक का परिचय कराया और उनका सहयोग करने की बात कही। कुछ दिनों में शिक्षक ने सभी बच्चों को नाम लेकर बुलाया व उन्हें छोटे-छोटे काम सौंपना शुरू किया। बच्चे उत्साह से उसे पूरा करने लगे। स्कूल में बच्चों के हाथ से बनाए खिलौने, मूर्तियाँ, हस्तकला के नमूनों को जमा किया गया।

शिक्षक ने एक दिन स्कूल में सरपंच जी को बुलवाया। बच्चे अपनी कला, खिलौने दिखाने के लिए उत्साहित थे, जैसे ही सरपंच जी कक्षा में आए, वैसे ही बच्चों ने एक साथ कहा– “जय हिंद, नमस्कार सरपंच जी!”

कुछ देर बाद सरपंच जी शिक्षक के साथ बाहर आए और बोले– गुरुजी! आपने बच्चों को अच्छी शिक्षा दी है। तब शिक्षक ने कहा – “बच्चों में नैतिक गुण रहते हैं, सरपंच जी।” शिक्षक, माता-पिता और बड़े उसे पहचान कर आगे बढ़ा सकते हैं। उनमें अच्छी आदतों का विकास कर सकते हैं। अच्छा काम करने पर बच्चों की प्रशंसा भी कर सकते हैं।

अब इन में शिष्टाचार आ रहा है।” “हाँ सरपंच जी! यही शिक्षा से लाभ है, ऐसे गुणों का विकास बच्चों में होना ही चाहिए।”

नैतिक मूल्य – शिष्टाचार की सीख प्राप्त होती है।



1.1.3.4 हमारा तिरंगा

(राष्ट्रीयता पर आधारित)

राकेश अपने साथियों के साथ मोहल्ले में खेल रहा था। रविवार, छुट्टी का दिन था। सभी बच्चे अपने घरों के आसपास खेल रहे थे। तभी एक युवक साइकिल में बहुत से तिरंगा झंडा बाँस की पतली व छोटी-छोटी तीलियों में लगा हुआ बेचने लाया। वह बच्चों को खेलता देखकर एक जगह खड़ा हो गया। बोला— “तिरंगा ले लो..... राष्ट्र ध्वज तिरंगा.....।”

बच्चे दौड़ते हुए उसके पास जाकर खड़े हो गए। पूछने लगे— “कितने का है?” वह बोला— “पाँच रुपए।” उसके पास पाँच रुपए वाला था। तभी राकेश अपने घर गया। अपने दादा जी से पैसे माँगे। पूछने पर बताया कि वह भी तिरंगा झंडा खरीदना चाहता है। उस के दादा जी ने राकेश को पाँच रुपए दे दिए। उस के दादा जी बच्चों को तिरंगा सहित देश के अमर शहीदों, अन्य राष्ट्रीय प्रतीकों जैसे— राष्ट्रीय पक्षी मोर, राष्ट्रीय फूल कमल, राष्ट्रीय चिह्न चार सिंहों वाला अशोक स्तंभ, राष्ट्रीय मुद्रा रुपया, राष्ट्रीय वृक्ष बरगद, आदि के प्रति सम्मान बढ़ाने संबंधी बातें बताना चाहते थे। कुछ देर बाद युवक दूसरी ओर चला गया। फिर बच्चे तिरंगा, तिरंगा..... कहते राकेश के दादा जी के पास आ गए। उसने कहा— “बच्चो! सुनो, यह केवल तिरंगा झंडा ही नहीं है। यह हमारे देश का राष्ट्रीय प्रतीक है। यह हमारी आज़ादी के इतिहास व बलिदान की कहानी भी बताता है।” सुरेश ने पूछा— “दादा जी! इसलिए हम लोग समय-समय पर अमर शहीदों, राष्ट्रीय नेताओं, महापुरुषों को याद करते हैं।” “हाँ बच्चो! हमें राष्ट्रीय प्रतीकों का विधिवत् सम्मान करना चाहिए। तिरंगा तो हमारे देश की शान और पहचान है।”

नैतिक मूल्य – राष्ट्रीय प्रतीकों का सम्मान करने की सीख मिलती है।



1.1.3.5 रोज पढ़व

(नियमितता पर आधारित)

रमा ह रोज स्कूल जावय । काबर ओकर बाबू राधे ह ओला चेता दे रिहिस —“बेटी! मेहा तोरे पढ़ई बर मिनहत करत हँव । तेहा मन लगा के पढ़ अउ अपन जिनगी म आघु बढ़ ।” ये बात ल रमा ह बने ढंग ले समझ गे रहय । ओहा अपन संगवारी मन ले पढ़े—लिखे म अघुच रहय ।

एक दिन स्कूल म सहर ले बड़े साहब आइस । सबो किलास म जा—जा के लइका मन संग गोठबात करिस । कई ठन सवाल घलोक पूछिस । अइसने रमा ल घलोक सवाल पूछिस । त ओहा सब्बो के सही—सही जवाब दिस । ओकर पुस्तक, कपड़ा, मोजा—जूता साफ—सुथरा रिहिस । ओहा कई ठन बिल्ला घलोक लगाए रिहिस । ओहा बड़ खुस घलोक रहय ।

त साहेब ह गुरुजी ल पूछिस— “कइसे जी? ये रमा ह कइसे सब लइका ले आघु हे?” “आप बने काहत हव साहेब! ये हा रोज्जे स्कूल आथे । सबो काम ल समे म पूरा कर लेथे । ओहा पढ़ब—लिखब म घलोक हुसियार हे । स्कूल के काम साफ—सफई म घलोक सहयोग देथे । येकरे सेती रमा दूसर लइका मन ले आघु हे ।” गुरुजी किहिस ।

“आप बने काहत हव गुरुजी! जेन लइका रोज्जे स्कूल आही, गुरुजी के बात मानही, रोज्जे पढ़े—लिखे के काम ल करही, खेल—कूद में भाग लेही, तेन तो आगू बाढ़बेच करही ।”

नैतिक मूल्य – सरलग पढ़े—लिखे अउ काम करे के सीख मिलथे ।



(श्रम और सहयोग पर आधारित)

रोज़ की तरह सुधा समय पर स्कूल आई, पर आज उसके हाथ में एक पौधा था। रास्ते में उस की सहेली जया भी उसके साथ स्कूल आई। उस के पूछने पर सुधा ने बताया कि— 'यह अशोक का पौधा है। इसे उन के पिता जी ने स्कूल में लगाने के लिए दिया है।' 'उन्हें किस ने दिया?' जया के पूछने पर सुधा ने बताया कि प्रत्येक वर्ष 5 जून को **विश्व पर्यावरण दिवस** मनाया जाता है। विगत वर्ष इस दिन हमारे मोहल्ले में कई तरह के पौधे बाँटे गए थे और मेरे पिता जी को भी एक पौधा लगाने के लिए दिया गया था।

'चलो प्रार्थना शुरू होने के पहले ही हम लोग इसे एक जगह लगा देते हैं।' सुधा के कहने पर जया भी उस के साथ गई और एक सूखी डंगाल से ज़मीन को खोदने लगी। तभी स्कूल की शिक्षिका मनोरमा आई। उस ने देखा, सुधा और जया पौधा लगा रही हैं। वह उन के पास गई, देखा कि डंगाल से ज़मीन खोदना कठिन है। तब उस ने खुद सामने के कमरे से एक छोटी कुदाल लाकर सुधा को दी। इस से ज़मीन खोदना आसान हो गया। एक बाल्टी पानी रखा। पौधे लगाने के बाद पानी डालने की सलाह दी। तभी शाला के प्रधान पाठक जी आ गए। उन्होंने देखा कि शिक्षिका मनोरमा के साथ सुधा और जया पौधा लगा रही हैं। पास जाकर देखा, तो वह अशोक का पौधा था। प्रार्थना की घंटी बजी। सभी बच्चों ने एक स्वर में ईश—वंदना, राज्य—गीत व राष्ट्रगीत गाए। उसके बाद प्रधान पाठक जी ने कहा — सुनो बच्चों आज तुम्हारे साथ पढ़ने वाली छात्र सुधा एवं विजय ने शिक्षिका मनोरमा की उपस्थिति में शाला में अशोक का पौधा लगाया है, उस के लिए मेहनत भी की है। इतना सुनते ही बच्चों ने ज़ोरदार तालियाँ बजाईं। अतः इस जगह का नाम अशोक—वाटिका रखना अच्छा रहेगा। तुम सभी और भी पौधे लाकर लगाना, इन्हें खाद पानी देना, इस की देखभाल भी करना। यह वाटिका तुम सब की मेहनत, श्रम और सुरक्षा से हरी—भरी रहेगी।

नैतिक शिक्षा— मेहनत कर के आसपास को हरा भरा रखने की सीख मिलती है।



1.2 मद्यपान, तंबाकू और नशीले पदार्थों से बचाव

उद्देश्य –

1. बच्चों में मद्यपान, तंबाकू और नशीले पदार्थों के विरुद्ध जागरूकता पैदा करना।
2. स्वास्थ्य के प्रति ध्यान आकर्षित करना।
3. अनावश्यक अपव्यय से बचना।

महत्व –

मननशील और विवेकवान होने से ही व्यक्ति मनुष्य कहलाता है। मादक पदार्थों का सेवन कर के मनुष्य विवेकहीन हो जाता है और विभिन्न प्रकार के अपराध करता है। शराब का सेवन नैतिक व सामाजिक अपराध है। स्कूल, कॉलेजों के जवान बच्चे शराब, तंबाकू व नशीले पदार्थों का सेवन कर के विनाशकारी कुचक्र में फँसकर अपना जीवन व जवानी बर्बाद कर देते हैं। शराब, तंबाकू आदि नशीले पदार्थ दुराचार, व्याभिचार, हिंसा, अपराध के साथ-साथ कैंसर, टी.बी., किडनी, हृदय एवं लीवर संबंधी प्राणघातक बीमारियों के मुख्य कारण हैं। भारत में प्रतिवर्ष लाखों बच्चे मद्यपान, तंबाकू और उत्तेजक नशीले पदार्थों के सेवन के कारण विभिन्न रोगों के शिकार होकर मर जाते हैं। अतः नशीले पदार्थों से सदा बचना चाहिए। मद्यपान कर के स्कूटर, कार व अन्य वाहनों को चलाने से दुर्घटना का हमेशा खतरा होता है। नशा कर के वाहन चलाना अपराध की श्रेणी में आता है। नशा कर के स्कूल में आना या स्कूल में नशा करना विद्यामंदिर को अपवित्र करना है। यह अमानवीय व अपराध की श्रेणी में है।

नशे का कारण –

बच्चे नशा करने वाले को देखकर, बुरी संगत में फँसकर, दोस्ती-यारी, मौज-मस्ती, शौक के लिए, अमीरी का रौब जताने, सिरदर्द, शारीरिक थकान मिटाने के लिए, शौच साफ होने के लिए, मेहमानों की आवभगत करने के लिए तथा दुख भुलाने के लिए अधिकतर नशा करते हैं।

नशे से बचने के उपाय –

नशा करने वालों की संगति से बचें, बाज़ार से किसी के मँगाने पर नशे की सामग्री न लाएँ तथा नशे के दुष्परिणाम से छात्रों को अवगत कराएँ।

1.3 यातायात के नियम – आपकी सुरक्षा के लिए

क्या आप सड़क पर पैदल चल रहे हैं? तो कृपया इन बातों पर ज़रूर अमल करें।

1. सड़क के बाईं ओर चलें। यदि सड़क के किनारे फूटपाथ हो, तो फूटपाथ पर ही चलें।
2. जब सड़क पार करनी हो, तो ज़ेब्रा क्रॉसिंग से ही पार करें। ज़ेब्रा क्रॉसिंग न हो, तो ठहरकर दाईं और बाईं ओर देख लें, कोई वाहन न हो, तो ही पार करें। कभी भी दौड़कर, हड़बड़ी में सड़क पार न करें।

3. सड़क के किनारे खड़े होकर किसी से गप्पें न लड़ाएँ।
4. सड़क पर खेलना नहीं चाहिए।

क्या आप साइकिल, स्कूटर या मोटर साइकल पर हैं? यदि है तो:

1. बायीं ओर पैदल चलने वालों का ध्यान रखें। वाहन की गति धीमी ही रखें, वाहन पर बैठकर कोई खेल या करतब न दिखाएँ।
2. हेलमेट ज़रूर पहनें, यदि आप मोटर—बाइक पर हैं।
3. अपना ड्राइविंग लाइसेंस और गाड़ी के कागज़ात अपने साथ ज़रूर रखें। वाहन के आगे और पीछे वाहन का नंबर साफ़—साफ़ लिखा हो, यह ध्यान रखें।
4. सड़क पर लाल बत्ती हो, तो रूकें। हरी बत्ती होने पर ही आगे बढ़ें।
5. यदि ओवरटेक करना हो, यानी अपने सामने वाली गाड़ी से आगे निकलना हो, तो बहुत धैर्य रखें। हॉर्न बजाकर साइड मॉर्गे। साइड दिए जाने पर ही ओवरटेक करें।
6. यदि कोई वाहन आपको ओवरटेक कर रहा हो, तो उस के साथ अपने वाहन की गति न बढ़ाएँ। अपनी गाड़ी धीमी कर के उसे साइड दें और आगे निकल जाने दें।
7. मोड़ पर, तिराहों, चौराहों पर सतर्क रहें। यातायात—नियमों का ध्यान रखते हुए ही तिराहे, चौराहे पार करें।
8. गलियों, मुहल्लों से गुज़रते समय गाड़ी बहुत धीमी रखें। कई बार छोटे बच्चे या जानवर अचानक सड़क पर आ जाते हैं।
9. गति—अवरोधक पर भी गाड़ी धीमी कर लें।
10. रेल्वे—क्रॉसिंग पर फाटक बंद हो तो खुलने तक प्रतीक्षा करें।
11. बिना फाटक की क्रॉसिंग पर दाएँ—बाएँ ठीक से देख लें। कोई गाड़ी न हो, तो ही पटरी पार करें।
12. गाड़ी वहीं खड़ी करें, जहाँ खड़ी करने की जगह निर्धारित हो।

1.4 प्राथमिक उपचार

आए दिन दुर्घटनाएँ बढ़ने लगी हैं। घायल व्यक्ति को प्राथमिक उपचार मिल सके, जिस से उस की दशा बिगड़ने से बचाई जा सके। प्राथमिक उपचार न मिलने से व्यक्ति की मृत्यु भी हो सकती है। प्राथमिक चिकित्सा निश्चित रूप से संकटकाल में सीमित सहायता है। प्राथमिक उपचार उपलब्ध साधनों से होती है।

प्राथमिक उपचार के उद्देश्य

1. दुर्घटना में रोगी को नियंत्रण में रखना।
2. प्राथमिक उपचार चिकित्सा नहीं है।
3. घायल व्यक्ति की सुरक्षा करना।
4. क्षतिग्रस्त अंगों की स्थिति में सुधार लाना।
5. गंभीर अवस्था में रोगी को अस्पताल में भर्ती करना।

प्राथमिक उपचार के सिद्धांत

1. प्राथमिक उपचारोपरांत परिवार के सदस्यों को सूचित करना एवं चिकित्सा हेतु अस्पताल ले जाना।
2. घायल व्यक्ति की गंभीरता को महसूस कर के अनुमान अनुसार कार्य करना।
3. श्वास—प्रश्वास पर ध्यान रखना, आवश्यक हो तो कृत्रिम श्वास देना।
4. कपड़े ढीला करना।
5. घायल व्यक्ति के पास भीड़ जमा न होने देना।
6. सामान्यतः घायल व्यक्ति को हिलाना—डुलाना नहीं चाहिए।
7. चाय या दूध का उपयोग जानकारी अनुसार करना।
8. पानी में डूबे व्यक्ति को उल्टा कर के पानी निकालना या पेट दबाना।
9. विषैले कीट एवं जीव—जंतुओं के काटने पर ऊपरी भाग को कस के बाँधना ताकि विष के प्रभाव को कम किया जा सके।
10. दुर्घटना के समय जल्दबाजी न कर के सतर्कता से कार्य करना।

प्राथमिक उपचारकर्ता के गुण

1. यथासंभव प्रशिक्षित हों।
2. साहसी एवं ताकतवर के साथ आत्मविश्वासी हो।
3. धैर्यवान और संयमी हो।
4. सहनशील हो।
5. सामाजिक एवं मृदुभाषी हो।

प्राथमिक उपचार हेतु आवश्यक सामग्री

1. वायुरोधी पेटी/बॉक्स।
2. रुमाल, रस्सी, अँगोछा।
3. सुई, धागा, रुई, फीता, पिन, कैची, ब्लेड।

4. खपचूचियाँ, पट्टियाँ, गिलास, चम्मच, शक्कर, नमक, हल्दी चूर्ण ।
5. माचिस, टार्च, मोमबत्ती, साबुन, लैंस आदि ।
6. आवश्यक दवाइयाँ — दर्द दूर करने संबंधी, डायरिया संबंधी, बुखार, उल्टी—दस्त संबंधी, टिंचर, आयोडिन, मेटाडीन, मल्हम, ग्लूकोस, बरनॉल, पानी, स्पिरिट, ग्लिसरीन, डेटॉल, बर्फ की थैली, गर्म पानी की थैली थर्मामीटर, बी.पी. नापने का यंत्र, शुगर नापने का यंत्र, इत्यादि ।

जलने/झुलसने पर उपचार

1. सर्वप्रथम कंबल से ढँककर आग बुझाना ।
2. चिपके वस्त्रों को छोड़कर, शेष वस्त्रों को काटकर निकाल दें ।
3. पीड़ित अंग को सोडियम बाईकार्बोनेट (खाने के सोडा) के घोल में डूबा दें या छिड़काव करें अथवा रुई में डूबाकर घाव में लगाकर पट्टी बाँध दें ।
4. द्रव पदार्थ अधिक से अधिक पिलाएँ ।
5. जले भाग पर जैतून या नारियल तेल लगाएँ ।
6. बरनॉल का उपयोग करना ।
7. फफोलों को फोड़ना नहीं, ये सुरक्षा प्रदान करते हैं ।

आँखों में किसी वस्तु का पड़ना

1. आँख को न मलें एवं न ही रगड़ें ।
2. सामान्य ताप के पानी से छीटा मारना या हथेली में पानी ले आँखों को डुबाना चाहिए ।

नाक में वस्तु का फँस जाना

1. कपड़े या कागज़ की बाती बनाकर नाक में डालें, छींक आने से वस्तु बाहर आ जाएगी ।
2. तंबाकू/मिर्च को सूँघना, छींक आएगी ।

गले में किसी वस्तु का अटक जाना

1. रोगी को झुकाकर, मुख नीचे रखते हुए गर्दन को हल्की थपकी मारने से अटकी हुई वस्तु बाहर निकल जाती है ।
2. दो—तीन उँगलियों के सहारे जीभ को नीचे दबाने से उल्टी होने के कारण वस्तु निकल जाती है ।



1.5 स्वास्थ्य एवं स्वच्छता

1.5.1 स्वास्थ्य

स्वास्थ्य का अर्थ बीमार न होना है।

उत्तम स्वास्थ्य क्या है? आप सभी जानते हैं कि — उत्तम स्वास्थ्य एक ऐसी नींव है, जिस पर हम सभी अपनी योग्यताओं और क्षमताओं का पूर्ण विकास कर के एक अच्छा जीवन व्यतीत कर सकते हैं।

डॉक्टर कहते हैं— शरीर के सारे अंग सुचारु रूप से कार्य कर रहे हों और शरीर रोगमुक्त हो, तो आप स्वस्थ हैं। आपने सुना भी होगा, स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मस्तिष्क का निवास होता है।

हम सभी स्वस्थ रहना चाहते हैं जो अच्छी आदतों से ही संभव है। अच्छी आदतें ही अच्छे स्वास्थ्य का मूलमंत्र हैं, इन पर अमल करें—

1. प्रातःकाल जल्दी उठें —

प्रातःकाल की शुद्ध वायु शरीर के लिए टॉनिक का कार्य करती है, जिस से आप सारा दिन चुस्त रहते हैं। देर से उठने से सुस्ती, आलस्य और सिर में भारीपन जैसी शिकायतें उत्पन्न होने लगती हैं।

2. प्रतिदिन शौच जाएँ —

दिन में कम से कम एक बार शौच अवश्य जाएँ। नित्यप्रति ठीक समय पर शौच से निवृत्त होने की आदत डालने से शरीर की सारी प्रक्रियाएँ सुचारु रूप से चलती हैं। यदि प्रातःकाल शौच से निवृत्त होने की आदत नहीं डाली जाए, तो कब्ज, अपचन जैसे रोग हो सकते हैं।

3. दाँतों की सफाई —

प्रतिदिन सुबह व रात सोने से पहले दाँतों की सफाई अवश्य करें :

दाँतों को साफ करने से मुँह जीवाणुमुक्त रहता है, मुँह से दुर्गंध नहीं आती है। दाँतों को किसी सुरक्षित दंतमंजन, टूथ पेस्ट, दातुन से साफ करें। दाँत साफ करने में की गई लापरवाही मुँह में जीवाणुओं को पनपने का अवसर देती है। इस से जीवाणु बीमारियाँ उत्पन्न करने के साथ दाँतों और मसूड़ों को कमजोर कर देता है।



4. प्रतिदिन स्नान करें —

स्वयं को स्वस्थ रखने के लिए प्रतिदिन स्नान करना ज़रूरी है। प्रतिदिन का स्नान त्वचा को स्वस्थ रखता है और शरीर के विभिन्न अंगों में रक्त का संचार बढ़ाता है। यदि प्रतिदिन स्नान कर के त्वचा को साफ न किया जाए, तब त्वचा पर सूखे पसीने, धूल, चिकनाई और त्वचा की परतें जम जाती हैं, जिस से रोगाणुओं के पनपने की स्थितियाँ बन जाती हैं।



5. प्रतिदिन व्यायाम करें

व्यायाम, योग, ध्यान सिर्फ आप के लिए ही नहीं, जीवन के हर पड़ाव, हर उम्र के लिए आवश्यक है। व्यायाम, बच्चों के शारीरिक एवं मानसिक विकास के लिए आवश्यक है। नियमित खेल, योग, खुली हवा में सैर करना, जॉगिंग, साइकिल चलाना अच्छे व्यायाम हैं।

व्यायाम खुले हवादार स्थान में करना चाहिए।

भोजन करने के तुरंत बाद व्यायाम न करें, 2–3 घंटे का अंतराल दें।

व्यायाम हमेशा शारीरिक क्षमता के अनुसार करें।

व्यायाम समाप्त करने के पश्चात् उचित विश्राम अवश्य करें।



6. उचित विश्राम व पर्याप्त नींद लें –

विश्राम के समय हमारा शरीर सुधार व मरम्मत का कार्य करता है।

बिना आराम के कार्य करने का अर्थ है— 'शरीर पर अतिरिक्त भार डालना, जो शायद हमारा शरीर सह न सके।' हमें प्रतिदिन पर्याप्त नींद अवश्य लेनी चाहिए। विद्यार्थियों को प्रतिदिन रात्रि में 7 से 8 घंटे सोना चाहिए। विश्राम की सबसे उत्तम विधि है— नींद का स्थान साफ, शांत और हवादार होना चाहिए। इस के साथ-साथ व्यक्तिगत स्वच्छता का भी ध्यान रखें। कहा गया कि सुबह जल्दी उठने और रात्रि जल्दी सोने वाला व्यक्ति स्वस्थ, बलवान और बुद्धिमान होता है।

1.5.2 स्वच्छता

स्वच्छता का अर्थ होता है हमारे शरीर, मन और हमारे चारों तरफ की चीजों को साफ करना। स्वच्छता मानव समुदाय का एक आवश्यक गुण होता है। यह विभिन्न प्रकार की बीमारियों से बचाव के सरलतम उपायों में से एक है।

यह जीवन की आधारशिला होती है। इस में मानव की गरिमा, शालीनता और आस्तिकता के दर्शन होते हैं। स्वच्छता के द्वारा मनुष्य की सात्विक वृत्ति को बढ़ावा मिलता है।

स्वच्छता की आवश्यकता — साफ—सुथरा रहना मनुष्य का प्राकृतिक गुण है। वह अपने और आस—पास के क्षेत्र को साफ रखना चाहता है। वह अपने कार्यस्थल पर गंदगी नहीं फैलने देता। अगर वह सफाई नहीं रखेगा तो साँप, बिच्छू, मक्खी, मच्छर तथा अन्य हानिकारक कीड़े—मकोड़े आपके विद्यालय/घर में प्रवेश करेंगे जिस से अनेक प्रकार के रोग और विषैले कीटाणु विद्यालय/घर में चारों तरफ फैल जाएंगे।

व्यक्तिगत स्वच्छता —

1. बाल — यदि बाल स्वच्छ न हो तो सिर में खुजली, जुँए हो जाती हैं। प्रतिदिन बालों में कँधी करें और सप्ताह में दो बार बाल धोएँ।
2. आँखें— आँखें साफ न हों, तो आँखों में पानी आना, कीचड़ आना, आँख आना जैसी समस्याएँ हो सकती हैं। दिन में 3–4 बार स्वच्छ जल से आँखें अवश्य धोएँ।
3. कान — कान साफ न करने पर कानों में मैल जम जाता है। कान से पानी बहने लगता है। कान को लकड़ी, तीली, पिन, पेंसिल से साफ न करें। तकलीफ़ हो तो डॉक्टर की सलाह लें।

4. नाक— नाक साफ़ न हो तो नाक से पानी निकलने की शिकायत हो सकती है। नाक हमेशा साफ़ कपड़े या रुमाल से साफ़ करें।
5. नाखून— समय—समय पर नाखून काटें, नाखून साफ़ करें, नहीं तो पेट—संबंधी बीमारियाँ हो सकती हैं।
6. त्वचा — त्वचा साफ़ न हो तो खुजली, फोड़े—फुँसी हो सकती हैं।
प्रतिदिन स्वच्छ जल, साबुन या उबटन से स्नान करें। शरीर को साफ तौलिए से पोछें।

हाथ धोने का सही तरीका सीखें —

हमें चाहिए — साबुन, पानी, मग, साफ़ कपड़ा / टॉवेल।

प्रदर्शन — शिक्षक—हाथ धोने की सही प्रक्रिया का प्रदर्शन करें।



परिवेश की स्वच्छता —

व्यक्तिगत सफ़ाई के साथ—साथ परिवेश की स्वच्छता भी बहुत आवश्यक है। घर के आस—पास कूड़ा—करकट, पॉलीथिन की थैलियाँ डालने से गंदगी फैलती है। इस गंदगी में मच्छर, मक्खी, जीवाणु उत्पन्न हो जाते हैं। इन से मलेरिया, फ़ाइलेरिया, डेंगू, हैजा, आदि रोग फैलने की संभावना होती है। हमारा स्वास्थ्य हमारे आस—पास के परिवेश की सफ़ाई पर भी निर्भर करता है। सोचिए, हमारे आस—पास पानी से भरे गड्ढे हों, हमारे घर के कूलरों में पानी जमा हो, तो हमें क्या हानि हो सकती है?

नल, कुँआ, घर के आस—पास के गड्ढों में पानी का ठहराव नहीं होना चाहिए। इस से मच्छर पनपते हैं।

- घर, पाठशाला और सार्वजनिक शौचालयों में गंदगी नहीं करनी चाहिए।
- उपयोग के बाद उन की सफ़ाई का ध्यान रखें।
- कचरा हमेशा कूड़ेदान में डालें।
- स्कूलों में मध्याह्न भोजन के समय शांति, अनुशासन और सफ़ाई का विशेष ध्यान रखें।
- भोजन करते समय शांत और एकाग्रचित्त होकर भोजन करें।
- जितना भोजन आवश्यक है, उतना ही भोजन लें। थाली में भोजन न छोड़ें।
- अपने बर्तनों को साफ़ कर के यथास्थान रखें।
- पॉलीथिन के स्थान पर कपड़े या जूट के थैलों का उपयोग करें।
- सड़कों और दीवारों पर न थूकें।
- शाला—परिसर की सफ़ाई बनाए रखें।
- टपकते नल को बंद करें तथा खराब होने पर बदलने की व्यवस्था करें। इस के लिए अपने साथियों और शिक्षकों से सहयोग लें।

स्कूलों और आसपास के उचित स्थानों में पेड़—पौधे लगाएँ और उन की उचित देखभाल करें। यदि आपके परिवार में या आस—पास छोटे बच्चे हों, तो सही समय पर उन के टीकाकरण के लिए अपने परिवारजनों तथा पड़ोसियों को प्रेरित करें।



1.6 कोरोना वाइरस (COVID-19)

कोरोना वाइरस रोग एक घातक संक्रामक रोग है, जिस ने घातक रूप से पूरे विश्व को अपने चपेट में ले रखा है। भारत में भी यह पूरी तरह पाँव पसार चुका है। विश्व स्वास्थ्य संगठन ने कोरोना वाइरस को प्रारंभ में नोवल कोरोना वाइरस कहा, जिस का बाद में कोविड-19 नामकरण करते हुए दिनांक 11.02.2020 को उसे एक वैश्विक महामारी की संज्ञा दी।

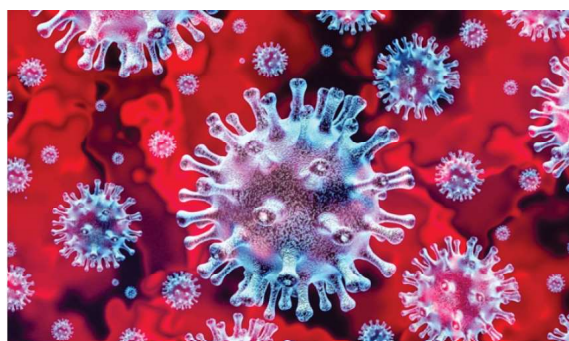
कोविड-19 (COVID-19) का अर्थ –

CO – CORONA, VI – VIRUS, D – DISEASE, 19 – YEAR 2019

यह सामान्य फ़्लू (कोराना वाइरस) सर्दी, जुकाम वाली बीमारी से अलग है। सावधानी ही इसका बचाव है।

संक्रमित रोगियों के सामान्य लक्षण –

1. सिरदर्द व तेज़ बुखार आना।
2. सर्दी-जुकाम व खाँसी लगातार बने रहना।
3. गले में दर्द एवं श्वास लेने में परेशानी।
4. छींकें आना।
5. सुगंध का, स्वाद का अनुभव न होना आदि।



अब बहुत से संक्रमित रोगियों में यह बिना लक्षण के भी टेस्ट पॉज़िटिव पाए जा रहे हैं। यह एक श्वास रोग है, जिस में वाइरस नाक, आँख एवं मुँह से होते हुए फेफड़े तक पहुँचकर अपने जैसा बढ़ते-बढ़ते लाखों वाइरस पैदा कर लेता है, जिस से श्वास लेने में परेशानी होती है। कोरोना वाइरस शरीर में विद्यमान रोग प्रतिरोधी क्षमता (इम्यूनैटी) वाली कोशिकाओं से लड़ता है। जब हमारे भीतर की रोग प्रतिरोधी कोशिकाएँ बाहर से प्रविष्ट कोरोना वाइरस को नहीं मार पातीं, तब व्यक्ति कोरोना संक्रमित हो जाता है।

खुद रहें सुरक्षित, दूसरों को रखें सुरक्षित

क्या करें और क्या ना करें

क्या करें ✓

1. बार-बार हाथ धोएं। जब आपके हाथ स्पष्ट रूप से गंदे न हों, तब भी अपने हाथों को अल्कोहल-आधारित हैंड वाश या साबुन और पानी से साफ करें।
2. छींकते और खाँसते समय, अपना मुँह व नाक टिशू/रूमाल से ढकें।
3. प्रयोग के तुरंत बाद टिशू को किसी बंद डिब्बे में फेंक दें।
4. अगर आपको बुखार, खाँसी और साँस लेने में कठिनाई है तो डॉक्टर से संपर्क करें। डॉक्टर से मिलने के दौरान अपने मुँह और नाक को ढकने के लिए मास्क/कपड़े का प्रयोग करें।
5. अगर आप में कोरोना वायरस के लक्षण हैं, तो कृपया राज्य हेल्पलाइन नंबर या स्वास्थ्य मंत्रालय की 24x7 हेल्पलाइन नंबर 011-23978046 पर कॉल करें।
6. भीड़-भाड़ वाली जगहों पर जाने से बचें।

क्या न करें ✗

1. यदि आपको खाँसी और बुखार का अनुभव हो रहा हो, तो किसी के साथ संपर्क में ना आएं।
2. अपनी आँख, नाक या मुँह को ना छूएं।
3. सार्वजनिक स्थानों पर ना थूकें।

1.7 वंदना एवं प्रार्थनाएँ

1.7.1 गुरुवंदना

गुरु के चरणों में है वंदन,
गुरु को करूँ मैं प्रथम प्रणाम,
गुरु से ही शिक्षा मिलती है,
गुरु से मिले अपरिमित ज्ञान;
मात—पिता के श्री चरणों में,
शत—शत नमन हमारा है,
जीवन की पहली शिक्षा से,
संपूर्ण चरित्र सँवारा है;
गुरु ही जीवन की धारा को,
नई दिशा दिखलाता है,
कठिन, कँटीले, वक्र मार्ग से,
सरल राह ले जाता है;
परमपिता परमेश्वर सद्गुरु के,
प्रति हो समर्पित ध्यान,
हर—क्षण, हर—पल प्रगति करें हम,
गुरु का बढ़े मान—सम्मान।

1.7.2 सरस्वती—वंदना

हे शारदे माँ, हे शारदे माँ,
अज्ञानता से हमें तार दे माँ
तू स्वर की देवी है, संगीत तुझसे,
हर शब्द तेरा है, हर गीत तुझसे।
हम हैं अकेले, हम हैं अधूरे,
तेरी शरण में हमें प्यार दे माँ ॥
हे शारदे माँ हे शारदे माँ
मुनियों ने समझी, गुनियों ने जानी,
वेदों की भाषा पुराणों की बानी।
हम भी तो समझें, हम भी तो जानें,
विद्या का हमको अधिकार दे माँ ॥
हे शारदे माँ, हे शारदे माँ
तू श्वेतवर्णी कमल पे विराजे,
हाथों में वीणा मुकुट सर पे साजे।
अज्ञानता के मिटा दे अँधेरे,
उजालों का हमको संसार दे माँ ॥
हे शारदे माँ, हे शारदे माँ

1.7.3 ईश—वंदना

सुबह—सवेरे लेकर तेरा नाम प्रभु,
करते हैं हम शुरु आज का काम प्रभु ।।

शुद्ध भाव से तेरा ध्यान लगाएँ हम,
विद्या का वरदान तुमही से पाएँ हम,
तुम्हीं से है आगाज़ तुम्हीं से अंजाम प्रभु।।
करते हैं हम शुरु आज का काम प्रभु....

गुरुओं का सत्कार कभी न भूलें हम,
इतना बने महान, गगन को छू लें हम,
तुम्हीं से है हर सुबह, तुम्हीं से शाम प्रभु।।
करते हैं हम शुरु आज का काम प्रभु.....

सुबह—सवेरे लेकर तेरा नाम प्रभु,
करते हैं हम शुरु आज का काम प्रभु.....

1.7.4 प्रार्थना

वह शक्ति हमें दो दयानिधे, कर्तव्य मार्ग पर डट जाएँ।
पर—सेवा पर—उपकार में हम, निज जीवन सफल बना जाएँ।।

हम दीन—दुःखी—निबलों—विकलों के, सेवक बन संताप हरे।
जो हैं अटके, भूले—भटके, उनको तारे, खुद तर जाएँ।। वह शक्ति हमें दो
छल—दंभ—द्वेष—पाखंड—झूठ, अन्याय से निशि—दिन दूर रहें।
जीवन हो शुद्ध—सरल अपना, शुचि प्रेमसुधा—रस बरसाएँ।। वह शक्ति हमें दो

निज आन—मान—मर्यादा का प्रभु ध्यान रहे, अभिमान रहे।
जिस देश—जाति में जन्म लिया, बलिदान उसी पर हो जाएँ।। वह शक्ति हमें दो

1.7.5 कविता

बच्चो समझो जीवन—मूल्य, मानव—जीवन है बहुमूल्य ।
सदा सत्य पर चलते रहना और झूठ से बचते रहना ।

चाहे जितनी मुश्किल आएँ, हिम्मत से सब हल हो जाएँ ।
माता—पिता, गुरु आज्ञा मानो, अपना भला इसी में जानो ।

जल्दी सोना, जल्दी जगना, उठकर करना नित्य प्रणाम ।
गुरुजनों की आज्ञा पाकर, भले कर्म करो, दुनिया में आकर ।

अच्छे मित्र बना तुम संग में, कदम मिलाकर, बढ़ते जाना
मानव—जीवन है बहुमूल्य, जीवन—मूल्य कभी न भुलाना ।

1.7.6 गायत्री मंत्र

ॐ भूर्भुवः स्वः तत्सवितुर्वरेण्यं ।
भर्गो देवस्य धीमहि धियो यो नः प्रचोदयात् ॥

भावार्थ : उस प्राणस्वरूप, दुःखनाशक, श्रेष्ठ, तेजस्वी, पापनाशक, देवस्वरूप परमात्मा को हम अपनी अंतरात्मा में धारण करें । वह परमात्मा हमारी बुद्धि को संमार्ग में प्रेरित करे ।

1.7.7 शांतिपाठ

ॐ असतो मा सद्गमय,
तमसो मा ज्योतिर्गमय,
मृत्योर्मा मृतं गमय ॥
ॐ शांतिः शांतिः शांतिः ॥॥॥

भावार्थ : (हे प्रभु) मुझे असत्य से सत्य की ओर ले चलो ।
मुझे अंधकार से प्रकाश की ओर ले चलो ।
मुझे मृत्यु से अमरता की ओर ले चलो ।

