भारतीय मानक ब्यूरो

मानक क्लब रा. उ. मा. विद्यालय

19/09/2024

स्वच्छ भारत स्वस्थ भारत अभियान, निबंध प्रतियोगिता

विषय :- भारतीय मानक कैसे एक स्वच्छ तथा स्वस्थ भविष्य की दिशा को आकार दे रहे हैं।

Time → 1.00 घण्टा

नाम → अपेक्षा मीना

कक्षा → 12th (F)

"बापू का था इक सपना,
'स्वच्छ हो भारत अपना॥

स्वच्छ भारत, स्वस्थ भारत

★ प्रस्तावना :- स्वच्छता हमारे जीवन एक महत्त्वपूर्ण हिस्सा है, स्वच्छता हमारे दैनिक जीवन में अतिआवश्यक है। अत: हमें स्वच्छ रहना चाहिए। और हमें अपने-आप को और अपने आस-पास के वातावरण को साथ-सुथरा रखना चाहिए। हमें स्वच्छता के नियमों का पालन करना चाहिए, और दूसरे व्यक्तियों को जागरूक करना चाहिए। यदि हम स्वच्छ रहेंगे, तो ही हम स्वस्थ रहेंगे। हमें स्वच्छता बनायी रखनी चाहिए, ना की हमें गन्दगी फैलानी चाहिए।

★ स्वच्छता का अर्थ :- स्वच्छता का तात्पर्य है, साफ-सुथरा रहना और अपने आस-पास साफ-सफाई रखना। हमें हमारे जीवन में साफ-सफाई बनाये रखनी चाहिए और अपने घरों को साफ-सुथरा बनाये रखना चाहिए। साफ-सफाई से कई सारी बिमारियाँ नष्ट होती है, बीमारियाँ दूर भागती है। इसलिए यदि हम साफ-सुथरे रहेंगे, तो हमारे अन्दर कोई बीमारी प्रवेश नहीं करेगी। हमें हमारे घर में रहने वाले सदस्यों को भी यह सलाह देनी चाहिए और छोटे बच्चों को भी साफ-सफाई से रहने के बारे में समझाना चाहिए। जैसे :- रोज नहाना, रोजाना अपने दाँत साफ करना, साफ-सुथरे कपड़े पहनना, सप्ताह में एक बार अपने नाखुन काँटना इत्यादि, साफ-सफाई के बारे में ध्यान रखना चाहिए, और इनका पालन करना चाहिए। जिससे हम कम से कम बीमार पड़े। और स्वच्छ रहें, और दूसरों को भी स्वच्छ रखें।

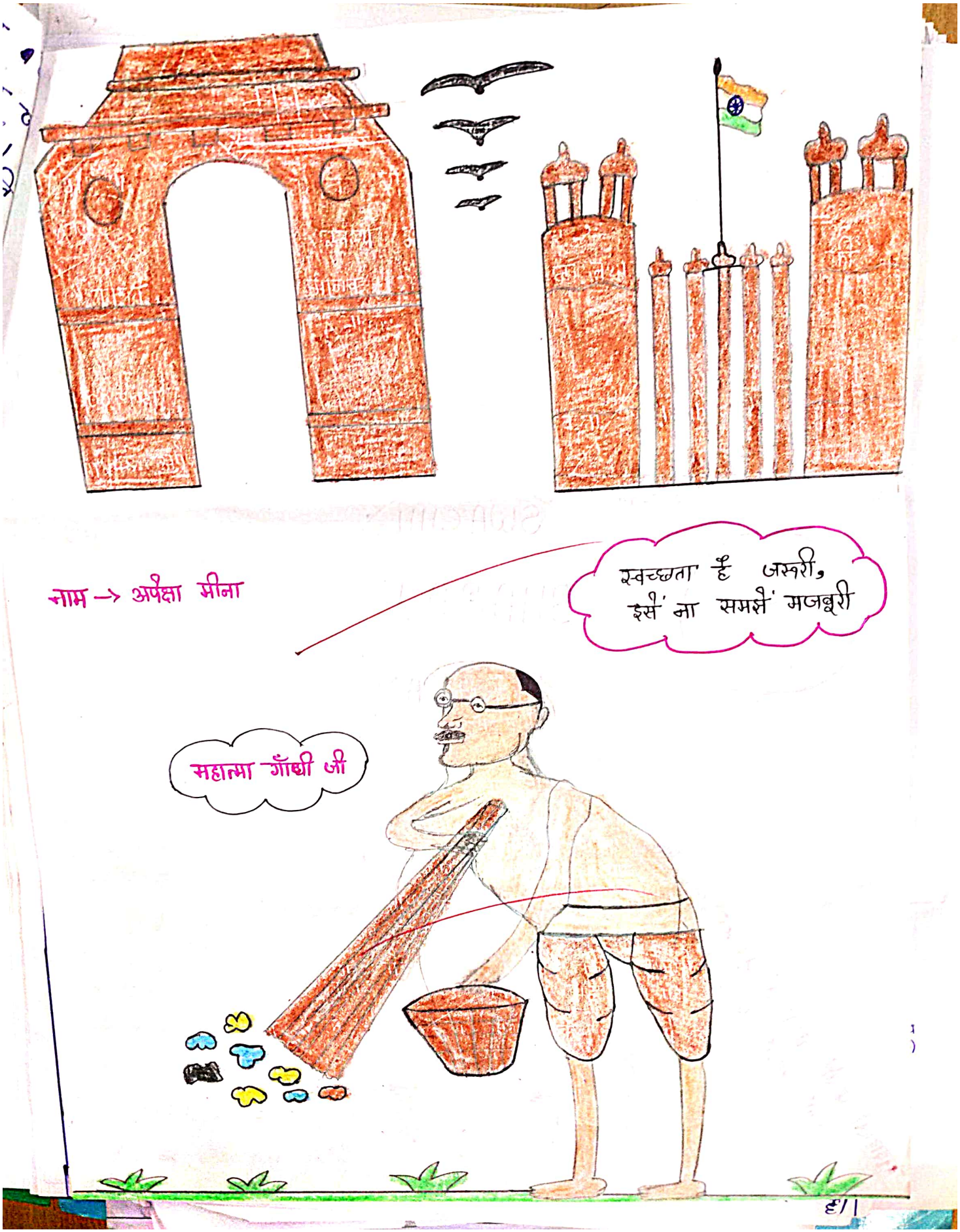
हमारें जीवन में स्वच्छता का महत्त्व :- हमारें जीवन में स्वच्छता का महत्त्व है। हमारें दैनिक जीवन में स्वच्छता बनायें रखना एक नियम जैसा कि महात्मा गाँधी जी कहतें थें कि "स्वच्छता हीं सेवा" है। प्रकार हमारें जीवन में स्वच्छता एक सेवा हीं है। स्वच्छता से व्यक्ति रोग मुक्त होता है। यदि व्यक्ति रोग मुक्त होगा तों मानव जीवन में विकास होगा, और यदि मानव रोग युक्त है, तों मानव जीवन में कमी उत्पन्न होगी। हमारें जीवन में स्वच्छता एक अहम उपाय है। जैसें कि यदि आस-पास स्वच्छता नहीं रहेगी तो, आस-पास मच्छर पैदा होंगे। और तों बिमारियाँ फैलेगी, जैसें - मलेरियाँ, डेंगू, हैजा जैसी बिमारियाँ उत्पन्न होगी। और यह बिमारियाँ व्यक्ति को घायल कर देंगी। इसलिए हमारें जीवन में स्वच्छता का बहुत ज्यादा महत्त्व है। यदि हम - साफ-सुथरें रहेंगे, तों दूसरें व्यक्ति भी हमसें प्रेरणा लेंगे, साफ - सफाई से रहनें कीं, । यदि हम अपनें जीवन में स्वच्छता कों अपनायेंगे, तों जीवन भी हमें स्वस्थ बनायें रखेगा ।

★ **स्वच्छ भारत स्वच्छ अभियान :-** "स्वच्छ भारत स्वच्छ अभियान" हमारें भारत देश में गाँधी जी कीं 145 वीं जंयती, 2 अक्टूबर 2014 कों चलाया गया। श्री नरेन्द्र मोदीं जी जों कि हमारें प्रधान मंत्री जी है, उनकें द्वारा यह अभियान चलाया गया। इस अभियान कें दौरान देश में बहुत सुधार आया है। देश में प्रत्येक घरों में गाँवों तथा शहरों में शौचालय बन गया है। और मानव उनका उपयोग भी कर रहें है, और प्लास्टिक का कम उपयोग हों रहा है। और शुद्ध पेयजल का वितरण किया जा रहा है प्रत्येक घरों में। और पेड़-पौधें लगायें जा रहें है; जिससें पर्यावरण में सुधार आ रहा है।

★ **स्वच्छ रहनें कें उपाय :-** स्वच्छ रहनें कें लिए हमें रोजाना नहाना चाहिए, और साफ-सुथरें कपड़ें पहनना चाहिए। और पर्यावरण प्रदूषण कों रोकना चाहिए पर्यावरण में पेड़-पौधें नहीं काटनें चाहिए बल्कि पेड़ पौधें लगानें चाहिए। और प्लास्टिक का उपयोग नहीं करना चाहिए। नदियों तथा तालाबों कों साफ-सुथरा रखना चाहिए। और फैक्ट्रियों तथा कारखानों का उपयोग कम सें कम करना चाहिए। और हमें वाहनों तथा साधनों का उपयोग कम करना चाहिए, जिससें हमारा पर्यावरण प्रदूषण ना हों, जिससें हम शुद्ध हवा लें सकें अर्थात् शुद्ध श्वास लें सकें।

उपसंहार :- स्वच्छता में ईश्वर का वास माना जाता है, अत: हमें स्वच्छ रहना चाहिए और स्वच्छता ही सेवा है, । इसलिए हमें स्वच्छता बनायी रखनी चाहिए जिससें हम बिमारियों कों दूर भगा सकें।

नाम → अपेक्षा मीना



हमें -पेड़ -पौधें ल
चाहिए।
हमें पेड़ -पौधें नहीं
काटनें चाहिए
हमें प्लास्टिक का उपयोग
नहीं करना चाहिए
SWACHH
BHARAT
ABHIYAN
हमें कचरापात्र
का उपयोग करना
चाहिए।
USE
ME
USE
ME
खुशहाली व हो जीवन में अवतरण, जब स्वच्छ व सुन्दर
होगा हमारा पर्यावरण।