कक्षा - 11 (A) स्वच्छ भारत * स्वस्थ भारत * नाम → बबिता कुमारी

विद्यालय :- श्री राजकीय उच्च माध्यमिक विद्यालय सीतसर, (चूरू)

प्रथम स्थान

→ **प्रस्तावना :-** आयुर्वेद में कथन है - "शरीरं व्याधिमन्दिरं" अर्थात शरीर अनेक रोगों का घर है। शरीर के कलपुर्जों की सही चाल होने पर ही स्वास्थ्य ठीक रहता है। स्वच्छता का अर्थ साफ-सफाई से है। अपने आस-पास साफ-सफाई रखना हमारी नैतिक जिम्मेदारी है। क्योंकि 'पहला सुख निरोगी काया' इसलिए सुखमय जीवन के लिए स्वास्थ्य रक्षा का सभी को सर्वदा ध्यान रखना अपेक्षित है और इसके लिए स्वच्छता अति आवश्यक है।

→ **स्वच्छता का महत्व :-** स्वस्थ शरीर, मन और जीवन में अन्तिम सफलता पाने के लिए हम सभी का स्वच्छ होना अनिवार्य है, क्योंकि यह केवल स्वच्छता ही है जो बाहरी और आन्तरिक रूप से स्वच्छ रहकर हमारे व्यक्तित्व को बेहतर बनाने में मदद करती है। एक स्वच्छ शरीर हमें स्वस्थ रखता है और बिमारियों से दूर रखता है। स्वच्छता से मन में अच्छे और सकारात्मक विचार आते है। यदि सारा भारत स्वच्छ बन जायेगा तो विश्व में भारत की छवि उभरेगी। प्रदूषण का स्तर एकदम घट जायेगा और जल-मल के उचित निस्तारण से पेयजल भी शुद्ध बना रहेगा। साथ ही कृषि-उपजों में भी स्वच्छता बनी रहेगी। स्वच्छता से सबसे बड़ा लाभ ही स्वास्थ्य क्षेत्र में रहेगा। लोगों को बीमारियों से मुक्ति मिलेगी तथा दवाईयों पर अपव्यय नही करना पड़ेगा।

→ **स्वच्छता की आवश्यकता :-** स्वच्छता सिर्फ हमारे शरीर के बारे में नही होनी चाहिए। इसे हमारे परिवेश को भी अच्छा बनाए रखने पर भी ध्यान देना चाहिए। भारत देश में कठोर मौसम की स्थिति को ध्यान में रखते हुए हमें स्वच्छ रहना चाहिए; क्योंकि स्वच्छता भक्ति के समान है। अपने मन, तन और आत्मा को स्वच्छ व शान्ति-पूर्ण रखने के लिए जीवन में हर क्षेत्र में स्वच्छता की अत्यधिक आवश्यकता है। हमें अपने स्वजनो को भी स्वच्छता की आवश्यकता की शिक्षा देनी चाहिए।

→ स्वच्छ भारत अभियान :-

स्वच्छ भारत अभियान भारत सरकार की सराहनीय कोशिश है। अपने आस-पास साफ-सफाई रखना हमारी नैतिक जिम्मेदारी है। महात्मा गाँधी से प्रेरित होकर भारत के वर्तमान प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी ने महात्मा गाँधी की 145 वीं जयंती (2 अक्टूबर 2014) के शुभ अवसर पर स्वच्छ भारत अभियान का प्रारम्भ किया। गाँधीजी का सपना पूरे भारत को स्वच्छ बनाने का था। उन्होंने कहा था- "स्वच्छता स्वतन्त्रता से ज्यादा जरूरी है"।

स्वच्छ भारत अभियान के कई उद्देश्य थे :-

☆ ग्रामीण क्षेत्रों में रहने वाले लोगों में वैश्विक जागरूकता लाने के लिए और सामान्य लोगों को स्वास्थ्य से जोड़ने के लिए।
☆ भारत को स्वच्छ व हरियाली युक्त बनाना।
☆ ग्रामीण क्षेत्रों में जीवन की गुणवत्ता में सुधार करना।
☆ गली-मोहल्ला सार्वजनिक स्थानों को निरन्तर साफ-सफाई के प्रति जागरूक करना।
☆ खुले में शौच से मुक्त देश का निर्माण करना।
☆ कूड़े को हमेशा कूड़ेदान में ही फेंकना आदि।

→ भारत में स्वास्थ्य सेवाओं की चुनौतियाँ :-

भारत में स्वास्थ्य सेवाओं से युक्त अनेक समस्याएँ हैं जैसे-

(i) भारत में आबादी के अनुपात में अस्पतालों और डॉक्टरों की कमी है।
(ii) ग्रामीण क्षेत्रों में हमारी स्वास्थ्य सेवाओं का सबसे बदतर हालात में है।
(iii) आर्थिक असमानता के कारण स्वास्थ्य सेवाओं की उपलब्धता में भी काफी है।
(iv) भारत में महिलाएँ एवं बच्चे बड़ी तादाद में कुपोषण के शिकार हैं।
(v) सार्वजनिक स्वास्थ्य सेवाओं के क्षेत्र में भ्रष्टाचार व्याप्त है।
(vi) भारत में अभी भी उच्च शिशु मृत्यु दर एवं प्रसव के दौरान मातृ मृत्यु दर बरकरार है।
(vii) महंगी होती स्वास्थ्य सेवाओं के कारण आम आदमी द्वारा स्वास्थ्य पर किये जाने वाले खर्च में बेतहाशा वृद्धि हुई है।

स्वास्थ्य सेवाओ में सुधार हेतु उपाय :-

* टेलीमेडिसिन सेवा का उपयोग करके देश के सुदूर भागों और पिछड़े क्षेत्रों में स्वास्थ्य सेवा में गुणात्मक सुधार ला सकते हैं।
* चिकित्सा की एलोपैथिक पद्धति के अलावा उपलब्ध अन्य चिकित्सा पद्धति पर भी जोर देना चाहिए जैसे- आयुर्वेद, योग, होम्योपैथिक आदि वैकल्पिक चिकित्सा के प्रचार-प्रसार हेतु प्रयास करने चाहिए।
* भारत सरकार को यह देखना चाहिए कि निजी क्षेत्र के अस्पताल मरीजों से मनमानी रकम न वसूल सके। इसके लिए भी समुचित तन्त्र की व्यवस्था की जानी चाहिए।
* देश के सकल घरेलू उत्पाद का मात्र 1.4 फीसदी हिस्सा ही स्वास्थ्य सेवा में खर्च किया जाता है। इसे बढ़ाने की काफी जरूरत है।

उपसंहार :-

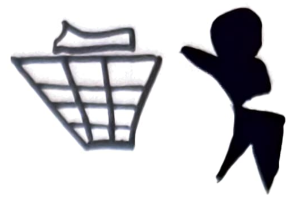
स्वच्छता ही जीवन है। स्वच्छ रहना हमारा अनिवार्य धर्म और कर्म है। उसके प्रति सहयोगात्मक दृष्टि से पूर्ण भागीदारी निभानी चाहिए। स्वास्थ्य ऐसा धन है जिससे जीवन सुख-चैन से बीत जाता है। लम्बी आयु का यही रहस्य है। परन्तु स्वास्थ्य रूपी धन की रक्षा कैसे हो, यही आम नागरिक की कामना है। क्योंकि स्वस्थ शरीर ही सच्चे जीवन का आधार होता है। देश का एक सच्चा नागरिक होने के नाते हम सबका यह कर्तव्य है कि हम आज ही यह प्रण लें कि न तो गंदगी फैलाएंगे और न ही किसी को फैलाने देंगे।

"मन में रखो एक ही सपना,
स्वच्छ बनना है भारत अपना।"

Cleanliness drive # live clear

स्वच्छता का रखिए ध्यान,
स्वच्छता से बनेगा देश महान।

स्वच्छता है तो
स्वास्थ्य है,
स्वास्थ्य है तो
समृद्धि है।



स्वच्छता का कर्म अपनाओ,
इसे अपना धर्म बनाओ।

सब रोगों की एक ही दवाई,
हर तरफ रखो साफ सफाई।

Cleanliness is the only way
to keep
all the diseases away

स्वच्छ भारत
एक कदम स्वच्छता की ओर

"रोगों को दूर भगाना है
तो स्वच्छता को अपनाना है।"

ecofriendly # health

clean # environment # swachh bharat # clean india

save # Recycle # Mahatma Gandhi # Go green

SWACHH BHARAT

"अब भारत गंदगी से मुक्त होगा,
सुंदरता और स्वच्छता से युक्त होगा।"

भारतीय मानक कैसे एक स्वच्छ व स्वस्थ भविष्य की दिशा में आकार दे रहे हैं

* BIS क्या है :-

भारतीय मानक ब्यूरो (BIS) जो भारत का राष्ट्रीय मानक निकाय है। हम भारतीय मानक को विकसित व प्रकाशित करते हैं। अनुरूपता मूल्यांकन योजनाओं को लागू करते हैं और अनुरूपता मूल्यांकन के लिए प्रयोगशाला को मान्यता देते हैं तथा प्रयोगशालाओं को संचालित करते हैं, हॉलमार्क लागू करते हैं, उपभोक्ता सशक्तिकरण के लिए काम करते हैं; गुणवत्ता आश्वासन पर क्षमता निर्माण कार्यक्रमों का आयोजन करते हैं और आई. एस. ओ. व आई. ई. सी. में देश का प्रतिनिधित्व करते हैं।

* सरकार द्वारा उत्पादों की गुणवत्ता के लिए बनाए गए मानकीकृत चिह्न :-

(1)

→ ISI मार्क

→ ISI मार्क का पूरा नाम : इण्डियन स्टैण्डर्ड इन्स्टीट्यूट

→ ISI निम्न वस्तुओं पर लगाया जाता है :- इलैक्ट्रीकल सामान जैसे - बल्ब, ट्यूबलाइट, रसायन, खिलौने, प्रेशर कुकर, बिस्किट, कॉफी, पेन, पेन्सिल, स्याही आदि।

→ FPO मार्क

→ FPO का पूरा नाम :- Fruit Product orders

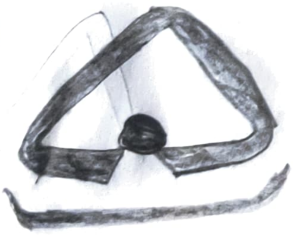
→ FPO मार्क निम्न पदार्थों पर लगाया जाता है :- संरक्षित खाद्य पदार्थ जैसे- डिब्बाबंद, फल तथा सब्जियाँ, जूस, जैम, सॉस, अचार, चटनी, शरबत जैसी आदि।

(3)

→ एग मार्क

→ एगमार्क :- कृषि तथा पशु संबंधी उत्पाद जैसे- मसाले, आटा, अनाज, अण्डे, तेल, मक्खन, शहद, घी, आदि।

(4)



→ हॉल मार्क

हॉलमार्क :- सोने के आभूषण के ऊपर।

fssai → FSSAI मार्क

FSSAI का पूरा नाम :- Food safty And Standard
Authority of India

रतीय खाद्य संरक्षा एवं मानक प्राधिकरण :- खाद्य पदार्थ।