 अखिल भारतीय तेरापंथ महिला मंडल

निर्माण – एक नन्हा कदम स्वच्छता की ओर प्रश्नोत्तरी

मोड्यूल – 7

1. महाप्राण ध्वनि से क्या लाभ होता है ?

मन खुश रखता है और पढाई में मन लगता है ।

1. स्वच्छता की शपथ बताओं ?
* मैं सफाई के प्रति सजग रहूँगा / रहूंगी
* मैं रास्ते में कचरा नहीं फेकूंगा / फेकूंगी, सिर्फ कचरा पात्र (डस्टबिन) में फेकुंगा / फेकुंगी
* मैं ना गंदगी करूँगा / करुँगी, ना ही किसी और को करने दूंगा / दूंगी
* मैं स्कूल, घर और सड़क, तीनों को साफ़ रखूँगा / रखूंगी
1. स्वच्छ भारत अभियान किसने प्रारम्भ किया ?

माननीय श्री नरेन्द्र मोदी जी ने ।

1. स्वच्छ भारत अभियान किस अवसर पर शुरू हुआ ?

गांधी जयंती (**2** अक्टूबर)

1. नाखुन काटना क्यों जरूरी है ?

पेट में गन्दगी नहीं जाती और बिमारीयों से मुक्त रहते है ।

1. किताबों को कैसे साफ़ रखा जा सकता है ?

उन पर कवर लागाये और पन्ना न फाड़े ।

1. दांतों को कैसे रखें स्वस्थ ?

सुबह उठकर और रात को ब्रश किये बिना ना सोयें ।

1. कैसे रखें कक्षा को साफ ?

कचरा डस्टबिन में फैकें और खाना नीचे ना गिरायें ।

1. बगीचे को कैसे साफ बनाये रखना चाहिए ?

फूल पत्ते न तोड़े और कचरा ना फैलाएं ।

1. फल को कैसे खाना चाहिए ?

अच्छी तरह धो कर और छिल्का छीलकर खाना चाहिए ।

मोड्यूल – 8

1. हवा को साफ़ कैसे रखा जा सकता है ?

ज्यादा से ज्यादा पेड़ उगाकर ।

1. कौन सा पानी पीने लायक होता है ?

पानी को उबालकर या छानकर पीना चाहिये ।

1. खाना खाने के बाद क्या करें ?

अच्छी तरह हाथ धोकर कुल्ला करें ।

1. बालों की सफाई कैसे हो ?

हफ्ते में 2-3 बार शैम्पू/ साबुन से धोये ।

1. सोने से पहले क्या करें ?

मुह, हाथ और पैर धोकर, प्रार्थना करके सोये ।

1. स्टेशनरी को कैसे रखें साफ ?

उनको हमेशा पेंसिल बॉक्स में रखें और मुंह में ना चबाएं ।

1. पटाखे छुड़ाने से क्या होता है ?

प्रदूषण फैलता है ।

1. खाना खाने के पहले हाथ कैसे धोना चाहिए ?

साबुन से रगड़ कर हाथ धोने चाहिए ।

1. हमें ऑक्सीजन कहाँ से मिलता है ?

पेड़ों से ।

1. झूठ बोलना क्या है ?

पाप और गन्दी आदत है ।

मोड्यूल – 9

1. खाने को कैसे रखना चाहिए ?

ढक कर ।

1. खाना कैसे खाना चाहिए ?

चबा चबा कर और बिना आवाज़ किये हुए ।

1. स्वच्छ भारत अभियान का लोगो क्या है?

गांधी जी का चश्मा

1. खाना खाते वक़्त हमें क्या नहीं करना चाहिए ?

बातें करना और टीवी देखना ।

1. हमसे गलती होने पर हमें क्या कहना चाहिए ?

सॉरी ।

1. यदि कोई हमारी मदद करे तो क्या कहना चाहिए ?

थैंक यू ।

1. हमें प्रतिदिन सुबह क्या करना चाहिए ?

योगा एवं व्यायाम ।

1. हमें कैसे कपड़े पहनने चाहिए ?

साफ़ और धुले हुए ।

1. गन्दा बच्चा कौन होता है ?

जो गाली बोलता है ।

1. सुपर ब्रेन योगा से क्या लाभ होता है ?

एकाग्रता बढती है और यादाश्त अच्छी होती है ।

मोड्यूल – 10

1. सांस कहाँ से लेनी चाहिए ?

नाक से लेनी चाहिए और मुंह से नहीं लेनी चाहिए ।

1. अच्छा बालक कौन होता है ?

जो रोज अपने माता पिता को प्रणाम करता है ।

1. ताड़ासन से क्या लाभ होता है ?

ऊँचाई (हाइट) जल्दी बढती है ।

1. बिछाने की चादर को कितनी बार धोना चाहिए ?

हफ्ते में एक बार ।

1. प्रार्थना कब करनी चाहिए ?

सुबह उठते ही और रात को सोने से पहले ।

1. सूखा कचरा कौनसा और गीला कचरा कौनसा है ?

फल और सब्ज़ीयों का कचरा एवं खाने की चीजों का बचा हुआ – गीला

बाकी सब – सूखा

1. फल और सब्जी के छिलकों का कैसे उपयोग करें ?

उन्हें जानवरों को खिलाकर ।

1. खांसना और छींकना कैसे चाहिए ?

मुह के सामने रुमाल/कपड़ा रखके ।

1. महाप्राण ध्वनि में कौनसे जीव की तरह आवाज़ की जाति है ?

मधु मक्खी ।

1. प्लास्टिक की थैली का उपयोग क्यों नहीं करना चाहिए ?

प्लास्टिक की थैली सबसे ज्यादा प्रदूषण फैलता है ।

मोड्यूल – 11

1. प्लास्टिक के बर्तन में गर्म खाना क्यों नहीं खाना चाहिए ?

क्योंकि इससे अनेक बीमारियाँ फैलती है और कैंसर की संभावना बढ़ती है ।

1. बिजली कैसे बचाई जा सकती है ?

जरूरत न होने पर पंखा लाइट बंद कर के ।

1. थेलीयों का प्रयोग कैसे कम किया जा सकता है ?

खरीदारी के लिए स्वयं का थैला लेकर जाना चाहिए ।

1. सफ़र के वक़्त कचरा कहाँ फैके ?

कचरा इक्कठा करके स्टेशन या बस स्टैंड के डस्टबिन में फैकें ।

1. वृक्षासन से क्या लाभ होता है ?

रीढ़ की हड्डी और घुटने मजबूत होते हैं । एकाग्रता बढती है । पढाई में मन लगता है ।

1. जूते चप्पल कहाँ और कैसे खोलने चाहिए ?

घर के बाहर दोनों पैर को एक साथ रखना चाहिए ।

1. प्रतिदिन कितना पानी पीना चाहिए ?

बच्चों को कम से कम **1** लीटर पानी पीना चाहिए ।

1. कम पानी पीने से क्या होता है ?

बच्चे बीमार पड़ जाते हैं ।

1. हमें दूसरों से कैसे बात करनी चाहिए ?

हमें धीरे और प्यार से बात करनी चाहिए ।

1. स्वयं का दराज (अलमारी) कब साफ़ करना चाहिए ?

कम से कम महीने में एक बार ।

नोट : प्रश्नोत्तरी संपन्न होने के पश्चात् एक क्वीज़ प्रतियोगिता का आयोजन करें, एवं विजेताओं को पारितोषक देकर उनका उत्साहवर्धन करें । उपरोक्त सभी आदतों को बच्चों को जीवन में उतारने की प्रेरणा देकर इस अभियान को सार्थक बनाने का प्रयास करें ।

माटी महके पंछी चहके उतरे स्वर्ण विहान, स्वच्छ हो प्यारा हिन्दुस्तान ।

हम सबका एक ही नारा, साफ सुथरा हो देश हमारा ।

**कुमुद कच्छारा**  **नीलम सेठिया**

 राष्ट्रीय अध्यक्ष महामंत्री

