कक्षा : आठवीं

निबन्ध लेखन

1 प्रात : काल की सैर

2 मेरा प्रिय खेल

3 मेरा परिवार

4 शहीद भगत सिंह

5 स्वतन्त्रता दिवस

6 सत्संगति

7 कम्प्यूटर के लाभ और हानियाँ

8 मोबाइल के लाभ और हानियाँ

9 स्वच्छता अभियान

10 प्रदूषण की समस्या व समाधान

11 मेरा पंजाब

प्रातःकाल की सैर

भूमिका :– सेहत सबसे बड़ा धन है। हमारे बहुत से कार्य अच्छी सेहत के बिना पूरा नहीं हो सकते। इसलिए मनुष्य को सबसे पहले सेहत का ध्यान रखना चाहिए। सेहत ठीक रखने के अनेक साधन है, लेकिन इन साधनों में से प्रातःकाल की सैर सबसे उत्तम मानी जाती है।

प्रकृति की सुंदरता :– प्रातःकाल के समय प्रकृति की सुंदरता देखने योग्य होती है। इस समय ठंडी ठंडी हवा चल रही होती है। चारों ओर की हरियाली और पक्षियों का चहचहाना सबके मन को प्रसन्न कर देता है। प्रातः काल उदय हुआ सूरज बहुत ही सुहावना होता है।

लाभ :– प्रातःकाल की सैर के बहुत से लाभ है। इससे शरीर में चुस्ती और स्फूर्ति आ जाती है। मन में खुशी बढ़ जाती है। चेहरा खिल उठता है। रक्त शुद्ध होता है और फेफड़े मजबूत होते हैं। बुद्धि और ताकत बढ़ जाती है। मनुष्य रोगों से मुक्त होता है। सारा दिन काम करने पर मनुष्य थकावट महसूस नहीं करता।

प्रातःकाल की सैर आवश्यक क्यों :– आज का युग बैठकर काम करने का युग है। सभी लोग सुबह से लेकर शाम तक बैठकर काम करते हैं। शरीर को जरा भी मेहनत नहीं करनी पड़ती। शरीर के जिस अंग से काम न लिया जाए वह नकारा हो जाता है। प्रातःकाल की सैर करने से सभी अंग हरकत में आ जाते हैं। इसलिए प्रातः काल की सैर आवश्यक है।

प्रातःकाल की सैर न करने की हानियां :– आजकल के लोग बिस्तर तब छोड़ते हैं, जब धूप आधे आकाश में आ जाती है। वे बिस्तर पर ही चाय पीते हैं। परिणाम यह है कि उनका स्वभाव चिड़चिड़ा हो जाता है। उनका शरीर कमजोर दिखाई देने लग जाता है।

उपसंहार :– प्रातःकाल की सैर मनुष्य के लिए उतनी ही जरूरी है, जितना खाना जरूरी है। दिन के सभी भागों में से प्रातःकाल का समय सबसे अच्छा और मनोहर होता है। प्रातकाल की सैर से जीवन में नया उत्साह और जोश छा जाता है। इसी कारण मानव जीवन में प्रातःकाल की सैर का खास महत्व है।

मेरा प्रिय खेल

खेल मनोरंजन का सर्वोत्तम साधन है। हर व्यक्ति अपनी रुचि के अनुसार अपने मनपसंद खेल का चुनाव करता है । मेरा प्रिय खेल क्रिकेट है ।

क्रिकेट का जन्म इंग्लैण्ड में हुआ था । यहां से अन्य देशों में भी इसका प्रसार हुआ । भारत ने अपना पहला टेस्ट मैच इंग्लैण्ड के विरुद्ध सन् 1932 में खेला था ।

क्रिकेट का खेल बड़े–से अंडाकार मैदान में खेला जाता है । मैदान के मध्य में एक पिच होती है । पिच के दोनों तरफ बराबर दूरी पर तीन डंडे गाड़ दिए जाते हैं, जिन्हें ' विकेट ' कहते हैं । इस खेल में दो टीमें होती हैं । प्रत्येक टीम में 11 – 11 खिलाड़ी होते हैं । खेल के आरंभ में टॉस डालकर यह फैसला किया जाता है कि किस टीम

ने बल्लेबाजी करनी है और किस टीम ने गेंदबाजी करनी है। जो टीम सबसे ज्यादा रन बनाते हैं, उसे विजेता घोषित किया जाता है।

आरंभ में क्रिकेट को राजा–महाराजाओं का खेल कहा जाता था । वे अपने मन–बहलाव के लिए इसे खेलते थे । लेकिन आज यह खेल शहरों से लेकर गाँवों तक हर जगह खेल जाता है। बच्चे, बूढ़े और नवयुवक सभी इसके दीवाने हैं ।

इसमें कोई शक नहीं कि खेलने से मनोरंजन के साथ–साथ शारीरिक व्यायाम भी होता है। परंतु हर वक्त खेलते रहना भी उचित नहीं है। खेलने के साथ साथ हमें अपनी पढ़ाई का भी ध्यान रखना चाहिए। तभी हम अपने जीवन का समुचित विकास कर सकते हैं।

मेरा परिवार

परिवार समाज की एक महत्वपूर्ण इकाई है। परिवार बच्चे के लिये पहला स्कूल है। यहां पर वे सभ्यता, संस्कृति और नैतिक मूल्यों को सीखते हैं। बच्चों को अच्छा व्यवहार और आदतें सीखाने में परिवार ही मुख्य भूमिका निभाता है। बच्चे का चरित्र बनाने में सबसे बड़ा योगदान परिवार का ही होता है।

मैं वास्तव में बहुत सौभाग्याशाली हूं कि एक प्यारे परिवार में पैदा हुआ हूं। अपने परिवार से मुझे बहुत कुछ सीखने को मिला।

मेरे परिवार में कुल **6 सदस्य** हैं – माता–पिता, दादा–दादी, मैं और मेरी छोटी बहन। हम सभी अपने दादा–दादी की बात का अनुसरण करते हैं, क्योंकि वे परिवार के मुखिया हैं। हम सच में परिवार में उनकी बहुत इज्जत करते हैं।

मेरे **दादा जी** एक बहुत ही प्रभावशाली इंसान हैं। वे हमेशा हमारे भले के लिये सोचते हैं और हमारे

लिये सही फैसला करते हैं। सभी पारिवारिक मामलों में उनका फैसला ही अंतिम होता है। वे डाइनिंग टेबल की मुख्य कुर्सी पर बैठते हैं। हम में से कोई भी उनके खिलाफ जाने की कोशिश नहीं करता है। वे बहुत बूढ़े हैं, फिर भी हमारे गृहकार्यों में मदद करते हैं। जीवन में सफल होने के कई तरीकों के बारे में उन्होंने हमें सीखाया जैसे अनुशासन, समयपालन, स्वच्छता, नैतिकता, कड़ी मेहनत और निरंतरता।

मेरी **दादी माँ** भी एक प्यारी महिला हैं। वे हर रात हम लोगों को अच्छी कहानियाँ सुनाती हैं। उनका स्वभाव बहुत शांत है। वे अपनी प्यारी बातचीत से सभी का दिल जीत लेती हैं।

मेरे **पिता जी** एक स्कूल में अध्यापक हैं। वे एक अनुशासन प्रिय व्यक्ति हैं। वे बहुत समझदार, परिश्रमी और समय का पालन करने वाले हैं। उन्होंने हमें सिखाया है कि अगर हम समय को बरबाद करते हैं, तो एक दिन समय हमें बरबाद कर देगा, इसलिये कभी–भी अपने समय की बरबादी मत करो और

इसका सही इस्तेमाल करो।

मेरी **माँ** बहुत प्यारी हैं। वे एक साधारण गृहिणी हैं। वे परिवार के सभी सदस्यों का ध्यान देती हैं। वे दादा–दादी और बच्चों का खास ख्याल रखती हैं। वे समाज में गरीब और ज़रुरतमंद लोगों की मदद करती हैं।

मेरी **छोटी बहन** मुझ से दो साल छोटी है। वह छठी कक्षा में पढ़ती है। वह पढ़ने में बहुत होशियार है। हम फुर्सत के समय इकट्ठे खेलते हैं। वह मां के साथ घर के कामों में हाथ बंटाती है।

मैं खुशकिस्मत हूं कि मुझे अपने परिवार से बहुत सारी अच्छी आदतें सीखने को मिली। बड़ों की इज़्जत करना, छोटो से प्यार करना तथा ज़रुरतमंद लोगों की मदद करना मैंने अपने परिवार से सीखा। मेरा प्यारा छोटा परिवार वास्तव में प्यार, शांति और अनुशासन से भरा हुआ है। मुझे अपने परिवार पर गर्व है।

शहीद भगत सिंह

भूमिका :– सच्चे देशभक्त और क्रान्तिकारी, देश की स्वतन्त्रता की बलि वेदी पर आत्म बलिदान देने वाले वीर और साहसी नवयुवकों में भगत सिंह का नाम प्रमुख है । उन्होंने हँसते–हँसते देश के लिए अपने प्राण न्योछावर कर दिए ।

जन्म व शिक्षा :– सरदार भगत सिंह का जन्म 27 सितम्बर, 1907 ईसवी को एक देशभक्त और इन्कलाबी परिवार में हुआ । यह परिवार जालन्धर जिले के खटकड़ कलां गांव से जाकर लायलपुर के एक गांव में बस गया था । वहीं सरदार भगत सिंह का जन्म हुआ था । इनके पिता सरदार किशन सिंह और चाचा सरदार अजीत सिंह कट्टर देशभक्त थे । सरदार भगत सिंह ने प्राइमरी शिक्षा गांव में ही पाई । बाद में इन्हें लाहौर के डी० ए० वी० स्कूल में दाखिल कराया गया ।

क्रान्तिकारी आन्दोलनों में भाग :– किशोरावस्था में ही उनमें देशभक्ति और क्रान्ति के संस्कार उभर आए थे ।

अब वे पढ़ते कम और नवयुवकों और साथियों के संगठन में अधिक समय लगाते थे । भगत सिंह सातवीं में पढ़ते थे, जब जलियांवाला बाग का हत्याकांड हुआ था । **1921** ईसवी में असहयोग आन्दोलन शरू हुआ । भगत सिंह पढ़ाई छोड़कर कांग्रेस के स्वयं सेवकों में भर्ती हो गए । **1925** ईसवी में नौजवान भारत सभा की स्थापना हुई । भगत सिंह उसके सचिव बने । इस सभा का उद्देश्य क्रान्तिकारी आन्दोलन को बढ़ावा देना था ।

<u>साइमन कमीशन का विरोध</u> **:– 30** अक्तूबर **1928** ईसवी को 'साइमन कमीशन' लाहौर पहुँचा । इसके विरोध का नेतृत्व 'नौजवान भारत सभा' ने अपने हाथ में लिया । कांग्रेसी नेता लाला लाजपतराय साइमन कमीशन के विरुद्ध निकाले गए जलूस में सबसे आगे थे । वे पुलिस द्वारा किए गए लाठीचार्ज से बुरी तरह घायल हो गए । कुछ दिन बाद उनकी मृत्यु हो गई । भगत सिंह ने अपने प्यारे नेता की हत्या का बदला सांडर्स की जान लेकर लिया ।

केन्द्रीय विधानसभा में बम फेंकना :– 8 अप्रैल 1929 ईसवी को केन्द्रीय विधानसभा में एक काला कानून बनाया जा रहा था । सरदार भगत सिंह और उनके साथी बटुकेश्वर दत्त ने अपना रोष प्रकट करने के लिए केन्द्रीय विधानसभा में बम फेंका । उन्होंने 'इन्कलाब जिन्दाबाद' के नारे लगाते हुए अपने आपको गिरफ्तारी के लिए पेश किया । उन पर मुकद्दमा चला और उन्हें फांसी की सजा हुई ।

फांसी का होना :– निश्चित दिन से एक दिन पूर्व, 23 मार्च 1931 ईसवी को अंग्रेज सरकार ने सरदार भगत सिंह तथा उनके दो साथियों सुखदेव और राजगुरु को फांसी के तख्ते पर चढ़ा दिया और उनकी लाशों को हुसैनी वाला में जला दिया ।

उपसंहार :– सरदार भगत सिंह अपनी शहादत से भारतीय नौजवानों के सामने एक महान् आदर्श कायम कर गए । उनका बलिदान नवयुवकों के लिए हमेशा ही प्रेरणा स्रोत रहेगा ।

स्वतंत्रता दिवस

<u>भूमिका</u> :- स्वतंत्रता दिवस भारतीय इतिहास में एक महत्वपूर्ण दिवस है । यह दिन भारत के इतिहास में स्वर्ण अक्षरों में लिखा गया है। इस दिन भारतवर्ष सैकड़ों वर्षों की गुलामी के पश्चात् स्वतंत्र हुआ था । तब से लेकर अब तक **15** अगस्त के पवित्र दिन को स्वतंत्रता दिवस के रूप में बड़ी धूमधाम से मनाया जाता है |

<u>आज़ादी का इतिहास</u> :- स्वतंत्रता दिवस को देश की स्वतंत्रता का जन्म दिवस भी कह सकते हैं । इस दिन देश को गुलामी से मुक्ति मिली थी । अंग्रेज़ भारतवर्ष में सन् **1600** में व्यापारी के रूप में आए । भारत में आपसी फूट का लाभ उठाकर वे यहाँ के शासक बन बैठे। शासक बनकर भारतीयों का खूब शोषण किया । लगभग **100** वर्षों तक प्रयत्न करने के बाद आखिर **15** अगस्त, **1947** को भारत स्वतंत्र हुआ । इसलिए यह प्रत्येक भारतवासी के लिए बहुत प्रसन्नता का दिन है।

<u>मनाने का ढंग</u> :- स्वतन्त्रता दिवस हर नगर, हर गाँव में मनाया जाता है। सभी भारतवासी से अपने अपने ढंग से मनाते हैं। विदेशों में रहने वाले भारतवासी भी इस दिन को बड़े उत्साह के साथ मनाते हैं । राष्ट्रीय स्तर पर स्वतन्त्रता दिवस का मुख्य कार्यक्रम दिल्ली के लाल किले पर होता है । लाल किले के सामने का मैदान दर्शकों से खचाखच भरा होता है । **15** अगस्त की सुबह देश के प्रधानमन्त्री पहले राजघाट पर जाकर महात्मा गाँधी की समाधि पर श्रद्धा सुमन अर्पित करते हैं। फिर वे लाल किले पर तिरंगा फहराते हैं । राष्ट्रगान गाया जाता है और राष्ट्रीय ध्वज को **21** तोपों से सलामी दी जाती है । इसके बाद प्रधानमन्त्री राष्ट्र के नाम एक भाषण देते हैं, जिसमें वे देश को कठिनाइयों से मुक्त करवाने का संकल्प करते हैं ।

<u>उपसंहार</u> :- स्वतंत्रता दिवस एक महान राष्ट्रीय पर्व है। यह हमारे हृदय में नया जोश, नई स्फूर्ति भर देता है। इस दिन हमें देश में फैली बुराइयों को समाप्त करने की शपथ लेनी चाहिए। तभी हम देश के प्रति अपने कर्तव्य को पूरा कर सकते हैं।

सत्संगति

सत्संगति दो शब्दों से मिलकर बना है – 'सत' और 'संगति'। सत का अर्थ है – अच्छा और संगति का अर्थ है –साथ। इसीलिए सत्संगति का अर्थ है – अच्छे लोगों का साथ। अच्छे लोगों का साथ प्राप्त करना ही सत्संगति कहलाता है।

संगति का मनुष्य के जीवन पर गहरा प्रभाव पड़ता है। मनुष्य जिस प्रकार की संगति में रहता है, वैसा ही बन जाता है। अच्छी संगति से मनुष्य में अच्छे गुणों का विकास होता है और बुरी संगति से बुरी आदतें आती है। सत्संगति से हमारे अंदर सच्चाई, ईमानदारी, अनुशासन, कर्तव्य पालन आदि अनेक अच्छे गुण पैदा होते है। इन अच्छे गुणों के पैदा होने पर बुरी आदतें अपने आप छूट जाती हैं। सत्संगति एक पारस है जो जीवनरूपी लोहे को सोना बना देती है। महात्मा बुद्ध की

संगति में आने के बाद अंगुलिमाल डाकू सब पाप छोड़ कर संत बन गया था। भगवान राम की संगति में आने पर विभीषण लंका का राजा बन गया था।

जहां संगति हमारे जीवन को संवार देती है, वही कुसंगति में पड़ जाने से सब कुछ बर्बाद हो जाता है। कुसंगति में पड़ा व्यक्ति अपने लक्ष्य से भटक जाता है। ऐसा व्यक्ति जीवन में कभी कामयाब नहीं हो सकता और बाद में हमेशा पछताता हैं। अतः हमें कुसंगति से हमेशा बचना चाहिए। अपने मित्रों का चुनाव करते समय हमें हमेशा ध्यान रखना चाहिए। ऐसे मित्रों से बचना चाहिए, जो हमें गलत रास्ते पर ले कर जाएं। हमें सदा यही कोशिश रहनी चाहिए कि हम अच्छे लोगों की सत्संगति में रहें। तभी हम जीवन में उन्नति कर सकते हैं।

कम्प्यूटर के लाभ और हानियां

भूमिका :– आज के युग को कंप्यूटर का युग कहा जाता है । यह आधुनिक युग का एक ऐसा आविष्कार है जिसने मनुष्य की अनेक समस्याओं का समाधान कर दिया है । कंप्यूटर ने मनुष्य का समय और श्रम बचा दिया है । कंप्यूटर का प्रयोग आज जीवन के प्रत्येक क्षेत्र में लाभकारी सिद्ध हो रहा है । इसी बात को देखते हुए स्कूलों में कंप्यूटर शिक्षा को अनिवार्य बना दिया है । कंप्यूटर का प्रवेश आज आम घरों में भी हो गया है ।

लाभ :– कम्प्यूटर का सबसे बड़ा लाभ शिक्षा विभाग को हुआ है । कंप्यूटर के उपयोग से शिक्षा रोचक हो गई है । विद्यार्थी अपने विषय को कंप्यूटर पर देखकर आसानी से समझ सकते हैं। बैंकों , रेलवे स्टेशनों और कार्यालयों में कंप्यूटर के प्रयोग ने काम को बड़ा सरल बना दिया है । यहाँ तक कि अब तो कई दुकानदार भी अपने बही खाते रखने या बिल बनाने के लिए कंप्यूटर का प्रयोग करने लगे हैं । आज प्रत्येक समाचार पत्र कंप्यूटर पर ही तैयार होने लगा है । कंप्यूटर की एक अन्य चमत्कारी सुविधा इंटरनेट के उपयोग की है । इंटरनेट पर

हमें अनेक विषयों की जानकारी प्राप्त होती है । इससे हम अपने मित्रों , रिश्तेदारों को ई–मेल द्वारा आसानी से संदेश भेज सकते है । कंप्यूटर के साथ कैमरा लगा कर हम दूर बैठे अपने मित्रों, रिश्तेदारों से सीधे बातचीत भी कर सकते हैं ।

हानियां :– प्रकृति का यह नियम है कि जो वस्तु हमारे लिए लाभकारी होती है उसकी कई हानियाँ भी होती हैं । बच्चे कंप्यूटर पर वीडियो गेम्स खेलने में व्यस्त रहते हैं और अपना कीमती समय नष्ट करते हैं । इंटरनेट पर मिलने वाली गलत जानकारी के बच्चों पर बुरा प्रभाव डालती है । कंप्यूटर पर अधिक देर तक बैठने पर नेत्रों की ज्योति पर तो प्रभाव पड़ता ही है, साथ ही शरीर में अनेक रोग भी पैदा होते हैं ।

उपसंहार :– अगर हम सही तरीके से कंप्यूटर का प्रयोग करें तो यह हमारे लिए वरदान सिद्ध हो सकता है। लेकिन अगर हम गलत ढंग से इसका उपयोग करते हैं तो यह हमारे लिए हानिकारक सिद्ध हो सकता है। अतः हमें सोच समझकर कंप्यूटर का उपयोग करना चाहिए और इसके दुष्प्रभाव से बचना चाहिए।

मोबाइल फोन के लाभ हानियाँ

मोबाइल फोन ने पूरी दुनिया में चमत्कारिक बदलाव ला दिया है। वर्षों पहले लोग सोच भी नहीं सकते थे कि एक ऐसा आविष्कार होगा जिससे हम दुनिया के किसी भी कोने में किसी से भी बात कर सकेंगे। पहले लोग एक दूसरे से बात करने के लिए या तो खुद मिलने जाते थे या फिर पत्र लिखते थे, जिसमें बहुत टाइम लगता था। लेकिन मोबाइल फोन आने के बाद मिनटों में दुनिया के किसी भी कोने में बैठे आदमी से बातचीत कर सकते है।

मोबाइल फोन के अनेक लाभ हैं। मोबाइल फोन में हम एक दूसरे से बातचीत कर सकते है, मैसेज भेज सकते है, वीडियो देख सकते है, फोटो ले सकते है और साथ ही इंटरनेट चला सकते है। आजकल के स्मार्टफोन को तो मिनी कंप्यूटर भी कहा जाने लगा है, क्योंकि जो कार्य एक कंप्यूटर करता है वह सभी कार्य अब स्मार्टफोन में भी हो सकते है।

मोबाइल फोन से जितने लाभ है उतनी हानियाँ भी हैं। मोबाइल फ़ोन के ज्यादा प्रयोग से आंखें कमजोर हो जाती है। मोबाइल फ़ोन के आदी हो जाने पर बच्चों का मन पढ़ाई लिखाई में नहीं लगता। इंटरनेट चलाने के कारण बच्चों को इससे गलत जानकारियां मिल सकती है, जिसके कारण उनका स्वभाव बिगड़ सकता है। कुछ लोग वाहन चलाते समय मोबाइल पर बातें करते हैं, जिससे उनका ध्यान सड़क से हट जाता है और दुर्घटना घट जाती है। ज्यादा समय मोबाइल पर बात करने या गाने सुनने से सुनने की शक्ति कमजोर हो जाती है। मोबाइल फोन में से जो विकिरणें निकलती है, वह हमारे स्वास्थ्य के लिए बहुत हानिकारक है। स्मार्टफोन के ज्यादा इस्तेमाल से समय की बर्बादी होती है।

इसमें कोई शक नहीं कि मोबाइल के अनेक लाभ हैं। परंतु साथ ही इसकी बहुत से हानियां भी है। हमें मोबाइल का प्रयोग तभी करना चाहिए जब आवश्यक हो। हमें इसके अनावश्यक प्रयोग से जितना हो सके बचना चाहिए। तभी हम इसके बुरे प्रभावों से बच सकते हैं।

स्वच्छता अभियान

स्वच्छता अभियान को 'स्वच्छ भारत अभियान' या 'स्वच्छ भारत मिशन' भी कहा जाता है । यह अभियान भारत के राष्ट्रपिता महात्मा गाँधी जी के स्वप्न स्वच्छ भारत को पूर्ण करने हेतू शुरू किया गया। यह एक राष्ट्रीय स्तर का अभियान है । इस अभियान को राजघाट, नई दिल्ली में **2** अक्तूबर, **2014** को महात्मा गाँधी जी की **145**वीं जयन्ती पर प्रधानमन्त्री नरेन्द्र मोदी द्वारा शुरू किया गया । स्वच्छता अभियान में प्रत्येक भारतवासी से आग्रह किया था कि वे इस अभियान से जुड़े और अपने आसपास के क्षेत्रों की साफ–सफाई करें । इस अभियान को सफल बनाने के लिए उन्होंने देश के **11** महत्त्वपूर्ण एवं प्रभावी लोगों को इसका प्रचार करने के लिए चुना जिनमें कुछ ऐसे फिल्मकार , क्रिकेटर तथा महान लोग हैं जिनको लोग सुनना पसंद करते हैं। इस अभियान के अंतर्गत कई शहरी तथा ग्रामीण योजनाएं बनाई गई जिसमें शहरों तथा गांवों में सार्वजनिक शौचालय बनाने

की योजनाएं हैं । सरकारी कार्यालयों तथा सार्वजनिक स्थलों पर पान , गुटखा , धूम्रपान जैसे गंदगी फैलाने वाले उत्पादों पर रोक लगा दी गई । इस अभियान को सफल बनाने के लिए स्वयं मोदी जी ने सडकों पर साफ–सफाई की थी जिसे देखकर लोगों में भी साफ सफाई के प्रति उत्साह पैदा हो गया । स्वच्छता अभियान के लिए बहुत सारे नारों का भी प्रयोग किया गया है । जैसे :–

1 . एक कदम स्वच्छा की ओर।

2 . स्वच्छता अपनाना है , समाज में खुशियां लाना है।

3 . गाँधी जी के सपनों का भारत बनाएंगे , चारों तरफ स्वच्छता फैलाएंगे ।

स्वच्छता अभियान को अपनाने से कोई हानि नहीं अपितु लाभ ही लाभ होंगे । इससे हमारे आस–पास की हर जगह साफ–सुथरी होगी । साफ–शुद्ध वातावरण में हम और हमारा पारवार बीमार कम पड़ेगा । देश में हर तरफ खुशहाली आएगी और आर्थिक विकास होगा ।

प्रदूषण की समस्या

<u>भूमिका</u> :- विज्ञान के इस युग में मानव को जहां कुछ वरदान मिले है, वहां कुछ अभिशाप भी मिले हैं । प्रदूषण भी एक ऐसा ही अभिशाप हैं । इसमें मानव जीवन को दूभर बना दिया है।

<u>प्रदूषण का अर्थ</u> :- प्रदूषण का अर्थ है – प्राकृतिक संतुलन का बिगड़ जाना । न शुद्ध वायु मिलना, न शुद्ध जल मिलना, न शुद्ध खाद्य मिलना, न शांत वातावरण मिलना । प्रदूषण कई प्रकार का होता है ! प्रमुख प्रदूषण हैं – वायु–प्रदूषण, जल–प्रदूषण और ध्वनि प्रदूषण।

<u>वायु–प्रदूषण</u> :- यह प्रदूषण महानगरों में अधिक फैला है । इसका मुख्य कारण कारखानों और मोटर गाड़ियों से निकलने वाला धुआं है। यह विषैला धुआं वातावरण में इस तरह फैल जाता है कि सांस

लेना दूभर हो जाता है । इन कारखानों से निकलने वाले विषैले कण हवा में तैरते रहते हैं। ये कण सांस के साथ फेफड़ों में चले जाते हैं और मनुष्य को बीमार बना देते हैं।

<u>जल प्रदूषण</u> :– कारखानों आदि का दूषित जल नदी–नालों में मिलकर भयंकर जल–प्रदूषण पैदा करता है । खेतों में किया जाने वाला कीटनाशकों का छिड़काव भी जल प्रदूषण पैदा करता है। कीटनाशक पानी में घुल जाते हैं और धरती के नीचे पहुंच जाते हैं। जब हम इस प्रकार के दूषित जल को पीते हैं तो बीमार पड़ जाते हैं।

<u>ध्वनि–प्रदूषण</u> :– मनुष्य को रहने के लिए शांत वातावरण चाहिए । परंतु आज का वातावरण शोर से भरा हुआ है। कारखानों का शोर, यातायात के साधनों का शोर, लाउड स्पीकरों की तेज ध्वनि – ये सभी हमारे मस्तिष्क पर गहरा प्रभाव डालते हैं और हमारा मन तनाव से भर जाता है।

सुधार के उपाय :– प्रदूषण से बचने के लिए हमें अधिक से अधिक पेड़ लगाने चाहिए । हरियाली की मात्रा जितनी अधिक हो, उतना ही बढ़िया है । कारखानों को आबादी से दूर लगाया जाना चाहिए और उनसे निकले प्रदूषित जल को नष्ट करने के उचित साधन होने चाहिए । यातायात के साधनों को प्रदूषण रहित बनाने की तरफ खोज की जानी चाहिए।

उपसंहार :– प्रदूषण आज की एक मुख्य समस्या है। यह मानव जीवन के लिए खतरा बनते जा रही है। इसे दूर करने के अधिक से अधिक प्रयत्न करना चाहिए। हमें कोई भी ऐसा कार्य नहीं करना चाहिए जो वातावरण को प्रदूषित करने वाला हो। हम सभी को इस ओर विशेष ध्यान देना चाहिए। तभी हम वातावरण को प्रदूषित होने से बचा सकते हैं।

मेरा पंजाब

भूमिका :- भारत एक विशाल देश है। भारत में बहुत सारे राज्य है। हर राज्य का अपना –अपना महत्त्व है। मेरे प्रदेश का नाम पंजाब है। पंजाब में रहने वाले लोग परिश्रम और साहस के पुतले हैं। यहां का इतिहास बताता है के मुश्किल समयों में यहां के लोगों ने देश और धर्म की रक्षा के लिए बहुत सारे बलिदान दिए हैं।

पंजाब का अर्थ :- पंजाब फ़ारसी भाषा के दो शब्दों 'पंज' और 'आब' से मिलकर बना है। 'पंज' का अर्थ है पांच और 'आब' का अर्थ है पानी। इस प्रकार पंजाब का अर्थ है पांच पानियों की धरती । यहां पांच नदियां बहती थीं – सतलुज, बियास, रावी, चनाब और जेहलम । इन्हीं पांच नदियों के कारण इसका नाम पंजाब रखा गया।

गुरुओं की धरती :- पंजाब को पवित्र गुरुओं की धरती माना जाता है। यहां पर दस सिख गुरुओं ने जन्म लिया। यहां पर गुरुओं ने धार्मिक उपदेश और अनेक बलिदान दिए। जिस कारण इस स्थान को पवित्र स्थान माना जाता है।

वीरों और देशभक्तों की धरती :- पंजाब को अनेक आक्रमणों का सामना करना पड़ा। माना जाता है के सबसे पहले पंजाब पर सिकंदर ने आक्रमण किया था। इसके बाद मुगलों ने अनेक बार हमले किये। लेकिन पंजाब के लोगों ने इन हमलों का डट कर जवाब दिया।

पंजाब की इस धरती पर महान देशभक्तों ने जन्म लिया। शहीद भगत सिंह, शहीद उधम सिंह, करतार सिंह सराभा, लाला लाजपत राय जैसे अनेक महान शूरवीरों यहां पैदा हुए, जिन्होंने देश को आजाद करवाने के लिए अपना बलिदान दिया।

पंजाब की संस्कृति :– पंजाब की संस्कृति बड़ी रोचक है। यहां के लोगों को संगीत, कला और साहित्य से बड़ा लगाव है। पंजाब का भांगड़ा नृत्य पूरे भारत में ही नहीं बल्कि विश्वभर में प्रसिद्ध है। पंजाबी युवतियों का मस्ती भरा गिद्दा सभी का मन मोह लेता है।

पंजाब की भाषा :– पंजाब में पंजाबी भाषा बोली जाती है। इसे लिखने के लिए गुरुमुखी लिपि का प्रयोग किया जाता है।

कृषि की प्रधानता :– पंजाब के लोगों का मुख्य रोजगार कृषि है। यहां की भूमि बहुत उपजाऊ है। यहां पर बड़ी मात्रा में गेहूं और चावल की खेती की जाती है।

उपसंहार :– पंजाब राज्य की विशेषताओं का वर्णन करना कोई आसान काम नहीं है। यहां के लोगों ने तन, मन और धन से अपने देश की खूब सेवा की है। यहां के गुरुओं का बलिदान , तथा शूरवीरों की कुर्बानियों को कैसे भुलाया जा सकता है। मुझे अपने राज्य पंजाब पर बहुत मान है।