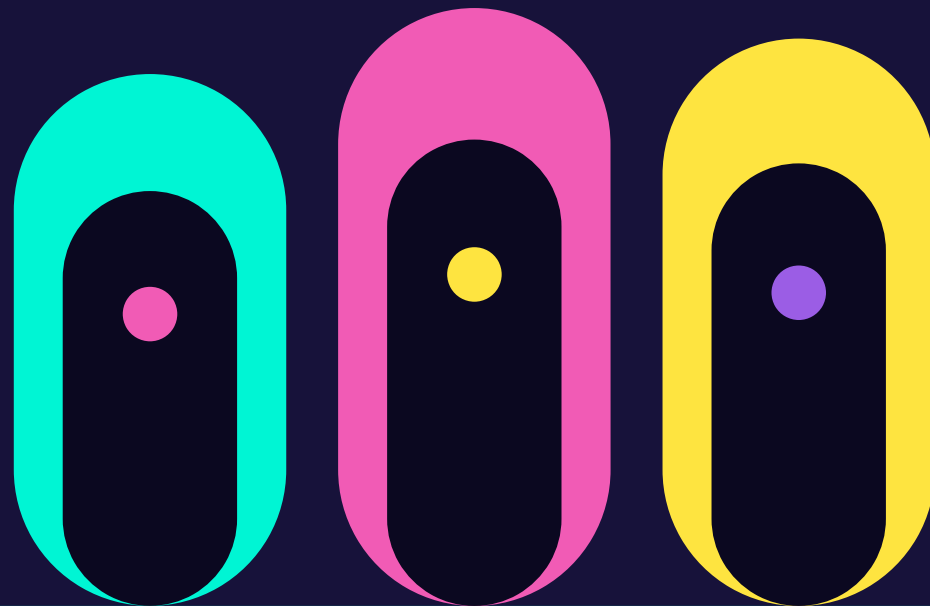


हिंदी संग्रह

हिंदी प्रस्तुति संग्रह



एक ही डेक में सभी अध्याय

Presenter Name · 7 · 2026

विषय सूची

01

स्वच्छ भारत अभियान

02

डिजिटल इंडिया

03

जल संरक्षण

04

योग और स्वास्थ्य

05

महिला सशक्तिकरण

06

स्वच्छ भारत अभियान

SECTION 01

स्वच्छ भारत अभियान

स्वच्छता की ओर एक कदम

अध्याय 1 · स्वच्छ भारत अभियान

स्वच्छ भारत अभियान क्या है?

देश को साफ़-सुथरा और खुले में शौच से मुक्त बनाने का राष्ट्रीय अभियान।

यह अभियान 2014 में शुरू हुआ। इसका उद्देश्य हर घर में शौचालय, कचरे का सही निपटान और लोगों में स्वच्छता की आदत विकसित करना है।



चित्र

मुख्य तथ्य

2014

अभियान की शुरुआत

करोड़ों

शौचालयों का निर्माण

हर नागरिक

की भागीदारी ज़रूरी

उदाहरण के लिए आँकड़े (सैंपल डेटा)।

स्वच्छता के मुख्य पहलू

01

घर की सफ़ाई

रोज़ झाड़ू-पोछा और कचरा अलग रखें।

02

सार्वजनिक स्थान

सड़क और पार्क में कचरा न फेंकें।

03

व्यक्तिगत स्वच्छता

हाथ धोना और साफ़ पानी पीना।

कचरा प्रबंधन कैसे करें

01

अलग करें

गीला और सूखा कचरा

02

इकट्ठा

अलग डिब्बों में रखें

03

खाद

गीले कचरे से खाद बनाएँ

04

रीसायकल

सूखा कचरा दोबारा उपयोग

गंदगी से होने वाली समस्याएँ

- बीमारियों का फैलना
- मच्छरों और कीटाणुओं में वृद्धि
- पानी और मिट्टी का प्रदूषण
- पर्यटन और छवि पर बुरा असर



Image

पहले और अब

पहले

- ✓ खुले में शौच
- ✓ सड़कों पर कचरा
- ✓ कम जागरूकता

अब

- हर घर शौचालय
- कचरा संग्रह वाहन
- स्वच्छता प्रतियोगिताएँ

“

स्वच्छता ही सेवा है।

लोकप्रिय नारा

निष्कर्ष

- स्वच्छता हम सबकी ज़िम्मेदारी है
- छोटी आदतें बड़ा बदलाव लाती हैं
- स्वच्छ भारत, स्वस्थ भारत

SECTION 02

डिजिटल इंडिया

तकनीक से सशक्त भारत

अध्याय 2 • डिजिटल इंडिया

डिजिटल इंडिया क्या है?

डिजिटल इंडिया का उद्देश्य हर नागरिक तक इंटरनेट, डिजिटल सेवाएँ और डिजिटल साक्षरता पहुँचाना है।

ऑनलाइन भुगतान, ई-गवर्नेंस और डिजिटल शिक्षा ने लोगों का जीवन आसान बनाया है। गाँवों तक कनेक्टिविटी इसका अहम हिस्सा है।



चित्र

मुख्य तथ्य

UPI

से तुरंत भुगतान

24x7

ऑनलाइन सरकारी सेवाएँ

लाखों

गाँवों में इंटरनेट

उदाहरण के लिए आँकड़े (सैंपल डेटा)।

तीन मुख्य स्तंभ

01

डिजिटल ढाँचा

हर नागरिक के लिए इंटरनेट।

02

ई-सेवाएँ

घर बैठे सरकारी सेवाएँ।

03

डिजिटल साक्षरता

सबको तकनीक का ज्ञान।

ऑनलाइन सेवा कैसे लें

01

पंजीकरण

मोबाइल नंबर से

02

आवेदन

फ़ॉर्म ऑनलाइन भरें

03

भुगतान

UPI या कार्ड से

04

प्रमाणपत्र

डिजिटल रूप में पाएँ

लाभ

- समय और पैसे की बचत
- भ्रष्टाचार में कमी
- ग्रामीण क्षेत्रों तक सेवाएँ
- नए रोज़गार के अवसर



Image

चुनौतियाँ और समाधान

चुनौतियाँ

- ✓ इंटरनेट की कमी
- ✓ साइबर धोखाधड़ी
- ✓ डिजिटल अशिक्षा

समाधान

- नेटवर्क विस्तार
- साइबर जागरूकता
- प्रशिक्षण केंद्र

“

तकनीक तभी सार्थक है जब वह सबके काम
आए।

एक विचार

निष्कर्ष

- डिजिटल इंडिया ने जीवन आसान बनाया है
- सुरक्षा और जागरूकता जरूरी है
- हर नागरिक को डिजिटल साक्षर बनाना लक्ष्य है

SECTION 03

जल संरक्षण

हर बूंद कीमती है

अध्याय 3 • जल संरक्षण

जल संरक्षण क्या है?

पानी को सोच-समझकर उपयोग करना और बर्बादी रोकना ही जल संरक्षण है।

भारत के कई हिस्सों में गर्मियों में पानी की भारी कमी हो जाती है। वर्षा जल संचयन, नदियों की सफ़ाई और रोज़मर्रा की आदतें बदलकर हम इस समस्या को कम कर सकते हैं।



चित्र

मुख्य तथ्य

3%

पृथ्वी का पानी मीठा है

70%

खेती में उपयोग

20 लीटर

नल खुला छोड़ने पर रोज़ बर्बाद

उदाहरण के लिए आँकड़े (सैंपल डेटा)।

पानी बचाने के उपाय

01

वर्षा जल संचयन

छत का पानी टैंक या गड्ढे में इकट्ठा करें।

02

टपक सिंचाई

खेतों में कम पानी से ज़्यादा फसल।

03

घरेलू आदतें

नल बंद रखें, लीक तुरंत ठीक कराएँ।

वर्षा जल संचयन कैसे करें

01

इकट्टा

छत से पानी जमा करें

02

छानना

फ़िल्टर से साफ़ करें

03

भंडारण

टैंक में सुरक्षित रखें

04

उपयोग

बागवानी और सफ़ाई में

पानी की कमी के कारण

- तेज़ी से बढ़ती जनसंख्या
- भूजल का अत्यधिक दोहन
- नदियों और तालाबों का प्रदूषण
- पेड़ों की कटाई और कम वर्षा



Image

पहले और अब

पहले

- ✓ तालाब और बावड़ियाँ
- ✓ कम आबादी
- ✓ स्वच्छ नदियाँ

अब

- सूखते जलस्रोत
- बढ़ती माँग
- प्रदूषित नदियाँ

“

जल है तो कल है।

लोकप्रिय कहावत

निष्कर्ष

- पानी सीमित है, इसे बचाना ज़रूरी है
- छोटी आदतें बड़ा बदलाव लाती हैं
- वर्षा जल संचयन हर घर में अपनाएँ

SECTION 04

योग और स्वास्थ्य

स्वस्थ तन, शांत मन

अध्याय 4 · योग और स्वास्थ्य

योग क्या है?

योग शरीर, मन और श्वास को जोड़ने की प्राचीन भारतीय पद्धति है।

नियमित योग से लचीलापन, शक्ति और एकाग्रता बढ़ती है। यह तनाव कम करता है और कई जीवनशैली रोगों से बचाव में मदद करता है।



चित्र

मुख्य तथ्य

21 जून

अंतरराष्ट्रीय योग दिवस

15 मिनट

रोज़ का अभ्यास भी लाभदायक

हर उम्र

के लिए उपयुक्त

उदाहरण के लिए आँकड़े (सैंपल डेटा)।

योग के प्रकार

01

आसन

शरीर को मजबूत और लचीला बनाते हैं।

02

प्राणायाम

श्वास पर नियंत्रण।

03

ध्यान

मन को शांत और एकाग्र करता है।

सूर्य नमस्कार के चरण

01

प्रणाम

सीधे खड़े होकर

02

हस्त उत्तानासन

हाथ ऊपर

03

पादहस्तासन

आगे झुकें

04

भुजंगासन

छाती ऊपर

योग के लाभ

- तनाव और चिंता में कमी
- बेहतर नींद
- पाचन में सुधार
- रोग प्रतिरोधक क्षमता में वृद्धि



Image

योग से पहले और बाद

पहले

- ✓ थकान
- ✓ तनाव
- ✓ कमजोर एकाग्रता

बाद

- ऊर्जा
- शांति
- बेहतर ध्यान

“

योग कर्मसु कौशलम्।

भगवद्गीता

निष्कर्ष

- योग को दिनचर्या का हिस्सा बनाएँ
- धीरे-धीरे अभ्यास बढ़ाएँ
- प्रशिक्षक की सलाह से शुरुआत करें

SECTION 05

महिला सशक्तिकरण

સમાન અવસર, સશક્ત સમાજ

અધ્યાય 5 • મહિલા સશક્તિકરણ

महिला सशक्तिकरण क्या है?

महिलाओं को शिक्षा, स्वास्थ्य,
रोज़गार और निर्णय में बराबर
अधिकार देना।

जब महिलाएँ शिक्षित और आत्मनिर्भर होती हैं तो परिवार, समाज और देश तीनों आगे बढ़ते हैं। सशक्तिकरण सोच और अवसर दोनों में बदलाव माँगता है।



चित्र

मुख्य तथ्य

शिक्षा

सबसे बड़ा साधन

स्वयं सहायता समूह

आर्थिक आत्मनिर्भरता

पंचायत

में महिलाओं की भागीदारी

उदाहरण के लिए आँकड़े (सैंपल डेटा)।

सशक्तिकरण के आयाम

01

शैक्षिक

हर बेटी को शिक्षा।

02

आर्थिक

रोज़गार और उद्यम।

03

सामाजिक

सम्मान और सुरक्षा।

बदलाव के कदम

01

शिक्षा

स्कूल से कॉलेज तक

02

कौशल

प्रशिक्षण और रोजगार

03

भागीदारी

निर्णयों में आवाज़

04

सुरक्षा

क़ानून और जागरूकता

मुख्य चुनौतियाँ

- लैंगिक भेदभाव
- शिक्षा बीच में छूटना
- सुरक्षा की चिंता
- वेतन में असमानता



Image

कल और आज

कल

- ✓ सीमित अवसर
- ✓ घर तक सीमित भूमिका
- ✓ कम शिक्षा

आज

- हर क्षेत्र में भागीदारी
- उद्यमिता
- उच्च शिक्षा

“

एक महिला को शिक्षित करना पूरे परिवार को
शिक्षित करना है।

प्रसिद्ध कथन

निष्कर्ष

- सशक्त महिला, सशक्त राष्ट्र
- शिक्षा और अवसर सबसे ज़रूरी हैं
- बदलाव घर से शुरू होता है

SECTION 06

स्वच्छ भारत अभियान



स्वच्छता की ओर एक कदम

अध्याय 6 · स्वच्छ भारत अभियान

स्वच्छता क्यों ज़रूरी है?

साफ़-सफ़ाई अच्छे स्वास्थ्य और
सुंदर वातावरण की पहली शर्त है।

गंदगी से कई बीमारियाँ फैलती हैं। घर, विद्यालय और मोहल्ले को
साफ़ रखना हम सबकी ज़िम्मेदारी है।



चित्र

मुख्य तथ्य

2 बार

दिन में कूड़ा अलग करें

3 रंग

के कूड़ेदान

100%

भागीदारी का लक्ष्य

उदाहरण के लिए आँकड़े (सैंपल डेटा)।

स्वच्छता के तीन सूत्र

01

कूड़ा अलग करें

गीला और सूखा कचरा अलग रखें।

02

खुले में न फेंकें

हमेशा कूड़ेदान का प्रयोग करें।

03

हाथ धोएँ

खाने से पहले साबुन से हाथ धोएँ।

कचरा प्रबंधन

01

अलग करना

गीला, सूखा, खतरनाक

02

संग्रह

नगर निगम की गाड़ी

03

खाद

गीले कचरे से खाद

04

पुनर्चक्रण

प्लास्टिक व काग़ज़

हम क्या कर सकते हैं

- घर पर कचरा अलग-अलग रखें
- प्लास्टिक की थैलियों का प्रयोग बंद करें
- मोहल्ले में सफ़ाई अभियान चलाएँ
- दूसरों को भी जागरूक करें



Image

गंदगी बनाम स्वच्छता

गंदगी

- ✓ बीमारियाँ
- ✓ बदबू और मच्छर
- ✓ खराब छवि

स्वच्छता

- अच्छा स्वास्थ्य
- सुंदर वातावरण
- पर्यटन में वृद्धि

“

स्वच्छता ही सेवा है।

प्रेरक नारा

निष्कर्ष

- स्वच्छता सबकी ज़िम्मेदारी है
- कचरा अलग करना सबसे आसान शुरुआत है
- स्वच्छ भारत, स्वस्थ भारत

SECTION 07

पर्यावरण प्रदूषण

कारण, प्रभाव और समाधान

अध्याय 7 • पर्यावरण प्रदूषण

प्रदूषण क्या है?

जब हवा, पानी या मिट्टी में हानिकारक पदार्थ मिल जाते हैं, तो उसे प्रदूषण कहते हैं।

वाहनों का धुआँ, कारखानों का कचरा और प्लास्टिक प्रदूषण के बड़े कारण हैं। इसका असर हमारे स्वास्थ्य और प्रकृति दोनों पर पड़ता है।



चित्र

मुख्य तथ्य

4

मुख्य प्रकार के प्रदूषण

PM2.5

सबसे हानिकारक कण

5 जून

विश्व पर्यावरण दिवस

उदाहरण के लिए आँकड़े (सैंपल डेटा)।

प्रदूषण के प्रकार

01

वायु प्रदूषण

धुआँ और धूल हवा को ज़हरीला बनाते हैं।

02

जल प्रदूषण

नदियों में कचरा और रसायन।

03

ध्वनि प्रदूषण

तेज़ शोर से तनाव और बहरापन।

हम कैसे मदद करें

01

कम करें

प्लास्टिक का प्रयोग

02

दोबारा उपयोग

थैले और बोतलें

03

पुनर्चक्रण

कागज़ और धातु

04

पौधे लगाएँ

हर साल एक पेड़

प्रभाव

- साँस और फेफड़ों की बीमारियाँ
- पीने के पानी की कमी
- जलवायु परिवर्तन
- जीव-जंतुओं पर संकट



Image

कारण और समाधान

कारण

- ✓ वाहनों का धुआँ
- ✓ औद्योगिक कचरा
- ✓ प्लास्टिक

समाधान

- सार्वजनिक परिवहन
- कचरा उपचार संयंत्र
- कपड़े के थैले

“

धरती हमें विरासत में नहीं मिली, हमने इसे अपने
बच्चों से उधार लिया है।

प्रसिद्ध कथन

निष्कर्ष

- प्रदूषण हर जीव के लिए खतरा है
- छोटे कदम बड़ा बदलाव लाते हैं
- स्वच्छ पर्यावरण हमारा अधिकार और कर्तव्य है



Thank you

Questions and discussion.

Presenter Name · hello@yourdomain.in