





# एनडीपीएस में सिरमौर पुलिस 100 प्रतिशत अभियोग दर्ज करने में कामयाब



टीम एक्शन इंडिया/ नाहन/ एसपी जैरथ  
जिला मुख्यालय नाहन में स्थित पुलिस अधीक्षक कार्यालय में प्रेसवार्ता आयोजित की गई। जिसमें पुलिस अधीक्षक रमन कुमार माणा ने जिसे के विभिन्न पुलिस थानों में पंजीकृत एनडीपीएस एवं अन्य अपराधिक अभियोगों के आंकड़े साझा किए गए। उन्होंने बताया कि विभिन्न पुलिस थानों में पंजीयोग अधिनियम के अंतर्गत गत दशकों में पहली बार 100 अभियोगों को आंकड़े साझा करने के आंकड़े प्राप्त किया गया है। इसके अलावा इस वर्ष हत्या के 6 मामले दर्ज हुए। इन सभी मामलों को सुलझा लिया गया

है। बलात्कार व एसपी-एसटी अधिनियम के मामलों में जहाँ कमी आई है वहीं अपहरण का कोई मामला नहीं आया है।

चरस, गांजा, भुक्ती व हेरोइन अपराधिक मामले दर्ज हुए थे जबकि इस वर्ष 11 सिंबर तक 1097 अपराधिक मामले दर्ज हो चुके हैं। क्योंकि इस साल खनन माफि या और नाशन थानों में वर्ष 2022 की तुलना में चालू वर्ष में 9.15 प्रतिशत अधिक अपराधिक मामले पंजीकृत किए गए। गत वर्ष में जिसमें

## पंजीकृत

► वर्ष 2022 की तुलना में चालू वर्ष में 9.15 प्रतिशत अधिक अपराधिक मामले पंजीकृत किए गए

जिसे में कुल 1005 विभिन्न अपराधिक मामले दर्ज हुए थे जबकि इस वर्ष 11 सिंबर तक 1097 अपराधिक मामले दर्ज हो चुके हैं। क्योंकि इस साल खनन माफि या और नाशन थानों के खिलाफ अधिक मामले दर्ज किए गए हैं। खनन अधिनियम के अंतर्गत इस वर्ष ज्यादा मामले पंजीकृत किए गए। गत वर्ष

टीपर और 13 जेसीबी मशीनें जल की गई हैं और 33402 एक्सप्रॉल 500 रुपए का जुमार्न बसल कर सरकारी कोष में जमा कराया गया है। पहले की अपेक्षा इस साल अब तक खनन के एवं 116 फिसदी ज्यादा चालान करें जा चुके हैं। इसी प्रकार सड़क दुरुटानाओं में भी पिछले वर्ष की तुलना में 19 प्रतिशत की कमी आई है। इसके साथ ही सड़क हादसों में मरने वालों का अपरिवर्तन नहीं हुआ है। इसके अतिरिक्त नशीली दवाओं, अवैध शराब, जुआ आदि अधिनियमों के तहत भी गत वर्ष के मुकाबले इस वर्ष ज्यादा अभियोग पंजीकृत किए गए हैं।

## पीएम विश्वकर्मा योजना का शुभारंभ कार्यक्रम का आयोजन गेयटी थिएटर में होगा



टीम एक्शन इंडिया/ शिमला/ चमन शर्मा

नेहरू युवा केंद्र शिमला युवा मामले विभाग भारत सरकार, एवं सूक्ष्म, लघु और मध्यम उधम मंत्रालय भारत सरकार के द्वारा संयुक्त रूप से 17 सितंबर, 2023 की शिमला में गेयटी थिएटर में विश्वकर्मा दिवस के उपलक्ष्य पर पीएम विश्वकर्मा सेंट्रल सेक्टर स्कीम का शुभारंभ पर किया गया। इसके अलावा इस वर्ष हत्या के 6 मामले दर्ज हुए। इन सभी मामलों को सुलझा लिया गया

प्रभात द्वारा प्रेस कांफ्रेंस को आज संबोधित किया गया। अपने संबोधन में राज्य निदेशक ने पीएम विश्वकर्मा स्कीम के बारे में जानकारी देते हुए बताया

कि माननीय प्रधानमंत्री द्वारा 17 सितंबर 2023 को द्वारा, नई दिल्ली से विश्वकर्मा सेंट्रल सेक्टर स्कीम का शुभारंभ किया जाएगा तथा उसी दिन योजना के संभावित लापार्थियों के बीच जागरूकता फैलाने के लिए देश भर में 70 स्थानों पर एक साथ कार्यक्रम का आयोजन किया जाएगा। इस योजना के द्वारा कारीगरों और शिल्पकारों द्वारा परिवार कार्यक्रम के अध्यास को मजबूत करना है। इनसे नेहरू युवा केंद्र युवा मामले विभाग भारत सरकार अपने युवा स्वयंसेवियों, युवा मंडलों द्वारा जागरूकता का आयोजन करेगा 17 सितंबर को लिए प्रोत्साहन और विणन सहायता प्रदान किया जाएगा। यह योजना पूरे भारत में ग्रामीण और शहरी कारीगरों और शिल्पकारों के सहायता प्रदान के ज्यादा लोगों से जुड़ने की अपील की है।

तहत पहली बार में अठारह पारंपरिक व्यापारों को शामिल किया जाएगा। उन्होंने बताया कि पीएम विश्वकर्मा योजना का उद्देश्य गुरु शिष्य परंपरा एवं अपने हाथों व औजारों से काम करने वाले कारीगरों और शिल्पकारों द्वारा परिवार कार्यक्रम के अध्यास को मजबूत करना है। इनसे नेहरू युवा केंद्र युवा मामले विभाग भारत सरकार अपने युवा स्वयंसेवियों, युवा मंडलों द्वारा जागरूकता का आयोजन करेगा 17 सितंबर को लिए प्रोत्साहन और विणन सहायता प्रदान किया जाएगा। यह योजना पूरे भारत में ग्रामीण और शहरी कारीगरों और शिल्पकारों के सहायता प्रदान के ज्यादा लोगों से जुड़ने की अपील की है।

## हिन्दी में उत्कृष्ट कार्य करने के लिए विभागों को राजभाषा हिन्दी सम्मान 2023 से किया सम्मानित



टीम एक्शन इंडिया/ हमीरपुर/ विवेकानंद वशिष्ठ

उत्कृष्ट कार्य करने के लिए विभागों को राजभाषा हिन्दी सम्मान 2023, से सम्मानित किया कार्यक्रम की अध्यक्षता जिला परिवर्त अध्यक्ष कुल्लू, पंकज जपरानी की। पंकज जपरानी ने कहा कि 14 सितंबर 2023 को भारत की सर्विभाग सम्मान सम्मान-2023 प्रदान किया गया। अधिकारी वर्ग में नेहरू शर्मा, जिला लोक संपर्क अधिकारी, कुल्लू, कर्मचारी वर्ग में सुनील कुमार, लिपिक, जिला नियन्त्रक खाद्य, नारिगंधी अपूर्ति एवं उपभोक्ता मामले विभाग, कुल्लू, वन्देश वर्ग में अपनी जपरानी की अवधिकारी वर्ग के लिए राजभाषा हिन्दी सम्मान-2023 प्रदान किया गया। अधिकारी वर्ग में नेहरू शर्मा, जिला लोक संपर्क अधिकारी, कुल्लू, कर्मचारी वर्ग में सुनील कुमार, लिपिक, जिला नियन्त्रक खाद्य, नारिगंधी अपूर्ति एवं उपभोक्ता मामले विभाग, कुल्लू, वन्देश वर्ग में अपनी जपरानी की अवधिकारी वर्ग के लिए राजभाषा हिन्दी सम्मान-2023 प्रदान किया गया। अधिकारी वर्ग में नेहरू शर्मा, जिला लोक संपर्क अधिकारी, कुल्लू, कर्मचारी वर्ग में सुनील कुमार, लिपिक, जिला नियन्त्रक खाद्य, नारिगंधी अपूर्ति एवं उपभोक्ता मामले विभाग, कुल्लू, वन्देश वर्ग में अपनी जपरानी की अवधिकारी वर्ग के लिए राजभाषा हिन्दी सम्मान-2023 प्रदान किया गया। अधिकारी वर्ग में नेहरू शर्मा, जिला लोक संपर्क अधिकारी, कुल्लू, कर्मचारी वर्ग में सुनील कुमार, लिपिक, जिला नियन्त्रक खाद्य, नारिगंधी अपूर्ति एवं उपभोक्ता मामले विभाग, कुल्लू, वन्देश वर्ग में अपनी जपरानी की अवधिकारी वर्ग के लिए राजभाषा हिन्दी सम्मान-2023 प्रदान किया गया। अधिकारी वर्ग में नेहरू शर्मा, जिला लोक संपर्क अधिकारी, कुल्लू, कर्मचारी वर्ग में सुनील कुमार, लिपिक, जिला नियन्त्रक खाद्य, नारिगंधी अपूर्ति एवं उपभोक्ता मामले विभाग, कुल्लू, वन्देश वर्ग में अपनी जपरानी की अवधिकारी वर्ग के लिए राजभाषा हिन्दी सम्मान-2023 प्रदान किया गया। अधिकारी वर्ग में नेहरू शर्मा, जिला लोक संपर्क अधिकारी, कुल्लू, कर्मचारी वर्ग में सुनील कुमार, लिपिक, जिला नियन्त्रक खाद्य, नारिगंधी अपूर्ति एवं उपभोक्ता मामले विभाग, कुल्लू, वन्देश वर्ग में अपनी जपरानी की अवधिकारी वर्ग के लिए राजभाषा हिन्दी सम्मान-2023 प्रदान किया गया। अधिकारी वर्ग में नेहरू शर्मा, जिला लोक संपर्क अधिकारी, कुल्लू, कर्मचारी वर्ग में सुनील कुमार, लिपिक, जिला नियन्त्रक खाद्य, नारिगंधी अपूर्ति एवं उपभोक्ता मामले विभाग, कुल्लू, वन्देश वर्ग में अपनी जपरानी की अवधिकारी वर्ग के लिए राजभाषा हिन्दी सम्मान-2023 प्रदान किया गया। अधिकारी वर्ग में नेहरू शर्मा, जिला लोक संपर्क अधिकारी, कुल्लू, कर्मचारी वर्ग में सुनील कुमार, लिपिक, जिला नियन्त्रक खाद्य, नारिगंधी अपूर्ति एवं उपभोक्ता मामले विभाग, कुल्लू, वन्देश वर्ग में अपनी जपरानी की अवधिकारी वर्ग के लिए राजभाषा हिन्दी सम्मान-2023 प्रदान किया गया। अधिकारी वर्ग में नेहरू शर्मा, जिला लोक संपर्क अधिकारी, कुल्लू, कर्मचारी वर्ग में सुनील कुमार, लिपिक, जिला नियन्त्रक खाद्य, नारिगंधी अपूर्ति एवं उपभोक्ता मामले विभाग, कुल्लू, वन्देश वर्ग में अपनी जपरानी की अवधिकारी वर्ग के लिए राजभाषा हिन्दी सम्मान-2023 प्रदान किया गया। अधिकारी वर्ग में नेहरू शर्मा, जिला लोक संपर्क अधिकारी, कुल्लू, कर्मचारी वर्ग में सुनील कुमार, लिपिक, जिला नियन्त्रक खाद्य, नारिगंधी अपूर्ति एवं उपभोक्ता मामले विभाग, कुल्लू, वन्देश वर्ग में अपनी जपरानी की अवधिकारी वर्ग के लिए राजभाषा हिन्दी सम्मान-2023 प्रदान किया गया। अधिकारी वर्ग में नेहरू शर्मा, जिला लोक संपर्क अधिकारी, कुल्लू, कर्मचारी वर्ग में सुनील कुमार, लिपिक, जिला नियन्त्रक खाद्य, नारिगंधी अपूर्ति एवं उपभोक्ता मामले विभाग, कुल्लू, वन्देश वर्ग में अपनी जपरानी की अवधिकारी वर्ग के लिए राजभाषा हिन्दी सम्मान-2023 प्रदान किया गया। अधिकारी वर्ग में नेहरू शर्मा, जिला लोक संपर्क अधिकारी, कुल्लू, कर्मचारी वर्ग में सुनील कुमार, लिपिक, जिला नियन्त्रक खाद्य, नारिगंधी अपूर्ति एवं उपभोक्ता मामले विभाग, कुल्लू, वन्देश वर्ग में अपनी जपरानी की अवधिकारी वर्ग के लिए राजभाषा हिन्दी सम्मान-2023 प्रदान किया गया। अधिकारी वर्ग में नेहरू शर्मा, जिला लोक संपर्क अधिकारी, कुल्लू, कर्मचारी वर्ग में सुनील कुमार, लिपिक, जिला नियन्त्रक खाद्य, नारिगंधी अपूर्ति एवं उपभोक्ता मामले विभाग, कुल्लू,







## সংপাদকীয়

মীড তত্ত্ব কে খতরে থেকে  
অনগিজ্ঞ সমাজ

দেশ কে কৈর রাজ্য দিস্তা তথা চুনাব কী প্রতিস্পর্ধা সে জল রহে হৈ। মানবতা চীকৰ কর রহী হৈ আৰু আৰ আৰ নাগৰিক অপনে জলতে হৈ। ঘৰে ঔৰ পৰিজনোকে মৃত শব কো দেখকৰ ভ্যৰ্ভীত হো রহে হৈ। মণিপুৰ ঔৰ পঞ্চিম বঙাল কী হিসাত্বক ঘটনাও কো দেখকৰ ধীৰ-ধীৰ সামাজিক ন্যায পৰ বিশ্বাস উত্তো জা রহা হৈ জৰ মজিয়োকে ঘৰে মেঁ আম লোই জা সকাতি হৈ তো আম আৰো আহমিয়ত নহৈ রহ গাই হৈ। রাজ্য সৰকাৰে হাথ মেঁ হাথ ধৰে বৈঠা কেন্দ্ৰ সৰকাৰ কো হৃষকে কো উত্তো জা রহা হৈ বড়ী বিশ্বিতা কো দেখ সামনে আ রহে হৈ। ধীৰ তত্ত্ব দ্বাৰা কিয়া গৱা ন্যায রাজ্য কো বিকলতা হৈ। জো কাৰ্য রাজ্য কী কাৰ্যালিক তথা ন্যাযালিক দ্বাৰা গুণ দোক কে আধাৰ পৰ কিয়া জানা চাহিএ। আজ উসে ধীৰ তত্ত্ব দ্বাৰা কিয়া জা রহা হৈ, বহ সাবঘৰ্ষিক অবকাশা হৈ কিং ধীৰ কো রজনীতি ঔৰ সত্ত্ব মিলকৈ পৈছা কৰে হৈ, আৰু বহী সামুহিক লোকো কী ধীৰ রাজ্য কে নিয়ৰণ সে মুক্ত কো রাজ্য কো অস্তুল কো চুনাতো দেনে লগতি হৈ। বৰ্তমান উপৰোক্তাবাদী হৈ গৱা হৈ, আজকল সহযোগ তথা সহিষ্ণুতা কো ভাবনা তথা সমজ লাগতাৰ কো হোতো জা রহী হৈ। হম কো স্বুক্ত ভাবনাও কে বজাই মেঁ কী প্ৰৱুতি সামনে আনে লগী হৈ। ঔৰ সমাজ ব্যক্তি কেদ্ৰিত বিকাস কী আৰ অগ্ৰসৰ হৈ কো সমাজ কো এক বড়ী তৰকা বিকাস কে পথ সে বহুত পৈছে ছুট গৱা হৈ। বস্তুত: এক তৰকা বৈচিকৰণ তথা সাধনোক কে কোকৈ কো কাৰণ গৱাৰো তথা বেজোজী খুলকৰ সামনে আনে লগী হৈ। আৰত কে 100% লোকো কো পাস দেখা কী 58% সংপত্তি মেঁ আৰ সামুত্ব হৈ। এক দেশ কী পৌৰী কো 70% আৰ 1 প্ৰতিশত লোকো কে অধিকাৰ ক্ষেত্ৰ মেঁ হৈ বহী কাৰণ হৈ কিং ভাৰত মেঁ ধীৰ রাজ্য কো অলগ-অলগ তথা বিভিন্ন পৰিষ্কাৰ আলগ-আলগ কো হোতো জা রহী হৈ। ভাৰত কী শিশু ব্যবস্থা ধীৰ তত্ত্ব কো কাৰ্যালীকৰণ কো প্ৰৱুতি কৰে হৈ। বৈচল ডিগী জো আল্প রেজাগুৰ কে কাৰণ গুৰি হৈ রহে হৈ।

আৰু বহী কুণ্ডা বেজোজী এক গৱীৰী কিসী ধীৰ ঘটনা কো ধীৰ তত্ত্ব কী আৰ খৰ্চীৰী হৈ, ফল স্বৰূপ মৰ্ব লিচিং কো অনেক ঘটনাএ সামনে আনে লগী হৈ। দুসৰী তৰক কানুন কো বহ মাননা হৈ কিং ন্যায মেঁ বিলৰ্ব ন্যায কো নকাৰনা হৈ। ভাৰত কী ন্যায ব্যবস্থা অপনে লাইবৰ মুকুটৰ কে কাৰণ গৱাৰো তথা বেজোজী খুলকৰ সামনে আনে লগী হৈ। আৰত কে 100% লোকো কো 70% আৰ 1 প্ৰতিশত লোকো কে অধিকাৰ ক্ষেত্ৰ মেঁ হৈ বহী কাৰণ হৈ কিং ভাৰত মেঁ ধীৰ রাজ্য কো অলগ-অলগ তথা সমজুৰো কে বজাই মেঁ ধীৰ সাথে ধীৰ পৰিষ্কাৰ আলগ-আলগ সমূহো কে লোকো কে শামিল এক বড়ী সমূহ হৈ। ধীৰ কী কোকৈ কো কো পৰিষ্কাৰ আলগ-আলগ সমূহো কে লোকো কে শামিল এক বড়ী সমূহ হৈ। এক দেশ কী পৌৰী কো 70% আৰ 1 প্ৰতিশত লোকো কে অধিকাৰ ক্ষেত্ৰ মেঁ হৈ বহী কাৰণ হৈ কিং ভাৰত মেঁ ধীৰ রাজ্য কো অলগ-অলগ তথা সমজুৰো কে বজাই মেঁ ধীৰ পৰিষ্কাৰ আলগ-আলগ সমূহো কে লোকো কে শামিল এক বড়ী সমূহ হৈ। এক দেশ কী পৌৰী কো 70% আৰ 1 প্ৰতিশত লোকো কে অধিকাৰ ক্ষেত্ৰ মেঁ হৈ বহী কাৰণ হৈ কিং ভাৰত মেঁ ধীৰ রাজ্য কো অলগ-অলগ তথা সমজুৰো কে বজাই মেঁ ধীৰ পৰিষ্কাৰ আলগ-আলগ সমূহো কে লোকো কে শামিল এক বড়ী সমূহ হৈ।

এভিয়নামে ইকেক কৈই উদাহৰণ হৈ জহান ধীৰ নে অপেনে নেতা কো পদ সে হৃষকে কো হৃষকে বৰাক দ্বাৰা উদাহৰণ হৈ।

বেজোজী কো আৰ সামুত্ব কো হৃষকে বৰাক দ্বাৰা উদাহৰণ হৈ।

বেজোজী কো আৰ সামুত্ব কো হৃষকে বৰাক দ্বাৰা উদাহৰণ হৈ।

বেজোজী কো আৰ সামুত্ব কো হৃষকে বৰাক দ্বাৰা উদাহৰণ হৈ।

বেজোজী কো আৰ সামুত্ব কো হৃষকে বৰাক দ্বাৰা উদাহৰণ হৈ।

বেজোজী কো আৰ সামুত্ব কো হৃষকে বৰাক দ্বাৰা উদাহৰণ হৈ।

বেজোজী কো আৰ সামুত্ব কো হৃষকে বৰাক দ্বাৰা উদাহৰণ হৈ।

বেজোজী কো আৰ সামুত্ব কো হৃষকে বৰাক দ্বাৰা উদাহৰণ হৈ।

বেজোজী কো আৰ সামুত্ব কো হৃষকে বৰাক দ্বাৰা উদাহৰণ হৈ।

বেজোজী কো আৰ সামুত্ব কো হৃষকে বৰাক দ্বাৰা উদাহৰণ হৈ।

বেজোজী কো আৰ সামুত্ব কো হৃষকে বৰাক দ্বাৰা উদাহৰণ হৈ।

বেজোজী কো আৰ সামুত্ব কো হৃষকে বৰাক দ্বাৰা উদাহৰণ হৈ।

বেজোজী কো আৰ সামুত্ব কো হৃষকে বৰাক দ্বাৰা উদাহৰণ হৈ।

বেজোজী কো আৰ সামুত্ব কো হৃষকে বৰাক দ্বাৰা উদাহৰণ হৈ।

বেজোজী কো আৰ সামুত্ব কো হৃষকে বৰাক দ্বাৰা উদাহৰণ হৈ।

বেজোজী কো আৰ সামুত্ব কো হৃষকে বৰাক দ্বাৰা উদাহৰণ হৈ।

বেজোজী কো আৰ সামুত্ব কো হৃষকে বৰাক দ্বাৰা উদাহৰণ হৈ।

বেজোজী কো আৰ সামুত্ব কো হৃষকে বৰাক দ্বাৰা উদাহৰণ হৈ।

বেজোজী কো আৰ সামুত্ব কো হৃষকে বৰাক দ্বাৰা উদাহৰণ হৈ।

বেজোজী কো আৰ সামুত্ব কো হৃষকে বৰাক দ্বাৰা উদাহৰণ হৈ।

বেজোজী কো আৰ সামুত্ব কো হৃষকে বৰাক দ্বাৰা উদাহৰণ হৈ।

বেজোজী কো আৰ সামুত্ব কো হৃষকে বৰাক দ্বাৰা উদাহৰণ হৈ।

বেজোজী কো আৰ সামুত্ব কো হৃষকে বৰাক দ্বাৰা উদাহৰণ হৈ।

বেজোজী কো আৰ সামুত্ব কো হৃষকে বৰাক দ্বাৰা উদাহৰণ হৈ।

বেজোজী কো আৰ সামুত্ব কো হৃষকে বৰাক দ্বাৰা উদাহৰণ হৈ।

বেজোজী কো আৰ সামুত্ব কো হৃষকে বৰাক দ্বাৰা উদাহৰণ হৈ।

বেজোজী কো আৰ সামুত্ব কো হৃষকে বৰাক দ্বাৰা উদাহৰণ হৈ।

বেজোজী কো আৰ সামুত্ব কো হৃষকে বৰাক দ্বাৰা উদাহৰণ হৈ।

বেজোজী কো আৰ সামুত্ব কো হৃষকে বৰাক দ্বাৰা উদাহৰণ হৈ।

বেজোজী কো আৰ সামুত্ব কো হৃষকে বৰাক দ্বাৰা উদাহৰণ হৈ।

বেজোজী কো আৰ সামুত্ব কো হৃষকে বৰাক দ্বাৰা উদাহৰণ হৈ।

বেজোজী কো আৰ সামুত্ব কো হৃষকে বৰাক দ্বাৰা উদাহৰণ হৈ।

বেজোজী কো আৰ সামুত্ব কো হৃষকে বৰাক দ্বাৰা উদাহৰণ হৈ।

বেজোজী কো আৰ সামুত্ব কো হৃষকে বৰাক দ্বাৰা উদাহৰণ হৈ।

বেজোজী কো আৰ সামুত্ব কো হৃষকে বৰাক দ্বাৰা উদাহৰণ হৈ।

বেজোজী কো আৰ সামুত্ব কো হৃষকে বৰাক দ্বাৰা উদাহৰণ হৈ।

বেজোজী কো আৰ সামুত্ব কো হৃষকে বৰাক দ্বাৰা উদাহৰণ হৈ।

বেজোজী কো আৰ সামুত্ব কো হৃষকে বৰাক দ্বাৰা উদাহৰণ হৈ।

বেজোজী কো আৰ সামুত্ব কো হৃষকে বৰাক দ্বাৰা উদাহৰণ হৈ।

বেজোজী কো আৰ সামুত্ব কো হৃষকে বৰাক দ্বাৰা উদাহৰণ হৈ।

বেজোজী কো আৰ সামুত্ব কো হৃষকে বৰাক দ্বাৰা উদাহৰণ হৈ।

বেজোজী কো আৰ সামুত্ব কো হৃষকে বৰাক দ্বাৰা উদাহৰণ হৈ।

বেজোজী কো আৰ সামুত্ব কো হৃষকে বৰাক দ্বাৰা উদাহৰণ হৈ।

বেজোজী কো আৰ সামুত্ব কো হৃষকে বৰাক দ্বাৰা উদাহৰণ হৈ।

বেজোজী কো আৰ সামুত্ব কো হৃষকে বৰাক দ্বা

# स्वास्थ्य के लिए हानिकारक डियोडरेंट्स

जर्मियां हो या सर्दियां डियोडरेंट का प्रयोग आम हो चला है। लड़कियां व महिलाएं इसका प्रयोग ज्यादातर करती हैं लेकिन वह नहीं जानती कि डियोडरेंट उनकी कोमल त्वचा को हानि पहुंचा सकता है क्योंकि इसमें एल्यूमीनियम निर्मित लवणों का प्रयोग किया जाता है जो त्वचा के भीतर की ग्रंथियों को हानि पहुंचा सकते हैं....

पसीने की दुष्प्रभावों को दबाने के लिये बाजार में विभिन्न प्रकार के सुखनुबंदों के डियोडरेंट्स बिकते हैं। ऐसे सुखनुबंद डियोडरेंट्स का यांत्रिक और शारीरिक व्यवहार या खालीपांठ में देखने की विलमत है। डियोडरेंट्स का इस्तेमाल लड़कियों और शर्षों में देखने की विलमत है।

● महिलाओं की त्वचा अत्यधिक कोमल होने के बजाए से डियोडरेंट्स का स्वास्थ्य को सुखनुबंद हो जाता है। पसीने की क्रिया की दोषीता त्वचा की देखनी को इस्तेमाल करती है।

● पश्चिमी लोगों में अल्यूमीनियम निर्मित लवणों का यांत्रिक और शारीरिक व्यवहार या खालीपांठ में देखने की विलमत है।

● डियोडरेंट्स में अल्यूमीनियम लवणों के बाद अल्यूमाइटर या खालीपांठ में देखने की विलमत है।

● डियोडरेंट्स त्वचा के नीचे पसीने की ग्रंथि के लियों को सुखनुबंद करते हैं और लंबे समय तक इस्तेमाल करने पर ये लियों को बंद कर देते हैं जिससे पसीने की क्रिया

बंद हो जाती है। कई महिलाओं में शरीर और बगल में दाने और फुंसियां भी निकल आती हैं।

● डियोडरेंट्स से करते बबत लापरवाही से आंखों में त्वचा जाये हो और लाल हो जाती है और आगे तुले युक्त पांछ से न थोका जाये हो रोकनी भी जा सकती है।

● पश्चिमी लोगों में डियोडरेंट्स के बाद अल्यूमीनियम लवणों के बाद अल्यूमाइटर या खालीपांठ में देखने की विलमत है।

● डियोडरेंट्स में पाये जाने वाले अल्यूमीनियम लवण प्रीविंसियां द्वारा रक्त को निकालने के कारण कभी-कभी डियोडरेंट्स में पाये जाने वाले विकल्पों नाम स्ट्राईट कैंसर को जान देते हैं।

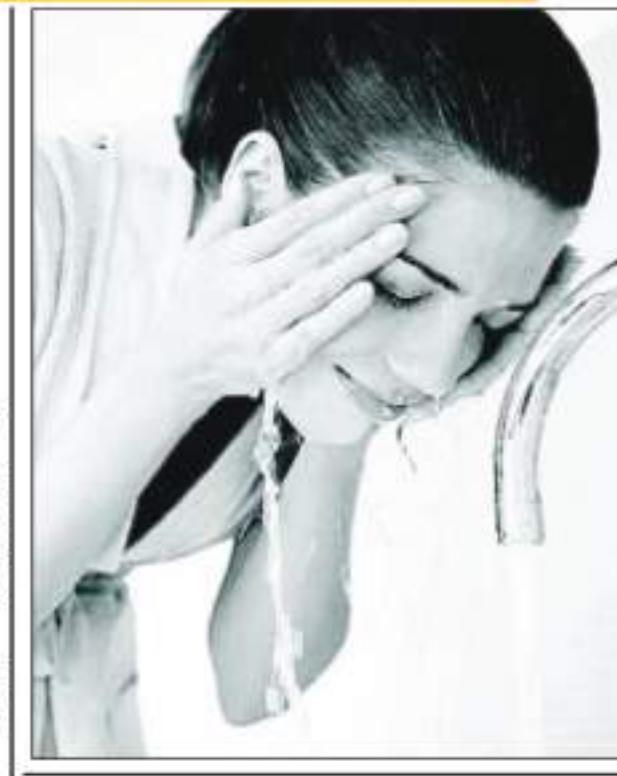
● डियोडरेंट्स के काढ़ी छाती पर स्ट्रेन करने पर इस्तेमाल के लिये बायोफिल्म या खालीपांठ रखने की सुझाव दी जाती है।

● इस आधुनिक युग में डियोडरेंट्स का उपयोग रोकना नामुमकिन है। पसीने की दुष्प्रभावों की मिटाने के लिये 10-12 नियाम सार्वजनिक विलमत होती है। शरीर में महक बहाने के लिये नहाने के पानी में गुलाब जल डालें। फौंस में एक बाल बाल में नीम और चंदन का लेप लायें।

● बाजार से डियोडरेंट्स खरीदें तब उन्हें ले जिसमें अल्यूमीनियम क्लोरोएट न हो व्यांकों कहे सहेत के लिये हालिकाकर हैं। डियोडरेंट अगर अल्यूमीनियम क्लोरोएट होइंग से बचा हो तो ज़रूर खरीदें क्योंकि त्वचा के लिये अल्यूमीनियम सुखिल है।

● भोजन में फल का सेवन अधिक करें तथा डियोडरेंट्स को जग जग पाठड़कर का इस्तेमाल करें।

# हेत्य लास



# ताकि त्वा रहे स्वस्थ

सुंदर और बेदाम त्वचा व्यक्तिगत नियार का कारण बनती है, यहाँ दर्ते दीर्घकालीन स्वास्थ्य भी प्रदान करती है। त्वचा किसी को भी संरक्षण प्रदान कर उसका कारबाहल करती रहती है, अतः हर किसी की त्वचा की देखभाल अच्छी तरह करनी हो चाहिए। इसके लिए सर्वप्रथम हमें शरीर को पांच भागों में विभक्त करना होगा।

■ बोरे को स्वच्छता एवं स्वस्थी की सफाई।

■ शरीर के विभिन्न हिस्सों की सफाई।

■ सिर स्थित जालों की सफाई।

■ त्वचा की स्वस्थी हेतु अक्सर और अधिकांशतः सभी लोग साबुन का प्रयोग करते हैं अथवा तल तल साबुन का विस्तेर त्वचा पर बरतने रहना चाहिए। साबुन लगाने के बाद सारा शरीर अच्छी तरह मल कर जाने से रगड़क पहले शरीर स्थित मैल उतारने देना चाहिए। तत्पश्चात यानी से शुब्द अच्छी तरह भी सेना लाइए जिससे सारा साबुन भी मैल के साथ भुल जाए।

■ अक्सर चेहरे पर मूँहसे ही जाते हैं। जब मूँहसे ही तो अपना तांबाकी और डस्कल गिलाक हमें स्वस्थ रखें। मानसिक प्रकृत्यालय एवं संतोष हेतु सभ्य सम्पर्क पर बरतने रहना चाहिए।

■ मूँहसे के लिए ज़रूरी ज़रूरी त्वचा की देखभाल होती है। कैल-मूँहसे भी दूर हो जाते हैं। गीम और पुरुना का प्रयोग सभी सम्पर्क संस्थान के लिए।

■ शरीर को धूप से बचाना भी अच्छे स्वास्थ्य के लिए नियावत ज़रूरी होता है बरना त्वचा के हूलम जाने और काले पड़ जाने की असीम संभवताएँ रहती हैं इससे बचने के लिए घर से निकलने से पहले मनकीरन क्रीम या माइक्रोग्राफ़ अवश्य ही लगाना चाहिए।

■ नहाने समय परहीं, पंजी और पांच तापी दूध वाली देखभाल की त्वचा की बहुत अच्छी तरह से साफ करनी चाहिए। नहाने के बाद शरीर पोंछ कर कोल क्रीम, बैसलीन अवश्य लगानी चाहिए।

■ विशेष खुला रखना चाहिए कि एल्डियों कटी-फटी न हों, बरना धूप मिट्टी के संसार में आने पर वाई संक्रामक रोग हो जाते हैं। एल्डियों कटी कटी हों तो फील उत्तराचर करें।

# बचिए... कमर दर्द के खतरे से

कमर हमारे शरीर का महत्वपूर्ण हिस्सा है, लेकिन अक्सर हम इसे नजरअंदाज कर देते हैं। कमर दर्द को साधारण मानकर टाल देना अत्यरिक्त हो सकता है। इसलिए हमें कमर को स्वस्थ रखना होगा। कमर दर्द के संबंध में जागरूक कैसे रहें, आइए जानते हैं।

कमर दर्द कई कारणों से हो सकता है। अस्ट्रिंजो अत्यधिकृतिस (जब जोड़ों में कार्लिंग की कमी हो जाती है), लिलू डिक्सिल किसी भारी जीव को उत्तरे समय शरीर का पुढ़ जाना, रिपुटोड अत्यधिकृतिस (एक दर्दीसे स्थिति जिससे कमर दर्द होता है) और रिफ्केट पेन जियारा आपकी कमर से सीधा संबंध हो, लेकिन उसे प्रभावित करे। इसके अलावा भी कई अन्य कारण कमर दर्द के हो सकते हैं, जैसे सहानुभाव में नैना भूमि करें- फल, मस्तिष्की, दूध, अनान।

बच्या खाएँ- 30 की उम्र तक आपका शरीर प्रोटीन गिलाक का उत्तराचर होता है, जो हृतुंचों को सुखनुबंद करता है। जब अग्र अप्रैल तक आपका जाने वाला नियावत होता है। अपने अपने अप्रैल तक आपका जाने वाला नियावत होता है।

बच्या खाएँ- एक बाल के लिये अप्रैल तक आपका जाने वाला नियावत होता है। अपने अपने अप्रैल तक आपका जाने वाला नियावत होता है।

बच्या खाएँ- एक बाल के लिये अप्रैल तक आपका जाने वाला नियावत होता है। अपने अपने अप्रैल तक आपका जाने वाला नियावत होता है।

बच्या खाएँ- एक बाल के लिये अप्रैल तक आपका जाने वाला नियावत होता है। अपने अपने अप्रैल तक आपका जाने वाला नियावत होता है।

बच्या खाएँ- एक बाल के लिये अप्रैल तक आपका जाने वाला नियावत होता है। अपने अपने अप्रैल तक आपका जाने वाला नियावत होता है।

बच्या खाएँ- एक बाल के लिये अप्रैल तक आपका जाने वाला नियावत होता है। अपने अपने अप्रैल तक आपका जाने वाला नियावत होता है।

बच्या खाएँ- एक बाल के लिये अप्रैल तक आपका जाने वाला नियावत होता है। अपने अपने अप्रैल तक आपका जाने वाला नियावत होता है।

बच्या खाएँ- एक बाल के लिये अप्रैल तक आपका जाने वाला नियावत होता है। अपने अपने अप्रैल तक आपका जाने वाला नियावत होता है।

बच्या खाएँ- एक बाल के लिये अप्रैल तक आपका जाने वाला नियावत होता है। अपने अपने अप्रैल तक आपका जाने वाला नियावत होता है।

बच्या खाएँ- एक बाल के लिये अप्रैल तक आपका जाने वाला नियावत होता है। अपने अपने अप्रैल तक आपका जाने वाला नियावत होता है।

बच्या खाएँ- एक बाल के लिये अप्रैल तक आपका जाने वाला नियावत होता है। अपने अपने अप्रैल तक आपका जाने वाला नियावत होता है।

बच्या खाएँ- एक बाल के लिये अप्रैल तक आपका जाने वाला नियावत होता है। अपने अपने अप्रैल तक आपका जाने वाला नियावत होता है।

बच्या खाएँ- एक बाल के लिये अप्रैल तक आपका जाने वाला नियावत होता है। अपने अपने अप्रैल तक आपका जाने वाला नियावत होता है।

बच्या खाएँ- एक बाल के लिये अप्रैल तक आपका जाने वाला नियावत होता है। अपने अपने अप्रैल तक आपका जाने वाला नियावत होता है।

बच्या खाएँ- एक बाल के लिये अप्रैल तक आपका जाने वाला नियावत होता है। अपने अपन









