No. EDN-HE (21) F (13) 03/2020-MISC
Directorate of Higher Education
Himachal Pradesh

Dated: Shimla-171001 the November, 2022

To

1. All the Principal Government / Sanskrit / Private Colleges, Himachal Pradesh
2. All the Deputy Director of Higher Education, Himachal Pradesh

Subject:- **देश के बच्चों का भविष्य उज्जवल बनाने बारे I**

Memo,

Please find enclosed herewith a copy of letter No. EDN-B-GA (17)-3/2022 dated 29.10.2022 alongwith its enclosure received from the Principal Secretary (Education) to the Government of Himachal Pradesh, Shimla-02, on the above cited subject.

In this context, you are therefore, directed to examine the matter and circulate the same amongst all the establishment working under your jurisdiction and take further necessary action in the matter under intimation to the quarter concerned as well as to this Directorate at the earliest.

Addl. Director of Higher Education (A)
Himachal Pradesh, Shimla-1

Endst.No. Even dated Shimla-171001 the November, 2022
Copy for information and necessary action to:-

1. The Principal Secretary (Education) to the Government of Himachal Pradesh, Shimla-02, w.r.t. his / her letter referred to above.
2. The Technical Officer (Computer/IT Cell), Directorate of Higher Education, Himachal Pradesh with the request to upload the same on Departmental web site.
3. Guard file.

09 NOV 2022

Addl. Director of Higher Education (A)
Himachal Pradesh, Shimla-1

yam 31-10-22

158937

(4)

DHE

29 OCT 2022

Branch Gen

Personal Attention

No.EDN-B-GA(17)-3/2022
Government of Himachal Pradesh
Department of Higher Education

शिक्षा निदेशालय ... शिमला - 1

From

The Principal Secretary (Education) to the,
Government of Himachal Pradesh.

To

The Director of Higher Education,
Himachal Pradesh, Shimla-171001

Dated: Shimla-171002 29-10- **2022**

Subject: - देश के बच्चों का भविष्य उज्जवल बनाने बारे।

Sir,

I am directed to forward herewith a photocopy of letter No. अशा० पत्र सं–वि०नि०स०/शिक्षा/एल०ए०सी०मन्त्री/2022-7259 dated 13.10.2022 alongwith its enclosures as received from the Special Private Secretary to Minister (Education / LAC) Himachal Pradeh, Shimla on the subject cited above and to request you to take further necessary action in the matter under intimation to the quarter concerned as well as to this Department at the earliest.

Yours faithfully,

(Amar Singh)
Under Secretary (Hr.Edu.) to the
Government of Himachal Pradesh

Encls As Above.

***

Shri Lal Chand
Shri ~~Rajnesh Thakur~~
Sharma
31/10/2022

Matter pertained to health Dte not. Relates to my seat. 1/11/22

आज़ादी का अमृत महोत्सव

हिमाचल प्रदेश सरकार

कार्यालय शिक्षा, भाषा कला एवं संस्कृति मन्त्री,
हिमाचल प्रदेश

******

संलग्न आवेदन पत्र माननीय शिक्षा मन्त्री, हिमाचल प्रदेश को विभिन्न जनता प्रतिनिधि/संगठन/व्यक्तिगत व अन्य विभिन्न मांगों बारे प्राप्त हुए है:-

क्रम सं0	नाम व पता	विषय/मांग	अवलोकन/टिप्पणी
1	श्री दामोदर वैष्णव सामाजिक कार्यकर्ता, उदयपुर, राजस्थान।	देश के बच्चों का भविष्य उज्ज्वल बनाने बारे।	Examine.

इस विषय में माननीय शिक्षा मन्त्री ने चाहा है कि उक्त मांगों के निवारण हेतु, कालम सं0-4 में दर्शाए गए निर्देशानुसार मामलों का परीक्षण कर आवश्यक कार्रवाई करें।

विशेष निजी सचिव
शिक्षा, भाषा कला एवं
संस्कृति मन्त्री, हिमाचल प्रदेश।

प्रधान सचिव(शिक्षा),
हिमाचल प्रदेश सरकार।

अशा0 पत्र सं.-वि0नि0स0/शिक्षा/एल0ए0सी0 मन्त्री/2022-259 दिनांक: 13/10/22

139

सेवामें,

आदरणीय शिक्षा मंत्री जी

विषयः— देश के बच्चो का भविष्य उज्जवल बनाने हेतु

मान्यवरजी,

आपका अहोभाग्य है कि आपको देश के बच्चो को शिक्षा उपलब्ध कराने का सुअवसर प्राप्त हुआ है यह कि शिक्षा के माध्यम से ही बच्चे बडे होकर अच्छा रोजगार प्राप्त कर अपना भविष्य उज्जवल बना सकते है जो कि आपके भाग्य मे उत्तम कार्य करने का सुअवसर प्राप्त हुआ है

जैसा कि आप जानते ही है कि बच्चे देश का भविष्य होते है आज के बच्चे कल देश की रक्षा करने की जिम्मेदारी के साथ परिवार की जिम्मेदारी भी आ जाती है अतः बच्चो को संस्कारवान बनाना अति आवश्यक है

ऐसी जानकारी मिली है कि आजकल के कई बच्चे गलत कार्य मे लिप्त पाये जा रहे है उसमे से तो कई ड्रग—शराब—गुटखे—फास्टफुड —बीडी सिगरेट /धुम्रपान सहित कई कार्यो मे लिप्त पाये जाने के समाचार मिल रहे है जो कि अतयन्त खराब मामला है इससे बच्चे का स्वास्थ्य परिवार मे अशान्ति हो जाती है यह तो उसका परिवार ही जानता है कि जिसका पति/पुत्र नशे/ड्रग का आदि हो गया है अतयन्त परेशानी हो जाती है यदि समय रहते इसका समाधान नही किया गया तो हालात गम्भीर हो सकते है

इस हेतु प्रार्थना है कि जिन ड्रग पर पुर्णतया प्रतिबन्ध है वह किसी भी प्रकार से बच्चो तक पहुचने नही पाये इस हेतु पुलिस विभाग को आवश्यक निवेदन करावें एवं शराब—गुटखे—फास्टफुड से होने वाले नुकसान के पोस्टर हर विद्यालय मे आवश्यक रूप से लगाने की प्रार्थना है एवं वाद विवाद प्रतियोगिता का आयोजन निबन्धो का आयोजन आये दिन विद्यालय मे करने के आदेश दिलाने की प्रार्थना है ताकि बच्चे इन गलत आदतो से दुर रहकर स्वस्थ जीवन जीये और देश के कल्याण मे अपना योगदान देवें

आजकल के बच्चो को संस्कारवान बनाने के लिये कोई अच्छा समाज सेवक—फोजी—सेनिक—ज्ञानी —कवि जिसे आप उचित समझे उनको हफते मे एक बार प्रार्थना के समय प्रवचन का कार्यक्रम शुरू करवाने की प्रार्थना है ताकि बच्चो के मस्तिष्क मे कुछ कर गुजरने का जज्बा मन मे बस जाये और देश की सेवा/रक्षा के लिये सदेव तत्पर रहे इस हेतु प्रार्थना है कि आप कोई ज्ञानी को वेतन देकर नियुक्त करें जो कभी किस विद्वालय मे कभी किस विद्वालय मे जाकर बच्चो को ज्ञानवान बनायें और गलत आदते छुडाने का कार्य करें

यह कि आजकल बच्चो मे अश्लील साइट देखने की भी लत लग गई है जो कि मन पर काफी खराब असर डालती है अतः इस हेतु जबतक किसी बच्चे की शादी नही हो जाती है अश्लील साईट वह अपने मोबाईल पर नही देख सके ऐसी व्यवस्था कराने की कृपा करें टेलीकाम कम्पनी वाले उस नम्बर पर अश्लील साईट नही देख सके और शादी होने के बाद टेलीकाम कम्पनी को शादी के पंजीयन /प्रमाण पत्र को भेजने पर ही अश्लील साईट देख सके ऐसी व्यवस्था करने की कृपा करावें तांकि अनावश्यक बलात्कार के मामले कम हो जायें

सहयोग की अपेक्षा मे

27-9-22

दामोदर वेष्णव सामाजिक कार्यकर्ता,उदयपुर राज०

प्रतिलिपीः आदरणीय संवाददाताजी बच्चे जो कि देश का भविष्य है उनके कल्याण के लिये अपने चेनल पर ऐसे कार्यक्रम बनाकर प्रस्तुत करें तांकि बच्चे गलत आदतो को छोडकर एक संस्कारी बच्चे बन जायें

जंक फूड खाने के नुकसान – Fast Food Khane ke Nuksan in hindi

जैसा कि हमने ऊपर बताया कि जंक फूड में पोषक तत्वों की कमी और कैलोरी, वसा व चीनी की अधिकता होती है (1)। ऐसे में इसके सेवन से स्वास्थ्य को क्या नुकसान हो सकते हैं, यह नीचे विस्तार से पढ़िए।

1. सिर दर्द की समस्या

जंक फूड खाने से होने वाले नुकसान में सबसे पहले बात करेंगे सिरदर्द जैसी समस्या की। दरअसल, फास्ट फूड में मोनोसोडियम ग्लूटामेट (MSG) का उपयोग होता है। इस कंपाउंड से चाइनीज रेस्टोरेंट सिंड्रोम हो सकता है। इसमें फास्ट फूड खाते ही सिरदर्द और अन्य लक्षण नजर आने लगते हैं। रिसर्च के अनुसार, जंक फूड से मांसपेशियों में संकुचन होता है, जिससे सिरदर्द होता है। यही कारण है कि माइग्रेन पीड़ितों को फास्ट फूड से परहेज करने की सलाह दी जाती है (3)।

2. डिप्रेशन की समस्या

जंक फूड खाने के नुकसान में डिप्रेशन की समस्या भी शामिल है। ईरानी बच्चों और व्यस्कों पर हुए एक अध्ययन से पता चलता कि जंक फूड के सेवन से कई तरह की मानसिक समस्याएं होती हैं, जिनमें से एक अवसाद भी है। साथ ही इससे बच्चे का व्यवहार हिंसात्मक भी हो सकता है। इसके अलावा, कोला और कार्बोनेटेड पेय में मौजूद कैफीन की मात्रा बच्चों में अति सक्रियता/ध्यान की कमी के लिए जिम्मेदार होती है (3)। इस आधार पर कह सकते हैं कि जंक फूड से डिप्रेशन के साथ ही मस्तिष्क की कार्य क्षमता भी प्रभावित होती है।

3. मुंहासों की परेशानी

एक शोध की मानें, तो वेस्टर्न डाइट यानी जंक फूड का सेवन मुंहासों का कारण बन सकता है। रिसर्च के दौरान पाया गया है कि इंस्टेंट नूडल्स, जंक फूड, कार्बोनेटेड ड्रिंक्स, स्नैक्स, प्रोसेस्ड चीज, चिकन का सेवन करने वालों को मुंहासे की परेशानी अधिक होती है। वहीं, पौष्टिक आहार का सेवन करने वालों में मुंहासों का नियंत्रण अधिक पाया गया (4)। इस आधार पर मान सकते हैं कि जंक फूड से होने वाले नुकसान में से एक मुंहासे का जोखिम भी है।

4. सड़न की समस्या

जंक फूड खाने के नुकसान में दांतों की सड़न की समस्या को भी गिना जाता है। शोध की मानें, तो बच्चों के दांतों की सड़न मुख्य रूप से जंक फूड जैसे कि कैंडी, चॉकलेट, चिप्स, बिस्कुट व चीनी युक्त पेय पदार्थ के सेवन के कारण हो सकती है। बच्चे घर का बना हुआ खाना खाने की बजाय जंक फूड की ओर ज्यादा आकर्षित रहते हैं। ऐसे में उन्हें दांतों में सड़न का सामना करना पड़ता है (5)।

5. हृदय रोग का जोखिम

अध्ययन की मानें, तो जंक फूड भी हृदय रोगों का एक प्रमुख कारण है। यह धमनियों में प्लाक बनाता है, जिसकी वजह से हृदय के नीचे की ओर रक्त को पंप करते समय अधिक दबाव पड़ता है। वहीं, ऊपर की ओर हृदय में रक्त की वापसी में भी कमी होती है। इसकी वजह से हृदय को दो तरह के नुकसान हो सकते हैं। पहला हृदय में थकान और दूसरा ऑक्सीजन की आपूर्ति में नुकसान होना (1)। इसी वजह से जंक फूड के नुकसान में हृदय रोग की समस्या को भी गिना जाता है।

6. रक्तचाप से जुड़ी समस्या

जंक फूड के नुकसान में रक्तचाप जैसी समस्या भी शामिल है। एक रिसर्च पेपर के अनुसार, जंक फूड के नियमित सेवन से शरीर में अधिक मात्रा में नमक पहुंचता है, क्योंकि फास्टफूड में नमक अधिक होता है। इससे रक्तचाप बढ़ने यानी उच्च रक्तचाप हो सकता है (1)। ऐसे में उच्च रक्तचाप के जोखिम से बचने के लिए जंक फूड के सेवन से बचना चाहिए।

8. कोलेस्ट्रॉल का स्तर

हृदय रोग व मोटापे के अलावा जंक फूड का सेवन कोलेस्ट्रॉल व लीवर को भी प्रभावित कर सकता है। रिसर्च में इस बात का जिक्र मौजूद है कि जंक फूड के कारण उच्च कोलेस्ट्रॉल की समस्या होती है, जिससे लीवर को भी नुकसान पहुंचाता है (1)। अन्य रिसर्च पेपर में भी साफ तौर पर लिखा है कि जंक फूड से दूर रहना कोलेस्ट्रॉल के स्तर को कम रखने का अच्छा तरीका है (3)। इसी वजह से जंक फूड के नुकसान में कोलेस्ट्रॉल बढ़ना भी शामिल है।

9. मधुमेह का जोखिम

जंक फूड के नुकसान में मधुमेह की समस्या भी शामिल है। मधुमेह एक क्रोनिक मेटाबोलिक डिसऑर्डर है, जो हाइपरग्लेसेमिया, ग्लाइकोसुरिया, हाइपरलिपिमिया, नकारात्मक नाइट्रोजन संतुलन और कई बार केटोनीमिया (चयापचय विकार) का कारण बनता है। गौर हो कि डायबिटीज मेलिटस टाइप 1 और टाइप 2, इन दो प्रकार का होता है। जंक फूड के सेवन से 90% से अधिक मामले टाइप 2 मधुमेह के हो सकते हैं (1)। इस आधार पर मान सकते हैं कि फास्ट फूड के सेवन से मधुमेह का जोखिम भी बढ़ता है।

जानिए क्यों आपके स्वास्थ्य के लिए अच्छा नहीं है ज्यादा शराब पीना

1. मस्तिष्क स्वास्थ्य

यदि आप लंबे समय तक भारी मात्रा में शराब पीते हैं, तो शराब आपके दिमाग के स्ट्रक्चर और काम करने के तरीके को प्रभावित कर सकती है। ज्यादा शराब पीने से इसकी कोशिकाएं बदलने लगती हैं और छोटी भी हो जाती हैं।

बहुत अधिक शराब वास्तव में आपके दिमाग को सिकोड़ सकती है। इसका आपके सोचने, सीखने और चीजों को याद रखने की क्षमता पर भारी प्रभाव पड़ता है। यह शरीर के तापमान को स्थिर रखने और गतिविधियों को नियंत्रित करने में भी मुश्किल पैदा कर सकती है।

2. हार्ट हेल्थ

लंबे वक्त तक ज्यादा शराब पीने से आपकी हृदय गति प्रभावित हो सकती है। शराब विद्युत संकेतों को गड़बड़ कर सकती है, जो आपके दिल की लय को स्थिर रखते हैं। समय के साथ, यह हृदय की मांसपेशियों को शिथिल कर देती है, जो खिंचाव का कारण बनता है।

जिससे हृदय रक्त को पंप करने में विफल होने लगता है और यह आपके शरीर के हर हिस्से को प्रभावित करता है। लंबे समय तक या एक ही अवसर पर बहुत अधिक शराब पीने से हृदय को नुकसान हो सकता है, जिससे निम्नलिखित समस्याएं हो सकती हैं:

कार्डियोमायोपैथी – हृदय की मांसपेशियों का खिंचाव और गिरना
अनियमित दिल की धड़कन
स्ट्रोक
उच्च रक्तचाप

3. लिवर हेल्थ

आपका लिवर आपके द्वारा पी जाने वाली लगभग सारी शराब को तोड़ देता है। इस प्रक्रिया में, यह बहुत सारे विषाक्त पदार्थों को संभालता है। समय के साथ, भारी शराब पीने से अंग वसायुक्त हो जाता है और मोटा, रेशेदार ऊतक बनने लगता है।

यह रक्त प्रवाह को सीमित करता है, इसलिए टिश्यू कोशिकाओं को वह नहीं मिलता जो उन्हें जीवित रहने के लिए चाहिए। भारी शराब पीने से लिवर पर असर पड़ता है, और इससे कई तरह की समस्याएं हो सकती है, जिनमें शामिल हैं:

स्टेटोसिस, या फैटी लीवर
हेपेटाइटिस
फाइब्रोसिस
सिरोसिस

4. खराब अग्न्याशय

आम तौर पर, यह अंग इंसुलिन और अन्य रसायन बनाता है, जो आपकी आंतों को भोजन को तोड़ने में मदद करते हैं। लेकिन शराब उस प्रक्रिया को रोक देती है। अग्न्याशय के अंदर रसायन रहते हैं। शराब से विषाक्त पदार्थों के साथ, वे अंग में सूजन पैदा करते हैं, जिससे गंभीर क्षति हो सकती है।

इससे आपको पैंक्रियाटिक कैंसर होने की संभावना भी बढ़ जाती है और इन्सुलिन कम बनने से मधुमेह का खतरा भी बढ़ जाता है।

5. लो इम्युनिटी

लंबे वक्त तक भारी मात्रा में शराब पीने से आपका इम्यून सिस्टम डैमेज हो सकता है। शराब आपके इम्यून सिस्टम पर ब्रेक लगाती है। आपका शरीर कीटाणुओं से लड़ने के लिए आवश्यक श्वेत रक्त कोशिकाओं की संख्या नहीं बना पाता है।

State	Excise revenue (₹cr)	Share in revenue (%)
Uttar Pradesh	31,517.4	21.8
Karnataka	20,950.0	20.6
Maharashtra	17,477.4	8.3
Madhya Pradesh	13,000.0	19.9
West Bengal	11,873.7	17.7
Telangana	10,901.0	15.7
Rajasthan	10,500.0	14.2
Andhra Pradesh	8,518.0	11.3
Tamil Nadu	7,262.3	5.8
Haryana	7,000.0	13.7
All states	175,501.4	12.5

Source: Reserve Bank of India

[illegible]: त्योहारी सीजन में ई-कामर्स से ठप हो रहे व्यापार

ऑनलाइन बाजार की धूम, खुदरा को ग्राहकों का इंतजार

[illegible]

75 अरब डॉलर तक पहुंच चुका ऑनलाइन कंपनियों का बाजार

100 अरब डॉलर तक पहुंच सकता है तीन सालों में यह बाजार

50% से ज्यादा मोबाइल-कपड़ों का बाजार हुआ ऑनलाइन

पत्रिका न्यूज़ नेटवर्क
patrika.com

नई दिल्ली. त्योहारी सीजन में बाजार तेजी पकड़ रहा है, लेकिन सबसे ज्यादा तेजी ऑनलाइन बाजार में ही दिखाई पड़ रही है। मोबाइल से लेकर कपड़े-एसेसरीज के बाजार में ऑनलाइन कंपनियां एकाधिकार की ओर बढ़ती दिख रही हैं, जबकि खुदरा व्यापारियों को ग्राहकों का इंतजार है। व्यापारियों का कहना है कि सरकार ने ऑनलाइन व्यापार में चल रही अवैध गतिविधियों पर अंकुश नहीं लगाया, तो देश के 12 करोड़ व्यापारी तबाह हो सकते हैं।

देश में इस समय ऑनलाइन कंपनियों का बाजार 75 अरब डॉलर तक पहुंच चुका है। अगले तीन सालों में यह 100 अरब डॉलर तक पहुंच सकता है। ऑनलाइन बाजार जितनी तेजी से बढ़ रहा है, इसे सीधे तौर पर खुदरा व्यापारियों के नुकसान के तौर पर देखा जा रहा है।

करोड़ों को नौकरी

कैट जैसे संगठनों का दावा है कि उसके साथ आठ करोड़ से ज्यादा खुदरा विक्रेता जुड़े हैं, जबकि पूरे देश में खुदरा व्यापार में लगभग 12 करोड़ व्यापारी काम कर रहे हैं। यदि एक दुकान पर एक व्यापारी के साथ एक भी सहायक होने का औसत देखें तो लगभग 25 करोड़ लोगों को खुदरा व्यापार क्षेत्र नौकरी देता है। बड़ी दुकानों को जोड़ने के बाद यह संख्या 30 करोड़ को भी पार कर जाती है। भारी संख्या में कामगारों वाले देश में यह क्षेत्र बड़ी आबादी को रोजगार उपलब्ध कराने का माध्यम है।

रोजगार छीनने का आरोप

ऑनलाइन कंपनियों पर सबसे बड़ा आरोप यही है कि वे रोजगार छीन रही हैं। ऑनलाइन बाजार बढ़ने से खुदरा व्यापारियों का बाजार घट रहा है। इससे खुदरा व्यापारियों का घाटा और बेरोजगारी बढ़ रही है। ऑनलाइन बाजार का सबसे गहरा असर मोबाइल और कपड़ों पर पड़ा है।

[illegible]

हालांकि ऑनलाइन कंपनियों ने बड़ी संख्या में रोजगार देने की बात कही है। अमेजन ने तीन सालों में 10 लाख नौकरियां देने और एक करोड़ व्यापारियों को ऑनलाइन मंच उपलब्ध कराने की बात कही है। रिलायंस ने भी देसी व्यापारियों को ऑनलाइन मंच उपलब्ध कराने और उनका रोजगार आगे बढ़ाने का अवसर देने की बात कही है।

न्यूज़ विंडो

241