महत्वपूर्ण बातें

'नशा मुक्त भारत अभियान'

- विश्व में लगभग 80 लाख लोग और भारत में लगभग 10 लाख लोग प्रति वर्ष तम्बाकू के कारण मरते हैं।
- परोक्ष रूप से धूम्रपान करने वालों (passive smokers) को धूम्रपान करने वालों से भी ज्यादा नुकसान होता है।
- तम्बाकू से कैंसर, हृदय घात (heart attack), श्वास रोग (दमा) अधरंग (लकवा), अंधापन, गैंगरीन और नपुंसकता जैसे घातक रोग होते हैं।
- हिमाचल प्रदेश में सरकार की इच्छा शक्ति व आम लोगों के सहयोग से वर्ष 2010 से 2020 तक तम्बाकू के प्रयोग में 35% की कमी आई है लेकिन अभी भी लगभग 15% लोग तम्बाकू का प्रयोग करते हैं, जो कि चिन्ता का विषय है।
- प्रदेश सरकार ने वर्ष 2024 से पहले तम्बाकू के प्रयोग को 10% से कम करने व वर्ष 2030 तक 5% से कम करने का लक्ष्य रखा है, ताकि प्रदेश को तम्बाकू मुक्त किया जा सके।
- तम्बाकू नशाखोरी के लिए पहली सीढ़ी का काम करता है, अत: नशाखोरी को रोकने के लिए तम्बाकू के प्रयोग को रोकना प्रथम लक्ष्य होना चाहिए ।
- हिमाचल प्रदेश को वर्ष 2013 में धूम्रपान मुक्त राज्य घोषित किया जा चुका है और हिमाचल प्रदेश विश्वविद्यालय को 31.5.2019 (विश्व तम्बाकू निषेध दिवस) पर तम्बाकू मुक्त घोषित किया जा चूका है ।
- स्कूली बच्चों और युवाओं में तम्बाकू के सेवन को शुरू करने की सम्भावना अधिक रहती है । अत: प्रदेश के समस्त शिक्षण संस्थानों को तम्बाकू मुक्त बनाना अनिवार्य है ।
- तम्बाकू नियंत्रण के उद्देश्य के लिए जागरूकता अभियान के साथ-साथ कानूनी प्रावधानों को लागू करना भी अति आवश्यक है ।

जन -जन तक यह सन्देश पहुँचाना है,

नशे को हाथ भी नहीं लगाना है ।

ADARSH VIDYA NIKETAN NAHAN

ADARSH ANTI DRUGS & TOBACCO CLUB

AVN SCHOOL NAHAN

Scanned with OKEN Scanner

क्या आप जानते हैं ?
तम्बाकू में मौजूद
4000
जहरीले तत्व इन बिमारियों का कारण बन सकते हैं ...

बालों का झड़ना

मोतियाबिंद

दांत में सड़न

फेफड़ों का कैंसर

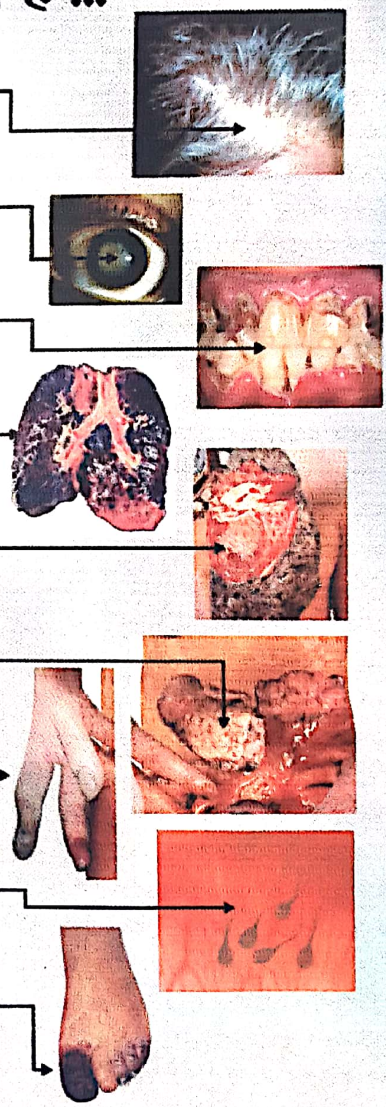
दिल की बीमारी

पेट का अल्सर

बदरंग उंगलियां

विकृत शुक्राणु

गैंग्रीन



....क्या आप बिमारियों भरी जिंदगी एवम् दर्दनाक मौत चाहेंगे ?

राष्ट्रीय तंबाकू नियंत्रण कार्यक्रम

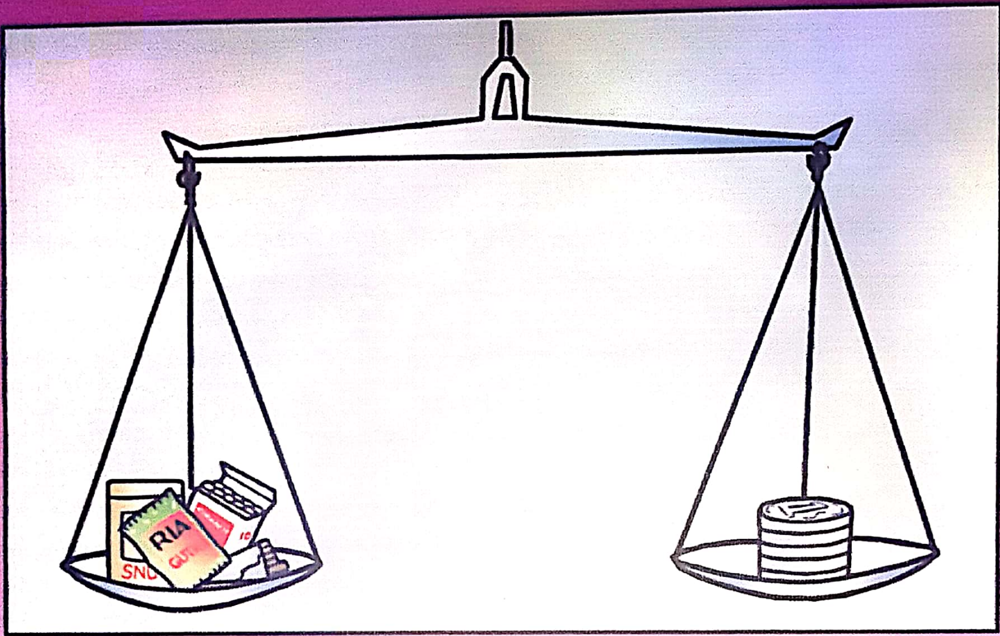
सत्यमेव जयते
स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय
भारत सरकार
www.mohfw.nic.in

ADARSH ANTI DRUGS & TOBACCO CLUB

AVN SCHOOL NAHAN

Scanned with OKEN Scanner

बेहतर जीवन के लिए बचत कीजिये या मौत के सामान पर खर्च कीजिए



खर्चा	बचत
बीमारी	सेहत
पीड़ा	खुशियां
मौत	ज़िन्दगी

जीवन है आपका, मर्ज़ी है आपकी

5 रुपये एक दिन के हिसाब से, एक साल के 1825 रुपये अगर आप बचाएं, तो ज़रा सोचिये आप ज़िन्दगी में कितना बचा सकते हैं

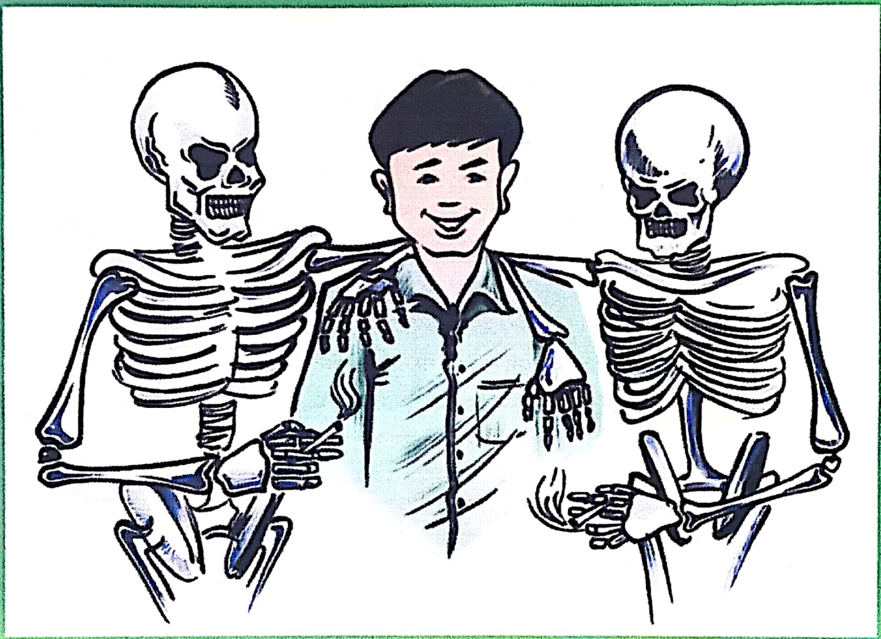
ज़िन्दगी चुनो, तम्बाकू नहीं

ADARSH ANTI DRUGS & TOBACCO CLUB

AVN SCHOOL NAHAN

Scanned with OKEN Scanner

ऐसे दोस्तों से दोस्ती किस काम की जो कराये दोस्ती मौत से?



क्या आपके दोस्त सच में आपके दोस्त हैं? क्या इन्हें आपकी परवाह है?
यदि होती, तो क्या यह आपको तम्बाकू के रूप मे मौत का सामान देते?

ज़रा सोचिये।

जब कोई परिवार का चहेता मृत्यु को प्राप्त होता है तो
परिवार का दिल टूट जाता है।

कहीं आपके परिवार को आपकी दोस्ती का मूल्य न चुकाना पड़े?

जिन्दगी चुनो तम्बाकू नहीं

जिन्दगी चुनो, तम्बाकू नहीं

ADARSH VIDYA NIKETAN
NAHAN

ADARSH ANTI DRUGS & TOBACCO CLUB

AVN SCHOOL NAHAN

नशे की शुरुआत, भविष्य बर्बाद

आज हमारे समाज के लिये नवयुवकों एवं विद्यार्थियों में बढ़ती हुई नशे के प्रवृति बहुत बड़ा अभिशाप बनती जा रही है। परिवार से लेकर राष्ट्र तक युवा पीढ़ी ही वह इकाई है जो एक उत्तम एवं सशक्त समाज के लिए बुनियाद का कार्य करती है। अनुभव में आ रहा है कि समाज के शत्रु, और राष्ट्र विरोधी तत्व इसी पीढ़ी पर प्रहार कर रहे हैं और वह प्रहार है नशे के रूप में। समझदार एवं सही सोच वाले युवा तो इस मकड़जाल से अपने को बचा कर रखने में सफल हो जाते है लेकिन नासमझ व सही चिन्तन के अभाव वाले युवा या विद्यार्थी नशे के व्यापारियों या उनके दलालों के झांसे में आकर अपने जीवन से खिलवाड़ कर बैठते है और न केवल अपना जीवन नर्क बना बैठते हैं बल्कि अपने परिवार को भी समाज में उपहास का पात्र बना देते हैं।

मेरा मानना है कि ईश्वर का सबसे बड़ा वरदान जो मानव को मिला है वह है हमारी 'सोचने की शक्ति' हमारे जीवन के निर्माण में इस शक्ति की सबसे बड़ी भूमिका होती है अगर हमारी सोच सकारात्मक है, सही और गलत का मुल्यांकन करने में समर्थ है तो हमारे कदम कभी अवांछित मार्ग पर नहीं चल सकते।

उपरोक्त बात से मैं सिर्फ इतना समझाना चाहता हूं कि नशा आपके समीप कभी आ ही नहीं सकता यदि आपकी सोच में इसके नकारात्मक, एवम् खतरनाक परिणाम विद्यमान हो।

निम्न बातों पर सोचें जरूर :-

1. क्या आपका कोई मित्र नशे का आदी है तुरन्त उसका साथ छोड़दें।
2. कोई भी आपको नशे की ओर आकर्षित करने का प्रयास करे उसकी शिकायत अपने बड़ों से या हो सके तो पुलिस में करें।
3. किसी अनजान व्यक्ति से किसी प्रकार का भी खाने का सामान स्वीकार न करें।
4. अनजान लोगों से नजदीकी बढ़ाने का प्रयास न करे।
5. याद रखें नशे के व्यापारी और उनके दलाल आपको नशे की आदत डालने के लिए अनेक प्रकार के हथकण्डे का प्रयोग करते है।
6. याद रखें सिर्फ एक बार लेने पर ही नशा गुलाम बना सकता है अत: पहली बार में ही नशे के लिए 'ना' कहें।
7. अच्छी तरह समझें 'नशे की शुरुआत जीवन का अन्त'।
8. नशे की शुरुआत, भविष्य बर्बाद।

ध्यान रखें आप से आपके परिवार की बहुत आशायें है। आप केवल अपने नहीं अपने परिवार के भी है। आप अपने राष्ट्र की शक्ति हैं। नशा करके अपने परिवार को अपने राष्ट्र को क्षीण न करें।

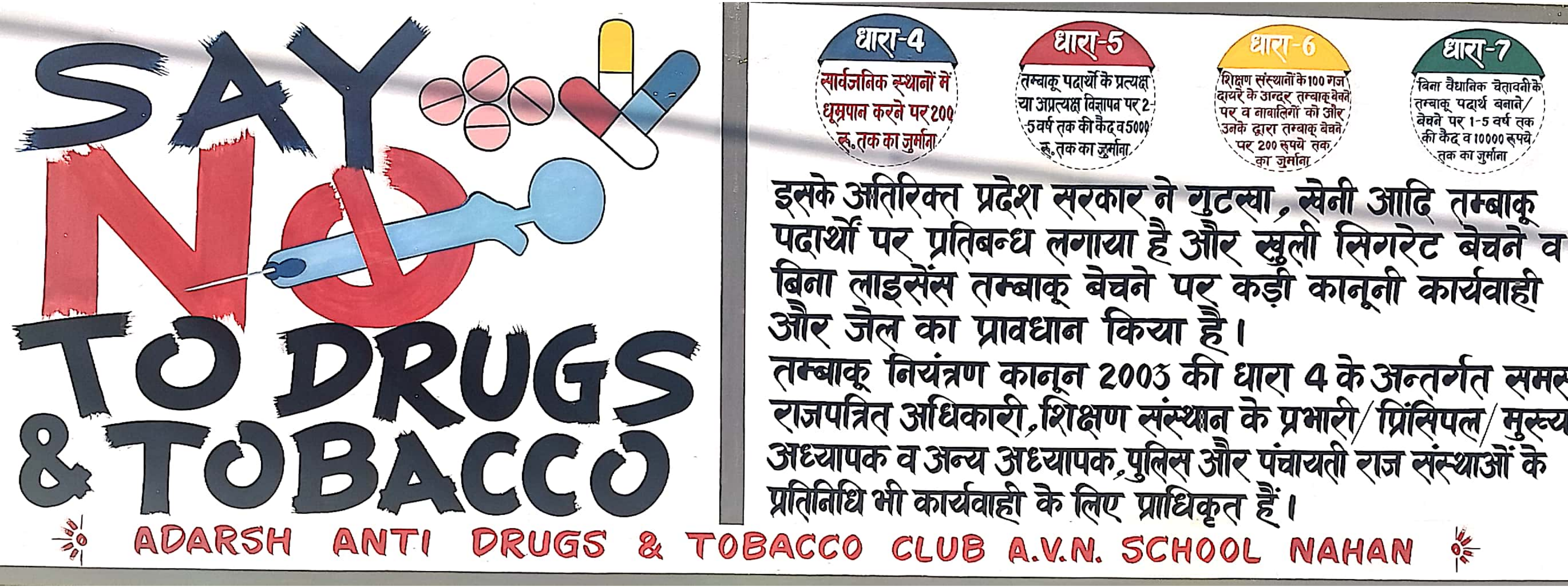
जिन्दगी चुनो
तम्बाकू नहीं

निवेदक
के. के. चन्दोला
प्रबन्ध निदेशक / प्रधानाचार्य
आदर्श विद्या निकेतन सी. से. स्कूल नाहन, जिला सिरमौर।

ADARSH VIDYA NIKETAN NAHAN

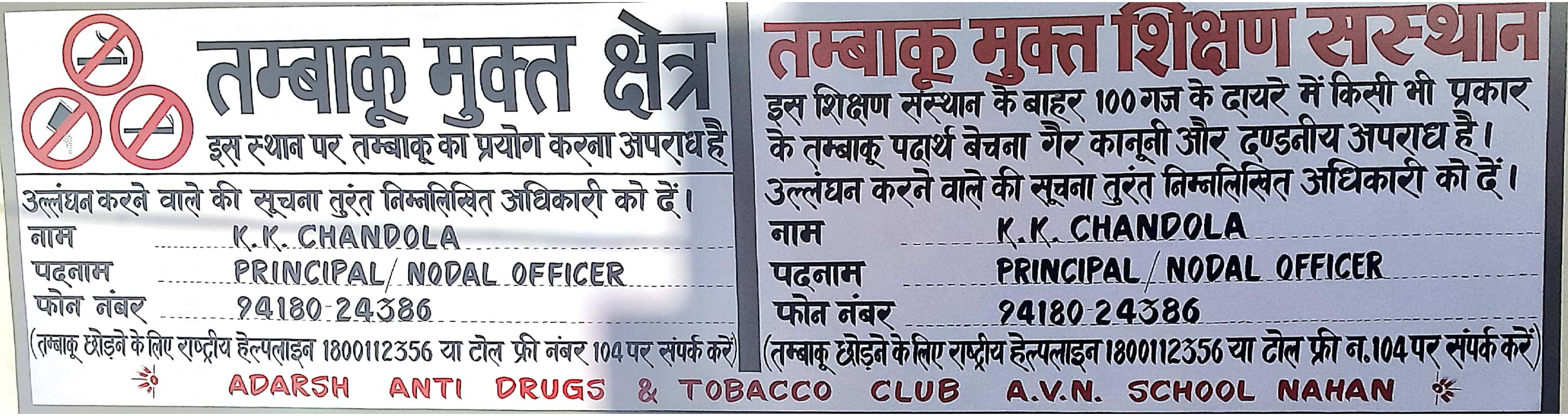
ADARSH ANTI DRUGS & TOBACCO CLUB
AVN SCHOOL NAHAN

Scanned with OKEN Scanner



Scanned with OKEN Scanner

Scanned with OKEN Scanner



Scanned with OKEN Scanner

Scanned with OKEN Scanner

स्वस्थ जीवन शैली अपनाएँ
असंक्रामक रोगों से बचें

(असंक्रामक रोग जैसे कि कैंसर, हृदय रोग, मधुमेह, उच्च रक्तचाप आदि)

मुख्य जोखिमपूर्ण कारक	बचाव
	तम्बाकू का किसी भी रूप में सेवन हानिकारक है। अतः तम्बाकू का सेवन न करें। और न ही किसी को करने दें।
	शराब स्वास्थ्य के लिए हानिकारक हैं। अतः इसका सेवन बिल्कुल न करें।
	प्रतिदिन कम से कम 30 मिनट तक लगातार व्यायाम करें और वजन को संतुलित रखें।
	रोज कम से कम दो बार फल एवं सब्जियों का सेवन करें। सादा भोजन लें जिसमें नमक, चीनी, तेल व मसाला कम हो।

NATIONAL HEALTH MISSION
राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन

हिमाचल प्रदेश सरकार

ADARSH VIDYA NIKETAN NAHAN

ADARSH ANTI DRUGS & TOBACCO CLUB

AVN SCHOOL NAHAN

Scanned with OKEN Scanner

ADARSH ANTI DRUGS & TOBACCO CLUB
AVN SCHOOL NAHAN (8219396773)

Nodal Officer

Mr KK Chandola (Principal) 9418024386

Club Members

SN	NAME	Designation	Mobile Number	Sign.
1	Mr Arjun Singh(TGT)	Member	9882169774	[signature]
2	Mr Rajesh Kumar (Phy. Edu.Teacher)	Member	9736210873	[signature]
3	Mr Sanjeev Sharma (Lect. Eco)	Member	9459240664	[signature]
4	Miss Priyanka Verma (Lect. Bio)	Member	82190-48646	Priyanka
5	Mr Sandeep Kumar (Shashtri)	Member	9805329139	[signature]
6	Mr Dinesh (JBT)	Member	8894136143	[signature]

Class Teachers/Incharge

SN	Name	Class	Mobile Number	Sign.
1	Miss Versha	12thA	8219436636	[signature]
2	Mr Nand Lal	12thB	8219153335	[signature]
3	Mr Sanjeev	12thC	9459240664	[signature]
4	Mr Pankaj	11thA	9418884297	[signature]
5	Miss Gunjan	11thB	9805441195	Gunjan
6	Mrs Neer Pawan	11thC	7018150071	[signature]
7	Mr Kant	10thA	9816182828	[signature]
8	Mr Arjun	10thB	9882169774	[signature]
9	Mrs Neelam	9thA	9736171376	Neelam
10	Mr Vinod	9thB	7807445030	[signature]
11	Mrs Sunita	8thA	9805350244	[signature]
12	Mrs Seema	8thB	9736409144	[signature]

Note; A.V.N. Sr. Sec. school organised a very big rally against consumption of drugs and tobacco. I hereby urge all the teachers and staff members to be very vigilant in this matter. The class teachers are entirely responsible for any misdeed by the students.

[signature]

Principal
Adarsh Vidya Niketan Pb. Sr. Sec. School Nahan
Distt. Sirmour 173001 (H.P.)

Scanned with OKEN Scanner

14.10.2025

नशे के खिलाफ AVN स्कूल नाहन में पुलिस प्रशासन द्वारा चलाया गया जागरूकता अभियान

नशा समाज, परिवार और राष्ट्र के लिए जहर

दिव्य हिमाचल ब्यूरो-नाहन

नाहन स्थित एवीएन सीनियर सेकेंडरी स्कूल में नशे के खिलाफ पुलिस प्रशासन द्वारा चलाए गए जन जागरूकता अभियान के तहत छात्रों को जागृत किया गया, जिसमें अनेक छात्रों ने भी वक्ताओं से अनेक प्रश्न पूछकर अपने ज्ञान में वृद्धि की। प्रधानाचार्य केके चंदोला के अनुसार पुलिस लाइन से एसआई नीमा और पुलिस कांस्टेबल बीना ने छात्रों को ड्रग के नुकसान और उससे जुड़ी कानूनी प्रक्रिया से अवगत करवाया।

करता है। आर्थिक नुकसान के साथ-साथ शरीर के लिए भी घातक है। बच्चे भविष्य के भावी नागरिक हैं इसलिए बच्चों को इस प्रकार की सामाजिक बीमारियों से सदा दूर रहना चाहिए। अपने संबोधन में पुलिस आरक्षी बीना ने जहां एक ओर नशे से बच्चों को दूर

करवाया। इस अवसर पर विद्यालय के प्रधानाचार्य ने भी बच्चों का मार्गदर्शन करते हुए अपने वक्तव्य में कहा कि नशे के खिलाफ जन जागरूकता में विद्यार्थियों को भी महत्त्वपूर्ण भूमिका का निर्वहन करना चाहिए और इस सामाजिक अभिशाप के समूल विनाश के लिए

Scanned with OKEN Scanner

16.10.2025 नशे के विरुद्ध जागरूकता रैली

आज दिनांक 16.10.25 को AVN स्कूल नाहन के विद्यार्थियों ने शहरभर में नशे के खिलाफ एक जनजागरुकता अभियान चलाकर लोगों को जागृत किया , जिसमे कक्षा छठी से लेकर जमा दो के बच्चों ने समाज में नशे की बढ़ती प्रवृति के प्रति शहर भर में एक जागरूकता रैली निकाली और लोगों को इस सामाजिक बीमारी के समूल विनाश के लिए आगे आने का आह्वान किया , लगभग 700 विद्यार्थियों ने विद्यालय से प्रारम्भ होकर लाइब्रेरी ,चौगान ,दिल्ली गेट ,बड़ा चौक , गुन्नु घाट,लखदाता पीर और मालरोड़ होते हुए यह विशाल रैली विद्यालय में सम्पन हुई , इस रैली की शुरुवात विद्यालय से प्रधानाचार्य द्वारा तिरंगा देकर की गई ,विद्यार्थियों को सम्बोधन करते हुए प्रधानाचार्य ने कहा कि नशा जहां एक ओर शरीर का नुक़सान करता है वही परिवार समाज और राष्ट्र की प्रगति पर विराम लगाता है वहीं आर्थिक नुक़सान का सबसे बड़ा कारक है ,इसलिये हम सभी का यह कर्तव्य है कि हम इस सामाजिक अभिशाप के उन्मूलन में अपना हर संभव योगदान प्रदान करें ,इस जनजागरुकता रैली में विद्यालय के सभी अध्यापक भी शामिल हुए |

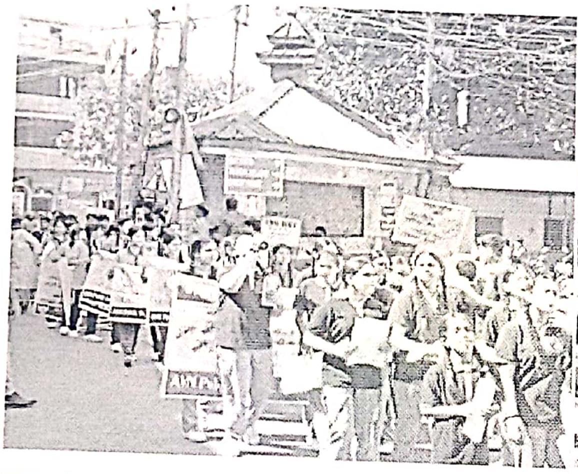
Scanned with OKEN Scanner

Shankhnaad Media Nahan H.P.

16 October

ए वी एन स्कूल ने नशे के विरुद्ध चलाया जनजागरुकता अभियान ....

नाहन ,स्थानीय ए वी एन सीनियर सैकेंडरी स्कूल नाहन के विद्यार्थियों ने आज शहरभर में नशे के खिलाफ एक जनजागरुकता अभियान चलाकर लोगों को जागृत किया , विद्यालय के प्रधानाचार्य श्री के के चन्दोला के अनुसार आज विद्यालय के कक्षा छठी से लेकर जमा दो के बच्चों ने समाज में नशे की बढ़ती प्रवृति के प्रति शहर भर में एक जागरूकता रैली निकाली और लोगों को इस सामाजिक बीमारी के समूल विनाश के लिए आगे आने का आह्वान किया , लगभग 700 विद्यार्थियों ने विद्यालय से प्रारम्भ होकर लाइब्रेरी ,चौगान ,दिल्ली गेट ,बड़ा चौक , गुन्नु घाट ,लखदाता पीर और मालरोड़ होते हुए यह विशाल रैली विद्यालय में सम्पन हुई , इस रैली की शुरुवात विद्यालय से प्रधानाचार्य द्वारा तिरंगा देकर की गई ,विद्यार्थियों को सम्बोधन करते हुए प्रधानाचार्य ने कहा कि नशा जहां एक ओर शरीर का नुक़सान करता है वही परिवार समाज और राष्ट्र की प्रगति पर विराम लगाता है वहीं आर्थिक नुक़सान का सबसे बड़ा कारक है ,इसलिये हम सभी का यह कर्तव्य है कि हम इस सामाजिक अभिशाप के उन्मूलन में अपना हर संभव योगदान प्रदान करें ,इस जनजागरुकता रैली में विद्यालय के सभी अध्यापक भी शामिल हुए .

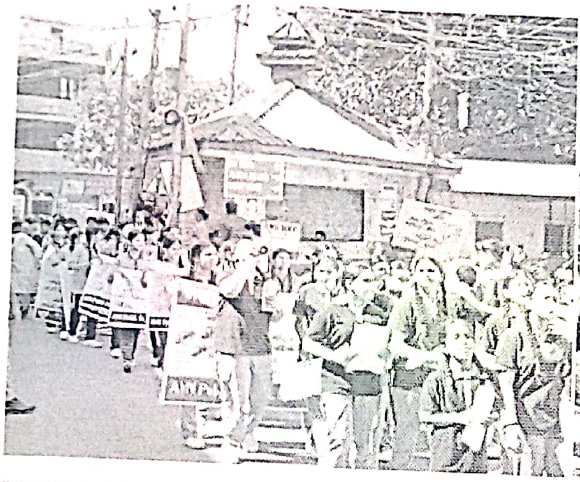


Shankhnaad Media Nahan H.P.

16 October

ए वी एन स्कूल ने नशे के विरुद्ध चलाया जनजागरुकता अभियान ....

नाहन ,स्थानीय ए वी एन सीनियर सैकेंडरी स्कूल नाहन के विद्यार्थियों ने आज शहरभर में नशे के खिलाफ एक जनजागरुकता अभियान चलाकर लोगों को जागृत किया , विद्यालय के प्रधानाचार्य श्री के के चन्दोला के अनुसार आज विद्यालय के कक्षा छठी से लेकर जमा दो के बच्चों ने समाज में नशे की बढ़ती प्रवृति के प्रति शहर भर में एक जागरूकता रेली निकाली और लोगों को इस सामाजिक बीमारी के समूल विनाश के लिए आगे आने का आह्वान किया , लगभग 700 विद्यार्थियों ने विद्यालय से प्रारम्भ होकर लाइब्रेरी ,चौगान ,दिल्ली गेट ,बड़ा चौक , गुन्नु घाट ,लखदाता पीर और मालरोड़ होते हुए यह विशाल रेली विद्यालय में सम्पन हुई , इस रैली की शुरुवात विद्यालय से प्रधानाचार्य द्वारा तिरंगा देकर की गई ,विद्यार्थियों को सम्बोधन करते हुए प्रधानाचार्य ने कहा कि नशा जहां एक ओर शरीर का नुक़सान करता है वही परिवार समाज और राष्ट्र की प्रगति पर विराम लगाता है वहीं आर्थिक नुक़सान का सबसे बड़ा कारक है ,इसलिये हम सभी का यह कर्तव्य है कि हम इस सामाजिक अभिशाप के उन्मूलन में अपना हर संभव योगदान प्रदान करें ,इस जनजागरुकता रैली में विद्यालय के सभी अध्यापक भी शामिल हुए .



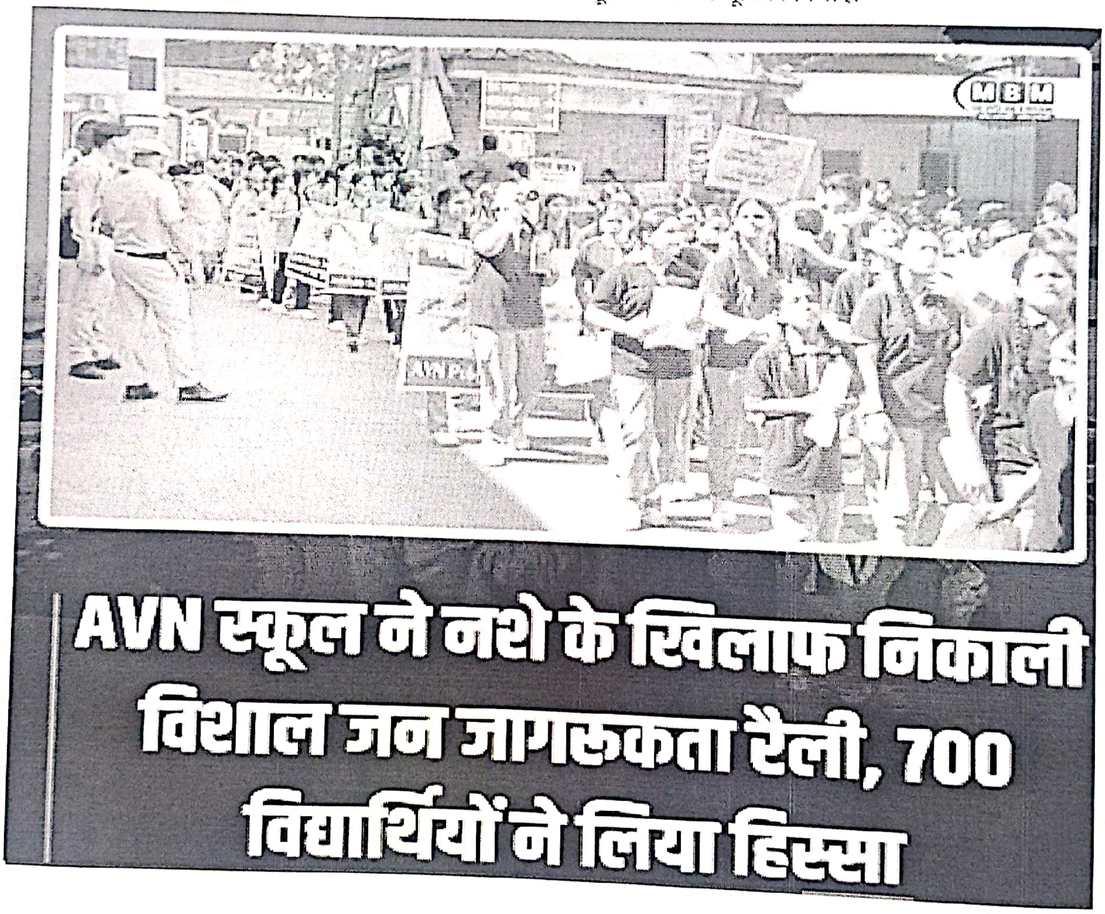
MBM News

16 October

AVN स्कूल ने नशे के खिलाफ निकाली विशाल रैली, 700 विद्यार्थियों ने लिया हिस्सा

#HimachalNews #sirmour #nahan

नाहन के ए.वी.एन. सीनियर सेकेंडरी स्कूल द्वारा गुरुवार को नशे के विरुद्ध एक भव्य जनजागरूकता रैली का आयोजन किया गया। इस अभियान में विद्यालय के लगभग 700 विद्यार्थियों ने भाग लेकर समाज में फैल रही नशे की लत के प्रति लोगों को जागरूक किया। रैली का शुभारंभ विद्यालय परिसर से प्रधानाचार्य के.के. चन्दोला द्वारा तिरंगा ध्वज दिखाकर किया गया। रैली विद्यालय से प्रारंभ होकर शहर के प्रमुख मार्गों लाइब्रेरी बाजार, चौगान, दिल्ली गेट, बड़ा चौक, गुन्नू घाट, लखदाता पीर और माल रोड से होती हुई पुनः विद्यालय में जाकर सम्पन्न हुई। इस दौरान विद्यार्थियों ने "नशा छोड़ो, जीवन जोड़ो", "स्वस्थ रहो, खुशहाल रहो" जैसे नारे लगाकर आमजन को नशे के दुष्परिणामों से अवगत कराया। प्रधानाचार्य के.के. चन्दोला ने विद्यार्थियों को संबोधित करते हुए कहा कि नशा न केवल व्यक्ति के शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को नष्ट करता है, बल्कि परिवार, समाज और राष्ट्र की प्रगति में भी बाधक बनता है। उन्होंने कहा कि नशे की लत व्यक्ति को आर्थिक रूप से भी कमजोर कर देती है और जीवन के उजले भविष्य पर अंधकार छा जाता है। इसलिए प्रत्येक नागरिक का यह नैतिक कर्तव्य है कि वह इस सामाजिक अभिशाप के उन्मूलन में अपनी भूमिका निभाए।

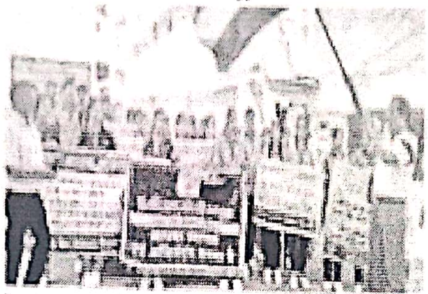


Scanned with OKEN Scanner

नशा अभिशाप, दूर रहे युवा पीढ़ी

नशे के खिलाफ सड़कों पर उतरे एवीएन स्कूल के छात्र, निकाली जागरूकता रैली

दिव्य हिमाचल ब्यूरो-नाहन



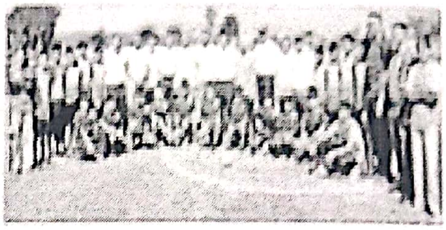
[illegible]

पड्दूनी में लोगों ने जानी बैंकिंग योजनाएं

[illegible]

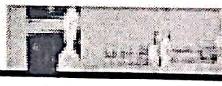
एक नजर

कोटड़ी ब्यास के हैंडबॉल खिलाड़ी रहे उप-विजेता



[illegible]

मार्शल आर्ट में अनन्या दत्ता ने झटका दूसरा स्थान



[illegible]