Postal Regd. No : L/SLN/98/ 2019-21
RNI. Regd. No 66124/97
D.A.V.P No.131488

हिम हिमवन्ती

केन्द्र एवं हिमाचल सरकार द्वारा विज्ञापनों के लिए मान्यता प्राप्त
हिमाचली संस्कृति एवं जनभावनाओं का सहज प्रवक्ता

नाहन (सिरमौर)
वर्ष : 23 अंक : 41
प्रत्येक बुधवार
9 से 15 अक्टूबर 2019
पृष्ठ : 8 मूल्य : तीन रुपये
हिन्दी साप्ताहिक
सम्पादक : अरविन्द गोयल

www.himwanti.in E-mail : himwantimedia@gmail.com WhatsApp 9318855025 @himwantimedia

अपने कार्य को त्रुटिरहित पूरा करें अधिकारी-परूथी

नाहन (प्रे.वि)– सिरमौर जिला के 55–पच्छाद (अनुसूचित जाति) निर्वाचन क्षेत्र में 21 अक्तूबर, 2019 को आयोजित होने वाले उपचुनाव के दृष्टिगत नाहन में निर्वाचन के लिए नियुक्त पीठासीन अधिकारियों, सहायक पीठासीन अधिकारियों तथा मतदान अधिकारियों का प्रथम पूर्वाभ्यास आयोजित किया गया। पूर्वाभ्यास कार्यक्रम की अध्यक्षता जिला निर्वाचन अधिकारी एवं उपायुक्त सिरमौर आर.के. परूथी ने की।

उन्होंने कहा कि निर्वाचन प्रक्रिया टीम वर्क है तथा इस कार्य के लिए नियुक्त अधिकारियों एवं कर्मचारियों को बेहतर समन्वय के साथ कार्य करना होगा ताकि 55–पच्छाद निर्वाचन क्षेत्र में सभी चुनावी कार्य समय पर एवं निर्विघ्न सम्पन्न हो सकें। उन्होंने कहा कि निर्वाचन आयोग सभी से यह अपेक्षा रखता है कि निर्वाचन कार्य को नियमानुसार पूरा किया जाए और इस उद्देश्य की पूर्ति के लिए समय–समय पर अभ्यास करवाया जाता है। उन्होंने सभी से आग्रह किया कि अपने कार्य को त्रुटिरहित पूरा करें। जिला निर्वाचन अधिकारी ने कहा कि प्रथम अभ्यास में सभी पीठासीन अधिकारियों, सहायक पीठासीन अधिकारियों तथा मतदान अधिकारियों को उनकी भूमिका एवं उत्तरदायित्वों के सम्बन्ध में विस्तार से जानकारी उपलब्ध करवाई गई।

इस अवसर पर अतिरिक्त उपायुक्त प्रियंका वर्मा, तहसीलदार निर्वाचन ऊषा चौहान, नायब तहसीलदार निर्वाचन गोपीचन्द डोगरा सहित पीठासीन अधिकारी, सहायक पीठासीन अधिकारी तथा मतदान अधिकारी उपस्थित थे।

नए उद्योगों को मिलेगा 3 से 5 प्रतिशत परिवहन उपदान

शिमला (प्रे.वि). हिमाचल में स्थापित नए उद्योगों को परिवहन उपदान मिलेगा। प्रदेश में बी और सी श्रेणी के औद्योगिक क्षेत्रों में यह वित्तीय लाभ दिया जाएगा। सरकार कच्चे माल लाने और तैयार माल बाहर भेजने में 3 से 5 प्रतिशत परिवहन उपदान देगी और इस उपदान की अधिकतम सीमा 10 लाख रूपये तक तय की जायेगी। प्रदेश में स्थापित होने वाले माइक्रो लघु और मध्यम दर्जे के नए उद्योगों को परिवहन उपदान देने की व्यवस्था प्रदेश सरकार ने नई औद्योगिक नीति में कर दी है। प्रदेश में कच्चे माल की ढुलाई अन्य क्षेत्रों के मुकाबले काफी ज्यादा है। इस नुकसान की भरपाई के लिए सरकार ने नए उद्योगों को बी श्रेणी के औद्योगिक क्षेत्रों में परिवहन उपदान देना तय किया है। जिससे कि उद्योगों में कच्चा माल आसानी से उपलब्ध हो सके तथा दूसरे क्षेत्रों की अपेक्षा उत्पादन लागत भी कम हो सकेगी। इतना ही नहीं सी श्रेणी के औद्योगिक क्षेत्रों में नए उद्योगों को राज्य के भीतर कच्चा माल लाने और तैयार माल ले जाने के लिए सालाना टर्न ओवर का 5 प्रतिशत परिवहन उपदान किया जाएगा।

यही नहीं प्रदेश में स्थापित होने वाले उद्योगों में गुणवत्ता जांच सुविधा परिसर में उपलब्ध कराने के लिए खर्च राशि का 50 प्रतिशत खर्च सरकार वहन करेगी।

प्रदेश में स्थापित होने वाले इन उद्योगों में जल संरक्षण, पर्यावरण संरक्षण, स्वास्थ्य और सुरक्षा मापदंडो पर कुल खर्च राशि का 25 फीसदी राशि सरकार देगी। इसके लिए प्लांट, मशीनरी और उपकरणों के खर्चे का 25 प्रतिशत राशि मिल सकेगी। 2 लाख रूपये तक की अधिकतम राशि दी जाएगी। यही नहीं नए उद्योगों में स्थापित होने वाली ईटीपी में खर्च होने वाली बिजली के बिल में तीन साल की अवधि के लिए 50 प्रतिशत तक की छूट दी जा रही है तथा यह छूट की राशि 1 लाख रूपये प्रति वर्ष तक रहेगी।

केन्द्र सरकार भी लघु और मध्यम उद्योगों को स्थापित करने पर बल दे रही है। ग्रामीण क्षेत्रों में उद्योगों के विस्तार के साथ कच्चे माल का प्रयोग भी होगा तथा रोजगार के अवसर भी जुटाए जायेंगे।

किड्स पैराडाईस के बच्चों ने मनाया दशहरा पर्व

पांवटा (हिका). नन्हें मुन्हों के स्कूल किड्स पैराडाईस में नवरात्रि एवं दशहरा पर्व बड़ी धूमधाम से मनाया गया।इस मौके पर सभी बच्चे रंग–बिरंगे परिधानों में सजधज कर आए हुए थे । बच्चे राम, सीता, लक्ष्मण, माता सरस्वती आदि के रूप में सुन्दर परिधान पहनकर उपस्थित हुए तथा सभी ने मिल– जुलकर इस मौके पर **'राम जी की निकली सवारी, राम जी लीला है न्यारी'** गीत पर नृत्य भी किया।स्कूल की प्रधानाचार्या मिसेज़ चारूल गोयल ने इस मौके पर सभी बच्चों को दशहरा पर्व तथा नवरात्रि पर्व के बारे में जानकारी दी और इस सभी को दशहरा पर्व की बधाई दी। स्कूल परिसर में रावण दहन का आयोजन भी किया गया जिसको लेकर सभी बच्चे काफी उत्साहित भी दिखे। बच्चों को इस मौके पर बुराई पर अच्छाई की जीत का प्रतीक रावण दहन बारे भी जागरूक किया। इस मौके पर सभी बच्चों को स्कूल प्रबन्धन की ओर से फल भी वितरीत किए गए।

नड्डा के जगत में खूब हुआ प्रकाश का अभिनंदन

मोदी के गतिशील नेतृत्व में विश्व शक्ति बन कर उभरा भारत-नड्डा

'अभिनन्दन समारोह' के तहत बिलासपुर के ऐतिहासिक लुहणू मैदान में मंच पर भाजपा के राष्ट्रीय कार्यकारी अध्यक्ष जगत प्रकाश नड्डा का स्वागत करते मुख्यमंत्री जयराम ठाकुर, पूर्व मुख्यमंत्री प्रो. प्रेम कुमार धूमल, एवं अन्य

बिलासपुर (प्रे.वि). मुख्यमंत्री जय राम ठाकुर ने भाजपा के राष्ट्रीय कार्यकारी अध्यक्ष जगत प्रकाश नड्डा के स्वागत के लिए बिलासपुर के ऐतिहासिक लुहणू मैदान में आयोजित 'अभिनंदन समारोह' को सम्बोधित करते हुए कहा कि एक छोटे राज्य के लिए यह सम्मान की बात है कि हिमाचल प्रदेश के नेता जगत प्रकाश नड्डा को भाजपा के राष्ट्रीय अध्यक्ष के रूप में भाजपा का नेतृत्व करने की इतनी बड़ी जिम्मेदारी सौंपी गई है। उन्होंने कहा कि ऐसा अवसर जीवन में एक बार आता है जब किसी नेता को दुनिया की सबसे बड़ी राजनीतिक पार्टी का नेतृत्व करने का मौका मिलता है।

मुख्यमंत्री ने लोकसभा चुनाव में भाजपा उम्मीदवारों की शानदार जीत के लिए राज्य के लोगों का धन्यवाद किया। उन्होंने कहा कि भाजपा ने लोकसभा चुनावों में राज्य के सभी 68 विधानसभा क्षेत्रों में जीत हासिल कर अपने आप में एक कीर्तिमान स्थापित किया। उन्होंने कहा कि लोकसभा चुनाव में भाजपा का वोट प्रतिशत राज्य में सबसे अधिक था। उन्होंने कहा कि वोट प्रतिशत में सबसे ज्यादा जीत का अंतर भाजपा सांसद किशन कपूर का था, जो कांगड़ा संसदीय सीट से हैं।

उन्होंने कहा कि इसके फलस्वरूप आज प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के रूप में राष्ट्र को एक मजबूत नेतृत्व मिला है। उन्होंने कहा कि आज भारत नरेन्द्र मोदी के गतिशील नेतृत्व में एक विश्व शक्ति बन कर उभरा है। जय राम ठाकुर ने कहा कि इस अवधि के दौरान राज्य सरकार ने कई निर्णय लागू किए, जिससे राज्य के लोगों की अर्थव्यवस्था बदलेगी। उन्होंने कहा कि राज्य सरकार द्वारा शुरू किए गए जनमंच कार्यक्रम को राजनैतिक विपक्षी नेताओं ने भी सराहा है।

उन्होंने कहा कि केन्द्र सरकार ने 5 लाख रुपये का बीमा कवर प्रदान करने के उद्देश्य से देश के लोगों के लिए आयुष्मान भारत योजना शुरू की है।

भाजपा के राष्ट्रीय कार्यकारी अध्यक्ष ने कहा कि प्रधानमंत्री उज्ज्वला योजना ने न केवल पर्यावरण संरक्षण सुनिश्चित किया है बल्कि महिलाओं विशेषकर ग्रामीण महिलाओं को निःशुल्क गैस कनैक्शन प्रदान कर चूल्हे के धुंए से राहत भी प्रदान की है। केन्द्रीय राज्य मंत्री वित्त एवं कार्पोरेट मामले अनुराग ठाकुर ने भाजपा के राष्ट्रीय कार्यकारी अध्यक्ष का स्वागत करते हुए कहा कि यह हिमाचल प्रदेश के लोगों के लिए सम्मान की बात है कि जय प्रकाश नड्डा को विश्व की सबसे बड़ी राजनीतिक पार्टी भाजपा का कार्यकारी अध्यक्ष बनाया गया है।

इस अवसर पर शिक्षा मंत्री सुरेश भारद्वाज, कृषि मंत्री डॉ. रामलाल मारकण्डा, स्वास्थ्य मंत्री विपिन सिंह परमार, ग्रामीण विकास एवं पंचायती राज मंत्री वीरेन्द्र कंवर, विधायक सुभाष ठाकुर, जीत राम कटवाल, राजिन्दर गर्ग, नरेन्द्र ठाकुर तथा बलबीर वर्मा, पूर्व सांसद वीरेन्द्र कश्यप तथा पाल परमार, पूर्व मंत्री रविन्द्र रवि, मुख्यमंत्री के राजनीतिक सलाहकार त्रिलोक जमवाल, महासचिव बाल कल्याण परिषद, विभिन्न बोर्डों तथा निगमों के अध्यक्ष एवं उपाध्यक्ष सहित अन्य गणमान्य व्यक्ति भी इस अवसर पर उपस्थित थे।

शोक संवेदना

पांवटा (हिका). श्रीमती सुषमा बंसल पत्नी श्री बृजभुषण बंसल का निधन 2 अक्टूबर 2019 को हो गया है। वह एक मृदुभाषी तथा धर्मपरायण महिला थी। सुषमा अपने पीछे पति सहित दो पुत्र मोहित, रोहित तथा पुत्रवधुएं शिक्षा एवं शिखा बंसल सहित पौत्र शिक्षित एवं अधिदेव बंसल को रोता बिलखता छोड कर गई हैं।

दिवंगत आत्मा की शांति के लिए उनकी रस्म तेहरवीं शिव मन्दिर जामनीवाला रोड़ बद्रीनगर में दिनांक 13 अक्टूबर 2019 को दोपहर 2 से 3 बजे तक होगी।

दिवंगत सुषमा हिमवन्ती समाचार पत्र में भी गहरी रूचि रखती थी। हिमवन्ती परिवार की मृतक के परिवार के प्रति गहरी संवेदना तथा ईश्वर से प्रार्थना है कि वह उनके परिजनों को इस दुःख को सहन करने की शक्ति प्रदान करे और दिवंगत को अपने श्रीचरणों में स्थान दे। हिमवन्ती परिवार की गहरी संवेदना।

स्वास्थ्य चर्चा

सेहत के लिए अनमोल सीताफल

सीताफल इतने गुणों से भरपूर है कि शायद ही शरीर का कोई हिस्सा ऐसा हो जिसे यह फायदा न पंहुचाता हो।

1. सीताफल में वजन बढ़ाने की क्षमता भरपूर होती है और अगर आप वजन बाने के सारे जतन करके थक चुके हैं तो तैयार हो जाएं एक नए और मीठे उपाय के लिए। आपको बस सीताफल को अपनी डाइट का हिस्सा बनाना है।

2. सीताफल में प्राकृतिक एंटीआक्सीडेंट विटामिन सी बहुत ज्यादा मात्रा में होता है। विटामिन सी में शरीर की रोगों से लड़ने वाली शक्ति यानी इम्युन सिस्टम को बढ़ाने की क्षमता होती है तो हर दिन एक बार सीताफल खाइए और बीमारियों को दूर भगाइए।

3. क्या आप अक्सर कमजोरी महसूस करते हैं? सीताफल आपकी यह परेशानी दूर कर सकता है। सीताफल बहुत ही अच्छा एनर्जी का स्रोत होता है और इसके सेवन से थकावट और मसल्स मतलब मांसपेशियों की कमजोरी बिल्कुल महसूस नहीं होगी।?

4. विटामिन बी कॉम्प्लेक्स से भरा हुआ सीताफल दिमाग को शीतलता देने का भी काम करता है। यह चिड़चिड़ेपन से बचाकर निराशा को दूर रखता है।

5. सीताफल दांतों के स्वास्थ्य के लिए भी बहुत उत्तम है। इसको नियमित खाकर आप दांतों और मसूड़ों में होने वाले दर्द से छुटकारा पा सकते हैं।

6. खून की कमी यानि एनीमिया से बचना अब बिल्कुल आसान है। सीताफल का हर दिन इस्तेमाल खून की अल्पता को खत्म कर देता है और उल्टियों के प्रभाव को भी कम करता है।

7. सीताफल आंखों की देखने की क्षमता बढ़ाता है क्योंकि इसमें विटामिन सी और रिबोफ्लॉविन काफी ज्यादा होता है। इससे नम्बर के चश्मे को आप खुद से बड़ी आसानी से दूर रख सकते हैं।

8. सीताफल में मौजूद मैग्नीशियम शरीर में पानी को संतुलित करता है और इस तरह से जोड़ों में होने वाले अम्ल को हटा देता है। यह अम्ल गठिया रोग का मुख्य कारण होता है और इस तरह से सीताफल गठिया रोग से सुरक्षा करता है।

9. दिल की तंदुरूस्ती अब बिल्कुल आसान है। इसमें सोडियम और पोटेशियम संतुलित मात्रा में होते हैं जिससे खून का बहाव यानी ब्लड प्रेशर में अचानक होने वाले बदलाव नियन्त्रित हो जाते हैं।

10. दोनों प्रकार की शुगर को संतुलित रखना सीताफल के उपयोग के साथ बहुत आसान है। इसमें शरीर में होने वाली शुगर को सोख लेने का गुण होता है और इस तरह से यह शुगर का शरीर में स्तर सामान्य बनाए रखता है। सीताफल एक लाजवाब, स्वाष्टि और मीठा फल होने के साथ–साथ अपने में अनगिनत औषधिया गुणों को शामिल किये हुए है।

हम सब एक ब्रहमा की सन्तान- पं० अशोक शर्मा

बद्दी (शांति गौतम). दुर्गा माता मन्दिर फेस तीन में पांचवें नवरात्रे पर पंडित अशोक कुमार शर्मा ने प्रवचन करते हुए कहा कि यह सारी सृष्टि एक ब्रह्मा की सन्तान है और हम सबका एक ही ईश्वर है। इसलिए हमें सदा उस ईश्वर के दिखाये मार्ग पर चलकर अपना जीवन जीना चाहिए तथा हमेशा सत्य, न्याय और धर्म के रास्ते पर चलना चाहिए तभी हमारा भारत देश विश्व विजेता बनेगा। दुर्गामाता मन्दिर में सात दिवसीय रामायण तथा श्रीमद भगवदगीता की कथाओं का प्रवचन हर रोज सांय पांच बजे से सात बजे तक होता है। जिसमें सैकडों लोग भगवान की कथाओं का श्रवण कर अपने जीवन को संवार रहे हैं। मन्दिर कमेटी के अध्यक्ष कुलदीप सिंह ने बताया कि रविवार सुबह कथा के सात दिन पूर्ण होने पर भव्य यज्ञ का आयोजन किया जाएगा जिसकी पूर्णआहूति साढे दस बजे डाली जाएगी तथा दोपहर बाद देर शाम तक दुर्गा अष्टमी के शुभअवसर पर विशाल भंडारे का आयोजन किया जाएगा। जिसमें मुख्य रूप से हाउसिंग बोर्ड वेलफेयर सोसाईटी, हरिओम योगा सोसाईटी तथा दुर्गा माता मन्दिर कमेटी के सभी सदस्य सक्रिय भूमिका निभा रहे हैं।

कविता संग्रह

संघर्ष

❖ देविन्द्र सिंह

रात को जागना होगा,
जिन्दगी बदलने के लिए
संघर्ष करना होगा।।
तेरी जिन्दगी में मुश्किलें
बहुत आएंगी,
उन्हें पैसे के नीचे दबाकर चलना होगा।
लोगों का काम है, बोलना
वह तुझे हर मोड़ पर कुछ नया बोलेंगे,
तुझे उनके शब्दों को सुनना होगा।।
रात को जागना होगा,
जिन्दगी बदलने के लिए संघर्ष करना होगा।
अपने आपको ऊँचाईयों पर देखना चाहता है,
तो तुझे संघर्ष करना होगा।
जब तुझे भूख लगती है तो टुकड़ा
तोड़कर मुँह में पाता है,
जब तुझे किसी से कुछ लेना है
तो चलकर खुद जाना होगा।
जिन्दगी में तू कुछ ऐसा करना चाहता है
कि प्राण तेरे चले जाएं,नाम तेरा रह जाए
तो संघर्ष करना होगा।
रात को जागना होगा।।
जिन्दगी बदलने के लिए संघर्ष करना होगा।।

AVAILABLE FOR RENT

Newly constructed villa with good ambience in the Posh area of **Shubkhera** is available for the Guest House/ Individual use of PG. "Accommodations is of 05 fully furnished AC bed rooms with attached wash room".

Common lobby, Modular kitchen with fridge & gas stove and parking facility with separate entry.

" If Interested please contact"
MANMIT SINGH
Cont: 9805070502

सदस्य बाल क्लब

कृष्णा

नाम : कृष्णा बंसल
जन्म तिथिः 19/12/2009
माता/ पिताः मिसेज लता बंसल/मि.मनीष बंसल
नाना/नानीः स्व.श्री अनूप गर्ग/श्रीमती रमा गर्ग
दादा/दादीः श्री हुकुमचंद बंसल/श्रीमती निर्मला रानी
मौसीः सोनिया, रेखा, किरण, कोमल
ताया/ताईः अजय बंसल/प्रिया बंसल
बहनः कशिश बंसल
कक्षाः 5वीं ब्लू
स्कूलः स्प्रिंग फिल्ड पब्लिक स्कूल यमुनानगर
प्रधानाचार्यः मिसेज वीना चोपड़ा
क्लास टीचरः मिसेज रेणु
सबसे ज्यादा प्यार करते हैः नानू
बड़े होकर बनेंगेः डॉक्टर
खाने में पसन्दः पेड़े
अच्छा लगता हैः खेलना, कूदना
पताः यमुनानगर, हरियाणा।

एसिडिटि का प्राकृतिक उपचार

तेज रफ्तार जीवन एंव अप्राकृतिक जीवनशैली के चलते एसिडिटि हर उम्र व वर्ग के व्यक्ति के लिए एक आम परेशानी बनाती जा रही हैं। हालांकि साधारण परिस्थितियों में कभी–कभी होने वाली एसिडिटि अक्सर सामान्य उपायों से ठीक भी हो जाती हैं, लेकिन इसका जीवन का हिस्सा बन जाना हर दृष्टि से खतरनाक हैं। हमारे पाचन तंत्र की व्यवस्था कुद इस प्रकार हैं कि सर्वप्रथम भोजन अमाशय ते पहुँचता हैं, वहाँ इसे पचाने के लिए प्राकृतिक रूप से उत्पन्न एसिडिटि लिक्विड होते हैं जिनके कारण सुचारू रूप सं पाचन क्रिया संपन्न होती हैं। लेकिन जब अप्राकृतिक खाद्य पदार्थों द्वारा कई प्रकार से एसिड इसोफेगस नली या भोजन नली में पहुँचाने लगता हैं कभी–कभी यह गले तक भी आ जाता हैं। इससे पेट में जलन व खट्टापन प्रतीत होता हैं।

लक्षणः– इसके प्रमुख लक्षण हैं–पेट,गले या सीने में जलन,इसके अतिरिक्त अपच, सिरदर्द, सुस्ती,घबराहट,बैचेनी तथा उल्टी आदि गतिविधियों का होना।

कारणः1. इस अम्लीयता का प्रमुख कारण अप्राकृतिक आहार हें,जिसमें एसिड पैदा करने वाले खाद्य पदार्थे में जकंफूड,फास्ड फूड,अधिक मात्रा में चाय व कॉफी,एल्कोहल,अचार आदि मुख्य रूप से हैं।

2.धूम्रपान करने वाले लोंगों के थुक से 'अल्कली बरई कार्बोनेट '(जो पाचन में सहायक हैं) कम बनता हैं इसलिए ऐसे लोगों में एसिडिटि की शिकायत अधिक मिलती हैं।

3. लम्बे समय तक खाली पेट रहना तथा भूख से अधिक भोजन करना ये दोंनो ही अवस्थाये एसिडिटि को जन्म देती हैं।

4. गर्भवस्था में ली जाने वाली कुछ दवाईयों के कारण व पेट संबंधी किसी बीमारी की स्थिति में भी एसिडिटि बनती हैं।

5. मोटापे के कारण।

6. अनियमित दिनचार्या एंव आलस्य भरी जीवन शैली, तनावग्रस्त जीवन आदि एसिडिटि के कारण बनते हैं।

उपचारः यह समझ लेना आवश्यक हैं किसी भी रोग के निवारण में प्रथम आवश्यकता आहार परिवर्तन हैं। अगर हमें कोई भी रोग हुआ हैं तो हमें देखना चाहिए। कि इस रोग के बढ़ाने में हमारा कौन सा आहार कारक हैं। हमारा आहार ऐसा हो जो पचाने में सरल हो जिसके कारण शरीर में विषों के बनने की संभावना ही न हो। अम्लीयता की समस्या वाले लोगों के आहार में क्षार पैदा करने वाले खाद्य पदार्थ जितने ज्यादा होगें यह समस्या उतनी ही जल्दी ठीक होगी। इसके लिए कुछ पथ्य–अपथ्य इस प्रकार हैं।

लाभकारी आहारः गाय का दूध,पुराना चावल,चोकर युक्त आटे की रोटी,चने का सतू,गंलाब जल,शहद,ताजा छाछ,दही,गाजर,पुदीना,लौकी,नीबूं, हरा धनिया,पता गोभी,प्याज,अदरक,परवल,तोरई,कटंडे,नालक,टमाटर,आलू,नारियल पानी,अनार,संतरा,मौसमी,अंगूर,आंवला,केला,पेठा,बेरिज,ज्वार,चना,मूंग की दाल,गेंहू के ज्वारे का रस,सौंफ,अंजीर,मुन्नके,किशमिश,खजूर,जीरा,अजवाईन,काली मिर्च आदि हिताहार में आता हैं।

हनिकारक आहारः उष्ण,अम्ल व कटु रस युक्त खाद्य पदार्थ,मांस,एल्कोहल,धूम्रपान,रिफाइन्ड तेल,उड़द की दाल,जंक फूड,फास्ड फूड,चाय,कॉफी,खमीर उठा पनीर, तले हुए खाद्य,मैदा,सफेद चीनी आदि से एसिडिटि में बचना चाहिए। पथ्य–अपथ्य के अतिरिक्त अपनी दिनचार्य में निम्नलिखित बातों को भी शामिल करेंगे तो हमें एसिडिटि से शीघ्र छुटकारा मिल सकता हैं।

1. प्रातः एक गिलास कुनकुने जल में आधा नीबू का रस व एक छोटी चम्मच शहद मिलाकर पीना पाचन शक्ति को मजबूत बनाता हैं,नींबू में स्थित पौटेशियम अम्ल का भी नाश करता हैं।

2. **लौंगः** सुबह–शाम भोजन के बाद एक लौंग मुहं में रखकर चूसने से अम्लता का नाश होता हैं।

3 **गुड़ः** बाधा–आधा चम्मच गुड़ व छोटी हरड़ का चूर्ण गर्म जल के साथ रात्रि में लें भोजन के बाद थोंड़ा सा गुड़ चूसने से शरीर के विष बाहर निकलते हैं। गुड़ का प्रयोग सर्दियों में अधिक कारगर होता हैं।

4. योग व प्रणायाम तो नियमित रूप से करना ही चाहिए। इसके अतिरिक्त सभंव बन सके तो एसिडिटि दूर करने के लिए कुजर क्रिया भी करें,इसका योगदान अतुलनीय हैं।

कुंजर क्रिया भी सहायकः सर्वप्रथम प्रातकाल शौचादि से निवृत होकर आठ–दस गिलास जल को गर्म करके उसमें आधा चम्मच सैंधा नमक मिलांए तथा पैंरों के बल उकड़ू होकर बैठ जाए पानी एक–एक गिलास करके आठ–दस गिलास पी लें। फिर खड़े होकर थोड़ा आगे की ओर झुककर जीभ को बाहर निकालकर अपनी दो–तीन अंगुलियाँ अंदर गले तक ले जाएं ऐसा करने से उल्टी आना शुरू हो जाएगी उल्टी रूकने पर पुनः अगुलियाँ गले तक ले जाएं,इस प्रकार पेट का पानी गंदगी के साथ बाहर आ जाएगा। इस क्रिया में यदि पूरा पानी ना निकल सके तो चिन्ता नही करना चाहिए। क्योंकि वह पानी पचकर पेशाब के रास्ते अवश्य निकल जाएगा। इसके पश्चात् लेटकर थोड़ा आराम करना चाहिए। इस क्रिया को सप्ताह में एक या दो बार कर लेने से पेट में अम्लीयता की शिकायत नही रहेगी।

सावधनियाँः1. अगुलियों के नाखून कटे हुए होने चाहिए।

2. उच्च रकतचाप वाले व्यक्ति पानी में नमक न डालें वे साधारण कुनकुने जल का प्रयोग कर सकतें हें

3. हृदय रोग श्वास नली की सूजन तीक्षण कफ प्रकोप वमन रोग आदि रागों में यह क्रिया नहीं करनी चीहिए। **(साभार योग संदेश)**

स्लिप डिस्क और कमरदर्द में लाभदायक अर्धसेतुबन्धासन

आसन परिचय *– सेतु का अर्थ होता है पुल। सेतुबंधासन से पहले अर्धसेतुबन्धासन करते हैं। इसमें व्यक्ति की आकृति एक सेतु के समान हो जाती है इसलिए इसके नाम से सेतु जुड़ा हुआ है।*

सावधानियां *– अर्धसेतुबंधासन का सावधानीपूर्वक अभ्यास करें। किसी प्रकार का झटका न दें। संतुलन बनाए रखें। अगर आपकी कमर, हथेली और कलाई पर अत्यधिक भार आए तो पहले भुजंगासन, शलभासन और पूर्वोत्तानासन का अभ्यास एक महीने तक करें। इसके बाद अर्धसेतु बंधासन का अभ्यास आपके लिए आसान हो जाएगा। जिन्हें पहले से अधिक कमरदर्द, स्लिप डिस्क या अल्सर की समस्या हो, वे अर्ध सेतुबंधासन का अभ्यास न करें।*

आसन के लाभ *– अर्धसेतुबंधासन से चित्त एकाग्र होता है, जो चक्रासन नही कर सकते। वे इस आसन से लाभान्वित हो सकते हैं। स्लिप डिस्क, कमर, ग्रीवा, पीड़ा एवं उदर रोगों में विशेष लाभप्रद है यह आसन।*

यह आसन रीढ़ की सभी कशेरूकाओं को अपने सही स्थान पर स्थापित करने में सहायक है। ये आसन कमर दर्द को दूर करने में भी सहायक है। पेट के सभी अंग जैसे लीवर, पेनक्रियाज और आंतों में खिंचाव आता है। कब्ज की समस्या दूर होती है और भूख भी खुलकर लगती है।

इन रोगों की न करें अनदेखी

डॉ. सुशीला कटारिया

जब कभी मौसम बदलता है तब कुछ खास बीमारियां सिर उठाती हैं। इसका कारण यह है कि मौसम के बदलने के कारण पर्यावरण और उसके तापक्रम में भी बदलाव आ जाता है। हवा में विभिन्न प्रकार के तत्व या कण (एलजेंन) फैल जाते हैं। जैसे सर्दियों में तापमान के अत्यधिक कम होने के कारण हाईब्लड प्रेशर और मस्तिष्क आघात (स्ट्रोक) होने के मामले बढ़ जाते हैं। बंसत या स्प्रिंग में दमा, दमा स्किन, एलर्जी, त्वचा संबंधी संक्रमण और हाज़मे से संबंधित संक्रमण व बीमारियां (गैस्ट्रोइटंस्टाइल इंफेक्शन) जैसे डायरिया व डीसेंन्ट्री आदि की शिकायतें बढ़ जाती हैं।

कुछ सुझाव– इस मौसम में धूल भरी तेज हवा चलने से और पराग कणों के हवा के जरिये प्रसारित होने पर दमा संबंधी शिकायत होने का जोखिम बढ जाता है। दमा की शिकायत होने पर डॉक्टर के परामश से इनहेलर व अन्य दवाएं लें। खुले स्थानों पर न जाएं, धूल आदि प्रदूषण से बचने के लिए मास्क लगा सकते हैं।

–तेज हवा के कारण धूल व पराग कणों के कारण त्वचा में एलर्जी से संबंधित शिकायतें बढ़ जाती हैं। इनसे राहत पाने के लिए डाक्टर से परामर्श से एंटी एलर्जिक दवा ले सकते हैं। जीवाणु और फगंस गंदगी के कारण बहुत तेजी से फैलते हैं इसलिए शरीर को स्वच्छ रखें। कीटाणुनाशक साबुन से नहाएं। इस मौसम में पेट और आंतों में संक्रमण से संबंधित शिकायतें होने की आशंका बढ़ जाती है।

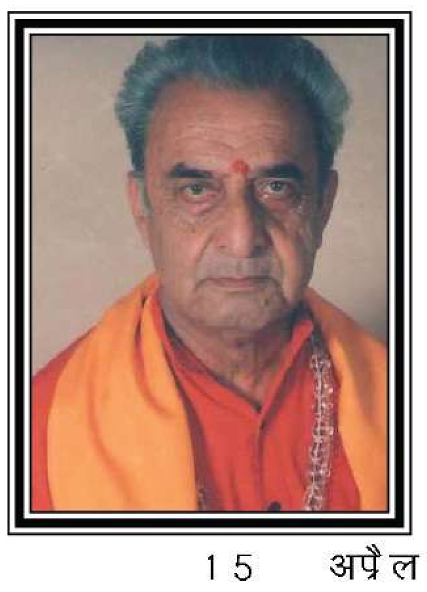
–डायरिया व डीसेंट्री और पेट संबंधी शिकायतों से बचने के लिए घर में स्वच्छता से तैयार किया भोजन ही ग्रहण करें। सड़क किनारे लगे ठेलों पर बिकने वाले खाद्य पदार्थों से परहेज करें।

–कच्चे खाद्य पदार्थ व कच्ची सब्जियां न खाएं। जिन कटे–खुले फलों व सब्जियों पर मक्खियां व अन्य कीट बैठे हुए हों, उनके खाने से वाइरल हेपेटाइटिस होने की आशंका काफी बढ़ जाती है। जिन फलों एवं सब्जियों की सिंचाई गंदे प्रदूषित पानी से की जाती है, वे शरीर व खासकर पेट के लिए अत्यन्त नुकसानदायक होती है।

(साभार पवमान)

हिमाचल निर्माता –राष्ट्र गौरव
डॉ. यशवन्त सिंह परमार

अभी और चलना है



❖ आचार्य चन्द्रमणि वशिष्ठ
“पहाड़ी मृणाल”

‘हिमवन्ती’ के पाठक पिछले कुछ वर्षों से हिमाचल के प्रसिद्ध साहित्यकार ब्रह्मलीन आचार्य चन्द्रमणि वशिष्ठ के आलेख, कविता, कहानी परक सत्साहित्य का रसास्वादन करते आ रहे हैं और आगे भी करते रहेंगे।

आचार्य वशिष्ठ जहाँ लब्ध प्रतिष्ठ साहित्यकार रहे हैं, वहीं अपनी आराधना, साधना व तपोनिष्ठ जीवन के कारण अध्यात्म जगत् में गुरु पद प्रतिष्ठित भी रहे हैं। अपने इस साधनाकाल में उन्होंने कई ऐसे चमत्कार अथवा कृपाएँ देखी हैं जिन पर सहज विश्वास कर पाना सरल नहीं।

वशिष्ठ जी ने हिमाचल निर्माता –राष्ट्र गौरव डॉ. यशवन्त सिंह परमार” पुस्तक भी स्वयं लिखी है जिसे वशिष्ठ जी ने बड़ी खूबसूरती से प्रस्तुत किया है वह अति उत्तम है। अपने इस धारावाहिक में हम वशिष्ठ जी की इसी विशेष पुस्तक से पाठकों को परिचित करवा रहे हैं–

–सम्पादक

15 अप्रैल 1948 को हिमाचल प्रदेश वजूद में आया और एन.सी.मेहता इसके पहले चीफ कमीश्नर बने। रियासती विलय, फिर प्रदेश बनना, ये सब सपने साकार हुए परन्तु यह आखिरी मंजिल नहीं थी, अभी और चलना था। डॉ. परमार और उनके साथी चलते रहे अपने लक्ष्य की ओर। सन् 1952 में वह पहली बरी मुख्यमंत्री बने। तभी 1954 में राज्य पुनर्गठन आयोग द्वारा हिमाचल को पंजाब विलय करने की सिफारिश की चर्चा चली। किसी भी दृष्टि से पंजाब से पंजाब में मिलना हितकारी नहीं था। ऐसा हो जाता तो हिमाचलियों का बहुत अमंगल हो जाता। डॉ. परमार और उनके साथियों का किया कराया परिश्रम बर्बाद हो जाता। हिमाचल के पहाड़ियों का भाग्य अशुभ हो जाता क्योंकि पहाड़ों में रहने वाले लोगों की कोई भी बात, खाना–पीना, रीति–रिवाज, संस्कृति, कुछ भी तो पंजाब से मेल नहीं खाता। डॉ. परमार ने अपने अकाट्य प्रमाणों द्वारा आयोग के अध्य जनाब डॉ. फजल अली साहिब को इस बात के लिए रज़ामंद कर लिया कि पहाड़ के विकास की मिसाल बनने के लिए हिमाचल का पंजाब से अलग रहना बहुत ही जरूरी है। हालांकि आयोग के एक अन्य सदस्य हृदय नाथ कुँजरू से डॉ. साहिब की तीखी नोंक–झोंक हो गई थी।

इसी नज़रिए और मकसद से डॉ. साहिब ने अपना मुख्यमंत्री का पद छोड़ना ज्यादा पसन्द किया और प्रदेश का वजूद बना रहे, इसी वास्तु केन्द्र शासित बनाये रखा। यह शत– प्रतिशत सत्य है कि डॉ. परमार को मुख्यमंत्री के पद से कभी भी मोह या लगाव नहीं रहा। जब वह पहली बार मुख्यमंत्री बने तब भी इस पद के लिए उन्होंने कोई जोड़–तोड़, याचना या कामना नहीं की थी। वह भगवान कृष्ण के भक्त थे। नित्य गीता पढ़ते थे और कर्म में केवल कर्म में विश्वास रखते थे। ‘फल की इच्छा मत रखो’ यह उन्होंने पवित्र पुस्तक से जाना और माना था। पहली बार पंडित पदमदेव जिनकी स्वतन्त्रता की लड़ाई में बहुत महत्वपूर्ण भूमिका थी, ने बड़े स्नेह, आदर से डॉ. परमार का नाम मुख्यमंत्री पद के लिए तज़वीज़ किया था। सबकी एक राय ये वह मुख्यमंत्री बने थे। उन्हें बहुत प्रलोभन भी देने का प्रयत्न किया गया। उनके साथ कुछ लोगों ने उन्हें राष्ट्रीय राजनीति में लाने की भी बात की। यहाँ तक कि कुछ लोग उनके मन में खौफ भी पैदा करना चाहते थे परन्तु सदैव से निर्भय, सदैव से फकीरना तबीयत के मालिक और पहाड़ तथा पहाड़ियों के दर्द को अपना दर्द समझने वाले डॉ. यशवन्त सिंह परमार ने अपने यश में, अपने अटल इरादों में किसी प्रकार की कमी नहीं आने दी। पहाड़ और पहाड़ियों का एक बुलन्द मुकाम तथा उनके लिए हिमाचल प्रदेश नाम का एक पृथक प्रान्त बनाए रखना उनका पहला लक्ष्य था। लक्ष्य की प्राप्ति के लिए अभी और

चलना था परन्तु सूझ से, धैर्य से और तेजी से भी। इसी वास्ते प्रदेश को केन्द्र शासित रखना जरूरी था। प्रयत्न जारी रहे, सफर जारी रहा। प्रदेश में क्षेत्रीय परिषद कार्य करती रही और जुलाई 1963 में हिमाचल विधानसभा का पुनर्गठन हुआ तो उनकी अपार सेवाओं परिश्रम तथा उनके निर्देशन में प्रदेश का उज्जवल भविष्य देखते–समझते हुए उन्हें दोबारा प्रदेश का मुख्यमंत्री चुना गया। तब क्षेत्रीय परिषद ने ही विधानसभा का रूप ले लिया था।

डॉ. परमार बहुत व्याकुल हो उठते थे कि पहाड़ का नन्हा बेटा दो समय की रोटी की तलाश में पहाड़ों से मैदान में चला जाता था, बड़ा परिश्रम करता था, कष्ट उठाता था, उसे उचित पगार भी नहीं मिलती थी। उसे ‘मुँडु’ कहा जाता था। घटिया और अपमानजनक जीवन उसे जीना पड़ता था।

पहाड़ी शब्द शान का नहीं, अपमान का सूचक समझा जाता था। डॉ. परमार ने शान से खुद को ‘पहाड़ी’ कहलवाया और उन्होंने सलाह दी कि अपने नाम के साथ ‘पहाड़ी’ लिखो। कुछ उत्साही लोगों ने पहल की। उनमें हेतराम पहाड़ी, बस्ती राम पहाड़ी आदि बहुत प्रसिद्ध हुए। पहाड़ को जन्नत कहा जाता है परन्तु जन्नत के बेटे और बेटियों का भविष्य अंधकार में था। डॉ. परमार उन्हें शिक्षा और खुशहाली के प्रकार में देखना चाहते थे।

शकरकन्द की भरपूर खेती

प्राचीन काल से ही मनुष्य अपने पोषण के लिये विभिन्न प्रकार की फसलें उगाता आया हैं। ये उगाई जाने वाली फसलें मौसम एंव भैगोलिक सिथित के अनुसार भिन्न–भिन्न होती हैं। ऐसी ही एक फसल है–शकरकन्द जो मानव आहार के साथ–साथ पशुओं के चारे के रूप में भी लोकप्रिय हैं। शकरकन्द स्टार्च एंव एल्कोहल का प्रमुख स्त्रोत हैं। इसमें विटामिन भरपूर मात्रा में वाई जाती हैं, इसके पीले तथा नारंगी रंग के कन्दों में कैरोटीन की मात्रा अधिक पाई जाती हैं, जिससे उनकी गुणवत्ता अधिक श्रेष्ठ मानी जाती हैं।

जलवायु:– शकरकन्द की फसल के लिये गर्म एंव ठण्डी दोंनो जलवायु की आवश्यकता होती हैं। प्रारम्भ के 3 महीने गर्म, फिर मध्यम व ठण्डी जलवायु इसके लिये उपयुक्त होती हैं। समुद्र जल से 5000से6000 फीट तक पर इसकी खेती की जाती हैं। इसकी अच्छी पैदावार लेने के लिये 20 डिग्री तापमान अनुकूल रीता हें, किन्तु यह कन्द फसल पाला सहन करने में असमर्थ होती हैं।

भूमि एंव खेत की तैयारी:– शकरकन्द की चोती के लिये जल निकास युक्त बलुई दोमट मिट्टी जिसका च्भ् 6 से 7 के मध्य हो उत्तम हैं। यदि शकरकन्द फसल लेनें से पूर्व हरी खाद ले ली जाये तो उपज ज्यादा बेहतर प्राप्त होती हैं। ध्यान रहें कि हरी खाद की फसल 45से50 दिन पश्चात् खेत में मल्चिंग करते वक्त 1000 लीटर संजीवक खाद डालें। इससे भुमि इससे भुमि की उर्वरा शक्ति में आशातीत वृद्धि होती हैं। हरी खाद देने के पश्चात खेत की पुन: मिट्टी पलट हल से जुताई करे एक सप्ताह पश्चात पुन: 2बार देशी हल से जुताई कर पाटा लगाकर खेत को समतल कर देना चाहियें।

शकरकन्द की नर्सरी:– शकरकन्द के कन्दों की पौधशाला में बुवाई कर उनकी बेल तैयार करनी होती हैं। इसके लिए एक एकड़ फसल हेतु 1000 वर्ग मीटर पौधशाला क्षेत्र पर्याप्त हैं। इसकी नर्सरी लगाने हेंतु उपयुक्त समय फरवरी–मार्च होता हैं नर्सरी तैयार करते समय वर्मी कम्पोस्ट खाद का प्रयोग करने से कन्दों से बेल स्वस्थ निकलती हैं। एक एकड़ फसल की नर्सरी हेतु 100ग्राम. नर्मी कम्पोस्ट डालनी चाहिए शकरकन्द की खेती करते समय नर्सरी में समय–समय पर निराई–गुड़ाई करते रहना चाहियें। एक एकड़ खेत नर्सरी खेत नर्सरी में 20,000 से 20,000 कन्दों की आवश्यकता होती हैं।

मुख्य खेत में पौधारोपण:– जब खेत कन्द नर्सरी में 4से 5 माह अवधि के हो जाये तब इनसे बेल निकाल लंनी चाहिये। मुख्य खेत में रोपाई से पूर्व बेलों का निचला हिस्सा काट लें। शेष भाग की रोपाई कर देनी चाहियें। बेलों की रोपाई 60से.मी. पर करनी चाहियें। रोपाई करते समय बले का मध्य भाग मिट्टी में दबा रहना चाहियें ताकि कन्दों का विकास भली–भाति हो सके। रोपाई पश्चात्2000 लीटर बॉयोगैस अवश्य डालें। तत्पश्चात सामान्य सिंचाई अवश्य करनी चाहिये, जिससे बेल मिट्टी में अपना अस्तित्व बना सकें।

पोषण:– शकरकन्द की फसल में कुदरती खादों का प्रयोग अत्यन्त लाभप्रद हैं। इससे फसल में पोषक तत्वों की कमी नही हो पाती एंव कन्दों का विकास समुचित होता हैं। बेल रोपाई के 30 दिन पश्चात् 1500 लीटर सुजीवक खाद अथवा 1000 लीटर बॉयो गैस स्लरी अथवा 50 किलोग्राम पंतजलि दानेदार खाद प्रति एकड़ की दर से प्रयोग करना चाहियें। दूसरी बार जब केन्द्रों का विकास होना प्रारम्भ हो जाये अर्थात 50 से 40 दिन बेल की रोपाई पश्चात् पतंजलि तरल रूप में 2से 3 लीटर प्रति एकड़ सिंचाई के समय देने से केंन्द्रों के आकार में काफी वृद्धि होती हैं, फलस्वरूप उपज बढ़ जाती हैं

सावधानी विशेष:– शकरकन्द की बेलें जहां भी भूमि स्पर्श करती हैं, वही से जड़ बन जाती हैं जिसकी वजह से कंद का आकार छोटा रह जाता। अत: बेंलों को समय पर पलटते रहना चाहियें। ताकि एक स्थान पर ही बनें रहें।

रोग एंव कीट नियत्रणं:– पतंजली विषमुक्त कृषि अनुंसाधन विभाग ने पतंजलि फार्म में शकरकन्द की फसल में निम्र रोगों को पाया–

1.पत्ती खाने वाली सूँडी:– यह कुछ प्राय: वर्षा ऋतु में सबसे ज्यादा फसल को प्रभावित करता हैं। यह पत्तियाँ भोजन नहीं बना पाती। स्वरूप कंद का उचित विकास नहीं हो पाता हैं।

उपचार– इस सूँडी से फसल सुरक्षा हेंतु नीम, लहसुन, मिर्च से बना पतंजलि निम्बादि कीटरक्षक अत्यन्त प्रभावी हैं। 40लीटर पानी में 2.5 लीटर निम्बादि मिलाकर फसल पर छिड़काव करना चाहियें। दुसरा छिड़काव एक सप्ताह पश्चात् पुन: करने से शकरकन्द फसल, सूँडी से सुरक्षित रहती हैं। इस रोग रोग में पी.बी.आर.आई. का अभिमन्यु भी रोग निवारण में काफी प्रभावी पाया गया हैं।

2. शकरकन्द वीविल:– यह शकरकन्द का प्रमुख रोग हैं। इसमें वीविल कीट कन्दों में प्रवेश कर उनको बदंरग एंव नष्ट कर देता हैं। जिससे उपज पर अत्यन्त बुरा प्रभाव पड़ता हैं।

उपचार:– इस रोग से बचाव हेतु बेलों को मुख्य खेतों में रोपने से पूर्व पतंजलि सुरक्षा के घोल में भिगों लेना चाहियें मुख्य खेत में 100ाह नीम खली के साथ 2ाह कॉपर सल्फेद पाउडर खेत तैयार करते समय डालने से वीपिल का प्रकोप काफी कम होता हैं

3.तना सड़न रोग:– शकरकन्द में यह रोग “फ्यूजेरियम ऑक्सीस्पोरम फोरमाव टैटास” नामक फंगस के कारण फैलता हैं। इस रोग से ग्रसित पौधे में पत्तियाँ पीली हो जाती हुैं तथा तनाा सड़ जाता हैं।

उपचार:– इस रोग से बचाव के लिये खेतोंमें फसल चक्र अपनाना चाहियें। चूंकि यह फंगस कई वर्षों तक जीवित रहता हैं अत: वर्ष में एक बार हरी खाद लेने दलहन एंव तिलहन फंसलों के समावेश से इस रोग के प्रकोप से बचा जा सकता हैं। रोग निवारण हेंतु पंतजलि अभिमन्यु में खट्टी लस्सी मिलाकर छिड़काव करना हितकारी हैं। एक एकड़ फसल हंतु 5लीटर खट्टी लस्सी में 250मिली. पतंजलि अभिमन्यु मिलाकर 40 लीटर पानी के साथ छिड़काव करना चाहियें।

4.काली सड़न:– यह रोग अक्सर बरसात के समय परिलक्षित होता हैजोकि सिरैटा स्टोमेलाफिम्ब्रियेटा नामक फंगस के कारण शकरकन्द की फसल पर आता हैाइस रोग की वजह से कन्दोंकी बहारी सतह धुंधले काले रगं के गोलाकार धब्बे पड़ जातेहैं, इन धब्बोंकी सतह पर सफेद चाँदी जैसी चमक पाई जाती हैं।

उपचार:– इस रोग बचाव हेतु पतंजलि विषमुक्त विभाग द्वारा संस्तुति प्रजातियोंके कंद ही बीज के रूप में प्रयोग करना चाहिये। मुख्य खेत में बेल रोपित करने से पूर्व नीला थोथा पाउडर 2से 3किग्रा. प्रति एकड़ की दर से मिलाने से इस रोग से होने वाली जटिलताओंसे बचा जा सकता हैं।

Industrial Training Institute
ॐ
Skill India
कौशल भारत - कुशल भारत

प्रवेश सूचना –2019-20
गलैक्सी आई.टी.आई.

DGE&T and NCVT tech. Edu. Directorate HP द्वारा मान्यता प्राप्त

हि.प्र. सरकार छात्रों को Skill Development Allowance 1000/- माह और दिव्यांग छात्रों को 1500/- माह दिया जाएगा।

क्र.स.	कोर्स ट्रेड का नाम	पात्रता	अवधि
1.	इलैक्ट्रीशियन (NCVT)	10वीं पास	2 वर्ष
2.	पम्प ऑपरेटर व मैकेनिक	10 वीं पास	1 वर्ष
3.	कोपा (कम्प्यूटर ऑपरेटर एंड प्रोग्रामिंग असिस्टेंट ।	10 वीं पास	1 वर्ष

*100%Job Placement Assistance
*Valid for Govt. Job

GALAXY ITI HEERPUR, PAONTA SAHIB (HP).
Contact: 01704-224261, Mob:9418055999, 9816008888
www.galaxprivateiti.org, Email-galaxyitipaonta@gmail.com

Skill India
कौशल भारत - कुशल भारत
Skill India
कौशल भारत - कुशल भारत
Pradhan Mantri Kaushal Kendra
GOVERNMENT OF INDIA
MINISTRY OF SKILL DEVELOPMENT & ENTREPRENEURSHIP
ONE UP SYSTEM

प्रधानमंत्री कौशल केन्द्र
सीमित सीटें उपलब्ध है
निशुल्क फ्री
100% रोजगार सहायता

कोर्स
- कम्प्यूटर कोर्स — COMPUTER DATA ENTRY OPERATOR — 10वी पास — 4.5 MONTH
- इलैक्ट्रीशियन — ASSTT. ELECTRICIAN — 10वी पास — 4.5 MONTH
- होटल सेल्स एक्सीक्यूटिव — COUNTER SALES EXECUTIVE — 10वी पास — 3 MONTH
- लैब टैक्नीशियन — LAB-TECHNICIAN LIFE SCIENCE — 12 वी पास साईस — 3 MONTH

प्रधानमंत्री कौशल केन्द्र के लाभ
★प्रत्येक छात्र छात्रा को एक फ्रि किट मिलेगी जिसमें बैग पढ़ाई से संबधित किताबे टी-शर्ट व अन्य जरूरी सामान होगा
★प्रत्येक छात्र और विकलांग छात्र छात्रा को आने-जाने का 1000 रूपय मासिक उनके बैंक खाते में आयेगा। जो छात्र छात्रा सिरमौर जिले का होगा
★ बाहरी जिलों के छात्रा और विकलांग छात्र छात्रा को 1500 रूपये से मासिक उनके अकांउट मे आयेगो
★ छात्र के पास होने के बाद रोजगार पाने में सम्पूर्ण सहायता की जायेगी। जिसमें कि रोजगार मेला, कौशल मेला, कैम्पस इंटरव्यू, प्लेसमेंट ड्राइव, इत्यादि रहेंगे।

प्रवेश के लिए जरूरी कागजात
1.2 फोटो
2.आधार कार्ड की फोटो कापी
3.बैंक पास बुक फोटो कापी 10/12 मार्क लिस्ट

पहला बेच:-सुबह 9 से 1 बजे तक
दूसरा बैच:-दोपहर 2 से सायं 6 बजे तक
नाहन रोड नजदीक बवेजा पेट्रोल पम्प भूपपुर चडा होण्डा एजेंसी के सामने पाँवटा साहिब जिला सिरमौर (हि०प्र०)
सम्पर्क सूत्र-8894517331,8708638611,8219575754,8360940587
100% रोजगार सहायता
FREE

REQUIREMENT OF TRAINERS FOR:
1. ASSISTANT ELECTRICIAN
2. LAB-TECHNICIAN
3. DATA ENTRY OPERATOR (IT/ITES)
QUALIFICATION:- DIPLOMA/DEGREE IN RESPECTED FIELD WITH 4/5 YEAR EXPERIENCE.
PREFERENCE WILL BE GIVEN TO T.O.T.CERTIFIED (Training Of Trainer).
HANDSOME PACKAGE WITH T.A/D.A & P.F. ESI.
FOR MORE DETAILS CONTACT THE CENTER MANAGER:
Pradhan Mantri Kaushal Kendra Vill:- Bhuppur Near Baweja petrol pump opp. Chadha Honda Agency, Paonta Sahib, H.P. 173025.
Mobile No:-8219575754.

Ankit Jain
Project.Head

SALE
सबसे अधिक वैरायटी, सबसे उचित दाम
SALE

पांवटा हैंडलूम हाउस

करो योग रहो निरोग

मात्र 150 में आधुनिक डिजाइनों वाला पर्दा प्राप्त करें।

58 Main Road, Near O.B.C. Bank, Main Bazar
Paonta Sahib Distt. Sirmour (HP).
Mob:- 9805475588, 8219838156

एक बार सेवा का मौका अवश्य दें

❖ पर्दे
❖सोफा क्लाथ
❖ सोफा कवर
❖ पर्दे पाईप
❖कारपेट
❖रैक्सीन
❖पी.यू. फोम
❖टेबल क्लाथ
❖सोफा मटीरियल
❖डायनिंग एवंसेंटर
❖सोफा कुशल
❖गद्दे
❖बैड शीट
❖पायदान
❖फ्लोरिंग
❖तकिए

हिमवन्ती की बात

ऊँट न जाने किस करवट बैठेगा

जिला सिरमौर के पच्छाद उप चुनाव में जैसे –जैसे मतदान की तिथि नज़दीक आ रही है तैसे–तैसे चुनावी सरगर्मियाँ बढ़ती जा रही हैं। यह चुनाव भाजपा सांसद सुरेश कश्यप के इस्तीफे के कारण हो रहे हैं इसलिए भाजपा के लिए भी यह प्रतिष्ठा का विषय है क्योंकि यदि यह सीट भाजपा के हाथों से निकल गई तो इसका पूरे प्रदेश में ही गलत संदेश जायेगा। दूसरी ओर कांग्रेस भी इस चुनाव को बड़ी गंभीरता से ले रही है और शायद इसलिए कांग्रेस ने अपने दिग्गज नेता गंगूराम मुसाफिर को मैदान में उतारा है। गंगूराम मुसाफिर सबसे पहले निर्दलीय तौर पर पच्छाद से चुनाव जीते थे और पहली बार जीतने पर ही उन्हें मंत्री पद दिया गया था उसके बाद वह लगातार 7 बार इस सीट से चुनाव जीतते रहे हैं और काबिना मंत्री के साथ–साथ विधानसभा अध्यक्ष के पद पर भी उन्होंने अपनी सेवायें दी हैं।

भाजपा ने भी महिला नेत्री रीना कश्यप को चुनाव में उतार कर महिला वोटरों को लुभाने का प्रयास किया है। रीना कश्यप की छवि विवादों से परे है और पढ़ी–लिखी महिला होने के कारण महिलाओं का झुकाव उनकी ओर होना स्वाभाविक है लेकिन भाजपा की बागी पूर्व जिला परिषद अध्यक्ष दयाल प्यारी ने भाजपा के लिए अवश्य चुनौती पैदा कर दी है। कहा तो यह भी जा रहा है कि दयाल प्यारी ने इस चुनाव को त्रिकोणिय बना दिया है और कांग्रेस का भी एक धड़ा दयाल प्यारी के साथ चल रहा है। दयाल प्यारी को मुख्यमंत्री सहित सभी भाजपा दिग्गजों ने चुनाव मैदान से हटने के लिए तैयार करने की पूरी कोशिश की लेकिन वह सफल नहीं हो सके और भारी राजनैतिक उठा–पटक के रहते दयाल प्यारी ताल ठोक कर मैदान में आ डटी हैं।

मुसाफिर यूँ तो लगातार सात बार चुनाव जीतकर एक रिकॉर्ड बना चुके हैं लेकिन पिछले 2 चुनावों में उन्हें शिकस्त खानी पड़ी और भाजपा की भी यह मंशा है कि वह सत्ता पक्ष होने के कारण अपनी जीत की हैट्रिक लगा सकती है इसलिए बूथ स्तर पर भाजपा ने अपने दिग्गजों को बिठाया है। पच्छाद विधानसभा में पहली बार उप–चुनाव हो रहा है और यह चुनाव कई मायनों में राजनीतिक महत्व रखता है। भाजपा की प्रदेश सरकार के अभी तीन साल बाकी हैं इसलिए अपनी ही पार्टी के विधायक के इस्तीफे से खाली हुई इस सीट को भाजपा ने पुन: जीतने के लिए प्रतिष्ठा बना ली है। सरकार ने तो पच्छाद को 4 जोनों में बांटकर सरकार के मंत्रियों, अध्यक्षों व उपाध्यक्षों को जीत का जिम्मा सौंपा है और इस सीट को जीतने के लिए अपनी पूरी ताकत झोंक दी है।

कांग्रेस भी इस चुनाव को लेकर काफी गंभीर है और मुसाफिर भी इस चुनाव में अपना राजनैतिक भविष्य टटोल रहे हैं। मुसाफिर जीत की उम्मीद से ही मैदान में उतरे हैं लेकिन दयाल प्यारी ने भाजपा व कांग्रेस दोनों का ही चुनावी गणित बिगाड़ दिया है और उसके मैदान में आने से चुनाव निश्चित तौर पर त्रिकोणिय दिखाई दे रहा है।

– अरविन्द गोयल

IN THE COURT OF L.R.Verma HAS, MARRIAGE OFFICE-CUM-SUB DIVISIONAL MAGISTRATE , PAONTS SAHIB, DISTRICT SIRMOUR, HIMACHAL PRADESH 173025.

NOTICE UNDER SECTION 16 OF SPECIAL MARRIAGE ACT 1954

In the matter of

1 Sh. Dinesh Verma S/O Sh. Kuldeep Singh R/o Village Amarkot, Teh Paonta Sahib.

2 Smt. Sunita D/O Sh. Shanti Ram R/O Village & P.O Kamrau. Teh. Kamrau.

V/S

General Public

(Application for the registration of marriage under section 16 of Special Marriage Act, 1954 (Central Act) as amended by Marriage Laws (Amendment Act 01,49of 2001)

1 Sh. Dinesh Verma S/O Sh. Kuldeep Singh R/o Village Amarkot, Teh Paonta Sahib.Distt. Sirmour, H.P. and Smt. Sunita D/O Sh. Shanti Ram R/O Village & P.O Kamrau. Teh. Kamrau. have filed an application along with affidavits in this court under section 15 of Special Marriage Act, 1954 on dated 06-09-2019 stating therein that they have solemnized their marriage on 18-04-2018 and they have been living together as husband and wife ever since then. Hence notices are given to all concerned and General Public to this effect that if anybody have any objection regarding the registration of marriage duly solemnized on 18-04-2018 between Sh. Dinesh Verma S/O Sh. Kuldeep Singh R/o Village Amarkot, Teh Paonta Sahib and Smt. Sunita D/O Sh. Shanti Ram R/O Village & P.O Kamrau. Teh. Kamrau. He/She should file written objections and appear personally or through an authorized agent before this court within 30 days from the date of issue of this notice. After expiry of the said period, the marriage certificate would be issued to the applicants by this court.

Issued under my hand and office seal of this court 11/09/2019.

(L.R. Verma, HAS)
Marriage Officer-Cum-SDM,
Paonta Sahib, Distt. Sirmour
(Himachal Pradesh)

वनस्पति चर्चा

औषधि के रूप में मट्ठे का प्रयोग

पं.गौरी प्रसाद
पूर्व मंत्री

दूध में केसीन नाम का एक पदार्थ होता है उस पर विशिष्ट कीटाणुओं का प्रभाव पड़ता है तो दही जम जाता है, उस दही में पानी डालकर मंधाणी को फेरते हैं, जिसके मथने पर जो सफेद पतला और खट्टा पदार्थ तैयार होता है वह मट्ठा कहलाता है। विदेशों में तो दूध से दही जमाने के लिए कृत्रिम कीटाणु के डिब्बे तैयार मिलते हैं जिससे थोड़ी ही देर में दही तैयार हो जाता है। पर भारत के ग्रामों में दूध गरम कर मठे या दही का जामन डालकर दूध जमा दिया जाता है जो अधिक शुद्ध है। सर्दी के दिनों में दही गाढ़ा नहीं जमता क्योंकि उसे पूरी मात्रा में उष्णता नहीं मिलती इसलिये यदि हल्की आग में या खाना बनाने के बाद जब चूल्हे या अंगीठी में आग बुझने लगे और उष्णता शेष रह जाये तो दूध का बर्तन रख दिया जाने से दही अवश्य गाढ़ा हो जायेगा।

गाय, भैंस व बकरी का दूध खाने के काम में लाया जाता है, गाय का दूध सबसे अच्छा माना जाता है, जितने प्रकार का दूध होता है मट्ठा भी उतने ही प्रकार का होता है। बकरी तथा गाय के दूध से तैयार किया हुआ मट्ठा त्रिदोष नाशक होता है। मट्ठे से मक्खन अवश्य निकाल लेना चाहिए अन्यथा भारी होने के कारण पचने में कठिनाई होती है। भैंस के दूध का मट्ठा गुरू होता है उसे पीने से पूर्व काली मिर्च, सैंध ा नमक और सौंठ का थोड़ा सा चूर्ण डाल लेना चाहिए। इससे कफ नहीं बनता।

मट्ठे के विभिन्न उपयोग:–

आयुर्वेद के विभिन्न ग्रन्थों चरक, भाव प्रकाश, अष्टांग हृदय, मदनपाल निघंटु आदि में मट्ठे को आरोग्य वर्धक बताया है। प्राचीन काल में गाय घर–घर पलती थी, अत: दूध दही की बिल्कुल कमी न थी और इसीलिए मट्ठे का पूरा–पूरा उपयोग पुराने लोग करते थे। मट्ठे की सबसे बड़ी विशेषता यह है कि रोग उत्पन्न करने वाले कीटाणुओं से शीघ्र मिलकर यह उन्हें परास्त कर देता है। इन्द्रियों के सूक्ष्म तंतुओं में मट्ठा भिद जाता है। मट्ठे में बेसिलस बल्गेरिकस नामक कीटाणु होते हैं जो रोगों के कीटाणुओं को नहीं पनपने देते। मट्ठे में केल्शियम, पोटेशियम, सोडियम, फास्फोरस, क्लोरीन तथा सल्फर क्षार तत्व भी होते हैं जिनसे रक्त तथा हड्डी का पोषण होता है। पेट में गैस उत्पन्न करने वाले जो कीटाणु होते हैं वे मट्ठे के लेक्टिक एसिड तत्व से समाप्त हो जाते हैं।

मट्ठे में अल्प मात्रा में प्रोटीन भी होता है जो शीघ्र पच जाता है और अन्य पदार्थो के पचने में सहायता करता है। जिन लोगों की धारणा है कि मट्ठे में प्रोटीन की कमी से स्नायु कमज़ोर रहते हैं उन्हें डाक्टर ह्वाइट के इस कथन पर विचार करना चाहिए–''यदि भोजन से हमें बहुत सा प्रोटीन न मिले तो भी स्नायु बलवान हो जाते हैं। मनुष्य हट्टा–कट्टा बनता है और उसकी शक्ति और आरोग्यता दृढ़ रहती है पर यदि ऐसा भोजन किया जावे जिसमें प्रोटीन अधिक हो तो यकृत और मृत्र पिंड पर उसका दबाव पड़ता है और शरीर प्रोटीन को बाहर फेंकने की चेष्टा करता है।'' मट्ठे के गाढ़े भाग में जो प्रोटीन की मात्रा है वह शरीर को मोटा ताजा रखने के लिए पर्याप्त है।

मट्ठा एक प्रकार का पूर्ण भोजन है। बार–बार अनेकों प्रकार की चीजें खाते रहने से पच नहीं पाती और पेट की अग्नि मंद पड़ जाती है। अजीर्ण हो जाने से मल आंतों में चिपटा रहता है और उनमें संड़ाद पैदा कर देता है। मट्ठे के प्रयोग से आंतों का सड़ना बन्द ही नहीं हो जाता वरन् उन्हें नया रक्त भी मिलने लगता है। शरीर तन्तुओं को मट्ठे से पोषक पदार्थ मिलते हैं और अशुद्ध पदार्थ बाहर निकल जाते हैं। रक्तवाहिनी नसों में कठिन पदार्थ जम जाते हैं तो वे फूलकर कठोर बन जाती है। जिससे और रक्त के प्रवाह में बाधा उत्पन्न हो जाती है। मट्ठे के दैनिक प्रयोग से रक्त संचार ठीक तरह होता है। पाचन शक्ति भी ठीक रहती और भूख भी खुल कर लगती है। शुद्ध रक्त के तैयार करने में मट्ठे का जो स्थान है उसे अन्य पदार्थ ग्रहण नहीं कर सकता।

निम्न रोगों में मट्ठा विशेष लाभकारी है:–

1. **बवासीर:–** इस बीमारी में मट्ठा सर्वश्रेष्ठ औषधि मानी गई है यदि तीन माह तक मट्ठा पिया जावे तो इस रोग से छुटकारा पाया जा सकता है।

2. **मन्दाग्नि:–** खाना जब ठीक से नहीं पचता तो अमाशय की शक्ति क्षीण हो जाती है और जाठररस के तैयार होने का कार्य धीमा पड़ जाता है, प्यास अधिक और बार–बार लगती है, दर्द होने लगता है। अम्लपित्त तथा टिंपेनाइटिस आदि रोग हो जाते हैं। इस प्रकार के समस्त रोगों में 3 रत्ती सैंधा नमक डालकर मट्ठा पीवें।

स्रोतोनिरोध:– आंतों में रक्त के सूख जाने या द्रव पदार्थ के कम हो जाने से मैल की छोटी–छोटी गाठें बन जाती है। पेट में दर्द होने लगता है, जी मिचलता है, शरीर में जलन पड़ने लगती है। मल–मूत्र विसर्जन में पीड़ा अनुभव होती है। यदि यह रोग कुछ दिन बना रहे तो रस वाहिनी नसें अपना कार्य ठीक से नहीं कर पातीं, शरीर कमजोर होने लगता है, चेहरा पीला पड़ जाता है। इसके लिए सैंधा नमक 2 रत्ती, काला नमक, 2 रत्ती और लेंड़ी पीपर दो रत्ती लेकर चूर्ण बनाकर मट्ठा में डालकर खूब हिलावें और फिर पीना चाहिए।

4. विषम ज्वर:– लहसुन 1 रती, अदरख का रस 10 बूंद, हींग आधी रत्ती, सौंफ 4 रत्ती इन सबका चूर्ण बनाकर मट्ठे में डालकर थोड़ी मात्रा में बार–बार पिलायें।

पेट शूल:– काला नमक 3 रत्ती, सौंफ 3 रत्ती अजवाइन 3 रत्ती और हींग आधी रत्ती मिलाकर मट्ठा पिलाना चाहिए।

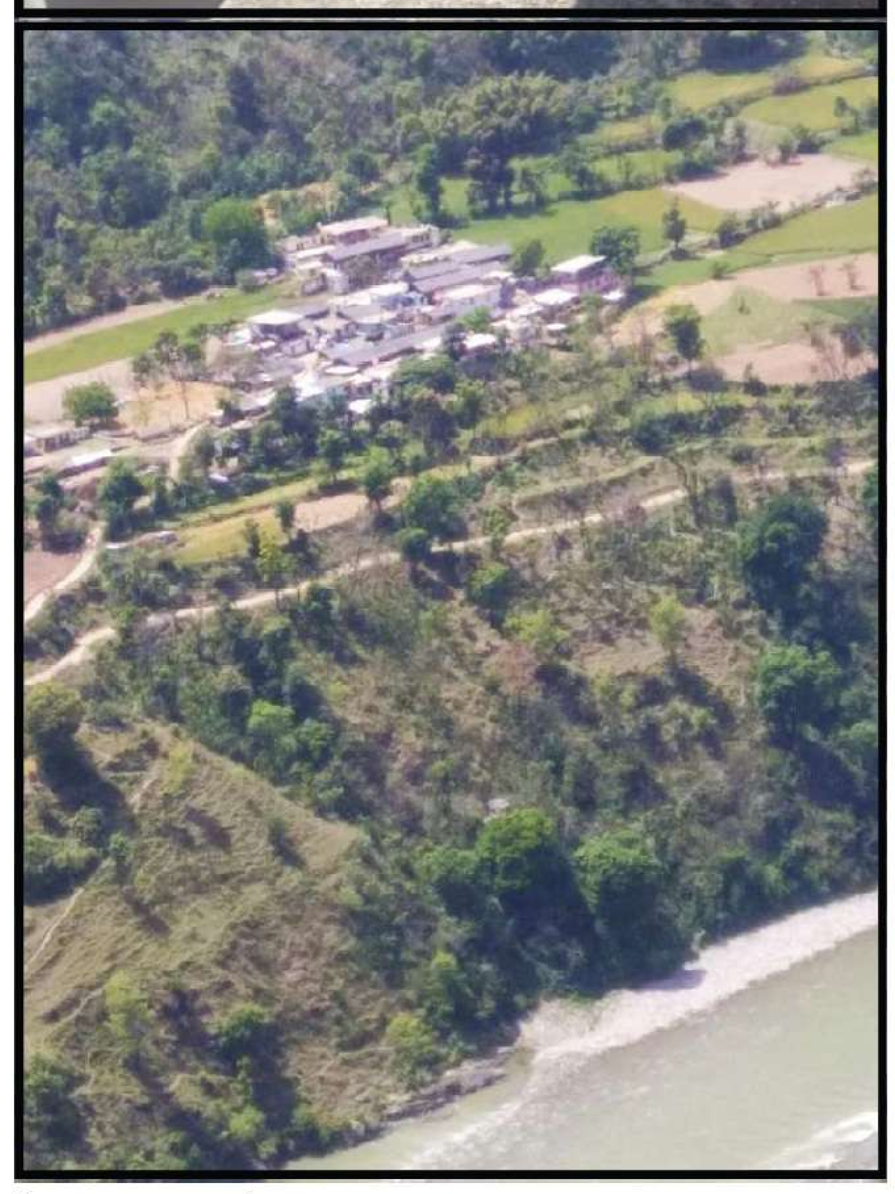
मूत्रकृच्छ:– 8 रत्ती पुराना गुड़ मट्ठा में डालकर एक –एक घंटे बाद पिलाना चाहिए।

नेगी नोती राम के वंशजो का गांव माना जाता है

शिलाई क्षेत्र का मोहराड़ गांव

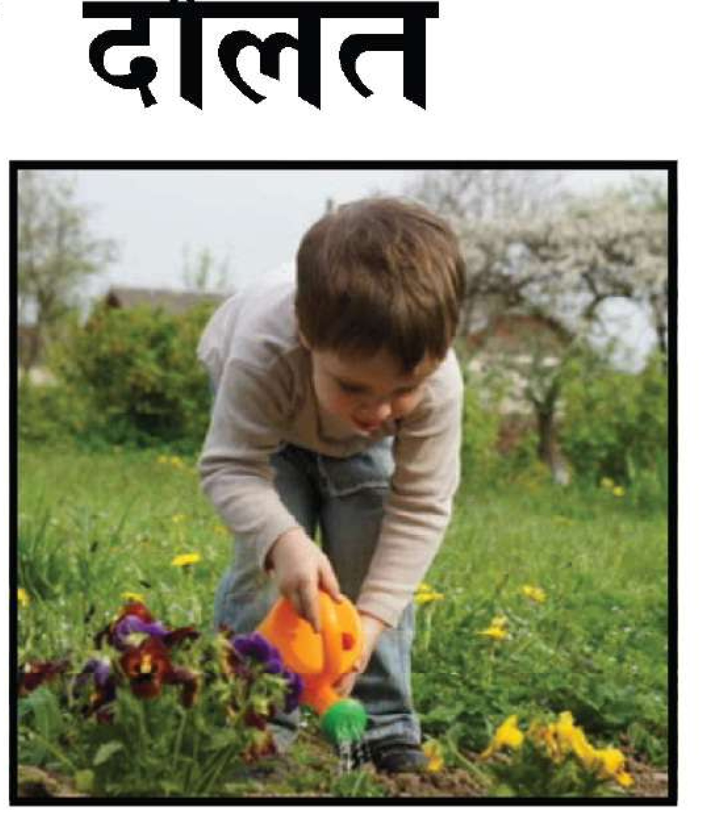
– सुन्दर सिंह चौहान

शिलाई क्षेत्र का मोहराड़ गांव नेगी नोती राम के वंशजो का गांव माना जाता है। नेगी नोतीराम महाराजा सिरमौर की फौज का बीर सिपाही था जिसने कादिर रोहिला नाम के मुगल का बध ा किया था। जिसके बदले सिरमौर रियासत के राजा ने उसे कालसी तहसील जो की अब उतराखंड मे है की बजीरी दे दी थी। जिन हथियारो से नोती राम ने कादिर रोहिला का वध किया था वह आज भी मोहराड़ गांव के एक मंदिर मे रखे है जिनकी हर साल दशहरे पर पूजा होती है। इतिहासकारो के मुताबिक 1786 इस्वी में खूंखार सरदार गुलाम कादिर रोहिला नामक मुगल ने हिन्दु राजा मुनियार सिहं के साथ मिलकर सबसे पहले हरिद्वार पर आक्रमण कर खून की नदीयां बहा दी थी, उसके बाद उसने देहरादून पर आक्रमण कर तहस नहस कर दिया था। गुरुद्वारा राम राय मे गोहत्या करके आग लगा दी गई थी। उसके बाद वह सिरमौर की तरफ बढा जहां उसका सामना सिरमौरी बीर नेगी नोती राम से हुआ था। बतादें गुलाम कादिर रोहिला वही अत्याचारी शासक था जिसने हिन्दोस्थान के बादशाह शाह आलम की निर्दयता से आंखे निकाल ली थी ओर लाल किले पर कब्जा कर लिया था। कादिर रोहिला जब देहरादून जीतने के बाद पांवटा दून मे आया तो उसने जबरदस्त अत्याचार किया पानी की बावड़ीयो मे गोमांस फेंक दिया। वह नाहन पर आक्रमण करने की तेयारी मे था। उस समय सिरमौर मे राजा जगत प्रकाश का शासन था वह नाबालिग थे। कादिर रोहिला का मुकाबरा करने के लिए राजा जगत प्रकाश की माता ने अपने शासन की सारी फौज दरबार में बुला ली ओर कादिर रोहिला से टकर लेने के लिए एक बीर सिपाही की तलाश शुरु कर दी। राजा ने अपनी तललवार को सभा मे रख दिया ओर शर्त रखी जो भी सिपाही इसे मियान मे भर देगा उसे महान योद्धा माना जाऐगा। मलेथा जो की सिरमौर रियासत का हिस्सा था,अब उतराखंड मे है के रहने वाले नोती राम ने राजा की उस तलवार को मियान मे चढा दिया। जिसके बाद राजा जगत प्रकाश ने उनसे एक शर्त रखी अगर वह गुलाम कादिर रोहिला का सिर काटकर लाऐगा तो उसे कालसी तहसील की बजीरी ओर मलेथा का लाणा(समतल जमीन) भेंट स्वरूप दिया जाऐगा। नोती राम ने राजा की वह शर्त मान ली ओर वह गुलाम कादिर रोहिला का वध करने निकल पड़ा। कादिर रोहिला ने कटासन मंदिर के समीप अपनी फौज का डेरा लगा रखा था,नोती राम ने कटासन मंदिर मे माथा टेका ओर विजय प्राप्ति का बरदान मांगकर कादिर की फौज पर चढाई कर दी उसने कादिर के एक सिपाही का वध कर दिया ओर उसके कपड़े पहनकर उसके फौज जेसा बनकर बीच मे घुस गया कादिर रोहिला के नजदीक पंहुचकर उसने तलवार से उसका सिर धड़ से अलग कर दिया। इस खुशी मे नोती राम फूले नही समा रहा था वह यह खुशखबरी देने राजा के पास गया राजा ने नोती राम से कादिर रोहिला के वध का प्रमाण लेने के लिए उसका सिर मांग लिया। नोती राम नाहन से वापिस कटासन लोटा तब तक वह थक गया था बाद में गुलाम कादिर रोहिला की फौज ने उसका भी वध कर दिया था। उसके बाद राजा जगत प्रकाश ने मलेथा लाणा व मोहराड़ सहित कालसी तहसील की बजीरी नोती राम के परिजनो को सोंप दी थी। आज भी इन गांव मे नोती राम के वंशज रहते है। मोहराड़ मंदिर मे नेगी नोती राम के वह शस्त्र आज भी बिराजमान हे जिससे उसने कादिर रोहिला का वध किया था। हर साल दशहरे पर उन शस्त्रो की पूजा की जाती है।



लघु कथा

खुद्दारी की दौलत



लगभग दस साल का बालक आंटी जी का गेट बजा रहा है।

आंटी जी ने बाहर आकर पूंछा

"क्या है ? "

"आंटी जी क्या मैं आपका गार्डन साफ कर दूं ?"

"नहीं, हमें नहीं करवाना।"

हाथ जोड़ते हुए दयनीय स्वर में "प्लीज आंटी जी करा लीजिये न, अच्छे से साफ करूंगा।"

द्रवित होते हुए "अच्छा ठीक है, कितने पैसा लेगा ?"

"पैसा नहीं आंटी जी, खाना दे देना।"

" ओह !! अच्छे से काम करना।"

"लगता है, बेचारा भूखा है। पहले खाना दे देती हूँ। आंटी जी बुदबुदायी।"

"ऐ लड़के ! पहले खाना खा ले, फिर काम करना।

"नहीं आंटी जी, पहले काम कर लूँ फिर आप खाना दे देना।"

"ठीक है ! कहकर आंटी जी अपने काम में लग गयी।"

एक घंटे बाद

"आंटी जी देख लीजिए, सफाई अच्छे से हुई कि नहीं।"

"अरे वाह! तूने तो बहुत बढ़िया सफाई की है, गमले भी करीने से जमा दिए। यहाँ बैठ, मैं खाना लाती हूँ।"

जैसे ही आंटी जी ने उसे खाना दिया वह जेब से प्लास्टिक की पन्नी निकाल कर उसमें खाना रखने लगा।"

"भूखे पेट काम किया है, अब खाना तो यहीं बैठकर खा ले। जरूरत होगी तो और दे दूंगी।"

"नहीं आंटी जी, मेरी बीमार माँ घर पर है। सरकारी अस्पताल से दवा तो मिल गयी है,पर डॉ साहब ने कहा है दवा खाली पेट नहीं खाना है।"

आंटी जी रो पड़ी..

और अपने हाथों से मासुम को उसकी दुसरी माँ बनकर खाना खिलाया..

फिर– उसकी माँ के लिए रोटियां बनाई .. और साथ उसके घर जाकर उसकी माँ को रोटियां दे आयी ..

और कह आयी .. बहन आप बहुत अमीर हो ..

जो दौलत आपने अपने बेटे को दी है वो हम अपने बच्चो को भी नहीं दे पाते ..।।

खुद्दारी की

प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी की अपील पर प्लास्टिक कचरा मुक्त करने की दिशा में एकजुट हुआ हमीरपुर जिला

प्रारम्भिक चरण में ग्राम पंचायतों में 633 किलोग्राम कचरा किया गया एकत्र

–आई.डी.राणा,
सहायक लोक सम्पर्क अधिकारी,हमीरपुर

हिमाचल प्रदेश में प्लास्टिक और अन्य जीव अनाशित अपशिष्टों के प्रबंधन एवं उन्मूलन के लिए हिमाचल प्रदेश जीव अनाशित कूड़ा कचरा नियंत्रण अधिनियम, 1995 लागू किया गया है, जिसके अंतर्गत प्रदेश में वर्ष, 2009 से प्लास्टिक थैलों के उपयोग पर पूर्ण प्रतिबंध लगाया गया है। हिमाचल प्रदेश सरकार द्वारा पर्यावरण संरक्षण हेतु किए गए उत ष्ट कार्यों के लिए भारत सरकार द्वारा राष्ट्रीय स्तर पर भी सम्मानित किया जा चुका है।

प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी द्वारा 15 अगस्त, 2019 को स्वतंत्रता दिवस के अवसर पर की गई घोषणा के अनुरूप भारत सरकार द्वारा एक व्यापक पॉलीथिन कचरा उन्मूलन कार्यक्रम संपूर्ण भारत वर्ष में चलाने का निर्णय लिया गया। इस कार्यक्रम को आगे बढ़ाते हुए पॉलीथीन उन्मूलन कार्यक्रम 11 सितम्बर, 2019 से 27 अक्तूबर, 2019 तक तीन चरणों में चलाया गया है।

जिला हमीरपुर में अभियान के अंतर्गत 11 सितम्बर, 2019 से 2 अक्तूबर, 2019 तक विभिन्न पंचायतों से 633 किलोग्राम प्लास्टिक कचरा एकत्रित किया गया, जिसमें से 488 किलोग्राम प्लास्टिक कचरा केवल 2 अक्तूबर को एकत्रित किया गया। जिला में छरू विकास खंड हैं। उपरोक्त अवधि के दौरान विकास खंड बमसन के अंतर्गत समस्त पंचायतों में 176 किलोग्राम तथा भोरंज विकास खंड में 87 किलोग्राम प्लास्टिक कचरा एकत्रित किया गया। इसी प्रकार बिझड़ी विकास खंड के अंतर्गत 173 किलोग्राम, हमीरपुर विकास खंड में 32 किलोग्राम, नादौन विकास खंड में 122 किलोग्राम तथा सुजानपुर विकास खंड के अंतर्गत समस्त पंचायतों के माध्यम से अभियान के दौरान 43 किलोग्राम प्लास्टिक कचरा एकत्र किया गया। एकत्र किए गए कचरे का निस्तारण लोक निर्माण विभाग के माध्यम से किया जा रहा है और विभाग इसका उपयोग सड़क पक्की करने के कार्य में कर रहा है।

जिला हमीरपुर में सभी स्थानीय निकायों में भी यह अभियान चलाया जा रहा है जिसके अंतर्गत नगर परिषद हमीरपुर, सुजानपुर तथा नगर पंचायत भोटा व नादौन में प्रदेश तथा जिला को प्लास्टिक कचरा मुक्त करवाने को लेकर जागरूकता कार्यक्रमों का आयोजन किया गया। लोगों को प्लास्टिक कचरे को नदी–नालों, ढांकों व वनों में न फैंकने तथा इसका उपयोग न करने की शपथ दिलाई गई। स्वच्छता के क्षेत्र में उत ष्ट कार्य करने के लिए शहरी निकायों में सफाई कर्मियों तथा स्वयं सहायता समूहों को सम्मानित किया गया।

राष्ट्रपिता महात्मा गांधी की 150वीं जयंती को सेवा ही स्वच्छता दिवस के रूप में मनाया गया। जिला प्रशासन की ओर से गांधी चौक में कार्यक्रम का आयोजन किया गया। फिट इंडिया कार्यक्रम के तहत जिला मुख्यालय हमीरपुर में खिलाड़ियों, विभिन्न स्कूलोंके छात्रोंकी स्वच्छता जागरूकता रैली निकाली गई। रैली में ज गिंग करते हुए शहर से प्लास्टिक कचरा एकत्रित किया गया तथा जिला को प्लास्टिक मुक्त कराने के लिए विभिन्न स्लोगन के माध्यम से लोगों को स्वच्छता को लेकर जागरूकता संदेश भी दिया गया।

उपायुक्त कार्यालय परिसर के अतिरिक्त जिला के सभी विभागों ने भी अपने–2 कार्यालय परिसरों की साफ–सफाई की तथा प्लास्टिक कचरा एकत्रित किया। जिला के सभी सरकारी व गैर सरकारी स्कूलों में पर्यावरण संरक्षण हेतू प्लास्टिक कचरा हटाने के प्रति जागरूकता हेतु चित्रकला व स्लोगन राईटिंग प्रतियोगिताओं का आयोजन किया गया। स्कूल परिसरों की साफ–सफाई कर प्लास्टिक कचरा एकत्रित किया गया। स्कूलों में प्रातरूकालीन सभाओं में बच्चों को स्वच्छता व प्लास्टिक हटाने को लेकर विस्तार से जानकारी प्रदान की गई तथा उन्हें इस संदेश को अपने घर, गांव तथा रिश्तेदारों तक पहुंचाने को कहा गया, ताकि अधिक से अधिक लोग इस मुहिम में शामिल होकर प्रदेश तथा देश को प्लास्टिक कचरा से मुक्त करने में अपना सहयोग दे सकें।

जानिए क्यों है अग्रवालों में एक आधी गोत्र ?

वर्ण व्यवस्था के अंतर्गत वैश्य समुदाय प्रमुख है जिसमे आज अग्रवाल समुदाय को कौन नहीं जनता, यह अपने व्यापर करने कि क्षमता के लिए प्रसि) होते है, लेकिन अगर आप खुद अग्रवाल है या कोई अग्रवाल आपका दोस्त है तो आप यह भी जानते होंगे कि ज्यादातर अग्रवाल मांसाहार से परहेज करते है, यहाँ पर यह स्पष्ट करना जरूरी होता है कि अग्रवाल एक टाइटल है जो महाराजा अग्रसेन के वंशजो के लिए प्रयुक्त किया जाता है, वैसे इसमें कुल 18 गोत्र होती है जो कि क्रमशः गर्ग, बंसल, बिंदल, भंदल, धारण, ऐरण, गोयल, गोयन, जिंदल, सिंघल, कंसल, कुच्छल, मधुकुल, मित्तल, मंगल, नांगल, तायल एवं टिंगल, लेकिन आप जब भी किसी जानकार अग्रवाल से पूछेंगे तो वह अपनी कुल गोत्र 17.5 बताएँगे, और इसी के पीछे छुपा है वह राज जो आपको बताएगा कि क्यों ज्यादातर अग्रवाल मांसाहार से परहेज करते है.

अग्रवाल समुदाय का इतिहास महाभारत काल से जुड़ा है, यह महाराजा अग्रसेन के वंशज माने जाते थे, जो द्वापर युग के अंतिम चरण में अग्रोहा के राजा थे, वैसे तो यह क्षत्रिय थे एवं प्रभु राम भगवान की 34वीं पीढ़ी माने जाते है इस हिसाब से वह सूर्यवंशी राजा थे लेकिन महामाया लक्ष्मी जी ने उन्हें क्षत्रिय वर्ण त्याग कर वैश्य बनने की सलाह दी थी क्योंकि वह बहुत उदार और दयालु एवं अहिंसक प्रवर्ती के थे, वैसे तो उन्होंने रजा बल्लभसेन के यहाँ जन्म लिया था जो प्रतापपुर के राजा थे लेकिन जब माता लक्ष्मी ने उन्हें वैश्य बनने के लिए कहा तो उन्होंने अपनी राजधानी नई जगह ढूंढना प्रारंभ किया वह एक ऐसी जगह पर पहुचे जहाँ हिरन एवं शेर के बच्चे आपस में खेल रहे थे उन्हें यह भूमि बहुत पसंद आई और वहां उन्होंने अपनी राजधानी बने इस जगह का नाम अग्रसेन के नाम पर ही अग्रोहा रखा गया, महाराजा अग्रसेन का विवाह रानी माधवी से हुआ था एवं उनसे उन्हें 18 पुत्र रत्न प्राप्त हुए, कालांतर में महाराजा अग्रसेन ने अपने इन पुत्रो से 18 गोत्रो की स्थापना करवाई एवं जिस ;षि ने एक गोत्र के लिए यज्ञ किया उसी ;षि के नाम पर उस गोत्र का नाम पढ़ गया जैसे गर्ग ;षि से गर्ग गोत्र, शांडिल्य ;षि से सिंघल गोत्र, कश्यप ;षि से कुच्छल गोत्र, वात्सल्य ;षि से बंसल गोत्र आदि, कहा जाता है कि जब सभी गोत्र की स्थापना अच्छे से हो गयी तो 18वीं गोत्र में पशु बलि के लिए एक अश्व लाया गया महाराजा अग्रसेन ने देखा कि उसे मारा जाने वाला है, यह देख कर अहिंसक महाराजा अग्रसेन का दिल पिघल गया एवं उन्होंने बलि न देने का आदेश दिया इस पर ;षिगण बोले कि अगर इसकी बलि नहीं दी गयी तो यह गोत्र आधी मानी जाएगी, ऐसा सुनकर महाराजा अग्रसेन बोले कि भले ही यह गोत्र आधी मानी जाए लेकिन में आदेश देता हूँ कि मेरा कोई भी वंशज न तो जीव हत्या करेगा एवं न ही जीव का भक्षण करेगा.

इसी के बाद से महाराजा अग्रसेन ने अपने वंशजो को शाकाहारी रहने का सन्देश दिया था जो आज भी ज्यादातर अग्रवाल निभा रहे है

कारावास के दिन सादे और अनुभव

बाबा ज्वाला सिंह

✍ शेरजंग
अनुवादक : निर्मला शेरजंग

प्रसिद्ध क्रांतिकारी व हिमाचल के शेर के नाम से विख्यात शेरजंग जो ज़िला सिरमौर से ताल्लुक रखते थे, इस महान् हस्ती ने सिरमौर का नाम पूरे देश में ऊँचा किया और यह परिवार आज भी उनके पौत्र मशहूर निशानेबाज समरेश जंग के रूप में सिरमौर का नाम पूरे विश्व में ऊँचा कर रहा है। उनके द्वारा अंग्रेजी में लिखित "ट्रिस्ट विथ टाईगर" नामक पुस्तक का हिन्दी में रूपान्तर "शेरों से मेरी मुलाक़ातें" तथा 'मैं घुम्मकड़ वनों का' उन्हीं की भार्या प्रख्यात शिक्षाविद् व लेखिका निर्मला शेरजंग द्वारा किया गया तथा 'हिमवन्ती' समाचार में क्रमवार छपे शेरजंग की इस विश्व प्रसिद्ध पुस्तक के अंशों को पाठक पढ़ भी चुके हैं।

इसी श्रृंखला में एक अन्य पुस्तक 'कारावास के दिन' भी हम अपने पाठकों के सम्मूख प्रस्तुत करने जा रहे हैं। आशा है पाठकगण हमारे इस प्रयास की सराहना करेंगे और यह हमारी ओर से शेरजंग व उनकी पत्नी निर्मला शेरजंग को हमारी सच्ची श्रद्धांजलि होगी। **–सम्पादक**

मेरी मृत्यु ऐसी कोई विशेष घटना नहीं है कि आप ऐसे कदम उठाएँ। याद रखिए हमें शत्रुओं के बीच मित्रों की बहुत जरूरत है। डॉक्टर अपनी जगह से उठा और अपने आँसुओं को पोंछते हुए कोठरी से चला गया।

उस समय मुझे एक पुरानी घटना याद आ गई। मैं अरावली की पहाड़ियों के बंजर क्षेत्र में, शिकार खेलते–खेलते रास्ता भूल गया था। दिन भर की तेज धूप में घूमते–घूमते, थकान और प्यास से मैं गिरने ही वाला था कि मुझे सहसा ठंडे और मीठे जल का एक छोटा सा कुंड दिखाई पड़ा। उसका पानी उस समय कितना मीठा लगा था! यहाँ भी, क्रूर असभ्य दिलों की मरूस्थली में ,जलती हुई आत्माओं की प्यास बुझाने के लिए वह डॉक्टर साफ और विशुद्ध जल के झरने की तरह प्रकट हुआ था।

डॉक्टर सीधे आई.जी. के पास गया और उसे बताया कि मेरे शरीर में पानी की कमी होने के कारण मेरा रक्त गाढ़ा होता जा रहा था और नाड़ी –स्पंदन भी मंद होते–होते खतरे के स्तर पर पहुँच चुका था। इसके अतिरिक्त अपने मेरे शरीर में विषैले पदार्थोंके कुछ लक्षण भी बताए और कहा कि पानी न मिलने पर सूर्यास्त होने तक मेरी मृत्यु हो सकती है।

आई.जी. इस संभावित घटना के लिए तैयार नहीं था! भूख हड़ताल के कारण बाहर काफ़ी रोष फैला हुआ था–सार्वजनिक प्रदर्शन, क्रोध भरे जलूस, अखबारोंमें प्रकाशित प्रतिरोध, हड़तालें, संसद में प्रश्न–इन सबसे सारे प्रांत में भयंकर हलचल मची हुई थी। ऐसी स्थिति में किसी भूख हड़ताली की मृम्यु हो जाने पर गुस्सा और भड़क सकता था–मृत्यु आग में ईंधन का काम कर सकती थी। हम तो यह चाहते ही थे, परंतु सरकार इसके लिए तैयार नहीं थी।

आई.जी. को किसी तरह हमारी भूख हड़ताल को खत्म कराने के उद्देश्य से ही यहाँ भेजा गया था–वह कोई ऐसी विधि निकाले जिससे देश में फैली हुई क्रोधाग्नि शांत हो सके। परंतु अपनी समझ –बूझ और घमंड के कारण वह अपनी सीमाओं से बाहर निकल गया था, उसका विचार था कि धमकियों और निष्ठुर व्यवहार के काम निकल आएगा, प्यास की पीड़ा हमारे मनोबल को खत्म कर देगी और हम उससे दया की भीख माँगने लगेंगे। और तब वह अपनी शर्ते हमारे सामने रखेगा 'पहले अनशन छोड़ो, फिर पानी मिलेगा।' उसका मन पत्थर –सा कठोर था और मस्तिष्क घमंड की ज्वाला में जलकर राख हो चुका था। संभवतः वह उसकी हठधर्मी और संकुचित पालन–पोषण का परिणाम वही होंगे जिनसे वह बचना चाहता था। उसके लिए अपना आदेश वापस लेना एक ऐसा कड़ुवा घूँट था जिसे पीना कठिन था। उसने उसी समय जेल–अध्यक्ष को पानी का घड़ा वापस रखने के लिए भेजा, डॉक्टर को आदेश दिया कि वह हर कीमत पर स्थिति को सँभालने की चेष्टा करे।

इस बीच थोड़े–थोड़े समय के बाद मैं कई बार बेहोश हो चुका था, प्रत्येक बार बेहोशी की अवधि । पहली बेहोशी से अधिक थी। जब जेल–अध्यक्ष पानी का घड़ा लेकर आया, मैं लगभग उसी समय होश में आया था, किंतु मुझे पूरी चेतना नहीं थी, धुँधलापन चल रहा था। चिंता और सहानुभूति दिखलाते हुए जेल–अध्यक्ष ने पानी का घड़ा मेरे सामने रख दिया। यह देखकर वह हैरान था कि मैं उस पर लपका नहीं, जैसा उसने सोच रखा था। उसने मुझे विश्वास दिलाना चाहा कि वह आई.जी. के निर्देशों के विरूद्ध मेरे लिए वह घड़ा लेकर आया था। भारतीय होने के नाते उसे मेरे साथ सहानुभूति थी, इसी कारण वह जोखिम उठाकर मेरे लिए पानी का घड़ा लाया था। एक लंबी साँस भरते हुए उसने कहा, "मेरी दशा देखकर उसका दिल खून के आँसू बहा रहा है।" मैंने पूरी कृतघ्नता के साथ घड़े को उलट दिया और पानी धरती पर बिखर गया। मैंने कहा, "पानी न पीने का मैंने निर्णय कर रखा है। अच्छा यही है कि तुम मेरे कक्ष से बाहर चले जाओ।"

'ऐसा भी हो सकता है', यह उसने सोचा नहीं था। वह बिल्कुल घबरा गया और भागता हुआ बाबा ज्वाला सिंह के पास गया, उनसे विनती की कि वे इस मामले में हस्क्षेप करें। बाबा ज्वाला सिंह मेरे कक्ष में आए और मेरे निकट बैठ गए। हाथ के इशारे से उन्होंने जेल–अध्यक्ष को बाहर भेज दिया और मेरे माथे पर अपना हाथ रखा। वह स्पर्श इतना प्यार भरा और स्नेहयुक्त था कि मैं गद्गद होकर रो पड़ा, कृतज्ञता के आँसू मेरे मुँह पर बहने लगे। बहुत देर तक बाबाजी एक शब्द भी नहीं बोले। मौन शांति थी और शांति में संगीत था–शब्दों से कहीं अधिक मधुर। उस संगीत को स्वरों में बाँधा नहीं जा सकता था फिर उन्होंने उलटे पड़े घड़े को देखा, पहले कि वह कुछ कहते, मैंने अपना निर्णय कह डाला।

Bappu , You Are Immortal

–मन्नत गर्ग, कक्षा 9वीं,
गुरू नानक मिशन पब्लिक स्कूल पांवटा साहिब

"Bappu, Mohandas Karamchand Gandi. I not want to tell his biography because there's a lot but to tell you about his immortality. His purity I want to tell you as a conversation between him and me. Pure spirit who was doing good deeds as you always did when he was on earth. You and your life has became an inspiration not for only Indian but for other citizens also. By your good deeds you had become immortal. You being dead are alive in world's each citizen's heart. People still remember you on your birthday. You are an empitome of many virtues, selfless action, and peace spreading thoughts. Some people born, some die but those who are crowned by greatness, after leaving this Earth leaves behind them a trail of light glowing with happiness, peacefulness and struggles that embrazes the path for striving followers. No doubt you were given the title of "Mahatma" meaning 'great soul'. You gave us the ideology of violence against non-violence which somewhere always came to be true.""You were a great soul whose philosophy and ideology influenced the world considerably. You believed in self-dignity, self-confidence, overcoming fear, dependence on others through self-Reliance,and self-industry. Your massive movement known as Satyagrah led to freedom against British injustice, aggression, oppression. You tolerated so many tortures by British but never surrendered and led India be free from such evils. Many great leaders like Nelson Mandela who made South Africans independent by highly influencing by you. The world acknowledges your contributions to mankind even in Modern times. Today all Indian citizens glorified you by making their surroundings clean. In your contribute our Prime Minister started a movement "swachchh Bharat" in contribution to you on 2nd October 2014.""You wanted a nation where everyone live peacefully, with Brotherhood and without any dispute. You wished a nation with a knot of equality where everyone has their own dignity, self-respect and all sustainable means of livelihood which is getting true in today's modern world. On your birthday India is getting advanced making everyone equal and trying to put all livelihood means to other at sustainable prices. With your inspiration and ideologies we made India a country in real sense because country is not a marked line on landmass, it is the people living together with unity. You proposed eleven ideologies which the whole world tries to adopt. You wanted everyone to walk on the path of simplicity and proposed "Charkha"and "Khaki Vardi" in respect to our Indian and histororic culture which soon vanished but now people are running towards "Made in India" rather than made in other countries. People had jumped from "Swadeshi" to "Dessi" in some areas. As you want, now each and every person is getting job and unemployment is somewhere evaporated. People by your thoughts are learning to stand on their own feet. Your life itself is an inspiration rather than a story. This article I am writing as a conversation between you and me is endless because your life, your thoughts and your inspirations are beyond this world and they endlessly speaks "peace is God","truth is God" but I am bounded to some certain word limits. There's a lot to write about such a true and pure soul like you, but these single pages are not enough to tell about your greatness and your works you had done. You are called as "The Father of The Nation" and now the whole India, and its citizens, your children are trying hard to give your dream world a touch of reality. We are putting our hands together to give you the fruitful fragrance of your golden dreams to you in heaven.""I wish you a many many happy returns of the day."Sorry! Bappu to be lated

रावण दहन अर्थात् बुराईयों पर विजय

– स्व. पंडित विश्वनाथ शास्त्री

आज नायक पूजा नही खलनायक पूजा की प्रधानता हैं। जीवन के हर क्षेत्र में खलनाखकत्व हाव हैं। समाज में हर जगह खलनायकों को भरमार हैं। राजनीति में बाहुगलियों का बोलबाला हैं तो ब्यूरोक्रेसी में भ्रष्टाचार का। आम आदमी जीवन भी इससे मुक्त नहीं हैं। समाज में सर्वत्र शोषण और उत्पीड़न का तांडव व्याप्त हैं। कहाँ से आया ये खलनायकत्व का दौर दौरा? जिस प्रकार हमारे बाह्य जगत में विभिन्न खलनायकों का बोलबाला हैं उसी प्रकार हमारे आंतरिक जगत में भी इन खलनायकों की कमी नही और ये आंतिरक खलनायक हैं हमारे नकारात्मक विचार या भावधारा। हर साल दशहरे से पहले रावण के असख्यं पुतले बनाए जाते हैं। उन्हें आकर्षक रूप देने के लिए रंग–बिंरगे कागजों तथा अन्य सामग्री से सजसया जाता हैं तथा उनमें बारूद भरा जाता हैं। प्रशन उठता हैं कि एक खलनायक के ही विषाल पुतले क्यों बनाए जाते हैं। क्यों रावण के पुतले बनाकर रामलीला के समापन पर उनका दहन किया जाता हैं? हम हर साल रावण के पुतलों अथवा बाह्य रावणों का तो दहन कर देते हैं,उन्हें जला डालते हैं लेकिन हमें अपने आंतरिक रावण के वध की सुधि क्यों नहीं हैं? दशहरा अथवा विजयदशमी एक प्रसिद्ध पर्व हैं जो बुराई पर अच्छाई अथवा विजय का प्रतीक हैं। राम ने इस दिन आततायी रावण का वध किया था। कौन था रावण और क्या तात्पर्य हैं रावण के वध से? रावण वास्तव में

बुराई का प्रतीक हैं। आज के संदर्भ में देखे तो रावण भ्रष्टाचार, शोषण, आंतक तथा अन्य बुराईयों का प्रतीक हें। यही कारण हें कि हम प्रतिवर्ष रावण का पुतला ही नहीं फुकते अपितु समय–समय पर महँगाई, भ्रष्टाचार ,आंतकवाद आदि के पुतले भी दहन करते रहते हैं। रावण दहन का अर्थ हैं बुराईयों पर विजय अथवा उनकी समाप्ति का संकल्प। अब इन बुंराईयों का वाहक व्यक्ति भी हो सकता हैं। और समाज अथवा व्यवस्था भी। रावण का एक नाम हैं दशानन या दशमुख अर्थात् दस मुखों वाला। किसी आदमी के तो दस सिर हो ही नहीं सकते। अत: ये भी एक प्रतीकात्मक शब्द ही हैं जो रावण के वास्तविक स्वरूप या अर्थ्स हैं दस मुखों वाला। अब दस मुख हैं तो बह दसों मुखों से भोग भी करेगा। व्यक्ति की पॉच ज्ञानेन्द्रियाँ और पाँच कर्मोद्रिया हैं। इन्हीं दसों इंद्रियो से सदैव निरकुंश भोग करने वाला ही तो वास्तव में दसानन अथवा रावण हैं। रावण प्रतीक हैं निरकुंश भोग का तथा रावणदहन का निहितार्थ हैं मनुष्य का अपनी इंद्रियों पर नियत्रंण द्वारा स्ंवय को सयंमित करना। विजयदशमी शब्द भी मनुष्य द्वारा दसों इंद्रियों पर विजय का प्रतीक हैं। अब प्रश्न उठता हैं कि दसों इंद्रियों पर विजय कैसे संभव हैं?क्योंकि इंद्रियों का स्वामी हैं मन। अत:मन पर नियंत्रण द्वारा ही वास्तविक विजय संभव हैं मन। पर नियंत्रण का अर्थ भावों का दमन नही अपितु उनका परिष्कार करना हैं। उदात मुल्यों से युक्त सकारात्मक भावों द्वारा ही सतही या अनुपयोगी व घातक भावों से मुक्त संभव हैं।

सकारात्मक भावों के विरोधी भावों से बचाव भी आवश्यक हैं। इसके लिए सकारात्मक भावों को दृढ़ से दृढतर करते जाना अनिवार्य हें। मन को शांत–स्थिर अवस्था में ले जाकर हम सकारात्मक भावों को पुष्ठ कर स्थायित्व प्रदान करने् में सक्षम हैं। अत: मन का प्ररिक्षण भी अनिवार्य हैं। ध्यान–साधना द्वारा मन पर नियत्रण भी सीव हैं और अपेक्षित भावधारा का निमार्ण भी। भावों पर नियंत्रण तदुपरातं उतम विचारों की स्थापना अर्थात् भावों का शुद्धिकरण मन की तपस्या हैं। यही साधना हैं। मन की सकारत्मक वृति द्वारा ही हम आंतरिक और बाहरी शत्रुओं को स्थायी रूप से जीत कर निर्द्वन्द्व जीवन व्यतीत कर सकते हैं जो सुखी और सफल जीवन का सुत्र हैं। राम–रावण युद्ध से पूर्व विभीषण चिंतित होकर राम से पूछते हैं कि न तो आपके पास रथ हं। और न तन की रक्षा के लिए कवच और न चरण पादुका तब रथ पर सवार बलवान वीर रावण को क्से जीता जाएगा? राम कहते हैं कि जिस से विजय होती हैं वह दूसरा ही रथ होता हैं और उस रथ की व्याख्या करते हुए राम कहते हैं:–

अमल अचल मन त्रोन समाना/ सम जम नियम सिलीमुख नाना।।

संसार रूपी युद्ध को जीतने के लिए निर्मल और स्थिर मन तरकश के समान हैं शम अर्थात् मन का वश में होना तथा यम और नियम से बहुत से बाण हैं। इनके समान विजय का दुसरा उपाय नहीं। यही वास्ततविक विजय हैं और हैं इसी में निहित हैं विजयदशमी का यथार्थ संदेश। जब तक हम अपने अहंकार रूपी आंतरिक रावण का वधन नहीं करते विजयदशमी या विजय का उत्सव नहीं मना सकतें।

(साभार– पवमान)

छोटी काशी महोत्सव में झोल पकौड़ी के खूब लग रहे चटकारे

मंडी (प्रे.वि) छोटी काशी महोत्सव के दौरान लगाए गए फूड फैस्टिवल में लोग मंडी के पारम्पारिक व्यंजनों को खूब पसन्द कर रहे हैं। फूड फैस्टिवल मे रुखे भटूरू, आलू की सब्जी, झोल पकौड़ी, चिलड़ा, माह की दाल, मक्की की रोटी, कददू का खट्टा, कचौरी, भल्ले इत्यादि पारम्पारिक व्यंजनों के स्टॉल लगाए गए हैं।

इन सभी स्टॉल पर मंडी के पारंपरिक व्यंजनों का स्वाद चखने के लिए लोगों की काफी भीड़ उमड़ रही है। जब इसे बारे पारंपरिक व्यंजनों का चटकारा ले रहे थाची के मनोज कुमार, कृष्ण कुमार, सुन्दरनगर की सुप्रीति, संधोल की अयोध्या भण्डारी, ऊना के राजेन्द्र कुमार, हमीरपुर के विजय राणा और पंजाब के राजकुमार से बातचीत की तो कहना है कि उन्होने न केवल मंडी के इन पारम्पारिक व्यंजनों का स्वाद पहली बार चखा बल्कि खाने के बाद इनकी खूब तारिफ भी की। इनका कहना है कि इस तरह के आयोजनों से वर्तमान पीढ़ी को हमारे पारंपरिक व्यजंनों को जानने व चखने का अवसर मिलता है।

संधोल की रहने वाली अयोध्या देवी का कहना है कि झोल पकौड़ी रियासत काल के समय का पकवान है। राजा–महाराजा भी इस व्यजंन का स्वाद बड़े चाव के साथ चखते थे। बदलते वक्त में फास्ट फूड के दौर में हमारे इन पारम्पारिक व्यंजनों की नई पीढ़ी तक पहुंच नहीं हो पा रही है लेकिन इस तरह के आयोजनों से न केवल इन पारम्पारिक व्यंजनों का प्रचार–प्रसार होगा बल्कि इन्हें जीवित रखने की नई किरण जागृत हुई है। साथ ही कहना है कि इन व्यवंजनों को तैयार करने वाले स्थीनय लोगों की आर्थिकी भी सुदृढ़ होगी।

इस मौके पर अतिरिक्त उपायुक्त आशुतोष गर्ग ने भी स्टॉल में बैठ कर इन व्यंजनों का भरपूर लुत्फ उठाया व कहा कि इन व्यंजनों को बेहद पसन्द करते हैं। छोटी काशी महोत्सव फूड फैस्टिवल के माध्यम से जिला प्रशासन ने इनके प्रचार–प्रसार पर विशेष फोकस किया है ताकि लोग इन पारम्पारिक व्यंजनों का लुत्फ भविष्य में भी उठा सके।

मुख्यमंत्री द्वारा मण्डी में पहली बार ब्यास आरती का शुभारम्भ

मंडी (प्रे.वि). मुख्यमंत्री जय राम ठाकुर ने गत सायं मण्डी शहर के लोगों के साथ पंचवक्ता मन्दिर के निकट ब्यास नदी के तट पर ब्यास आरती का शुभारम्भ किया। 'गंगा आरती' की तर्ज पर आरम्भ 'ब्यास आरती' के समय लोगों में भक्तिभाव देखने लायक था तथा एक आलौकिक आध्यात्मिक दृश्य देखकर सभी अभिभूत थे।

उत्तर प्रदेश के काशी के पुजारियों के साथ हजारों लोगों ने ब्यास नदी के तट पर एकत्रित होकर अपने हाथों में दीये लेकर मन्त्रोचारण किया तथा लोगों ने, आशा और कामनाओं के प्रतीक जगमगाते मिट्टी के दीयों को ब्यास नदी में प्रवाहित किया।

नमक की बोरी में त्रिलोकपुर आई थी माता बालासुंदरी

-बाबू राम चौहान

माहामाई बालासुन्दरी मंदिर त्रिलोकपुर, उत्तरी भारत के प्रसिद्ध शक्तिपीठों में से एक है जहां वर्ष भर श्रद्धालुओं का तांता लगा रहता है परन्तु चैत्र एवं अश्वनी मास में पड़ने वाले नवरात्रों के अवसर पर इस मंदिर में विशेष मेले का आयोजन होता है जिसमें लाखों की तादाद में श्रद्धालु सिरमौर के अतिरिक्त पंजाब, हरियाणा,चण्डीगढ़ क्षेत्रों से आकर माता के दर्शन करके आर्शीवाद प्राप्त करते है। इस वर्ष अश्विन मास में आयोजित होने वाले नवरात्र मेले 13 अक्तूबर से 27 अक्तूबर 2015 तक माता बाला सुन्दरी मंदिर त्रिलोकपुर में आयोजित किये जा रहे है जिसके लिए मंदिर न्यास द्वारा सभी आवश्यक प्रबन्ध पूर्ण कर लिए गए है।

जिला मुख्यालय नाहन से लगभग 23 किलोमीटर दूरी पर स्थित माहामाई त्रिपुर बाला सुन्दरी का लगभग साढ़े तीन सौ वर्ष पुराना मंदिर धार्मिक तीर्थस्थल एवं पर्यटन की दृष्टि से विशेष स्थान रखता है। यहां पर चौत्र और अश्वनी मास के नवरात्रों में लगने वाले मेले की मुख्य विशेषता यह है कि यहां पर किसी भी प्रकार की शोभा यात्रा या जुलूस नहीं निकाला जाता। लोग हजारों की संख्या में पंजाब, हरियाणा, चण्डीगढ़, उत्तर प्रदेश से टोलियों में मां भगवती की भेंटे गाते हुए आते है और मंदिर परिसर में सारी रात मां का गुणगान करते है। इस मेले में किसी भी प्रकार का सांस्कृतिक कार्यक्रम नहीं करवाया जाता। श्रद्धालु स्नान करने के उपरान्त शुद्ध वस्त्र पहनकर अपनी मुरादें पाने के लिए प्रात: से ही लंबी कतारों में माता का गुणगान करते हुए माता बाला सुन्दरी के विशाल भवन में दर्शन करते है।

श्रद्धालुओं का विश्वास है कि इस पावन स्थली पर माता साक्षात रूप में विराजमान है और यहां पर की गई मनोकामना अवश्य पूरी होती है। जनश्रुति के अनुसार महामाई बाला सुन्दरी उत्तरप्रदेश के जिला सहारनपुर से मुज्जफरनगर के देवबन्द

स्थान से नमक की बोरी में त्रिलोकपुर आई थी। कहा जाता है कि लाला रामदास व्यक्ति जो सदियों पहले त्रिलोकपुर में नमक का व्यापार करते थे, उनके नमक की बोरी में माता उनके साथ यहां आई थी। लाला रामदास की दुकान त्रिलोकपुर में पीपल के वृक्ष के नीचे हुआ करती थी। लाला रामदास ने देवबन्द से लाया तमाम नमक दुकान में डाल दिया और बेचते गए मगर नमक समाप्त होने में नहीं आया।

लाला जी उस पीपल के वृक्ष को हर रोज प्रात: जल दिया करते थे और पूजा करते थे। उन्होंने नमक बेचकर बहुत पैसा कमाया और चिन्ता में पड़ गए कि नमक समाप्त क्यों नहीं हो रहा। माता बाला सुन्दरी ने प्रसन्न होकर रात्री को लाला जी के सपने में आकर दर्शन दिए और कहा कि भक्त मैं तुम्हारे भक्तिभाव से अति प्रसन्न हूं, मैं यहां पीपल वृक्ष के नीचे पिण्डी रूप में स्थापित हो गई हूं और तुम मेरा यहां पर भवन बनाओ। लाला जी को अब भवन निर्माण की चिन्ता सताने लगी। उसने फिर माता की अराधना की और माता से आह्वान किया कि इतने बड़े भवन निर्माण के लिए मेरे पास सुविधाओं व धन का अभाव है और विनती की कि आप सिरमौर के महाराजा को भवन निर्माण का आदेश दें।

माता ने अपने भक्त की पुकार सुन ली और उस समय के सिरमौर के राजा प्रदीप प्रकाश को सोते समय स्वप्न में दर्शन देकर भवन निर्माण का आदेश दिया। महाराजा प्रदीप प्रकाश ने तुरन्त जयपुर से कारीगरों को बुलाकर भवन निर्माण का कार्य आरंभ करवाकर सन् 1630 में पूरा किया और वर्तमान में यह स्थल धार्मिक पर्यटन के रूप में अन्तर्राष्ट्रीय मानचित्र पर उभर चुका है।

इस सिद्ध पीठ में विकास कार्यो को करवाने के लिए मंदिर न्यास समिति का गठन किया गया जिसके द्वारा यात्रियों की सुविधा के लिए तथा यहां पर अन्य जनहित के कार्य करवाए जा रहे है। मंदिर न्यास समिति द्वारा संपूर्ण सुविधाओं सहित भव्य वातानुकूलित यात्री निवास, यातायात नियंत्रण एवं डियूटी मैजिस्ट्रेट कक्ष, पहाड़ी शैली में वर्षा शालिका एवं स्टेडियम का निर्माण,यात्रियों की भीड़ पर नियंत्रण हेतू निगरानी स्तंभ तथा अन्य भवनों का निर्माण किया गया है। जहां न्यास द्वारा मूलभूत सुविधाओं और योजनाबद्ध ढंग से विकास कार्यो को पूरा किया जा रहा है वहीं मानव संसाधन उत्थान योजना के माध्यम से विभिन्न वर्गो के लोगो के उत्थान तथा जन कल्याण के लिए कई योजनाओं को भी आरंभ किया गया है। जिनसे जरूरतमंद लोग लाभान्वित हो रहे है। न्यास द्वारा त्रिलोक पुर पंचायत के प्रतिभावान छात्र– छात्राओं को छात्रवृतियां प्रदान की जा रही है।

चैत्र नवरात्र मेले के सुनियोजित आयोजन करने के लिए मंदिर न्यास द्वारा सुरक्षा एवं अन्य सभी प्रबन्ध पूरे कर लिए है ताकि श्रद्धालुओं को कोई असुविधा न हो। मंदिर क्षेत्र में आग्नेय ,धारधार हथियार उठाने तथा विस्फोटक सामग्री को लाने ले जाने और नारियल चढ़ाने पर पूर्ण प्रतिबन्ध लगाया गया है। असमाजिक तत्वों पर कड़ी नजर रखने के लिए मेला परिसर में 16 सीसीटीवी कैमरे स्थापित किए गए है। स्थानीय लोगो की सुविधा के लिए बाई–पास का निर्माण किया गया है। सुरक्षा की दृष्टि से 250 से अधिक पुलिस और होमगार्ड के जवान तैनात किए जा रहे है। मेले में सफाई व्यवस्था के लिए व्यापक प्रबन्धा किए गए है।

धार्मिक मेले एवं त्यौहारों से जहां लोगो को आपसी भाईचारा, बन्धुत्व का संदेश मिलता है वहीं पर इनके आयोजन से राष्ट्र की एकता एवं अखण्डता को भी बल मिलता है।

स्वच्छता का सच्चा सन्देश दे गए बद्दी इंटरनैशनल स्कूल के नन्हें बच्चे

बद्दी (शांति गौतम) बद्दी के बिग बाजार से लेकर चक्कां गांव तक छोटे बड़े कचरे को प्लास्टिक फ्री बैग में समेट साथ ले गए नन्हें बच्चे। महात्मा गांधी और लाल बहादुर शास्त्री की स्वर्ण जयंती के उपलक्ष्ये में आज जगह जगह कई संस्थाओं , इकाइयों व् बिभिन स्कूलों, क लेजों ने अपने अपने तरीके से स्वछता के प्रति सन्देश दिया। इसी कड़ी में स्वच्छता का सन्देश लेकर बद्दी इंटरनैशनल स्कूल के नन्हें बच्चों को देख लोगों ने उनके इस निष्वर्थ भाब को काफी सरहा। बिग बाजार से लेकर चक्कां गांव तक आस पास की दुकानों , ढाबों , रहेडियों व् साथ लगती झुगी झोंपडी के आस – पास सिंगल यूज प्लास्टिक की बोतले , पॉलीथिन के रैपर व् कई अन्य प्रकार के छोटे बड़े कचरे को प्लास्टिक फ्री बैग में समेट साथ ले गए। स्कूली बच्चों व् उनके साथ अध्यापकों की इस निष्वर्थ भाब को देख बद्दी के बिग बाजार के साथ लगती मार्कीट के कई लोगों ने सराहना की, विक्की कम्युनिकेटशन,पंकज कन्फेक्शनरी,साई इंटरप्राइजेज , नमन हेल्थ केयर , फैशन जोन , जी डी प्लेस मेन्ट , अल्टीमेट साइनज इंडस्ट्री , साई डीजी टेक , विक्की शर्मा , पंकज शर्मा , चमन लाल, डा0 आर. के शर्मा , पवन कुमार , सोम देव , रवि कुमार, वीरेश आदि ने इन नन्हें बच्चों को इस तरह कचरे को इकट्ठा करते देख स्वछता के प्रति अपनी प्रतिबद्ता व्यक्त की और आगे से अपने आस–पास कचरा न फेंकने का बाधा किया। विशेष बात यह थी कि इन बच्चों के साथ न कोई कैमरा मैन था। और न नहीं इन बच्चों ने कोई तसवीर खींची। आज के दिन कुछ लोग सफाई के नाम पर देखावे के लिए बस साफ जगह पर झाड़ू लगते हुए भी दिखतें हैं। इस लिए ये बात सबसे अगल देख रही थी। जिसका जीकर हर कोई कर रहा था।

बद्दी इंटरनैशनल स्कूल की प्रधानाचार्य मरीन पॉल ने स्कूली बच्चों के साथ समाज के अन्य वर्ग के लोगों को स्वस्छता के प्रति जागरूक करते हुए कहा कि यह कोई एक दिन का आभियान नहीं होना चाहिए। यह हमारे दैनिक जीवन का हिस्सा हैं अपने आस पास की सफाई से कई बिमारिओं से भी मुक्ति मिलती हैं। इस मौके पर स्कूल द्वारा कई प्रकार के देश भग्क्ति के कार्यक्रम का आयोजन किया गया था। स्कूल के अन्य स्टाफ में रिशु अरोड़ा , शिवानी, पूजा , अनु, अमित शर्मा , रुखसाना नारू, आरती , कमलेश , पारुल ,, दिव्या एवं स्कूली बच्चे शामिल रहे।

हिम प्रगति पोर्टल के तहत प्रगति कार्यो की समीक्षा-सचिव

शिमला (प्रे.वि) मुख्य सचिव डॉ. श्रीकांत बाल्दी ने आज यहां प्रदेश सरकार द्वारा हस्ताक्षरित समझौता ज्ञापनों के तहत विभिन्न विकासात्मक परियोजनाओं की समीक्षा की। उन्होंने कहा कि सभी समझौता ज्ञापनों को निवेशकों की समस्याओं के शीघ्र निपटारे व प्रभावशाली समाधान की सुविधा प्रदान करने के उद्देश्य से 'हिम प्रगति' पोर्टल के अंतर्गत लाया गया है। उन्होंने कहा कि प्रदेश सरकार ग्लोबल इंवेस्टर मीट को सफल बनाने के लिए हर संभव प्रयास कर रही है। डॉ. बाल्दी ने कहा कि प्रदेश सरकार ने 8 नवम्बर, 2019 को होने वाली इंवेस्टर्ज मीट में 118 समझौता ज्ञापनों का शुभारम्भ गृह मंत्री अमीत शाह द्वारा करने का लक्ष्य रखा है। इस परियोजना के तहत हस्ताक्षरित समझौता ज्ञापन प्रदेश सरकार की सर्वोच्च प्राथमिकता है तथा उन्होंने विभागों को निर्धारित समय अवधि में सभी आवश्यक औपचारिकताएं पूरा करने की प्रक्रिया में तेजी लाने के निर्देश दिए हैं।

उन्होंने कहा कि राज्य सरकार विशेष अभियान के तहत निवेशकों को आकर्षित करने के लिए 'हिम प्रगति' पोटर्ल का शुभारम्भ किया था, जिसके बेहतर परिणाम रहे है। उन्होंने कहा कि ग्लोबल इंवेस्टर मीट से पूर्व 85,000 करोड़ रुपये के निवेश के लक्ष्य को शीघ्र ही प्राप्त कर लिया जाएगा और अभी तक 75,000 करोड़ रुपये के निवेश का लक्ष्य प्राप्त कर लिया गया है।

उन्होंने सूचना प्रौद्योगिकी विभाग को आई.टी. नीति में से आई.टी टॉवर लगाने के लिए पंचायत से अनापत्ति प्रमाण पत्र की आवश्यकता को हटाने के निर्देश दिए। उन्होंने कहा कि राज्य में निवेशकों को आकर्षित करने के लिए अनापत्ति प्रमाण पत्र की प्रक्रिया को सरल किया गया है और सम्बन्धित अधिकारियों से निवेशकों को हर संभव सहायता प्रदान करने के निर्देश दिए है।

संगीत एक इबाब्त है-सुरजीत

बद्दी (शांति गौतम)– पंजाब के मशहूर लोक गायक सुरजीत खान आज किसी शोहरत के मोहताज नही है। लगतार 25 सालों से देश व विदेश में अपनी गायकी के माध्यम से पंजाब कल्चर को बढ़ावा दे रहे है। सुरजीत खान वीरवार को बद्दी के कृष्णापुरा में एक मेले में शिरकत की। कार्यक्रम के बाद उन्होंने बद्दी के निजी होटल में पत्रकारों से रूबरू होते हुए कहा कि संगीत का शौक बचपन से था, स्कूल में भी गीत की प्रस्तुतियां देते रहते थे। उन्होंने बताया कि उनका जन्म पंजाब के जिला मोहाली के बड़ाणा में हुआ है व बाहरवीं तक मोहाली में ही शिक्षा ग्रहण की, जबकि कॉलेज खालसा कॉलेज चंडीगढ़ से की। करीब 20 साल की उम्र से स्टेज शो करना शुरू कर दिए थे व संगीत की बारीकियां उस्ताद मुरलीधर सोनी से सिखी। हमेशा लोक व सुफी गायकी को तवज्जों की है, ताकि लोगों में एक अच्छा संदेश पहुंच सके। उन्होंने बताया कि आज तक करीब 500 से ज्यादा गीत गा चुके है जबकि 25 गानों की वीडियों मार्किट में आ चुकी है। बताया कि अधिकतर गानों की कपोजिंग वह स्वय करते हैं। हालाही में नया गीत शौकतकेलों द्वारा लिखित गीत खुदाखैर गाना आया है। उन्होंने कहा पंजाबी की दो फिल्मों में अब तक काम कर चुके है। बताया कि कुछ साल पहले उन्होंने नालागढ़ फोर्ट में गाना तेरे मेरे प्यार को शुट किया था।

देश के साथ–साथ विदेशों में भी पंजाबी गीत व स्टेज शो कर चुके है। उन्होंने नए गायकों कहा कि संगीत एक इबाब्त है, ऐसे गीत गाएं जो लोगों को अच्छा संदेश दें। इस मौके पर छोटू खान, सलीम कुरेशी, राज खान, संदीप सचदेवा, सुनील व अन्य मौजूद रहे।

धूमधाम से मनाई गई गाँधी जयन्ती

दिघाली (प्रे.वि). राजकीय उच्च विद्यालय दिघाली में राष्ट्रपिता महात्मा गांधी जी के 150 वें जन्म शताब्दी समारोह रन फॉर नेशन स्वच्छता अभियान के रूप में तथा पूर्व प्रधानमंत्री लाल बहादुर शास्त्री जी का जन्म दिवस समारोह कार्यक्रम बड़ी धूमधाम से मनाया गया । विशेष रुप से विद्यालय प्रांगण दिघाली ग्राम क्षेत्र एवं आसपास के क्षेत्र में विभिन्न कार्यक्रम आयोजित किए गए। इस अवसर पर विद्यार्थियों सहित मुख्याध्यापक अजय शर्मा ने देश के स्वच्छता इतिहास में महात्मा गांधी जी के योगदान, शिक्षाओं एवं प्रेरणादायक 'अहिंसा परमोधर्मः' नीति पर विशेष चर्चा प्रस्तुति की। वरिष्ठ अध्यापक सुरेंद्र कुमार ने भी इस अवसर पर अपने विचार प्रस्तुत किए । फिट इंडिया मूवमेंट के अंतर्गत मास पीटी व्यायाम एवं दौड़ प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। स्वच्छता अभियान के अंतर्गत पिंक बुरास इको क्लब, प्रेरणा इंट्रैक्ट क्लब, सुभाष सदन, भगत सदन एवं कल्पना चावला तथा आंगनबाड़ी प्रतिनिधियों के संयुक्त तत्वावधान में विद्यालय प्रांगण, आसपास के क्षेत्र एवं गांव में सफाई अभियान संचालित किया गया । विशेष रूप से प्लास्टिक कचरा एकत्रित किया गया। तत्पश्चात विद्यालय प्रांगण से शुरू कर दिघाली गांव तक स्वच्छता अभियान रैली का आयोजन किया जिसमें स्थानीय ग्राम वासियों ने भी सहयोग प्रदान किया । रैली के माध्यम से प्लास्टिक का इस्तेमाल ना करने बारे तथा प्लास्टिक का हमारे जीवन में दुष्प्रभाव बारे जागरूकता लाने का प्रयास किया गया । अंत में सभी विद्यार्थियों एवं स्टाफ सदस्यों ने सामूहिक रूप से भोजन किया। इस अवसर पर संदीप तोमर राजीव चौहान, पृथ्वी सिंह, श्रीमती पूजा, गिरधारी लाल, विजय शर्मा, आंगनबाड़ी सुपरवाइजर, सहायक एवं अन्य ग्रामवासी शामिल हुए।

इलीट राष्ट्रीय मुक्केबाजी प्रतियोगिता का शुभारंभ अनुराग द्वारा

नालागढ़ (शांति गौतम). केन्द्रीय वित्त एवं कॉरपोरेट अफेयर्स राज्य मंत्री अनुराग सिंह ठाकुर ने कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के फिट इंडिया के लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए खिलाड़ियों को आम जन को प्रेरित करना होगा। अनुराग सिंह ठाकुर सोलन जिला के नालागढ़ उपमंडल के बद्दी में हिमाचल प्रदेश बॉक्सिंग एसोसिएशन द्वारा आयोजित चौथी इलीट राष्ट्रीय मुक्केबाजी प्रतियोगिता के शुभारंभ अवसर पर उपस्थित खिलाड़ियों को संबोधित कर रहे थे।

सात दिवसीय इस पुरूष राष्ट्रीय मुक्केबाजी प्रतियोगिता में देश के विभिन्न राज्यों की 38 टीमें भाग ले रही हैं। प्रतियोगिता में अंतरराष्ट्रीय स्तर के बॉक्सर भी भाग ले रहे हैं। इस प्रतियोगिता से मुक्केबाजों का चयन जापान के टोक्यो में वर्ष 2020 में आयोजित होने वाले ओलंपिक्स के क्वालीफाईग राउंड के लिए किया जाएगा।

अनुराग सिंह ठाकुर ने इस अवसर पर उपस्थित खिलाड़ियों को नवरात्रि एवं विजय दशमी की बधाई दी।

अनुराग सिंह ठाकुर ने कहा कि वर्तमान में हमारे देश में कुपोषण, मोटापा और मधुमेह की बीमारी खतरनाक स्तर पर पहुंच चुकी है। इन सभी से निपटने के लिए व्यायाम के मूलमंत्र को अपनाना होगा। दून विधानसभा क्षेत्र के विधायक परमजीत सिंह पम्मी, भाजपा के पूर्व जिलाध्यक्ष श्रीकांत शर्मा, दून भाजपा मंडल के अध्यक्ष बलबीर ठाकुर, अतिरिक्त पुलिस अधीक्षक बद्दी एनके शर्मा, उपमंडलाधिकारी नालागढ़ प्रशांत देष्टा, हिमाचल प्रदेश बॉक्सिग एसोसिएशन के अध्यक्ष राजेश भंडारी, उपाध्यक्ष मुकेश भट्टनागर, सचिव सुरेंद्र शांडिल, बद्दी विश्वविद्यालय के कुलपति टी आर भारद्वाज सहित अन्य गणमान्य व्यक्ति एवं भाजपा तथा भाजयुमो के पदाधिकारी तथा खिलाड़ी एवं विश्वविद्यालय के छात्र बड़ी संख्या में इस अवसर पर उपस्थित थे।

गांधी जयंती के अवसर पर स्वच्छता रैली

ददाहू (रविकांत). गांधी जयन्ती के अवसर पर आरवी. एन. पब्लिक स्कूल ददाहू में विद्यार्थियों एवं शिक्षकों द्वारा प्लास्टिक युक्त कचरे को स्वच्छता अभियान के तहत रैली का आयोजन कर सफाई अभियान चलाया गया। यह अभियान प्रथम स्कूल के बच्चों द्वारा थाना रेणुका जी, एच.पी.पी.सी.एल. कालोनी, तहसील प्रांगण, दूरभाष केन्द्र से पंचायत भवन तक चलाया गया जहाँ प्लास्टिक कचरे को एकत्र किया गया। इस मौके पर थाना प्रभारी द्वारा बच्चों को फल देकर उनका स्वागत किया गया।

स्कूल प्रबन्धन द्वारा बच्चों को गांधि जयन्ती के महत्व बारे विस्तार से बताया गया तथा राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक पाठशाला ददाहू में भी गांधी जयन्ती के अवसर पर गांधी जी की प्रतिमा पर प्रधानाचार्या द्वारा पुष्प अर्पित किये गये।

गोरखूवाला स्कूल के खिलाड़ियों ने किया दमदार प्रदर्शन

गोरखूवाला (अनुराग). अंडर–14 राज्य स्तरीय प्रतियोगिता खेलकूद प्रतियोगिता जो हाल ही में जिला सुन्दरनगर में संपन्न हुई , में गोरखुवाला स्कूल के छात्रों न जिला सिरमौर की टीम से खेलते हुए जिला सिरमौर को हिमाचल में ऑल राउंड बेस्ट बनाने में अपना योगदान दिया। स्कूल के १२ खिलाड़ी छात्रों ने सुंदर नगर जिला मंडी में संपन्न हुई अंडर १४ बॉयज स्टेट टूर्नामेंट में फुटबॉल टीम में ४ खिलाड़ी छात्रों ने भाग लिया और जिला सिरमौर को प्रथम स्थान दिलाने में कामयाब हुए। वही हैंड बाल खेल में जिला सिरमौर की तरफ से खेलते हुए स्कूल के ३ छात्रों ने राज्य स्तर पर सिल्वर मैडल तथा द्वितीय स्थान प्राप्त किया ।सिल्वर मेडल प्राप्त करने वाले खिलाड़ी छात्र विशाल ,कुनीश. दीपांशु फुटबॉल में गोल्ड मैडलिस्ट ४ खिलाड़ी छात्रों ने प्राप्त किया जिसमें विशाल अजय देवराज और माधव व लड़कियों ने राज्य स्तर पर क्वार्टर फाइनल तक हैंडबॉल खेल में जिला सिरमौर का प्रतिनिधित्व किया। इनमें सुमन, शिवानी प्रियंका ,विशाखा, ज्योति ,नंदिनी ,मायावती ने एक लेवल प्रतियोगिता में उनास्लोह प्रतियोगिता में भाग लिया । राज्य स्तर पर इस उपलब्धि के लिए स्कूल प्रिंसिपल वी.के. राघव, एसएमसी अध्यक्ष कुलदीप चौधरी, एसएमसी में बॉस पूर्ण स्कूल स्टाफ बच्चों ने विजेता खिलाड़ी बच्चों का जोरदार स्वागत किया जिसमें विजय कुमार राघव ने इन्हें मेडल व सर्टिफिकेट देकर सम्मानित किया। इस उपलब्धि से गिरीपार क्षेत्र में भारी खुशी का माहौल है । इस उपलक्ष में डीपी सुषमा रानी, इन्दु पाल , सुप्रिडेंट सेमवाल , कविता शर्मा कविता गर्ग, ज्योति आदि ने इस उपलब्धि पर बच्चों को बधाई दी।

पुरुवाला-सालवाला में 8 अक्टूबर से चार दिवसीय मेला

पांवटा (ब्यूरो). हर साल की भांति इस वर्ष भी पांवटा साहिब के ग्राम डोबरी सालवाला के नाग देवता मन्दिर के मैदान में 4 दिवसीय मेले का आयोजन किया जा रहा है। यह मेला 8 अक्टूबर से 11 अक्टूबर तक लगेगा।

इस मेले में शहरी व ग्रामीण क्षेत्रों से भक्तों की भीड़ उमड़ कर हजारों की संख्या में दूर दूर से लोग माथा टेकने के लिए आते हैं। वही फसल का पहला हिस्सा चढ़ावे के रूप में चढ़ाते हैं। नाग देवता की पूजा–अर्चना कर क्षेत्र के लोग सुखी जीवन जीने की कामना करते हैं। पुरूवाला–सालवाला गांव में प्रति वर्ष दशहरा के दिन से ही नाग देवता का मेला आयोजित किया जाता है। यह मेला प्राचीन राजाओं के समय से चलता आ रहा है। इस मेला के दौरान दूर दूर से व्यापारी यहां पर मेले में दुकान में लगाने आते हैं । इसी के साथ ही रात के समय जागरण का आयोजन किया जाता है। इसके बाद अगली सुबह से ही मेला के शुभारंभ किया जाता है। यह मेला दशकों से चला आ रहा है।

प्रधानमंत्री श्रम योगी मानधन पेंशन योजना का लाभ उठाएं कामगार-ओंकार

चम्बा (प्रे.वि). क्षेत्रीय परिवहन अधिकारी चम्बा ओंकार सिंह ने कहा है कि प्रधानमंत्री श्रम योगी मानधन पेंशन योजना में सरकार की ओर से पेंशन दी जा रही है। यह योजना अंसगठित क्षेत्र के लिए है। इसलिए जिनकी मासिक आय 15 हजार रुपए से कम है वह निम्न मासिक निवेश कर पेंशन का हकदार बन सकता है। वे क्षेत्रीय परिवहन अधिकारी कार्यालय चम्बा में शनिवार को आयोजित विशेष बैठक की अध्यक्षता करते हुए बोल रहे थे। उन्होंने कहा कि प्रधानमंत्री श्रम योगी मानधन पेंशन योजना अंसगठित क्षेत्र से जुड़ा कोई भी कामगर जिसकी उम्र 40 वर्ष से कम हो, वह इसका फायदा उठा सकता है। असंगठित क्षेत्र से जुड़े कामगर, घरों में काम करने वाले नौकर, ड्राइवर, रिक्शा चालक, निर्माण कार्य करने वाले मजदूर, घर में कार्य करने वाले आदि इस योजना का लाभ उठाएं। सरकार इस योजना के तहत 3 हजार रुपए मासिक पेंशन देगी। आवेदन करने वाले व्यक्ति के पास बचत खाता और आधार कार्ड होना आवश्यक है। उन्होंने कहा कि आवेदनकर्ता की मृत्यु के बाद उसकी पत्नी को आजीवन आधी पेंशन मिलेगी। उन्होंने अपील करते हुए कहा कि योजना के तहत आवेदन करने के लिए अपने किसी भी नजदीकी सीएससी केंद्र पहुंवें। इसके अतिरिक्त उन्होंने सभी को यातायात नियमों और सड़क सुरक्षा को लेकर भी विस्तृत जानकारी दी। आरटीओ ने कहा कि दो पहिया वाहन चलाते समय हमेशा हेल्मेट पहनें तथा इसे अपनी आदत में शामिल करें। वाहन चलाते समय कभी भी शराब अथवा अन्य नशीले पदार्थ का सेवन न करें और न ही मोबाइल आदि का इस्तेमाल करें। इस मौके पर श्रम निरीक्षक संत राम वर्मा ने भी इस योजना को लेकर कई महत्वपूर्ण जानकारियां दीं। बैठक में निजी बस अ परेटर, टैक्सी चालक, निजी स्कूल प्रबंधनों सहित कई अन्य मौजूद रहे

गांधी जयंती पर नाहन जेल में कवि सम्मेलन

नाहन (ब्यूरो). भाषा एवं संस्कृति विभाग सिरमौर द्वारा गांधी जयंती के अवसर पर आदर्श केंद्रीय कारागार जेल नाहन में जिला स्तरीय कवि सम्मेलन का आयोजन किया गया। सम्मेलन में कवियों के साथ–साथ कैदियों में भी अपनी अपनी प्रस्तुतियां पेश की। कार्यक्रम में जेल उप अधीक्षक विकास भटनागर ने बतौर मुख्य अतिथि शिरकत की जबकि अध्यक्षता नासिर यूसुफजई ने की । जिला भाषा अधिकारी अनिल हारटा विशेष रूप से कार्यक्रम में मौजूद रहे।

मंच का संचालन डॉक्टर ईश्वर राही द्वारा किया गया। कार्यक्रम का आगाज मुख्य अतिथि द्वारा दीप प्रज्वलित कर किया गया । इसके बाद नरेंद्र सिंह ने **'अब मेरे देश में केवल...'** कविता से कवि सम्मेलन की शुरुआत की। चिर आनंद ने भी भक्ति से ओतप्रोत कविता सुना कर अपने काव्य कौशल का बखूबी बखान किया । इस मौके पर शबनम शर्मा ने **'ऐसा ना हो तेरे नामों का निशां ना बचे...'**, रेखा चौहान ने **'न अबली हूँ, न बेचारी हूँ...'** जैसी कविताएं सुना कर समा बाँधा । अर्चना शर्मा ने भी **'अपनी ममता नहीं भूलती पगली....'** कविता से लोगो का मन मोहा। विजय रानी बंसल ने **'प्रेम अहिंसा का पाठ भुलाकर..'** रंग जमाया । पंकज तन्हा ने **'धूल से सनी गांधी तेरी तस्वीर को...'** से तालियां बटोरी । इस मौके पर विभिन्न कैदियों ने भी अपने अपने ढंग से कविता पाठ किया तथा खूब वाहवाही लूटी । इस अवसर पर अन्य कवियों ने भी कविता पाठ किया।

सोलन दशहरा जिला स्तरीय घोषित

सोलन (प्रे.वि) मुख्यमंत्री ने उपमण्डल कोटी के लिए 11.56 करोड़ की बहाव सिंचाई योजना की आधारशिला रखी। वर्तमान प्रदेश सरकार राज्य के समान व संतुलित विकास और समाज के प्रत्येक वर्ग के कल्याण के लिए प्रतिबद्ध है। यह बात जय राम ठाकुर ने जिला शिमला के कसुम्पटी विधानसभा क्षेत्र के दरभोग पंचायत के सेरी गांव को लोगों को सम्बोधित करते हुए कही। इसके उपरांत उन्होंने 11.56 करोड़ रुपये की लागत से उपमण्डल कोटी में निर्मित होने वाली बहाव सिंचाई योजना की भी आधारशिला रखी। इस सिंचाई योजना से 11 पंचायतों की लगभग 524 हेक्टेयर कृषि भूमि को सिंचाई सुविधा प्राप्त होगी।

छोटी काशी में गीत संगीत साहित्य का अद्भुत संगम

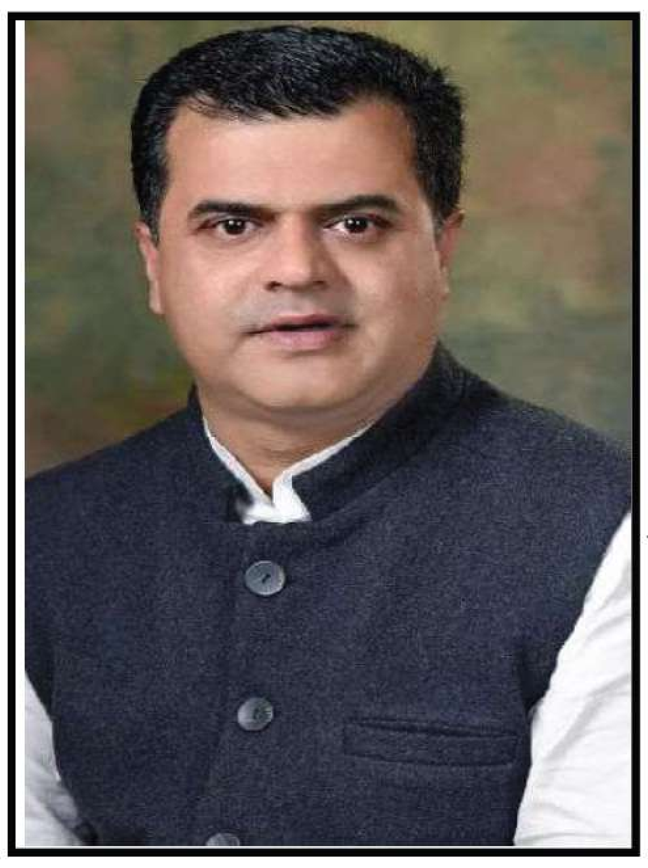
कुल्लू (दीपक कुल्लुवी). तीन दिन तक चलने वाले मंडी के छोटी काशी महोत्सव में हिमाचल के विभिन्न जिलों से कई कलाकारों, साहित्यकारों, कवियों ने शिरकत की । यह कार्यक्रम भाषा कला संस्कृति अकादमी शिमला कैसे जाने से आयोजित किया गया। मंडी कॉलेज में हुए दूसरे दिन के कार्यक्रम में कई सांस्- तिक रंगारंग कार्यक्रम हुए कविता पाठ का दौर चला।

प्रथम सत्र के मुख्यातिथि अतिरिक्त जिला दंडाधिकारी मंडी श्रवण कुमार मांटा दूसरे सत्र के मुख्य अतिथि थे डीसी मंडी ऋग्वेद ठाकुर रहे। कार्यक्रम का शुभारंभ ज्योति प्रज्ज्वलन से हुआ रुपेश्वरी शर्मा की किताब का विमोचन किया गया रोशन शर्मा डॉक्टर कर्म सिंह, डॉक्टर इंदर ठाकुर, गंगाराम राजी, पामेला ठाकुर किरण गुलेरिया कुल्लू से, दीपक कुल्लुवी कार्यक्रम में उपस्थित रहे। स्वादिष्ट मंडयाली धाम का लुत्फ सभी ने उठाया। सारे मंडी शहर को रोशनी से सजाया गया है। जिलाधीश महोदय ने कहा कि जो भी पर्यटक आते हैं सीधे कुल्लू मनाली निकल जाते हैं हम चाहते हैं कि मंडी शहर को ऐसा खूबसूरत बनाएं कि पर्यटक यहां भी रुके।

चर्चित चेहरा

छात्र राजनीति से निकले युवा नेता

विजयइंद्र कर्ण



-सरिता गर्ग

छात्र राजनीति से उभरे कांग्रेसी युवा नेता विजयइंद्र कर्ण ने धर्मशाला उपचुनाव में अपना भाग्य आजमाने के लिए दांव खेला है। विजयइंद्र का ताल्लुक गद्दी समुदाय से है तथा वह पूर्व विधायक बृज लाल के परिवार से हैं तथा कांग्रेस के पूर्व मंत्री ठाकुर सिंह भरमौरी के भांजे भी हैं। कांग्रेस ने युवा चेहरे पर विश्वास जताते हुए कांगड़ा संसदीय क्षेत्र के युवा कांग्रेस प्रभारी विजय इंद्र कर्ण पर विश्वास जताते हुए इस जीत के लिए अपने रथ की कमान सौंपी है। विजयइंद्र युवा कांग्रेस में काफी सक्रिय रहे हैं। इसी की बदौलत उन्हें धर्मशाला उपचुनाव को लेकर टिकट भी मिली है। पूर्व मंत्री सुधीर शर्मा की अचानक स्वास्थ्य के बिगड़ने के कारण विजयइन्द्र को कांग्रेस हाईकमान ने पार्टी प्रत्याशी घोषित किया है। अब कांग्रेस का टिकट पाकर दिल्ली से धर्मशाला लौटे विजय ने कार्यकर्ताओं के साथ बैठकों का दौर कर प्रचार भी तेज कर दिया है। हालांकि कांग्रेस पार्टी से हमेशा गद्दी समुदाय के प्रत्याशी को चुनाव मैदान में उतारने की मांग उठती रही है और इस बार इस मांग को पूरा कर दिखाया विजय इन्द्र ने। जिससे पूरे गद्दी समुदाय में खुशी की लहर है।

इनका जन्म 24 दिसम्बर 1978 को धर्मशाला में हुआ तथा यह अनुसूचित जनजाति से सम्बन्ध रखने वाले युवा नेता हैं। इन्होंने पंजाब विश्व विद्यालय से अंग्रेजी पिषय में स्नातकोत्तर की शिक्षा ग्रहण की और वर्ष 2002 से 2003 तक वहॉ अंग्रेजी विभाग के प्रतिनिधि रहे। वर्ष 2004 तक पंजाब विश्व विद्यालय के छात्र परिषद के कैंपस सचिव भी रहे वहीं वर्ष 2004 से 2008 तक हिमाचल प्रदेश युवा कांग्रेस के महासचिव रहे और 2011 तक कांग्रेस के जिला समन्वयक रहे। वर्ष 2011 से 2013 तक कांगड़ा– चम्बा संसदीय क्षेत्र के कांग्रेस महासचिव रहे। वर्तमान में यह कांगड़ा– चम्बा संसदीय क्षेत्र के युवा कांग्रेस प्रभारी पद को सुशोभित किये हुए हैं।

पेशे से विजय इन्द्र कर्ण होटलियर हैं तथा पिछली सरकार में वह पर्यटन निगम के निदेशक भी रह चुके हैं। टिकट मिलने के बाद पहली बार जब विजय इन्द्र मीडिया से रू–ब–रू हुए तो उन्होंने टिकट के लिए केन्द्रीय नेतृत्व एवं प्रदेश के आला नेताओं का आभार जताया और कहा कि कांग्रेस पार्टी ने धर्मशाला से इस युवा उम्मीदवार पर जो भरोसा जताया है वह जरूर उप चुनाव में जीत दर्ज करेंगे तथा धर्मशाला में रूके हुए कार्यों को गति प्रदान करेंगें।

हिलव्यु स्कूल में मनाई गई गाँधी जयंती

माजरा (हि.प्र.). हिल व्यू पब्लिक स्कूल माजरा में गाँधी जयंती धूमधाम से मनाई गई। इस उपलब्ध में छात्र – छात्राओ द्वारा गाँधी जी के मानवता के प्रति ओर भारत की आजादी के किए गए प्रयासों का उल्लेख भाषण के माध्यम से किया गया। बच्चो द्वारा दो नाटिका भी प्रस्तुत की गई । जिसमे गाँधी जी के जीवन की घटनाओ का चित्रण किया गया । गाँधी जी द्वारा आजादी के लिए जो आंदोलन चलाए गए उनका भी वर्णन किया गया। स्कूल की प्रधानाचार्या पूनम शर्मा द्वारा बच्चो को गाँधी जी के जीवन से संबंधित घटनाओं से परिचित कराया गया ।

हिलव्यु पब्लिक स्कूल माजरा के बच्चे रामलीला मैदान माजरा में दशहरा पर्व पर योग के माध्यम से योग के प्रति लोगों को जागरूक करते हुए।

आईटीआई में प्रशिक्षणार्थियों को बताया मतदान का महत्व-नेगी

राजगढ़ (प्रे.वि). लोगों को मतदान के महत्व के बारे जानकारी देने के दृष्टिगत औद्योगिक प्रशिक्षण संस्थान राजगढ़ में सुव्यवस्थित मतदाता शिक्षा एवं निर्वाचक सहभागिता कार्यक्रम के तहत एक दिवसीय कार्यशाला का आयोजन किया गया जिसमें आईटीआई के एक सौ से अधिक प्रशिक्षणार्थियों द्वारा भाग लिया गया ।

स्वीप कार्यक्रम के नोडल अधिकरी, तहसीलदार राजगढ़ विवेक नेगी द्वारा इस अवसर पर उपस्थित छात्रों एवं अन्य को चुनाव प्रक्रिया की विस्तृत जानकारी प्रदान की गई। उन्हें बताया गया कि वोट हमारा अधिकार है और वोट की अहमियत सभी को पता होनी चाहिए। उन्होंने उपस्थित लोगों से 21 अक्तूबर, 2019 को उप चुनाव में बढ़चढ़ हिस्सा लेने तथा मतदान में अधिक से अधिक भागीदारी सुनिश्चित करने का आह्वान किया। उन्होंने कहा कि लोकतंत्र की मजबूती के लिए प्रत्येक मतदाता का चुनावी प्रक्रिया में हिस्सा लेना अहम है तथा स्वयं के साथ–साथ अपने परिवार एवं आस पड़ोस के लोगों को भी मतदान के प्रति प्रेरित करें।

विवेक नेगी ने सभी को अवगत करवाया कि स्वस्थ लोकतंत्र में जन–जन की सक्रिय भागीदारी आवश्यक है और मतदाताओं को बिना किया भय के अपने मताधिकार का प्रयोग करना चाहिए।

गुरू नानक मिशन स्कूल के खिलाड़ियों ने मचाया धमाल

पांवटा (प्रे.वि). गुरु नानक मिशन पब्लिक स्कूल के अंडर 17 आयु वर्ग के अंतर्गत छात्रों की खो–खो प्रतियोगिता दिनांक 30 सितंबर 2019 से 2 अक्टूबर 2019 तक एस एस लिटिल एंजेल स्कूल टोहाना फतेहाबाद में संपन्न हुई । इसमें विद्यालय की टीम ने अंतिम मैच में एंजेल सीनियर सेकेंडरी स्कूल अंबाला को 15–2 से पराजित कर प्रथम स्थान प्राप्त किया । इसी प्रकार अंडर–19 आयु वर्ग के अंतर्गत छात्राओं की टीम ने गीता आदर्श विद्यालय सोलन को 18–5 से पराजित कर प्रथम स्थान प्राप्त किया ।

विद्यालय की प्रधानाचार्या देवेंद्र साहनी ने बताया कि दोनों टीमों का चयन राष्ट्रीय स्तर पर खेलने के लिए 'हिंदू सीनियर सेकेंडरी स्कूल हंसी हरियाणा के लिए किया गया है तथा अपने उनके स्कूल की यह दोनों टीमें वहॉ भी धमाल मचाने के लिए दिन रात एक करते हुए कठोर परिश्रम कर रही हैं । इस अवसर पर विद्यालय के डायरेक्टर बी. एस. सैनी तथा प्रधानाचार्य देवेंद्र साहनी ने खिलाड़ियों तथा उनके कोच प्रवीण कुमार की पीठ थपथपाई और उन्हें इस जीत के लिए हार्दिक बधाई दी।

बेस्ट न्यूरोसर्जन देंगे श्री साई अस्पताल में अपनी सेवायें

नाहन (प्रे.वि.) श्री साई अस्पताल नाहन द्वारा सिरमौर वासियों के लिए दिन ब दिन बेहतर सेवाओं के लिए प्रयास किए जा रहें है। अब सिरमौर के लोगों के लिए दिमागी रोगों का इलाज भी नाहन में उपलब्ध करवाया जा रहा है। बता दे श्री साई अस्पताल में अब तो मात्र न्यूरों सर्जन ही अपनी सेवा दे रहें थें। परंतु अब हर शुक्रवार को न्यूरो सर्जन डॉ वरूण गर्ग की ओपीडी रहेगी जो कि मनोरोगों का इलाज करने में भी सक्षम है। जिसमें दिमागी चोट, रीड की हडड़ी की चोट, रसोली, मनको का खिसकना, मिर्गी का दौरा, सिर दर्द व मानसिक तनाव इत्यादी रोगों का इलाज करेंगे। बता दें डॉ. वरूण गर्ग को देश भर के नामचीन अस्पतालों मे बेहतरीन सेवाएं देने का 6 से 7 वर्ष का अनुभव प्राप्त है। इन्होने केरला, दिल्ली व मोहाली के बेहतरीन अस्पतालों में अपनी सेवाएं दी है। जानकारी देते हुए श्री साई अस्पताल के निदेशक डॉ दिनेश बेदी ने बताया कि हालांकि हर शुक्रवार को न्यूरों सर्जन की ओपीडी रहती है, जिसमें अब मनोरोगी भी अपना इलाज करवा सकते है। उन्होंने बताया कि अस्पताल को लगातार सिरमौर वासियों का भरोसा प्राप्त हो रहा है। जिसमें कई लोगों से उनके अस्पताल में मानसिक रोगियों के इलाज हेतु ओपीडी उपलब्ध करवाने के लिए निवेदन प्राप्त हो रहें थें। जिसके तहत ये फैसला लिया गया है। वही दूसरी तरफ नाहन के बु(जीवी वर्ग का कहना है कि श्री साई अस्पताल लगातार स्थानीय लोगों को बेहतरीन सुविधाए प्रदान कर रहा है। हमारे अपने शहर में इतना बड़ा अस्पताल होने से लोगों को काफी राहत पहुंच रही है। जिससें अब लोगों को गंभीर रोगों में भी बाहरी राज्य में नही जाना पड़ रहा है। ये एक बेहतरीन विकल्प है।

हि.प्र. अल्पसंख्यक कांग्रेस कमेटी के सचिव बने कमल जीत सिंह

पांवटा ;हिकाद्ध. हिमाचल प्रदेश अल्पसंख्यक कांग्रेस कमेटी के चेयरमैन सादिक खाने द्वारा अल्पसंख्यक कांग्रेस कमेटी के ब्लॉक अध्यक्ष रहे कमलजीत सिंह को हि.प्र. अल्पसख्यक कांग्रेस कमेटी का सचिव बनाए कांग्रेसजनों ने भारी खुशी जताई। इसके साथ ही कमलजीत सिंह को जिला सोलन के सहप्रभारी का पद भी सौंपा गया। गौरतलब है कि कमल जीत सिंह अल्पसख्यंक कांग्रेस कमेटी के ब्लॉक अध्यक्ष भी रह चुके हैं और शिव पुर पंचायत के उपप्रधान पद को भी यह सुशोभित कर चुके हैं। यही नहीं वर्तमान में कृषक विकास संघ कमेटी के प्रधान बांगरण स्कीम नं2 के पद पर कार्यरत हैं। यही नहीं कमलजीत सिंह पांवटा ब्लॉक से उप प्रधान संघ के उपाध्यक्ष भी रह चुके हैं। जिला के वेलफेयर विभाग में भी यह सदस्य के तौर पर कार्यरत हैं। इसके अलावा यह सामाजिक कार्यो में हमेशा बढ़चढ़ कर हिस्सा लेते हैं इसी के चलते इन्होंने अपनी पंचायत में लोगों की जरूरत के हिसाब से हैंडपम्प लगवाए और उनमें मोटरें भी स्वयं डलवाई। लोगों को पेंशन दिलवाने में भी यह मददगार साबित हो रहे हैं। साथ ही पानी के टैंकरों की निःशुल्क सेवा करते हैं तथा अपनी बोलेरो गाड़ी से जरूरतमंद लोगों की सेवा करते हैं।

प्लास्टिक प्रदूषण के खिलाफ विशेष जागरूकता अभियान

पांवटा (राजेश) प्लास्टिक प्रदुषण के खिलाफ पांवटा साहिब में विशेष जागरूकता अभियान शुरू किया गया। नगर परिषद पांवटा साहिब द्वारा इस मुहिम को शुरू किया गया है। जिसकी शुरूआत नगर पालिका एवं अन्य सामाजिक संस्थाओं द्वारा 150 वीं गांधी जयन्ती के अवसर पर शुरू किया गया था। मुहिम के प्रथम चरण में शैक्षणिक संस्थानों में विद्यार्थियों को जागरूक किया जा रहा है जिसमें नगर परिषद के साथ सामाजिक संस्था सारस भी अपना सहयोग दे रही है। प्लास्टिक प्रदुषण के खिलाफ शुरू किये गए इस अभियान में न केवल बच्चों के माध्यम से **प्लास्टिक पोल्यूशन फ्री** पांवटा का सन्देश पहुँचाया जा रहा है बल्कि बच्चों के अपने स्कूल परिसर से प्लास्टिक कचरे को भी साफ करवाया जा रहा है। इसके तहत बच्चों के उत्साह वर्धन के लिए इस मुहिम में विशेष योगदान देने वाले बच्चो व अध्यापकों को सम्मानित भी किया जा रहा है।

मुद्रक, प्रकाशक और स्वामी अरविन्द गोयल द्वारा हरिओम मैनुफैक्चरर, कुंजा मतरालियों, पांवटा साहिब (हि.प्र.) से मुद्रित तथा एच–7 हाऊसिंग बोर्ड कोलोनी, नाहन, जिला सिरमौर (हि.प्र.) –173001 से प्रकाशित। सम्पादक : अरविन्द गोयल। फोन: 01704–318724 फैक्स : 01704–225724, पाँवटा कार्यालय : वाई प्वाईंट, मेन बाजार, पाँवटा साहिब। समस्त वाद-विवाद का न्यायिक क्षेत्र पांवटा साहिब, जिला सिरमौर होगा। PR No. : L/SLN/98/2019-21; R.N.I.No 66124/97 ; D.A.V.P No .131488