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

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

हिम हिमवन्ती

नाहन (सिरमौर)
वर्ष : 23 अंक : 46
प्रत्येक बुधवार
13 से 19 नवम्बर 2019
पृष्ठ : 8 मूल्य : तीन रुपये
हिन्दी साप्ताहिक
सम्पादक : अरविन्द गोयल

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

प्रधानमंत्री ने इन्वेस्टर्स मीट के लिए हिमाचल सरकार के प्रयासों को सराहा

धर्मशाला में आयोजित इन्वेस्टमीट में मुख्यमंत्री जयराम ठाकुर, प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी को शॉल, टोपी देकर स्वागत करते हुए, साथ में महामहिम राज्यपाल बंडारू दत्तात्रेय भी मंच पर दिखाई दे रहे हैं

धर्मशाला (प्रे. वि). ग्लोबल इन्वेस्टर्स मीट के उद्घाटन सत्र की अध्यक्षता करने पहुंचे प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी का धर्मशाला आगमन पर जोरदार स्वागत किया गया। उनका स्वागत मुख्यमंत्री जय राम ठाकुर द्वारा एसएआई मैदान में किया गया। राज्यपाल बंडारू दत्तात्रेय, केन्द्रीय मंत्रियों, पूर्व मुख्यमंत्री शांता कुमार, सांसद किशन कपूर ने समारोह स्थल पर प्रधानमंत्री का स्वागत किया, जहां इन्वेस्टर्स मीट की ब्रांड एंबेसडर यामी गौतम ने प्रधानमंत्री को प्रदेश के लोगों की ओर से उन्हें हिमाचली टोपी और शॉल भेंट की। पारम्परिक वाद्य यंत्रों की मधुर ध्वनि के बीच रंग बिरंगे पारम्परिक परिधानों में सजे स्थानीय कलाकारों ने भी प्रधानमंत्री का 'देव भूमि' में स्वागत किया।

प्रधानमंत्री ने राज्यपाल और मुख्यमंत्री के साथ प्रदर्शनियों का अवलोकन किया और इनमें गहरी रुचि दिखाई। मुख्य सचिव डॉ. श्रीकांत बाल्दी ने प्रदर्शनी के बारे में प्रधानमंत्री को जानकारी दी।

प्रधानमंत्री ने उद्घाटन सत्र के दौरान अपने संबोधन में इस भव्य आयोजन को आयोजित करने के लिए राज्य सरकार की प्रशंसा की। इस अवसर पर प्रधानमंत्री ने कॉफी टेबल बुक 'इन्वेस्टर्स हेवन राइजिंग हिमाचल' का भी विमोचन किया। मुख्यमंत्री जय राम ठाकुर ने ग्लोबल इन्वेस्टर्स मीट के उद्घाटन सत्र की अध्यक्षता करने के लिए प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी का स्वागत करते हुए कहा कि राज्य के लोग भाग्यशाली हैं कि हिमाचल प्रदेश उनके दिल के करीब है, क्योंकि यह उनकी एक वर्ष के भीतर हिमाचल की दूसरी यात्रा है, जो प्रदेश और यहां के लोगों के प्रति उनके प्यार और स्नेह को दर्शाता है। इजरायल यात्रा के दौरान हिमाचली टोपी पहनना, 'शिकागो टू शिमला' का उल्लेख और हाल ही में अमेरिका के ह्यूटस्टन में 'हॉडी मोदी' कार्यक्रम के द्वारा प्रधानमंत्री ने हिमाचल प्रदेश को वैश्विक मंच प्रदान किया है। जय राम ठाकुर ने कहा कि प्रधानमंत्री के दूरदर्शी नेतृत्व में राष्ट्र उन्नति कर रहा है और अर्थव्यवस्था के क्षेत्र में देश ने अपनी छवि बनाई है। उन्होंने कहा कि मोदी द्वारा गुजरात में मुख्यमंत्री के रूप में आयोजित वाईब्रेंट गुजरात कार्यक्रम ने हिमाचल को निवेश आकर्षित करने का रास्ता दिखाया है। उन्होंने कहा कि गुजरात में आयोजित इवेंट की सफलता से प्रेरित होकर हिमाचल प्रदेश ने भी राज्य में व्यापक निवेश के लिए सम्मेलन को आयोजित करने का निर्णय लिया। मुख्यमंत्री ने कहा कि राज्य सरकार ने राइजिंग हिमाचल ग्लोबल इन्वेस्टर्स मीट के माध्यम से निवेश की अपार संभावनाओं को देखते हुए राज्य के सतत और सामाजिक–आर्थिक विकास के लिए ऐतिहासिक निर्णय लिया है। उन्होंने कहा कि प्रदेश ने तीन अंतरराष्ट्रीय रोड शो, छह डोमेस्टिक रोड शो और सम्मेलन तथा 50 देशों के राजदूतों के साथ बैठकें आयोजित की हैं। उन्होंने कहा कि प्रदेश ने 85 हजार करोड़ रुपये के निवेश को आकर्षित करने का लक्ष्य निर्धारित कर 92,439 करोड़ रुपये के निवेश के 603 समझौता ज्ञापन हस्ताक्षर किये हैं। जय राम ठाकुर ने कहा कि हिमाचल सरकार औषधि निर्माण और शोध के साथ प्रदेश को थोक दवा निर्माण के केंद्र के रूप में स्थापित करना चाहती है, जिससे देश के दवा आयात बिल को कम किया जा सके। उन्होंने कहा कि प्राकृतिक सौंदर्य, शुद्ध और शांत वातावरण, सांस्कृतिक विविधता और भाषायी बहुलता हिमाचल को देश का लोकप्रिय गंतव्य बनाता है। राज्य आगंतुकों को साहसिक, वन्य जीव, इंको–पर्यटन, धरोहर, आध्यात्मिक आदि विकल्प उपलब्ध करवाता है। सरकार पर्यटन को प्रदेश के विकास के लिए प्रमुख ईंजन के रूप में विकसित करने के लिए प्रतिबद्ध है। जय राम ठाकुर ने कहा कि राज्य सरकार प्रदेश में उद्योग को बढ़ावा देने के लिए अपनी निवेश नीति के अंतर्गत लुभावने प्रोत्साहन उपलब्ध करवा रही है तथा प्रदेश को निवेश के लिए और अधिक आकर्षित एवं निवेश–मित्र बना रही है। उन्होंने कहा कि प्रदेश में निवेश आकर्षित करने के लिए पर्यटन नीति, फिल्म नीति, सूचना प्रौद्योगिकी नीति, आयुष नीति, अफोरडेबल हाउसिंग नीति जैसे विभिन्न क्षेत्रों में प्रभावशाली नीतियां बनाई गई हैं। हिमाचल प्रदेश के राज्यपाल बंडारू दत्तात्रेय, केंद्रीय पर्यटन राज्य मंत्री प्रहलाद एस पटेल, केंद्रीय वित्त एवं कॉरपोरेट मामले राज्य मंत्री अनुराग ठाकुर, सिक्किम प्रदेश के मुख्यमंत्री पवन कुमार तामांग, राज्यों के मंत्री, नीति आयोग के उपाध्यक्ष राजीव कुमार, बिहार के स्वास्थ्य मंत्री मंगल पांडे, विधायक, सांसद, विभिन्न बोर्ड और निगमों के अध्यक्ष और उपाध्यक्ष, विश्व भर से आए दो हजार से अधिक प्रतिनिधि उद्घाटन सत्र में उपस्थित थे।

जिओन लाईफ साईस ने मनाया 30 वॉ स्थापना दिवस

जियोन लाईफ साईसिंज कम्पनी के निदेशक शेखर गर्ग, प्रबन्ध निदेशक सुरेश गर्ग एवं पूरा गर्ग परिवार कम्पनी के कर्मचारियों के साथ मंचासीन

पांवटा (हिका). पांवटा साहिब की विख्यात जियोन लाईफ साईसिज लि. द्वारा अपना 30 वॉ स्थापना दिवस मनाया गया। कम्पनी के निदेशक शेखर गर्ग ने मुख्य अतिथियों का स्वागत किया।

इस कार्यक्रम में कम्पनी के प्रबन्ध निदेशक सुरेश गर्ग, उनकी धर्मपत्नी व कम्पनी की निदेशक रानी गर्ग, हिमाचल चैम्बर ऑफ कॉमर्स एंड इंडस्ट्रीज पांवटा के अध्यक्ष सतीश गोयल, संजय अग्रवाल, विरेन्द्र भाटिया, जे.के.सूद, शाहबाज खान आदि मौजूद रहे।

इस कार्यक्रम का शुभारम्भ दीप प्रज्ज्वलन तथा जियोन ध्वजारोहण एवं जियोन गान द्वारा किया गया। इस अवसर पर कम्पनी द्वारा अपने 25 वर्षों से अधिक समय से कार्यरत कर्मचारियों को टोपी व शॉल पहनाकर सम्मानित किया गया तथा कर्मठ कर्मचारियसों को भी विशेष रूप से सम्मानित किया गया।

प्रबन्ध निदेशक सुरेश गर्ग व श्रीमती रानी गर्ग ने जनसमूह को सम्बोधित करते हुए कम्पनी के 30 वर्षों के सफर को साझा किया तथा कर्मचारियों को बधाई देते हुए उनका व उनके परिवार का स्वागत तथा अभिवादन किया।

इस दौरान कम्पनी कर्मचारियों द्वारा विभिन्न प्रकार के सांस्कृतिक कार्यक्रम प्रस्तुत कर अपनी प्रसन्नता व उल्लास का इज़हार किया गया जिसे उपस्थित जनसमूह ने बहुत सराहा। कार्यक्रम का मुख्य आकर्षण नाटी, गिद्दा इत्यादि रहे।

इस कार्यक्रम का समापन कम्पनी के जीएम विनोद शर्मा द्वारा किया गया।

प्रांत के 15 पत्रकारों व प्रेस संगठनों को मिलेगा नारद मुनि सम्मान

बद्दी में होगा राज्य स्तरीय प्रेस दिवस अधिवेशन

•••• प्रदेश सरकार द्वारा गत बजट में पत्रकारों को लैपटाप देने की घोषणाओं को अमलीजामा पहनाते हुए मुख्यमंत्री राष्ट्रीय प्रेस दिवस पर लैपटॉप देकर इस योजना का शुभारंभ करे। यह बात प्रेस बयान में हिमाचल प्रदेश यूनियन आफ जर्नलिस्टस के प्रदेशाध्यक्ष रणेश राणा व राज्य मीडीया प्रभारी श्याम लाल पुंडीर ने कही। उन्होने कहा कि प्रेस दिवस पत्रकारों व पत्रकारिता के लिए एक बहुत खास दिन होता है इसलिए इस दिन की उपयोगिता और बढ जाएगी अगर सीएम जयराम ठाकुर स्वयं अपने हाथों से पत्रकारों को लैपटॉप प्रदान करेंगे। उन्होने कहा कि शिमला में तो प्रदेश सरकार कार्यक्रम करती ही है वहीं एचपीयूजे एनयूजेआई इस दिन बददी में राज्य स्तरीय प्रेस दिवस मना रही है जिसमें पूरे हिमाचल से पत्रकार आ रहे हैं। इस कार्यक्रम में भी सरकार किसी मंत्री या उच्च अधिकारी को भेजकर लैपटाप योजना का शुभारंभ करें। प्रदेश महामंत्री किशोर ठाकुर ने बताया कि 16 नवंबर को बददी में आयोजित होने वाले कार्यक्रम में हम 15 पुरुस्कार अलग–अलग 5 श्रेणियों वरिष्ठ संवाददाता, युवा, महिला, इलैक्ट्रानिक्स मीडीया व फोटो जर्नलिस्टसों को उत्कृष्ट पत्रकारिता के लिए नारद मुनि एनयूजे पुरुस्कार देकर सम्मानित किया जाएगा। इसके अलावा प्रदेश के तीन प्रेस क्लबों जिन्होने पत्रकारिता के विकास के साथ साथ सामाजिक विकास व उत्थान में महत्वपूर्ण भूमिका अदा की हो। वार्षिक अधिवेशन में पत्रकारों की समस्त मांगों का एक खाका तैयार करके प्रदेश सरकार को भेजा जाएगा ताकि नए वित्त वर्ष व आने वाले बजट से उस पर अम्ल हो सके। इस अवसर पर एनयूजे इंडिया के राष्ट्रीय कार्यकारिणी सदस्य जोगिंद्र देव आर्य, हेमंत शर्मा, सुरेंद्र अत्री, सुमित शर्मा, ठाकुर जितेंद्र सिंह, प्रदेश मीडीया प्रभारी श्याम लाल पुंडीर, कुल्लु मंडी जोन इंचार्ज दविंद्र ठाकुर व घुमारवीं के प्रभारी शांति गौतम भी उपस्थित थे।

आरव के दसूठन समारोह में शामिल हुआ पूरा परिवार

नन्हें राजकुमार आरव को झूला झुलाते माता-पिता चारू व रजत गर्ग

सहारनपुर (हिका). सहारनपुर के जाने 'माने व्यवसायी अग्रवाल डिस्ट्रिब्यूटर्स सी. एंडएफ बी.पी.सी.एल. के स्वामी लोकेश गर्ग के पौत्र आरव का दसूठन समारोह स्थानीय ओयसिस होटल में बड़ी शानौ–शौकत से मनाया गया। इस अवसर पर होटल को बहुत ही भव्य तरीके से सजाया गया था तथा आगन्तुकों के मनोरंजन के लिए अनेकों कार्यक्रम भी आयोजित किये गये। बच्चो को लुभाने के लिए जहाँ विभिन्न प्रकार के खेल, झूले लगाए गए वहीं आगन्तुकों के लिए आकर्षक फोटोग्राफी का भी प्रबन्ध किया गया। बच्चों के लिए जहाँ प्रसिद्ध जादूगर ने अपने हूनर का परिचय दिया वहीं संगीमयी शाम से गायकों ने समा बांध दिया। इस मौके पर आरव के बड़े दादा राकेश गर्ग व छोटे दादा राजू अग्रवाल भी आगन्तुकों का स्वागत करने में लीन दिखे। आरव की दोनों बुआए अदिति व नितिका भी अपने परिवारों सहित चहकती हुई दिखाई दी।

स्वास्थ्य चर्चा

दीर्घायु हो सकते हैं सांस के नियमन से

-डॉ. नागेन्द्र कुमार नीरज

आज के युग में मानव एवं दबाव जीवन का अहम् हिस्सा बन गया है। अवसाद तथा विषाद ग्रस्त मानव जीवन दुःखी बन गया है जबकि जीवन का अर्थ आनन्द, उमंग, उल्लास, आहलाद एवं आरोग्य होता है। मानव जीवन महान है, किन्तु यह दुःख, रोग, ईर्ष्या, द्वेष, घृणा, क्रोध, लालच आदि से निरन्तर अपमानित हो रहा है। आज हमारा जीवन सम्मानित नहीं है।

जीवन को सम्मान देना सीखें। सम्मान देने का अर्थ है कि हमारा जीवन रोग, दुःख, शोक, विषाद, अवसाद, तनाव एवं दबाव से मुक्त हो जाये। स्वस्थ एवं सम्मानित जीवन जीने में प्रवीण तथा कुशल बनें। जीवन को सम्मान देना सीखें। जीवन को स्वस्थ रखना ही उसको सम्मान देना है। जीवन का सम्मान प्रभु को सम्मान देना है, क्योंकि जीवन परमात्मा प्रदत्त दिव्य वरदान है। निराशा एवं हताशा के भंवर में फंस कर संत्रस्त एवं रोगग्रस्त जीवन ढोना प्रभु की दी हुई अमानत के साथ खयानत करना है दुःखी एवं तनावग्रस्त होना स्वयं के साथ-साथ परमात्मा का भी अपमान व अप्रतिष्ठि करना है। इसे सदैव स्मरण रखें।

जब भी आप तनाव, दबाव निषाद एवं अवसाद के भंवर में डूबने लगें तो उस अवस्था में सांस की दर, गति, गहराई, लम्बाई एवं लय में परिवर्तन करें। इससे दिल दिमाग व फेफड़े की क्रियाशीललता बढ़ जाती है। सभी प्रकार के संताप, दुःख, दर्द एवं गम गल जाते हैं। उम्र बढ़ जाती है। प्रभु की दी हुई जीवनरूपी अमानत होने से बचाव हो जाता है।

प्राचीन भारत के मनीषियों तथा अरण्यवासी योग विज्ञान ऋषियों का दिया हुआ एक प्राचीन ज्ञान है, जिसके अनुसार परमात्मा ने प्रत्येक प्राणी की सांस निश्चित कर रखी है। पृथ्वी ग्रह पर रहते हुए प्राणी को कुल कितनी सांस लेनी है, उसकी गिनती निश्चित है। यहां पर ली गई एक-एक सांस कीमती है। एक भी सांस न कम ज्यादा उधर मिलने वाली है। सांस पूरी होने पर उम्र चुक जाती है। सांस की पूंजी को जितना बचाकर किफायत से खर्च करेंगे उतनी ही उम्र में वृद्धि होती है।

निश्चित एवं सीमित सांस जितना कम से कम उपयोग में लाएंगे, नियति के अनुसार अपनी उम्र का भरपूर उपयोग कर सकेंगे। उम्र दीर्घ एवं आरोग्य एवं तरंग अनेक रंग भर जाएंगे। दुनिया में सबसे दीर्घजीवी प्राणी होता है कछुआ। वर्तमान में मॉरिशस तथा अन्य द्वीपों में ऐसा कछुआ हैं जिनकी उम्र दो-ढाई सौ वर्ष से ज्यादा है। इस लंबी उम्र का राज उनकी सांस की गति से पांच बार प्रति मिनट यानी समस्त प्राणियों में सबसे कम होना है। सांस की गति कम होने से निराधार वासनाएं, कामनाएं, लालसाएं, इच्छाएं स्वतः नियंत्रित होने लगती हैं। समस्त इन्द्रियों का शमन हो जाता है। इसलिए भगवान् कृष्ण ने गीता में स्थितप्रज्ञ व्यक्ति की तुलना कछुए से की है। कछुए अपनी समस्त इन्द्रियों को समेट कर अपने खोल में बंद कर लेते हैं और वह खोल यानी ढाल इतनी मजबूत होती है कि उस पर हर प्रकार का प्रहार निष्फल सिद्ध होते हैं। सांस के नियमन एवं नियंत्रण द्वारा हम अपने शरीर को कछुए की छाल की तरह शक्तिशाली बना सकते हैं। उसकी प्रतिरोध क्षमता इस कदर विकसित हो जाती है कि हर प्रकार के रोगाणु के संक्रमण एवं प्रहार निष्प्रभावी सिद्ध होते हैं।

कछुए के बाद दूसरे नम्बर पर दीर्घायु प्राप्त करने वाला सांप होता है, जिसकी सांस की गति 7से बार प्रति मिनट तथा औसतन उम्र 150-200 वर्ष होती है। तीसरे नम्बर पर हाथी है जिसकी सांस की गति एक मिनट में 10 से 12 बार तथा औसत उम्र 100 से 120 वर्ष होती है। मनुष्य चौथे नम्बर पर है जिसकी सांस की गति 16 से 18 बाद प्रति मिनट तथा उम्र 75 से 100 वर्ष मानी जाती है।

रामायण तथा महाभारत कालीन ऋषियों की उम्र के सम्बन्ध में आता है कि वे सैकड़ों साल तक जीवित रहते थे। वे ऋषि मात्र दीर्घायु ही नहीं होते थे बल्कि आरोग्य से परिपूर्ण, चुस्त, दुरुस्त एवं स्फूर्त होते थे। आधुनिक विज्ञान भी मानता है कि सांस की गति को लयबद्ध तरीके से गहरा कर लिया जाये तो स्नायुतंत्र नियंत्रित होने लगते हैं। शरीर की चयापचय क्रिया भी उन्नत होती है। स्नायुतंत्र का सीधा सम्बन्ध दिमाग, दिल, फेफड़ा तथा पाचन संस्थान एवं अन्य संस्थानों से होने के कारण उनकी क्रियाशीलता भी नियमित एवं नियंत्रित होने लगती है। अपनी भावनाओं, आचार, विचार, एवं व्यवहार को भी बदला जा सकता है। उनकी अराजकता एवं असामान्य खत्म होकर नियंत्रित होती है।

सांस को गहरा एवं लयबद्ध करने के कुछ सहज एवं सरल तरीके हैं जिनका प्रयोग एवं उपयोग कर जीवन को स्वस्थ एवं उम्र को लम्बा बना सकते हैं। आरोग्य में उमंग एवं उम्र में जवानी की तरंग पैदा कर सकते हैं। **(साभार-योग संदेश)**

जब हों एसिडिटी से परेशान

डॉ.डी.एन.शर्मा

एसिडिटी से पाचन संबंधी अनेक विकार पैदा होते हैं और इसकी शिकायत आजकल अधिंकाश स्त्री-पुरूषों को है क्योंकि खान-पान गलत हो गया है और जीवन शैली भी शरीर के अनुकूल नहीं है। तेज मिर्च मसाले वाले पदार्थ,अम्ल रस प्रधान खट्टे- चटपटे ओर विद्रोही,खाद्य पदार्थे के अधिक सेवन से भर अम्ल रस अधिक बनता है। चाय, कॉफी, सिगरेट,शराब आदि के अधिक सेवन से भी अम्लता बढ़ जाती है। इस रोग में आमाशय में अम्लरस अधिक बनता है,जिससे भोजन ठीक से पचता नहीं है। पेट,छाती व गले में जलन होती है,खट्टी ढकारें आती हैं तथा उकार के साथ गले में खट्टा व तीखा पानी भी आ जाता है। अम्लपित में अपच,कब्ज व दस्त से दूर करने का प्रयास करके ही अमल-पित्त और अपच से बचा जा सकता हैं इनमे कुछ साधारण उपाय निम्नलिखित हैं:-

1- अम्ल-पित्त की स्थिति में सुबह के समय दो पके केले खाकर एक कप कुछ दूध पीने से अमल पित्त का कुछ ही रोज में शमन हो जाता है। चोकर युक्त रोटी खाने से भी अम्ल-पित्त में लाभ हो जाता है।

2- भोजन के शीघ्र बाद दूध के साथ दो बड़े चम्मच ईसबगोल लेने व संतरे के रस में थोड़ा भुना हुआ जीरा और सेंधा नमक मिलाकर पीने से भी अम्ल-पित्त में लाभ होता है।

3- अदरक और धनिया बराबर मात्रा में खाने से भी पित्त शांत होता है या अदरक के रस में पुदीने का रस बराबर मात्रा में लेकर दिन में दो-चार बाद सेवन करें।

4- अदरक का रस और शहद बराबर मात्रा में मिलाकर सुबह-शाम चाटने से भी लाभ होता हैं।

5- मीठे अनार के रस में भुना हुआ जीरा और गुड़ मिलाकर दिन में 2या3 बार सेवन करें।

6 - अधिक केले खाने पर हुए अपच में एक या दो चम्मच घी खांए।

7-चावल को पचाने के लिए गर्म जल ऊपर से सेवन करें।

8- अधिक पानी पीने से हुए अपच में थोड़ी सी अजवायन खा लें।

9- सोंठ,काली मिर्च,पीपरी और सेंधा नमक समान भाग में लेकर चूर्ण बनाएं। यह चूर्ण पांच ग्राम की मात्रा में छाछ में डालकर पी जाएं।

9- एक चम्माच नींबू का रस एक गिलास गुनगुने पानी में डालें। एक चम्मच अदरक का रस को दो चम्मच शहद में मिलाकर पी जाएं।

10- छाछ में एक ग्राम हींग का चूर्ण डालकर भोजन से पहले सेवन करें।

11- अपच होने पर एक दो दिन तक कुछ ना खांए। इसके बाद मसूर या मेथी का सूप जीरा,सेंधा नमक ,हींग,लहसुन आदि डालकर सेवन करें। इसके बाद मूंग की दाल पतली खिचड़ी का सेवन करें। मट्ठा,पतली छाछ आदि का सेवन करें।

12- गरिष्ठ , मिर्च-मसाले वाले व देर से पचने वाले भोजन से दूर रहें।

कब्ज : 1 - अम्लपित्त अकेले नहीं आता अपितु अम्लपित्त से कब्ज की समस्या भी हो जाती है और मल साफ नहीं होता। अम्लपित्त से छुटकारा पाने के लिए कब्ज को दूर करना जरूरी है।

2- साधारण कब्ज होने पर रात्रि में सोते समय दस -बारह मुनके दूध में उबालकर खांए और ऊपर से वह दूध पी जाए। सुबह खुलकर शौच होगा। बाद में जरूरत पड़ने पर कभी-कभी ही लें।

3-त्रिफला चूर्ण चार ग्राम 200 ग्राम हल्के गर्म दूध या गर्म पानी के साथ रात्रि में सोते समय लेने से भी कब्ज दूर होती है।

4-ईसगोबल की भूसी पांच से 10 ग्राम की मात्रा में 200 ग्राम गर्म दूध में भिगो दें। यह फूलकर गाढ़ी हो जायेगी। इसे चीनी मिलाकर खाएं और उपर से थोड़ा गर्म दूध पी लें। इसे शाम को लें। सुबह मल बंधा हुआ साफ आएगा।

5-पुराना या बिगड़ा हुआ कब्ज दो संतरों का रस खाली पेट प्रातः आठ-दस दिन लगातार पीने से ठीक हो जाता है रस लेने के बाद एक-दो घंटे तक कुछ न लें।

6- हरे ताजे मौसमी फल,सब्जियां,अंकुरित अनाज आदि को आहार की मात्रा में वृद्धि करें।

7- सुबह उठते ही खाली पेट पानी पींए,शाम को भोजन जल्दी कर लें। 8- मैदा तथा मैदे से बनी वस्तुएं न लें। क्योंकि ये कब्ज पैदा करती हैं। **(साभार बेव दुनिया)**

वायरल बुखार से कैसे करें बच्चों की देखभाल

वायरल के संक्रमण से होने वाले बुखार को वायरल फीवर कहते हैं वायरल बुखार के वायरल गले में सुप्तावस्था में निष्क्रिय रहते हैं। ठंडे वातावरण के संपर्क में आने, फिज्र का ठंडा पानी ,शीतल पेय पीने आदि से ये वायरस सक्रिय होकर हमारे प्रतिरक्षा तंत्र को प्रभावित कर देते हैं।

वायरल बुखार की जानकारी:-यह बीमारी एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में बहुत आसानी तथा बड़ी तेजी से पहँचती है। इसके विषाणु सांस द्वारा एक से दूसरे में पहुँचते हैं। फैलने के बाद फ्लू एक-दो दिन तथा कभी-कभी कुछ घंटों में सक्रिय हो जाता है।

बच्चों में वायरल बुखार- शिशुओं के लिए वायरल और अधिक कष्टदायी होता है। इससे वे पीले तीा सुस्त पड़ जाते हैं उन्हें श्वसन तथा स्तनपान में कठिनाई के साथ ही उल्टी-दस्त भी हो सकता हैं। इसके अलावा शिशुओं में निमोनिया,कंठशोथ और कर्णशोथ जैसी जटिलताएँ भी पैदा हो जाती हैं। किसी अन्य रोग के साथ मिलकर वायरल बुखार रोगी की हालत को और भी खराब कर देता है। उदाहरण के लिए यदि खाँसी के रोगी बच्चे को वायरल हो जाए तो उसका तंत्रिका तंत्र भी प्रभावित हो सकता है। इसलिए पेचिश और क्षय रोग के मरीजों को इससे विशेष रूप से बचाना चाहिए।

कविता संग्रह

जीवन का 'फलसफा'

❖ मार्टिन उमेद

जीओ जिन्दगी खुल कर अपनी ,
उसे समझने की कोशिश न करो !

पकड़ उंगली वक्त की उसके साथ हो लो,
उसे बदलने की कोशिश न करो !

खुली हवा मे जी भर सांस लो ,
अंदर से घुटने की कोशिश न करो !

अकेले मे जोर जोर से चीखों ,
उस पल को फिर याद न रखो !

अक्सर बच्चों के संग समय बिताओ ,
वो बीते पलों को याद नहीं करते हैघ !

अक्सर बच्चों कघि तरह हंसो ,
ये जीवन कघि चिकनाई है !

जब समय मिले बुजुर्गो कघि मज्लीश मे खघमोश बैठो ,
ये जिंदगी के तजुर्बो कघि मुफ्त मे बखान करते है !

कभी कभी बच्चों कघि तरह किलकारी से रो ,
खुशियाँ जीवन मे खघ्द ब खघ्द आ जाएँगी !

गिरते हुए झरने को गौर से निहारो, सोचो
तुम गिर कर उठ खड़े होते हो झरना नहीं !

पेड़ की शाखाओं पे पत्तों को देखो पुराने गिर कर नए आते है।,
ये जीवन का चक्र है। ईश्वर के हाथ के कामो कघि प्रसंशा करो

ईश्वर ने आपको हमको सर्वत्र सृजा ,
ईश्वर बुद्धिमान था है और सर्वत्र रहेगा !

होमलैंड सिटी माल की कमान सौंपी दीपक गुप्ता को

बद्दी (शांति गौतम). बददी के प्रतिष्ठित होमलैंड सिटी मॉल में व्यापारियों ने मॉल संचालकों के विरुद्ध मोर्चा खोल दिया है। व्यापारियों ने अपनी विभिन्न समस्याओं को लेकर सिटी माल में एक बैठक का आयोजन किया जिसमें भारतीय मजदूर संघ के प्रदेश कार्यकारी अध्यक्ष मेलाराम चंदेल थे। कार्यक्रम की अध्यक्षता नगर व्यापार मंडल के प्रधान प्रवीण कौशल ने की। सर्वप्रथम बैठक में उपस्थित व्यापारियों ने अपनी अपनी समस्याएं व्यापारी नेताओं के समक्ष रखी। उन्होने बताया कि उनसे बहुत ज्यादा मेंटीनस लिया जा रहा है और बिजली की जो दरें वसूली जाती है वो दर भारत में कहीं नही है। बंद ए.सी का भी मासिक बिल ले लिया जाता है जबकि हर माह 50 लाख से ज्यादा शुल्क इनके पास एकत्रित होता है। शापिंग माल में शौचालय की सुविधा नहीं है और विकलांग व्यक्तियों के लिए माल में घूमने के लिए व्हील चेयर नहीं। इतने बडे माल में ग्राहकों को बैठने के लिए सिर्फ तीन बैंच है जो कि नाकाफी है। भारतीय मजदूर संघ के कार्यकारी प्रधान मेलाराम चंदेल ने कहा कि हमने व्यापारियों की समस्त समस्याएं सुन ली है और उनको प्रदेश सरकार के हर विभाग व सीएम तक पहुंचाई जाएगी। अगर शॉपिंग माल संचालक फिर भी मांग नहीं मानते तो धरना प्रदर्शन किया जाएगा। इस अवसर पर राजेंद्र मित्तल, भंगीराम चौधरी व राजू भारद्वाज भी उपस्थित थे।

होमलैंड सिटी माल के व्यापारियों ने सर्वसम्मति से चुनाव कर व्यापार मंडल सिटी माल की कमान युवा कार्यकर्ता दीपक गुप्त को सौंपी। इसके अलावा सुकन्या को उपप्रधान, अन्ना को सचिव, कुलदीप को सह सचिव, सेवा सिंह को वित्त सचिव, अमित कुमार को सह कोषाध्यक्ष,अखिलेश को संगठन सचिव, सलाहकार राजू भारद्वाज बने।

सदस्य बाल क्लब

कमलजोत

नाम : कमलजोत

जन्म तिथि:5/11/2015

माता/ पिता: श्री दलजीत सिंह/ श्रीमती बलजीत कौर

दादा/दादी: श्री गुरदेव सिंह/श्रीमती हरभजन कौर

नाना/नानी: श्री बीकाराम/श्रीमती नीकू

मामा: शुभम/सुनिल

चाचा/चाची: श्री कश्मीर सिंह/श्रीमती संदीप कौर

मौसी: अंजली

मित्र: गुणु, अंश, मनु, कीर्ति

स्कूल: घर ही स्कूल है

प्रधानाचार्या: दादा/दादी

क्लास टीचर: मम्मी

सबसे ज्यादा प्यार करते है: मम्मी/पापा

बड़े होकर बनेंगे: आदर्श नागरिक

खाने में पसन्द: चॉकलेट/ चिप्स

अच्छा लगता है: गुड़िया के साथ खेलना

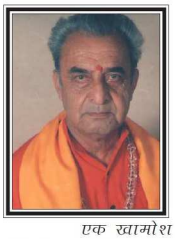
पसन्दीदा गीत: पलाजो

क्या अच्छा लगता है: गुरू का पाठ सुनना

पता: अशोक विहार कालोनी, बद्रीनगर पांवटा साहिब।

हिमाचल निर्माता -राष्ट्र गौरव
डॉ. यशवन्त सिंह परमार

पहाड़ी संस्कृति के महान रक्षक



❖ 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

एक खामोश संदेश देना चाहते थे कि यदि तुम सचमुच अपने पहाड़ी भाई–बहनों की सेवा करना चाहते हो, सरकार की ओर से प्रदत्त सुविधाएं उन्हें घर के बार जाकर देना चाहते हो, तो मेरी तरह सादा जीवन अपना लो। यह सत्य है कि कई अधिकारियों तथा कर्मचारियों ने अपने को सादगी में सेवा के लिए ढाल लिया था। सादगी और सेवा ही हमारी पहाड़ी संस्कृति का अहम अंग है। एक एस.डी.ओ. कमर में रस्सा बांधकर पहाड़ तराशने या सुरंग के लिए सुराख बनाने पहाड़ पर चढ़ जाते थे, उनका कहना था यह मैंने डॉ. परमार से शिक्षा ली।

लोक नाट्य करियाला, लोकगीत, लोकनृत्यों का प्रदेश में बहुत प्रचार–प्रसार हुआ। लोक सॅपर्क विभाग में स्थापित नाट्य दल ने लोक संस्कृति के उत्थान के लिए निरन्तर परिश्रम करके इसे विकसित किया। लोकगीतों पर आधारित एक पुस्तक भी लोक सम्पर्क विभाग ने प्रकाशित करके अपना योगदान दिया। डॉ. परमार गाँव में नृत्यों में शामिल होकर बराबर नाचते थे।

डॉ. परमार को असकली, पटाँडे, लुशके, धरोटी अदि–आदि पहाड़ी पकवान पसन्द थे। उन्होंने शिमला, दिल्ली, मुम्बई में हिमाचल के स्टालों में इन पकवानों को तैयार करवा कर किसी बड़े समारोह या नुमायश में सामने रखवाया। देशी और विदेशी पर्यटकों में इन पकवानों की पहचान हुई और वह इनका स्वाद चखने लगे। पकवान शनै:शनै: प्रसिद्ध हो गए। इनकी मांग बढ़ गई।

पर्यटन को बढ़ावा देने के लिए डॉ. परमार ने अथक प्रयास किए। देश और विदेश के पर्यटक हिमाचल आने शुरु हुए और उन्हें अनेकों सुविधाएं दी गई। हिमाचल देवभूमि कहलाता है, डॉ. परमार ने देवमन्दिरों तथा धार्मिक स्थलों की सुध ली। प्रदेश की सबसे बड़ी पवित्र रेणुका झील को जहाँ हिन्दुओं का बड़ा तीर्थ है डॉ. परमार ने रेणुका बांध में डूबने से बचा दिया। इसी वास्ते पहले चरण में बिजली उत्पादन के लिए सुरंग तथा पावर हाउस बने। दूसरे चरण में बाँध लगाया जाएगा। वह हर मज़हब के पवित्र स्थलों या भवना की पवित्रता का ध्यान रखवाते थे।

डॉ. परमार ने लोईया पहनकर देश–विदेश में हिमाचल की एक पहचान बनाई। वह चाहते थे कि पहाड़ों में छोटे–छोटे घर बनाएं जाएं। दो मंजिला भी बने, पहाड़ी शैली के बनें और पहाड़ी मैटीरियल का प्रयोग ज्यादा से ज्यादा किया जाए। डॉ. परमार ने जहाँ प्रदेश में कृषि, बागवानी, बिजली उत्पादन, उद्योग को बढ़ावा दिया, प्रदेश को फल राज्य के रुप में प्रसिद्धि दिलाई, वहीं उन्होंने शिक्षा तथा सड़कों के विस्तार के लिए अथक प्रयास किए। खेलों को भी बढ़ावा दिया। उन्होंने उत्तम नसल के पशु पालने पर बल दिया विदेशी भेड़ों के फारम खोले।

डॉ. परमार युवाओं को सलाह देते थे कि वे ज्यादा से ज्यादा शिक्षा ग्रहण करें। उच्च शिक्षा प्राप्त करेंपरन्तु नौकरी के लिए ना पढ़े। अगर शिक्षा नौकरी के लिए ही ग्रहण करनी है तो वह कहते थे कि फिर तो दोबारा सोचना पड़ेगा कि ऐसी शिक्षा जारी भी रखनी चाहिए या नहीं।

लोकगीतों में एक होती है 'झूरी' या 'लामण'। यह बिना साज के गाई जाती है। इसके लिए साज़ नहीं बुलन्द आवाज़ चाहिए। एक झूरी के बोल हैं–

चाँद घेरा बादले,माछी घेरी जाले, हामें घेरे दाड़िए ,तेरे तिले काले।'

भावार्थ इस प्रकार है– चांद को बादलों ने घेर लिया, मछली जाल के घेरे में है, हमें है सुन्दरी! तुम्हारे

चेहरे के काले तिल ने घर लिया। वह केवल मुख्यमंत्री ही नहीं थे, एक साहित्यकार तथा एक श्रेष्ठ पत्रकार– लेखक भी थे। इस 'झूरी' को वह कभी–कभी जब दौरे पर होते, गाया करते थे, मुझे भी गाने को कह देते थे, सुनकर बहुत खुश होते थे। लेकिन ऐसे मौके कम ही आए, आए जरुर।

वैद्य सूरत सिहं उनके साथी थे, एम.एल.ए. थे, बाद में खादी बोर्ड के चेयरमैन बने। वैद्य जी की डॉक्टर परमार को चुनाव जितवाने में महत्वपूर्ण भूमिका रही है। वैद्य जी कवि भी थे। डा. साहिब को जब कभी मौका मिलता वह उनसे कविता सुनते और लाल चंद प्रार्थी से भी, जो उनके मंत्रीमंडल में भाषा संस्कृति विभाग के मंत्री थे। प्रार्थी जी उर्दू, हिन्दी तथा पहाड़ी के बहुत आला शायर थे और कविता पेश भी तरन्नुम से करते थे। वैद्य सूरत सिंह जी की एक कविता की ये पंक्तियां डॉ. परमार को बेहद पसन्द थीं।

'बांठिणे किया आखी रा लजारा। तींदा तोला जीवदू महारा।' भावार्थ है कि सुन्दरी है कि सुन्दरी ने अपनी आँखों को तराजू बना लिया है और फिर उसमें हमारा दिल तोल डाला। आँखों को तराजू बनाने की उपमा निराली है, नई है।

भगवान श्री जगन्नाथ रथ यात्रा 16 नवम्बर 2019 को

पांवटा (हिका). 16 नवम्बर 2019 का दिन पांवटा साहिब के लिए एक यादगार दिन होगा, जिस दिन जगत के नाथ भगवान श्री जगन्नाथ गर्भगृह से बाहर निकलकर भक्तो को अपने दर्शनों से निहाल कर उन पर अपनी कृपा बरसायेंगे। ये जानकारी श्री जगन्नाथ सेवा ट्रस्ट के प्रधान हरविन्द्र कुमार ने एक बैठक के दौरान दी। उन्होने बताया कि रथयात्रा की तैयारी अपने अंतिम पड़ाव पर है और एक बार फिर भगवान और भक्त के इस मिलन का गवाह समस्त पांवटावासी सहित अन्य राज्यों से आये भक्त होंगे। गौरतलब है कि ये पांवटा साहिब की 8वीं वार्षिक श्री जगन्नाथ रथ यात्रा है और यात्रा हर वर्ष की भांति स्वामी भक्तियोग महाराज (मधुवन आश्रम,ऋषिकेश) की सतप्रेरणा और एच.जी. श्रीपरमानन्द दास महाराज (अध्यक्ष, मधुवन आश्रम, ऋषिकेश) के सानिध्य में होगी। रथयात्रा 16 नबंवर 2019 दिन शनिवार को बद्रीपुर शिवमंदिर से सुबह 10 बजे प्रारम्भ होगी और गोविंद सिंह चौंक, शमशेरपुर, मेनबाजार, गीताभवन होते हुये भगवान श्री विश्वकर्मा मंदिर पर सम्पन्न होगी।

एकलव्य की गुरूदक्षिणा

एकलव्य एक बहादुर बालक था। वह जंगल में रहता था। उसके पिता का नाम हिरण्यधनु था, जो उसे हमेशा आगे बढ़ने की सलाह देते थे। एकलव्य को धनुष–बाण बहुत प्रिय था। लेकिन जंगल में उम्दा धनुष और बाण न होने के कारण एक दिन वह धनुर्विद्या सीखने के उद्देश्य से गुरू द्रोणाचार्य के आश्रम में आया।

एकलव्य गुरू द्रोणाचार्य के पास आकर बोला 'गुरूदेव मुझे धनुर्विद्या सिखाने की कृपा करें।' तब गुरू द्रोणाचार्य के समक्ष धर्मसंकट उत्पन्न हुआ क्योंकि उन्होंने भीष्म पितामह को वचन दे दिया था कि'वे केवल राजकुमारों को ही शिक्षा देंगे'और एकलव्य राजकुमार नहीं था अत: उसे धनुर्विद्या कैसे सिखाऊं?

अत: द्रोणाचार्या ने एकलव्य से कहा 'मैं तुझे धनुर्विद्या नहीं सिखा सकूंगा।' एकलव्य घर से निश्चय करके निकला था कि वह केवल गुरू द्रोणाचार्य को ही अपना गुरू बनाएगा। अत: एकलव्य ने अरण्य में एंकात में जाकर गुरू द्रोणाचार्य की मिट्टी की मूर्ति बनाई और मूर्ति की ओर एक टक देखकर ध्यान करके उससे प्रेरणा लेकर वह धनुर्विधा सीखने लगा। मन की एकाग्रता तथा गुरूभक्ति के कारण उसे उस मूर्ति से प्रेरणा मिलने लगी और वह धनुर्विद्या में वह बहुत आगे बढ़ गया।

एक बार द्रोणाचार्य ,पांडव एंव कौरव को लेकर धनुर्विद्या का प्रयोग करने अरण्य में आए। उनके साथ एक कुत्ता भी था,जो थोड़ा आगे निकल गया। कुत्ता वहीं पहुंचा जहां एकलव्य अपनी धनुर्विद्या का प्रयोग कर रहा था। एकलव्य के खुले एंव फटे कपड़े देखकर कुत्ता भौंकने लगा।

एकलव्य ने कुत्ते को लगे नहीं,चोट न पहुचें और उसका भौंकना बंद हो जाए इस ढंग से सात बाण उसके मुंह में थमा दिए। कुत्ता वापस वहीं आया,जहां गुरू द्रोणाचार्य के साथ कौरव और पांडव थे।

तब अर्जुन ने कुत्ते को देखकर कहा। –गुरूदेव,यह विद्या तो मैं भी नहीं जानता। यह कैसे संभव हुआ? आपने तो कहा था कि मेरी बराबरी का दूसरा कोई धनुर्धारी नहीं होगा,किंतु ऐसी विद्या तो मुझे भी नहीं आती। द्रोणाचार्य ने आगे जाकर देखा तो वहा हिरण्यधनु का पुत्र गुरूभक्त एकलव्य था।

द्रोणाचार्य ने पूछा –'बेटा! यह विद्या कंहा से सीखी तुमने?'

एकलव्य–'गुरूदेव! आपकी ही कृपा से सीख रहा हूं।'

द्रोणाचार्य तो वचन दे चुके थे कि अर्जुन की बराबरी का धनुर्धर दूसरा कोई न होगा। किंतु यह आगे निकल गया। अब गुरू द्रोणाचार्य के लिए धर्मसंकट खड़ा हो गया था।

एकलव्य की अटूट श्रद्धा देखकर द्रोणाचार्य ने कहा– 'मेरी मूर्ति को सामने रखकर तुमने धनुर्विद्या तो सीख ली,किंतु मेरी गुरूदक्षिणा कौन देगा?

एकलव्य ने कहा–'गुरूदेव,जो आप मांगें'?

द्रोणाचार्य ने कहा– तुम्हें दांए हाथ का अंगूठा गुरूदक्षिणा में देना होगा।'

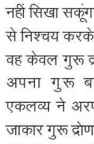
एकलव्य ने एक पल भी विचार किए बिना अपने दांए हाथ का अगूंठा काटकर गुरूदेव के चरणों में अर्पण कर दिया।

धन्य है एकलव्य जो गुरूमूर्ति से प्रेरणा पाकर धनुर्विद्या में सफल हुआ और गुरूदक्षिणा देकर दुनिया को अपने साहस, त्याग और समर्पण का परिचय दिया। आज भी ऐसे साहसी धनुर्धर एकलव्य को उसकी गुरुनिष्ठ और गुरुभक्ति के लिए याद किया जाता है। **साभार (वेब दुनिया)**

किसी भी लक्ष्य की प्राप्ति के लिए एकाग्रता आवश्यक

नाहन (प्रे.वि).विधानसभा अध्यक्ष डॉ0 राजीव बिंदल ने कैरियर एकेडमी, वरिष्ठ माध्यमिक पाठशाला के चम्बा मैदान नाहन में आयोजित एक दिवसीय वार्षिक खेल कुद प्रतियोगिता के समापन समारोह में बतौर मुख्यातिथि शिरकत करते हुए केरियर एकेडमी स्कूल के बच्चों को सम्बोधित करते हुए कहा कि किसी भी लक्ष्य की प्राप्ति के लिए एकाग्रता आवश्यक है।

उन्होने कहा कि शिक्षक बच्चों के भविष्य निर्माता होते हैं तथा शिक्षकों का नैतिक दायित्व बन जाता है कि वह बच्चों के सर्वागीण विकास के लिए मेहनत, ईमानदारी और नि:स्वार्थ भाव से अपने कर्तव्य का निर्वहन करें जोकि समाज व राष्ट्र के निर्माण में सच्ची सेवा सिद्ध होगी ।उन्होंने कहा कि बच्चें किसी भी राष्ट्र का भविष्य होते है, तथा अध्यापक उस राष्ट्र के निर्माता होते है। उन्होंने कहा कि वार्षिक समारोह के आयोजन द्वारा मेधावी तथा होनहार छात्रों का उत्साह बढ़ता है तथा अन्य छात्रों को आगे बढ़ने की प्रेरणा मिलती है। उन्होंने कहा कि बच्चों के भविष्य को सवारना केवल अध्यापकों का दायित्व ही नहीं है बल्कि समाज तथा अभिभावकों की भी उतनी ही जिम्मेवारी होती है। इस अवसर पर स्कूल के प्रधानाचार्य विजय चौहान ने मुख्यातिथि का स्वागत किया व उन्हें सम्मानित किया। विद्यालय की प्राधानाचार्य ने स्कूल की वार्षिक रिपोर्ट पढ़ी जिसमें स्कूल के परिणाम तथा खेल उपलिब्धयों बारे विस्तृत जानकारी दी गई। इस मौके पर डा0 बिंदल ने विभिन्न खेलों में विजेता व उपविजेता टीमों को पुरस्कृत किया।



पाँवटा साहिब के सबसे पुराने एंव अनुभवी वैद्य
स्थापित 1935
बवासीर
फीशर रोग से छुटकारा पायें
आप्रेशन के भारी खर्च व पीड़ा से बचें
84 वर्षों से प्रसिद्ध

पुरानी कब्ज के भयंकर परिणाम बवासीर (PILES)
★ गुद्धा के मस्सों में जोरों का दर्द होना ★ गुद्धा के मस्सों में भयानक खराश व जलन
★ गुद्धा के मस्सों से खून बहना ★ दवाई का 'असर' पहले दिन से
वैद्य जी. एस. अरोड़ा
आयुर्वेदिक युनानी प्राकृतिक (परामर्श चिकित्सक)
पत्थरी (गुर्दा, मूत्राश्य, पित्ते) | गठिया (रीहदर्द) | एग्जीमा(चम्बल) | स्त्री-पुरुष गुप्त रोग | नि:संतान दम्पति
हीरा आयुर्वेदिक दवाखाना®
पता : (बस स्टैण्ड से विश्वकर्मा मन्दिर के बीच) नगर पालिका शॉपिंग काम्पलैक्स, शॉप न.3 पाँवटा साहिब
सम्पर्क करें 09418266155, 08219836938

SALE
550वें प्रकाश उत्सव पर लख-लख बधाई
SALE
पांवटा हैंडलूम हाउस

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
करो योग रहो निरोग
❖ 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
एक बार सेवा का मौका अवश्य दें

हिमवन्ती की बात

वृद्धा से क्रूरता प्रदेश पर कलंक

हिमाचल प्रदेश के सरकाघाट की गाहर पंचायत में एक 80 वर्षीय वृद्धा को डायन बताकर जिस तरह कुछ समाज के ठेकेदारों ने उसके साथ मुँह पर कालिक पोथने, बाल काटने व जूतों की माला पहनाकर घूमाने का जो कुकत्य किया है उसकी जितनी भी निंदा की जाए वह कम है। यह मामला सरेआम होता रहा और पंचायत में इसके विरूद्ध किसी ने भी आवाज नहीं उठाई तो यही माना जाएगा कि पूरी पंचायत की सहमति ही इस पूरे कुकृत्य को करने की थी। मंडी जिले की इस पंचायत में आस्था के नाम पर इन्सानियत पूरी तरह शर्मसार हुई है। इस महिला पर जादू टोने करने का आरोप लगाया गया और वृद्धा को गाँव में जूतों की माला पहनाकर, तथा मुंह काला कर घूमाया गया और वीडियो भी बनी और उस वीडियो के वायरल होने से ही मामला सामने आया।

आज के समाज में भी इस तरह के मामले यदा–कदा सामने आते ही रहते हैं लेकिन इस बार मामला मीडिया में आने से काफी प्रकाश में आ गया और इस मामले में अनेकों पुरूषों व महिलाओं सहित भारी संख्या में लोगों को दोषी मानकर उन्हें कानून के कटघरे में खड़ा कर दिया गया। इन सभी आरोपियों पर धारा 147, 149, 452, 435, 355 और 427 लगाई गई है। यह दिल दहलाने वाला वाकया पूरे गाँव के सामने हुआ इसलिए यह मामला और भी गंभीर कहा जा सकता है। इस मामले में महिलाएं भी किसी तरह पीछे नहीं रही लेकिन मामला प्रकाश में आने पर महिला आयोग के सक्रिय होने से इस बुजुर्ग महिला को न्याय मिलने की आस अवश्य जगी है ।

हाईकोर्ट ने स्वत: संज्ञान लेकर महिला आयोग व सरकार से पूरी रिपोर्ट एक सप्ताह के अन्दर–अन्दर मांग कर इस बात को साफ कर दिया है कि अदालते ऐसे कुकृत्यों पर पूरी तरह नज़र रखे हुए है और ऐसे मामले खत्म हों उसके लिए प्रयासरत है। उच्च न्यायालय के माननीय न्यायाधीशों की खंडपीठ ने समाचार पत्रों की खबर पर ही स्वत: संज्ञान लेकर इस मामले की गंभीरता पर अपने विचार प्रकट कर दिये हैं। इस मामले को कुछ मानवाधिकार के प्रहरियों ने मानवाधिकार आयोग तक भी पहुँचा दिया है और आयोग ने शिकायत की है कि तीन दिन तक इस कृत्य पर कोई कार्यवाही न कर अधिकारियों पर भी गाज गिरनी चाहिए। पुलिस भी मामले की गंभीरता को देखते हुए जो सुस्त बैठी थी अब मुस्तैद हो रही है और आरोपी 24 लोगों को गिरफ्तार भी कर चुकी है तथा अपराधियों को कोर्ट में पेश कर सलाखों के पीछे भी पहुँचा दिया है। अब तक मामले में 24 से अधिक गिरफ्तारियाँ हो चुकी हैं जिनमें पुरूष और महिलाएं दोनों ही काफी–काफी संख्या में शामिल हैं।

माननीय अदालत के हस्तक्षेप से यह तो साफ हो गया है कि पीड़िता को न्याय अवश्य मिल जाएगा लेकिन इस तरह की वारदातों की पुनरावृत्ति न हो पाए इसके लिए तो सरकार और पुलिस के साथ–साथ समाज की भी बराबर की जिम्मेदारी है। इस कुकृत्य में शामिल लोगों के खिलाफ तो कार्यवाही होनी ही चाहिए लेकिन साथ ही उन अधिकारियों को भी जवाबदेह होना ही चाहिए जिन्होंने इस वारदात की गंभीरता को नहीं समझा और पीड़िता को न्याय दिलाने व सुरक्षा देने के लिए भी कोई पहल नहीं की।

– अरविन्द गोयल

प्रबन्धन समिति कार्यकारिणी की बैठक

दिघाली (प्रे.वि). राजकीय उच्च विद्यालय दिघाली की विद्यालय प्रबन्धन समिति कार्यकारिणी की बैठक दिनांक 7/11/2019 को श्रीमती आशा देवी, अध्यक्ष एस.एम.सी. की अध्यक्षता में आयोजित हुई। बैठक का मुख्य एजेंडा हिमाचल प्रदेश सरकार द्वारा विद्यार्थियों को उपलब्ध करवाई गई। स्मार्ट स्कूल युनिफार्म बारे धन्यवाद एवं सर्दियों के अनुरूप विद्यार्थियों के लिए गर्म स्वेटर के रंग एवं पैटर्न का निर्धारण करना, छात्रों के लिए जूते, जुराबें, रिबन, टाई, बैलेट, जुराबे एवं जूते तथा छात्राओं के लिए बैज़ आदि की व्यवस्था निर्धारित करना, विद्यालय में विद्यार्थियों के पठन–पाठन तथा नियमित रूप से विद्यालय आना पर चर्चा करना एवं सत्र 2019–20 में वार्षिक पारितोषिक वितरण समारोह आयोजित करने बारे विषयों पर चर्चा एवं विचार विमर्श किया गया।

विद्यालय प्रबन्धन समिति द्वारा सभी एजेंडा विषय पर चर्चा कर सर्वसम्मति से निर्णय लिया गया कि हिमाचल प्रदेश सरकार का विद्यार्थियों के हितार्थ अटल स्कूल युनिफार्म योजना के अन्तर्गत स्मार्ट वर्दी प्रदान करने पर धन्यवाद प्रस्ताव पारित किया गया। विद्यार्थिशें के लिए सर्दियों के अनुरूप छात्रों हेतु हरे रंग का स्वेटर, ग्रीन टाई, बैल्ट, ग्रीन जुराबें एवं काले रंग के जुते निर्धारित किए गए। वहीं छात्राओं के लिए लाल रंग का स्वेटर, सफेद जुराबे, सफेद रिबन , बैज तथा काले रंग के जूते वर्दी के रूप में निर्धारित किये गये। सभी अभिभावकों से आग्रह किया कि विद्यार्थियों के पठन–पाठन एवं नियमित रूप से विद्यालय भेजने हेतु अपना सक्रिय सहयोग प्रदान करें तथा जनवरी माह में विद्यालय का पारितोषिक वितरण समारोह बड़ी धूमधाम से आयोजित किया जाए।

बैठक में विशेष रूप से उपस्थित रमेश चन्द शर्मा स्थानीय निवासी ने परिवारजनों के सहयोग से विद्यार्थियों के लिए निर्धारित टाई, बैल्ट, जुराबे आदि पर व्यय होने वाली राशि को वहन करने की घोषणा की। जरूरतमंद विद्यार्थियों को जूते मुकेश शर्मा, नितिन शर्मा, एवं मनमोहन शर्मा द्वारा उपलग्ध करवाए गए। वहीं गर्म स्वेटर देने की घोषणा रोटरी क्लब द्वारा की गई थी।

वनस्पति चर्चा

चोकर और उसके औषधीय गुण

पं.गौरी प्रसाद
पूर्व मंत्री

घरों में गेहूं का आटा छानने के बाद जो छिलका जिसे चोकर कहते हैं, रह जाता है, इसे लोग बेकार समझ कर या तो फेंक देते हैं या फिर पशु के चारे में डालना पसन्द करते है। आजकल के इस जमाने में गृहणियां ऐसा आटा पंसद करती हैं जिसमें चोकर नाममात्र भी न हो और ऐसे मैदा नुमा सुपर काइन आटा खाना और प्रयोग करने में अपनी बड़ाई समझती है। प्राय: देखने में आ रहा है कि ज्यूं–ज्यूं चोकर रहित आटा खाने का प्रचलन होता जा रहा है। जनमानस ऐसी स्थिति में बीमारियों के आक्रमण का शिकार होते जा रहे हैं। प्राय: गैस रोग, जिगर रोगों का प्रादुर्भाव ऐसे अहितकर भोजन और आटे की देन है, आंतड़ियों में मलावरोध रहना और मलावरोध से आंतड़ियों में सड़न पैदा होना और सड़न वाली वायु का हवा के रूप में निकलना स्वाभाविक है।

गृहणियां सोचेंगी कि भला इस छने चोकर में क्या रखा है और यह क्यों गुणकारी हो सकता है, आटे में चोकर की मात्रा काफी होती है जो कि गेहूं के वज़न का लगभग छटा हिस्सा होता है। इस चोकर में ऐसे रेशे होते हैं जो कब्ज को दूर करने में काफी लाभप्रद होते हैं और शरीर को शक्ति प्रदान करते हैं। प्राय: चक्की के पीसे आटे को खाने वाले भी चोकर बारीक छाननी से छानने की वकालत करते हैं ताकि इसे फिजूल समझकर या तो फेंक दिया जाता है या पालतू पशु किसी अड़ोस पड़ोस में हो तो उन्हें दे दिया जाता है। जहां तक चोकर को खराब समझकर फैंक देने की बात है यह तो कदापि भी नहीं होना चाहिए। इसका अर्थ तो पौष्टिक गुणकारी तत्व को फैंकना होगा।

चोकर में इतने गुण तथा पौष्टिक तत्व हैं कि बीमारी में चिकित्सक गेहूं का दलिया जो चोकर युक्त होता है खाने की सलाह देते हैं। दलिया आजकल का एक लोकप्रिय खाद्य पदार्थ साबित होता जा रहा है जो दूध में डालकर पकाकर खाया जा सकता है।

बापू के भोजन में दलिया का महत्वपूर्ण स्थान रहा, दलिया हल्का सुपाच्य होता है और सबसे बड़ी बात तो यह है कि वह रेशे युक्त पदार्थ होता है। जिसमें प्राय: सभी तत्व उपलब्ध होते हैं। चिकित्सकों की राय अनुसार दलिया ज्वर, खांसी, मधुमेह, क्षय रोग, गले की खराबी, रक्तहीनता कब्ज के लिए अत्युत्तम है।

कफ युक्त खांसी होने और जुकाम होने पर चोकर को पानी में उबालें और हल्दी डालकर चाय के रूप में लें तो इसी से जुकाम कफ से मुक्ति मिल सकती है।

चोकर में प्रोटीन, कैल्शियम, कार्बोहाइड्रेट, वसा लौह, विटामिन्स, कम्पलैक्स का अच्छा समावेश है जो शरीर को स्वस्थ रखने में बहुत लाभदायक है। क्षीण, दुर्बल काया वाले स्त्री–पुरूषों के लिए यह रामबाण है। अत: आटा छानते समय चोकर को तो न निकालें यदि चोकर में कोई अन्य बाहरी वस्तु पड़ी हो तो उसे निकाल फैंके। चोकर सहित रोटी अपने भोजन का एक जरूरी अंग समझें। अब बाजार में मिलने वाली डबलरोटी में चोकर का समावेश होता है तो इसी पूर्ति का द्योतक है।

चोकर की चायः– चोकर, तुलसीपत्र, अदरक, हल्दी, कटफल छाल, मीठी सौंफ, बनकशा, छोटी इलायची बीज, कद्दू, मुलट्ठी, इनमें से जो भी बन सके नित्य चाय मीठा दूध डालकर पीवें। कफ, खांसी,जुकाम, सिरदर्द से मुक्ति पायें।

सब्जी का मसाला, प्याज भूनते समय 5 ग्राम चोकर डालकर मसाला भूने, इससे सब्जी में पौष्टिकता बढ़ जाती है और सब्जी का रस गाढ़ा हो जाता है तथा स्वाद बढ़ जाता है।

दुर्बलता और पेशाब में अधिकता के लिए चोकर 50 ग्राम, तिल श्वेत 50 ग्राम, आसवगंध 15 ग्राम, मूंगफली 50 ग्राम, बादाम 10 ग्राम, बीजबंद 25 ग्राम, गोंद वबूल पानी में भीगा हुआ 25 ग्राम डालकर गुड़ की पात में डालकर लड्डू बनाकर प्राय: सायं लें।

बददी रेल लाइन की घोषणा पर हर्ष व्यक्त

बद्दी (गौतम) इन्वेस्टर मीट धर्मशाला में पहुंचे प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी द्वारा बददी रेल लाइन का काम शीघ्र शुरु होने की घोषणा का बीबीएन के भाजपाइयों ने हर्ष प्रकट करते हुए प्रधानमंत्री का आभार जताया है व उनकी इस घोषणा का स्वागत किया है। प्रदेश जल प्रबंधन बोर्ड के उपाध्यक्ष दर्शन सिंह सैनी,नप अध्यक्ष नरेंद्र कुमार, पार्षद संदीप सचदेवा, भाजपा नेता डॉ. श्री कांत शर्मा,राज संधू, प्रेम गौतम, डी आर चंदेल ने कहा कि प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी द्वारा बददी रेल लाइन बारे गंभीरता से विचार किया गया है जो सराहनीय है।

आयुर्वेदिक गुणों से भरपूर लहसुन की विषमुक्त खेती

आयुर्वेद में लहसुन का महत्वपूर्ण स्थान है। चिकित्सक अनेक प्रकार के रोगों में लहसुन प्रयोग करने का निर्देशन करते हैं। इसलिए इसे हर घर की रसोई में प्रमुखता प्रदान की गई है। मान्यता है कि देव एवं दानवों के मध्य हुए अमृत युद्ध में अमृत की कुछ बूंदे ध ारती पर बिखर गई। इन्हीं बूंदों से धरती पर जिस पौधे की उत्पत्ति हुई वह लहसुन का पौधा था। यह कितना सही है, पर यह तथ्यपूर्ण है कि लहसुन में खनिज तत्वों की अधिकता के साथ–सथ विभिन्न प्रकार के रोगों के निदान की भी अद्भूत क्षमता होने के कारण इसको अमृत रसायन भी कहते हैं।

भारतवर्ष में लहसुन की खेती प्रमुख नकदी फसल है। पतंजलि विषमुक्त कृषि विभाग के शोध आँकड़ों के अनुसार लहसुन का तेल एक प्रमुख कीट रक्षक के रूप में काफी प्रभावी है। इसके प्रयोग से फसलों पर लगनेवाले हानिकारक कीटों से शत–प्रतिशत बचाव किया जा सकता है।

जलवायु– लहसुन की फसल हेतु ठंडी जलवायु सबसे अच्दी मानी जाती है। यों तो कुछ स्थानों पर जहाँ सर्दी–गर्मी दोनों कम हो, वहाँ इसकी उपज काफी अधिक प्राप्त हुई है। किन्तु अधिक गर्म दिन इसके कंद निर्माण के लिए उपयुक्त नहीं रहते।

भूमि एवं खेत तैयारी– लहसुन की फसल हेतु जल भराव रहित दोमट या बलुई मिट्टी सबसे अणिक उपयुक्त रहती है। जिसका पीएच मूल्य 6 से 7 के मध्य हो। मिट्टी में ह्यूमन का प्रतिशत अधिक होने पर गांठ का विकास अच्छा होता है। परिणाम स्वरूप उपज बढ़ जाती है। अत: लहसुन की फसल से पूर्व खेत में हरी खाद फसल अवश्य लेनी चाहिए। खेत की तैयारी करते समय पहले जुताई करके मिट्टी को भुरभुरी बना लें। तत्पश्चात् 50–60 क्विंटल गोबर की सड़ी खाद अथवा 2000 लीटर बायो गैस की स्लरी डालकर पुन: खेत की जुताई कर पाटा लगाकर खेत को समतल कर लेते हैं।

लहसुन की बुवाई– लहसुन की बुवाई कूंडो में डिब्लिंग विधि से की जाती है। बीज बुवाई करते समय पंक्ति से पंक्ति की दूरी 15 सेमी. एवं पौधे से पौधे की दूरी 7 सेमी. तथा बीज बोने की गहराई 5 सेमी. तक रखते हैं। एक एकड़ खेत के लिए 200 किग्रा. लहसुन बीज बुवाई हेतु पर्याप्त रहता है। बुवाई करते समय लहसुन गाँठ से जवा अलग कर लेते हैं। इन्हीं जावा की बुवाई की जाती हैं।

लहसुन की बुवाई मैदानी क्षेत्रों में प्राय: अक्टूबर के प्रथम सप्ताह से प्रारम्भ हो जाती है, जबकि दक्षिण भारत में नवम्बर माह तक लहसुन की बुवाई की जा सकती है।

बीज का अंकुरण स्वस्थ एवं शीघ्र हो इसके लिए बीज बुवाई के तुरन्त पश्चात् सामान्य सिंचाई कर देनी चाहिए।

लहसुन फसल में कुदरती खाद– लहसुन की फसल में कुदरती खाद के प्रयोग से कंदों का विकास समुचित तरीके से होता है तथा क्लोव में एल्केलॉयड का प्रतिशत अधिक हो जाता है। अथवा बायोगैस स्लरी का प्रयोग लहसुन फसल में अवश्य करना चाहिए।

प्रथम बार 1500 लीटर बायोगैस स्लरी अथवा संजीवक खाद बीज बुवाई के 35 दिन पश्चात सिंचाई करते समय देना चाहिए। दूसरी बार 1000 लीटर बॉयोगैस स्लरी अथवा संजीवक खाद 60 दिन पश्चात् प्रति एकड़ की दर से देना चाहिए। जब लहसुन में गाँठ बनना शुरू हो जाए उस समय 2 लीटर पतंजलि सल्फर तथा 2 लीटर पतंजलि जिंक फस्ल में छिड़काव करने से क्लोव तथा कंद का विकास अच्छा होता है तथा उपज में आशातीत वृद्धि होती है।

चूंकि लहसुन की फसल में पोटाश की काफी उपयोगिता होती है क्योंकि जब तक लहसुन की गाँठों की खुदाई न हो जाये तब तक लहसुन का पौधा पोटाश का अवशोषण करता रहता है। अत: जब फसल 80 से 85 दिन अवधि की हो जाये तब 10 किग्रा. क्षमता का धन जीवामृत लहसुन की फसल में 15 दिन के अन्तराल पर देते रहना चाहिए।

हरे रंग का कीट– यह कीड़ा हरे रंग का होता है तथा दिन में यह खेत की ऊपरी सतह की मिट्टी में छिपा रहता है। जबकि रात्रि के वक्त यह लहसुन के पौधों को जमीन की सतह से काट देता है, जिससे पूरा पौध ा नष्ट हो जाता है।

उपचार–इस विध्वसंक कीट से फसल की रक्षा के लिए कुदरती कीट रक्षक निम्बादि सबसे प्रभावी उपाय है।

–एक एकड़ लहसुन फसल हेतु 3 लीटर निम्बादि कीट रक्षक को 40 लीटर पानी में मिलाकर शाम के समय छिड़काव करना चाहिए तथा छिड़काव के तुरन्त पश्चात् हवन भस्म या नीम की लकड़ी की राख का छिड़काव कर दें। इससे राख पौधे पर जम जाती है। फलस्वरूप ये हरा कीट फसल को कोई नुकसान नहीं पहुँचा पायेगा।

झुलसा रोग– लहसुन की फसल में झुलसा रोग प्राय: देखने को मिलता है। यह बहुत हानिकारक रोग है। पौधा सूखकर नष्ट हो जाता है।

विधानसभा सचिवालय में कल्याण तथा प्राक्कलन समितियों की बैठकें आयोजित

शिमला (प्रे.वि). हिमाचल प्रदेश विधानसभा सचिवालय में कल्याण तथा प्राक्कलन समितियों की बैठकों का आयोजन किया गया। इन बैठकों में समितियों द्वारा विभिन्न निर्णय लिए गए जिनमें कल्याण समिति की बैठकें सुखराम सभापति की अध्यक्षता में सम्पन्न हुई। इन बैठकों में सर्वश्री डॉ. कर्नल धनीराम शांडिल, विनय कुमार, नन्द लाल, मोहन लाल ब्राक्टा, किशोरी लाल व श्रीमती कमलेश कुमारी आदि सदस्यों ने भाग लिया।

बैठकों में सर्वप्रथम समिति ने प्रदेश में विभाग द्वारा संचालित 'मादक द्रव्य तथा नशा निवारण योजनाओं से सम्बन्धित गतिविधियों की समीक्षा पर आधारित प्रशनावलि पर प्राप्त विभागीय उत्तरों का अवलोकन किया। इसके अतिरिक्त समिति ने माह नवम्बर में दिनांक 24.11.2019 से 28.11.2019 तक प्रदेश के भीतर जिला शिमला, सोलन, सिरमौर, ऊना, चम्बा, कांगड़ा, हमीरपुर व बिलासपुर जिलों के प्रवास कार्यक्रम को अनुमोदित किया। जबकि प्राक्कलन समिति की बैठकें सभापति रमेश चंद ध्वाला की अध्यक्षता में सम्पन्न हुई। समिति में सर्वश्री विनोद कुमार, नरेन्द्र ठाकुर, जियालाल, आशीष बुटेल, सुरेन्द्र शौरी व सतपाल रायजादा सदस्यों ने भाग लिया। समिति ने दिनांक 4 व 5 नवम्बर को जिलाधीश ऊना, पुलिस अधीक्षक ऊना व जिला योजना अधिकारी कांगड़ा समिति के समक्ष मौखिक साक्ष्य हेतु उपस्थित हुए। साक्ष्य के दौरान समिति ने अधिकारियों को सम्बन्धित विषयों बारे आवश्यक कार्यवाही अमल में लाने हेतु दिशा निर्देश दिए।

इसके अतिरिक्त समिति ने सम्पादक, अमर उजाला द्वारा समिति के बार–बार निर्देशों के बावजूद भी समिति के समक्ष उपस्थित न होने पर कड़ा संज्ञान लिया और सर्वसम्मति से निर्णय लिया कि सम्पादक उमर उजाला द्वारा समिति के बार–बार निर्देशों के बावजूद भी समिति के समक्ष उपस्थित न होने पर कड़ा संज्ञान लिया और सर्वसम्मति से निर्णय लिया कि सम्पादक, अमर उजाला समिति की आगामी बैठक दिनांक 19.11.2019 को समिति के समक्ष आवश्यक ही उपस्थित हों।

लाहौल में हाइडल प्रोजेक्ट्स लगने से पर्यावरण में नुकसान की आशंका

कुल्लू (दीपक कुल्लुवी). देवसदन कुल्लू में आयोजित एक दिवसीय कार्यशाला में सम्मिलित सभी प्रवक्ताओं ने लाहौल क्षेत्र में लगने वाले हाइडल प्रोजेक्ट्स की वजह से पर्यावरण में होने वाले बदलाव और नुकसान के बारे में गंभीर चिंता व्यक्त की गई और इन्हें रोकने के लिए संघर्ष और हर संभव प्रयत्न करने की अपील की गई। लाहुल स्पिति के प्रसिद्ध समाज सेवी रिगजिन सम्फेल ह्यरप्पा बतौर अध्यक्ष सम्लित हुए इस मौके पर एम के चंद्रा, डॉ अवतार,विवेक शर्मा, सविता मून के इलावा कई लोगों ने सम्बोधित किया। इस सेमिनार में पर्यावरण के इलावा शिक्षा,स्वास्थ्य तथा कला संस्कृति पर भी विचार रखे गए। इस भव्य कार्यक्रम में डॉ प्रेम दीप लाल, धनेश गौतम, वेद ठाकुर, प्रतिभा कायस्था को समृति चिन्ह देकर सम्मानित किया गया।

दिल्ली की संस्था फाइट फॉर राइट के बैनर तले यह कार्यशाला आयोजित हुई जिसमें पर्यावरण को लेकर चिंतन मंथन हुआ। जिसमें दिल्ली और स्थानीय कई एनजीओ और स्वयंसेवी संस्थाओं ने शिरकत की। डॉ0 दलवीर सिंह, डॉ एम के चंद्रा, शाम आजाद गुमान सिंह, डॅा अवतार ,विवेक शर्मा,सेवानिवृत्त उप पुलिस अधीक्षक प्रेम चन्द विशेष तौर पर उपस्थित थे और अपने अपने विचार सबसे सांझा किए। गुमान सिंह ने साफ शब्दों में कहा कि जब निजी क्षेत्र में निवेशक लाहुल मेगा प्रोजेक्ट्स के लिए नही आ रहे हैं तो सरकार किस लिए इन क्षेत्रों में अंध ा पैसा लगा कर इलाके का सर्वनाश करना चाहती है। उन्होंने कहा कि संघर्ष जमीनी सत्तर पर सभी को मिल कर करना चाहिए और न्यायालय का दरवाजा खटखटाना चाहिए। लाहुल स्पिति से सेव लाहुल के अध्यक्ष सेवानिवृत्त उप पुलिस अधीक्षक प्रेम चन्द ने जनजातीय हक हकूकों पर विस्तार से चर्चा करते हुए इन बड़े परियोजनाओं के दुष्प्रभाव पर बल डाला। लाहुल के आजाद जनजातीय धरोहर सुरक्षा समिति के अध्यक्ष शाम आजाद ने कहा कि यह परियोजनाएं लाहुल के नाजुक भौगोलिक परिस्थितियों वाले क्षेत्र को तहस नहस करने के लिए बनाई जा रही है जिसका विरोध ा जमीनी सत्तर में होना चाहिए। उध ार ठोलँग गांव के डॉ प्रेम दीप लाल जो लगातार इस मुहिम में जुड़े हैं तथा राज्य सरकार और केंद सरकार से लगातार पत्राचार कर इन परियोजनाओं को निरस्त करने की बातें करते हैं

प्रदेश सरकार द्वारा बेसहारा गौवंश के संरक्षण के लिए किए जा रहे प्रयास

प्रदेश में गौ–अरण्य क्षेत्रों व बड़े गौ सदनों की होगी स्थापना, आयोग ने 9 गौ सदनों के निर्माण व विस्तार के लिए जारी की 1.20 करोड़ रूपये की राशि

प्रदेश सरकार बेसहारा गौवंश को आश्रय प्रदान करने और इनसे सम्बन्धित समस्याओं का समाधान करने के लिए प्रतिबद्ध है। इस दिशा में सरकार यू) स्तर पर बहुआयामी प्रयास कर रही है और इस उद्देश्य से गौ सेवा आयोग का गठन किया गया है।

गौ सेवा आयोग गठित– यह देखने में आया है कि पशुपालकों द्वारा अधिकतर उन गायों व बैलों का परित्याग किया गया है, जिन्होंने दूध देना बंद कर दिया है तथा हल चलाने के अयोग्य बैलों को भी छोड़ दिया जाता हैं। इसके अतिरिक्त कृषि कार्यों में आधुनिक यंत्रों का प्रयोग किए जाने के कारण भी किसान बैलों को बेसहारा छोड़ रहे हैं। इस समस्या को ध्यान में रखते हुए प्रदेश सरकार द्वारा 1 मार्च, 2019 को गौ सेवा आयोग का गठन किया गया है। इस आयोग में 10 सरकारी सदस्य, 10 गैर–सरकारी सदस्य व 10 विशेष आमंत्रित सदस्य हैं। आयोग के लिए वित्तीय संसाधन जुटाने हेतु सरकार ने मंदिर न्यासों की 15 प्रतिशत आय और शराब पर गौवंश सैस का एक रुपया प्रति बोतल लगाने का निर्णय लिया था, जिससे 7.95 करोड़ की राशि आयोग के खाते में प्राप्त हुई है।

लमलैहड़ी में बनेगा सेक्स सॉर्टिड सीमन फैसिलिटी केन्द्र प्रदेश सरकार द्वारा 47.50 करोड़ रुपये की लागत से एक सेक्स सॉर्टिड सीमन फैसिलिटी केन्द्र स्थापित किया जा रहा है। इस केन्द्र की स्थापना के लिए केन्द्र सरकार द्वारा 90 प्रतिशत अनुदान दिया जाएगा व प्रदेश सरकार को केवल 10 प्रतिशत धन ही खर्च करना पड़ेगा। इस केन्द्र में देसी नस्ल की गाय के लिए ऐसे इंजेक्शन तैयार किए जाएंगे, जिससे केवल मादा बछड़ी ही पैदा होंगी। इस सेक्स सॉर्टिड सीमन फैसिलिटी केन्द्र की स्थापना के लिए कुटलैहड़ विधानसभा क्षेत्र के लमलैहड़ी में 740 कनाल भूमि का चयन कर लिया गया है। इससे सड़क पर बेसहारा पशुओं की समस्या से काफी हद तक छुटकारा मिलेगा तथा किसान पशुधन गतिविधियां अपनाने के लिए प्रेरित होंगे।

प्रदेश में गौ–अरण्य क्षेत्रों व बड़े गौ सदनों की स्थापना

–आयोग द्वारा प्रदेशभर में गौ–अरण्य क्षेत्रों और बड़े गौ सदनों की स्थापना की जाएगी। जिला सिरमौर के कोटला बडोग में 1.52 करोड़ रुपए से निर्मित होने वाले गौ अभ्यारण्य की आधारशिला रख दी गई है और इसी प्रकार अन्य जिलों में भी भूमि की उपलब्धता पर गौ सदन स्थापित करने की प्रक्रिया चल रही है। जिला ऊना के थानाकलां खास में 1.69 करोड़ रुपए और जिला सोलन के हाड़ा–कुड़ी में 2.97 करोड़ रुपए की लागत से गौ–अरण्य क्षेत्रों की स्थापना का कार्य प्रगति पर है। इसके अतिरिक्त जिला कांगड़ा के बाई अटारियां में मंदिर न्यास द्वारा संचालित गौशाला की फैंसिंग के लिए आयोग द्वारा 77.90 लाख की राशि जारी की गई है। जिससे गौ सदन की क्षमता बढ़कर 1000 गायों को रखने की हो जाएगी। जिला बिलासपुर में बरोटा डबवाल और धारा–टटोह में गौ–अरण्य की स्थापना के लिए भूमि चयनित कर ली गई है। जिला कांगड़ा, मण्डी और सोलन में चार नए गौ सदनों के निर्माण के लिए 21 लाख रुपए की राशि जारी की गई है।

गौ सदनों के निर्माण व विस्तार के लिए 1.20 करोड़ रूपये जारी

आयोग द्वारा नौ नए गौ सदनों के निर्माण के लिए और पुराने गौ सदनों के विस्तार के लिए 1.20 करोड़ रुपए की राशि जारी की गई है ताकि इनमें स्थानीय क्षेत्रों के बेसहारा गौवंश को आश्रय प्रदान करवाया जा सके। प्रदेश सरकार ने अब तक 2 नए पशु औषधालय खोले है और आठ पशु औषधालायों को स्तरोन्नत कर पशु चिकित्सालय का दर्जा दिया गया है जबकि एक पशु चिकित्सालय को स्तरोन्नत कर उपमण्डलीय पशु चिकित्सालय बनाया है। इसके अतिरिक्त प्रदेश सरकार द्वारा पशुपालन एवं डेयरी गतिविधियों को व्यापक बढ़ावा देने के उद्देश्य से विभिन्न योजनाएं चलाई जा रही हैं जिनमें अनुसूचित जाति और सामान्य श्रेणी के बीपीएल परिवारों की गर्भवती गायएभैंस के लिए पशु आहार योजना शुरू की है। इस योजना के तहत इन श्रेणी के परिवारों के उत्थान हेतु गायएभैंस के गर्भकाल के अंतिम तीन महीनों के दौरान 50 प्रतिशत अनुदान पर पशु आहार उपलब्ध करवाने हेतु 4.60 करोड़ रुपये का प्रावधान किया गया है।

देशी नस्ल की गाय खरीदने पर मिलेगा 20 प्रतिशत अतिरिक्त उपदान

भारत सरकार द्वारा डेयरी उद्यमी विकास योजना भी चलाई गई है। इस योजना को प्रोत्साहित करने के लक्ष्य से हिमाचल सरकार डेयरी उद्यमी विकास योजना के लाभार्थियों को विदेशी नस्ल की गाय खरीदने पर 10 प्रतिशत अतिरिक्त उपदान व देसी

नस्ल की गाय खरीदने पर 20 प्रतिशत उपदान प्रदान किया जा रहा है। पशु प्रजनन नीति में साहीवाल, रैड सिन्धी, गिर तथा थरपारकर नस्ल को भी शामिल कर दिया गया है। राष्ट्रीय गोकुल मिशन के तहत भी पालमपुर स्थित भ्रूण प्रत्यारोपण प्रयोगशाला में साहीवाल नस्ल के भ्रूण तैयार करने हेतु केन्द्र सरकार से 195.00 लाख रुपये की राशि प्राप्त हुई है। इस कार्य के लिए पंजाब व हरियाणा से उच्च नस्ल की 8 साहीवाल गायध्वछड़िया क्रय की जा चुकी है।

9119 पशुओं को प्रदान किया जा चुका है गौ सदनों में आश्रय

पशुपालन मंत्री एवं गौ सेवा आयोग के अध्यक्ष वीरेन्द्र कंवर ने बताया कि प्रदेश में वर्ष 2012 की पशु गणना के अनुसार 32107 बेसहारा गौवंश सड़कों पर था और अभी तक 9119 पशुओं को गौ सदनों में आश्रय प्रदान किया जा चुका है। उन्होंने कहा कि प्रदेश में गैर सरकारी संस्थानों द्वारा 146 गौ सदनों का संचालन किया जा रहा है। पंचायती स्तर पर भी बेसहारा गौवंश के लिए गौ आश्रय स्थल, गौ शैड, पशु तालाब, खुरली इत्यादि बनाए जा रहे है। उन्होंने प्रदेश के लोगों से आग्रह किया कि वे अपने गौवंश को बेसहारा न छोड़े और पंचायती राज अधिनियम 2006 के अंतर्गत अपने पशुओं का पंजीकरण करवाना सुनिश्चित करें।

HIMACHAL PRADESH PUBLIC WORK DEPARTMENT

"NOTIVE INVITING TENDER"

Sealed items rate tender on form No. 6 and 8 are hereby invited on behalf of Governor of HP for the following works from approved and eligible contractor enlisted in HPPWD, so as to reach in this office on 05.12.2019 up to 11.00 AM and shall be opened on the same day at 12.00 Noon in the presence of intending contractors or their authorized representative who may like to be present. The tender form can be had from this office against cash payment (non refundable) up to 04:00 PM on 04.12.2019.

The earnest money in the shape of FDR/TDR in HP duly pledged in favour of Executive Engineer NH Division HP.PWD Nahan must be accompanied with the each tender. Conditional tender and tender received without earnest money will be rejected. The undersigned reserves the right to reject any or all tenders without assigning the reason. The offer of the tender will be kept opened for 120 days.

Sr. No.1 Name of Works:-Ordinary repair to Bata Chowk Jagadhari Chachroli Khizrabad road NH 907 Km 45/480 to 53/300 (SH:- Repair of pot holes between Km 49/600 to 51/0) **Estimeted Cost Rs.4,99,864, Earnest Money Rs. 1000, Time limit 1 month. Cost of form Rs. 350/-**

Terms & Conditions:-

1. The Contractors/ Bidders must quoted their Permanent Income Tax Account Number/ GST number on the tender alongwith copy of the same be attached with the application.
2. The Contractors/ Firms should attach copy of the Registration/ Renewal with the application.
3. The contractor/ bidders should quote his rates Both in Figures and words, where there is any discrepancy between the rates in figures and words, the rates in words will be governed.
4. The contractors'/ bidders must inspect the site to ascertain/familiar the site conditions, accerriblity etc. before quoting the bid/ tender.
5. Conditional and telegraphic tender shall be accepted and rejected straightway. Tender receivec after due date and time will be rejected.
6. The contractor/firms should have to produce the details of works in hand in HP.PWD, and its position thereof alongwith application.
7. The Contractor shall have to establish testing laboratory at site for the day to day testing of material.
8. The offer shall remain valid upto 120 days.
9. The Executive Engineer reserve the right to reject any or all the tenders without assigning any reason.
10. The contractor desiring to obtain tender form shall have to submit proof of having machinery registered in their name.

R/O No. 2795/2019-20 Executive Engnieer
Him suchanan Avam NH Division HPPWD Nahan
Jan Sampark For & on behalf of Governor of HP.

भारत माता के बहादुर सपूत शहीद सेकेन्ड लेफ्टिनेंट अरूण खेत्रपाल

-सुरेन्द्र कपिल पूर्व मंत्री

1971 के भारत- पाक युद्ध के योद्धा परमवीर चक्र से सम्मानित शहीद सेकेन्ड लेफ्टिनेंट अरूण खेत्र पाल का जन्म आज के दिन 1950 मे पुणे में हुआ था।

16 दिसम्बर 1971 को अरुण भारत पाक युद्ध मे अपनी कमान का नेतृत्व करते हुए पाक के पैटन टैंको का काल बन रहे थे। मोर्चे पर घायल होने के बावजूद इस बहादूर जवान ने कई पाक के टैंको को नेस्तानाबूद कर सहादत दी।

भारत सरकार ने अरूण खेत्रपाल को परमवीर चक्र से सम्मानित किया।

ऐसे भारत माँ के सपूत को नमन।

वन्देमातरम।

कारावास के दिन सादे और अनुभव

अज्ञात महावीर

शेरजंग
अनुवादक : निर्मला शेरजंग

प्रसिद्ध क्रांतिकारी व हिमाचल के शेर के नाम से विख्यात शेरजंग जो जिला 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 मुलाकातें" 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 सम्मुख 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

भट्टाचार्य के उत्तर देने से कार्य–आपेक्षक आग–बबूला हो गया। उसने बीमार बालक को इतनी निर्दयता से मारा कि उसका सारा शरीर घावों से भर गया और वह लहूलुहान होकर धरती पर अचेत गिर पड़ा।

दूसरे दिन जब जेल–अध्यक्ष निरीक्षण के लिए आया तो भट्टाचार्य ने उसके कर्मचारी के दुर्व्यवहार की शिकायत की। भट्टाचार्य उस समय भी बहुत बुरी हालत में था। उसका शरीर सूजा हुआ था। उसकी टाँगों–बाँहों पर लाल–नीले निशान थे, जख्मों पर ताज़ा पपड़ी जमी हुइ थी, उसके फटे कपड़े सूखे रक्त के साथ उसकी देह से चिपके हुए थे, केश भी सूखे खून से भरे पड़े थे और उसके मुँह पर बेंतों के लाल–नीले निशान स्पष्ट दिखाई दे रहे थे। उसकी आँखे घृणा और दबे हुए क्रोध से धधक रही थीं।

जेल–अध्यक्ष पहले भावहीन चेहरे से उसकी ओर सीधा देखता रहा। उसके चेहरे पर न कोई शिकन थी और न ही संवेदनशीलता का कोई लक्षण। यह कि वह अपने कर्मचारी के दुव्यवहार पर कोई कदम उठता, वह संतुष्ट गिद्ध की भाँति भट्टाचार्य पर टूट पड़ा और उसे चुप रहने का आदेश दिया।

भट्टाचार्य चुप नहीं हुआ, वह प्रतिरोध करता गया। जेल–अध्यक्ष ने चिल्लाकर अपना आदेश दोहराया। भट्टाचार्य ने उसे भी नहीं माना और बढ़ते हुए आक्रोश के साथ प्रतिरोध करता रहा। और तब उस पुष्ट पाशविक जेल–अध्यक्ष ने अति आवेश में आकर उस पर बेंतें बरसानी शुरू कर दीं।

वह अंग्रेजी राज्य के समय की भारतीय सेना का एक 'बहादुर' लेफ्टिनेंट करनल था। उस बेबस बालक के अवरोध पर विजय पाने की चेष्टा में उसने अपनी बेंतों की चोट से तीन सामने के दाँत तोड़ दिए, उसकी नाक से खून बहा दिया, उसके होंठों को सुजा दिया और उसके माथे पर रिसते घावों के लाल निशान बना दिए। किंतु वह उस बालक को चुप नहीं करा सका। उस बेबस बालक ने उसके आगे घुटने नहीं टेके, हार नहीं मानी।

अति संकट में घिरे और कालकोठरी में बंद बालक के अनादर से वह बौखला गया। प्रतिरोध की जलती ज्वाला में भट्टाचार्य को उसने खूँटे से बँधवाकर बेंतें लगवानी शुरू कीं। प्रत्येक बेंत की मार के साथ भट्टाचार्य के ताज़ा जख्मों से खून बहता था, तथापि उसके मुँह से एक ही निडर आवाज़ निकलती थी–वंदेमातरम्। पीड़ा को तीव्रोत्तर करने के लिए बेंतों को एक–एक मिनट के अंतर पर मारा जाता था जिससे कि उसे पेशियों के संकूचन की प्रतिवर्त–क्रिया का लाभ न मिल सके और प्रत्येक चोट ढीली पेशी पर लगे।

जेल नियमावली के अनुसार बेंतें तीस तक लगाइ जा सकती हैं, तीस से अधिक नहीं। इसलिए आधे घंटे की अवधि में उसे तीस बेंतें मारने के बाद बेंतें मारना खत्म करना पड़ा। परंतु इससे न तो उस निडर बालक की सहनशीलता खत्म हुई और न ही उसकी निर्भीक अवहेलना। अपने उत्पीड़कों के प्रति उसकी घृणा और उपेक्षा में कोई कमी नहीं आई। वह वंदेमातरम् कहता गया और वह आवज़ चारों ओर गूँजने लगी। बालक के हठ ने जेल–अध्यक्ष को गुस्से से पागल कर दिया। उसने तब वह किया जिसके लिए मानव समाज का अंत:करण सदा शर्म का मातम मनाता रहेगा, सदा शर्म के आँसू बहता रहेगा।

उस पैशाची जेल–अध्यक्ष ने भट्टाचार्य की आवाज़ को दबाने के लिए टट्टी से भरे किरमिच के एक थैले को उसके मुँह से बाँध दिया और अन्य कैदियों के लिए उसे एक जिंदा मिसाल बनाकर बाकी का पूरा दिन खूँटे से बाँधे रखा। वह जेल–अध्यक्ष नौकरशाही का एक चापलूस टट्टू था, उसने अपनी इस राक्षसी हरकत से मानवता को शर्म के नरक में ढकेला था। यहाँ मैं आपको याद दिला दूँ कि शिक्षा–दीक्षा की दृष्टि से वह एक कुलीन व्यवसाय का प्रतिनिधि था–वह डॉक्टर था, चिकित्साविज्ञान का विशेषज्ञ। इसके अतिरिक्त वह अपने आपको कांग्रेसी विचारधारा का अनुयायी भी कहता था और देशभक्तों की संतान होने की शेखी मारता था।

संवेदनशील और कुलीन भट्टाचार्य इस अमानवीय व्यवहार के धक्के से अपनी सुध–बुध खो बैठा, वह पागल हो गया। उसकी चेतना मंद पड़ गई, उसका दृष्टिकोण धुंधला पड़ गया। उसके जीवन में रह गया रीतापन– केवल रीतापन।

मैंने उसे इसी अवस्था में देखा था और मैं उस अति भयंकर दृश्य को अपने जीवन के अंतिम दिन तक नहीं भूल सकता। उसे निरिक्षण वार्ड में रखने के लिए मुलतान जेल भेजा गया था। मुझे भी पागलखाने में भेजने की तैयारी में, उसी निरीक्षण वार्ड में रखा हुआ था। वह आसपास के सारे वातावरण से बेखबर अपनी कोठरी के एक कोने में बैठा हुआ था। उसका चेहरा रीतेपन की एक जीती–जागती तसवीर थी। उसके बिखरे हुए लंबे बाल उसकी आँखों को लगभग ढके हुए थे। वह नरक में पड़ी एक आत्मा थी–बरबस संकुचित की हुई एक आत्मा। रीतेपन से भरा जीवन नरक ही तो है।

वह ज्ञानशून्यता के तनाव में था। ऐसा लगता था कि वह अपने

HIMACHAL PRADESH PUBLIC WORK DEPARTMENT

"NOTIVE INVITING TENDER"

Sealed items rate tender on form No. 6 and 8 are hereby invited by the Executive Engineer, Dalhousie Division HPPWD. Dalhousie for the following works from valid registered contractors of appropriate class enlisted with HP.PWD., so as to reach in his office on or before 29.11.2019 upto 3:00 PM and will be opened at 3:30 PM on the same day in the presence of intending contractors or their representatives who may like to present . The application for issue of tender form will be recevied on 28.11.2019 upto 12:00 Noon in his office against cash payment (Non- refundable).

Sr. No.1 Name of Works:-Restoration of rain damages on Sihunta Patka Chowari Dalhousie road km 14/0 to 32/0 (SH: C/O Cement Concrete Pushta with Wire crate at RD 14/150 to 14/170). **Estimeted Cost Rs. 496548, Earnest Money Rs. 9940, Time limit 6 month. Cost of form Rs. 350/- Class. Class "D" & "C" only.**

Terms & Conditions:-

1. The Earnest money should be deposited first for individual work and than tender document will be issued.
2. The undersigned reserve the right to reject/ cancel any tender without assigning any reason at any stage.
3. Telegraphically/ Fax tender are not acceptable.
4. The tender form will be issued to those Contactors who have not more than two works at the time of issue of tender forms. In this regard, contractor has to submit an affidavit that he is not having more than two works.
5. The tender form will be issued to those Contractors who have GST No.

R/O No. 2783/2019-20 Executive Engnieer
Him suchanan Avam Dalhousie Division
Jan Sampark HP PWD Dalhousie

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

हिमवन्ती बाल क्लब के सदस्य बनना चाहते है ?

तो 14 वर्ष तक की उम्र के बालक/बालिकाए आपने प्यारे से एक फोटो सहित तुरन्त सादे कागज पर निम्न जानकारी के साथ आवेदन करें।

नाम, जन्मतिथि–स्थान, माता–पिता का नाम, भाई–बहन का नाम, दादा –दादी,नाना–नानी, मामा–मामी, बुआ–मौसी चाचा–चाची, मित्रों के नाम, प्रधानाचार्य व स्कूल का नाम व क्लास टीचर, प्यार अधिक कौन करता है, बडे होकर बनेंगे, खाने में पसन्द तथा रूचि आदि।

अर्जुन प्रकाश गोयल अध्यक्ष
अर्नव सिंघल महासचिव

हिमवन्ती बाल क्लब
बाई प्वाइंट, पावंटा साहिब (हि.प्र)
फोन : 93188-55025, 9318549268
Email : himwantimedia@gmail.com

राजगढ़ के वार्ड नंबर सात में पानी की भारी किल्लत

राजगढ़ (प्रे.वि). राजगढ़ के वार्ड नंबर सात में रहने वाले लोगों को पिछले छ: माह से पानी के लिए झूझना पड़ रहा है और आईपीएच विभाग द्वारा सप्ताह में एक बार थोड़ी देर के लिए पानी दिया जा रहा है जोकि लोगों की रोजमर्रा जरूरतों और पशुओं को पानी पिलाने के लिए नाकाफी है।

इस वार्ड के राकेश कुमार, धर्मपाल, रमेश, रविकांत सहित अनेक लोगों ने बताया कि आईपीएच विभाग इस वार्ड में पानी उपलब्ध करवाने में भेदभाव बरत रहा है। उनका कहना है कि इस वार्ड के 90 प्रतिशत किसान पुश्तों से रहते है और लोगों को पानी की रोजमर्रा जरूरतों के लिए काफी दिक्कत पेश आ रही है। लोगों का कहना है कि कई बार खडड् से भी पानी पीने के लिए लाना पड़ता है जबकि पानी की समस्या के कारण मवेशियों को तो खडड में ही पानी पिलाने ले जाना पड़ता है। उन्होने बताया कि उनके द्वारा अनेक बार आईपीएच कार्यालय राजगढ़ में पानी की समस्या बारे शिकायत की गई परन्तु किसी भी अधिकारी द्वारा कोई गौर नहीं किया जा रहा है।

इसके अतिरिक्त वार्ड नंबर सात को जोड़ने वाली सड़क की खस्ता हालत है और सड़क बरसात के कारण गडडों में तबदील हो गई है। सड़क की हालत ठीक न होने के कारण किसानों को अपनी फसल मण्डियों तक पहूंचाने में काफी परेशानी पेश आ रही है। इस वार्ड के लोगों का कहना है कि शिरगुल मंदिर के नीचे तथा खालटू में सड़क की इतनी खराब हालत है कि कभी भी इस सड़क पर दुर्घटना घट सकती है। उन्होने कहा कि अनेको बार अध्यक्ष नगर पंचायत से इस सड़क की मुरम्मत करने की गुहार लगाई गई परन्तु नपं कोई सुध नही ले रहा है। गौरतलब है कि वर्तमान अध्यक्ष भी वार्ड नंबर सात से है जबकि इससे पहले भी दो बार इस वार्ड से अध्यक्ष रह चुके है परन्तु इस वार्ड की दुर्दशा जस की तस है।

इस वार्ड के लोगों का कहना है कि वार्ड में नपं द्वारा सफाई की कोई व्यवस्था नहीं की गई है। सबसे अहम बात यह है कि इस वार्ड के ग्रामीण क्षेत्र में नगर पंचायत द्वारा कोई डस्टबिन भी नहीं लगाए गए है और न ही घर घर से कूड़ा एकत्रित करने के लिए कोई कारगर पग उठाए गए है लोग अपनी सुविधानुसार हर कहीं कूड़ा कचरा फैंकते हैं। सहायक अभियंता आईपीएच विभाग आरडी कौंडल से जब इस बारे बात की गई तो उन्होने कहा कि इस वार्ड में पेयजल समस्या का शीघ्र समाधान किया जाएगा। वार्ड नंबर सात की सड़क की मुरम्मत बारे जब अध्यक्ष नगर पंचायत सतीश ने बताया कि नगर पंचायत के पास आय के सीमित साधन नहीं है जिस कारण वार्ड न0 सात की सड़क को पक्का नहीं किया जा सका परन्तु शीघ्र ही इस सड़क की मुरम्मत करवा दी जाएगी।

गरीबों को उजाडकर शहर का कैसा सौंदर्यीकरण कर रही सरकार -अभिषेक

हमीरपुर (प्रे.वि). बस अड्डा हमीरपुर के पास लगते खोखा धारकों को नए बनाए काम्प्लेक्स में बिना किसी तैयारी के शिफ्ट करने के मामले पर हिमाचल प्रदेश कांग्रेस सोशल मीडिया के चेयरमैन अभिषेक राणा ने कहा है कि शहर का सौंदर्यीकरण जरूरी है लेकिन गरीबों को उजाड़कर व बिना किसी प्लान के ऐसा करना सही नहीं है। जारी प्रेस विज्ञप्ति में उन्होंने कहा कि बेहतर होता कि सरकार पहले उनके लिए सालों पहले बनाए काम्प्लेक्स की खामियां दूर करती हैं। उन्होंने कहा कि सुनसान पड़े काम्प्लेक्स की दीवारें सीलन भरी हैं। दुकानें इतनी छोटी व संकरी हैं जिनमें दुकानदार सामान रखेंगे या खुद बैठेंगे। उन्होंने कहा कि अब खोखाधारकों को नोटिस निकाले जा रहे हैं कि खोखो को खाली करों, जबकि वे अपना सामान लेकर कहां रखेंगे, इसके बारे में कोई नीति स्पष्ट नहीं की है। उन्होंने कहा कि खोखाधारक बार–बार सरकार से इसी मामले को उठा रहे हैं कि उन्हें पहले वाजिब जगह मुहैया करवाई जाए। उन्होंने कहा कि सालों से काम्प्लेक्स के निर्माण के बावजूद अब तक इसके सुनसान रहने का कारण भी यही है कि दुकानें सही तरीके से बनाई ही नहीं गई हैं। उन्होंने कहा कि छोटे–छोटे डिब्बों में बनाई गई दुकानें किसी भी लिहाज से ठीक नहीं है। ऐसे में दुकानदार खोखो से उठकर इन सीलन भरी दुकानों में कैसे जाएंगे। उन्होंने कहा कि नोटिस देने से पहले इस काम्प्लैक्स को ठीक किया जाना जरूरी है। इन दुकानों को लेकर दुकानदारों ने जो आपत्ति जताई है, उनका निराकरण किया जाना जरूरी है। उसके बाद दुकानदारों को वर्तमान खोखो से हटाकर उनकी राय जानकर ही नए काम्प्लेक्स में बसाया जाए तो तर्क संगत लगता है। उन्होंने कहा कि यकायक खोखो को खाली कर दुकानदार कहां जाएंगे, क्योंकि खोखो की संख्या 60 के करीब है जबकि इन खोखो से प्रत्यक्ष व अप्रत्यक्ष रूप से डेढ़सौ से ऊपर परिवारों की रोजी–रोटी जुड़ी हुई है। अभिषेक राणा ने कहा कि अर्थव्यवस्था का बुरा हाल है तथा देश आर्थिक मंदी से जूझ रहा है। ऐसे में दिन रात मेहनत कर अपने परिवार का पेट पाल रहे लोगों को इस तरह उजाडना कहां तक न्यायसंगत है। सरकार कम से कम इनकी परेशानियों को समझें और उसके बाद ही फैसला ले तथा ऐसे तुलगकी फरमान न दें जिससे लोग सडकों पर ही आ जाएं।

श्री साई अस्पताल नाहन में उठाए निशुल्क नैफ्रो कैंप का लाभ

नाहन (प्रेवि)– श्री साई मल्टीस्पेशियलिटी अस्पताल एंव ट्रामा सेंटर नाहन में 15 नवंबर दिन शुक्रवार को किडनी रोगियों के लिए निशुल्क जांच कैंप का आयोजन किया जा रहा है। इस कैंप में गुर्दा रोगों की जांच मुफ्त की जाएगी। जानकारी देते हुए अस्पताल के गुर्दा रोग विशेषज्ञ डॉ अजय गोयल ने बताया कि पिछले कुछ सालों में किडनी से जुड़ी बीमारियों से होने वाली मौतों में काफी इजाफा हुआ है। बावजूद इसके प्राय लोग किडनी से जुड़ी समस्याओं के लक्षण समझ नहीं पाते और डॉक्टर के पास तब जा पाते हैं जब समस्या बहुत अधिक बढ़ चुकी होती है और बचने के अवसर बेहद कम होते हैं। दरअसल किडनी हमारे शरीर में सफाई का काम करती हैं। यह गंदगी बाहर निकालने वाले सिस्टम का एक बहुत अहम हिस्सा हैं। दोनों किडनियों में खून साफ होता है। हमारी दोनों किडनियों में छोटे–छोटे लाखों फिल्टर होते हैं, जिसे नेरोफेंस कहते हैं। नेरोफेंस हमारे खून को साफ करने का काम करते हैं। किडनी में होने वाले इस सफाई सिस्टम के कारण हमारे शरीर से हानिकारक तत्व पेशाब के साथ बाहर निकल जाते हैं। किडनी के अन्य कामों में लाल रक्त कण का बनना और फायदेमंद हार्मोस रिलीज करना शामिल हैं। किडनियों द्वारा रिलीज किए गए हार्मोस द्वारा ब्लड प्रेशर नियंत्रित होता है और हड्डियों के लिए बेहद जरूरी विटामिन डी का निर्माण किया जाता है। इसलिए किडनी की सुरक्षा के लिए नियमित रूप से जांच करवाते रहना चाहिए। श्री साई अस्पातल नाहन में महीने में एक बार गुर्दा रोगो की मुफ्त जांच की जाती है। जिसका लाभ लोगो को उठाना चहिए।

दून प्रेस क्लब द्वारा बाल दिवस पर होगी प्रतियोगिता

पांवटा (हिका). दून प्रेस क्लब पांवटा द्वारा राजकीय उच्च विद्यालय कोटड़ी ब्यास में सामान्य ज्ञान प्रतियोगिता का आयोजन किया जा रहा है। जिसमें मेघावी छात्रों को क्लब की ओर से पुरस्कार दिये जायेंगे। इस समारोह के मुख्य अतिथि का दायित्व रोटरी क्लब पांवटा साहिब के अध्यक्ष अनिल सैनी निभा रहे हैं जिसमें अन्तर्राष्ट्रीय रोटरी क्लब के अन्य सदस्य भी शिरकत करेंगे।

यह जानकारी क्लब के प्रधान श्याम लाल पुंडीर ने दी। उन्होंने यह भी कहा कि उनका क्लब सामाजिक कार्यो में शुरू से ही अपने सक्रिय भूमिका निभाता आ रहा है और भविष्य में भी निभाता रहेगा। उन्होंने आगे कहा कि देश के प्रथम प्रधानमंत्री पंडित जवाहर लाल नेहरू के जन्मदिवस को बाल दिवस के रूप में मनाया जाता है। बच्चे देश का भविष्य हैं और उनके मार्गदर्शन के सभी समाजसेवी संस्थाओं को आगे आना चाहिए। यह विद्यालय ग्रामीण इलाके में स्थित है इसलिए इस तरह के आयोजन यदि ग्रामीण इलाकों में हों तो वहाँ के ग्रामीण बच्चों का विकास और बेहतर तरीके से हो सकता है।

'इन्वेस्टर मीट की सफलता ने किए आलोचकों के मुंह बंद'

बद्दी (गौतम)– हिमाचल प्रदेश में एक नया इतिहास रचा गया है। मुख्यमंत्री जयराम ठाकुर ने जो संकल्प लिया था, उसे उन्होंने पूरी इच्छाशक्ति के साथ सफलतापूर्वक अमलीजामा पहना कर दिखा दिया। धर्मशाला में आयोजित ग्लोबल इन्वेस्टर मीट में 92 हजार करोड़ से अधिक के समझौता ज्ञापन हस्ताक्षरित होना इस बात का सूचक है कि आने वाले समय में हिमाचल प्रदेश में एक नए युग का सूत्रपात होने वाला है। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने इस मेगा इवेंट में शामिल होकर जिस तरह दुनिया भर के उद्यमियों से हिमाचल प्रदेश में निवेश का आह्वान किया और राज्य सरकार के प्रयासों को खुलकर सराहा, उससे प्रदेश वासियों की उम्मीदों को भी नए पंख लगे हैं।

हिमाचल प्रदेश को वैश्विक स्तर पर निवेशकों का पसंदीदा स्थल बनाने का संकल्प मुख्यमंत्री जयराम ठाकुर ने प्रदेश की बागडोर संभालते ही लिया था और इन करीब 2 सालों के दौरान उन्होंने पूरी संजीदगी के साथ जमीनी स्तर पर इसकी तैयारी शुरू की।

ੴ श्री वाहेगुरू जी की फतेह।।

गुरूद्वारा श्री पांवटा साहिब पा० 10 वीं में

श्री गुरू नानक देव जी महाराज का

550 वाँ महान

प्रकाश उत्सव

गुरू प्यार साध संगत जी,

वाहे गुरू जी का खालसा। वाहे गुरू जी की फतेह।।

आज से 549 वर्ष पहले राय भोये की तलवंडी (ननकाना साहिब अब पाकिस्तान) में मेहता कल्याण दास (कालूमेहता) एवं माता त्रिप्ता जी के गृह बिखे पहली पातशाही श्री गुरू नानक देव जी का प्रकाश कार्तिक की पूरणमाशी को सन् 1469 में हुआ। उस समय संसार की हालत बहुत दर्दनाक थी। राजसी व धार्मिक नेता गरीब व साधारण लोगों को लूट रहे थे। स्त्री जाति की दुर्दशा व जात–पात का बोलबाला था औरलोग अकालपुरख और अपने असली मंतव्य को भूले बैठे थे। ऐसे समय पर श्री गुरू नानक देव जी का अवतार मानव मात्र की भलाई के लिए हुआ। ऐसे शुभ अवसर पर आप और हम सबने मिलकर इस पावन पर्व को मनाया और संगत ने गुरूघर की खुशियाँ प्राप्त की। इस महान एवं ऐतिहासिक पर्व पर गुरू का अटूट लंगर बरता जिसमें लाखों की संख्या में लोगों ने भाग लिया।

नगर कीर्तन 11-11-2019 के दिन बड़ी धूमधाम के साथ गुरूद्वारा साहिब से प्रारम्भ हुआ

अमृत संचार: 12-11-2019 को सवेरे 10 बजे शीश महल में हुआ।

निशान साहिब: दी सेवा 12-11-2019 को सवेरे 10 बजे गुरूद्वारा पांवटा साहिब में प्रारम्भ हुई

कवि दरबार: 12-11-2019 को रात्रि 9 बजे

प्रबन्धक कमेटी गुरूद्वारा श्री पांवटा साहिब

फोन नं0.: 01704-222348, 222668, फैक्स: 222668 - मैनेजर

भगवान परशुराम शोभायात्रा का भव्य स्वागत

ददाहू (रविकांत). अन्तर्राष्टीय ऐतिहासिक एवं धार्मिक मेला श्री रेणुका जी का प्रारम्भ हिमाचल विधानसभा अध्यक्ष राजीव बिंदल द्वारा ददाहू खेल के मैदान से पूजा पाठ के साथ विधिवत शुरू हुआ। इस अवसर पर डॉ. राजीव बिंदल विधानसभा अध्यक्ष द्वारा भगवान परशुराम की शोभायात्रा को ददाहू से रेणुका जी परिसर की ओर रवाना किया गया। भगवान परशुराम की शोभायात्रा में हजारों लोगों ने मत्था टेककर आशीर्वाद प्राप्त किया। शोभायात्रा में जहाँ परशुराम की झांकियों को प्रस्तुत किया गया वहीं ढोल, नगाड़ों, पुलिस बैंड तथा स्कूली छात्र–छात्राओं ने शोभायात्रा में भाग लिया। इस शोभायात्रा में पांचो दिशाओं से भगवान परशुराम की पालकियों द्वारा शोभायात्रा में भग लिया । यह शोभायात्रा ददाहू बाजार से गिरीपुल, बेढोन तथा रेणुका मेलों से होकर रेणुका मन्दिर परिसर की ओर मन्दिर में ले जाई गई।

उल्लेखनीय है कि श्री रेणुका मेला भगवान परशुराम और उनकी माता रेणुका जी के मिलन की याद में मनाया जाता है जिसके पीछे एक कथा है। यह मेला बुराई पर अच्छाई की विजय को भी याद दिलाता है।

कार्यक्रमानुसार शाम को विधानसभा अध्यध्क्ष द्वारा विभिन्न विभागों की प्रदर्शनियों का अवलोकन किया गया। रात्रि को एक भव्य आयोजन के तहत विधानसभा अध्यक्ष द्वारा एक जनसभा को सम्बोधित करते हुए कहा कि यह मेला माँ बेटे के मिलने की याद ताजा करता है जो कि एक अनूठी विरासत लिए हुए है। उन्होंने कहा कि हमें स्वच्छता अभियान के तहत प्लास्टिक का उपयोग नहीं करना चाहिए। उन्होंने प्लास्टिक से होने वाले दुष्प्रभाव के बारे चेताया। साथ में उचित जल प्रबन्धन पर भी अपने विचार रखे। उन्होंने कहा कि मैं मुख्यमंत्री जयराम ठाकुर का धन्यवादी हूँ जिनके कारण मुझे इस बार मेले के शुभारम्भ करने का अवसर प्राप्त हुआ। वे धर्मशाला में इनवेस्ट मीट में व्यस्त हैं।

इस अवसर पर विधायक रेणुका क्षेत्र विनय कुमार, विधायक शिलाई हर्षवर्धन चौहान, भाजपा नेता बलवीर चौहान ने अपने विचार व्यक्त किये। इस अवसर पर उपायुक्त आर.के.परूथी, पुलिस अध ीक्षक अजय कृष्ण शर्मा, अतिरिक्त जिलाधीश प्रियंका व अन्य अधिकारी व गणमान्य व्यक्ति उपस्थित थे।

यह मेला 6 दिनों तक चला जिसमें लोगों के मनोरंजन के लिए रेणुमंच पर सांस्कृतिक कार्यक्रम आयोजित किये जायेंगे।

फर्जी कॉल सेंटर चलाने वाला अन्तर्राजिय गिरोह सिरमौर पुलिस की गिरफ्त में

पांवटा (श्यामलाल पुंडीर) इंश्योरेन्स पॉलिसी धारकों को फोन करके बोनस का लालच देकर लाखो की ठगी करने वाले एक गिरोह के चार सदस्यों को जो नोएडा में फर्जी कोल सेंटर चला रहे थे । सिरमौर पुलिस ने गिरफ्तार करने में सफलता हासिल की है। जिनके पास से मोबाइल, सिम व ।जउ बंतके भी बरामद हुए है। मोगीनन्द के रहने वाले एक व्यक्ति से इन ठगों ने बड़ी ही चालाकी से 1 लाख के करीब राशि हड़प ली थी जिस पर मामले को संगीनता से लेते हुए 420 का मुकदमा थाना काला आंम्ब में पंजी त हुआ था। साइबर सेल नाहन की टीम ने इस केस से सम्बंधित हर पहलू पर बड़ी बारीकी से काम करते हुए आरोपियों का पता लगाया व थाना काला आंम्ब की टीम के साथ मिलकर नोएडा में दबिश दी जहां से इन अपराधियो को गिरफ्तार किया गया है। पूछताछ में आरोपियों ने गुजरात, राजस्थान, हैदराबाद, कोयम्बटूर आदि क्षेत्रों से भी लोगो के साथ ठगी करने की बात कबूल की है। राहुल सिंह इस गिरोह का मुख्य सरगना है जिसे लगभग 8 के करीब भाषाओ का ज्ञान है, व गिरफ्तार किए गये अन्य आरोपियों के नाम मिशन पाल, देवानंद व मुकेश हैं।

व्यापारियों को जागरुक करने सडकों पर निकली खाकी

बद्दी (गौतम). क्षेत्र में बढती वारदातों के मददेनजर बददी पुलिस ने स्वयं सुरक्षा अभियान शुरु किया है। इस अभियान के तहत बददी पुलिस के अधिकारियों व कर्मचारियों ने बददी बाजार का दौरा किया और सुरक्षा की स्थिति जानी। अधिकारियों ने बददी की प्रमुख व कीमती सामान रखने वाली दुकानों को विशेष तौर पर हिदायत दी कि वह अपने व्यावसायिक परिसर के अंदर व बाहर उच्च क्वालिटी के सीसीटीवी के कैमरे लगाएं। चोरी व डकैती होने के बाद सीसीटीवी के माध्यम से ही पता चलता है कि चोर कहां से व किस गाडी में आए थे। इसके बिना अपराधियों में न डर होता है और न ही पुलिस उनके गिरेबान तक पहुंच पाती है। इस कारण से बददी पुलिस के अधिकारियों व कर्मचारियों ने बददी बस स्टैंड से लेकर वर्धमान तक के व्यापारियों को हिदायतें दी कि पुलिस का साथ दें और सुरक्षा नियमों व मानकों की पालना करें न कि बाद में हादसा और सबूत न होने पर पुलिस को कोसें। पुलिस में भी आप जैसे ही इंसान है और हम सबूतों के आधार पर ही केस व अपराध ा को आगे बढाते हैं। आज तक जो भी केस पकडे गए उनमें अधिकांश इसलिए हल हो गए कि उसमें अपराधियों का कोई न कोई सुराग सीसीटीवी में कैद हो गया था। बाजार में बहुत से दुकानदार ऐसे पाए गए जिनके पास माल तो लाखों का पाया लेकिन वो हजारों के कैमरे न लगाकर सिर्फ पैसा के चक्कर में व्यस्त थे। गौरतलब है कि लुटेरों की नजर मंहगी मोबाईल शपस व जौहरियों की दुकानों पर रहती है और गत दिनों दो दुकानों से 47 लाख के मोबाईल चोरी हो गए थे जो कि बाद में सीसीटीवी की मदद से धर दबोचे गए थे।

बददी विकास मंच के अध्यक्ष बेअंत ठाकुर, नगर व्यापार मंडल के प्रधान प्रवीण कौशल, संयुक्त व्यापार मंडल दून के अध्यक्ष संजीव कौशल व पार्षद संदीप सचदेवा ने समस्त व्यापारियों से आग्रह किया कि वह पुलिस द्वारा दी गई हिदायतों का पूर्णतरू पालना करें और सुरक्षा के लिए कैमरे जरुर लगवाएं। उन्होने यह भी आहवान किया कि वह अपनी दुकानों में जो भी नौकर व कर्मचारी रखें उनका पुलिस वैरिफिकेशन अवश्य करवाएं क्योंकि कई बार नौकर भी मिलीभगत कर जाते हैं। वहीं दूसरी ओर एएसपी एन के शर्मा ने कहा कि पुलिस अकेले कुछ नहीं कर सकती बल्कि समाज को भी उसका देना चाहिए। हमें अपनी दुकानों पर कैमरे लगाने चाहिए वहीं कोई भी संदिग्ध दिखें तो तुरंत उसकी सूचना पुलिस को देनी चाहिए।

रा.प्रा.पा. मानपुरा में एफप्रो संस्था ने लगवाया वाटर प्यूरोफाई

बद्दी (प्रे.वि). मोंडेलेज इंटरनैशनल कंपनी द्वारा चलाए गए शुभारंभ कार्यक्रम के तहत एफप्रो संस्था द्वारा राजकीय प्राथमिक पाठशाला मानपुरा में एक वॉटर प्यूरिफाई लगवाया गया, जिससे स्कूल के 400 से अधिक छात्रों को लाभ मिलेगा। इस अवसर पर स्कूल में एक कार्यक्रम का आयोजन किया, जिसमें एफप्रो संस्था के गौरव शर्मा विशेष रूप से उपस्थित रहे, जबकि समारोह की अध्यक्षता स्कूल की मुख्याध्यापिका मिनाक्षी शर्मा ने की। मिनाक्षी शर्मा ने मोंडेलेज इंटरनैशनल कंपनी द्वारा चलाए गए शुभारंभ कार्यक्रम के तहत एफप्रो द्वारा स्कूल में वाटर प्यूरिफाई व अन्य कार्य करवाने के लिए कंपनी का आभार जताते हुए कहा कि अन्य संस्थाओं को भी इस तरह के पुनित कार्यों में आगे आना चाहिए, जिससे सरकारी पाठशालाओं का सर्वागिण विकास हो सके और बच्चों को सभी सुविधाएं मिल सके। उन्होंने बताया कि इस वाटर प्यूरिफाई के लगने से स्कूल के लगभग चार सौ से अधि ाक छात्रों को साफ व स्वच्छ पानी पीने को मिलेगा।

इस मौके पर कंपनी के शुभारंभ कार्यक्रम के प्रोजेक्ट हैड रणवीर सिंह ने कहा कि क्षेत्र को हरा भरा करना हमारी संस्था की प्राथमिकता है और जलसंरक्षण के लिए संस्था द्वारा विशेष कदम उठाए जा रहे हैं। जिससे लोगों को स्वच्छ जल के साथ–साथ साफ–सूथरा वातावरण मिल सकेगा। उन्होंने कहा कि संस्था आगे भविष्य में भी इस तरह के कार्य जारी रखेगी, जिससे क्षेत्र का

'दीपोत्सव ' कार्यक्रमो का आयोजन 13 से

बद्दी (शांति). 'राम लला हम आएंगे, मन्दिर भव्य बनाएंगे' के उदघोष को सार्थक करने का समय आ गया है प्रभु श्री राम जी की पा से अयोध्या में, भव्य मंदिर निर्माण की घड़ी आ गई है ।इसी कड़ी में बददी मे कार्यक्रम आयोजित करवाये जाएंगे।

दीप से दीप प्रज्वलित कर, प्रभु राम जी के प्रति अपनी आस्था दर्शाएं। अपनी नई पीढ़ी को एक सशक्त सन्देश के साथ संस्कार दें। कार्यक्रम दीपोत्सव समय सायं 5 बजे से बुधवार, 13 नवंबर को दशहरा मैदान, फेज 3, बद्दी मैं होगा। यह जानकारी जिला नालागढ़ कार्यवाह आर एस एस महेश कौशल ने दी।

22 देवताओं के प्राचीन स्थान ठूंड में सैंकड़ों लोगों ने किए देव जुन्गा के दर्शन

राजगढ़ (बी.आर. चौहान). 22 देवताओं के प्राचीन स्थान ठूंड में प्रबोधनी एकादशी अर्थात देवोत्थान, जिसे स्थानीय भाषा में देवठण कहते हैं, के अवसर पर सैंकड़ों की तादाद में लोगों ने देव जुन्गा के दर्शन करके आर्शिवाद प्राप्त किया ।

इस क्षेत्र के पूर्व प्रध ाान एवं 87 वर्षीय वरिष्ठ नागरिक बालक राम निर्मोही ने देवठण बारे जानकारी देते हुए कहा कि ठूंड में प्राचीनकाल से 22 देवताओं का स्थान माना जाता है जहां पर हर वर्ष देवशयनी और देवोत्थान के अवसर पर जुन्गा देवता की प्रजा के सभी श्रद्धालु आकर देवता का आर्शिवाद प्राप्त करते हैं । उन्होने बताया कि सोलन जिला के स्पाठू, सिरमौर के शरगांव , नेईनेटी, शिमला के शोध ाी, न्यू शिमला और पीरन पंचायत के लोग देव जुन्गा को अपना कुल देवता मानते हैं ।

बालक राम निर्मोही ने बताया कि देवठण और दसूणी के अवसर पर पूरे क्षेत्र के देवता देवचंद, पंजाल के कुंथली देवता, धार के मनूणी देवता, भनोग के जुन्गा देवता सहित 22 देवता एकत्रित होते है जहां पर लोग मनौती पूर्ण होने पर देवता को भेंट अर्पित करते हैं । उन्होने बताया कि देव जुन्गा के कलैणे में कनोगू, रोहाल, शलोंठी, भौंठी, टकराल, छिब्बर, बलीर,सराजी सहित 22 क्षेत्र, जिसे खैल कहते हैं, के लोग आकर परंपरा को निभाते हैं ।

उन्होने कहा कि इस मौके पर लोग देवताओं के गुर, जिन्हें दिंवा कहते हैं, के समक्ष अपनी समस्या रखते हैं । देववाणी के रूप में दिंवा लोगों की समस्या का निदान बताते हैं । इसके अतिरिक्त रात्रि को डोम देवता के प्रागण में घैणा अर्थात आग का अलाव जलाकर रात भर जागरण करते हैं । इस मौके पर 22 देवताओ के कलैणे आकर जागरण में भाग लेते हैं तथा देवता को ब्र अर्थात अनाज के दाने चढ़ाते हैं । देवठण के अवसर पर भण्डारे का आयोजन किया गया जिसमें सैकड़ों लोगों द्वारा देवता का प्रसाद ग्रहण किया गया ।

आयुर्वेदा के महत्व पर कार्यशाला का आयोजन

बड़ू साहिब (प्रे.वि). उतर भारत की प्रथम महिला विश्वविद्यालय बड़ू साहिब में हमारे जीवन में आयुर्वेदा के महत्व पर कार्यशाला का आयोजन किया गया। कार्यशाला में उपमंडलीय चिकित्सा अधिकारी राजगढ़ डॉक्टर नवल डोगरा ने आयुर्वेदा व् मर्म चिकित्सा के विषय में विस्तार से जानकारी दी और कहा कि मर्म चिकित्सा हमारे देश की प्राचीन पद्धति है और इसके प्रयोग से कई दुसाध्य रोग भी ठीक होते देखे गये है। उन्होंने कहा कि आयुर्वेद और योग एक सम्पूर्ण जीवन पद्धति है जिसके प्रयोग से ना केवल रोग ठीक होते हैं अपितु भविष्य में भी रोगों से बचा जा सकता है । उन्होंने कहा कि आज के अधिकतर रोग हमारी जीवन शैली की देन है । आज घर और होटल के खाने में फर्क नहीं रह गया है । आयुर्वेद और योग द्वारा 100 वर्ष तक हम स्वस्थ और लम्बा जीवन जी सकते है और अब आयुर्वेद की ओर वापिस लौटने का समय आ गया है । आज की पीड़ी प्रकृति से दूर भाग रही है और यह हमारा कर्तव्य है कि हम लोगो को आयुर्वेद के साथ खाने और रहने के सही तरीको से अवगत करवाए । डा. डोगरा ने उपस्थित श्रोताओं को सलाद के रूप में कचे फल व सब्जियां खाने की सलाह दी । इस अवसर पर डा. बी एस बोपराई , डा. जसवंत व् उपनिदेशक व् लोक सम्पर्क अधि ाकारी एम् के खन्ना ने भी अपने विचार रखो और बहुमूल्य जानकारी देने के लिए डा. नवल डोगरा का आभार प्रकट किया।

विधिक जागरूकता शिविर का आयोजन

चम्बा (प्रे.वि). जिला विधिक सेवा प्राधिकरण चंबा द्वारा ग्राम पंचायत वैली में विधिक जागरूकता शिविर का आयोजन किया गया। शिविर की अध्यक्षता अत्तिरिक्त मुख्य न्यायिक दंडाधि ाकारी(ाब्श्रड) व सचिव जिला विधिक सेवा प्राधिकरण पंकज गुप्ता ने की। पंकज गुप्ता ने शिविर में कानूनी सहायता प्राप्त करने सहित विभिन्न कानूनी प्रावधानों की विस्तृत जानकारी प्रदान की। उन्होंने कहा की विधिक सेवा प्राधिकरण असहाय, अपंग, औरतों ,बच्चों ,औद्योगिक कामगार मानसिक अस्वस्थ ,हिरासत में रखे गए लोग, अनुसूचित जाति व जनजाति से संबंधित, एचआईवी एड्स से पीड़ित ,संप्रदायिक दंगे जातीय हिंसा, बाढ़, भूकंप, सूखा ,जाति अत्याचार, औद्योगिक संकट ,मानव दूर व्यवहार, बेगार के शिकार गरीब व्यक्तियों को जिनकी समस्त साधनों से वार्षिक आय एक लाख से कम हो को कानूनी सहायता प्रदान करता है। उन्होंने बताया कि मुकदमों को तुरंत निपटाने के लिए प्राधिकरण राष्ट्रीय, राज्य, जिला तथा उपमंडल स्तर पर नियमित लोक अदालतों का आयोजन करता है और आम जनता को उनके कानूनी अधिकारों के बारे में भी बताता है। यदि उनके कानूनी अधिकारों का अतिक्रमण हो तो उनके समाधान के बारे में भी बताता है। निजी तथा पूर्ण गोपनीय प्रक्रिया के तहत सामाजिक सद्भाव कायम रखने में सहायक सिद्ध होता है। इस अवसर पर क्षेत्र के गणमान्य लोग भी उपस्थित रहे।

सरकार का काऊंट डाऊन शुरू, जनता हो चुकी है हताश

हमीरपुर, (प्रेवि)– हिमाचल प्रदेश कांग्रेस सोशल मीडिया के चेयरमैन अभिषेक राणा ने कहा है कि वर्तमान सरकार से जनता हताश हो चुकी है तथा सरकार का अब काऊंट डाऊन शुरू हो गया है। यहां से जारी प्रेस ब्यान में उन्होंने कहा कि कांग्रेस पार्टी द्वारा अब तक जिन जिलों में भी जन आंदोलन किया है, वहां की जनता ही सरकार की खामियों को गिना रही हैं तथा जिस तरह खुले मन से सरकार नाकामियों को जनता गिना रही है, उससे पता चलता है कि जनता वर्तमान सरकार से कितना निराश हो चुकी है। उन्होंने कहा कि वर्तमान केंद्र व प्रदेश सरकार के पास न करने को कुछ है और न ही बोलने को शब्द बचे हैं। यही कारण है कि विकास कार्य करवाने से भटक चुकी भाजपा सरकारें अब शब्दों के जाल बिछाकर ही बहलाने–फुसलाने का काम कर रही है। न तो भाजपा सरकारों का कोई विजन है और न ही कोई नीयत या नीति है जिससे कि आगे बढ़ा जा सके। उन्होंने कहा कि जनता भी कहने लगी हैं कि झूठी सरकार से उनका पाला पड़ गया है जिसके कारिंदे हवा में ही विकास के महल बनाने में माहिर है। उन्होंने कहा कि हिमाचल सहित पूरे देश में अराजकता का माहौल बन रहा है, जहां केंद्र सरकार अपना विश्वास खो चुकी है तो प्रदेश सरकार भी जनता के भरोसे पर खरी नहीं उतरी है।

चर्चित चेहरा

राम मन्दिर पर फैसला देने वाले

रंजन गोगोई

(मुख्य न्यायाधीश, उच्चतम न्यायालय)

-सरिता गर्ग

सीजेआई रंजन गोगोई देश के बहुचर्चित और सबसे पुराने आयोध्या भूमि विवाद मामले पर वर्तमान मुख्य न्यायाधीश जस्टिस रंजन गोगोई की अगुवाई में सुप्रीम कोर्ट की पांच जजों की बेंच ने ऐतिहासिक फैसला सुनाया। इसके बाद सुप्रीम कोर्ट में जस्टिस रंजन गोगोई के कार्यकाल को आने वाली पीढियां इतिहास के रूप में याद करेंगी। जस्टिस रंजन गोगोई देश के बहुचर्चित और सबसे पुराने अयोध्या भूमि विवाद मामले पर वर्तमान मुख्य न्यायाधीश जस्टिस रंजन गोगोई की अगुवाई में सुप्रीम कोर्ट की पांच जजों की बेंच ने ऐतिहासिक फैसला सुनाया। इसके बाद वह 2010 में पंजाब और हरियाणा हाईकोर्ट के मुख्य न्यायाधीश बने। 23 अप्रैल, 2012 को जस्टिस रंजन सुप्रीम कोर्ट के जज बने। उन्होंने तीन अक्तूबर 2018 को बतौर मुख्य न्यायाधीश (CJI) पदभार ग्रहण किया था। वह देश के 46वें मुख्य न्यायाधीश हैं।

सीजेआई गोगोई सुप्रीम कोर्ट के उन 11 जजों में से एक हैं जिन्होंने अपनी संपत्ति की जानकारी सार्वजनिक की है। जस्टिस गोगोई 17 नवम्बर को सीजेआई पद से रिटायर हो रहे हैं। वर्षों से लंबित अयोध्या की विवादित जमीन के मामले की लगातार 40 दिनों तक फास्ट ट्रैक सुनवाई करने के बाद अपना फैसला सुनाया। जस्टिस गोगोई सुप्रीम कोर्ट के उन जजों में से एक हैं, जिन्होंने पिछले वर्ष तत्कालीन सीजेआई दीपक मिश्रा के खिलाफ प्रेस कॉन्फ्रेंस कर न्यायपालिका की स्वतंत्रता पर खतरा जताया था।

491 साल पुराने विवाद अयोध्या मामले पर फैसला सुना चुके मुख्य न्यायाधीश रंजन गोगोई ने कोर्ट ऑफ इंडिया, पास्ट एंड प्रजेंट पुस्तक के असमी अनुवाद का विमोचन किया। एक दिन पहले ही इतना महत्वपूर्ण फैसला देने के बावजूद उन्होंने इस मुद्दे पर एक शब्द भी नहीं बोला। जिसके चलते उनकी काफी तारीफ हुई। गोगोई के सहयोगियों ने कहा कि असम ने एक बेहतरीन मुख्य न्यायाधीश दिया है। लेकिन मेरा मानना है कि असम ही नहीं पूरे देश को ही एक बेहतरीन मुख्य न्यायाधीश के रूप में रंजन गोगोई वर्षों बरस तक याद किये जाते रहेंगे।

जस्टिस गोगोई ने इस महत्वपूर्ण निर्णय लेने के बाद कहा, 'मैं किसी भी विवादास्पद मुद्दे पर बात नहीं करना चाहता। समारोह में मौजूद उनके कुछ सहयोगियों ने उनकी और सुप्रीम कोर्ट की सराहना की।

कवि चिंतनः-

यह कैसी उदासीनता ?

- आचार्य ओम प्रकाश 'राही'

कहते हैं दो व्यक्ति भागे जा रहे थे, किसी ने पिछले वाले से पूछा 'अरे भई ! इस तरह क्यों दौड़े जा रहे हो ?' वह बोला –'वह अपनी कविता सुना गया और मेरी सुन नहीं रहा है'। इसी तरह सभी कवियों के निकलने पर एक अंतिम कवि सामने बैठे व्यक्ति से बोला – 'तुम्हारी काव्य रुचि को मेरा नमन। तुम बड़ी देर से निरन्तर सुन रहे हो'। वह बोला –'भाई साहब ! अपनी कविता जल्दी पढ़ें,मुझे तो दरियाँ इकट्ठी करनी हैं'।

मैं इन्हें हास–परिहासात्मक जुमले माना करता था किंतु यह किसी हद तक सत्य सिद्ध हो रहा है 'रेणु मंच' से आई उस वीडियो क्लिप में जिसमें एक कवि अपनी बात कह रहा है और अन्य सभी उसकी ओर तनिक भी ध्यान न देकर बातों अथवा अन्य कार्यों में व्यस्त दिखाई पड़ रहे हैं । इसी मध्य आयोजक मण्डल सदस्य कवियों को कुछ प्रपत्र बाँट रहा है और वे भी उन्हें भरकर वापिस लौटा रहे हैं। यह कैसी.....?

एक समय था जब वशिष्ठ जी इस रेणु मंच की शान हुआ करते थे । तब भले ही यह मेला राज्य स्तरीय था किंतु वशिष्ठ जी के संचालन में तब यहाँ प्रतिवर्ष 'पहाड़ी कवि दरबार' सजा करता था,जिसमें प्रदेश के डा.शबाब ललित, संसार चंद प्रभाकर, मनोहर पालमपुरी ,देसराज डोगरा, काहन सिंह जमाल,जयदेव किरण, सी.आर.बी. ललित, प्रत्यूष गुलेरी,नरेन्द्र अरुण, उदय प्रकाश हिमाणु, डा. पीयूष गुलेरी, डा.प्रेमलाल गौतम, के. आर.भारती, नरेन्द्र अरुण आदि वरिष्ठ कवि हिमाचल की विभिन्न बोलियों में खूब रंग जमाया करते थे। मुझे स्वयं भी उस गजब के समय के साक्ष्य का अवसर प्राप्त हुआ है ।

यह निःसंदेह हर्ष का विषय है कि अब यह मेला अन्तर्राष्ट्रीय मेला घोषित हुआ है किंतु इस अवसर पर आयोजित होने वाले कवि सम्मेलन को (जिसे अब राष्ट्र स्तरीय होना चाहिए था) राज्य स्तरीय से भी जिला स्तरीय किया जाना चिंतनीय एवं विचारणीय है ।

इस आलेख को मैंने फेसबुक पर डाला तो अनेक कवियों तथा बुद्धिजीवियों की जो प्रतिक्रिया प्राप्त हुई है उससे मेरे इस कथन को भी समर्थन मिला है। ददादू से इन्द्र प्रकाश गोयल चिंता प्रकट करते हुए कह रहे हैं – "यह अत्यंत चिंता का विषय है।गुरुवर के समय जो इस मंच की शान होती थी शनै शनै वह शान व मंच की गरिमा समाप्त होती जा रही है। कवि सम्मेलन जैसे एक महत्वपूर्ण कार्यक्रम को एक हास्यास्पद कार्यक्रम बना दिया गया है।पिछले लगभग पच्चीस वर्ष से इस कार्यक्रम का मैं साक्षी रहा हूँ । गुरुवर के समय प्रशासन का जिला स्तरीय उच्च अधिकारी यहां तक कि स्वयं जिलाधीश महोदय इस कार्यक्रम की अध्यक्षता करते थे । प्रशासन की ऐसी उदासीनता कभी नहीं देखी अत्यंत दुःखी हूँ!"

नाहन से लायक राम शास्त्री का कथन है –"वास्तव में वशिष्ठ जी ने ही पहाड़ियों को एक अलग पहचान दिलाई थी और हर वर्ष पहाड़ी कवि सम्मेलन आयोजित किया जाता था।परन्तु कुछ चाटुकारों की वजह से इसे बहुभाषी कवि सम्मेलन का नाम दे दिया।भाषा विभाग को रेणु मंच में पहाड़ी कविताओं को ही अधिमान देना चाहिए अन्य भाषा में तो समय समय पर मंच मिलता रहता है।"

वशिष्ठ जी के कार्यों की सराहना करते हुए संगीत के प्राध्यापक डॉ. देवराज शर्मा ने कहा –"जब तक वशिष्ठ गुरु जी रेणुका बोर्ड में थे रेणु मंच का अपना एक स्थान या यूं कहिये रुतबा था । उनका अनुशासन और पकड़ गजब की थी। क्या व्यवस्था होती थी। रेणु मंच की एक मर्यादा होती थी। जो वास्तव में कलाकार था वही उस मंच पर जा सकता था अन्यथा नही। सलाम ऐसे कर्णधारों को।"

धन राज स्वामी के "रेणुका जी का अद्भुत विकास पौराणिक विधि द्वारा व शास्त्रानुसार करने वाले परम आदरणीय आचार्य चन्द्रमणि वशिष्ठ जी को सादर नमन" शब्दों के साथ सहमति जताते हुए डॉ. प्रत्युष गुलेरी, दिन दयाल वर्मा, राजेन्द्र तिवारी, सरला गौतम, सीमा भारद्वाज, विरेन्द्र शर्मा, व शकुन्तला प्रकाश चौहान ने भी वशिष्ठ जी के कार्यों की मुक्तकंठ से सराहना की है।

राजगढ़ से शिवराज सिंह का मानना है –"सचमुच वीडियो में संचालक सहित सभी कवि अपने दूसरे काम में व्यस्त नजर आ रहे हैं, वास्तविकता उपस्थित कवि ही बता सकते हैं"। इसके उत्तर में कवि गोष्ठी के साक्षी ही नहीं बल्कि गोष्ठी का संचालन कर रहे डॉ. जयचंद शर्मा भी इस अव्यवस्था से पीड़ित ही नज़र आए। उनके शब्दों में –"गुरुवर सादर,सविनम्र प्रणाम! आपकी चिन्ता वाजिब है। महान दार्शनिक गुरुवर चन्द्रमणि वशिष्ठ ने इस मंच पर कवि दरबार की जो परम्परा स्थापित की थी वह अब खण्डित होती दिख रही है। कवियों की लम्बी कतारें सिर्फ अपनी बारी तक की चिन्ता में कैद हैं। इतने बड़े मंच पर व्यवस्था और कवियों की हडबड़ी सचमुच हमारी चेतना को झकझोरती हैं। आपकी अनुपस्थिति खलती रही लेकिन इस तरह के प्रपंच में आप अपने स्वाभिमान को बचा गए यह अच्छा रहा। मैं तो बलि का बकरा बना जिसका हलाल हुआ और मलाल भी। गुरुवर यही कारण है कि मैं विमागीय और इस तरह की औपचारिक काव्य गोष्ठियों में जाने से परहेज करता हूँ। कविता की सार्थकता मंच से अधिक लेखन में है जो सतत् सक्रिय रहनी चाहिए। आपकी चिन्ता वाजिब है।

आशा की जानी चाहिए कि आने वाले वर्षों में आयोजक वर्ग इस ओर विशेष ध्यान देकर इसे भी गरिमा प्रदान करेगा।

गुरु नानक देव जी की 550 वीं जयंती पर पांवटा साहिब में भव्य नगर कीर्तन

पांवटा (उज्ज्वल)– गुरु की नगरी पांवटा साहिब में गुरु नानक देव जी की 550 वीं जयंती के अवसर पर शहर में भव्य नगर कीर्तन निकाला गया जिसमें सभी पांवटा वासियों ने बढ़–चढ़कर भाग लिया। नगर कीर्तन पांवटा गुरुद्वारे से चल कर बड़ीपुर चौक तक गया और फिर वहां से घूम कर वापस गुरुद्वारे पहुंचा।

नगर कीर्तन में पांवटा साहिब के लगभग सभी स्कूलों ने भाग लिया।नगर कीर्तन में स्कूली बच्चे अलग–अलग तरह की झांकियां करते हुए नजर आए जिसमें छोटे–छोटे बच्चे गतके के माध्यम से अपने करतब दिखा रहे थे।

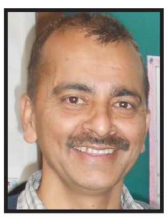
नगर कीर्तन के आगे–आगे पंच प्यारे शस्त्रों से सुसज्जित होकर चल रहे थे।नगर कीर्तन बैंड बाजे और धूम–धड़ाके के साथ निकला जिसमें अलग–अलग तरह की झांकियां देखने को मिली।नगर कीर्तन में आए श्रद्धालुओं के लिए शहर में जगह–जगह खाने–पीने के स्टाल लगे हुई थे जिनमें श्रद्धालुओं के लिए खीर, हलवा, छोले–भटूरे, चाय इत्यादि खाने की चीजों का इंतजाम था शहर की सफाई को देखते हुए नगर कीर्तन के पीछे–पीछे एक गाड़ी और कुछ बंदे जिनके हाथ में झाड़ू और अन्य सफाई के समान थे जो सड़क को साथ–साथ सफाई करते हुए चल रहे थे।

राष्ट्रीय प्रेस दिवस पर हार्दिक शुभकामनाएं

जोगिन्द्र देव

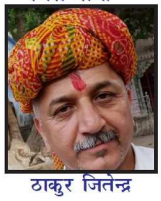
रणेश राणा

किशोर ठाकुर



ओमपाल सिंह

श्याम लाल पुंडीर



ठाकुर जितेन्द्र

सुरेन्द्र शर्मा

हेमन्त शर्मा

हिमाचल प्रदेश युनियन ऑफ जर्नलिस्ट

जिला स्तरीय चिल्ड्रन सांईस कांग्रेस में गुरू नानक स्कूल ने जमाई अपनी धाक

पांवटा (हिका). गुरू नानक मिशन पब्लिक स्कूल के बच्चों ने 31 अक्टूबर से 2 नवम्बर 2019 तक राजकीय कन्या सीनियर सेकेंडरी स्कूल पांवटा साहिब में जिला स्तरीय 27 वॉ बाल विज्ञान मेले में अपना अपूर्व कौशल दिखाते हुए सीनियर सेकेंडरी विवज, सीनियर विवज तथा मैथ्स ओलम्पियाड सीनियर व सीनियर सेकेंडरी दोनों वर्गों में प्रथम स्थान प्राप्त कर ऑल राउंड बेस्ट की ट्रॉफी पर कब्जा किया।

जूनियर विवज में विद्यालय ने दूसरा स्थान प्राप्त किया। एक्टिविटी कॉर्नर में विद्यालय का एक–एक विद्यार्थी अगले चरण के लिए चयनित हो गया। साईंस सर्वे रिपोर्ट में बेहतरीन 16 बच्चों में विद्यालय के चार छात्र सम्मिलित हुए।

यही नहीं हमीरपुर में आयोजित अंडर 14 राज्य स्तरीय एथलेटिक टूर्नामेंट में विद्यालय के धावक 100 मीटर में द्वितीय, 200 में द्वितीय तथा 400 मीटर में द्वितीय स्थान पर रहे वहीं 400 मीटर रिले रेस में द्वितीय स्थान प्राप्त कर राष्ट्रीय स्तर के लिए चयनित हुए। वहीं छात्रावर्ग की टीम ने क्लासिकल एकल संगीत प्रतियोगिता में रनरअप ट्राफी पर अपना कब्जा किया। छात्रों की इन उपलब्धियों के लिए विद्यालय के डायरेक्टर मि. बी.एस.सैनी, प्रधानाचार्या दविन्द्र साहनी ने स्टॉफ, बच्चों तथा अभिभावकों को हार्दिक बधाई देते हुए उनके उज्जवल भविष्य की कामना की।

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। फोनः 01704-318724 फैक्स : 01704-225724, पाँवटा कार्यालय : वाई प्वाईट, 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