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 : 48
प्रत्येक बुधवार
27 नवम्बर से 3 दिसम्बर 2019
पृष्ठ : 8 मूल्य : तीन रुपये
हिन्दी साप्ताहिक
सम्पादक : अरविन्द गोयल

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

सिरमौर पुलिस की नई पहल सेल्फी विद् सिग्नेचर अभियान

विधानसभा अध्यक्ष डॉ. राजीव बिंदल एव विधायक चौधरी सुखराम, पुलिस जिला प्रमुख अजय कृष्ण शर्मा व उपमंडल पुलिस अधिकारी सोमदत शर्मा अभियान की शुरूआत करते हुए

पांवटा (ब्यूरो). पांवटा साहिब में महाराजा अग्रसेन चौक पर सिरमौर पुलिस अधीक्षक अजय कृष्ण शर्मा ने नशे के विरुद्ध हस्ताक्षर अभियान चलाया जिसमें हिमाचल विधानसभा अध्यक्ष डॉ राजीव बिंदल ने हस्ताक्षर कर अभियान का शुभारंभ किया। और बच्चों को नशे के बारे जागरूक किया। इसके बाद विधानसभा अध्यक्ष ने बच्चों को हरी झंडी दिखाकर शुभारम्भ किया।

जिसमें विधायक चौधरी सुखराम व एचपी सिरमौर ने भी हस्ताक्षर कर अभियान को आगे बढ़ाया और पांवटा वासियों से अनुरोध किया कि नशे के विरुद्ध किए जा रहे इस अभियान को गति प्रदान करें।

उल्लेखनीय है कि काफी समय से सिरमौर पुलिस ने नशे के खिलाफ अभियान चलाया हुआ है तथा लोगों को नशे के विरूद्ध जागरूक किया जा रहा है। इस मौके पर पत्रकारों ने भी हस्ताक्षर कर मुहिम को जारी रखने का संकल्प लिया। इस मौके पर स्कूलों के बच्चों ने भी जागरूक रैली के माध्यम से लोगों को नशे के खिलाफ जागरूक किया। अजय कृष्ण के नेतृत्व में सिरमौर पुलिस जहॉ अपराधों के प्रति विशेष अभियान चला रही है वहीं भगोड़ों को पकड़ने में भी सफल हो रही है।

संविधान दिवस स्वतन्त्र भारत की सच्ची भावना का प्रतीक -बिंदल

शिमला (प्रें.वि). हिमाचल प्रदेश विधानसभा के अध्यक्ष डॉ राजीव बिंदल ने प्रदेश व देशवासियों को 70 वें संविधान दिवस की हार्दिक बधाई एवं शुभकामनाएं दी। अपने बधाई संदेश में डा बिंदल ने कहा कि संविधान हमें किसी भी विदेशी और आंतरिक शक्ति के नियंत्रण से संपूर्ण मुक्त संप्रभुता संपन्न राष्ट्र घोषित करता है। यह सीधे लोगों द्वारा चुने गए एक मुक्त सरकार द्वारा शासित है तथा यही सरकार कानून बनाकर लोगों पर शासन करती है। डाक्टर बिंदल ने कहा कि भारत संविधान भारत की सर्वोच्च विधान है जो संविधान सभा द्वारा 26 नवंबर 1949 को पारित हुआ तथा 26 जनवरी 1950 से प्रभावी हुआ भारत को संविधान दिवस के रूप में घोषित किया गया है। 26 जनवरी का दिन भारत में गणतंत्र दिवस के रूप में मनाया जाता है। भारत का संविधान विश्व के किसी भी गणतंत्र देश का सबसे लंबा लिखित संविधान है।

उन्होंने कहा कि द्वितीय विश्वयुद्ध की समाप्ति के बाद जुलाई 1945 में ब्रिटेन ने भारत संबंधी अपनी नई नीति की घोषणा की तथा भारत की संविधान सभा के निर्माण के लिए कैबिनेट मिशन भारत भेजा जिसमें तीन मंत्री थे। 15 अगस्त 1947 को भारत के आजाद हो जाने के बाद संविधान सभा की घोषणा हुई और इसने अपना कार्य 9 दिसंबर 1947 से आरंभ कर दिया।

डॉ बिंदल ने कहा कि हम सभी को संविधान का सम्मान करना चाहिए तथा संविधान जहां हमें अपने मौलिक अधिकारों के बारे सचेत करवाता है वही हमें अपने मौलिक कर्तव्यों के बारे में जागरूक करवाता है। यह संविधान दिवस स्वतंत्र भारत की सच्ची भावना का प्रतीक है। उन्होंने कहा कि संविधान ने हमें अनेक अनेक प्रकार के अधिकार दिये है और अनेक प्रकार से हमारे दायित्व भी बताएं परंतु हम देशवासी अधिकारों के प्रति पूरी तरह सजग एवं जागरूक हो गए और अधिकारों की प्राप्ति के लिए संघर्ष लगातार जारी है।

रोटरी पांवटा द्वारा sanitary napkin vending machines का वितरण समारोह

डॉ. बिंदल रहे मुख्य अतिथि व विशिष्ठ अतिथि चौ.सुखराम

विधानसभा अध्यक्ष डॉ. राजीव बिंदल एव विधायक चौधरी सुखराम रोटरी प्रधान अनिल सैनी व सचिव राकेश रहल, रोटे. हिमांशु भाटिया व रोटे.शांति स्वरूप गुप्ता तथा अन्य गणमान्यों के साथ स्कूलों को सेनेटरी नैपकिन बैडिंग मशीन भेंट करते हुए।

पांवटा (ब्यूरो). रोटरी क्लब पांवटा साहिब द्वारा गोंपुर स्थित चैंबर ऑफ कॉमर्स के सभागार में स्कूलों को नैपकिन मशीन वितरण समारोह आयोजित किया गया।

जिसमें मुख्य अतिथि के रूप में विधानसभा अध्यक्ष डॉ राजीव बिंदल ने शिरकत की वहीं विशिष्ट अतिथि पूर्व विधायक चौधरी सुखराम रहे।

रोटरी क्लब के अध्यक्ष अनिल सैनी ने सभी आगंतुकों का स्वागत किया और रोटरी क्लब द्वारा किए जा रहे सामाजिक कार्यों के बारे विस्तृत जानकारी दी।

इसके बाद क्लब सदस्य द्वारा मुख्य अतिथि व अन्य अतिथियों को सम्मानित किया गया। विधान सभा अध्यक्ष डा. राजीव बिंदल ने रोटरी क्लब पांवटा साहिब द्वारा किए जा रहे सामाजिक कार्यों की सराहना करते हुए कहा कि रोटरी जैसी संस्था का होना पांवंटा साहिब के लिए गर्व की बात है। उसके बाद विशिष्ट अतिथि विधायक चौधरी सुखराम ने भी अपने विचार रखे। तत्पश्चात विधानसभा अध्यक्ष डॉ बिंदल ने नैपकिन मशीन में सिक्का डालकर मशीन का शुभारंभ किया और नैपकिन मशीन स्कूल अध्यापकों को वितरित की।

प्रोजेक्ट चेयरमैन नरेन्द्र पाल सिंह सहोता ने मुख्य अतिथि व अन्य अतिथियों का धन्यवाद किया। सहोता ने इस प्रोजेक्ट को कामयाब करने वाले रोटेरियन राम लाल, कॉपमैड के स्वामी ठाकुर वी.पी. सिंह, तिरूपति ग्रुप के अशोक गोयल व अरूण गोयल तथा जियोन लाईफ साईसिज़ के सुरेश गर्ग का विशेष रूप से धन्यवाद किया जिन्होंने इस प्रोजेक्ट के लिए आर्थिक संसाधन जुटाए। चैम्बर आफ कॉमर्स के प्रधान सतीश गोयल ने भी अपने विचार रखे। इस भव्य एवं शानदार समारोह में विभिन्न पंचायत प्रतिनिधि व महिला मंडल तथा मातृ शक्ति काफी संख्या में उपस्थित थे। इससे पूर्व बीबीजीत कौर स्कूल में वार्षिक पारितोषिक वितरण समारोह मनाया गया जिसमें मुख्य अतिथि का दायित्व जहॉ विधानसभा अध्यक्ष डा. राजीव बिंदल ने निभाया वहीं चौधरी सुखराम ने समारोध्यक्ष का दायित्व निभाया वहीं विशिष्ठ अतिथि का दायित्व हिमाचल ग्रुप ऑफ इंस्टीच्यूट के चेयरमैन विजय गुप्ता ने निभाया।

विद्यालय के अध्यक्ष लाला जुगल किशोर गुप्ता, प्रबन्धक अशोक गोयल व प्रधानाचार्य महेन्द्र सिंह राठौर ने सभी उपस्थितजनों का स्वागत सत्कार किया। बच्चों ने इस मौके पर रंगारंग कार्यक्रम प्रस्तुत किये व मेघावी छात्र–छात्राओं को मुख्य अतिथि के हाथों सम्मानित भी किया गया।

इस मौके पर बीबी जीत कौर विद्यालय परिवार के साथ–साथ स्थानीय गणमान्य व्यक्ति भी काफी संख्या में मौजूद थे।

विधानसभा अध्यक्ष डा राजीव बिंदल बीबी जीतकौर स्मारक वरिष्ठ माध्यमिक पाठशाला के वार्षिक पारितोषिक वितरण समारोह में दीप प्रज्ज्वलित कर कार्यक्रम की शुरूआत करते हुए। साथ में अध्यक्ष जुगल किशोर गुप्ता व विशिष्ठ अतिथि चौधरी सुखराम एवं अन्य गणमान्य

Mankind Serving Life
जे. सी. जुनेजा मल्टी स्पेशलिटी हस्पताल
सूरजपुर, नाहन रोड पौंवटा साहिब जिला सिरमौर (हि.प्र.)
24 घंटे आपातकालीन सुविधाएँ

डॉ० कपिल शर्मा
M.B.B.S., M.D.
फिजिशियन

डॉ० रविकान्त
M.B.B.S., M.S.(Orthopaedics)
हड्डी रोग विशेषज्ञ

डॉ० रतिका जिन्दल
M.B.B.D.,M.S.(Obst&Gynae,)
MICOG,I.V.F.Test Tube Baby Specialist
स्री व प्रसूति रोग विशेषज्ञ

डॉ० योगेश अग्रवाल
M.B.B.S., M.S.
सर्जन

डॉ० अर्चना कश्यप
M.B.B.S., DNB(पीडियाट्रिक्स)
बाल रोग एवं नवजात शिशु रोग विशेषज्ञ

डॉ० सुनीता शर्मा
M.B.B.S., M.D.(बायोकेमिस्ट्री)
लैब इन्चार्ज

डॉ० विक्रांत कम्बोज
M.S.(ENT)F.H.N.S.
नाक, कान, गला रोग विशेषज्ञ
मुह, गला, व गर्दन कैंसर के विशेषज्ञ
सप्ताह के हर बुधवार को उपलब्ध

डॉ० एस. एन. सचान
M.B.B.S.
मेडिकल ऑफिसर

डॉ० रेणु अग्रवाल
M.B.B.S
अल्ट्रासोनोलोजिस्ट

डॉ० उमेश पराशर
M.B.B.S.
आई. सी. यू. इन्चार्ज

डॉ० आशिमा भयाना
B.D.S., MIDA(Dental)
दन्त रोग विशेषज्ञ

डॉ० विजय धीमान
D.P.T.,P.G.D.P.M.
फिजियोथेरापिस्ट

डॉ० दिवाकर वर्मा
B.A.M.S.
एमरजेंसी मेडिकल ऑफिसर

डॉ० ज़ेबा वारसी
B.U.M.S.
एमरजेंसी मेडिकल ऑफिसर

डॉ० नीतू जौहरी
B.A.M.S./P.G.D.E.M.S.
एमरजेंसी मेडिकल ऑफिसर

OPD - Monday to Saturday Time:- 9.00 am to 3.30 pm
संपर्क :- 9805038914
एमरजेंसी- 9805682028

स्वास्थ्य चर्चा

ये 4 टिप्स आपके बच्चों को रखेंगे मोटापे से हमेशा दूर

आप अपने बच्चों में मोटापे के खतरे को दूर करना चाहते हैं तो आप इन तरीकों से अपने बच्चों को मोटा होने से रोक सकते हैं। बच्चों के खान–पान और उसे फिजिकल एक्टिविटी के लिए प्रेरित करें।

बच्चों में मोटापा उनके लिए कई तरह की बीमारियों का कारण बन जाता है। पीडियाट्रिशियन एंड चीफ मेडिकल ऑफिसर ऑफ एल.ए हेल्द केयर डॉ. रिचार्ड सीडमन के मुताबिक बच्चों में मोटापे से उन्हें हाई ब्लड प्रेशर और हाई कोलेस्ट्रोल जैसी गंभीर बीमारियों का सामना करना पड़ता है। जबकि इस तरह की बीमारियां बढ़ती उम्र में ही दिखाई देती है। इस तरह के बच्चों सांस लेने और जइंट्स की समस्याएं का खतरा भी बढ़ने लगता है।

अध्ययन में देखा गया की 40 प्रतिशत बच्चे सात साल की उम्र में आकर मोटापे का शिकार हुए। जो महिलाएं ज्यादा भावनात्मक होती है उन महिलाओं के बच्चों को भी इस तरह के खतरे का सामना करना पड़ता है। उन बच्चों में ज्यादा तेजी से वजन बढ़ने लगता है।

शोधकर्ताओं ने एक ऐसा तरीके की खोज की है जो की बच्चों के मोटापे के खतरे को कम करने में काम करेगा। इससे बच्चे के परिजनों को भी सिख मिलेगी की वह अपने बच्चे में मोटापे को कैसे रोके।

हेलेन देवौस चिल्ड्रेन हॉस्पिटल के साईकोलजिस्ट लुसी स्मिथ के

मुताबिक, माता–पिता अपने बच्चों के ड्रिंक्स को अच्छे से देखकर ही दें। ड्रिंक्स में कितनी मात्रा में न्यूट्रीएंट्स है या नहीं इसे भी जांच लें। सबसे ज्यादा जरूरी एप्पल जूस और ऑरेंज जूस है जिसमें काफी ज्यादा मात्रा में शुगर होती है। कोशिश करें की उन्हें ज्यादा से ज्यादा मात्रा में पानी और दूध पिलाएं।

बच्चों के खान –पान पर दें ध्यान – बच्चों के खाने–पीने की चीजों पर माता –पिता का ध्यान देना काफी जरूरी है। माता–पिता अपने बच्चे के फूड को देखें की क्या वह जो खा रहा है। वह उसके लिए कितना फायदेमंद है भी या नहीं। या फिर जो वह खा रहा है उससे कहीं उसका वजन तो नहीं बढ़ेगा। परिजनों को अपने बच्चे के लिए स्कूल ले जाने वाले लंच के बारे में भी बच्चे से जानकारी लें कि वह किस तरह का लंच पसंद करता है। बच्चे को उसकी पसंद का ही लंच बनाकर दें जो कि उसके लिए स्वस्थ हो और ज्यादा मात्रा में न्यूट्रीएंट्स देने का काम करें। इसके साथ ही सुबह देने वाला ब्रेकफास्ट भी उसके लिए स्वस्थ और उसकी पसंद का हो।

बच्चे को सब्जियों और फल खिलाने की करें कोशिश – बच्चों को कोशिश करें की उसे हरी सब्जियां और फल खिलाएं। बच्चे को सब्जियों और फल की तरफ आकर्षित करें। जिससे की वह उन्हें खाने के बारे में सोचे। एक बार खिलाने या दो बार खिलाने की कोशिश ना करें। कोशिश करें की बच्चे को हरी सब्जियां और फल की आदत लग जाए।

बच्चे को फास्ट फूड ना खाने दें – सभी बच्चों को फास्ट फूड काफी पसंद होता है। फास्ट फूड के लिए सभी बच्चे अपने परिजनों से मांग करते है। लेकिन परिजनों को अपने बच्चों पर इसकी रोक लगाना भी जरूरी है। फास्ट फूड ना तो सेहत के लिए फायदेमंद होते है ना ही यह न्यूट्रीएंट्स प्रदान करते हैं। फास्ट फूड से बेहतर है की आप घर पर ही बनाया हुआ फूड बच्चे को दें। बच्चे को इस बात का भरोसा दिलाए की इससे बेहतर आप घर पर ही उसके लिए फूड तैयार कर रहे हैं।

खेलने के लिए करें प्रेरित –अपने बच्चों को माता–पिता खेलने और फिजिकल एक्टिविटी करने के लिए प्रेरित करें। खेल और फिजिकल एक्टिविटी से होने वाले फायदों के बारे में बताए। बच्चों को इनडोर गेम खेलने से रोकें। ताकि वह घर से बाहर जाकर फिजिकल एक्टिविटी करें। इसके साथ ही आपके बच्चे कैसे एक्टिव रहे इसके लिए भी आप अपने बच्चों को जानकारी दें। माता–पिता को खुद भी अपने बच्चों के साथ फिजिकल एक्टिविटी में हिस्सा लेकर उसे एक्टिविटी के लिए प्रेरित करें।

बच्चों को दिन में करीब एक घंटे उसे फिजिकल एक्टिविटी के लिए घर से बाहर जाने के लिए कहें। इन एक्टिविटी से आपके बच्चों का विकास अच्छी तरह से हो पाएगा।

शोधकर्ताओं के मुताबिक, आप अपने बच्चे के एक साल से पहले उसके साथ फिजिकल एक्टिविटी करवाने की कोशिश करते हैं तो इससे आपके बच्चे के मोटापे का खतरा काफी हद तक कम हो जाता है। इसके साथ ही बच्चे की डाइट काफी अच्छी होनी चाहिए और फिजिकल एक्टिविटी जो आपके बच्चे के वजन को भी मेनटेन करके रखता है।

☯ ☯ कविता संग्रह ☯ ☯

भिखारी

❖ डा. कंचन शर्मा

कुछ ढूँढ रहा है वो,
कचरे में,
जाने क्या....?
रोटी या किस्मत अपनी।

तन पर चिथड़े हैं कम,
आँखें भी उसकी हैं नम,
होंठों पर भी पपड़ी,
जमी हुई है ।

शायद किस्मत इसकी,
इससे रूठी हुई है।
धुँधले सपने,गीला दामन,
मायूस जवानी,भूखा बचपन।

बिखरे सपने,ठहरा जीवन,
भूखे पेट ना भाए सावन।
यहाँ–वहाँ वो हाथ फैलाए,
लोगों के भी ताने खाए।

मीठे सपने,चैन की नींद,
इन बातों को झूठा ठहराए।
मांगते हैं यहाँ ,सभी पर,
क्यूँ केवल वह ताने खाए?

है नहीं क्या कोई विधाता,
इस जग में !!
जो इसकी किस्मत इसे लौटाए,
ज़्यादा नहीं बस,
'दो जून रोटी',
हर्षित हो यह भी खा पाए।

लिवर को स्वस्थ रखने के टिप्स

लिवर से जुड़ी अधिकतर बीमारियां गंदा पानी पीने के कारण होती हैं। इससे बचने के लिए हमें पानी की स्वच्छता पर विशेष ध्यान देना चाहिए।

शराब पीने वालों में भी लिवर की बीमारियां अधिक देखी जाती है जिससे लिवर में सिकुड़न आ जाता है। इससे बचने के लिए यदि संभव हो तो शराब का सेवन बंद कर दें।

व्यक्ति के खाने पीने का भी सीधा असर लिवर पर पड़ता है इसलिए खाने अधिक तली हुई चीजों का सेवन न करें।

रोज प्रात: उठकर जितना संभव हो उतना पानी पिये तथा खुली हवा में टहलने जाए।

भोजन में अधिक से अधिक मात्रा में हरी सब्जियां तथा जूस का इस्तेमाल करना चाहिए।

लिवर की देखभाल– लिवर के मामले में इलाज से बेहतर बचाव है। इसलिए आवश्यक है कि स्वस्थ लिवर के लिए जीवनशैली और खान–पान का ध्यान रखना आवश्यक है।

सिगरेट और शराब का ज्यादा मात्रा में सेवन करने से लिवर सिरोसिस जैसे गंभीर रोग होने का खतरा रहता है, इसलिए इनका सेवन कम करें।

6 घंटे से कम की नींद लेने से शरीर का मेटाबॉलिज्म प्रभावित होता है और लिवर से जुड़े रोगों का खतरा बढ़ जाता है।

सही दिनचर्या का पालन न करना, देर से उठना और देर से सोना भी लिवर को प्रभावित करते हैं।

तनाव से भी लिवर की कार्य क्षमता प्रभावित होती है जिसका सीधा प्रभाव पाचन प्रक्रिया पर होता है।

ऐसी एक्सरसाइज करें, जिससे पसीना निकले। पसीना निकलने से शरीर की सफाई होती है। ऐसा होने से लिवर पर जोर कम पड़ता है। जॉगिंग, साइकलिंग, आउटडोर गेम्स या खास एक्सरसाइज चुनें। अर्धमत्स्येंद्रासन, मलासन, अधोमुख आसन स्वस्थ लिवर के लिए अच्छे होते है।

क्या रात में केला खाना फायदेमंद है? केला खाने का सही समय

आपको लगता है की रात में केले का सेवन करना ठीक नहीं है या फिर रात में केले का सेवन करने से किसी तरह की दिक्कत हो सकती है।

वैसे तो लोग सभी फ्रूट्स को सेहतमंद मानते हैं। लेकिन कुछ फ्रूट्स ऐसे होते है जो हमारे लिए काफी फायदेमंद होती है। केला एक ऐसा फल है जो पूरी दुनिया में बड़ी संख्या में खाया जाता है। केले में बहुत से जरूरी न्यूट्रीएंट्स और विटामिन मौजूद है जो हमाके शरीर में कई तरह की पूर्ति करता है। येलो फ्रूट्स में फाइबर, पोटाशियम, मैगनेशियम, कैल्शियम और विटामिन मौजूद होते हैं। यह हमारे वजन को कम करने के साथ ही हमारे हार्ट को भी स्वस्थ रखता है। लेकिन कई लोग मानते हैं की केले का रात में सेवन करने से सर्दी और खांसी जैसी दिक्कतों का सामना करना पड़ता है।

क्या रात में केले का सेवन करना चाहिए– रात में केले का सेवन करने से कोई परेशानी हो सकती है या नहीं इसका कोई साइंटिफिक प्रूफ सामने नहीं आया है। लेकिन आयुर्वेद के मुताबिक केले का सेवन रात में करने कई तरह की दिक्कत हो सकती है। जैसे की सर्दी होना या फिर गला बंद हो सकता है। फ्रूट्स की बात करे तो केला एक ऐसा फ्रूट है जो भारी मात्रा में हमें स्वस्थ रखने का काम करता है। लेकिन आयुर्वेद के मुताबिक, रात में केले का सेवन करना सही नहीं। रात में केले का सेवन करना इसलिए हानिकारक है क्योंकि रात के समय हमारे शरीर में मैटाबॉलिज्म कम होता है जिससे केला हमारे पेट में कई दिक्कतें पैदा करता है।

अध्ययन में इस बात का पता चला कि येलो फ्रूट्स में कई तरह के जरूरी न्यूट्रीएंट्स होते हैं जो हमारी नींद को और अच्छा बनाने में मदद करता है। इसके अलावा आप अगर नींद के लिए किसी गोली या दवाई का सेवन कर रहे हैं तो आप उन दवाई को छोड़ कर रात में पहले केले का सेवन कर सकते हैं।

एक केले में लगभग 105 कैलोरी होती है। आप रात में 500 से कम कैलोरी का सेवन करना चाहते हैं तो, दूध के साथ 2 केले खाना आपके लिए एक बेहतरीन ऑप्शन हो सकता है। अगर आधी रात में मीठा खाने की इच्छा होने लगे तो केला खा लें। केले की मिठास आपकी लालसा को दूर करने में मददगार साबित होती है।

यदि आप शाम में एक्सरसाइज करने के बाद केला खाते हैं, तो लाभदायक होगा। एक अध्ययन के अनुसार, जो लोग मसालेदार फूड ज्यादा खाते हैं। उनके लिए रात में केला खाना फायदेमंद है। दरअसल, ज्यादा मसाले वाली चीजें खाने से सीने में जलन होने लगती है, लेकिन रात में एक केला खाने से जलन की समस्या दूर हो सकती है। साथ ही मैग्नीशियम की भरपूर मात्रा के कारण केला आसानी से पच जाता है जिससे शरीर का मेटाबॉलिज्म दुरुस्त रहता है।

केले में पोटैशियम की मात्रा अधिक और सोडियम की मात्रा बहुत कम होती है, इसलिए यह ब्लड सर्कुलेशन और कोलेस्ट्रॉल कंट्रोल करने में कारगर होता है। केले में खास तरह के प्रोबायोटिक बैक्टीरिया मौजूद होते हैं जो खाने से कैल्शियम को मात्रा को सोखते हैं। कैल्शियम हड्डियों को मजबूत बनाती है और उम्र बढ़ने के साथ ही हड्डियों से जुड़ी कई प्रकार की समस्याओं को भी दूर रखती है।

अगर आप फिर भी रात में केले का सेवन नहीं छोड़ना चाहते तो आप उसका सेवन कर सकते हैं। क्योंकि केले का सेवन रात में करने से किसी भी तरह का नुकसान नहीं होता। लेकिन कभी कभी आपको इसका त्याग करना जरूरी है। आप जब सर्दी, खासी, अस्थमा या फिर वजन कम कर रहे हों तो आपको केले का सेवन छोड़ना होगा।

सोने से पहले जरूर अपनाएं ये 5 टिप्स, निखर जाएगा चेहरा

हर व्यक्ति चाहता है कि वह खूबसूरत दिखे। हालांकि मन की खूबसूरती तन की खूबसूरती से ज्यादा मायने रखती है लेकिन अपनी त्वचा का ख्याल रखना भी आपका कर्तव्य है। आपकी त्वचा ही आपको दूसरों के सामने निखरा हुआ पेश करती है। आपको बता दें कि अक्सर बदलते मौसम का नकारात्मक असर त्वचा पर पड़ता है। ये अंदरूनी और ऊपरी रूप से आपकी खूबसूरती छीन सकता है। अगर आपके पास दिन में समय नहीं है तो आप रात को सोते वक्त ये 5 काम जरूर करें और खुद में फर्क देखें।

रात में सोने से पहले ब्रश करना बहुत जरूरी होता है। रात में खाना खाने के बाद अगर आप बिना ब्रश किए ही सो जाते हैं तो आपके दांतों पर कीटाणु हमला करना शुरू कर देते हैं। ऐसा होने से आपके खूबसूरत दांत सड़ सकते हैं। सोने से पहले ब्रश करने से दांत सुंदर और अच्छे रहते हैं। अगर दांत सुंदर रहेंगे तो आपका चेहरा भी खिलेगा।

सोने से पहले जरूर नहाएं– रात में सोने से पहले जरूर नहाएं। ऐसा करने से आपके शरीर पर जमी दिनभर की गंदगी दूर होती है और आपकी त्वचा सांस लेने लगती है। आपके शरीर का रक्त संचालन भी सही हो जाता है। इसके अलावा आप नहाने के पानी में आधा घंटा पहले गुलाब की कुछ पंखुड़ियां या गुलाब जल की कुछ बूंदें डाल लें। इस पानी से नहाने से आप तरोताजा महसूस करेंगे और आपकी थकान दूर होगी।

बालों को कंघी कर लें– सोने से पहले अपने बालों पर कंघी कर उन्हें जरूर सुलझा लें। इससे आपके बाल सुबह कम फंसेंगे और टूटेंगे भी कम।

माश्चराइजर लगाएं– सोने से पहले पूरे शरीर पर माश्चराइजर जरूर लगाएं। ऐसा करने से त्वचा में नमी बरकरार रहेगी और सुबह उठकर त्वचा खिंची–खिंची भी महसूस नहीं होगी।

हल्दी वाला दूध– सोने से पहले हल्दी वाला दूध जरूर पीएं। इससे आपके शरीर के विषाक्त पदार्थ बाहर निकल जाते हैं। ऐसा करने से आपके शरीर का खून भी साफ हो जाता है। हल्दी वाला दूध पीने से आपकी त्वचा भी निखर जाएगी।

आंखों के आसपास क्रीम से करें मसाज –पूरे दिन हमारे दिमाग के साथ–साथ हमारी आंखें भी बहुत काम करती हैं। ऐसे में आंखों का ख्याल रखना भी बहुत जरूरी हो जाता है। सोने से पहले अपनी आंखों के चारों तरफ क्रीम से मसाज करना न भूलें।

कैसें करें रीढ़ की हड्डी की देखभाल

शरीर का एक मुख्य भाग होने के कारण रीढ़ की हड्डी की मजबूती पर विशेष ध्यान रखना चाहिए।

रीढ़ की हड्डी में यदि तकलीफ है तो उसे हल्के में नहीं लेना चाहिए तुरंत डक्टर के पास जाना चाहिए।

व्यक्ति को अधिक वजन नहीं उठाना चाहिए और अपने वजन को बढ़ने से रोकना चाहिए।

भोजन में आयरनयुक्त खाना ही खाना चाहिए तथा हड्डियों को मजबूत रखने के लिए दूध जरूर पीना चाहिए।

धूम्रपान और शराब के दोनों ही रीढ़ की हड्डी के लिए अच्छे नहीं होते हैं, अत: इनका उपयोग न करे और अगर करें तो मात्रा पर नियंत्रण रखें।

मोटापे को नियंत्रण में रखना चाहिए क्योंकि इसका सीध ाा असर रीढ़ की हड्डी पर पड़ता है।

कम्प्यूटर पर घंटों काम करने से बचना चाहिए यदि आवश्यक है तो हर एक या दो घंटे में थोड़ी देर के लिए खड़े होकर टहल लें। धूम्रपान करने से भी रीढ़ की हड्डी संबंधी समस्या उत्पन्न करता है इसलिए धूम्रपान की आदत को छोड़ने का प्रयास करें।

दर्द से बचने के लिए नियमित व्यायाम करने चाहिए। भोजन में भरपूर कैल्शियम तथा आयरन की मात्रा का ध्यान रखना चाहिए।

सदस्य बाल क्लब

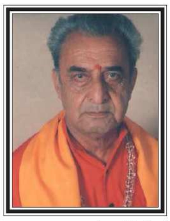
रियांश

नाम : **रियांश गोयल**
जन्म तिथि: 11 जुलाई2017
माता/ पिता: श्री सुमित गोयल/ श्रीमती ईशा गोयल
दादा/दादी: श्री ब्रजेश गोयल/श्रीमती निशा गोयल
नाना/नानी: श्री अशोक मित्तल
मामा/मामी: मि. विक्की मित्तल/मिसेज़ खुशबू मित्तल
मौसी/मौसा: श्रीमती सुषमा देवी/श्री कुलदीप
बुआ/फूफा: मि. संदीप मित्तल/मिसेज़ पूजा मित्तल
बहन: माहिका गोयल, पिहू गोयल
मित्र: कक्षा के सभी बच्चे
स्कूल: किड्स पैराडाईस स्कूल शमशेरपुर
प्रधानाचार्या: श्रीमती चारूल गोयल
क्लास टीचर: श्रीमती नीतू मैम
सबसे ज्यादा प्यार करते है: मम्मी, पापा
बड़े होकर बनेंगे: इंजीनियर
खाने में पसन्द: चपाती
अच्छा लगता है: खेलना कूदना
पसन्दीदा गीत: कोका............
क्या अच्छा लगता है: घूमना–फिरना
पता: नियर शिव मन्दिर, बद्रीनगर पांवटा साहिब।

हिमाचल निर्माता –राष्ट्र गौरव डॉ. यशवन्त सिंह परमार

बस इतनी सी बात

❖ 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

प्रदेशवासियों ने जगह–जगह उनके विदाई समारोह आयोजित किए। कांगड़ा के लोग तब कांगड़ा से किसी व्यक्ति को मुख्यमंत्री पद पर बैठाना चाहते थे, परन्तु दिल्ली में तो ठाकुर रामलाल को हिमाचल का नया मुख्यमंत्री बनाने का मन बन चुका था। ठाकुर रामलाल हाईकमान के सुझाव पर प्रदेश के मुख्यमंत्री बनाए गए। ठाकुर साहिब डॉ. परमार के रिश्तेदार थे। उनकी बेटी का विवाह डॉक्टर साहिब के बेटे कुश परमार से हुआ है। कुश परमार अपने पिता की भांति विनम्र, परिश्रमी तथा बहुत ही ईमानदार व्यक्ति हैं। कुश परमार पांवटा साहिब तथा नाहन चुनाव क्षेत्रों से बाद में विधायक निर्वाचित हुए। कुश परमार में भी अपने पिता डॉ. परमार की भांति तीन गुण हैं, कोई बुरा कहे, ऊँचा कहे, क्रोध से कहे बुरा मानते ही नहीं हैं। किसी से शत्रुता, वैर, विरोध नहीं रखते और जनता की सेवा बड़ी लगन से करते हैं। उनकी भार्या श्रीमती सत्या भी बहुत विनम्र तथा समाजसेवी हैं एवं पार्टी के कार्यो में बहुत समय देती हैं।

पहले लिखा जा चुका है कि जब कांग्रेस का विभाजन हुआ, लोग यह समझ रहे थे कि डॉ. परमार इन्दिरा गांधी जी वाली पार्टी में नहीं रहेंगे। वह कांग्रेस 'ओ' में रहेंगे। परन्तु डॉक्टर परमार को कहीं नहीं जाना था, उन्हें तो इन्दिरा जी के नेतृत्व में ही विश्वास था। उन्होंने पत्र लिखकर अनेकों नेताओं से आग्रह किया था कि वह अपने साथियों को लेकर कांग्रेस आई को मज़बूत बनाएँ। वह कहते थे कि नेहरू परिवार तथा इन्दिरा जी की कृपा से हिमाचल प्रदेश एक बुलन्द मुकाम को हासिल कर सकता है, उन्हें क्यों छोड़े? अहसान फरामोशी मेरे खून में नहीं है। आहा, श्रेष्ठतम चरित्र की यह श्रेष्ठतम मिसाल है। वाकई सच यह है कि डॉक्टर परमार ने हमेशा हर मुकाम, हर हाल में अपना, पहाड़ी का तथा पहाड़ का नाम बहुत बुलन्द किया। पद त्यागने तथा बीमार होने से पहले डॉ. परमार ने हिमाचल वन खेती एवं पर्यावरण संरक्षण समिति बनाई थी। वह उसके अध्यक्ष थे। मुख्य अरण्यपाल सदस्य सचिव थे। राज्यपाल महोदय उस समिति के संरक्षक थे। वहाँ भी हिमाचल की वन सम्पदा बढ़ाने के लिए उन्होंने खूब कार्य किया।

यह 1980 के आस पास की बात है, खबर आई कि बिलासपुर में एक जनसभा में बोलने के बाद उनका गला बैठ गया। समझा गया, थकान और बोलने से ऐसा हुआ होगा। 'ज्यूँ ज्यूँ दवा की, मर्ज़ बढ़ता गया', वाली बात हो चली। बीमारी कई रूप धारण करती गई। वह मूर्छा में चले गये। प्रदेशवासी चिन्तित थे। देहली में इलाज से फायदा नहीं हुआ तो डॉक्टरों के परामर्श से उन्हें शिमला के स्नोडन हस्पताल में दाखिल कराया गया। उनकी भार्या श्रीमती सत्या परमार साये की तरह उनके साथ रहती तथा उनकी खिदमत करतीं थी। लोग उनसे मिलने आते, कभी उन्हें देख लेते, कभी डॉक्टरों की सलाह के कारण नहीं भी मिल पाते।

एक सुबह मैं भी शिमला पहुँचा। हस्पताल गया। पूरा बरामदा खाली था। कमरे में केवल सत्या जी तथा एक 14–15 साल का लड़का बैठा था। सामने बैड पर डॉ. परमार थे। उन्हें चादर ओढ़ाई हुई थी। मेरे साथ कोई और भी था, अब याद नहीं। सत्या जी को प्रणाम करके, मैंने डॉक्टर परमार की तरफ मुँह करके हाथ जोड़ दिए। वह बेहोशी में थे। कभी हल्के से एक टाँग झटक देते थे।

मैं सोचने लगा, हिमालय जैसा क़दावर व्यक्ति मुर्छ में है, बेखबर है। जनसभाओं में बुलन्द आवाज में अपने पहाड़ियों को मुखातिब करने वाला खामोश है। झीनी चादर से दिखाई पड़ रहा था वह बहुत दुर्बल हो गए हैं, बहुत दुर्बल। उन्होंने एक बार हमारे घर में आकर बायरी में मेरे पिता से कहा था, 'पंडित जी, चन्द्रमणि का ख्याल मैं रखूँगा मेरा ख्याल आप रखें', तब बायरी में एक जनसभा भी हुई थी। मैं सोचने लगा हालत बहुत नाजुक हैं अब मेरा ख्याल कौन रखेगा, लाखों हिमाचलियों का ख्याल कौन करेगा। मन ही मन उनके लिए प्रार्थना करने लगा, मेरा ध्यान तभी भंग हुआ जब सत्या जी की ममतामयी आवाज़ मेरे कानों में पड़ी 'भाई, क्या सोच रहे हो।' मैंने पाया, मेरे हाथ जुड़े हैं और आसूँ मेरे गालों पर गिर रहे हैं। अनुमति लेकर क्षण भर को चादर हटी, वह बहुत दुर्बल हो गए थे परन्तु चेहरा भरा–भरा तेजवान था। फिर मैं चला गया।

प्रदेश में स्वेच्छा से लोग कई स्थानों पर उनके स्वास्थ्य लाभ के लिए हवन, अनुष्ठान, जप आदि कर रहे थे। हर मज़हब के लोग प्रदेश में उनके लिए दुआएँ कर रहे थे।

'जो आया है, वह जाएगा' आदिकाल से चली आ रही यह कहावत, यह सच्चाई फिर सामने आई। इससे पूर्व दिल्ली में प्रधानमंत्री श्रीमती इन्दिरा गांधी

उनकी बीमारी की बात सुनकर उनसे मिलने आई थीं, तब वह थोड़–थोड़ बोल सकते थे। इन्दिरा जी ने कहा, डॉ. साहिब, आप ठीक हो जायेंगे, चिन्ता न करें। कोई बात मेरे लायक हो तो कहिए।' तब डॉक्टर साहिब ने बड़े विनम्र भाव से कहा, ' मेरी एक इच्छा है।'। इन्दिरा जी ने सोचा होगा क्या इच्छा होगी, बोली 'हाँ–हाँ कहिए।' डॉक्टर साहिब ने कहा 'मेरी इच्छा है मेरे परिवार का एक सदस्य हमेशा आपकी सेवा में रहे।' प्रधानमंत्री सुनकर सोचती ही रह गई। उनकी आँखों में गहरी नमी उतर आई। शायद डॉ. परमार के अति प्रति अपने व्यवहार से वह परेशान थी या शायद ओर कुछ। उन्होंने बीमार डॉ. परमार का हाथ थाम लिया और बोलीं 'जैसा आप चाहेंगे, वैसा ही होगा।' डॉ. परमार अन्त तक नेहरू परिवार के अहसानमंद रहे। कांग्रेस तथा इन्दिरा जी के वफादार रहे।

2 मई 1981 को उनकी महान आत्मा ने शिमला में शरीर छोड़ दिया। जिसने सुना वहीं ग़म में डूब गया। आकाशवाणी से मुझे भी बुलाया गया। वह लोग चाहते थे, मैं 3 मई कको उनकी अन्तिम यात्रा का हाल सुनाऊँ ताकि लोग रेडियो पर उसे सुनें। रेडियो स्टेशन वालों को ऐसे व्यक्तियों की तलाश थी जो उनको निकट से जानते थे और कमेंट्री भी कर सकते थे। समय कम था, नहीं जा सका, उनके अन्तिम दर्शन नहीं कर सके। रेडियो से हमने उस अन्तिम विदाई की महायात्रा का हाल सुना। लोग सिसकते रहे।

वह हिमरत्न, राष्ट्र गौरव, हिमाचल निर्माता लगता है, कहीं नहीं गए। हाँ, वह हमारे दिलों में है। वह सदा हिमाचलियों के हृदय में रहेंगे, सदा ही।

हम अपनी संस्कृति का उत्थान और पहाड़ तथा अपने पहाड़ी भाई–बहनों का ध्यान करते रहें, प्रदेश का कल्याण करते रहें तो उनकी आत्मा को बहुत शांति मिलती रहेगी।

उनका मार्गदर्शन हमें किसी न किसी रूप में मिलता ही रहेगा। अब मुझे कुछ नहीं कहना है। अब हम पढ़ेंगे वह क्या कहते थे।

सरकारी शिक्षा कैसे हो असरकारी

- युद्धवीर टंडन

शिक्षा का महत्त्व हर युग में रहा है। शिक्षा को किसी भी देश, राष्ट्र या सभ्यता की रीढ़ का दर्जा दिया गया है और शिक्षक के बारे में तो प्रचलित है कि निर्माण व विधवंस दोनों ही शिक्षक की गोद में पलता है। भारतवर्ष की बात करें तो यह तो विश्व गुरु रहा है। इसने समूचे विश्व को ज्ञान का मार्ग उस समय दिखाया था जब अज्ञानता का अंधकार विश्व के अधिकांश देशों में फैला हुआ था। आज उसी भारत में शिक्षा की रीढ़ सरकारी शिक्षा पर निरंतर सवाल उठते दिख रहे हैं। आज उसी देश की शिक्षा प्रणाली विदेशों के असफल शैक्षिक प्रयोगों का डंपिंग यार्ड बन गई है। अब या तो विश्व गुरु का वो तमगा फरेब था या फिर आज हम जिस राह पर चल रहे हैं वो राह गलत है। हमारे विश्व गुरु होने की गवाही न केवल तक्षशिला व नालंदा जैसे विश्वविद्यालय व द्रोण चाणक्य जैसे गुरु दे रहे हैं बल्कि ह्युन्सांग जैसे विदेशी विद्वानों की कृतियाँ भी इस बात का साक्ष्य हैं।

जब इतिहास में सब कुछ कुशल मंगल था तो हमारी शिक्षा व्यवथा के अमंगल की आखिर शुरूआत कहाँ से हुई। पहले शिक्षा का दारोमदार केवल शिक्षक पर था। वही शिक्षा का सर्वेसर्वा था। उसी के द्वारा सारी शिक्षा नीतियाँ बनाई जातीं व उसी के द्वारा उनका क्रियान्वन किया जाता। आज शिक्षक को शिक्षा प्रदान करने का स्त्रोत नहीं बच्चों को पढ़ाने का जरिया बना दिया गया है। लेकिन समस्या यह है कि शिक्षा देने का अर्थ पढ़ाने जितना संकीर्ण नहीं है। शिक्षित करने के विस्तृत रूप में बहुत से पहलु शामिल हैं। शिक्षा व शिक्षक को आज व्यवस्था व प्रयोगों ने पंगु बना कर रख दिया है। शिक्षक आज जहाँ अपने बुनियादी हकूक के लिए सड़क से संसद व विद्यालय से न्यायालय के चक्कर में फंसा है तो ऐसे में कोई कैसे शिक्षक से वो आकांक्षाएं रख सकता है जो पहले शिक्षक का श्रृंगार हुआ करती थीं।

आज हर किसी की नजरें शिक्षक व उसके आचार व्यवहार पर हैं। शिक्षक क्या करता है? शिक्षक क्या कर रहा है? कैसे उसकी गलती पकड़ी जाये? यही आम जनसाधारण की आज एक सोच सी बन गयी हैं। ऐसे में अब कौन है जो पुन: शिक्षकों के मान सम्मान, प्रतिष्ठा, गौरव व ख्याति का जीर्णोधार कर सकता है। क्या सरकार? नहीं क्योंकि सरकार को ऐसा करना होता तो क्यों वो शिक्षक समाज को टुकड़ों में बाँटती, क्यों शिक्षक को उनके हकूक के लिए तरसने पर मजबूर करती। क्या समाज के रसूखदार लोग? नहीं क्योंकि उन्हें कोई सरोकार ही नहीं हमसे। वे शिक्षा को आज अपने घर की मुर्गी समझते हैं जिसे जब चाहे दाल की तरह पका लिया।

इतिहास गवाह है अपने हक अपने सम्मान के लिए स्वयं ही प्रयत्न करने पड़ते हैं। प्रकृति का यही नियम है कि माँ भी रोए बिना दूध नहीं पिलाती। अनुभव कहता है जाके पैर न फटी बिवाई सो क्या जाने पीर परायी। अध्यात्म कहता है बिना कर्म के कर्मफल असम्भव है। विज्ञान भी यही कहता है कि कोई भी खोज वैज्ञानिक की मेहनत के बिना नहीं हो सकती। अत: शिक्षक होने के नाते हमारा दायित्त्व है कि अपनी शिक्षा व्यवस्था को हमें ही पटरी पर लाना होगा। हम पर ऊँगली कब उठती है? जब हम स्वयं इसका मौका समाज को देते हैं। कोई भी हमें तब तक हरा नहीं सकता जब तक हम स्वयं हार न मान लें। या तो हमें चीजों को जैसी हमें वो चाहिए वैसा बनाने के लिए उन्हें बदलना होगा या फिर अपने आप को उसी घुटन भरी जिन्दगी ने समायोजित करना होगा।

अध्यापक की गलती को हर कोई जंगल में आग की तरह फैलाने की कोशिश करता है। आटे में नमक के बराबर अगर इक्के दुक्के गलत अध्यापक हैं, तो ऐसा क्या है जिसके चलते जो अनेकों अध्यापक उत्कृष्ट कार्य जटिल परिस्थितियों में कर रहे हैं, अपना 200: दे रहे हैं की कोई बात तक नहीं करता। अध्यापकों को अपने व्यवसाय की गरिमा को परिष्कृत करना चाहिए व सेवा का उच्चतम आदर्श समाज के सामने रखना चाहिए। अक्सर अध्यापक जो वर्षो से कर्मठता व परिश्रम से पढ़ाते आ रहे हैं, उनके कार्य गुमनाम ही रह जाते हैं। कभी भी आम जनमानस के सामने नहीं आ पाते। ऐसे शिक्षकों को भी आदर्श बनाने का समय आ गया है ताकि समाज को शिक्षकों का यह पहलू भी नजर आए।

गलत कार्यो में संलिप्त शिक्षकों के लिए जिस तरह माफी की कोई गुंजाईश नहीं होनी चाहिए ठीक उसी प्रकार आदर्श शिक्षकों को भी हर हाल में समाज का असली नायक मानना होगा। एक बार शिक्षकों को ही अपने जीर्णोधार का बीढ़ा उठाना होगा। देश में आज शिक्षा के निजीकरण की गति बढ़ रही है। ऐसा ही रहा तो सरकारी शिक्षा भी इतिहास की बात बन जाएगी। हमें इसकी नौबत आए इससे पहले ही सचेत होना पड़ेगा। अपने अस्तित्व के लिए स्वयं ही पहले स्वयं से और फिर दूसरों से बाद में जंग लड़नी पड़ेगी। अन्याय के खिलाफ आवाज तो उठानी ही है लेकिन अपने व्यवसाय के लिए भी अपने दायित्त्व को निभाना है।

भारत की प्राचीन शिक्षा पद्धति को हमें आधुनिकता के साथ आगे बढ़ना है। आज बच्चे को सीखाने से पहले सीखने के लिए तैयार करना पड़ता है। हमें नवीन शिक्षण पद्धतियों व तकनीकों को अपने परिवेश के अनुसार ढाल कर उन्हें कक्षा में प्रयोग करना होगा। शिक्षक होने के नाते नवाचारों के लिए तत्पर रहना होगा। अपनी शिक्षा को एक ब्रांड के रूप में प्रस्तुत करना होगा। ठीक वैसा ही ब्रांड जैसा पहले कभी हुआ करता था। जिसका नाम सुन विदेशों के नागरिक भी इतने दूर शिक्षा ग्रहण करने आते थे।

शिक्षकों का सरकारी शिक्षा के पुनरुत्थान के लिए पुर्नजागरण का समय आ गया है। परन्तु यह तभी सम्भव है जब हम स्वयं इसके लिए प्रयत्न करेंगे। सरकारी शिक्षक होने के नाते यह हमारा धर्म है कि हम इसके प्रसार हेतु एड़ी चोटी का जोर लगायें। एक बार अगर यह लक्ष्य प्राप्त हो जाए तो आज जो हमारे विरोध में खड़े हैं वो भी हमारे साथ एक कतार में आकर जय सरकारी विद्यालय का नारा लगायेंगे।

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 | निःसंतान 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

पांवटा हैंडलूम हाउस

SALE

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

बड़े बेआबरू होकर तेरे कूचे से हम निकले....

आखिरकार चार दिन के बाद महाराष्ट्र में भाजपा के दोबारा सत्तासीन हुए मुख्यमंत्री देवेन्द्र फडणवीस को इस्तीफा देने के लिए मजबूर होना ही पड़ा और सम्पादकीय लिखे जाने के समय वह अपनी गद्दी छोड़कर एक ओर हो लिये। लेकिन जिस तरह प्रजातंत्र का मजाक उड़ाया गया वह काफी दिनों तक याद रखा जाएगा। महाराष्ट्र के विधानसभा चुनाव में चुनाव से पहले दो प्रमुख गठबंधन मैदान में उतरे थे जिनमें एक गठबंधन शिवसेना व भाजपा का था तथा दूसरा प्रमुख गठबंधन कांग्रेस व एनसीपी का था। महाराष्ट्र की जनता ने भाजपा और शिव सेना गठबंधन के पक्ष में स्पष्ट जनादेश दे दिया था। जहाँ भाजपा को कुल 288 सीटें में से 105 सीटें पर कामयाबी मिली थी वहीं उसके सहयोगी शिवसेना को भी 56 सीटें मिल गई थी। इस तरह जनता ने इस गठबंधन पर अपनी स्पष्ट मोहर लगा दी थी। दोनों ही दल समान विचारधारा से ताल्लुक रखते हैं और दोनों ही एक–दूसरे से बढ़कर अपने आपको हिन्दुओं का मसीहा बनने पर तत्पर रहते है। लेकिन मुख्यमंत्री पद को लेकर दोनों दलों में खींचतान होने लगी। भाजपा यद्यपि उप मुख्यमंत्री सहित अन्य मलाईदार मंत्रालय भी शिवसेना को देने के लिए तैयार हो गई थी लेकिन शिवसेना किसी भी हाल में ढाई साल तक मुख्यमंत्री के पद पर काबिज होने की जिद्द लगा बैठी थी। शिवसेना की जिद्द के आगे भाजपा ने घुटने नहीं टेके तो शिवसेना ने आनन–फानन में एनसीपी व कांग्रेस के साथ मिल बैठकर सत्ता का सुख चखने की दिशा में कार्यवाही शुरू कर दी जबकि उन तीनों दलों की विचारधारा एक दूसरे से बिल्कुल भी मेल नहीं खाती। कांग्रेस जहाँ धर्मनिरपेक्षता की नीति का पक्षधर होने की बात करती है वहीं शिवसेना कट्टर हिन्दुत्व की बात करती रही है लेकिन चार दिन पहले इसी कवायद में यह तीनों पार्टियां सरकार बनाने के लिए बैठकें ही करती रही लेकिन किसी ठोस नतीजे पर नहीं पहुँची तो चार दिन पहले भाजपा ने वह कर दिया जैसा नोटबंदी करते हुए किया था। रात में एनसीपी के अध्यक्ष को प्रदेश अध्यक्ष व एनसीपी विधानमंडल के नेता अजीत पंवार को भी रात के अंधेरे में अपने पक्ष में कर आनन–फानन में अपनी सरकार बना ली और देवेन्द्र फडणवीस मुख्यमंत्री के पद पर आसीन हो गये वहीं उप मुख्यमंत्री पद का लोलीपॉप एनसीपी विधायक दल के नेता अजीत पंवार को दे दिया। लेकिन बात यहीं नहीं रूकी, यह सारा मामला इतना गोपनीय हुआ कि एनसीपी प्रमुख शरद पंवार को भी इसकी भनक नहीं लगी। भाजपा एनसीपी की सरकार के गठन के बाद एनसीपी सुप्रीमों हरकत में आए तो उन्होंने एनसीपी विधायकों को इक्ट्ठा करने की सोची और वह 3 दिन के मैराथन के बाद 54 में से 53 विधायकों को अपने पाले में लाने में कामयाब हुए वहीं शरद पंवार ने अमित शाह की रणनीति को पछाड़ते हुए कांग्रेस और शिवसैनिकों को भी टूटने नहीं दिया और शिव सेना प्रमुख उद्धव ठाकरे के नेतृत्व में तीनों दलों को एक मंच पर लाने में कामयाब हुए। अब तीन रोज से लगातार दोनों ही पक्ष अपनी–अपनी जीत को लेकर आश्वस्त थे। मामला देश की सर्वोच्च अदालत तक गया और अदालत को जल्द से जल्द विधानसभा पटल पर बहुमत सिद्ध करने का आदेश देना पड़ा। इस सारे घटनाक्रम में राज्यपाल की भूमिका भी सवालों के घेरे में रही लेकिन आखिर आज पहले पवांर व फिर फडणवीस के इस्तीफे से मामला साफ हुआ और अब उद्धव ठाकरे के नेतृत्व में एनसीपी व कांग्रेस के सहयोग से महाराष्ट्र की यह सरकार बनने जा रही है लेकिन यह बेमेल की सरकार कितने दिन चल पाएगी यह भविष्य के गर्त में छुपा हुआ है।

– अरविन्द गोयल

डा.दाईसाकु इकेदा मानद डाक्टरेट की उपाधि से सम्मानित

शिमला (प्रे.वि). दो प्रमुख भारतीय विश्वविद्यालयों ने मानव समाज और शैक्षिक अनुसंधान की प्रगति में उनके गहन योगदान के लिए इस सप्ताह सिलसिलेवार सौका गाक्काई इंटरनेशनल के अध्यक्ष डॉ दाईसाकु इकेदा को मानद डाक्टरेट की उपाधि प्रदान की। अध्यक्ष इकेदा को पांचवी वार्षिक स्थिरता शिखर सम्मेलन में जेवियर स्कूल ऑफ सस्टेनेबिलिटी भुवनेश्वर द्वारा मानद डॉक्टरेट की उपाधि से सम्मानित किया गया। इस समारोह का आयोजन जेवियर स्कूल ऑफ सस्टेनेबिलिटी के उपकुलपति फादर एंटनी आर उवेरी और रजिस्ट्रार फादर और ऑगस्टीन ने किया। देश की सर्वश्रेष्ठ निजी राज्य विश्वविद्यालयों में 19वें स्थान पर आने वाली जयपुर नेशनल यूनिवर्सिटी ने अध्यक्ष दाईसाकु इकेदा को नई दिल्ली के डॉक्टर अंबेडकर इंटरनेशनल सेंटर में मानद डॉक्टरेट की उपाधि से सम्मानित किया गया। डा इकेदा एक दुर्लभ व्यक्तित्व है जिन्हें दुनिया भर से 393 मानद डाक्टरेट की उपाधि से सम्मानित किया गया है जिनमें से 18 उपाधियां भारत से हैं। दिल्ली और भुवनेश्वर में सौका गाक्काई के वरिष्ठ उपाध्यक्ष हीरोमासा इकेदा ने दाइसाकु इकेदा की ओर से डाक्टरेट की मानद उपाधि प्राप्त की। जयपुर नेशनल यूनिवर्सिटी का आभार व्यक्त करते हुए डाक्टर इकेदा ने कहा जयपुर नेशनल यूनिवर्सिटी छात्र केंद्रित सीखने के आदर्श को अपनाती है। शिक्षा के उच्चतम मानकों को बनाए रखने के लिए प्रतिबंध है तथा जीवन पर्यत सीखने की इच्छा पर बल देती है। उसी भावना से अध्यक्ष इकेदा ने जेवियर विश्वविद्यालय भुवनेश्वर द्वारा अपनाई मैजिक शब्द में निहित भावना की प्रशंसा की और कहा इस संस्था का एक के बाद एक चुनौती का सामना करते हुए नवीन प्रतिभाओं को विकसित करने निरंतर प्रगति और विकास करना इस भावना को प्रदर्शित करता है।

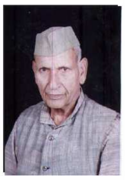
दिल्ली के समारोह में जयपुर नेशनल यूनिवर्सिटी से कुलपति प्रोफेसर यूनिवर्सिटी के चांसलर डा जिसमें उन्होंने पथ प्रदर्शक शांति प्रयासों की चर्चा करते हुए डॉ.बक्शी ने कहा डॉ. इकेदा की सोच सीमा मुक्त बोध मानवता पर आधारित है जो सभी प्रकार के जीवन को सम्मान देते हुए स्वतंत्र विचार और व्यक्तित्व विकास पर बल देता है। भुवनेश्वर के समारोह में डॉ फादर उमरी ने अध्यक्ष इकेदा को शांति के राजकुमार के रूप में उल्लिखित किया। उन्होंने कहा यह दिन हमारे लिए एक सौभाग्य की बात है कि आज हम उस स्थान पर जहां एक योद्धा का शांतिदूत में परिवर्तन हुआ था हम शांति दूतों के संगम के साक्षी बन रहे हैं।

वनस्पति चर्चा

प्रकृति की सुयोग्य सम्पदा

मेथीदाना

पं.गौरी प्रसाद
पूर्व मंत्री



मेथी अमीर एवं गरीब सभी वर्ग के लोगों की सुपरिचित है। थोड़ी कड़वाहट वाली सांग है। यह प्रकृति की सुयोग्य सम्पदा है जो शीत तथा उष्ण प्रदेश में प्रायः पाई जाती है। यह शीत एवं बसन्त ऋतु में विशेष रूप से सेवनीय तथा उपयोगी है। मेथी साग सब सागों में अत्यन्त गुणकारी है इसमें पाचक एवं पौष्टिक तत्वों का भरपूर भंडार है।

मेथी का निर्यात भी हमारे देश से अफीका में किया जा रहा है। सन 1992–93 में 4850 टन तथा 1993–94 में 4675 टन निर्यात किया हुआ है जो काफी मूल्य पर क्रय हुआ है।

मेथी के क्षेत्रीय नाम इस प्रकार हैं:–

संस्कृत में मेथिका–मेथी चंद्रिका गंध बीजा, हिन्दी में मेथी, तेलगू में मेली, अरबी में हल्बा, फारसी में शमहिल, मलयाली में वेन्तियम, तमिल में वेन्डयम, अंग्रेजी व ग्रीक में फेन्यू कहा जाता है।

रासायनिक संगठन:–

100 ग्राम मेथी में लोहा 193 ग्राम, कैल्शियम 295, विटामिन ए 2340 कैरोटीन, विटामिन सी 52 ग्राम, इसके अतिरिक्त कार्बोहाइड्रेट, वसा, पोटाशियम फासफोरस, लोहा, प्रोटीन विद्यमान रहते हैं। अतः मेथी सब पौष्टिक तत्वों से युक्त प्रकृति का मानव के लिए अनुपम उपहार है। मेथी प्रत्येक रसोईघर में मसाले के रूप में भी उपयोगी है।

यह साग एक मसाले के अलावा प्रत्येक रोगों में गुणकारी है। यह प्रत्येक जन सामान्य से परिपित है। रोगों में इसका प्रयोग निम्न प्रकार से होता है।

1. शोथ में मेथी दानें को भूनकर खरल कर लें। 6 मासा और 6 मासा गुड़ मिलाकर प्रातः सायं लेने से सूजन ठीक होती है। मेथी के पत्तों को पीसकर तेल डालकर पोल्टिस बनाकर सूजन को रोके और गरम–गरम बांधने से सूजन से राहत मिलती है।

2. संग्रहणी में मेथी के पत्तों का साग खाने से लाभ होता है।

3. अनार्तब में मेथी के पत्तों का साग खाने से रजोधर्म की अनियमितता से लाभ होता है। गठिया में मेथी दाने को गुड़ के साथ मिलाकर खाने से आराम मिलता है। पेट में कृमि होने पर कुछ दिन मेथी के पत्तों का साग खाने से या भुने हुए मेथी के दाने 5 ग्राम कुछ दिन खाने से कृमि रोग से राहत मिलती है।

4. व्रण आघात स्थान पर मेथी के पत्तों को पीसकर तेल में पुल्टिस जैसी बनाकर बांधने से आराम होता है।

5. अर्श में 5 ग्राम मेथी दाना कूटकर 4 कप रहने पर रोज प्रातः सायं पीने से अर्श में लाभ होता है।

6. कर्ण स्त्राव से मेथीदाने को गोदूध में पीसकर छान लें और गुनगुना सा करके कान में डालें इससे कान में पीप आना बंध हो जाता है।

7. स्वप्न दोष में मेथी भूनी हुई मुंगफली और छुहारे के साथ मोदक बनाकर खाने स्वप्न दोष ठीक होता है।

8. बहुमूत्र में मेथी का रस 1/4 कप श्वेत कत्था 1 मा. मिश्री थोड़ी सी डालकर नित्य लेने से बहुमूत्रा ठीक होता है।

9. आम वात में मेथी दाना, असंगध, सौंठ बराबर लें चूर्ण बना लें और तीनों से आधी चीनी डालकर प्रातःसायं पानी या दूध से लें। आमवात में राहत होती है।

10. कारूश्वास में 6 ग्राम मेथी दाने का काढ़ा बनाकर उसमें 20 ग्राम शहर डालकर पीने से कारूश्बास व कफ की शिकायत दूर होती है।

11. मधुमेह में मेथी का चूर्ण बनाकर रख लें। प्रातःकाल 10–10 ग्राम नियमित रूप से लेने से शर्करा नियमित हो जाती है।

12. उक्त रक्तचाप में मेथी दाना 10 ग्राम रात को पानी में डालकर रख दें। प्रातः उस पानी को पीने से उच्च रक्तचाप नियन्त्रित होता है।

13. मूत्रारोग में 5 ग्राम मेथी दाना धोकर सुखा लें और पीसकर 2 ग्राम शहर मिलाकर रात्रि को खायें तो बूंद–बूंद पेशाब की शिकायत दूर होती है।

14. गर्भवस्था जन्म पांडू रोग में मेथी के बीज का अल्पचूर्ण लड्डू या मिठाई आदि में मिलाकर दूध के साथ सेवन करने से रक्त निर्माण एवं हाथ पांव का दर्द संधि वात आदि ठीक होते हैं।

15. लू लगने पर मेथी के सूखे पत्तों को शीतल जल में भिगो लें और कुछ समय पड़ा रहने पर छान लें। उस पानी में शहद मिलाकर पीने पर लू का असर कुछ समय में समाप्त हो जाता है।

16. सर्दी जुकाम में रोगियों को मेथी का निरन्तर प्रयोग रखना चाहिए।

17. रक्तातिसार में मेथी की कोमल पत्तियों के रस में काली दाख मिलाकर चटनी बना लें और रक्त अतिसार के रोगी को चटावें लाभ होगा।

18. मेथी के लड्डू बनाने के लिए मेथी को 1/2 किलो दूध में भिगायें, प्रातः दूध को अलग कर मेथी को सुखाकर आटा बना लें, इसे पांच तोला शुद्ध घी में भूल लें, फिर 5 छटांक आटे को भी भून लें फिर दोनों आटों को मिला लें, सवा सेर चीनी की चाशनी बनाकर उसमें दोनों आटों को डाल लें और सौंठ, काली मिर्च, अजवायन कुलन्जन चूर्ण बना लड्डू दूध से खावें, 40 दिन प्रयोग करने पर कमरपीड़ा बात विकास आमवात, दमा खांसी, निर्बलता, भूख की कमी, कब्ज आदि विकार शान्त होते हैं।

ग्रामीण कच्छ में अदाणी फाउंडेशन ने गुणवत्तापूर्ण शिक्षा उपलब्ध कराया

अदाणी फाउंडेशन की एक पहल, उत्थान, ने कच्छ जिले के मुंद्रा तालुका में 7 गांवों के 17 स्कूलों के 2411 छात्रों पर अपने सफल प्रभाव के बाद, अब गुजरात के कच्छ क्षेत्र में पूरे नखतराणा में 8 अतिरिक्त स्कूलों का विस्तार किया है। यह प्रोजेक्ट मुख्य रूप से 'प्रिय विद्यार्थी' (सरकार द्वारा शैक्षणिक रूप से कमजोर छात्रों के लिए दिया गया नाम) को पढ़ने, लेखन और संख्यात्मक कौशल में सुधार करके उसे सशक्त बनाने पर केंद्रित है। इसके साथ ही, इस प्रोजेक्ट का उद्देश्य तीसरी भाषा के रूप में अंग्रेजी को शामिल करना, क्षमता निर्माण कार्यक्रम चलाना, स्मार्ट क्लासरूम बनाना और स्कूलों की बुनियादी सुविधाओं को पूरा करना भी है। 'प्रिय विद्यार्थी' की पढ़ने और लिखने की क्षमताओं में 35: के मुकाबले 61: और संख्यात्मक कौशल क्षमताओं में 29: के मुकाबले 54: तक की वृद्धि हुई है। 21 नवंबर 2019, नखतराणा, गुजरात– अदाणी फाउंडेशन की शिक्षा पहल के अंतर्गत चलने वाले प्रोजेक्ट, उत्थान, के अंतर्गत गुजरात के कच्छ क्षेत्र के नखतराणा में 8 स्कूलों की शुरुआत की गई है। उत्थान प्रोजेक्ट के अंतर्गत, अदाणी फाउंडेशन ने कच्छ क्षेत्र के सरकारी प्राथमिक स्कूलों को गोद लिया है, जिसका उद्देश्य 'प्रिय विद्यार्थी' (सरकार द्वारा शैक्षणिक रूप से कमजोर छात्रों के लिए दिया गया नाम) पर ध्यान देते हुए पढ़ने– सीखने की गुणवत्ता में सुधार करना है। इसका उद्देश्य 'उत्थान सहायक' नामक पूरक शिक्षकों की सहायता से तीन बुनियादी बातों को, पढ़ने, समझने और लिखने को मजबूत करना है। लॉन्च के अवसर पर बोलते हुए, अदाणी फाउंडेशन के निदेशक वसंत गढ़वी ने बताया कि "प्रत्येक बच्चे को गुणवत्तापूर्ण शिक्षा का अधिकार है। उत्थान में, हमारा लक्ष्य प्राथमिक विद्यालय के स्तर पर प्रत्येक बच्चे के लिए मजबूत नींव का निर्माण करना है, जो राष्ट्र के उज्जवल भविष्य का निर्माण करेगा। इस प्रोजेक्ट को नखतराणा में एक समारोह के साथ शुरू किया गया, जिसमें सिद्धार्थ गढ़वी, सब–डिविजनल मजिस्ट्रेट, खतराणा और लखपत, गुजरात और उन गांवों के सरपंचों सहित अन्य सरकारी अधिकारी मौजूद है, जिन गांवों में प्रोजेक्ट लागू होने जा रहा है। फिलहाल उत्थान प्रोजेक्ट कच्छ जिले के मुंद्रा तालुका के 7 गांवों के 17 स्कूलों में चल रहा है, जिससे 2411 छात्र लाभ उठा रहे हैं। उत्थान सहायक, जो मूल निवासी हैं और अंग्रेजी माध्यम से अध्ययन कर चुके हैं, कक्षा 1 से 4 तक खास तौर पर तैयार किये गये पाठ्यक्रम के आधार पर अंग्रेजी पढ़ाते हैं। वे जरूरत के अनुकूल तैयार किये गये पढ़ाने–सीखने की पद्धतियों द्वारा छात्रों के पढ़ने, लिखने और संख्यात्मक कौशल में सुधार करने के लिए भी सक्रिय हैं और उन्होंने पढ़ने और लिखने की क्षमताओं में 35: के मुकाबले 61: और संख्यात्मक कौशल क्षमताओं में 29: के मुकाबले 54: तक की वृद्धि के साथ महत्वपूर्ण सुधार हासिल किया है। उत्थान प्रोजेक्ट में कक्षा 1 से 4 तक अंग्रेजी को तीसरी भाषा के रूप में रखा गया है। यह प्रोजेक्ट प्राचार्यों और शिक्षकों के लिए नियमित रूप से क्षमता निर्माण कार्यक्रम (सीपीबी), उत्थान सहायक के लिए प्रशिक्षण कार्यक्रम और माताओं से मिलने के कार्यक्रम का संचालन करता है। छात्रों के बीच पढ़ने की आदतों/ कौशल को बेहतर बनाने के लिए गुजराती और अंग्रेजी भाषा में 100 पुस्तकों सहित सभी 17 स्कूलों में उत्थान रीडिंग कॉर्नर बनाया गया है। उत्थान प्रोजेक्ट के अंतर्गत उत्थान विद्यालयों के छात्रों में तकनीकी समझ बनाने के लिए, सभी 17 विद्यालयों में कक्षाओं में स्मार्ट क्लासरूम बनाये गये हैं, जो क्लासरूम को अधिक संप्रेषणीय और रुचिकर बनाते हैं।

अदाणी फाउंडेशन ने मुंद्रा में अपने उत्थान प्रोजेक्ट की समीक्षा करने और अपने प्रोजेक्ट का प्रदर्शन करने के लिए हाल ही में स्नेह मिलन का आयोजन किया था। इस अवसर पर अयोजित समारोह में उत्थान प्रोजेक्ट के अंतर्गत चलने वाले सरकारी स्कूलों के 50 से अधिक शिक्षक, उत्थान सहायक जो पूरक शिक्षक हैं, और सरकारी अधिकारी शामिल हुए। उत्थान स्कूलों के छात्रों, शिक्षकों और अभिभावकों ने अपने अनुभव साझा किये और इस प्रोजेक्ट द्वारा लाये गये बदलाव के लिए धन्यवाद दिया था।

अदाणी फाउंडेशन कच्छ में उत्थान जैसी अनूठी पहल के साथ बच्चों की गुणवत्तापूर्ण शिक्षा और उनके समग्र विकास के लिए प्रतिबद्ध है। अदाणी स्कूल और इसके इनोवेटिव शिक्षा कार्यक्रम हर साल उच्च प्रतिस्पर्धी दुनिया की चुनौतियों का सफलतापूर्वक सामना करने और उज्ज्वल भविष्य सुरक्षित करने के लिए युवा लोगों को तैयार कर रहे हैं। अहमदाबाद (गुजरात), भद्रेश्वर (गुजरात) और सरगुजा (छत्तीसगढ़) में अदाणी विद्या मंदिर निम्न आय वर्ग के परिवारों के 2200 बच्चों को मुफ्त शिक्षा प्रदान करते हैं। इन स्कूलों में आधुनिक बुनियादी ढांचा और उच्च स्तर के योग्य शिक्षक उपलब्ध हैं।

मुंद्रा (गुजरात) में अदाणी पब्लिक स्कूल, तिरोरा (महाराष्ट्र) कवई (राजस्थान) में अदाणी विद्यालय और, धामरा (ओड़िशा) में अदाणी डीएवी पब्लिक स्कूल और हजीरा (गुजरात) में नवचेतन विद्यालय सब्सिडीप्राप्त गुणवत्तापूर्ण शिक्षा प्रदान करते हैं। अदाणी विद्यामंदिर, अहमदाबाद (एवीएमए) भारत का पहला लागत–रहित शैक्षणिक स्कूल है जिसे भारतीय गुणवत्ता परिषद द्वारा एनएबीईटी मान्यता प्राप्त है। इसके अलावा, एवीएमए भारत का एकमात्र स्कूल है जिसने अपने नियमित पाठ्यक्रम में कोडिंग सैंडपिट को शामिल किया है। यह भी एक संयोग ही है कि मुंद्रा सौराष्ट्र और कच्छ क्षेत्र में पहला एनएबीईटी मान्यता प्राप्त स्कूल अदाणी पब्लिक स्कूल ही है।

अदाणी ग्रुप का मुख्यालय अहमदाबाद, भारत में है। अदाणी ग्रुप संसाधनों (कोयला खनन और व्यापार), लॉजिस्टिक्स (पोर्ट, लॉजिस्टिक्स, शिपिंग और रेल), ऊर्जा (नवीकरणीय और थर्मल पावर उत्पादन, पोषण और वितरण) और एग्रो (कमोडिटी, खाद्य तेल, खाद्य उत्पाद, कोल्ड स्टोरेज और ग्रेन सिलोस), रियल एस्टेट, सार्वजनिक परिवहन बुनियादी ढांचे, उपभोक्ता वित्त और रक्षा में रुचि लेने वाली भारत के सबसे बड़े एकीकृत बुनियादी ढांचे तैयार करने वाली कंपनियों में से एक है। अदाणी अपनी सफलता और नेतृत्वकारी भूमिका का श्रेय 'राष्ट्र निर्माण' और 'ग्रोथ विथ गुडनेस' के अपने मुख्य दर्शन को देते हैं, जो कि स्थायी विकास के लिए एक मार्गदर्शक सिद्धांत है। यह ग्रुप स्थिरता, विविधता और साझा मूल्यों के सिद्धांतों के आधार पर अपने सीएसआर कार्यक्रम के माध्यम से पर्यावरण की रक्षा और समुदायों में सुधार के लिए प्रति बद्ध है।

1996 में स्थापित, अदाणी फाउंडेशन वर्तमान में 18 राज्यों में सक्रिय है, जिसमें देश भर के 2250 गाँव और कस्बे शामिल हैं। फाउंडेशन के पास प्रोफेशनल लोगों की टीम है, जो इनोवेशन, जन भागीदारी और सहयोग की भावना के साथ काम करती है। 3.2 मिलियन से अधिक लोगों के जीवन को प्रभावित करते हुए अदाणी फाउंडेशन चार प्रमुख क्षेत्रों– शिक्षा, सामुदायिक स्वास्थ्य, सतत आजीविका विकास और बुनियादी ढांचे के विकास, पर ध्यान केंद्रित करने के साथ सामाजिक पूंजी बनाने की दिशा में काम करता है। अदाणी फाउंडेशन ग्रामीण और शहरी समुदायों के समावेशी विकास और टिकाऊ प्रगति के लिए कार्य करता है, और इस तरह, राष्ट्र–निर्माण में अपना योगदान देता है।

Contact for :
Interlocking Paver Blocks,
Fancy Blocks, Curve Stones Etc.
for Durable and Beautiful Pavements.

Mob : 9318005024, 9418005024

कीटनाशकों का उचित उपयोग

यह बात सच और जगजाहिर है कि कीटनाशकों का प्रयोग तेजी के साथ बढ़ रहा है। जहरीले कीटनाशकों से उत्पन्न समस्याओं पर केवल चिन्ता व्यक्त करने से कुछ होने वाला नहीं है। सनसनीखेज खबरें और भयावह आंकड़े खौफ तो पैदा करते हैं, लेकिन बचाव का सरल रास्ता नहीं दिखाते। भावी अनिष्ट से जुड़ी बातों पर सिर्फ चटखारे लेने से बेहतर है कि बचाव के प्रयास किए जाएं, उपाय ढूंढे जाएं और समस्या की तह में जाकर पड़ताल की जाए ताकि कृषि प्रधान देश में कृषि क्षेत्र की आर्थिक क्षति को रोका जा सके औश्र स्वास्थ्य एवं पर्यावरण की सुरक्षा की जा सके।

हानिकारक कीटें के नियन्त्रण हेतु प्रयोग किए जाने वाले कृषि रसायन स्वभावत: विषैले होते हैं। कीड़ों को मारने के लिए उनका जहरीला होना स्वाभाविक है। सभी कीटनाशी रसायन अनिवार्यत: जहरीले होते हैं। अत: अविवेकपूर्ण ढंग से प्रयोग करने पर उनका कुप्रभाव पड़ता है, लेकिन इस खतरे को कम किया जा सकता है, रोका जा सकता है। कीटनाशकों का प्रयोग कम करने या प्रतिबंधित करने की बातें सुनने में कितनी भी अच्छी क्यों न लगें, व्यावहारिक रूप में ऐसा कर पाना संभव नहीं हो सकता। कृषि को चौपट करने वाले शत्रु- कीटों का व्यापक वंश समुदाय बेहद तेजी के साथ बढ़ रहा है। फल, फूल, सब्जी और अन्न आदि की पैदावार करने वाले पौधों पर असंख्य कीड़े मकोड़े घात लगाए रहते हैं। खेत-खलिहानों से लेकर घर और गोदामों तक इनका साम्राज्य रहता है। इनके नियन्त्रण हेतु कीटनाश्कों का इस्तेमाल बड़े पैमाने पर किया जाता है।

साठ के दशक में हम खाद्यान्न के लिए दूसरे देशों का मुंह ताकते थे। सन 1967-68 में आई हरित क्रांति के बाद से हमारी आत्मनिर्भरता का दौर शुरू हुआ। हरित क्रांति के आधार घटकों में प्रमुख थे- उन्नत बीज, सिंचाई, रसायनिक उर्वरक, खेती के वैज्ञानिक तरीके और कीटनाशी रसायन। इनमे जमाव वर्धक, फफूंदी नाशक, भू- उपचारक, खरपतवारनाशी तथा कीटनाशकों के रूप में प्रयोग होने वाले कृषि रसायनों की अनदेखी नहीं की जा सकती है। आधुनिक कृषि में वैज्ञानिकों की अगुवाई होने लगी है। फसलों की सुरक्षा हेतु हमारे वैज्ञानिक कीटनाशकों के प्रयोग की सिफाश करते हैं। सरकार उनकी आवश्यकता और महत्ता को देखते हुए आवश्यक ऋण और अनुदान आदि के रूप में विभिन्न सुविधाएं उपलब्ध कराती है।

कीटनाशकों की अक्सर हानियां ही गिनाई जाती हैं जबकि कृषि के विकास में कृषि रसायनों की भूमिका भी कम नहीं है। हाँ, मनमाने ढंग से किया गया, उनका गलत इस्तेमाल हमारे स्वास्थ्य और पर्यावरण को प्रभावित करता है, किन्तु इसमें कीटनाशकों के उपयोगकर्ताओं का अज्ञान और लापरवाही कहीं अधिक जिम्मेदार है। विकसित राष्ट्रों में भारत से भी अधिक कीटनाशकों का प्रयोग होता है, किन्तु उनका अवांछित प्रभाव बहुत कम देखने और सुनने को मिलता है। इसकी वज़ह है कि वहाँ के लोग सजग हैं और सही तथा सुरक्षित ढंग से कृषि रसायनों का प्रयोग करना जानते हैं।

कीटनाशकों को कोसते रहने से बेहतर है उन उपायों पर बल दिया जाए, जो जहर से होने वाले दुष्परिणाम को रोक सकते हैं, किन्तु दुर्भाग्य से ऐसा नहीं होता। अधिसंख्य कृषक आज भी ऐसी जरूरी बातों से अनभिज्ञ हैं। कीटनाशकों के सही और संरक्षित ढंग से प्रयोग करने के बारे में जन जागरूकता की जरूरत है। प्रदूषण नियन्त्रण और पर्यावरण संरक्षण विभाग, कीटनाशक उद्योग तथा सरकार को चाहिए कि अविलम्ब कारगर कदम उठा कर सभी किसानों को आगाह करे कि कृषि रक्षा के साथ-साथ आत्मरक्षा और अपने पर्यावरण की रक्षा कैसे की जाये। हमारे संचार माध्यम इस दिशा में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकते हैं। लोक संचार परिषद तथा कृषि सूचना सेवा आदि को इस ओर भी ध्यान देना चाहिए।

किसान जब कीड़ों को मरता नहीं देखता तो वह जल्दी-जल्दी ज्यादा दवा का छिड़काव करने लगता है। सारी गड़बड़ी यहीं से शुरू होती है। ऐसा करने से कीटों में प्रतिरोधी क्षमता विकसित होने लगती है। वे लगातार कीटनाशकों के संपर्क में रहने से उसके आदी हो जाते हैं। दूसरी ओर प्राकृतिक रूप से शत्रु कीटों का सफाया करने वाले परजीवी लेडी बर्ड बीटल और एपी पाइरोप्स जैसे हमारे मित्र कीट भी मर जाते हैं। कृषि रसायनों के अंधा-धुंध छिड़काव से हमारी खाद्य श्रंखृला भी प्रभावित होने लगती है।

प्राय: होता यह है कि अधिसंख्य किसान अपनी फसल को बचाने के लिए कीटनाशकों का प्रयोग तो करते हैं, किन्तु चयन, खरीद आदि से जुड़ी बातों पर विशेष ध्यान नहीं देते। अलग-अलग किस्म के कीड़ों को मारने के लिए अलग- अलग तरह की दवाएं कारगर होती हैं। उनके प्रयोग में भी पूरी सावधानी बरतनी चाहिए। क्योंकि निर्धारित मात्रा से कम उनका प्रयोग नुकसानदायक सिद्ध होता है। प्राय: अवधि बीत जाने पर अथवा खुले हुए घटिया किस्म के नकली और मिलावटी रसायन प्रयोग करने से मेहनत और पैसा सब बेकार हो जाता है और उसका असर भी नहीं होता।

हमारे सामने एक ओर तेजी से बढ़ती हुई जनसंख्या के लिए भरपेट अनाज जुटाने की चुनौति है तो दूसरी ओर कुल कृषि उत्पादन का करीब 20 प्रतिशत हिस्सा, कीड़े-मकौड़े, चूहे, नमी और फंफूद आदि के कारण नष्ट हो जाता है। प्रतिवर्ष अरबों रूपये का यह नुकसान बचाने के लिए अन्न-सुरक्षा अभियान चलाए जा रहे हैं। वस्तुत: केवल कृषि उत्पादन बढ़ना ही काफी नहीं है बल्कि जो कुछ पैदा हो रहा है, उसको बचाना भी बेहद जरूरी है।

इस बात की जानकारी होनी जरूरी है कि अधिकाधिक अन्न कैसे उगाया जाए और उसे कीड़े मकोड़ों से नष्ट होने से कैसे बचाया जाए? कीटनाशकों का प्रयोग सदैव सावधानी से किया जाना चाहिए। सुरक्षात्मक उपायों का ध्यान रखा जाए, ताकि हमारे स्वास्थ्य और पर्यावरण दोनों सुरक्षित रहें। किसी भी उपयोगी चीज का प्रयोग यदि गलत ढंग से किया जाए या मनमाने ढंग से किया जाए तो लाभ के बदले हानि होती है। चाकू, चीनी, नमक, बिजली और माचिस जैसी अनगिनत चीजें हैं, जिनका गलत उपयोग नुकसानदायक हो जाता है। कीटनाशक तो फिर भी स्वभावत: जहरीले होते हैं। अत: उनके साथ तो विशेष सावधानी बरतनी चाहिए। यह बात गौरतलब है कि सभी कीटनाशी रसायनों के पैकिंग पर उनके प्रयोग की समुचित विधि, निर्धारित मात्रा, विष -प्रभाव, उसके लक्षण, बचाव हेतु प्राथमिक उपचारार्थ निरोधी दवा अर्थात एंटीडोज आदि लिखे रहते हैं। हरे, नीले पीले तथा लाल त्रिभुजाकार पिक्टोग्राफ बने रहते हैं। यह चित्र संकेत क्रमश: हल्के, मध्यम, बहुत तथा अत्यधिक विषैले होने के सूचक होते हैं। किन्तु प्राय: कीटनाशकों के रख-रखाव तथा प्रयोग में असावधानी से दुर्घटनाएं होनी स्वाभाविक है।

किसान प्राय: दवा छिड़काव के बाद निश्चित अवधि से पूर्व ही कटाई कर लेते हैं। अत: विष का प्रभाव शेष रह जाता है। हमारे देश में खेती तो वैज्ञानिक ढंग से होने लगी है किन्तु गांवों में आज भी अशिक्षा व्याप्त है, जो समस्याओं का सबसे बड़ा कारण है। कृषि रक्षा यंत्रों की धुलाई तथा बाकि बचे कीटनाशी रसायनों से जल-स्रोतों को बचाना चाहिए। लेकिन नदी, तालाब और पोखरों आदि में जहाँ देखो वहीं, किसान यही सब गड़बड़ करते रहते हैं।

कृषि रसायनों के सुरक्षित उपयोग का प्रशिक्षण व्यापक रूप से दिया जाना जरूरी है। जन शिक्षा और जनसंचार के द्वारा यह जानकारी सभी को अवश्य दी जानी चाहिए ताकि वे सदैव सुरक्षात्मक कपड़े, चश्में, जूते, दस्ताने आदि पहनकर दवा छिड़कें। बच्चों, पशुओं, खाद्य सामग्री तथा बर्तनों आदि को विशेष रूप से बचाकर रखें। तेज गर्मी और हवा की विपरीत दिशा में छिड़काव न करें। बेवजह रिसाव न करें। ताकि कीटनाशकों से कीड़ों को मारा जा सके और कृषि रक्षा हो सके और साथ ही अपना स्वास्थ्य और पर्यावरण भी बचा रहे। **(साभार- उद्योग व्यापार पत्रिका)**

क्यों आवश्यक है संध्या करना

देवराज आर्य मित्र

सन्ध्या करने से क्या लाभ है? जब कर्म फल बलवान है तो सन्ध्या क्यों प्रधान है? क्या सन्ध्या करने से ईश्वर अपराधों को क्षमा कर देता है? यदि नहीं तो फिर सन्ध्या करने की क्या आवश्यकता है। सबसे पहले याद रखो कि सन्ध्या एक श्रेष्ठ कर्म है। इसका भी फल प्राप्त होता है। सन्ध्या के महत्व को समझने से पहले परम-पिता परमात्मा को जानें। जब तक ईश्वर की सत्ता का ज्ञान नहीं होगा तब तक सन्ध्या नहीं हो सकती।

प्यारा प्रभु कैसा है? यह आर्य समाज के दूसरे नियम के अन्त में लिखा हे कि वह ईश्वर सृष्टिकर्ता है। उसी की उपासना करने योग्य है। यदि आपका ईश्वर में विश्वास है और यह मानते हो कि वह सृष्टि का निर्माता है तो समझो आप सन्ध्या के क्षेत्र में आ गये हैं। सन्ध्या क्यों करनी चाहिये? इस प्रश्न का उत्तर भी आपको स्वयं सूझेगा थोड़ा सा चिन्तन करें।

सन्ध्या करना कोई ईश्वर पर एहसान नहीं है अपितु हमारा कर्तव्य है। जब हम कर्तव्य का पालन करेगें तो हमें अधिकार भी मिलेगा। हम तो मनुष्य है, पक्षी भी सन्ध्या करते हैं। एक वृक्ष पर बहुत सी चिड़िया रात को विश्राम करती है। प्रात: सूर्य उदय होने से पूर्व जागकर सब मिलकर एक स्वर में चहचहाती है। ऐसा मुझे लगा जैसे सब मिलकर प्रभु कीर्तन कर रही है। इस प्रकार सायंकाल भी जब सूर्य अस्त होते होता है, जब पक्षी गण प्यारे प्रभु का धन्यवाद करते हैं तो हम मनुष्यों को सोचना चाहिये, जिसने हमें सर्वश्रेष्ठ जीवन प्रदान किया है और जीवित रहने के लिये जल वायु, वनस्पतियां आदि नाना प्रकार की सुविधएं जुटाई है। हम भी उसका धन्यवाद करें यदि उपकार करने वाले का धन्यवाद नहीं करोगे तो यह कृतघ्नता होगी। इस तमो गुण प्रधान संसार के दूषित वातावरण में दुर्गणों का आत्मा पर प्रभाव सम्भव है। दुष्कर्मो की मलिनता से बचने के लिये प्रात: सायं एकान्त में बैठकर ध्यान करें कि मैंने दिन-रात में कितने गलत काम किये हैं। यदि जाने अनजाने में कोई पाप कर दिया है तो उसका प्रायश्चित करते हुये भविष्य में सावधान रहें। ऐसे आत्म निरीक्षण से आत्मा शुद्ध होती है। उसे सन्मार्ग पर चलने की प्रेरणा मिलती है। एक कहावत है जैसी संगत वैसी रंगत अर्थात् जिन लोगों की संगत में बैठोगे उनका प्रभाव अवश्य पड़ेगा। दुष्ट दुर्जनों की संगत में दुर्गुण और सज्जन विद्धानों के संग में रहने से सद्गुण प्राप्त होते हैं। किसी धनवान व्यक्ति की मित्रता से आप भी धनवान बन सकते हो। इस प्रकार ईश्वर की शरण में रहकर उसके निकट बैठने पर वह प्यारा प्रभु जो सर्वगुणों और सुखों की खान है। हमारे ऊपर अवश्य कृपा करता है जिसने अपने आपको उसके चरणों में समर्पित कर दिया वही धर्म, अर्थ, काम, मोक्ष चारों पदार्थ पा गया। समर्पण का अर्थ है ईश्वर की आज्ञा का पालन करना अर्थात् उसके नियमों के अनुकूल कार्य करना।

लगाओ आसन, करो बन्द आंखें उस प्यार प्रभु की शरण में आके तो देखो। मैं क्या बताऊं उससे मिलने में कितनी है राहत यह नुस्खा है उत्तम इसे आजमा के तो देखो। **साभार - वैदिक वशिष्ठ पत्रिका**

कारावास के दिन सादे और अनुभव

एक पाशविक शैतान

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 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 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***

जेल तोड़ने का मेरा दूसरा प्रयास भी विफल रहा। अर्थात् जब मैं भागने की तैयारी कर रहा था, उस समय एक 'अपराधी मित्र' ने धोखा दे दिया और मैं भाग न सका। जेल तोड़ने की असफलता पर अपराधी को दंड दिया जाता है। वह तो मुझे दिया ही गया, उसके अतिरिक्त मेरी जेल भी बदल दी गई। मुझे पुरानी मुलतान जेल से नई मुलतान जेल में भेज दिया गया। मुलतान में तीन जेलें थीं, पुरानी सेंट्रल जेल, जिला जेल और नई सेंट्रल जेल। ये तीनों ही अपराधियों से खचाखच भरी हुई थीं। सरकार ने इस नामुराद स्थान को पंजाब भर के उन कैदियों के लिए चुन रखा था जिन्हें वह बहुत खतरनाक समझती थी। पंजाब उन दिनों भारत की उत्तरी-पश्चिमी सीमा तक फैला हुआ था-अंबाला से लेकर रावलपिंडी तक।

नई सेंट्रल जेल तब नई-नई बनी थी। वह दो मंजिली जेल थी। उसकी इमारत बहुत पक्की थी। वह लोहे और सिमेंट-चूने के मिश्रण से बनी हुई थी। उसके बनाने में बहुत लागत आई थी। 'अत्यंत समृद्ध व्यक्तियों' को अशिष्ट गुंडों के कोप से बनाने के लिए उसे उतना सुदृढ़ बनाया गया था। अन्याय और निर्लज्जता की उस यादगार को शोषणकर्ता समाज ने अपनी सुरक्षा की दृष्टि से बनवाया था।

उस जेल की संचालन -व्यवस्था 'बहुत अच्छी' थी। सारा काम चुपचाप चलता रहता था। वह बहुत साफ़ थी- ओर की धार की तरह चमकती थी। उसमें हँसी का शोर नहीं था, आँसुओं का बहाव बहुत अधिक था और उससे भी अधिक व्यापक थी अवर्णनीय दु:ख और पीड़ा। वहाँ सारा वातावरण वेदना से भरा हुआ था। जवान घंटों में बूढ़े होते थे; जीने की इच्छा क्षण में दम तोड़ देती थी। देखते -ही -देखते शरीर और मन, दोनों विकारग्रस्त हो जाते थे और आत्माएँ चुपचाप मर जाती थीं। फिर एक दिन दरवाजा खुलता, जो कुछ दिन पहले मनुष्य कहलाने योग्य था, उसका बेकार और मंदबुद्धि ढाँचा-घुटे जीवन का अवशेष -बाहर निकलता और क्षण भर के लिए चहारदीवारी के अंदर का नक्शा दिखाई पड़ता। दरवाजा फिर तुरंत बंद हो जाता और जीवन सदा की तरह घिस-घिसकर मरना शुरू कर देता।

यहाँ के लोग चतुर व्यक्तियों की उस भीड़ से बहुत भिन्न थे जो हमें महानगरों के शानदार सिनेमाघरों और चकाचौंध करनेवाले होटलों में दिखाई देते हैं। यहाँ के लोगों में वैयक्तिक भिन्नताएँ बहुत थीं, हर आदमी दूसरे से अलग था। हर एक की अपनी -अपनी दुनिया थी जिसमें उसकी अपनी अलग पहचान थी। हर एक का अपना व्यक्तित्व था, अपनी निजी विशेषताएँ थीं। प्रत्येक व्यक्ति का व्यवहार दूसरे से भिन्न था- वह अपने ढंग से बोलता था और कभी हँसता भी था तो अपने ही ढंग से। यहाँ के लोग खुले हुए नहीं थे। वे डर और शर्म के कारण अपने में ही सिमटे हुए थे। उनकी इच्छाएँ उष्णकटिबंध के जंगलों में उगी झाड़ियों के समान थीं जो बड़े-बड़े वृक्षों के नीचे ढकी-ढकाई उगती हैं और वहाँ घुटने से अपना दम तोड़ देती हैं। वे अपना मुँह बंद रखते थे। उनकी असलीयत उन्हीं के अंदर बंद रहती थी-वे किसी दु:खांत नाटक के अनपढ़े पन्नों के समान थे। घुटे जीवन के दु:ख से पीड़ित उनकी आत्मा में हवस, लालसा, वासना जैसी प्रवृत्तियाँ पैदा हो जाती थीं जो उनकी अच्छाई के स्त्रोत को बुरी तरह सुखाकर उन्हें जलता हुआ रेगिस्तान बना देती थीं। इतना ही नहीं, वे अपनी कमजोरियों को छिपाने के लिए तरह-तरह के निर्दयी और घृणाप्रद काम कर जाते थे। अपनी कमजोरियों को छिपाने के प्रयासों में उनका स्वाभिमान, विकारग्रस्त होकर मिथ्या अभिमान में बदल जाता था। उनमें चूँकि खुलकर जीने का साहस नहीं रहता था इसलिए वे निष्ठुरता और निर्दयता को अपने जीने का सहारा बना लेते थे। अर्थात् वही कमज़ोर और निर्धन होते हैं जो अपनी कमज़ोरी व निर्धनता के खुल जाने से डरते हैं; और कैदी अत्यधिक डरता है।

मेरे भागने की योजना का परिणाम मेरे लिए बहुत ही अप्रिय रहा। सत्ता के कारिंदो का प्रकोप मेरे शरीर को सहना पड़ा। उन्होने मेरी टाँगों और बाँहों की हालत बिगाड़ दी। मेरे अधमरे जख्मी और खून बहते शरीर को बेड़ियाँ पहनाकर नई जेल में लाया गया और कालकोठरी में डाल दिया। यहाँ भी, पहली जेल की भाँति, लोहे की चेन बाहर खूँटे से बँधी हुई थी। उसे मेरी कोठरी की सलाखों से अंदर लाकर मेरी बेड़ियों से बाँध दिया, और पहले की तरह दो घंटों के बाद उस चेन को खींचकर देख लिया जाता था कि मैं कोठरी में ही हूँ। परंतु वास्तव में यह मुझे मेरे अविवेक के कारण दंड देने की विधि थी। मेरे हाथों में हथकड़ियाँ पहना दी गई थीं जिसमें मैं कुछ गड़बड़ न कर सकूँ और न पलटकर उन लोगों को मार सकूँ जो मुझे 'सीधी राह पर लाने के लिए' रोज मारते थे। मुझे मेरी भूल का आभास कराने और सीधे रास्ते पर चलने का सबक सिखाने के लिए हर रोज बेंतों और चाबुकों से मारा जाता था। मेरी यह पिटाई उस समय तक होती रहती थी जब तक जेल-अध्यक्ष उसे देखते-देखते ऊब नहीं जाता था। पीटने की यह प्रक्रिया रोज सुबह होती थी जैसेकि वह मेरे स्वास्थ्य के लिए नितांत आवश्यक हो। कभी-कभी इस 'स्वास्थ्यवर्धक प्रक्रि' को शाम को भी दोहराया जाता था। पीटने का यह क्रम बहुत दिनों तक चलता रहा। जिस 'महान् व्यक्ति' के निरीक्षण में यह 'स्वास्थ्यवर्धक रस्म' अदा की जाती थी और जो स्वयं भी पूरेर उत्साह और बल के साथ उसमें भाग लेता था वह मेरा 'पुराना मित्र' सरफराज़ खाँ था -कोई और नहीं।

पारिवारिक शांति का होना अत्यावश्यक

पारिवारिक शांति, प्रेम व प्रसन्नता को बनाए रखने के लिए पति-पत्नी दोनों के परस्पर सहयोग की जरूरत होती है। सुशील व आदर्श पत्नी न केवल पति बल्कि पूरे परिवार के प्रति समर्पित तथा सेवाभावी होती है। वह एक सच्ची साथी, हितैषी तथा नेक सलाहकार की भूमिका का निर्वाह कर पति की हर समस्या को आसान कर देती है। नारी घर में कलह न करवाकर यदि समझदारी से अपने घर की स्थिति को देखकर चले तो वह घर प्यार एवं सुखों का सागर होता है। "तैंते पांव पसारिए जेती लंबी सोर" इस बात पर यदि नारी चले तो जीवन शांत व सुखमय हो जाता है।

संतानोत्पत्ति उनका पालन-पोषण कर भोजन, वस्त्र आदि का प्रबंध, रसोई के कार्यो को संभालना, गृहस्थी के समुचित आवश्यक खर्चो को देखना, यह सभी नारी से ही संभव है अत: पिता, भाई, पति, देवर, जेठ अपने कुल का कल्याण चाहते हैं, उन्हें स्त्रियों का सम्मान करना चाहिए। कुछ समय पहले किसी लड़के वाले के घर लड़की वाला रिश्ते के लिए जाता था तो सारे घर में खुशी की लहर दौड़ जाती थी। लड़की देखने की प्रथा भी नहीं थी। जैसे भी आ गई, उसी को घर की लक्ष्मी मानकर उसे आदर-सम्मान दिया जाता था।

जब से लड़की देखने का चलन हुआ तो सौदेबाजी भी आरम्भ हो गई। रिश्तेदारों का प्यार समाप्त हो गया। घर की बहू के साथ अत्याचार होने लगा। घर नरक बनने लगा। नाना प्रकार के झगड़े और फिर अदालतों में मुकदमेबाजी होने लगी। सभी लड़के वाले लगभग लड़की वाले होती ही हैं, परन्तु यह बात भूल जाते हैं। बहू सास बनने पर अपने समय को याद नहीं करती और बहुओं पर जुल्म ढाती है। नारी का सम्मान या अपमान नारी के ही हाथों होता है। सास जैसा कहती है, परिवार वैसा ही समझता एवं मानता है। आप परिवारमें खुशियां बांटकर तो देखें, चारों तरफ खुशी की लहर दौड़ती हुई नजर आएगी। प्यार का बीज बोकर तो देखें, दुखदाई लालच को त्यागकर तो देखें, घर में कैसी शांति आती है, कितनी खुशियां घर में आ जाती हैं, किस प्रकार घर में हर ओर स्नेह की सरिता बहती नजर आती है।

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, माम-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 रुचि आदि।

अर्जुन प्रकाश गोयल अध्यक्ष
अर्नव सिंघल महासचिव

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

कर्तव्यों का बोध कराती मूल्यपरक शिक्षा

-रमेश पोखरियाल 'निशंक'
(माननीय मानव संसाधन विकास मंत्री)

विश्व के सबसे बड़े जनतंत्र के वृहदतम शिक्षा तंत्रों में से एक होने के गौरव के साथ–2 हमें एक बड़ी जिम्मेदारी का भी अहसास है। हमें पता है कि अच्छी शिक्षा के माध्यम से ही हम नव भारत के निर्माण की आधारशिला तैयार कर सकते है। हम बखूबी जानते हैं कि हम लगभग 33 करोड़ विद्यार्थियों के भविष्य का निर्माण कर रहे हैं और उनके स्वर्णिम भविष्य का निर्माण तभी हो सकता है जब हम उनका परिचय उन शाश्वत मूल्यों से कराएँगे जो मानवता के आधार स्तंभ हैं। मुझे लगता है कि यदि कोई व्यक्ति गरिमापूर्ण जीवन व्यतीत करना चाहता है तो यह उसका कर्तव्य है कि उसका कोई भी कृत्य ऐसा न हो जो किसी और के गरिमापूर्ण जीवन को बाधित करता हो। अगर किसी को अभिव्यक्ति की स्वतंत्रता चाहिए तो उसे यह सुनिश्चित करना चाहिए कि जब दूसरा अपनी भावनाओं को उसके समक्ष रखे तो वह धैर्य, सहिष्णुता, सहनशीलता का परिचय दें। सबसे हैरानी वाली बात यह है कि दुनिया के अधिकांश लोकतांत्रिक देश मूल अधिकारों की बात करते है, परंतु मूल कर्तव्यों के विषय में मूक हैं। हमारे संविधान में कर्तव्यों का समावेश सोवियत संघ से प्रेरित रहा है। जिस दिन हम अपने विद्यार्थियों को कर्तव्यों का महत्व समझा पाएं हमारी काफी समस्याएं अपने आप ही हल हो जाएगी। जब हम भारत केन्द्रित, संस्कार युक्त शिक्षा की बात करते है तो मुझे लगता है कि हमारे संवैधानिक कर्तव्य प्रत्यक्ष या परोक्ष रूप से इसमें शामिल हो जाते है। देश में 33 साल बाद नई शिक्षा नीति देश में आ रही है। नवाचारयुक्त, मूल्यपरक, संस्कारयुक्त, शोधपरक,अनुसंधान को बढ़ावा देती यह नई शिक्षा नीति देश के सामाजिक आर्थिक जीवन में नए सूत्रपात का आगाज करेगी। नई शिक्षा नीति देश के वैश्विक पटल पर एक महाशक्ति के रूप में स्थापित करने के लिए समर्पित है। आज अपने बच्चों को यह समझाना अत्यंत आवश्यक है कि विविधता से परिपूर्ण भारत एक देश नहीं बल्कि पूरा उपमहाद्वीप है, जिसके विभिन्न भागों में अलग–अलग रीति रिवाज और अलग– अलग परंपराएं हैं। इस रंग बिरंगी विविधता के जितने दर्शन भारत में होते हैं उतना शायद ही विश्व के किसी अन्य क्षेत्र में होते होंगे। भारतीय संस्कृति ने मानव सभ्यता की आध्यात्मिक निधि में हमेशा ही बहुत बड़ा योगदान दिया है और हमें इसके सरंक्षण के लिए समर्पित होने की आवश्यकता है। यह संस्कृति अध्यात्म की एक निरंतर बहती धारा है, जिसको ऋषियों–मुनियों, संतो और सूफियों ने अपने पवित्र जीवन दर्शन से लगातार सींचा है। इन्हीं के नाम से भारत की बाहुल्य संस्कृति को आधार मिलता है। यहां हर 100 किलोमीटर पर हमारी बोली बदल जाती है, कुछ 200 किलोमीटर दूर जाने पर हमारे खानपान, परिधान बदल जाते हैं, हमारी भाषाएं बदल जाती है और 1000 किलोमीटर दूर जाने पर पूरी जीवन शैली की पृथक रंग उजागर होता है पर इन सब के बावजूद यह सदियों से एकता के सूत्र में समावेशित है। हमारी संस्कृति हमे एकता, समरसता, सहयोग, भाईचारा, सत्य, अहिंसा, त्याग, विनम्रता, समानता आदि जैसे मूल्य जीवन में अपनाकर वसुधैव कुटुम्बकम की भावना से आगे बढ़ने के लिए प्रेरित करती है. आज मनुष्य तन–मन की व्याधियों से जूझ रहा है। ऐसे में ये विचार संस्कार ही बचाव का रास्ता है। विचार से ही हम विश्व गुरु बने और फिर विचारों से विजय हासिल करेंगे। तेजी से बदलते डिजिटल युग में हम किस प्रकार शिक्षा के माध्यम से उपने मूल्यों को सरक्षित संवर्धित करे यह बड़ी चुनौती है। नयी शिक्षा नीति से हमने अपने विद्यार्थियों को जड़ों से जोड़ने का प्रयास किया है।

मुझे लगता है कर्तव्यों के प्रति जागरूकता बचपन में विद्यालय के माध्यम से स्वतः ही हो जाती है. मुझे याद है कि सुदूरवर्ती हिमालय अंचल में स्थित मेरे प्राथमिक विद्यालय में शिक्षा से पहले, हमें अच्छा नागरिक बनाना सिखाया जाता था। प्रार्थना के दौरान हमें सिखाया गया कि किस प्रकार राष्ट्रीय झंडे का सम्मान करें, राष्ट्रीय गान की गरिमा का ध्यान रखे, किस प्रकार आसपास के स्थान को स्वच्छ बनाए, कैसे सबके साथ प्रेमपूर्वक रहे? हमारे अध्यापकों द्वारा समस्त विद्यार्थियों के भीतर जिज्ञासा का भाव, वैज्ञानिक सोच विकसित करने का प्रयास किया जाता. यह सच है कि उस समय संविधान में वर्णित कर्तव्य नहीं थे पर यह जरुर समझाया गया कि अच्छा इंसान या नागरिक बनने के लिए अच्छा मानव बनना परम आवश्यक है। मुझे लगता है कि आज समाज की जितनी भी विकृतियों है उसके लिए मूल्यपरक शिक्षा का अभाव जिम्मेवार है। आने वाले समय में यह एक बड़ी चुनौती होगी जब हम तेजी से बदलते वैश्विक परिवेश में सामान्य नागरिक नहीं बल्कि डिजिटल नागरिक होंगे। अत्यंत चुनौतीपूर्ण वैश्विक वातावरण में यह हमारा सौभाग्य है कि भारत को अनोखा जनसांख्यिकीय लाभांश प्राप्त है। हम सर्वाधिक युवाओं वाला देश हैं और जहाँ यह हमें वैश्विक प्रतिस्पर्धा के युग में बढ़त प्रदान करता है वहीं हमारे समक्ष सबसे बड़ी चुनौती है कि हम अपनी युवा शक्ति को कैसे सकारात्मक और सृजनात्मक रास्ते पर प्रेरित करें। आज हमें अपने विद्यार्थियों को न केवल संवैधानिक कर्तव्यों के प्रति जागरुक करना है, बल्कि एक ऐसा वातावरण निर्मित करना है, जहां हर कोई अपने कर्तव्यों के पालन पूरी तत्परता और गंभीरता से करे. वर्ष 055 तक भारत में काम करने वाले लोगों की संख्या सबसे ज्यादा रहेगी। ऐसी स्थिति में यह आवश्यक है कि हम अपनी युवा पीढ़ी को गुणवत्तापरक, नवाचार युक्त, कौशलयुक्त शिक्षा के साथ मूल्यपरक शिक्षा देकर कर्तव्यों के महत्व को समझाने में सफल हों ताकि वैश्विक प्रतिस्पर्धा के लिए कुशल मानव संसाधन तैयार किए जा सके। हमारे युवा प्रत्येक क्षेत्र में मूल्य परक शिक्षा के माध्यम से उत्कृष्टता हासिल कर सकते हैं। यही उत्कृष्टता देश के सामाजिक और आर्थिक जीवन में प्रगति के नए युग का सूत्रपात करेगी। मैं समझता हूं कि किसी भी देश की युवा पीढ़ी को सकारात्मक, सृजनात्मक राह में प्रेरित करना बड़ी चुनौती है। ऐसी स्थिति में जहां हमारे विद्यार्थी महत्वपूर्ण हैं, वहीं हमारे अध्यापकों की बड़ी भूमिका रहेगी। नयी शिक्षा नीति में मूल्यपरक शिक्षा के माध्यम से शैक्षणिक संस्थानों में कर्तव्यों का महत्व के लिए एक विशिष्ट इकोसिस्टम विकसित करने की प्रयास किया है. नित नए परिवर्तनों के साथ वैश्विक परिवेश में सामरिक रूप से भारत को महत्वपूर्ण बनाए रखना अत्यंत चुनौतीपूर्ण कार्य है। इन चुनौतियों का मुकाबला हम अपने विद्यार्थियों के भीतर मानवीय मूल्यों का विकास करके ही कर सकते है।

भारतीय समाज के ताने बाने को मजबूत करने के लिए हम सभी के बीच शांतिपूर्वक सहयोग की भावना होना परम आवश्यक है। सहयोग और परस्पर सहयोग की भावना शांति स्थापित करता है और यही शांति प्रगति का मार्ग प्रशस्त करती है। यह भी आवश्यकता है कि सामुदायिक जीवन में हमें अपनी जिम्मेदारी का अपने कर्तव्यों का न केवल आभास होना चाहिए, बल्कि उन्हें शांतिपूर्वक निभाने की इच्छा शक्ति होनी चाहिए। हम चाहे किसी भी जाति, धर्म, क्षेत्र, भाषा, रीति रिवाज के हों हमें परिस्थितियों द्वारा उत्पन्न कठिनाइयों में एक दूसरे की मदद करनी चाहिए। आपसी समझ और आपसी सहयोग से ही देश की प्रगति सुनिश्चित हो सकती है। कई देशों ने अपने शैक्षिक कार्यक्रमों में नागरिकता को पाठ्यक्रम का हिस्सा बनाया है। इस बात में कोई संदेह नहीं कि बच्चों का अधिकारों और दायित्वों को समझाकर हम न केवल उनकी मदद कर रहे हैं, बल्कि राष्ट्र निर्माण की आधारशिला को मजबूत कर रहे हैं।

आंगनबाडी सहायिका के पद हेतु 2 दिसम्बर तक करें आवेदन

मंडी (प्रे.वि). समेकित बाल विकास सेवायें परियोजना गोहर के तहत ग्राम पंचायत घरोट के आंगनबाड़ी केन्द्र मत्योग में आंगनबाडी सहायिका के रिक्त पद को भरने हेतु चयन प्रकिया की जा रही है।

यह जानकारी देते हुए बाल विकास परियोजना अधिकारी गोहर सीमा ठाकुर ने बताया कि पात्र महिलाएं 2 दिसम्बर तक बाल विकास परियोजना अधिकारी गोहर के कार्यालय में आवेदन कर सकती हैं। साक्षात्कार 4 दिसम्बर को प्रातः 11 बजे एसडीएम सुन्दरनगर के कार्यालय में लिया जाएगा। उम्मीदवार आवेदन पत्र के साथ समस्त प्रमाण पत्रों की सत्यापित छायाप्रतियां अवश्य लगाएं।

इस पद के लिए महिला उम्मीदवार सम्बन्धित आंगनबाड़ी केन्द्र के फीडर एरिया में 1 जनवरी, 2019 को सामान्य रूप से रह रहे परिवार से सम्बन्ध रखती हो। आवेदनकर्ता का परिवार 1 जनवरी, 2019 को सम्बन्धित आंगनबाड़ी केन्द्र के सर्वे रजिस्टर में दर्ज होना चाहिए। आयु 21 से 45 वर्ष होनी चाहिए। शैक्षणिक योग्यता कम से कम आठवीं पास। पारिवारिक वार्षिक आय 35000 से अधिक नहीं होनी चाहिए। इस बारे प्रमाणपत्र कम से कम तहसीलदार द्वारा जारी किया होना आवश्यक है। स्टेट होम व बालिका आश्रम आश्रिता, अनाथ, तलाकशुदा, विधवा, महिला जिसे उसके पति ने छोड़ दिया हो और वह अपने माता–पिता के साथ रह रही है को इस पद के लिए अधिमान दिया जाएगा।

हिमाचली, आयु, शैक्षणिक योग्यता, आय, परिवार रजिस्टर की नकल, सर्वे में दर्ज होने बारे प्रमाण पत्रों के अलावा अन्य कोई प्रमाण पत्र यदि हो तो। इस सन्दर्भ में किसी भी प्रकार की जानकारी के लिए बाल विकास परियोजना अधिकारी गोहर, सम्बन्धित पर्यवेक्षक से सम्पर्क स्थापित किया जा सकता है।

राजगढ़ -नौहराधार सड़क पर कार दुर्घटनाग्रस्त होने से दो युवाओं की मौत

राजगढ़ (बी.आर.चौहान). नौहराधार सड़क पर कांडानाला के समीप शनिवार की रात को एक निजी कार (एचपी 16ए–0435) के करीब 600 मीटर गहरी खाई में गिरने से इसमें सवार दो युवाओं की मौके पर मौत हो गई। इस दर्दनाक हादसे में छोगटाली निवासी विवेक (25) पुत्र धर्मपाल और साहिल (21) पुत्र रणदेव सिंह की मौत हो गई।

स्थानीय लोगों के अनुसार हादसे की जानकारी रविवार की सुबह उस वक्त मिली जब छोगटाली के आसपास गांव की कुछ महिलाएं पशुओं के लिए घास पत्ती लाने जंगल जा रही थी। सूचना मिलते ही स्थानीय लोगों द्वारा पुलिस को सूचना देने के अतिरिक्त बचाव व राहत कार्य आरंभ किया तथा दोनों युवाओं के शव को गहरी खाई से बाहर निकाला। जानकारी के मुताबिक विवेक पुत्र धर्मपाल नौहराधार में गाड़ियों की वर्कशॉप का कार्य करता था और कार्य संपन्न करने के उपरांत विवेक और साहिल शनिवार की रात्रि को अपने घर को निजी कार से रवाना हुए। कांडानाला समीप कार अनियंत्रित हो जाने से गहरी खाई में जा गिरी। खाई इतनी गहरी थी कि कार के परखचे उड़ गए। बता दें कि कंडा नाला के आसपास के क्षेत्र में अनेक दुर्घटनाऐं हो चुकी है परंतु लोक निर्माण विभाग द्वारा इस संवेदनशील एरिया में सुरक्षा की दृष्टि से कोई क्रेश बेरियर अथवा पैराफिट नहीं लगाए गए हैं। यदि सड़क के किनारे क्रेश बेरियर लगा होता तो दोनों युवाओं की जान बच सकती थी।

बददी पुलिस के हत्थे चढ़ा चोरियों को अंजाम देने वाला बशीर मोहम्मद

बीबीएन (शाति गौतम). बददी पुलिस को विभिन्न मामलों में वांछित चल रहा कई चोरियों को अंजाम देने वाले शख्स को पुलिस ने आखिरकार कडी मेहनत के बाद गिरफतार कर लिया। आरोपी बशीर मोहम्मद बददी के निकट ग्राम पंचायत हरिपुर संडोली के शीतलपुर का रहने वाला है। पहले ही दिन पुलिस ने उसको गिरफ्तार तो कर लिया लेकिन उसको उसके उपर विभिन्न मामलों व धाराओं में 8 मुकदमे दर्ज करने पडे जो कि अपने आप में एक रिकॉर्ड है। बशीर मोहम्मद उर्फ सलीम पुत्र राजबली निवासी शीतलपुर (हरिपुर संडोली) निकट हीर गुज्जर कालोनी को बददी पुलिस लंबे समय से तलाश कर रही थी। कडी मेहनत के बाद बशीर मोहम्मद पुलिस के हत्थे चढा है। थाना प्रभारी लखवीर सिंह लक्की ने बताया कि बशीर मोहम्मद पर सनसिटी रोड पर लाखों से बनी पेड पौधों के सौंदर्यकरण व बचाव के लिए बनाई गई लोहे की ग्रिलों को चोरी करने का आरोप है।

किसान संगोष्ठी का आयोजन

कुल्लू (प्रे.वि). भारतीस कृषि अनुसंधान परिषद के अन्तर्गत केन्द्रीय भेड़ एवं ऊन अनुसंधान संस्थान के उत्तरी शीतोष्ण क्षेत्रीय केन्द्र गड़सा द्वारा 'मेरा गाँव, मेरा गाँव' परियोजना के अन्तर्गत जिला कुल्लू के दियार गांव में एक किसान संगोष्ठी का आयोजन किया गया। इस अवसर पर केन्द्र के अध्यक्ष डॉ0 ओम हरी चतुर्वेदी ने उपस्थित कृषकों को पशुपालन एवं भेड़ पालन सम्बन्धी उन्नत तकनीकों की जानकारी देते हुए ग्रामीण अर्थव्यवस्था में इनके महत्व को बताया वहीं केन्द्र के वरिष्ठ वैज्ञानिक डॉ. के.एस राजाराविन्द्र एवं डॉ. अब्दुल रहीम वैज्ञानिक ने भेड़ एवं खरगोश के प्रजनन सम्बन्धी उन्नत तकनीकों की जानकारी देते हुए इनकी बीमारियों की रोकथाम और इनके प्रबन्धन सहित संस्थान द्वारा किसानों के लिए चलाई जा रही लाभकारी योजनाओं से अवगत करवाया।

इस अवसर पर पशुओं के उचित पोषण हेतु प्रत्येक कृषक को दो किलो ग्राम खनिज मिश्रण वितरित किया गया। इस मौके पर दियार ग्राम पंचायत मनमोहन, प्रदीप शर्मा, पन्ना लाल, श्रीमती उमी देवी, श्रीमती शीला देवी, श्रीमती सरस्वती देवी सहित 90 महिला एवं पुरुष कृषकों ने भाग लिया।

जागरूकता शिविर का आयोजन

बीबीएन (गौतम). राजकीय महाविद्यालय बरोटीवाला में स्वास्थ्य विभाग खंड चंडी द्वारा एक जागरूकता शिविर का आयोजन किया गया। जागरूकता शिविर में नशा मुक्ति अभियान और मानसिक स्वास्थ्य केयर अधिनियम के बारे में बच्चों को जागरूक किया गया। स्वास्थ्य शिक्षक रामअवतार ठाकुर ने बच्चों को नशा मुक्ति अभियान के बारे में जानकारी दी। उन्होंने बताया यह अभियान 15 नवंबर से 15 दिसंबर तक चलाया जा रहा है और बच्चों को मादक द्रव्य से होने वाली बीमारियों तथा दुष्प्रभावों के बारे में जानकारी दी। बच्चों को संतुलित आहार योगा सुबह शाम की सैर तथा 104 टोल फ्री नंबर की जानकारी दी गई। उन्होंने क्षय मुक्त हिमाचल पखवाड़ा के बारे में भी बताया तथा डॉ सुरेंद्र सीनियर मेडिकल ऑफिसर सीएचसी बरोटीवाला ने बच्चों को मानसिक स्वास्थ्य तथा मानसिक स्वास्थ्य केयर के अधिनियम के बारे में जानकारी दें। थाना प्रभारी बरोटीवाला बहादुर सिंह चौहान ने बच्चों को नशे से छुटकारे बारे बताया तथा नशे से छुटकारा कैसे पाएं इसकी भी जानकारी दी तथा मैरियट हेल्थ एक्ट 1987 के बारे में जानकारी दी। इस अवसर पर राजकीय महाविद्यालय के प्रधानाचार्य ग्राम पंचायत बरोटीवाला के उपप्रधान हितेंद्र, बीडीसी अनिल कुमार, स्वास्थ्य पर्यवेक्षक सीमा ठाकुर, स्वास्थ्य कार्यकर्ता ओंकार धीमान ,सोना पटियाल, आशा कार्यकर्ता बबीता ,रोशनी ,रजनी ,कॉलेज के शिक्षकों तथा 200 बच्चों ने भाग लिया।

स्कूली विद्यार्थियों ने पुरुवाला में निकली नशा उन्मुक्त रैली

पुरुवाला (भीम). वैसे तो प्रदेश सरकार नशे को जड़ से खत्म करने के लिए हर कदम प्रयास कर रही है। इसी भागदौड़ में राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक पाठशाला गोरखुवाला ने नशा मुक्ति जागरूकता रैली का आयोजन किया। स्कूली विद्यार्थियों ने नशे के खिलाफ नारे लगाकर लोगों को जागरूक किया। रैली का आयोजन विद्यालय परिसर से लेकर पुरुवाला चौक तक किया गया। जिसमें विद्यालय के सभी छात्र छात्राओं ने बढ़ चढ़कर भाग लिया। रैली के दौरान छात्राएं व छात्र हाथ में नशे के खिलाफ स्लोगन लिए हुए पोस्टर बैनर से लोगों को जागरूक कर रहे थे। पुरुवाला पुलिस थाना के एस एच ओ अन्य दल के साथ इस रैली में मौजूद रहे। इस दौरान स्कूल का समस्त स्टाफ ने भी इस रैली में भाग लिया।

लघु कथा-

किराया

- जीवन धीमान, नालागढ़

बैठे-बिठाए स्थायी आमदनी शुरू हो जाने की खुशी तो आनंद को हो रही थी पर पता नहीं क्यों उन्हें अपने पिताजी की याद आने लगी थी। पिताजी को गाँव भेजकर क्या हमने अच्छा किया? उन्होंने हमें पाला-पोसा... खिलाया, बड़ा किया... अच्छी तरह रखा और हमने -

राधा, हमारा ऊपरवाला कमरा दो हजार में चढ़ गया है। किराया एडवांस मिल गया है। रमाकांत अंकल के ही किसी आदमी ने लिया है। वे ही बात तय करने आए थे। उन्हीं की जिम्मेदारी पर मैंने चाबी उन्हें दे भी दी है। सामान लेने गए हैं वे...-

राधा यह सुनकर खुशी से उछल पड़ी, अब बताइए..कैसी रही मेरी योजना? पिताजी को गाँव भेजकर फायदा हुआ कि नहीं... अब इन दो हजार रुपयों में से चाहे पांच सौ रुपये पिताजी को गाँव भेजते रहें तब भी फायदा है। पिताजी यहाँ रहें तो...कमरे का किराया एक तरफ... उपर से रोटी-पानी का खर्चा और आजादी भी खलल। गाँव पांच सौ रुपये का मनीऑर्डर भी करेंगे तो चार जगह नाम होगा कि बाप को पैसे भेजते हैं, कितने आज्ञाकारी हैं।

तभी नया किरायेदार अपना थोड़ा-बहुत सामान लेकर आ गया। आनंद ने देखा तो देखता ही रह गया, पिताजी आप... आप तो गाँव...?- यहाँ बेटे... मैं ही हूँ। तूने तो गाँव भेज दिया था। पर बेटा, मैं तुम लोगों से दूर कैसे रहूँ? मैं इधर साइकिलवाले के यहाँ नौकर हो गया हूँ। हाथ में हुनर है... भूखा नहीं मरूँगा। यह सब रमाकांत की मदद से हुआ है। मैं बस तुम्हें अपनी आँखों के आगे देखना चाहता हूँ। तेरा और पोते-पोतियों का मुँह देख-देखकर जी लूँगा। तुम्हें कमरे का किराया चाहिए न... वो मैं किसी भी तरह कैसे भी भरता रहूँगा। मैं तुम पर बोझ नहीं बनूँगा। गाँव से भी बटाई का ही तीन-चार हजार सालाना आता रहेगा.. रोटी चल ही जाएगी। मेरी विनती है बेटा...मुझे अपना किरायेदार बना लो ताकि मैं अपने इस परिवार को फलता-फूलता देख सकूँ।

आपके घर बाजे शहनाई हमारी लाख-लाख बधाई

श्रीमती कुसुम वर्मा एवं श्री आर.के. वर्मा पांवटा निवासी के सुपुत्र **चिरंजीव जगमोहन एवं आयुष्मति रीना** सुपुत्री श्रीमती लज्जा ठाकुर एवं श्री जगवीर सिंह ठाकुर 3 दिसम्बर 2019 को परिणय सूत्र में बंधने जा रहे हैं।

हिमवन्ती परिवार की नव युगलों को ढेर सारी शुभकामनाएं।

वीरांगना रानी लक्ष्मी बाई और स्व0 इंदिरा गांधी को पच्छाद कांग्रेस ने याद किया

राजगढ़ (चौहान). वीरांगना रानी लक्ष्मी बाई और देश की प्रथम प्रधानमंत्री स्वर्गीय इंदिरा गांधी जी की जयंती पर उन्हें पच्छाद कांग्रेस द्वारा भावभीनी श्रद्धांजलि अर्पित की ।

इस अवसर पर जिला परिषद सिरमौर की सदस्य श्री मति शकुंतला प्रकाश ने रानी लक्ष्मी बाई और लौह महिला इंदिरा गांधी के देश को दिए गए योगदान को याद किया गया । उन्होने कहा कि रानी लक्ष्मी बाई की वीरता ने जहां इतिहास बनाया वही स्वतंत्र भारत की प्रथम महिला प्रधान मंत्री इंदिरा गांधी का पूरी दुनिया लोहा मानती रही है। आज हम दोनों वीर महिलाओं को शत शत नमन करते है। इस अवसर पर वरिष्ठ कांग्रेस नेता जय प्रकाश चौहान, पच्छाद कांग्रेस महा सचिव दिनेश आर्य,युवा कांग्रेस अध्यक्ष राजेंद्र ठाकुर, सुरेश प्रधान, लोक सभा युवा कांग्रेस महासचिव अनुज ठाकुर,शमशेर सिंह, किशोरी लाल सहित कई लोग उपस्थित थे।

गेहूं, जौ व लहसुन की फसलों का बीमा करवाएं

नाहन (प्रे.वि). जिला सिरमौर में फसलों का बीमा करवाने के लिए दो फसल बीमा योजनाऐं कार्यान्वित की जा रही है। यह जानकारी कृषि उप निदेशक ने देते हुए बताया कि प्रथम प्रधानमंत्री फसल बीमा योजना तथा दूसरी पुनर्गठित मौसम आधारित फसल बीमा योजना है। उन्होंने बताया कि रबी मौसम-2019 में प्रधानमंत्री फसल बीमा योजना के अतंर्गत गेहूं व जौ की फसलों का चयन किया गया है, जिसका बीमा करवाने की अंतिम तिथि 31 दिसंबर, 2019 तक है। उन्होंने बताया कि किसान मौसम आधारित फसल बीमा योजना के तहत लहसुन की फसल का बीमा भी करवा सकते हैं, जिसकी अंतिम तिथि 14 दिसंबर, 2019 निर्धारित की गई है।

उन्होंने बताया कि इच्छुक किसान अपने दस्तावेज जैसे जमाबंदी, आधार कार्ड, बैंक पास बुक, बिजाई प्रमाण पत्र आदि लेकर लोक मित्र केन्द्र में जाए तथा अनलाइन पोर्टल पर आवेदन करें और इस संबंध में लोक मित्र केन्द्रों को सूचित कर दिया गया है तथा आवश्यक जानकारी प्रदान कर दी गई है।

उन्होंने बताया कि गेहूं की फसलों के लिए कुल बीमित राशी 30 हजार रूपये तथा जौ की फसल के लिए कुल बीमित राशी 25 हजार रूपये निर्धारित की गई है। उन्होंने बताया कि किसान को गेंहू की फसल के लिए 36 रूपये प्रति बीघा तथा जौं की फसल के लिए 30 रूपए प्रति बीघा प्रीमियम राशि अदा करनी पड़ेगी। उन्होंने बताया कि लहसुन की फसल के लिए कुल बीमित राशी 75 हजार रूपये प्रति हेक्टेयर निर्धारित की है तथा इसके लिए किसान को 300 रूपये प्रति बीघा प्रीमियम राशि जमा करवानी पड़ेंगी।

उन्होंने बताया कि प्रधानमंत्री फसल बीमा योजना के अंतर्गत कम वर्षा, सुखा, बाढ, सैलाब, भूमि कटाव, ओलावृष्टि व फसल कटाई के उपरान्त दो सप्ताह तक होने वाले नुकसान तथा स्थानीयकृत आपदाओं को कवर किया जाता है। उन्होंने जिला सिरमौर के सभी किसानों से आग्रह किया है कि वह गेहूं, जौं व लहसुन की फसलों का बीमा करवाएं ताकि फसल को उपरोक्त कारणों से नुकसान होने पर बीमा कम्पनियों से मुआवजा मिल सके। उन्होंने बताया कि प्रधानमंत्री फसल बीमा योजना के लिए न्यू इंडिया एश्योरेंस कम्पनी को चयनित किया गया है। उन्होंने बताया कि अधिक जानकारी हेतु किसान अपने नजदीकी कृषि अधिकारी से भी संपर्क कर सकते है।

आजीविका हेतु आवश्यक है मनोवैज्ञानिक कांउसलिंग-मेहता

पांवटा (रमौल). विद्यार्थियों को आत्मनिर्भर बनाने में शिक्षकों की अहम भूमिका के साथ-साथ आजीविका सम्बंधी मार्गदर्शन एंव मनोवैज्ञानिक कांउसलिगं भी अति आवश्यक है। यह बात दिल्ली की मानव संसाधन पावर हाऊस संस्था के सी.ई.ओ.,मेजर अतुल मेहता ने जारी एक ब्यान में कही। मेजर मेहता जिला सिरमौर के ही निवासी है व सेना से सेवानिवृत होने के उपरान्त विद्यार्थियों की आजीविका सम्बंधी समस्याओं का मनौवैज्ञानिक काऊंसलिंग के माध्यम से मार्ग दर्शन करने में जुटे है। उनका कहना है कि विद्यार्थी पाठ्यक्रम शिक्षा में तो काफी आगे निकल जाते है परन्तु आधुनिकता के चलते आजीविका कमाने की दौड़ में अक्सर पिछड़ भी जाते है। उनकी संस्था स्कूलों में कार्यशालाओं द्वारा विद्यार्थियों को जीवन में सर्वांगीण विकास के बारे में टिप्स देती है। इसके अतिरिक्त, कैरियर काऊंसलिंग, स्ट्रीम इनक्लीनेशन, सभी शिक्षा बोर्डों के अनुसार 10वीं, 12वीं के बच्चों से प्रश्नपत्र में पूछे गए प्रश्नों के उत्तर लिखने की बुनियादी विधि भी सिखाई जाती है। उन्होंने आगे कहा कि निकट भविष्य में उनकी संस्था पांवटा साहिब के कुछ स्कूलों में मनोवैज्ञानिक कांऊसलिंग का कार्य करने जा रही है, जिसका युवाओं को निश्चित तौर पर लाभ होगा। उन्होंने यह भी कहा कि अपने जिले के बच्चों को यह सुविधा उपलब्ध करवाने के लिए वे संस्था का कार्यालय पांवटा साहिब में खोलने पर भी गम्भीरता से विचार कर रहे है।

राजगढ़ स्कूल ने धूमधाम से मनाया वार्षिक समारोह

राजगढ़ (प्रें.वि). वैद्य सूरत सिंह मेमोरियल आदर्श वरिष्ठ माध्यमिक पाठशाला राजगढ़ में वार्षिक पारितोषिक वितरण समारोह मंगलवार को धूमधाम से मनाया गया। समारोह में पच्छाद की विधायक रीना कश्यप ने बतौर मुख्यातिथि शिरकत की और उन्होने दीप प्रज्वलित कर कार्यक्रम का शुभारम्भ किया। बच्चों द्वारा प्रस्तुत सांस्कृतिक कार्यक्रम समारोह का मुख्य आकर्षण का केंद्र रहा। इस मौके पर रीना कश्यप ने अपने संबोधन में कहा कि वार्षिक समारोह ऐसा मंच होता है जहां बच्चों को अपनी प्रतिभा दिखाने का अवसर प्राप्त होता है और मेधावी बच्चों से अन्य बच्चों को प्रेरणा भी मिलती है। उन्होंने विद्यार्थियों को जीवन में अपना लक्ष्य स्थापित करने और कड़ी मेहनत व् इमानदारी से उसे हासिल करने की सलाह दी। उन्होने इस अवसर विभिन्न गतिविधियों में अव्वल रहे छात्र छात्राओ को पुरस्कृत किया।

इससे पहले स्कूल की प्रधानाचार्य अनीता सिंह ने स्कूल की वार्षिक रिर्पोट प्रस्तुत की और शैक्षणिक सत्र की गतिविधियों व् उपलब्धियों बारे अवगत करवाया। समारोह में स्कूली बच्चो ने एक से बढ़कर एक सांस्तिक प्रस्तुतियों द्वारा देश के विभिन्न राज्यों की संस्कृति से रु-ब-रु करवाया। सातवी कक्षा के लड़को ने साइलेंट फनी डांस व् लडकियों ने पग वाला मुंडा पंजाबी गीत पर शानदार नृत्य किया। कक्षा छठी से नवी के बच्चो ने जहाँ लोकनृत्य पर सुन्दर प्रस्तुती दी वहीं प्लस वन की छात्राओं ने मेप डांस व् राजस्थानी नृत्य की सुन्दर छठा बिखेरीं। प्लस वन व् टू के छात्र व् छात्राओं की पहाड़ी नाटी, मोनिका व् प्रिया का देशभक्ती गीत, प्लस वन व् टू की लघु नाटिका तथा दसवी कक्षा की छात्रा अम्बिका का घुमड़ नृत्य बेहतरीन कार्यक्रम रहे। कंचन का कथक नृत्य, ऑर्केस्ट्रा, पायल व् यामिनी का पंजाबी डांस तथा दसवी कक्षा की छात्राओं का घाघरा नृत्य, पहाड़ी गिद्दा, भांगड़ा, लोक नृत्य, हारुल नृत्य व् हेल्थ केयर छात्राओं के हेंड वाश नृत्य ने भी खूब समा बांधा।

इस अवसर पर प्रदेश भाजपा महामंत्री चन्द्रमोहन ठाकुर, जिला परिषद सदस्य शकुंतला प्रकाश, अविनाश दानी, एसएम्सी अध्यक्ष सुभाष ठाकुर, पूर्व अध्यक्ष राजेन्द्र ठाकुर, वार्ड सदस्य मीरा कश्यप, जय प्रकाश चौहान, सुनील शर्मा, अरविन्द ठाकुर, आर्य समाज अध्यक्ष प्रेम चंद चौहान, पृथ्वी राज, रविदत्त भारद्वाज, बीआरसीसी प्रेम चौहान, विभिन्न विद्यालयों के प्रधानाचार्य व् विभागाध्यक्ष भी मौजूद रहे।

सीएम हेल्पलाईन पर दिए गए आधारहीन जवाब से लोग खफा

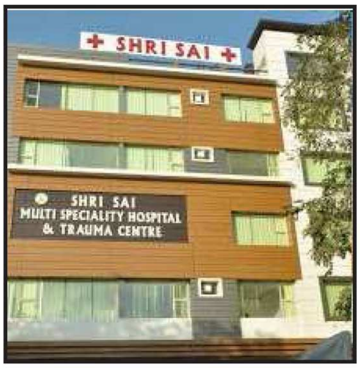
राजगढ़ (चौहान). राजगढ़ के वार्ड न0 7 कोटली गांव को जोडने वाली सड़क की खस्ताहालत को लेकर नगर पंचायत द्वारा मुख्यमंत्री संकल्प सेवा हेल्पलाईन पर दिए गए आधारहीन जबाव से इस वार्ड की जनता काफी खफा है। इस वार्ड के धर्मपाल, रमेश, रविकुमार, बाबूराम सहित अनेक लोगों ने नगर पंचायत के गुमराह करने वाले वक्तव्य पर हैरानी जताते हुए कहा कि नपं अधिकारी गलत सूचनाऐं देकर सरकार के इस कार्यक्रम को फेल कर रहे हैं ताकि सरकार और लोगों के मध्य टकराव की स्थिति पैदा हो जाए। उनका कहना है कि अधिकारी दफतर में बैठकर जबाव बनाते है धरातल की परिस्थितियों का उन्हें मालूम ही नहीं।

बता दें कि कोटली के बाशिंदों द्वारा सड़क की खस्ता हालत को लेकर मुख्यमंत्री संकल्प सेवा हेल्पलाईन 1100 पर शिकायत की गई थी जिस पर सचिव नगर पंचायत द्वारा अपने जवाब में कहा कि सड़क की हालत बिल्कुल ठीक है और छुट-पुट मुरंमत करवा दी जाएगी। इस वार्ड के लोगों का कहना है कि नपं के पदाधिकारी स्वयं इस सड़क पर अपने वाहन लेकर आए तब उन्हें वास्तु स्थिति बारे मालूम हो जाएगा। इनका कहना है कि कोटली गांव को जोड़ने वाली सड़क की लंबाई केवल एक किलोमीटर है जिसमें खडडों की भरमार होने से कभी भी कोई दुर्घटना हो सकती है और इस सड़क की खस्ता हालत बारे अनेकों बार नपं अध्यक्ष से गुहार लगाई गई है परंतु जब नपं पदाधिकारियों द्वारा उनकी बात को अनसुना किया तब मुख्यमंत्री हेल्पलाईन पर शिकायत की गई थी।

गौरतलब है कि नगर पंचायत के वार्ड न0 6 और 7 का अधिकांश क्षेत्र ग्रामीण परिवेश में पड़ता हैं। इन वार्डो के किसानों का कहना है कि नगर पंचायत को अस्तित्व में आए करीब 25 वर्ष हो चुके है परंतु किसानों के खेतों को सिंचाई सुविधा प्रदान करने के लिए कोई योजना आज तक नहीं बनाई गई है जिस कारण किसानों को नकदी फसलों को उगाने में बहुत दिक्कत पेश आ रही है। इन वार्डो के सारे रास्ते टूटे फूटे हैं सफाई व्यवस्था का कोई प्रावधान नहीं और इन वार्डो में नपं द्वारा कोई कूड़ादान लगाए गए है। उन्होने हैरानी जताते हुए कहा कि अध्यक्ष भी इसी वार्ड से होने पर यह वार्ड विकास के क्षेत्र में सबसे अछूता है।

बता दें कि पिछले करीब 15 वर्षो से नगर पंचायत में स्थाई सचिव नहीं है जिस कारण सचिव का चार्ज स्थानीय तहसीलदार के पास रहता है। प्रशासनिक अधिकारी अपने कार्यो की वयस्तता होने के कारण नगर पंचायत को अधिकांश समय नहीं दे पाते हैं दूसरी ओर नपं अध्यक्ष के पास विभागीय सचिव न होने के कारण वह तहसीलदार से अधीनस्थ कर्मचारी की भांति कार्य लेने में झिझक करते हैं जिस कारण नगर पंचायत शहर के लोगों को बेहतर नागरिक सुविधाऐं प्रदान में विफल हो रही है।

श्री साई अस्पताल नाहन में उच्च स्तरीय डायलिसिस मशीनों की सुविधा



नाहन (प्रे.वि.) श्री साई मल्टी स्पेशियलिटी अस्पताल एंव ट्रामा सेंटर नाहन में माह के तीसरे शुक्रवार को किडनी रोगियों के लिए बेहतरीन गुर्दा रोग विशेषज्ञ डॉ अजय गोयल की ओपीडी होती है। जिसका लाभ सिरमौर के लोगों को मिल रहा है। यहां प्रतिदिन आयुष्मान व हिमकेयर के तहत गुर्दा रोगियों के लिए डायलिसिस की सुविधा भी निःशुल्क दी जा रही है। लोगों की बढ़ती संख्या के चलते अस्पताल में एक और जर्मन तकनीक से लेस एक और उच्चस्तरीय डायलिसिस मशीन को स्थापित किया गया है। जानकारी देते हुए अस्पताल के निदेशक डॉ दिनेश बेदी ने बताया कि श्री साई अस्पताल में डायलिसिस के लिए लोग दूर दूर से आ रहें है। रोगियों की संख्या बढ़ने से लोगों को इंतजार करना पड़ रहा था इसी कड़ी में एक और डायलिसिस मशीन को लगवाया गया है ताकि एक समय में अधिक रोगियों को इसका लाभ मिल सकें। वही दूसरी तरफ 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 डाक्टर 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। जिसका स्थाई इलाज किडनी ट्रांसप्लाँट है। वही दूसरा विकल्प डायलिसिस है परंतु युवाओं कों डायलिसिस के भरोसे नही रहना चाहिए। भले ही स्वास्थ कार्ड धारकों के लिए निःशुल्क डायलिसिस की सुविधा किडनी रोगियों को मिल रही है परंतु यह 50 साल से कम उम्र वाले रोगियों के लिए स्थाई इलाज नही है। 50 साल से अधिक उम्रदराज रोगियों के लिए डायलिसिस बेहतर विकल्प माना जा सकता है परंतु युवाओ को यदि किडनी की समस्या पेश आ रही है तो वे मात्र डायलिसिस के भरोसे न रहें। इससे जीवन चलता है परंतु उम्र नही बढ़ती।

सिद्धि विनायक अस्पताल में हर महीने बैठेंगे हृदय रोग विशेषज्ञ

पांवटा (ब्यूरो).पांवटा शहर के नामी सिद्धि विनायक अस्पताल में अब हर महीने हृदय रोग विशेषज्ञ बैठा करेंगे जो हृदय से जुड़ी बिमारीयों का इलाज करेंगे। जानकारी देते हुए कहा अस्पताल प्रशासन ने कहा कि अब अस्पताल परिसर में ही दिल से संबधित हर बिमारीयों जैसे छाती का दर्द होकर पसीना आना, सांस फूलना दिल की धड़कन बढना या घटना, दिल में पानी भरना, दिल का फेल होना, हार्ट अटैक होना, दिल के बाल्व का सिकुड़ना, बी.पी बढ़ना, शुगर, दिल में छेद लीक करना या खराब होना आदि इन सब समस्याओं के निदान के लिए परामर्श व उपचार के लिए डॉक्टर उपलब्ध रहेंगे।

पांवटा में कैमिस्टो की लूट से तीमारदार परेशान

पांवटा (ब्यूरो). उपमंडल के अधीन काम कर कैमिस्ट मंहगे दामों पर दवाईयां बेचकर तीमारदारो को लूट रहे हैं। इन पर नकेल कसने वाला स्वास्थ्य महकमा कुंभकर्णी नींद सो रहा है। जिसके चलते इनके हौसले बुलंद है। पांवटा अस्पताल के बाहर खुले मैडिकल स्टोर पर दवाईयां सबसे मंहगे दामो पर बेची जा रही है। जिन दवाईयों की ऑनलाईन खरीद पर 10 से 30 प्रतिशत की छूट मिलती है वही दवाई यह कैमिस्ट पूरे दामो पर बेच रहे है। बताया जाता है कि दवाई कंपनियां हर दवाई पर केमिस्टो को मिलने वाले मुनाफे के इलावा ग्राहको को भी छूट देती है लेकिन पांवटा में वह छूट मुनाफे के साथ केमिस्टो की जेब में जा रही है।

सिरमौर में प्रत्येक परिवार को मिलेगा कपड़े का मुफ्त थैला

शिलाई (ब्यूरो). पॉलिथीन मुक्त सिरमौर योजना के तहत शिलाई विकास खंड कार्यालय परिसर में शिविर लगाया गया। इसकी अध्यक्षता जिलाधीश डा. आर.के. परुथी ने की। उन्होंने कहा कि वर्तमान समय में प्लास्टिक, पॉलिथीन का प्रयोग जल, पर्यावरण और मानव सेहत के लिए हानिकारक है। पर्यावरण में हो रहे प्रदूषण को कम करने के लिए प्लास्टिक व पॉलिथीन के इस्तेमाल पर रोक लगाई जा रही है। वर्तमान समय में इसकी उपयोगिता को देखते हुए जिला प्रशासन द्वारा पॉलिथीन मुक्त सिरमौर योजना की व्यापक पहल की गई है। उन्होंने बताया कि जिला प्रशासन द्वारा जिला के प्रत्येक परिवार को एक कपड़े का थैला निःशुल्क दिया जाएगा। सिरमौर जिला के छह विकास खंडों के 1182 स्वयं सहायता समूह व 1283 महिला मंडलों को जोड़ा जाएगा। आवश्यक प्रशिक्षण व तकनीकी जानकारी उपलब्ध करवाई जाएगी। जिला में 164 शिलाई अध्यापिकाएं कार्यरत हैं। शिलाई अध्यापिकाएं थैले तैयार करने के लिए दो-दो महिलाओं का प्रशिक्षण के लिए चयन करेंगी। प्रथम चरण में महिलाओं को थैला बनाने के बदले में उनके श्रम के अनुसार उतने मूल्य का कपड़ा निःशुल्क दिया जाएगा। प्रत्येक परिवार को थैले उपलब्ध करवाने के बाद बाजार से सामान खरीदते समय यदि प्लास्टिक के थैले प्रयोग किए जाते हैं तो ग्राम पंचायत ऐसे लोगों को दंडित भी कर सकती है। थैलों के लिए कपड़े का प्रबंध माता बाला सुंदरी त्रिलोकपुर से किया जा रहा है। इस मौके पर एसडीएम शिलाई योगेंद्र चौहान, विकास खंड अधिकारी कंवर सिंह, जिला योजना अधिकारी दिनेश गुप्ता, वरिष्ठ पशुपालन अधिकारी डॉ. राजेश वालिया, जिप सदस्य प्रताप सिंह तोमर, ब्लाक समिति चेयरमैन रेणुबाला, पंचायत प्रतिनिधि व महिला मंडल, स्वयं सहायता समूह से जुड़ीं महिलाएं उपस्थित रहीं।

चर्चित चेहरा

फौजी पिता के इंजीनियर पुत्र

उमेश कुमार

-सरिता गर्ग

शिक्षा किंग जॉर्ज मिलिट्री स्कूल चायल से शुरू हुई।ग्वालियर के प्रसिद्ध माधव राव इंजीनियरिंग कॉलेज से इन्होंने 1967 में इंजीनियरिंग की डिग्री प्राप्त करने के बाद तुरन्त नौकरी शुरू कर दी। प्रथम तैनाती जियाजी कॉटन मिल्स सिंथेटिक डिविज़न ग्वालियर में शुरू की और 13 साल तक वहॉ काम किया। उसके बाद भीलवाड़ा ग्रुप में चले गये और वहॉ भी आठ साल काम किया। 1992 में हिमाचल प्रदेश के पांवटा साहिब में मॉलवा ग्रुप में बतौर मुख्य अभियन्ता अपनी सेवाएं देनी शुरू की और 1996 में पदोन्नत होकर महाप्रबन्धक पद पर पहुँचे। वर्ष 2002 में यहॉ से सेवानिवृत्त हुए और फूड प्रोसेसिंग स्लोटर हाउस दासना में कार्यरत रहे और 2004 में वहॉ कम्पनी के वाईस प्रेजीडेंट बनाए गए। वर्ष 2004 में के.के. बिरला के कम्पोजिट टैक्सटाईल मील मिलाडवासी में वर्ष 2008 तक कार्यरत रहे। उसके बाद कुछ दिन अपना निजी कार्य भी किया और वर्ष 2014 से 2017 तक आर.एस.पी.एल ग्रुप इन्दौर में विभिन्न पदों पर कार्यरत रहे। वर्ष 2017 के बाद से सेवानिवृत्ति का आनन्द ले रहे हैं। अपने

मूलरूप से ग्वालियर के रहने वाले तथा वर्तमान में अपने छोटे बेटे के साथ सेलाकुंई में रह रहे उमेश ने अपने जीवन के महत्वपूर्ण हिमाचल प्रदेश के पांवटा साहिब स्थित मशहूर मॉलवा कॉटन नामक स्पिनिंग मील में बतौर चीफ इंजीनियर तथा मुख्य अभियन्ता व महाप्रबन्धक के पद पर कार्यरत रहे। इनका जन्म 17/8/1945 को उत्तर प्रदेश के लखनऊ में हुआ। इनकी माता स्व. श्रीमती अंजली लाल तथा पिता कर्नल आई0 लाल थे। इनके दो भाई ललित कुमार व अनिल कुमार हैं। ललित का 3 साल पहले स्वर्गवास हो गया है तथा अनिल सेवानिवृत्त इंजीनियर हैं। इनकी दो बहनें उमा व लता है। उमा जबलपुर में अपने आईपीएस पति के साथ रहती हैं। तथा लता ग्वालियर में अपने बेटे के पास रहती है। दोनों अपना-अपना वैवाहिक जीवन सुखपूर्वक बिता रही हैं।

उमेश की बचपन के मित्रों में यह शरद शुक्ला, जो रविशंकर शुक्ला के भतीजे हैं को मानते हैं वहीं व्यापारिक मित्रों में ज्ञानचंद गोयल व अरविन्द गोयल को अपना मित्र मानते हैं। इन्हें अपनी नौकरी के दौरान सबसे अधिक आनन्द आरएसपीएल ग्रुप इन्दौर में नौकरी करने के दौरान आया। अपने अच्छे अधिकारियों में एमडी भीलवाडा ग्रुप के ओम प्रकाश रूपरूसका जी तथा आरएसपीएल के मालिक मुरलीधर ज्ञान चन्दानी सीएमडी के साथ-साथ कैलाश आजाद वी पी के साथ भी इनके काफी घनिष्ट सम्बन्ध रहे हैं। जिन मातहतों ने इन्हें सबसे अधिक प्रभावित किया उनमें यह ललित मेहता जो इन्दौर आरएसपीएल में प्लांट मैनेजर थे तथा चालक दुर्गेश पवांर तथा जे.के.झा मैनेजर आर.एसपीएल को पसन्द करते हैं।

इनका विवाह 23 मई 1973 को शरली कुमार से हुआ जो उच्च स्नातक तक शिक्षित हैं तथा जिनके पिता एक निजी संस्थान में उच्च अधिकारी थे। जिनसे इनके जीवन बहार में अंशुमन और प्रशांत आए। दोनों अपना- अपना वैवाहिक जीवन सुखपूर्वक बिता रहे हैं।

इनके अपनी पत्नी से काफी मधुर सम्बन्ध हैं तथा अपने जीवन में सबसे अधिक दुःख इन्हें अपनी माता जी व छोटे भाई की मृत्यु पर हुआ था। अपने जीवन में सबसे सुखद दिन बड़े बेटे अंशुमन के जन्म वाले दिन को मानते हैं।

खेलों में उमेश को हॉकी खेलना काफी पसन्द है जिसे इन्होंने कॉलेज समय में खूब खेला है। खिलाड़ियों में कपिल देव को पसन्द करते हैं। राजनीतिज्ञों में इनकी पसन्द इन्दिरा गांधी रही हैं। अभिनेताओं में धर्मेन्द्र व देवानन्द को पसन्द करते हैं तथा अभिनेत्रियों में वहीदा रहमान के दीवाने हैं। इन्हें "PKN F[KYK RKJ GL] JKR VTC EROKYH GI LE>U OKY LE> X;| TK U LE>| OK VUKMH G----ß गीत इन्हें काफी पसन्द है तथा फिल्मों में मुगलेआज़म फिल्म इन्हें अच्छी लगी। अपने बचपन की शरारतों को ताजा करते हुए उमेश कहते हैं कि पिता जी से कई बार पिटाई हुई चूंकि कभी-कभी स्कूल कॉलेज से बंक कर जाते थे। पिटाई भी डंडो से होती थी। इन्हें सबसे अधिक प्यार अपनी मॉ से मिला और स्वयं यह अपने पूरे परिवार से सबसे अधिक प्यार करते हैं। और पोती वान्या जो 4 साल की है वह इन्हें सबसे अधिक प्रिय है। खाने में इन्हें सबसे अधिक पसन्द मांसाहारी व्यंजन पसन्द हैं तथा मीठे में देसी घी से बनी जलेबी काफी प्रिय है।

उम्र के इस पड़ाव में भी उमेश अपनी उम्र से काफी छोटे दिखते हैं और पूरी तरह जागरूक रहकर जहॉ अपने पुत्रों को दिशा निर्देश देते हैं वहीं अपने पूरे परिवार के साथ अपनी रिटायर्ड जिन्दगी एक आदर्श रूप में व्यतीत कर रहे हैं।

श्री साई मल्टी स्पेशलिटी अस्पताल में उपलब्ध है लेवल 2 अल्ट्रासाऊड की सुविधा

नाहन (प्रे.वि). श्री साई मल्टीस्पेशलिटी अस्पताल एंव ट्रामा सेंटर में सुपर स्पेशलिटी सुविधाए मुहैया करवाई जा रही है जहां प्रेगनेनसी से लेकर महिलाओं के लिए हर प्रकार की सुविधा उपलब्धा है। प्रेगनेनसी में बच्चे की हर गतिविधियों व गर्भवस्था के दौरान आने वाली समस्याओं से बचाव के लिए कई प्रकार की सुविधाए अस्पताल में उपलब्ध है जिसमें से एक मुख्य है लेवल 2 का अल्ट्रासांऊड। श्री साई अस्पताल की स्त्री रोग व प्रसूति विशेषज्ञ डॉ रितिका दिनानाथ बताती है कि आज के समय में खानपान व फास्ट लाइफ के कारण गर्भावस्था के दौरान चौकाने वाले तथ्य सामने आ रहें है। जिसमें बच्चे का गर्भ में पूर्ण विकास न हो पाना, किसी अंग का विकसित न हो पाना, ब्रेन का विकास रूक जाना बच्चे के हार्ट में कोई समस्या आदि जिसके कारण ऐसी प्रेंगननसी का पता लगाने के लिए लेवल 2 अल्ट्रासांऊड किया जाता है। उन्होने बताया कि गर्भवस्था के दौरान ये अल्ट्रासाऊड करवाना बेहद जरूरी है।

नाहन के साई अस्पताल में स्त्री रोग व प्रसूति विशेषज्ञ डॉ रितिका दीनानाथ पिछले दो सालों से दिल्ली के अपोलो अस्पताल में अपनी सेवाएं देते रहे है। फिलहाल पहाड़ी क्षेत्रों से लगाव व साई अस्पताल में उपलब्ध बेहतरीन सुविधाओं के चलते उन्होने नाहन में अपनी सेवाएं देने का निर्णय लिया। उन्होंने माना कि नाहन मे अधिकांश महिलाए गर्भावस्था के दौरान होने वाले अल्ट्रासाऊड को लेकर काफी संशय में रहती है। जिसके कारण उनका अल्ट्रासाऊड सही समय पर नही हो पाया। फिलहाल डॉ रितिका श्री साई अस्पताल में अपने अनुभव से महिलाओं के स्वास्थ्य की जांच कर रहे है।

जानकारी देते हुए डॉ रितिका ने बताया कि श्री साई अस्पताल में यह अल्ट्रासांऊड नाम मात्र खर्च पर उपलब्ध है। उनका कहा कि गर्भवति महिलाओं को लेवल 2 अल्ट्रासांऊड बेहद जरूरी है। इससे मां और बच्चा दोनो स्वस्थ रहते है।

संविधान दिवस पर अधिकारियों एवं कर्मचारियों ने ली शपथ

मंडी (प्रे.वि). 70वें संविधान दिवस के अवसर पर मंगलवार को मंडी जिले के सभी उपमंडलों में विशेष कार्यक्रम आयोजित किए गए। इनमें संसद भवन से संविधान दिवस कार्यक्रम का सीधा प्रसारण भी दिखाया गया। इस कड़ी में उपायुक्त कार्यालय सभागार में भी कार्यक्रम का आयोजन किया गया, जिसमें जिला राजस्व अधिकारी राजीव सांख्यान ने मौजूद अधिकारियों एवं कर्मचारियों को भारत के संविधान की शपथ दिलाई।

सांख्यान ने कहा कि अपने संविधान को जानने और मानने में ही हमारे लोकतंत्र की सुंदरता व शक्ति निहित है। संविधान दिवस के जरिए नागरिकों को संविधान के प्रति जागरूक करने व समाज में संविधान के महत्व के प्रसार पर जोर दिया जा रहा है।

उन्होंने कहा कि भारत का संविधान, भारत का सर्वोच्च विधान है। 26 नवम्बर 1949 को भारतीय संविधान सभा द्वारा इस संविधान को अपनाया गया और 26 जनवरी 1950 को इसे लागू किया गया था। संविधान दिवस मनाने की शुरूआत 2015 से हुई क्योंकि ये वर्ष संविधान निर्माता डॉ. भीमराव अंबेडकर के जन्म के 125वें साल के रूप में मनाया गया था।

इस अवसर पर विभिन्न विभागों के अधिकारियों व कर्मचारियों ने संविधान की उद्देशिका को सर्वोपरि रख कर संविधान की भावना के अनुरूप काम करने की शपथ ली।

पत्र बम का रिवाज ही गलत-धूमल

पांवटा (ब्यूरो). पूर्व मुख्यमंत्री प्रेम प्रुमार धूमल ने कहा कि हिमाचल जैसे राज्य में पत्र बम का रिवाज ही गलत है। इस तरह की बातों से सरकार और पार्टी की अंदरूनी बातें सार्वजनिक हो जाती है और फिर भी अगर सरकार के पास ऐसी कोई जानकारी है तो वह इसकी जांच करवाए। धूमल आज अपनी निजी यात्रा के दौरान पांवटा साहिब में पत्रकारों से मुखातिब हुए। उन्होंने कहा कि देश व प्रदेश में भाजपा की सरकार चल रही है जो बहुत अच्छा काम कर रही है। धूमल ने कहा अगर भाजपा का संगठन बहुत अनुशासित और मजबूत है जो सरकार के साथ सामंजस्य बिठाकर काम कर रहा है। उसके बाद भी कुछ लोग पत्र बम की अफवाएं फैला रहे हैं जो की सरासर गलत है। धूमल ने कहा कि इस तरह की बातें निराधार होती है फिर भी अगर सचमुच कोई पत्र बम है और सरकार के पास उसकी जानकारी है तो उसकी जांच करवाए और सचाई सामने लाए ताकि सच सामने आ सके। धूमल ने कांग्रेस के संगठनात्मक चुनाव प्रक्रिया पर टिप्पणी करने से इन्कार कर दिया। उन्होने कहा कि यह उनका आंतरिक मामला है। कांग्रेस पर चुटकी लेते हुए धूमल ने कहा कि वहां पर चुनाव नही नियुक्तियां होती है। गौरतलब हो कि बीते विधानसभा चुनाव में पूर्व मुख्यमंत्री प्रेम प्रुमार धूमल भाजपा के सीएम उम्मीदवार थे लेकिन पार्टी की अंदरूनी गुटबाजी के कारण वह अपने गृह जिला हमीरपुर से चुनाव हार गए थे जिसके बाद प्रदेश स्तर पर फेरबदल हो गया। धूमल गुट को हाशिए पर रखा गया है। लेकिन उनके प्रदेश के हर विधानसभा में अपने सिपहसालार है जिनमें पांवटा साहिब के विधायक सुखराम चौधरी भी शामिल हैं। चौधरी सिरमौर भाजपा के दिग्गज नेताओं में शुमार हैं और भीड़ जुटाउ नेता है। बीते लोकसभा चुनाव में पांवटा से भाजपा को सबसे अधिक लीड मिली थी। लेकिन उसके बावजूद भी उनको मंत्रीमंडल में जगह नही मिल पाई थी। प्रदेश में इस समय मंत्रियों के दो पद रिक्त चल रहे है जिनको भरने की अटकले लगाई जा रही है। ऐसे में सुखराम का चर्चाओं में रहना लाजमी है। धूमल ने आज सुखराम से बंद कमरे में गुफ्तगु की जो शहर में चर्चा बनी रही।

अनाज मंडी की सड़क का भूमि पूजन विधायक द्वारा

पांवटा (ब्यूरो). गुरूद्वारा कॉपलेक्स के साथ साथ सब्जी मंडी को जाने वाली सड़क पर लॉकिंग टाईल लगाने के लिए आज स्थानीय विधायक सुखराम चौधरी ने भुमि पूजन किया। उनके साथ वार्ड नंबर पांच की पार्षद हरविन्द्र कौर सहित नगर पालिका चेयरमैन कृष्णा धीमान, उपाध्यक्ष नवीन शर्मा सहित नगर पालिका के अन्य सदस्य भी मौजूद थे। विधायक सुखराम ने कहा कि पांवटा शहर का विकास उनकी प्राथमिकता है। नगरपालिका के वार्ड नंबर पांच की सदस्या हरविन्द्र कौर ने बताया कि उन्होने नगरपालिका से प्रस्ताव डालकर इस सड़क के लिए फंड स्वीकृत करवाया है। करीब आधा किलोमीटर लंबी बनने वाली इस सड़क पर नगरपालिका टाईले बिछाने का काम शुरू कर रही हे जिस पर करीब 30 लाख खर्च होंगे। नगरपालिका के एक अधिकारी ने बताया कि सड़क कार्य के लिए पांच पांच लाख के छ जॉब लगाए गए है जिसका आज विधिवत शुभारंभ किया गया। इस मौके पर पांवटा साहिब के एसडीएम एल आर वर्मा सहित अन्य अधिकारी एवं गणमान्य लोग मौजूद थे।

2 अक्तूबर,2019 तक अस्तित्व में आए सभी परिवारों को अब मुफ्त गैस कनेक्शन

नाहन (प्रे.वि). हिमाचल गृहिणी सुविधा योजना के अन्तर्गत 02 अक्तूबर, 2019 तक अस्तित्व में आए सभी परिवारों को अब मुफ्त गैस कनेक्शन जारी किए जाएंगे। यह जानकारी देते हुए जिला नियंत्रक खाद्य नागरिक आपूर्ति एवं उपभोक्ता मामलें ने बताया कि पात्र परिवार अपना आवेदन पत्र निर्धारित प्रपत्र पर भरकर सम्बन्धित ग्राम पंचायत में जमा करवा सकते हैं तथा सम्बन्धित पंचायत को सभी आवेदन 30 नवम्बर तक निरीक्षक खाद्य नागरिक आपूर्ति एवं उपभोक्ता मामले के कार्यालय में जमा करवाने होंगे। उन्होंने बताया कि 30 नवम्बर, 2019 के बाद कोई भी आवेदन स्वीकार नहीं किया जाएगा। जिन परिवारों के पास गैस कनेक्शन नही हैं वे अपनी पंचायत में गैस कनेक्शन के लिए आवेदन कर सकते हैं। उन्होंने बताया कि आवेदन पत्र के साथ केवाईसी फार्म, राशन कार्ड की प्रति, परिवार के सभी सदस्यों के आधार कार्ड की छाया प्रतियां, बैंक खाते की पास बुक की छायाप्रति संलग्न करना अनिवार्य है। उन्होंने सभी पंचायतों से आग्रह किया कि वे अधूरे फार्म स्वीकार न करें ताकि कोई भी पात्र परिवार गैस सिलेण्डर की सुविधा से वंचित न रहे।

वित्तीय साक्षरता शिविर

माजरा (प्रे.वि). ग्राम पंचायत माजरा के गांव मेलियों में नाबार्ड द्वारा पोषित एवं हि.प्र. राज्य सहकारी बैंक द्वारा प्रायोजित वित्तीय साक्षरता शिविर का आयोजन किया गया। समारोह के मुख्य अतिथि ग्राम पंचायत माजरा के प्रधान विजेश गोयल तथा उपप्रधान तरसेम चौधरी थे। कार्यक्रम के मुख्य वक्ता सुनील भारद्वाज सहायक प्रबन्धक ने कार्यक्रम का संचालन किया। इसमें शाखा प्रबन्धक योगेश गुप्ता ने सर्वप्रथम मुख्य अतिथियों का स्वागत किया। तत्पश्चात् वहॉ उपस्थित जनसमूह को बैंक तथा सरकारी द्वारा संचालित विभिन्न जमा एवं)ण योजनाओं बारे में जानकारी प्रदान की गई। इसके साथ उपस्थित जनसमूह को प्रधानमंत्री सुरक्षा योजना, अटल पेंशन योजना, स्वयं सहायता समूह, संयुक्त देयता समूह, किसान क्रेडिट कार्ड के बारे में जानकारी भी दी गई। इसके पश्चात् बैंक कर्मचारी विशाल तोमर ने जनसमूह को एटीएम, ऑन लाईन बैंकिंग, एटीएम फ्रॉड के बारे लोगों को अवगत करवाया गया।

प्रधान विजेश गोयल द्वारा भी सरकार द्वारा चलाई जा रही विभिन्न कल्याणकारी योजनाओं के बारे बताया गया। कार्यक्रम में बैंक कर्मचारी उदय सिंह, रामपाल, पंचायत सचिव अनूप चौहान, वार्ड मैम्बर अख्तर अली, सहित लगभग 50 लोग मौजूद थे।

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