किफायती दरों में अपना विज्ञापन प्रकाशित करें और अपने व्यापार को और ऊंचाईयों पर ले जाएं। संपर्क करें: 7018631199

www.himalayanupdate.com 7018631199 समाचार पत्र Postal Regd no: HP/128/SML/2020-22

अक्टूबर, 2023

आपकी आवाज़

हिमालयन अपडेट

अपने क्षेत्र की समस्या के बारे में हमें लिखें।

himalayanupdate@gmail.com

RNI-HPHIN/2017/73579

7018631199 गुरूवार 19.10.2023 पृष्ठ: 01, मूल्य: 1 रू. शिमला से प्रकाशित advthimalayanupdate@gmail.com

लोकतांत्रिक व्यवस्था में तानाशाही से चलना चाह रही सुक्खू सरकार: जयराम ठाकुर

शिमला। हिमालयन अपडेट
नेता प्रतिपक्ष जयराम ठाकुर ने आरोप लगाया कि हिमाचल में मुख्यमंत्री तानाशाही से सरकार चलाना चाहते हैं। जिसे मन आया निकाल फेंका, जो मन में आया बंद कर दिया। मुख्यमंत्री यह भूल रहे हैं कि लोकतांत्रिक व्यवस्थाओं में तानाशाही का स्थान नहीं होता है।
जयराम ठाकुर ने बुधवार को एक बयान में कहा कि आईजीएमसी में सात-साल से सेवाएं दे रहे सुरक्षाकर्मियों को एक झटके में निकाल दिया। एक बार भी उनके बारे में नहीं सोचा गया कि उनके परिवार का क्या होगा।
उन्होने कहा कि आखिर कांग्रेस के दिल्ली से लेकर स्थानीय सभी नेता हर भाषा में यही समझाते थे पहले कैबिनेट में ही एक लाख रोजगार देंगे। रोजगार नहीं देना है तो मत दो लेकिन जिनके पास कोई रोजगार है

उसे मत छीनों। दस महीनें में दस हजार लोगों की नौकरियां छीनना कांग्रेस के मुख्यमंत्री की उपलब्धि है। जयराम ठाकुर ने मुख्यमंत्री से आग्रह किया कि वे प्रदेश के आपदा प्रभावितों के साथ थोड़ा रहम कर दें और बड़ा दिल दिखाएं। कठिन परिस्थितियों में सरकारें लोगों को जख्मों पर मरहम लगाती हैं उन्हें कुरेदती नहीं हैं। लेकिन वर्तमान सुक्खू सरकार आपदा प्रभावितों के जख्मों पर हर दिन अपने किसी न किसी फैसले से नमक रगड़ रही है। नेता प्रतिपक्ष ने कहा कि आपदा आते ही मुख्यमंत्री ने डीजल के दामों में पांच रुपये की बढ़ोतरी कर दी। इसके बाद रेत-बजरी जैसी निर्माण सामग्रियों की आपूर्ति करने वाले क्रशर बंद कर दिए। आपदा के समय में एक महीनें के भीतर कांग्रेस सरकार ने दो बार सीमेंट दाम बढ़ा दिए। जो हमें उपदेश देते थे कि प्रदेश में सीमेंट के उद्योग लगे हैं, इसलिए सीमेंट के दाम नहीं बढ़ने चाहिए। वही लोग आपदा के समय में एक महीनें में दो-दो बार और दस महीनें में चार बार सीमेंट के दाम बढ़ा दिया। सीमेंट आपदा के समय में सरकार का यह कदम अमानवीय है।

प्रधानमंत्री से मिले जयराम ठाकुर, आपदा में मांगा और सहयोग

नेता प्रतिपक्ष जयराम ठाकुर ने बुधवार को प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी से दिल्ली मुलाकात की। जयराम ठाकुर ने बताया कि प्रधानमंत्री से प्रदेश में बारिश से हुई क्षति पर विस्तार से चर्चा हुई। उन्होंने केंद्र द्वारा प्रदेश को आपदा की घड़ी में दिये गये सहयोग के लिए व्यक्तिगतरूप से मिलकर प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी का धन्यवाद दिया। जयराम ठाकुर ने कहा कि हिमाचल के साथ प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी जी का व्यक्तिगत और भावनात्मक जुड़ाव रहा है। उनसे मैंने प्रदेश को और अधिक मदद देने का आग्रह किया। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने इस विषय पर सहानुभूतिपूर्वक विचार करने की बात कही। उन्होंने प्रधानमंत्री नरेंद्र को कीर्तपुर से सुंदरनगर फोर लेन हाईवे के उद्घाटन के लिए हिमाचल प्रदेश आने के लिए निवेदन किया। जयराम ठाकुर ने कहा कि प्रदेश के द्वारा घोषित आपदा राहत पैकेज में केंद्र का बड़ा हिस्सा है।

शारदीय नवरात्रे: कुछ वैज्ञानिक तथ्य- डॉ विनोद नाथ

हिंदू त्योहारों की विशिष्टता यह है कि वे सभी किसी न किसी महत्वपूर्ण खगोलीय घटनाओं या परिवर्तन से संबंधित है और नवरात्रि कोई अपवाद नहीं है क नवरात्रि पूरे भारत और दुनिया के अन्य हिस्सों में मनाई जाती है। नवरात्रि का शाब्दिक अर्थ है नौ रातें। ये नौ दिन पूरी तरह से देवी दुर्गा और उनके नौ अवतारों नवदुर्गा को समर्पित हैं। प्रत्येक दिन देवी के एक अवतार से जुड़ा है। नवरात्रि दिव्य माँ या ब्रह्मांडीय ऊर्जा की पूजा की जाती है। आइए जानते हैं कि हमें अपने शरीर और मन को शुद्ध करने के लिए इस समय का प्रभावी ढंग से उपयोग क्यों करना चाहिए। नवरात्रि के पीछे के वैज्ञानिक कारणों उजागर करते हैं ।
सनातन धर्म के अनुसार नवरात्रे साल में चार बारे आते हैं। लेकिन इस लेख में केवल शरदीय नवरात्र के बारे में चर्चा करेंगे जो की नवरात्रि अक्टूबर-नवंबर के महीने में आते, जो एक ऋतु (शरद ऋतु) से दूसरे (सर्दियों) में संक्रमण का चरण भी है; जलवायु/ऋतु परिवर्तन का एक महत्वपूर्ण जंक्शन है। मौसमी बदलाव के कारण हमारी रोग प्रतिरोधक क्षमता कमजोर हो जाती है।

इस बात के भी प्रमाण हैं कि ठंडे तापमान के संपर्क में आने से प्रतिरक्षा प्रणाली कमजोर हो जाती है। एक अध्ययन के अनुसार, मौसम हमारी प्रतिरक्षा कोशिकाओं और हमारे रक्त और वसा की संरचना को भी प्रभावित करता है।
वर्ष में ऋतु परिवर्तन का सीधा संबंध विषुव और संक्रांति (ए०४ल्लङ्ग७ी२ ंल्लि ३ी

रङ्गल्ल२३ी२) दोनों से होता है। विषुव का शाब्दिक अर्थ बराबर रात्रि है। ग्रह का यह चौथाई उत्तरी गोलार्ध कोमल हो जाता है क्योंकि इसे अब (अक्टूबर-नवंबर) से सबसे कम मात्रा में सूर्य का प्रकाश प्राप्त होता है। अक्टूबर-नवंबर के बाद दिन छोटे और रातें लंबी हो जाती हैं। नवरात्रि वह अवधि है जब हमारे जैविक चक्र (नींद-जागने का चक्र) परिवर्तनों से गुजरते हैं और सामंजस्य स्थापित करते हैं।
इन नौ दिनों के दौरान लोग रुक-रुक कर उपवास (उपवास) करते हैं, सात्विक भोजन का सेवन करते हैं। सात्विक भोजन शुद्ध और संतुलित माना जाता है, जो शांति की भावना प्रदान करता है। ये पाचन तंत्र को भी आराम देते हैं और विषहरण में मदद करते हैं। नवरात्रि के दौरान व्रत रखने के पीछे का वैज्ञानिक कारण आपके शरीर को डिटॉक्सीफाई करना है। एक सप्ताह या शायद सप्ताह में एक बार हल्का भोजन करने से पाचन तंत्र को थोड़ा आराम मिलता है। पोषण विशेषज्ञ क्लेयर ने बताया, "उपवास आंत को साफ करने और इसकी परत को मजबूत करने की अनुमति देता है"।
नवरात्रि के दौरान उपवास करने से शरीर और मन शुद्ध होता है। इसे सिस्टम को डिटॉक्सीफाई करने और शरीर की अशुद्धियों को साफ करने के एक तरीके के रूप में देखा जाता है, जिससे आध्यात्मिक नवीनीकरण की भावना पैदा हो सकती है।
कुछ लोग स्वास्थ्य कारणों से नवरात्रि के दौरान उपवास करना चुनते हैं। संतुलित और नियंत्रित तरीके से किया जाने वाला उपवास शारीरिक स्वास्थ्य लाभ प्रदान कर सकता है, जैसे बेहतर पाचन और वजन प्रबंधन।
यह ध्यान रखना महत्वपूर्ण है कि नवरात्रि व्रत का पालन करने के विभिन्न तरीके हैं। कुछ लोग सभी भोजन से परहेज करते हैं और केवल पानी या विशिष्ट फलों का सेवन करते हैं, जबकि अन्य कुछ शाकाहारी भोजन खाना पसंद करते हैं और विशिष्ट सामग्री से परहेज करते हैं। विभिन्न क्षेत्रों और समुदायों के बीच सटीक प्रथाएँ और परंपराएँ भिन्न हो सकती हैं। नवरात्रि के दौरान उपवास करना एक अत्यंत व्यक्तिगत पसंद है, और उपवास में भाग लेते समय व्यक्तियों के लिए अपने स्वयं के स्वास्थ्य और आहार संबंधी आवश्यकताओं पर विचार करना महत्वपूर्ण है।
उपवास प्रार्थना, ध्यान और देवी शक्ति के महत्व पर चिंतन के लिए समय प्रदान करता है। यह साधको के लिए अपनी आध्यात्मिक साधना को गहरा करने और सर्वोच्च ऊर्जा से जुड़ने का भी समय है।
अधिक जानकारी के लिए संपर्क करें:
डॉक्टर विनोद नाथ योगी (राम के 18)
Whatsapp 9306803455
9306803455

विक्रमादित्य सिंह हिमाचल के सबसे ज्यादा लोकप्रिय युवा नेता

जोगिंद्रनगर। हिमालयन अपडेट
जिला मंडी कांग्रेस कमेटी के उपाध्यक्ष गुरु शरण परमार की अगुवाई में जोगिंद्रनगर कांग्रेस कार्यकताओं युवा विधायक, लोकनिर्माण विभाग व युवा सेवाएं एवं खेल मंत्री विक्रमादित्य सिंह का जन्मदिन मकड़ैना कालोनी में प्रवासी झुग्गी झोंपड़ी वाले परिवारों को मिठाई बांटकर मनाया। इस अवसर पर गुरु शरण परमार ने उपस्थित जनसमूह को सम्बोधित करते हुए विक्रमादित्य सिंह के आज तक के राजनीतिक सफ र पर प्रकाश डाला और अपनी भी वर्षों पुरानी उनके साथ राजनीतिक यात्रा के बारे में कुछ सुंदर यादों को सांझा किया। वहीं उनके परिवार में उनके पिता स्व. राजा वीरभद्र सिंह ने कैसे इस प्रदेश को करीब छः दशक तक सींचा और एक पिछडे हुए राज्य को कैसे वह कई क्षेत्रों में देश का अग्रणी राज्य बनाने में कामयाब हुए यह उनकी दृढ इच्छा शक्ति का ही परिणाम है। जहाँ वह छः बार प्रदेश के मुख्यमंत्री रहे वहीं उनकी माता रानी प्रतिभा सिंह आज भी मंडी संसदीय क्षेत्र से लोकप्रिय सांसद हैं स वह भी चाहे इस बरसात में आई भारी बाढ़ व भूस्खलन की स्थिति हो या फि र कोई भी मौका हो लगातार अपने क्षेत्र की जनता के साथ मेलजोल का सिलसिला बनाए रखती है। विक्रमादित्य सिंह भी महज 32 साल की उम्र में राजनीतिक परिपक्वता का परिचय देते हुए प्रदेश के 2-2 बड़े मंत्रालय सम्भाल रहे हैं और उन्हें बखूबी निभा रहे हैं। इस बरसात में वह सडकों और पुलों को रिकार्ड़ समय में पुनः स्थापित व बहाल करने में कामयाब रहे जिसके लिए उनकी चारों ओर प्रशंसा हुई।एक कुशल राजनेता के रुप में वह केन्द्र और प्रदेश के बीच में तालमेल बैठाने में भी सफ ल हुए। इस अवसर पर परमार के साथ युवा कांग्रेस जोगिन्दर नगर के उपाध्यक्ष उमेश ठाकुर, अभिनय ठाकुर आदि भी मौजूद रहे।

उपायुक्त ने जिला के राजस्व अधिकारियों की बैठक ली

शिमला। हिमालयन अपडेट
उपायुक्त शिमला आदित्य नेगी ने गत दिवस को बचत भवन में जिला के राजस्व अधिकारियों की समीक्षा बैठक की अध्यक्षता की। उन्होंने अपने संबोधन में कहा कि राजस्व अधिकारियों को लंबित मामलों को समयबद्ध सीमा में निपटाना चाहिए ताकि आमजन को राहत मिल सके और इस कड़ी के मद्देनजर 30 और 31 अक्तूबर, 2023 को राजस्व मामलों के निपटारे के लिए जिला में म्यूटेशन शिविर का आयोजन किया जा रहा है।आदित्य नेगी ने बताया कि वर्तमान राज्य सरकार के मानवीय दृष्टिकोण के तहत पूर्ण रूप से क्षतिग्रस्त मकानों को संशोधित राहत मैनुअल के तहत प्रभावित आपदा ग्रस्त लोगों को तत्काल प्रभाव से वित्तीय सहायता प्रदान की जा रही है और विपदा की घड़ी में जिला प्रशासन आपदा प्रभावित लोगों को हर संभव सहायता प्रदान कर रहा है।उन्होंने उपस्थित उपमण्डलाधिकारियों को अपने क्षेत्रों में विंटर सीजन के लिए बैठक करने का आह्वान किया ताकि लोक निर्माण, जल शक्ति, स्वास्थ्य व विद्युत विभाग आपातकालीन सेवाओं के लिए मुस्तैद रहे ताकि

स्थानीय लोगों को कोई दिक्कत उत्पन्न न हो। उन्होंने संबंधित उपमण्डलाधिकारियों, तहसीलदारों व नायब तहसीलदारों को पटवारियों व फील्ड कानूनगो से बेहतर समन्वय स्थापित करने का आह्वान किया ताकि लोगों के लंबित मामलों का निपटारा हो सके और दोहराया कि कोताही बरतने वालों के विरूद्ध कड़ी कार्यवाही अमल में लाई जाएगी।उन्होंने उपस्थित राजस्व अधिकारियों से सीधा संवाद स्थापित किया और विभिन्न मामलों पर उनके संशय दूर किए और आवश्यक दिशा-निर्देश दिए। उन्होंने सूचना प्रौद्योगिकी के युग में डाटा बेस के अपडेशन पर बल दिया ताकि राजस्व मामलों में पारदर्शिता को संबल प्रदान हो। उपायुक्त ने उपमण्डल स्तर पर पटवारी व कानूनगो के रिक्त पदों को भरने का आश्वासन दिया ताकि ग्रामीण लोगों को राहत मिल सके।अतिरिक्त जिला दण्डाधिकारी प्रोटोकॉल ज्योति राणा ने बैठक का संचालन किया और उपस्थित राजस्व अधिकारियों से उनके राजस्व आंकड़ों पर विस्तृत चर्चा की।

22 अक्टूबर के मैच के लिए न्यूजीलैंड की टीम आज पंहुच जाएगी धर्मशाला

धर्मशाला। हिमालयन अपडेट
भारत-न्यूजीलैंड के बीच 22 अक्टूबर को धर्मशाला क्रिकेट स्टेडियम में खेले जाने वाले विश्व कप के लीग मैच को लेकर न्यूजीलैंड की टीम कल वीरवार को धर्मशाला पंहुच जाएगी। वहीं भारतीय टीम का 20 अक्टूबर को धर्मशाला पंहुचने का कार्यक्रम है।
न्यूजीलैंड की टीम वीरवार दोपहर बाद करीब 3:20 बजे कांगड़ा एयरपोर्ट पर पंहुचेगी जहां से टीम के खिलाड़ी कड़ी सुरक्षा व्यवस्था के बीच सीधा होटल ब्लू रेडिसन पंहुचेंगे। न्यूजीलैंड की टीम मैच से तीन दिन पूर्व धर्मशाला पंहुच रही है। इस दौरान टीम का नैट प्रैक्टिस का भी कार्यक्रम है। धर्मशाला में होने वाले भारत के एकमात्र मैच को

लेकर क्रिकेट प्रेमियों में भारी उत्साह है। यही बजह है कि इस मैच की लगभग सभी टिकटें ऑनलाइन ही बिक चुकी हैं। दोनों ही टीमें इस विश्व कप में शानदार खेल का प्रदर्शन कर रही हैं जिसके चलते भारत पहले जबकि न्यूजीलैंड फिलहाल प्वाइंट टेबल पर दूसरे स्थान पर है।

नीदरलैंड और दक्षिण अफ्रीकी टीमों की हुई वापसी

वहीं धर्मशाला में बीते दिन मंगलवार को मैच खेलने के बाद नीदरलैंड और दक्षिण अफ्रीका की टीमों ने बुधवार को वापसी की। नीदरलैंड ने धर्मशाला में डे-नाइट खेले गए इस मैच में बड़ा उलटफेर कर दक्षिण अफ्रीका को 38 रनों से हराया।

22 को शाहपुर आएंगे मुख्यमंत्री सुक्खु, जनसभा को करेंगे संबोधित

धर्मशाला। हिमालयन अपडेट
मुख्यमंत्री सुखविंदर सिंह सुक्खु के 22 अक्टूबर को कांगड़ा जिला के शाहपुर में प्रस्तावित दौरे को लेकर स्थानीय विधायक और कांग्रेस नेताओं ने तैयारियां शुरू कर दी हैं। विधायक केवल सिंह पठानिया ने कहा कि मुख्यमंत्री सुखविंदर सिंह सुक्खु का शाहपुर पंहुचने पर भव्य स्वागत किया जाएगा। 22 अक्तूबर को मुख्यमंत्री का शाहपुर विधानसभा क्षेत्र का प्रवास प्रस्तावित है। इसके साथ ही एक विशाल जनसभा भी शाहपुर विस क्षेत्र में आयोजित की जाएगी।
प्रवास की तैयारियों को लेकर शाहपुर में विधायक केवल सिंह पठानिया ने कहा कि ब्लॉक कांग्रेस कमेटी शाहपुर एवं ब्लॉक कांग्रेस के सभी अग्रणी संगठनों के पदाधिकारियों सहित कांग्रेस के कार्यकताओं की बैठक भी आयोजित की गई। इसमें विधायक केवल सिंह पठानिया ने कहा कि मुख्यमंत्री सुक्खु के प्रवास की तैयारियों को लेकर सभी पदाधिकारियों को जुटने के लिए कहा गया है। इसके साथ ही विभिन्न कमेटियां भी गठित की जाएंगी। विधायक केवल सिंह

पठानिया ने कहा कि मुख्यमंत्री ने शाहपुर विधानसभा क्षेत्र के विकास के लिए कई सौगातें दी हैं तथा उनका आशीर्वाद हमेशा शाहपुर विस क्षेत्र के लिए मिला है। विधायक केवल सिंह पठानिया ने कहा कि आपदा के दौरान भी मुख्यमंत्री सुखविंदर सिंह सुक्खु ने ग्रांउड जीरो पर रहकर आपदा प्रभावितों की मदद में कोई कमी नहीं छोड़ी है इसी तरह से शाहपुर विस क्षेत्र के आपदा प्रभावितों के लिए भी खुलकर मदद प्रदान की है। विधायक पठानिया ने कहा कि वर्तमान सरकार बिना किसी भेदभाव के समग्र विकास सुनिश्चित कर रही है तथा राज्य सरकार ने 4500 करोड़ का आपदा पैकेज राज्य के प्रभावित क्षेत्रों तथा लोगों के जारी कर पूरे देश भर में एक मिसाल कायम की है। उन्होंने कहा कि मुख्यमंत्री से शाहपुर विस क्षेत्र के लिए जो भी मांगा है उसको पूरा किया गया है।

तेज रफ़्तार वाहन ने रौंदे सड़क किनारे खड़े वाहन

सोलन। हिमालयन अपडेट
राष्ट्रीय उच्च मार्ग 5 कालका-शिमला पर रबोन में स्थित टोयोटा शोरूम के समीप मंगलवार शाम एक तेज रफ़्तार वाहन चालक ने सड़क किनारे खड़े 6 दो पहिया वाहनों को रौंदते हुए एक मोटरसाइकिल को अगले टायर ने नीचे ले लिया । जिसके बाद शोरूम के मेन गेट पर आकर गाड़ी रुक गई । इस हादसे में गनीमत रही कि किसी व्यक्ति को नुकसान नहीं हुआ है ।

कांग्रेस सरकार में लोग मंहगाई से त्रस्त : राकेश शर्मा

धर्मशाला। हिमालयन अपडेट
भारतीय जनता पार्टी के प्रदेश प्रवक्ता राकेश शर्मा ने कहा कि सरकार हिमाचल में जब से कांग्रेस की सरकार सत्तासीन हुई है, तब से आम जनता को मंहगाई के बोझ तले दबाने का खेल चल रहा है। कांग्रेस सरकार ने सत्ता में आते ही पहले साढ़े तीन रुपए डीजल के दाम बढ़ा दिए और फिर तीन रुपए वैट बढ़ा दिया है। सरकार के इस फैसले से आवाजाही व ढुलाई के दाम बढ़ने से राज्य में मंहगाई की अधिक मार आम लोगों पर पड़ रही है।बुधवार को यहां जारी एक प्रेस बयान में भाजपा प्रवक्ता ने कहा कि

छोटे किसान अपने खेतों में पैदा की गई सब्जियों को बाजार में बेचने के लिए टोकरे में लेकर जाएंगे, उस पर भी कांग्रेस सरकार ने भाढ़ा लगा दिया है। पहले किसान बिना भाढ़ा दिए यह सामान बस में ले जा सकता था। कांग्रेस सरकार ने डिपुओं में मिलने वाले दालों के दाम बढ़ा दिए। राशन की गुणवत्ता में भी कमी आई है और दो-दो माह देरी से भी दालें लोगों को नहीं मिल पा रही हैं। कांग्रेस सरकार के लगभग 10 माह पूरे होने को हैं लेकिन 10 गांरटियों को भी पूरा नही किया गया।
प्रदेश भाजपा प्रवक्ता ने कहा कि कांग्रेस पार्टी ने झूठे लोकलुभावन वायदें जनता से किए थे, जिनका कोई लाभ लोगों को नहीं मिल पाया। उन्होंने कहा कि बेरोजगारी पर भी हमेशा कांग्रेस युवाओं को ठगने का काम कर रही है। वर्ष 2012 में भी कांग्रेस ने सत्ता हथियाने के लिए युवाओं को बेरोजगार भत्ता देने की बात कही थी, लेकिन किसी बेरोजगार को कोई भत्ता नहीं दिया गया, न ही रोजगार उपलब्ध करवाए गए। उन्होंने कहा कि कांग्रेस सरकार गरीब जनता की विरोधी सरकार है, ये सुख का नाम देकर जनता के लिए दुख भरी सरकार है। उन्होंने कहा कि अपने चेहतों के लिए ही सुख की सरकार बनकर रह गई है, जिसे आम जनता से दूर-दूर तक कुछ लेना-देना नहीं है।