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

अक्टूबर, 2023

आपकी आवाज़

हिमालयन अपडेट

RNI-HPHIN/2017/73579

7018631199 रविवार 22.10.2023 पृष्ठ: 01, मूल्य: 1 रू. शिमला से प्रकाशित advthimalayanupdate@gmail.com

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

अपने क्षेत्र की समस्या के बारे में हमें लिखें।
himalayanupdate@gmail.com

'सतत एवं समावेशी शहरी विकास की परिकल्पना के साथ कार्य करें'

शिमला। हिमालयन अपडेट
मुख्यमंत्री ठाकुर सुखविंदर सिंह सुक्खू ने देर सांय यहां हिमाचल प्रदेश आवास एवं शहरी विकास प्राधिकरण हिमुडा के निदेशक मंडल की 52वीं बैठक की अध्यक्षता की। मुख्यमंत्री ने जनता में अपनी उपस्थिति और सेवा बढ़ाने के दृष्टिगत हिमुडा को नवीनतम निर्माण तकनीकों को अपनाने और सूचना प्रौद्योगिकी तकनीकों का लाभ उठाने के लिए कहा। उन्होंने रिकॉर्ड-कीपिंग को सुव्यवस्थित करने और भौतिक दस्तावेजीकरण पर निर्भरता कम करने के लिए इलेक्ट्रॉनिक मेज?मेंट बुक्स ई-एमबी को अपनाने के निर्देश दिये। सरकार के नवीनतम दिशा-निदेर्शों के अनुसार ई-टेंडरिंग प्रणाली के माध्यम से निविदा प्रक्रिया में तेजी लाने के भी निर्देश दिये। उन्होंने हिमुडा को सतत एवं समावेशी शहरी विकास की दृष्टि से आगे बढ? के निर्देश दिए। उन्होंने फ्लैट के आकार में सुधार करने और इसे उपयोगकर्ता के और अधिक अनुकूल बनाने को कहा।

मुख्यमंत्री ने हिमुडा की सभी परियोजनाओं की विस्तृत समीक्षा की तथा आवश्यक दिशा-निर्देश दिए। उन्होंने कहा कि हिमुडा को प्रतिस्पर्धात्मक तरीके से कार्य कर अपनी परियोजनाओं में नवीन पहल करनी चाहिए। उन्होंने हिमुडा के अधिकारियों को कर्मचारियों के लिए एक्सपोजर विजिट आयोजित करने तथा क्षमता निर्माण के लिए प्रभावी कदम उठाने के निर्देश भी दिए। बैठक के दौरान कई महत्वपूर्ण निर्णय लिए गए जो भविष्य में राज्य में आवास और शहरी विकास को आकार प्रदान करेंगे। हिमुडा ने राज्य के आवंटनकताओं के प्रति उदार रवैया अपनाया है जिन्हें बकाया भुगतान के संबंध में विवादों का सामना करना पड़ रहा है। निदेशक मंडल ने एकमुश्त निपटान ओटीएस नीति को मंजूरी प्रदान की है। इसके तहत लोगों को लंबित भुगतान बकाया को काफ ी कम दर पर निपटाने का अवसर प्राप्त होगा। इससे न केवल जनता का वित्तीय बोझ कम होगा, अपितु हिमुडा को समुचित संसाधन भी उपलब्ध होंगे, जिन्हें जनता की भलाई के लिए भविष्य की गतिविधियों में पुनर्निवेशित किया जाएगा। बोर्ड ने हिमुडा को एकमुश्त निपटान नीति वन टाईम सेटलमेंट पॉलिसी के तहत भवनों की एटीक को भी नियमित करने का प्रावधान करने के निर्देश दिए। बोर्ड ने निर्देश दिए कि एटीक को लेकर प्रदेश सरकार ने जो निर्णय लिया है उसके अनुरूप हिमुडा भी अपनी नीति बनाए। बोर्ड ने हिमुडा को शिमला में भीड़भाड़ को कम करने के दृष्टिगत शिमला के निकट जुब्बड़हट्टी हवाई अड्डे के पास नये शहर माउंटेन सिटी की स्थापना के लिए भूमि अधिगृहित करने को स्वीकृति प्रदान की। इस महत्त्वाकांक्षी परियोजना की अनुमानित लागत लगभग 1373 करोड़ रुपए है। परियोजना से क्षेत्र में आर्थिक गतिविधियों और रोजगार को बढ़ावा मिलेगा और उन्नत भूकंप रोधी तकनीक का उपयोग करते हुए सुदृढ़ बुनियादी ढांचे के साथ एक अत्याधुनिक शहर का निर्माण किया जाएगा। मुख्यमंत्री के प्रधान सचिव भरत खेड़ा, प्रधान सचिव वित्त, आवास, शहरी विकास एवं नगर नियोजन देवेश कुमार, लोक निर्माण विभाग तथा और जल शक्ति विभाग के प्रमुख अभियंता, मुख्य कार्यकारी अधिकारी एवं सचिव डॉ. आरके प्रूथी, मुख्य अभियंता वर्क्स डॉ. सुरिंदर वशिष्ठ ने बैठक में भाग लिया।

न्यूरो-संज्ञानांत्मक (Neuro-cognition) योगः एक परिचय

। हिमालयन अपडेट
न्यूरोकॉग्निशन, जिसे संज्ञानात्मक तंत्रिका विज्ञान के रूप में भी जाना जाता है, इस बात का वैज्ञानिक अध्ययन है कि मस्तिष्क कैसे जानकारी को संसाधित करता है और समझता है। यह एक अंतःविषय क्षेत्र है जो धारणा, ध्यान, स्मृति, भाषा, समस्या-समाधान, निर्णय लेने और अनुभूति के विभिन्न पहलुओं की जांच करने के लिए मनोविज्ञान, तंत्रिका विज्ञान और संज्ञानात्मक विज्ञान के सिद्धांतों को जोड़ता है। यह जानना बहुत दिलचस्प है कि मस्तिष्क किस प्रकार ध्यान आवंटित और नियंत्रित करता है। इसमें चयनात्मक ध्यान (दूसरों को नजरअंदाज करते हुए विशिष्ट कार्य पर ध्यान केंद्रित करना), निरंतर ध्यान (समय के साथ ध्यान बनाए रखना), और विभाजित ध्यान (कई कार्यों के बीच ध्यान बांटना) की जांच करना शामिल है।
विभिन्न प्रकार की स्मरणशक्ति (उदाहरण के लिए, अल्पकालिक, दीर्घकालिक, कामकाजी स्मरण) की जांच करना और मस्तिष्क कैसे जानकारी को सांकेतिक शब्दों में बदलना, इकट्ठा करना और

पुनर्प्राप्त करता है। इस प्रकार के शोध में स्मृति विकारों या भूलने की बीमारी का अध्ययन शामिल हो सकता है।
न्यूरो-संज्ञानात्मक योग से कई संज्ञानात्मक और मानसिक स्वास्थ्य लाभ होते देखे गए हैं। हालांकि यह संज्ञानात्मक वृद्धि के लिए कोई जादू की गोली नहीं हो सकती है, नियमित योग अभ्यास बेहतर मानसिक कार्यप्रणाली और समग्र कल्याण में योगदान दे सकता है। योग संज्ञानात्मक वृद्धि में सहायता कर सकता है
तनाव का उच्च स्तर संज्ञानात्मक कार्य को खराब कर सकता है, इसलिए योग के माध्यम से तनाव का प्रबंधन अप्रत्यक्ष रूप से संज्ञानात्मक क्षमताओं को बढ़ा सकता है। गहरी साँस लेना, ध्यान और विश्राम तकनीक जैसे अभ्यास तनाव और चिंता को कम करने में मदद कर सकते हैं।
कुछ योग अभ्यास, जैसे प्राणायाम (साँस लेने के व्यायाम) और विशिष्ट आसन, स्मृति और संज्ञानात्मक कार्य को बढ़ाने में मदद कर सकते हैं। ये अभ्यास मस्तिष्क में ऑक्सीजन और रक्त प्रवाह को बढ़ाते हैं, जो बेहतर स्मृति स्मरण और अवधारण में सहायता कर सकते हैं। योग भावनाओं को नियंत्रित करने और मूड को बेहतर बनाने में मदद कर सकता है। बेहतर भावनात्मक स्वास्थ्य संज्ञानात्मक कार्य पर सकारात्मक प्रभाव डाल सकता है। भावनात्मक संतुलन को बढ़ावा देने वाले अभ्यास, जैसे ध्यान और योग निद्रा, विशेष रूप से फायदेमंद हो सकते हैं।
जैसे कि पिछले लिखो में बताया जा चुका है कि भी आजकल के परिस्थितियों में हम बहुत से मानसिक विकारों व तनाव से जूझ रहे हैं इसलिए न्यूरो संज्ञानात्मक योग हमारे लिए एक वरदान साबित हो सकता है
अधिक जानकारी के लिए संपर्क करें:
डॉ विनोद नाथ
संस्थापक न्यूरो कॉग्निटिव योग
व्हाट्सएप नंबर 930680 3455

उपायुक्त ने बैंक अधिकारियों की समीक्षा बैठक ली

शिमला। हिमालयन अपडेट
उपायुक्त शिमला आदित्य नेगी ने गत दिवस को बचत भवन में जिला के बैंकों की समीक्षा बैठक की अध्यक्षता की। उन्होंने बताया कि जिला में 97 स्वयं सहायता समूहों को 2.20 करोड़ रुपये की वित्तीय सहायता जून,2023 माह तक प्रदान की गई है और इस योजना के तहत निर्धन एवं वंचित वर्गों को लाभ मिल रहा है। उन्होंने बताया कि बैंकों को वित्तीय साक्षरता पर बल देना चाहिए ताकि दुर्गम क्षेत्रों की महिलाओं को राष्ट्रीय ग्रामीण आजीविका मिशन के तहत लाभ मिल सके और ग्रामीण महिलाओं की आय में इजाफ ा हो और वे आत्मनिर्भरता की ओर अग्रसर हो सके। आदित्य नेगी ने बताया कि वित्तीय समावेषण के तहत प्रधानमंत्री जन धन योजना के अंतर्गत 1 लाख 93 हजार 682 खाते खोले गए हैं, जिससे वंचित वर्गों को विकास की मुख्य धारा का

हिस्सा बनाया गया है। उन्होंने बैंक अधिकारियों से आह्वान किया कि आजीविका कार्यक्रमों में वो मानवीय दृष्टिकोण अपनाएं और महिला स्वयं सहायता समूहों के क्षमता निर्माण में अपना योगदान दें ताकि निर्धन एवं शोषित वर्गों को वर्तमान राज्य सरकार की जनहितैषी नीतियों का लाभ मिल सके। उन्होंने बैंक अधिकारियों से मुद्रा योजना का उचित प्रचार-प्रसार करने का आह्वान किया और सरकार द्वारा स्वयं सहायता समूहों के सदस्यों के लिए प्रदान की जा रही सामाजिक सुरक्षा दायरे की जानकारी प्रदान करने के निर्देश दिए उपायुक्त ने बैंक अधिकारियों से सीधा संवाद स्थापित किया और गहनता से सरकार की योजनाओं पर चर्चा की और आवश्यक दिशा-निर्देश दिए ताकि धरातल पर अंतिम पंक्ति के लोगों को सम्बल प्रदान हो और मानवीय स्वरूप के तहत विकास सम्भव हो सके।

यू टर्न लेने वाली कंफ्यूसड सरकार कांग्रेसः आदित्य गौतम

कुल्लू। हिमालयन अपडेट
अंतर्राष्ट्रीय कुल्लू दशहरा उत्सव में तम्बोला उत्सव के सात दिनों में तम्बोला नहीं लगाने के फैसले में कांग्रेस सरकार ने अब यूटर्न ले लिया है। जहाँ एक ओर इस तुगलकी फ रमान को सरकार को वापिस लेना पड़ा है वही दूसरी ओर इस फैसले से तम्बोला को पिछले वर्ष की भाँति आधे से भी कम दामो पर नीलाम करना पड़ा है। ये बात भाजपा के जिला प्रवक्ता आदित्य गौतम ने एक बयान में कही। आदित्य का कहना है की कांग्रेस की सरकार बिना सोचे समझे पहले आनन-फ ानन में फैसले लेती है और बाद में उसके इन तुगलकी फ रमानो से होने वाले नुकसान का आकलन करती है और जब उसे अपनी गलती का एहसास होता है तब उसे आपने फैसले को शमिंदा होकर वापिस लेना पड़ता है। आदित्य ने बताया की जनता ये जानती है की तंबोला की बोली का पैसा रेड क्रॉस सोसाइटी को जाता है और इस नुकसान का असर सीधा सीधा रेडक्रॉस सोसाइटी को पड़ेगा जो सामाजिक कार्य करने में अपने

धन का सदुपयोग करती है।
आदित्य ने बताया की व्यवस्था परिवर्तन के नाम पर अभी भी एसे बहुत से कैनोपी प्लॉट है जो अभी भी बिक नही पाएँ है। आदित्य ने बताया की तम्बोला का स्थान बदलने से तम्बोला एक दिन विलंभ से शुरू होगी क्योंकि इसका स्थान पहली बार अनेकों वर्षों के बाद बदला गया है जिसे अब प्रदेशिनी मैदान से हटा कर रथ मैदान में किया गया है। पहले कहा गया था की तम्बोला दशहरा के पहले सात दिन के बाद चलेगी और अब इस यू टरण से जो लोग तम्बोला खेलने आते हैं व अब असमंजस की स्थिति में है।

युवाओं के भविष्य से छल करके सत्ता सुख भोग रही कांग्रेसः कंवर

ऊना। हिमालयन अपडेट
भाजपा प्रदेश उपाध्यक्ष एवं पूर्व मंत्री वीरेंद्र कंवर ने शनिवार को जारी ब्यान में सुक्खू सरकार पर निशाना साधा। कंवर ने कहा कि कांग्रेस युवाओं की भविष्य से छल करके सत्ता का सुख भोग रही हैं। उन्होंने कहा कि चुनावी भाषणों में छाती पीट-पीट कह रही थे कि पहली कैबिनेट बैठक में एक लाख युवाओं को नौकरियां दी जाएगी। प्रदेश सरकार में नई नौकरियां देना, तो दूर उसने तो पहले से ही नियुक्त लोगों का रोजगार भी छीनना शुरू कर दिया

है। कंवर में कहा कि कांग्रेस सरकार ने पंचायती राज विभाग के कर्मचारियों को नौकरी से बर्खास्त करके एक बहुत बड़ा अन्याय किया है। युवा खुद को ठगा महसूस कर रहे हैं। वीरेंद्र कंवर ने कहा कि हजारों युवाओं के परीक्षा परिणाम रुक गए हैं। जबकि कोई भी वैकल्पिक व्यवस्था नहीं की गई है। पहले केबिनेट में एक लाख नौकरियां देने के झांसे में प्रदेश के युवाओं को कांग्रेस में शामिल किया गया था, लेकिन युवाओं के साथ जो वादा किया था उसे पर कांग्रेस ने चुप्पी साध दी है।कंवर ने कहा कि हिमाचल प्रदेश में जब से कांग्रेस की सरकार सत्ता में आई है, तब से लेकर आज तक के विभागों में हजारों पद खाली पड़े हैं, लेकिन कांग्रेस सरकार अभी तक उन पदों को भरने पर गंभीर नहीं है।

'आसानी से होंगे बाबा बालक नाथ के दर्शन'

हमीरपुर। हिमालयन अपडेट
जिलाधीश एवं बाबा बालक नाथ मंदिर न्यास के आयुक्त हेमराज बैरवा ने कहा है कि उत्तर भारत के प्रसिद्ध धार्मिक स्थल बाबा बालक नाथ मंदिर में पवित्र गुफ ा की पौडियों और प्लेटफार्म को चौड़ा करने का कार्य तेजी से करवाया जा रहा है। यह कार्य पूरा होने के बाद बाबा के भक्त आसानी से गुफा के दर्शन कर सकेंगे और उन्हें ज्यादा देर तक लाइनों में इंतजार नहीं करना पड़ेगा।

बाबा बालक नाथ मंदिर न्यास कर्मचारियों ने जताया जिलाधीश का आभार

बाबा बालक नाथ मंदिर न्यास के कर्मचारियों के एक प्रतिनिधिमंडल से बातचीत के दौरान जिलाधीश ने बताया कि यह कार्य पूरा होने के बाद गुफ ा का रास्ता चौड़ा हो जाएगा और प्लेटफार्म पर भी श्रद्धालुओं के लिए अतिरिक्त स्थान की व्यवस्था हो जाएगी। उन्होंने कहा कि श्रद्धालुओं की सुविधा के लिए मंदिर परिसर और इसके आस-पास के क्षेत्र में विभिन्न सुविधाओं का विस्तार किया जा रहा है।
इसके अतिरिक्त एडीबी के प्रोजेक्ट को मंजूरी के मिलने के बाद बाबा बालक नाथ मंदिर परिसर की कायाकल्प के लिए एक बड़ी योजना पर भी कार्य शुरू होगा। इस अवसर पर न्यास के कर्मचारियों ने उनसे संबंधित विभिन्न मुद्दों के समाधान के लिए जिलाधीश का आभार व्यक्त किया तथा उन्हें कर्मचारी संगठन की ओर से सम्मानित भी किया।

शहीद पुलिस कर्मियों के परिजनों के कल्याण के लिए योजना बनाएगी प्रदेश सरकारः मुख्यमंत्री सुक्खू

शिमला। हिमालयन अपडेट
मुख्यमंत्री ठाकुर सुखविंदर सिंह सुक्खू ने आज पुलिस स्मृति दिवस के अवसर पर शिमला के समीप भराड़ी स्थित शहीद स्मारक पर शहीद पुलिस कर्मियों को पुष्पांजलि अर्पित की।इस अवसर पर उन्होंने कहा कि प्रदेश सरकार शहीदों के परिवारों के कल्याण के लिए व्यापक नीति बनाकर एक योजना बनाएगी। उन्होंने कहा कि पुलिस जवान निःस्वार्थ भाव से अपने कर्तव्य का निर्वहन कर राष्ट्र की सेवा करते हैं। पुलिस कर्मी देश सेवा का अथक भाव रखते हुए नागरिकों की सुरक्षा सुनिश्चित करते हैं।ठाकुर सुखविंदर सिंह सुक्खू ने कहा कि इस वर्ष मानसून में आपदा के दौरान राहत एवं बचाव कार्यों में पुलिस कर्मियों ने महत्त्वपूर्ण कार्य किया और जानमाल व सम्पत्ति की सुरक्षा की। उन्होंने कहा कि प्रदेश सरकार पुलिस विभाग को उन्नत सूचना प्रौद्योगिकी से लैस कर रही है तथा विभाग में सार्थक दृष्टिकोण के साथ महत्त्वपूर्ण बदलाव किये जा रहे हैं।मुख्यमंत्री ने कहा कि नशा सेवन से जुड़े अपराधों पर

लगाम लगाना प्रदेश सरकार की सर्वोच्च प्राथमिकता है। इस तरह के अपराधों में संलिप्त व्यक्तियों की सम्पत्ति पर भी अंकुश लगाया जाएगा।मुख्यमंत्री ने इस अवसर पर हिमाचल प्रदेश पुलिस के शहीद हुए अधिकारियों और कर्मचारियों के परिजनों को सम्मानित किया। इनमें दिवंगत आईपीएस अधिकारी साजू राम राणा, उप-निरीक्षक राकेश गौरा, सहायक उप-निरीक्षक विनोद कुमार, मुख्य आरक्षी प्रवीण कुमार, आरक्षी कमलजीत, आरक्षी सचिन राणा, आरक्षी अभिषेक सिंह और आरक्षी लक्ष्य मौंगरा के परिजनों को सम्मानित किया। पुलिस महानिदेशक संजय कुंडू ने पुलिस स्मृति दिवस के बारे में विस्तृत जानकारी दी। उन्होंने बताया कि पुलिस स्मृति दिवस हर वर्ष 21 अक्तूबर को मनाया जाता है। इस दिन देशभर में शहीद पुलिस कर्मियों को श्रद्धाजंलि अर्पित की जाती है। इस अवसर पर राजस्व एवं बागवानी मंत्री जगत सिंह नेगी, विधायक सुरेश कुमार, पूर्व पुलिस महानिदेशक आरआर वर्मा, सेवानिवृत पुलिस अधिकारी और पुलिस के वरिष्ठ अधिकारी उपस्थित थे।

कर्मचारी विरोधी बनकर काम कर रही कांग्रेस सरकारः गोविंद ठाकुर

कुल्लू। हिमालयन अपडेट
हिमाचल प्रदेश में कांग्रेस सरकार अब तानाशाही पर उत्तर आई है और कर्मचारियों के हितों को भी अनदेखा किया जा रहा है। ऐसे में सरकार के द्वारा जो कर्मचारी विरोधी निर्णय लिए जा रहे हैं वह लोकतंत्र के लिए बिल्कुल सही नहीं है। कांग्रेस सरकार पर निशाना चाहते हुए पूर्व शिक्षा मंत्री गोविंद ठाकुर ने कहा कि जिस तरह से कांग्रेस सरकार के द्वारा जिला परिषद कैडर के तहत काम कर रहे 167 जेई को बर्खास्त किया गया है वह सरासर गलत है। वहीं सरकार ने किस आधार

पर इन्हें बर्खास्त किया है उसके बारे में भी जानकारी दी जानी चाहिए। पूर्व शिक्षा मंत्री गोविंद ठाकुर ने कहा कि पहले तो कांग्रेस सरकार इन्हें अपना स्थाई कर्मचारी नहीं मानती है अगर यह स्थाई कर्मचारी नहीं है तो किस आधार पर कांग्रेस सरकार के द्वारा उनकी सेवाओं को बर्खास्त किया गया है। कांग्रेस सरकार के द्वारा कई जिला में आउटसोर्स के तहत कार्य कर रहे कर्मचारियों को भी बाहर का रास्ता दिखाया गया। पूर्व शिक्षा मंत्री गोविंद ठाकुर ने कहा कि कांग्रेस सरकार ने सत्ता में आने के लिए कहा था कि वह एक लाख युवाओं को नौकरियां देंगे। लेकिन नौकरी देना तो दूर की बात जो किसी ने किसी माध्यम से अपना रोजगार कमा रहे हैं। उन्हें भी सरकार के द्वारा बाहर का रास्ता दिखाया जा रहा है। उन्होंने कहा कि इस तरह के कर्मचारी विरोधी निर्णय को लेकर अब कांग्रेस सरकार ने यह साफ कर दिया है कि वह कर्मचारी के विरोध में फैसला लेने वाली है और कर्मचारी भी कांग्रेस सरकार में अपने आप को असहज महसूस कर रहे हैं। पूर्व शिक्षा मंत्री गोविंद ठाकुर ने कहा कि अगर सरकार के द्वारा इस तरह के गलत फैसलों को तुरंत बदला नहीं गया। तो आने वाले समय में भाजपा के द्वारा प्रदेश भर में सरकार के खिलाफ विरोध प्रदर्शन किया जाएगा।