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
7018631199

RNI-HPHIN/2017/73579

सोमवार 23.10.2023 पृष्ठ: 01, मूल्य: 1 रू. शिमला से प्रकाशित advthimalayanupdate@gmail.com

मेरी माटी मेरा देश कार्यक्रम राष्ट्रभक्ति की अभिव्यक्ति का माध्यम: अनुराग ठाकुर

शिमला। हिमालयन अपडेट
केंद्रीय सूचना एवं प्रसारण और युवा एवं खेल मामलों के मंत्री अनुराग सिंह ठाकुर ने मेरी माटी मेरा देश कार्यक्रम को राष्ट्रभक्ति की अभिव्यक्ति का माध्यम बताया है।
कांगड़ा जिले के देहरा विधानसभा में ढलियारा स्थित ठाकुर डिग्री कॉलेज में मेरी माटी मेरा देश कार्यक्रम के तहत रविवार को आयोजित अमृत कलश यात्रा में केन्द्रीय मंत्री अनुराग ठाकुर ने कहा कि अमृत कलश यात्रा केवल मिट्टी डालने वाला कार्यक्रम नहीं है बल्कि इससे लोगों की भावनाएं जुड़ी हैं। इस अमृत कलश यात्रा के अंतर्गत देश के 6 लाख से ज्यादा गावों से इकट्ठी मिट्टी ब्लॉक तक पहुंचेगी, जहां प्रत्येक ब्लॉक में अमृत वाटिका का निर्माण किया जाएगा। ब्लॉक से यह मिट्टी नई

दिल्ली जाएगी जहां इस मिट्टी से इंडिया गेट के पास अमृत उद्यान व स्मारक का निर्माण किया जाएगा जो आने वाली पीढ़ियों को प्रेरणा देगा।
अनुराग ठाकुर ने आगे कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी द्वारा देश की आजादी के 75वें वर्षगांठ को मनाने हेतु शुरू किया गया आजादी का अमृत महोत्सव बेहद धूमधाम से मनाया गया। पिछले दो वर्षों में पूरे देश में लाखों कार्यक्रम हुए जिनमें करोड़ों लोगों की भागीदारी हुई। उन्होंने कहा कि उन्हीं कार्यक्रमों में से एक कार्यक्रम हर घर तिरंगा भी था।
उन्होंने कहा कि जम्मू कश्मीर जहां कांग्रेस के शासनकाल में तिरंगे का अपमान हुआ करता था वहां भी आज लाल चौक से लेकर हर गली मोहल्ले में शान से तिरंगा लहराया जाता है। यह मोदी की सरकार ही है जिसने जम्मू कश्मीर से सदा सदा के लिए धारा 370 और 35 ए को समाप्त कर दिया
अनुराग ठाकुर ने हाल ही में कैबिनेट द्वारा पारित मेरा युवा भारत नाम के ऑटोनॉमस संगठन पर कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने अगले 25 वर्षों में भारत को एक विकसित राष्ट्र बनाने का आवाहन किया है। इसके लिए हमें स्वयंसेवकों की एक टीम बनानी होगी जो प्रत्येक फील्ड में सेवा भाव और समर्पण के साथ कार्य कर सकें। इसके लिए हम माई भारत नाम का एक ऑटोनॉमस संगठन बनाने जा रहे हैं। उन्होंने कहा कि प्लेटफार्म से युवा डिजिटल माध्यम से जुड़ सकते हैं। इस संगठन के माध्यम से युवाओं को अलग-अलग कार्यक्रमों से जोड़ कर उनका क्षमता निर्माण किया जाएगा। स्किल में लीडरशिप स्किल्स, प्रोग्रामेटिक स्किल, लाइफ स्किल्स दिए जायेंगे। 31 अक्टूबर को माननीय प्रधानमंत्री इस प्लेटफार्म का उद्घाटन करेंगे जिसके बाद देश के करोड़ों युवाओं को इस प्लेटफार्म से जोड़ने का लक्ष्य है।

सोशल मीडिया की लत: एक मनोवैज्ञानिक मुद्दा

हिमालयन अपडेट
सोशल मीडिया की लत, जिसे सोशल मीडिया केअत्याधिक उपयोग के रूप में भी जाना जाता है, आजकल बहुत सारे लोगों के लिए एक मुद्दा बन चुका है और धीरे-धीरे यह एक मनोवैज्ञानिक बीमारी बनती जा रही है । सोशल मीडिया के प्लेटफार्म्स जैसे कि फेसबुक, इंस्टाग्राम, ट्विटर, टिकटॉक, स्नैपचैट और अन्य सब अपने आप में एक प्रकार का व्यापक डिजिटल व्यवसाय हो गए हैं और लोग इन्हें अपने जीवन का महत्वपूर्ण हिस्सा बना देते हैं। सोशल मीडिया की लत एक सामाजिक और मनोवैज्ञानिक अभिशाप हो सकती है जिसमें व्यक्ति सोशल मीडिया का अत्यधिक उपयोग करने लगते हैं और इसका अपने दैनिक जीवन में उनकी प्राथमिकताओं को प्रभावित करने देते हैं।
इसके कुछ मुख्य प्रतीक जैसे लोग अपने सोशल मीडिया पर अनगिनत घंटे बिताते हैं, जिससे उनके अन्य कामों का नुकसान हो सकता है, जैसे कि काम, शिक्षा, और परिवार के साथ समय बिताना क अत्यधिक सोशल मीडिया उपयोग से आंखों, गर्दन की दर्द, और ब्लू लाइट से संबंधित स्वास्थ्य

समस्याएँ हो सकती हैं। इस तरह की लत से अत्यधिक तनाव, डिप्रेशन, और सामाजिक स्पर्धा जैसी समस्याएँ उत्पन्न हो सकती हैं, क्योंकि व्यक्ति अपने साथियों की तुलना में और उनके जीवन को आकर्षक दिखना पसंद सकते हैंक अत्यधिक सोशल मीडिया उपयोग से परिवार और यकृतिक जीवन में समस्याएँ उत्पन्न हो सकती हैं, क्योंकि व्यक्ति की सामाजिक और आत्मिक जरूरतों को नजरअंदाज करता हैअत्यधिक सोशल मीडिया उपयोग से व्यक्ति की गोपनीयता का खतरा हो सकता है, क्योंकि उनके व्यक्तिगत जानकारी और व्यक्तिगत चित्र आसानी से साझा किए जा सकते हैं। इसलिए, सोशल मीडिया का सही और संतुलित उपयोग करना महत्वपूर्ण है। यदि आपको लगता है कि आपकी सोशल मीडिया की लत आपके जीवन को प्रभावित कर रही है, तो आप विशेषज्ञों से सहायता प्राप्त करने की सलाह ले सकते हैं और सोशल मीडिया का सावधानीपूर्ण रूप से उपयोग करने के उपाय खोज सकते हैं। सोशल मीडिया की लत से छुटकारा पाना मुश्किल हो सकता है, लेकिन यह संभव है। यहां कुछ सुझाव दिए जा रहे हैं जो आपकी सोशल मीडिया की लत को कम करने में मदद कर सकते हैं:
सबसे पहला कदम होता है अपने सोशल मीडिया उपयोग को सीमित करना। आपको एक निर्धारित समय तय करना चाहिए, जिसमें आप सोशल मीडिया का उपयोग कर सकते हैं, और उसके बाद उस समय के बाद उपयोग करना बंद कर देना चाहिए। धीरे-धीरे अपने सोशल मीडिया उपयोग को घटाएं और अपने अधिकतम उपयोग का समय कम करें। सोशल मीडिया की लत को कम करने के लिए, अपने समय को किताबें पढ़कर, लेखन, या अन्य रुचियों में निवेश करें।
अधिक जानकारी के लिए संपर्क करें:
डॉ विनोद नाथ
संस्थापक न्यूरो कॉग्निटिव योग
व्हाट्सएप नंबर
930680 3455

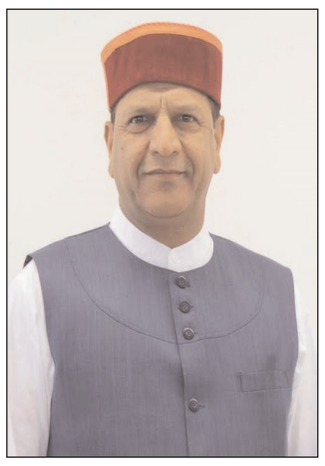
मुख्यमंत्री ने शाहपुर को दी करोड़ों की सौगातें, बनखंडी में बनेगा जूलॉजिकल पार्क

शिमला। हिमालयन अपडेट
मुख्यमंत्री ठाकुर सुखविंदर सिंह सुक्खू ने रविवार को कांगड़ा जिले के शाहपुर विधानसभा क्षेत्र के एक दिनी प्रवास के दौरान 76 करोड़ 57 लाख रुपये के विकास कार्यों के उद्घाटन तथा शिलान्यास किया। मुख्यमंत्री ने बनखंडी में जूलॉजिकल पार्क बनाने का ऐलान किया है। मुख्यमंत्री सुक्खू रविवार को शाहपुर पहुंचे। यहां उन्होंने शाहपुर में 56.56 करोड़ रुपये की लागत से निर्मित होने वाली मल निकासी योजना एवं संवर्द्धन पेयजल योजना नगर पंचायत शाहपुर का शिलान्यास किया। उन्होंने 13.71 करोड़ रुपये की लागत से शाहपुर विधानसभा के अंतर्गत विभिन्न योजनाओं में पानी की गुणवत्ता में सुधार के लिए जल प्रशोधन संयंत्र का शिलान्यास भी किया। मुख्यमंत्री ने शाहपुर विधानसभा क्षेत्र के अंतर्गत 5 करोड़ रुपये की लागत से विभिन्न उठाऊ पेयजल योजनाओं की पुरानी पम्पिंग मशीनरी के प्रतिस्थापना कार्य का शिलान्यास किया। उन्होंने फसल विविधीकरण प्रोत्साहन परियोजना-2 के अंतर्गत 50 लाख रुपये की लागत से

निर्मित होने वाले किसान सुविधा केन्द्र भवन शाहपुर का शिलान्यास किया। उन्होंने लगभग 80 लाख रुपये से निर्मित शाहपुर विश्राम गृह के अतिरिक्त भवन का लोकार्पण भी किया। शाहपुर के दशहरा मैदान पर एक सभा को संबोधित करते हुए मुख्यमंत्री ने कहा कि शाहपुर के विकास में कोई कमी नहीं आने दी जाएगी। उन्होंने कहा कि भविष्य में कांगड़ा में विकास के नए आयाम स्थापित किए जाएंगे। जिला के ढगवार में 250 करोड़ रुपये की लागत से दुग्ध संयत्र लगाया जा रहा है, जिससे कृषकों और पशुपालकों को उनके उत्पादों के अच्छे दाम मिलेंगे। उन्होंने कहा कि कांगड़ा हवाई अड्डे के विस्तार और इससे होने वाले विस्थापितों के पुनर्वास के लिए सरकार ने तीन हजार करोड़ रुपये के बजट की व्यवस्था की है। उन्होंने कहा कि जिला कांगड़ा को पर्यटन राजधानी बनाने के लिए अनेक परियोजनाओं पर कार्य किया जा रहा है। देहरा के बनखंडी में 400 करोड़ रुपये की लागत से जूलॉजिकल पार्क का निर्माण किया जाएगा।उन्होंने कहा कि पौंग बांध क्षेत्र में पर्यटन गतिविधियों को बढ़ावा देने के लिए वॉटर स्पोर्ट्स और संबद्ध गतिविधियों को शुरू किया जाएगा। प्रदेश को आर्थिक रूप से सुदृढ़ बनाने के लिए दृढ़ प्रयास किए जा रहे है। उन्होंने कहा कि अगले दस वर्षों में हिमाचल प्रदेश को आत्मनिर्भर और समृद्ध राज्य बनाया जाएगा।

क्रिकेट से हिमाचल को मिली अंतरराष्ट्रीय पहचान : बिंदल

शिमला। हिमालयन अपडेट
भाजपा प्रदेश अध्यक्ष डॉ राजीव बिंदल ने कहा कि आज एक महत्वपूर्ण दिन है जब भारत और न्यूजीलैंड का मनोरंजक क्रिकेट मैच धर्मशाला में होने जा रहा है। धर्मशाला कि यह पवन धरा जहां एक बहुत विशाल और सुंदर क्रिकेट स्टेडियम का निर्माण किया गया, जिसके निर्माण कार्य में भाजपा के वरिष्ठ नेता और केंद्रीय मंत्री अनुराग ठाकुर लंबे प्रयासो से जुड़े है। आज स्टेडियम को अंतरराष्ट्रीय स्तर पर बहुत बड़ा दर्जा मिला है। यह हमारे लिए गर्व की बात है। उन्होने कहा कि भाजपा के राष्ट्रीय अध्यक्ष जगत प्रकाश नड्डा भी धर्मशाला आ रहे हैं और इस महत्वपूर्ण क्रिकेट मैच को देखेंगे। आज धर्मशाला को अंतरराष्ट्रीय राष्ट्रीय स्तर पर एक नई पहचान मिलेगी। पुरे विश्व में इस सुंदर स्टेडियम को देखा जाएगा। बिंदल ने कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के निरंतर प्रयासों के कारण आज भारत में खेल जगत की दृष्टि से बहुत बड़ा बदलाव देखने को मिला है। आज से पहले अगर अंतर्राष्ट्रीय खेलों में हमारा एक



खिलाड़ी कांस्य पदक प्राप्त करता था, तो बहुत बड़ी बात मानी जाती थी। पर आज जिस प्रकार से खिलाड़ियों का मनोबल बढ़ा है और उनको केंद्र सरकार द्वारा बहुत सारी सुविधाएं प्रदान की गई है। उसका नतीजा है कि आज हमारे खिलाड़ी जहां भी जाते है वहां स्वर्ण पदक की जीत की विजय लड़ी भारत के खिलाड़ियों की लग जाती है।
उन्होने कहा कि इसका सबसे बड़ा उदाहरण हाल ही में एशियन गेम्स में 100 से ज्यादा पदक भारत ने जीते है, जिसमें हिमाचल के खिलाड़ियों ने भी पदक जीते।

हिमाचल के शक्तिपीठों व मंदिरों में 8 .93 लाख श्रद्धालुओं ने नवाया शीश

शिमला। हिमालयन अपडेट
हिमाचल प्रदेश के शक्तिपीठों व ऐतिहासिक मंदिरों में नवरात्र के दौरान लाखों श्रद्धालुओं ने शीश नवाया। प्रत्येक नवरात्रे पर शक्तिपीठों में श्रद्धालुओं का तांता लगा रहा। राज्य पुलिस मुख्यालय से मिली जानकारी के अनुसार रविवार सुबह तक प्रदेश के शक्तिपीठों एवं मंदिरों चिंतपूर्णी, ज्वालामुखी, नैना देवी, ज्वालाजी, ब्रजेश्वरी, बगलामुखी, चामुंडा, माता बाला सुंदरी, तारादेवी, हाटकोटी और कालीबाड़ी में 1 लाख 87 हजार 958 श्रद्धालुओं ने शीश नवाया।
वहीं नवरात्र पर्व के दौरान अब तक इन शक्तिपीठों व मंदिरों में 8 लाख 93 हजार 895 श्रद्धालुओं ने दर्शन किये। इस दौरान नैना देवी में सबसे अधिक 2 लाख 65550 श्रद्धालुओं ने दर्शन किए हैं जबकि माता बाला सुंदरी मंदिर में 2 लाख 15000 और चिंतपूर्णी माता मंदिर में 1 लाख 14019 और ज्वालामुखी में 76300 लोगों ने दर्शन किए हैं।
इस बीच दुर्गा अष्टमी के दिन रविवार को इन शक्तिपीठों और मंदिरों में श्रद्धालुओं की भारी भीड़ देखी गई। शक्तिपीठों व प्रमुख मंदिरों में तड़के कपाट खुलते ही श्रद्धालुओं का उमड़ना शुरू हो गया। विश्व विख्यात शक्तिपीठ

ज्वालामुखी में अष्टमी पूजन के लिए हजारों श्रद्धालु शीश नवा रहे हैं। ज्वाला माता को आज विशेष हलवे, पूरी व चने का भोग लगाया जा रहा है।
पंजाब, हरियाणा, दिल्ली, यूपी, बिहार और अन्य प्रदेशों से भारी संख्या में श्रद्धालु घण्टों कतारों में खड़े होकर मां ज्वाला के दर्शन कर रहे हैं। इसी तरह विश्व विख्यात शक्तिपीठ श्री नयनादेवी में श्रद्धालुओं ने जहां पर माता के दरबार में अष्टमी पूजन किया वहीं प्राचीन हवन कुंड में आहुतियां भी डालीं। अष्टमी पूजन के लिए श्रद्धालुओं की भीड़ के दृष्टिगत प्रशासन द्वारा पुख्ता बंदोबस्त किए गए थे।सुप्रसिद्ध धार्मिक स्थल माता चिंतपूर्णी में भी शारदीय नवरात्र मेले के दौरान श्रद्धालुओं का तांता लगा है। महा अष्टमी के अवसर पर हिमाचल प्रदेश के साथ-साथ देश के अन्य राज्यों से हजारों की संख्या में श्रद्धालुओं ने माता की पावन पिंडी के दर्शन कर रहे हैं।
राजधानी शिमला के मंदिरों में भी दुर्गा अष्टमी की धूम है। ऐतिहासिक काली बाड़ी और तारा देवी मंदिर में भारी संख्या में श्रद्धालुओं ने माता के चरणों में शीश नवाया।
राज्य के पुलिस महानिदेशक संजय कुंडू ने बताया कि नवरात्र पर्व के दौरान शक्तिपीठों व मंदिरों के परिसरों में आयोजित मेलों के दौरान किसी भी तरह की जनहानि नहीं हुई।

बिना परमिट हिमाचल से बाहर ले जा सकेंगे चार प्रजाति की लकड़ी

शिमला। हिमालयन अपडेट
हमाचल प्रदेश के लोगों की सुविधा को देखते हुए राज्य सरकार ने सफेदा, पॉपलर, बांस की लकड़ी के साथ-साथ कुठ (औषधीय पौधे) को प्रदेश से बाहर ले जाने पर लगी रोक को हटा दिया है।
मुख्यमंत्री सुखविंदर सिंह सुक्खू ने इस संबंध में जानकारी प्रदान करते हुए रविवार को कहा कि अब राज्य के लोग इन चार प्रजाति की लकड़ी को बिना परमिट के प्रदेश से बाहर ले जा सकते हैं। साथ ही इन प्रजाति की लकड़ी की ढुलाई राज्य के भीतर भी बिना अनुमति के हो पाएगी।
उन्होंने कहा कि राज्य में बहुत से किसान इन प्रजाति के पेड़ों को व्यवसायिक स्तर पर उगाते हैं, ऐसे में उनके हितों को देखते हुए राज्य सरकार ने इन चार प्रजातियों पर लगे प्रतिबंध को हटाने का निर्णय लिया है। सुखविंदर सिंह सुक्खू ने कहा कि इसके अतिरिक्त प्रदेश सरकार ने खैर की लकड़ी, कत्था, देवदार के तेल सहित प्रदेश में उगने वाली अन्य जड़ी-बूटियों को प्रदेश से बाहर ले जाने पर लगे प्रतिबंध को भी हटा दिया है। हालांकि इन वन उत्पादों को प्रदेश से बाहर ले जाने के लिए वन विभाग से परमिट लेना होगा।
मुख्यमंत्री ने कहा कि राज्य सरकार वन विभाग से विभिन्न प्रकार के ई-परमिट प्राप्त करने के लिए हिमाचल प्रदेश में नेशनल ट्रान्जिट पास सिस्टम शुरू करने जा रही है। यह सिस्टम शुरू करने वाला हिमाचल प्रदेश देश का छठा राज्य होगा, जिसके शुरू होने से जहां लोगों को ई-परमिट प्राप्त करने में सुविधा होगी, वहीं विभाग के कार्यों में पारदर्शिता और दक्षता आएगी।

शिमला में आग से मकान राख, जानी नुकसान नहीं

शिमला। राजधानी शिमला के टुटीकंडी में रविवार सुबह एक पुराने मकान में भयानक आग लग गई जिसकी चपेट में देखते ही देखते पुरा मकान आ गया। इस अग्निकांड में चार कमरे जलकर राख हो गए हैं। गनीमत रही कि घटना के वक्त मकान के अंदर कोई भी व्यक्ति मौजुद नहीं था जिससे बड़ा हादसा होने से टल गया। आग की लपटें दूर-दूर तक देखी गईं। अग्निकांड की सूचना मिलते ही अग्निशमन विभाग के कर्मी मौके पर पहुंचे और दमकल वाहनों की मदद से आग पर काबू पाया। अग्निकांड की घटना एक निजी होटल के बगल में स्थित मकान में पेश आई। नगर निगम शिमला की डिप्टी मेयर व टुटीकंडी से पार्षद उमा कौशल ने बताया कि मकान काफी पुराना है और इसमें संतोष कुमार नाम का व्यक्ति परिवार सहित किराए पर रहता है जो दशहरे की छुट्टियों के चलते अपने पैतृक गांव गया हुआ है। इस कारण बड़ा हादसा होने से टल गया। आग लगने का कारण शॉर्ट सर्किट माना जा रहा है। फिलहाल आग को काबू कर लिया है। इस घटना में लाखों रुपये की संपति जल कर खाक हुई। बालूगंज पुलिस अग्निकांड के कारणों की छानबीन की जा रही है।

शिमला के मुख्यमंत्री सुखविंदर सिंह सुक्खू, बीजेपी के राष्ट्रीय अध्यक्ष जेपी नड्डा, केंद्रीय मंत्री अनुराग सिंह ठाकुर, बीजेपी प्रदेश अध्यक्ष राजीव बिंदल धर्मशाला में मैच देखते हुए