Changing Ways
बदलती राहें
(साप्ताहिक)

वर्ष 01, अंक 03, पृष्ठ : 04 मूल्य - 4 रूपये धर्मशाला, 25 जनवरी 2016 हर सोमवार को प्रकाशित

नगरोटा बगवां और शाहपुर को मिले एसडीएम कार्यालय

जयसिंहपुर (कांगड़ा)। हिमाचल प्रदेश का 46वां पूर्ण राज्यत्व दिवस 25-01-2016 को हर्षोल्लास के साथ मनाया गया। इस अवसर पर राज्य स्तरीय समारोह कांगड़ा जिला के जयसिंहपुर में आयोजित किया गया। इसकी अध्यक्षता मुख्यमंत्री वीरभद्र सिंह ने की। मुख्यमंत्री ने इस अवसर पर ध्वजारोहण किया और पुलिस, गृहरक्षक, एनसीसी कैडिट की टुकडियों व स्कूली बच्चों द्वारा प्रस्तुत शानदार मार्च पास्ट की सलामी ली। इस अवसर पर मुख्यमंत्री ने कहा कि 25 जनवरी का दिन हिमाचल वासियों के लिए ऐतिहासिक दिन है, क्योंकि इसी दिन इस पहाड़ी राज्य को पूर्ण राज्यत्व का दर्जा प्राप्त हुआ था।

उन्होंने प्रदेश के प्रथम मुख्यमंत्री डॉ. यशवंत सिंह परमार और पूर्व प्रधानमंत्री स्व. श्रीमती इंदिरा गांधी को स्मरण करते हुए कहा कि वर्ष 1971 में प्रदेश को पूर्ण राज्यत्व का दर्जा दिलाने में इनकी महत्वपूर्ण भूमिका रही।

उन्होंने कहा कि प्रदेश में हुए अभूतपूर्व विकास का मुख्य श्रेय प्रदेश के परिश्रमी लोगों और प्रदेश व केंद्र की नेतृत्व वाली कांग्रेस सरकारों को जाता है।

वीरभद्र सिंह ने कांगड़ा ज़िला के नगरोटा-बगवां और शाहपुर में उपमंडलाधिकारी कार्यालय, ज्वालामुखी में हि.प्र. राज्य विद्युत् बोर्ड मंडल, डीएसपी कार्यालय और अग्निशमन इकाई और पंचरूखी स्थित पुलिस चौकी को पुलिस थाना में स्तरोन्नत करने की घोषणा की। उन्होंने देहरा उपमंडल के रक्कड़ में राजकीय महाविद्यालय खोलने तथा निजी कॉलेजों सूँग-भटोली और एसडी राजपुर को प्रदेश सरकार के नियंत्रण में लेने की भी घोषणा की। उन्होंने राजकीय माध्यमिक पाठशाला झुग्गा देवी को राजकीय उच्च पाठशाला में स्तरोन्नत करने तथा राजकीय उच्च पाठशाला हारसी को वरिष्ठ माध्यमिक पाठशाला में स्तरोन्नत करने, जयसिंहपुर महाविद्यालय में विज्ञान खंड के निर्माण और राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक पाठशाला सरी में विज्ञान कक्षाएं आरंभ करने की घोषणा की।

... शेष पृष्ठ-2 पर

हिमाचल दिवस पर परेड का निरीक्षण करते मुख्यमंत्री वीरभद्र सिंह

जदरांगल में बनेगा केंद्रीय विवि: वीरभद्र सिंह

फतेहपुर(कांगड़ा)। मुख्यमंत्री वीरभद्र सिंह ने कांगड़ा जिले के विधानसभा क्षेत्र फतेहपुर के अंतर्गत राजा-का-तालाब में एक जनसभा में कहा कि केंद्रीय विश्वविद्यालय का समेकित परिसर चामुंडा मंदिर के समीप जदरांगल में स्थापित किया जाएगा। इसके लिए भूमि का चयन कर मानव संसाधन मंत्रालय ने स्वीकृति प्रदान कर दी है। हालांकि विश्वविद्यालय से सम्बद्ध संकाय जिला के अन्य स्थानों पर भी स्थापित किए जा सकते हैं।

मुख्यमंत्री ने कहा कि राजनीतिक विचारधारा से ऊपर उठकर वर्तमान केंद्रीय सरकार के नेताओं सहित प्रत्येक से सौहार्दपूर्ण संबंध हैं और वह प्रधानमंत्री का आदर व सम्मान करते हैं। वीरभद्र सिंह ने कहा कि 100 करोड़ रुपये की सिद्धाता मध्यम सिंचाई परियोजना, 204 करोड़ रुपये की फिन्ना सिंह सिंचाई परियोजना और 387 करोड़ रुपये की शाहनहर परियोजना का निर्माण कार्य अंतिम चरण में है। इनसे कूहलों और नहरों का निर्माण इस ढंग से किया जा रहा है कि प्रत्येक खेत को सिंचाई सुविधा मिल सके। पिछले तीन वर्षों के दौरान प्रदेश में 773 करोड़ रुपये खर्च कर 6950 बस्तियों को स्वच्छ पेयजल उपलब्ध करवाया गया है। मुख्यमंत्री ने पंचायत प्रतिनिधियों से गरीब व पात्र परिवारों के नाम बीपीएल सूची में शामिल करने तथा गरीबों, बेघर और दलितों के कल्याण के लिए कार्य करने का आग्रह किया। वीरभद्र सिंह ने कहा कि प्रदेश सरकार दूरवर्ती क्षेत्रों में विद्युत् सेवाओं को सुदृढ़ करने के लिए प्रतिबद्ध है तथा प्रत्येक गांव तक थ्री फेस विद्युत् लाईन उपलब्ध करवाने के प्रयास किए जा रहे हैं ताकि इन क्षेत्रों में निर्बाध एवं बेहतर विद्युत आपूर्ति सुनिश्चित हो सके।

मुख्यमंत्री ने कहा कि प्रदेश में 94 डिग्री कालेज हैं और वर्तमान सरकार के कार्यकाल के दौरान गत तीन वर्षों में 994 पाठशालाएं और 25 डिग्री महाविद्यालय खोले गए हैं, जिससे राज्य में सरकारी क्षेत्र में पाठशालाओं की संख्या बढ़कर 15534 हो गई हैं। युवाओं को व्यावसायिक शिक्षा प्रदान करने के उद्देश्य से 21 औद्योगिक प्रशिक्षण संस्थान खोले गए हैं। मंडी के कमांद में आईआईआईटी खोलने के अतिरिक्त सिरमौर जिले के धौलाकुआं में भारतीय प्रबन्धन संस्थान (आईआईएम) संस्थान खोला जा रहा है।

शहीद जगदीश चंद को कीर्तिचक्र

शिमला। राज्यपाल आचार्य देवव्रत तथा मुख्यमंत्री वीरभद्र सिंह ने आज यहां कहा कि हिमाचल प्रदेश के बहादुर सपूत शहीद जगदीश चंद, जिन्होंने पठानकोट आतंकी हमले में अदभुत शौर्य का उदाहरण प्रस्तुत करते हुए एक आतंकवादी को मार गिराया, को मरणोपरान्त देश के दूसरे सबसे बड़े वीरता पुरस्कार कीर्ति चक्र से नवाजा जाना प्रदेश और उनके परिजनों के लिये बड़े गौरव की बात है।

राज्यपाल ने कहा कि जब तक ऐसे वीर सिपाही राष्ट्रीय सीमाओं की रक्षा कर रहे हैं, कोई भी हमारे देश की ओर आंख उठाकर नहीं देख सकता। उन्होंने कहा कि प्रत्येक भारतीय जगदीश चंद और सभी अन्य शहीदों के परिजनों के साथ खड़ा है, जिन्होंने आतंकवाद से लड़ने तथा बाह्य हमलों को रोकने के लिये अद्वितीय साहस का परिचय दिया है।

मुख्यमंत्री वीरभद्र सिंह ने अपने संदेश में कहा कि हिमाचल प्रदेश वीर जवानों की भूमि है। हमें इन पर गर्व है, जो हमारी सीमाओं की रक्षा करने के लिये सदैव जागते रहते हैं ताकि हम चैन की नींद सो सकें।

उन्होंने कहा कि चंबा के बासा गांव से संबंध रखने वाले जगदीश चंद ने बहादुरी का अद्वितीय उदाहरण प्रस्तुत किया है। वह पठानकोट एयरबेस पर हुए आतंकी हमले के दौरान निहत्थे थे। उन्होंने एक आतंकी से राईफल छीनकर उसे मौत के घाट उतारकर, वीरगति प्राप्त की तथा और नुकसान होने से बचा लिया। उन्होंने कहा कि राज्य के लोगों को गर्व है कि जगदीश चंद को कीर्ति चक्र प्रदान किया गया है और विशेषकर उसके परिजनों के लिए यह एक बड़ा सम्मान है।

सारेगामापा के तीसरे राऊंड में पहुंची ममता

चैलचौक (मंडी)। चैलचौक की रहने वाली गायिका ममता भारद्वाज को जीटीवी के सारेगामापा में तीसरे राऊंड में शामिल होने का टिकेट मिल चुका है। पहली फरवरी को जी टीवी के विश्व विख्यात संगीत मुकाबले में अपनी आवाज का लोहा मनवाने के लिए ममता भारद्वाज को दिल्ली पहुचने का न्योता दिया गया है। यह बात ममता के मुह बोले भाई गायक पवन ने दी। उन्होंने बताया कि मोहाली स्थित मंगल मानव स्कूल में सारेगामापा चैलेंज के लिए आडिशन रखा गया था। इसमें लगभग तीन हजार से ज्यादा प्रतिभागी शामिल हुए थे।

ऋषि धवन को टी-20 टीम में भी शामिल

मंडी। तेज गेंदबाज भुवनेश्वर कुमार के चोटिल होने के कारण आस्ट्रेलिया के खिलाफ टी-20 श्रृंखला में भी एकमात्र अंतरराष्ट्रीय क्रिकेट धवन को टीम में जगह दी गई अब टी-20 में भी ऋषि प्रदेश में खुशी की लहर है। सप्ताह तक बाहर रहने की वनडे के बाद टी-20 टीम में शामिल होने से हिमाचल के साथ पूरे जिला मंडी में लोगों में खुशी का माहौल है।

हिमाचल प्रदेश के खिलाड़ी मंडी के ऋषि है। पहले वन डे के बाद धवन को जगह मिलने से भुवनेश्वर के लगभग तीन संभावना है। धवन के

नेता जी की जयंती पर कवियों ने साधे सुर

ऊना। नेताजी सुभाष चंद्र बोस की जयंती के उपलक्ष्य पर 23 जनवरी को यहां भाषा एवं संस्कृति विभाग द्वारा जिला स्तरीय काव्य गोष्ठी का आयोजन किया गया। काव्य गोष्ठी में वरिष्ठ साहित्यकार राणा शमशेर सिंह ने 'समुंद्र भी सूखने लगते हैं', ओम प्रकाश 'जिज्ञासा', राजीव चन्द बोस पर रचना, ने 'नहीं बन रहा है वैसा ने 'कितनी सुखद शर्मन ने नेताजी सुभाष राज पाल कुटलैहडिया जैसा घर बना रहा हूं', प्रकाश चंद महरम ने 'शेख जी नादान जाड़ा आ गया', बलविंद्र घनारी ने 'सुणो लोको जीणा हमारे हिमाचले दा', जगदीश राम चौधरी ने 'अटकी भटकी गरीबी रेखा', किशोरी लाल ने 'नूतन वर्ष पर आदि सृष्टि से चल रहा काल गणना इतिहास', तुलसी राम ने 'मेरे ईश्वर अब ऐसे हालात पैदा कर', रामकिशन भट्टी ने 'चंगा नहीं है इस दुनियां में अनपढ़यां जा जीणा', राम पाल शर्मा ने 'जिस ओर न थे गये कभी', बाल कृष्ण सोनी ने 'नेताओं के नेता थे, सुभाष था उनका नाम', रचना शर्मा ने 'उस पार मुझे जाना है', चरणजीत सिंह चन्नी ने 'संग-ए दिल तो नहीं, जिंदगी से बेजार हूं मैं', अशोक कालिया ने 'घरों को छोड़कर हम आ गए जब से मकानों में, रही न शै मुहब्बत नाम की बाशिंदगानों मे', प्रो. योगेंद्र सूद ने 'गुड़ से मीठा है घर', गीता सरोच ने 'कोहरे ने कोहराम मचाया-झुलसा गयी पत्तों की काया', देव राज ने 'हीरा' कुलदीप सिंह ने भगत सिंह पर रचना, ओपी डांग ने कविता, कुलदीप शर्मा ने 'हत्या और आत्म हत्या', तथा अंबिका दत्त ने 'हर गली हर मुहल्ला सपना हो गया', के अलावा केएल बैंस और कृष्ण कुमार लद्दाखी ने भी अपनी-अपनी रचनाएं सुनाईं।

आतंकवाद के खौफ में विश्व

आतंकवाद अब किसी एक देश की समस्या नहीं, बल्कि एक वैश्विक मुद्दा बन चुका है। आतंकवाद को गढ़ने वाले देश भी आज इसकी चपेट में हैं। वैसे आतंकवाद इक्कीसवीं सदी का एक ज्वलंत मुद्दा भी है। आतंकवाद की शुरुआत मानव सभ्यता में उठते विवादों को हवा देने की अत्याधुनिक तकनीक के तहत शुरू हुई थी। एक देश ने दूसरे देश की सुरक्षा को खतरे में डाल कर अपने हितों को साधने की जो रणनीति बनाई, उसका परिणाम आतंकवाद के रूप में सामने आया। हालांकि आज के दौर में आतंकवाद के मायने बदल चुके हैं। इसमें अब एक धर्म विशेष के दिमागी तौर पर दिवालिया लोग आतंकवाद की नई परिभाषा गढ़ रहे हैं। वे अपने दकियानुसि विचारों व मान्यताओं को दूसरों पर थोपने के लिए मानवता को लहूलुहान करने में जुटे हुए हैं। इन लोगों को इस स्थिति में पहुंचाने वाले देश आज खुद अपने बोए गए कांटों के कारण लहूलुहान होने लगे हैं। अब हालत यह है कि चांद-तारों तक पहुंच बनाने वाला आधुनिक मानव अब आतंकवाद के खतरे से इस कदर सहमा हुआ है कि उसे अपने आसपास का वातावरण ही अजनबी लगने लगा है। आतंकवाद का अत्याधुनिक दानव एक बार फिर से विश्व को हिंसक स्थिति में पहुंचाने की ओर अग्रसर दिख रहा है। ऐसे में इसे रोकना जरूरी है। उम्मीद है तो बस उन देशों पर जिन्होंने इसे पोषित किया और उन देशों पर भी जिन्होंने आगे निकलने की हौड़ में बाकी दुनिया को पीछे धकेलने का काम किया। विश्व में भूखमरी, बेरोजगारी, अनपढ़ता और बुनियादी सुविधाओं से महरूम आबादी की जरूरतों को छोड़ विकसित देशों की मुनाफाखोरी की नीतियां भी इस समस्या की एक बड़ी वजह मानी जाती हैं। वैसे भी आतंकवादियों तक अत्याधुनिक हथियार, गोलाबारूद व अन्य जरूरी साजोसामान भी तो इन्हीं देशों की फैक्टरियों से ही पहुंचता है। ऐसे में ये देश अपने भाषणों व आतंकवाद को खत्म करने के नाम पर दूसरे देशों पर बारूद बरसाकर आतंकवाद को खत्म नहीं कर सकते। इसके लिए सबको साथ लेकर प्रयास करना और सबकी बात सुनना जरूरी है।

''पूंजीपति इतने समृद्ध हैं कि अपनी पत्नी को सुविधा संपन्न 250 करोड़ की कीमत का हवाई जहाज बतौर गिफ्ट देने में समर्थ हैं, मगर आम आदमी एक साड़ी तक देने की औकात भी नहीं रखता है। असमानता इतनी कि देश के मुकेश अंबानी सरीखे समृद्धतम नागरिक मुंबई में 1500 अरब रुपये के आलीशान भवन में रहते हैं। वहीं गरीब को उसी शहर में सिर छिपाने तक की जगह भी नसीब नहीं है। न्याय व्यवस्था इतनी महंगी कि साधन सपन्न को अदालत में बचाने के लिए वकीलों की फौज पेश हो जाती है, मगर आम आदमी एक अदद वकील की फीस भी बमुश्किल ही चुकाने की हैसियत रखता है। निसंदेह, 66 साल में देश ने आर्थिक तरक्की की है, मगर आम आदमी को इसकी भारी कीमत चुकानी पड़ी है।''

67 वर्षीय भारतीय गणतंत्र: चुनौतियां और उम्मीद

26 जनवरी, 2016 को भारतीय गणतंत्र 67 साल का हो जाएगा। फिरंगी शासन से आजाद होने के लगभग दो साल बाद 26 जनवरी, 1950 को भारत दुनिया का सबसे बड़ा लोकतांत्रिक गणतंत्र बना। संविधान निर्माताओं ने भारत के लिए संप्रभुता, समाजवादी, धर्मनिरपेक्षता एवं लोकतांत्रिक गणतंत्र का रास्ता चुना और यही हमारे स्वत्रंत्रता सेनानियों और वीर पुरुषों का सपना भी था। संविधान में हर देशवासी के लिए समानता, न्यायप्रिय व्यवस्था, स्वतंत्रता और एक जैसी बिरादरी (फ्रेटर्निटी) सुनिश्चित करने का लक्ष्य रखा गया था। इस व्यवस्था को लागू करना समकालीन सरकार की संवैधानिक जिम्मेदारी है।

66 साल इन लक्ष्यों को पूरा करने के लिए पर्याप्त समय होता है, मगर 66 साल का लेखा-जोखा हमें काफी निराश करता है। 66 साल में अगर देशवासियों को अपने गणतंत्र दिवस पर आतंक से डर-डर कर रहना पड़े, लोगों को पीने के लिए शुद्ध पेयजल, बेहतर स्वास्थ्य और स्तरीय शिक्षा जैसी बुनियादी सुविधाओं के लिए तरसना पड़े, बुद्धिजीवियों को भी सहिष्णुता का सबक सीखना पड़े, पूंजीपतियों का शोषण सहना पड़े और धर्म के नाम पर राजनीति करनी पड़े, तो ऐसे गणतंत्र की कामयाबी पर शक-शुबह होना स्वभाविक है। मात्र 66 साल में ही भारत समाजवादी बनते-बनते पूंजीवादी व्यवस्था का गुलाम हो गया है। उदारीकरण की आड़ में समूचे समाजवादी ढांचे को तहस-नहस कर दिया गया है। नतीजतन, आज भारत सरकार इतनी समृद्ध नहीं है, जितने मुकेश अंबानी जैसे पूंजीपति हैं। सरकार को अपने कर्मचारियों को नए वेतनमान लागू करने के लिए सौ बार सोचना पड़ता है मगर बड़े औद्योगिक घराने अपने कर्मचारियों को मुंहमांगा वेतन और भत्ते देते हैं।

पूंजीपति इतने समृद्ध हैं कि अपनी पत्नी को सुविधा संपन्न 250 करोड़ की कीमत का हवाई जहाज बतौर गिफ्ट देने में समर्थ हैं, मगर आम आदमी एक

साड़ी तक देने की औकात भी नहीं रखता है। असमानता इतनी कि देश के मुकेश अंबानी सरीखे समृद्धतम नागरिक मुंबई में 1500 अरब रुपये के आलीशान भवन में रहते हैं। वहीं गरीब को उसी शहर में सिर छिपाने तक की जगह भी नसीब नहीं है। न्याय व्यवस्था इतनी महंगी कि साधन सपन्न को अदालत में बचाने के लिए वकीलों की फौज पेश हो जाती है, मगर आम आदमी एक अदद वकील की फीस भी बमुश्किल ही चुकाने की हैसियत रखता है। निसंदेह, 66 साल में देश ने आर्थिक तरक्की की है, मगर आम आदमी को इसकी भारी कीमत चुकानी पड़ी है। आम आदमी के पास तसल्लीबख्श गुजारा करने के लिए भी पैसा नहीं है, मगर धन्ना सेठों के पास इतना पैसा कि देश के बैंक भी कम पड़ जाएं। 66 साल में भारत में काले धन की समानांतर अर्थव्यवस्था बखूबी फली-फूली है और देश से टैक्स चुराकर पूंजीपतियों और कर चोरों ने अथाह धन विदेशी बैंकों में जमा कर रखा है। सत्तारूढ़ दल भारतीय जनता पार्टी ने लोकसभा चुनाव के दौरान बार-बार इस बात का खुलासा किया था कि विदेशी बैंकों में भारत के पूंजीपतियों का इतना काला धन जमा है कि इसे स्वदेश लाने पर हर नागरिक के खाते में 15 लाख रुपये जमा हो सकते हैं। भले ही ये आंकड़े बढ़ा-चढ़ा कर पेश किए गए हों, मगर इस बात में अक्षरश: सच्चाई है कि विदेशी बैंकों में भारत का अथाह काला धन जमा है। असमान आर्थिक उन्नति और खुशाहली से कोई भी गणतंत्र स्वस्थ नहीं बन सकता और न ही समग्र सामाजिक समृद्धि के बगैर आर्थिक तरक्की के कोई मायने रह जाते हैं। जिस गणतंत्र में महिलाओं को मंदिर में प्रवेश न करने दिया जाए, उनकी सरेआम अस्मत लूट ली जाए, उनसे हर क्षेत्र में भेदभाव किया जाए, गरीबों को बंधुआ बनाकर रखा जाए, कानून का हर मुकाम पर अपमान किया जाए, ऐसा गणतंत्र किस काम का?

इतना सब होने पर भी हमें भविष्य के प्रति आशावादी होना चाहिए। युवा भारत की सोच और कार्यशैली मौजूदा पीढ़ी से एकदम भिन्न है। यही हमारी अमूल्य संपत्ति है। वर्ष 2030 तक भारत दुनिया का सबसे युवा देश बन जाएगा और उसके पास दुनिया में मानव उर्जा का सबसे बड़ा भंडार होगा। युवा वर्ग ही भारतीय गणतंत्र को रुढ़िवादी, संकीर्णता और सांप्रदायिकता के जहर से मुक्त करके इसे सफलता के उच्च पायेदान पर ले जा सकता है।

- चंद्र शर्मा

(लेखक वयोवृद्ध पत्रकार और स्तंभकार हैं।)

क्या है खुश रहने का राज़

एक समय की बात है, एक गाँव में महान ऋषि रहते थे। लोग उनके पास अपनी कठिनाईयां लेकर आते थे और ऋषि उनका मार्गदर्शन करते थे। एक दिन एक व्यक्ति, ऋषि के पास आया और ऋषि से एक प्रश्न पूछा। उसने ऋषि से पूछा कि "गुरुदेव मैं यह जानना चाहता हुईं कि हमेशा खुश रहने का राज़ क्या है ?" ऋषि ने उससे कहा कि तुम मेरे साथ जंगल में चलो, मैं तुम्हे खुश रहने का राज़ बताता हूँ। ऐसा कहकर ऋषि और वह व्यक्ति जंगल की तरफ चलने लगे। रास्ते में ऋषि ने एक बड़ा सा पत्थर उठाया और उस व्यक्ति को कह दिया कि इसे पकड़ो और चलो। उस व्यक्ति ने पत्थर को उठाया और वह ऋषि के साथ साथ जंगल की तरफ चलने लगा।

कुछ समय बाद उस व्यक्ति के हाथ में दर्द होने लगा लेकिन वह चुप रहा और चलता रहा। लेकिन जब चलते हुए बहुत समय बीत गया और उस व्यक्ति से दर्द सहा नहीं गया तो उसने ऋषि से कहा कि उसे दर्द हो रहा है। तो ऋषि ने कहा कि इस पत्थर को नीचे रख दो। पत्थर को नीचे रखने पर उस व्यक्ति को बड़ी राहत महसूस हुयी।

तभी ऋषि ने कहा — "यही है खुश रहने का राज़ "। व्यक्ति ने कहा — गुरुवर मैं समझा नहीं।

तो ऋषि ने कहा- जिस तरह इस पत्थर को एक मिनट तक हाथ में रखने पर थोडा सा दर्द होता है और अगर इसे एक घंटे तक हाथ में रखें तो थोडा ज्यादा दर्द होता है और अगर इसे और ज्यादा समय तक उठाये रखेंगे तो दर्द बढ़ता जायेगा उसी तरह दुखों के बोझ को जितने ज्यादा समय तक उठाये रखेंगे उतने ही ज्यादा हम दु:खी और निराश रहेंगे। यह हम पर निर्भर करता है कि हम दुखों के बोझ को एक मिनट तक उठाये रखते है या जिंदगी भर। अगर तुम खुश रहना चाहते हो तो दु:ख रुपी पत्थर को जल्दी से जल्दी नीचे रखना सीख लो और हो सके तो उसे उठाओ ही नहीं ।

एक विचार लो उस विचार को अपना जीवन बना लो — उसके बारे में सोचो, उसके सपने देखो, उस विचार को जियो. अपने मस्तिष्क, मांसपेशियों, नसों, शरीर के हर हिस्से को उस विचार में डूब जाने दो, और बाकी सभी विचार को किनारे रख दो. यही सफल होने का तरीका है।

- स्वामी विवेकानंद

पृष्ठ-1 का शेष ... उन्होंने धर्मशाला के राजकीय उच्च पाठशाला तंगरोटी को स्तरोन्नत करने की भी घोषणा की। उन्होंने जयसिंहपुर स्थित लोक निर्माण विभाग के विश्राम गृह के अतिरिक्त भवन के निर्माण और जयसिंहपुर में नये प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र के अतिरिक्त हारसी में पशुपालन अस्पताल खोलने की भी घोषणा की।

उन्होंने कहा कि धर्मशाला में प्रदेश का दूसरा नगर निगम बनाया गया है, ताकि इसका योजनाबद्ध तरीके से विकास सुनिश्चित किया जा सके। उन्होंने कहा कि वर्तमान प्रदेश सरकार ने चढियार, हरिपुर, गंगथ, पंचरूखी, आलमपुर और दरीणी को उप तहसील और डाडासीबा को तहसील का दर्जा दिया है। ज्वालामुखी के लिए नये उपमंडल की स्वीकृति दी गई है, जबकि शाहपुर, नगरोटा-बगवां व रक्कड़ में तहसील कल्याण कार्यालय खोले गये हैं।

पिछले तीन वर्षों में प्रदेश में हुए विकास की चर्चा करते हुए मुख्यमंत्री ने कहा कि गत तीन वर्षों के दौरान कांगड़ा जिले में राजीव गांधी विद्युतीकरण योजना के अंतर्गत 26 करोड़ रुपये व्यय किए गए। जिला में पर्यटन को बढ़ावा दिया जा रहा है। हिमानी-चामुंडा रज्जू मार्ग के निर्माण की स्वीकृति दी गई है, जबकि धर्मशाला और मैकलोडगंज को जोड़ने वाले रज्जू मार्ग की आधारशिला रखी जा चुकी है। इसका निर्माण डेढ़ वर्ष के भीतर पूरा कर दिया जाएगा। धर्मशाला व योल कैंट में पुराने ट्रांसफार्मरों को बदलने का कार्य प्रगति पर है और 3.60 करोड़ रुपये की लागत से डमटाल में नये विद्युत् उप केंद्र का निर्माण कार्य किया जाएगा।

ड्राइवर पति ने छोटी सी उम्र में ही लगा दिया जानलेवा रोग

सफलता की कहानी

- पति की मौत के बाद अपनों व समाज से मिला तिरस्कार
- गुंजन के साथ जुड़ने के बाद दिखाई दी उजाले की किरण

बैजनाथ के एक गांव की रहने वाली अनु देवी (काल्पनिक नाम) की शादी महज 17 साल की आयु में एक ट्रक ड्राइवर के साथ वर्ष 1996 में हुई थी। तीन भाई व एक बहन के परिवार की इस लड़की को जवानी की दहलीज पर कदम रखने से पहले ही गृहस्थी के फेर में उलझा दिया गया था। हालांकि वह शादी के बाद अपने परिवार में घुल मिलकर रहने लगी और पति के प्रेम के चलते उसे इस बात का अहसास ही नहीं हुआ कि उसकी शादी कच्ची उम्र में कर दी गई थी। उसकी दो लड़कियां भी थीं। इस तरह परिवार हंसी खुशी चल रहा था, मगर अचानक एक दिन अनु के जीवन में ऐसी घटना घटी जिसने उसके खुशहाल गृहस्थ जीवन को हिला कर रख दिया। अनु ने बताया कि उसके पति वर्ष 2003 में अचानक काफी बीमार हो गए। उन पर कोई दवा असर नहीं कर रही थी। इस पर उन्हें पालमपुर स्थित सरकारी अस्पताल में लाया गया। जहां उनका इलाज शुरू गया, मगर वहां भी उनकी बीमारी डाक्टरों के कंट्रोल में नहीं आ रही थी। इस पर उन्होंने उनके पति को एचआईवी टेस्ट के लिए शिमला भेजा। जब यह रिपोर्ट आई तो पता चला कि उन्हें एड्स है।

ऐसे में जब तक उनका नए सिरे से इलाज शुरू हो पाता रिपोर्ट आने के दो दिन बाद ही अनु के पति ने दम तोड़ दिया। अनु ने बताया कि इस बारे में उसे कुछ मालूम नहीं था कि उसके पति की मौत किसी बीमारी के कारण हुई है। अब पति की मौत के बाद दो बेटियों की जिम्मेवारी उसके सिर आ पड़ी थी। उसकी छोटी बेटी तो महज छह माह की थी। अनु ने बताया कि उसके पति ने मौत से पहले उससे हाथ जोड़ कर माफी मांगते हुए बस इतना कहा कि उससे गलती हो गई है और वह उसे छोड़ कर जा रहे हैं। एड्स की बात से अनजान अनु ने अपने पति से कहा कि ऐसी बात क्यों कर रहे हो आप ठीक हो जाओगे, मगर ऐसा हुआ नहीं। पति की मौत के बाद वह एक साल तक अपने परिवार में ही रही। इस बीच अनु के पिता ने शक होने पर शिमला में उसका भी एचआईवी टैस्ट करवाया तो वह भी एचआईवी पाजिटिव निकलीं। अनु इस एचआईवी नाम की बीमारी से बिल्कुल अंजान थी। उसे जब पालमपुर में काउंसलर के पास भेजा गया तो उसने उसे इस बीमारी के बारे में बताया। यह सुनकर उसके पांव के नीचे से जमीन खिसक गई। उसे लगा कि अब वह भी जल्द ही मर जाएंगी। अनु ने बताया कि वह यह बात तो जानती थी कि उसके पति का बाहर किसी से संबंध है, मगर वह यह नहीं जानती थी कि इससे उसके पति को ऐसी बीमारी लग जाएगी जो उसकी जान ले लेगी। साथ में उसे अपनी चपेट में लेकर जिंदगी बर्बाद कर देगी। हालांकि अनु को इस बात से जीने की प्रेरणा मिली कि उसकी दोनों बेटियां एचआईवी से ग्रसित नहीं है। उनके पालन पोषण की चिंता ने अनु को समाज की उपेक्षा की परवाह किए बिना आगे बढ़ने व इस बीमारी के समाजिक परिणामों का डट कर मुकाबला करने की हिम्मत दी। अनु बताती है कि उसकी बीमारी का पता चलने पर उसके जेठ-जेठानियां व अन्य पारिवारिक सदस्य दूरी बनाने लगे। हालांकि उसके सास-ससुर मुसीबत की इस घड़ी में उसके साथ ही रहते हैं। बीच में उनके मायके वालों ने ससुराल वालों के साथ बैठ कर यह बात भी की कि उनके बेटे ने उसका भी जीवन बर्बाद कर दिया और उसे साथ ले जाने की कोशिश करने लगे, मगर वह अपने सास-ससुर के साथ ही रही। हालांकि उसकी छोटी बेटी को उसकी मां साथ ले गई, मगर बड़ी बेटी उसी के साथ रहती है। अनु ने बताया कि उसने अपना व बेटी का भरन-पोषण करने के लिए गांव में ही मनरेगा के तहत मजदूरी करना शुरू कर दिया। साथ ही उसे स्कूल में खाना बनाने की नौकरी भी मिल गई। हालांकि कुछ समय बाद ही लोगों ने यह बात कहते हुए कि उनके बच्चों को भी बीमारी लग जाएगी, उसे खाना बनाने के काम से हटवा दिया। घर पर उसे उसकी जेठानी तंग करने लगी। वह उससे दूरी बनाने के साथ ही यह बात कहती कि उन्हें भी यह बीमारी लग जाएगी। फिर उसे जैसे-तैसे चाय के बगीचे में काम मिल गया। वहां उसे जो मजदूरी मिलती, उससे परिवार का गुजारा चलता रहा।

इस बीच एक दिन जब वह पालमपुर में दवाई लेन गई थी, तो वहां अस्पताल में गुंजन संस्था की काउंसलर श्रेष्ठा मिली। श्रेष्ठा ने उसे बताया कि वह संस्था के साथ काम करके अपना व अपने बच्चों का भरण पोषण करने के साथ ही अपने जैसे बाकी लोगों का भी सहारा बन सकती है। संस्था के तत्कालीन आऊटरीच वर्कर स्व. किशन चंद ने उसे इंटरव्यू के लिए टांडा बुलाया। उसे संस्था तक पहुंचाने में उसके पिता ने पूरा साथ दिया। अनु ने बताया कि काम मिलने से पहले वह यही सोचती रही कि जब अपने ही उससे किनारा कर रहे हैं, तो भला कौन उसे काम देगा। इंटरव्यू के बाद जब उसे गुंजन में काम पर रखा गया तो उसकी खुशी का ठिकाना न रहा।

उसे जीवन में उजाले की एक किरण दिखाई दी। यहां आकर उसने जाना कि एचआईवी पाजिटिव होने के क्या कारण होते हैं और किन कारणों से यह फैलता है। पहले तो मुझे अपने पति के माफी मांगने की बात समझ में आई और फिर इस बात का भी अफसोस हुआ कि उसके भोलेपन के कारण वह पति को गलत काम करने से नहीं रोक पाई थी। इसके बाद उसने अपने जेठानी सहित गांव वालों को भी यह बात समझाई कि एड्स कैसे फैलता है।

तब से उसकी जेठानी भी उससे दूर नहीं भागती, बल्कि उसके काम से लौटने का इंतजार करती है। अब संस्था से जुड़कर वह यह बात भूल चुकी है कि उसके खून में ऐसा वायरस है, जो एक इंसान की गलती के कारण दूसरे के जीवन को तबाह कर देता है।

एचआईवी/एड्स से निपटने के लिए जरूरी टूल्स टुगेदर नाऊ!

भाग-3

सहभागी शिक्षण एवं हस्तक्षेप (पी.एल.ए.) की भूमिका

इस भाग में बताया गया है कि पी.एल.ए. क्या है और इसका इस्तेमाल क्यों किया जाता है। साथ ही पी.एल.ए. के बारे में अकसर पूछे जाने वाले सवालों के जवाब भी दिए गए हैं। पीएलए ऐसी पद्धतियों, टूल्स, दृष्टिकोणों और व्यवहारों का एक लगातार बढ़ता समूह है, जिससे लोगों को अपने जीवन और परिस्थितियों की समझ हासिल करने, उसका आदान-प्रदान करने, विश्लेषण करने और उसे बढ़ाने की क्षमता मिलती है। इनके सहारे लोग एचआईवी/एड्स के बारे में योजना तैयार कर सकते हैं, उस पर अमल कर सकते हैं, मॉनिटरिंग, मूल्यांकन व समीक्षा कर सकते हैं और अपनी गतिविधियों को बढ़ा सकते हैं। सहभागिता, स्थानीय ज्ञान व अनुभवों का सम्मान, सशक्तिकरण, सामूहिक विश्लेषण एवं नियोजन, दृश्य टूल्स का प्रयोग, अनसुनी आवाजों को सामने लाना और सबसे बढ़कर, सही सोच व व्यवहार का इस्तेमाल करना, ये पी.एल.ए. के बुनियादी सिद्धांत हैं।

पी.एल.ए. क्या है?

पी.एल.ए. एक ऐसा तरीका है जिससे लोगों को मिलकर सीखने और साथ कार्रवाई करने की प्रेरणा मिलती है। पी.एल.ए. ऐसी पद्धतियों, टूल्स, दृष्टिकोणों और व्यवहारों का एक लगातार बढ़ता समूह है जिससे लोगों को अपने जीवन और परिस्थितियों की समझ हासिल करने, उसका आदान-प्रदान करने, विश्लेषण करने और उसे बढ़ाने की क्षमता मिलती है।

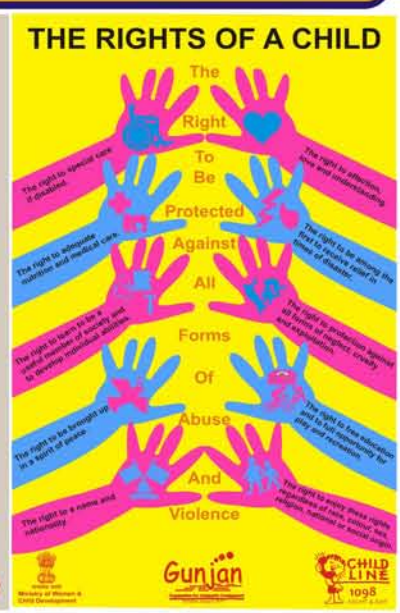
इनके सहारे लोग एचआईवी/एड्स के बारे में योजना तैयार कर सकते हैं, उस पर अमल कर सकते हैं, मॉनिटरिंग, मूल्यांकन व समीक्षा कर सकते हैं और अपनी गतिविधियों को बढ़ा सकते हैं।

पी.एल.ए. का इस्तेमाल कौन कर सकते हैं?

कोई भी व्यक्ति, सगंठन या समुदाय पी.एल.ए. का इस्तेमाल कर सकता है। ये टूल लचीले हैं और परिस्थितियों के अनुसार ढाले जा सकते हैं। इनका विभिन्न प्रकार के लोगों के बीच, अलग-अलग परिस्थितियों में और अलग-अलग उद्देश्यों के लिए इस्तेमाल किया जा सकता है। एचआईवी/एड्स से जुड़ी गतिविधियों में पी.एल.ए. का इस्तेमाल ऐसे लोगों को मदद देने के लिए किया जाता है जो एचआईवी/एड्स से सबसे ज्यादा प्रभावित हैं। एचआईवी/एड्स प्रभावितों के परिवार व दोस्त, रोकथाम में लगे लोग, पीड़ितों की देखभाल व उपचार करने वाले या ऐसे लोगे जो समुदायों पर इसके सामाजिक-आर्थिक प्रभावों पर अंकुश लगाने के लिए प्रयास कर रहे हैं, सभी इस श्रेणी में आते हैं।

जो लोग एचआईवी/एड्स नीति को प्रभावित करना चाहते हैं वे भी पी.एल.ए. का इस्तेमाल कर सकते हैं।

आई.ई.सी. मेटिरियल डिवेलप्मेंट - पोस्टर श्रृंखला



करियर सलाह

सेना में करियर बनाने के लिए एनडीए एक बेहतर विकल्प

आर्मी, नेवी व एयरफोर्स में करियर बनाने के इच्छुक युवाओं के लिए एनडीए एक बेहतर विकल्प है। नेशनल डिफेंस अकेडमी तथा नेवल अकेडमी में प्रवेश के लिए साल में दो बार परीक्षा आयोजित की जाती है। इस साल की

पहली परीक्षा का नोटिफिकेशन जारी हो चुका है।

संघ लोक सेवा आयोग (यूपीएससी) ने नेशनल डिफेंस एकेडमी (एनडीए) व नेवल अकेडमी (1) परीक्षा 2016 के लिए आवेदन आमंत्रित किए हैं। इस परीक्षा के माध्यम से थल सेना, नौसेना तथा वायु सेना के 137वें कोर्स के लिए प्रवेश दिया जाएगा। इसी के माध्यम से 99वें इंडियन नेवल अकेडमी कोर्स में भी प्रवेश होगा, जिसका आरंभ 2 जनवरी, 2017 से होगा। इन पदों के लिए भारतीय अविवाहित पुरुष अभ्यर्थी 29 जनवरी, 2016 तक आवेदन कर सकते हैं।

कितनी रिक्तियां

इस साल कुल 375 रिक्तियां हैं। इनमें नेशनल डिफेंस अकेडमी में 320 रिक्तियां हैं (आर्मी: 208, नेवी: 42, एयरफोर्स: 70) तथा नेवल अकेडमी में 55 रिक्तियां हैं।

आयु सीमा

आवेदन करने के लिए उम्मीदवार की जन्मतिथि 2 जुलाई 1997 से पहले या 1 जुलाई 2000 के बाद की नहीं होनी चाहिए।

शैक्षणिक योग्यता

नेशनल डिफेंस अकेडमी की आर्मी विंग के लिए उम्मीदवार को 12वीं या समकक्ष परीक्षा पास होना चाहिए। एयरफोर्स व नेवी विंग के लिए तथा इंडियन नेवल अकेडमी की 10+2 कैडेट एंट्री स्कीम के लिए फिजिक्स व मैथमेटिक्स विषयों के साथ 12वीं पास होना जरूरी है।

आवेदन शुल्क

उम्मीदवारों को 100 रुपए नकद भुगतान स्टेट बैंक ऑव इंडिया की किसी शाखा में करना होगा। या फिर शुल्क का भुगतान नेट बैंकिंग के माध्यम से स्टेट बैंक ऑव इंडिया/ स्टेट बैंक ऑव बीकानेर एंड जयपुर/स्टेट बैंक ऑव मैसूर/ स्टेट बैंक ऑव पटियाला/ स्टेट बैंक ऑव त्रावणकोर में कर सकते हैं। वीसा/ मास्टर क्रेडिट/डेबिट कार्ड के माध्यम से भी फीस जमा कर सकते हैं। एससी, एसटी उम्मीदवारों को फीस नहीं देना है। इसके अलावा सेवारत/ एक्स जूनियर कमीशंड ऑफिसर्स/ नॉन कमिशंड ऑफिसर्स/ आर्मी के अन्य रैंक तथा नेवी/ एयरफोर्स के बराबर रैंक के ऑफिसर्स के बच्चों को आवेदन शुल्क नहीं भरना है।

चयन प्रक्रिया

यहां चयन लिखित परीक्षा, साइकोलॉजिकल एप्टिट्यूड टेस्ट, इंटेलिजेंस व पर्सनालिटी टेस्ट तथा एसएसबी इंटरव्यू के माध्यम से किया जाएगा।

कैसे करें आवेदन

आवेदन यूपीएससी की वेबसाइट पर ऑनलाइन करने होंगे। आवेदन शुरू करने से पहले अपना स्कैन किया हुआ फोटोग्राफ व हस्ताक्षर तैयार रखें।

मौके का फयादा उठाया होता तो परिणाम कुछ और होता : रोहित

सिडनी। ऑस्ट्रेलिया के खिलाफ खत्म हुई सीरीज में 441 रन बनाकर मैन ऑफ द सीरीज बनने वाले रोहित शर्मा को दुख है कि उनकी टीम महत्वपूर्ण मौकों पर अच्छा प्रदर्शन नहीं कर पाई जिसके कारण उन्हें सीरीज में 1-4 से हार का सामना करना पड़ा। रोहित ने बीसीसीआई.टीवी से कहा कि हमने कई चीजें अच्छी कीं, लेकिन हमने छोटे-छोटे लेकिन महत्वपूर्ण मौकों पर अच्छा प्रदर्शन नहीं किया। यह थोड़ा निराशाजनक है। यदि हमने उन मौकों का फायदा उठाया होता तो परिणाम पूरी तरह से विपरीत होता। यह सुनकर अच्छा लगता है कि मैंने सर्वाधिक रन बनाए लेकिन 1-4 के परिणाम की हमने उम्मीद नहीं की थी।

निजी तौर रोहित को खुशी है कि उनके लिए सीरीज अच्छी रही क्योंकि इससे पहले वह दक्षिण अफ्रीका के खिलाफ टेस्ट सीरीज में अच्छा प्रदर्शन नहीं कर पाए थे। उन्होंने कहा कि इस सीरीज से पहले मैं मैंने टेस्ट मैचों में अच्छा प्रदर्शन नहीं किया था। मैं अच्छा प्रदर्शन करना चाहता था। मैं यहां खेला था और विकेटों की प्रकृति जानता हूं। मैंने सरल रणनीति अपनाई, बेसिक्स पर ध्यान देकर परिणाम हासिल करना। हमने आखिरी मैच जीता और टी-20 सीरीज से पहले यह हमारे लिए अच्छी शुरुआत है।

एक्ट्रेस असिन ने कर ली शादी

आमिर खान जैसे सुपरस्टार के साथ फिल्म गजनी से बॉलीवुड में धमाकेदार एंट्री मारने वाली चुलबुली एक्ट्रेस असिन ने अपनी जिंदगी की नई शुरुआत कर रही हैं। खबर है उन्होंने पिछले सप्ताह ईसाई रीति-रिवाज से माइक्रोमैक्स के को-फाउंडर राहुल शर्मा के साथ शादी कर ली है। हालांकि इसकी किसी को भनक नहीं लगी। ट्विटर पर एक तस्वीर के सामने आने से इस बात का खुलासा हुआ है और अब वो दिल्ली के एक लग्जरी होटल दुसित देवरान में राहुल के साथ हिंदू रीति-रिवाज से सात फेरे लेने वाली हैं। शादी के दौरान असिन डिजाइनर सव्यसाची मुखर्जी के ऑउटफिट में नजर आएंगी।

आपको बता दें कि राहुल और असिन को मिलवाने में अक्षय कुमार का हाथ रहा है। वह उनके कॉमन फ्रेंड हैं। असिन ने शादी का पहला कार्ड अक्षय को ही भेजा था। उन्होंने ट्विटर के माध्यम से इसे शेयर भी किया था। ये भी खबरें आ रही हैं कि शादी के बाद असिन भारत छोड़कर राहुल के साथ अमेरिका में बस जाएंगी, क्योंकि राहुल एनआरआई हैं।

फिलहाल दोनों में से किसी ने भी इस खबर की पुष्टि नहीं की है, लेकिन ऐसा हुआ तो असिन के फैंस जरूर निराश हो सकते हैं। हो सकता है उनके फिल्मी सफर पर भी ब्रेक लग जाए। वैसे काफी समय बाद पिछले साल अभिषेक बच्चन के साथ फिल्म ऑल इज वेल से असिन ने बॉलीवुड में वापसी की थी, मगर ये फिल्म नहीं चली और इस दौरान ही उनकी राहुल के साथ सगाई की खबर सामने आ गई। खैर, फिलहाल तो इस जोड़े को उनके फैंस की तरफ से शादी की ढेरों बधाइयां।

आवश्यकता है

गुंजन आर्गेनाइजेशन फार कम्युनिटी डेवेलपमेंट, धर्मशाला को अपने हमीरपुर स्थित कम्युनिटी स्पोर्ट सेंटर के लिए एक काउंसलर की आवश्यकता है। इसके लिए शैक्षणिक योग्यता स्नातक है। अभ्यर्थी को एचआईवी/एड्स प्रभावित लोगों के साथ कार्य करने का कम से कम पांच साल का अनुभव होना चाहिए। इस पद के लिए मानदेय 7200 रुपये देय होगा। योग्य अभ्यर्थी 30 जनवरी से पूर्व इस पते पर आवेदन भेजें।

एग्जिक्युटिव डायरेक्टर, गुंजन आर्गेनाइजेशन, तपोवन रोड, सिद्धबाड़ी, तहसील धर्मशाला, जिला कांगड़ा हिप्र.-176057, मेल आईडी:

मुश्किल का संकेत हो सकता है आंखों का झपकना

आंखों की पलकों के झपकने को कभी मौसम के बदलाव से जोड़ा जाता है तो कभी इसे अंधविश्वास से भी जोड़ दिया जाता है। आमतौर पर आंखों के झपकने की प्रक्रिया हर व्यक्ति के साथ होती है और कुछ व्यक्तियों में यह बार-बार या लंबे समय तक जारी रहती है। सामान्यतौर पर एक वयस्क व्यक्ति की पलकें एक मिनट में लगभग 15-18 बार तक झ[illegible] झपकना प्रोटेक[illegible] तरीका है। वहीं कई बार इसके साथ दूसरी समस्याएं जैसे दर्द, चुभन या जलन अथवा असहजता आदि भी हो सकती हैं। ऐसे में आवश्यक है कि इसके लिए किसी विशेषज्ञ की मदद ली जाए।

कारण भी हैं कई

आंखों की पलकों के झपकने के पीछे थकान, ठंडा-गरम मौसम, अल्कोहल या अन्य नशे की वस्तुओं का सेवन, नींद की कमी, तनाव, कैफीन का अधिक मात्रा में सेवन, कंजंक्टिवाइटिस, मायोपिया, तेज लाइट, आंखों के भीतर सूजन तथा देर तक टीवी या कंप्यूटर मॉनिटर की स्क्रीन पर देखना, आदि हो सकते हैं।

बढ़ती तकलीफ

जब पलकों का झपकना किसी भी तरह के उपचार से ठीक नहीं हो तो इसका मतलब है कि मुश्किल सतर्क रहने की ओर इशारा कर रही है।

ऐसी मुश्किलों में शामिल हैं

डिस्टोनिया या ब्लफेरोस्पाज्म, जिसके कारण आंखें और पलकें लगातार झपकती रहती हैं और सामान्य उपचार से ठीक नहीं होती। यही नहीं इससे आंखों और पलकों में भारीपन, थकान और ड्राइनेस बनी रहती है।

आंखों की पलकों या आंखों के भीतर किसी अन्य इन्फेक्शन या चोट के कारण इनका झपकना भी तकलीफ की वजह बनता है। कंजंक्टिवाइटिस की तकलीफ में भी पलकें लगातार झपक सकती हैं। साथ ही इनमें दर्द, चुभन और पानी निकलने जैसी तकलीफ भी हो सकती है। इनके अलावा कुछ विशेष बीमारियों जैसे पार्किंसंस, स्ट्रोक, बेल्स पाल्सी, टॉरेट्स सिंड्रोम आदि के कारण भी आंखों की पलकें झपक सकती हैं।

जल्द उपचार हो सकता है प्रभावी

आंखों के झपकने की समस्या यदि सामान्य तरीकों से ठीक न हो तो तुरंत ध्यान देना जरूरी है, अन्यथा कई मामलों में आंखों की रोशनी के खत्म हो[illegible]है। साधारण [illegible] यह तकलीफ आंखों को आराम देने, तकलीफ पैदा करने वाले कारक जैसे तेज रोशनी, नशे का सेवन, तनाव आदि से दूर रहने जैसे उपायों से दुरुस्त हो जाती है वहीं गंभीर मामलों में दवाओं के अलावा कुछ विशेष प्रकार के इंजेक्शन्स या एक्यूप्रेशर जैसी कुछ तकनीकों के प्रयोग की भी सलाह दी जाती है। कुछ मामलों में सर्जरी की भी आवश्यकता पड़ सकती है। खास बात यह है कि समय पर उपचार मिलने पर तकलीफ ठीक करने में मदद मिल सकती है।

संपादक व प्रकाशक संदीप परमार द्वारा वीपीओ सिद्धबाड़ी, तहसील धर्मशाला, जिला कांगड़ा-176057, हिप्र. से प्रकाशित व संपादित और बज्रेश्वरी प्रिंटर्स वीपीओ घरोह, तहसील धर्मशाला जिला कांगड़ा हिप्र. से मुद्रित।
फोन नंबर: 01892-235315 Mail ID: badaltirahain@gmail.com