



शीतकाल के लिए बंद हुए केदारनाथ धाम के कपाट

कपाट बंद होने के मौके पर सीएम धामी पहुंचे केदारनाथ धाम



हमारे संवाददाता
रुद्रप्रयाग। विश्व प्रसिद्ध ग्यारहवें ज्योतिर्लिंग श्री केदारनाथ धाम के कपाट आज गुरुवार, 23 अक्टूबर 2025 (भैया दूज, कार्तिक शुक्ल सप्तमी, अनुराध 1 नक्षत्र) के पावन अवसर पर प्रातः 08:30 बजे विधिवत रूप से बंद हो गए हैं। इस अवसर पर मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी भी मौजूद रहे। कपाट बंद होने से पूर्व मंदिर को पुष्पों से भव्य रूप में सजाया गया। सेना के बैंड की भक्ति धुनों और “जय बाबा केदार” के जयघोष के साथ मंदिर परिसर श्रद्धाभाव से गूंज उठा। ठंडे मौसम के बावजूद लगभग 10 हजार श्रद्धालु कपाट बंद होने की ऐतिहासिक घड़ी के साक्षी बने।

कपाट बंद करने की प्रक्रिया के अंतर्गत ब्रह्ममुहूर्त में श्री केदारनाथ धाम के मुख्य पुजारी बागेशलिंग एवं आचार्यगणों द्वारा यज्ञ, हवन एवं समाधि पूजन

किया गया। तत्पश्चात भगवान केदारनाथ के स्वयंभू शिवलिंग को स्थानीय पुष्पोंखकुमजा, बुकला, राख, ब्रह्मकमल, सूखे पुष्प-पत्रों से ढककर समाधि रूप दिया गया। इसके बाद गर्भगृह के द्वार जय बाबा

केदार के उदघोष के साथ शीतकाल हेतु बंद किए गए।

कपाट बंद होने के पश्चात मुख्यमंत्री की उपस्थिति में मंदिर के पूर्वी व दक्षिणी द्वार विधिवत बंद किए गए। इसके उपरांत भगवान केदारनाथ की पंचमुखी उत्सव डोली को मंदिर की परिक्रमा कर प्रथम पड़ाव रामपुर के लिए प्रस्थान कराया गया।

सेना के बैंड, डोली वाहकों, पुजारियों और श्रद्धालुओं के जयघोषों से संपूर्ण धाम गुंजायमान हो उठा।

मुख्यमंत्री ने इस अवसर पर देश-विदेश से आए सभी श्रद्धालुओं को शुभकामनाएं देते हुए

● इस वर्ष रिकॉर्ड 17.50 लाख से अधिक श्रद्धालुओं ने किए बाबा केदार के दर्शन

कहा कि प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी के दूरदर्शी विजन के अनुरूप केदारपुरी का भव्य और दिव्य पुनर्निर्माण कार्य हुआ है। उन्होंने कहा कि वर्ष 2025 में चारधाम यात्रा के अंतर्गत रिकॉर्ड 50 लाख से अधिक श्रद्धालुओं ने धामों के दर्शन किए हैं।

मुख्यमंत्री ने कहा कि कपाट बंद होने के पश्चात शीतकालीन यात्रा को भी राज्य सरकार द्वारा

प्रोत्साहित किया जा रहा है, ताकि श्रद्धालु चार धामों के शीतकालीन गद्दी स्थलों में भी पूजा अर्चना कर सकें। उन्होंने सभी श्रद्धालुओं से शीतकाल में भी चारों धामों के गद्दी स्थलों में आकर भगवान का आशीर्वाद प्राप्त करने का आग्रह किया। शीतकाल में भी श्रद्धालुओं के यात्रा करने से स्थानीय व्यापारियों, होमस्टे एवं होटल चालकों आदि की आजीविका निरंतर गतिमान रहेगी।

मुख्यमंत्री ने यात्रा से जुड़े सभी विभागों, सुरक्षा बलों, मंदिर समिति, स्थानीय नागरिकों, स्वयंसेवी संस्थाओं और श्रद्धालुओं का आभार व्यक्त किया तथा इस वर्ष की यात्रा को सफल, सुव्यवस्थित और सुरक्षित बनाए रखने के लिए सभी को बधाई दी। उन्होंने कहा कि इस वर्ष केदारनाथ यात्रा का संचालन अत्यंत सुचारु एवं सफलतापूर्वक हुआ।

►► शेष पृष्ठ 7 पर

दून वैली मेल

संपादकीय

सूबे में बड़ा बदलाव संभावी

उत्तराखंड की राजनीति में लंबे समय से एक सवाल भटक रहा है। यह सवाल है मंत्रिमंडल का विस्तार अथवा रिफॉर्म (बदलाव)। इसी एक सवाल के साथ यह सवाल भी चिपका हुआ है कि क्या बीते समय की तरह राज्य में नेतृत्व परिवर्तन भी हो सकता है। अगले विधानसभा चुनाव 2027 में होने हैं लंबा समय बीत जाने के बाद भी उत्तराखंड की कैबिनेट में कोई फेर बदल नहीं किया गया। मार्च 2022 में पुष्कर सिंह धामी के नेतृत्व में जो मंत्रिमंडल अस्तित्व में आया था व उसमें कुछ सदस्यों के आकस्मिक निधन तथा विवादों के कारण जो पद खाली हुए उसके कारण राज्य सरकार आधे-अधूरे मंत्रिमंडल के साथ ही अपना काम चला रही है। पांच कैबिनेट मंत्रियों के पद लंबे समय से खाली पड़े हैं। मुख्यमंत्री धामी के पास तमाम विभागों का अतिरिक्त कार्यभार है। सालों से इस बात के कयास लगाये जाते रहे हैं कि मंत्रिमंडल में फेर बदल या विस्तार बस अब होने ही वाला है लेकिन स्थिति अब तक भी स्पष्ट नहीं हो सकी है। इसके साथ ही गाढ़े-बगाड़े नेतृत्व परिवर्तन की संभावनाएं भी सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म पर लगातार जारी रही है। इस बीच सरकार ने अपने कार्यकर्ताओं को दायित्वों का बंटवारा भी किया जा चुका है। सीएम धामी के हर दिल्ली दौरे के बाद कैबिनेट में बदलाव या विस्तार की खबरें फैलाई जाती हैं। लेकिन थोड़े समय बाद फिर सन्नाटा छा जाता है। अब तो इस बात की चर्चा भी राजनीतिक गलियारों में होने लगी है कि इस बार कहीं उत्तराखंड में भी गुजरात जैसा बड़ा राजनीतिक धमाका हो सकता है। गुजरात में अभी बीजेपी हाई कमान द्वारा सभी मंत्रियों से इस्तीफे ले लिए गए थे वहां भी हालात उत्तराखंड जैसे ही थे। गुजरात विधानसभा जिसका कैबिनेट आकार 26 सदस्यों का है वहां सरकार गठन से 17 सदस्यों का मंत्रिमंडल काम कर रहा था तथा 9 पद खाली पड़े थे। इन 17 मंत्रियों के इस्तीफे के बाद जब नया मंत्रिमंडल अस्तित्व में आया तो 11 मंत्रियों का पता साफ हो गया। सिर्फ 6 पुराने चेहरे ही मंत्री पद बचा सके। यहां इस बड़ी सर्जरी का कारण मंत्रियों की खराब परफॉर्मेंस बताया गया था वहीं मंत्रिमंडल में 12 नए चेहरों को शामिल किया गया। जिसमें क्षेत्रीय तथा जातीय समीकरण को विशेष तवज्जो दी गई। बात अगर उत्तराखंड की करें तो यहां भी परफॉर्मेंस व क्षेत्र तथा जातीय संतुलन बनाने का प्रयास किया जा सकता है। इसमें कई नये चेहरों की किस्मत चमक सकती है। मंत्रिमंडल में अगर गुजरात फार्मूला अपनाया गया तो किस-किस की कुर्सी जाएगी इसे लेकर बेचैनी जरूर है वही जिन्हें मंत्री पद की आशा है वह भी इस विलम्ब के कारण बेचैन है। वह भी चाहते हैं कि जो होना है जल्द हो जाए। क्योंकि 2027 के चुनाव में अब समय ही कितना बचा है। भाजपा को नए-नए प्रयोगों के लिए जाना जाता है। चुनाव से पूर्व कई-कई सीएम बदलने से लेकर पूरी ही सरकार को बदलने तक भाजपा कुछ भी कर सकती है। उत्तराखंड में भी कुछ बड़ा हो सकता है इसकी संभावनाओं से इनकार नहीं किया जा सकता है। लेकिन कब होगा इसकी अभी कोई तारीख तय नहीं है। हां इतना जरूर कहा जा सकता है कि अब जो कुछ भी होगा वह बिहार चुनाव के बाद ही होगा। अभी बीजेपी के नेताओं को कुछ दिन और इसी बेचैनी में गुजारने होंगे।

जनप्रतिनिधियों व जनता ने पुष्प देकर मुख्यमंत्री का किया स्वागत



संवाददाता

खटीमा। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी के खटीमा पहुंचने पर जनप्रतिनिधियों व जनता ने पुष्प देकर उनका स्वागत किया।

आज यहां मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी अपने कार्यक्रमानुसार खटीमा पहुंचे। खटीमा हेलीपेड लोहियाहेड पहुंचने पर जनप्रतिनिधियों व जनता ने पुष्प देकर मुख्यमंत्री का स्वागत किया। मुख्यमंत्री ने हेलीपेड पर जनता से मुलाकात की व उनकी समस्याएं भी सुनी व समस्याओं का समाधान करने के निर्देश अधिकारियों को दिए। इस अवसर पर अध्यक्ष जिला पंचायत अजय मोर्य, अध्यक्ष नगर पालिका खटीमा रमेश चंद्र जोशी, वीसी पंतनगर विश्वविद्यालय डॉ. मनमोहन सिंह चौहान, जिलाधिकारी नितिन सिंह भदौरिया, वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक मणिकांत मिश्रा, वीसी जयकिशन, अपर जिलाधिकारी पंकज उपाध्याय, एसपी सिटी डॉ. उत्तम सिंह नेगी, उप जिलाधिकारी तुषार सैनी सहित अनेक अधिकारी व जनप्रतिनिधि, जनता उपस्थित थे।

राज्यसभा सांसद नरेश बंसल ने किया पीआरएसआई राष्ट्रीय सम्मेलन - 2025 के ब्रोशर का विमोचन

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। पब्लिक रिलेशन्स सोसायटी ऑफ इंडिया देहरादून चैप्टर द्वारा आयोजित होने वाले 47वें ऑल इंडिया पब्लिक रिलेशन्स कॉन्फ्रेंस ख्र 2025 के ब्रोशर का विमोचन राज्यसभा सांसद श्री नरेश बंसल द्वारा किया गया। यह राष्ट्रीय सम्मेलन आगामी 13 से 15 दिसंबर 2025 तक देहरादून में आयोजित होगा। सम्मेलन का विषय रखा गया है “विकसित भारत @ 2047 के लिए जनसंपर्क विजन”।

इस अवसर पर सांसद नरेश बंसल ने कहा कि जनसंपर्क समाज, सरकार और जनता के बीच एक सशक्त सेतु के रूप में कार्य करता है। उन्होंने कहा कि जनसंपर्क केवल सूचना का प्रसार नहीं, बल्कि संवाद, विश्वास और सकारात्मक सोच के माध्यम से विकास को नई दिशा देने का माध्यम है। उन्होंने कहा कि विकास योजनाओं और कार्यक्रमों से जनता को जोड़ने में जनसंपर्क की भूमिका अत्यंत महत्वपूर्ण हो जाती है। यह सम्मेलन न केवल विचारों के आदान-प्रदान का मंच बनेगा, बल्कि भारत/2047 की दृष्टि को सशक्त बनाने में भी योगदान देगा।

सांसद बंसल ने कहा कि उत्तराखंड

2 शातिर चोर गिरफ्तार, तमंचा, कारतूस व अन्य सामान बरामद

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। घर में चोरी के दौरान जब मकान मालिकों ने विरोध जताया तो शातिर चोर उन पर ही फायर कर फरार हो गये। मामले की गम्भीरता को देखते हुए पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर दोनो शातिरों को गिरफ्तार कर लिया है। जिनके पास से तमंचा कारतूस व अन्य सामान बरामद किया गया है।

जानकारी के अनुसार बीते अगस्त माह की 25 व 26 रात को कोतवाली मंगलौर क्षेत्र के ग्राम नगला चीना में अज्ञात चोरों द्वारा घर में चोरी करने व मकान मालिक द्वारा चोरी का पीछा करने पर जान से मारने की नीयत से फायर कर दिया गया। मामले में अभिनव राठी व योगेंद्र कुमार निवासी ग्राम नगला थाना कोतवाली मंगलौर द्वारा मुकदमा दर्ज कराया गया। जिस पर पुलिस ने चोरों की तलाश शुरू कर दी गयी।

चोरी की तलाश में जुटी पुलिस टीम द्वारा बीते रोज एक सूचना के बाद दो आरोपियों को पकड़ा गया जिनमें से एक आरोपी के कब्जे से घटना में प्रयुक्त तमंचा मय कारतूस तथा अन्य सामान बरामद किया गया है।

पूछताछ में उन्होंने अपना नाम अनेक पुत्र गौतम निवासी कुटेसरा छाना चरथावल जिला शामली हाल निवासी ग्राम मुण्डलाना कोतवाली मंगलौर व रिकू पुत्र नरम सिंह निवासी ग्राम योगेन्द्र नगर भोपा उ.प्र. बताया। पुलिस ने उन्हें गिरफ्तार कर न्यायालय में पेश किया जहां से उन्हें जेल भेज दिया गया है।



अपनी स्थापना के 25 वर्ष पूरे कर रहा है, ऐसे में देहरादून में इस स्तर का आयोजन होना बहुत महत्वपूर्ण है। उन्होंने

●दिसंबर में देहरादून में होगा जनसंपर्क का महाकुंभ पीआरएसआई का राष्ट्रीय सम्मेलन

कहा कि इस सम्मेलन से राज्य के जनसंपर्क क्षेत्र को नई पहचान मिलेगी और युवा पेशेवरों को सीखने-समझने का अवसर प्राप्त होगा।

पीआरएसआई देहरादून चैप्टर के पदाधिकारियों ने बताया कि तीन दिवसीय जनसंपर्क के महाकुंभ के रूप में आयोजित यह राष्ट्रीय सम्मेलन देशभर से जनसंपर्क विशेषज्ञों, मीडिया प्रतिनिधियों, कॉर्पोरेट प्रोफेशनल्स और शिक्षाविदों की उपस्थिति

में आयोजित होगा। सम्मेलन के दौरान जनसंपर्क के बदलते परिदृश्य, डिजिटल मीडिया की भूमिका और लोक-संचार के नए आयामों सहित विभिन्न विषयों पर विस्तृत विचार-विमर्श किया जाएगा। इस सम्मेलन का उद्देश्य जनसंपर्क के क्षेत्र में नवीन प्रयोगों और सफल पहलों को साझा करना है, ताकि भविष्य के भारत के लिए एक सशक्त और संवेदनशील जनसंपर्क तंत्र तैयार किया जा सके।

विमोचन कार्यक्रम में पीआरएसआई देहरादून चैप्टर के अध्यक्ष रवि बिजारनियां, सचिव अनिल सती, कोषाध्यक्ष सुरेश चंद्र भट्ट, सदस्य अनिल वर्मा, वैभव गोयल, संजय पांडे, नवीन कंडारी, दीपक नौटियाल, सुशील सती, सुनील राणा आदि उपस्थित रहे।

दुनिया की एक नदी जो माँ भी है और बेटी भी!

लोकेंद्र सिंह बिष्ट

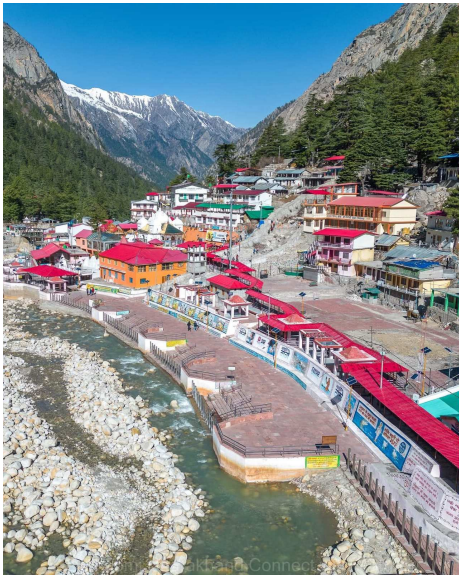
उत्तरकाशी। दुनिया की अकेली नदी है जिसे लोग माँ कहकर पुकारते हैं, और यही अकेली नदी है जिसे बेटी कहकर भी बुलाते हैं और वह है माँ गंगा। सच में अदभुत आलौकिक अकल्पनीय दृश्य होता है। जब मां गंगा जी के कपाट खुलते हैं और छ महीने बाद जब कपाट बंद भी होते हैं। कपाट खुलते समय जब मां गंगा जी अपने शीतकालीन प्रवास के बाद छ महीने बाद अपने मायके मुखवा गांव से

विदा होती हैं तो समूचे गांववासियों के आंखों में आंसू होते हैं अपनी लाडली के विदा होते समय। गाजे बाजों , ढोल दमाऊ और भारतीय सेना के बैण्ड धुनों के साथ जब एक बेटी अपने मायके मुखवा मुखीमठ से अपने धाम को चलती हैं तो लोग समूचे रास्ते भर में फूल प्रसाद धूप बाती के साथ आंखों में आंसू लिए खड़े रहते हैं। अजब भी है और अविश्वसनीय भी है, समूची दुनिया की जो माँ है वह मुखवा गांववासियों की बेटी है। यही तो अटूट आस्था

है मां गंगा जी में श्रद्धालुओं की। आज बेटी जब अपने मायके मुखवा के लिए गंगोत्री से चलीं तो हजारों श्रद्धालुओं के हुजूम ने अपनी माँ को विदा किया। सबके आंखों में फिर वही आंसू।

आंसू खुशी के, आंसू श्रद्धा के, आंसू भक्ति के, आंसू शक्ति के, आंसू आस्था के, आंसू विश्वास के, आंसू परम्परा के, आंसू धर्म के, आंसू कर्म के, आंसू उम्मीदों के, आंसू उल्लास के, आंसू जीवन के, आंसू मोक्ष के, आंसू पुण्य के , आंसू पाप के, आंसू सपनों के, आंसू भविष्य के, आंसू खुशहाली के, आंसू उमंग के, आंसू असफलता के, आंसू सफलता के, आंसू समृद्धि के, आंसू निरोगी काया के, आंसू बेहतरी के, आंसू पुनः मिलन के, आंसू पुनः दर्शन के।

इन्हीं आंसूओं के साथ हजारों की संख्या में श्रद्धालुओं का हुजूम खुशी खुशी से अपनी आस्था विश्वास की नदी माँ गंगा की उत्सव डोली को विदा भी करते हैं और स्वागत भी करते हैं। एक तरफ विदा होने पर बिछड़ने के आंसू तो वहीं दूसरी तरफ मिलन के आंसू। और यह परंपरा आज से नहीं न जाने कब से चली आ रही है, ये ऐसी परंपरा है जिसका न कोई आदि न अंत है। भारत की जीवनदायिनी और मोक्षदायिनी माँ गंगा।



ट्यूबरकुलोसिस क्या है ?

ट्यूबरकुलोसिस यानी टीबी एक गंभीर रोग है, जो फेफड़ों को प्रभावित करता है। एक रिपोर्ट के मुताबिक, कोरोना वायरस महामारी के दौर में टीबी का इलाज बड़े पैमाने पर प्रभावित हुआ और इस वजह से सालों से लगातार घट रहे टीबी के मामलों में वृद्धि आ गई थी। भले ही यह एक पुराना रोग है, लेकिन कई लोगों को इससे जुड़ी ज्यादा जानकारी नहीं है। आइए आज इससे जुड़ी महत्वपूर्ण बातें जानते हैं।

अधूरी जानकारी रोग को बना सकती है अधिक गंभीर
ट्यूबरकुलोसिस एक संक्रामक रोग है, जो माइकोबैक्टीरियम ट्यूबरकुलोसिस नामक बैक्टीरिया के कारण होता है। यह भारत में हर एक लाख में से 210 लोगों को प्रभावित करता है।

रिपोर्ट के मुताबिक, ट्यूबरकुलोसिस में सबसे ज्यादा फेफड़ों पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है और यह हड्डियों और मस्तिष्क के साथ-साथ शरीर के किसी भी अंग में फैल सकता है। इस रोग का अधूरा इलाज बैक्टीरिया को अधिक घातक और इलाज के लिए कठिन बना देता है।



ट्यूबरकुलोसिस होने के क्या कारण हैं?
ट्यूबरकुलोसिस होने का मुख्य कारण माइकोबैक्टीरियम ट्यूबरकुलोसिस नामक बैक्टीरिया के संपर्क में आना है। अगर आप इस रोग से संक्रमित व्यक्ति के साथ बहुत देर तक रहते हैं तो आपके इससे प्रभावित होने का खतरा बढ़ जाता है। इसके अलावा अगर आप धूम्रपान करते हैं या अस्पताल में काम करते हैं तो आपको यह रोग होने का खतरा अधिक है।

ट्यूबरकुलोसिस के लक्षण
सीने में दर्द, तीन हफ्ते से अधिक समय तक खांसी होना, खून वाली खांसी और बुखार इसके प्रमुख लक्षण हैं। इसके अतिरिक्त, सांस लेने में तकलीफ, शाम के समय बुखार चढ़ना, भूख में कमी, तेजी से वजन घटना और थकान महसूस करना भी इस रोग के लक्षणों में शामिल समस्याएं हैं। इस रोग से शरीर के सभी अंगों का कामकाज भी काफी प्रभावित होता है।

ट्यूबरकुलोसिस का इलाज
ट्यूबरकुलोसिस का इलाज काफी हद तक इस बात पर निर्भर करता है कि आप किस प्रकार से पीड़ित हैं। अगर इस रोग की शुरुआत है तो इसके बैक्टीरिया को दवा से मारा जा सकता है ताकि यह सक्रिय न रहे। आमतौर पर इसकी दवा का कोर्स नौ महीने तक रहता है। ध्यान रखें कि इलाज को नजरअंदाज करने या अधूरा छोड़ने पर ट्यूबरकुलोसिस मृत्यु का कारण बन सकता है।

ट्यूबरकुलोसिस से बचाव के उपाय
वैसे तो ट्यूबरकुलोसिस का इलाज संभव है, लेकिन इससे बचने के लिए कुछ सावधानियां बरतना सबसे अच्छा है। समय-समय पर अच्छे से हाथ धोना, वैक्सीनेशन करवाना और मरीजों के संपर्क में आने से बचना इसके कुछ निवारक उपाय हैं। अगर आप ट्यूबरकुलोसिस से पीड़ित हैं तो किसी अन्य व्यक्ति के साथ होने पर मुंह पर मास्क लगाकर रखें और खांसते या छींकते समय रूमाल का इस्तेमाल करें।

स्वास्थ्यवर्धक होता है नारियल पानी

नारियल पानी पोटेशियम, क्लोराइड्स और मैग्निशियम से भरपूर है। नारियल पानी स्वादिष्ट होने के साथ-साथ स्वास्थ्य के लिए लाभकारी होता है। इसमें सीमित मात्रा में चीनी, सोडियम, प्रोटीन भी होता है।

नारियल पानी पीने से गर्भावस्था के दौरान होने वाली आम समस्याओं जैसे कब्ज, जी मिचलाना और एसिडिटी से निजात मिलती है।

यह आहार संबंधी मैगनीज, कैल्शियम, फाइबर, विटामिन सी का अच्छा स्रोत है। यह नारियल पानी त्वचा को टैनिंग और सन बर्न से बचाने में मददगार साबित होता है। इसमें पोटेशियम की प्रचुर मात्रा होती है, जिससे त्वचा को पौष्टिक तत्व और ऑक्सीजन मिलता है। नारियल पानी डिहाइड्रेशन को रोकने में मदद करता है। यह पसीने के जरिये जो प्राकृतिक लवण शरीर से निकल जाते हैं, उनकी भरपाई करके यह थकान से निजात भी दिलाता है। मुंहासे की समस्याओं के लिए नारियल पानी काफी उपयोगी साबित होता है। डेली रात को नारियल पानी की कुछ बूंदें कॉटन से चेहरे पर लगाएं और कुछ ही हफ्तो के भीतर आपकी स्किन सॉफ्ट और चिकनी हो जाएगी।

नींबू की कुछ बूंदें और नारियल पानी की कुछ बूंदों के मिश्रण को मिक्स करके चेहरे और पूरी बाँडी पर लगाएं इससे त्वचा को काफी लाभ होगा। नारियल पानी कई सौंदर्य लाभ हैं। जैसे स्नान के बाद आप 10-15 मिनट के बाद नारियल पानी की कुछ बूंदों को अपनी पूरी बाँडी पर अच्छे से लगाएं। इससे शरीर को पूरा मॉइश्चराइज करें कुछ ही दिनों में त्वचा में फर्क दिखेगा।

त्वचा को शाइनी और सॉफ्ट बनाने के लिए आप नारियल पानी और लाल मसूर की दाल का स्क्रब बना लें। इस पेस्ट को 1-2 मिनट के लिए त्वचा पर हल्के हाथों से रगड़ें और फिर धो लें। यह आपकी त्वचा को हाइड्रेट व सुंदर बनाने में मदद करता है।

अनिद्रा के प्रभाव को कम करने में प्रभावी हो सकते हैं योगासन

इनसोमनिया यानी अनिद्रा नींद से जुड़ा विकार है। इससे ग्रस्त व्यक्ति को सोने में कठिनाई होती है। इस कारण शरीर को आवश्यकतानुसार आराम नहीं मिल पाता और इससे स्वास्थ्य पर बुरा प्रभाव पड़ता है। तनाव, मॉडर्न गैजेट्स का अधिक इस्तेमाल, बीमारियों का दुष्प्रभाव या गलत खान-पान आदि इस विकार को जन्म दे सकते हैं। आइए आज हम आपको पांच ऐसे योगासनों के बारे में बताते हैं, जिनका नियमित अभ्यास इस विकार से छुटकारा दिलाने में मदद कर सकता है।

हलासन
हलासन करने के लिए योगा मैट पर पीठ के बल सीधे लेट जाएं, फिर अपने हाथों को शरीर से सटाकर रखें। अब सांस लेते हुए पैरों को 90 डिग्री तक ऊपर उठाएं और फिर सांस छोड़ते हुए टांगों को धीरे-धीरे सिर के ऊपर से पीछे की ओर ले जाएं। इस दौरान हाथों को कमर से हटाकर जमीन पर सीधा ही रखें। इसके बाद सांस लेते हुए धीरे-धीरे वापस शुरुआती अवस्था में आ जाएं।

बालासन
बालासन के लिए योगा मैट या दी पर वज्रासन की मुद्रा में बैठें और गहरी सांस लेते हुए हाथों को ऊपर उठाएं, फिर सांस छोड़ते हुए धीरे-धीरे आगे की ओर झुककर सिर को जमीन से सटाएं। इस अवस्था में दोनों हाथ सामने, सिर जमीन से लगा हुआ और छाती जांघों पर रहेगी। कुछ सेकंड इसी मुद्रा में रहकर सामान्य रूप से सांस लेते



रहें। इसके बाद धीरे-धीरे आसन छोड़ते हुए सामान्य स्थिति में आ जाएं।

विपरीतकरणी आसन
सबसे पहले योगा मैट या दरी पर सीधे पीठ के बल लेट जाएं। अब अपने पैरों को धीरे-धीरे ऊपर की तरफ उठाकर 90 डिग्री का कोण बना लें। ध्यान रखें कि आपके तलवे ऊपर की ओर होने चाहिए। इसके बाद अपने नितंब को ऊपर उठाने की कोशिश करें। इस मुद्रा में कम से कम दो-तीन मिनट तक रहने के बाद धीरे-धीरे सामान्य हो जाएं। इसके बाद दोबारा इस योगासन का अभ्यास करें।

सुप्त बद्धकोणासन
सुप्त बद्धकोणासन के लिए योगा मैट या दरी पर पीठ के बल लेट जाएं और फिर अपने दोनों हाथों और पैरों को अपनी क्षमतानुसार फैला लें। अब पैरों को घुटनों

से मोड़कर अपने दोनों तलवों को आपस में मिला लें। इस दौरान अपनी दोनों आंखों को बंद करके सामान्य गति से सांस लेते रहें। कुछ सेकंड के बाद आसन को धीरे-धीरे छोड़ दें। आप चाहें तो अपनी पीठ के नीचे सपोर्ट के लिए कोई मुलायम तकिया भी रख सकते हैं।

शवासन
योगा मैट पर आराम मुद्रा में लेट जाएं और आंखें बंद कर लें। अब दोनों हथेलियों को शरीर से लगभग एक फीट की दूरी पर रखें। इसके अलावा पैरों को भी एक-दूसरे से लगभग दो फीट की दूरी पर रखें। इसके बाद धीरे-धीरे सांस लें और पूरा ध्यान सांस पर लगाने की कोशिश करें। कुछ देर इसी मुद्रा में बने रहने के बाद आंखों को धीरे-धीरे खोलें। अंत में दाईं ओर करवट लेकर उठें और आसन को छोड़ दें। (आरएनएस)

प्रेग्नेंसी में चॉकलेट खाना सेफ है ?

प्रेग्नेंसी की सबसे अहम बात होती है क्रेविंग्स यानी किसी चीज को खाने की तीव्र इच्छा जो अचानक बीच रात में भी हो सकती है और किसी बेहद इम्पोर्टेंट मीटिंग के बीच में भी। आइस्क्रीम, चॉकलेट, पानी पुरी, चाट, जंक फूड ये कुछ ऐसी चीजें हैं जिसे प्रेग्नेंसी के दौरान खाने के मन जरूर करता है। कई बार आपने अपनी मां या दादी-नानी को ये कहते सुना होगा कि गर्भावस्था में जो खाने का दिल करे जरूर खाओ वरना बच्चे की लाइ टपकने लगेगी।

जहां तक बात चॉकलेट की है तो इसका प्रेग्नेंसी से कुछ खास लेना देना नहीं है। आप प्रेग्नेंट है या नहीं, हर सूरत में ज्यादातर लोगों को चॉकलेट बहुत पसंद होती है खासकर फीमेल्स को। चॉकलेट ऐसी चीज है जिसे आप कितना भी खाएं मन नहीं भरता। लेकिन कई बार प्रेग्नेंसी में क्रेविंग्स इतनी बढ़ जाती हैं कि बस दिल करता है हर वक्त चॉकलेट खाते रहें। लेकिन कहीं आपकी ये एक्सेस चॉकलेट होने वाले बच्चे को नुकसान न पहुंचा दे? अगर आपके मन में भी इस तरह के सवाल हैं कि प्रेग्नेंसी में चॉकलेट खानी चाहिए या नहीं, तो इस बारे में यहां जानें, पूरी डीटेल्...

इस बारे में अब तक कई स्टडीज हो चुकी हैं जिसमें यह बात जानने की कोशिश की गई गर्भवती महिलाओं को प्रेग्नेंसी के दौरान ज्यादा चॉकलेट खानी चाहिए या नहीं। इन सभी स्टडीज में यही बात सामने आयी कि चॉकलेट, आपके होने वाले बच्चे यानी भ्रूण के ग्रोथ और विकास दोनों में मदद करती है। लिहाजा प्रेग्नेंसी के दौरान



चॉकलेट खाना सेफ है, लेकिन एक लिमिट में रहकर क्योंकि चॉकलेट में कैफीन होती है और बहुत ज्यादा चॉकलेट नुकसानदेह हो सकती है। साथ ही साथ ज्यादा चॉकलेट खाने से आपकी भूख खत्म हो जाएगी और फिर आप किसी भी तरह की हेल्दी चीजें नहीं खा पाएंगी।

प्रेग्नेंसी के दौरान कितनी चॉकलेट खानी है ये बात पूरी तरह से आपके हेल्थ पर निर्भर करती है और इसके लिए अपने डॉक्टर से कंसल्ट करें। वही बता पाएंगे कि आपके लिए चॉकलेट का सेफ लिमिट क्या है। साथ ही साथ प्रोसेस्ड चॉकलेट खाने की बजाए प्योर चॉकलेट का सेवन करें।

डार्क चॉकलेट ही प्रेग्नेंट महिलाओं के लिए बेस्ट मानी जाती है क्योंकि वह उनकी और होने वाले बच्चे की सेहत के लिए फायदेमंद है। अगर आपको मार्केट में ऐसी डार्क चॉकलेट मिल जाए जिसमें

स्वीटरनर्स और रिफाईंड शुगर कम हो तो वैसी चॉकलेट आपके लिए सही रहेगी।

चॉकलेट खाने से न सिर्फ आपका बच्चा हेल्दी रहता है बल्कि प्रीक्लैम्पसिया यानी प्रेग्नेंसी में अचानक ब्लड प्रेशर और प्रोटीन लेवल बढ़ने की दिक्कत भी दूर हो जाती है। साथ ही साथ प्लैसेंटा जो मां के शरीर से पोषक तत्वों को बच्चे तक पहुंचाता का फंक्शन भी बेहतर तरीके से काम करता है।

चॉकलेट्स में मौजूद फ्लैवोनॉयड्स एंटीऑक्सिडेंट्स का बेहतरीन सोर्स है जो गर्भवती महिला का इम्यूनिटी लेवल सुधारने में मदद करता है। डार्क चॉकलेट्स मूड इन्हैनसर का काम करते हैं यानी इन्हें खाने से आपका स्ट्रेस कम होता है, मूड बेहतर होता है और साथ ही साथ ब्रेन में इन्डोर्फिन और सेरोटोनिन का लेवल भी बढ़ता है। साथ ही साथ चॉकलेट खाने से थकान भी कम होती है।

सेहत और सौन्दर्य के लिए बेहतर हैं पालक

जब हरी पत्तेदार सब्जियों की बात करें तो पालक का नाम सबसे पहले आता है। इसका पौधा लगभग एक से डेढ़ फुट ऊंचा होता है। पालक की सब्जी जितनी आसानी से बन जाती है, इसके सेवन से उतनी ही आसानी से आपको सेहत और सौन्दर्य दोनों लाभ मिल सकते हैं। आइए, जानते हैं

पालक के पत्तों का किसी भी रूप में सेवन करने से होने वाले फायदे -

- पालक में कैल्शियम, सोडियम, क्लोरीन, फास्फोरस, लोहा, खनिज लवण, प्रोटीन, श्वेतसार, विटामिन C और चर्बी भरपूर मात्रा में होते हैं। जिनकी आपके शरीर को फिट रहने के लिए जरूरत होती है।

2. पालक के पत्ते शरीर में कई प्रकार के विकारों को दूर करने में मदद करते हैं, जैसे कफ को बढ़ने से रोकते हैं, श्वास संबंधी समस्या, पित्त, रक्त विकार और बुखार को आने से रोकते हैं।

3. पालक के पत्तों की सब्जी या भाजी के रूप में सेवन करने से सीने और फेफड़े की जलन जैसे समस्या होने पर राहत मिलती है।

4. पालक शरीर में रक्त को शुद्ध करता है इसलिए यदि महिलाएं अपने चेहरे का सौंदर्य एवं चमक बढ़ाना चाहती हैं, तो उन्हें नियमित रूप से पालक के रस का सेवन करना चाहिए।

वाइन फेशियल से पाएं खूबसूरती में दुगना निखार

चेहरे को सॉफ्ट, चमकदार बनाने और उसकी मसल्स को एकदम परफेक्ट रखने का सबसे असरदार उपाय है फेशियल। आप ने फ्रूट फेशियल, चौकलेट फेशियल आदि के बारे में तो अपने सुना ही होगा। लेकिन अब हम आपके लिए लाये हैं, वाइन फेशियल जो आपकी बढ़ती उम्र पर रोक तो लगाने में मदद करेगा ही साथ खूबसूरती में भी दुगना निखार लायेगा।

वाइन फेशियल करने से वाइन में स्थित एंटीऑक्सीडेंट घटक की वजह से



त्वचा में स्थित टॉक्सिन्स दूर होते हैं। इसे फेशियल से चेहरे की त्वचा में कसाव आता है। त्वचा के टाइप के अनुसार वाइन के अलग-अलग प्रकार फेशियल में इस्तेमाल किए जाते

हैं। रैड वाइन एंटीऐजिंग घटक पाए जाते हैं। व्हाइट वाइन के इस्तेमाल से त्वचा में कसाव आता है, त्वचा के रोमछिद्र साफ होते हैं और मुंहासे भी कम होते हैं। त्वचा संवेदनशील हो तो वाइन में गुलाबजल मिलाएं।

वाइन फेशियल से फेस और ग्लो आता है। वाइन फेशियल से टेंशन दूर होता है। स्किन को ऑक्सीजन मिलता है। ड्राय स्किन के लिए व्हाइट वाइन में स्थित अल्फाहाइड्रोक्सिल एसिड्स असरदार साबित होते हैं। इससे त्वचा मुलायम बनती है तैलीये त्वचा के लिए रैड वाइन फेशियल उपयुक्त होता है। इस में स्थित औषधीय घटक त्वचा की सूजन कम करने में मददगार साबित होते हैं।

घर में आप इस तरह से वाइन फेशियल कर सकती हैं- फेस अच्छी तरह धो कर मौइश्चराइज लगाएं। 5-7 मिनट बाद कौटन से चेहरा पोंछ लें। फेस को 5 मिनट तक स्टीम दें इससे चेहरे के रोमछिद्र खुल जाते हैं।

वैधानिक सूचना

सुविज्ञ पाठकों से आग्रह है कि इस समाचार पत्र में प्रकाशित किसी भी विज्ञापन में दिए गए तथ्यों, शर्तों और दावों के प्रति वह खुद भी आश्वस्त हो लें। पाठकों से आग्रह है कि वह प्रकाशित विज्ञापन से प्रभावित होकर कोई कदम उठाने से पहले अपने स्तर पर भी स्वयं के संतुष्ट होने तक संपूर्ण व्यावहारिक जानकारी कर लें। भविष्य में किसी भी प्रकाशित विज्ञापन व लेख में निहित दावों या शर्तों को लेकर पाठकगण को कोई असुविधा या परेशानी होती है तो सांध्य दैनिक दून वैली मेल के मुद्रक, प्रकाशक या सम्पादक की कोई जवाबदेही नहीं होगी।

—प्रबंधक विज्ञापन

योग की मदद से काफी हद तक बैली फैट को कम किया जा सकता है

योग हमारे शरीर, आत्मा और दिमाग तीनों के लिए बहुत लाभकारी है। प्राचीन काल से ही योग की मदद से शरीर की कई व्याधियों को दूर करने में मदद मिली है। ऐसी ही एक परेशानी है पेट की लटकती हुई चर्बी जिससे आज की ज्यादातर जनता परेशान है। योग की मदद से काफी हद तक पेट की चर्बी अर्थात बैली फैट को कम किया जा सकता है। आज हम आपको कुछ ऐसे योगासन के बारे में बताने जा रहे हैं जिनके नियमित अभ्यास से पेट की चर्बी कम होने के साथ ही कब्ज, सूजन, अपच जैसे पेट संबंधी समस्याएं भी दूर होती हैं। आइये जानते हैं इन योगासन के बारे में...

समस्थिति आसन : इस आसन को करने के लिए सबसे पहले अपने पैरों को बिलकुल सीधा रखें और पंजों को एकसाथ रखें। एड़ी हल्की से दूरी पर होनी चाहिए। अब अपने दोनों हाथों को सीधा ऊपर उठाएं और सिर के ऊपर ले जाएं। जितना हो सके हाथों को उतना खींचने की कोशिश करें। अब धीरे-धीरे एड़ियों को ऊपर की ओर उठाएं और पंजों पर खड़े होने की कोशिश करें। अब दोनों हाथों की उंगलियों को आपस में मिलाएं। सामान्य तरीके से सांस लें और इस मुद्रा में 20 से 30 सेकंड तक रहें। फिर धीरे से वापिस सामान्य अवस्था में आ जाएं।

नौकासन : अपने योग मैट पर सपाट लेटते हुए अपने पैरों को एक साथ और अपनी बांहों को अपनी तरफ रखें। हाथ और उंगलियों को अपने पैर की उंगलियों तक फैलाए रखें। गहरी सांस लेते हुए आसन शुरू करें। जैसे ही आप सांस छोड़ती हैं, अपनी बांहों को अपने पैरों की दिशा में फैलाते हुए अपनी छाती और पैरों को जमीन से ऊपर उठाएं। जैसे-जैसे आपके पेट की मांसपेशियां टाइट होंगी, आपका पेट टाइट होता हुआ महसूस होगा। अपने शरीर का भार केवल अपने नितंबों पर रखें। सुनिश्चित करें कि आपकी उंगलियां,

पैर की उंगलियां और आई बॉल सभी एक सीधी रेखा में हों। कुछ सेकंड के लिए सांस को रोककर रखें और इसी स्थिति में रहें।

भेकासन : सबसे पहले मैट पर पेट के बल लेट जाएं। अब अपनी कलाई के सहारे से धीरे-धीरे सिर को ऊपर उठाएं। शरीर के ऊपरी भाग यानी धड़ का भार आपकी कलाईयों पर होगा। इसके बाद दाएं घुटने को धीरे-धीरे मोड़ें इससे आपकी एड़ी जांघों के पास आ जाएगी। दोनों हाथों से बाएं पैर को पकड़कर जांघों तक लें। अपनी कोहनी को आकाश की तरफ घुमाकर अपने हाथों को पैरों पर रख दें। अब छाती को ऊपर की ओर धीरे-धीरे उठाएं। इसे आराम से करें, अगर न हो तो फोर्स न करें। अब गहरी सांस लेते हुए इस आसन में 45 से 60 सेकंड तक रहें। इसके बाद शरीर को धीरे-धीरे ढीला छोड़ना शुरू कर दें। अब पेट के बल ही लेटकर थोड़ी देर आराम करें, सांस सामान्य होने पर इसे 2-3 बार और करें।

समकोणासन: सबसे पहले अपने दोनों पैरों को एक साथ रखें और दोनों हाथों को पहले सामने की ओर रखें। अब हाथों को सिर के ऊपर ले जाकर सीधा रखें और फिर पीछे की ओर थोड़ा झुके। अब वापिस हाथों को सिर के ऊपर रखें और गहरी सांस भरते हुए अपनी कमर को 90 डिग्री के कोण में झुकाएं। अब सांस को बाहर छोड़ते हुए सीधे खड़े हो जाएं।

उत्तानपादासन: इस आसन को करने के लिए श्वासन की मुद्रा में लेट जाएं और हाथों को बिलकुल सीधा रखें। अब घुटनों को मोड़ें और सांस भरते हुए दोनों पैरों को धीरे-धीरे एक से दो फीट तक ऊपर हवा की ओर लेकर जाएं। जितनी देर तक सांस रोक सकते हैं, उतनी देर तक रोकने की कोशिश करें। कमर को हल्का सा जमीन से ऊपर उठाएं और पैरों को पीछे सिर की ओर ले जाने कोशिश करें। दोनों हाथों को कमर के नीचे रखें। अब सांस छोड़ते हुए धीरे-धीरे दोनों पैरों को

आगे लाते हुए नीचे जमीन पर रखें।

मलासन : इस आसन को करने के लिए घुटनों को मोड़कर उस अवस्था में बैठ जाएं, जैसे मल त्याग करते समय बैठते हैं। बैठने के बाद दोनों हाथों को कोहनियों को घुटनों पर टिका दें और हथेलियों को मिलाकर नमस्कार की मुद्रा बना लें। इसके बाद धीरे-धीरे सांस अंदर लें और बाहर छोड़ें। कुछ देर इसी स्थिति में बैठने के बाद हाथों को खोल लें और खड़े हो जाएं। इसे सुबह उठने के बाद रोजाना कम से कम 10 मिनट तक करें।

कुंभकासन : अपनी पीठ को सीधा रखते हुए और अपने कूल्हों को अपने घुटनों के ऊपर रखें। यदि आपके घुटने संवेदनशील हैं, तो उनके नीचे पैडिंग रखें। एक कंबल या दो बार मोड़ कर रखी गई चटाई। जब आप अपने हाथों को अपने शरीर की तरफ खींचते हैं तो आपकी हथेलियां आपके रिब केज के किनारों पर होनी चाहिए। अपनी कोहनी को बाहर की ओर करते हुए अपनी अन्य चार अंगुलियों को अपने रिब केज के किनारों पर चारों ओर लपेटें, जबकि अपने अंगूठे को अपनी रिब के बैंक पर टिकाएं। जैसे ही आप इस पकड़ को बनाए रखते हुए अपनी छाती को छत की ओर करना शुरू करती हैं, तो अपने हाथों का उपयोग रिब केज को ऊपर उठाने के लिए करें। आप अपनी एड़ी को पकड़ने के लिए धीरे-धीरे प्रत्येक हाथ को पीछे की ओर बढ़ाएं।

शलबासन
इसे करने के लिए पेट के बल लेट जाएं और हथेलियां जांघों के नीचे रखें। पूरी तरह से श्वास लें (पुरक), सांस (कुंभ) को रोकें। फिर पैरों को एक साथ ऊपर उठाएं। सुनिश्चित करें कि घुटने सीधे रहें और पैर एक साथ हों। टुड्डू या माथा को जमीन पर रखें। 10 सेकंड के लिए आसन में रहें, धीरे-धीरे पैरों को नीचे लाएं और फिर सांस छोड़ें।

शब्द सामर्थ्य -028

(भागवत साहू)

बाएं से दाएं

1. चौड़ी और सपाट जमीन, रणभूमि 3. स्वरग्राम, संगीत के सात स्वरों का समूह 6. धूल का कण, किसी वस्तु का सूक्ष्मकण, धूल 7. हिम्मत, सामर्थ्य 8. अभ्यर्थना, रिसेप्शन, यथा अवसर पर पूछे जाने वाला मंगल कुशल 9. आपस का करार,

निबटारा 10. वरदान, दुल्हा 12. भोग, ऐश्वर्य 13. कीमत, मूल्य 14. एक वाद्ययंत्र जिसे सपेरे बजाते हैं 16. समता, बराबरी 18. अश्लील, बेहुदा, अभद्र, घटिया 19. युक्ति, उपाय, ढंग 20. रिक्त, अपूर्ण।

ऊपर से नीचे

1. दोस्ती, मित्रता 2. अच्छी

शिक्षा, नेक सलाह 4. बचाव, हिफाजत 5. मीठापन, मधुर होने का भाव 7. समुद्र 8. आत्मनिर्भर, जो दूसरे पर आश्रित न हो 9. रसवाला, रसदार 11. मां का बच्चों के प्रति प्रेम 13. खैरात, देने की क्रिया 15. दृष्टि, निगाह 16. वरिष्ठ, बुजुर्ग, चतुर 17. पराजय, हार।

1		2		3	4		5	
							6	
		7						
8				9				
10								11
			12				13	
14	15				16	17		
				18				
19							20	

शब्द सामर्थ्य क्रमांक 27 का हल

ला	लू	प्र	सा	द	या	द	व	
प		ति			र	क्ष	क	
र	ह	मा	न					आ
वा			मि	शु	न		दा	स
ह	वा	ला	त		सी	ता		पा
	न				ब	क	वा	स
औ	र	त		म		त		
ला		बे	च	ना		व	च	न
द	ह	ला		ना	ग	र		दी

नई जाना गाने ने मेरी पुरानी यादें कर दीं ताजा : नीरू बाजवा

पंजाबी फिल्मों की सुपरस्टार नीरू बाजवा का नया गाना नई जाना रिलीज हो गया है। यह उनकी आने वाली फिल्म मधानियां का गीत है। इस गाने के बारे में बात करते हुए उन्होंने बताया कि इससे उनकी पुराने दिनों की यादें ताजा हो गईं। नई जाना एक पंजाबी गीत है, जिसे मन्ना डे ने गाया है। मनी औजला ने इसका संगीत दिया है। यह गाना आज के जमाने के म्यूजिक के साथ एक पुराने लोकगीत को पेश करता है। इस गाने में एक शादी का सीन दिखाई दे रहा है। इसमें नीरू बाजवा अपने डांस और खूबसूरती से इस गाने की रौनक बढ़ाती दिख रही हैं। यह गाना पंजाबी शादियों की खुशी और उत्साह को दर्शाता है।

गाने के बारे में बात करते हुए नीरू बाजवा ने कहा, '%नई जाना' गाने ने बचपन की शादियों में इसे सुनने की तमाम यादें ताजा कर दीं। मधानियां में इसे परफॉर्म करना बेहद सजीव और मजेदार अनुभव था, क्योंकि यह गाना शरारत, प्यार और हंसी का खूबसूरत मेल है। मैं उत्सुकता से इंतजार कर रही हूँ कि दर्शक भी इसे देखकर वही खुशी महसूस करें, जो हमें इसे फिल्माते वक्त मिली। नीरू बाजवा ने अपने इंस्टाग्राम अकाउंट पर इस गाने को शेयर किया है। इसे शेयर करते हुए उन्होंने हार्ट की इमोजी भी लगाई है।

वहीं सिंगर मन्ना डे ने कहा, यह गाना पूरी तरह से पुरानी यादों को ताजा करता है। पंजाब में हर कोई '%नई जाना' गाने के बारे में जानता है, यह हमारी शादियों और हमारी संस्कृति का हिस्सा है। जब मैंने इसे रिकॉर्ड किया तो मेरा ध्यान उस सार को बरकरार रखने के साथ-साथ आज के श्रोताओं के लिए एक ताजगी लाने पर भी था।

नई जाना गाना यूट्यूब पर रिलीज हो चुका है। यह अन्य स्ट्रीमिंग प्लेटफॉर्म पर भी उपलब्ध है।

नीरू बाजवा के मनमोहक अभिनय, मन्ना डे के मंत्रमुग्ध कर देने वाले गायन और मनी औजला के फिल्म की बात करें तो मधानियां को नव बाजवा ने लिखा है, उन्होंने ही इसके निर्देशन की कमान संभाली है। इसमें अभिनेता देव खरौद भी हैं। यह फिल्म 31 अक्टूबर को सिनेमाघरों में रिलीज होगी।

चांदनी बार सीकल कास्टिंग , तृप्ति, शरवरी और अनन्या मानी जा रही हैं टॉप कंटेडर्स

फिल्ममेकर मधुर भंडारकर की चांदनी बार, जो 2००1 में रिलीज़ हुई थी, ने हाल ही में अपनी 24वीं वर्षगांठ मनाई। इस मौके पर इसके सीक्ल का ऐलान किया गया है। समाज की कटु सच्चाइयों और मुंबई के डांस बार की ज़िंदगी को बिना किसी लाग-लपेट के दिखाने वाली इस क्लासिक फिल्म ने तब्बू को राष्ट्रीय पुरस्कार दिलाया था और भारतीय सिनेमा को एक नया आयाम दिया था। अब चांदनी बार री-ओपन्स, जिसे संदीप सिंह प्रोड्यूस करेंगे और अजय बहल डायरेक्ट करेंगे, एक बार फिर उसी संवेदनशीलता के साथ शहर की कड़वी हकीकत को सामने लाने का वादा कर रही है। लेकिन सबसे ज्यादा चर्चा इस समय फिल्म की लीड कास्टिंग को लेकर है। यह किरदार, जिसे तब्बू ने आइकॉनिक मुमताज़ के रूप में निभाया था, अब किसे मिलेगा, यही सबसे बड़ा सवाल है। बताया जा रहा है कि तीन युवा और टैलेंटेड अभिनेत्रियाँ रेस में हैं, जिसमें शरवरी वाघ, अनन्या पांडे और तृप्ति डिमरी शामिल हैं। इंडस्ट्री में बहस छिड़ी हुई है कि इस इमोशन-ड्रिवन रोल के लिए सही चेहरा कौन होगा। क्या यह गहन किरदार निभाने की क्षमता रखने वाली शरवरी वाघ को मिलेगा? या फिर मेकर्स एक फ्रेश और मॉडर्न अप्रोच के साथ अनन्या पांडे को चुनेंगे? वहीं, हाल ही में अपनी लोकप्रियता और दमदार अभिनय से पहचान बनाने वाली तृप्ति डिमरी भी एक मज़बूत दावेदार मानी जा रही हैं।

यह कास्टिंग फिल्म की सफलता की कुंजी साबित हो सकती है, क्योंकि चुनी गई अभिनेत्री को न केवल ओरिजिनल फिल्म की विरासत को सम्मान देना होगा, बल्कि आज की पीढ़ी के लिए कहानी को नए तरीके से गढ़ना भी होगा। फिल्म की शूटिंग अगले साल की शुरुआत में फ्लोर पर जाएगी और साल के अंत तक रिलीज़ होने की संभावना है। ऐसे में, फैन्स और इंडस्ट्री की नज़रें इसी बात पर टिकी हैं कि चांदनी बार की यह मज़बूत विरासत किस नए चेहरे को सौंपी जाएगी।



जटाधारा में खलनायिका बन सोनाक्षी सिन्हा बनाएंगी नया इतिहास

सोनाक्षी सिन्हा अपने आगामी द्विभाषी (हिंदी-तेलुगु) प्रोजेक्ट जटाधारा से दर्शकों को चौंकाने वाली हैं क्योंकि जी स्टूडियोज़ और प्रेरणा अरोड़ा की इस बहुप्रतीक्षित पौराणिक स्पेक्टैकल फिल्म से तेलुगु सिनेमा में कदम रखने जा रहीं सोनाक्षी सिन्हा बड़े पर्दे पर पहली बार खलनायिका के रूप में नज़र आनेवाली हैं। हालांकि धन पिशाचिनी के रूप में उनका यह किरदार सिर्फ नकारात्मक ही नहीं, बल्कि बेहद शक्तिशाली और दमदार भी है। गौरतलब है कि जहां अधिकतर कलाकार अपने सकारात्मक किरदार को लेकर काफी सजग रहते हैं, वहां सोनाक्षी का यह कदम न सिर्फ साहसिक है, बल्कि उन्हें नए मुकाम पर ले जाने की काबिलियत को भी दर्शाता है। विशेष रूप से रहस्यवाद, आध्यात्मिक प्रतीकों और शक्ति के स्त्री रूप को एक रोचक सिनेमाई ताने-बाने में पिरोते हुए सोनाक्षी सिन्हा ने जिस तरफ अपना कदम बढ़ाया है, वो बॉलीवुड में उनकी बहुमुखी प्रतिभा को और निखारने में कोई कसर नहीं छोड़ेगा। गौरतलब है कि जटाधारा की कहानी काले जादू की रहस्यमयी दुनिया की झांकी पेश करती है, जहाँ तंत्र-मंत्र, गुप्त अनुष्ठान और प्राचीन श्राप आस्था और भय की सीमाओं को दर्शाया गया है। ऐसे में यहाँ सोनाक्षी का किरदार सिर्फ एक खलनायिका का नहीं, बल्कि तंत्र और तांत्रिक शक्तियों से जन्मी एक भयावह सत्ता की भी है, जो कहानी को गहराई और नया आयाम देती है।

हालांकि हाल ही में दुर्गा पूजा पर रिलीज़ हुआ सोनाक्षी का गाना धना पिशाची (हिंदी और तेलुगु में) पहले ही फिल्म के रहस्य और रोमांच को और बढ़ा



चुका है। इसके अलावा गाने के दृश्यों में प्राचीन अनुष्ठान, भगवान शिव से जुड़े प्रतीक और पौराणिक छवियाँ सोनाक्षी की खलनायिका वाली भयावह छवि को और प्रभावशाली बनाते हैं। फिल्म में उनके अपोज़िट सुधीर बाबू नज़र आएंगे, जो कहानी को भावनात्मक गहराई देते हैं और अच्छाई और बुराई के संघर्ष को निजी और गहन बनाते हैं।

जटाधारा के साथ सोनाक्षी सिन्हा न सिर्फ तेलुगु सिनेमा में एंट्री कर रही हैं, बल्कि खुद को नए रूप में गढ़ रही हैं और यह साबित कर रही हैं कि खलनायिका की ताकत कभी-कभी नायक से भी ज्यादा आकर्षक और प्रभावशाली हो सकती है। फिल्म जटाधारा 7 नवंबर 2०25 को हिंदी और तेलुगु, दोनों भाषाओं में सिनेमाघरों में रिलीज़ होगी।

कैमरे के सामने रहती हूँ बिल्कुल सहज : शालिनी पांडे



अभिनेत्री शालिनी पांडे ने ब्लॉकबस्टर मूवी अर्जुन रेड्डी से फिल्म इंडस्ट्री में डेब्यू किया था। यह उनके करियर में महत्वपूर्ण मोड़ साबित हुई। आईएनएस के साथ एक विशेष बातचीत में शालिनी पांडे ने अपनी एक्टिंग को लेकर बात की। उन्होंने इस दौरान बताया कि वह कैमरे के सामने बिल्कुल सहज रहती हैं और यही उनके अभिनय का मूल मंत्र है। जब उनसे पूछा

गया, क्या आपकी प्रतिभा स्वाभाविक है, या इसके लिए आपने मेहनत की है? इस सवाल पर शालिनी पांडे ने जवाब दिया, ईमानदारी से कहूँ तो मुझे नहीं पता कि यह स्वाभाविक प्रतिभा है या नहीं, लेकिन मैं बचपन से ही अभिनेत्री बनने का सपना देखती थी। कैमरे के सामने मैं बहुत सहज रहती हूँ, खासकर जब मैं खुद शालिनी नहीं, बल्कि कोई दूसरा किरदार निभा रही

होती हूँ। संवाद मिलने और किसी और के रूप में ढलने पर मुझे सबसे ज्यादा सुकून और आत्मविश्वास मिलता है। शायद यही वजह है कि यह स्वाभाविक लगता है, क्योंकि अभिनय मेरा सबसे सुरक्षित और पसंदीदा ठिकाना रहा है।

इंडस्ट्री में अपने सफर के बारे में बात करते हुए शालिनी ने कहा, एक एक्टर के तौर पर मैं खुद को बहुत खुशकिस्मत मानती हूँ कि सीखने के लिहाज से मेरा सफर सचमुच अद्भुत रहा है। पहली ही फिल्म में मैंने जिन लोगों के साथ काम किया, वह जिस तरह की फिल्म थी और जो लोग उस फिल्म में मेरे साथ खड़े रहे, उन्होंने मेरे सफर को बहुत खास बना दिया।

उन्होंने आईएनएस से आगे कहा, पहली ही फिल्म में मुझे बहुत अच्छे अभिनेताओं और निर्देशकों के साथ काम करने का मौका मिला है, जिससे मैं सचमुच धन्य महसूस करती हूँ। उसके बाद से मैंने जितने भी प्रोजेक्ट किए हैं, वो कमाल की टीम के साथ किए हैं। मैं खुद को बहुत भाग्यशाली मानती हूँ।

बता दें कि शालिनी पांडे ने अर्जुन रेड्डी में एक मेडिकल छात्रा का रोल प्ले किया था। इसमें विजय देवरकोंडा ने लीड रोल प्ले किया था। वह इसके बाद '%डब्बा कार्टल', '%जयेशभाई जोरदार', '%महाराज', और '%118' जैसी फिल्म-सीरीज में अपने अभिनय का परिचय दे चुकी हैं।

‘सरकार शटडाउन’ फिर भी अमेरिका चल रहा है!

रजनीश कपूर

महत्वपूर्ण सबक यह निकलता है कि लोकतंत्र में दलगत राजनीति और प्रशासनिक जिम्मेदारी के बीच संतुलन आवश्यक है। अमेरिका में शटडाउन अक्सर दोनों दलों, डेमोक्रेट और रिपब्लिकन के बीच वैचारिक टकराव का परिणाम होता है। कर प्रणाली, सामाजिक सुरक्षा या रक्षा बजट जैसी नीतिगत असहमति वहाँ शटडाउन को जन्म देती है।

लोकतांत्रिक व्यवस्थाओं में शासन का संचालन केवल सरकार की नीतियों या सत्तारूढ़ दल की मंशा पर निर्भर नहीं होता, बल्कि संसदीय सहमति, वित्तीय अनुशासन और संस्थागत संतुलन पर भी निर्भर करता है। हर वर्ष अमेरिका में बजट पारित करने की प्रक्रिया के दौरान उत्पन्न होने वाली तनावनी उसी लोकतांत्रिक संरचना की जटिलता को उजागर करती है। अमेरिका में जब संसद यानी कांग्रेस बजट या खर्च को मंजूरी नहीं देती, तब सरकार के कई विभागों की कार्यवाही आंशिक या पूर्ण रूप से ठप हो जाती है जिसे शटडाउन कहा जाता है। ऐसे में गैर-जरूरी सेवाओं को बंद करना पड़ता है, कर्मचारियों को बिना वेतन छुट्टी दी जाती है और केवल अत्यावश्यक सेवाएँ जैसे सुरक्षा, रक्षा, स्वास्थ्य व कानून व्यवस्था सीमित रूप में चलती हैं।

इतिहास बताता है कि अमेरिका में 1976 से अब तक दो दर्जन के करीब शटडाउन हो चुके हैं। कई बार ये केवल एक-दो दिन चले तो कई बार हफ्तों तक। उदाहरण के लिए, 2018-19 का ट्रंप प्रशासनकालीन शटडाउन 35 दिनों तक चला, जो अब तक का सबसे लंबा था।

परिणामस्वरूप लाखों कर्मियों का वेतन रुका, संघीय एजेंसियाँ बंद हुईं, आर्थिक वृद्धि दर पर असर पड़ा और निवेशकों का भरोसा डगमगाया। वस्तुतः, जब विश्व की सबसे बड़ी अर्थव्यवस्था अस्थिर होती है, तो बाकी बाजारों में भी अनिश्चितता फैल जाती है। भारत में भी संसदीय व्यवस्था है, जहाँ बजट संसद में पारित होता है। किंतु यहाँ शटडाउन जैसी कोई स्थिति संवैधानिक रूप से संभव नहीं है, क्योंकि वित्त विधेयक यानी मनी बिल के पास न होने की स्थिति में सरकार का अस्तित्व ही समाप्त हो जाता है। दूसरे शब्दों में, यदि वित्त विधेयक पारित नहीं होता तो सरकार तुरंत विश्वास खो देती है और नए चुनाव की घोषणा की जाती है। इसलिए अमेरिका जैसी प्रशासनिक ठहराव की स्थिति भारत में शासन की निरंतरता को पूरी तरह नहीं रोक सकती।

इसके अलावा भारतीय बजटीय प्रणाली अधिक केंद्रीकृत है। राजस्व प्राप्ति, कर निर्धारण और व्यय प्रबंधन की मुख्य शक्ति केंद्र सरकार के पास है। राज्यों को वित्त आयोग और केंद्रीय अनुदान के माध्यम से संसाधन दिए जाते हैं। इस तंत्र में असहमति तो संभव है, लेकिन इसे रोकने के लिए संवैधानिक प्रावधान इतने सशक्त हैं कि पूर्ण सरकारी ठप स्थिति नहीं आती।

फिर भी कल्पना कीजिए कि यदि भारत में किसी कारणवश अमेरिका जैसा शटडाउन लगे तो क्या होगा? सबसे पहले इसके परिणाम सबसे निचले स्तर पर महसूस होंगे; रेलवे, बैंकिंग, डाक, स्वास्थ्य केंद्र, शिक्षा और प्रशासनिक कार्यालयों की

सेवाएँ बाधित होंगी। करोड़ों सरकारी कर्मचारी वेतन और पेंशन से वंचित होंगे, जिससे प्रत्यक्ष उपभोग घटेगा और बाजार में तरलता संकट बढ़ेगा। इसके साथ ही औद्योगिक उत्पादन और व्यापार पर भी असर पड़ेगा क्योंकि सरकारी आदेश, अनुबंध और सार्वजनिक निवेश रुक जाएंगे। ग्रामीण अर्थव्यवस्था की स्थिति तो और भी नाजुक हो जाएगी, क्योंकि कृषि समर्थन

सेवाएँ बाधित होंगी। करोड़ों सरकारी कर्मचारी वेतन और पेंशन से वंचित होंगे, जिससे प्रत्यक्ष उपभोग घटेगा और बाजार में तरलता संकट बढ़ेगा। इसके साथ ही औद्योगिक उत्पादन और व्यापार पर भी असर पड़ेगा क्योंकि सरकारी आदेश, अनुबंध और सार्वजनिक निवेश रुक जाएंगे। ग्रामीण अर्थव्यवस्था की स्थिति तो और भी नाजुक हो जाएगी, क्योंकि कृषि समर्थन



पर निर्भर हैं। केंद्र और राज्य दोनों के बीच वित्तीय संसाधनों की साझेदारी स्पष्ट रूप से परिभाषित है। यदि केंद्र की निधि रुक जाए, तो राज्यों के संचालन पर भी असर पड़ेगा। इसलिए किसी काल्पनिक भारतीय शटडाउन का असर अमेरिका के मुकाबले कई गुना व्यापक और गंभीर होगा।

इस तुलना से एक महत्वपूर्ण सबक यह निकलता है कि लोकतंत्र में दलगत राजनीति और प्रशासनिक जिम्मेदारी के बीच संतुलन आवश्यक है। अमेरिका में शटडाउन अक्सर दोनों दलों, डेमोक्रेट और रिपब्लिकन के बीच वैचारिक टकराव का परिणाम होता है। कर प्रणाली, सामाजिक सुरक्षा या रक्षा बजट जैसी नीतिगत असहमति वहाँ शटडाउन को जन्म देती है।

भारत में भी संसदीय गतिरोध, हंगामा, या सत्रों का समय नष्ट होना आम है, परंतु यहाँ बजट अवरुद्ध नहीं हो पाता। हालांकि, यह बात सोचने योग्य है कि यदि भारतीय राजनीतिक दल भी अमेरिकी पद्धति की तरह केवल विरोध के लिए विरोध करने लगे, तो नीति निर्धारण की गति पर गंभीर असर पड़ सकता है। भारत को इस खतरे से बचाने के लिए आवश्यक है कि दलगत राजनीति से ऊपर उठकर आर्थिक नीति पर सहमति बनाएँ। कार्यपालिका और विपक्ष दोनों राष्ट्र की दीर्घकालिक शक्ति का आधार हैं। भारत के लिए सबसे बड़ा सबक यही है कि राजनीतिक विवेक और आर्थिक जिम्मेदारी का सामंजस्य बनाए राष्ट्र संचालन की साझा जिम्मेदारी है। यदि इस संतुलन को हमने बनाए रखा, तो अमेरिकी शटडाउन जैसे खतरे कभी भारतीय लोकतंत्र के माथे पर न आएँगे।

आशा निराशा

एक मछुआरा था। उस दिन सुबह से शाम तक नदी में जाल डालकर मछलियाँ पकड़ने की कोशिश करता रहा, लेकिन एक भी मछली जाल में न पँसी। जैसे-जैसे सूरज डूबने लगा, उसकी निराशा गहरी होती गयी। भगवान का नाम लेकर उसने एक बार और जाल डाला। पर इस बार भी वह असफल रहा। पर एक वजनी पोटली उसके जाल में अटकती। मछुआरे ने पोटली निकाली और टटोला तो झुंझला गया और बोला-शू हाय ये तो पत्थर है! शू फिर मन मारकर वह नाव में चढ़ा।

बहुत निराशा के साथ कुछ सोचते हुए वह अपने नाव को आगे बढ़ता जा रहा था और मन में आगे के योजनाओं के बारे में सोचता चला जा रहा था। सोच रहा था शकल दुसरे किनारे पर जाल डालूँगा। सबसे छिपकर ...उधर कोई नहीं जातावहाँ बहुत सारी मछलियाँ पकड़ी जा सकती है ...। शू

मन चंचल था तो फिर हाथ कैसे स्थिर रहता? वह एक हाथ से उस पोटली के पत्थर को एक-एक करके नदी में फेंकता जा रहा था। पोटली खाली हो गयी। जब एक पत्थर बचा था तो अनायास ही उसकी नजर उसपर गयी तो वह स्तब्ध रह गया। उसे अपने आँखों पर यकीन नहीं हो रहा था, यह क्या! ये तो नीलम शू था। मछुआरे के पास अब पछताने के अलावा कुछ नहीं बचा था। नदी के बीचोबीच अपनी नाव में बैठा वह सिर्फ अब अपने को कोस रहा था। प्रकृति और प्रारब्ध ऐसे ही न जाने कितने नीलम हमारी झोली में डालता रहता है जिन्हें पत्थर समझ हम ठुकरा देते हैं।

सू- दोकू क्र.028

	2			6			1	
3				4			2	
							6	
6					4			
	9		5			6		1
4		3			9			2
	8		2				7	
1		2		4		9		6

नियम

1. कुल 81 वर्ग है, जिसमें 9वर्गों का एक खंड बनता है।
2. हर खाली वर्ग में 1 से 9 के बीच का कोई एक अंक र सकते है।
3. बाएं से दाएं और उपर से नीचे के प्रत्येक कालम, कतार और खंड में 1 से 9 अंक में से किसी भी अंक का इस्तेमाल एक बार ही कर सकते है।

सू-दोकू क्र.27 का हल

8	7	6	9	5	1	2	3	4
1	3	9	2	8	4	5	6	7
4	5	2	3	7	6	9	1	8
2	8	5	4	6	7	1	9	3
3	1	7	8	9	2	4	5	6
6	9	4	1	3	5	7	8	2
9	4	1	6	2	8	3	7	5
7	2	8	5	1	3	6	4	9
5	6	3	7	4	9	8	2	1

सर्दी के मौसम में योग-त्यायाम आपके स्वास्थ्य को बेहतर बनाए रखने में सहायक

सर्दी के मौसम में स्वास्थ्य से जुड़ी कुछ समस्याएं होना आम बात है। मौसम ठंडा होने के कारण सिरदर्द, कमर दर्द, जुकाम, बदन दर्द, जोड़ों में समस्या, सांस लेने में परेशानी और हार्ट संबंधी व मानसिक समस्याएं भी हो सकती हैं। लेकिन इन योग व्यायाम का साथ, आपके स्वास्थ्य पर बेहतर बनाए रखने में सहायक होगा-

- शरीर संचालन हेतु पैर की उंगलियां, एड़ी, घुटना, जांघ, पेट, हाथों की उंगलियां, कलाई, कोहनी, कंधा, गर्दन व आंख प्रत्येक अंग का 5 से 10 बार संचालन सुबह-शाम दोनों समय करना फायदेमंद होगा।
- सायको सोमेटिक, न्यूरोसोमेटिक, दमा में भी ये यौगिक क्रियाएं लाभदायक हैं। इसके साथ-साथ शशांक आसन, योगमुद्रा, पवनमुक्तासन, भुजंगासन, स्ट्रेच मकरासन (क्रोकोडायल)-2 लाभदायक हैं।
- कुछ शारीरिक व मानसिक रोग तनाव व चिंता से भी होते हैं। इन्हें दूर करने के लिए यौगिक क्रियाएं उत्तम हैं। प्राणायाम और मेडिटेशन करना मानसिक समस्याओं में बेहद फायदेमंद है।
- स्वस्थ लोगों के लिए भी यौगिक क्रियाएं लाभदायक हैं। स्वस्थ लोग स्वस्थ रहें, इसलिए योग विशेषज्ञ की सलाह से ये



आसन करें - ताड़ासन, त्रिकोणासन, कमर को खड़े होकर आगे-पीछे व दाएं-बाएं झुकाने की क्रियाएं 5 बार करें।

- सीधा लेटकर अर्द्धहलासन, साइकलिंग, पवनमुक्तासन, सीधा नौकासन। बैठकर पश्चिमोत्तासन, शशांक आसन व योगमुद्रा करना चाहिए। उल्टा लेटकर भुजंगासन, सर्पासन, शलभासन, धनुरासन, नौकासन, रोलिंग नौकासन करना चाहिए।
- प्राणायाम सभी के लिए लाभदायक है। इसमें योगेन्द्र प्राणायाम, नाडीशोधन प्राणायाम, भ्रमिका प्राणायाम, उज्जयी प्राणायाम अधिक लाभदायक रहते हैं। ध्यान अपनी शक्ति के अनुसार कर सकते हैं। लंबी गहरी सांस लें व छोड़ें।

ओम का उच्चारण भी महत्वपूर्ण माना जाता है।

- ध्यान, प्राणायाम, श्वासन, योगनिद्रा के द्वारा सुषुप्त शक्तियों को जाग्रत कर सकते हैं। इससे काम करने की शक्ति बढ़ सकती है, मन एकाग्र होता है, बुद्धि तीक्ष्ण होती है। इन क्रियाओं से शारीरिक व मानसिक रोगों से लड़ने की प्रतिरोधात्मक शक्ति बढ़ जाती है।
- ठंड के दिनों में, उच्च रक्तचाप, हृदय रोग के रोगियों को रात में अधिक कष्ट होता है। उनके लिए भी डॉक्टर की सलाह व योग विशेषज्ञ की सलाह से लाभ होता है। प्रत्येक व्यक्ति को प्रातः- शाम धूमना चाहिए। दिन में एक बार दिल खोलकर हंसना चाहिए। सोने के 2 घंटे पूर्व सुपाच्य भोजन करना चाहिए।

यमुनोत्री धाम के कपाट शीतकालीन 6 माह के लिए हुये बन्द

संवाददाता

उत्तरकाशी। सुप्रसिद्ध यमुनोत्री धाम के कपाट भाईदूज के पावन पर्व में वैदिक मंत्रोच्चार व पूजा अर्चना के साथ विधि विधान के साथ शीतकाल के लिए बंद कर दिये गये।

आज यहां माँ यमुना जी के उद्गम स्थल स्थित उत्तराखंड के सुप्रसिद्ध धाम यमुनोत्री के कपाट भाईदूज के पावन पर्व में अपराह्न 12 बजकर 30 मिनट पर वैदिक मंत्रोच्चार और पूजा अर्चना के विधि-विधान के साथ शीतकाल के लिए बंद कर दिये गए। पुलिस सुरक्षा के साथ यमुनोत्री से पतित पावनी माँ



यमुना की डोली ढोल-दमाऊ व सैकड़ों श्रद्धालुओं के बीच शनिदेव महाराज की अगुवाई में शीतकालीन प्रवास खरसाली (खुशीमट्ट) गांव के लिए रवाना हुई। कपाट बन्द होने के अवसर पर एसडीएम बडकोट वृजेश तिवारी, पुलिस उपाधिक्षक बड़कोट देवेन्द्र सिंह नेगी, नायब तहसीलदार बडकोट खजान सिंह असवाल, थानाध्यक्ष बड़कोट दीपक कठैत, यमुनोत्री मन्दिर समिति के पदाधिकाारी, तीर्थ पुरोहित सहित अन्य अधिकारी/कर्मचारी, गणमान्य लोग व सैकड़ों श्रद्धालु मौजूद रहे। शीतकाल में श्रद्धालु माँ यमुना जी के दर्शन व पूजा-अर्चना शीतकालीन प्रवास खरसाली स्थित यमुना मंदिर में कर सकेंगे। इस वर्ष करीब 6.5 लाख श्रद्धालुओं के द्वारा यमुनोत्री धाम पर दर्शन किये गये। चारधाम यात्रा-2025 में श्री यमुनोत्री एवं गंगोत्री धाम में 14 लाख से अधिक श्रद्धालुओं द्वारा दर्शन किये गये। उत्तरकाशी पुलिस आप सभी की कुशल एवं सुरक्षित यात्रा हेतु प्रतिबद्ध है, अगले वर्ष श्री यमुनोत्री एवं गंगोत्री धाम यात्रा पर आने वाले सभी श्रद्धालुओं का हार्दिक स्वागत करती है।

भाईदूज के पर्व पर बहनों के बीच पहुंचे कैबिनेट मंत्री गणेश जोशी

संवाददाता

देहरादून। भाई-बहन के स्नेह, प्रेम और विश्वास के प्रतीक पर्व भाईदूज के अवसर पर कैबिनेट मंत्री गणेश जोशी अपने विधानसभा क्षेत्र के गल्जवाड़ी में बहनों के बीच पहुंचे। आज यहां भाई-बहन के स्नेह, प्रेम और विश्वास के प्रतीक पर्व भाईदूज के अवसर पर कैबिनेट मंत्री गणेश जोशी अपने विधानसभा क्षेत्र के गल्जवाड़ी में बहनों के बीच पहुंचे। इस अवसर पर बहनों ने मंत्री जोशी का तिलक कर पारंपरिक रीति से उनका स्वागत किया। मंत्री गणेश जोशी ने सभी बहनों को भाईदूज की हार्दिक शुभकामनाएं देते हुए कहा कि “यह पर्व भारतीय संस्कृति में भाई-बहन के अटूट प्रेम और सुरक्षा के वचन का प्रतीक है। हमारी संस्कृति में परिवार के मूल्यों और रिश्तों की जो गहराई है, वही समाज को सशक्त बनाती है।” उन्होंने कहा कि प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी और मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी के नेतृत्व में महिला सशक्तिकरण के लिए अनेक योजनाएं चलाई जा रही हैं, जिनका लाभ आज हर बहन तक पहुंच रहा है। उन्होंने कहा कि पिछले दिनों भीषण आपदा के कारण क्षेत्र में कई परिवार प्रभावित हुए हैं और इसके चलते मैंने फैसला लिया कि इस वर्ष भाईदूज का त्यौहार प्रभावित क्षेत्र में अपने बहनों के साथ मनाऊं। इस अवसर पर बहनों ने मंत्री को आरती उतारकर तिलक लगाया और उनके दीर्घायु होने की कामना की।

शीतकाल के लिए बंद हुए...

◀ पृष्ठ 1 का शेष

तथा इस वर्ष कुल 17,68,795 श्रद्धालुओं ने बाबा कंदार के दर्शन किए, जो पिछले वर्ष 2024 के 16,52,076 तीर्थयात्रियों की तुलना में लगभग सवा लाख अधिक है।

मुख्यमंत्री ने कहा कि यात्रा के दौरान प्राकृतिक आपदा को छोड़कर संपूर्ण यात्रा अवधि में व्यवस्थाएं सुचारु रहीं। शीतकालीन अवधि में भी श्री कंदारनाथ धाम में सुरक्षा व्यवस्था सुदृढ़ रहेगी और शीतकालीन पूजाओं को प्रोत्साहित किया जाएगा। कपाट बंद होने के पश्चात बाबा कंदार की पंचमुखी उत्सव डोली आज प्रस्थान कर प्रथम पड़ाव रामपुर में रात्रि विश्राम हेतु पहुंचेगी।

कल शुक्रवार, 24 अक्टूबर को डोली श्री विश्वनाथ मंदिर, गुप्तकाशी पहुंचेगी, जहां रात्रि विश्राम के पश्चात शनिवार, 25 अक्टूबर को शीतकालीन गद्दीस्थल श्री ओंकारेश्वर मंदिर, ऊखीमठ के लिए प्रस्थान करेगी।

कपाट बंद समारोह के अवसर पर विधायक कंदारनाथ आशा नौटियाल, जिला पंचायत अध्यक्ष रुद्रप्रयाग पूनम कठैत, बीकंटीसी अध्यक्ष हेमंत द्विवेदी, भाजपा जिलाध्यक्ष भारत भूषण भट्ट, कृषि विपणन बोर्ड अध्यक्ष अनिल डब्यू, बीकंटीसी उपाध्यक्ष ऋषि प्रसाद सती, जिलाधिकारी प्रतीक जैन, पुलिस अधीक्षक अक्षय प्रह्लाद कोंडे, एवं अन्य लोग मौजूद रहे।

दून चिकित्सालय के बाहर फायरिंग प्रकरण:

पुलिस मुठभेड़ के बाद 3 बदमाश गिरफ्तार

संवाददाता

देहरादून। दून चिकित्सालय के बाहर युवक पर फायर करने वाले मामले में पुलिस ने तीन अन्य बदमाशों को मुठभेड़ के बाद गिरफ्तार कर लिया है। जबकि उनके दो साथियों को पुलिस ने पूर्व में ही गिरफ्तार कर लिया था। पुलिस ने सभी के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर उनको न्यायालय में पेश किया जहां से उनको न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया।

मिली जानकारी के अनुसार दून हास्पिटल के सामने एक युवक को गोली मारने की घटना के सम्बन्ध में दर्ज मुकदमें में पुलिस टीम द्वारा पूर्व में घटना में प्रकाश में आये 2 लोगों को गिरफ्तार कर जेल भेजा गया था, जिनसे पूछताछ के दौरान घटना में प्रकाश में आये अन्य आरोपियों की गिरफ्तारी हेतु पुलिस त्वरित कार्यवाही करने लगी। इस बीच देर रात पुलिस को कंट्रोल रूम के माध्यम से एक सफेद रंग की स्कूटी, जिसकी नंबर प्लेट पर मिट्टी लगी थी में तीन संदिग्ध लोगों के सवार होकर छिद्दरवाला से लालतपड़ की ओर आने की सूचना प्राप्त हुई, जिस पर पुलिस द्वारा तत्काल बैरिकेडिंग करते हुए सघन चैकिंग अभियान चलाया गया। इसी दौरान पुलिस टीम को उक्त संदिग्ध स्कूटी छिद्दरवाला से लालतपड़ की ओर आते हुए दिखाई दी, जिस पर तीन संदिग्ध सवार थे, जो पुलिस द्वारा की जा रही चैकिंग को देखकर स्कूटी को तेजी से वापस मोड़ते



हुए रंग साइड से ही छिद्दरवाला की ओर वापस भागने लगे। पुलिस द्वारा पीछा करने पर आरोपियों द्वारा अपनी स्कूटी को रंग साइड से छिद्दरवाला से लालतपड़ के बीच स्थित काली मन्दिर के निकट जंगल के कच्चे रास्ते पर उतारकर तेजी से भागने का प्रयास किया गया, जहाँ जंगल के अन्दर लगभग 100 मीटर आगे आरोपियों की स्कूटी गिर गई, मौके पर पुलिस द्वारा पीछा करने पर आरोपियों द्वारा पुलिस टीम पर जान से मारने की नीयत से फायर कर दिया। पुलिस टीम द्वारा आत्मरक्षा में किए गए जवाबी फायर में 2 लोगों के पैर पर गोली लग गयी, जिनके पास से पुलिस टीम को 2 तमंचे तथा 4 जिंदा व 2 खोखा कारतूस बरामद हुए। पूछताछ में उनकी पहचान सोहेल खान पुत्र नूर मोहम्मद निवासी 109 ई.सी. रोड, करनपुर, देहरादून तथा सानू पुत्र नौशाद निवासी चावला चौक, नालापानी रोड, करनपुर, देहरादून के रूप में हुई। पूछताछ में उनके द्वारा

बताया गया कि कुछ दिन पूर्व उन्होंने अपने अन्य साथियों काव्यांश धामा, रोहन तथा विशाल के कहने पर दून अस्पताल के पास रात्री में दिशान्त नाम के युवक, जिससे काव्यांश का पैसों के लेन देन को लेकर विवाद चल रहा था, को गोली मार दी थी, तभी से पुलिस द्वारा उनकी तलाश की जा रही थी, जिससे बचने के लिये वह इधर उधर छिपते फिर रहे थे। उनके साथ उनका एक अन्य दोस्त जावेद पुत्र अब्दुल रहमान निवासी डबकी जूनारदार, कोतवाली देहात, जनपद सहारनपुर भी था। उनके तीसरे साथी जावेद, जो अंधेरे का फायदा उठाकर मौके से फरार हो गया, उसे पुलिस टीम द्वारा काम्बिंग के दौरान तड़के सुबह डोईवाला क्षेत्र से गिरफ्तार किया गया। दोनो घायलों को प्राथमिक उपचार हेतु नजदीकी अस्पताल में भर्ती कराया गया है। जिनके खिलाफ पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर लिया है।

रजत जयंती समारोह पूरे प्रदेश में मनाया जाएगा: मुख्य सचिव

संवाददाता

देहरादून। मुख्य सचिव आनन्द बर्द्धन ने कहा कि राज्य स्थापना के 25 वर्ष पूर्ण होने के उपलक्ष्य में रजत जयंती समारोह का आयोजन प्रदेशभर में किया जाए। बैठक के दौरान 01 नवम्बर से 09 नवम्बर तक पूरे प्रदेश में आयोजित होने वाले राज्य स्तरीय कार्यक्रमों की रूपरूरेखा तैयार की गयी।

आज यहां मुख्य सचिव आनन्द बर्द्धन ने सचिवालय में नवम्बर माह में प्रस्तावित रजत जयंती समारोह की तैयारियों को लेकर अधिकारियों के साथ बैठक ली। मुख्य सचिव ने कहा कि राज्य स्थापना के 25 वर्ष पूर्ण होने के उपलक्ष्य में रजत जयंती समारोह का आयोजन प्रदेशभर में किया जाए। बैठक के दौरान 01 नवम्बर से 09 नवम्बर तक पूरे प्रदेश में आयोजित होने वाले राज्य स्तरीय कार्यक्रमों की रूपरूरेखा तैयार की गयी। मुख्य सचिव ने कहा कि पिछले 25 वर्षों में राज्य ने विभिन्न क्षेत्रों विशेषकर शिक्षा, स्वास्थ्य, उद्योग एवं पर्यटन के साथ ही सड़कों एवं नेटवर्क की कनेक्टिविटी के क्षेत्र में उपलब्धियां अर्जित की हैं। उन्होंने कहा कि प्रदर्शनी में पिछले 25 साल की उपलब्धियों के साथ ही अगले 25 सालों का रोडमैप भी प्रदर्शित किया जाए। उन्होंने कहा कि जनपद स्तरीय एवं राज्य स्तरीय कार्यक्रमों को सभी विभाग आपसी सामंजस्य के साथ आयोजित करें। मुख्य सचिव ने कहा कि एक नवम्बर से 9 नवम्बर तक प्रत्येक दिन विभिन्न



1 नवंबर से 9 नवंबर तक पूरे प्रदेश में होंगे विभिन्न कार्यक्रम

सांस्कृतिक कार्यक्रमों का आयोजन किया जाए। उन्होंने कहा कि कार्यक्रमों में श्रमिकों, किसानों, पूर्व सैनिकों और महिलाओं की सहभागिता सुनिश्चित की जाए। विभिन्न विभागों द्वारा आयोजित किए जाने वाले कार्यक्रमों में आमजन की सहभागिता सुनिश्चित की जाए। इस अवसर पर प्रमुख सचिव आर.के. सुधांशु, एल. फैनाई, आर. मीनाक्षी

सुन्दरम, विशेष प्रमुख सचिव अमित सिन्हा, सचिव नितेश कुमार झा, डॉ. पंकज कुमार पाण्डेय, डॉ. आर. राजेश कुमार, विनय शंकर पाण्डेय, दीपेन्द्र कुमार चौधरी, डॉ. सुरेन्द्र नारायण पाण्डेय, विनोद कुमार सुमन, युगल किशोर पंत एवं धीराज सिंह गर्ब्याल सहित अन्य वरिष्ठ अधिकारी उपस्थित थे।

घर में घुसकर मारपीट कर दी जान से मारने की धमकी

देहरादून (सं)। घर में घुसकर मारपीट कर जान से मारने की धमकी देने के मामले में पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी। प्राप्त जानकारी के अनुसार वेदान्त पुरम सहस्त्रधारा रोड निवासी ममता सिंह ने रायपुर थाने में मुकदमा दर्ज कराते हुए बताया कि उनके पड़ोस में रहने वाले सुधांशु पाण्डे, उसकी पत्नी आशा पाण्डे व पुनीत उसके घर में घुस आये और उसके व उसके परिवार वालों के साथ गाली गलौच करने लगे। जब उन्होंने उनका विरोध किया तो उनके साथ मारपीट करनी शुरू कर दी। जब आस पास के लोग उनको छुड़ाने आये तो सभी हमलावर उनको जान से मारने की धमकी देकर चले गये।

खाली पड़ी फैक्टरी में की सेंधमारी, दो गिरफ्तार



हमारे संवाददाता हरिद्वार। दिवाली की छुट्टियों का फायदा उठाकर चोरों ने बंद पड़ी फैक्ट्री में ही सेंधबाजी की घटना को अंजाम दे डाला, चोर यहां से लाखों का सामान चुरा ले गये। हालांकि मामले में पुलिस ने त्वरित कार्यवाही करते हुए दो चोरों को गिरफ्तार कर उनकी निशानदेही पर पांच लाख का माल बरामद कर लिया है। मामले में माल खरीदने वाले कबाड़ी सहित एक चोर फरार है जिनकी तलाश जारी है। जानकारी के अनुसार दो दिन पूर्व सिडकुल क्षेत्रांतर्गत जेआर फार्मास्यूटिकल कंपनी में अज्ञात चोरों द्वारा ताला तोड़कर कंपनी से अल्युमिनियम डाई अल्युमिनियम गाइड वायर मोटर पीतल का फीडर डाई

पांच आदि चोरी किया गया था। मामले में सिडकुल थाने में मुकदमा दर्ज कर पुलिस ने चोरों की तलाश शुरू कर दी गयी। चोरों की तलाश में जुटी पुलिस ने

पांच लाख का माल बरामद, माल खरीदने वाला कबाड़ी सहित एक अन्य चोर फरार

एक सूचना के बाद आईएमसी चौक के पास से उक्त वारदात में शामिल दो आरोपियों को मय चोरी के माल से लदी ई रिक्शा के साथ गिरफ्तार किया गया। गिरफ्तार किए गए व्यक्तियों से पूछताछ की गई तो उन्होंने अपना नाम आसिफ पुत्र रईसुदीन थाना किला जिला आगरा

उत्तर प्रदेश हाल निवासी निकट वंदना कटारिया का घर (दिल्ली वालों की बिल्डिंग) रोशनाबाद थाना सिडकुल, फैजान पुत्र इनाम अली निवासी गली नंबर 5 शीतलगान थाना रामगढ़ जिला फिरोजाबाद उत्तर प्रदेश हाल निवासी निकट जामा मस्जिद रोशनाबाद केयर ऑफ इमरान का मकान रोशनाबाद थाना सिडकुल जनपद हरिद्वार बताया। बताया कि दिनांक 18 अगस्त 2025 की रात्रि में लगभग 1 बजे हम दोनों ने शाहरुख पुत्र आलीशान अंसारी निवासी दौड़ वासी पठानपुरा रोशनाबाद थाना सिडकुल के साथ मिलकर जेआर फार्मास्यूटिकल्स कंपनी की दीवार फांदकर वहां से केवल बिजली के तार तथा अन्य लोहे का सामान चोरी किये थे जिसको हमने राजकुमार कबाड़ी महादेव इंटरप्राइजेज डेंसो चौक के गोदाम पर जाकर बेचा था तथा बाकी अन्य सामान हमने उसी दिन सिडकुल कंपनी के पीछे की तरफ ग्राउंड के किनारे झाड़ियों में छुपा दिया था जिसको हम आज मेट्रो ई रिक्शा से उक्त चोरी के माल को लेकर राजकुमार कबाड़ी महादेव एंटरप्राइजेज डेंसो चौक के पास दोबारा फिर बेचने जा रहे थे। मामले में शाहरुख व माल खरीदने वाला कबाड़ी राजकुमार फरार है। जिनकी तलाश जारी है।

वाहन खाई में गिरा, तीन की मौत दो गम्भीर घायल

हमारे संवाददाता

टिहरी। सड़क दुर्घटना में देर रात एक अनियंत्रित कार के खाई में गिर जाने से जहां तीन लोगों की मौत हो गयी वहीं दो लोग गम्भीर रूप से घायल हुए हैं। सूचना मिलने पर एसडीआरएफ ने रेस्क्यू अभियान चलाकर मृतकों व घायलों को बाहर निकाला और अस्पताल पहुंचाया जहां घायलों की हालत चिंताजनक बनी हुई है। कार सवार सभी लोग बारात में शामिल होने जा रहे थे।

जानकारी के अनुसार बीती देर रात पावकी देवी मोटर मार्ग पर यह हादसा हुआ। वाहन में पाँच लोग सवार थे जो गुमानीवाला से नरेन्द्र नगर विकासखंड के नाई गाँव में बारात में शामिल होने जा रहे थे। रास्ते में अचानक स्कोर्पियो वाहन अनियंत्रित होकर कुंडिया गाँव के पास करीब 150 फीट गहरी खाई में जा गिरा। थाना मुनि की रेती प्रभारी निरीक्षक प्रदीप चौहान ने बताया कि हादसे की सूचना मिलते ही पुलिस और एसडीआरएफ की टीम मौके पर पहुँची और रेस्क्यू अभियान शुरू किया गया। अंधेरा और दुर्गम पहाड़ी रास्ता होने की वजह से राहत कार्य में काफी दिक्कतें आईं। हादसे के बाद मौके पर हाहाकार मच गया। वाहन में सवार एक युवक ने गिरने के तुरंत बाद अपने दोस्त को कॉल कर घटना की जानकारी दी और लोकेशन भी भेजी। कुछ ही देर बाद उसका फोन स्विच ऑफ हो गया। दोस्त की सूचना पर पुलिस और एसडीआरएफ की टीम घटनास्थल तक पहुँची और कड़ी मशक्कत के बाद मृतको व घायलों को बाहर निकाला।

एसडीआरएफ निरीक्षक कविन्द्र सजवाण ने पुष्टि की कि इस दर्दनाक हादसे में तीन लोगों की मौत हो चुकी है और दो युवक गंभीर घायल हैं जिन्हें अस्पताल में भर्ती कराया गया है। घायलों के नाम निखिल रमोला पुत्र अनिल रमोला, उम्र 21 वर्ष निवासी श्यामपुर ऋषिकेश व तनुज पुंडीर, उम्र 26 वर्ष निवासी श्यामपुर ऋषिकेश बताये जा रहे हैं।

वहीं मृतको की पहचान विमल कण्डियाल पुत्र स्व. सूरवीर सिंह कण्डियाल, उम्र 31 वर्ष, राहुल कलुड़ा पुत्र स्व. रुस्तम सिंह कलुड़ा, उम्र 23 वर्ष व आशिष कलुड़ा पुत्र राजकुमार कलुड़ा, उम्र 26 वर्ष निवासी श्यामपुर ऋषिकेश के रूप में हुई है।

तमंचा, कारतूस लेकर कच्ची शराब की तस्करी कर रहा एक गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

नैनीताल। कच्ची शराब तस्कर कर रहे एक व्यक्ति को पुलिस ने गिरफ्तार कर लिया है। जिसके पास से 40 पाऊंच कच्ची शराब, तमंचा व कारतूस बरामद हुए हैं। जानकारी के अनुसार बीती शाम थाना चोरगलिया को सूचना मिली कि क्षेत्र में कोई नशा तस्कर कच्ची शराब की डिलीवरी हेतु आने वाला है। सूचना पर कार्यवाही करते हुए पुलिस ने क्षेत्र में चैकिंग अभियान चला दिया। इस दौरान पुलिस को एक सदिग्ध व्यक्ति आता हुआ दिखायी दिया। पुलिस ने जब उसे रूकने का इशारा किया तो वह सकपका कर भागने लगा। इस पर उसे घेर कर रोका गया। तलाशी के दौरान उसके पास से एक तमंचा, दो कारतूस व 40 पाउंच कच्ची शराब बरामद की गयी है। पूछताछ में उसने अपना नाम विक्रम सिंह कैड़ा पुत्र गंगा सिंह कैड़ा निवासी नया गांव कटान कुटलिया थाना चोरगलिया जिला नैनीताल बताया। पुलिस ने उसके खिलाफ सम्बन्धित धाराओं में मुकदमा दर्ज कर उसे न्यायालय में पेश किया जहां से उसे जेल भेज दिया गया है।



गुरु शिष्य के रिश्ते को कलंकित करने वाला कलयुगी शिक्षक गिरफ्तार

हमारे संवाददाता

हरिद्वार। गुरु-शिष्य के रिश्ते को कलंकित करने वाले एक कलयुगी शिक्षक को पुलिस ने गिरफ्तार कर लिया है। आरोपी पर 7 साल की बच्ची के साथ छेड़खानी व शिकायत करने पर धमकी देने का आरोप है। मामले में पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर उसे गिरफ्तार कर लिया है।

प्राचीन शिक्षा पद्धति में परिवार के बाद गुरु शिष्य का रिश्ता सबसे ज्यादा पवित्र माना जाता है। लेकिन एक घटना मंगलौर क्षेत्र में प्रकाश में आई है जहां एक पिता ने शिकायत देते हुए बताया कि उसकी 7 वर्षीय बेटी से उसके स्कूल के मास्टर ने अश्लील हरकत कर छेड़खानी की और घर पर बताने पर मां बाप को जान से मारने की



धमकी दी गयी है। मामले की गम्भीरता

7 साल की बच्ची से छेड़खानी और शिकायत करने पर धमकी के हैं आरोप

को देखते हुए पुलिस ने कोतवाली मंगलौर

में पोक्सो अधिनियम व अन्य धाराओं में मुकदमा दर्ज कर आरोपी शिक्षक इसरान मास्टर पुत्र मुस्तकीम निवासी भगवानपुर चन्दनपुर मंगलौर हरिद्वार को गिरफ्तार कर लिया है। जिसे न्यायालय में पेश कर जेल भेज दिया गया है।

अग्निवीर भर्ती पूर्व निशुल्क प्रशिक्षण के लिए एसओपी तैयार

संवाददाता

देहरादून। अग्निवीर भर्ती पूर्व निशुल्क प्रशिक्षण के लिए एसओपी तैयार करने के साथ ही मुख्यमंत्री के निर्देश पर खेल एवं युवा कल्याण विभाग सभी जिलों में प्रशिक्षण देगा।

आज यहां मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी के निर्देश पर खेल एवं युवा कल्याण विभाग सेना में अग्निवीर बनकर देश की सेवा करने के इच्छुक युवक- युवतियों को भर्ती पूर्व निशुल्क प्रशिक्षण देगा। इसके लिए विभाग ने एसओपी तैयार कर ली है।

मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने बीते दिनों खेल एवं युवा कल्याण विभाग को प्रदेश के युवाओं को अग्निवीर भर्ती के

लिए प्रशिक्षण देने के निर्देश दिए थे। ताकि वो उत्तराखंड की महान सैन्य परंपरा के अनुसार सेना में अपना करियर बना सके। इसी क्रम में विभाग ने युवाओं को अग्निवीर भर्ती पूर्व निशुल्क प्रशिक्षण देने की तैयारी पूरी कर ली है। जल्द ही 13 जिलों में अग्निवीरों का भर्ती पूर्व प्रशिक्षण प्रारंभ कर दिया जाएगा। अग्निवीर भर्ती पूर्व प्रशिक्षण हेतु इच्छुक युवक- युवतियों के लिए उत्तराखण्ड राज्य का मूल / स्थायी निवासी अथवा उत्तराखण्ड राज्य में किसी संस्थान में अध्ययनरत / सेवारत होना अनिवार्य है।

प्रशिक्षण हेतु हाईस्कूल परीक्षा 45 प्रतिशत या उससे अधिक अंक के साथ उत्तीर्ण तथा प्रत्येक विषय में 33 प्रतिशत

अंक अथवा उससे अधिक होना अनिवार्य है। आयु 16 वर्ष से अधिक होना अनिवार्य है। जिला खेल कार्यालय/जिला युवा कल्याण अधिकारी कार्यालय में पंजीकरण

मुख्यमंत्री के निर्देश पर खेल एवं युवा कल्याण विभाग सभी जिलों में देगा प्रशिक्षण

कराना अनिवार्य है। छात्र/छात्रा को चिकित्सक द्वारा प्रदत्त स्वास्थ्य सम्बन्धी प्रमाण पत्र जमा करना होगा। प्रशिक्षण के समय छात्र/छात्रा को खेल किट (वेशभूषा-टीशर्ट, नेकर, स्पोर्ट्स शूज, मौजा) मे उपस्थित होना अनिवार्य है। छात्र/छात्रा के शरीर पर किसी प्रकार

कोई टैटू अथवा किसी प्रकार अप्राकृतिक स्थायी निशान आदि न गुदा हो। इच्छुक छात्र/छात्रा को खेल स्टेडियम /खेल मैदान में नियुक्त विभागीय प्रशिक्षक द्वारा ही प्रशिक्षण प्राप्त करना अनिवार्य होगा। मुख्यमंत्री पुष्कर सिखह धामी ने कहा कि उत्तराखंड की शानदार सैन्य परंपरा रही है, यहां के प्रत्येक परिवार से कोई ना कोई सदस्य सेना में जाता ही है। इसीलिए सरकार अग्निवीर भर्ती पूर्व प्रशिक्षण प्रदान कर रही है। ताकि युवा अग्निवीर के जरिए सेना को अपनी सेवाएं दे सके। प्रदेश सरकार अग्निवीरों को सेवाकाल के बाद प्रदेश की सरकारी नौकरियों में आरक्षण भी प्रदान करने का फैसला ले चुकी है।

आर.एन.आई.- 59626/94

स्वामी, प्रकाशक, मुद्रक श्रीमती पुष्पा कांति कुमार द्वारा दिग्विजय सिनेमा बिल्डिंग घंटाघर, देहरादून से प्रकाशित तथा अवि प्रिंटेर्स 21 ईसी रोड, देहरादून से मुद्रित।

प्रधान संपादक
कांति कुमार
संपादक
पुष्पा कांति कुमार
समाचार संपादक
आनंद कांति कुमार
कानूनी सलाहकार:
वी के अरोड़ा, एडवोकेट
बैजनाथ, एडवोकेट
कार्यालय: दिग्विजय सिनेमा बिल्डिंग देहरादून।
मो. 9358134808
नोट: सभी विवादों के लिये देहरादून न्यायालय ही मान्य होगा, प्रकाशित सामग्रियों के लिए प्रिंटेर्स की कोई जिम्मेदारी नहीं होगी।