रविवार
13 फरवरी 2022

पृष्ठ 4
माउंटेन क्लाइंबर एक्सरसाइज करते समय इन गलतियों से बचें

पृष्ठ 5
72वें बर्लिन अंतरराष्ट्रीय फिल्म महोत्सव में गंगूबाई काठियावाड़ी की रखी जाएगी पांच स्क्रीनिंग

● देहरादून
● वर्ष 30
● अंक 20
● पृष्ठ 8
● मूल्य ₹ 1.00

आज का विचार

साहित्य का कर्तव्य केवल ज्ञान देना नहीं है परंतु एक नया वातावरण देना भी है।
– डॉ. सर्वपल्ली राधाकृष्णन

दूनवैलीमेल

सांध्य दैनिक
आर.एन.आई.- 59626/94
email: doonvalley_news@yahoo.com Website: dunvalleymail.com
डीएवीपी से मान्यता प्राप्त

कई दिग्गजों की प्रतिष्ठा दांव पर

संवाददाता

देहरादून। कल होने वाले मतदान से एक दिन पूर्व आज प्रत्याशियों ने डोर टू डोर बिना दलबल, जनसंपर्क अभियान जारी रखा। प्रत्याशियों ने आज भले ही चुनाव प्रचार न किया हो लेकिन उन्होंने मतदाताओं से घरों से निकलने और अधिक से अधिक संख्या में वोट करने की अपील की। राज्य की 70 सीटों के लिए होने वाले चुनाव में भले ही सभी नेता अपनी-अपनी जीत के दावे कर रहे हो लेकिन आम आदमी पार्टी ने अपने प्रत्याशी उतारकर इस चुनाव को दिलचस्प बना दिया है।

मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी जो अपनी पुरानी सीट खटीमा से चुनाव लड़ रहे हैं हैट्रिक की तैयारी में हैं। सूबे के मुखिया होने के नाते उनकी प्रतिष्ठा दांव पर है वह भाजपा के अघोषित सीएम का चेहरा भी हैं। यही कारण है कि वह मतदान से एक दिन पूर्व भी आज अपने क्षेत्र में घूमते देखे गए और घर-घर जाकर लोगों से मिलते देखे गये। उनका मुकाबला यहां कांग्रेस प्रत्याशी भुवन चंद कापड़ी से है। लेकिन आप प्रत्याशी एसएस कलेर के चुनाव मैदान में आ जाने से मुकाबला

❑भाजपा और कांग्रेस की राह आसान नहीं
❑आप बिगाड़ सकती है दिग्गजों की गणित
❑आप ने 2022 का चुनाव बनाया दिलचस्प

त्रिकोणीय हो गया है। भाजपा व कांग्रेस किसी के लिए भी इस सीट पर जीत आसान नहीं होगी तथा जीत का अंतर भी मामूली हो सकता है।

ठीक उसी तरह से लाल कुआं से कांग्रेस के प्रत्याशी पूर्व मुख्यमंत्री हरीश रावत की प्रतिष्ठा भी दांव पर लगी हुई है। भले ही उन्हें भाजपा प्रत्याशी मोहन सिंह बिष्ट की चुनौती से कोई डर न हो लेकिन टिकट काटे जाने से नाराज संध्या डालाकोटी से उन्हें बड़ा खतरा बना हुआ है जो कांग्रेस से बगावत कर निर्दलीय चुनाव मैदान में है। उन्हें जितना भी वोट मिलेगा वह हरीश रावत के वोट से कटेगा। लेकिन हरीश रावत के लिए राहत की बात यह है कि यहां टिकट न मिलने से नाराज भाजपा के बागी पवन चौहान भी मैदान में हैं। जो भाजपा प्रत्याशी के वोटों का बटवारा कर उन्हें संतुलन बनाने में सहायक हो रहे हैं। लेकिन यहां भी हार जीत का अंतर बहुत कम रहने की उम्मीद है जो हरीश रावत व भाजपा प्रत्याशी मोहन सिंह की धड़कनें बढ़ाई हुए हैं।

टिहरी गढ़वाल की श्रीनगर सीट पर भाजपा के मंत्री धन सिंह रावत और कांग्रेस प्रदेश अध्यक्ष गणेश गोदियाल के बीच कांटे की टक्कर होने जा रही है। इसकी संवेदनशीलता को इस बात से भी समझा जा सकता है कि कांग्रेस ने अपनी स्टार प्रचारक प्रियंका गांधी की कल

◀◀ शेष पृष्ठ 7 पर

अब मतदाताओं के इम्तहान की बारी

संवाददाता

देहरादून। उत्तराखंड विधानसभा चुनाव 2022 का प्रचार कोलाहल थम चुका है। राजनीतिक दलों के नेताओं को जो कुछ कहना था वह कह चुके हैं और धामी सरकार को जो कुछ करना था वह भी कर चुकी है। अब मतदाताओं के इम्तहान की बारी है कल प्रदेश की आम जनता को इस प्रश्न के सवाल पर अपनी राय देनी है कि वह किस दल और किस नेता को बेहतर समझती है और किस पर वह भरोसा जगाती है, वह सबसे बेहतर साबित होगा?

भले ही आमतौर पर लोग राजनीति को मुश्किल टास्क मानते हो लेकिन हर एक मतदाता के लिए यह सवाल इसलिए और अधिक मुश्किल हो जाता है क्योंकि चुनाव प्रचार के दौरान सभी नेता और राजनीतिक दल स्वयं को दूसरे से बेहतर और दूसरों को कंडम साबित करने के लिए एक ऐसा झूठ और भ्रम फैलाने का काम करते हैं कि सच को समझ पाना और भी मुश्किल हो जाता है। चुनाव प्रचार में ऐसा कुछ भी नहीं होता है जिसे सच कहा जा सके वह या तो जुमलेबाजी होती है या फिर ऐसा झूठ जिसे बार-बार दोहरा कर सच साबित करने की कोशिश

❑चिंतन-मंथन फिर मतदान
❑पहले मतदान, फिर जलपान

की जाती है।

किसी भी चुनाव में जनहित और सामाजिक सरोकार के मुद्दे या तो नाम मात्र के होते हैं या होते भी हैं तो वह चुनाव प्रचार से मतदान होने की तारीख आते-आते गुम हो जाते हैं और अगर कानों में कुछ शेष बसता है तो वह सिर्फ शोरगुल ही होता है। नतीजा यह होता है कि भ्रमित मतदाता यह निर्णय नहीं ले पाता है कि किसे वोट दें तब ऐसे में या तो वह मतदान करने जाता ही नहीं और अगर चला भी जाए तो नोटा का बटन दबाकर अपने मतदान की औपचारिकता को पूरा करता दिखता है। आजादी के 75 साल और जिसे हमारे नेता अमृत काल बता रहे हैं, में भी अगर तमाम कोशिशों के बाद आधी आबादी ही अपने

◀◀ शेष पृष्ठ 7 पर

अलकायदा के संदिग्ध आतंकवादियों ने किया संयुक्त राष्ट्र के पांच कर्मचारियों का अपहरण !

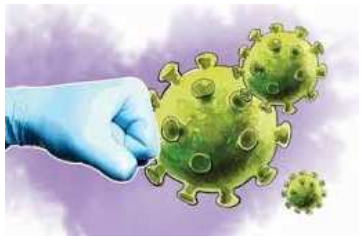
नई दिल्ली । यमन के अधिकारियों ने शनिवार को यह जानकारी दी है। अधिकारियों ने कहा कि शुक्रवार देर रात दक्षिणी प्रांत अबयान में कर्मचारियों का अपहरण कर लिया गया और उन्हें एक अज्ञात स्थान पर ले जाया गया। उन्होंने बताया कि इनमें चार यमन के और एक विदेशी नागरिक शामिल है। इनकी सुरक्षित रिहाई के लिए कोशिशें तेज हो गई हैं। अपहरण के बारे में एक सवाल के जवाब में संयुक्त राष्ट्र के प्रवक्ता स्टीफन दुजारिक ने कहा, हम मामले से अवगत हैं लेकिन कुछ कारणों से इस पर टिप्पणी नहीं कर रहे हैं। उन्होंने इस संबंध में विस्तार से नहीं बताया। वहीं देश के कबाइली नेताओं ने कहा कि वे अपहर्ताओं के साथ कर्मचारियों की रिहाई के लिए बातचीत कर रहे हैं।

उन्होंने कहा कि अपहर्ताओं ने फिरौती और अंतरराष्ट्रीय स्तर पर मान्यता प्राप्त सरकार द्वारा कैद किए गए कुछ आतंकवादियों की रिहाई की मांग की है। यमन सरकार ने पुष्टि की कि संयुक्त राष्ट्र सुरक्षा और रक्षा विभाग के कर्मियों का अज्ञात हथियारबंद लोगों ने अपहरण कर लिया। यमन में हूती विद्रोहियों का आतंक है, जिनके कारण वैश्विक स्तर पर मान्यता प्राप्त सरकार सत्ता में नहीं है। हूतियों ने देश के कई इलाकों पर कब्जा किया हुआ है। जिसके कारण यहां दूसरे कई आतंकी संगठन भी अपने पैर पसार चुके हैं। ये लोगों के अपहरण कर रहे हैं और लगातार आतंक फैला रहे हैं।

देश में 24 घंटे में कोरोना के 50 हजार से कम नए केस, 684 मरीजों की मौत

नई दिल्ली। भारत में कोरोना संक्रमण के मामलों में लगातार गिरावट जारी है। पिछले २४ घंटे में देश में कोरोना के ४४,८७७ नए केस सामने आए हैं। ये संख्या कल के ५०,४०७ के मुकाबले करीब ११ प्रतिशत कम है। वहीं, ६८४ लोगों की मौत कोरोना से पिछले २४ घंटे में देश में हुई है। ऐसे में कोरोना से मरने वालों की कुल संख्या बढ़कर अब ५०८६६५ हो गई है।

स्वास्थ्य मंत्रालय के अनुसार देश में अब दैनिक संक्रमण दर ३.१७ प्रतिशत है। कल के मुकाबले इसमें मामूली कमी है। वहीं साप्ताहिक संक्रमण दर भी ४.४६ प्रतिशत रह गया है। वहीं, सक्रिय मामले घटकर अब ५ लाख ३७



हजार ४५ रह गए हैं। सक्रिय मामलों में ७३३६८ की कमी कल के मुकाबले आई है। पिछले २४ घंटे में एक लाख १७ हजार ५६१ लोग बीमारी से ठीक या डिस्चार्ज हुए हैं। ऐसे में बीमारी से देश में कोरोना से ठीक होने वालों की कुल संख्या बढ़कर अब ४१५८५७११ पहुंच गई है।

स्वास्थ्य मंत्रालय के अनुसार देश में अब तक १७२.८१ करोड़ लोगों को कोरोना की वैक्सीन लगाई जा चुकी है।

वहीं, स्वास्थ्यकर्मियों सहित फ्रंट लाइन वर्कर्स और ६० साल और इससे अधिक उम्र के लोगों को भी १.७२ करोड़ से अधिक बूस्टर डोज की खुराक दी जा चुकी है। पिछले २४ घंटे में ४ लाख ६१ हजार ६८०१ डोज लगाई गई। वहीं, शनिवार को कोरोना के लिए १५ लाख १५ हजार २७६ सैंपल टेस्ट भी किए गए। बता दें कि कल ही केंद्रीय स्वास्थ्य मंत्री मनसुख मांडविया ने कहा कि केंद्र सरकार के विशेषज्ञों से सिफारिश मिलने पर जल्द से जल्द पांच से १५ वर्ष तक की आयु के बच्चों के लिए भी कोविड-१६ रोधी टीकाकरण अभियान शुरू करेगी।

सच्चा प्रेम दिवस मनाएँ

कुछ साल पहले जब हम लोगों से कोई पूछता कि भारत का सबसे लम्बा त्यौहार कौन सा है तो हम कहते दीपावली क्यूंकि ५ दिनों तक दीपावली की धूम होती है। लेकिन पिछले कुछ वर्षों से एक नए त्यौहार ने जन्म लिया है जो दीपावली से भी ३ गुना लम्बा है। ७ फरवरी से शुरू होकर २० फरवरी तक चलने वाला त्यौहार। जिसका नाम है वैलेंटाइन डे।

पहले यह सिर्फ एक दिन था फिर एक सप्ताह और अब आधा महीना यानि १५ दिन तक चलता रहता है। यह एक ऐसा त्यौहार है जो प्रेम के नाम पर लूट और वासना की अपसंस्कृति को बढ़ावा दे रहा है। यह एक ऐसा त्यौहार है जिसे समाज के हितचिंतकों ने नहीं बल्कि आर्थिक जगत के विशेषज्ञों ने बनाया है।

यह एक ऐसा त्यौहार है जो मन की वासनाओं को प्रेम का जामा पहना कर सच्चे प्रेम को बदनाम कर रहा है।

पाश्चत्य सभ्यता द्वारा वैलेंटाइन डे को हमारे समाज पर थोप दिया गया है जिसका टार्गेट रहा है भारत का युवा–वर्ग। किसी भी देश की रीढ़ की हड्डी वहाँ का युवा–वर्ग होता है। इस लिए भारत को गुलाम बनाना है तो संयमी युवानों को चरित्रहीन बनाओ।

आज बहुत सारे रेस्टौरेंट, होटल वाले वैलेंटाइन डे पर समारोह करवाते हैं। मजे की बात ये है कि इस दिन जब लड़के रेस्टौरेंट में कुछ खाने का ऑर्डर करते हैं तो चैंज को बतौर टिप के रूप में छोड़ देते हैं, ताकि गर्लफ्रेंड ओर अधिक इम्प्रेस हो जाए।

सोचिए हमारे युवा किस तरह मूर्खता में पैसे फूँक रहे है। वैलेंटाइन डे पर होने वाला खर्चा घर के बड़ों से छुप कर होता है और मजे की बात देखिये कि ये तथाकथित प्रेमी जोड़े हर साल किसी नए के साथ जोड़े के तौर पर दिखते हैं और इसे ये लोग सच्चे प्रेम का नाम दे देते हैं।

आप अपने ही घर के बुजुर्गों से पूछिये। अगर वो ऐसा चरित्रहीन प्रेम दिवस मनाने की स्वीकृति दें तो जरूर मनाइये, लेकिन ये सम्भव ही नहीं है। क्योंकि सभी माता पिता अपने बच्चे को चरित्रहीन नहीं बल्कि तेजस्वी ओजस्वी देखना चाहते हैं।

वैलेंटाइन डे पर अपनी संस्कृति अपनाएं और १४ फ़रवरी को मातृ–पितृ पूजन दिवस मनाएं।

भारत सदा से पूरे विश्व के लिए प्रेरणास्त्रोत रहा है तो विदेशों की गन्दगी से अपनी भावी पीढ़ी को बचाते हुए ऐसा कुछ दें विश्व मानव को, जो सदा सदा के लिए इतिहास में स्वर्ण अक्षरों में अंकित हो जाये।

साभारः सोशल मीडिया

विरोधियों पर लगाये गम्भीर आरोप, किया धरना-प्रदर्शन

संवाददाता

हल्द्वानी। विधानसभा चुनावों की वोटिंग से पूर्व भाजपा प्रत्याशी और हल्द्वानी के मेयर पर गम्भीर आरोप लगाते हुए कांग्रेस प्रत्याशी सुमित हृदयेश द्वारा आज कोतवाली हल्द्वानी में धरना प्रदर्शन करना शुरू कर दिया गया।

धरने पर बैठे कांग्रेस प्रत्याशी सुमित ने भाजपा के प्रत्याशी जोगेंद्र रौतेला पर पैसे बांटने का गंभीर आरोप लगाया है साथ ही कहा गया है कि हल्द्वानी के मेयर जोगेंद्र रौतेला अपने घर पर आधार कार्ड लेकर वोटरों को पैसे बांटने का कार्य कर रहे हैं जिसकी सुनवाई शिकायत करने के बावजूद पुलिस प्रशासन नहीं कर रहा है।

सुमित हृदयेश का कहना है कि कहा कि सत्ता की शह पर हल्द्वानी के भाजपा प्रत्याशी जोगेंद्र रौतेला चुनाव को प्रभावित कर रहे हैं और न पुलिस प्रशासन और न ही निर्वाचन विभाग कोई कार्रवाई नहीं कर रहा है। ऐसे में कांग्रेस प्रत्याशी निष्पक्ष कार्रवाई की मांग कर रहे हैं।

वहीं पुलिस क्षेत्राधिकारी भूपेंद्र सिंह धोनी ने कहा है कि पुलिस के पास जो शिकायत आई है उसकों तुरन्त संज्ञान लेकर कार्रवाई की जा रही है। वहीं निर्वाचन आयोग के अधिकारियों का कहना है कि जिन जगहों पर इस तरह की शिकायत कांग्रेस प्रत्याशी द्वारा की गई है वहां तत्काल फ्लाइंग स्कॉट्स की टीम भेजी गई है। किसी भी प्रकार से इस तरह की गतिविधियां संचालित नहीं होने दी जाएंगी।

असंसदीय व्यवहार से बाधित लोकतंत्र

अनूप भटनागर

सदन की गरिमा के अनुरूप आचरण नहीं करने वाले सदस्यों के निलंबन के संबंध में शीर्ष अदालत भी मानता है कि सत्र की शेष अवधि से अधिक का निलंबन करना और सदस्य की अनावश्यक अनुपस्थिति उसके बुनियादी लोकतांत्रिक मूल्यों का हनन होगा। ऐसी स्थिति में मामूली गठबंधन या मामूली बहुमत वाली सरकार को सदन में अलोकतांत्रिक तरीके से विपक्षी दलों की संख्या में बदलाव का मौका मिल सकता है। न्यायालय का कहना है कि इस तरह के निलंबन से सदन में संबंधित निर्वाचन क्षेत्रों का प्रतिनिधित्व भी प्रभावित होता है। महाराष्ट्र में ऐसा ही कुछ हुआ था।

दरअसल, देश और राज्यों में इस समय गठबंधन सरकार या मामूली बहुमत वाली सरकारों का दौर है। ऐसी स्थिति में हंगामा करने वाले सदस्यों को अगर चालू सत्र से ज्यादा समय के लिए निलंबित कर दिया जाए तो निश्चित ही सरकार को सदन में विपक्ष की संख्या कम करने में सफलता मिल सकती है। इसे किसी भी तरह से लोकतांत्रिक नहीं माना जा सकता है।

शीर्ष अदालत ने इसी आधार पर पिछले सप्ताह महाराष्ट्र विधानसभा से भाजपा के 12 सदस्यों का एक साल के लिए निलंबन रद्द किया और संसदीय कामकाज में व्यवधान व सदस्यों को नियंत्रित करने के संदर्भ में कुछ गंभीर टिप्पणियां की। न्यायालय की टिप्पणियां लोकतांत्रिक प्रक्रिया में विश्वास रखने वाले संवेदनशील व्यक्तियों को परेशान कर सकती हैं क्योंकि सदन हंगामा करके कामकाज को बाधित करने का नहीं बल्कि रचनात्मक कार्यों और जन-कल्याण योजनाओं पर चर्चा करने और उन्हें मूर्त रूप देने वाला पवित्र स्थान है। उच्चतम न्यायालय ने कहा है कि न्याय के मंदिर के रूप में अदालत की तरह ही संसद और विधानसभा देश की जनता के लिए न्याय का प्रथम और पवित्र स्थान है, जिसकी गरिमा की रक्षा जरूरी है।

इसमें कोई संदेह नहीं है कि वर्तमान समय में सदन में होने वाली घटनाएं और सदस्यों के आचरण मौजूदा सामाजिक ताने-बाने को ही दर्शाती हैं। शीर्ष अदालत ने भी भाजपा सदस्यों के निलंबन के मामले में इसी तरह के विचार व्यक्त किये हैं।

न्यायालय ने कहा कि अब अक्सर यह सुनने में आता है कि सदन अपना निर्धारित कामकाज नहीं पूरा कर सका। इसका अधिकांश समय रचनात्मक और ज्ञानवर्धक बहस की बजाय तंज कसने और व्यक्तिगत हमलों में बर्बाद हो गया। आम जनता में भी कुछ इसी तरह की धारणा बनती जा रही है और यह पर्यवेक्षकों के लिए निराशाजनक स्थिति है। यह भी कि संसद और विधानमंडल पवित्र स्थान हैं और इनमें आचरण मर्यादित रहे।

संसदीय लोकतंत्र में सदन के सदस्यों के हंगामेदार आचरण के संदर्भ में न्यायपालिका से क्या इससे इससे ज्यादा कठोर टिप्पणी की अपेक्षा की जाती है। शायद नहीं। यह समय है कि बजट सत्र के दौरान सत्तापक्ष और विपक्ष मौजूदा हालात पर गंभीरता से विचार करें और सदन में लोकतांत्रिक व्यवस्था के अनुरूप अपनी असहमतियों का प्रदर्शन करते हुए गरिमामय आचरण पेश करके जनता को आश्वस्त करें कि वे देश और समाज की समस्याओं के प्रति गंभीर हैं। न्यायालय ने कहा है, 'सदन का कामकाज सुचारु तरीके से सुनिश्चित करने के लिए ऐसे आचरण से सख्ती से निपटा जाना चाहिए। लेकिन सदस्यों के खिलाफ किसी भी तरह की कार्रवाई नियमों, संवैधानिक प्रावधानों और कानून की प्रतिपादित प्रक्रिया के अनुरूप होनी चाहिए।' उम्मीद है कि संसदीय लोकतंत्र में सदन में सदस्यों के अशोभनीय आचरण और हंगामे की वजह से दैनिक कामकाज प्रभावित होने के बारे में देश की शीर्ष अदालत की इन टिप्पणियों का सरकार, संसद और विधानसभा के सदस्य, पीठासीन अधिकारी संज्ञान लेंगे। प्रतिपक्ष से भी उम्मीद की जाती है कि वे लोकतांत्रिक तरीके से सरकार की नीतियों और रवैये के खिलाफ अपनी असहमति व्यक्त करेंगे लेकिन यह भी सुनिश्चित करेंगे कि उनके आचरण से सदन और विधानसभा का कामकाज प्रभावित नहीं हो।

या त ऊतिरवमा या परमा या मध्यमेन्द्र शुष्मिन्नस्ति।
ताभिरू षु वृत्रहत्येऽवीर्न एभिश्च वाजैर्महान्न उग्र।।

(ऋग्वेद ६–२५–१)

हे परमेश्वर ! हमारे अज्ञानता के अंधकार के विरुद्ध युद्ध में आप अपनी प्राथमिक, मध्यम और उच्च रक्षण व्यवस्था द्वारा हमें सुरक्षा प्रदान कीजिए। हमें इस युद्ध में विजयी होने का आशीर्वाद दें।

O God ! Protect us in the battle against the darkness of ignorance with Your primary, middle and upper defence system. Bless us to be victorious in this war.

(Rig Veda 6-25-1)

जनता पर मार और नेता का रोजगार

आलोक पुराणिक

चुनावी मंडियां सज चुकी हैं, दुकानदार हुंकारे लगा रहे हैं। दुकानदारी की एक तरकीब यह भी है कि पड़ोसी दुकानदार का माल घटिया बताया जाये और अपना माल चकाचक बताया जाये। मेरे घर के करीब की सब्जी मंडी में एक आलूवाला पड़ोसी के आलुओं की ओर इशारा करते

हुए हुंकारा लगाता है–घटिया आलू उधर हैं, बढ़िया आलू इधर हैं। और कमाल यह है कि कभी घटिया आलू वाले से आलू उधार लेकर अपनी दुकान पर रखता है, अगर मांग बहुत ही ज्यादा हो जाये उसकी दुकान पर। उधर का घटिया आलू इधर आते ही बढ़िया हो जाता है।

वादे उड़ रहे हैं मक्खियों की तरह, गिनती मुश्किल है। अगर वैज्ञानिक कुछ जुगाड़ ऐसा कर दें कि कोरोना के सारे वायरस चुनावी झूठ से मरने लगें, तो कम से कम पंजाब, उत्तराखंड, यूपी में तो कोरोना रातों रात गायब हो जायेगा। झूठ से अब कोई नहीं मरता, बल्कि झूठ से तो कइयों को रोजगार–धंधे मिल रहे हैं। टीवी चैनलों को इश्तिहार मिल रहे हैं, प्रिंटिंग प्रेसों को पोस्टर छापने का रोजगार मिल रहा है। झूठों की इतनी वैरायटी है इन दिनों कि झूठ की रेंज आश्चर्यचकित करती है।

22 करोड़ की कुल जनसंख्या वाले राज्य में कोई कह रहा है कि 5० करोड़ रोजगार दे दिये जायेंगे। गंजों को हेयर ड्रायर बेचे जा सकते हैं। कमाल यह है कि रोजगार के वादे करके नेता का रोजगार चलता जाता है। नेता तो आम तौर पर टॉप रोजगार अपनी फैमिली के लिए ही सुरक्षित रखता है। वादे अलबत्ता सबके लिए हैं और मुफ्त हैं। इतने रोजगार पैदा हो सकते हैं यह बात नेताओं को चुनावों में ही क्यों समझ में आती है, पहले क्यों नहीं बताते। चुनाव से पहले इस मारधाड़ में लगी रहती हैं कई पार्टियां कि जीजाजी ज्यादा कमा गये या बहू जी ज्यादा कमा गयीं। चुनाव से पहले परिवार ही कारोबार होता है, चुनाव के ठीक पहले जनता में परिवार दिखने लगता है।

चुनाव है जी चुनाव है, कोरोना का इस्तेमाल हम कैसे करें–एक नेता ने मुझसे पूछा। मैंने बताया कि सिंपल–दूसरी पार्टी से जब बंदों को तोड़कर लाओ, तो बताओ कि नये मंत्रालय बनाये जायेंगे, नये मंत्री बनाये जायेंगे। कोरोना इतने लंबे समय से है, अभी लंबा चलेगा, तो हम कोरोना मंत्रालय बनायेंगे, कोरोना मंत्रालय में एक कैबिनेट रैंक का मंत्री होगा और कम से कम तीन उपमंत्री होंगे। कोरोना कैबिनेट मंत्री–कोरोना उपमंत्री–अल्फा वेरिएंट, कोरोना उपमंत्री डेल्टा वेरिएंट, कोरोना उपमंत्री ओमीक्रोन वेरिएंट। कोरोना आम आदमी को भले ही बेरोजगार कर रहा हो, पर नेता इसमें भी रोजगार तलाश सकता है। कामयाब नेता दरअसल कामयाब दुकानदार होता है, माल बेचना आता है उसे।

थमा सुरों का करिश्मा

आखिर महामारी ने एक अनमोल भारत-रत्न हमसे छीन लिया। कोविड से संक्रमित होने के बाद वे करीब एक माह से मुंबई के ब्रीच कैंडी अस्पताल में भर्ती थीं। जिन लता मंगेशकर की वाणी में सरस्वती बसती थीं, उसी सरस्वती के दिन वसंत-पंचमी को वे वेंटिलेटर पर चली गईं। रविवार की सुबह उन्होंने आखिरी सांसें लीं। इस महान पार्श्व गायिका ने भारतीय फिल्म संगीत को नये आयाम दिये। तभी उन्हें 'स्वर साम्राज्ञी' व भारत की 'सुर कोकिला' जैसे न जाने कितने नाम से पुकारा जाता रहा। जिस लता को कभी औपचारिक शिक्षा का मौका नहीं मिला, उन्होंने 36 भारतीय भाषाओं में करीब आधी सदी तक हजारों गाने गाये। दरअसल, लता मंगेशकर के गाये गीत आम भारतीय के जीवन में रच-बस गये। उनके गाये गीतों को जहां संगीत विशेषज्ञों ने सराहा, वहीं आम आदमी उनसे सीधा जुड़ता रहा। उनकी आवाज की तुलना मोतियों तथा पारदर्शी क्रिस्टल से होती रही। उनके गाये गीतों ने करोड़ों भारतीयों के जीवन में खुशियां भरीं। भारत ही नहीं, पूरे भारतीय उपमहाद्वीप में उन्हें वही सम्मान मिला। एक बार अमिताभ बच्चन से किसी पाकिस्तानी ने कहा- हम बहुत खुश हैं, सब कुछ है, मगर ताजमहल व लता मंगेशकर की कमी खलती है। उनके गाये गीत करोड़ों लोगों की जिंदगी का संगीत बने। तभी उनके निधन पर पूरा देश गमगीन है। दुनिया के तमाम देशों से उनके लिये श्रद्धांजलि संदेश आ रहे हैं।

लता मंगेशकर का जीवन शुरुआत से ही इतना सुखमय व सहज-सरल नहीं रहा। कामयाबी की ऊंचाइयां छूने से पहले उनका जीवन तकलीफ, तिरस्कार व संघर्ष भरा रहा। आर्थिक तंगी के बीच पिता दीनानाथ मंगेशकर का अवसान और पारिवारिक जिम्मेदारी का बोझ संभालना पड़ा लता को। शास्त्रीय संगीत विरासत में मिला, मगर वह दौर संगीत के जरिये घर चलाने लायक नहीं था। मराठी व हिंदी फिल्मों में मन मारकर अभिनय भी किया। अपनी आवाज को स्थापित करने के लिये बड़ा संघर्ष किया। गुलाम हैदर जैसे लोगों ने उन्हें समझाया कि पतली आवाज बताकर जो लोग आज तुम्हें खारिज कर रहे हैं, वे ही आने वाले कल में तुम्हारे मुरीद होंगे। लता को प्रेरित करने वाले गुलाम हैदर व नूरजहां कालांतर पाक चले गये, लेकिन उनकी भविष्यवाणी सच हुई। लता ने अपनी आवाज को संवारा, परिवार को उबारा और फिल्म संगीत की दुनिया में अपनी विशिष्ट जगह बनायी। निस्संदेह कल कई गायिकाएं आएंगी, लेकिन वे लता मंगेशकर नहीं हो सकतीं। सही मायनों में भारत रत्न! गीत के भाव और नजाकत को आवाज में पिरोने का हुनर सिर्फ लता के ही पास था। वर्ष 1989 में उन्हें दादा साहब फाल्के तथा 2००1 में भारत का सर्वोच्च नागरिक सम्मान भारत रत्न मिला। (आरएनएस)

योजना का नाम बदलने से बनेगी बात

आलोक पुराणिक

हाल में आये बजट पर असली एंकर चैनल में डिबेट मची, कुछ अंश इस प्रकार हैं:-

एंकर- बजट में मनरेगा का बजट कम कर दिया गया है। वैसे भ्रष्टाचार की खबरें भी आ रही थीं। महात्मा गांधी के नाम वाली स्कीम मनरेगा में भ्रष्टाचार वाली बात से महात्माजी की आत्मा को कष्ट पहुंचता होगा। इस बजट में भी कई स्कीमों की घोषणा हुई है। बात करेंगे-एक्सपर्ट से।

एक्सपर्ट- पुराने महापुरुष बहुत शर्मसार और फेमस हो लिये, अब नये लोगों को मौका दिये जाने का वक्त है। हिंदी फिल्मों के पुराने खलनायक शक्ति कपूर के नाम पर रोजगार योजना रख दी जाये। दूसरा संदेश यह है कि अगर योजना में भ्रष्टाचार है, तो बुरा नहीं मानने का, योजना ही ऐसे आदमी के नाम पर है, जिसके कुछ भी सही किया ही नहीं। इस रकम को पूरा खा जायें अफसर, कुछ भी न दें किसी को, बस यह सुनिश्चित किया जाना चाहिए कि शक्ति कपूर के फिल्मी कृतित्व को फॉलो करते हुए मनरेगा के जिम्मेदार अफसर कहीं छेड़खानी आदि पर न उतर आयें। हमारे मुल्क में पैसा खाना नार्मल माना जाता है, पर समाज की नैतिकता का स्तर अब भी इतना ऊंचा है कि समाज अभी पूरे तौर पर शक्ति कपूर न बना है।

एंकर- एक स्कीम गति शक्ति की चर्चा बजट में हुई।

एक्सपर्ट- गति शक्ति योजना के लिए अमिताभ बच्चन से बेहतर नाम कोई न हो सकता। कितनी शक्ति और कितनी गति के साथ सुबह से रात तक ब्यूटी क्रीम से लेकर भुजिया नमकीन बेचते हैं। अमिताभ बच्चन का नाम गति शक्ति योजना से जुड़ जाये, तो एक झटके में सबकी समझ में आ जायेगा कि गति शक्ति का मतलब क्या होता है।

एंकर-जी एक है मुद्रा कर्ज योजना।

एक्सपर्ट- मुद्रा कर्ज योजना के इश्तिहार में अभिषेक बच्चन को जोड़ना चाहिए। अभिषेक बच्चन मुद्रा कर्ज योजना नाम से ही साफ हो जायेगा कि अपना काम शुरू करने के लिए, अच्छी तरह सेटल होने के लिए इस कर्ज को लिया जाये। अभिषेक बच्चन का चेहरा कइयों को प्रेरित करेगा कि सिर्फ पिता के सहारे नहीं बैठना चाहिए, बल्कि अपने दम पर कुछ करना चाहिए।

एंकर-जी बजट में अटल पेंशन योजना का भी जिक्र रहा।

एक्सपर्ट-जी मेरी राय में अब वक्त बदल रहा है। पहले आदमी बुढ़ापे में ही पेंशन की चिंता करता था। पर अब तो नौजवानी में ही पेंशन की चिंता करनी चाहिए। देखिये, कुछ समय पहले विराट कोहली वन डे, टेस्ट टीम और ट्वेंटी-ट्वेंटी सारी टीमों के कप्तान थे, अब वह किसी भी टीम के कप्तान नहीं हैं। विराट कोहली पेंशन योजना के नाम से एक पेंशन योजना शुरू की जानी चाहिए।

राज्य में 150 आदर्श पोलिंग बूथ और 100 सखी पोलिंग बूथ बनाए गए

कार्यालय संवाददाता

देहरादून। भारत निर्वाचन आयोग के निर्देश पर राज्य में १५० आदर्श पोलिंग बूथ और १०० सखी पोलिंग बूथ स्थापित किये गये हैं। जेंडर समानता व महिलाओं की निर्वाचन में भागीदारी निर्धारित करवाने के उद्देश्य से समस्त महिला प्रबंधित मतदान केन्द्र सखी पोलिंग बूथ स्थापित किये गये हैं। इन केन्द्रों में चुनाव के दौरान समस्त मतदान स्टाफ, पुलिस व सुरक्षाकर्मी महिला ही तैनात किये गये हैं। पर्दानशीन (बुर्काधारी) महिलाओं के लिये विशेष व्यवस्था की गयी है। इनकी शिनाख्त व उंगली में अमिट स्याही का प्रयोग मतदान अधिकारी द्वारा उनकी सामाजिक भावना, गोपनीयता एवं शिष्टता को ध्यान में रखकर किया जायेगा गर्भवती महिलाओं के लिये विशेष तौर पर आराम कक्ष बनाया गया है व इस बात का ध्यान रखा जाएगा कि उन्हें लाइन में न खड़ा होना पड़े। राज्य में प्रत्येक विधानसभा क्षेत्र में एक-एक सखी पोलिंग बूथ स्थापित किया गये हैं। इसके अतिरिक्त ३० और सखी पोलिंग बूथ स्थापित किये गये हैं। इनमें उत्तरकाशी जिले में ३, चमोली ३, रुद्रप्रयाग २, टिहरी ६, देहरादून १८, हरिद्वार १६, पौडी गढ़वाल ६, पिथौरागढ़ ४, बागेश्वर २, अल्मोड़ा ६, चम्पावत २, नैनीताल १२ और ऊधमसिंह नगर जिले में १७ सखी पोलिंग बूथ स्थापित किये गये हैं।

राज्य में १५० आदर्श पोलिंग बूथ स्थापित किये गये हैं। इनमें उत्तरकाशी जिले में ६, चमोली ६, रुद्रप्रयाग ५, टिहरी १०, देहरादून २३, हरिद्वार २४, पौडी गढ़वाल १०, पिथौरागढ़ ८, बागेश्वर ५, अल्मोड़ा १०, चम्पावत ५, नैनीताल १७ और ऊधमसिंह नगर जिले में २१ आदर्श पोलिंग बूथ स्थापित किये गये हैं। आदर्श पोलिंग बूथ तीन मानकों के अनुरूप स्थापित किये गये हैं। भवन व सुविधाओं की भौतिक संरचना, पंक्ति प्रबंधन में सुधार और मतदान कर्मियों व स्वयं सेवकों का उचित व्यवहार।

आदर्श पोलिंग बूथ में भवन व सुविधाओं की भौतिक संरचना के तहत सुनिश्चित किया गया है कि भवन अच्छी दशा में साफ-सुथरी दीवारों की पुताई के साथ निर्वाचन सम्बन्धी संदेश के रूप में वॉल पेंटिंग की गई हो। मतदाता कर्मियों व पोलिंग एजेंट्स के लिये गुणवत्तायुक्त फर्नीचर की व्यवस्था की गई है। पोलिंग बूथ के बाहर डिस्प्ले बोर्ड लगाए हैं, जिनपर पोलिंग स्टेशन का नाम, निर्वाचन आयोग एवं मुख्य निर्वाचन कार्यालय उत्तराखण्ड का रुद्गत्रद्ध (उत्तराखण्ड चुनाव कौथिग) मतदाता शपथ तथा प्रवेश व निकास का स्पष्ट उल्लेख है। न्यूनतम सुविधायें जैसे बिजली (पैट्रोमैक्स का अतिरिक्त प्रबन्ध), महिला व पुरूष के लिये अलग-अलग शौचालय, पीने के पानी की व्यवस्था, प्रतीक्षालय, रैम्प और व्हील चेयर दिव्यांगजनों के लिये सुनिश्चित की गई है। बी०एल०ओ० मतदाता सूची के साथ निर्धारित स्थान पर उपलब्ध रहेंगे। यथासम्भव वोटर्स का स्वागत पुष्प गुच्छ या एक-एक फूल से जैसी भी सुविधा होगी, किया जाएगा तथा सुविधानुसार रेड कार्पेट की व्यवस्था भी होगी।

पंक्ति प्रबंधन में सुधार के अंतर्गत पंक्तियों के लिये रस्सियों का प्रयोग होगा। पंक्तियों में खड़े वोटर्स के लिये स्वयं सेवक, टोकन वितरण व पीने का पानी उपलब्ध करवाया जाएगा। नेत्रहीन/दुर्बल/बुजुर्ग एवं गर्भवती तथा धात्री माताओं (स्तनपान कराने वाली) को मतदान के लिये प्राथमिकता दी जायेगी। पंक्ति लम्बी होने पर बुजुर्ग एवं दिव्यांग मतदाताओं हेतु प्रतीक्षालय में बैठने की उचित व्यवस्था की गई है। मतदान कर्मियों व स्वयं सेवकों का उचित व्यवहार सुनिश्चित किया गया है। मतदान कर्मियों की यथासम्भव एक जैसी पोशाक होगी। वोटर्स के लिये Do's and Don'ts तय होंगे। वोटर्स से फीडबैक फार्म भरवाया जायेगा।

वैलेंटाइन डे पर लोग जाना चाहते हैं गोवा

नई दिल्ली। दो साल से कोविड-१६ महामारी से जूझ रहे भारतीय अब अपनी छुट्टियां बिताने के लिए अपने जीवनसाथी के साथ यात्रा पर जाना चाहते हैं। यही वजह है कि करीब एक-तिहाई लोगों ने इस साल वैलेंटाइन डे पर अपने जीवनसाथी के साथ यात्रा के लिए पहले ही तैयारी कर ली है।

होटल कमरों की ऑनलाइन बुकिंग की सुविधा उपलब्ध कराने वाली कंपनी ओयो के एक सर्वे में यह तथ्य सामने आया है। ओयो के वैश्विक वैलेंटाइन डे उपभोक्ता इंडेक्स लेट लव इन विद ट्रैवल-२०२२ में करीब ६२ फीसदी भारतीयों ने कहा कि इस बार वे अपने जीवनसाथी के साथ किसी नजदीकी गंतव्य पर छुट्टियां बिताने जाना चाहेंगे।

सर्वे में कहा गया है कि पति-पत्नी के बीच यात्रा के दौरान जुड़ाव बढ़ता है। तीन में दो लोगों ने कहा कि वे आज यानी महमारी से पहले की तुलना में अपने साथी के सथ छुट्टी बिताना अधिक पसंद करेंगे। आज भारतीय अपनी छुट्टियों को ऐसे ही जाया नहीं जाने देना चाहते। यह सर्वे फरवरी के दौरान भारत, ब्रिटेन, अमेरिका, इंडोनेशिया और जर्मनी में किया गया। इसमें करीब २,००० लोगों के विचार लिए गए।

सर्वे में कहा गया है कि वैलेंटाइटन डे पर छुट्टी बिताने के लिए भारतीय यात्रियों का पसंदीदा स्थान गोवा के बीच हैं। उसके बाद पहाड़ों यानी मनाली का नंबर आता है। सर्वे में शामिल ३८ फीसदी लोगों ने कहा कि वे एक-दूसरे के साथ अच्छा समय बिताने के लिए यात्रा पर जाने और अपने अनुभवों को साझा करना पसंद करते हैं। वहीं २६ फीसदी का कहना था कि वे कामकाज के बीच कुछ आराम के लिए अवकाश चाहते हैं। २५ फीसदी ने कहा कि वे किसी नए स्थान और संस्कृति को देखना चाहते हैं। वहीं ८४ फीसदी लोगों ने कहा कि यात्रा से जीवनसाथी के साथ आपसी संबंध और मजबूत होते हैं।

सर्वे में शामिल ज्यादातर भारतीयों के लिए प्रेम की दृष्टि से पसंदीदा गंतव्य पेरिस रहा। उसके बाद गोवा और कोलकाता का स्थान आता है। जहां तक वैलेंटाइन डे पर छुट्टियां बिताने की बात है, तो २८ फीसदी भारतीयों ने पेरिस को और इतनी ही संख्या में लोगों ने मालदीव को अपना पसंदीदा अंतरराष्ट्रीय गंतव्य बताया। स्विट्जरलैंड तीसरे स्थान पर रहा।

ग्रॉसरी को इन पांच तरीकों से करें स्टोर, लंबे समय तक रहेगी फ्रेश

अगर ग्रॉसरी के सामान को ठीक तरीके से स्टोर न किया जाए तो इसके जल्द खराब होने की संभावना बढ़ जाती है, फिर चाहें बात रसोई में दालों को रखने की हो या फिर फ्रिज में सब्जियां। वहीं, इससे न सिर्फ पैसे की बर्बादी होती है बल्कि बल्कि मन भी परेशान होता है। आइए आज हम आपको पांच ऐसी टिप्स देते हैं, जिन्हें अपनाकर अगर आप अपनी ग्रॉसरी को स्टोर करेंगे तो यह लंबे समय तक फ्रेश रहेगी।

हरी पत्तेदार सब्जियों को पेपर टॉवल में लपेटकर रखें

अभी सर्दी का मौसम है तो आपको बाजार में कई तरह की हरी पत्तेदार सब्जियां आसानी से मिल जाएंगी, लेकिन जब इन्हें स्टोर करने की आती है तो लोग परेशान हो जाते हैं। दरअसल, अगर इन सब्जियों को स्टोर करने का तरीका सही न हो तो इनकी पत्तियां सड़ने लगती हैं। बेहतर होगा कि आप हरी पत्तेदार सब्जियों को पेपर टॉवल में लपेटकर ही फ्रिज में रखें। इससे ये कुछ दिनों तक एकदम फ्रेश रहेंगी।

सिरके से धोकर रखें बेरीज

ब्लूबेरी, स्ट्रॉबेरी और रसभरी जैसी बेरीज की ऊपरी परत में मोल्ड नामक बीजाणु (ह्यश्चश्शद्दह्य) मौजूद होते हैं, जो उन्हें जल्दी खराब कर देते हैं। इसलिए जब भी आप बेरीज खरीदकर घर में लाएं तो उन्हें सबसे पहले सिरके से साफ करें। इसके लिए एक बड़े कटोरे में एक चौथाई कप सिरके और पानी के साथ मिलाएं, फिर इस मिश्रण से बेरीज को धो लें। इससे बेरीज में मौजूद मोल्ड बीजाणु दूर हो जाएंगे और ये लंबे समय तक फ्रेश रहेंगी।

दाल, काला चना, छोले, राजमा और चावल को ऐसे करें स्टोर

दालों को सही रखने के लिए इन्हें माइक्रोवेव में दो-तीन मिनट तक गर्म करें, फिर कांच के एयरटाइट कंटेनर में भरकर रख दें। इसके अतिरिक्त काला चना, छोले और राजमा में बोरिक एसिड मिलाकर रखें, लेकिन इस्तेमाल करने से पहले इन चीजों को साफ पानी से अच्छी तरह से धो लें। वहीं, चावलों को किसी सूखे स्टील के कंटेनर में डालकर उनके ऊपर सूखे नीम के पत्ते रख दें ताकि उनमें कीड़े नहीं लगे।

सूखे मसालों को इस तरह करें स्टोर

साबुत लाल मिर्च को एक मिनट के लिए माइक्रोवेव में गर्म करके प्लास्टिक के एक कंटेनर में स्टोर करें। वहीं, लाल मिर्च पाउडर और नमक को सही सलामत रखने के लिए उनके कंटेनर में कुछ लौंग डाल दें। इसके अलावा, काली मिर्च, मोटा धनिया, धनिया पाउडर, हल्दी, इलायची, देगी मिर्च, गरम मसाला, जीरे आदि को मसालों को अलग-अलग एयरटाइट कंटेनरों में भरकर उनके साथ तेजपत्ता रख दें ताकि उनमें नमी नहीं आए और वे जल्दी खराब होने से बच सकें।

1 अप्रैल को रिलीज होगी जॉन अब्राहम की फिल्म अटैक पार्ट वन

एक्टर जॉन अब्राहम जल्द अपनी नयी फिल्म के साथ धमाका करने वाले हैं। जी दरअसल वह और रकुल प्रीत सिंह फिल्म अटैक पार्ट वन में नजर आने वाले हैं और अब इस फिल्म की रिलीज डेट सामने आ गई है। जी हाँ और इस बात का जानकारी खुद जॉन अब्राहम ने सोशल मीडिया के जरिए पोस्ट शेयर करके दी है। आप सभी को हम यह भी जानकारी दे दें कि इस फिल्म में एक बार फिर से जॉन अब्राहम का एक्शन अवतार देखने को मिलेगा। जी हाँ और इस फिल्म की रिलीज डेट काफी समय से अटकी हुई थी, दो बार पहले भी फिल्म अटैक की रिलीज डेट सामने आ चुकी है हालाँकि कोरोना संक्रमण को देखते हुए हर बार फिल्म रिलीज को टाल दिया गया।आपको हम यह भी बता दें कि इस फिल्म में जॉन और रकुल प्रीत के साथ जैकलीन भी दिखाई देंगी। जी हाँ और फिल्म में एक बार फिर से जॉन अब्राहम जबरदस्त एक्शन करते हुए दिखाई देंगे। जॉन अब्राहम ने अपने ऑफिशियल इंस्टाग्राम अकाउंट से पोस्ट शेयर करते हुए लिखा, देश के गौरव को बचाने के लिए हमारे देश के पहले सुपर सैनिक और उसके अटैक को देखने के लिए तैयार हो जाइए, अटैक पार्ट वन, 1 अप्रैल 2०22 को दुनियाभर के सिनेमाघरों में रिलीज हो रही है।

इस पोस्ट में जॉन ने रकुल प्रीत सिंह और जैकलीन समेत फिल्म से जुड़े कई लोगों को भी टैग किया है जो आप साफ़-साफ़ देख सकते हैं। वैसे जॉन अब्राहम की ये फिल्म एक्शन और ड्रामा से भरपूर ओरिएंट वेंचर है। इस फिल्म की कहानी रेंजर ऑफिसर द्वारा किए गए मिशन पर आधारित है। आपको हम यह भी बता दें कि इस फिल्म का टीजर मेकर्स ने 15 दिसंबर 2०21 को लॉन्च किया था। वैसे यह फिल्म इससे पहले 28 जनवरी को रिलीज होने वाली थी हालाँकि कोरोना के बढ़ते प्रकोप को देखने के बाद फिल्म की रिलीज डेट को टाल दिया गया था। लेकिन अब यह उम्मीद जताई जा रही है कि 1 अप्रैल को दर्शकों के इंतजार खत्म हो जाएगा।

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 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

माउंटेन क्लाइंबर एक्सरसाइज करते समय इन गलतियों से बचें

रोजाना कुछ मिनट माउंटेन क्लाइंबर एक्सरसाइज करने से आपको अनगिनत स्वास्थ्य लाभ मिल सकते हैं। सबसे अच्छी बात तो यह है कि इस एक्सरसाइज के लिए न तो आपको किसी मशीन की जरूरत पड़ती है और न ही डंबल और बारबेल की। हालांकि, कई लोग माउंटेन क्लाइंबर एक्सरसाइज करते समय अनजाने में कुछ ऐसी गलतियां कर बैठते हैं, जिनसे चोट लगने की संभावना बढ़ जाती है। चलिए फिर आज ऐसी ही कुछ सामान्य गलतियों के बारे में जानते हैं।

हाथों को जमीन पर ठीक से न रखना

माउंटेन क्लाइंबर करते समय अगर आप हाथों को जमीन पर ठीक से नहीं रखते हैं तो आपकी इस गलती के कारण आपके लिए एक्सरसाइज के दौरान संतुलन बनाना मुश्किल हो सकता है। यह एक्सरसाइज करते समय सबसे पहले अपनी उंगलियों और हथेलियों को फैलाकर जमीन पर रखें। इसके बाद आपको एक्सरसाइज के दौरान धीरे-धीरे आगे होते समय अपनी हथेलियों पर दबाव डालना है और पीछे होते वक्त हथेलियों पर हल्का दबाव डालना है।

रीढ़ की हड्डी को सीधा न रखना

अगर आप माउंटेन क्लाइंबर करते समय अपनी पीठ को सीधा नहीं रखते हैं तो इसके कारण आपको पीठ के निचले हिस्से में दर्द की समस्या हो सकती है। इससे स्लिप डिस्क और सर्वाइकल स्पोंडिलोसिस जैसी रीढ़ की हड्डी से जुड़ी कई तरह की समस्याओं का खतरा भी उत्पन्न हो सकता है। इसलिए अगर आप इससे स्वास्थ्य लाभ चाहते हैं तो एक्सरसाइज करते समय अपने शरीर को एकदम सीधा रखें ताकि आपको ऐसी समस्याओं का सामना ही न करना पड़े।

ठीक से सांस न लेना

बहुत से लोग माउंटेन क्लाइंबर एक्सरसाइज करते समय ठीक से सांस नहीं लेते हैं, लेकिन ऐसा करना उनकी सबसे बड़ी गलती है क्योंकि इससे उनको नुकसान पहुंच सकता है। बता दें कि इस एक्सरसाइज के दौरान सांस लेते समय आगे बढ़ना होता है और पीछे होते समय सांस छोड़नी होती है। अगर आप इस एक्सरसाइज के दौरान सांस पर ध्यान नहीं देते हैं तो आपको इसके कारण सांस से जुड़ी समस्याओं का सामना करना पड़ सकता है।

शरीर पर नियंत्रण न होना

अगर आप यह चाहते हैं कि माउंटेन क्लाइंबर का आपके शरीर पर सकारात्मक असर पड़े तो इसके लिए जरूरी है कि आप एक्सरसाइज के दौरान अपने शरीर को नियंत्रित रखें। कई बार एक्सरसाइज करते समय ऐसा होता है कि हमारे शरीर पर हमारा नियंत्रण नहीं रहता। ऐसा अधिक वजन की वजह से भी हो सकता है। हालांकि, आप यह एक्सरसाइज करते समय अपने शरीर पर नियंत्रण रखें क्योंकि ऐसा न होने के कारण चोट लगने का डर बना रहता है।

माउंटेन क्लाइंबर करते समय जरूर बरतें ये सावधानियां

अगर आपके कंधों या फिर हाथों में किसी तरह की तकलीफ है तो इस एक्सरसाइज को न करें। जिन लोगों को घुटनों में चोट लगी हो या जिनकी सर्जरी हुई हो, वे भी इस एक्सरसाइज को न करें। गर्भवती महिलाएं भी इस एक्सरसाइज को न करें। अगर हाल ही में पेट की सर्जरी हुई है तो भी माउंटेन क्लाइंबर एक्सरसाइज को करने से बचना चाहिए। शुरूआत में यह एक्सरसाइज किसी विशेषज्ञ की निगरानी में ही करें। (आरएनएस)

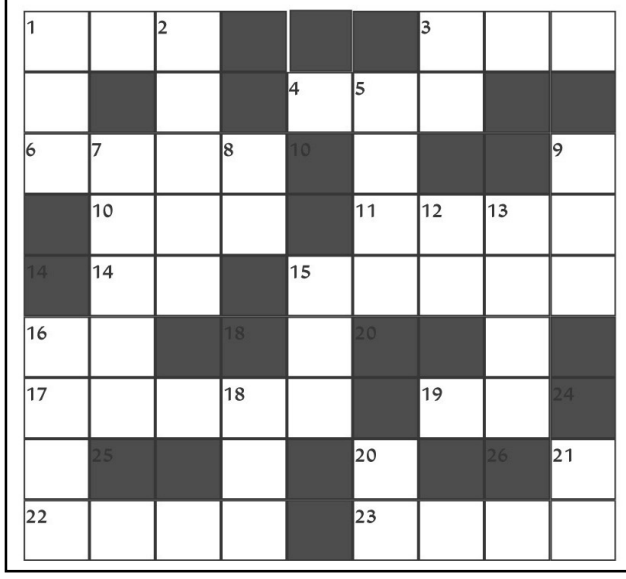
शब्द सामर्थ्य -121

(भागवत साहू)

बाएं से दाएं :
1. अनुचित, असत्य, जो ठीक न हो 3. बेवजह, बिनाकारण, व्यर्थ 4. हल्कीनींद, चकमा, धोखा 6. शक्कर पानी आदि का मीठा घोल 10. सोते से उठाना, सावधान करना, प्रदीप्त करना 11. चरमसीमा, सीमांत 14. पानी, आंसू 15. बैठा हुआ, विराजित 16. नृत्य 17. मृतप्राय, मृत्यु के करीब 19. जल, अम्बु 22. उपहार, भेंट 23. खबर, संदेश।

ऊपर से नीचे
1. गणपतिजी, 2. मांगनेवाला, पाने की इच्छा करने वाला 3. मिट्टी के रंग का, मटमैला 5. चला आता हुआ क्रम प्रथा, प्रणाली, रीति-रीवाज, 7. निशाचर, रात में विचरण करने वाला 8. पेड़ का धड़ा जहां से शाखाएं निकलती है, 9. मिठाई, खाने की मीठी चीज 12. शासन, गुप्तबात 13. श्रद्धा, स्त्री, जयशंकर प्रसाद द्वारा रचित प्रसिद्ध महाकाव्य 15. विपत्तिग्रस्त, दुखी, अभागा 16. प्रसिद्ध, नामवर 18. स्वप्न, ख्वाब 20. करीब, नज़दीक, समीप 21. सुबह, प्रात:, सबेरा।

1		2	■	■	■	3		
	■		■	4	5		■	■
6	7		8	■		■	■	9
■	10			■	11	12	13	
■	14		■	15				
16		■	■		■	■		■
17			18		■	19		■
	■	■		■	20	■	■	21
22				■	23			



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 120 का हल

अ	भि	षे	क	■	प	स	■	■
जा	त	■	थ	प	थ	पा	ना	■
य	र	का	नी	■	भ्र	■	र	श्मि
ब	घा	र	■	क	ष्ट	प्र	द	■
■	त	ना	त	नी	■	र्व	■	ब
अ	■	मा	■	ज	मा	त	■	ल
स	जा	■	■	■	■	क	ज	रा
बा	■	बे	स	हा	रा	■	ग	म
ब	गु	ला	■	रा	ज	दू	त	■

पूनम दुबे और गोलू राज का गाना लईकी के देखनी ह रील प हुआ वायरल

भोजपुरी सिनेमा की स्टनिंग अदाकारा पूनम दुबे और गोलू राज का गाना लईकी के देखनी ह रील प रिलीज के साथ वायरल हो रहा है। यह गाना म्यूजिक वाइड के ऑफिसियल यूट्यूब चैनल से रिलीज हुआ है, जिसे लोग खूब पसंद कर रहे है। जैसा कि आज डिजिटल युग में वीडियो का सबसे मनोरंजक और लोकप्रिय फॉरमेट रील्स का चलन बढ़ा है, ऐसे में पूनम और गोलू का यह गाना रील्स को लेकर ही है। इससे गाने से युवा ऑडियंस खुद को खूब कनेक्ट भी कर रहे है।

गाना रिलीज होने के बाद अभिनेत्री पूनम दुबे और गायक गोलू राज ने खुशी जाहिर की और दर्शकों ससे इसे खूब प्यार और आशीर्वाद देने की अपील की। उन्होंने कहा कि हमारा गाना सबको पसंद आएगा। यह आज कल का डिमांड है। इसकी मेकिंग को हमने खूब एन्जॉय किया है। गाने का गीत - संगीत सब लाजवाब है। गाने में हमारी केमेस्ट्री भी शानदार है। इसलिए हम भोजपुरी के सुधि दर्शकों से अपील करेंगे कि आप एक बार हमारे गाने को जरुर देखें। उन्होंने कहा कि वेलेंटाइन वीक यह गाना युवाओं के लिए उपहार से कम नहीं है। मेरी दर्शकों से अपील होगी कि आप इस गाने को जरूर देखें - सुनें। बेहद मजा आने वाला है। (आरएनएस)

मार्च में शादी करने जा रहे हैं अली फजल और ऋचा चड्ढा

बॉलीवुड एक्टर अली फजल और ऋचा चड्ढा को लेकर हर दिन नयी-नयी खबरें आती हैं। आप सभी को बता दें कि यह कपल बीते 6 साल से एक-दूसरे को डेट कर रहे हैं। जी हाँ और अब दोनों ही मार्च के महीने में शादी के बंधन में बंधने वाले हैं। आप सभी को बता दें कि दोनों की पहली मुलाकात फिल्म फुकरे के सेट पर हुई थी। जी हाँ और यह फिल्म साल 2013 में रिलीज हुई थी। बीते दिनों एक इंटरव्यू में ऋचा चड्ढा ने बताया था कि अली के साथ वह अपने घर पर चैप्लिन फिल्म देख रही थीं, तभी उन्हें अली को आय लव यू कहा। वहीँ अली ने तीन महीने लिए उन्हें आय लव यू टू बोलने में। उसी के बाद से दोनों साथ हैं। आपको हम यह भी जानकारी दे दें कि पिछले दो साल से दोनों शादी करने का प्लान कर रहे हैं, हालाँकि लॉकडाउन के कारण वह इसे पोस्टपोन करते आ रहे हैं।रिपोर्ट्स को मानें तो अली फजल और ऋचा चड्ढा अब और इंतजार नहीं करेंगे। एक रिपोर्ट के मुताबिक, दोनों ही फुकरे 3 के शूट के दौरान शादी के बंधन में बंधेंगे। आपको हम यह भी जानकारी दे दें कि फिल्म का शूट दिल्ली में होने वाला है। आपको हम यह भी बता दें कि कपल शादी के लिए मुंबई जाएगा और इसके बाद शूट पूरा करने के लिए वह वापस दिल्ली आएगा।

एक बार फिर अपने करियर को सवारने में मेहनत कर रहे बॉबी

बॉलीवुड अभिनेता बॉबी देओल अपने करियर की दूसरी पारी जमकर खेलने में लगे हुए है। वेब सीरीज़ आश्रम और क्लास ऑफ 83 के उपरांत बॉबी देओल अपनी आने वाली मूवी लव हॉस्टल लेकर सुर्ख़ियों में बने हुए है। इस मूवी से बॉबी देओल का फर्स्ट लुक सामने आया है, जिसमें उनका रग्ड लुक सबको खूब पसंद आने लगा है। इस मूवी को शाहरुख खान की कंपनी रेड चिलीज़ प्रड्यूस करती हुई नज़र आई है। जब से लाखों दिलों की धड़कन बॉबी देओल ने विक्रांत मैसी और सान्या मल्होत्रा के साथ लव हॉस्टल के लिए एलान किया एवं खबर को शेयर कर अपना फर्स्ट लुक साझा किया, तब से उनके प्रसंशको के मध्य उत्सुकता बढ़ चुकी हैं रिपोर्ट्स के अनुसार शो में उनके साल्ट और पेपर लुक की लोग जमकर तारीफ करने में लगे हुए है। उनका यह लुक उनके फैंस के लिए किसी सरप्राइज़ से कम नहीं है। यह पहली बार है की बॉबी साल्ट और पेपर लुक में दिखाई दे रहे है। उनके इस लुक को देख उनके मेल और फीमेल फैंस ने उनके कमेंट बॉक्स में कमेंट्स करना शुरू कर चुके है। ब्लैक कलर के पठानी कुर्ते और साइड में चाकू निश्चित रूप से हम सभी को यह एहसास भी करवा रहा है कि साल्ट और पेपर लुक बॉबी से बेहतर कोई नहीं कर पाएगा। बॉबी के प्रसंशको को अब ट्रेलर का बेसब्री से इंतज़ार है, यह शो 25 फरवरी को जी5 पर रिलीज़ किया जाने वाला है।

कुशाल टंडन के साथ नए गाने नुमाइश में नजर आएंगी सिद्धिका शर्मा

अभिनेत्री सिद्धिका शर्मा अभिनेता कुशाल टंडन के साथ अपने नए संगीत वीडियो नुमाइश के लिए पूरी तरह से तैयार हैं, जो प्यार और विश्वासघात के बारे में है। अपने सोशल मीडिया पर गाने का टीजर साझा करते हुए, सिद्धिका ने लिखा, रंगताल स्टूडियो की नई धुन आपके खोए हुए प्यार की यादों को दोहराएगी। सिद्धिका ने कहा कि जिस दिन उन्होंने गीत और पटकथा सुनी, मैंने तुरंत हां कर दी। मुझे ये गाना बहुत पसंद आया था। उन्होंने कहा कि अब जब मैंने गाना देखा और जिस तरह से यह तैयार हुआ है, यह वास्तव में बहुत ही दिल को छू लेने वाला है, वास्तव में कुशल एक असाधारण अभिनेता हैं और मुझे वास्तव में उनके साथ काम करने में मजा आया, और मुझे वास्तव में उम्मीद है कि यह दर्शकों को भी पसंद आएगा। वर्कफ्रंट की बात करें तो सिद्धिका को अभिनेता ओंकार कपूर के साथ सौ सौ वारी खाट लिखे में देखा गया था।(आरएनएस)

72वें बर्लिन अंतरराष्ट्रीय फिल्म महोत्सव में गंगूबाई काठियावाड़ी की रखी जाएगी पांच स्क्रीनिंग

हाल में खबर आई थी कि गंगूबाई काठियावाड़ी को 72वें बर्लिन अंतरराष्ट्रीय फिल्म महोत्सव में प्रदर्शित किया जाएगा। अब जानकारी सामने आ रही है कि इस महोत्सव में फिल्म गंगूबाई काठियावाड़ी की पांच स्क्रीनिंग रखी जाएगी। के मुताबिक, गंगूबाई काठियावाड़ी की 72वें बर्लिन अंतरराष्ट्रीय फिल्म महोत्सव में पांच स्क्रीनिंग रखी जाएगी। यह महोत्सव 10 फरवरी से 20 फरवरी के बीच आयोजित किया जाएगा। 16 फरवरी को फिल्म की स्क्रीनिंग शुरू होगी। इसी दिन फिल्म की दो स्क्रीनिंग रखी गई है।

स्क्रीनिंग सिनेमैक्सएक्स 9 थिएटर में शाम सात बजे (मध्य यूरोपीय मानक समय) होगा। इस फिल्म का दूसरा स्क्रीनिंग 9 बजे विशाल फ्रेडरिकस्टैड्ट-पलास्तसभागार में होगा।

अगर आप 16 फरवरी को होने वाला शो मिस कर देते हैं, तो भी आपको चिंता करने की बात नहीं है। फिल्म की तीन और स्क्रीनिंग अलग-अलग डेट्स पर रखी गई है। 17 फरवरी को यूरेनिया में रात 9:00 बजे, 19 फरवरी को रात 8:30 बजे इंटरनेशनल सिनेमा में और 20 फरवरी को सुबह 11:30 बजे सिनेप्लेक्स टाइटेनिया में फिल्म को प्रदर्शित किया जाएगा। गंगूबाई काठियावाड़ी 152 मिनट यानी 2 घंटे 32 मिनट की फिल्म है।

गंगूबाई काठियावाड़ी भंसाली की पहली फिल्म है, जिसे बर्लिन अंतरराष्ट्रीय फिल्म महोत्सव में प्रदर्शित किया जाएगा। उनके लिए यह बड़ी उपलब्धि है। आलिया की बात करें तो यह उनकी तीसरी फिल्म होगी, जिसे इस महोत्सव में दिखाया जाएगा। उनकी दूसरी फिल्म हाईवे (2014) को 64वें बर्लिन अंतरराष्ट्रीय फिल्म महोत्सव के पैनोरमा सेक्शन में प्रदर्शित किया गया था। फिल्म गली बॉय (2019) को भी बर्लिनले स्पेशल सेक्शन में दिखाया गया था।

कोरोना वायरस की महामारी के बाद पहली बार इसका दर्शकों की मौजूदगी में आयोजन होगा। भारतीय मूल के अमेरिकी फिल्मकार एम नाइट श्यामलन बर्लिन फिल्म महोत्सव के ज्यूरी प्रमुख होंगे।

फिल्म मुंबई की वेश्या गंगूबाई के जीवन पर आधारित है। फिल्म में आलिया माफिया क्वीन गंगूबाई काठियावड़ी के किरदार में दिखाई देंगी। विजय राज, शांतनु महेश्वरी और सीमा पाहवा भी अहम किरदारों में हैं। इमरान हाशमी, अजय देवगन और हुमा कुरैशी भी इसमें एक खास भूमिका निभाने वाली हैं। गंगूबाई काठियावाड़ी की शूटिंग कोरोना महामारी के दौरान हुई थी। फिल्म 25 फरवरी को सिनेमाघरों में रिलीज होगी। उम्मीद है कि फिल्म के जरिए आलिया अपनी अमिट छाप छोड़ेंगी। (आरएनएस)

मिथुन दा का उत्साह अब भी रोंगटे खड़े कर देता है:अर्जन बाजवा

वेब सीरीज बेस्टसेलर में दिग्गज अभिनेता मिथुन चक्रवर्ती के साथ फिर से काम करने वाले अभिनेता अर्जन बाजवा का कहना है कि वरिष्ठ अभिनेता की ऊर्जा और उत्साह वास्तव में प्रेरणादायक है।

अर्जन ने बताया कि मैंने उनकी विनम्रता पर ध्यान दिया है। वह एक सुपरस्टार हैं, एक राष्ट्रीय पुरस्कार विजेता अभिनेता हैं और हम सभी उन्हें जानते हैं। उन्होंने वह सब कुछ हासिल किया है जो एक अभिनेता चाहता है। लेकिन सेट पर, वह हमेशा समय पर आते है और उनका उत्साह न्यूकमर की तरह होता है, जैसे कि यह उनकी पहली फिल्म है। यह मेरे रोंगटे खड़े कर देता है। मुझे लगता है कि यही कारण है कि ये अभिनेता आइकन बन जाते हैं। उन्होंने आगे कहा कि एक हम लोग है,जो सफल हो जाते हैं, तो सोचते हैं कि हम यह सब जानते हैं और हम जो कुछ भी करते हैं उसमें कुछ भी गलत नहीं हो सकता है। लेकिन जब हम मिथुन दा जैसे अभिनेता को देखते हैं जो हमेशा दृश्य में सुधार करने और चीजों को बदलने के लिए तैयार रहते हैं। बिना किसी झिझक के।

शो का निर्देशन मुकुल अभ्यंकर ने किया है। अर्जन ने पहले मणिरत्नम निर्देशित गुरु में मिथुन के साथ काम किया था। यह पूछे जाने पर कि वह मिथुन के साथ ऑफ-कैमरा किस तरह की बातचीत करते थे, अर्जन ने कहा कि ज्यादातर उनके करियर, शुरूआती दिनों और फिल्मों, अभिनय और हमारी तरह की चैट के बारे में। एक बार मैंने उनके पहले के एक विज्ञापन का स्क्रीनशॉट लिया था, और उनके साथ साझा किया था। उनके चेहरे पर एक त्वरित मुस्कान थी और उन्होंने मुझसे कहा कि आरे! ये तुझे कहां से मिल गया, बहुत पुरानी बात है ये। फिर वह हमें कहानी बताने लगे थे। कि कैसे जापानी कंपनी पैनासोनिक भारत आई, उनसे मिली और वह पैनासोनिक इंडिया के ब्रांड एंबेसडर बने।(आरएनएस)

नई फिल्म साइन करने की तैयारी में संजय दत्त

अभिनेता संजय दत्त अपने लंबे फिल्मी करियर में कई बड़े निर्माताओं-निर्देशकों के साथ काम कर चुके हैं। आने वाले दिनों में वह एक से बढ़कर एक फिल्मों में अपनी मौजूदगी दर्ज कराएंगे। अब सुनने में आ रहा है कि संजय एक नई फिल्म साइन करने वाले हैं। वह इससे जुड़कर बेहद खुश और उत्साहित हैं। जल्द ही इस फिल्म की आधिकारिक घोषणा होगी। रिपोर्टों के मुताबिक, संजय जल्द ही मुल्क और शादी में जरूर आना जैसी फिल्मों का निर्माण कर चुके निर्माता दीपक मुकुट के साथ काम करेंगे। वे एक दिलचस्प फिल्म के लिए साथ आ रहे हैं। फिल्म की कहानी संजय को बेहद पसंद आई है। दोनों ने इस प्रोजेक्ट के सिलसिले में मीटिंग भी की है। हालांकि, अभी किसी की भी तरफ से इस खबर की पुष्टि नहीं हुई है। जल्द ही फिल्म को लेकर कोई आधिकारिक ऐलान किया जाएगा।

सूत्र ने कहा कि दीपक और संजय एक-दूसरे के काम के प्रशंसक हैं और साथ काम करने को बेहद उत्सुक हैं। संजय और दीपक की काफी अच्छी दोस्ती है। दोनों लंबे समय से एक-दूसरे के साथ काम करने की राह देख रहे थे। अब आखिरकार उन्हें साथ काम करने का अवसर मिल गया है। संजय पिछली बार अजय देवगन के साथ फिल्म भुज-द प्राइड ऑफ इंडिया में नजर आए थे। हालांकि, फिल्म को उम्मीद के मुताबिक सफलता नहीं मिली।

दीपक मुकुट एक जाने-माने निर्माता हैं। वह जीनियस, झूठा कहीं का और तैश जैसी फिल्मों के निर्माता रहे हैं। दीपक अभिनेत्री कंगना रनौत की आगामी फिल्म धाकड़ और राधिका आप्टे की क्राइम थ्रिलर फिल्म फॉरेंसिक, कंजूस मक्खीचूस और अपने 2 से बतौर प्रोड्यूसर जुड़े हैं।

90 के दशक में संजय दत्त और रवीना टंडन की जोड़ी हिट थी। दोनों काफी समय बाद पैन इंडिया फिल्म केजीएफ चैप्टर 2 में दिखेंगे। हालांकि, इस फिल्म में उनका साथ में कोई सीन नही है। पिछले कुछ दिनों से चर्चा है कि एक बड़ा स्टूडियो रवीना और संजय को लेकर एक कॉमेडी फिल्म बनाने की तैयारी में है। फिलहाल इसकी कहानी पर काम चल रहा है। फिल्म के निर्देशन की जिम्मेदारी किसी नए निर्देशक को सौंपी जाएगी। संजय फिल्म पृथ्वीराज में नजर आएंगे। वह फिल्म केजीएफ चैप्टर 2 में अधीरा नाम का एक नेगेटिव किरदार निभाने वाले हैं। संजय इसमें मेन विलेन की भूमिका में हैं। इस फिल्म में उनकी भूमिका एवेंजर्स-एंडगेम के सुपर विलेन थैनोस की तर्ज पर होगी। संजय फिल्म शमशेरा में भी अपनी मौजूदगी दर्ज कराएंगे। इस फिल्म में रणबीर कपूर और वाणी कपूर भी हैं। फिल्म द गुड महाराजा में भी संजय मुख्य भूमिका निभा रहे हैं। (आरएनएस)

अखिल भारतीय सेवा के अधिकारियों की प्रतिनियुक्ति को लेकर केन्द्र और राज्यों के बीच टकराव

प्रकाश सिंह

अंतरराष्ट्रीय सीमा से सटे राज्यों में सीमा सुरक्षा बल के अधिकार क्षेत्र में विस्तार के मुद्दे पर केन्द्र और राज्यों के बीच विवाद से उपजे गुबार का थमना अभी बाकी है। इस बीच, आईएएस (कैडर) नियम, 1954 में संशोधन को लेकर एक और विवाद हमारे सामने है।

संविधान के अनुच्छेद 312 में अखिल भारतीय सेवाओं की एक प्रणाली का प्रावधान करने के पीछे संविधान निर्माताओं का व्यापक उद्देश्य केन्द्र एवं राज्यों के बीच संपर्क को सुविधाजनक बनाना और प्रशासन के मानक में एकरूपता सुनिश्चित करना था। संविधान को प्रख्यापित करने के समय भारतीय प्रशासनिक सेवा और भारतीय पुलिस सेवा को इस अनुच्छेद के तहत संसद द्वारा निर्मित सेवाओं के रूप में माना गया। इन सेवाओं के लिए अधिकारियों की भर्ती भारत सरकार द्वारा संघ लोक सेवा आयोग के माध्यम से की जाती है। चयन के बाद, अधिकारियों को रिक्तियों के आधार पर राज्यों और केन्द्र-शासित प्रदेशों के संवर्ग (कैडर) आवंटित किए जाते हैं। हर राज्य में केन्द्रीय प्रतिनियुक्ति का एक रिजर्व होता है, जोकि उस राज्य में उच्च कर्तव्यों वाले पदों का 40 प्रतिशत होता है। केन्द्रीय पुलिस संगठनों सहित भारत सरकार के विभिन्न अंगों को चलाने के लिए केन्द्र सरकार को इस रिजर्व में से अधिकारी उपलब्ध कराए जाते हैं।

मौजूदा परिपाटी यह है कि केन्द्र हर साल राज्यों से अखिल भारतीय सेवाओं के उन अधिकारियों की प्रस्ताव सूची मांगता है जो केन्द्रीय प्रतिनियुक्ति पर जाने के इच्छुक होते हैं। इस सूची में से केन्द्र अपनी आवश्यकताओं के हिसाब से उपयुक्त समझे जाने वाले अधिकारियों का चयन करता है। दुर्भाग्य से, इस प्रस्ताव सूची में शामिल होने वाले अधिकारियों की संख्या घट रही है। कई ऐसे उदाहरण भी हैं जहां एक अधिकारी ने खुद को केन्द्रीय प्रतिनियुक्ति पर जाने के लिए प्रस्तुत किया, लेकिन किसी कारणवश राज्य सरकार द्वारा उसे कार्यमुक्त नहीं किया गया। इसका परिणाम यह हुआ है कि केन्द्र को पिछले कुछ समय से केन्द्रीय प्रतिनियुक्ति रिजर्व का पूरा कोटा नहीं मिल पा रहा है जिसकी वजह से विभिन्न विभागों में बड़ी संख्या में रिक्तियां पैदा हो रही हैं।

उदाहरण के तौर पर, केन्द्रीय प्रतिनियुक्ति पर जाने वाले संयुक्त सचिव स्तर के आईएएस अधिकारियों की संख्या 2011 में 309 थी जोकि 2021 में से घटकर 223 रह गई है। यह पिछले दशक के दौरान अधिकारियों के उपयोग दर के 25 प्रतिशत से घटकर 18 प्रतिशत तक पहुंच जाने को दर्शाता है। देश में उप-सचिव और निदेशक स्तर के अधिकारियों की संख्या 2014 में 621 से बढ़कर वर्तमान में 1,130 हो गई है। फिर भी, प्रतिनियुक्ति पर जाने वाले अधिकारियों की संख्या 117 से घटकर 114 रह गई है। आईपीएस अधिकारियों के संदर्भ में भी स्थिति बदतर तो नहीं, लेकिन उतनी ही खराब है। देश में आईपीएस अधिकारियों के कुल 4,984 स्वीकृत पद हैं। इनमें से 4074 पदों पर अधिकारी तैनात हैं। उच्च कर्तव्यों वाले कुल पद (एसपी से डीजी तक) 2720 हैं, जिनमें से 1075 पद केन्द्रीय प्रतिनियुक्ति के लिए रिजर्व हैं। इसके बरक्स, सिर्फ 442 अधिकारी ही केन्द्रीय प्रतिनियुक्ति पर हैं। परिणामस्वरूप, 633 अधिकारियों की रिक्ति पैदा हुई है जिन्हें राज्य सरकारों द्वारा केन्द्र को उपलब्ध नहीं कराया गया है। इस मामले में सबसे से बड़ा दोषी पश्चिम बंगाल साबित हुआ है, जहां सीडीआर के 16 प्रतिशत का इस्तेमाल हुआ है। हरियाणा में सीडीआर के 16.13 प्रतिशत, तेलंगाना में 20 प्रतिशत और कर्नाटक में 21.74 प्रतिशत का इस्तेमाल हुआ है। इसका नतीजा यह हुआ है कि केन्द्रीय पुलिस संगठनों को अधिकारियों की भारी कमी का सामना करना पड़ रहा है। बीएसएफ में, डीआईजी के 26 पदों के मुकाबले 24 रिक्तियां हैं। सीआरपीएफ में, डीआईजी के 38 पदों के मुकाबले 36 रिक्तियां हैं। सीबीआई में पुलिस अधीक्षकों के 63 पदों के मुकाबले 40 रिक्तियां हैं। इसी प्रकार आईबी में, डीआईजी के 63 पदों के मुकाबले, 45 रिक्तियां हैं।

कार्मिक एवं प्रशिक्षण विभाग (डीओपीटी) ने 20 दिसंबर, 2021 को राज्य सरकारों को पत्र लिखकर अपनी कठिनाइयों को व्यक्त किया और प्रस्तावित संशोधन पर उनके विचार मांगे जोकि इस प्रकार है- प्रत्येक राज्य सरकार नियम 4 (ङ) में निर्दिष्ट नियमों के तहत निर्धारित केन्द्रीय प्रतिनियुक्ति रिजर्व की सीमा तक विभिन्न स्तरों के पात्र अधिकारियों की संख्या संबंधित राज्य सरकार के पास एक निश्चित समय में राज्य संवर्ग (कैडर) की कुल अधिकृत संख्या की तुलना में उपलब्ध अधिकारियों की संख्या के साथ आनुपातिक रूप से समायोजित करते हुए केन्द्र सरकार को प्रतिनियुक्ति के लिए उपलब्ध कराएगी। केन्द्र सरकार में प्रतिनियुक्त किए जाने वाले अधिकारियों की वास्तविक संख्या केन्द्र सरकार द्वारा संबंधित राज्य सरकार के परामर्श से तय की जाएगी।

ऐसा लगता है कि पश्चिम बंगाल की मुख्यमंत्री ममता बनर्जी ने भारत सरकार के किसी भी कदम का विरोध करने का फैसला किया है, भले ही वह कदम राष्ट्रीय सुरक्षा को मजबूत करने या केन्द्र में सरकारी तंत्र को चलाने से जुड़ा ही क्यों न हो। उन्होंने आरोप लगाया है कि यह संशोधन सहकारी संघवाद की भावना के खिलाफ है और आईएएस/आईपीएस अधिकारियों की तैनाती के मामले में केन्द्र और राज्यों के बीच मौजूद लंबे समय से चली आ रही सामंजस्यपूर्ण व्यवस्था में व्यवधान पैदा करता है।

हालांकि यह संशोधन भारत सरकार और उसके विभिन्न संगठनों, जिन्हें आईएएस कैडर के अधिकारियों द्वारा चलाया जा रहा है, के सुचारु संचालन के लिए आवश्यक है। दरअसल, आईपीएस कैडर के नियमों में भी इसी तरह का संशोधन किया जाना चाहिए। बड़ी संख्या में अखिल भारतीय सेवा के अधिकारी कभी भी केन्द्रीय प्रतिनियुक्ति पर नहीं जाते हैं जिसकी वजह से उनके भीतर कुएं के मेंढक वाली एक मानसिकता विकसित हो जाती है। केन्द्र स्तर का एक कार्यकाल अधिकारियों के क्षितिज को व्यापक बनाता है और अन्य कैडरों के अधिकारियों के साथ उनकी प्रतिस्पर्धा उनके भीतर के सर्वश्रेष्ठ को बाहर लाती है।

कार्मिक विभाग ने 12 जनवरी, 2022 को एक और पत्र जारी कर संशोधन के दायरे को विशिष्ट परिस्थितियों में जब केन्द्र सरकार को जनहित में कैडर अधिकारियों की सेवाओं की आवश्यकता हो तक विस्तृत कर दिया। इस पत्र ने आईएएस अधिकारियों के जेहन में एक वास्तविक चिंता पैदा कर दी है।

इस संदर्भ में, कैडर प्रबंधन के बारे में सरकारिया आयोग के विचार बेहद प्रासंगिक हैं। यदि किसी उपयोगकर्ता विशेष को पूल का प्रबंधन करने वाले प्राधिकरण के निर्णयों को वीटो करने की शक्ति मिलती है, तो संसाधनों का एक पूल कई उपयोगकर्ताओं के लिए एक 'साझा' पूल नहीं रह जाता है। इसलिए, हम व्यावहारिक रूप में किसी भी ऐसी व्यवस्था की परिकल्पना करने में असमर्थ हैं जिसमें वह अखिल भारतीय सेवाओं के अधिकारियों से संबंधित मामलों में राज्य सरकारों को अत्यधिक अधिकार देता हो और इसके बावजूद केन्द्र सरकार से उन अधिकारियों के प्रशिक्षण, करियर प्रबंधन और अखिल भारतीय सेवाओं से संबंधित कार्मिक प्रशासन के अन्य महत्वपूर्ण पहलुओं के लिए जिम्मेदार होने की अपेक्षा करता हो। इसलिए, इन मामलों में अंतिम निर्णय केन्द्र सरकार का होना चाहिए।

अखिल भारतीय सेवाओं के विभिन्न विषयों और स्तरों पर सुधारों की तत्काल जरूरत है। केन्द्र में प्रतिनियुक्ति एक ऐसा उपाय है, जिसे सख्ती से लागू किया जाना चाहिए। राज्यों की ओर से सहयोग में कमी को केन्द्र सरकार के आड़े आने नहीं दिया जा सकता। राज्यों को अपनी जमींदारी के तौर पर देखने की मानसिकता से अखिल भारतीय सेवा के अधिकारियों को बाहर निकल आना चाहिए।

(लेखक इंडियन पुलिस फाउंडेशन के अध्यक्ष हैं)

सू- दोकू क्र.121

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

नियम

1. कुल 81 वर्ग है,जिसमें 9वर्गो का एक खंड बनता है।
2. हर खाली वर्ग में 1से 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 1से9अंक में से किसी भी अंक का इस्तेमाल एक बार ही कर सकते है।

सू-दोकू क्र.120का हल

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

महिलाओं को दिखाये हैं जो सपने

तेजी ईशा

पांच राज्यों में चुनाव वैसे ही हैं जैसे अभी तक बाकी चुनाव होते आए हैं। हां, इस बार बड़ी-बड़ी रैलियां कोरोना की वजह से थोड़ी कम देखने को मिल रही हैं। ग़नीमत है कि इस बार चुनाव आयोग ने थोड़ी सख्ती दिखाई, नहीं तो नेता न मानने वाले थे।

खैर, चुनाव हैं तो मुद्दे भी हैं। वादे हैं, फायदे हैं और हैं बड़े-बड़े सपने। कुछ समय पहले एक सीनियर पत्रकार ने चुनाव का विश्लेषण करते हुए रेडियो पर कहा था, 'भारतीय चुनाव सपने दिखाने और सपने बेचने का मौका है। जो पार्टी, जो नेता बड़े-बड़े सपने जनता को दिखा देती है वह जीत जाती है।' चुनाव का ये वाला विश्लेषण मेरे मन में बैठ गया। बात सही भी है। आप रैलियों में कही गई बड़ी बातों के बाद का असर एक बार याद कर खुद देख लीजिए। भरोसा हो जाएगा। अब, जब चुनाव सपने बेचने का एक बड़ा मेला है। ठीक वैसा ही मेला जो गांव-गवाई में कुछ खास मौकों पर लगता है।

सवाल है कि इस मेले में सपने क्या हैं? वे कौन से सपने हैं जो पार्टियां इस बार बेचने की कोशिश कर रही हैं। खासकर जिन पांच राज्यों उत्तर प्रदेश, गोवा, उत्तराखंड, पंजाब और मणिपुर में चुनाव हैं, वहां की महिलाओं और लड़कियों के लिए क्या सपने हैं? मैं इन्हें सपना कह रही हूं आप इन्हें मुद्दे समझिए। ख़ैर, तो क्या सपने हैं? क्या अपने हैं? आपने इस बारे में कुछ सोचा, देखा या पढ़ा?

मैंने कोशिश की लेकिन कुछ खास दिखा नहीं। जो दिखा, वह यही कि उत्तर प्रदेश विधानसभा चुनाव में कांग्रेस पार्टी ने घोषणा की है कि वह टिकट बंटवारे में महिलाओं को 40 फीसदी का आरक्षण देगी। भारतीय जनता पार्टी ने भी बाल विवाह निषेध संशोधन विधेयक 2021 लाकर लड़कियों के विवाह की वैधानिक उम्र 18 वर्ष से बढ़ाकर 21 वर्ष कर दी है। भाजपा को लगता है कि वह इस मुद्दे से महिलाओं को अपने पाले में कर सकती है! जबकी अगर गोवा की बात करें तो वहां एक तरफ जहां कांग्रेस पार्टी महिलाओं को नौकरियों में 30 फीसदी रिजर्वेशन देने की बात कर रही है, तो दूसरी ओर तृणमूल कांग्रेस ने वादा किया है कि चुनाव जीतने के बाद अगर उसकी सरकार बनती है तो गोवा में वह 'गृहलक्ष्मी कार्ड योजना' शुरू करेगी, जिसके तहत गोवा की महिलाओं को प्रत्येक महीने 5000 रुपये की वित्तीय सहायता दी जाएगी। इस आपाधापी में आम आदमी पार्टी भी पीछे कहां रही! उसने भी गोवा में वादा किया है कि अगर उसकी सरकार बनती है तो राज्य की महिलाओं को प्रत्येक महीने 1000 रुपए की वित्तीय सहायता दी जाएगी। पंजाब में भी आम आदमी पार्टी ने महिलाओं से यही वादा किया है कि वहां भी अगर उसकी सरकार बनती है, तो प्रत्येक महीने वह महिलाओं को 1000 रुपये की वित्तीय सहायता देगी। जानकारों का मानना है कि पंजाब में आप को इस चुनावी शिगूफे से फायदा पहुंच सकता है।

हम इस पूरे तंत्र में कितनी भागीदारी रखती हैं और इन पार्टियों को हमारी-आपकी कितनी चिंता है। अगर ये नेता वाकई लड़कियों की चिंता करतीं, कामकाजी महिलाओं को लेकर फिक्रमंद होतीं, तो सुरक्षा को लेकर कुछ सपने दिखातीं। बताने के लिए ही सही लेकिन बताती कि स्कूल की आखिरी परीक्षा में टॉप करने वाली लड़कियों में से बहुत-सी कॉलेज तक क्यों नहीं पहुंचती हैं? और अगर उनकी सरकार बनेगी तो वह इस बारे में क्या करेगी? महिलाओं की एक बड़ी आबादी आज भी बच्चा जनते समय मर जाती है, अगर वे सरकार में आते हैं तो इन महिलाओं के लिए क्या करेंगे? कुपोषित महिलाओं और बच्चों के लिए क्या योजना है?

एनसीआरबी 'क्राइम इन इंडिया' 2019 के अनुसार उत्तर प्रदेश और राजस्थान में महिलाओं पर अत्याचार के सबसे ज्यादा मामले दर्ज किए गए हैं। साल 2019 में यूपी में 3,065 मामले दर्ज हुए। मैं भले 2022 में डेटा लगभग दो साल पहले का दे रही हूं, लेकिन ये इसलिए, क्योंकि जब पार्टियां अपनी पॉलिसी की आगामी 'मंचीय' योजना बना रही थीं तो इन सामाजिक कुरीतियों, या कहें स्थितियों को समझने-बूझने के बाद कुछ सोचा था क्या?

अनियंत्रित होकर सड़क पर पलटी कार, दो घायल

संवाददाता

देहरादून। वाहन पलटने से दो लोग गम्भीर रूप से घायल हो गये जिनको स्थानीय चिकित्सालय में भर्ती कराया गया।

प्राप्त जानकारी के अनुसार आज थाना चकराता द्वारा एसडीआरएफ को सूचना प्राप्त हुई कि कोरवा नामक जगह पर एक गाड़ी पलट गई है। उक्त सूचना पर प्राप्त होने पर एसडीआरएफ पोस्ट चकराता से मुख्य आरक्षी भरत रावत के हमराह टीम तत्काल घटनास्थल के लिए रवाना हुई। एसडीआरएफ टीम के मौके पर पहुंचने के बाद पता चला कि उक्त वाहन अल्टो है जो अनियंत्रित होकर सड़क पर ही पलट गई। जिसमे दो लोग सवार थे, जिन्हे हल्की फुल्की चोटें आई है। एसडीआरएफ टीम द्वारा त्वरित रेस्क्यू करते हुए दोनो घायलों को रेस्क्यू कर सुरक्षित बाहर निकाला गया व उपचार हेतु 108 के माध्यम से अस्पताल भेजा गया। घायलों ने अपना नाम आंचल पुत्री अरूण कुमार निवासी बसंत बिहार देहरादून, नितेश निवासी बसंत बिहार देहरादून बताया।

अब मतदाताओं के इम्तहान की बारी..

▶▶ पृष्ठ 1 का शेष

मताधिकार का प्रयोग कर रही है तो यह किसी पूरे लोकतंत्र नहीं आधे अधूरे लोकतंत्र की ही मिसाल है। जिस पर चिंतन की जरूरत है क्योंकि मतदान का प्रतिशत 50-60 फीसदी से ऊपर नहीं होता है। जिन समस्याओं का समाधान करने के वायदे हर बार व चुनाव में नेता और राजनीतिक दलों द्वारा किए जाते हैं उनका समाधान बीते छह सात दशक में भी क्यों नहीं हो सके है? क्यों वह आज समस्याएं वैसी की वैसी ही बनी हुई है? देश का मजदूर, किसान और गरीब क्यों आज भी दीन हीन जीवन जीने पर विवश है? जबकि नेताओं की संपत्तियां दिन दुनी, रात चौगुनी की वृद्धि दर से बढ़ती रही हैं। क्यों आज तक देश से बेरोजगारी और भ्रष्टाचार का सफाया नहीं हो सका है? क्यों देश के हर चुनाव में आस्था, धर्म, जाति और सांप्रदायिकता ही सबसे प्रभावी मुद्दे बनकर रह जाते हैं? देश के सामने ऐसे सवालों का अंबार लगा हुआ है। देश को शिक्षा और स्वास्थ्य सेवाओं की इस बदहाली से कब और कैसे मुक्ति मिलेगी? सामाजिक समानता और न्याय की बात तो जैसे सिर्फ किताबी शब्द ही बनकर रह गए हैं। कल दूसरे दौर के मतदान के साथ सूबे के लोगों को इन कठिन सवालों का जवाब ढूंढना पड़ेगा?

उत्तराखंड की जनता इस परीक्षा में कितनी पास हो पाती है इसका पता तो 10 मार्च को ही चल सकेगा लेकिन मतदान से पहले मंथन जरूर करें, जिससे आपका वोट एक ईमानदार, कर्मठ और जुझारू व्यक्ति को सत्ता तक पहुंचाने में सहायक बन सके।

कई दिग्गजों की प्रतिष्ठा दांव ....

▶▶ पृष्ठ 1 का शेष

यहां चुनाव प्रचार के आखिरी दौर में उन्हें मैदान में उतारा गया। टिहरी सीट जिस पर प्रत्याशियों की अदला बदली नामांकन के आखिरी दौर में हुई कांग्रेस के पूर्व अध्यक्ष किशोर उपाध्याय के भाजपा में जाने और उन्हें टिकट दिए जाने से नाराज भाजपा के सिटिंग विधायक यहां से कांग्रेस प्रत्याशी के तौर पर चुनाव मैदान में हैं, जो किशोर को कड़ी टक्कर दे रहे हैं। राजधानी की कैंट विधानसभा सीट जो हरबंस कपूर के निधन के बाद खाली हुई थी पर भाजपा ने उनकी पत्नी सविता कपूर को मैदान में उतारा जरूर गया है लेकिन जनता की कितनी सहानुभूति उन्हें मिलती है और वह अपने पति की विरासत को बचा पाने में कितनी सफल रहती हैं समय ही बताएगा।

हरिद्वार सीट से जीत का पंच लगाने के लिए चुनाव मैदान में उतरे भाजपा प्रदेश अध्यक्ष मदन कौशिक की भी प्रतिष्ठा दांव पर है क्योंकि यहां कांग्रेस प्रत्याशी ब्रह्म स्वरूप ब्रह्मचारी से उन्हें कड़ी चुनौती मिल रही है और प्रदेश की जनता के सामने तीसरा विकल्प के रूप में सामने आई आम आदमी पार्टी अगर छुपा रुस्तम साबित हुई तो सूबे में वह कई महारथियों का रथ पलटा सकती है।

कांग्रेस करेगी क्षेत्र का चहुंमुखी विकासः अनुपमा

संवाददाता

हरिद्वार। हरिद्वार ग्रामीण सीट से कांग्रेस प्रत्याशी अनुपमा रावत ने विभिन्न क्षेत्रों का दौरा कर घर-घर जनसम्पर्क किया गया। इस दौरान उन्होने कहा कि कांग्रेस ही क्षेत्र का चहुंमुखी विकास करेगी, भाजपा ने तो पूरे 5 साल क्षेत्र की अनदेखी करके रखी जिसके कारण यहां समस्याओं का अंबार लग गया है।

उन्होने कहा कि न तो यहां पर हॉस्पिटल है न तहसील, न बच्चों के लिए अच्छे स्कूल है न बेरोजगारों के लिए रोजगार के साधन है। उन्होने कहा कि न किसानों के लिए किसान सुविधा केंद्र हैं न अच्छी सड़कें हैं न बिजली है न पानी है जिसके कारण क्षेत्र की जनता को भारी परेशानियों का सामना करना पड़ रहा हैं।

कहा कि क्षेत्र की जनता आज अपने आप को उपेक्षित महसूस कर रही है। भाजपा के विधायक ने इस क्षेत्र की हमेशा से ही अनदेखी की जिस कारण विकास अवरुद्ध रहा। उन्होने कहा कि आज समय आया है कि आप कांग्रेस को वोट दें, ताकि इस क्षेत्र का विकास हो सके।

उन्होने कहा कि कांग्रेस की सरकार आने पर सबसे पहले महिलाओं के रोजगार की बात होगी बेरोजगारों को रोजगार दिया जाएगा और क्षेत्र का चहुंमुखी विकास किया जाएगा। इस अवसर पर महामंत्री मनीष कुमार नागपाल,जिला अध्यक्ष राजीव चौधरी, प्रदेश सचिव शंकर सिंह मेहरारू, सुरेंद्र ठाकुर सहित कई लोग मौजूद रहे।

मामूली विवाद में तोडा हाथ

संवाददाता

देहरादून। मामूली विवाद में हाथ पर सरिये से हमला कर हाथ तोड दिया। पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

प्राप्त जानकारी के अनुसा बिहार निवासी राजा व प्रेमचन्द ठाकुरपुर में किराये का मकान लेकर रह रहे थे। इसी बीच राजा मकानमालिक को किराया दिये बगैर दूसरी जगह मकान लेकर रहने लगा। मकान मालिक ने जब प्रेमचन्द से राजा के बारे में पूछा तो वह मकान मालिक को लेकर राजा के घर पर ले गया। जिससे गुस्साये राजा ने सरिये से हमला कर प्रेमचन्द का हाथ तोड दिया।

पुलिस ने मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी।

स्मैक के साथ एक गिरफ्तार

संवाददाता

देहरादून। पुलिस ने स्मैक के साथ एक को गिरफ्तार कर उसके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर लिया है।

पुलिस उपमहानिरीक्षक / वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक द्वारा आगामी विधानसभा सामान्य निर्वाचन चुनाव २०२२ के दृष्टिगत दिए गए आदेश निर्देश एवं अवैध मादक पदार्थ की तस्करी एवं बिक्री हेतु प्रचलित अभियान के तहत गठित टीम द्वारा विकासनगर विधानसभा क्षेत्र दरारेट चेक पोस्ट पर चेकिंग के दौरान एक व्यक्ति को हिरासत में ले उसकी तलाशी ली तो उसके कब्जे से पुलिस ने 53 ग्राम अवैध स्मैक बरामद कर ली।

पूछताछ में उसने अपना नाम भूरा पुत्र असगर निवासी ग्राम कुंजाग्रांट विकासनगर बताया। पूछने पर उसने बताया कि वह आम लीची के बगीचों का ठेका लेकर ठेकेदारी का कार्य करता है। ठेकेदारी के कार्य में ही उसे स्मैक पीने की लत पड़ गई वह यह स्मैक मिर्जापुर से बंटी नामक युवक से खरीद कर लाया था और उसे यह खुद भी पीता तथा अन्य पीने वालों को बेचता इस कार्य को करने से उसे पैसों का मुनाफा हो जाता तथा लत की भी पूर्ति होती है। पुलिस ने उसके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर लिया है।

समाज का सबसे बड़ा मुद्दा है नशा ?

संवाददाता

देहरादून। समाज की सबसे बड़ी समस्या व मुद्दा नशा (स्मैक, चरस, गांजा) बन गया है। लेकिन चुनावी भाषणों में किसी भी दल के नेता ने इस समस्या से निजाद दिलाने का वायदा तो छोडों इस मुद्दे पर कोई टिप्पणी तक करना जरूरी नहीं समझा।

उत्तराखण्ड में आज की तारिख में सबसे बड़ी समस्या लोगों को अपने नौनिहालों को नशे के चुंगल से बचाना हो गया है। पहले महानगरों में यह नशा दिखायी देता था तथा पहाडों व छोटे जनपदों के लोगों के द्वारा सिर्फ सुना जाता था कि स्मैक भी कोई नशा होता है। लेकिन वर्तमान में यह नशा गली मौहल्लों में आम हो गया है। यही नहीं अब इसकी छाया पहाडी जनपदों में भी पडनी शुरू हो गयी है। यह नशा खतरनाक होने के साथ ही महंगा भी है। जिसकी पूर्ति के लिए युवा वर्ग अपराध करने से भी पीछे नहीं हट रहा है। शहरों में होने वाली अधिकांश चोरियों व लूट जैसी घटनाओं में स्मैकिये ही मिल रहे हैं।

❑किसी भी राजनैतिक दल ने इस समस्या से निजाद दिलाने का वादा नहीं किया

जिसको देखते हुए प्रत्येक मां-बाप चिन्तित हैं। यह समाज के लिए इतनी बडी समस्या बनता जा रहा है बावजूद इसके नेताओं को शायद ही इसके बारे में कोई जानकारी होगी यह दिखायी नहीं दे रहा है। हाल ही में उत्तराखण्ड विधानसभा चुनाव के दौरान सभी दलों के स्टार प्रचारक प्रदेश में आये तथा सभी ने अपना घोषणा पत्र जारी किया लेकिन किसी भी दल के घोषणा पत्र में इस समस्या का जिक्र तक नहीं किया गया था। सभी को महंगाई, बेरोजगारी व पलायन ही दिखायी दिया। ऐसा क्यों है कि समाज के सबसे बडे इस खतरे के बारे में किसी ने कोई जिक्र नहीं किया। आज का युवा वर्ग इस नशे की चपेट में पूरी तरह से आ रहा है। यही नहीं पुलिस भी आये दिन स्मैक चरस के खिलाफ अभियान चलाये हुए है और इनको पकडकर जेल भी भेज रही है। इसके बावजूद नेता व पार्टियों के पदाधिकारी इससे अनभिज्ञ क्यों है? यह एक चिन्ता का विषय है। किसी भी दल ने इसका अपने भाषणों तक में कोई टिप्पणी नहीं की कि वह सत्ता में आते ही इसके खिलाफ अभियान चलायेगे या फिर इसको खत्म करने का कदम उठायेंगे। यह अपने आपमें काफी चिन्ता का विषय है।

कोरोना से डरे नहीं सतर्क रहें, सुरक्षित रहें

एक नजर

यूपी सरकार ने नाइट कर्फ्यू में दी छूट, रात 11 बजे से लागू होंगी पाबंदियां

लखनऊ । उत्तर प्रदेश में कोरोना संक्रमण के घटते मामलों को देखते हुए राज्य सरकार ने नाइट कर्फ्यू का समय बदल दिया है। प्रदेश में आज यानी रविवार से नाइट कर्फ्यू का समय १० बजे की जगह ११ बजे से कर दिया गया है। कोरोना संक्रमण के नए वेरिएंट ओमिक्रॉन के बढ़ते खतरे को

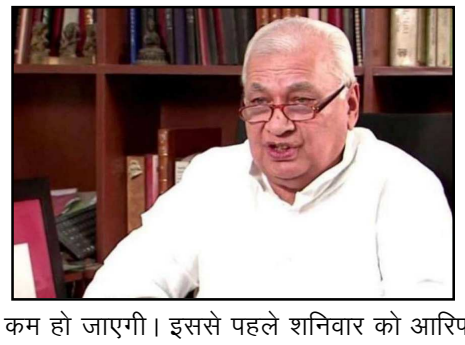
देखते हुए राज्य में अभी तक रात १० बजे से सुबर ६ बजे तक कर्फ्यू लागू था। अपर मुख्य सचिव अवनीश अवस्थी की ओर से जारी किए गए आदेश में कहा गया है कि प्रदेश में कोरोना नाइट कर्फ्यू अब रात ११ बजे से सुबह ६ बजे तक लागू रहेगा। नाइट कर्फ्यू के दौरान जरूरी सेवाओं के अलावा अन्य मूवमेंट पर प्रतिबंध होता है। वहीं सरकार अब कोरोना के मामलों में लगातार आ रही गिरावट को देखते हुए ये फैसला लिया है। इससे पहल प्रदेश में कक्षा एक से १२ वीं तक के सभी स्कूलों को खोलने के भी आदेश दे दिए है। यूपी में ९वीं से १२वी तक के स्कूल ७ फरवरी से खुल गए थे। जबकि पहली से आठवीं क्लास तक के स्कूल १४ फरवरी से खोलने के आदेश जारी किए गए हैं। इससे पहले गौतमबुद्ध नगर प्रशासन ने कोरोना को लेकर लगाई गई सभी पाबंदियों को हटा दिया था।

जम्मू एयरपोर्ट से हिरासत में लिए गए दो संदिग्ध

जम्मू । जम्मू में टेक्निकल एयरपोर्ट के पास से दो संदिग्ध व्यक्तियों को हिरासत में लिया गया है। जम्मू–कश्मीर पुलिस ने इसकी जानकारी दी है। उन्होंने बताया कि इस मामले में आगे की जांच की जा रही है। पुलिस पता लगाने की कोशिश कर रही है कि संदिग्ध आरोपियों का कोई खतरनाक मकसद तो नहीं था। वो कैसे एयरपोर्ट आए और किस वजह से आए। इस पूरे मामले की तह तक जाने के लिए पुलिस अधिकारी आरोपियों से सख्ती से पूछताछ कर रहे हैं। हालांकि अभी तक उनकी मंशा के संबंध में कोई जानकारी नहीं मिल सकी है। अधिकारियों ने बताया कि जम्मू में टेक्निकल एयरपोर्ट के मेन गेट के बाहर रविवार को दो व्यक्तियों को संदिग्ध तरीके से घूमते पाए जाने के बाद हिरासत में ले लिया गया। उन्होंने बताया कि राजस्थान के रविंदर लाल (५५) और पश्चिम बंगाल के कवि छेत्री (३०) को एयरपोर्ट से सुरक्षाकर्मियों ने सुबह करीब पांच बजे पकड़ा और हिरासत में ले लिया। पुलिस ने कहा कि दोनों को आगे की पूछताछ के लिए थाना सतवारी को सौंप दिया गया है।

हिजाब विवाद नहीं बल्कि साजिशः आरिफ मोहम्मद खान

केरल। हिजाब विवाद पर केरल के राज्यपाल आरिफ मोहम्मद खान ने रविवार को कहा कि अरब समाजों में ऐसे लोग थे जो जन्म के तुरंत बाद अपनी बच्चियों को दफना देते थे। इस्लाम ने इसे समाप्त कर दिया, लेकिन वह मानसिकता अभी भी कायम है। पहले उन्होंने तीन तलाक का आविष्कार किया, फिर हिजाब और फिर मुस्लिम महिलाओं को प्रताड़ित रखने के लिए अन्य प्रकार की चीजों का आविष्कार किया। राज्यपाल ने आगे कहा कि भारत



को यह मानने के लिए कहा जा रहा है कि हिजाब आंतरिक है। अगर हम उस तर्क को स्वीकार करते हैं, तो मुस्लिम लड़कियों को फिर से उनके घरों में धकेल दिया जाएगा क्योंकि अगर वे शिक्षा नहीं ले सकती हैं, तो उनकी शिक्षा में रुचि कम हो जाएगी। इससे पहले शनिवार को आरिफ मोहम्मद खान ने हिजाब विवाद को एक साजिश करार दिया था और कहा था कि यह पसंद का मामला नहीं है, बल्कि सवाल है कि क्या कोई व्यक्ति किसी संस्थान के नियमों, ड्रेस कोड का पालन करेगा या नहीं। कर्नाटक में इस मुद्दे पर छिड़े विवाद के संबंध में कहा कि कृपया इसे विवाद के रूप में न लें, यह एक साजिश है। खान ने कहा, मुस्लिम लड़कियां हर जगह बहुत अच्छा कर रही हैं और इसलिए उन्हें प्रोत्साहन की जरूरत है। उन्हें नीचे धकेलने की जरूरत नहीं है। उन्होंने कहा, यह (हिजाब पहनना) पसंद का सवाल नहीं है, बल्कि यह सवाल है कि अगर आप किसी संस्थान में शामिल हो रहे हैं तो क्या आप नियमों, अनुशासन और ड्रेस कोड का पालन करेंगे या नहीं।

तैयारियां पूर्ण, मतदान कल

संवाददाता

देहरादून। निर्वाचन आयोग और प्रशासन स्तर पर कल होने वाले मतदान की सभी तैयारियां पूरी कर ली गई है बीते कल दूरस्थ क्षेत्रों के मतदान केंद्रों के लिए पोलिंग पार्टियों को रवाना किए जाने के बाद आज शेष बचे सभी मतदान केंद्रों के लिए पोलिंग पार्टियों को रवाना कर दिया गया है, जिनमें से कुछ मतदान केंद्रों पर मतदान पार्टियां पहुंच चुकी है वहीं जहां नहीं पहुंच सकी वहां आज शाम 6, 7 बजे तक पहुंच जाएगी।

उत्तराखंड विधानसभा की सभी 70 सीटों पर कल 14 फरवरी को मतदान होना है जो सुबह 8 बजे से शुरू होकर शाम 6 बजे तक जारी रहेगा। विधानसभा की इन सभी 70 सीटों के लिए इस बार 632 प्रत्याशी चुनाव मैदान में है। जिसके मतदान के लिए कुल 11.5 हजार मतदान केंद्र बनाए गए हैं। जिनमें से 392 मतदान केंद्रों को अति संवेदनशील मानते हुए पुलिस सुरक्षा के विशेष इंतजाम किए गए हैं। राज्य को 276 जोन व 1447 सेक्टरों में बांटा गया है। चुनाव को निष्पक्ष

❑पोलिंग पार्टियां मतदान केंद्रों पर पहुंची
❑कल सुबह 8 बजे से शाम 6 बजे तक मतदान

और शांतिपूर्ण संपन्न कराने के लिए कड़ी सुरक्षा प्रबंध किए गए हैं। इंडो नेपाल बॉर्डर को सुरक्षा के तहत सील कर दिया गया है।

सभी जिला मुख्यालयों से तय कार्यक्रम के अनुसार एक दिन पूर्व ही दुरस्त क्षेत्रों के पोलिंग पार्टियों को रवाना कर दिया गया था तथा आज सुबह से ही बाकी मतदान केंद्रों पर पोलिंग पार्टियों को भेजने का सिलसिला जारी रहा। जिला निर्वाचन अधिकारी दून डॉक्टर आर. राजेश कुमार के अनुसार बीते कल देर शाम तक जिले के 125 मतदान केंद्रों के लिए पोलिंग पार्टियों को भेज दिया गया था आज बाकी मतदान केंद्रों पर पोलिंग पार्टियों की रवानगी का सिलसिला सुबह से ही स्थानीय महाराणा प्रताप स्पोर्ट्स कॉलेज में जारी रहा। सबसे अंत में दून और आसपास के क्षेत्रों की पोलिंग पार्टियों को रवाना किया गया, यह सिलसिला शाम तक जारी रहा। उल्लेखनीय है कि इन पोलिंग पार्टियों को अपने मतदान केंद्रों पर पहुंचने पर रिपोर्ट करना होता है।

मतदान केंद्रों की व्यवस्थाओं को स्थानीय प्रशासन द्वारा पोलिंग पार्टियों के पहुंचने से पहले ही दुरुस्त कर लिया गया है तथा हर बूथ की सुरक्षा भी सुनिश्चित कर ली गई है। उधर राज्यपाल गुरमीत सिंह ने भी राज्य की जनता से अधिक से अधिक मतदान कर लोकतंत्र को मजबूत बनाने की अपील की गई है।

जनता से किया मतदान करने का आग्रह

संवाददाता

देहरादून। नेताजी संघर्ष समिति ने प्रदेश की जनता से मतदान का प्रयोग करने का आग्रह किया।

नेताजी संघर्ष समिति के वरिष्ठ उपाध्यक्ष प्रभात डंडरियाल और प्रमुख महासचिव आरिफ वारसी ने आज एक संयुक्त बयान जारी करते हुए प्रदेश की जागरूक और शिक्षित जनता से आग्रह किया है कि वह कोविड–१९ का पालन करते हुए शांतिपूर्ण वातावरण में अपने पोलिंग बूथ पर जाकर मतदान कर मतदान के भागीदार बने। उन्होंने आगे कहा कि यह पवित्र दिन कभी–कभी आता है इस दिन का वोट डालकर सद उपयोग करना चाहिए। समिति के प्रभात डंडरियाल और आरिफ वारसी ने उम्मीद ही नहीं विश्वास भी जताया कि जनता अपने अधिकारों को समझते हुए १४ फरवरी को अधिक से अधिक मतदान कर एक उदाहरण पेश करेगी। उन्होंने यह भी बताया कि प्रातः सात बजे से शाम छह बजे तक मतदान होना निश्चित है समय की बाध्यता को देखते हुए वोट डालें।

शराब के साथ दो गिरफ्तार

संवाददाता

देहरादून। पुलिस ने शराब के साथ दो लोगों को गिरफ्तार कर उनके खिलाफ मुकदमा दर्ज कर लिया है। प्राप्त जानकारी के अनुसार डालनवाला कोतवाली पुलिस ने चैकिंग के दौरान मोटरसाईकिल सवार दो युवकों को रूकने का इशारा किया तो वह पुलिस को देख भाग खडे हुए। पुलिस ने पीछा कर उनको थोडी दूरी पर पकड लिया।

तलाशी में पुलिस ने उनके कब्जे से दो पेटी शराब बरामद कर ली। पूछताछ में उन्होंने अपने नाम दिनकर उर्फ अन्नू पुत्र नरेश कुमार निवासी डीएल रोड व मोहित नेगी पुत्र विरेन्द्र नेगी निवासी बालावाला बताया। पुलिस ने दोनों के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर लिया है।

यूकेडी प्रत्याशी पर जानलेवा हमला, मुकदमा दर्ज

हमारे संवाददाता

रूद्रप्रयाग/देहरादून। चुनाव प्रचार के दौरान यूकेडी प्रत्याशी पर अज्ञात लोगों द्वारा जानलेवा हमला किया गया है। हमले में यूकेडी प्रत्याशी को गम्भीर चोटें आयी है। सूचना मिलने पर पुलिस ने अज्ञात हमलावरों के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी गयी है।

जानकारी के अनुसार बीते रोज चुनाव प्रचार का अंतिम दिन था। बताया जा रहा है कि यूकेडी प्रत्याशी मोहित डिमरी कल अपने चुनाव प्रचार को जोर शोर से कर रहे थे। प्रचार समाप्त कर जब वह देर रात 11 बजे अपने समर्थकों के साथ जवाड़ी बाईपास के समीप पहुंचे तो वहां उन पर कुछ लोगों ने ताबड़तोड़ हमला

कर दिया। जिससे उनके सिर और हाथ पैर पर गम्भीर चोटें आयी है। जिन्हे उनके समर्थकों द्वारा अस्पताल पहुंचाया गया। जहां उनका उपचार किया जा रहा है। इस दौरान घटना की जानकारी मिलने पर पुलिस ने मौके पर पहुंच कर घटना की जानकारी ली और पीड़ित पक्ष की शिकायत पर अज्ञात लोगों के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर जांच शुरू कर दी गयी है।

जनपद के बार्डर पर चला पुलिस का चैकिंग अभियान

संवाददाता

देहरादून। मतदान से पूर्व जनपद से बाहर जाने वाले व आने वाले वाहनों के खिलाफ सघन चैकिंग अभियान चलाकर पुलिस ने हर वाहन को रोक उसकी बारीकि से चैकिंग की।

आज यहां सुबह से ही अधिकारियों के आदेश पर पुलिस बैरियरों पर तैनात रही। शहर से जाने वाले व शहर में आने वाले सभी वाहनों की सघन चैकिंग की गयी। इस दौरान पुलिस की कई वाहन चालकों से तकरार भी हुई लेकिन उसके बाद भी आशा रोहडी बैरियर, जोगीवाला, हरर्बटपुर सहित अन्य स्थानों पर पुलिस पूरी तरह से मुस्तैद दिखायी दी।

पुलिस ने चुनाव के दौरान शहर में शराब, पैसा आदि के चलन को देखते हुए चैकिंग अभियान चलाया और वाहनों को पूरी तरह से चैक करने के बाद ही आगे जाने दिया गया। देर सांय तक पुलिस का यह अभियान जारी रहा था।

आर.एन.आई.- 59626/94
स्वामी, प्रकाशक, मुद्रक श्रीमती पुष्पा कांति कुमार द्वारा दिग्विजय सिनेमा बिल्डिंग घंटाघर, देहरादून से प्रकाशित तथा अवि प्रिंटर्स 21 ईसी रोड, देहरादून से मुद्रित।

प्रधान संपादक
कांति कुमार

संपादक
पुष्पा कांति कुमार

समाचार संपादक
आनंद कांति कुमार

कानूनी सलाहकारः
वी के अरोड़ा, *एडवोकेट*
बैजनाथ, *एडवोकेट*

कार्यालयः दिग्विजय सिनेमा बिल्डिंग देहरादून।
मो. 9358134808

नोटः सभी विवादों के लिये देहरादून न्यायालय ही मान्य होगा, प्रकाशित सामग्री के लिए प्रिंटर्स की कोई जिम्मेदारी नहीं होगी।