



प्रत्यूष नवविहार

रांची संस्करण

www.tezraftarlive.com
Email-navbiharjh@gmail.com

संंघी • शुक्रवार • 24.01.2025 • वर्ष : 15 • अंक : 183 • पृष्ठ : 12 • आमंत्रण मूल्य : 2 रुपये

छतीसगढ़ में पिछले 13 महीनों में नक्सलियों से दस बड़ी मुठभेड़, शीर्ष कैडर्स सहित 240 नक्सली मारे गए

एजेंसी

जगदलपुर : छतीसगढ़ के नक्सल प्रभावित इलाकों में 1 जनवरी 2024 से 20 जनवरी 2025 तक 13 महीनों में अब तक सुरक्षाकालों से मुठभेड़ में 240 नक्सली मारे गए हैं। इनमें 25 लाख से लेकर 1 करोड़ तक का इनाम थोथित था। हाल ही में मारे गये कुख्यात नक्सली नेता एक करोड़ का इनामी नक्सली जयराम उर्फ चलपती सहित रामचन्द्र उर्फ कार्तिक उर्फ दस्तर उर्फ जीवन पद (एस.एस.एम.) औंडिशा रेटर कमेटी सदस्य, सचिव पंथिम ब्यासो मारा गया है। बीजापुर जिले के जंगल में तेलंगाना सीमा पर 16 जनवरी को हुई मुठभेड़ में 50 लाख रुपये के इनामी नक्सली दामोदर को भी मुठभेड़ में ढेर कर दिया गया है। इसी तरह राणधीर, नीति उर्फ निर्मला,

छतीसगढ़ में सुरक्षाकालों की नक्सलियों की दस बड़ी मुठभेड़ हुईं। इनमें अब तक सीसीएम, एस.एस.एम., औंडिशा रेटर कमेटी नक्सली मारे गए हैं। ये सभी 25-25 लाख रुपये के इनामी नक्सली थीं। बीते 4 अक्टूबर 2024 को थुलशुली में हुई सबसे बड़ी मुठभेड़ में एक साथ 38 नक्सली मारे गये थे।

13 महीनों में ये हुईं 10 बड़ी मुठभेड़ - वर्ष 20-21 जनवरी 2025, गिरियांवंद में 11 नक्सली मारे गये। -16 जनवरी 2025, बीजापुर जिले के जंगल में तेलंगाना सीमा पर 16 जनवरी को हुई मुठभेड़ में 50 लाख रुपये के इनामी नक्सली दामोदर को भी मुठभेड़ में ढेर कर दिया गया है। इसी तरह राणधीर, नीति उर्फ निर्मला,



जोगना, दमसू, रुपेश, शंकर राव जैसे डीएसजेडसी (दंडरारण्य स्पेशल जोनल कमेटी), टीएससी कैडर के इनकालीनों में जीवन की दृष्टि से लेकर 1 करोड़ तक का इनाम थोथित था। हाल ही में मारे गये कुख्यात नक्सली नेता एक करोड़ का इनामी नक्सली जयराम उर्फ चलपती सहित रामचन्द्र उर्फ कार्तिक उर्फ दस्तर उर्फ जीवन पद (एस.एस.एम.) औंडिशा रेटर कमेटी सदस्य, सचिव पंथिम ब्यासो मारा गया है। बीजापुर जिले के जंगल में तेलंगाना सीमा पर 16 जनवरी को हुई मुठभेड़ में 50 लाख रुपये के इनामी नक्सली दामोदर को भी मुठभेड़ में ढेर कर दिया गया है। इसी तरह राणधीर, नीति उर्फ निर्मला,

2024, बीजापुर के कोरचोली में 13 नक्सली मारे गये हैं। इन दस मुठभेड़ में थोटे-बड़े कैडर के 171 नक्सली मारे गए। इस तरह इन 13 महीनों में कुल 240 नक्सली मारे जा चुके हैं। इसमें कई बड़े कैडर के नक्सली भी शामिल हैं। केंद्रीय गृहमंत्री अधित साह का दावा है कि पूरे देश से 31 मार्च 2026

तक बस्तर से नक्सलावाद का खात्मा कर दिया जाएगा। शाह के नक्सलावाद के खात्मे के लिए तय किए गये लक्ष्य को प्राप्त करने में केंद्रीय की सरकार एवं राज्य के सरकारों के बीच योजनाबद्ध तरीके से स्टीटक रणनीति का क्रियान्वयन शुरू है। सुरक्षाकालों के संयुक्त अधियान में उनके गढ़ में ही घेरने की नई बदली हुई रणनीति में जिलों के साथ ही अब 2 राज्यों की सीमा पर भी अपनाई जा रही है। छतीसगढ़ में नक्सलियों के खिलाफ चलाए जा रहे अधियान में सफलता का सबसे बड़ा कारण संयुक्त अधियान है। इस तरह समझा जा सकता है कि पुलिस को अगर सूचना मिलती है कि दरेवाड़ा, बीजापुर और सुकमा सीमा पर किसी इलाके में नक्सलियों

से नक्सलियों का लगभग सफाया हो गया है। यहां दरभा डिवीजन, कटेकल्याण एरिया कमेटी, मलांगेर और इंद्रवाली परिया कमेटी के नक्सली सक्रिय थे। यहां डीवीसीएम, एस.एस.एम. जैसे बड़े कैडर के कई नक्सली मुठभेड़ में मारे गए तो कई नामसंपर्ण कर दिया। बरतमान में यहां नक्सलियों की स्पॉल एक्शन टीम और मिलिशिया केंद्र के नक्सलियों के संहिता थोड़ी बहुत दिखाई रहती है। वहां बीजापुर, सुकमा और नारायणपुर में आज भी जवानों के लिए नक्सली चुनौती बने हुए हैं। इन इलाकों में नाम कैप भी स्थापित किए गए हैं। इन जिलों से औंडिशा, महाराष्ट्र, तेलंगाना की सीमा लगती है।

एक नजर

रिश्वत लेते अंचल
निरीक्षक रंगे हाथ
गिरपताए



लातेहार : जिले के बरवाईही अंचल में पदस्थापित अंचल निरीक्षक सुरेश राम को एसीवी की टीम ने गिरपता कर लिया। सुरेश राम एक महिला से जीमीन के मोटेशन के लिए रिश्वत ले रहे थे। इसी मामले में सुरेश राम को निमरानी की टीम ने गिरपता कर लिया। एसीवी के एसीवी अंजनी अंजन ने बताया कि बरवाईही की एक महिला ने एसीवी की टीम से शिकायत की थी कि उन्होंने 30 डिसेम्बर जीमीन खरीदी थी। इस जीमीन के मोटेशन के लिए अंचल निरीक्षक सुरेश राम के द्वारा उनसे एक लाख रुपये रिश्वत मार रहा है। एडवास में 20 हजार रुपये मार्ग रहा है। शिकायत के बाद एसीवी की एक टीम बड़ी और पूरे मामले की अपेक्षा अंतर से छानीवीनी की जब मामला पूरी तरह सत्त पाया गया तो एसीवी की टीम ने आरोपी सुरेश राम को राणधीर रिश्वतार करने की ओर योजना बनाई। गुरुवार को एसीवी की टीम ने महिला को केमिकल लगे पैसे देकर सुरेश राम के पास भेजा। आरोपी ने जैसे ही पैसे अपने हाथ में लिए वैसे ही एसीवी की टीम ने उन्हें रंगे हाथ गिरपतार कर लिया।

कंफर्ट जोन से बचे, श्रेष्ठता, दक्षता पर फोकस करें युवा : नरेन्द्र मोदी

एजेंसी



नयी दिल्ली : प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने गुरुवार को भारतीय स्वतंत्रता संग्राम के महानायक नेताजी सुभाष चंद्र बोस की 128वीं जयंती 'प्राक्रम दिवस' पर कटक में आयोजित समारोह को संबोधित करते हुए कहा कि विकासित भारत के संकल्प की सिद्धि के लिए नेताजी सुभाष के जीवन से हमें निरन्तर प्रेरणा मिलती है। उन्होंने कहा कि नेताजी सुभाष कंफर्ट जोन के बंधन में नहीं बंधे इसी प्रकार हमें भी विकासित भारत के लिए अपना कंफर्ट जोन छोड़ना होगा। प्रधानमंत्री ने कार्यक्रम के लिए जारी एक वीडियो संदेश में कहा कि आज जब हमारा देश विकासित भारत के संकल्प की सिद्धि में जुटा है, तब नेताजी सुभाष के जीवन से हमें निरन्तर प्रेरणा मिलती है। उन्होंने कहा कि नेताजी सुभाष कंफर्ट जोन के बंधन में नहीं बंधे इसी प्रकार हमें भी विकासित भारत के लिए अपना कंफर्ट जोन छोड़ना होगा। उन्होंने अपने एक वीडियो संदेश में कहा कि आज जब हमारा देश विकासित भारत के संकल्प की सिद्धि के लिए आजाद हिंदु और अंग्रेजों की जयंती पर उन्होंने कहा, 'महान स्वतंत्रता जननायक नेताजी सुभाष चंद्र बोस जी की जयंती पर शत नमन।'

सीएम हेमन्त ने नेताजी की प्रतिमा पर माल्यार्पण कर अर्पित की श्रद्धांजलि



रवरगे-राहुल-प्रियंका ने जयंती पर किया नेताजी को नमन

नयी दिल्ली : कांग्रेस अध्यक्ष मलिकार्जुन खरगो, पूर्व अध्यक्ष राहुल गांधी तथा पार्टी महासचिव प्रियंका गांधी वाडा ने महान स्वतंत्रता सेनानी और आजाद हिंदु के संस्थापक नेताजी सुभाष चंद्र बोस की जयंती पर उन्होंने कहा, 'जय हिंद' एवं 'तुम मुझे खुन दो मैं तुम्हें आजादी दूंगा' जैसे ओजरवाही नारों के मार्गम से देशप्रभाव और क्रांति की लहर का प्रवाह करना। मारुभूमि के प्रति उनका प्रेम, समर्पण व सांग्रहायिकता के खिलाफ उनका कड़ा विरोध, हम सभी को सदा राष्ट्रसंघों के लिए प्रेरित करता है।

विकासित भारत के लिए भी बहुत बड़ी संख्या है। तब स्वराज के लिए हमें एक हाना था, आज विकासित भारत के लिए हमें एक हाना था, लेकिन भावना एक थी- देश की जयंती पर प्राप्ति-कोटि-कोटि नमन। मारुभूमि के प्रति आजाद हिंदु, समर्पण व सांग्रहायिकता के खिलाफ उनका कड़ा विरोध, हम सभी को सदा राष्ट्रसंघों के लिए प्रेरित करता है।

सुभाष चंद्र बोस की जयंती पर प्राप्ति-कोटि-कोटि नमन।

नये भारत के लिये बालिकाओं की बंद खिड़कियां खुलें

ज हां पांव में पावल, हाथ में कंगन, हो माथे पे बिंदिया, इट हैप्पन्स ओनली इन झौंडिया- जब भी कानों में इस गीत के बोल पड़ते हैं, गर्व से सीना चौड़ा होता है। जब नववरात्र के दिनों में कन्याओं को पूजित होने के स्वर सुनते हैं तब भी शकुन मिलता है लेकिन जब उन्हीं कानों में वह पड़ता है कि इन पावल, कंगन और बिंदिया पहनने वाली बालिकाओं के साथ कैसे अल्पाचार, यौन-शोषण झौंडिया क्या करता है, तब सिर शर्म से झुकता है। भारतीय समाज में लड़कियों को अवसर भेदभाव, यौन-शोषण और अन्याय का सामना करना पड़ता है। उन्हें अवसर अपनी शिक्षा को आगे बढ़ाने के अवसर से बचत रखा जाता है और उन्हें बहुत कम उम्र से ही घर के कामों में मदद करनी पड़ती है। इन्हीं विडम्बनाओं एवं विसंगतियों को नियंत्रित करने के लिये भारत सरकार के महिला एवं बाल विकास मंत्रालय ने 2008 में राष्ट्रीय बालिका दिवस मनाने की शुरूआत की। इस दिवस को मनाने का उद्देश्य भारतीय समाज में लड़कियों के सामने आने वाली चुनौतियों के बारे में जागरूकता फैलाना है। यह दिन समाज में लड़कियों के खिलाफ लौंगक असमानता, रूढ़िवादिता, भेदभाव, यौन-शोषण और हिंसा की मौजूदा समस्याओं पर प्रकाश डालता है, बालिकाओं को सशक्त बनाता है और शिक्षा, पोषण और स्वास्थ्य सेवा के क्षेत्र में लड़कियों को समान अवसर प्रदान करने के महत्व का संदेश देता है। बालिकाओं की बन्द खिड़कियां खुलें, तभी नया भारत-सशक्त भारत बन सकेगा।

स्वतंत्र भारत में यह कैसा समाज बन रहा है, जिसमें महिलाओं की आजादी छीनने की कोशिशें और उससे जुड़ी हिंसक एवं त्रासदीपूर्ण घटनाओं ने बार-बार हम सबको शर्मसार किया है। राष्ट्रीय बालिका दिवस का अवसर इन त्रासद एवं क्रूर स्थितियों पर आत्म-मंथन करने का है,



लालत गग

भेदभाव, यौन-शोषण और हिंसा की मौजूदा समस्याओं पर प्रकाश डालता है, बालिकाओं को सशक्त बनाता है और शिक्षा, पोषण और स्वास्थ्य सेवा के क्षेत्र में लड़कियों को समान अवसर प्रदान करने के महत्व का संदेश देता है। बालिकाओं की बन्द खिड़कियां खुलें, तभी नवा भारत-सशक्त भारत बन सकेगा।

सरकार का उद्देश्य बालिका दिवस के माध्यम से बालिकाओं के साथ समान व्यवहार करने और उन्हें वे अवसर प्रदान करने की तत्काल आवश्यकता को व्यक्त करना है, जिनकी वे हकदार हैं। यह दिवस प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी द्वारा बेटी बच्चों बेटी पढ़ाओं की युरुआत की तिथि भी है। इसका लक्ष्य बालिका लिंग अनुपात में गिरावट के मुद्दे पर ध्यान केंद्रित करना भी है। राष्ट्रीय बालिका दिवस 2025 की थीम हॉउज़वल भविष्य के लिए लड़कियों को सशक्त बनानाहूँ है। इसके लिये भारत में बालिकाओं के लिए कई सरकारी योजनाएं चल रही हैं। लेकिन कई प्रभावी सरकारी योजनाओं के बावजूद भारत में बालिकाओं की स्थिति चिन्ताजनक है। देश में हुई 2016 की जनगणना में लड़कों की तुलना में लड़कियों की घटती संख्या के आंकड़े, चौकाते ही नहीं बल्कि दुखी भी करते हैं। जिस तरह से लड़के-लड़कियों का अनुपात असंतुलित हो रहा है, उससे ऐसी चिन्ता भी जातायी जाने लगी है कि वही स्थिति बनी रही तो लड़कियां कहां से लाएंगी? हालत यह है कि आंध्र

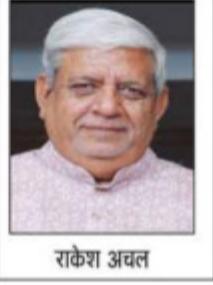
A woman with dark hair and a patterned top, looking over her shoulder while holding onto a tree trunk.

है। लेकिन प्रश्न है कि हम कब बेदाम होंगे? अच्छे भविष्य के लिए हम बेटियों की पढ़ाई से ही सबसे ज्यादा उम्मीदें बांधते हैं। बेटी बच्चाओं, बेटी पढ़ाओं जैसे नारे हमारे संकल्प को बताते हैं, हमारी सटिक्या को दिखाते हैं, भविष्य को लेकर हमारी सोच को जाहिर करते हैं, लेकिन वर्तमान की हकीकत इससे उलट है। वे पढ़ाई में अपने झंडे भले ही गाड़ दें, लेकिन उन्हें आगे बढ़ने से रोकने की क्रताएं कई तरह की हैं। उसका मुख्य कारण है संदियों से चली आ रही कुरीतियाँ, अंधविश्वास व बालिका शिक्षा के प्रति संकीर्णता। शताब्दियों से हम साल में दो बार नवरात्र महोत्सव मनाते हुए कन्याओं को पूजते हैं। लेकिन विडम्बना देखिये कि संदियों की पूजा के बाद भी हमने कन्याओं को उनका उचित स्थान और सम्मान नहीं दे पाये हैं। इन त्रासद, अमानवीय एवं विडम्बनापूर्ण नारी अत्याचार की बहुती घटनाओं के होते हुए मां दुर्गा को पूजने का क्या अर्थ है?

बालिका आ के साथ हान वाला त्रासद एवं अभानवाय घटनाएं - निर्भया कांड, नितीश कटारा हत्याकांड, प्रियदर्शनी मदू बलात्कार व हत्याकांड, जेसिका लाल हत्याकांड, रुचिका मेरहोत्रा आत्महत्या कांड, आसुषि मंडर मिस्ट्री की घटनाओं में पिछले कुछ सालों में ईडिया ने कुछ और ऐसे मौके दिए जब अहसास हुआ कि भूग्र में किसी तरह नारी अस्तित्व वच भी जाए तो दुनिया के पास उसके साथ और भी बहुत कुछ है बुरा करने के लिए। बहशी एवं दरिन्दे लोग ही बालिकाओं को नहीं नोचते, समाज के तथाकथित ठेकेदार कहे जाने वाले लोग और पंचायतें, तथाकथित रामरहीम जैसे धर्मगुरु भी बालिकाओं की स्वतंत्रता एवं अस्मिता को कुचलने में कोई कोर-कसर नहीं ढोड़ रखे हैं, स्वतंत्र भारत में यह कैसा समाज बन रहा है, जिसमें महिलाओं की आजादी छीनने की कोशिशें और उससे जुड़ी हिंसक एवं त्रासदीपूर्ण घटनाओं ने बाह-बाहर हम सबका शर्मसार किया है। राष्ट्रीय बालिका दिवस का अवसर इन त्रासद एवं क्रूर स्थितियों पर आत्म-मंथन करने का है, क्योंकि बालिकाओं एवं महिलाओं के समावेश, न्याय व सुरक्षा की स्थिति को बताने वाले वैश्विक शांति व सुरक्षा सुचकाके के 177 देशों में भारत का 128वां स्थान है। एनसीआरबी की रिपोर्ट के अनुसार, महिलाओं के विरुद्ध अपराध में राष्ट्रीय औसत 66.4 है। राजधानी दिल्ली का स्थान 144.4 अंकों के साथ सर्वोच्च है। माना जाता है कि 90 प्रतिशत यौन उत्पीड़न जान-पहचान के व्यक्ति ही करते हैं। यानी बालिकाएं अपने ही घर या परिचितों के बीच सबसे ज्यादा असुरक्षित हैं।

संपादकीय

डॉलर की साख



टै फ अली खान एक अभिनेता हैं
उनको हर मतिविधि क्या अभिनय होता है
ये सवाल हमने-आपने नहीं बल्कि ३
के सियासतदारों ने उठाया है। सैफ पर हमला
सियासी मुद्दा हो गया है। किसी को यकीन ही
रहा कि जानलेका हमले के बाद सैफ मात्र ३
तंदुरस्त होकर अपने घर आ सकते हैं। क्योंकि
आदमी तो कम से कम एक पखवाड़े तक पहुँच
छोड़ सकता। आम आदमी में किसी अभिनेता
कबूत ही नहीं होती।
मैं अबसर कहता हूँ कि हमारे मूल्क में सियासत
पर नहीं होती, सियासत बेसिर -पैर की होती है।
जब होती है तो होती ही चली जाती है। सियासत
ये चरित्र बदलना आसान नहीं है। ये कलिक्षण
नहीं मोटी युग की देन है और इसके लिए कि
को जिम्मेदार नहीं ठहराया जा सकता। अभिनेता
अली खान की अस्पताल से छुट्टी के बाद
सरकार के एक मंत्री नितेश राणे न सवाल उठाते
उनका मानना है कि सैफ पर हमला संदिग्ध होता है।
राणे ने राजनीतिक नेताओं पर पक्षपात किया है।

लगाते हुए हिंदू कलाकारों की उपेक्षा की बात कही और बढ़ते व्यापारिशी और रोहिण्या मध्ये पर चिंता बोर में सवाल के कैसे ? भाजपा में तो सभी ही राष्ट्रद्वारा माना जाता है , बल्कि युं कहिये

जार बड़त बान्दापद्धा जार राहन्या खुद वर पवा जताई । अब ये राणे कौन से नेता हैं, ये बताने की जरूरत नहीं है। सैफ के ऊपर सवाल खड़े करने वाले राणे अकेले नहीं हैं। शिवसेना नेता संजय निरुपम ने एक बड़ा सवाल खड़ा किया है, उन्होंने हमले की घटना का जिक्र करते हुए इतनी जल्दी ठीक होने पर कह कि सैफ को 16 जनवरी की घटना के बारे में बताना चाहिए। निरुपम भले ही दलबदलू किन्तु अनुभवी नेता हैं इसलिए उन्होंने अपना सवाल बड़ी ही नज़ाकत के साथ किया है। निरुपम ने कहा कि 16 जनवरी को सैफ अली खान के साथ जो कुछ भी हुआ, वह बेहद चिंताजनक है, हम परिवार के साथ हैं। सैफ को अस्पताल से छुट्टी मिल गई है और बाहर वह ऐसे दिखे हैं जैसे वह शुटिंग करने के लिए फिट हैं। वह देखना आश्वर्यजनक है, डॉक्टरों ने कहा था कि चाकू उनकी पीठ में 2.5 इंच तक धूस गया था, जिसके लिए छह घंटे का ऑपरेशन करना पड़ा, चिकित्सकीय रूप से इतनी जल्दी ठीक होना कैसे संभव है?

भाजपा पहले ही सैफ पर हमले को अंतर्राष्ट्रीय मुद्दा बना चुकी है, क्योंकि महाराष्ट्र की पुलिस ने सैफ पर हमले के आरोप में जिस आरोपी को पकड़ा है वो संयोग से बांग्लादेशी है। भाजपा के लिए बांग्लादेशी धुसपैठिये चुनावी मुद्दा रहे हैं, ये बात और है कि केंद्र में भाजपा को सरकार ने बांग्लादेश की पूर्व प्रधानमंत्री शेख हसीना को बाकायदा सरकारी मेहमान बनाकर शरण दी हुई है। बांग्लादेश के लोग भी इससे हरत में हैं और भारतीय जनता पार्टी के लोग भी, लेकिन भाजपा का कोई नेता अपने पंत प्रधान से हसीना के

की एक पीढ़ी में लोकप्रिय अधिनेता रहे हैं, इसलिए कम से कम आम आदमी तो सैफ की रिकवरी को लेकर कोई सवाल नहीं करना चाहेगा, लेकिन नेतागण नहीं मानने वाले। कहते हैं न - कुछ तो लोग कहेंगे, लोगों का काम है कहना भाजपा और शिवसेना के लोग इस बात से भी खुश हैं की सैफ के दिन अच्छे नहीं चल रहे हैं। सैफ के लिए एक और बुरी खबर और आई है। सैफ अप्ली खान के पटीदी परिवार की 15,000 करोड़ रुपये की संपत्ति सरकार शत्रु संपत्ति अधिनियम के तहत अपने नियंत्रण में ले सकती है। बता दें कि ये संपत्ति मध्य प्रदेश की राजधानी भोपाल में स्थित है। दरअसल, मध्य प्रदेश हाई कोर्ट ने एक अहम फैसला देते हुए 2015 में इन संपत्तियों पर लगाए गए रोक को हटा दिया है। कोर्ट के इस फैसले के बाद शत्रु संपत्ति अधिनियम, 1968 के तहत इन संपत्तियों के अधिग्रहण का गस्ता खुल गया है। ध्यान रखिये की मप्र में भाजपा की सरकार हो जो हिन्दू-मुसलमान करने में माहिर ह। जाहिर है की प्रदेश की भाजपा सरकार का दिल इस घटना से बल्लियों उछल रहा होगा। भाजपा का बस चले तो वो देश के तमाम मुसलमानों की सम्पत्ति को शत्रु सम्पत्ति घोषित कर जब्त कर ले। लेकिन खुदा गंजों को नाखून नहीं देता। हमारे नेताओं को भगवान सद्गुरुद्धि दे।

बहरहाल हम सियासत के लिए किसी के स्वास्थ्य को हथियार बनाये जाने के खिलाफ है। इस मामले में आप अपने मन से पूछिए, शायद सही जबाब मिल जाये। क्योंकि सच्चाई से साक्षात्कार कोई सियासी दल, कोई धर्म नहीं करा सकत। दिल ही सच का अहसास करा सकता है। खुदा हाफिज।

देश में प्रतिबंधित क्यों नहीं हो रही जानलेवा 'चाईना डोर'

सामग्रियों में कुछ सामग्री ऐसी भी हैं जिनका इस्तेमाल करना लोगों की जान से खिलवाड़ करने जैसा है। ऐसी ही मनोरंजन से जुड़ी एक सामग्री है 'चाईना डोर'। 'चाईना डोर' का प्रयोग पतंगबाजी में किया जाता है। और भारत परे विश्व में पतंगबाजी के लिये प्रसिद्ध है। वसंत पंचमी जैसे अनेक त्योहारों पर तथा स्वतंत्रता दिवस के अवसर पर और इसके अलावा छुट्टियों के दिनों में तमाम लोग अपने फुर्सत के लम्हे पतंगबाजी कर बिताना चाहते हैं। चीन जहाँ भारत को तरह तरह की रंग विरंगी छोटी बड़ी पतंग नियांत करता है वहाँ पतंग उड़ने में प्रयोग किया जाने वाला डोर/मांझा भी चीन से ही आता है। दरअसल पतंगबाजी में प्रयुक्त मांझा जो भारत में भी बनता है उसमें भी कुशग्राता अथवा धार पैदा करने के लिये उसमें पिसे हुये कांच का पाउडर मिलाया जाता है। और भारत में चाईना डोर के आने की शुरूआत से पहले भी पतंग उड़ाने वाले माझे में उलझकर अनेक लोग जखमी हो जाते थे। परन्तु आखिरकार वह भारतीय मांझा टूट जाया करता था। लेकिन जबसे भारतीय बाजार में चाइनीज माझों ने अपनी दस्तक दी है तब से तो पतंगबाजी मनोरंजन से अधिक दहशत भरे व जानलेवा मनोरंजन के रूप में जाना जाने लगा है। हालत यह हो गयी है कि शायद ही कोई दिन ऐसा होता हो जिस दिन देश के किसी न किसी कोने से चाईना डोर के चलते होने वाले हादसों की खबरें न आती हों। दरअसल चाईना डोर में प्रयुक्त धागा किसी ऐसी सामग्री का बना हुआ तेज धार वाला धागा है जो किसी व्यक्ति, वाहन पशु पक्षी से उलझने के बावजूद खिंचने पर आसानी से टूटता नहीं। पिछले दिनों हद तो यह हो गयी कि 14 जनवरी को मकर संक्रान्ति के दिन ही अकेले गुजरात में ही 6 लोग पतंगबाजी में मर गये।

आश्वर्य तो यह कि स्वयं केंद्रीय गृह मंत्री अमित शाह ने भी मकर संक्रान्ति के अवसर पर उसी दिन गुजरात में ही स्थानीय लोगों के साथ पतंग उड़ाने का आनंद लिया। उन्होंने उत्तरायण पर्व (मकर संक्रान्ति) के अवसर पर शहर के मैमनगर इलाके में शातिनिकेतन अपार्टमेंट की छत पर पतंग उड़ाई। पूरे देश में उसी दिन चाईना डोर से अनेक लोगों की मौत हो गयी। इसका तीखापन, धार व मजबूती ऐसी है कि आजके दौर में दुपहिया व चारपहिया बाहनों में इस्तेमाल होने वाले फाईबर या प्लास्टिक के बने बम्पर, लेग गार्ड अथवा अन्य एसेसरीज को भी यह काट देता है जाहिर है ऐसे में प्राणियों का बचने का सवाल ही नहीं रहता है। उदाहरणार्थ गत दिनों लुधियाना में एक मोर के गले में यही प्लास्टिक टाइप चाईना डोर फैस गयी जिससे उसकी मौत हो गयी। समाचार यह भी है कि यह मांझी सुचालक होता है जिसके कारण इसमें करेंट प्रवाहित हो जाता है। चाईना डोर से कंटंट लगने से भी कई मौतें हो चुकी हैं। गले, कलाई और हाथों की नस कटना और अत्यधिक रक्त प्रवाह के चलते मौत होने की तो अनेकानेक घटनाएं घटित हो चुकी हैं।

पिछले दिनों अमृतसर व जालंधर में एक ही दिन में बटी दो अलग अलग घटनाओं में 19 वर्षीय प्रवन्दीप व 45 वर्षीय की मौत हो गयी। इन दोनों की मौत चाईना डोर से गले में सांस की नस कट जाने के कारण हुई। इस मामले में दोनों ही जगह पुलिस द्वारा कुछ अज्ञात व्यक्तियों के विरुद्ध मुकदमा दर्ज किया गया है। सबाल यह है कि किस पर चलना चाहिये है या हत्या का मुकदमा? इस तरह के हादसों का जिम्मेदार जौन हो सकता है? ऐसी खतरनाक सामग्री बेचने वाला? इसे खरीद कर इस्तेमाल करने वाला? या फिर इसका निर्माण व आपूर्ति करने वाला? कोई भी हो

परन्तु कम से कम इस से उलझकर अपनी जान गंवाने वाला बेगुनाह तो हरणिज नहीं हो सकता? चाईना डोर /माझे से कटकर जान गंवाने की खबरें दशकों से हमारे देश के अखबारों में सुर्खियों में रहती हैं। अब तो यह जानलेवा मांझा दुकानों के अलावा औन लाइन भी उपलब्ध है। परन्तु सरकार की तरफ से इस दिशा में कोई कदम उठाने का कोई समाचार नहीं है। जनता को उसके हाल पर छोड़ने की यह कुछ ऐसी ही मिसाल है जैसे कि कहीं मेनहोल का ढक्कन खुला पड़ा है या सड़कों पर गड्ढे हैं तो उसके चलते होने वाले किसी भी हादसे या मौत की जिम्मेदारी सरकार की नहीं होती बल्कि मरने वा घायल होने वाला ही अपनी गलती सहर्ष स्वीकार कर या तो बमराज के हमराह चला जाता है या अस्पतालों के चक्कर लगता रहता है और लाखों रुपए के चक्कर में पड़ जाता है। परन्तु सरकार को केवल अपने रोड टैक्स और कमेटी टैक्स से ही बास्ता है। हाँ यदि आपसे टैक्स भरने में देर हो गयी तो जुराना बसूलना जरूर सरकार का काम है, सड़कों गड्ढों मेनहोल आदि को दुरुस्त व सुचारा रखना हरणिज नहीं? सरकार को चाहिये कि आम लोगों की जान से खिलवाड़ करने वाली ऐसी जानलेवा सामग्रियों को तत्काल रूप से प्रतिवधित करे। ऐसी सामग्रियों पर लगने वाले सीमा शुल्क अथवा जी एस टी से अधिक जरूरी है आम लोगों की जान सुरक्षित करना। पश्चु पक्षियों की जान बचाने की कोशिश करना तथा चाईना डोर /माझे के चलते होने वाली दुर्घटनाओं को टालना। इसलिये सरकार को तत्काल प्रभाव से देश में चाईना डोर /माझे के आयात को प्रतिवधित कर देना चाहिये। आश्वर्य है कि इतनी मौतों व दर्थंटनाओं के बावजूद अभी तक जानलेवा 'चाईना डोर' प्रतिवधित क्यों नहीं हो रही है?

संतरे से ज्यादा इन 6 फलों में होती है विटामिन सी की मात्रा, आज ही करें अपनी डाइट में शामिल, मिलेंगे गजब के फायदे

विटामिन सी से भरपूर चीजों का सेवन करने से शरीर को ऊर्जा मिलती है। वही अगर शरीर में विटामिन सी की कमी हो जाए तो व्यक्ति को थकान, कमजोरी, मसूड़ों से खून आना, जोड़ों में दर्द जैसे कई लक्षण महसूस होने लगते हैं। यूएसाईए के अनुसार, एक संतरा व्यक्ति की दैनिक खुराक को पूरा करने के लिए लगभग पर्याप्त होता है। यही बजह है कि जब कभी शरीर में विटामिन सी की कमी पूरी करने की बात होती है तो लोग सबसे सबसे पहले संतरे को एक अच्छा फल मानते हैं। लेकिन क्या आप जानते हैं, संतरे के अलावा 5 ऐसे अन्य फल भी हैं, जिनमें संतरे से ज्यादा विटामिन सी मौजूद होता है। आइए जानते हैं उनके बारे में।

आनास

अनानास में प्रति 100 ग्राम 47.8 मिलीग्राम विटामिन सी होता है और संतरे में 45 मिलीग्राम विटामिन सी होता है।

कीवी

पोषण विशेषज्ञों के अनुसार लगभग दो कीवी में 137 मिलीग्राम विटामिन सी होता है। कीवी प्रीबायोटिक्स का एक समृद्ध स्रोत है, जो पाचन तंत्र में प्रोबायोटिक्स या अच्छे बैक्टीरिया और यीस्ट के विकास के लिए आवश्यक है।

जामुन

जामुन में मौजूद विटामिन सी, इम्यूनिटी बढ़ाने, घाव भरने, स्किन में कोरेजन का उत्पादन करने और आयरन के अवशोषण में मदद करती है। जामुन में विटामिन सी की अच्छी मात्रा मौजूद होती है। बता दें जामुन में प्रति 100 ग्राम में लगभग 80-90 मिलीग्राम विटामिन सी होता है, जो प्रतिरक्षा और स्वास्थ्य को बढ़ावा देता है।

पीपी

पीपी विटामिन सी का अच्छा स्रोत है। पीपी में विटामिन सी की मात्रा इन्हीं होती है कि यह दैनिक जरूरत से 1.5 गुना ज्यादा होता है। पीपी में मौजूद विटामिन सी, प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत बनाकर दिल की सेहत को बेहतर बनाए रखने में मदद करता है।

बेर

इस छोटे, खट्टे फल में प्रति 100 ग्राम में लगभग 90 मिलीग्राम विटामिन सी होता है, जो इसे एक हेल्दी नाश्ता बनाता है।

आंवल

आंवल में विटामिन सी की मात्रा 100 ग्राम में 500 से 700 मिलीग्राम होती है। यह विटामिन सी का एक बेहतरीन स्रोत है, जो हमेशा बना रहता है। जबकि संतरा या नीबू जीसे अन्य विटामिन सी रिच फलों में हवा या धूप के संपर्क में आपे पर विटामिन सी की मात्रा कम हो जाती है।



बिना मेहनत के तेजी से बजन घटाने के लिये बेस्ट है अदरक की चाय या ग्रीन टी, जाने इस्तेमाल करने का तरीका

जब भी वेट लॉस की बात आती है तो आप यांत्र खाते हैं या क्या पीते हैं, यह बहुत अधिक मायने रखता है। अमूमन वेट लॉस के लिए दो बेहद ही पॉपुलर ड्रिंक हैं, ग्रीन टी और अदरक की चाय। ये दोनों ही ताजागी देने वाली हैं, जिनसे कई तरह के हेल्थ बेनिफिट्स भी मिलते हैं। जहाँ ग्रीन टी कैटेचिन और कैफीन के कारण मेटाबॉलिज्म को बूस्ट करके अधिक फैट बर्न करने में मदद करती है, वहीं अदरक की चाय का थर्मोजेनिक प्रभाव होता है जो भूख को कम करने, पाचन में सुधार करने और सूजन को दूर करने में मदद करता है इस बात में कोई दोराय नहीं है कि

अदरक की चाय और ग्रीन टी दोनों ही वेट लॉस में मददगार हैं। लेकिन अक्सर लोगों को यह समझ नहीं आता कि वे इन दोनों में से किसका सेवन करते हैं। जहाँ कुछ लोग ग्रीन टी की सिफारिश करते हैं तो कुछ लोगों के लिए अदरक की चाय अधिक बेहतर है। तो चलिए आज इस लेख में सेंट्रल गवर्मेंट हॉस्पिटल के ईस्पासाईर्सी अस्पताल की डाइटीशियन रिट्रू पुरी आपको बता रही है कि वेट लॉस के लिए ग्रीन टी या अदरक की चाय में से किसका सेवन करना ज्यादा बेहतर रहेगा।

ग्रीन टी के वेट लॉस में फायदे

ग्रीन टी अपने कैटेचिन, विशेष रूप से एपिगेलोकैटेचिन गैलेट के लिए जानी जाती है। कैटेचिन मेटाबॉलिज्म को बूस्ट करने में मददगार है, जिससे एक से दो कैप पिया जा सकता है।

अदरक की चाय के वेट लॉस में फायदे

अदरक की चाय को वेट लॉस के लिए इसलिए अच्छा माना जाता है, क्योंकि यह एक नेचुरल थर्मोजेनिक है, जिसका अर्थ है कि यह आपके शरीर को गर्म करता है, जिससे अधिक कैलोरी बर्न करने में मदद मिलती है। साथ ही, यह अतिरिक्त भूख को कम करने के साथ-साथ पाचन को बेहतर बनाता है।

ग्रीन टी के वेट लॉस में फायदे

ग्रीन टी अपने कैटेचिन, विशेष रूप से एपिगेलोकैटेचिन गैलेट के लिए विटामिन ए, विटामिन सी और कई सब्जियों होती हैं, जिनसे एक साथ और अदरक की चाय एंटी-ड्यूलिमेटरी होती है, जो कसरत के बाद मार्सपेशियों के दर्द में आराम दिलाने में मदद करती है।

अदरक की चाय के वेट लॉस में फायदे

वेहतर रिजल्ट के लिए आप दोनों का सेवन कर सकते हैं। अतिरिक्त फैट बर्न के लिए वर्कआउट से पहले ग्रीन टी लैं और पाचन को शांत करने और फूड क्रोंपिंग को कम करने के लिए भोजन के बाद अदरक की चाय ली जा सकती है।

ग्रीन टी के वेट लॉस में फायदे

ग्रीन टी अपने कैटेचिन, विशेष रूप से एपिगेलोकैटेचिन गैलेट के लिए विटामिन ए, विटामिन सी और कई सब्जियों होती हैं, जिनसे एक साथ और अदरक की चाय एंटी-ड्यूलिमेटरी होती है, जो कसरत के बाद मार्सपेशियों के दर्द में आराम दिलाने में मदद करती है।

अदरक की चाय के वेट लॉस में फायदे

वेहतर रिजल्ट के लिए आप दोनों का सेवन कर सकते हैं। अतिरिक्त फैट बर्न के लिए वर्कआउट से पहले ग्रीन टी लैं और पाचन को शांत करने और फूड क्रोंपिंग को कम करने के लिए भोजन के बाद अदरक की चाय ली जा सकती है।

ग्रीन टी के वेट लॉस में फायदे

ग्रीन टी अपने कैटेचिन, विशेष रूप से एपिगेलोकैटेचिन गैलेट के लिए विटामिन ए, विटामिन सी और कई सब्जियों होती हैं, जिनसे एक साथ और अदरक की चाय एंटी-ड्यूलिमेटरी होती है, जो कसरत के बाद मार्सपेशियों के दर्द में आराम दिलाने में मदद मिलती है।

ग्रीन टी के वेट लॉस में फायदे

ग्रीन टी अपने कैटेचिन, विशेष रूप से एपिगेलोकैटेचिन गैलेट के लिए विटामिन ए, विटामिन सी और कई सब्जियों होती हैं, जिनसे एक साथ और अदरक की चाय एंटी-ड्यूलिमेटरी होती है, जो कसरत के बाद मार्सपेशियों के दर्द में आराम दिलाने में मदद मिलती है।

ग्रीन टी के वेट लॉस में फायदे

ग्रीन टी अपने कैटेचिन, विशेष रूप से एपिगेलोकैटेचिन गैलेट के लिए विटामिन ए, विटामिन सी और कई सब्जियों होती हैं, जिनसे एक साथ और अदरक की चाय एंटी-ड्यूलिमेटरी होती है, जो कसरत के बाद मार्सपेशियों के दर्द में आराम दिलाने में मदद मिलती है।

ग्रीन टी के वेट लॉस में फायदे

ग्रीन टी अपने कैटेचिन, विशेष रूप से एपिगेलोकैटेचिन गैलेट के लिए विटामिन ए, विटामिन सी और कई सब्जियों होती हैं, जिनसे एक साथ और अदरक की चाय एंटी-ड्यूलिमेटरी होती है, जो कसरत के बाद मार्सपेशियों के दर्द में आराम दिलाने में मदद मिलती है।

ग्रीन टी के वेट लॉस में फायदे

ग्रीन टी अपने कैटेचिन, विशेष रूप से एपिगेलोकैटेचिन गैलेट के लिए विटामिन ए, विटामिन सी और कई सब्जियों होती हैं, जिनसे एक साथ और अदरक की चाय एंटी-ड्यूलिमेटरी होती है, जो कसरत के बाद मार्सपेशियों के दर्द में आराम दिलाने में मदद मिलती है।

ग्रीन टी के वेट लॉस में फायदे

ग्रीन टी अपने कैटेचिन, विशेष रूप से एपिगेलोकैटेचिन गैलेट के लिए विटामिन ए, विटामिन सी और कई सब्जियों होती हैं, जिनसे एक साथ और अदरक की चाय एंटी-ड्यूलिमेटरी होती है, जो कसरत के बाद मार्सपेशियों के दर्द में आराम दिलाने में मदद मिलती है।

ग्रीन टी के वेट लॉस में फायदे

ग्रीन टी अपने कैटेचिन, विशेष रूप से एपिगेलोकैटेचिन गैलेट के लिए विटामिन ए, विटामिन सी और कई सब्जियों होती हैं, जिनसे एक साथ और अदरक की चाय एंटी-ड्यूलिमेटरी होती है, जो कसरत के बाद मार्सपेशियों के दर्द में आराम दिलाने में मदद मिलती है।

ग्रीन टी के वेट लॉस में फायदे

ग्रीन टी अपने कैटेचिन, विशेष रूप से

