

लोक प्रेरणा

लोहारू से प्रकाशित

RNI No.HARHIN/2022/90426

वर्ष : 03, अंक: 16 पृष्ठ: 08, मूल्य: रु. 2.00

गुरुवार, 26 जून 2025

lokparerna@gmail.com

+91-9255149495

मुख्यमंत्री धामी ने पंजाब में चमोली के राजेश के उत्पीड़न के मामले का लिया संज्ञान

देहरादून/लोक प्रेरणा

मुख्यमंत्री उपकर सिंह धामी ने

चमोली जनर के कौब गांव निवासी

राजेश को पंजाब में उत्पीड़न के

मामले के संज्ञान लिया है।

उन्होंने मामले में संशोधन को मंजूरी

प्रदान की है। संशोधन योजना पर

कुल 5,940 करोड़ 47 लाख

रुपये का वित्तीय परिव्यय आएगा।

प्रधानमंत्री ने नरेन्द्र मोदी की अध्यक्षता

में मंत्रिमंडल की अधिक मामलों

की समिति ने संशोधन इरिया

मास्टर प्लान (जेएमी) को मंजूरी

दी। इरिया को बला क्षेत्र में कई

परिवार आग, भू-धसाव तथा अन्य

समस्याओं से प्रभावित है। केंद्रीय

मंत्री अश्विनी वेण्णव ने मंत्रिमंडल

के प्रस्तावों की राष्ट्रीय मीडिया केन्द्र

में आयोजित प्रत्रकार वार्ता में

जानकारी दी। उन्होंने कहा कि

योजना के चरणदूष कार्यान्वयन से

आग तथा धंसाव से निपटने तथा

प्राथमिकता पर प्रभावित परिवारों

को अत्यंत विकास तथा सुधारित

पुनर्वास सुनिश्चित होगा।

यह है मामला: बीती बुधवार को

लंबे समय बाट राजेश को पंजाब की

एक सामाजिक संस्था के

कार्यकार्ताओं के साथ बाट करने का

वीडियो वायरल हुआ।

यह है उसमें बताया कि बढ़ता रहा

है। इसमें बताया कि बढ़ता रहा

मनाली घूमने गए सतनाली के परिवार पर हमला, मामला दर्ज

लोक प्रेरणा

सतनाली। हिमाचल प्रदेश के पर्वतन स्थल मनाली में अपने परिवार सहित घूमने गए पर्वटकों के साथ स्थानीय लोगों द्वारा मारींट किए जाने का मामला सामने आया है। पौंडिंग की वार में परिवार के साथ मनाली घूमने गए और किंवदं की स्कूली पाठी टेलीफोन एक्सचेंज के पास पहुँचे जहां ट्रैफिक जाम लगा हुआ था। जाम में फंसे कुछ स्थानीय लोगों ने स्कूटी हटाने को कहा जिस पर उसकी कहासुनी हो गई। विवाद इतना बढ़ गया कि स्थानीय लोगों ने उनके परिवार हमला कर उनके साथ मारपीट शुरू कर दी। इस मारपीट के दौरान प्रशंसा की पती की गाड़ से उनकी चार पहानी चारनी पर गिर गई। घटना के बाद आरोपी एक कार में मौके से घरार हो गए। उन्होंने मानाली पुलिस में शिकायत देकर आरोपियों के विरुद्ध घरात कारबाई की मांग की है। मनाली थाना प्रभारी मुनीश राज शर्मा ने बताया कि शिकायत के आधार पर पुलिस ने भारतीय न्याय सहित की धाराओं 126(2), 115(2), 352, 351(2) और 3(5) के तहत मामला दर्ज कर दिया है। पुलिस टीम की आरोपियों की तलाश में रवाना कर दिया गया है। थाना प्रभारी ने कहा कि मनाली आने वाले पर्वटकों के साथ ऐसी घटनाओं को बर्दाशत नहीं किया जाएगा और देखियों के खिलाफ सख्त कारबाई की जाएगी।

चौ. बंसीलाल राजकीय महाविद्यालय में नशा मुक्ति पोस्टर मेंकिंग प्रतियोगिता का आयोजन



मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी ने किया एम3एम फाउंडेशन की नींव से शिखर तक पहल का फ्लैग ऑफ

लोक प्रेरणा

कुरुक्षेत्र। प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी के 11 वर्षों की प्रेरणादावक सेवा के उपलक्ष्य में एम3एम फाउंडेशन ने एक ऐतिहासिक पहल की है। पॉडिंगेशन के बाद आरोपी एक कार में मौके से घरार हो गए। उन्होंने मानाली पुलिस में शिकायत देकर आरोपियों के विरुद्ध घरात कारबाई की मांग की है। मनाली थाना प्रभारी मुनीश राज शर्मा ने बताया कि शिकायत के आधार पर पुलिस ने भारतीय न्याय सहित की धाराओं 126(2), 115(2), 352, 351(2) और 3(5) के तहत मामला दर्ज कर दिया है। पुलिस टीम की आरोपियों की तलाश में रवाना कर दिया गया है। थाना प्रभारी ने कहा कि मनाली आने वाले पर्वटकों के साथ ऐसी घटनाओं को बर्दाशत नहीं किया जाएगा और देखियों के खिलाफ सख्त कारबाई की जाएगी।

अटल बिहारी वाजपेयी इंस्टीट्यूट स्पोर्ट्स, मनाली में 1 जुलाई से 26 जुलाई 2025 तक चलने वाले 26 दिवसीय बेसिक मास्टेनिंगरिंग कोर्स में भाग लेंगी। इस विशेष कार्यक्रम को नींव से शिखर तक नाम दिया गया है। इसका उद्देश्य है इस आर्थिक रूप से कमज़ोर पश्चिमी से आने वाली 11 बेटियों को निःशुल्क पर्वतरोहण प्रशिक्षण का अवसर देकर उनके सपनों को पंख दिए हैं। इन बालिकाओं का चयन 200 से ऊपरी अधिक आवेदनों में से किया गया। यह कार्यक्रम एम3एम फाउंडेशन द्वारा हर दो साल में चार बैचों के



माध्यम से आयोजित किया जाएगा, और उनमें से 5 चयनित

बेटियों को माउंट ऐवेरेस्ट ट्रैकिंग

का सुनहरा अवसर भी प्रदान किया जाएगा। हरियाणा के मुख्यमंत्री श्री नायब सिंह सैनी की आठ कुरुक्षेत्र से इन सिर्फ एक कार्यक्रम हरीं, बल्कि आवश्यकास नेतृत्व और सानों को साक्षात् करने का मायम है। और उन्हें सम्मानित किया। इस पहल प्रधानमंत्री के बेटी बच्चा और बेटी पढ़ाओ और अध्यक्ष श्री ऐश्वर्य महाजन और कौशल भारत जैसे अधियानों को समर्पण करती है। यह सामाजिक पायल कनेडिया भी उपरिथ उत्तराधित का जैसे न केवल बेटियां आगे बढ़ेंगी, बल्कि देश को नई ऊँचाईयां मिलेंगी।

पोको F7 लॉन्च: बड़ी बैटरी और दमदार परफॉर्मेंस के साथ नया स्मार्टफोन

लोक प्रेरणा

नई दिल्ली। भारत का प्रमुख कूंजूपार टेक ब्रांड पोको F7 लैकर आया है। टेक प्रैमियों और हमेशा दौड़-भाग में लगे यूजर्स को ध्यान में रखकर तैयार किया गया यह फोन दमदार परफॉर्मेंस, आकर्षक डिजाइन और शक्तिशाली बैटरी की एक पाली, स्टाइलिश बॉडी में पेंग करता है।

पोको F7 में 7550mAh की भारत की सबसे बड़ी बैटरी दी गई है, जिसमें सिलिकॉन कार्बन तकनीक का इस्तेमाल किया गया है, जो ऊर्जा की क्षमता और दीर्घकालिक पफॉर्मेंस को बेहतर बनाती है। यह बैटरी 90W टर्बो चार्जिंग और 22.5W रिवर्स चार्जिंग को सपोर्ट करती है, जिससे यूजर्स पैरिश फोन को जैविक तकनीक के लिए उत्तराधित कर सकते हैं। यह सब महज 7.99mm पतली बॉडी में समाया है, जिससे यूजर्स उत्तराधित का सबसे पतला फोन बन गया है, जिसमें इतनी बड़ी बैटरी दी गई हो।

F7 की कॉमी 29,999 रुपये रुपये गई है। इस फोन में सेपेंट का सबसे बेहतरीन परफॉर्मेंस देखने को मिलता है। इसमें स्पैष्टैगेन 8s Gen 4 चिपसेट है, जो 2.1 मिलिअम से अधिक का AnTuTu स्कोर देता है इस्तेमाल करने के लिए यह इस कैटेगरी में एक रिकॉर्ड है। साथ ही इसमें है LPDDR5X RAM, UFS 4.1 स्टोरेज और कुल 12GB (12GB + 12GB) टर्भी, RAM 4.1 स्टोरेज और कुल 12GB (12GB + 12GB) टर्भी, जो एस परफॉर्मेंस के मापते में अपने भूमि अंतर्वर्ती वर्तन बनाते हैं। पोको का कास्टम HyperOS 2.0, AI के साथ एक स्पूट और रेस्पॉन्सिव अनुभव देता है। IceLoop कूलिंग सिस्टम, अर्जुन बैटरी और आकिंज़ेर के साथ, फोन को ज्यादा इस्तेमाल के दौरान भी ठंडा बनाता रखता है।

इसमें 8.03 इंच का 1.5K AMOLED डिस्प्ले है, जिसमें 120Hz का रिफ्रेश रेट और अल्ट्रा ऐरोज़े बैटरी के लिए यह अपने भूमि अंतर्वर्ती वर्तन के लिए एक फोन का एक फोन है।

इस लॉन्च पर प्रतिक्रिया देते हुए पोको इंडिया के कंट्री हेंड हिमांशु टंडन ने कहा, "पोको F7 के साथ हमने यूजर्स की असली जरूरत को प्राप्तिक्रिया दी है - बिना किसी समझौते के जबरदस्त तकनीक बैटरी वर्तनी वा जैविक कार्बन की आवश्यकता नहीं होती है, बल्कि इसकी बैटरी वर्तनी वा जैविक कार्बन की आवश्यकता नहीं होती है।" पोको इंडिया की असली जरूरत है जबरदस्त तकनीक बैटरी वर्तनी वा जैविक कार्बन की आवश्यकता नहीं होती है।"

पोको इंडिया के बाबत को बताते हुए खास? "हूँ स्पैष्टैगेन 8s Gen 4 के लिए एक रिकॉर्ड है, जो 2.1 मिलिअम से अधिक का AnTuTu स्कोर देता है इस्तेमाल करने के लिए यह इस कैटेगरी में एक रिकॉर्ड है। साथ ही इसमें है LPDDR5X RAM, UFS 4.1 स्टोरेज और कुल 12.5W रिवर्स चार्जिंग को सपोर्ट करती है, जिससे यूजर्स पैरिश फोन को जैविक तकनीक के लिए उत्तराधित कर सकते हैं। यह सब महज 7.99mm पतली बॉडी में पेंग करता है।"

इसमें स्पैष्टैगेन 8s Gen 4 - 2.1 मिलिअम + AnTuTu स्कोर और A720 आकिंज़ेर के साथ बेहतरीन परफॉर्मेंस और ऊर्जा अंतर्वर्ती वर्तन के लिए एक फोन है।

भारत की असली जरूरत है जबरदस्त तकनीक बैटरी वर्तनी वा जैविक कार्बन की आवश्यकता नहीं होती है, बल्कि इसकी असली जरूरत है जबरदस्त तकनीक बैटरी वर्तनी वा जैविक कार्बन की आवश्यकता नहीं होती है।" जिसकी असली जरूरत है जबरदस्त तकनीक बैटरी वर्तनी वा जैविक कार्बन की आवश्यकता नहीं होती है।"

सबसे पतला बैटरी फोन - 7.99mm पतली बॉडी में 7550mAh बैटरी, साथ ही IP66, IP68 और IP69 जैसी दमदार इंडर्विलिंग रेटिंग है, जिसमें बैटरी वर्तनी वा जैविक कार्बन की आवश्यकता नहीं होती है।

बैहतर थर्मल कंट्रोल - आइसलूप कूलिंग सिस्टम के साथ, जो गेमिंग या ही यूजर्स के लिए यूजर्स को बैठने के लिए एक रिकॉर्ड है। साथ ही इसमें है अल्ट्रा-स्पॉन्सिव अनुभव देता है। IceLoop कूलिंग सिस्टम, अर्जुन बैटरी और आकिंज़ेर के साथ, फोन को ज्यादा इस्तेमाल के दौरान भी ठंडा बनाता रखता है।

इसमें 8.03 इंच का 1.5K AMOLED डिस्प्ले है, जिसमें 120Hz का रिफ्रेश रेट और अल्ट्रा ऐरोज़े बैटरी के लिए एक फोन है। यह अपने भूमि अंतर्वर्ती वर्तन के लिए एक फोन है।

इस लॉन्च पर प्रतिक्रिया देते हुए हो गए पोको इंडिया के कंट्री हेंड हिमांशु टंडन ने कहा, "पोको F7 के साथ हमने यूजर्स की असली जरूरत को प्राप्तिक्रिया दी है - बिना किसी समझौते के जबरदस्त तकनीक बैटरी वर्तनी वा जैविक कार्बन की आवश्यकता नहीं होती है, बल्कि इसकी असली जरूरत है जबरदस्त तकनीक बैटरी वर्तनी वा जैविक कार्बन की आवश्यकता नहीं होती है।"

पोको इंडिया के बाबत को बताते हुए खास? "हूँ स्पैष्टैगेन 8s Gen 4 - 2.1 मिलिअम + AnTuTu स्कोर और ऊर्जा अंतर्वर्ती वर्तन के साथ बेहतरीन परफॉर्मेंस और ऊर्जा अंतर्वर्ती वर्तन।"

भारत की असली जरूरत है जबरदस्त तकनीक बैटरी वर्तनी वा जैविक कार्बन की आवश्यकता नहीं होती है, बल्कि इसकी असली जरूरत है जबरदस्त तकनीक बैटरी वर्तनी वा जैविक कार्बन की आवश्यकता नहीं होती है।" जिसकी असली जरूरत है जबरदस्त तकनीक बैटरी वर्तनी वा जैविक कार्बन की आवश्यकता नहीं होती है।"

सबसे पतला बैटरी फोन - 7.99mm पतल

संपादक की कलाम से

हिंदी के फडणवीस मास्टर !

महाराष्ट्र में स्कूली शिक्षा का भट्ठा बैठ गया है। फटणवीस सरकार द्वारा पहली कक्षा से हिंदी को तीसरी भाषा के रूप में अनिवार्य करने के पैष्टसले से स्थानीय जनता आहत है, लेकिन सिर्फ आहत होने या हाथ मलने से क्या होगा? कुछ मराठी अभिनेताओं, लेखकों और कवियों ने विरोध के स्वर उठाए हैं, लेकिन वे भी सीमित हैं। जिस तरह से दक्षिण के अभिनेता प्रकाश राज ने वहां की सरकार और केंद्र को चेतावनी दी थी, अगर आप हम पर हिंदी थोपेंगे, तो याद रखें। हम एक भाषा के रूप में हिंदी के खिलाफ नहीं हैं, लेकिन हमारी मातृभाषा हमारी सांस्कृतिक पहचान और स्वाभिमान है। अगर आप इस पर हमला करते हैं तो याद रखें। हमारी मराठी भाषा के लिए इस तरह की मशाल लेकर कितने लोग आगे आए हैं? फटणवीस और अन्य लोगों के दबाव में, तथाकथित मराठीभाषी लेखक और कलाकार मंडलियों का दम घुट गया है या सरकार के लाभार्थी बनने के चलते लाडली बहनों की तरह ये सभी लोग लाडले कलाकार, लाडले लेखक बन गए हैं। अब कवि हेमंत दिवेट ने इस हिंदी अनिवार्यता के विरोध में महाराष्ट्र सरकार का पुरस्कार लौटाने का पैष्टसला किया है। बेशक, भाजपा काल में पद्ध पुरस्कार आदि के लाभार्थी बने मराठी दिग्गज, जो ये भूषण या वो भूषण पुरस्कार से पुरस्कृत हुए हैं, वे इस हमले के खिलाफ मुँह सिलकर बैठे हैं। यानी नाना पाटकर से लेकर माधुरी दीक्षित तक और सचिन तेंदुलकर से लेकर सुनील गावस्कर तक, सभी मराठी लोगों को इस अनिवार्यता को गंभीरता से देखने की जरूरत है, लेकिन ये सभी ठहरे राष्ट्रीय और अंतर्राष्ट्रीय स्तर ख्याति प्राप्त लोग। भले ही ये लोग मराठी की गोद में पैदा हुए, लेकिन अब दुनिया के बन गए इसलिए भले ही मातृभाषा पर गाज गिरे इनकी बला से। कम से कम मराठी फिल्म और नाटक कलाकारों को इस अनिवार्यता के खिलाफ आगे आना चाहिए, लेकिन वे भी नहीं हैं। मूलरूप से केंद्र जो कुछ त्रिभाषा फॉर्मूला लाया है, वह एक पेच है और राज्यों की भाषाओं के गले का बोझ

बन चुका है। केंद्र में बढ़े शासकों ने अपने ही राज्य गुजरात में हिंदी को अनिवार्य नहीं किया। प्रधानमंत्री मोदी और गृहमंत्री अमित शाह ने खुद गुजरात की स्कूली शिक्षा से हिंदी को हटाया, लेकिन उन्होंने मुंबई महाराष्ट्र की मराठी भाषा और संस्कृति को मिटाने के लिए स्कूली शिक्षा में हिंदी को अनिवार्य कर दिया। मूलतः, मुंबई या महाराष्ट्र जैसे राज्यों में स्कूली शिक्षा में हिंदी को अनिवार्य करने की कोई आवश्यकता नहीं है। जिस देश का प्रधानमंत्री बिहार की सार्वजनिक सभा में अंग्रेजी भाषण देता है और कनाडा, साइप्रस, क्रोएशिया जैसे देशों में जाकर वहां के राष्ट्राध्यक्षों से हिंदी में तारे तोड़ता है, यहां तक ? कि राष्ट्रपति ट्रॉप से भी हिंदी में बात करता है, उस देश में हिंदी को अनिवार्य करने की कोई आवश्यकता नहीं है। चूंकि हिंदी भाषी राज्यों का राजनीति में वर्चस्व है तो वे इस वर्चस्व को दूसरों पर क्यों थोंपें? हिंदी साहित्य, कला और संस्कृति का विकास लखनऊ, वाराणसी, जयपुर, भोपाल की बजाय मुंबई में हुआ। हिंदी सिनेमा, हिंदी संगीत, हिंदी कलाकारों का मायका है मुंबई। इसलिए यहां हिंदी का प्रचलन है, पर यदि हिंदी का यह प्रचलन मराठी भाषा की जड़ों पर प्रहार करता हो तो इससे स्थानीय जनता का आंदोलित होना स्वाभाविक है। हिंदी देश की संपर्क भाषा है, लेकिन हिंदी को राज भाषा या राष्ट्र भाषा के रूप में मान्यता नहीं दी गई है। भारतीय सर्विधान में ऐसा कोई संदर्भ नहीं है। डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर ने स्पष्ट रूप से कहा है कि भाषा के आधार पर लोगों को विभाजित करना सही नहीं है। हिंदी को राष्ट्र भाषा बनाने से अन्य भाषाएँ समुदायों में असतोष पैदा होगा और इससे देश की एकता को खतरा होगा। डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर कहना चाहते थे कि किसी पर कोई भाषा थोपी नहीं जा सकती। मुंबई में हिंदी सिनेमा का दबदबा है, लेकिन मराठी सिनेमा को थिएटर नहीं मिलते इसलिए हमने हिंदी फिल्मों को उत्तरवाया नहीं है। मराठी को भी मान-सम्मान मिलना चाहिए।

इसके लिए लड़ते रहे। यदि महाराष्ट्र में हिंदी अनिवार्य है तो बेलगाव सहित पुरी सीमा इलाके में मराठी अनिवार्य क्यों नहीं होनी चाहिए? सच तो ये है कि गुजरात के आधे हिस्से पर कभी मराठा समाज का शासन था। गायकवाड राज करते थे और उनकी भाषा मराठी थी इसलिए उस समय गुजरात की राज भाषा मराठी थी। मध्य प्रदेश पर शिंदे और होलकर का शासन था और उन्होंने इसे तलवार के बल पर हासिल किया था। लेकिन, उन्होंने हिंदी भाषा पर तलवार के बल पर जबरदस्ती नहीं की। तंजावुर पर भोसलों का शासन था, वे अपनी मराठी लेकर वहां गए और उस दक्षिणी संस्कृति में घुलमिल गए। मराठी राजा ने वहां मराठी को नहीं थोपा, लेकिन अब मराठी पर हमले और आक्रमण हो रहे हैं और इसलिए फटणवीस की साजिशें और राजनीति चल रही है।

साने में दद हाट अटक, गेस का समस्या या कुछ और? कैसे पता करें, डॉक्टर ने बताया

आजकल सोने में दर्द का नाम सुनते हैं अधिकतर लोग इस साध्ह हाट अटैक से जोड़ देते हैं। लेकिन सीने में दर्द हर बार हार्ट अटैक नहीं होता। कई बार गैस, मासंपेशियों की चोट, फेफड़ों या पाचन तंत्र की समस्या भी सीने में दर्द की वजह हो सकते हैं। ऐसे में सही समय पर संकेतों की पहचान करना बेहद जरूरी होता है। ताकि मरीज को गंभीर स्थिति में पहुंचने से बचाया जा सके। सीने में दर्द हार्ट अटैक का लक्षण है, गैस की समस्या है या फिर कुछ और है इस कन्प्यूजन को टूट करने के लिए हमने राजीव गांधी अस्पताल में कार्डियोलॉजी विभाग में एसोसिएट प्रफेसर डॉ. अजीत जैन से बातचीत की है।

पहले हार्ट अटैक के लक्षणों की बात करते हैं। डॉ जैन बताते हैं कि हार्ट अटैक के दौरान सीने में तेज और दबाव जैसा दर्द होता है, जो बाएं कंधे,

गर्दन, जबड़े या दोनों हाथों में फैल सकता है। इसके साथ पसीना आना, घबराहट, सांस फूलना, जी मिचलाना, शरीर का हल्का महसूस होना या बेहोशी जैसे लक्षण भी हो सकते हैं। यह दर्द अचानक, बहुत तेज और लगातार बढ़ने वाला होता है। ऐसे हालात में तुरंत ही डॉक्टर से संपर्क

करना चाहिए, क्योंकि समय पर इलाज मिल जाए, तो मरीज की जान बचाई जा सकती है।

गैस या पाचन तंत्र की समस्या के लक्षण क्या होते हैं

डॉ. जैन बताते हैं कि गैस बनने पर पेट फूलना, डकार आना, पेट में ऐंठन या दर्द के साथ सीधे में दर्द हो सकता है। यह दर्द सामान्य तौर पर खाना खाने के बाद, ज्यादा तला-भुना भोजन करने के बाद या मसालेदार खाना खाने पर होता है। आमतौर पर गैस का दर्द शरीर की स्थिति बदलने, डकार आने या गैस पास होने जाने के बाद कम भी हो सकता है। ऐसे में आप डॉक्टर की सलाह पर एसिडिटी की दवा खा लें। अगर उससे आराम मिल गया तो मतलब दर्द गैस का था। अगर आराम नहीं मिला है छाती में दर्द हो रहा है तो तुरंत नजदीक के अस्पताल जाकर डॉक्टर को दिखाएं। मांसपेशियों या हड्डियों की चोट से भी हो सकता है सीधे में दर्द सीधे की मांसपेशियों में खिंचाव, पसलियों में चोट या सजन की वजह से

भी सीने में दर्द हो सकता है। आमतौर पर ये दर्द शरीर के किसी खास हिस्से को दबाने, खांसने या गहरी सांस लेने पर बढ़ता है। अगर छूने या हिलने-डुलने पर दर्द बढ़ता है, तो ये मांसपेशियों या हड्डियों से जुड़ा दर्द हो सकता है।

मानसिक तनाव या पैनिक अटैक

बदलते लाइफस्टाइल की वजह से तनाव, चिंता, घबराहट या पैनिक अटैक के कारण भी सीने में दर्द हो सकता है। ऐसी परिस्थिति में अचानक सीने में कसाव, सांस फूलना, दिल की धड़कन तेज होना, घबराहट या प्यासना आना जैसे लक्षण दिखाई दे सकते हैं। ये दर्द आमतौर पर कुछ देर में अपनेआप भी हो सकता है, लेकिन अगर ऐसा बार-बार हो,

नशीली दवाओं के खिलाफ महत्वाकांक्षी युद्ध का आवान

- ललित गर्ग -
नशीली दवाओं के दुरुपयोग और
अवैध तस्करी के खिलाफ

एवं अपराध कार्यालय
(यूएनओडीसी) वैशिक
जागरूकता अभियानों और नीति

A group of people with painted faces, including a woman with a skull and crossbones design.

अलावा अन्य नशों का साथ कम्पूल और नशीली दवाइयों का चलन बढ़ने लगा है। नशीली दवाओं का दुरुपयोग और अवैध तस्करी वैशिक स्तर पर चिंता का विषय बनी हुई है, जिससे लाखों व्यक्ति, परिवार और समाज प्रभावित हो रहे हैं। इसीलिये यह दिवस एक स्वस्थ और नशीली दवाओं से मुक्त समाज बनाने के लिए साक्ष्य-आधारित नीतियों, सामुदायिक सहभागिता और नुकसान कम करने की रणनीतियों के महत्व पर प्रकाश डालता है। पिछले वर्ष विश्वभर में 15-64 वर्ष की आयु के 300 मिलियन से अधिक लोगों ने नशीले पदार्थों का उपयोग किया है। मादक द्रव्यों के सेवन संबंधी विकार से पीड़ित 8 में से 1 व्यक्ति को उपचार मिल पाता है, जिससे बेहतर स्वास्थ्य सेवा पहुंच की तत्काल आवश्यकता उजागर होती है। वैशिक नशीली दवाओं का व्यापार प्रतिवर्ष 400 बिलियन डॉलर से अधिक उत्पन्न करता है, जिससे सांगठित अपराध भ्रष्टाचार और हिंसा को बढ़ावा मिलता है। इस बड़े संकट के रोकथाम की आवश्यकता के महसूस करते हुए ही संयुक्त राष्ट्र महासभा ने 7 दिसंबर, 1987 के संकल्प 42/112 के माध्यम से आधिकारिक तौर पर इस दिवस का स्थापित किया। इसका लक्ष्य नशीली दवाओं से संबंधित समस्याओं का निपटने में वैशिक सहयोग का मजबूत करना और दंडात्मक उपायों के बजाय सार्वजनिक स्वास्थ्य-आधारित प्रतिक्रियाओं का बढ़ावा देना है। नशीली दवाओं का दुरुपयोग शरीर में लगभग ही प्रणाली को प्रभावित करता है। जिससे गंभीर अल्पकालिक और दीर्घकालिक परिणाम सामने आते हैं। मादक द्रव्यों के सेवन से दीर्घकालिक स्वास्थ्य स्थितियाँ पैदा होती हैं, जिसमें ओपिओड्ड, मेन्टोन, और सिंथेटिक ड्रग्स सबसे ज्यादा मृत्यु दर और दीर्घकालिक अंकुरक्षति का कारण बनते हैं। इसमें

अलावा, नशीली दवाओं के दुरुपयोग के मानसिक स्वास्थ्य परिणाम उपयोगकर्ता से परे तक फैल जाते हैं, जिससे अक्सर परिवार टूट जाते हैं, रोजगार छिन जाता है और अपराध दर बढ़ जाती है। भारत में नशीली दवाओं का साथ-साथ समूचे देश को भोगने का विवरण होना पड़ रहा है। पंजाब नशे की अंधी गतियों में धंसता जा रहा है, सीमा पार से शुरू किए गए इस छद्म युद्ध की कीमत पंजाब के जनता को चुकानी पड़ रही है, देश आये दुरुस्त आये की भाँति लगातार चारोंतरी बने नशीली दवाओं पर

नारता न नशाला दपाजा का दुरुपयोग एक बढ़ता हुआ संकट है, जो भौगोलिक रूप से कमज़ोर, बढ़ती उपलब्धता और कम उप्र में इसकी शुरूआत से प्रेरित है। यह समस्या सभी आयु समूहों में फैली हुई है, लेकिन युवाओं में यह विशेष रूप से चिंताजनक है, जिसके स्वास्थ्य और सामाजिक परिणाम महत्वपूर्ण हैं। नशा मुक्त भारत अभियान - जागरूकता, शिक्षा और सामुदायिक कारबाई वाला एक राष्ट्रीय अभियान है। सीमा नियंत्रण और नारकोटिक्स ब्यूरो (एनसीबी) - बढ़ते नशीली दवाओं एवं नशे उत्पादों की तस्करी से निपटता है। यह नशीली दवाओं की जब्ती और अंतर्राष्ट्रीय सहयोग पर काम करता है। नशे एवं ड्रग्स के धंधे की रोकथाम एवं जन-जागृति के लिये प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने भारत में उल्लेखनीय उपक्रम किये हैं, नवी-नवी योजनाओं को लायू किया है। मोदी सरकर नशीली दवाओं के दुरुपयोग के शिकार लोगों के कल्याण, नशामुक्त एवं नशामुक्त भारत को निर्मित करने के प्रतिबद्ध हैं।

पाकिस्तान ने भारत में आतंकवाद की ही तरह नशे एवं ड्रग्स को व्यापक स्तर पर फैलाया है, जिसके दुष्परिणाम विशेषतः पंजाब के

उपचुनावों में भाजपा को मात

पर हुए उपचुनाव के नतीजे सोमवार को आए, जिसमें केंद्र की सत्ता पर काबिज भारतीय जनता पार्टी को बड़ा झटका लगा है देशबन्धु 24 खण्डली 2025 8:07 अट चार राज्यों की 5 विधानसभा सीटों पर हुए उपचुनाव के नतीजे सोमवार को आए, जिसमें केंद्र की सत्ता पर काबिज भारतीय जनता पार्टी को बड़ा झटका लगा है। गुजरात की कड़ी और विसावदर विधानसभा सीट, पंजाब की लुधियाना सीट, केरल की नीलांबुर सीट और प.बंगाल की कालीगंज सीट पर 19 जून को मतदान हुआ था। पंजाब में आप उम्मीदवार संजीव अरोड़ा और प.बंगाल में टीएमसी उम्मीदवार अलीफा अहमद को जीत मिली, यानी इन दो राज्यों में सत्तारुद्ध दलों के प्रत्याशियों ने जीत हासिल की। लेकिन गुजरात में भाजपा के लिए मामला फंस गया, क्योंकि यहां की कड़ी सीट पर तो भाजपा के राजेंद्र कुमार (राजूभाई) दानेश्वर चावड़ा ने जीत दर्ज की है, लेकिन विसावदर सीट पर अब आप की जीत हुई है। आप प्रत्याशी गोपाल इटालिया ने भाजपा के कीर्ति पटेल को हराया है। अरवंद फर्मा-

का एकता कस कायम हांगा। लेकिन अगर लोकसभा चुनावों में मिली जुली कोशिशों ये दल याद करेंगे तो उन्हें समझ आएगा कि भाजपा को हराने के लिए विपक्षियों में एकता कितनी जरूरी है। अरव्ण फर्मी - मोदी और ट्रंप की दोस्ती का सुनियोजित मिथक क्लस्टर बम की तरह फटा वैसे गुजरात में भाजपा को बड़ा झटका इसलिए माना जा रहा है कि उसने जीती हुई सीट गवा दी है। कड़ी सीट तो भाजपा विधायक करसनभाई पंजाबभाई सोलंकी के निधन के कारण खाली हुई थी औ? वो अब भाजपा के पास ही है। लेकिन विसावदर में आप न भाजपा के खिल का जवाब दे दिया है। यहां पहले आम आदर्श पर्टी से ही भूपेंद्रभाई गंडबाई भायानी विधायक बने थे, लेकिन दिसंबर 2023 में अपने पद इस्तीफा देकर वो भाजपा में शामिल हुए थे। तब से ये सीट खाली है। इससे पहले साल 2022 में भाजपा के हारे प्रत्याशी हर्षद रीबडिया गुजरात हाईकोर्ट में भयानी व जीत को चुनौती दी थी। लेकिन अभी मार्च में हर्ष रीबडिया अपनी याचिका वापस ले ली थी तो उपचुनाव का रास्ता साफ हुआ और जनता ने एक बार फिर आको ही मौका दिया। इस जीत

117 विधानसभा सीटों में आप वे पास 91 सीटें हैं। जो अब 92 हो जाएंगी। कांग्रेस के पास 18 शिरोमणि अकाली दल के पास 3 सीट, बसपा 1 और बीजेपी की 2 सीटें हैं। एक विधायक निर्दलीय है यानी केजरीवाल की आसान जीत तय है। मुख्यमंत्री न रहने और सत्ता जाने के बाद केजरीवाल के पास जो सरकारी सुविधाएं नहीं थीं, वे अब उन्हें मिल जाएंगी और उनके खिलाफ चल रहे केस में पुलिस को कार्रवाई के लिए अनुमति लेने की जरूरत पड़ेंगी। बात करें केरल का तो कांग्रेस का बढ़ता दबदबा और प्रियंका गांधी का असर दोनों नज़ारे आ रहा है। केरल में 140 विधानसभा सीटों में सत्तारुप एलडीएफ के पास 98 सीटें हैं और कांग्रेस के यूनाइटेड डेमोक्रेटिक फ्रंट के पास 41 सीटें हैं। नीलांबुर सीट से 2021 में एलडीएफ के समर्थन से स्वतंत्र उम्मीदवार के तौर पर पी.वी.अनवर विधायक चुने गए थे लेकिन सितंबर 2024 में एलडीएफ से मतभेद के चलते 13 जनवरी 2025 को अनवर ने इस्तीफा दिया था और टीएमसी में शामिल हो गए थे।

इमरजेंसी के पचास साल : मीडिया या तानाशाही की आंखों पर बंधी पट्टी

झिदर नाव क जिस इनरजेसी नियाम के अब पचास साल हो रहे हैं, उसकी एक प्रमुख निशानी बेशक उन कुछतात इक्कीस महीनों में प्रेस का दमन और उसकी स्वतंत्रता का छीना जाना थी। खासतौर पर इमरजेंसी के शुरूआती दौर की याद करते ही हमें अखबारों और पत्रिकाओं के जगह-जगह से काले रंग से पुते हुए पन्ने याद आते हैं, जिनमें प्रकाश्य सामग्री के अनेक हिस्सों पर सेंसर तंत्र की कैंची चली थी। स्वतंत्र भारत के इतिहास में संभवतः पहली बार और अब तक अंतिम बार भी, बाकायदा एक सेंसरशिप तंत्र खड़ा किया गया था, जिसका काम हर छपने वाले शब्द को छपने से पहले जांचना था, ताकि तमाम प्रकाशित सामग्री का शासन की इच्छा के अनुकूल होना सुनिश्चित किया जा सके। याद रहे कि यह वह जमाना था जब जन माध्यम या मास मीडिया का दायरा, पत्र-पत्रिकाओं तक ही सीमित था। रेडियो जरूर तब तक एक महत्वपूर्ण माध्यम बन चुका था, लेकिन वह पूरी तरह से शासन के नियंत्रण में था और एकदम शुरूआती दौर का टीवी भी। सिनेमा जरूर एक और स्वतंत्र माध्यम था और सभी जानते हैं कि इमरजेंसी के दौरान उसे भी नियंत्रित करने की पूरी कोशिश की गयी थी। यह सब, खासतौर पर अपने तौर-तरीके में, देश के लिए तब तक पूरी तरह से अपरिचित ही था। बहरहाल, यहां तक हमने जो तस्वीर दिखाई, वह प्रेस के साथ इमरजेंसी की तानाशाहीपूर्ण सत्ता के सलूक की तस्वीर है। लेकिन यह मौजूदा मर्दी नहीं हांगा। इमरजेंसी का दार जो कर रही थी, उसकी यह प्रति-तस्वीर थी। बेशक, इमरजेंसी में की स्वतंत्रता पर भीषण हमला था। इमरजेंसी के दौरान बेशक, पत्रिकाओं में क्या छप सकता है बाकायदा सेंसर किया जा रहा लेकिन, बाहर से सेंसरशिप थोपे की जरूरत अपने आप में इसबूत थी कि इमरजेंसी के दौरान की कहानी, सत्ता के इस दमन कहानी ही नहीं थी। वास्तव इमरजेंसी के शुरूआती दौर चाकूष स्मृति में काले रंग से रंग पन्नों की जो छवि सहज ही उ है, इस कहानी के सिक्के के पहलू को सामने लाने वाली क है, प्रतिरोध की कहानी। सेंसर द्वारा काटे गए शब्दों/ वापैराग्राफों की जगह खाली जाना या काले रंग से रंगकर प्रक्रिए जाना, प्रतिरोध की एक शक्ति कहानी कहता था। इसके और हिस्से के तौर पर अनेक अख तथा पत्रिकाओं ने, शुरू के दिए पूरे-पूरे पने खाली या काले क छाड़ दिए थे। बेशक, कोई यह कह रहा है कि इमरजेंसी नियाम समूचे प्रेस की एक जैसी प्रति-रही थी। हर्गिंज नहीं। इस प्रतिक्रिया भी भारतीय प्रेस की शा विविधता दिखाई देती थी। औन दावा तो और भी नहीं किया सकता है कि शुरूआत में इमरजेंसी नियाम पर जिस तरह की प्रति-प्रेस में देखने को मिली थी, इमरजेंसी के पूरे दौर में वैसी ही प्रतिक्रिया नहीं थी। जिसके दै फ़िल्म अर्थात्

म इमरजेंसी निजाम से आर सबसे बढ़कर संसर्गशप की उसकी व्यवस्थाओं से जिस तरह का शॉक लगा था, उसका प्रभाव समय के साथ घटा था और एक हद तक इमरजेंसी का भी सामान्यीकरण हो गया था या उसे नया नर्मल मानने की प्रवृत्ति बढ़ रही थी। फिर भी, इतना तो निश्चयपूर्वक कहा ही जा सकता है कि आमतौर पर प्रेस का रुख इमरजेंसी के खिलाफ था। आमतौर पर इमरजेंसी और उसकी व्यवस्थाओं को एक असामान्य स्थिति की तरह ही लिया जा रहा था, जिससे उबरने का बेसब्री से इंतजार था। 1977 के आरंभ में हुए चुनाव में इमरजेंसी और उसे लगाने वाली इंदिरा गांधी की जबर्दस्त हार में, प्रेस के इस आम तौर पर विरोधी रुख ने फिरी तो दोनों दोनों तरफ से उत्तरी दूर-दूर तक भाँप ही नहीं पाने के पीछे जरूर, जनता की आवाज शासक तक पहुंचाने के साधन के रूप में प्रेस के अनुपस्थित ही होने की शायद सबसे बड़ी भूमिका रही थी। इंदिरा गांधी की इमरजेंसी उसी सिंड्रोम विशिकार थी, जिसकी विशिकार सामान्य रूप से तानाशाहीपूर्ण व्यवस्थाएं होती हैं—जनता की मर्जी से असंबंध रखने के प्रति अंधाता की शिकायत श्रीमती गांधी चुनाव में जीत व उम्मीद लगाए बैठी रहीं, जबविनाय जनता इस हद तक उत्तेजित करने वाला नहीं था। आप तो कांग्रेस पूरे उत्तर भारत में लोकसभा की सिर्फ दो सीधी पर स्मिट कर रह गयी।

मानना चाहता न अपना एक टिप्पणी में रेखांकित किया था, 2004 के आम चुनाव में एक बार फिर सत्ताधारी पार्टी को इसी प्रकार अप्रत्याशित हार का मुंह देखना पड़ा था। लेकिन, मानिनी ध्यान दिलाती है कि 1977 और 2004 की सत्ताधारी पार्टी की हारों में अप्रत्याशितता के तत्व में एक बुनियादी अंतर था। 1977 की हार सत्ताधारी पार्टी के लिए इसलिए अप्रत्याशित थी कि उसे प्रेस के रूप में जनता की राय तक पहुंच ही हासिल नहीं थी, जबकि 2004 के चुनाव में उसकी हार इसलिए अप्रत्याशित थी कि तब तक जनसंचार की मुख्यधारा पर काबिज हो चुका इलेक्ट्रॉनिक मीडिया हालांकि मुख्यतः सत्ताधारी पार्टी के साथ था, फिर भी उसे आम लोगों की राय के बारे सही फीडबैक देने में असमर्थ था। इमरजेंसी के बाद गुजरे पचास बरस में और 2004 के अप्रत्याशित नतीजे के बाद से गुजरे दो दशकों में, जहिर है कि हमारे देश में मीडिया परिवृश्य में बहुत भारी बदलाव आए हैं। इसमें भी पिछले एक दशक में तो ये बदलाव और भी ज्यादा तेजी से हुए हैं। इन बदलावों में तीन तत्व मुख्य हैं। पहला यह कि परंपरागत मीडिया यानी पत्र-पत्रिकाओं के मुकाबले इलेक्ट्रॉनिक मीडिया का जबर्दस्त वर्चस्व कायम हो चुका है। दूसरा यह कि समूचे मीडिया परिवृश्य में इजारेदार पूँजीपतियों का बोलबाला हो गया है और इन इजारेदार पूँजीपतियों का लागतगत पारी त्रैवट में वर्तमान सत्ताधारी का साथ निवृत्त है। इस सूत्र में, अपवादस्वरूप सोशल मीडिया को छोड़कर, स्वतंत्र मीडिया की लगभग कोई जगह ही नहीं बचता है। तीसरे, वर्तमान सत्ता ने भी मीडिया को अपने खट्टे से बांधने के लिए साम-दाम-दंड-भेद, सभी हथियारों का खुलकर इसेमाल किया है। इस सब के सामने इमरजेंसी का सेंसरशिप का राज तो बच्चों का खेल नजर आता है। इमरजेंसी वे प्रतिबंध ज्यादातर नकारात्मक थे, जेंडर सरकार की आलोचनाओं का छानकर रोकने की कोशिश करते थे मीडिया की वर्तमान धेरेबंद आक्रामक है, जो मीडिया के सत्तापक्ष की ओर से हमले का हथियार बनाती है। इन दस सालों में मीडिया को एक बहुत ही उपयुक्त परिच्यात्मक नाम प्राप्त हुआ है—गोदी मीडिया। लेकिन, वास्तव में मीडिया की वर्तमान स्थिति के प्रतिबिंत करने के लिए, गोदी मीडिया की संज्ञा भी अपर्याप्त लगती है। इसकी मुख्य वजह यह है कि सत्तापक्ष की जैसी आक्रामक सेवा अब इस गोदी मीडिया की आप पहचान बन चुकी है, गोदी मीडिया की संज्ञा उसे पूरी तरह से अभिव्यक्त करने में असमर्थ है। हैरानी की बात नहीं है कि मीडिया पर सत्ताधारी गोदी के लगभग मुकम्मल नियंत्रण वेब बावजूद, 2024 के आम चुनाव में 2004 दोहराते-दोहराते बचा था। चार सौ पार का नारा लगाने वाले सत्ताधारी पार्टी ढाई सौ सीटों से भी नीचे रुक गयी और लोकसभा में द्वासाने तक बाबत गंतव्य तैरी।

शरीर में पोटेशियम कितना जरूरी

- पोटेशियम आपके तंत्रिका तंत्र और रक्त संचार को सुचारू बनाए रखने में मदद करता है।
- शरीर के कुछ अंगों में हमेशा झनझनाहट, पोटेशियम की कमी के कारण होती है।
- कब्ज की शिकायत भी हो सकती है क्योंकि पाचन प्रक्रिया सुचारू नहीं हो पाती।



■ पोटेशियम की कमी की वजह से कई लोगों को तनाव हो जाता है।

पोटेशियम की कमी होने के लक्षण

मासपेशियां कमज़ोर: अगर आपको रोज ही मासपेशियों में दर्द, ऐंटन और टीस रहती हैं तो शायद आपके शरीर में पोटेशियम की कमी हो गई है।

झनझनाहट : शरीर के कुछ अंगों में हमेशा झनझनाहट, पोटेशियम की कमी के कारण होता है, क्योंकि पोटेशियम ही आपके तंत्रिका और रक्त संचार को सुचारू रूप से होने में मदद करता है।

दिल तेज़ी से धड़कना : पोटेशियम की कमी से हार्ट की मासपेशियों में संक्रुच

आ जाता है। जिसकी वजह से वह सामान्य रूप से नहीं धड़क पाता।

कब्ज़ : पोटेशियम की कमी से व्यक्ति को कब्ज की शिकायत हो सकती है क्योंकि पाचन प्रक्रिया सुचारू नहीं हो पाती है।

मानिसक दबाव: पोटेशियम की कमी से मानिसक दबाव होने लगता है और कई बार व्यक्ति तनाव में रहने लगता है। अवसाद की स्थिति में पोटेशियम की कमी ही कुछ हद तक जिम्मेदार होती है।

हाइपरटेंशन: शरीर में पोटेशियम कम होने

पर रक्त वाहिकाओं में समस्या आने लगती है और मस्तिष्क तक रक्त का संचार ठीक ढंग से नहीं हो पाता है और व्यक्तिको सोचने व समझने में दिक्कत होती है। यह एक गंभीर स्थिति होती है।

मतली: अगर आपको बिना वजह ही मतली आती रहती है तो पोटेशियम की कमी आपके शरीर में हो चुकी है। आपको शीघ्र ही शरीर में पोटेशियम तत्व भरपूर करने वाले खाद्यों की पूर्ती करनी चाहिए।

हमारा शरीर पांच तत्वों से बना है। हमारे शरीर को सबसे ज्यादा किस चीज़ की ज़रूरत होती है। हमारे शरीर को स्वस्थ रहने के लिए हर प्रकार के पोषक तत्व की आवश्यकता होती है। इन्हीं में से एक

पोटेशियम नामक तत्व भी होता है। अगर शरीर में इसकी कमी हो जाती है तो कई प्रकार के रोग और विकार, मनुष्य के शरीर को घेर लेते हैं। इसकी कमी की वजह से कई लोगों

को तनाव भी हो जाता है। इसीलिए आपने देखा होगा कि तनावग्रस्त लोगों को काला नमक डालकर केला खाने की सलाह दी जाती है।



नीम की चाय बीमारियों को करे गुड बाय

नीम नाम सुन कर ही हमें कड़वेपन का ऐहेसास होने लगता है। जिस तरह सच्ची बात हमेशा ही कड़ी होती है, उसी तरह नीम भी कड़वापन लिए आपकी बीमारियों के लिए सच्ची तरह दूर करने में सहायक होता है। यूं तो नीम की पत्तियाँ और दांतों और त्वचा की देखभार करता ही है पर अब यदि आप नीम की चाय या फिर नीम का काढ़ा बना कर पीएं तो आपका स्वास्थ्य और भी ज्यादा निखर सकता है। जाने कैसे :

1. **बैक्टीरिया और वायरस का करता है नाश :** नीम शरीर में बैक्टीरिया और वायरस से लड़ने में असरदार है। यह आपके शरीर की बीमारियों को जड़ से निकालने की कोशिश करता है।

2. **सांसों की बदबू दूर करे:** यदि सांसों से बदबू आने की समस्या है तो नीम की चाय से आपकी यह प्रैलिम भी दूर हो सकती है। नीम दांतों की सङ्गन से भी बचती है।

3. **कब्ज़ दूर करे:** यदि आपकी कब्ज की समस्या है तो आप नीम से बनी हुई चाय पी सकते हैं। यह आपकी पाचन किया को दुरुस्त करके आपकी कब्ज को प्रौलिम दूर करता है।

4. **खून साफ करे:** नीम को खून साफ करने में महारत हासिल है। यह खून को साफ कर के हमें निरामी बनाती है। नीम की चाय कैसे बनती है और इसे पीते वक्त क्या सावधानियां रखनी चाहिए।

5. **नीम की चाय बड़ी-बड़ी बीमारियां जैसे, निमोनिया, मलेरिया, मधुमेह, उत्तर रक्तचाप हैं।** नीम की चाय बड़ी बड़ी बीमारियां जैसे, निमोनिया, मलेरिया, मधुमेह, उत्तर रक्तचाप और डिल के रोग से बचती है। नीम की चाय कैसे बनती है और इसे पीते वक्त क्या सावधानियां रखनी चाहिए।

नीम की चाय बनाने की विधि:- ज़रूरत के हिसाब से पानी उबल लें। एक कप में मुँहीभर नीम की पत्तियाँ डालें और ऊपर से उबला पानी डालें। नीम की पत्तियों को पानी में 5-7 मिनट तक भिगोए रखने के बाद पत्तियों को छान लें। फिर कप के पानी में शहद या नींबू का रस मिक्स करें। आप चाहें तो नीम की पत्तियों के अलावा नीम की पत्तियों का पांबड़ भी डाल सकते हैं।

नीम की चाय का साइड इफेक्ट:

1. वैसे तो नीम की चाय स्वास्थ्य के लिए अच्छी होती है पर इसके कुछ साइड इफेक्ट भी हो सकते हैं। यदि कोई महिला गर्भवती हो या फिर गर्भवती होने वाली है, तो इस चाय को पीने से बचें। यह आपका चाय आपका गर्भपात कर सकती है।

2. नीम की चाय के केवल दो कप ही पीनी चाहिए। क्योंकि यह बहुत तेज होती है इसलिए इसे ज्यादा पीने से आपको उटी जैसा महसूस हो सकता है।

3. नीम की चाय रोज न पीं।

टाईम पास

लॉफिंग ज़ोन

एक बार एक कंजूस सेठ किराये की टेक्सी में बैठा जा रहा था कि अचानक ही ड्राइवर बोला- साहब मेरी गाड़ी के ब्रेक फेल हो गये हैं।

इस पर सेट जल्दी से बोला- और ब्रेक फेल हो गये हैं तो क्या हुआ पहले जल्दी से टेक्सी का मीटर तो बढ़ दूर कर।

एक पाठक ने किसी प्रक्रिया में एक प्रश्न पूछा कि पापड़ और ज्ञापड़ में क्या अंतर है?

संपादक ने उत्तर दिया - 'बेकार में दिमाग खपाने से कुछ नहीं होता, दोनों खाकर देख लीजिए, फक्त अपने आप समझ में आ जाएं।'

संपादक ने उत्तर दिया - 'बेकार में दिमाग खपाने से कुछ नहीं होता, दोनों खाकर देख लीजिए, फक्त अपने आप समझ में आ जाएं।'

मोनोज (दुकानदार से)- 'कैसी कुसियां बनाते हो? पिछले हफ्ते कुसीं खरीदी थीं, दो दिन भी नहीं चलीं।'

दुकानदार (मनोज से)- 'माफ कीजिए। साहब, कुसीं चलने के लिए नहीं होती, बैठने के लिए होती है।

रोकेश (मुकेश से)- 'फॉन्सी के फंदे और शादी के फंदे में क्या अन्तर है?'

मुकेश (रोकेश से)- 'फॉन्सी के फंदे के बाद तमाम मुसीबतें खात्म हो जाती हैं और शादी के फंदे के बाद मुसीबतों को शुरूआत होती है।'

उदाहरणतः

काकुरो पहेली - 4095



फिल्म वर्ग पहेली- 4095



वार्षे से दार्षे:-
1. जनी ने इसमें अंधी एवं गुर्जी-बहरी सड़कों की भूमिका की है-२
2. फिरोज, संवाद खान, मुमताज की फिल्म-२
3. 'आज गाली यूकाली' गीत वाली फिल्म-३
4. 'सनम तुम रहा' में मर्ले' गीत वाली फिल्म-३
5. 'मैं तुलसी निरंशत' गीत वाली सुनीलदत्त, आशा पांडे की फिल्म-२
6. 'धर्मेन, रेखा' की 'ऐ दूष' गीत वाली फिल्म-३
7. 'संसार है एक नियम' गीत वाली विनोद मेहरा, ईनी, भीमी चट्टानी की फिल्म-३
8. 'तुम तो परसी हो' गीत वाली हारी फिल्म-३
9. 'ना सत् सो करा' गीत वाली नाही नाही फिल्म-३
10. 'सारी नींव रखा' गीत वाली अश्विकुमार, करिश्मा की फिल्म-३
11. 'आजी जानी नींव' गीत वाली अभिषेक और अनुष्णु की फिल्म-२,१
12. 'मैं इक उत्तम' गीत वाली फिल्म-२
13. 'मैं इक उत्तम' गीत वाली अभिषेक और अनुष्णु की फिल्म-२
14. 'जीवन निरंशत' इशारा की फिल्म-२
15. 'सारी नींव रखा' गीत वाली अभिषेक और अनुष्णु की फिल्म-२
16. 'सारी नींव रखा' गीत वाली अभिषेक और अनुष्णु की फिल्म-२
17. 'दिल में गुर्जी धड़कन ऐसे' गीत वाली लक्ष्मी अभिषेक की फिल्म-३
18. 'सारी नींव रखा' गीत वाली अभिषेक की फिल्म-२
19. 'जीवन निरंशत' इशारा की फिल्म-२
20. 'जीवन निरंशत' इशारा की फिल्म-२
21. 'सुख सुख जला' गीत वाली अभिषेक की फिल्म-२
22. 'जीवन निरंशत' इशारा की फिल्म-२
23. 'जीवन निरंशत' इशारा की फिल्म-२
24. 'जीवन निरंशत' इशारा की फिल्म-२
25. 'जीवन निरंशत' इशारा की फिल्म-२
26. 'जीवन निरंशत' इशारा की फिल्म-२
27. 'जीवन निरंशत' इशारा की फिल्म-२
28. 'जीवन निरंशत' इशारा की फ