



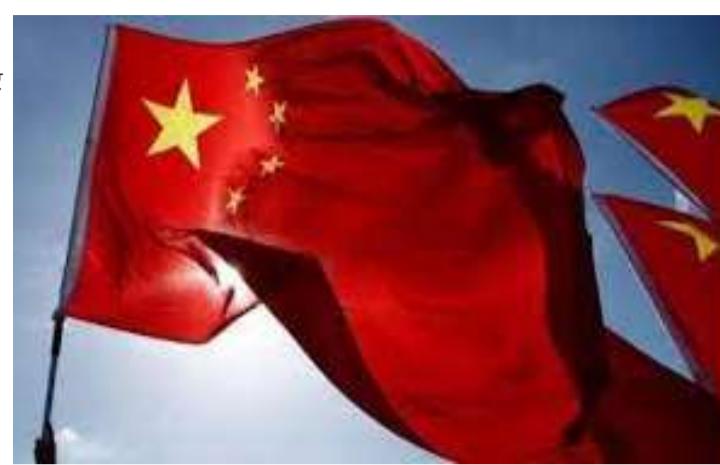




# सम्पादकीय

इस वजह से भारत की अर्थव्यवस्था पर इसका कम असर होगा। चीन की इस हालत के कई कारण हैं। कोविड काल में दुनिया में सबसे सरक्त लश्वकड़ाउन की तर्खीरें वहाँ से आईं। वहाँ की बंदी ने जलोबल सप्लाई चेन की कड़ियों को तोड़ दिया। कोविड के बाद आर्थिक सुधार के जिन बड़े फैसलों की उम्मीद थी, वे नहीं लिए गए। जो ...

चीन की इकॉनमी पर संदेह के बादल उठ रहे हैं। वहां प्रॉपर्टी बाजार संकट से जुँझ रहा है। महंगाई दर घट गई है, जो बाजार में डिमांड कम होने का संकेत है। इम्पोर्ट और एक्सपोर्ट का डेटा कमजोर है। रेकॉर्ड लेवल पर पहुंची बेरोजगारी का डेटा सामने नहीं आने दिया जा रहा है। एनालिस्टों का अनुमान है कि देश स्लोडाउन की ओर बढ़ रहा है। हमारे लिए भी यह चिंता की रिस्ति हो सकती है, क्योंकि चीन दुनिया की दूसरी सबसे बड़ी इकॉनमी है। चीन में स्लोडाउन आया तो यह ग्लोबल डिमांड पर असर डाल सकता है। चीन न सिर्फ दुनिया का मैन्युफैक्चरिंग हब है, बल्कि यह कई चीजों का सबसे बड़ा कंस्यूमर भी है। 2047 में विकसित देश बनने का सपना देख रहे भारत से जितनी उम्मीदें हैं, उतनी करीब 15 साल पहले चीन से थीं। हमारा देश भी मैन्युफैक्चरिंग में चीन का विकल्प बनना चाहता है। मौजूदा हालात में अमेरिका भी चिंतित है। भारत और अमेरिका गहराया है। इस बारे में अमेरिकी राष्ट्रपति के बयान को भी ग उन्होंने हाल में कहा कि चीन की रिस्ति टाइम बम जैसी हो बुरे लोगों के साथ जब बुरा होता है तो वे बुरे काम ही करते ब्रदर्स जब 2008 में दिवालिया हुआ तो यह सिर्फ अमेरिका में





था। वह दौर ग्लोबल वित्तीय संकट के तौर पर गुजरा था। भारत में भी नौकरियों में कटौती देखी गई थी। अनुमान लगाए जा रहे हैं कि चीन के संकट से वही स्थिति आने का खतरा है। अमेरिका में भी संकट प्रॉपर्टी मार्केट से गंभीर हुआ था, चीन में भी प्रॉपर्टी मार्केट लगातार गिर रहा है। इसका असर दूसरी कंपनियों पर पड़ रहा है। चीन की जीडीपी में रियल एस्टेट का हिस्सा करीब 30 फीसदी है। भारत सरकार भरोसा दिला रही है कि चिंता की जरूरत नहीं है। वित्त सचिव ने हाल में कहा कि चीन के साथ व्यापार के मामले में हमारा घाटा काफी ज्यादा है। यानी हम आयात ज्यादा करते हैं, निर्यात कम। इस वजह से भारत की अर्थव्यवस्था पर इसका कम असर होगा। चीन की इस हालत के कई कारण हैं। कोविड काल में दुनिया में सबसे सख्त लॉकडाउन की तस्वीरें वहाँ से आई। वहाँ की बंदी ने ग्लोबल सप्लाई चेन की कड़ियों

को तोड़ दिया। कोविड के बाद आर्थिक सुधार के जिन बड़े फैसलों की उम्मीद थी, वे नहीं लिए गए। जो फैसले होते हैं, उनमें पारदर्शिता नहीं होती। कुछ जानकार तो वहाँ पॉलिसी पैरालिसिस की भी स्थिति देख रहे हैं। चीन को युवा वर्कफोर्स चाहिए, लेकिन वहाँ बुजुर्गों की संख्या बढ़ रही है। चीन के पास इन बातों का कोई ठोस जवाब नहीं है। उसका कहना है कि पश्चिमी देशों के कुछ राजनेता और मीडिया चीन की मामूली समस्याओं को बढ़ा चढ़ाकर दिखा रहे हैं।

# चीन डूबा तो?

नागेश्वर ज्योतिर्लिंग के दर्शन  
से मिट जाता है कालसर्प दोष

यदि भूलवश या अज्ञानता वश कभी आपके पितरों ने सर्प को कभी मार दिया हो या आपके स्वप्न में सर्प प्रायः दिखलाई पड़ते हों तो आपको नागेश्वर महादेव का दर्शन अवश्य करना चाहिए। नागेश्वर ज्योतिर्लिंग द्वारिका धाम से 17 किलोमीटर की दूरी पर गुजरात राज्य के बाहरी क्षेत्र में स्थित है। आप देखिए तो भारतीय सम्भता और सङ्स्कृति में भगवान शंकर को नागों के देवता के रूप में पूजा जाता है। इसका प्रमुख कारण यह भी था कि जब भारतीय सम्भता पूरी तरह खेती पर आधारित थी तब उन दिनों सर्प दंश से मौतें भी बहुत होती थीं। इसीलिए कालांतर में सर्पों को पूजे जाने की प्रथा बलवती हुई। एक मान्यता के अनुसार धरती माता शेष नाग के फन पर टिकी हुई हैं। माना जाता है कि जिन लोगों की कुंडली में काल सर्प दोष होता है, उन्हें इस मंदिर में निश्चित रूप से दर्शन करना चाहिए। इस मंदिर में अलग अलग धातुओं के नाग नागिन को अर्पित करने से नाग दोष से छुटकारा मिल जाता है। नागेश्वर का अर्थ है नागों के ईश्वर अर्थात् भगवान शिव। भगवान शंकर नागों को अपने गले का हार मानते हैं। नाग देवता भक्तों का कल्याण करने वाले हैं। भगवान शिव को नागेश्वराराय संबोधित किया जाता है। नौ नाग देवताओं में अनंत, बासुकी, शेष, पदमनाभ, कंबल, शंखपाल, धृतराष्ट्र, तक्ष कौर और कालिया नाग हैं। ये नाग भगवान भोलेनाथ की प्राप्ति कर अतिविशिष्ट श्रेणी को प्राप्त हैं। जिस भी जातक पर एक भी नाग देवता की प्राप्ति का जीवन संवर जाता है। कभी कभी अनजाने में व्यक्ति सर्प होता बन जाता है। ऐसी दशा में व्यक्ति को नागेश्वर ज्योतिर्लिंग में जाकर सोने की नाग नागिन को जरूर चढ़ाना चाहिए। पवित्र श्रावण मास में नागेश्वर महादेव की जय हो। हर हर महादेव।



## लेखक विनय कांत मिश्र / दैनिक बुद्ध का सन्देश

ऐसे कई पशु खलंगूर, भेड़िये, लोमड़ी आदिक्ष्रुत और हैं, जिनकी दिमागी तासीर में मनुष्य मस्तिष्क के तमाम स्वभाव फिट बैठते हैं। मुझे लगता है कि ऐसे का मामला भी सटीक है। ऐसे की बुद्धि, उसके दिमाग के कथा कहने! वह कभी परिवेश, अनुभव में विचलित होती नहीं दिखती। ऐसे के आगे कितनी ही बीन बजाएं, उसके दिमाग में हलचल नहीं होगी। वह भूखी रहे तो भी ज्यादा हल्ला नहीं। उसका बच्चा याकि...

हरिशंकर व्यास  
पृथ्वी के आठ अरब लोगों में हम सर्वाधि  
एक संख्या वाले 140 करोड़। जाहिर है  
मानव सभ्यता की सभी प्रवृत्तियों के प्रतिनिधि  
। चेहरे। समझदार और मूर्ख। भयाकुल और  
निर्भयी। भक्त, नियतिवादी तो  
कर्मयोगी-पुरुषार्थी। सवाल है इन सबके  
बीच आम समझ कैसी? प्रधानमंत्री ने 15  
अगस्त 2023 के दिन लाल किले से पते  
की बात कही। उन्होंने देश-दुनिया को  
याद दिलाया कि भारत हजार साल गुलाम  
रहा। जबकि पिछले 9-10 सालों से भारत  
विश्व का प्रकाश पुंज है। अच्छे दिन हैं।  
अमर काल में हैं। आगे के हजार साल के

अमृत काल में है! आगे के हजार साल के स्वर्णिम भारत के बीज अंकुरित हो रहे हैं। निरुसंदेह नेता यदि सपने नहीं बेचे, जादू नहीं दिखाए तो वह नेता कैसा! इन दिनों दुनिया में सभी तरफ यही होता हुआ है। डोनाल्ड ट्रम्प अमेरिका को श्वेट्य बना रहे हैं। पुतिन सोवियत संघ के दिनों का रूस बना रहे हैं। शी जिनफिंग विश्व की दुरी बन रहे हैं। पृथ्वी भले जल रही हो, मानव सभ्यता प्रलय के करीबी के दसियों

लक्षण लिए हुए हैं लेकिन नरेंद्र मोदी हर साल की हिंदू गुलामी की याद दिला भारतीयों को स्वर्णिम हजार सालदिख रहे हैं। इसमें मोदी की गलती नहीं है, समझदार हैं क्योंकि वे वही कर रहे हैं, नस्ल, कौम के दिमाग में हजार से गुलामी से पकी मूर्खताएं हैं। नीद व से में रहने का यदि कौम का स्वभाव है मोदी फटे मारें तो यह उनकी गलती न है। जब भक्त प्रजा को सब अच्छा, आ काल, विकसित देश, स्वर्णिम देश का स समझ आ रहा है, वह कीर्तनरत है बेसिक सवाल है कि हम दिमाग में बु लिए हाथ में या मर्जनातः?

जार कर यला । वे जो लापने तो नहीं मृत फर तो गुद्धि मारे गरी, मांग नथा वान जीव हैं। उजु, मरण बनाए हुए हैं वैसे पंडित नेहरू की निर्गुंपंचशील आदि की जुमलेबाजी में भी ह लोगों ने दुनिया में शांति—अमन के कबूत उड़ते माने थे।

इसलिए प्रधानमंत्री या नेता पर विचार निरर्थक है। असल मसला दिमाग का है उसमें कितनी मूर्खता या समझदारी है हजार साल की गुलामी से बनी मनोदश निश्चित गी पृथ्वी के बाकी लोगों से भिन्न होगी? यों वैशिक सत्य है कि इंसान पृथ्वी पर अपने अलग—अलग बाड़े बना कर सुरक्षा, समृद्धि, विकास के जितने भी जता किए हैं उनमें उलटे वह ठगा गया। मूर्ख बना। उसकी पशु रेखड़ बन गई। भेड़—बकर जैसा पालतू हुआ। चतुर लोमड़ियों, भेड़ियों का शिकार हुआ। मतलब वह न केवल गड़ेरियों पर आश्रित हुआ बल्कि गुलाम बन इतना मंद बुद्धि हुआ जो यह बोध भी खेत हुआ कि प्रकृति और ईश्वर ने उसे व मस्तिष्क दिया है, जिसकी विशिष्टता व वजह से वह भेड़—बकरी, गधे, भैंस, भेड़ियों याकि पशु जगत से अलग है।

हन

वह संकट है, जिससे मानव इतिहास मूर्खताओं से भरा पड़ा है। इतिहास और परिवेश की अलग-अलग वजह से कम या अधिक मात्रा में मनुष्य दिमाग अपंग होता ही है लोग न केवल उल्लू बनते हैं, बल्कि पृथ्वी के सर्वाधिक मंद बुद्धि जीवों की तरह व्यवहार करते हैं? इंसानी दिमाग तमाम मूर्खताओं का पिटारा। कई मायनों में इककीसीं सर्दी का यह नंबर एक संकट है जो मनुष्य मणिष्ठक एक तरफ आर्टिफिशियल मणिष्ठक व्हांटम कंप्यूटिंग, अंतरिक्ष को भेदता हुआ है वही दूसरी तरफ लोग ऐसे मूढ़, मंद हुए हैं कि वह सामान्य रियलिटी तक बूझ नहीं पाते। मूर्ख पशु जैसे जीवन गुजारते हैं।

जैसे एक पशु है— कोआला। वैज्ञानिकों के अनुसार ऑस्ट्रेलिया में पेड़ से चिपके रहने वाला यह भालू उर्फ कोआला दुनिया का नंबर एक बेवकूफ, मूर्ख जीव है। इसमें मणिष्ठक वै लैकिन वह उसका लाजितम्

माष्टष्क है लोकेन वह उसका न्यूनतम्  
उपरोक्ता क्षमता है।

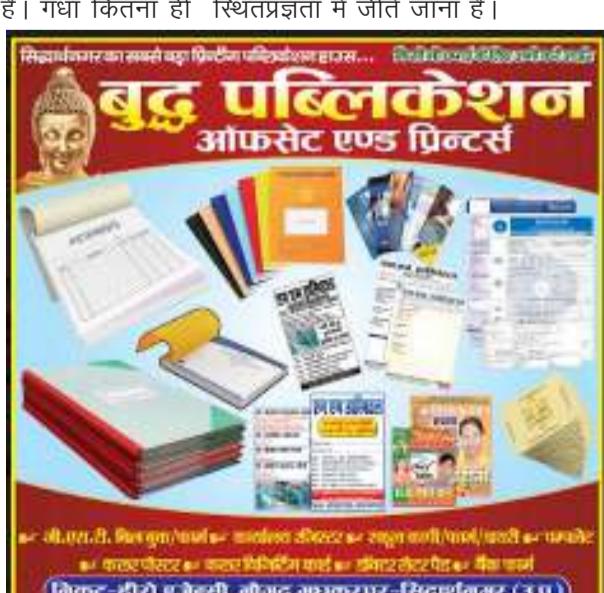
उपयाग करता है। वैसे हम भारत में गधे को नंबर एक गधा मानते हैं। असलियत में मूर्ख पशुओं की श्रेणी में गधे का नंबर बहुत बाद में है कोआला नंबर एक पर है। यह स्तनधारी जीव यूकेलिप्टस खाता है, जिसे बाकी जीव नहीं खाते क्योंकि यह अपाच्य व जहरील होता है। लेकिन कोआला यूकेलिप्टस खाने 20 घंटे सोने, क्लैमाइडिया-ग्रस्त साथी से संभोग से संतान पैदा करने की सनातनी जीवन पद्धति में ढला जीवन जीते हुए चल आ रहा है। वैज्ञानिकों की मानें तो इसके द्वारा दिमाग का न्यूनतम इस्तेमाल ही इसके प्रजाति के जीवित रहने की वजह है। दिमाग है लेकिन छोटा। वह सोचने-समझने व पुरुषार्थ की जहमत नहीं उठाता। शायद वह भी यूकेलिप्टस के ऊचे पेड़ पर चिपके रहते हुए अपने आपको विश्व गुरु, विश्वमित्र मानता हो। वह ऐश्वर्यी गाकि परिवेष की

# हम कितने—कैसे मुर्ख?

सच्चाई नहीं बूझता। मतलब बारिश है तब भी बचाव में छाया में जाने की जहमत नहीं उठाएगा। बारिश में पड़ा रहेगा। आग लगे तब भी लपटों के पहुंचने तक वह पेड़ के भीतर पड़ा रहेगा। उन्हें खाने को यूकेलिप्टस की पत्तियां दें तो वह उसे नहीं खाएगा क्योंकि उसे तो खुद यूकेलिप्टस से चिपके रह कर खाना है। तभी वह शिकारियों का संतुष्ट होता है। दिन-रात मेहनत करता है लेकिन उसे न मेहनत का प्रायोजन मालूम होता होता है और न मेहनत का परिणाम सवाल है कोआला और गधे के साथ क्या भेड़—बकरी के दिमाग को रख सकते हैं? मनुष्यों में कोआला और गधे की प्रजाति के दिमागी स्वभाव में मानसिक अपंगता, मूर्खतापूर्ण, मंद आचरण अधिक है यह

आसान निशाना होता है। कोआला मूर्ख मणिक का एक प्रतिमान है। अब गौर करें मूर्खता के अपने पर्याय गधे पर! गधे को क्यों हम मूर्ख मानते हैं? क्या इसलिए क्योंकि वह सीधा और सहनशील होता है? उसे कितना ही मारो, दुक्कारो वह मालिक को छोड़ कर नहीं जाता है। कभी—कभी मालिक से रुठता है। जिद्दी हो जाता है। चलना बंद कर देता है लेकिन मोटा—मोटी वह आदेश पालक होता है। भक्त होता है। उसके लिए दिन—रात खट्टा है। वह चिरचिरा नहीं है। यह चिरचिरा भी भेड़—बकरी का? हिसाब से मनुष्य भीड़ के हड्ड मनोवृत्ति पर मनोवैज्ञानिकों का अधिकाकाम है। फिर पृथ्वी की बहुसंख्यक आबादी (चीन, रूस से लेकर तीसरी दुनिया के कई देश) की अनुशासित—पालतू रियलिटी से भी जाहिर है कि भेड़—बकरी की रेवड़ और गड़ेरियों का आचरण मानव समाज पर अतिक बैठा है। भेड़—बकरी को गड़ेरिया जैसा कहेगा वह मानेगी। वह जो खिलाएंगा भेड़े खा लेंगी। उससे सुरक्षा का विश्वास दिनचर्या का संतोष है तो जिंदगी को नियति विश्वासदाता में नीते जन्मा है।

The image is a composite of two distinct sections. The left section is a vertical strip of a Hindi story, featuring text in Hindi characters and a small illustration of a person's head. The right section is a horizontal advertisement for 'Buddha Publications'. It features a large image of the Buddha, the company's name in large yellow and red fonts, and various examples of their publications like books and brochures. The contact number 8795951917 is also provided.









# अनार खाएंगे तो नहीं होंगे बीमार, लेकिन फायदे के साथ जान लीजिए इसके नुकसान



अनार ऐसा फल है जिसे डॉक्टर को दूर रखने के लिए जाना जाता है। अनार सेहत के लिए बहुत फायदेमंद है और इसे खाने से खून की कमी के साथ साथ कई सारी बीमारियां भी दूर ही रहती हैं। लाल रसीले बीजों वाला अनार ना केवल दिल के लिए अच्छा होता है बल्कि बजन घटाने में भी इसे काफी कारगर कहा जाता है। चलिए आज जानते हैं कि डाइट में अनार को शामिल करने पर क्या क्या फायदे होते हैं और साथ ही जानेंगे कि किस तरह अनार कई बार सेहत को नुकसान भी कर सकता है।

अनार खाने के फायदे

'अनार पोटेशियम से भरपूर होने के कारण दिल के लिए काफी अच्छा होता है। इसके सेवन से ब्लड वैसल्स में खून के थक्के या कोलेस्ट्रोल नहीं जमता और दिल के दौरे की सभावना कम होती है। इसके साथ साथ उच्च रक्तचाप में भी अनार का सेवन सही कहा जाता है। अनार के सेवन से डायबिटीज में भी राहत मिलती है।'

'इम्यून सिस्टम यानी शरीर की प्रतिरोधक क्षमता को बेहतर बनाने में अनार का कोई जवाब नहीं है। इसमें पाए जाने वाले एंटी ऑक्सिडेंट इम्यून सिस्टम को मजबूत बनाते हैं और बाहरी बीमारियों से लड़ने की ताकत देते हैं।'

'मोटापा घटाने की बात की जाए तो अनार काफी फायदेमंद है। अनार में डेर सारा डायटरी फाइबर पाया जाता है जिसकी बदौलत खाना सही से पचता है और देर तक भूख नहीं लगती। अनार खाने से मेटाबॉलिज्म बूस्ट होता है और इसके साथ साथ अनार के पत्ते भी शरीर पर जमा एक्सट्रा फैट घटाने में कारगर माने जाते हैं।'

'त्वचा और दांतों की सेहत के लिए अनार को काफी प्रभावी कहा गया है। इसमें पाया जाने वाला विटामिन सी त्वचा को सेहतमंद बनाने के साथ साथ चमकदार बनाता है। अनार के सेवन से समय से पहले झुरियां नहीं पड़तीं। अनार के बीजों के सेवन से मसूड़े संक्रमण से बचे रहते हैं और उनको मजबूती मिलती है।'

अनार के संभावित नुकसान

अनार केवल फायदा ही नहीं करता, कई बार कुछ लोगों को अनार का सेवन करने पर नुकसान भी होता है। दरअसल अनार के ज्यादा सेवन से डायरिया हो सकता है। जिन लोगों को दस्त की समस्या है, उनको अनार का सेवन नहीं करना चाहिए। इसके अलावा जिन लोगों को रिक्न एलर्जी होती है, उन्हें भी अनार का सेवन नहीं करना चाहिए। इससे बीपी ज्यादा लो हो सकता है। हेल्थ एक्सपर्ट कहते हैं कि अनार का छिलका, जड़ या तना किसी भी हालत में नहीं खाना चाहिए।

## सिंपल साड़ी पहन रकुल प्रीत द फ्रीलांसर में अपने नेगेटिव किरदार को लेकर बेहद उत्साहित हैं नवनीत मलिक ने मिलियन डॉलर स्माइल देकर लूटी लाइमलाइट

बॉलीवुड एक्ट्रेस रकुल प्रीत सिंह आए दिन अपनी बोल्ड और खूबसूरत तस्वीरें इंस्टाग्राम पर पोस्ट कर फैंस का दिल मचल देती हैं। एक्ट्रेस इन दिनों अपनी एक से बढ़कर एक ग्लैमरस



लव हॉस्टल और हीरोपंथी 2 में अपनी एविंग से दर्शकों के दिलों में जगह बनाने वाले एक्टर नवनीत मलिक एक रोमांचक नए प्रोजेक्ट की शुरूआत करने वाले हैं।

एक्टर फिल्म निर्माता नीरज पांडे की अपकमिंग सीरीज द फ्रीलांसर में नेगेटिव किरदार निभाते नजर आएंगे। नवनीत पहली बार निभा रहा है। उसी के बारे में बात करते हुए, उन्होंने कहाँ द फ्रीलांसर में, मैं मोहसिन का किरदार निभा रहा हूँ, जो आलिया का पति है। दोनों प्यार में ढूँबे कपल हैं, लेकिन जिनका ब्लड प्रेशर कम होता है। उनको अनार का सेवन नहीं करना चाहिए, इससे बीपी ज्यादा लो हो सकता है। हेल्थ एक्सपर्ट कहते हैं कि अनार का छिलका, जड़ या तना किसी भी हालत में नहीं खाना चाहिए।

शो का हिस्सा बनने के अपने फैसले पर, नवनीत ने कहा, जब मुझे पता चला कि इस सीरीज को नीरज पांडे सर बना रहे हैं, तो मैं बहुत खुश हुआ और जानता था कि मुझे इसका हिस्सा बनना है। और जब मुझे अपने किरदार के बारे में पता चला, ऐसा लगा जैसे यह मेरे लिए ही बनाया गया हो।

उन्होंने कहा, मोहसिन का किरदार निभाने से मुझे पॉसिटिव और नेगेटिव दोनों शेड्स दिखाने का मौका मिलता है और मैं अपने करियर के इस पड़ाव पर इससे बहतर मौके की उम्मीद नहीं कर सकता। कथानक, कहानी और पात्र बिल्कुल अद्भुत हैं, और मैं कहानी में बड़ा प्रभाव डालूंगा।

द फ्रीलांसर में फ्रीलांसर के रूप में मोहित रैंग, शानदार एनालिस्ट डॉ. खान के रूप में अनुपम खेर और आलिया के रूप में कशीरा परदेसी शामिल हैं। यह सीरीज शिरोष थोराट की किताब ए टिकट टू सीरिया पर आधारित है। कहानी युद्धग्रस्त सीरिया में बंदी बनाई गई एक युवा लड़की को बचाने के रेस्क्यू ऑपरेशन के ईर्द-गिर्द घूमती है।

भाव धूलिया ने निदेशक के रूप में कार्यमार संभाला। सीरीज में प्रतिमाशाली सुशांत सिंह, मंजरी फड़नीस, सारा जेनडियास, जॉन कोककेन और गौरी बालाजी भी महत्वपूर्ण भूमिकाओं में हैं। यह जल्द ही डिज्नी प्लस हॉटस्टार पर प्रसारित होगा।

## विक्रांत मैसी की 12वीं फेल का टीजर जारी, 27 अक्टूबर को रिलीज होगी फिल्म



विक्रांत मैसी जल्द ही फिल्म 12वीं फेल में अपनी मौजूदगी दर्ज करवाएंगे। विधु विनोद चोपडा द्वारा निर्देशित यह फिल्म आईपीएस अधिकारी मनोज शर्मा पर आधारित है। अब निर्माताओं ने 12वीं फेल का टीजर जारी कर दिया है। यह फिल्म अनुराग पाठक के इसी नाम से आए लोकप्रिय उपन्यास पर आधारित है। 12वीं फेल 27 अक्टूबर को सिनेमाघरों में रिलीज होगी। इसकी ज्यादातर शूटिंग दिल्ली के मुखर्जी नगर में हुई है, जहां से मनोज शर्मा ने यूपीएसी की पढ़ाई की थी। विक्रांत ने 12वीं फेल का टीजर साझा करते हुए लिखा, जबान चलाना शुरू कहाँ की अब तक— चंबल का हूँ, समझा? 12वीं फेल का अनुभव, अनुराग पाठक की बेस्टसेलर से प्रेरित है। यूपीएसी छात्रों के जीवन और संघर्ष को दिखाती एक फिल्म। सच्ची कहानी पर आधारित, वास्तविक छात्रों के साथ वास्तविक स्थानों पर फिल्माई गई, और अच्छी ओर दृढ़ सकल्प की यह गाथा दस लाख भारतीयों की सच्चाई को दर्शाती है। फिल्म हिंदी, तमिल, तेलुगु और मलयालम भाषाओं में रिलीज होगी।

मनोज मध्य प्रदेश के मुरैना के रहने वाले हैं। उनका कहना है वह 10वीं-11वीं में नकल करके पास हुए थे, लेकिन 12वीं में फेल हो गए। अपना गुजारा करने के लिए मनोज ऑटोरिक्सा चलाने लगे। इसके बाद अधिकारी बनने का सपना लिए वह ग्वालियर चले गए। यहां पैसे न होने के कारण वह भिखारियों के साथ सोते थे। लगातार 3 कोशिशों के बाद चौथी बार में वह आईपीएस अधिकारी बन गए। मनोज 2005 बीच के महाराष्ट्र केंद्र से आईपीएस बने।

## क्या तोड़कर नहीं खानी चाहिए दवाईयां, जानें क्या कहते हैं एक्सपर्ट



बीमार होने पर डॉक्टर हमें दवाईयां देते हैं। कुछ लोग उन दवाईयों को तोड़कर खाते हैं। आपी गोली खाना वे सही मानते हैं। शायद आप भी ऐसा ही करते हों। लेकिन क्या आप जानते हैं कि ऐसा करना चाहिए या नहीं। आपी दवा (रुदाप्रदव्यवधृबद्धदग) खाना फायदेमंद या नुकसानादायक होता है। अगर नहीं तो चलिए इस आर्टिकल में आज हम आपको बताते हैं कि दवाईयां तोड़कर खाना सेहत के लिए कितना सही है।

क्या दवा तोड़कर खा सकते हैं?

अगर आप किसी दवा को तोड़कर खाते हैं तो ऐसा करने से पहले उस दवा पर लिखे निर्देशों को पढ़ लें। कई बार दवा पर यह लिखा होता है कि उसे तोड़कर खा सकते हैं या नहीं। अगर दवा के पीछे निर्देश में यह नहीं लिखा है तो आप डॉक्टर या मेडिकल शॉप से इसके बारे में पूछ सकते हैं। हालांकि, पिल्स या कैप्सूल गलती से भी तोड़कर नहीं खाना चाहिए। क्योंकि इससे उसके अंदर का पाउडर और डोज कम हो सकता है।

किन दवाईयों को नहीं तोड़ना चाहिए

कुछ गोलियों के पीछे शॉर्ट फॉर्म में ह्यूम् (सर्टेन रिलीज) और -द्वृ (एक्सटेंड रिलीज) लिखा होता है। ऐसी दवाईयों को डॉक्टर सीधे निगलने की सलाह देते हैं। इसका साफ मतलब है कि इन दवाईयों को न तो तोड़कर, ना ही चाकर करना चाहिए। इस तरह के टैबलेट्स शरीर में जाकर धीरे धीरे घुलती हैं। जिसका असर देर तक रहता है।

किन दवाईयों को तोड़कर खा सकते हैं?

हेल्थ एक्सपर्ट्स के मुताबिक, सभी टैबलेट्स तोड़कर नहीं खा सकते हैं। कुछ गोलियों के बीच में एक लाइन बनी होती है। उन टैबलेट्स को तोड़कर खा सकते हैं। ऐसे टैबलेट्स को स्कोर टैबलेट कहते हैं। अगर आपको 500 एमजी की दवा खानी है और बाजार में 1,000 एमजी की दवा मिल रही है। अगर उस पर लकीर बनी हुई है तो आप तोड़कर खा सकते हैं।

सिद्ध