

# हमारा महानगर

<https://www.hamaramaharanagar.net>

वर्ष 14 ■ अंक 204 ■ पुणे, बुधवार 11 जून 2025 ■ पेज 10 ■ मूल्य : ₹ 5.00

संस्करण : आरएन सिंह



शिमला समझौता : सगलों के घेरे में पाकिस्तान की मंथा

पेज-4



अब किसी विदेशी आक्रंता का महिमा मंडन नहीं होगा

पेज-6



108 सोने के घड़ों से स्नान करेंगे भगवान् जगन्नाथ

पेज-8



सलमान खान और शाहरुख खान के फैंस के लिए बुरी खबर

पेज-10

## Short News एक नजर

नदी में नहाने गए 11 युवक ढूँढ़े, आठ की मौत

जयपुर। राजस्थान के टॉक जिले में एक बड़ा हादसा हो गया है। यहाँ जयपुर से धूम में 11 युवकों की मौत हो गई है और बाकी तीन लापता हैं। इस हादसे की जानकारी मिलने के तुरंत बाद स्थानीय प्रशासन की टीमें मौके पर पहुंची और रखरखौ प्रॉप्रेशनल शूल किया। धूम में पूरे इलाके में शैक्ष है। प्रशासन ने नदी के आसपास रहने वाले लोगों से सावधानी बरतने और बिना किसी जरूरी काम के नदी में ना उतरने की अपील की है।

## पाकिस्तान का कर्ज बढ़कर 76 हजार अरब रुपए पहुंचा

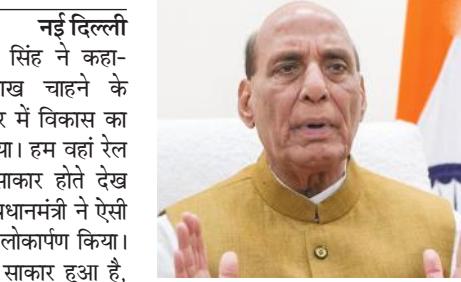
इस्लामाबाद। पाकिस्तान में इकोनॉमिक सर्वे 2024-25 जारी किया गया। इसे वित्तमंत्री मोहम्मद ओरंगजाम ने पेश किया। सर्वे के मुताबिक वित्तीय वर्ष 2024-25 के पहले तीन महीनों में पाकिस्तान पर कर्ज बढ़कर 76,000 अरब पाकिस्तानी रुपए हो गया।

इसमें से 51,500 अरब रुपए लोकल बैंकों से और 24,500 अरब रुपए देश के बाहर दूरसंचेतनों द्वारा बैंकों से लिया गया है। वित्तमंत्री ने कहा कि पिछले दो सालों से देश की अर्थव्यवस्था में सुधार आया है। मौजूदा वित्तीय में इसमें विश्वास और मजूदी आई है। नकदी के संकट से जु़रू रहे देश की अर्थव्यवस्था इस साल 2.7% की दर से बढ़ने की संभावना है।

## 'पूरा कश्मीर एक होगा'

कर्मी में विकास का पहिया नहीं रोक पाया पाकिस्तान

महानगर नेटवर्क



"जो खाई कश्मीर में 1947 के बटावरे ने बनाई थी उस पर विकास का पुल बनागा। पीछोंके हमारे साथ होगा और कहगां कि मैं भी तो भारत हूं। ऑपरेशन सिंदूर अभी खत्म नहीं हुआ है, यह स्थानीय है। -रक्षामती राजनाथ सिंह

होती है, तब युद्ध सिफ सैनिक नहीं लड़ते, सिर्फ गोली-तोपों से लड़ाई होता है। हमने पाकिस्तान के कई फर्जी वीडियो देखे। इससे कुछ लोग नहीं होती। इंफोर्मेशन वर्करफर भी होता है।

**हमने उनका धर्म पूछकर नहीं, उनका कर्म देखकर मारा..**, पहलगां में आतिकोंने जिस तरह धर्म पूछकर लोगों की निशान बनाया, उसने देश को झकझोड़ा दिया। उन्होंने धर्म पूछकर मारा। लेकिन हमने उनका धर्म पूछकर नहीं, उनका कर्म देखकर मारा। यह देश की सामाजिक एकता पर हुआ हमला था। धर्म पूछकर मारने के अंतर्गत भारत की सामाजिक एकता को नुकसान बनाया। पीछोंके हमारे साथ होगा और कहगां कि मैं भी तो भारत हूं। आज के द्वार में जब भी कोई युद्ध या ड्राइवर में कुछ लोग नहीं होते। तब यह आतिकोंने जिस तरह धर्म पूछकर अब तक की सबसे बड़ी कार्रवाई है।

## ...तो पाक में धूस कर मारेगा भारत

महानगर नेटवर्क



गया तो भारत पाकिस्तान में अंदर तक हमला करेगा। विदेश मंत्री एस जयशंकर ने कहा कि परलायगम हमले जैसी बर्बर हरकतों की स्थिति में आंतकवादी संसदों और उनके नेताओं को तेहकी तेहकी जारी रखते हैं, तो आपको बदला लेना होगा और यह बदला हवाक या चार्ट युवा भारतीय छात्र को हवाक या चार्ट युवा भारतीय छात्र को हवाक होते देते हैं।

उन्होंने कहा कि हम इसे बदर्दश नहीं करेंगे। इसलिए हमारा उन्हें संदेश है कि यदि आप अप्रैल में किए गए बर्बर कूपों को जारी रखते हैं, तो आपको बदला लेना होगा और यह बदला हवाक या चार्ट युवा भारतीय छात्र को हवाक होते देते हैं।

## महाराष्ट्र में महंगी होगी शराब

महानगर संवाददाता

मुंबई राज्य आवाकारी विभाग ने राजस्व वृद्धि बढ़ाने के लिए देशी विदेशी शराब की बिक्री पर टैक्स बढ़ाने का फैसला लिया है। सरकार के इस फैसले से शराब प्रेमियों की जैव दीली भी और उन्हें पीने के लिए अधिक पैसे खर्च करने होंगे।

## पति राजा की हत्या के बाद प्रेमी राज के घर रुकी थी सोनम!

महानगर नेटवर्क



**हथियार 'कुल्हाड़ी' ऑनलाइन मंगाया, हत्या के बाद सोनम ने फोन तोड़े**

► मेहलाय पुलिस के सुनी के मुताबिक, आरोपियों ने जिस हथियार 'डाव' (छीटी कुल्हाड़ी) से राजा को मारा, वो गुहाहाटी में ऑनलाइन मंगाया था। आरोपी शिलान्यां में सोनम-राजा के होम स्टेट एक किमी दूर होटल में ठहरे थे। इनके नंबर सोनम के पास थे। सोनम जहां जाती, कोकेशन इन्हें भेज देती।

► 23 मई को सोनम फोटो शूट के बाहने पहाड़ी कारोसा इलाके में राजा को ले गई। रासे में ही तीनों आरोपी राजा से मिले। हिंदू में बात की साथ चल दिए। सोनम थकने के बाहने पीछे राजा लगाया। शीढ़ी देर बाद सुनान जगह देखकर सोनम ने चिल्लकर कहा— मार दो इसे।

► हत्या के बाद सोनम ने फोन तोड़े। आरोपी भी अपने-अपने घर द्वेष से बचाया हुए। उन्होंने मैटिया को यह सकता कहा कि हम यह नहीं कर सकते कि देश में पहला सोनम में काफी अंदर है, तो हम पाकिस्तान में काफी अंदर हैं।

► सोनम के साथ प्रतिपियों के साथ हाम स्टेट के पास मुलाकात भी हुई थी, और उन्होंने घर द्वेष के समय पहने गए। कपड़े जब देख दिए। आरोपी भी अपने-अपने घर द्वेष से बचा रहा है।

► सोनम के इस दावे का बाबा जीवान्या की आरोपियों के साथ हाम स्टेट के पास मुलाकात भी हुई थी, और उन्होंने घर द्वेष के समय हाम गया। जीवान्या ने जागीपुर पुलिस के साथ पछताक भंग में की कहा कि आरोपियों ने गहनों की लूट के लिए राजा की हत्या की थी।

## कभी सोचा नहीं था... पवार का छलका दर्द

महानगर संवाददाता

मुंबई एनसीपी (एसपी) प्रमुख शरद पवार ने बड़ा बयान दिया।



**'एकजूट देखें तो सत्ता अपने आएगी'**

“इस पर ध्यान मत दीजिए कि कौन छलका गया है या कौन शामिल हुआ है। अगर हम एकजूट रखेंगे और आम लोगों के प्रति प्रतिबद्ध रखेंगे तो हम किसी भी समर्था का सामने नहीं करना पड़ेगा। पार्टी के इस कार्यकर्ता जनरेवा के लिए समर्थित हैं और वे ही पार्टी की असली ताकत हैं। सत्ता की दिलचस्पी में बातें रहेंगी। अगर हम एकजूट रखेंगे तो सत्ता अपने आप आएंगी। मैं राज्य आवाकारी विभाग की संस्कारण करने की आशा रखता हूं।

चुनौतियों का सामना करना पड़ा लिकन आप बिना हतोत्सवित हुए। पार्टी को आगे ले जाते रहे। पार्टी में विभाजन हुआ। हमने कभी नहीं सोचा था कि पार्टी बट जाएगी। शरद पवार ने कहा, “कुछ लोग दूसरी विभागाओं के साथ हो लिए”

शरद पवार को कुछ लोग दूसरी विभागाओं की क्रमशः 15 प्रतिशत तक्षण 10 प्रतिशत अतिरिक्त शुल्क लिया जाएगा।

**मा. ना. श्री. चंद्रकांत (दाना) पाटील**  
उच्च व तंत्रशिक्षण मंत्री, महाराष्ट्र राज्य

**मा. ना. श्री. चंद्रशेखर बाबूनकुम्हे**  
महायूल मंत्री, महाराष्ट्र राज्य

**मा. ना. डॉ. आशिष शेळार**  
मानिती तंत्रज्ञान व साप्तरित कार्य मंत्री, महाराष्ट्र राज्य

**मा. ना. श्री. मंगलप्रभात लोढा**  
कौशल विकास आणि उत्तरांश मंत्री, महाराष्ट्र राज्य

**मा. श्री. देवेंद्रजी फडणवीस**

मुख्यमंत्री, महाराष्ट्र राज्य

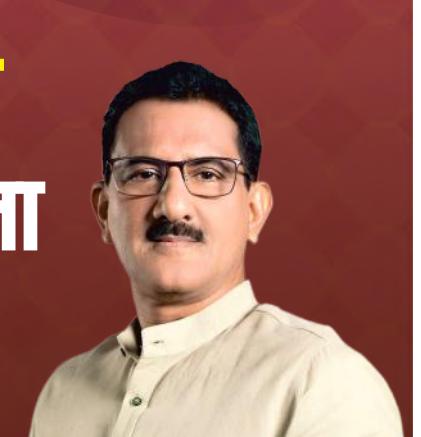
यांचे

**रतारा: आभाद!**



**अथर्व युनिव्हर्सिटी**  
मालाड (परिचय), मुंबई

**महाराष्ट्र शासनाने 'अथर्व युनिव्हर्सिटी' ला मान्यता दिल्याबदल धन्यवाद..।**



**सुनील राणे**

संस्थ





## राहुल गांधी का चुनाव आयोग पर हमला क्यों?

**आँ**परेशन सिंदूर की सफलता के बाद ऐसा लगता है कि राहुल गांधी वौखला गए हैं। उन्हें समझ नहीं आ रहा है कि भाजपा का मुकाबला कैसे किया जाए, इसलिए वो उल्टे-सीधे बयान दे रहे हैं। पिछले 11 सालों से वो मोदी से लड़ते-लड़ते थक गए हैं और उन्हें आगे कोई उम्मीद दिखाई नहीं दे रही है। उनकी हालत उस बच्चे जैसी हो गई है जो खिलौना न मिलने पर उसे तोड़ने की हड तक चला जाता है। कुछ ऐसा ही राहुल गांधी करते दिखाई दे रहे हैं। उन्हें न तो अब जनता पर भरासा रहा है और न ही संविधान पर, बेशक वो संविधान को सिर पर उठाये थ्रूम रहे हैं। लगातार हार की हताशा में वो अब संवैधानिक संस्थाओं पर हमले कर रहे हैं। आज जो संस्थाएं पहले से कहीं ज्यादा स्वतंत्र और पारदर्शी तरीके से काम कर रही हैं, उन पर वो लगातार सवाल खड़े कर रहे हैं। विपक्षी नेता होने के कारण यह उनका अधिकार है लेकिन भारत की लोकतांत्रिक व्यवस्था को बदनाम करने और कमज़ोर करने का हक किसी को नहीं है। वो केंद्रीय एजेंसियों पर हमला करते हैं जो कि इतना गलत नहीं है क्योंकि वो सीधे सरकार के नियंत्रण में काम करती हैं। सवाल यह है कि संवैधानिक संस्थाओं पर हमला करना कैसे सही कहा जा सकता है। उन्होंने राष्ट्रीय समाचार पत्रों में एक लेख लिखकर चुनाव आयोग पर बड़ा हमला किया है। वैसे वो चुनाव आयोग के खिलाफ बयान देते रहते हैं लेकिन इस लेख के माध्यम से उन्होंने यह बताने की कोशिश की है कि चुनाव आयोग भाजपा के साथ मिलकर उसे फायदा पहुंचा रहा है। लगातार तीन लोकसभा और दर्जनों विधानसभा चुनाव हारने के बाद वो अपनी राजनीति बदलने को तैयार नहीं है। कांग्रेस भी यह देखने को तैयार नहीं है कि उनका नेता मोदी के नेतृत्व वाली भाजपा के सामने कहीं नहीं टिकता है, वो अपना नेता बदलने को तैयार नहीं है। वास्तव में कांग्रेस के पास कोई विकल्प ही नहीं है क्योंकि वो गांधी परिवार से आगे देख नहीं सकती। कांग्रेस को आज भी लगता है कि गांधी परिवार के अलावा उसके पास ऐसा कोई नेता नहीं है जो उसका नेतृत्व कर सके। चुनाव आयोग पर राहुल गांधी ने वही सवाल उठाए हैं जो पिछले कई सालों से दोहराते आ रहे हैं। लेख लिखकर उन्होंने चुनाव आयोग के खिलाफ एक मुहिम चलाने की कोशिश की है। ऐसा लगता है कि उन्होंने बिहार में अपनी संभावित करारी हार को संघ लिया है इसलिए वो महाराष्ट्र चुनाव में चुनाव आयोग की भूमिका को संदेह के घेरे में लेना चाहते हैं। जैसे आरोप उन्होंने लेख में लगाए हैं, उनके आधार पर वो चुनाव आयोग के खिलाफ सुप्रीम कोर्ट जा सकते थे लेकिन वो मिडिया के माध्यम से उसे घेरना चाहते हैं। इसकी मुख्य वजह यह है कि चुनाव आयोग अब कुछ भी कहे लेकिन चुनाव आयोग की निष्पक्षता तो संदेह के घेरे में आ ही गई है। इस देश में आरोपों के पीछे की सच्चाई कोई देखना नहीं चाहता और सिर्फ आरोपों के आधार पर ही आरोपी को अपराधी मान लिया जाता है। कांग्रेस और विपक्ष के ज्यादातर समर्थक राहुल गांधी के लेख के आधार यह मान चुके होंगे कि भाजपा ने महाराष्ट्र विधानसभा चुनाव में जीत चुनाव आयोग की मदद से हासिल की है। जिस चुनाव आयोग और संविधान के रहते कांग्रेस 55 साल तक शासन करती रही, अब उसे लगता है कि इसके गलत इस्तेमाल से भाजपा चुनाव जीत रही है जबकि इस बार लोकसभा चुनाव में भाजपा को बहुमत भी नहीं मिला है। इस सवाल का जवाब कांग्रेस और उसके समर्थकों को देना चाहिए कि भाजपा अभी तक बंगल, करेल और तमिलनाडु में जीत हासिल क्यों नहीं कर पाई है। दूसरा सवाल यह है कि क्या कांग्रेस 55 साल तक चुनाव आयोग की मदद से ही चुनाव जीत रही थी। नेहरू, ईंटिरा, राजीव और मनमोहन सिंह इसलिये देश के प्रधानमंत्री बने क्योंकि उन्होंने चुनाव आयोग की मदद ली थी। कांग्रेस क्या अभी तक देश को मूर्ख बनाकर शासन करती आ रही है। इसका दूसरा मतलब यह भी है कि आज तक जो भी सरकारें बनी हैं उन्हें जनता न नहीं चुना था, वो इसलिए बनी क्योंकि चुनाव आयोग ने मदद की थी। ऐसी बातें राहुल गांधी विदेशों में भी करते हैं जिससे पूरी दुनिया में संदेश जा रहा है कि भारत में लोकतंत्र नाम का है, जो कुछ है चुनाव आयोग है। वो जिसे चाहे जीता सकता है। ईंटिरा एम से भी चुनाव जीता जा सकता है और भाजपा ईंटिरा में छेड़छाड़ करके लगातार शासन कर रही है। राहुल गांधी ने अपने लेख को शीर्षक दिया है, ये मैच फिक्स है और चुनाव की चोरी का खेल समझिए। उन्होंने चुनाव आयुक्त के सरकार के प्रधानमंत्री और गृहमंत्री द्वारा 2-1 के बहुमत से चुने जाने पर सवाल उठाया है। उनका कहना है कि ऐसे विपक्ष के नेता के बोट को अप्रभावी बना दिया गया है। उनका कहना है कि जिन लोगों ने चुनाव लड़ना है, वही अंपायर तय कर रहे हैं। सवाल यह है कि जो प्रक्रिया 77 सालों तक ठीक थी वो अब कैसे गलत हो गई। 2014 से पहले तो कोई प्रक्रिया ही नहीं थी, जिसे प्रधानमंत्री चाहे चुनाव आयुक्त बना देते थे। सिर्फ प्रधानमंत्री तय करता था कि चुनाव आयुक्त कौन होगा और घोषणा हो जाती थी। राहुल गांधी को बताना होगा कि नेहरू, ईंटिरा, राजीव और मनमोहन सिंह जी ने चुनाव आयुक्त चुना तो वो निष्पक्ष कैसे था और अब मोदी सरकार चुन रही है तो वो पक्षपाती कैसे हो गया। तब वो लोकतांत्रिक तरीका था, अब वो अलोकतांत्रिक कैसे हो गया। उन्होंने चुनाव आयोग द्वारा मतदाता सूची तैयार करने में गड़बड़ी का आरोप लगाया है। सच्चाई यह है कि मतदाता सूची तैयार करने की प्रक्रिया में सभी पार्टियों के कार्यकर्ता शामिल होते हैं। अगर सूची बनाते समय गड़बड़ी की गई तो उनके कार्यकर्ताओं ने शिकायत करों नहीं की और अगर की तो उसे देश के सामने क्यों नहीं रखा गया। दूसरी बात यह है कि यह सूची चुनाव के समय सभी पार्टियों को उपलब्ध करवाई जाती है। अगर उसमें फर्जी बोटर थे तो कांग्रेस पार्टी ने उनके खिलाफ शिकायत करों नहीं की। उन्होंने मतदाता प्रक्रिया में गड़बड़ी का आरोप लगाया है। अब सवाल उठता है कि जब मतदाता के समय गड़बड़ी की जा रही थी तो कांग्रेस और उनके सहयोगी दलों के चुनावी एजेंट्स क्या कर रहे थे। चुनावी एजेंट तो मतदाता की प्रक्रिया पूरी होने तक वही रहता है।

ਕਮਾ ਫਲਕਾਰਿਨ ਕਮਾਈਨ, ਕਮਾ ਕਾਟ ਮੇ ਝਾਲ  
ਕਮੀ ਕੋਰਟ ਮੌਜੂਲ, ਗਲਤ ਹੈ ਸ਼ਬੀਆਈ  
ਈਡੀ ਪਰ ਫੁੱਫਕਾਰ ਰਹੀ ਹੈ ਕਾਂਗੇਸ ਆਈ  
ਕਹ ਸੁਰੇਖ ਚੌਵਨ ਕਾ ਬਚਾ ਫਿਰ ਸੇ ਰੋਏ  
ਹਾਰੇ ਤੋ ਸਿਸਕੀ, ਜੀਤੇ ਤੋ ਓਏ-ਓਏ

# शिमला समझौता : सवालों के घेरे में पाकिस्तान की मंशा

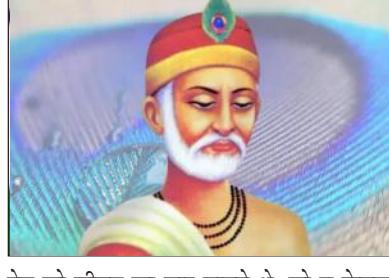
**पा**किस्तान के रक्षा मंत्री खवाजा आसिफ ने हाल ही में 1972 के शिमला समझौते को “मृत दस्तावेज़” करार देते हुए कहा कि पाकिस्तान अब कश्मीर पर 1948 की स्थिति पर लौट आया है, जहां नियंत्रण रेखा सिर्फ़ एक संधर्ष-विराम रेखा है। यह बयान पहलगाम आतंकी हमले के बाद भारत द्वारा ऑपरेशन सिंटूर के स्थगन के पश्चात आया। आसिफ ने कहा कि भारत-पाक द्विपक्षीय ढांचा समाप्त हो चुका है और शिमला समझौता अब लागू नहीं रहा। उन्होंने यह भी जोड़ा कि चाहे सिंधु जल संधि निलंबित हो या नहीं, शिमला समझौते का अंत हो चुका है। वास्तव में खवाजा आसिफ के इस बयान के पीछे मकसद क्या है? क्या यहां पर वास्तव में पाकिस्तान की गोदड़ भथकी है या फिर इसके पीछे कुछ यथार्थता भी है? वस्तुतः इसे जानने से पूर्व शिमला समझौता और पाकिस्तान का उस पर क्या स्टैंड है जानना आवश्यक है। पहलगाम में हुए आतंकी हमले के बाद भारत और पाकिस्तान की सरकारों ने एक दूसरे के खिलाफ ठोस कदम उठाए। भारत ने 1960 की सिंधु जल संधि को एकत्रफ़ा रूप से स्थगित करने की घोषणा की जो पाकिस्तान की जीवन रेखा मानी जाती है। इस कदम का सीधा प्रभाव पाकिस्तान पर पड़ा और भारत को कूटनीतिक लाभ मिला। इसके प्रत्युत्तर में पाकिस्तान ने भी भारत जैसी ही प्रतिक्रिया दी और 1972 के शिमला समझौते को एकत्रफ़ा निलंबित करने की घोषणा कर दी। शिमला समझौता एक युद्धेन्द्र समझौता था, जिसमें यह निर्धारित किया गया था कि 1949 की संधर्ष-विराम रेखा को नियंत्रण रेखा में बदला जाएगा और भारत-पाकिस्तान आपसी विवादों का समाधान शांतिपूर्ण तरीकों से, बिना किसी तीसरे पक्ष की मध्यस्थिता के करेंगे। भारत और पाकिस्तान के बीच 3 जुलाई 1972 को हुए ऐतिहासिक समझौते पर तत्कालीन भारतीय प्रथानमंत्री इंदिरा गांधी और पाकिस्तान के राष्ट्रपति जुलिफ़कार अली भुट्टो ने हस्ताक्षर किए थे। यह समझौता 1971 के युद्ध के बाद हुआ,

करीब स्थित हैं, बल्कि सियाचिन ग्लेशियर की ओर भारत की रणनीतिक पकड़ को और भी मजबूत करते हैं। युद्ध के बाद हुए शिमला समझौते (1972) में इन इलाकों की स्थिति पर भारत की स्थिति स्पष्ट रही और वह क्षेत्र आज भी भारत के प्रशासनिक नियंत्रण में हैं यह पहली बार नहीं है जब पाकिस्तान ने शिमला समझौते पर प्रश्न उठाए हैं। उसके द्वारा सियाचीन 1984 और कारगिल 1999 में लाइन ऑफ कंट्रोल को बदलने की कोशिश की गयी थी हालांकि भारत ने पाकिस्तान के दोनों प्रयासों को विफल कर दिया। पिछले कुछ वर्षों से वह इस द्विपक्षीय ढांचे को लेकर असहजता प्रकट करता रहा है। अगस्त 2019 में भारत द्वारा अनुच्छेद 370 को हटाए जाने के बाद पाकिस्तान ने शिमला समझौते को निलंबित करने की चेतावनी दी थी। पाकिस्तान लगातार इस मुद्दे को अंतरराष्ट्रीय मंचों पर उठाता रहा है, जबकि भारत ने स्पष्ट किया है कि जम्मू-कश्मीर भारत का आंतरिक विषय है। भारत का हमेशा यह रुख रहा है कि कश्मीर मसला द्विपक्षीय है और किसी भी तीसरे पक्ष की इसमें कोई भूमिका नहीं हो सकती। इसके विपरीत पाकिस्तान बार-बार इसे अंतरराष्ट्रीय मुद्दा बनाने का प्रयास करता रहा है, जिससे क्षेत्रीय स्थिरता पर भी असर पड़ता है। पाकिस्तान के इस कदम से यह स्पष्ट होता है कि अब वह द्विपक्षीय समझौतों से पीछे हटने की नीति अपना रहा है, जिससे दक्षिण एशिया की स्थिरता पर प्रश्नचिन्ह लग गया है। हालांकि पाकिस्तान द्वारा शिमला समझौते पर कोई अधिकृत पत्र जारी नहीं किया गया है जिससे यह जात हो सके कि पाकिस्तान ने स्वयं को इस संधि से अलग कर लिया हो, जैसा भारत के द्वारा सिंधु नदी संधि पर औपचारिक रूप से ज्ञापन जारी किया गया था। सिंधु समझौते की समाप्ति से लेकर अब तक पाकिस्तान भारत से इस विषय पर वार्ता करने के लिए चार बार गुजारिश कर चुका है किन्तु भारत अभी भी अपने स्टैंड पर कायम है।

-डॉ ब्रजेश कुमार मिश्र

## जीवन को समग्रता प्रदान करता कबीर का चिंतन

**भा**रतीय भक्ति आदालन के कवि और समाज सुधारक जिनके विचार और चिंतन आज को प्रेरणा और दिशा प्रदान कर रचनाएँ, विशेष रूप से दोहे और भाषा में गहन दार्शनिक और आत्म को समेटे हुए हैं। कबीर का आध्यात्मिकता तक सीमित है, वे न के हर पहलू सामाजिक, नैतिक को समग्रता प्रदान करता है। उनके प्रेम, समानता, आत्म-जागरूकता कर्म जैसे मूल्यों पर आधारित जीवन को संतुलित और सारथक का चिंतन मानव जीवन के सभी सूत्र में पिरोता है। वे न तो केवल गुरु थे, न ही केवल समाज सुधारक ऐसे दार्शनिक थे, जिन्होंने जीवन इकाई के रूप में देखा। उनका और सामाजिक जीवन को संमार्ग दिखाता है। कबीर के चिंतन सत्य की खोज है। वे मानते थे विद्या का आधार है, और इसके बिना जब कबीर कहते हैं- सांच बराबर बराबर पाप। जाके जी में सांच आप। इस दोहे में कबीर ने सत्य तपस्या नहीं और झूठ के समाज बताया। सत्य को अपनाने वाला अपने जीवन को शुद्ध बनाता परमात्मा के निकट भी पहुँचता है चिंतन हमें आत्म-जागरूकता वैज्ञानिक प्रकार की खोजे देता है।



प्रेम को जीवन का सार मानते थे, जो न केवल व्यक्तिगत संबंधों को मजबूत करता है, बल्कि सामाजिक समरसता को भी बढ़ाता है। उनका एक दोहा है: प्रेम न बारी उपजे, प्रेम न हाट बिकाय। रजा न रंक प्रेम का, सबके हिय समाय। इस दोहे में कबीर कहते हैं कि प्रेम न तो खेत में उगता है, न बाजार में बिकता है। यह सभी के हृदय में समान रूप से बसता है, चाहे वह राजा हो या रंक। यह चिंतन हमें निष्कपट और निस्वार्थ प्रेम की ओर ले जाता है, जो जीवन को समृद्ध और संपूर्ण बनाता है। कबीर का प्रेम केवल मानव तक सीमित नहीं था, बल्कि यह ईश्वर और समस्त सृष्टि के प्रति था। उनकी भक्ति में प्रेम और करुणा का समन्वय जीवन को समग्रता प्रदान करता है। कबीर अपने समय के सामाजिक कुरीतियों, जैसे जातिवाद, धार्मिक कटूरता, और असमानता, के कटूर विरोधी थे। उनका चिंतन सभी मनुष्यों को समान मानता था, और वे बाहरी रूढ़ियों को महत्व देने के बजाय आंतरिक गुणों पर जोर देते थे। जैसे-जाति न पूछो साधु की, पूछ लीजिए ज्ञान। मोल करों तलवार का, पड़ा रहन दो म्यान। इस दोहे में कबीर कहते हैं कि साधु की जाति नहीं, उसके ज्ञान को पूछना चाहिए। व्यक्ति का मूल्य उसकी बाहरी पहचान से नहीं, बल्कि उसके ज्ञान और गुणों से होता है। यह चिंतन समाज में समानता और एकता को बढ़ावा देता है, जो एक समग्र और संतुलित समाज की नींव रखता है। कबीर का यह दृष्टिकोण आज के समय में भी प्रासंगिक है, जब समाज में भेदभाव और असमानता अभी भी मौजूद हैं। कबीर का चिंतन समय के मूल्य और कर्म के सिद्धांत पर भी बल देता है। वे

नन्तर थे कि समय क्षणभंगुर है, और इस व्यथे  
हीं गंवाना चाहिए। कबीर कहते हैं- काल करे  
आज कर, आज करे सो अब। पल में परलय  
एगी, बहुरि करेगा कब। यह दोहा हमें वर्तमान  
जीने और अपने कार्यों को समय पर पूरा  
रने की प्रेरणा देता है। साथ ही, कबीर कर्म के  
द्वांत को भी रेखांकित करते हैं: इकरम गति  
रे नहिं टौरे, जब लगि घट में प्रान। जैसा बीज  
इए, तैसो ही फल जान। इस दोहे में कबीर  
हते हैं कि कर्म का फल अवश्य मिलता है।  
सा बीज बोया जाता है, वैसा ही फल मिलता  
है। यह चिंतन हमें अपने कर्मों के प्रति सचेत  
ने और अच्छे कार्य करने की प्रेरणा देता है,  
जीवन को संतुलित और सार्थक बनाता है।  
बीबी का चिंतन सादगी और संतोष को जीवन  
आधार मानता है। वे लालच और माया के  
से बचने की सलाह देते थे। उनका एक  
सेद्ध दोहा है: साई इतना दीजिए, जामे कुटुंब  
याय।  
भी भूखा न रहूँ, साधु न भूखा जाय। इस दोहे  
कबीर कहते हैं कि हमें उतना ही चाहिए,  
तना हमारे और दूसरों के लिए पर्याप्त हो। यह  
दगी और संतोष का संदेश जीवन को  
नावमुक्त और सुखी बनाता है। कबीर का यह  
तन हमें यह सिखाता है कि सच्चा सुख भौतिक  
पति में नहीं, बल्कि संतुष्टि और दूसरों की  
दद में है। कबीर का चिंतन निर्णय भक्ति पर  
आधारित था, जिसमें वे ईश्वर को निराकार और  
वर्व्यापी मानते थे। उनका मानना था कि ईश्वर  
मंदिर-मस्जिद में नहीं, बल्कि हर हृदय में निवास करता  
है। वे कहते हैं- मोको कहाँ ढूढ़े रे बंदे, मैं  
तेरे पास मैं। ना मैं मंदिर, ना मैं मस्जिद, ना  
बैं कैलास मैं। यहाँ कबीर कहते हैं कि ईश्वर  
बाहर ढूँढ़ने की आवश्यकता नहीं, वह हमारे  
तर ही है। यह चिंतन हमें आध्यात्मिकता के  
थ-साथ आत्मिक शांति की ओर ले जाता है।  
बीबी की भक्ति बाहरी कर्मकांडों से मुक्त थी  
प्रेर, प्रेम, सत्य, और आत्म-जागरूकता पर  
आधारित थी। यह जीवन को एक आध्यात्मिक  
मग्ना प्रदान करता है।

## विकसित भारत के संकल्प में सहयोगी क्रांतियां

विकसित भारत के संकल्प को पूरा करने में देश के हर क्षेत्र और व्यक्ति का बहुत महत्वपूर्ण योगदान है। विकसित भारत के संकल्प को साकार करने में और देश को आगे बढ़ाने में आजादी के बाद से ही समय-समय विभिन्न क्रांतियों ने एक बड़ी भूमिका निभाई है। क्रांति शब्द सुनकर माना यह जाता है कि लोगों का बड़ा समूह, राजनीतिक हलचल आदि। विचार करें तो क्रांति परिवर्तन का सूचक है। किसी भी क्षेत्र में परिवर्तन से पहले उसमें क्रांति होती है। स्वतंत्रता के बाद देश में अनाज की पैदावार को बढ़ाने के लिए हरित क्रांति लाई गई। 1960 के दशक के आखिरी दौर में पंजाब से हरित क्रांति की शुरुआत हुई। उस समय खेती के तरीकों में बड़ा बदलाव हुआ। पारंपरिक तरीकों से अलग औद्योगिक व्यवस्था की ओर ध्यान दिया गया और ज़्यादा उपज वाली किस्म के बीजों को लाया गया। खेती में मरींगी उपकरण, सिंचाई तंत्र, खाद और कीटनाशक के प्रयोग पर जोर दिया गया। विचार करें तो आजादी के बाद देश में खाद्य सामग्री को लेकर बड़ा संकट रहा। अंग्रेज यहाँ से सभी कुछ लूट कर ले गए थे, हमें अपना जन और भूखंड मिला। अंग्रेज जन और भूखंड के भी दो हिस्से करके, दो देश बनाकर चले गए। उस समय देश के सामने कई बड़ी चुनौतियाँ थी। हमने धीरे-धीरे उन सभी का सामना करके समाधान निकाल लिए। 1970 के दशक में भारत में श्वेत क्रांति (दुध क्रांति) की शुरुआत हुई। इस क्रांति को 'ऑपरेशन फ्लॉड' के नाम से भी जाना जाता है। इसने दूध की कमी झेल रहे देश को दुनिया में सबसे ज़्यादा दुध उत्पादन करने वाला देश बना दिया। देश अब नई चाल से चलने लगा। लाल क्रांति ने टमाटर और मांस के उत्पादन को काफ़ी बढ़ावा दिया है। यह क्रांति काल 1980 के दशक में शुरू हुआ और 2008 तक चला। विचार करें तो आज भी हम इन सभी क्रांतियों का सहयोग ले रहे हैं। भारत में नीली क्रांति मत्स्य पालन का एकीकृत विकास और प्रबंधन योजना के कार्यान्वयन के लिए है। दूसरे शब्दों में कहें तो यह सरकार द्वारा जलतीय कृषि उद्योग के विकास के लिए की गई एक पहल है। इसका उद्देश्य इस व्यापार से जुड़े लोगों के जीवन यापन में सुधार करना है। पीली क्रांति भारत में खाद्य तेलों और तिलहन फसलों के उत्पादन को बढ़ाने के लिए है। शुरूआत में इसका उद्देश्य भारत को तिलहन उत्पादन में आत्म निर्भर बनाना रहा और आज भारत इस क्षेत्र में आत्म निर्भर बन गया है। गुलाबी क्रांति जिसे पिंक रिवोल्यूशन भी कहा जाता है। भारत में गुलाबी क्रांति मांस और मुर्गी पालन क्षेत्र में तकनीकी तथा प्रक्रियागत सुधारों को दर्शाती है। काली क्रांति पेट्रोलियम खनिज तेलों के उत्पादन को बढ़ाने के लिए है। इसमें एथेनोल का उत्पादन भी बढ़ाया जायेगा, इस विचार को रखा गया साथ ही इसका संबंध कोयला उत्पादन से भी है। धूसर क्रांति उर्वरक उत्पादन में वृद्धि से है। रजत क्रांति भारत में अंडा उत्पादन और मुर्गियों की उत्पादकता बढ़ाने के लिए है। देश में अंध्र प्रदेश राज्य इसका सबसे बड़ा उत्पादक है। सुनहरी क्रांति का संबंध बागवानी उत्पादन में वृद्धि से है।

- डा. नारज मारद्वाज

## संत कबीर : विश्व शांति का मूल है कबीर का “एकेश्वरवाद”

संत कबीर दास 15 वीं सदी के मध्यकालीन भारत के एक रहस्यवादी कवि और भक्ति आंदोलन की निर्गुण शाखा के एक महत्वपूर्ण व्यक्ति थे, जो ईश्वर के प्रति भक्ति और प्रेम पर जोर देते थे। संत कबीर दास को एक ऐसे समाज सुधारक के तौर पर भी जाना जाता है, जो अपनी रचनाओं के जरिए जीवन भर आड़ंबर और अंथविश्वास का विरोध करते रहा। वह कर्म प्रधान समाज के पैरोकार थे और इसकी झलक उनकी रचनाओं में साफ़ झलकती है। यही वजह है कि समाज में संत कबीर को जागरण युग का अग्रदूत कहा जाता है। उनकी रचनाएँ हिन्दी साहित्य के भक्ति काल की निर्गुण शाखा की ज्ञानमणि उपशाखा की महानतम कविताओं के रूप में आज भी प्रसिद्ध हैं। इन कविता और साखियों के माध्यम से पता चलता है कि संत

कि-पत्थर पूजे हरि मिलै, तो मैं पूँजूँ पहाड़, तासे तो चक्की भली, पीस खाए संसार ॥” तो मुसलमानों से भी यह कहने में संकोच नहीं किया कि “कंकड़ पत्थर जोड़ि के, मस्जिद लिये बनाये, ता पर मुल्ला बांग दे, क्या बहरा हुआ खुदाया”? संत कबीर ने इस बात पर जोर दिया कि सच्ची पूजा दिल से होती है, बाहरी कर्मकांडों की तुलना में ईश्वर के साथ सच्चे संबंध को प्राथमिकता दी जाती है। उन्होंने यह भी सिखाया कि हृदय की पवित्रता और ईश्वर के प्रति प्रेम ही सर्वोपरि है। यज्ञ नहीं संत कबीर ने खुलेआम खोखले कर्मकांडों और अंधविश्वासों की निंदा की और लोगों से सच्ची भक्ति की तलाश करने का आग्रह किया। उनका मानना था कि सच्ची आस्था से रहित कर्मकांडों को कोई मतलब नहीं होता है। उन्होंने तत्कालीन समाज में व्याप्त जाति व्यवस्था और सामाजिक असमानताओं को खारिज किया। संत कबीर ने जाति, पंथ या लिंग की परवाह किए बिना सभी मनुष्यों के बीच समानता की वकालत की। उनके छंदों ने लोगों के बीच सद्गत्व की वकालत करते हुए एकता और सामाजिक न्याय को बढ़ावा दिया। कबीरदास निर्गुण भक्ति के उपासक थे। उन्होंने न तो हिंदू धर्म की मूर्तिपूजा को स्वीकार किया, न ही इस्लाम की कट्टरता को वर्ख एक्षेवरवाद में विश्वास रखते थे और मानते थे कि ईश्वर एक है तथा सर्वत्र व्याप्त है। उनके अनुसार, आत्मा और परमात्मा के बीच का संबंध प्रेम और भक्ति पर आधारित होना चाहिए। कबीर दास पहले भारतीय कवि और संत हैं।

जिन्होंने हिंदू धर्म और इस्लाम धर्म के बीच समन्वय स्थापित किया और दोनों धर्मों के लिए एक सार्वभौमिक मार्ग दिया। उसके बाद हिंदू और मुसलमान दोनों ने मिलकर उनके दर्शन का अनुसरण किया, जो कालांतर में “कबीर पंथ” के नाम से चर्चित हुआ। कहा तो यह भी जाता है की कबीरदास द्वारा काव्यों को कभी भी लिखा नहीं गया, सिर्फ बोला गया है। उनके काव्यों को बाद में उनके शिष्यों द्वारा लिखा गया। कबीर की रचनाओं में मुख्यतः अवधी एवं साधुकड़ी भाषा का समावेश मिलता है। संत कबीर दास ने दोहा और गीत पर आधारित 72 किताबें लिखीं। उनके कुछ महत्वपूर्ण संग्रहों में कबीर बीजक, पवित्र आगम, वसंत, मंगल, मुखनिधान, शब्द, साखियाँ और रेखा शामिल हैं। कबीर दास की रचनाओं का भक्ति आंदोलन पर बहुत प्रभाव पड़ा और इसमें कबीर ग्रन्थावली, अनुराग सागर, बीजक और साखी ग्रन्थ जैसे ग्रन्थ शामिल हैं। उनकी पवित्रियाँ सिख धर्म के धर्मग्रन्थ गुरु ग्रन्थ साहिब में पाई जाती हैं। उनकी प्रमुख रचनात्मक कृतियाँ पाँचवें सिख गुरु अर्जन देव द्वारा संकलित की गईं। कबीर दास अंधविश्वास के खिलाफ थे। कहा जाता है कबीर दास के समय में समाज में एक अंधविश्वास था कि जिसकी मृत्यु काशी में होगी वो स्वर्ग जाएगा और मगहर में होगी वो नर्क। इस प्रम को तोड़ने के लिए कबीर ने अपना जीवन काशी में गुजारा, जबकि प्राण मगहर में त्यागे थे।

- प्रदाप कुमार वर्मा







# 'हम दो, हमारे दो' से नीचे चला गया भारत

महानगर नेटवर्क

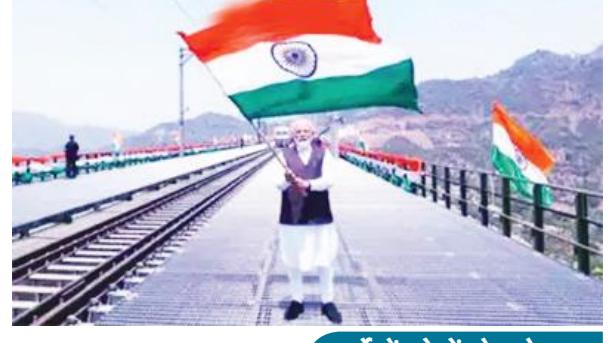
नई दिल्ली भारत की आबादी इस साल के अंत तक 1.46 अरब तक पहुंचने का अनुमान है, लेकिन प्रजनन दर गिरकर 1.90 प्रति महिना तक गिर गया है जो आबादी के स्तर को बनाए रखने के लिए जरूरी 2.1 से कम है। नीतिगत हस्तक्षेप के जरिए अगर इस ड्रेंड को बदला नहीं गया, तो भारत में जनसंख्या के स्तर को लंबे समय तक बनाए रखा यूनाइटेड पॉपुलेशन (SOPW) रिपोर्ट में बताया गया है कि भारत की प्रजनन दर प्रतिस्थापन दर से नीचे आ गई है। 'वास्तविक प्रजनन संकट' शीर्षक काली यूनाइटेड पॉपुलेशन की 'विश्व जनसंख्या स्थिति (SOWP) रिपोर्ट 2025' घटी प्रजनन क्षमता से घबराने के बजाय अबूर्धे प्रजनन क्षमता में निहित है। रिपोर्ट में लक्षणों पर ध्यान देने को कहती है। इस रिपोर्ट में कहा गया है कि लाखों अपने प्रजनन संकट को प्राप्त करने में सक्षम नहीं हैं। रिपोर्ट के अनुसार काम की अधिक जनसंख्या के बजाय वास्तविक संकट यही है और इसका उत्तर बेहर ब्रजप्रजनन क्षमता में निहित है। रिपोर्ट में लक्षणों पर ध्यान देने को कहती है। इस रिपोर्ट में कहा गया है कि लाखों अपने प्रजनन संकट को लंबे समय तक बनाए रखा यूनाइटेड पॉपुलेशन की 'विश्व जनसंख्या स्थिति (SOWP) रिपोर्ट 2025' घटी प्रजनन क्षमता से घबराने के बजाय अबूर्धे प्रजनन



नमो सर्व का तहलका

## मोदी सरकार के 11 साल पर एक दिन में 5 लाख से ज्यादा रेस्पॉन्स

यूपी के बाद यह राज्य सबसे आगे



महानगर नेटवर्क

### सर्व में लोगों से पूछे गए हैं कई तरह के सवाल

नई दिल्ली मोदी सरकार के 11 साल पूरे होने पर एक सर्वे की तथा गया है। यह सर्वे नमो ऐप पर किया गया है। इसका मकसद है कि लोग केंद्र सरकार के बारे में अपनी राय बताएं। एक दिन में 5 लाख से ज्यादा लोगों ने इस सर्वे में हिस्सा लिया। सरकारी सूची ने मंगलवार को बताया यह कि यह जानकारी दी गई है। अधिकारियों ने बताया कि 77% लोगों ने पूरे सर्वे में भाग लिया। इसमें पता चलता है कि लोगों को इस 'राष्ट्रीय संवाद' में भाग लेने में बहुत दिलचस्पी है। सर्वे में सबसे ज्यादा लोग उत्तर प्रदेश से जुड़े। उसके बाद महाराष्ट्र, तमिलनाडु, गुजरात और हरियाणा का नंबर है।

पीएम मोदी ने की थी

'ज्यादा सर्व' की छोपणा

जानकारी के मुताबिक उत्तर प्रदेश से 1,41,150 से ज्यादा लोगों ने जवाब दिया है। महाराष्ट्र से 65,775, तमिलनाडु से 62,580, गुजरात से 43,590 और हरियाणा से 29,985 लोगों ने अपनी राय दी है। एक अधिकारी ने कहा कि यह अनोखा

पर ध्यान दिया जाए।

## POK लेने का मौका था, प्रचार में लगे पीएम मोदी

ममता ने मोदी सरकार की विदेश नीति पर उठाए सवाल

महानगर नेटवर्क



महानगर नेटवर्क

कट्टनीति में कोई समस्या है या नहीं, लेकिन पाकिस्तान को वैश्वक स्तर पर अलग-थलग किए जाने के बजाय उसे आईएएक्स से कर्ज मिला है। बीजेपी हमारे सशस्त्र बलों की बहादुरी का भी राजनीतीकरण करने में जुटी है। विदेश नीति पर सवाल उठात हुए ममता बनर्जी ने कहा, कि यह आपको हमला केंद्र की लापत्राही का नीतीजा है। बीजेपी ने आपको जानकारी दी है। एक अधिकारी ने कहा कि यह अनोखा

ऑपरेशन सिंदूर के दौरान

## भारतीय सेना का चेहरा बने DGMO राजीव घई का हुआ प्रमोशन



नई दिल्ली। ऑपरेशन सिंदूर के दौरान भारतीय सेना का चेहरा बने लेफिटेनेंट जनरल राजीव घई को सेना में नई जिम्मेदारी मिली है। भारतीय सशस्त्र बलों के सफल अधियायन के पद पर पदोन्नति किया गया है। इस दौरान राजीव घई सैन्य अधियायन, खुफिया अधियायन, राजनीतिक योजना और महानियोजन (DGMO) के पद पर बने रहे। मामले से अवगत

देखें रखेंगे।

मामले से अवगत

देखें रखेंगे।

# 108 सोने के घड़ों से स्नान करेंगे भगवान जगन्नाथ

**ओ**

डिशा के जगन्नाथ पुरी में 11 जून को स्नान पूर्णिमा मनेगी। इस दिन भगवान जगन्नाथ अपने भाई बलभद्र और बहन सुभद्रा के साथ श्री मंदिर में भक्तों के सामने स्नान करते हैं। पूरे साल में सिर्फ इसी दिन भगवान जगन्नाथ को मंदिर में ही बने सोने के कुएं के पानी से नहलाया जाता है, इसलिए इसे स्नान पूर्णिमा कहते हैं। स्नान के बाद भगवान बीमार हो जाते हैं और 15 दिन तक किसी को दर्शन नहीं देते। 16वें दिन नवयोवन श्रावण के साथ दर्शन देते हैं। उसके अगले दिन रथयात्रा पर निकलते हैं। युंडीचा मंदिर अपनी भौंसी के यहाँ जाते हैं। जब भगवान बीमार रहते हैं, तब 27 फिलोमीटर दूर आलारनाथ मंदिर में दर्शन होते हैं। माना जाता है इन दिनों आलारनाथ मंदिर में दर्शन से भगवान जगन्नाथ के दर्शन का पुण्य भिलता है। आलारनाथ भगवान जगन्नाथ के भक्त थे।

**मान्यता :** सोने की ईंट वाला कुआं, इसमें सभी तीर्थों का जल होता है यह 4-5 फीट ऊँचा वर्गकार कुआं है। ये जगन्नाथ मंदिर प्रांगण में ही देवी शीतला और उनके बान चिंह की मूर्ति के टीक बीच में बना है। इसमें नीचे की तरफ दीवारों पर पांचवर राजा इंद्रशुभ्रम ने सोने की ईंट लगाई थीं। मंदिर के पुजारियों का कहना है कि इस इन्हें मैं कई तीर्थों का जल है। सीमेट-लॉह से बना इसका ढक्कन करीब ढेंड से दो टन वजनी है, जिसे 12 से 15 सेवक मिलकर हटाते हैं। जब भी कुआं खोलते हैं, इसमें सर्वांग ईंट नजर आ जाती है। ढक्कन में एक छेद है, जिससे श्रद्धालु सोने की वस्तुएं इसमें डाल देते हैं।

## 15 दिन रहेंगे बीमार, 27 को होगी रथयात्रा



### कस्तुरी, केसर और अन्य औषधियों से होता है स्नान

स्नान के लिए सोने के 108 घड़ों में पानी भरा जाता है, उनमें कस्तुरी, केसर, वंदन और कई तरह की औषधियों मिलाएं। स्नान मंडप में तीन बड़ी लौकियों पर भगवानों को विप्राजित किया जाएगा। भगवान पर कई तरह के

सूरी कपड़े लपेटते हैं, ताकि उनकी काष काया पानी से बची रहे। फिर भगवान जगन्नाथ को 35, बलभद्र जी को 33, सुभद्राजी को 22 घड़ों से नहलाएंगे और बचे हुए 18 घड़े सुर्दर्शन जी पर चढ़ाए जाएंगे।

### रोज शीशे में भगवान की छवि को स्नान करवाते हैं, ताकि बीमार न हो

मंदिर के पुजारी बताते हैं कि सालभर भगवान को गर्भगृह में ही स्नान करता है, लेकिन प्रक्रिया अलग है। इसमें भगवान की मूर्ति के समान बड़े-बड़े शीशों पर लगता है। फिर उन शीशों में भगवान की तसीर दिखती है, उस पर धीरे-धीरे पानी डालते हैं। इस तरह स्नान करवाने की दो वजह हैं।

पहली, भगवान की मूर्ति लकड़ी से बनी है उस पर पवित्र रंगों से आकृति उकेरी गई है। उस पर रोज पानी लोगा तो प्रतिमा बिंगड़ जाएगी। दूसरी वजह के पीछे मान्यता है कि भगवान बहुत कोमल है और उन्हें हर दिन नहलाएंगे तो वे बीमार पड़ सकते हैं। इसी कारण साल में एक

### 3 दिन में लगने लगेगा अच्छा!

बढ़ती उम्र में अगर स्ट्रेस भी बढ़ रहा है तो इसके कई कारण हो सकते हैं। जिनकी वजह से आप हम तनाव की वजह से अपने रोजमर्रा के कामों को भी सही सही से नहीं कर पाते हैं, जिसकी वजह से हम और परेशान हो जाते हैं।

इसलिए अगर आप भी स्ट्रेस से बचने के लिए कोई तरीका ढूँढ़ रहे हैं तो इस आर्टिकल में कुछ ऐसे आसान तरीके बताए गए हैं जिन्हें अपनाकर आप स्ट्रेस को दूर कर सकते हैं।

**↑ एक्सरसाइज और योगासन करें**  
आप एक बार में खाना खाने की जगह दिन में 3-4 मील्स ले। जिससे आपकी भूख तो कंट्रोल होती है बल्कि आप ओवरइंग की आदान से बचते हैं जिससे आपका वजन भी कंट्रोल में रहता है। इससे मेटाबोलिज्म बूस्ट होता है और एनर्जी लेवल भी बढ़ता है। ये वेट को कंट्रोल करें, बैट शुगर लेवल को सही रखें और शरीर में एनर्जी को बूस्ट करने में हेल्प करता है।

**पूरी नींद लें :-** अगर आप स्वरूप जीवन जीना चाहते हैं तो नींद की अपना बेस्ट फ्रेंड बना ले। मतलब कि रात की समय से सोने से आपकी आधी समस्याएं तो वैसे ही खम हो जाती है। कम से कम 7 से 8 घंटे की नींद जरूर लें। एनसीबीआई में छोटी एवं रिसर्व से मुताबिक जो लोग 6 से 7 घंटे की नींद रोजाना लेते हैं, वो दूसरों के मुकाबले ज्यादा लंबी उम्र जीते हैं। इससे आपको थकान, कमजोरी, तनाव कम महसूस होगा। ये आपकी फिजिकल और मेंटल हेल्प को दुरुस्त रखने में मदद करेगा।

**कमर के नीचे या पीठ में दर्द**  
किडनी की बीमारी का सबसे सामान्य लक्षण कमर के निवाले हिस्से या पीठ में दर्द है लेकिन अक्सर इसे नज़रअंदाज कर दिया जाता है। युवाओं में ये दर्द हल्का होता है, लेकिन धीरे-धीरे ये तेज होने लगता है। अमरतौर के दर्द कमर के एक साइड में जहाँ किडनी होती है, वहाँ अधिक होता है। अमरतौर दर्द लातार बना रहा या दवा लेने पर भी आराम ना मिले, तो तुरंत डॉक्टर को दिखाना चाहिए। ये लक्षण किडनी में इन्फेक्शन, पथरी या किडनी फैल होने की शुरुआती चेतावनी हो सकते हैं। इसके

**पैट या पेट के ऊपरी हिस्से में दर्द**

किडनी की बीमारी के कारण पैट में मरोड़ या तेज दर्द हो सकता है। इसके

दर्द, शरीर के अंदर चल ही किसी बड़ी परेशानी का इशारा हो सकता है। खासकर जब बात किडनी की हो, तो यह परेशानी और भी गंभीर हो सकती है। किडनी शरीर का एक बोहंद अहम हिस्सा हैं जो खून को साफ करने, टांकिस्क एंजेंट्स को बाहर निकालने और बॉडी में लिविंग का बैलेंस

बनाए रखने में मदद करता है। अगर यह ठीक से काम ना करे, तो इसका असर शरीर के कई हिस्सों में दिखने को मिल सकता है। चलिए जानते हैं शरीर के किन अंगों में हो रहा दर्द किडनी से जुड़ी बीमारी का सकेत हो सकता है।

## शरीर के इन हिस्सों ने दर्द तो हो जाए अलार्ट !

अलग इसकी वजह से पैट फूला हुआ सा भी लग सकता है। अक्सर एपर का ये दर्द गैस या अपवाह जाता है, जिससे लोग कृप्या नहीं होते हैं। लेकिन जब किडनी टीक से काम नहीं करती, तो शरीर में टांकिस्क जमा होने लगते हैं, जिससे एपर में जलन या सूजन महसूस हो सकती है। खासकर आप एपर दर्द के साथ पेशेवर के रंग या गंध में भी बदलता हो रहा है, तो ये किडनी से जुड़ा एक गंभीर संकेत हो सकता है।

**किडनी खराब होने का हो सकता है संकेत**

**सोया चाप रेसिपी**  
आपशक सामग्री :- सोया चाप स्टिक घर पर बनाने के लिए आपको चाहिए होमग्रेन, 1 कप सोया नंटेस उबले हुए, 1 कप मैदा, 3 टी स्पून, 1/4 कप नंटे पलोर और जरूरत के मुताबिक नमक

जबकि 51% ने बताया कि वे काम के भारी दर्द भी होता है। अपर के नाम स्वास्थ्य को लेकर तकाल यथान देने की आवश्यकता को रेखांकित करते हैं। डॉ. श्याम भट, चंघरपर्सन, द लिव लव लाफ फाउंडेशन ने कहा, "भारतीय कंपनियों को सिंफर्मारी या कार्यस्थल तैयार करने के उद्देश्य से डिजाइन किया गया है।" एक अध्ययन में पाया गया कि भारतीय कंपनियों ने बैंड-बाल और व्हाइट-ट्रॉप जैसे वस्त्रों को जड़कर बालों की शिकायत की, मानसिक स्वास्थ्य से जुड़े कलंक को कम करे।

और दोस जनकारी के आधार पर कदम उठाए, तो कंपनियों द्वारा समाधान तैयार कर सकती हैं जो वास्तव में असरदार हों।

सिंतरें 2022 में, डेंटोइंट ने अनुमति दिलायी कि इसका उपयोग आपर के नाम स्वास्थ्य को लेकर तकाल यथान देने की आवश्यकता को रेखांकित करते हैं।

डॉ. श्याम भट, चंघरपर्सन, द लिव लव लाफ फाउंडेशन ने कहा, "भारतीय कंपनियों को सिंफर्मारी या कार्यस्थल तैयार करने के उद्देश्य से डिजाइन किया गया है।" एक अध्ययन में पाया गया कि भारतीय कंपनियों ने बैंड-बाल और व्हाइट-ट्रॉप जैसे वस्त्रों को जड़कर बालों की शिकायत की, मानसिक स्वास्थ्य से जुड़े कलंक को कम करे।

जबकि 51% ने बताया कि वे काम के भारी दर्द भी होता है। अपर के नाम स्वास्थ्य को लेकर तकाल यथान देने की आवश्यकता को रेखांकित करते हैं।

डॉ. श्याम भट, चंघरपर्सन, द लिव लव लाफ फाउंडेशन ने कहा, "भारतीय कंपनियों को सिंफर्मारी या कार्यस्थल तैयार करने के उद्देश्य से डिजाइन किया गया है।" एक अध्ययन में पाया गया कि भारतीय कंपनियों ने बैंड-बाल और व्हाइट-ट्रॉप जैसे वस्त्रों को जड़कर बालों की शिकायत की, मानसिक स्वास्थ्य से जुड़े कलंक को कम करे।

जबकि 51% ने बताया कि वे काम के भारी दर्द भी होता है। अपर के नाम स्वास्थ्य को लेकर तकाल यथान देने की आवश्यकता को रेखांकित करते हैं।

डॉ. श्याम भट, चंघरपर्सन, द लिव लव लाफ फाउंडेशन ने कहा, "भारतीय कंपनियों को सिंफर्मारी या कार्यस्थल तैयार करने के उद्देश्य से डिजाइन किया गया है।" एक अध्ययन में पाया गया कि भारतीय कंपनियों ने बैंड-बाल और व्हाइट-ट



# ऐश्वर्या और आमिर ने शाहरुख-काजोल के गाने पर किया था जबदस्त डांस

एकट्रेस के मूव्स से हट नहीं रही किसी की नजर

ऐश्वर्या राय और आमिर खान का एक बहुत पुण्याना वीडियो एक बार फिर से इंटरनेट पर चर्चा में है। इस वीडियो में ऐश्वर्या राय और आमिर खान शाहरुख और काजोल की फिल्म 'दिलवाले दुल्हनिया ले जायें' के लालासिक गाने 'तुम देखा तो ये जाना सजना' पर डांस करते हुए दिख रहे हैं। आमिर खान और ऐश्वर्या का ये थोड़ेक वीडियो इंटरनेट पर खूब धूम मचाता नजर आ रहा है।

इस विपण में ऐश्वर्या गुलाली हांगे में नजर आ रही है और आमिर खान डेनिम जैकेट और जीस में कैनूअल लुक में है। हालांकि, ड्रेंट के लोकर वीडियो में काँई जानकारी नहीं है, लेकिन इस खास जोड़ी और इनके डांस ने फैन्स का वीडियो पर लोगों के खबर रिकार्ड्स हैं। एक ने कहा - खुबसूरत जोड़ी है ये, दोगों ने फिल्म में साथ काम कर्यों नहीं किया? वहीं एक और ने कहा - आमिर खान ऑफर्वर्ड दिख रहे हैं। एक ने कहा - दोगों सोपट ड्रिंक के ऐड में दिखे थे और इनकी जोड़ी कमाल की थी। वहीं कुछ ने इस वीडियो में ऐश्वर्या के डांस की तरीफ की है और

कहा है कि आमिर खान उनसे ताल मिलाने में पीछे रह गए। बास दिक्षिण ऐश्वर्या राय और आमिर खान ने कभी किसी फिल्म में स्क्रीन सेस शेयर नहीं किया। ऐश्वर्या ने शाहरुख खान और सलमान खान के साथ रोमांटिक हिट फिल्म दी है, लेकिन आमिर उनके लोड हीलोज को लिस्ट से गायब है। एक अकामिग फिल्म की बात करें तो आमिर 'सिस्तरे जीमीन पर' के साथ बड़े पर्दे पर वापसी करने के लिए तैयार हैं, जिसमें वह दिव्यांग बच्चों के लिए एक बार्सेट्वॉल कांच की भूमिका निभा रही है।

# फिल्म

## साल 2007

की सुपरहिट दोमांटिक फिल्म 'जब वी मेट' याद है? शाहिद कपूर और कर्णीना कपूर खान की जोड़ी, ट्रेन वाला पहला सीन, और सलाम वाला मजेदार ट्रैक-फैस को इस फिल्म की हट चीज़ बहुत पसंद है। लेकिन हाल ही में इस फिल्म के निर्देशक इमित्याज़ अली ने एक ऐसा खुलासा किया जिसने फैस को चौका दिया है। उन्होंने बताया कि इस फिल्म के एक सीन में उन्हें गेल तक पहुंचा देने की नौबत ला दी थी।



## राजा रघुवंशी केस पर बोलीं चुम दरांग

ऐसा नहीं है कि नॉर्थ ईस्ट में क्राइम नहीं होते, लेकिन...

मध्य प्रदेश के राजा रघुवंशी हत्याकांड ने दरांग अरुणालंग प्रदेश से है। राजा मध्य प्रदेश के राजा रघुवंशी अपनी पर्सी सोनम के साथ खुमून पर शिवांग गए थे। वहाँ से दोनों के लापता होने पर तलाश की गई। कुछ दिनों बाद राजा की लाश मिली और पुलिस ने पोस्टपोर्टर रिपोर्ट के बाद बताया कि उनकी हत्या की गई है। पर्सी सोनम खुमून की तलाश जीर्णी है। इस बीच कांवर के लोगों के शामिल होने की बात कर रही थी। खुमून ने पोस्ट किया है, 'इस राजा रघुवंशी केस ने मुझे इस करक दिलाकर रख दिया है कि शब्द नहीं है।' यह वाक्य कर्माता को रेड लाइट परियों की तरह पेश किया गया है, जबकि तलाश मिलवडा, फाफड़ा और मिलसचर जैसे स्वादिष्ट नाश्ते

दरांग अरुणालंग प्रदेश से है। राजा मध्य प्रदेश के राजा रघुवंशी अपनी पर्सी सोनम के साथ खुमून पर शिवांग गए थे। वहाँ से दोनों के लापता होने पर तलाश की गई। कुछ दिनों बाद राजा की लाश मिली और पुलिस ने पोस्टपोर्टर रिपोर्ट के बाद बताया कि उनकी हत्या की गई है। पर्सी सोनम खुमून की तलाश जीर्णी है। इस बीच कांवर के लोगों ने उनकी हत्या की है। साथ ही नॉर्थ ईस्ट के लोगों के शामिल होने की बात कर रही थी। खुमून ने पोस्ट किया है, 'इस राजा रघुवंशी केस ने मुझे इस करक दिलाकर रख दिया है कि शब्द नहीं है।' यह वाक्य कर्माता को रेड लाइट परियों की तरह पेश किया गया है, जबकि तलाश मिलवडा, फाफड़ा और मिलसचर जैसे

पुलिस का दावा है कि सोनम ने ही कॉन्टैक्ट किलर और अपने प्रेमी के साथ मिलकर पति की हत्या करवाई है।

मैं यह नहीं कह रही हूँ कि नॉर्थ ईस्ट में क्राइम होता नहीं है कि नॉर्थ सीधा लोगों पर आपकी उठानी अच्छी बात नहीं है।

मेरी सांत्वना है। बता दें कि कुम

है।

## चलो जीत की चाल में मुख्य भूमिका में कृष्णा अभिषेक



हाउस के अग्रणी कौशल-आधारित कैनूअल लेटर्फॉर्म रिपोर्ट के लिए एक बहुत पुण्याना वीडियो है। जिसमें अभिषेक-कृष्णा अभिषेक मुख्य भूमिका में जीत की चाल के लिए बदल देते हैं। रश के प्रमुख खेल, तुड़ों के नायक के रूप में, कृष्णा अभिषेक अपने खास हाई-एनर्जी चार्म और रेट्रॉट-स्मार्ट कॉमेंटी को सबसे आगे लाते हैं, यह साबित करते हुए कि जीत और गेम जीतने वाले पर्सों में बदल देते हैं। रश के अव तक के सबसे महत्वाकांक्षी संचार अभियान को चिह्नित करते हुए, पैंच सप्ताह का अभियान 10 जून से टीवी, रेडियो और डिजिटल पर लाइव होगा, जिसका लक्ष्य भारत के तेजी से बढ़ते ही दृष्टि वालों में 20 मिलियन से ज्यादा उपयोगकर्ताओं तक पहुंचना है।

## गोविन्दा की पत्नी सुनीता ने खुद को बताया 'डर' का शाहरुख खान

गोविन्दा और उनकी बालक सुनीता आहुजा की शादी की कीरीब 38 साल से अधिक हो चुकी है। पिछले लंबे समय से सुनीता अपने बैलों के लिए बहुत चर्चा में रही है। उन्होंने अपनी पर्सनल लाइफ और गोविन्दा से रिश्ते पर खुलकर खबर बात की है। हाल ही में एक इंटरव्यू में सुनीता से पूछा गया कि वो क्या चीज़ है जिसने उनके रिश्ते को आज तक मजबूत बनाया हुआ है। सुनीता ने इसे लेकर तीन चीज़ों तक बताई जो एक घार भेरि रिश्ते को बनाए रखने के लिए बहुत जरूरी है। सुनीता ने गोविन्दा के लिए अपने प्यार की तुलना 'डर' के शाहरुख खान के किलदार से की। 'डर' फिल्म में शाहरुख और काजोल का किलदार निभाया था जो जहाँ वाले से एकत्र साथ पार करता है और उसके पार में बिल्कुल पागल है। उन्होंने नहीं बहुत अभियान को लेकर इस दीवाना है।



एक रिपोर्टर के मुताबिक आदित्य को लगता है कि स्वार्ड यूनिवर्सिटी फिल्म की रिपोर्ट हो रही है और कुछ अलग होना चाहिए। यही वजह है कि वह पश्चात एक रिपोर्ट में यह भी कहा गया है कि इसे खास लोगों के लिए बदला लाना चाहते हैं। यश राज फिल्म्स नई स्टोरी टेलिंग स्टाइल यूज करना चाहता है। खैर अभी इसे बारे में यह भी कहा गया है कि वो एक ट्रॉटोर स्टोरी है। फिल्म की टीम की तरफ से कोई ऑफिशियल स्टैटमेंट नहीं आया है।

कि इससे पहले सलमान ने एक इंटरव्यू में कहा था कि फिल्म हाल शाहरुख खान के साथ फिल्म नहीं कर रहे हैं और कुछ अलग होना चाहिए। यही वजह है कि वह पश्चात एक लोड हीलोज को लिस्ट से गायब है। वैसे खबर यह भी है कि फिल्महाल आदित्य चोपड़ा और यश राज फिल्म्स धूम 4 पर फोकस कर रहे हैं। इसे खास लोगों के लिए बदला लाना चाहते हैं। यश राज फिल्म्स नई स्टोरी टेलिंग स्टाइल यूज करना चाहता है। खैर अभी इसे बारे में यह भी कहा गया है कि वो एक ट्रॉटोर स्टोरी है। फिल्म में यह भी कहा गया है कि वो एक ट्रॉटोर स्टोरी है। फिल्म की टीम की तरफ से कोई ऑफिशियल स्टैटमेंट नहीं आया है।

कि इससे पहले सलमान ने एक इंटरव्यू में कहा था कि फिल्म हाल शाहरुख खान के साथ फिल्म नहीं कर रहे हैं और कुछ अलग होना चाहिए। यही वजह है कि वह पश्चात एक लोड हीलोज को लिस्ट से गायब है। वैसे खबर यह भी है कि फिल्महाल आदित्य चोपड़ा और यश राज फिल्म्स धूम 4 पर फोकस कर रहे हैं। इसे खास लोगों के लिए बदला लाना चाहते हैं। यश राज फिल्म्स नई स्टोरी टेलिंग स्टाइल यूज करना चाहता है। खैर अभी इसे बारे में यह भी कहा गया है कि वो एक ट्रॉटोर स्टोरी है। फिल्म में यह भी कहा गया है कि वो एक ट्रॉटोर स्टोरी है। फिल्म की टीम की तरफ से कोई ऑफिशियल स्टैटमेंट नहीं आया है।

# फिल्म

## हाउसफ्यूल 5 में अमिताभ निभाने वाले थे नाना पाटेकर का दोल

बॉलीवुड की सबसे बड़ी मल्टीस्टार फिल्मों में से एक हाउसफ्यूल 5 शुक्रवार को लीजाये होने के बाद धमाका कर रही है। फिल्म को ऑडियंस से मिला-जुला दिस्प्लॉन्स जिला है। लेकिन इसके बावजूद फिल्म अच्छी कमाई कर रही है। इस फिल्म की सबसे बड़ी खासियत इसका कास्ट है। फिल्म में 19 एक्टर्स हैं। लेकिन व्यापार अपने जानते हैं अनिल कपूर और अमिताभ बच्चन भी इस फिल्म का हिस्टोरी बनने वाले थे। एक्टर्स ने इसलिए तुकड़ा दिया फिल्म का ऑफर। फिल्म में क्षेत्रीय क्षमता, नाना पाटेकर, चिंगांगा सिंह, फरदीन खान, चंकी पांडे, जॉनी लीवर, श्रेयस तलपड़े, दीना मोरिया, उंगीटर्ड शर्मा और आकाशदीप सरीब जैसे एक्टर्स शामिल हैं।

बॉलीवुड हंगामा की एक रिपोर्ट के मुताबिक ये फिल्म अनिल कपूर और अमिताभ बच्चन को ऑफर की गई थी। रिपोर्ट में बताया गया है कि हाउसफ्यूल 5 में पहले अनिल कपूर और नाना पाटेकर पुलिस ऑफिशियल कर्मी को जोड़ी में दिखाया जाना था। कुछ वैसा ही जैसा वेलकम को मैट्जनू को कॉमेक ड्रेएट था