



NBT

संडे नवभारत टाइम्स

'AI तभी तक अच्छा, जब तक कंट्रोल हमारे हाथ में रहे' p13



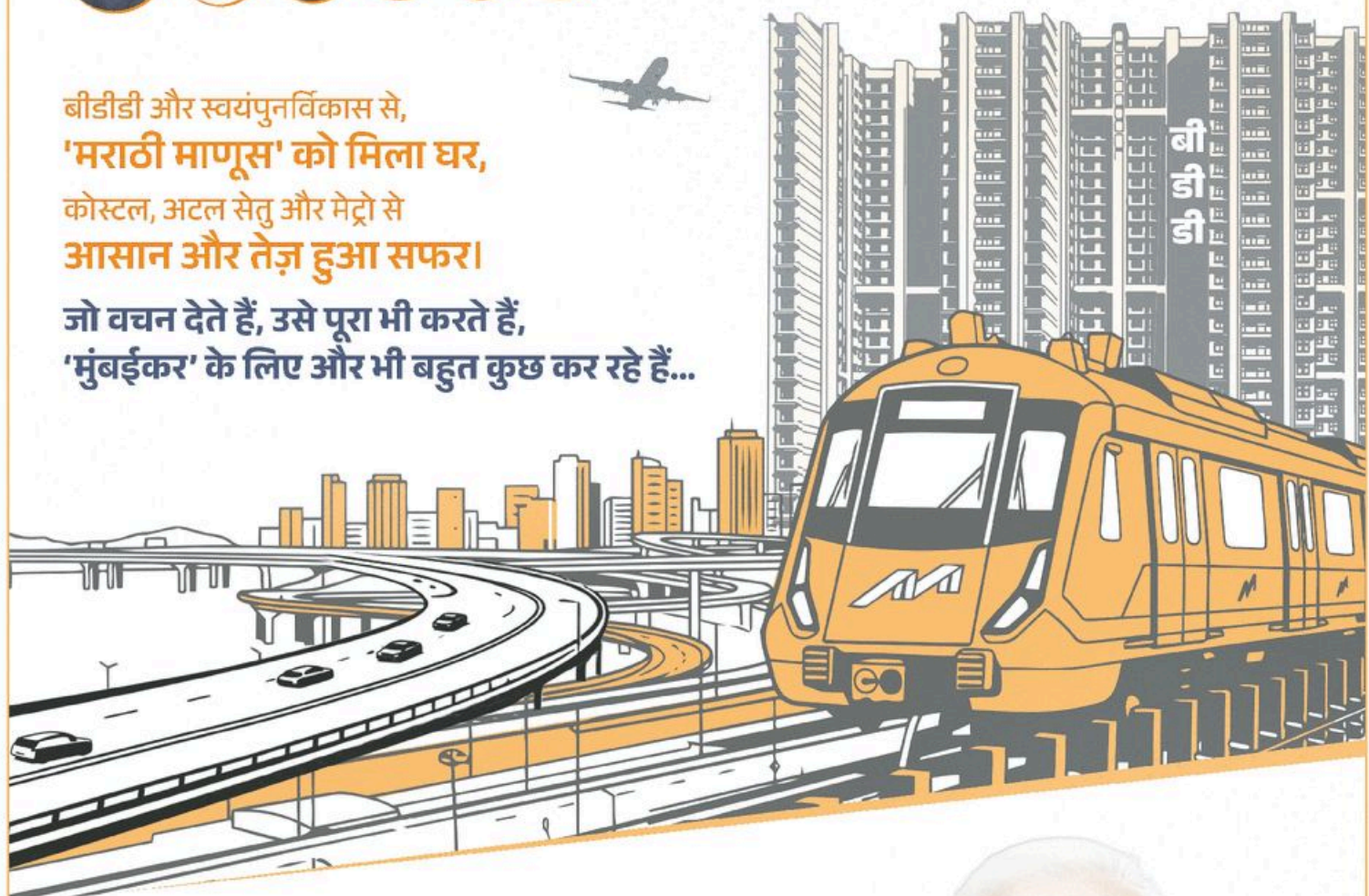
एनबीटी में विज्ञापन देने के लिए 19001205474 पर कॉल करें। नवभारत टाइम्स का अंक प्राप्त करने के लिए 19001200004 पर कॉल करें।

या subscribe@timesofindia.com पर जाएं।



बीडीडी और स्वयंपुनर्विकास से,
'मराठी माणूस' को मिला घर,
कोस्टल, अटल सेतु और मेट्रो से
आसान और तेज़ हुआ सफर।

जो वचन देते हैं, उसे पूरा भी करते हैं,
'मुंबईकर' के लिए और भी बहुत कुछ कर रहे हैं...



गति है विकास की
भाजपा
हमारे विश्वास की



भारतीय जनता पार्टी, मुंबई



कमल का बटन दबाएँ,
भाजपा को प्रचंड बहुमत से विजयी बनाएँ



05 लास कन्नोड़ रुपये के सैन्य सामान और अपग्रेडेशन की जरूरत को जुलाई 2025 में मंजूरी



प्रेग्नेन्सी में बढ़ जाए शुगर तो क्या करें?

मां बनना पहले भी चुनौती थी, आज भी है। अब खराब लाइफस्टाइल और IVF की बढ़ती जरूरत ने भी मां बनने वाली महिलाओं के शरीर में हार्मोनल स्ट्रेस बढ़ा दिया है। लेकिन प्रेग्नेन्सी में शुगर लेवल का बढ़ना मां-बच्चे के लिए ठीक नहीं होता। फिर डिलीवरी के कुछ हफ्तों में इसका स्तर सामान्य भी हो जाना चाहिए। क्या करें कि प्रेग्नेन्सी के दौरान शुगर लेवल न बढ़े और बाद में इसे कैसे मैनेज करें? इस बारे में बता रहे हैं **लोकेश के. भारती**

एक्सपर्ट की राय



वैसे तो शुगर हमेशा ही काबू में करके रखना चाहिए, लेकिन प्रेग्नेन्सी के दौरान शुगर का लेवल बढ़े तो इसे बहुत गंभीरता से ले। सही डाइट और दवा हमेशा वक्त पर लेनी चाहिए।

-**डॉ. दिव्या गुप्ता**
प्रफेसर Ob-Gyne, GTB



अगर प्रेग्नेन्सी के दौरान किसी महिला का शुगर लेवल बढ़ा हुआ आया है तो यह बेहद जरूरी है कि वह महिला डिलीवरी के बाद भी अपने शुगर लेवल का ध्यान रखे।

-**डॉ. नीतावती सिंह**
असोसिएट प्रोफेसर, Ob-Gyne, JIPMER, AIIMS

पति या पार्टनर और परिवार की भूमिका अहम

जब नवजात घर में आता है तो सभी खुशी में रहते हैं। फिर प्रेग्नेन्सी के दौरान अने वाली चुनौतियों से निपटने में भी सभी की भूमिका कभी नहीं होती। डॉक्टर ने कुछ खास तरह की डाइट लेने के लिए कहा है जिसे तैयार करने की जरूरत है। इस बारे में पति या परिवार को पूरी मदद करनी चाहिए।

प्रेग्नेन्सी के दौरान डॉक्टर का ध्यान रहे कि महिला के साथ में कोई न कोई मैजुड रहे। किसी महिला का मां बनना, सिर्फ उनकी जिम्मेदारी नहीं है। यह पति या पार्टनर और परिवार की भी जिम्मेदारी है। समय पर दवा ली जा रही, इसका ध्यान भी परिवार वाली को रखना चाहिए।

क्या डिलीवरी के बाद भी शुगर बढ़ी रह सकती है?

महिला को प्रेग्नेन्सी से पहले शुगर नहीं थी तो प्रेग्नेन्सी के दौरान शुगर लेवल बढ़ा तो ऐसे में आमतौर पर डिलीवरी के कुछ हफ्तों के भीतर शुगर बिना दवा, इंसुलिन आदि की भी मैनेज हो जाती है। कुछ ही मामलों में यह नॉर्मल नहीं होता। नॉर्मल न हो तो बाद में भी जरूर ध्यान रहे।

प्रेग्नेन्सी के दौरान शुगर काबू करने के तरीके

यह और सामान्य नहीं होना, इसलिए एक्सरसाइज और डाइट पर ध्यान दे। यह सामान्य डाइबिटीस मरीजों वाला मामला नहीं होता। सामान्य डाइबिटीस के मामले में भी दवा का खाना बहुत जल्द हो सकता है। लेकिन उन्मुख नहीं कि प्रेग्नेन्सी के दौरान बच्चे के विकास पर। इसलिए कंफिडेंस हो कि हर दिन, हर डाइट के बाद डॉक्टर ने किस तरह दवा या इंसुलिन लेने के लिए कहा हो, उसी उपाय पर ध्यान दें।

प्रेग्नेन्सी की प्लानिंग से पहले ये-ये टेस्ट जरूरी

- ब्लड ग्लूकोज और HbA1c टेस्ट HbA1c (मेमेटिग) होने पर पार्टनर की जांच भी जरूरी
- कंजोइट ब्राह काउंट (CBC) टेस्ट होमोसिस्टीन, फोलेट, वीटामिन, आयरन के लिए
- ब्लड शुगर टेस्ट खानेपान के साथ लगने के लिए
- फोलेट/विटामिन B (B6/B12), सिफेरिल (VDR/L) टेस्ट TSH, T3, T4 की जांच। ये बच्चे के विकास के लिए अहम
- किडनी फंक्शन टेस्ट (KFT)
- लिवर के लिए LFT
- HIV, हेपेटाइटिस B (HBsAg), सिफेरिल (VDR/L) टेस्ट
- इनके अलावा भी कुछ टेस्ट कराए जा सकते हैं।

उस वक्त शुगर को काबू करना क्यों जरूरी

वैसे तो सभी तरह के टेस्ट अहम हैं। लेकिन शुगर की जांच इसलिए जरूरी है क्योंकि इसका सही असर मां और बच्चे के लिए पड़ता है। प्रेग्नेन्सी में खानेपान के तरीके को Gestational Diabetes Mellitus कहा जाता है। इसे काबू करने के तरीके हैं जो अलग-अलग टाइप-2 शुगर के लिए अलग-अलग होते हैं। सामान्य शुगर के मामले में अलग-अलग काबू में न रहे तो उनसे आगे बढ़ा असर पड़ने में कुछ समय लग सकता है, लेकिन प्रेग्नेन्सी के दौरान बढ़ी शुगर का असर मां और बच्चे, दोनों की रक्त पर जल्दी ही पड़ता है। डॉ. विजय शुगर कहती हैं कि अगर शुगर लेवल 200 से ज्यादा बढ़ा हुआ और यह लगातार बढ़ा रहे हो तो परेशानी की बात है।

शुगर बेकाबू हो तो मां और बच्चे को कैसा खतरा

- प्रेग्नेन्सी के दौरान डॉक्टर को इसी तरह प्रेशर की परेशानी हो सकती है।
- महिला को बार-बार बुखार/ज्वर का खतरा रहता है।
- अक्सर ही सर्दी, खांसी और बुखार हो जाता है।
- सिस्टोलिक ब्लडप्रेसर की आसानी बढ़ जाती है।
- महिला को अने घटक टाइप-2 डाइबिटीस का खतरा हो सकता है।
- प्रेग्नेन्सी के दौरान और उसके बाद भी महिला का वजन काफी बढ़ जाता है।

इससे बच्चे की डिलीवरी के वक्त भी खतरा

मां के शुगर में ज्यादा शुगर हो तो यह सही वक्त तक पहुंचती है। डॉ. नीतावती सिंह कहती हैं कि कई बार बच्चे का वजन नॉर्मल से ही बढ़ जाता है। पैरु हुआ बच्चा बहुत ज्यादा वजन का होता है। यह 4-4.5 किलोग्राम से भी ज्यादा हो सकता है। वहीं एक सेल्फमन नॉर्मल का वजन 2.5 से 3.5 किलोग्राम के बीच होता है।

■ जब बच्चे का वजन ज्यादा बढ़ जाए तो उसे Macrosomia कहते हैं। ऐसे मामलों में ज्यादा वजन की वजह से बच्चे की नॉर्मल डिलीवरी नहीं हो पाती। तब सी-सेक्शन खानी मां के पेट के निचले हिस्से और बूटर्स में लाना खराब डिलीवरी करवा दी जाती है।

■ ऐसे बच्चे की मेटाबोलिक हेल्थ डिस्टर्ब हो सकती है।

5 सबसे खास बातें

1. प्रेग्नेन्सी में डॉक्टर को टेस्ट कराए जा सकते हैं।
2. शुगर का टेस्ट बेहद अहम है। प्रेग्नेन्सी के दौरान शुगर काबू में न रहे तो मां और बच्चे पर सही असर पड़ता है।
3. जब बच्चे का वजन बहुत ज्यादा बढ़ता हो तो उनकी रक्त पर असर पड़ता है।
4. डिलीवरी के 6 से 12 हफ्तों के बाद भी शुगर काबू में न आये तो मुश्किल है कि डाइबिटीस हो चुकी है।
5. प्रेग्नेन्सी के दौरान लगातार 200 से ज्यादा शुगर लेवल रहे तो भी नुकसान हो सकता है।

स्पेशल स्टोरी

बी दिनेश सोशल मीडिया पर एक विविध वाकाल हुआ, जिसमें बेसुक्र में रहने वाला 22 साल का एक लड़का अपनी फुल टाइम जीव छोड़ने की बात कहते हैं। विविध के कारण में उनसे लिखा कि वह अपने काम से नकल कर रहे हैं और विविध जैसी बात रही है वह उसे बिल्कुल भी सपना नहीं है। उसने बताया कि उसके पास कोई कैरियर प्लान नहीं है, लेकिन कल जल्द छोड़ देगा। भले ही इसे बेहद बोझिल स्टैप कहा जाए, लेकिन यह भी सच है कि हमारे से ज्यादातर के मन में ऐसी बातें घुलती रहती हैं। हम सोचना एक जैसी विचारों से उब जाते हैं और कई बार सोचते हैं कि सब छोड़ दिया जाए, लेकिन जिम्मेदारियां, शांति और समाज जैसे जमाने हमें रोक देते हैं। ऐसे में जरूरत है Me Time को समझने और उसे विविध में शामिल करने की।

जिंदगी जी रहे हैं या काट रहे

आज हमारे से कई लोगों को यह पता भी नहीं होगा कि यह Me Time है क्या। दरअसल, इसका मतलब है खुद के लिए समय निकालना। ये ऐसे पल हैं, जब हम सब कुछ छोड़कर बस खुद के साथ होते हैं। खुद को रिलैक्स करते हैं, चाहे फिजिकली या मेटली। एक प्रोफेशनल को HR डिपार्टमेंट में काम करने वाली अनुभवी कहती हैं, 'Me Time निकालने की बात कहना असरान है, लेकिन असरान में निकाल पाना मुश्किल है। हम फिजिकली से हटा कर थिरे हैं कि अपने लिए एक घंटा निकाल पाना भी मुश्किल है। जब के बाद घर आओ तो पति, बच्चे सबके काम होते हैं। मुझे ऑफिस का सौका है। बीते दिनों इसकी फिर से जरूरत थी, लेकिन इसे अने नहीं बढ़ा सका। किसी मिहल कलस फेमिली में Me Time निकालना सपना है।' अर्चना की तरह ज्यादातर लोगों की यही शिकायत है। ऐसे में सबसे पहले खुद से सवाल करना चाहिए कि हम जिंदगी जी रहे हैं या काट रहे हैं? अगर जवाब है काट रहे हैं तो इसे जल्दी सुलज करें।

अहमियत जानते हैं युवा और बुजुर्ग

19 साल के अनुभव कहते हैं कि हमारे फेसट को Me Time की जरूरत बिल्कुल नहीं पड़ती। आज जब हम समय कुछ न कुछ काम रहा है तो ऐसे में खुद को रिलैक्स करने के लिए अपना Me Time निकालना बहुत जरूरी है। लेकिन फेसट बस अपने काम में जुटे रहते हैं। वहीं, अनुभव के 30 कहते हैं कि हमारे टाइम में मोबाइल नहीं था। हम सब काम खुद करते थे, छोटी-छोटी चीजें में लगते थे, फिर भी खुद थे। अपने लिए समय निकालते थे। दोस्तों के साथ बैठकर गप्पें मारते थे। हम तो आज डिजिटल के बाद भी अपने लिए समय निकाल रहे हैं, लेकिन ये नेकरी और बिजनेस में फिरे के पीछे अपने जाले टाइम मैनेजमेंट करना नहीं जानते। वही ये अक्षर से खुद नहीं दिखाते।

...पर हमारा वक्त कहां गुम हो गया?

आज टेक्नॉलॉजी, मोबाइल आदि ने हमारे तमाम काम असरान कर दिए हैं। न बिक और सिमिलर की लाइन में लगना और न ही रातों के लिए हर काम मॉडरेट पाना। हर काम फुटकिन्गे में। फिर भी शिकवार रहती हैं कि टाइम नहीं है तो Me Time कैसे निकालें। जीक फिलिपिनल साइकोलॉजिस्ट डॉ. नुरुर सिलाल कहती हैं कि हम फैजलरुकी जालों पर टाइम देने लगे हैं और शिवाय कर रहे हैं कि टाइम नहीं बचता। मोबाइल की सुविधा का साथमा था, आज सुविधा से ज्यादा मनोरंजन का साधन बन चुका है। अपने मोबाइल के स्क्रीन टाइम को ही देख लें तो समझ जाएंगे कि कहां टाइम बर्बाद कर रहे हैं। इसके अलावा आज हम दिखावे में ऐसे पड़े हैं कि खुद को दूसरे से ऊपर दिखाने की होश है। अच्छे कपड़े, बिजनेस में एडिजिड मनना आदि, ताकि सोसाइटी को दिखा सकें कि हम किनेस वुल हैं। जब हम दिखाते हैं उन चीजों को फॉलोइंगी बन लेते तो खुद के लिए कहां समय बचेगा। यह हमें तय करना है कि हमारी प्रायोरिटी ये सब है या अपनी मेटल बेनेफिस।

क्या आप अपने लिए निकाल रहे हैं

Me Time!

हफ्ते में 5-6 दिन काम और फिर छुट्टी का इंतजार। हमने से ज्यादातर की जिंदगी इसी लूप में फंसकर रह गई है। छुट्टी के दिन भी अपने लिए कोई वक्त नहीं बचता। लेकिन घर के बुजुर्ग और बच्चे या Gen-Z अपने लिए Me Time निकालना जानते हैं। वे हमें भी इसकी अहमियत समझाना चाहते हैं। आखिर क्यों जरूरी है Me Time, इसी बारे में बता रहे हैं **वरुण आनंद**

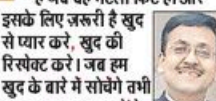


आखिर क्यों है जरूरी Me Time

डिजिटल ओवरलॉड से रहते: फोन और सोशल मीडिया से दूरी दिमाग को हल्का करती है। मेटल ड्रेक: लगातार काम के दबाव से दिमाग को आराम और सांस लेने का मौका मिलता है। वनाव काम करना: थोड़ी देर खुद के साथ रहने से स्ट्रेस और बेवैनी धीरे-धीरे घटने लगती है। खुद से जुड़ने के लिए: अकेले समय में हम अपनी जरूरतों, सीमाओं को बेहतर समझ पाते हैं। इमोशनल बैलस के लिए: गुस्सा, चिड़चिड़ापन, धक्का पर कंट्रोल करने में मदद मिलती है। फोकस बढ़ाने के लिए: दिमाग रीसेट होता है और काम पर ज्यादा फोकस कर पाते हैं। क्रिएटिविटी के लिए: दिमाग खाली होता है तो नए आइडिया, सोच या क्रिएटिविटी जन्म लेती है।

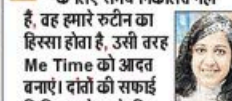
एक्सपर्ट की राय

एक शहर वही सुख रह सकता है जब वह मेटली फिट हो और इसके लिए जरूरी है खुद से प्यार करें, खुद की रियेक्ट करें। जब हम खुद के बारे में सोचेंगे वही अपना ख्याल रख सकेंगे और वही अपने लिए Me Time निकाल सकेंगे।



-**डॉ. दीपक गुप्ता**, साइकोलॉजिस्ट, सर गंगाराम होस्पिटल

जिस तरह हम दांतों की सफाई के लिए समय निकालते नहीं हैं, वह हमारे कटीन का हिस्सा होगा है, उसी तरह Me Time को आदर बनाएं। दांतों की सफाई फिजिकल हेल्थ के लिए जरूरी है तो Me Time मेटल हेल्थ के लिए।



-**डॉ. नुरुर सिंघल**, वीफ फिलिपिनल साइकोलॉजिस्ट और को-फाउंडर, द ग्रे सॉकल



7 तरह के रेस्ट

Me Time का मतलब रिलैक्स करना है और इसके लिए जरूरी है कि 7 तरह के रेस्ट ले: फिजिकल, मेटल, इमोशनल, सोशल, डिजिटल, सेक्टर, क्रिएटिव

क्या-क्या कर सकते हैं Me Time में

- एक प्रोफेशनल को रिलैक्स एनवायरमेंट में रहते हैं कि कुछ भी हो जाए मां में किनज पड़ने के लिए समय जरूर निकालना है। इससे फेसट महसूस करता है। Me Time में क्या-क्या कर सकते हैं? इसका जवाब सबके लिए अलग-अलग हो सकता है। साइकोलॉजिस्ट डॉ. नुरुर सिंघल कहती हैं, 'अगर किसी ने बहुत ज्यादा फिजिकल फेजिडिटी की है और वह सिर्फ सोचकर सिजिलिटी रिलैक्स करना है तो वह उसका Me Time कहा जाएगा। पर इसी के साथ उन्हें यह भी ध्यान रखना है कि फेमिली को भी टाइम दे, रखनी न बनें। Me Time के लिए साइक को बैलस करना जरूरी है।'

ऐसे चुराएं अपने लिए वक्त

- छोटी शुरुआत करें: रोज 10-15 मिनट भी काफी है, जरूरी नहीं कि घंटों का समय हो।
- फोन से दूरी बनाएं: उस वक्त मोबाइल, नोटिफिकेशन और सोशल मीडिया से दूर रहें।
- फेमिली को बताएं: घर वाली को सबक बता दें कि यह समय हमारे लिए जरूरी है।
- न कहना सही: हर काल, मेसोज और वॉकस का खुरद जवाब दिया जाए यह जरूरी नहीं।
- आदत बनाएं: Me Time को रूटीन और आदत में शुमार करें।

Gen-Z के रिलैक्स करने का फंडा

Gen-Z अपनी जिंदगी और खुशी का महाव आधे से समझते हैं, इसलिए रिलैक्स करने के लिए अपने लिए भरपूर Me Time निकालते हैं। अनुभव का सफा कहना है कि खुद के लिए समय नहीं निकालना वो जिंदगी जीने का परवाना ही क्या? फेरे Gen-Z और Me Time से एक कदम आगे बढ़ गए हैं। सोशल मीडिया पर Gen-Z की 'Doing Nothing' टेंडेंस को देखें तो पता चलेगा कि वे कुछ मिनेटों से लेकर घंटों तक बिना कुछ किए बैठे रहने के शिडिल बनते हैं। न कोई बायोडेल, न रीजिड। पड़ोसी नजर में यह असराल लख सकता है, लेकिन असल में यह लगातार प्रोडक्टिविटी, रीस कंफर्ट और भावनेट के जवाब के खिलाफ एक खामोश जवाब है। यह टेंडेंस है कि आज की पीढ़ी कुछ न करने को भी खुद के साथ रहने, दिमाग को रीस देते और Me Time के एक नए रूप के तौर पर देखने लगे हैं।

न्यूजीलैंड के खिलाफ वनडे सीरीज का पहला मुकाबला आज, कोहली और रोहित पर होगा पूरा फोकस

भारत के सामने कीवियों पर काबू पाने का चैलेंज

गिल को तकदीर पर पूरा भरोसा

मिल में रहनेवाले को कहा कि वह ध्यानकर्ताओं के पासले जा सम्मन करते हैं और जब भी मौका मिलेगा अपनी पूरी क्षमता

के साथ योगदान देने की कॉमिटाइ कर रहे हैं। न्यूजीलैंड के खिलाफ तीन

मेरी कवि संसारज, शुरुआत यन्त्र से पहले मिल ने कहा, 'मेरा मानना है कि मैं बड़ी हूँ जहाँ मुझे होना चाहिए। मेरी तत्कालीन ने जो लिखा है उसे कोई समझने की कोशिश नहीं करेगा, क्योंकि मैं एक साधारण व्यक्ति हूँ।'

मुरझा नहीं आने देना। जाहिर है एक खिलाड़ी के तौर पर आपको यह विश्वास होता है कि अगर आप वर्ल्ड कप में खेलेंगे तो आप अपनी टीम के लिए और अपने देश के लिए परमानेंट रूप से खुले स्तर पर सकाई हैं, तो मिल ने कहा, 'एक खिलाड़ी होने के नाते सारे कुछ वर्तमान में एजी के बारे में मैंने जितना अधिक वर्तमान में रहने जाऊँ

ख़ास रेकॉर्ड कर रहा इंतजार

खबरों के अंदर की बात

पन्नाहें इतरनसंगलें कुलें ५३ शतक लंगे युकां न्यूयॉर्कहें काडलक आंग सें शूट हो रलें सीरीज कें तीन वेणू बरोदोर, राजकोट और इडर है और इन तीनो हें मीदान पर विराट कें बल्ले सें बन्दे हें एक भी शतक न्ही अख है। मिरलल विराट सार्वाधिक वेणू पर शतक लगने कें मामले हें राखिन ठोड्डकुर कें साथ राखता खोंप पर है। उदि कें अख सीरीज हें एक भी शतक लल लेतो है।

સર્વોચ્ચ વેન્ચુ ફાઇન્ડિંગ સંસ્થાના સહયોગથી સર્વોચ્ચ વેન્ચુ ફાઇન્ડિંગ સંસ્થાના સહયોગથી

टीम पर पूरे मैच के दौरान भरोसा था। हमें

पता था कि इन आखिरी मिनट तक गोल कर सकते हैं। सींग स्टेज में बंगाल से शूट आउट में हारे थे, लेकिन फाइनल में हमने

**बाजी पलट दी। - नवनीत कौर,
कलम, एसजी माइवर्स**

स्कोरलाइन

अस रही। एमबी पाइपर्स की गैलकीपर बांसरी सोलंकी को 'प्लेयर ऑफ द मैन युग' गया।

का टक्का दोनों टीमों पर बराबर दिख रहा था। दोनों टीमों ने खिलाई मुकाबले के पहले क्वॉटर में समय दिखाया। इस क्वॉटर में एक ही संलग्न टक्का।

गान के बीच बॉक्सऑफ में

नी करवा दिए गए कमरे

नैनाल बॉक्सिंग में अव्यवस्था

अधिकारियों ने ताजा किया कि
किंग की पुष्टि नहीं हुई है।

कम्परे से बाहर किए जाने के बाद अक्सर के बाहर नई व्यक्ता का इंतज़ार करते बाँसरा

हमारे देश पहले ही पैक कर सिस्टम में रूढ़ हो गए थे। उन्होंने यह भी कहा कि आपोनाको से बाहर बाहर से एक करने के प्रयास व्यर्थ रहे।

BAI ने की व्यवस्था: भारतीय मुद्राकाली महारस (BAI) के अध्यक्ष एन.पी. जयराज की निम्नलिखित

कोच की तसखीर मुफेक़्क़ानी है। एक कोच ने कहा, 'हमारे भी है। जब हम हवैट ने लौटे, तो

सुडोकू					
6		8	5		3

5		3		2	
	8		2	7	
3	6				5

3	6				5
	9				1
4				2	8
	9	1		5	

		9	4		5	
	8		6		3	
5			7	9		1

TELEVISION

 **big**

09:00	बबलु डबलू	13:30	मं से भई
10:00	कंदुबुध बुलबुल	14:00	पराधारी अजय कुमार
11:00	जबलू डी ज.एस.	14:30	विजय राजा

11:00 रविवार	12:00 रविवार
12:00 राधाश्री अजय कुशा	12:00 बबलु ठाकुर
12:30 हनुमान	13:00 राधाश्री अजय कुशा
13:00 रविवार	

के लोग निवासरत है। औरतल है कि यल
तलदाताओ की सख्या 45,628 है।



या subscribe.timesofindia.com पर जाएं।

■ यूएन में अर्दीनी जनरल गोल्डमंद मोहम्मदी आजब ने चेतावनी दी कि प्रदर्शनों में शामिल होने पर खुद का सुरक्षा माना जाएगा, जो मृत्युदंड का कारण बन सकता है।

■ अमेरिकी विदेश मंत्रालय ने ईरान को चेतावनी देते हुए कहा कि राष्ट्रपति ट्रंप के साथ खेल न खेलें, जब तक कुछ कहते हैं तो कर सकते हैं। ▶▶पृष्ठ 14

Rajkumar.Singh@Timesofindia.com

[illegible]

कोलाबा के विधायक व विधनसभा अध्यक्ष राहुल नार्वेकर, मालाड मालवणी से कांग्रेस के विधायक असलम शेख और अजित पवार की पार्टी के नयाब मलिक की प्रशिक्षण पर है। परिवार के तीन-तीन सदस्यों का टिकट दिया है। राहुल नार्वेकर के भाई की पत्नी यानी भाभी

हार्थिल नायक (प्रभाग 225), भाई मकरंद नायक (प्रभाग 226) और घघेरी बहन डॉ. गौरवी शिवलकर नायक (प्रभाग 227) से जितने के लिए नायक ने पूरी लकड़ शोक ली है। मालाड मालवणी से कांग्रेस के विधायक असलम रोड के बेटे हैदर अली (प्रभाग नंबर 34), बहन

संडे मेगा ब्लॉक: CSMT से
विद्याविहार के बीच होगा असर

[illegible]

■ **NBA फिटनेस, मुंबई**
मध्य तेल्हे बरे रेंडखर को नमनो करी के फिटनेस कोश को लोखे। मिनी नमन करी के अथवा, सीएसएमटी और विवाङ्गितर के अथवा सुबह सुबह 10.55 बजे से टोखर 15.55 बजे तक और और डायन सी लाइन पर कोल लेखे। सुबह 10.48 बजे से टोखर 15.45 बजे तक डायन सी लाइन सीएसएमटी और विवाङ्गितर रेंडखे के बीच डायन फायट लाइन पर डायटरी के नाली और बायबान, पुरे, डायर, मरुङ्ग, सयन और कुर्ले रेंडखे पर मरुङ्ग। फिट विवाङ्गितर रेंडखे पर डायन सी लाइन पर डायटरी के नाली। इहे के सयथ ही डायनबरे से सुबह 10.19 बजे से सुबह 15.52 बजे तक की अपर से

ट्रांस-हार्बर लाइन पर ब्लॉक
ब्लॉक अस्थि के दौरान वाशी/नेरुल और ठाणे स्टेशनों के बीच अप और डाउन ट्रांस-हार्बर लाइन की ट्रेनें निरुपलित रहेंगी। ठाणे से वाशी/नेरुल/पनवेल जाने वाली डाउन लाइन की ट्रेनें सुबह 10:35 बजे से शाम 16:07 बजे तक और पनवेल/नेरुल/वाशी से ठाणे जाने वाली अप लाइन की सेवाएं सुबह 10:25 बजे से शाम 16:09 बजे तक निरुपलित रहेंगी।

ट्रेन सेवाएँ विद्युत्बिहार और सीएसएमटी स्टेशनों के बीच अप वास्त लाइन पर जायवट की जाएगी और कुल, सयन, भादुंग, दादर, पेरल और भायखला स्टेशनों पर रुकेगी।

[illegible]

For detailed T&C, kindly visit nearest dealership. Maruti Suzuki India Limited reserves the right to discontinue offers without notice and offers may vary across models/variants. NEXA dealers exclusively provide all offers, which vary by model and variant. Offers are subject to availability of stock. Offer valid till limited period. Features and accessories shown may not be part of standard fitting. Images used are for illustration purposes only. Car color may vary due to printing on paper. This extended warranty is applicable for Delta*, Zeta*, Zeta*, Alpha & Alpha+ variants except CNG variants of Grand Vitara. Finance at the sole discretion of the financier and may vary based on customer profile.



श्री नरेन्द्र मोदी
माननीय प्रधानमंत्री

श्री भूपेन्द्रभाई पटेल
माननीय मुख्यमंत्री, गुजरात

vibrant
GUJARAT
REGIONAL
CONFERENCES
Regional Aspirations, Global Ambitions

कच्छ और सौराष्ट्र
11 और 12 जनवरी, 2026

क्षेत्रीय आकांक्षाएँ, वैश्विक महत्वाकांक्षाएँ

प्रमुख क्षेत्र



सम्मेलन की मुख्य विशेषताएँ

- उद्घाटन समारोह
- क्षेत्र-विशिष्ट सेमिनार
- कंस्ट्रक्शन सेमिनार
- पैनल डिस्कशन
- सीईओ राजन्ड टेबल सम्मेलन
- स्टार्टअप सम्मान समारोह
- B2B / B2G मीटिंग्स
- विशेष दौरे
- औद्योगिक दौरे
- क्षेत्रीय MSME सम्मेलन
- क्षेत्रीय पुरस्कार (MSMEs/आर्टिजन)
- ट्रेड शो/प्रदर्शनी
- रिवर्स बायर-सेलर मीटिंग
- उद्यमी मेला
- विक्रता विकास कार्यक्रम
- सांस्कृतिक कार्यक्रम
- समापन सत्र

वाइब्रेंट गुजरात रीजनल एक्ज़िबिशन

11 से 15 जनवरी, 2026 | सुबह 10:00 बजे से शाम 5:30 बजे तक

माननीय प्रधानमंत्री

श्री नरेन्द्र मोदी जी
द्वारा शुभारंभ

गरिमामय उपस्थिति

श्री भूपेन्द्रभाई पटेल

माननीय मुख्यमंत्री, गुजरात

श्री हर्ष संघवी

माननीय उपमुख्यमंत्री, गुजरात

11 जनवरी, 2026, रविवार

12:30 बजे

मारवाड़ी यूनिवर्सिटी, राजकोट, गुजरात

“वाइब्रेंट गुजरात रीजनल कॉन्फ्रेंस से गुजरात के औद्योगिक उत्कर्ष की नई दिशा खुलेगी।”
- श्री हर्ष संघवी, माननीय उपमुख्यमंत्री, गुजरात

NOTE :-

[: राजस्थान पत्रिका , दैनिक जागरण delhi, नवभारत टाइम्स delhi, अमर उजाला delhi, हिन्दुस्तान delhi, Pioneer hindi delhi, जनसत्ता delhi,]

English NEWSPAPERS

[Times Of India delhi, Indian Express delhi, The Hindu delhi, Financial Express delhi, economic times delhi , the Pioneer english delhi , the tribune delhi] ETC.

We are providing all news paper pdf hindi and English want to read daily newspapers by pdf please msg me on telegram

2. आकाशवाणी (AUDIO)

whatsapp Group ka link pane ke liye
Newspaper_pdf_bot par jaye.

Click here to contact:- https://t.me/Newspaper_pdf_bot

Or type in Search box of Telegram

@Newspaper_pdf_bot And you will find a channel

BACKUP GROUP LINK

<https://t.me/joinchat/5P9EL1JaQoYzNTI1>

Hindi-English News Paper

Website:- onlineftp.in