CCI NG 3.7 Product: NBTMumbaiBS PubDate: 01-02-2026 Zone: Mumbai Edition: 1 Page: NBTMFP User: ccl Time: 01-31-2026 23:24 Color:

संत रविदास जयंती की शुभकामनाएं

NBT संडे नवभारत टाइम्स

एनबीटी मे विज्ञापन देने के लिए 18001203474 पर कॉल करें। नवभारत टाइम्स का अंक प्राप्त करने के लिए 18001200004 पर कॉल करें या subscribe.timesofindia.com पर जाएं।

PM हलवारा एयरपोर्ट टर्मिनल का करेंगे शुभारंभ

▶p14

आम बजट से एक दिन पहले हमने की Gen-Z से बात

निर्मला जी, पढ़िए क्या कहते हैं Gen-Z

बजट, बचत और पैसा, Gen-Z के सीक्रेट सच

वरुण आनंद

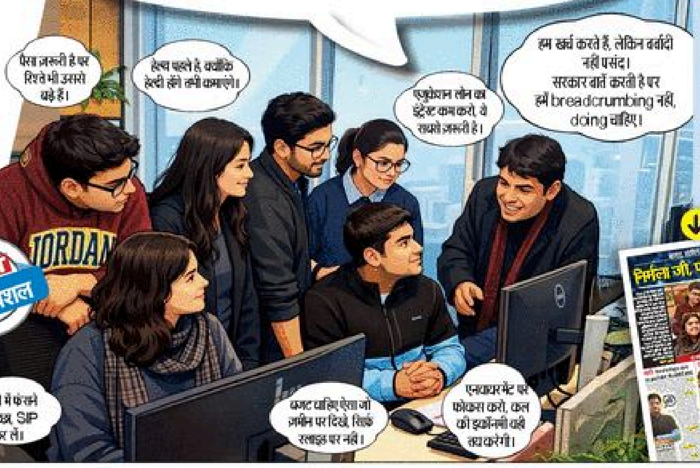
Gen-Z को लेकर आम धारणा है, 'ये तो बस खर्च करते हैं, सेविंग-वेविंग किस खेत की मूली!' लेकिन जरा रुकिए। आम बजट से एक दिन पहले NBT ने कुछ Gen-Z को दिल्ली ऑफिस बुलाया और सामने बैठे थे एक्सपर्ट प्रो. दीपांशु मोहन। नतीजा? सोच जितनी 'meme-फ्रेंडली' लगती है, उतनी ही 'money-सीरियस' भी।

पहला सच: पैसा इनके लिए अहम है, पर सब कुछ नहीं। कोई कहता है, 'पैसा self-esteem और पावर है', तो कोई बोलता है, 'बस जरूरतें पूरी कर दे, वही काफी!' हेल्थ बनाम पैसा बनाम रिश्ते? ज्यादातर ने हेल्थ को नंबर-1 रखा, क्योंकि 'हेल्दी होंगे तभी कमाएंगे।' प्लॉट ट्विस्ट : रिश्ते भी पैसों पर भारी निकल गए। ये पैसों को प्रायोरिटी लिस्ट में सबसे नीचे रखते हैं।

दूसरा सच: खर्च करते हैं, लेकिन अंधाधुंध नहीं। UPI की स्पीड ने खर्च को इनविजिबल जरूर बनाया है, पर कई Gen-Z अपना बजट लिखकर चलते हैं, 'इतना खर्च, इतनी SIP, स्टॉक मार्केट में भी निवेश, हर चीज पर पूरा ध्यान रखते हैं।' FOMO वाले Gen-Z भी हैं, जिन्हें जो चाहिए वो चाहिए ही चाहिए, पर 'Old Gen-Z' भी हैं जो स्टारबक्स देखकर बोलते हैं कि 'घर की कॉफी ही बेस्ट है!'

तीसरा सच: इन्वेस्टमेंट में इनकी भाषा बदल गई है - FD-RD से आगे, स्टॉक्स-SIP तक। फास्ट रिटर्न चाहिए, रिस्क से डरते नहीं (क्योंकि पैरेंट्स का सेफ्टी नेट है)। पर एसेट क्रिएशन- घर-जमीन-इनकी विश-लिस्ट में नहीं। 'EMI क्यों लें, SIP कर लें!', ये लाइन कई बार आई।

और बजट? Gen-Z बोले- 'No cap, हम पूरा बजट नहीं देखते।' कॉम्प्लेक्स लगता है, हाइलाइट्स जरूर पढ़ते हैं, क्या सस्ता, क्या महंगा। उम्मीदें साफ हैं: एजुकेशन लोन सस्ता हो, नौकरी बढ़ें, एनवायरमेंट पर फोकस हो। कुल मिलाकर, निर्मला जी, ये पीढ़ी 'खर्चू' नहीं, 'कॉन्शस' है, बस इनकी भाषा थोड़ी अलग है।



सरकार की भी नजर युवाओं पर

आज बजट पेश करने के बाद वित्तमंत्री निर्मला सीतारमण देश के विभिन्न क्षेत्रों से आए करीब 30 स्टूडेंट्स से मिलेंगी। माना जा रहा है कि यह संकेत है कि इस बार के बजट में जेन जी पर खास फोकस रह सकता है। एनबीटी में आज आने वाले बजट की खास कवरेज की थीम भी जेन जी की नजर से रहेगी।

पूरी बातचीत पेज 9

पंजाब एण्ड सिंध बैंक
कार लोन
7.30%* वार्षिक
ब्याज दर
8879840089 पर मिस्ड कॉल दें

आज बजट बॉक्स खोलेंगी वित्त मंत्री

रिफॉर्म्स एक्सप्रेस का नेक्स्ट स्टेशन: जॉब्स बढ़ाने, उत्पादन लागत घटाने व कारोबार में आसानी लाने पर रह सकता है जोर

■ NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली

वित्त मंत्री निर्मला सीतारमण आज संसद में आम बजट पेश करेंगी। यह पहला मौका है जब रविवार को केंद्रीय बजट पेश हो रहा है। इसके साथ यह बजट कई और मायनों में खास होगा। अमेरिकी टैरिफ और कई देशों में टकराव से बने हालात के बीच ट्रेड, शेयर बाजार और इकॉनमी को संभाले रखने और इनको मजबूती देने की चुनौती है।

2047 तक विकसित भारत बनाने के लक्ष्य और देश में युवाओं की बड़ी संख्या को देखते हुए रिफॉर्म्स एक्सप्रेस की रफ्तार बढ़ा सकती हैं। पिछले बजट में इनकम टैक्स में बड़ी राहत के बाद पर्सनल टैक्स के मोर्चे पर बड़े कदमों की संभावना कम है, लेकिन 1 अप्रैल से शुरू होने वाले वित्त वर्ष 2026-27 के इस बजट में लंबी अवधि के उपायों पर जोर हो सकता है, जिससे तरक्की का आधार मजबूत हो।

साथ ही, तमिलनाडु, असम और केरल में आगामी विधानसभा चुनावों को देखते हुए इन राज्यों को ध्यान में रखते हुए कुछ घोषणाएं हो सकती हैं।

चुनाव का रहेगा असर?

- ट्रेड, शेयर बाजार और इकॉनमी को संभाले रखने और इनको मजबूती देने की चुनौती
- तमिलनाडु, असम और केरल में आगामी विधानसभा चुनावों को देखते हुए इन राज्यों के मद्देनजर हो सकती हैं खास घोषणाएं।

क्या कस्टम ड्यूटी स्लैब बदलेगा?

अधिकारियों के मुताबिक, अपने नौवें बजट में वित्त मंत्री कस्टम्स ड्यूटी स्लैब्स में बदलाव और इससे जुड़े प्रोसेस को सरल बनाने पर जोर दे सकती हैं। इनोवेशन और AI समेत नई टेक्नॉलजीज पर फोकस रहेगा। करीब आधी वर्कफोर्स खेती पर निर्भर है। ऐसे में मैन्युफैक्चरिंग को बढ़ावा देने और उत्पादन लागत घटाने के उपाय हो सकते हैं इससे निर्यात और रोजगार बढ़ाने में मदद मिलेगी।

इंफ्रास्ट्रक्चर पर खर्च नहीं घटेगा!

शेयर बाजार से विदेशी निवेशकों की पिछले साल में 18 बिलियन डॉलर से ज्यादा की बिकवाली देखते हुए उनका भरोसा मजबूत करने के उपाय हो सकते हैं। पिछले बजट में घोषित टैक्स संग्रह का लक्ष्य हासिल नहीं होने पर भी इंफ्रास्ट्रक्चर पर खर्च नहीं घटेगा और अनुमान है कि पिछली बार की तरह इसे 10% बढ़ाकर 12 लाख करोड़ रु. रखा जा सकता है।

खबरों के अंदर की बात
NBT Lens
देखें पेज 2, 12

अंतर्ज्ञान

भावनाएं आपके खिलाफ नहीं, आपके पक्ष में हैं। वे संकेत हैं, आदेश नहीं। लेकिन हम भावनाओं के साथ लड़ते हैं, उन्हें दबाते हैं या उनसे बह जाते हैं। अगर आप उन्हें बस सम्मान दें - हां, तुम आई हो, मैं तुम्हें देख रहा हूं, तो भावनाएं आपकी साथी बन जाएंगी। कोई भी भावना स्थायी नहीं होती। हर भावना एक लहर है, जिसे गुजरने दिया जा सकता है। जब हम भावनाओं को सम्मान देते हैं, तो वे शांत होकर अपनी जगह पर लौट जाती हैं। परिपक्वता यह नहीं कि भावनाएं न आएं, बल्कि यह कि आप उनमें बहें नहीं। और जब भावनाएं आपकी स्वामी न बनकर आपके संदेशवाहक बन जाती हैं, तब जीवन सरल और हल्का हो जाता है।

सुनेत्रा पवार बनीं राज्य की पहली महिला उपमुख्यमंत्री

लोकभवन में गवर्नर आचार्य देवव्रत ने दिलाई शपथ

■ **NBT रिपोर्ट, मुंबई:** दिवंगत उपमुख्यमंत्री अजित पवार की पत्नी सुनेत्रा पवार (62) ने उपमुख्यमंत्री की शपथ ले ली। वह राज्य की पहली महिला उपमुख्यमंत्री बन गई हैं। शनिवार को लोकभवन में एक सादे कार्यक्रम में राज्यपाल आचार्य देवव्रत ने उन्हें पद एवं गोपनीयता की शपथ दिलाई। इस मौके पर सीएम देवेंद्र फडणवीस, डीसीएम एकनाथ शिंदे, मंत्रिमंडल के सदस्य, एनसीपी के कार्यकारी अध्यक्ष प्रफुल्ल पटेल, प्रदेश अध्यक्ष सुनील तटकरे और सुनेत्रा पवार के छोटे पुत्र जय पवार भी सपत्नीक उपस्थित थे।

शपथ से पहले सुनेत्रा ने राज्यसभा सदस्यता से त्यागपत्र दिया। लोकभवन में जब सुनेत्रा शपथ लेने के लिए उठीं, तो 'अजित दादा अमर रहें' के नारे लगे। वह राज्य विधानमंडल के किसी सदन की सदस्य नहीं हैं। उनके बारामती विधानसभा सीट से उपचुनाव लड़ने की संभावना है। यह अजित पवार के निधन से खाली हुई है। पहले पार्टी की बैठक में सुनेत्रा को सर्वसम्मति से विधायक दल का नेता चुना गया। पार्टी के अध्यक्ष की भी जिम्मेदारी उन्हें सौंपी गई।

▶▶ पेज 3

Sanjay Hadkar

पहली महिला DCM: शपथ के बाद कार्यभार ग्रहण करतीं सुनेत्रा पवार।

शपथ ग्रहण में नहीं पहुंची शरद फैमिली

सुनेत्रा पवार के शपथ ग्रहण समारोह में NCP (एसपी) प्रमुख शरद पवार, सुप्रिया सुले और रोहित पवार नहीं पहुंचे। इनके न पहुंचने पर राजनीतिक चर्चा तेज रही। हालांकि शरद गुट, कांग्रेस और उद्धव ठाकरे गुट के नेता भी समारोह में नहीं पहुंचे थे।

दोनों NCP गुटों के विलय की बात अटकी

शनिवार को शरद पवार ने कहा कि दोनों NCP के विलय को लेकर अजित पवार के साथ बातचीत चल रही थी। लेकिन अजित गुट के नेताओं ने इसमें दिलचस्पी नहीं दिखाई। सुनेत्रा के उपमुख्यमंत्री बनने के बाद विलय की योजना अधर में लटक सकती है।

वित्त छोड़कर अजित के सभी विभाग मिले

शपथ ग्रहण के कुछ ही देर बाद उपमुख्यमंत्री सुनेत्रा पवार के पोर्टफोलियो की घोषणा की गई। वित्त मंत्रालय छोड़कर अजित पवार के पास जो विभाग थे, सभी उन्हें मिले हैं। वित्त मंत्रालय मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस ने अपने पास रखा है। सूत्रों का कहना है कि इस निर्णय पर एनसीपी नेताओं ने नाराजगी जताई है। सुनेत्रा पवार को राज्य उत्पादन शुल्क, खेल-युवा कल्याण और अल्पसंख्यक विकास जैसे विभाग दिए गए हैं। जानकारों का कहना है कि सुनेत्रा के सामने अब सबसे बड़ी चुनौती पार्टी को एकजुट रखना और बीजेपी व एकनाथ शिंदे के नेतृत्व वाली शिवसेना के साथ गठबंधन की राजनीति को संभालना है।

वित्त मंत्रालय न मिलने के कारण अजित गुट के नेता नाराज

WPL आज के मैच
दिल्ली कैपिटल्स vs यूपी वॉरियर्ज
7:30pm से, वडोदरा में
टेलिकास्ट स्टार स्पोर्ट्स और जियो हॉटस्टार पर

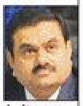
मौसम

कोलाबा	29.0	22.8
सांताक्रुज	29.5	21.7
सूर्यास्त रविवार	6:32 बजे	
सूर्योदय सोमवार	7:13 बजे	

NBT संडे नवभारत टाइम्स [illegible] 100 रुपया मुंबई, ठाणे और रायगढ़ जिले के बाहर।

15 महीने बाद अदाणी ने स्वीकारा US का नोटिस

■ **पीटीआई न्यूयॉर्क/नई दिल्ली :** भारतीय उद्योगपति गौतम अदाणी और उनके भतीजे सागर अदाणी ने US सिक्यॉरिटीज एंड एक्सचेंज कमिशन (SEC) से एक सिविल फ्रॉड मुकदमे में कानूनी नोटिस लेने पर सहमति जताई है। 15 महीने पहले के इस मामले में अदाणी पर आरोप है कि उन्होंने रिश्वतखोरी योजना के बारे में गुमराह किया। न्यूयॉर्क के कोर्ट में दायर याचिका में गौतम और सागर के वकीलों ने कहा कि उन्होंने रेगुलेटर के कानूनी कागज स्वीकार करने पर सहमति जताई है, जिससे जज को यह तय करने की जरूरत नहीं होगी कि प्रतिवादियों को नोटिस कैसे दिया जाए।



मेरा दिल कह रहा है, US से ट्रेड डील जल्द होगी: गोयल

'EU को एक्सपोर्ट 150 बिलियन डॉलर हो जाएगा'

Akhilesh.Singh1@timesofindia.com

■ **नई दिल्ली:** कॉमर्स एंड इंडस्ट्री मिनिस्टर पीयूष गोयल ने NBT को दिए खास इंटरव्यू में कहा, यूरोपियन यूनियन के साथ फ्री ट्रेड अग्रीमेंट 6 से 8 महीनों में लागू हो जाएगा और अगले 5 वर्षों में EU को भारत से एक्सपोर्ट दोगुना होकर 150 बिलियन डॉलर होने की उम्मीद है। US से ट्रेड डील पर अच्छी बात हो रही है। मेरा दिल कहता है कि डील जल्द हो जाएगी।

▶▶ पेज 14

कुकरेजा मर्डर केस में दोस्त को मिली उम्रकैद

Krishna.Shukla@Timesofindia.com

■ **मुंबई:** सेशन कोर्ट ने 2021 के सनसनीखेज जाह्नवी कुकरेजा मर्डर केस में उसके दोस्त श्री जोगधनकर को आजीवन कारावास की सजा सुनाई है। वहीं, दूसरी आरोपी दिया पडालकर को संदेह का लाभ देते हुए बरी कर दिया गया है। 1 जनवरी 2021 को खार की एक बिल्डिंग में 19 वर्षीय स्टूडेंट कुकरेजा की हत्या किए जाने का मामला सामने आया था। साइकोलॉजी की छात्रा कुकरेजा नए साल की पार्टी में शामिल होने के लिए अपने दोस्त के यहां आई थी। रात के समय बिल्डिंग की टेरेस पार्टी में आपसी झगड़े के बाद कुकरेजा की हत्या कर दी गई थी। घटना के बाद मामले में जोगधनकर और पडालकर को गिरफ्तार किया गया था। जोगधनकर जेल में था, जबकि पडालकर को बेल मिल गई थी। शनिवार को अडिशनल सेशन जज ने घटना के पांच साल बाद जोगधनकर को दोषी ठहराते हुए उम्रकैद की सजा सुनाई और 25 हजार रुपये जुर्माना लगाया।

▶▶ शेष पेज 3 पर

सेशन कोर्ट ने 5 साल बाद सुनाई सजा

चलती लोकल पकड़ने की कोशिश, महिला की गई जान

■ **NBT न्यूज, बदलापुर:** बदलापुर स्टेशन पर चलती लोकल ट्रेन में चढ़ने की कोशिश में एक महिला की मौत हो गई है। बदलापुर (पू.) के ज्वेली इलाके में रहने वाली चेतना चंद्रशेखर देवरुखकर (28) की शादी एक साल पहले हुई थी और वह ठाणे की एक कंपनी में काम करती थी।

चेतना सुबह 8.10 बजे की लोकल ट्रेन पकड़ने के लिए बदलापुर रेलवे स्टेशन के प्लैटफॉर्म नंबर 3 पर आई थी। जब वह प्लैटफॉर्म पर पहुंची, तो लोकल ट्रेन खुल चुकी थी। उसने दौड़कर चलती ट्रेन पकड़ने की कोशिश की, लेकिन वह अपना बैलेंस खो बैठी और सीधे पटरी पर गिर गई। लोकल ट्रेन की चपेट में आने से उसकी मौत हो गई।

12 वर्षों में बदलापुर से 1 भी लोकल नहीं

पिछले 12 वर्षों से बदलापुर से CSMT की तरफ जाने वाली कोई नई लोकल नहीं शुरू हुई है। सबर्बन रेल यूजर्स कमिटी के सदस्य मनोहर शेलार ने कहा कि आबादी बढ़ी है, इसलिए लोकल ट्रेनों-फेरों की संख्या बढ़ाने व कल्याण-कर्जत शटल शुरू करने की जरूरत है।

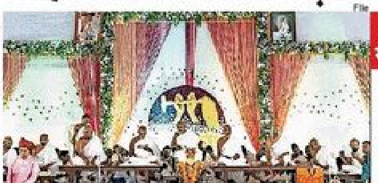
7 साल बाद जैन दीक्षा महोत्सव बोरीवली (प.) के चीकूवाडी में दीक्षा लेने वालों में 9 साल के बच्चे से लेकर 72 साल के बुजुर्ग तक शामिल

सांसारिक मोह-माया को छोड़कर 64 लोग लेंगे दीक्षा

■ NBT रिपोर्ट, मुंबई

सपनों की नगरी मुंबई अब एक ऐसे दृश्य की साक्षी बनने जा रही है, जहां सफलता, संपत्ति और संबंधियों को पीछे छोड़कर 64 लोग एक साथ सांसारिक मोह-माया छोड़ेंगे। बोरीवली (प.) के चीकूवाडी में 8 फरवरी को होने वाला जैन दीक्षा महोत्सव महाराष्ट्र में पहली बार इतने बड़े स्तर पर सामूहिक दीक्षा का गवाह बनेगा। इस दिन एक ही मंच पर 18 पुरुष और 46 महिलाएं जैन दीक्षा ग्रहण करेंगी। दीक्षा लेने वालों में जहां 9 साल का एक बालक, 72 साल के एक वृद्ध, चार दंपती और तीन पूरे परिवार शामिल हैं। हैरत में डालनेवाली बात यह भी कि दीक्षा लेने वालों में चार्टर्ड अकाउंटेंट, पीएचडी, आर्किटेक्ट, मेडिकल टेक्नोलॉजिस्ट और कानून स्नातक जैसे उच्च शिक्षित प्रोफेशनल हैं।

4 से 8 फरवरी तक चलने वाले इस आयोजन के लिए 2.5 लाख वर्ग फीट में अस्थायी आध्यात्मिक नगरी बसाई जा रही है। यह दीक्षा उत्सव आचार्य भगवंत गच्छाधिपति पूज्य सोमसुंदरसूरि महाराज सहित कई आचार्य भगवंतों की उपस्थिति में आयोजित होगा। आयोजन पूज्य शांतिचंद्रसूरि समुदाय के जैनाचार्य पूज्य जिनचंद्रसूरि महाराज के प्रशिष्य योगतिलकसूरि महाराज के मार्गदर्शन में संपन्न होगा।



File

800 साधु-साध्वियों की मौजूदगी, 2 लाख श्रद्धालु

मिली जानकारी के अनुसार, इस आयोजन में 800 से अधिक साधु और साध्वी उपस्थित रहेंगे। आयोजकों का कहना है कि पांच दिनों तक चलनेवाले इस आयोजन में दो लाख से ज्यादा श्रद्धालुओं के लिए भोजन व्यवस्था की गई है। इस अनूठे कार्यक्रम के जरिए त्याग का संदेश घर-घर पहुंचे, इसकी भी जोरदार कोशिश की गई है। महोत्सव से पहले मुंबई के एक लाख से अधिक घरों में मिठाई वितरित कर कार्यक्रम का संदेश दिया जाएगा। इसके अलावा आयोजन परिसर को प्रतिदिन हजारों दीयों से सजाया जाएगा।

एक दशक में दीक्षा मार्ग अपना चुके हैं 350 लोग

दिन में दीक्षा का आयोजन संपन्न हो जाने के बाद शाम को श्रद्धालु भक्ति संगीत का आनंद ले सकेंगे। भक्ति संगीत के अलावा विदाई समारोह जैसे भावनात्मक कार्यक्रम भी आयोजित होंगे। दीक्षा मार्ग अपनाने वाले लोगों के घरवालों लिए विदाई समारोह बहुत भावुक पल होते हैं। 2026 जैनाचार्य शांतिचंद्रसूरिजी की दीक्षा का शताब्दी वर्ष भी है, जिससे आयोजन का महत्व और बढ़ गया है। बता दें कि चीकूवाडी में 2019 में 44 सामूहिक दीक्षाएं हुई थीं। पिछले एक दशक में यहां से 350 से अधिक लोग दीक्षा मार्ग पर जा चुके हैं।

CSMT के 16 और 17 प्लैटफॉर्म पर ब्लॉक, दादर से होगा 6 ट्रेनों का सफर

■ **NBT रिपोर्ट, मुंबई:** छत्रपति शिवाजी महाराज टर्मिनस (CSMT) के पुनर्विकास के चलते 1 फरवरी से 26 अप्रैल 2026 तक प्लैटफॉर्म 16 और 17 पर ट्रैफिक व पावर ब्लॉक लिया जाएगा। 85 दिन के लिए यह प्लैटफॉर्म बंद रहेंगे। जानकारी के अनुसार, यह काम रेल भूमि विकास प्राधिकरण (RLDA) द्वारा किया जाएगा। ब्लॉक की अवधि के दौरान प्लैटफॉर्म 16 और 17 से रेल परिचालन कार्य पूर्ण होने और RLDA द्वारा प्लैटफॉर्म को वापस के लिए सौंपे जाने तक निलंबित रहेगा। बता दें कि इसके पहले CSMT के प्लैटफॉर्म 12 और 13 के एक्सटेंशन का काम किया गया था। इसके बाद 24 डिब्बों की ट्रेन परिचालन के लिए प्लैटफॉर्म सक्षम है। हालांकि इसका इस्तेमाल तब तक शुरू नहीं हो सकता है, जब तक RLDA द्वारा सभी काम पूरे नहीं किए जाते।

▶▶ पेज 3

File

ठाणे में इन ट्रेनों का शॉर्ट टर्मिनेशन

*12134 मंगलुरु-CSMT Exp.

दादर में ही टर्मिनेट होंगी ये ट्रेनें

12112	अमरावती-CSMT Exp.
11002	बल्लारशाह-CSMT नंदीग्राम Exp.
12810	हावड़ा-CSMT Exp.
11020	भुवनेश्वर-CSMT कोणार्क Exp.
22144	बीदर-CSMT एक्सप्रेस/
22108	लातूर-CSMT Exp.
22120	मडगांव-CSMT तेजस Exp.

CCI NG 3.7 Product: NBTMumbaiBS PubDate: 01-02-2026 Zone: Mumbai Edition: 1 Page: NBTMFEM User: cci Time: 01-31-2026 22:12 Color:

हेल्दी होने के 10 बहाने...

ब्रेकफस्ट हमारे दिन का सबसे अहम खाना है क्योंकि यह दिल और दिमाग को पूरे दिन के लिए एनर्जी देता है। फिर शाम के वक्त भी कुछ स्नैक्स खाने का मन होता है। लेकिन जल्दबाजी में कुछ भी अनहेल्दी खाकर पेट नहीं भरना चाहिए। यह भी समझ लें कि अनहेल्दी क्या है और हमारे लिए हेल्दी क्या है। खाने-पीने की ऐसी चीजें जो पूरी तरह प्रोसेस्ड फूड से तैयार हों सेहत के लिए अच्छी नहीं होतीं। साथ ही ऐसे फूड आइटम्स जिनसे हमें न्यूट्रिशन बहुत कम मिले या न मिले, वे सभी अनहेल्दी हैं। इनमें फाइबर, विटामिन्स, मिनरल्स और ऐंटिऑक्सिडेंट की मात्रा बेहद कम होती है। ऐसा खाना खाने से शरीर में फ्री रेडिकल्स की मात्रा बढ़ जाती है। ग्लाइसेमिक इंडेक्स ज्यादा होने की वजह से ये फौरन ही शरीर में शुगर का लेवल बढ़ा देते हैं। कुल मिलाकर इन्हें खाने से फायदा नहीं, नुकसान ही होता है। इसलिए अगर कोई ऐसी चीज खानी पड़े जो सेहत के लिए ज्यादा अच्छी नहीं है तो उसमें कुछ हेल्दी चीजें जरूर मिला लें।

फटाफट हेल्दी ब्रेकफस्ट

अगर प्रोसेस्ड फूड या मैदा आदि से बनी चीजें लगातार खाएंगे तो नुकसान होगा। लेकिन प्रोसेस्ड फूड खाना मजबूरी हो तो कुल फूड आइटम की मात्रा 20 फीसदी से कम रखें और उसमें बाकी हेल्दी चीजें जोड़ लें।

क्या होता है हेल्दी ब्रेकफस्ट? क्या हेल्दी ब्रेकफस्ट फटाफट तैयार नहीं होते? पोहा और ओट्स हेल्दी हैं या अनहेल्दी? इन दिनों सोशल मीडिया पर आई कुछ रील्स इन्हें अनहेल्दी साबित करने में लगी हैं, आखिर सच क्या है? ऐसे ही तमाम सवालों के जवाब देने के लिए मशहूर शेफ संजीव कपूर, नई दिल्ली स्थित नवभारत टाइम्स के ऑफिस आए और पूरी टीम से बात की। बातों का सार पेश कर रहे हैं लोकेश के. भारती

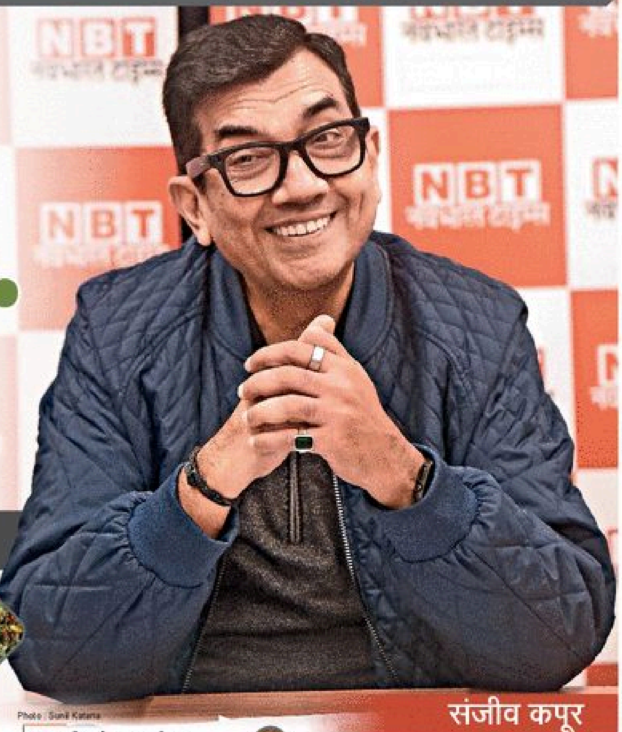


Photo : Sunil Kataria

संजीव कपूर

बिना पकाए ऐसी हेल्दी चीज़ें खाएं

1 स्प्राउट्स चाट

घर में मूंग, चने और थोड़ी मात्रा में मूंगफली को अंकुरित करके तैयार रखें। जब भी खाएं तो इसमें टमाटर, मिर्च, हरे धनिये के साथ नीबू निचोड़कर चाट तैयार कर लें। हफ्ते के 7 दिन न सही, कम से कम 3 से 4 दिन तो खा ही सकते हैं। यह सुपर हेल्दी और कुदरती है। शरीर के सभी अंगों के लिए बढ़िया है। अंकुरित है इसलिए फौरन ही यह नाश्ता तैयार हो जाएगा।

2 सलाद

चुकंदर, गाजर, टमाटर, मटर, मूली, हरा धनिया आदि को मिलाकर एक प्लेट यानी भरपेट सलाद खाने से फायदे ही फायदे हैं। अगर ब्रेकफस्ट में न खा पाएं तो शाम के स्नैक्स में खा सकते हैं। जो भी सब्जी शामिल करें, वह मौसमी हो। यह मुश्किल से 5 मिनट में तैयार हो जाता है। कच्ची चीज खाते समय साफ-सफाई का ध्यान जरूर रखें। यह बात फ्रूट चाट पर भी लागू होती है।

3 फ्रूट चाट

जो फल जिस मौसम में मिलें, उसे काटकर मिलाएं और फ्रूट चाट बना लें। अगर किसी को डायबीटीज है तो इसकी मात्रा 100 से 150 ग्राम तक ही रखें। आजकल अमरूद, सेब आदि शामिल कर सकते हैं। फ्रूट चाट में चिया सीड्स, फ्लैक्स सीड्स आदि मिला लें तो ज्यादा पौष्टिक हो सकता है।

नोट: नॉनवेज खाते हैं या सिर्फ अंडे खा लेते हैं तो सलाद या स्प्राउट्स के साथ 1 या 2 उबले अंडे भी ले सकते हैं।

पकाकर ऐसे बनाएं हेल्दी ब्रेकफस्ट

4 रागी का डोसा या इडली

सामान्य डोसे की तरह इसे तैयार कर सकते हैं। इसमें कैल्शियम की भरपूर मात्रा होती है। साथ ही फाइबर का भी अच्छा सोर्स है। रागी के आटे में चावल के आटे की थोड़ी मात्रा मिला देने से काम चल जाता है। इसकी इडली भी खूब पसंद की जा रही है। आजकल मोमो भी रागी से तैयार हो जाते हैं।

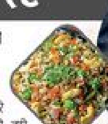
5 मूंग दाल का चीला

यह पचने में आसान है। मूंग दाल का पाउडर भी मिल जाता है और घर पर भी इसे तैयार करके सील बंद डिब्बे में रख सकते हैं। सर्दियों में इसे 15 से 20 दिन तक बड़े आराम से उपयोग कर सकते हैं। वहीं, गर्मियों में 10-12 दिन तक। बरसात के दिनों में नमी से यह जल्दी खराब हो सकता है। इसलिए 5 से 7 दिनों में पाउडर का उपयोग हो जाए तो बेहतर है।

क्यों खास: अगर पाउडर तैयार हो तो हरा धनिया, टमाटर, मिर्च आदि मिलाने के बाद इसमें रोटी के लिए आटा गूंथने से पकाने तक में लगने वाले समय की तुलना में बहुत कम वक्त लगता है। यह हेल्दी है। यह ग्लूटन फ्री है। डायबीटीज, बीपी के मरीज भी खा सकते हैं।

मिक्स्ड दाल का चीला: इसके लिए कई तरह के दालों (मूंग, अरहर, चना) को मिलाकर पाउडर बना लें। हरी मिर्च, अदरक भी डाल सकते हैं। यह भी 5 से 10 मिनट में तैयार हो जाएगा। **अगर इसी का डोसा बनाना** हो तो पाउडर तैयार करते समय में थोड़ी मात्रा में चावल मिला लें। इससे पेपर डोसा तैयार हो जाएगा। वहीं अगर सब्जी खानी हो तो रात की बची सब्जी का इस्तेमाल कर लें।

6 ओट्स सब्जियों के साथ



यह फाइबर का अच्छा सोर्स है, लेकिन इसे लगातार या हर दिन खाते रहेंगे तो यह ज्यादा फायदा नहीं देगा। इसमें हरी सब्जियां, हरे ताजा मटर के दाने मिला लें। वहीं, दही और नमक डालकर भी खा सकते हैं।

ओट्स इडली: यह सादे ओट्स की तुलना में ज्यादा स्वादिष्ट और फायदेमंद भी है।

7 ज्यादा सब्जियों वाला पोहा

यह तरह से चावल ही है यानी कार्बोहाइड्रेट का अच्छा सोर्स है। लेकिन जब भी पोहा तैयार करें तो उसमें सब्जियां, मूंगफली, मटर आदि की मात्रा ज्यादा रखें। इसमें हरा धनिया, करी पत्ता मिलाने से यह ज्यादा हेल्दी हो जाता है। सामान्य प्याज की जगह मौसमी प्याज यानी ग्रीन प्याज डाल सकते हैं। इससे ऐंटिऑक्सिडेंट और फाइबर की मात्रा बढ़ जाएगी। तैयार होने में ज्यादा वक्त नहीं लगता।

8 साबूदाना भी सब्जियों के साथ

यह शुद्ध स्टार्च है। इसे कसावा (Tapioca) की जड़ से निकाला जाता है। फिर प्रोसेस करके खाने लायक बनाया जाता है। प्रोसेसिंग की वजह से न्यूट्रिशनल वैल्यू कम हो जाती है। हर दिन सिर्फ साबूदाना ही खाते रहे तो स्टार्च (कार्बोहाइड्रेट) मिलेगा, लेकिन बाकी चीजें नहीं। यह सिर्फ रोटी, ब्रेड या चावल खाने जैसा है। मौसमी सब्जियां, स्प्राउट्स मिलाने से फायदा होगा।

9 सब्जियों वाला दलिया

यह भी एक हेल्दी गठजोड़ है। सिर्फ मीठा या सादा दलिया खाने से अच्छा है कि मौसमी सब्जियों को इसके साथ शामिल कर लें।

10 चने का सत्तू

बाजार में जो भुने हुए चने मिलते हैं, उससे कुछ कम भुने चनों से सत्तू तैयार किया जाता है। इसमें कैलरी कम है और फाइबर ज्यादा। नेचरल प्रोटीन का भी बेहतरीन सोर्स है। ग्लाइसेमिक इंडेक्स में भी यह नीचे है। इसलिए स्नैक्स के रूप में काफी पसंद किया जाता है। सत्तू ड्रिंक भी बना सकते हैं। एक गिलास पानी में 2 से 3 चम्मच चना सत्तू, स्वादानुसार नमक, हरी मिर्च अगर खाते हों, कटे हुए बारीक टमाटर और आधा नीबू मिलाएं और पी लें। इससे पेट भर जाता है, इसलिए वजन कम करने में भी मददगार है। इसे चीनी या गुड़ मिलाकर भी पी सकते हैं। अगर सत्तू पाउडर तैयार हो तो ड्रिंक तैयार करने में 2 मिनट लगते हैं।

नोट: यहां ब्रेकफस्ट के जितने भी विकल्प बताए गए हैं, उनमें तेल या घी का उपयोग बहुत कम होता है।

ब्रेकफस्ट स्पेशल

नमकीन फूड आइटम्स की जान

हरा धनिया, टमाटर, अदरक, हरी मिर्च, प्याज के पत्ते या प्याज, लहसुन, जरूरत हो तो करी पत्ता आदि- ये सभी चीजें ऐंटिऑक्सिडेंट, मिनरल्स, विटामिन और फाइबर के बेहतरीन स्रोत हैं। इन्हें खाने से आंतरिक सूजन भी कम होती है। ये अलग-अलग रंगों में होते हैं, इसलिए आयुर्वेद में भी इनमें से कई पसंद किए जाते हैं। इन्हें नमकीन नाश्ता बनाते हुए जरूर इस्तेमाल करें।

दही-चूड़ा भी है खास

बिहार और यूपी के कुछ इलाकों में बहुत प्रचलित है। आजकल दिल्ली-एनसीआर में भी खाया जाता है। यह हेल्दी भी है और फटाफट खाया जाता है। ध्यान सिर्फ इतना रखना है कि इसमें चीनी या गुड़ की मात्रा कम रहे। साथ ही दही में मलाई भी कम हो।

स्पेशल स्टोरी

47 वेट कुड़ी दा... नहीं है तो?

सोशल मीडिया पर एक तरफ फिल्टर वाली और हैपी फोटोज की भरमार है तो वहीं, आइरा खान और अंशुला कपूर जैसी स्टार किड्स भी हैं जो अपने बढ़े हुए वजन और गड्डमड्ड मेंटल हेल्थ के बारे में खुलकर बात करती हैं। वे ऐसा करती हैं ताकि दूसरे भी अपनी कमजोरियों, डर, असुरक्षाओं को अपना सकें, उनसे लड़ सकें और 'जैसे हैं, खुद को वैसा ही कुबूल कर सकें। क्यों खास है उनकी यह पहल? पढ़ें, उपमा सिंह की स्पेशल रिपोर्ट:

हाल ही में हुए मुंबई मैराथन में हिस्सा लेने वाली सुपरस्टार आमिर खान की बेटी आइरा खान को उनके वजन और कपड़ों को लेकर सोशल मीडिया पर बेतहाशा ट्रोल किया गया। किसी ने लिखा, 'पति जिम ट्रेनर है, लेकिन पत्नी को ट्रेन नहीं कर पा रहा', तो किसी को उनके कपड़ों को अभद्र बताते हुए उन्हें अपनी बॉडी टाइप के हिसाब से कपड़े पहनने की सलाह दी, जबकि आइरा ने साधारण-सा टैंक टॉप और शॉर्ट्स पहना था, जो मैराथन के लिहाज से पूरी तरह मुफीद था। असल में इन ट्रोल्स की दिक्कत उनकी वजनी जांघों से थी क्योंकि हमारे समाज की मोटी बुद्धि में सिर्फ पतली-छरहरी, गोरी लड़कियां ही सुंदर, आकर्षक और काबिल-ए-तारीफ होती हैं। शॉर्ट्स जैसे कपड़े हॉट फिगर वालियों पर ही जंचते हैं, वरना तो 'वजन कम कर लें' और 'अपने शरीर के हिसाब से कपड़े पहनने चाहिए। टाइट कपड़ों में बॉडी दिख रही है।' ऐसी सलाह ही मिलती है। मगर इन ट्रोल्स को नहीं पता कि आइरा इस 'पतली, लंबी, गोरी' वाली टिपिकल ब्यूटी स्टैंडर्ड की स्टीरियो टिपिकल सोच से लंबी लड़ाई लड़कर काफी आगे निकल चुकी हैं। उन्होंने खुद से प्यार करना सीख लिया है। यही नहीं, उनका तो मिशन ही लोगों को यह सिखाना है कि आप जैसी हैं, खुद को अपनी सारी खूबियों-खामियों के साथ कबूल करें।

जैसे है, उस पर शर्मिंदगी कैसी

फेशल हेयर, डार्क सर्कल्स, सफेद बाल, स्ट्रेच मार्क्स, ढीले ब्रेस्ट, मोटापा, डबल चिन, पेट या पीठ के टायर, यह सब परफेक्ट भले न हों, लेकिन रियल और ह्यूमन हैं, जिस पर शर्मिंदा होने की जरूरत बिलकुल नहीं है।
- अंशुला कपूर, सिलेब्रिटी

बोलेंगे तभी आएगी हिम्मत

आइरा और अंशुला जैसे स्टार किड्स का मेंटल हेल्थ और बॉडी पॉजिटिविटी पर बात करना बहुत अच्छी बात है। इससे स्टिग्मा (सामाजिक पूर्वाग्रह) और शर्म दोनों कम होते हैं और दूसरों में भी बात करने की हिम्मत आती है। - डॉ. हरीश शेट्टी, मशहूर मनोचिकित्सक

बॉडी पॉजिटिविटी की पैरोकार

आइरा उन चंद स्टार किड्स में से हैं, जो फिल्टर से भरे सोशल मीडिया पर अपने बिना मेकअप वाले लुक के विडियो शेयर करती हैं। अपने हालिया विडियो में ही उन्होंने बचपन के उस दर्दनाक सफर की बातें साझा की हैं, जब वह शीशे की ओर देखती तक नहीं थीं। वह अनफिट थीं, मगर उन्हें लगता था कि वह मोटी हैं। स्लिप डिस्क के चलते एक्सरसाइज बंद हो गई तो वजन और 30 किलो बढ़ गया। तब उन्होंने खुद को भूखा रखना शुरू कर दिया। लंबी काउंसलिंग के बाद उन्हें समझ आया कि अनफिट होना और मोटा होना एक नहीं होता। मेंटल हेल्थ अवेयरनेस के लिए संस्था 'अगत्सु' शुरू करने वाली आइरा अपनी कमियों (समाज की नजर में), डर, असुरक्षाओं को खुलकर साझा करती हैं, ताकि लोग अपनी मेंटल हेल्थ और बॉडी पॉजिटिविटी को लेकर जागरूक हो सकें। आइरा की तरह स्टार किड अंशुला कपूर भी लोगों को इन चीजों के प्रति जागरूक कर रही हैं। इस कड़ी में ऐक्ट्रेस समीरा रेड्डी भी शामिल हैं, जो बेझिझक अपने चेहरे पर एक्ने के दाग, बाहर निकले पेट, स्ट्रेच मार्क्स, सफेद बाल सब दिखाती हैं।

हम खुद को कुबूल करें

सोशल मीडिया पर फोटो डालने के लिए लोग पहले बेस्ट ऐंगल, बेस्ट पोज में दर्जन भर फोटोज लेते हैं। फिर हर तरह के फिल्टर से उसे चकाचक करते हैं, ताकि कोई लाइक किए बिना आगे न बढ़ पाए। अपनी खुशहाल, सुंदर और उपलब्धियों की बातें और फोटो ही साझा करते हैं, भले ही असल जिंदगी में कितने ही उदास या परेशान क्यों न हों। वहीं, सोशल मीडिया की इस सुंदर-सजीली दुनिया को देखकर दूसरों को लगता है कि सब कितने खुश हैं, सिर्फ मेरी जिंदगी में ही कुछ अच्छा नहीं है। ऐसे में, आइरा और अंशुला जैसी सिलेब्रिटी किड्स अपने डार्क सीक्रेट्स शेयर करके ये सिखाती हैं कि किसी की लाइफ परफेक्ट नहीं है। जाने-माने मनोचिकित्सक डॉ. हरीश शेट्टी कहते हैं, 'यह बेसिक ह्यूमन साइकॉलजी है कि लोग दूसरों की जिंदगी से अपनी तुलना करते हैं। दूसरों का अच्छा-अच्छा देखकर दुखी भी हो जाते हैं। उन्हें लगता है कि उनकी कोई अहमियत नहीं है। ऐसे में, आइरा और अंशुला की तारीफ करनी चाहिए क्योंकि इससे लोगों को लगता है कि ऐसी भी जिंदगी है, जहां सब कुछ गुलाबी नहीं है। लोग खुलकर बात करेंगे तो शर्म कम हो जाएगी और मदद लेंगे।'

नहीं चाहिए मर्दानी, हमें तुम जनानी बनकर दिखाओ

■ नमिता जोशी

खूब लड़ी मर्दानी वो तो झांसी वाली रानी थी। मर्दानी। रानी लक्ष्मीबाई की बहादुरी के लिए इस्तेमाल किया गया शब्द। आजकल रानी मुखर्जी भी इसी शब्द के साथ छाई हुई हैं। उनकी मूवी 'मर्दानी' का तीसरा सीक्वल भी दर्शकों को पसंद आ रहा है। सदियों से जब भी कोई औरत असाधारण साहस दिखाती है तो समाज उसे औरत ही रहने नहीं देता, मर्दानी बना देता है। जैसे बहादुरी पर पहला अधिकार पुरुषत्व का हो। फिल्मों की तालियों से लेकर घर की चारदीवारी तक। झांसी की रानी से लेकर दिल्ली पुलिस की स्पेशल सेल में तैनात स्वॉट कमांडो काजल तक। परदे पर बहादुर औरत और असल जिंदगी में मारी गई औरत।

कभी सोचा है?

मर्दानी को हिट करने वाले इसी समाज में एक खबर आती है। कोई फिल्मी सीन नहीं, कोई बैकग्राउंड म्यूजिक नहीं। दिल्ली पुलिस की स्पेशल सेल में तैनात स्वॉट कमांडो काजल। उम्र 24 साल। 2022 बैच की भर्ती। जूडो कराटे और कमांडो ट्रेनिंग हासिल की हुई। अपराधी से भिड़ने के लिए तैयार की गई एक महिला। घर के भीतर दहेज के लिए अपने ही पति की हिंसा का शिकार हो जाती है। पति कोई अपराधी नहीं। कोई बाहरी दुश्मन नहीं। रक्षा मंत्रालय में क्लर्क की नौकरी करने वाला वही पुरुष जिसे समाज ने सम्मान दिया। वही जिसे पति कहा गया। वही जिसे घर का मालिक माना गया। एक्सरसाइज करने वाले डंबल से जब वह चार महीने की प्रेग्नेंट पत्नी पर वार कर रहा होगा तो कमांडो ट्रेनिंग पाई पत्नी काजल का हाथ अपने बचाव में क्यों नहीं उठ सका होगा? क्योंकि हमलावर कोई बाहरी दुश्मन नहीं, उसका अपना पति परमेश्वर था, जिसे बचपन से यह ट्रेनिंग नहीं मिली कि औरत की इज्जत करनी चाहिए।

हम बरसों से लड़कियों को मजबूत बनाने की बातें करते हैं। कहते हैं कि सेल्फ डिफेंस सीखो। कराटे सीखो। बहादुर बनो, लेकिन देर रात बाहर जाओ तो सतर्क रहो। बहादुर बनो, जूडो सीख कर मर्दानी बनो, लेकिन अपने कपड़े संभालो, अपनी आवाज संभालो, अपनी चाल-ढाल संभालो। मतलब तुम बहादुर हो मगर हर खतरे की जिम्मेदारी तुम्हारी ही है। लेकिन एक सवाल हम कभी नहीं पूछते। पुरुषों, लड़कों, बेटों को कब सिखाया जाएगा कि गुस्सा करना, हिंसा करना अपराध है! कि अहंकार हिंसा का लाइसेंस नहीं, कि पत्नी उसकी संपत्ति नहीं।

काजल की मौत सिर्फ एक व्यक्ति की हत्या नहीं है। यह उस सोच की हत्या है जो दावा करती है कि शिक्षा और ट्रेनिंग से सब बदल जाएगा। काजल के पास वर्दी थी। उसके पास ताकत थी। उसके पास ट्रेनिंग थी। चाहती तो एक हाथ पलटकर हिंसा का जवाब देती और शायद आज जिंदा होती। लेकिन उसके पास वह समाज नहीं था जो घर के भीतर उसकी सुरक्षा सुनिश्चित कर सके। क्योंकि घर आज भी पुरुष की सत्ता का क्षेत्र माना जाता है। वहां कानून और वर्दी दोनों चुप हो जाते हैं।

हम फिल्मों में औरत को बंदूक थमा देते हैं। उसे अपराधियों से लड़ता दिखाते हैं। दर्शक गर्व महसूस करते हैं लेकिन उसी फिल्म का नाम रखते हैं 'मर्दानी' क्योंकि मारपीट करना मर्दों का काम है। जैसे कहना चाहते हों कि औरत जब तक मर्द जैसी नहीं होगी, तब तक वह मजबूत नहीं मानी जाएगी। क्योंकि फिल्म का नाम जनानी होता तो फिर विरोधाभासी लगता। किस जनानी को देखा है सिंहम की तरह मार-कुटाई करते हुए? शायद इसलिए कमांडो काजल भी मर जाने की हद तक चुपचाप मार खाती रही होगी।

यही सोच हमारे घरों में सांस लेती है। लड़का रो दे तो कहा जाता है औरतों की तरह मत रो। मतलब रोना कमजोरी है और कमजोरी औरत है, हिंसा करना मर्दों वाला काम है। लड़का अगर घर के काम करे तो मजाक उड़ता है। संवेदनशील होना मर्दानगी के खिलाफ माना जाता है और फिर जब वही दबा हुआ गुस्सा हिंसा बनकर फूटता है तो समाज हैरान होने का नाटक करता है। अरे डंबल से मार दिया तो क्या? तुमने ही तो सिखाया है मर्द बन, क्या औरतों की तरह रो रहा है? घर का काम क्यों करता है, जोरू का गुलाम है क्या? समाज के ये ताने सुनने से तो अच्छा है लिया डंबल और ले ली बीवी की जान। मर्दानगी हिंसक न हो तो कैसी मर्दानगी। तभी तो बोल्ड बहादुर रानी मुखर्जी लगातार ताकतवर दिखने के लिए सिंहम वाला अवतार अपना रही हैं और मूवी का टाइटल मर्दानी के बाहर नहीं सोच पा रही हैं। तो फिर काजल के पति ने क्या गलत किया? वह तो खुद एक मर्द है जो पहले हत्या की कोशिश के मामले में गिरफ्तार हुआ। बाद में हत्या का आरोपी बन गया। कानून अपना काम करेगा। लेकिन कानून उस सोच को सजा नहीं दे सकता जिसने उसे यह भरोसा दिया कि वह पत्नी पर हाथ उठा सकता है। यह भरोसा पितृसत्तात्मक समाज देता है। वह समाज जो पुरुष की नाकामी का दोष भी औरत पर डाल देता है। वह समाज जो ताकतवर औरत से भीतर ही भीतर डरता है।

हम रानी लक्ष्मीबाई को मर्दानी कहते हैं। रानी मुखर्जी के किरदार को मर्दानी कहते हैं। लेकिन काजल को क्या कहेंगे? क्या वह कम बहादुर थी? क्या उसने कम ट्रेनिंग ली थी? नहीं। फर्क सिर्फ इतना था कि वह असली दुनिया में थी, जहां बड़े परदे की तरह सब कुछ कंट्रोल्ड नहीं होता। जहां हिंसा रोमांच नहीं बल्कि मौत होती है। सवाल यह नहीं है कि मर्दानी शब्द गलत है या सही। सवाल यह है कि हम बहादुरी को स्त्री की पहचान से अलग क्यों करते हैं? क्यों आज भी यह मान लिया गया है कि औरत मजबूत होगी तो वह अपवाद होगी। और अपवाद को मर्दानी जैसे पुरुष शब्दों से समझाया जाएगा।

अगर सच में बराबरी चाहिए तो कल्पना बदलनी होगी। कोई फिल्म बने जिसमें पुरुष घर संभालता हो। बच्चों की देखभाल करता हो। रिश्तों में संवेदनशील हो और उस फिल्म का नाम जनानी रखा जाए। तब देखना होगा कि कितने लोग हंसते हैं, क्योंकि दिक्कत नाम में नहीं है। दिक्कत उस सोच में है जो स्त्री को कमजोर और पुरुष को श्रेष्ठ मानती है। काजल की कहानी हमें यह भी बताती है कि आत्मरक्षा की ट्रेनिंग जरूरी है। लेकिन उससे ज्यादा जरूरी है पुरुषों की मानसिक ट्रेनिंग। उन्हें यह सिखाना कि ताकत का मतलब दूसरे पर कंट्रोल करना नहीं, कि प्रेम का मतलब अधिकार नहीं, कि औरत कोई चुनौती नहीं जिसे कुचलना हो।

वरना हम हर साल नई मर्दानी फिल्म देखेंगे। हर साल किसी नई काजल की खबर पढ़ेंगे। कुछ दिन आक्रोश होगा। फिर सब नॉर्मल हो जाएगा। यही नॉर्मल सबसे खतरनाक है। यही नॉर्मल औरतों की जान लेता है।

CCI NG 3.7 Product: NBTMumbaiBS PubDate: 01-02-2026 Zone: Mumbai Edition: 1 Page: NBTMSEH User: cci Time: 01-31-2026 22:17 Color:

आज जब आप इस अखबार को पढ़ रहे होंगे तो मुमकिन है कि वित्त मंत्री संसद मे देश का बजट पेश कर रही होंगी। उनके लिए देश का बजट बनाना जितना जरूरी है, उतना ही हमारे लिए घर का बजट बनाना। आमतौर पर हम अपने बजट मे हेल्थ पर जरूरत से कम फोकस करते है जबकि हेल्थ पर खर्च बढ़ता जा रहा है। अगर हम पहले से ही सेहत पर ध्यान दे तो भविष्य मे बड़े खर्चों से बच सकते है। हम अभी से सेहत पर किस तरह निवेश करें? क्या खाएं? एक्सपर्ट्स से बातकर जानकारी दे रहे है लोकेश के. भारती

सेहत फिट तो बजट सुपरहिट

आमतौर पर हम सोचते हैं कि पैसे बचाकर बैंक अकाउंट मे रखना और उसे बढ़ते हुए देखना ही हमारी अक्लमंदी बचत है, लेकिन यह नहीं सोचते कि अगर लाइफस्टाइल सही हो। अच्छी डाइट लें। हर दिन फिजिकल ऐक्टिविटी करें। हर रात नींद पूरी करें। वजन काबू मे रखें। मानसिक सेहत को दुरुस्त रखने के लिए मेडिटेशन करें। अपनी हॉबी को जिंदा रखें। अपनों से जुड़े रहें तो चीजें बदल जाती हैं। शरीर फिट रहने लगता है। शारीरिक और मानसिक स्थिति सही रहती है। लाइफस्टाइल से जुड़ी परेशानियों से हम अमूमन दूर रहते हैं। हमें मेडिमेंट की जरूरत कम ही पड़ती है। रेग्युलर एक्सरसाइज करने से फैटी लिवर की समस्या भी नहीं होती। हाई कलेस्ट्रॉल, शुगर, बीपी आदि की परेशानियां भी टलती रहती हैं। लेकिन जब किसी को लाइफस्टाइल से जुड़ी परेशानी होती है तो उसे किडनी आदि की समस्या भी होने लगती है। खर्च बढ़ने लगता है। जैसे-जैसे ये बीमारियां पुरानी होती जाती हैं, टेस्ट और दवाओं पर खर्च बढ़ता रहता है।

इन आदतों से सेहत मिलेगी, पैसे बचेंगे

1. डाइट मे फाइबर (मौसमी फल, सब्जी, सलाद) का हिस्सा कम से कम आधा हो।
2. हर दिन अपने शरीर पर 1 घंटा खर्च करें जिसमे ब्रिस्क वॉक और एक्सरसाइज शामिल हो।
3. हर रात 6 से 8 घंटे की गहरी और लगातार नींद जरूर ले।
4. जंक फूड, पैक्ड फूड न खाएं। बंद करना मुश्किल हो तो महीने मे 1 दिन ही खाएं।
5. धूप, नट्स से दोस्ती रखें। स्प्राउट्स को भी डाइट का अहम हिस्सा बनाएं।
6. भूख लगने पर ही डाइट से 1/4 कम खाएं, शाम 7 बजे के बाद खाने से बचें। सोने से पहले स्ट्रेस को ऊपर वाले के पास पार्क कर दे। सुबह फिर उनसे लेकर समाधान खोजें।

एक्सपर्ट पैनल

डॉ. राजेश खडगावत
प्रफेसर, एंडोक्राइन डिपार्टमेंट, AIIMS

डॉ. अमित कुमार
सीनियर फिजिशन, डायबेटॉलजिस्ट

आचार्य मोहन गुप्ता
जाने-माने नेचरोपैथ

डॉ. आर. पी. पाराशर
वरिष्ठ आयुर्वेदाचार्य

नीलांजना सिंह
सीनियर डाइटिशन

डॉ. आनन्द पांडेय
मुख्य चिकित्सक, गंगा आयुर्वेदिक चिकित्सालय

लिवर सेहतमंद तो सेविंग ही सेविंग

वैसे तो सभी अंगों को मजबूत करना जरूरी है, लेकिन लिवर यानी जिगर की बात ही अलग है। यह मजबूत हो तो अमूमन सभी अंग मजबूत ही रहते हैं। सच तो यह है कि किडनी या फेफड़ों से अलग लिवर खुद को छोटे-से बड़ा बना सकता है। इसे रीजेनरेशन पावर भी कहते हैं। इसके लिए शरीर में कम से कम 25% असल लिवर का मौजूद रहना जरूरी है। इसे मूल स्वरूप में लौटने मे अमूमन 2 से 3 हफ्ते ही लगते हैं। लिवर शरीर में

ग्लूकोज को कंट्रोल करने में भी अहम भूमिका निभाता है। अगर किसी को फैटी लिवर की परेशानी है तो वह टाइप-2 डायबीटीज का मरीज भी हो सकता है। जब हम कुछ खाते हैं तो यह ग्लाइकोजन को ग्लूकोज में बदल देता है। जब लिवर में ग्लूकोज ज्यादा मात्रा में जमा होने लगता है तो यह फैट में बदल जाता है। इसके बाद ही फैटी लिवर होता है। इसके बाद धीरे-धीरे कलेस्ट्रॉल बढ़ना शुरू होता है। एक बार जब कलेस्ट्रॉल खून की नलियों में जमा होने लगे तो बीपी बढ़ने लगता है। इसी के साथ शुगर की समस्या भी दस्तक दे सकती है। इसलिए लिवर को दुरुस्त जरूर रखना चाहिए। इनके अलावा प्रोटीन हमारे शरीर के लिए बहुत जरूरी है। प्रोटीन हमारे शरीर का बिल्डिंग ब्लॉक्स (जिससे शरीर मूल रूप से बना है) कहलाता है। कई बार हमारा शरीर इतना प्रोटीन पैदा नहीं कर पाता कि उसकी जरूरत पूरी हो। ऐसे में लिवर ही वह प्रोटीन बनाता है। लिवर विटामिन का भंडारण भी करता है। A,D,E,K ये फैट में घुलने और पचने वाले विटामिन हैं। लिवर में 5 फीसदी से कम फैट रहना भी जरूरी है, ताकि इन विटामिनों को शरीर सही तरीके से जज्ब कर सके। इतना ही नहीं, लिवर श्वावरन और कॉपर को भी स्टोर करता है और इन्हें शरीर में जज्ब करने में मदद करता है। विटामिन D को ऐक्टिव फॉर्म में लाने के लिए भी लिवर ही जिम्मेदार है।

25%
असल लिवर से भी मुमकिन है कि नया लिवर बन जाए!

सिगरेट, गुटखा, अल्कोहल यानी खर्चा ही खर्चा

ये सभी चीजें सेहत को नुकसान पहुंचाती हैं। सरकार इन पर ज्यादा टैक्स लेती है। ये महंगे भी हैं और इनके सेवन से परेशानियां भी होती हैं। सीधे शब्दों में कहें तो ये चीजें हमें बीमार करती हैं। इसलिए अगर इनकी लत से छुटकारा पा लिया जाए तो अब भी बचत होगी और भविष्य में भी। ये लिवर और फेफड़ों को नुकसान पहुंचाते हैं और कई तरह के खतरनाक कैंसर को भी बुलावा देते हैं। इनकी आदत छोड़ दी तो बचत ही बचत।

शुगर या बीपी हो तो ऐसे करें सेविंग

आज हमारे देश में ऐसे मरीजों की संख्या बढ़ती ही जा रही है जो डायबीटीज और बीपी की चपेट में हैं। अगर अभी अपनी लाइफस्टाइल दुरुस्त कर लें तो सेहतमंद रह सकते हैं। डाइट को सही रखें। हर दिन फिजिकल ऐक्टिविटी करें और रात में नींद पूरी करें। इससे आने वाले वक्त में कई परेशानियों से न सिर्फ बचे रहेंगे बल्कि दवाओं पर होने वाला खर्च भी कम होता जाएगा। किडनी, नसों आदि पर होने वाला बुरा असर भी काफी हद तक टल जाएगा या बहुत कम होगा।

सही लाइफस्टाइल, गहरी नींद यानी लंबे वक्त की फाइनैंशल सेविंग

आज की आदत/ सेहत मे निवेश	अगर आदत खराब हो	रखी लाइफस्टाइल रखने से फायदा	10-20 साल में अनुमानित बचत
वॉक, एक्सरसाइज, योग (30-60 मिनट)	BP, डायबीटीज, हार्ट डिजीज	BP/शुगर कंट्रोल, हार्ट सुरक्षित	5-10 लाख
घर का संतुलित खाना (बैलेंस्ड थाली)	मोटापा, फैटी लिवर, हाई कलेस्ट्रॉल	वजन कंट्रोल, कम दवाइयां	4-8 लाख
फाइबर (मौसमी सब्जी, सलाद, फल)	इम्यूनिटी कमजोर, फ्री रेडिकल्स ज्यादा	ऐंटिऑक्सिडेंट बढ़ियां, सर्दी-खांसी कम	हर साल बचत
कम चीनी, कम प्रोसेस्ड फूड	डायबीटीज, किडनी/आंख की समस्या	शुगर देर से/नहीं होती	6-12 लाख
हर रात लगातार नींद (7-8 घंटे)	हार्मोन गड़बड़ी, डिप्रेशन	बेहतर मेटाबॉलिज्म, कम स्ट्रेस	3-6 लाख
शराब/ तंबाकू से दूरी	कैंसर, लिवर/हार्ट रोग	बड़ी बीमारियों से बचाव	15-40 लाख
मेंटल हेल्थ (मेडिटेशन, शौक पालना)	एग्जायटी, अनिद्रा	कम दवाइयां, कूल लाइफ	2-4 लाख
अच्छा BMI (18.5-24.9)	जॉइंट पेन, सर्जरी	सर्जरी टल जाती/ नहीं होती	5-15 लाख
सालाना हेल्थ चेक-अप	बीमारी देर से पकड़ में आती	जल्दी इलाज, कम खर्च	3-5 लाख

नोट: अच्छी डाइट और लाफस्टाइल से न सिर्फ पैसों की बचत होती है बल्कि लाइफ हेल्दी और लंबी चलती है। जहां तक कितने रुपये की बचत की बात है तो यह औसत अनुमान है। कमी-बेसी मुमकिन है।

स्क्रीन टाइम घटाएं, बचत बढ़ाएं

कोई बच्चा हो या फिर बड़ा, अगर स्क्रीन टाइम ज्यादा है तो इसका सीधा-सा मतलब है कि असर आंखों पर जरूर होगा। चाहे मोबाइल हो, टीवी, लैपटॉप या फिर कुछ और। जितना कम देखेंगे उतना ही आंखों को सुकून होगा। सच तो यह है कि कुदरत ने आंखों की बनावट ऐसी रखी है कि जब हम दूर देखते हैं यानी 6.6 फुट या इससे ज्यादा दूर तो यह आंखों के लिए सामान्य स्थिति होती है। नजदीक से या 6.6 फुट की दूरी से कम दूरी पर देखते हुए आंखों में मौजूद मांसपेशियों को ज्यादा मेहनत करनी पड़ती है। हम जितना

नजदीक देखते हैं, आंखों की मांसपेशियों को मेहनत करके लेंस को सही सेटिंग पर लाना पड़ता है ताकि जो चीज हम देख रहे हैं उसकी इमेज रेटिना पर ही बने, उससे पहले नहीं। जब हम मोबाइल या लैपटॉप आदि स्क्रीन को लगातार करीब से देखते हैं तो इससे आंखों में मौजूद मांसपेशियां धीरे-धीरे थकने लगती हैं और बाद में कमजोर हो जाती हैं। एक तो मांसपेशियों को बहुत ज्यादा मेहनत करना पड़ती है, दूसरा आंखों पर पड़ने वाली अतिरिक्त लाइट और तीसरा पलकों का झपकना कम हो जाता है। आंखें खराब होने की शुरुआत होने में 2 से 3 महीने या 1 साल का वक्त लग सकता है। धीरे-धीरे मायोपिया बढ़ने लगता है और हमारी आंखों के लिए पावर वाले चश्मे की जरूरत भी। यही कारण है कि स्क्रीन देखते हुए 20-20-20 का नियम फॉलो करने के लिए कहा जाता है। लगातार देखने को मना किया जाता है, ताकि आंखों की मांसपेशियों को आराम मिल सके।

पलकें झपकाना भी है जरूरी: जब हम स्क्रीन पर नहीं होते हैं तब अमूमन एक मिनट में हम 20 से 25 बार पलकें झपकते हैं। जब हम स्क्रीन पर होते हैं तो एक मिनट में 5 से 6 बार ही पलकें झपकते हैं।

स्क्रीन से नींद खराब: सोने से आधे या 1 घंटा पहले इनसे जरूर दूरी बना लेनी चाहिए। ऐसा नहीं करने से हमारी नींद खराब होती है। नींद नहीं पूरी करने से तन और मन, दोनों की सेहत पर खर्च बढ़ जाता है।

6.6
फुट या ज्यादा दूर देखना आंखों के लिए सामान्य स्थिति है। इससे नजदीक देखने पर आंखों पर दबाव पड़ता है।

डाइनिंग टेबल पर रखें ऐसी चीजें...

1. कम से कम दो तरह के मौसमी फल जरूर रखें। उनकी मात्रा इतनी जरूर हो कि परिवार के सभी सदस्य 1-1 फल दे दिनों तक खा सकें, जिससे हर दिन फल लाने की टेंशन न हो।
   खर्च: हर दिन 50 रुपये, महीने का 1500 से 2000 रुपये
2. नट्स भी मौजूद हों: जब भी भूख लगे तो एक मुट्ठी नट्स, भुने हुए चने या मूंगफली जैसे हेल्दी चीजें खाएं। मखाने भी एक अच्छा ऑप्शन है। एक कटोरा रोस्टेड मखाने भी हर दिन खा सकते हैं।
   खर्च: हर दिन 30 से 50 रुपये, महीने का खर्च 1000 से 1500 रुपये

घर में न रखें या कम रखें

किसी भी तरह के बिस्किट, नमकीन, चिप्स, नूडल्स आदि को घर या बाहर कहीं भी न खाएं। मनबूरी में खाना भी पड़े तो महीने में एक बार यानी 100-200 रुपये से ज्यादा खर्च न करें। वहीं, अगर रेस्तरां से मंगाकर खाते हैं तो महीने में एक बार से ज्यादा न मंगवाएं। महीने में 3 बार की जगह 1 बार बाहर की चीजें खाने से 2 बार के पैसे की बचत हो जाती है। इससे भी हम 1000 से 1200 रुपये महीने के आराम से बचा लेते हैं। बचत को मौसमी फल और नट्स आदि पर हमें अलग से खर्च नहीं करना पड़ता।

कुछ चीजों की लिमिट तय करें

रिफाइंड: रिफाइंड तेल, मैदा, चीनी आदि। अगर खाना भी हो तो महीने में एक या दो बार से ज्यादा इनकी बनी चीजें न ही खाएं तो बेहतर है।

नमक की मात्रा: हल्का नमक खाने की आदत डालें। डाइनिंग टेबल पर नमक की शीशी न रखें।

चाय: कई लोगों को चाय पीने से गैस आदि की समस्या होती है। अगर इसे न छोड़ पाएं तो सुबह की चाय खाली पेट न ही पिएं तो बेहतर है। दिनभर में 2 कप से ज्यादा न लें।

नेचरोपैथी अपनाकर खूब सेविंग

नेचरोपैथी में इलाज के लिए दवाएं नहीं, डाइट और लाइफस्टाइल में बदलाव को विकल्प माना जाता है। इसलिए नेचरोपैथी के अनुसार, दवाएं महंगी हैं, लेकिन घर का खाना सस्ता है। अगर बाहर का खाना न खाएं और घर के खाना को तरजीह दें तो यह बनट फ्रेंडली भी होगा। पूरे परिवार के लिए बाहर जाकर खाना खाने पर 1500 से 2000 रुपये खर्च होना बेहद आम है। वहीं, घर के खाने की बात करें तो सामान्य रूप से 4 लोगों के खाने पर 300 रुपये तक का खर्च आता है। घर का खाना हेल्दी भी होता है। इसमें मिलावट की आशंका भी बेहद कम होती है। वहीं **सिगरेट, अल्कोहल, गुटखा आदि** को रोकने से आन भी बचत और कल भी। बेकार चीजों में पसेंन रखें तो सेहत और पैसे दोनों की सेविंग।

उपवास से सेविंग

नेचरोपैथी में उपवास की मदद से इलाज करते हैं। यहां उपवास को ही आराम माना गया है क्योंकि जिस तरह आकाश खाली होता है, उसी तरह शरीर को भी ठीक करने के लिए खाली रखना पड़ता है। नेचरोपैथी मानती है कि जब शरीर में इन पांच तत्वों यानी पृथ्वी (मिट्टी), जल, वायु, अग्नि (धूप) और आकाश का संतुलन बिगड़ता है तो समस्याएं पैदा होती हैं। कुदरत ने हमें ये सभी चीजें मुफ्त में मुहैया कराई हैं। नेचरोपैथी में इलाज से ज्यादा इस बात पर ध्यान दिया जाता है कि बीमारी पैदा ही न हो। फिर भी इसकी कुछ सीमाएं भी है। हम हफ्ते में एक दिन उपवास जरूर रखें। इस दौरान पानी या नारियल पानी या पेठे का जूस ले सकते हैं यानी लिक्विड डाइट ही लें।

कुदरती भोजन सबसे कारगर

ज्यादा तेल, मसाले, जंक फूड आदि खाने से शरीर में कचरा ज्यादा पैदा होता है। कई बार पूरा कचरा शरीर से बाहर नहीं निकल पाता और इनका जमाव शरीर के विभिन्न अंगों में जमा होकर बीमार करता है। इसलिए हम कुदरत की दी हुई चीजों को उसी रूप में लें, जिन्हें हम आसानी से पचा सकते हैं। उबालना फिर भी ठीक है, लेकिन तेल में तलने से वह सही नहीं रहती।

टॉक्सिंस ऐसे बाहर

हम जो भी खाते हैं, उससे कचरा भी बनता है। अगर यह सही तरीके से बाहर न निकल पाए तो टॉक्सिन के रूप में जमा होने लगता है। यह जहां-जहां जमा होगा, वहीं उनसे जुड़ी समस्याएं पैदा होंगी। मसलन अगर पाचन तंत्र में जमा है तो कब्ज, अल्सर जैसी परेशानी होगी। अगर घुटनों में जमा होगा तो घुटनों में दर्द, आर्थराइटिस जैसी बीमारियां।

सनबाथ है मुफ्त

धूप स्नान यानी धूप में कम कपड़े में बैठने से बहुत फायदा है। इससे शरीर में न सिर्फ विटामिन-D की कमी नहीं होती बल्कि सप्लिमेंट लेने की जरूरत भी अमूमन नहीं रहती। इसके लिए सुबह 7 से 10 बजे के बीच 30 मिनट के लिए धूप में बैठें। जब धूप में बैठे हों तो तन पर जितना जरूरी हो उतने ही कपड़े पहनें।

आयुर्वेदिक जीवनशैली

आयुर्वेद सिर्फ जड़ी-बूटियों का नाम नहीं है, यह 'आयु' (जीवन) और 'वेद' (ज्ञान) का संगम है। इसका मूल सिद्धांत है 'स्वस्थस्य स्वास्थ्यरक्षणं, आतुरस्य विकारप्रशमनं च।' इसका मतलब है कि स्वस्थ व्यक्ति के स्वास्थ्य की रक्षा करना और रोगी के रोग को दूर करना। आयुर्वेद रोग की जड़ पर प्रहार करता है और शरीर के संतुलन को ठीक करता है। आयुर्वेदिक जीवनशैली मुख्य रूप से तीन बातों पर टिकी है: आहार, निद्रा और ब्रह्मचर्य (अनुशासित जीवन)।

इलाज से बेहतर है बचाव

1. **ऋतु चर्या और दिनचर्या:** सूरज उगने से पहले जागना और ऋतु के अनुसार खानपान में बदलाव करना जरूरी है। अगर हम कुदरत के चक्र के साथ तालमेल बिठाकर चलते हैं तो इम्यूनिटी कुदरती रूप से मजबूत होती है।
2. **विरुद्ध आहार से बचाव:** आज की पीढ़ी 'फूड कॉम्बिनेशन' पर ध्यान नहीं देती। दूध के साथ नमक या मछली का सेवन जैसे 'विरुद्ध आहार' शरीर में टॉक्सिंस (विषाक्त पदार्थ) पैदा करते हैं। आयुर्वेद के नियमों का पालन करने से ये टॉक्सिंस शरीर में जमा नहीं हो पाते।
3. **पाचन ही शक्ति है:** आयुर्वेद मानता है कि लगभग सभी बीमारियों की जड़ कमजोर 'जठराग्नि' (पाचन शक्ति) है। यदि हमारा पाचन सही है तो शरीर को पोषण मिलेगा और बीमारियां दूर रहेंगी।

खर्च ऐसे होंगे कम

हमारी इनकम का एक बड़ा हिस्सा अस्पतालों और महंगी दवाओं की भेंट चढ़ जाता है। आयुर्वेदिक पद्धति यहां एक 'सुरक्षा कवच' की तरह काम करती है:

रसोई ही औषधालय है: हमारी रसोई में मौजूद हल्दी, अदरक, अजवाइन, मेथी और तुलसी साधारण मसाले नहीं बल्कि शक्तिशाली औषधियां हैं।

भविष्य के लिए बचत: हर दिन योग, प्राणायाम और सात्विक भोजन हमें उन गंभीर बीमारियों से बचाते हैं जिनके इलाज में लाखों रुपये खर्च हो जाते हैं। यह एक तरह का 'हेल्थ इंश्योरेंस' है जिसके लिए कोई प्रीमियम नहीं भरना पड़ता, सिर्फ समय देना पड़ता है।

...तो मन भी शांत

शारीरिक दर्द और कष्ट अक्सर शरीर में 'वात, पित्त और कफ' के असंतुलन से पैदा होते हैं। आयुर्वेद की 'पंचकर्म' जैसी विधाएं शरीर का शुद्धिकरण करती हैं।

कुदरती उपचार: चेहरे का दर्द हो या स्किन से जुड़ी परेशानी, आयुर्वेद में तेल मालिश (अभ्यंग), स्वेदन और प्राकृतिक लेप के माध्यम से बिना किसी चीर-फाड़ के उपचार संभव है।

तनाव से मुक्ति: आयुर्वेद सिर्फ शरीर ही नहीं, मन पर भी काम करता है। झाड़ी, अश्वगंधा और ध्यान के माध्यम से मानसिक कष्ट और चिंता को दूर किया जा सकता है, जिससे जीवन की गुणवत्ता में सुधार आता है।

इस बात को समझना भी जरूरी है कि आयुर्वेद को अपनाना पुराने समय में लौटने जैसा नहीं है, बल्कि बुद्धिमानी से भविष्य को सुरक्षित करना है। यह हमें सिखाता है कि हम प्रकृति के मालिक नहीं, बल्कि उसका एक हिस्सा हैं। जब हम प्राकृतिक नियमों का पालन करते हुए सात्विक भोजन, पर्याप्त नींद और योग को अपनी दिनचर्या का हिस्सा बनाते हैं तो हमारा शरीर खुद को ठीक करने की क्षमता विकसित कर लेता है।

CCI NG 3.7 Product: NBTMumbaiBS PubDate: 01-02-2026 Zone: Mumbai Edition: 1 Page: NBTMVIVI User: cci Time: 01-31-2026 22:56 Color:

मैं मानता हूं कि कप्तानी के साथ आने वाली मैदान के बाहर की जिम्मेदारियों के बारे में मुझे बहुत कुछ सीखना है। मैं निजी व पेशेवर तौर पर और बेहतर होने के लिए प्रतिबद्ध हूं। - हैरी ब्रुक, क्रिकेट कप्तान, इंग्लैंड

506

रन बनाए हैं आयरलैंड के पॉल स्टर्लिंग ने टी20 इंटरनैशनल मैचों में इनिंग्स के पहले ओवर्स में। वह इस फॉर्मेट में पारी के पहले ओवर में सर्वाधिक रन बनाने वाले बैटर हैं। दूसरे स्थान पर रोहित शर्मा (409 रन) हैं

स्पोर्ट्स QUIZ

इस पेज पर छपी खबरों में ही इन सवालों का जवाब है।

1. एलेना रिबाकिना ने कितने ग्रैंडस्लैम सिंगल्स टाइटल जीते हैं?
A) 1 B) 3 C) 2 D) 4
2. पैट कमिंस की जगह ऑस्ट्रेलिया ने टी20 वर्ल्ड कप 2026 की टीम में किसे शामिल किया है?
A) बेन ड्वारशुइस B) शॉन एबॉट C) स्कॉट बोलैंड D) राइली मेरेडिथ

कल के जवाब
1. B) 411 2. D) मुंबई

लकी WINNER

1. लक्ष शेखर, विकास पुरी, दिल्ली
2. मनोज सक्सेना, गाजियाबाद, यूपी
3. सरोज जैन, ठाणे, महाराष्ट्र

आप अपने जवाब हमें **9319282367** पर अपने नाम, तस्वीर और शहर/गांव के नाम के साथ वॉट्सऐप करें। एक 'लकी विनर' का नाम और तस्वीर हम कल के अंक में छापेंगे। दो अन्य विजेताओं के नाम भी प्रकाशित होंगे।

फटाफट खबरें

नेपाल से जीता भारत

■ **पोखरा:** भारत ने सैफ अंडर-19 विमिंस चैंपियनशिप 2026 में अपने अभियान की शानदार शुरुआत करते हुए मेजबान नेपाल को 1-0 से हराया। दूसरे हाफ के चौथे मिनट में पर्ल फर्नांडिस (49वें) ने विजयी गोल दागा। अंडर-17 टीम के साथ उतरी भारत की यह नई हेड कोच पामेला कोंटी के मार्गदर्शन में पहली जीत रही। भारत अब दो फरवरी को बांग्लादेश से भिड़ेगा।

तिलक करेंगे वापसी

■ **नई दिल्ली:** भारतीय बैटर तिलक वर्मा को ग्रोइन की चोट से ठीक होने के बाद जल्द ही सेंटर ऑफ एक्सीलेंस से खेलने की स्वीकृति मिल सकती है। सूत्रों ने पीटीआई को बताया कि तिलक को रिलीज किया जाएगा और वह तीन फरवरी को मुंबई में भारतीय टीम से जुड़ेंगे।

अनाहत सेमीफाइनल में

■ **नई दिल्ली:** अनाहत सिंह ने वॉशिंगटन में स्क्वॉश ऑन फायर ओपन के विमिंस सिंगल्स क्वॉर्टर फाइनल में इजिप्ट की दूसरी वरीय सना इब्राहिम को हराया। सातवीं वरीय अनाहत ने तीसरे और चौथे गेम में 5-6 से पिछड़ने के बाद वापसी की और सना को 8-11, 8-11, 11-7, 11-8, 11-7 से हराया। वीर चोटरानी मेंस क्वॉर्टर फाइनल में इंग्लैंड के छठे वरीय डेक्लान जेम्स से हार गए।

कनाबर को दी बधाई

■ **नई दिल्ली:** भारत की जेम्सी कनावर ने ऑस्ट्रेलियन ओपन एशिया-पैसिफिक एलीट-14 ऐंड अंडर ट्रॉफी 2026 में ऐतिहासिक सफलता अर्जित की है। वह इस खिताब को जीतने वाली पहली भारतीय लड़की है। केंद्रीय खेल मंत्री डॉ.मनसुख मांडविया ने उन्हें बधाई दी है।

भारत ने टी20I सीरीज को 4-1 से किया अपने नाम

ईशान के तूफान से जीत

भारत Vs न्यूजीलैंड
टी20I सीरीज, पांचवां मैच

■ **NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली:** धमाकेदार ईशान किशन और फॉर्म में वापसी करने वाले 'मिस्टर 360 डिग्री' सूर्यकुमार यादव की ताबड़तोड़ बल्लेबाजी की बदौलत भारत ने शनिवार को तिरुवनंतपुरम में खेले गए सीरीज के पांचवें एवं अंतिम टी20 इंटरनैशनल मुकाबले में न्यूजीलैंड के खिलाफ पहाड़ सरीखा स्कोर खड़ा करते हुए 46 रनों से मुकाबला जीत लिया। भारत ने सीरीज को 4-1 से अपने नाम किया। टीम इंडिया ने सीरीज में दूसरी बार टॉस जीतकर पहले बल्लेबाजी का फैसला करते हुए 20 ओवर्स में 5 विकेट पर 271 रनों का विशाल स्कोर बनाया। जवाब में न्यूजीलैंड टीम ओपनर फिन एलेन (80 रन, 38 बॉल, 8 फोर, 6 सिक्स) के प्रतिरोध के बावजूद लक्ष्य से दूर रही। 117 के टीम स्कोर पर फिन के आउट होने के बाद न्यूजीलैंड के विकेट नियमित अंतराल पर गिरते रहे और पूरी टीम 19.4 ओवर्स में 225 रनों के स्कोर पर ऑल आउट हो गई। भारत की तरफ से अर्शदीप सिंह ने अपने टी20I करियर की बेस्ट बॉलिंग करते हुए चार ओवर में 51 रन देकर पांच विकेट झटके। जबकि चोट से वापसी करने वाले स्पिनर अक्षर पटेल ने 4 ओवर में 33 रन देकर तीन विकेट हासिल किए। भारत इस जीत के साथ 7 फरवरी से शुरू होने वाले टी20 वर्ल्ड कप में बढ़े हुए उत्साह के साथ अपना अभियान शुरू करेगा। न्यूजीलैंड की पारी के दौरान संजू सैमसन के बदले ईशान ने ही विकेटकीपिंग की जिम्मेदारी संभाली जिससे वर्ल्ड कप से पहले टीम मैनेजमेंट ने अपनी पसंद का संकेत दे दिया।

ईशान का रौद्र रूप: 'प्लेयर ऑफ द मैच' ईशान किशन ने अपना प्रचंड रूप दिखाते हुए टी20I में अपनी पहली शतकीय पारी खेली। कप्तान सूर्यकुमार ने भी 30 बॉल पर 63 रन बनाए जिसमें 4 फोर और 6 सिक्स शामिल थे। दोनों बल्लेबाजों के बीच तीसरे विकेट के लिए सिर्फ 58 बॉल में 137 रनों की साझेदारी की। ईशान ने 42 बॉल पर अपनी सेंचुरी पूरी करने के दौरान सभी विपक्षी गेंदबाजों को निशाने पर लिया। आखिरी के ओवर में ऑलराउंडर हार्दिक पंड्या ने भी तगड़े प्रहार करते हुए 17 गेंदों पर एक फोर और चार सिक्स समेत 42 रन की पारी खेली। न्यूजीलैंड की तरफ से लॉकी फर्ग्युसन ने दो विकेट लिए। जबकि ईश सोढ़ी ने तीन ओवर में 48 रन लुटाए।

संजू ने फिर किया निराश: फॉर्म के लिए जूझ रहे केरल के संजू सैमसन के पास अपने घरेलू दर्शकों के सामने उम्दा प्रदर्शन की अपेक्षाएं थीं, लेकिन संजू की बल्ले से नाकामी का सिलसिला जारी रहा। वह 6 गेंदों पर 6 रन बनाकर पारी के तीसरे ओवर में तेज गेंदबाज लॉकी फर्ग्युसन का शिकार बने। दूसरे ओपनर अभिषेक शर्मा (30 रन) लय पाने के बाद अपनी पारी ज्यादा लंबी नहीं ले जा पाए।

किशन-सूर्य का पलटवार: संजू के जल्द आउट होने के बाद मोर्चे पर आए ईशान ने कहर बरपा रहे फर्ग्युसन को पांचवें ओवर में लगातार फोर और सिक्स जड़ा। ईशान और सूर्य लगातार तगड़े शॉट्स लगाकर विपक्षी गेंदबाजों पर हावी हो गए। सूर्य ने ऑफ स्पिनर ग्लेन फिलिप्स की गेंद पर सातवें ओवर में पहला सिक्स जड़ा जबकि कप्तान और लेफ्ट आर्म स्पिनर मिचेल सैंटनर पर दसवें ओवर में एक और छक्का लगाया। सैंटनर के इसी ओवर में ईशान ने भी फोर और सिक्स लगाया। दसवें ओवर में भारत के खाते में कुल 20 रन आए और टीम इंडिया के सौ रन भी पूरे हो गए।

69 सिक्स लगाए भारत ने इस सीरीज में। यह किसी टीम द्वारा एक द्विपक्षीय सीरीज में सर्वाधिक सिक्स लगाने का रेकॉर्ड है

ईशान किशन

103	43	6	10
रन	बॉल	फोर	सिक्स

ईशान ने ईश के एक ओवर में ठोके 29 रन!

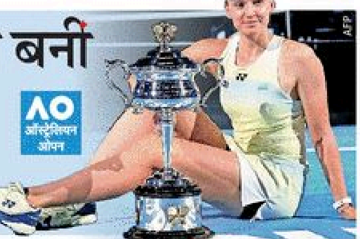
ईश सोढ़ी के लिए पारी का 12वां ओवर बुरे सपने सरीखा साबित हुआ। सोढ़ी ने ओवर की पहली गेंद पर वाइड के साथ शुरुआत की, जिसके बाद असली बॉल पर ईशान ने फोर लगाकर सिर्फ 28 गेंदों पर अपना अर्धशतक पूरा किया। इसके बाद उन्होंने इस गेंदबाज के होश फाख्ता करते हुए 4, 4, 6, 4 और 6 के साथ इस ओवर में कुल 29 रन कूट डाले। सोढ़ी के पास ईशान को रोकने का कोई रास्ता नजर नहीं आ रहा था। इसमें से सिर्फ एक गेंद ऐसी थी जिसमें ईशान की टाइमिंग थोड़ी ठीक नहीं रही थी लेकिन वह बॉल भी बल्ले से लगकर विकेटकीपर को छकाते हुए बाउंड्री पार चली गई। कप्तान सूर्य ने भी पारी के 14वें ओवर में ऐसा ही जलवा दिखाते हुए जैकब डफी को एक फोर और तीन सिक्स समेत कुल 23 रन बनाकर विपक्षी गेंदबाजों की बखिया उधेड़ डाली। इसी ओवर में सूर्य ने 26 गेंदों पर अपनी फिफ्टी भी पूरी की।

स्कोरकार्ड

भारत: अभिषेक शर्मा बो फर्ग्युसन 30, संजू सैमसन कॉ जैकब्स बो फर्ग्युसन 6, ईशान किशन कॉ फिलिप्स बो डफी 103, सूर्यकुमार यादव स्टंप सीफर्ट बो सैंटनर 63, हार्दिक पंड्या कॉ जैकब्स बो जेमीसन 42, रिंकू सिंह नॉट आउट 8, शिवम दुबे नॉट आउट 7 **एक्स्ट्राज:** 12 **टोटल:** 20 ओवर्स में 5 विकेट पर 271 रन **विकेट:** 1-31, 2-48, 3-185, 4-233, 5-261 **बोलिंग:** जैकब डफी 4-0-53-1, काइल जेमीसन 4-0-61-1, लॉकी फर्ग्युसन 4-0-41-2, ईश सोढ़ी 3-0-48-0, फिलिप्स 1-0-10-0, सैंटनर 4-0-60-1

न्यूजीलैंड: टिम सीफर्ट कॉ हार्दिक बो अर्शदीप 5, फिन एलेन कॉ रिंकू बो अक्षर 80, रचिन रविंद्र कॉ अक्षर बो अर्शदीप 30, ग्लेन फिलिप्स कॉ रिंकू बो अक्षर 7, डेरिल मिचेल बो अर्शदीप 26, मिचेल सैंटनर कॉ कुलदीप बो अर्शदीप 0, बेवन जैकब्स बो वरुण 7, काइल जेमीसन बो अर्शदीप 9, ईश सोढ़ी कॉ अर्शदीप बो रिंकू 1, लॉकी फर्ग्युसन बो अक्षर 3, जैकब डफी नॉट आउट 9 **एक्स्ट्राज:** 16 **टोटल:** 19.4 ओवर्स में 225 रन पर ऑल आउट **विकेट:** 1-17, 2-117, 3-131, 4-137, 5-137, 6-166, 7-179, 8-180, 9-191, 10-225 **बोलिंग:** अर्शदीप सिंह 4-0-51-5, हार्दिक पंड्या 2-0-15-0, जसप्रीत बुमराह 4-0-58-0, वरुण चक्रवर्ती 4-0-36-1, अक्षर पटेल 4-0-33-3, अभिषेक शर्मा 1-0-13-0, रिंकू सिंह 0.4-0-7-1

रिबाकिना बनीं चैंपियन



मेरा दिल बहुत तेज धड़क रहा है। चेहरे से भले ही पता नहीं चले, लेकिन भीतर काफी जज्बात उमड़ रहे हैं। -एलेना रिबाकिना

■ **एजेंसियां, मेलबर्न:** एलेना रिबाकिना ने दुनिया की नंबर एक खिलाड़ी आरिना सबालेंका को हराकर ऑस्ट्रेलियन ओपन विमिंस सिंगल्स खिताब जीत लिया है। यह उनके करियर का दूसरा ग्रैंडस्लैम खिताब है। रिबाकिना ने तीन सेट तक चले खिताबी मुकाबले में 6-4, 4-6, 6-4 से जीत दर्ज की। करीब दो घंटे 18 मिनट के संघर्ष के बाद खिताब जीतकर उन्होंने साल 2023 फाइनल में सबालेंका के हाथों यहां मिली हार का बदला भी चुकता कर दिया। रिबाकिना ने पहला सेट जीतने के बाद दूसरा सेट गंवाया और तीसरे में वे 0-3 से पीछे थी, लेकिन लगातार पांच गेम जीतकर वापसी की। रिबाकिना ने साल 2022 में विंबलडन का विमिंस सिंगल्स खिताब जीता था।

इतिहास रचने उतरेंगे जोकोविच-अल्काराज

रॉड लेवर एरीना में 83 साल की मार्गरेट कोर्ट यानिक सिनर और जोकोविच के मैच के दौरान वीआईपी दर्शकों के बीच मौजूद थी। ये दोनों 24 ग्रैंडस्लैम सिंगल्स खिताब का सर्वकालिक रेकॉर्ड साझा करते हैं, लेकिन सर्बे को यह बदल सकता है। सिनर पर जोकोविच की कड़ी जीत ने टॉप रैंकिंग्स वाले अल्काराज के खिलाफ खिताबी मैच तय किया। स्पेन का 22 साल का यह खिलाड़ी करियर ग्रैंडस्लैम पूरा करने वाला सबसे कम उम्र का खिलाड़ी बनने की राह पर है।

टेलिकास्ट: दोपहर 2:00 बजे से सोनी लिव और सोनी स्पोर्ट्स नेटवर्क पर

मेंस सिंगल्स फाइनल आज

कार्लोस अल्काराज	प्लेयर	नोवाक जोकोविच
स्पेन	देश	सर्बिया
1	रैंकिंग्स	4
22	उम्र	38
6'0	हाइट	6'2
24	सिंगल्स टाइटल	101
4	आपसी मैच में जीत	5

कार्लोस

जोकोविच

यूपी और दिल्ली के लिए आखिरी मौका

■ **एजेंसियां, वडोदरा:** विमिंस प्रीमियर लीग के आखिरी लीग मुकाबले में दिल्ली कैपिटल्स संडे को यूपी वॉरियर्स के खिलाफ करो या मरो की स्थिति में होगी। जीत दिल्ली कैपिटल्स को सीधे गुजरात जायंट्स के खिलाफ एलिमिनेटर में पहुंचा देगी और आठ अंकों के साथ टीम तीसरे स्थान पर रहेगी, जबकि मौजूदा चैंपियन मुंबई इंडियंस टूर्नामेंट से बाहर हो जाएगी। हार की स्थिति में समीकरण उलझ जाएंगे और नेट रन रेट के आधार पर मुंबई, दिल्ली और वॉरियर्स के बीच एलिमिनेटर की दौड़ तय होगी।

विमिंस प्रीमियर लीग 2026

दिल्ली की कप्तान जेमिमा

टेलिकास्ट: शाम 7:30 बजे से स्टार स्पोर्ट्स नेटवर्क और जियोहॉटस्टार पर

भारत के सामने आज फिर पाकिस्तानी चुनौती

भारत Vs पाकिस्तान
सुपर-6 का मुकाबला

■ **एजेंसियां, बुलवायो:** पांच बार का चैंपियन भारत संडे को यहां ICC मेंस अंडर-19 वर्ल्ड कप के सुपर-सिक्स मैच में चिर-प्रतिद्वंद्वी पाकिस्तान से एशिया कप फाइनल में मिली हार का बदला लेने की कोशिश करेगा। दरअसल, पाकिस्तान के लिए यह मैच नॉकआउट की तरह है जिसमें हार के साथ उसका सफर सुपर सिक्स में ही थम जाएगा जबकि भारत की हार के बावजूद उसके पास बेहतर नेट रन रेट के आधार पर सेमीफाइनल में जगह बनाने का चांस रहेगा। इस बीच, भारतीय क्रिकेट बोर्ड (BCCI) ने बताया कि भारतीय अंडर-19 टीम ने वर्ल्ड क्रिकेट के महान खिलाड़ी सचिन तेंडुलकर के साथ वर्चुअल बातचीत की, जिसमें मास्टर ब्लास्टर ने युवा क्रिकेटरों की हौसला अफजाई की।

तीन टीमें क्वॉलिफाई: पाकिस्तान के लिए यह झटके वाली खबर है कि सेमीफाइनल के लिए तीन टीमें पहले ही क्वॉलिफाई कर चुकी हैं। ऑस्ट्रेलिया, अफगानिस्तान और इंग्लैंड पहले ही अंतिम-4 में पहुंच चुके हैं और सिर्फ एक स्थान बाकी है। भारत ने अब तक अपने सभी मैच जीते हैं और उसका नेट रन रेट +3.337 है। पाकिस्तान ने अगर भारत को हरा भी दिया तो दोनों टीमों के 6-6 अंक होंगे। ऐसे में नेट रन रेट में बड़ा बदलाव नहीं हुआ तो भारत अंतिम चार में पहुंच जाएगा।

बैटर्स ने दिखाया है दम: विकेटकीपर बल्लेबाज अभिज्ञान कुंडु (4 मैचों में 183 रन) और वैभव सूर्यवंशी (4 मैच में 166 रन) लगातार अच्छा प्रदर्शन कर रहे हैं। दोनों ने दो-दो अर्धशतक लगाए हैं। विहान मल्होत्रा (4 मैचों में 151 रन) भी लय में हैं। बाकी, गेंदबाजी में दाएं हाथ के तेज गेंदबाज हेनिल पटेल (4 मैचों में 10 विकेट) और जिंबाब्वे के खिलाफ पिछले मैच में तीन विकेट चटकाने वाले बाएं हाथ के तेज गेंदबाज उद्धव मोहन ने भारत के लिए प्रभावी प्रदर्शन किया है। दूसरी ओर, पाकिस्तान को अंडर-19 एशिया कप फाइनल में शानदार 172 रन बनाने वाले ओपनर समीर मिन्हास से बड़ी उम्मीदें होंगी। उनके पेसर अली रजा चार मैच में 12 विकेट ले चुके हैं जबकि अब्दुल सुभान ने भी 10 विकेट चटकाए हैं।

183 रन बना चुके हैं चार मैचों में अभिज्ञान कुंडु जिसमें 2 अर्धशतक शामिल हैं। वह टीम के लिए अभी तक सर्वाधिक रन बनाने वाले बल्लेबाज हैं

टेलिकास्ट: दोपहर 1 बजे से स्टार स्पोर्ट्स नेटवर्क तथा जियोहॉटस्टार पर

भारतीय कप्तान आयुष म्हात्रे

हिसाब बराबर करने का मौका

NBT Lens खबरों के अंदर की बात

भारत पिछले साल 21 दिसंबर को दुबई में हुए अंडर-19 एशिया कप फाइनल में पाकिस्तान से 191 रन के बड़े अंतर से हार गया था, जबकि 14 दिसंबर को उसने इसी टूर्नामेंट का ग्रुप मैच उसके खिलाफ 90 रन से जीता था। ऐसे में आयुष म्हात्रे की कप्तानी वाली भारतीय टीम आज उस हार का बदला लेने के लिए बेताब होगी। भारतीय टीम इस टूर्नामेंट में अजेय रही है, लेकिन पाकिस्तान की चुनौती को कतई कमतर नहीं मान सकते। यूथ वनडे इंटरनैशनल में दोनों टीमें अब तक 29 बार टकराई हैं जिसमें भारत ने 16 तो पाक ने 12 मैच जीते हैं और एक मैच टाई रहा है। अंडर-19 वर्ल्ड कप में हुए 10 मुकाबलों में दोनों ने पांच-पांच मैच जीते हैं।

दूसरी पारी में वापसी करते हुए दिल्ली ने बनाई बढ़त

■ **एजेंसियां, मुंबई:** वैभव कांडपाल (61) और आयुष दोसेजा (62* रन) की जुझारू पारियों के दम पर दिल्ली ने रणजी ट्रॉफी ग्रुप-डी मुकाबले के तीसरे दिन मुंबई के खिलाफ मजबूत वापसी करते हुए 110 रन की बढ़त बना ली। दोनों ने चौथे विकेट के लिए 106 रन जोड़कर पारी को संभाला। स्टंप्स तक दिल्ली ने दूसरी पारी में चार विकेट पर 206 रन बना लिए। इससे पहले दिविज मेहरा (5/64) ने शानदार गेंदबाजी करते हुए मुंबई की पहली पारी को समेटने में अहम भूमिका निभाई। सिद्धेश लाड (103) और सुवेद पारकर (58) के आउट होने के बाद मेहरा ने लगातार झटके देकर मैच का रुख बदला। शम्स मुलानी (34) की पारी से मुंबई की बढ़त 96 रन तक पहुंची थी।

दिल्ली के आयुष दोसेजा

रणजी का रण

बंगाल क्वॉर्टर फाइनल में

रोहतक: बाएं हाथ के स्पिनर शाहबाज अहमद (6/38) के दम पर बंगाल ने रणजी ट्रॉफी ग्रुप-सी में हरियाणा को 188 रन से हराकर क्वॉर्टर फाइनल में जगह बना ली। शाहबाज ने मैच में कुल 11 विकेट झटके। 294 रन के लक्ष्य का पीछा करते हुए हरियाणा की टीम 26.1 ओवर में 105 रन पर सिमट गई।

रोमांचक मोड़ पर यूपी-विदर्भ मैच

नागपुर: उत्तर प्रदेश और विदर्भ के बीच खेला जा रहा ग्रुप-ए का मैच रोमांचक मोड़ पर पहुंच चुका है। तीसरे दिन स्टंप्स तक विदर्भ ने अपनी दूसरी पारी में चार विकेट पर 91 रन बना लिए हैं। वह 201 रन के लक्ष्य से सिर्फ 110 रन पीछे है, जबकि यूपी को जीत के लिए छह विकेट चाहिए। इससे पूर्व, यूपी दूसरी पारी में 200 के स्कोर पर आउट हो गई थी। यूपी और विदर्भ ने अपनी-अपनी पहली पारी में 237 रन बनाए थे।

ऑस्ट्रेलिया को बड़ा झटका, कमिंस बाहर

■ **एजेंसियां, मेलबर्न:** ऑस्ट्रेलिया को शनिवार को बड़ा झटका लगा जब उसके मुख्य तेज गेंदबाज पैट कमिंस चोट के कारण आगामी टी20 वर्ल्ड कप से बाहर हो गए। राष्ट्रीय चयनकर्ताओं को उनकी जगह 15 सदस्यीय टीम में बेन ड्वारशुइस को चुनना पड़ा। बत्तीस साल के कमिंस पीठ की चोट से पूरी तरह उबर नहीं पाए हैं। मैथ्यू शॉर्ट को भी शुरुआती 15 सदस्यीय टीम से बाहर कर दिया गया है। मैथ्यू रेनशॉ को शॉर्ट की जगह टीम में शामिल किया गया है। सिलेक्टर टोनी डोडेमेड ने कहा, 'पैट की पीठ की चोट को ठीक होने में और समय लगेगा इसलिए बेन एक तैयार वैकल्पिक खिलाड़ी हैं, जो बाएं हाथ से तेज गेंदबाजी करने के साथ-साथ बैटिंग भी करते हैं।'

टी20 वर्ल्ड कप अपडेट

ऑस्ट्रेलिया के पैट कमिंस

मिलर को मिली मंजूरी

जोहानिसबर्ग: साउथ अफ्रीका के सीनियर बैटर डेविड मिलर को टी20 वर्ल्ड कप खेलने के लिए मेडिकल मंजूरी मिल गई है। मिलर को एसए20 के दौरान मांसपेशी में खिंचाव आ गया था। क्रिकेट साउथ अफ्रीका ने कहा कि वह संडे को साउथ अफ्रीका टीम के साथ मुंबई रवाना होंगे। पिछली उपविजेता साउथ अफ्रीका को ग्रुप-डी में न्यूजीलैंड, अफगानिस्तान, कनाडा और संयुक्त अरब अमीरात के साथ रखा गया है। उसे नौ फरवरी को अहमदाबाद में कनाडा से पहला मैच खेलना है।

उलटफेर करते हुए देविका फाइनल में

■ **एजेंसियां, बैंकॉक:** भारत की युवा बैडमिंटन खिलाड़ी देविका सिहाग ने दुनिया की 35वें नंबर की खिलाड़ी हुआंग यू सुन को सीधे गेम में हराकर थाईलैंड मास्टर्स टूर्नामेंट के फाइनल में प्रवेश कर लिया। भारत की 20 वर्ष की सिहाग ने टूर्नामेंट में दमदार प्रदर्शन किया है और कई उलटफेर करने में सफल रही हैं। उन्होंने अंतिम-4 के कड़े मुकाबले में पांचवीं वरीयता प्राप्त हुआंग को 22-20, 21-13 से हराया। खिताबी मुकाबले में उनके सामने होंगी मलयेशिया की गोह जिन वेइ।

थाईलैंड मास्टर्स बैडमिंटन

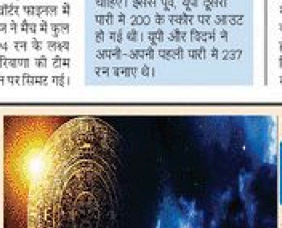
प्रग्नानंदा, एरिगैसी ने गंवाई बाज़ी, गुकेश का मैच ड्रॉ

■ **एजेंसियां, विज्क आन जी (नीदरलैंड्स):** टाटा स्टील चेस मास्टर्स 2026 टूर्नामेंट में भारतीयों के लिए शुक्रवार का दिन कठिन रहा। शनिवार को खेले गए 11वें राउंड में आर प्रग्नानंदा और अर्जुन एरिगैसी को हार का सामना करना पड़ा। वहीं, अरविंद चिदंबरम व वर्ल्ड चैंपियन डी गुकेश के बीच खेली गई बाजी ड्रॉ पर समाप्त हुई। एरिगैसी को जावोखिर सिंदारोव ने मात दी। प्रग्नानंदा को विंसेंट कीमर के खिलाफ हार झेलनी पड़ी। ग्यारहवें राउंड के बाद सिंदारोव और नोर्दिबेक अब्दुसत्तोरोव सात-सात अंकों के साथ संयुक्त रूप से टॉप पर हैं।

टाटा स्टील मास्टर्स चेस टूर्नामेंट

ग्रैंडमास्टर और वर्ल्ड चैंपियन गुकेश

12 राशियां और आपका दिन



ARIES 21 Mar - 19 Apr
राशि का स्वामी मंगल दशम भाव में चल रहा है। चंद्रमा कर्क राशि का चौथे भाव में आपके अंदर भोग विलास की भावना को बढ़ाएगा। आप धार्मिक एवं सामाजिक कार्यों में सहयोग करेंगे, यदि आप व्यापार कर रहे हैं तो आपके व्यापार में आज कुछ नए बदलाव होंगे जिससे आगे चलकर आपको लाभ होगा।

TAURUS 20 Apr - 19 May
आज आपकी राशि से तृतीय भाव में चंद्रमा आपके जीवन में विघ्न बाधाएं उत्पन्न करेगा। नौकर चाकरों से आकस्मिक रूप से परेशानी रहेगी। परिवार की तरफ से भी कोई सुखद समाचार मिलने के संकेत नहीं है। शाम 5 बजे के बाद चंद्रमा के कर्क राशि में प्रवेश करने के बाद कुछ धैर्य रखेगा, पड़ोसी सहयोग करेंगे।

GEMINI 21 May - 21 Jun
आज आपमें अपने कार्य के प्रति लगन रहेगी एवं रुके हुए काम पूरे होंगे। आप नए-नए कामों में निवेश करेंगे। आपके परिवार में मनमुटाव की स्थिति रहेगी। शाम के समय वाहन खराब होने से आकस्मिक खर्च बढ़ेगा। आप इस समय में धैर्य से काम लें क्योंकि जल्दबाजी में लिए गए काम से आप परेशान हो सकते हैं।

CANCER 22 Jun - 22 July
आज आप अधिकांश समय क्रियाकलापों में लगे रहेंगे। इस समय में अध्यात्म से तत्व ज्ञान की वृद्धि होगी। शाम से देर रात तक आपकी भौतिक सुख सुविधाओं में वृद्धि होगी। आपकी बुद्धि विवेक, नए-नए कामों की खोज करने में लगेगी। आप दूसरों की कमियां न ढूंढे तो आपकी शान में चार चांद लग सकते हैं। आपके मित्रों से सहयोग मिलेगा।

LEO 23 July - 22 Aug
आज कर्क का चंद्रमा आपको बहुमूल्य वस्तु से लाभ प्राप्त कराएगा। अपनी शान शौकत के लिए धन का व्यय करेंगे, गरीबों की सहायता और अपने बोलने की कला, कार्य कुशलता से दूसरे व्यक्तियों को अपनी ओर आकर्षित करने में सक्षम रहेंगे। शाम से लेकर देर रात तक आपकी रुचि धर्म-अध्यात्म में लगेगी।

VIRGO 23 Aug - 22 Sep
आज राशि से एकादश भाव में चंद्रमा राज्य विजय कारक है। आपके प्रभाव प्रताप में वृद्धि होगी। शाम से लेकर देर रात तक ऐसे अनावश्यक खर्चे सामने आएंगे जो कि चाहते हुए भी मजबूरी में करने पड़ेंगे। ऐसे खर्चों से परेशान न हों। भविष्य में धन अर्जित करने के और भी अवसर आपको मिलते रहेंगे।

LIBRA 23 Sep - 22 Oct
अधिक परिश्रम करने के कारण स्वास्थ्य थोड़ा खराब रहेगा। राज्य और समाज की ओर से वांछित सहयोग मिलेगा, परिवार की तरफ से भी शुभ समाचार मिलने के संकेत हैं। यदि आप नौकरी करते हैं तो आपके अधिकारों में वृद्धि होगी। उत्तरदायित्व बढ़ेगा। सब लोग आपके साहस और पराक्रम की प्रशंसा करेंगे। इससे आपके शत्रुओं का मनोबल गिरेगा।

SCORPIO 23 Oct - 21 Nov
आज का दिन मिश्रित फलकारक है। तृतीय भाव में मंगल होने के कारण आपको पेट एवं वायु से संबंधित कष्ट होने की संभावना रहेगी। ऐसे अनावश्यक खर्चे सामने आएंगे जो आपको परेशान कर देंगे। शाम के समय कोई खुशखबरी मिलने से आपका उत्साह बढ़ जाएगा।

SAGITTARIUS 22 Nov - 21 Dec
राशि से अष्टम आयु भाव में चंद्रमा धर्म अध्यात्म में वृद्धि करेगा। दिन का कुछ समय सामाजिक क्रियाकलापों में भी लगेगा। आपकी भौतिक सुख सुविधाओं में कुछ कमी आ सकती है। यदि आप अपने मन की बात को जल्द दूसरों पर उजागर न करें तो रुके हुए धन की प्राप्ति हो सकती है।

CAPRICORN 22 Dec - 19 Jan
आज राशि से सप्तम प्रमुख केंद्र भाव पर अष्टम स्थान में केतु, सूर्य, मंगल, शुक्र योग आपके निर्णय लेने की क्षमता से आपको लाभ कराएगा। यदि आपका कोई विवाद राज्य में या समाज में लंबित हो तो उसमें सफलता मिलने की पूर्ण संभावना रहेगी। धन का लाभ होगा। शाम से देर रात तक ईश्वर भक्ति में लगेगा।

AQUARIUS 20 Jan - 18 Feb
आज का दिन आपके लिए भविष्य की नवीन संभावनाओं को लेकर आ रहा है। आपकी रुचि अध्यात्मिक और आपके अच्छे कर्मों से आपके खानदान का नाम ऊंचा होगा। बुजुर्गों के आशीर्वाद से काम में सफलता मिलेगी। शाम का समय गाने बजाने, संगीत और सैर सपाटे में बीतेगा।

PISCES 19 Feb - 20 Mar
आज राशि से छठवां राहु शत्रु की चिंता को बढ़ाएगा। मानसिक अशांति खिन्नता एवं उदासीनता के कारण आप भटक सकते हैं। आपकी संतान व पत्नी के प्रति प्रेम भावना बढ़ेगी। यदि आपकी प्रेमिका होने वाली है तो आराम प्राप्त होगी। आपको आकस्मिक चिंता होने की संभावना है। जिसे मृदु भाषा से दूर कर लेंगे। रात में अतिथियों के आगमन से असुविधा होगी।

जन्मदिन की शुभकामनाएं

यह वर्ष आपको स्वर्ण पाद से प्रवेश कर रहा है। वर्ष के स्वामी मंगल बुध दो ग्रह बने हैं। मंगल भूमि का स्वामी, युद्धप्रिय, साहसी, अग्नि, मुकदमाकारक ग्रह है, जिसको बुध का सानिध्य बौद्धिक गुणी वाला, कुशल व्यापारी भी बना देता है। फरवरी रोज से मार्च के महीने तक घरेलू सुख साधन, वाहन, मकान प्राप्ति के प्रबल योग हैं। अप्रैल में अकारण शत्रु उत्पत्ति होकर उनका मान मर्दन भी हो जाएगा। इस वर्ष मई जून में किसी मांगलिक कार्य का अनुष्ठान अथवा प्रतिष्ठावर्धक कार्य भी आपके परिवार में होंगे। जुलाई में रोग व्याधि से मुक्ति मिलेगी। अगस्त में निकट संबंधी आपके इर्द गिर्द घूमेंगे। सितंबर में खर्च की भागदौड़ हो सकती है। अक्टूबर से लेकर नवंबर महीने तक आर्थिक पक्ष सुदृढ़ होगा। इससे कई अटके हुए काम आप पूरे कर पाएंगे। दिसंबर में स्थायी व अस्थायी व्यापार का विस्तार एवं धार्मिक स्थानों पर पर्यटन का योग है। जनवरी 2027 में विशेष अच्छे परिणामों के लिए रविवार को स्नान करते समय बाथरूम की नाली में 50 ग्राम शक्कर डाल दें।
-आचार्य कृष्ण दत्त शर्मा

कल का पंचांग
(सोमवार, 2 फरवरी 2026)

राष्ट्रीय मिति माघ 13, शक संवत 1947, फाल्गुनी कृष्ण प्रतिपदा, सोमवार, विक्रम संवत 2082। सौर माघ मास प्रविष्टे 20, शाबान 13, हिजरी 1447 (मुस्लिम) तद अनुसार अंग्रेजी तारीख 2 फरवरी 2026 ई.। सूर्य उत्तरायण, दक्षिण गोल, शिशिर ऋतु। राहु काल सुबह 7 बजकर 30 मिनट से 9 बजे तक। प्रतिपदा तिथि अर्धरात्रोत्तर 1 बजकर 53 मिनट तक के बाद द्वितीया तिथि का आरंभ। आश्लेषा नक्षत्र रात 10 बजकर 48 मिनट तक के बाद मघा नक्षत्र का आरंभ। सौभाग्य योग अगले दिन तड़के 4 बजकर 46 मिनट तक के बाद शोभन योग का आरंभ। चंद्रमा रात 10 बजकर 48 मिनट तक कर्क के बाद सिंह राशि पर संचार करेगा। बालव करण अपराह्न 2 बजकर 46 मिनट तक के बाद तैतिल करण का आरंभ।

आज के व्रत और त्योहार
आज के व्रत त्योहार माघ पूर्णिमा, माघस्नान समाप्त, श्री गुरु रविदास जयंती।

सुडोकू

	1	4				3	2	
8				3				4
		6	2		4	8		
		2		6		9		
			1		8			
		9		4		1		
		3	9		1	5		
4				7				8
	9	8				6	3	

TELEVISION

09:00	बबलू डबलू	13:30	भ से भौंडे
10:00	बंदबुध बुडबक	14:00	चक्रधारी अजेय कृष्णा
11:00	रुद्र के रक्षक	15:00	लिटिल कृष्णा
12:00	चक्रधारी अजेय कृष्णा	17:00	बबलू डबलू
12:30	हम पांच	18:00	चक्रधारी अजेय कृष्णा
13:00	रुद्र के रक्षक		

CCI NG 3.7 Product: NBTMumbaiBS PubDate: 01-02-2026 Zone: Mumbai Edition: 1 Page: NBTKHEL User: cci Time: 01-31-2026 22:42 Color:

Enterटेनमेंट masalamix

फ्लिपराची के गाने Fa9la ने बनाया वर्ल्ड रेकॉर्ड

'धुरंधर' से भारत में वायरल हुए सिंगर फ्लिपराची के गाने Fa9la ने गिनीज वर्ल्ड रेकॉर्ड बनाया। इसने बिलबोर्ड्स अरबिया चार्ट्स में टॉप किया है। फ्लिपराची ने कहा, 'गिनीज वर्ल्ड रेकॉर्ड क्या शानदार है। यह दूसरी भाषा में भी बहुत पॉपुलर हुआ है।'

2026 में OTT पर चलेगा 'रिएलिटी का राज'

उपमा सिंह

एंटरटेनमेंट की दुनिया में नॉन फिक्शन या रिएलिटी शोज का एक बड़ा प्रशंसक वर्ग रहा है। इसलिए अब टीवी के साथ ओटीटी प्लैटफॉर्म भी रिएलिटी शोज पर बड़ा दांव खेल रहे हैं। आलम यह है कि नए साल 2026 के शुरुआत में ही ओटीटी और छोटे पर्दे पर करीब आधा दर्जन रिएलिटी शोज सुर्खियों में छाए हुए हैं। इनमें रिलेशनशिप और सर्वाइवल आधारित मनोरंजक रिएलिटी शो से लेकर क्विज और बिजनेस पर केंद्रित शोज तक शामिल हैं।

अक्षय और सुनील शेट्टी बदलेंगे किस्मत

इस साल के नए रिएलिटी शोज में सबसे ज्यादा चर्चा अक्षय कुमार की होस्टिंग वाले शो व्हील ऑफ फॉर्च्यून की है, जिसमें अक्षय पहिया घुमाकर प्रतियोगियों की किस्मत पलटेंगे। वर्ड-पजल पर आधारित सोनी लिव और सोनी एंटरटेनमेंट के इस गेम शो में प्रतियोगी सही जवाब देकर बड़ी धनराशि जीत सकते हैं। यह अमेरिका के सबसे ज्यादा देखे जाने वाले शो का देसी वर्जन है। 40 से ज्यादा देशों में एडाप्ट हो चुके इस शो का नाम दुनिया के सबसे पॉपुलर गेम शो के तौर पर गिनीज बुक ऑफ वर्ल्ड रेकॉर्ड्स तक में दर्ज है। इसी तरह, एमेजॉन एमएक्स प्लेयर के रिएलिटी शो भारत के सुपर फाउंडर्स में ऐक्टर सुनील शेट्टी नए और उभरते आंत्रप्रेन्योर्स को अपनी किस्मत बदलने का मौका दे रहे हैं। इस शो में नए स्टार्टअप फाउंडर्स अपने यूनीक बिजनेस आइडिया से जजेज को प्रभावित करके बड़ा इन्वेस्टमेंट हासिल कर सकते हैं। यह सोनी के हिट रिएलिटी शो शार्क टैंक इंडिया जैसा ही है जिसका सीजन 5 आ रहा है।

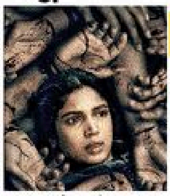
2026 में इन नए सीजन का इंतजार
- जियो हॉटस्टार : द फिफ्टी, स्प्लिट्सविला 16
- सोनी लिव व्हील ऑफ फॉर्च्यून, मास्टरशेफ इंडिया 9, शार्क टैंक इंडिया 5
- प्राइम विडियो: द ट्रेटर्स 2 (संभावित)
- एमेजॉन एमएक्स प्लेयर: भारत के सुपर फाउंडर्स

50 दिन की कैद में रहेंगे 50 सितारे

इस साल के रिएलिटी शोज में जियो हॉटस्टार के रिएलिटी शो द 50 भी सुर्खियों में है। सलमान खान की होस्टिंग वाले शो बिग बॉस की तर्ज पर इसमें भी 50 जाने माने सेलिब्रिटी 50 दिन के लिए एक आलीशान महल में कैद रहेंगे। अंतर यह है कि यहां प्रतियोगियों को घर के काम नहीं करने होंगे, सिर्फ अपना दिमाग चलाना होगा और गेम में बाजी मारनी होगी। शो में शिव ठाकरे, करण पटेल, मोनालिसा, उनके पति विक्रांत सिंह, मिस्टर फैसू, दिव्या अग्रवाल, रिद्धि डोगरा, उर्वशी ढोलकिया, प्रिंस नरूला, युविका चौधरी जैसे कलाकारों की एंट्री हो चुकी है। इन नए शोज के अलावा, मास्टरशेफ, स्प्लिट्सविला जैसे पुराने हिट शोज के नए सीजन भी इस साल दर्शकों का दिल जीतने आ चुके हैं। सोनी लिव पर मास्टरशेफ इंडिया का 9वां सीजन चल रहा है, तो जियो हॉटस्टार पर करण कुंद्रा और सनी लियोनी डेटिंग रिएलिटी शो स्प्लिट्सविला का 16वां सीजन लेकर आ चुके हैं।

सोचने पर मजबूर कर देती है ये दलदल

Rekha.Khan@timesofindia.com



वेब-सीरीज: दलदल सीजन वन (16+)
रेटिंग ★★★½
निर्देशक: अमृतराज गुप्ता
कलाकार: भूमि पेडनेकर, आदित्य रावल, समारा तिजोरी, अनंत महादेवन, गीता अग्रवाल, चिन्मय मंडलेकर आदि।
स्ट्रीमिंग साइट: एमेजॉन प्राइम
एपिसोड: 7 (4मिनट्स)
जॉनर: क्राइम थ्रिलर

महिला-केंद्रित और इंटेंस भूमिकाओं में भूमि पेडनेकर हमेशा ही जान डाल देती हैं। इसी कड़ी में अपनी नई सीरीज दलदल में वे दर्शकों को सड़ांध और नैतिक पतन से भरी अपराध की अंधेरी दुनिया में ले जाती हैं। निर्देशक अमृतराज गुप्ता की ये मनोवैज्ञानिक थ्रिलर भिंडी बाजार किताब से प्रेरित है, जो अपराध, महिला हिंसा और सत्ता के खेल को ऐसे पिरोती है कि दर्शक बंधा रहता है।

नई डीसीपी बनी रीटा फरेरा (भूमि पेडनेकर) गर्ल्स ट्रैफिकिंग रैकेट का भंडाफोड़ कर प्रमोशन तो पा लेती है, पर जल्द समझ जाती है कि उसे 'वुमन एम्पावरमेंट' का चेहरा बनाकर आगे बढ़ाया गया है। सख्त और बेखौफ रीटा को शहर में हो रही सीरियल मर्डर की जांच सौंपी जाती है, जो धीरे-धीरे उसकी निजी जंग बन जाती है। बचपन के गहरे ट्रॉमा, नशे की लत और अपराधबोध से जूझती रीटा जब सच के करीब पहुंचती है, तो उसे अपने अंदर के अंधेरे का भी सामना करना पड़ता है।

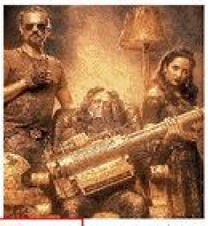
अमृतराज गुप्ता निर्देशित दलदल दिल दहला देने वाले दृश्य से शुरू होती है और कहानी के आगे बढ़ने के साथ दर्शकों की बेचैनी भी गहराती जाती है। शुरू में साधारण से लगते अपराध की जड़ें बचपन के भयावह शोषण में धंसी हुई मिलती हैं, जिनकी परतें धीरे-धीरे खुलती हैं। सीरीज कई ट्विस्ट और सबप्लॉट्स के साथ आगे बढ़ती है, जिससे कहीं-कहीं इसकी रफ्तार ढीली पड़ती है और संपादन में कसावट की गुंजाइश दिखती है। फिर भी इसका भावनात्मक केंद्र किरदारों और माहौल को मजबूती देता है। लेखक और निर्देशक बाल तस्करी, देह व्यापार, नशे जैसे गंभीर मुद्दों पर समाज और सिस्टम की उदासीनता को संवेदनशीलता से दिखाते हैं। रियलिस्टिक फिल्मांकन, प्रभावशाली सिनेमैटोग्राफी और बेचैन करता बैकग्राउंड म्यूजिक इसे और असरदार बनाते हैं। प्री-क्लाइमैक्स भले थोड़ा नाटकीय लगे, पर अंत अपने पोएटिक जस्टिस के साथ संतोष देता है।

भूमि इस परतदार किरदार की तमाम विषमताओं और विडंबनाओं के साथ इसे अपने दमदार अभिनय से दर्शनीय बनाती हैं। आदित्य रावल ने ड्रग एडिक्ट और आत्मघाती शाहिद को बखूबी निभाया है। समारा तिजोरी ने अपने जटिल किरदार के साथ इंसाफ किया है। गीता अग्रवाल और बाकी सपोर्टिंग कास्ट की एक्टिंग भी प्रभावी है।

क्यों देखें
साइकोलॉजिकल क्राइम थ्रिलर के शौकीन इस सीरीज को बिलकुल देख सकते हैं।

जावेद जाफरी चमके, पर फिल्म रही फीकी

Upma.Singh@timesofindia.com



फिल्म
मयसभा : द हॉल ऑफ इल्यूजन
रेटिंग ★★½
निर्देशक: अनिल राही बर्वे
कलाकार: जावेद जाफरी, वीणा जमकर, दीपक दामले, मोहम्मद समद आदि।
अवधि: 1 घंटे 40 मिनट
जॉनर: साइकोलॉजिकल थ्रिलर

तुंबाड जैसी शानदार पीरियड हॉरर फिल्म के निर्देशक अनिल राही बर्वे 8 साल बाद अपनी अगली फिल्म मयसभा: द हॉल ऑफ इल्यूजन लेकर आए हैं। यह फिल्म कुछ मायनों में तुंबाड की यादें भी ताजा करती है, क्योंकि इसकी दुनिया भी सोना और इंसानी लालच के इर्द-गिर्द ही बुनी गई है, पर यह तुंबाड वाला असर नहीं छोड़ पाती।

एक रात की यह कहानी एक जर्जर अवस्था में पड़े सिनेमा थिएटर मयसभा में घटती है, जहां गुजरे जमाने का एक मशहूर फिल्म निर्माता परमेश्वर खन्ना (जावेद जाफरी) अपने बेटे वासुदेव उर्फ वासु (मोहम्मद समद) के साथ रहता है। मानसिक तौर पर टूट चुका परमेश्वर अजीबोगरीब बर्ताव करता है। हमेशा मच्छर भगाने के लिए धुआं करता रहता है, बेटे के साथ अक्सर हिंसात्मक हो जाता है। एक दिन पिता की मार खाकर भागे वासु को रावरना (दीपक दामले) और उसकी बहन जीनत (वीणा जमकर) मिलती हैं, जिन्हें वह अपने घर यानी थिएटर में दावत पर बुलाता है। वासु उन्हें ये भी बताता है कि उसके पिता परमेश्वर ने थिएटर में 40 किलो सोना छिपाकर रखा है, लेकिन कहां, वो भूल गया है। रावरना और जीनत सोने की लालच में वहां आते हैं, मगर क्या वे अपने मकसद में कामयाब हो पाते हैं? यह कहानी धीरे-धीरे अनफोल्ड होती है।

अनिल राही बर्वे की ही लिखी इस कहानी की दुनिया तुंबाड की तरह ही रोचक और कई राजों को समेटे हुए है जो एक के बाद एक खुलते हैं। एक जीर्ण-शीर्ण थिएटर, धुएं की धुंध, अजीबोगरीब किरदार और सोने का राज कहानी में रुचि बनाए रखता है। कहानी धन-दौलत के मायने, उसकी कीमत, इंसानी नीयत, लालच जैसे मनोवैज्ञानिक पहलुओं को भी उभारती है। उस पर डीओपी कुलदीप ममानिया का कैमरा राजदारी और टेंशन को बनाए रखने में मददगार साबित होता है। लेकिन बर्वे के ये किरदार और उनकी कहानी विश्वसनीय नहीं लगती। उनसे जुड़ाव महसूस नहीं होता, जिसके चलते उनका प्रभाव कम हो जाता है। कई सवालों के जवाब भी नहीं मिलते। हालांकि ऐक्टिंग के मामले में जावेद जाफरी ने कमाल का काम किया है। उन्होंने परमेश्वर खन्ना की अजीबोगरीब मनोदशा को पूरी संजीदगी से जिया है। वीणा जमकर भी शातिर जीनत के रूप में जमी हैं। वहीं, मोहम्मद समद की मासूमियत लुभाती है। कम सीन के बावजूद दीपक दामले भी प्रभावी हैं।

क्यों देखें
सोशल मेसेज वाले थ्रिलर और रानी मुखर्जी की परफॉर्मेंस के लिए।

मेरा गांव, मेरे पास

होली पर मुंबई से यूपी जाना हुआ मुश्किल

यात्रियों को अब स्पेशल ट्रेनों से आस

■ **सुशील कुमार, लखनऊ:** होली के मौके पर मुंबई से उत्तर भारत की ओर जाना चाह रहे यात्री कंफर्म टिकट न मिलने से परेशान हैं। मुंबई, दिल्ली, पंजाब और बेंगलुरु जैसे महानगरों से उत्तर प्रदेश लौटने वालों की भारी भीड़ के कारण नियमित ट्रेनों में टिकट मिलना लगभग नामुमकिन हो चुका है। सबसे ज्यादा परेशानी मुंबई से लखनऊ लौटने वाले यात्रियों को झेलनी पड़ रही है।

चार मार्च को होली होने की वजह से दो और तीन मार्च की ट्रेनों में कंफर्म टिकटों के लिए जबरदस्त मारामारी है। पुष्पक एक्सप्रेस, अवध एक्सप्रेस और पनवेल एक्सप्रेस जैसी मुंबई की प्रमुख ट्रेनों में तो स्लीपर में 'रिग्रेट' की स्थिति बन गई है।

हालांकि दिल्ली से लखनऊ आने वाली ट्रेनों में स्थिति तुलनात्मक रूप से बेहतर बताई जा रही है, लेकिन मुंबई रूट पर यात्रियों के लिए अब स्पेशल ट्रेनों का ही सहारा बचा है।

2 मार्च का हाल: मुंबई- लखनऊ

ट्रेन	SL	3AC	2AC
पुष्पक एक्स.	रिग्रेट	रिग्रेट	32
पनवेल एक्स.	रिग्रेट	50	14
अवध एक्स.	रिग्रेट	रिग्रेट	42
कुशीनगर एक्स.	रिग्रेट	42	11
LTT-आजमगढ़	89	38	10

3 मार्च का हाल: मुंबई से लखनऊ

ट्रेन	SL	3AC	2AC
पुष्पक एक्स.	रिग्रेट	41	15
पनवेल एक्स.	रिग्रेट	15	3
अवध एक्स.	रिग्रेट	35	8
कुशीनगर एक्स.	रिग्रेट	27	4
LTT-आजमगढ़	54	18	7

विश्वनाथ मंदिर को मिले 5 गोल्फ कार्ट

■ **NBT न्यूज, वाराणसी:** गुजरात के अहमदाबाद से आए भक्त सोमनाथ ने शनिवार को काशी विश्वनाथ मंदिर को आठ सीटर 5 गोल्फ कार्ट दान में दिए हैं। सोमनाथ ने कहा कि बुजुर्ग और दिव्यांग श्रद्धालुओं को मंदिर तक पहुंचने में परेशानी होती है, इसलिए गोल्फ कार्ट दान करने का निर्णय लिया, ताकि बुजुर्ग और दिव्यांग श्रद्धालुओं को मंदिर में दर्शन के दौरान असुविधा न हो। गोल्फ कार्ट से गेटौलिया और मैदागिन की तरफ से मंदिर आने-जाने में काफी सहूलियत होगी।

महाकाल मंदिर में 6 फरवरी से उत्सव

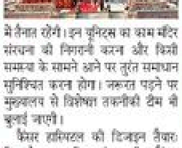
■ **आईएएनएस, उज्जैन:** महाशिवरात्रि पर्व को लेकर उज्जैन के महाकालेश्वर मंदिर में 6 फरवरी से 9 दिनों तक चलने वाले उत्सव की शुरुआत होगी, जिसमें भक्तों को भगवान शिव के नौ अलग-अलग रूपों के दर्शन होंगे। मंदिर के पुजारी महेश शर्मा ने कहा कि उज्जैन में 15 फरवरी को महाशिवरात्रि मनाई जाएगी। उत्सव के दौरान रोजाना भगवान का रुद्राभिषेक, 24 घंटे निराकार रूप में दर्शन और जलधारी, रात के समय स्नान और वस्त्र धारण का कार्यक्रम रहेगा।

MP: डांसिंग कॉप का हुआ डिमोशन

■ **भाषा, इंदौर:** इंदौर में 'डांसिंग कॉप' के रूप में मशहूर कार्यवाहक प्रधान आरक्षक रणजीत सिंह को सोशल मीडिया पर कथित अनुशासनहीनता प्रदर्शित करने के कारण पदावनत करते हुए आरक्षक बना दिया गया है। ट्रैफिक पुलिस में कार्यरत सिंह पर पिछले साल एक महिला को अमर्यादित संदेश भेजने का आरोप था। एक अधिकारी ने बताया कि सोशल मीडिया पर सिंह के फोटो-वीडियो सामने आए थे जिनमें उनकी अनुशासनहीनता प्रदर्शित हो रही थी।

1900 करोड़ में बनकर पूरा होगा राम मंदिर

■ NBT न्यूज, अयोध्या

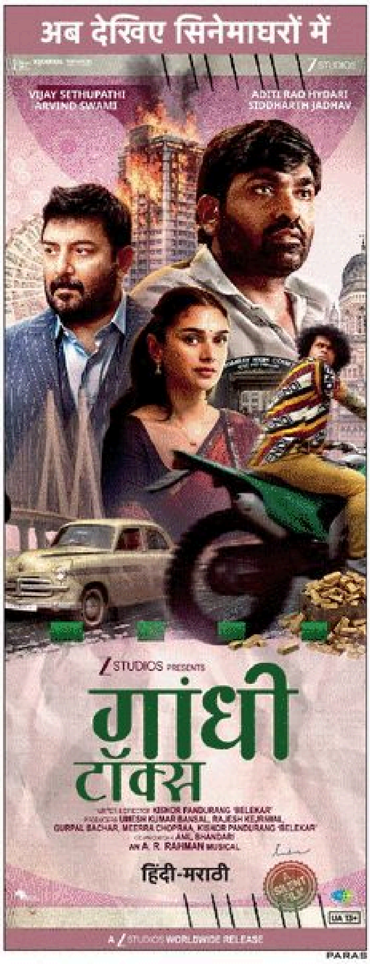


राम मंदिर निर्माण समिति के अध्यक्ष नृपेंद्र मिश्र ने शनिवार को बताया कि अयोध्या में राम मंदिर से संबंधित सभी निर्माण कार्य हर हाल में 30 अप्रैल तक पूरे कर लिए जाएंगे। हालांकि ऑडिटोरियम का निर्माण कार्य नवंबर 2026 तक चलेगा। उन्होंने बताया कि परियोजना की कुल लागत 1,900 करोड़ रुपये है। मिश्र ने निर्माण समिति की दूसरे दिन की बैठक के बाद कहा कि मंदिर निर्माण में लगी 2 कंपनियां- लार्सन एंड टुब्रो (एल एंड टी) और टाटा कंसल्टेंसी- निर्माण कार्य पूरा होने के बाद 30 अप्रैल तक मंदिर परिसर से हट जाएंगी। उन्होंने बताया कि सभी कागजी औपचारिकताएं और बिलों के भुगतान की प्रक्रिया भी इसी तारीख तक पूरी करने के निर्देश जारी कर दिए गए हैं। मंदिर ट्रस्ट ने अब तक जीएसटी सहित कुल 1600 करोड़ रुपये का भुगतान निर्माण कंपनियों को किया है।

मेंटेनेंस के लिए तैनात रहेंगी कंपनियों की यूनिट: मिश्र ने बताया कि निर्माण कार्य के रखरखाव के लिए दोनों कंपनियों के साथ 3 साल का समझौता किया जाएगा। इन कंपनियों की छोटी यूनिट मंदिर परिसर में तैनात रहेंगी। इन यूनिट्स का काम मंदिर संरचना की निगरानी करना और किसी समस्या के सामने आने पर तुरंत समाधान सुनिश्चित करना होगा। जरूरत पड़ने पर मुख्यालय से विशेषज्ञ तकनीकी टीम भी बुलाई जाएगी।

कैंसर हॉस्पिटल की डिजाइन तैयार: मिश्र ने बताया कि यहां प्रस्तावित कैंसर हॉस्पिटल की डिजाइन निर्माता कंपनी ने तैयार कर ली है। अस्पताल के लिए जमीन अब तक उपलब्ध नहीं हो सकी है, जो अयोध्या के राजघराने की तरफ से मिलनी है। नामांतरण प्रक्रिया के पूरे होने के बाद यह जमीन उपलब्ध हो जाएगी। इस कार्य में एक माह का समय लग सकता है। वहीं 300 बेड के सुपर स्पेशियलिटी सरकारी अस्पताल के मामले में एसआई की अनुमति का इंतजार है, जो जल्द मिलने वाली है।

मनोरंजन



PARAS

FARNAZ

CCI NG 3.7 Product: NBTMumbaiBS PubDate: 01-02-2026 Zone: Mumbai Edition: 1 Page: NBTMIND User: cci Time: 01-31-2026 22:49 Color:

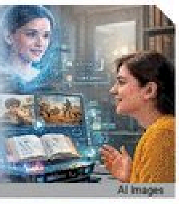
NBT AI टाइम मशीन

जब पहली बार छपी ऑक्सफर्ड डिक्शनरी

आज ही के दिन 1884 मे ऑक्सफर्ड इंग्लिश डिक्शनरी का पहला खंड छपा था, जिसने अंग्रेजी भाषा की स्टडी का नजरिया ही बदल दिया। आज 1928 मे इसे पूरी तरह तैयार कर 10 किताबों के सेट मे पेश किया गया। इसकी खासियत है कि यह किसी भी शब्द के मतलब के साथ उसका पुराना इतिहास भी बताती है। अपनी इसी खूबी की वजह से आज भी इसे दुनिया का सबसे भरोसेमंद और सबसे बड़ा भाषाई रेकॉर्ड माना जाता है।

डिक्शनरी बोलकर समझाएगी अर्थ

ChatGPT के अनुसार, भविष्य मे तकनीक डिक्शनरी की जान होगी। AI और स्मार्ट सिस्टम की मदद से डिक्शनरी आपकी आवाज, इमोशन और जरूरत समझकर अर्थ बताएगी। बोलते ही जवाब मिलेगा, उदाहरण विडियो और कहानी के रूप मे दिखेंगे। नए तकनीकी शब्द, लोकल बोलियां और बदलते अर्थ खुद अपडेट होंगे। कागज वाली डिक्शनरी सिर्फ विरासत का रूप ले चुकी होगी, जबकि तकनीक से जुड़ी डिक्शनरी सीखने को रोचक अनुभव बना देगी।



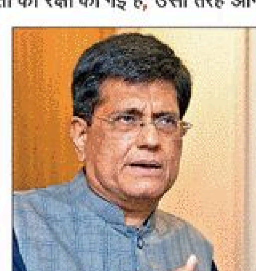
AI images

पीयूष गोयल बोले ईयू के बाद अब कनाडा, चिली समेत दूसरे देशों से ट्रेड डील की तैयारी

'ट्रेड डील में किसानों के हितों की रक्षा'

यूरोपियन यूनियन के साथ फ्री ट्रेड एग्रीमेंट करने के बाद कॉमर्स एंड इंडस्ट्री मिनिस्टर पीयूष गोयल अब कनाडा और चिली (Chile) सहित दूसरे देशो से व्यापार समझौतो को जल्द से जल्द पूरा करना चाहते है। NBT से विशेष बातचीत मे गोयल ने कहा कि जिस तरह अब तक हुए समझौतो मे एग्री और डेयरी सेक्टरो के हितो की रक्षा की गई है, उसी तरह आगे भी इन पर कोई आंच नही आने दी जाएगी। प्रस्तुत है इस बातचीत के मुख्य अंश:

Akhilesh.Singh1@timesofindia.com



EU में आज 7 ट्रिलियन डॉलर के सामान और 3 ट्रिलियन डॉलर की सर्विसेज का इंपोर्ट होता है। हम इसमें से सिर्फ करीब 75 बिलियन डॉलर के गुड्स और 46 मिलियन डॉलर की सर्विसेज अभी देते है। इससे समझ सकते है कि कितनी बड़ी संभावना है।

NBT इंटरव्यू

Q तनाव और टैरिफ से बने हालात के बीच यूरोपियन यूनियन से फ्री ट्रेड डील (FTA) भारत के लिए किस मायने मे महत्वपूर्ण है?

यह जो ट्रेड डील हुई है, वह भारत की अर्थव्यवस्था को एक नई राह, एक नई ऊंचाई पर ले जा सकती है। मेरा मानना है कि 20 साल पहले इस पर बातचीत शुरू हुई थी और तभी अगर यह समझौता कर लिया जाता तो लाखों-करोड़ो लोगों को इसका लाभ मिला होता। कई सालों से हम सब सुनते आ रहे है कि बांग्लादेश हमसे चार गुना ज्यादा 30 बिलियन डॉलर का टेक्सटाइल्स एक्सपोर्ट करता है और वियतनाम हमसे दोगुना एक्सपोर्ट करता है और हम सिर्फ 7 बिलियन डॉलर। इसका कारण यह था कि बांग्लादेश को कम विकसित होने के चलते जीरो ड्यूटी का लाभ मिल रहा था और वियतनाम का एफटीए था, तो उसके लिए भी जीरो ड्यूटी थी। हम 9%, 10% या 12% ड्यूटी भरते रहे तो कॉम्पिटीशन में खड़े नहीं हो पाते। अब यूरोपियन यूनियन से FTA छह से आठ महीने में लागू हो जाएगा तो पहले ही दिन से टेक्सटाइल्स सहित ज्यादा श्रम की जरूरत वाले सभी प्रोडक्ट्स पर जीरो ड्यूटी हो जाएगी।

अब हमारे 99% गुड्स पर जीरो ड्यूटी हो जाएगी, तो अगर हम अच्छी क्वॉलिटी पर फोकस करें, जिसके लिए हमारे पास टैलंट है, क्वॉलिटी पर फोकस करें और बड़े पैमाने पर सामान बनाएं तो हमारी पकड़ बनेगी।

Q कई FTA हुए है, निर्यातकों के लिए क्या संदेश है?

जितने ज्यादा विकसित देशों से FTA होगा, उतने ज्यादा देशों में हमारा सामान जा सकता है। पिछले 4 सालों में मॉरिशस सहित 8 FTA हमने किए हैं, तो इनमें शामिल 37 देशों को ध्यान में रखकर बड़े पैमाने पर उत्पादन किया जा सकता है। MSME है तो उनका बनाया हुआ अच्छी क्वॉलिटी का सामान इन देशों में आसानी से एक्सपोर्ट कर सकते हैं।

Q FTA में हमारे भी कुछ सेक्टर खुल रहे है, तो किसानों से लेकर छोटी इंडस्ट्रीज तक के लिए आप इसे किस तरह देख रहे है?

हमारी प्रति व्यक्ति आमदनी 3000 डॉलर से कम है और EU की 50000 डॉलर है। वहां कौन सी चीज बनेगी, जो भारत में बनी चीज से सस्ती होगी? लेकिन वहां ऐसी कई चीजें बनती हैं, जो भारत में नहीं बनती। आज भी हम एक्सपोर्ट से डेढ़ गुना इंपोर्ट करते हैं। ऐसे में इंपोर्ट सस्ते में होगा तो हमारे उपभोक्ताओं को लाभ होगा। सामान आएगा, वहां डिमांड बढ़ेगी तो कल वे ही लोग यहां फैक्ट्री लगाएंगे। इसको गाड़ियों के मामले में देखें। आज हम करीब 80 हजार करोड़ का एक्सपोर्ट करते हैं और केवल 8000 करोड़ रुपये का इंपोर्ट करते हैं। सब यहीं बन रहे हैं और भारत से 10 गुना ज्यादा एक्सपोर्ट कर रहे हैं।

Q FTA में एग्री और डेयरी जैसे सेक्टरों के हितों पर आंच न आए, इसको सुनिश्चित करना कितना बड़ा चैलेंज रहा?

मैं शुरुआत में ही साफ कर देता हूं कि अगर आपके लिए कुछ संवेदनशील है, तो मैं आपसे नहीं मांगूंगा और मेरे लिए कुछ सेंसिटिव है तो आप मुझसे मत मांगिए। इससे आधी समस्या तो पहले ही खत्म हो जाती है और फिर आगे बात करना बड़ा सरल हो जाता है। EU ने लैटिन अमेरिकी देशों के मरकूसर ब्लॉक से डील 2019 में की और अब 2026 में पास हुआ। हमारा एग्रीमेंट 6 से 8 महीने में ओके हो जाएगा क्योंकि EU के सभी 27 देशों ने इसका स्वागत किया है। हमने कोई ऐसी चीज नहीं की है, जो इनमें से किसी भी देश को पसंद न हो और हमने ऐसी कोई डील भी नहीं दी है, जो हमारे लोगों को पसंद न हो।

Q आने वाले दिनों में जो FTA होंगे, उनमें भी एग्री और डेयरी पर यही रुख रहेगा?

हमने कभी कोई कॉम्प्रोमाइज नहीं किया है अभी तक। आगे भी नहीं करेंगे। पर हर ट्रेड डील अलग होती है। हर एक में देखना होता है कि उसमें हमें कितने अवसर मिल रहे हैं, हमें क्या देना पड़ रहा है और हमें क्या मिल रहा है। पर कुछ चीजें ऐसी हैं, जिनमें हम जरा भी समझौता नहीं करते। डेयरी ऐसी ही चीज है। ऑस्ट्रेलिया, न्यूजीलैंड, ब्रिटेन, EFTA और EU, इन सबने अब कोई FTA नहीं किया है बिना डेयरी के, लेकिन भारत के मामले में ऐसा नहीं हुआ है।

Q इस FTA से EU को हमारा एक्सपोर्ट कितना बढ़ने वाला है?

अभी करीब 75 बिलियन डॉलर का एक्सपोर्ट है। उम्मीद है कि 5 साल में एक्सपोर्ट डबल यानी 150 बिलियन डॉलर हो जाएगा।

विदेश मंत्री जयशंकर से जुड़ा कोई विषय होता है, तो मै उनको बता देता हूं और मेरा कोई विषय होता है तो वह मुझे बता देते है। हम दोनो के बीच बहुत अच्छा समन्वय है। प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के नेतृत्व मे हम लोग बहुत आसानी से जियोपॉलिटिक्स भी संभाल लेते है और ट्रेड भी।

Q EU के साथ FTA से आम लोगों को क्या फायदा होगा?

नया निवेश भारत में आएगा। बड़े पैमाने पर उत्पादन वाले कारखाने लग पाएंगे, जो भारत में डिमांड भी पूरी करेंगे और यूरोपियन यूनियन के साथ दूसरे देशों को भी एक्सपोर्ट कर पाएंगे। ज्यादा रोजगार मिलेगा। आमदनी बढ़ेगी। नई टेक्नॉलजीज आएंगी। हमारे युवाओं को यूरोप में काम करने का अवसर मिलेगा। सर्विसेज में 144 सब-सेक्टर्स EU में हमारे लिए खुलेंगे। इसमें बहुत ज्यादा संभावना है। मछुआरों और किसानों के लिए वैल्यू ऐडेड प्रोडक्ट्स बढ़ेंगे।

Q EU के FTA में भारत के प्रफेशनल्स और स्टूडेंट्स के लिए क्या खास है?

वहां से जो भी स्टूडेंट्स जाएंगे, उनको 9 महीने की वर्क वीजा गारंटी होगी। 9 महीने में अगर वे नौकरी वगैरह ढूंढ ले तो फिर उसके हिसाब से अप्लाई भी कर सकते हैं। EU के कई देशों में बूढ़े लोगों की ज्यादा संख्या है। उनको यूथ चाहिए, टैलंट चाहिए। ऐसे देशों में देखभाल करने वालों और नर्सेज की लाखों में जरूरत है। लीगल तरीके से टेंपरेरी वर्क के लिए 4-5 साल के लिए जाएं, कमाएं। इस FTA में हमने सोशल सिक्योरिटी एग्रीमेंट भी किया है। 14 देशों के साथ यह हो गया है। बाकी 13 देशों के साथ 5 साल के अंदर करवा देंगे। इसमें यह होगा कि पेंशन सहित सोशल सिक्योरिटी का जो भी पैसा वहां काटते हैं, वह वापस मिल जाएगा।

Q कई देशों से ट्रेड डील पर जो बातचीत हो रही है, उसमें क्या स्थिति है?

कनाडा से बातचीत जल्द शुरू करने वाले है। चिले के साथ क्रिटिकल मिनरल्स और दूसरी पार्टनरशिप पर बातचीत काफी आगे बढ़ चुकी है। खाड़ी के देशों 2 ने तो बात मान ली है, बाकी के 4 मिलाकर सभी 6 देशों के साथ जल्द एग्रीमेंट करेंगे। आसियान के 10 देशों के साथ UPA सरकार ने जो एग्रीमेंट किया था, वह देश हित में नहीं था।

Q अमेरिका से ट्रेड डील कितनी जल्दी होने जा रही है?

अमेरिका से भी बातचीत बड़ी अच्छी चल रही है। मेरा दिल कहता है कि डील जल्द हो जाएगी।

Q EU के पर्यावरण से जुड़े नियम काफी कड़े है। अगर वे कोई और नियम जोड़ दें, तो इंडस्ट्री के हितों की रक्षा कैसे होगी?

उन्होंने वादा किया है कि ऐसा कुछ वे नहीं होने देंगे। फिर भी अगर कुछ हुआ तो हमने जो रियायतें दी है, वे हम उठा देंगे। हमने यह वादा भी लिया है कि अगर भविष्य में वे किसी को कुछ और सुविधाएं देंगे तो वे ऑटोमैटिकली हमें भी मिलेंगी।

ET NOW स्वदेश पर आज पूरे दिन विशेष बजट कवरेज

■ NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली : ET NOW स्वदेश एक फरवरी 2026 को अपने दर्शकों के लिए सबसे बड़े और प्रभावशाली बजट कवरेज के लिए तैयार है। सुबह 7 बजे से लेकर प्राइम टाइम तक, ET NOW स्वदेश बजट 2026 की हर घोषणा, प्रतिक्रिया और इसके असर को समझाने के लिए गहन जानकारियों, लाइव मार्केट एक्शन और भारत की अर्थव्यवस्था पर फोकस करते हुए अपने कार्यक्रम पेश करेगा।

सुबह सात बजे से लेकर प्राइम टाइम तक के प्रोग्राम में लाइव मार्केट एक्शन, एक्सपर्ट की चर्चा और गहरी एनालिटिकल कवरेज के साथ बजट के हर पहलू को समझाया जाएगा। बजट-डे के खास प्रोग्राम प्री-बजट कवरेज से शुरू होंगे, जिसमें वित्त मंत्री के भाषण से पहले उम्मीदों, प्रमुख नीति विषयों और बाजार की भावनाओं को कवर किया जाएगा।

BLA का 'ऑपरेशन हेरोफ'... और हिल गया पाकिस्तान, 21 की मौत

■ एपी, क्वेटा

पाकिस्तान के बलूचिस्तान प्रांत में शनिवार को बलूच लिबरेशन आर्मी (BLA) ने एक साथ कई जगहों पर हमले किए। हमलों में कम से कम 10 सुरक्षाकर्मी की मौत हुई है। 11 आम लोग भी इस हिंसा में मारे गए। वहीं, पाकिस्तानी सुरक्षाबलों की जवाबी कार्रवाई में 70 उग्रवादी भी ढेर हुए हैं। BLA ने इसे 'ऑपरेशन हेरोफ' का नाम दिया है। BLA के निशाने पर पब्लिक प्लेस, एक हाई सिक्योरिटी जेल, थाने और अर्धसैनिक बलों के प्रतिष्ठान रहे।

बलूच अलगाववादी और पाकिस्तानी तालिबान अक्सर बलूचिस्तान और देश के दूसरे हिस्सों में सुरक्षा बलों पर हमले करते रहे हैं, लेकिन माना जा रहा है कि इतने बड़े पैमाने पर ऐसा हमला पहली बार हुआ है। अधिकारियों ने बताया कि पिछले 48 घंटों में पूरे बलूचिस्तान में 108 आतंकवादी मारे गए हैं, जिनमें से 70 शनिवार को ढेर किए गए। एक पुलिस अधिकारी के अनुसार ग्वादर शहर में मारे गए 11 नागरिकों में 3 महिलाएं और 3 बच्चे शामिल हैं। सभी बलूच थे।

विडियो मे दिखा, महिला लड़ाके भी हमलों मे शामिल हुईं: इन हमलों की जिम्मेदारी प्रतिबंधित संगठन BLA ने ली है। हमलों के दौरान कुछ बैंकों में लूटपाट भी की गई। BLA ने ऐसे विडियो भी जारी किए हैं, जिनमें महिला लड़ाकों को हमलों में हिस्सा लेते हुए दिखाया गया है। इसे संगठन की प्रचार रणनीति का हिस्सा माना जा रहा है। सरकार के प्रवक्ता शाहिद रिंद ने कहा कि अधिकांश हमलों को नाकाम कर दिया गया। शुक्रवार को मुठभेड़ों में 41 उग्रवादियों को मारा गया था।

AP

बलूचिस्तान प्रांत में जेल, पुलिस थाने समेत कई जगह हुए धमाके

दावा किया, एक साल में 700 उग्रवादी ढेर

बलूचिस्तान प्रांत के मुख्यमंत्री सरफराज बुगती ने X पर लिखा कि सुरक्षा बल आतंकियों का पीछा कर रहे हैं। पिछले एक साल में सुरक्षा बलों ने करीब 700 उग्रवादियों को मार गिराया है। पुलिस और सरकारी अधिकारियों के अनुसार पहले चरण में 37 हमलावर मारे गए थे, जबकि बाद में 30 और आतंकियों को ढूंढकर ढेर किया गया। इससे पहले अधिकारियों ने बताया कि आतंकियों ने रेल पटरियां भी उड़ा दीं, जिसके बाद पाकिस्तान रेलवे ने बलूचिस्तान से देश के अन्य हिस्सों के लिए ट्रेन सेवाएं निलंबित कर दीं।

सभी अस्पतालों में इमरजेंसी का ऐलान

बलूचिस्तान के स्वास्थ्य मंत्री बख्त मुहम्मद काकर ने कहा कि हमले लगभग एक ही समय पर पूरे प्रांत में शुरू हुए। क्वेटा में पुलिस वाहन पर ग्रेनेड हमले में दो पुलिसकर्मियों की मौत हो गई। हालात को देखते हुए सरकार ने सभी अस्पतालों में आपातकाल घोषित कर दिया। मस्तुंग जिले में दर्जनों आतंकियों ने एक जेल पर हमला कर 30 से अधिक कैदियों को छुड़ा लिया। नुश्की जिले में अर्धसैनिक बलों के प्रांतीय मुख्यालय पर हमला करने की कोशिश की गई, लेकिन सुरक्षा बलों ने उसे नाकाम कर दिया।

आज प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी रहेंगे पंजाब के दौरे पर

Bhupender.Sharma@timesofindia.com

■ **नई दिल्ली:** प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी संत गुरु रविदास की जयंती पर रविवार को पंजाब का दौरा करेंगे। पीएम जालंधर स्थित गुरु रविदास पंथ के डेरा सच खंड बल्लां में होंगे। वे संत निरंजन दास से भी मिलेंगे, जिन्हें हाल ही में पद्म श्री से सम्मानित किया गया है। विपक्ष के लोग जहां पीएम के दौरे को दलित वोट बैंक से जोड़कर देख रहे हैं तो बीजेपी के पंजाब अध्यक्ष ने कहा कि पीएम मोदी का यह दौरा 'बजट डे' पर होने के बावजूद खास महत्व रखता है।

क्या है प्रधानमंत्री का कार्यक्रम : मोदी आदमपुर हवाई अड्डे का दौरा करेंगे और हवाई अड्डे का नाम बदलकर 'श्री गुरु रविदास जी हवाई अड्डा, आदमपुर' रखने की घोषणा करेंगे। पीएम लुधियाना में हलवारा हवाई अड्डे के टर्मिनल भवन का भी उद्घाटन करेंगे।

दलित वोटर्स रखते है मायने: पंजाब में अगले विधानसभा चुनाव में अब करीब एक साल बचा है। बीजेपी को पिछले कई उपचुनाव में करारी हार मिल रही है। अब बीजेपी इस बार सोशल इंजीनियरिंग से जनाधार बढ़ाने की तैयारी कर रही है। इसके लिए पार्टी एससी वर्ग को साथ लेकर नए सियासी समीकरण की उम्मीद लगा रही है।

डेरे और स्कूलों को बम धमकी: प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के जालंधर स्थित डेरा सचखंड बल्लां के मुख्यालय का दौरा करने से एक दिन पहले शनिवार को संप्रदाय और पांच स्कूलों को बम विस्फोट की धमकियां मिलीं।

JEE : एक फरवरी से रजिस्ट्रेशन

■ NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली : JEE-MAIN 2026 का सेकंड राउंड अब शुरू होगा। पहले राउंड की परीक्षा खत्म हो गई है। इस परीक्षा के लिए प्रोविजनल आंसर-की जारी होगी। 4 और 5 फरवरी को आंसर चैलेंज विंडो ओपन होगी। अगर किसी छात्र को प्रोविजनल आंसर-की पर आपत्ति है, तो विंडो के जरिये आवेदन कर सकेगा। पहले राउंड की परीक्षा का रिजल्ट 12 फरवरी तक आएगा। एनटीए ने सेकंड राउंड के लिए आवेदन प्रक्रिया की तैयारी कर ली है।

प्रमित झावेरी देंगे टाटा ट्रस्ट से इस्तीफा

■ NBT रिपोर्ट : प्रमित झावेरी सर दोराबजी टाटा ट्रस्ट के बोर्ड में ट्रस्टी के पद से हटेंगे। टाटा ट्रस्ट के चेयरमैन नोएल टाटा को लिखे एक लेटर में उन्होंने कहा कि जब 11 फरवरी को उनका मौजूदा कार्यकाल खत्म होगा, तो वह ट्रस्टी के तौर पर दोबारा नियुक्ति के लिए विचार नहीं करना चाहते हैं।

एपस्टीन फाइल्स में PM का ज़िक्र सिर्फ बकवास: विदेश मंत्रालय

■ **NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली:** भारत सरकार ने उन रिपोर्टों को खारिज किया है, जिनमें अमेरिकी न्याय विभाग की ओर से जारी की गई एपस्टीन फाइल्स में पीएम मोदी के जिक्र का दावा किया गया है। विदेश मंत्रालय के प्रवक्ता रणधीर जायसवाल ने कहा कि हमने तथाकथित एपस्टीन फाइल्स में पीएम मोदी और उनकी इस्राइल यात्रा से जुड़ा उल्लेख देखा है। जुलाई 2017 में पीएम की इस्राइल की आधिकारिक यात्रा के अलावा, ईमेल में बाकी बातें एक सजा पाए गए अपराधी के घटिया विचारों की जुगाली से अधिक कुछ नहीं, जिन्हें सख्ती से खारिज किया जाना चाहिए।

महिला के साथ दिखे ब्रिटिश प्रिंस

■ **एपी/एएफपी, वॉशिंगटन:** अमेरिकी जस्टिस डिपार्टमेंट ने शुक्रवार देर रात जेफ्री एपस्टीन सेक्स स्कैंडल से जुड़ी नई फाइलें जारी कीं। इन दस्तावेजों में बताया गया है कि एपस्टीन नाबालिग लड़कियों का रोज कई बार यौन शोषण करता था। कुछ तस्वीरों में ब्रिटिश प्रिंस एंड्रयू को जमीन पर लेटी एक लड़की के ऊपर हाथ रखे दिखाया गया है। इन फाइल्स में पहली बार भारतीय फिल्म डायरेक्टर मीरा नायर और टेस्ला के CEO इलॉन मस्क का नाम भी आया है। ट्रंप प्रशासन पिछले कुछ समय से कोर्ट के आदेश के बाद यौन अपराधी जेफ्री एपस्टीन से जुड़े दसियों पुराने सरकारी रेकॉर्ड पब्लिक कर रहा है। इन फाइल्स में इलॉन मस्क और एपस्टीन के बीच 2012 और 2013 के दौरान हुए ईमेल एक्सचेंज की जानकारी सामने आई है।

'मीरा नायर की फिल्म की खुशी में पार्टी': अमेरिकी मीडिया न्यू यॉर्क पोस्ट के मुताबिक, फाइल्स में भारतीय फिल्म डायरेक्टर मीरा नायर का नाम भी सामने आया है। मीरा नायर से जुड़ा मेल अमेरिकी पब्लिसिटी मैनेजर पेगी सीगल ने एपस्टीन को 2009 में भेजा था।

आतंक पर ज़ीरो टॉलरेंस होना चाहिए: जयशंकर

जयशंकर ने ओमान के विदेश मंत्री बदर बिन हमद अल बुसैदी से की बातचीत।

■ **NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली:** विदेश मंत्री एस. जयशंकर ने अरब-भारत विदेश मंत्रियों की दूसरी बैठक में सीमा पार आतंकवाद के सभी रूपों को साझा चुनौती बताया। जयशंकर ने कहा कि आतंकवाद से पीड़ित समाजों को आत्मरक्षा के सभी उपाय करने का अधिकार है।

2016 के बाद दूसरी बार हो रही इस फॉर्मेट की मीटिंग में अरब देशों के विदेश मंत्रियों से जयशंकर ने कहा कि हम ऐसे वक्त मिल रहे हैं जब ग्लोबल ऑर्डर में बदलाव आ रहा है। राजनीति, इकोनॉमी, तकनीक और डेमोग्राफी जैसे हर क्षेत्र में जो परिवर्तन हो रहा है और यह बदलाव पश्चिम एशिया और मिडिल ईस्ट से ज्यादा कहीं नहीं दिख रहा। इस क्षेत्र के लैंडस्केप में बीते एक साल में नाटकीय बदलाव आया है। भारत और अरब के संबंध इस बदलाव के प्रभाव से कहीं ना कहीं जुड़े हुए हैं।

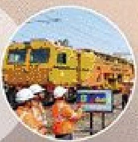
अरब-भारत के विदेश मंत्रियों की दूसरी मीटिंग

गाजा, सूडान, यमन और लेबनान पर चिंता: जयशंकर ने गाजा का जिक्र करते हुए कहा कि ये संकट अंतर्राष्ट्रीय समुदाय के केंद्र में रहा है। उन्होंने कहा कि शर्म अल शेख में हुई पीस समिट में कई देश मौजूद थे और इस संबंध में पहल बीते साल नवंबर में ही संयुक्त राष्ट्र सुरक्षा परिषद का प्रस्ताव बन चुकी है। गाजा संकट का समाधान सभी देशों की साझी प्राथमिकता है। शांति योजना को लेकर कई देशों ने नीतिगत ऐलान भी किए हैं। सीरिया के हालातों को क्षेत्र के लिए अहम भी बताया है।

CCI NG 3.7 Product: NBTMumbaiBS PubDate: 01-02-2026 Zone: Mumbai Edition: 1 Page: NBTMCLAS User: cci Time: 01-31-2026 22:30 Color:

साइबर ठगों ने खुद को सीबीआई अधिकारी दया नायक बताकर 85 वर्षीय सेवानिवृत्त अधिकारी से 1 करोड़ 27 लाख रुपये की ठगी कर ली। -p3

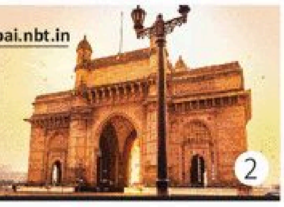
आज (रविवार) को सभी लाइन पर विभिन्न इंजीनियरिंग और रखरखाव कार्यों को पूरा करने के लिए मेगा ब्लॉक परिचालित किया जाएगा। -p5



173 रहा मुंबई का AQI शनिवार को, जो अनहेल्दी है।

21.7 न्यूनतम तापमान दर्ज किया गया शनिवार को। दिन में उमस महसूस की गई।

www.mumbai.nbt.in



फटाफट खबरें

CM के हाथों वकील प्रशिक्षण केंद्र उद्घाटित

■ **NBT न्यूज, पनवेल :** पनवेल के तलोजा में शनिवार को महाराष्ट्र के मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस ने भारतरत्न डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर वकील प्रशिक्षण एवं अनुसंधान केंद्र का उद्घाटन किया। यह केंद्र बार काउंसिल ऑफ महाराष्ट्र ऐंड गोवा की पहल पर शुरू किया गया है, जिसका उद्देश्य वकीलों को आधुनिक और व्यावहारिक प्रशिक्षण प्रदान करना है। इस अवसर पर मुख्यमंत्री ने कहा कि यह प्रशिक्षण केंद्र वकीलों के लिए अत्यंत उपयोगी साबित होगा। यहां उन्हें आधुनिक कोर्ट रूम की कार्यप्रणाली, अदालती कार्यवाही, कानून से जुड़ी नवीनतम जानकारियां, कोर्स लेक्चर और व्यावहारिक प्रशिक्षण दिया जाएगा।

ट्रैफिक नियम आदत में लाएं: ठाणे कलेक्टर

■ **NBT न्यूज, ठाणे:** ठाणे कलेक्टर डॉ. श्रीकृष्ण पांचाल ने सड़क सुरक्षा अभियान -2026 के समापन पर कहा कि ट्रैफिक नियमों का पालन करना हमारी दिनचर्या का हिस्सा है और नियम तोड़ने पर जुर्माना, कारावास और यहां तक कि लाइसेंस रद्द भी हो सकता है। इसलिए न केवल ट्रैफिक नियमों का पालन करना आवश्यक है, बल्कि खुद की और दूसरों की सुरक्षा के लिए सभी को ट्रैफिक नियमों का पालन करने की आदत डालनी चाहिए।

साइबर जागरुकता के लिए खास अभियान

■ **NBT न्यूज, कल्याण:** साइबर दृष्टि सेल ने नागरिकों में डिजिटल सुरक्षा के बारे में जागरुकता के लिए कल्याण के बी. के. बिड़ला नाइट कॉलेज में एक खास कैंपेन शुरू किया। कैंपेन का मकसद नागरिकों को UPI और नेट बैंकिंग के सेफ इस्तेमाल, OTP और लिंक फ्रॉड से बचाव, फेक कॉल-मैसेज की पहचान, सोशल मीडिया सिक्योरिटी, पासवर्ड प्रोटेक्शन और ChatGPT जैसे AI टूल्स के सही इस्तेमाल के बारे में प्रैक्टिकल गाइडेंस देना है।

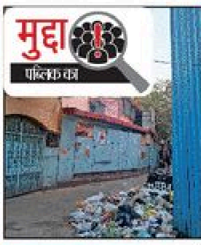
स्कूल है, तो क्या हुआ, कचरा तो यहीं फेंकेंगे...

खार में जागरूकता अभियान की पोल खोल रहे जहां-तहां लगे कचरे के ढेर

Priya.Pandey@TimesOfIndia.com

■ **मुंबई:** मुंबई में स्वच्छता को लेकर बड़े-बड़े दावे किए जाते हैं। पोस्टर लगाते हैं, अभियान चलते हैं और कागजों में दिन में तीन बार सफाई का भरोसा दिया जाता है। लेकिन जब बांद्रा पूर्व विधानसभा के प्रभाग 94 और 95 (खार) में सुबह 7 से 8 बजे के बीच मौके पर जाकर हकीकत जानी, तो तस्वीर बिल्कुल अलग नजर आई। सड़कों पर जगह-जगह कचरे के ढेर लगे हुए थे। बदबू इतनी तेज थी कि लोगों का वहां से गुजरना मुश्किल हो रहा था। स्थानीय नागरिकों को रोजमर्रा की आवाजाही में परेशानी झेलनी पड़ रही थी। यह सब तब सामने आया है, जब मुंबई में स्वच्छता और स्वास्थ्य को लेकर लगातार जागरूकता अभियान चलाए जा रहे हैं।

मुद्दा पब्लिक का



प्रभाग 94

स्कूल के ठीक सामने ही पड़ा रहता है कचरा

सबसे ज्यादा चौंकाने वाला दृश्य प्रभाग 94 में अनिकेत विद्यालय के सामने देखने को मिला। स्कूल के ठीक सामने कचरे का बड़ा ढेर जमा रहता है। स्थानीय लोगों के अनुसार, रात से ही यहां कचरा फेंकना शुरू हो जाता है। सुबह जब बच्चे स्कूल पहुंचते हैं, तब भी कचरा वैसा ही पड़ा रहता है। स्कूल करीब सुबह 7 बजे शुरू होता है, जबकि सफाई कर्मचारी 8 बजे के बाद आते हैं। इसके बाद इलाके को साफ किया जाता है, लेकिन रात होते ही फिर वही हालात बन जाते हैं। सवाल यह है कि क्या बच्चों के स्वास्थ्य और स्वच्छ वातावरण की किसी को चिंता नहीं?

दिन में भाजी मंडी, रात में सड़कें गंदी

इसी तरह भाजी मंडी वाले इलाके की स्थिति भी गंभीर है। जिस सड़क पर सुबह और शाम सब्जी बाजार लगता है, उसी जगह रात में कचरे का अड्डा बन जाती है। रात करीब 8:30 बजे से लोग अपने घरों का कचरा यहां लाकर फेंकने लगते हैं। सब्जी विक्रेता, फल बेचने वाले, जूस की दुकान चलाने वाले और अन्य दुकानदार भी बचे हुए कचरे को यहीं डाल देते हैं। रात 10 बजे तक पूरे इलाके में दुर्गंध फैल जाती है। हैरानी की बात यह है कि इतने वर्षों से इस जगह का इस्तेमाल कचरा फेंकने के लिए हो रहा है, फिर भी यहां आज तक एक भी हरा डस्टबिन नहीं लगाया गया। सुबह 8 बजे के बाद बीएमसी की ओर से कचरा साफ किया जाता है, लेकिन समस्या ज्यों की त्यों बनी रहती है।

प्रभाग 95

प्रभाग 95: बांद्रा स्टेशन की एंट्री है या बदबू की गारंटी

बांद्रा टर्मिनस के गेट के सामने भी यही हाल है। पश्चिम रेलवे का यह महत्वपूर्ण टर्मिनस देश-विदेश से आने वाले यात्रियों का स्वागत करता है। लेकिन टर्मिनस की ओर जाने वाली संकरी सड़क पर ही कचरे का ढेर लगा रहता है। बदबू और गंदगी से यात्रियों को भारी परेशानी होती है। यह कचरा आसपास के बाजार में काम करने वाले लोग फेंकते हैं।

> इस इलाके में कचरा डीकंपोज करना, एक बड़ी समस्या है। हम पूरी कोशिश करेंगे कि इसका सही तरीके से उपाय निकाला जाए और लोगों को परेशानी न हो।
> -हरि शास्त्री, नगरसेवक, प्रभाग 95

> हम जल्द से जल्द इस समस्या को संज्ञान में लेते हुए इसके निपटारे की योजना बनाएंगे, ताकि हमारे इलाके के लोगों को कचरे की वजह से कोई बीमारी और परेशानी का सामना न करना पड़े।
> - प्रज्ञा भूतकर, नगरसेवक, प्रभाग 94

NBT स्मार्ट रीडर

यह तस्वीर मालाड पश्चिम के मनोरी गांव स्थित मटन पाड़ा की है। यहां पिछले एक सप्ताह से कचरा पड़ा होने के कारण क्षेत्र में दुर्गंध फैल गई है। दुर्गंध के बीच बच्चों को स्कूल, कॉलेज और घर जाना पड़ता है। यह बदबू स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है। बीएमसी के पी/नॉर्थ घनकचरा व्यवस्थापन अधिकारी तथा शिवसेना की नगरसेविका गीता भंडारी को कई बार जानकारी देने के बावजूद भी इस ओर ध्यान नहीं दिया गया है। न तो कचरा हटाया जा रहा है और न ही कचरा डालने के लिए डिब्बे रखे जा रहे हैं। - **उत्कर्ष बोरले, मालाड**

दिखे कहीं गंदगी, तो उठाएं आवाज

किसी शहर के प्रशासन की गंभीरता और नागरिक बोध का अहसास उस शहर की स्वच्छता को देखकर लगाया जा सकता है। स्वच्छ भारत सर्वेक्षण की रैंकिंग में कई शहर मुंबई पर भारी पड़ते हैं। मुंबई और MMR में यहां-वहां कचरा पसरा रहना आम है। यदि आप भी कचरे के निपटान न होने की समस्या से जूझ रहे हैं, तो हमें फोटो, जगह और अपने नाम के विवरण के साथ मोबाइल नंबर 99673 97376 पर व्हाट्स ऐप करें।

सीवरेज के ट्रीटमेंट से कम होगा जल संकट: कमिश्नर

भूषण गगरानी ने भूमिगत वॉटर टनल प्रोजेक्ट का किया निरीक्षण | ठेकेदारों को दिए निर्देश, सभी काम समय से पहले खत्म करें

■ **NBT, रिपोर्ट, मुंबई:** बीएमसी कमिश्नर भूषण गगरानी ने शनिवार को कहा है कि सीवरेज के पानी को सही तरीके से ट्रीट कर दोबारा उपयोग करना बेहद फायदेमंद साबित होगा। इससे पानी की बढ़ती मांग और आपूर्ति के बीच की खाई कम की जा सकेगी। सीवेज ट्रीटमेंट प्लांट से साफ किया गया पानी पेड़-पौधों की सिंचाई, वाहनों की धुलाई आदि के लिए इस्तेमाल किया जाएगा।

शनिवार को गगरानी ने भांडुप में सीवरेज ट्रीटमेंट के लिए बनाए जा रहे भूमिगत वॉटर टनल प्रोजेक्ट का निरीक्षण किया और प्रगति की समीक्षा की। इस दौरान उन्होंने ठेकेदारों को निर्देश दिए कि सभी काम तय समय सीमा से पहले पूरे करें। गगरानी ने कहा कि प्लांट के जरिए सीवरेज के पानी को इस तरह साफ किया जाएगा कि वह दोबारा इस्तेमाल हो सके। यदि पीने के अलावा अन्य जरूरतों के लिए इसी पानी का उपयोग किया जाए, तो मुंबई को बड़ा फायदा होगा।

बीएमसी प्रशासन द्वारा मुंबई के कई इलाकों में कुल 7 सिवेज ट्रीटमेंट प्लांट (STP) बनाए जा रहे हैं। इनमें वर्ली, बांद्रा, मालाड, घाटकोपर, धारावी, भांडुप और वर्सोवा शामिल हैं। इन सभी प्लांट की कुल क्षमता प्रतिदिन 2,464 मिलियन लीटर सीवरेज को शुद्ध करने की होगी। अधिकारियों के अनुसार घाटकोपर और वर्सोवा के एसटीपी इस साल जुलाई तक, जबकि भांडुप का प्लांट अगस्त तक तैयार कर लिया जाएगा। वहीं, वर्ली, बांद्रा और धारावी के प्रोजेक्ट जुलाई 2027 तक पूरे होने की संभावना है।

ऐसे किया जाएगा पानी साफ

निरीक्षण के दौरान कमिश्नर ने कहा कि घाटकोपर सीवरेज ट्रीटमेंट प्लांट से भांडुप ट्रीटमेंट प्लांट और आगे भांडुप परिसर तक थर्ड लेवल पर साफ किए गए पानी को पहुंचाने के लिए भूमिगत वॉटर टनल बनाई जा रही है। एसटीपी में रसायनों की मदद से सीवरेज के पानी को साफ कर उसमें मौजूद हानिकारक कीटाणु और बैक्टीरिया को हटाया जाएगा।

बीएमसी के अनुसार, पहले चरण में 4,365 मीटर लंबी वॉटर टनल का अलाइनमेंट तय किया गया है। भांडुप परिसर में 175 मीटर गहराई का लॉन्चिंग शाफ्ट बनाया जा रहा है, जिसमें से 45 मीटर खुदाई पूरी हो चुकी है। वहीं, मशीन को बाहर निकालने के लिए भांडुप सीवेज ट्रीटमेंट प्लांट में 104 मीटर गहराई का रिकवरी शाफ्ट बनाया जाएगा। दूसरे चरण में भांडुप से घाटकोपर के बीच 7,245 मीटर लंबी वॉटर टनल बनाने की योजना है। प्रोजेक्ट के तहत कुल 11,610 मीटर लंबी भूमिगत वॉटर टनल तैयार की जाएगी।

भांडुप वॉटर ट्रीटमेंट प्लांट 29 में होगा तैयार

■ **NBT, रिपोर्ट, मुंबई:** मुंबई की वॉटर सप्लाई बेहतर करने की दिशा में BMC ने अहम कदम उठाया है। प्रशासन ने भांडुप में निर्माणाधीन 2,000 MLD क्षमता वाले वॉटर ट्रीटमेंट प्लांट को अप्रैल 2029 तक पूरा करने का लक्ष्य रखा है। शुक्रवार को BMC आयुक्त भूषण गगरानी ने परियोजना का निरीक्षण किया और ठेकेदारों और अधिकारियों को काम की रफ्तार और तेज करने के निर्देश दिए। BMC के मुताबिक, बढ़ती आबादी, औद्योगिक गतिविधियों और तेज शहरीकरण के कारण मुंबई में पानी की मांग लगभग 4,500 MLD तक पहुंच चुकी है, जबकि वर्तमान में करीब 3,950 MLD पानी की आपूर्ति हो पा रही है। ऐसे में भांडुप वॉटर ट्रीटमेंट प्लांट को बेहद महत्वपूर्ण माना जा रहा है।

मुंबईकरों की जलापूर्ति होगी बेहतर, 2000 MLD होगी क्षमता

46 वर्ष पुराना प्लांट

भांडुप में स्थित मौजूदा 1,910 MLD क्षमता वाला प्लांट करीब 46 वर्ष पुराना हो चुका है और उसकी हालत जर्जर है। इसी के स्थान पर 7.4 हेक्टेयर भूमि पर नया और हाइटेक वॉटर ट्रीटमेंट प्लांट बनाया जा रहा है। फिलहाल परियोजना स्थल पर मिट्टी परीक्षण, खुदाई, बैरिकेडिंग, विद्युत खंभों का स्थानांतरण और वृक्षारोपण जैसे प्रारंभिक कार्य तेजी से चल रहे हैं। साथ ही स्थापत्य, यांत्रिक, विद्युत और उपकरणों से जुड़े काम समानांतर रूप से शुरू कर दिए गए हैं।

पुलिस की सतर्कता से ठगी से बचे कपल

■ **NBT न्यूज, नवी मुंबई:** नवी मुंबई के वाशी में शनिवार को पुलिसकर्मियों ने एक दंपती को ऑनलाइन ठगी से बचा लिया। निशा सुवर्णा को अमेजन डिलीवरी के नाम से एक नंबर से कॉल आया। कहे अनुसार उन्होंने स्क्रीन शेयर की और एक संदिग्ध ऐप (APK) डाउनलोड कर लिया। इसके बाद उनके मोबाइल पर 15 लाख कटने का संदेश आया। वे तुरंत वाशी पुलिस स्टेशन के साइबर विभाग में पहुंचे। जहां पुलिस ने मोबाइल की तकनीकी जांच की। इसके बाद साइबर पुलिस ने HDFC, SBI और ICICI बैंकों से संपर्क कर खाते की स्थिति की पुष्टि की। स्पष्ट हुआ कि खाते से रकम नहीं कटी थी। पुलिस ने बताया कि साइबर ठगों ने फर्जी संदेश भेजकर दंपती को डराने की कोशिश की थी, ताकि वे बैलेंस चेक करें। यदि दंपती ऐसा करते, तो उस ऐप के जरिए उनका यूपीआई पिन और अन्य जानकारी चुराकर बड़ी ठगी की जा सकती थी।

मुंबई का औसत AQI 100 पार

कहीं हवा ठीक, तो कहीं मामला गड़बड़

■ **NBT रिपोर्ट, मुंबई:** महानगर की वायु गुणवत्ता पिछले दो दिनों से असंतोषजनक स्तर पर बनी हुई है। मुंबई का औसत AQI 100 के पार है, लेकिन कुछ इलाकों में स्थिति ठीक है, तो कई में असंतोषजनक है। ऐसे में डॉक्टर ने लोगों मास्क लगाने की सलाह दी है।

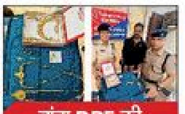
सेंट्रल पॉल्यूशन कंट्रोल बोर्ड के ऐप समीर की रीडिंग के अनुसार शनिवार को मुंबई का औसतन AQI 107 था। 100 से अधिक AQI यानी वायु गुणवत्ता स्वास्थ्य के लिए असंतोषजनक है। इसमें सांस से संबंधित बीमारियों से जूझ रहे लोगों की तकलीफ में इजाफा होने की आशंका रहती है। मझगांव में 82 AQI, वर्ली में 87 AQI, शिवड़ी में 90 AQI, भांडुप में 92, कोलाबा और चेंबूर में 95 दर्ज किया गया। 100 से कम AQI वाली वायु गुणवत्ता का स्तर ठीक माना जाता है, लेकिन कोलाबा और अंधेरी में 129 AQI, देवनार में 124, पवई में 127, मुलुंड में 123, कांदिवली में 115, विले पार्ले में 113 AQI और बोरीवली में 111 AQI वायु की गुणवत्ता दर्ज की गई है।

धूल और फैल रही

एनवायरोकैटलिस्ट्स के संस्थापक एवं प्रमुख विश्लेषक सुनील दहिया ने बताया कि मुंबई में एयर पॉल्यूशन की समस्या सिर्फ कंस्ट्रक्शन तक सीमित नहीं है। सड़क की धूल, ट्रांसपोर्ट सेक्टर से बढ़ता उत्सर्जन और अनियोजित शहरीकरण इसके बड़े कारण हैं। मैकेनिकल रोड स्वीपिंग मशीनें कई जगह वैज्ञानिक तरीके से नहीं चलाई जा रहीं, जिससे धूल हटने के बजाय हवा में और फैल रही है। पब्लिक ट्रांसपोर्ट और लास्ट माइल कनेक्टिविटी की कमी से प्रदूषण बढ़ा है। ऊंची इमारतों ने शहर के नैचुरल एयर सर्कुलेशन को बाधित किया है।

11 लाख रुपये के गहनों से भरा बैग मिला वापस

■ **NBT रिपोर्ट, मुंबई :** बांद्रा टर्मिनस पर रेलवे सुरक्षा बल (RPF) की तत्परता से करीब 11 लाख रुपये कीमत के सोने के गहनों और कपड़ों से भरा बैग उसके मालिक को वापस सौंप दिया गया। यह मामला शनिवार का है। RPF के अनुसार, ट्रेन संख्या 02134 में यात्रा कर रहे भोपाल निवासी यात्री हेमंत चौरसिया (36) ने रेल हेल्पलाइन 139 पर बैग खोने की शिकायत दर्ज कराई थी। शिकायत में चौरसिया ने बताया कि वे भोपाल से बोरीवली आ रहे थे और गलती से अपना ट्रॉली बैग ट्रेन के S-6 कोच की सीट नंबर 26 पर ही छोड़कर उतर गए। इस शिकायत के बाद बांद्रा टर्मिनस पर RPF कॉन्स्टेबल हिमांशु ने ट्रेन की जांच की। उन्हें S-6 कोच की सीट नंबर 26 पर लावारिस बैग मिला, जिसे आरपीएफ पोस्ट (बांद्रा टर्मिनस) लाया गया। एसआई अनुष्का पटेल ने यात्री से संपर्क कर बैग मिलने की जानकारी दी।



बांद्रा RPF की सतर्कता का परिणाम

बैग को चौरसिया की मौजूदगी में खोला गया, जिसमें तीन सोने के हार (6.5 लाख रुपये), एक जोड़ी सोने की बालियां (2 लाख रुपये), सोने की बेंदी (1 लाख रुपये), 3 अंगूठियां (1 लाख रुपये), एक नथ (40 हजार रुपये), मेकअप किट और मोबाइल चार्जर मिला। इसकी कुल कीमत लगभग 11 लाख रुपये आंकी गई। चौरसिया ने आरपीएफ का आभार जताते हुए उनकी तत्परता और ईमानदारी की सराहना की।

हल्की तुतलाहट CISF भर्ती में बाधा नहीं: HC

बॉम्बे हाईकोर्ट ने आवाज की असमान्यता पर अयोग्य ठहराने के आदेश को किया रद्द

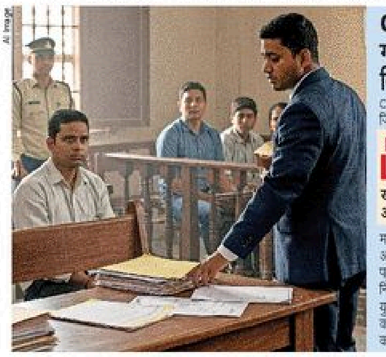
Krishna.Shukla@timesofindia.com

■ **मुंबई:** बॉम्बे हाईकोर्ट ने बोलने में हल्की तुतलाहट के चलते CISF की भर्ती प्रक्रिया में हिस्सा लेने के लिए एक युवक को अयोग्य ठहराने के आदेश को रद्द कर दिया है। कोर्ट ने कहा कि युवक हकलाने की समस्या से नहीं, हल्की तुतलाहट से जूझ रहा है, जो मामूली उच्चारण का मामला है। जिसे जीभ के एक्सरसाइज और स्पीच थेरेपी से ठीक किया जा सकता है। यह टिप्पणी करते हुए कोर्ट ने 25 वर्षीय युवक को भर्ती प्रक्रिया के अगले राउंड में शामिल होने की अनुमति दे दी।

आवाज की असमान्यता को छोड़कर युवक शारीरिक रूप से भर्ती के लिए पूरी तरह से फिट था। इसके बावजूद उसे भर्ती के अगले राउंड के लिए मेडिकल अनफिट घोषित कर दिया गया। अथॉरिटी के इस आदेश से व्यथित युवक ने हाई कोर्ट में याचिका दायर की थी। वैभव कुमार यादव ने CISF (सेंट्रल इंडस्ट्रियल सिक्योरिटी फोर्स) की नासिक यूनिट में कॉन्स्टेबल पद के लिए आवेदन किया था। मगर उसे पहले दौर की भर्ती प्रक्रिया के बाद हल्की तुतलाहट के कारण अपात्र घोषित कर दिया गया था।

जस्टिस रविन्द्र घुगे और जस्टिस अभय मंत्री की बेंच ने कहा कि जीभ के प्लेसमेंट के चलते आवाज साफ नहीं आती। उसमें हल्का किरकिरापन है। S और Z लेटर के उच्चारण में मामूली त्रुटि है। गाइड लाइन के मुताबिक, बात बिना बाधा के की जानी चाहिए, जो युवक बिना हकलाहट के करता है।

याचिकाकर्ता (युवक) की परेशानी मामूली अभिव्यक्ति के विकार का संकेत देती है। जिसमें सुधार हो सकता है। इस प्रकार बेंच ने युवक को संदेह का लाभ देते हुए उसे राहत दी।



CISF की ही गाइडलाइंस का दिया गया हवाला

CISF ने अपनी ही भर्ती गाइडलाइंस, जिसमें लिखा है कि हल्की तुतलाहट अयोग्यता नहीं है, को युवक के केस में दरकिनार कर दिया था। कोर्ट ने इसका मामले में उल्लेख किया है। युवक अभी सर्विस के उस पड़ाव पर नहीं पहुंचा है, जहां उसे दूसरे जवान को निर्देश देना पड़े। नौकरी के इच्छुक युवक के पास उच्चारण की तकलीफ को थेरेपिस्ट की मदद से ठीक करने का समय है।

NBT Lens खबरों के अंदर की बात

एस्ट्रोन्यूमरो मिरर

■ **प्रश्न: अगर अपना घर बनाना हो, तो कुंडली में किस ग्रह को देखना चाहिए?**
-आदित्य ओसवाल

उत्तर: सद्गुरुश्री कहते हैं कि जन्मकुंडली में चतुर्थ भाव घर के सुख का मुख्य कारक होता है। चतुर्थ भाव में जो राशि स्थित होती है, उस राशि का स्वामी ग्रह व्यक्ति के गृह निर्माण में प्रमुख भूमिका निभाता है। उदाहरण के लिए यदि वहां 1 लिखा हो तो मंगल, 2 लिखा हो तो शुक्र, 3 हो तो बुध, 4 हो तो चंद्रमा, 5 सूर्य, 6 बुध, 7 शुक्र, 8 मंगल, 9 बृहस्पति, 10 शनि, 11 शनि और यदि वहां 12 लिखा हो तो बृहस्पति घर बनाने में मुख्य भूमिका का निर्वहन करेंगे।

■ **प्रश्न: दिग्पाल क्या होते हैं**
-प्रदीप केडिया

उत्तर: सद्गुरुश्री के अनुसार दिग्पाल का अर्थ है दिशाओं के पालनकर्ता या रक्षक। प्राचीन ग्रंथों में दस दिशाओं के दस दिग्पालों का उल्लेख मिलता है। उर्ध्व दिशा के ब्रह्मा, ईशान्य के शिव या ईश, पूर्व के इंद्र, आग्नेय के अग्नि या वह्नि, दक्षिण के यम, नैऋत्य के नऋति, पश्चिम के वरुण, वायव्य के वायु और मारुत, उत्तर के कुबेर तथा अधो दिशा के अनंत माने गए हैं।

■ **प्रश्न: मंत्र का हमेशा असर क्यों नहीं होता? मैं किताबों से सीखकर काफी समय से मंत्रजाप कर रहा हूं, पर मुझे तो कोई लाभ नहीं हुआ।**
-अनुनय शास्त्री

उत्तर: सद्गुरुश्री कहते हैं कि बिना गुरु के मंत्र प्रायः फलीभूत नहीं होते। मंत्रों के ऋषि, छंद और देवता का ज्ञान न हो, तो उनका प्रभाव क्षीण हो जाता है। गौतमीय तंत्र के अनुसार विनियोग के बिना मंत्र दुर्बल हो जाते हैं। विनियोग वह प्रक्रिया है, जिसके द्वारा मंत्र को उद्देश्य और दिशा प्रदान की जाती है। इसमें ऋषि, छंद, देवता, बीज, शक्ति और कीलक सम्मिलित होते हैं। कीलक मंत्र शक्ति को संतुलित रखता है और उसका सर्वांग न्यास मंत्र सिद्धि की अनिवार्य शर्त माना गया है।

■ **प्रश्न: क्या कोई आसान उपाय है, जिससे प्रचंड धन प्राप्त हो? - विजय सिंह**

उत्तर: सद्गुरुश्री कहते हैं कि समृद्धि का कोई शॉर्टकट नहीं होता। यह सही दिशा में निरंतर कर्म, मधुर वाणी, स्वयं पर विश्वास और सीखने की प्रवृत्ति से विकसित होती है। अमीरी का अर्थ केवल धन संग्रह नहीं, बल्कि आवश्यकताओं को सीमित कर आंतरिक गुणों को सक्रिय करना है। ज्योतिषीय दृष्टि से द्वितीय भाव (धन), पंचम भाव, नवम भाव (भाग्य) और दशम भाव (कर्म) को सुदृढ़ करना लाभकारी है। तंत्र शास्त्र में यक्ष और यक्षिणी उपासना को धनप्रदायक बताया गया है। कुबेर यक्ष और लक्ष्मी यक्षिणी मानी जाती हैं। रात्रि में जटामासी, गुग्गुल, लोबान, चंदन और गाय के घृत का धूप पूरे गृह या कर्मस्थल में देने से सकारात्मक प्रभाव पड़ता है।

सद्गुरुश्री दयाल
(डॉ. स्वामी अनंतजी)
(आध्यात्मिक गुरु एवं ज्योतिषीय चिंतक)

ज्ञान का पिटारा

यदि मेष लग्न में गुरु हो, द्वितीय भाव में शनि और चंद्रमा, तथा दशम भाव में राहु और शुक्र स्थित हों, तो व्यक्ति राजपद समान वैभव प्राप्त करता है। यदि सभी ग्रह द्वितीय, षष्ठ, सप्तम और द्वादश भाव में स्थित हों, तो भी व्यक्ति राजतुल्य ऐश्वर्य का आनंद लेता है।

इसे भी आजमाएं

रविवार को गुड़ मिश्रित तिल और मेवों से बने लड्डुओं का वितरण अचल संपत्ति से जुड़े विवादों को शांत करता है और समृद्धि के बीज बोता है। संक्रांति पर किया यह दान विशेष फलदायी होता है।

बात पते की

कुंडली का चतुर्थ भाव आत्मिक अनुभूतियों का केंद्र है, जहां माता का सुख, घर की दीवारें, जीवन की मधुर स्मृतियां, वाहन की गति, सुख और शांति सब एक साथ सांस लेते हैं। इस भाव में स्थित ग्रह व्यक्ति के आंतरिक संसार को रंग और सुगंध देते हैं। सूर्य चतुर्थ में हो तो जीवन सम्मान से भरा होता है, पर अंतर्मन एकाकी होता है। माता प्रभावशाली होती है, पर भावनात्मक दूरी का संकेत मिलता है। यहां चंद्रमा हृदय को कोमल बनाता है। माता स्नेह की मूर्ति और मन संवेदनशील बनता है। मंगल चतुर्थ में अग्नि भर देता है। भूमि, और संपत्ति संघर्ष से मिलती है, वाहन दुर्घटना मुमकिन है, घर में ऊर्जा तो होती है, पर शांति को साधना पड़ता है। संदेह भारी पड़ता है। बुध वैचारिक क्षमता को धार देता है। शिक्षा, संवाद और बुद्धि से सुख मिलता है। गुरु यहां आशीर्वाद बन जाता है। माता, शिक्षा, संपत्ति और मन सब सबल होते हैं। शुक्र सौंदर्य, प्रेम, वाहन, सुख और विलास देता है। यहां शनि सुख में कमी करता है। माता से दूरी, पर गहरी जिम्मेदारी का कारक बनता है। यहां राहु बेचैनी लाता है। आवास बदलता रहता है। भौतिक सुख तो मिलता है, पर मन अस्थिर रहता है। यहां केतु से विरक्ति जन्म लेती है। घर होते हुए भी आत्मा भीतर किसी और लोक की तलाश में लगी रहती है।

नोट: अगर, आपकी कोई समस्या है, तो आप अपनी जन्म तारीख, जन्म समय और जन्म स्थान के साथ अपना सवाल nbtmumbai@timesofindia.com पर मेल कर सकते हैं। Subject: NBT Astro Numero जरूर लिखें। चुनिंदा सवालों के जवाब छापे जाएंगे।

CCI NG 3.7 Product: NBTMumbaiBS PubDate: 01-02-2026 Zone: Mumbai Edition: 1 Page: NBTMMAH User: cci Time: 01-31-2026 23:04 Color:

फटाफट खबरें

गोवंडी में आग से 10 झोपड़े हुए खाक

■ NBT रिपोर्ट, मुंबई : गोवंडी के न्यू गौतम नगर, सोनापुर लेन, भीमवाड़ी रोड स्थित जीजामाता मंदिर परिसर के पास शनिवार सुबह झोपड़पट्टियों में आग लग गई। इसमें 8 से 10 झोपड़े जलकर खाक हो गए। प्रारंभिक जांच में शॉर्ट सर्किट की आशंका जताई जा रही है। राहत की बात यह रही कि समय पर की गई कार्रवाई से आग आसपास के इलाकों तक नहीं फैल सकी और कोई भी व्यक्ति झुलसा नहीं। मुंबई फायर ब्रिगेड ने इसे लेवल-1 घोषित कर बचाव कार्य शुरू किया।

मिर्ची से जुड़े होटल को गिराने की अनुमति

■ NBT रिपोर्ट, मुंबई: विशेष अदालत ने बीएमसी को गैंगस्टर इकबाल मिर्ची से जुड़े मामले को लेकर जब्त मिन्हाज होटल को गिराने की अनुमति दे दी है। यह होटल सांताक्रूज में स्थित है। मिर्ची से जुड़े मनी लॉन्ड्रिंग से जुड़े केस को लेकर होटल जब्त किया गया था, जिसका स्ट्रक्चर अब जर्जर हो चुका है। दुर्घटना से बचने के लिए बीएमसी ने इसे गिराने की अनुमति मांगी थी।

नए बदलाव से चलेंगी दो एक्सप्रेस ट्रेनें

■ NBT रिपोर्ट, मुंबई : अब से मुंबई एलटीटी-भागलपुर एक्सप्रेस और मुंबई एलटीटी-गोंडा एक्सप्रेस नए बदलाव के अनुसार संशोधित संरचना के साथ चलेंगी। रेलवे के अनुसार, ट्रेन संख्या 12336, 12335, 22312, 22311 ट्रेन दो एसी-2 टियर, छह एसी-3 टियर, 7 शयनयान श्रेणी, 4 सामान्य द्वितीय श्रेणी, एक पैंट्री कार, 1 जेनरेटर कार और 1 द्वितीय श्रेणी सीटिंग और लगेज सह गार्ड ब्रेक वैन साथ चलेंगी।

डंपर दुर्घटना में महिला की मौत

■ NBT न्यूज, कल्याण : कल्याण (वेस्ट) में गांधारी पुल के पास एक डंपर की टक्कर से बाइक पर पीछे बैठी महिला की मौत हो गई। पुलिस के अनुसार शनिवार शाम बापगांव से कल्याण की ओर आ रही बाइक को गांधारी पुल के पास डंपर ने टक्कर मार दी। इस घटना में बाइक पर पीछे बैठी महिला की मौत हो गई, जबकि बाइक चालक गंभीर जख्मी हुए हैं। मौके पर पहुंची पुलिस ने शव को पोस्टमॉर्टम के लिए भेज दिया। आगे की जांच जारी है।

शरद पवार ने माना, चार महीने से चल रही थी दोनों NCP के विलय की बात

NCP (SP) प्रमुख ने कहा, मैं भी था एकजुट होने की बात से सहमत

■ NBT रिपोर्ट, मुंबई

पूर्व उपमुख्यमंत्री अजित पवार के निधन के बाद NCP (SP) प्रमुख शरद पवार ने स्वीकार किया है कि दोनों ही एनसीपी के विलय की बातचीत पिछले चार महीने से चल रही थी। उन्होंने कहा कि अजित पवार चाहते थे कि दोनों पार्टियों का विलय हो और मैं भी उनसे सहमत था। पवार ने जैसे ही यह बयान दिया, वैसे ही उनकी पार्टी नेता और पूर्व प्रदेश अध्यक्ष जयंत पाटील, वर्तमान प्रदेश अध्यक्ष शशिकांत शिंदे, राजेश टोपे सहित तमाम नेता विलय के समर्थन में बयानबाजी करने उतर गए। अब अजित पवार की पार्टी की कमान सुनेत्रा पवार के हाथ में हैं।

दोनों एनसीपी के विलय से संबंधित 17 जनवरी 2026 का विडियो भी शनिवार की सुबह सामने आया, जबकि अजित पवार के रहते यह विडियो जारी नहीं किया गया। पहले इस पर शरद पवार की पार्टी के नेता कुछ भी बयान देने से बचते रहे। शनिवार को शरद पवार ने कहा कि अजित पवार 12 फरवरी को एनसीपी के विलय की घोषणा करने की योजना बना रहे थे, लेकिन उनकी अस्वाभाविक मृत्यु से यह प्रक्रिया बाधित हो गई। शरद पवार के बयान के बाद उनकी पार्टी के नेता और पूर्व अध्यक्ष जयंत पाटील का बयान सामने आया। पाटील ने कहा कि एनसीपी के दिवंगत नेता अजित दादा अपने चाचा शरद पवार के साथ फिर से एकजुट होने के लिए उत्सुक थे और दोनों दलों के विलय के लिए कई बैठकें की थीं। वहीं एनसीपी अजित गुट के नेताओं ने इस मामले में चुप्पी साधे रखी। सूत्रों के मुताबिक शरद पवार के साथ पार्टी के विलय पर अजित गुट के नेता अभी सहमत नहीं हैं। कहा जा रहा है कि अजित गुट के नेता शरद पवार की सांसद पुत्री सुप्रिया सुले से नाराज हैं।

पत्रकारों से बात करते हुए NCP (SP) के प्रमुख शरद पवार।

'वह कई बार मेरे घर आए'

शनिवार को इस्लामपुर में पत्रकारों से बात करते हुए NCP (SP) नेता जयंत पाटील ने कहा कि वह (अजित पवार) कई बार मेरे घर आए और रात के खाने के दौरान हमने बातचीत की। वह अतीत को भुलाकर अपने चाचा के साथ फिर से एकजुट होना चाहते थे। हमने जिला परिषद चुनाव साथ लड़ने का 16 जनवरी को फैसला किया था और औपचारिक विलय की घोषणा 12 फरवरी को ही की जानी थी।

मुझसे कोई राय नहीं ली गई: शरद पवार

सुनेत्रा पवार के उपमुख्यमंत्री बनाए जाने के बारे में शरद पवार ने कहा कि उन्हें इसकी जानकारी समाचार पत्रों से मिली है। शनिवार को बारामती में पत्रकारों से बात करते हुए कहा कि उनकी और सुनेत्रा पवार की पार्टियां अलग हैं। यह उनकी पार्टी का आंतरिक फैसला होगा, इसलिए उन्हें कोई जानकारी नहीं दी गई। उन्होंने साफ कहा कि इस बारे में उनसे कोई राय नहीं ली गई।

'उनके' सपनों को साकार करना है : सुनेत्रा

उपमुख्यमंत्री पद की शपथ लेने के बाद सुनेत्रा पवार ने अपने दिवंगत पति अजित पवार को याद करते हुए सोशल मीडिया पर भावुक पोस्ट लिखा। उपमुख्यमंत्री के रूप में अपने पहले पोस्ट में उन्होंने लिखा है कि आज, महाराष्ट्र राज्य के उप मुख्यमंत्री के रूप में शपथ लेते हुए, मेरा दिल बहुत भावुक है। आदरणीय अजित दादा ने अपने पूरे जीवन में किसानों, मजदूरों, महिलाओं, युवाओं और समाज के वंचित वर्गों के लिए जीने का मंत्र दिया। उनके विचारों और काम की विरासत को आगे बढ़ाते हुए, मैं 'शिव-शाहू-फुले-आंबेडकर' के विचारों के प्रति वफादारी रखते हुए, कर्तव्य की भावना से यह जिम्मेदारी स्वीकार कर रही हूं। दादा के असमय निधन से न केवल मेरे निजी जीवन में, बल्कि पूरे महाराष्ट्र के दिलों में दुख का एक बड़ा पहाड़ टूट पड़ा है।

महाराष्ट्र के हित में निर्णय : फडणवीस

मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस ने कहा है कि इस कठिन परिस्थिति में जिस धैर्य और दृढ़ता के साथ सुनेत्रा बहन ने महाराष्ट्र के हित में निर्णय लिया, वह प्रशंसनीय, साहसिक और उनकी प्रतिबद्धता को दर्शाने वाला है। यह शुभकामनाएं देने का अवसर नहीं है। लेकिन मुझे विश्वास है कि वह अजितदादा की विरासत को पूरी क्षमता और जिम्मेदारी के साथ आगे बढ़ाएंगी। राज्य को पहली महिला उपमुख्यमंत्री मिली हैं और उनका यह कार्यकाल सफल रहेगा। बीजेपी और महायुति सरकार के रूप में, इस कठिन समय में हम अजितदादा पवार के परिवार के साथ मजबूती से खड़े हैं।

सुनेत्रा का राजनीति से है पुराना नाता

■ NBT रिपोर्ट, मुंबई : एनसीपी के राष्ट्रीय अध्यक्ष अजित पवार के निधन के बाद उनकी पत्नी सुनेत्रा पवार महाराष्ट्र की पहली महिला उपमुख्यमंत्री बन गई हैं। उपमुख्यमंत्री बनने से पहले सुनेत्रा पवार राज्यसभा की सदस्य थीं। सुनेत्रा का जन्म 18 अक्टूबर, 1963 को उस्मानाबाद (वर्तमान में धाराशिव) में हुआ था। इन्होंने बी. कॉम की पढ़ाई की है। सुनेत्रा राजनीतिक पृष्ठभूमि से आती हैं और उनके परिवार का राजनीति से पुराना नाता रहा है। सुनेत्रा के पिता का नाम बाजीराव पाटील है, जबकि भाई पद्मसिंह पाटील पूर्व राज्यमंत्री और लोकसभा सांसद रह चुके हैं। सुनेत्रा के भतीजे राणा जगजीत सिंह बीजेपी से जुड़े हैं। सुनेत्रा के दो बेटे जय और पार्थ पवार हैं। पार्थ ने भी राजनीति में कदम रख दिया है।

- सुनेत्रा ने शिक्षा, पर्यावरण और ग्रामीण विकास के क्षेत्र में भी योगदान दिया है।
- बारामती में महिलाओं को रोजगार देने के लिए उन्होंने एक टेक्सटाइल पार्क भी शुरू किया था। सुनेत्रा 2006 से ही इस टेक्सटाइल पार्क की अध्यक्ष हैं।
- वर्ष 2010 में भारत का पर्यावरण मंच (EFOI) नाम के एक गैर-सरकारी संगठन की स्थापना की।
- विश्व उद्यमिता मंच (फ्रांस) की थिंक-टैंक सदस्य भी हैं।
- सावित्रीबाई फुले पुणे यूनिवर्सिटी की सीनेट सदस्य रही हैं।
- सुनेत्रा विद्या प्रतिष्ठान ट्रस्ट की ट्रस्टी भी हैं। यह महाराष्ट्र का प्रमुख शैक्षणिक संस्था है।
- 2024 में बारामती सीट से लोकसभा चुनाव में उन्हें शरद पवार की बेटी सुप्रिया सुले से हार का सामना करना पड़ा।
- 2024 से 31 जनवरी 2026 तक वह राज्यसभा सांसद रहीं।

तेलगी नाफ्ता केस: दो आरोपियों को मिली दो साल कारावास की सजा

पेट्रोल और डीजल में मिलावट के लिए इस्तेमाल हुआ नाफ्ता

■ NBT रिपोर्ट, मुंबई : विशेष अदालत ने शनिवार को स्टैंप पेपर घोटाले में दोषी अब्दुल करीम तेलगी से जुड़े नाफ्ता इम्पोर्ट मामले के दो आरोपियों को दो साल के कारावास की सजा सुनाई है, जबकि सात लोगों को बरी कर दिया है। यह मामला साल 2001 से साल 2006 के बीच का है। जब तेलगी ने नाफ्ता इंपोर्ट करने के लिए ठगों की एक केमिकल कंपनी खरीदी थी। उसके नाम पर विदेश से नाफ्ता मंगाया गया है।

नाफ्ता एक तरल पदार्थ है, जिसका इस्तेमाल पेट्रोल और डीजल में किया जाता है। तेलगी ने करीब 500 टन नाफ्ता इंपोर्ट किया था, जिसे राज्य के अलग-अलग पेट्रोल पंप में वितरित किया गया था। उसने जिस उद्देश्य से नाफ्ता मंगाया था, उसके इतर उसका इस्तेमाल किया था।

सीबीआई के विशेष सरकारी वकील प्रदीप घरत ने बताया कि इस मामले में जिन दो आरोपियों को सजा सुनाई गई है, उनके नाम मनोज मेहता और नरेश नागरानी हैं। मेहता ने पूरे मामले में मिडिलमैन की भूमिका निभाई थी, जबकि नागरानी ने कंपनी के निदेशक के तौर पर कई दस्तावेज में दस्तखत किए थे। ऐडवोकेट घरत ने बताया कि इस मामले में भारतीय दंड संहिता के प्रावधानों की अनदेखी की गई है। इसीलिए फैसले को हाई कोर्ट में चुनौती दी गई थी। फैसला कानूनी नजरिए से तर्कसंगत नहीं है, क्योंकि तेलगी ने मरने से पहले इस केस से जुड़े अपराध को कबूला था। इस मामले में सरकारी खजाने और जनता को नुकसान हुआ था। इस मामले में आरोपियों को कड़ी सजा मिलनी चाहिए थी।

सायन लोकल हादसे पर सस्पेंस बरकरार

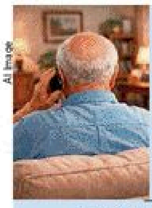
■ NBT रिपोर्ट, मुंबई: शुक्रवार सुबह सायन स्टेशन के पास लोकल ट्रेन से 3 लोग नीचे गिर गए थे। इनमें से एक यात्री की हालत बेहद गंभीर बताई जा रही है, जिसे वेंटिलेटर पर रखा गया है, जबकि 2 अन्य यात्रियों की हालत स्थिर है। हैरानी की बात यह है कि 36 घंटे बाद भी, खबर लिखे जाने तक यात्रियों का बयान नहीं दर्ज किया जा सका था। दादर जीआरपी के पीआई अनिल कदम ने बताया कि अब तक बयान नहीं लिया जा सका है, हालांकि इसकी ठोस वजह नहीं बताई गई। बयान दर्ज न हो पाने के कारण हादसे को लेकर सस्पेंस बना हुआ है।

इस घटना को लेकर फिलहाल 2 वजहें सामने आ रही हैं, लेकिन दोनों की पुष्टि नहीं हो सकी है। पहली वजह यह बताई जा रही है कि लोकल ट्रेन में तीनों यात्रियों के बीच किसी बात को लेकर बहस हुई थी, जो बाद में झगड़े में बदल गई और इसी दौरान वे ट्रेन से नीचे गिर गए। दूसरी ओर, यह भी आशंका जताई जा रही है कि ट्रेन में अत्यधिक भीड़ होने के कारण संतुलन बिगड़ने से तीनों यात्री नीचे गिर गए। पुलिस का भी यही मानना है कि अधिक भीड़ हादसे की वजह हो सकती है, लेकिन यात्रियों के बयान दर्ज होने के बाद ही असली कारण सामने आ सकेगा।

खुद को CBI अधिकारी बताकर रिटायर्ड अधिकारी से की 1.27 करोड़ रुपये की ठगी

■ NBT रिपोर्ट, मुंबई: साइबर ठगों ने खुद को सीबीआई अधिकारी दया नायक बताकर 85 वर्षीय सेवानिवृत्त अधिकारी से 1 करोड़ 27 लाख रुपये की ठगी कर ली। अंधेरी के जुहू-वर्सोवा लिंक रोड इलाके में रहने वाले टीआईएफआर से रिटायर्ड मनमोहन जौहरी को पिछले साल 30 अक्टूबर को एक कॉल आया। कॉलर ने खुद को पुलिस अधिकारी बताया और मनी लॉन्ड्रिंग में नाम आने का दावा किया।

ठग ने पीड़ित मनमोहन को उसके बैंक दस्तावेज बरामद होने और सुप्रीम कोर्ट के आदेश पर खातों की जांच होने की बात कहकर डराया था। ठग ने मनमोहन की बात खुद को सीबीआई अधिकारी दया नायक बताने वाले एक व्यक्ति से करवाई थी, जिसने पीड़ित को गिरफ्तार करने और परिवार को नुकसान पहुंचाने की धमकी दी थी। 2 से 10 दिसंबर 2025 के बीच ठगों ने पीड़ित से 1.27 करोड़ रुपये अपने खातों में ट्रांसफर करवा लिए।



"सरकारी एजेंसियां कभी भी फोन या विडियो कॉल पर जांच नहीं करतीं और न ही किसी से बैंक खाते में पैसे ट्रांसफर करने को कहती हैं। ऐसी स्थिति में तुरंत कॉल काटकर पुलिस या साइबर हेल्पलाइन से संपर्क करना चाहिए।
-API विवेक तांबे, साइबर एक्सपर्ट, मुंबई पुलिस

एक आरोपी गिरफ्तार

ठगी का अहसास होने पर पीड़ित ने पश्चिम प्रादेशिक साइबर सेल में शिकायत दर्ज कराई। पुलिस ने परशुराम जमताप नामक एक व्यक्ति को गिरफ्तार किया, जिसने अज्ञात साइबर ठगों को कमीशन पर बैंक खाते उपलब्ध कराने की बात कही। आरोपी को कोर्ट में पेश कर पुलिस हिरासत में भेज दिया गया है।

'यह आत्महत्या होती, तो कुकरेजा के शरीर पर चोट के निशान नहीं होते'

पेज 1 से आगे-

विशेष सरकारी वकील प्रदीप ने कहा कि मामले में जिस एक आरोपी को बरी किया गया है, उसकी रिहाई को हाई कोर्ट में चुनौती दी जाएगी। अदालत में जाह्नवी के परिजन मौजूद थे।

अभियोजन पक्ष के अनुसार, आरोपियों ने पार्टी के बाद कुकरेजा पर हमला किया था। कुकरेजा के शरीर पर चोट के 48 निशान मिले थे। बेरहमी से उसे पीटने के बाद उसे बिल्डिंग की पांचवीं मंजिल से घसीटते हुए नीचे लाया गया था। इस दौरान उसकी मौत हुई थी। पुलिस ने दावा किया था कि झगड़े की वजह पडालकर और जोगधनकर के बीच अंतरंग रिश्ता था। जज ने फैसले सुनाते समय स्पष्ट किया कि मामले में जोगधनकर की सक्रिय भूमिका नजर आ रही है। उसके शर्ट में मिले खून के निशान कुकरेजा के रक्त से मिलते हैं। रक्त की डीएनए प्रोफाइलिंग आरोपी की घटनास्थल में मौजूदगी की पुष्टि करती है। मामले के फॉरेंसिक सबूत जोगधनकर की प्रकरण में संलिप्तता को साबित करते हैं। सीसीटीवी फुटेज में घटनास्थल से आरोपी को बाहर जाते हुए नजर आ रहा है।

जज ने कहा कि अभियोजन पक्ष ने 49 गवाहों के बयान से केस जुड़ी परिस्थितियों की कड़ियों की चेन को साबित किया है।

जोगधनकर के आरोपों को अभियोजन पक्ष ने संदेह से परे जाकर साबित किया है। जज ने कहा कि यदि कुकरेजा ने अगर आत्महत्या की होती, तो उसके शरीर पर चोट के निशान नहीं होते। पडालकर के खिलाफ प्रमाणिक सबूत नहीं हैं, जिसके आधार पर उसे दोषी ठहराया जा सके। हालांकि इस मामले में उसकी भूमिका को सिरे से खारिज नहीं किया जा सकता है।

आरोपी के वकील ने क्या कहा?

आरोपी के वकील ने कहा कि पुलिस के सबूत विश्वसनीय नहीं हैं, जिसके आधार पर आरोपी को सजा सुनाई जा सके। कुकरेजा को क्षणिक आवेश में हुए झगड़े के चलते चोट आई है। घटना का कोई प्रत्यक्षदर्शी गवाह नहीं है। यह पूरा मामला परिस्थितिजन्य सबूतों पर आधारित है, जो भरोसे लायक नहीं है।

फ्लैट गिरवी रखकर लिया लोन, फर्जी काग़ज़ात बनाकर दूसरे को भी बेचा

बकाया वसूली के दौरान सामने आया फर्जीवाड़ा

■ NBT रिपोर्ट, मुंबई

AI Image

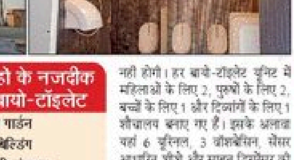
एक व्यक्ति ने अपने जिस फ्लैट के कागजात गिरवी रखकर लोन लिया था, उसी फ्लैट के फर्जी कागजात बनाकर उसे अन्य व्यक्ति को बेच दिया। लेकिन इस बात की पोल तब खुली, जब नए खरीददार ने बैंक की किस्त नहीं भरी। बकाया वसूली के दौरान पूरे मामले का खुलासा हुआ, जिसके बाद गोवंडी पुलिस ने फ्लैट के मूल मालिक जगन्नाथ जाधव के खिलाफ केस दर्ज किया है।

नवी मुंबई निवासी जगन्नाथ जाधव ने अपने और परिवार के सदस्यों के नाम पर करीब 98 लाख रुपये का लोन लेकर फ्लैट खरीदा था। इस लोन के बदले उन्होंने फ्लैट के सभी दस्तावेज पीरामल फाइनेंस के पास गिरवी रखे थे। बाद में लोन की किस्तें नहीं चुकाने पर पीरामल फाइनेंस ने फ्लैट पर सीजर नोटिस भी चिपका दिया था।

कोल्हापुर के निवासी को बेचा फ्लैट: जाधव ने फ्लैट के मॉर्गेज होने की जानकारी छिपाकर इसे कोल्हापुर के एक कपल को बेच दिया। इस परिवार ने फ्लैट खरीदने के लिए IDBI बैंक से करीब 2.7 करोड़ रुपये का होम लोन लिया। इसका बकाया होने पर IDBI बैंक के अधिकारी पहले कोल्हापुर पहुंचे, जहां कर्जदार ने किस्त चुकाने का भरोसा दिया। इसके बावजूद भुगतान नहीं हुआ, तो बैंक अधिकारी नवी मुंबई स्थित फ्लैट पर वसूली के लिए पहुंचे। वहां फ्लैट पर पीरामल फाइनेंस का सीजर नोटिस लगा देख बैंक अधिकारियों को शक हुआ। पता चला कि फ्लैट पहले से ही पीरामल फाइनेंस के पास मॉर्गेज था। बाद में जब बैंक अधिकारी दोबारा मौके पर पहुंचे, तो फ्लैट में तीसरा आदमी रह रहा था, जिसने दावा किया कि उसने फ्लैट बैंक नीलामी में खरीदा है।

अब कोस्टल रोड पर 6 नए बायो-टॉइलेट शुरू, 5 रुपये लगेगा शुल्क

पर्यटकों और वाहन चालकों को नही झेलनी पड़ेगी परेशानी



■ NBT, रिपोर्ट, मुंबई: कोस्टल रोड पर बीएमसी की ओर से 6 इको फ्रैंडली बायो-टॉइलेट शुरू किए गए हैं। इससे वाहन चालकों को अब सफर के समय किसी प्रकार दिक्कत नहीं होगी। इसको इस्तेमाल करने के लिए 5 रुपये का शुल्क भी लिया जाएगा। ये टॉइलेट ईको-फ्रैंडली होने की वजह से पर्यावरण को भी हानि नहीं पहुंचेगी। बीएमसी के अनुसार, ये टॉइलेट अमरसंस गार्डन, आकृति बिल्डिंग, हाजी अली जंक्शन, वर्ली डेरी, बिंदू माधव ठाकरे चौक और अब्दुल गफ्फार खान मार्ग के पास बनाए गए हैं। मुंबई कोस्टल रोड के आसपास बनाए गए प्रोमेनेड को देखने के लिए कई सैलानी आते हैं। ऐसे में अब पर्यटकों और वाहन चालकों को टॉइलेट की जरूरत पड़ने पर किसी भी प्रकार की

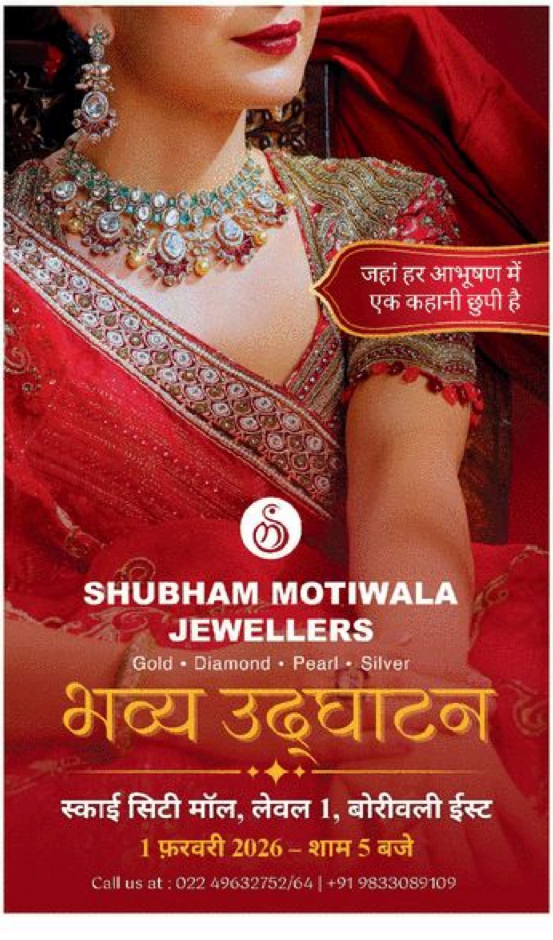
इन जगहो के नजदीक बने है बायो-टॉइलेट

- अमरसंस गार्डन
- आकृति बिल्डिंग
- हाजी अली जंक्शन
- वर्ली डेरी
- बिंदू माधव ठाकरे चौक
- अब्दुल गफ्फार खान मार्ग

रोड पर लगाए गए मॉड्यूलर बायो-टॉइलेट्स पूरी तरह सौर ऊर्जा पर काम करेंगे। इन टॉइलेट्स में 1 किलोवाट की सोलर प्लेट्स लगाई गई हैं, जिससे लाइट और अन्य जरूरी सुविधाएं सूरज की रोशनी से ही चलेंगी। इसके लिए अलग से बिजली कनेक्शन की जरूरत नहीं होगी। हर बायो-टॉइलेट यूनिट में महिलाओं के लिए 2, पुरुषों के लिए 2, बच्चों के लिए 1 और दिव्यांगों के लिए 1 शौचालय बनाए गए हैं। इसके अलावा यहां 6 यूरिनल, 3 वॉशबेसिन, सेंसर आधारित शीशे और साबुन डिस्पेंसर की सुविधा भी दी गई है।

महिलाओं के लिए खास सुविधाएं

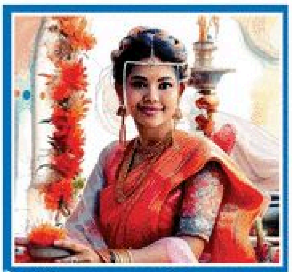
महिलाओं की जरूरतों को ध्यान में रखते हुए टॉइलेट्स में सैनिटरी पैड वेंडिंग मशीन और इंसिनेरेटर भी लगाए गए हैं। पानी की सुविधा के लिए 1000 लीटर की टंकी और सिवेज के सुरक्षित निपटान के लिए 3000 लीटर क्षमता वाला डीआरडीओ बायो-डाइजेस्टर लगाया गया है। बीएमसी ने कहा है कि सौर ऊर्जा से बिजली की बचत होगी और पर्यावरण को भी फायदा पहुंचेगा।



CCI NG 3.7 Product: NBTMumbaiBS PubDate: 01-02-2026 Zone: Mumbai Edition: 1 Page: NBTMSHIK User: kamlesh.mestry@timesofindia.co Time: 01-31-2026 21:55 Color:

जीवन साथी
दिल का रिश्ता

TIMES interact — Connecting People, Connecting Needs.
To book your ad | Logon to: ads.timesofindia.com or Call: 18001205474 (Toll Free) | Scan QR Code



वधू चाहिए

जाति आधारित

ब्राह्मण

H'SOME 44/5'11" knkj B.Tech(C.S),M.B.A (London), properties Delhi NCR, Lko worked mnc, now self com-pany. Glint India tech-nol-ogies 108 noida 40LPA, never married, 9415142535

BRAHMIN Engineering Boy 27/5'5", Working in MNC, Gurugram, 14 LPA, Sandhalaya Gotra, Seeks a Beautiful girl. Contact: 9278983731, 9355487977

जाटव

SM4 smart wheatish Jatav boy 28/5'10", Central Govt. Class-1 Officer seeks working girl in Central or Delhi Govt Services. Call/ what'sapp: 9868942614

कायस्थ

WANTED bride for 27 y/o boy working in an MNC (only Mathur alliances solicited). Family is from Old Delhi, currently based in Bangalore. Contact 7838743869

WANTED working girl for 34, non.m kysth boy 5.6.6ft working as Senior Creative Officer in New Delhi. Contact no. 9811505720

सामान्य

अग्रवाल

AGARWAL MCA, 39/5'8", Smart, unmarried boy from Delhi, own 2 Home & Shop 12 LPA. Seeks unmarried b'ful girl. Contact: 8368203081

SM4 MBA Bansal Boy 33/5'3" 01.01.1993/12.58pm/Delhi working MNC 17.5 LPA, seeks edu. working girl family settled in Delhi NCR (GZB): 8383985935

SM4 H'Some Fair, Garg, Manglik 1997 Born/5'11"/ BA-LLB/ Advocate, Seeks Edu, Beautiful culture Wrkg/ Non Wrkg Girl. # 9811062465

अग्रवाल

SMART Varshney (Vaishya) Manglik, 29/5'6", B.Tech from BITS Pilani, posted as IT Ofcr in Bank of Baroda, Mumbai, seeks PQM. All Vaishy are in-vited. Send biodata on email: 1964manojv@gmail.com

धर्म आधारित

हिंदू

NI Brahmin Boy Reputed family 28/175 Athletic BS/ MS top US Univ wkg Top IT Co USA Green Card seeks PQM bride mridulanand@yahoo.com , All Hindus Welcome

मुस्लिम

WANTED sunni muslim bride for tall (6 feet),handsome ,fair ,MBA professional working in Bread financial company(Bangalore) as Analyst Model Executive, with income of 25 lacs p.a. The bride should be decent, beautiful,tall,fair (working/non working), muslim (caste doesn't matter) . Contact 9162400902,9179750507

सिख

HANDSOME boy Sikh Ramgarhia 28/5'11 Delhi own house MBA wrkg MNC PKG 11 lakh seek working girl simple family. 88268 92800, 9818478926

TO PLACE A PERSONAL ANNOUNCEMENT IN THIS SECTION CALL: 9867505472

सलाह

पाठकों को किसी भी विज्ञापन पर कार्य करने से पहले उन्हें पूरी तरह से पूछताछ करने की सलाह दी जाती है। यह अखबार विज्ञापनदाताओं द्वारा दिए जाने वाले उनकी स्थिति, आयु और दूल्हे/दुल्हन की आय की जिम्मेदारी नहीं लेता है। इस मामले में कोई भी दावा मान्य नहीं होगा।

bharat matrimony
Biggest Matrimony Service for Indians
भारत की सबसे बड़ी विवाह सेवा
अभी ऐप डाउनलोड करें
पंजीकरण मुफ़्त है!
25 साल से भारतीयों की नंबर 1 पसंद

जर्नल

कास्ट नो बार (जाति का कोई बंधन नही)

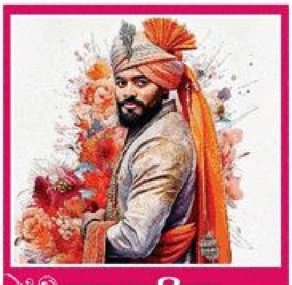
वैश्य बी ए. बीएड टिका 30, दिव्यांग, बीना स्पोर्ट चलता है, 2 किलो चलता है, स्मार्ट खूबसूरत छोटा परिवार, समझदार जीवन साथी चाहिए, जाति बंधन नहीं। पुणे 9822305122

पंजाबी लड़का 45 y/ 5'8"/ 70 Kg अपना मकान/ ब्यापार/ इनकम 40000(Wife Death/ बच्चा नहीं), शिक्षित कामकाजी घरेलू लड़की चाहिए फोन करें किशोर खन्ना 9868271208

दूसरी शादी

जाटव 43/5'7" विधुर लड़का हेतु वधू चाहिए तलाकशुदा / विधवा / अन्य जाति/एक बच्चे वाली संपर्क करें दिल्ली में लड़के के अपने दो घर है 9212234569 / 9312267122

TO PLACE A PERSONAL ANNOUNCEMENT IN THIS SECTION CALL: 9867505472



वर चाहिए

समुदाय के आधार पर

राजपूत

SMF Cultured Rajput Girl BCA MCA 5'4" working with Deloitte, 25LPA Gurgoan seeks reputed rajput fmly Delhi+Ncr. 9136296969.

जाति आधारित

जाटव

SM for jatav girl 5'6" nov 95 Assistant Professor,University of Delhi, seeks well setteled boy ,Govt officer/Doctor ph 9868614903

कायस्थ

KAYASTHA girl 18.04.1991, 6.32P.M., 5 ft. graduate from Delhi University, working in MNC Noida w'call 7428539975 email:cms.sandeep@gmail.com

खत्री

PQM for 25yrs Ht 5' 7 Punjabi Khatri, fair, B.Tech I.T. girl with an MNC. Looking for match and family from Mumbai only. Ph 9821814663.

ब्राह्मण

ब्राह्मण 30 / 5'3" पोस्ट ग्रेजुएट, गृह कार्य दक्ष, सुशील कन्या हेतु योग्य ब्राह्मण वर चाहिए। NCR एवं आसपास के क्षेत्र से संपर्क करें : 8439432399.

SU'BLE Brahmin Groom Pune-Mumbai for Rigvedi Brahmin Girl Oct 95/5ft/- M.Pharm, Wkg at MNC Pune/15 LPA 9193867646

TO PLACE A PERSONAL ANNOUNCEMENT IN THIS SECTION CALL: 9867505472

सामान्य

कास्ट नो बार (जाति का बंधन नही)

WELL Educated B'ful Vaish Girl 21-8-89/5'5" B.Tech (Bio-Tech), MBA Mkt doing Free lance, Seeks well Edu. Boy, Govt. Job Pref. # 9810332990

BBA LLB, Delhi bad Pdist fair good lkng girl 27/5'3"/ Seeks prof. qlfd / b'ness boy/ from a rich affluent fmly 9810333193[illegible]

दूसरा विवाह

MATCH for 31/5'4" UP Based MBA Issueless Divorcee (Annulment) Brahmin girl seeks MNC/ Business-man/ defense ofcr. 7897346169

वर चाहिए - भाषा आधारित

बंगाली

SM4 Mumbai 1992 born 5'5" Slim fair B'ful Bengali Brahmin girl, Working in National Carrier (Airlines) at Delhi (Non Veg)Call: 9769885822

SM4 30/5'3" USA(Seattle) based girl. Well educated from respectable family, earning 200K USD. Seeking prof. qual. match in USA. Ph: 8322999949

उड़िया

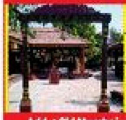
WANTED Ph.D. qualified Oriya groom from respectable family; caste no bar for fair, beautiful, teli, nagasya, PhD(Pursuing) Oriya hindu girl, never married, 34 yrs, 5'6". Contact : (6204846187)

PROPERTY FOCUS

PROPERTY FOR SALE
An. Industrial Plot at Kalyani near Kolkata. Land Covers 19491 sq.mtr. / 4.8 Acre with boundary wall & partly covered sheds with administrative building.
Contact Us: M/s. TRACTEL TIRFOR INDIA PVT. LTD, Dudhola Road, Vill: Prithla, Distt: Palwal, Haryana-121102.
+91 9810000294
tractel.management@gmail.com

TO ADVERTISE IN THIS SECTION CALL JITESH DOMINIC: 9867407521

TRAVEL TIMES

THE KINARA VILLAGE LONAVALA

DELICIOUS FOOD
HERITAGE AMBIENCE
HERITAGE ROOMS AVAILABLE
Add. : Old Mumbai - Pune Highway, Vaksai Naka, Varsoli, Lonavala - 410401
Call : 9859639639 www.thekinaravillage.com

१८ अप्रैल १९९६ से
आकांक्षा TOURISM 9892117348 9819944451
Special Group Discounts
Million Dollar Views with Down to Earth Price
दुबई अबुधाबी १६ फरवरी (६ दि.)
Dhow Cruise, डेझर्ट सफारी, बुर्ज खलिफा, दुबई मॉल, दुबई फ्रेम, मिरेकल गार्डन, ग्लोबल विलेज
केरल कन्याकुमारी मदुराई रामेश्वरम २४ फर. (१० दि.)
२३ मार्च आसाम मेघालय अरुणाचल (१० दि.)
निसर्गरम्य बाली (६ दि.) | भूतान | (७ दि.) | अंदमान
गंगासागर ओडिसा | (६ दि.) | दार्जिलिंग सिक्कीम
१२ ज्योतिर्लिंग ६ बार हवाई यात्रा ९ जून (१७ दि.)
अगले ४ यात्राओं के साथ संचालक महेश नारायण खातु
उगते सूरज की भूमि जादुई जपान चेरी ब्लॉसम के साथ २ अप्रैल (८ दि.)
टोकियो, क्युटो, नारा, हिरोशिमा, माउंट फुजी, बुलेट ट्रेन
कैलास मानस सरोवर यात्रा १८ जुलाई (१३ दि.) | ऑस्ट्रेलिया - न्युझीलंड २० अप्रैल (१५ दि.)
युनिक युरोप (९ देश) लंडन के साथ ९ मई (१६ दि.)

TO PLACE A PERSONAL ANNOUNCEMENT IN THIS SECTION CALL: 9867505472

प्रॉपर्टी

इस्टेट ऐंड प्रापर्टीज

एस्टेट ऐंड प्रॉपर्टीज

PRE-LEASED OFFICE FOR SALE - DOMBIVLI EAST 991 sq.ft commercial office. Price: 1.75 Cr, Rent: 85,500 p.m. (10.26 L p.a.)Deposit 4.50 L Yield: ~6% p.a. assured rental Call 7977744727

प्रॉपर्टी ऐन्सलेरीज

लीज और किराए पर

FOR Rent Office at 6th Flr at Konar Business IT Park, Waghle Estate, Thane. 4942 Sq.ft. Carpet Area (Usable 5392 Sq. Ft) 4 Car Park. 9820081616

MULTIPLE PROPERTIES

SALE- Hyderabad: 550 Acre, Connaught Place, Delhi: Commercial Plot, Mumbai: J.V. Jaipur: 200 Bigha Direct buyers 7027082928, 7297979783

बिक्री के लिए प्लॉट्स

MAHA RERA Registration Number: P52800014288
maharera.maharashtra.gov.in
COASTAL BREEZE
SEA VIEW NA PLOTS, AT DAPOLI KONKAN
1800 SQFT & ABOVE
NEAR LADGHAR BEACH
GATED COMMUNITY
BANK LOAN AVAILABLE
Call for more details 8888 77 1155 8888 77 1144
www.universallandmarks.com
NA PLOTS ALSO AVAILABLE, AT SHIRWAL NEAR PUNE

भर्ती

भर्ती-रिक्त पदों की स्थिति

प्रशासन

कार्यकारी अधिकारी

महा मुंबई मेट्रो ऑपरेशन कॉर्पोरेशन लिमिटेड में मेट्रो लाइन 2 A और 7 और आने वाली मेट्रो लाइनों के लिए टिकट सेल्स की पोस्ट के लिए बिलफर सिक्योर्ड सर्विसेज लिमिटेड में कॉन्ट्रैक्ट के आधार पर भर्ती की अर्जेंट जरूरत है। कम से कम एजुकेशनल क्वालिफिकेशन 12वीं पास, CTC Rs.18000/- मराठी और हिंदी भाषा जरूरी है, इंग्लिश की वर्किंग नॉलेज MS-CIT सर्टिफिकेट जरूरी है। कॉन्टैक्ट सचेत ऐंटरप्राइजेज 9624013905 /9824939085.

विपणन, विज्ञापन और बिक्री

बिक्री

NEED Sales Exec/MGR Laboratory Solutions (Lab furniture, Equipment & Turnkey Proj) Fresher/ Exp (Science & Engr Degree), Pref Similar Market Experience Ct: 8451847050, 8850779218 Email: hrbnb23@gmail.com

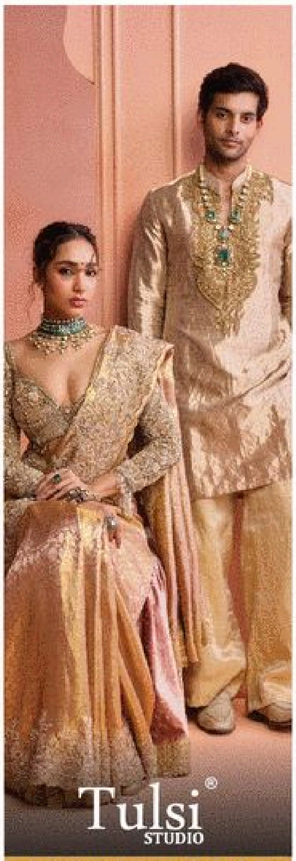
TO PLACE A PERSONAL ANNOUNCEMENT IN THIS SECTION CALL: 9867505472

THE TIMES OF INDIA
Readers are recommended to make appropriate enquiries and seek appropriate advice before sending money, incurring any expenses, acting on medical recommendations or entering into any commitment in relation to any advertisement published in this publication. All creatives marked as Advertorial, Spotlight and Promotional Features are to be treated as Advertisements. The Times of India Group doesn't vouch for any claims made by the Advertisers of the products and services. The Printer, Publisher, Editor, and the owners of The Times of India Group publications shall not be held liable for any consequences, in the event such claims are not honoured by the Advertisers.

More TIMES interact Ads on Subsequent Pages

विवाह विशेष

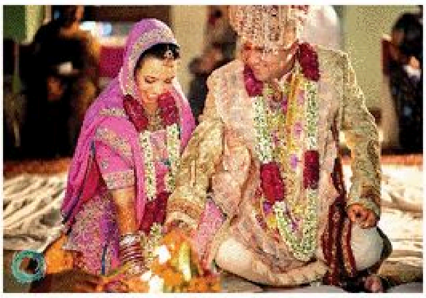
TIMES interact — READER ENGAGEMENT INITIATIVE



THANE & SANTACRUZ (WEST)
Contact: +91-9930407588

अब शादी-ब्याह का सीजन जोर पकड़ रहा है। ऐसे में अगर शॉपिंग का सबसे बेहतरीन समय चल रहा हो, तो दिल खोलकर खरीदारी करना ही सही रहता है। बाजार नए-नए प्रॉडक्ट्स और लेटेस्ट कलेक्शन से भर गए हैं। शादी की बात आते ही सबसे ज्यादा ध्यान कपड़ों, गहनों और स्टाइलिश अक्सेसरीज पर जाता है। ऐसे में बाजार में मौजूद नए ट्रेंड और आकर्षक प्रॉडक्ट्स ग्राहकों को अपनी ओर खींच रहे हैं और शॉपिंग के अनुभव को और भी खास बना रहे हैं।

शादी का मौसम, शॉपिंग का उत्सव



FILE PHOTOS

Abhishek.Singh2
@timesofindia.com

शॉपिंग और वेडिंग सीजन का दौर चल रहा है और इन दिनों बाजारों में जबरदस्त चहल-पहल देखने को मिल रही है। लोग न सिर्फ त्योहारों के लिए बल्कि शादियों को ध्यान में रखते हुए भी जमकर शॉपिंग कर रहे हैं। वैसे भी हमारे देश में शादी की शॉपिंग को सबसे बड़ी और सबसे खास शॉपिंग माना जाता है। ऐसे में बेस्ट ऑफर्स और नए कलेक्शन के बीच अपनी पसंद की चीजों की खरीदारी करना ही समझदारी माना जा रहा है।

शॉपिंग और वेडिंग सीजन में शादी करने जा रही रेनुका स्वरूप बताती हैं कि उनकी शादी आने वाले दिनों में होने वाली है और घर में इसकी तैयारियां अभी से शुरू हो चुकी हैं। कपड़ों से लेकर जूलरी तक हर चीज में उनकी पसंद को प्राथमिकता दी जा रही है। रेनुका का कहना है कि उन्हें शॉपिंग का ज्यादा अनुभव नहीं है, लेकिन हाल की खरीदारी से उन्हें महसूस हुआ है कि बाजार एक बार फिर उसी रफ्तार से लौट आया है, जैसी रौनक कोविड से पहले देखने को मिलती थी।

> पारंपरिक ड्रेस के साथ टैंपल जूलरी को अच्छा माना जाता है। इसमें पन्ना, माणिक, हीरे और मोतियों से सजे कई विकल्प मौजूद हैं। जूलरी हमेशा ऐसी होनी चाहिए, जो स्टेटमेंट बने।

शादी की तैयारियों में जूलरी एक ऐसा सेक्शन होता है, जहां लोग सबसे ज्यादा समय लगाकर और सोच-समझकर खरीदारी करते हैं। हर कोई चाहता है कि वह अपने फैशन और स्टाइल के हिसाब से अलग नजर आए। आज के दौर में जूलरी को लेकर कई तरह के प्रयोग किए जा रहे हैं। फैशन डिजाइनर रोहित सेठी का कहना है कि शादियों का स्वरूप पहले जैसा ही है, लेकिन उनका अंदाज पूरी तरह बदल चुका है। युवा वर्ग अब रॉयल और क्लासी लुक को ज्यादा पसंद कर रहा है, यही वजह है कि प्री-वेडिंग शूट से लेकर हर फंक्शन पर लोग दिल खोलकर खर्च कर रहे हैं।

आईटी प्रोफेशनल मोनिका सिंह बताती हैं कि उनकी शादी होने वाली है और फिलहाल उनका फोकस प्री-वेडिंग शूट पर है। इसके लिए उन्होंने कपड़ों की खरीदारी कर ली है, लेकिन अब जूलरी की तलाश बाकी है। मोनिका मानती हैं कि उन्हें पारंपरिक लुक के साथ मिक्स एंड मैच स्टाइल ज्यादा पसंद है, ताकि वह कुछ खास और अलग दिख सकें। आज की दुल्हनें भी पारंपरिक लहंगे के साथ-साथ क्रॉप टॉप-स्कर्ट सेट, अनारकली सूट और ड्रेप ड्रेस जैसे ट्रेंडी आउटफिट्स को अपना रही हैं। हालांकि इसमें परिवार और समाज की पसंद भी बड़ी भूमिका निभाती है।

पारंपरिक ड्रेस के साथ टैंपल जूलरी को सबसे बेहतर माना जाता है। इसमें पन्ना, माणिक, हीरे और मोतियों से सजे कई विकल्प मौजूद हैं। जूलरी हमेशा ऐसी होनी चाहिए जो स्टेटमेंट दे सके। एक्सपर्ट्स का मानना है कि आजकल लोग ऐसी जूलरी को तरजीह दे रहे हैं, जिसे शादी के बाद भी अलग-अलग मौकों पर आसानी से कैरी किया जा सके। स्टेटमेंट नेकपीस, भारी चोकर, चांदी कफ और स्टाइलिश चूड़ियां आजकल खास ट्रेंड में हैं।

शोरूम ओनर रीता अरोड़ा बताती हैं कि हल्के कफ युवा दुल्हनों को ज्यादा आकर्षित नहीं कर पा रहे हैं, क्योंकि वे उन्हें बाद में ज्यादा आउटफिट्स के साथ मैच नहीं कर पातीं। इसके बजाय भारी और मॉडर्न डिजाइन वाली जूलरी ज्यादा पसंद की जा रही है। वहीं आकांक्षा रस्तोगी कहती हैं कि उन्हें आमतौर पर जूलरी पहनना पसंद नहीं है, लेकिन शादी के दौरान यह जरूरी हो जाता है। इसलिए वह अपनी मां और दोस्त के साथ जूलरी शॉपिंग की प्लानिंग कर रही हैं, ताकि सही और टिकाऊ विकल्प चुना जा सके।

दरअसल, ज्यादातर दुल्हनें जूलरी खरीदते समय उसे लहंगे से मैच कराती हैं, जो शादी के दिन तो परफेक्ट लगती है, लेकिन बाद में हर आउटफिट के साथ फिट बैठे, इसकी कोई गारंटी नहीं होती। बेहतर यही है कि ऐसी जूलरी चुनी जाए, जिसे कई तरीकों से कैरी किया जा सके। क्योंकि शादी सिर्फ एक रिश्ता नहीं, बल्कि जिंदगी भर की यादों का हिस्सा होती है, जिसे हर कोई खास और खूबसूरत बनाना चाहता है।

Radha Krishna
हम आपको Selected Biodata ही देंगे!
आपको तीन अलग-अलग लोगों से Cross जानकारी करनी है।
ताकि रिश्ता अच्छी जगह रिश्ता हो जाए
Bajoria (Agrawal)
9320411776

शॉपिंग और वेडिंग सीजन जोरों पर है। बाजारों में रौनक लौट आई है और शॉपिंग का माहौल हर तरफ नजर आ रहा है। कपड़ों, जूलरी और एक्सेसरीज की दुकानों पर भीड़ साफ बता रही है कि लोग इस खास दौर को यादगार बनाने में कोई कमी नहीं छोड़ना चाहते। शादी को लेकर तैयारियां अब पहले से ज्यादा प्लानिंग और स्टाइल के साथ की जा रही हैं, जहां हर कोई अपने लुक को लेकर सजग और उत्साहित नजर आ रहा है।

BOOK YOUR MATRIMONIAL ADS
FOR BOOKING PLEASE CONTACT:
Jitesh Dominic
9867 407 521
TO BOOK ONLINE LOG ON TO
Ads.timesofindia.com
EXCLUSIVE OFFERS AND ASSISTANCE
SCAN TO BOOK

CCI NG 3.7 Product: NBTMumbaiBS PubDate: 01-02-2026 Zone: Mumbai Edition: 1 Page: NBTMDEVI User: cci Time: 01-31-2026 22:47 Color:

फटाफट खबरें

नाले में गिरने से एक युवक की हुई मौत

■ **NBT न्यूज, वसई :** वालीव पुलिस स्टेशन क्षेत्र के भोयदापाडा इलाके में नाले गिरने से एक युवक की मौत हो गई। पुलिस के अनुसार भोयदापाडा स्थित रिलायबल बिल्डिंग में सोनू मुकेश सविता (35) अपने परिवार के साथ रहते थे। गुरुवार देर शाम जब वह घर नहीं आए, तो परिजन ने की खोजबीन शुरू की। इसी दौरान सोनू का शव बिल्डिंग से कुछ दूर स्थित एक नाले में मिला। पुलिस मामला दर्ज कर आगे की जांच में जुटी है।

करंट लगने से मैकेनिक की मौत

■ **NBT न्यूज, वसई :** वालीव पुलिस स्टेशन क्षेत्र के भोयदापाडा नाका के पास गैरेज में गाड़ी रिपेयरिंग करते वक्त करंट लगने से मैकेनिक की मौत हो गई। पुलिस के अनुसार नालासोपारा(पूर्व) में नागडीपाडा निवासी संदीप अलगुराम निषाद (38) वसई (पूर्व) भोयदापाडा नाका के पास एक गैरेज में मैकेनिक का काम करते थे। शुक्रवार दोपहर 3 बजे वह एक कार की रिपेयरिंग कर रहे थे, तभी इलेक्ट्रिक शॉक लगने से वह झुलस गए। उन्हें नजदीकी अस्पताल ले जाया गया, जहां डॉक्टरों ने उन्हें मृत घोषित कर दिया।

अभद्र टिप्पणी पर युवक को पीटा

■ **NBT न्यूज, नालासोपारा :** सोशल मीडिया पर ठाकरे भाइयों को गाली देने वाले एक मराठी युवक को MNS और उभाठा कार्यकर्ताओं ने बुरी तरह पीटा और नंगा कर दिया। यह घटना गुरुवार रात नालासोपारा में हुई। इस मारपीट का फुटेज सोशल मीडिया पर वायरल हो गया है। पुलिस ने इस मामले में 7 लोगों के खिलाफ विभिन्न धाराओं के तहत मामला दर्ज कर लिया है। मामले की जांच जारी है।

सर्जरी के बाद पहले सी 'जान' पाने में मददगार KEM का सेंटर

महाराष्ट्र की पहली 'वर्क रेडीनेस एंड रिहैबिलिटेशन यूनिट'

GOOD न्यूज

Suraj.Pandey@timesofindia.com

■ **मुंबई:** सड़क हादसा हो, फैक्ट्री में काम करते चोट लगी हो या स्ट्रोक आया हो, ज्यादातर मामलों में मरीज का इलाज सर्जरी और दवाइयों तक तो पूरा हो जाता है, लेकिन असली चुनौती उसके उसी तरह पुराने काम पर लौट पाने की होती है। शरीर फिर वैसे काम नहीं करता, जैसे सर्जरी से पहले करता था। इसी समस्या के हल के लिए केईएम अस्पताल में शुरू हुई है 'ऑक्युपेशनल थैरेपी, वर्क रेडीनेस एंड रिहैबिलिटेशन यूनिट'। यह महाराष्ट्र की पहली ऐसी डेडिकेटेड यूनिट है। बड़ी बात यह कि जिस थैरेपी के लिए प्राइवेट अस्पतालों में हजारों रुपये खर्च करने पड़ते हैं, अब वह जरूरतमंदों को इस अस्पताल में फ्री में मिल सकेगी।

इलाज से आगे की सोच : इस यूनिट में इलाज के बाद मरीज को उसकी काम करने की क्षमता लौटाने पर ध्यान दिया जाएगा। ऑक्युपेशनल थैरेपी विभाग के एसोसिएट प्रो. डॉ सुहास सारंग के मुताबिक, मरीज जिस काम से जुड़ा था, उसकी शारीरिक, मानसिक और सामाजिक मांगें यहां समझी जाएंगी और मरीज को उनमें से हर संभव क्षमता लौटाने की कोशिश होगी।

चार चरणों में तैयारी : यूनिट में पहले मरीज की जॉब डिमांड का एनालिसिस किया जाता है। यानी उसे कितना वजन उठाना पड़ता है, कितनी देर खड़े या बैठे रहना होता है, हाथों की पकड़ कैसी चाहिए। इसके बाद फंक्शनल कैपेसिटी इवैल्यूएशन से मरीज की मौजूदा ताकत, संतुलन और सहनशक्ति आंकी जाती है। तीसरे चरण में वर्क कंडीशनिंग शुरू होती है, जिसमें कमजोर मांसपेशियों और स्टैमिना पर काम किया जाता है। आखिरी चरण वर्क हार्डनिंग का होता है, जहां मरीज को उसके असली काम जैसा प्रशिक्षण दिया जाता है, धीरे-धीरे भार और समय बढ़ाकर।

इन तस्वीरों से अंदाजा लगा सकते हैं कि अलग-अलग काम करने वालों को किस तरह फिर से काम पर लौटने के लिए पुरानी शारीरिक क्षमता लौटाई जाएगी।

किसे मिलेगा फायदा

स्पाइनल कॉर्ड इंजरी, फ्रैक्चर, स्ट्रोक, एम्प्यूटेशन, क्रश इंजरी, प्लास्टिक सर्जरी के बाद मरीजों को इस यूनिट से सीधा लाभ मिलेगा। ऑटिज्म या बौद्धिक दिव्यांगता वाले ऐसे युवा, जो पहली बार नौकरी के लिए तैयार हो रहे हैं, उनकी वर्क रेडीनेस यानी काम के लिए सक्षम बनाने की प्रक्रिया भी यहां तय होगी। जरूरत पड़ने पर मरीजों को फिटनेस सर्टिफिकेट दिया जाएगा।

असली माहौल में करवाएंगे काम

एसोसिएट प्रो. डॉ. हेमंत नाहमवकर ने बताया कि सबसे खास बात है एक्चुअल जॉब सिमुलेशन। यहां सिलाई मशीन ऑपरेटर के लिए असली सिलाई मशीन, ड्राइवरों के लिए ड्राइविंग सिमुलेटर, प्लंबर-इलेक्ट्रिशियन, बस कंडक्टर, दुकानदार, कंप्यूटर ऑपरेटर और मजदूरों के लिए अलग-अलग सेट-अप है। वजन उठाने की क्षमता मापने के लिए आधुनिक उपकरण है। बाहर एक सेशन का 1000 रुपये चार्ज किया जाता है, लेकिन यहां यह फ्री में रहेगी।

फिजियोथेरेपी और ऑक्युपेशनल थेरेपी में अंतर

फिजियोथेरेपी मूवमेंट और मांसपेशियों पर फोकस करती है। ऑक्युपेशनल थैरेपी का लक्ष्य मरीज को रोजमर्रा की जिंदगी और काम के लिए तैयार करना है। एक्सरसाइज यहां भी होती है, लेकिन मकसद सिर्फ मूवमेंट नहीं, बल्कि संपूर्ण काम की आजादी है।

75 साल की विरासत का अगला कदम

केईएम में 1950 में एशिया का पहला ऑक्युपेशनल थैरेपी कॉलेज शुरू हुआ था। यह यूनिट उसी का आधुनिक विस्तार है। इनर व्हील क्लब ऑफ बॉम्बे वलय के सहयोग और आशी फाउंडेशन किलाचंद देवचंद चैरिटी ट्रस्ट के दान से यह हो पा रहा है।

महाराष्ट्र में पहली बार हमने ऐसे उपकरण लगाए हैं, जिनमें असली काम जैसा माहौल बनाकर मरीजों की जांच और ट्रेनिंग की जाती है। इससे मजदूर, ड्राइवर, इलेक्ट्रीशियन जैसे लोग इलाज के बाद अपने पुराने काम पर सुरक्षित तरीके से वापस जा सकेंगे। मरीजों को इसका काफी लाभ मिलेगा। वे स्वावलंबी बनें हमारा यही प्रयास होगा - *डॉ. संगीता रावत, डीन, केईएम अस्पताल व मेडिकल कॉलेज*

ट्रैक व सिगनलिंग का काम, मध्य और पश्चिम रेलवे शामिल

रविवार को मुंबई की सभी लाइनों पर होगा मेगा ब्लॉक

■ **NBT रिपोर्ट, मुंबई:** आज (रविवार) को सभी लाइन पर विभिन्न इंजीनियरिंग और रखरखाव कार्यों को पूरा करने के लिए मेगा ब्लॉक परिचालित किया जाएगा। मिली जानकारी के अनुसार, मध्य रेलवे की मेन लाइन पर सुबह 9.34 बजे से दोपहर 15.03 बजे तक सीएसएमटी से प्रस्थान करने वाली डाउन फास्ट/सेमी-फास्ट लोकल सेवाएं ठाणे और कल्याण स्टेशनों के बीच डाउन स्लो लाइन पर डायवर्ट की जाएंगी। ये ट्रेनें अपने निर्धारित ठहरावों के अतिरिक्त कलवा, मुंब्रा और दिवा स्टेशनों पर रुकेंगी।

इसी के साथ ही सुबह 10.28 बजे से दोपहर 15.40 बजे तक कल्याण से प्रस्थान करने वाली अप फास्ट/सेमी-फास्ट ट्रेनें कल्याण और ठाणे स्टेशनों के बीच अप स्लो लाइन पर डायवर्ट की जाएंगी। ये ट्रेनें अपने निर्धारित ठहरावों के अलावा दिवा, मुंब्रा और कलवा स्टेशनों पर रुकेंगी और मुलुंड स्टेशन पर अप फास्ट लाइन पर पुनः डायवर्ट की जाएंगी। ये ट्रेनें अपने निर्धारित समय से 10 मिनट की देरी से गंतव्य पर पहुंचेंगी।

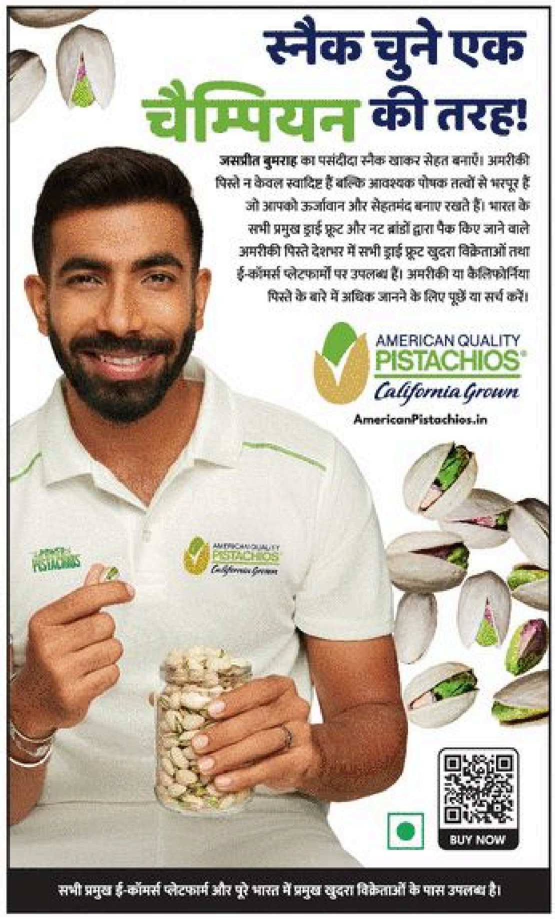
इसके अलावा, सीएसएमटी/दादर से चलने वाली डाउन मेल/एक्सप्रेस ट्रेनों को ठाणे और कल्याण स्टेशनों के बीच पांचवीं लाइन पर डायवर्ट किया जाएगा और सीएसएमटी/दादर पहुंचने वाली अप मेल/एक्सप्रेस ट्रेनों को कल्याण और ठाणे/विक्रोली स्टेशनों के बीच छठी लाइन पर डायवर्ट किया जाएगा।

रद्द रहेगी हार्बर की लोकल: सीएसएमटी से वाशी/बेलापुर/पनवेल जाने वाली डाउन हार्बर लाइन सेवाएं 10.34 बजे से 15.36 बजे तक और पनवेल/बेलापुर/वाशी से सीएसएमटी की ओर जाने वाली अप हार्बर लाइन सेवाएं 10.17 बजे से 15.47 बजे तक रद्द रहेंगी। ब्लॉक अवधि के दौरान सीएसएमटी-कुर्ला और पनवेल-वाशी खंडों पर विशेष उपनगरीय ट्रेन सेवाएं चलेंगी।

- फास्ट लोकल स्लो लाइन से
- ठाणे-कल्याण में डायवर्जन
- हार्बर लाइन की सेवाएं रद्द विशेष लोकल चलेंगी

पश्चिम रेलवे पर भी ब्लॉक

पश्चिम रेलवे पर चर्चगेट और मुंबई सेंट्रल स्टेशनों के बीच अप एवं डाउन फास्ट लाइनों पर ट्रैक, सिग्नलिंग प्रणाली तथा ओवरहेड उपकरणों के अनुरक्षण हेतु जंबो ब्लॉक लिया जाएगा। यह ब्लॉक 10.35 बजे से 15.35 बजे तक कुल पांच घंटे का होगा। ब्लॉक अवधि के दौरान सभी फास्ट लाइन की ट्रेनें चर्चगेट और मुंबई सेंट्रल स्टेशनों के बीच स्लो लाइनों पर चलाई जाएंगी। इसके अलावा, कुछ अप एवं डाउन उपनगरीय सेवाएं निरस्त रहेंगी, जबकि चर्चगेट की ओर जाने वाली कुछ ट्रेनों को बांद्रा/दादर पर ही शॉर्ट-टर्मिनेट कर वहीं से रिटर्न चलाया जाएगा।



डॉग पार्क में पालतू कुत्तों का बिजनेसमैन पर हमला

■ **NBT रिपोर्ट, मुंबई:** बांद्रा के कार्टर रोड डॉग पार्क में एक रॉटवाइलर और दो जर्मन शेफर्ड कुत्तों ने एक बिजनेसमैन और उसके पालतू कुत्ते पर हमला कर दिया। बुधवार को जब यह हमला हुआ, तब बिजनेसमैन अपनी दो साल की बेटी और पालतू कुत्ते के साथ था। इस हमले में बिजनेसमैन का पालतू कुत्ता घायल हो गया। खार पुलिस ने इस मामले में तीनों कुत्तों की देखभाल करने वाले वर्कर के खिलाफ केस दर्ज किया है।

बांद्रा के डॉग पार्क की घटना, कुत्तों की देखभाल करने वाले वर्कर के खिलाफ केस दर्ज

पुलिस के मुताबिक, हिल रोड इलाके में रहने वाले बिजनेसमैन पेस शेट्टी (40) 28 जनवरी की सुबह अपनी दो साल की बेटी और पालतू कुत्ते के साथ डॉग पार्क गए थे। वहां उनके कुत्ते को देखकर पार्क में आए तीन और पालतू कुत्ते बेकाबू हो गए। उन्होंने बिजनेसमैन और उसके कुत्ते पर हमला कर दिया। जब उसके मालिक पर हमला हो रहा था, तो शेट्टी का कुत्ता तीनों कुत्तों पर टूट पड़ा। यह सब करीब दस से पंद्रह मिनट तक चलता रहा। इसके बाद तीनों कुत्तों की देखभाल करने वाला वर्कर मौके पर आया और शेट्टी और उसके कुत्ते को तीनों कुत्तों के चंगुल से छुड़ाया।

एक पुलिस अधिकारी ने बताया कि शिकायत मिलने के बाद पुलिस जांच में पता चला कि हमला करने वाले कुत्ते यूनियन पार्क इलाके के बसुंधरा बंगले में रहने वाले निखार शाही के थे। इन कुत्तों की देखभाल के लिए उसने जिस व्यक्ति (डॉग वॉकर) को रखा था, उससे उम्मीद थी कि वह कुत्तों को घुमाने ले जाते समय उनके मुंह ढकने और पट्टा लगाने जैसे एहतियाती कदम उठाएगा। पुलिस ने डॉग वॉकर के खिलाफ धारा 291 (जानवरों के प्रति लापरवाही से इंसानी जान को खतरा या गंभीर चोट पहुंचाना) के तहत मामला दर्ज किया है।

नेवी में भर्ती का झांसा देकर 2 लाख की ठगी

■ **NBT रिपोर्ट, मुंबई :** घाटकोपर पुलिस स्टेशन में महिला बस कंडक्टर (40) ने विनोद गायकवाड़ नामक व्यक्ति के खिलाफ धोखाधड़ी की एफआईआर दर्ज कराई है। आरोपी ने खुद को इंडियन नेवी में कार्यरत बताते हुए महिला से करीब 2 लाख रुपये ऐंठ लिए।

फर्जी आईडी दिखाकर बनाया शिकार

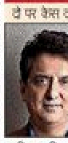
शिकायतकर्ता सारिका रेकडे BEST में बस कंडक्टर है। बीते साल 1 जून को विनोद उनकी बस में जे.जे. अस्पताल के सामने चढ़ा था। बातचीत के दौरान विनोद ने खुद को इंडियन नेवी में कार्यरत बताया और दावा किया कि उसने एक बस ड्राइवर को नेवी में ड्राइवर की नौकरी दिलवाई है।

आरोपी ने भरोसा दिलाने के लिए एक नियुक्ति पत्र और इंडियन नेवी का आईडी कार्ड भी दिखाया। इसके बाद उसने सारिका की 19 वर्षीय बेटी को नेवी में भर्ती कराने का प्रस्ताव दिया। आरोपी ने अलग-अलग बहानों से पैसे लेना शुरू किया। पहले फिटनेस सर्टिफिकेट के नाम पर 2 हजार रुपये, फिर नेवी अफसर को देने के नाम पर 5 हजार, यूनिफॉर्म के लिए 16,500 रुपये, मेस डिपॉजिट 7,500 रुपये, सिक्योरिटी डिपॉजिट 9,500 रुपये और कैंटीन शुल्क के नाम पर 6,500 रुपये वसूले। इसके बाद आरोपी ने दूसरी लड़की को भी भर्ती कराने का लालच देकर और रकम मांगी।

नाडियाडवाला के बंगले में चोरी

■ **NBT रिपोर्ट, मुंबई:** वर्सोवा पुलिस ने अंधेरी (वेस्ट) स्थित फिल्म प्रोड्यूसर साजिद नाडियाडवाला (59) के बंगले में चोरी की कोशिश के मामले में दो अज्ञात लोगों के खिलाफ केस दर्ज किया है। पुलिस के अनुसार, नाडियाडवाला का बंगला वर्सोवा इलाके में स्थित है, जबकि उनकी प्रोडक्शन कंपनी 'नाडियाडवाला ग्रैंडसन एंटरटेनमेंट प्राइवेट लिमिटेड' वीरा देसाई रोड पर है।

दो पर केस दर्ज



साजिद नाडियाडवाला

शिकायतकर्ता अखिलेश यादव बंगले की देखभाल और ऑफिस में सीसीटीवी कैमरों और फुटेज की निगरानी का काम देखते हैं। शुक्रवार सुबह करीब 11 बजे यादव ने देखा कि बंगले के मेन गेट पर लगे एक सीसीटीवी कैमरे की दिशा बदली हुई है, जिससे उन्हें शक हुआ। उन्होंने तुरंत प्रोडक्शन मैनेजर रामनगम दुबे को इसकी जानकारी दी। इसके बाद दोनों बंगले पहुंचे, जहां एक दरवाजे और एक खिड़की की कुंडी टूटी हुई मिली।

सीसीटीवी फुटेज की जांच करने पर पता चला कि सुबह 3.27 से 3.29 बजे के बीच दो अज्ञात लोग बंगले में घुसे थे। आरोप है कि उन्होंने ताला तोड़कर अंदर प्रवेश किया और चोरी की कोशिश की। इसके बाद यादव ने वर्सोवा पुलिस स्टेशन में शिकायत दर्ज कराई। पुलिस मामले की जांच कर रही है।

भारतीय पैकेजिंग संस्थान
Indian Institute of Packaging

INDIAN INSTITUTE OF PACKAGING
E-2, MIDC Area, Andheri East, Mumbai-400 093
Tel: 91-22-69192200; E-mail: adestmum.iip@gov.in

WITHDRAWAL OF RECRUITMENT NOTICE FOR THE POST OF DIRECTOR

THIS IS WITH REFERENCE TO THE RECRUITMENT NOTICE NO. IIP-01/2024 PUBLISHED ON 04TH MARCH 2024 IN NATIONAL NEWSPAPERS AND IN EMPLOYMENT NEWS ON 16TH MARCH 2024, INVITING APPLICATIONS FOR FILLING UP THE POST OF DIRECTOR IN THE PAY LEVEL-14 UNDER DIRECT RECRUITMENT.

THE ABOVE ADVERTISEMENT STANDS WITHDRAWN.

Sd/-
Deputy Director (Administration)

इलेक्ट्रीशियन को कुत्ते ने काटा, मालकिन पर हुआ केस दर्ज

■ **NBT रिपोर्ट, मुंबई:** अंधेरी (पूर्व) में एक इलेक्ट्रीशियन को कथित तौर पर पालतू कुत्ते द्वारा काटे जाने और गंभीर रूप से घायल करने के मामले में मालकिन पर लापरवाही का मामला दर्ज किया गया है। यह घटना बुधवार रात 10 बजे की अंधेरी पूर्व में जय महाकाली चॉल के पास हुई। पीड़ित संजय पंचाल (42) पैदल घर लौट रहे थे। इस दौरान कुत्ते ने हमला कर दिया। पीड़ित ने 100 पर कॉल करके पुलिस सहायता मांगी। MIDC पुलिस घटनास्थल पर पहुंची और पुष्टि की कि कुत्ता पंप हाउस के पास बाबू रेवाला चॉल के निवासी सोनी पांडे का था। पुलिस ने सोनी पांडे के खिलाफ एफआईआर दर्ज की है। पंचाल का जोगेश्वरी ट्रॉमा अस्पताल में इलाज जारी है।

MIDC पुलिस कर रही है मामले की जांच

चर्च ट्रस्ट को 116 करोड़ रुपये की जमीन मिली वापस

- कीमत करीब 116 करोड़ रुपये
- कुल क्षेत्र 20,570 वर्ग मीटर
- खेल मैदान के लिए रिजर्व जमीन
- 2006 में पावर ऑफ अटार्नी
- डेवलपमेंट राइट्स का दुरुपयोग

■ **NBT न्यूज, ठाणे:** ठाणे के वर्तकनगर स्थित सेंट जॉन द बैपटिस्ट चर्च ट्रस्ट की खेल मैदान के लिए आरक्षित 116 करोड़ रुपये की 20,570 वर्ग मीटर जमीन नौ साल की लंबी कानूनी लड़ाई के बाद आखिरकार ट्रस्ट को वापस मिल गई है। ट्रस्ट ने जमीन के गैरकानूनी ट्रांसफर को लेकर शिकायत दर्ज कराई थी।

वर्तकनगर सेक्टर नंबर-4 के सर्वे नंबर 188, 189/2A और 192/3/B की यह जमीन बच्चों के खेल मैदान के लिए रिजर्व थी। आरोप है कि वर्ष 2006 में ट्रस्ट के कुछ ट्रस्टियों ने दीपक डायस को पावर ऑफ अटार्नी दी थी। डायस ने इस पावर का दुरुपयोग करते हुए ट्रस्ट को धोखा दिया और हीरानंदानी प्रॉपर्टीज प्राइवेट लिमिटेड से मिलीभगत कर डेवलपमेंट राइट्स को गैरकानूनी रूप से बेच दिया।

ठाणे सिटिजन्स फाउंडेशन की ओर से कैसबर ऑगस्टिन ने यह कानूनी लड़ाई लड़ी। कैसबर ऑगस्टिन के अनुसार, डायस ने इस सौदे में करीब 75 लाख रुपये की रिश्वत ली थी। मामले को विभिन्न सरकारी और न्यायिक मंचों पर उठाया गया। आखिरकार एडिशनल डिस्ट्रिक्ट कलेक्टर ने ट्रांसफर रद्द कर जमीन ट्रस्ट को लौटाने का आदेश दिया।

TIMES interact

Connecting People, Connecting Needs.

To book your ad | Logon to: ads.timesofindia.com or Call: 18001205474 (Toll Free) | Scan QR Code

BEST WISHES

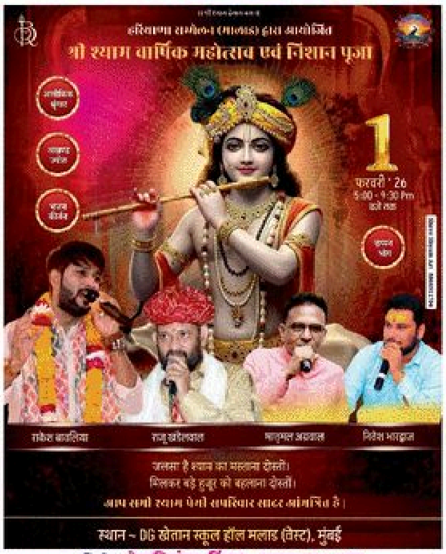
शाह ग्रुप बिल्डर्स लिमिटेड के C.M.D. नलिन शाह और श्रीमती नीलम शाह को माननीय मंत्रीजी श्री गणेश नाईकजी के हाथों अॅवार्ड प्रदान किया गया।

शाह ग्रुप बिल्डर्स लिमिटेड के C.M.D. श्री नलिनभाई शाह को नवी मुंबई क्षेत्र में उनके अकल्पनीय विकास कार्यों के लिए माननीय मंत्री श्री गणेश नाईकजी द्वारा पिछले हफ्ते अवार्ड और शॉल प्रदान कर सम्मानित किया गया। हालही में नवी मुंबई नगर निगम (N.M.M.C.) में मिली शानदार सफलता और विजय के लिए श्री नलिनभाई शाह और श्रीमती नीलम शाह द्वारा श्री गणेश नाईकजी का अभिनंदन किया गया। उल्लेखनीय है कि श्री नलिनभाई के श्री गणेशजी नाईक के साथ कई वर्षों पुराने बहुत घनिष्ठ संबंध हैं।

SHAH GROUP Builders 98210 25989
C.M.D. Shri Nalinbhai Shah 91525 33733

TRAVEL TIMES

SOCIAL EVENT



विनीत- देवकीनंदन जिंदल, जयकुमार गुप्ता

विज्ञापन सौजन्य:- Bajaj Silk Fab Pvt Ltd

TO ADVERTISE IN THIS SECTION CALL JITESH DOMINIC: 9867407521

TO PLACE A PERSONAL ANNOUNCEMENT IN THIS SECTION CALL: 9867505472

THE TIMES OF INDIA
Readers are recommended to make appropriate enquires and seek appropriate advice before sending money, incurring any expenses, acting on medical recommendations or entering into any commitment in relation to any advertisement published in this publication. All creatives marked as Advertorial, Spotlight and Promotional Features are to be treated as Advertisements. The Times of India Group doesn't vouch for any claims made by the Advertisers of the products and services. The Printer, Publisher, Editor, and the owners of The Times of India Group publications shall not be held liable for any consequences, in the event such claims are not honoured by the Advertisers.

व्यक्तिगत

नाम परिवर्तन

I,LEELA K Mother of Deepu M L r/o Vayalapalli Veddu, Nalanchaira, Thiruvananthapuram, Kerala-695015 have changed my name from Leela K to K Leela vide aff.dt. 31-01-2026 No 59AB893198 at Nashik

I MANOJ residing at L-7 Mandala DAE Qtrs Mum-88,change my name to MANOJ MAJOKA vide affidavit dt 29/01/2026 before notery by S D SATARKAR Mumbai

I,RASIDA Wife of Belim Nazimkhan Husenkhan r/o Zariyavada, Mangrol, Junagadh, Gujarat - 362240 have changed my name from Rasida to Belim Rasida Nazimkhan vide aff. No 59AB894329 dt. 29-01-2026 at Nashik

I,MURUKAPPAN Assari K Father of Deepu M L r/o Vayalapalli Veddu, Nalanchira, Thiruvananthapuram, Kerala-695015 have changed my name from Murukappan Assari K to K Murukappan Asari vide aff.dt. 31-01-2026 No 59AB893197 at Nashik

ऑटो

हैवी व्हीकल्स

ट्रक्स

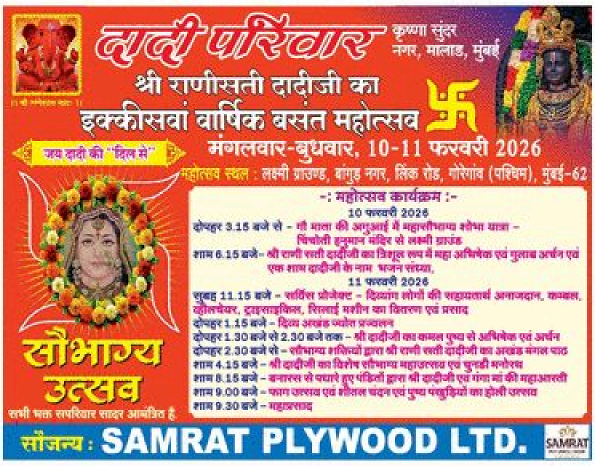
TATA Ultra 1918/48 सिंगल एक्सल, (GJ19)22 फीट JCBL कंटेनर, स्लीपर केबिन, फर्स्ट ओनर, (AMC), AIP, Feb20 No Urea ,कीमत ₹15 लाख। संपर्क: 9509772455

सेवाएं

ज्योतिष

बिना बताये जाने सभी समस्याओं का हल प्रेमविवाह, विदेशयोग, गृहक्लेश, उधारी बाद्रा का गारंटेड समाधान लोक कहते हैं हम करके दिखाते. 9930724766 / 8830954766

SOCIAL EVENT



NBT स्मृति यादों के चिराग

पुण्यतिथि

बारहवीं पुण्यतिथि

स्व. शिवनारायण चंद्रशेखर दूबे

ग्राम-सलतकुपुर अटरिया, मौजे-परेवा, जिला-जौनपुर
स्वर्गवास दि. 01-02-2014
आपकी सदाचार सादगी एवं आदर्श को हम नमन करते हैं... आपके ऋणी हम सभी मिलकर आज आपको श्रद्धा सुमन अर्पित करते हैं...
आपकी 12वीं पुण्यतिथि पर समस्त परिवार की तरफ से आपको कोटि वंदन...
श्रीमती लालमुन्नी शिवनारायण दुबे
गिरीश दुबे, मनोरमा दुबे, सीमा तिवारी, पूनम पाण्डेय, ज्योति दुबे, रीना पाण्डेय एवं समस्त दुबे परिवार

TO PLACE AN ANNOUNCEMENT IN THIS SECTION CALL: 9867505472

प्रथम पुण्यतिथि

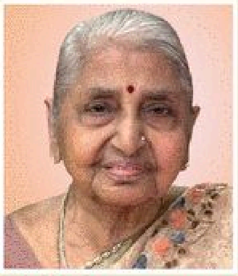
स्व. वीना दिनेशचंद अग्रवाल

न होकर भी तुम हमेशा संग होती हो, हमारे विचारों और शब्दों में सदा जीवित रहती हो. हम सब मिलकर प्रथम पुण्यतिथि पर श्रद्धा सुमन अर्पित करते हैं...

श्रद्धानत
पति : दिनेशचंद अग्रवाल
पुत्र-पुत्रवधू
पुनीत अग्रवाल
अंकिता अग्रवाल
बेटी जमाई : लीना सिद्धार्थ जी
देवरानी
सुधा मुरलीधर अग्रवाल
जेठ-जेठानी
गोपीचंद अग्रवाल
उर्मिला अग्रवाल
देवर-देवरानी
जयप्रकाश अग्रवाल
नीलिमा अग्रवाल
बड़े संदोड़
गोपाल दास जी शाह
नंद
शशि विष्णु प्रसाद अग्रवाल
एवं समस्त अग्रवाल परिवार
माया अग्रवाल एवं मारवाड़ ग्रुप की सभी सखियां
Mobile No. : 8850119910

TO PLACE AN ANNOUNCEMENT IN THIS SECTION CALL: 9867505472

वैकुण्ठवास



श्रीमती त्रीवेणी रघुनाथप्रसाद शाह

का वैकुंठवास दि. 30.01.2026 को हो गया है।

प्रार्थना सभा:

रविवार दि. 01.02.2026 को सायं 4.30 से 6.00 बजे
स्थल: चेम्बूर जिमखाना, क्रिस्टल कम्युनिटी हॉल, 16 वीं रोड, चेम्बूर, मुंबई 400071

शोकाकुल

पुत्र-पुत्रवधु	: हेमंत-शैलजा शाह • सुनील-रश्मि शाह
पुत्री-दामाद	: मीना-श्रीनारायण अग्रवाल
	नीता-अनिल नायर
पौत्र-पौत्रवधु	: अमित-आश्ना • पड़पौत्री: अधिरा
पौत्री	: अंजलि • जान्हवी • नव्या
दोहिता-दोहिती	: नंदन • डिम्पी • वरुण • श्रद्धा

एवं समस्त शाह परिवार

REMEMBRANCE SHARING MEMORIES

ग्यारवीं पुण्यतिथी
नाडोल निवासी (मालाड)
स्व. श्रीमती जतनोबाई पुखराजजी संघवी
पुत्र : हेमराज, प्रकाशकुमार
पुत्रवधु : विमलाबेन, कुसुमबेन
पुत्री : स्व. चिरताबाई, केन्ती, मंजुला, सविता, सज्जन पौत्र : अशोक, राजेश, भुपत, हार्दिक पौत्रवधु : शारदा, सरिता, शीमा, सोनल
पौत्री : अनीता, खुशी परपौत्र : प्रतिश-श्वेता, मोक्ष, हित
परपौत्री : ध्रुवी, प्राची, साक्षी, काव्या, रीवा.
एवं समस्त राजावत राठोड़ परिवार।

TO PLACE AN ANNOUNCEMENT IN THIS SECTION CALL: 9867505472

TO PLACE AN ANNOUNCEMENT IN THIS SECTION CALL: 9867505472

TO PLACE AN ANNOUNCEMENT IN THIS SECTION CALL: JAI SARSAR 9867505472

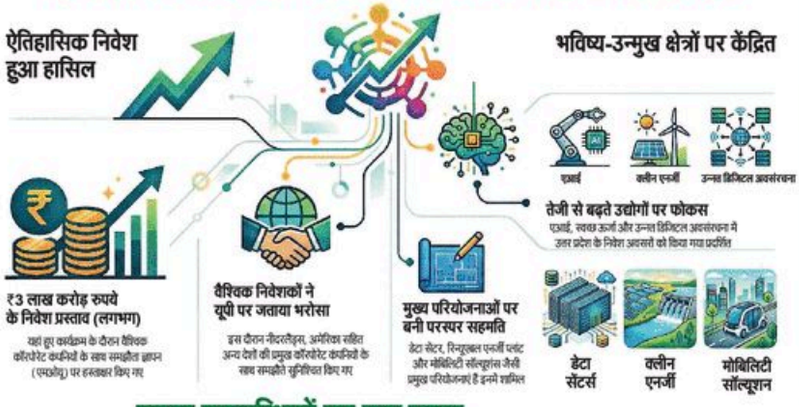
CCI NG 3.7 Product: NBTMumbaiBS PubDate: 01-02-2026 Zone: Mumbai Edition: 1 Page: NBTMMANJ User: ajay.karekar@timesofindia.com Time: 01-31-2026 20:42 Color:

उत्तर प्रदेश @ दावोस

वैश्विक लीडर्स के साथ साझेदारी की नई ऊंचाइयों पर यूपी

स्विट्जरलैंड के दावोस में आयोजित हुए विश्व आर्थिक मंच की वार्षिक बैठक 2026 में उत्तर प्रदेश सरकार ने निवेश और विकास के अपने मजबूत एजेंडे को प्रभावी ढंग से प्रस्तुत किया। राज्य ने आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस, स्वच्छ ऊर्जा, डिजिटल इंफ्रास्ट्रक्चर और एडवांस्ड मैन्युफैक्चरिंग जैसे प्रमुख क्षेत्रों में वैश्विक निवेशकों से संवाद किया। राज्य के प्रतिनिधिमंडल ने नीदरलैंड्स, अमेरिका सहित कई देशों की अग्रणी कंपनियों के साथ उच्चस्तरीय बैठकें कीं और लगभग **3 लाख करोड़ रुपये के 31 समझौता ज्ञापनों (एमओयू) पर हस्ताक्षर** किए। यह उत्तर प्रदेश की विकास रणनीति पर अंतरराष्ट्रीय निवेशकों के बढ़ते भरोसे को स्पष्ट रूप से दर्शाता है।

दावोस में वैश्विक निवेश का केंद्र बना उत्तर प्रदेश



"स्विट्जरलैंड के दावोस में आयोजित 56वें विश्व आर्थिक मंच (वर्ल्ड इकोनॉमिक फोरम) की वार्षिक बैठक में उत्तर प्रदेश सरकार ने बड़ी उपलब्धि दर्ज करते हुए लगभग ₹3 लाख करोड़ के निवेश प्रस्ताव (एमओयू) हुए। यह उपलब्धि को प्रदेश को वैश्विक निवेश मानचित्र पर अग्रणी निवेश गंतव्य के रूप में स्थापित करने वाला है।

इस दौरान डेटा सेंटर, नवीकरणीय ऊर्जा, वेस्ट-टू-एनर्जी, मैन्युफैक्चरिंग, डिफेंस, लॉजिस्टिक्स, टूरिज्म, फूड प्रोसेसिंग, ईवी, फार्मा, हेल्थकेयर और आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस जैसे क्षेत्रों में 31 एमओयू संपन्न हुए। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी जी के मार्गदर्शन व मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ के नेतृत्व में उत्तर प्रदेश विकसित भारत @2047 के विजन को साकार करने की दिशा में तेजी से आगे बढ़ रहा है।"

सुरेश खन्ना, वित्त मंत्री, उत्तर प्रदेश

प्रमुख उपलब्धियों पर एक नजर

बड़ा निवेश हासिल किया

- उत्तर प्रदेश ने विश्व आर्थिक मंच दावोस 2026 के दौरान **एस्सार ग्रुप** के साथ **₹25,000 करोड़ का एमओयू साइन** किया है। यह दावोस में हुए सबसे बड़े निवेश समझौतों में से एक है।
- यह निवेश मुख्य रूप से **पावर और एनर्जी सिस्टम, लॉजिस्टिक्स और वेयरहाउसिंग तथा डेटा सेंटर्स** जैसे क्षेत्रों में किया जाएगा। यह पहल भारत की मजबूत अवसंरचना और तेजी से बढ़ती डिजिटल अर्थव्यवस्था के लक्ष्यों के अनुरूप है।

डिजिटल इकोनॉमी को बढ़ावा

- एसए टेक्नोलॉजिज ने उत्तर प्रदेश में **ग्लोबल कैपेबिलिटी सेंटर (जीसीसी)** स्थापित करने के लिए इन्वेस्ट यूपी के साथ **₹200 करोड़ का एमओयू** साइन किया है।
- ग्रीनको ग्रुप के संस्थापकों द्वारा समर्थित प्रमुख एनर्जी ट्रांजिशन प्लेटफॉर्म ए एम ग्रीन के साथ लगभग **₹210 लाख करोड़ का एमओयू** साइन हुआ है। इसके तहत **ग्रेटर नोएडा में 1 गीगावाट का हाइपरस्केल डेटा सेंटर** स्थापित किया जाएगा। इस पहल से यूपी के डिजिटल इकोनॉमी को नए पंख मिलेंगे।

रणनीतिक विकास के मुख्य क्षेत्र

स्वच्छ ऊर्जा और सतत विकास

- एनटीपीसी ग्रीन एनर्जी लिमिटेड ने नवीकरणीय ऊर्जा और ग्रीन हाइड्रोजन परियोजनाओं के लिए उत्तर प्रदेश सरकार के साथ एक गैर-वित्तीय एमओयू साइन किया है। यह पहल भारत के ऊर्जा संबंधित लक्ष्यों प्राप्त करने में सहायक बनेगी।
- स्वच्छ ऊर्जा को **सेमीकंडक्टर और इलेक्ट्रॉनिक्स मैन्युफैक्चरिंग** जैसे अन्य प्रमुख विकास क्षेत्रों के साथ रणनीतिक रूप से जोड़ा गया है, जिससे सतत और दीर्घकालिक औद्योगिक विकास को बढ़ावा मिलेगा।

यूपी है निवेशकों के लिए पसंदीदा गंतव्य

- इन्वेस्ट यूपी की सक्रिय पहल और सहयोग के माध्यम से उत्तर प्रदेश ने खुद को वैश्विक निवेशकों के लिए एक पसंदीदा गंतव्य के रूप में मजबूती से स्थापित किया है।
- उत्तर प्रदेश यह सुनिश्चित कर रहा है कि सतत औद्योगिक विस्तार हो, जिससे अंतरराष्ट्रीय निवेशकों के दीर्घकालिक जोखिम कम हों और राज्य बड़े, बहुवर्षीय निवेश के लिए और अधिक आकर्षक बन सके।

हाई-टेक इंडस्ट्री के लिए पूंजी उपलब्धता

एमओयू समझौते पर हस्ताक्षर होने से उत्तर प्रदेश को आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस (एआई) और उन्नत विनिर्माण जैसे क्षेत्रों को विस्तार देने के लिए आवश्यक पूंजी उपलब्ध हुई है। इसमें **टेक महिंद्रा, डेलॉयट, गूगल और सिस्को** जैसी अग्रणी कंपनियों की भागीदारी शामिल है।

अवसंरचना का विकास

उत्तर प्रदेश सरकार के इस पहल से डिजिटल अवसंरचना और डेटा सेंटर्स का निर्माण संभव होगा, जोकि आधुनिक और तकनीक पर आधारित अर्थव्यवस्था की रीढ़ हैं।

दावोस में अंतरराष्ट्रीय प्रतिनिधियों के साथ उत्तर प्रदेश का प्रतिनिधिमंडल

वैश्विक निवेशक संवाद

- **एआई, स्वच्छ ऊर्जा, डिजिटल इंफ्रास्ट्रक्चर, एडवांस्ड मैन्युफैक्चरिंग, हेल्थकेयर और फाइनेंस** जैसे क्षेत्रों में वैश्विक दिग्गजों के साथ बिजनेस टू गवर्नमेंट बैठकें आयोजित की गईं।
- इनमें **गूगल, ब्लैकरॉक, एचसीएल टेक, इंडियन ऑयल, बीसीजी, इलेवनलैब्स, वर्डॅजी, आरएमजेड इंफ्रास्ट्रक्चर, मार्श मैकलेनन, एजलैंट, टॉपसो, गावी-द वैक्सीन एलायंस** सहित कई प्रमुख अंतरराष्ट्रीय संस्थाएं शामिल रहीं।

थीम पर आधारित विमर्श

- उत्तर प्रदेश ने **क्लीन मोबिलिटी और ऊर्जा भंडारण तथा सेमीकंडक्टर, इलेक्ट्रॉनिक्स और स्मार्ट डिवाइस** जैसे विषयों पर आयोजित चर्चाओं में सक्रिय भागीदारी की।

महत्वपूर्ण गठजोड़

- **अमेरिका, यूनाइटेड किंगडम, स्वीडन, ऑस्ट्रेलिया और सिंगापुर** सहित कई देशों की कंपनियों ने उत्तर प्रदेश के प्रतिनिधिमंडल के साथ हुई चर्चाओं में भाग लिया।

वैश्विक स्तर पर दूरदर्शिता

- बैठकों के माध्यम से **स्वास्थ्य सेवा, टीकाकरण साझेदारी, स्वच्छ जल नवाचार और वैश्विक परामर्श सेवाएं** जैसे विषय भी शामिल रहे, जो उत्तर प्रदेश की सर्वसमावेशी और उच्च गुणवत्ता वाली सार्वजनिक इंफ्रास्ट्रक्चर के प्रति प्रतिबद्धता को दर्शाते हैं।

एएम ग्रीन के साथ एमओयू साइन करता उत्तर प्रदेश का प्रतिनिधि मंडल

वैश्विक भरोसा और रणनीतिक पुष्टि

दुनिया की मजबूत अर्थव्यवस्थाओं वाली कंपनियों के साथ साझेदारी से राज्य की विकास रणनीति पर वैश्विक विश्वास झलकता है और यह यूपी को वैश्विक निवेश गंतव्य के रूप में और मजबूती प्रदान करता है।

स्थिरता और नवाचार

स्वच्छ और नवीकरणीय ऊर्जा, साथ ही मोबिलिटी से जुड़े निवेश समझौते, हरित और सतत आर्थिक मॉडल को बढ़ावा देने की दिशा में कारगर साबित होंगे।

अंतरराष्ट्रीय प्रतिनिधियों के साथ उत्तर प्रदेश प्रतिनिधिमंडल

फटाफट खबरें

भिवंडी में अरीब शेख सपा के ग्रुप लीडर

■ NBT न्यूज, भिवंडी : भिवंडी मनपा में प्रभाग-ठाठी से नगरसेवक चुने गए अरीब शेख को अगले पांच वर्षों के लिए सपा ने ग्रुप लीडर नियुक्त किया है। नियुक्ति पत्र देते हुए पार्टी के जिलाध्यक्ष मोहम्मद अनस अंसारी ने कहा कि अरीब शेख की नियुक्ति सर्वसम्मति से की गई है। इस दौरान मोहम्मद अजीब, कशफी मोमिन, शबाना अंसारी, सलमा बानो, अमन खान मौजूद थे।

खाता नंबर बदलकर लगाया लाखों का चूना

■ NBT न्यूज, नवी मुंबई : उरण में एक अज्ञात व्यक्ति ने कांतिलाल पाटील के बैंक अकाउंट का नंबर बदलकर करीब 10 लाख रुपये का चूना लगा दिया। जब उन्होंने बैंक में जाकर पैसे निकालने का प्रयास किया, तो उनके अकाउंट में पैसे नहीं थे। बैंक डिटेल निकालने पर पता चला कि उनका नंबर बदल चुका है। इसके बाद उरण पुलिस स्टेशन जाकर मामला दर्ज कराया।

जिला परिषद स्कूल को दिया गया कंप्यूटर

■ NBT न्यूज, भिवंडी : बिजली ट्रांसमिशन इंफ्रास्ट्रक्चर के क्षेत्र में काम करने वाली कंपनी ने गणतंत्र दिवस पर भिवंडी तालुका के दलोंडे स्थित जिला परिषद स्कूल को कंप्यूटर, शैक्षणिक सामग्री भेंट की और छात्रों को अल्पाहार वितरित किया। इस दौरान रजनीश पांडे, राजकिशोर, उत्तम शिंदे, अजीत यादव, विजय उईके आदि उपस्थित थे।

ठाणे सहित MMR की हवा हुई खराब, घेरे में कारखाने

AQI 156 से 240 पहुंचा, सेहत के लिए हानिकारक

■ अनिल कुमार शुक्ला, ठाणे

AI Image

ठाणे सहित समस्त एमएमआर रीजन की हवा खराब होने की बात सामने आई है। सरकारी स्तर पर एयर पल्यूशन कम करने को आए दिन दावा किए जा रहे हैं, लेकिन यह सब नाकाफी साबित हो रहा है। ठाणे शहर, नवी मुंबई, मीरा-भाईंदर, वसई-विरार, कल्याण-डोंबिवली, भिवंडी, उल्हासनगर, अंबरनाथ-बदलापुर आदि सभी जगहों की हवा में प्रदूषण हो गया है। अधिकांश जगहों पर AQI का स्तर 156 से ऊपर है, और कुछ जगहों पर 240 तक पहुंच गया है, जो खतरनाक श्रेणी में है।

ठाणे शहर सहित समस्त एमएमआर रीजन में मेट्रो, फ्लाइओवर का काम जोरों पर शुरू है। इसके अलावा बड़ी संख्या में इमारत कंस्ट्रक्शन का काम चल रहा है। गाड़ियों की संख्या दिनोंदिन बढ़ रही है। ट्रैफिक जाम की समस्या बनी हुई है। कंपनी कारखानों से बड़ी संख्या में प्रदूषण हो रहा है। इसके अलावा इमारत कंस्ट्रक्शन निर्माण के दौरान निकलने वाले मलबे, रेडीमिक्स प्लांट से भी हवा में प्रदूषण हो रहा है।

दूसरी तरफ ठाणे मनपा के प्रदूषण नियंत्रण विभाग ने शहर में हवा की गुणवत्ता नियंत्रण में होने का दावा किया है। AQI नामक निजी संस्था के एयर क्वॉलिटी मैप के मुताबिक ठाणे शहर के कोलशेत, ढोकाली, सैन्डोज बाग, मानपाडा, ब्रह्मांड इन स्थानों की AQI न्यूनतम 156 तथा अधिकतम 175 आंकी गई है। भिवंडी मानकोली, अंजुर दिवे परिसर में AQI 185 से 190 के बीच, अंबरनाथ में 190 से 240, उल्हासनगर शहाड में 167, कल्याण के काटेमानिवली में 175, बदलापुर में 158 से 177, नवी मुंबई के विभिन्न परिसर में 161 से 175 के बीच, मीरा-भाईंदर के पूनम सागर, शांति नगर, बेवर्ली पार्क, सोनम सागर, भाईंदर (वेस्ट) में 155 से 198 के बीच, वसई-विरार में 156 से 161 के बीच आंकी गई है।

ठाणे मनपा के प्रदूषण नियंत्रण विभाग ने शहर में AQI 99 से 108 के बीच होने का दावा किया है। ठाणे मनपा क्षेत्र में प्रदूषण मापने के लिए चार स्थानों पर यंत्र लगाए गए हैं। पर्यावरणविदों के मुताबिक प्रदूषण को लेकर लगातार बिगड़ती स्थिति चिंता का विषय है। ऐसे में, सिर्फ डिवाइस लगाना ही काफी नहीं, बल्कि सही व्यवस्थापन और प्रदूषण को नियंत्रण में करने के उपाय पर जोर जरूरी है।

> ठाणे शहर में एयर क्वॉलिटी मापने वाले डिवाइस संजय गांधी नैशनल पार्क के आसपास लगे हैं। इसके बावजूद उस इलाके में AQI 160 से ज्यादा है। अगर शहर के बीच और घनी आबादी वाले इलाकों में एयर क्वॉलिटी चेक की जाए, तो एयर पल्यूशन का आंकड़ा दोगुना हो जाएगा। सिर्फ नए डिवाइस लगाना काफी नहीं है, बल्कि सही मैनेजमेंट और पल्यूशन कंट्रोल के उपाय भी जरूरी हैं।
> – रोहित जोशी, पर्यावरणविद (ठाणे)

नवी मुंबई में 7 कंस्ट्रक्शन साइट्स को स्टॉप वर्क नोटिस

NBT न्यूज, नवी मुंबई : नवी मुंबई मनपा ने वायु और ध्वनि प्रदूषण पर सख्त कार्रवाई करते हुए सानपाडा इलाके में 7 कंस्ट्रक्शन साइट्स को स्टॉप वर्क नोटिस दिया है। मनपा प्रशासन ने सभी बिल्डरों और निर्माण एजेंसियों को कंस्ट्रक्शन साइट्स पर ध्वनि और धूल प्रदूषण रोकने को निर्धारित मानक प्रक्रिया का पालन करने के निर्देश दिए थे। इसके बावजूद 7 निर्माण स्थलों पर आवश्यक उपाय नहीं किए गए। निरीक्षण के दौरान प्रदूषण नियंत्रण नियमों का उल्लंघन पाए जाने पर सानपाडा में इन निर्माण कार्यों को तत्काल प्रभाव से रोक दिया गया है।

BJP के 23 नगरसेवक खतरे में, हाई कोर्ट में याचिका दायर

नॉमिनेशन पेपर पर हस्ताक्षर न होने का आरोप

AI Image

■ सुरेंद्र नेगी, वसई: मुंबई हाई कोर्ट में एक याचिका दाखिल की गई है, जिसमें वसई-विरार मनपा चुनाव में बीजेपी के नवनिर्वाचित 23 नगरसेवकों के चुनाव को चुनौती दी गई है। याचिका में दावा किया गया है कि संबंधित नगरसेवकों ने अपने नामांकन पत्रों पर हस्ताक्षर नहीं किए थे। इस याचिका पर 27 फरवरी को सुनवाई होगी।

बीजेपी के एक नेता ने वसई सेशन कोर्ट में रिट पिटीशन फाइल की है, जिसमें दावा किया है कि बहुजन विकास आघाडी के 16 नगरसेवकों ने एफिडेविट्स में जानकारी छिपाई है। जहां इन 16 नगरसेवकों पर अपात्रता का खतरा है, वहीं बीजेपी के 23 नगरसेवक भी मुश्किल में पड़ गए हैं। एडवोकेट प्रवीण पाटील ने मुंबई हाई कोर्ट में रिट पिटीशन फाइल की है, जिसमें दावा किया गया है कि बीजेपी के 23 नगरसेवकों के नॉमिनेशन पेपर में भारी गलतियां हैं। पिटीशन में उम्मीदवारों, रिटर्निंग ऑफिसर और स्टेट इलेक्शन कमीशन को पार्टी बनाया गया है। रिटर्निंग ऑफिसर ने नॉमिनेशन पेपर को वैलिड और चुनाव के लिए एलिजिबल बताया, जबकि एफिडेविट्स पर उम्मीदवारों के साइन नहीं थे। एड. पाटील ने कहा कि इलेक्शन कमीशन की यह भूमिका शक के दायरे में है।

हाई कोर्ट में इन 23 उम्मीदवारों की मेंबरशिप कैंसिल करने की मांग की गई है। पाटील ने कहा कि कोर्ट ने 2018 में ऐसे ही एक मामले में उम्मीदवारों की मेंबरशिप कैंसिल करने का ऐतिहासिक फैसला दिया था।

शिंदे शिवसेना में टिकट विवाद, ऑडियो वायरल

NBT न्यूज, नालासोपारा: वसई-विरार मनपा चुनाव में करारी हार के बाद शिंदेसेना की अंदरूनी कलह खुलकर सामने आ गई है। पार्टी की एक कार्यकर्ता ने वसई-विरार जिलाध्यक्ष पर टिकट बेचने और वफादार कार्यकर्ताओं को नजरअंदाज करने का आरोप लगाया है। इस संबंध में एक ऑडियो क्लिप भी पेश की गई, जिसमें टिकट के लेन-देन की बातचीत सुनाई दे रही है।

> हार के बाद पार्टी में अंदरूनी विवाद
> जिलाध्यक्ष पर टिकट बेचने का आरोप
> कार्यकर्ता ने प्रेस कॉन्फ्रेंस कर आरोप लगाए

शिवसेना शिंदे गुट और बीजेपी गठबंधन ने वसई विरार मनपा चुनाव मिलकर लड़ा था। शिवसेना ने 27 सीटों पर उम्मीदवार उतारे थे, लेकिन सिर्फ एक सीट जीत पाई। पार्टी की सक्रिय कार्यकर्ता रुचिता नाइक ने प्रेस कॉन्फ्रेंस कर जिलाध्यक्ष नीलेश तेंडुलकर पर पैसे लेकर टिकट बेचने का आरोप लगाया और एक ऑडियो क्लिप पेश की। नाइक का दावा है कि टिकट न मिलने पर वह निर्दलीय उम्मीदवार बनी थी।

वहीं, जिलाध्यक्ष नीलेश तेंडुलकर ने सभी आरोपों को बेबुनियाद बताते हुए खारिज किया है। उन्होंने कहा कि आरोप लगाने वाली महिला को पार्टी से निकाल दिया गया है, जबकि ऑडियो क्लिप पर टिप्पणी करने से उन्होंने इनकार कर दिया।

बोरीवली में सेक्स रैकेट का पर्दाफाश, 4 गिरफ्तार

■ NBT रिपोर्ट, मुंबई: मुंबई क्राइम ब्रांच ने बोरीवली इलाके में मसाज पार्लर की आड़ में चल रहे सेक्स रैकेट का पर्दाफाश करते हुए चार आरोपियों को गिरफ्तार किया है। गिरफ्तार किए गए आरोपियों में स्पा मैनेजर असलम अमीन शेख, कैशियर गणेश मुरुडकर, हाउसकीपिंग स्टाफ स्वप्निल सावंत और सुधीर कुमार प्रसाद शामिल हैं। पुलिस ने आरोपियों के खिलाफ भारतीय न्याय संहिता और अनैतिक व्यापार अधिनियम की संबंधित धाराओं के तहत मामला दर्ज किया है। क्राइम ब्रांच को गुप्त सूचना मिली थी कि बोरीवली के शिंपोली रोड स्थित एक रिहायशी सोसाइटी में मसाज पार्लर की आड़ में अवैध गतिविधियां संचालित की जा रही हैं। सूचना के आधार पर पुलिस ने फर्जी ग्राहक भेजकर जाल बिछाया और छापा मारा। कार्रवाई के दौरान पार्लर से 10 महिलाओं को रेस्क्यू किया गया, जिन्हें आगे की देखरेख के लिए बोरीवली स्थित महिला सुधार गृह भेजा गया है।

आईडीबीआई बैंक लिमिटेड

IDBI BANK

आईडीबीआई बैंक की बाह्य निपटान सलाहकार समिति (ईएसएसी) के सदस्य के रूप में सूचीबद्धता

आईडीबीआई बैंक लिमिटेड सार्वजनिक क्षेत्र / निजी बैंकों के पात्र सेवानिवृत्त बैंकरों / निदेशकों से बैंक की बाह्य निपटान सलाहकार समिति (ईएसएसी) के सदस्य के रूप में नियुक्ति / सूचीकरण के लिए आवेदन आमंत्रित करता है.

आवेदन प्रस्तुत करने की अंतिम तारीख 7 फरवरी 2026 (शाम 05:00 बजे तक) है. अधिक जानकारी के लिए कृपया हमारी वेबसाइट www.idbi.bank.in पर घोषणाएं और नोटिस (Announcements & Notices) देखें.

स्थान: मुंबई
दिनांक: 1 फरवरी 2026

महा प्रबंधक
एनएमजी कॉर्पोरेट कार्यालय
आईडीबीआई बैंक लिमिटेड

BLO पर शिक्षकों में नाराजगी

■ NBT न्यूज, भिवंडी: बीएलओ (बूथ लेवल ऑफिसर) के रूप में कार्यरत शिक्षकों को कार्य में रियायत देने और उन्हें जारी कारण बताओ नोटिस वापस लेने की मांग को लेकर मतदाता पंजीकरण अधिकारी तथा उपविभागीय अधिकारी विजयानंद शर्मा को ज्ञापन सौंपा गया।

यह ज्ञापन महाराष्ट्र राज्य शिक्षण क्रांति संगठन के प्रदेशाध्यक्ष सुधीर घागस के मार्गदर्शन में दिया गया। इस दौरान कोंकण विभाग सचिव ज्ञानेश्वर गोसावी, राज्य कोषाध्यक्ष देविदास नरवाडे, उल्हासनगर महानगर अध्यक्ष राजेंद्र गवली सहित अन्य पदाधिकारी और शिक्षक उपस्थित थे।

> **शिक्षकों को राहत की मांग**
> गोसावी ने कहा कि शिक्षक इस समय 10वीं और 12वीं की आंतरिक मूल्यांकन, प्रैक्टिकल और मौखिक परीक्षाओं के साथ अध्यापन और ऑनलाइन कार्यों में व्यस्त हैं। ऐसे में उन पर गैर शैक्षणिक कार्यों का दबाव नहीं डाला जाना चाहिए। उन्होंने मांग की कि यदि बीएलओ कार्य दिया जाए तो संबंधित शिक्षकों को स्कूली कार्यों से पूरी तरह मुक्त रखा जाए। राजेंद्र गवली ने नोटिस वापस लेकर शिक्षकों को राहत देने की मांग की। प्राधिकारी विजयानंद शर्मा ने ज्ञापन स्वीकार कर समस्या के समाधान का आश्वासन दिया।

घोडबंदर रोड चौड़ीकरण में बाधा!

भूमि अधिग्रहण के लिए 150 करोड़ की आवश्यकता

■ अमित तिवारी, मीरा-भाईंदर : ठाणे-घोडबंदर रोड के चौड़ीकरण के काम में अड़चन बढ़ गई है। सड़क को 60 मीटर चौड़ा करने के लिए आवश्यक भूमि अधिग्रहण पर लगभग 150 करोड़ रुपये का खर्च अनुमानित है, लेकिन मीरा-भाईंदर मनपा की आर्थिक क्षमता इतनी नहीं है। ऐसे में, राज्य सरकार से विशेष निधि उपलब्ध कराने की मांग की गई है। ऐसे में, यह महत्वपूर्ण परियोजना लंबित रहने की आशंका जताई है।

अधिकारिक सूत्रों के अनुसार मौजूदा 30 मीटर चौड़ी सड़क को 60 मीटर तक विस्तारित करने की योजना है। इस परियोजना का निर्माण कार्य एमएमआरडीए द्वारा किया जाना है, जबकि भूमि अधिग्रहण की जिम्मेदारी मीरा-भाईंदर मनपा को सौंपी गई है। इसी क्रम में सड़क को अस्थायी रूप से सार्वजनिक बांधकाम विभाग से मनपा को हस्तांतरित भी किया गया है।

मनपा प्रशासन ने सड़क का सर्वे कर आवश्यक रेखांकन तैयार किया है और विकास योजना में 60 मीटर सड़क दर्शाने की प्रक्रिया पूरी कर ली गई है।

> जमीन अधिग्रहण के लिए लगभग 150 करोड़ रुपये का खर्च आएगा। यह राशि राज्य सरकार से प्राप्त करने के लिए प्रयास जारी हैं।
> – पुरुषोत्तम शिंदे, सहायक संचालक (मीरा-भाईंदर मनपा)

महिला अधिकारी से बदसलूकी

■ NBT रिपोर्ट, मुंबई: मालवणी पुलिस स्टेशन में शिकायत दर्ज कराने आई एक युवती ने जमकर हंगामा किया। युवती ने ड्यूटी पर तैनात महिला पुलिस अधिकारी के साथ धक्का-मुक्की और मारपीट की। इस दौरान उसने महिला अधिकारी का मोबाइल फोन भी फेंक दिया, जिससे अधिकारी को हल्की चोट आई। पुलिस के अनुसार, युवती का पहले से किसी अन्य व्यक्ति के साथ विवाद चल रहा था। शिकायत दर्ज कराने के दौरान उसने उग्र रूप धारण कर लिया और थाने में हंगामा शुरू कर दिया। ड्यूटी पर मौजूद महिला उपनिरीक्षक अमृता देशमुख ने युवती को शांत रहने की सलाह दी, लेकिन वह नहीं मानी। पुलिस ने युवती के खिलाफ सरकारी काम में बाधा डालने, गाली-गलौज और मारपीट की धाराओं में मामला दर्ज कर लिया है।

कामोठे में अतिक्रमण पर पालिका का शिकंजा

■ NBT न्यूज, पनवेल: पनवेल महानगरपालिका ने शुक्रवार को कामोठे क्षेत्र में फुटपाथ अतिक्रमण और अवैध बैनरों के खिलाफ व्यापक कार्रवाई की। यह अभियान मानसरोवर, खांदेश्वर और कामोठे रेलवे स्टेशन परिसरों के साथ खांदा गांव इलाके में चलाया गया।

> अवैध बैनर हटाए

कार्रवाई के दौरान खांदेश्वर रेलवे स्टेशन परिसर में बिना अनुमति लगाया गया नीरा स्टॉल हटाया गया। वहीं, खांदेश्वर रोड पर फुटपाथ पर किए गए अतिक्रमणों को भी पूरी तरह साफ किया गया। इसके अलावा मुख्य सड़कों और सार्वजनिक स्थानों पर लगे अवैध बैनर और होर्डिंग्स हटाए गए। अधिकारियों के अनुसार, ऐसे बैनर यातायात में बाधा बनते हैं और शहर की सुंदरता व सुरक्षा को प्रभावित करते हैं।

स्टेट अपडेट

बुलढाणा में ट्रैफिक जागरूकता के लिए पुलिस की रैली

■ IANS, बुलढाणा : जिले में सड़क दुर्घटनाओं से होने वाली जान-माल की हानि को रोकने और लोगों में यातायात नियमों के प्रति जागरूकता फैलाने के लिए पुलिस ने सड़क सुरक्षा सप्ताह-2026 के दौरान एक भव्य मोटरसाइकिल रैली निकाली। यह रैली शहर पुलिस थाना और यातायात शाखा के संयुक्त प्रयास से निकाली गई। रैली शहर के प्रमुख चौकों और मुख्य सड़कों से गुजरी, जहां लोगों ने उत्साह से इसका स्वागत किया। रैली में 'यातायात नियमों का पालन करें-सुरक्षित जीवन जीएं' का संदेश दिया गया। पुलिसकर्मियों ने खुद हेलमेट पहनकर और सुरक्षित ड्राइविंग का पालन करके नागरिकों के सामने एक अच्छा उदाहरण पेश किया।

ठाणे: मोकाशी बने BJP गुट नेता

■ NBT न्यूज, ठाणे : ठाणे मनपा में वरिष्ठ नगरसेवक और पूर्व उप महापौर मुकेश मोकाशी को BJP ने गुट नेता बनाया है। कोंकण विभागीय आयुक्त के पास मोकाशी का नाम रजिस्टर्ड किया गया है। मोकाशी लगातार तीसरी बार नगरसेवक बने हैं। मोकाशी पहले शिवसेना में थे और बाद में 2010 में उन्होंने BJP जॉइन की थी । उसके बाद वर्तक नगर मंडल के सचिव बने थे। साल 2012 में प्रभाग 3 से पहली बार मनपा में नगरसेवक चुने गए थे। वर्ष 2014-15 में वे उप महापौर बने थे। साल 2017 में प्रभाग 4 से चुनाव लड़े थे और तत्कालीन महापौरहरिश्चन्द्रपाटिल को हराया था। वे 2016 से 19 तक ठाणे शहर BJP के महासचिव और साल 2022 से 24 तक उपाध्यक्ष थे।

प्रगत संगणन विकास केंद्र
इलेक्ट्रॉनिकी और सूचना प्रौद्योगिकी मंत्रालय
भारत सरकार

सीडैक CDAC

हमसे जुड़ें — हम भर्ती कर रहे हैं — प्रतिभाओं की खोज रोमांचक और चुनौतीपूर्ण कार्य के लिए

वैज्ञानिक और तकनीकी पद

- परियोजना सहयोगी (नवागत / अनुभवी)
- वरिष्ठ परियोजना अभियंता / परियोजना नेतृत्वकर्ता / मॉड्यूल नेतृत्वकर्ता (न्यूनतम ४ वर्षों का अनुभव)

योग्यता
1. बीई/बीटेक या समकक्ष डिग्री
2. विज्ञान/ कंप्यूटर अनुप्रयोग या प्रासंगिक डोमेन में स्नातकोत्तर डिग्री

- परियोजना अभियंता (नवागत / अनुभवी)
- परियोजना प्रबंधक / परियोजना वितरण प्रबंधक / प्रोग्राम प्रबंधक / ज्ञान सहभागी(नॉलेज पार्टनर) (न्यूनतम ९ वर्षों का अनुभव)

योग्यता
1. एम.ई./एम.टेक या समकक्ष डिग्री
2. पीएच.डी.

*उपरोक्त पदों के बारेमे अधिक जानकारी के लिए सी-डैक वेबसाइट देखिए।

- परियोजना सहायक (शैक्षिक योग्यता के आधार पर न्यूनतम 1 या अधिक वर्षों का अनुभव)

योग्यता
कंप्यूटर विज्ञान / ईलेक्ट्रॉनिक्स / आईटी / कंप्यूटर अनुप्रयोग क्षेत्र में स्नातक डिग्री

- परियोजना तकनीशियन (शैक्षिक योग्यता के आधार पर न्यूनतम ४ या अधिक वर्षों का अनुभव)

योग्यता
१.आईटीआई/ एनसीवीटी प्रासंगिक तकनीकी क्षेत्र में प्रमाणपत्र
२.अभियांत्रिकी डिप्लोमा (प्रासंगिक डोमेन में)

*उपरोक्त पदों के बारेमे अधिक जानकारी के लिए सी-डैक वेबसाइट देखिए।

गैर-तकनीकी पद

- परियोजना सहायता स्टाफ (शैक्षिक योग्यता के आधार पर न्यूनतम 0 - 3 या अधिक वर्षों का अनुभव)

योग्यता
1. कम से कम 50% अंकों के साथ स्नातक
2. पोस्ट ग्रेजुएट

- परियोजना अधिकारी (शैक्षिक योग्यता के आधार पर न्यूनतम 0 - 3 या अधिक वर्षों का अनुभव)
- (कार्य) सहयोगी (शैक्षिक योग्यता के आधार पर न्यूनतम ४ या अधिक वर्षों का अनुभव)

योग्यता
1. सीए / एलएलएम/ सीएस/सीएमए
2. प्रासंगिक क्षेत्र में दो साल का पूर्णकालिक एमबीए / प्रासंगिक क्षेत्र में स्नातकोत्तर पेशेवर योग्यता / इंटर सीए / इंटर सीएमए

*उपरोक्त पदों के बारेमे अधिक जानकारी के लिए सी-डैक वेबसाइट देखिए।

भारत में विभिन्न स्थलों के लिए
ऑनलाइन आवेदन की अंतिम तिथि – 20 फ़रवरी 2026
विस्तृत विज्ञापन और आवेदन करने के लिए www.cdac.in के CAREERS पृष्ठ पर जाएं।

ADVT.NO.CORP/JIT/01/2026 cbc06132/12/0024/2526 कार्पोरेट मानव संसाधन विकास

राष्ट्रीय उन्नति के लिए प्रौद्योगिकी उन्नति

पश्चिम मध्य रेल

शुद्धि-सूचना क्र. 1 दिनांक 29.01.2026

क्र.1, ईपीसी अनुबंध में अनुलग्न- II (अनुसूची-ए) के अंतर्गत नोट को संशोधित किया गया है और दिनांक 08.01.2026 को जारी एनआईटी संख्या जेबीपी-प्रोजेक्ट-ईपीसी-2025-02 में संलग्न दस्तावेजों को अपलोड कर दिया गया है, क्र.2, 22.01.2026 को आयोजित पूर्व-बोली बैठक के दौरान बोलीदाताओं द्वारा उठाए गए पूर्व-बोली प्रश्नों के उत्तर वर्तमान निविदा के लिए IREPS पर अपलोड कर दिये गए हैं। नोट: शेष वस्तुएँ यथावत एवं अपरिवर्तित रहेंगी।

(हस्ता.)
उप मुख्य विद्युत अभियंता (परियोजना)
पश्चिम मध्य रेलवे, जबलपुर

स्वच्छ भारत अभियान एक कदम स्वच्छता की ओर

पश्चिम रेलवे

सर्वो हाइड्रोलिक शॉक एब्जॉर्बर टेस्टिंग मशीन का व्यापक वार्षिक रखरखाव अनुबंध (CAMC)

महाप्रबंधक विद्युत अभियंता, ईएमयू कारशेड महालक्ष्मी, मुंबई - 13 निविदा सूचना संख्या: EL/90-MX-2024-25-14-M/RT3 दिनांक: 28.01.2026 आमंत्रित करते हैं। कार्य का नाम और स्थान: सर्वो हाइड्रोलिक शॉक एब्जॉर्बर टेस्टिंग मशीन का व्यापक वार्षिक रखरखाव अनुबंध ओईएम के साथ (मेक - एमके एंटरप्राइजेस, नई दिल्ली) ईएमयू कारशेड, महालक्ष्मी के मशीन शॉप में 2 साल के लिए, कार्यक्षेत्र के अनुसार: अनुमानित लागत: ₹ 6,83,810/-। ईएमडी: ₹13,700/-। ई-बोली ऑनलाइन जमा करने की अंतिम तिथि व समय: 20.02.2026, 14:00 बजे तक। और ई-निविदाएं खोलने का समय: 20.02.2026 को 14:00 बजे। बोली प्रपत्र और शुद्धिपत्र जैसे अन्य विवरण वेबसाइट www.ireps.gov.in से प्राप्त किए जा सकते हैं। 1073

हमें लाइक करें: facebook.com/WesternRly

दक्षिण मध्य रेलवे

एस.सी. रेलवे के टेंडर नोटिस का विवरण हमारी वेबसाइट: www.scr.indianrailways.gov.in पर देखा जा सकता है।

निविदा संख्या C-CR-SG-PRS-M-25-26-SNT-2 दिनांक :29/12/2025 में शुद्धिपत्र

उपरोक्त निविदा सूचना के संदर्भ में, बोली जमा करने की अंतिम तिथि बढ़ाकर 06.02.2026 कर दी गई है। निविदा की अन्य सभी शर्तें अपरिवर्तित रहेंगी।

उप मुख्य संकेत एवं दूरसंचार इंजीनियर/पीआरएस/सिकंदराबाद

A2343 PUB/1850

निविदा की शर्तों/विवरणों और निविदा दस्तावेजों को डाउनलोड करने के लिए, कृपया वेबसाइट पर जाएँ: https://www.ireps.gov.in या www.scr.indianrailways.gov.in

पश्चिम मध्य रेल

पत्र सं.- बिक्री/1402/पु-मं/जबलपुर सी आर ई-नीलामी/प्रोग्राम/2025-26 दिनांक-30.01.2026

मार्च 2026 के दौरान विभिन्न लोकेशन में मौजूद रद्दी माल की ई-नीलामी कार्यक्रम निम्न प्रकार है-

मार्च 2026 का ई-नीलामी कार्यक्रम

नीलामी का स्थान	सवारीडिब्बा भोपाल/	वैगन मरम्मत शॉप कोटा/	जबलपुर मंडल	भोपाल मंडल	कोटा मंडल
संबंधित व्यक्ति	उप मुख्य सा.प्र./ भोपाल (0755-2747414)	उप मुख्य सा.प्र./ कोटा (0744-2467082)	व.मं सा.प्र./ जबलपुर (0761-2623491)	व.मं सा.प्र./ भोपाल (0755-4001543)	व.मं सा.प्र./ कोटा (0744-2467088)
नीलामी की मार्च 2026	02.03.2026	02.03.2026	02.03.2026	02.03.2026	02.03.2026
	03.03.2026	03.03.2026	03.03.2026	03.03.2026	03.03.2026
	05.03.2026	05.03.2026	05.03.2026	05.03.2026	05.03.2026
	06.03.2026	06.03.2026	06.03.2026	06.03.2026	06.03.2026
	07.03.2026	07.03.2026	07.03.2026	07.03.2026	07.03.2026
	09.03.2026	09.03.2026	09.03.2026	09.03.2026	09.03.2026
	10.03.2026	10.03.2026	10.03.2026	10.03.2026	10.03.2026
	11.03.2026	11.03.2026	11.03.2026	11.03.2026	11.03.2026
	12.03.2026	12.03.2026	12.03.2026	12.03.2026	12.03.2026
	13.03.2026	13.03.2026	13.03.2026	13.03.2026	13.03.2026
	14.03.2026	14.03.2026	14.03.2026	14.03.2026	14.03.2026
	16.03.2026	16.03.2026	16.03.2026	16.03.2026	16.03.2026
	17.03.2026	17.03.2026	17.03.2026	17.03.2026	17.03.2026
	18.03.2026	18.03.2026	18.03.2026	18.03.2026	18.03.2026
	19.03.2026	19.03.2026	19.03.2026	19.03.2026	19.03.2026
	20.03.2026	20.03.2026	20.03.2026	20.03.2026	20.03.2026
	21.03.2026	21.03.2026	21.03.2026	21.03.2026	21.03.2026
	23.03.2026	23.03.2026	23.03.2026	23.03.2026	23.03.2026
	24.03.2026	24.03.2026	24.03.2026	24.03.2026	24.03.2026
	25.03.2026	25.03.2026	25.03.2026	25.03.2026	25.03.2026
	27.03.2026	27.03.2026	27.03.2026	27.03.2026	27.03.2026
	28.03.2026	28.03.2026	28.03.2026	28.03.2026	28.03.2026
	30.03.2026	30.03.2026	30.03.2026	30.03.2026	30.03.2026

नीलामी आइटम:- अनुपयोगी रेल और अन्य पी-वे सामग्री, कार्यालय से जारी सभी अनुपयोगी कास्ट आयरन, अनुपयोगी रोलिंग स्टॉक, नॉन फेरस एवं नॉन मेटेलिक स्क्रैप, टर्निंग और बोरिंग, प्रयुक्त तेल, पेंट ड्रम, अनुपयोगी मशीनरी प्लांट, अनुपयोगी वाहन, अनुपयोगी कार्यालय उपकरण, एमएस/जी आई पाइप, फाउंड्री स्क्रैप और अन्य विविध स्क्रैप आदि।

नोट:- ई-नीलामी की बिक्री की शर्तें, नीलामी सूची आदि के लिए और ई-नीलामी में भाग लेने के लिए कृपया www.ireps.gov.in पर जाएं। 1. बिक्री सामान्य और विशेष शर्तें वेबसाइट www.ireps.gov.in पर उपलब्ध हैं। 2. नीलामी सूची नीलामी से कम से कम सात दिन पहले वेबसाइट www.ireps.gov.in पर उपलब्ध होगी। 3. नीलामी के दिन अवकाश होने की स्थिति में इसे अगले दिवस पर आयोजित किया जा सकता है, 4. नीलामी बंद होने से पहले घोषणा करके नीलामी जारी रखी जा सकती है या अगले दिन आयोजित की जा सकती है।

(हस्ता.)
उपमुख्य सामग्री प्रबंधक/बिक्री
पश्चिम मध्य रेलवे, जबलपुर

स्वच्छ भारत अभियान एक कदम स्वच्छता की ओर

निरंकारी आयोजन में एक साथ 82 शादियां

सोशल कनेक्ट धर्म । कर्म । समाज

■ NBT न्यूज, कल्याण: निरंकारी सतगुरु माता सुदीक्षा महाराज और निरंकारी राजपिता के सान्निध्य में महाराष्ट्र के संगलवाड़ी (सांगली) में भव्य सामूहिक विवाह समारोह आयोजित हुआ।

महाराष्ट्र के 59वें वार्षिक निरंकारी संत समागम के समापन के बाद हुए इस आयोजन में देश के विभिन्न राज्यों से आए कुल 82 जोड़े विवाह सूत्र में बंधे, जिनमें मुंबई मेट्रोपॉलिटन रीजन के 54 जोड़े शामिल रहे। समारोह में पारंपरिक जयमाला के साथ हर जोड़े को निरंकारी विवाह का प्रतीक 'संजा-हार' पहनाया गया। इसके बाद आदर्श गृहस्थ जीवन की प्रेरणा देने वाले निरंकारी लावण्य का पाठ हुआ। सतगुरु माता और निरंकारी राजपिता ने दूल्हा-दुल्हन पर पुष्पवर्षा कर आशीर्वाद दिया। परिवारजन और साध संगत की उपस्थिति में पूरा वातावरण आध्यात्मिक आनंद से सराबोर रहा। विवाह उपरांत सभी के लिए भोजन की समुचित व्यवस्था की गई।

CCI NG 3.7 Product: NBTMumbaiBS PubDate: 01-02-2026 Zone: Mumbai Edition: 1 Page: NBTM9 User: cci Time: 01-31-2026 22:35 Color:

बजट, सेविंग और इनवेस्टमेंट पर क्या है Gen-Z की सोच

निर्मला जी, पढ़िए क्या कहते हैं Gen-Z

Gen-Z को लेकर आम धारणा है कि यह पीढ़ी खर्च पर ज्यादा और सेविंग व इनवेस्टमेंट पर कम ध्यान देती है। उनकी असल सोच समझने के लिए बजट से पहले हमने नई दिल्ली स्थित नवभारत टाइम्स के ऑफिस में कुछ Gen-Z को बुलाया। एक्सपर्ट के रूप में प्रो. दीपांशु मोहन भी मौजूद रहे। इस दौरान Gen-Z ने NBT टीम के सवालों के जवाब दिए और तमाम मुद्दों पर खुलकर अपनी राय रखी। बातों का सार पेश कर रहे हैं

वरुण आनंद

ये ज्यादा अवेयर हैं और ज्यादा समझदार भी

2026 BUDGET स्पेशल

Photos : Sunil Kataria

> सोशल मीडिया ने इनके खर्चों पर असर डाला है। जितने टिपिकल Gen-Z हैं, उन्हें FOMO है। बीते 5 साल में इसी पीढ़ी में बहुत बदलाव दिखा है। ये नए एक्सपीरियंस के लिए खर्च करना ज्यादा पसंद करते हैं।

प्रफेसर दीपांशु मोहन

प्रफेसर दीपांशु मोहन

प्रफेसर ऑफ इकनॉमिक्स एंड डीन, ओ.पी. जिंदल ग्लोबल यूनिवर्सिटी (विजिटिंग प्रफेसर, लंदन स्कूल ऑफ इकनॉमिक्स एंड यूनिवर्सिटी ऑफ ऑक्सफर्ड)

मनी: पैसा होता है बहुत अहम, पर दूसरी चीज़ें भी रखती हैं मायने

पैसा Gen-Z की जिंदगी में क्या मायने रखता है? इसका जवाब देते हुए DU के श्रीराम कॉलेज ऑफ कॉमर्स (SRCC) में पढ़नेवाली 18 साल की गति लोहिया ने कहा, 'बहुत ज्यादा मायने रखता है। चाहे रोजमर्रा का सामान लेना हो या फिर सेल्फ स्टीम और पावर के लिए, समाज में इज्जत के लिए भी पैसा जरूरी है।' गति की बातों से इत्तेफाक रखते हुए दिल्ली कॉलेज ऑफ इकनॉमिक्स (DSE) की 22 साल की स्टूडेंट नंदिनी नागपाल का कहना है, 'किसी भी पीढ़ी को अपनी तरक्की के लिए जिस चीज की सबसे ज्यादा जरूरत होती है, वह पैसा ही है। अपनी बात करूं तो मैं अभी पढ़ाई कर रही हूं और अच्छी एजुकेशन का मकसद ही यही है कि अच्छे पैसे कमा सकूं। सिर्फ जिंदगी जीने के लिए ही नहीं, अपनी तमाम इच्छाओं को पूरा करने के लिए भी। हम सब Gen-Z हैं और बेहतर लाइफ चाहते हैं। जैसी जिंदगी हमसे पहले की पीढ़ी ने जी है उससे तो बेहतर की ही इच्छा रखते हैं।' वहीं, 22 साल के इकनॉमिक्स के स्टूडेंट केशव झुनझुनवाला की राय कुछ अलग है। वह कहते हैं, 'भले ही पैसों से समाज यह तय करता हो कि आप कितने कामयाब हैं, लेकिन मेरे लिए यह बस मेरी जरूरतों को पूरा करने का एक जरिया है।' 18 साल के इकॉनमी के स्टूडेंट कृष्णा कार्तिक दारा का कहना है, 'पैसा हमें परचेज़िंग पावर देता है। यह हमारे लिए बहुत ही जरूरी है।' वहीं, आत्मा राम सनातन धर्म कॉलेज (ARSD) की 19 साल की स्टूडेंट शताक्षी सिंह का कहना है, 'पैसों को लेकर मैं स्कूल के दिनों में सोचती थी कि अच्छी जॉब, अच्छा पैसा, लेकिन अब लगता है कि पैसा उतना हो, जिससे बेसिक जरूरतें आसानी से पूरी हो जाएं और मैं खुश रह सकूं।' 20 साल के अविपुष सोढ़ी पंजाब से हैं, लेकिन दिल्ली में रहकर पढ़ाई कर रहे हैं। पैसे के बारे में कहते हैं, 'मुझे पैरेंट्स ने हमेशा बताया है कि पैसा सबकुछ नहीं है, लेकिन फिर भी बहुत कुछ है। सुबह उठकर मेट्रो ट्रेन पकड़नी है, तो उसके लिए पैसा चाहिए। मेट्रो से पहले रिक्शा लेना है, तो उसके लिए भी पैसा ही चाहिए। कॉलेज में पढ़ाई कर रहा हूं तो पढ़ने के लिए भी पैसा चाहिए। पैसे जिंदगी के लिए बहुत ही जरूरी हैं। मुझे यह भी देखना है कि अभी मैं पैसों के लिए पैरेंट्स पर डिपेंड हूं इसलिए ज्यादा खर्च नहीं करता हूं।'

कृष्णा कार्तिक दारा

हेल्थ, पैसे व रिश्तों में तवज्जो हेल्थ को

स्टूडेंट्स से जब यह पूछा गया कि हेल्थ, पैसे और रिश्तों में सबसे ज्यादा किसे तवज्जो देंगे तो ज्यादातर का कहना था कि हेल्थ को। ये कहते हैं कि हेल्दी रहेंगे तभी तो पैसे कमा पाएंगे और तभी रिलेशन भी अच्छे रहेंगे। वहीं, गति के मुताबिक, पैसा सबसे अहम है। अगर पैसा है तो हेल्थ अच्छी रख सकते हैं। इलाज आसानी से करवा सकते हैं। रिश्ते भी अच्छे रहते हैं।' यह पीढ़ी रिश्तों को पैसों से ज्यादा अहमियत देती है। ये कहते हैं कि चाहे न्यूक्लियर फैमिली हो या फिर जॉइंट, रिश्तों को तवज्जो देना ज्यादा जरूरी है।

...पर हेल्थ के लिए करते कुछ नहीं

जब इनसे पूछा गया कि खुद को हेल्दी रखने के लिए क्या करते हैं तो कोई साफ जवाब नहीं था। वजह चाहे इनकी कम उम्र हो या पढ़ाई को लेकर व्यस्तता, हेल्थ को प्रायोरिटी में रखने वाली यह पीढ़ी अपनी फिटनेस पर ज्यादा वक्त नहीं दे पाती है।

एक्सपर्ट कमेंट

यह पीढ़ी अपनी जरूरतों पर फोकस करती है। अपनी खुशियों का भी ध्यान रखती है। लड़कियां पैसों को सेल्फ स्टीम से जोड़कर देख रही हैं, जो कि इस पीढ़ी की सोच में आ रहे बदलाव को बताता है।

एक्सपेंस: खर्च बनाम बचत, कितनी सचाई है इन पर लगने वाले आरोपों में

नंदिनी नागपाल

Gen-Z को हमेशा ज्यादा खर्च और बचत के बारे में कम सोचने वाली पीढ़ी के तौर पर देखा जाता है। इस बात में कितनी सचाई है? ज्यादातर का कहना है कि ऐसा नहीं है। हां, यह हो सकता है कि हम UPI और डिजिटल पेमेंट का इस्तेमाल ज्यादा करते हैं, इसलिए खर्च पर ध्यान कम जाता है। कृष्णा कहते हैं, 'हम महीने में कितना खर्च करते हैं, यह कभी-कभी ही देखते हैं। मेरे कई फ्रेंड हैं जो कैश या क्रेडिट कार्ड ज्यादा यूज करते हैं, ताकि वे खर्च करने से पहले चार बार सोचें कि उनका पैसा जा कहां रहा है?' वहीं, केशव का कहना है कि मुझे नहीं लगता कि हम ज्यादा खर्च करते हैं। मैंने आसपास जितने हमउम्र लोगों को देखा है, ये सभी अपना बजट बना कर चलते हैं। पैरेंट्स से इतना अमाउंट मिल रहा है तो उसमें से इतना खर्च करना है। इतने पैसे की SIP करनी है। वहीं, नंदिनी का कहना है कि टाइम बदल गया है। हो सकता है कि पैरेंट्स खर्च करने से पहले सोचते थे, लेकिन अब हमें उनका सपोर्ट है। पर हम पैसे की बर्बादी नहीं करते। पैरेंट्स की तरफ से खर्च करने की पूरी आजादी है। फिर भी अगर पैरेंट्स कहते हैं कि 10 हजार के जूते ले लो तो मैं नहीं लेती। 600 रुपये का पिज्जा मंगाने से पहले भी कई बार सोचती हूं। हमें FOMO (Fear of Missing Out) नहीं है, लेकिन हमसे यंग Gen-Z में यह दिखता है।

सोच में आ गया है फर्क: 5 साल छोटी बहन कहने लगी है 'बुजुर्ग'

1997 से 2012 के बीच जन्मी इस पीढ़ी में आपस में ही बहुत अंतर दिखता है। शताक्षी कहती हैं, 'मैं खुद से 5 साल छोटी अपनी बहन शांभवी (उम्र 14 साल) की तुलना करूं तो हम दोनों की सोच में काफी फर्क है। जैसे मुझे स्टारबक्स में जाकर महंगी कॉफी पीना ठीक नहीं लगता, लेकिन मेरी बहन को कोई चीज चाहिए तो मतलब चाहिए ही चाहिए। उसे परवाह नहीं कि वह कितने रुपये की है, आउट ऑफ स्टॉक है, कैसे भी और कुछ भी करके चाहिए। मुझे लगता है कि अगर अभी नहीं है तो कोई बात नहीं, बाद में देख लेंगे। मेरी बहन को हर हफ्ते फ्रेंड्स के साथ कैफे जाना होता है। अच्छा फूड और उसकी स्नैप लेकर सोशल मीडिया पर शेयर करना उन Gen-Z की आदत है। 2007 और खासकर 2010 के बाद जन्मे Gen-Z हमसे बहुत अलग हैं। उनके लिए कह सकते हैं कि खर्च करते हुए वे बिलकुल नहीं सोचते। मेरी बहन ही कई बार मुझे Old Gen-Z कहती है यानी आप बुजुर्ग हो गई। सिर्फ 5 साल का अंतर और इतना ज्यादा फर्क।

यहां होता है सबसे ज्यादा खर्च

फूड, कैफे, ट्रैवल पर सबसे ज्यादा खर्च करने वाली इस पीढ़ी का कहना है कि हम नई-नई चीजों को एक्सपीरियंस करना चाहते हैं। OTT प्लैटफॉर्म भी इनके जरूरी खर्चों में आ गए हैं।

इनवेस्टमेंट: बदल गए तरीके, फास्ट रिटर्न है हमारी प्रायोरिटी

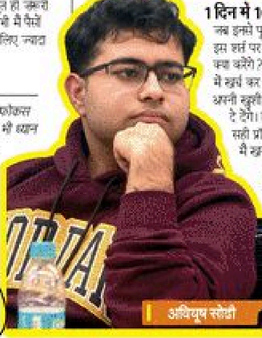
यह पीढ़ी फास्ट रिटर्न चाहती है, मिलेनियल्स और बूमर्स की तरह FD, RD की जगह स्टॉक्स और इक्विटी में पैसा लगाना ज्यादा पसंद करती है। कृष्णा के मुताबिक, 'हम फास्ट रिटर्न के लिए रिस्क लेने को भी तैयार रहते हैं।' वहीं, ज्यादातर का कहना है कि इनवेस्टमेंट पैरेंट्स का डिपार्टमेंट है। हमें यह पता है कि पैसे जोड़ना अहम है, लेकिन अभी हम पढ़ाई कर रहे हैं। बिजनेस फैमिली के बैकग्राउंड से आने वाले केशव कहते हैं, 'हमारे लिए इनवेस्टमेंट का मतलब पैसे जोड़कर वापस बिजनेस में लगाना और उसे आगे बढ़ाना। पापा ने FD और गोल्ड में इनवेस्ट किया था, अब हमारे पास ज्यादा ऑप्शन हैं। हम सुबह उठकर शेयर मार्केट में ट्रेडिंग कर लेते हैं। SIP भी चल रही है।' वहीं, ज्यादातर का कहना था कि इनवेस्टमेंट को लेकर ज्यादातर Gen-Z अभी पैरेंट्स पर डिपेंड हैं। कुछ ने बताया कि हमारे डीमैट अकाउंट हैं, लेकिन उसमें पापा ट्रेड करते हैं। कुछ समय बाद हम उसे संभाल लेंगे।

रेंट का ऑप्शन है तो क्यों खरीदें घर?

Gen-Z से पहले की पीढ़ी घर को स्थायी संपत्ति की तरह देखती थी, लेकिन ज्यादातर Gen-Z अपना घर बनाने की इच्छा नहीं रखते। ये कहते हैं कि जॉब के लिए कहीं बाहर गए तो वहां रेंट पर घर ले लेंगे। इतना महंगा घर लेकर EMI के चक्कर में पड़ने से तो अच्छा है कि SIP कर लें।

1 दिन में 10 लाख खर्च करने हों तो...

जब इनसे पूछा गया कि अगर आपको 10 लाख रुपये इस शर्त पर दिए जाएं कि एक दिन में खर्च करने हैं तो क्या करेंगे? ज्यादातर का कहना था कि घूमने-फिरने में खर्च कर देंगे। किसी का कहना था कि आधे पैसे अपनी खुशी पर उड़ा देंगे तो आधे अपने भाई-बहन को दे देंगे। किसी ने बिजनेस तो किसी ने छोटी-सी ही सही प्रॉपर्टी लेने की बात कही। किसी ने कहा कि मैं खर्च ही नहीं कर पाऊंगा।



अविपुष सोढ़ी

एक्सपर्ट कमेंट

यह पीढ़ी इनवेस्टमेंट के बारे में जानती तो है, लेकिन एसेट क्रिएशन के बारे में नहीं सोचती। घर, जमीन इनकी सोच में नहीं हैं। ये इनवेस्टमेंट में ज्यादा रिस्क लेने को तैयार हैं क्योंकि पैरेंट्स का सपोर्ट है।

फ्यूचर: विदेश में पढ़ाई और जॉब, पर शादी के बारे में नहीं सोचा

'हायर एजुकेशन के लिए मैं विदेश जाऊंगी और जॉब भी वहीं करना चाहूंगी' - यह कहना है गति का। ज्यादातर स्टूडेंट्स उनकी बात से सहमति जताते हुए कहते हैं कि विदेश में मौके ज्यादा हैं। पढ़ाई के भी और जॉब के भी। खुद के बिजनेस, स्टार्टअप के बारे में ये ज्यादा इंट्रेस्टेड नहीं हैं। ये कहते हैं कि यह बहुत बड़ा कमिटमेंट होता है। जैसे अपने बच्चे को बड़ा करना, उसकी केयर करना। पढ़ाई के बाद शुरुआती 5 बरसों तक किसी के लिए काम करना यानी जॉब ज्यादा बेहतर है, बजाए खुद कुछ शुरू करने के। यह पीढ़ी मनी, एजुकेशन और जॉब के बारे में जितना ज्यादा फोकस्ड है, उतना शादी के लिए नहीं। '27-28 साल की उम्र के बाद शादी के बारे में कुछ सोचेंगे' - यही कहना है ज्यादातर Gen-Z का। वहीं, कुछ तो यह भी सोच रहे हैं कि वे शादी करेंगे भी या नहीं।

इंश्योरेंस जरूरी, क्रेडिट कार्ड का यूज सलीके से

अपना फ्यूचर सुरक्षित बनाए रखने के लिए इंश्योरेंस, इमरजेंसी फंड और क्रेडिट कार्ड की जरूरत पर कृष्णा का कहना है, 'कोविड के दौरान जब हॉस्पिटल के बिल देखे, तब समझ आया कि हेल्थ इंश्योरेंस कितनी बड़ी जरूरत है।' वहीं, क्रेडिट कार्ड के बारे में यह पीढ़ी ज्यादा अवेयर है। अविपुष कहते हैं, 'मेरे पास क्रेडिट कार्ड नहीं है, लेकिन मेरे दादा जी के पास हमेशा से रहा। उन्होंने मुझे सिखाया कि क्रेडिट कार्ड पर अच्छे ऑफर मिलते हैं, छूट, रिवॉर्ड पॉइंट्स का फायदा उठा सकते हैं, लेकिन इसका इस्तेमाल सलीके से ही करना चाहिए।'

इनके लिए तो क्रेडिट पर लाइफ

वहीं, कुछ Gen-Z ऐसे भी हैं, जिनकी लाइफ क्रेडिट कार्ड पर ही चलती है। खासकर वे Gen-Z जिन्होंने जॉब शुरू कर दी है। 24 साल के राघव का कहना है कि क्रेडिट कार्ड आज की जरूरत है। कई बार ऐसा होता है कि सैलरी महीना खत्म होने से पहले ही खत्म हो जाती है। ऐसे में क्रेडिट कार्ड यूज करता हूं। वहीं, कई Gen-Z तो ऐसे हैं जो 40 हजार रुपये की सैलरी वाली जॉब में 30 हजार तो क्रेडिट कार्ड पर खर्च कर देते हैं।

एक्सपर्ट कमेंट

किसी भी चीज को बुरा ठहराना सही नहीं है क्रेडिट कार्ड को भी नहीं, जब तक कि उसका ठीक से इस्तेमाल किया जाए। अगर यह पीढ़ी उसे सही तरह से यूज करती है तो अच्छा है, नहीं कर सकते और ऐसा लगता है कि कर्ज बढ़ जाएगा तो क्रेडिट कार्ड नहीं लें।

गति लोहिया

5 सुझाव Gen-Z के लिए

1. **ऑब्जर्वेशन और अवेयरनेस:** यह पीढ़ी बहुत एजुकेटिड है। इसे ज्यादा ऑब्जर्वेशन और अवेयरनेस की जरूरत है। किसी भी फैसले से पहले दाएं-बाएं देखें, तब आगे बढ़ें।
2. **एसेट क्रिएशन:** Gen-Z एसेट क्रिएशन के बारे में नहीं सोचती। अपना घर उसकी प्रायोरिटी में नहीं है। एसेट क्रिएशन खुद की और बिजनेस की ग्रोथ के लिए जरूरी है।
3. **फाइनैंशल लिटरेसी:** अगर पैरेंट्स भी स्टॉक मार्केट में निवेश कर रहे हैं तो भी बहुत ध्यान रखें। आंखें बंद करके कहीं भी पैसा न लगाएं। एक्सपर्ट्स से सीखें।
4. **एम्प्लॉयमेंट क्रिएशन बनाम एम्प्लॉयमेंट सीकिंग:** पढ़ाई के बाद जरूरी नहीं कि आपको अपने सपनों की जॉब मिल ही जाए। यह मुश्किल है। इसलिए खुद के बिजनेस और स्टार्टअप के बारे में भी सोचना चाहिए।
5. **जरूरतों को जानें:** अपनी शॉर्ट टर्म, मीडियम टर्म और लॉन्ग टर्म जरूरतों को पहचान कर ही उनके मुताबिक इनवेस्टमेंट करें। तभी आगे अच्छा फायदा मिलेगा।

फटाफट 7 सवाल-जवाब

किस डिपार्टमेंट पर सरकार बजट में सबसे ज्यादा फोकस करे?
एनवायरमेंट पर। इसके बाद जॉब और एजुकेशन के लिए।

फोकस मिडल क्लास पर हो या गरीबों पर?
मिडल क्लास।

ऐसा सामान जिसे बजट में जरूर सस्ता किया जाना चाहिए?
फीमेल हेल्थ केयर प्रोडक्ट्स और एयर प्यूरिफायर।

क्रिप्टो में निवेश पर टैक्स कम करना चाहिए?
फिलहाल कम न करें, अभी क्रिप्टो पर स्पष्टता नहीं है।

एजुकेशन लोन पर इंट्रेस्ट कम होना चाहिए?
बिलकुल, यह सबसे जरूरी है।

क्या स्किल ट्रेनिंग पर पर्याप्त काम हो रहा है?
कागजों पर तो अच्छा है, लेकिन असल में उतना नहीं दिख रहा है। और काम करने की जरूरत है।

गिग वर्कर्स के लिए पर्याप्त इंतजाम हैं या और होने चाहिए?
उनके अधिकारों के लिए ज्यादा काम करने की जरूरत है।

बजट: बहुत ही कॉम्प्लेक्स होता है, सरकार हमारी Breadcrumbing कर रही है

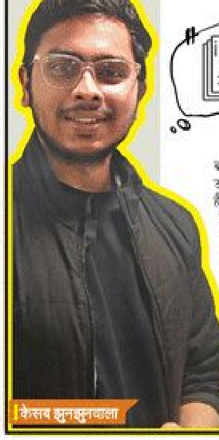
बजट के बारे में Gen-Z की सोच और उम्मीदों के बारे में पूछे जाने पर इनका कहना है कि No Cap हम पूरा बजट नहीं देखते। गति कहती हैं कि बजट बनाने की प्रक्रिया बहुत कॉम्प्लेक्स होती है। वित्त मंत्री निर्मला सीतारमण ब्रीफ भी करती हैं बजट के बारे में, लेकिन Gen-Z के तौर पर हमारे लिए समझ पाना मुश्किल होता है। कॉम्प्लेक्स होने की वजह से सरकार और हमारे बीच डिफरेंस आ जाते हैं और हम इतना इंट्रेस्ट नहीं लेते बजट में। हमें लगता है कि सरकार अभी काफी Breadcrumbing (जानबूझकर थोड़ी-थोड़ी उम्मीद देते रहना) कर रही है। सरकार हमेशा कहती है कि एजुकेशन के लिए और ज्यादा खर्च करेंगे, लेकिन ऐसा हकीकत में नहीं दिखता। एक स्टूडेंट ने बताया कि बीते दिनों केमिस्ट्री का प्रैक्टिकल चल रहा था, तभी लैब की छत गिर गई। यही वजह है कि बजट, सरकार और हमारे बीच दूरियां हैं। हां, बजट के बाद जो हाईलाइट्स आती हैं उन्हें जरूर देखते हैं। उनके सारे पॉइंट्स पता करते हैं। अगले दिन न्यूज पेपर में यह जरूर देखते हैं कि क्या सस्ता हुआ और क्या महंगा।

केवल आंकड़ों में नहीं, जमीन पर दिखनी चाहिए हकीकत

अविपुष कहते हैं कि इकनॉमिक्स का स्टूडेंट होने के बावजूद मैं आंकड़ों से ज्यादा जमीनी हकीकत को अहमियत देता हूं। भले ही हम खुद को दुनिया की चौथी बड़ी इकॉनमी कहें, लेकिन पंजाब में हमारे घर से दो घर छोड़कर 10-15 साल की लड़की डोमेस्टिक वर्कर की तरह काम कर रही है। क्या फायदा हमारे दुनिया की चौथी बड़ी इकॉनमी बनने का? जापान से आगे निकलने का? जब हम अपने बच्चों को ही आगे नहीं बढ़ा पा रहे हैं। सड़कें आज भी टूटी हैं। केवल आंकड़ों में ही तरक्की नहीं, जमीन पर बदलाव भी दिखने चाहिए।

ऐसा हो बजट: बजट में पैसा देने के बाद आउटकम भी देखना जरूरी

केशव कहते हैं कि माफी चाहता हूं, लेकिन बजट को खराब रेटिंग दूंगा। इसकी दो वजहें हैं। पहली यह कि सरकार अलग-अलग डिपार्टमेंट से पूछती है कि उनका खर्च क्या-क्या है, उसके बाद सरकार बजट तैयार करती है। जाहिर है कि हर डिपार्टमेंट अपना बजट कुछ बढ़ाकर ही बताएगा, जिससे उसे ज्यादा मिल जाए। सबसे जरूरी है कि इसके साथ आउटकम को जोड़ दिया जाए। मतलब अगर डिपार्टमेंट खर्च बता रहे हैं तो उनसे यह भी पूछना होगा कि उससे क्या हासिल किया? मान लें कि अगर एजुकेशन के लिए अच्छा खासा बजट दिया है तो लिटरेसी रेट बढ़ना चाहिए। अगर हेल्थकेयर के लिए दिया है तो लाइफ एक्सपेक्टेंसी बढ़नी चाहिए।



केशव झुनझुनवाला

शताक्षी सिंह

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