



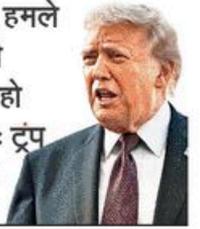
ईरान के
सुप्रीम लीडर
के ऑफिस के
पास भी धमाके
▶ देखें अंदर

NBT

संडे नवभारत टाइम्स

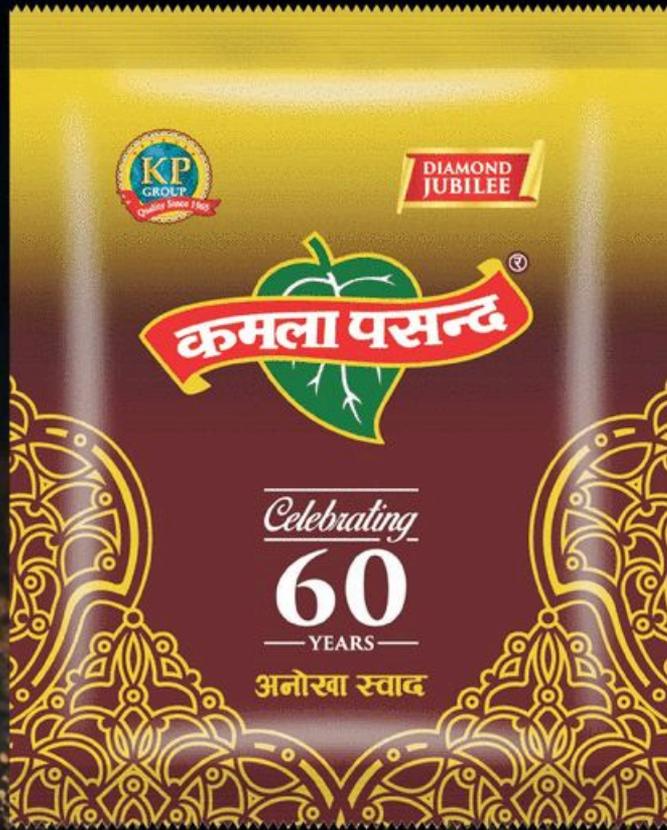
एनबीटी में विज्ञापन देने के लिए 18001205474 पर कॉल करें। नवभारत टाइम्स का अंक ख़त करने के लिए 18001200004 पर कॉल करें या subscribe.timesofindia.com पर जाएं।

ईरान पर हमले
से हमें भी
नुकसान हो
सकता है: ट्रंप
▶ देखें अंदर



दाम में ज़रा सा ज़्यादा क्यालिटी का पूरा वादा

कमला पसन्द®



वही स्वाद, वही भरोसा

अब ₹6 में

No Tobacco, No Nicotine

Not recommended for minors

Chewing of pan masala is injurious to health

हेल्दी चखना!

चखना! इस शब्द के कई मायने हैं। किसी से खुद की कुकिंग की तारीफ करवानी हो तो हम कहते हैं- जरा, चखना! शाम को घाय के साथ कुछ खाने का मन हो तो चखना चाहिए। लोग कोल्ड ड्रिक्स के साथ भी चखना के रूप में घिप्स, कुरकुरे, नमकीन आदि खाते हैं। लेकिन इनमें से ज्यादातर अनहेल्दी होते हैं। एक तो कोल्ड ड्रिक्स और घाय ही सेहत को नुकसान पहुंचाते हैं, ऊपर से चखना भी अनहेल्दी हो तो नुकसान ज्यादा होता है। जब चखना खाना ही है तो क्यों न हेल्दी खाएं? देश-दुनिया के जाने-माने शेफ **संजीव कपूर** से बात कर हेल्दी चखना पेश कर रहे हैं **लोकेश के. भारती**

अ गर चखना कम फैलने वाला हो, उसमें कम चिकनाई हो, नमक की मात्रा भी कम हो और ट्रांस फैट भी बहुत कम हो तो इसका नुकसान भी कम होगा। वही अगर चखना में फाइबर, मिनेरल्स और विटामिन्स हों। जिन्हीं चीजों से चखना बना है, वे आयरन, कैल्शियम और प्रोटीन के बेहतरीन स्रोत हैं तो ऐसा चखना खाने के लिए अच्छा है। मान लें कि जब के साथ पालक की टिककी खानी है तो उसे तलने की जगह एयरफ्राई करके बनाएँ तो सेहत के नज़रिये से अच्छा रहेगा।

ये रहे हेल्दी विकल्प अगर चाय, टेंडाई या कोल्ड ड्रिक्स आदि पीने जा रहे हैं और साथ में चखना रखना हो तो चुनाव समझदारी से करें। कुछ विकल्प यहां दिए गए हैं:

1 नींबू, प्याज, मिर्च के साथ भुने चने

मोफेट में भुने चने मिल जाते हैं। प्यूक से टैट्टेड किए हुए होते हैं, इन्होंने इनमें तेल या रिफाईंड या पाम ऑयल बिलकुल नहीं होता। इस चखने को बनाने के लिए 1 कप चने, 1 कप प्याज, 1 कप नींबू, 1 कप मिर्च के साथ हल्का काला नमक या सेंधा नमक या फिर सोफ्ट नमक मिला दें। मिर्चे हरी या लाल मिर्च खाने में सामान्य हो, वे काली मिर्च डाल सकते हैं। यह चखना नेचुरल प्रोटीन के साथ फाइबर का बड़ा स्रोत है। इसे शाम का हेल्दी स्नैक भी कर सकते हैं।

2 भुनी मूंगफली, हरा प्याज और मिर्च का कॉम्बिनेशन

चने के साथ भुनी मूंगफली की बात ही कुछ और है। वैसे तो तेल से फ्राई मूंगफली पैकट फॉर्म में मार्केट में आसानी से मिल जाती है। लेकिन इस तरह का चखना खाने के इतने से ज्यादातर में कम ऑयल या ट्रांस फैट होता है। साथ में नमक भी बहुत ज्यादा मात्रा में। अगर सामान्य रूप से भुनी मूंगफली मिल जाए और उसमें हरे पत्ते वाला प्याज, हरी मिर्च, नींबू आदि मिला दें तो यह ऑयल की बंदीब हो जाता है। इसे भी हम हेल्दी चखना कह सकते हैं।

3 भुने मखाने में काली मिर्च और काला नमक का स्वाद

अनकल मखाने की बॉग खाने बंद गई है कि इसकी जोमात बानू, कावम से काफी आगे निकल गई है। यह काफी हल्का होता है। एक कटोरी भुने मखाने में 20-25 कप ही चढ़ते हैं। वैसे मोफेट में मखाना 100 और 250 ग्राम के पैक में मिलता है। जितना बड़ा मखाना, उतना और। जब हम मखाने टैट्टेड करते हैं या फिर खोरी मात्र में भी मैं फ्राई करते हैं तो मखाने फ्रिन्गी हो जाते हैं। काली मिर्च पाउडर और खोरी मात्र में काला नमक मिला दें तो यह हेल्दी के साथ टैट्टेड भी हो जाता है। वैसे ध्यान रहे कि छोटे सड़न वाला मखाना ज्यादा फ्रिन्गी होता है, लेकिन बड़े सड़न वाला मखाना टिचने में अच्छा लगता है। मखाने कैल्शियम और फाइबर के बेहतरीन स्रोत हैं।

4 स्टीम्ड कॉर्न में मसाले और नींबू का मजा

यह हल्का नमक और कुछ मिश्रण लिए होता है। जब इसमें थोड़ा काला नमक, कुछ नींबू, लाल मिर्च और ताजा नींबू का रस मिलाते हैं तो इसका स्वाद स्वाद-मैदा और हल्का लेक हो जाता है। यह चखने पेट भरने वाला है, लेकिन तल-पूक न होने से बचे नहीं लगता। कॉर्न में फाइबर अच्छे मात्र में होता है जो पाचन में मदद करता है। इसमें ऐंटेऑक्सिडेंट भी मिलते हैं। अगर नमक सॉस रख जाए तो यह शाम के समय का चखना, कम चिकनाई वाला ऑयल है। हालांकि, कुछ मात्रा में कम मात्रा में खाने के साथ ही इसका मजा खाना अच्छा होता है। हल्की मात्रा में ही कि चखने, पूरे की तुलना में इसमें कैल्शियम ज्यादा होता है।

5 पनीर और स्पाउटेड मूंग खाएं, हरा प्याज और टमाटर मिलाकर

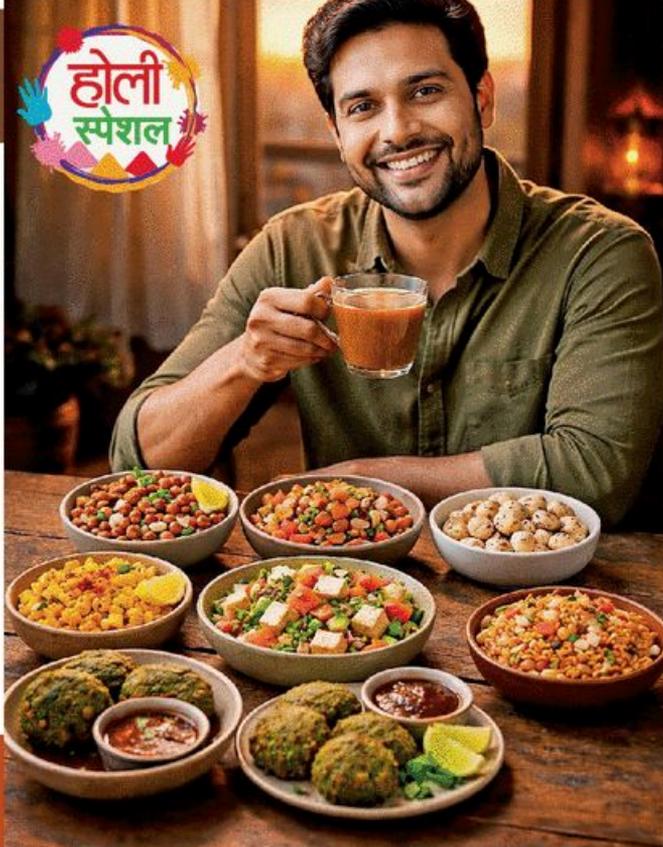
यह चखने टैट्टेड और न्यूट्रिशन, दोनों के लिहाज से सही है। स्पाउटेड मूंग हल्की कुरकुरी लगती है, वही पनीर मुलायम और हल्का प्रोटीन टेक्चर देता है। हरा प्याज और टमाटर मिश्रण से इसमें ताजगी और हल्की खट्टास जुड़ जाती है। नींबू का रस और टमाटर से इसका स्वाद और बढ़ जाता है। हेल्थ के लिहाज से देखें तो यह हाई-प्रोटीन स्नैक है। एक तरफ जहां पनीर से कैल्शियम और प्रोटीन मिलता है, वहीं स्पाउटेड मूंग से एंटीऑक्सिडेंट और विटामिन-B मिल जाते हैं। यह मायास और कैल्शियम के लिए फायदेमंद है।

6 इमली की चटनी के साथ हरा-भरा कबाब (पालक की टिककी)

हरा-भरा कबाब या पालक की टिककी जब एयर फ्राई की जाती है तो बाहर से हल्की कुरकुरी और अंदर से नरम रहती है। इमली की चटनी-खट्टी चटनी चटनी के साथ इसका स्वाद और शानदार हो जाता है। यह चखने तेल (तेल में फ्राई) हुए कबाब की तुलना में बहुत कम तेल वाला और हल्का होता है। हेल्थ के नज़रिये से पालक अत्यन्त फायदेमंद और ऐंटेऑक्सिडेंट का अच्छा स्रोत है।

7 चटपटी भेल को न भूलें, यह हल्की है, स्वादिष्ट और हेल्दी भी

यह स्वादिष्ट चखने शाम के स्नैक के लिए परफेक्ट मसूरी है। यह हल्का कुरकुरा और चटपटा होता है। इसमें आमरी पर मूंग, बारीक काला प्याज, टमाटर, हरा पत्ता, हरी मिर्च, नींबू का रस और इमली की चटनी-खट्टी चटनी मिलाई जाती है। खाने में थोड़ा-सा पाउडर मसाला या मूंग नींबू डालने से इसका स्वाद और शानदार हो जाता है। खाने में यह हल्की कुरकुरी और ताजगी बने लगती है। इन्होंने शाम के समय चाय के साथ या हल्की मूंग के साथ विकल्प है। हेल्थ के नज़रिये से देखें तो सूखी भेल (कम चटनी और बिक सॉस के) कम कैलोरी वाली होती है क्योंकि मुसामा हल्का और कम फैट वाला होता है। इसमें डाले गई सब्जियों फाइबर और कुछ विटामिन देते हैं, जिससे पाचन में मदद मिलती है।



जब भी चखना खाने के बारे में सोचें तो यह भी ध्यान रखें कि आप सिर्फ चखना खा रहे हैं या साथ में चाय या कुछ और भी है। अमूमन चखना के साथ दूसरा आइटम अनहेल्दी हो सकता है तो चखना हेल्दी रखने से हमें ही फायदा मिलता है। चखना ऐसा हो जिसमें चिकनाई कम हो। इसके लिए एयर फ्रायर का उपयोग सही है। साथ ही, चखना का चुनाव ऐसे करें कि उसमें प्रोटीन, फाइबर और विटामिन्स आदि मौजूद हों। - संजीव कपूर

ये रहे हेल्दी विकल्प

अगर चाय, टेंडाई या कोल्ड ड्रिक्स आदि पीने जा रहे हैं और साथ में चखना रखना हो तो चुनाव समझदारी से करें। कुछ विकल्प यहां दिए गए हैं:

1 नींबू, प्याज, मिर्च के साथ भुने चने

मोफेट में भुने चने मिल जाते हैं। प्यूक से टैट्टेड किए हुए होते हैं, इन्होंने इनमें तेल या रिफाईंड या पाम ऑयल बिलकुल नहीं होता। इस चखने को बनाने के लिए 1 कप चने, 1 कप प्याज, 1 कप नींबू, 1 कप मिर्च के साथ हल्का काला नमक या सेंधा नमक या फिर सोफ्ट नमक मिला दें। मिर्चे हरी या लाल मिर्च खाने में सामान्य हो, वे काली मिर्च डाल सकते हैं। यह चखना नेचुरल प्रोटीन के साथ फाइबर का बड़ा स्रोत है। इसे शाम का हेल्दी स्नैक भी कर सकते हैं।

2 भुनी मूंगफली, हरा प्याज और मिर्च का कॉम्बिनेशन

चने के साथ भुनी मूंगफली की बात ही कुछ और है। वैसे तो तेल से फ्राई मूंगफली पैकट फॉर्म में मार्केट में आसानी से मिल जाती है। लेकिन इस तरह का चखना खाने के इतने से ज्यादातर में कम ऑयल या ट्रांस फैट होता है। साथ में नमक भी बहुत ज्यादा मात्रा में। अगर सामान्य रूप से भुनी मूंगफली मिल जाए और उसमें हरे पत्ते वाला प्याज, हरी मिर्च, नींबू आदि मिला दें तो यह ऑयल की बंदीब हो जाता है। इसे भी हम हेल्दी चखना कह सकते हैं।

3 भुने मखाने में काली मिर्च और काला नमक का स्वाद

अनकल मखाने की बॉग खाने बंद गई है कि इसकी जोमात बानू, कावम से काफी आगे निकल गई है। यह काफी हल्का होता है। एक कटोरी भुने मखाने में 20-25 कप ही चढ़ते हैं। वैसे मोफेट में मखाना 100 और 250 ग्राम के पैक में मिलता है। जितना बड़ा मखाना, उतना और। जब हम मखाने टैट्टेड करते हैं या फिर खोरी मात्र में भी मैं फ्राई करते हैं तो मखाने फ्रिन्गी हो जाते हैं। काली मिर्च पाउडर और खोरी मात्र में काला नमक मिला दें तो यह हेल्दी के साथ टैट्टेड भी हो जाता है। वैसे ध्यान रहे कि छोटे सड़न वाला मखाना ज्यादा फ्रिन्गी होता है, लेकिन बड़े सड़न वाला मखाना टिचने में अच्छा लगता है। मखाने कैल्शियम और फाइबर के बेहतरीन स्रोत हैं।

4 स्टीम्ड कॉर्न में मसाले और नींबू का मजा

यह हल्का नमक और कुछ मिश्रण लिए होता है। जब इसमें थोड़ा काला नमक, कुछ नींबू, लाल मिर्च और ताजा नींबू का रस मिलाते हैं तो इसका स्वाद स्वाद-मैदा और हल्का लेक हो जाता है। यह चखने पेट भरने वाला है, लेकिन तल-पूक न होने से बचे नहीं लगता। कॉर्न में फाइबर अच्छे मात्र में होता है जो पाचन में मदद करता है। इसमें ऐंटेऑक्सिडेंट भी मिलते हैं। अगर नमक सॉस रख जाए तो यह शाम के समय का चखना, कम चिकनाई वाला ऑयल है। हालांकि, कुछ मात्रा में कम मात्रा में खाने के साथ ही इसका मजा खाना अच्छा होता है। हल्की मात्रा में ही कि चखने, पूरे की तुलना में इसमें कैल्शियम ज्यादा होता है।

5 पनीर और स्पाउटेड मूंग खाएं, हरा प्याज और टमाटर मिलाकर

यह चखने टैट्टेड और न्यूट्रिशन, दोनों के लिहाज से सही है। स्पाउटेड मूंग हल्की कुरकुरी लगती है, वही पनीर मुलायम और हल्का प्रोटीन टेक्चर देता है। हरा प्याज और टमाटर मिश्रण से इसमें ताजगी और हल्की खट्टास जुड़ जाती है। नींबू का रस और टमाटर से इसका स्वाद और बढ़ जाता है। हेल्थ के लिहाज से देखें तो यह हाई-प्रोटीन स्नैक है। एक तरफ जहां पनीर से कैल्शियम और प्रोटीन मिलता है, वहीं स्पाउटेड मूंग से एंटीऑक्सिडेंट और विटामिन-B मिल जाते हैं। यह मायास और कैल्शियम के लिए फायदेमंद है।

1 नींबू, प्याज, मिर्च के साथ भुने चने

मोफेट में भुने चने मिल जाते हैं। प्यूक से टैट्टेड किए हुए होते हैं, इन्होंने इनमें तेल या रिफाईंड या पाम ऑयल बिलकुल नहीं होता। इस चखने को बनाने के लिए 1 कप चने, 1 कप प्याज, 1 कप नींबू, 1 कप मिर्च के साथ हल्का काला नमक या सेंधा नमक या फिर सोफ्ट नमक मिला दें। मिर्चे हरी या लाल मिर्च खाने में सामान्य हो, वे काली मिर्च डाल सकते हैं। यह चखना नेचुरल प्रोटीन के साथ फाइबर का बड़ा स्रोत है। इसे शाम का हेल्दी स्नैक भी कर सकते हैं।

2 भुनी मूंगफली, हरा प्याज और मिर्च का कॉम्बिनेशन

चने के साथ भुनी मूंगफली की बात ही कुछ और है। वैसे तो तेल से फ्राई मूंगफली पैकट फॉर्म में मार्केट में आसानी से मिल जाती है। लेकिन इस तरह का चखना खाने के इतने से ज्यादातर में कम ऑयल या ट्रांस फैट होता है। साथ में नमक भी बहुत ज्यादा मात्रा में। अगर सामान्य रूप से भुनी मूंगफली मिल जाए और उसमें हरे पत्ते वाला प्याज, हरी मिर्च, नींबू आदि मिला दें तो यह ऑयल की बंदीब हो जाता है। इसे भी हम हेल्दी चखना कह सकते हैं।

3 भुने मखाने में काली मिर्च और काला नमक का स्वाद

अनकल मखाने की बॉग खाने बंद गई है कि इसकी जोमात बानू, कावम से काफी आगे निकल गई है। यह काफी हल्का होता है। एक कटोरी भुने मखाने में 20-25 कप ही चढ़ते हैं। वैसे मोफेट में मखाना 100 और 250 ग्राम के पैक में मिलता है। जितना बड़ा मखाना, उतना और। जब हम मखाने टैट्टेड करते हैं या फिर खोरी मात्र में भी मैं फ्राई करते हैं तो मखाने फ्रिन्गी हो जाते हैं। काली मिर्च पाउडर और खोरी मात्र में काला नमक मिला दें तो यह हेल्दी के साथ टैट्टेड भी हो जाता है। वैसे ध्यान रहे कि छोटे सड़न वाला मखाना ज्यादा फ्रिन्गी होता है, लेकिन बड़े सड़न वाला मखाना टिचने में अच्छा लगता है। मखाने कैल्शियम और फाइबर के बेहतरीन स्रोत हैं।

4 स्टीम्ड कॉर्न में मसाले और नींबू का मजा

यह हल्का नमक और कुछ मिश्रण लिए होता है। जब इसमें थोड़ा काला नमक, कुछ नींबू, लाल मिर्च और ताजा नींबू का रस मिलाते हैं तो इसका स्वाद स्वाद-मैदा और हल्का लेक हो जाता है। यह चखने पेट भरने वाला है, लेकिन तल-पूक न होने से बचे नहीं लगता। कॉर्न में फाइबर अच्छे मात्र में होता है जो पाचन में मदद करता है। इसमें ऐंटेऑक्सिडेंट भी मिलते हैं। अगर नमक सॉस रख जाए तो यह शाम के समय का चखना, कम चिकनाई वाला ऑयल है। हालांकि, कुछ मात्रा में कम मात्रा में खाने के साथ ही इसका मजा खाना अच्छा होता है। हल्की मात्रा में ही कि चखने, पूरे की तुलना में इसमें कैल्शियम ज्यादा होता है।

5 पनीर और स्पाउटेड मूंग खाएं, हरा प्याज और टमाटर मिलाकर

यह चखने टैट्टेड और न्यूट्रिशन, दोनों के लिहाज से सही है। स्पाउटेड मूंग हल्की कुरकुरी लगती है, वही पनीर मुलायम और हल्का प्रोटीन टेक्चर देता है। हरा प्याज और टमाटर मिश्रण से इसमें ताजगी और हल्की खट्टास जुड़ जाती है। नींबू का रस और टमाटर से इसका स्वाद और बढ़ जाता है। हेल्थ के लिहाज से देखें तो यह हाई-प्रोटीन स्नैक है। एक तरफ जहां पनीर से कैल्शियम और प्रोटीन मिलता है, वहीं स्पाउटेड मूंग से एंटीऑक्सिडेंट और विटामिन-B मिल जाते हैं। यह मायास और कैल्शियम के लिए फायदेमंद है।

6 इमली की चटनी के साथ हरा-भरा कबाब (पालक की टिककी)

हरा-भरा कबाब या पालक की टिककी जब एयर फ्राई की जाती है तो बाहर से हल्की कुरकुरी और अंदर से नरम रहती है। इमली की चटनी-खट्टी चटनी चटनी के साथ इसका स्वाद और शानदार हो जाता है। यह चखने तेल (तेल में फ्राई) हुए कबाब की तुलना में बहुत कम तेल वाला और हल्का होता है। हेल्थ के नज़रिये से पालक अत्यन्त फायदेमंद और ऐंटेऑक्सिडेंट का अच्छा स्रोत है।

1 नींबू, प्याज, मिर्च के साथ भुने चने

मोफेट में भुने चने मिल जाते हैं। प्यूक से टैट्टेड किए हुए होते हैं, इन्होंने इनमें तेल या रिफाईंड या पाम ऑयल बिलकुल नहीं होता। इस चखने को बनाने के लिए 1 कप चने, 1 कप प्याज, 1 कप नींबू, 1 कप मिर्च के साथ हल्का काला नमक या सेंधा नमक या फिर सोफ्ट नमक मिला दें। मिर्चे हरी या लाल मिर्च खाने में सामान्य हो, वे काली मिर्च डाल सकते हैं। यह चखना नेचुरल प्रोटीन के साथ फाइबर का बड़ा स्रोत है। इसे शाम का हेल्दी स्नैक भी कर सकते हैं।

2 भुनी मूंगफली, हरा प्याज और मिर्च का कॉम्बिनेशन

चने के साथ भुनी मूंगफली की बात ही कुछ और है। वैसे तो तेल से फ्राई मूंगफली पैकट फॉर्म में मार्केट में आसानी से मिल जाती है। लेकिन इस तरह का चखना खाने के इतने से ज्यादातर में कम ऑयल या ट्रांस फैट होता है। साथ में नमक भी बहुत ज्यादा मात्रा में। अगर सामान्य रूप से भुनी मूंगफली मिल जाए और उसमें हरे पत्ते वाला प्याज, हरी मिर्च, नींबू आदि मिला दें तो यह ऑयल की बंदीब हो जाता है। इसे भी हम हेल्दी चखना कह सकते हैं।

3 भुने मखाने में काली मिर्च और काला नमक का स्वाद

अनकल मखाने की बॉग खाने बंद गई है कि इसकी जोमात बानू, कावम से काफी आगे निकल गई है। यह काफी हल्का होता है। एक कटोरी भुने मखाने में 20-25 कप ही चढ़ते हैं। वैसे मोफेट में मखाना 100 और 250 ग्राम के पैक में मिलता है। जितना बड़ा मखाना, उतना और। जब हम मखाने टैट्टेड करते हैं या फिर खोरी मात्र में भी मैं फ्राई करते हैं तो मखाने फ्रिन्गी हो जाते हैं। काली मिर्च पाउडर और खोरी मात्र में काला नमक मिला दें तो यह हेल्दी के साथ टैट्टेड भी हो जाता है। वैसे ध्यान रहे कि छोटे सड़न वाला मखाना ज्यादा फ्रिन्गी होता है, लेकिन बड़े सड़न वाला मखाना टिचने में अच्छा लगता है। मखाने कैल्शियम और फाइबर के बेहतरीन स्रोत हैं।

4 स्टीम्ड कॉर्न में मसाले और नींबू का मजा

यह हल्का नमक और कुछ मिश्रण लिए होता है। जब इसमें थोड़ा काला नमक, कुछ नींबू, लाल मिर्च और ताजा नींबू का रस मिलाते हैं तो इसका स्वाद स्वाद-मैदा और हल्का लेक हो जाता है। यह चखने पेट भरने वाला है, लेकिन तल-पूक न होने से बचे नहीं लगता। कॉर्न में फाइबर अच्छे मात्र में होता है जो पाचन में मदद करता है। इसमें ऐंटेऑक्सिडेंट भी मिलते हैं। अगर नमक सॉस रख जाए तो यह शाम के समय का चखना, कम चिकनाई वाला ऑयल है। हालांकि, कुछ मात्रा में कम मात्रा में खाने के साथ ही इसका मजा खाना अच्छा होता है। हल्की मात्रा में ही कि चखने, पूरे की तुलना में इसमें कैल्शियम ज्यादा होता है।

5 पनीर और स्पाउटेड मूंग खाएं, हरा प्याज और टमाटर मिलाकर

यह चखने टैट्टेड और न्यूट्रिशन, दोनों के लिहाज से सही है। स्पाउटेड मूंग हल्की कुरकुरी लगती है, वही पनीर मुलायम और हल्का प्रोटीन टेक्चर देता है। हरा प्याज और टमाटर मिश्रण से इसमें ताजगी और हल्की खट्टास जुड़ जाती है। नींबू का रस और टमाटर से इसका स्वाद और बढ़ जाता है। हेल्थ के लिहाज से देखें तो यह हाई-प्रोटीन स्नैक है। एक तरफ जहां पनीर से कैल्शियम और प्रोटीन मिलता है, वहीं स्पाउटेड मूंग से एंटीऑक्सिडेंट और विटामिन-B मिल जाते हैं। यह मायास और कैल्शियम के लिए फायदेमंद है।

6 इमली की चटनी के साथ हरा-भरा कबाब (पालक की टिककी)

हरा-भरा कबाब या पालक की टिककी जब एयर फ्राई की जाती है तो बाहर से हल्की कुरकुरी और अंदर से नरम रहती है। इमली की चटनी-खट्टी चटनी चटनी के साथ इसका स्वाद और शानदार हो जाता है। यह चखने तेल (तेल में फ्राई) हुए कबाब की तुलना में बहुत कम तेल वाला और हल्का होता है। हेल्थ के नज़रिये से पालक अत्यन्त फायदेमंद और ऐंटेऑक्सिडेंट का अच्छा स्रोत है।

टिप्स, ट्रिक्स, आइडियाज़

होली की पिचकारी से लेकर रंग और गिफ्ट्स में दिख रहे हैं नए-नए ट्रेंड फटाफट कर लो

होली की शॉपिंग

रीयूजेबल बलून: हर साल खरीदने की जरूरत नहीं

होली का नाम लेते ही बचपन याद आ जाता है। छतों से उड़ते रंग, पानी से भरे बलून, गलियों में बजते ढोल, हसी से खिले रंग-बिरंगे चेहरे। मुकाबला यह भी होता था कि किसकी पिचकारी सबसे दमदार है। वक्त के साथ आए बदलाव होली में अपने रंग भर रहे हैं। बाज़ार और ऑनलाइन प्लेटफॉर्म पर नई-नई चीज़ें जुड़ गई हैं, जो त्योहार को पहले से ज्यादा रंगीन बना रही हैं। इसी बारे में बता रहे हैं **वरुण आनंद**

होली के बाज़ार में इन दिनों गुलाल माफिस भी लोगों का ध्यान खींच रही हैं। यह टैगने में रंगमय माफिस की डिब्बी जैसी छोटी पिचिंग होती है। माफिस की तरह इसकी पैकेजिंग पर कलरफुल डिज़ाइन मिलता है। माफिस 10 डिब्बी के सेट की कीमत करीब 350 रुपये से शुरू होती है।

यहां पर उपलब्ध यहाँ कार्ट रंग रंगीन बॉक्स के अलावा ANACOL IN, FLORART.COM, MESHROOM, MDSMART.COM, HOMOCOLOR.COM, COLOREXCLUSIVE.COM, HAPPYHOMESONLINE.COM, PINTHARMAAT.COM, TWIMARTZ.CA.FALCOU TO जैसे ई-वॉलमर्स प्लेटफॉर्मों केवलरड्डस और ZEPHO, BLINK जैसे थिंक कौमर्स प्लेटफॉर्म पर भी मिल सकती हैं।

इलेक्ट्रिक और सेंसर वाली पिचकारी पिचकारी के बिना होली वैसी ही है जैसे पटाखों के बिना दिवाली। अब टैट्टेड से चलने वाली इलेक्ट्रिक पिचकारी, हाई-प्रेशर वाटर गन और सेंसर-संभाल वाले माइल मीनूट हैं। इनमें टैट्टेड से चलने वाली बॉटल लॉन्चर हैं, जो लान्चर पानी की तरह धार छोड़ती हैं। इलेक्ट्रिक वाटर गन नाम से इसके तम मॉडल ऑनलाइन भी मिल रहे हैं और बाज़ारों में भी। कुछ की रेंज से 35 फुट तक बढ़ाई जा रही है। इसके साथ ही डिस्कल वाटर गन में सेंसर पानी भरकर चलाने पर वह ऐसे निकलता है जैसे घाटीन चल रहा हो। कीमत: करीब 250-2500 रुपये। डिस्कल वाटर गन 59 रुपये से।

रंग जमा देगा गुलाल सिलेंडर अब गुलाल का फिफ्ट शॉप में लेकर चलने और उसे हवा में उड़ाने का दौर खीरे-खीरे चल रहा है। इसकी जगह सिलेंडर गुलाल ज्यादा पसंद किए जा रहे हैं। यह दरअसल छोटे एरोसोल का रंग-सिलेंडर कंटेनर में भरा रंग होता है, जिसे दबाने से गुलाल के धूरें जैसी हल्की और एकदममन फुलर बाहर आती हैं। इसमें मीट में रंग फैलाने और पूरे तक पहुंचाने आसानी हो जाता है। इसकी वजह से कुछ ही सेकंड में आसपास एयर रंग फैल जाता है, जैसे कई लोगों ने एक साथ हवा में गुलाल उड़ाने का। कीमत: 2KG के सिलेंडर की कीमत करीब 800 रुपये से शुरू होती है।

होली हैमपर होली हैमपर त्योहार की तैयारी का अहम हिस्सा बनने जा रहे हैं क्योंकि एक ही बॉक्स में होली का पूरा महीना समा जाता है। अंतर्गत पर इसमें मिक्स कलर वाला होली बॉक्स, 2 इंच गुलाल पाउडर, वाटर बलून का पैकेट, 2 बोल गुलाल क्लेयर, लाम्प 25 ग्राम उड़ाने वाले और अम पाउडर जैसे चीजे शामिल होती हैं। कुछ प्रीमियम हैमपर में ऑर्गेनिक गुलाल, ड्राई फुलर, फॉलोलेट, सुन्धीत बाल और सजबडी पिचकारी भी शामिल होती हैं। कीमत: करीब 250 रुपये से शुरू।

होली गुडीज़ गुलाल की छोटी-छोटी शॉपिंग और छोटी-सी बाज़ारी और पिचकारी का सेट टैगने में है। ये सिके टैगनेशन के काम नहीं आते, बल्कि किसी स्थान में अपने पर ड्रॉप खोलकर उससे गुलाल लाने का अक्सर ही अलन हो। कीमत: 15 रुपये से शुरू।

होली टीशर्ट होली थीम वाली टीशर्ट में अब त्योहार को रंगीन बना रही हैं। 'बुरा न मानो होली है', 'Let's Get Colourful' या रंगों के छोटी छोटी विवरण के साथ वे टीशर्ट न सिर्फ त्योहार का मूड सेट करती हैं बल्कि इन सिलेंडरों को भी खस बना देती हैं। कई ब्रिडज, टैगने और ऑफिस की छोटी छोटी टीशर्ट में होली थीमना पैक करते हैं, जिससे फोटो खस लगती है। कीमत: करीब 130 रुपये में 3 टीशर्ट से शुरू।

होली फोटो प्रॉप्स किसी भी त्योहार को वाटरम बनाने के लिए इन दिनों फोटो प्रॉप्स का ट्रेंड भी देखे जा रहा है। होली पार्टियों और सोसाइटी इवेंट्स में Happy Ho! लिखे बोर्ड, रंग-बिरंगे चश्मे, मसोडर फेस कलरआउट का इलेमन भी बड़ा हो रहा है। इनकी मदद से मूफ फोटो और विडियो ज्यादा आकर्षक लगते हैं, इन्होंने सोशल मीडिया पर शेयर करने के लिए भी इन्हें पॉपुलर बना दिया है। कीमत: 100 रु. से शुरू।



खाड़ी में जंग



इस्राइल-US हमले के बाद कई खाड़ी देशों में मौजूद अमेरिकी सैन्य ठिकानों पर हमले

ईरान का जबर्दस्त पलटवार



बहरीन में एक यूएस मिलिट्री बेस पर हमले के बाद उड़ता धुआँ।

क्या बोले ट्रिगिंग

हथियार डालो-सुरक्षा पाओ, या मौत का सामना करो: ट्रंप

■ **अहमदए-ए-एल**, वाशिंगटन: अमेरिकी राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रंप ने ईरान को सुरक्षा बलों से हथियार डालने की अपील करते हुए कहा कि जो अलसम्मन करे, उसे सुरक्षा दी जाएगी, अन्यथा कड़ी कार्रवाई होगी। उन्होंने ईरान की पनामा से कहा कि अब उनकी अजादी का समय आ गया है और घर के अंदर रहने की फौजदारी दी। उन्होंने कहा कि बाहर जाना खतरनाक हो सकता है और कहीं भी बम फिर सकता है। उनका कहना है कि अमेरिकी रोना का मकसद अपने नवनिर्वाचों को सुरक्षा करना है। राष्ट्रपति ने ईरान पर कई दशकों से अमेरिका को दुश्मन बने रहने का आरोप लगाया। उन्होंने 1979 में तेहरान रिवाज अमेरिकी दूतावास पर हमले और 1983 में बेरुत में मरीन बेक बम धमाके का जिक्र किया।



ईरान के विदेश मंत्री बोले- हमलावरों को सबक सिखाएंगे

■ **एबी, दुबई**: ईरान के विदेश मंत्री अब्बास मोताहरी ने कहा है कि ईरान से मुकाबला कर रही है। हमलावरों को सबक सिखाएंगे। मोताहरी और ट्रंप का ईरान पर युद्ध विना किसी उपसर्ग के, नैकानूनी और गलत है। देश अपने सुरक्षा के लिए सैन्य-रिजर्व के अपने अधिकार के तहत सभी तरीकों का इस्तेमाल करेगा।



ईरानियों को मिलेगा भाग्य बदलने का मौका: नेतन्याहू

■ **एबी, फरहान**: इस्राइल के पीएम नेतन्याहू ने कहा कि ईरान पर नए सैन्य अभियान से बचने के लक्ष्य को अपना भयग्य करने में लेने का मौका मिलेगा। उन्होंने कहा कि इस्राइल और अमेरिका ने 'ओपरेशन लॉस रॉय' शुरू किया है, जिसका मकसद ईरान में अत्यंत उच्च स्तर के खतरों को खत्म करना है। नेतन्याहू के मुताबिक यह अभियान जून में हुए 12 दिन के युद्ध से भी ज्यादा रजिस्ट्रारली होगा। अंतर्दोषक ईरान के दमनकारी दिक्कत, शीघ्रपुनर्जीवनी मार्ग पर हमला कर रही है। साथ ही अमेरिका के साथीय से उन कैडिक्टिक मिशनल डिक्कतों को भी निरास बनाया जा रहा है, जो इस्राइल और अमेरिका के लिए खतरा माने जाते हैं।



तेहरान ने कुवैत, यूएई, कतर, बहरीन पर दागी मिसाइलें

एबी, दुबई: ईरान पर इस्राइल और अमेरिकी हमले के बाद तेहरान में भी बड़ी जवाबी कार्रवाई की। कुवैत, यूएई, कतर और बहरीन में अमेरिका के चढ़े मिलिट्री बेस पर बैलिस्टिक मिसाइलें दागे, जिसमें नुकसान की खबर भी आई है। सऊदी अरब और जॉर्डन में भी हमले की सूचना है। ईरान की इस जवाबी कार्रवाई के बाद मिलिट्रि इंटर सकेट महाराज है। जिहा तकर से ईरान के हमले का जवाब इस्राइल से आगे बढ़ रहा है, इससे कई खाड़ी देश निरासे पर आ गए हैं। जॉर्डन और तेहरान के इस टकराव के एक बड़ी जग में उदौती होने की आशंका बढ़ गई है। ईरान की सैन्य-ओपिशनल फार्स म्यूज एरसीवी ने बताया कि इस्राइलिक रिजर्व्युएरनी मार्ड कॉर्पोस (IRGC) ने यह ओपरेशन इस्राइल और यूएस के हमलों के जवाब में किया गया। टारगेट किए गए यूएस बेस की लिस्ट को जॉर्डन ने कोट किया है। अहमदए-ए-एल की सूचना के बिना मिलिट्री डिक्कत को टारगेट किया, अहम जगहों है।



तेहरान में धमाके के बाद आसमान में धुआँ उड़ती देख रहे लोग।

सऊदी अरब ने ईरान को चेताया

सऊदी अरब ने बहरीन, कतर, कुवैत, जॉर्डन और यूएई पर ईरान के हमले की आलोचना की। सोशल मीडिया पर कहा गया, 'इस्राइल अपने सभी भाइयों (ईरा) के साथ खाड़ी है और पूर्ण समर्थन का दावा करती है। देश अपनी पूरी ताकत और क्षमता के साथ उनकी मदद करने को तैयार है। इस बीच, यूएई के रक्षा मंत्रालय ने कहा कि उसने ईरान की मिसाइलों को हवा में नष्ट कर दिया।

■ अल-उदीद एयर बेस, कतर

अल-उदीद इस इलाके के सबसे बड़े यूएस मिलिट्री बेस में से एक है और एयर ऑपरेशन के लिए जरूरी हब के तौर पर काम करता है। मीडिया रिपोर्ट्स के मुताबिक, कतर की डिफेंस मिलिटरी ने कहा कि उसने इसको के फायर की गई सभी मिसाइलों को इंटरसेप्ट कर लिया। दोन में धमाके की खबर मिली, लेकिन अधिकारियों ने नकाम किया कि कोई इंसान या संमान का नुकसान नहीं हुआ।



■ अल-सलेम एयर बेस, कुवैत

अल-सलेम एयर बेस US एयरफोर्स ऑपरेशन का सापेक्ष तौर पर वाली एक स्ट्रेटेजिक साइट है। इसे भी टारगेट में लिस्ट किया गया था। कुवैत ने तुरत नुकसान की मांग के बारे में डिटेल्ड नहीं दी, लेकिन शीघ्रता से रिपोर्ट्स दीं हैं। कहा कि US के ईरान पर हमले और ईरान की जवाबी कार्रवाई के बाद डिफेंस रिस्ट्र में एक्टिवेट कर दिए गए थे।

■ अल-धफरा एयर बेस, अबु धाबी

ईरान ने जॉर्डन और UAE में अबु धाबी के तारा मौजूद अल-धफरा एयर बेस को टारगेट किया। इस बेस पर US फोर्स और रीजनल ऑपरेशन में इस्तेमाल होने वाले एडवेंसड एयरक्राफ्ट है। ओपीसी अधिकारियों ने अभी तक नुकसान का अधिकाराल ओपरेट करती नहीं किया है।

■ पांचवां बेड़ा, बहरीन

बहरीन में नकाम किया है कि उसके पास इलाके में US नौसेना का क्विंथ फ्लोट बेस है, जो इस मिसाइलों से निरास बनाया गया था। यह हेडक्वार्टर, सोशल मंत्रालय के स-उ-इंटर में है। फायरस की खाड़ी, जल सार और हिंद महासागर के कुछ हिस्सों में समुद्री सुरक्षा ऑपरेशन देखा है। क्विंथ फ्लोट हेडक्वार्टर को किलना नुकसान हुआ है, यह अभी साफ नहीं है।

■ पांचवें बेड़े की अहमियत?

US नौसेना का पांचवां बेड़ा देश से भरपूर इलाके में डिफेंस राइट की सुरक्षा में अहम भूमिका निभाता है। इसकी डिम्बोडो वाई इलाके में तीन जरूरी समुद्री चौकवाइड शामिल हैं। स्वेज कैनाल, बब अल-मंडेब और होर्नुज की स्ट्रेट, जो ईरान और अरब के बीच है। ईरान ने बर-बर हमला होने पर होर्नुज की स्ट्रेट बंद कर की धमकी दी है, जिससे एनबीटी सार्वदा में स्वावट आ सकता है।

■ यहां भी अमेरिकी सैन्य अड़े

दुबई का जेबेल अली बंदरगाह, अमेरिका का अधिकारिक सैन्य अड्डा नहीं है, लेकिन इस क्षेत्र में अमेरिकी सैनिकों का मुद्रा अड्डा है। इसके अलावा अमेरिका, इराक में ऐन अल असाद हवाई अड्डे पर उपस्थिति रखता है। उत्तरी इराक में एरबिल हवाई अड्डा अमेरिका के लिए महत्वपूर्ण जगह है। जॉर्डन में, मध्यकाल अल सारदा हवाई अड्डा लेवात क्षेत्र में अभियानों के लिए अमेरिकी जयु सेना के लिए महत्वपूर्ण है।



ईरान के सुपीम लीडर अली खामेनेई के कैम्पस के बाहर इस्राइली हमले के बाद उड़ता धुआँ का गुबार।

इस्राइली-ईरान हमले पूर्ण: मैक्रों

आइएए-ए-एल, नई दिल्ली: फ्रांस के राष्ट्रपति इमैनुएल मैक्रों ने दुबई हमले से ठीक की अपील की है। उन्होंने कहा, 'अमेरिका, इस्राइल और ईरान के बीच युद्ध दुनिया की शांति और सुरक्षा के लिए बड़ा खतरा है। हालांकि युद्ध खतरनाक होत जा रहे हैं और इस जनय को तुरत रोकना जरूरी है।

रूस ने हमलों की आलोचना की

एबी, पॉकॉक: रूस के विदेश मंत्रालय ने ईरान पर अमेरिकी-इस्राइली हमलों की निंदा की। रूस 'सुरक्षा राष्ट्र के एक सघुण पर रक्तस्राव सार्वय्य देश के खिलाफ पूर्ण निर्यात और अवरुध को नई सार्वजनिक आहवाक' का बचाव। साथ ही सैन्य अभियान को तत्काल रोकने और कुनूनीति की ओर लौटने की मांग की।

बातचीत से हल निकले: ब्रिटेन

भाष्य, लंदन: ब्रिटेन सरकार ने कहा कि उसने ईरान पर किए गए हमलों में भाग नहीं लिया। सार्वभौमिकता को धमकी से रोकने के लिए बातचीत से समाधान निकालना जना चाहिए। डाउनिंग स्ट्रीट ने कहा कि पीएम केसर स्टारम अनावावरलिन मीडिएरलीय बेकन की अध्यक्षता करेगी।

ईरान ने अपने नागरिकों से कहा- अलर्ट रहें

■ **आइएए-ए-एल, तेहरान**
ईरान की सुपीम नैशनल रिजर्व्युएरनी काउंसिल ने एक बयान जारी कर अपनी जनता से तेहरान और उन बड़े शहरों को जोड़ने की कोशिश करने को कहा है। तिन पर हमले की आशंका है। निरुद्ध साधन युद्ध की जंग के दौरान तेहरान में बड़ी संख्या में लोग निकले थे, निरुद्ध से कई लोग मर चुके हैं। अपने परिवार के पास चले गए थे।



ईरान में अमेरिका और इस्राइल के हमले के विरोध में हुए धरान

क्या है इस टकराव की वजह, कहां पड़ेगा असर?

अमेरिका और इस्राइल की ईरान पर संयुक्त कार्रवाई, तेहरान के पलटवार ने पूरे वेस्ट एशिया को अस्थिरता में डाल दिया है

■ **NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली**
अमेरिका और इस्राइल की ईरान पर संयुक्त कार्रवाई ने वेस्ट एशिया को अस्थिरता में डाल दिया है। अमेरिका और इस्राइल के बयानों से ऐसा लग रहा है कि इस बार जंग केवल प्रतीकवाक्य नहीं रहे। आइए जगहों है कि अमेरिका पर विचार है, ट्रंप और खामेनेई क्या चाहते हैं और अन्य देश इस सार्वदा में किसके साथ हैं...
Q आओर क्या है विवाद?
Q यूएस और ईरान के बीच तनाव की दशाओं पुराने हैं। 1979 के ईरान के बाद दो दशकों के संघर्षों में अडकल जगहवाइर है। मौजूदा वकस में सारा विवाद ईरान सुप्रीमम संघर्षन को लेकर है। यूएस चाहता है कि ईरान पर पूरी तरह ब्रेक लगा दे और कैपिटल मिशनल की बराबर अनास इतने बम कर दे कि इस्राइल के लिए कोई खतरा न बन सके। हालांकि, ईरान कहता रहा है कि इसका परमाणु का बचक इतिहास मजबूत के लिए है। अमेरिका चाहता है कि ईरान इस क्षेत्र में सार्वभ संपूर्ण को मिले तब समर्थन भी सके। हालांकि, ईरान के सार्वभोयत अली खामेनेई के मुताबिक, ऐसी जगहों को स्वीकार करना यूएस के साथ सीमित रूप में युद्ध में जवाब इतरकत विकल्प है।

मे सल परिकल्पना चाहते हैं। इस कारण विचारने दिनों जहां ओलोन को सीधे समर्थन भी दिया जा लेकिन ओलोन लंबा नहीं चल सका। फिर ट्रंप ने चीन के बयानों देखा बनाया। दरअसल ट्रंप को लगता है कि अगर ईरान के साथ अपने रिश्तों से चीन को भी तबले बना और एक बड़ी संख्या में अड्डे देना निरासे अमेरिका के अंदर से लेकर पूरे विश्व में रचनाक रहना बड़े।
Q इस्राइल सारा कबो आवाज फूस के?
Q उसके इरास से कैसा संबंध?
यह पूरा विचारवट कबो न कबो मिशन इंटर में प्रमुख नमानों का भी है। इस्राइल के लिए इन इलाके में ईरान सखते बड़ी बधाई है। गाज विवाद में भी ईरान सुलवर फार्सलिन का समर्थक रहा है। इस्राइल का यह भी बयाना रहा है कि उसके खिलाफ संयुक्त उपबन्धन के तहत ईरान का अनास सेगुशन रहा है। दोनों देशों के बीच परस्परिक रूप से कबो अड्डे सखते नहीं रहे हैं। 40 साल से अधिक समय से युद्धवाकिक संबंध नहीं रहे हैं लेकिन 1991 के बाद से सारा दर सारा दोनों देशों के बीच संबंध तबले होते गए। यूक्रेन अमेरिका के साथ इराइल के हमला केतर संबंध रहे हैं, उसने सैका देखा इलाके के खिलाफ आक्रमक उपबन्धन बना लिया।
Q कबो तेल की कीमतों का क्या?
घरत अरबनी 85 पीसीटी तेल जलवाटी के लिए दूसरे देशों पर निर्भर है। हाल के वकस में कबो तेल में कमी और पश्चिम एशिया के कई देशों

के साथ तेल सखते में विविधता बढ़ी है। ऐसे में अगर ईरान होममन इंटर को रोकता है तो इसका सीधा अर्थ है कि कबो तेल की कीमतों में अनास बढ़ सकती है। इससे सारा में ईरान और चीन को फौजों भी बड़ा सखती है। चीन को बॉम्बे बंदूक से बचाना यूएई को चाहिए। इसका असर तेल की कीमतों की कीमतों को बढ़ाएगा।
Q बाजार और सोने-चांदी पर क्या होगा असर?
सुप्रीमम रिजर्व्युएरनी के इतिहास स्ट्रेट में निरुद्धक क्रांति बचिने ने कहा कि बाजार को अस्थिरता के संघर्ष जल्य युद्ध में बचल जाएगा। सोलवर को इराक और बाजार पर रिश्ते। तेल का 80 टॉपर प्रति बैरल के आसपास का स्तर बाजार के लिए खतरनाक सखित हो सकता है। बाजार पर यह अहम फिक्कट सखित है जरी रह सकता है। निरुद्धक को उन्होंने सखित दी कि वे अनास विचार बनाए रखें और रिश्तवट अपने पर सुधीरी कबो वैश्वीकरण विचार करें। कैपिटल एडवेंसनी के 'चारेटरड अजय वैश्वीय के मुताबिक, बॉर अमेरिका के साथ इराइल के साथ 85% की बॉरींगों के साथ युद्ध सकता है। हमलों के बाद और तेहरान की मिशनल प्रतिक्रिया के चलते सोने में तेज उछाल दिखा सकता है। निरुद्धक रेक अहमदस की तरफ जराए। चीनर की जगह के चलते एसीएकल गैरवट कंबा युद्ध सकता है।



मोदी ने फ्री HPV वैक्सीन की अजमेर से की शुरुआत > देखें अंदर

NBT

संडे नवभारत टाइम्स

एनबीटी में विज्ञापन देने के लिए 19001205474 पर कॉल करें। नवभारत टाइम्स का अंक प्राप्त करने के लिए 19001200004 पर कॉल करें या subscribe.timesofindia.com पर जाएं।

भारत Vs वेस्टइंडीज T20 वर्ल्ड कप कोलकाता, शाम 7 बजे से, स्टार स्पॉट्स और डिजिटल स्टार पर > देखें अंदर



blinkit

India's Last Minute App

अपने असली रंग दिखाओ

अब गुलाल पैक सिर्फ

₹20 ~~₹79~~

में मंगवाओ



स्पेशल होली ऑफर, सिर्फ आज के लिए



हर्बल, ऑर्गेनिक और 100% नेचुरल

12+

रंगों के ऑप्शंस



FREE 1 L Coca-Cola bottle on orders above ₹999

Offer valid till stock lasts



अपनी बाइक और हेलमेट के साथ हो जाइए तैयार, 8 मार्च को दिल्ली की सड़कें करेंगी आपका इंतजार...

वेद कुमारी ने अपनी ड्राइविंग से बदला सोच का 'गियर'

8 मार्च 2026
रविवार

■ आज कृष्णा ऑल इंडिया बाइकरनी ग्रुप की दिल्ली से प्रतिनिधि है

Asha Mishra
@timesofindia.com



कृष्णा सिंह

कोलकाता में जन्मी कृष्णा ने स्कूटर से सौ थी राइडिंग की शुरुआत

गान्धियाबाद के साहिबबाद टिपे पर ठहर प्रदेश राज्य सड़क परिवहन निगम (एच डी डी) की एक ड्राइवर कुमारी ने है। कोलकाता बस से जब वह निक बस या साधारण बस लेकर लखनऊ या मेरठपुर के लिए निकलती है तो लोग उनकी मिंटोदिली की मिसाल दिए बिना नहीं रह पाते। वेद कुमारी का कहना है कि वह सिर्फ अपनी निम्नोदिली सिखा रही है जिसमें उनके पति मुकेश प्रजापति उनकी काफ़ी मदद करते हैं। एक समय देसा भी वह जब एक ही बस में दोनों पति-पत्नी ड्राइवर बस ड्राइवर और कोडर के तौर पर तैयार थे। साहिबबाद बस टिपे में पहले वेद कुमारी को भी बस टिपे पर तैयार की गई थी। बस ड्राइवर अपना करियर शुरू किया था।



पुलिस में जाना था सपना: गान्धियाबाद के बस-शे नगर में अपने परिवार के साथ रहने वाली वेद कुमारी का सपना कभी पुलिस में जाने का था। लेकिन किस्मत को कुछ और ही मंत्रु था। एक दिन पुरी रोडवेज में महिला सार्वी भी का विधान निकला। उन्होंने इसके लिए अपना किता और चयन होते ही उन्होंने एक अलग राह चम ली। वेद कुमारी ने ट्रेजुलन किच है। साल 2021 में कानपुर मिश्र मॉडल ड्राइविंग ट्रेनिंग एंड रिसर्च

सिस्टम में सेवे वीकल चलाने की ट्रेनिंग ली। इसके बाद लैन्ड टिपे चर्कशोध में 10 महीने की ट्रेनिंग पूरी की। ट्रेनिंग के बाद अप्रैल 2023 में वेद कुमारी ने पहली बार रोडवेज बस की स्टोपिंग संभाली। जिसके बाद उनका ट्रांसफर साहिबबाद बस टिपे पर कर दिए गया। इस दौरान वहीं बस ड्राइवर उन्होंने कई चुनौतियां भी झेली हैं। उन चुनौतियों से वह आज तक लड़ रही हैं। वेद कुमारी कहती हैं कि एक महिला होकर जब आप पर से अंतर कमसे कम निकलती है तो कर्मचारी हिम्मत को नजरत पड़ती है, क्योंकि कोई अमकल माय नहीं देता। जगह - जगह पथर और कटि जगह थिड़े हुए रहते हैं जिन्हें पार करना किसी चुनौती से कम नहीं होता। वेद कुमारी तो बच्चों की मं है। परिवार और नौकरों को टोकर निम्नोदारी के बीच वे सेन सेक्टर चर्कशोध की सुरक्षा उनके पर पड़ जाती है। उनका कहना है कि साहिबा कर्मियों को रखा भी किता जगह चाहिए। उन्हें वह सभी सुविधाएं और ड्राइवरों को जाने चाहिए जो रखा भी ड्राइवरों को ही जाती है क्योंकि ड्राइवरों की मेहनत उनकी ही होती है। वह अपने पति को म्याच दिखाना चाहती हैं। खंड पर और कोडर तैयारी के दौरान किसी कारणवश उनके पति को नौकरी पानी गई और अब उनके पति को काम नहीं मिलते हैं। ऐसे में इसके लिए वह गान्धियाबाद से लेकर लखनऊ तक हर जरूरत अडिक्करों से गुजर लगे चुकी हैं। ऐसे में परिवार की अर्थिक रूप से सारी निम्नोदारी भी उनके ही कंधों पर है। वेद कुमारी गान्धियाबाद की इकलौती महिला ड्राइवर हैं। उनको कहानी यह साहित करने के लिए कायों है कि कोई भी काम पुरुष या महिला में फर्क नहीं करता।



जब साहिबाबाद डिपो की 'पिक बस' लखनऊ या गोरखपुर के लंबे रूटों के लिए निकलती है, तो यात्रियों की नजरे सम्मान से उस महिला पर टिक जाती हैं, जो आत्मविश्वास के साथ भारी बस की स्टीयरिंग संभालती है। यह कहानी है वेद कुमारी की, जो खुद कहती हैं कि बाहर की दुनिया में 'पथर और कटे' बहुत हैं, लेकिन जब जज्बा फौलादी हो, तो रास्ता अपने आप बन जाता है।



ऐसे लें हिस्सा

हिस्सा लेने के लिए 7003890071 पर AWBR लिखकर Whatsapp करें।

जगह
ए ब्लॉक पार्किंग, कर्नाट प्लेस, नई दिल्ली

तारीख
8 मार्च 2026, रविवार

आप भी भेजें अपनी कहानी
अगर आप भी सघर्षों से लड़कर जीतने वाली प्रेरणादायक मिसाल बन चुकी हैं या दूसरों को सशक्त बनाने में आपने मदद की है तो आप भी हैं ड्राइविंग फोर्स ऑफ द नेशन। इस ऑल वुमन बाइक रैली के लिए अपना रजिस्ट्रेशन करवाएं और हमें अपनी कहानी 300 शब्दों में लिखकर nbtreader@timesofindia.com भेजें। साथ ही अपनी एक फोटो भी भेजें। सबजेक्ट में लिखें **Bike Rally**। सबसे प्रेरणादायक कहानियों को हम नवभारत टाइम्स में प्रकाशित करेंगे।

'हर किसी के पास पंख होते हैं, अपने सपनों के लिए बस उड़ने की हिम्मत चाहिए'

कहते हैं कि सड़क किसी का जेडर या बैक बैलेस नहीं पृच्छती, वह सिर्फ 'हुनर' और 'हिम्मत' की कद्र करती है। इस 8 मार्च, NBT ऑल वुमन बाइक रैली में दिल्ली की सड़कें इसी हुनर और कृष्णा सिंह जैसी महिलाओं के पैशन की गवाह बनेंगी।

हवा का एहसास अलग होता है, जब अपने उसे जाने के लिए पूरी टिपिटी इंतजार किया हो। कृष्णा सिंह के लिए यह हवा सिर्फ मौसम नहीं, बल्कि उनकी हिम्मत से खिली हुई चीत है। कोलकाता के एक साधारण परिवार में जन्मी कृष्णा का बचपन सपनों में बीता। फ़िल्म के निधान के बाद उनकी मां परिवार को लेकर दिल्ली आ गईं और असफल के धरो में काम करके बच्चों की परवरिश की। नृत्य स्कूल हासलों के बीच में कृष्णा को एक सात सा सपना था, दो पहिये पर अगुआई का अहसास। यही साहसल हो वा स्कूटी, उन्हें सड़क पर

साल 2014 से वाइकिंग कम्प्यूनिटी का हिस्सा रही हैं कृष्णा सिंह

चलने की खाहिश थी। अक्सर जिनकी एक लय रखने पर चलती दिखती हैं। खाती के बाद लोग सड़क पर धे कि कृष्णा की जिजीवी भी एक पारंपरिक हरियाणवी परिवार में सिमट कर रह जायगी। लेकिन उनके पति और स्वरुलबाबो ने यह सोच बदल दी। उन्होंने यह मन लौटा कि बहक चलना सिर्फ पुरुषों का काम है। साल 2014 में उनके पति ने उन्हें बाइक चलाना सिखाया और वहीं से उनकी असली यात्र शुरू हुई। कृष्णा ने शुरूआत किसी बड़ी और महंगी बाइक से नहीं की। उन्होंने एक साधारण प्लिवा स्कूटर से सफर शुरू किया।

वह कहती हैं कि बाइकिंग कम्प्यूनिटी में किसी ने मेरा स्टेटस या बहक का नौदर नहीं देखा बल्कि सबने मेरा पैशन देखा। आज कृष्णा ऑल इंडिया बाइकरनी ग्रुप की दिल्ली से प्रतिनिधि है। एक वक्त था जब वह सड़क पर गुजरती बाइकों को देखा करती थी, और आज वह खुद एक ग्रुप की अग्रणी कर रही है। कृष्णा कहती हैं कि हर किसी के पास पंख होते हैं, बस उड़ने की हिम्मत चाहिए। उनकी कहानी यह दिलचस्प है कि अपनी स्कूटरअल अयकी मॉडल तय नहीं करती। उन्हें स्वरुल साइकल से शुरू हो गई बड़ी मोटरसाइकल से, सड़क सबको बराबर मानती है। बस हिम्मत रखनी होती है।



LORD KRISHNA MEDLEY

SAVIOUR BUILDERS

REG NO: UPREAPR1639080 | www.up-rera.in
Collection Account Details: 777705098914
Bank Name: ICICI Bank | IFSC Code: ICIC000718
Branch Name: ICICI Bank Ltd
Branch Address: Indraprastha, Ghaziabad, Uttar Pradesh
Project Launch Date: 22-04-2022

ALL NOC'S OBTAINED

FINISHING WORK IS IN PROGRESS

KEY HIGHLIGHTS: JUST 8-10 KM FROM NOIDA INTERNATIONAL AIRPORT | ONLY 3 KM FROM THE UPCOMING FILM CITY | ASIA'S TALLEST STATUE OF LORD KRISHNA NEAR BY

Call 9206 001 002

Easy Available Loan from **ICICI Bank**

KIOSK STARTS FROM ₹26 LAKH*

RETAIL SHOPS STARTS FROM ₹72 LAKH*

SITE OFFICE: C-17, SECTOR 19, GAUR YAMUNA CITY, YAMUNA EXPRESSWAY, DISTT. GAUTAM BUDDHA NAGAR- 201310 | INFO@SAVIOURINDIA.COM | WWW.SAVIOURINDIA.COM

The Project is registered as 'Lord Krishna Medley' with RERA No.: UP/REAPR/1639080, details available at website: www.up-rera.in | This Project is developed by Saviour Infra Pvt. Ltd. | Site Office Address: C-17, Sector 19, Gaur Yamuna City, Yamuna Expressway, Distt. Gautam Buddha Nagar 201310

Disclaimer: All information, images and visuals or sketches including landscaping shown in this advertisement are only an architect's impression, representative images or artistic renderings and do not scale. Nothing contained herein intends to constitute a legal offer and does not form part of any legally binding agreement and/or commitment of any nature. The Promoter/Company endeavour to keep the information up to date and correct. Recipients/Viewers are advised to exercise their discretion in relying on the information shown/provided and are requested to verify all the details, including area, amenities, services, terms of sale and payments and other relevant terms independently with the Promoter/Company, have through understanding of the same and take appropriate advice prior to concluding any decision for buying any unit(s) in the project.

Such conceptual marketing material shall not form the basis for the specifications and design commitment to the allottees, and the committed layout and specifications shall only be as detailed separately in the Agreement for Sale and its annexures. The sale is subject to terms of Agreement for Sale and its annexures only. No warranty is expressly or implied given that the completed development will comply to any degree with such artist's impression. Applicants are advised to appor themselves of the necessary and relevant information of the project/offer prior to making any purchase decisions. The official website of Saviour Infra Pvt. Ltd. is www.saviourindia.com and that of UP-RERA is www.up-rera.in | Please do not rely on the information provided on any other website. Terms and Conditions apply.

प्राइवेट स्कूल इस सेशन में वसूल सकेंगे पिछले साल वाली ही फीस

फीस रेगुलेशन कमीटी बनाने के दिल्ली सरकार के नोटिफिकेशन पर रोक

Prachi Yadav
@timesofindia.com

■ नई दिल्ली: दिल्ली हाई कोर्ट ने दिल्ली सरकार के दिल्ली स्कूल एजुकेशन (ट्रस्ट) के नोटिफिकेशन पर रोक लगा दी है। नोटिफिकेशन पर रोक लगा दी है। नोटिफिकेशन पर रोक लगा दी है।



फीस विवाद का क्या है मामला

यह पूरा मुद्दा 1 फरवरी, 2026 के नोटिफिकेशन-आम-अर्द्ध (नोटिफिकेशन) पर केंद्रित है, जो दिल्ली स्कूल एजुकेशन (ट्रस्ट) के नोटिफिकेशन पर रोक लगा दी है। नोटिफिकेशन पर रोक लगा दी है।

वह अर्द्ध में मंगू फीस से ज्यादा पढ़ाई करेगा। हाई कोर्ट ने एक्ट और नियमों की अनुमति बनाया से जुड़ी मुद्दा चुनौती को 12 मार्च, 2026 को सुनवाई की तारीख तक के लिए टाल दिया है।

फैसला स्टूडेंट्स की जीत : सूद

■ NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली

स्कूल स्तर पर फीस रेगुलेशन कमीटी के गठन से जुड़े नोटिफिकेशन पर अंतरिम रोक लगाने वाले दिल्ली हाई कोर्ट के फैसले को दिल्ली सरकार ने स्टूडेंट्स की जीत और स्कूलों की हार बख्शा। दिल्ली के शिक्षक मंत्री अशोक टंडन ने एक्टों की हार बख्शा। दिल्ली के शिक्षक मंत्री अशोक टंडन ने एक्टों की हार बख्शा।

को जल्द नहीं होगा। हालांकि, स्कूल बच्चों से हरे बटमशरी में एक दुकान में घुसकर दुकानदार को गैली व चकू बन्दे की धमकी देकर 14 लाख रुपये लूट लिए। पुलिस ने पीड़ित के बचाने पर बमाला दर्ज कर लिया है।

KENT
House of Purity

पानी को 100% शुद्ध बनाएं और अपने परिवार को पानी से होने वाली बीमारियों से बचाएं

डेमो के लिए: 9582-123-456 | www.kent.co.in | सर्विस के लिए: 92-789-12345

आधार अपडेट कराने के बहाने दुकान में घुसे, 14 लाख रुपये लूटकर भागे

■ NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली



मॉडल टाउन इलाके में शोपी राम बहाक मसाला दुकान में एक दुकान में घुसकर दुकानदार को गैली व चकू बन्दे की धमकी देकर 14 लाख रुपये लूट लिए। पुलिस ने पीड़ित के बचाने पर बमाला दर्ज कर लिया है।

लूट लिए और फरार हो गए। उनके बचाने पर बमाला दर्ज कर लिया है। पुलिस ने पीड़ित के बचाने पर बमाला दर्ज कर लिया है।

स्कूल फीस एक्ट पैरंट्स के साथ धोखा: AAP

■ NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली



आम आदमी पार्टी के दिल्ली प्रदेश अध्यक्ष सोनम भारद्वाज ने बीजेपी सरकार पर विद्रोहक आंदोलनों को धोखा देने का आरोप लगाया है। उन्होंने कहा कि दिल्ली सरकार की ओर से लाया गया प्राइवेट स्कूल फीस कंट्रोल एक्ट अगस्त 2026-27 में ही प्राइवेट स्कूलों की फीस पर रोक लगाया नहीं होगा।

सोम भारद्वाज ने कहा, एक्ट अगले सेशन में भी प्राइवेट स्कूलों की फीस पर रोक नहीं होगा। उन्होंने कहा कि अगले सेशन में ही यह एक्ट प्रभावी नहीं रहेगा। उन्होंने कहा कि अगले सेशन में ही यह एक्ट प्रभावी नहीं रहेगा।

मनवरी में बड़ी फीस चुकानी पड़ेगी। उन्होंने कहा कि एक्ट अगले सेशन में ही प्राइवेट स्कूलों की फीस पर रोक लगाया नहीं होगा। उन्होंने कहा कि अगले सेशन में ही प्राइवेट स्कूलों की फीस पर रोक लगाया नहीं होगा।

'लुक आफ्टर' चार्ज जारी, कब होगी 'पक्की' ट्रांसफर-पोस्टिंग?

Shanker Singh
@timesofindia.com



■ नई दिल्ली: तीन महीने से दिल्ली पुलिस में चर्चे भरीने पर फेरबदल की अटकलें लगा रही हैं, लेकिन अब तक इसे सिरे नहीं चढ़ाया जा सका है। नई अधीनस्थ निली से बखाना तो दामिय अमरस सब-डिविजन में एग्जीक्यूटिव अहम जॉब्स में बताने की बात खोज रहे हैं।

ये अफसर जोड़ रहे हैं बदलाव की बात

डोरोपी (हैरट) अधीनस्थ अधिष्ठाता, डोरोपी (नॉर्थ वेस्ट) मीम सिंह, डोरोपी (प्रोवेंट) राजीव रजान प्रमोड ही चुके हैं, जबकि डोरोपी (इस्ट) अजित कुमार सिंह और डोरोपी (साउथ) अजित शौहन का 'बखाना' का कार्यालय में ठे सलाह का हो चुका है। शिवालय इन सबका बदलाव का है। इनके अलावा डोरोपी (हेडक्वार्टर) राजेश पाण्डेय, डोरोपी (एच) रवि कुमार सिंह और दिल्ली पुलिस अधीनस्थ के डिप्टी इन्स्पेक्टर मोहम्मद अली भी प्रमोड हुए हैं, जिन्हें नई डिप्टी मीम को हटाकर है। इनके अलावा 2024 बैच के कई अधीनस्थ अफसर जिलों के बखाना बनने का इंतजार कर रहे हैं।

बढ़ाओ शान... मिटाओ निशान...

8300900170

अरुण जेटली राष्ट्रीय वित्तीय प्रबंधन संस्थान (विश्व विद्यालय, भारत सरकार) Anun Jaitley National Institute of Financial Management (Ministry of Finance, Government of India)

MBA FINANCE 2026-27

ADMISSION OPEN NOW!

WHY AJNIFM?

- DEGREE CONFERRED BY JNU
- SPECIALISED MBA IN FINANCE
- VALUE ADDED CERTIFICATIONS
- INDUSTRY ORIENTED CURRICULUM
- STRONG INDUSTRY & POLICY EXPOSURE
- EXPOSURE TO FINANCIAL INSTITUTIONS, STOCK EXCHANGES, AND REGULATORY BODIES.

APPLICATION PERIOD

LAST DATE TO APPLY 06 APRIL 2026

ENTRANCE TEST

CAT | XAT | CMAT | MAT | CUET-PG | GMAT

www.ajnifm.ac.in | 9068691535, 9871281146 | FARIDABAD, SEC 48, 121001

NBT
नवभारत टाइम्स

PRAGATI KA PARTNER

नवभारत टाइम्स में पढ़ें प्रगति की कहानियाँ। रामवीर तंवर - इन्होंने कीचड़ को 50+ तालाबों में बदला और हर साल करोड़ों लीटर पानी बचाया।

PRAGATI KA PARTNER

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