CCI NG 3.7 Product: NBTMumbaiBS PubDate: 15-03-2026 Zone: Mumbai Edition: 1 Page: NBTMFP User: ccl Time: 03-14-2026 23:12 Color:

महानगर > मुंबई > **रविवार, 15 मार्च 2026** > फाल्गुन 24 शक संवत 1947, चैत्र कृष्ण एकादशी, विक्रम संवत 2082 WATCH GOD WATCHDOG वर्ष 18, संख्या 11 > मूल्य ₹6.00 > पेज 14 > आर. एन. आई. पंजीयन नंबर 27562 www.nbt.in

प्री-ऑस्कर पार्टी में एमा वॉटसन संग दिखीं प्रियंका ▸p9

NBT संडे नवभारत टाइम्स

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

केजरीवाल के लिए ATM बन गई मान सरकार: शाह ▸p14

ईरान पर ट्रंप को सलाह से जुड़े सवाल पर वान्स बोले- जेल नही जाना ▸▸पेज 12

ब्लैक हो रहे गैस सिलिंडर, दाम 5 हजार रुपये तक पहुंचे ▸▸पेज 2

केंद्र ने SC में कहा- सेक्स वर्कर्स, गे... पर ब्लड डोनेशन का बैन रहेगा ▸▸पेज 14

खबरों के अंदर की बात

NBT Lens

देखें पेज 13

अंतर्ज्ञान

जीवन जटिल नहीं, हमारी अपेक्षाएं जटिल हैं। हर दिन एक अपेक्षा कम करें। एक शिकायत कम करें। एक तुलना कम करें। सरलता अचानक नहीं आती, अभ्यास से आती है। सरल मन ही गहरा होता है और गहराई ही जीवन का सौंदर्य है। सरलता मन को स्थिर करती है। सरलता निर्णयों को स्पष्ट करती है। सरल जीवन बोझ नहीं ढोता। सरलता आत्मा को स्थान देती है। और जहां स्थान है, वहां शांति है। जितना आप अपने जीवन को सरल बनाते जाएंगे आप उतना ही समृद्ध बनते जाएंगे। असल समृद्धि कभी भी अपनी इच्छाओं को पूरा करने से नहीं आती, बल्कि वह इच्छाओं को न्यूनतम करने से आती है और सरलता यही करती है।

मुकद्दस रमजान

इफ्तार रविवार
सुन्नी 6:49 PM
शिया 6:59 PM

सहरी सोमवार
सुन्नी 5:33 AM
शिया 5:23 AM

फटाफट खबरें

मालाड में रोड रेज, युवक की हत्या

मालाड में रोड रेज की एक घटना में कथित तौर पर 25 वर्षीय युवक शारिक अंसारी की नुकीली चीज से हमला कर हत्या कर दी गई। आरोपियों की पहचान सत्येंद्र गुप्ता (28) और सुनील पाल (27) के रूप में हुई है। बांगुर नगर पुलिस ने दोनों आरोपियों को गिरफ्तार कर हत्या का केस दर्ज किया है।

MU का बजट 1000 करोड़ पार

मुंबई यूनिवर्सिटी का वार्षिक बजट पहली बार 1000 करोड़ के आंकड़े को पार कर गया है। यूनिवर्सिटी की सीनेट ने वित्त वर्ष 2026-27 के लिए 1054.12 करोड़ का बजट मंजूर किया। कुलपति रवींद्र कुलकर्णी की अध्यक्षता में हुई बैठक में यह बजट पारित किया गया। इस बजट में 172.63 करोड़ का अनुमानित घाटा दर्शाया गया है। ▸▸पेज 5

तेंदुए के हमले में पिता-पुत्र घायल

मुंबई में संजय गांधी नेशनल पार्क से सटे कुवार विलेज (मालाड) के पास शनिवार की सुबह तेंदुए के हमले में पिता-पुत्र घायल हो गए। दोनों को तुरंत इलाज के लिए कांदिवली स्थित बीएमसी के शताब्दी अस्पताल में भर्ती कराया गया। दोनों की हालत फिलहाल स्थिर बताई जा रही है। ▸▸पेज 5

नैशनल पार्क में फिर से टॉय ट्रेन शुरू

मुंबई के पश्चिमी उपनगर बोरिवली स्थित संजय गांधी नैशनल पार्क में एक बार फिर से टॉय ट्रेन शुरू की गई। शनिवार को केंद्रीय वाणिज्य और उद्योग मंत्री पीयूष गोयल और राज्य के वन मंत्री गणेश नाईक ने उसे हरी झंडी दिखाई। बता दें कि वर्ष 2021 में आए चक्रवाती तूफान ने टॉय ट्रेन की यात्रा को रोक दिया था। ▸▸पेज 5

CM ने 200 फीट ऊंचा तिरंगा फहराया

मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस ने शनिवार को नागपुर के कस्तूरचंद पार्क में 200 फीट ऊंचे ध्वज स्तंभ का अनावरण करते हुए वहां राष्ट्रीय ध्वज फहराया। 200 फीट की ऊंचाई के साथ यह क्षेत्र के सबसे ऊंचे ध्वज स्तंभों में से एक होगा, जिस पर 60 फुट लंबा और 40 फुट चौड़ा तिरंगा लहराएगा।

मौसम

कोलाबा	33.5	25.0
सांताक्रूज	35.0	23.3
सूर्यास्त रविवार	6:43 बजे	
सूर्योदय सोमवार	6:46 बजे	

कहा- पेट्रोल, डीजल और LNG का है पर्याप्त स्टॉक

केंद्र को भरोसा, गैस संकट जल्द खत्म

■ NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली

केंद्र सरकार को भरोसा है कि देश में LPG की किल्लत जल्द दूर हो जाएगी। उसमें अभी से कुछ सुधार दिखने लगा है। केंद्र ने कहा कि देश में पेट्रोल, डीजल और लिक्विफाइड नैचरल गैस (LNG) का इतना स्टॉक है कि कमी का सवाल ही नहीं उठता। यूरिया और जरूरी खादों का भंडार भी इस साल पिछले साल से बहुत ज्यादा है।

सूत्रों के मुताबिक, सरकार संबंधित मंत्रालयों और एजेंसियों के बीच समन्वय रख रही है। ऊर्जा आपूर्ति की सुरक्षा, भारतीय नागरिकों की सुरक्षा, समुद्री परिचालन को सुचारू रखने और जरूरी चीजों की उपलब्धता सुनिश्चित करने के लिए उपाय किए जा रहे हैं। ईरान के साथ सकारात्मक बातचीत हुई है। साथ-साथ अमेरिका, कनाडा और रूस से भी वैकल्पिक स्रोतों से सप्लाई हो रही है और जल्द ही परिणाम सामने आएगा। भारत ने घरेलू स्तर पर LPG उत्पादन को भी बढ़ाया है। रिफाइनरियों ने अपनी 100% क्षमता का इस्तेमाल करते हुए कच्चे तेल से LPG उत्पादन को अधिकतम किया है। सरकार ने शनिवार को लोगों को सलाह दी कि वे LPG सिलिंडरों की जल्दबाजी में बुकिंग न करें। बुकिंग डिजिटल माध्यम से ही करें। LPG उत्पादन में करीब 31% की वृद्धि हुई है। ▸▸पेज 12

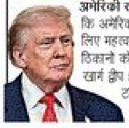
UAE में फुजैराह बंदरगाह के तेल ठिकाने पर ईरान का निशाना।

इराक के पास तेल टैंकर पर हमले में भारतीय की मौत। | सऊदी अरब में US के ईंधन भरने वाले 5 विमानों पर हमला।

अकासा ने भी लगाया फ्यूल सरचार्ज

पश्चिम एशिया में जारी संघर्ष के बीच विमान ईंधन की कीमतों में बढ़ोतरी के कारण अकासा एयर 15 मार्च से घरेलू और अंतरराष्ट्रीय उड़ान टिकटों पर 199 रुपये से 1,300 रुपये तक फ्यूल सरचार्ज लगाया। मिडिल ईस्ट की स्थिति के बीच इंडिगो ने उड़ानों का शेड्यूल बदला है। 16 से 28 मार्च तक एयरलाइन पश्चिम एशिया के लिए और वहां से कुल 252 उड़ानें संचालित करेगी। साथ ही उसने 28 मार्च तक कुछ सेवाएं स्थगित की गई हैं। उनमें दोहा, कुवैत, बहरीन, दम्माम, फुजैराह, रस अल खैमाह और शारजाह के लिए इंडिगो की उड़ानें शामिल हैं।

खार्ग द्वीप पर US का हमला



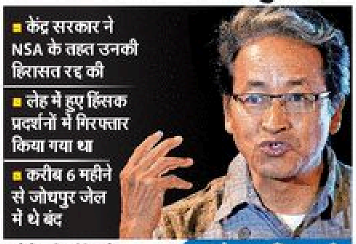
अमेरिकी राष्ट्रपति डॉनल्ड ट्रंप ने कहा है कि अमेरिका ने ईरान के तेल नेटवर्क के लिए महत्वपूर्ण खार्ग द्वीप पर स्थित सैन्य ठिकानों को शुक्रवार को नष्ट कर दिया। खार्ग द्वीप ईरान के तेल निर्यात का मुख्य टर्मिनल है। पश्चिम एशिया में US 2,500 और मरीन भेज रहा है।

ईरान के निशाने पर US एंबेसी

ईरान ने इस्राइल और पड़ोसी खाड़ी देशों को निशाना बनाकर मिसाइल और ड्रोन हमले किए। ईरान ने इराक की राजधानी बगदाद में अमेरिकी एंबेसी कैंपस के भीतर एक हेलिपैड पर मिसाइल से हमला किया। UAE में ईरान की रोकी गई मिसाइल का मलबा तेल संयंत्र पर गिर गया। फुजैरा बंदरगाह में आग लगती हुई दिखी, जहां अधिकारियों के अनुसार एक ड्रोन को मार गिराया गया।

सरकार बोली, शांति के लिए कदम

जेल से रिहा हुए सोनम वांगचुक



- केंद्र सरकार ने NSA के तहत उनकी हिरासत रद्द की
- लेह में हुए हिंसक प्रदर्शनों में गिरफ्तार किया गया था
- करीब 6 महीने से जोधपुर जेल में थे बंद

■ पीटीआई, नई दिल्ली

सोशल एक्टिविस्ट सोनम वांगचुक की हिरासत को केंद्र सरकार ने रद्द कर दिया। इसके बाद शनिवार को उन्हें जोधपुर जेल से रिहा कर दिया गया। उन पर नैशनल सिक्योरिटी ऐक्ट (NSA) लगाया गया था। वांगचुक को लेह में हुए हिंसक प्रदर्शनों के बाद लगभग 6 महीने पहले गिरफ्तार किया गया था। प्रदर्शनों के दौरान चार लोगों की मौत हुई थी। केंद्र ने कहा है कि यह निर्णय लद्दाख में शांति को बढ़ावा देने के लिए लिया गया है। वांगचुक पहले ही NSA के तहत हिरासत की अवधि का लगभग आधा समय पूरा कर चुके हैं।

यह कदम ऐसे समय में उठाया गया है जब सुप्रीम कोर्ट ने मंगलवार को कहा था कि वह वांगचुक के भाषणों के वीडियो देखेगा। साथ ही उनकी हिरासत को चुनौती देने वाली अर्जी पर 17 मार्च को अंतिम सुनवाई करने की बात भी कोर्ट ने कही थी।

लद्दाख को राज्य का दर्जा देने और संविधान की छठी अनुसूची में शामिल करने की मांग को लेकर लेह में हुए हिंसक प्रदर्शनों के दो दिन बाद 26 सितंबर 2025 को वांगचुक को हिरासत में लिया गया था। इन प्रदर्शनों में 22 पुलिसकर्मियों सहित 45 से अधिक लोग घायल हुए थे। उन्हें लेह के जिला मैजिस्ट्रेट के आदेश पर NSA के तहत हिरासत में लिया गया और फिर जोधपुर जेल में भेज दिया गया था।

आंदोलन-हिंसा की जगह नहीं: LG

पीटीआई, लेह: लद्दाख के उपराज्यपाल विनय कुमार सक्सेना ने सोनम वांगचुक की हिरासत रद्द करने के केंद्र सरकार के फैसले का स्वागत किया। हालांकि, सक्सेना ने कहा कि केंद्र शासित प्रदेश में आंदोलन और हिंसा के लिए कोई जगह नहीं है। लोगों की उम्मीदों और चिंताओं से जुड़े सभी मुद्दों को बातचीत के जरिए सुलझाया जाएगा। लद्दाख के नेताओं ने बाकी बंदियों की रिहाई की मांग की।

PNG कनेक्शन है तो LPG नहीं

■ **सरकार ने** PNG कनेक्शन वालों के लिए LPG कनेक्शन और सिलिंडर रिफिल पर रोक लगा दी है और कहा कि ऐसे व्यक्तियों को अपना घरेलू LPG कनेक्शन तुरंत सरेंडर करना होगा।

■ **नए कनेक्शन पर पहले बिल में ₹500 की छूट:** IGL के जरिए 31 मार्च 2026 तक PNG का नया कनेक्शन लेने पर पहले बिल में 500 रुपये की छूट मिलेगी। सुविधा देशभर के IGL उपभोक्ताओं को मिलेगी।

डेढ़ किमी लंबी लाइन

NBT रिपोर्ट, मुंबई: कांदिवली के अशोक नगर, पोइसर और घाटकोपर समेत अन्य इलाकों में शनिवार को घरेलू गैस सिलिंडरों के लिए एक से डेढ़ किलोमीटर तक लोगों की लंबी लाइनें दिखाई दीं। ▸▸पेज 2

मुंबई से खाड़ी देशों के लिए इंडिगो की रोज 18 फ्लाइट्स

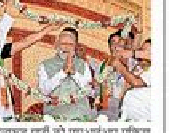
■ **NBT रिपोर्ट, मुंबई:** इंडिगो ने 16 से 28 मार्च तक उड़ानों के संचालन में बदलाव किया है। एयरलाइन इस अवधि में मिडिल ईस्ट के लिए और वहां से भारतीय शहरों के लिए 252 साप्ताहिक उड़ानें ऑपरेट करेगी, जिनमें सऊदी अरब के लिए 126 उड़ानें शामिल हैं। दोहा, कुवैत, बहरीन, दमाम, फुजैरा, रास अल खैमाह और शारजाह के लिए निर्धारित उड़ानें 28 मार्च तक अस्थायी रूप से निलंबित रहेंगी। ▸▸पेज 12

13 दिनों की उड़ानों का शेड्यूल जारी

अपराधियों के समर्थन से चल रही है बंगाल सरकार: मोदी

■ **भाषा, कोलकाता :** प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने शनिवार को कोलकाता में बंगाल सरकार पर तीखा हमला बोला। पीएम मोदी ने कहा, तृणमूल सरकार गुंडों और अपराधियों के समर्थन से चलती है। जबरन वसूली और 'कट मनी' उनकी आय के स्रोत हैं। ऐसे गिरोहों को मजबूत करने के लिए वे घुसपैठियों को लाते हैं। घुसपैठियों के कारण बंगाल की रोटी, बेटी और जमीन खतरे में है।

पीएम मोदी ने ममता सरकार पर घुसपैठ को बढ़ावा देने, राज्य की जनसांख्यिकी (डेमोग्राफी) को बदलने और संवैधानिक संस्थाओं का अपमान करने का आरोप लगाया। पीएम ने कहा कि सत्तारूढ़ पार्टी को एसआईआर प्रक्रिया से डर लगता है, क्योंकि इससे अवैध मतदाताओं के नाम हटा दिए जाएंगे। प्रधानमंत्री मोदी ने कहा, मैं तृणमूल कांग्रेस को याद दिलाना चाहता हूं कि उसके गुंडागर्दी के दिन खत्म हो रहे हैं। उल्टी गिनती शुरू हो चुकी है। ▸▸पेज 14



तमिल साहित्यकार आर. वैरामुथु को ज्ञानपीठ पुरस्कार

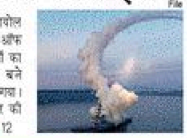
■ **आईएएनएस, नई दिल्ली:** तमिल कवि, गीतकार व लेखक आर. वैरामुथु को वर्ष 2025 का 60वां ज्ञानपीठ पुरस्कार देने की घोषणा हुई है। 13 जुलाई 1953 को तमिलनाडु में जन्मे वैरामुथु समकालीन तमिल साहित्य के प्रमुख रचनाकारों में गिने जाते हैं। उन्होंने कविता, गीत व गद्य में उल्लेखनीय काम करते हुए 37 से अधिक पुस्तकें लिखी हैं।

आर. वैरामुथु

नॉर्थ कोरिया ने दागीं बैलिस्टिक मिसाइलें

■ **एएफपी, सियोल :** साउथ कोरिया ने कहा कि नॉर्थ कोरिया ने जापान सागर (ईस्ट सी) की ओर करीब 10 बैलिस्टिक मिसाइलें दागी हैं। यह टेस्ट ऐसे समय हुआ है, जब कुछ दिन पहले ही प्योंगयांग (नॉर्थ कोरिया) ने साउथ कोरिया और अमेरिका के संयुक्त सैन्य अभ्यास को लेकर गंभीर परिणाम की चेतावनी दी थी। सियोल (साउथ कोरिया) के जॉइंट चीफ्स ऑफ स्टाफ (JCS) के अनुसार, मिसाइलों का प्रक्षेपण शनिवार दोपहर करीब 1:20 बजे उत्तर कोरिया के सुनान क्षेत्र से किया गया। ये मिसाइलें लगभग 350 किलोमीटर की दूरी तय करके समुद्र में गिरीं। ▸▸पेज 12

File



सिद्धिविनायक मंदिर में वर्ल्ड कप ट्रॉफी

भारतीय क्रिकेट टीम के कोच गौतम गंभीर और कप्तान सूर्यकुमार यादव ने टी-20 विश्व कप की ट्रॉफी श्री सिद्धिविनायक मंदिर में गणपति बप्पा को समर्पित की। इस मौके पर मंदिर के कोषाध्यक्ष आचार्य पवन त्रिपाठी, राहुल लोंढे, महेश मुदलियार और जितेंद्र राउत आदि उपस्थित थे।

आज चैंपियंस का सम्मान

■ **भाषा, मुंबई :** भारतीय क्रिकेट कंट्रोल बोर्ड (बीसीसीआई) आज यहां होने वाले अपने वार्षिक नमन पुरस्कार समारोह के दौरान टी20 विश्व कप जीतकर इतिहास रचने वाली सूर्यकुमार यादव की अगुवाई वाली भारतीय टीम को सम्मानित करेगा। इस समारोह में उन अन्य भारतीय टीमों को भी सम्मानित किया जाएगा, जिन्होंने हाल के दिनों में आईसीसी ट्रॉफी जीती है। सम्मानित होनेवाली हस्तियों में शुभमन गिल, स्मृति मंधाना, पूर्व दिग्गज रोजर बिन्नी, राहुल द्रविड़, मिताली राज, इरा जाधव, शेफाली वर्मा, आयुष म्हात्रे, हर्ष दुबे के नाम शामिल हैं। मुंबई क्रिकेट एसोसिएशन को बीसीसीआई के घरेलू टूर्नामेंटों में सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन करने वाली राज्य एसोसिएशन का पुरस्कार मिलेगा। उसकी टीम ने इस सत्र में चार खिताब जीते और वह दो प्रतियोगिताओं में उपविजेता रही। ▸▸पेज 13

मन में है सवाल? क्या खाना पकेगा, कैसे पकेगा, कितना पौष्टिक होगा? जानें हर सवाल का जवाब

गैस खत्म? अब स्मार्ट किचन से लैस होने का टाइम आ गया, आइए तैयारी कर ली जाए

■ लोकेश के. भारती

क्या आप भी गैस सिलिंडर के खत्म होने की टेंशन लिए बैठे हैं? घबराइए नहीं, क्योंकि अब टाइम आ गया है कि आप अपनी रसोई को स्मार्ट और इलेक्ट्रिक बना लें! आप में से कइयों ने गैस की किल्लत की खबरों के चलते अपने इंडक्शन कुकटॉप खरीद लिए होंगे या स्टोर रूम से निकालकर झाड़-पोंछ लिए होंगे। ठीक किया, क्योंकि न सिर्फ इंडक्शन बल्कि माइक्रोवेव, इलेक्ट्रिक राइस कुकर और एयर फ्रायर... ये सब कुछ इस्तेमाल करने का टाइम आ गया है।

ये स्मार्ट उपकरण अब जरूरत भी हैं और मौका भी।

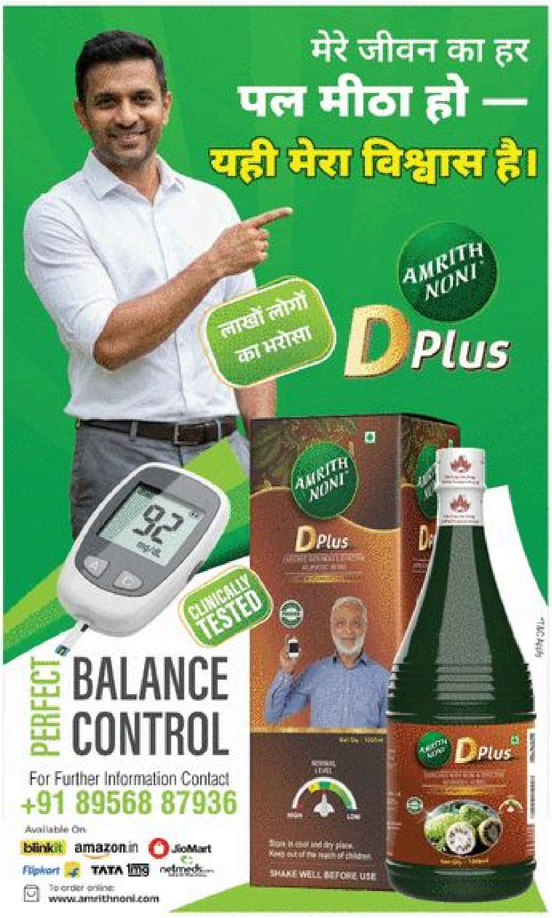
ये गैस का असली और सुरक्षित विकल्प बन चुके हैं। एक्सपर्ट्स की मानें तो अगर आपके पास 2-3 सही इलेक्ट्रिक उपकरण हैं, तो आप अपनी रसोई से गैस चूल्हे को पूरी तरह रिटायर कर सकते हैं। फिर भी आप में से कई लोग कन्फ्यूज होंगे कि कभी इस्तेमाल नहीं किया इन्हें तो अब कैसे करें? आपकी इसी उलझन का हल आज अंदर 'स्टाइल सिटी' के पेज पर है।

क्या ये विकल्प सही हैं, इनमें कौन-से बर्तन चलेंगे, क्या खाना पकेगा, कैसे पकेगा, कितना पौष्टिक होगा? इन सब सवालों के अलावा ढेर सारी और जानकारी के साथ पूरा पेज तैयार है।

हमें भेजें अपने सवाल

इस पेज को पढ़ने के बाद आपके मन में कोई सवाल उमड़े तो उसे हमारे मेल आईडी sundaynbt@timesofindia.com या वट्सऐप नंबर **89298 16941** पर भेजें। मुमकिन हुआ तो हम अगले हफ्ते उनके जवाब लेकर आएंगे।

कैटरिंग इलेक्ट्रिक चूल्हे पर निर्भर, 12 लाख का अतिरिक्त खर्च ▸▸पेज 2



NBT संडे नवभारत टाइम्स

CCI NG 3.7 Product: NBTMumbaiBS PubDate: 15-03-2026 Zone: Mumbai Edition: 1 Page: NBTMFEM User: cci Time: 03-14-2026 22:22 Color:

ऑनलाइन फ्रॉड के बाद भी वापस मिल सकता है पैसा!

डिजिटल दौर में मोबाइल से पेमेंट, ऑनलाइन शॉपिंग और इंटरनेट सेवाओं ने जहां तमाम काम आसान किए हैं, वहीं साइबर ठगों ने भी नुकसान पहुंचाने के लिए तमाम हथकंडे अपना लिए हैं। इसलिए अलर्ट रहने की जरूरत है। यह तो सभी जानते हैं कि किसी से भी OTP या दूसरी डिटेल्स शेयर नहीं करनी चाहिए। फिर भी धोखा हो जाए तो घबराएं नहीं सही जगह और सही तरीके से शिकायत करें। कहां और कैसे करें शिकायत, इसी बारे में बता रहे हैं वरुण आनंद

दिल्ली में रहने वाले 35 साल के राकेश (बदला हुआ नाम) के मोबाइल पर एक मेसेज आया, जो बैंक का मेसेज लग रहा था। उसमें लिखा था कि उनके अकाउंट की KYC अपडेट नहीं हुई है और लिंक पर क्लिक करके जानकारी अपडेट करनी होगी। उन्होंने लिंक पर जाकर अपनी डिटेल्स भर दीं। कुछ ही मिनटों में उनके अकाउंट से करीब 45 हजार रुपये निकल गए। राकेश समझ गए कि वह ऑनलाइन ठगी का शिकार हो गए हैं। उन्होंने तुरंत साइबर क्राइम हेल्पलाइन नंबर 1930 पर फोन किया और अपने बैंक को भी इसकी जानकारी दी। इसके बाद उन्होंने National CyberCrime Reporting Portal (NCRP) पर ऑनलाइन शिकायत भी दर्ज की और ट्रांजैक्शन से जुड़े स्क्रीनशॉट अपलोड किए। बैंक और साइबर सेल ने कार्रवाई शुरू की और जिस अकाउंट में पैसा गया था, उसे ट्रैक किया गया। जांच के बाद राकेश को उनकी रकम का बड़ा हिस्सा वापस मिल गया। दरअसल, राकेश ने ऐसी स्थिति में डरने, घबराने और पछताने के बजाए सतर्कता दिखाई और सही समय में सही जगह पर शिकायत कर दी।

सबसे पहले डर पर काबू करें

ठगी का शिकार होने के बाद सबसे पहले कोई भी शख्स डर जाता है और पछताने लगता है। कई बार तो उसे खुद को यकीन कराने में भी वक्त लग जाता है कि उसके साथ ऐसी ठगी हो गई है। उसे समझ ही नहीं आता कि अब वह क्या करे? ऐसे में सबसे जरूरी है कि उस वक्त खुद को शांत किया जाए और अपने डर पर काबू पाएं। जो हुआ उसे नहीं बदल सकते, लेकिन सही कदम उठाकर नुकसान से बचा या उसे कम किया जा सकता है।

गोल्डन आवर को समझें

साइबर क्राइम की दुनिया में शुरुआती 1-2 घंटे गोल्डन आवर कहलाते हैं। अगर इस दौरान सही कदम उठा लिए जाएं तो अकाउंट से निकले हुए ज्यादातर पैसे को होल्ड या फ्रीज कराया जा सके।

तुरंत 1930 पर कॉल करें

यह नैशनल साइबर क्राइम हेल्पलाइन नंबर है। जैसे ही ठगी का पता चले, तुरंत इस नंबर पर कॉल करें। यह सिस्टम सीधे बैंकों से जुड़ा होता है और रीयल-टाइम में पैसे को ब्लॉक करा सकता है।

बैंक को जानकारी दें

इसके साथ ही अपने बैंक के कस्टमर केयर को फोन करें और अपने कार्ड, UPI या नेट बैंकिंग सेवा को तुरंत ब्लॉक कराएं।

सबूत सुरक्षित रखें

ठग की ओर से भेजे गए मेसेज, कॉल लॉग या वेबसाइट के URL को डिलीट न करें। उनका स्क्रीनशॉट लेकर अपने पास सुरक्षित रख लें।

पोर्टल पर शिकायत दर्ज करें

NCRP यानी National CyberCrime Reporting Portal cybercrime.gov.in पर शिकायत दर्ज करें।

कॉल से पहले कर लें ये तैयारी

1930 पर कॉल करने से पहले कुछ बातों का ध्यान रखें। वहां शिकायत करते समय कुछ जानकारियां मांगी जाती हैं। इन्हें पहले से ही लिखकर रख लें और फिर फोन करें तो संभव है कि मदद मिलने में आसानी हो।

1. अपना बैंक अकाउंट नंबर, जिससे पैसे ट्रांसफर हुए हैं।
2. UTR (यूनीक ट्रांजैक्शन रेफरेंस) नंबर। NEFT, RTGS या UPI के जरिए पैसे ट्रांसफर होने पर यह नंबर उस डिजिटल ट्रांजैक्शन को ट्रैक करने में काम आता है। यह UPI में 12 नंबरों का, NEFT में 16 नंबरों का और RTGS में 22 नंबरों का होता है।

कहां मिलेगा

बैंक स्टेटमेंट/पासबुक: ट्रांजैक्शन की डिटेल में।
SMS/Email: ट्रांजैक्शन के तुरंत बाद बैंक से मिले मेसेज में।
UPI ऐप: Paytm, PhonePe, Google Pay की ट्रांजैक्शन हिस्ट्री में 'UPI Reference No.' के रूप में।
नोट: UTR बैंकिंग सिस्टम द्वारा हर डिजिटल फंड ट्रांसफर जैसे NEFT, RTGS, IMPS और UPI के लिए जनरेट किया जाता है। UPI ऐप्स अक्सर एक अलग Transaction ID भी दिखाते हैं, लेकिन ट्रांजैक्शन को ट्रैक करने और शिकायत दर्ज कराने के लिए बैंक सामान्यतः UTR या UPI Reference Number ही मांगते हैं।

3. ट्रांजैक्शन की तारीख और समय, कितनी रकम ट्रांसफर हुई और किस अकाउंट या UPI आईडी में गई।
4. बैंक स्टेटमेंट या पेमेंट का स्क्रीनशॉट सुरक्षित रखें। अगर ठगी किसी लिंक, ई-मेल या मेसेज के जरिए हुई है तो उसका स्क्रीनशॉट भी रखें।
5. अगर किसी शख्स ने फोन करके जानकारी ली थी तो उस कॉल का नंबर नोट कर लें।

पोर्टल पर इस तरह से दर्ज कराएं शिकायत

- NCRP पर शिकायत दर्ज कराने के लिए cybercrime.gov.in पर जाएं।
- होम पेज पर Women/Children Related Crime, FINANCIAL FRAUD, OTHER CYBER CRIME के ऑप्शन मिलेंगे। इनमें दूसरे या तीसरे ऑप्शन को अपनी शिकायत के मुताबिक चुनें।
- हमने FINANCIAL FRAUD के नीचे लिखे Register a Complaint पर क्लिक किया।
- नई विंडो पर आए मेसेज के नीचे लिखे File a Complaint पर क्लिक किया। नई विंडो पर जाकर I Accept पर क्लिक किया।
- अब जो पेज खुलेगा उसमें Login Id और दूसरी जानकारियां भरनी होंगी। अगर पहली बार इस वेबसाइट पर आए हैं तो राइट में CITIZEN LOGIN के नीचे लिखे Click Here For New User के ऑप्शन पर क्लिक करके अपनी जानकारियां दर्ज करें।
- Login Id, Mobile No, OTP और Captcha डालने के बाद Submit पर क्लिक करें।
- अब एक-एक करके जरूरी जानकारियां पूछी जाएंगी, जैसे ठगी किस तरह से हुई है (आधार, ई-वॉलेट, UPI आदि), कितने पैसे ठगे गए, बैंक अकाउंट और उससे जुड़ी जानकारियां, ठगी कब, कितने बजे हुई? आदि।

नोट: जितनी ज्यादा और सटीक जानकारियां शिकायत में देंगे, मदद मिलने की संभावना भी उतनी ज्यादा होती है।

ऐसी जानकारियां जरूर दें

जरूरी जानकारियां: घटना की तारीख, समय, पूरा ब्यौरा। वोटर ID, ड्राइविंग लाइसेंस, पासपोर्ट, पैन या आधार की सॉफ्ट कॉपी।
अगर मामला पैसों की ठगी से जुड़ा है तो ये बातें भी बताएं: बैंक, वॉलेट या मर्चेंट का नाम। ट्रांजैक्शन आईडी या UTR नंबर, ट्रांजैक्शन की तारीख, कितनी रकम की ठगी हुई। साइबर क्राइम से जुड़े सभी जरूरी सबूतों की सॉफ्ट कॉपी भी अपलोड करनी होगी।
अगर ये जानकारियां हों तो दे सकते हैं, जरूरी नहीं है: जिस वेबसाइट या सोशल मीडिया अकाउंट से ठगी हुई, उसका लिंक या URL। संदिग्ध शख्स की जानकारी।

यह मिलेगी मदद

इस पोर्टल पर शिकायत दर्ज कराने से इसकी जानकारी थाना, जिला और राज्य स्तर पर जाती है। शिकायत की जानकारी बैंकों तक भी पहुंचाई जाती है और वहां से उस रकम को होल्ड किया जाता है। रकम जिस भी माध्यम से कहीं ट्रांसफर की जाती है उन सभी को होल्ड किया जाता है। इस तरह चेन स्तर पर अकाउंट ब्लॉक करने से वह रकम वापस मिल सकती है।

ऑनलाइन शॉपिंग में अगर हो धोखा, यहां करें शिकायत

ऑनलाइन खरीदारी और डिजिटल सेवाओं के बढ़ते इस्तेमाल के साथ कई बार कई तरह की परेशानियां भी सामने आ जाती हैं। जैसे कभी खराब सामान मिलता है, कभी ऑर्डर के बाद रिफंड नहीं मिलता तो कभी ई-कॉमर्स या ऑनलाइन भुगतान से जुड़ी ठगी का सामना करना पड़ता है। ऐसे में घर बैठे शिकायत दर्ज कराने के लिए सबसे अच्छा ऑप्शन National Consumer Helpline (NCH) है। इसके लिए इसके पोर्टल consumerhelpline.gov.in/public पर जा सकते हैं या फिर NCH के मोबाइल ऐप के जरिए या फिर UMANG ऐप से शिकायत कर सकते हैं।

ये डॉक्यूमेंट रखें पास: ऑनलाइन खरीदारी से जुड़े मामलों में ऑर्डर नंबर, पेमेंट रसीद, वॉरंटी कार्ड और कंपनी के साथ हुई बातचीत के रिकॉर्ड रखें। NCH पर शिकायत दर्ज कराने के साथ ही आप अपनी शिकायत का स्टेटस भी यहां से जान सकते हैं। ऑनलाइन खरीदारी में आई परेशानियों के निपटारे में यह बेहद सही तरीका है।

AI Image

विचार विंडो

पीरियड लीव मांगना पूरे करियर के लिए आत्मघाती क्यों?

■ नमिता जोशी

भारत के माननीय सर्वोच्च न्यायालय ने पीरियड लीव (मासिक धर्म अवकाश) की याचिका पर सुनवाई करते हुए एक टिप्पणी की। कोर्ट का तर्क बड़ा ही प्रैक्टिकल है और थोड़ा डराने वाला भी - अगर हम पीरियड लीव को अनिवार्य कर देंगे तो कंपनियां महिलाओं को नौकरी पर रखने से ही हाथ खींच लेंगी। यह टिप्पणी जो कोर्ट की 'चिंता' है, वह हमारी कॉर्पोरेट मानसिकता का 'आईना' है, यह समझना जरूरी है। कोर्ट ने गेंद सरकार के पाले में डाल दी है, यह कहते हुए कि यह नीतिगत मामला है। लेकिन क्या वाकई एक जैविक प्रक्रिया यानी Biological Process के लिए छुट्टी मांगना महिलाओं के पूरे करियर के लिए आत्मघाती कदम है? आइए, दुनिया के नक्शे पर नजर दौड़ाते हैं और देखते हैं कि क्या वाकई पीरियड लीव देने से कंपनियां 'कंगाल' हो जाती हैं।

सुप्रीम कोर्ट की आशंका अपनी जगह सही हो सकती है, लेकिन दुनिया के कई देश इस 'डर' को पीछे छोड़ चुके हैं। स्पेन इस मामले में ट्रेंडसेटर है। 2023 में स्पेन यूरोप का पहला देश बना जिसने Paid menstrual leave (पेड मेन्स्ट्रुअल लीव) को कानूनी मान्यता दी। दिलचस्प बात यह है कि स्पेन ने इसका हल वही निकाला जो भारत के डर को खत्म कर सकता है, छुट्टी का पैसा कंपनी नहीं, बल्कि सरकार का सोशल सिक्योरिटी सिस्टम भरता है। जब जेब से पैसा नहीं जाता, तो कंपनी को महिला कर्मचारी से कोई परहेज नहीं होता। जापान में 1947 से यह कानून है। वहां का वर्क कल्चर दुनिया में सबसे कठिन है। हालांकि, वहां सोशल स्टिग्मा के कारण महिलाएं इसका इस्तेमाल कम करती हैं, यानी ताने कसने वाले वहां भी कम नहीं। लेकिन कानून का होना ही अपने आप में एक सुरक्षा कवच है। इंडोनेशिया और फिलीपींस में भी यह प्रावधान बरसों से है। इंडोनेशिया में हर महीने दो दिन की छुट्टी का प्रावधान है। डेटा बताता है कि इन नियमों के बावजूद वहां मैन्युफैक्चरिंग सेक्टर में महिलाएं रीढ़ की हड्डी बनी हुई हैं।

भारत के कुछ प्रोग्रेसिव सोच वाले स्टार्ट-अप्स और बड़ी कंपनियों ने इस 'पैंडोरा बॉक्स' को खोलने की हिम्मत दिखाई है। Zomato ने 2020 में साल में 10 दिन की पीरियड लीव का ऐलान किया। दीपिंदर गोयल ने साफ कहा कि इसमें शर्माने जैसी कोई बात नहीं है। क्या जोमैटो ने महिलाओं को काम पर रखना बंद कर दिया? बिलकुल नहीं। उनके यहां महिला वर्कफोर्स में इजाफा ही हुआ है। जोमैटो को देख Swiggy और कई और कंपनियों ने भी अपने वर्क कल्चर को Women-Friendly बनाया है। कर्नाटक सरकार ने भी महीने में एक दिन की पीरियड लीव का प्रावधान रखा है।

कंपनियों का डर अक्सर Productivity को लेकर होता है। लेकिन हकीकत इसके उलट है। एक रिसर्च के मुताबिक, जब कर्मचारी दर्द या बीमारी में काम पर आता है, तो उसकी उत्पादकता 33% तक गिर जाती है। पीरियड के असहनीय दर्द (Dysmenorrhea) में काम करना केवल 'टाइम भरने' जैसा है, काम करने जैसा नहीं। एक दिन की छुट्टी कर्मचारी को बेहतर रिकवरी और अगले दिन दोगुनी ऊर्जा से काम करने की मानसिक शांति देती है। जो महिला कर्मचारी यह महसूस करती है कि उनकी कंपनी उनकी बायोलॉजिकल जरूरतों का सम्मान करती है, उनके नौकरी छोड़ने की संभावना 40% तक कम हो जाती है। भर्ती की प्रक्रिया और ट्रेनिंग पर होने वाले लाखों के खर्च को देखते हुए, एक दिन की छुट्टी देना कंपनी के लिए 'सस्ता' सौदा है।

AI Image

कभी सोचा है?

> *अगर पुरुष और महिला की शारीरिक संरचना अलग है, तो उनके लिए नियम एक जैसे कैसे हो सकते हैं?*

कोर्ट की यह चिंता कि कंपनियां महिलाओं को नौकरी नहीं देंगी, हमारे समाज की पुरुष प्रधान सोच पर करारा व्यंग्य है। यह वैसा ही तर्क है जैसा कभी मातृत्व अवकाश (Maternity Leave) के समय दिया गया था। तब भी कहा गया था कि 6 महीने की छुट्टी देंगे तो कौन रखेगा महिलाओं को? आज मैटरनिटी लीव एक अधिकार है और महिलाएं आज भी फाइटर जेट उड़ा रही हैं और इसरो में रॉकेट लॉन्च कर रही हैं।

जब हम पीरियड लीव की बात करते हैं, तो हमें यह नहीं भूलना चाहिए कि भारत सरकार ने पहले ही मातृत्व अवकाश (Maternity Leave) और चाइल्ड केयर लीव (CCL) के जरिए महिलाओं के वर्कफोर्स में बने रहने के लिए दुनिया के सबसे प्रगतिशील कानूनों में से एक बनाया है- मातृत्व अवकाश संशोधन अधिनियम, 2017 (Maternity Benefit Act) भारत दुनिया के उन चुनिंदा देशों में शामिल है जहां सबसे लंबी पेड मैटरनिटी लीव दी जाती है। इसे 12 हफ्ते से बढ़ाकर 26 हफ्ते (6 महीने) कर दिया गया है। जब यह कानून आया था, तब भी यही शोर मचा था कि अब महिलाओं को नौकरी कौन देगा? लेकिन आज बड़ी कॉर्पोरेट कंपनियां इसे अपनी 'डायवर्सिटी पॉलिसी' का गौरव मानती हैं। कई कंपनियां तो अब 6 महीने से भी ज्यादा की छुट्टी देने लगी हैं। दूसरा कदम है चाइल्ड केयर लीव (Child Care Leave - CCL) इसके तहत महिला सरकारी कर्मचारी अपने पूरे करियर के दौरान बच्चों की देखभाल (पढ़ाई, बीमारी, परीक्षा आदि) के लिए अधिकतम 730 दिनों (2 साल) की छुट्टी ले सकती हैं।

> *अगर सरकार पीरियड लीव को कंपनियों के लिए 'बोझ' बनाने के बजाय 'सहयोग' का हिस्सा बनाए, तो कंपनियों का डर खत्म हो जाएगा। स्पेन (Spain) का मॉडल इसका सबसे सटीक उदाहरण है, जहां छुट्टी का आर्थिक भार कंपनी नहीं, बल्कि सरकार का सोशल सिक्योरिटी सिस्टम उठाता है।*

विडंबना देखिए, हम उस देश में रहते हैं जहां एक महिला को मां बनने के लिए 6 महीने की छुट्टी देने पर समाज गर्व करता है, लेकिन उसी मातृत्व की जैविक नींव यानी मासिक धर्म के लिए एक दिन की राहत देने पर हमें डर लगता है कि अर्थव्यवस्था डूब जाएगी। अब समय आ गया है कि पीरियड लीव को भी 'सुविधा' के बजाय 'स्वच्छता और स्वास्थ्य अधिकार' के रूप में देखा जाए।

जेंडर इक्वॉलिटी यानी लैंगिक बराबरी का मतलब 'एक जैसा होना' नहीं, बल्कि 'जरूरतों के हिसाब से मौके' देना है। अगर पुरुष और महिला की शारीरिक संरचना अलग है, तो उनके लिए नियम एक जैसे कैसे हो सकते हैं? यह तो वैसा ही हुआ जैसे कि एक मछली और एक बंदर को पेड़ पर चढ़ने की रेस में लगा दिया जाए। सबसे बड़ी और अहम बात कि अगर एक कंपनी सिर्फ इसलिए महिला को नौकरी नहीं देती क्योंकि उसे महीने में एक दिन का 'बायोलॉजिकल ब्रेक' चाहिए, तो दोष उस महिला की शारीरिक संरचना का नहीं, बल्कि उस कंपनी के 'बिजनेस एथिक्स' का है। क्या हम इतने कमजोर आर्थिक ढांचे पर खड़े हैं कि एकाध दिन की छुट्टी पूरी अर्थव्यवस्था को हिला देगी?

अगर सरकार पीरियड लीव को कंपनियों के लिए 'बोझ' बनाने के बजाय 'सहयोग' का हिस्सा बनाए, तो कंपनियों का डर खत्म हो जाएगा। स्पेन (Spain) का मॉडल इसका सबसे सटीक उदाहरण है, जहां छुट्टी का आर्थिक भार कंपनी नहीं, बल्कि सरकार का सोशल सिक्योरिटी सिस्टम उठाता है। भारत में भी इसे टैक्स छूट (Tax Rebate) या सरकारी सब्सिडी से जोड़ा जा सकता है। जब कंपनी की जेब से पैसा नहीं जाएगा, तो वे महिलाओं की भर्ती में भेदभाव नहीं करेंगी। इसके अलावा, पीरियड लीव का मतलब हमेशा पूरे दिन की छुट्टी नहीं होना चाहिए। रिसर्च बताती है कि 60% से अधिक महिलाएं पूरी छुट्टी के बजाय उस दिन घर से काम (Work From Home) करना पसंद करती हैं। पीरियड लीव को केवल पीरियड्स तक सीमित न रखकर इसे Menstrual Wellness या Self-Care Day के रूप में पेश करना चाहिए। इससे कॉर्पोरेट जगत में इसके प्रति जुड़ी 'शर्म' (Stigma) खत्म होगी।

जेनरेशन की उलझन | संडे NBT स्पेशल

बदलते वक्त के साथ पैरंट्स और बच्चों के रिश्तों में नई चुनौतियां आ रही हैं। पढ़ाई, करियर, दोस्ती, आजादी और भरोसे जैसे मुद्दों पर अक्सर दोनों पीढ़ियों के बीच दूरियां, गलतफहमियां पैदा हो जाती हैं, लेकिन उनकी बातचीत कम ही हो पाती है। हमारे इस स्पेशल कॉलम में रीडर्स बेझिझक अपने सवाल पूछ सकते हैं। जाने-माने एक्सपर्ट्स उनका जवाब देंगे। आज सवालों के जवाब दे रही हैं, सीनियर पैरंटिंग एक्सपर्ट गीतांजलि शर्मा

बेटा कमरे में अकेला रहता है, तो मोबाइल के गलत यूज का डर...

■ मेरा 9 साल का बेटा स्कूल से आने के बाद कमरे में अकेले रहना पसंद करता है। हम जब देखते हैं तो पढ़ाई करता दिखता है और मोबाइल भी बंद मिलता है, फिर भी शक रहता है कि कहीं वह मोबाइल का गलत इस्तेमाल तो नहीं कर रहा। इस संदेह को कैसे दूर करें? -एक पाठक

जब बच्चा अपने कमरे में ज्यादा समय बिताने लगे तो पैरंट्स का चिंतित होना स्वाभाविक है। इसके पीछे कई वजहें हो सकती हैं। हो सकता है आपका बेटा अपनी थोड़ी प्राइवेसी या स्पेस चाहता हो, ताकि वह आराम से पढ़ाई कर सके। कभी-कभी बच्चे किसी बात से परेशान भी होते हैं और अकेले रहना उन्हें आसान लगता है। यह भी संभव है कि उन्हें घर में ज्यादा रोक-टोक महसूस होती हो। ऐसी स्थिति में सबसे जरूरी है कि आप बेटे के साथ मजबूत और भरोसे वाला रिश्ता बनाएं। रिश्ते में विश्वास, पारदर्शिता और सम्मान होना बहुत अहम है। आप उसके साथ ज्यादा समय बिताएं। उसके शौक और पसंद में दिलचस्पी लें। परिवार के रूप में साथ में गेम खेलना, टहलने जाना या कोई हॉबी क्लास साथ में जाना भी अच्छा होगा। आप अपना दिन शेयर करें और उसे भी उसका दिन शेयर करने के लिए प्रेरित करें। इससे आपको समझ आएगा कि उसकी जिंदगी में क्या चल रहा है। जब बच्चे को लगेगा कि उसकी बात सुनी जा रही है और उसे जज नहीं किया जा रहा, तो वह खुद ही खुलकर बातें करने लगेगा। जरूरत लगे तो मोबाइल में पैरंटल कंट्रोल ऐप भी लगा सकते हैं। लेकिन सबसे ज्यादा ध्यान भरोसे और बातचीत पर दें। जब बच्चे को लगेगा कि उसे सुना जा रहा है, उसे समझा जा रहा है तो अपने आप ये दूरियां मिट जाएंगी। आपके मन का संदेह भी धीरे-धीरे कम हो जाएगा।

पैरंट्स दोस्तों के साथ रात में पार्टी से रोकते हैं उनसे कैसे बात करूं...

■ मैं 17 साल की हूं। मेरे पैरंट्स मुझे रात में दोस्तों के साथ पार्टी या बाहर जाने नहीं देते। मुझे लगता है कि वे मुझ पर जरूरत से ज्यादा रोक-टोक करते हैं। क्या मुझे दोस्तों के साथ बाहर जाने की आजादी नहीं मिलनी चाहिए? -एक पाठिका

आपको अपनी जिंदगी में दोस्तों के साथ बाहर जाने की इच्छा होना बिल्कुल स्वाभाविक है और आपको आजादी भी मिलनी चाहिए। लेकिन अक्सर पैरंट्स का मकसद बच्चों को कंट्रोल करना नहीं होता बल्कि उनकी चिंता उनकी सुरक्षा को लेकर होती है। उन्होंने जिंदगी के ज्यादा अनुभव देखे होते हैं, इसलिए उन्हें डर रहता है कि कहीं कोई ऐसी स्थिति न बन जाए जो आगे चलकर परेशानी की वजह बन जाए। इसी चिंता की वजह से कई बार वे जरूरत से ज्यादा रोक-टोक करने लगते हैं। ऐसी स्थिति में सबसे अच्छा तरीका है कि सही समय देखकर उनसे खुलकर और शांति से बात करें। जब वे अच्छे मूड में हों, तब उन्हें बताएं कि आप कैसा महसूस करती हैं और दोस्तों के साथ बाहर जाना आपके लिए क्यों जरूरी है। साथ ही यह भी समझना जरूरी है कि जब पैरंट्स को आप पर भरोसा होगा, तो वे आपको ज्यादा छूट देने में भी सहज महसूस करेंगे। भरोसा बनाने के लिए कुछ बातें ध्यान में रख सकती हैं। जैसे जब भी कहीं जाएं, उन्हें साफ-साफ बताएं कि आप कहां जा रही हैं, किसके साथ जा रही हैं और पार्टी किस तरह की है। पार्टी कब शुरू होगी और कब खत्म होगी, यह भी बता दें। जहां जा रही हैं उस जगह की जानकारी और अपने किसी करीबी दोस्त का फोन नंबर भी उनके साथ साझा कर सकती हैं। धीरे-धीरे जब उनका भरोसा मजबूत होगा तब वे आपको ज्यादा आजादी देने में भी सहज महसूस करेंगे।

जेनरेशन की उलझन: हमें ऐसे भेजें अपने सवाल

यह कॉलम पैरंट्स और बच्चों दोनों के लिए है। अगर आपके भी कुछ सवाल हो तो हमें sundaynbt@timesofindia.com पर ईमेल करें या वॉट्सऐप नंबर 89298-16941 पर मंगलवार तक भेज दें। चुने हुए सवालों पर एक्सपर्ट्स से बात करके जवाब पब्लिश किए जाएंगे।

CCI NG 3.7 Product: NBTMumbaiBS PubDate: 15-03-2026 Zone: Mumbai Edition: 1 Page: NBTMSEH User: cci Time: 03-14-2026 21:41 Color:

कहते हैं जो युद्ध की तैयारी करके रखता है, उसके साथ अमूमन युद्ध नहीं होता। हालांकि, ईरान के साथ ऐसा नहीं हुआ। इन दिनों एक बड़ा युद्ध चल रहा है, जिसकी वजह से कुछ देशों में गैस की किल्लत हो गई है। हालांकि, अपने देश में अभी हालात कुछ बेहतर हैं। ऐसे में लोग इसे महज अफवाह कह रहे हैं। लेकिन भले ही यह कोरी अफवाह हो, अगर हम कुछ तैयारी कर लें तो फायदा होगा। फिलहाल गैस के विकल्प के रूप में बिजली से चलने वाले कई उपकरण मौजूद हैं। जैसे इंडक्शन कुकटॉप, माइक्रोवेव, एयर फ्रायर आदि। इनकी क्या खूबियां और खामियां हैं? एक्सपर्ट्स से बात कर जानकारी दे रहे हैं ***लोकेश के. भारती***

जल्दी भी, हेल्दी भी

गैस के बिना भी पका सकते हैं खाना

किचन के अप्लायंसेज़ सिर्फ सजावट की चीज़ नहीं हैं, खाना पकाने के लिए करें इनका इस्तेमाल

आज की किचन में कई ऐसे इलेक्ट्रिक अप्लायंसेज यानी उपकरण मौजूद हैं, जिनकी मदद से बिना LPG भी आसानी से खाना बनाया जा सकता है। कई घरों, रेस्तरां आदि में इनका इस्तेमाल पहले से हो रहा है। इसलिए इंडक्शन कुकटॉप, एयर फ्रायर, माइक्रोवेव, राइस कुकर, इलेक्ट्रिक केतली, टोस्टर, ओवन और न्यूट्री पॉट जैसे उपकरण धीरे-धीरे किचन का अहम हिस्सा बनते जा रहे हैं। इनकी खास बात यह है कि ये बिजली से चलते हैं और कम समय में खाना तैयार कर देते हैं। कई मामलों में ये गैस की तुलना में ज्यादा सुरक्षित और एनर्जी सेविंग भी माने जाते हैं। अगर घर में ऐसे 2 या 3 उपकरण मौजूद हों तो लगभग वही खाना बनाया जा सकता है जो आमतौर पर गैस चूल्हे पर बनता है।

यह ज़रूरत भी है और मौका भी

यह जरूरी नहीं कि हम हर रोज किचन में गैस जलाकर ही खाना पकाएं। अगर चाहें तो गैस की खपत कम करके बिजली के इस्तेमाल से भी भोजन तैयार कर सकते हैं। मुमकिन है कि कई घरों में अभी इसकी शुरुआत युद्ध का माहौल देखते हुए की गई हो। वैसे गैस की किल्लत के दौरान ही नहीं, इनका इस्तेमाल आगे भी जारी रख सकते हैं, ठीक उसी तरह जैसे कोरोना के बाद भी हमने साफ-सफाई और मास्क का उपयोग जारी रखा। हां, सबने ऐसा नहीं किया, फिर भी शरीर की इम्यूनिटी शब्द से परिचित हो गए।

क्या सेहत पर कोई बुरा असर पड़ता है

ऐसा हरगिज नहीं होता। अगर सही तरीके से भोजन तैयार करें तो कोई नुकसान नहीं होता। मुमकिन है कि कुछ पॉजिटिव असर ही पड़े। अगर कोई शख्स एयर फ्रायर का उपयोग सही तरीके से करता है तो स्वाभाविक तौर पर वह चिकनाई यानी तेल, घी या बटर का उपयोग कम कर देगा। इससे उसका वजन भी काबू में रहेगा और फ्रेश चीजें भी खा सकेगा।

इलेक्ट्रिक प्रेशर कुकर

Photos : Adobe Stock

आजकल न्यूट्री पॉट या इलेक्ट्रिक प्रेशर कुकर किचन में काफी पसंद किए जा रहे हैं। दरअसल, यह प्रेशर कुकर की तरह काम करता है, लेकिन बिजली से चलता है।

क्या-क्या पका सकते हैं: इसमें कई तरह के भोजन बनाए जा सकते हैं: दाल, राजमा, चावल, खिचड़ी, मिलेट्स, उपमा आदि। इसकी खासियत यह है कि यह खाना जल्दी पकाता है और कई बार गैस कुकर की तुलना में ज्यादा सुरक्षित माना जाता है।

वहीं राइस कुकर की तुलना में यह इलेक्ट्रिक कुकर ज्यादा अडवांस है। इसमें ज्यादा वैरायटी वाली चीजें बनाई जाती हैं। इतना ही नहीं, राइस कुकर की तुलना में इसमें जल्दी खाना पकता है। यही कारण है कि इसकी कीमत ज्यादा होती है। अगर घर में इलेक्ट्रिक या राइस कुकर, इंडक्शन कुकटॉप और एयर फ्रायर जैसे दो या तीन उपकरण मौजूद हों तो लगभग वही खाना बनाया जा सकता है जो गैस पर बनता है।

कीमत

बेस मॉडल	मिड रेंज
₹4,000-7,000	₹7,000-12,000
हाई-एंड मल्टी-फंक्शन ₹12,000-20,000 या ज्यादा	

नोट: यहां बताए गए अलग-अलग प्रोडक्ट्स की कीमतों में फर्क मुमकिन है। ये उपकरण ऑनलाइन और ऑफलाइन उपलब्ध हैं। स्टार रेटिंग, फीडबैक और ब्रैंड देखकर ही चुनाव करें।

इंडक्शन कुकटॉप

इसे गैस चूल्हे का सबसे करीबी विकल्प कह सकते हैं। अगर घर में गैस खत्म हो जाए तो सबसे पहले जिस उपकरण की याद आती है, वह है इंडक्शन कुकटॉप। यह बिजली से चलता है और इस पर खाना लगभग उसी तरह बनता है जैसे गैस चूल्हे पर। इसमें गर्मी सीधे बर्तन में उत्पन्न होती है, जिससे ऊर्जा की बचत होती है और खाना जल्दी पकता है। हालांकि, एक बात का ध्यान रखना जरूरी है कि इंडक्शन कुकटॉप पर इंडक्शन-फ्रेंडली बर्तन ही इस्तेमाल किए जा सकते हैं। इसके लिए स्टील या स्पेशल इंडक्शन बेस वाले बर्तनों की जरूरत होती है। **इंडक्शन पर सही बर्तन (बेस मोटा और चपटा) का उपयोग करके डीप फ्राई भी कर सकते हैं।**

क्या-क्या पका सकते हैं: दाल, सब्जी, चावल, पुलाव, खिचड़ी, रोटी और पराठा, डोसा या चीला, नाश्ते की चीजें आदि।

ऐसे करें उपयोग

इंडक्शन-फ्रेंडली बर्तन ही इस्तेमाल करें: इंडक्शन कुकटॉप पर वही बर्तन काम करते हैं, जिनमें फेरोमैग्नेटिक मेटल यानी लोहे या स्टील का बेस होता है। इसलिए इन बर्तनों का इस्तेमाल करें: स्टेनलेस स्टील, कास्ट आयरन, इंडक्शन बेस वाले प्रेशर कुकर, इंडक्शन बेस वाली कड़ाही। अगर बर्तन के नीचे Induction Compatible या Induction Base लिखा हो तो वह सही रहेगा। इंडक्शन कुकटॉप में गर्मी सीधे बर्तन के तले में बनती है। इसलिए बर्तन का बेस फ्लैट होना चाहिए।

सही टेंपरेचर मोड में कुकिंग: इसमें आमतौर पर अलग-अलग मोड होते हैं जैसे: दूध उबालना, दाल बनाना, फ्राई करना, आदि। अगर सही मोड का इस्तेमाल किया जाए तो खाना बेहतर तरीके से बनता है और बिजली की भी बचत होती है।

क्या नहीं करना?

खाली बर्तन गर्म न करें: ऐसा करने से बर्तन खराब हो सकता है और कुकटॉप को भी नुकसान पहुंच सकता है।

एल्यूमिनियम या कांच के बर्तन न रखें: शुद्ध एल्यूमिनियम, कांच या तांबे के बर्तन सीधे इंडक्शन पर काम नहीं करते। ऐसे बर्तन रखने से मशीन हीट नहीं करेगी।

बहुत बड़ा या बहुत छोटा बर्तन न रखें: अगर बर्तन बहुत बड़ा है और हीटिंग एरिया से बाहर निकल रहा है तो गर्मी बराबर नहीं मिलेगी। बहुत छोटा बर्तन रखने से मशीन कई बार उसे पहचान ही नहीं पाती।

भारी चीजें न गिराएं: इंडक्शन कुकटॉप की सतह ग्लास की होती है। इसलिए उस पर भारी बर्तन या चीज गिरने से क्रैक आ सकता है।

गीले हाथों से प्लग न छुएं: यह बिजली से चलने वाला उपकरण है, इसलिए सुरक्षा का ध्यान रखना जरूरी है।

खास बात

ज्यादातर इंडक्शन कुकटॉप की पावर 1200 वॉट से 2200 वॉट के बीच होती है। अमूमन रोजाना कुकिंग में लगभग 1 से 3 यूनिट बिजली खर्च हो सकती है। आमतौर पर दाल बनाने में 20-25 मिनट, चावल में 15-20 मिनट और सब्जी बनाने में 10-15 मिनट का वक्त लग सकता है। अगर गैस की तुलना में खर्च की बात है तो कई मामलों में इंडक्शन कुकिंग गैस जितनी या उससे थोड़ी सस्ती भी पड़ सकती है।

क्या इंडक्शन पर बने खाने का स्वाद अलग होता है?
ऐसा नहीं है। इंडक्शन के कई फायदे हैं। एनर्जी की बचत होती है। स्वाद में कोई फर्क नहीं आता।

कीमत

बेस मॉडल	₹1,500-₹3,000
मिड रेंज	₹3,000-₹6,000
हाई-एंड मल्टी-फीचर मॉडल	₹6,000-₹12,000 या ज्यादा

एयर फ्रायर

पिछले कुछ वर्षों में एयर फ्रायर किचन में खूब इस्तेमाल होने लगा है। यह खास तौर पर उन लोगों के लिए अच्छा ऑप्शन है जो कम तेल में खाना बनाना चाहते हैं। जो अपनी फिटनेस को लेकर जागरूक हैं। एयर फ्रायर में गर्म हवा के तेज सर्कुलेशन से खाना पकाया जाता है। कम तेल में खाना कुरकुरा भी बनता है।

क्या-क्या पका सकते हैं: फ्रेंच फ्राइज, आलू टिक्की, कटलेट, समोसा, पकौड़े (कम तेल में), रोस्टेड सब्जियां, बेक्ड स्नैक्स आदि।

अगर पनीर, टोफू या सब्जियों को ग्रिल करना हो तो एयर फ्रायर काफी अच्छा विकल्प है। यह हेल्दी भी है और ऊर्जा के लिहाज से भी काफी कुशल माना जाता है। हालांकि, एयर फ्रायर की एक सीमा भी है। इसमें बहुत ज्यादा पानी वाली डिश बनाना संभव नहीं होता। जैसे दाल या ग्रेवी वाली सब्जी इसमें नहीं बनाई जा सकती, लेकिन रोस्टिंग, बेकिंग और फ्राइंग के लिए यह बेहद उपयोगी है।

ऐसे करें उपयोग

प्रीहीट करना फायदेमंद होता है: एयर फ्रायर में प्रीहीट का विकल्प होता है। अगर 2-3 मिनट पहले इसे गर्म कर लें तो खाना बेहतर पकता है।

खाने को बहुत ज्यादा न भरें: एयर फ्रायर में गर्म हवा को घूमने के लिए जगह चाहिए। अगर बास्केट में बहुत ज्यादा खाना भर देंगे तो वह ठीक से नहीं पक पाएगा।

थोड़ा सा तेल लगाने से बेहतर नतीजा: हल्का-सा तेल ब्रश करने से स्वाद बेहतर हो जाता है।

बीच में खाना हिलाना या पलटना: फ्रेंच फ्राइज जैसी चीजों को बीच में एक बार हिलाना या पलटना अच्छा रहता है।

सही तापमान का चयन: हर डिश के लिए अलग तापमान और समय होता है। निर्देशों के अनुसार सेट करना चाहिए।

साफ-सफाई करें: इस्तेमाल के बाद बास्केट को साफ करें। मशीन को समतल सतह पर रखें।

क्या नहीं करना?

बहुत ज्यादा तेल न डालें: एयर फ्रायर डीप फ्राइंग के लिए नहीं है। ज्यादा तेल डालने से खाना खराब भी हो सकता है।

पानी वाली चीजें न बनाएं: दाल, सूप या ग्रेवी वाली सब्जियां एयर फ्रायर में नहीं बनतीं।

एल्युमिनियम फॉयल के उपयोग से बचें: अगर फॉयल का इस्तेमाल करें तो उसे इस तरह रखें कि हवा का प्रवाह बाधित न हो।

एयर वेंट को ब्लॉक न करें: मशीन के वेंटिलेशन को खुला रखना जरूरी है, ताकि गर्म हवा बाहर निकल सके।

कुछ खामियां भी हैं

- ज्यादातर एयर फ्रायर की बास्केट छोटी होती है। इसलिए एक बार में ज्यादा खाना नहीं बन पाता।
- ग्रेवी वाली डिश, रोटी, पराठा आदि नहीं बना पाते हैं।

क्या एयर फ्रायर में बने खाने का स्वाद अलग होता है?
एयर फ्रायर में बना खाना काफी हद तक कुरकुरा और टेस्टी होता है, लेकिन डीप फ्राई की तुलना में थोड़ा अलग टेक्सचर हो सकता है। उदाहरण के लिए, फ्रेंच फ्राइज एयर फ्रायर में कुरकुरे बनते हैं, लेकिन तेल में तले फ्राइज से थोड़ा अलग हो सकते हैं। पकौड़े या समोसे का स्वाद लगभग समान होता है, लेकिन उनमें तेल कम होता है। हालांकि, कई लोगों को एयर फ्रायर में बना खाना ज्यादा पसंद आता है क्योंकि यह कम तेल वाला और हल्का होता है।

कीमत

बेस मॉडल	मिड रेंज
₹3,000-6,000	₹6,000-10,000
हाई-एंड डिजिटल ₹10,000-20,000 या ज्यादा	

माइक्रोवेव

बहुत-से लोग माइक्रोवेव को सिर्फ खाना गर्म करने वाली मशीन समझते हैं, लेकिन असल में इसमें कई तरह के आइटम बनाए जा सकते हैं। माइक्रोवेव में खाना पकाने की प्रक्रिया थोड़ी अलग होती है। इसमें माइक्रोवेव ऊर्जा पानी के अणुओं को कंपन कराती है, जिससे गर्मी पैदा होती है और खाना पकता है।

कुछ खूबियां हैं

- माइक्रोवेव में खाना गैस की तुलना में काफी जल्दी बनता है क्योंकि इसमें भोजन सीधे गर्म होता है।
- ओवन की तुलना में अमूमन कम एनर्जी खर्च होती है।
- आजकल माइक्रोवेव में ग्रिलिंग, बेकिंग, डिफ्रॉस्टिंग और ऑटो-कुक जैसे कई फीचर होते हैं।

कुछ खामियां भी

- डीप फ्राइंग या कुछ आइटम इसमें ठीक से नहीं बन पाते।
- कुछ चीजें कुरकुरी नहीं बनतीं, उनका स्वाद भी थोड़ा अलग लग सकता है।
- कई बार खाना सिर्फ ऊपर से ही गर्म होता है, अंदर ठंडा रहता है।
- हर बर्तन यूज नहीं कर सकते। सिर्फ माइक्रोवेव-सेफ बर्तन यूज होते हैं।

कीमत	बेस मॉडल	मिड रेंज	हाई-एंड कन्वेक्शन मॉडल
	₹500-₹10,000	₹10,000-20,000	₹20,000-₹25,000

राइस कुकर

इसके नाम की वजह से हम लोग सिर्फ चावल बनाने वाली मशीन समझते हैं, लेकिन इसमें कई तरह के आइटम तैयार किए जा सकते हैं।

क्या-क्या पका सकते हैं: चावल, पुलाव, खिचड़ी, सब्जियों का स्टू, दलिया, सूप आदि। राइस कुकर की सबसे बड़ी खासियत यह है कि खाना बनाना बेहद आसान होता है। सामग्री डालकर स्विच ऑन करना होता है।

कुछ खूबियां हैं

- राइस कुकर पानी और तापमान को खुद नियंत्रित करता है, इसलिए चावल जलने या अधपके रहने की समस्या कम होती है।
- इसमें चावल डालकर छोड़ सकते हैं। पकने के बाद यह खुद ही वार्म मोड में चला जाता है। राइस कुकर में लगातार ध्यान रखने की जरूरत नहीं होती।

कुछ खामियां भी

- हर तरह का खाना इसमें नहीं पका सकते। तड़का, भूनना नहीं होता।
- कई मॉडल किचन काउंटर पर ज्यादा जगह लेते हैं।
- चावल ज्यादा देर छोड़ने पर चिपक सकते हैं, अगर लंबे समय तक अंदर रखे रहें तो चावल सूख सकते हैं।
- नॉन-स्टिक पॉट खराब हो सकता है।

कीमत	बेस मॉडल	मिड रेंज	मल्टी-फंक्शन कुकर
	₹1500-₹2,500	₹2,500-₹5,000	₹5,000-₹10,000

इलेक्ट्रिक केतली

यह आमतौर पर पानी गर्म करने के लिए इस्तेमाल की जाती है, लेकिन जरूरत पड़ने पर इसमें कई छोटी-मोटी चीजें भी बनाई जा सकती हैं।

क्या-क्या पका सकते हैं: इंस्टेंट नूडल्स, ओट्स, सूप, पोहा आदि। जैसे: पोहा बनाने के लिए उसमें मसाले और सामग्री डालकर ऊपर से उबलता पानी डाल दिया जाए और कुछ मिनट ढक कर रखा जाए तो पोहा तैयार हो सकता है।

कुछ खूबियां हैं

- पानी अमूमन 2-3 मिनट में पानी उबल जाता है।
- इस्तेमाल करना आसान है। बस पानी भरकर स्विच ऑन करना होता है।
- कई छोटे कामों जैसे - चाय या कॉफी के लिए पानी गर्म करने में उपयोगी है।
- पोर्टेबल और हल्की है। छोटे किचन या हॉस्टल के लिए बढ़िया है।

कुछ खामियां भी

- इसमें कई चीजें नहीं बना सकते।
- एक बार में सीमित मात्रा में ही पानी उबलता है।
- लगातार इस्तेमाल से अंदर कैल्शियम जमा हो सकता है। बार-बार साफ-सफाई जरूरी है।
- प्लास्टिक मॉडल में स्वाद बदल सकता है।

कीमत	बेस मॉडल	मिड रेंज	स्टील या प्रीमियम मॉडल
	₹700-₹1,200	₹1,200-2,000	₹2,000-₹3,500

एक्सपर्ट पैनल

संजीव कपूर
मशहूर सिलेब्रिटी शेफ

डॉ. सतबीर सिंह
डायरेक्टर (स्टडीज), NCHMCT

डॉ. शिखा शर्मा
साइंटिफिक मैंटोर, रेनफोर्ट वेलनेस

नीलांजना सिंह
सीनियर डाइटिशन

ये हैं स्मार्ट किचन के शानदार साथी

- अगर घर में एक राइस कुकर या इलेक्ट्रिक प्रेशर कुकर के साथ, एक इंडक्शन कुकटॉप और एक एयर फ्रायर का कॉम्बिनेशन हो तो गैस पर बनने वाली ज्यादातर चीजें इन अप्लायंसेज पर बनाई जा सकती हैं यानी गैस की जरूरत ही नहीं।
- इन पर खाना बनाने में लगने वाला वक्त करीब-करीब गैस पर लगने वाले वक्त जितना ही है। थोड़ा-बहुत फर्क हो सकता है।
- स्वाद के लिहाज से भी ये पीछे नहीं हैं। जैसा स्वाद गैस पर बनाए खाने में मिलता है, वैसा ही इन पर बनाए खाने में भी मिलेगा।
- एयर फ्रायर में बहुत ही कम मात्रा में तेल लगता है। इससे शरीर में चिकनाई कम पहुंचती है। जिन्हें वजन कम करना हो, कलेस्ट्रॉल का इशू हो, उनके लिए यह बेहतरीन विकल्प है।

टोस्टर

इसका इस्तेमाल खास तौर पर रेडी-टु-ईट या फ्रोजन फूड को पकाने के लिए किया जाता है।

क्या-क्या पका सकते हैं: ब्रेड टोस्ट, गार्लिक ब्रेड, फ्रोजन पराठा, फ्रोजन स्नैक्स, बेक्ड सैंडविच। इसके होने से ब्रेकफस्ट फटाफट तैयार हो जाता है। खासकर, जो लोग अकेले रहते हैं, उनके लिए ज्यादा बढ़िया है।

कीमत
बेस टोस्टर: ₹700-₹1,500 रुपये
मिड रेंज: ₹1,500-₹3,000 रुपये
सैंडविच टोस्टर: ₹2,000-₹4,000 रुपये

वॉर अपडेट

ईरान के स्पेस सेंटर पर हमला

तेहरान में इस्राइल ने ईरान के स्पेस रिसर्च सेंटर और एयर डिफेंस फैक्ट्री पर हवाई हमला किया। इस्राइली सेना के मुताबिक इन ठिकानों पर मिलिट्री सैटलाइट और डिफेंस सिस्टम से जुड़ी गतिविधियां होती थीं। जवाब में ईरान ने बैलिस्टिक मिसाइल दागी। इस्राइल ने लेबनान में कई जगह हमले किए।

रूस से तेल खरीद पर US को घेरा

ईरान के विदेश मंत्री अब्बास अराघची ने कहा कि रूस से तेल खरीद रोकने के लिए भारत पर दबाव डालने वाला US अब दुनिया से रूसी तेल खरीदने की गुहार लगा रहा है। अमेरिका ने 30 दिन तक की अनुमति दी है। अराघची ने यूरोप के रुख की भी आलोचना की।

ईरान वॉर कवरेज पर ट्रंप नाखुश

ट्रंप ने ईरान के खिलाफ कार्रवाई की मीडिया कवरेज को लेकर अमेरिकी मीडिया पर निशाना साधा। ट्रंप ने कहा कि 'फेक न्यूज मीडिया' सेना की कामयाबी दिखाना नहीं चाहता। उन्होंने दावा किया कि ईरान कमजोर पड़ चुका है और समझौता करना चाहता है।

कितना खास है खार्ग द्वीप, जहां हुआ हमला

Kharg

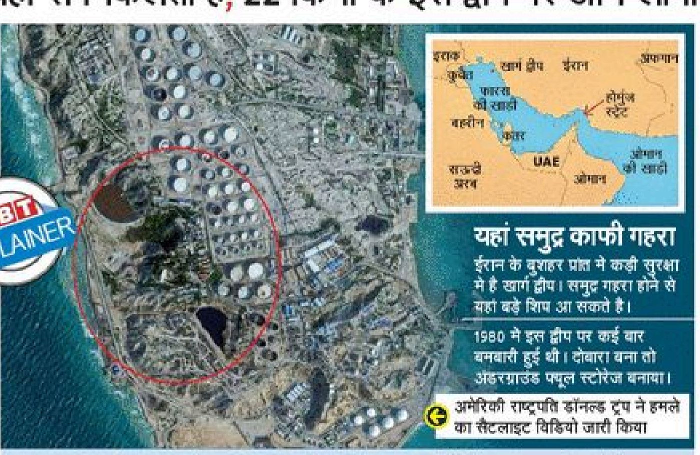
ईरान का 90% तेल यहीं से निकलता है, 22 किमी के इस द्वीप पर आम लोगों का पहुंचना है मुश्किल

फारस की खाड़ी के शांत दिखने वाले नीले पानी के बीच एक छोटा सा द्वीप है खार्ग आइलैंड। आकार इतना छोटा कि नक्शे पर ढूंढना भी आसान नहीं, लेकिन महत्व इतना बड़ा कि यहीं से ईरान के करीब 90% तेल का उत्पादन और निर्यात होता है। अमेरिकी राष्ट्रपति डॉनल्ड ट्रंप ने शनिवार को दावा किया कि अमेरिकी सेना ने इसी द्वीप पर बड़ा हमला किया है। ट्रंप ने खार्ग आइलैंड को ईरानी शासन का 'क्राउन ज्वेल' यानी सबसे कीमती संपत्ति बताया। यह भी कहा कि जानबूझकर तेल से जुड़ी सुविधाओं को निशाना नहीं बनाया। ईरान ने भी कहा कि हमारे तेल सुविधाओं को नुकसान नहीं हुआ है। समझते हैं कि आखिर खार्ग आइलैंड इतना खास क्यों है और इसका इतिहास क्या है:

NBT EXPLAINER

Q क्यों कहा जाता है फारस की खाड़ी का अनाथ मोती?
फारस की खाड़ी में तपती धूप के नीचे, समंदर की गहराइयों में बिछी पाइपलाइनों से हर पल लाखों बैरल कच्चा तेल गुजरता है। इन पाइपों की कंपन प्राचीन मूंगे की चट्टानों से टकराती रहती है। इसी सुनसान से टापू पर कभी मशहूर ईरानी लेखक जलाल अल-अल-अहमद खड़े हुए थे। उन्होंने इसे फारस की खाड़ी का अनाथ मोती कहा था। करीब 22 वर्ग किलोमीटर का यह द्वीप आज फॉरबिडन आइलैंड [Forbidden Island] है, यानी ऐसा टापू जहां आम लोगों का जाना लगभग नामुमकिन है।

Q द्वीप की सुरक्षा व्यवस्था कैसी है?
ईरान के बुशेहर प्रांत में स्थित खार्ग आइलैंड पर हर जगह कड़ी सुरक्षा है। ईरान की एलीट फोर्स इस्लामिक रिवॉल्यूशनरी गार्ड कॉर्प्स (IRGC) इसकी निगरानी करती है। अलजजीरा के मुताबिक, ऊंचे बाड़, सैन्य चौकियां और कड़े सुरक्षा नियम बताते हैं कि वहां सिर्फ वही लोग आ सकते हैं जिनके पास खास सरकारी अनुमति हो। इस सुरक्षा घेरे के भीतर एक अलग ही दुनिया है। यहां हजारों साल पुराने इतिहास के निशान भी हैं और ईरान की आधुनिक तेल अर्थव्यवस्था का सबसे अहम केंद्र भी।



यहां समुद्र काफी गहरा
ईरान के बुशहर प्रांत में कड़ी सुरक्षा में है खार्ग द्वीप। समुद्र गहरा होने से यहां बड़े शिप आ सकते हैं।

1980 में इस द्वीप पर कई बार बमबारी हुई थी। दोबारा बना तो अंडरग्राउंड फ्यूल स्टोरेज बनाया।

अमेरिकी राष्ट्रपति डॉनल्ड ट्रंप ने हमले का सैटलाइट विडियो जारी किया

Q कहां स्थित है यह टापू और खासियत क्या है?
खार्ग द्वीप बुशहर (Bushehr) बंदरगाह से करीब 55 किलोमीटर दूर और ईरानी तट से लगभग 28 किलोमीटर की दूरी पर स्थित है। ईरान के कुल तेल निर्यात का लगभग 90% इसी द्वीप से होता है। यह द्वीप आकार में बहुत छोटा है, करीब 8 किलोमीटर लंबा और 4 से 5 किलोमीटर चौड़ा। लेकिन इसके आसपास का समुद्र काफी गहरा है। दुनिया के सबसे बड़े सुपरटैंकर आसानी से आकर यहां तेल लोड कर सकते हैं। यहां से निकलने वाला ज्यादातर तेल एशियाई देशों में जाता है।

Q 1980 में वॉर में तबाह हुआ, फिर कैसे बना?
ईरान-इराक युद्ध के दौरान 1980 के दशक में खार्ग द्वीप पर कई बार बमबारी हुई थी। उस समय इसका काफी हिस्सा तबाह हो गया था। बाद में ईरान ने इसे फिर से खड़ा किया। उसी हमले के बाद ईरान ने इस द्वीप पर अपने तेल को छुपाने के लिए अंडरग्राउंड ऑयल पाइपलाइन का निर्माण कराया, जो दूसरे शहरों तक सप्लाई और स्टोरेज में भूमिका निभाती है। आज भी यह द्वीप भारी सैन्य सुरक्षा में रहता है। आम पर्यटकों का यहां आना लगभग नामुमकिन है।

Q क्या US यहां कब्जा कर पाएगा, एक्सपर्ट ने कहा- अमेरिका के लिए मुश्किल है यहां की डगर?
सैन्य विशेषज्ञों का मानना है कि सिर्फ कुछ हजार सैनिक, हेलिकॉप्टर और नेवी शिप से यहां कब्जा किया जा सकता है, लेकिन अमेरिका ऐसा कर नहीं पाएगा। ईरान पहले ही चेतावनी दे चुका है कि अगर उसके खिलाफ खार्ग आइलैंड को कब्जे जैसी किसी तरह की कार्रवाई होती है तो वह क्षेत्र के अन्य तेल ठिकानों को निशाना बना सकता है। सऊदी अरब, संयुक्त अरब अमीरात और अन्य खाड़ी देशों के तेल फैसिलिटी भी खतरे में आ सकते हैं, जो अमेरिका की चिंता बढ़ा सकते हैं। इसके अलावा होर्मुज स्ट्रेट को पूरी तरह बंद करने की कोशिश भी की जा सकती है और दुनिया की अर्थव्यवस्था को गंभीर झटका लग सकता है।

Q तेल उद्योग की नसों के जैसा यह क्यों है?
ईरान के पेट्रोलियम मंत्रालय के मुताबिक, खार्ग द्वीप तेल उद्योग की नसों जैसा काम करता है। अबूजर, फोरूजान और दुरूद जैसे बड़े ऑफशोर तेल क्षेत्रों से कच्चा तेल समुद्र के नीचे बिछी पाइपलाइनों के जरिए यहां लाया जाता है। फिर उसे प्रोसेस करके विशाल टैंकों में जमा किया जाता है या जहाजों में भरकर विदेश भेज दिया जाता है। CNN के मुताबिक, एक समय इस टर्मिनल की अधिकतम लोडिंग क्षमता करीब 70 लाख बैरल प्रतिदिन तक पहुंच चुकी थी। भारत की रोजाना की ऊर्जा खपत करीब 55-56 लाख बैरल है।

Q खार्ग का क्या है इतिहास?
तेल मिलने से बहुत पहले भी खार्ग द्वीप का महत्व था। कुछ लोग इसके नाम को सिकंदर महान के बसाए शहर चाराक्स स्पासिनु से जोड़ते हैं। समय के साथ इसे खार्ग, खार्क, खारेज या खाराज नाम से भी जाना गया। यह द्वीप समुद्री व्यापार के लिए अहम पड़ाव था। यहां मीठे पानी के स्रोत भी थे और इसकी स्थिति भी समुद्री रास्तों के बीचों-बीच थी, इसलिए यहां से कृषि उत्पाद और खनिजों का व्यापार होता था।

यूरोपीय औपनिवेशिक दौर में सबसे पहले पुर्तगालियों ने इस द्वीप पर कब्जा किया। बाद में 18वीं सदी में डच व्यापारियों ने यहां अपनी मौजूदगी मजबूत करने की कोशिश की। 20वीं सदी में रजा शाह पहलवी के शासन के दौरान इस द्वीप को राजनीतिक कैदियों के निर्वासन स्थल के रूप में इस्तेमाल किया गया था।

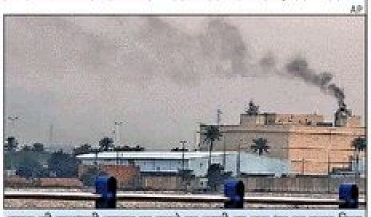
Q 1958 के बाद कैसे बदली इसकी किस्मत?
1958 के बाद खार्ग द्वीप की किस्मत बदलने लगी। इसे एक बड़े तेल निर्यात केंद्र के रूप में विकसित किया गया। 1960 में यहां से पहला बड़ा तेल शिपमेंट भेजा गया। 1960 के दशक में समुद्र में नए तेल क्षेत्र मिलने लगे तो खार्ग द्वीप का महत्व तेजी से बढ़ गया। धीरे-धीरे यह अबादान बंदरगाह से भी ज्यादा अहम तेल केंद्र बन गया।

Q क्या है 2 हजार साल पुरानी सभ्यता के अवशेष की बात?
यहां इंसानी बसावट के निशान ईसा से लगभग 2 हजार साल पहले के मिलते हैं। एलामाइट, अकेमेनिड और सासानी सभ्यताओं के अवशेष यहां पाए गए हैं। यहां मीर मोहम्मद का एक प्रसिद्ध मकबरा भी है, जो इस्लामी हिजरी कैलेंडर की 7वीं सदी यानी लगभग 13वीं सदी में बनाया गया था। पास ही मीर आराम का एक और पवित्र स्थल है, जहां 12 मीटर लंबा पत्थर मौजूद है जिस पर इस्लामी शिलालेख है। द्वीप पर एक प्राचीन कब्रिस्तान भी है, जहां कई धर्मों के लोगों की कब्रें हैं। इसके अलावा यहां 1747 का डच किला, डच गार्डन, पुराना रेलवे ट्रैक और कई ऐतिहासिक स्थल भी मौजूद हैं।

बगदाद में US दूतावास पर ड्रोन से हमला, हेलिपैड को बनाया निशाना

■ एपी/एएफपी, बगदाद

AP



इराक की राजधानी बगदाद पर हमले पर काफी दूर तक धुएं का गुबार दिखा

ईरान की ओर से बगदाद स्थित अमेरिकी दूतावास परिसर पर शनिवार को ड्रोन से हमला किए जाने की खबर सामने आई। हमले के बाद दूतावास परिसर के ऊपर काले धुएं का गुबार उठता देखा गया। ड्रोन हमले में दूतावास के हेलिपैड को निशाना बनाया गया। हालांकि हमले से हुए नुकसान और हताहतों की संख्या के बारे में अभी तक आधिकारिक जानकारी सामने नहीं आई है। मौजूदा संघर्ष शुरू होने के बाद यह दूसरी बार है जब बगदाद स्थित अमेरिकी दूतावास पर हमला हुआ है। इराक के दो सुरक्षा अधिकारियों ने बताया कि हमले में दूतावास परिसर को निशाना बनाया गया। एक अधिकारी ने कहा कि ड्रोन दूतावास परिसर से टकराया, जबकि दूसरे के मुताबिक एक रॉकेट परिसर के भीतर गिरा।

> हमले से हुए नुकसान, हताहतों के बारे में खबर नहीं है

इराक में ईरान समर्थित कई समूह सक्रिय

इराक में सक्रिय कई ईरान समर्थित सशस्त्र समूह पिछले कुछ समय से अमेरिकी सैन्य ठिकानों पर लगातार ड्रोन और रॉकेट हमले कर रहे हैं। इन समूहों को अमेरिका आतंकवादी संगठन मानता है। हमले से पहले इराक की राजधानी बगदाद में ईरान समर्थित संगठन कताएब हिज्बुल्लाह पर भी दो हमले हुए थे, जिनमें उसके दो सदस्य मारे गए। सुरक्षा सूत्रों के मुताबिक, इनमें संगठन का एक प्रमुख सदस्य भी शामिल था। इसके अलावा पूर्वी बगदाद में एक वाहन पर हुए हवाई हमले में हश्द अल-शाबी (पॉपुलर मोबिलाइजेशन फोर्स) के एक सदस्य की भी मौत हुई।

अमेरिका-ईरान युद्ध में सस्ते ड्रोन मचा रहे तबाही

■ NBT रिपोर्ट:

अमेरिका और ईरान के बीच युद्ध में कम लागत वाले ड्रोन की भूमिका तेजी से बढ़ रही है। हाल ही में अमेरिकी नौसेना ने अपने नए लो-कॉस्ट अनक्रूड कॉम्बैट अटैक सिस्टम (LUCAS) ड्रोन का एक विडियो जारी किया, जिसमें इसे पहली बार किसी नौसैनिक जहाज से लॉन्च करते हुए दिखाया गया। TOI के मुताबिक, यह लॉन्च अरब सागर क्षेत्र में तैनात USS Santa Barbara के डेक से किया गया। विशेषज्ञों का मानना है कि यह ड्रोन ईरान के मशहूर Shahed-136 ड्रोन का अमेरिकी जवाब माना जा रहा है।

एक्सपर्ट ने कहा, युद्ध की बदल रहे रणनीति: विशेषज्ञों का कहना है कि ऐसे सस्ते ड्रोन युद्ध की रणनीति बदल रहे हैं। बड़ी संख्या में इन्हें एक साथ भेजकर विरोधी देश की एयर डिफेंस प्रणाली को थकाया जा सकता है। भविष्य में ऐसे ड्रोन की डिमांड बढ़ सकती है।

US नेवी ने जारी किया था विडियो

ईरान की रणनीति का अहम हिस्सा है

ईरान का Shahed-136 ड्रोन पिछले कुछ वर्षों में उनकी सैन्य रणनीति का अहम हिस्सा बन चुका है। यह डेल्टा-विंग डिजाइन वाला लोइटरिंग म्यूनिशन है, जो लक्ष्य के ऊपर पहुंचकर सीधे टकराकर विस्फोट करता है। रक्षा विश्लेषकों के अनुसार इसकी रेंज लगभग 1000 मील तक हो सकती है, गति करीब 114 मील प्रति घंटा होती है।

सऊदी में US के 5 विमानों पर हमला

प्रिंस सुल्तान एयर बेस पर रिफ्यूलिंग विमानों को हुआ नुकसान

■ NBT रिपोर्ट

ईरान ने सऊदी अरब के प्रिंस सुल्तान एयर बेस पर अमेरिकी वायुसेना के 5 रिफ्यूलिंग विमानों को निशाना बनाकर नुकसान पहुंचाया है। द वॉल स्ट्रीट जर्नल (WSJ) की एक रिपोर्ट के अनुसार, हाल के दिनों में हुए इस हमले में विमान पूरी तरह नष्ट नहीं हुए, लेकिन उन्हें क्षति पहुंची है और फिलहाल उनकी मरम्मत की जा रही है। एक अमेरिकी अधिकारी ने बताया कि इस हमले में किसी के हताहत होने या मौत की खबर नहीं है।

> हमले में किसी के हताहत होने की खबर नहीं है

यह हमला ऐसे समय हुआ है जब मिडल ईस्ट में अमेरिका-इस्राइल और ईरान के बीच तनाव लगातार बढ़ रहा है। प्रिंस सुल्तान एयर बेस सऊदी अरब में अमेरिकी सैन्य गतिविधियों के लिए एक महत्वपूर्ण ठिकाना माना जाता है। यहां से क्षेत्र में कई ऑपरेशन संचालित किए जाते हैं। ऐसे में इस हमले को क्षेत्रीय संघर्ष में एक बड़ा घटनाक्रम माना जा रहा है। इससे पहले गुरुवार को इराक में अमेरिकी वायुसेना का एक KC-135 रिफ्यूलिंग विमान दुर्घटनाग्रस्त हो गया था। अमेरिकी सेंट्रल कमांड (CENTCOM) ने बताया था कि विमान में सवार 6 क्रू सदस्यों की इस हादसे में मौत हो गई। एक्सपर्ट का मानना है कि अगर ईरान की ओर से अमेरिकी सैन्य ठिकानों को निशाना बनाने की घटनाएं बढ़ती हैं, तो इससे मिडल ईस्ट में पहले से चल रहे संघर्ष के और अधिक गंभीर होने की आशंका बढ़ सकती है। ऐसे में क्षेत्र में सुरक्षा स्थिति और अधिक संवेदनशील हो सकती है।

ईरान में फंसे 70 से अधिक भारतीय छात्र आज आएंगे

■ **आईएएनएस, श्रीनगर:** जम्मू-कश्मीर स्टूडेंट्स असोसिएशन ने शनिवार को बताया कि ईरान में जारी युद्ध जैसी स्थिति के बीच फंसे 70 से अधिक भारतीय छात्र सुरक्षित वापस लौट रहे हैं। इनमें अधिकांश जम्मू-कश्मीर के हैं। इन सभी के आर्मेनिया और दुबई के रास्ते दिल्ली के इंदिरा गांधी अंतरराष्ट्रीय हवाई अड्डे पर रविवार सुबह पहुंचने की उम्मीद है। यात्रा कनेक्टिंग रूट के माध्यम से की जा रही है। दिल्ली आने के बाद छात्र अपने घर की तरफ जाएंगे।

वायरल वॉर/मीम्स

वान्स ने क्यों कहा, मुझे जेल नहीं जाना

अमेरिका के उपराष्ट्रपति जेडी वान्स ने ईरान पर अमेरिकी हमले से पहले डॉनल्ड ट्रंप को दी गई अपनी सलाह का खुलासा करने से इनकार कर दिया। पत्रकारों के सवाल पर वान्स ने कहा कि वह बातचीत वाइट हाउस के सिचुएशन रूम में हुई क्लासिफाइड मीटिंग का हिस्सा थी, इसलिए इसके बारे में सार्वजनिक रूप से कुछ नहीं बता सकते। उन्होंने हल्के अंदाज में कहा, "ऐसी बातें बताकर मैं जेल नहीं जाना चाहता हूं।" युद्ध को लेकर प्रशासनिक मतभेद पर सवाल उठ रहे हैं, जिस वजह से वान्स से यह बात पूछी गई थी।

ट्रंप का ओबामा पर निशाना

ओबामा के वक्त ईरान से सौदेबाजी

ट्रंप के टाइम ईरान से मोलभाव

क्रैश हुए US प्लेन में नहीं था पैराशूट

इराक में गुरुवार को अमेरिकी वायुसेना का KC-135 रिफ्यूलिंग प्लेन हादसे का शिकार हुआ था, उसमें आपात स्थिति में बाहर निकलने के लिए न तो इजेक्शन सिस्टम था और न ही पैराशूट था। CNN को अमेरिकी वायुसेना के एक अधिकारी ने यह जानकारी दी। हादसे में 6 अमेरिकी सैनिकों की मौत हो गई थी। KC-135 विमान का इस्तेमाल अन्य अमेरिकी लड़ाकू विमानों को हवा में ही ईंधन भरने के लिए किया जाता है। सक्रिय सैन्य अभियानों के दौरान इन विमानों को आमतौर पर खतरे वाले क्षेत्रों से दूर रखा जाता है।

मनोरंजन

मुंबई-मिडल ईस्ट रूट पर इंडिगो की रोजाना 18 उड़ानें

■ **NBT रिपोर्ट, मुंबई:** इंडिगो ने 16 मार्च से 28 मार्च 2026 तक मिडिल ईस्ट के लिए और वहां से मुंबई सहित देश के विभिन्न शहरों के लिए कुल 252 उड़ानें संचालित करने का निर्णय लिया है। मुंबई से मिडल ईस्ट के विभिन्न शहरों के लिए और वहां से वापसी के लिए इंडिगो की रोजाना 18 फ्लाइट्स उड़ान भरेंगी। एयरलाइन ने बताया कि वह लगभग अपने सामान्य शेड्यूल पर लौट रही है। एयरलाइन सऊदी अरब के लिए 126 साप्ताहिक उड़ानें और ओमान के लिए 28 साप्ताहिक उड़ानें संचालित करेगी। इसके अलावा यूएई के लिए 98 साप्ताहिक उड़ानें चलाई जाएंगी। इन उड़ानों के जरिए मिडल-ईस्ट के देशों से यात्रियों को इंडिगो के व्यापक नेटवर्क के जरिए भारत के विभिन्न शहरों के लिए कनेक्टिंग फ्लाइट्स मिलती रहेंगी। एयरलाइन ने यह भी कहा कि वह मिडिल ईस्ट की स्थिति पर लगातार नजर रख रही है।

कितनी डेली फ्लाइट
- दुबई-मुंबई-दुबई- रोजाना 3-3 उड़ान
- जेद्दाह-मुंबई-जेद्दाह- रोजाना 2-2 उड़ान
- अबु धाबी-मुंबई-अबु धाबी- रोजाना 1-1 उड़ान
- रियाद-मुंबई-रियाद- रोजाना 1-1 उड़ान
- मस्कट-मुंबई-मस्कट- रोजाना 1-1 उड़ान
- मदीना-मुंबई-मदीना- रोजाना 1-1 उड़ान

फैक्ट चेक

सोशल मीडिया पर इस्राइल के प्रधानमंत्री बेंजामिन नेतन्याहू के ठिकाने को लेकर सवाल उठ रहे हैं। कुछ यूजर्स ने उनके विडियो पर दावा किया कि उनके एक हाथ में छह उंगलियां हैं। नेतन्याहू ने X पर वीडियो शेयर कर ईरान युद्ध पर बयान दिया था, जिसमें उनकी 6 उंगलियां दिखने और युद्ध में उनके घायल होने का दावा किया। हालांकि द टाइम्स ऑफ इस्राइल के फैक्ट चेक में ये सारी बातें फेक मिलीं।

पश्चिम मध्य रेल
सामग्री प्रबंधन विभाग
(भंडार आपूर्ति हेतु ई- निविदा सूचना, संख्या/ईपीएस/127/2025)

प्रमुख मुख्य सामग्री प्रबंधक, पश्चिम रेल भारत के राष्ट्रपति की ओर से ई-खरीद प्रणाली के जरिए निम्नलिखित विज्ञापन निविदाएं आमंत्रित करते हैं। कोई भी हस्तलिखित/डाक प्रस्ताव स्वीकार नहीं किए जाएंगे। पूर्ण विवरण/विनिर्देशन के लिए वेबसाइट https://ireps.gov.in पर 'ई' निविदा संबंधी जानकारी प्राप्त की सकती है।

क्र.	टेंडर नं.	संक्षिप्त वर्णन	निविदा मात्रा	नियत तारीख
1	8125WCRTP-11	मैन्युफैक्चर एंड सप्लाई ऑफ इंडिविजुअल/आइसोलेटेड प्री-टेंशनड प्री-स्ट्रेस्ड कंक्रीट (PSC) स्लीपर्स	38194.95 मीटर	02/04/2026
2	30251055	साइलेंट ब्लॉक फॉर एंकर लिंक	10710 नंबर	06/04/2026
3	34253073	पेंट सिंथेटिक इनेमल इंटीरियर फिनिशिंग वाइट	52080 लीटर	09/04/2026
4	81256172	मैन्युफैक्चरिंग एंड सप्लाई ऑफ ग्लूएड इंसुलेटेड रेल जॉइंट्स 6.5 मीटर लॉन्ग ऑफ G3(L) टाइप फॉर UIC 60/60E 1 रेल्स विद आल फिटिंग्स	7376 नंबर	10/04/2026
5	38265007	टॉप हाउसिंग	2000 नंबर	14/04/2026
6	82255987	Pembrolizumab 100 mg इंजेक्शन (कीट्रूडा 100)	63 नंबर	15/04/2026
7	80261164	सप्लाई ऑफ LIQUIFIED ऑक्सीजन गैस	200000 cum	16/04/2026

50 लाख रुपये से कम अनुमानित मूल्य वाली निविदाओं के लिए इच्छुक फर्मों को www.ireps.gov.in पर जाने की सलाह दी जाती है।

हस्ता.
कृते प्रमुख मुख्य सामग्री प्रबंधक, पश्चिम मध्य रेल, जबलपुर

स्वच्छ भारत अभियान एक कदम स्वच्छता की ओर

GOVERNMENT OF ASSAM
OFFICE OF THE COMMISSIONER OF EXCISE
Housefed Complex, Dispur, Guwahati-781006

NOTICE - REQUEST FOR BID (RFB)

No. 690887/26

The Commissioner of Excise, Assam, hereby invites online Bids from eligible Bidders following **two-bid system** of bidding for "Selection of a vendor for providing GPS-cum Digital e-lock services to different stakeholders associated with Excise Department, Assam".

The detailed Bidding Documents can be downloaded by any prospective bidders from the Procurement portal i.e., **http://assamtenders.gov.in,** free of cost. The prospective Bidders need to get enrolled in the e-tender portal and only online tenders will be accepted. Bids must be submitted online at the e-Procurement portal (i.e., **http://assamtenders.gov.in**) on or before the due date for submission i.e. 20/04/2026 (1 PM).

The Bidders are also required to submit the hardcopy of the Technical Bid (with original documents) only in the office of the Procuring Entity within due date for submission of hardcopy of the Technical Bid only i.e., 20/04/2026 (up to 3 PM) or else the Bid will be rejected.

A pre-bid meeting is scheduled on 24/03/2026 (11:00 AM) which will be conducted **OFFLINE** at the Office of the Commissioner of Excise, Assam, Housefed Complex, Dispur, Guwahati - 781006.

The Tender Inviting Authority (TIA) reserves the right to accept or reject any kind of bid, and to cancel/annul the bidding process and reject all the bids at any time prior to the empanelment agreement award.

Commissioner of Excise, Assam
Housefed Complex, Dispur, Guwahati-06

DIPR/C/NBR/992/14-Mar-26

CCI NG 3.7 Product: NBTMumbaiBS PubDate: 15-03-2026 Zone: Mumbai Edition: 1 Page: NBTMKHEL User: cci Time: 03-14-2026 22:55 Color:

विमिंस टी20 वर्ल्ड कप 2026 में ज्यादा दिन बाकी नहीं है। हमारा मुख्य फोकस यही है कि हम जितना हो सके, उतना टी20 क्रिकेट खेलें। पांच मुकाबलों की सीरीज आपको कुछ नई चीजें आजमाने का मौका भी देती है। -लॉरा वोल्वार्ट, कप्तान, साउथ अफ्रीका विमिंस क्रिकेट

शटल के नियमों में बदलाव पर साइना की अपील- 'सतर्कता बरतें'

■ पीटीआई, नई दिल्ली: दिग्गज बैडमिंटन खिलाड़ी साइना नेहवाल ने बैडमिंटन वर्ल्ड फेडरेशन (BWF) से स्कोरिंग में प्रस्तावित बदलाव पर सतर्कता बरतने का आग्रह किया है। उनका मानना है कि वर्तमान की 21 अंक की प्रणाली खेल की गति और दमखम बनाए रखती है। बैडमिंटन की दुनिया में सर्वोच्च संस्था BWF ने वर्तमान तीन गेम वाले 21 अंक के सिस्टम को तीन गेम के 15 अंक वाले सिस्टम में बदलने का प्रस्ताव किया है। इस बदलाव पर सदस्य 25 अप्रैल को डेनमार्क के होर्सेंस में BWF की वार्षिक आम बैठक (AGM) में मतदान करेंगे।

साइना ने कहा, 'बैडमिंटन की परंपरा समृद्ध है तथा ऑल इंग्लैंड ओपन और BWF वर्ल्ड चैंपियनशिप जैसे टूर्नामेंट में खिलाड़ियों की गति और सहनशक्ति की परीक्षा होती है।' उन्होंने कहा, 'स्कोरिंग या फॉर्मेट में किसी भी तरह के बदलाव पर सतर्कतापूर्वक विचार किया जाना चाहिए। मौजूदा 21 पॉइंट वाला सिस्टम अच्छा काम कर रहा है और खिलाड़ी इससे अच्छी तरह तालमेल बिठा चुके हैं। अगर कुछ बदलाव किए भी जाते हैं तो यह सुनिश्चित करना चाहिए कि रैलियों की क्वॉलिटी और खेल के प्रतिस्पर्धी संतुलन पर कोई असर न पड़े। निष्पक्ष प्रतिस्पर्धा और खेल भावना पर ही ध्यान केंद्रित रहना चाहिए।'

स्कोरिंग या फॉर्मेट में किसी भी तरह के बदलाव पर सतर्कतापूर्वक विचार हो। मौजूदा 21 पॉइंट वाला सिस्टम अच्छा काम कर रहा है और खिलाड़ी इससे अच्छी तरह तालमेल बिठा चुके हैं। - साइना नेहवाल

3 गेम वाले 21 अंक के सिस्टम को तीन गेम के 15 अंक वाले सिस्टम में बदलने का प्रस्ताव है

प्लेयर्स के हित को दें तरजीह: साइना का मानना है कि BWF को खिलाड़ियों के कल्याण को प्राथमिकता देने की जरूरत है। उनका मानना है कि व्यस्त अंतरराष्ट्रीय कैलेंडर के कारण आराम के लिए बहुत कम समय बचता है और इससे खिलाड़ियों के चोटिल होने और उन पर थकान हावी होने की संभावना बनी रहती है। उन्होंने कहा, 'बैडमिंटन शारीरिक और मानसिक दोनों दृष्टि से मुश्किल खेल रहा है। इसमें लंबी रैलियां होती हैं और खिलाड़ी लगभग प्रत्येक सप्ताह टूर्नामेंट में खेलते हैं। BWF ने कैलेंडर को व्यवस्थित करने की कोशिश की है लेकिन एक खिलाड़ी के लिए रिकवरी का समय बेहद महत्वपूर्ण होता है। चोटें और थकान प्रदर्शन को प्रभावित कर सकती हैं और करियर को भी छोटा कर सकती हैं।'

लक्ष्य की सराहना: साइना ने लक्ष्य सेन की अपने प्रदर्शन में निरंतरता बनाए रखने के लिए सराहना की जो पिछले सप्ताह ऑल इंग्लैंड ओपन में पुरुष सिंगल्स में उपविजेता रहे थे। उन्होंने कहा, 'ऑल इंग्लैंड ओपन जैसी बड़ी प्रतियोगिता के फाइनल में दो बार जगह बनाना बड़ी उपलब्धि है। यह शुरू से बैडमिंटन का प्रमुख टूर्नामेंट रहा है और वहां प्रतिस्पर्धा का स्तर काफी ऊंचा होता है। इससे लक्ष्य के खेल में निरंतरता का पता चलता है। इससे यह भी पता चलता है कि वह सही दिशा में आगे बढ़ रहे हैं। फाइनल तक पहुंचने का मतलब है कि कोई भी खिलाड़ी खिताब से अब ज्यादा दूर नहीं है।' हैदराबाद की यह 35 वर्षीय खिलाड़ी युवा भारतीय शटलरों के प्रदर्शन से प्रभावित हैं, लेकिन उन्होंने कहा कि शारीरिक ताकत, मैच के दौरान धैर्य और रणनीतिक जागरूकता निरंतरता के लिए महत्वपूर्ण हैं।

यह है टूर्नामेंट के प्रस्तावित बदलाव

NBT Lens खबरों के अंदर की बात

बैडमिंटन वर्ल्ड फेडरेशन वर्ल्ड टूर के लिए प्रस्तावित नए फॉर्मेट के अनुसार, एशिया और यूरोप में होने वाले पांच सुपर-1000 टूर्नामेंट्स में सिंगल्स वर्ग में एक नया फॉर्मेट लागू किया जाएगा। इसमें 48 खिलाड़ी ग्रुप स्टेज में प्रतिस्पर्धा करेंगे। उसके बाद नॉकआउट राउंड होंगे। डबल्स स्पर्धाओं में 32 जोड़ियों के नॉकआउट ड्रॉ होंगे।

28

एक्स्ट्राज दिए थे कोलकाता नाइटराइडर्स ने डेक्कन चार्जर्स के खिलाफ साल 2008 के IPL के एक मैच में। यह किसी टीम द्वारा एक मैच में दिए गए सर्वाधिक एक्स्ट्राज हैं

स्पोर्ट्स QUIZ

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

1. BCCI ने साल 2024-25 का बेस्ट इंटरनैशनल क्रिकेटर (विमिंस) किसे चुना है?
A) दीप्ति शर्मा B) हरमनप्रीत कौर C) शेफाली वर्मा D) स्मृति मंधाना
2. इंडियन वेल्स ओपन टेनिस 2026 के विमिंस सिंगल्स फाइनल में आरिना सबालेंका का सामना किससे होगा?
A) इगा स्विटेक B) एलेना रिबाकिना C) कोको गॉफ D) एलीना स्वितोलिना

कल के जवाब
1. B) मुंबई इंडियंस 2. C) सनराइजर्स लीड्स

लकी WINNER
1. दिलेंद्र सिंह, गाजियाबाद, यूपी
2. सौरभ तिवारी, मायापुरी, दिल्ली
3. दिनेश यादव, भांडुप, मुंबई

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

पीटरसन ने दिया इस्तीफा

■ नई दिल्ली: इंग्लैंड के पूर्व कप्तान केविन पीटरसन ने IPL में दिल्ली कैपिटल्स के मेंटर पद से इस्तीफा दे दिया है। उनका कहना है कि वह इस भूमिका के लिए जरूरी समय नहीं दे पाएंगे। हालांकि, वह इस टूर्नामेंट में कॉमेंट्री बॉक्स में वापसी करेंगे। कैपिटल्स ने पीटरसन को IPL 2025 में मेंटर नियुक्त किया था।

चार भारतीय फाइनल में

■ बैंकॉक: भारत के चार युवा बॉक्सर वर्ल्ड बॉक्सिंग फ्यूचर्स कप के फाइनल में पहुंच गए। चंद्रिका (51 किग्रा), कुशन (48 किग्रा), जॉयश्री देवी (54 किग्रा) और अंबेडकर मीतेई (50 किग्रा) ने सेमीफाइनल जीत खिताबी मुकाबले में जगह बनाई।

भारतीय टीम जीती

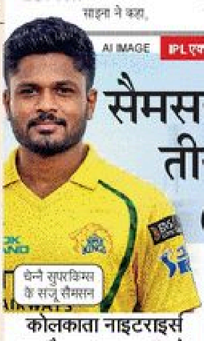
■ यांगून: भारत की अंडर-17 विमिंस फुटबॉल टीम ने इंटरनैशनल फ्रेंडली मैच में म्यांमार को 3-2 से हराया। मेजबान टीम पहले हाफ तक 2-1 से आगे थी, लेकिन भारत ने दूसरे हाफ में शानदार वापसी की। भारत के लिए अल्वा देवी सेनजम, अनुष्का कुमारी और जोया ने गोल किए।

अबूबकर को गोल्ड

बेंगलुरु: इंटरनैशनल ऐथलीट अब्दुल्ला अबूबकर ने पांचवीं भारतीय ओपन जम्प्स प्रतियोगिता के पहले दिन मेंस ट्रिपल जंप में गोल्ड जीता। अबूबकर ने सर्वश्रेष्ठ 16.83 मीटर की छलांग लगाई।

AI IMAGE

IPL एक्सपर्ट्स की राय



चेन्नै सुपरकिंग्स के संजू सैमसन

सैमसन को नंबर तीन पर उतारे CSK: रैना

■ एजेंसियां, नई दिल्ली: भारतीय टीम के पूर्व बल्लेबाज और चेन्नै सुपरकिंग्स (CSK) के दिग्गज खिलाड़ी रहे सुरेश रैना ने कहा है कि संजू सैमसन को टीम के लिए तीन नंबर पर बैटिंग करनी चाहिए। तीन नंबर पर खेलते हुए वह टीम के बैटिंग ऑर्डर को संतुलन देंगे। रैना ने कहा कि CSK के लिए ऋतुराज गायकवाड़ और आयुष म्हात्रे को पारी की शुरुआत करनी चाहिए। सैमसन को बैटिंग यूनिट को संभालने और टॉप ऑर्डर को मिडिल ऑर्डर से जोड़ने के लिए नंबर-3 पर रखना चाहिए। रैना ने कहा, 'वह इतने वर्षों तक राजस्थान रॉयल्स के कप्तान रहे। मुझे लगता है कि यहां उनका रोल साफ होगा। गायकवाड़ और म्हात्रे पारी की शुरुआत करें और संजू नंबर तीन पर खेलें तो अच्छा होगा, क्योंकि तब डेवाल्ड ब्रेविस नंबर चार पर आएंगे, शिवम दुबे नंबर पांच पर आएंगे, और उसके बाद एमएस धोनी आएंगे। मुझे लगता है कि वह सिर्फ आखिरी दो या तीन ओवर ही खेलेंगे।' रैना ने आगे कहा, 'संजू एक कीपर के तौर पर वहां रहेंगे। हमने देखा कि जब वह वर्ल्ड कप में खेले तो उन्होंने कैसा माहौल बनाया।

कोलकाता नाइटराइडर्स का फैसला गलत:कुंबले

मुंबई: भारतीय क्रिकेट टीम के पूर्व कप्तान अनिल कुंबले ने कहा कि कोलकाता नाइटराइडर्स (KKR) ने साल 2024 में खिताब जीतने के बाद श्रेयस अय्यर और फिल सॉल्ट को जाने देकर गलत फैसला किया। उन्होंने कहा कि जब तक तीन बार की IPL चैंपियन टीम अहम खिलाड़ियों को अपने पास बनाए रखने की अहमियत नहीं समझेगी तब तक उसे खिताब का गंभीर दावेदार नहीं माना जा सकता। अय्यर KKR छोड़कर पंजाब किंग्स में शामिल हो गए जिसकी कप्तानी करते हुए उन्होंने पिछले सीजन में करीब एक दशक बाद टीम को पहली बार IPL फाइनल में पहुंचाया। कुंबले ने कहा, 'दो साल पहले KKR ने IPL जीता था और अपनी तीसरी ट्रॉफी उठाई थी। उस जीत के दो अहम खिलाड़ी श्रेयस और सॉल्ट थे। दोनों को नाइटराइडर्स ने जाने दिया।'

BCCI के सालाना अवॉर्ड्स समारोह में पहली बार होगा ऐसा

आज पांच चैंपियन टीमों को 'नमन'

■ एजेंसियां, मुंबई: भारतीय क्रिकेट के इतिहास में पहली बार ऐसा होगा कि भारतीय क्रिकेट बोर्ड (BCCI) अलग-अलग तरह की आईसीसी खिताब की विजेता पांच भारतीय टीमों को एक साथ सम्मानित करेगा। BCCI आज मुंबई में होने वाले अपने वार्षिक नमन पुरस्कार समारोह के दौरान जिन पांच भारतीय टीमों को सम्मानित करेगा उसमें चंद रोज पहले टी20 वर्ल्ड कप-2026 का चैंपियन बनने वाली सूर्यकुमार यादव की अगुआई वाली टीम भी शामिल है। बोर्ड ने शनिवार को घोषणा की कि 'BCCI नमन पुरस्कार-2026' का मुख्य आकर्षण हाल के समय में आईसीसी खिताब जीतने वाली सभी पांच भारतीय टीमों को सम्मानित करना होगा।

तीन मेंस और दो विमिंस टीम: इस समारोह में उन अन्य भारतीय टीमों को भी सम्मानित किया जाएगा जिन्होंने हाल के दिनों में आईसीसी ट्रॉफी जीती हैं। इनमें 2025 में वनडे वर्ल्ड कप जीतने वाली सीनियर विमिंस टीम, 2025 में आईसीसी चैंपियंस ट्रॉफी जीतने वाली मेंस टीम, 2026 में अंडर-19 वर्ल्ड कप जीतने वाली मेंस टीम और 2025 में अंडर-19 टी20 वर्ल्ड कप जीतने वाली विमिंस टीम शामिल है।

इंडिविजुअल पुरस्कार भी मिलेंगे: BCCI ने साथ ही कुछ व्यक्तिगत पुरस्कारों की भी आधिकारिक तौर पर पुष्टि की, जिनके बारे में इस सप्ताह की शुरुआत में पहले ही पता चल गया था। भारत के टेस्ट और वनडे कप्तान शुभमन गिल को 2024-25 सीजन के लिए सर्वश्रेष्ठ अंतरराष्ट्रीय क्रिकेटर (पुरुष) का पॉली उमरीगर पुरस्कार मिलेगा, जबकि स्मृति मंधाना को सर्वश्रेष्ठ अंतरराष्ट्रीय क्रिकेटर (महिला) के रूप में सम्मानित किया जाएगा। दूसरी ओर, पूर्व दिग्गज रोजर बिन्नी और राहुल द्रविड़ को बोर्ड के सर्वोच्च सम्मान कर्नल सीके नायडू लाइफटाइम अचीवमेंट पुरस्कार से सम्मानित किया जाएगा।

बीस साल का सफर

NBT Lens खबरों के अंदर की बात

नमन भारतीय क्रिकेट का वार्षिक सम्मान समारोह है। 'नमन' का अर्थ किसी के सम्मान में झुकना है। BCCI ने अंतरराष्ट्रीय और घरेलू क्रिकेट में भारतीय प्लेयर्स की नायाब उपलब्धियों को सम्मान देने के लिए सबसे पहले 2006-07 के सीजन में इसे शुरू किया था। कर्नल सीके नायडू लाइफटाइम अचीवमेंट अवॉर्ड पहली बार 1994 में प्रस्तुत किया गया था। बोर्ड ने 2013 में मंसूर अली खान पटौदी मेमोरियल लेक्चर की भी शुरुआत की। नमन नाम तब अस्तित्व में आया जब पायदा पटौदी मेमोरियल लेक्चर और 2016-17 वार्षिक पुरस्कार समारोह को एक कार्यक्रम में मिला दिया गया। इस कार्यक्रम को 'नमन' नाम दिया गया।

ये है प्रमुख विजेता (2024-25 सीजन)

बेस्ट इंटरनैशनल पुरुष क्रिकेटर का पॉली उमरीगर अवॉर्ड - **शुभमान गिल**
बेस्ट इंटरनैशनल महिला क्रिकेटर - **स्मृति मंधाना**
ODI में सबसे ज्यादा विकेट (महिला) - **दीप्ति शर्मा**
ODI में सबसे ज्यादा रन - **स्मृति मंधाना**
बेस्ट इंटरनैशनल डेब्यू (महिला) - **एन श्री चरणी**
बेस्ट इंटरनैशनल डेब्यू (पुरुष) - **हर्षित राणा**
बेस्ट डोमेस्टिक महिला क्रिकेटर - **ईरा जाधव (मुंबई)**
बेस्ट सीनियर डोमेस्टिक महिला वनडे क्रिकेटर - **शेफाली वर्मा (हरियाणा)**
बेस्ट डोमेस्टिक लिमिटेड ओवर क्रिकेटर - **आयुष म्हात्रे (मुंबई)**
घरेलू टूर्नामेंट में बेस्ट प्रदर्शन - **मुंबई क्रिकेट असोसिएशन**
घरेलू क्रिकेट में बेस्ट अंपायर - **उल्हास गांधे**

* सीके नायडू लाइफ टाइम अचीवमेंट अवॉर्ड- **रोजर बिन्नी और राहुल द्रविड़**
* बीसीसीआई लाइफटाइम अचीवमेंट अवार्ड फॉर विमिन- **मिताली राज**

MI को हरभजन की सलाह

नई दिल्ली: भारतीय क्रिकेट टीम के पूर्व खिलाड़ी हरभजन सिंह का मानना है कि IPL 2026 में रोहित शर्मा को मुंबई इंडियंस (MI) इम्पैक्ट खिलाड़ी नहीं बल्कि पूर्ण खिलाड़ी के रूप में इस्तेमाल करे। रोहित पूरे मैच के लिए फील्ड पर रहें। भज्जी ने कहा, 'रोहित शर्मा को 12वें खिलाड़ी के तौर पर इस्तेमाल किया गया है जो सिर्फ बैटिंग करते हैं, लेकिन मुझे लगता है कि जिस तरह के नेतृत्वकर्ता वह रहे हैं, उन्हें मैदान पर होना चाहिए। मुश्किल मैचों में, जब आपको कुछ खास फैसले लेने होते हैं, जब कप्तान को सहारे की जरूरत होती है, उस समय रोहित, हार्दिक पांड्या के लिए महत्वपूर्ण हो सकते हैं।' पूर्व ओपनर आकाश चोपड़ा ने भी रोहित के पूरा मैच खेलने का समर्थन किया है।

FILE

MCA आयोजित करेगी विमिंस टी20 लीग

■ NBT रिपोर्ट, मुंबई: मुंबई क्रिकेट असोसिएशन (एमसीए) ने टी20 मुंबई लीग के चौथे सीजन की घोषणा करते हुए पहली बार टी20 मुंबई विमिंस लीग शुरू करने का ऐलान किया है। मुंबई में आयोजित कार्यक्रम में भारतीय क्रिकेट टीम के कप्तान रोहित शर्मा ने दोनों लीग की ट्रॉफियों का अनावरण किया। इस मौके पर मुंबई की खिलाड़ी सायली सातघरे, एमसीए अध्यक्ष अजिंक्य नाईक, कैबिनेट मंत्री आशीष शेलार और लीग गवर्निंग काउंसिल के चेयरमैन राजदीप गुप्ता मौजूद रहे।

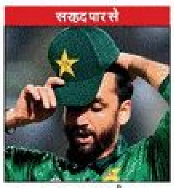
रोहित शर्मा ने कहा कि टी20 मुंबई लीग ने कई युवा खिलाड़ियों को अपनी प्रतिभा दिखाने का मौका दिया है। लीग में दमदार प्रदर्शन कर कई खिलाड़ी भारतीय टीम के अलावा आईपीएल टीमों में जगह बनाने में सफल रहे हैं। सायली सतघरे ने कहा कि मैं इस अहम पहल और महिला क्रिकेट के भविष्य में निवेश करने के लिए मुंबई क्रिकेट असोसिएशन का आभार जताती हूं। टी20 मुंबई विमिंस लीग से कई युवा लड़कियों को बड़े सपने देखने, बड़े स्तर पर प्रतिस्पर्धा करने और यह विश्वास करने का मौका मिलेगा कि वे भी एक दिन मुंबई और भारत का प्रतिनिधित्व कर सकती हैं। विमिंस लीग में तीन टीमें हिस्सा लेंगी, जबकि T20 मुंबई लीग में पहले की तरह आठ फ्रेंचाइजी खेलेंगी।

किसी प्लेयर पर नहीं लगा जुर्माना: PCB

■ एजेंसियां, लाहौर: पाकिस्तान क्रिकेट बोर्ड (PCB) ने शनिवार को कहा कि उसने टी20 वर्ल्ड कप के सेमीफाइनल में पहुंचने में नाकाम रहने के कारण टीम के किसी भी सदस्य पर जुर्माना नहीं लगाया है। मीडिया रिपोर्ट के अनुसार, पाकिस्तान की टीम के सुपर-8 स्टेज से बाहर होने के बाद खिलाड़ियों पर जुर्माना लगाया गया, लेकिन PCB प्रवक्ता आमिर मीर ने इसका खंडन किया।

मीर ने कहा, 'किसी भी खिलाड़ी पर जुर्माना नहीं लगाया गया है, लेकिन बोर्ड एक फॉर्मूला तैयार करने के बारे में सोच रहा है क्योंकि अच्छा प्रदर्शन करने पर उन्हें अच्छी प्रोत्साहन राशि मिलती है।' पाकिस्तान के खिलाड़ियों को लगभग 6-7 करोड़ पाकिस्तानी रुपये मिलते हैं और इसलिए बोर्ड उन्हें उनके प्रदर्शन के लिए जिम्मेदार ठहराने पर विचार कर रहा है। मीर ने कहा, 'लेकिन अभी तक किसी भी तरह का अंतिम फैसला नहीं लिया गया है और किसी भी खिलाड़ी पर जुर्माना नहीं लगाया गया है।' पहले रिपोर्ट्स में कहा गया था कि टी20 वर्ल्ड कप में खराब प्रदर्शन के चलते पाक के प्रत्येक प्लेयर पर 50-50 लाख का जुर्माना लगा है।

सरहद पार से



कप्तान सलमान अली आगा

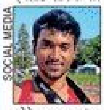
मुजारबानी पर ऐक्शन ले सकता है PCB

PCB जिंबाब्वे के तेज गेंदबाज ब्लेसिंग मुजारबानी के खिलाफ कानूनी कार्रवाई करने की तैयारी में है, क्योंकि उन्होंने पाकिस्तान सुपर लीग (PSL) में इस्लामाबाद यूनाइटेड से करार तोड़कर IPL टीम कोलकाता नाइटराइडर्स के साथ अनुबंध पर हस्ताक्षर कर लिए हैं। बोर्ड के एक भरोसेमंद सूत्र ने बताया कि कानूनी विभाग को जिंबाब्वे के इस खिलाड़ी के खिलाफ मामला दर्ज करने का निर्देश दिया गया है।

ऐथलेटिक्स रेकॉर्ड

लोकेश ने नए रेकॉर्ड के साथ जीता गोल्ड

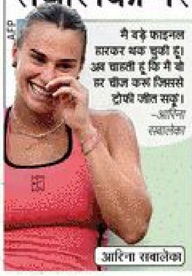
■ एजेंसियां, नई दिल्ली: भारत के युवा ऐथलीट लोकेश सत्यनाथन ने अमेरिका में आयोजित एनसीएए इंडोर ऐथलेटिक्स में मेंस लॉन्ग जंप इवेंट में गोल्ड मेडल जीता। उन्होंने 8.21 मीटर की जंप लगाकर नया इंडोर नैशनल रेकॉर्ड बनाया। टार्लेटन स्टेट यूनिवर्सिटी की ओर से लोकेश ने चौथे प्रयास में यह दूरी हासिल की और शीर्ष स्थान पर रहे।



SOCIAL MEDIA

लोकेश सत्यनाथन

सबालेंका-रिबाकिना में खिताबी भिड़ंत



मैं बड़े फाइनल हारकर थक चुकी हूं। अब चाहती हूं कि मैं वो हर चीज करूं जिससे ट्रॉफी जीत सकूं। -आरिना सबालेंका

आरिना सबालेंका

■ एजेंसियां, इंडियन वेल्स: बेलारूस की आरिना सबालेंका और कजाकिस्तान की एलेना रिबाकिना ने शानदार प्रदर्शन करते हुए इंडियन वेल्स ओपन विमिंस सिंगल्स फाइनल में जगह बना ली है। सबालेंका ने सेमीफाइनल में चेक रिपब्लिक की लिंडा नोसकोवा को 6-3, 6-4 से हराया। रिबाकिना ने यूक्रेन की एलीना स्वितोलीना को 7-5, 6-4 से मात दी। इस तरह एक और टूर्नामेंट के फाइनल में दोनों खिलाड़ी आमने-सामने होंगी। रिबाकिना इस साल ऑस्ट्रेलियन ओपन के फाइनल में सबालेंका को हरा चुकी है।

इंडियन वेल्स टेनिस टूर्नामेंट

3 तीसरी लगातार बार फाइनल में पहुंची सबालेंका। इस टूर्नामेंट में दूसरी सर्वाधिक बार फाइनल में पहुंचने वाली महिला प्लेयर है वह

भांबरी-गोरानसन हारे: भारत के युकी भांबरी और स्वीडन के उनके साथी प्लेयर आंद्रे गोरानसन का इंडियन वेल्स मेंस डबल्स का अभियान सेमीफाइनल में समाप्त हो गया। भांबरी और गोरानसन की गैरवरीय जोड़ी फ्रांस के आर्थर रिंदरकनेच और मोनाको के वैलेंटीन वाचेरोट से 5-7, 7-6, 5-10 से हार गई।

चेस

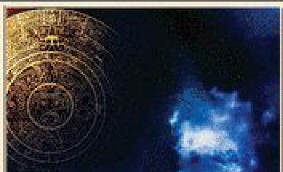
मयंक नॉर्थ ईस्ट से पहले ग्रैंडमास्टर बने

■ एजेंसियां, नई दिल्ली: गुवाहाटी के 17 वर्षीय मयंक चक्रवर्ती भारत के 94वें ग्रैंडमास्टर बन गए हैं। वह देश के नॉर्थ ईस्ट इलाके से यह टाइटल हासिल करने वाले पहले प्लेयर भी बन गए हैं। मयंक ने स्टॉकहोम चेस टैलेंट्स टूर्नामेंट के आठवें राउंड में स्वीडन के इंटरनैशनल मास्टर फिलिप लिंडग्रेन को हराकर अपना तीसरा और अंतिम ग्रैंडमास्टर नॉर्म हासिल किया।

SOCIAL MEDIA

मयंक चक्रवर्ती

12 राशियां और आपका दिन



ARIES 21 Mar - 19 Apr: कार्यक्षेत्र में आपके पक्ष में कुछ सकारात्मक परिवर्तन हो सकते हैं, लेकिन आप अपने सद्व्यवहार और कुशलता से माहौल को सामान्य बनाने में कामयाब रहेंगे। रात में जीवनसाथी का स्वास्थ्य अचानक ढीला होने के कारण कुछ मानसिक परेशानी का सामना करना पड़ सकता है।

TAURUS 20 Apr - 19 May: आज का दिन परिवार वालों के साथ अधिक सुखद बीतेगा। भाग्यवश दोपहर तक हर्षवर्धक शुभ समाचार की प्राप्ति होगी जिससे घर का वातावरण प्रफुल्लित रहेगा। स्वास्थ्य के प्रति सचेत रहने की आवश्यकता है, लापरवाही न करें। शाम के समय किसी प्रिय अतिथि के आगमन से मन प्रसन्न होगा।

GEMINI 21 May - 21 Jun: पिता के आशीर्वाद तथा उच्चाधिकारियों के सहयोग से किसी बहुमूल्य वस्तु अथवा पैतृक संपत्ति की प्राप्ति की अभिलाषा आज पूरी होगी। कार्यक्षेत्र में व्यस्तता अधिक रहेगी, इसलिए व्यर्थ के वाद से बचें। शाम से लेकर रात तक तेज गति से चलने वाले वाहनों के प्रयोग में पूर्ण सावधानी बरतें।

CANCER 22 Jun - 22 July: राशि स्वामी की उत्तम स्थिति एवं बृहस्पति के शोभन प्रभाव से आज अकस्मात बड़ी मात्रा में धन की प्राप्ति हो सकती है, जिससे आपकी आर्थिक स्थिति सुदृढ़ होगी। व्यावसायिक योजनाओं को नई गति मिलेगी और राज्य मान-प्रतिष्ठा में वृद्धि होगी। हालांकि, जल्दबाजी व भावुकता में कोई भी बड़ा निर्णय न लें वरना बाद में पश्चाताप हो सकता है।

LEO 23 July - 22 Aug: राजनीतिक क्षेत्र में आज आपको आशातीत सफलता प्राप्त होगी। संतान के प्रति अपने दायित्वों की पूर्ति करने में सफल रहेंगे। प्रतिस्पर्धा के क्षेत्र में आप विरोधियों से आगे बढ़ेंगे और रुके हुए कार्य संपन्न होंगे। रात का समय प्रियजनों के साथ हास्य-परिहास और मनोरंजन में व्यतीत होगा।

VIRGO 23 Aug - 22 Sep: आज कर्मक्षेत्र में आपकी तत्परता और मेहनत से लाभ के योग हैं। स्वजनों से सुख और परिवार में मांगलिक कार्यों की खुशी होगी। रचनात्मक कार्यों में आपका मन लगेगा। यदि कोई विपरीत परिस्थिति उत्पन्न हो, तो अपने क्रोध पर काबू रखें। घर-गृहस्थी की पुरानी समस्याएं सुलझ जाएंगी।

LIBRA 23 Sep - 22 Oct: आज शिक्षा व प्रतियोगिता के क्षेत्र में आपको विशेष उपलब्धि प्राप्त होगी। आय के नए स्रोत बनेंगे और आपकी बात करने की कला आपको समाज में विशेष सम्मान दिलाएगी। अत्यधिक भागदौड़ के कारण स्वास्थ्य पर मौसम का विपरीत प्रभाव पड़ सकता है, इसलिए सजग रहें। जीवनसाथी का पर्याप्त सहयोग व सान्निध्य मिलेगा।

SCORPIO 23 Oct - 21 Nov: आज आपका आर्थिक पक्ष मजबूत होगा, जिससे धन, सम्मान और यश-कीर्ति में वृद्धि होगी। काफी समय से रुका हुआ कोई महत्वपूर्ण कार्य आज सिद्ध होगा। वाणी पर संयम रखना अनिवार्य है, अन्यथा अनावश्यक विवाद से परिस्थितियां प्रतिकूल हो सकती हैं। शाम में प्रियजनों से भेंट होगी और रात में मित्रों के साथ घूमेंगे।

SAGITTARIUS 22 Nov - 21 Dec: आज घरेलू उपयोग की वस्तुओं पर धन व्यय होगा, जिससे सांसारिक सुख-सुविधाओं में वृद्धि होगी। किसी अधीनस्थ कर्मचारी या संपत्ति के कारण मानसिक तनाव बढ़ सकता है, धैर्य से काम लें। रुपए-पैसे के लेन-देन में सावधानी बरतें, धन फंसने की आशंका है। मित्रों से सहयोग मिलेगा।

CAPRICORN 22 Dec - 19 Jan: व्यावसायिक क्षेत्र में आज मन के अनुकूल लाभ होने से मन हर्षित रहेगा। आर्थिक स्थिति पहले की तुलना में अधिक सुदृढ़ होगी। यदि आप व्यवसाय परिवर्तन की योजना बना रहे हैं, तो समय अनुकूल है। प्रतियोगी परीक्षा में सफलता मिलेगी। शाम में किसी धार्मिक यात्रा का प्लान अचानक टल सकता है।

AQUARIUS 20 Jan - 18 Feb: राशि स्वामी शनि की मध्यम स्थिति के कारण जीवनसाथी को शारीरिक कष्ट हो सकता है, जिससे भागदौड़ और खर्च बढ़ेगा। किसी भी संपत्ति के क्रय-विक्रय से पहले उसके सभी वैधानिक और कानूनी पहलुओं पर गंभीरता से विचार कर लें। शाम तक स्थिति में सुधार होगा।

PISCES 19 Feb - 20 Mar: वैवाहिक जीवन सुखद और आनंददायक रहेगा। आज किसी जरूरी काम से पास या दूर की यात्रा हो सकती है। व्यापार में बढ़ती उन्नति को देखकर मन में बहुत संतोष और खुशी होगी। विद्यार्थियों को परेशानियों से छुटकारा मिलेगा। शाम घूमने-फिरने के दौरान कोई महत्वपूर्ण जानकारी मिल सकती है। माता-पिता की सलाह आपके लिए संजीवनी सिद्ध होगी।

सुडोकू

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

कल के सुडोकू का जवाब

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

TELEVISION big magic

0900 बालू स्वामी
1000 बदमूद कुहक
1100 रह के रहस्य
1130 आतंकी
1200 पाठशाला अजेय कृष्णा
1230 भरो भई
1400 हम पांच
1500 अजब देश की गजब कहानी
1630 प्यार मोहब्बत हैप्पी लकी

कल का पंचांग
(सोमवार, 16 मार्च 2026)

राष्ट्रीय मिति फाल्गुन 25, शक संवत 1947, चैत्र कृष्ण, द्वादशी, सोमवार, विक्रम संवत 2082। सौर चैत्र मास प्रविष्टे 3, रमजान 26, हिजरी 1447 (मुस्लिम), तद अनुसार अंग्रेजी तारीख 16 मार्च 2026 ई.। सूर्य उत्तरायण, दक्षिण गोल, वसंत ऋतु। राहु काल सुबह 7 बजकर 30 मिनट से 9 बजे तक। द्वादशी तिथि सुबह 9 बजकर 41 मिनट तक के बाद त्रयोदशी तिथि का आरंभ। धनिष्ठा नक्षत्र अगले दिन सुबह 6 बजकर 22 मिनट तक के बाद शतभिषा नक्षत्र का आरंभ। शिव योग सुबह 9 बजकर 37 मिनट तक के बाद सिद्ध योग का आरंभ। चंद्रमा शाम 6 बजकर 14 मिनट तक मकर उपरांत कुंभ राशि पर संचार करेगा। आज के व्रत त्योहार पापमोचनी एकादशी व्रत।

जन्मदिन की शुभकामनाएं

यह वर्ष आपको रजत पाद से प्रवेश हो रहा है। वर्ष का स्वामी शुक्र मंगल ग्रह बने हैं। अप्रैल में काफी समय से टल रही योजनाएं पूरी होंगी। इष्ट मित्रों से सहयोग का समाचार मिलेगा। मई में खोज, रचनात्मक कार्यों में प्रगति होगी राज समाज में सम्मान बढ़ेगा, प्रतियोगिता में विजय होगी। जून जुलाई में न चाहते हुए भी कहीं जाना पड़ेगा। अगस्त- सितंबर में सभी लोग आपके कार्य कौशल की प्रशंसा करेंगे। अक्टूबर-नवंबर में आपके रहन-सहन का स्तर बढ़ेगा। शत्रु पराजित होंगे। दिसंबर से जनवरी 2027 में रोग ऋण से मुक्ति मिलेगी। सफलता के लिए स्नान उपरान्त सूर्य नारायण को अर्घ्य जल प्रदान करें। -आचार्य कृष्ण दत्त शर्मा

CCI NG 3.7 Product: NBTMumbaiBS PubDate: 15-03-2026 Zone: Mumbai Edition: 1 Page: NBTMIND User: cci Time: 03-14-2026 22:56 Color:

NBT AI टाइम मशीन

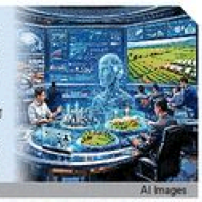
जब हुई प्लानिंग कमिशन की स्थापना

आज ही के दिन 1950 में प्लानिंग कमिशन की स्थापना हुई। इसके अध्यक्ष उस समय के प्रधानमंत्री जवाहरलाल नेहरू बने। इसका काम देश के संसाधनों का आकलन करना और योजनाबद्ध आर्थिक विकास की रणनीति बनाना था। इसी संस्था ने भारत की पंच वर्षीय योजनाएं तैयार कीं और उनके लागू करने पर नजर रखी। करीब 65 साल के बाद 2014 में इसे खत्म कर इसकी जगह नीति आयोग बनाया गया।

NBT

नीतियों में AI की होगी अहम भूमिका

ChatGPT के अनुसार, भविष्य में भारत में नीतियां बनाने में AI अहम रोल निभा रहा होगा। सरकार के पास हर क्षेत्र का रियल-टाइम डेटा होगा और उसे समझने का काम AI करेगा। किसी भी नई नीति से पहले AI अलग-अलग हालात का अंदाजा लगाकर बताएगा कि उसका लोगों और अर्थव्यवस्था पर क्या असर पड़ेगा। इससे फैसले ज्यादा तेज और सटीक होंगे। लोग भी सीधे अपनी राय और सुझाव दे सकेंगे, जिससे नीति-निर्माण ज्यादा पारदर्शी और समझदारी भरा बन जाएगा।



AI Images

LPG पर कांग्रेस का रवैया है गैरज़िम्मेदाराना: PM मोदी

■ पीटीआई, कोलकाता/सिलचर

प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने शनिवार को कहा कि कांग्रेस एलपीजी को लेकर पैनिक फैला रही है। उन्होंने असम के सिलचर में एक जनसभा को संबोधित करते हुए शनिवार को कहा कि केंद्र सरकार वैश्विक संघर्षों के कारण लोगों पर पड़ने वाले प्रभावों को कम करने के लिए काम कर रही है। विपक्षी पार्टी कांग्रेस देश में पैनिक फैलाने की कोशिश करके 'गैरजिम्मेदाराना' व्यवहार कर रही है।

> बंगाल की रैली में कहा, महाजंगलराज का खात्मा होना तय है

मोदी ने बंगाल में भी एक जनसभा को संबोधित किया। इस दौरान उन्होंने कहा, तृणमूल कांग्रेस के शासनकाल में बड़े पैमाने पर घुसपैठ की वजह से कई क्षेत्रों की जनसांख्यिकी बदल गई है। कोलकाता के ऐतिहासिक ब्रिगेड परेड ग्राउंड में जनसभा को संबोधित करते हुए कहा, बंगाल में बदलाव अब दीवारों पर भी लिखा जा चुका है और बंगाल के लोगों के दिलों में भी छप चुका है। अब बंगाल से निर्मम सरकार का अंत होकर रहेगा और महाजंगलराज का खात्मा होगा। बीते, बंगाल में महाजंगलराज लाने वालों का काउंटडाउन शुरू हो चुका है। वो दिन दूर नहीं जब बंगाल में फिर से कानून का राज होगा। जो कानून तोड़ेगा और जो अत्याचार करेगा, उसे किसी भी कीमत पर छोड़ा नहीं जाएगा। चुन-चुनकर जुल्मों का हिसाब लिया जाएगा। मोदी ने आरोप लगाया कि रैली को रोकने के लिए राज्य सरकार ने हरसंभव कोशिश की। रैली में लोगों को आने से रोकने के लिए प्रशासनिक स्तर पर कई बाधाएं खड़ी की गईं। पुल बंद करवा दिए गए, गाड़ियों को रोका गया, ट्रैफिक जाम कराया गया और बीजेपी के झंडे और पोस्टर तक हटवा दिए गए।

PTI

मोदी ने कोलकाता के परेड ग्राउंड में विशाल जनसभा को संबोधित किया।

पंजाब में अकेले विधानसभा चुनाव लड़ेंगे: अमित शाह

■ पीटीआई, मोगा (पंजाब): केंद्रीय गृह मंत्री अमित शाह ने शनिवार को कहा कि पंजाब में 2027 का विधानसभा चुनाव बीजेपी अकेले लड़ेगी। उन्होंने कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी और बीजेपी ही राज्य को नशीले पदार्थों से मुक्त कर सकते हैं। शाह ने कहा कि पंजाब कर्ज, नशीले पदार्थों, धर्मांतरण, भ्रष्टाचार और गैंगस्टरों के आतंक के कारण बर्बाद हो गया है। शाह 'बदलाव' रैली को संबोधित कर रहे थे। उन्होंने कहा, 'पंजाब ने कांग्रेस, अकालियों और 'आप' को कई मौके दिए हैं। अब बीजेपी को भी मौका देना चाहिए। शाह ने आरोप लगाया कि भगवंत मान सरकार भ्रष्टाचार में डूबी है और पार्टी प्रमुख अरविंद केजरीवाल के लिए 'एटीएम' बन गई है। इसपर पंजाब के सीएम भगवंत मान ने कहा, सीमा पार से होने वाली ड्रग्स तस्करी को रोकना केंद्र की जिम्मेदारी है, इसके बावजूद हम अपने खर्च पर एंटी-ड्रोन सिस्टम लगा रहे हैं।

'गे, सेक्स वर्कर्स पर ब्लड डोनेशन का बैन रहेगा'

Rajesh.Choudhary
@timesofindia.com

> केंद्र ने कहा कि एक्सपर्ट्स के अनुसार, व्यापक जनहित में बैन जरूरी है

■ नई दिल्ली: केंद्र सरकार ने गुरुवार को सुप्रीम कोर्ट को सूचित किया कि उसने ट्रांसजेंडर व्यक्तियों, समलैंगिक पुरुषों यानी गे और सेक्स वर्कर्स द्वारा रक्तदान पर लगे प्रतिबंध को बनाए रखने का निर्णय लिया है। भारत सरकार की एडिशनल सॉलिसिटर जनरल ऐश्वर्या भाटी ने 12 मार्च को अदालत को बताया कि एक्सपर्ट्स ने दोबारा स्पष्ट किया है कि व्यापक जनहित में यह प्रतिबंध आवश्यक है। चीफ जस्टिस सूर्यकांत की अगुवाई वाली बेंच ने रिट याचिकाओं के समूह पर सुनवाई कर रही थी, जिनमें 2017 की ब्लड दान की गाइडलाइंस को चुनौती दी गई है। गाइडलाइंस ट्रांसजेंडर व्यक्तियों, समलैंगिक पुरुषों और महिला सेक्स वर्कर्स को HIV/AIDS के उच्च जोखिम वाले वर्ग में मानती है और उन्हें रक्तदान करने से रोकती है।

फ़र्ज़ी डकैती की साज़िश... US में 11 भारतीयों पर वीज़ा धोखाधड़ी का केस

■ NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली: अमेरिका में अवैध रूप से रह रहे 11 भारतीय नागरिकों पर वीजा धोखाधड़ी की साजिश रचने का आरोप लगाया गया है। अमेरिकी संघीय अभियोजकों के अनुसार इन लोगों ने ग्रीन कार्ड हासिल करने के लिए दुकानों में नकली सशस्त्र डकैती की घटनाएं करवाने की योजना बनाई थी। अमेरिकी न्याय विभाग ने बताया कि आरोपियों ने ऐसे फर्जी लूटपाट के मामले तैयार किए, ताकि दुकान में काम करने वाले लोग खुद को अपराध का शिकार बताकर यू वीजा के लिए आवेदन कर सकें। यह वीजा उन्हें दिया जाता है जो किसी गंभीर अपराध के पीड़ित हों और जांच में पुलिस की मदद करें। इस वीजा के जरिए अमेरिका में काम करने की अनुमति मिलती है और 5 से 10 साल के भीतर ग्रीन कार्ड पाने का रास्ता भी खुल जाता है। जांच के अनुसार 2023 में आरोपियों ने मैसाचुसेट्स सहित कई जगहों पर कम से कम छह दुकानों, शराब की दुकानों और फास्ट फूड रेस्तरां में नकली सशस्त्र डकैती की घटनाएं कराईं। इस दौरान कथित 'लुटेरा' बंदूक जैसी वस्तु दिखाकर कैश रजिस्टर से पैसे लेकर भाग जाता था और पूरी घटना दुकान के सीसीटीवी में रिकॉर्ड होती थी। इसके बाद दुकानदार या कर्मचारी कुछ मिनट इंतजार करके पुलिस को सूचना देते थे। जांच में सामने आया कि कथित पीड़ितों ने इस योजना में शामिल होने के लिए आयोजक को पैसे दिए थे।

AI Image

Cheil 30827/26

पता नहीं, आज सिलिंडर मिलेगा या नहीं...

शनिवार को नवी मुंबई के न्यू पनवेल में घरेलू गैस सिलिंडर के लिए लंबी लाइनें देखकर लोग चिंतित नजर आए। पुलिस की मदद से ग्राहकों को सिलिंडर वितरित किए गए।

Kk Choudhary

सिलिंडर का सरेंडर

40 लाख प्रत्यक्ष नौकरियों को सहारा देता है महाराष्ट्र में होटल और रेस्तरां सेक्टर। करीब 1.6 करोड़ अप्रत्यक्ष या स्व-रोजगार पैदा करता है।

1-1.5 लाख कमर्शल LPG कनेक्शन हैं मुंबई और MMR में

30-35 लाख घरेलू LPG कनेक्शन होने का अनुमान है मुंबई और MMR में

एक गैस एजेंसी के पास औसतन कनेक्शन

घरेलू LPG: लगभग **8,000-20,000**

कमर्शल LPG : लगभग **200-1,000**

सिलिंडर पर्याप्त, तो फिर आधी रात से कतार क्यों?

कांदिवली में गैस सिलिंडर पाने के लिए जद्दोजहद

प्रशासन की मौजूदगी में हो रहा है वितरण, लंबी लाइनें

Manish.Jha@timesofindia.com

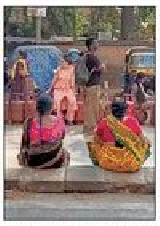
■ **मुंबई:** मुंबई के कांदिवली में गैस सिलिंडर वितरण को लेकर शुक्रवार और शनिवार को अलग ही स्थिति देखने को मिली। कई गैस एजेंसियों और गैस सिलिंडर वितरण स्थलों के आसपास सिलिंडर लेने के लिए लोगों की एक से डेढ़ किलोमीटर तक लंबी कतारें दिखाई दीं।

सिलिंडर लेने के लिए कई लोग आधी रात से ही संबंधित जगहों पर लाइन में अपनी बारी का इंतजार करते दिखे। सिंह इस्टेट निवासी सुषमा मिश्रा ने बताया कि उन्होंने 3 दिन पहले बुकिंग की थी, लेकिन एजेंसी वाले एक सप्ताह बाद डिलिवरी देने की बात कह रहे हैं। वहीं, प्रमिला मौर्य ने बताया कि लाइन में बैठी हूं, सिलिंडर कब मिलेगा, पता नहीं।

स्थानीय पुलिस हुई अलर्ट: भीड़ को देखते हुए पुलिस और एमएफएस की मौजूदगी में सिलिंडरों का वितरण किए जाने की बात एजेंसियों के संचालकों ने कही, ताकि किसी तरह की अव्यवस्था न हो। स्थानीय समता नगर पुलिस के सीनियर पीआई नवनीत शिंदे का कहना है कि भीड़ ज्यादा जरूर है, लेकिन स्थिति पूरी तरह नियंत्रण में है। पुलिसकर्मी मौके पर तैनात हैं और लाइन को व्यवस्थित रखने के साथ माइक्रोफोन से लोगों को शांत रहने की अपील कर रहे हैं।

जनप्रतिनिधि ले रहे हैं जायजा

स्थानीय जनप्रतिनिधि भी इलाके में घूम-घूमकर स्थिति का जायजा लेने में जुट गए हैं। नगरसेवक शिव कुमार झा ने पोईसर वॉर्ड 23, स्वाति सजय जायसवाल ने वॉर्ड 24 और वॉर्ड 26 में धर्मेंद्र काले ने स्थिति का निरीक्षण किया। उन्होंने बताया कि लोगों को गैस सिलिंडर की कोई परेशानी न हो, इसके लिए गैस एजेंसियों से लगातार बातचीत की जा रही है। इन नेताओं के अनुसार, एजेंसियों से कहा गया है कि बुकिंग करने वाले उपभोक्ताओं को पुलिस सुरक्षा व्यवस्था के बीच सिलिंडर उपलब्ध कराए जाएं। इसके लिए इलाके में विशेष व्यवस्था की जा रही है, ताकि लोगों को राहत मिल सके और वितरण प्रक्रिया सुचारु रूप से चलती रहे।



डिलिवरी बॉय के साथ मारपीट

गुरुवार और शुक्रवार को कांदिवली के सिंह इस्टेट और पोईसर के अलावा चारकोप में गैस सिलिंडर को लेने को लेकर डिलिवरी बॉय के साथ कथित तौर पर मारपीट करने की घटना सामने आई थी। इसका विडियो सोशल मीडिया पर वायरल होने के बाद स्थानीय पुलिस सक्रिय हो गई। एडिशनल सीपी शशि कुमार मीणा ने कहा कि गैस सिलिंडर डिलिवरी करने वालों के साथ बदसलूकी या अप्रिय घटना करने वालों के खिलाफ सख्त कार्रवाई की जाएगी। उन्होंने लोगों से शांति बरतने के साथ अफवाहों से दूर रहने की अपील की।

2029 तक कचरे से गैस बनाएगी BMC

Neeraj.Tiwari@timesofindia.com

■ **मुंबई:** ईरान और इजरायल-यूएस के बीच चल रहे युद्ध ने भारत में एलपीजी की कमी को उजागर कर दिया है। भविष्य में ऐसी स्थिति दोबारा न पैदा हो, इसके लिए आज ही कदम उठाने की आवश्यकता को देखते हुए बीएमसी प्रशासन ने महानगर गैस लिमिटेड (एमजीएल) के कचरे से गैस बनाने के प्लान को गति देने का निर्णय लिया है। इस संदर्भ में आने वाले सप्ताह में अधिकारियों की बैठक होगी, जिसमें वर्क अपडेट लेकर परियोजना को गति देने के कदम उठाए जाएंगे। बीएमसी कमिश्नर भूषण गगरानी ने कहा कि हम पिछले कुछ महीनों से इस परियोजना पर लगातार एमजीएल के साथ मीटिंग कर रहे हैं। राज्य सरकार द्वारा प्लांट लगाने के लिए जमीन के संदर्भ में गवर्नमेंट रिजोल्यूशन भी निकाला है। उन्होंने बताया कि परियोजना 2029 तक पूरी कर ली जाएगी। इस परियोजना को देवनार डंपिंग ग्राउंड पर बनाया जाएगा।

MGL के साथ किए गए करार को गति देने का कमिश्नर ने दिया निर्देश

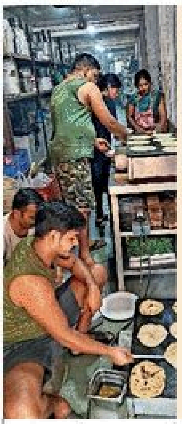
एनबीटी के पास मौजूद दस्तावेज के अनुसार, परियोजना का नाम बायो मीथेनेशन प्रोजेक्ट है। यह परियोजना पब्लिक प्राइवेट पार्टनरशिप (पीपीपी) के तहत कार्यान्वित की जा रही है। इसमें बीएमसी प्रशासन की ओर से रोजाना महानगर गैस लिमिटेड को 1000 टन कचरा दिया जाएगा। जिस पर एमजीएल प्लांट में रासायनिक प्रक्रिया कर बायो मिथेन गैस तैयार करेगी। इसके लिए बायो माइनिंग का ठेका वर्ष 2025 में दिया जा चुका है। साथ ही बीएमसी और एमजीएल में करार भी किया गया है। महाराष्ट्र सरकार द्वारा प्लांट की जमीन के लिए 8 हेक्टेयर प्लाट को मार्क कर जीआर जारी किया गया है। बीएमसी के कचरा व्यवस्थापन विभाग के वरिष्ठ अधिकारी ने बताया कि इस प्रोजेक्ट के संदर्भ में जमीन पर कुछ लिटिगेशन की दिक्कतें हैं। इसी संदर्भ में मीटिंग रखी गई है। उन्होंने बताया कि परियोजना में प्लांट तक कचरा पहुंचाने का जिम्मा बीएमसी प्रशासन का है। वहीं प्लांट कचरे को प्रोसेस कर गैस में कनवर्ट कर उसे लोगों तक पहुंचाने का काम एमजीएल करेगा।

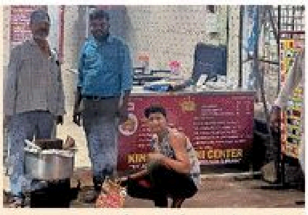
सुरक्षा के लिए लगाया गया ऑटोमैटिक डीपी सिस्टम

कैटरिंग कारोबार इलेक्ट्रिक चूल्हों पर निर्भर, 12 लाख का अतिरिक्त खर्च

■ **NBT रिपोर्ट, मुंबई:** मुंबई में कैटरिंग कारोबार से जुड़े कई कारोबारी अब पारंपरिक गैस चूल्हों की जगह इलेक्ट्रिक और इंडक्शन आधारित किचन का रुख कर रहे हैं। इसकी वजह- कमर्शल गैस सिलिंडर की कमी और ब्लैक मार्केट में बढ़ी कीमतों पर सिलिंडर की उपलब्धता मुख्य है। इसके अलावा कैटरिंग संचालन लागत बढ़ जाने के मद्देनजर कैटरिंग संचालकों ने इलेक्ट्रिक उपकरणों में निवेश शुरू कर दिया है।

गोरेगांव में कैटरिंग व्यवसाय से जुड़े राकेश शेट्टी (अनि टेबल फूड्स) के अनुसार, वह फिलहाल इंडक्शन आधारित किचन उपकरण खरीद रहे हैं, जिनकी कीमत अलग-अलग है। कुछ मशीनें करीब 80 हजार रुपये की हैं, जबकि बड़े आकार वाली कमर्शल इंडक्शन की कीमत डेढ़ से तीन लाख रुपये तक है। पूरे सेटअप को तैयार करने में लगभग 10 से 12 लाख रुपये तक का खर्च आने का अनुमान है। गैस बिल से क्या बिजली का बिल अधिक आएगा, यह सवाल पूछे जाने पर राकेश ने बताया कि पहले गैस का बिल प्रति माह औसतन लगभग 70 हजार रुपये और बिजली का बिल करीब 15 हजार रुपये आता था, यानी कुल खर्च करीब 85 हजार रुपये होता था। लेकिन, अब पूरी तरह इलेक्ट्रिक किचन शुरू होने के बाद बिजली का बिल करीब एक लाख रुपये तक पहुंच सकता है।





अगर शॉर्ट सर्किट हो, तो बिजली सप्लाई तुरंत बंद

बिजली से चलने वाले किचन में सुरक्षा व्यवस्था को ध्यान में रखते हुए किचन में ऑटोमैटिक डीपी सिस्टम लगाए जा रहे हैं, ताकि किसी भी तरह का शॉर्ट सर्किट होते ही बिजली सप्लाई तुरंत बंद की जा सके। मोतीलाल नगर के कैटरिंग कारोबारी एमबी फूड के संचालक महादेव शिंदे ने बताया कि ऑटोमैटिक डीपी सिस्टम लगाने से कोई जोखिम नहीं रहता है। इसमें सेफ्टी के कई फीचर लगे हैं।

लकड़ी पर बनने लगे हैं नूडल्स-चाइनीज फूड

पोईसर में चाइनीज और बिरियानी बेचने का कारोबार करने वाले किंग्स बिरियानी सेंटर के मालिक सचिन येलकर ने बताया कि कमर्शल गैस सिलिंडर की अनुपलब्धता के कारण उन्होंने कोयले और लकड़ी पर खाना तैयार करना शुरू कर दिया है। उन्होंने बताया कि दुकान से दूर खुले मैदान में कोयले और लकड़ी पर नूडल्स, चिकन और उन खाद्य पदार्थों को पकाते हैं, जिनमें अधिक लौ की जरूरत होती है। इसके बाद वहां दुकान पर रखे कोयले वाले भट्टी पर उसे गर्म कर सर्व करते हैं या पार्सल भेजते हैं। यही हाल अधिकतर कैटरिंग वालों के हैं। कई कैटरिंग वालों ने गैस चूल्हे की बजाए कोयले वाले चूल्हों पर काम शुरू कर दिया है।

भिवंडी: हो रही थी कालाबाज़ारी, 84 सिलिंडर जब्त

गैस की किल्लत के चलते सिलिंडरों की कालाबाज़ारी शुरू हो गई है। राशन वितरण कार्यालय के नियंत्रण में उड़नदस्ता दल बनाकर कार्रवाई शुरू की गई है। ऐसी ही एक कार्रवाई में भिवंडी में राशन वितरण नियंत्रण 'फ' विभाग कार्यालय के उड़नदस्ता दल ने कार्रवाई करते हुए 84 गैस सिलिंडर जब्त किए हैं। इस मामले में टेंपो जब्त करके दो लोगों के विरुद्ध मामला दर्ज करके उन्हें गिरफ्तार कर लिया गया है।

ब्लैक में गैस सिलिंडर के दाम 5 हजार तक पहुंचे

■ **अनिल तिवारी, मीरा-भाईंदर:** मुंबई और एमएमआर में सड़क किनारे ठेलों पर मिलने वाले नाश्ते का कारोबार संकट से गुजर रहा है। मीरा-भाईंदर भी इससे अछूता नहीं है। LPG गैस की अनियमित सप्लाई ने विक्रेताओं की मुश्किलें बढ़ा दी हैं। स्थिति यह है कि कई जगहों पर 1500 रुपये में मिलने वाला गैस सिलिंडर 3 हजार से लेकर 5 हजार रुपये तक में मिल रहा है, जिससे छोटे कारोबारियों का बजट पूरी तरह बिगड़ गया है। मीरा-भाईंदर के विभिन्न इलाकों में सुबह-सुबह वड़ा-पाव, समोसा, पोहा, उपमा और चाय बेचने वाले ठेला संचालकों का कहना है कि गैस के बिना उनका काम पूरी तरह ठप हो सकता है। पहले जहां सामान्य दर पर आसानी से सिलिंडर मिल जाता था, वहीं अब सप्लाई कम होने से उन्हें अधिक कीमत देकर गैस खरीदनी पड़ रही है।

ठेलों पर चलने वाला नाश्ते का कारोबार संकट में, महंगे दाम में सिलिंडर खरीदने को मजबूर

मनोज गुप्ता इंद्रलोक परिसर में रोटी सब्जी, दाल-चावल बेचते हैं। वे कहते हैं कि दो दिन से उन्हें सिलिंडर नहीं मिल रहा है। इसलिए वे घर में इस्तेमाल हो रहे सिलिंडर से काम चला रहे हैं। बाजार में 3000 रुपये देने के बावजूद सिलिंडर उपलब्ध नहीं है।

नाश्ते के ठेलों से समोसा-भजिया गायब

शेखर का वड़ा, समोसा और भजिया का स्टॉल है। वे बताते हैं कि पिछले दो दिनों से वे समोसा और भजिया नहीं बना रहे हैं। उनका कहना है कि इन दोनों चीजों को तैयार करने में गैस की खपत ज्यादा होती है। मौजूदा संकट के कारण उन्हें एक गैस सिलिंडर बड़ी मुश्किल से लगभग 3000 रुपये में मिला, जिसके चलते लागत बहुत बढ़ गई है।

5000 रुपये तक बिक रहे सिलिंडर, मुनाफा खत्म

ठेला चलाने वाले कई विक्रेताओं का कहना है कि रोज सुबह नाश्ता तैयार करने के लिए गैस सबसे जरूरी होती है। लेकिन सिलिंडर की कीमत अचानक बढ़ने से उनका मुनाफा लगभग खत्म हो गया है। नाम न छापने की शर्त पर गैस आपूर्ति से जुड़े एक व्यक्ति ने बताया कि ब्लैक बाजार में सिलिंडर 5000 रुपये तक बेचे जा रहे हैं। कारोबार बचाने के लिए दुकानदार मजबूरी में महंगे दाम पर सिलिंडर खरीद रहे हैं।

घरेलू LPG की कमी नहीं, अफवाह पर न दें ध्यान: मंत्री

■ **NBT रिपोर्ट, मुंबई :** खाद्य एवं नागरिक आपूर्ति मंत्री छगन भुजबल ने कहा है कि राज्य में घरेलू एलपीजी की कोई कमी नहीं और न ही पेट्रोलियम पदार्थ की कोई कमी है इसलिए अफवाहों पर ध्यान नहीं दें।

छगन भुजबल की जनता से अपील

शनिवार को भुजबल ने दावा किया कि सोशल मीडिया के माध्यम से कुछ लोग गैस और ईंधन की आपूर्ति को लेकर अफवाहें फैला रहे हैं। उनकी अफवाह पर कतई विश्वास नहीं करें। राज्य में घरेलू एलपीजी की दैनिक मांग लगभग 9,000 मीट्रिक टन है, जबकि उत्पादन बढ़ाकर इसे 11,000 मीट्रिक टन तक कर दिया गया है। मार्च में पिछले छह महीनों की तुलना में अधिक मात्रा में गैस सिलिंडर उपलब्ध कराए गए हैं। भुजबल ने दावा किया किया कि पेट्रोल और डीजल का भी पर्याप्त भंडार मौजूद है और रिफाइनरी पूरी क्षमता के साथ काम कर रही है। इसके अलावा गैस आपूर्ति की निगरानी के लिए जिला स्तर पर जिलाधिकारी और पुलिस अधीक्षक के नेतृत्व में विशेष समितियां गठित की गई हैं। अस्पतालों, स्कूलों, आश्रम शालाओं और अन्य आवश्यक सेवाओं को गैस की आपूर्ति प्राथमिकता के आधार पर सुनिश्चित की जाएगी। उनका विभाग स्थिति पर लगातार नजर रखे हुए है।

गैस छीन रही है रोजी-रोटी

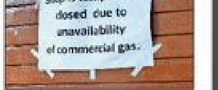
स्टॉल हो रहे बंद, कर्मचारी गांव लौटने को मजबूर

Akhilesh.Tiwari@Timesofindia.com

■ **मुंबई:** युद्ध का असर अब स्थानीय कारोबार पर भी दिखाई देने लगा है। एलपीजी गैस की आपूर्ति प्रभावित होने से शहर के छोटे-मोटे उद्योग और फास्ट फूड का कारोबार करने वाले व्यापारी भारी मुश्किलों का सामना कर रहे हैं। कई दुकानों को अस्थायी रूप से बंद करना पड़ रहा है, जिससे दुकानदारों के साथ-साथ यहां काम करने वाले मजदूरों की रोजी-रोटी भी संकट में पड़ गई है।

घाटकोपर में लोकप्रिय भाऊ वड़ा पाव को भी अपना शटर डाउन करना पड़ा है। यहां केवल घाटकोपर शाखा में ही 20 से 25 कर्मचारी काम करते थे। रोजाना हजारों वड़ा पाव की बिक्री होती थी और बड़ी संख्या में लोग यहां आकर सस्ता और पेट भरने वाला वड़ा पाव खाते थे। लेकिन गैस की आपूर्ति बंद होने के कारण दुकान को फिलहाल बंद करना पड़ा है।

घाटकोपर पूर्व में एक कोने की जमीन पर कई फास्ट फूड दुकानों का समूह है, यहां भी यही स्थिति देखने को मिली। यहां साई सागर दुकान के मालिक मंटू कुमार ने बताया कि उन्हें अपनी दुकान बंद करनी पड़ी है। झारखंड के रहने वाले मंटू कुमार पिछले 14 वर्षों से यहां कारोबार कर रहे हैं और हर महीने करीब 1 लाख 20 हजार रुपये किराया देते हैं। उन्होंने बताया कि गैस की अनिश्चित आपूर्ति के कारण उनके छह कर्मचारी गांव लौट चुके हैं, जबकि चार कर्मचारी फिलहाल बिना काम के ही बैठकर वेतन ले रहे हैं। मंटू कुमार का कहना है कि यदि अगले 10 दिनों तक यही स्थिति बनी रही, तो उन्हें अपना व्यवसाय बंद करने के लिए मजबूर होना पड़ सकता है।



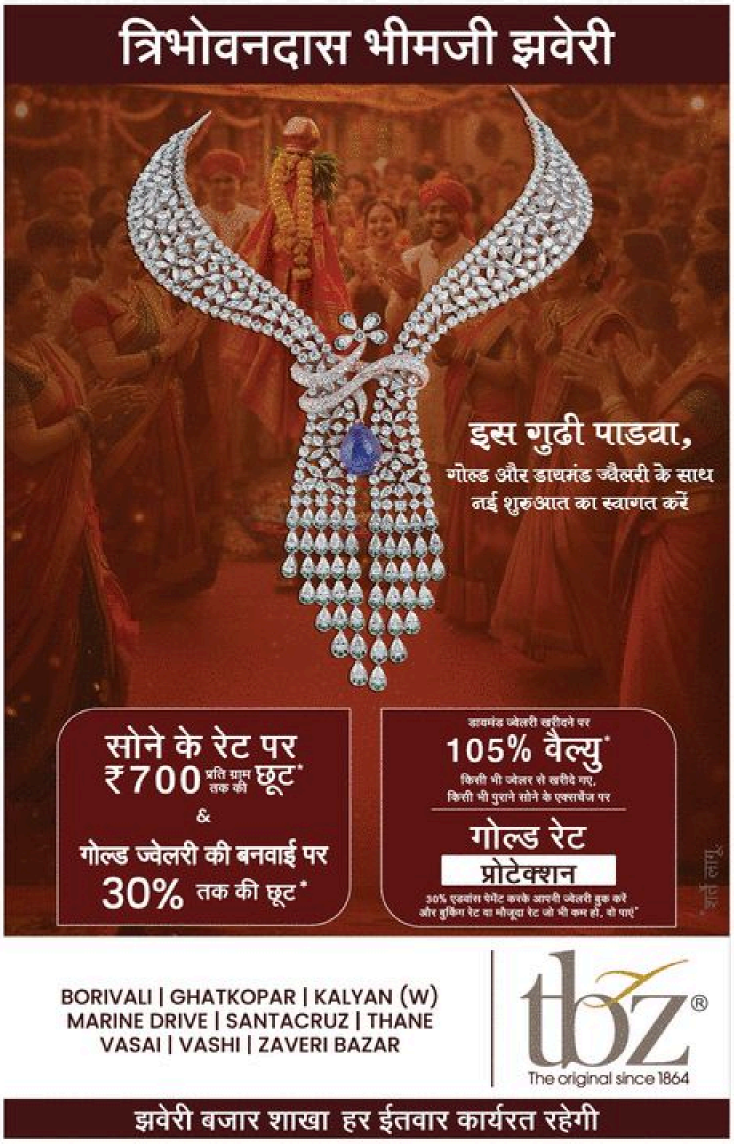
दो दिन का गैस स्टॉक बचा

इसी इलाके में ओम साई फास्ट फूड, ए एस फास्ट फूड और चायनीज चस्क की दुकानें भी बंद पड़ी हैं। वहीं पूर्णिमा बजट गट के पास केवल दो दिन का गैस स्टॉक बचा है, जबकि महालक्ष्मी भोजनालय बंद होने की कगार पर पहुंच गया है और स्वामी फास्ट फूड पर भी संकट के बादल मंडरा रहे हैं।

रेस्टोरेंट के मेन्यू से गायब हो रहा मेंदू वडा

NBT रिपोर्ट, मुंबई : कमर्शल गैस की आपूर्ति बाधित होने के बाद गैस बचाने के लिए रेस्टोरेंट मालिकों ने मेंदू वड़ा, दाल वड़ा समेत अन्य तली हुई वस्तुओं को अपने मेन्यू से हटाना शुरू कर दिया है। रेस्टोरेंट द्वारा वड़ा से दूरी बनाने के बाद लोगों का नाश्ते का एक विकल्प कम हो गया है। होटल संचालकों का कहना है कि तली हुई चीजें बनाने में गैस की खपत अधिक होती है, जबकि उपलब्ध सिलिंडर सीमित हैं और अगली आपूर्ति की कोई निश्चित तिथि नहीं बताई गई है। ऐसे में होटल केवल चाय, उपमा, पोहा, इडली, डोसा जैसी अपेक्षाकृत कम गैस में बनने वाली वस्तु ही तैयार हो रही हैं। कुछ होटलों ने वैकल्पिक रूप से इलेक्ट्रिक उपकरणों का उपयोग शुरू कर दिया है। लेकिन मार्केट में इलेक्ट्रिक उपकरण की कम उपलब्धता की वजह से सभी होटलों में इसका इस्तेमाल नहीं हो पा रहा है। नतीजतन, रेस्टोरेंट मालिकों ने अधिक गैस की खपत वाली वस्तुओं से दूरी बनाने का ही विकल्प चुना है। मालाबार हिल के दक्षिणायन रेस्टोरेंट के प्रमुख प्रेम तिवारी के मुताबिक, वड़ा के लिए हर वक्त कढ़ाई को गर्म रखना पड़ता है। आर्डर आने पर वड़ा को तुरंत तल ग्राहकों को दिया जाता है। हर वक्त कढ़ाई को गर्म रखने के लिए हल्की आंच में गैस को चालू रखना पड़ता है। इस से गैस की अधिक खपत होती है। इस वजह से हालात के सामान्य होने तक वड़ा समेत तलने वाली वस्तु को कुछ दिन तक मेन्यू से हटा दिया गया है।

CCI NG 3.7 Product: NBTMumbaiBS PubDate: 15-03-2026 Zone: Mumbai Edition: 1 Page: NBTMMAH User: kamlesh.mestry@timesofindia.co Time: 03-14-2026 22:12 Color:



ADVERTORIAL

सुनिला पाटील
Founder, CPO & CNO
Veena World
sunila@veenaworld.com

वन्स मोअर!

...मैंग्रोव्स के बीच कयाकिंग, एमरल्ड पूल में तैराकी, जंगल के गर्म पानी के झरनों में सुस्ताना या कोरल रीफ़ के आसपास स्नॉर्कलिंग - यहाँ सब कुछ है...

हमारे एक नियमित गेस्ट ने हाल ही में मुझे फ़ोन किया और कहा, 'मैं घर पर बैठा था और अचानक ख़याल आया कि थाईलैंड को सही मायनों में एक्सप्लोर किए हुए बरसों हो गए। दुनिया भर घूम चुके हैं, लेकिन थाईलैंड हमेशा एक छोटी-सी ट्रिप बनकर रह जाता है। इस बार सच में वहाँ की हर चीज को अच्छी तरह से अनुभव करना है। क्या करें?'

वैसे तो थाईलैंड अपने चमचमाते मंदिरों, शाही महलों और जीवंत संस्कृति के लिए जाना जाता है, लेकिन मेरे लिए थाईलैंड इससे कहीं ज़्यादा है। यह सुनहरे समुद्र तटों पर लंबी सैर है, अंडमान सागर के नीले-हरे पानी को निहारना है, जबकि चारों तरफ चूने के पत्थरों से बनी ऊँची चट्टानें हैं। यह छुपी हुई झीलों को देखने और क्षितिज पर हीरे-मोतियों की तरह बिखरे द्वीपों के बीच नौकायन का अद्भुत अनुभव है।

यह एक ऐसी जगह भी है, जहाँ एक ही दिन बेहद भरा-पूरा लग सकता है। सुबह प्राकृतिक नज़ारे देखें, दोपहर में किसी मॉल या रंग-बिरंगे बाज़ारों में शॉपिंग करें और शाम को ऐसा खाना खाएँ, जो सफ़र ख़त्म होने के बाद भी याद रह जाए। ज़रा सोचिए एक प्लेट मैंगो स्टिकी राइस खाने के बाद थाई फुट मसाज का आनंद लेना, और फिर रात गए ताज़े ट्रॉपिकल फल ख़रीदना। दूसरों के लिए थाईलैंड का मतलब है सुकून: समुद्र के किनारे एक शांत दिन, वॉटरस्पोर्ट्स, ताज़ा नारियल पानी के घूंट और इतना लाजवाब स्ट्रीट फूड कि एक बार में मन न भरे।

यही तो थाईलैंड की ख़ूबसूरती है। हर पर्यटक के लिए इसके मायने अलग होते हैं, और हर पर्यटक अपना अलग थाईलैंड खोज लेता है। थाईलैंड में आपने सचमुच कितनी जगहें देखी हैं? क्योंकि इसका एक बार चस्का लगने के बाद अक्सर यहाँ का असली जादू दूसरी या तीसरी बार जाने पर दिखाई देता है।

उत्तर बनाम दक्षिण - थाईलैंड के दो चेहरे

इन दोनों इलाकों का फ़र्क बिल्कुल साफ़ है। दक्षिण में ज़िंदगी समंदर के इर्द-गिर्द घूमती है : नावें, समुद्र तट, सूर्यास्त और आसमान के तारों तले सीफ़ूड डिनर। उत्तर में रफ़्तार धीमी हो जाती है, जहाँ हमें मंदिर, पहाड़, खंडहर और इस देश की परंपराएँ उसकी गहरी सांस्कृतिक आत्मा की झाँकी देखने को मिलती है। तो चलिए, अपने इस सफ़र की शुरुआत करते हैं दक्षिणी थाईलैंड से।

दक्षिणी थाईलैंड - समंदर, द्वीप और सूर्यास्त

जब ज़्यादातर यात्री थाईलैंड की कल्पना करते हैं, तो उनके ज़ेहन में दक्षिण के फ़िरोज़ी समुद्र और सफ़ेद रेतीले समुद्र तट आते हैं,और इसमें कोई हैरानी की बात भी नहीं है।

फुकेट - वो द्वीप जो कभी नहीं सोता

फुकेट एक ऐसा द्वीप है जो सच में कभी नहीं सोता है। यहाँ सबके लिए कुछ न कुछ हमेशा ही होता है फैमिली अट्रैक्शन्स, लग्ज़री रिसॉर्ट्स, जोशीली नाइटलाइफ़ और बेमिसाल प्राकृतिक सौंदर्य।

परिवारों के लिए यहाँ बहुत कुछ है: वॉटर पार्क और आइलैंड-हॉपिंग एक्सकर्शन्स से लेकर फ्लाइंग हनुमान एडवेंचर में जंगल के ऊपर ज़िप-लाइनिंग तक। जब शाम ढलती है तो फुकेट की नाइटलाइफ़ जाग उठती है - रेस्टोरेंट, बीच क्लब और बार - ये सब मिलकर एक ऐसा माहौल बनाते हैं, जो देर रात तक क़ायम रहता है।

किसी ख़ास मौक़े का जश्न मनाने वाले पर्यटकों के लिए प्राइवेट यॉट चार्टर एक यादगार अनुभव होता है। फ़िरोज़ी पानी से होते हुए फी-फी आइलैंड्स या जेम्स बॉन्ड आइलैंड की विस्मयकारी चूना-पत्थर चट्टानों तक जाइए, दिन भर स्नॉर्कलिंग कीजिए और शाम को तारों की छाँव में डिनर का लुत्फ़ उठाइए। फुकेट में शानदार एंटरटेनमेंट की भी भरपूर व्यवस्था है। सियाम निरामित शो संगीत और कहानियों के ज़रिए थाईलैंड का इतिहास और संस्कृति जीवंत कर देता है, जबकि फुकेत फैन्टेसी सी में एक्रोबेटिक्स और थिएटर से भरे धाँसू करतब देखने को मिलते हैं।

क्राबी - कुदरत का एक नाटकीय मैदान

फुकेट से ज़रा पार जाने पर अंडमान सागर के उस पार है क्राबी, जहाँ कुदरत सेंटर स्टेज में होती है। यह इलाक़ा हरे-नीले पानी से उठती चूने की चट्टानों और पोस्टकार्ड जैसे दिखने वाले समुद्र तटों के लिए मशहूर है। रेलय बीच क्राबी का ताज है। चाहे रॉक क्लाइम्बिंग करें, कयाकिंग करें या बस रेत के किनारे आराम करें, ये नज़ारा हमेशा के लिए हमारी यादों में बस जाता है।

क्राबी उन पर्यटकों के लिए एकदम सही है जो प्रकृति के क़रीब रहना पसंद करते हैं। मैंग्रोव्स के बीच कयाकिंग, एमरल्ड पूल में तैराकी, जंगल के गर्म पानी के झरनों में सुस्ताना या कोरल रीफ़ के आसपास स्नॉर्कलिंग - यहाँ सब कुछ है। कपल्स के लिए क्राबी के सूर्यास्त वाले नज़ारे थाईलैंड के सबसे रोमैंटिक पलों में से एक होते हैं, और ताज़ा सीफ़ूड, मसालेदार क्रैब करी और बीच पर डिनर हर शाम को यादगार बना देते हैं।

कोह याओ याई - शांति का द्वीप

फुकेट एनर्जी का नाम है, क्राबी नाटकीयता उपलब्ध करवाता है, तो कोह याओ याई सुकून के पल देता है। फुकेट से थोड़ी सी फेरी राइड की दूरी पर स्थित यह द्वीप भीड़ से बिल्कुल अलग लगता है। यहाँ वक़्त धीमा हो जाता है। सैलानी चावल के खेतों के बीच साइकिल चलाते हैं, शांत झीलों में कयाकिंग करते हैं और ख़ूबसूरत रिसॉर्ट्स में स्पा का मज़ा लेते हैं।

शांत माहौल के बावजूद फुकेट बस थोड़ी सी बोट राइड की दूरी पर होता है, इसलिए कोह याओ याई एकांत और सुलभता के बीच का एक सटीक संतुलन है।

कोह समुई - एक रोमैंटिक एस्केप

थाईलैंड के पूर्वी तट पर है कोह समुई, जिसे अक्सर हनीमूनर्स पैराडाइज़ कहा जाता है। ताड़ के पेड़ों से घिरे समुद्र तट, बुटीक रिसॉर्ट्स और सूर्यास्त के अद्भुत नज़ारे इसे एक नज़र में दिल लुभाने वाली जगह बनाते हैं। लेकिन समुई सिर्फ़ रोमांस तक नहीं रुकता।

परिवार यहाँ ना मुआंग झरनों की सैर, बिग बुद्धा टेम्पल के दर्शन और फ़िशरमैन्स विलेज वॉकिंग स्ट्रीट पर फूड स्टॉल्स और बाज़ारों का मज़ा लेते हैं।

कपल्स अक्सर सनसेट डिनर क्रूज़ चुनते हैं, जबकि एडवेंचर लवर्स एटीवी राइड्स या वॉटरस्पोर्ट्स के ज़रिए इस द्वीप के जंगली इलाकों की सैर करते हैं। कोह समुई लग्ज़री और एक आरामदायक आइलैंड माहौल का ख़ूबसूरत मेल है।

हुआ हिन - एक शाही समुद्री विश्राम स्थल (रॉयल सीसाइड रिट्रीट)

बैंकॉक से कुछ घंटों की दूरी पर है हुआ हिन, ये कभी थाई शाही परिवार की पसंदीदा छुट्टियों की जगह हुआ करती थी, और आज भी यहाँ एक रईसी का एहसास बरक़रार है। गोल्फ़ कोर्स, वाइनयार्ड्स और स्टाइलिश रिसॉर्ट्स के साथ-साथ हुआ हिन नाइट मार्केट भी है, जहाँ ग्रिल्ड सीफ़ूड और लोकल क्राफ़्ट सैलानियों को खींचते हैं।

यहाँ आकर परिवार वाना नावा वॉटर जंगल जैसे अट्रैक्शन का मज़ा लेते हैं, जबकि कपल्स पहाड़ियों के सुरम्य नज़ारों के बीच मॉनसून वैली विनयार्ड में वाइन टेस्टिंग का लुत्फ़ उठाते हैं।

उत्तरी थाईलैंड - संस्कृति, इतिहास और पहाड़

उत्तरी थाईलैंड अपने आप में एक अलग ही अनुभव है, जहाँ धुंध भरे पहाड़, ऐतिहासिक मंदिर और पुरानी परंपराएँ रोज़मर्रा की ज़िंदगी को आकार देती हैं।

चियांग माई - पहाड़ों की आत्मा

पहाड़ी श्रृंखलाओं के बीच बसा चियांग माई दक्षिण के जीवंत समुद्र तटों की तुलना में बेहद शांत लगता है। कभी लन्ना साम्राज्य की राजधानी रहा यह शहर 300 से ज़्यादा मंदिरों का घर है।

चियांग माई का नाइट बाज़ार गलियों को हस्तशिल्प, सोवेनियर्स और स्ट्रीट फूड से भर देता है। एडवेंचर के दीवाने पास के जंगलों में ज़िप-लाइनिंग, राफ़्टिंग या हिल ट्राइब गाँवों तक ट्रैकिंग करते हैं। एथिकल एलीफेंट सैंक्चुरीज़ में हाथियों से ज़िम्मेदारी के साथ मिलने का मौक़ा भी मिलता है। संडे वॉकिंग स्ट्रीट मार्केट पुराने शहर को खाने, संगीत और परफ़ॉर्मेंस से भरे एक जीवंत सांस्कृतिक उत्सव में बदल देता है।

चियांग राई - सफ़ेद मंदिरों और सुनहरी सीमाओं की धरती

चियांग राई, चियांग माई से छोटा और शांत है, लेकिन यहाँ थाईलैंड की कुछ सबसे अनोखी वास्तुकला है। व्हाइट टेम्पल, वट रोंग खुन, आईने और नक़्क़ाशी से बनी एक चकाचौंध कर देने वाली रचना है। पास में नीले रंग में नहाया ब्लू टेम्पल है, जबकि ब्लैक हाउस म्यूज़ियम में नाटकीय वास्तुकला का कमाल देखने को मिलता है। चियांग राई गोल्डन ट्रायंगल के भी क़रीब है, जहाँ मेकॉन्ग नदी थाईलैंड, लाओस और म्यांमार को अलग करती है।

करेन लॉन्ग नेक विलेज - जीती-जागती परंपरा

उत्तरी थाईलैंड के सबसे ख़ास सांस्कृतिक अनुभवों में से एक है करेन लॉन्ग नेक समुदायों की यात्रा। यहाँ की महिलाएँ गर्दन पर पीतल के छल्ले पहनती हैं, जो पीढ़ियों से चली आ रही एक परंपरा है। इस दृश्य जिज्ञासा के पीछे सांस्कृतिक पहचान की एक गहरी कहानी है। पर्यटक उनके हुनर और रोज़मर्रा की ज़िंदगी के बारे में जान सकते हैं और हाथ से बने कपड़े और सोवेनियर्स ख़रीदकर इस समुदाय की मदद भी कर सकते हैं।

अयुत्थाया - एक खोए हुए साम्राज्य के खंडहर

बैंकॉक से बस एक घंटे उत्तर में है अयुत्थाया, जो कभी स्याम की भव्य राजधानी थी। आज इसके खंडहर एक गौरवशाली यूनेस्को वर्ल्ड हेरिटेज साइट हैं, जो मंदिरों, ऊँची मीनारों और प्राचीन पेड़ों की जड़ों से लिपटी बुद्ध प्रतिमाओं से भरे हैं। अयुत्थाया हिस्टोरिकल पार्क में साइकिल से घूमते हुए सदियों का इतिहास सामने आता है, जिसमें वट महाथाट में पेड़ की जड़ों में समाई प्रसिद्ध बुद्ध प्रतिमा का सिर भी शामिल है।

सुखोथाई - जहाँ थाई संस्कृति का जन्म हुआ

अयुत्थाया से भी पुराना सुखोथाई थाईलैंड की पहली राजधानी था। इसके नाम का अर्थ है "ख़ुशियों की भोर," और यहीं से थाई कला, वास्तुकला और थाई वर्णमाला की शुरुआत हुई। आज सुखोथाई हिस्टोरिकल पार्क बेहद शांत और सुंदर तरीक़े से संरक्षित है। कमल के तालाबों और पुराने मंदिरों के बीच साइकिल चलाना थाईलैंड के सबसे सुकूनभरे सांस्कृतिक अनुभवों में से एक है।

इंसेंटिव ट्रैवल के लिए थाईलैंड -

थाईलैंड दुनिया के सबसे पसंदीदा कॉर्पोरेट इंसेंटिव ट्रैवल डेस्टिनेशन्स में से एक बन गया है। यहाँ के लग्ज़री रिसॉर्ट्स में कॉन्फ्रेंस फैसिलिटीज़, भव्य बॉलरूम और शानदार हॉस्पिटैलिटी है, और वो भी यूरोपियन डेस्टिनेशन्स से काफ़ी कम क़ीमत पर। भारत के प्रमुख शहरों से बैंकॉक, फुकेट और क्राबी के लिए डायरेक्ट फ्लाइट्स यात्रा को आसान बनाती हैं, जबकि वीज़ा - ऑन - अराइवल की सुविधा ग्रुप ट्रैवल को और भी सरल बना देती है।

मीटिंग्स के अलावा, इंसेंटिव ग्रुप्स कुकिंग क्लासेस, आइलैंड क्रूज़, स्पा एक्सपीरियंस और सियाम निरामित या फुकेट फैन्टेसी सी जैसे कल्चरल शोज़ का लुत्फ़ उठा सकते हैं।

खाना, जो आप बिल्कुल मिस नहीं कर सकते -

थाईलैंड की यात्रा उसके खाने के बिना अधूरी है। टॉम यम सूप लेमनग्रास और नींबू के तीखे-खट्टे स्वाद से इंद्रियों को जगा देता है। पैड थाई देश के सबसे चाहे जाने वाले व्यंजनों में से एक है, जो किसी स्ट्रीट स्टॉल पर भी उतना ही लाजवाब लगता है, जितना किसी शानदार रेस्टोरेंट में।

मैंगो स्टिकी राइस एक ऐसी मिठाई है, जिसे खाते ही पर्यटक इसके दीवाने हो जाते हैं। दक्षिण में सीफ़ूड प्रेमियों के लिए फुकेट की क्रैब करी है, तो उत्तरी थाईलैंड में नारियल के दूध की नूडल सूप खाओ सोई का गर्मजोशी भरा स्वाद है।

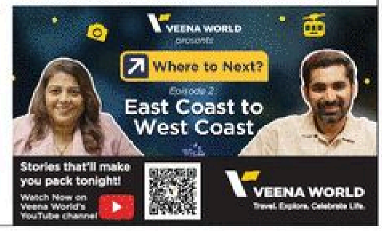
थाईलैंड पहुँचना कितना आसान है!

शायद सबसे अच्छी बात यह है कि थाईलैंड जाना कितना आसान है। भारत के कई शहरों से बैंकॉक, फुकेट और क्राबी के लिए डायरेक्ट फ्लाइट्स हैं, यानी चंद घंटों में आप किसी समुद्र तट पर आराम फरमा सकते हैं। वीज़ा-ऑन-अराइवल की सुविधा से हॉलिडे और भी आसान हो जाता है।

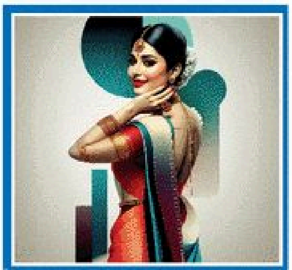
वीणा वर्ल्ड में हम हर तरह के पर्यटकों के लिए टूर्स डिज़ाइन करते हैं, जैसे हनीमून कपल्स और परिवारों से लेकर दोस्तों के ग्रुप, एक्सटेंडेड फैमिली और कॉर्पोरेट टीम्स तक। थाईलैंड में सच में सबके लिए कुछ न कुछ है।

तो चलिए, एक आख़िरी सवाल पूछते हैं क्या आप अपने थाईलैंड हॉलिडे के लिए तैयार हैं?

Email: travel@veenaworld.com
Toll-Free: 1800 313 5555 | veenaworld.com



जीवन साथी
दिल का रिश्ता



वधू चाहिए

67 वर्षीय वैश्य अविवाहित M.SC. B.Ed. रिटायर्ड सरकारी कर्मचारी युवक हेतु सुयोग्य वधू चाहिये। बच्चे स्वीकार्य, जाति बंधन नहीं। मो. M: 9814080967, 9204472596

MAURITIUS-BASED Hindu Handsome, Independent Unmarried 46/5'7"/ Dental Surgeon Seeks Suitable Match. Call : 07039820684 / 9819468825

दूसरी शादी

36/6' Hindu Bania boy, w.stld b'nss family, Divorce. L'kng for bride under 36 yrs, should hail from educated family. Delhi, Whatsapp(07838034433)

वधू चाहिए
जाति आधारित
अग्रवाल-बिसा

33/6' Hindu Bania boy, well settled business family. L'kng for bride under 33 yrs, should hail from educated family. Delhi, W'app(07838334433)

ब्राह्मण

32, 5'11" BE (Mech), MS (Naval Architect-Sweden), Teetotaller, Working Mumbai based MNC, Saryuparin, MP based, Family Hyderabad settled, Father Retd Sr Executive (CPSU), Contact A Shukla 9490491735

32, 5'11" BE (MECH), MS(Naval Architect-Sweden), Teetotaller, Working Mumbai Based MNC, Saryuparin, MP Based, Family Hyderabad Settled, Father Retd SR Executive (CPSU), Contact A Shukla 9490491735

45 वर्षीय फार्मा सिनियर मुंबई में कार्यरत अविवाहित एम.फार्म, शमिल ब्राह्मण (14 लाख वार्षिक) हेतु अविवाहित वधू चाहिए। सर्व ब्राह्मण स्वीकार्य। 8422859904

SM4 47/6' B.Tech+MBA Brahmin boy, l'less divorcee, wkg abroad in MNC, veg, teetotaller, non-manglik, kkbganesha@gmail.com

कायस्थ

कायस्थ इंजीनियर, जुलाई 86/5'11, अहमदाबाद स्थित एक बहुराष्ट्रीय कंपनी में कार्यरत, वार्षिक वेतन: 6.5 लाख रुपये हेतु सुंदर,योग्य वधू चाहिए परिवार 30 प्र ०, सम्पर्क 9794840449, 9140853540

क्षत्रिय

EDU Bride 4 H'some Bihari (HYD well Stld) 2nd M, Rajput 41/5'11" MBA well paid BDMgr MAXHUB HYD, Biodata @9490425761.

धर्म आधारित
हिंदू

DELHI based Handsome Mishra 36/ 5'10"/ Bank-IT Scale 2 Haryana, No Dowry, Caste No Bar, Whatsapp message only # 9871194955

जर्नल
कास्ट नो बार (जाति का कोई बंधन नहीं)

67 years, educated, financially independent gentleman, seeks cultured, caring lady (40-60 yrs) for companionship and marriage. Healthy lifestyle, family values. Caste no bar. Genuine responses invited. Pls contact on WhatsApp 8447166984

वधू चाहिए - भाषा आधारित
बंगाली

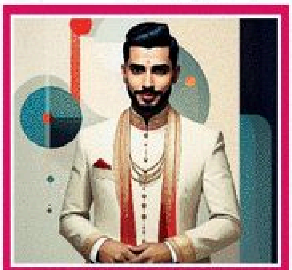
BENGALI Hindu Brahmin Boy, 41/5'8", unmarried, Wkg MNC Pune. Seeking educated Bengali Hindu bride. Contact: 7620994802.

वधू चाहिए - राष्ट्रीयता आधारित
एनआरआई/ ग्रीन कार्ड

DUBAI based Software Engineer 82 born issueless divorcee seeks Hindu/Sikh/Jain bride. Call 8452945292/00971544631171.

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।



वर चाहिए

वर चाहिए
जाति आधारित
अग्रवाल-बिसा

Daughter of Affluent high Status, educated Business family of Mumbai.Pretty, cultured, Slim, accomplished with rich moral values and jolly nature.35/5'.3" Inter C.A doing Graphic Designing profession and Director of family export business. Invite proposals from only Mumbai based Agrawal or Maheshwari families of similar status
Email
Chaudhari.c@gmail.com
WhatsApp: 9820848111

ब्राह्मण

SM4 41/5'7" PQ Brahmin girl wkg in MNC in SG, l'less divorcee, veg, teetotaller, non-manglik, kkbvishakha@gmail.com

जाटव

MSC Bio +BTC Bed doing JATAV 1995/5'3" सुंदर लड़की हेतु NCR Based well settled Family seeks SHP Whatapp करें विचारार्थ Ram 9213954966

कार्य आधारित
डॉक्टर्स

SUITABLE MATCH FOR A GIRL

29/5'4", MS (ENT), currently Senior Resident at GMC Kozhikode. Belongs to a respectable Punjabi family from Mumbai. Father is into Construction Business, Brother is Deputy Commissioner (IRS). Looking for a highly qualified professional (Medical/Civil Services/Business) from a cultured background. Pref: 5'7"+, Age 29-33. Call: 9820053170.

सामान्य
कास्ट नो बार (जाति का बंधन नहीं)

PUNE based Beautiful never married girl, ht 5'4"/ 1981, Education - Bcom, GDCA, seeks professionally educated Groom. Call 9823397760

26/5'6", B.Tech CS, 18 LPA, EY, beautiful Angshik Manglik (remedied) girl seeks min BE/B.Tech boy. Mobile : 9423484748

वर चाहिए - भाषा आधारित
बंगाली

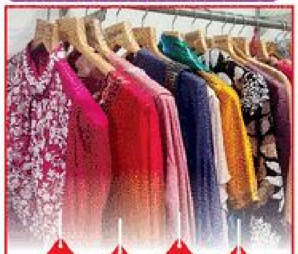
SM4 Mumbai 1992 born 5'5" Slim fair B'ful Bengali Brahmin girl, Working in National Carrier (Airlines) at Delhi (Non Veg)Call: 9769665822

वर चाहिए - राष्ट्रीयता आधारित
एनआरआई/ ग्रीन कार्ड

MBA Digital Mktg London bsd PB Fair girl 91/5'3" Noida bsd uppr middle class fmly. Seeks groom well stld in London frm Rptd fmly 9971625589

TO ADVERTISE IN THIS SECTION CALL JITESH DOMINIC: 9867407521

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

TIMES interact
SHOPPING MART

SALE
FLAT - 20% - 30% OFF
shagun ....A Boutique
Saree - Suits - Indo Western
Ghaghras - Crop Tops - Gowns
& More
10.30am to 8pm
All Days Open During Sale Period
7228800661 / 9969959579
3rd Floor, Business Park, S. V. Road, Near Bajaj Hall, Malad (W), OPP Chincholi Hanuman Mandir, Mumbai - 64.

More TIMES interact ads on subsequent pages...

विवाह विशेष

TIMES interact
READER ENGAGEMENT INITIATIVE

भारतीय परंपरा में साड़ी का विशेष महत्व रहा है। शादी-विवाह जैसे शुभ अवसरों पर दुल्हन अक्सर पारंपरिक और आकर्षक लुक पाने के लिए साड़ी को ही अपनी ब्राइडल ड्रेस के रूप में चुनती हैं। हाल के समय में कई सेलिब्रिटीज ने भी अपनी शादी में साड़ी पहनकर इस ट्रेंड को और लोकप्रिय बना दिया है। भारत में साड़ियों की इतनी विविधता देखने को मिलती है कि किसी भी दुल्हन के लिए विकल्पों की कमी नहीं होती। आइए, इस बारे में विस्तार से जानते हैं।

ब्राइडल लुक में साड़ी का जलवा सेलेब्रिटीज को भी भाता है लुक

Amul.Rastogi@timesofindia.com

साड़ी को ही पारंपरिक पहनावे के तौर पर पहचान मिली हुई है। इसलिए अगर कोई दुल्हन शादी में ट्रेडिशनल लुक को अपनाना चाहती है, तो वो साड़ी को ही पसंद करती है। हां समय के साथ-साथ इसमें कई तरह के बदलाव आए हैं। बाजार में इसके लिए एक से बढ़कर एक विकल्प मौजूद हैं, जो इसकी अहमियत बढ़ाते हैं। इसमें आपके पास हल्के से लेकर हेवी वर्क, कई तरह के कलर्स से लेकर प्लेन व सिल्क से लेकर मलमल तक के तमाम ऑप्शंस मिल जाते हैं। फैशन की दुनिया में इससे ज्यादा वर्सेटाइल वाल ड्रेस आपको नहीं मिलेगा क्योंकि आप इसे मॉडर्न, फ्यूजन, एथनिक और ट्रेडिशनल, हर तरीके से ड्रेप कर सकती हैं। अपनी ब्राइडल साड़ी को चुनते वक्त आपको ढेरों कैटेगरी मिल जाती हैं जिनमें असंख्य फैब्रिक से लेकर ब्राफ्ट्स स्किल्स तक, लाखों कलर्स से लेकर अतरंगी और अनेक स्टाइल्स तक, साड़ियों के लिए कोई बाउंड्री नहीं होती।

पारंपरिक सिल्क की साड़ी

बॉलीवुड एक्ट्रेस यामी गुप्ता ने अपनी शादी के लिए एक पारंपरिक डार्क रेड रेशमी साड़ी को चुना था। इसे उन्होंने मैचिंग ब्लाउज के साथ पेयर किया था। एक्ट्रेस ने अपने ब्राइडल लुक को चोकर, लॉन्ग नेकलेस और मांग-टीका के साथ पूरा किया था।

PIC: ISTOCK

बेहद नाजुक ट्यूल साड़ी

अगर आप कुछ एक्सपेरिमेंट करना चाहती हैं, तो एक्ट्रेस पत्रलेखा के वेडिंग लुक से सब्यसाची की इस ट्यूल साड़ी से मदद ले सकती हैं। इसमें उन्होंने एक वेल भी शामिल किया था, जिसने उनके लुक को और बढ़ा दिया था।

फ्लोरल सिल्युएट साड़ी

कैटरीना ने शादी में अपनी मां के ब्रिटिश कल्चर को सम्मान देने के लिए सब्यसाची की यह कस्टमाइज्ड हैंडक्राफ्टेड फ्लोरल साड़ी पहनी थी। इसमें वेल को एड करके इसे एक गाउन का टच दिया गया था। कई सारे लोग उनके इस लुक के दीवाने हो गए थे।

लाल बनारसी साड़ी

गोल्डन बॉर्डर के साथ रेड बनारसी साड़ी एक टाइमलेस क्लासिक है और इसके साथ आप फैशन के दीवानों के लिए यह नोब्रेनर है। दीया मिर्जा और अनुष्का शर्मा ने अपने वेडिंग फंक्शन में इसी को शामिल किया था।

शानदार पेस्टल साड़ी

शिबानी दांडेकर ने फरहान अख्तर से शादी की और अपनी पोस्ट वेडिंग सेलिब्रेशन के लिए यह सुंदर पेस्टल पिंक मोटिफ्स साड़ी पहनी थी। इसे आप अपने वेडिंग रिसेप्शन के लिए चुन सकती हैं।

> शादी के लिए सही साड़ी का चुनाव करना अपने आप में बड़ी चुनौती होती है। बात सिर्फ साड़ी तक सीमित नहीं होती है, बल्कि आपको इसके मैचिंग के दूसरे विकल्पों पर भी गौर करना होता है।

एवरग्रीन कांजीवरम सिल्क साड़ी

कांजीवरम सिल्क साड़ी साउथ इंडियन शादियों में खासतौर पर देखने को मिलती है। ऐसे में अगर आप सिल्क की साड़ी शादी के दौरान पहनना चाह रही हैं, तो इसे कैरी कर सकती हैं। इससे आपको शानदार लुक मिलेगा।

चिकनकारी वाली साड़ी

दीपिका ने अपने रिसेप्शन के लिए यह हैवी चिकनकारी एम्ब्रायडरी वाली साड़ी पहनी थी। इसमें एक लॉन्ग ट्रेल शामिल थी। उनके इस लुक ने काफी सुर्खियां बटोरी थीं।

हैवी एंब्रायडरी साड़ी

शिल्पा शेट्टी ने भी अपनी शादी के लिए साड़ी को चुना और उन्होंने अपने लुक से सबको हैरान कर दिया था। आप अगर लड़की की तरह हेवी लुक आउटफिट चाह रही हैं, तो इसे ट्राइ कर सकती हैं।

SubhLagan™ A BOND OF TRUST
एमन शर्मा
अपने लाडले-लाडलियों के रिश्तों के लिए एक बार अवश्य पधारिये!
(केवल हिंदू समाज के लिए)
info@subhlagan.com | www.subhlagan.com
अंधेरी (प) - रमन : 9920233244, 022-40601111
वडाला (प) - बनवारी : 9167344068, 022-24164335
दिल्ली - रोहित : 9987314956, 011-35008404
कोलकाता - प्रवीण : 9748794123, 9830082203
जयपुर - विकी : 7357069118, 0141-4108434

बॉर्डर वाली प्लेन साड़ी

जिनको ज्यादा हैवी आउटफिट पसंद नहीं है, उनके लिए एक्ट्रेस सागरिका घाटगे की यह सब्यसाची क्रिएशन साड़ी हिट साबित हो सकती है। बॉर्डर वाली प्लेन साड़ी को एक शानदार कढ़ाई वाले ब्लाउज के साथ कैरी किया जा सकता है।

जरी साड़ी

विद्या बालन ने अपनी शादी के लिए हैवी गोल्डन बॉर्डर और पैटर्न के साथ एक सुंदर रेड जरी साड़ी पहनी थी। आप भी उनके इस लुक को ट्राई कर सकती हैं।

हैंडवर्क वाली साड़ी

ऐश्वर्या राय बच्चन के ब्राइडल साड़ी लुक को कौन भूल सकता है। उन्होंने अपनी शादी में आपकी हैंडवर्क कांजीवरम साड़ी पहनी थी, जो बेहद खूबसूरत लग रही थी।

महाराष्ट्रियन साड़ी

काजोल अपने आउटफिट को सिंपल रखना पसंद करती हैं और अपनी शादी के लिए भी उन्होंने एक सिंपल ग्रीन महाराष्ट्रियन साड़ी पहनी जिसमें गोल्डन बॉर्डर था। अगर आप भी सिंपल लुक चाहती हैं, तो ऐसा कुछ ट्राइ कर सकती हैं।

पारंपरिक बंगाली साड़ी

पारंपरिक बंगाली साड़ी ब्राइडल लुक को कई गुना बढ़ा देती है। यह लुक भले ही कल्चरल है लेकिन आप इसमें एक्सपेरिमेंट करके कुछ नया लुक पा सकती हैं। ऐसा करने के लिए आप साड़ी को बंगाली स्टाइल में ड्रेप करके गोल्ड ज्वेलरी के साथ कैरी कर सकती हैं।

मिनिमलिस्टिक लुक वाली साड़ी

अगर आपको आलिया का ब्राइडल लुक पसंद आया है, तो आप भी मिनिमल फैशन वाली साड़ी ट्राइ कर सकती हैं। इस लुक में उन्होंने एक ऑफ-व्हाइट गोल्डन साड़ी को एक एडिशनल दुपट्टे के साथ ड्रेप किया है।

पिंक नौवारी साड़ी

ब्राइड्स के लिए लेटेस्ट साड़ी डिजाइन की तलाश में हैं, तो इस ऑप्शन को अपना सकती हैं। एक्ट्रेस नेहा पेंडसे ने पर्ल की कढ़ाई वाली प्लेटेड नौवारी साड़ी पहनी थी, जो उन ब्राइड के लिए परफेक्ट है, जो सिंपल लेकिन स्टनिंग लुक में दिखना चाहती हैं।

शानदार सिल्क साड़ी

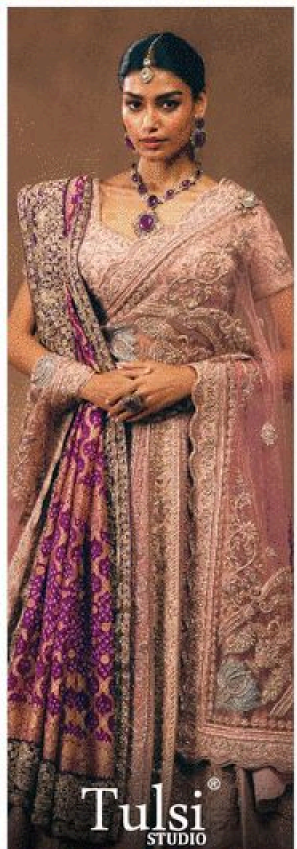
जब ब्राइडल आउटफिट की बात आती है तो रेड कलर एवरग्रीन है। अंगीरा धर इस क्रिमसन सिल्क साड़ी में बहुत खूबसूरत लगी थीं। दीपिका की गोल्डन सिल्क साड़ी भी आपके लिए एक अच्छा ऑप्शन हो सकता है।

हैवी एंबेलिश्ड साड़ी

जेनेलिया की लाल साड़ी को सिल्क से तैयार किया गया था और उस पर जरी का काम किया गया था। उनकी साड़ी का फैब्रिक पैठणी था, जिसे हाथ से बुना जाता है। अगर आपको इस तरह का फैशन अच्छा लगता है, तो हैंडवर्क को पसंद कर सकती हैं।

मोटिफ्स व प्रिंट्स वाली साड़ी

समीरा रेड्डी ने अपनी शादी के लिए यह सिंपल मोटिफ और बॉर्डर वाली प्रिंटेड साड़ी पहनी थी। इसमें चलो और ब्राउन शेड्स थे। इसलिए अगर आपको भी थोड़ा क्लीन लुक पसंद आता है, तो कुछ ऐसा ट्राई कर सकती हैं।


Tulsi STUDIO
BRIDAL STORE
THANE & SANTACRUZ (WEST)
Contact : +91-9930407588

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

नैशनल पार्क में एक बार फिर से दौड़ी 'वन की रानी'

केंद्रीय मंत्री पीयूष गोयल और वन मंत्री गणेश नाईक ने दिखाई टॉय ट्रेन को हरी झंडी

■ NBT रिपोर्ट, मुंबई : मुंबई के पश्चिमी उपनगर बोरिवली स्थित संजय गांधी राष्ट्रीय उद्यान की पसंदीदा वन रानी यानि टॉय ट्रेन एक बार फिर दौड़ पड़ी है। शनिवार को केंद्रीय वाणिज्य और उद्योग मंत्री पीयूष गोयल और राज्य के वन मंत्री गणेश नाईक ने हरी झंडी दिखाई। इस अवसर पर केंद्रीय मंत्री गोयल ने कहा, करीब 50 साल से यह टॉय ट्रेन नेशनल पार्क की विशेष पहचान थी। प्राकृतिक आपदा के कारण कुछ दिन के लिए बंद की गई थी, लेकिन अब नए रूप और नए रंग में फिर से शुरू की गई है।

संजय गांधी उद्यान में टॉय ट्रेन की शुरुआत 1974 में की गई थी

संजय गांधी उद्यान में टॉय ट्रेन की शुरुआत 1974 में की गई थी। शहर में इसकी एक अलग ही पहचान थी। सन 2021 में आए चक्रवाती तूफान ने टॉय ट्रेन की यात्रा रोक दी थी। ट्रेन और उसकी पटरी को बहुत नुकसान हुआ था। टॉय ट्रेन को फिर से चलाने के लिए वर्ष 2024 में 42.35 करोड़ रुपये का प्रावधान किया गया। 2 महीने पहले टॉय ट्रेन और पटरी नए सिरे से बनकर तैयार की गई। एक ट्रेन की क्षमता 80 पर्यटकों की है। यहां 2 टॉय ट्रेन हैं और दोनों की बैटरी से चलेंगी। वन अधिकारी अनीता पाटील ने दावा किया कि यह इस तरह से बनाया गया है, जिससे पर्यावरण को कोई नुकसान नहीं होगा। यह बेहद सुरक्षित भी है।

मंत्री व अन्य गणमान्य ने की टॉय ट्रेन की यात्रा

इस मौके पर केंद्रीय मंत्री गोयल ने कहा, पार्क में पर्यटकों और स्टूडेंट्स के लिए बहुत कुछ देखने और अध्ययन करने के लिए है। यहां के कान्हेरी केव्स के सौंदर्यीकरण का काम इस तरह से किया जाएगा कि दुनियाभर के पर्यटक यहां आएं। वन मंत्री गणेश नाईक ने पार्क में अंदर बसे घरों को दूसरी जगह जल्द से जल्द शिफ्ट करने की बात कही। विधायक संजय उपाध्याय ने नारों से बच्चों में जोश भरा। विधायक मनीषा चौधरी, प्रवीण दरेकर, स्थानीय नगरसेवक व बीजेपी पदाधिकारियों के अलावा स्टूडेंट्स उपस्थित थे। बाद में केंद्रीय मंत्री गोयल, विधायक, नगरसेवक और बच्चों ने टॉय ट्रेन की यात्रा की।

फटाफट खबरें

मुंबई मे बोले अखिलेश, 2027 मे यूपी जीतेंगे

■ NBT रिपोर्ट, मुंबई : समाजवादी पार्टी के राष्ट्रीय अध्यक्ष अखिलेश यादव ने दावा किया है कि उनकी पार्टी 2027 में यूपी का विधानसभा चुनाव जीतने जा रही है। शनिवार को मुंबई आए अखिलेश ने अमेरिका, इस्राइल और ईरान के मसले पर कहा कि हमें युद्ध के खिलाफ खड़ा होना था। गैस किल्लत पर उन्होंने कहा कि देश भर में लोग गैस के लिए लाइन में लगे हैं। यूपी वालों ने प्रदेश का नया नाम निकाला है 'लापता गैस'। बीजेपी देश में राजनीतिक दल नहीं, बल्कि एक गैंग है। अमेरिका के साथ ट्रेड डील पर उन्होंने कहा कि यह डील नहीं ढील है, ये कभी चीन को बाजार देते हैं, कभी अमेरिका को बाजार दे दिया यूरोपीय देशों से ट्रेड डील कर लिया।

3 करोड़ की मुद्रा और हीरे जब्त, 6 अरेस्ट

■ NBT रिपोर्ट, मुंबई : राजस्व खुफिया निदेशालय (DRI) ने मुंबई एयरपोर्ट पर 3 करोड़ रुपये की विदेशी मुद्रा और हीरे जब्त किए हैं। टिप के आधार पर अंतरराष्ट्रीय उड़ान पकड़ने जा रहे 4 यात्रियों के हैंडबैग जांचे गए। उनसे पाउंड स्टर्लिंग, अमेरिकी डॉलर सहित करीब 1.93 करोड़ रुपये की विदेशी मुद्रा और 53 छोटे पाउच से 1.10 करोड़ रुपये के हीरे बरामद हुए। इसके बाद हवाला ऑपरेटर समेत कुल 6 लोगों को कस्टम्स ऐक्ट के तहत गिरफ्तार किया गया।

MU का 1054.12 करोड़ रुपये का बजट

रिसर्च और ग्लोबल एजुकेशन पर ज्यादा फोकस

Navin.Pandey@Timesofindia.Com

■ मुंबई: मुंबई यूनिवर्सिटी (MU) का वर्ष 2026-27 के लिए 1054.12 करोड़ रुपये का बजट मंजूर कर दिया। कुलपति रवींद्र कुलकर्णी की अध्यक्षता में हुई बैठक में चर्चा के बाद यह बजट पारित किया गया। बजट में 172.63 करोड़ रुपये का अनुमानित घाटा दर्शाया गया है। इसके बावजूद यूनिवर्सिटी प्रशासन का कहना है कि शिक्षा की गुणवत्ता, शोध और वैश्विक सहयोग लिए कई योजनाएं शामिल की गई हैं। दिलचस्प बात यह है कि यह बजट पिछले साल की तुलना में 85.95 करोड़ रुपये अधिक है। वर्ष 2025-26 में विश्वविद्यालय ने 968.17 करोड़ रुपये का बजट पेश किया था।

बजट में शैक्षणिक और प्रशासनिक सुधारों के लिए करीब 75 करोड़ रुपये का प्रावधान है। साथ ही केंद्र और राज्य सरकार तथा सीएसआर के माध्यम से वर्ष 2026-27 में लगभग 187 करोड़ रुपये का अतिरिक्त फंड मिलने की संभावना है। रिसर्च और नवाचार को बढ़ावा देने के लिए 15 करोड़ रुपये रखे गए हैं। पीएचडी और पोस्ट-डॉक्टरल शोधार्थियों के लिए टीचिंग असिस्टेंटशिप योजना की योजना है। यूनिवर्सिटी में सिंगल विंडो स्टूडेंट हेल्प सिस्टम, छात्र सहायता केंद्र और आईसीटी आधारित लर्निंग सुविधाओं का विस्तार किया जाएगा। आर्थिक रूप से कमजोर और ट्रांसजेंडर छात्रों को विशेष सहायता दी जाएगी। साथ ही अंतरराष्ट्रीय छात्रावास, नया हॉस्टल और शैक्षणिक भवनों के नवीनीकरण की परियोजनाएं शुरू होंगी।

बजट की प्रमुख घोषणाएं

कुल बजट:	₹ 1054.12 करोड़
पिछले साल से बढ़ोतरी:	₹85.96 करोड़
पिछले वर्ष का बजट:	₹968.17 करोड़
अनुमानित घाटा:	₹172.63 करोड़
शोध और नवाचार योजनाएं:	₹15 करोड़
शैक्षणिक उत्कृष्टता कार्यक्रम:	₹10 करोड़
छात्र सहायता और कल्याण योजनाएं:	₹5 करोड़
पूर्व छात्र और उद्योग सहयोग:	₹5 करोड़
अंतरराष्ट्रीय शिक्षा और वैश्विक साझेदारी:	₹5 करोड़
प्रशासनिक सुधार और गवर्नेंस योजनाएं:	₹35 करोड़

'कैंटीन के काम में 1857 वाली VC की कार'

NBT रिपोर्ट, मुंबई: मुंबई यूनिवर्सिटी की स्थापना वर्ष 1857 में हुई थी और इसी ऐतिहासिक वर्ष को प्रतीकात्मक रूप से दर्शाने के लिए पूर्व कुलपति के लिए 1857 नंबर श्रृंखला वाली एक विशेष गाड़ी खरीदी गई थी। अब इसी गाड़ी को लेकर नया विवाद खड़ा हो गया है। युवा सेना (उद्धव गुट) के सिनेट सदस्य प्रदीप सावंत का आरोप है कि यूनिवर्सिटी प्रशासन की अनदेखी से यह ऐतिहासिक नंबर वाली गाड़ी लंबे समय से बेकार है और उसका उपयोग कैंटीन से जुड़े कामों के लिए किया जा रहा है।

"मुंबई यूनिवर्सिटी का यह बजट छात्र-केंद्रित है। गुणवत्तापूर्ण शिक्षा, शोध और नवाचार को बढ़ावा देने के साथ-साथ वैश्विक स्तर पर विश्वविद्यालय की पहचान मजबूत करने के उद्देश्य से यह बजट तैयार किया गया है।
-रवींद्र कुलकर्णी, कुलपति (मुंबई यूनिवर्सिटी)

धारावी में पत्नी की हत्या, अंधविश्वास की वजह से ली जान

■ NBT रिपोर्ट, मुंबई: धारावी में अंधविश्वास के चलते 58 वर्षीय व्यक्ति ने अपनी पत्नी की हत्या कर दी। आरोपी की पहचान अमृत सोलंकी के रूप में हुई है। पुलिस ने उसे हिरासत में लेकर मामले की जांच शुरू कर दी है। मामले की शिकायत आरोपी के 33 वर्षीय बेटे शिवराम सोलंकी ने की है। उसने पुलिस को बताया कि वह चार भाई हैं और सभी मुलुंड व वागे में रहते हैं। उनके माता-पिता धारावी में किराये के मकान में रहते थे। अमृत सोलंकी को लंबे समय से शक था कि उनकी पत्नी और बच्चे उन पर जादू-टोना करते हैं। इसी शक के कारण घर में अक्सर झगड़े होते रहते थे। शिवराम के अनुसार, 11 मार्च को वह अपनी मां से मिलने धारावी गया था। उस समय मां ने बताया था कि पिता रोज झगड़ा करते हैं।

ऑपरेशन मुस्कान: एक महीने में ढूंढ लिए गए 305 लापता बच्चे

247 बच्चों को परिवार से मिलाया, 58 बच्चों की पहचान की प्रक्रिया जारी

■ NBT रिपोर्ट, मुंबई: राजकीय रेलवे पुलिस (जीआरपी) ने 'ऑपरेशन मुस्कान' के तहत एक महीने में बड़ी सफलता हासिल करते हुए 305 लापता बच्चों का पता लगाया है। इनमें से 247 बच्चों को उनके परिवारों से दोबारा मिलाया जा चुका है, जबकि 58 बच्चों की पहचान की प्रक्रिया जारी है। यह अभियान 20 जनवरी से 20 फरवरी के बीच चलाया गया। इसका उद्देश्य रेलवे स्टेशन और ट्रेनों के आसपास अकेले घूम रहे या संदिग्ध परिस्थितियों में रह रहे बच्चों की पहचान कर उन्हें सुरक्षित स्थान तक पहुंचाना था। रेलवे पुलिस ने विभिन्न स्टेशनों और ट्रेनों में जांच अभियान चलाया।

जीआरपी की अपील

जीआरपी के पुलिस आयुक्त एम. राकेश कलासागर के अनुसार, संयुक्त प्रयासों से बड़ी संख्या में बच्चों को सुरक्षित ढूंढने में सफलता मिली। उन्होंने नागरिकों से अपील की है कि यदि कोई बच्चा संदिग्ध परिस्थिति में अकेला दिखाई दे तो तुरंत जीआरपी हेल्पलाइन 1512 पर सूचना दें।

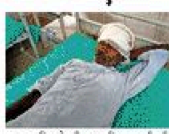
3 बच्चे अपहरण के शिकार

305 बच्चों में से 193 को उनके माता-पिता के सुपुर्द किया गया, जबकि 54 बच्चों को बाल गृहों के माध्यम से उनके परिवारों से मिलवाया गया। 58 बच्चों को बाल गृहों में रखा गया है, जहां उनकी जांच की प्रक्रिया जारी है। पुलिस को 18 ऐसे बच्चे भी मिले जो पहले से पुलिस रिकॉर्ड में लापता थे। इसके अलावा 3 अपहरण किए गए बच्चों को भी बरामद किया गया।

पिता-पुत्र पर हमला करने वाले तेंदुए को रेस्क्यू टीम ने एक घंटे में पकड़ा

■ NBT रिपोर्ट, मुंबई: संजय गांधी नेशनल पार्क के नजदीक शनिवार को तेंदुए के हमले से लोगों में घबराहट है। कुंवार विलेज के पास तेंदुए के हमले से चंदू भीमसी खुरपड़े और उनके बेटे रमेश घायल हो गए हैं। दोनों सुबह करीब 6 बजे अपने घर के पास के कुएं से पानी लाने गए थे। इसी दौरान परिवार की एक महिला, जो पहले वहां पहुंची थी, उसने झाड़ियों में तेंदुए को देख लिया और चिल्लाने लगी। उसकी आवाज सुनकर पिता-पुत्र वहां पहुंचे और तेंदुए को भगाने की कोशिश की। इस दौरान तेंदुए ने हमला कर दिया, जिसमें दोनों घायल हो गए।

घायलों का चल रहा इलाज



सूचना मिलते ही वन विभाग की टीम मौके पर पहुंची। रेंज फॉरेस्ट ऑफिसर निकेत शिंदे के नेतृत्व में टीम ने स्थिति का आकलन कर रेस्क्यू ऑपरेशन शुरू किया। वाइल्ड लाइफ वेलफेयर एसोसिएशन (WWA) की मदद से तेंदुए को एक घंटे के भीतर ट्रैंक्विलाइज कर पकड़ लिया गया और पार्क के रेस्क्यू सेंटर में शिफ्ट कर दिया गया।

तेंदुए का टूटा हुआ है एक दांत

वन विभाग के एक अधिकारी ने बताया कि पकड़ा गया तेंदुआ उम्रदराज नाम है। उसके एक कैनाइन दांत टूटा हुआ है। फिलहाल उसे मेडिकल जांच के लिए पार्क के रेस्क्यू सेंटर में रखा गया है। वहीं, शताब्दी अस्पताल के सुपरिटेंडेंट डॉ. अजय गुप्ता ने बताया कि पिता के सिर के दाईं ओर चोट आई है, जबकि बेटे के दाहिने हाथ की मध्य उंगली में जख्म है। फिलहाल उनकी हालत स्थिर और वे होश में हैं।

गोयल ने दहिसर में किया ब्रिज का उद्घाटन

■ NBT रिपोर्ट, मुंबई : उत्तर मुंबई के सांसद एवं केंद्रीय वाणिज्य एवं उद्योग मंत्री पीयूष गोयल ने शनिवार को दहिसर में रिवर वैली ब्रिज का उद्घाटन किया। यह उत्तर मुंबई में कनेक्टिविटी और नागरिक बुनियादी ढांचे को मजबूत करने की दिशा में एक और महत्वपूर्ण कदम है। इस ब्रिज के खुलने से यहां के निवासियों के लिए कनेक्टिविटी और आवागमन को काफी बेहतर हो जाएगा। यह परियोजना विधायक मनीषा चौधरी, स्थानीय जनप्रतिनिधियों और नागरिकों के प्रयासों से पूरी हुई। गोयल ने विकास को तेज करने के लिए ट्रिपल-इंजन सरकार केंद्र, राज्य सरकार और बीएमसी के समन्वित कार्य के महत्व पर जोर दिया। उन्होंने कहा कि जनता ने हम पर जो विश्वास जताया है, उससे हमारी जिम्मेदारी और बढ़ जाती है।

CCI NG 3.7 Product: NBTMumbaiBS PubDate: 15-03-2026 Zone: Mumbai Edition: 1 Page: NBTMFOC User: rajesh.kumar@timesofindia.com Time: 03-14-2026 21:55 Color:

RUNNING EPS PLANT FOR SALE

A reputed EPS Thermocol Manufacturing Unit located in Fab City, Hyderabad is available for immediate sale.

This is a running business with a production capacity of 120 Tonnes per month and well-established operations.

The factory is equipped with the necessary production facilities and is currently serving reputable existing customers with well-defined, consistent production plans.

Interested parties may contact for further details and site visit.
Contact: fabcity@zohomail.in
✆ 97399 07043 / 98493 00209

व्यक्तिगत

नाम परिवर्तन

I,KAMLA Devi Mother of Shailendra Kumar Singh Yadav r/o Baundih, Mau, U.P-221603 have changed my name from Kamla Devi to Kamla vide aff. No. 76AB573050 dt. 12-03-2026 at Nashik

I,CHAVAN Vishnu Haribhau r/o Barapatta, Ladjalgaon, Shevgaon, Ahmadnagar, M.H-414502 have changed my Daughter name from Sanskruti to Sanskruti Vishnu Chavan vide aff. No. 76AB574766 dt. 13-03-2026 at Nashik

मैं, श्री मुथुपांडी एस, संख्या 2602862F, SEP, श्री सुब्बैया पांडियन के पुत्र, विवाहित, सदा सेवा में, भारतीय नागरिक, जिनका आधार कार्ड संख्या 6008 5600 1153 है, स्थायी निवासी 40, कालीअम्मन कोविल स्ट्रीट, गुरुपुर, तिरुनेलवेली, तमिलनाडु-627760, पुत्री मिस SUBA M. के अभिभावक, ने अपनी पुत्री का नाम "SUBA" से "SUBA M." में संशोधित किया है। अत: अब वह अपने सभी आधिकारिक रिकॉर्ड्स/लेन-देन और कार्यवाहियों में "SUBA M." के नाम से जानी जाएगी।

TIMES interact — To book your ad — Logon to: ads.timesofindia.com or Call: 18001205474 (Toll Free)

S.T.S.MISSION ENGLISH SCHOOL
MALAD (WEST)

Sant Tukaram Salvation Mission during its Platinum Jubilee Year is interested in appointment of competent, committed Teaching & Non-Teaching staff in its un-aided English Medium School conducted under State Board, S.T.S Mission Located at Malad (W).

The detail requirement is as under :

Designation	No. of Posts	Qualification
Asst. Teacher	02	B.Sc B.Ed
Asst. Teacher	01	B.A B.Ed
P.T. Teacher	01	B.P.Ed
Asst. Teacher	02	H.S.C D.Ed
Drawing Teacher	01	A.T.D
Administration Co-coordinator	01	B.Com(Min.5 Year experience with Administration & Accounts

Interested candidates are required to submit their Resume at earliest online
Tel. : 7710967179 / 7709520989
Mail ID :- stsmission@gmail.com

I,SANDIP Vishnu Chavan Son of Chavan Vishnu Haribhau r/o Barapatta, Ladjalgaon, Shevgaon, Ahmadnagar, M.H-414502 have changed my name from Sandip Vishnu Chavan to Chavan Sandeep Vishnu vide aff. No. 76AB574767 dt. 13-03-2026 at Nashik

I,POOJA Wife of Chavan Vishnu Haribhau r/o Barapatta, Ladjalgaon, Shevgaon, Ahmadnagar, M.H-414502 have changed my name from Pooja to Pooja Vishnu Chavan vide aff. No. 59AB895015 dt. 13-03-2026 at Nashik

I,RAMAWADH Yadav Father of Shailendra Kumar Singh Yadav r/o Baundih, Mau, U.P-221603 have changed my name from Ramawadh Yadav to Ramawadh vide aff. No. 76AB573049 dt. 12-03-2026 at Nashik

I, Foolbasidevi Chhotelal Prajapati legally wedded Spouse of No.14471826F, Name - Chhotelal Jagarup Prajapati, Residing at R.No.6, Plot No.3/4, Sr.No.200/A, Mishri Tower, gayatri Sweets, Ashoknagar, Satpur, Nashik - 422012, Maharashtra, declare that, I have changed my name from Foolwasi Devi to Foolbasidevi Chhotelal Prajapati and Date of Birth Corrected to 01/01/1968 vide Affidavit No. 76AB 355739 Dtd. 02/03/2026 before Executive Magistrate Court, Nashik, Maharashtra.

I PV Padmanabhan father of JC-293174N Nb/Sub(Clk/SD) Aneesh M resident of "Palliyil Veedu" Vill & PO-Chervathur Kasargod Kerala have changed my name from PV Padmanabhan to Padmanabhan vide affidavit No 58AB 385729 dtd 31 Jan 26 before Nasik Road Court.

I M Santha mother of JC-293174N Nb/Sub(Clk/SD) Aneesh M resident of "Palliyil Veedu" Vill & PO-Chervathur Kasargod Kerala have changed my name from M Santha to Santha M vide affidavit No 58AB 385730 dtd 31 Jan 26 before Nasik Road Court.

प्रॉपर्टी

मुंबई प्रॉपर्टीज

मुंबई

ULTRA-LUXURY 4 BHK at Piramal Aranya, Avyaan Byculla -For Sale Fully Furnished Experience world-class living in Mumbai's most prestigious address. This spacious 4 BHK offers breathtaking Arabian Sea & Rani Baug views, premium interiors, and over 40 lifestyle amenities - all in a fully furnished, ready-to-move masterpiece. Byculla East | Piramal Realty 2,850 sq ft | 3 Car Parks | Clubhouse, Pool, Spa Price on Request. Call Now for Exclusive Viewing 9248003146.

दक्षिण मुंबई

SIDDHIVINAYAK Temple-facing 1 BHK starting at Rs. 2.47 Cr*. A minute away from Aqua Metro Line, Close proximity to Ravindra Natya Mandir. Prime location and excellent connectivity. Call - 96193 73402.

कांदीवली पश्चिम

MAYFAIR - हीरानंदानी/ पोईसर बस डिपोके सामने, कांदिवली (प) 2 बेडरूम 817 2.25 Cr./ 3 बेडरूम 1100' 3.50 Cr. फर्निश्ड, 2 पार्किंग Broker: 9619191741/ 9821061741

भर्ती

भर्ती-रिक्त पदों की स्थिति

विपणन, विज्ञापन और बिक्री

विपणन (मार्केटिंग)

WNTD in Goa fresher MBA/BBA for Real Estate marketing good Sal+Incent.Send CV Wapp TGS Builders & Dev. (Goa) 9763744555/9112202211

अन्य प्रोफेशनल्स

वास्तुकार (आर्किटेक्ट)

ARCHITECTS required 3-5 years' exp. In design, W.D., coordination, presentations, knowledge of Municipal Proposal & Auto DCR. Submission prefered - Bachelor's. Accommodation may be considered for outstation candidate as P.G. in good location. Contact : Mbl: 9821116157 or email Resume to bhalwankarassociates@gmail.com

टेंडर और नोटिस

सार्वजनिक सूचना (नोटिस)

सार्वजनिक सूचना

दि प्रागजीभाई मथुरादास हिंदू स्विमिंग बाथ एंड बोट क्लब ट्रस्ट
नेताजी सुभाष रोड, चौपाटी, मुंबई - 400 007.

सदस्यों की पत्नियों के लिए साधारण सदस्यता की प्रतीक्षा सूची हेतु आवेदन पत्र 17-03-2026 से 22-03-2026 तक प्रतिदिन सुबह 8.30 बजे से दोपहर 2.00 बजे तक क्लब परिसर में वितरित किए जाएंगे। केवल वे सदस्य जो 22-03-2011 या उससे पहले से लगातार सदस्य हैं, वही आवेदन करने के पात्र होंगे।

आवेदन पत्र जमा करने की दिनांक और समय :
18/03/2026 से 24/03/2026 सुबह 8.30 से दोपहर 4.00 बजे

- हितेश कल्याणभाई शाह
मानद सचिव

मुंबई., 13/03/2026

सेवाएं

ज्योतिष

मिश्र बताये जाने सभी समस्याओं का हल प्रेमविवाह, विदेशयोग, गृहक्लेश, ऊपरी बाधा का गारंटेड समाधान,लोक करते हैं, हम करके दिखाते. 9090724766 / 8828954766

TO ADVERTISE IN THIS SECTION CALL JITESH DOMINIC: 9867407521

SOCIAL EVENT

परोपकार® स्थापना 1998 मुंबई (पंजी)

महिला समिति द्वारा आयोजित

नारायण नारायण

कुबेर का खजाना

नारायण रेकी सत्संग

॥ प्रस्तुति ॥

श्रीमती राजेश्वरी मोदी (राज दीदी)

World - Renowned Life Transformational Motivational Speaker Nari Ratan

रविवार 12 अप्रैल 2026
सायं 4:00 बजे से

केवल आमंत्रित सदस्यों के लिए | Entry will only by prior Registration

सौजन्य : PRAKASHCHAND AGARWAL

॥ श्री हनुमंताय नमः॥ ॥ श्री गणेशाय नमः॥ ॥ श्री रामाय नमः॥

श्री हनुमान जन्मोत्सव का भव्य आयोजन

गुरुवार, 2 अप्रैल 2026
सायं 4 बजे से रात्रि 10 बजे तक

श्री हनुमंत ज्योति प्राकट्य एवं भजन संकीर्तन

सुप्रसिद्ध पार्श्वगायक

श्री विजय सोनी (कलकत्ता) श्री सुरेश शुक्ला (मुम्बई)

स्थान : श्री चिंचोली हनुमान मंदिर, एस.वी. रोड, मालाड (पश्चिम), मुंबई

संयोजक: हरियाणा सम्मेलन — व्यवस्थापक: श्री चिंचोली हनुमान मंदिर

सभी भक्तजन सपरिवार सादर आमंत्रित हैं।

निवेदक : जयकुमार गजानन्द गुप्ता

सौजन्य : BEST ROADWAYS LIMITED 40

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.

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

श्री जीण माता प्रचार मंडल - मुम्बई (पंजि) द्वारा आयोजित

सत्रहवां वार्षिक महोत्सव

अलौकिक झांकी, अखंड ज्योत, छप्पन भोग एवं महाप्रसाद

श्री जीण चरित मानस मंगल पाठ एवं भजन संध्या

दादी परिवार, मलाड द्वारा
दोपहर 3 बजे से रात्रि 9 बजे तक

रविवार, 22 मार्च 2026

सैफायर डोम, ब्रह्मा महेश ग्राउंड, ऑफ लिंक रोड, प्रज्ञ टॉवर के सामने, मेट्रो मॉल, हाइपर सिटी के पास, लिंक रोड, गोरेगांव (प.), मुंबई- 400104

विशेष आकर्षण: **नृत्य नाटिका**

नोट: दिव्यांग लोगों को दोपहर 2 बजे राशन सामग्री, व्हील चेयर, ट्राइसिकल का वितरण किया जाएगा।

विनीत : श्री जीण माता प्रचार मंडल ट्रस्टीगण

SOCIAL EVENT

श्री सालेश्वर सालासर हनुमान मंदिर (भायंदर) के तत्वावधान में आयोजित

गणगौर महोत्सव

शनिवार, 21 मार्च 2026

राजस्थानी सांस्कृतिक कार्यक्रम
सायं 6.30 बजे से

* राष्ट्रीय ख्याति प्राप्त कलाकार *
केसरिया बालम एंड पार्टी (इंदौर)

स्थान - जैसल पार्क चौपाटी, बालाजी खेल मैदान, भायंदर (पूर्व)

निवेदक : श्री सालेश्वर मंदिर प्रबंध कमिटी

प्रायोजक : श्री नरेंद्र मेहता (आमदार)

Space Courtesy: RAHUL ENTERPRISE
Initiate and Motivated by NANDU PODDAR

सीकर नागरिक परिषद्

Regd. No. E23479 (Mumbai)

कैलाशचन्द जैन एण्ड के. इडेना, पहिला माला, 97 महर्षि कर्वे रोड, मुंबई-20

होली स्नेह सम्मेलन

ढप, धमाल व लोकगीतों का रंगारंग कार्यक्रम
त्रिलोक सिरसलेवाला एवं ग्रुप द्वारा

रविवार दि 15 मार्च 2026, सायं 5 बजे से

स्थान: डीजी खेतान स्कूल ऑडिटोरियम, 9वां माला, सुंदर नगर के पीछे, मालाड (प.), मुंबई.

सीकर की सभी बहन- बेटियाँ अपने परिवार के साथ सादर आमंत्रित हैं।

ट्रस्टी एवं अध्यक्ष	ट्रस्टी एवं सेक्रेटरी	ट्रस्टी व उपाध्यक्ष
सीए कैलाशचंद जैन	राजेन्द्र होलानी	मुरारीलाल सोंथी, कमल अग्रवाल
ट्रस्टी व जॉइंट सेक्रेटरी: अजय पी. मारू	ट्रस्टी व जॉइंट ट्रेज़रर: शांतीलाल जैन	

ट्रस्टी: खेमराज सोंथी, श्यामसुंदर सोमानी, ओमप्रकाश झाझुका, नरोत्तम शर्मा, मनमोहन मिश्रा

सम्पर्क:

ओमप्रकाश कावड़िया (भायंदर पूर्व) 9224633136	रवि अग्रवाल (मीरा रोड) 9322288689	महेश सोढाणी (अंधेरी) 9320048008	शंकरलाल कलोरा (भायंदर पश्चिम) 9819761460
रमेश अग्रवाल (मालाड) 9323105580	महेन्द्र पोद्दार (कांदिवली) 9320665655	गोपी जोशानी (कल्याण सिटी) 9320572228	अशोक होलानी (चेंबूर कुर्ला) 9619044832

TODAY'S EVENT — TODAY'S EVENT

खण्डेलवाल वैश्य मंच (रजि.)
भायंदर द्वारा आयोजित

होली मिलन समारोह एवं सांस्कृतिक कार्यक्रम

रविवार 15 मार्च 2026 सायं 6 बजे से 10 बजे तक
नॉर्थ लोन ग्रीन कोर्ट क्लब, (जी.सी.सी.), मीरा भायंदर रोड

केशवाज़ स्पिरिचुअल रॉक बैंड द्वारा **भजन जैमिंग**

कुलदेवी माताओं की झांकी

समाज के प्रतिभावान छात्र-छात्राओं का सम्मान एवं पुरस्कार वितरण
संस्था की प्रथम कार्यकारिणी एवं वरिष्ठ समाजसेवियों का सम्मान

आप सभी समाज बंधु सादर आमंत्रित है।

॥ विनीत ॥

सतीश खंडेलवाल (संरक्षक)	हीरालाल खंडेलवाल (संरक्षक)	मनीष भिंवाल (अध्यक्ष)
कौशल गुप्ता (सचिव)	श्रीभगवान खंडेलवाल (कोषाध्यक्ष)	रश्मि खंडेलवाल (उपाध्यक्ष)
गोविंद खंडेलवाल (उपाध्यक्ष)	श्वेता खंडेलवाल (सहसचिव)	रमेश गुप्ता (सह कोषाध्यक्ष)

एवं सभी कार्यकारिणी सदस्य

नोट : यदि किसी समाज बंधु को आमंत्रण कार्ड नहीं मिला हो तो इसी को आमंत्रण पत्र समझें।

HOLI SPECIAL

NBT स्मृति यादों के चिराग

In Loving Memory

नैनं छिन्दन्ति शस्त्राणि नैनं दहति पावकः
न चैनं क्लेदयन्त्यापो न शोषयति मारुतः

JOIN US AS WE CELEBRATE THE LIFE OF

Kshitij R. Sureka

SUNDAY 15TH MARCH 2026 | 4:30 – 6:00 PM
PRAYER MEETING
MAKER TOWER A&B BANQUET HALL
CUFFE PARADE, MUMBAI

SON OF LATE RAJKUMAR SUREKA
FONDLY REMEMBERED BY SMT KUSUM SUREKA, AMBIKA & YATIKA SUREKA
PANKAJ, BABITHA, TARINI, TANISSHI SUREKA
RACHNA, VINIT, PRATHIT, DIVYAKSHI KEDIA, MANUJ GOYAL
POOJA, VIKRAM, LAKHITH NANGALIA
& THE GUPTA FAMILY

॥ वैकुंठवास ॥

श्रीमति मोहिनीदेवी माहेश्वरी (डूढाणी)
का वैकुंठवास
शुक्रवार 13 मार्च 2026 को हो गया है।

॥ बैठक ॥

रविवार 15 मार्च 2026
सायं 4:30 बजे से 6 बजे तक
लुणावा भवन, यूनिट नं.1-2, दादोजी कोण्डदेव मार्ग
सलेक्स इंडस्ट्रियल एस्टेट के पास
हनुमान मंदिर के सामने,
भायखला-पूर्व, मुंबई, 400033

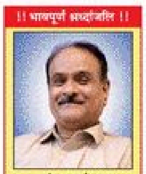
॥ शोकाकुल ॥

पुत्र-पुत्र वधु : बिमलादेवी-स्व.मूलचंद डूढाणी
गायत्री देवी-स्व.नारायणचंद डूढाणी, निर्मल-संतोषदेवी डूढाणी
गौरीशंकर-बबीतादेवी डूढाणी, मनोज कुमार-संगीतादेवी डूढाणी
बेटी-जवांई : तारादेवी-स्व.जगदीशप्रसाद बिहाणी, सरितादेवी-नंदकिशोर लखोटिया
जेठुता : जेठमल डूढाणी, बृजलाल डूढाणी, सुरजमल डूढाणी, महावीर डूढाणी
देवरपुत्र : सुरेशमल डूढाणी
पौत्र-पौत्र वधु : रितु- संदीप डूढाणी, आंचल-जय डूढाणी, ज्योति-भवानी डूढाणी
शिवांगी-हेमंत डूढाणी, वत्सल कुमार डूढाणी, देवीप्रसाद, गुलाब, मनोज, हरि, मुकेश, महेश, मनीष, मोहित, विवेक, वासु, गोविंद
पौत्री-पौत्री जमाई : रूपाली-मोहित सोमानी, ज्योति-समीर जाजू,
हिमांशी-शुभम् मुंधड़ा, चांदनी-गोपाल चांडक, मुस्कान-मीत मुंधड़ा, सुरभि डूढाणी
दोहिता-दोहिती : विजय, विकास, पूजा, ममता, अभिषेक
पड़पौत्र-पड़पौत्री : सिद्धार्थ, दिया, अनय, विदित, पूर्वीत, कुशा
एवं समस्त डूढाणी परिवार (कालू-सूरत-मुंबई)

फ़र्म : KAARTIKEYA INTERNATIONAL PVT LTD

आकस्मिक निधन

!! भावपूर्ण श्रद्धांजलि !!



अत्यंत दुःख के साथ सूचित किया जाता है कि हमारे पूजनीय स्व. डॉ राजेंद्र भोमिया (पिता: स्व रामनिवास भोमिया, माता: गीता भोमिया) दिनांक ११-March-२०२६ को अपनी सांसारिक यात्रा पूर्ण कर प्रभु के श्री चरणों में विलीन हो गये हैं।

उनकी आत्मा की शांति के लिए, लिया श्रद्धांजलि सभा का आयोजन निम्नानुसार किया गया है।
रविवार – १५-March-२०२६, सुबह 11am से 1pm
स्थान: १ फ्लोर, श्री माहेश्वरी भवन, फलाईओवर ब्रिज के पास, भायन्दर (प)

आपसे विनम्र निवेदन है कि आप पधारकर दिवंगत आत्मा को श्रद्धांजलि अर्पित करें।

शोकाकुल:
पत्नी : श्रीमती रेखा भोमिया
पुत्र : उमंग भोमिया
पुत्री : श्वेता भोमिया
पुत्री-दामाद: स्नेहा एवं विकास
नाती : पुलकित
समस्त भोमिया परिवार

प्रार्थना सभा

वैकुण्ठवास

(01/11/1937-13/03/2026)

अत्यंत दुःख के साथ सूचित कर रहे है कि हमारी पूज्य माताजी **श्रीमती कमला देवी साबू** (धर्मपत्नी स्व. श्री शिवभगवानजी साबू) का स्वर्गवास शुक्रवार, दि. 13/03/2026 हो गया है।

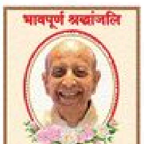
-: प्रार्थना सभा :-
रविवार 15/03/2026
शाम 4.00 से 5.30 बजे तक
सोढ़ा स्टर्लिंग बैंक्वेट हॉल, कोलशेत रोड, ठाणे (पश्चिम)

-: शोकाकुल :-
पुत्र-पुत्रवधू: विजय-सुनीता
पौत्र-पौत्रवधू: कृष्णकांत-प्रकृति, यश-ईशा
पुत्री-दामाद: सरोज-प्रदीपजी लड्ढा, शशि-अनिलजी मंत्री
एवं समस्त साबू परिवार
पीहर पक्ष: बियानी परिवार, सरवड़ी-सीकर

Contact Numbers
9820236731
9930913108

श्रद्धांजलि

भावपूर्ण श्रद्धांजलि



(वैकुण्ठवास : 10.03.2026)

संस्था के कर्मठ पदाधिकारी एवं अध्यक्ष **श्री श्यामसुंदर गोकुलचंदजी रूइया** के गोलोकवास पर भावपूर्ण श्रद्धांजलि।

परमपिता परमेश्वर से प्रार्थना है कि दिवंगत आत्मा को चिर-शांति प्रदान कर अपने श्री चरणों में स्थान देवें एवं परिवार को इस अपूरणीय क्षति को सहन करने का संबल प्रदान करें।

— श्रद्धावनत —
रामगढ़ शेखावाटी नागरिक परिषद मुंबई
समस्त पदाधिकारी एवं सदस्यगण

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

TO PLACE AN ANNOUNCEMENT IN THIS SECTION CALL: 9867505472

CCI NG 3.7 Product: NBTMumbaiBS PubDate: 15-03-2026 Zone: Mumbai Edition: 1 Page: NBTMMANJ User: ajay.karekar@timesofindia.com Time: 03-14-2026 20:36 Color:

उत्सव की खुशी
उत्सव के ऑफर्स संग

0% कटौती*
पुराने सोने के एक्सचेंज पर

३0% फ्लैट छूट*
चुनिंदा सोने के गहनों की बनवाई पर

१00% तक छूट*
हीरे के गहनों की बनवाई पर

PNG
JEWELLERS

*शर्तें लागू। ऑफर १० से २२ मार्च २०२६ तक उपलब्ध है।

विले पार्ले (पू) । ठाणे (प) । कल्याण (प) । बोरिवली (प) । पनवेल (प) । डोंबिवली (पू) । वाशी । अलीबाग । घोड़बंदर रोड (ठाणे) । भांडुप (प) । गोरेगांव (प) । विरार (प) । दादर (प)

टोल फ्री नं: १८०० २३३ ५००५ (सुबह ११ – शाम ७) www.pngjewellers.com I info@pngadgil.com

INDIA I USA

CCI NG 3.7 Product: NBTMumbaiBS PubDate: 15-03-2026 Zone: Mumbai Edition: 1 Page: NBTM8 User: cci Time: 03-14-2026 23:14 Color:

फटाफट खबरें

घूस लेते रंगे हाथ अधिकारी गिरफ्तार

■ NBT न्यूज, ठाणे: जाति प्रमाणपत्र की फाइल क्लियर करने के एवज में ढाई लाख की घूस लेते कोंकण डिवीजन शेड्यूल्ड ट्राइब सर्टिफिकेट वेरिफिकेशन कमिटी की डिप्टी डायरेक्टर रैंक की महिला अधिकारी को ठाणे एसीबी ने रंगे हाथों गिरफ्तार किया है। फाइल को क्लियर करने के लिए डिप्टी डायरेक्टर मैनाली उन्होंने ने ढाई लाख की मांग की थी। ठाणे एसीबी के रायगढ़- अलीबाग विंग के पास 12 मार्च को शिकायत दर्ज की गई थी।

मिठाई व्यापारी से फिरौती लेते 2 अरेस्ट

■ NBT न्यूज, ठाणे: मिठाई व्यवसायी से ढाई लाख की फिरौती लेते दो युवकों को ठाणे पुलिस की क्राइम ब्रांच यूनिट 5 ने गिरफ्तार किया है। पकड़े गए सुशांत सूर्वे और अक्षय करंजकर दोनों इस्टेट एजेंट बताए गए हैं और दोनों को चितलसर पुलिस की कस्टडी में रखा गया है।

'निजी अस्पतालों में हो आयुष्मान भारत'

■ NBT रिपोर्ट, मुंबई: मुंबई के बड़े प्राइवेट अस्पतालों को आयुष्मान भारत प्रधानमंत्री जन आरोग्य योजना और महात्मा ज्योतिबा फुले जन आरोग्य योजना में शामिल करना चाहिए। राज्य के स्वास्थ्य मंत्री प्रकाश आबिटकर ने शनिवार को कहा कि आम गरीब और मिडिल क्लास को अच्छी मेडिकल सुविधाओं का लाभ मिले, इसलिए प्राइवेट हॉस्पिटल इस स्कीम की हिस्सेदारी बढ़नी चाहिए।

ट्रैक पार करते समय तीन युवकों की मौत

■ NBT न्यूज, पालघर: पालघर रेलवे स्टेशन के पूर्व स्थित डांगीनगर रेलवे ट्रैक पार कर रहे तीन युवकों ट्रेन की चपेट में आने से मौत हो गई। यह हादसा शुक्रवार देर शाम करीब 7:30 बजे हुआ। मृतकों के नाम अरशेद खलील शेख (27), स्वप्निल शैलेंद्र पतले (23) और कुणाल कुमार दुबल (23) हैं, जो पालघर की एक प्राइवेट कंपनी में काम करते थे।

किडनैप करने का प्रयास, आरोपी अरेस्ट

■ NBT रिपोर्ट, मुंबई: बांद्रा पुलिस ने बजार रोड में 50 साल के आदमी को 45 दिन के बच्चे को दादी के हाथों से किडनैप करने की कोशिश करते पकड़ा है। ग्रांट रोड निवासी आरोपी राजेश जगताप ने बुजुर्ग महिला से बच्चा छीनने की कोशिश की। लोगों ने आरोपी को पुलिस के हवाले कर दिया।

खुदकुशी मामले में पति पर मामला दर्ज

■ NBT न्यूज, विरार: नारंगी बायपास रोड एरिया में गुरुवार की रात 18 वर्षीय नवविवाहिता ने खुदकुशी कर ली थी। पुलिस ने आरोपी पति पर मामला दर्ज किया।

स्कूल, ट्यूशन और लंबे होमवर्क की व्यस्त दिनचर्या में कहीं मशीन न बन जाएं बच्चे, बेशकीमती हैं फुर्सत के पल

बच्चों में रचनात्मकता और विकास के लिए खाली समय है ज़रूरी

AI Image

'मम्मी, आज मुझे बस पर पर रहना है।' 9 साल का विहान स्कूल से आते ही बैग सोफे पर फेंक देता है। मां तुरंत कहती है 'विहान जल्दी करो, 4 बजे ट्यूशन है, फिर 5:30 बजे स्विमिंग और 7 बजे पियानो क्लास जाना है।' विहान चुप हो जाता है। वह कुछ नहीं कहता, बस धीरे-धीरे तैयार होने लगता है। मां को लगता है कि वे अपने बच्चे के लिए सबसे अच्छा कर रही हैं, उसे हर कौशल सिखा रही हैं, हर अवसर दे रही हैं। लेकिन कभी-कभी इस भागदौड़ में बच्चों के लिए खाली समय ही नहीं मिल पाता। जब हर समय तय हो, तो बच्चा खुद को कब समझे? आज बहुत से बच्चे ऐसी जिंदगी जी रहे हैं, जहां सुबह स्कूल, फिर ट्यूशन, फिर कोई एक्टिविटी, फिर होमवर्क। बच्चे के दिन का लगभग हर पल किसी न किसी संरचना में बंधा होता है। माता-पिता चाहते हैं कि उनका बच्चा सब कुछ सीखे, आगे बढ़े, और पीछे न रह जाए। लेकिन मनोविज्ञान हमें बताता है कि बच्चे के विकास के लिए केवल गतिविधियां ही नहीं, बल्कि खाली समय भी उतना ही आवश्यक है।

डॉ. पीनू अग्रवाल, मनोवैज्ञानिक

ओवर-शेड्यूल्ड बच्चों में दिखने वाले संकेत
- जल्दी चिड़चिड़ा हो जाता है
- किसी भी गतिविधि में आनंद नहीं लेता
- बस यांत्रिक तरीके से सब कुछ करता रहता है

बच्चों के भावनात्मक विकास के लिए तीन पड़ाव अहम

■ **बोरियत से फायदा:** सुनने में अजीब लग सकता है, लेकिन बोर होना भी बच्चे के लिए जरूरी है। जब बच्चा बोर होता है, तब उसका दिमाग खुद कल्पना करना, खेल बनाना और रचनात्मकता विकसित करना शुरू करता है।

■ **आत्म-चिंतन और शांति:** बच्चे भी दिन भर कई अनुभवों से गुजरते हैं। दोस्तों के साथ झगड़ा, शिक्षक की डांट, किसी बात पर शर्म या खुशी। इन अनुभवों को समझने और महसूस करने के लिए उन्हें शांत समय चाहिए।

■ **भावनाओं की अभिव्यक्ति:** जब बच्चा लगातार एक गतिविधि से दूसरी गतिविधि में जाता है, तो उसे अपनी भावनाओं को समझने और व्यक्त करने का मौका नहीं मिलता। धीरे-धीरे वह अंदर ही अंदर दबाव महसूस करने लगता है, लेकिन उसे शब्द नहीं मिलते।

माता-पिता क्या कर सकते हैं?

सप्ताह में कुछ खाली समय तय करने की जरूरत है। हर दिन नहीं, तो सप्ताह में कुछ घंटे ऐसे रखें जब बच्चे के पास कोई निर्धारित गतिविधि न हो। हर कौशल सिखाना जरूरी नहीं है। बच्चे से पूछें कि उसे वास्तव में किस चीज में आनंद आता है। कभी-कभी माता-पिता परिणाम और कौशल पर इतना ध्यान देते हैं कि बच्चे की भावनात्मक ऊर्जा को भूल जाते हैं। ऐसा समय बनाइए जब बच्चा बस बात कर सके, खेल सके, या चुप रह सके।

खुद की खोज

बच्चों को थोड़ा खाली समय देना जरूरी है, ताकि वह खुद की खोज सकें। क्योंकि बचपन केवल सीखने का समय नहीं है, यह महसूस करने, कल्पना करने और धीरे-धीरे खुद बनने की यात्रा भी है।

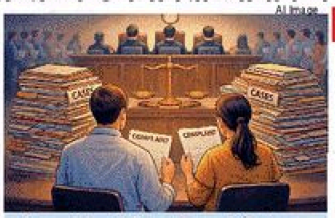
मामलों के निपटारे में होने वाली देरी उपभोक्ताओं के अधिकार पर आघात

13,961 केस राज्य उपभोक्ता आयोग में पेंडिंग, 2 से 5 साल में निपटारा

Krishna.Shukla@Timesofindia

■ **मुंबई:** उपभोक्ताओं की शिकायत के निपटारे में हो रही देरी ग्राहकों के अधिकार पर आघात कर रही है। उपभोक्ता संरक्षण कानून में शिकायतों का निपटारा 90 से 150 दिनों अपेक्षित है। मगर पहले पड़ाव में ही सामान्य तौर पर शिकायतों के निपटारे में दो साल से पांच साल का वक्त लग जाता है। अपील में यानी राज्य उपभोक्ता आयोग में यह समय सीमा दो से आठ साल तक खिंच जाती है।

रविवार को विश्व उपभोक्ता अधिकार दिवस के मौके पर इस संबंध में पड़ताल किए जाने से कई मुद्दे सामने आए हैं। वर्तमान में महाराष्ट्र राज्य उपभोक्ता शिकायत निवारण आयोग में 13,961 केस पेंडिंग हैं। वहीं प्रदेश के सभी जिलों के उपभोक्ता फोरम में 55,327 ग्राहकों की शिकायतें निपटारे का इंतजार कर रही हैं। आखिर यह केस फास्ट ट्रैक पर क्यों नहीं आ पा रहे हैं? किन स्थितियों में केस उपभोक्ता मंच और आयोग तक पहुंचते हैं?


AI Image

ई-फाइलिंग की दिक्कतें करती हैं परेशान

खरीदारी और सेवाओं के स्वरूप में आए बदलाव से ऑनलाइन एक क्लिक में सामान लोगों तक पहुंच रहे हैं, मगर इन सामानों की गुणवत्ता और सेवा की कमतरता से जुड़े विवाद के निपटारे में कम से कम दो साल लग जाते हैं। ऐडवोकेट करण गजरा बताते हैं कि उन्होंने अपने एक मुवक्किल की लॉन्ड्रिंग की सर्विस में सेवा की कमी को लेकर न्याय दिलाने में डेढ़ साल का समय लगा था। जिला उपभोक्ता फोरम में प्रैक्टिस करने वाले ऐडवोकेट गजरा बताते हैं कि फोरम में ई फाइलिंग में सबसे ज्यादा चुनौती का सामना करना पड़ता है। काफी देर तक सिस्टम से ओटीपी ही नहीं आता है।

घटिया दर्जे का सामान है शिकायत का आधार

आयोग और फोरम का काम घटिया दर्जे के सामान, असंतोषजनक सेवा, अनुचित व्यापार व्यवहार के खिलाफ सुरक्षा देना है। ऐडवोकेट वैष्णवी गुजराती बताती हैं कि आयोग में चिकित्सा से जुड़ी लापरवाही, हाऊसिंग, ऑटोमोबाइल, होटल, ट्रैवेल, बैंकिंग, और एग्रीकल्चर क्षेत्र के केस आते हैं, लेकिन कोविड के बाद से बीमा क्षेत्र से जुड़ी शिकायतों में इजाफा हुआ है। मगर विडंबना है कि केस की सुनवाई की तारीख 4 से 6 महीने के बीच की मिलती है।

प्रोडक्ट की जानकारी और बिल लेना जरूरी

एडवोकेट गुजराती बताती हैं कि नए कानून से काफी आसानी हुई है। अब लोग जहां रहते हैं, वहां शिकायत कर सकते हैं, पहले ऐसा नहीं था। लोग रजिस्ट्रार के पास निशुल्क वकील उपलब्ध कराने के लिए मार्गदर्शन ले सकते हैं। पीड़ित कंज्यूमर खुद भी अपने केस की पैरवी कर सकता है। ग्राहकों को कोई भी खरीदारी करते वस्तुओं की सटीक जानकारी लेनी चाहिए। बिल लेना नहीं छोड़ना चाहिए।

फोरम में दायर हो सकते हैं 1 करोड़ रुपये तक के केस

जिला उपभोक्ता फोरम में पहले 20 लाख रुपये तक की शिकायतें दायर की जा सकती थी, लेकिन अब एक करोड़ रुपये तक के विवाद दायर हो सकते हैं। वहीं, राज्य उपभोक्ता आयोग में पहले एक करोड़ तक की शिकायतें दायर की जाती थी, अब 10 करोड़ तक के केस दायर हो सकते हैं।

> संसाधनों का अभाव, उपभोक्ता आयोग एवं फोरम की सबसे बड़ी चुनौती है। केस के निपटारे में देरी का समाधान निकलना जरूरी है। -शिरीष देशपांडे, चैयरमैन मुंबई ग्राहक पंचायत

कल्याण में हुई अवैध खनन पर कारवाई

AI Image

■ **NBT, न्यूज, कल्याण:** कल्याण तालुका में अवैध लघु खनिज उत्खनन के खिलाफ राजस्व विभाग ने सख्त कार्रवाई करते हुए 24 पत्थर खदानों और स्टोन क्रशर यूनिट्स को सील कर दिया है। इसके साथ ही बिना सरकारी अनुमति के खनन करने के आरोप में 9 यूनिट संचालकों के खिलाफ कल्याण तालुका पुलिस स्टेशन में मामला दर्ज किया गया है।

यह संयुक्त कार्रवाई कल्याण के उपविभागीय अधिकारी (SDO) विश्वास गुजर के मार्गदर्शन में राजस्व विभाग की टीम ने की। टीम ने कल्याण तालुका क्षेत्र में संचालित खनन पट्टों, स्टोन क्रशर प्लांट, रेडी मिक्स कंक्रीट (RMC) प्लांट और डामर प्लांट का व्यापक निरीक्षण अभियान चलाया।

निरीक्षण के दौरान अधिकारियों को 9 ऐसी पत्थर खदानें और स्टोन क्रशर यूनिट मिलीं, जो बिना किसी वैध सरकारी अनुमति के संचालित हो रही थीं। इस संबंध में मंडल अधिकारी प्रीति घुडे की शिकायत पर कल्याण तालुका पुलिस स्टेशन में संबंधित संचालकों के खिलाफ मामला दर्ज किया गया। इसके अलावा कुछ ऐसी यूनिट्स भी सामने आईं जिनके पास वैध अनुमति तो थी, लेकिन संचालन के दौरान नियमों का पालन नहीं किया जा रहा था।

वास्तविक मात्रा का होगा मापन

पुलिस ने 9 आरोपियों के खिलाफ महाराष्ट्र भूमि राजस्व संहिता, माइंस एंड मिनरल्स (डिवेलपमेंट ऐंड रेगुलेशन) अधिनियम, 1957 और पर्यावरण संरक्षण अधिनियम, 1986 के तहत मामला दर्ज किया है। अधिकारियों के अनुसार मामले की जांच जारी है। जिन यूनिट्स पर अवैध उत्खनन का आरोप है, वहां इलेक्ट्रॉनिक टोटल स्टेशन (ETS) मशीन के माध्यम से उत्खनन की वास्तविक मात्रा का मापन किया जाएगा, जिससे अवैध खनन के स्तर का आकलन किया जा सके।

जूलरी शॉप से 6 लाख के कंगन हुए चोरी

■ **NBT न्यूज, वसई:** तुलिंज पुलिस स्टेशन क्षेत्र के नागिनदास पाडा इलाके में 5 फरवरी को जूलरी शॉप से छह लाख रुपये के कंगन चोरी करने के मामले में क्राइम ब्रांच यूनिट-2 की टीम ने एक महिला समेत दो आरोपियों को पुणे से गिरफ्तार किया है। वहीं इस मामले में शामिल 65 वर्षीय वृद्धा को कोर्ट में पेश होने का नोटिस दिया गया है।

नालासोपारा निवासी किशोर छगन सिंह राजपूत (33) की नागिनदास पाडा में सागर ज्वेलर्स नाम की दुकान है। 5 फरवरी की शाम करीब साढ़े पांच बजे दो महिलाएं और एक पुरुष जूलरी खरीदने के बहाने दुकान में आए। इसी दौरान एक महिला ने शोकेस में हाथ डालकर छह कंगनों का सेट चुरा लिया और तीनों वहां से फरार हो गए।

पूरी वारदात सीसीटीवी कैमरे में कैद हो गई। सूचना और फुटेज के आधार पर क्राइम ब्रांच ने पुणे के हडपसर स्थित गोसावी बस्ती से उत्तम बाबासाहेब कोरके और कल्पना अंकुश कांबले को गिरफ्तार कर लिया।

जलवायु कौशल प्रशिक्षण कार्यक्रम का होगा विस्तार

■ **NBT रिपोर्ट, मुंबई:** जलवायु परिवर्तन की चुनौती से निपटने के लिए युवाओं को तैयार करने की दिशा में मुंबई यूनिवर्सिटी ने यूनाइटेड किंगडम के ब्रिस्टल यूनिवर्सिटी के साथ मिलकर एक महत्वपूर्ण पहल की है। इस अंतरराष्ट्रीय सहयोग के तहत युवाओं को हरित कौशल, जलवायु परिवर्तन और सतत विकास से जुड़े विषयों पर प्रशिक्षण दिया जाएगा। यह पहल ब्रिटिश काउंसिल की जलवायु कौशल वैश्विक सहयोग अनुदान योजना के अंतर्गत शुरू की जा रही है। इसके तहत 50 से 80 युवाओं और 30 से 40 प्राध्यापकों की भागीदारी अपेक्षित है।

- दूसरे चरण की प्रशिक्षण की तैयारी शुरू
- मुंबई यूनिवर्सिटी और ब्रिस्टल यूनिवर्सिटी की संयुक्त पहल

यूनिवर्सिटी के अनुसार, पहला चरण सफल रहा है और अब दूसरे चरण के तहत स्थानीय जलवायु लचीलापन के लिए सामुदायिक सह-निर्माण प्रयोगशालाएं नामक परियोजना पर कार्य किया जाएगा। इसके तहत मुंबई, ठाणे और ब्रिस्टल में विशेष प्रयोगशालाओं के माध्यम से युवाओं को अनुभव आधारित शिक्षण दिया जाएगा।

कार्यक्रम में प्रशिक्षक को प्रशिक्षित करने की पद्धति अपनाई जाएगी। इसके तहत यूनिवर्सिटी के प्रोफेसर, स्वयंसेवी संस्थाएं और युवाओं को मार्गदर्शन देंगे। कुलपति रविंद्र कुलकर्णी ने कहा कि इस सहयोग से युवाओं को हरित कौशल विकसित करने और समुदाय के साथ मिलकर सतत विकास के लिए काम करने का अवसर मिलेगा।

नकली शराब गिरोह पर हुई कार्रवाई

■ **NBT न्यूज, कल्याण:** स्टेट एक्साइज डिपार्टमेंट की वेलफेयर टीम ने भिवंडी तालुका में नकली विदेशी शराब बनाने और बेचने वाली एक फैक्ट्री पर कार्रवाई करते हुए 46 लाख 97 हजार 750 रुपये का माल जब्त किया है। इस मामले में सोमा कृष्ण जाधव को गिरफ्तार किया गया है, जबकि अन्य आरोपियों की तलाश जारी है। विभाग के फ्लाइंग स्क्वॉड ने जाल बिछाकर दो संदिग्ध मारुति सुजुकी कारों को रोका। इनमें करीब 18 लाख 12 हजार रुपये की नकली विदेशी शराब मिली।

ट्रांस हार्बर लाइन पर मेगा ब्लॉक

■ **NBT रिपोर्ट मुंबई:** रविवार को ट्रांस हार्बर लाइन पर मेगा ब्लॉक लिया जाएगा। यह ब्लॉक रेलवे के इंजीनियरिंग और रखरखाव के कामों के लिए लिया जा रहा है। मध्य रेलवे के अनुसार, ठाणे और वाशी/नेरुल स्टेशनों के बीच अप और डाउन ट्रांस हार्बर लाइन पर सुबह 11:10 बजे से शाम 4:10 बजे तक मेगा ब्लॉक रहेगा। ठाणे से वाशी, नेरुल और पनवेल जाने वाली लोकल ट्रेनें सुबह 10:35 बजे से शाम 4:07 बजे तक रद्द रहेंगी।

स्टेट अपडेट

ईंटों से बने ढांचे के गिरने से दंपती की मौत, 4 अन्य मजदूर घायल

■ **भाषा, पुणे:** पुणे जिले के पिंपरी चिंचवड शहर में ईंट से बने ढांचे के गिरने से वहां काम कर रहे एक दंपति की मौत हो गई, जबकि 4 अन्य मजदूर घायल हो गए। पुलिस ने शनिवार को बताया, शुक्रवार शाम करीब साढ़े 4 बजे तलवाडे इलाके में यह घटना हुई। इस इलाके में भूमिगत टैंक स्थापित करने के लिए एक गड्ढे पर ईंटों से ढांचे का निर्माण किया जा रहा था। मृतकों की पहचान चाकन निवासी सचिन शंकर राठौड़ (30) और उनकी पत्नी कोमल (25) के रूप में हुई है।

बिजली दरों में कटौती की मांग

■ **पीटीआई, छत्रपति संभाजीनगर:** छत्रपति संभाजीनगर में औद्योगिक संगठनों ने बिजली की दरों में 5 रुपये प्रति यूनिट की कटौती की मांग की है। उन्होंने इसके पीछे पश्चिम एशिया में चल रहे संकट के कारण उत्पादन लागत में हो रही भारी बढ़ोतरी का हवाला दिया है। अधिकारियों ने शनिवार को बताया, इस सप्ताह की शुरुआत में छत्रपति संभाजीनगर प्रशासन ने औद्योगिक संगठनों से अपनी मांगों की एक सूची पेश करने को कहा था। बाद में एक बैठक के दौरान यह सूची राज्य के उद्योग मंत्री उदय सामंत को सौंप दी गई।

तुर्भे में महिला की चाकू मारकर हत्या, आरोपी फरार

■ **NBT न्यूज, नवी मुंबई:** तुर्भे में शुक्रवार रात एक अज्ञात व्यक्ति ने घर में घुसकर महिला की चाकू मारकर हत्या कर दी और मौके से फरार हो गया। मृतका की पहचान मानिनी मंडल के रूप में हुई है, जो मूल रूप से पश्चिम बंगाल की रहने वाली थी। वह तुर्भे क्षेत्र में मेड का काम करती थी और घर में अकेले रहती थी।

स्थानीय लोगों की सूचना पर मौके पर पहुंची पुलिस टीम ने शव को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम के लिए भेज दिया। पुलिस के अनुसार महिला के शरीर पर चाकू के कई घाव मिले हैं। फॉरेंसिक टीम ने भी मौके पर पहुंचकर परिसर की जांच की। एपीएमसी पुलिस ने हत्या की जांच और आरोपी की गिरफ्तारी के लिए विशेष टीम का गठन किया है। पुलिस आसपास के सीसीटीवी कैमरों और अन्य तकनीकी जानकारी के आधार पर आरोपी की पहचान करने का प्रयास कर रही है। पुलिस का दावा है कि जल्द ही आरोपी को गिरफ्तार कर लिया जाएगा।

एस्ट्रोन्यूमरो मिरर

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

■ **प्रश्न: अंधकार योग की अमावस्या कौन सा योग है?- रश्मि वर्मा**

उत्तर: ज्योतिष में अंधकार योग कोई एक सार्वभौमिक शास्त्रीय नाम नहीं है। यह शब्द सामान्यतः प्रतीकात्मक और व्याख्यात्मक प्रयोग में आता है। हां! अमावस्या योग नाम का एक योग अवश्य है जो उस स्थिति को कहा जाता है जब जन्म के समय सूर्य और चन्द्र एक ही नक्षत्र में स्थित हों। मान्यता है कि इस संगति से जीवन के आरंभिक चरणों में मानसिक द्वंद्व, दिशा की खोज और परिस्थितियों का गहन अनुभव मिलता है। बृहद् पाराशर होरा शास्त्र में वर्णित अशुभ योगों की श्रेणी में इसका संकेत मिलता है। यदि नवांश में भी सूर्य और चन्द्र का संयोग बना रहे तो यह प्रभाव और गहरा हो जाता है। विद्वानों का मत है कि तुला राशि के नक्षत्रों में यह योग विशेष संवेदनशीलता और संघर्ष का कारण बन सकता है। इसे दर्श जन्म योग के नाम से भी जाना जाता है, जो अंततः आत्मप्रकाश की खोज की ओर प्रेरित करता है।

■ **प्रश्न: पराक्रम भाव में सूर्य अच्छा होता है या बुरा?-निखिल त्रिपाठी**

उत्तर: कुंडली के तृतीय भाव में स्थित सूर्य सामान्यतः पराक्रम, पुरुषार्थ और आत्मविश्वास का संकेत देता है। ऐसे जातक स्वभाव से साहसी, रचनात्मक और यश प्राप्त करने वाले होते हैं। लेखन, कला, संगीत या काव्य जैसे अभिव्यक्तिपरक क्षेत्रों में उन्हें विशेष सफलता मिल सकती है। यह स्थिति छोटी बड़ी यात्राओं और स्वयं के प्रयासों से उन्नति का भी योग बनाती है।हालांकि, सूर्य की स्थिति यदि शत्रु राशि या नीच राशि तुला में हो, तो भाई बहनों के साथ मतभेद अथवा पराक्रम में कमी का संकेत भी दे सकती है। अतः इस भाव में सूर्य का फल उसकी संपूर्ण ग्रह स्थिति और दृष्टियों के अनुसार ही निश्चित किया जाता है।

■ **प्रश्न: राहु की महादशा कितने साल तक चलती है? यह शुभ होती है या अशुभ? इसके दुष्प्रभाव का निवारण कैसे किया जाए?- प्रेरणा देशमुख**

उत्तर: वैदिक ज्योतिष में राहु की महादशा अठारह वर्षों तक प्रभावी मानी जाती है। इसकी प्रकृति परिस्थितिनुसार बदलती रहती है। यदि राहु जन्मकुंडली के तृतीय, षष्ठ अथवा एकादश भाव में स्थित हो, तो यह अपनी महादशा में आश्चर्यजनक प्रगति, बौद्धिक विस्तार और मानसिक दृढ़ता प्रदान कर सकता है।

■ **प्रश्न: त्रिक भाव क्या है?- स्मिता जोशी**

उत्तर: जन्मकुंडली के छठे, आठवें और बारहवें भाव को संयुक्त रूप से त्रिक भाव कहा जाता है। ये भाव जीवन के संघर्ष, रोग, ऋण, रहस्य, व्यय और आध्यात्मिक अंतर्दृष्टि से जुड़े अनुभवों का संकेत देते हैं।

ज्ञान का पिटारा

यदि कुंडली के षष्ठ भाव में पापग्रह स्थित हो, तो व्यक्ति विरोधियों पर विजय पाने की क्षमता विकसित करता है और षड्यंत्रों का प्रभाव सीमित हो जाता है। ऐसा मान्यता कहती है।

इसे भी आजमाइए

यदि सूर्य निर्बल हो और जीवन में बाधाएं बढ़ रही हों, तो नियमित सूर्य अर्घ्य, बुजुर्गों का सम्मान तथा गौ सेवा जैसे सत्कर्म संतुलन और सकारात्मक ऊर्जा प्रदान कर सकते हैं।

बात पते की

जन्मकुंडली का सप्तम भाव जीवन के उस दिव्य द्वार का संकेत है, जहां आत्मा संबंधों के आलोक में स्वयं को देखती और परखती है। यहां स्थित सूर्य दाम्पत्य में तेज गरिमा और आत्मसम्मान की उज्ज्वल आभा भर देता है, पर सूर्य की तपिश अक्सर रिश्तों के माधुर्य का ह्रास करती है। चंद्रमा इस भाव में हो, तो कोमल भावनाओं का प्रवाह निरंतर बहता रहता है और मन का स्पर्श जीवन को मधुर संवेदनाओं से सींचता है। मंगल यहां साहस और आकर्षण का अग्नि तत्व जगाता है, जो संबंधों को ऊर्जा देता है परंतु कभी-कभी उग्रता के स्पंदन से जीवन में तनाव भर देता है। बुध सप्तम में वाणी की मधुरता और संवाद की सहज कला प्रदान करता है जिससे समझ और सामंजस्य का पुल निर्मित होता है। गुरु इस भाव में स्थित होकर विश्वास धर्म और उदारता का दिव्य प्रकाश फैलाता है तथा दाम्पत्य को आध्यात्मिक विस्तार देता है। पर प्रेम सुख में भी कमी मुमकिन है। शुक्र प्रेम सौंदर्य और कलात्मक अनुराग का सुमन बनकर अनेक के द्वारा संबंधों में माधुर्य और अनुरक्ति का सुवास भरता है। शनि यहां धैर्य और गम्भीरता की दीर्घ साधना सिखाता है, जिससे संबंध समय की परीक्षा में दृढ़ बनते हैं। और तनाव का सबब बनते है। राहु आकर्षण को रहस्यमय आयाम देता है और केतु अंततः आत्मिक एकत्व का सूक्ष्म बोध कराता 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।

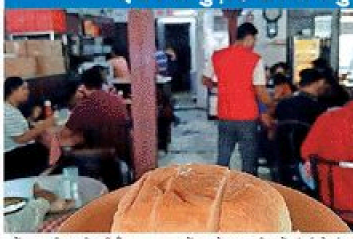
ईरान पर हो रहे हमले से चिंतित हैं मुंबई में रहने वाले ईरानी

Brijesh.Tripathi@Timesofindia.com

मुंबई से करीब ढाई हजार किमी दूर ईरान पर अमेरिका और इस्राइल हमले कर रहे हैं। इससे मुंबई में रह रहे ईरानी समुदाय के लोग भी परेशान हैं। मुंबई का ईरानी समुदाय राजनीतिक बयानबाजी से दूर रहना चाहता है, लेकिन ईरान में बढ़ते संघर्ष पर चिंतित है।

ईरानी समुदाय के कई लोगों ने कहा कि ईरान से हमारा लगाव है। हमारे आज भी पारिवारिक संबंध हैं, लेकिन हम यहां से सिर्फ वहां रहने वालों के लिए प्रार्थना कर सकते हैं। एक ईरानी असोसिएशन से संबंध रखने वाले ने बताया कि ईरान और मुंबई का एक इतिहास है, जो पारसी समुदाय से गहराई से जुड़ा हुआ है। उन्होंने बताया कि हमारे पूर्वजों की जड़ें ईरान के इस्फहान शहर से जुड़ी हैं, जहां इस्राइल और अमेरिका लगातार बमबारी कर रहे हैं। वहां इंटरनेट बंद है। फोन भी कभी-कभार लगता है। वहां के लोगों के लिए हम चिंतित हैं, लेकिन हम उनके लिए कुछ कर नहीं सकते हैं। बहुत पहले मुंबई में पारसी और ईरानी शिया समुदाय के लोग आए थे। दूरी की वजह से रिश्ते ज्यादा नहीं बन सके, लेकिन

ईरान से जुड़ी हैं पारसी समुदाय की जड़ें



जड़ें आज भी हमारी वहीं हैं।

उन्होंने बताया कि हमारी पवित्र जगहें मुंबई में हैं, ईरान में भी हैं और हम उनके नुकसान को लेकर चिंतित हैं। मुंबई में 45 फायर टेंपल और यानी हमारे तीर्थस्थल हैं। ये सिर्फ ऐतिहासिक जगहें नहीं हैं, बल्कि हमारी आस्था और विरासत के जीवित प्रतीक हैं। हमारी परंपराएं, हमारे लोग, हमारे फायर टेंपल ये आज भी हमें मुंबई से ईरान को जोड़ती हैं। सीधी सी बात है कि हम ईरान और ईरानी लोगों को लेकर चिंतित हैं, लेकिन राजनीतिक बयानबाजी करना हमारा काम नहीं है। हम मुंबई में पूरी तरह से सुरक्षित हैं। ईरानी समुदाय के सदस्य वहां रहने वाले लोगों की सुरक्षा सुनिश्चित करने के लिए संपर्क कर रहे हैं। एक ईरानी व्यक्ति ने कहा कि ईरान और भारत का व्यावहारिक और सांस्कृतिक संबंध सदियों से बहुत अच्छा है। भारत सरकार का जो स्टैंड है ईरान मामले को लेकर हम उसके साथ हैं।

'ईरान पर हमले से गुस्से में हैं लोग'

सपा विधायक रईस शेख जो लंबे समय से इस समाज से जुड़े हैं, उन्होंने बताया कि मुंबई में रहने वाले पारसी और शिया समुदाय के लोगों के बहुत सारे धार्मिक स्थल ईरान में हैं। वहीं, जो शिया ईरान से ताल्लुक रखते हैं और जो भारतीय हैं वह अयातुल्ला खामेनेई को मानते हैं। उनकी शहादत के बाद कई जगह उनके समर्थन में प्रदर्शन भी हुए। ईरान पर जिस तरह से बर्बर हमला किया जा रहा है, उससे मुंबई के ईरानी लोगों में गुस्सा और भय है।

भाईचारे के प्रतीक हैं ईरानी कैफे

मुंबई और ईरानी रेस्टोरेंट (कैफे) का रिश्ता 19वीं और 20वीं सदी के ईरानी प्रवासियों के जीवन-गाथा का जीता-जागता उदाहरण है। ये ईरानी कैफे जो मुंबई में कभी 2000 के दशक तक 300-350 तक थे, लेकिन अब सिमट कर 25-35 के बीच रह गए हैं। ईरानी कैफे और रेस्टॉरेंट में बन-मस्का, ईरानी चाय और उम्दा छत-कुसिंग आज भी इनकी पहचान हैं। भायखला स्थित एक ईरानी होटल के मालिक ने कहा कि इसकी स्थापना पिछली सदी की है ये रेस्टॉरेंट सादगी और भाईचारे का प्रतीक है। ईरानी होटल असोसिएशन के एक सदस्य ने बताया कि ज्यादातर ईरानी होटल, रेस्टॉरेंट या कैफे अब दक्षिण मुंबई, भायखला और बांद्रा में सिमट कर रह गए हैं। उन्होंने बताया कि अब हमारे परिवार की युवा पीढ़ी जो पढ़ी-लिखी है इनके सपने अलग हैं।

CCI NG 3.7 Product: NBTMumbaiBS PubDate: 15-03-2026 Zone: Mumbai Edition: 1 Page: NBTM9 User: cci Time: 03-14-2026 22:15 Color:

प्री-ऑस्कर पार्टी में एमा और ट्रेसी संग प्रियंका

अकैडमी अवॉर्ड्स से पहले प्री-ऑस्कर पार्टीज का दौर शुरू हो गया है। ऐसी ही एक पार्टी में प्रियंका चोपड़ा पति निक जोनस के साथ शामिल हुईं। यहां वह एमा वॉटसन और ट्रेसी ऐलस रॉस के साथ वक्त बिताती दिखीं।

रमज़ान में अमन-सुकून, सेहत और बरकतों की दुआ कर रहे सिलेब्स

रमजान अपने उरूज पर है। इबादतों के साथ आत्मशुद्धि और सब्र सिखाने वाले इस पाक महीने में नेकी और सवाब कमाने का मौका सिलेब्स भी नहीं गंवाना चाहते। यहां जानी-मानी अदाकारा हिना खान और अभिनेता ताहा शाह बदुशा ने अपनी रमजान की यादों, रोज़े और इफ्तारी पर की खास बातचीत:

शरीर की क्षमतानुसार रख रही हूं रोजे: हिना

Rekha.Khan@timesofindia.com

रमजान के इस पाक महीने में लोगों को दया और करुणा फैलाने का संदेश देने वाली हिना खान अपने पहले रोजे को याद करके खुश हो जाती हैं। वह बताती हैं, 'मेरा पहला रोजा मुझे हमेशा कश्मीर के बचपन की खूबसूरत यादें याद दिला देता है। मुझे याद है कि सहरी के लिए पूरा परिवार एक साथ उठता था। मेरी मां प्यार से सहरी का खाना बनाती थीं और घर में एक अलग ही सुकून भरा माहौल होता था। हम बच्चों को भी रोजा रखने को लेकर बहुत उत्साह रहता था। वो दिन बहुत खास थे, क्योंकि रमजान हमें परिवार, आस्था और अपनेपन का अहसास कराता था।'

रमजान में हेल्दी और हल्का खान-पान

इस साल के रोजे पर हिना ने बताया, 'इस साल के मैं अपने शरीर की क्षमता के अनुसार रोजे रख रही हूं। सेहत भी जरूरी है, तो मैं अपने शरीर की सुनती हूं और उन्हीं दिनों रोजा रखती हूं, जब लगता है कि आराम से पूरा दिन निभा सकती हूं। रमजान सिर्फ रोजा रखने तक सीमित नहीं है, यह नीयत और रूहानियत का महीना भी है, इसलिए मैं उसी पर ध्यान दे रही हूं। मैं सहरी और इफ्तारी में हल्का और हेल्दी खाना पसंद करती हूं, जैसे फल, खजूर और ठंडक देने वाले ड्रिंक्स। रमजान में शरीर को हाइड्रेट रखना बहुत जरूरी होता है, इसलिए मैं शरीर को तरोताजा और एनर्जेटिक बनाने वाली चीजें लेती हूं।'

को-एक्टर्स करते सेट पर इफ्तारी का इंतजाम

शूटिंग के दौरान के रोजे को याद करते हुए हिना कहती हैं, 'शूटिंग के दौरान ऐसा कई बार हुआ, जब सेट पर मेरे लिए खास इफ्तारी का इंतजाम किया गया। तब हमेशा बहुत स्पेशल महसूस होता था, जब प्रॉडक्शन या को-एक्टर्स सेट पर इफ्तारी का इंतजाम करते थे। फिलहाल मैं शूटिंग नहीं कर रही हूं तो घर पर शांति से रमजान मना रही हूं। साथ ही मैं सभी के लिए अमन, अच्छी सेहत और ढेर सारी बरकतों की दुआ करती हूं।'

अपने अंदर झांकने का मौका है रमजान का महीना: ताहा शाह

रमजान को खुद के भीतर झांकने का महीना मानने वाले ऐक्टर ताहा अपने पहले रोजे की यादें शेयर करते हुए कहते हैं,' अपने पहले रोजे के दिन मैं सहरी के लिए बहुत सुबह उठा था। आधी नींद में था, पर दिल में एक अजीब-सी खुशी और जोश था। मुझसे ज्यादा अम्मी खुश और उत्साहित थीं। उन्होंने बड़े प्यार से यकीन दिलाया कि कि मैं यह रोजा मुकम्मल कर सकता हूं। जब शाम को इफ्तार का वक्त आया और मेरा रोजा पूरा हुआ तो घर में खुशी का माहौल बन गया। हमने साथ में इफ्तार किया और सबने मुझे ऐसे प्रोत्साहित किया, जैसे मैंने कोई बड़ी कामयाबी हासिल कर ली हो। बड़ों से मुझे थोड़ी ईदी भी मिली, कुछ मिठाइयां और एक छोटा-सा खिलौना, लेकिन मेरे लिए सबसे बड़ी ईदी अम्मी के चेहरे पर आया वह फख्र था, जब उन्होंने कहा कि मैंने अपना पहला रोजा पूरा कर लिया है।'

खजूर और पानी से इफ्तार की शुरुआत

रमजान में सहरी और इफ्तार का अपना ही आकर्षण होता है मगर ताहा इसे अपने अंदाज में पूरा करते हैं। वे बताते हैं, 'इस साल रमजान मेरे लिए बहुत शांत और सुकून भरा है। हालांकि शूटिंग और ट्रैवलिंग के बावजूद मैं कोशिश करता हूं कि रमजान की असली भावना बनाए रखूं, जिसमें थोड़ा ठहरना, भीतर से शांत रहना और हर चीज के लिए आभारी रहना शामिल है। सहरी में मैं हल्का और साधारण खाना पसंद करता हूं, जैसे फल, अंडे, कुछ हल्का भोजन और खूब सारा पानी। इफ्तार की शुरुआत मैं हमेशा खजूर और पानी से करता हूं, जैसा मेरी मां बचपन से कहती आई हैं। आज भी ये छोटी-सी रिवायत मुझे घर की याद दिलाती है।'

थोड़ा ठहरना भी सीखना है

रमजान इबादत के साथ आत्मशुद्धि का महीना भी है। इस पर ताहा कहते हैं, 'रमजान मुझे खुद के भीतर झांकने का मौका देता है, क्योंकि यह महीना यह सोचने का होता है कि हम खुद को कैसे बेहतर बना सकते हैं। मैं हर साल अपने मन को थोड़ी धीमी रफ्तार में रखने और जीवन की भागदौड़ में दौड़ते रहने के बजाय अपने आस-पास के लोगों के साथ भी रहने की कोशिश करता हूं। यह खूबसूरत महीना हमें सब्र, दया और कृतज्ञता की सीख देता है और मेरी दुआ है कि यह रमजान हर घर में सुकून लाए, ईमान को और मजबूत करे और हर दिल को नेकी, उम्मीद और मोहब्बत से भर दे।'

हॉन्ग कॉन्ग में परिवार के साथ जन्मदिन मनाएंगी आलिया

आलिया भट्ट का आज जन्मदिन है और अपने बर्थडे से पहले आलिया अपने पति रणबीर कपूर और बेटी राहा के साथ एंजॉय करने के लिए हॉन्गकॉन्ग में हैं। सोशल मीडिया पर इस खूबसूरत कपल की कई फोटोज और विडियोज वायरल हो रहे हैं। एक फोटो में आलिया राहा को अपनी गोद में लिए हुए हैं और उनके पीछे रणबीर कपूर खड़े नजर आ रहे हैं। इस दौरान राहा ने लाल रंग की ड्रेस पहनी हुई है जबकि आलिया ग्रे कलर के कपड़ों में नजर आ रही हैं और रणबीर कपूर डेनिम जैकेट में कूल लग रहे हैं। हॉन्गकॉन्ग की गलियों में आलिया-रणबीर अपनी बेटी राहा के साथ घूमते हुए भी देखे गए। सोशल मीडिया पर वायरल हो रहे एक विडियो में वे एक पार्क में दिखाई दे रहे हैं। वहीं विडियो में आलिया पति और बेटी के साथ एक व्हाइट कलर की बड़ी बिल्डिंग की तरफ जाती हुई दिख रही हैं। गौरतलब है कि आलिया इन दिनों अपनी फिल्म अल्फा को लेकर चर्चा में हैं।

बर्थडे पार्टी का है खास प्लान!

रणबीर बेटी राहा के संग आलिया भट्ट का जन्मदिन बेहद खास तरह से मनाना चाहते थे, जिसके लिए उन्होंने हॉन्गकॉन्ग को चुना। बताया जा रहा है कि जन्मदिन को लेकर तीनों ने खास तैयारियां भी की हुई हैं।

"AJI-NO-MOTO®" ट्रेडमार्क पर चेतावनी सूचना

AJI-NO-MOTO® Regn No. 221356 | Regn No. 221361 | AJINOMOTO Regn No. 423190 | Regn No. 460418

"AJI-NO-MOTO®" एक जापानी कंपनी, Ajinomoto Co., Inc., की उमामी सीज़निंग (मोनोसोडियम ग्लूटामेट, एम एस जी) उत्पादों का ब्रैंड नेम है और रजिस्टर्ड ट्रेडमार्क भी है। कथित कंपनी उमामी सीज़निंग बनाती और बेचती है, यह एक प्रकार का अमीनो एसिड है जिसका प्रयोग भोजन को ज्यादा स्वादिष्ट बनाने में किया जाता है। ट्रेडमार्क "AJI-NO-MOTO®" 1964 साल से भारत और दुनिया के कई देशों में रजिस्टर्ड है। ट्रेडमार्क "AJI-NO-MOTO®" सामान्य एम एस जी का विवरण या उसके संदर्भ में प्रयोग करने के लिए इस्तेमाल नहीं किया जाना चाहिए। Ajinomoto Co., Inc., उच्च गुणवत्ता के खाद्य उत्पाद के उत्पादन में विश्व अग्रणियों में से एक है और 1909 में उमामी सीज़निंग बनाने और बेचनेवाली यह दुनिया की पहली कंपनी थी। इसलिए, AJINOMOTO पूरी दुनिया में एक कॉर्पोरेट ब्रैंड और रजिस्टर्ड ट्रेडमार्क के तौर पर भी प्रसिद्ध है। उमामी सीज़निंग, जो "AJI-NO-MOTO®" ट्रेडमार्क के तहत उमामी स्वादवर्धक के नाम से भी जाना जाता है, 100 वर्षों से, Ajinomoto Co., Inc., द्वारा दुनिया भर के 100 से भी ज्यादा देशों में बेचा गया है।

भारत में, "AJI-NO-MOTO®" ट्रेडमार्क के तहत उमामी सीज़निंग उत्पाद केवल Ajinomoto India Pvt. Ltd., के ज़रिए ही उपलब्ध है, जिनके पास Ajinomoto Co., Inc., टोक्यो, जापान द्वारा दिया गया एकमात्र लाइसेंस है। "AJI-NO-MOTO®" ट्रेडमार्क का उपयोग या संदर्भ, किसी अन्य व्यक्ति/पार्टी/संस्था द्वारा किसी अन्य पार्टी के एम एस जी या किसी अन्य खाद्य पदार्थ के लिए किया जाएगा तो यह गलत और गैर कानूनी होगा और उनके खिलाफ कानून के अनुसार कोर्ट में मुकदमा किया जाएगा।

AJINOMOTO CO., INC.
Tokyo, Japan.

Eat Well, Live Well. AJINOMOTO

AJINOMOTO INDIA PVT. LTD.
Chennai, India.
fssai Lic. No.10015042001655

UMAMI SEASONING
"AJI-NO-MOTO®"
Made from Natural Ingredients
MONOSODIUM GLUTAMATE NOT RECOMMENDED FOR INFANTS BELOW 12 MONTHS AND PREGNANT WOMEN

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