CCI NG 3.7 Product: NBTMumbaiBS PubDate: 22-03-2026 Zone: Mumbai Edition: 1 Page: NBTMFP User: cci Time: 03-21-2026 23:26 Color:

महानगर > मुंबई > रविवार, 22 मार्च 2026 > चैत्र 1 शक संवत 1948, चैत्र शुक्ल चतुर्थी, विक्रम संवत 2083

WATCH GOD WATCHDOG

वर्ष 18, संख्या 12 > मूल्य ₹6.00 > पेज 12 > आर. एन. आई. पंजीयन नंबर 27562 www.nbt.in

NBT संडे नवभारत टाइम्स

खबरों के अंदर की बात

NBT Lens

देखें पेज 2, 11, 12

अंतर्ज्ञान

भावनात्मक परिपक्वता का अर्थ भावनाएं न होना नहीं है, बल्कि भावनाओं को समझना और संभालना है। अपरिपक्व व्यक्ति भावनाओं से बह जाता है, परिपक्व व्यक्ति उन्हें देखता है। जब कोई आपको दुख देता है और आप तुरंत प्रतिक्रिया नहीं देते, बल्कि उस भाव को समझते हैं- यहीं से परिपक्वता शुरू होती है। परिपक्व व्यक्ति दोष नहीं, अर्थ ढूंढता है। ऐसा व्यक्ति जानता है कि हर भावना अस्थायी है और हर स्थिति कुछ न कुछ सिखाती है। भावनात्मक परिपक्वता आपको कठोर नहीं, गहरा बनाती है। आप कम प्रतिक्रिया करते हैं, लेकिन ज्यादा समझते हैं। यही समझ जीवन को हल्का, संबंधों को स्वस्थ और आत्मा को शांत बनाती है।

फटाफट खबरें

अगले दो दिन में 36 डिग्री पहुंचेगा तापमान

मुंबई के तापमान में वृद्धि शुरू हो गई है। रविवार और सोमवार को अधिकतम तापमान के और भी बढ़ने का अनुमान है। उत्तर-पूर्व से आने वाली गर्म हवाओं के कारण तापमान में वृद्धि की आशंका मौसम विशेषज्ञों ने जताई है। सोमवार को तापमान 36 डिग्री तक जाने का अनुमान लगाया गया है। ▸▸पेज 2

डोंबिवली में 7 स्ट्रीट डॉग्स की संदिग्ध मौत

डोंबिवली के मानपाड़ा इलाके में डॉग फूड फैक्ट्री से जुड़ा एक मामला सामने आया है, जहां संदिग्ध हालात में सात सड़क के कुत्तों की मौत हो गई। इन कुत्तों की मौत से स्ट्रीट डॉग्स के हितों के लिए काम करने वाले नाराज हो गए। पुलिस ने फैक्ट्री मालिक, उसके भाई और एक कर्मचारी के खिलाफ केस दर्ज कर जांच शुरू कर दी है। ▸▸पेज 7

शाह कल पेश करेंगे में CAPF विधेयक

केंद्रीय गृहमंत्री अमित शाह सोमवार को राज्यसभा में CAPF यानी केंद्रीय सशस्त्र पुलिस बल (सामान्य प्रशासन) विधेयक, 2026 पेश करेंगे। इसका उद्देश्य बीएसएफ, आईटीबीपी और सशस्त्र सीमा बल में अधिकारियों की भर्ती, प्रतिनियुक्ति और पदोन्नति को रेगुलेट करना है। राज्यसभा की कार्यसूची में यह जानकारी दी गई है।

आरोप लगने पर पंजाब के मंत्री ने दिया इस्तीफा

पंजाब के कैबिनेट मंत्री लालजीत सिंह भुल्लर ने शनिवार को राज्य मंत्रिमंडल से इस्तीफा दे दिया। मुख्यमंत्री भगवंत मान ने अमृतसर में राज्य भंडारण निगम के एक अधिकारी की आत्महत्या के बाद भुल्लर से पद छोड़ने को कहा था। भुल्लर पर अधिकारी को आत्महत्या के लिए उकसाने का आरोप है।

US रिपोर्ट पर 275 पूर्व अधिकारियों के सवाल

अंतरराष्ट्रीय धार्मिक स्वतंत्रता पर यूनाइटेड स्टेट कमीशन फॉर इंटरनेशनल रिलीजियस फ्रीडम की हालिया रिपोर्ट सुर्खियों में है। देश के पूर्व प्रशासनिक और न्यायिक अधिकारियों ने इसकी निष्पक्षता पर सवाल उठाए हैं। 275 पूर्व अधिकारियों के हस्ताक्षर वाले बयान में पाकिस्तान और बांग्लादेश में अल्पसंख्यकों की संख्या में गिरावट का जिक्र करते हुए बताया गया कि भारत में अल्पसंख्यक बढ़े हैं।

नैनीताल में खाई में गिरी कार, 2 की मौत

उत्तराखंड के नैनीताल में शनिवार को एक कार के गहरी खाई में गिरने से वाहन में सवार दो पर्यटकों की मौत हो गई और दो अन्य लोग गंभीर रूप से घायल हो गए। पुलिस ने यह जानकारी दी। कार में सवार सभी लोग उत्तर प्रदेश के रहने वाले थे। दुर्घटना ज्योलिकोट-भवाली मार्ग पर सुबह साढ़े आठ बजे गाड़ी अचानक 300 मीटर गहरी खाई में जा गिरी।

मौसम

कोलाबा	32.5	22.4
सांताक्रूज	33.9	20.1
सूर्यास्त रविवार	6:50 बजे	
सूर्योदय सोमवार	6:40 बजे	

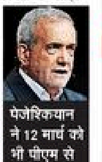
ईरान के राष्ट्रपति ने मोदी से कहा- बातचीत के लिए हम तैयार

बोले- BRICS की हो भूमिका, प. एशिया का बने नेटवर्क

■ NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली

पश्चिम एशिया में जारी संकट के बीच पीएम नरेन्द्र मोदी और ईरान के राष्ट्रपति मसूद पेजेश्कियान की फोन पर बात हुई। इस दौरान, पेजेश्कियान ने कहा कि वर्ल्ड लीडर्स से ईरान बातचीत के लिए तैयार है। पीएम ने ईरान के लोगों को ईद उल-फित्र और नवरोज की शुभकामनाएं दीं। उन्होंने पश्चिम एशिया के हालात पर चिंता भी जताई।

ईरान के सरकारी बयान के मुताबिक, पेजेश्कियान ने कहा कि वह परमाणु कार्यक्रम पर निगरानी के लिए वर्ल्ड लीडर्स से फोन और आमने-सामने की बातचीत के लिए तैयार हैं। उन्होंने पीएम मोदी से BRICS की अध्यक्षता का जिक्र करते हुए कहा कि इस समूह को ईरान के खिलाफ आक्रामकता रोकने, क्षेत्रीय और अंतर्राष्ट्रीय शांति बनाए रखने के लिए स्वतंत्र भूमिका निभानी चाहिए। इस दौरान पहली बार ईरान की ओर से शांति की कोशिशों के मद्देनजर क्षेत्रीय सुरक्षा नेटवर्क का भी प्रस्ताव सामने आया। इसके तहत ईरान चाहता है कि पश्चिम एशिया के देशों के भीतर ही एक ऐसा सुरक्षा नेटवर्क बने, जिससे बिना बाहरी दखल के शांति कायम हो सके।


पेजेश्कियान ने 12 मार्च को भी पीएम से बात की थी

ईरान के राष्ट्रपति ने कहा कि क्षेत्र में संघर्ष को खत्म करने के लिए जरूरी है कि अमेरिका और इस्राइल की ओर से तुरंत सीजफायर हो। साथ ही गारंटी भी दी जाए कि इस तरह का हमला आगे से नहीं होगा।

ईरान के रिवोल्यूशनरी गार्ड के प्रवक्ता जनरल अली मोहम्मद नैनी को शनिवार को सुपुर्द-ए-खाक किया गया। बड़ी तादाद में लोग जमा थे।

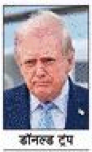
> त्योहार का मौसम पश्चिम एशिया में शांति, स्थिरता और समृद्धि लाए। जहाज रूट खुले और सुरक्षित रहें।
> –नरेन्द्र मोदी, (ईरान के राष्ट्रपति से बातचीत में)

वॉर अपडेट्स

- सप्लाई में सुधार के बाद केंद्र ने कमर्शल LPG सिलिंडर का आवंटन बढ़ाकर 50% कर दिया है।
- इस्राइल ने कहा, अगले हफ्ते ईरान के खिलाफ हमले और तेज होंगे।
- इराक में बगदाद स्थित खुफिया सेवा मुख्यालय पर ड्रोन से हमला। एक अधिकारी की हुई मौत।

युद्ध समाप्त करने पर कर रहे विचार: ट्रंप

अमेरिकी राष्ट्रपति डॉनल्ड ट्रंप ने कहा कि वह ईरान में सैन्य अभियानों को धीरे-धीरे समाप्त करने पर विचार कर रहे हैं। हालांकि, अमेरिकी प्रशासन पश्चिम एशिया में 2,500 अतिरिक्त मरीन सैनिकों की तैनाती कर रहा है। युद्ध के लिए और पैसे भी मांगे जा रहे हैं। ट्रंप प्रशासन ने ईरानी तेल पर लगे प्रतिबंध हटाने की घोषणा की। उधर, ईरान ने कहा कि उसके नतांज परमाणु ठिकाने को शनिवार को निशाना बनाया गया। ईरान ने हिंद महासागर में डिएगो गार्सिया द्वीप पर मौजूद अमेरिका और ब्रिटेन के एयरबेस पर मिसाइल से हमला किया। यह ईरान से करीब 4 हजार किलोमीटर दूर है।


डॉनल्ड ट्रंप

बांग्लादेश के नरसंहार को मान्यता की मांग

■ आईएएनएस, वॉशिंगटन: अमेरिका ने 1971 के बांग्लादेश नरसंहार को मान्यता देने की मांग करने वाले एक प्रस्ताव को पेश किया। इस प्रस्ताव में हिंदुओं की टारगेट किलिंग को लेकर पाक आर्मी व उसके साथियों के खिलाफ कार्रवाई की मांग की गई है। ग्रेग लैंड्समैन ने प्रतिनिधि सभा में यह बिल पेश किया, जिसमें पाक आर्मी व जमात-ए-इस्लामी के अत्याचारों को अमेरिका से औपचारिक मान्यता देने व इन अपराधों के लिए उनकी जवाबदेही तय करने की मांग की गई।

अमेरिका की संसद में पेश हुआ प्रस्ताव

यह प्रस्ताव 25 मार्च, 1971 की शाम को शुरू किए गए ऑपरेशन सर्चलाइट के दौरान हुए अत्याचारों की निंदा करता है। इसमें कहा गया, जहां सभी धर्मों के बंगाली लोगों को निशाना बनाया गया, वहीं हिंदुओं की हत्या, गैंगरेप, जबरन धर्म परिवर्तन और देश निकाला देकर खत्म कर दिया गया।

ईद-उल-फितर पर अमन-चैन की दुआ

Kaushik Naik

ईद-उल-फितर के मौके शनिवार की सुबह सैकड़ों लोगों ने बांद्रा स्टेशन पर स्थित मस्जिद में नमाज अदा की। इस अवसर पर मुल्क में अमन, भाईचारे और खुशहाली के लिए दुआ की गई। अंतरराष्ट्रीय हालात पर चिंता जताते हुए शांति की अपील की गई। मुंबई और उपनगरों में भी भाईचारे और उत्साह का माहौल रहा। इस दौरान सुरक्षा के कड़े इंतजाम रहे। आला अधिकारी सड़कों पर उतर कर इंतजाम का जायजा लेते रहे। ▸▸पेज 7

रोहित शेट्टी फायरिंग केस का 14वां आरोपी यूपी से अरेस्ट

आरोपी गोलू पंडित को आज किला कोर्ट में किया जाएगा पेश

■ NBT रिपोर्ट, मुंबई : मुंबई में फिल्म निर्देशक रोहित शेट्टी के घर पर हुई फायरिंग मामले में पुलिस को बड़ी सफलता मिली है। पुलिस ने इस मामले के 14वें आरोपी प्रदीप शर्मा उर्फ गोलू पंडित को आगरा से गिरफ्तार कर लिया है। मुंबई पुलिस और यूपी एसटीएफ की संयुक्त टीम ने गोलू पंडित को पकड़कर ट्रांजिट रिमांड पर लिया है और रविवार को उसे किला कोर्ट में पेश किया जाएगा।

23 वर्षीय आरोपी आगरा के महावीर नगर, तलैया बिजौली का निवासी है और कुख्यात शुभम लोणकर गैंग का मुख्य शूटर बताया जा रहा है। मुंबई क्राइम ब्रांच को उसकी लोकेशन मिलने के बाद यूपी एसटीएफ की मदद ली गई। एसटीएफ इंस्पेक्टर आकाश सिंह, पीएसआई योगेंद्र सिंह और मुंबई क्राइम ब्रांच के अधिकारी स्वप्निल काले व एपीआई अमोल माली ने गोलू पंडित को उसके घर से अरेस्ट किया। पूछताछ में आरोपी ने खुलासा किया कि वह शुभम लोणकर के सोशल मीडिया पोस्ट से प्रभावित हुआ था।

प्रदीप शर्मा उर्फ गोलू पंडित

23 वर्षीय आरोपी कुख्यात शुभम लोणकर गैंग का मुख्य शूटर बताया जा रहा

आरोपी का खुलासा, वह शुभम लोणकर के सोशल मीडिया पोस्ट से हुआ था प्रभावित

मामले में पुलिस ने तेज की जांच

गोलू पंडित ने बताया कि मोहल्ले के शिवम दुबे के कहने पर उसने विष्णु कुशवाह और दीपक को वारदात के लिए तैयार किया। दीपक ने 1 फरवरी को रोहित शेट्टी के घर पर फायरिंग की थी। इसके अलावा, गोलू पंडित ने 28 मई 2025 को राजस्थान के गंगापुर निवासी राजू कटारिया के घर पर भी फायरिंग करने की बात कबूली है, जिसमें उसे पहले भी हथियार के साथ गिरफ्तार किया गया था। मुंबई में 1 फरवरी की घटना में पुलिस पहले ही दीपक, विष्णु कुशवाह समेत कई आरोपियों को गिरफ्तार कर चुकी है, जबकि गोलू पंडित फरार था। अब उसकी गिरफ्तारी के बाद मामले की जांच और तेज कर दी गई है। गौरतलब है कि एक फरवरी को जुहू स्थित शेट्टी की 9 मंजिला इमारत की पहली मंजिल पर कम से कम 5 गोलियां चलाई गई थीं। वहीं, एक गोली इमारत के अंदर स्थित जिम के शीशे पर लगी थी।

एक फरवरी की घटना के दौरान चलाई गई थीं 5 गोलियां

मुंबई-अहमदाबाद हाइवे पर भीषण हादसा, 3 की मौत

■ NBT न्यूज, पालघर : मनोर पुलिस स्टेशन क्षेत्र के मुंबई-अहमदाबाद हाइवे पर शनिवार शाम भीषण हादसे में 3 लोगों की मौत हो गई। पुलिस के अनुसार, शनिवार शाम 6 बजे मुंबई-अहमदाबाद हाइवे के ढेकाले गांव के पास एक बाइक पर सवार 3 लोगों को एक तेज रफ्तार वाहन ने टक्कर मार दी। इस हादसे में तीनों की घटनास्थल पर ही मौत हो गई। सूचना के बाद मौके पर पहुंची हाइवे व मनोर पुलिस ने तीनों शव कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम के लिए भेज दिए हैं।

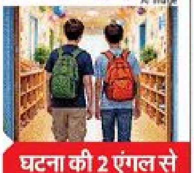
पुलिस ने वाहन चालक के खिलाफ दर्ज किया मामला

पुलिस ने बताया, मृतकों की अब तक पहचान नहीं हो सकी है। हादसे के बाद आरोपी वाहन चालक मौके से फरार हो गया। पुलिस ने अज्ञात वाहन चालक के खिलाफ मामला दर्ज कर लिया और उसकी तलाश करने के लिए CCTV फुटेज खंगाल रही है। वहीं, घटना को लेकर स्थानीय लोगों का कहना है कि तेज रफ्तार, लापरवाही और अपर्याप्त निगरानी के कारण इस तरह की घटनाएं लगातार बढ़ रही हैं। लोगों ने हाइवे पर निगरानी बढ़ाने, स्पीड कंट्रोल के सख्त उपाय लागू करने की मांग की है।

2 नाबालिगों ने की गला घोंटकर तीसरे की हत्या

■ NBT रिपोर्ट, मुंबई: डीएन नगर पुलिस ने 15 और 17 साल के दो नाबालिग लड़कों को अपने नाबालिग रूममेट की कथित तौर पर हत्या के आरोप में हिरासत में लिया है। हत्या का कारण आपस में झगड़ा होना था। दोनों आरोपियों को डोंगरी के चिल्ड्रन होम भेज दिया गया है। तीनों लड़के बिहार के रहने वाले थे। तीनों अंधेरी (ईस्ट) के गणेश नगर में एक साथ रहते थे और रेस्टोरेंट में काम करते थे। पुलिस के अनुसार, आरोपियों ने कथित तौर पर कपड़े के एक टुकड़े से पीड़ित का गला घोंट कर हत्या की।

डीएन नगर पुलिस के अनुसार, दोनों आरोपियों में से एक ने पीड़ित का गला भी दबाया था। पीड़ित की मृत्यु हो जाने के बाद दोनों उसी कमरे में शव के पास सोते रहे। सूचना मिलने पर पहुंची पुलिस ने दोनों को अरेस्ट किया और शव का पोस्टमार्टम कराया। पोस्टमार्टम में गला घोंटने की पुष्टि हुई है। पूछताछ में दोनों ने अपना जुर्म कबूल कर लिया।


AI Image

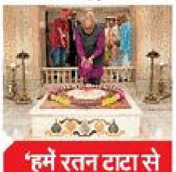
घटना की 2 एंगल से जांच कर रही पुलिस

पुलिस केस की जांच दो एंगल से कर रही है। पीड़ित ने एक मामले में मालिक से आरोपियों की शिकायत की थी, जिससे वे उससे नाराज थे। दूसरी थ्योरी यह है कि आरोपियों में से एक की बहन के बारे में पीड़ित ने कुछ अपशब्द कहे थे। पुलिस हर एंगल से केस की जांच में जुटी है। नाबालिगों से काम करवाने वाले रेस्टोरेंट संचालक से भी पुलिस पूछताछ कर रही है।

केवल संवाद से हो सकता है समाधानः उपराष्ट्रपति

■ NBT रिपोर्ट, मुंबई : उपराष्ट्रपति सीपी राधाकृष्णन ने शनिवार को कहा कि दुनिया युद्ध के खतरे से जूझ रही है और केवल संवाद से ही समाधान निकल सकता है। राधाकृष्णन ने नागपुर में आरएसएस के डॉ. हेडगेवार स्मृति मंदिर परिसर में भारतीय युवा संसद के 29वें राष्ट्रीय सत्र को संबोधित करते हुए कहा कि अपनी मातृभाषा में बोलना क्षेत्रीय होने का नहीं, बल्कि मौलिक होने का प्रतीक है।

उन्होंने कहा कि जब पूरी दुनिया युद्ध के खतरे से घिरी है, तब केवल संवाद ही समाधान का रास्ता दिखा सकता है। भारत में अनेक भाषाएं हैं। हर व्यक्ति अपनी मां से प्रेम करता है, हर व्यक्ति अपनी मातृभाषा और अपने धर्म से प्रेम करता है, लेकिन इसका यह मतलब नहीं है कि हमें दूसरे व्यक्ति की मां का सम्मान नहीं करना चाहिए। जब हम अपनी मातृभाषा में बोलते हैं, तब हम क्षेत्रीय नहीं, बल्कि मौलिक होते हैं।



'हमें रतन टाटा से प्रेरणा लेनी चाहिए'

उपराष्ट्रपति सी.पी. राधाकृष्णन लोक भवन के दरबार हॉल में आयोजित रतन टाटा महाराष्ट्र राज्य कौशल विश्वविद्यालय के पहले दीक्षांत समारोह में शामिल हुए। इस दौरान उन्होंने कहा कि जो लोग उद्यमी बनना चाहते हैं, उन्हें रतन टाटा से प्रेरणा लेनी चाहिए। रतन टाटा ने लाभ कमाने के साथ-साथ सामाजिक जिम्मेदारियों को भी बखूबी निभाया है। ▸▸पेज 2

साइबर सुरक्षा 'अभेद्य' ऐप्लिकेशन के जरिए साइबर अपराधियों पर कसा जा सकेगा शिकंजा

साइबर ठगी, रंगदारी के ख़िलाफ पुलिस का पहला मोबाइल ऐप लॉन्च, पर एक्सेस SP से लेना होगा

■ टीम NBT, दिल्ली/ चंडीगढ़

साइबर क्राइम व रंगदारी पर लगाम लगाने के लिए 'अभेद्य' मोबाइल ऐप आया है। यह देश में अपनी तरह का पहला मोबाइल आधारित सुरक्षा प्लैटफॉर्म है, जो संदिग्ध कॉल, धमकी भरे मेसेज, स्टॉकिंग व डिजिटल उत्पीड़न से बचाने में कारगर होगा। हरियाणा के डीजीपी अजय सिंघल ने शनिवार को पुलिस मुख्यालय में ऐप लॉन्च किया। उन्होंने कहा, विदेशी नंबरों से आने वाली कॉल बड़ी तकनीकी चुनौती पेश करती है। इससे निपटने के लिए पुलिस के तकनीकी विशेषज्ञों ने ऐप के रूप में यह समाधान विकसित किया। इसका सफल ट्रायल हो चुका है।

कैसे करता है काम?

- 'अभेद्य' ऐप संदिग्ध नंबरों से आने वाली कॉल्स-मेसेज को रोक देता है।
- अंतरराष्ट्रीय, वर्चुअल और बिना सेव किए गए नंबरों की निगरानी करता है।
- संदिग्ध लगने पर कॉल रिजेक्ट कर नंबर ब्लॉक कर देता है। संदिग्ध चैट, वॉयस मेसेज, नोटिफिकेशन को भी डिवाइस से हटा देता है।

AI Image

एंड्रॉयड और IOS दोनों के लिए रहेगा: इस ऐप को डाउनलोड करने के लिए संबंधित जिले के पुलिस अधीक्षक (SP) से संपर्क करना होगा। इसके बाद एक्सेस मिलेगा। ऐप एंड्रॉयड और आईओएस दोनों के लिए पर उपलब्ध रहेगा।

अपराध के आंकड़े क्या कहते हैं ?

1. **साइबर अपराधियों** ने दिल्ली में लोगों की लापरवाही, लालच, डर के कारण 2025 में 1200 करोड़ से भी अधिक रकम ठग ली।
2. **इस साल** 28 फरवरी तक करीब 60 करोड़ रुपये से अधिक की रकम ठगी जा चुकी है।
3. **दिल्ली पुलिस** ठगी की रकम का 24% होल्ड करा चुकी है।
4. **इससे पहले** होल्ड कराई गई रकम का आंकड़ा करीब आठ फीसदी बढ़ा है।

CCI NG 3.7 Product: NBTMumbaiBS PubDate: 22-03-2026 Zone: Mumbai Edition: 1 Page: NBTMVIVI User: kamlesh.mestry@timesofindia.co Time: 03-21-2026 22:55 Color:

पेरिस-कार्टर में नहीं कोई विवाद

पेरिस हिल्टन की शादीशुदा जिंदगी में तनाव की चर्चाओं पर विराम लग गया है। खुद उनके पति कार्टर रीम ने सोशल मीडिया पर लिखा, 'बेफिक्र रहें, मेरी पत्नी पेरिस हिल्टन मेरे लिए खरबों में से एक है और हम सबसे खुश कपल हैं।'

चक नॉरिस के निधन से दुखी अक्षय

चक नॉरिस के निधन पर अक्षय कुमार ने दुख जताया है। अक्षय ने बताया है कि जब वह मार्शल आर्ट सीख रहे थे, तब उन्होंने चक नॉरिस की कई फिल्में देखी थीं। उनकी फिल्मों से अक्षय ने काफी कुछ सीखा। अक्षय ने अपने सोशल मीडिया अकाउंट पर चक नॉरिस की एक फोटो शेयर करते हुए लिखा, 'ऑफ द ड्रैगन, मिसिंग इन एक्शन जैसी फिल्मों में चक नॉरिस को देखना मेरे लिए एक शिक्षा की तरह था। उनका अनुशासन, ताकत और स्क्रीन पर उनकी कमांड ने मुझे प्रभावित किया।' चक नॉरिस का हाल ही में 86 साल की उम्र में निधन हो गया। उनके परिवार ने सोशल मीडिया के जरिए उनके निधन की जानकारी दी। परिवार ने बताया कि उनका निधन अचानक हुआ और उस समय वह अपने परिवार के साथ थे।

> ऑफ द ड्रैगन, मिसिंग इन एक्शन जैसी फिल्मों में चक नॉरिस को देखना मेरे लिए एक शिक्षा की तरह था। उनका अनुशासन और स्क्रीन पर उनकी कमांड ने मुझे प्रभावित किया

मिडल ईस्ट के तनाव ने बिगाड़ा कॉन्सर्ट्स का शेड्यूल

अमेरिका-इस्राइल और ईरान के बीच हो रहे युद्ध का असर म्यूजिक कॉन्सर्ट्स पर भी पड़ रहा है। दिल्ली से लेकर खाड़ी देशों तक में होने वाले कॉन्सर्ट्स या तो कैंसल कर दिए गए हैं या फिर उनकी तारीखों को आगे बढ़ा दिया गया है। इस वजह से कलाकारों के साथ फैंस भी परेशान हैं। भारत से इतर दूसरे देशों की बात करें तो जेश ग्रीन ने बहरीन और दुबई के अपने शोज रद्द कर दिए, जबकि एंडी सी (Andy C) ने फ्लाइट में रुकावट के कारण UAE में फंसने के बाद अपना शो टाल दिया।

शकीरा के शोज अधर में

शकीरा ने फरवरी में मिडल ईस्ट के चार शहरों जेद्दा, अबू धाबी, दोहा और अकाबा के टूर की घोषणा की थी। 2026 सऊदी अरब ग्रां प्री इवेंट के तहत 19 अप्रैल को जेद्दा में होने वाला उनका कॉन्सर्ट रद्द कर दिया गया है, जबकि 1 अप्रैल को दोहा में होने वाला कॉन्सर्ट भी रद्द हो गया है। हालांकि भारत में होने वाले उनके कॉन्सर्ट के टिकट अभी भी उपलब्ध हैं, लेकिन फैंस इस शो को लेकर भी अभी असमंजस में हैं।

फिलपराची और सिंगर Ye ने भी दौरा टाला

फिलपराची और Ye ने भी अपना भारत दौरा टाल दिया है। Ye के शो के आयोजकों ने जानकारी दी कि नई दिल्ली में उनके शो का दिन बदलकर 29 मई 2026 को कर दिया गया है। वहीं फिलपराची का भारत दौरा भी अभी रोक दिया गया है। वह मुंबई में 13 मार्च और बेंगलुरु में 14-15 मार्च को परफॉर्म करने वाले थे।

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

सेवाएं
ज्योतिष
विद्या चाहने जाने सभी समस्याओं का हल प्रेमविवाह, विदेशयोग, गृहक्लेश, आपसी बाधा का स्पेशलिस्ट समाधान,लोक कहते हैं, हम करके दिखाते. 9930724766 / 8830934766

प्रॉपर्टी
बिक्री के लिए
महाराष्ट्र
2 BHK for sale in a High Rise in Borivali East Carpet 580 sq feet Near railway/Metro Stn Price- 1.47 crore NO CAR PARKING Genuine parties contact : 9819887132

पुणे
PUNE - AUNDH - BUNGALOW PLOT - TOP BUNGALOW SOCIETY - 8500 SQ FT - 31CR
PUNE - BANER - PREMIUM 5.5BHK 6500 SQ FT FLAT - 14.5CR
PUNE - BHUGAON - 1 ACRE FARMHOUSE PLOT - GATED COMMUNITY - 8CR
Call: 9096467465

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.

TO PLACE A PERSONAL ANNOUNCEMENT IN THIS SECTION CALL: 9867505472

NBT स्मृति यादों के चिराग

प्रार्थना सभा

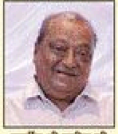
वैकुण्ठवास

अत्यंत दुःख के साथ सूचित कर रहे हैं कि हमारी पूज्य माताजी
श्रीमती सुशीलादेवी राठी
(धर्मपत्नी स्व. श्री जयगोपाल राठी)
का वैकुण्ठवास शुक्रवार, दि. 20/03/2026 को हो गया है।
-: उठावना :-
रविवार 22/03/2026
शाम 4.00 से 6.00 बजे तक
स्थान: स्वामीनारायण मंदिर, योगी नगर, अजमेरा ग्लोबल स्कूल के सामने, बोरीवली (प.) मुंबई-400091
-: शोकाकुल :-
देवर - देवरानी : गोविन्दराम - अर्चना देवी
ज्येष्ठ पुत्र : राधेश्याम
देवर पुत्र : मनमोहन
पुत्रवधू - पुत्र : अनिता - स्व. नवलकिशोर, निशा - श्याम
पुत्री - जवाई : कुलवन्ती - नवल किशोरजी
पौत्री - जवाई : स्नेहा - ललितजी, प्रिया - मयूरजी
पौत्र - पौत्र वधू : चिराग - श्रद्धा
दोहिती-जवाई : कोमल - रूपेशजी, निकिता - नितेशजी
दोहिता - वधू : शुभम - मंजू
प्रपौत्र : वायु
एवं समस्त राठी परिवार मुंबई / पीपाड़ वाले
पीहर पक्ष : सुरेन्द्र कुमार, विरेन्द्र कुमार, राजेश भूतड़ा (पीपाड़ / दिल्ली)
Contact Numbers
98690 03673
99695 35125

TO PLACE AN ANNOUNCEMENT IN THIS SECTION CALL: 9867505472

आकस्मिक निधन

भावपूर्ण श्रद्धांजलि
सर्व शक्तिमते परमात्मने श्री रामाय नमः



स्वर्गीय श्री सुनील जी सावलका
(स्वर्गीय श्री ईश्वरदासजी सावलका के सुपुत्र)
११ मार्च २०२६ को परमात्मा में लीन हो गए
प्रार्थना सभा
दिनांक: २२-०३-२०२६, रविवार
समय: सायंकाल 4:00 बजे से सायं 6:00 बजे तक
स्थान: दुर्गादेवी सराफ हॉल, सराफ कॉलेज, एस. वी. रोड, मालाड (पश्चिम)
शोकाकुल परिवार:
उषा सावलका (पत्नी)
सरला सावलका, अनिल एवं बिन्दा सावलका (भाई एवं भाभी)
दिशा एवं चंदन ओझा, आयशा एवं यश पारते (पुत्रियों एवं दामाद)
हेमंत एवं प्रतिमा, आलोक एवं समृद्धि, भरत (भतीजे एवं बहुऐं)
यश एवं मायरा (पोता-नातिन)
तथा
समस्त सावलका परिवार

भावपूर्ण श्रद्धांजलि

श्री देवीलालजी शाह (खण्डेलवाल)
(स्वर्गवास : 14 मार्च 2026 मुंबई)
पिलानी निवासी मुंबई प्रवासी परम गोभक्त श्री देवीलाल शाह (खण्डेलवाल) पुत्र स्व.श्री महादेव लालजी शाह ने पिलानी में अपनी 47 बीघा जमीन दान देकर गोशाला की स्थापना कराई, जहां आज करीब 300 अपाहिज गोमाताओं की सेवा हो रही है। गोशाला को सक्षम सम्पन्न बनाने में उन्होंने अपना पूरा जीवन लगा दिया।
उन्हें हमारी भावपूर्ण श्रद्धांजलि।
श्री गोपाल भगवान से हमारी प्रार्थना है वे इन्हें अपने गोधाम में स्थान दें।
श्रद्धावनत
समस्त पदाधिकारी एवं सदस्य
श्री गोशाला पिलानी
पिलानी नागरिक परिषद, मुंबई

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

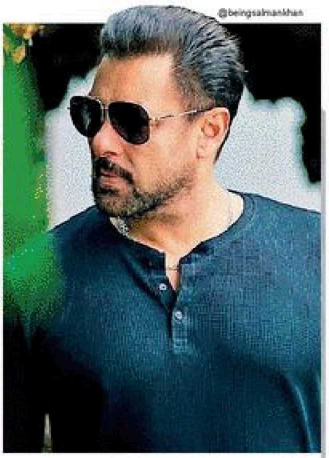
१९ वा स्मृतीदिन

श्रीमती ममता पारस गुन्देचा
१६.१२.१९६१ - २२.०३.२००७
आपके साथ बिताए गए पल हमें हमेशा याद आएंगे,
और हम उन यादों को हमेशा जीवित रखेंगे।
पारस
पूनम जतीन
दीपक रुचिका
एवं गुन्देचा परिवार
GUNDECHA
DEVELOPING MILESTONES SINCE 1966
Real Estate | Hospitality | Education

BOOK OBITUARY ADS
To book an Obituary Ad Please contact:
Jitendra Boricha 9820 137 295
Jitesh Dominic 9867 407 521
Asif Faridi 9594 343 468
TO BOOK ONLINE LOG ON TO
Ads.timesofindia.com
EXCLUSIVE OFFERS AND ASSISTANCE
SCAN TO BOOK

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

@beingsalmankhan



अगली ईद पर दोबारा बड़े पर्दे पर लौटेंगे भाईजान!

सलमान खान और ईद का गहरा रिश्ता है। वह न सिर्फ यह त्योहार बेहद खास अंदाज में मनाते हैं बल्कि इस दिन उनकी कई फिल्में भी ईद पर रिलीज हुई हैं जिन्होंने बॉक्स ऑफिस पर खूब धमाल मचाया। इसलिए ईद की रिलीज डेट्स सलमान खान के लिए तय थी। मगर पिछले कुछ समय से सलमान खान की फिल्में ईद की बजाय दूसरी डेट्स पर रिलीज हो रही हैं।

अगर ताजा खबरों की मानें तो सलमान खान फिर से ईद पर अपनी फिल्म रिलीज करना चाहते हैं। सूत्र बताते हैं, 'सलमान खान ने अपनी अगली फिल्म के मेकर्स दिल राजू और वामशी पडीपल्ली से कहा है कि वह फिल्म का शेड्यूल ऐसे प्लान करें कि फिल्म की अगले साल ईद पर रिलीज हो सके।'

दूसरी ओर, सलमान की मातृभूमि: मे वॉर रेस्ट इन पीस के मेकर्स ने इसके कुछ अहम सीन बदलने का फैसला किया है। इससे फिल्म की रिलीज डेट्स आगे हो सकती है। दरअसल इस फिल्म में प्रशांत तमांग भी अहम भूमिका निभा रहे थे। लेकिन उनके निधन की वजह से अब बहुत सारे सीन दोबारा शूट करने होंगे।

अनन्या पांडे और श्रुति हासन साथ करेंगी फिल्म में काम

@ananyapanday

अनन्या पांडे अब ऑनस्क्रीन श्रुति हासन के साथ नजर आने वाली हैं। दरअसल उनके वेब शो कॉल मी बे में अब श्रुति हासन की भी एंट्री हो गई है। पहले सीजन को दर्शकों से मिली अच्छी प्रतिक्रिया के बाद मेकर्स इस बार कहानी में और ज्यादा ड्रामा, कॉमेडी और इमोशनल ट्विस्ट जोड़ने जा रहे हैं। श्रुति अब शो में ग्लैमर और रहस्य का नया तड़का लगाती नजर आएंगी।

खबरों के मुताबिक, श्रुति हासन इस सीजन में एक अहम किरदार निभाती नजर आएंगी। हाल ही में जोधपुर में उनकी शूटिंग के कुछ विडियो सोशल मीडिया पर वायरल हुए थे, जिसके बाद से ही उनके इस प्रोजेक्ट को लेकर चर्चा तेज हो गई थी। अब साफ हो गया है कि वह कॉल मी बे 2 की शूटिंग कर रही हैं। शो की खासियत उसके स्टाइलिश अंदाज और मॉडर्न फैशन को लेकर है। चर्चा है कि श्रुति हासन का किरदार काफी अलग और दिलचस्प होगा। इसके अलावा श्रुति हासन अपने म्यूजिकल करियर को लेकर भी काफी एक्टिव हैं। वहीं अनन्या पांडे के अन्य प्रोजेक्ट्स की बात करें तो वह आने वाले दिनों में वह लक्ष्य के साथ फिल्म चांद मेरा दिल में नजर आएंगी। इस फिल्म को करण जौहर बना रहे हैं।

इंस्टा पर पूछा, क्या मैं ज्यादा एक्टिव हूं

वहीं अनन्या पांडे ने बीते दिनों अपने नए हेयरस्टाइल की फोटो भी शेयर की। इसके साथ उन्होंने इंस्टाग्राम पर लिखा, 'क्या अब मैं इंस्टाग्राम पर बहुत एक्टिव हूं? इसके साथ उन्होंने हंसाने वाले इमोजी बनाए हैं। इन फोटोज में वह अपने नए हेयरकट में बहुत कूल नजर आ रही हैं। उन्होंने व्हाइट शर्ट के साथ ब्लैक टाई पहनी है और स्टाइलिश पोज दे रही हैं। वहीं अनन्या पांडे एक फैशन इवेंट में भी नजर आईं। उन्होंने ओवरसाइज्ड ब्लेजर और प्लीटेड आइवरी स्कर्ट में लुक किया, जिसमें वह बेहद खूबसूरत नजर आईं। अनन्या ने बताया कि उनका फैशन मंत्रा 'कंफर्ट और क्लासी' है।

Pics: Social Media

रश्मिका-विजय ने अपनी नन्ही फैन के साथ किया लंच

रश्मिका मंदाना और विजय देवरकोंडा ने अपने फैन का दिल जीत लिया जब उन्होंने अपनी एक नन्ही फैन से किया वादा निभाया। दोनों सितारों ने बच्ची और उसके परिवार को अपने घर लंच के लिए बुलाया, जिसका विडियो अब सोशल मीडिया पर तेजी से वायरल हो रहा है। विडियो में कई प्यारे पल कैद हैं। बच्ची पहले कैमरे से बात करते हुए अपनी खुशी जाहिर करती है, फिर विजय देवरकोंडा उसे गोद में उठाते हैं। बच्ची मासूमियत से पूछती है कि उसे उनकी शादी में क्यों नहीं बुलाया गया। डाइनिंग टेबल पर रश्मिका मंदाना बच्ची को लड्डू खिलाती हैं और प्यार से उसे किस भी करती हैं। वहीं विजय भी उसे खाना खिलाते और दुलार करते दिखते हैं। इस दौरान बच्ची खुशी-खुशी कहती है, 'हम भी अब दोस्त हैं ना', जिस पर दोनों सितारे मुस्कुराते हैं। इस खास मुलाकात के बाद बच्ची ने सोशल मीडिया पर लिखा कि यह पल उसके और उसके परिवार के लिए बेहद खास और यादगार रहा। दोनों कलाकारों ने उनका बहुत प्यार से स्वागत किया। दरअसल, नन्ही फैन ने कुछ दिनों पहले एक विडियो शेयर कर रश्मिका और विजय की शादी में उसे न बुलाने पर दुख जताया था।

CCI NG 3.7 Product: NBTMumbaiBS PubDate: 22-03-2026 Zone: Mumbai Edition: 1 Page: NBTMKHEL User: cci Time: 03-21-2026 22:32 Color:

RCB के प्लेयर्स खिताब बरकरार रखने के लिए एक मिनट भी टाइम बर्बाद नहीं करें। हमें आगे रहना है तो आप रिवाइव ऑन कर लीजिए। अगले ढाई महीने में हमें अपना 120% देना होगा। - *विराट कोहली, रॉयल चैलेंजर्स बेंगलुरु के दिग्गज प्लेयर*

76 रन दिए थे जोफ्रा आर्चर ने सनराइजर्स हैदराबाद के खिलाफ एक पारी में पिछले सीजन। यह IPL के इतिहास में किसी बोलर द्वारा एक पारी में खर्च किए गए सर्वाधिक रन का रेकॉर्ड है

लखनऊ की टीम पिछले सीजन सिर्फ छह मैच में ही जीत दर्ज कर पाई थी

दिखाना होगा अपना जायंट रूप

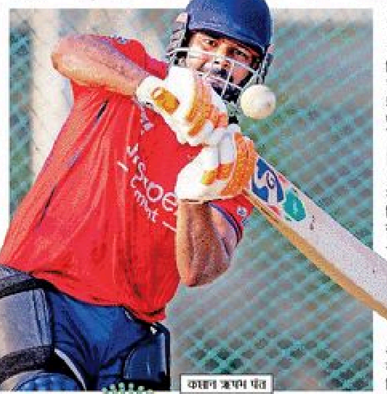
■ **NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली:** लखनऊ सुपरजायंट्स (LSG) एकमात्र सक्रिय IPL टीम है जो कभी फाइनल में नहीं पहुंची। 2025 में सातवें स्थान पर रहने के बाद उम्मीदें और घट गई हैं। पिछले सीजन नए कप्तान ऋषभ पंत की अगुआई में लखनऊ सुपर जायंट्स (LSG) का प्रदर्शन बेहद निराशाजनक रहा था। टीम कुल 14 मैच में से सिर्फ छह मैच जीत पाई थी। अंक तालिका में टीम पॉइंट्स टेबल में टीम सातवें स्थान पर रही थी। अब यह नया सीजन है जिसमें प्लेयर्स पर भी प्रभावशाली प्रदर्शन का दबाव दोगुना होगा क्योंकि टीम के मालिकों और निवेश का दबाव है और अब तुरंत परिणाम चाहिए।

कप्तान पर होगी खास नजर: LSG ने पिछले सीजन खराब प्रदर्शन के बाद बड़े बदलाव की बजाय संतुलन पर ध्यान दिया। टीम ने भारतीय खिलाड़ियों को मजबूत करने के साथ अनुभवी विदेशी खिलाड़ियों को जोड़ा है, जिससे संकेत मिलता है कि IPL 2026 में टीम ज्यादा संतुलित और परिस्थितियों के हिसाब से खेलने की रणनीति अपनाएगी। ऋषभ पंत को 27 करोड़ रुपये में रिटेन किया गया। उनकी कप्तानी पर खास नजर रहेगी क्योंकि उनका टी20 फॉर्म उतार-चढ़ाव भरा रहा है।

बैटिंग लाइनअप है जोरदार: LSG की सबसे बड़ी ताकत उसका आक्रामक टॉप ऑर्डर है। एडेन मार्करम, मिचेल मार्श की ओपनिंग जोड़ी के साथ नंबर 3 या 4 पर निकोलस पूरन और खुद ऋषभ पंत की मौजूदगी यही संदेश देती है कि टीम कुछ ही ओवरों में मैच जिताने का माद्दा रखती है। मिडिल ऑर्डर में आयुष बडोनी, अब्दुल समद जैसे मैच फिनिशर हैं, जिन्होंने हाल में शानदार प्रदर्शन किया है। बडोनी ने पिछले सीजन अच्छा किया था, जबकि समद का IPL स्ट्राइक रेट 150 से ऊपर है।

बॉलिंग यूनिट में इंजरी की समस्या: सुपरजायंट्स ने सीजन से पहले मोहम्मद शमी को ट्रेड के जरिए टीम में शामिल किया। उनकी मौजूदगी टीम के तेज आक्रमण को मजबूत बनाती है। शमी ने हाल के घरेलू सीजन में बंगाल के लिए 27 पारियों में 68 विकेट लिए हैं। शमी के अलावा टीम में एनरिच नॉर्त्जे और मयंक यादव के रूप में अन्य विकल्प हैं। टीम के अन्य भारतीय तेज गेंदबाज चोटों से जूझते रहे हैं। फैलाने वाले मयंक मैदान पर वापसी करेंगे लेकिन वह कितने मैच के लिए खुद को फिट रख पाएंगे यह कह पाना मुश्किल है। अवेश खान को कुछ समय पहले ही फिट घोषित किया गया, जबकि मोहसिन खान भी चोटों से परेशान रहे हैं। स्पिन में दिग्वेश राठी अपनी गेंदबाजी से ज्यादा अपने ऐक्शन और सेलिब्रेशन को लेकर ज्यादा सुर्खियों में रहते हैं।

टीम से जुड़े है कुछ नए चेहरे: पांच बार मुंबई इंडियंस के साथ रहने के बाद अर्जुन तेंडुलकर अब सुपरजायंट्स से जुड़ गए हैं। अर्जुन के पास खुद को एक भरोसेमंद गेंदबाज के रूप में स्थापित करने और अपने पिता सचिन तेंडुलकर की छाया से बाहर निकलकर पहचान बनाने का यह नया मौका होगा।



कप्तान ऋषभ पंत

IPL 2026 6 दिन बाकी काउंटडाउन

2025 में ऋषभ पंत 13 पारियों में सिर्फ 269 रन बना पाए थे, जहां उनका औसत 24.45 रहा था। इस टोटल में से 118 रन एक ही पारी में आए थे

627 रन बनाए थे मिचेल मार्श ने साल 2025 में जोकि इस टीम की ओर से किसी एक प्लेयर द्वारा बनाए गए सर्वाधिक रन का नया रेकॉर्ड है

18 विकेट लिए थे आवेश खान ने सीजन 2022 में जोकि लखनऊ की टीम की ओर से एक सीजन में किसी बोलर द्वारा लिए गए सर्वाधिक विकेट का रेकॉर्ड है

होम ग्राउंड पर रहा है खराब रेकॉर्ड

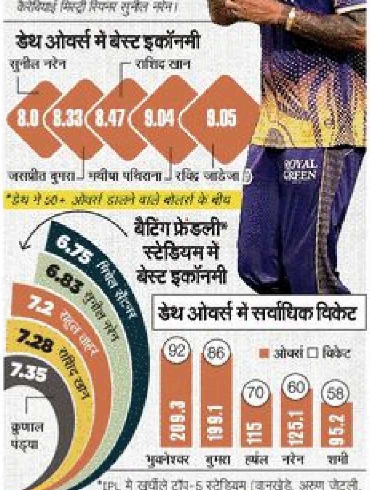
NBT Lens — खबरों के अंदर की बात

सभी टीम होम ग्राउंड पर खेलना चाहती है और घरेलू दर्शकों के बीच जाने पहचाने माहौल का पूरा फायदा भी उठाती है, लेकिन लखनऊ सुपरजायंट्स अपने घरेलू मैदान इकाना स्टेडियम का फायदा उठाने में नाकाम रही है। पिछले सीजन टीम ने यहां 7 में से सिर्फ 2 मैच जीते और 5 गंवाए। अपने मैदान पर मिली लगातार 4 हार ने उन्हें प्लेऑफ की दौड़ से बाहर कर दिया। इकाना पर ओवरऑल रेकॉर्ड भी ज्यादा अच्छा नहीं रहा है। यहां उसने कुल 21 मैच खेले हैं और 11 गंवाए हैं और सिर्फ 9 में जीत मिली है। घर पर आधे से ज्यादा मैचों में हार टीम की कमजोरी बयां करती है।

IPL 2026 POWER स्टैट्स

धुरंधर बॉलबाज़

IPL का असली रोमांच भले ही चौके-छक्कों की जोरदार बारिश में हो, लेकिन जीत की कहानी अक्सर गेंदबाज लिखते हैं। जब बात IPL के सबसे घातक और असरदार गेंदबाजों की आती है, तो आंकड़े अक्सर उलझा देते हैं। हालांकि एक नाम हर आंकड़े में चमकता है और वो नाम है कैरेबियाई मिस्ट्री स्पिनर सुनील नरेन।



*IPL में खर्चीले टॉप-5 स्टेडियम (वानखेड़े, अरुण जेटली, ईडन गार्डंस, चिदंबरम, चिन्नास्वामी) में कम से कम 50 ओवर्स

स्पोर्ट्स QUIZ

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

1. विंबलडन में कितने कोर्ट पर इस साल विडियो रिव्यू उपलब्ध रहेगा?
A) 1 B) 4 C) 6 D) 8

2. IPL में एक पारी में सर्वाधिक रन खर्च करने का रेकॉर्ड किस बोलर के नाम है?
A) जोफ्रा आर्चर B) उमेश यादव C) अशोक डिंडा D) भुवनेश्वर कुमार

कल के जवाब
1. C) 4 2. D) लखनऊ सुपर जायंट्स

लकी WINNER

1. हिरालाल डबराल, बदरपुर, दिल्ली
2. शंभू शरण सिंह, मीरा रोड, मुंबई
3. कृष्णा, लखनऊ, उत्तर प्रदेश

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

पंजाब 3-1 से जीता

■ **कोच्चि:** पंजाब एफसी ने इंडियन सुपर लीग में केरला ब्लास्टर्स को 3-1 से हरा दिया। पंजाब के लिए समीर जेलकोविच, डेडे ओसुजी और हामी रमीरेज ने एक-एक गोल किए। केरला के लिए मालौस स्सा ने एकमात्र गोल दागा। पंजाब इस जीत के साथ पांच मैच में आठ अंक के साथ पॉइंट्स टेबल में पहुंच गई है।

जापान बना चैंपियन

■ **सिडनी:** जापान विमिंस फुटबॉल टीम ने ऑस्ट्रेलिया महिला फुटबॉल टीम को 1-0 से हराकर विमिंस एशियन कप खिताब जीत लिया। मैच के 17वें मिनट में माइका हमानो का गोल निर्णायक साबित हुआ। जापान ने पिछले चार बार में यह तीसरी बार खिताब जीता है।

अदिति तीसरे स्थान पर

■ **मेनलो पार्क:** अदिति अशोक ने दूसरे दौर में छह अंडर 66 का शानदार कार्ड खेलकर फोर्टिनेट फाउंडर्स कप में संयुक्त तीसरा स्थान हासिल किया। उन्होंने थाईलैंड की जीनो थितिकुल समेत कई खिलाड़ियों के साथ यह स्थान साझा किया। ह्यो जू किम शीर्ष पर बनी हुई है।

मैकएवॉय का वर्ल्ड रेकॉर्ड

■ **शेन्जेन:** कैमरन मैकएवॉय ने 50 मीटर फ्रीस्टाइल में 20.88 सेकंड का समय निकालकर वर्ल्ड रेकॉर्ड बनाया। उन्होंने ब्राजील के सेसार सिएलो का 2009 का रेकॉर्ड तोड़ा। यह उपलब्धि खास है क्योंकि पुराना रेकॉर्ड 'सुपर सूट' युग में बना था।

रिंकू की फॉर्म KKR के लिए चिंता:इरफान

■ **एजेंसियां, नई दिल्ली:** पूर्व भारतीय क्रिकेटर इरफान पठान ने कहा कि 28 मार्च से शुरू होने वाले आगामी IPL में कोलकाता नाइटराइडर्स (KKR) टीम को जिन समस्याओं को सुलझाना होगा उसमें अपने बल्लेबाज रिंकू सिंह की फॉर्म भी शामिल है। 2023 के ब्रेक थ्रू सीजन के बाद रिंकू के प्रदर्शन में गिरावट आई है। KKR अपना सीजन रिंकू की फॉर्म नाइटराइडर्स के लिए एक बड़ी चिंता होगी, क्योंकि उन्होंने हाल में संपन्न टी20 वर्ल्ड कप में सिर्फ 24 रन बनाए थे।

एक्सपर्ट की राय

इरफान ने अपने यूट्यूब चैनल पर 2023 सीजन के बाद रिंकू के IPL प्रदर्शन में गिरावट और हालिया टी20 वर्ल्ड कप के दौरान मिले मौकों का पूरा फायदा न उठा पाने की बात की। उन्होंने कहा, 'हमें देखना होगा कि रिंकू को खेलने का कितना मौका मिलता है। उनका 2023 सीजन शानदार था जिसमें उन्होंने 150 के स्ट्राइक रेट के साथ 400-450 रन बनाए थे। लेकिन, उसके बाद उनका प्रदर्शन गिरा और कई बार उन्हें पर्याप्त मौके नहीं मिले। उन्हें अपना स्टैंडर्ड बनाए रखना होगा और मिलने वाले मौकों का ज्यादा से ज्यादा फायदा उठाना होगा।'

KKR को रिंकू को बड़ी जिम्मेदारी देनी चाहिए। उन्हें फिनिशर के बदले नंबर-4 पर खिलाया जा सकता है। उन्हें ऐसा मौका मिलना चाहिए कि वह 4-5 ओवर्स खेल सकें। - *आर अश्विन, पूर्व स्पिनर, भारत*

22 पारियों में 23.37 के औसत से सिर्फ 374 रन बना पाए हैं रिंकू सिंह IPL में 2023 के सीजन के बाद

रॉयल्स को कुरन की खलेगी कमी: आकाश

पूर्व क्रिकेटर और मशहूर कॉमेंटेटर आकाश चोपड़ा ने राजस्थान रॉयल्स (RR) टीम में मौजूद कुछ खामियों को उजागर किया है। उन्होंने कहा कि सैम कुरन के बाहर होने से राजस्थान की मुश्किलें बढ़ सकती हैं। आकाश ने 'एक्स' पर कहा, 'कुरन की गैरमौजूदगी ने चुनौती को और भी बड़ा बना दिया है। नंबर-8 पर कौन बल्लेबाजी करेगा? क्या यह समस्या उन्हें एक बार फिर परेशान करेगी? हो सकता है कि उन्हें नांद्रे बर्गर को खिलाना पड़े।'

जाफर के RCB XI में फिल सॉल्ट शामिल नहीं

नई दिल्ली: भारतीय टीम के पूर्व ओपनर वसीम जाफर ने मत विजेता रॉयल चैलेंजर्स बेंगलुरु (RCB) की आईपीएल-2026 के लिए एक मजबूत प्लेइंग इलेवन घोषित की है। जाफर ने इसमें टीम को पहली बार चैंपियन बनाने में अहम भूमिका निभाने वाले इंग्लिश बल्लेबाज फिल सॉल्ट को शामिल नहीं किया है। उन्होंने इंग्लैंड के ही उनके साथी खिलाड़ी जैकब बेथेल को विराट कोहली के साथ पारी की शुरुआत करने की जिम्मेदारी दी है। जबकि कप्तान रजत पाटीदार को तीसरे और ऑलराउंडर वेंकटेश को चौथे नंबर पर रखा है।

चोटिल आकाशदीप भी आउट

■ **पीटीआई, कोलकाता:** चोटिल खिलाड़ियों की समस्या से जूझ रहे कोलकाता नाइटराइडर्स (KKR) को शनिवार को तब एक और झटका लगा जब उसके प्रमुख तेज गेंदबाज आकाशदीप पीठ के निचले हिस्से में दर्द के कारण IPL से बाहर हो गए। आकाशदीप कम-से-कम आठ हफ्ते तक नहीं खेल पाएंगे जिससे दाएं हाथ के इस तेज गेंदबाज का जून की शुरुआत में अफगानिस्तान के खिलाफ होने वाले एकमात्र टेस्ट मैच में खेलना भी संदिग्ध है। BCCI के एक सूत्र ने बताया, 'आकाशदीप की पीठ के निचले हिस्से में दर्द फिर से उभर गया है और उन्हें ठीक होने में आठ से 12 सप्ताह तक लग सकते हैं। वह IPL नहीं खेल पाएंगे।'

IPL अपडेट

तेज गेंदबाज आकाशदीप

'लंगड़ाते धोनी' ने पैदा किए कई सवाल

■ **NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली:** IPL के हर नए सीजन के साथ एमएस धोनी के खेलने और संन्यास लेने की अटकलों का बाजार गर्म हो जाता है। पिछले कुछ सालों से यह रवायत से बन गई है, लेकिन इस सीजन खुद धोनी ने इस बहस को हवा दी है। चेपक में एक ट्रेनिंग सेशन के दौरान जो दृश्य सामने आया उसके बाद से उनके फैंस की चिंता बढ़ा दी है जबकि एक्सपर्ट्स को अपनी बात कहने का एक नया ऐंगल दे दिया है। 44 साल के धोनी मैदान के चारों ओर चलते समय हल्का लंगड़ाते हुए नजर आए। प्रैक्टिस के बाद भी जब वह किट के साथ मैदान से बाहर जा रहे हैं तो उन्हें हल्का लंगड़ाते हुए देखा जा सकता है।

क्या फिर उठा पुराना दर्द

ट्रेनिंग सेशन में मौजूद लोगों ने यह तुरंत नोटिस किया। उनकी चाल पहले जैसी सहज नहीं थी, कदम थोड़े संभलकर थे। यह बात पहले ही सामने आ चुकी है कि धोनी ने घुटने के पुराने दर्द और सूजन को कम करने के लिए IPL 2023 और 2024 के दौरान नियमित रूप से दर्द निवारक इंजेक्शन लिए थे। बाद में सर्जरी भी कराई। उन्हें लंगड़ाता देख सभी के मन में यही सवाल आ रहा है कि क्या धोनी का पुराना दर्द फिर से उठ गया है?

तन्वी को सेमी में ओकुहारा ने हराया

■ **एजेंसियां, ऑर्लियंस:** भारत की युवा शटलर तन्वी शर्मा का सफर ऑर्लियंस मास्टर सुपर-300 टूर्नामेंट के सेमीफाइनल में समाप्त हो गया। शनिवार को विमिंस सिंगल्स के अंतिम-4 मैच में उन्हें पूर्व वर्ल्ड चैंपियन नोजोमी ओकुहारा के हाथों 9-21, 16-21 से हार का सामना करना पड़ा। तन्वी ने पिछले साल सैयद मोदी इंटरनैशनल में ओकुहारा के खिलाफ तीन गेम के एक रोमांचक मुकाबले में जीत हासिल की थी।

ऑर्लियंस मास्टर

तन्वी शर्मा

विंबलडन में भी अंपायर के फैसले को दे सकेंगे चुनौती

■ **एजेंसियां, लंदन:** प्रतिष्ठित ग्रैंडस्लैम विंबलडन में इस साल तकनीकी बदलाव देखने को मिलेगा। ऑल इंग्लैंड क्लब ने घोषणा की है कि 2026 एडिशन में पहली बार विडियो रिव्यू प्रणाली लागू की जाएगी। यह सुविधा सेंटर कोर्ट, नंबर एक कोर्ट और चार अन्य कोर्ट सहित कुल छह कोर्ट पर उपलब्ध होगी, जिससे अहम फैसलों में पारदर्शिता बढ़ेगी। नई व्यवस्था के तहत खिलाड़ी चेयर अंपायर के कुछ विशेष निर्णयों, जैसे 'डबल बाउंस' को चुनौती दे सकेंगे। खास बात यह है कि रिव्यू की संख्या पर कोई सीमा नहीं रखी गई है। ग्रैंडस्लैम स्तर पर विडियो रिव्यू की शुरुआत यूएस ओपन-2023 में हुई थी, जबकि ऑस्ट्रेलियन ओपन भी इसे अपना चुका है।

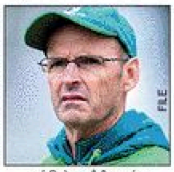
पहली बार विडियो रिव्यू होगा लागू

PCB के दखल देने से परेशान हो गए थे कर्स्टन

■ **एजेंसियां, नई दिल्ली:** गैरी कर्स्टन ने पाकिस्तान टीम के हेड कोच पद से अपने अचानक इस्तीफे के पीछे की वजह का खुलासा किया है। उन्होंने साफ कहा कि पाकिस्तान क्रिकेट बोर्ड (PCB) की लगातार दखलअंदाजी ने काम करना मुश्किल बना दिया था। कर्स्टन के अनुसार, टीम मैनेजमेंट में बाहरी हस्तक्षेप का स्तर इतना ज्यादा था कि खिलाड़ियों के साथ स्थिर और प्रफेशनल माहौल बनाना संभव नहीं था।

छह महीने में दिया इस्तीफा: साउथ अफ्रीका के पूर्व खिलाड़ी कर्स्टन को टी20 वर्ल्ड कप-2024 से पहले दो साल के अनुबंध पर नियुक्त किया गया था, लेकिन उन्होंने महज छह महीने में पद छोड़ दिया। उन्होंने अनुबंध से जुड़ी अनियमितताओं, बकाया भुगतान और बार-बार समझौतों के उल्लंघन को भी इस्तीफे की बड़ी वजह बताया। कर्स्टन ने यह भी कहा कि खराब नतीजों की स्थिति में कोच को आसान निशाना बना लिया जाता है, जबकि असल समस्याएं कहीं और होती हैं। गौरतलब है कि पाकिस्तान क्रिकेट टीम लंबे समय से कोच और कप्तान के बार-बार बदलाव को लेकर चर्चा में रही है।

क्रिकेट कनेक्ट



पूर्व क्रिकेटर गैरी कर्स्टन

जून में आयरलैंड दौरा करेगी टीम इंडिया

नई दिल्ली: भारतीय क्रिकेट टीम इस साल जून में आयरलैंड दौरे पर दो टी20 मैच खेलेगी। BCCI ने पुष्टि की कि दोनों मुकाबले 26 और 28 जून को बेलफास्ट में खेले जाएंगे। खास बात यह है कि भारतीय टीम 2007 के बाद पहली बार बेलफास्ट में उतरेगी। यह सीरीज IPL खत्म होने के बाद दूसरी इंटरनैशनल सीरीज होगी। इससे पहले टीम इंडिया अफगानिस्तान के खिलाफ टेस्ट और वनडे सीरीज खेलेगी। फिर इंग्लैंड दौरे पर 1 से 19 जुलाई तक 5 टी20 और 3 वनडे होंगे।

मानव, यशस्विनी बने नैशनल चैंपियन

नैशनल टेबल टेनिस चैंपियनशिप

■ **एजेंसियां, इंदौर:** पेट्रोलियम स्पोर्ट्स प्रमोशन बोर्ड (PSPB) के मानव ठक्कर और यशस्विनी घोरपड़े ने सीनियर नेशनल टेबल टेनिस चैंपियनशिप में अपने-अपने वर्ग में पहला सिंगल्स खिताब जीत लिया। मेंस फाइनल में शीर्ष वरीय मानव ने रेलवे के जीत चंद्र को 4-1 (11-2, 11-4, 6-11, 11-9, 11-3) से हराकर अपना दबदबा साबित किया। मानव ने शुरुआती दो गेम एकतरफा जीते और तीसरे में हल्की चूक के बावजूद जल्दी वापसी करते हुए मुकाबला अपने नाम किया।

यशस्विनी घोरपड़े

विमिंस फाइनल में यशस्विनी ने सिंड्रेला दास को 4-3 (11-6, 12-14, 11-5, 9-11, 13-11, 6-11, 11-8) से हराया। मिक्स्ड डबल्स फाइनल में वेस्ट बंगाल के अंकुर भट्टाचार्जी और हरियाणा की सुहाना सैनी ने अनिकेत बोस और सम्पूर्ति रॉय को 3-2 (11-9, 11-7, 9-11, 13-15, 12-10) से हराया। दिव्यांशी भौमिक को 'दी विश्वा ट्रॉफी' से सम्मानित किया गया। यह ट्रॉफी उभरते प्लेयर को दी जाती है।

12 राशियां और आपका दिन

ARIES 21 Mar - 19 Apr
राशि का स्वामी मंगल एकादश भाव में शनि के साथ चल रहा है। चंद्रमा मेष राशि का प्रथम भाव में आपके अंदर भोग विलास की भावना को बढ़ाएगा। आप धार्मिक एवं सामाजिक कार्यों में सहयोग करेंगे, यदि आप व्यापार कर रहे हैं तो आपके व्यापार में आज कुछ नए परिवर्तन होंगे, जो आगे चलकर लाभ देंगे।

TAURUS 20 Apr - 19 May
आज आपकी राशि से द्वादश भाव में चंद्रमा आपके जीवन में विघ्न बाधाएं उत्पन्न करेगा। व्यावसायिक सुख भोग और नौकर चाकरों से असहयोग से परेशानी रहेगी। शाम के समय चंद्रमा के आपकी राशि वृष में प्रवेश करने के बाद कुछ धैर्य बढ़ेगा और मानसिक शांति मिलेगी, पड़ोसी सहयोग करेंगे।

GEMINI 21 May - 21 Jun
आज आपमें अपने कार्य के प्रति लगन रहेगी एवं रुके हुए कार्य पूर्ण होंगे। आपके परिवार में वैचारिक मतभेद के कारण मनमुटाव की स्थिति रह सकती है। शाम के समय वाहन खराब होने से या यात्रा में बाधा आने से अकस्मात खर्चा बढ़ेगा। आप धैर्य से काम लें क्योंकि जल्दबाजी में किए कार्यों से परेशान हो सकते हैं।

CANCER 22 Jun - 22 July
आज आप अधिकतर रचनात्मक क्रियाकलापों में लगे रहेंगे। इस समय में अध्ययन से ज्ञान की वृद्धि होगी। शाम से देर रात तक आपकी भौतिक सुख सुविधाओं में वृद्धि होगी। आप दूसरों की सलाह सुनना छोड़ दें तो आज आपकी शान में चार चांद लग सकता है। दशम भाव का चंद्रमा कार्यक्षेत्र में अधिकारों में बढ़ोतरी करेगा।

LEO 23 July - 22 Aug
आज भाग्य भाव (मेष) का चंद्रमा आपको बहुमूल्य वस्तु से लाभ प्राप्त कराएगा। अपनी शान शौकत के लिए धन का व्यय करेंगे, गरीबों की सहायता और अपनी वाक् पटुता व कार्य कुशलता से दूसरे व्यक्तियों को अपनी ओर आकृष्ट करने में सक्षम रहेंगे। शाम से रात तक आपकी रुचि धर्म-अध्यात्म में रहेगी।

VIRGO 23 Aug - 22 Sep
आज राशि से अष्टम भाव में चंद्रमा गोचर कर रहा है, जो कि शोध और गूढ़ विषयों के लिए लाभ दिलवा सकता है। आपके प्रभाव प्रताप में वृद्धि होगी। शाम से लेकर देर रात तक ऐसी अनावश्यक खर्चे सामने आएंगे जो कि चाहते हुए भी मजबूरी में करने पड़ेंगे। वाहन चलाते समय विशेष सावधानी बरतें।

LIBRA 23 Sep - 22 Oct
अधिक परिश्रम करने के कारण स्वास्थ्य कुछ खराब रह सकता है। राज्य और समाज की ओर से वांछित सहयोग मिलेगा, परिवार की तरफ से भी शुभ समाचार मिलने के संकेत हैं। यदि आप नौकरी करते हैं तो आपके अधिकारों में वृद्धि होगी और पद प्रतिष्ठा बढ़ेगी। उत्तरदायित्व बढ़ेगा। सब लोग आपके साहस और पराक्रम की प्रशंसा करेंगे।

SCORPIO 23 Oct - 21 Nov
आज का दिन मिश्रित फलदायक है। चतुर्थ भाव में मंगल-शनि की युति होने के कारण आपको पेट एवं वायु से संबंधित कष्ट होने की संभावना रहेगी। ऐसे अनावश्यक खर्चे सामने आएंगे जो आपकी चिड़चिड़ाहट को बढ़ा देंगे। शाम के समय कोई खुशखबरी मिलने से आपका उत्साह बढ़ेगा।

SAGITTARIUS 22 Nov - 21 Dec
राशि से पंचम संतान भाव में चंद्रमा धर्म अध्यात्म में वृद्धि करेगा। दिन का कुछ समय सामाजिक कार्यों में भी लगेगा। आपके भौतिक सुख सुविधाओं में कुछ कमी आ सकती है। यदि आप अपने मन की बात को तीव्र वाणी से उजागर न करें तो रुके हुए धन की प्राप्ति हो सकती है।

CAPRICORN 22 Dec - 19 Jan
आज राशि से चतुर्थ भाव का चंद्रमा और द्वितीय स्थान में शनि-मंगल-बुध का योग आपके निर्णय लेने की क्षमता से आपको लाभ कराएगा। यदि आपका कोई विवाद राज्य में या समाज में लंबित है तो उसमें सफलता मिलने की पूर्ण संभावना रहेगी। धन का लाभ होगा। शाम का समय पुण्य कार्यों में लगेगा।

AQUARIUS 20 Jan - 18 Feb
आज का दिन आपके लिए भविष्य की नई संभावनाओं को लेकर आ रहा है। आपकी रुचि आध्यात्मिक होगी और आपके अच्छे कर्मों से आपके खानदान का नाम ऊंचा होगा। आपकी राशि में स्थित शनि और मंगल आपको अदम्य साहस प्रदान करेंगे। बुजुर्गों के आशीर्वाद से कार्य में सफलता मिलेगी।

PISCES 19 Feb - 20 Mar
आज आपकी राशि में स्थित राहु और द्वितीय भाव का चंद्रमा शत्रु चिंता की निवृत्ति करता है। मानसिक अशांति, खिन्नता एवं उदासीनता के कारण आप थोड़ा भटक सकते हैं, लेकिन गुरु की दृष्टि आपको संभाल लेगी। आपकी संतान व पत्नी के प्रति प्रेम भावना बढ़ेगी। यदि आपकी प्रोन्नति होने वाली है तो आसार प्रबल होंगे।

सुडोकू

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

कल के सुडोकू का जवाब

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

TELEVISION big magic

0900	[illegible]
1000	[illegible]
1100	रुद्र के रक्षक
1200	चक्रधारी अजेय कृष्ण
1230	हम पांच
1300	रुद्र के रक्षक
1330	भ से भाई
1400	चक्रधारी अजेय कृष्ण
1500	लिटिल कृष्णा
1700	[illegible]
1800	चक्रधारी अजेय कृष्ण

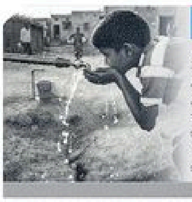
कल का पंचांग
(सोमवार, 23 मार्च 2026)

राष्ट्रीय मिति चैत्र 2, शक संवत 1948, चैत्र शुक्ल, पंचमी, सोमवार, विक्रम संवत 2083। सौर चैत्र मास प्रविष्टे 10, शव्वाल 3, हिजरी 1447 (मुस्लिम), तदनुसार अंग्रेजी तारीख 23 मार्च 2026 ई.। सूर्य उत्तरायण, उत्तर गोल, वसंत ऋतु। राहु काल सुबह 7 बजकर 30 मिनट से 9 बजे तक। पंचमी तिथि शाम 6 बजकर 39 मिनट तक के बाद षष्ठी तिथि का आरंभ। कृत्तिका नक्षत्र रात 8 बजकर 50 मिनट तक के बाद रोहिणी नक्षत्र का आरंभ। विष्कुंभ योग मध्याह्न 12 बजकर 22 मिनट तक के बाद प्रीति योग का आरंभ। बव करण सुबह 7 बजकर 58 मिनट तक के बाद कौलव करण का आरंभ। चंद्रमा दिन रात वृष राशि पर संचार करेगा। आज के व्रत त्योहार लक्ष्मी-पंचमी। शक चैत्र एवं संवत 1947 प्रारंभ।

जन्मदिन की शुभकामनाएं

यह वर्ष आपको स्वर्ण पाद से प्रवेश कर रहा है। वर्ष के स्वामी मंगल बुध दो ग्रह बने हैं। मंगल भूमि का स्वामी, युद्धप्रिय, साहसी, अग्रणी, सुव्यवस्थापक ग्रह है, जिसको बुध का सानिध्य बौद्धिक गुणों वाला, कुशल व्यापारी भी बना देता है। मार्च शेष से अप्रैल तक वाहन, मकान प्राप्ति के प्रबल योग हैं। मई में शत्रु पराजित होंगे। जून जुलाई में किसी मांगलिक कार्य का अनुष्ठान होगा। अगस्त में रोग ऋण से मुक्ति मिलेगी। सितंबर में निकट संबंधी इर्द-गिर्द घूमेंगे। अक्टूबर में व्यर्थ की भागदौड़ हो सकती है। नवंबर से लेकर दिसंबर तक आर्थिक पक्ष सुदृढ़ होगा। जनवरी 2027 में धार्मिक पर्यटन का योग है। -आचार्य कृष्ण दत्त शर्मा

CCI NG 3.7 Product: NBTMumbaiBS PubDate: 22-03-2026 Zone: Mumbai Edition: 1 Page: NBTMIND User: kamlesh.mestry@timesofindia.co Time: 03-21-2026 23:06 Color:



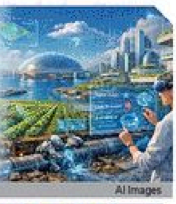
NBT AI टाइम मशीन

आज है विश्व जल दिवस

आज विश्व जल दिवस है। इसका मुख्य उद्देश्य मीठे पानी के संकट और जल संरक्षण के प्रति ग्लोबल जागरूकता बढ़ाना है। इसकी शुरुआत 1993 में हुई थी। इस साल का विषय 'जल और लैंगिक समानता' है, जो जल प्रबंधन में महिलाओं की भागीदारी और उनके अधिकारों पर केंद्रित है। यह दिन हमें याद दिलाता है कि पानी एक सीमित संसाधन है और इसका संचयन भविष्य के लिए अनिवार्य है।

भविष्य में AI करेगा पानी को संरक्षित

ChatGPT के मुताबिक, भविष्य में जल संरक्षण पूरी तरह स्मार्ट और AI आधारित होगा। हर जगह लगे सेंसर पानी के इस्तेमाल को रियल-टाइम में मॉनिटर करेंगे और लीकेज तुरंत ठीक हो जाएगा। खेती में फसल और मौसम के अनुसार ही पानी दिया जाएगा, जिससे बर्बादी कम होगी। शहरों में हर इमारत में पानी रीसाइक्लिंग सिस्टम होगा। समुद्री पानी को सस्ते तरीके से पीने लायक बनाया जाएगा। AI सटीक मौसम पूर्वानुमान देकर पानी का बेहतर भंडारण और वितरण तय करेगा।



AI Images

खाड़ी में तनाव के बीच कब तक नहीं बढ़ेंगे पेट्रोल-डीजल के दाम?

156 डॉलर/बैरल से ज्यादा इंडियन क्रूड बास्केट का ऐवरेज प्राइस **122%** का उछाल, युद्ध शुरू होने के बाद से **14** करोड़ बैरल तेल और, ईरान पर US बैन हटा

Akhilesh.Singh1
@timesofindia.com

■ नई दिल्ली : पश्चिम एशिया में युद्ध शुरू होने के बाद से कच्चे तेल का भाव करीब 50% उछल चुका है। प्रीमियम पेट्रोल और इंडस्ट्रियल डीजल के दाम बढ़ा दिए गए हैं। क्या अब सामान्य पेट्रोल-डीजल की बारी है? यह बढ़ोतरी 5 राज्यों में विधानसभा चुनावों से पहले होगी या बाद में? ऐसे कई सवाल उठ रहे हैं। सरकार ने कहा है कि उसका ध्यान उपभोक्ताओं के लिए ईंधन आपूर्ति बनाए रखने पर है और कीमतों के बारे में उसका कोई दखल नहीं है और यह फैसला ऑयल मार्केटिंग कंपनियां करती हैं। पेट्रोलियम मिनिस्ट्री के आंकड़ों के मुताबिक, युद्ध शुरू होने के बाद से इंडियन क्रूड बास्केट का औसत भाव भी लगभग 70 डॉलर/बैरल से बढ़कर 20 मार्च को 156.29 डॉलर/बैरल हो गया था। इंडियन बास्केट का भाव देश में इस्तेमाल के लिए आयात होने वाले सॉवर और स्वीट क्रूड के भाव के आधार पर तय होता है। इसके चलते IOC, BPCL और HPCL जैसी ऑयल मार्केटिंग कंपनियों (OMC) के मार्जिन पर प्रेशर बढ़ा है।

क्या OMC को नुकसान हो रहा?

ग्लोबल रियल टाइम डेटा प्रोवाइडर Kpler के रिसर्च एनालिस्ट निखिल दुबे ने कहा, 'OMC रिफाइनरी गेट प्राइसेज पर फ्यूल खरीदती हैं। पेट्रोल का इंटरनैशनल प्राइस 138 डॉलर/बैरल के है। OMC के लिए डीलर सेलिंग प्राइस लगभग 75 रुपये/लीटर है। 21.90 रुपये की एक्साइज ड्यूटी और 1.88 रुपये की कस्टम्स ड्यूटी हटाकर OMC के हाथ में 51.23 रुपये/लीटर आ रहे हैं। एलारा कैपिटल के मुताबिक, 'कच्चा तेल 110 डॉलर/बैरल से ऊपर जाने पर पेट्रोल-डीजल पर OMC का मार्जिन 6.3 रुपये/लीटर घट जाएगा।'

क्या कह रही इंडस्ट्री?

FISME के सेक्रेटरी जनरल अनिल भारद्वाज ने कहा, 'कई इंडस्ट्रीज में बिजली सप्लाई को कंपनसेट करने के लिए डीजल से जेनरेटर चलते हैं। NCR में डीजल का उपयोग नहीं कर सकते और PNG की तंगी का भी सामना करना पड़ रहा है।

क्या दाम बढ़ाना पड़ेगा?

कॉम्ट्रेंड्ज रिसर्च के डायरेक्टर ज्ञानशेखर त्यागराजन ने कहा, "अभी 3 महीने पहले जब क्रूड 50 डॉलर के करीब था, तो OMC ने पूरा प्रॉफिट खुद ले लिया। कंज्यूमर को फायदा नहीं दिया। एक-दो महीने अगर क्रूड का भाव ज्यादा भी रहे, तो वे आराम से इसकी लागत उठा सकती हैं। दिसंबर तिमाही में OMC को 23743 करोड़ रुपये का लाभ हुआ था। त्यागराजन ने कहा, 'होरमुज स्ट्रेट बंद होने से ट्रांसपोर्टेशन और इंश्योरेंस कॉस्ट बढ़ गई है। आना-जाना शुरू होने पर हालात सामान्य हो जाएंगे। सऊदी आने वाले दिनों में जमीन के रास्ते माल भेजना शुरू कर सकता है। रूस से भी खरीदारी बढ़ रही है। हालांकि रूसी तेल अब सस्ता नहीं रह गया है। 5 राज्यों में चुनाव हैं, अभी दाम बढ़ाने से परहेज हो सकता है। बहुत हुआ तो एक-दो रुपये बढ़ा सकते हैं।'

US की ढील से दबाव घटेगा!

■ पीटीआई, वॉशिंगटन: कच्चे तेल की बढ़ती कीमतों को काबू में लाने के लिए अमेरिका ने बड़ा कदम उठाया है। उसने समुद्र में फंसे ईरानी तेल की बिक्री पर लगे प्रतिबंध अस्थायी रूप से हटा दिए हैं। अमेरिकी वित्त मंत्री स्कॉट बेसेंट के मुताबिक, इससे करीब 14 करोड़ बैरल तेल बाजार में आएगा। यह अनुमति सिर्फ पहले से रास्ते में मौजूद तेल के लिए है, नई खरीद या उत्पादन शामिल नहीं है। ब्रेंट क्रूड की कीमत 70 डॉलर से बढ़कर 119.50 डॉलर प्रति बैरल पहुंच गई है। यह ढील शुक्रवार से 19 अप्रैल तक लागू रहेगी, जिससे सप्लाई बढ़ने और कीमतों पर दबाव घटने की उम्मीद है।

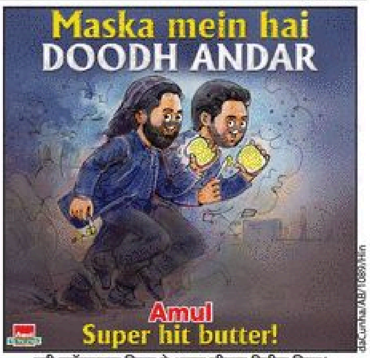
पशुरक्षक 'फरसावाले' की मौत के बाद मथुरा में NH पर बवाल

■ NBT न्यूज, मथुरा: आगरा-दिल्ली नैशनल हाइवे पर थाना कोसीकलां क्षेत्र में शनिवार तड़के पशु तस्करों का पीछा कर रहे पशुरक्षक चंद्रशेखर 'फरसावाले बाबा' की मौत हो गई। पुलिस ने इसे एक हादसा बताया। इस पर पशुरक्षकों ने बवाल काटा। छाता में हाइवे पर शव रखकर जाम लगा दिया। लोगों का आरोप है कि तस्करों ने बाबा की हत्या की है।

पुलिस ने इसे हादसा बताया, समर्थकों ने कहा-हत्या

जानकारी के मुताबिक, छाता-बरसाना रोड स्थित आजनौख गांव में 65 वर्षीय चंद्रशेखर बाबा जो फरसावाले बाबा के नाम से प्रसिद्ध थे, पशु सेवा करते थे। वे काफी समय से पशुरक्षक के तौर पर सक्रिय थे। शुक्रवार की रात ट्रक से पशुओं को ले जाने की सूचना मिली। इस पर बाबा और उनका एक साथी शनिवार तड़के बाइक से निकले और हाइवे पर ट्रक का पीछा करने लगे। कोसीकलां थाना क्षेत्र में कोटवन के नजदीक उन्होंने ओवरटेक कर एक ट्रक को रुकवाया। बाबा के साथ मौजूद दूसरे व्यक्ति का दावा है कि जैसे ही बाइक खड़ी कर तलाशी के लिए बाबा आगे बढ़े ट्रक ड्राइवर ने ट्रक को चला दिया और बाबा को कुचलकर चला गया।

पुलिस के अनुसार, जिस कंटेनर को बाबा ने रोका था, उसमें किराने का सामान पाया गया। जिस ट्रक ने पीछे से टक्कर मारी, वह राजस्थान नंबर का था, जिसमें तार लदे हुए थे। पुलिस ने शव उठाने का प्रयास किया तो लोगों ने पथराव शुरू कर दिया। पुलिस और प्रशासन की कई गाड़ियों के शीशे टूट गए। डीएम और एसएसपी ने जानकारी दी कि जिस ट्रक से टक्कर हुई थी, उसके ड्राइवर की भी अस्पताल में इलाज के दौरान मौत हो गई।



बड़ी ब्लॉकबस्टर फिल्म ने अपना सीक्वल रिलीज़ किया!

कल से 20% अतिरिक्त गैस सप्लाई होगी शुरू

■ NBT रिपोर्ट

नई दिल्ली: केंद्र सरकार ने गैस संकट के बीच राज्यों और केंद्र शासित प्रदेशों को बड़ी राहत दी है। पेट्रोलियम मंत्रालय के अनुसार अब गैस आवंटन को बढ़ाकर संकट से पहले के स्तर के 50 फीसदी तक कर दिया गया है। TOI के मुताबिक, इसके साथ ही 23 मार्च से अतिरिक्त 20 फीसदी गैस सप्लाई भी शुरू की जाएगी।

पेट्रोलियम सचिव डॉ. नीरज मित्तल ने सभी राज्यों के मुख्य सचिवों को पत्र लिखकर बताया कि इसका मकसद जरूरी सेवाओं और जनकल्याण से जुड़े क्षेत्रों को सहारा देना है। अतिरिक्त गैस का इस्तेमाल खासतौर पर रेस्टोरेंट, ढाबे,

होटल, इंडस्ट्रियल कैंटीन, फूड प्रोसेसिंग और डेयरी यूनिट्स में किया जाएगा। इसके अलावा सरकारी सब्सिडी वाले कैंटीन, कम्युनिटी किचन और प्रवासी मजदूरों के लिए 5 किलो फ्री ट्रेड एलपीजी को भी प्राथमिकता दी जाएगी। सरकार ने साफ किया है कि इस अतिरिक्त सप्लाई में किसी तरह की गड़बड़ी या कालाबाजारी नहीं होने दी जाएगी।

2023 का केस

केरल के हत्याकांड में डॉक्टर को उम्रकैद

■ भाषा, कोल्लम (केरल): चर्चित डॉ. वंदना दास हत्याकांड में अदालत ने दोषी शिक्षक जी. संदीप को आजीवन कारावास की सजा सुनाई है। साथ ही अलग-अलग धाराओं में 30 साल की सजा भी दी गई है, जिसके बाद आजीवन कारावास शुरू होगा। यह ममला मई 2023 का है, जब तालुक अस्पताल के अंदर संदीप ने सर्जिकल कैंची से डॉक्टर पर हमला कर दिया था। अभियोजन और परिवार ने मृत्युदंड की मांग की है और अब सजा बढ़ाने के लिए अपील की तैयारी है।

सोशल मीडिया पर विडियो अपलोड करने पर SC की चिंता

Rajesh.Choudhary
@timesofindia.com

■ नई दिल्ली: सुप्रीम कोर्ट ने इस बढ़ती प्रवृत्ति पर चिंता जताई है कि लोग मोबाइल फोन से बनाए गए विडियो को तुरंत सोशल मीडिया पर अपलोड कर देते हैं। कहा कि ऐसी गतिविधियां निष्पक्ष सुनवाई के लिए गंभीर खतरा पैदा करती हैं। अदालत एक जनहित याचिका (PIL) पर सुनवाई कर रही थी, जिसमें आरोप लगाया गया था कि पुलिस आरोपी लोगों के विडियो और तस्वीरें सोशल मीडिया पर अपलोड करती है, जिससे लोगों के मन में पूर्वाग्रह पैदा होता है। याचिका में तर्क दिया गया कि अदालत ने एक अन्य मामले में पहले ही राज्यों को पुलिस की मीडिया ब्रीफिंग के लिए दिशा-निर्देश बनाने को कहा है, और इसमें सोशल मीडिया पोस्ट भी शामिल होंगे। पीठ ने सुझाव दिया कि बेहतर होगा कि याचिका वापस लेकर अपील के बाद, जब पुलिस के लिए दिशा-निर्देश या SOP लागू हो जाए, तब इसे विस्तृत दायरे के साथ फिर से दाखिल किया जाए। अदालत के सुझाव को स्वीकार करते हुए शंकरनारायणन ने याचिका वापस लेने पर सहमति जताई।

कुरुक्षेत्र के युवक की फ्रांस में हुई मौत

■ NBT न्यूज, कुरुक्षेत्र: कुरुक्षेत्र के युवक की फ्रांस में दिल का दौरा पड़ने से मौत हो गई। परिवार ने शनिवार को सरकार से शव भारत लाने की गुहार लगाई है। युवक की मौत की सूचना परिवार को मिली। मृतक की पहचान गुरमेल सिंह उर्फ सोनू निवासी नारायणगढ़ मोहल्ला इस्माइलाबाद के रूप में हुई।

भूटान: UPI से क्रॉस बॉर्डर पेमेंट जल्द

■ भाषा, नई दिल्ली: भारत-भूटान में डिजिटल पेमेंट को बढ़ावा देने के लिए जल्द ही यूपीआई के जरिए दोनों देशों के बीच क्रॉस-बॉर्डर मनी ट्रांसफर शुरू होगा। यह सुविधा डाक नेटवर्क के माध्यम से दी जाएगी, जिसमें यूपीयू सिस्टम को यूपीआई से जोड़ा जाएगा।

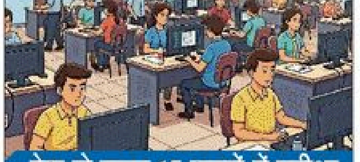
क्या जंग का असर देश के बाहर JEE Main के एग्जाम पर भी?

2-9 अप्रैल के बीच होनी है दूसरे राउंड की परीक्षा

Bhupender.Sharma
@timesofindia.com

■ नई दिल्ली: पश्चिम एशिया में जारी जंग का असर छात्रों की परीक्षाओं पर भी पड़ रहा है। CBSE ने जहां बहरीन, ईरान, कुवैत समेत मिडिल ईस्ट रीजन के कई देशों में बोर्ड परीक्षाओं को कैंसल किया है, वहीं अब देश की सबसे बड़ी इंजीनियरिंग एंट्रेंस टेस्ट JEE Main को लेकर भी स्थिति साफ नहीं हो पा रही है। सेकंड राउंड 2-9 अप्रैल के बीच होना है। जंग से प्रभावित देशों के हजारों छात्रों ने परीक्षा के लिए आवेदन किया है। शिक्षा मंत्रालय के सूत्रों का कहना है कि NTA संबंधित देशों के राजदूत और राजनयिक मिशन में कार्यरत अधिकारियों से संपर्क में है लेकिन अभी तक कोई फैसला नहीं लिया जा सकता है।

परीक्षा के लिए 11.25 लाख से ज्यादा कैंडिडेट्स ने रजिस्ट्रेशन किया है



देश से बाहर 15 शहरों में परीक्षा

देश के बाहर जिन 15 शहरों में JEE मेन की परीक्षा होती है, उसमें दोहा, दुबई, रियाद, कुवैत सिटी, अबू धाबी, शारजाह, मनामा, मस्कट, सिंगापुर, वेस्ट जावा, क्वालालम्पुर, काठमांडू, लागोस, वाशिंगटन शामिल हैं। जंग से प्रभावित देशों में करीब 6 से 7 हजार छात्रों की परीक्षा आयोजित की जानी है। एनटीए को 20 मार्च तक एग्जाम सिटी की जानकारी छात्रों को देनी थी, एनटीए भारत के छात्रों के लिए एग्जाम सिटी की जानकारी जल्द जारी करने वाला है। JEE Main के दूसरे सेशन की परीक्षा के लिए भी रेकॉर्ड रजिस्ट्रेशन हुए हैं। 2-9 अप्रैल के बीच होने वाली परीक्षा के लिए 11.25 लाख से ज्यादा कैंडिडेट्स ने रजिस्ट्रेशन किया है।

दिल्ली और पेइचिंग के बीच सीधी उड़ान शुरू

■ NBT रिपोर्ट: चीन के दूतावास ने बताया है कि एयर चीन ने पेइचिंग और दिल्ली के बीच सीधी उड़ान सेवाएं फिर से शुरू कर दी हैं। इसे दोनों देशों के बीच सिर्फ कनेक्टिविटी ही नहीं, बल्कि रिश्तों में सुधार की दिशा में बड़ा कदम माना जा रहा है। ANI की एक रिपोर्ट के मुताबिक, भारतीय एयरलाइन इंडिगो ने भी कहा है कि वह जल्द ही इन रूट्स पर अपनी सेवाएं शुरू करने वाली शुरुआती कंपनियों में शामिल होगी।

गौरतलब है कि कोविड-19 महामारी और जून 2020 के गलवान घाटी संघर्ष के बाद दोनों देशों के बीच उड़ानें बंद हो गई थीं। करीब चार साल बाद, पिछले साल अक्टूबर में सीधी उड़ानों की बहाली शुरू हुई थी, जो अब धीरे-धीरे पटरी पर लौट रही है।

अमेरिकी आयोग की रिपोर्ट के खिलाफ साथ आए देश के पूर्व प्रशासनिक अफसर

कहा- डेमोग्राफी बदलाव से साफ, दक्षिण एशिया में भारत के हालात बेहतर

■ NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली

अंतरराष्ट्रीय धार्मिक स्वतंत्रता पर अमेरिकी आयोग यानी United States Commission for International Religious Freedom (USCIRF) की हालिया रिपोर्ट फिर सुर्खियों में है। देश के पूर्व राजदूतों समेत कई बड़े पूर्व प्रशासनिक अधिकारियों ने अमेरिकी आयोग की इस रिपोर्ट की निष्पक्षता पर सवाल उठाए हैं। उन्होंने अमेरिकी सरकार से इस रिपोर्ट को बनाने वाले लोगों की पृष्ठभूमि जांचने की भी अपील की है। 275 पूर्व अधिकारियों के हस्ताक्षर वाले इस बयान में कहा गया है कि रिपोर्ट बनाने वालों को दक्षिण एशिया में डेमोग्राफिक बदलाव पर स्टडी करनी चाहिए न कि एक नेरेटिव के आधार पर मान्यता बनानी चाहिए। इसमें पाकिस्तान और बांग्लादेश जैसे देशों में अल्पसंख्यकों की संख्या में गिरावट का जिक्र करते हुए बताया गया कि भारत में अल्पसंख्यकों की जनसंख्या में इस तरह की कोई कमी नहीं आई बल्कि इसमें बीते वर्षों में अच्छी खासी बढ़ोतरी हुई है। बयान पर हस्ताक्षर करने वालों में पूर्व राजनयिक, कुछ उच्च प्रशासनिक अधिकारी, पूर्व डीजीपी, पूर्व न्यायाधीश और वरिष्ठ नागरिक शामिल हैं। इसके साथ ही इस बयान में आयोग की रिपोर्ट में राष्ट्रीय स्वयं सेवक संघ के नकारात्मक चित्रण की भी आलोचना की गई है। इसमें कहा गया है कि आरएसएस देश निर्माण और सामाजिक कल्याण के कई कार्यों में लगातार योगदान दे रहा है, ऐसे में कोई भी आलोचना ठोस तथ्यों पर आधारित होनी चाहिए ना कि सामान्यीकरण पर।

रिपोर्ट में भारत में धार्मिक आजादी पर चिंता जताई गई है

अमेरिका से भी अपील

इस बयान में अमेरिकी सरकार से अपील की गई है कि वो इस रिपोर्ट को बनाने वाले सभी लोगों की पृष्ठभूमि का आकलन करें। हाल ही में अमेरिकी आयोग की ये रिपोर्ट सामने आई है, जिसमें धार्मिक आजादी को लेकर भारत की स्थिति पर चिंता जताते हुए आरएसएस जैसे संगठन पर बैन लगाने की बात कही गई है।

HC के खिलाफ याचिका खारिज की

मोटर वीकल ऐक्ट मुआवजे से बीमा की रकम नहीं घटाई जा सकती: सुप्रीम कोर्ट

Rajesh.Choudhary
@timesofindia.com

■ नई दिल्ली : सुप्रीम कोर्ट ने कहा है कि एंप्लायर (नियोक्ता) द्वारा प्रदान की गई ग्रुप बीमा योजनाओं या अन्य सामाजिक सुरक्षा लाभों के तहत प्राप्त राशि को मोटर वीकल ऐक्ट के तहत दिए जाने वाले मुआवजे से घटाया नहीं जा सकता।

सुप्रीम कोर्ट के जस्टिस पंकज मित्तल की अगुवाई वाली बेंच ने 17 मार्च को केरल हाई कोर्ट और कर्नाटक हाई कोर्ट के फैसलों के खिलाफ दायर अपीलों को खारिज कर दिया। इन उच्च न्यायालयों ने यह माना था कि पीड़ित की मौत के बाद दावेदारों को प्राप्त समूह बीमा लाभ को मोटर वाहन अधिनियम के तहत दिए गए मुआवजे से नहीं घटाया जा सकता है। हाई कोर्ट के फैसले को सुप्रीम कोर्ट ने बरकरार रखते हुए व्यवस्था दी है कि मोटर व्हीकल ऐक्ट के तहत मिलने वाले मुआवजे से एंप्लायर द्वारा प्रदान की गई ग्रुप इंश्योरेंस और अन्य लाभों को नहीं घटाया जा सकता है।

SC का फैसला

HC के फैसले की पुष्टि करते हुए SC ने कहा, कि सामाजिक सुरक्षा योजनाओं से प्राप्त लाभ 'आर्थिक लाभ' की श्रेणी में नहीं आते, इसलिए इन्हें मुआवजे से घटाया नहीं जा सकता। अपीलकर्ताओं के इस तर्क को खारिज करते हुए कि इससे दावेदारों को 'दोहरा लाभ' मिलेगा, अदालत ने स्पष्ट किया कि नियोक्ता द्वारा प्रदान किए गए बीमा लाभ एक स्वतंत्र अनुबंध से उत्पन्न होते हैं और उनका मोटर वाहन अधिनियम के तहत मिलने वाले वैधानिक मुआवजे से कोई सीधा संबंध नहीं है।

NBT Lens खबरों के अंदर की बात

दावेदारों के हक कम नहीं कर सकते

SC ने HC के फैसलों को बरकरार रखा, समूह बीमा लाभ की कटौती को अवैध बताया और निर्धारित मुआवजा 6 सप्ताह के भीतर देने का निर्देश दिया। अदालत ने स्पष्ट कर दिया कि मोटर दुर्घटना मुआवजे के मामले में दावेदारों के अधिकारों को कम नहीं किया जा सकता। सुप्रीम कोर्ट ने पहले के फैसलों का भी हवाला दिया और कहा कि इन फैसलों में यह सिद्धांत स्थापित किया गया था कि केवल वही आर्थिक लाभ मुआवजे से घटाए जा सकते हैं जिनका दुर्घटना से सीधा संबंध हो।

रक्षा सचिव ने कहा- बजट में 10 पर्सेंट की बढ़ोतरी काफी लेकिन...

Poonam.Pandey
@timesofindia.com

■ नई दिल्ली : रक्षा सचिव ने रक्षा मामलों की संसद की स्टैंडिंग कमिटी को युद्ध के बदलते स्वरूप के बारे में बताया और कहा कि वे रक्षा बजट में हर साल 20 पर्सेंट बढ़ोतरी की सिफारिश करें, तो हमारे लिए अच्छा होगा। रक्षा सचिव ने कहा कि हमने फाइनैंस कमिशन के सामने पांच साल की डिमांड रखी है और हर साल करीब 20 पर्सेंट की बढ़ोतरी मांगी है। संसद की स्टैंडिंग कमिटी के सामने रक्षा सचिव ने कहा कि वित्त वर्ष 2026-27 के लिए रक्षा मंत्रालय को कुल 7.85 लाख करोड़ रुपये का बजट मिला है। उन्होंने कहा कि इस साल ऑपरेशन सिंदूर के संदर्भ में खासकर कैपिटल बजट में हमने 20 पर्सेंट की बढ़ोतरी मांगी थी। फाइनैंस मिनिस्ट्री ने 24 पर्सेंट की बढ़ोतरी दी। रक्षा सचिव ने कहा कि क्षमताओं को बढ़ाने में अभी जो गैप है उनकी पहचान सर्विसेज (आर्मी, नेवी, एयरफोर्स) ने की है। उसके हिसाब से 10 पर्सेंट से ज्यादा की बढ़ोतरी आधुनिकीकरण के लिए काफी है लेकिन युद्ध के बदलते स्वरूप को देखते हुए हर साल 20 पर्सेंट बढ़ोतरी की मांग की है।

SINCE 1986
JOINT & SPINE CLINIC
NON SURGICAL PAIN MANAGEMENT
Orthopedic & Physiotherapy
जॉईंट & स्पाईन क्लिनिक

उम्र से संबंधित घुटने का घिसना (Wear & Tear) गठिया (Rheumatoid Arthritis), एसीएल और पीसीएल लिगामेंट और मेनिस्कस का फटना (ACL and PCl ligament and Meniscus tear), गाउट (यूरिक एसिड में वृद्धि), ऑपरेशन के बाद का दर्द। कई मरीज़ घुटने के प्रतिस्थापन के बाद भी दर्द का अनुभव करते रहते हैं। खेल की चोटें, घुटनों का टूटना, देर तक खड़े न रह पाना, घुटनों में सूजन

Senior Orthopedic Surgeon
Pain Management Specialist
Rheumatologist

503, कोहिनूर स्पेशलिटी क्लिनिक, पाँचवी मंजिल, सेंट्रल टावर, कोहिनूर स्क्वायर, शिवसेना भवन के सामने, दादर

दर्द से राहत की ओर

बिना सर्जरी, बिना किसी दुष्प्रभाव के

क्या आप घुटनों की समस्याओं से पीड़ित हैं? क्या आपके घुटनों का लचीलापन, झुकने की क्षमता और भार वहन करने की क्षमता कम हो गई है? अगर आप सीढ़ियाँ चढ़ने में अत्यधिक कठिनाई, दैनिक गतिविधियों में भाग लेने में असमर्थता, पाँच मिनट भी खड़े न रह पाने, घुटनों में तेज दर्द आदि से राहत चाहते हैं, तो आज ही नी क्लिनिक जाएँ।

मुंबई
(प्रत्येक सोमवार)
सुबह 8 बजे से शाम 4 बजे तक
8767090409
9370155293

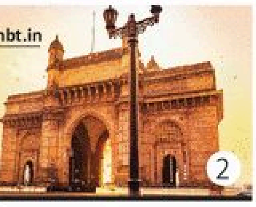
CCI NG 3.7 Product: NBTMumbaiBS PubDate: 22-03-2026 Zone: Mumbai Edition: 1 Page: NBTMCLAS User: cci Time: 03-21-2026 22:34 Color:

ईद-उल-फित्र पर मुंबई की मस्जिदों-ईदगाहों में शनिवार सुबह मुस्लिम समुदाय के लोगों ने एकजुट होकर नमाज अदा की। -p7

KDMT की सभी AC बस सेवाएं शुक्रवार शाम से बंद हो गई हैं। बता दें कि कॉन्ट्रैक्टर का करार खत्म होने के कारण यह सेवा ठप पड़ी है। -p7

120 रहा मुंबई का AQI शनिवार को, जो सेहत के लिए नुकसानदेह है।

33.9 अधिकतम तापमान दर्ज किया गया शनिवार को। दिन में हल्की गर्मी महसूस की गई।



सिलिंडर की किल्लत ने घरेलू टिफिन सर्विस पर डाला असर

आधी हुई रोजी-रोटी टिफिन के बिन

मुद्दा पब्लिक का

Priya.Pandey@TimesOfIndia.com

■ **मुंबई:** मुंबई में एलपीजी गैस की कमी का असर अब टिफिन सर्विस पर पड़ने लगा है। खार और बांद्रा के कई इलाकों में बड़ी संख्या में महिलाएं घर से टिफिन व्यवसाय कर परिवार की आय बढ़ाने में मदद करती हैं। लेकिन हाल के दिनों में गैस सिलिंडर की अनियमित आपूर्ति के कारण उनका व्यवसाय बुरी तरह प्रभावित हुआ है। कई महिलाओं का कहना है कि समय पर गैस सिलिंडर नहीं मिलने से उन्हें ऑर्डर पूरे करने में दिक्कत हो रही है। कुछ मामलों में तो उन्हें ग्राहकों को मना भी करना पड़ा है, जिससे उनकी आय पर सीधा असर पड़ा है। टिफिन सेवा पर निर्भर रहने वाले कामकाजी लोगों को भी अब भोजन के लिए अन्य विकल्प तलाशने पड़ रहे हैं। बता दें की खार और बांद्रा के कई इलाकों में कई गारमेंट हैं, जहां सैकड़ों लोग काम करते हैं। ये लोग मुंबई के नहीं होते हैं। बाहर के राज्य और शहरों से आए होते हैं। इसलिए वे सुबह- दोपहर और रात का खाना ऐसी महिलाओं से खरीदते हैं, ताकि घर का स्वाद बना रहे।

लागत बढ़ी, काम की गति धीमी

एनबीटी को कुछ महिलाओं ने बताया कि वे एक-एक सिलिंडर को ज्यादा दिनों तक चलाने के लिए सीमित मात्रा में खाना बना रही हैं, क्योंकि इस सिलिंडर से ही उनके घर के लोगों के लिए भी खाना बनाया जाता है। वहीं, कुछ ने इंडक्शन स्टोव या वैकल्पिक साधनों का सहारा लेना शुरू किया है, लेकिन उससे भी लागत बढ़ रही है और काम की गति धीमी हो रही है। बोरीवली स्थित नैवेद्य किचन के विशाल झवेरी ने बताया कि हम रोजाना करीब 40 लोगों का टिफिन बनाते हैं, लेकिन कमर्शल सिलिंडर न मिलने के चलते अब घर से 15 से 20 लोगों का टिफिन ही बना पा रहे हैं।

अंधेरी, मालाड, कांदिवली में कई किचन बंद

■ **मनीष झा, मुंबई:** अंधेरी में संचालित 'डिक्टेड टिफिन सर्विस' के संचालक मितांशु साटला और

हुसैन जगमग ने बताया कि गैस सिलिंडर नहीं मिलने के कारण पिछले करीब 15 दिनों से उनका कारोबार पूरी तरह बंद पड़ा है। उन्होंने बताया कि उनके अंधेरी स्थित किचन में करीब 10 कर्मचारी काम करते हैं। सामान्य दिनों में यहां रोजाना 400 से 500 टिफिन बॉक्स तैयार किए जाते थे, लेकिन गैस की कमी के कारण फिलहाल एक भी टिफिन तैयार नहीं हो पा रहा है। 'पांडेय कैटरिंग एंड टिफिन सर्विसेस' के संचालक दीवाकर पांडेय ने भी गैस संकट का हवाला देते हुए बताया कि गैस उपलब्ध नहीं होने से खाना बनाना संभव नहीं हो पा रहा है, जिससे टिफिन सेवा भी पूरी तरह बंद करनी पड़ी है।

क्या कहते है टिफिन सेंटर चलाने वाले

मेरा छोटा सा टिफिन का बिजनेस है। सालों से मैं यह बिजनेस कर रही हूं, इससे ही मेरा परिवार चलता है। लेकिन इस बार की समस्या ने पूरे बिजनेस को खराब कर दिया है। एक सिलिंडर में बिजनेस करना और घर के लिए खाना बनाना संभव नहीं हो पाता है, हालांकि मैं इंडक्शन का इस्तेमाल करना भी शुरू किया, लेकिन शुरुआत में काफी मुश्किल हुई। धीरे-धीरे इंडक्शन पर खाना बनाना सीख लूंगी, लेकिन सरकार से मेरी गुजारिश है कि जल्द से जल्द समस्या खत्म की जाए, ताकि हमारा बिजनेस पहले की तरह चल सके।
- संजीता अंकुर, टिफिन सेंटर ओनर

गैस सप्लाई की दिक्कत का असर हमारे टिफिन सेंटर पर साफ तौर पर पड़ा है। पहले काम गैस पर सहज और तेजी से हो जाता था, अब हमें कोयले वाले चूल्हे का सहारा लेना पड़ रहा है। हम रोज 400-500 लोगों का खाना तैयार करते हैं और मात्रा में तो फिलहाल कोई कमी नहीं आई है, लेकिन इसे बनाए रखने में अब पहले से कहीं ज्यादा समय और मेहनत लग रही है। कोयले पर खाना पकाने की प्रक्रिया धीमी होती है, जिससे हमारी टीम की ऊर्जा भी ज्यादा खर्च हो रही है। इसके बावजूद हम कोशिश कर रहे हैं कि ग्राहकों को समय पर और उसी गुणवत्ता का खाना मिल सके।
- कर्मचारी, जगन्नाथ किचन

एलपीजी सिलिंडर की किल्लत ने हमारे टिफिन सर्विस को पूरी तरह प्रभावित कर दिया है। जहां हम आम दिनों में रोज 400-500 लोगों का खाना तैयार कर रहे थे, वहीं अब गैस की अनुपलब्धता के कारण हमें अपनी सर्विस अस्थायी रूप से पूरी तरह बंद करनी पड़ी है। बिना गैस के इतने बड़े स्तर पर खाना बनाना संभव नहीं हो पा रहा है, इसलिए हमने फिलहाल टिफिन बनाना बंद कर दिया है। *- अमरदीप, स्पाइस बॉक्स टिफिन सर्विस*

'पहले देते थे 100 टिफिन, अब हो गए सिर्फ 30'

राजू काकडे

Krishna.Shukla@timesofindia.com

■ **मुंबई:** एलपीजी किल्लत ने मुंबई की घरेलू टिफिन सेवा को गंभीर रूप से प्रभावित किया है। गैस सिलिंडर की किल्लत से पहले चेम्बूर की तेजल टिफिन सर्विस रोजाना 100 से अधिक टिफिन लोगों तक पहुंचाती थी। लेकिन सिलिंडर सप्लाई बाधित होने के बाद अब सिर्फ 30 टिफिन ही तैयार हो पाते हैं। इससे आमदनी बहुत कम हो गई है। टिफिन सप्लाई करने वाले राजू काकडे ने बताया कि हम मुख्य रूप से बॉम्बे हाई कोर्ट और सेशन कोर्ट के वकील एवं स्टाफ को टिफिन उपलब्ध कराते थे। रोजाना 100 से ज्यादा टिफिन लोगों तक पहुंचाते थे। लेकिन अब कमर्शल सिलिंडर नहीं मिल रहा है, इसलिए घरेलू एलपीजी सिलिंडर से काम चला रहे हैं। जिससे पहले जितने टिफिन नहीं तैयार हो पाते हैं। इसलिए फिलहाल ज्यादातर ग्राहकों की टिफिन सेवा बंद कर दी है।

डेढ़ लाख रुपये से 30 हजार पर आ गई कमाई

काकडे ने बताया कि अभी भी हमने खाने की गुणवत्ता और वैरायटी से समझौता नहीं किया है। वेज और नॉन वेज टिफिन के खाने के आइटम घटाने के बजाय ग्राहकों की संख्या कम कर दी है। इसका सीधा असर हमारी आमदनी पर पड़ा है। पहले टिफिन सर्विस से प्रतिमाह डेढ़ लाख रुपये मिलते थे। अब सिर्फ 30 हजार रुपये ही आते हैं। हमें उम्मीद है कि जल्द ही सिलिंडर की परेशानी दूर हो जाएगी, इसलिए जिन लोगों को काम पर रखा है, उन्हें निकाला नहीं है।

मेट्रो एक्वा लाइन पर 3 महीने बिना मोबाइल नेटवर्क करना होगा सफर

मौजूदा टेलीकॉम इंफ्रास्ट्रक्चर का कॉन्ट्रैक्ट रद्द

■ NBT रिपोर्ट, मुंबई

मेट्रो-3 की एक्वा लाइन पर सफर करने वाले यात्रियों को कम से कम तीन महीने तक मोबाइल और इंटरनेट कनेक्टिविटी के बिना यात्रा करनी पड़ सकती है। मुंबई मेट्रो रेल कॉर्पोरेशन लिमिटेड (MMRCL) द्वारा मौजूदा टेलीकॉम इंफ्रास्ट्रक्चर का कॉन्ट्रैक्ट रद्द किए जाने के बाद अब नया टेंडर जारी होगा और टेलीकॉम कंपनियों को अपना नेटवर्क स्थापित करने में समय लगेगा।

MMRCL के फैसले के बाद एक्वा लाइन पर नेटवर्क सेवाएं प्रभावित होना तय माना जा रहा है। मौजूदा ऑपरेटर ACES इंडिया के साथ करार खत्म होने के बाद स्थिति और जटिल हो गई है। अगर कंपनी अपना सिस्टम हटाती है, तो पूरे कॉरिडोर में मोबाइल सेवाएं अस्थायी रूप से पूरी तरह बंद हो सकती हैं। सूत्रों के मुताबिक, अब MMRCL को नया टेंडर जारी करना होगा। इसके बाद टेलीकॉम कंपनियां जैसे जियो, एयरटेल, वोडाफोन, आइडिया अलग-अलग स्टेशनों और टनल में अपना नेटवर्क इंफ्रास्ट्रक्चर लगाएंगी। इस पूरी प्रक्रिया में टेंडर, मंजूरी और इंस्टॉलेशन को मिलाकर कम से कम तीन महीने का समय लग सकता है। अभी तक एक्वा लाइन पर कनेक्टिविटी पहले से ही कमजोर या आंशिक थी, लेकिन नए घटनाक्रम के बाद हालात और खराब हो सकते हैं। अब जब तक नई व्यवस्था लागू नहीं होती, तब तक यात्रियों को 'नो नेटवर्क' के साथ ही मेट्रो यात्रा करनी होगी।

क्यों आया संकट? टेलीकॉम कंपनियों ने ACES इंडिया के केंद्रीकृत मॉडल और ऊंची फीस का विरोध किया था। कंपनियां खुद का नेटवर्क लगाने के पक्ष में थीं, जिसके चलते यह विवाद बढ़ा और अंततः MMRCL ने कॉन्ट्रैक्ट समाप्त कर दिया। नेटवर्क ब्लैकआउट का सीधा असर रोजाना हजारों यात्रियों पर पड़ेगा, जो सफर के दौरान मोबाइल कनेक्टिविटी पर निर्भर रहते हैं चाहे वह ऑफिस कम्युनिकेशन हो, ऑनलाइन पेमेंट या इमरजेंसी कॉल।

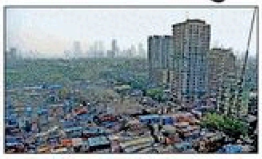
NBT Lens खबरों के अंदर की बात

वंचित बहुजन-कांग्रेस का 23 को संयुक्त मोर्चा

■ **NBT रिपोर्ट, मुंबई :** एपस्टीन फाइल में अमेरिका से समझौता करने का आरोप लगाते हुए महाराष्ट्र प्रदेश कांग्रेस और प्रकाश आंबेडकर की पार्टी नागपुर में प्रदर्शन करेगी। प्रदेश कांग्रेस अध्यक्ष हर्षवर्धन सपकाल ने कहा कि उक्त मामले सहित कई गलत नीतियों पर जवाब मांगने के लिए 23 मार्च को कांग्रेस, वंचित बहुजन आघाडी और एक जैसी विचारधारा वाली पार्टियों का संयुक्त मार्च निकाला जाएगा। यह मार्च नागपुर के संविधान चौक से राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ मुख्यालय तक निकाला जाएगा। इसमें कांग्रेस नेताओं के साथ वंचित बहुजन आघाडी के अध्यक्ष प्रकाश आंबेडकर के नेतृत्व में हजारों लोग शामिल होंगे। उन्होंने कहा कि अमेरिका के साथ ट्रेड एग्रीमेंट से भारत के किसानों और कृषि क्षेत्र को भी बहुत नुकसान होगा।

एपस्टीन फाइल मामले का विरोध

धारावी में पाइपलाइन बिछाने के लिए घर हटाने का काम शुरू



■ **NBT रिपोर्ट, मुंबई :** धारावी के मेघवाड़ी क्षेत्र में 1800 मिमी की सीवेज पाइपलाइन बिछाने के लिए धारावी रीडेवलपमेंट प्रोजेक्ट (डीआरपी) ने घर हटाने की प्रक्रिया शुरू कर दी है। सीवेज लाइन के मार्ग में कुल 44 इकाइयां आ रही हैं, इनमें से 32 घर व अन्य व्यावसायिक संरचना हैं। डीआरपी के अनुसार, 44 में से 6 इकाइयां हटाने का काम पूरा कर लिया गया है। जल्द ही चरणबद्ध तरीके से बची हुई इकाई को हटा दिया जाएगा। यह तोड़क कार्रवाई बीएमसी की सीवेज पाइपलाइन के लंबे समय से लंबित कार्य को पूरा करने के लिए की जा रही है। सभी प्रभावित निवासियों को या तो मासिक किराया सहायता स्वीकार करने या डीआरपी द्वारा उपलब्ध कराए गए ट्रांजिट आवास में स्थानांतरित होने का विकल्प दिया गया है।

32 निवासियों में से 15 ने किराया लेने या ट्रांजिट आवास में स्थानांतरित होने का विकल्प चुन लिया है। शेष 17 निवासियों ने बार-बार संपर्क के बावजूद स्थान खाली नहीं किया। इन घर मालिकों को नोटिस जारी कर उनसे पूछा गया कि बेदखली की कार्रवाई क्यों न की जाए। 44 इकाइयों की पात्रता और पुनर्वास प्रक्रिया की शुरुआत पिछले साल ही कर दी गई थी।

हर महीने 18 हजार रुपये किराया: डीआरपी के अनुसार, प्रोजेक्ट के मार्ग में आ रहे घर मालिक को हर महीने 18 हजार रुपये किराया, ऊपरी मंजिल में रहने वाले को 15 हजार रुपये का किराया दिया जा रहा है। 5 हजार रुपये का स्थानांतरण भत्ता, एक माह की ब्रोकरेज फीस और हर साल किराए में 5% की वृद्धि की जाएगी।

मां कूष्मांडा देती हैं सृजन और सकारात्मकता का संदेश

Navin.Pandey@Timesofindia.Com

■ **मुंबई:** रविवार को चैत्र नवरात्र का चौथा दिन है। इस दिन मां कूष्मांडा की पूजा की जाती है। देवी का यह स्वरूप केवल धार्मिक आस्था का केंद्र नहीं, बल्कि जीवन को ऊर्जा, आशा और सकारात्मकता से भर देने वाला गहरा आध्यात्मिक संदेश भी है। मान्यता है कि जब चारों ओर घना अंधकार था, तब मां कूष्मांडा ने अपनी मंद मुस्कान से ब्रह्मांड की रचना की। इसी वजह से उन्हें सृष्टि, प्रकाश और नवचेतना की अधिष्ठात्री देवी माना जाता है।

वर्तमान में जब जीवन तनाव, प्रतिस्पर्धा, असुरक्षा और मानसिक दबाव से घिरा है, मां कूष्मांडा का स्वरूप विशेष रूप से प्रासंगिक हो उठता है। उनका संदेश है कि हर अंधकार को बाहर से नहीं, भीतर की रोशनी से मिटाया जाता है। एक सकारात्मक विचार, एक शांत मन और एक दृढ़ विश्वास जीवन की दिशा बदल सकता है।

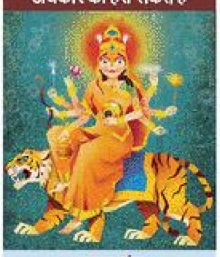
आचार्य अभिराज तिवारी के अनुसार, मां कूष्मांडा आदि शक्ति का वह रूप है, जिन्होंने शून्य में सृजन किया। उनका स्वरूप मनुष्य को निराशा से आशा, भय से विश्वास और ठहराव से कर्म की ओर बढ़ने की प्रेरणा देता है। यही कारण है कि नवरात्र का चौथा दिन केवल पूजा-पाठ का अवसर नहीं, बल्कि आत्मजागरण का भी पर्व है।

आचार्य आशीष कुमार तिवारी के मुताबिक, युवाओं के लिए मां कूष्मांडा का संदेश बेहद महत्वपूर्ण है। आज का युवा भविष्य, करियर और सफलता की दौड़ में कई बार भीतर से टूटने लगता है। ऐसे में, देवी का यह स्वरूप सिखाता है कि अवसर बाहर नहीं, भीतर की ऊर्जा से बनते हैं। अगर सोच उजली हो, तो कठिन परिस्थितियां भी नई राह खोल सकती हैं।

महिलाओं के लिए मां कूष्मांडा सृजनशक्ति की प्रतीक हैं। परिवार, समाज और कार्यक्षेत्र में वे संतुलन, करुणा और नई ऊर्जा ला सकती हैं। देवी का स्वरूप यह बताता है कि मुस्कान, धैर्य और संकल्प भी परिवर्तन की बड़ी ताकत बन सकते हैं।

समाज के लिए भी यह दिन खास संदेश देता है। कटुता, तनाव और नकारात्मकता के बीच मां कूष्मांडा का स्मरण हमें जोड़ने, रचने और आगे बढ़ने की प्रेरणा देता है। इस दिन पूजा, जप और ध्यान के जरिए मन को शुद्ध कर सकारात्मक ऊर्जा का संचार किया जा सकता है। मां कूष्मांडा का संदेश यही है कि एक सच्ची मुस्कान, एक निर्मल विचार और एक जागृत चेतना से जीवन ही नहीं, दुनिया भी बदली जा सकती है।

नवरात्र का चौथा दिन सिखाता है कि भीतर की रोशनी जगाकर अंधकार को हरा सकते हैं



ध्यान मंत्र

वन्दे वांछित कामार्थे चन्द्रार्घकृतशेखराम्।
सिंहरूढ़ाअष्टभुजा कुष्माण्डायशस्वनीम्॥

'मरुधरा रत्न पुरस्कार' से सम्मानित हुए सरोद वादक पं. ब्रजनारायण

■ **NBT रिपोर्ट, मुंबई:** 'संगीत पं. ब्रजनारायण की शिराओं में बहता है। उनके लिए संगीत साधना नहीं, बल्कि पूजा है।' ये उद्गार वरिष्ठ पत्रकार विश्वनाथ सचदेव ने पं. ब्रजनारायण को 'मरुधरा रत्न पुरस्कार' से सम्मानित करते हुए व्यक्त किए। शुक्रवार को कला, संस्कृति और साहित्य की प्रतिनिधि संस्था 'मरुधरा' द्वारा प्रख्यात सरोद वादक पं. ब्रजनारायण को शाल, श्रीफल स्मृति चिह्न के साथ एक लाख रुपए की धनराशि भेंट की गई। समारोह अध्यक्ष सचदेव ने कहा कि विश्वविख्यात सारंगी वादक पं राम नारायण ने संगीत की जो सुर-सरिता प्रवाहित की, उसे आगे बढ़ा कर उनके यशस्वी पुत्र पं. ब्रजनारायण ने सराहनीय कार्य किया है। मुख्य अतिथि कमल पोद्दार ने कहा कि राजस्थानी माटी में ऐसे अनेक कलाकार जन्मे हैं, जिन्होंने विश्व स्तर पर भारत का नाम रोशन किया है। पं. ब्रजनारायण ऐसी हस्तियों में से एक हैं।

NBT कम्युनिटी कनेक्ट

समारोह में (बाएं से) देवमणि पांडेय, सुरेश चंद्र शर्मा, पं. ब्रजनारायण, विश्वनाथ सचदेव, कमल पोद्दार, सुरेंद्र गाडिया और पवन केडिया।

पं. ब्रजनारायण ने कृतज्ञता व्यक्त करते हुए कहा कि मुझे देश-विदेश में अनेक सम्मान मिले हैं, लेकिन आज अपने समाज की ओर से जो सम्मान मिला है, वह अनमोल है। संस्था अध्यक्ष सुरेंद्र गाडिया ने कहा कि संगीत के शिखर पुरुष को सम्मानित करके संस्था स्वयं गौरवान्वित हुई है। शायर देवमणि पांडेय ने कार्यक्रम का संचालन किया। महामंत्री सुरेश चंद्र शर्मा ने आभार प्रकट किया। कोषाध्यक्ष पवन केडिया, अनय गाडिया, रमेश पांडेय और अर्जुन ने अतिथियों का स्वागत किया।

अगले दो दिन बढ़ेगी गर्मी, 36 डिग्री तक पहुंच सकता है पारा

■ **NBT रिपोर्ट, मुंबई:** महानगर के तापमान में वृद्धि होनी शुरू हो गई है। रविवार, सोमवार को अधिकतम तापमान में और वृद्धि की गुंजाइश है। उत्तर पूर्व से आने वाली गर्म हवाओं के चलते तापमान में वृद्धि की बात मौसम विशेषज्ञ ने कही है। सोमवार को तापमान 36 डिग्री तक जाने की संभावना है।

पिछले एक सप्ताह मुंबई के अधिकतम तापमान 30 से 31 डिग्री सेल्सियस के बीच होने से मुंबईकरों को भीषण गर्मी से राहत मिली थी। तापमान में गिरावट का प्रमुख कारण देश के उत्तरी इलाके में वेस्टर्न डिस्टर्बेंस का आना था, जिसके चलते उत्तर से ठंडी हवाएं चलने लगी। अब सिस्टम के हटते ही शनिवार को मुंबई का अधिकतम तापमान 33.9 डिग्री सेल्सियस दर्ज किया गया। मौसम विभाग ने वैसे तो सोमवार और मंगलवार के लिए हीट वेव अलर्ट दिया है, जहां तापमान 36 डिग्री सेल्सियस तक पहुंच सकता है। हालांकि मौसम विशेषज्ञ अथ्रेय शेट्टी ने बताया कि जब तापमान सामान्य से 4.5 डिग्री सेल्सियस अधिक हो, तब ही हीट वेव अलर्ट कहा जा सकता है। उत्तर पूर्व से गर्म हवा आएंगी तापमान भी बढ़ेगा, लेकिन हीट वेव चलने की संभावना कम है। अब एक और वेस्टर्न डिस्टर्बेंस आनेवाला है, ऐसे मंगलवार से तापमान में एक बार फिर गिरावट की संभावना है।

उत्तर पूर्व से आने वाली गर्म हवाओं का असर

डिग्री के साथ तकनीकी ज्ञान भी जरूरी है: सी.पी. राधाकृष्णन

■ **NBT रिपोर्ट, मुंबई:** लोक भवन के दरबार हॉल में शनिवार को आयोजित रतन टाटा महाराष्ट्र राज्य कौशल विश्वविद्यालय के पहले दीक्षांत समारोह में उपराष्ट्रपति सी.पी. राधाकृष्णन ने कहा कि आज केवल डिग्री से ही काम नहीं चलेगा, बल्कि डिग्री के साथ-साथ तकनीकी ज्ञान भी जरूरी है। जो लोग उद्यमी बनना चाहते हैं, उन्हें रतन टाटा से प्रेरणा लेनी चाहिए। टाटा ने लाभ कमाने के साथ-साथ सामाजिक जिम्मेदारी भी बखूबी निभाया है।

रतन टाटा महाराष्ट्र राज्य कौशल विश्वविद्यालय के पहले दीक्षांत समारोह में पहुंचे उपराष्ट्रपति

समारोह में राज्यपाल जिष्णु देव वर्मा ने कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी कौशल, पुनः कौशल और कौशल उन्नयन पर विशेष जोर दे रहे हैं। आधुनिक विश्वविद्यालयों को नवाचार और प्रयोगशीलता को अपनाना चाहिए। मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस ने कहा कि युवाओं को कौशल से जोड़ना जरूरी है। 'एआई लिविंग लैब' छात्रों को वास्तविक समस्याओं को समझने और समाधान करने का अवसर दे रहे हैं। उन्होंने कहा कि विश्वविद्यालय ने माइक्रोसॉफ्ट के सहयोग से 10,000 महिलाओं को एआई प्रशिक्षण दिया है। मंत्री मंगल प्रभात लोढ़ा ने कहा कि कौशल विकास ही आत्मनिर्भर भारत की मजबूत नींव है। कुलगुरु डॉ. अपूर्वा पालकर ने कहा कि पहले दीक्षांत समारोह में 25,000 से अधिक छात्रों ने प्रमाणपत्र और डिग्रियां प्राप्त की। विश्वविद्यालय ने 10,000 महिलाओं को एआई में प्रशिक्षित किया है और कई अंतरराष्ट्रीय संस्थानों के साथ सहयोग स्थापित किया है।

जैन समाज की सेवा समाज के लिए प्रेरणादायी: उपराष्ट्रपति

उपराष्ट्रपति ने कहा कि जैन समाज ने समाजसेवा, दान और त्याग के माध्यम से समाज के सामने आदर्श प्रस्तुत किया है। कार्यक्रम में अध्यात्म परिवार ट्रस्ट के बाबूलाल बंसाली, हितेंद्र माणेक, राजेश चंदन व ट्रस्ट के सदस्य भी उपस्थित थे।

उपराष्ट्रपति ने किया प्रदर्शनी का उद्घाटन

राजभवन में आईटीआई के सहयोग से काम करने वाले उपक्रमों की प्रदर्शनी रखी गई जिसका उद्घाटन उपराष्ट्रपति राधाकृष्णन ने किया। प्रदर्शनी में पुण्यश्लोक अहिल्यादेवी होलकर महिला स्टार्टअप योजना की लाभार्थी युवतियों के उपक्रमों को भी शामिल किया गया था। उद्योग क्षेत्र की अग्रणी कंपनियों के 12 स्टॉल लगाए गए थे। उत्कृष्ट प्रदर्शन करने वाले छात्रों को स्वर्ण पदक दिए गए तथा राज्य की उत्कृष्ट औद्योगिक प्रशिक्षण संस्थाओं का सम्मान किया गया।

एस्ट्रोन्यूमरो मिरर

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

■ **प्रश्न: क्या पापी ग्रहों की दशा पापकर्म में रुचि उत्पन्न करती है?**
अनिल पांड्या

उत्तर: सद्गुरुश्री कहते हैं कि किसी भी ग्रह की महादशा को सार्वभौमिक रूप से शुभ या अशुभ कहना ज्योतिषीय दृष्टि से अनुचित है। ग्रहों का प्रभाव उनकी जन्मकुंडली में स्थिति, बल, दृष्टि तथा योग संयोजन पर निर्भर करता है। कई बार तथाकथित पापी ग्रह अनुकूल स्थिति में अपनी दशा में भौतिक उन्नति और सांसारिक सुख अधिक प्रदान करते हैं। वहीं शुभ ग्रह यदि पीड़ित या निर्बल हों तो उनकी दशा भी जीवन में विघ्न, भ्रम और अव्यवस्था ला सकती है। अतः ज्योतिष में फलादेश सदैव समग्र विश्लेषण पर आधारित होना चाहिए, न कि केवल ग्रह की संज्ञा पर।

■ **प्रश्न: बृहस्पति किन विषयों के कारक है? -माधव कुलकर्णी**

उत्तर: ज्योतिष में बृहस्पति को ज्ञान और धर्म का दीपक कहा गया है। यह शिक्षा, नीति, स्मृति, संतान, धन संपत्ति, समृद्धि और वैभव के साथ साथ उदारता, दान और पुण्य का भी प्रतिनिधित्व करता है। स्वर्ण, पीत वर्ण की वस्तुएं, मधुर रस, घी, शहद, फल तथा पुस्तकालय और प्रकाशन जैसे बौद्धिक भंडार भी इसके अधीन माने जाते हैं। अध्यापक, पुरोहित, वकील, विद्वान और ज्योतिषाचार्य जैसे मार्गदर्शक व्यक्तियों में इसकी विशेष भूमिका देखी जाती है। बृहस्पति जीवन में विस्तार, आशा और आध्यात्मिक उन्नयन का प्रतीक है।

■ **प्रश्न: क्या लग्न में सूर्य होने से व्यक्ति कान का कच्चा होता है? इसका फल क्या है? -राजीव मल्होत्रा**

उत्तर: प्रथम भाव में सूर्य सामान्यतः आत्मविश्वास, व्यक्तित्व की आभा और स्वावलंबन का प्रतीक माना जाता है। ऐसे लोग प्रायः सुनी सुनाई बातों पर तुरंत विश्वास नहीं करते, किंतु स्वभाव में भावुकता और तेजस्विता का मिश्रण देखा जाता है। जीवन में सम्मान और पहचान प्रायः थोड़े विलंब से प्राप्त होती है तथा पिता संबंधी अनुभवों में मिश्रित फल मिल सकते हैं।

■ **प्रश्न: ग्रहों की दृष्टि की गणना कैसे होती है? -विवेक पाठक**

उत्तर: ज्योतिष सिद्धांतों के अनुसार सभी ग्रह अपने से सप्तम भाव पर पूर्ण दृष्टि डालते हैं। गुरु पंचम और नवम भाव को भी देखता है, शनि तृतीय और दशम स्थान को तथा मंगल चतुर्थ और अष्टम भाव को विशेष दृष्टि से प्रभावित करता है। राहु और केतु भी पंचम और नवम भाव पर प्रभावकारी दृष्टि माने जाते हैं।

■ **प्रश्न: पंचक काल का तात्पर्य क्या है?**
- नवीन देशमुख

उत्तर: ज्योतिष में पंचक वह काल है जब चंद्रमा धनिष्ठा के तृतीय चरण से रेवती के अंतिम चरण तक भ्रमण करता है। पांच नक्षत्रों की यह श्रेणी प्रभावों को तीव्र करती है; अतः इस समय संयम और सावधानी हितकारी मानी गई है।

सप्ताह का ज्ञान

राहु और केतु विज्ञान की दृष्टि से केवल छाया बिंदु है, लेकिन वैदिक ज्योतिष में इन्हें ग्रह की संज्ञा दी गई है। ये मनोवैज्ञानिक प्रभावों, कर्मबंधनों, और माया के खेल का संकेत है। विज्ञान जिसे नहीं देख पाता, वो हमेशा असत्य नहीं होता।

इसे भी आजमाएं

घर में सेंधा नमक मिश्रित जल और चंदन के तेल मिश्रित जल से पोंछा नकारात्मक ऊर्जा के उन्मूलन के साथ सुख-शांति, आनंद में वृद्धि का मार्ग प्रशस्त करता है।

बात पते की

ज्योतिष की रहस्यमयी भूमि में अष्टम भाव जीवन के उन गूढ़ प्रदेशों का प्रतीक है, जहां दृश्य से अधिक अदृश्य का साम्राज्य होता है। यह भाव केवल आयु या संकट का संकेत नहीं, बल्कि रूपांतरण और पुनर्जन्म की अंतर्यात्रा का द्वार भी है। यहां व्यक्ति अपने भय, मोह और कर्मों के गहन बंधनों से साक्षात्कार करता है। अष्टम भाव को जीवन के छिपे खजाने और गुप्त वेदना का संगम कहा गया है। यह अचानक होने वाले परिवर्तन, उत्तराधिकार, रहस्य, शोध प्रवृत्ति और आध्यात्मिक जागरण से जुड़ा है। जब यह भाव संतुलित होता है, तब व्यक्ति में अंतर्दृष्टि, धैर्य और विपरीत परिस्थितियों में भी स्थिर रहने की अद्भुत क्षमता विकसित होती है। यह भाव हमें यह सिखाता है कि हर अंत के भीतर एक नया प्रारंभ छिपा है। संकट यहां केवल परीक्षा नहीं, बल्कि आत्मिक परिपक्वता की सीढ़ी बन जाता है। यह भाव उस अग्नि के समान है, जिसमें अहंकार तपकर ज्ञान में परिवर्तित होता है। यह जीवन की उस रहस्यमयी धारा का बोध कराता है, जहां व्यक्ति बाहरी उपलब्धियों से आगे बढ़कर स्वयं के गूढ़ सत्य से रूबरू होता 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 भेज कर सकते हैं। Subject: NBT Astro Numero जरूर लिखें। चुनिंदा सवालों के जवाब छापे जाएंगे।

CCI NG 3.7 Product: NBTMumbaiBS PubDate: 22-03-2026 Zone: Mumbai Edition: 1 Page: NBTMMAH User: kamlesh.mestry@timesofindia.co Time: 03-21-2026 21:44 Color:

ADVERTORIAL

संगीतमय सफ़र

...पासपोर्ट पर नज़र डाली, 'इंडिया' देखा, और फ़िर – कविताजी की हैरानी का ठिकाना नहीं रहा – उसका चेहरा खिल उठा। वो गुनगुनाने लगा: 'मेरा जूता है जापानी, ये पतलून इंग्लिस्तानी'...

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

कुछ दिनों पहले मेरी बात हो रही थी हमारी प्रिय मराठी थिएटर और टेलीविज़न पर्सनैलिटी कविता लाड से। बातों-बातों में ट्रैवल का ज़िक्र छिड़ा तो उन्होंने अपनी पहली इंटरनेशनल ट्रिप का किस्सा सुनाया, जो इज़राइल की थी। उन्होंने पहली बार भारत से बाहर कदम रखा था, और लैंड करने के बाद वे कुछ सहमे कदमों से इमिग्रेशन की तरफ़ बढ़ रही थीं। यह अस्सी के दशक की बात है। जाने से पहले उन्हें इज़राइल टूर को लेकर ढेरों सलाहें दी गई थीं – पासपोर्ट हमेशा साथ रखो, बिना पासपोर्ट पकड़े गए तो जेल हो सकती है, करंसी बदलने में सावधानी बरतो, वगैरह-वगैरह। इन बेशुमार चेतावनियों का शोर ज़ेहन में गूँज रहा था, और बस एक ही लक्ष्य था इमिग्रेशन की प्रक्रिया को सुरक्षित ढंग से पार कर लेना।

माहौल गंभीर था और सुरक्षाकर्मियों के चेहरे सख़्त थे। एक अधिकारी ने पासपोर्ट पर नज़र डाली, 'इंडिया' देखा, और फिर – कविताजी की हैरानी का ठिकाना नहीं रहा – उसका चेहरा खिल उठा। वो गुनगुनाने लगा: 'मेरा जूता है जापानी, ये पतलून इंग्लिस्तानी' मुस्कुराते हुए उसने एंट्री स्टैंप लगाया और आगे जाने का इशारा किया।

यह याद करते हुए कविताजी के चेहरे पर एक बार फिर मुस्कान आ गई, और मेरा मन भी पुरानी यादों में डूब गया।

मुझे याद आयी जॉर्जिया की, जो एक ऐसा देश है, जिसका भ्रमण भारतीय अब बड़े जोश से कर रहे हैं। कुछ साल पहले जॉर्जिया की राजधानी तिबिलिसी की अपनी पहली टूर में, मैं केबल कार से ऊपर चढ़कर विशाल 'मदर ऑफ़ जॉर्जिया' स्मारक तक पहुँची थी। पहाड़ की चोटी पर खड़ी वो मूर्ति बेहद भव्य और प्रतीकात्मक थी – एक हाथ में वाइन का ग्लास, जो दोस्तों के स्वागत के लिए है, और दूसरे हाथ में तलवार, जो दुश्मनों को चेतावनी देने के लिए है। उस मूर्ति के नीचे खड़े होकर मैं शहर के अद्भुत नज़ारों को देख रही थी और उन गिरजाघरों और मोहल्लों को पहचानने की कोशिश कर रही थी, जहाँ मैं पहले घूम चुकी थी।

तभी हवा में कहीं से संगीत की धीमी-सी आवाज़ कानों तक पहुँची। एक बुज़ुर्ग सज्जन अकॉर्डियन बजा रहे थे और जॉर्जियाई लोकधुनों से पहाड़ी हवा को महका रहे थे। फिर मुझे देखकर उन्होंने अचानक एक जानी-पहचानी धुन छेड़ दी – 'मेरा जूता है जापानी।' हमारी नज़रें मिलीं, और दोनों मुस्कुरा दिए। वो एक पल था जब दो अजनबियों के बीच की दूरी पल भर में मिट गई थी।

उस वक्त किसी शब्द की ज़रूरत नहीं थी। हम एक-दूसरे की भाषा नहीं जानते थे, लेकिन उस गाने ने हमारी तरफ़ से सब कह दिया।बस वो धुन काफ़ी थी, यह एहसास दिलाने के लिए कि अलग-अलग परिवेश से होने के बावजूद, उस पल हम दोनों एक थे।

यही तो संगीत की ख़ूबसूरती है – यह सिर्फ़ कानों में नहीं बजता, बल्कि यह हमारे मन में तस्वीरें भी बनाता है। हिंदी सिनेमा की बात करें तो गाने हमेशा से सिर्फ़ धुनें नहीं रहे – ये वो यादें हैं, जो किसी ख़ास जगह की मिट्टी में बुनी हुई हैं। ये दूर देशों से हमारे पास आए पहले पोस्टकार्ड हैं। बजट एयरलाइंस और इंस्टाग्राम रील्स से कहीं पहले, बॉलीवुड के गाने हमें एम्स्टर्डम के ट्यूलिप गार्डन्स, स्विट्ज़रलैंड की बर्फ़ से ढकी चोटियों और कश्मीर की शिकारा सैर तक ले जाते थे।

इन गानों ने लोगों को सिर्फ़ जगहें नहीं दिखाई, बल्कि भारतीय यात्रियों के लिए उनकी परिभाषा भी तय की। डेस्टिनेशन्स और धुनें एक-दूसरे का पर्याय बन गईं, और आज भी कोई गाना सुनते ही उस जगह की तस्वीरें ज़ेहन में तैरने लगती हैं। फ्लाइट की ज़रूरत नहीं – बस आँखें बंद करो, गाना बजाओ, और आप वहीं पहुँच जाते हो। ट्यूलिप की ख़ुशबू, एल्पाइन हवा का एहसास, रात में जगमगाता एफ़िल टॉवर – सब कुछ सामने आ जाता है। यही है संगीत की ताक़त – जगहों को जज़्बातों से हमेशा के लिए बाँध देना।

तो इस हफ़्ते, आइए उन तमाम रास्तों पर चलते हैं जहाँ गाने हमें कुछ ख़ास जगहों से जोड़ते हैं – कैसे कुछ धुनों ने भारतीय पर्यटकों के लिए डेस्टिनेशन्स की पहचान तय की, कैसे कुछ देश फ़िल्मी गानों के जादू से मशहूर हुए, और कैसे संगीत ख़ुद भारत और दुनिया के बीच एक सांस्कृतिक सेतु बन गया। तो चलिए, धुनों और यादों के इस सफ़र पर निकलते हैं, जहाँ हर सुर एक यात्रा है और हर मंज़िल एक ख़्वाब।

जब 'सिलसिला' में अमिताभ बच्चन और रेखा ट्यूलिप के अनंत खेतों के बीच टहले, तो एम्स्टर्डम और नीदरलैंड हमेशा के लिए भारतीय कल्पना में बस गए। क्षितिज तक फैले लाल, पीले और गुलाबी फूल, बीच-बीच में डच विंडमिल्स – यह नज़ारा रोमांस का पर्याय बन गया। आज भी जब 'देखा एक ख़्वाब' गाना बजता है तो वो लहराते ट्यूलिप गार्डन ज़ेहन में उतर आते हैं। भारतीयों का पेरिस से पहला परिचय भी बॉलीवुड ने करवाया था, जब "एन इवनिंग इन पेरिस" में शम्मी कपूर और शर्मिला टैगोर ने सीन नदी, शान्ज़ेलिज़े और एफ़िल टॉवर को प्रेम की पृष्ठभूमि बना दिया था। पीढ़ियों तक भारतीयों के लिए रोशनियों का यह शहर महज़ एक विदेशी राजधानी नहीं, बल्कि एक सिनेमाई ख़्वाब बना रहा।

अगर स्विट्ज़रलैंड बॉलीवुड का दूसरा घर है, तो कश्मीर हमेशा से उसकी पहली मोहब्बत रहा है। डल झील के शिकारे, बर्फ़ से ढकी चोटियाँ और फूलों से भरे मैदान अनंत सुंदरता के प्रतीक बन गए, ख़ासकर जब 'कश्मीर की कली' में मोहम्मद रफ़ी की आवाज़ 'ये चाँद-सा रोशन चेहरा' की धुन वादियों में गूँजी। दशकों बाद यश चोपड़ा ने उसी परंपरा को आगे बढ़ाया और स्विट्ज़रलैंड को हनीमून की परम कल्पना में बदल दिया। 'कभी कभी' से लेकर 'दिलवाले दुल्हनिया ले जाएँगे' तक – जहाँ काजोल और शाहरुख़ ख़ान 'ज़रा सा झूम लूँ मैं' की धुन पर गस्ताड, सानेन, इंटरलाकेन और स्विट्ज़रलैंड की अन्य जगहों की सड़कों पर दौड़ते नज़र आते हैं। एल्पाइन हवा में लहराती शिफ़ॉन साड़ियाँ भारतीय रोमांस की पहचान बन गईं, इस हद तक कि स्विस टूरिज़्म खुले तौर पर मानता है कि भारतीय पर्यटकों को स्विट्ज़रलैंड की तरफ़ आकर्षित करने में बॉलीवुड की बड़ी भूमिका है।

उसी फ़िल्म से, और घर के क़रीब – पंजाब के सुनहरे दिल को 'तुझे देखा तो ये जाना सनम' और 'मेरा देस बुलाए रे' की धुन पर लहलहाते सरसों के खेतों से बेहतर कुछ नहीं दर्शाता। विदेश में बसे भारतीयों के लिए ये खेत सिर्फ़ मंज़र नहीं रहे – ये पुरानी यादें बन गए, घर लौटने और प्यार का एक दृश्यात्मक रूपक। दशकों बाद भी लोग डीडीएलजे के उस यादगार पल को जीने के लिए पंजाब के गाँवों में जाते हैं। हाल की फ़िल्मों में भी संगीत की यही ताक़त दिखती है – कभी-कभी फ़िल्म उस देश पर आधारित भी नहीं होती, मगर एक सुरीला गाना ही हमें वहाँ पहुँचा देता है। जैसे शाहरुख़ ख़ान और काजोल का 'रंग दे तू मोहे गेरुआ,' आइसलैंड के झरनों, काली रेत वाले समुद्र तटों और ग्लेशियरों की पृष्ठभूमि में, बहुतों को इस द्वीप देश की अलौकिक सुंदरता से पहली बार रूबरू कराया। "कहो ना प्यार है" में ऋतिक रोशन के डेब्यू ने फ़ुकेट के नीले-हरे पानी और रेतीले किनारों को दिखाकर थाईलैंड को एक पसंदीदा रोमैंटिक डेस्टिनेशन बना दिया। और "दिल चाहता है" को भला कौन भूल सकता है? अपनी बेफ़िक्र रोड ट्रिप्स और सिडनी ओपेरा हाउस के दृश्यों के साथ, इस फ़िल्म ने सिर्फ़ एक पीढ़ी के लिए दोस्ती को परिभाषित नहीं किया – बल्कि ऑस्ट्रेलिया के लिए वांडरलस्ट भी जगाई। आज भी "जाने क्यों लोग प्यार करते हैं" बजते ही सिडनी हार्बर ब्रिज और ओपेरा हाउस, जो ऑस्ट्रेलिया की पहचान है, ज़ेहन में आ जाते हैं!

इसी कड़ी में एक और दिलचस्प बदलाव देखने को मिलाजब बॉलीवुड ने सिर्फ़ रोमांस ही नहीं, बल्कि जीवन के अर्थ को भी यात्राओं से जोड़ना शुरू किया। 'ये जवानी है दीवानी' में रणबीर कपूर और दीपिका पादुकोण की कहानी के साथ मनाली की बर्फ़ीली चोटियाँ और ट्रेकिंग ट्रेल्स सिर्फ़ एक लोकेशन नहीं रहीं, बल्कि "ख़ुद को खोजने" की यात्रा का प्रतीक बन गईं। वहीं 'क्वीन' में कंगना रनौत का अकेले पेरिस और एम्स्टर्डम जाना भारतीय महिलाओं के लिए एक नई आज़ादी का प्रतीक बनाजहाँ यात्रा सिर्फ़ जगह देखने का नहीं, बल्कि ख़ुद को समझने का माध्यम बन गई। इन फ़िल्मों ने यह सोच बदली कि विदेश यात्रा सिर्फ़ हनीमून या छुट्टियों के लिए नहीं, बल्कि एक व्यक्तिगत अनुभव भी हो सकती हैजहाँ हर शहर आपको थोड़ा और आपसे मिलवाता है।

बॉलीवुड हमें और दूर-दूर तक ले गया है, और इसने दूरदराज़ की जगहों को पल भर में जाना-पहचाना-सा बना दिया है। जब रोमांटिक गाना 'सूरज हुआ मद्धम' में शाहरुख़ ख़ान और काजोल को काहिरा के गीज़ा पिरामिड्स के सामने फ़िल्माया गया, तो मिस्र के प्राचीन स्मारक रोमांस के पर्दे बन गए। बरसों बाद 'ज़िंदगी ना मिलेगी दोबारा' ने स्पेन को एक अहम किरदार दिया, जहाँ 'सेन्योरीटा' ने फ्लेमेंको फ़िएस्तास और दोस्ती की ख़ुशी को कैद किया। इसी तरह, कुछ फ़िल्मों ने शहरों को सिर्फ़ बैकड्रॉप नहीं रहने दिया, बल्कि उन्हें कहानी का हिस्सा बना दिया। 'तमाशा' में कॉर्सिका के रंग-बिरंगे बाज़ार और नीले समुद्र सिर्फ़ ख़ूबसूरत दृश्य नहीं थेवो एक ऐसे जीवन की झलक थे, जहाँ हम अपने असली रूप में जी सकते हैं। वहीं 'रॉकस्टार' में प्राग की गलियाँ, चर्च और यूरोप के अलग-अलग शहर एक टूटे दिल की भावनाओं को अपने भीतर समेटते हुए दिखाई देते हैं। और 'बैंग बैंग' में ग्रीस के सैंटोरिनी के सफ़ेद-नीले घरों के बीच फ़िल्माया गया गीत उस जगह को भारतीय दर्शकों के लिए एक ड्रीम डेस्टिनेशन में बदल देता है। इन फ़िल्मों ने यह साबित किया कि कभी-कभी एक गीत ही किसी देश की पहचान बना देता है और दर्शक उस धुन के सहारे उस जगह तक पहुँच जाते हैं।

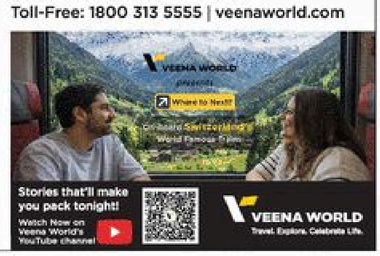
लेकिन कभी-कभी गाने किसी जगह को दिखाने भर से कहीं आगे निकल जाते हैं – वे संस्कृतियों के बीच एक पुल सा बना देते हैं। इसकी सबसे बड़ी मिसाल रूस में मिलती है। राज कपूर का "आवारा हूँ" सिर्फ़ एक गाना नहीं था – यह पूरे सोवियत संघ का तराना बन गया था। रूस की पीढ़ियों ने इसे मुहब्बत से गाया, उस धुन के ज़रिए भारत के साथ एक अजीब-सा अपनापन महसूस किया। उनके लिए राज कपूर सिर्फ़ एक अभिनेता नहीं थे – वो एक सांस्कृतिक राजदूत थे, दूर देश से आए एक दोस्त।

और शायद यही संगीत का सबसे बड़ा तोहफ़ा है यात्रा में – यह दूरियाँ मिटा देता है। एम्स्टर्डम हो, तिबिलिसी हो या मॉस्को – कहीं भी गुनगुनाई गई धुन हमें पल भर में जोड़ देती है, और यह एहसास दिलाती है कि ख़ूबसूरती, ख़ुशी और तड़प – ये सब इंसानी हैं, किसी एक देश की नहीं। गानों ने हमें ट्यूलिप के खेतों, एल्प्स के पहाड़ों, पिरामिडों और ओपेरा हाउस की पहली झलक दी; लेकिन इससे भी बढ़कर उन्होंने हमें एक गहरा एहसास दिया कि हम जहाँ भी जाएँ, हर जगह अपने ही हैं, और एक जानी-पहचानी-सी ख़ुशी हमेशा हमारे साथ चलती रहती है।

यात्रा हमेशा टिकट से नहीं शुरू होती – अक्सर एक धुन से शुरू होती है। आज भी जब 'ये चाँद-सा रोशन चेहरा' या 'गेरुआ' कानों में पड़ता है, तो हम सिर्फ़ एक धुन नहीं सुनते – हम किसी जगह में क़दम रखते हैं, एक याद जीते हैं, और दुनिया का एक टुकड़ा अपने दिल में समेट लेते हैं।

आपका पसंदीदा गाना कौन-सा है और वो आपको किस जादुई दुनिया में ले जाता है? तो चलिए, दुनिया की सैर करते हैं, एक-एक अनूठे सुर के साथ!

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



जीवनसाथी
दिल का रिश्ता

वधू चाहिए

जाति आधारित

क्षत्रिय

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

जाटव

खानदानी JATAV सुंदर Tall Delhi/NCR Based Well Settled लड़के हेतु Well Settled Girl Need BHP Whatapp करें बिचोला Rakesh 9213958366

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

दिल्ली निवासी चतुर्वेदी (माथुरीय) ब्राह्मण, 29 वर्षीय, MBA, 12.44 LPA, 5'7" लड़के के लिए वधू चाहिए सभी ब्राह्मण मान्य। # 8527178359, 9870416326

सरयूपारी ब्राह्मण, सुशिक्षित, ऑर्थोपेडिक डॉक्टर, आयु 34 वर्ष / ऊंचाई 5' 8", गौरवर्ण, सुसंस्कृत व अच्छे परिवारके वास्ते लिए सुंदर, सुशील, सुशिक्षित सरयूपारी ब्राह्मण वधू चाहिए। उचित संबंध को प्राथमिकता दी जाएगी। पी. एन. ओझा (अंधेरीईस्ट) 9022139274

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

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

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 वरियता 30 प्र 0, सम्पर्क 9794840469, 9140853540

सामान्य

अरोड़ा

SM for Divorce 34/5'10" self-employed, well settled family oriented. Seeks B'ful, Qlfd (wrkg / non wrkg) Father # 9871280400 (Ghaziabad)

जनरल

दूसरी शादी

H'SOME Yadav Boy B.Tech, MBA 35/5'11", Working in Pvt. Co. as Director 41 LPA, well Settled in Delhi, Legally Divorced, No Kids # 9811426311

SM4 NM 43/ 5'8"/ B.Com (H) & MBA/ I'less Divorce boy/ Wrkg MNC/ S.Del bsd Fmly. Seeks Edu. B'Ful Veg. bride, No Dowry # 8076177950

कास्ट नो बार (जाति का कोई बंधन नहीं)

67 वर्षीय वैश्य अविवाहित M.SC. B.Ed. रिटायर्ड सरकारी कर्मचारी युवक हेतु सुयोग्य वधू चाहिये। बच्चे स्वीकार्य, जाति बंधन नहीं। मो. M: 8414089587, 6204472586

57 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 8447166964

TO PLACE A PERSONAL ANNOUNCEMENT IN THIS SECTION CALL: 9867505472

वधू चाहिए - राष्ट्रीयता आधारित

एनआरआई/ ग्रीन कार्ड

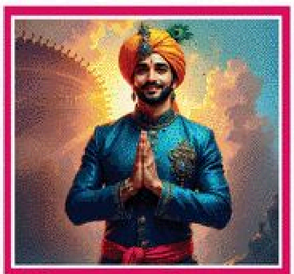
DUBAI based Software Engineer 82 born issueless divorcee seeks Hindu/Sikh/Jain bride. Call 8452945292/00971544651171.

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 किए जाने वाले उनकी स्थिति, आयु और दूल्हे/ दुल्हन की आय की जिम्मेदारी नहीं लेता है। इस मामले में कोई भी दावा मान्य नहीं होगा।

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

TO PLACE A PERSONAL ANNOUNCEMENT IN THIS SECTION CALL: 9867505472



वर चाहिए

समुदाय के आधार पर

राजपूत

SMF Cultured Rajput Girl BCA MCA 5'4" working with Hashedine, 28LPA Gurgoan seeks repuated rajput fmly Boy Delhi+Ncr 9817935797

सामान्य

कास्ट नो बार (जाति का बंधन नहीं)

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

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 : 9423484749

TO PLACE A PERSONAL ANNOUNCEMENT IN THIS SECTION CALL: 9867505472

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.

धर्म आधारित

हिंदू

Affluent cultured Delhi based Hindu family, invites alliance for **beautiful, fair, well-educated daughter, 32/ 5'4"**, entrepreneur in wellness. Seeking accomplished, well-settled groom from affluent family. WhatsApp 8800170310

विवाह विशेष

TIMES interact
Connecting People, Connecting Needs.
READER ENGAGEMENT INITIATIVE

DESIGNER Fancy Sarees
31 YEAR In Your Service
(NO BRANCHES)
COLLECTION RANGE IN
• Embroidery Sarees • Upaada Silk • Banarsi Weaves • Silk Kota • Cotton Sarees • Kota Sarees • Tissue Kota • Summer Crepe • Raw Mango Silk • Super Net • Chanderi Silk • Kathmandu Silk • Chapa Silk • Kataan Silk • Tissue & appliqué magic in 4 stunning colours!
Shop No 7/8, Sahayadri Building, S.V. Road, Opp Bajaj Hall, Malad (W), Mumbai - 64
Mob.: 80802 84377 / 99307 87205
Sunday Open: Timing: 10.30 am to 8.30 pm | Thursday Closed
Salonee
CHANDERIWALA
HOUSE OF EXCLUSIVE FANCY SAREES

Rishtey By Chandgothia
खास अग्रवाल समाज के लिए
सम्पर्क करें:
कृष्णकुमार एन. चांदगोठिया
9820132178
7506149540
022-46042645
Office No. 10 & 11, Divya Smruti Bldg, Opp. Toyota Showroom, Link Road, Malad (W), Mumbai-4000 64
Email: krishnachandgothia@gmail.com
100% Percent transparency and privacy

एक दुल्हन को अपनी शादी के लिए सिर से लेकर पांव तक ढेरों तैयारियां करनी पड़ती हैं। इन तैयारियों में सबसे अहम होता है, सही गेटअप के साथ एक शानदार हेयरस्टाइल का तालमेल। आपका लुक कैसा दिखेगा, यह काफी हद तक इस बात पर निर्भर करता है कि आपने अपने बालों को किस तरह संवारा है। आपका हेयरस्टाइल न केवल आपके चेहरे की बनावट को निखारता है, बल्कि आपके पूरे लुक को एक 'क्लासी' टच भी देता है।

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

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

दुल्हन के ब्राइडल लुक में चार चांद लगा देंगे ये ट्रेंडिंग हेयरस्टाइल्स

C-Amul.Rastogi@timesofindia.com

मौजूदा समय में हेयरस्टाइल्स के इतने डिजाइन की दुल्हन के पास स्टाइल की कमी ही पड़ेगी। ऐसे में उन्हें अपने लिए सही हेयरस्टाइल चुनने के लिए हेयर स्टाइलिस्ट की जरूरत पड़ सकती है। उनकी मदद से दुल्हन का लुक कई गुना बढ़ सकता है। इसमें कुछ चीजें वो अपने लेवल पर भी तय करके रख सकती है, जिसमें कर्ल्स से लेकर चोटी तक, इंडियन हेयर स्टाइल्स काफी वर्सेटाइल और खूबसूरत हो चुके हैं। आइए हेयर स्टाइल के बारे में विस्तार से जानते हैं।

रिंगलेट बन व गजरा

ये खूबसूरत हेयरस्टाइल ट्रेडिशनल इंडियन वेडिंग के लिए एकदम परफेक्ट है। हमारे देश में सदियों से बालों में गजरा लगाने का ट्रेंड चला आ रहा है। एक खूबसूरत हेयरडू को और भी खूबसूरत बनाने के लिए ये एक्सेसरी एकदम सही है।

मुम्बई अग्रवाल सामूहिक सम्मेलन (रजि.)
(Since : 1989)
भायंदर समिती द्वारा आयोजित
अग्रवाल युवक - युवती परिचय सम्मेलन
रविवार 17.05.2026 प्रात: 9.00 से
स्थान: ब्लुमून क्लब,
ओल्ड गोल्डन नेस्ट, एम. बी. रोड, भायंदर (पू.)
नये रजिस्ट्रेशन शुल्क ३००/-
परिचय सम्मेलनमें अभिभावक के साथ प्रत्याशी का आना अनिवार्य है.
रजिस्ट्रेशन के लिए संपर्क करे.
M. 96990 54544 / 98699 01511
Email: masvs.bhayander@gmail.com, info@madhursathi.com
विनित - संस्थापक अध्यक्ष: बालचंद गुप्ता
महामंत्री: संतोष तुलस्यान कोषाध्यक्ष: दिनेश जैन
महिला अध्यक्ष: शोभा बी. अग्रवाल संयोजिका: ज्योती गोयल
भायंदर समिती: नंदु पोद्दार, पुरुषोत्तम कामठिया, संदिप चौधानिया, नरेश अग्रवाल, नवल सेकसरीया एवं संतोष अग्रवाल

FILE PHOTOS

फ्रेंच ब्रेडेड हाफ बन

कॉलेज गर्ल्स जैसा ये हेयरस्टाइल एकदम परफेक्ट लुक देता है। इसके लिए आपको अपनी फ्रेंच चोटी को बन में बदलना होता है। ये हेयरस्टाइल छोटे बालों के लिए एकदम सही है।

एक्सेसराइज्ड ब्रेड

यह आसान हेयरस्टाइल्स में से एक है। बालों की सिंपल चोटी बनाकर उसे हेयर एक्सेसरी से डेकोरेट करना साउथ इंडियन दुल्हनों की पहचान है। ये लंबे बालों पर काफी अच्छी लगती है। इसे आप मनचाही हेयर ज्वेलरी के साथ स्टाइल कर सकती हैं।

बम्प्ड अप कर्ल्स

अपने लुक को अट्रैक्टिव दिखाने के लिए ये हेयरस्टाइल बहुत अच्छी मानी जाती है। इस हेयरस्टाइल के साथ सिर पर पल्लू लेने से आपका लुक काफी अच्छा लगेगा क्योंकि ये बालों को फ्लैट नहीं दिखाता और उन्हें छिपाता भी नहीं है।

गजरे वाली चोटी

गजरा भारतीय महिलाओं के ट्रेडिशनल वेडिंग लुक का एक खास हिस्सा है। अपनी बेसिक चोटी को गजरे के साथ डेकोरेट करने वाली ये सिंपल सी हेयर स्टाइल दुल्हन के लिए परफेक्ट है।

साइड बन

साड़ी के साथ यह हेयरस्टाइल बहुत अच्छा लगता है और आप इसे चंद मिनटों में ही बना सकती हैं। आप इसमें फ्लावर्स लगाकर इसे और सुंदर बना सकती हैं।

मोतियों वाली चोटी

अगर आप एक खूबसूरत ब्राइडल हेयरस्टाइल ढूंढ रही हैं तो ये हेयरस्टाइल आपके लिए बेस्ट है। अगर आप आप अपने खास दिन पर किसी राजकुमारी से कम नहीं दिखना चाहतीं, तो इसे जरूर ट्राय करें। इसे बनाने में ज्यादा मेहनत भी नहीं करनी होगी, बस अपने बालों की चोटी गूंथें और उसमें अपने फेवरेट मोतियों की माला को भी गूंथते जाएं।

हाफ बन हाफ ब्रेड

यह हेयरस्टाइल काफी इनोवेटिव है, क्योंकि ये दो हेयरस्टाइल्स से मिलकर बनी है। इसमें आधे बालों का बन बनाया गया है, जो हेयरस्टाइल को घना दिखाता है, जबकि आधे बालों की चोटी बनाकर उसे बेबीज ब्रेद के फूलों से डेकोरेट किया गया है, जो सुंदर लुक देता है।

फ्लोरल ब्रेड

यह क्यूट सा हेयरस्टाइल परफेक्ट लुक देता है। बालों की एक लूज सिंपल चोटी आपको एक रिलैक्स और कूल लुक देती है और मौज-मस्ती के बीच आपके बालों को उलझने से भी बचाती है। इसे आप अपने फेवरेट फूलों के साथ एक्सेसराइज भी कर सकती हैं।

जैस्मिन फिशटेल ब्रेड

अगर आप लंबे बालों के लिए एक आसान सी हेयर स्टाइल तलाश कर रही हैं, तो ये लुक आपके लिए सही है। एक नॉर्मल सी फिशटेल ब्रेड बनाएं और उसमें अपने फेवरेट फूल लगाएं।

रेड रोज बन

यह एलीगेंट लुक इंडियन और स्पैनिश स्टाइल्स का कॉम्बिनेशन है, इसमें ऐड किए गए रेड रोज इसे और भी क्लासी बना रहे हैं। यह फ्लोरल बन एक खूबसूरत एथनिक वेयर के साथ पेयर करने के लिए एकदम सही है।

एक्सेसराइज्ड फिशटेल ब्रेड

अपने बालों को कुछ वॉल्यूम देने के लिए अपनी चोटी को ड्रेस अप करना एक अच्छा आइडिया साबित हो सकता है। इसके लिए आप अपने बालों में कुछ फैंसी यू पिन एक्सेसरीज या पर्ल्स वाली क्लिप भी लगा सकती हैं। इस बात का ख्याल रहे कि स्टाइलिश होने चाहिए।

फ्लोरल फ्रेंच ब्रेड

शादी में फ्रेंच ब्रेड हेयरस्टाइल काफी अच्छी लगती है, लेकिन अगर इसे थोड़ा मेकओवर दे दिया जाए तो कैसा होगा। इसके लिए अपनी रेगुलर फ्रेंच ब्रेड को आप फूलों या और किसी और तरह की हेयर एक्सेसरी की मदद से और भी खूबसूरत बना सकती हैं।

फ्लोरल सेंटरपीस के साथ कर्ल्स

ये फ्लोरल हेयरस्टाइल भी किसी खास मौके के लिए एकदम सही है। इस लुक के लिए आपको किसी एक्सेसरी या रेडीमेड सेंटर क्लिप्स के बजाय कुछ फूलों को बालों के बीच में पिन करना है, ताकि ऐसा लगे कि फूलों ने आपके बालों को संभाल रखा है।

मल्टी ब्रेड पोनीटेल

यह लुक इतना नीट और क्लीन है कि डांस करते वक्त आपका हेयरस्टाइल खराब भी नहीं होगा। देखने में भले ही ये थोड़ा मुश्किल लगे, लेकिन इसे बनाना काफी आसान होता है।

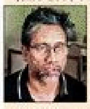
BOOK YOUR MATRIMONIAL ADS
FOR BOOKING PLEASE CONTACT:
Jitesh Dominic
9867 407 521
TO BOOK ONLINE LOG ON TO
Ads.timesofindia.com
EXCLUSIVE OFFERS AND ASSISTANCE
SCAN TO BOOK

CCI NG 3.7 Product: NBTMumbaiBS PubDate: 22-03-2026 Zone: Mumbai Edition: 1 Page: NBTMDEVI User: cci Time: 03-21-2026 23:04 Color:

फटाफट खबरें

भीमा-कोरेगांव मामला, हनी बाबू को राहत नहीं

■ NBT रिपोर्ट, मुंबई : एनआईए की विशेष अदालत ने भीमा-कोरेगांव एल्गार परिषद केस के आरोपी



हनी बाबू को राहत देने से इनकार कर दिया है। दिल्ली विश्वविद्यालय के पूर्व प्रोफेसर आरोपी ने कोर्ट से दो माह के लिए केरल जाने की अनुमति मांगी थी, ताकि वे अपने बुजुर्ग मां के साथ ईद मना सकें। आरोपी को बॉम्बे हाई कोर्ट पिछले साल जमानत दी थी। जमानत की शर्तों के तहत वे अदालत की अनुमति के बिना मुंबई से बाहर नहीं जा सकते थे, इसलिए उन्होंने आवेदन किया था।

टैंकर की चपेट में आने से बच्ची की हुई मौत

■ NBT न्यूज, वसई : वालीव एरिया के खैरपाडा इलाके में शनिवार दोपहर एक टैंपो की चपेट में आने से चार वर्षीय एक बच्ची की मौत हो गई। पुलिस के अनुसार खैरपाडा स्थित दुर्गा नगर निवासी निशा वर्मा (4) शनिवार की शाम करीब 4 बजे घर के बाहर खेल रही थी, तभी वॉटर टैंकर की चपेट में आने से उनकी मौत हो गई। स्थानीय लोगों ने आरोपी चालक को पकड़कर पुलिस के हवाले कर दिया। विभिन्न धाराओं के तहत मामला दर्ज कर पुलिस ने जांच कर रही है।

मुंबईः पूर्व डेप्युटी मेयर केरकर का निधन

■ NBT रिपोर्ट, मुंबई : मुंबई की पूर्व उपमहापौर और नगरसेविका अलका केरकर का शनिवार को निधन हो गया। केरकर पिछले कुछ समय से बीमार थीं। केरकर तीसरी बार

नगरसेविका चुनी गई थीं। उनके निधन पर दुःख व्यक्त करते हुए मंत्री आशीष शेलार ने कहा कि एक रिटायर्ड टीचर होने के नाते, उन्होंने सादा जीवन जिया, वे पार्टी के प्रति पूरी तरह समर्पित थीं। उनका निधन हमारी बहुत बड़ी क्षति है, इस घटना ने पूरे बांद्रा (वेस्ट) को गहरे शोक में डुबो दिया है।

यात्रियों को लुभा रही 'कूल-जर्नी'

लगातार बढ़ती गर्मी के बीच AC लोकल ट्रेन में बढ़े यात्री

Priya.Pandey@timesofindia.com

■ मुंबई : शहर में बढ़ती गर्मी के बीच अब यात्रियों का रुझान तेजी से AC लोकल की ओर बढ़ रहा है। आरामदायक और सुविधाजनक सफर की चाहत में बड़ी संख्या में लोग AC लोकल को प्राथमिकता दे रहे हैं। यही वजह है कि इस साल यात्रियों की संख्या में वृद्धि दर्ज की गई है।

वेस्टर्न रेलवे पर टूटा रेकॉर्ड, 1 दिन में 4 लाख यात्री किए सफर

आंकड़ों के अनुसार, 9 मार्च को AC लोकल में यात्रा करने वालों की संख्या 3 लाख 89 हजार 113 तक पहुंच गई, जो अपने आप में एक रिकॉर्ड है। इसके अलावा 5 मार्च को भी 3 लाख 74 हजार 817 यात्रियों ने सफर किया। यह आंकड़े दर्शाते हैं कि मुंबईकर अब भीड़ और गर्मी से बचने के लिए AC लोकल को तेजी से अपना रहे हैं। अगर औसत प्रतिदिन यात्रियों की बात करें, तो मार्च 2026 में करीब 2.05 लाख लोग रोजाना AC लोकल में यात्रा कर रहे हैं। वहीं फरवरी में यह संख्या 1.58 लाख, जनवरी में 1.44 लाख और दिसंबर 2025 में 1.38 लाख थी। हर महीने यात्रियों की संख्या में लगातार बढ़ोतरी देखी जा रही है। पिछले साल की अपेक्षा इस साल इजाफा दर्ज किया गया है। मार्च में यात्रियों की संख्या में करीब 25%, फरवरी में 15.3% और जनवरी में 10.8% की बढ़ोतरी हुई है।

AC लोकल के रोजाना यात्री

महीना	2026	2025	इजाफा
मार्च	2. 06 लाख	1.64 लाख	25%
फरवरी	1.58 लाख	1.37 लाख	15.3%
जनवरी	1 .44 लाख	1.30 लाख	10.8%

मार्च के इन 2 दिनों में सबसे ज्यादा यात्रियों ने AC लोकल में किया सफर

9 मार्च	3,89,113	5 मार्च	3,74,817

डिमांड से बढ़ी सर्विस

यात्रियों के बीच बढ़ती लोकप्रियता और बढ़ती डिमांड को देखते हुए वेस्टर्न रेलवे पर एसी लोकल ट्रेनों की संख्या बढ़ाई गई थी। दिसंबर, 2025 में एसी लोकल की 109 फेरियां थी, जिन्हें जनवरी, 2026 में बढ़ाकर 121 कर दिया गया। इसके बाद मार्च, 2026 में एसी लोकल सेवाओं को बढ़ाकर 133 कर दी गई। यह 133 सेवाएं AC लोकल की 10 रेक से चलाई जा रही है।

> हर साल की तरह इस साल भी बढ़ती गर्मी के बीच AC लोकल ट्रेनों में यात्रियों की संख्या बढ़ी है। हमारी कोशिश है कि यात्रियों का सफर आसान और आरामदायक हो। इस साल 2 बार AC लोकल के फेरियों की संख्या बढ़ाई गई है।
>
> - अभय चौहान, *सीनियर SCM (वेस्टर्न रेलवे, मुंबई डिविजन)*

> वेस्टर्न रेलवे को AC लोकल की संख्या बढ़ाने से पहले लोकल ट्रेनों को समय के अनुसार चलाना जरूरी है। कई बार AC लोकल के दरवाजे बंद रह जाते हैं, जिससे लोगों को दिक्कत होती है। यात्री सुविधाओं पर फोकस करना चाहिए।
>
> - राजेश पंड्या, *उपाध्यक्ष (महाराष्ट्र रेलवे प्रवासी महासंघ)*

ट्रांस हार्बर लाइन पर मेगा ब्लॉक आज

■ NBT रिपोर्ट, मुंबई : मध्य रेल, मुंबई मंडल, रविवार को विभिन्न इंजीनियरिंग और रखरखाव कार्यों के लिए ठाणे और वाशी/ नेरुल स्टेशनों के बीच ट्रांस हार्बर लाइन पर मेगा ब्लॉक परिचालित करेगा। रेलवे के अनुसार, ठाणे और वाशी/ नेरुल स्टेशनों के बीच अप और डाउन ट्रांस हार्बर लाइन पर 11.10 बजे से 16.10 बजे तक ब्लॉक लिया जाएगा। इस अवधि के दौरान वाशी/ नेरुल और ठाणे स्टेशनों के बीच अप और डाउन ट्रांस हार्बर लाइन सेवाएं रद्द रहेंगी।

विवाद में पत्नी की पीट-पीटकर हत्या

■ NBT रिपोर्ट, मुंबई : मुंबई के वडाला इलाके में शराब को लेकर हुए विवाद ने एक महिला की जान ले ली। पुलिस के अनुसार, 29 वर्षीय कविता वाढ की उसके पति महेश वाढ ने कथित तौर पर पीट-पीटकर हत्या कर दी। घटना के बाद आरोपी फरार हो गया था, लेकिन बाद में उसे गिरफ्तार कर लिया गया। पुलिस के अनुसार, आरोपी को शराब की लत थी। दंपती के बीच अक्सर झगड़े होते थे। घटना वाले दिन भी वह नशे की हालत में घर पहुंचा और कविता पर लात-घूंसे से हमला किया और मोबाइल फोन भी उसके चेहरे पर फेंका। गंभीर जख्मी कविता को तुरंत अस्पताल नहीं ले जाया गया। बाद में उसे केईएम में भर्ती कराया गया, जहां इलाज के दौरान उसकी मौत हो गई।

BMC ने ₹150 करोड़ का रोड मार्किंग टेंडर कर दिया कैंसिल

■ NBT रिपोर्ट, मुंबई : करप्शन-फ्री बीएमसी के दावे के साथ पहली बार सत्ता में आई बीजेपी के भ्रष्टाचार के आरोप के बाद ऐक्शन में आए बीएमसी कमिश्नर भूषण गगरानी ने 150 करोड़ रुपये के टेंडर रद्द कर दिया। मुंबई बीजेपी अध्यक्ष अमित साटम ने दावा किया कि टैक्सपेयर्स के पैसे के गलत इस्तेमाल और संभावित घोटाले के बारे में उठाए गए सवालों के बाद बीएमसी ने रोड मार्किंग के लिए थर्मोप्लास्टिक पेंट का 150 करोड़ का टेंडर कैंसिल कर दिया।

घोटाले का आरोप लगाकर मुंबई BJP अध्यक्ष अमित साटम ने की थी टेंडर रद्द करने की मांग

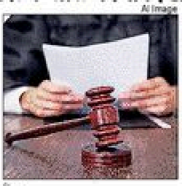
उन्होंने कहा कि यह फैसला बीएमसी प्रशासन में ट्रांसपेरेंसी बढ़ाने और करप्शन फ्री शासन की दिशा में उठाया गया कदम है। बीजेपी-शिवसेना गठबंधन के भ्रष्टाचार मुक्त शासन के वादे को पूरा करते हुए गैर जरूरी काम, निम्न स्तर का काम और धांधली वाले टेंडर कैंसिल किए जा रहे हैं। मुंबई में अभी 10,000 करोड़ रुपये से ज्यादा के सीमेंट कंक्रीट (CC) रोड के काम चल रहे हैं। बीएमसी को इसमें रोड मार्किंग को भी शामिल किया जाना चाहिए। रोड मार्किंग के लिए अलग से टेंडर जारी करने की कोई जरूरत नहीं है और यह एक बड़ा स्कैम लग रहा है।

इस संबंध में बीएमसी कमिश्नर भूषण गगरानी से संपर्क करने की कोशिश की गई, लेकिन उन्होंने जवाब नहीं दिया। साटम ने इस संबंध में 16 मार्च, 2026 को मेयर रितु तावडे और कमिश्नर गगरानी को एक लेटर लिखा था। उसके बाद मेयर तावडे ने भी गगरानी को लेटर लिखकर कार्रवाई की मांग की थी। साटम ने अपने पत्र में इस टेंडर के सही होने पर सवाल उठाया था। उन्होंने कहा कि मुंबई शहर, ईस्टर्न और वेस्टर्न सबर्ब्स में सड़कों की लंबाई में बड़ा अंतर है। इसके बावजूद मुंबई सिटी और दोनों (पूर्व और पश्चिम) उपनगर के लिए समान रूप से 50-50 करोड़ रुपये दिए गए। वेस्टर्न सबर्ब में पूर्व उपनगरों और शहर की तुलना में सड़कों की संख्या लगभग तीन गुना है। इसलिए यह टेंडर असमान्य है और सही स्टडी की कमी दिखाता है। इसके अलावा टेंडर में प्रति किलोमीटर पेंटिंग का खर्च नहीं बताया गया है, कार्टेलाइजेशन का शक है, इसलिए ट्रांसपेरेंसी पर सवाल उठते हैं। उन्होंने कहा कि कुछ ठेकेदार, अधिकारियों के साथ मिलीभगत करके अपने फायदे के लिए प्रोजेक्ट्स का कॉम्पोनेंट बनाते हैं और टेंडर निकालते हैं। बीएमसी को इस नेक्सस पर पूरी तरह से रोक लगानी चाहिए।

सिगरेट न देने पर मर्डर के दोषी को सेशन कोर्ट से उम्र कैद की सजा

अदालत ने दोषी शख्स के प्रति नरमी दिखाने से किया इनकार

■ NBT रिपोर्ट, मुंबई : सेशन कोर्ट ने सिगरेट उधार न देने के विवाद पर एक शख्स की हत्या और दो लोगों को जख्मी करने वाले के अपराध में दोषी एक व्यक्ति को आजीवन कारावास की सजा सुनाई है, जबकि एक आरोपी को सबूत के अभाव में बरी कर दिया है। मामले से जुड़ी घटना बांद्रा टर्मिनस के पास स्थित पान की दुकान 10 दिसंबर 2020 को घटी थी। जब समीर खान पान की दुकान पर सुबह सिगरेट लेने के लिए पहुंचे थे। इस पर दुकान पर मौजूद फरमान खान ने कहा कि उन्होंने अभी पान की दुकान खोली है। इसलिए वे सिगरेट उधार नहीं देंगे। नकद देने पर ही सिगरेट देंगे। खान ने गुस्से में सौ रुपये की नोट फरमान पर फेंक दिया और उसके गाल पर थप्पड़ जड़ दिया। इसके साथ ही उसे गालियां देते हुए दुकान का सारा सामान फेंक दिया।



AI Image

इस पर झगड़ा शुरू हो गया। झगड़े के दौरान और लोग इकट्ठा हो गए। झगड़े के बीच खान ने मुदस्सिर, नूर और अनस पर चाकू से हमला किया। हमले में मुदस्सिर की मौत हो गई। निर्मल नगर पुलिस ने केस की जांच कर समीर खान और शहजाद शेख के खिलाफ चार्जशीट दायर की। अडिशनल सेशन जज आर.एस. आराध्येय के सामने मामले की सुनवाई हुई। आरोपी के वकील ने कहा कि वारदात में हथियार के इस्तेमाल को लेकर प्रमाणिक सबूत नहीं है। गवाहों के बयान में अनियमितता है।

जज ने केस से जुड़े 11 गवाहों और सबूतों पर गौर करने के बाद खान को आईपीसी की धारा 302 और अन्य धाराओं के तहत दोषी माना, जबकि शेख को बरी कर दिया। आरोपी के वकील ने कहा कि उनके मुवक्किल पर पूरे परिवार की जिम्मेदारी है। इसलिए सजा को लेकर नरमी दिखाई जाए। इस पर जज ने कहा कि मर्डर के अपराध में सजा के लिए फांसी और उम्र कैद का ही विकल्प है। मौजूदा मामले में अभियोजन पक्ष ने खान पर लगे आरोपों को संदेह से परे जाकर साबित किया है। यह टिप्पणी कर जज ने खान को उम्र कैद की सजा सुनाई।

चाकणकर के NCP महिला प्रदेश अध्यक्ष पद पर लटकी तलवार, विपक्ष ने मांगा इस्तीफा

देवगिरी बंगले पर सुनेत्रा पवार, तटकरे और पटेल ने की बैठक

■ NBT रिपोर्ट, मुंबई : दुष्कर्म के आरोपी एक 'स्वयंभू बाबा' के साथ संबंधों के कारण महाराष्ट्र महिला आयोग के अध्यक्ष पद से रुपाली चाकणकर के इस्तीफे के बाद अब उनके

एनसीपी महिला प्रदेश अध्यक्ष पद से इस्तीफे की मांग उठने लगी है। चाकणकर के इस्तीफे की मांग पर राज्य के खाद्य एवं नागरिक आपूर्ति मंत्री छगन भुजबल ने कहा कि एनसीपी महिला प्रदेश अध्यक्ष पद का निर्णय पार्टी के वरिष्ठ नेता एवं उपमुख्यमंत्री सुनेत्रा पवार लेंगी। मामले की गंभीरता को देखते हुए शनिवार को रुपाली चाकणकर मामले में उपमुख्यमंत्री सुनेत्रा पवार की अध्यक्षता में सरकारी आवास देवगिरि में एनसीपी नेताओं सुनील तटकरे और प्रफुल्ल पटेल की बैठक हुई। खबर लिखे जाने तक बैठक जारी थी। शनिवार को उद्धव सेना की नेता सुषमा अंधारे ने मांग किया कि चाकणकर को एनसीपी महिला प्रदेश अध्यक्ष पद से भी इस्तीफा दे देना चाहिए।

बड़ी मछलियों' पर भी कार्रवाई होनी चाहिए: वडेट्टीवार

कांग्रेस नेता विजय वडेट्टीवार ने शनिवार को कहा कि केवल रुपाली चाकणकर का इस्तीफा ही काफी नहीं है। इस मामले से जुड़ी 'बड़ी मछलियों' (बड़े लोगों) खिलाफ भी कार्रवाई की जानी चाहिए। उन्होंने आरोप लगाया कि अशोक खरात के संपर्क में रहे सभी लोगों, जिनमें मंत्री भी शामिल हैं, उनके 'कॉल डिटेल रिकॉर्ड (सीडीआर)' की जांच की जाए।

'फर्जी धर्मगुरुओं' पर हो ऐक्शन: उद्धव

महाराष्ट्र के पूर्व मुख्यमंत्री उद्धव ठाकरे ने राज्य सरकार को चुनौती देते हुए राज्य में फैले 'फर्जी धर्मगुरुओं' के खिलाफ तत्काल कार्रवाई की मांग की। मुंबई में इंपोर्ट एक्सपोर्ट लॉजिस्टिक्स कोर्स का उद्घाटन करने के बाद ठाकरे ने मांग की कि समर्थन करने वाले राजनीतिक गठजोड़ का भी पर्दाफाश हो। पिछली महा विकास आघाडी सरकार ने अशोक खरात के प्रतिष्ठान को पानी की सुविधा मुहैया कराई थी। इस पर ठाकरे ने कहा कि मुझे कोई आपत्ति नहीं है, सभी की पूरी जांच करें। देखते हैं मामला कितना गहरा है।

महिला आयोग अध्यक्ष पद के लिए इनके नाम चल रहे आगे

रुपाली चाकणकर के महिला आयोग की चेयरपर्सन के पद से इस्तीफा देने के बाद अगला अध्यक्ष कौन होगा? इसे लेकर चर्चा गरम है। इस पद के लिए वैशाली नागवडे और प्रतिष्ठा शिंदे दोनों का नाम चर्चा में है। वैशाली नागवडे पुणे से है, जबकि प्रतिष्ठा शिंदे उत्तर महाराष्ट्र से है। इस मसले को लेकर राजनीतिक गलियारों में चर्चाएं तेज है।

BEST WISHES

जीवेत शरदः शतम्
जन्मदिन की शुभकामनाएं

श्री चित्रसेन सिंह
उपाध्यक्ष
भाजपा - महाराष्ट्र उत्तर भारतीय मोर्चा
संस्थापक अध्यक्ष : तरुण कला संगम (रजि.)
(9821157054)

SOCIAL EVENT

श्री आदर्श रामलीला समिति, मुंबई
(फोन: 98202 12238 / 98200 40889 / 99875 65356)
श्री रामनवमी के पावन अवसर पर मर्यादा पुरुषोत्तम श्री रामचन्द्रजी के जन्मोत्सव के उपलक्ष में

संगीतमय
सुन्दरकाण्ड एवं भजन संध्या

संगीतमय प्रस्तुति पंडित सुखदेव चतुर्वेदी
ध्रुपद गायक एवं संगीतकार एवं उनके गायकवृन्द द्वारा

गुरुवार, 26 मार्च 2026 सायं 4.00 बजे से

स्थान : बहाई सेन्टर हॉल, कोर्ट चेम्बर्स, 1ला माला, पाटकर हॉल के सामने 35, विट्ठलदास ठाकरसी मार्ग (न्यू मरिन लाईन्स), चर्चगेट, मुंबई-400020.

सुंदरकाण्ड एवं भजन संध्या में प्रभु श्रीरामचन्द्रजी का आशीर्वाद प्राप्त करने हेतु सपरिवार पधारें।
सुन्दरकाण्ड पुस्तिका की व्यवस्था सुनिश्चित की गई है।

विनीत

राजेन्द्र अग्रवाल (अध्यक्ष/ट्रस्टी), कैलाश अग्रवाल (उपाध्यक्ष), अनिल पी. अग्रवाल (उपाध्यक्ष/ट्रस्टी), कानबिहारी अग्रवाल (मानद् मंत्री/ट्रस्टी)
वैभव गुप्ता (कोषाध्यक्ष/ट्रस्टी), शिवप्रसाद खटोड़ (संयुक्त मंत्री), अरुण गोयल (संयुक्त मंत्री), घनश्याम पहलाजानी (ट्रस्टी), राजेश झुनझुनवाला (ट्रस्टी)
किशनबिहारी कागजी, सुदर्शन पोद्दार, सतीशचंद्र माहेश्वरी, संजीवकुमार अग्रवाल
नरेन्द्र एस. अग्रवाल, ओमप्रकाश पहाड़िया, अशोक डालमिया, अरुण लोहिया
अरुण बूबना, आनंद शुक्ला, राहुल हकानी, सुंदरलाल बोथरा
मृदंग मथुरिया देवेन्द्र अग्रवाल अशोक अग्रवाल ओमप्रकाश बी. अग्रवाल संदीपकुमार पी. अग्रवाल
कॉटनग्रीन रामलीला उपसमिति : राधेश्याम मिश्रा (अध्यक्ष) ॲड. आर. बी. गुप्ता (संयोजक)
बोरिवली रामलीला उपसमिति : ॲड. रामकृपाल उपाध्याय (अध्यक्ष) गोपाल शेट्टी (संयोजक) (पूर्व सांसद)

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

HEALTH & WELLNESS

स्वस्थ पाचन का आयुर्वेदिक सूत्र

JAVERIAN'S Jivan Mixture® Since 1910
- ८ अत्यंत प्रभावी आयुर्वेदिक जड़ी-बूटियों का मिश्रण

राहत देता है:
- अपचन
- गैस
- अम्लता (ऐसिडिटी)
- अनियमित मल त्याग

४ साईज़ में उपलब्ध — सभी मेडिकल और आयुर्वेदिक स्टोर पर उपलब्ध। amazon पर उपलब्ध।
हेल्पलाइन
१९१० से भरोसेमंद आयुर्वेदिक उपाय

TO PLACE A PERSONAL ANNOUNCEMENT IN THIS SECTION CALL: 9867505472

व्यक्तिगत

नाम परिवर्तन

I,GORAKSHANATH Father of Sonawane Santosh Gorakshanath r/o Nagar Manmad Road, Nandgaon, Shingave Naik, Ahmadnagar, M.H-414111 have changed my name from Gorakshanath to Gorakshanath Tukaram Sonawane vide aff. No. 76AB701719 dt. 20-03-2026 at Nashik

I,KAMAL G Sonawane Mother of Sonawane Santosh Gorakshanath r/o Nandgaon, Shingave Naik, Ahmadnagar, M.H-414111 have changed my name from Kamal G Sonawane to Kamal Gorakshanath Sonawane vide aff. No. 76AB701720 dt. 20-03-2026 at Nashik

I,JEEVANA Kumari Wife of V Anil Kumar r/o Rahath Nagar, Amberpet, Hyderabad, A.P-500013 have changed my name from Jeevana Kumari to Veeramas Jeevana Kumari vide aff. No. 76AB701721 dt. 21-03-2026 at Nashik

I,TAKATE Somanath Ananda r/o Patpimpri, Baragoanpimpri, Sinnar, Nashik, M.H - 422103 have changed my Daughter name from Takate Aarohi Somanath to Aarohi Somanath Takate vide aff. No. 76AB274737 dt. 17-03-2026 at Sinnar

TO PLACE A PERSONAL ANNOUNCEMENT IN THIS SECTION CALL: 9867505472

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

More TIMES interact ads on subsequent pages...

TRAVEL TIMES

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

जीवनसाथी

वर चाहिए

जाति आधारित

जैन

SM 4 Dig. Jain Girl slim b'ful 49/152 B.Com DBM Non-wkg never married looks much younger. Belongs to Delhi, now in Mumbai. Veg. Family. Prefd. Jain Boy Early Marriage. WP : 09819098981 Call : 022-69037166

ALLIANCE INVITED
South Delhi based Jain family seeks alliance for daughter, born **January 1997, 5'6"**, slim, graceful, highly qualified. Graduate from **Lady Shri Ram College (DU)**; MBA from **Stanford University, USA.** Value-oriented, with a balanced traditional and global outlook. **Vegetarian Jain.**
Seeking **well-educated, well-settled, cultured match** from a reputed Jain/Agarwal vegetarian family, professional/business background, **metro city preferred.**
Contact with detailed biodata on WhatsApp: **99908 94400**

ब्राह्मण

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

जाटव

Graduate/ Post Graduate JATAV सुंदर Tall Delhi/NCR Based लड़की हेतु Well Settled Boy Need BHP Whatsapp करें बिजेन्द्र Rakesh # 8213864066

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

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: 9769863822

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।

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

SOCIAL EVENT

विश्व हिन्दू परिषद (कोंकण प्रान्त) अंतर्गत शीव कल्याण केंद्र द्वारा संचालित
श्री अशोक सिंघल रुग्ण सेवा सदन द्वारा आयोजित कैंसर पीड़ितों के सहायतार्थ
मर्यादा पुरुषोत्तम श्रीराम के आदर्शों की अमर गाथा
जय श्रीराम जय श्रीराम

श्री रामकथा

प. पू. शास्त्री श्री बलदाऊ जी त्रिपाठी की मधुरवाणी से

मुख्य यजमान : श्री कन्हैयालाल एवं श्रीमती शकुंतला अग्रवाल

मंगलवार, 24 मार्च 2026 से बुधवार 1 अप्रैल 2026
समय : शाम 4:30 - 7:30 बजे
कथा स्थल : हनुमान टेकड़ी, माता रमाबाई अंबेडकर उद्यान, सायन कोलीवाड़ा, मुंबई 400022. संपर्क : 9821445356
आप सभी सादर आमंत्रित हैं।
दिनेश तहिलयानी-अध्यक्ष | श्रीनिवास राचा-सचिव | संजय कुमार लोढ़ा-कोषाध्यक्ष

पिछले 25 वर्षों से लगातार निःशुल्क मोतियाबिन्द ऑपरेशन शिविर
प्रति वर्ष 5/6 शिविर और प्रत्येक शिविर में 300 ऑपरेशन किये जाते हैं।

स्व.श्रीमती सुनिताजी रामपाल की पुण्य स्मृति में श्री विजयजी रामपाल द्वारा
वात्सल्य ग्राम, वृंदावन, मथुरा (उ.प्र.)
पूज्य साध्वी ऋतम्भरा (दीदीमाँ) के सान्निध्य एवं
डॉ. श्याम अग्रवाल के नेतृत्व में
(उपाध्यक्ष-वात्सल्य ग्राम, अखिल भारतीय कोषाध्यक्ष-विश्व हिन्दू परिषद)

निःशुल्क मोतियाबिन्द ऑपरेशन शिविर
शनिवार 28.03.2026 एवं रविवार 29.03.2026
समापन समारोह : रविवार, दि. 29.03.2026, सुबह 11 बजे

मुख्य अतिथि : डॉ. सुभाष चंद्रा (पूर्व सांसद राज्यसभा) एवं चेयरमैन ज़ी मीडिया

-: सम्माननीय उपस्थिति :-
श्री राजेन्द्र कुमार तुलस्यान — अध्यक्ष : परम शक्ति पीठ, मुंबई
श्री सोहनलाल रामुका — महामंत्री : परम शक्ति पीठ, मुंबई

मुम्बई के प्रसिद्ध नेत्र रोग विशेषज्ञ एवं सर्जन
डॉ. श्याम अग्रवाल (MS, DOMS), डॉ. विशाल राठौर (MS, DNB, DOMS), डॉ. अनुज बहुवा (Cornea & Lasik Surgeon, DNB), डॉ. राहुल जैन (MS, DOMS), डॉ. जुगल शाह (M.S., M.B.B.S.)
डॉ. मयूर अग्रवाल (DO, MS, DNB), डॉ. आरती अग्रवाल (M.B.B.S., M.S., DNB), डॉ. आनंद जयपुरिया (DO, MS), डॉ. सौरभ सोहन रामुका (M.B.B.S., M.S.)
द्वारा सभी ऑपरेशन किए जायेंगे।

सौजन्य : रामपाल परिवार

|| 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

श्री जीण माता प्रचार मंडल - मुम्बई (पंजि)
द्वारा आयोजित
सत्रहवाँ 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, प्रथम टॉवर के सामने, मेट्रो मॉल, इन्फिनिटी सिटी के पास, लिंक रोड, गोरेगांव (प), मुंबई- 400104
विशेष आकर्षण: नृत्य नाटिका
नोट. दिव्यांग लोगों को दोपहर २ बजे राशन सामग्री, व्हील चेयर, ट्राइसिकल का वितरण किया जाएगा।
विनीत : श्री जीण माता प्रचार मंडल ट्रस्टीगण

BOOK YOUR PERSONAL ADS
FOR BOOKING PLEASE CONTACT
Asif Faridi 9594 343 468 | Jitesh Dominic 9867407521
To Book Online Log on To Ads.timesofindia.com
EXCLUSIVE OFFERS AND ASSISTANCE — SCAN TO BOOK

आदिवासी आवासीय विद्यालय व श्री सीताराम मंदिर के निर्माता
मानव सेवा चेरीटेबल ट्रस्ट द्वारा
राजस्थान दिवस के उपलक्ष्य में 28 मार्च को आयोजित
राजस्थान रत्न एवार्ड समारोह-2026
-: आदरणीय मेहमान :-
महिला स्वागती
-: संरक्षक अतिथि :-
इस अवसर पर महाराष्ट्र के पूर्व केबिनेट मंत्री-मुंबई भाजपा के पूर्व अध्यक्ष व मानव सेवा के प्रमुख सेवा स्वामी स्व. श्री राज के. पुरोहित जी अलंकरण सम्मान से सम्मानित।
स्वागताचार्य
ट्रस्ट सलाहकार : श्री अरुण ... (CA)

आदिवासी आवासीय विद्यालय व श्री सीताराम मंदिर
के निर्माता मानव सेवा चेरीटेबल ट्रस्ट द्वारा
राजस्थान दिवस के उपलक्ष्य में आयोजित
राजस्थान रत्न एवार्ड समारोह-2026
राजस्थान रत्न मानव सेवा एवार्ड से सम्मानित सेवा प्रमुख शिरोमणि
दि. 28 मार्च (शनिवार), समय 8 PM
स्थल: बिड़ला मातुश्री सभागार, न्यू मरीन लाईन्स, बॉम्बे हास्पिटल- मुंबई
मनोरंजनार्थ प्रस्तुत
हास्य कवि सम्मेलन
आमंत्रित कवि:
आशकरण अटल, गौरव शर्मा, महेश दुबे
संचालक : सुरेश मिश्र
सरस्वती वंदना : श्रीमती कुसुम जोशी (हनुमान कथा वाचक)
नृत्य : प्रतिभा उपाध्याय डांस ग्रुप
रणनीतिकार: हरीश व्यास
राजस्थान प्रभारी: श्री संजय चतुर्वेदी
(सभी राजस्थानी परिवार सादर आमंत्रित)

TO ADVERTISE IN THIS SECTION CALL JITESH DOMINIC: 9867407521

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

CCI NG 3.7 Product: NBTMumbaiBS PubDate: 22-03-2026 Zone: Mumbai Edition: 1 Page: NBTMMANJ User: cci Time: 03-21-2026 23:06 Color:

फटाफट खबरें

वसई में कंकाल मिलने से मचा हड़कंप

■ NBT न्यूज, वसई : वसई (वेस्ट) में पांजू गांव के पास सॉल्ट जमीन में एक मनुष्य का कंकाल मिलने से हड़कंप मच गया। पुलिस ने कंकाल को कब्जे में लेकर उसे फॉरेंसिक लैब में भेज दिया है। वसई पुलिस को सूचना मिली कि पांजू गांव के पास सॉल्ट जमीन पर किसी मानव का कंकाल पड़ा है। सूचना के बाद पुलिस ने कंकाल को कब्जे में लिया। पुलिस ने बताया कि कंकाल किसी पुरुष का है। फिलहाल उसे फॉरेंसिक लैब में जांच के लिए भेज दिया है।

युवक ने फ़ांसी लगाकर की खुदकुशी

■ NBT न्यूज, विरार : विरार पुलिस स्टेशन क्षेत्र के मनवेल पाड़ा इलाके में शुक्रवार को एक 26 वर्षीय युवक ने फांसी लगाकर खुदकुशी कर ली। पुलिस के अनुसार मनवेल पाड़ा स्थित आई बाबा चॉल निवासी गौरव संतोष सावंत (26) अपने परिवार के साथ रहते थे। शुक्रवार को उन्होंने अज्ञात कारणों से घर के हॉल में लगे पंखे पर नायलॉन की रस्सी बांधकर फांसी लगा ली। पुलिस ने एडीआर दर्ज कर लिया है और हर ऐंगल से मामले की जांच की जा रही है।

नालासोपारा में युवती ने लगाई फांसी

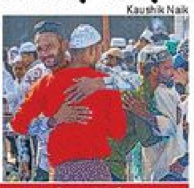
■ NBT न्यूज, नालासोपारा : तुलिंज पुलिस स्टेशन क्षेत्र के मोरेगांव इलाके में एक 20 वर्षीय युवती ने फांसी लगाकर खुदकुशी कर ली। पुलिस के अनुसार मोरेगांव स्थित साई दीप संकुल निवासी कुमकुम राजेंद्र ठाकुर (20) अपने परिवार के साथ रहती थीं। गुरुवार देर रात उन्होंने अज्ञात कारणों से घर में फांसी लगाकर खुदकुशी कर ली। अब तक की जांच में कोई सुसाइड नोट की बात सामने नहीं आई है। पुलिस ने एडीआर दर्ज कर मामले की जांच शुरू कर दी है।

भिवंडी में 8 किलो गांजा किया जब्त

■ NBT न्यूज,भिवंडी : निजामपुरा पुलिस ने अवैध रूप से गांजा बिक्री के उद्देश्य से उसे रखने वाले एक आरोपी को गिरफ्तार किया है। पुलिस ने कुलदीप सिंह (46) के पास से 4.27 लाख रुपए मूल्य का 8.146 किलोग्राम गांजा जब्त किया है। पुलिस के अनुसार शेलार क्षेत्र के मिठपाड़ा निवासी आरोपी के पास अवैध रूप से गांजा होने की टिप मिली थी। इसी आधार पर पुलिस ने संगमपाड़ा स्थित नाजोगी हॉल के पास जाल बिछाकर उसे हिरासत में लिया। पूछताछ के दौरान कुलदीप के घर की तलाशी लेने पर वहां से 8 किलो 146 ग्राम वजन का, लगभग 4 लाख 27 हजार 300 रुपये कीमत का नीला, हरे रंग का गांजा (पत्ते और फूल) बरामद किया गया। आरोपी को गिरफ्तार कर मामले की जांच की जा रही है।

ईद पर उल्लास का माहौल, गले मिलकर लोगों ने दी मुबारकबाद

मस्जिदों में अदा की गई नमाज, एक-दूजे को खिलाई सेवइयां


Kaushik Naik

■ IANS, मुंबई

ईद-उल-फितर पर मुंबई की मस्जिदों-ईदगाहों में शनिवार सुबह मुस्लिम समुदाय के लोगों ने एकजुट होकर नमाज अदा की। छोटी से लेकर बड़ी मस्जिदों में चहल-पहल देखी गई। इस दौरान शहर में कड़ी सुरक्षा रही। नमाज अदा करने के बाद लोगों ने अमन और शांति के लिए दुआएं कीं।

कुर्ला वेस्ट के काजूपाड़ा, मुंबई सेंट्रल के वाईएमसीए ग्राउंड और माहिम दरगाह पर हजारों लोग एकत्रित हुए और ईद की नमाज अदा की। घाटकोपर की पंखे शाह दरगाह, माहिम दरगाह और शहर की अन्य प्रमुख मस्जिदों में सुबह नमाज अदा की गई। इसके अलावा कोलाबा, मोहम्मद अली रोड, भायखला, और बांद्रा सहित सभी प्रमुख मस्जिदों में शनिवार की सुबह लोग नमाज के लिए पहुंचे। नमाज के बाद लोगों ने एक-दूसरे को गले मिलकर ईद की मुबारक दी।

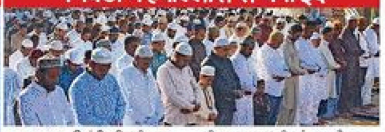
इस मौके पर एआईएमआईएम के राष्ट्रीय प्रवक्ता वारिस पठान ने कहा कि मैं देश के सभी लोगों को ईद की हार्दिक शुभकामनाएं देता हूं। वहीं, इस्राइल-ईरान संघर्ष पर पठान ने कहा कि मैं शुरू से कहता आ रहा हूं कि युद्ध कोई समाधान नहीं है।

बच्चों में दिखा उत्साह

ईद-उल-फितर के मौके पर शहर भर में बच्चों के बीच खासा उत्साह देखने को मिला। सुबह से ही नए कपड़े पहनकर बच्चे मस्जिदों और ईदगाहों की ओर जाते नजर आए। नमाज के बाद उन्होंने अपने दोस्तों और बड़ों से गले मिलकर ईद की मुबारकबाद दी। कई घरों में भी बच्चों की खुशी देखते ही बन रही थी। मिठाइयों और सेवइयों का आनंद लेते हुए बच्चों ने दिनभर जश्न मनाया। मुंबई के पार्कों और सार्वजनिक स्थानों पर भी बच्चों की चहल-पहल रही। कई परिवार पिकनिक मनाने पहुंचे।

खुतबे में एकता का संदेश: मुंबई के कुर्ला वेस्ट स्थित काजूपाड़ा ग्राउंड में इमाम ने खुतबे में एकता और भाईचारे का संदेश दिया। उन्होंने लोगों से आपसी सौहार्द बनाए रखते हुए मिलजुलकर समाज को आगे बढ़ाने और शांति व सहयोग की भावना मजबूत करने की अपील की।

भिवंडी में हर्षोल्लास से मनी ईद



NBT न्यूज, भिवंडी : भिवंडी शहर और ग्रामीण क्षेत्र में ईद-उल-फितर का त्योहार हर्षोल्लास से मनाया गया। ईदगाह सहित शहर की लगभग दो सौ से अधिक मस्जिदों में नमाज अदा की गई। बागेफिरदौस, कोटरगेट स्थित जामा मस्जिद और आसबीबी मस्जिद सहित कई मस्जिदों के सामने पुलिस ने गुलाब का फूल देकर लोगों का स्वागत किया और मुबारकबाद दी। कोटरगेट स्थित मस्जिद के सामने पुलिस उपायुक्त शशिकांत बोराटे सहित अन्य पुलिस अधिकारियों की ओर से लोगों को गुलाब का फूल देकर ईद की शुभकामनाएं दी गईं। इस दौरान स्थानीय पुलिस अधिकारियों और प्रशासन की ओर से विशेष सुरक्षा तैयारियां की गई थीं।

> भिवंडी शहर में लगभग दो सौ से अधिक बड़ी मस्जिदें हैं। इसके अलावा छोटी-छोटी लगभग सवा दो सौ से ढाई सौ मस्जिदें हैं। इन जगहों पर भाईचारे के साथ ईद की नमाज अदा की गई। -मुफ्ती मोहम्मद हुजैफा कासमी -समन्वयक, जमीयत उलेमा, महाराष्ट्र

जल संकट के बीच संरक्षण ही कुंजी

सी आर पाटील

हर साल 22 मार्च को मनाए जाने वाले विश्व जल दिवस के अवसर पर मैं सभी नागरिकों को हार्दिक शुभकामनाएं देता हूं। यह दिन हमें याद दिलाता है कि जल केवल संसाधन नहीं, बल्कि जीवन की आधारशिला है। इसका संरक्षण हम सभी की जिम्मेदारी है।

जल जीवन, पारिस्थितिकी तंत्र और अर्थव्यवस्था की धुरी है। विश्व की 18% जनसंख्या और पशुधन भारत में हैं, जबकि हमारे पास वैश्विक मीठे जल संसाधनों का मात्र 4% ही है। बढ़ती मांग, शहरीकरण और जलवायु परिवर्तन के प्रभावों के बीच जल का प्रभावी प्रबंधन आज राष्ट्रीय प्राथमिकता बन चुका है।

इन चुनौतियों को ध्यान में रखते हुए, प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी जी के नेतृत्व में भारत ने जल प्रबंधन के लिए समग्र दृष्टिकोण अपनाया। जल शक्ति मंत्रालय की स्थापना से जल से जुड़े विभागों का एकीकरण हुआ है, जिससे योजनाओं के बेहतर और समन्वित क्रियान्वयन का मार्ग प्रशस्त हुआ है।

यह दृष्टिकोण जल के पूरे चक्र को साथ लेकर चलता है। एक ओर संरक्षण और भूजल पुनर्भरण पर बल दिया जा रहा है, वहीं बांधों और जलाशयों से भंडारण क्षमता मजबूत की जा रही है। नदी जोड़ परियोजनाएं संतुलित जल-वितरण की दिशा में प्रयासरत हैं। जल जीवन मिशन और कमांड एरिया विकास के आधुनिकीकरण से जल की उपलब्धता बढ़ाने पर ध्यान दिया गया है, जबकि नमामि गंगे जैसे कार्यक्रमों से जल गुणवत्ता सुधारने का कार्य आगे बढ़ रहा है। साथ ही, अनुसंधान, नवाचार और जन जागरूकता से भविष्य की चुनौतियों के लिए तैयार रहने पर भी जोर दिया गया है। इस प्रयास का मूल भाव जन भागीदारी है। प्रधानमंत्री जी ने जलसंचय को जन आंदोलन बनाने का आह्वान किया है। सरकार दिशा और संसाधन उपलब्ध करा सकती है, लेकिन स्थायी परिवर्तन तभी संभव है जब समाज स्वयं इसमें भागीदार बने।

जल जीवन मिशन इसी सोच का उदाहरण है। यह विश्व का सबसे बड़ा ग्रामीण पेयजल कार्यक्रम है, जिसका उद्देश्य हर ग्रामीण परिवार तक पर्याप्त पेयजल पहुंचाना है। आज 15.8 करोड़

NBT जल दिवस विशेष

ग्रामीण परिवारों तक नल से जल की सुविधा पहुंच चुकी है, जिससे जीवन की गुणवत्ता में उल्लेखनीय सुधार हुआ है।

इस मिशन का बड़ा प्रभाव महिलाओं के जीवन में दिखाई देता है। पानी लाने के श्रम में कमी आई है, स्वास्थ्य बेहतर हुआ है, शिक्षा और आजीविका में उनकी भागीदारी बढ़ी है।

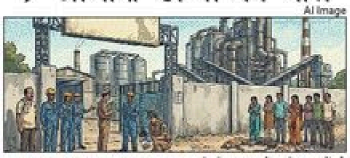
नमामि गंगे कार्यक्रम ने गंगा और उसकी सहायक नदियों में जल गुणवत्ता सुधारने और पारिस्थितिकी तंत्र के पुनर्जीवन में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है। निर्मल और अविरल गंगा के साथ-साथ 'अर्थ गंगा' और 'जन गंगा' जैसी पहलें नदी संरक्षण को लोगों के जीवन और आजीविका से जोड़ती हैं।

'कैच द रेन' अभियान और 'जल संचय-जन भागीदारी' जैसे प्रयासों ने जल संरक्षण को जन आंदोलन का स्वरूप दिया है। वर्षा जल संचयन, पारंपरिक जल स्रोतों का पुनर्जीवन, बोरवेल रिचार्ज और चेक-डैम निर्माण जैसे कार्यों में लोगों की सक्रिय भागीदारी देखने को मिल रही है।

सितंबर 2024 से अब तक देश में 45 लाख से अधिक वर्षा जल संचयन संरचनाओं का निर्माण इसी प्रयास का परिणाम है। यह दिखाता है कि जब सरकार और समाज मिलकर काम करते हैं, तो परिवर्तन व्यापक व स्थायी होता है। देश के कई हिस्सों में ऐसे कई प्रेरक उदाहरण हैं। गुजरात के बनासकांठा में डेयरी सहकारी समितियों और किसानों ने मिलकर कम लागत वाले रिचार्ज पिट बनाए हैं। छत्तीसगढ़ के कोरिया में किसानों ने भूमि का एक हिस्सा भूजल पुनर्भरण के लिए समर्पित किया है। उद्योग जगत भी आगे आ रहा है।

कृषि क्षेत्र में भी जल के संतुलित और विवेकपूर्ण उपयोग की दिशा में बदलाव दिख रहा है। माइक्रो-इरिगेशन, खेत स्तर पर बेहतर जल प्रबंधन और उपलब्ध संसाधनों के प्रभावी उपयोग जैसी पहलें न केवल किसानों की आय मजबूत करती हैं, बल्कि दीर्घकालिक स्थिरता भी बढ़ाती हैं। जल संरक्षण को जीवनशैली का हिस्सा बनाना समय की मांग है। वर्षा जल संचयन, उपचारित जल का पुनः उपयोग और पानी की बर्बादी रोकना- ये ऐसे कदम हैं जिन्हें अपनाकर हम शहरों को अधिक जल-सुरक्षित बना सकते हैं। भारत की जल सुरक्षा की यह यात्रा सामूहिक राष्ट्रीय प्रयास है। यह हमारे व्यवहार व सोच में बदलाव से ही संभव है। आइए, जल संरक्षण को आदत में लाएं और दैनिक क्रियाकलापों में शामिल करें। (*लेखक केंद्रीय जलशक्ति मंत्री*)

डॉग फूड फैक्ट्री में जहर से 7 आवारा डॉग्स की मौत


AI Image

■ NBT न्यूज, कल्याण : डोंबिवली में एक चौंकाने वाली घटना घटी है, जहां फैक्ट्री में कीटनाशक के प्रयोग के दौरान सात आवारा डॉग्स की मौत हो गई। इस मामले में फैक्ट्री मालिक, उसके भाई और एक कर्मचारी के खिलाफ मानपाड़ा पुलिस स्टेशन में मामला दर्ज किया गया है। मानपाड़ा पुलिस ने चार डॉग्स के शवों को पोस्टमार्टम रिपोर्ट के लिए आगे की जांच हेतु भेज दिया है।

> फैक्ट्री मालिक, उसके भाई और एक कर्मचारी पर मामला दर्ज

डोंबिवली पूर्व के मानपाड़ा पुलिस स्टेशन के अंतर्गत आने वाली एकलव्य एनिमल पेडिग्री फैक्ट्री में डॉग फूड का उत्पादन होता है। फैक्ट्री मालिक वीरेंद्र कुमार निषाद ने कुछ दिन पहले फैक्ट्री और आसपास के क्षेत्र में कीटनाशक का प्रयोग कराया था। इस दौरान सात आवारा कुत्तों की मौत हो गई।

इस मामले में इलाके की पशु प्रेमी सुमित्रा सर्वे ने मानपाड़ा पुलिस स्टेशन में शिकायत दर्ज कराई है। अपनी शिकायत में सुमित्रा सर्वे ने आरोप लगाया है कि फैक्ट्री मालिक वीरेंद्र कुमार निषाद, उसके भाई और एक कर्मचारी ने फैक्ट्री में चूहे मारने की दवा डाली थी, जिसके सेवन से आवारा डॉग्स की मौत हो गई। इतना ही नहीं, सुमित्रा सर्वे के पति पर फैक्ट्री मालिक और उसके कर्मचारियों को जान से मारने की धमकी देने का आरोप भी लगा है।

पुलिस ने इस मामले में केस दर्ज कर लिया है। मृत सात डॉग्स में से चार के शवों का पोस्टमार्टम भी हो चुका है। रिपोर्ट को आगे की जांच के लिए लैब भेज दिया गया है। मानपाड़ा पुलिस स्टेशन के पुलिस अधिकारी हेमंत घोले इस मामले की आगे की जांच कर रहे हैं। रिपोर्ट आने के बाद ही डॉग्स की मौत का सही कारण स्पष्ट हो पाएगा। हालांकि, इस घटना से डोंबिवली में सनसनी फैल गई है।

8 करोड़ खर्च, 58 हजार नसबंदी.. फिर भी नहीं कम हुए आवारा डॉग

■ NBT न्यूज, ठाणे: ठाणे मनपा क्षेत्र में आवारा डॉग्स के निर्बीजीकरण (नसबंदी) अभियान को एक बार फिर शुरू करने का प्रस्ताव कड़े विरोध के बावजूद सर्वसाधारण सभा में मंजूर कर लिया गया। इस फैसले ने मनपा गलियारों में हैरानी पैदा कर दी है, क्योंकि नगरसेवकों ने मुहिम की असफलता पर गंभीर सवाल उठाए थे और संबंधित अधिकारी पर कार्रवाई की मांग भी की थी। पिछले 16 वर्षों में मनपा ने 58 हजार से अधिक आवारा डॉग्स की नसबंदी पर 8 करोड़ रुपये से ज्यादा खर्च किए हैं। इसके बावजूद डॉग्स की संख्या लगातार बढ़ती रही है। इसी मुद्दे पर सदन

में बहस हुई। नगरसेवक संजय मोरे, रामेश मोरे और मृणाल पेंडसे समेत कई सदस्यों ने अभियान पर सवाल उठाते हुए जांच की मांग की। मृणाल पेंडसे ने संबंधित अधिकारी के निलंबन की भी मांग की। मनपा क्षेत्र में साल 2004 में यह अभियान शुरू किया गया था, जो 2019 तक जारी रहा।

माजीवाडा में बनेगा डॉग शेल्टर

मनपा प्रशासन ने माजीवाडा इलाके में फ्लाईओवर के नीचे डॉग शेल्टर बनाने और नसबंदी केंद्र शुरू करने की योजना बनाई है। यहां श्वानों के इलाज के लिए ओपीडी सुविधा भी उपलब्ध कराई जाएगी। सुप्रीम कोर्ट के निर्देशों के तहत इस योजना को आगे बढ़ाया जा रहा है। विरोध के बावजूद प्रस्ताव पास होने से सवाल खड़ा हो गया है कि आखिर किन परिस्थितियों में इसे मंजूरी दी गई।

चिलचिलाती गर्मी में KDMT की AC बसें ठप

■ NBT न्यूज, कल्याण: कल्याण-डोंबिवली म्युनिसिपल ट्रांसपोर्ट (KDMT) की सभी AC बस सेवाएं शुक्रवार शाम से बंद हो गई हैं। कॉन्ट्रैक्टर का करार खत्म होने के कारण यह सेवा ठप पड़ी है। खासकर डोंबिवली स्टेशन के बाजीप्रभु चौक से MIDC रेसिडेंशियल रूट, जो हमेशा भीड़भाड़ वाला और लोकप्रिय था, उसके बंद होने से यात्रियों को गर्मी में भारी परेशानी झेलनी पड़ रही है।

AC बसों का कॉन्ट्रैक्ट आठ महीने पहले ही खत्म हो चुका था। इसके चलते कॉन्ट्रैक्टर ने आठों बसें चलाना बंद कर दिया। अब नई व्यवस्था नहीं होने से सेवा पूरी तरह ठप है।

इधर, नगर निगम में प्रशासनिक बदलाव के बाद लोगों ने चुने हुए प्रतिनिधियों से जल्द निर्णय लेकर सेवा बहाल करने की मांग की है। KDMC के परिवहन प्रबंधक डॉ. विजयकुमार द्वासे से संपर्क नहीं हो सका।

भिवंडी जेल से भागा आरोपी गिरफ्तार

■ NBT न्यूज, भिवंडी: भिवंडी सब-जेल से फरार कुख्यात आरोपी रविंद्र भोसले को शांतिनगर पुलिस ने एक महीने बाद कोल्हापुर से गिरफ्तार किया। वह सेंधमारी, मोबाइल चोरी और चेन स्नैचिंग के कई मामलों में भिवंडी, कल्याण और पुणे में वांछित था।

8 फरवरी को क्राइम ब्रांच ने उसे पकड़ा था और सब-जेल भेजा गया, लेकिन 16 फरवरी को वह सलाखें तोड़कर फरार हो गया। पुलिस ने कोल्हापुर के रंकाला से उसे पकड़ा और भिवंडी लाकर कोर्ट में पेश किया, जहां से उसे न्यायिक हिरासत में भेज दिया गया।

दर्जी पैसे लेकर फरार, ईद के कपड़े भी नहीं दिए

■ NBT रिपोर्ट, मुंबई : शिवाजी नगर-गोवंडी इलाके में एक दर्जी ने ईद से पहले लोगों से सिलाई के एडवांस पैसे लेने के बावजूद मौके पर कपड़े नहीं दिए और दुकान में ताला लगाकर फरार हो गया। वायरल विडियो में लोग बंद दुकान के बाहर विरोध करते नजर आए। दर्जनों ग्राहक अपनी सिलाई के लिए दिए गए कपड़ों की जानकारी लेने पहुंचे, लेकिन दुकान बंद मिली और दर्जी का कोई पता नहीं चला। लोगों का आरोप है कि ईद से पहले कपड़े सिलवाने के लिए दिए थे, लेकिन दर्जी बिना कपड़े लौटाए और पैसे वापस किए गायब हो गया।

दूर-दूर से कपड़े लेने आए थे लोग

लोगों ने बताया कि वे दूर से अपने कपड़े लेने आए थे। कई लोगों ने खासतौर पर महिलाओं और परिवार के सदस्यों के त्योहार के कपड़े नहीं मिलने पर नाराजगी जताई। एक व्यक्ति विडियो में कहता दिखा कि टेलर ने हमारी ईद खराब कर दी। शिवाजी नगर पुलिस स्टेशन की सीनियर पीआई अनघा सातवसे ने बताया कि अभी तक किसी ने भी पुलिस में शिकायत दर्ज नहीं कराई है।

भिवंडी में बालू माफिया पर चला प्रशासन का डंडा

80-90 लाख रुपये का सामान किया नष्ट

■ NBT न्यूज, भिवंडी : भिवंडी तालुका के केवणी रेत बंदर इलाके में चल रहे अवैध बालू उत्खनन के खिलाफ राजस्व प्रशासन ने शुक्रवार को बड़ी कार्रवाई की। कार्रवाई के दौरान करीब 80-90 लाख रुपये का सामान जलाने के बाद उसे खाड़ी के पानी में डुबोकर नष्ट कर दिया गया है।

ठाणे जिले के जिलाधिकारी डॉ. श्रीकृष्ण पांचाल, अपर जिलाधिकारी हरिश्चंद्र पाटील एवं भिवंडी के उप विभागीय अधिकारी अमित सानप के मार्गदर्शन में तहसीलदार अभिजीत खोले ने यह अभियान चलाया। सूचना के आधार पर पता चला था कि केवणी खाड़ी क्षेत्र में अवैध तरीके से बालू का खनन हो रहा है। इसके बाद छापा मारा गया। कार्रवाई के दौरान खाड़ी से चोरी करके लाई गई बालू के भंडारण के लिए बनाई गई 12 बड़ी कुंडियां मिलीं। इन कुंडियों को 3 जेसीबी मशीनों की मदद से पूरी तरह नष्ट कर दिया गया। यह भंडारण जिस जमीन सर्वे नंबर 181/बी पर किया गया था।

बड़ी संख्या में तैनात थे पुलिस जवान

छापेमारी में 5 सेक्शन और 8 बार्ज सहित बड़ी मशीनरी जब्त की गई, जिसे मौके पर ही जलाकर और पानी में डुबोकर नष्ट कर दिया गया। इससे बालू माफियाओं को बड़ा आर्थिक नुकसान हुआ है। कार्रवाई के दौरान किसी भी अप्रिय घटना को रोकने के लिए भिवंडी ग्रामीण पुलिस के कर्मचारी बड़ी संख्या में तैनात थे। इस अभियान में मंडल अधिकारी खारबाव, पडघा, अपर भिवंडी, संबंधित तलाठी तथा मैंग्रोव संरक्षण इकाई, ठाणे के अधिकारी एवं कर्मचारी सक्रिय रूप से शामिल थे।

Lilavati Hospital and Research Centre
More than Healthcare, Human Care
निविदा सूचना
दैनिक स्क्रैप (सामान्य) सामग्री की खरीद हेतु वार्षिक अनुबंध के आधार पर इच्छुक पक्षों से सीलबंद निविदाएँ आमंत्रित की जाती हैं।
- स्क्रैप का प्रकार: सामान्य स्क्रैप सामग्री (जैसे कार्ड पेपर, कागज, प्लास्टिक, धातु, पैकिंग सामग्री आदि)
- अनुबंध अवधि: 1 वर्ष (1 अप्रैल से 31 मार्च 2027)
पात्रता मानदंड:
- वैध व्यवसाय पंजीकरण
- स्क्रैप हैंडलिंग/खरीद का अनुभव वांछनीय
- जीएसटी पंजीकरण (यदि लागू हो)
निविदा जमा करना:
- निविदाएँ "स्क्रैप खरीद हेतु निविदा" अंकित सीलबंद लिफाफे में निम्न पते पर जमा करनी होंगी:
सीएफओ,
लेखा व वित्त विभाग, तिसरी मंजिल, लीलावती रुग्णालय व संशोधन केंद्र, A-791, बांद्रे रिक्लेमेशन, बांद्रे (पश्चिम), मुंबई – 400050
- निविदा अवधि: 22 से 28 मार्च 2026
नियम एवं शर्तें:
- सफल बोलीदाता को निर्धारित कार्यक्रम के अनुसार नियमित रूप से स्क्रैप उठाना होगा
- भुगतान शर्तें: अग्रिम भुगतान
अधिक जानकारी हेतु संपर्क:
(नाम: श्री अजय मेनन / विभाग – खरीद) (9820004810)
(नाम: श्री कंचन वाडेकर / विभाग – खरीद) (9321045619)

पश्चिमी रेलवे
किराये पर वॉटर कूलर उपलब्ध कराने हेतु
डीआरएम (डीई/पी-डीओटी), मुंबई सेंट्रल, पश्चिम रेलवे निविदा सूचना संख्या: ईएल-61-939-वाटरकूलर-88, दिनांक 17.03.2026 आमंत्रित करता है। कार्य एवं स्थान: मुंबई सेंट्रल (गैर उपनगरीय क्षेत्र) - डिविजन स्टेशनों पर प्रति वर्ष 4 महीने (122 दिन) की अवधि के लिए दो वर्ष की अवधि हेतु किराये पर वॉटर कूलर का प्रावधान। कार्य की अनुमानित लागत: ₹ 22,23,328/- । ईएमडी: ₹ 44,500/- । जमा करने की तिथि एवं समय: 08.04.2026, 15:00 बजे तक। खोलने की तिथि एवं समय: 08.04.2026 को 15:00 बजे। अधिक विवरण के लिए कृपया हमारी वेबसाइट www.ireps.gov.in पर विजिट करें। 1248
हमें लाइक करें: facebook.com/WesternRly

पश्चिम मध्य रेल
ई-निविदा सूचना संख्या
DYCE-C-BPL-1-01-2026, दिनांक 18/03/2026
ई-निविदा भारत के राष्ट्रपति के लिए एवं उनकी ओर से उप मुख्य अभियंता-1/निर्माण/पश्चिम मध्य रेल/भोपाल, निम्नलिखित कार्यों के लिए आमंत्रित करता है (दो लिफाफा पद्धति)- निविदा संख्या : DYCE-C-BPL1-01-2026, कार्य का नाम मध्य प्रदेश राज्य में बीना-भोपाल-इटारसी चौथी लाइन रेलवे परियोजना के संबंध में बीना-भोपाल-इटारसी (बुदनी-इटारसी) में 04 संख्या के महत्वपूर्ण और 26 संख्या के बड़े पुलों का निर्माण। निविदा का अनुमानित मूल्य ₹ 29692.79 लाख, बयाना राशि (₹): 14846400.00, ई-निविदा बंद होने की तिथि: 20/05/2026 को 15.00 बजे, समापन अवधि: 02 (दो) साल मानसून एवं फसल सहित, ई-निविदा संबंधित संपूर्ण जानकारी वेबसाइट "thhp://www.ireps.gov.in" पर उपलब्ध है। एवं उप मुख्य अभियंता-1/निर्माण/पश्चिम मध्य रेल/भोपाल के सूचना पटल पर भी उपलब्ध है। ई-निविदा के अतिरिक्त अन्य कोई भी निविदा मान्य नहीं होगी। यदि निविदा सम्बन्धी कोई शुद्धिपत्र जारी किया जाता है। तो वह केवल उपरोक्त वेबसाइट पर ही उपलब्ध होगा।
(हस्ता.)
उप मुख्य अभियंता (निर्माण)-1
पश्चिम मध्य रेल, भोपाल
स्वच्छ भारत अभियान एक कदम स्वच्छता की ओर

MINISTRY OF CORPORATE AFFAIRS GOVERNMENT OF INDIA | PM Internship
भारत की बड़ी कंपनियों के साथ पेड इंटर्नशिप
लर्न फ्रॉम दी बेस्ट

₹9,000 मासिक सहायता
₹6,000 जॉइनिंग पर वन-टाइम पेमेंट
6 या 9 महीने की अवधि
आज इंटर्न, कल इंडस्ट्री रेडी!
रियल वर्क एक्सपीरियंस
प्रोफेशनल नेटवर्किंग
कॉन्फिडेंस डेवलपमेंट
नए स्किल्स सीखने का मौका
पात्रता :
•आयु 18-25 वर्ष •फुल-टाइम नौकरी में नहीं होना चाहिए
राउंड 3 प्रारंभ है, अभी आवेदन करें

पीएमआईएस इंटर्न
CBC 07101/13/0006/2526
पंजीकरण हेतु क्यूआर कोड स्कैन करें
पंजीकरण करें: pminternship.mca.gov.in
टोल-फ्री: 1800 116 090

गैस-बिजली बचाएंगे ये हेल्दी तरीके

यह सच है कि हम बदलाव को आसानी से स्वीकार नहीं करते। यह इंसानी फितरत भी है। यही वजह है कि जैसा करते आए हैं, वैसा करते रहना हमेशा ही अच्छा लगता है। इसका सटीक उदाहरण यह है कि हमें गैस सुविधाजनक लगती है, इसे छोड़कर इलेक्ट्रिक अप्लायंसेज पर नहीं जाना चाहते। कुछ लोग तो ऐसे हैं जो सिलिंडर छोड़कर PNG को भी नहीं अपनाना चाहते। उन्हें इसे स्वीकार करने में भी समस्या होती है। खैर, यह तो हुई पसंद-पसंद की बात। फिर भी खाना पकाते समय एनर्जी बचाने और पौष्टिकता बढ़ाने पर जरूर विचार करना चाहिए। यहां कुछ ऐसे ही आसान उपाय बताए जा रहे हैं। इनसे न सिर्फ भोजन स्वाद बनेगा, बल्कि जल्दी भी पकेगा। चाहे फिर आप इलेक्ट्रिक अप्लायंसेज पर पकाएं या गैस चूल्हे पर।

खाना बनाते हुए हम अगर कुछ स्मार्ट तरीके अपना लें तो गैस चूल्हे या बिजली से चलने वाले इंडक्शन कुकटॉप, एयर फ्रायर या फिर माइक्रोवेव आदि में फटाफट खाना पक सकता है। इससे खाना जल्दी और हेल्दी तैयार होगा। इसी बारे में बता रहे हैं लोकेश के. भारती

दाल, अनाज भिगोकर पकाना

दाल, चना, राजमा, इन सभी में कॉमन क्या है? ये सभी बीज यानी सीड हैं और प्रोटीन के बेहतरीन सोर्स हैं। इन्हें पकाने से पहले कुछ घंटों तक या रातभर पानी में भिगोकर रखना सबसे असरदार तरीका है। भिगोने से सीड नरम हो जाते हैं और जल्दी पक जाते हैं। वहीं एक और फायदा होता है। दाल को भिगोने से फाइटिक एसिड कम हो जाता है। यह ऐंटिन्यूट्रिएंट है। यह आयरन, जिंक, कैल्शियम को एक तरह से बांध लेता है। इससे हमारा शरीर इन मिनरल्स को पूरी तरह जज्ब नहीं कर पाता। इसके लिए रातभर भीगी हुई दाल को उस पानी से बाहर निकाल लें जिसमें उसे भिगोया था। इससे मिनरल्स का अवशोषण बेहतर होता है। इसके अलावा टैनिन की मौजूदगी से प्रोटीन और आयरन के जज्ब करने में रुकावट होती है। पानी में घुलकर यह भी काफी हद तक निकल जाता है। वहीं ओलिगोसैकेराइड्स की बात जरूरी है। इसे गैस बनाने वाली शुगर भी कह सकते हैं। सोक्ड करने से यह भी काफी हद तक बाहर निकल जाता है।

अंकुरित करके पकाना

दालों और अनाजों को अंकुरित करके पकाना भी एक बहुत अच्छा तरीका है। अंकुरण की प्रक्रिया में बीज के अंदर एंजाइम ऐक्टिव हो जाते हैं, जिससे वह जल्दी पकने लगता है। जब मूंग, चना आदि जैसे अनाज अंकुरित हो जाते हैं तो उनकी कोशिकाएं नरम हो जाती हैं। इसका नतीजा यह होता है कि इन्हें पकाने में सामान्य दालों की तुलना में कम समय लगता है। साथ ही, अंकुरण से विटामिन-C, विटामिन-B और ऐंटिऑक्सीडेंट की मात्रा बढ़ती है। इसके साथ ही प्रोटीन की गुणवत्ता भी बेहतर हो जाती है। अंकुरित दालें पचने में हल्की होती हैं, इसलिए जिन लोगों को दाल खाने से गैस या अपच की समस्या होती है, उनके लिए यह तरीका फायदेमंद है। अंकुरित मूंग या चने की सब्जी, खिचड़ी बहुत जल्दी बन जाती है।

चावल को इतनी देर भिगोएं

सामान्य सफेद चावल **20-25 मिनट**

ब्राउन (रोला) राइस **1-2 घंटे**

बहुत सख्त/पुराना चावल **2-4 घंटे**

छोटे-छोटे टुकड़ों में काटकर पकाना

सब्जियों को छोटे-छोटे टुकड़ों में काटकर पकाना एक आसान, लेकिन बहुत असरदार तरीका है। जब सब्जियों के टुकड़े छोटे होते हैं तो उनका सरफेस एरिया बढ़ जाता है। इससे गर्मी जल्दी और समान रूप से सब्जियों के अंदर तक पहुंचती है। उदाहरण के लिए, बड़े आलू को पकाने में ज्यादा समय लगता है, लेकिन छोटे क्यूब्स में काटने पर वही आलू जल्दी पक जाता है। अगर एयर फ्रायर में भी आलू या किसी और चीज को पका रहे हैं तो वहां भी छोटा टुकड़ा जल्दी और अच्छी तरह से पक जाता है। यहां ध्यान देने वाली बात यह है कि बहुत ज्यादा बारीक काटने से कुछ पोषक तत्व नष्ट हो सकते हैं। इसलिए बहुत बारीक न काटें। वहीं छोटे टुकड़ों में सब्जियां काटने से एक और फायदा यह है कि उनमें मसाले अच्छी तरह मिल जाते हैं और स्वाद भी बेहतर आता है। इसके अलावा सब्जियों को जल्दी पकाने से उनमें मौजूद विटामिन और ऐंटिऑक्सीडेंट भी काफी हद तक सुरक्षित रहते हैं।

पूरे परिवार के लिए रोटी बनाने में ज्यादा वक्त लगता है, वहीं चावल आसानी से और जल्दी पक भी जाते हैं। एक शख्स के लिए एक कुकर में जितने वक्त में चावल पकते हैं, चार लोगों के परिवार के लिए भी उससे थोड़ा ही ज्यादा समय लगता है। इसलिए खाने में इसे ज्यादा इस्तेमाल कर सकते हैं। यह कार्बोहाइड्रेट का बेहतर विकल्प है। वैसे भी गेहूं की रोटी में ग्लूटेन की मौजूदगी होती है, कई लोगों के लिए इसे पचाना भी मुश्किल होता है। *-ईशी खोसला, सीनियर डाइटिशन*

अगर किसी फैमिली में दाल को रातभर पानी में भिगोकर रखने के बाद सुबह उसे अच्छी तरह धोकर पकाने का चलन है तो यह फ्यूल या इलेक्ट्रिसिटी भी बचाएगा और लोगों को सेहतमंद भी रखेगा। कुकर के अंदर सेपरेटर का उपयोग करना भी सही तरीका है। इससे चावल, दाल और सब्जियां अलग-अलग बर्तनों में भी पकती हैं और एक ही समय में तैयार भी हो जाती हैं। *-परमीत कौर, चीफ डाइटिशन, AIIMS*

बर्तन को ढककर पकाना

खाना पकाते समय बर्तन को ढककर रखना भी काफी अहम है। जब बर्तन को ढक दिया जाता है तो उसके अंदर बनने वाली भाप बाहर नहीं निकलती और वही भाप खाना जल्दी पकाने में मदद करती है। इंडक्शन कुकटॉप पर यह तरीका और भी ज्यादा असरदार हो जाता है क्योंकि इंडक्शन में हीट तेजी से पैदा होती है। ढक्कन लगाने से यह गर्मी बर्तन के अंदर ही बनी रहती है और भोजन जल्दी तैयार हो जाता है। उदाहरण के लिए, अगर सब्जी को बिना ढक्कन के पकाया जाए तो उसमें ज्यादा समय और पानी दोनों लग सकते हैं। लेकिन ढक्कन लगाने से वही सब्जी कम समय में नरम हो जाती है। सेहत के लिहाज से भी यह तरीका अच्छा माना जाता है। ढककर पकाने से भोजन के पोषक तत्व ज्यादा सुरक्षित रहते हैं। खासकर पानी में घुलने वाले विटामिन जैसे विटामिन-B-1 से B-12 और विटामिन-C कम नष्ट होते हैं। इसके अलावा यह तरीका एनर्जी या बिजली की बचत भी करता है।

दाल को इतनी देर भिगोएं

मूंग, मसूर आदि दालों को **6-8 घंटे**

वहीं, जिन्हें पकाने में ज्यादा वक्त लगता है, मसलन: राजमा, चना जैसे सख्त सीड को **8-12 घंटे**

गर्म पानी का इस्तेमाल करना

खाना पकाते समय ठंडे पानी की जगह गर्म पानी का उपयोग करना भी खाना जल्दी पकाने का अच्छा तरीका है। जब हम ग्रेवी के लिए सब्जी आदि में गर्म पानी डालते हैं तो बर्तन का तापमान अचानक कम नहीं होता और पकाने की प्रक्रिया लगातार चलती रहती है। इंडक्शन कुकटॉप में यह तरीका खास तौर पर उपयोगी है क्योंकि इंडक्शन में टेंपरेचर कंट्रोल तेज होता है। अगर दाल या सब्जी में उबलता हुआ पानी डालते हैं तो खाना जल्दी नरम हो जाता है। सेहत के लिए भी यह तरीका अच्छा है क्योंकि इससे भोजन ज्यादा देर तक पकाने की जरूरत नहीं पड़ती। इससे भोजन में ज्यादा मात्रा में पोषक तत्व मौजूद रहते हैं। साथ ही, बिजली या गैस की भी बचत होती रहती है।

मोटे बेस वाले बर्तन का उपयोग

इस तरह के बर्तन का उपयोग करना सही तरीका है। मोटे बेस वाले बर्तन गर्मी को समान रूप से फैलाते हैं, जिससे खाना जल्दी और समान रूप से पकता है। इससे दाल, चावल या सब्जियां बहुत जल्दी पक जाती हैं। इंडक्शन पर इस्तेमाल होने वाले प्रेशर कुकर खास तौर से इसी तरह बनाए जाते हैं।

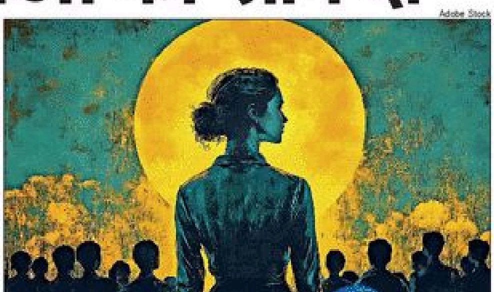
शुरुआत करें तेज लौ से

पकाने की शुरुआत हमेशा तेज आंच पर करें। जैसे ही पहली सीटी आए, आंच को धीमा कर दें। इससे अंदर की भाप और प्रेशर धीरे-धीरे काम करते हैं और खाना अच्छे से पकता है। गैस की बचत होती है। अगर कुकर में सेपरेटर का उपयोग कर रहे हैं तो सामग्री को कुकर में रखते समय 'wet-to-dry layering' का ध्यान रखें यानी सबसे नीचे पानी वाली चीजें (सब्जियां), उसके ऊपर दाल और सबसे ऊपर चावल रखें।

विचार विंडो

दुनिया की सत्ता की चाबी महिलाओं को सौंप दो

■ नमिता जोशी



Adobe Stock

कभी सोचा है?

ओबामा ने 2019 में सिंगापुर में एक प्रोग्राम में बहुत साफ कहा था कि अगर दुनिया के हर देश की कमान दो साल के लिए महिलाओं को सौंप दी जाए, तो आप हर क्षेत्र में एक बड़ा सुधार देखेंगे... वहां कम युद्ध होंगे, बच्चों की बेहतर देखभाल होगी और जीवन स्तर में सुधार होगा। उन्होंने यह भी जोड़ा कि दुनिया की ज्यादातर समस्याओं की जड़ बूढ़े पुरुष हैं जो सत्ता से हटना नहीं चाहते। दलाई लामा भी काफी समय से यह कहते आए हैं कि महिलाओं में दया और करुणा ज्यादा होती है। उन्होंने कहा था, अगर दुनिया के 200 देशों का नेतृत्व महिलाओं के हाथ में हो, तो यह दुनिया कहीं ज्यादा सेफ होगी। उन्होंने यह भी मजाकिया लहजे में कहा था कि दुनिया के ज्यादातर ट्रबल-मेकर यानी उपद्रवी पुरुष ही होते हैं। कुछ दिन पहले दिल्ली की सीएम रेखा गुप्ता से इंटरव्यू के दौरान हमने इसी बारे में उनकी राय पूछी। उनका जवाब था, एक बार करके देखते हैं, सब जगह महिलाओं को ही लीडर बना दो। और बात हंसी-हंसी में उड़ गई। लेकिन क्या आपको नहीं लगता कि ओबामा और दलाई लामा जैसे लोग एकदम सही कह रहे हैं? ऐसा सोचने की कुछ वजहों पर नजर डालिए।

देखिए ना, अब तक दुनिया की सत्ता ज्यादातर पुरुषों के हाथ में रही है और इस दौरान अनगिनत युद्ध हो चुके हैं, जिनकी कोई ठीक-ठीक गिनती भी नहीं है। दो विश्व युद्ध हुए और शीत युद्ध में भी हजारों जानें जा चुकी हैं। जिन दो विश्व युद्धों का गौरव पुरुष प्रधान इतिहास गाता है, उनकी कीमत 10 करोड़ से ज्यादा इंसानी जिंदगियों ने चुकाई। यह संख्या किसी देश की पूरी आबादी के बराबर है। सोचिए, अगर इन 10 करोड़ मौतों के फैसलों पर दस्तखत करने वाली उंगलियां किसी मां, बहन या बेटी की होतीं, तो क्या वे इतनी आसानी से कलम चला पातीं? क्या वे उस मलबे की कल्पना नहीं करतीं, जिसमें उनके बच्चों का भविष्य दबने वाला था?

जब इतिहासकार युद्धों के विजेता चुनते हैं, तो वे उन लाखों महिलाओं की गिनती करना भूल जाते हैं, जिन्होंने सीमाओं की रक्षा में नहीं, बल्कि अपनी गरिमा और बुनियादी अस्तित्व की लड़ाई में अपना सब कुछ खो दिया। युद्ध को हमेशा शौर्य के चश्मे से देखा गया, लेकिन महिलाओं के लिए यह एक बायोलॉजिकल और क्लिनिकल ट्रैजडी होती है, जिस पर दुनिया के रणनीतिकार बात नहीं करते। जब बमबारी होती है, तो मानवता केवल सर्वाइवल पर आ जाती है, लेकिन पुरुषों की तुलना में महिलाओं की शारीरिक जरूरतें (जैसे पैड्स और प्राइवेट टॉयलेट्स) उन्हें युद्ध में दोगुना असहाय बना देती हैं। रिपोर्ट्स के अनुसार, गाजा में 2024 में हजारों महिलाएं पीरियड्स के दौरान सैनिटरी पैड्स की जगह टेंट के फटे हुए कपड़े या गंदे चिथड़े इस्तेमाल करने को मजबूर हुईं। इससे उनमें जानलेवा इन्फेक्शन फैला। यूक्रेन में युद्ध के शुरुआती महीनों में विस्थापित महिलाओं के लिए हाइजीन किट्स की भारी कमी देखी गई। वहां शौचालय न होने के कारण महिलाओं को घंटों तक पेशाब रोकना पड़ता था, जिससे UTI की दर वहां 50% से अधिक बढ़ गई थी।

दूसरे विश्व युद्ध के अंत में जब सोवियत सेना बर्लिन में घुसी, तो अनुमान है कि लगभग 20 लाख जर्मन महिलाओं के साथ बलात्कार किया गया था। बांग्लादेश (1971) में मुक्तिसंग्राम के दौरान लगभग 2 लाख से 4 लाख महिलाओं के साथ यौन हिंसा की गई थी। डेमोक्रेटिक रिपब्लिक ऑफ कांगो को दुनिया की रेप कैपिटल कहा गया, जहां दशकों से चल रहे गृहयुद्ध में हर साल हजारों महिलाओं को निशाना बनाया जाता है, ताकि उनकी सामुदायिक शक्ति को कुचला जा सके। UNHCR के अनुसार, दुनियाभर के शरणार्थी शिविरों में 70% महिलाओं ने असुरक्षित शौचालयों के कारण यौन हमले के डर की बात कही है। युद्ध के समय लाइट और दरवाजे वाले टॉयलेट्स का न होना महिलाओं के लिए एक मानसिक प्रताड़ना बन जाता है। पुरुष कहीं भी शौच के लिए जा सकते हैं, लेकिन महिलाओं के लिए यह गरिमा और सुरक्षा दोनों का सवाल है।

अब आप कहेंगे कि जब मार्गरेट थैचर इंग्लैंड की प्रधानमंत्री थीं तब भी युद्ध हुआ था। इंदिरा गांधी जब भारत की प्रधानमंत्री थीं, तब बांग्लादेश के साथ युद्ध हुआ था, इमरजेंसी लगी थी। लेकिन गौर करने वाली बात यह है कि वे जिस सिस्टम को लीड कर रही थीं, उस सत्ता की चाबी पुरुषों के हाथ में थी। पूरा सिस्टम पुरुषों द्वारा बनाया गया था, जिसमें उन महिलाओं को भी पुरुषों की तरह आयरन लेडी बनना पड़ता था। डेटा और रिसर्च यह बताते हैं कि जब तक किसी फैसला लेने वाली संस्था में महिलाओं की भागीदारी कम से कम 30% से 33% तक नहीं पहुंचती, तब तक वे सिस्टम के मूल स्वभाव को नहीं बदल पातीं, बल्कि उन्हें खुद को उस पुरुष प्रधान ढांचे के अनुसार ढालना पड़ता है। मार्गरेट थैचर और इंदिरा गांधी के समय उनकी कैबिनेट और सैन्य नेतृत्व में पुरुषों का भारी बहुमत था।

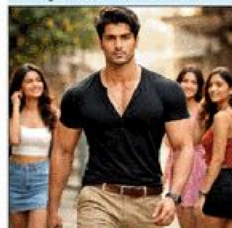
सवाल ये है कि हमें आयरन लेडी बनने की मजबूरी क्यों दी जाती है? क्यों एक महिला को नेतृत्व करने के लिए अपनी कोमलता और संवेदनशीलता को दफन करना पड़ता है? सच तो यह है कि दुनिया को फौलाद की नहीं, समझदारी की जरूरत है। इंटरनैशनल पीस इंस्टिट्यूट का डेटा चिल्लाकर कहता है कि जब शांति वार्ताओं में महिलाओं की भागीदारी होती है, तो उन समझौतों के 15 साल तक टिकने की संभावना 35% बढ़ जाती है। यह महज इत्तेफाक नहीं है कि जिन देशों की संसदों में महिलाओं की संख्या अधिक है, वहां रक्षा बजट की तुलना में शिक्षा और स्वास्थ्य पर 20% अधिक खर्च किया जाता है। अगर सत्ता की चाबी और उसे चलाने वाली टीम पूरी तरह महिलाओं की हो, तो शायद मिसाइलों के बजाय मानवता के बजट पर चर्चा होगी, क्योंकि एक मां या बेटी के लिए युद्ध केवल जियोपॉलिटिक्स नहीं, बल्कि उजड़ते हुए घरों का एक अंतहीन सिलसिला है।

युद्ध और विनाश का यह पूरा खेल पुरुषों के अहं और कंट्रोल करने की आदिम प्रवृत्ति का नतीजा है, जहां डेमोक्रेसी का मुखौटा पहनकर भी सत्ता की भूख अक्सर निरंकुशता और हिंसा में ही तब्दील होती है। चाहे वह सीमाओं पर गिरते बम हों या एपस्टीन फाइलों जैसी घिनौनी हकीकत, शोषण और बुली करने के इस तंत्र के केंद्र में हमेशा पुरुष सत्ता ही खड़ी मिली है। अब समय आ गया है कि हम उस आयरन लेडी के सांचे को तोड़ें और दुनिया की बागडोर पूरी तरह उन हाथों में सौंप दें जो विनाश के बजाय सृजन की भाषा समझते हैं। पुरुष प्रधान नेतृत्व ने तो धरती को वैसे ही बारूद के ढेर पर खड़ा कर दिया है, जहां जहाज डुबोने में मजा ढूंढा जाता है। अगर महिलाएं सत्ता के शीर्ष पर बैठकर नाकाम भी रहीं, तो कम से कम वे उतना नुकसान तो कभी नहीं कर पाएंगी, जितना सदियों की पितृसत्ता ने शौर्य के नाम पर पहले ही कर दिया है।

क्या 'मर्दाना' पुरुष आज भी सबसे आकर्षक लगते हैं?

■ चित्रांगदा नेगी

हां, ज्यादातर महिलाओं को। उन्हें खुलकर दिखाई देने वाली मर्दानगी में आत्मविश्वास दिखता है। लेकिन पुरुष याद रखें, इसका मतलब यह नहीं कि ये महिलाएं स्त्री-पुरुष की भूमिका वाला पुराना ढांचा पसंद करती हैं।



हमारी ज़िंदगी, हमारी कहानियां

ज्यादातर महिलाएं क्या चाहती हैं? ऐसा पुरुष जो मर्द हो। हां, आज भी जितनी महिलाएं खुलकर यह बात मानती हैं उससे कहीं ज्यादा मन ही मन ऐसा चाहती हैं। शायद उन्हें चौकोर जबड़ा, भारी आवाज या चौड़े कंधे पसंद आते हैं। ऐसा पुरुष जो उनके लिए बोतल का ढक्कन भी खोले और कमरे या कार का दरवाजा भी खोल सके। ये महिलाएं ऐसे पुरुषों की ओर आकर्षित होती हैं, जिनमें बेझिझक, खुली मर्दानगी दिखती हो और खासकर जिनकी मजबूत बाजुओं को देखकर लगे कि वे भालू से भी कुश्ती कर सकते हैं।

यह सब्जेक्ट न सिर्फ हजारों जिमों की मेंबरशिप की संख्या बढ़ा चुका है, बल्कि हजारों पॉडकास्ट इस पर डिस्कस करते नजर आ जाएंगे और इनके कॉमेंट सेक्शनों को देखें तो वहां यह गर्मागर्म बहस का मुद्दा बन चुका है। पर पहले एक बात साफ कर लें कि यह भी उतना ही सच है कि सभी महिलाएं एक जैसी सोच नहीं रखतीं, उनके पास 'आदर्श पुरुष के गुण' जैसा कोई गुप्त डॉक्यूमेंट नहीं है। सबकी पसंद अलग होती है। कुछ महिलाओं को लकड़हारे जैसे पुरुष पसंद आते हैं, कुछ कवि जैसे पुरुषों पर मोहित होती हैं, जिनके पास जुराबें कम, गमले ज्यादा हों। कुछ को ऐसा पुरुष चाहिए जो बिजली के स्विच ठीक कर दे या ऑनलाइन मंगाए फर्नीचर को फटाफट असेंबल कर दे। फिर भी अधिकतर मामलों में नतीजा यही निकलता है कि मर्दानगी अब भी आकर्षण बनी हुई है।

यकीनन अब पुराने रोल अब बदल चुके हैं। आज के पुरुष अपने पिता या दादा जैसे नहीं हैं, ठीक वैसे ही जैसे महिलाएं भी अपनी मां या दादी जैसी नहीं रहीं।

विकासवादी मनोवैज्ञानिक बताते हैं कि पुराने दौर में ताकत और दबदबे वाले गुण सुरक्षा देने और संसाधन जुटाने की क्षमता से जुड़े माने जाते थे। आदिम समय में शिकारी जानवरों या विरोधी समूहों को डराने की ताकत रखने वाले पुरुषों को डेटिंग के अच्छे ऑफर मिलने की संभावना ज्यादा होती थी। लेकिन आज हम आदिम युग में नहीं रहते इसलिए किसी को डराने वाले पुरुषों की जरूरत नहीं है। वैसे भी अब तो ज्यादातर लोगों के लिए सबसे बड़ा 'शिकारी' अकाउंट्स डिपार्टमेंट से आया कोई सख्त ईमेल ही है। बेशक हमने भालों की जगह दफ्तर का कामकाज संभाल लिया है, लेकिन फिर भी इंसान की मूल मानसिक प्रवृत्ति नहीं बदली है।

आज भी खुलकर दिखने वाली मर्दानगी से झलकता आत्मविश्वास ही आकर्षक माना जाता है। ठीक वैसे ही जैसे लगातार कनेक्टेड रहने वाला वाई-फाई अच्छा लगता है। इसलिए क्योंकि वह बार-बार आता-जाता नहीं रहता, उससे भरोसे का अहसास होता है। इसी तरह अगर कोई पुरुष कमरे में ऐसे आए जैसे वह उसी जगह से जुड़ा है, तो इससे स्थिरता का भाव पैदा होता है। सिर्फ इसलिए नहीं कि वह ऐसा दिखाने की कोशिश कर रहा है (हालांकि, कई पुरुष करते हैं), बल्कि इसलिए कि शांत अधिकारपूर्ण बर्ताव और फैसला लेने की क्षमता सामने वाले को मानसिक रूप से सुरक्षित महसूस करा सकती है।

सबसे दिलचस्प बात यह है कि असली आकर्षण केवल शरीर में नहीं है। सिर्फ जिम में वक्त बिताने वाला ताकतवर शख्स काफी नहीं। असली आकर्षण गुणों के मेलजोल में है, जिसमें लीडरशिप, इमोशनल बैलेंस, पहल करने की क्षमता, दबाव में स्थिर रहना हो। यही गुण तो मजबूती का अहसास कराते हैं।

आकर्षण कई बार विरोधाभास में भी होता है। अगर एक व्यक्ति बहुत इमोशनल और सहज है, तो वह किसी बहुत संयमित और व्यवस्थित व्यक्ति की ओर आकर्षित हो सकता है, यानी अलग-अलग ऊर्जा एक-दूसरे की पूरक बनती हैं।

इन दिनों पॉप कल्चर बदल रहा है। पहले के हीरो जहां एक ही तरह की मर्दानगी दिखाने वाले होते थे, चाहे उनका चेहरा कैसा भी हो, वहीं आज इंटरनेट के मशहूर चेहरों में पेड्रो पास्कल जैसे ऐक्टर हैं। वे शारीरिक रूप से भी प्रभावशाली दिखते हैं और साथ ही संवेदनशील भी हैं। उनके एक फैन ने कहा था, 'वह बेबी योडा की देखभाल करता है, विनाशकारी संकट के बीच एली की रक्षा करता है, थका हुआ दिखता है, लेकिन हमेशा लौटकर बचाने आता है।'

इसी तरह 'मिन्नल मुरली' का सुपरमैन है। ऐक्टर टोविनो थॉमस इस किरदार को बिलकुल अप-टू-डेट मर्दानगी का उदाहरण बनाते हैं। शारीरिक रूप से भी फिट और भावनात्मक रूप से भी। यही है आत्मविश्वास यानी ऐसा प्रभावशाली शख्स, जिसमें गर्मजोशी भी हो और हास्य भी।

कोहरा-2 वेबसीरीज में एसआई गरूंडी का किरदार पंजाब की पारंपरिक मर्दानगी लिए दिखता है - सुगठित, गुस्सैल और घायल भी। लेकिन जब उसकी पत्नी उसे छोड़ देती है, तो एसआई धनवंत कौर कहती है, 'मुझे भरोसा है कि वह लौट आएगी। तुम अच्छे आदमी हो और अच्छे आदमी को छोड़ना आसान नहीं होता।' और धनवंत को तो यह अच्छी तरह पता होना चाहिए क्योंकि वह रोजाना कई पुरुषों का सामना भी करती है और कइयों को साथ लेकर भी चलती है।

जो लड़का अपने माता-पिता से सिर्फ 'हां' या 'ना' में बात करता है, वह नॉर्मल बात नहीं है। वह एक लंबी प्रक्रिया का नतीजा है, जिसमें भावनात्मक जुड़ाव की क्षमता ही खत्म कर दी गई है। वह जिंदगीभर अपनी संवेदनशीलता से भागने की कोशिश कर सकता है, लेकिन एक्सपर्ट कहते हैं कि उससे भागना नामुमकिन है।

साथ मिलकर जिंदगी बिताने का मतलब है अपने खर्चे साझा करना, अपने रिश्तेदार और पिज्जा का आखिरी टुकड़ा तक बांटना। लेकिन कोई तथाकथित 'मजबूत और शांत' पुरुष भावनाएं या आर्थिक फैसले साझा ही न कर सके तो? फिर वह लड़की जो बचपन से रोमांटिक कहानियां पढ़कर बड़ी हुई है, जिनमें हीरो अरबपति हैं, जिनके पास हेलिकॉप्टर तो है पर भावनात्मक दूरियां भी हैं, असल जिंदगी में ऐसा हो तो वह सोच सकती है कि काश, ऐसे साथ से अच्छा तो वह कहीं अकेली ही रह लेती।

यकीनन जब बहुत-सी महिलाएं कहती हैं कि उन्हें 'मर्दाना पुरुष' पसंद है, तो उनका मतलब अक्सर ऐसे पुरुष से होता है जो फैसला ले सके, सही ढंग से सुरक्षा दे सके और खुद को जैसा है वैसा स्वीकार कर सके। इसका मतलब यह नहीं कि वह हर बार अपनी ही बात मनवाए, जैसे कि कोई प्रतियोगिता जीतनी हो। भावनात्मक समझदारी को कभी कोमलता माना जाता था, लेकिन अब वही सबसे ज्यादा आकर्षक है। वह पुरुष जो जिम में बेंच प्रेस भी कर सके और अपनी भावनाएं भी जाहिर कर सके। यही नया और दिलचस्प बदलाव है। और यह भी याद रखना चाहिए कि आकर्षण कोई नैतिक फैसला नहीं है। किसी को साफ दिखती मर्दानगी पसंद होना यह नहीं दर्शाता कि उसे पुराना स्त्री-पुरुष की भूमिका वाला ढांचा ही पसंद है। इसकी कोई एक परिभाषा नहीं है। इसे लेकर दुनिया में बहुत विविधता है, कोई एक ढांचा सब पर लागू हो ही नहीं सकता। जो पुरुष अपनी असली खूबियों को अपनाकर आगे बढ़ता है, चाहे उसकी ताकत शांत, संयमित लीडरशिप हो या उसमें कलात्मक गहराई हो, वह उन्हीं लोगों को आकर्षित करेगा, जिनसे उसकी सोच और स्वभाव मेल खाते हैं।

आखिरकार, खुली मर्दानगी कोई यूनिवर्सल चाबी नहीं, बल्कि मानवीय गुणों की सजी हुई बड़ी थाली है। कुछ लोग इसे चुनेंगे, कुछ किसी दूसरी बात को। और जैसे हर गरूंडी आह भरकर कहता है, 'महिलाएं आमतौर पर बहुत जटिल होती हैं,' तभी एक धनवंत पलटकर जवाब देती है, 'पुरुष भी कोई कम नहीं!'

CCI NG 3.7 Product: NBTMumbaiBS PubDate: 22-03-2026 Zone: Mumbai Edition: 1 Page: NBTMSEH User: cci Time: 03-21-2026 23:03 Color:

कैसा पानी पी रहे हैं आप?

जानें RO, फिल्टर, स्पार्कलिंग या ब्लैक वॉटर में से कौन-सा पानी है आपके लिए सही

पानी का कोई रंग नहीं होता। पानी का कोई स्वाद नहीं होता। लेकिन आजकल सेहतमंद रहने के लिए एक तरफ जहां वॉटर प्यूरीफायर या आरओ की उपयोगिता बढ़ती जा रही है, वहीं ऐल्कलाइन वॉटर और ब्लैक वॉटर का चलन भी बढ़ रहा है। लेकिन क्या सभी के लिए आरओ की ज़रूरत है? क्या ऐल्कलाइन वॉटर और ब्लैक वॉटर की ज़रूरत हमें भी है? ये कार्बोनेटिड वाटर और स्पार्कलिंग वाटर क्या हैं? देश के बेहतरीन एक्सपर्ट्स से बातकर जानकारी दे रहे हैं लोकेश के. भारती

वर्ल्ड वॉटर डे आज (22 मार्च) पर विशेष

पानी का जिक्र हो और सेहत की बात न करें तो यह पूरी तरह नाइंसाफी होगी। सच तो यह है कि पानी और सेहत एक-दूसरे के पूरक हैं। स्थिति ऐसी है कि हमारा शरीर करीब 60 से 70 फीसदी पानी से ही बना है। इसके बाद ही प्रोटीन, फैट और कार्बोहाइड्रेट आते हैं। इसलिए अगर पानी की सेहत खराब होगी यानी उसमें अशुद्धि होगी तो इसका सीधा असर हमारे पूरे शरीर पर पड़ेगा। पानी से अशुद्धि दूर करने में आजकल वॉटर प्यूरीफायर या RO का अहम रोल बनता जा रहा है। शहरों में तो इसके बिना काम ही नहीं चलता। अब गांवों में भी इसकी मौजूदगी बढ़ती जा रही है। इसके अलावा शरीर को सेहतमंद बनाने के लिए लोग ऐल्कलाइन और ब्लैक वॉटर भी पी रहे हैं। सबसे पहले देखते हैं हमारे शरीर के लिए शुद्ध पानी की कितनी अहमियत है?

पानी के पंच पॉइंट्स

1. पानी का रासायनिक सूत्र H_2O है। यह हमारे शरीर और इस धरती पर सभी जीवन के लिए अहम है। हम आधे से ज्यादा तो पानी ही हैं।
2. हमारे लिए हर दिन 2 से 3 लीटर पानी पीना काफी है। वैसे पानी प्यास के अनुसार पीना चाहिए। जितनी प्यास, उतना पानी।
3. हमारा पेट काफी एसिडिक है। यह खाना तोड़ने, बैक्टीरिया को मारने के लिए अहम है। इसे ऐल्कलाइन करने से नुकसान होता है।
4. बड़ी आंत को भी कुछ एसिडिक माध्यम की जरूरत होती है। बिना वजह कार्बोनेटिड वॉटर देकर ऐल्कलाइन बनाने से नुकसान है।
5. बात चाहे ऐल्कलाइन वॉटर की हो या फिर ब्लैक वॉटर की, अपने देश में ज्यादातर लोगों को ऐसे पानी की जरूरत ही नहीं है।

Photos : Adobe Stock

बाज़ार ने बदल दिया है पानी का रूप-रंग

पहले जहां पानी का मतलब था साफ और पीने योग्य पानी। वहीं, अब पानी में कुछ मिनरल्स आदि जोड़कर इसे हेल्थ प्रोडक्ट बना दिया गया है। लेकिन क्या हर किसी को ऐसे हेल्थ प्रोडक्ट की जरूरत है? अगर नहीं है तो फिर शरीर में ऐसे मिनरल्स आदि को पहुंचाकर क्यों अपनी किडनी या लिवर आदि पर दबाव डालें? वैसे अगर कोई किडनी पेशंट है तो उस शख्स को सामान्य पानी, वह भी अगर डॉक्टर ने मात्रा तय की है तो उतना ही पीना चाहिए। बड़ी बात यह कि कुछ कंपनियां कहती हैं कि उनका पानी शरीर को डिटॉक्स करता है। इतना ही नहीं, कुछ कंपनियां तो ऐंटी-एजिंग यानी जवान बनाए रखने तक का दावा करती हैं। डिटॉक्स करने के लिए कुदरत ने ही कई अंग शरीर में बनाए हैं। इस तरह के ज्यादातर दावे हाइपोथिसिस पर आधारित हैं। कोई स्पष्ट स्टडी अब तक नहीं आई है।

घर पर ऐसे लाएं पानी में ऐल्कलाइन गुण: कोई चाहे तो सीजनल फल, सब्जियां, पुदीना आदि के छोटे टुकड़े करके किसी शीशे के बर्तन में रातभर के लिए पानी में डुबाकर रख दें और सुबह छानकर पिएं तो पानी में हल्का ऐल्कलाइन गुण आ जाता है। साथ ही, ऐंटिऑक्सिडेंट भी शरीर को मिल जाते हैं।

pH लेवल को समझें

किसी भी चीज की pH वैल्यू 0 से 14 के बीच होती है। इसे एक स्केल पर मापते हैं। इसका आदर्श पॉइंट या न्यूट्रल 7 माना जाता है। अगर पानी का pH लेवल 7 से कम है तो हार्ड वॉटर या एसिडिक माना जाता है। pH 7 से ज्यादा है तो ऐल्कलाइन पानी कहा जाता है। वैसे न्यूट्रल पानी को सबसे सेफ माना जाता है।

आजकल मार्केट में कितनी तरह के पानी

ऐल्कलाइन वॉटर

ऐल्कलाइन वॉटर को सामान्य पानी से ज्यादा हेल्दी बताया जाता है। यह ऐसा पानी होता है, जिसका pH सामान्य पानी (लगभग 7) से कुछ ज्यादा यानी हल्का ऐल्कलाइन होता है। इसे या तो खास मशीनों के माध्यम से बनाया जाता है या इसमें कुछ मिनरल्स मिलाकर इसका pH बढ़ाया जाता है। इसके बारे में दावा किया जाता है कि यह एसिडिटी कम करता है, डिटॉक्स में मदद करता है, लेकिन वैज्ञानिक रूप से इसके बड़े फायदे अभी तक पूरी तरह सिद्ध नहीं हुए हैं।

किन लोगों को हरगिज नहीं लेना

- किडनी, लिवर आदि के मरीज हों तो ऐल्कलाइन वॉटर न लें। दरअसल, शरीर का pH संतुलन पहले से ही नाजुक होता है। इस तरह का पानी इसे और डिस्टर्ब कर सकता है।
- पानी में मौजूद ज्यादा इलेक्ट्रोलाइट की वजह से किडनी आदि पर अतिरिक्त दबाव पड़ सकता है।
- जो लोग बार-बार उल्टी/दस्त से जूझ रहे हैं। उनमें इलेक्ट्रोलाइट का असंतुलन बढ़ सकता है।

ब्लैक वॉटर

वैसे तो आजादी की लड़ाई के दौरान काला पानी की सजा दी जाती थी। अंग्रेज देश भक्त को अंडमान-निकोबार भेज देते थे। अब ब्लैक वॉटर नाम से बिक रहे पानी को क्वॉलिटी वाला कहा जा रहा है। इसमें फुलविक मिनरल्स या ट्रेस एलिमेंट्स मिलाए जाते हैं, जिससे इसका रंग भूरा यानी हल्का काला या गहरा दिखाई देता है। इसे सेलिब्रिटी ट्रेंड के रूप में प्रमोट किया जाता है। कहा जाता है कि इम्यूनिटी और एनर्जी बढ़ाता है, इसमें से ज्यादातर अभी दावे हैं, साबित नहीं किया गया है।

किन लोगों को हरगिज नहीं लेना

- किडनी के मरीज ब्लैक वॉटर हरगिज न लें। इससे किडनी पर अतिरिक्त मिनरल्स/ट्रेस एलिमेंट्स का बोझ बढ़ सकता है।
- प्रेग्नेंट और ब्रेस्टफीडिंग कराने वाली महिलाएं इन्हें न लें।
- बच्चों को भी प्रोसेस्ड पानी की जरूरत नहीं होती।
- जो लोग पहले से ही मिनरल सप्लीमेंट ले रहे हैं। वे भी न लें।

कार्बोनेटिड और स्पार्कलिंग वॉटर

कार्बोनेटिड में आर्टिफिशल तरीके से दबाव के साथ कार्बन डाइऑक्साइड गैस मिलाई जाती है, जिससे उसमें बुलबुले पैदा होते हैं। हकीकत यह है कि यह एक बड़ी कैटिगरी है, जिसमें कई तरह के ड्रिंक्स आते हैं। जैसे: स्पार्कलिंग वॉटर, सोडा वॉटर आदि। सीधे कहें तो स्पार्कलिंग वॉटर कार्बोनेटिड हो सकता है, लेकिन हर कार्बोनेटिड वॉटर स्पार्कलिंग नहीं कहलाता क्योंकि कुछ में सॉल्ट, मिनरल्स या फ्लेवर आदि ऊपर से मिलाए जाते हैं। कार्बोनेटिड वॉटर का असल लक्ष्य पानी को एक अलग टेक्सचर और स्वाद देना होता है। सच तो यह है कि मार्केट में मौजूद ज्यादातर सॉफ्ट ड्रिंक्स का बेस भी यही होता है, लेकिन ध्यान देने वाली बात यह भी है कि सादे कार्बोनेटिड वॉटर में चीनी या कैलरी नहीं होती।

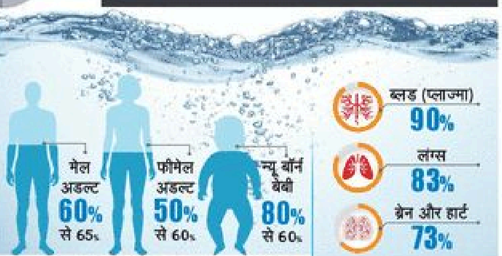
किन लोगों को नहीं लेना

- एसिडिटी, गैस या पेट फूलने वाले मरीज को इससे बचना चाहिए। इसके बुलबुले पेट में गैस, बेचैनी बढ़ा सकते हैं।
- अगर किसी को एसिड रिफ्लक्स की परेशानी है तो यह जलन बढ़ा सकता है।
- वहीं, इरिटेबल बाउल सिंड्रोम (IBS) वाले लोगों को भी इससे बचना चाहिए।
- दांतों में ज्यादा संवेदनशीलता वाले लोगों को भी जरूर बचना चाहिए। इससे परेशानी बढ़ सकती है।

बोतल बंद पानी

आजकल लोगों का नल के पानी या टैप वॉटर पर भरोसा कम होता जा रहा है। इसकी एक वजह है पानी के प्रति लोगों के मन में पैदा किया गया डर। कंपनियां कहती हैं कि नल का पानी सुरक्षित नहीं है। साधारण पानी से बीमारी हो सकती है। यही डर ही हमें महंगा पानी खरीदने के लिए मजबूर करता है। लेकिन हमारा काम साफ, फिल्टर किए गए पानी से भी चल सकता है।

हमारे शरीर और अंगों में पानी



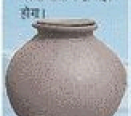
नोट: यहां बताई हुई पानी की मात्रा हर शख्स या हर अंग में कुछ कम या ज्यादा हो सकता है। दरअसल, फैट, प्रोटीन या कार्बोहाइड्रेट की मात्रा के कम या ज्यादा होने से पानी की मात्रा में भी फर्क आ सकता है।

कैसे स्टोर करें पानी

वैसे तो इन दिनों बारिश ने मौसम सुहाना बना दिया है। लेकिन मुमकिन है आने वाले दिनों में गर्मी बहुत परेशान करेगी। ऐसे में पानी के स्टोरेज के बारे में जानना भी जरूरी है। साथ ही उस बर्तन की सफाई की भी जानकारी होनी चाहिए जिसमें पानी रखा जाता है। पानी को जिस भी बर्तन में स्टोर करें, उस बर्तन की सफाई 24 घंटे में एक बार जरूर कर लें। अगर ऐसा नहीं करते हैं तो इन्फेक्शन का खतरा बढ़ जाएगा। वैसे पानी को हमेशा इन 3 तरह के बर्तनों में स्टोर करके रखें।

1. मटका

पानी स्टोर करने के लिए मटका या मिट्टी का कोई दूसरा बर्तन अच्छा माना जाता है। इसमें पानी सामान्य तापमान पर भी ठंडा रहता है और शरीर को नुकसान नहीं पहुंचाता। मिट्टी के जिस बर्तन में पानी स्टोर कर रहे हैं, उस पर सीधी धूप न आए, वरना पानी ठंडा नहीं होगा।



2. तांबे का बर्तन

तांबे के बर्तन में रखे गए पानी को श्रेष्ठ माना गया है। पानी में ऐसे मिनरल्स भी मिल जाते हैं जो सेहत के लिए अच्छे होते हैं। लेकिन सुबह एक बार पीना काफी है। इसके लिए पानी को रात में तांबे के बर्तन में रख दें और सुबह के समय एक बार पी लें। दिनभर इस पानी को पीने की जरूरत नहीं है।

3. स्टील

स्टील के बर्तन में पानी सुरक्षित माना जाता है। अगर घर में स्टील की बाल्टी या कोई बड़ा बर्तन है तो उसमें पानी स्टोर करके रख सकते हैं। अगर फ्रिज में स्टील के बोतल में पानी रखना चाहते हैं तो वह भी सुरक्षित है। ध्यान रहे इसकी सफाई जरूर करें।

प्लास्टिक

मजबूरी में पानी को प्लास्टिक के सामान में स्टोर कर सकते हैं लेकिन 2 या 3 घंटे से ज्यादा नहीं। इस दौरान ध्यान रखें कि पानी पर धूप सीधी न पड़ रही हो, नहीं तो धूप की गर्मी से प्लास्टिक से हानिकारक पदार्थ निकलते हैं जो पानी में मिल जाते हैं।

RO की A टु Z बातें...

कई लोग वॉटर प्यूरीफायर और आरओ को एक ही समझते हैं, जबकि ऐसा नहीं है। इसी तरह लोग TDS को गुनहगार समझते हैं। क्या सच में ऐसा है?

शुद्ध पानी को दोबारा साफ करने की जरूरत नहीं होती। हां, कुछ पानी को प्यूरीफायर चाहिए तो कुछ को आरओ और ज्यादातर को कोई नहीं।

वॉटर प्यूरीफायर: सभी पानी साफ करने वाले को वॉटर प्यूरीफायर कह सकते हैं। इस कैटिगरी में साधारण वॉटर फिल्टर से लेकर सभी अडवांस RO सिस्टम तक शामिल हैं।

RO: इसका पूरा नाम रिवर्स ऑस्मोसिस है। यह एक तकनीक है जो पानी में घुले हुए हानिकारक रसायनों, हेवी मेटल्स (जैसे आर्सेनिक, लेड आदि) और हाई टीडीएस (TDS: टोटल डिसॉल्व्ड सॉलिड्स) को दूर करती है, जिससे खारे पानी को मीठा बनाया जाता है। इसमें प्रेशर डाल कर पानी को साफ किया जाता है। RO प्यूरीफायर का इस्तेमाल उन इलाकों में करना चाहिए जहां पानी में टीडीएस ज्यादा हो यानी पानी खारा हो। मसलन: बोरवेल के पानी के लिए या तटीय इलाकों के लिए RO प्यूरीफायर सही है। वहीं, जिन इलाकों का पानी मीठा है जैसे पहाड़ी इलाके या जहां प्रदूषण कम है, वहां इसकी जगह यूवी फिल्टर का इस्तेमाल बेहतर है।

क्या RO से फायदा ही है या नुकसान भी?
इसका सबसे बड़ा नुकसान यह है कि पानी शुद्ध करने के दौरान 30 से 40 फीसदी पानी बर्बाद कर देता है। यह कुछ जरूरी मिनरल्स को भी पानी से बाहर कर सकता है। लंबे समय तक इस्तेमाल से रोग प्रतिरोधक क्षमता कम हो जाती है।

UV प्यूरीफिकेशन क्या है: यूवी यानी अल्ट्रावॉयलेट तकनीक से पानी में मौजूद बैक्टीरिया और वायरस खत्म होते हैं। यह पानी में घुले क्लोरीन और आर्सेनिक को साफ नहीं कर सकता। इसका इस्तेमाल उन इलाकों में ही होना चाहिए जहां ग्राउंड वाटर पहले से मीठा हो और सिर्फ बैक्टीरिया को खत्म किए जाने की जरूरत हो। मसलन, पहाड़ी और कम प्रदूषण वाले इलाकों के लिए ठीक है।

आयुर्वेद के अनुसार...

स्वच्छ, बहता हुआ और कुदरती जल सर्वोत्तम है, जबकि ठहरा हुआ और दूषित जल हानिकारक। आयुर्वेद के मूल सिद्धांत के मुताबिक सर्वश्रेष्ठ जल वही है जो प्राकृतिक, संतुलित और सहज उपलब्ध हो। इसलिए, हमें ट्रेंड के पीछे भागने के बजाय अपने शरीर की प्रकृति, स्थान (देश), मौसम (ऋतु) और पाचन क्षमता के अनुसार जल का चुनाव करना चाहिए। हर शख्स को उतना ही पानी पीना चाहिए जितनी उसकी प्यास है। शरीर के साथ कभी भी जबर्दस्ती नहीं होनी चाहिए। सर्द मौसम में गुनगुना पानी पीना तन और मन दोनों के लिए श्रेष्ठ है। वहीं, गर्मियों में सामान्य तापमान वाला पानी पीना चाहिए।

कितना TDS ठीक?

WHO का TDS पर क्या है कहना?

WHO ने पीने वाले पानी में TDS (Total Dissolved Solids) के लिए कोई सख्त सीमा तय नहीं की है बल्कि WHO इसे खासतौर पर स्वाद के आधार पर देखता है, न कि सीधे स्वास्थ्य जोखिम के रूप में। सिर्फ TDS को ही असल गुनहगार मानना सही नहीं है। पानी में दूसरी अशुद्धियों की उपस्थिति या अनुपस्थिति से भी पानी की गुणवत्ता तय होती है।

इस रेंज का रखें ध्यान

300mg/लीटर तक	बहुत अच्छा
300-600mg/लीटर तक	अच्छा
600-900mg/लीटर तक	ठीक-ठाक
900-1200mg/लीटर तक	खराब
1200mg/लीटर से ज्यादा	पीने योग्य नहीं

पानी की क्वॉलिटी BIS के अनुसार

Bureau of Indian Standards (BIS) के IS 10500:2012 के अनुसार, पीने के पानी में TDS की सीमा 500ppm (mg/L) तय की गई है। अगर किसी क्षेत्र में बेहतर पानी के सोर्स मौजूद न हों तो 2000ppm तक TDS वाले पानी को भी अस्थायी रूप से (कुछ खास परिस्थितियों में) उपयोग में लिया जा सकता है। यह ध्यान रखना काफी अहम है कि BIS द्वारा बताई गई 500ppm की सीमा मानव शरीर की सहन क्षमता नहीं है, बल्कि यह पानी के स्वाद, गुणवत्ता के आधार पर तय की गई है।

एक्सपर्ट पैनल

- डॉ. एस. के. सरीन, डायरेक्टर, ILBS
- डॉ. अभिषेक कुमार, सीनियर गैस्ट्रोएंटेरोलॉजिस्ट
- डॉ. संदीप महाजन, प्रोफेसर डिपार्टमेंट ऑफ नेफ्रोलॉजी, AIIMS
- डॉ. अनुपम अग्रवाल, एसोसिएट प्रोफेसर, नेफ्रोलॉजी, सफदरजंग
- डॉ. आर. पी. पाराशर, वरिष्ठ आयुर्वेदाचार्य
- नीलांजना सिंह, सीनियर डाइटिशन

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