CCI NG 3.7 Product: NBTMumbaiBS PubDate: 05-04-2026 Zone: Mumbai Edition: 1 Page: NBTMFP User: cci Time: 04-04-2026 23:27 Color:

महानगर > मुंबई > रविवार, 5 अप्रैल 2026 > चैत्र 15, शक संवत 1948, वैशाख कृष्ण तृतीया, विक्रम संवत 2083 WATCH GOD WATCHDOG वर्ष 18, संख्या 14 > मूल्य ₹6.00 > पेज 12 > आर. एन. आई. पंजीयन नंबर 27562 www.nbt.in

NBT
संडे नवभारत टाइम्स

जैसे ही पृथ्वी सूरज को पूरी तरह ढक लेती है, अंधेरी रात में शहरों की रोशनी सितारों-सी टिमटिमाने लगती है।

अंतरिक्ष से ली गई ये तस्वीर रात-दिन के अंतर को दिखाती है। इसे 'टर्मिनेटर' कहते हैं, जहां रोशनी और अंधेरा एक-दूसरे से मिलते हैं।

चांद की चौखट से धरती की तस्वीरें

चांद की दहलीज पर पहुंचे अंतरिक्ष यात्रियों ने तस्वीरें क्लिक कर भेजी हैं। नीली धरती अंगूठी में जड़े किसी नगीने की तरह चमकती दिखी। NASA के आर्टेमिस II मिशन से आई ये तस्वीरें सिर्फ नजारे नहीं, बल्कि आधी सदी बाद चांद के करीब पहुंचे इंसान की ऐतिहासिक झलक भी हैं।

1 लाख 45 हजार किमी. दूर से ली गई पृथ्वी की तस्वीरें।

20.67 मेगापिक्सल वाले Nikon D5 कैमरे से ली गई हैं ये ऐतिहासिक तस्वीरें।

1972 के बाद पहला ऐसा मिशन है जिसमें इंसान चंद्रमा के चारों ओर चक्कर लगाने गया है।

ब्लू रंग का मार्बल बिछा हो जैसे। इस तस्वीर में ऑरोरा (खूबसूरत प्रकाशीय घटना, ऊपर-नीचे) और 'जोडिएकल लाइट' (रात के आसमान में दिखने वाली रोशनी की पट्टी, नीचे) दिख रही।

होर्मुज खोले ईरान, सिर्फ 48 घंटे, वरना कहर टूटेगा: ट्रंप

Agency

■ एपी, दुबई

अमेरिकी राष्ट्रपति डॉनल्ड ट्रंप ने ईरान को चेतावनी देते हुए कहा है कि होर्मुज स्ट्रेट खोलने के लिए, उसके पास अब सिर्फ 48 घंटे बचे हैं, वरना नरक जैसा हाल होगा। ट्रंप ने शनिवार को सोशल मीडिया पर लिखा, याद है जब मैंने ईरान को 10 दिन का समय दिया था कि वह समझौता करे या होर्मुज स्ट्रेट खोले। अब समय खत्म हो रहा है, 48 घंटे बचे हैं, इसके बाद उन पर कहर टूट पड़ेगा। उन्होंने आखिर में Glory be to GOD! यानी ईश्वर की जय हो भी लिखा। ट्रंप की ये चेतावनी दो अमेरिकी जेट गिराए जाने और पायलट को रेस्क्यू करने गए दो हेलिकॉप्टर को ईरान की ओर से निशाना बनाने के बाद आई है। ईरान का दावा है कि उसने जेट गिराने के लिए न्यू एयर डिफेंस सिस्टम माजिद इंफ्रारेड का इस्तेमाल किया। अब एयर स्पेस पर हमारा कब्जा है। एक्सपर्ट्स का मानना है कि अगर ईरान का यह दावा सही है, तो यह युद्ध में बड़ा मोड़ साबित हो सकता है। इससे पहले ईरान ने अमेरिका के 48 घंटे के सीजफायर वाले प्रस्ताव को खारिज कर दिया था। ▸▸पेज 11, 12

ईरान ने कहा, नए एयर डिफेंस सिस्टम से गिराए जेट

शिक्षा संस्थानों पर हमले तेहरान में US-इस्राइल हमले के बाद शहीद बेहेश्ती यूनिवर्सिटी की इमारत का हाल।

ईरान में न्यूक्लियर प्लांट पर हमला, रूस ने की कड़ी निंदा

हर घंटे खाड़ी में हालात बिगड़ते नजर आ रहे हैं। ईरान के बुशहर में न्यूक्लियर पावर प्लांट के पास हमला हुआ है, जिसमें एक व्यक्ति की मौत हो गई है। प्लांट पर हमले की रूस ने कड़ी निंदा की। कहा, हमले तुरंत रोके जाने चाहिए। रूस की सरकारी परमाणु कंपनी 'रोसाटोम' ने चेतावनी दी है कि हालात परमाणु दुर्घटना का जोखिम बढ़ा रहे हैं।

रेडियोएक्टिव रिसाव का असर गल्फ देशों पर होगा: ईरान

न्यूक्लियर पावर प्लांट पर हमले को लेकर ईरानी विदेश मंत्री अब्बास अराघची ने कहा, यूक्रेन के न्यूक्लियर प्लांट के पास हमलों को लेकर पश्चिमी देशों का आक्रोश याद है? अब इस्राइल-अमेरिका हमारे प्लांट पर चार बार हमला कर चुके हैं। रेडियोएक्टिव रिसाव का असर तेहरान नहीं, बल्कि गल्फ कोऑपरेशन काउंसिल के देशों की राजधानियों पर पड़ेगा।

US पायलट को पकड़ने पर 55 लाख का इनाम

ईरान में गिराए गए अमेरिकी फाइटर जेट के पायलट को पकड़ने पर 10 बिलियन ईरानी तोमान (लगभग 55 लाख रुपये) के इनाम का ऐलान किया गया है। ईरान के सरकारी मीडिया IRIB के एक एंकर ने लोगों से अपील की है कि वे अमेरिकी पायलट को जिंदा पकड़कर सरकारी अधिकारी या सेना को सौंपें।

वॉर अपडेट्स

- युद्ध के बीच LPG लेकर आ रहा भारतीय जहाज ग्रीन सवी होर्मुज स्ट्रेट पार कर गया है। जहाज में करीब 46,650 मीट्रिक टन गैस लदी है।
- ईरान में सभी विश्वविद्यालयों की पढ़ाई अब ऑनलाइन कर दी गई है।
- ईरान की राजधानी तेहरान में एक म्यूजिक स्कूल हवाई हमले में पूरी तरह तबाह हो गया।
- भारत ने उन रिपोर्ट्स को खारिज किया, जिनमें कहा कि ईरानी कच्चा तेल लेकर जा रहा एक टैंकर भारत की बजाय चीन की ओर मुड़ गया। भारत ने कहा, ईरान से कच्चे तेल के आयात में कोई भुगतान बाधा नहीं है।

कुएं में गिरी कार, छह बच्चों सहित 9 की मौत

नासिक जिले की घटना, सभी मृतक एक ही परिवार के

सभी सदस्य एक कार्यक्रम में गए थे, तभी लौटते वक्त यह हादसा हो गया।

■ भाषा, नासिक: नासिक जिले में एक कार के कुएं में गिरने से एक ही परिवार के नौ सदस्यों की मौत हो गई। मरने वालों में छह बच्चे भी शामिल हैं। एक अधिकारी ने बताया कि यह दुर्घटना शुक्रवार रात करीब 10 बजे डिंडोरी कस्बे के शिवाजी नगर इलाके में हुई। मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस ने इस घटना में बच्चों की मौत पर शोक व्यक्त किया और कहा कि उन्होंने सार्वजनिक क्षेत्रों में खुले कुओं की तत्काल सुरक्षा जांच के आदेश दिए हैं।

पुलिस के अनुसार, ये सभी लोग एक बैंक्वेट हॉल में कार्यक्रम में शामिल होने के बाद घर लौट रहे थे, तभी उनकी कार (XL6 zeta) कार्यक्रम स्थल के पास एक कुएं में गिर गई। स्थानीय पुलिस और आपातकालीन सेवाओं के कर्मचारी घटनास्थल पर पहुंचे तथा आधी रात को दो क्रेन और तैराकों की मदद से कार और उसमें सवार लोगों को बाहर निकाला। सभी लोग डिंडोरी तालुका के इंदौर गांव के दरगुडे परिवार के थे।

मृतकों के परिजनों को पांच-पांच लाख

अधिकारी ने बताया कि शवों को डिंडोरी के सरकारी अस्पताल में लाया गया है और मामला दर्ज कर लिया गया। पुलिस के अनुसार, मृतकों की पहचान सुनील दत्तु दरगुडे (32), उनकी पत्नी रेशमा, आशा अनिल दरगुडे (32) और परिवार के छह बच्चों के रूप में हुई है, जिनमें सात से चौदह वर्ष की आयु वर्ग की पांच लड़कियां और ग्यारह वर्षीय लड़का शामिल है। राज्य आपदा प्रबंधन मंत्री गिरीश महाजन ने दुर्घटनास्थल का दौरा किया। उन्होंने कहा कि प्रशासन को कुआं बंद करने का निर्देश दिया गया है और सरकार मृतकों के परिजनों को 5-5 लाख रुपये की मदद देगी। नासिक जिलाधिकारी को घटना की जांच रिपोर्ट पेश करने के लिए कहा गया है।

NBT पड़ताल में 90% लोकल लेट

शनिवार को NBT की टीम ने रेलवे के उस दावे की पड़ताल की, जिसमें कहा गया था कि मध्य रेलवे पर 92% तक और पश्चिम रेलवे पर 95% तक लोकल समय से चलीं। इस पड़ताल में टीम ने पाया कि 90% से अधिक लोकल्स ट्रेनें देरी से चल रही हैं।

▸▸विस्तृत खबर पेज 2 पर

खबरों के अंदर की बात

NBT Lens

देखें पेज 5, 10

अंतर्ज्ञान

हम जल्दी इसलिए करते हैं, क्योंकि भीतर एक डर काम कर रहा होता है - कहीं पीछे न रह जाएं, कहीं कोई अवसर हाथ से न निकल जाए। यह डर हमें बिना देखे-सोचे निर्णय लेने पर मजबूर करता है। जल्दबाजी में लिया गया निर्णय अक्सर तात्कालिक राहत तो देता है, लेकिन लंबे समय में भ्रम और पछतावे का कारण बन जाता है। डर में लिया निर्णय टिकाऊ नहीं होता। उसमें स्पष्टता नहीं केवल प्रतिक्रिया होती है। डर मन को संकुचित कर देता है और संकुचित मन दूरदर्शी नहीं होता। इसके विपरीत शांति और सजगता में लिया गया निर्णय समय की कसौटी पर खरा उतरता है। धीरे चलना कमजोरी नहीं, गहरी सजगता की पहचान है।

STAR WARS — IPL : आज का मैच

सनराइजर्स हैदराबाद Vs लखनऊ सुपर जॉइंट्स
हैदराबाद, दोपहर 3:30 बजे से

रॉयल चैलेंजर्स बेंगलुरु Vs चेन्नै सुपर किंग्स
बेंगलुरु, शाम 7:30 बजे से
टेलिकास्ट : जियोहॉटस्टार पर

नांदेड़: दो गुटों में गैंगवॉर, तीन की मौत

■ भाषा, नांदेड़: नांदेड़ शहर में शुक्रवार देर रात दो गिरोहों के बीच हुई हिंसक झड़प में तीन लोगों की मौत हो गई। दोनों गिरोहों में लंबे समय से दुश्मनी थी। पुलिस के एक अधिकारी के अनुसार, इस घटना के सिलसिले में पांच लोगों को हिरासत में लिया गया। यह घटना शुक्रवार देर रात एक बजकर 30 मिनट पर एक मॉल के पास हुई। पुलिस अधीक्षक अविनाश कुमार ने बताया कि मृतकों की पहचान अजीत सिंह, सैयद अवेज और मोहम्मद अब्बास के रूप में हुई है। कुमार ने बताया कि 'साडा गैंग' और 'साई लाला गैंग' के सदस्यों ने एक-दूसरे पर खंजर और धारदार हथियारों से हमला किया। इस हमले में दो लोग मौके पर ही मौत हो गई। एक अन्य व्यक्ति को गंभीर हालत में सरकारी अस्पताल ले जाया गया था, लेकिन अस्पताल परिसर में ही उस पर कथित रूप से फिर हमला कर उसकी हत्या कर दी गई।

एक को अस्पताल ले गए, लेकिन आरोपियों ने वहीं कर दी हत्या

साडा और साई लाला गैंग के सदस्यों में सालों से है दुश्मनी

बुजुर्ग से पीड़िताओं के 121 अश्लील विडियो मिले

■ भाषा, नासिक: नासिक में एक बुजुर्ग द्वारा दी गई वसूली की शिकायत की जांच में उस वक्त एक नया मोड़ आ गया जब उसे ब्लैकमेल करने वालों से बरामद फोन, पेनड्राइव और टैबलेट से शिकायतकर्ता रवींद्र गणपत एरंडे के ही 121 अश्लील विडियो मिले। पुलिस के अनुसार, पीड़िताओं में से एक के सामने आने के बाद बुजुर्ग को ही यौन शोषण के आरोप में गिरफ्तार कर लिया गया है। पुलिस ने सतपुर में बुजुर्ग के कार्यालय से एक टैबलेट चुराने के आरोप में चार लोगों को गिरफ्तार किया था। आरोपियों ने बुजुर्ग को उसकी निजी तस्वीरें लीक करने की धमकी देकर 12 लाख रुपये की उगाही की कोशिश की थी। पुलिस को उपकरणों की जांच करने पर पीड़ित महिलाओं और एरंडे के दोस्तों के 121 अश्लील विडियो क्लिप मिले। बुजुर्ग को ब्लैकमेल करने वालों को भी गिरफ्तार किया गया है।

नासिक का मामला: यौन शोषण के आरोप में बुजुर्ग गिरफ्तार

'बेटे को सरकारी नौकरी का किया था वादा'

पीड़िताओं में से एक ने एरंडे के खिलाफ शिकायत दर्ज कराई, जिसमें आरोप लगाया गया कि उसने उसके बेटे को सरकारी नौकरी दिलाने का वादा करके कई बार अलग-अलग होटल में उसका यौन उत्पीड़न किया। अधिकारी ने बताया कि शिकायत के बाद एरंडे को यौन संबंध और अन्य संबंधित प्रावधानों के तहत गिरफ्तार किया गया।

पीड़िताओं से शिकायत करने की अपील

पुलिस ने महिलाओं से एरंडे के खिलाफ अपनी शिकायतें दर्ज कराने की अपील की है और उन्हें आश्वासन दिया है कि उनकी पहचान गोपनीय रखी जाएगी। एरंडे ने इस सप्ताह की शुरुआत में अपने कार्यालय से टैबलेट चोरी होने की शिकायत दर्ज कराई थी, जिसमें उसने कहा था कि उसने ब्लैकमेल करने वालों को पहले 10,000 रुपये का भुगतान कर दिया था।

राघव चड्ढा बोले- मैं घायल हूं, इसलिए घातक हूं

■ NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली : राज्यसभा सांसद राघव चड्ढा ने AAP के आरोपों पर पलटवार किया है। उन्होंने पार्टी को चेतावनी देते हुए कहा, 'हर झूठ को बेनकाब किया जाएगा, हर सवाल का जवाब दिया जाएगा, क्योंकि मैं घायल हूं इसलिए घातक हूं।' ▸▸पेज 12

मौसम

अधिकतम तापमान 32.9
22.7

सूर्यास्त 6:29 रविवार | सूर्योदय सोमवार

NBT संडे नवभारत टाइम्स — 100 रुपये मुंबई, ठाणे और रायगढ़ डिलिवरी के बाहर।

1800 की रिश्वत केस में 35 साल बाद बरी

Prachi.Yadav
@Timesofindia.com

■ नई दिल्ली: वी. के. दत्ता और दिनेश गर्ग पर 1991 में ठेकेदार का भुगतान कराने के बदले 900-900 रुपये की रिश्वत लेने का आरोप लगा था। दोनों बाढ़ नियंत्रण विभाग में इंजिनियर थे। 2002 में ट्रायल कोर्ट ने दोनों को दोषी ठहराते हुए दो साल कैद की सजा सुनाई। अब 35 साल पुराने इस मामले में दिल्ली हाई कोर्ट को गंभीर कमियां मिली हैं। दोनों पूर्व सरकारी कर्मचारियों की सजा रद्द करते हुए कोर्ट ने कहा कि उन्हें दोषी ठहराने में निचली अदालत से गलती हुई।

जस्टिस चंद्रशेखरन सुधा ने कहा कि अपीलकर्ताओं को 'संदेह का लाभ' मिलना चाहिए। इसी के साथ, तीन दशकों तक कानूनी विवाद में फंसे रहने के बाद वी. के. दत्ता और दिनेश गर्ग को आरोपों से बरी कर दिया गया। अभियोजन के साक्ष्यों को नाकाफी बताते हुए कोर्ट ने कहा, 'शक, चाहे कितना भी मजबूत क्यों न हो, सबूत की जगह नहीं सकता।'

HC की टिप्पणी- शक, चाहे कितना भी मजबूत क्यों न हो, सबूत की जगह नहीं ले सकता

AI image

'कहानी में हैं कई गंभीर गड़बड़ियां'

जस्टिस सुधा ने 2 अप्रैल को सुनाए गए फैसले में कहा कि अभियोजन पक्ष 14 बेहद अहम गवाही की जांच करने में नाकाम रहा। कथित तौर पर जिस तरह से पैसा बरामद किया गया था, उसमें मौजूद बड़ी कमियों को नजरअंदाज कर दिया गया। कोर्ट ने पाया कि अभियोजन की कहानी में गंभीर गड़बड़ियां हैं।

स्टाफ की अनदेखी से छूटी फ्लाइट, यात्री को मुआवजा

Krishna.Shukla
@Timesofindia.com

■ मुंबई : उपनगर जिला उपभोक्ता आयोग ने एयरलाइंस स्टाफ के बीच समन्वय की कमी और लापरवाही के कारण यात्री की फ्लाइट छूटने से हुए नुकसान के लिए 50 हजार रुपये मुआवजे का निर्देश दिया है। थर्ड पार्टी स्टाफ की असावधानी के चलते न सिर्फ महिला की फ्लाइट छूट गई थी, बल्कि उसे अपने नवजात शिशु के साथ घर वापस लौटने के लिए मजबूर होना पड़ा था। फिर दोबारा यात्रा के लिए महिला ने 6,095 रुपये का टिकट लिया। इससे पहले महिला ने 6,558 रुपये का टिकट खरीदा था, लेकिन स्टाफ की लापरवाही के कारण यात्रा नहीं कर पाई थीं। आयोग ने अब महिला को पहली टिकट की रकम 9% और दूसरी टिकट की रकम 6% ब्याज के साथ वापस करने का निर्देश दिया है। यानी एयरलाइंस स्टाफ का परिचालन करने वाली कंपनी को महिला को 12 हजार 653 रुपये का भुगतान भी करना पड़ेगा। ▸▸पेज 5

उपभोक्ता आयोग ने दिया निर्देश, कंपनी ₹50 हजार मुआवजा दे

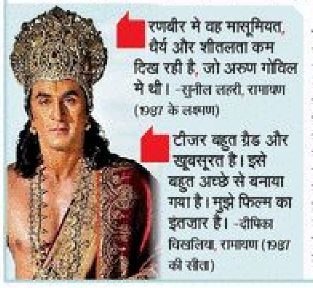
AI image

यह है पूरा मामला

मामला गोरेगांव निवासी अन्नू बंसल से जुड़ा है, जिन्होंने 2017 में मुंबई से गुवाहाटी के लिए अपनी और बच्चे की टिकट बुक की थी। यात्रा की तय तारीख पर जब वह एयरपोर्ट पहुंचीं, तो उन्हें सामान हैंडओवर कराने में काफी समय गंवाना पड़ा। इस दौरान अधिकारी ने उन्हें सामान की रसीद नहीं दी, बल्कि कोरे कागज पर दस्तखत ले लिए। कुछ समय बाद महिला को बताया गया कि सामान रखने वाला दरवाजा बंद हो गया है और फिर कुछ देर बाद फ्लाइट छूट गई।

लंबे समय से फिल्म का इंतजार 4000 करोड़ वाली रामायण के टीजर को देखकर दर्शक बोले, ऐक्टर तो ठीक, रणबीर में श्रीराम वाली दिव्यता नहीं

श्रीराम के किरदार में रणबीर पर छिड़ी सोशल बहस



"रणबीर में वह मासूमियत, धैर्य और शीतलता कम दिख रही है, जो अरुण गोविल में थी। -सुनील लहरी, रामायण (1987 के लक्ष्मण)

"टीजर बहुत ग्रैंड और खूबसूरत है। इसे बहुत अच्छे से बनाया गया है। मुझे फिल्म का इंतजार है। -दीपिका चिखलिया, रामायण (1987 की सीता)

Upma.Singh@timesofindia.com

हॉलिवुड में VFX के लिए 8 बार ऑस्कर जीत चुकी कंपनी डीएनईजी के सीईओ नमित मल्होत्रा ने जब से 4 हजार करोड़ के भारी भरकम बजट में महाकाव्य रामायण को भव्य अंदाज में पर्दे पर उतारने की घोषणा की, तभी से लोगों को इसका बेसब्री से इंतजार है। मगर शुक्रवार को फिल्म का टीजर सामने आने के बाद इस बात पर बहस छिड़ गई कि क्या इस फिल्म के किरदार वैसे दिख भी रहे हैं जैसी उम्मीद थी। ऐसे में श्रीराम के किरदार में रणबीर कपूर के ऑरा (आभा) को लेकर सोशल बहस छिड़ गई। 2 मिनट 38 सेकंड के टीजर को दुनिया भर में भले सराहा जा रहा हो, मगर अधिकतर देसी दर्शकों को भावनात्मक जुड़ाव की कमी महसूस हुई। उन्हें श्रीराम का किरदार निभा रहे रणबीर कपूर में भी भगवान वाली दिव्यता, सौम्यता और मासूमियत की कमी खली। लोगों की राय है कि रणबीर ऐक्टर तो अच्छे हैं लेकिन श्रीराम वाली दिव्यता या फिर अरुण गोविल जैसी गरिमा नजर नहीं आ रही। रणबीर के फैंस का कहना था कि इतने छोटे टीजर को देखकर फिल्म को जज करना अन्याय है।

2:38 मिनट का टीजर दुनिया में सराहा गया

रणबीर बॉलिवुड के सबसे काबिल ऐक्टर्स में हैं। लेकिन टीजर में दर्शकों को रणबीर में वह दैवीय आभा, मुस्कान और मासूमियत नहीं दिखी। यहां तक कि रामानंद सागर की रामायण में लक्ष्मण की भूमिका निभाने वाले सुनील लहरी तक ने कहा, 'रणबीर में वह धैर्य और शीतलता कम दिख रही है।' दर्शकों का मानना है कि रणबीर काफी सख्त दिख रहे हैं। उनकी 43 साल की उम्र का असर भी दिख रहा है। जबकि, वाल्मीकि रामायण के अनुसार, जब श्रीराम वनवास गए थे, उनकी उम्र सिर्फ 29 साल की थी। कहीं-कहीं यह 25 भी मिलती है। लोग कमजोर VFX के लिए भी आलोचना कर रहे हैं। फिल्म के बचाव में फैंस का मानना है कि टीजर के आधार पर फिल्म जज करना सही नहीं है। निर्माता नमित की सोच रामायण की पौराणिक कहानी को ग्लोबल ऑडियंस तक पहुंचाना है। ▸▸शेष पेज 7 पर

CCI NG 3.7 Product: NBTMumbaiBS PubDate: 05-04-2026 Zone: Mumbai Edition: 1 Page: NBTMVIVI User: cci Time: 04-04-2026 23:15 Color:

108*
रन बनाए थे साई सुदर्शन ने साल 2025 में दिल्ली के खिलाफ दिल्ली में खेलते हुए। यह IPL में किसी 'इम्पैक्ट प्लेयर' का सर्वाधिक स्कोर है

Quiz IPL स्पेशल

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

1 DC-MI के बीच शनिवार को हुए IPL मुकाबले में सबसे अधिक रन किसने बनाए?
A) रोहित शर्मा B) पथुम निसंका C) समीर रिजवी D) सूर्यकुमार यादव

2 RCB और CSK की टीमों के बीच IPL में अब तक कुल कितने मैच खेले गए हैं?
A) 21 B) 35 C) 13 D) 25

कल के जवाब
1.B) रोहित शर्मा 2.B) 61

लकी WINNER

1. योगेंद्र कांधा, द्वारका, दिल्ली
2. बालाजी सूर्यवंशी, दमन, गुजरात
3. आनंद शर्मा, हापुड़, यूपी

अब आप अपने जवाब हमें !!!अलर्ट!!!
8796958780
पर अपने नाम, तस्वीर और शहर/गांव के नाम के साथ वॉट्सऐप करें। एक 'लकी विनर' का नाम और तस्वीर इन कल के अंक में छापेंगे। दो अन्य विजेताओं के नाम भी प्रकाशित होंगे।

युवा बैटर ने मुंबई के खिलाफ खेली 90 रन की मैच विनिंग पारी

'रिजवी शो' से जीती दिल्ली

Abhishek.Upadhyay1@timesofindia.com

समीर रिजवी 90 रन 51 बॉल 7 फोर 7 सिक्स
DC vs MI मैच नंबर-8
PTI

■ **नई दिल्ली:** 'कैपिटल क्लैश' में जब दिल्ली कैपिटल्स का टॉप ऑर्डर एक बार फिर लड़खड़ाया, तब एक बार फिर समीर रिजवी टीम के नायक के रूप में उभरे। रिजवी मैदान पर तब उतरे जब दिल्ली कैपिटल्स सात रन पर दो विकेट गंवाकर संघर्ष कर रही थी। रिजवी ने शुरुआत में समय लिया, लेकिन फिर गियर ऐसा शिफ्ट किया कि समीकरण बदल गए। पथुम निसांका (44 रन, 30 बॉल, 6 फोर, 1 सिक्स) के साथ 66 रन की साझेदारी के बाद उन्होंने अकेले रन-रेट को बूस्ट किया और 'इम्पैक्ट प्लेयर' टैग को असली वैल्यू में बदला। रिजवी की 90 रन (51 बॉल, 7 फोर, 7 सिक्स) की पारी की बदौलत दिल्ली कैपिटल्स ने मुंबई इंडियंस को छह विकेट से हराया। मुंबई ने पहले बैटिंग करते हुए कार्यवाहक कप्तान सूर्यकुमार यादव (51 रन) की फिफ्टी के बदौलत छह विकेट पर 162 रन बनाए थे। जवाब में कैपिटल्स ने 18.1 ओवर्स में चार विकेट पर 164 रन बना दिए। यह दिल्ली की सीजन की लगातार दूसरी जीत रही।

मुकेश का डबल स्ट्राइक: इससे पूर्व, मुंबई इंडियंस की शुरुआत दो ओवर्स में 18 रन बनाए। जिसके बाद तीसरे ओवर में मुकेश कुमार (2/26) तीन गेंदों के भीतर रिकेल्टन (9) और तिलक वर्मा (0) को आउट कर मुकाबले में दिल्ली को आगे कर दिया। वहां से रोहित शर्मा (35 रन) और सूर्य ने पारी को संभाला और 40 बॉल पर 53 रन की साझेदारी की। हालांकि, पूरे मैच में दिल्ली के बोलर्स ने मुंबई के बल्लेबाजों को हावी नहीं होने दिए। कैपिटल्स के गेंदबाजों ने लगातार अंतराल पर विकेट निकाले और मुंबई 160+ के स्कोर तक ही पहुंच पाई।

1 पहली बार राहुल को दीपक चहर ने IPL में आउट किया। राहुल ने दीपक के खिलाफ खेली 103 बॉल में 160 रन बनाए हैं

4 बार आउट किया है मुकेश कुमार ने तिलक वर्मा को पांच IPL पारियों में। मुकेश के खिलाफ तिलक 26 बॉल में सिर्फ 26 रन ही बना पाए हैं

17 मैच जीते हैं दिल्ली ने मुंबई इंडियंस के खिलाफ IPL में। यह मुंबई के खिलाफ संयुक्त दूसरी सर्वाधिक जीत का रेकॉर्ड है

कप्तानी मिलते ही बोल उठा बल्ला

NBT Lens खबरों के अंदर की बात

■ मुंबई के नियमित कप्तान हार्दिक पंड्या चोट के कारण इस मुकाबले में नहीं उतरे और उनकी जगह सूर्यकुमार यादव ने कप्तानी संभाली। लंबे समय से खामोश चल रहा सूर्यकुमार का बल्ला जिम्मेदारी मिलते ही बोल उठा। सूर्य की पिछली फिफ्टी अमेरिका के खिलाफ टी20 वर्ल्ड कप के मुकाबले में आई थी, उसके बाद से नौ मैचों में वह 50 के आंकड़े से दूर रहे, लेकिन इस मैच में मुश्किल वक्त में सूर्य ने रोहित शर्मा (35) के साथ पारी को संभाला। सूर्य ने पावरप्ले के बाद आक्रमण तेज किया और अक्षर पटेल (1/22) के ओवर में छक्का जड़कर लय पकड़ी। सूर्य ने अपनी पारी में तीन फोर और दो सिक्स भी जमाए। इस पारी में खास बात स्पिन पर सूर्यकुमार का दबदबा रहा। उन्होंने कुल 51 रन में से 41 रन स्पिन के खिलाफ बनाए। इस दौरान उनका स्ट्राइक रेट 136.67 रहा।

स्कोरकार्ड

MI: रयान रिकेल्टन को अक्षर बो मुकेश 9, रोहित शर्मा को नितीश बो अक्षर 35, तिलक वर्मा को एड बो मुकेश 0, सूर्यकुमार यादव एलबीडब्ल्यू बो एंगिडी 51, शेरफेन रदरफोर्ड को मुकेश बो विपराज 5, नमन धीर को स्टब्स बो नटराजन 28, मिचेल सैंटनर नॉट आउट 18, कॉर्बिन बॉश नॉट आउट 11 **एक्स्ट्राज:** 5 **टोटल:** 20 ओवर में 6 विकेट पर 162 रन **विकेट:** 1-18, 2-18, 3-71, 4-85, 5-122, 6-146 **बोलिंग:** मुकेश कुमार 3-0-26-2, लुंगी एंगिडी 4-0-34-1, अक्षर पटेल 4-0-22-1, विपराज निगम 3-0-24-1, कुलदीप यादव 3-0-31-0, टी नटराजन 3-0-24-1

DC: केएल राहुल को रिकेल्टन बो चाहर 1, पथुम निसांका को मार्कंडे बो सैंटनर 44, नितीश राणा रन आउट 0, समीर रिजवी को तिलक वर्मा बो बॉश 90, डेविड मिलर नॉट आउट 21, ट्रिस्टान स्टब्स नॉट आउट 3 **एक्स्ट्राज:** 5 **टोटल:** 18.1 ओवर में 4 विकेट पर 164 रन **विकेट:** 1-2, 2-7, 3-73, 4-151 **बोलिंग:** दीपक चाहर 3-0-20-1, जसप्रीत बुमराह 4-0-21-0, मिचेल सैंटनर 3-0-22-1, शार्दुल ठाकुर 3-0-41-0, मयंक मार्कंडे 2-0-20-0, कॉर्बिन बॉश 3.1-0-39-1

जुरेल और यशस्वी ने टाइटंस के गेंदबाजों की लगाई क्लास

■ **NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली/अहमदाबाद:** ध्रुव जुरेल (75 रन, 42 बॉल, 5 फोर, 5 सिक्स) और यशस्वी जायसवाल (55 रन, 36 बॉल, 6 फोर, 3 सिक्स) की दमदार पारियों की बदौलत राजस्थान रॉयल्स ने गुजरात टाइटंस के खिलाफ 6 विकेट पर 210 रन का मजबूत टोटल बनाया। इन दो के अलावा राजस्थान का कोई तीसरा बल्लेबाज बड़ी पारी नहीं खेल सका, लेकिन टाइटंस का कोई भी गेंदबाज रनों पर अंकुश नहीं लगा सका। किसी भी गेंदबाज की इकॉनमी 9 से कम की नहीं रही। दो बड़ी पारियों के साथ कुछ छोटी-छोटी पारियों की बदौलत राजस्थान ने बड़ा स्कोर बना डाला।

बन गए पहले कप्तान: इससे पहले, राजस्थान रॉयल्स ने टॉस जीत लिया और रियान पराग इस सीजन के पहले IPL कप्तान बन गए जिन्होंने पहले बल्लेबाजी करने का फैसला किया। अक्सर टी20 में टीमें लक्ष्य का पीछा करना पसंद करती हैं। इस सीजन में अब तक खेले गए आठ मैचों में सात बार लक्ष्य का पीछा करने वाली टीमों ने जीत हासिल की है। वैभव सूर्यवंशी और यशस्वी जायसवाल की ओपनिंग जोड़ी ने उम्मीदों के मुताबिक बड़े शॉट्स के साथ पारी का आगाज किया। यशस्वी ज्यादा तेज नजर आए और पारी के शुरुआती दो सिक्स उनके बैट से ही निकले। वैभव ने भी पांचवें ओवर में अशोक शर्मा पर इनटेंडेड सिक्स के साथ पारी ज्वाइन की। दोनों ने पावरप्ले में 69 रन की साझेदारी कर डाली। इस दौरान वैभव का एक कैच भी छूटा।

राशिद ने तोड़ी साझेदारी: शुभमन गिल इंजर्ड थे और उनकी अनुपस्थिति में कप्तानी संभाल रहे राशिद खान ने पावरप्ले के बाद खुद गेंद थामी और वैभव को आउट कर इस साझेदारी को तोड़ा। हालांकि उनके अगले दो ओवर थोड़े महंगे रहे, जिसमें कोई विकेट भी नहीं आया। राजस्थान ने 10.1 ओवर में तीन अंकों के टोटल को पार कर लिया। यशस्वी ने 32 गेंद पर अपनी फिफ्टी पूरी की वहीं बैटिंग ऑर्डर में ऊपर भेजे गए ध्रुव जुरेल की शुरुआत थोड़ी धीमी रही। लेकिन फिर छह गेंदों के भीतर यशस्वी और कप्तान पराग के आउट होने के बाद जुरेल ने पारी को तेज करने का जिम्मा उठाया।

RR vs GT मैच नंबर-9
यशस्वी और जुरेल (बाएं) ने खेली अर्धशतकीय पारी

जुरेल ने पहुंचाया 200 पार

स्लॉग ओवर शुरू होते ही हेटमायर को अशोक ने आउट किया तो अगले ओवर में रबाडा ने नए बल्लेबाज डोनोवन फेरेरा का विकेट निकाला। पर इन्हीं रबाडा पर जुरेल ने सिक्स जड़ा और फिर 30 गेंदों पर अपनी फिफ्टी पूरी की। अगले दो ओवरों में दो और सिक्स जड़ा और पारी के अंतिम ओवर की तीसरी गेंद पर आउट होने से पहले उन्होंने टोटल को 200 के पार पहुंचा दिया।

स्कोरकार्ड

राजस्थान रॉयल्स: यशस्वी जायसवाल बो रबाडा 55, वैभव सूर्यवंशी को फिलिप्स बो राशिद 31, ध्रुव जुरेल को बटलर बो सिराज 75, रियान पराग को कुमार बो प्रसिद्ध 8, शिमरॉन हेटमायर को सिराज बो अशोक 18, डोनोवन फेरेरा 1, रविंद्र जाडेजा नॉट आउट 7, जोफ्रा आर्चर नॉट आउट 1, **एक्स्ट्राज:** 14 **टोटल:** 20 ओवर में 6 विकेट पर 210 रन **विकेट:** 1-70, 2-126, 3-135, 4-165, 5-166, 6-205 **बोलिंग:** मोहम्मद सिराज 4-0-48-1, कगिसो रबाडा 4-0-42-0, अशोक शर्मा 4-0-37-1, प्रसिद्ध कृष्णा 4-0-43-1, राशिद खान 4-0-39-0

फटाफट खबरें

बागान ने खेला ड्रॉ

■ **जमशेदपुर:** मेजबान जमशेदपुर एफसी और मोहन बागान सुपर जायंट ने इंडियन सुपर लीग की अंक तालिका में एकल बढ़त बनाने का मौका गवा दिया। रविवार को दोनों के बीच खेला गया मैच 1-1 से ड्रॉ रहा, जिसके बाद जमशेदपुर और मोहन बागान के टॉप पर काबिज मुंबई सिटी के बराबर 14 पॉइंट हो गए।

मेडी का शतक

■ **वेलिंगटन:** मेडी ग्रीन (141*) के शतक और रोजमैरी मायर (5/50) की घातक गेंदबाजी से न्यूजीलैंड ने तीसरे वनडे में साउथ अफ्रीका को 66 रन से हराकर सीरीज 2-1 से जीत ली। न्यूजीलैंड ने पहले बैटिंग करते हुए 306/7 स्कोर बनाया। जवाब में साउथ अफ्रीका 240 पर सिमट गई।

कोचर टॉप-5 में कायम

■ **चीबा:** भारतीय गोल्फर करणदीप कोचर तीसरे दौर में 73 का कार्ड खेलने के बावजूद इंटरनैशनल सीरीज जापान में संयुक्त पांचवें स्थान पर बने हुए हैं। पहले दो दिन शानदार 67 और 65 खेलने वाले कोचर हवा भरे दिन में पांच बोगी कर बैठे, हालांकि तीन बर्डी भी लगाई। वह अब आठ अंडर पर हैं।

डेम्बेले के दो गोल

■ **पेरिस:** ओस्मान डेम्बेले के दो गोल की बदौलत पेरिस सेंट जर्मन (PSG) ने टूलूज को 3-1 से हराकर लीग-1 में अपनी बढ़त और मजबूत कर ली। डेम्बेले के अलावा गोंकालो रामोस ने गोल किया। PSG के 63 अंक हो गए हैं।

हैदराबाद में नवाबी रंग दिखा पाएगी पंत आर्मी?

LSG जीती	कुल मैच	SRH जीती
4	6	2

ईशान किशन
FILE

संभावित प्लेइंग XI

SRH: ट्रेविस हेड, अभिषेक शर्मा, ईशान किशन (कप्तान एवं विकेटकीपर), नितीश कुमार रेड्डी, हैनरिक क्लासेन, सलिल अरोड़ा, अनिकेत वर्मा, हर्ष दुबे, शिवांग कुमार, जयदेव उनादकट, डेविड पेन, **इम्पैक्ट प्लेयर:** ईशान मलिंगा

LSG: मिचेल मार्श, ऋषभ पंत (कप्तान एवं विकेटकीपर), एडेन मार्करम, आयुष बडोनी, निकोलस पूरन, अब्दुल समद, मुकुल चौधरी, मोहसिन खान, एनरिच नॉर्त्जे, मोहम्मद शमी, प्रिंस यादव, **इम्पैक्ट प्लेयर:** दिग्वेश राठी

टेलिकास्ट दोपहर 3:30 बजे से

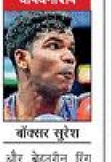
LSG vs SRH मैच नंबर-10

■ **एजेंसियां, हैदराबाद:** लखनऊ सुपर जायंट्स (LSG) को IPL में आज अगर सनराइजर्स हैदराबाद (SRH) के खिलाफ यहां होने वाले मैच में अपनी जीत दर्ज करनी है तो उसके बल्लेबाजों को अहम भूमिका निभानी पड़ेगी। सनराइजर्स ने कोलकाता नाइटराइडर्स पर जीत के बाद घरेलू मैदान पर सीजन के पहले मैच में आत्मविश्वास के साथ उतरेगी।

उप्पल स्टेडियम में दोपहर के खेल में बल्लेबाजों को मदद मिलने की उम्मीद है जिससे कि LSG के लिए यह मैच अधिक चुनौतीपूर्ण बन गया है। सनराइजर्स को यहां की परिस्थितियां पसंद हैं और इसलिए वह मैच में जीत के प्रबल दावेदार के रूप में शुरुआत करेगा। टीम में ऑस्ट्रेलिया के टी20 कप्तान मिचेल मार्श, साउथ अफ्रीका के एडेन मार्करम, कप्तान ऋषभ पंत और विस्फोटक निकोलस पूरन जैसे दमदार बल्लेबाज शामिल हैं। जहां तक सनराइजर्स की बात है तो ट्रेविस हेड और अभिषेक शर्मा की फॉर्म में वापसी उसके लिए अच्छे संकेत हैं। ईशान किशन ने भी अच्छा प्रदर्शन किया है।

सुरेश उलटफेर कर सेमीफाइनल में पहुंचे

एशियन बॉक्सिंग चैंपियनशिप


बॉक्सर सुरेश

■ **एजेंसियां, उलानबटोर:** चेन्नै के विश्वनाथ सुरेश ने एशियन बॉक्सिंग चैंपियनशिप 2026 में बड़ा उलटफेर करते हुए वर्ल्ड नंबर-1 और मौजूदा वर्ल्ड चैंपियन सानज़ार ताशकेनबाय को हराकर सेमीफाइनल में जगह बनाई। इस युवा मुक्केबाज ने 50 किग्रा वर्ग के अपनी तेज गति, सटीक पंच और बेहतरीन रिंग समझ से मुकाबले पर पकड़ बनाए रखी। इस जीत के साथ नैशनल चैंपियन विश्वनाथ ने इस टूर्नामेंट में मेडल पक्का कर लिया है।

पायल ने वर्ल्ड नंबर-1 शीतल को हराकर जीता गोल्ड मेडल

वर्ल्ड आर्चरी पैरा सीरीज

भारतीय आर्चर पायल नाग

■ **एजेंसियां, बैंकॉक:** दोनों हाथ और दोनों पैर गंवा चुकी युवा आर्चर पायल नाग ने वर्ल्ड आर्चरी पैरा सीरीज में बड़ा उलटफेर करते हुए हमवतन और दुनिया की नंबर एक तीरंदाज शीतल देवी को हराकर गोल्ड मेडल जीता। इस प्रदर्शन से भारत ने कुल सात गोल्ड जीतकर पहला स्थान हासिल किया। अठारह साल की उभरती हुई आर्चर पायल ने कंपाउंड विमिंस वर्ग के फाइनल में 139-136 से जीत हासिल की।

ओडिशा के बोलांगीर जिले के एक प्रवासी मजदूर की बेटी पायल ने 2015 में ईंट-भट्ठे पर बिजली के एक नंगे तार के संपर्क में आने के बाद अपने दोनों हाथ और दोनों पैर गंवा दिए थे। उन्होंने 2023-24 के दौरान कटरा स्थित माता वैष्णो देवी श्राइन बोर्ड खेल परिसर में शीतल के साथ ही ट्रेनिंग की थी।

कमिंस पीठ की चोट की जांच के लिए घर लौटे

आईपीएल अपडेट

पैट कमिंस

■ **एजेंसियां, हैदराबाद:** सनराइजर्स हैदराबाद (SRH) के कप्तान पैट कमिंस पीठ की चोट की अंतिम जांच के लिए ऑस्ट्रेलिया लौट गए हैं। यह स्कैन क्रिकेट ऑस्ट्रेलिया (CA) की चिकित्सीय टीम द्वारा किया जाएगा जो उन्हें यहां चल रही IPL के दूसरे चरण में खेलने की मंजूरी देगा। एक रिपोर्ट के अनुसार, 'कमिंस गुरुवार को कोलकाता में सनराइजर्स हैदराबाद के कोलकाता नाइटराइडर्स के खिलाफ हुए मैच के बाद भारत से रवाना हुए। अगर क्रिकेट ऑस्ट्रेलिया उन्हें अनुमति दे देता है तो वह 17 अप्रैल को फिर टीम से जुड़ सकते हैं।'

श्रेयस पर जुर्माना: पंजाब किंग्स के कप्तान श्रेयस अय्यर पर CSK के खिलाफ धीमी ओवर गति बनाए रखने के लिए 24 लाख रुपये का जुर्माना लगाया गया। इम्पैक्ट प्लेयर सहित अन्य प्लेयर्स पर छह लाख रुपये या उनकी मैच फीस के 25 प्रतिशत में से जो भी कम हो, का जुर्माना लगाया गया।

प्रग्ना ने खेला ड्रॉ, सिंदारोव टॉप पर

कैंडिडेट्स चेस टूर्नामेंट

■ **एजेंसियां, पाफोस (साइप्रस):** कैंडिडेट्स टूर्नामेंट में भारतीय ग्रैंडमास्टर प्रग्नानंदा को पांचवें राउंड में भी ड्रॉ से संतोष करना पड़ा। उन्होंने अनीश गिरि से ड्रॉ खेला। वहीं, उज्बेकिस्तान के जावोखिर सिंदारोव ने हिकारू नाकामुरा को हराकर टॉप पर पूरे एक अंक की बढ़त बना ली है। सिंदारोव के पांच राउंड बाद कुल 4.5 अंक हो गए हैं और वह टॉप पर मजबूती से कायम हैं। प्रग्नानंद के ढाई अंक हैं। महिला वर्ग में दिव्या देशमुख ने चीन की तान झोंग्यी से ड्रॉ खेला जबकि आर वैशाली ने भी चीन की झू जिनेर से अंक बांटे।

चेन्नै के सामने चैलेंजर्स की मुश्किल चुनौती

CSK जीती	कुल मैच	RCB जीती	नो रिजल्ट
21	35	13	1

विराट कोहली
FILE

संभावित प्लेइंग XI

RCB: देवदत्त पडिक्कल, विराट कोहली, फिल सॉल्ट, रजत पाटीदार (कप्तान), जितेश शर्मा (विकेटकीपर), टिम डेविड, रोमारियो शेफर्ड, क्रुणाल पंड्या, भुवनेश्वर कुमार, मनेश यादव, जैकब डफी, **इम्पैक्ट प्लेयर:** सुयश शर्मा

CSK: ऋतुराज गायकवाड़ (कप्तान), संजू सैमसन (विकेटकीपर), आयुष म्हात्रे, कार्तिक शर्मा, सरफराज खान, शिवम दुबे, प्रशांत वीर, जेमी ओवर्टन, खलील अहमद, नूर अहमद, मैट हेनरी, **इम्पैक्ट प्लेयर:** राहुल चाहर

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

RCB vs CSK मैच नंबर-11

■ **एजेंसियां, बेंगलुरु:** अपने पहले मैच में शानदार जीत हासिल करने के बाद पर्याप्त आराम पाने वाली रॉयल चैलेंजर्स बेंगलुरु (RCB) रविवार को यहां चेन्नै सुपरकिंग्स (CSK) के खिलाफ लगातार दूसरी जीत हासिल करने की कोशिश करेगी। CSK के लिए संजू सैमसन की फॉर्म और गेंदबाजी विभाग का कमजोर होना चिंता का विषय है।

RCB अब अपने प्रतिद्वंद्वियों की तुलना में कहीं बेहतर टीम नजर आ रही है। विराट कोहली की अगुआई में टॉप ऑर्डर में दमदार बल्लेबाज हैं। देवदत्त पडिक्कल ने सनराइजर्स के खिलाफ 26 गेंद पर 61 रन की तूफानी पारी खेली थी। रजत पाटीदार कप्तानी करने और मध्यक्रम को मजबूती देने की दोहरी भूमिका अच्छी तरह निभा रहे हैं। जहां तक CSK का सवाल है तो उसके गेंदबाजों को अच्छा प्रदर्शन करने की जरूरत है। उसके स्पिनर नूर अहमद और राहुल चाहर शुक्रवार को पंजाब किंग्स के खिलाफ बुरी तरह फ्लॉप रहे। तेज गेंदबाज मैट हेनरी, खलील अहमद और अंशुल कंबोज भी अभी तक अपेक्षित प्रदर्शन नहीं कर पाए हैं।

12 राशियां और आपका दिन

ARIES (21 Mar - 19 Apr): शाम से रात तक पत्नी व बच्चे के साथ आसपास की यात्रा का योग है। आज व्यापार में प्रगति से आपको काफी हर्ष होगा। वैवाहिक जीवन भी आज आनंदमय बीतेगा। विद्यार्थियों को बौद्धिक और मानसिक बोझ से छुटकारा महसूस होगा। घूमने फिरने के दौरान भी कोई महत्वपूर्ण जानकारी मिल सकती है।

TAURUS (20 Apr - 19 May): आपकी राशि के स्वामी शुक्र द्वादश व्यय भाव में स्थित है और चंद्रमा का तुला राशि पर संचार हो रहा है। यह स्थिति आपको अचानक कोई सुखद आश्चर्य और महान मानसिक संतोष देने वाली है। किसी बहुप्रतीक्षित शुभ परिणाम के प्राप्त होने से मन प्रसन्न रहेगा। रात का समय हास्य-विनोद में व्यतीत होगा।

GEMINI (21 May - 21 Jun): राशि अधिपति बुध इस समय नवम भाव में गोचर कर रहे हैं और चंद्रमा तुला राशि में स्थित है। इसके चलते आज आप जो भी कार्य हाथ में लेंगे, वह सरलता से पूर्ण होता चला जाएगा। जायदाद या किसी अन्य मूल्यवान वस्तु की सौदेबाजी से पहले उसके सभी वैधानिक दस्तावेजों का गहन अध्ययन अवश्य कर लें।

CANCER (22 Jun - 22 July): आपकी राशि से द्वादश व्यय भाव में गुरु और चतुर्थ भाव में चंद्रमा की स्थिति आज आपको सर्वत्र विजय, विभूति और सफलता प्रदान करने वाली है। आपके पुरुषार्थ और पराक्रम में वृद्धि होगी, जिससे विरोधियों का मनोबल अपने आप ही गिर जाएगा। परिवार में सुख-शांति बनी रहेगी। शाम में किसी विद्वान व्यक्ति या उच्च पदाधिकारी से भेंट का अवसर प्राप्त हो सकता है।

LEO (23 July - 22 Aug): राशि स्वामी सूर्य कुंभ राशि में अष्टम भाव में है और चंद्रमा चतुर्थ भाव में गोचर कर रहे हैं। इसके प्रभाव से सामाजिक सुख-शांति, मान-सम्मान में वृद्धि और भाग्य विकास के योग बन रहे हैं। पुराने मित्रों के सहयोग से जीवन में नई आशाओं का संचार होगा। घर में खुशनुमा माहौल बना रहेगा।

VIRGO (23 Aug - 22 Sep): आज आप किसी प्रिय व्यक्ति के स्वास्थ्य को लेकर थोड़े चिंतित रह सकते हैं। कार्यक्षेत्र में भी काम का बोझ सामान्य से अधिक अनुभव होगा। आज की विशेष सलाह यह है कि अपने जूनियर्स से काम निकलवाने के लिए आपको क्रोध के बजाय प्रेम और संयम से काम लेना होगा। घर के वातावरण को अच्छा रखें।

LIBRA (23 Sep - 22 Oct): आज का दिन आपके लिए मिला-जुला प्रभाव लेकर आया है। किसी भी महत्वपूर्ण मामले में जल्दबाजी में निर्णय लेना हानिकारक हो सकता है, इसलिए धैर्य बनाए रखें। व्यक्तिगत मतभेदों को व्यावसायिक या व्यापारिक मामलों के बीच में न आने दें, अन्यथा आर्थिक हानि उठानी पड़ सकती है। यदि किसी निकट संबंधी से कोई मनमुटाव है, तो आज सुलझा लें।

SCORPIO (23 Oct - 21 Nov): आज सामाजिक और कार्यक्षेत्र के स्तर पर आपकी लोकप्रियता में उल्लेखनीय वृद्धि होगी। किसी प्रभावी राजनीतिज्ञ से आपकी निकटता बढ़ेगी, जिसके अनुभव का लाभ आपको भविष्य में मिलेगा। शाम से लेकर रात का समय ईश्वर की भक्ति, पूजा-पाठ में आनंदपूर्वक व्यतीत होगा।

SAGITTARIUS (22 Nov - 21 Dec): आज के दिन आपके विरोधी और शत्रु आपके सामने टिक नहीं पाएंगे और परास्त होंगे। पारिवारिक जीवन सुखमय और संतोषजनक रहेगा। आपको राजनीतिक सहयोग भी प्राप्त होगा, जिससे आपके अटके हुए कार्य पूरे होंगे, लेकिन अपनी वाणी पर संयम रखें। शाम से लेकर रात तक प्रणय संबंध और प्रगाढ़ होंगे।

CAPRICORN (22 Dec - 19 Jan): आज आपको भाग्यवश कोई उपहार या सम्मान प्राप्त होने के योग हैं। किसी पुरानी महिला मित्र के सहयोग से अचानक धन लाभ होने से मन में हर्ष होगा। रोजी-रोजगार की दिशा में किए जा रहे प्रयासों में सफलता मिलेगी और नए अवसर प्राप्त होंगे। किसी अनचाही लेकिन महत्वपूर्ण यात्रा का योग बन रहा है।

AQUARIUS (20 Jan - 18 Feb): आपकी राशि के स्वामी शनि देव अब उदय हो चुके हैं। चंद्रमा का तुलिका और दशम कर्म केंद्र में होना शासन पक्ष से सुखद समाचार दिलाएगा। लक्ष्मी जी की कृपा से कोष में वृद्धि होगी और आर्थिक पक्ष मजबूत बनेगा। अपनी उत्तम कार्यशैली और मधुर व्यवहार का लाभ आपको आज भी भरपूर मिलेगा।

PISCES (19 Feb - 20 Mar): राशि स्वामी देव गुरु बृहस्पति आपकी राशि से चतुर्थ भाव में विराजमान होकर आपकी उन्नति का मार्ग प्रशस्त कर रहे हैं। आज सुबह से ही कार्यों को लेकर भागदौड़ बनी रहेगी। आप धार्मिक आयोजन की व्यवस्थाओं में काफी व्यस्त रहेंगे। कार्यक्षेत्र में उच्चाधिकारियों से आपको सराहना और प्रोत्साहन मिलेगा। जीवनसाथी का भरपूर सहयोग मिलेगा।

सुडोकू

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

कल के सुडोकू का जवाब

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

TELEVISION big magic

09:00 क्यातु क्यातु
10:00 वसुधा कुलक्क
11:00 रुद्र के रक्षक
12:00 यशोमती अनेक कृष्णा
12:30 हम पांच
13:00 रुद्र के रक्षक
13:30 न से नहीं
14:00 यशोमती अनेक कृष्णा
15:00 लिटिल कृष्णा
17:00 क्यातु क्यातु
18:00 यशोमती अनेक कृष्णा

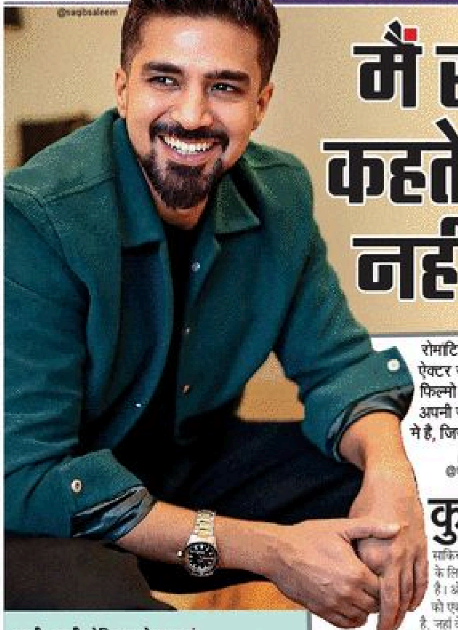
कल का पंचांग
(सोमवार, 6 अप्रैल 2026)

राष्ट्रीय मिति चैत्र 16, शक संवत 1948, वैशाख कृष्ण, चतुर्थी, सोमवार, विक्रम संवत 2083। सौर चैत्र मास प्रविष्टे 24, शव्वाल 17, हिजरी 1447 (मुस्लिम), तद अनुसार अंग्रेजी तारीख 6 अप्रैल 2026 ई.। सूर्य उत्तरायण, उत्तर गोल, वसंत ऋतु। राहुकाल सुबह 7 बजकर 30 मिनट से 9 बजे तक। चतुर्थी तिथि अपराह्न 2 बजकर 11 मिनट तक के बाद पंचमी तिथि का आरंभ। अनुराधा नक्षत्र अर्धरात्रोत्तर 2 बजकर 57 मिनट तक के बाद ज्येष्ठा नक्षत्र का आरंभ। सिद्धि योग अपराह्न 3 बजकर 25 मिनट तक उपरांत व्यतिपात योग का आरंभ। बालव करण अपराह्न 2 बजकर 11 मिनट तक के बाद तैतिल करण का आरंभ। चंद्रमा दिन रात वृश्चिक राशि पर संचार करेगा। आज के व्रत त्योहार श्री गणेश चतुर्थी व्रत।

जन्मदिन की शुभकामनाएं

इस वर्ष शनि शुक्र गुरु का मिश्रित प्रभाव आपके पूरे वर्ष शुभ फल प्रदान करेगा। जीव साक्षिणी, देहधारी प्रधान यह गुरु-सौम्य ग्रहों से युक्त होकर दशम कर्म केंद्र में महत्वपूर्ण पद-प्राप्ति व मनोरथ सिद्ध करता है। अप्रैल से मई तक स्वास्थ्य पर विपरीत प्रभाव पड़ सकता है। जून-जुलाई में निश्चित कार्यों में बदलाव लाने से वांछित लाभ हो जाएगा। अगस्त-सितंबर में सभी कार्य कुछ रुकावटों के बाद बन जाएंगे। अक्टूबर से नवंबर तक किसी मंगल कार्य की योजना बनेगी। दिसंबर में पास की यात्रा का योग है। जनवरी से फरवरी 2026 तक पर्यटन और मनोरंजन पर व्यय करना लाभदायक सिद्ध होगा। इससे आपकी बीमारियां दूर होंगी। मार्च से अप्रैल तक विशेष लाभ के लिए मीठे पीले चावल बनाकर कुलदेवता को चढ़ाएं।

-आचार्य कृष्ण दत्त शर्मा



मैं रोता था तो वे कहते, लड़के रोते नहीं हैं: साकिब

रोमांटिक कॉमिडी मुझसे फ्रेंडशिप करोगे से करियर शुरू करने वाले ऐक्टर साकिब सलीम ने मेरे डैड की मारुति, बॉम्बे टॉकीज, रेस 3 जैसी फिल्मों और रंगबाज, सिटाडेल, क्राइम बीट जैसी सीरीज से इंडस्ट्री में अपनी जगह बना ली है। इन दिनों वह वेब सीरीज कप्तान को लेकर चर्चा में हैं, जिसे लेकर हमने उनसे की खास बातचीत।

Rekha.Khan
@timesofindia.com

कुछ सालों से ओटीटी पर कई तरह के प्रोजेक्ट करने वाले साकिब कहते हैं, 'ये एक्टर्स के लिए बहुत अच्छा समय है। ओटीटी ने आज कलाकारों को एक ऐसा स्पेस जरूर दिया है, जहां वे अपनी प्रतिभा को एक्सप्लोर कर पा रहे हैं। एक जमाने में फिल्मों में सिर्फ हीरो, विलेन, वैंप, हीरोइन जैसे विशेष रोल हुआ करते थे, मगर आज ओटीटी के आने के बाद नायक-नायिका नहीं बल्कि किरदार गढ़े जा रहे हैं। आज मेकिंग बहुत आगे बढ़ चुकी है, तो टेक्नीशियन ही नहीं बल्कि कलाकार के रूप में हम काफी खुश हैं।'

मैं हुमा से अपना गहरे से गहरा राज शेयर कर सकता हूं

साकिब नामी-मानी अभिनेत्री हुमा कुरैशी के भाई भी हैं। बीते सालों में दोनों का रिश्ता कितना इवॉल्व हुआ है? इस पर साकिब कहते हैं, 'हम दोनों काफी इवॉल्व हुए हैं। हम जब दिल्ली से मुंबई आए थे, तब हम बिलकुल भी दोस्त नहीं थे। हम टिपिकल सिब्लिंग्स थे। जो होता है न, ऐसे करोगे तो पापा को बता दूंगा, ऐसे करोगे तो मम्मी को बता दूंगी, टाइप। तब हम साथ भी नहीं रहते थे, मगर मुंबई हमें नजदीक ले आया। फिर हम एक-दूसरे का काम डिस्कस करने लगे। उसके बाद हम साथ काम करने लगे और हमने अपनी प्रोडक्शन कंपनी खोल दी। हम साथ काम इसलिए कर पाते हैं कि मेरी हुमा से जेनुइनली बहुत अच्छी दोस्ती हो गई है अब। मैं उनसे एक बहन नहीं बल्कि दोस्त की तरह बात करता हूं। मैं उनसे किसी भी विषय यानी अपने गहरे राज पर बात कर सकता हूं, क्योंकि मैं जानता हूं कि वो भी मुझे अपने भाई नहीं बल्कि दोस्त के रूप में लेंगी। अगर हम सिर्फ भाई-बहन बने रहते तो एक-दूसरे के बाल नोच लेते। हम दोस्त होने के नाते परस्पर रिस्पेक्ट करते हैं। जहां तक बॉसिंग की बात है, तो मंडे टू वेनस्डे मैं बॉसिंग करता हूं, गुरुवार से शनिवार वो और संडे को तो मॉम ही बॉस होती हैं। पापा की तो हम घर में चलने ही नहीं देते।'

मैं सुबुक-सुबुक कर रोता, तो वे कहते, लड़के नहीं रोते

परदे पर तरह-तरह के स्ट्रॉन्ग किरदारों में नजर आने वाले साकिब मर्दों का दर्द बयान करते हुए कहते हैं, 'आम तौर पर माना जाता है कि मर्दों के लिए नियम-कानून नहीं होते, मगर ये गलत धारणा है। मैं मानता हूं कि औरत और मर्द के बीच कोई तुलना नहीं होनी चाहिए, मगर हम मर्दों से भी समाज एक अलग तरह की अपेक्षाएं रखता है। जब हम बड़े हो रहे होते हैं, तो हमसे उम्मीद की जाती है कि हम बहुत मजबूत बनें। हमें अपने जज्बात दिखाने की इजाजत नहीं होती। मुझे ये काफी फेस करना पड़ा, क्योंकि मैं झट से रो देता हूं। मुझे रोना आता है, तो मैं तो खूब रोता हूं और सुबक-सुबक कर रोता हूं। हालांकि बचपन से ही मुझे बताया गया था, लड़के नहीं रोते, तो कहने का मतलब ये है कि हमारे लिए भी नियम-कानून होते हैं, मगर हां मैं मानता हूं कि समाज ने महिलाओं के लिए जिस तरह के कायदे-कानून बनाए हैं, उसकी तुलना में हमारे तो कुछ भी नहीं हैं।'

कभी-कभी सेल्फिश हो जाता हूं

अपनी सीरीज में इंटेंस किरदारों में नजर आने वाले साकिब अपने ग्रे साइड के बारे में वे कहते हैं, 'वैसे तो मुझे गुस्सा आता नहीं है, मगर जिन लोगों को मैं अपने दिल के करीब रखता हूं या जिनसे मैं बहुत ज्यादा प्यार करता हूं, वे मुझे इफेक्ट कर सकते हैं। उनकी कही गई कोई भी बात मुझ पर बहुत असर डाल सकती है। मगर ऐसा मेरा कोई स्याह पहलू नहीं है। मैं इविल आदमी नहीं हूं। मस्ती-मजाक मैं जरूर करता हूं, मगर मैं किसी को नुकसान पहुंचाने की नहीं सोच सकता। कभी-कभी मैं सेल्फिश हो जाता हूं और इसे आप मेरा ग्रे साइड कह सकते हैं।

मैं बहुत नॉन वॉयलेंट पर्सन हूं

अपने नए शो में साकिब सलीम एक एनकाउंटर स्पेशलिस्ट का किरदार निभा रहे हैं। उनसे जब पूछा जाता है कि अतीत में कई एनकाउंटर स्पेशलिस्ट विवादों में भी रहे। एनकाउंटर को लेकर उनका क्या नजरिया है? इस पर वे कहते हैं, 'मैं मानता हूं कि क्यों मारना है किसी को? मगर मेरा मानना है कि जो एनकाउंटर स्पेशलिस्ट होता है, वो ऐसे नहीं सोचता। उसके काम की जिम्मेदारी ही यही है कि वो समाज की गंदगी साफ करे। उसका काम होता है कि समाज के अराजक तत्वों का सफाया करे, फिर चाहे वो एनकाउंटर के जरिए हो या जेल में डाल कर। मगर जहां तक मेरी अपनी बात है, तो मैं बहुत ही नॉन वायलेंट पर्सन हूं। मुझे याद नहीं आता कि मैंने कभी किसी से हाथापाई भी की हो, मगर मेरा किरदार समरदीप बिना सोचे-समझे बंदूक चला देता है। उसके पीछे ह्यूमन राइट्स वाले भी लगे हैं और वो मानता है कि सिस्टम को बदलने के लिए कई बार ये करना जरूरी होता है।'

एनिमे अवॉर्ड देने जापान जाएंगी रश्मिका मंदाना

रश्मिका मंदाना इन दिनों एनिमे को लेकर सुर्खियों में हैं। खबर है कि वह जापान की राजधानी टोक्यो में होने 10वें द एनिमे अवॉर्ड्स 2026 में हिस्सा लेंगी। यह अवॉर्ड्स एनिमे के बेहतरीन काम को दिए जाते हैं। यहां रश्मिका बतौर अवॉर्ड प्रेजेंटर शरीक होंगी। इसकी जानकारी देते हुए रश्मिका ने अपने सोशल मीडिया पर लिखा, 'जापान वापस जा रही हूं, एनिमे बनाने वाले कुछ बेहतरीन लोगों के साथ जश्न मनाने।' इससे पहले वह 2024 में भी बतौर प्रेजेंटर इस अवॉर्ड में शामिल हो चुकी हैं। खास बात यह है कि वह एकमात्र भारतीय हैं जो इस अवॉर्ड में शामिल हुई हैं। रश्मिका के अलावा इन अवॉर्ड्स में जापानी ऐक्ट्रेस आसुको साइतो, कासुमी आरिमुरा, मैक्सिकन ऐक्ट्रेस टैना, हॉलिवुड ऐक्टर विंस्टन ड्यूक और ऑस्ट्रेलियन सिंगर हैना बैग शामिल होंगी।

टोक्यो में आयोजन

टोक्यो में आयोजित होने वाले इस अवॉर्ड्स की रेस में बेस्ट एनिमे ऑफ द इयर के लिए माई हीरो अकेडमिया, वाकोपीडा ओरिजिनल सिन, द समर हिकारु डेड शामिल हैं। वहीं फिल्म ऑफ द ईयर में चैनसॉ मैन, स्कारलेट और डीमन स्लेयर शामिल हैं।

वकीलों की टोली पर भारी पड़े जज रवि किशन

Upma.Singh@timesofindia.com

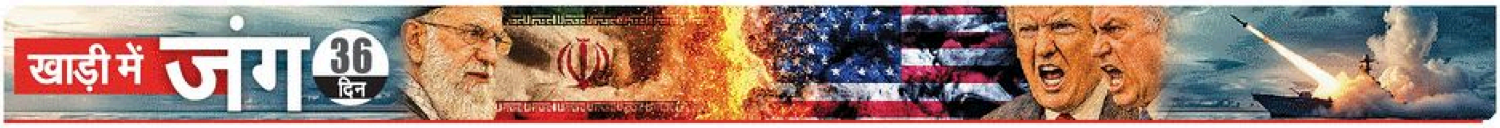
कोर्ट-कचहरी की दुनिया के अजब गजब केसों और काले कोट वाले वकीलों के साम, दाम, दंड, भेद वाले दांव-पेच को मनोरंजक अंदाज में पेश करने वाली वेब सीरीज मामला लीगल है अपने दूसरे सीजन में बढ़ चली है। चूंकि, इस बार पटपड़गंज कोर्ट के चहेते वकील विशेश्वर दयाल उर्फ वीडी त्यागी (रवि किशन) अब वहां के प्रमुख जिला जज बन चुके हैं, तो सीरीज भी जज साहब की जिम्मेदारियों, चुनौतियों और दुविधाओं पर ज्यादा फोकस करती है। इसके चलते वकीलों की जद्दोजहद और जिरह वाला पहलू थोड़ा कमजोर रह गया है।

कहानी वीडी त्यागी (रवि किशन) के शपथ ग्रहण से शुरू होती है। इसके बाद त्यागी और दर्शकों, दोनों को इस महत्वपूर्ण पद की चुनौतियों का अहसास होता है कि कैसे एक जज अपने पूर्व साथी वकीलों को देखकर मुस्कुरा तक नहीं सकता, कोर्ट परिसर को बेहतर बनाने या केसेस का तेजी से निपटारा करने की कोशिश उसके लिए भी कितनी टेढ़ी खीर है, सीरीज ये जटिल पहलू हल्के-फुल्के अंदाज से दिखाती है। वहीं, दूसरी ओर त्यागी के पुराने साथी लखबीर सिंह (अंजुम बत्रा) और सुजाता दीदी (निधि बिष्ट) के बीच चैंबर के नाम को लेकर तनातनी चलती है। यहीं, हार्वर्ड रिटर्न अनन्या श्रॉफ (नायला ग्रेवाल) का सामना एक पुरानी विरोधी नैना अरोड़ा (कुशा कपिला) से होता है। केसेस के मामले में भी सीरीज अपने पिछले सीजन का सुर पकड़कर चलने की कोशिश करती है और पुरुषों के साथ छेड़छाड़ पर कोई कानून न होने, शादी के बाद बेटा मां की सुने या पत्नी की? जैसे कुछ रोचक सवाल उठाती है, पर इस बार ये केसेस इतने मजेदार और असरदार नहीं हैं।

राहुल पांडे निर्देशित यह सीरीज जजेज चैंबर यानी रवि किशन वाले ट्रैक में प्रभावित करती है, जबकि वकीलों के चैंबर में कमजोर पड़ जाती है। सिंह जी और सुजाता दीदी के किस्से वाला ट्रैक दोहराव भरा लगता है। अनन्या और नैना के एक-दूसरे को मात देने के पीछे की कहानी भी अधूरी छोड़ दी गई है। सीरीज का सबसे मजबूत पक्ष इस बार भी रवि किशन की ऐक्टिंग ही है। अपने अंदाज के अलहदा जज के रूप में भी वह महफिल लूट लेते हैं। उनके अलावा, दिव्येंदु भट्टाचार्य ने भी अपने रहस्यमयी किरदार को बखूबी निभाया है। बाकी किरदारों को ज्यादा उभरने का मौका नहीं मिला है, फिर भी निधि बिष्ट, नायला ग्रेवाल, अनंत जोशी, अंजुम बत्रा, कुशा कपिला, दिनेश लाल निरहुआ आदि भी अपनी भूमिकाओं के साथ न्याय करते हैं।

वेब-सीरीज
मामला लीगल है (13 +)
रेटिंग ★★½☆☆
निर्देशक: राहुल पांडे
कलाकार: रवि किशन, निधि बिष्ट, अंजुम बत्रा, नायला ग्रेवाल, अनंत वी जोशी, कुशा कपिला, दिव्येंदु भट्टाचार्य, आदि।
स्ट्रीमिंग साइट: नेटफ्लिक्स
एपिसोड: 8 एपिसोड (30 मिनट)
जॉनर: कोर्ट रूम ड्रामा, कॉमिडी

क्यों देखें
हल्के फुल्के मनोरंजन के लिए यह कोर्ट रूम कॉमिडी देखी जा सकती है।



हमले के कुछ घंटों में ही फिर बंकर बना रहा ईरान

■ NBT रिपोर्ट

अमेरिकी खुफिया रिपोर्टों में दावा किया गया है कि US और इस्राइल के हमले के कुछ घंटों के अंदर ही ईरान अपने बंकरों को दोबारा बना ले रहा है। रिपोर्ट में कहा गया है, 'इससे यह संकेत मिलता है कि ईरान की मिसाइल क्षमता पूरी तरह खत्म नहीं हुई है।'

हालांकि पेंटागन और वाइट हाउस ने दावा किया है कि उन्होंने ईरान के खिलाफ युद्ध में बड़ी सफलता हासिल की है और करीब 5 हफ्तों में 11 हजार से ज्यादा टारगेट पर हमले किए हैं। CNN के मुताबिक, अमेरिकी खुफिया एजेंसियों का मानना है कि ईरान के पास अब भी पर्याप्त मिसाइलें और मोबाइल लॉन्चर हैं, जिनसे वह हमला कर सकता है। US विदेश मंत्री मार्को रुबियो ने ईरान की मिसाइल क्षमता को कमजोर करना युद्ध का प्रमुख लक्ष्य बताया है। वहीं रक्षा मंत्री ने कहा कि हमलों में कमी आई है।

तस्वीर ईरान की ओर से इस्राइल पर दागी गई मिसाइल का है।

ईरान के एटमी पावर प्लांट पर चौथा हमला

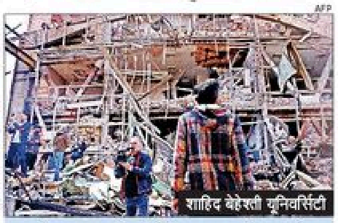
■ एपी/एएफपी, तेहरान: ईरान के बुशहर में शनिवार को न्यूक्लियर पावर प्लांट के पास चौथी बार हमला हुआ। इस हमले में एक व्यक्ति की मौत हो गई। वहीं, इस्राइल ने ईरान के दक्षिणी खुजेस्तान प्रांत में महशहर पेट्रोकेमिकल स्पेशल इकोनॉमिक जोन पर हमला किया है, जहां 5 लोग घायल हो गए। इस इलाके में कई विस्फोट हुए, जिसके बाद घटनास्थल से धुआं उठता हुआ देखा गया। दक्षिणी ईरान के एक सीमेंट प्लांट को भी निशाना बनाया गया। रूस ने इस हमले को क्रूरता बताया है।

होर्मुज में इस्राइली जहाज पर हमला, रूस ने न्यूक्लियर प्लांट पर हमले को कहा क्रूर

रूस की सरकारी मीडिया ने शनिवार को कहा कि बुशहर एटॉमिक प्लांट के पास US-इस्राइली प्रोजेक्टाइल के गिरने के तुरंत बाद रूस ने वहां से 198 वर्कर्स को निकालने का प्लान शुरू कर दिया। रूस की न्यूक्लियर एजेंसी रोसाटॉम के हेड एलेक्सी लिखाचेव ने कहा कि जैसा प्लान था, हमने आज निकालने का मेन फेज शुरू कर दिया। ईरान के रिवोल्यूशनरी गार्ड्स ने शनिवार को कहा कि उन्होंने खाड़ी में इस्राइल से जुड़े एक जहाज को ड्रोन से निशाना बनाया, जिससे उसमें आग लग गई। गार्ड्स ने कहा कि उन्होंने बहरीन के खलीफा बिन सलमान पोर्ट पर एक कमर्शल जहाज को निशाना बनाया, जो इस्राइली सरकार का था और उस पर किसी अन्य देश का झंडा लगा था।

ईरानी फोर्स ने दावा किया कि जहाज पर होर्मुज में हमला किया गया। ईरान ने कहा कि एटमी पावर प्लांट के मुख्य हिस्से को कोई नुकसान नहीं हुआ है और ऑपरेशन पर कोई असर नहीं पड़ा है। युद्ध शुरू होने के बाद से पावर प्लांट पर यह चौथा हमला था। हालांकि अमेरिका और इस्राइल ने इस पर कोई टिप्पणी नहीं की है। ईरान ने अमेरिका के 48 घंटे के सीजफायर वाले प्रस्ताव को खारिज कर दिया है। फार्स ने एक सूत्र के हवाले से बताया कि यह प्रस्ताव गुरुवार को एक मित्र देश के जरिए ईरान को दिया गया।

AFP



शाहिद बेहेश्ती यूनिवर्सिटी

30 से ज्यादा यूनिवर्सिटीज पर हमले हुए: ईरान

ईरान ने अमेरिका और इस्राइल पर अब तक 30 से ज्यादा यूनिवर्सिटीज पर हमले का आरोप लगाया है। ईरान के विज्ञान मंत्री हुसैन सिमाएई सर्राफ ने कहा कि शिक्षा और रिसर्च से जुड़े गैर-सैन्य संस्थानों पर सीधे हमले किए गए हैं, जिससे देश की अकादमिक व्यवस्था को बड़ा नुकसान पहुंचा है। तेहरान की प्रमुख **शाहिद बेहेश्ती यूनिवर्सिटी** भी हमले में क्षतिग्रस्त हुई है। ईरान में सभी यूनिवर्सिटी की पढ़ाई अब ऑनलाइन कर दी गई है।

23 साल बाद दुश्मन ने गिराया US जेट, हमले के पीछे मजीद सिस्टम

■ NBT रिपोर्ट: ईरान ने दावा किया है कि अमेरिकी फाइटर जेट को गिराने के लिए उसने नए एयर डिफेंस सिस्टम का इस्तेमाल किया है। 23 साल बाद यह पहला मौका है, जब दुश्मन ने किसी अमेरिकी जेट को गिराया है। US फाइटर को मार गिराने से पहले, ट्रंप और हेगसेथ दोनों ने ईरान के आसमान पर पूरा कंट्रोल होने का दावा किया था। वहीं, ईरान ने अमेरिकी फाइटर जेट के पायलट को पकड़ने पर 10 बिलियन ईरानी तोमान (करीब 55 लाख रुपये) के इनाम का ऐलान किया है।

एक्सपर्ट का मानना है कि अमेरिकी विमानों और हेलिकॉप्टर पर हमले के पीछे मजीद एयर डिफेंस सिस्टम या कंधे से दागी जाने वाली मिसाइल (शोल्डर-फायर मिसाइल) हो सकती है। माना जा रहा है कि अमेरिकी विमान कम ऊंचाई पर उड़ रहे थे, इसलिए वे इन मिसाइलों की रेंज में आ गए। मजीद सिस्टम ईरान ने 2021 के आसपास इस्तेमाल करना शुरू किया था। इसे कम ऊंचाई पर उड़ने वाले टारगेट को निशाना बनाने के लिए बनाया गया है। इस सिस्टम की सबसे बड़ी खासियत यह है कि यह रडार पर निर्भर नहीं रहता, बल्कि इंफ्रारेड तकनीक का इस्तेमाल करता है। मजीद रडार सिग्नल नहीं देता, इसलिए विमान इसे पहले से पकड़ नहीं पाते। इसकी मार करने की दूरी करीब 8 किलोमीटर और ऊंचाई 6 किलोमीटर तक है। यह एकसाथ कई टारगेट पर नजर रख सकता है और इसमें एकसाथ 8 मिसाइल तैयार रहती हैं। यह सिस्टम मोबाइल प्लेटफॉर्म पर लगाया जाता है, इसे एक जगह से दूसरी जगह जल्दी शिफ्ट किया जा सकता है।

कौन हैं अमेरिका के आर्मी चीफ जनरल रैंडी, जिन्हें हटाया

■ एएफपी, वॉशिंगटन: अमेरिकी रक्षा मंत्री पीट हेगसेथ ने शुक्रवार को देश के आर्मी चीफ ऑफ स्टाफ जनरल रैंडी जॉर्ज से पद छोड़ने को कहा है। इसके साथ ही जॉर्ज को तुरंत इस्तीफा देने को कहा है। पेंटागन के मुख्य प्रवक्ता शॉन पार्नेल ने एक बयान में इसकी पुष्टि की है। उन्होंने कहा, जॉर्ज सेना के 41वें चीफ ऑफ स्टाफ के पद से रिटायर हो रहे हैं, जो तत्काल प्रभाव से लागू है। रैंडी की जगह अब जनरल क्रिस्टोफर लानेव संभालेंगे। जॉर्ज रैंडी वेस्ट पॉइंट से ग्रेजुएट हैं। वह एक करियर इन्फैंट्री अधिकारी हैं। उन्हें 1988 में कमीशन मिला था। जॉर्ज को तत्कालीन राष्ट्रपति जो बाइडन ने आर्मी चीफ ऑफ स्टाफ के पद के लिए नामित किया था।

प्रधान कार्यालय, सूचना प्रौद्योगिकी (Governance & Excellence) विभाग,
स्टार हाउस-3, पीएमसी-बीकेसी टावर, सी-31, जी ब्लॉक, 10वीं तल,
बांद्रा-कुर्ला कॉम्प्लेक्स, बांद्रा(पूर्व), मुंबई-400051.
ईमेल: HOIT.GRS@bankofindia.bank.in
Bank of India
Relationship beyond banking

प्रस्ताव के लिए अनुरोध (RFP)

पांच (5) वर्षों की अवधि के लिए प्रधान कार्यालय में मौजूदा वायरलेस लेन कंट्रोलर और नेटवर्क उपकरणों के लिए वार्षिक रखरखाव अनुबंध (एएमसी) की खरीद के लिए प्रस्ताव हेतु अनुरोध (आरएफपी) संदर्भ. सं.: एचओ:आईटी:(जी एवं ई):आरएफपी:एएमसी:2025-26:1466 दिनांक: 30.03.2026, जीईएम बोली सं. जीईएम/2026/बी/7402580 दिनांक: 30.03.2026.
उपर्युक्त आरएफपी बैंक की कॉर्पोरेट वेबसाइट www.bankofindia.bank.in के अंतर्गत "निविदा" अनुभाग और जीईएम पोर्टल पर उपलब्ध है। बाद में यदि कोई परिवर्तन होता है, तो उसे अब से बैंक की वेबसाइट और जीईएम पोर्टल पर अपलोड किया जाएगा। प्रस्तुत करने की अंतिम तिथि: 20.04.2026

गेल (इंडिया) लिमिटेड
(भारत सरकार का उपक्रम)

सीजीडी परियोजना के लिए ठेकेदारों को अनुबंधित करने हेतु सूचना

गेल (इंडिया) लिमिटेड, (पेट्रोलियम और प्राकृतिक गैस मंत्रालय के अधीन एक महारत्न कंपनी) द्वारा वाराणसी, उत्तर प्रदेश में अपनी सिटी गैस डिस्ट्रीब्यूशन (सीजीडी) परियोजना के लिए लास्ट माइल कनेक्टिविटी (एलएमसी) से जुड़े विभिन्न कार्यों हेतु सक्षम ठेकेदारों से अभिरुचि की अभिव्यक्ति आमंत्रित की जाती है। संक्षिप्त विवरण निम्नानुसार है :
कार्य की प्रकृति :
i) पीएनजी से संबंधित जीआई/पीई पाइपलाइन बिछाना
ii) मीटर लगाना और संबंधित कार्य
iii) अन्य आवश्यकताएँ जैसे प्लम्बर, अग्नि एवं सुरक्षा प्रोफेशनल, सीजीडी संबंधित कन्ज्यूमेबल्स आपूर्ति, सीजीडी नेटवर्क विकास एवं संबंधित इन्फ्रास्ट्रक्चर आदि।
योग्यता एवं चयन विधि : गेल की किसी भी ग्रुप कंपनी में पीएनजी कनेक्शन का पहले से अनुभव रखने वाले ठेकेदार, वॉक-इन तिथि से एलएमसी कार्य हेतु पात्र होंगे। निर्धारित योग्यता मानदंडों को पूरा करने वाले और पूरे दस्तावेज जमा करने वाले अन्य इच्छुक बोलीदाता/ठेकेदारों पर सीजीडी एलएमसी कार्य से जुड़े सभी कार्यों और आपूर्ति के लिए ऑन-द-स्पॉट चयन हेतु विचार किया जाएगा।
सभी आवश्यकताएँ पूरी होने पर और गेल के पूर्ण विवेकाधिकार पर कार्य आदेश पहले आओ, पहले पाओ के आधार पर जारी किए जाएंगे।
वॉक-इन विवरण :
स्थान : गेल (इंडिया) लिमिटेड वाराणसी, ऊर्जा भवन, सीएनजी मदर स्टेशन के निकट, भगवानपुर, हरहुआ, रिंग रोड फेज-I, वाराणसी, उत्तर प्रदेश-221105
तिथि : सोमवार, 06 अप्रैल 2026 से प्रारम्भ
समय : प्रातः 10:00 बजे से सायं 4:00 बजे तक (सभी कार्य दिवस)
कट-ऑफ तिथि : 15.05.2026 अथवा आवश्यकता पूर्ण होने तक, जो भी पहले हो
जो बोलीदाता वॉक-इन प्रक्रिया में उपस्थित होने में असमर्थ हैं, वे दस्तावेज सहित अपने आवेदन नीचे दी गई ई-मेल आईडी पर भेज सकते हैं।
विस्तृत ईओआई दस्तावेज, जिसमें चयन की विधि, चयन के मापदंड, कार्य का संक्षिप्त विवरण और अन्य नियम एवं शर्तें दी गई हैं, गेल की निविदा वेबसाइट (www.gailtenders.in / https://gailonline.com) पर ईओआई अनुभाग में उपलब्ध है। गेल के पास किसी भी समय बिना कोई कारण बताए इस प्रक्रिया को रोकने का अधिकार सुरक्षित है। इसके अतिरिक्त, बिना कोई कारण बताए कार्य सौंपने के लिए आवेदनों को योग्य मानने या स्वीकार/अस्वीकार करने का पूर्ण विवेकाधिकार गेल के पास है। कोई भी शुद्धिपत्र, संशोधन, या विस्तृत नियम एवं शर्तें केवल गेल की आधिकारिक निविदा वेबसाइट (www.gailtenders.in / https://gailonline.com) पर प्रकाशित की जाएंगी और समाचार पत्रों में प्रकाशित नहीं की जाएंगी।
संपर्क नंबर : अधिक जानकारी के लिए निम्नलिखित पर सम्पर्क करें :
ई-मेल आईडी: cgd_varanasi@gail.co.in, cnpranchicgd@gail.co.in
मोबाईल नंबर : 7268071339 (गेल), 7058664482 (गेल कंसल्टेंट)
पंजीकृत कार्यालय : गेल भवन, 16, भीकाएजी कामा प्लेस, आर.के. पुरम, नई दिल्ली-110066, फोन: 011-26172580, वेबसाइट: https://gailonline.com
निगमित पहचान सं.: L40200DL1984GOI018976
www.gailonline.com #EnergizingPossibilities हमें फॉलो करें

Lilavati Hospital and Research Centre
More than Healthcare, Human Care
निविदा सूचना
स्क्रैप हेतु पूंजीगत वस्तुओं की सूची
1. एएचयू
निर्माता – एक्सीएम सिस्टम
क्षमता – 2500 सीएफएम – 1 नग
2. यूपीएस
निर्माता – डेल्टा
60 केवीए, 440 वी, 50 एचजेड – 1 नग
3. यूपीएस बैटरियां
निर्माता – अमरॉन क्वांटा
12 वी, 100 एएच – 40 नग
4. आइसोलेशन ट्रांसफॉर्मर
निर्माता – सेंटी
440 वी, 50 एचजेड – 1 नग
5. यूपीएस
निर्माता – स्मार्ट यूपीएस 2200युएसबी
230 वी, 50 एचजेड – 1 नग
6. यूपीएस बैटरियां
निर्माता – सीएसबी
12 वी, 100 एएच – 4 नग
7. एयर कर्टेन
निर्माता – रस एयर
230 वी, 50 एचजेड – 1 नग
8. स्टीम बॉयलर
निर्माता – थ्री एस एक्वासमेंट
600 केजी/एचआर, 440 वी, 50 एचजेड – 2 नग
निविदा अवधि: 05 से 10 अप्रैल, 2026
तकनीकी जानकारी हेतु संपर्क: श्री. विपुल वाघडा - 96195 63810 इंजीनियरिंग एस्टेब्लिशमेंट
निविदा प्रस्तुत करने हेतु संपर्क: सीएफओ – श्री. सतीश कॉफ मोबाइल नंबर: 98190 59681

मनोरंजन

CCI NG 3.7 Product: NBTMumbaiBS PubDate: 05-04-2026 Zone: Mumbai Edition: 1 Page: NBTMIND User: cci Time: 04-04-2026 23:27 Color:

NBT AI टाइम मशीन

आज देश मना रहा राष्ट्रीय समुद्री दिवस

आज राष्ट्रीय समुद्री दिवस है। आज ही के दिन 1919 में भारत का पहला व्यावसायिक जहाज 'SS लॉयल्टी' मुंबई से लंदन गया था। यह यात्रा ऐतिहासिक थी क्योंकि इसने समुद्र पर ब्रिटिश एकाधिकार को खत्म कर भारत की आर्थिक आजादी की नींव रखी। पहला राष्ट्रीय समुद्री दिवस 1964 में मनाया गया था। आज के दिन समुद्री क्षेत्र में उत्कृष्ट सेवा के लिए 'वरुण पुरस्कार' दिया जाता है।

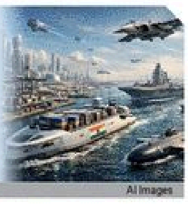
NBT

Front Page-2

संडे नवभारत टाइम्स। मुंबई | 5 अप्रैल 2026, पेज 12

भारत बनेगा बड़ी समुद्री सुपरपावर

ChatGPT के मुताबिक, भविष्य में भारत समुद्री व्यापार में दुनिया के सबसे बड़े केंद्रों में होगा। हमारे पोर्ट पूरी तरह स्मार्ट और AI से चलने वाले होंगे। बिना चालक जहाज और ड्रोन से व्यापार तेज और सस्ता बनेगा। भारत की नौसेना भी बहुत ताकतवर होगी, जो पूरे हिंद महासागर में सुरक्षा और प्रभाव बनाए रखेगी। ग्रीन टेक्नॉलजी से जहाज पर्यावरण को कम नुकसान पहुंचाएंगे। भारत व्यापार, तकनीक और सुरक्षा के दम पर एक बड़ी समुद्री सुपरपावर बन सकता है।



AI Images

SPEED News

एपस्टीन केस: पीड़ितों के लिए 7.25 करोड़

डॉलर का फंड बना है। बैंक और वकीलों में समझौते से बने फंड से 75 महिलाओं को मदद मिलेगी।

AP

यूक्रेन पर रूसी ड्रोन हमले में 5 की मौत हो

गई और करीब 30 लोग घायल हो गए हैं। शुक्रवार रात यूक्रेन ने 286 में से 260 ड्रोन मार गिराए।

US में क्लासमेट की हत्या में नाबालिग को

AI Image

हिरासत में लिया गया है। कथित तौर पर परेशान किए जाने के बाद मृतक के सिर में वॉटर बोतल से हमला किया था।

भारत का 7वां टैंकर होर्मुज पार, ईरान बोला- हम दोस्त

■ पीटीआई, नई दिल्ली

पश्चिम एशिया में तनाव के बीच भारत को रसोई गैस की सप्लाई जारी है। भारतीय LPG टैंकर ग्रीन सान्वी ने सुरक्षित तरीके से जंग प्रभावित होर्मुज स्ट्रेट (जलडमरूमध्य) को पार किया। इस जहाज में करीब 46,650 टन LPG और 25 क्रू मेंबर सवार हैं। सरकार के मुताबिक, यह 7वां इंडियन फ्लैग वाला टैंकर है, जिसने इस अहम समुद्री रास्ते को पार किया है। यह इलाका जंग के बाद 28 फरवरी से काफी हद तक बंद जैसा हो गया था।

> होर्मुज से गुजरे भारतीय टैंकर में 46,650 टन LPG, 25 क्रू सवार हैं

ईरान ने भारत को लेकर कहा कि वह उसका 'ऐतिहासिक साथी' है और दोस्त देशों के लिए होर्मुज का रास्ता खुला रहेगा। ईरान ने यह बात गुजरात के डिप्टी सीएम हर्ष संघवी के ट्वीट के जवाब में कही।

इसी बीच, ईरान से आया एक और LPG जहाज सी बर्ड 2 अप्रैल को मंगलुरु पोर्ट पहुंचा, जिसमें करीब 44,000 टन गैस है। माना जा रहा है कि पिछले सात साल में यह भारत की पहली ईरानी ऊर्जा खरीद है। यह खरीद उस फैसले के बाद हुई है, जब अमेरिका ने हाल ही में ईरानी तेल पर लगे कुछ प्रतिबंध अस्थायी तौर पर हटा दिए, ताकि बढ़ती कीमतों पर काबू पाया जा सके। हालांकि हालात अभी भी पूरी तरह सामान्य नहीं हैं। ग्रीन सान्वी के बाद भी 17 भारतीय जहाज अब भी होर्मुज के पश्चिमी हिस्से में फंसे हुए हैं। इससे पहले इस हफ्ते दो और जहाज करीब 94,000 टन गैस लेकर सुरक्षित भारत पहुंच चुके हैं।

FILE

जग वसंत नामक टैंकर होर्मुज से लेकर 1 अप्रैल को भारत पहुंचा था

'ईरानी तेल की खरीद जारी, चीन भेजने की खबर फर्जी'

■ **आईएएनएस, नई दिल्ली:** भारत सरकार ने कहा है कि देश ने ईरान से तेल खरीद को लेकर किसी तरह की भुगतान समस्या का सामना नहीं किया है और इस तरह की खबरें गलत हैं। सरकार का यह बयान ऐसे समय आया है जब एक ईरानी तेल टैंकर के भारत आने और फिर चीन की ओर मुड़ने की खबरें सामने आई थीं। सरकार ने साफ किया कि भारत की तेल जरूरतें पूरी तरह सुरक्षित हैं और रिफाइनरियां ईरान समेत कई देशों से तेल खरीद रही हैं। पेट्रोलियम एवं प्राकृतिक गैस मंत्रालय ने साफ किया कि हाल ही में आई रिपोर्ट्स, जिनमें कहा गया कि भारत को भुगतान संबंधी समस्याओं के कारण ईरान से आने वाले तेल की एक खेप को नुकसान हुआ, पूरी तरह गलत हैं।

> 60% हिस्सा LPG की जरूरत का खाड़ी देशों से आता है

ग्लोबल संकट में भी भारत मजबूत: एस जयशंकर

■ **भाषा, रायपुर:** विदेश मंत्री एस जयशंकर ने कहा कि पश्चिम एशिया में जारी संघर्ष और ग्लोबल संकट के बावजूद भारत मजबूती से उभरा है और हालात का डटकर सामना किया है। उन्होंने कहा कि देश ने घरेलू और बाहरी दोनों चुनौतियों से सफलतापूर्वक निपटा है। उन्होंने बताया कि अमेरिका और इस्राइल के ईरान पर हमलों के बाद ग्लोबल ईंधन सप्लाई प्रभावित हुई है, जिससे पूरी दुनिया पर असर पड़ा। इसके बावजूद भारत आज दुनिया की टॉप पांच अर्थव्यवस्थाओं में शामिल है। वहीं, भारत ने ईरान से नागरिकों की सुरक्षित निकासी में मदद के लिए आर्मीनिया का आभार जताया।

विदेश मंत्री जयशंकर

राघव चड्ढा बोले-चुप रहता तो झूठ भी सच लगने लगता

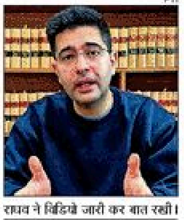
■ NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली

राज्यसभा सांसद राघव चड्ढा ने सोशल मीडिया के जरिए आम आदमी पार्टी की ओर से उन पर लगाए गए आरोपों को सिरे से नकार दिया।

राघव ने अपने सोशल मीडिया अकाउंट एक्स पर पोस्ट कर कहा, 'मैं बोलना नहीं चाहता था, मगर चुप रहता तो बार-बार दोहराया गया झूठ भी सच लगने लगता। आप नेताओं के तीन आरोपों का हवाला देते हुए उन्होंने कहा कि हर आरोप सफेद झूठ है।

राघव ने कहा कि उन पर पहला आरोप यह लगाया गया कि जब विपक्ष सदन से वॉकआउट करता है तो वह वहीं बैठे रहते हैं और उनका साथ नहीं देते। राघव ने इसे पूरी तरह गलत बताया और कहा कि उन्होंने हर वॉकआउट में विपक्ष का साथ दिया है। उन्होंने चुनौती दी कि कोई भी ऐसा उदाहरण पेश करे जब वह वॉकआउट में शामिल नहीं हुए हों। उन्होंने कहा कि राज्यसभा में हर जगह सीसीटीवी कैमरे लगे हैं और उसे देखकर आसानी से सच सामने आ सकता है। सीसीटीवी कैमरों से दूध का दूध पानी का पानी हो जाएगा।

PTI



राघव ने विडियो जारी कर बात रखी।

'संसद में शोर मचाने, गाली देने नहीं जाता'

तीसरा आरोप यह लगाया गया कि राघव चड्ढा डर गए हैं, इसलिए बेकार मुद्दे उठाते हैं। राज्यसभा सदस्य ने कहा कि वे ऐसा नहीं करते। वे संसद में शोर मचाने या गाली देने नहीं जाते। उन्होंने जीएसटी, इनकम टैक्स, पंजाब का पानी, दिल्ली की हवा, सरकारी स्कूलों की हालत, पब्लिक हेल्थकेयर, रेलवे यात्रियों की समस्याएं, बेरोजगारी और महंगाई जैसी तमाम समस्याएं संसद में उठाई हैं। उनका कहना है कि उनका चार साल का रेकॉर्ड संसद में ही देखा जा सकता है।

वकील की तरह पेश हुए थे जज, अब केस से अलग

■ **NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली :** सुप्रीम कोर्ट में एक अहम मामले की सुनवाई के बाद फैसला सुरक्षित रख लिया गया था, लेकिन एक तथ्य सामने आने के बाद पूरी प्रक्रिया बदल गई। जस्टिस केवी विश्वनाथन ने खुद को उस केस की सुनवाई से अलग कर लिया, जिसमें वह पहले वकील के तौर पर पेश हो चुके थे।

यह मामला एक निजी कंपनी से जुड़ा है। 1 अप्रैल को जस्टिस जेबी पारदीवाला और जस्टिस केवी विश्वनाथन की बेंच ने सुनवाई की थी। इससे पहले 17 मार्च को फैसला सुरक्षित रख लिया गया था। बाद में जस्टिस विश्वनाथन के संज्ञान में आया कि वह इसी मामले में अपीलकर्ता की ओर से कॉरपोरेट इनसॉल्वेंसी रिजॉल्यूशन प्रोसेस (CIRP) के दौरान कॉरपोरेट डेब्टर के खिलाफ वकील के रूप में पेश हुए थे।

> फैसला सुरक्षित होने के बाद सामने आया पुराना रोल, SC ने आदेश वापस लिया

इस पर बेंच ने कहा कि चूंकि यह तथ्य फैसला सुरक्षित रखने के बाद सामने आया, इसलिए 17 मार्च का आदेश वापस लिया जाता है। साथ ही निर्देश दिया गया कि मामले को मुख्य न्यायाधीश के आदेश के अनुसार दूसरी बेंच के सामने सूचीबद्ध किया जाए। जस्टिस केवी विश्वनाथन 19 मई 2023 को सीधे बार से सुप्रीम कोर्ट के जज बने थे। इससे पहले उन्हें अप्रैल 2009 में सीनियर एडवोकेट नामित किया गया था और वे सुप्रीम कोर्ट के प्रमुख वकीलों में शामिल रहे हैं।

विधानसभा चुनाव में एक साल से कम वक्त

पंजाब चुनाव AAP के लिए अस्तित्व की लड़ाई?

Bhupender.Sharma
@timesofindia.com

■ **नई दिल्ली :** भ्रष्टाचार के खिलाफ जनआंदोलन से जन्मी आम आदमी पार्टी से कई बड़े नेताओं की विदाई हो चुकी है। हालिया मामला राज्यसभा सांसद राघव चड्ढा का है, जिन्होंने पंजाब में भी पार्टी के लिए काफी काम किया है। आप में पार्टी की अंदरूनी कलह बड़ी समस्या के रूप में सामने आ रही है, जो कि दिल्ली विधानसभा चुनाव के समय भी दिखी थी। राजनीतिक जानकारों का तो मानना है कि पंजाब विधानसभा चुनाव में अब एक वर्ष से भी कम समय बचा है, ऐसे में पार्टी की अंदरूनी कलह आप की छवि को नुकसान पहुंचा सकती है। अगर आप पंजाब चुनाव नहीं जीत पाती है तो पार्टी का अस्तित्व खतरे में पड़ जाएगा।

> पार्टी में अंदरूनी कलह बड़ी समस्या के रूप में सामने आ रही है

राजनीतिक जानकारों का कहना है कि स्वाति मालिवाल और राघव चड्ढा की एक समय पार्टी में बहुत ज्यादा अहमियत थी। इन दोनों नेताओं पर केजरीवाल का बहुत भरोसा भी था। लेकिन, समय के साथ परिस्थितियां बदलती गईं। राज्यसभा सांसद बनने के बाद स्वाति मालिवाल ने उस समय की केजरीवाल सरकार के खिलाफ अभियान चलाया। अब राघव चड्ढा ने बगावती सुर अपना लिए हैं। विश्लेषक यह आशंका भी जता रहे हैं कि पार्टी की अंदरूनी कलह मतदाताओं के बीच पार्टी की विश्वसनीयता पर असर डालती है, जो आने वाले समय में पंजाब में पार्टी की राजनीति पर भी इसका नकारात्मक प्रभाव पड़ सकता है।

FILE

ऐसे बिछड़ते रहे एक के बाद एक बड़े नेता

आम आदमी पार्टी की शुरुआत 2012 में बड़ी हस्तियों के साथ हुई थी। लेकिन, पार्टी राजनीति की ट्रैक पर आगे बढ़ती रही, आप के भीतर के मतभेद और रणनीतिक फैसले कुछ नेताओं को असहज करने लगे। आप के राष्ट्रीय पार्टी तक के सफर में कई बड़े चेहरों की विदाई हुई। प्रशांत भूषण, योगेंद्र यादव, कुमार विश्वास, कपिल मिश्रा ने पार्टी छोड़ दी।

पंजाब चुनाव को लेकर क्या कहते हैं विशेषज्ञ

डेटा एक्शन लैब फॉर इमर्जिंग सोसायटीज (DALES) के को-फाउंडर आशीष रंजन कहते हैं कि अभी आम आदमी पार्टी के दिल्ली से तीन और पंजाब से 7 राज्यसभा सांसद हैं। दिल्ली में अब बीजेपी की सरकार है। दो वर्ष बाद दिल्ली से आप का कोई सांसद राज्यसभा जाएगा, इसकी संभावना न के बराबर है। अभी पार्टी का सारा फोकस पंजाब पर है।

हत्यारे को सुधारना संभव, पर साइबर अपराधी को नहीं: SC

Rajesh.Choudhary
@timesofindia.com

■ **नई दिल्ली:** साइबर अपराध के एक मामले की सुनवाई के दौरान सुप्रीम कोर्ट ने कहा, साइबर अपराधियों के प्रति किसी तरह की नरमी नहीं बरती जानी चाहिए। चीफ जस्टिस सूर्यकांत ने गुरुवार को टिप्पणी की कि एक हत्यारे को भी सुधरने का मौका दिया जा सकता है, लेकिन साइबर अपराधियों को बिल्कुल नहीं छोड़ा जाना चाहिए। CJI सूर्यकांत, जस्टिस जॉयमाल्या बागची और जस्टिस विपुल पंचोली की पीठ उत्तर प्रदेश के सूरज श्रीवास्तव की उस याचिका पर सुनवाई कर रही थी, जिसमें इलाहाबाद हाई कोर्ट के जमानत खारिज करने के आदेश को चुनौती दी गई है। आरोप है कि सूरज ने पार्ट टाइम नौकरी दिलाने के नाम पर शिकायतकर्ता से 6.55 लाख रुपये की ठगी की। जांच में सामने आया कि आरोपी ने पांच बैंक खाते खुलवाए थे, जिनमें ठगी की रकम ट्रांसफर की गई।

जस्टिस नागरत्ना बोलीं, राज्यों को अधीनस्थ नहीं, समकक्ष माने केंद्र

■ NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली

सुप्रीम कोर्ट की जज जस्टिस बीवी नागरत्ना ने शनिवार को केंद्र-राज्य संबंधों पर अहम टिप्पणी करते हुए कहा कि संघीय ढांचा संविधान से संचालित होता है, न कि इस आधार पर कि केंद्र और राज्यों में किस दल की सरकार है। पटना में आयोजित प्रथम डॉ. राजेंद्र प्रसाद स्मृति व्याख्यान में उन्होंने स्पष्ट कहा कि केंद्र को राज्यों को 'अधीनस्थ' नहीं, बल्कि 'समकक्ष इकाइयों' के रूप में देखना चाहिए।

चाणक्य नेशनल लॉ यूनिवर्सिटी में "कॉन्स्टिट्यूशनलिज्म बियॉन्ड राइट्स: व्हाई स्ट्रक्चर मैटर्स" विषय पर बोलते हुए जस्टिस नागरत्ना ने कहा कि राज्य सरकारें संविधान में निर्धारित सीमाओं को छोड़कर केंद्र के अधीन नहीं हैं। इसलिए सत्ता में मौजूद राजनीतिक दलों के आधार पर उनके साथ अलग व्यवहार नहीं किया जा सकता। उन्होंने कहा कि केंद्र-राज्य संबंध संवैधानिक शासन के दायरे में आते हैं और इनमें दलगत मतभेदों या वैचारिक असहमति को अलग रखना होगा। जस्टिस नागरत्ना ने कहा कि किसी भी राज्य के नागरिकों के साथ विकास योजनाओं या प्रशासनिक फैसलों में भेदभाव नहीं हो सकता। राज्यों के प्रति 'पिक एंड चूज' का रवैया संघीय व्यवस्था की भावना के खिलाफ है। संविधान में शक्तियों के बंटवारे का जिक्र कर कहा, राजनीतिक शक्ति किसी एक केंद्र में केंद्रित नहीं हो सकती। संघीय ढांचा केंद्र और राज्यों के बीच अधिकारों का संतुलन बनाता है, जिससे जवाबदेही और संवेदनशील शासन सुनिश्चित होता है।

ये अहम बातें भी कहीं...

- केंद्र-राज्य संबंध दलगत राजनीति नहीं, संविधान से तय होंगे
- राज्यों को अधीनस्थ नहीं, समकक्ष इकाइयों की तरह देखा जाए
- विकास और शासन में किसी राज्य के नागरिकों से भेदभाव नहीं

जयपुर में गंदे पानी से सैकड़ों लोग बीमार

■ **भाषा, जयपुर :** जयपुर के सुशीलपुरा इलाके में संदिग्ध दूषित पेयजल से पिछले एक हफ्ते में सैकड़ों लोग बीमार पड़ गए हैं, जिनमें बच्चे और बुजुर्ग सबसे ज्यादा प्रभावित हैं। इलाके में अनेक लोगों ने उल्टी, दस्त, पेट दर्द, जी मिचलाने और बुखार जैसे लक्षणों की शिकायत की है। सरकारी अस्पताल के प्रभारी डॉ. अनिल मेहता ने बताया कि पिछले तीन दिन में एक जैसे लक्षणों वाले 150 से ज्यादा मरीजों का इलाज किया गया है। वहीं, सिविल लाइंस से विधायक गोपाल शर्मा ने कहा कि समस्या को सुलझाने के प्रयास जारी हैं। स्थानीय लोगों का कहना है कि इस संकट से इलाके का लगभग हर घर प्रभावित है और इसके चलते कई लोग पेयजल के लिए पानी के टैंकरों पर निर्भर हो गए हैं।

कानपुर में झोलाछाप कर रहे थे अवैध किडनी ट्रांसप्लांट

Praveen.Mohta
@timesofindia.com

■ **कानपुर :** कानपुर में अवैध रूप से किडनी ट्रांसप्लांट के मामलों में हुई गिरफ्तारियों ने हर किसी को चौंकाया है। पुलिस इस मामले में अब तक 8 लोगों को गिरफ्तार कर चुकी है। कुछ लोग गाजियाबाद और हापुड़ के हैं। शुक्रवार को पता चला कि किडनी ट्रांसप्लांट की सर्जरी करने वाला मुदस्सर अली सिद्दीकी डॉक्टर नहीं, बल्कि ऑपरेशन थिएटर (OT) का टेक्निशन है। डीसीपी (वेस्ट) एसएम कासिम आबिदी ने बताया कि एक हफ्ते की जांच के बाद लग रहा है कि रैकेट डॉक्टर नहीं बल्कि सहायक स्टाफ चला रहा था।

> किडनी रैकेट से जुड़े मामले में अब तक 6 लोग अरेस्ट किए जा चुके हैं

धांधली में IMA की उपाध्यक्ष भी: कानपुर पुलिस ने बीते सोमवार को दावा किया था कि शहर के आहूजा, प्रिया और मेडलाइफ अस्पतालों में अवैध रूप किडनी ट्रांसप्लांट हो रहा है। इस मामले में इंडियन मेडिकल असोसिएशन (IMA) की उपाध्यक्ष डॉ प्रीति आहूजा, उनके पति डॉ सुरजीत सिंह आहूजा और 2 अस्पताल संचालकों समेत 6 लोगों को गिरफ्तार किया गया। आहूजा दंपती 4-5 लाख रुपये में अपना ऑपरेशन थिएटर किराए पर देता था। पुलिस ने बताया था कि कानपुर में अब तक ट्रांसप्लांट के 40-50 केस मिले हैं। इनमें 7-8 केस आहूजा हॉस्पिटल के हैं। एक अफ्रीकी महिला का भी मार्च में गुर्दा बदला गया था। 28 मार्च की रात आहूजा हॉस्पिटल में मेरठ की पारुल का किडनी ट्रांसप्लांट हुआ था। डोनर बिहार का आयुष था।

कानपुर किडनी कांड में नाम सामने आने के बाद पुलिस शनिवार को डॉक्टर रोहित के इंदिरापुरम के न्यायखंड-वन स्थित उसके घर पहुंची। हालांकि वहां न तो रोहित मिला और न ही परिवार का कोई सदस्य। फ्लैट बंद मिला।

टेलिग्राम ग्रुप से चलता था गिरोह

गाजियाबाद, दिल्ली, मेरठ और लखनऊ से डॉक्टर और सहायक आकर कानपुर में ट्रांसप्लांट करते थे। अस्पताल स्टाफ छुट्टी पर भेजकर कैमरे बंद कर दिए जाते थे। डोनर और रिसीवर की मेडिकल हिस्ट्री नहीं बनती थी। डोनर हमेशा 20-30 साल के युवक होते। रिसीवर 35 से ज्यादा उम्र के होते थे। गिरोह टेलिग्राम ग्रुप से चलता था।

OT टेक्निशन ने खोले राज

पुलिस ने कानपुर से ही दो ओटी टेक्निशन कुलदीप राठव (गाजियाबाद) और राजेश कुमार (हापुड़) को गिरफ्तार किया। दोनों पारुल की सर्जरी में थे। इनको डॉ. रोहित हेड करता था। दोनों 7-8 ट्रांसप्लांट ऑपरेशन में हिस्सा ले चुके हैं। पुलिस ने दोनों को साथ लेकर इस हॉस्पिटल की पहचान मेडिलाइफ के तौर पर की।

जिसने ट्रांसप्लांट सर्जरी की वो सर्जन ही नहीं थे

कुलदीप और राजेश ने पूछताछ में बताया कि उत्तम नगर, दिल्ली का डॉ मुदस्सर अली सिद्दीकी ही ट्रांसप्लांट सर्जरी करता था। जब पुलिस मुदस्सर के घर पहुंची तो उसकी पत्नी ने बताया कि मुदस्सर डॉक्टर नहीं, ओटी टेक्निशन है। केस में एक अन्य आरोपित रोहित भी डॉक्टर नहीं है।

सबूत नहीं : सूत्रों के अनुसार, पुलिस ने ट्रांसप्लांट के 40-50 केस होने का दावा किया है, लेकिन सबूत नहीं मिले हैं। नाम मिलने पर हर डोनर और रिसीवर से अलग-अलग पूछताछ करने के बाद ही तथ्य सामने आ सकेंगे। पुलिस शनिवार को मेडिलाइफ अस्पताल के 2 डॉक्टरों से पूछताछ कर रही थी।

वॉशिंगटन मेयर की रेस में भारतवंशी रिनी संपत

■ **पीटीआई, वॉशिंगटन:** तमिलनाडु में जन्मी रिनी संपत अमेरिकी शहर वॉशिंगटन डीसी के मेयर पद के चुनाव में हिस्सा लेने वाली पहली साउथ एशियन कैंडिडेट बन गई हैं। डेमोक्रेटिक पार्टी की 31 वर्षीय रिनी का चुनाव अभियान 'बुनियादी सुविधाओं' और 'एक नए डीसी' के वादे पर आधारित है। तमिलनाडु के थेनी में जन्मी संपत सात साल की उम्र में अमेरिका आ गई और एक दशक से अधिक समय से वॉशिंगटन डीसी में रह रही हैं।

उन्होंने कहा, हमारे पास जीत की राह है। महज 4 हफ्तों में मैं वॉशिंगटन डीसी के इतिहास में मेयर पद के लिए चुनाव लड़ने वाली पहली दक्षिण एशियाई उम्मीदवार बन चुकी हूं। यही वह उपलब्धि है जो एक सीमित संसाधनों वाला, जन-समर्थित अभियान हासिल कर सकता है। अगर हमारे पास शहर के हर मतदाता तक पहुंचने के लिए संसाधन हों, तो हम क्या नहीं कर सकते हैं।

मेट्रो 9 और मेट्रो 2बी कॉरिडोर तैयार होने के बावजूद इसके उद्घाटन के लिए MMRDA को CM और DCM का समय नहीं मिल पा रहा है। -p3

भीड़ का फायदा उठाकर वृद्ध महिलाओं के गहने चोरी करने वाली चार महिलाओं को डोंगरी नगर पुलिस ने गिरफ्तार किया है। -p5

66
रहा मुंबई का AQI शनिवार को, जो मध्यम है।

32.9
अधिकतम तापमान दर्ज किया गया शनिवार को। दिन में धूप खिली रही।

रेलवे के दावों को NBT ने परखा, 10 से 30 मिनट तक की देरी से चलीं कई लोकल ट्रेनें

रेलवे ने दावा किया है कि मध्य रेलवे पर करीब 92% लोकल ट्रेनें समय पर चल रही हैं, जबकि पश्चिम रेलवे पर 95%। जब NBT ने शनिवार को इसकी पड़ताल की, तो ज्यादातर लोकल देरी से चलती नजर आईं। कहीं सोर्स स्टेशन से ही लेट थीं, तो कहीं आउटर पर रुकी रहीं। बड़ी संख्या में ट्रेनें 10 से 30 मिनट तक लेट चलीं। 11 रिपोर्टर्स की पड़ताल में सामने आया कि 90% ट्रेनें लेट चलीं, जबकि रेलवे का दावा है कि 90% से ज्यादा ट्रेनें समय पर हैं।

90% लोकल वक्त पर: रेलवे
90% ट्रेनें लेट: NBT पड़ताल

सेंट्रल-वेस्टर्न लाइन पर लोकल का समय खराब

Priya.Pandey@timesofindia.com

■ मुंबई: मुंबई की उपनगरीय लोकल ट्रेन सेवा एक बार फिर चर्चा में है। रेलवे के आधिकारिक आंकड़ों के अनुसार, मध्य रेलवे की लोकल ट्रेनों की पंक्चुअलिटी 2025-26 में करीब 92% बताई जा रही है। वहीं, पश्चिम रेलवे की 95% तक। लेकिन इसकी जमीनी हकीकत कुछ और है। रेलवे अधिकारियों के मुताबिक, अगर ट्रेन 5-10 मिनट देर है, तो भी उसे छूटने के दायरे में नहीं गिना जाता है। यही वजह है कि कागजों पर पंक्चुअलिटी बेहतर है। हालांकि इस साल इसे और बेहतर करने की बात कही गई है।

एनबीटी रिपोर्टर ने दोनों जोन के सबअर्बन नेटवर्क को ऑब्जर्व किया, जिसमें पाया गया कि यदि एक ट्रेन लेट होती है, तो स्टेशनों पर भीड़ बढ़ जाती है। नतीजतन, जब वह ट्रेन आती है, तो चढ़ने वालों की संख्या ज्यादा हो जाती है। यदि बीच में AC लोकल आ जाती है, तो भीड़ अधिक हो जाती है।

ट्रेन लेट होने के बड़े कारण

Yatri और m-indicator ऐप पर हाल

न हो लेट 'लाइफलाइन', कोशिश जारी

वर्तमान में कई इन्फ्रास्ट्रक्चर के काम चल रहे हैं। इसको लेकर ट्रैक मेंटेनेंस भी बहुत जरूरी है, कवच का काम भी जारी है, लेकिन लोकल ट्रेनों के लेट होने का हमें खेद है। हम पूरी कोशिश कर रहे हैं कि जल्द से जल्द हमारी सभी सर्विस समय पर चले और यात्रियों को कोई दिक्कत न हो।
- प्रतीक गोस्वामी, जनरल मैनेजर, मध्य रेलवे

हमारी पूरी कोशिश है कि लोकल को समय पर चलाएं। इसके लिए कई इंफ्रास्ट्रक्चर के काम किए जा रहे हैं। उम्मीद है कि हम जल्द से जल्द 90% पंक्चुअलिटी हासिल करेंगे।
- पंकज सिंह, डीआरएम मुंबई सेंट्रल डिवीजन, पश्चिम रेलवे

मध्य रेलवे 90% पंक्चुअलिटी को उत्तम मानती है, लेकिन यात्री 100% किराया भरते हैं। अगर ट्रेन लेट है, तो क्या यात्री 90% ही किराया भरें? बिना बताए कई बार ब्लॉक लिए जाते हैं, इस वजह से भी कई बार ट्रेन कतार में खड़ी हो जाती है। पीक समय में तो अमूमन ट्रेन 30 से 40 मिनट देरी से चलती है।
- जितेंद्र विरो, जनरल सेक्रेटरी, उपनगरी यात्री महासंघ

इंफ्रास्ट्रक्चर डिवलपमेंट के चलते ही पश्चिम रेलवे का टाइम टेबल 95% हासिल हुआ है। लेकिन यदि कुछ वक्त ऐसा होता है, जब लोकल देरी से चलती है, तो उसे सुधारने की आवश्यकता है, क्योंकि लोकल मुंबई की लाइफलाइन मानी जाती है।
- राजेश पंड्या, उपाध्यक्ष महाराष्ट्र रेलवे प्रवासी महासंघ

10 रिपोर्टरों ने लोकल में यात्रा कर जानी हकीकत

26 मिनट देर से रवाना हुई

आसनगांव से CSMT जाने वाली लोकल अपने निर्धारित समय 3:02 बजे की बजाय 3:28 बजे रवाना हुई और 26 मिनट देरी से 5:10 बजे CSMT पहुंची। इसी तरह कसारा से 3:35 बजे रवाना होने वाली लोकल भी 17 मिनट की देरी से चली। टिटवाला से 5:07 बजे रवाना होने वाली फास्ट लोकल पहले 12 मिनट देर से रवाना हुई और बाद में कल्याण और शहाड के बीच करीब 10 मिनट तक एक ही स्थान पर खड़ी रही। -नीरज तिवारी

3:30 की ट्रेन 3:41 पर चली

दोपहर 3:30 की विरार-चर्चगेट लोकल 3:41 पर रवाना हुई यानी लोकल ट्रेन प्लैटफॉर्म से ही 11 मिनट देरी से चली और मरीन लाइंस स्टेशन पर तय समय 4:48 बजे से 13 मिनट लेट 5:01 बजे पहुंची। यह फास्ट लोकल बीच-बीच में स्पीड स्लो होती रही। हालांकि इस दौरान ट्रेन कहीं बीच में नहीं रुकी। - बृजेश त्रिपाठी

20 मिनट की देर से चली 2:57 बजे की तेज लोकल

दोपहर 2:57 की फास्ट लोकल 10 मिनट की देरी से बदलापुर पहुंची। फिर 3:17 बजे CSMT के लिए रवाना हुई। यानी 20 मिनट की देरी से चली। ट्रेन को कल्याण 3:17 बजे आना था, लेकिन पहुंची 3:37 पर। दादर तक ट्रेन ने देरी का फासला 5 मिनट कवर किया। भायखला से निकलने के बाद सैंडहर्स्ट रोड के पास आउटर पर 2 मिनट रुकी रही। फिर धीमी गति की वजह से ट्रेन करीब 4 मिनट रुक गई। CSMT पहुंचने का समय 4:23 है, लेकिन 4:39 पर पहुंची। यानी 16 मिनट लेट थी। -कृष्णा शुक्ला

13 मिनट लेट ट्रेन, पहुंचते-पहुंचते हो गई 19 मिनट

मैंने सीएसएमटी जाने के लिए दादर पहुंचकर 3:38 बजे की लोकल लेना चाहता था, लेकिन डिस्प्ले पर देखा, तो वह 13 मिनट लेट थी। ट्रेन जब दादर आई, तो 17 मिनट लेट हो चुकी थी। भायखला तक 17 मिनट लेट ही बनी रही। लेकिन सीएसएमटी पर 4:14 पर पहुंची। यानी पूरे 19 मिनट लेट। 3:38 की लोकल अक्सर लेट होती है। कई बार डिस्प्ले पर यह दिखाई ही नहीं देता कि कितनी देर में आ रही है, सीधे प्लेटफॉर्म पर आती दिखाई देती है। -महेंद्र गुप्ता

ट्रेन चली समय से, CSMT पहुंची समय से पहले

ठाणे से CSMT के लिए चली दोपहर 3:03 बजे की AC लोकल ट्रेन घाटकोपर अपने निर्धारित समय 03:19 से 5 मिनट पहले पहुंचकर 4 मिनट पहले ही चल दी। यह घाटकोपर से रवाना होने के वक्त कुर्ला पहुंच चुकी थी। जो लोग समय पर स्टेशन पहुंचे होंगे, उनकी AC लोकल मिस हो गई होगी। यह लोकल सायन और माटुंगा स्टेशनों के बीच ट्रैक पर करीब 3 मिनट रुकी रही, फिर 3:30 बजे दादर पहुंची। हालांकि, अपने गंतव्य CSMT पर यह निर्धारित समय से 1 मिनट पहले 3:44 बजे पहुंच गई। -सर्वेश पाठक

15 मिनट लेट आई लोकल, CSMT भी पहुंची देर से

सीएसएमटी की ओर जाने वाली 3:29 बजे की स्लो लोकल ट्रेन विद्याविहार स्टेशन पर 15 मिनट लेट पहुंची। यहां ट्रेन 3:44 बजे पहुंची। ट्रेन में भीड़ कम थी। ट्रेन सामान्य रफ्तार में चलती रही। जब ट्रेन मस्जिद स्टेशन को पार कर गई, तब सीएसएमटी से कुछ देर पहले रुक गई। वहां ट्रेन 1 मिनट रुकी रही। इसके बाद ट्रेन सीएसएमटी पर 4:24 बजे पहुंच गई। जबकि इस लोकल को सीएसएमटी पहुंचने का निर्धारित समय 4:02 बजे है। -गुलजार हुसैन

मुलुंड से 5 मिनट देर से चली, समय पर नहीं पहुंची ट्रेन

टिटवाला से 3:58 बजे रवाना फास्ट लोकल मुलुंड निर्धारित समय से 7 मिनट देरी से यानी 4:48 बजे पहुंची। मुलुंड से आगे बढ़ने के बाद भी ट्रेन की रफ्तार सामान्य नहीं रही। सीएसएमटी पहुंचने से पहले 5:22 बजे मस्जिद बंदर स्टेशन पार करते ही ट्रेन आउटर सिग्नल पर रुक गई। करीब 3 मिनट तक खड़े रहने के बाद ट्रेन दोबारा रवाना हुई। ट्रेन को 5:25 बजे सीएसएमटी पहुंचना था, लेकिन 5:30 बजे प्लैटफॉर्म पर पहुंची। कुल मिलाकर 5 मिनट की देरी दर्ज की गई। -अखिलेश तिवारी

20 मिनट देर से ठाणे स्टेशन आई फास्ट लोकल ट्रेन

ठाणे से सीएसएमटी जाने वाली 4:02 बजे की फास्ट लोकल 20 मिनट की देरी से ठाणे पहुंची। इससे भीड़ बढ़ गई थी। यात्री ऐप के अनुसार, आसनगांव से 3:02 बजे रवाना होने वाली यह ट्रेन 19 मिनट देरी से चली। ठाणे से रवाना होने के बाद ट्रेन घाटकोपर तक तेजी से चली, लेकिन कुर्ला के करीब रफ्तार कम हो गई। कुर्ला पार करने के बाद ट्रेन ने फिर रफ्तार पकड़ ली। 4:22 बजे ठाणे से रवाना होने वाली ट्रेन 5:06 बजे सीएसएमटी स्टेशन पहुंची। -पंकज पांडे

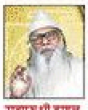
बोरीवली स्टेशन पर लोकल ट्रेनें देर से आईं

बोरीवली में दोपहर 12:36 की ट्रेन 1:10 बजे पहुंची और 1:12 बजे चली। वहां चर्चगेट फास्ट 12:40 की ट्रेन 1:15 बजे पहुंची। 12:48 की फास्ट 1:16 बजे आई और 1:19 पर चली। वसई लोकल 1:05 बजे की थी, 1:18 पर चली। 12:54 की फास्ट 1:20 पर पहुंची। 12:58 AC ट्रेन 1:22 बजे बोरीवली पहुंची, 1:23 पर चली। दादर में एक लोकल 1:39 के बदले 1:56 पर पहुंची। बोरीवली पर 1:18 की विरार 1:25 पर पहुंची। दादर सेंट्रल में 1:53 की कर्जत फास्ट 2:03 बजे पहुंची और 2:05 बजे रवाना हुई। -राजकुमार सिंह

कांदिवली स्टेशन पर देर से आई स्लो लोकल ट्रेन

कांदिवली में 5:54 बजे की बोरीवली-चर्चगेट स्लो लोकल 10 मिनट देर से 6:05 बजे प्लैटफॉर्म 2 पर पहुंची। रेलवे इंडिकेटर और यात्री ऐप में अलग-अलग समय दिखने से भ्रम बना रहा। यात्री ऐप में यह 2 मिनट की देरी से आती दिखी। हकीकत में 10 मिनट बाद 6:05 बजे आई। ट्रेन कांदिवली से चर्चगेट वाया दादर-बांद्रा औसतन 9-10 मिनट लेट रही। दादर पर निर्धारित समय 6:33 बजे की बजाए 7 मिनट देरी से पहुंची। -मनीष झा

एस्ट्रोन्यूमरो मिरर



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

■ **प्रश्न: कुंडली के सप्तम भाव में मंगल का क्या प्रभाव होता है? क्या यह दांपत्य जीवन को विचलित कर देता है?**
-आर्या मेहता

उत्तर: सद्गुरुश्री कहते हैं, सप्तम भाव में स्थित मंगल, मानो दांपत्य के आकाश में एक तीव्र अग्नि-तत्व का संचार कर देता है। यह स्थिति वैवाहिक जीवन को सहजता से अधिक, संघर्ष और परख की भूमि बना देती है। जीवनसाथी के स्वभाव, व्यवहार या रूप-रंग में कहीं न कहीं असंतोष की रेखा उभरती है। यदि मंगल वक्री हो या अशुभ प्रभाव में हो, तो विवाह में विलंब अथवा विघ्न की आशंका जन्म लेती है। यदि वही मंगल मित्र राशि में प्रतिष्ठित हो, तो अग्नि उत्साह और उन्नति का दीपक बन जाती है, जीवनसाथी का सुख मिलता है, व्यवसाय में प्रगति के संकेत प्रकट होते हैं। मंगल की लग्न पर दृष्टि, स्वभाव में तीक्ष्णता और क्रोध की प्रवृत्ति को जन्म देती है। साझेदारी के कार्यों में प्रायः धोखे या असफलता का अनुभव होता है। बार-बार के प्रयासों के बाद ही सफलता का सूर्योदय होता है। यही मंगल, यदि साधक को तकनीकी ज्ञान की दिशा में प्रेरित कर दे, तो वही व्यक्ति अद्भुत उपलब्धियों का अधिकारी बन सकता है, विशेषतः शल्य चिकित्सा जैसे क्षेत्रों में।

■ **प्रश्न: राहु की महादशा कितने वर्षों की होती है? यह शुभ होती है या अशुभ?**
- स्मिता देशमुख

उत्तर: सद्गुरुश्री कहते हैं राहु की महादशा अठारह वर्षों की एक लंबी यात्रा है, एक ऐसा काल, जहां भ्रम और बोध, दोनों साथ-साथ चलते हैं। यदि राहु तृतीय, षष्ठ या एकादश भाव में स्थित हो, तो यह अपने काल में अद्भुत चमत्कारिक फल देता है, बौद्धिक विस्तार, मानसिक दृढ़ता और विचारों की नवीनता का उदय होता है। परंतु इस अवधि में समय-समय पर शुभ और अशुभ का चक्र चलता रहता है। विशेषतः छठा और आठवां वर्ष अधिक चुनौतीपूर्ण होता है। इसके संतुलन हेतु सेवा, दान और विनम्रता, ये तीन दीपक राहु के अंधकार को कम करते हैं। निर्बलों का अपमान करना राहु को और अधिक क्रूर बना देता है, ऐसा प्राचीन मान्यताओं में वर्णित है।

■ **प्रश्न: त्रिक भाव किन भावों को कहते हैं?**
- विनीत कुलकर्णी

उत्तर: सद्गुरुश्री कहते हैं, जन्म कुंडली में छठा, आठवां और बारहवां भाव, ये तीनों मिलकर 'त्रिक भाव' कहलाते हैं, ये जीवन के उन आयामों का प्रतिनिधित्व करते हैं, जहां संघर्ष, रहस्य और मोक्ष के बीज छिपे होते हैं।

■ **प्रश्न: ग्रहों की दृष्टि का निर्धारण कैसे किया जाता है?**
-दीपांशु त्रिपाठी

उत्तर: सद्गुरुश्री कहते हैं, सभी ग्रह अपने से सप्तम भाव को पूर्ण दृष्टि से देखते हैं। इसके अतिरिक्त, गुरु की दृष्टि पंचम और नवम पर होती है, शनि तृतीय और दशम को देखता है, मंगल चतुर्थ और अष्टम को निहारता है, राहु-केतु क्रमशः पंचम और नवम पर प्रभाव डालते हैं।

ज्ञान का पिटारा

यदि कुंडली के षष्ठ भाव में पाप ग्रह स्थित हों, तो वह विरोधियों के षड्यंत्रों को निष्फल कर देता है। ऐसे व्यक्ति पर बाहरी आक्रमण या तांत्रिक प्रभाव न्यूनतम पड़ता है।

इसे भी आजमाइए

यदि जीवन में शारीरिक कष्ट, मान सम्मान की कमी, पदोन्नति में बाधा या धन का अटकाव अनुभव हो, तो सूर्य को लाल मिर्च के बीज युक्त जल से अर्घ्य देना, बुजुर्गों का सम्मान करना और गौ सेवा करना, ये उपाय लाभकारी माने गए हैं।

बात पते की

नवम भाव भाग्य, धर्म और उच्च चेतना का दिव्य द्वार है। यह भाव व्यक्ति के जीवन में उन अदृश्य शक्तियों का प्रतिनिधित्व करता है, जो उसे साधारण से असाधारण की ओर ले जाती हैं। नवम भाव केवल सौभाग्य का संकेत नहीं, बल्कि पूर्व जन्मों के संचित पुण्यों का प्रतिबिंब भी है, जो वर्तमान जीवन में अवसर, संरक्षण और मार्गदर्शन के रूप में प्रकट होते हैं। यह भाव धर्म, दर्शन, आस्था और गुरु-तत्व का अधिष्ठान है। यहां से व्यक्ति की श्रद्धा, उसके नैतिक मूल्य, और सत्य की खोज की प्रवृत्ति देखी जाती है। नवम भाव जीवन की उस यात्रा को दर्शाता है, जहां व्यक्ति केवल भौतिक उपलब्धियों तक सीमित नहीं रहता, बल्कि आत्मिक उन्नति की ओर अग्रसर होता है। यह तीर्थयात्राओं, उच्च शिक्षा, विदेशी यात्राओं तथा ज्ञान-विस्तार का भी सूचक है। जब नवम भाव सुदृढ़ होता है, तब व्यक्ति के जीवन में अदृश्य कृपा का प्रवाह बना रहता है, मानो कोई दिव्य शक्ति उसके प्रत्येक कदम को दिशा दे रही हो। यदि यह भाव दुर्बल हो, तो व्यक्ति को जीवन के मार्ग में भ्रम, आस्था में डगमगाहट और उद्देश्यहीनता का अनुभव हो सकता है। नवम भाव केवल भाग्य का संकेतक नहीं, बल्कि आत्मा के उस गूढ़ आह्वान का प्रतीक है, जो मनुष्य को सत्य, धर्म और परम ज्ञान की ओर उन्मुख करता है।

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

'जैन समाज अल्पसंख्यक दर्जे से बाहर आने पर करे विचार'

लोढ़ा बोले-हिंदू संस्कृति का हिस्सा जैन धर्म

■ NBT रिपोर्ट, मुंबई

महाराष्ट्र सरकार के कैबिनेट मंत्री मंगल प्रभात लोढ़ा ने कहा कि जैन धर्म मूलतः हिंदू संस्कृति का हिस्सा है और जैन समाज को अल्पसंख्यक दर्जे से बाहर आने पर विचार करना चाहिए। उन्होंने कहा कि पूजा पद्धति अलग हो सकती है, लेकिन सांस्कृतिक रूप से सभी एक ही विचारधारा से जुड़े हैं।

मंगल प्रभात लोढ़ा

लोढ़ा ने राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ के संस्थापक केशव बलीराम हेडगेवार की जयंती का जिक्र करते हुए कहा कि उनके विचार आज भी प्रासंगिक हैं और समाज की एकजुटता से ही सशक्त राष्ट्र का निर्माण संभव है। उन्होंने आरोप लगाया कि इतिहास में मुगलों और अंग्रेजों ने 'फूट डालो और राज करो' की नीति अपनाई और आजादी के बाद कांग्रेस ने भी समाज को जाति और धर्म के आधार पर बांटने का काम किया। उन्होंने कहा कि जैन और हिंदू समाज के बीच राजनीतिक कारणों से दूरी बनाई गई। दक्षिण भारत का उदाहरण देते हुए उन्होंने बताया कि जैन समाज की जनसंख्या में कमी आई है। लोढ़ा ने कहा कि इस विषय पर जैन मुनियों और समाज के प्रमुख लोगों से चर्चा जारी है। व्यापक सहमति बनने पर आगे कानूनी प्रक्रिया पर विचार किया जाएगा।

सरकार सख्त, पवित्र पोर्टल के बिना नहीं होगी शिक्षकों की भर्ती

■ **NBT रिपोर्ट, मुंबई:** राज्य में शिक्षक भर्ती प्रक्रिया को लेकर महाराष्ट्र सरकार ने सख्त रुख अपनाया है। हाई कोर्ट की नाराजगी के बाद सरकार ने स्पष्ट कर दिया है कि पवित्र पोर्टल के बिना की गई किसी भी शिक्षक नियुक्ति को मान्यता नहीं दी जाएगी। इसके साथ ही भर्ती प्रक्रिया को पारदर्शी और समयबद्ध बनाने के लिए नई मानक कार्यप्रणाली (एसओपी) लागू कर दी गई है।

> **बिना पवित्र पोर्टल के 2017 के बाद हुई नियुक्तियों की होगी जांच**

स्कूली शिक्षा विभाग की तरफ से जारी जीआर के अनुसार, पवित्र पोर्टल के बिना की गई किसी भी नियुक्ति को मान्यता नहीं मिलेगी। 2017 के बाद हुई सभी ऐसी भर्तियों की जांच के आदेश भी दे दिए गए हैं। निजी, अनुदानित और अंशतः अनुदानित स्कूलों में हुई सभी नियुक्तियों की जांच कराई जाएगी। इसके लिए राज्यभर में तीन सदस्यीय समितियां गठित की जाएंगी, जो 15 मई 2026 तक अपनी रिपोर्ट सरकार को सौंपेंगी। हाल ही में हाई कोर्ट ने कुछ मामलों में यह पाया कि कुछ शैक्षणिक संस्थाओं ने पवित्र पोर्टल को दरकिनार कर शिक्षक भर्ती की और बाद में उसे सही ठहराने की कोशिश की। कोर्ट ने इस पर नाराजगी जताते हुए सरकार को पारदर्शी व्यवस्था लागू करने के निर्देश दिए थे। इसी के बाद सरकार ने यह कड़ा फैसला लिया है। नई एसओपी के तहत अब भर्ती की पूरी प्रक्रिया पवित्र पोर्टल के माध्यम से ही होगी। सभी संस्थाओं को लॉगिन आईडी देना अनिवार्य होगा।

AI Image

2,640 घरों के लिए MHADA को 4 दिन में मिले 6000 आवेदन

मिल रहा है लोगों का अच्छा प्रतिसाद, 29 अप्रैल तक किए जा सकते हैं घरों के लिए आवेदन

■ **NBT रिपोर्ट, मुंबई :** महाराष्ट्र गृहनिर्माण क्षेत्र विकास प्राधिकरण (म्हाडा) के मुंबई बोर्ड के 2,640 घरों की लॉटरी के लिए लोगों का अच्छा प्रतिसाद मिलना शुरू हो गया है। लॉटरी प्रक्रिया शुरू के पांच दिन के भीतर ही म्हाडा को घरों की संख्या से दोगुना आवेदन प्राप्त हो चुका है। वहीं, लॉटरी के लिए रजिस्ट्रेशन की प्रक्रिया पूरा करने वाले 6,006 आवेदकों में से 2,008 लोगों ने डिपॉजिट मनी जमा कर अपनी दावेदारी पक्की कर ली है। जबकि लॉटरी के लिए आवेदन की प्रक्रिया खत्म होने में अब भी 24 दिन का समय बचा है।

AI Image

मुंबई बोर्ड की लॉटरी में अंधेरी, पवई, ताडदेव, चेंबूर, विक्रोली, जुहू, प्रभादेवी, मालाड, घाटकोपर समेत समय इलाकों के घरों को शामिल किया गया है। लोगों का घरों का सपना पूरा करने के लिए लॉटरी में 32.30 लाख रुपये से 6.88 करोड़ रुपये के घरों को लॉटरी में शामिल किया गया है।

पिछली लॉटरी की तुलना में इस बार घरों की कीमत अधिक होने की वजह से लॉटरी की रजिस्ट्रेशन प्रक्रिया को असर पड़ने की उम्मीद थी, लेकिन म्हाडा के घरों की कीमत पिछली लॉटरी से अधिक होने के बावजूद खुले मार्केट से कम ही है। इस वजह से इस बार भी मुंबई बोर्ड के लॉटरी में शामिल होने वाले आवेदकों की संख्या एक लाख के पार जाने की उम्मीद है।

ऐसे करें आवेदन

मुंबई में अपना एक घर होने का सपना देखने वाले आवेदक म्हाडा की वेबसाइट https://housing.mhada.gov.in या मोबाइल ऐप IHLMS 2.0 Integrated Mhada Housing Lottery System के माध्यम से रजिस्ट्रेशन की प्रक्रिया पूरी कर सकते हैं। लॉटरी प्रक्रिया में शामिल होने के लिए आवेदक 29 अप्रैल की रात 11.59 बजे तक आवेदन कर सकते हैं। 15 मई को लॉटरी के नतीजे जारी घोषित किए जाएंगे। वहीं, आवेदकों की सहायता के लिए म्हाडा ने 24 घंटे चलने वाली हेल्प लाइन जारी की है। म्हाडा के अनुसार आवेदक 022-69468100 नंबर पर फोन कर सहायता प्राप्त कर सकते हैं। आवेदकों की सहायता के लिए वेबसाइट पर मार्गदर्शक विडियो अपलोड किए गए हैं।

मीठी नदी की सफाई में देरी, BMC की तैयारियों पर सवाल

बारिश के मौसम में कई इलाके हो जाते हैं जलमग्न

■ NBT, रिपोर्ट, मुंबई: मुंबई में मॉनसून पूर्व मीठी नदी की सफाई इस बार देरी से शुरू होने पर प्रशासनिक तैयारियों पर सवाल उठने लगे हैं। हर साल फरवरी में शुरू होने वाला यह काम इस बार ठेकेदार की नियुक्ति में देरी के कारण अप्रैल तक टल गया। अब मॉनसून से पहले मीठी नदी का काम पूरा करना BMC के सामने बड़ी चुनौती है। BMC के अतिरिक्त आयुक्त अभिजीत बांगर ने मीठी नदी और पूर्व उपनगरों में चल रहे सफाई कार्यों का निरीक्षण किया। उन्होंने बांद्रा-कुर्ला कॉम्प्लेक्स, फनेक्टर ब्रिज, नेचरल उद्यान, अंबानी स्कूल और अन्य फ्लडिंग स्पॉट्स का दौरा कर अधिकारियों को प्राथमिकता से सफाई करने के निर्देश दिए। उन्होंने कहा कि कार्य सिर्फ औपचारिकता न हो, बल्कि स्थायी समाधान की दिशा में होना चाहिए। हालांकि, जमीनी स्तर पर कई खामियां सामने आ रही हैं। विपक्षी कांग्रेस, एमआईएम ने मीठी नदी की सफाई के काम में देरी पर सवाल उठाया है। विपक्षी दलों का कहना है कि सफाई का काम समय पर शुरू नहीं हुआ और कई बड़े नालों के ठेके अब तक लंबित हैं। BMC ने 31 मार्च से गाद निकालने का काम शुरू कर 31 मई तक पूरा करने का लक्ष्य रखा है।

बता दें कि पिछले वर्ष नालों की सफाई के लिए BMC ने बड़े पैमाने पर खर्च किया था। मीठी नदी की सफाई पर 45.5 करोड़ रुपये खर्च किए गए थे। इस साल नदी की सफाई के लिए सिर्फ 28 करोड़ रुपये का प्रावधान किया है।

मीठी नदी की सफाई क्यों है महत्वपूर्ण

2005 में 26 जुलाई को हुई भारी बारिश से सबसे ज्यादा नुकसान मीठी नदी के आसपास के इलाकों में हुआ था। यह नदी विहार झील से पवई झील होते हुए पवई, साकी नाका, कुर्ला, कालीना, वकोला, बांद्रा-कुर्ला कॉम्प्लेक्स, धारावी और माहिम से आगे बढ़ते हुए माहिम खाड़ी से अरब सागर में मिल जाती है। मीठी नदी की लंबाई कुल 18 किमी है। मीठी नदी के किनारे हजारों झोपड़े हैं, जो हर साल नदी में उफान आने पर प्रभावित होते हैं। पिछले साल मॉनसून के दौरान नदी में अचानक पानी बढ़ने के कारण आसपास के लोगों को विस्थापित करना पड़ा था। कुर्ला और जरीमरी परिया में लगभग हर साल मीठी नदी का पानी घुस जाता है, जिसके कारण लोगों को घर खाली करना पड़ता है।

> सफाई फरवरी में शुरू होती तो बेहतर रहता। अब अप्रैल में शुरुआत हुई है, जबकि कई बड़े नालों के टेंडर भी लंबित हैं। ऐसे में समय पर काम पूरा होना मुश्किल दिख रहा है और बारिश में जलभराव की आशंका बढ़ रही है।
>
> -जमीर कुरैशी, नगरसेवक, AIMIM

> अप्रैल तक सिर्फ शुरुआत होना ही चिंता की बात है। अगर मई तक काम पूरा नहीं हुआ, तो कई इलाकों में बाढ़ जैसे हालात बन सकते हैं। ऐसे में इसकी पूरी जिम्मेदारी प्रशासन की होगी।
>
> -अजंता यादव, नगरसेविका, कांग्रेस

तेज रफ्तार कार की टक्कर से राहगीर की मौत

■ NBT रिपोर्ट, मुंबई: 50 वर्षीय हनुमान मिश्रा ने माटुंगा पुलिस स्टेशन में रामकृष्ण सूर्यनारायण के खिलाफ धारा 106(1) के तहत मामला दर्ज कराया है। शिकायत के अनुसार, शुक्रवार सुबह करीब 11:30 बजे चंदावरकर मार्ग स्थित त्रिलोक होटल के सामने मिश्रा ठेले पर केले बेच रहा था। उसी दौरान 65 वर्षीय सोहनचंद कोठवाल उसके ठेले के पास खड़े थे। तभी एक तेज रफ्तार वाहन ने कोठवाल को जोरदार टक्कर मार दी, जिससे वे एक खंभे और ठेले के बीच फंस गए। घटना के बाद शिकायतकर्ता ने तुरंत उन्हें सायन अस्पताल में भर्ती कराया। बाद में परिजनों ने उन्हें दूसरे अस्पताल में शिफ्ट किया, जहां इलाज के दौरान उनकी मौत हो गई। पुलिस के अनुसार, आरोपी रामकृष्ण सूर्यनारायण की लापरवाही से वाहन चलाने के कारण यह हादसा हुआ।

फर्जी जाति प्रमाणपत्र पर पूर्व नगरसेवक घिरा

■ NBT रिपोर्ट, मुंबई: चेंबूर पुलिस ने पूर्व नगरसेवक रमेश कांबले पर फर्जी जाति प्रमाणपत्र के आधार पर चुनाव लड़ने का केस दर्ज किया। 2002 में एससी सीट से जीतने वाले कांबले की जांच में जन्म से ईसाई पाया गया। कास्ट स्क्रूटिनी कमेटी और अदालत ने प्रमाणपत्र अमान्य ठहराया।

आज हार्बर लाइन पर मेगा ब्लॉक

■ NBT रिपोर्ट, मुंबई: रविवार को मध्य रेलवे की हार्बर लाइन पर यात्रियों को भारी असुविधा का सामना करना पड़ेगा। पनवेल और वाशी स्टेशनों के बीच सुबह 11:05 बजे से शाम 4:05 बजे तक अप और डाउन हार्बर लाइन पर मेगा ब्लॉक लिया जाएगा। इस दौरान पनवेल से छत्रपति शिवाजी महाराज टर्मिनस (CSMT) के बीच चलने वाली हार्बर लाइन की सभी सेवाएं पूरी तरह रद्द रहेंगी। इसके अलावा

ट्रांसहार्बर लाइन पर पनवेल से ठाणे के बीच सुबह 11:02 बजे से दोपहर 3:53 बजे तक लोकल सेवाएं बंद रहेंगी। ब्लॉक के दौरान यात्रियों की सुविधा के लिए CSMT से वाशी के बीच विशेष लोकल ट्रेनें चलाई जाएंगी। वहीं ठाणे से वाशी/नेरुल के बीच ट्रांसहार्बर सेवाएं चालू रहेंगी। बेलापुर/नेरुल से उरण के बीच पोर्ट लाइन की सेवाएं भी उपलब्ध रहेंगी। ब्लॉक के दौरान कई लोकल ट्रेनें इन स्टेशनों पर नहीं रुकेंगी। कुछ ट्रेनें दादर या कुर्ला तक ही सीमित रहेंगी, जबकि कोपर और ठाकुर्ली स्टेशनों पर भी लोकल का ठहराव नहीं होगा।

प्रथम पुण्यतिथी

श्रीमती रामेश्वरीदेवी श्रीधर शास्त्री

"जब हम अपने जीवन में अपने सबसे प्यारे व्यक्ति को खो देते हैं तो समय बोझिल होकर रुकने लगता है लेकिन यह महत्वपूर्ण है कि आप अपना और अपने परिवार का ख्याल रखें और बाकी काम साहस के साथ शुरू करें, ताकि उनकी आत्मा को शांति मिले और उन्हें स्वर्ग में स्थान मिले।"

हमारी पूजनीय माताजी श्रीमती रामेश्वरीदेवी शास्त्री (पत्नी स्व. पं. श्रीधर जी शास्त्री)
अपनी ९५ साल की जीवन यात्रा पूरी कर
दिनांक ५ अप्रैल २०२५ को [जयपुर, राजस्थान में] परमपिता परमात्मा से जुड़ गई थी।
माँ आपकी प्रथम पुण्यतिथि पर भावभीनी श्रद्धांजलि अर्पित करते है।

•: शोकाकुल :•

पुत्र-पुत्र वधू	बेटियां - दामाद	पौत्र-पौत्र वधू
स्व सुरेंद्र - सुलोचना	चन्द्रप्रभा - स्व. अरविंद जी	प्रणय - अलका
देवेंद्र - सत्यभामा	डॉ. पद्मजा - डॉ. नगेंद्र जी	प्रद्युम्न - अर्पणा
महेंद्र - स्व. रीटा	प्रतिभा - स्व. राजेश जी	आदित्य - संजना
नरेंद्र - अनुपमा		हर्षवर्धन, जयवर्धन,
उपेंद्र - दीप्ती		यशवर्धन, पुष्पेंद्र

समस्त शास्त्री परिवार

संपर्क: नरेंद्र श्रीधर शास्त्री, मोबाईल - 7977179599, मुंबई

सिर्फ टेंडर रद्द करने से ही काम नही चलेगा: कांग्रेस

■ NBT रिपोर्ट, मुंबई: मुंबई कांग्रेस के प्रवक्ता सुरेशचंद्र राजहंस ने दावा किया है कि कांग्रेस ने बीएमसी में कई घोटाले उजागर किए हैं। इसके बाद 1000 करोड़ के टेंडर रद्द करने पड़े, लेकिन टेंडर रद्द करने से ही काम नहीं चलेगा। बल्कि इसमें शामिल अधिकारियों और नेताओं पर कार्रवाई होनी चाहिए। पूरे मामले की जांच करनी चाहिए और उसे जनता के सामने रखना चाहिए। कांग्रेस प्रवक्ता ने आरोप लगाया कि बीजेपी और शिंदे सेना सिर्फ सत्ता के लिए साथ आए हैं। उन्हें मुंबईकरों के फायदे, मुंबईकरों को अच्छी हेल्थ, पढ़ाई-लिखाई की सुविधाएं, पीने का साफ पानी, अच्छी सर्विस से कोई लेना-देना नहीं है, उन्होंने सिर्फ अपने पसंदीदा ठेकेदारों की जेब भरने और अपने घर भरने का काम किया है। कांग्रेस प्रवक्ता ने कहा कि बीजेपी ट्रांसपेरेंसी की बात कर रही है, लेकिन बीजेपी ही मुंबई का खजाना लूटने में पीछे नहीं है।

बार में ऑर्केस्ट्रा परफॉर्मेंस अशोभनीय नहीं: HC

■ NBT रिपोर्ट, मुंबई: बॉम्बे हाई कोर्ट ने कहा है कि बार और रेस्तरां में ऑर्केस्ट्रा-लाइव म्यूजिक परफॉर्मेंस का लाइसेंस देने की नीति मौजूद है, इसलिए ऐसे परफॉर्मेंस को अशोभनीय नहीं कहा जा सकता है। यह टिप्पणी कर कोर्ट ने नवी मुंबई के सानपाड़ा की कमर्शल बिल्डिंग में स्थित एक बार ऐंड रेस्तरां को ऑर्केस्ट्रा लाइसेंस न देने के विभागीय आयुक्त के आदेश को रद्द कर दिया। कोर्ट ने कहा कि सिर्फ गलत आशंका के आधार पर लाइसेंस के आवेदन को अस्वीकार नहीं किया जा सकता है।

नवी मुंबई के बार को ऑर्केस्ट्रा लाइसेंस का निर्देश

इलाके की 23 को-ऑपरेटिव हाउसिंग सोसायटी और अन्य लोगों ने बार को ऑर्केस्ट्रा लाइसेंस देने पर आपत्ति जताई थी। लोगों का कहना था कि इससे बार मालिक वहां डांस बार शुरू कर सकते हैं। इस आधार पर नवी मुंबई पुलिस कमिश्नर ने ऑर्केस्ट्रा लाइसेंस के आवेदन को अस्वीकार कर दिया था। इसके खिलाफ विभागीय आयुक्त के पास अपील की गई, जिन्होंने कहा कि लाइसेंस देने से कानून-व्यवस्था की समस्या पैदा हो सकती है। दोनों आदेशों को शिवाजी वाघदालकर ने कोर्ट में चुनौती दी। याचिका में कहा गया कि लाइसेंस न देना उनके व्यवसाय करने के अधिकार को बाधित करता है और यह निर्णय भेदभावपूर्ण है। जस्टिस एनजे जमादार ने याचिका पर सुनवाई के बाद कहा कि क्षेत्र में 40 से अधिक बार को ऑर्केस्ट्रा का लाइसेंस दिया गया है। सरकार की कोई नीति नहीं है, जो ऑर्केस्ट्रा का लाइसेंस देने से रोकती हो। मौजूदा याचिकाकर्ता को ईटिंग हाउस और शराब परोसने का लाइसेंस अथॉरिटी द्वारा जारी किया गया है। यह संकेत देता है कि जरूरी पाबंदी के साथ लाइसेंस जारी किया जा सकता है। इस विषय से जुड़ा कानून लाइसेंस जारी करने से नहीं रोकता है।

CM-DCM का समय न मिलने से मेट्रो शुरू नहीं

- मेट्रो 9 और 2बी की डेडलाइन फिर बढ़ी
- अब 6 अप्रैल को किया जा सकता है उद्घाटन

■ NBT रिपोर्ट, मुंबई: मेट्रो 9 और मेट्रो 2बी कॉरिडोर को तैयार हुए दो महीने से अधिक हो चुके हैं। मेट्रो लाइन तैयार होने के बावजूद इसके उद्घाटन के लिए मुंबई महानगर प्रदेश विकास प्राधिकरण (एमएमआरडीए) को मुख्यमंत्री और उप मुख्यमंत्री का समय नहीं मिल पा रहा है। इस वजह से मेट्रो में सफर करने का यात्रियों का इंतजार लंबा होता जा रहा है। कुछ दिन पहले मेट्रो की इन दोनों लाइनों के पहले फेज के उद्घाटन के लिए 3 अप्रैल की तारीख तय की गई थी। अब एक बार फिर डेडलाइन बढ़ गई है। सूत्रों के मुताबिक, अब 6 अप्रैल को उद्घाटन किया जा सकता है। लेकिन एमएमआरडीए की तरफ से कोई आधिकारिक घोषणा नहीं की गई है। एमएमआरडीए भले ही तारीख का ऐलान नहीं कर रहा है, लेकिन सोशल मीडिया पर प्राधिकरण ने मेट्रो की खूबी गिनानी शुरू कर दी है। एमएमआरडीए के एक वरिष्ठ अधिकारी के अनुसार,

मेट्रो 9 और मेट्रो 2बी पर सेवा शुरू करने की उनकी तैयारी पूरी है।

बता दें कि 2025 के अंत में ही दोनों मेट्रो लाइन के पहले फेज को मेट्रो रेलवे सेफ्टी बोर्ड का सर्टिफिकेट मिल चुका था। मेट्रो 2बी के पहले फेज के तहत 5.6 किमी और मेट्रो-9 के पहले फेज के 4.973 किमी के मार्ग पर मेट्रो का संचालन शुरू होना है। मेट्रो लाइन के खुल जाने से उपनगर में रहने वाले यात्रियों की राह आसान होगी।

ADVERTORIAL

बोरिंग? सच में?

...उन्होंने मुझे धीमा होना भी सिखाया। इस तेज़ दुनिया में हम सब कुछ जल्दी-जल्दी देखते हैं, लेकिन महसूस नहीं करते...

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

अगर आपको कभी लगा हो कि म्यूजियम बोरिंग होते हैं, तो हो सकता है आपने उन्हें सही तरह से अनुभव ही नहीं किया हो। मैं भी कभी ऐसा ही सोचती थी। मेरे लिए म्यूजियम का मतलब था धीमी चाल से चलना, चुपचाप दीवारों पर टंगी पेंटिंग्स को देखना और कुछ ही देर में थक जाना। लेकिन यह सोच पूरी तरह बदल गई, उस दिन जब मैं प्राग के बीयर म्यूजियम में गई।

वह अनुभव बिल्कुल अलग था। वहाँ कोई सन्नाटा नहीं था, बल्कि लोगों की हँसी, बातचीत और ग्लासों की टकराहट से भरी एक जीवंत ऊर्जा थी। हवा में हॉप्स और बार्ली की खुशबू थी, जो अपने आप में एक कहानी कह रही थी। मैं एक चेक लेगर का स्वाद लेते हुए यह पढ़ रही थी कि कैसे बीयर सिर्फ एक पेय नहीं, बल्कि इस देश की संस्कृति और इतिहास का हिस्सा रही है। उस समय मुझे पहली बार एहसास हुआ कि सीखना सिर्फ किताबों या औपचारिक जगहों तक सीमित नहीं है। वह स्वाद में भी हो सकता है, खुशबू में भी और अनुभव में भी।

उसी पल मेरे मन में एक विचार आया। शायद म्यूजियम बोरिंग नहीं होते, बल्कि हम उन्हें देखने के तरीके में कहीं कमी रह जाती है। यह विचार मेरे साथ बना रहा और कुछ महीनों बाद विएना में फिर से मेरे सामने आया, जब मैं अपनी बेटी सारा के साथ डिनर कर रही थी।

विएना की शाम और एक नई शुरुआत: उस शाम हम एक छोटे-से रेस्तरां में बैठे थे। दिन भर घूमने के बाद मैं थोड़ी थकी हुई थी और बस आराम करना चाहती थी। तभी सारा ने बहुत सहजता से कहा, "मुझे लगता है कि कल हमें ब्रेकफास्ट छोड़ना पड़ेगा, वरना हमारी लिस्ट पूरी नहीं हो पाएगी।"

मैंने उसकी ओर देखा और मुस्कुरा दी। वह 22 साल की थी, आर्किटेक्चर की फाइनल ईयर में थी और अब उसकी रुचि आर्ट और हिस्ट्री में और भी गहरी होती जा रही थी। हम विएना में थे, एक ऐसा शहर जहाँ हर कोना किसी कहानी से जुड़ा हुआ है। उस दिन हमने शॉनब्रुन पैलेस की भव्यता देखी थी और स्पेनिश राइडिंग स्कूल की खूबसूरती को महसूस किया था। मेरे लिए वह दिन काफी था।

लेकिन सारा के लिए नहीं। उसने अपने फोन पर अगले दिन की प्लानिंग दिखाते हुए कहा, "हम सबसे पहले MAK जाएंगे, फिर कुंस्टहिस्टोरिशेस म्यूजियम और अगर हम तेजी से चलें, तो नेचुरल हिस्ट्री म्यूजियम भी देख सकते हैं।"

उसकी बात सुनकर मैं हँस पड़ी। उसकी ऊर्जा मुझे हैरान भी कर रही थी और खुश भी। मुझे महसूस हुआ कि अब हमारी भूमिकाएँ बदल चुकी हैं। अब वह मुझे नई चीजें दिखा रही थी, मुझे आगे बढ़ा रही थी।

'बोरिंग म्यूजियम' का सच: अगर मैं अपने पुराने दिनों के बारे में सोचूँ, तो महसूस होता है कि मैंने म्यूजियम को कभी सही तरह से समझा ही नहीं। मेरे लिए वे बस एक "करना है" वाली लिस्ट का हिस्सा थे। किसी शहर में गई, नाम सुना, थोड़ा-बहुत देखा और बाहर आ गई। उस अनुभव में न गहराई होती थी, न कोई जुड़ाव। कई बार तो मैं बस घड़ी देखती रहती थी कि कब यह विजिट खत्म हो।

मुझे लगता है कि बहुत से लोग आज भी ऐसा ही सोचते हैं। वे म्यूजियम को एक जरूरी लेकिन उबाऊ पड़ाव मानते हैं और उनकी जगह मार्केट, बीच या कैफे चुनते हैं, जहाँ तुरंत उत्साह मिलता है। इसके मुकाबले म्यूजियम धीमे और शांत लगते हैं, इसलिए लोग उनसे दूरी बना लेते हैं।

लेकिन धीरे-धीरे मुझे समझ आया कि यह नजरिया अधूरा है। म्यूजियम सिर्फ चीजों का संग्रह नहीं होते, वे हमारी कहानियों का घर होते हैं। हर वस्तु के पीछे एक समय छिपा होता है, हर गैलरी एक अनुभव होती है। जब हम रुककर देखते हैं, तो हमें सिर्फ चीजें नहीं, बल्कि उनसे जुड़ी जिंदगियाँ दिखाई देने लगती हैं।

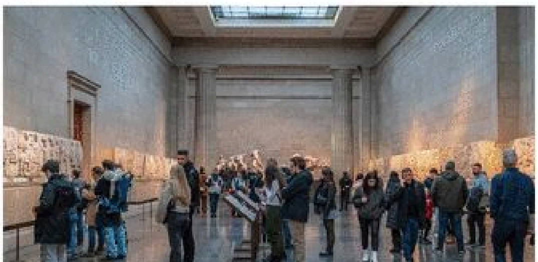
जब हम म्यूजियम को औपचारिक जगह नहीं, बल्कि एक यात्रा की तरह देखने लगते हैं, तो सब बदल जाता है। हम सिर्फ देखते नहीं, महसूस करने लगते हैं। वे हमें सोचने पर मजबूर करते हैं और हमारे अतीत से जोड़ते हैं।

और शायद सबसे अहम बात यह है कि म्यूजियम हमें धीमा होना सिखाते हैं। इस भागती दुनिया में वे हमें रुककर देखने, समझने और गहराई से महसूस करने का मौका देते हैं। तब एहसास होता है कि म्यूजियम बोरिंग नहीं, बल्कि बेहद जीवंत होते हैं।

MAK, जहाँ डिजाइन में जिंदगी बसती है: अगले दिन हमने MAK से शुरुआत की। यह म्यूजियम मेरे लिए एक नया अनुभव था। यहाँ सिर्फ कला नहीं थी, बल्कि यह दिखाया गया था कि डिजाइन हमारी रोजमर्रा की जिंदगी का हिस्सा कैसे बनता है। यहाँ रखे फर्नीचर, टेक्सटाइल्स, पोर्सिलेन और मॉडर्न डिजाइन्स यह बताते थे कि क्रिएटिविटी सिर्फ दीवारों पर टंगी नहीं होती, बल्कि वह हमारे आसपास हर जगह मौजूद होती है।

मुझे वहाँ का डिजाइन लैब सबसे ज्यादा आकर्षक लगा। वहाँ सस्टेनेबिलिटी और भविष्य के लिए नए-नए इनोवेटिव आइडियाज दिखाए जा रहे थे। उस समय मुझे महसूस हुआ कि म्यूजियम सिर्फ अतीत को संभालने की जगह नहीं हैं, वे भविष्य की दिशा भी दिखाते हैं। मैंने सारा को अपने छोटे से नोटबुक में एक आर्ट नोवो लैम्प का स्केच बनाते हुए देखा। उसने कहा, "यह सिर्फ खूबसूरत नहीं है, यह उपयोगी भी है।" उसकी बात सुनकर मुझे लगा कि म्यूजियम को देखने का उसका नजरिया कितना अलग है।

आर्ट और इंसानियत का जुड़ाव: इसके बाद हम कुंस्टहिस्टोरिशेस म्यूजियम पहुँचे। बाहर से ही उसकी भव्यता ऐसी थी कि अंदर जाने से पहले ही एक अलग-सी गंभीरता महसूस होने लगती है। ऊँची इमारत, सजे हुए दरवाजे और भीतर जाते ही संगमरमर की सीढ़ियाँ, गुंबददार छतें और दीवारों पर बनी पेंटिंग्स एक अलग ही दुनिया में ले जाती हैं। कई बार समझ ही नहीं आता था कि इमारत को देखें या उसके भीतर की कला को। अंदर कई महान कलाकारों की कृतियाँ थीं। हर गैलरी में कुछ ऐसा था जो रुकने पर मजबूर करता था। लोग अपने-अपने तरीके से कला को देख और समझ रहे थे। माहौल शांत था, लेकिन उसी शांत माहौल में भावनाएँ भरी हुई थीं।



इसी बीच मेरा ध्यान एक छोटे-से आइवरी कप पर ठहर गया। वह साधारण दिखता था, लेकिन उसमें एक गहराई थी। मैं उसे ध्यान से देखने लगी और सोचने लगी कि यह कितनी लंबी यात्रा तय करके यहाँ पहुँचा होगा, कितनी जिंदगियों का हिस्सा रहा होगा।

तभी सारा ने कहा, "इतना पुराना होकर भी यह कितना जीवित लगता है।" उसकी बात ने मुझे छू लिया। सच में, वह सिर्फ एक वस्तु नहीं थी, बल्कि समय का एक टुकड़ा थी, जिसमें इंसानी स्पर्श और भावनाएँ अब भी मौजूद थीं।

उसी पल मुझे एहसास हुआ कि म्यूजियम हमें सिर्फ अतीत नहीं दिखाते, वे हमें इंसानियत से जोड़ते हैं। वे हमें यह समझाते हैं कि समय बदलता है, लेकिन इंसानी भावनाएँ और कहानियाँ हमेशा जीवित रहती हैं।

नेचुरल हिस्ट्री म्यूजियम का जादू: जब हम नेचुरल हिस्ट्री म्यूजियम पहुँचे, तब तक हमारे पैर थक चुके थे। लेकिन जैसे ही हमने एक विशाल डायनासोर का कंकाल देखा, हमारी थकान जैसे गायब हो गई। वहाँ क्रिस्टल्स थे, फॉसिल्स थे और मीटियोराइट्स थे, जो हमें समय और ब्रह्मांड की विशालता का एहसास कराते थे। बच्चों की उत्सुकता देखकर मुझे लगा कि जिज्ञासा कितनी स्वाभाविक होती है।

मुझे महसूस हुआ कि साइंस म्यूजियम सिर्फ जानकारी देने के लिए नहीं होते, वे हमें हैरान करने के लिए होते हैं।

म्यूजियम, प्रेरणा का स्थान: मैंने एक बार पढ़ा था कि 'म्यूजियो' शब्द ग्रीक "माउसियन" से आया है, जिसका अर्थ है प्रेरणा की देवियों का स्थान। तब यह सिर्फ एक जानकारी लगी थी, लेकिन अलग-अलग म्यूजियम देखने के बाद इसका असली मतलब समझ में आया। म्यूजियम सिर्फ चीजों को संभालकर रखने की जगह नहीं हैं, वे वह स्थान हैं जहाँ विचार जन्म लेते हैं और कल्पना को दिशा मिलती है।

जब हम किसी म्यूजियम में जाते हैं, तो हम सिर्फ अतीत को नहीं देखते, बल्कि उस सोच को महसूस करते हैं जिसने उन चीजों को जन्म दिया। हर पेंटिंग, हर मूर्ति और हर साधारण वस्तु के पीछे एक कहानी और भावना होती है, जो हमें भीतर से छूती है। धीरे-धीरे मुझे एहसास हुआ कि म्यूजियम हमें सिर्फ जानकारी नहीं देते, वे हमें सोचने के लिए प्रेरित करते हैं। कई बार हम वहाँ से जवाब नहीं, बल्कि नए सवाल लेकर निकलते हैं, और शायद यही उनकी खूबसूरती है। म्यूजियम हमें ठहरना सिखाते हैं। वे हमें भागती जिंदगी से थोड़ा अलग ले जाकर चीजों को गहराई से देखने और समझने का मौका देते हैं। शायद इसी वजह से वे सिर्फ देखने की नहीं, बल्कि महसूस करने की जगह होते हैं, जो हमें कहीं न कहीं बदल भी देते हैं।

बदलते हुए म्यूजियम: आज के म्यूजियम पहले जैसे नहीं रहे। पहले म्यूजियम का मतलब होता था शांत हॉल, काँच के पीछे रखी चीजें और "छूना मना है" के बोर्ड। लेकिन अब यह तस्वीर बदल रही है। आज के म्यूजियम ज्यादा जीवंत और अनुभव से भरे हुए हो गए हैं। वे सिर्फ देखने की जगह नहीं, बल्कि महसूस करने और उसमें शामिल होने की जगह बन गए हैं।

अब कई म्यूजियम ऐसे हैं जहाँ आप सिर्फ दूर से नहीं देखते, बल्कि चीजों के साथ जुड़ते हैं। कहीं आप उन्हें छू सकते हैं, कहीं खुद प्रयोग कर सकते हैं, तो कहीं डिजिटल इंस्टॉलेशन्स आपको कहानी का हिस्सा बना देती हैं। इस तरह म्यूजियम अब एकतरफा नहीं, बल्कि एक संवाद बन गए हैं। यह बदलाव उन्हें हर उम्र के लोगों के लिए दिलचस्प बना देता है। बच्चे अब म्यूजियम में बोर नहीं होते, बल्कि उत्साह से खोजते हैं। बड़े भी सिर्फ देखने तक सीमित नहीं रहते, बल्कि सीखने की प्रक्रिया में शामिल हो जाते हैं।

कुछ म्यूजियम इतने मजेदार होते हैं कि सीखना भी खेल जैसा लगता है। कहीं साइंस को खेल-खेल में समझाया जाता है, तो कहीं कला आपको चौंका देती है। इस तरह सीखना बोझ नहीं, आनंद बन जाता है।

आज के म्यूजियम यह समझ चुके हैं कि सिर्फ जानकारी नहीं, अनुभव जरूरी है। इसलिए वे कहानियाँ सुनाते हैं और हमें अपने भीतर खींच लेते हैं। यही वजह है कि अब म्यूजियम सिर्फ एक विजिट नहीं, बल्कि एक याद बन जाते हैं।

एक नया नजरिया: इन सभी अनुभवों ने मुझे यह सिखाया कि म्यूजियम को सिर्फ अतीत से जोड़कर देखना अधूरा नजरिया है। पहले मुझे लगता था कि वे बस इतिहास को सहेजने की जगह हैं, जहाँ हम बीते समय की झलक देखकर लौट आते हैं। लेकिन अब समझ आता है कि वे हमें यह भी दिखाते हैं कि हम आज कहाँ खड़े हैं और आगे कहाँ जा सकते हैं।

म्यूजियम में हम सिर्फ पुरानी चीजें नहीं देखते, बल्कि यह भी समझते हैं कि इंसान ने समय के साथ क्या सीखा और कैसे बदला। कई बार कोई पुरानी कहानी या डिजाइन हमें आज के बारे में सोचने पर मजबूर करता है। इस तरह म्यूजियम अतीत और भविष्य के बीच एक पुल बन जाते हैं। उन्होंने मुझे धीमा होना भी सिखाया। इस तेज दुनिया में हम सब कुछ जल्दी-जल्दी देखते हैं, लेकिन महसूस नहीं करते। म्यूजियम हमें रुकने, देखने और समझने का समय देते हैं।

धीरे-धीरे यह समझ आता है कि देखने और महसूस करने में फर्क होता है। शायद इसी वजह से म्यूजियम सिर्फ एक जगह नहीं, बल्कि एक नजरिया बन जाते हैं, जो हमें दुनिया को और गहराई से देखने की समझ देते हैं।

तो क्या म्यूजियम बोरिंग हैं: अब जब मैं इस सवाल के बारे में सोचती हूँ, तो जवाब साफ है, नहीं। म्यूजियम उतने ही दिलचस्प होते हैं, जितना हम उन्हें बनने देते हैं। बहुत कुछ इस बात पर निर्भर करता है कि हम उन्हें किस नजर से देखते हैं। अगर हम सिर्फ सरसरी नजर से देखकर आगे बढ़ जाएँ, तो शायद वे हमें साधारण लगें, लेकिन अगर हम थोड़ा रुकें और ध्यान से देखें, तो वही म्यूजियम हमें चौंकाने लगते हैं।

म्यूजियम हर बार हमें कुछ नया सिखाते हैं। वे हमें हमारे अतीत से जोड़ते हैं और वर्तमान को समझने में मदद करते हैं। कई बार वे हमारे सोचने का तरीका भी बदल देते हैं। हम धीरे-धीरे छोटी-छोटी चीजों में भी कहानी और अर्थ ढूंढने लगते हैं, और यही उनका असली असर होता है।

अगली बार जब आप यात्रा करें, तो किसी म्यूजियम को नजरअंदाज मत कीजिए। अंदर जाइए, थोड़ा समय बिताइए और ध्यान से देखिए। हो सकता है कि वहाँ आपको ऐसी कहानियाँ मिल जाएँ, जो आपको कहीं और नहीं मिलेंगी, और वही अनुभव आपके सफर को यादगार बना दे।

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

जीवन साथी
दिल का रिश्ता

Kayastha, Manglik (Architect) 5'6/Feb'98 Gaurang Shrivastav, B.Arch Hons., Works at CDA Architects edu fmly seeks good match # 9999865575, 9711636351

वैवाहिक

वधू चाहिए

जाति आधारित

अग्रवाल-बिसा

MCA Baniya Healthy Fit Boy 07/5'7" Wkg MNC Delhi. Father Retd PSU Banker seeks Prof. Qual. girl. 7503871223 (WhatsApp) vivekrajagarwal9@gmail.com

ब्राह्मण

दिल्ली निवासी चतुर्वेदी (मालवीय) ब्राह्मण, 29 वर्षीय, MBA, 12.40 LPA, 5'7" लड़के के लिए वधू चाहिए सभी ब्राह्मण मान्य। # 8327178330, 9870416326

SM4 Handsome Boy, Dec 92, 33/ 5'-10", B.tech IT, 33 LPA, Noida, Divorced (1.5 years), No kids. Seeking educated Hindu General/ Brahmin/ Himachali Bride. 8860554940

जाटव

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

कायस्थ

कायस्थ इंजीनियर, जुलाई 86/5'11, अहमदाबाद निवास एक बहुराष्ट्रीय कंपनी में कार्यरत, वार्षिक वेतन: 6.5 लाख रुपये हेतु सुंदर, योग्य वधू चाहिए वरिष्ठ 30 प्र 0, सम्पर्क 9794840449, 9140853040

क्षत्रिय

EDU Bride 4 H'some Bihari (HYD well Stld) 2nd M, Rajput 41/5'11" MBA well paid BDMgr MAXHUB HYD, Biodata @9490428761.

जनरल

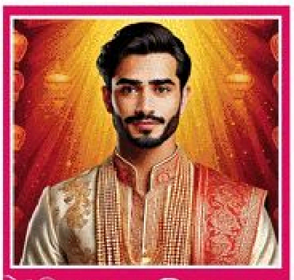
कास्ट नो बार (जाति का कोई बंधन नहीं)

HINDI varma sonar boy / 86/ 5'7" working boy / Vasai early marriage. No Demand. Hindi Cast 8788157756

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 # 9911428311

TO ADVERTISE IN THIS SECTION CALL JITESH DOMINIC: 9867407521



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 : 09819598981 Call : 022-46037166

जाटव

Graduate/ Post Graduate JATAV सुंदर Tall Delhi/NCR Based लड़की हेतु Well Settled Boy Need BHP Whatapp करें बिचोला Rakesh # 9213958366

वाल्मीकि

VALMIKI b'ful girl Oct. 97/5" Wheaties M.Com. D b'ed accountant pvt. sector seeks Edu. wrkg. Govt./pvt. Srvc mrrg beuro execus 9899662251

सलाह

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

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

समुदाय के आधार पर

अग्रवाल

SINGHAL Noida based girl b'ful slim brilliant LLM(NLU Jodhpur)wrkg social auditor Mar'98/5'5". Highly qlfd fmly of CAs & Drs. seeks well stld Agarwal boy W'ap: 9837126640

राजपूत

SMF Cultured Rajput Girl BCA MCA 1994/5'4" working with Hashedine, 28LPA Gurgoan seeks reputed rajput fmly Boy Delhi+Ncr.9217903797

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

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: 9769865822

वर चाहिए - राष्ट्रीयता आधारित

एनआरआई/ ग्रीन कार्ड

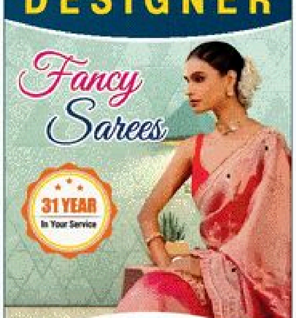
JAIN 28, 5'7" B'ful S/W Eng. wkg Meta Newyork 1.80 CR (Ft ENT Dr.) seeks US bsd w'stld w'edu gud looking boy Upper cast no bar 9301550045

TO ADVERTISE IN THIS SECTION CALL JITESH DOMINIC: 9867407521

विवाह विशेष

TIMES interact
Connecting People, Connecting Needs.
READER ENGAGEMENT INITIATIVE

DESIGNER
Fancy Sarees



(NO BRANCHES)
COLLECTION RANGE IN
• Embroidery Sarees • Upaada Silk • Banarsi Weaves • Silk Kota • Cotton Sarees • Kota Sarees • Tissue Kota • Summer Crepe • Row Mango Silk • Super Net • Chanderi Silk • Kathmandu Silk • Chapa Silk • Kataan Silk • Tissue & appliqué magic in 4 stunning colours!
Shop No 7/B, 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

शादी की तैयारियों में कई ऐसे पहलू होते हैं, जिनके लिए पहले से प्लानिंग करना बेहद जरूरी होता है। इनमें दुल्हन का हेयर स्टाइल और हेयर कलर भी अहम भूमिका निभाते हैं। भले ही बाल चुनरी के अंदर ढके हों, लेकिन दुल्हन के पूरे श्रृंगार में उनकी खास अहमियत होती है। इनके बिना दुल्हन की सजावट अधूरी सी लगती है।

दुल्हन का लुक निखार देगा, ब्राइडल ड्रेस व हेयर कलर का परफेक्ट मैच

PIC: ISTOCK

Amul.Rastogi@timesofindia.com

पहली नजर में भले ही हेयर कलर जरूरी नहीं मालूम पड़ता हो, लेकिन हेयर और मेकअप दुल्हन के श्रृंगार का जरूरी हिस्सा होता है। इसके परफेक्ट होने से दुल्हन को अपने जीवन के सबसे अहम दिन लोगों का सामना आत्मविश्वास से करने का बल मिलता है। हालांकि कई लोगों का कहना है कि आपका नेचुरल हेयर कलर सबसे अच्छा रहता है, लेकिन बालों को नया कलर देने से आप अपनी तैयारियों को अनोखा ट्विस्ट दे सकती हैं।

शादी के मौके पर दुल्हन कई तरह की प्लानिंग में बिजी होती हैं। महीनों पहले से ही अपनी वेडिंग ड्रेस, मेकअप, अपना हेयरस्टाइल यानि अपने पूरे लुक पर काम कर रही होती हैं। ऐसे में जब बात अपने लुक को ग्लैमरस बनाने की आती है, तो अपनी ड्रेस के हिसाब से बालों को हाइलाइट करवा सकती हैं। ऐसे में आपको अपने ड्रेस के कलर को समझते हुए बालों का रंग डिसाइड कर सकती हैं। हो सकता है कि देखने वाला हर व्यक्ति इस बदलाव को न समझ पाए, लेकिन बालों को दिया गया आपको यह टच चार चांद लगा देने वाला साबित होगा।

ऐसे में जो सवाल उठता है कि आपके कलर के कौन से ऑप्शन मौजूद हैं। साथ अगर कलर समझ नहीं भी है, तो आप अपने मेकअप आर्टिस्ट की मदद ले सकती हैं। साथ ही अगर आपको हेयर कलर को लेकर कोई संदेह है, तो उसे आप उनके साथ डिस्कस करके दूर कर सकती हैं। ताकि जब आप हेयर कलर लगाकर स्टेज पर जाएं, तो आपका लुक देखकर लोग हैरान रह जाएं। हालांकि यह एक दिन की बात नहीं होती है किसी फैसले से पहले आपको कई बातों को अमल में लाना होता है, जैसे कि आपके ड्रेस और पर्सनैलिटी पर यह कितना जंचेगा। इसलिए इस ओर भी आपको समय देना चाहिए। आइए, इसे बारे में पूरी जानकारी हासिल करते हैं।

रेड ड्रेस पर खूबसूरत लगेगा ऐश ब्राउन कलर

अमूमन दुल्हन के शादी के जोड़े का रंग लाल ही होता है। ऐसे में अगर आप भी शादी पर कोई रेड कलर की ड्रेस या फिर लहंगा पहन रही हैं, तो आप अपने बालों को आगे के हिस्से पर ऐश ब्राउन हाइलाइट करवा सकती हैं। यह कलर एथनिक या फिर रेड कलर की ड्रेस पर काफी अच्छा लगता है। साथ ही, यह हेयर कलर ब्लैक कलर की ड्रेस कॉम्बिनेशन पर भी अच्छा लगता है। यह कलर आप किसी भी ब्यूटी पार्लर में जाकर आसानी से करवा सकती हैं।

छोटे बालों पर कमाल का लगता है कारमेल

ऐश ब्राउन कलर के अलावा, आप अपने बालों पर कारमेल हाइलाइट भी करवा सकती हैं। यह कलर आगे के शॉर्ट बालों पर बहुत अच्छा लगेगा। इस बात का ध्यान रखें कि कारमेल कलर के दो शेड्स होते हैं, जो बालों को एक हाइलाइट लुक देते हैं। इसमें ब्रेड लुक्स से अपने हेयरस्टाइल को एक नया ट्विस्ट दिया जा सकता है। यह कलर आपके बालों को ना सिर्फ खूबसूरत लुक देगा, बल्कि आपके चेहरे पर भी अच्छे लगेंगे। इसपर आप रेड या फिर ब्राउन कलर की साड़ी या लहंगा कैरी कर सकती हैं।

ब्राउन से दुल्हन को मिलेगा खूबसूरत और नेचुरल लुक

बाजार में बालों को रंगने के लिए कलर्स में ढेरों विकल्प मौजूद हैं। लेकिन अगर आप अपने बालों को खूबसूरत और नेचुरल लुक देना चाहती हैं, तो आपके लिए ब्राउन कलर या हाइलाइट बेस्ट ऑप्शन है। यह कलर आपके बालों को एक क्लासी लुक देगा। (साइड ब्रेड लुक्स से दें अपने हेयरस्टाइल को एक स्टाइलिश ट्विस्ट) अगर आपके बाल डार्क ब्लैक रंग के हैं, तो उनमें ब्राउन के शेड्स काफी अच्छे और आकर्षक लगते हैं। अगर आप खुद से ये चीजें चूज कर रही हैं तो इससे पहले एक्सपर्ट की राय जरूर ले लें।

बरगंडी कलर से मिलेगा अलग सा इफेक्ट

आमतौर पर दुल्हन का ब्राइडल वियर रेड कलर का होता है लेकिन अगर आपका ब्राइडल वियर रेड कलर से हटकर है यानि अगर आप गोल्डन या सिल्वर कलर का लहंगा पहन रही हैं, तो आप अपने बालों पर बरगंडी हाइलाइट करवा सकती हैं। क्योंकि बहुत-सी महिलाएं ऐसी भी होती हैं, जिन्हें बालों पर डार्क हेयर हाइलाइट करवाना पसंद नहीं होती है। अगर वह फिर भी अपने बालों को कुछ डिफरेंट लुक देना चाहती हैं, तो आप अपने बालों पर बरगंडी कलर की हाइलाइटर करवा सकती हैं। यह कलर ना सिर्फ आपके बालों पर खूबसूरत लगेगा बल्कि आपको एक डिसेंट-सा भी लुक देगा। इसलिए आप अपने बालों पर यह कलर करवा सकती हैं क्योंकि यह छोटे और बड़े दोनों तरह के बालों पर अच्छा लगता है। सही मायने में शादी एक ऐसा लम्हा होता है, जिसे हर कोई अपने अंदाज में खास बनाना चाहता है। इसलिए आप नई चीजों को एक्सप्लोर कर सकते हैं। सही कॉम्बिनेशन आपके लुक को निखार देगा और लोग आपकी तारीफ करते नहीं थकेंगे।

कलर करने से पहले दुल्हन इन बातों का रखें ध्यान

- दुल्हन के लिए हेयर कलर चुनना सिर्फ एक ब्यूटी फैसला नहीं, बल्कि पूरे ब्राइडल लुक को निखारने का अहम हिस्सा होता है। इसलिए सही हेयर कलर चुनते समय कुछ जरूरी बातों का ध्यान रखना बेहद जरूरी है।
- सबसे पहले अपनी स्किन टोन को समझें। फेयर स्किन पर वॉर्म ब्राउन, गोल्डन या बरगंडी शेड्स अच्छे लगते हैं, वहीं गेहुआं या डस्की स्किन टोन पर चॉकलेट ब्राउन, कॉपर या महरून शेड्स ज्यादा निखरते हैं। इसके अलावा, अपनी ब्राइडल ड्रेस के रंग और स्टाइल को ध्यान में रखकर ही हेयर कलर चुनें, ताकि पूरा लुक संतुलित और आकर्षक लगे।
- दूसरी अहम बात है हेयर क्वालिटी। अगर बाल पहले से डैमेज या ड्राय हैं, तो हार्श केमिकल वाले कलर से बचना चाहिए और अमोनिया-फ्री या हर्बल ऑप्शन चुनना बेहतर होता है। शादी से ठीक पहले कलर करने की बजाय कम से कम 10-15 दिन पहले हेयर कलर करवा लें, ताकि जरूरत पड़ने पर टच-अप किया जा सके।
- साथ ही, बहुत ज्यादा एक्सपेरिमेंट करने से बचें। ट्रेंड्स के बजाय ऐसे शेड्स चुनें जो आपके नेचुरल लुक को एन्हांस करें। पहली बार कलर कर रही हैं, तो प्रोफेशनल की सलाह लेना ज्यादा सुरक्षित रहता है।
- अंत में, पैच टेस्ट जरूर करें और सही हेयर केयर रूटीन अपनाएं, ताकि शादी के दिन आपके बाल न सिर्फ खूबसूरत दिखें, बल्कि हेल्दी और शाइनी भी नजर आएं।

बालों को कलर करने से पहले ऐसे करें सही तैयारी

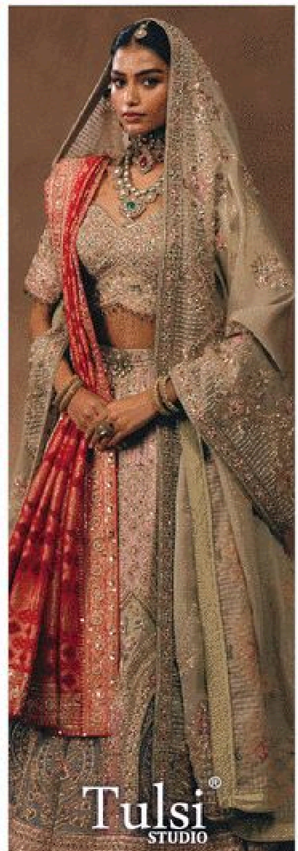
घर पर बालों को कलर करना आसान जरूर लगता है, लेकिन बेहतर रिजल्ट के लिए सही तैयारी बेहद जरूरी होती है। जब भी हेयर कलर खरीदें, तो चुने गए शेड का एक अतिरिक्त पैक जरूर लें। अक्सर बालों की लंबाई और घनत्व का सही अनुमान लगाना मुश्किल होता है, जिससे एक पैक कम पड़ सकता है। ऐसी स्थिति में बालों का रंग असमान दिखने लगता है। इस परेशानी से बचने के लिए पहले से ही अतिरिक्त पैक रखना समझदारी है, ताकि जरूरत पड़ने पर दोबारा कलर करके एकसमान लुक पाया जा सके।

कलर करने से पहले बालों की स्थिति पर भी ध्यान दें। बाल बहुत ज्यादा गंदे या बहुत ज्यादा साफ न हों, हल्के ऑयली बालों पर कलर बेहतर तरीके से सेट होता है। इसके अलावा, कलर लगाने से पहले पैच टेस्ट जरूर करें, ताकि किसी तरह की एलर्जी या रिएक्शन से बचा जा सके। पुराने कपड़े पहनें और कंधों पर तौलिया रखें, ताकि दाग-धब्बों की चिंता न रहे।

कलर को सही तरीके से मिक्स करना और निर्देशों के अनुसार समय देना भी उतना ही जरूरी है। जल्दीबाजी में कलर धोने या ज्यादा देर तक छोड़ने से परिणाम प्रभावित हो सकते हैं। सही तैयारी और सावधानी के साथ किया गया हेयर कलर न केवल आपके लुक को निखारता है, बल्कि आपको एक प्रोफेशनल फिनिश भी देता है।

SubhLagan
A BOND OF TRUST

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



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

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

CCI NG 3.7 Product: NBTMumbaiBS PubDate: 05-04-2026 Zone: Mumbai Edition: 1 Page: NBTMDEVI User: cci Time: 04-04-2026 23:01 Color:

CM ने की अपील, सुनेत्रा पवार को निर्विरोध जिताएं

कैंडिडेट उतारने के मूड में है कांग्रेस, सुनेत्रा ने उद्धव से की बात

■ NBT रिपोर्ट, मुंबई : मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस ने सभी राजनीतिक दलों से अपील की है कि वे बड़े दिल का परिचय देते हुए सुनेत्रा पवार को निर्विरोध चुने जाने का समर्थन करें, लेकिन कांग्रेस ने साफ कर दिया है कि वह उम्मीदवार उतारेगी। इस सिलसिले में सुनेत्रा पवार ने शनिवार को उद्धव ठाकरे से बात की है। दूसरी ओर, कांग्रेस प्रदेश अध्यक्ष हर्षवर्धन सपकाल ने स्पष्ट किया है कि पार्टी बारामती और राहुरी दोनों उपचुनाव में पार्टी अपने उम्मीदवार उतारेगी। एक-दो दिनों में इस पर फैसला लिया जाएगा। दोनों सीटों पर 23 अप्रैल को मतदान होगा, जबकि मतगणना 4 मई को होगी।

शनिवार को नागपुर में मुख्यमंत्री फडणवीस ने पत्रकारों से बात करते हुए कहा कि अजित पवार के आकस्मिक निधन से बारामती सीट रिक्त हुई है। ऐसे में संवेदनशीलता और राजनीतिक परंपरा का पालन करते हुए उनकी पत्नी सुनेत्रा पवार को निर्विरोध चुना जाना चाहिए। उन्होंने याद दिलाया कि आरआर पाटील के निधन के बाद उनकी पत्नी सुमन पाटील को भी सर्वदलीय सहमती से निर्विरोध चुना गया था। बताया जा रहा है कि सुनेत्रा पवार 6 अप्रैल को नामांकन दाखिल कर सकती है। उन्होंने इस चुनाव को निर्विरोध कराने के लिए उद्धव ठाकरे से भी फोन पर बातचीत की है।

देवेंद्र फडणवीस

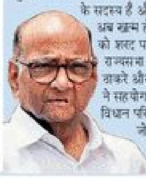
सुनेत्रा पवार

राहुरी में VBA ने उम्मीदवार घोषित किया

राहुरी विधानसभा उपचुनाव में प्रकाश आंबेडकर की वंचित बहुजन आघाडी (VBA) ने आदिवासी युवा कार्यकर्ता अनिल जाधव को चुनाव मैदान में उतारा है। जाधव को गरीब, मजदूर और वंचित वर्गों के मुद्दों के लिए लगातार संघर्ष करने वाले जुझारू कार्यकर्ता के रूप में जाना जाता है। पार्टी ने उनके सामाजिक कार्यों को देखते हुए उन्हें उम्मीदवार बनाया है।

विधान परिषद में उद्धव का समर्थन करेंगे पवार

■ NBT रिपोर्ट, मुंबई: राज्यसभा के चुनाव में शरद पवार को महाविकास आघाडी के नेताओं ने समर्थन दिया था। इस पर महाविकास आघाडी नेताओं का शरद पवार ने आभार प्रकट किया। खासकर, उद्धव ठाकरे को धन्यवाद देते हुए पवार ने कहा कि आने वाले दिनों में राज्य में विधान परिषद के चुनाव है। इस चुनाव में वे उद्धव ठाकरे का समर्थन करेंगे या फिर वे जिसे उम्मीदवारी देंगे, उसे हमारी पार्टी समर्थन देगी। गौरतलब है कि अगले महीने महाराष्ट्र विधान परिषद की 9 सीटों पर चुनाव होंगे। वर्तमान में उद्धव ठाकरे विधान परिषद के सदस्य है और उनका कार्यकाल अब खत्म हो रहा है। शनिवार को शरद पवार ने कहा कि मुझे राज्यसभा भेजने के लिए उद्धव ठाकरे और महाविकास आघाडी ने सहयोग किया। भविष्य में विधान परिषद के चुनाव ठाकरे जो भी उम्मीदवार देंगे, हम उसका समर्थन करेंगे।



6 महीने बाद ठेकेदार के खिलाफ FIR हुई दर्ज

■ NBT रिपोर्ट, मुंबई : कुर्ला पूर्व स्थित बिल्डिंग नंबर 72, राघव पारिजात में काम करने वाले मजदूर राजू भारती (32) की मौत के छह महीने बाद उसकी पत्नी ने गोरखपुर से मुंबई आकर कंस्ट्रक्शन ठेकेदार दिलीप विश्वास के खिलाफ गैर-इरादतन हत्या का मामला दर्ज कराया है। कुशीनगर की रहने वाली राजू की पत्नी संध्या देवी ने नेहरू नगर पुलिस स्टेशन में ठेकेदार पर लापरवाही बरतने का आरोप लगाया है। उनका कहना है कि ठेकेदार ने मजदूरों को हेलमेट उपलब्ध नहीं कराए थे। यदि सुरक्षा उपकरण दिए गए होते तो उनके पति की जान बच सकती थी।

गोरखपुर से मुंबई आकर मजदूर की पत्नी ने कराया केस

एफआईआर के अनुसार, 18 नवंबर, 2025 को पीड़िता के देवर ने फोन कर जानकारी दी थी कि राघव पारिजात बिल्डिंग में काम के दौरान 10वीं मंजिल से लोहे की प्लेट राजू के सिर पर गिर गई। गंभीर रूप से घायल राजू को राजावाड़ी अस्पताल में भर्ती कराया गया, जहां डॉक्टरों ने उसे मृत घोषित कर दिया। इसके बाद मृतक का शव गोरखपुर भेज दिया गया था। पीड़िता सदमे में होने के कारण पहले मुंबई नहीं आ सकी।

E-वीइकल बेचने वाली प्राइवेट कंपनियों की चांदी, सरकार दे रही प्रोत्साहन

■ NBT रिपोर्ट, मुंबई: राज्य में इलेक्ट्रिक वाहनों के उपयोग को बढ़ावा देने और पर्यावरण अनुकूल परिवहन को प्रोत्साहित करने के लिए महाराष्ट्र सरकार ने बड़ा फैसला लिया है। परिवहन मंत्री प्रताप सरनाईक ने कहा कि महाराष्ट्र इलेक्ट्रिक वाहन नीति-2025 के तहत विभिन्न कंपनियों और शहरी परिवहन उपक्रमों को प्रोत्साहन राशि वितरित करने को मंजूरी दी गई है। सरकार ने ई-वाहनों की मांग बढ़ाने के लिए प्रमुख वाहन निर्माताओं को अनुदान दिया है। इसके तहत बजाज ऑटो लि., महिंद्रा इलेक्ट्रिक मोबिलिटी लि. और Buler मोटर्स प्राइवेट लि. को तीन पहिया वाहनों के लिए कुल 2.51 करोड़ रुपये से अधिक की सहायता दी गई है।

सरकार ने प्रमुख वाहन निर्माताओं को दिया अनुदान

वहीं, सार्वजनिक परिवहन को मजबूत करने के लिए BEST (मुंबई), नागपुर, पुणे, कल्याण-डोंबिवली, नवी मुंबई और ठाणे के परिवहन उपक्रमों को मिलाकर 4.55 करोड़ रुपये का फंड दिया गया है।

लिस्ट में ये नाम भी शामिल

इसके अलावा Ather एनर्जी प्रा. लि., TVS मोटर कंपनी और चेतक टेक्नोलॉजी समेत अन्य कंपनियों को ई-दोपहिया और ई-तीन पहिया वाहनों के लिए 4.45 करोड़ रुपये से अधिक की प्रोत्साहन राशि दी जाएगी। सरकार ने स्पष्ट किया कि यह फंड 2025-26 के बजट से जारी किया गया है, जबकि 2026-27 के लिए 246 करोड़ का प्रावधान रखा गया है।

राष्ट्रीय कौशल प्रतियोगिता में महाराष्ट्र का परचम

■ NBT रिपोर्ट, मुंबई : राष्ट्रीय कौशल प्रतियोगिता में महाराष्ट्र के विद्यार्थियों ने शानदार सफलता हासिल करते हुए महाराष्ट्र ने 4 स्वर्ण, 8 रजत और 5 कांस्य पदक सहित कुल 17 पदक जीते हैं। अब सितंबर में चीन के शंघाई में आयोजित वर्ल्ड स्किल्स प्रतियोगिता में विजेता भाग लेंगे। पदक विजेताओं को केंद्रीय कौशल विकास मंत्री (स्वतंत्र प्रभार) जयंत चौधरी सम्मानित किया।

महाराष्ट्र ने 4 स्वर्ण, 8 रजत और 5 कांस्य पदक जीते

राज्य के सभी पदक विजेताओं का स्वागत करते हुए राज्य के कौशल विकास मंत्री मंगल प्रभात लोढ़ा ने कहा कि यह उपलब्धि उत्कृष्टता और समर्पण का प्रतीक है। सभी पदक विजेताओं को अब नेशनल स्किल डिवेलपमेंट कॉरपोरेशन द्वारा उन्नत प्रशिक्षण दिया जाएगा सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन करने वाले प्रतिभागी शंघाई में आयोजित वर्ल्ड स्किल्स प्रतियोगिता में भारत का प्रतिनिधित्व करेंगे।

मंत्री मंगल प्रभात लोढ़ा ने विद्यार्थियों को बधाई देते हुए कहा कि कौशल प्रशिक्षण केवल रोजगार के लिए ही नहीं, बल्कि राष्ट्र निर्माण की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम है।

मुंबई में तेली समाज का भव्य सम्मेलन, 4 हजार लोग जुटे

NBT रिपोर्ट, मुंबई : (तेली) साहू समाज समिति, मुंबई ने कांदिवली के वृंदावन हॉल में महिला सम्मेलन, युवक-युवती परिचय सम्मेलन और होली मिलन समारोह का आयोजन किया। समाज सेवा के लिए बीजेपी मीडिया प्रभारी व महासभा के प्रदेश महामंत्री बिपिन गुप्ता को सम्मानित किया गया।

अध्यक्ष गिरजा शंकर गुप्ता के नेतृत्व में हुए कार्यक्रम में करीब 4,000 लोग शामिल हुए। संचालन डॉ. दिनेश गुप्ता, रामाशीष गुप्ता, उमाशंकर गुप्ता और प्रदीप गुप्ता ने किया।

कार्यक्रम में रतीलाल गुप्ता, एस.पी. गुप्ता, कुसुम गुप्ता, संतोष गुप्ता, नरेंद्र नवल तेली, डॉ. राधेश्याम गुप्ता, सीमा गुप्ता, रेखा गुप्ता, बाबाजी व सुनील गुप्ता मौजूद रहे। डॉ. कुसुम दिनेश गुप्ता के नेतृत्व में परिचय सम्मेलन भी आयोजित हुआ।

एयरलाइंस की गलती, फिर भी टिकट के लिए 24 हजार मांगे

■ पेज 1 से आगे

एयरलाइन स्टाफ की लापरवाही के कारण महिला की फ्लाइट छूट गई। इसके बाद महिला से दूसरी फ्लाइट के लिए टिकट के रूप में 24 हजार रुपये के भुगतान के लिए कहा गया। इसके लिए महिला तैयार नहीं हुई और वापस घर आ गई। कुछ दिनों बाद महिला ने 6095 रुपये की दूसरी टिकट बुक की और एयरलाइन से अपनी पुरानी और नई टिकट की रकम यानी कुल मिलाकर 12,653 रुपये मांगे, जिसका भुगतान करने से इनकार कर दिया, इसलिए महिला ने आयोग में शिकायत की।

एयरलाइन और स्टाफ को देखने वाली कंपनी ने आयोग की पीठ के सामने कहा कि महिला एयरपोर्ट पर लेट पहुंची थी, इसलिए फ्लाइट छूटी थी। मगर आयोग ने केस के तथ्यों के मद्देनजर कहा कि महिला को बिना कारण के एक काउंटर से दूसरे काउंटर पर दौड़ाया गया था। महिला के देरी से आने को लेकर कंपनी सबूत पेश करने में विफल रही है। फ्लाइट छूटने में महिला की गलती थी, इसके भी सीसीटीवी और इलेक्ट्रॉनिक सबूत पेश नहीं किए गए है। पूरे केस में सेवा की कमी और अनुचित व्यापार व्यवहार उभरा है। इस प्रकार आयोग ने न सिर्फ महिला को मुआवजे का हकदार माना, बल्कि 5 हजार रुपये मुकदमे के खर्च के रूप में देने को कहा।

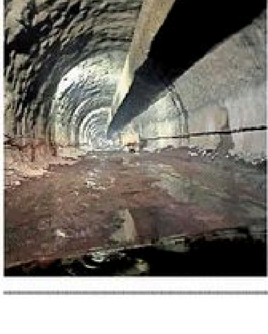
आयोग ने महिला को क्यों माना मुआवजे का हकदार

NBT Lens खबरों के अंदर की बात

आयोग ने सुनवाई में पाया कि वैध टिकट होने के बावजूद महिला को घर लौटने के लिए मजबूर किया गया, जो एयरलाइन स्टाफ द्वारा उचित सेवा प्रदान न करने का परिणाम थी। इससे महिला को मानसिक पीड़ा, तनाव और असुविधा का सामना करना पड़ा। महिला को दोबारा टिकट खरीदने के लिए अतिरिक्त पैसे खर्च करने पड़े है, इसलिए वह मुआवजे की हकदार है।

5 किमी तक बना दी बुलेट ट्रेन की सुरंग

न्यू ऑस्ट्रियन टनलिंग मेथड से हुई खुदाई, 21 किलोमीटर लंबी बननी है सुरंग

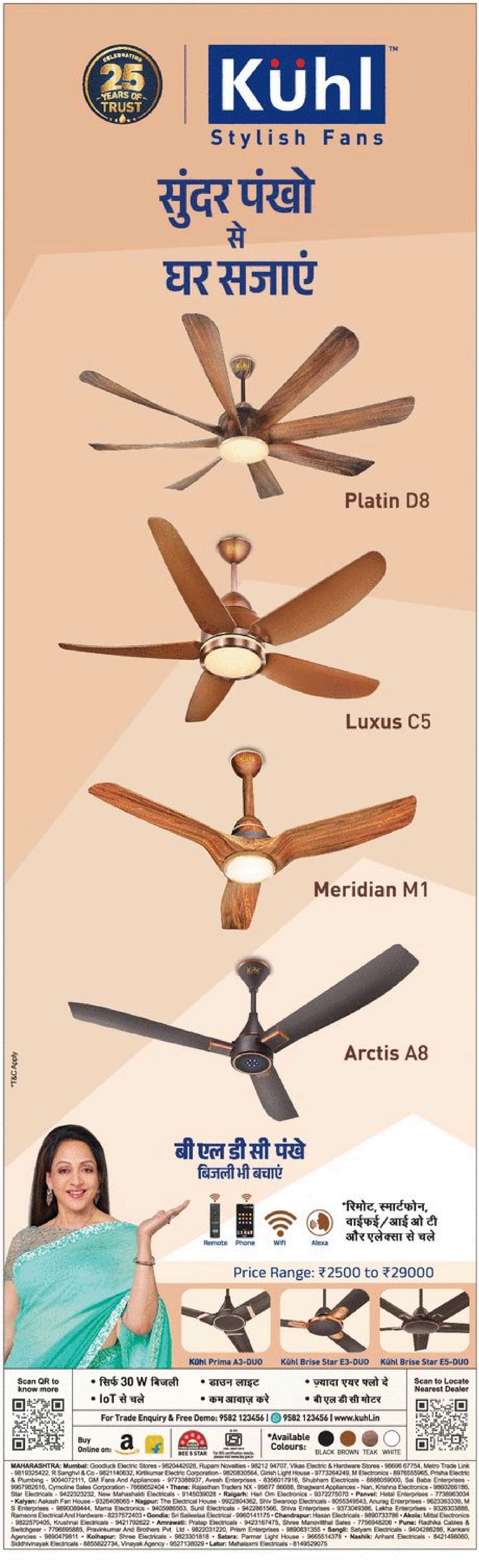


■ NBT रिपोर्ट, मुंबई: देश की पहली हाई-स्पीड रेल परियोजना, मुंबई-अहमदाबाद बुलेट ट्रेन परियोजना के तहत बनने वाली 21 किलोमीटर लंबी भूमिगत सुरंग के निर्माण कार्य में तेजी आई है। यह सुरंग बांद्रा-कुर्ला कॉम्प्लेक्स (बीकेसी) से शिलफाटा के बीच बनाई जा रही है, जिसमें से 5 किलोमीटर हिस्से की खुदाई न्यू ऑस्ट्रियन टनलिंग मेथड (NATM) के माध्यम से पूरी कर ली गई है। मिली जानकारी के अनुसार, 5 किलोमीटर का NATM खंड घनसोली और शिलफाटा के बीच स्थित है। खुदाई का चरण पूरा होने के बाद अब सुरंग निर्माण के अन्य महत्वपूर्ण कार्य तेजी से आगे बढ़ रहे है।

बीकेसी से शिलफाटा के बीच बनाई जा रही है यह सुरंग

आधुनिक ड्रेनेज सिस्टम तैयार

सुरंग के अंदर पानी के रिसाव को नियंत्रित करने के लिए आधुनिक ड्रेनेज सिस्टम तैयार किया जा रहा है। इसके लिए ड्रेनेज कास्टिंग गैंट्री का उपयोग कर पानी को एकत्रित कर सुरक्षित रूप से बाहर निकालने की व्यवस्था बनाई जा रही है। इसके साथ ही सुरंग को पूरी तरह जलरोधक बनाने के लिए विशेष वॉटरप्रूफिंग मेम्ब्रेन लगाए जा रहे है। ये परतें सुरंग को लंबे समय तक सुरक्षित रखने में अहम भूमिका निभाएंगी। स्ट्रक्चरल मजबूती के लिए सुरंग के आकार के अनुसार रिइंफोर्समेंट बार केज तैयार कर लगाए जा रहे है, जो अंतिम कंक्रीट लाइनिंग के लिए मजबूत आधार प्रदान करते है। इसके बाद लाइनिंग गैंट्री के जरिए सुरंग की फाइनल कंक्रीट लाइनिंग की जा रही है, जिससे इसे स्थायित्व और चिकनी सतह मिलती है।



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

भर्ती

भर्ती-रिक्त पदों की स्थिति

अकादमिक

शिक्षक

TEACHERS Req. Urgently B.Sc. B.Ed, B.A. B.Ed, H.Sc.D.Ed. & E.C.C.Ed. For Global Wisdom S.D. School (Eng. Med. Unaided School) Plot No. 03, Sector No. 01 Sahayadri Nagar, Charkop, Kandivali (W) Mumbai 400067 Pls. Contact 93725 89062

लेखा

अकाउंटेंट (लेखाकार)

REQUIRED Accounts Manager Male/ Female. Experience: 7 to 10 years. Knowledge: Billing, Tally, Accounts and GST. Salary: 25K to 30K. Email: vidyadharvj@rediffmail.com, Contact : Mr. Sachin- +918879879611.

प्रशासन

निजी सहायक

LYBA INTERIORS
Mumbai - Thane & Navi Mumbai.
WANTED - PERSONAL ASSISTANT CUM SECRETARY
A reputed and emerging Contracting & Interior Designing firm invites applications for the position of:
Professional Personal Assistant cum Secretary
Key Requirements:
Excellent communication and interpersonal skills Ability to handle correspondence independently Proficiency in computers, including MS Office Strong knowledge of Excel, especially for accounts and basic financial handling Well-organized, efficient, and capable of multitasking.
Experience: Relevant experience preferred Interested candidates may send their updated resume to:
email ID - lybainteriors2022@gmail.com
+91 9819984514, +91 9167285684

नेशनल इंश्योरेंस कंपनी लिमिटेड
(भारत सरकार का एक उपक्रम)
National Insurance Company Limited
(A Govt. Of India undertaking)

बोरिवली वेस्ट में ऑफिस के लिए किराये पर परिसर आवश्यक है

बोरिवली वेस्ट में लगभग १४०० वर्ग फुट के हॉल टाइप व्यावसायिक कार्यालय के लिए निविदा आमंत्रित की जा रही है। यह कार्यालय प्रथम श्रेणी के निर्माण का होगा, १ ली या २ री मंजिल (या उससे ऊपर) में लिफ्ट की सुविधा के साथ। इसमें २ टॉयलेट और कार तथा ४ दोपहिया वाहन पार्क करने की सुविधा होगी। इस कार्यालय का लीज़ अनुबंध ५ + ५ + ५ साल के तीन चरणों में किया जा सकेगा। निविदा दो भागों में है - तकनीकी बोली और वित्तीय बोली।
इच्छुक मकान मालिक जिनके पास संपत्ति का साफ टाइटल है, उनसे अनुरोध है कि वे ०६ अप्रैल २०२६ से २७ अप्रैल २०२६ तक सुबह ११ बजे से शाम ५ बजे के बीच निविदा फॉर्म और जमा करने के निर्देश किसी भी निम्नलिखित कार्यालयों से प्राप्त करें।
१) **मुंबई क्षेत्रीय कार्यालय नंबर ३ :** नेशनल इंश्योरेंस कंपनी लिमिटेड, एम.बी.आर.ओ. III, तीसरी मंजिल, नेशनल इंश्योरेंस बिल्डिंग, १४ जे. टाटा रोड, चर्चगेट, मुंबई - ४०० ०२०
२) **बोरिवली डिविजनल कार्यालय नंबर ३ :** नेशनल इंश्योरेंस कंपनी लिमिटेड, पहली मंजिल, ब्रह्मा शॉपिंग आर्केड, इंद्रप्रस्थ शॉपिंग सेंटर के सामने, एस.वी. रोड, बोरिवली वेस्ट, मुंबई - ४०० ०९२
निविदा दस्तावेज हमारी वेबसाइट www.nationalinsuranceindia.com पर भी उपलब्ध है।
पूरा भरा हुआ निविदा दस्तावेज २८ अप्रैल २०२६ को सुबह ११ बजे से पहले ऊपर दिए गए पते पर पंजीकृत डाक, रिकॉर्डेड डिलीवरी या कूरियर के माध्यम से भेजा जाना चाहिए। केवल मुंबई क्षेत्रीय कार्यालय नंबर ३, चर्चगेट, मुंबई - ४०० ०२० पर ही दस्तावेज स्वीकार किए जाएंगे।
कंपनी किसी भी निविदा को बिना किसी कारण बताए अस्वीकार करने का अधिकार रखती है। किसी भी तरह का प्रचार या दबाव डालना (Canvassing) निविदा को अयोग्य बना देगा।
नोट: ब्रोकर आवेदन न करें
मुख्य क्षेत्रीय प्रबंधक एम.बी.आर.ओ. III

SITUATIONS ABROAD

REQ for Europe: 10 Electrical Panel Cabling Technicians required for 2 years assignment in Europe. Min. 5 years exp in panel wiring. Battery Charger/UPS exp preferred. Age 25-28. English spoken & written preferred. email CV to enquiry@offshore-engineering.in ; tel: +91 7777014481

प्रॉपर्टी

मुंबई प्रॉपर्टीज

कांदिवली पश्चिम

KANDIVALI WEST - PRIME LOCATION. Next to Jain Temple. Next to College, School, S.V-Road 1 Minute, Station 5 minutes walk. 3 BHK Flat 1180 sq feet. Higher floor, Ready Possession, OC. Recd. Brand New Building Call:- 9899345645

प्रॉपर्टी ऐन्सलेरीज

वाणिज्यिक परिसर (अचल संपत्ति)

PAREL Near KEM Hospital Commercial 1000 sqft+ 750 Mez on LL Ideal for Bank, Medical, Playschool, Showroom. Prime location, Gr8 connectivity. WAp- 9820476786 / 9820075532

सेवाएं

ज्योतिष

विद्या बताये जाने सभी समस्याओं का हल प्रेमविवाह, विदेशयोग, गृहकलेश, कार्य बाधा का ग्यारंटेड समाधान, लोक कहते हैं, हम करके दिखाते. 9990724766 / 9820954766

खरीदारी

जूते

रूही के दर्द, सपाट तलवों और पैरों में छाले पड़ने जैसी समस्याओं के लिए मुलायम और आरामदायक चप्पलें/जूते उपलब्ध हैं। ये महिलाओं और पुरुषों दोनों के लिए हैं। बोरीवली (पश्चिम) 9619833382

व्यक्तिगत

धन्यवाद ज्ञापन

MAY the Sacred Heart Of Jesus be Praised, Adored, Glorified and Loved today and everyday throughout the world now and forever. Amen! Ask St.Clare for three favours two impossible and say nine Hail Mary's and the above prayer for 9 days with a lighted candle and publish it on 9th day. Your request will be granted no matter how impossible.

TO ADVERTISE IN THIS SECTION CALL JITESH DOMINIC: 9867407521

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.

अन्य रिक्तियां

चालक

ड्राइवर-चाहिये (अनुभवी) कंपनी और एअरपोर्ट के लिए, (पिकप - ड्रॉप), अंधेरी / ठाणे. सैलरी 18000 से 20000. मो. 9975173009/ 7208012533

रिक्त पद

मुंबई क्षेत्र के लिए फील्ड प्रिजेंटेटिव की आवश्यकता है। न्यूनतम शैक्षणिक योग्यता: 12वीं पास। फ्रेशर्स भी आवेदन कर सकते हैं। भाषाएँ: हिंदी, मराठी, या अंग्रेजी (इनमें से किसी एक में दक्षता)। वेतन: न्यूनतम ₹16,000। पुरुष और महिला, दोनों उम्मीदवार आवेदन कर सकते हैं। कृपया संपर्क करें: विराग सर्विसेस, माहिम- 9867231512.

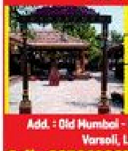
BOOK YOUR PERSONAL ADS
FOR BOOKING PLEASE CONTACT
Jitendra Soricha 9820 137 295 | Jitesh Dominic 9867407521
Asif Faridi 9594 343 448
To Book Online Log on To
Ads.timesofindia.com
SCAN TO BOOK
EXCLUSIVE OFFERS AND ASSISTANCE

SOCIAL EVENT

सीतामाता की निर्वाण स्थली सीताबाड़ी (बारां- राजस्थान) में
श्री सीताराम मंदिर
सहित पांच मंदिरों के एकल निर्माता
श्री राजेंद्र जी घुवालेवाला
मानव सेवा चेरीटेबल ट्रस्ट
(संस्थाधीश श्री कृष्ण कथाकार पंडित व्यास जी महाराज) द्वारा
धर्मदेव अवार्ड से सम्मानित

YATRA SAHAL

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



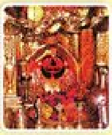
|| श्री गणेशाय नमः || || ॐ श्री श्याम देवाय नमः || || श्री हनुमते नमः ||
श्री श्याम एक मण्डल ट्रस्ट
गोरेगांव-मुंबई द्वारा आयोजित
श्री श्याम उत्सव
कृष्ण कलाधारी अवतारी खाटूवाले श्री श्याम प्रभु के
भजन कीर्तन का रंगारंग कार्यक्रम
अलौकिक श्रृंगार की भव्य झाँकी, छप्पन भोग दर्शन
अखण्ड ज्योत एवं चंग-डब धमाल
सुप्रसिद्ध भजन गायक
श्री लखबीर सिंह लक्खा
श्री सरदार रोमी
श्री राजू खण्डेलवाल
श्री मनीष गर्ग धीवाला
मास्टर रेहांश गर्ग (जयपुर)
एवं अतिथि गायक
शुक्रवार, दि.1 मई 2026 सायं 4 से 10 बजे तक
स्थान : सैफायर डोम, ब्रह्मा महेश ग्राउंड, प्रिज्म टॉवर के सामने, मेट्रो मॉल, हाइपर सिटी के पास, लिंक रोड, गोरेगांव (प), मुंबई 400 104.
श्री श्याम उत्सव में आप सपरिवार इष्ट मित्रों सहित पधारकर श्री श्याम प्रभु के दर्शन कर अक्षय पुण्य प्राप्त करें।
कीर्तन के पश्चात महाप्रसाद अवश्य ग्रहण करें।
प्रायोजक एवं निमंत्रक
श्रीमती सरला अशोक सरावगी
सौजन्य : **श्री विकास अशोक सरावगी**

श्री बृज उत्सव संस्थान ट्रस्ट मुंबई
एवं **श्री बृज उत्सव सखी क्लब**

मुंबई में पहली बार
धौलागढ वाली माँ की चौकी
रविवार, दिनांक 12 अप्रैल 2026
कार्यक्रम स्थल : बृजवासी पैलेस हॉल
बृजवासी इस्टेट, सोनावाला मार्ग, गोरेगांव (पूर्व), मुंबई-400063. समय : सायं 5 बजे से
सुप्रसिद्ध गणेश पोद्दार एण्ड पार्टी (मुंबई) द्वारा
समुधर भजनों की अनुपम प्रस्तुति
विशेष प्रार्थी - मुख्य यजमान
चंद्रकांत अग्रवाल - विनोद गोयल
कार्यक्रम संयोजक : **श्री बंशीधर अग्रवाल**
कृपया सपरिवार पधारकर माँ के मनोरम झाँकी के सानिध्य की अनुभूति प्राप्त करें तथा मंत्रमुग्ध होकर संगीत-भजनों, लांगुरिया एवं भेंटों का आनंद लें।
आरती के पश्चात प्रसाद की व्यवस्था रखी गई है।
विनीत : श्री बृज उत्सव संस्थान ट्रस्ट (मुंबई)
श्री महेश बंशीधर अग्रवाल (अध्यक्ष) | श्री विनोद पा. गोयल (मंत्री) | श्री सुरेशचन्द्र गो. अग्रवाल (कोषाध्यक्ष)
श्री बृज उत्सव सखी क्लब
निर्मला विनोद गोयल (अध्यक्षा) | कल्पना अजय अग्रवाल (मंत्री) | रचना भरत अग्रवाल (कोषाध्यक्षा)
सभी प्रभारी कार्यकारिणी सदस्य एवं सदस्याएँ
सौजन्य : **श्री सुभाष अग्रवाल (थाना)**
अध्यक्ष : अखिल भारतीय अग्रवाल सम्मेलन (थाना)
वैले पार्किंग की सुविधा उपलब्ध है।

SOCIAL EVENT

आज **श्री सालासर सुंदरकाण्ड मंडल** आज



23वाँ **वार्षिक महोत्सव**
कांदिवली (पूर्व) द्वारा आयोजित
रविवार, 5 अप्रैल 2026
दोपहर 3 से रात्रि 10 बजे
महाप्रसाद रात्रि 9 बजे से
भव्य श्रृंगार | अलौकिक झांकी | छप्पनभोग | अखण्ड ज्योत
संगीतमय सुंदरकाण्ड पाठ एवं सुमधुर भजन
मानस मर्मज्ञ श्री अजय जी याज्ञिक एवं श्री वीरेन्द्र जी याज्ञिक द्वारा किया जाएगा।
स्थल : ठाकुर रामनारायण हॉल, 7वीं मंजिल, ठाकुर कॉलेज ऑफ सायन्स एण्ड कॉमर्स, गेट नं.2, ठाकुर विलेज, कांदिवली (पूर्व), मुंबई
आप सपरिवार इष्टमित्रों सहित सादर आमंत्रित हैं।
(Lift Facility & Valet Parking Available)
सम्पर्क सूत्र { राकेश चौधरी 93246 70551 | पुरुषोत्तम कलंत्री 93222 06108 | दिनेश गग्गड़ 93235 55986
सौजन्य : शिवरतन गग्गड़ | सुरेन्द्र सितानी | महेन्द्र पोद्दार

PROPERTY SPECIAL OFFER

कोंकण के सभी प्रसिद्ध बिल्डरों और डेवलपर्स से एक साथ मिलने का **यह आखिरी मौका है।**
CREDAI SINDHUDURG
क्रेडाई सिंधुदुर्ग आयोजित
कोंकण प्रॉपर्टीज
3 4 5 अप्रैल 2026
सुबह 10 बजे से रात 8 बजे तक
प्लॉट हो या फ्लैट, रो-हाऊस हो या फार्महाउस, बंगला हो या सेकंड होम, **सब कुछ एक ही जगह**
स्थान : क्रीड़ा भवन ग्राउंड, छत्रपति शिवाजी महाराज पार्क, दादर (पश्चिम), मुंबई।
अधिक जानकारी के लिए संपर्क : 976565 67 6767, 8888 17 9988

NBT स्मृति यादों के चिराग

RR GLOBAL | HEMA FOUNDATION
पुण्यतिथि
जन्म लेना भाग्य की बात है, मृत्यु होना समय की बात है।
परलोक के बाद लोगों के दिल में रहना कर्म की बात है।।
संस्कृति, संस्कार, संयम एवं मानवता की प्रतिमूर्ति

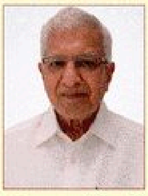
श्रीमती. हेमा जी काबरा
(25-06-1960 - 05-04-2013)
राष्ट्रीय शिक्षा नीति आधारित
कक्षा अनुसार
समग्र शिक्षा
सामाजिक भावनात्मक मूल्य शिक्षा
उनकी 13 वीं पुण्यतिथि पर कोटि कोटि नमन।
अखिल भारतीय स्तर पर चयनित राष्ट्रीय और राज्य स्तरीय प्रतिभागी विद्यालयों के विजेताओं को 27 जून, 2026 को हेमोत्सव के कार्यक्रम में सम्मानित किया जाएगा।
हेमा फाउंडेशन
राम रत्ना हाउस, ओएसिस कॉम्प्लेक्स, पी. बी. मार्ग, वरली मुंबई - 400013.
• दूरध्वनि : +917228001342 • ई-मेल: admin@hemafoundation.com
अपने सपनों को उड़ान दें...

आकस्मिक निधन

|| जय श्रीराम ||
|| शोक संदेश ||

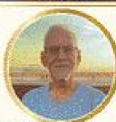
श्रीमती लक्ष्मीदेवी गुनाराम अग्रवाल
का वैकुण्ठवास दि. 02.04.2026 को हो गया है।
प्रार्थना सभा
रविवार, दि.05.04.2026 सायं. 4 से 6 बजे तक
स्थान :
सनराईज पार्टी हॉल, ग्राउंड फ्लोर, श्रीजी महल, ए- विंग, नियर आनंदीबाई काले कॉलेज, साईबाबा नगर, बोरीवली (पश्चिम), मुंबई - 400092
-: शोकाकुल :-
पति : श्री गुनाराम अग्रवाल
पुत्र: विनोदकुमार अग्रवाल
भतीजा: दीपक अग्रवाल
एवं समस्त अग्रवाल परिवार
मोबा.: 9322335169

श्रध्दांजलि



श्री विश्वनाथजी जोगानी
का वैकुण्ठवास दि. 02.04.2026 को हो गया।
आपका सरल, मधुर, उदार एवं महान् व्यक्तित्व हमारे लिए हमेशा प्रेरणास्रोत रहेगा।
आपको शतशः श्रद्धासुमन एवं भावभीनी श्रध्दांजलि
श्रध्दांजलि
बजरंगलाल विरोलिया • ओमप्रकाश भगेरिया, प्रकाश केडिया • अरुण सराफ, महावीरप्रसाद मुंदड़ा

|| श्री ||
|| वैकुण्ठवास ||
शोक सभा



श्री संतकुमार जी साबू
अत्यंत दुख के साथ सूचित किया जाता है कि हमारे पूजनीय श्री संतकुमार जी साबू दिनांक ३ अप्रैल २०२६ को इस संसार से विदा होकर परमधाम को प्रस्थान कर गए।
शोक सभा :
रविवार, ५ अप्रैल २०२६ को सायं ४:०० से ६:०० बजे।
स्थान :
इंडियन मेडिकल एसोसिएशन, चंदन सिनेमा के पीछे, जुहू, मुंबई
शोकाकुल
पुत्रियाँ एवं दामाद :
कोमल & सुरेश पसारी, किरण & रवि मालानी, राधिका & भाविक शेठ
भतीजे :
रामजीवन, सुभाष, सुरेश, राजेन्द्र, जुगल, दिनेश, नरेन्द्र, शरद, महेश, नागेश, राजेश, नटवर, मनोज, जितेन्द्र, अनिल, विजय, प्रदीप
दोहिते-दोहिती : सिद्धांत, रेवांत, साची, रियान
ॐ शान्ति शान्ति शान्ति ॐ

TO PLACE AN ANNOUNCEMENT IN THIS SECTION CALL: 9867505472

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

CCI NG 3.7 Product: NBTMumbaiBS PubDate: 05-04-2026 Zone: Mumbai Edition: 1 Page: NBTMMANJ User: cci Time: 04-04-2026 23:25 Color:

ठाणे जिले में बढ़ रहे हैं निजी वाहन

साल भर में 2,77,444 वाहन रजिस्टर किए गए, ई-वीइकल की संख्या नगण्य | कई मेट्रो रूट हैं निर्माणाधीन, जिले में बढ़ रहा पल्यूशन और ट्रैफिक का बोझ

AI Image

अनिल कुमार शुक्ल, ठाणे

ठाणे जिले की सड़कों पर साल भर में पौने तीन लाख प्राइवेट वीइकल्स की बढ़ोतरी हुई है। मेट्रो के बढ़ते जाल और इंटरनल मेट्रो के चलते ठाणे की सड़कों पर प्राइवेट वीइकल्स में कमी होने की संभावना के बावजूद उनकी खरीद बढ़ी है। आरटीओ से मिले आंकड़ों के मुताबिक जिले में 1 अप्रैल, 2025 से 31 मार्च, 2026 तक यहां 2,77,444 नए वीइकल्स रजिस्टर हुए हैं। जिले में सबसे ज्यादा निजी वाहन ठाणे शहर आरटीओ में रजिस्टर हुए हैं।

साल 2024-2025 में नए रजिस्टर हुए वीइकल्स की संख्या 2,38,379 थी। साल 2025-26 में इसमें 39 हजार से अधिक की बढ़ोतरी हुई है। नए वीइकल्स में अधिकतर टू-वीलर और फोर-वीलर हैं। कमर्शल वाहनों की संख्या महज 15 से 20 हैं। जिले के ठाणे, नवी मुंबई, डोंबिवली, कल्याण, अंबरनाथ, बदलापुर में आबादी बढ़ने के साथ वाहनों की संख्या भी हर दिन बढ़ रही है।

सरकारी तौर पर भले ही ई-वीइकल्स की खरीद पर जोर दिया जा रहा है, इसे लेकर सब्सिडी दी जा रही है। लेकिन, ई-वीइकल्स की खरीद पर लोगों का झुकाव सकारात्मक नहीं है, और इनकी संख्या नगण्य है।

ठाणे जिले की सड़कों पर हैवी वीइकल्स का आवागमन बहुत ज्यादा है। ऐसे में, हमेशा ट्रैफिक जाम और प्रदूषण की समस्या बनी रहती है। इमारतों में पार्किंग की जगह नहीं होने से शहरों में सड़क के दोनों ओर वीइकल्स पार्क रहते हैं। ट्रैफिक जाम कम करने के लिए मेट्रो-4 (वडाला- घाटकोपर- कासारवडवली), मेट्रो-5 (ठाणे- भिवंडी- कल्याण) समेत अन्य मेट्रो निर्माणाधीन हैं। ठाणे शहर में इंटरनल मेट्रो का काम शुरू हुआ है। इसके बावजूद निजी वाहनों की संख्या लगातार बढ़ रही है।

शहर में विभिन्न वीइकल्स कंपनियों के बड़े-बड़े शोरूम हैं। आसानी से बैंक लोन मिल जाता है। इसलिए लोगों को वाहन खरीदने से रोकना मुमकिन नहीं है। लोगों का कहना है कि जिले में पब्लिक ट्रांसपोर्ट की हालत ठीक नहीं है। ट्रांसपोर्ट बसों की संख्या बहुत कम है। उनका ठीक तरह से मेनटिनेंस नहीं होता है। सड़क पर चलते चलते ब्रेक डाउन हो जाती है। ऐसे में, लोग खुद का वाहन रखना ज्यादा पसंद करते हैं। इसमें सुविधा और समय की बचत दोनों होती है। हालांकि, सामाजिक कार्यकर्ता और जागरूक नागरिकों का कहना है कि यदि उन्हें आने-जाने की अच्छी सुविधा मिले, तो वाहन पर पैसे क्यों खर्च करेंगे।

साल 2025-26 में रजिस्टर्ड नए वाहन	
ठाणे RTO	1,24,096
कल्याण RTO	1,08,071
वाशी RTO	45,277

साल 2024-2025 का ये है आंकड़ा	
ठाणे RTO	1,03,155,
कल्याण RTO	91,791
वाशी RTO	43,433

"वाहनों की बढ़ती संख्या और ट्रैफिक जाम से प्रदूषण बढ़ रहा है। तमाम लोग अस्थमा और स्किन रोग का शिकार हो रहे हैं। इसलिए सरकार को चाहिए कि पब्लिक ट्रांसपोर्ट सर्विस मजबूत करे, ताकि अधिकतर लोग इसका उपयोग करें।

– डॉ. प्रशांत सिनकर, पर्यावरणविद

"लोगों का सड़कों पर चलना मुश्किल हो गया है। मेट्रो निर्माण से ट्रैफिक समस्या हल नहीं होगी, बल्कि लोकल ट्रेन, ट्रांसपोर्ट बस सहित अन्य ट्रांसपोर्ट सर्विस को सक्षम बनाना होगा। हाइवे पर ट्रांसपोर्ट बसों के लिए अलग लेन होना चाहिए।

–ओमप्रकाश शर्मा, सोशल ऐक्टिविस्ट

"कोरोना के बाद से जिले में हर साल नॉन ट्रांसपोर्ट प्राइवेट वीइकल्स की बिक्री में 10 से 15% की बढ़ोतरी का ट्रेंड जारी है। ई-वीइकल का प्रमाण नहीं के बराबर है। भविष्य में सभी मेट्रो रूट का ऑपरेशन शुरू होने पर इसमें कुछ फर्क देखा जा सकता है।

–रोहित काटकर, डेप्युटी RTO (ठाणे)

कल्याण में स्टंट राइडर्स की शामत

गांधारी रिंग रोड पर 200 से अधिक ड्राइवर्स के खिलाफ ऐक्शन

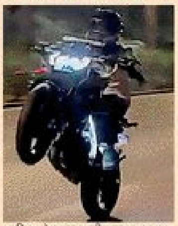
■ अरविंद त्रिपाठी, कल्याण

कल्याण के गांधारी रिंग रोड पर स्टंट राइडर्स का उत्पात बढ़ता जा रहा है। लगातार बढ़ती शिकायतों के मद्देनजर खडकपाडा पुलिस ने रात में नाकाबंदी कर 200 से अधिक वाहन चालकों के खिलाफ कार्रवाई की है। साथ ही, सड़क पर बेवजह घूमने वालों को भविष्य में ऐसा करने पर कड़े ऐक्शन की हिदायत भी दी गई है।

पुलिस के अनुसार गांधारी रिंग रोड से लगातार शिकायतें मिल रही थी कि स्टंट राइडर्स रात के वक्त उत्पात मचाते हैं। एक बड़े कारोबारी की मौत के बाद भी स्टंट राइडिंग नहीं थम रही थी। नागरिकों में आक्रोश और बढ़ती शिकायतों पर पुलिस ने गंभीरता दिखाई और नाकाबंदी कर कड़ा ऐक्शन लेना शुरू किया।

स्थानीय लोगों के अनुसार रिंग रोड पर रेसिंग स्टंट राइडिंग से आसपास रहने वाले नागरिकों की नींद हराम हो गई है। तेज आवाज और स्पीड वाले वाहन से पल्यूशन तो बढ़ ही रहा है, घर में सो रहे छोटे बच्चों की नींद चौंककर खुल जाती है। महिलाओं, बुजुर्गों, मरीजों को सबसे ज्यादा परेशानी है। यहां की डॉ. सोनाली पाटील का कहना है कि माता-पिता को अपने बच्चों की गतिविधियों पर नजर रखनी चाहिए। नाबालिगों को वाहन नहीं देना चाहिए। पुलिस और संबंधित अधिकारियों को भी नियमानुसार स्टंट पर लगाम लगानी चाहिए।

पामबीच रोड पर स्टंटबाज पर केस दर्ज



NBT न्यूज, नवी मुंबई : पाम बीच रोड पर तेज रफ्तार में स्टंटबाजी करना एक बाइक सवार को भारी पड़ गया। सोशल मीडिया पर वायरल विडियो के आधार पर पुलिस ने आरोपी के खिलाफ मामला दर्ज कर जांच शुरू कर दी है। पुलिस के अनुसार, एक युवक एनआरआई कॉम्प्लेक्स सिग्नल से किला जंक्शन सिग्नल की ओर बेलापुर जाने वाली लेन पर अपनी केटीएम बाइक को तेज गति से चलाते हुए खतरनाक स्टंट कर रहा था। इससे उसकी जान जोखिम के साथ सड़क पर अन्य वाहन चालकों की सुरक्षा भी खतरे में थी। सोशल मीडिया पर वायरल विडियो की जांच करते हुए पुलिस ने बाइकर की पहचान वाहन नंबर के आधार पर की। इसके बाद पुलिस मामला दर्ज कर बाइकर की तलाश में जुटी है।

"हमारे एक साइक्लिस्ट दोस्त की स्टंटबाजों की लापरवाही से मौत हो गई। हमने पुलिस और मनपा प्रशासन को इस बाबत लेटर भी लिखा है। पुलिस ने कुछ कदम उठाए लेकिन अब भी स्टंटबाज सक्रिय है। यह दुर्भाग्यपूर्ण और सबके लिए खतरनाक है।

-डॉ. रहनुमा ऐते शमुद्दीन, पदाधिकारी (कल्याण साइक्लिस्ट ग्रुप)

फटाफट खबरें

शादी का झांसा देकर किया रेप, केस दर्ज

■ NBT न्यूज, नालासोपारा : पेल्हार पुलिस ने एक युवती की शिकायत पर एक युवक के खिलाफ रेप का मामला दर्ज कर आरोपी को गिरफ्तार किया है। पुलिस के अनुसार पीड़िता ने शिकायत में कहा है कि 4 अप्रैल, 2022 में परिचित युवक ने शादी करने का झांसा देकर उनके साथ जनवरी, 2026 तक कई बार बलात्कार किया।

पंचवटी एक्सप्रेस में तकनीकी खराबी

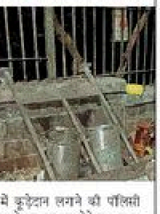
■ NBT न्यूज, मुंबई: शनिवार शाम CSMT से रवाना होने वाली 12109 डाउन पंचवटी एक्सप्रेस कोच D1 में तकनीकी खराबी से समय पर रवाना नहीं हो सकी। जांच में कोच में गंभीर तकनीकी खामी पाई गई, जिसके बाद सुरक्षा को ध्यान में रखते हुए पूरे ट्रेन को खाली कराया गया। खराब कोच को ट्रेन से अलग कर दिया गया और उसे मरम्मत के लिए यार्ड भेज दिया गया।

लिफ्ट बिगड़ी, बिल्डर सहित 2 पर केस दर्ज

■ NBT न्यूज, वसई : नायगांव (ईस्ट) में टिवरी रोड स्थित एक हाई प्रफाइल सोसायटी की लिफ्ट खराब होने पर बिल्डर्स सहित दो आरोपियों पर एक महिला की शिकायत पर पुलिस ने केस दर्ज किया है। पुलिस के अनुसार पीड़िता ऐडवोकेट श्रुति लीना दास (44) ने आरोप लगाया कि गुरुवार दोपहर वह 23 मंजिल से ग्राउंड फ्लोर पर लिफ्ट से आ रही थीं। अचानक 14 मंजिल से लिफ्ट जोर से ग्राउंड फ्लोर पर आई। इस घटना में उनकी गर्दन में काफी तकलीफ हुई।

स्टेनलेस स्टील के डस्टबिन में घोटाले का लगा आरोप

कांग्रेस ने मनपा प्रशासन को घेरा, जांच की मांग



■ NBT न्यूज, ठाणे : ठाणे शहर में लाखों रुपये खर्च कर जगह-जगह रखे गए स्टेनलेस स्टील के डस्टबिन को लेकर कांग्रेस ने मनपा प्रशासन पर घोटाले का आरोप लगाया है। कांग्रेस प्रवक्ता राहुल पिंगले ने कहा कि शहर में रखे गए स्टेनलेस स्टील के डस्टबिन गायब हो गए, उनकी जगह लोहे के स्टैंड रह गए हैं। मनपा प्रशासन को घेरते हुए पिंगले ने मामले की गहन जांच की मांग की है।

बता दें कि स्मार्ट सिटी, MP, MLA आदि फंड से ठाणे शहर में कचरा प्रबंधन के लिए लोहे के स्टैंड पर स्टील के डस्टबिन लगाए गए थे। आरोप है कि सड़क किनारे, गार्डन, चौक और अन्य सार्वजनिक स्थानों पर लगे तमाम डिब्बे गायब हैं। कांग्रेस प्रवक्ता का आरोप है कि मनपा प्रशासन की लापरवाही और उपेक्षित रवैये से टैक्सपेयर्स ठाणेकरों के पैसों की खुली बर्बादी हो रही है। उन्होंने शहर में कूड़ेदान लगाने की पॉलिसी लागू करने का सुझाव देते हुए उक्त मामले में गड़बड़ी के लिए जिम्मेदार लोगों पर ऐक्शन की मांग की है। साथ ही, शहर में टूटे-फूटे, बिखरे डस्टबिन को इकट्ठा कर जरूरी जगहों लगाने को कहा है। उन्होंने चेतावनी दी कि यदि समय रहते उचित कार्रवाई नहीं की गई, तो कांग्रेस शहर में लगे टूटे-फूटे कूड़ेदान जमाकर मनपा मुख्यालय के सामने फेंककर आंदोलन करेगी।

वसई में स्ट्रीट डॉग्स का बढ़ा आतंक

'गुड फ्राइडे' पर प्रार्थना करने चर्च आए 9 लोग डॉग बाइट के शिकार

■ NBT न्यूज, वसई : वसई-विरार में स्ट्रीट डॉग्स का आतंक बढ़ता जा रहा है। शुक्रवार सुबह नायगांव (वेस्ट) स्थित एक चर्च में 'गुड फ्राइडे' के मौके पर प्रार्थना करने गए लोगों पर स्ट्रीट डॉग्स ने हमला कर दिया। इस दौरान एक बच्ची सहित 9 लोग डॉग बाइट के शिकार हुए हैं। हालांकि, सूचना के बाद मनपा की टीम ने मौके पर पहुंची और डॉग्स को पकड़ा। डॉग बाइट के शिकार लोगों को सरकारी अस्पताल में प्राथमिक उपचार के बाद छुट्टी दे दी गई है। इस घटना से स्थानीय लोगों में प्रशासन के खिलाफ आक्रोश है।

मिली जानकारी के अनुसार शुक्रवार की सुबह करीब 9 बजे 'गुड फ्राइडे' के मौके पर नायगांव (वेस्ट) में रानगांव स्थित 'दया माता चर्च' में क्रिश्चियन कम्युनिटी के लोग प्रार्थना के लिए आए थे। प्रार्थना के बाद बाहर निकल रही एक 5 वर्षीय लड़की पर एक स्ट्रीट डॉग ने हमला कर दिया। जब दो लोग बच्ची को बचाने दौड़े, तो उन्हें भी डॉग ने काट लिया। इसके बाद और लोग मदद के लिए गए, तो 5 से 6 लोगों पर स्ट्रीट डॉग ने हमला कर उन्हें भी काटा। लोगों की शिकायत पर वहां पहुंची मनपा की टीम ने कुत्ते को पकड़ा। इसके बाद सभी घायलों को वसई (वेस्ट) स्थित सर डीएम पेटिट हॉस्पिटल में इलाज के लिए भेजा गया।

बीते दिनों नालासोपारा (वेस्ट) निवासी 9 वर्षीय लड़की की मौत कुत्ते के काटने से हो गई थी। इसके बाद भी शहर में ऐसी कई घटनाएं हो चुकी हैं। नागरिकों का आरोप है कि प्रशासन की ओर से ठोस कदम नहीं उठाए जाने से शहर में स्ट्रीट डॉग्स का आतंक बढ़ता जा रहा है। लोगों ने मनपा प्रशासन से कदम उठाने की मांग की है।

सेक्स रैकेट का भंडाफोड़, 2 अरेस्ट

■ NBT न्यूज, पनवेल : सैलून और स्पा के नाम पर देह व्यापार का अवैध व्यवसाय चलाने वाले दो आरोपियों को पुलिस ने गिरफ्तार किया है। आरोपी समीर अंसारी (33) और परी उर्फ सलमा अंसारी (26) मूल रूप से उत्तराखंड के नैनीताल के रहनेवाले थे। दोनों आरोपी ग्राहकों से मसाज के नाम पर 4500 से 5500 रुपये तक वसूल कर महिलाओं से जबरन देह व्यापार करवा रहे थे।

पुलिस के अनुसार टिप के आधार पर पनवेल के नेरुपाली स्थित 'सैलून ऐंड स्पा' पर पुलिस ने नकली ग्राहक भेजा। जैसे ही वहां सेक्स रैकेट चलाए जाने की पुष्टि हुई, पुलिस टीम ने छापा मारकर दो महिलाओं को मुक्त कराया। जांच में सामने आया कि स्पा संचालक इन महिलाओं को ग्राहकों के सामने पेश कर उनसे जबरन देह व्यापार करवा रहे थे।

आधार कार्ड नहीं दे पाई, तो नहीं मिली परीक्षा की अनुमति

■ NBT न्यूज, कल्याण : कल्याण में JEE एग्जाम देने के लिए आर.एन.नेत्रा नामक छात्रा महज इसलिए परीक्षा से वंचित रह गई, क्योंकि उनके पास आधार कार्ड या उसका जेरॉक्स मौजूद नहीं था। उन्हें एग्जाम सेंटर में एंट्री की परमिशन नहीं मिलने से उनकी मां और वहां मौजूद दूसरे अभिभावकों ने नाराजगी जताई। उन्होंने सवाल किया कि यह एग्जाम छूटने से छात्रा की दो साल की पढ़ाई बर्बाद हो जाएगी, जिसकी भरपाई कौन करेगा? हालांकि, एग्जाम सेंटर हेड ने साफ किया है कि छात्रा को सेंटर के अंदर इसलिए नहीं जाने दिया गया, क्योंकि वह समय पर वहां नहीं पहुंची थीं।

कल्याण (ईस्ट) का कमलादेवी विद्यालय में JEE एग्जाम का सेंटर था। आर.एन.नेत्रा सुबह 8 बजे एग्जाम देने वहां पहुंचीं। सेंटर पर पहले सिक्युरिटी गार्ड, फिर परीक्षा अधिकारियों ने उनसे डॉक्यूमेंट्स मांगे। आधार कार्ड नहीं था, तो फोटोकॉपी मांगी। छात्रा की दादी फोटोकॉपी ले आईं, तो समय खत्म होने की बात कह उन्हें भीतर लेने से मना कर दिया।

आयुर्विज्ञान में राष्ट्रीय परीक्षा बोर्ड
(स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय, भारत सरकार के अधीन एक स्वायत्त निकाय)
एनएएमएस भवन, मेडिकल एंकलेव, अंसारी नगर,
नई दिल्ली – 110029

एनबीईएमएस डिप्लोमा फाइनल थ्योरी परीक्षा – जून 2026

सूचना

आयुर्विज्ञान में राष्ट्रीय परीक्षा बोर्ड द्वारा एनबीईएमएस डिप्लोमा फाइनल थ्योरी परीक्षा का आयोजन **14, 15 और 16 मई 2026** को किया जाएगा।
ऑनलाइन आवेदन एनबीईएमएस वेबसाइट https://natboard.edu.in/viewnbeexam?exam=diploma पर **04 (शाम 5:00 बजे से) से 22 अप्रैल 2026 (रात 11:55 बजे तक)** तक आमंत्रित किए जा रहे हैं।

उम्मीदवार सहायता केंद्र : +91-7996165333
• आवेदक लॉगिन पेज पर हेल्पलाइन पोर्टल
• एनबीईएमएस वेबसाइट पर संचार वेब पोर्टल

ठाणे मनपा को मिलीं 2 हाइटेक कार्डियक ऐम्बुलेंस

■ NBT न्यूज, ठाणे : मनपा स्वास्थ्य विभाग को अत्याधुनिक सुविधाओं से लैस दो कार्डियक ऐम्बुलेंस दी गई हैं। 'स्टेट ऑफ द आर्ट मेडिकल इक्विपमेंट' से लैस ऐम्बुलेंस में हॉस्पिटल पहुंचने से पहले मरीज का इलाज शुरू करने की सुविधा है। ऐम्बुलेंस से मरीजों को 'गोल्डन आवर' में इलाज मिल सकेगा और उनकी जान बच सकती है। फर्स्ट क्रेडिट सर्विसेज और इनरवील डिस्ट्रिक्ट 314 के CSR फंड से ऐम्बुलेंस मिली है। इस पर मनपा का कुछ खर्च नहीं हुआ है।

शनिवार को ठाणे मनपा मुख्यालय में एक कार्यक्रम में लोकार्पण हुआ। MP नरेश म्हस्के, मेयर शर्मिला पिंपोलकर, डेप्युटी मेयर कृष्णा पाटील, डेप्युटी कमिश्नर जी.जी. गोदेपुरे, चीफ मेडिकल हेल्थ ऑफिसर डॉ. प्रसाद पाटील, मदर ऐंड चाइल्ड केयर ऑफिसर वर्षा ससाने, इनरवील क्लब की प्रेसिडेंट लक्ष्मी सिंह, प्रोजेक्ट मैनेजर डॉ.छाया आदि मौजूद थे।

इसमें वेंटिलेटर, सिरिंज पंप और बच्चों के लिए ऑक्सिजन सप्लाई है। वयस्कों के लिए मॉडर्न मेडिकल इक्विपमेंट है। MP नरेश म्हस्के और मेयर शर्मिला पिंपोलकर ने बताया कि हार्ट अटैक के मरीजों के लिए ऐम्बुलेंस में लेटेस्ट मेडिकल सुविधा है।

श्रीराम के किरदार में रणबीर कपूर पर छिड़ी सोशल बहस

पेज 1 से आगे : अंतरराष्ट्रीय स्तर पर इस महत्वाकांक्षी फिल्म को स्केल और भव्यता के लिए सराहना भी मिली। फैंस का एक तर्क ये भी है कि राम का किरदार करने वाले हर ऐक्टर की तुलना अरुण गोविल से करना सही नहीं है। नई पीढ़ी के लिए नए दृष्टिकोण जरूरी है। खुद अरुण गोविल फिल्म में राजा दशरथ की भूमिका में हैं। सीता का रोल साई पल्लवी, हनुमान का सनी देओल, रावण की भूमिका यश, लक्ष्मण रवि दुबे जैसे ऐक्टर निभा रहे हैं।

CCI NG 3.7 Product: NBTMumbaiBS PubDate: 05-04-2026 Zone: Mumbai Edition: 1 Page: NBTMFEM User: cci Time: 04-04-2026 23:01 Color:

मेंटल हेल्थ का पाठ पढ़ा रहे हैं K-ड्रामा

पिछले कुछ बरसों में कोरियन ड्रामा तेजी से मशहूर हुए हैं। सर्वाइवल गेम शो 'स्क्विड गेम' (Squid Game) की वजह से ये चर्चा में आए। लेकिन क्या आपको पता है कि बहुत-से कोरियन ड्रामा मेंटल हेल्थ से जुड़े हैं। ये मानसिक सेहत के अलग-अलग मुद्दों को समझाने में मदद करते हैं। इसी बारे में बता रही हैं रजनी शर्मा

विश्व स्वास्थ्य दिवस (7 अप्रैल, मंगलवार) पर विशेष

दिल्ली यूनिवर्सिटी से ग्रैजुएशन कर रही हिमानी को कोरियन ड्रामा देखना बहुत पसंद है। वह बताती है कि कुछ महीनों पहले मेरा ब्रेकअप हुआ था। उन दिनों मैं बहुत उदास थी, फिर 'इट्स ओके टु नॉट बी ओके' (It's Okay to Not Be Okay) सीरीज देख डाली। उसे देखते हुए मैं खूब रोई और फिर संभल गई। वह कहती है कि इसमें मानसिक दर्द को बहुत सुंदर तरीके से समझाया गया है। यह दिखाया गया है कि कई बार लोग बाहर से मजबूत दिखते हैं लेकिन भीतर-से बहुत टूटे हुए होते हैं। कहते हैं न, 'मन के हारे हार है, मन के जीते जीत' यानी जीत और हार असल में हमारी मानसिक स्थिति पर निर्भर करती है। लेकिन कई बार हम समझ ही नहीं पाते कि अपनी उदासी को कैसे दूर करें, ब्रेकअप हो गया है तो क्या करें?

वैसे अब कई एक्सपर्ट भी मानते हैं कि जो कोरियन ड्रामा मेंटल हेल्थ को केंद्र में रखकर बनाए गए हैं, वे मानसिक स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता ला रहे हैं। ये थेरपी में मदद कर सकते हैं क्योंकि जब कोई स्क्रीन पर एक शख्स को मुश्किल इमोशनल हालात में संभलते हुए देखता है तो उसे अपनी जिंदगी की मुश्किलों से निपटने का तरीका भी समझ में आने लगता है।

विजुअल आर्ट है थेरपी का हिस्सा

सीनियर सायकायट्रिस्ट और मेंटल हेल्थ एक्सपर्ट डॉ. विपुल रस्तोगी कहते हैं, 'हर 4 में से एक शख्स अपनी जिंदगी में किसी न किसी मानसिक परेशानी से गुजरता है, यह वर्ल्ड हेल्थ ऑर्गनाइजेशन का डेटा है। अब इतनी आबादी की परेशानी सुलझाने के लिए एक्सपर्ट्स का दूर-दराज के मरीजों तक पहुंचना भी मुश्किल है। यह अच्छा तरीका है कि टीवी ड्रामा या फिल्म के सहारे जागरूकता आए और इलाज में मदद मिले।' असल में कोरियन ड्रामा की वजह से मेंटल हेल्थ के कई फैक्टर चर्चा में आ रहे हैं। इसमें OTT का बड़ा योगदान है। इनकी कई कहानियां ऐसी हैं, जिनमें दुख भी है और नए प्यार की खुशी भी। ऐसे में अपनी दबी भावनाओं को समझने में मदद मिलती है। यह विजुअल आर्ट है जो लोगों को थेरपी तक लाती है। सीनियर क्लिनिकल साइकॉलजिस्ट प्रीति श्रीवास्तव कहती हैं, 'कोरियन ड्रामा से एक तरह की हीलिंग तो होती है। इनमें मेंटल हेल्थ, परिवार के रिश्ते, ऑफिस की चुनौतियां और अपना मेंटल डिवेलपमेंट जैसे विषय बहुत संवेदनशीलता से दिखाए जाते हैं।

...पर हमारे ड्रामा हमें क्या दिखा रहे?

हमारे देश में अब भी मेंटल हेल्थ स्टिग्मा यानी कलंक है। कोई डिप्रेशन की बात करे तो उसे कहा जाता है कि थोड़ा बाहर घूम आओ, ठीक हो जाओगे। सोशल फोबिया, एंग्जाइटी, सिजोफ्रेनिया, बचपन का ट्रॉमा, पैनिक अटैक जैसी मानसिक स्थितियों या बीमारियों में मरीज को 'पागल' का टैग दे दिया जाता है। मानसिक बीमार शख्स की झाड़-फूंक करवाने वाले सीन ही हमारे सिनेमा या टीवी शोज में ही दिखाए जाते हैं। मानसिक अस्पताल को जेल की तरह दिखाया जाता है, जहां मरीजों को बेड़ियों में बांधकर रखा जाता है या उन्हें ऊटपटांग हरकतें करते हुए दिखाते हैं। अस्पताल के सीन इतने नाटकीय होते हैं कि लोग नाम से ही डरने लगते हैं।

सॉफ्टवेयर इंजिनियर प्राची कोरियन ड्रामा की फैन हैं। वह कहती हैं, 'इनमें इमोशनल गहराई है, इन्हें देखने के बाद अपने इमोशन भी ज्यादा महसूस होते हैं। ये शो बहुत शांत और सुकून देने वाले

होते हैं, साथ में मानसिक परेशानियों के लिए जागरूकता भी। हमारे टीवी शोज की कहानी कभी 13 ऐपिसोड में खत्म होती थी, अब 300-400 ऐपिसोड तक जाती है या कई साल तक। उनकी कोई फिलॉसफी ही नहीं है। बस भारी भरकम डायलॉग और ट्विस्ट के भरोसे चलते हैं। एक वायरल डायलॉग सुना है- मैं तुझे बालों से पकड़ के, चोटी से घसीटते हुए बीच बाजार लाकर मारूंगी, तुझे घुमा-घुमाकर मारूंगी, गिरा-गिराकर मारूंगी, दौड़ा-दौड़ाकर मारूंगी, जूता भिगोकर मारूंगी, सैंडल तोड़कर मारूंगी...। मुझे लगता है कि ये सब किसी को तनाव का मरीज बना दें।'

हर उम्र वालों के लिए बनें ऐसे शो

असल में कोरियन ड्रामा में जिस तरह डिप्रेशन और गहरे दुख जैसे मुश्किल विषयों को दिखाया जाता है, वह दर्शकों को अपनी चुनौतियों का सामना करने के लिए प्रेरित करता है। भारतीय ड्रामा में जहां टिपिकल बहू दिखाई जाती है, वह परिवार के लिए अपनी कुर्बानी देती है या फिर विद्रोही बन जाती है, वह मेकअप लगाकर सो भी जाती है और पूरे परिवार को खुश करने में जुटी रहती है। लेकिन कोरियन ड्रामा समझाते हैं कि सेल्फ केयर भी करो, तभी रिश्ते अच्छे बन सकते हैं। दो लोग एक-दूसरे को सिर्फ सहारा ही नहीं देते, बल्कि सच देखने में मदद करते हैं।

प्रीति श्रीवास्तव कहती हैं, 'हमारे देश में भी मानसिक सेहत के प्रति जागरूकता की जरूरत है, खासकर युवाओं, पैरंट्स और केयरगिवर्स के बीच। मेंटल हेल्थ से जुड़े कोरियन ड्रामा समाज में पॉजिटिव सोच बना सकते हैं। अगर 'डेली डोज ऑफ सनशाइन' की बात करूं एक नर्स के जरिए डिप्रेशन, एंग्जाइटी और इमोशनल उलझनों को दिखाया गया है। यह शो हमदर्दी, दया और उम्मीद का मैसेज देता है।'

डॉ. विपुल कहते हैं, 'मैं इन चीजों को पॉपुलर कल्चर मानता हूं। लोग इन्हें देखते हैं और कॉपी भी करते हैं। अगर कोई ड्रामा या फिल्म लोगों को एजुकेट कर रही है, कम्युनिकेट कर रही है और उनका मनोरंजन भी कर रही है तो बहुत अच्छा है। कभी टीवी पर 'संजीवनी' जैसा शो आता था, जिसने डॉक्टरों की दुनिया की झलक दिखाई। आमतौर पर माना जाता है कि K-ड्रामा युवा ही देखते हैं लेकिन हम चाहेंगे कि 50, 60, 70 साल की उम्र वाले भी ऐसे शो देखें। इसलिए भारतीय कहानियां हों, जिनसे लोग ज्यादा जुड़ाव महसूस कर सकें। सरकार मेंटल हेल्थ की जागरूकता के लिए यह माध्यम भी अपनाए तो अच्छा है।'

मन की गिरहें खोलने वाले कुछ शो

कोरियन ड्रामा सिर्फ बीमारियों के नाम ही नहीं बताते, ये समझाते हैं कि हीलिंग कभी इंस्टेंट नहीं होती। मानसिक परेशानी हो तो बीमारी को स्वीकार करना, इलाज कराना और वक्त देना, ये तीनों चीजें जरूरी होती हैं। कोरियन ड्रामा में न सिर्फ थेरपी, मेंटल हेल्थ के अस्पताल और इमोशनल ट्रॉमा को कहानी में बुना जाता है, बल्कि हीलिंग की पूरी प्रक्रिया बहुत रियलिस्टिक तरीके से पूरी होती है।

- **डेली डोज ऑफ सनशाइन** (Daily Dose of Sunshine) इस शो में साइकिएट्रिक वॉर्ड की नर्स की कहानी के जरिए डिप्रेशन, एंग्जाइटी, पैनिक अटैक आदि के अलग-अलग मरीजों की मानसिक स्थितियां दिखाई गई हैं। साथ ही यह भी कि इन मरीजों की देखभाल में किन बातों का ध्यान रखना पड़ता है। इसके अलावा केयरगिवर्स की अपनी सेहत पर क्या असर पड़ता है।

- **इट्स ओके, दैट्स लव** (It's Okay, That's Love) सिजोफ्रेनिया, एंग्जाइटी और इसके इलाज पर फोकस है। शो ने मेंटल हेल्थ को सही तरीके से दिखाने के लिए तारीफें बटोरीं।
- **इट्स ओके टु नॉट बी ओके** (It's Okay to Not Be Okay) इस ड्रामा में बचपन में मन पर लगी चोट, ऐंटी-सोशल बिहेवियर, ऑटिज्म आदि पर फोकस है और इमोशनल हीलिंग दिखाई गई है।
- **मैड फॉर ईच अदर** (Mad for Each Other) हल्का-फुल्का लेकिन असरदार शो है। यह थेरपी, एंगर इशू, ट्रॉमा और इमोशनल रिकवरी दिखाता है।
- **माई मिस्टर** (My Mister) यह शो डिप्रेशन, अकेलेपन, मानसिक थकान के बारे में है। इनसे निपटने का तरीका भी दिखाता है।

ऐसी सीख देते हैं K-ड्रामा के किरदार

'इंसान को जिंदगी में कोई चीज अगर ठीक कर सकती है तो वह है उम्मीद, कई बार उम्मीद खोने से भी लोग बीमार हो जाते हैं।'

'जब सिलेब्रिटी अपनी मेंटल हेल्थ जैसे पैनिक अटैक आदि के बारे में बताते हैं तो हम सोचते हैं, यह हमें नहीं हो सकता है। यह सोच गलत है।'

'हम सायकायट्रिस्ट के पास तब जाते हैं जब मेंटल इम्यूनिटी कम हो, जैसे हड्डी टूट जाए तो हड्डी के डॉक्टर के पास जाते हैं। यह सामान्य बात है।'

> K-ड्रामा युवा ही देखते हैं, पर 60, 70 साल की उम्र वाले भी ऐसे शोज देख सकें इसलिए इनसे प्रेरणा लेकर भारतीय शो बनाए जाएं। -डॉ. विपुल रस्तोगी, सीनियर सायकायट्रिस्ट

> मेंटल हेल्थ से जुड़े कोरियन ड्रामा संवेदनशीलता से बने हैं, ये समाज में पॉजिटिव सोच बना सकते हैं। लोगों में जागरूकता ला सकते हैं। - प्रीति श्रीवास्तव, सीनियर क्लिनिकल साइकॉलजिस्ट

विचार विंडो

क्योंकि पतियों को प्यार करना नहीं आता

शादी से पहले 'मेरे बाबू ने खाना खाया?' वाला बंदा, शादी के बाद कब 'सब्जी में नमक कम है' तक की बातचीत में सीमित हो जाता है, पता ही नहीं चलता। फिर जब कोई सर्वे बताता है कि महिलाएं कहीं और अपना कद्रदान ढूंढ रही हैं, तो हैरानी किस बात की? मामला बस इतना-सा है, पतियों को प्यार करना नहीं आता।

AI Image

■ नमिता जोशी

जी हां, हेडिंग में सही पढ़ा आपने – पतियों को प्यार करना नहीं आता। क्यों भई, ये क्या बात हुई? ये कहने की क्या इमरजेंसी आ पड़ी? आप सोच सकते हैं ऐसा, तो जवाब ये है कि कुछ दिन पहले एक डेटिंग ऐप के सर्वे ने खुलासा किया कि उनके ऐप पर एक्स्ट्रा मैरिटल अफेयर के लिए आने वाले लोगों में शादीशुदा महिलाओं की संख्या में 148 परसेंट बढ़ोतरी हुई है। बस सोशल मीडिया में शुरू हो गई छींटाकशी। क्या रही होगी इसकी वजह? इससे पहले कि आप इसके लिए कलयुग को या OTT को दोषी ठहराने लगें, इस पूरे मसले को समझने के लिए दो सीन पढ़ने होंगे क्योंकि वजह वही है, पतियों को प्यार करना नहीं आता। आइए समझें।

पिछले साल आई एक फिल्म का सीन है। एक चालीस पार बैचलर, थोड़ा शर्मीला, अब तक अकेला रहा आदमी पहली बार हिम्मत करके एक डेटिंग ऐप पर जाता है। वहां उसकी बातचीत एक लड़की से शुरू होती है। बातों-बातों में दोनों के बीच एक सहज सा जुड़ाव बनने लगता है। इसी दौरान घर वालों के जरिए उसकी शादी कहीं और तय हो जाती है। वह लड़की उसे पसंद भी आ जाती है और रिश्ता आगे बढ़ने लगता है। लेकिन कहानी यहीं मोड़ लेती है। लड़के को अचानक शक होता है कि होने वाली पत्नी का बात करने का तौर तरीका वही है, जैसा उस डेटिंग ऐप वाली लड़की का था। वह घबरा जाता है, गुस्से में भर जाता है और बिना सोचे-समझे लड़की पर इल्जाम लगा देता है कि तुम चरित्रहीन हो, डेटिंग ऐप पर गैर मर्दों से बात करती हो, मैं तुमसे शादी नहीं करूंगा। लड़की चुप नहीं रहती। वह बहुत सादगी से उससे पूछती है कि आप भी तो उसी ऐप पर थे, फिर आपके लिए यह ठीक और मेरे लिए गलत कैसे हो गया? यह कैसा दोहरा मापदंड है? लड़का और भी सख्त होकर कहता है कि मर्दों में यह सब चलता है, लेकिन मैं ऐसी लड़की से शादी नहीं करूंगा। तब लड़की जो कहती है, वही इस पूरी कहानी का असली सार है। वह शांत लेकिन साफ शब्दों में समझाती है कि मैंने आपको उसी ऐप के जरिए पसंद किया था क्योंकि आप बाकी लोगों से अलग थे। आप मुझसे फोन पर यह नहीं पूछते थे कि मैंने क्या पहना है या कैसी दिख रही हूं। आप हमेशा यह पूछते थे कि मैं कैसी हूं, कुछ खाया या नहीं, मेरा दिन कैसा रहा। आपकी बातों में एक सच्ची दिलचस्पी थी, एक सम्मान था, एक देखभाल थी। आप सिर्फ बोलते नहीं थे, सुनते भी थे। आपके साथ बात करना, हंसना अच्छा लगता था। वह आगे कहती है कि शायद आपको पता भी नहीं चला, लेकिन आपने मुझे जो सम्मान और केयर दी, उसी वजह से मैं आपकी तरफ आकर्षित हुई। लेकिन अब जब मैंने आपकी असली सोच देख ली है तो समझ आ गया है कि आप भी उसी भीड़ का हिस्सा हैं, जो औरतों के लिए अलग और मर्दों के लिए अलग नियम बनाती है। ऐसे इंसान के साथ मेरा भी नहीं निभ पाएगा। चूंकि इस फिल्म की हीरोइन शादी से पहले ही पुरुष का दोगलापन जान गई थी, इसलिए उसका उससे अलग होने का फैसला लेना आसान रहा होगा बनिस्पत उन महिलाओं के जो शादी के एक या दो साल के बाद ये समझ पाती हैं कि जिस इंसान से उन्होंने शादी की थी, वह अब पूरी तरह अपनी केंचुली छोड़ चुका है। ऐसे में होता क्या है कि अक्सर महिलाएं किसी ऐसे बाहरी शख्स के प्रति आकर्षित हो जाती हैं जिससे उन्हें थोड़ा-सा भी सम्मान या वैलिडेशन मिल जाता है।

एक और सीन सोचिए। करीब पचास साल की एक महिला अपने पति से कहती है कि चलो कहीं घूम आते हैं, जिंदगी में थोड़ा रंग भरते हैं, कुछ तड़का हो जाए। पति बिना उसकी तरफ देखे जवाब देता है कि क्या लेकर बैठ गईं तुम, ये सब बेकार की बातें हैं, OTT ने सबका दिमाग खराब कर दिया। थोड़ा काम में बिजी रहा करो तो मन में ये सब ऊल जलूल खयाल नहीं आएंगे। कुछ पल उदास रहकर वह कहती है कि मैंने तो पहले ही कहा था कि मेरे लिए एक छोटा क्लाउड किचन शुरू करवा दो। पति उतने ही गुस्से से कहता है कि चूल्हे पर आग लगाइए, मेरी आमदनी पर नहीं। ये बात यहां खत्म हो जाती है, लेकिन असल में यहीं से बहुत कुछ शुरू होता है। थोड़ी देर बाद वही महिला चुपचाप आंगन में बैठी होती है। तभी पड़ोसी आता है, हाथ में मिठाई का डिब्बा लेकर। वह मुस्कुराकर कहता है कि आपका बनाया अचार बहुत अच्छा लगा, इसे यूं ही मत बांटिए, इसे आप बेचिए, लोग खरीदेंगे। बस इतनी-सी बात है, लेकिन उस महिला के चेहरे पर जो हल्की-सी चमक आती है, वह सब कुछ कह जाती है। क्योंकि पहली बार किसी ने उसकी तारीफ की, उसकी काबिलियत को पहचाना, उसे यह अहसास दिलाया कि वह सिर्फ घर चलाने वाली मशीन नहीं है।

यही वह महीन-सा फर्क है, जो धीरे-धीरे बहुत बड़ा हो जाता है। एक तरफ पति है, जो बरसों से साथ है लेकिन अब उसकी बातों में न तो उत्साह है, न सम्मान, न ही कोई भावनात्मक जुड़ाव। दूसरी तरफ एक ऐसा इंसान है, जिसका कोई गहरा रिश्ता नहीं, लेकिन उसके पास वह नजर है जो देखती है, वह भाषा है जो तारीफ करती है और यहीं से कहानी का असली मोड़ शुरू होता है। समस्या यह नहीं है कि कोई तीसरा आदमी अचानक बीच में आ जाता है। असली समस्या यह है कि पति पत्नी के रिश्ते के अंदर वह जगह खाली हो चुकी होती है, जहां कभी अपनापन और सम्मान रहता था। हमारे समाज में पुरुषों को जिम्मेदार बनना सिखाया जाता है, लेकिन प्यार करना, रिश्ते निभाना, अपने इमोशंस दिखाना नहीं सिखाया जाता। उन्हें यह तो समझाया जाता है कि घर कैसे चलाना है, लेकिन यह नहीं बताया जाता कि घर में रहने वाले इंसान के दिल को कैसे संभालना है।

शादी से पहले वाला लड़का और शादी के बाद वाला पति दुनिया का सबसे बड़ा ट्रांसफॉर्मेशन है। इस बंदे को किसी ऐप की तरह अपडेट नहीं करना पड़ता, अपनेआप हो जाता है। पहले वही आदमी घंटों फोन पर बात करता है, रात के 2 बजे तक चैटिंग करता है, आपकी खांसी पर भी डॉक्टर गूगल खोल देता है। फिर शादी के बाद वही इंसान घर में ऐसे घूमता है जैसे किसी कंपनी का ऑपरेशन मैनेजर हो, जिसका काम सिर्फ बिल भरना, लेटकर टीवी देखना और खाना खाकर सो जाना है। प्रेमी से सीधे मैनेजर बनने का यह सफर इतना स्मूदली होता है कि खुद उसे भी पता नहीं चलता कि कब उसने दिल की जगह एक्सेल शीट खोल ली।

बचपन से सुनते आए हैं कि मर्द को दर्द नहीं होता। अरे भई मर्द ये तो देखे कि औरत दर्द में है। उसे यह सिखाया ही नहीं गया कि पत्नी की चुप्पी का मतलब क्या होता है या उसकी थकान सिर्फ शारीरिक नहीं, भावनात्मक भी हो सकती है। उसके बाद कहते फिरते हैं कि हमें तो आज तक समझ नहीं आया कि इन औरतों को चाहिए क्या? फिर मीम्स बनते हैं जिनमें एक आदमी दस हजार पेज वाली किताब पढ़ रहा है और किताब का नाम है What Women Want!

सच यह है कि एक पत्नी को सिर्फ रोटी, कपड़ा और मकान नहीं चाहिए होता। उसे चाहिए अपनी पहचान, अपनी जगह और सबसे ज्यादा चाहिए सम्मान। यह सम्मान फलक से चांद तारे तोड़ लाने वाले वादों बातों में नहीं, बल्कि रोजमर्रा के छोटे-छोटे व्यवहार में दिखता है। महिला के अंदर जमने वाला यह खालीपन सबसे खतरनाक होता है, क्योंकि यह बाहर किसी भी छोटी सी रोशनी की तरफ उसे खींच सकता है। ऐसे में यह आंकड़ा सामने आना कि एक्स्ट्रा मैरिटल अफेयर में महिलाओं की भागीदारी में 148 परसेंट तक की बढ़ोतरी हुई है पहली नजर में चौंकाता है, लेकिन अगर गहराई में जाएं तो यह डराने वाला नहीं, बल्कि एक संकेत है। यह बता रहा है कि महिलाएं अब चुपचाप सब सहने को तैयार नहीं हैं। अगर उन्हें अपने ही रिश्ते में वह जगह नहीं मिलती, तो वे उसे कहीं और तलाशने लगती हैं। ध्यान रहे, यह सिर्फ शारीरिक आकर्षण की कहानी नहीं है, जैसा कि अक्सर समझ लिया जाता है। यह असल में भावनात्मक भूख की कहानी है। यह भूख जो तब पैदा होती है जब रिश्ता सिर्फ जिम्मेदारियों का ढांचा बनकर रह जाता है और उसमें अपनापन खत्म हो जाता है।

लेकिन इसका मतलब यह नहीं है कि समस्या का हल सिर्फ बाहर तलाशा जाए। असली समाधान घर के अंदर ही है। जरूरत है उस सोच को बदलने की, जो रिश्तों को सिर्फ जिम्मेदारी तक सीमित कर देती है। जरूरत है यह समझने की कि प्यार और सम्मान कोई बोनस नहीं है, जिन्हें खास मौकों पर दिया जाए। अगर पति यह सीख ले कि कभी-कभी चुप रहकर सुनना भी जरूरी है, तो आधी समस्याएं वहीं खत्म हो सकती हैं।

किसी की एक तारीफ, एक ध्यान भरी नजर, एक सच्चा सवाल कि आप ठीक हैं? यही छोटी चीजें उस महिला के लिए बहुत बड़ी हो जाती हैं, क्योंकि वह उन्हें अपने सबसे करीबी रिश्ते में मिस कर रही होती है। इसलिए यह समझना जरूरी है कि तीसरा शख्स उनकी शादी खराब करने का कारण नहीं होता, बल्कि वह तो सिर्फ एक नतीजा है उस कमी का जो पति-पत्नी के बीच पनपता है।

जेनरेशन की उलझन | संडे NBT स्पेशल

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

बेटा हमें दुश्मन मानने लगा है, 2 बार घर छोड़कर जा चुका है, कैसे समझाएं?

■ मेरा बेटा 20 साल का है और डीयू से ग्रैजुएशन कर रहा है। वह हमें अपने दुश्मन की तरह देखने लगा है। दो बार 6-7 दिनों के लिए घर छोड़कर चला गया था। हमें पुलिस में गुमशुदा की शिकायत देनी पड़ी। हम उसके बर्ताव को कैसे समझें और उसे सही दिशा में कैसे लाएं? -एक पाठक

यह स्थिति थोड़ी गंभीर है। रास्ता जरा लंबा है। कई बार पैरंट्स बच्चों का भला चाहते हुए भी उन्हें अपने बर्ताव की वजह से अनजाने में खुद से दूर कर देते हैं। आपके बेटे को शायद यह लगता हो कि उसकी बात सुनी नहीं जाती, बल्कि उसे जज किया जाता है, सिर्फ टोका जाता है। यही भावना उसे आपसे दूर कर रही है। उसे आराम से अपने पास बैठाकर बात करें। आप सिर्फ सुनें- बिना टोके, बिना तुरंत सलाह दिए। उसे महसूस होना चाहिए कि उसकी बात समझी जा रही है, न कि उसे गलत ठहराया जा रहा है। उस पर कुछ थोपे न और न ही दोषी महसूस कराएं। आप अपने पुराने व्यवहार के लिए माफी मांगें। उसके स्पेस और उसकी बनाई सीमाओं का सम्मान करें। आपको अपने रिश्ते को धीरे-धीरे दोबारा बनाना होगा और भरोसा वापस लाना होगा। इसके लिए छोटे-छोटे कदम उठाएं- उसके साथ क्वॉलिटी टाइम बिताएं, उसकी पसंद की चीजें साथ-साथ करें। उसके अच्छे व्यवहार की सराहना करें। सबसे जरूरी है धैर्य। प्यार, केयर और समझदारी से धीरे-धीरे रिश्ता बेहतर होगा और वह आपकी बातों को भी अहमियत देने लगेगा। धीरे-धीरे वह आपके दिखाए रास्ते पर चलेगा और आपकी सलाह की कद्र भी करेगा।

पैरंट्स चाहते हैं, हर वक्त कुछ करता रहूं, फ्री टाइम नहीं देते, क्या करूं?

■ मैं 17 साल का हूं और मेरे पैरंट्स चाहते हैं कि मैं हर समय सिर्फ पढ़ाई, कोचिंग ही करता रहूं। थोड़ा भी खाली समय मोबाइल देखने या कुछ नहीं करने में बिताता हूं, तो वे इसे समय की बर्बादी मानते हैं। इससे दबाव और थकान महसूस होती है। उनसे कैसे बात करूं -एक पाठक

यह आपकी जिंदगी का अहम समय है, इसलिए पैरंट्स का चिंतित होना स्वाभाविक है। उन्हें लगता है कि अगर आप खाली बैठते हैं या मोबाइल यूज करते हैं, तो शायद समय सही तरीके से इस्तेमाल नहीं हो रहा। वहीं, आपकी बात भी सही है कि बिना ब्रेक के लगातार काम करने से थकान और फोकस दोनों प्रभावित होते हैं, इसलिए बैलेंस जरूरी है। आप उनसे सही समय पर, शांत माहौल में बात करें। सबसे पहले उन्हें यह भरोसा दें कि आप पढ़ाई, अनुशासन और टाइम-टेबल की अहमियत समझते हैं और आपके विकास में उनका बड़ा रोल है। इसके बाद अपनी फीलिंग्स बताएं- जैसे पढ़ाई के बाद आप थक जाते हैं और छोटे-छोटे ब्रेक लेने से खुद को रीचार्ज महसूस करते हैं। यह भी समझाएं कि ब्रेक के बाद आपकी प्रोडक्टिविटी और फोकस बेहतर हो जाता है। उनसे यह भी पूछें कि वे आपको क्या सुझाव देना चाहते हैं, ताकि उन्हें लगे कि उनकी बात भी आपके लिए मायने रखती है। आप उन्हें स्क्रीन टाइम तय करने दें। साथ ही, सिर्फ मोबाइल पर निर्भर रहने के बजाय फिजिकल ऐक्टिविटीज, उसके शौक, दोस्तों और नेचर के साथ समय बिताने की आदत भी डालें। जब आप जिम्मेदारी और बैलेंस दोनों दिखाएंगे, तो धीरे-धीरे पैरंट्स भी आपकी जरूरत समझने लगेंगे।

जेनरेशन की उलझन

हमें ऐसे भेजें अपने सवाल

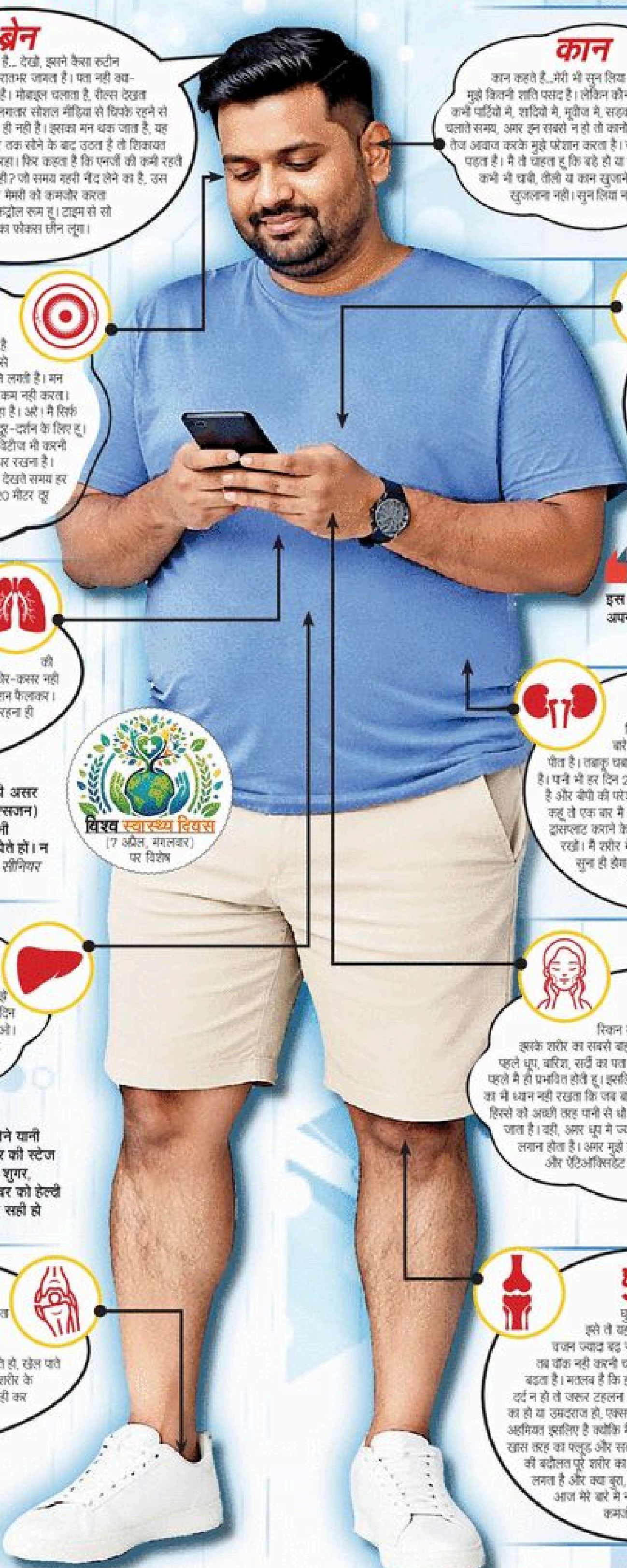
यह कॉलम पैरंट्स और बच्चों दोनों के लिए है। अगर आपके भी कुछ सवाल हों तो हमें sundaynbt@timesofindia.com पर ईमेल करें या वॉट्सऐप नंबर 89298-16941 पर मंगलवार तक भेज दें। चुने हुए सवालों पर एक्सपर्ट्स से बात करके जवाब पब्लिश किए जाएंगे।

CCI NG 3.7 Product: NBTMumbaiBS PubDate: 05-04-2026 Zone: Mumbai Edition: 1 Page: NBTMSEH User: cci Time: 04-04-2026 23:04 Color:

अंगों की भी सुनियो रे, उनकी ज़रूरत को समझियो रे...

अगर हमारे अंग करते हमारी चुगली...

अगर हमारे शरीर के अंग कुछ बोल सकते तो वे हममें से ज्यादातर लोगों की चुगली ही करते। वे कहते कि उन्हें हमारी कौन-सी आदत पसंद है और किसे वे बिलकुल भी पसंद नहीं करते। हमारी किन-किन आदतों की वजह से उन्हें परेशानी होती है। हमें ऐसा क्या-क्या करना चाहिए कि वे मस्त रहें। आनेवाले मंगलवार को वर्ल्ड हेल्थ डे है। इस मौके पर देश के बेहतरीन एक्सपर्ट्स से बात करके लोकेश के. भारती ने अंगों की शिकायतें जानने की कोशिश की है, ताकि उन्हें हमारी चुगली करने की जरूरत ही न पड़े!



ब्रेन

दिमाग कहता है... देखो, इसने कैसा रूटीन बना लिया है। रात भर जागता है। पता नहीं क्या-क्या करता रहता है। मोबाइल चलाता है, रील्स देखता है। इसे पता ही नहीं कि लगातार सोशल मीडिया से चिपके रहने से इसका ध्यान किसी भी चीज में लगता ही नहीं है। इसका मन थक जाता है, यह फिर भी नहीं सुधरता है। जब सुबह देर तक सोने के बाद उठता है तो शिकायत रहती है कि मैं फ्रेश महसूस नहीं कर रहा। फिर कहता है कि एनर्जी की कमी रहती है। आखिर ऐसी स्थिति होगी क्यों नहीं? जो समय गहरी नींद लेने का है, उस वक्त भी यह मुझे ऐक्टिव रखकर मेमरी को कमजोर करता है। ध्यान रहे, मैं शरीर का कंट्रोल रूम हूं। टाइम से सो जाओ, वरना मैं सबका फोकस छीन लूंगा।

शरीर का सबसे अहम हिस्सा ब्रेन, जो आजकल सोशल मीडिया स्क्रॉलिंग की वजह से सबसे ज्यादा परेशान है। इससे यह बहुत जल्दी थकता है। स्ट्रेस लेवल बढ़ाता है। इसलिए मोबाइल स्क्रॉलिंग कम से कम करें। इसके अलावा हर रात लगातार 7-8 घंटे की गहरी नींद लें। अपने करीबी लोगों से बातें करें। इससे स्ट्रेस कम होगा।
-प्रोफेसर डॉ. पी शरत चंद्रा, *हेड, न्यूरोसर्जरी, AIIMS*

कान

कान कहते हैं... मैंने भी सुन लिया क्यों कि मुझे कितनी शांति पसंद है। लेकिन कौन ध्यान दे? कभी पार्टियों में, शादियों में, मूवीज में, सड़क पर, घर में भी टीवी या म्यूजिक चलाते समय, अगर इन सबसे न हो तो कानों में ईयर फोन या हेडफोन लगाकर तेज आवाज करके मुझे परेशान करता है। जहां देखो, वहीं मुझे शोर झेलना पड़ता है। मैं तो चाहता हूं कि चाहे बड़े हो या बच्चे सभी शोर से बचें। मुझे कभी भी चाबी, तीली या कान खुजाने की किसी छिमटी से भी खुजलाना नहीं। सुन लिया न।

कानों (सुनने की क्षमता) को हेल्दी रखना आसान है। अगर हम इन्हें शोर से बचाकर रख पाएं। कानों की अहमियत सिर्फ सुनने तक सीमित नहीं, बल्कि शरीर को बैलंस करने में भी है। इसलिए इनका सेहतमंद रहना बेहद जरूरी है। इन्हें हेल्दी रखने के लिए कान में कुछ न डालें। कोशिश करें कि कानों में पानी भी न जाए।
-डॉ. आलोक ठक्कर, *डायरेक्टर, ENT, हेड-नेक ऑन्कोलॉजी, मेदांता हॉस्पिटल*

आंखें

आंखें कहती हैं... इसे सब पता है कि ज्यादा देर तक मोबाइल देखने से आंखें परेशान हो जाती हैं। ये ड्राई होने लगती हैं। मन थकने लगता है। फिर भी ये स्क्रीन टाइम कम नहीं करता। बच्चों को मोबाइल देकर मायोपिया करवा रहा है। अरे! मैं सिर्फ स्क्रीन घूरने के लिए थोड़े ही बनी हूं, मैं तो दूर-दर्शन के लिए हूं। मुझे मजबूत रखना है तो आउटडोर ऐक्टिविटीज भी करनी पड़ेंगी। चश्मा लगाना होगा न कि टेबल पर रखना है। हमारी जांच भी करवानी होगी। स्क्रीन देखते समय हर 20 मिनट बाद 20 सेकंड तक 20 मीटर दूर देखना है।

आंखें न हों तो सतरंगी दुनिया देखना मुमकिन नहीं। हम इसकी अहमियत को समझते ही नहीं। बच्चों के हाथों में मोबाइल फोन पकड़ा देते हैं। बड़े खुद ही सोशल मीडिया अकाउंट्स में घुसे रहते हैं। आंखें जब थकती हैं तो दिमाग भी थकता है। इसलिए स्क्रीन टाइम कम से कम हो। साथ ही सही पोषण हो। धूप में बैठें और फिजिकल ऐक्टिविटी भी जरूर करें।
-डॉ. (प्रो.) महिपाल एस. सचदेव *चेयरमैन, सेंटर फॉर साइट*

हार्ट

दिल कहता है... सारे रोमांटिक गाने मुझे डेडिकेट करता है, लेकिन हद हो गई है। ...न कभी सुबह उठता है। न कभी पार्क में दौड़ने जाता है। न कोई एक्सरसाइज करता है। योगासन भी नहीं करता। देर रात जागता है। नींद भी ठीक से पूरी नहीं करता। सब्जी, सलाद, फल को देखकर मुंह बनाता है। ऊपर से उल्टा-सीधा खाता है और सिगरेट, दारू पीता है। अब बताओ मैं कमजोर हो गया तो मेरी क्या गलती है? मेरा काम है पूरे शरीर में साफ खून को पहुंचाना और गंदा खून को वापस लाना। इसमें मेरी सहायता करती हैं खून की नलियां। अपनी लाइफस्टाइल खराब करके उसमें भी कलेस्ट्रॉल चिपका दिया है। इससे मुझे खून को पूरे शरीर में भेजने में और वापस लाने में पूरा जोर लगाना पड़ता है। इसी का नतीजा है कि हाई बीपी की परेशानी आम हो गई है। मुझे दुरुस्त रखना है तो लाइफस्टाइल और आदतें सही करो।

हार्ट तंदुरुस्त तो सभी अंग दुरुस्त। पूरे शरीर को ऑक्सिजन और पोषण पहुंचाने वाला यही अंग है। इसलिए इस अंग को सही रखने के लिए हमें फिजिकल ऐक्टिविटी को अपनाना होगा। हेल्दी चीजें खानी होंगी। नींद पूरी लेनी होगी।
-डॉ. अतुल माथुर, *E.D. कार्डियॉलजी, एस्कॉर्ट्स फोर्टिस*

लंग्स

फेफड़े कहते हैं... सांस आ रही है? तो फिर यकीनन जिंदा हो। लेकिन यह मुझ पर ध्यान नहीं देता कि सांस किस तरह से आ रही है? सीना जब ऊपर-नीचे होता है तो सांस भी अंदर-बाहर होती है। ऐसा दमदार फेफड़ों की वजह से ही होता है। इसी से ऑक्सिजन मिलती है। लेकिन यह हमें बीमार करने में भी कोर-कसर नहीं छोड़ता। कभी सिगरेट, बीड़ी पीकर बीमार करता है तो कभी घर के अंदर या बाहर पलूशन फैलाकर। यह धुआं करता है। अगर मुझे मजबूत रखना है तो स्मोकिंग, डस्ट और धुएं से दूर रहना ही होगा। साथ में, लंबी-लंबी सांसें लिया करो। इसी हेल्दी लाइफ स्टाइल भी अपनानी होगी।

लंग्स के बीमार होने से तमाम अंगों पर इसका फौरन ही असर होने लगता है। आखिर हर सांस का कुछ हिस्सा (ऑक्सिजन) सभी अंगों, सभी कोशिकाओं को चाहिए। इसलिए ऐसी किसी भी ऐक्टिविटीज का हिस्सा न बनें जिससे हमारे फेफड़े कमजोर होते हों। न सिगरेट, न बीड़ी और धुआं सांस से अंदर लें। **-डॉ. नीतू जैन,** *सीनियर कंसल्टेंट, पल्मोनलॉजी एंड क्रिटिकल केयर, PSRI हॉस्पिटल*

किडनी

किडनी कहती है... मुझे हेल्दी रखने के बारे में तो यह सोचता ही नहीं। खूब सिगरेट पीता है। तंबाकू चबाता है। अल्कोहल का लगातार सेवन करता है। पानी भी हर दिन 2-3 लीटर नहीं पीता। अगर डायबीटिक पेशंट है और बीपी की परेशानी है तो भी मेरा लिहाज नहीं करता। सच कहूं तो एक बार मैं अगर कमजोर हो जाऊं तो डायलिसिस या ट्रांसप्लांट कराने के चक्कर फंसना पड़ेगा। इसलिए मुझे हेल्दी रखो। मैं शरीर में खून साफ करती हूं। एक डायलॉग तो सुना ही होगा 'गुर्दे में दम हो तो दिखा देना'। ...तो मेरा दम बनाकर रखो।

हर सामान्य शख्स को सिगरेट, तंबाकू आदि से जरूर दूर रहना चाहिए। किडनी को खराब करने में इनकी अहम भूमिका होती है। वहीं, स्ट्रेस लेवल को भी काबू में रखना जरूरी है। अगर किसी शख्स को बीपी या शुगर है तो इन्हें जरूर काबू में रखें।
-प्रोफेसर, डॉ. संदीप महाजन, *डिपार्टमेंट ऑफ नेफ्रॉलजी, AIIMS*

लिवर

जिगर बोलता है... मैं शरीर में 700 से भी ज्यादा तरह के काम करता हूं। खाना पचाने, इम्यूनिटी मजबूत करने, एंजाइम और हार्मोन को ऐक्टिवेट करने, खून बनाने आदि सभी तरह के काम करता हूं। इतना करने के बावजूद यह मेरी नहीं सुनता। मुझे हेल्दी रखने से सभी को कितने फायदे हैं, यह नहीं समझता। मैं यह तो नहीं कहता कि हर दिन अखरोट, पिस्ता खाओ। मैं कहता हूं कि हर दिन मौसमी साग, सब्जी, सलाद और फल खाओ। हर दिन पसीने बहाओ। मांसपेशियों को मजबूत बनाओ। बाहर के जंक फूड, पैक्ड फूड आदि से दूर रहो। शराब आदि को हाथ न लगाओ। फिर देखो, तुम्हारी इम्यूनिटी कितनी शानदार रहती है। मेरी मजबूती यानी भरपूर दम।

लिवर के कमजोर होने की शुरुआत इसमें फैट जमा होने यानी फैटी लिवर से ही होने लगती है। फिर इधर, फैटी लिवर की स्टेज बढ़ती है उधर, शरीर को दूसरी परेशानियां भी घेरने लगती हैं। शुगर, कलेस्ट्रॉल, हाई बीपी और हार्ट की बीमारी। इसलिए अपने लिवर को हेल्दी रख लें, मोटापे से बचें और खाने में शुगर कम लें तो सारे काम सही हो जाते हैं। **-डॉ. एस. के. सरीन,** *डायरेक्टर, ILBS*

स्किन

स्किन कहती है... यह ध्यान ही नहीं देता कि इसके शरीर का सबसे बाहरी भाग मैं ही हूं। त्वचा यानी मुझे ही सबसे पहले धूप, बारिश, सर्दी का पता चलता है। शरीर में इन चीजों से सबसे पहले मैं ही प्रभावित होती हूं। इसलिए मेरा ध्यान रखना बेहद जरूरी है। इस बात का भी ध्यान नहीं रखता कि जब बाहर से, ऑफिस से घर आए तो शरीर के खुले हिस्से को अच्छी तरह पानी से धो ले। इससे इन्फेक्शन का खतरा भी कम हो जाता है। वहीं, अगर धूप में ज्यादा देर के लिए निकलना हो तो सनस्क्रीन लगाना होता है। अगर मुझे हेल्दी रखना है तो डाइट में विटामिन-C और ऐंटिऑक्सिडेंट वाले फूड्स हर दिन खाओ।

स्किन का एरिया सबसे बड़ा है। सच कहूं तो किसी शख्स का लुक उसके स्किन ग्लो से ही बनता है। इसलिए इसे हेल्दी रखना भी जरूरी है। स्किन पर गंदगी जितनी कम होगी, धूप की यूवी रेज आदि से जितना बचाएंगे, उतना सही रहेगा। जरूरत पड़ने पर सनस्क्रीन लगाने से भी पीछे नहीं हटना चाहिए। ताजे फल, सलाद, स्प्राउट्स आदि को हर दिन शामिल करने से फायदा होगा। **-डॉ. सुश्रुता कथूरिया,** *डर्मेटॉलजिस्ट, सफदरजंग*

लिगामेंट

लिगामेंट के मन की बात... मेरी तो बिलकुल कद्र नहीं करता। न सही तरीके से उठता है, न खेलते समय जरा भी ध्यान रखता है। अरे समझो! मैं बॉडी के जॉइंट्स का शॉक झेलने वाला हूं। मैं पूरे शरीर में जॉइंट्स को स्थिर करके रखता हूं, ताकि वे दाएं-बाएं न निकल जाएं। मुझे हड्डियों को बांधने वाली रस्सी कह लो जिसकी वजह से सही से चल पाते हो, खेल पाते हो। लेकिन अहमियत समझेगा कौन? जब तक मैं सेहतमंद हूं, तब तक हड्डियां भी और शरीर के दूसरे अंग भी सेहतमंद हैं। मैं बिगड़ गया तो चलना तक मुश्किल हो जाएगा। वॉक नहीं कर पाएगा। इससे वजन बढ़ने लगेगा, फिर बाकी परेशानियां भी आ सकती हैं। इसलिए संभल जाओ।

अगर लिगामेंट की मजबूती चाहते हैं तो शरीर की मांसपेशियों को मजबूत रखें। एक्सरसाइज शुरू करने से पहले वॉर्मअप करें। जल्दबाजी न करें। जॉइंट्स को झटका न दें। आराम भी करें। प्रोटीन और विटामिन-C जरूरी है। अच्छे जूते पहनें। शरीर की सीमा को भी समझें। **-डॉ. जुझार सिंह,** *असिस्टेंट प्रफेसर, स्पोर्ट्स इंजरी सेंटर, ऑर्थो, सफदरजंग हॉस्पिटल*

घुटना

घुटना सोच रहा... इसे तो यह भी नहीं पता कि जब वजन ज्यादा बढ़ जाए और मुझमें दर्द होने लगे, तब वॉक नहीं करनी चाहिए। इससे हम पर दबाव ज्यादा बढ़ता है। मतलब है कि हम बीमार होने लगे हैं। लेकिन अगर दर्द न हो तो जरूर टहलना चाहिए। इससे हम मजबूत होते हैं। उम्र कम हो या उम्रदराज हो, एक्सरसाइज करने से मैं लंबा चलता हूं। मेरी अहमियत इसलिए है क्योंकि मैं मजबूत हड्डी, मांसपेशी, कार्टिलेज, एक खास तरह का फ्लूइड और सबसे अहम लिगामेंट का बना हूं। इन सभी की बदौलत पूरे शरीर का वजन संभालता हूं। मुझे क्या अच्छा लगता है और क्या बुरा, इसकी किसी को नहीं पड़ी। अगर आज मेरे बारे में नहीं सोचा तो आगे चलकर मैं कमजोर हो सकता हूं।

घुटने बदलने के मामले बहुत तेजी से बढ़ रहे हैं। इसकी कई वजहें हैं। हम सही न्यूट्रिशन नहीं ले रहे। वजन काबू में नहीं रहता। हमारे शरीर में विटामिन-D, कैल्शियम आदि की कमी रहती है। हम फिजिकल ऐक्टिविटीज आदि से दूर रहते हैं। सच तो यह है कि जो जितना पसीना बहाता है, उसकी मांसपेशियां और हड्डियां उतनी ज्यादा मजबूत होती हैं।
-प्रफेसर, डॉ. भावुक गर्ग, *ऑर्थोपेडिक्स डिपार्टमेंट, AIIMS*

हर अंग को चाहिए कुछ कॉमन आदतें, कुछ कॉमन पोषण

शरीर के सभी अंग एक-दूसरे से कहीं न कहीं आपस में जुड़े हुए हैं। ऐसा नहीं है कि एक अंग की सेहत खराब हो तो उसका असर दूसरे अंगों पर नहीं पड़ेगा। इसके लिए एक छोटा-सा उदाहरण ले लेते हैं। मान लें कि किसी को सर्दी-खांसी जैसी सामान्य परेशानी हो गई। यह परेशानी अमूमन 1 से 2 हफ्ते में अपने आप ठीक हो जाती है यानी यह एक सामान्य समस्या है। लेकिन जब यह परेशानी होती है तो अमूमन यह हमारी सांस की नली और फेफड़ों को प्रभावित करती है। लेकिन इसका असर सिर्फ इन्हीं पर नहीं होता। सबसे पहले तो हम लो फील करते हैं। शरीर में जितनी मात्रा में एनर्जी बननी चाहिए, उतनी नहीं बनती इसलिए लो फील करते हैं। शरीर में थकावट महसूस होती है। इसकी भी वजह है क्योंकि यह मुमकिन है कि फेफड़ों में बलगम जमा होने से पर्याप्त मात्रा में ऑक्सिजन न मिल पाती हो। इस दौरान हमारी भूख भी डिस्टर्ब हो जाती है। हमें खाने में स्वाद महसूस नहीं होता। इसका मतलब है कि हमारे एंजाइम्स और भूख वाले केंद्र सही से काम नहीं कर रहे। इसी तरह जब हम कुछ अच्छा करते हैं, कुछ अच्छा रूटीन फॉलो करते हैं। कुछ अच्छा खाते हैं तो इसका फायदा सभी अंगों को होता है। मसलन: अगर हमारी डाइट में खास तौर पर फाइबर, ऐंटिऑक्सिडेंट (सलाद, फल आदि) शामिल हो, हम हर दिन भले ही पॉवर एक्सरसाइज न करते हों, लेकिन आउटडोर गेम्स आदि भी खेलते हों, मोबाइल स्क्रॉलिंग कम करके अपने परिवार, दोस्तों से बातें करते हैं, उनसे संपर्क में रहते हैं, अपनी नींद पूरी करते हैं, सिगरेट, तंबाकू आदि से दूर रहते हैं तो इन सभी का असर हमारे पूरे शरीर पर पड़ता है। हमारे शरीर के हर अंग पर पड़ता है। चाहे वह हमारा ब्रेन हो, आंखें हों, लंग्स हों, लिवर हो, पेट हो, किडनी या फिर घुटने। शरीर की हर कोशिका में ऑक्सिजन और पोषण पहुंचता रहता है। पुरानी कोशिकाएं मरती हैं और नई लगातार बनती रहती हैं। वहीं सामाजिक रूप से ऐक्टिव होकर, लोगों से बातचीत करके हम अपने मन को हल्का करते हैं। इससे हम पॉजिटिव रहते हैं।

यह सच है कि किसी गलत आदत की वजह से इसके बुरे असर की शुरुआत किसी एक-दो अंग से हो सकती है। वह बीमार होने लगता है। लेकिन धीरे-धीरे उस बीमार और कमजोर अंग का असर दूसरे अंगों पर भी होने लगता है। इसलिए हमें ऐसी आदतें अपनानी चाहिए जो पूरे शरीर को सेहतमंद रखें।

क्या लो फील करते हैं, नहीं करना चाहते रुटीन के काम?

लो फील करना यानी कमजोरी-सी लगना, कोई काम करने का मन न करना या एनर्जी कम महसूस होना- यह कोई बीमारी नहीं है। लेकिन अक्सर लो फील करने से परेशानी हो सकती है। किसी भी शख्स के लिए लो फील करने की स्थिति कुछ मिनटों से लेकर कुछ महीनों तक की हो सकती है। लेकिन ऐसी परिस्थिति लंबी न खिंचे इसकी कोशिश करनी चाहिए। इससे बचने के लिए तन और मन, दोनों पर ध्यान देना जरूरी है। अच्छा खाना और रेग्युलर एक्सरसाइज पर ध्यान हो। पॉजिटिव सोच रखते हुए क्रिएटिव कामों में भी शामिल होने की कोशिश करनी चाहिए। अपना हाल उनसे शेयर करें जिन पर भरोसा हो यानी 'दिल का हाल सुने दिलवाला या दिलवाली' वाली बात होनी चाहिए। वहीं, जब लो फील करने का दौर एक से डेढ़ महीने से ज्यादा हो जाए तो काउंसलिंग की जरूरत हो सकती है। इस दौरान मुमकिन है कि दिन में 1-2 घंटे आप बेहतर भी महसूस करते हों, लेकिन कुल मिलाकर पूरा दिन उदासी में गुजरने जैसा महसूस हो तो काउंसलर से मदद ली जा सकती है। हकीकत यह है कि स्ट्रेस हरेक शख्स को होता है। अगर स्ट्रेस की वजह से 'अपनी जिम्मेदारियों को सही तरीके से निभा लेते हैं तो तनाव अच्छे हैं'। लेकिन जब यह स्ट्रेस हमें रुटीन के काम पूरा करने में ही परेशानी पैदा करने लगे, हमें देर रात तक नींद के लिए तरसाने लगे तो इलाज जरूरी है।

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