CCI NG 3.7 Product: NBTDelhiBS PubDate: 21-12-2025 Zone: Mahanagar Edition: 2 Page: NBTMAHFP User: cci Time: 12-21-2025 00:06 Color:

नई दिल्ली > रविवार, 21 दिसंबर 2025 > मार्गशीर्ष 30, शक संवत 1947, पौष शुक्ल प्रतिपदा, विक्रम संवत 2082 WATCH GOD WATCHDOG वर्ष 21, संख्या 51 > पेज 26* > मूल्य ₹6.00 या ₹12.50* संडे टाइम्स ऑफ इंडिया सहित www.nbt.in
*मासिक खरीद पर ही लागू

दुनिया अब हमें अलग तरीके से देखती है: जयशंकर
▸p16

NBT संडे नवभारत टाइम्स

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

रान्या राव की हिरासत पर अर्जी HC से खारिज
▸p10

आखिर अचानक इतना गुस्सा क्यों आ जाता है?

पायलट ने यात्री को किया ज़ख्मी, सस्पेंड

■ मनीष अग्रवाल/अभिषेक गौतम, नई दिल्ली

दिल्ली एयरपोर्ट T-1 पर शुक्रवार दोपहर एयर इंडिया एक्सप्रेस के कैप्टन पायलट वीरेंद्र सेजवाल पर यात्री अंकित दीवान को परिवार के सामने पीटने का आरोप है। अंकित ने अपना लहूलुहान चेहरा सोशल मीडिया पर साझा किया, तो मामले ने तूल पकड़ा। अंकित का आरोप है कि सिक्योरिटी चेकपॉइंट पर लाइन में लगे होने के दौरान उन्होंने लाइन तोड़ रहे पायलट को टोका, तो पायलट ने उन्हें पीटा। सूत्रों का कहना है, यात्री ने पहले गाली दी थी। नागर विमानन मंत्रालय ने एयरलाइंस को पायलट को तुरंत ग्राउंड करने और जांच के आदेश दिए। एयर इंडिया एक्सप्रेस ने पायलट को ड्यूटी से हटाया है, लेकिन कहा कि नो-फ्लाई लिस्ट में डालने का फैसला इंडिगो और दिल्ली एयरपोर्ट का होगा, क्योंकि वह इंडिगो फ्लाइट से यात्रा कर रहे थे।

PTI

क्या था मामला: यात्री अंकित ने बताया सिक्योरिटी चेकइन पर लाइन तोड़ने पर आपत्ति जताई तो पायलट वीरेंद्र (कान पर मोबाइल लगाए) ने उन्हें पीटा।

सुरक्षा से समझौता?

अंकित बोले, जब पायलट आपा खो सकते हैं, तो क्या फ्लाइट को उनके भरोसे छोड़ा जा सकता है। एयरपोर्ट पर स्टाफ एंट्री को बच्चों वाले यात्रियों के साथ मिला देना सुरक्षा से भी समझौता है।

Image generated by AI for representation purpose only

'बहस के बजाय धैर्य से काम लें' साइकोथेरपिस्ट और काउंसलर डॉ रागिनी सिंह का कहना है कि अगर बातचीत में सामने वाला आक्रामक हो तो बहस करने के बजाय धैर्य से काम ले। ऐसे समय में आत्मसम्मान के नाम पर विवाद बढ़ाना सही नहीं होता। लेकिन अधिकारियों से शिकायत किए बिना छोड़ देना सही नहीं।

बच्चे को खेलता देख गुस्से में मारी लात

बेंगलुरु में भी घटना

बेंगलुरु का एक विडियो सोशल मीडिया पर वायरल हुआ, जिसमें एक खेलते बच्चे को लात मारी गई, बच्चे की मां ने उसी दिन पुलिस में शिकायत दी कि हमला जानबूझकर किया गया था।

गुस्सा या मानसिक बीमारी? पेज 6

CCTV

गुस्से में खोया आपा : खेल रहे बच्चे को पीछे से आकर पूर्व जिम ट्रेनर लात मारकर चला जाता है, महिला बच्चे को उठाती है

बेंगलुरु के त्यागराजनगर में 35 वर्षीय पूर्व जिम ट्रेनर रंजन एम उर्फ रंजीत पर कई बच्चों पर हमला करने के आरोप लगे हैं। 14 दिसंबर की घटना में उसने लालबाग के पास डोड्डामावल्ली में खेल रहे 5 साल के बच्चे को लात मारकर घायल कर दिया। बच्चे की मां ने CCTV सबूतों के साथ शिकायत दर्ज कराई है। पुलिस ने कहा, पूछताछ के दौरान, उसने कई बच्चों पर हमला करने की बात कबूल की, और दावा किया कि सड़क पर बच्चों के चिल्लाने और खेलने से उसे बेचैनी और गुस्सा आता था। रंजन मनोचिकित्सा इलाज ले रहा है। उसे गिरफ्तार कर स्टेशन बेल पर छोड़ दिया गया, जबकि परिवार उसे आगे इलाज के लिए मदुरै ले गया है। उसके मेडिकल रिकॉर्ड जमा किए जा रहे हैं। पुलिस ने अभिभावकों से सतर्क रहने की अपील की है।

'मौके से हट जाएं और शिकायत करें' साइकियाट्रिक डॉ. विपुल जनार्दन का कहना है कि विडियो के आधार पर किसी को मानसिक रोगी कहना सही नहीं होगा। वह ऐसा क्यों कर रहा है, मेडिकल जांच हो, काउंसलिंग भी हो। ऐसी स्थिति में आपको का खुद को बचाना ही समझदारी है।

संडे स्पेशल

जस्ट ज़िंदगी
■ स्कूल की कर्मों को ऐसे करें दूर — पेज 13

स्पेशल स्टोरी
■ क्यों खतरनाक बन गया है बच्चों का हुक्का? — पेज 12

स्पेशल स्टोरी
■ घर किराये पर देने से पहले कर लें पूरी तैयारी — पेज 11

बैड डॉक्टर/गुड डॉक्टर

Q जब कोई शख्स ज्यादा सोचने, नींद खराब होने और फैसला लेने में डर की वजह से किसी सायकायट्रिस्ट के पास जाता है तो...

बैड सायकायट्रिस्ट: यह ओवरथिंकिंग से बहुत ज्यादा है। यह बड़ी मनोवैज्ञानिक बीमारी लग रही है। इलाज न कराया तो डिप्रेशन, पैनिक अटैक और मैमरी लॉस भी हो सकता है। आपको MRI, EEG और कई दूसरे टेस्ट कराने होंगे। लंबे समय तक दवाइयां लेनी पड़ेंगी।

गुड सायकायट्रिस्ट: यह ओवरथिंकिंग है और यह कॉमन है। यह चिंता बढ़ने का संकेत है। परेशान न हों। इसे मैनेज किया जा सकता है। मैं आपकी सोच के पैटर्न समझकर रुटीन में बदलाव और जरूरत पड़े तो दवाएं दूंगा। भारी टेस्ट की जरूरत नहीं है।

डॉ. सत्यकांत त्रिवेदी, सीनियर सायकायट्रिस्ट

गिल आउट, ईशान इन

T20 वर्ल्ड कप 2026 के लिए टीम इंडिया का ऐलान | अक्षर होंगे गिल की जगह उपकप्तान, रिंकू भी टीम में

■ पीटीआई, मुंबई

T20 वर्ल्ड कप 2026 के लिए भारतीय टीम का ऐलान कर दिया गया है। टीम में अक्षर पटेल को उपकप्तान बनाया गया है। विकेटकीपर संजू सैमसन को स्क्वॉड में शामिल किया गया। शानदार फॉर्म में चल रहे ईशान किशन विकेटकीपर बैटर के तौर पर तो वहीं एशिया कप जीतने वाली टीम के सदस्य रहे रिंकू सिंह ने नितेश की जगह मुख्य फिनिशर के रूप में वापसी की है। शुभमान गिल को टीम से बाहर कर दिया गया है।

टीम में शुभमन गिल को न चुने जाने पर चीफ सिलेक्टर अजित अगरकर ने कहा- हमें पता है कि वह कितने शानदार खिलाड़ी हैं, लेकिन इस समय शायद उनके बल्ले से उतने रन नहीं निकल पा रहे हैं। टीम चयन में कॉम्बिनेशन का ध्यान रखना होता है। हम ऐसे विकेटकीपर चाहते थे जो शीर्ष क्रम में बल्लेबाजी कर सके। भारतीय कप्तान सूर्यकुमार यादव ने भी गिल को टीम से बाहर रखने के पीछे संयोजन को ही मुख्य कारण बताया। ▸▸ पेज 14

AFP

हम टॉप ऑर्डर में एक विकेटकीपर और नीचे रिंकू या वाशी (वॉशिंगटन) को रखना चाहते थे, इसलिए हमें ऊपर एक एक्स्ट्रा विकेटकीपर रखना पड़ा। गिल की फॉर्म पर कोई सवाल नहीं है।
-सूर्यकुमार यादव

ये खिलाड़ी वर्ल्ड कप टीम में चुने गए

सूर्यकुमार यादव (कप्तान), अभिषेक शर्मा, तिलक वर्मा, हार्दिक पंड्या, शिवम दुबे, अक्षर पटेल (उपकप्तान), कुलदीप यादव, जसप्रीत बुमराह, अर्शदीप सिंह, हर्षित राणा, संजू सैमसन (विकेटकीपर), वॉशिंगटन सुंदर, वरुण चक्रवर्ती, ईशान किशन (विकेटकीपर), रिंकू सिंह।

7 फरवरी से शुरू हो रहा महामुकाबला

अगले साल 7 फरवरी से आईसीसी मेंस T20 वर्ल्ड कप 2026 शुरू होगा। फाइनल 8 मार्च को होगा। इसमें 20 टीमें हिस्सा लेंगी। टूर्नामेंट भारत और श्रीलंका की संयुक्त मेजबानी में 29 दिनों तक 8 जगह पर खेला जाएगा। 5 वेन्यू भारत में और 3 श्रीलंका में होंगे।

भारत-पाकिस्तान
U-19 एशिया कप फाइनल आज
समय - सुबह 10:30 बजे से
टेलिकास्ट: सोनी स्पोर्ट्स नेटवर्क और सोनीलिव पर

असम में ट्रेन की चपेट में आकर 7 हाथियों की मौत

■ भाषा, गुवाहाटी: असम के होजाई जिले में शुक्रवार देर रात हाथियों का एक झुंड सायरंग-नई दिल्ली राजधानी एक्सप्रेस की चपेट में आ गया। हादसे में सात हाथियों की मौत हो गई। एक अन्य घायल हो गया। ट्रेन का इंजन और 5 डिब्बे पटरी से उतर गए। कोई यात्री घायल नहीं हुआ है। हादसा घने कोहरे की वजह से हुआ। इसके बाद, 9 ट्रेनें रद्द कर दी गई हैं और कई का रूट बदला गया है। असम के मुख्यमंत्री हिमंता बिस्वा सरमा ने घटना की जांच के आदेश दिए हैं। ▸▸ पेज 14

BSF कॉन्स्टेबल भर्ती

पूर्व अग्निवीरों का कोटा 50%

■ पीटीआई, नई दिल्ली: केंद्र सरकार ने सीमा सुरक्षा बल (BSF) में कॉन्स्टेबल भर्ती के लिए पूर्व अग्निवीरों का आरक्षण बढ़ाकर 50 फीसदी कर दिया है। पहले यह 10 फीसदी था। गृह मंत्रालय ने इस बारे में एक नोटिस जारी किया है। पहले बैच के पूर्व अग्निवीरों को अधिकतम आयु सीमा में 5 साल की छूट मिलेगी।

गृह मंत्रालय का नोटिस, पहले 10% था कोटा

घुसपैठियों को बचाने के लिए SIR के खिलाफ TMC: मोदी

■ भाषा, कोलकाता

प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने शनिवार को पश्चिम बंगाल में तृणमूल कांग्रेस पर जमकर हमला बोला। मोदी ने राज्य में बीजेपी के प्रमुख चुनावी मुद्दे घुसपैठ पर भी बात की और आरोप लगाया कि घुसपैठियों को बंगाल में टीएमसी का समर्थन व संरक्षण मिला हुआ है। टीएमसी एसआईआर प्रक्रिया का विरोध कर रही है ताकि घुसपैठियों को पहचाने जाने से बचाया जा सके। यही पार्टी का असली रूप है।

मोदी ने बाद में असम के गुवाहाटी में भी रैली की और कांग्रेस पर पूर्वोत्तर की उपेक्षा का आरोप लगाया। उन्होंने कहा कि कांग्रेस ने इन घुसपैठियों को संरक्षण दिया, जिन्होंने जमीनों पर कब्जा कर लिया। चुनाव आयोग ने वोटर लिस्ट का विशेष गहन पुनरीक्षण (SIR) इसलिए शुरू किया ताकि पक्का किया जा सके कि घुसपैठिये चुनाव प्रक्रिया से बाहर हों लेकिन 'देशद्रोही' उन्हें बचाने की कोशिश कर रहे हैं। ▸▸ पेज 15

पश्चिम बंगाल में तृणमूल कांग्रेस का 'महाजंगलराज' खत्म कर देंगे।
-नरेन्द्र मोदी, प्रधानमंत्री

किसानों, मजदूरों और गरीबों के हक के लिए सरकार से लड़ने को तैयार है।
-सोनिया गांधी, कांग्रेस नेता

मनरेगा पर केंद्र का बुलडोज़र: सोनिया

कांग्रेस नेता सोनिया गांधी ने केंद्र पर मनरेगा कानून को कमजोर करने के लिए उस पर बुलडोजर चलाने का आरोप लगाया। कहा, बिना विपक्ष के विश्वास के सरकार ने इसका स्वरूप बदल दिया। वह गरीबों के हक के लिए सरकार से लड़ने को तैयार हैं। बीजेपी ने कहा कि बिल पर संसद में विस्तार से चर्चा हुई है।

IS के आतंकी ढेर

सीरिया में US की एयरस्ट्राइक

■ एएफपी, वॉशिंगटन : सीरिया में पिछले हफ्ते अमेरिकी सैनिकों पर हमले का जवाब देते हुए अमेरिका ने शनिवार को बड़ी कार्रवाई की। अमेरिकी सेना ने लड़ाकू विमानों से इस्लामिक स्टेट (IS) के 70 से ज्यादा ठिकानों पर बमबारी की। रिपोर्ट्स के अनुसार, हमले में कम से कम 5 IS आतंकी मारे गए हैं। अमेरिकी राष्ट्रपति डॉनल्ड ट्रंप ने इसे गंभीर बदला करार दिया है।

अमेरिकी राष्ट्रपति ट्रंप बोले, यह गंभीर बदला

कड़ाके की ठंड, दिल्ली@6.1 डिग्री

PTI

■ दिल्ली में ठिठुरन वाली सर्दियों का आगाज शनिवार से हो गया। सीजन में पहली बार दिन के समय शीतलहर चली।

■ रविवार को शीतलहर की स्थिति में सुधार हो सकता है, लेकिन कोहरे को लेकर ऑरेंज अलर्ट जारी किया गया है। तापमान में उतार चढ़ाव का दौर जारी रहेगा।

■ शनिवार को न्यूनतम तापमान सामान्य से दो डिग्री कम 6.1 डिग्री, और अधिकतम तापमान 16.9 डिग्री रहा।

मौसम
अधिकतम तापमान 16.9°
6.1° न्यूनतम तापमान
सूर्यास्त रविवार 5:29 | सूर्योदय सोमवार 7:10
घना कोहरा रह सकता है। शीतलहर की भी संभावना है।

इंकलाब मंच की वॉर्निंग जनाजे में मोहम्मद यूनुस ने कहा- हादी तुम हमेशा याद रखे जाओगे, लोग तुम्हें कभी भी नहीं भूलेंगे।

हादी के हत्यारों की गिरफ्तारी पर बांग्लादेश सरकार को मिला 24 घंटे का अल्टिमेटम

Agency

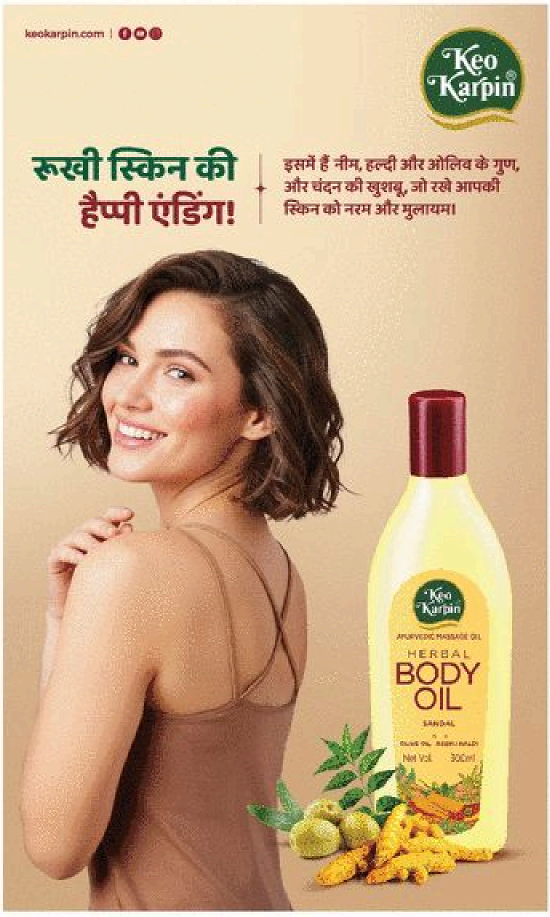
ढाका में कड़ी सुरक्षा के बीच भारी भीड़ ने जनाजे की नमाज अदा की।

■ भाषा, ढाका

बांग्लादेश में इंकलाब मंच के युवा नेता शरीफ उस्मान हादी को शनिवार को सुपुर्द-ए-खाक किया गया। जनाजे में हजारों समर्थक शामिल हुए। बाद में इंकलाब मंच ने हत्यारों को पकड़ने का 24 घंटे का अल्टिमेटम बांग्लादेश सरकार को दिया है। अगर रविवार शाम 5:15 बजे तक हादी के हत्यारों की गिरफ्तारी के बारे में सरकार से कोई जवाब नहीं आता है, तो वे शाहबाग में फिर से धरना देंगे। अंतरिम सरकार के मुख्य सलाहकार मोहम्मद यूनुस भी जनाजे में शामिल हुए। ▸▸ पेज 16

हिंदू युवक की हत्या के मामले में 10 गिरफ्तार

बांग्लादेश की अंतरिम सरकार ने शनिवार को कहा कि कथित ईशनिंदा के आरोप में हिंदू युवक की हत्या किए जाने के मामले में 10 लोगों को गिरफ्तार किया गया है। बांग्लादेश की अंतरिम सरकार ने कहा कि विभिन्न स्थानों पर अभियानों के दौरान गिरफ्तारियां की गईं और गिरफ्तार लोगों की उम्र 19 से 46 साल के बीच है।

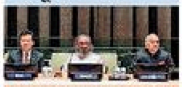


फटाफट खबरें

राज्य केस में दखल से HC का इनकार

■ भाषा, बेंगलुरु: कर्नाटक हाई कोर्ट ने इस साल मार्च में गिरफ्तार की गई अभिनेत्री रान्या राव की सोने की तस्करी मामले में ... की हिरासत में हस्तक्षेप करने से इनकार कर दिया है। अदालत ने विदेशी मुद्रा और तस्करी गतिविधि रोकथाम अधिनियम के तहत हिरासत आदेश को बरकरार रखा है।

गुरुदेव ने कराया सामूहिक ध्यान



■ NBT रिपोर्ट: वैश्विक शांति, मानसिक कल्याण और कूटनीति में ध्यान की प्रासंगिकता के साथ भारत, नेपाल, अंडोरा, श्रीलंका और मैक्सिको के स्थायी प्रतिनिधि संयुक्त राष्ट्र ऑफिस में दूसरे विश्व ध्यान दिवस के अवसर पर इकट्ठा हुए। 'वैश्विक शांति और सद्भाव के लिए ध्यान' थीम पर आयोजित इस कार्यक्रम का आयोजन ट्रस्टीशिप काउंसिल में किया गया। इसमें वैश्विक आध्यात्मिक गुरु व मानवतावादी गुरुदेव श्री श्री रवि शंकर ने अपनी बात रखी और सामूहिक ध्यान का नेतृत्व किया।

असम में राजधानी एक्सप्रेस से टकराए हाथी, 7 की मौत

■ भाषा, नगांव/गुवाहाटी

यह हादसा शनिवार तड़के गुवाहाटी से करीब 126 किलोमीटर दूर हुआ

असम के होजाई जिले में शुक्रवार देर रात सायरंग-नई दिल्ली राजधानी एक्सप्रेस की चपेट में हाथियों का एक झुंड आ गया। इस दर्दनाक हादसे में सात हाथियों की मौत हो गई, जबकि एक हाथी गंभीर रूप से घायल हो गया। हादसे में ट्रेन का इंजन समेत पांच डिब्बे पटरी से उतर गए। हालांकि, राहत की बात यह रही कि किसी भी यात्री को चोट नहीं आई।

ट्रेन के 5 डिब्बे भी पटरी से उतरे, यात्री सुरक्षित

अधिकारियों के अनुसार, यह हादसा रात करीब 2 बजकर 17 मिनट पर चांगजुराई गांव के पास हुआ। शुरुआत में आठ हाथियों के मारे जाने की सूचना मिली थी, लेकिन बाद में पुष्टि हुई कि सात हाथियों की मौत हुई है और एक घायल है। नगांव के डिविजनल फॉरेस्ट ऑफिसर सुहास कदम ने बताया कि मृत हाथियों का पोस्टमॉर्टम कराया जा रहा है और घायल हाथी का इलाज लोकल पशु डॉक्टरों की टीम कर रही है। मामले में जरूरी कानूनी प्रक्रिया भी पूरी की जा रही है।

पूर्वोत्तर सीमा रेलवे के मुख्य प्रवक्ता कपिंजल किशोर शर्मा ने बताया कि हादसा लामडिंग मंडल के जमुनामुख-कामपुर सेक्शन में हुआ। यह गुवाहाटी से करीब 126 किलोमीटर दूर है। उन्होंने कहा कि यह इलाका हाथियों के लिए घोषित कॉरिडोर नहीं है। लोकोपायलट ने हाथियों को देखकर इमरजेंसी ब्रेक लगाए लेकिन पत्थर टक्कर होने से ट्रेन समय पर नहीं रुक सकी और हादसा हो गया।

हादसे की सूचना मिलते ही राहत और बचाव कार्य शुरू कर दिया गया। दुर्घटना राहत ट्रेन मौके पर पहुंची। एनएफआर के महाप्रबंधक और लामडिंग मंडल के रेलवे प्रबंधक भी घटनास्थल पर पहुंचे। गुवाहाटी रेलवे स्टेशन पर यात्रियों के लिए हेल्पलाइन नंबर जारी किए गए। रेलवे अधिकारियों के अनुसार, प्रभावित डिब्बों के यात्रियों को ट्रेन के अन्य डिब्बों में खाली सीटों पर अस्थायी रूप से बैठाया गया। ट्रेन सुबह छह बजकर 11 मिनट पर गुवाहाटी के लिए रवाना हुई। क्षतिग्रस्त डिब्बों को मौके पर ही छोड़ दिया गया है। गुवाहाटी पहुंचने पर ट्रेन में अतिरिक्त डिब्बे जोड़े जाएंगे, इसके बाद राजधानी एक्सप्रेस आगे की यात्रा पूरी करेगी।

जांच के आदेश

■ आईएएनएस, गुवाहाटी: असम के मुख्यमंत्री हिमंत बिस्व सरमा ने इस दर्दनाक घटना पर गहरा दुख जताया है और मामले की जांच के आदेश दिए हैं। मुख्यमंत्री ने सोशल मीडिया पर लिखा कि सुबह हुई इस दुखद ट्रेन दुर्घटना से वह बेहद दुखी हैं। उन्होंने वन विभाग को निर्देश दिया है कि इस गंभीर घटना की विस्तार से जांच की जाए और खास तौर पर कम विजिबिलिटी वाले मौसम में वन्यजीव गतिविधि को और सुरक्षित बनाने के लिए जरूरी कदम उठाए जाएं।

रिश्वत का आरोप, CBI की गिरफ्त में लेफ्टिनेंट कर्नल

■ पीटीआई, नई दिल्ली: CBI ने शनिवार को रक्षा मंत्रालय के रक्षा उत्पादन विभाग में तैनात लेफ्टिनेंट कर्नल दीपक कुमार शर्मा को रिश्वत लेने के आरोप में गिरफ्तार किया है। अधिकारियों के अनुसार, उन पर बेंगलुरु की एक कंपनी से रिश्वत लेने का आरोप है।

■ **रक्षा उत्पादन विभाग में तैनात है लेफ्टिनेंट कर्नल दीपक**
■ **अधिकारी की पत्नी कर्नल काजल पर भी केस दर्ज**

तीन लाख रुपये की रिश्वत लेने का आरोप है। शर्मा के ठिकानों पर तलाशी के दौरान CBI ने 2.23 करोड़ रुपये नकद बरामद किए। CBI ने शर्मा और उनकी पत्नी कर्नल काजल बाली के खिलाफ केस दर्ज किया है। कर्नल राजस्थान में श्री गंगानगर की ऑर्डिनेंस यूनिट में तैनात हैं। जांच एजेंसी का आरोप है कि शर्मा कंपनियों को फायदा देने के बदले उनसे रिश्वत लेता था।

CSR में पर्यावरणीय ज़िम्मेदारी ज़रूरी: SC

■ भाषा, नई दिल्ली

सुप्रीम कोर्ट ने एक अहम फैसले में कहा है कि कॉरपोरेट सामाजिक जिम्मेदारी यानी CSR को पर्यावरणीय जिम्मेदारी से अलग नहीं किया जा सकता। अदालत ने साफ कहा कि कंपनियां अगर पर्यावरण और इकोसिस्टम के दूसरे जीवों की अनदेखी करती हैं तो वे खुद को सामाजिक रूप से जिम्मेदार नहीं कह सकतीं।

जस्टिस पी. एस. नरसिम्हा और जस्टिस ए. एस. चंदुरकर की बेंच ने विलुप्तप्राय प्रजाति गोडावण यानी ग्रेट इंडियन बस्टर्ड के संरक्षण से जुड़े मामले में यह टिप्पणी की। कोर्ट पर्यावरणविद् एम. के. रंजीतसिंह की 2019 की याचिका पर सुनवाई कर रही थी। यह पक्षी राजस्थान और गुजरात में गैर-नवीकरणीय ऊर्जा संबंधों के कारण खतरे में हैं। अदालत ने कहा कि 'सामाजिक जिम्मेदारी' की कॉरपोरेट परिभाषा में पर्यावरणीय जिम्मेदारी का समावेश होना चाहिए।

जानवरों की तरफ रहेगा SC का रुख

■ NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली: सुप्रीम कोर्ट ने साफ कहा है कि जब इंसानों और व्यावसायिक गतिविधियों की वजह से जानवरों के रहने और आवाजाही के रास्ते बंद हो जाते हैं और वे चुपचाप कष्ट सहते हैं तो अदालत का झुकाव ऐसे मूक पीड़ित जानवरों की तरफ ही रहेगा। अदालत ने यह टिप्पणी नीलगिरी क्षेत्र में होटलों और रिसॉर्ट्स के मालिकों की ओर से दायर याचिकाओं की सुनवाई के दौरान की।

वेकेशन बेंच की अगुआई करेंगे चीफ जस्टिस सूर्यकांत

■ NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली: सुप्रीम कोर्ट के चीफ जस्टिस सूर्यकांत ने कोर्ट की मौजूदा अवकाश अवधि के दौरान अत्यधिक अर्जेंसी वाले मामलों की सुनवाई के लिए शनिवार को एक खास अवकाश बेंच का गठन किया है। इस बेंच में चीफ जस्टिस सूर्यकांत के साथ जस्टिस जॉयमाल्या बागची शामिल होंगे। यह अवकाश बेंच 22 दिसंबर 2025 को अर्जेंट मामलों की सुनवाई करेगी।

अर्जेंसी वाले मामलों की सुनवाई के लिए खास बेंच का गठन

जारी सूचना के अनुसार 22 दिसंबर को यह बेंच बैठेगी और इस दौरान केवल अर्जेंसी वाले मामलों की सुनवाई के लिए केस को सूचीबद्ध करने पर विचार किया जाएगा। कोर्ट ने साफ किया है कि अवकाश बेंच का गठन खास तौर पर ऐसे ही मामलों के लिए किया गया है, जिनमें तुरंत सुनवाई की जरूरत है। इससे पहले शुक्रवार को चीफ जस्टिस ने कहा था वह किसी दूसरी बेंच को परेशान नहीं करेंगे।

अंडे सेफ, खाने से कैंसर नहीं: FSSAI

■ पीटीआई, नई दिल्ली: फूड सेफ्टी एंड स्टैंडर्ड्स अथॉरिटी ऑफ इंडिया (FSSAI) ने अंडों को कैंसर के खतरे से जोड़ने वाले हालिया दावों को खारिज किया। साथ ही उन्हें भ्रामक, वैज्ञानिक रूप से निराधार और डर पैदा करने वाला बताया है। शनिवार को जारी एक बयान में, फूड सेफ्टी रेगुलेटर ने साफ किया कि देश में उपलब्ध अंडे लोगों के खाने के लिए सुरक्षित हैं और अंडों में कैंसरकारी पदार्थों की मौजूदगी के दावों का कोई वैज्ञानिक आधार नहीं है। यह सफाई उन खबरों और सोशल मीडिया पोस्ट के जवाब में आया है जिनमें दावा किया गया था कि भारत में बेचे जाने वाले अंडों में 'नाइट्रोफ्यूरान मेटाबोलाइट्स' पाया गया है, जो ऐसा पदार्थ है जिसका कथित तौर पर कैंसर से संबंध है।

जस्टिस स्वामीनाथन पर महाभियोग की 36 पूर्व जजों ने कड़ी निंदा की

■ भाषा, नई दिल्ली

देश के 36 पूर्व जजों ने मद्रास हाई कोर्ट के जस्टिस जी. आर. स्वामीनाथन के खिलाफ महाभियोग चलाने के विपक्षी नेताओं के कदम की कड़ी आलोचना की है। उन्होंने सांसदों और आम लोगों से शनिवार को अपील की कि इस तरह के प्रयासों की खुलकर निंदा की जाए। पूर्व जजों ने कहा कि अगर ऐसे कदमों को आगे बढ़ने दिया गया तो इससे लोकतंत्र और न्यायपालिका की स्वतंत्रता की जड़ें कमजोर होंगी।

जज बोले, ऐसे कदमों से न्यायपालिका की जड़ें कमजोर होंगी

यह विवाद जस्टिस स्वामीनाथन के एक दिसंबर के आदेश के बाद शुरू हुआ था। उन्होंने अरुलमिगु सुब्रमण्य स्वामी मंदिर के उच्ची पिल्लैयार मंडपम के पास परंपरागत रूप से दीप जलाने के साथ-साथ दीपथून में भी दीप जलाने का निर्देश दिया था। आदेश में कहा गया था कि इससे पास की दरगाह या मुस्लिम समुदाय के अधिकारों का कोई उल्लंघन नहीं होगा।

इस आदेश को लेकर विवाद खड़ा हो गया। इसके बाद 9 दिसंबर को द्रविड़ मुनेत्र कषगम के नेतृत्व में कई विपक्षी सांसदों ने लोकसभा अध्यक्ष ओम बिरला को नोटिस देकर जस्टिस स्वामीनाथन को हटाने के लिए प्रस्ताव लाने की मांग की।

पूर्व जजों ने इस कदम पर सख्त आपत्ति जताते हुए एक जॉइंट बयान जारी किया। उन्होंने कहा कि यह उन जजों को डराने का शर्मनाक प्रयास है, जो समाज के किसी खास वर्ग की वैचारिक या राजनीतिक अपेक्षाओं के अनुसार फैसले नहीं देते। उन्होंने साफ कहा कि अगर ऐसे प्रयासों को मंजूरी दी गई, तो यह न्यायपालिका की स्वतंत्रता को गंभीर नुकसान पहुंचाएगा।

ऑनलाइन टिकट पर ही बीमा क्यों, रेलवे से मांगा जवाब

■ NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली

सुप्रीम कोर्ट ने रेलवे से सवाल किया है कि दुर्घटना बीमा कवर सिर्फ ऑनलाइन टिकट बुक करने वाले यात्रियों को ही क्यों मिलता है। कोर्ट ने पूछा कि ऑफलाइन टिकट लेने वाले यात्रियों को यह सुविधा क्यों नहीं दी जाती। अदालत ने कहा कि कोर्ट सलाहकार ने जानकारी दी है कि ऑनलाइन टिकट पर दुर्घटना बीमा मिलता है, जबकि काउंटर से टिकट लेने वालों को यह कवर नहीं दिया जाता। इस पर रेलवे से जवाब मांगा गया है। जस्टिस अहसानुद्दीन अमानुल्लाह और जस्टिस के विनोद चंद्रन की पीठ ने रेलवे के वकील से कहा है कि वह इस मुद्दे पर निर्देश लेकर अदालत को बताएं। बेंच ने यह भी कहा कि अदालत के सामने यह सवाल है कि एक ही सेवा के लिए यात्रियों के बीच बीमा सुविधा में फर्क क्यों किया जा रहा है।

कोर्ट ने 29 नवंबर को रेलवे को यह भी निर्देश दिया कि वह रेलवे ट्रैक और रेलवे क्रॉसिंग की सुरक्षा पर खास ध्यान दे। अदालत ने कहा कि शुरुआती स्तर पर रेलवे ट्रैक और रेलवे क्रॉसिंग की सुरक्षा पर फोकस होना चाहिए ताकि बाकी सुरक्षा से जुड़े पहलू अपने आप स्पष्ट हो सकें। यह मामला रेलवे सिस्टम में सुरक्षा से जुड़ी अलग-अलग चिंताओं पर सुनवाई के दौरान सामने आया।

गोवा आग: ब्लू कॉर्नर नोटिस की तैयारी

■ आईएएनएस, पणजी: नॉर्थ गोवा के नाइटक्लब में हुए भीषण अग्निकांड की जांच लगातार आगे बढ़ रही है। इसी कड़ी में गोवा पुलिस ने ब्रिटेन के नागरिक सुरिंदर कुमार खोसला के खिलाफ इंटरपोल का ब्लू कॉर्नर नोटिस जारी कराने की प्रक्रिया शुरू कर दी है। पुलिस के मुताबिक, खोसला उस संपत्ति के मालिक बताए जा रहे हैं, जहां बिना इजाजत बनाए गए ढांचे में 'बिर्च बाय रोमियो लेन' नाइटक्लब चल रहा था। आग लगने से 25 लोगों की मौत हो गई थी।

कोंकण रेलवे कॉर्पोरेशन लिमिटेड
(भारत सरकार का उपक्रम)
यांत्रिक विभाग
बेलापुर भवन, सेक्टर – 11, सीबीडी बेलापुर, नवी मुंबई – 400 614
यांत्रिक विभाग के लिए ठेकेदारों का रजिस्ट्रेशन ईओआई नोटिस नंबर: सीओ/एम/ओएंडएम/ईओआई/ई65973 दिनांक 19.12.2025

मुख्य यांत्रिक अभियंता ने कोंकण रेलवे कॉर्पोरेशन लिमिटेड के साथ परियोजना भागीदार के रूप में जुड़ने के लिए अभिरुचि स्वारस्य आमंत्रित की है। इसमें रेलवे कार्यशाला के संचालन और रखरखाव के साथ रिपेयर, पुनर्वास, उन्नयन, परिवर्तन और सब-असेंबली का निर्माण, साथ ही विभिन्न नए या मौजूदा रोलिंग स्टॉक के लिए पीओएच/आरओएच कार्य, कोच रिफर्बिशमेंट और संबंधित कार्य शामिल हैं।
अधिक जानकारी के लिए कृपया www.konkanrailway.com पर जाएं। (ईओआई दस्तावेज का पथ): www.konkanrailway.com → विभाग → यांत्रिक → अभिरुचि स्वारस्य (ईओआई) दस्तावेज)। आवेदन पत्र की कीमत: रु. 15,000/- + 18% जीएसटी = रु. 17,700/- (सत्रह हजार सात सौ रुपये मात्र) (नॉन-रिफंडेबल और नॉन-ट्रांसफरेबल)।

बैंक ऑफ़ बड़ौदा
Bank of Baroda
महत्त्वपूर्ण सार्वजनिक सूचना
ग्राहकों, पेंशनभोगियों और जन सामान्य के ध्यानार्थ...
फ़र्ज़ी लिंक से सावधान रहें
बैंक ऑफ़ बड़ौदा के समक्ष फ़र्ज़ी और भ्रामक विज्ञापनों के मामले आए हैं, जिनमें बैंक के नाम, लोगो और शीर्ष अधिकारियों की तस्वीरों का उपयोग करते हुए विशेष कार्ड, पेंशन लाभ, छूट या अनिवार्य रूप से आवेदन करने की आवश्यकता की सूचना दी गई है। ऐसे विज्ञापन धोखाधड़ीपूर्ण उद्देश्यों से प्रेरित हैं और बैंक ऑफ़ बड़ौदा द्वारा जारी नहीं किए गए हैं।
बैंक ग्राहकों से कभी भी अनौपचारिक लिंक के माध्यम से आवेदन करने के लिए नहीं कहता है और इस तरह के माध्यमों द्वारा व्यक्तिगत विवरण, कार्ड की जानकारी, ओटीपी या लॉगिन क्रेडेंशियल नहीं मांगता है।
ग्राहकों से हमारा अनुरोध है कि वे संदिग्ध लिंक पर क्लिक न करें, अज्ञात ऐप डाउनलोड न करें या कोई संवेदनशील जानकारी साझा न करें।
प्रामाणिक जानकारी के लिए, कृपया बैंक ऑफ़ बड़ौदा की आधिकारिक वेबसाइट, सत्यापित संचार माध्यमों, शाखाओं या संपर्क केंद्र पर ही जाएं।
संदिग्ध, अज्ञात गतिविधियों की रिपोर्ट के लिए 1930 पर संपर्क करें/ www.cybercrime.gov.in पर रिपोर्ट करें।
टोल फ्री नंबर पर कॉल करें (24x7): 1800 5700 / 5000
https://bankofbaroda.bank.in | हमें फॉलो करें

उत्तर मध्य रेलवे
टेण्डर संख्या-230-वि/कावि/प्रयागराज/ई-टेण्डर/2025/902 दिनांक: 19.12.2025
ई-निविदा सूचना
वरिष्ठ मण्डल विद्युत अभियन्ता/कावि0/क0/उमरे0/प्रयागराज, द्वारा भारत के राष्ट्रपति के लिये एवं उनकी ओर से निम्न कार्य हेतु ई-निविदा आमंत्रित की जाती है। जिनका विवरण निम्न प्रकार है:-
निविदा सं0: 230-कावि0-कार्य टेक-991-2025
कार्य का विवरण: प्रयागराज डिवीजन के झींझक (जेजेके) - सिथियावा कुर्जुर्ग (सीपीआईजेके) खंड में 25 केवी ओएचई प्रणाली की विश्वसनीयता में सुधार के लिए टेंशन कनवलय (एटीडी) और अंग लगी एंटीक्रीप को बदलने का कार्य।
अनुमानित लागत: रु. 1,33,42,119.85 | बिड सुरक्षा राशि: रु. 2,16,700.00
कार्य अवधि: 09 महिना | बोली प्रणाली: एक पैकेट
निविदा बन्द होने की तिथि तथा समय: 09.01.2026, 14:00 बजे
निविदा खुलने की तिथि तथा समय: 09.01.2026, 15:00 बजे
नोट:- 1. उपरोक्त ई-निविदा का पूर्ण विवरण (निविदा प्रपत्र सहित) वेबसाइट www.ireps.gov.in पर निविदा खोलने की तिथि से 21 दिन पहले से उपलब्ध होगा। 2. उपरोक्त निविदा में ई-बिड के अलावा किसी अन्य रूप में बिड स्वीकार नहीं की जायेगी। इस प्रयोजन हेतु टेन्डरों को सलाह दी जाती है कि वे अपने आपको डिजिटल हस्ताक्षर प्रमाणपत्र के साथ IREPS की वेबसाइट पर पंजीकृत करायें। 3. किसी भी प्रकार की तकनीकी समस्या के समाधान के लिए IREPS की वेबसाइट की हेल्प लाइन से सम्पर्क किया जा सकता है। 2463/25 (ADM)
North central railways www.ncr.indianrailways.gov.in @CPRONCR

गुमशुदा की तलाश

धीरज कुमार

सर्वसाधारण को सूचित किया जाता है कि एक व्यक्ति जिसका नाम **धीरज कुमार पुत्र: लखन पासवान पता: एल–1206, पानी की टंकी, मंगोलपुरी, दिल्ली** है जो अपने घर से दिनांक 23.11.2025 को सुबह 09:30 बजे से लापता है। जिसका ब्यौरा इस प्रकार है। उम्र: 22 वर्ष, कद: 5'3'', रंग: सांवला, चेहरा: लम्बा, शरीर: पतला, जिसने शर्ट और लोअर और पैरों में जूता पहना है। इस संदर्भ में **डीडी नं. 98ए, दिनांक 28.11.2025, थाना मंगोलपुरी, दिल्ली में दर्ज है।**
हर संभव कोशिश के बाद भी इस व्यक्ति का कोई सुराग नहीं मिल पाया है। अगर किसी को इस व्यक्ति के बारे में कोई जानकारी मिले तो कृपया निम्नलिखित फोन नम्बरों पर सूचित करें।
वेबसाईट: http://cbi.nic.in
ई–मेल: cio@cbi.gov.in
फैक्स: 011-24368639
फोन नं: 011-24368638, 24368641
थानाध्यक्ष
थाना मंगोलपुरी, दिल्ली
फोन: 7065036122, 9899801975
DP/17110/OD/2025

कार्यपालक अभियंता का कार्यालय, एन०आर०ई०पी०, खूंटी
शुद्धि–पत्र
इस कार्यालय के अल्पकालीन ई. निविदा आमंत्रण सूचना संख्या –NREP/KHUNTI/F1-8/2025-26 दिनांक–08.12.2025 (पी.आर. सं०–368229(NREP)2025–26(D)) जो कि झारखंड टेंडर वेबसाईट पर प्रकाशित है एवं जिसका टेंडर आईडी. सं०– 2025_NRPKH_107909_1 है, में परिमाण विपत्र(BOQ) में अंकित योजना का नाम निम्न प्रकार पढ़ा जाए:–
"Development work of Panchghagh Waterfall in Khunti district as a tourist destination under sub-plan of Tourism Tribal Area."
निविदा की शेष शर्तें यथावत रहेंगी।
कार्यपालक अभियन्ता, एन०आर०ई०पी०, खूंटी
PR 369114 NREP(25-26).D

LIC भारतीय जीवन बीमा निगम
उत्तर क्षेत्रीय कार्यालय, जीवन भारती भवन, 124, कनॉट सर्कस, नई दिल्ली–110001
फोन : 011-23724866/23315659, ई–मेल : nz_estate@licindia.com
रियल इस्टेट फर्म/इंडिविजुअल प्रॉपर्टी डीलर/रियल इस्टेट एजेंट को सूचीबद्ध करना
भारतीय जीवन बीमा निगम, उत्तर क्षेत्रीय कार्यालय, नई दिल्ली द्वारा दिल्ली/एनसीआर में स्थित भारतीय जीवन बीमा निगम के स्वामित्व वाले विभिन्न भवनों में पट्टे के आधार पर वाणिज्यिक परिसर को किराए पर देने के लिए "रियल इस्टेट फर्म/इंडिविजुअल प्रॉपर्टी डीलर/रियल इस्टेट एजेंट" को सूचीबद्ध किया जाना है। उपरोक्त उद्देश्य हेतु रियल इस्टेट फर्म/इंडिविजुअल प्रॉपर्टी डीलर/रियल इस्टेट एजेंट से आवेदन आमंत्रित किए जाते हैं। आवेदन प्रपत्र और योग्यता की शर्तें हमारी वेबसाइट www.licindia.in के "टेंडर्स" शीर्षक से डाउनलोड की जा सकती है, अथवा उपरोक्त कार्यालय के सम्पदा विभाग से भी प्राप्त किया जा सकता है। संबंधित दस्तावेज प्रमाणों के साथ पूर्ण रूप से भरे हुए आवेदन प्रपत्रों को "रियल इस्टेट फर्म/इंडिविजुअल प्रॉपर्टी डीलर/रियल इस्टेट एजेंट को सूचीबद्ध करने हेतु आवेदन" शीर्षांकित मुहर बंद लिफाफे में प्रादेशिक प्रबंधक (सम्पदा) के पास उपरोक्त पते पर 19.01.2026 को सायं 5:00 बजे तक जमा करा सकते हैं।
क्षेत्रीय प्रबंधक

उत्तर रेलवे
खुली निविदा सूचना
भारत के राष्ट्रपति की ओर से वरिष्ठ मंडल अभियंता/समन्वय मंडल रेल प्रबंधक कार्यालय उत्तर रेलवे, नई दिल्ली द्वारा निम्न कार्य के लिए ई–निविदाएं आमंत्रित की जाती है।

क्र. सं.	कार्य का नाम	अनुमानित लागत	धरोहर राशि	समापन अवधि	निविदा खुलने की तिथि
1	दिल्ली डिवीजन में DEN/ Track के तहत RDSO के टेक्निकल स्पेसिफिकेशन के अनुसार ट्रैक आधारित रेल गेज फेस लुब्रिकेटर 238 नग (1Km के लिए इलेक्ट्रॉनिक टाइप) पूरे सिस्टम की सप्लाई, इंस्टॉलेशन, कमीशनिंग और ऑपरेशन (5 साल के लिए)	रु. 297957790.70	रु. 1639800.00	60 माह	13.01.2026
2	दिल्ली डिवीजन में DEN/ Track के तहत RDSO के टेक्निकल स्पेसिफिकेशन के अनुसार ट्रैक आधारित रेल गेज फेस लुब्रिकेटर 10 नग (2Km के लिए इलेक्ट्रॉनिक टाइप) पूरे सिस्टम की सप्लाई, इंस्टॉलेशन, कमीशनिंग और ऑपरेशन (5 साल के लिए)	रु. 1,25,18,049.74	रु. 2,12,600.00	60 माह	13.01.2026

सूचना: निविदा रेलवे की वेबसाइट पर उपलब्ध है तथा इसी वेबसाइट www.ireps.gov.in पर उपलब्ध है तथा इसी वेबसाइट पर 13.01.2026 15.00 बजे तक ही भरी जायगी।
नम्बर 128–डब्ल्यू/व.म.अभि./सं/निविदा–13ए एंड 13सी–25–26 डब्ल्यूसी
दिनांक 19.12.2025 3944/2025
ग्राहकों की सेवा में मुस्कान के साथ

DELHI MEDICAL COUNCIL
Ground Floor, B Wing, Block 1, DMRC IT Park
Shastri Park, New Delhi-110053
Email: delhimedicalcouncil@gmail.com
Website: delhimedicalcouncil.org
Tender Notice
Sealed Bids are invited by the Delhi Medical Council to Design, Development of Online Registration and Renewal Management System.

1.	Name of work	Design, Development of Online Registration and Renewal Management System.
2.	Start Date	22-12-2025
3.	Last date for receipt of bid	31-12-2025 (upto 4:00 PM)
4.	Tender Document (Mandatory to Buy from the Office)	The interested bidder has to buy the tender document from the office of Delhi Medical Council by paying the non-refundable fees of Rs. 1000 (Rupees One thousand only) in form of Bank Draft in favour of Delhi Medical Council, payable at New Delhi.

Dr. Vatsala Aggarwal
Registrar
Delhi Medical Council

उत्तराखण्ड पावर कारपोरेशन लि.
विद्युत वितरण मण्डल, रुद्रपुर (ऊधमसिंहनगर)
Phone No. 05944-297643 E-mail-dgm_rdr@rediffmail.com
ई–निविदा सूचना
विद्युत वितरण मण्डल रुद्रपुर निम्न कार्यों हेतु ई–निविदा आमंत्रित करता है :–

क्र० सं०	ई–निविदा संख्या	कार्य का नाम	ई–निविदा क्रय करने हेतु ऑनलाइन आवेदन करने तथा हार्ड प्रति जमा करने की अन्तिम तिथि एवं समय	ई–निविदा की तकनीकी बिड पार्ट–I (EMD & Tender Cost, Bid Validity) ऑफ लाइन खुलने की तिथि एवं समय	ई–निविदा तकनीकी बिड ऑफ लाइन/ ऑन लाइन खुलने की तिथि एवं समय
1	वि0वि0म0(रु0) 50/2025–26	विद्युत परीक्षण खण्ड, रुद्रपुर के अन्तर्गत 33/11 के0वी0 उपसंस्थानों के अतिरिक्त 33 के0वी0 एवं 11 के0वी0 के इनकमिंग तथा आउटगोईंग के फीडरों की रिले बदलने एवं आपूर्ति संबंधी कार्य।	07.01.2026 12:00 बजे तक	08.01.2026 12.00 बजे	08.01.2026 14:00 बजे
2	इस कार्यालय की ई–निविदा संख्या वि0वि0म0(रु0) 43/2025–26 को अपरिहार्य कारणों से निरस्त किया जाता है।				

कार्य, मदें एवं शर्तें विभागीय वेब साईट www.uktenders.gov.in पर देखी जा सकती है।
राष्ट्रहित में बिजली बचायें।
विद्युत बिलों के 24x7 ऑनलाईन भुगतान हेतु www.upcl.org पर जाएं
Customer Toll Free No- 1800 419 0405
अधीक्षण अभियन्ता
पत्रांक– 5788/वि.वि.म.(रु.) दिनांक 20.12.2025 विद्युत वितरण मण्डल, रुद्रपुर।

कार्यालय परियोजना प्रबन्धक, निर्माण इकाई
उत्तराखण्ड पेयजल संसाधन विकास एवं निर्माण निगम
ए–31, प्रथम तल, रिंग रोड, आवास विकास, रुद्रपुर (ऊधमसिंह नगर), पिन– 263153
E-mail ID- pmrudrapurusn@gmail.com फैक्स एवं दूरभाष सं0- 05944-250187
पत्रांक: 3656/निविदा/220 दिनांक: 19/12/2025
अल्पकालीन निविदा सूचना
अध्यक्ष, उत्तराखण्ड पेयजल संसाधन विकास एवं निर्माण निगम की ओर से अधोहस्ताक्षरी द्वारा निम्नलिखित कार्यों हेतु आईटम रेट आधारित (जी०एस०टी० सहित के) मुहरबन्द निविदाएँ निम्नांकित चार्ट में उल्लिखित श्रेणी में पंजीकृत ठेकेदारों से दिनांक 13.01.2026 को अपराह्न 1:00 बजे तक निर्माण इकाई, ऊधम सिंह नगर में आमंत्रित की जाती है जो उसी दिन अपराह्न 3:00 बजे निविदादाताओं / उनके प्रतिनिधियों के समक्ष खोली जायेंगी। निविदा प्रपत्र दिनांक 12.01.2026 के सायं 5:00 बजे तक किसी भी कार्यदिवस में इस कार्यालय से परियोजना प्रबन्धक, निर्माण इकाई, उत्तराखण्ड पेयजल निगम, रुद्रपुर (ऊधम सिंह नगर) के पद नाम से बैंक ड्राफ्ट या अधोहस्ताक्षरी के पदनाम के खाता संख्या 0833000101160034 पंजाब नैशनल बैंक रुद्रपुर में निविदा प्रपत्र का मूल्य (मय जी०एस०टी०) जमा कर प्राप्ति रसीद प्रस्तुत करने के पश्चात प्राप्त किये जा सकेंगे। निविदा का विवरण निम्नानुसार है।

क्र. सं.	कार्य का नाम	धरोहर राशि रू0	निविदा प्रपत्र का मूल्य रू0	कार्य पूर्ण करने की अवधि	निविदा की वैधता	ठेकेदार की श्रेणी
1	2	3	4	5	6	7
1	राजकीय पालीटेक्निक काशीपुर में वर्कशॉप भवन ब्लाक 05 में (ई०सी० लैब हेतु अनुरक्षण का कार्य।	35,500/–	1500.00 + 18% GST = 1770.00	04 माह	90 दिन	उ0पे0ज0 निगम (निर्माण विंग) में पंजीकृत श्रेणी "डी" एवं उच्च श्रेणी
2	परियोजना प्रबन्धक, निर्माण इकाई, उत्तराखण्ड पेयजल निगम, रुद्रपुर कार्यालय के अवशेष निर्माण कार्य।	50,000/–	2000.00 + 18% GST = 2360.00	03 माह	90 दिन	उ0पे0ज0 निगम (निर्माण विंग) में पंजीकृत श्रेणी "डी" एवं उच्च श्रेणी
3	राजकीय पॉलीटेक्निक खटीमा में टीन शेड का निर्माण कार्य।	38,000/–	1500.00 + 18% GST = 1770.00	02 माह	90 दिन	उ0पे0ज0 निगम (निर्माण विंग) में पंजीकृत श्रेणी "डी" एवं उच्च श्रेणी
4	गो० ब० पंत कृषि एवं प्रौद्योगिक विश्वविद्यालय, पंतनगर के अंबेडकर हॉस्टल में साइकिल स्टैंड का निर्माण कार्य।	35,500/–	1500.00 + 18% GST = 1770.00	03 माह	90 दिन	उ0पे0ज0 निगम (निर्माण विंग) में पंजीकृत श्रेणी "डी" एवं उच्च श्रेणी
5	गो० ब० पंत कृषि एवं प्रौद्योगिक विश्वविद्यालय, पंतनगर के 225 सीटर एस०सी०/एस०टी० हॉस्टल में साइकिल स्टैंड का निर्माण कार्य।	35,500/–	1500.00 + 18% GST = 1770.00	03 माह	90 दिन	उ0पे0ज0 निगम (निर्माण विंग) में पंजीकृत श्रेणी "डी" एवं उच्च श्रेणी

निविदा/कोटेशन डालने/खुलने की तिथि को अवकाश होने पर निविदा/कोटेशन निर्धारित तिथि के अगले दिन निर्धारित समय पर डाली/खोली जायेगी। एक अथवा समस्त निविदाओं/कोटेशनों को बिना कारण बताये निरस्त करने का अधिकार सक्षम अधिकारी के पास सुरक्षित रहेगा।
नोट:– अन्य शर्तें एवं ड्राइंग्स कार्यालय/निविदा प्रपत्र में उपलब्ध है।
परियोजना प्रबन्धक

पूर्वोत्तर रेलवे
शुद्धि पत्र
Website-www.ner.indianrailways.gov.in
दिनांक: 18-12-2025
निविदा संख्या-28250976, खुलने की तिथि 25-12-2025 एवं निविदा सूचना संख्या-45 दिनांक 01-12-2025 के अन्तर्गत मद सं० 12 में निम्नलिखित संशोधन किया जाता है–
मद सं० 12, मद विवरण: निविदा खुलने की तिथि एवं समय, वर्तमान प्रविष्टि: 25-12-2025, 11:30 am., **अब पढ़ा जाय:** 19-01-2026, 11:30 am. मद विवरण विशिष्टता, वर्तमान प्रविष्टि: सॉफ्ट बॉकेट पे सेक आफ सुपिरियर क्वालटी इत्यादि। **अब पढ़ा जाय:** सॉफ्ट बॉकेट पे सेक आफ सुपिरियर क्वालटी इत्यादि। **नोट:** ए पीस आफ व्हाइट क्लाथ मुड़ा की अटैच्ड एट एनी वन कार्नर आफ साइज 6.5 x 9.5 इंच एस पर ड्राईंग अटैच एट फार एडोसमेंट आफ डेट एण्ड मंथ आफ सीलिंग आफ बॉकेट। विशिष्टता IREPS वेबसाइट पर देखा जा सकता है।
अन्य सभी नियम एवं शर्तें यथावत रहेंगी।
नोट: उपरोक्त निविदा सूचना को पूर्वोत्तर रेलवे की वेबसाईट www.ner.indianrailways.gov.in एवं भारत सरकार की वेबसाइट www.tenders.gov.in पर देखा जा सकता है।
प्रमुख मुख्य सामग्री प्रबन्धक, गोरखपुर
मुजाफि/एस-67
गाड़ियों की छतों व पायदान पर कदापि यात्रा न करें।

पश्चिम रेलवे
ई-निविदा सूचना
वरिष्ठ मंडल विद्युत इंजीनियर,कर्षण वितरण, रतलाम मंडल, पश्चिम रेलवे भारत के राष्ट्रपति की ओर से निम्नलिखित कार्य हेतु IREPS पोर्टल के माध्यम से खुली निविदाएं आमंत्रित करते हैं: **निविदा क्रमांक:** EL/TRD/58/2x25/EPC-PSI/01, **कार्य का नाम:** Design, Supply, Erection, Testing and Commissioning of 132/55KV Scott Connected Traction Substation and Switching Posts for 2x25KV feeding system between Godhra-Ratlam section of Ratlam Division of Western Railway. **अनुमानित लागत:** ₹ 146,06,00,000/- **बयाना राशि:** ₹ 74,53,000/- **समापन अवधि:** 24 Months. **निविदा दस्तावेज की राशि:** Nil. **ऑनलाइन बिडिंग बंद होने की दिनांक एवं समय:** 06/01/2026 upto 15:00 hrs की जगह 30/01/2026 upto 15:00 hrs. **तकनीकी बोलियां खोलने की की दिनांक एवं समय:** 19/01/2026 upto 15:30 hrs की जगह 13/02/2026 upto 15:30 hrs. **ऑफर की वैधता:** 180 days from the date of opening. **वेबसाइट:** www.ireps.gov.in **नोटिस बोर्ड:** वरिष्ठ मंडल विद्युत इंजीनियर, कर्षण वितरण, रतलाम मंडल, पश्चिम रेलवे के कार्यालय के प्रवेश द्वार के सामने.
हमें लाइक करें: facebook.com/WesternRly

हाल में ही यूपी के गाजियाबाद में किराया मांगने पर हुई बेरहमी से हत्या की वारदात ने हर किसी को झकझोर दिया है। इससे पहले दिल्ली के रोहिणी में भी इसी वजह से हत्या हुई थी। यह सच है कि घर किराए पर देना बहुत आसान है, लेकिन कई बार अपना ही मकान खाली कराना इतनी टेढ़ी खीर साबित होती है कि मकान मालिक की जिंदगी का लंबा अरसा धक्के खाते हुए गुजर जाता है। आखिर गलती कहां हो जाती है? मकान मालिक और किरायेदार के बीच रेंट अग्रीमेंट कितना अहम है और विवाद होने पर क्या है कानूनी रास्ता? इस बारे में जानकारी दे रहे हैं राजेश चौधरी

किराया मांगने गई तो गला घोंटा, कुकर से पीटकर हत्या

गाजियाबाद में मकान मालकिन की जान लेने के बाद शव सूटकेस में डाला, बेड में छिपाया

■ NBT रिपोर्ट, गाजियाबाद

5 महीने का किराया आरोपी किरायेदार ने नहीं दिया था

11:30pm तक घर नहीं लौटी तो बेटा किरायेदार के यहां गई

किराया मांगने पर झगड़े से बढ़ा विवाद: पुलिस

घर किराये पर दे रहे हैं तो कभी न करें ये गलतियां

किरायेदार से ऐसा बर्ताव न करें...

मकान मालिक को ऐसे कदम उठाने से बचना चाहिए, जैसे:

- बिजली-पानी बंद करना।
- किरायेदार को जबरन घर से निकालने की कोशिश।
- जिस घर में किरायेदार हो उस पर अपना ताला लगा देना।
- धमकियां दिलवाना या खुद जाकर बहस करना।

किराया मांगने पर रोहिणी में हुआ था मर्डर

File Photo

■ NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली

आर्थिक तंगी से गुजर रहे युवक से बुजुर्ग मकान मालकिन ने कई महीनों का बाकी किराया मांगा, तो

- कॉल कर मकान मालकिन ने किराया नहीं देने पर लगाई थी डांट
- गुस्सा होकर आरोपी ने हत्या करने और

गाजियाबाद की हाल की वारदात को भले ही असामान्य माना जाए, लेकिन इस बात से तो इनकार नहीं किया जा सकता कि प्रॉपर्टी को किराये पर देते वक्त अगर सावधानी न बरती जाए वह आसानी से खाली नहीं हो पाती है। अगर किरायेदार अच्छा है, वक्त पर किराया मिल रहा है तो कोई बात नहीं, लेकिन कोई विवाद हो गया तो दशकों तक अदालतों के चक्कर लगाने पड़ सकते हैं।

4 दशक चला केस, सुप्रीम कोर्ट तक पहुंचा

अनिल कुमार ने अपना बड़ोदरा का मकान 1958 में 30 रुपये महीने पर किराये पर दिया था। जब किरायेदारों ने किराया देना बंद कर दिया तो अनिल ने उसे खाली कराने के लिए 1978 में याचिका दायर की। ट्रायल कोर्ट, अपीलीय कोर्ट, हाई कोर्ट और फिर सुप्रीम कोर्ट... करीब 4 दशक से ज्यादा समय तक यह मुकदमा चला और कुछ साल पहले सुप्रीम कोर्ट ने फैसला सुनाते हुए किरायेदार को मकान तुरंत खाली करने का आदेश दिया।

इस दौरान अदालत ने टिप्पणी करते हुए कहा था कि यह दुर्भाग्यपूर्ण है कि मकान मालिक को अपने मकान का कब्जा वापस पाने में 4 दशक लगे। कानूनी जानकार बताते हैं कि ऐसे हजारों केस हैं जो अदालतों में पेंडिंग हैं और कानूनी लड़ाई जारी है। लेकिन पहले ही सही जानकारी हो तो मकान मालिक का रास्ता आसान हो सकता है।

रेंट अग्रीमेंट बनवाएं सही तरीके से

इस बारे में कानूनी जानकार और सुप्रीम कोर्ट के ऐडवोकेट ज्ञानंत सिंह बताते हैं कि आमतौर पर हमारे देश में मकान मालिक और किरायेदार के बीच 11 महीने का रेंट अग्रीमेंट होता है। इसे 100 रुपये के स्टैंप पर बनाया जाता है और इसे नोटरी से सत्यापित कराया जाता है। इस अग्रीमेंट में दोनों पक्षों के अधिकार और ड्यूटी तय होती है और इसके हिसाब से किराया तय हो जाता है। लेकिन अगर किसी तरह का विवाद होता है तो सिविल कोर्ट का दरवाजा खटखटाया जा सकता है।

अग्रीमेंट को रजिस्टर्ड कराने की प्रक्रिया

दिल्ली बार काउंसिल के पूर्व चेयरमैन और कानूनी मामलों के जानकार मुरारी तिवारी के मुताबिक, दरअसल, 11 महीने से ज्यादा वक्त के लिए अगर रेंट अग्रीमेंट या लीज पर मकान या दुकान दी जाती है तो उस स्थिति में भारतीय रजिस्ट्रेशन ऐक्ट के तहत स्टैंप ड्यूटी देनी होती है। इसके तहत स्टैंप ड्यूटी का प्रतिशत तय होता है। कोई रेंट अग्रीमेंट यानी लीज अग्रीमेंट 11 महीने से ज्यादा और 5 साल तक के बीच का हो तो जो भी सालाना किराया तय होगा उसकी 2 फीसदी स्टैंप ड्यूटी लगती है। इसी तरह अलग-अलग अवधि के लिए स्टैंप ड्यूटी तय की गई है। सब-रजिस्ट्रार के सामने रजिस्टर्ड कराया

जाता है। दोनों पक्षों को पेश होना होता है। उनके पहचान पत्र जमा होते हैं, दो गवाह पेश होते हैं। यह दस्तावेज रजिस्टर्ड होता है और रजिस्ट्री ऑफिस के रेकॉर्ड में उसकी कॉपी रखी जाती है। कोई विवाद हो जाए तो सिविल कोर्ट जाने का विकल्प होता है। रजिस्टर्ड अग्रीमेंट होने पर अदालत में मेरिट पर बहस आसान हो जाती है।

किरायेदार के अधिकार

- **बिना नोटिस किरायेदार को निकाला नहीं जा सकता:** रेंट कंट्रोल ऐक्ट के प्रावधान के मुताबिक मकान मालिक बिना नोटिस या किसी ठोस वजह के किरायेदार को नहीं निकाल सकता है। कोई सोसायटी भी ऐसा नहीं कह सकती है।
- **यह दलील नहीं आएगी काम:** मकान मालिक यह दलील नहीं दे सकता है कि यूं ही मकान खाली कराना है या किसी दूसरे को देना है बल्कि उसे वाजिब वजह बताकर खाली करने का नोटिस देना होता है।

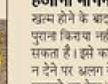
किरायेदार घर खाली न करे तो क्या करें?

- **सबसे पहले भेजें लिखित नोटिस:** किरायेदार को रजिस्टर्ड पोस्ट या ईमेल से कानूनी नोटिस भेजें, इसमें अग्रीमेंट खत्म होने का जिक्र जरूर हो। बहुत सारे मामलों में नोटिस से ही मामला सुलझ जाता है।
- **कोर्ट में करें शिकायत दर्ज:** अपने राज्य में ट्रांसफर ऑफ प्रॉपर्टी ऐक्ट की धारा 106 के तहत सिविल कोर्ट में इस पर मुकदमा भी दायर कर सकते हैं। जब कोर्ट केस जीत जाएंगे तब कोर्ट की तरफ से आपको पुलिस मदद मिलेगी।

मकान मालिक के अधिकार

...तो कह सकता है मकान खाली करो: भारतीय कानून के तहत मकान मालिक को मिले अधिकारों के मुताबिक, लीज अवधि खत्म होने, मकान डैमेज होने, किराया न मिलने, खुद के इस्तेमाल की बात कहकर वह मकान खाली करने के लिए कह सकता है।

कोर्ट का कर सकता है रुख: अगर किरायेदार उपरोक्त स्थितियों में मकान खाली नहीं करता तो उसे पहले कानूनी नोटिस भेजा जाता है। अगर वह नोटिस की बात नहीं मानता तो मकान मालिक उस इलाके के सिविल कोर्ट में जा सकता है। वहां मकान मालिक मकान अपने कब्जे में लेने के लिए गुहार लगा सकता है।



हर्जाना मांगने का भी अधिकार: अगर किरायेदार अग्रीमेंट खत्म होने के बाद भी घर में रह रहा है, तो मकान मालिक सिर्फ पुराना किराया नहीं बल्कि मार्केट रेट के हिसाब से हर्जाना भी मांग सकता है। इसे कानून में Mesne Profits कहा जाता है। किराया न देने पर अलग केस भी कर सकता है। जैसे: रिकवरी सूट (किराया वसूलने का केस), ब्याज के साथ पैसे की मांग (ये केस बेदखली केस से अलग चलता है)। अगर किरायेदार धमकी देता है, झगड़ा करता है, जान का खतरा बना रहता है तो पुलिस में शिकायत करें।

अग्रीमेंट खत्म होने के बाद...

अगर अग्रीमेंट की अवधि खत्म होने के बाद भी किरायेदार मकान खाली नहीं करे और ऑनलाइन किराया भेजता रहे और उसे मकान मालिक रख ले तो भले ही अग्रीमेंट खत्म हो चुका हो तो कानून इसे मंथ-टू-मंथ टेनेंसी के तौर पर देखता है। ऐसे में किरायेदार को गैरकानूनी कब्जेदार नहीं कहा जा सकता है।

क्या कदम उठाएं

अगर मकान मालिक को लीज या अग्रीमेंट आगे नहीं बढ़ाना है तो उसे समय रहते हुए नोटिस देना होगा और नोटिस की भाषा ऐसी होनी चाहिए कि वह मकान का कब्जा वापस चाहता है। अगर इस दौरान उसके अकाउंट में पैसा आ भी रहा है तो भी वह अपने नोटिस की भाषा से अपने केस को मजबूत कर सकता है।

तो किरायेदार सिर्फ लाइसेंसी

अगर मकान मालिक ने समय रहते हुए नोटिस दे दिया है और लीज-अग्रीमेंट को खत्म करने की बात साफ कर दी है तो बेशक उसके अकाउंट में पैसे आ रहे हैं और वह पैसे ले भी रहा है तो भी किरायेदार नोटिस के बाद 'किरायेदार' होने का कानूनी अधिकार खो देता है। इसके बाद वह लाइसेंसी माना जाता है और ऐसे में वह किरायेदार होने के तहत मिले प्रोटेक्शन से सुरक्षित नहीं हो पाता है।

समय रहते नोटिस न देने और किराया लेते रहने पर अग्रीमेंट आगे बढ़ा माना जाएगा: अगर अग्रीमेंट टर्मिनेट करने के लिए नोटिस समय पर नहीं दिया गया हो और किरायेदार की ओर से लगातार किराया दिया जाता रहा हो और मकान मालिक उसे अस्वीकार न करके किराया लेता रहे तो फिर अग्रीमेंट को जारी मान लिया जाता है।

बात इतनी-सी नहीं

अगर किरायेदार ने किराया ऑनलाइन भेज दिया है तो उसे तुरंत लीगल नोटिस दें। ट्रांसफर ऑफ प्रॉपर्टी एक्ट की धारा 106 के तहत, 15 दिन (रीजनेबल) का नोटिस दें। इसमें साफ-साफ लिखें कि किराया स्वीकार करना मकान खाली करने के अधिकार को प्रभावित नहीं करेगा। नोटिस अवधि के बाद खाली कराने का केस फाइल करें।

पुराने स्मार्टफोन से करें ये 7 काम

आज स्मार्टफोन की लाइफ बहुत कम हो गई है। नया मॉडल, नए फीचर्स आते ही 2-3 साल में नया मोबाइल हाथ में आ जाता है। ऐसे में पुराना फोन अक्सर घर में कहीं पड़ा हुआ धूल खा रहा होता है। कई बार उसे बेचने का विचार मन में आता भी है तो कीमत बहुत कम लगाई जाती है। कई बार डेटा चोरी होने के डर से उसे बेचा ही नहीं जाता। अगर स्मार्ट तरीके से सोचें तो उस पुराने फोन के कई नए-नए इस्तेमाल किए जा सकते हैं। इसी बारे में बता रहे हैं वरुण आनंद

Adobe Stock

बदल दें सिक्युरिटी कैमरे में

पुराने स्मार्टफोन का सबसे अच्छा इस्तेमाल सिक्युरिटी कैमरे के रूप में किया जा सकता है। इसके लिए बस एक इंटरनेट कनेक्शन और एक ऐप की जरूरत होती है।

- ***ये ऐप आएंगे काम:*** Alfred Home Security Camera, CCTV Security Camera: Visory जैसे कई ऐप आसानी से पुराने फोन को सिक्युरिटी कैमरे में बदल सकते हैं। ये दोनों ही ऐप एंड्रॉइड और iOS दोनों के लिए काम करते हैं।
- ***ऐसे करें यूज:*** पुराने स्मार्टफोन को घर के किसी कोने में इस तरह लगा दें कि वह गिरे न और उसमें घर या कमरे का ज्यादा से ज्यादा ज्यादा से ज्यादा एरिया कवर हो रहा हो, जिसकी निगरानी करनी है। इसे दरवाजे के पास या कहीं भी लगा सकते हैं। दोनों फोन में एक ही ऐप इंस्टॉल करना होगा और एक ही अकाउंट से लॉगइन करना होगा। अब पुराना कैमरा सिक्युरिटी कैमरे की तरह और जो फोन यूज कर रहे हैं उसे लाइव स्क्रीन की तरह इस्तेमाल कर सकते हैं।

इन बातों का रखें ध्यान

पुराने फोन में अक्सर कम स्टोरेज या बैटरी जल्द खत्म होने की परेशानी आती है। इसलिए बेहतर होगा कि उसके लिए ज्यादा स्टोरेज वाला मैमरी कार्ड ले लें। अगर बैटरी ज्यादा नहीं चलती तो उसे बदलवा लें। इसमें कम खर्च आएगा और नए फोन की तरह इन चीजों में इस्तेमाल कर सकेंगे।

बना दें बच्चों की लर्निंग डिवाइस

आजकल बच्चों की ऑनलाइन पढ़ाई भी होती है। ऐसे में ऑडियो-विडियो लर्निंग और ड्राइंग ऐप काफी आम हैं। पुराने फोन को बच्चों की जरूरत के मुताबिक सेट कर सकते हैं।

- ***इस तरह से करें तैयार:*** बच्चे को देने का मकसद लर्निंग या हल्का-फुल्का एंटरटेनमेंट है, इसलिए सबसे पहले उससे सभी सोशल मीडिया ऐप और गैरजरूरी ऐप हटा दें। सिर्फ बच्चों के लिए जरूरी लर्निंग ऐप, पजल्स, स्टोरी ऐप रखें, जैसे: YouTube Kids, Khan Academy Kids, Puzzle Kids: Jigsaw Puzzles, Duolingo: Language Lessons आदि। अगर बच्चे की उम्र कम है तो स्क्रीन टाइम लिमिट सेट करना न भूलें। इससे एक फायदा तो यह होगा कि बच्चा आपका फोन नहीं मांगेगा और दूसरा यह कि वह पुराने मोबाइल में लर्निंग ऐप से पढ़ाई और क्रिएटिव ऐक्टिविटीज कर सकेगा।

कुछ ऐसे भी कर सकते हैं इस्तेमाल

- अगर स्क्रीन ठीक है तो पुराने फोन में Kindle ऐप, Google Play Books या कोई PDF रीडर इंस्टॉल करके उसे ई-बुक रीडर बना सकते हैं।
- उसके वाई-फाई हॉटस्पॉट को ऑन करके घर या ऑफिस में दूसरी डिवाइस में इंटरनेट चला सकते हैं। सभी डिवाइस के लिए अलग-अलग इंटरनेट प्लान लेने की जरूरत नहीं।
- घर के स्मार्ट बल्ब, स्मार्ट प्लग, स्मार्ट कैमरा या स्मार्ट स्पीकर आदि को कंट्रोल करने के लिए पुराने स्मार्टफोन को स्मार्ट होम कंट्रोलर के रूप में इस्तेमाल कर सकते हैं।

किचन असिस्टेंट डिवाइस बना दें

पुराने फोन को किचन में रेसिपी देखने, टाइमर सेट करने, नोट्स बनाने और डिजिटल कुकबुक की तरह यूज कर सकते हैं। इससे नया फोन इस्तेमाल नहीं करना पड़ेगा और उस पर घी-तेल आदि गिरने पर खराब होने का डर नहीं रहेगा।

- ***इस तरह करें तैयार:*** फोन को ऐसे कवर या स्टैंड में सेट करें जो किचन काउंटर पर मजबूती से टिक सके। इसमें YouTube, Tasty, Cookpad: Find & Share Recipes जैसे रेसिपी ऐप या वेबसाइट से मदद लें। Notepad में अपनी रेसिपी लिस्ट भी सेव कर सकते हैं। कुकिंग टाइमर, यूनिट कन्वर्टर और स्टेप-बाय-स्टेप रेसिपी के लिए यूज कर सकते हैं।

बन जाएगा कार ट्रैकिंग डिवाइस

पुराने स्मार्टफोन को कार की सेफ्टी बढ़ाने के लिए ट्रैकिंग डिवाइस की तरह भी इस्तेमाल कर सकते हैं। बशर्ते वह लगातार चालू रहे और उसमें इंटरनेट चल रहा हो।

- ***ऐसे करें तैयार:*** पुराने फोन में ऐसे ऐप इंस्टॉल करें, जो उसकी लोकेशन लाइव दिखाते हों। गूगल का Find My Device (एंड्रॉइड) और एपल का Find My iPhone (iOS) भरोसेमंद ऑप्शन हैं। एंड्रॉइड में Life360: Live Location Sharing जैसे ऐप भी इस्तेमाल कर सकते हैं। उसे कार के ऐसी जगह छिपा दें जहां से सिग्नल मिल सके, जैसे सीट के नीचे, डैशबोर्ड में। अपने मौजूदा फोन में उसी ऐप से अकाउंट लॉगिन कर लें और कार ट्रैक करें।

यूनिवर्सल रिमोट बनाकर चलाएं

पुराना फोन यूनिवर्सल रिमोट की तरह भी यूज कर सकते हैं। कई टीवी, सेट-टॉप बॉक्स, AC, स्मार्ट बल्ब और होम डिवाइस मोबाइल ऐप से चल जाते हैं। फोन में IR Blaster है तो और बेहतर।

- ***ये ऐप आएंगे काम:*** Mi Remote controller - for TV, Universal Tv Remote- Cast to TV, AC Remote Control जैसे ऐप फोन को रिमोट में बदल देते हैं। फोन में ऐप इंस्टॉल करें। अगर टीवी या AC IR रिमोट से चलता है और पुराने फोन में IR Blaster है तो ऐप खोलते ही डिवाइस चुनकर उसे पेयर किया जा सकता है। स्मार्ट टीवी है तो फोन को उसी Wi-Fi नेटवर्क से कनेक्ट करें और ऐप से टीवी को पेयर कर लें।

म्यूज़िक सिस्टम या DJ बना लें

पुराने फोन को म्यूजिक प्लेयर या DJ में बदला जा सकता है। अगर फोन इतना पुराना है कि उसमें ऑडियो जैक लगता है और स्पीकर भी पुरानी केबल वाला है तो उसे आसानी से कनेक्ट कर सकते हैं। वहीं, ब्लूटूथ स्पीकर को बहुत आसानी से फोन से कनेक्ट किया जा सकता है।

- ***इन चीजों की होगी जरूरत:*** इंटरनेट की जरूरत होगी, जिसे घर के Wi-Fi से या मौजूदा स्मार्टफोन के Hotspot से लें। इंटरनेट से Spotify, YouTube Music या JioSaavn चला सकते हैं। इसके अलावा DJ Music Mixer - Virtual DJ, जैसे ऐप से फोन से गानों को DJ की तरह प्ले कर सकते हैं।

फिटनेस ट्रैकर का करेगा काम

पुराना स्मार्टफोन फिटनेस मॉनिटर करने में भी काम आ सकता है। इसमें मौजूद सेंसर जैसे स्टेप काउंटर, GPS और एक्सेलेरोमीटर का इस्तेमाल करके वॉकिंग, रनिंग और एक्सरसाइज का रेकॉर्ड रख सकते हैं। अलग से फिटनेस बैंड खरीदने की जरूरत नहीं।

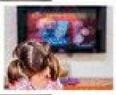
- ***ये ऐप आएंगे काम:*** Google Fit: Activity Tracking, Pedometer - Step Counter जैसे कई ऐप पुराने स्मार्टफोन को ऐक्टिविटी ट्रैकर की तरह यूज करने देते हैं। इनमें से कोई इंस्टॉल करके अपने गूगल या ईमेल अकाउंट से लॉगइन कर लें। अब फोन को जेब में रखकर वॉक करेंगे तो वह ट्रैक करेगा।

कार्टून्स की साज़िश और टारगेट पर आपका बच्चा !

बच्चा जिद्दी हो गया है, बिना मोबाइल/टीवी देखे खाना नहीं खाता या फिर सोकर उठते ही रिमोट उठा लेता है तो सावधान हो जाएं! इसे अभी नहीं रोका तो यह माइग्रेन, सर्वाइकल और मेंटल डिसऑर्डर तक में बदल सकता है और इसका खामियाज़ा बच्चों को ज़िंदगी भर भुगतना पड़ सकता है। क्यों ऐसे बनाए जाते हैं बच्चों के लिए प्रोग्राम, क्या हो सकता है इस परेशानी का हल? बता रहे हैं **शुभम त्रिपाठी**

न टीवी, न फोन दें

कम से कम 5 साल तक बच्चों को स्क्रीन से दूर रखा जाए।



सिर्फ मोबाइल ही नहीं, टीवी की स्क्रीन भी होती है नुकसानदायक

सिर्फ बच्चे की नहीं, इसे पूरे परिवार की परेशानी समझें

5 साल तक के बच्चों का स्क्रीन टाइम 2.5 घंटा प्रतिदिन है। (AIIMS रायपुर की स्टडी)

2 साल तक के बच्चों का स्क्रीन टाइम लगभग 1.2 घंटा प्रतिदिन का है फिलहाल।

10 स्टडीज के आधार पर यह नतीजा निकाला गया। इसमें 2,857 बच्चे शामिल थे।

And the wheels on the bus go round and round...दुनियाभर में मशहूर कोकोमेलन यूट्यूब चैनल पर इस गाने को सुनते ही बच्चे खिलखिला उठते हैं। इसकी धुन ही इतनी अट्रैक्टिव है कि बच्चे घंटों तक इसे बिना रुके देख लेते हैं। हम सोचते हैं कि रंग-बिरंगे कार्टून देखकर अगर बच्चे झूम रहे हैं तो गलत ही क्या है? लेकिन कब देखते-देखते उन्हें इसकी लत लग जाती है, हमें पता ही नहीं लगता। इस वजह से उन्हें ब्रेन रॉट (दिमाग सुस्त होना) होने लगता है। बच्चों में ऐसे कार्टून शोज की लत से दुनियाभर के पैरंट्स परेशान हैं। इस पर रिसर्च भी हुई कि आखिर इनमें क्या अलग है जो बच्चे इसके मोहजाल में फंस जाते हैं? नतीजे में पता लगा कि इनकी टीम दिन-रात इसी काम में जुटी है कि कैसे बच्चे का एक-एक सेकंड का ध्यान अपनी ओर लगाकर रखे। इसके लिए बाकायदा बच्चों पर एक्सपेरिमेंट होते हैं। यह हाल तो सिर्फ एक कार्टून शो का है। आमतौर पर बच्चों के कॉन्टेंट का मकसद यही होता है कि कैसे बच्चों का पूरा फोकस उन पर ही रहे।

इसके असर पर भी नज़र डाल लेते हैं:

केस 1
बीते दिनों एक विडियो वायरल हुआ जिसमें कोई बच्चा मक्खियों से घिरा होने के बावजूद भी मोबाइल फोन देखने में बिजी था। इसी विडियो में एक दूसरा बच्चा सोते-सोते भी हरकतें कुछ कर रहा था।

केस 2
दिल्ली के एक अस्पताल में 9 साल का बच्चा पहुंचा जो अब मोबाइल फोन के बिना स्कूल तक नहीं जाता। जब पैरंट्स ने उसे ऐसा करने से रोका तो उसने पैरंट्स पर ही हाथ उठा दिया।

केस 3
पिछले दिनों अस्पताल में 3 साल का एक बच्चा पहुंचा जो स्क्रीन टाइम ज्यादा होने की वजह से वर्चुअल ऑटिज्म का शिकार हो गया था। 3 साल का यह बच्चा अब तक बोल भी नहीं पाता।

केस 4
कुछ समय पहले एक डॉक्टर के पास 8 साल का ऐसा बच्चा इलाज के लिए पहुंचा जिसे लगातार मोबाइल फोन के इस्तेमाल की वजह से सर्वाइकल पेन की परेशानी हो गई थी।

बच्चों में बढ़ते स्क्रीन टाइम का असर कितना खतरनाक हो सकता है, यह असल जिंदगी के इन उदाहरणों से समझा जा सकता है। डॉक्टरों के मुताबिक, 5 साल से ऊपर के बच्चों में अब इसका असर सामने आने लगा है। इस वजह से उनमें कई मानसिक और शारीरिक समस्याएं हो रही हैं। पिछले साल 'ब्रेन रॉट' शब्द काफी चर्चा में रहा था जो बढ़ते स्क्रीन टाइम का असर बताता है। डॉक्टर बताते हैं कि जब से मोबाइल फोन में बच्चों का कॉन्टेंट आने लगा है, तबसे यह समस्या विकराल रूप धारण कर रही है। इससे भी ज्यादा चिंता वाली बात यह है कि ज्यादा स्क्रीनटाइम का असर बचपन में पता ही नहीं लगता और जब तक इसका अहसास होता है, तब तक काफी देर हो चुकी होती है। यही हाल रहा तो 10-15 साल बाद बच्चे की पूरी जिंदगी पर असर पड़ेगा।

यह बच्चे की नहीं, घरवालों की गलती है

मोबाइल या टीवी देखकर खाना खा रहे किसी बच्चे के पैरंट्स से पूछें तो यही जवाब मिलता है कि बच्चा बहुत जिद्दी हो गया है, बिना कार्टून देखें खाना खाता ही नहीं...

कई बार यह कहा जाता है कि आजकल के बच्चे कहां मानते हैं, बिना मोबाइल के कुछ करते ही नहीं। हालांकि इसके कई पहलू हैं। 8 साल के हरीश का स्क्रीनटाइम रोज लगभग 4 से 5 घंटा है। मां रजनी बताती हैं कि बिना मोबाइल के बेटा खाना नहीं खाता है। वह कहती हैं, 'मैं हाउसवाइफ हूं लेकिन घर के तमाम काम होते हैं जिन्हें करते हुए बच्चों को लेकर नहीं बैठ सकते। ऐसे में उसे मोबाइल देना ही पड़ता है।' हालांकि वह मानती हैं कि इसी वजह से बच्चा खुद ऐक्टिविटीज करना नहीं सीख पाया। वहीं 2 साल के बेटे की मां कविता बताती हैं कि हम अपने बच्चे को डांटकर मोबाइल वापस ले लेते हैं मगर टीवी दिखाना कई बार जरूरी हो जाता है। इसकी एक वजह तो ये है कि हम दोनों वर्किंग हैं तो घर पर ऑफिस मीटिंग, कॉल्स, काम की वजह से फ्री टाइम की जरूरत होती है। ऐसा कई बार हुआ है कि जब मैं और बेटा खेलने लगे तो ऑफिस की कॉल आ गई। फिर मुझे उसे छोड़कर दूसरे कमरे में जाना पड़ता है। फिर खाली बैठा बच्चा टीवी ही देखने लगता है। हालांकि इसी बातचीत में पैरंट्स ने यह भी माना कि वे रोज बच्चे के साथ 2-3 घंटे का भी क्वॉलिटी टाइम नहीं बिता पाते।

बच्चों में दिख रहीं ऐसी परेशानियां

- अटेंशन डिफिसिट हाइपरऐक्टिविटी डिसॉर्डर (ADHD): इसमें बच्चों को किसी चीज पर फोकस करने में समस्या आती है।
- वर्चुअल ऑटिज्म: इसमें बच्चों को सामाजिक रूप से घुलने-मिलने में परेशानी होती है। छोटा बच्चा देर से बोलता है।
- ज्यादा स्क्रीन टाइम की वजह से एंग्जायटी और डिप्रेशन के मामले बढ़ रहे हैं।
- बच्चों का सोने-जागने का पैटर्न बिगड़ रहा है।
- सिरदर्द की समस्या आम होती जा रही है। माइग्रेन भी बढ़ रहा है।
- गर्दन-पीठ में दर्द की समस्या बढ़ रही है। बच्चों में सर्वाइकल दर्द के केस आ रहे हैं।
- फिजिकल ऐक्टिविटी कम होने की वजह से बच्चों में मोटापा भी बढ़ रहा है।
- इमोशनल स्तर पर बच्चे कमजोर हो रहे हैं।
- बच्चों में पैरासोम्निया यानी नींद में हरकतें करने की समस्या भी बढ़ रही है।

रिझाने के लिए चटख रंग, तेजी से बदलते सीन

बच्चे को शुरुआत में टाइम पास के लिए टीवी के सामने कार्टून चलाकर बिठाया जाता है। फिर वह टाइमपास आदत बन जाता। पैरंटिंग एक्सपर्ट गीतांजलि शर्मा कहती हैं कि बच्चों का जो कॉन्टेंट तैयार होता है, वह ऐसा होता है कि लत लग जाए। चटकीले रंगों का इस्तेमाल किया जाता है, ऐसा दिलचस्प कॉन्टेंट होता है कि बच्चा उसकी ओर खींचा रहता है। इस बारे में एनिमेशन कंपनी कॉसमॉस माया में डायरेक्टर-प्रोड्यूसर धीरज बेरी (जो मोटू पतलू, टीटू, बिट्टू बहानेबाज और ईना मीना डीका जैसे पॉपुलर शो बना चुके हैं) कहते हैं, 'बच्चे ब्राइट कलर्स की ओर आकर्षित होते हैं, कुछ रंग ऐसे होते हैं जो उनके दिमाग में जल्दी बैठ जाते हैं जैसे लाल या पीला। कैरेक्टर की शेप भी बहुत मायने रखती है। ज्यादातर कार्टून में आसान शेप का इस्तेमाल किया जाता है क्योंकि ऐसी शेप को बच्चे आसानी से समझते हैं। बच्चे म्यूजिक से बहुत जल्दी कनेक्ट करते हैं। म्यूजिक अच्छा है तो बच्चा बिना बोर हुए उस चीज को दिन में कई बार देख सकता है। ध्यान रखा जाता है कि म्यूजिक बहुत कैची हो, मेलडी अच्छी हो, मुंह पर पूरी तरह सेट हो रहा हो।' क्या बच्चों का कॉन्टेंट जानबूझकर ऐसे तैयार किया जाता है कि उसकी लत लग जाए? वह कहते हैं, "जब हम कोई शो तैयार कर रहे होते हैं तो साथ में चाइल्ड स्पेशलिस्ट और साइकोलॉजिस्ट भी होते हैं जो हमें गाइड करते हैं कि इस कॉन्टेंट का बच्चों पर क्या असर पड़ सकता है। हम हमेशा मनोरंजन के साथ पॉजिटिव मैसेज देते हैं, जैसे सुबह जल्दी उठना चाहिए, गलत काम नहीं करना चाहिए वगैरह।

सर्वाइकल, माइग्रेन, टेक-नेक भी बच्चों में

जब स्क्रीन टाइम की बात आती है तो ज्यादातर मेंटल हेल्थ की बात होती है। लेकिन एक्सपर्ट बताते हैं कि इस वजह से बच्चों की फिजिकल हेल्थ भी खराब हो रही है। बच्चों में इन वजहों से टेक-नेक (गर्दन में दर्द) की समस्या बढ़ रही है, जो बड़ों में देखी जाती थी। बच्चों की पीठ और गर्दन में अकड़न की वजह से दर्द होने लगा है। इसके अलावा बच्चे गलत पोजिशन में घंटों बैठकर मोबाइल-टीवी देखते हैं तो शरीर के दूसरे हिस्सों पर भी असर पड़ता है। इसके अलावा चूंकि स्क्रीन टाइम फिजिकल ऐक्टिविटी को कम कर देता है तो बच्चों में मोटापे की समस्या आम होती जा रही है। इस वजह से कम उम्र में ही ब्लड प्रेशर बढ़ने लगता है जो उम्र बढ़ने के साथ-साथ दिल की सेहत पर भी असर डालता है। बढ़ते स्क्रीन टाइम की वजह से बच्चों को सिरदर्द भी होने लगा है। वहीं कुछ बच्चों में माइग्रेन की शिकायत भी पाई जा रही है। मैक्स हॉस्पिटल के पीडियाट्रिशियन डॉ. संजय जैन बताते हैं कि कुछ केस ऐसे भी आए हैं कि बच्चे दीवार में सिर मारने लगे हैं। यहां तक के मेरे पास 8 साल के बच्चे में सर्वाइकल का केस भी आया है जो कि स्क्रीन टाइम की वजह से हुआ था। इसके अलावा बच्चों की आंख में सूखापन हो रहा है और चश्मा भी लग रहा है।

यूं ही एडिक्ट नहीं बन जाते बच्चे...

बड़ों से अलग बच्चों के लिए खासतौर पर बनाए एनिमेशन आदि के दौरान कई चीजों का रखा जाता है खास ध्यान:

- आसान शेप वाली चीजों को दिखाया जाता है जैसे कि राउंड शेप वाला चेहरा।
- उन रंगों का इस्तेमाल किया जाता है जिनसे बच्चे अट्रैक्ट हों, जैसे लाल, पीला, हरा, गुलाबी वगैरह।
- बच्चों का फोकस बना रहे इसके लिए बैकग्राउंड और कैरेक्टर के डिजाइन अलग-अलग होते हैं।
- कार्टून के पेस (यानी कितनी तेजी से सीन बदल रहे हैं, घटनाएं हो रही हैं, कैरेक्टर रिएक्ट कर रहे हैं, शो में कितनी एनर्जी झलक रही है वगैरह) का भी ध्यान रखा जाता है।
- इस बात का खास ख्याल रखा जाता है कि उस कार्टून में ऐसी चीजें न हों जिनसे बच्चों का ध्यान उससे हटकर किसी दूसरी ओर चला जाए।
- बच्चों को म्यूजिक अट्रैक्ट करता है, इसलिए म्यूजिक का खास इस्तेमाल किया जाता है। म्यूजिक बच्चों के दिमाग में बैठ जाता है, ऐसे में इससे कार्टून की रिकॉल वैल्यू भी बनती है। उसे बच्चे बार-बार देखना चाहते हैं।
- गाने और स्क्रिप्ट के लिए बाकायदा गाइडलाइंस होती हैं, जिनमें कुछ आसान शब्दों का इस्तेमाल किया जाता है।

एनिमेशन बनाने के बाद होती है रिसर्च

- कोई भी कार्टून शो तैयार करने के बाद बच्चों पर रिसर्च की जाती है।
- देश में अलग-अलग जगह पर बच्चों को यह कार्टून दिखाया जाता है। इन दर्शकों में अलग-अलग उम्र के लड़के-लड़कियां शामिल होते हैं।
- इस दौरान उनके साथ एक टीम बैठती है जो यह नोटिस करती है कि बच्चों का किस सीन पर क्या रिएक्शन रहा, कहां पर बच्चे चौंके, कहां उन्होंने कितना एन्जॉय किया।
- यह भी ध्यान रखा जाता है कि बच्चों का ध्यान कहां भटक रहा है और कहां पर सबका फोकस है। अगर किसी सीन पर एक भी बच्चे का ध्यान भटक रहा है तो उस सीन पर दोबारा काम किया जाता है।
- इस दौरान बच्चों की उम्मीदों का भी ध्यान रखा जाता है कि शो या कैरेक्टर से बच्चों को क्या उम्मीदें हैं और वह शो उस उम्मीद को पूरा कर रहा है या नहीं।
- इस दौरान चाइल्ड बिहेवियर एक्सपर्ट और साइकॉलजिस्ट-साइकायट्रिस्ट से भी सलाह ली जाती है कि बच्चों के बीच क्या ट्रेंड है, उन्हें क्या पसंद आ रहा है, उनकी सोच किस तरह बदल रही है वगैरह।
- इन सबको ध्यान में रखते हुए कार्टून में बदलाव किए जाते हैं।

रिश्ते भी हो रहे खराब

जब बच्चा स्कूल जाना शुरू करता है और पढ़ाई व दूसरी ऐक्टिविटी में परफॉर्मेंस पिछड़ जाती है तो पैरंट्स को लगता है कि वह जानबूझकर पढ़ाई नहीं कर रहा। बच्चा ज्यादा स्क्रीन देखता है तो उसका मन न पढ़ाई में लगता है और न ही खेलकूद में। सोने-जागने का पैटर्न भी बिगड़ जाता है। पैरंट्स समझते हैं कि वह मनमानी करने लगा है। वे बच्चे पर सख्ती करते हैं, इससे घर में तनाव बढ़ता है। पैरंट्स और बच्चों के बीच दूरियां बढ़ जाती हैं। इसका असर पूरी जिंदगी पर पड़ता है।

जल्दी संभलें

गीतांजलि शर्मा कहती हैं कि अगर समय रहते बच्चों को स्क्रीन से दूर करके मीनिंगफुल ऐक्टिविटीज में लगाया जाए तो उनके प्रभावों को ठीक किया जा सकता है। वहीं डॉ. परमजीत कहते हैं कि कई मामलों में इन समस्याओं का इलाज हो सकता है लेकिन एक बार स्क्रीन टाइम बढ़ने के बाद स्क्रीन टाइम कम करना आसान नहीं होता। कम मामलों में पैरंट्स ऐसा कर पाते हैं। डिवेलपिंग ब्रेन में ये समस्याएं बनी रहें तो परमानेंट हो सकती हैं।

स्क्रीन की लत से ADHD, ऑटिज़्म, डिवेलपमेंट डिसॉर्डर के बढ़ रहे मामले

बच्चों के लिए बने खास तरह के कॉन्टेंट से जो लत लगती है वह बहुत नुकसान करती है। सीनियर साइकायट्रिस्ट विपुल रस्तोगी कहते हैं, 'ज्यादा स्क्रीन टाइम की वजह से आजकल बच्चों की दिलचस्पी खेलकूद या दूसरी ऐक्टिविटीज में नहीं दिख रही। बचपन में जो एडिक्शन कार्टून से शुरू हो रहा है, वह आजकल उस हद तक जा रहा है कि बच्चे वह सब भी देखते हैं जो उनके लिए नहीं है क्योंकि उन्हें स्क्रीन की लत लग चुकी है। हमारे पास ऐसे कई केस आते हैं कि बच्चा फोकस नहीं कर पाता। इस वजह से अटेंशन, एंग्जायटी जैसी समस्याएं बढ़ रही हैं और दूसरी क्षमताएं कमजोर हो रही हैं। चिड़चिड़ापन, जिद्दी होना, नींद न आना, एनर्जी में कमी जैसी चीजें भी इसी वजह से बढ़ रही हैं। बात डिप्रेशन तक जा रही है।' गीतांजलि शर्मा कहती हैं, 'बहुत ज्यादा मोबाइल या टीवी देखने से ब्रेन रॉट की समस्या हो रही है यानी दिमाग फ्रेश नहीं बल्कि थका-थका महसूस करता है। इस वजह से बच्चों में आजकल ADHD, वर्चुअल ऑटिज़्म, न्यूरो डिवेलपमेंट डिसॉर्डर, सोशल स्किल्स न पनपना जैसी समस्याएं हो रही हैं। इस वजह से बच्चे असल दुनिया को स्वीकार नहीं कर रहे और यह असर बड़े बच्चों में भी दिख रहा है। वे कार्टून की तरह ही हंसते-रोते भी हैं।' पीएसआरआई अस्पताल के साइकायट्रिस्ट डॉ. परमजीत सिंह कहते हैं कि इस वजह से बच्चों में गुस्सैल प्रवृत्ति बढ़ रही है और इमोशंस के स्तर पर कमजोर हो रहे हैं। ऐसे भी बच्चे आ रहे हैं जिनका कोई दोस्त तक नहीं है। रात में सोने-दिन में जागने का टाइम बिगड़ गया है तो बायलॉजिकल रिद डिस्टर्ब हो रही है।'

ज्यादा स्क्रीन देखने की वजह से छोटे बच्चे असल दुनिया को स्वीकार नहीं कर पा रहे हैं। यह असर बड़े बच्चों में भी दिख रहा है। अब वे हंसते-रोते भी कार्टून की तरह ही हैं। इस से बच्चों में गुस्सैल प्रवृत्ति भी बढ़ रही है।

स्क्रीन से ऐसे पा सकते हैं छुटकारा

अगर आप अपने बच्चे को स्क्रीन से दूर कर रहे हैं तो उसे इसके बदले कुछ विकल्प भी दें जिसमें उसकी दिलचस्पी हो, जैसे कि क्रिएटिव आर्ट, स्विमिंग, स्पोर्ट्स वगैरह। बच्चे को दिलचस्प विकल्प नहीं मिलेगा तो वे दोबारा मोबाइल-टीवी की तरफ जाएंगे। कुछ ऐसी चीजें करें:

- बच्चों का दिमाग कल्पनाशील होता है। ऐसे में बच्चों को कहानियां सुनाएं ताकि वे अपनी कल्पना की जरूरत पूरी कर सकें।
- बच्चों को कलरफुल ऐक्टिविटी जैसे कलर करना या ड्रॉइंग बनाना या कलरफुल बुक्स देखने में बिजी कर सकते हैं।
- उनकी जिंदगी से पूरी तरह स्क्रीन खत्म कर देना आज के जमाने में संभव नहीं। इसे मिनिमाइज यानी कम से कम करने के उपाय ढूंढें।
- इसे फैमिली प्रॉब्लम की तरह देखें। पहले आप खुद मोबाइल से दूर होने की कोशिश करें। वरना, बच्चे को कैसे दूर होने के लिए कहेंगे।
- बच्चों से बात करें कि क्यों उनका मोबाइल का वक्त कम किया जा रहा है ताकि वे उन चीजों को समझें और आपको दुश्मन न बन बैठें।
- यह भी न सोचें कि एक-दो बार कहने से स्क्रीन टाइम कम हो जाएगा। इसके लिए समय-समय पर उन्हें समझाना होगा।
- बच्चे को अपना क्वॉलिटी टाइम देना होगा। साथ ही घर पर खुद भी फोन से दूरी बनाकर रखनी होगी। इससे बच्चे को सही मैसेज मिलेगा।
- बच्चा कंट्रोल में नहीं आ रहा है और स्थिति हाथ से बाहर जा रही है तो काउंसलर से मदद ले सकते हैं।

[illegible]

CCI NG 3.7 Product: NBTDelhiBS PubDate: 21-12-2025 Zone: Mahanagar Edition: 1 Page: NBTMAH13 User: cci Time: 12-20-2025 21:55 Color:

एक्सपर्ट पैनल

डॉ. सतीश अग्रवाल, सीनियर जनरल फिजिशन
डॉ. मनीष सिंह, मेडिकल डायरेक्टर, पुष्पांजलि हॉस्पिटल
ईशी खोसला, सीनियर डाइटिशन
डॉ. आनन्द पांडेय, मुख्य चिकित्सक, मगा आयुर्वैदिक चिकित्सालय
डॉ. रोशन दीक्षित, हेमेटोलॉजिस्ट, एशियन हॉस्पिटल

एनीमिया ऐसे करें दूर

रगों में खून दौड़ना ही चाहिए, लेकिन खून ही कम हो तो कमजोरी आना भी लाजमी है। आजकल खून (हीमोग्लोबिन-Hb) की कमी यानी एनीमिया काफी बढ़ रहा है। बच्चों, बड़ों समेत देश की आधी से ज्यादा महिलाएं इससे जूझ रही हैं। खून की कमी कैसे दूर करें? इसका असर फैमिली लाइफ पर भी किस तरह पड़ता है? लोकेश के. भारती की रिपोर्ट

हमारे देश में एनीमिया के ज्यादातर (90 फीसदी या इससे भी ज्यादा) मामलों में इसकी वजह सही डाइट का न होना है। हर दिन के भोजन में अगर प्रोटीन, फैट, कार्बोहाइड्रेट्स, मिनरल्स, विटामिन्स, फाइबर्स आदि की मौजूदगी सही मात्रा में हो तो मुमकिन है कि इस परेशानी से काफी हद तक बचे रहेंगे। लेकिन सवाल यह है कि हीमोग्लोबिन की कमी दूर करने के लिए आयरन सप्लिमेंट्स की कितनी जरूरत होती है? क्या इसे सभी को खाना चाहिए? शरीर में हीमोग्लोबिन के किस लेवल तक आयरन सप्लिमेंट्स लेने चाहिए, जानते हैं इनके जवाब:

एनीमिया की 3 स्टेज

1. **माइल्ड:** खून में हीमोग्लोबिन 10-11 g/dL के आसपास हो तो यह माइल्ड स्टेज है। इसमें ज्यादा कमजोरी नहीं होती, लेकिन जल्दी थकावट हो सकती है। हेल्दी और बैलेंस्ड डाइट के साथ इसे दुरुस्त किया जा सकता है। हां, कुछ मामलों में सप्लिमेंट्स की जरूरत भी हो सकती है।

2. **मॉडरेट:** जब हीमोग्लोबिन 8-9 g/dL हो जाए तो यह मॉडरेट स्टेज है। इसमें कमजोरी के साथ दूसरे लक्षण भी उभर सकते हैं। इसमें अच्छी डाइट के साथ सप्लिमेंट देना जरूरी हो जाता है। कुछ मामलों में आयरन के इंजेक्शन की जरूरत भी हो सकती है। कुछ बीमारियों में मॉडरेट एनीमिया के लक्षण देखे जा सकते हैं। मसलन: क्रॉनिक किडनी डिजीज में जब तक डायलिसिस शुरू न हुई हो, पीलिया के कुछ मामलों में, आदि।

3. **सीवियर:** हीमोग्लोबिन अगर 8 g/dL से कम होकर 7, 6, 5... तक आ जाए तो यह एनीमिया की सीवियर स्टेज है। इसमें मरीज की स्थिति अच्छी नहीं रहती। अस्पताल में भर्ती कराना पड़ सकता है। कुछ लोगों को तो बात करने में भी परेशानी हो सकती है। इसलिए कई बार खून चढ़ाने की स्थिति भी बन जाती है।

2-3

मुट्ठी अंकुरित काले चने हर दिन खाने से एनीमिया में काफी फायदा होता है। अगर किसी को शुगर न हो तो साथ ही एक टुकड़ा गुड़ भी शामिल कर लें।

6 सबसे खास बातें

- हर दिन के खाने में करीब आधा हिस्सा सब्जियों, सलाद और फलों का होना चाहिए।
- आयरन से भरपूर डाइट लेने के साथ जज्ब करने की क्षमता भी बढ़ाना बेहद जरूरी है।
- खाने में विविधता हो। सब्जियां और फल तरह-तरह के खाएं। अनाज में गेहूं, चावल के साथ मिलेट्स भी जरूर लें।
- विटामिन-C वाले फल (नींबू, संतरा, अमरूद, आंवला, अनानास, पपीता आदि) खाने से शरीर में आयरन जज्ब करने की क्षमता बढ़ती है।
- खाने से 1 घंटा पहले और 1 घंटा बाद तक चाय या कॉफी न पिएं। इससे शरीर आयरन को जज्ब नहीं कर पाता।
- हमारे खून की गुणवत्ता कम होती है हीमोग्लोबिन का लेवल कम होने से। इसकी वजह है शरीर में आयरन, प्रोटीन, B9, B12 फूड सोर्स की कमी।

शरीर में खून की औसत मात्रा

शख्स	खून की मात्रा	लीटर में
पुरुष	7-8%	5-6 लीटर
महिला	6-7%	4-5 लीटर
नवजात	10%	80-90ml/kg

खून में हीमोग्लोबिन आखिर है क्या?

जब बात खून की होती है तो वह सिर्फ लाल वाले हिस्से (हीमोग्लोबिन) की नहीं होती। खून में कई दूसरे जरूरी सेल्स भी हैं- इसमें लाल रक्त कोशिकाएं (RBCs), सफेद रक्त कोशिकाएं (WBCs), प्लेटलेट्स और प्लाज्मा आदि शामिल हैं। सीधे कहें तो हीमोग्लोबिन को पूरा ब्लड समझ लेना सही नहीं है। हीमोग्लोबिन असल में एक प्रोटीन है जो RBC (लाल रक्त कोशिकाओं) के अंदर पाया जाता है। यह फेफड़ों से ऑक्सीजन लेकर शरीर के हर हिस्से यानी हर कोशिकाओं तक पहुंचाता है और वापस कार्बन डाइऑक्साइड को बाहर निकालने में मदद करता है। इसलिए हीमोग्लोबिन को खून का ऑक्सीजन-करियर कहा जाता है। अगर हीमोग्लोबिन का लेवल कम हो जाए तो इसका मतलब यह नहीं कि खून की मात्रा कम हो गई है बल्कि उसकी ऑक्सीजन ढोने की क्षमता घट गई है। इसे ही एनीमिया कहा जाता है। ऐसे में कमजोरी, चक्कर आना, थकान, सांस फूलना और चेहरा पीला पड़ना जैसी समस्याएं हो सकती हैं।

हमें इतना आयरन हर दिन चाहिए

किसी महिला के लिए जरूरी	15-18mg
बच्चे के लिए जरूरी	7-10mg
पुरुष के लिए जरूरी	8-10mg

ओवरवेट का मतलब ज्यादा खून नहीं

ज्यादा वजन होने का यह मतलब नहीं है कि उस शख्स के शरीर में खून या हीमोग्लोबिन की मात्रा सही या कुछ ज्यादा है। मोटापा ज्यादा फैट जमा होने से होता है बल्कि इससे एनीमिया की आशंका बढ़ जाती है।

चने, सब्जी-सलाद फायदेमंद, खूब खाएं

भुने चने: आयरन और प्रोटीन को बाइंड करने में मददगार। साथ ही प्रोटीन का भी बेहतरीन सोर्स है। साथ में किशमिश या मुनक्का भी खा सकते हैं।

गुड़, काले अंकुरित चने, खजूर और किशमिश: सर्दियों में खाना फायदेमंद है। अगर शुगर न हो तो 50 ग्राम तक गुड़ और अपनी मुट्ठी से नापकर 2 मुट्ठी अंकुरित चने खाने से आयरन का लेवल सही रहता है। वहीं, खजूर और किशमिश भी आयरन के अच्छे सोर्स हैं।

हर दिन फल: अगर शुगर है तो हर दिन एक मौसमी फल और शुगर नहीं है तो 2 फल भी खा सकते हैं। इसमें अनार एक अच्छा विकल्प है। यह आयरन और विटामिन-C दोनों का अच्छा स्रोत है। अनार का जूस खून बढ़ाने के लिए बहुत असरदार माना जाता है।

नींबू या विटामिन-C वाले फल: आधा नींबू और एक संतरा हर दिन। नींबू नहीं हो तो एक आंवला भी चलेगा।

हरी पत्तेदार सब्जियां: हर दिन 2 कटोरी मौसमी हरी सब्जी या साग या फिर दोनों। इसमें पालक, मेथी, सरसों और चौलाई साग आयरन के बेहतरीन स्रोत हैं।

चुकंदर, गाजर और शकरकंद: चुकंदर आयरन, फोलेट और फाइबर से भरपूर होता है जो खून में हीमोग्लोबिन के स्तर को तेजी से बढ़ाता है। इसका जूस नियमित रूप से पीना बहुत फायदेमंद है। वहीं, गाजर और शकरकंद में विटामिन-A और विटामिन-C की भरपूर मात्रा होती है।

दालें: हर दिन 2 कटोरी दाल। मूंग, मसूर आदि दाल खाएं।

इनके अलावा सेब, केला, खट्टे फल (संतरा, नींबू), पपीता और अमरूद भी एनीमिया में फायदेमंद हैं। खट्टे फल विटामिन-C देते हैं जो आयरन को जज्ब करने में मददगार हैं। इन्हें हर दिन न सही, हफ्ते में 3 से 4 दिन खाने से भी काफी फर्क पड़ेगा।

लोहे की कड़ाही: सब्जी बनाने के लिए लोहे की कड़ाही का इस्तेमाल करना चाहिए। इससे भोजन में आयरन की मात्रा बढ़ती है।

बाजरा: हफ्ते में 3 से 4 दिन खाएं। बाजरा आयरन का और रागी कैल्शियम का बेहतरीन सोर्स है। इसलिए जब भी इनसे बनी चीजें खाएं तो कोशिश करें कि ऊपर से थोड़ा घी भी डाला जाए।

सिर्फ हीमोग्लोबिन देखना काफी नहीं

यह सच है कि शरीर में होने वाली ज्यादातर बीमारी के पीछे एनीमिया यानी खून की कमी ही वजह है। इसलिए हीमोपैथ को इस बात का ध्यान रखकर ही इलाज करना चाहिए। चाहे हम शुगर, बीपी जैसी लाइफस्टाइल से जुड़ी परेशानी की बात करें या फिर किसी दूसरी खतरनाक बीमारी की। जिन लोगों के शरीर में हीमोग्लोबिन लेवल, आयरन लेवल या आयरन बाइंडिंग कैपिसिटी सही होती है, उनमें अमूमन इस तरह की परेशानी कम ही देखी गई है।

देश में ज्यादातर महिलाएं एनीमिया का शिकार होती हैं। उनके शरीर में हीमोग्लोबिन का सामान्य स्तर 10 से भी कम होता है। इसके साथ ही आयरन लेवल और फेरीटिन (Ferritin) का लेवल भी रेंज में रहना जरूरी है। कई बार ऐसी स्थिति हो सकती है कि हीमोग्लोबिन सही हो, लेकिन प्रोटीन से आयरन के जुड़ने की कैपिसिटी में कमी से परेशानी हो। इसलिए इसका ध्यान रखना जरूरी है। जब भी हीमोग्लोबिन का टेस्ट कराते हैं तो साल में कम से एक या दो बार TIBC (Total Iron-Binding Capacity) और Ferritin Level जरूर जांच करवा लें।

एनीमिया किन वजहों से होता है?

खानपान की वजह से: ज्यादातर मामले इसी वजह से सामने आते हैं और सही डाइट से हीमोग्लोबिन का स्तर बेहतर हो जाता है।

पेट में कीड़े होने से: साल में एक बार कीड़े मारने वाली दवा खाने से इसका खतरा कम हो जाता है। बच्चों के मामले में ऐसा जरूर कर लेना चाहिए।

विटामिन की कमी से: यह भी डाइट से जुड़ी बात है, पर विटामिन-B9 यानी फोलेट और B12 को मेंटेन करने से भी हीमोग्लोबिन का स्तर सही रहता है। वहीं, विटामिन-D की कमी से भी खून की कमी हो सकती है।

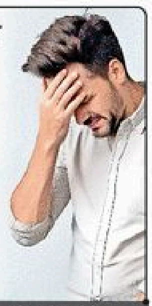
खून बह जाने से: कई बार चोट लगने से भी शरीर से काफी खून का नुकसान हो जाता है।

बीमार होने से: ज्यादातर बीमारियों में शरीर में खून की कमी हो सकती है। लेकिन छोटी-छोटी परेशानियों में शरीर इसे फिर से दुरुस्त कर लेता है। लेकिन गंभीर मामलों में कई बार ऐसा करना मुमकिन नहीं होता।

ऑटो इम्यून बीमारियों से: कुछ बीमारियों में शरीर में RBC अपनी पूरी जिंदगी नहीं जी पाते।

इसकी वजह लिवर सिरोसिस, कैंसर, किडनी फेल होना जैसी गंभीर बीमारियां भी हैं।

खून की कमी के ये हैं लक्षण



थकान और कमजोरी: जरा-सी मेहनत में ही थकान का महसूस होना। मांसपेशियों में ताकत महसूस न होना।

चेहरा पीला पड़ना: होंठ, हथेलियां, नाखून या चेहरा आदि पीला दिखना। आंखों के अंदर का हिस्सा गुलाबी न होकर फीका दिखना।

सांस फूलना: सीढ़ियां चढ़ते या थोड़ा तेज चलने पर सांस फूलना।

दिल की धड़कनें तेज होना: अक्सर सीढ़ियां चढ़ते हुए हार्ट बीट तेज होना। चक्कर आना।

हाथ-पैर ठंडे रहना: शरीर का तापमान सामान्य रहते हुए भी हथेलियां/पैर ठंडे रहना।

बाल झड़ना: बाल पतले हो जाना और टूटना। यही हाल नाखूनों का भी हो सकता है। नाखून चम्मच की तरह मुड़ जाना।

मूड बदलना/चिड़चिड़ापन: मानसिक थकान या फोकस करने में मुश्किल महसूस होना।

भूख में कमी: यह भी एनीमिया का एक अहम लक्षण है, खासकर बच्चों में।

नोट: ये लक्षण किसी दूसरी बीमारी के भी हो सकते हैं। सही फैसला डॉक्टर ब्लड टेस्ट से करते हैं।

महिलाओं में एनीमिया इस वजह से भी

हर महीने में अमूमन 3 से 7 दिन का दौर होता है जब महिलाओं को पीरियड्स से गुजरना पड़ता है। इस दौरान जहां ब्लड लॉस होता है, वहीं मूड स्विंग जैसी परेशानी भी होने लगती है। यह हार्मोन लेवल में बदलाव की वजह से होता है। शुरुआत के पहले दो दिनों तक ज्यादा ब्लड लॉस होता है। एक पीरियड में एक महिला का 80ml तक खून शरीर से बाहर चला जाता है। 80 से 170ml हेवी मेंस्ट्रुअल ब्लीडिंग (HMB) में गिना जाता है, लेकिन यह काफी हद तक उम्र और शरीर पर निर्भर करता है। 30 साल के बाद एक पीरियड में 5-7 दिनों तक 170ml ब्लड लॉस को भी सामान्य ही माना जाता है। इससे ज्यादा होने पर गाइनी डॉक्टर से मिलना चाहिए। कई बार पीरियड्स में ज्यादा ब्लड लॉस के बाद भी अलर्ट नहीं होतीं।

इसका असर पारिवारिक रिश्तों पर

जब कोई फीमेल रिप्रोडक्टिव फेज यानी मिनार्की (करीब 12-13 साल की उम्र जब पहला पीरियड आता है) से मेनोपॉज (45 साल के करीब जब आखिरी पीरियड्स आते हैं) के बीच होती है तो पीरियड्स के 4-5 दिनों में ब्लड लॉस सामान्य बात है। लेकिन एक सेहतमंद फीमेल में पीरियड्स के दौरान भी हीमोग्लोबिन का सामान्य स्तर बरकरार रहना चाहिए या फिर कुछ ही कम होना चाहिए। जब किसी महिला में खून की कमी होती है तो स्वाभाविक तौर पर उनमें एनर्जी भी कम हो जाती है। जब हीमोग्लोबिन कम होता है तो शरीर की कोशिकाओं तक ऑक्सिजन की सही मात्रा नहीं पहुंचती। ऐसे में शरीर को सही ढंग से चलाने के लिए एनर्जी पैदा नहीं होती। नतीजा, सुबह से ही थकान, हमेशा तनाव में रहना, कई बार डिप्रेशन की स्थिति, दूसरे हॉर्मोंस की ऐक्टिविटी भी कम होते जाना जैसी परेशानियां सामने आती हैं। अगर महिला जॉब करती है तो बेहतर परफॉर्म करने, बच्चों को पालने, परिवार का ध्यान रखने और कुकिंग की जिम्मेदारी भी उठाती है। लेकिन खून की कमी हो तो बिना एनर्जी के कामकाज मुश्किल हो जाता है।

वहीं, इस वजह से एस्ट्रोजन, प्रोजेस्ट्रॉन, ऑक्सिटोसिन जैसे हॉर्मोन भी पूरी तरह काम नहीं करते, इससे महिला की सेक्सुअल लाइफ भी डिस्टर्ब होने लगती है। महिला कामकाज से ही इतना थक जाती है कि तुरंत सोना चाहती है। वहीं, पार्टनर को लगता है कि वह बहाना कर रही है।

विटामिन-C और आयरन का रिश्ता है बेहद खास

आयरन को शरीर में जज्ब कराने में विटामिन-C का अहम रोल है। इसे ऐसे भी समझ सकते हैं कि जिस तरह शरीर में खून बनाने में आयरन का सबसे अहम रोल है और सबसे जरूरी भी है, उसी तरह विटामिन-C उस आयरन को शरीर में अच्छी तरह जज्ब कराने, घुलने-मिलने और उपयोग लायक बनाने में सबसे अहम है। यही वजह है कि डॉक्टर अक्सर आयरन की दवा, आयरन रिच फूड के साथ विटामिन-C सप्लिमेंट या फूड लेने की सलाह देते हैं। यहां इस बात का ध्यान रखना भी जरूरी है कि विटामिन-C के ज्यादा सप्लिमेंट लेने से परेशानी न हो जाए। **हमें आयरन दो तरह के सोर्स से मिलता है: वेज (नॉन-हीम आयरन) और नॉनवेज (हीम आयरन)। इसमें नॉनवेज सोर्स (मछली, चिकन, अंडा आदि) यानी हीम आयरन सोर्स को शरीर आसानी से जज्ब कर लेता है। इसके लिए अमूमन विटामिन-C की जरूरत नहीं होती, लेकिन नॉन-हीम यानी वेज सोर्स (चुकंदर, अनार, पालक आदि) से मिलने वाले आयरन को शरीर में जज्ब कराने के लिए विटामिन-C की बहुत जरूरत होती है।** विटामिन-C नॉन-हीम आयरन को उस रूप में बदल देता है, जिसे आंतों (इंटेस्टाइन) की कोशिकाएं आसानी से जज्ब कर सकें। इसलिए अगर कोई पालक, चना, राजमा, बाजरा या कोई भी आयरन वाला खाना खा रहा है और उसके साथ आधा नींबू निचोड़ ले या आंवला खा ले तो आयरन का अवशोषण 2-3 गुना तक बढ़ सकता है।

...इसलिए भी आती है ज्यादा नींद

जब शरीर में एनर्जी का स्तर कम हो और लगातार काम करना पड़े तो दीवार का सहारा मिलते ही या टेबल, चेयर पर बैठे-बैठे ही नींद आने लगती है। यह सेहतमंद नींद नहीं होती। यह कमजोरी, खून की कमी, विटामिन की कमी वाली नींद होती है। कई बार ऐसा देखा जाता है कि घर में महिलाएं किचन में बैठते ही सोने लगती हैं। कई बार इसके लिए उनका मजाक भी बनाया जाता है। लेकिन इस तरह सोना उनकी आदत नहीं है, उसके शरीर की जरूरत है। करीब 45 साल की उम्र के आसपास जब मेनोपॉज (आखिरी पीरियड) का दौर शुरू होता है तो उनके हीमोग्लोबिन की स्थिति कुछ बेहतर हो जाती है। लेकिन सही खानपान न होने की वजह से फिर कमी होने लगती है।

कब लें आयरन सप्लिमेंट?

सबसे पहले ब्लड टेस्ट CBC (कंप्लीट ब्लड काउंट) करवा लें। यह टेस्ट 100 से 200 रुपये में हो जाता है। वैसे तो एनीमिया का पता लक्षणों से चल जाता है लेकिन टेस्ट करना जरूरी है। फिर डॉक्टर की सलाह से ही सप्लिमेंट ले सकते हैं। डॉक्टर की सलाह इसलिए जरूरी है क्योंकि वही समझ सकते हैं कि खून की कमी आयरन की कमी से है या दूसरी वजह से।

आयुर्वेद में एनीमिया दूर करने के उपाय

आयुर्वेद में खून की कमी यानी एनीमिया को पाडु रोग कहते हैं। इसके लिए कई उपाय बताए गए हैं। इनमें से डाइट वाली कई चीजें पहले ही बताई जा चुकी हैं। यहां कुछ औषधियों के बारे में बताया जा रहा है, जिन्हें किसी जानकार आयुर्वेदिक चिकित्सक की राय से ले सकते हैं।

- अगर एनीमिया के साथ शरीर में सूजन है तो पुनर्नवा मंडूर+सूत शेखर रस का सेवन कर सकते हैं।
- अगर एनीमिया के साथ पीलिया के भी लक्षण हैं तो नवायस लौह+फलत्रिकादि काढ़ा+रोहितक लौह का सेवन सही रहता है।
- अगर एनीमिया खूनी बवासीर की वजह से है तो उसका भी इलाज साथ में करना पड़ता है। इसके लिए इन्द्रजौ+सुंठी का क्षीरपाक, नवायस लौहइन्द्रजौ+सुंठी का क्षीरपाक, नवायस लौह का सेवन करना सही रहता है।

हार्दिक ने शानदार प्रदर्शन किया। उन्होंने एक खिलाड़ी की छवि से आगे निकल कर एक सेलिब्रिटी का दर्जा हासिल कर लिया है। वह मानसिक रूप से एक अलग ही स्तर पर है। वह एक ऐसे खेल में अजेय है जो मानसिक उलझनों से जुड़ा है। *-डेल स्टेन, पूर्व पेसर, साउथ अफ्रीका*

20

मैच जीते हैं महेंद्र सिंह धोनी ने बतौर कप्तान ICC मेंस टी20 वर्ल्ड कप में। वह मेंस टी20 वर्ल्ड कप टूर्नामेंट्स में सर्वाधिक मैच जीतने वाले कप्तान हैं

स्पोर्ट्स QUIZ

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

1. ICC मेंस टी20 वर्ल्ड कप-2026 के लिए भारतीय टीम का उप-कप्तान किसे नियुक्त किया गया है?
A) ईशान किशन B) अक्षर पटेल
C) हर्षित राणा D) जसप्रीत बुमरा
2. ICC मेंस टी20 वर्ल्ड कप इतिहास में बतौर कप्तान सर्वाधिक मैच किसने जीते हैं?
A) विराट कोहली B) केन विलियमसन C) इयोन मॉर्गन
D) महेंद्र सिंह धोनी

कल के जवाब
1. B) अंकित बावने 2. B) 4

लकी WINNER

1. दक्ष पाल, संगम विहार, दिल्ली
2. संगीता घुरिया, लखनऊ, यूपी
3. दिनेश जैन, मलाड, मुंबई

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

चयन समिति ने निरंतरता के साथ फॉर्म को भी बनाया आधार

कप के लिए 15 धुरंधर तय

ईशान किशन

मिशन टी20 वर्ल्ड कप 2026

■ **NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली:** टी20 की मौजूदा वर्ल्ड चैंपियन टीम इंडिया ने नए साल में इस ट्रॉफी को फिर से उठाने के लक्ष्य के साथ अपनी सेना सजा ली है। अजित अगरकर की अगुआई वाली राष्ट्रीय चयन समिति ने शनिवार को उन 15 नामों का ऐलान कर दिया जिनके कंधों पर यह बड़ी जिम्मेदारी होगी। टीम चयन पर नजर दौड़ाएं तो साफ है कि चयनकर्ताओं ने निरंतरता, सर्वश्रेष्ठ टीम संयोजन के अलावा 'प्रतिष्ठा के बदले फॉर्म' पर फोकस किया है। शायद इसी सोच के तहत भारतीय टेस्ट और वनडे टीम के कप्तान और प्रतिभाशाली बैटर शुभमन गिल को बाहर रखने का फैसला लिया गया।

सूर्य की कप्तानी कायम: बल्लेबाज के तौर पर सूर्यकुमार यादव की लगातार जारी विफलताओं को दरकिनार करते हुए उनकी नेतृत्वक्षमता की भूमिका पर चयनकर्ताओं का भरोसा कायम है। बतौर बैटर सूर्य का मौजूदा साल बेहद खराब गुजरा। साल 2025 में उन्होंने 21 मैचों की 19 टी20I पारियों में 13.62 के खराब औसत से 218 रन बनाए हैं, जिसमें एक भी अर्धशतक नहीं है। यह इंटरनैशनल क्रिकेट में डेब्यू के बाद से उनका सबसे खराब प्रदर्शन है। इसके अलावा कप्तान की दाहिनी कलाई में चोट पूरी तरह ठीक नहीं होने की बात भी सामने आई है। लेकिन, जहां तक उनकी कप्तानी की बात है तो इस फॉर्मेट में भारत को 83 पर्सेंट मुकाबलों में जीत दिलाने का उनका रेकॉर्ड उनके पक्ष में गया। टी20 के 'मिस्टर 360 डिग्री' कहे जाने वाले इस बैटर से टीम मैनेजमेंट को उम्मीद होगी कि वह वर्ल्ड कप के दौरान अपनी पुरानी लय में लौटें।

ईशान-रिंकू की राह खुली: बाएं हाथ के आक्रामक विकेटकीपर बल्लेबाज ईशान किशन को हालिया उम्दा प्रदर्शन का इनाम मिला। ईशान फिटनेस और उपलब्धता से जुड़ी दिक्कतों के कारण साल के अधिकांश समय टी20 टीम से बाहर रहे। हाल में उन्होंने सैयद मुश्ताक अली ट्रॉफी में शानदार प्रदर्शन किया और फाइनल में सेंचुरी जड़कर झारखंड को खिताब भी दिलाया। इससे उनकी वापसी की राह खुली। उनके चयन में टॉप ऑर्डर में बाएं और दाएं हाथ के बैटर्स का कॉम्बिनेशन भी काम आया। दूसरी ओर, इस साल एशिया कप जीतने वाली टीम के सदस्य रहे रिंकू सिंह की हिटिंग क्षमताओं के मद्देनजर निचले क्रम में मुख्य फिनिशर के रूप में उन्हें जितेश शर्मा पर तरजीह मिली।

स्पिन में जमी-जमाई जोड़ी: उपमहाद्वीप की स्पिन के अनुकूल पिचों पर भारत ने बाएं और दाएं हाथ के अपने दो प्रमुख फिरकीबाजों- कुलदीप यादव और वरुण चक्रवर्ती को उम्मीद के अनुरूप बरकरार रखा है। भारत की इस फॉर्मेट में हालिया सफलताओं में इन दोनों स्पिनर्स के योगदान को देखते हुए यहां कोई फेरबदल की गुंजाइश नहीं के बराबर थी। विकल्प के तौर पर वॉशिंगटन सुंदर तीसरे स्पिनर हैं जिनकी बल्लेबाजी क्षमता भी टीम के काम आ सकती है।

तेज गेंदबाजी में भारत के पास जसप्रीत बुमरा, हर्षित राणा और अर्शदीप सिंह मुख्य विकल्प हैं, जबकि हार्दिक पंड्या और शिवम दुबे मैच की परिस्थितियों के हिसाब से इस्तेमाल किए जाएंगे। हार्दिक और शिवम के रहते भारतीय टीम में शानदार संतुलन बन जाता है जो बैटिंग या बोलिंग में मैच का रुख मोड़ने की क्षमता रखते हैं।

ईशान किशन पहले भी टीम में रहे हैं। उन्होंने साबित किया है कि वह यह कर सकते हैं। सैयद मुश्ताक अली ट्रॉफी में उनकी फॉर्म दिखाती है कि चयन का आधार घरेलू क्रिकेट होना चाहिए, सिर्फ IPL नहीं। *- सुनील गावसकर, पूर्व कप्तान*

मैं चीफ सिलेक्टर अजीत अगरकर और टीम मैनेजमेंट को 10 में से 10 अंक देता हूं। गिल को बाहर करना मुश्किल फैसला रहा होगा, लेकिन टीम संयोजन प्राथमिकता थी। गिल को यह फैसला सकारात्मक रूप में लेना चाहिए। *- हरभजन सिंह, पूर्व स्पिनर*

NBT Lens खबरों के अंदर की बात

अक्षर ने और बढ़ाया अपना कद

स्पिन बोलिंग ऑलराउंडर अक्षर पटेल पर टीम मैनेजमेंट का भरोसा और बढ़ा है। शुभमान गिल के बाहर होने के बाद अक्षर को उप-कप्तान की अतिरिक्त जिम्मेदारी दी गई है। दरअसल, अक्षर ना केवल चतुर लेफ्ट आर्म स्पिनर हैं, बल्कि वह बैटिंग ऑर्डर में भी विकल्प बढ़ा देते हैं, चूंकि उन्हें किसी भी नंबर पर आजमाया जा सकता है। मानसिक और तकनीकी रूप से सक्षम खिलाड़ी होने के नाते भारतीय टीम में अक्षर की अहमियत लगातार बढ़ रही है।

यंगिस्तान और ट्रॉफी के बीच अब सिर्फ पाकिस्तान चुनौती

भारत Vs पाकिस्तान
U-19 मेंस एशिया कप फाइनल

■ **एजेंसियां, दुबई:** अंडर-19 एशिया कप के फाइनल में आज भारत और पाकिस्तान की टीमें आमने-सामने होंगी। आयुष म्हात्रे की कप्तानी में भारतीय टीम रेकॉर्ड 9वां खिताब जीतने के इरादे से उतरेगी और चिर-प्रतिद्वंद्वी पाकिस्तान के खिलाफ अपना दबदबा कायम रखना चाहेगी। मुकाबला दुबई स्थित ICC अकैडमी में खेला जाएगा।

अजेय रही है टीम इंडिया: ग्रुप-ए में भारत ने सभी मैच जीतकर शीर्ष स्थान हासिल किया था, जबकि पाकिस्तान को अपनी इकलौती हार भारत के खिलाफ 90 रन से झेलनी पड़ी थी। सेमीफाइनल में भारत ने श्रीलंका को आठ विकेट से हराकर फाइनल में जगह बनाई, वहीं पाकिस्तान ने गत चैंपियन बांग्लादेश को मात दी।

हर विभाग में उम्दा खेल: भारत का सफर अब तक हरफनमौला प्रदर्शन पर आधारित रहा है। बल्लेबाजी में टीम ने दो बार 400 से अधिक रन बनाए हैं। वैभव सूर्यवंशी (यूएई के खिलाफ 171 रन) और विकेटकीपर-बल्लेबाज अभिज्ञान कुंडू (मलेशिया के खिलाफ 209* रन) ने रेकॉर्ड पारियां खेलीं। मध्यक्रम में आरोन जॉर्ज के लगातार तीन अर्धशतक और विहान मल्होत्रा की स्थिरता ने टीम को मजबूती दी है। ऑलराउंडर कनिष्क चौहान ने फिनिशर की भूमिका के साथ गेंद से भी असर छोड़ा है। गेंदबाजी में तेज गेंदबाज दीपेश देवेंद्रन ने 11 विकेट लेकर अगुआई की है। भारत की नजर कप्तान आयुष और वैभव पर भी होगी। आयुष टूर्नामेंट में एक भी बड़ी पारी नहीं खेल पाए हैं, जबकि वैभव ओपनिंग मैच में चलने के बाद अगली तीन पारियों में 64 रन ही जोड़ सके हैं।

समीर-सुभान से रहना होगा होशियार: पाकिस्तान टीम की ताकत उनकी तेज गेंदबाजी है। अब्दुल सुभान ने पाकिस्तान के लिए 11 विकेट लिए हैं और वह टूर्नामेंट में दीपेश के साथ संयुक्त सर्वाधिक विकेट लेने वाले बोलर हैं।

भारतीय टीम के प्लेयर्स

आमना-सामना
कुल मैच 28 — भारत 16, पाकिस्तान 11, टाई 1

टेलिकास्ट: सुबह 10:30 बजे से सोनी स्पोर्ट्स नेटवर्क और सोनीलिव पर

11 विकेट लिए हैं दीपेश ने मौजूदा टूर्नामेंट में। वह पाकिस्तान के अब्दुल सुभान (11) के साथ सर्वाधिक विकेट लेने वालों की लिस्ट में टॉप पर है

263 रन बनाए हैं अभिज्ञान कुंडू ने। वह सर्वाधिक रन बनाने वालों की सूची में दूसरे स्थान पर है। पहले स्थान पर पाकिस्तान के समीर मिन्हास (299 रन) हैं

टीम संयोजन को मिला महत्व: सूर्य

प्रेस कॉन्फ्रेंस से

■ **एजेंसियां, मुंबई:** भारतीय टी20 टीम के कप्तान सूर्यकुमार यादव ने स्पष्ट किया कि शुभमन गिल को बाहर रखने का फैसला फॉर्म से नहीं, बल्कि सही संयोजन की जरूरत के कारण लिया गया है। सूर्यकुमार ने कहा कि टीम प्रबंधन शीर्ष क्रम में एक विकेटकीपर बल्लेबाज और मध्य-निचले क्रम में लचीलापन चाहता है। उनके फॉर्म पर किए गए सवाल का जवाब देते हुए उन्होंने कहा, 'मुझे यकीन है कि हर किसी ने अपने करियर में ऐसा दौर देखा होगा। मुझे पता है कि क्या करना है। मुझे पता है कि कहां गलती हो रही है। मेरे पास इस पर काम करने के लिए कुछ समय है।'

भारतीय टी20I कप्तान सूर्यकुमार

नंबर तीन पर खेलेंगे तिलक

सूर्य ने बताया कि तिलक वर्मा तीसरे नंबर पर बल्लेबाजी करेंगे, जबकि वह खुद चौथे क्रम पर उतरना जारी रखेंगे। उन्होंने कहा, 'हम सब इस बात पर सहमत हैं कि बाएं-दाएं हाथ के बल्लेबाजों का संयोजन हमारे लिए ज्यादा अहम नहीं है। हमने तिलक के लिए नंबर तीन की जगह तय कर दी है। मैं नंबर चार पर बल्लेबाजी करना चाहता हूं और फिर पांचवें और छठे क्रम पर जो भी हमें ठीक लगे।'

फटाफट खबरें

जोशना-वीर सेमी में
■ **मुंबई:** जोशना चिनप्पा और वीर चोटरानी ने सीसीआई वेस्टर्न इंडिया स्क्वैश टूर्नामेंट के सेमीफाइनल में जगह बना ली। जोशना ने रीवा निमलकर को 11-4, 11-3, 11-5 से हराया। पुरुष वर्ग में चोटरानी ने महेश मनगांवकर को 11-9, 11-9, 12-10 से मात दी। दूसरे सेमीफाइनल में सूरज चंद और सान्या वत्स भी पहुंच गए।

रिचर्ड को मिली कमान
■ **नई दिल्ली:** जिम्बाब्वे क्रिकेट ने तेज गेंदबाज रिचर्ड नगारवा को टेस्ट और वनडे टीम का नया कप्तान नियुक्त किया है। ब्रायन बेनेट को उपकप्तान बनाया गया है। बोर्ड ने नगारवा के अनुभव और नेतृत्व क्षमता पर भरोसा जताया। 27 वर्षीय नगारवा तीनों फॉर्मेट में कुल 200 से ज्यादा विकेट ले चुके हैं।

आज कोलकाता 25K रन
■ **कोलकाता:** टाटा स्टील वर्ल्ड 25K कोलकाता में रविवार को वर्ल्ड चैंपियन और ओलिंपिक पदक विजेता धावक हिस्सा लेंगे। युगांडा के जोशुआ चेप्टेगेई और तंजानिया के अल्फोंस सिम्बु मैराथन के मुख्य आकर्षण होंगे। भारतीय चुनौती की अगुआई गुलवीर सिंह और संजीवनी जाधव करेंगी।

विमान में स्मोकिंग
■ **कराची:** FIH प्रो-लीग के दौरान अर्जेंटीना दौरे पर गए पाकिस्तान हॉकी टीम के मैनेजर अंजुम सईद मुश्किल में फंस गए हैं। रियो डी जेनेरियो एयरपोर्ट पर विमान में ईंधन भरते समय धूम्रपान करते पकड़े जाने पर उन्हें विमान से उतार दिया गया। इसके चलते उन्हें दुबई जाने की अनुमति नहीं मिली।

भारत के पास युवा प्रतिभाओं को परखने का अच्छा मौका

भारतीय कप्तान हरमनप्रीत कौर

भारत Vs श्रीलंका
विमिंस टी20 सीरीज, पहला मैच

■ **एजेंसियां, विशाखापत्तनम:** श्रीलंका के खिलाफ आज से शुरू हो रही पांच मैचों की विमिंस टी20 सीरीज में भारतीय टीम की प्राथमिकता अगले साल होने वाले वर्ल्ड कप के लिहाज से युवा खिलाड़ियों को परखने की रहेगी। टीम में कप्तान हरमनप्रीत कौर, उप-कप्तान स्मृति मंधाना, जेमिमा रोड्रिग्स, दीप्ति शर्मा और रेणुका सिंह ठाकुर जैसे अनुभवी चेहरे मौजूद हैं, लेकिन टीम अब भविष्य की स्थिरता सुनिश्चित करने पर भी फोकस कर रहा है।

कमलिनी, वैष्णवी को मिला मौका: इस सीरीज में युवा बल्लेबाज जी कमलिनी और बाएं हाथ की उभरती स्पिनर वैष्णवी शर्मा पर खास नजर रहेगी। 17 वर्षीय कमलिनी ने अंडर-23 टी20 ट्रॉफी, अंडर-19 वर्ल्ड कप और विमिंस प्रीमियर लीग में परिपक्व खेल दिखाकर चयनकर्ताओं को प्रभावित किया है। वहीं, वैष्णवी ने अंडर-19 वर्ल्ड कप में 17 विकेट लेकर अपनी क्षमता साबित की थी। राधा यादव की अनुपस्थिति में उन्हें एन श्री चरणी के साथ गेंदबाजी की जिम्मेदारी मिल सकती है।

स्मृति मंधाना के लिए यह सीरीज व्यक्तिगत तौर पर भी अहम होगी, जबकि हरमनप्रीत कौर ब्रेक के बाद टी20 में लय हासिल करना चाहेंगी।

आमना-सामना
कुल मैच 26 — भारत 20, श्रीलंका 5, नो रिजल्ट 1

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

शमी करेंगे बंगाल की बोलिंग की अगुआई

विजय हजारे ट्रॉफी 2026

मोहम्मद शमी

■ **एजेंसियां, कोलकाता:** भारतीय टीम से बाहर चल रहे तेज गेंदबाज मोहम्मद शमी को आगामी विजय हजारे ट्रॉफी वनडे टूर्नामेंट के लिए बंगाल की टीम में शामिल किया गया है। शमी लंबे समय से भारतीय टीम से बाहर चल रहे हैं, लेकिन उन्होंने चोट से उबरने के बाद बंगाल की तरफ से घरेलू क्रिकेट में शानदार वापसी की। उन्होंने घरेलू क्रिकेट में वर्तमान सीजन में अभी तक सभी प्रारूप में 36 विकेट लिए हैं। अभिमन्यु ईश्वरन की कप्तानी में उतरने वाली टीम में भारतीय पेसर आकाश दीप और मुकेश कुमार भी शामिल हैं। उधर, महाराष्ट्र ने विजय हजारे के लिए शुक्रवार को टीम की घोषणा करते हुए कप्तानी ऋतुराज गायकवाड़ को सौंपी।

जीत से 4 विकेट दूर ऑस्ट्रेलिया

29 विकेट लिए हैं नाथन लियोन ने स्टंपिंग के जरिए। वह टेस्ट इतिहास में स्टंपिंग के जरिए चौथे सर्वाधिक शिकार करने वाले बोलर हैं

द एशेज

जश्न मनाते हुए नाथन लियोन

■ **एजेंसियां, एडिलेड:** नाथन लियोन (3/64) और कप्तान पैट कमिंस (3/24) के दमदार प्रदर्शन ने इंग्लैंड की एशेज में बने रहने की उम्मीदों को करारा झटका देते हुए ऑस्ट्रेलिया को तीसरे टेस्ट में जीत और सीरीज में अजेय बढ़त के बेहद करीब पहुंचा दिया। रेकॉर्ड 435 रन के लक्ष्य का पीछा करते हुए इंग्लैंड चौथे दिन स्टंप्स तक छह विकेट पर 207 रन ही बना सका। अब उसे जीत के लिए 228 रन की दरकार है, जबकि ऑस्ट्रेलिया को केवल चार विकेट चाहिए।

आठ रन के भीतर लिए तीन विकेट: लियोन ने शानदार स्पेल में महज 8 रन देकर 3 विकेट चटकाए। उन्होंने उप-कप्तान हैरी ब्रूक (30) और कप्तान बेन स्टोक्स (5) को बोल्ड किया, जबकि सलामी बल्लेबाज जैक क्राउली (85) को स्टंप आउट कर इंग्लैंड के खेमे में खलबली मचा दी। क्राउली और ब्रूक ने तीसरे विकेट के लिए 68 रन जोड़कर स्कोर को 109 से 177 तक पहुंचाया था, लेकिन लियोन की एंट्री के साथ मैच का रुख पलट गया। इससे पहले 271 रन से आगे खेलते हुए ऑस्ट्रेलिया की पारी 349 रन सिमट गई।

ऑस्ट्रेलिया Vs इंग्लैंड
तीसरा टेस्ट, चौथा दिन

ब्रीफ स्कोर
ऑस्ट्रेलिया (पहली पारी): 371 रन **इंग्लैंड (पहली पारी):** 286 रन **ऑस्ट्रेलिया (दूसरी पारी):** 349 रन (ट्रैविस हेड 170, एलेक्स कैरी 72, जोश टंग 4/70, ब्रायडन कार्स 3/80) **इंग्लैंड (दूसरी पारी):** 207/6* (जैक क्राउली 85, जो रूट 39, पैट कमिंस 3/24, नाथन लियोन 3/64)

सात्विक-चिराग की जोड़ी एक और सेमीफाइनल हारी

BWF वर्ल्ड टूर फाइनल्स

सात्विकसाईराज और चिराग शेट्टी

■ **NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली:** चिराग शेट्टी और सात्विकसाईराज रंकीरेड्डी की शीर्ष भारतीय मेंस डबल्स जोड़ी को BWF (बैडमिंटन वर्ल्ड फेडरेशन) वर्ल्ड टूर फाइनल्स के सेमीफाइनल में चीन के लियांग वी कैंग व वांग चांग ने हरा दिया। चीनी जोड़ी ने अंतिम-4 का मुकाबला 10-21, 21-17, 21-13 से 1 घंटे तीन मिनट में जीत लिया। इस तरह भारतीय जोड़ी का यह सीजन बिना किसी खिताब के खत्म हुआ। वर्ल्ड नंबर-3 भारतीय जोड़ी इस सीजन छठी बार किसी टूर्नामेंट के सेमीफाइनल में हारी है। इस जोड़ी ने चीन ओपन और हॉन्ग कॉन्ग ओपन के सेमीफाइनल में जीत हासिल की थी, लेकिन उन्हें इन टूर्नामेंट में फाइनल में हार का सामना करना पड़ा।

विंडीज ने फॉलोऑन टाला

न्यूजीलैंड Vs वेस्टइंडीज
तीसरा टेस्ट, तीसरा दिन

वेस्टइंडीज के बैटर कैवेम हॉज

■ **एजेंसियां, माउंट माउंगानुई:** कैवेम हॉज (109* रन, 254 बॉल, 14 चौके) के नाबाद शतक की बदौलत वेस्टइंडीज ने न्यूजीलैंड के खिलाफ तीसरे और अंतिम टेस्ट के तीसरे दिन फॉलोऑन से खुद को बचा लिया। हॉज ने पारी को संभालते हुए अपना दूसरा टेस्ट शतक जमाया। उनके साथ एंडरसन फिलिप 12 रन पर क्रीज पर मौजूद थे।

होप नहीं उतरे: वेस्टइंडीज ने अपनी पहली पारी में छह विकेट पर 381 रन बना लिए हैं और अब भी न्यूजीलैंड से 194 रन पीछे है। मेजबान टीम ने अपनी पहली पारी आठ विकेट पर 575 रन पर घोषित की थी। ऐसे हालात में फॉलोऑन बचाना कैरेबियाई टीम के लिए अहम रहा, खासकर तब जब पहले टेस्ट में शतक लगाने वाले शाई होप अज्ञात बीमारी के कारण बल्लेबाजी के लिए उतर ही नहीं सके।

हॉज ने 224 गेंदों में अपना शतक पूरा किया। वेस्टइंडीज ने सुबह बिना विकेट गंवाए 110 रन से आगे खेलना शुरू किया था, लेकिन दूसरे ओवर में ही जॉन कैंपबेल (45) आउट हो गए। जैकब डफी ने बाद में ब्रैंडन किंग (63) को भी बोल्ड किया। इसके बाद हॉज ने टेविन इमलाच (27), एलिक अथानाज (45) और जस्टिन ग्रीव्स (43) के साथ उपयोगी साझेदारियां कर टीम को मजबूती दी।

वावरिंका ने की घोषणा, अगले सीज़न के बाद लेंगे संन्यास

टेनिस अपडेट

स्विट्जरलैंड के प्लेयर वावरिंका

■ **एजेंसियां, लुसाने:** स्विट्जरलैंड के दिग्गज टेनिस खिलाड़ी और तीन बार के ग्रैंडस्लैम चैंपियन स्टान वावरिंका ने साफ कर दिया है कि 2026 टूर उनका अंतिम पेशेवर सीजन होगा। वावरिंका 39 साल के हैं और 2002 में प्रोफेशनल टेनिस में कदम रखा था। उन्होंने करियर में कुल 16 एटीपी सिंगल्स खिताब जीते हैं।

अंतिम अध्याय: वावरिंका ने सोशल मीडिया पर लिखा, 'आखिरी प्रयास। हर कहानी का एक अंत होता है। अब पेशेवर टेनिस खिलाड़ी के रूप में मेरे करियर का अंतिम अध्याय लिखने का समय आ गया है। 2026 टूर मेरा आखिरी साल होगा।' वह रोजर फेडरर के साथ 2008 बीजिंग ओलिंपिक्स में मेंस डबल्स इवेंट में गोल्ड जीत चुके हैं। वह 2014 में स्विट्जरलैंड को उसका एकमात्र डेविस कप दिलाने वाली टीम का अहम हिस्सा रहे।

12 राशियां और आपका दिन

ARIES (21 Mar - 19 Apr): आज आपकी राशि पर नवम भाव में चंद्रमा तथा तुला भाव में शनि भी आ जाएगा, इसके फलस्वरूप आज आपको कार्यक्षेत्र में नए अधिकार दिए जा सकते हैं। रचनात्मक कार्यों में आपकी रुचि बढ़ेगी। पुत्र अथवा पुत्री के विवाह का प्रयास सफल होकर आज के दिन फाइनल हो सकता है।

TAURUS (20 Apr - 19 May): आपकी राशि का स्वामी शुक्र उच्चाभिलाषी है। सप्तम भाव में बैठकर लग्न को संपूर्ण शुभ दृष्टि से देख रहा है। शुक्र सांसारिक सुख-भोगों का प्रतिनिधि है, अतः आवश्यक सामान की खरीदारी में धन खर्च का समय व्यतीत होगा। घर-परिवार के बुजुर्गों से आज के दिन बहसबाजी में न उलझें।

GEMINI (21 May - 21 Jun): अष्टम भाव में चंद्रमा और राशि से नवम भाग्य भाव में शुभ राशि का राहु आज आपको राज्य से सम्मान और सामाजिक प्रतिष्ठा से अभिभूत करेगा। बिजनेस में पार्टनर्स से तथा घर पर पत्नी पक्ष से पूर्ण सहयोग मिलेगा। ज्ञान भाव में कमी होगी। प्रिय वस्तु के खोने व चोरी होने का भय है, सावधान रहें।

CANCER (22 Jun - 22 July): आपकी राशि पर मिथुन का बृहस्पति तथा सप्तम भाव में चंद्रमा उत्तम संपत्ति और बहुत दिनों से रुके धन की प्राप्ति कराएगा। नए संबंधों में स्थायित्व बनेगा। राजनीतिक और सामाजिक क्षेत्र में भी अच्छी सफलता मिल सकती है, प्रयत्नशील रहें। रात्रि का समय मंगल उत्सव में रिश्तेदारों के साथ हर्षोल्लास में बीतेगा। मानसिक तनाव के कारण कार्यों में बाधा उत्पन्न होगी।

LEO (23 July - 22 Aug): आज आप अपने निकटवर्ती व अन्य लोगों की भावनाओं को पहचाने और उनके अनुसार चलने का प्रयास करें। कभी-कभार दूसरों की बात सुनने में कोई परेशानी नहीं है। दुकान या कार्यालय में भी टीमवर्क के जरिए ही आप किसी समस्या का हल निकालने में सफल होंगे।

VIRGO (23 Aug - 22 Sep): आपकी राशि से षष्ठम राहु संचार कर रहा है, चंद्रमा चतुर्थ केंद्र जन्म भाव में इष्ट मित्रों से निर्मूल विवाद तथा व्यर्थवाद करवा है। आज अपने आस-पास सुखनुमा माहौल बनाने का प्रयास करें। कार्यालय में भी अचानक कोई नया परिवर्तन आज आपको आश्चर्य में डाल सकता है।

LIBRA (23 Sep - 22 Oct): आज का दिन आपके लिए शुभ है। आज महापुरुषों से मुलाकात होगी। आज किसी से बहसबाजी में नहीं उलझेंगे तो आपके लिए फायदेमंद रहेगा। धन लाभ के अवसर दिनभर बनेंगे। नए कार्य के सभी पहलुओं पर गंभीरतापूर्वक विचार करने के उपरांत ही कुछ निर्णय लें। माता-पिता का ध्यान रखें, उनका आशीर्वाद उपयोगी है।

SCORPIO (23 Oct - 21 Nov): आज का दिन आपके लिए खुशियों से भरा रहेगा। बिजनेस के सिलसिले में किसी की सलाह लेने की आवश्यकता पड़ सकती है। दिन के दूसरे भाग में महिला मित्रों के साथ समय व्यतीत होगा। मसला कार्यक्षेत्र का हो या घर का आप अपने सभी उत्तरदायित्वों को सफलतापूर्वक निभा लेंगे।

SAGITTARIUS (22 Nov - 21 Dec): आज का दिन मिश्रित फलकारक है। आप अपनी पुरानी टेंशनों से मुक्त हो सकते हैं। कार्यक्षेत्र में भी आपके सुझावों का स्वागत होगा। कुछ आवश्यक घरेलू सामान की खरीदारी करनी पड़ सकती है। अपनी जेब का खास ख्याल रखें। सायंकाल का समय परिवारी के साथ व्यतीत करें।

CAPRICORN (22 Dec - 19 Jan): आज के दिन न चाहते हुए भी किसी यात्रा पर निकलना पड़ सकता है। ध्यान रहे कि आज के दिन की गई यात्रा सफल होगी। भाई-बहन के विवाह इत्यादि में शामिल होने का अवसर मिलेगा। आज के दिन किसी को भी उधार न दें। कोई पुराना मित्र या रिश्तेदार आज आपका मेहमान बनकर आ सकता है।

AQUARIUS (20 Jan - 18 Feb): राशि का स्वामी शनि द्वितीय कोण केंद्र में राजनीतिक क्षेत्र में सफलता कारक है, सक्रिय राजनीति में भाग लेने का योग बन रहा है। प्रतिस्पर्धा में प्रतिद्वंद्वी आपके पीछे रह जाएंगे। दिन के उत्तरार्ध में मांगलिक कार्यक्रमों में शामिल होंगे। आज किसी की मदद कर सकें तो शुभ रहेगा।

PISCES (19 Feb - 20 Mar): राशि का स्वामी देवगुरु पिछले कई दिनों से मिथुन राशि का होकर चतुर्थ भाव में चल रहा है। चंद्रमा भी एकादश केंद्र का घर में उत्तम संपत्ति प्रदान करेगा। खोया हुआ धन या रुका हुआ पैसा मिल जाएगा। आज आपको कार्यक्षेत्र में नई जिम्मेदारियां मिलेंगी, जिन्हें आप समय पर पूरा करेंगे। दफ्तर में आपकी कार्यशैली से विरोधियों का मनोबल गिरेगा।

जन्मदिन की शुभकामनाएं

यह वर्ष सिंह लग्न में प्रवेश हो रहा है। वर्ष का स्वामी सूर्य है। इस वर्ष गुरु, चंद्रमा और शुक्र मिश्रित फलकारक है। यद्यपि अत्यधिक सक्रियता के कारण जरा सी असावधानी भी असफलता और निराशा का कारण बन सकती है। इस दौरान आपको सभी कार्यों में विशेष सावधानी बरतनी पड़ेगी। दिसंबर में अगर अपने कार्य का समय पर निष्पादन न हो सके तो वहीं पर भी विश्वासघात हो सकता है। जनवरी 2026 में नियमित कार्यक्रमों में परिवर्तन से यथोचित लाभ होगा। फरवरी महीने की शुरुआत से लेकर मार्च महीने के अंत तक का समय स्वास्थ्य के लिए ठीक रहेगा। अपने खान-पान का भी ध्यान रखें। अप्रैल महीने में सभी काम कठिन परिश्रम और व्यय करने के बाद बन जाएंगे। मई-जून में किसी मंगल कार्य की योजना बनेगी। जुलाई में तीर्थ यात्रा का योग है। अगस्त में स्थान के स्थान पर व्यय करना सुखद सिद्ध होगा। सितंबर से 15 अक्टूबर तक आपकी बीमारी भी दूर होगी। ग्रह-शांति के लिए मंगल शनिवार श्री सुंदरकांड का पाठ भी करते रहें। नवंबर में मनोरथ पूर्ण होंगे। *-आचार्य कृष्ण दत्त शर्मा*

कल का पंचांग
(सोमवार, 22 दिसंबर 2025)

राष्ट्रीय मिति पौष 1, शक संवत 1947, पौष, शुक्ल, द्वितीया, सोमवार, विक्रम संवत 2082। सौर पौष मास प्रविष्टे 8, रजब 1, हिजरी 1447 (मुस्लिम) तदनुसार अंग्रेजी तारीख 22 दिसंबर 2025 ई.। सूर्य उत्तरायण, दक्षिण गोल, शिशिर ऋतु। राहुकाल प्रातः 7 बजकर 30 मिनट से 9 बजे तक। द्वितीया तिथि प्रातः 10 बजकर 52 मिनट तक उपरांत तृतीया तिथि का आरंभ। उत्तराषाढ़ नक्षत्र अर्धरात्रोत्तर 5 बजकर 35 मिनट तक उपरांत श्रवण नक्षत्र का आरंभ। ध्रुव योग सायं 4 बजकर 40 मिनट तक उपरांत व्याघात योग का आरंभ। कौलव करण पूर्वाह्न 10 बजकर 52 मिनट तक उपरांत गर करण का आरंभ। चंद्रमा प्रातः 10 बजकर 17 मिनट तक धनु उपरांत मकर राशि पर संचार करेगा।

आज के व्रत और त्योहार
उत्तरायण, शिशिर ऋतु प्रारंभ।

सुडोकू

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

TELEVISION

big magic

09:00 हप्पू हप्पू	13:30 भ से भाई
10:00 बंदकुल बुद्धकड़	14:00 चक्रधारी अजेय कृष्णा
11:00 रुद्र के रक्षक	15:00 लिटिल कृष्णा
12:00 चक्रधारी अजेय कृष्णा	17:00 हप्पू हप्पू
12:30 हम पांच	18:00 चक्रधारी अजेय कृष्णा
13:00 रुद्र के रक्षक	

फटाफट खबरें

ड्रोग पैराशूट टेस्ट सफल: ISRO

■ पीटीआई, बेंगलुरु: गगनयान क्रू मॉड्यूल के लिए गति-मंदन प्रणाली विकसित करने के लिए ड्रोग पैराशूट का परीक्षण सफल रहा है। इंडियन स्पेस रिसर्च ऑर्गनाइजेशन (ISRO) ने बताया, परीक्षण 18 और 19 दिसंबर को चंडीगढ़ में टर्मिनल बैलिस्टिक्स रिसर्च लेबोरेटरी की रेल ट्रैक रॉकेट स्लेड यूनिट में पूरे किए गए। मॉड्यूल के गति-मंदन प्रणाली में चार तरह के कुल 10 पैराशूट शामिल हैं।

'लालू की आंखों की सर्जरी सफल रही'

■ NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली: पूर्व केंद्रीय रेल मंत्री और बिहार के पूर्व मुख्यमंत्री लालू प्रसाद यादव की सेंटर फॉर साइट में मोतियाबिंद (कैटरेक्ट) और रेटिना की सफल सर्जरी की गई है। सर्जरी पूरी तरह से सफल रही। सर्जरी से जुड़ी जानकारी उनकी बेटी मीसा भारती ने अपने सोशल मीडिया के माध्यम से साझा की

अगुस्टा वेस्टलैंड: मिशेल को बेल

■ NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली: अगुस्टा वेस्टलैंड हेलीकॉप्टर घोटाले से जुड़े मामलों में आरोपी ब्रिटिश नागरिक क्रिश्चियन मिशेल जेम्स को मनी लॉन्ड्रिंग केस में बेल मिल गई। हालांकि, सीबीआई से जुड़े केस में रिहाई पर फैसला अभी बाकी है। मामले में राउज एवेन्यू कोर्ट में शनिवार को सुनवाई हुई। क्रिश्चियन मिशेल ने अदालत में कहा कि वह अपने ऊपर लगे आरोपों में हिरासत के दौरान अधिकतम सजा पूरी कर चुका है।

मोदी ने कहा- महाजंगलराज बना बंगाल के विकास में बाधा

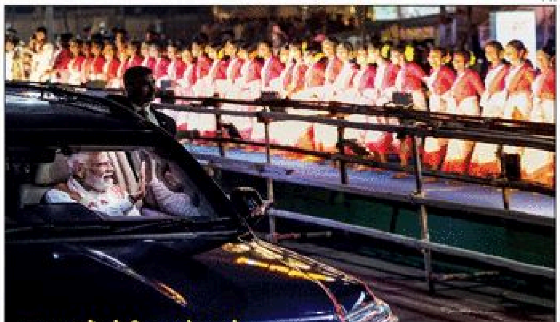
■ भाषा, कोलकाता

प्रधानमंत्री मोदी ने शनिवार को तृणमूल कांग्रेस (TMC) पर हमला बोला। कहा कि पश्चिम बंगाल में 'महाजंगलराज' है और भ्रष्टाचार, परिवारवाद और तुष्टीकरण राज्य के विकास में बाधा बन चुके हैं। कोहरे की वजह से हेलिकॉप्टर नहीं उतर सका तो मोदी ने फोन के जरिए नदिया जिले के ताहिरपुर में विशाल जनसभा को संबोधित किया। मोदी ने परिवर्तन संकल्प सभा में कहा, TMC चाहे जितना विरोध करे, लेकिन वह लोगों को बंधक नहीं बना सकती। परिवर्तन संकल्प सभा इस साल बंगाल में ऐसी चौथी सभा है।

मोदी ने फूंका 2026 का बिगुल: मोदी ने अगले साल के विधानसभा चुनाव के लिए अपनी पार्टी का चुनावी बिगुल बजाते हुए कहा, मैं बंगाल के विकास के लिए अपनी पूरी ताकत लगाना चाहता हूं। बीजेपी को एक मौका देकर डबल इंजन सरकार बनाएं।

उन्होंने हाल ही में संपन्न बिहार विधानसभा चुनाव में राष्ट्रीय जनतांत्रिक गठबंधन (NDA) की प्रचंड जीत का जिक्र करते हुए कहा कि बिहार के चुनावी परिणाम पड़ोसी बंगाल में पार्टी के भाग्य पर सकारात्मक प्रभाव डालेंगे।

मतुआ समुदाय के गढ़ में सभा का क्या महत्व?: मोदी ने नदिया जिले के राणाघाट क्षेत्र में रणनीतिक दृष्टि से अहम स्थान पर जनसभा को संबोधित किया, जहां मतुआ समुदाय का प्रभाव है। मतुआ समुदाय के लोग बांग्लादेश से आए हिंदू प्रवासी हैं और हाल ही में SIR मसौदा मतदाता सूची प्रकाशित होने के बाद समुदाय के मताधिकार से वंचित होने का खतरा बढ़ गया है। रैली स्थल मतुआ समुदाय के गढ़ कहे जाने वाले बोंगाव से ज्यादा दूर नहीं था।



PTI

असम में मोदी का रोड शो: मोदी ने शनिवार शाम गुवाहाटी में भव्य रोड शो का नेतृत्व किया। यह उनके असम के दो दिवसीय दौरे का पहला दिन था। रोड शो सरुसजाई के अर्जुन भोगेश्वर बरुआ खेल परिसर के बाहर से शुरू हुआ और बशिष्ठ चारियाली के पास प्रदेश बीजेपी ऑफिस पर खत्म हुआ। सीएम हिमंत और प्रदेश बीजेपी अध्यक्ष दिलीप सैकिया समेत कई नेता रोड शो के दौरान मोदी के साथ थे।

गुवाहाटी एयरपोर्ट पर नया टर्मिनल

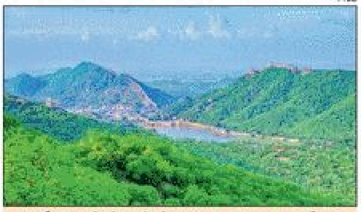
■ भाषा, गुवाहाटी: प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने शनिवार को असम में लोकप्रिय गोपीनाथ बारदोलोई अंतरराष्ट्रीय हवाई अड्डे पर नए टर्मिनल भवन का उद्घाटन किया। यह देश का पहला नेचर-थीम वाला हवाई अड्डा है, जहां से हर साल करीब 1.31 करोड़ यात्री आते-जाते हैं। इस परियोजना में रखरखाव, मरम्मत और नवीनीकरण (एमआरओ) सुविधाओं के लिए विशेष रूप से 1,000 करोड़ रुपये अलॉट किए गए हैं। इसकी लागत 5,000 करोड़ रुपये है। अधिकारी के अनुसार, इसका मकसद हवाई अड्डे को पूर्वोत्तर के लिए एक प्रमुख विमानन केंद्र और दक्षिण पूर्व एशिया के लिए एक प्रमुख प्रवेश द्वार के रूप में विकसित करना है। पुराने टर्मिनल से नए टर्मिनल में ट्रांसफर की प्रक्रिया फरवरी में शुरू होने वाली है, शुरुआत में घरेलू उड़ानें नए टर्मिनल से संचालित होंगी। बाद में मौजूदा टर्मिनल को 'कार्गो हब' (माल और वस्तुओं का केंद्र) में बदल दिया जाएगा।

- **5000 करोड़** की लागत से नया टर्मिनल
- **1000 करोड़** रखरखाव, मरम्मत के लिए
- **1.31 करोड़** यात्री हर साल एयरपोर्ट से आते-जाते हैं

पर्वतमाला को लेकर एक्सपर्ट्स ने दी चेतावनी

'अरावली में 11 दरारों से थार की धूल पहुंच रही दिल्ली-NCR'

■ NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली



FILE

दुनिया की सबसे प्राचीन पर्वतमाला अरावली की नई परिभाषा को सुप्रीम कोर्ट की मंजूरी मिलने के बाद इसका विरोध बढ़ रहा है। इस बीच, एक्सपर्ट दावा कर रहे हैं कि अरावली में अब तक 11 दरारें हो चुकी हैं। इन्हीं दरारों की वजह से थार की धूल दिल्ली-एनसीआर तक पहुंच रही है। नई परिभाषा से थार का फैलाव दिल्ली-एनसीआर तक होने लगेगा। अरावली को बचाने के लिए पर्यावरण पर काम करने वाली विभिन्न संस्थाओं और एक्टिविस्टों ने भी विरोध दर्ज कर दिया है।

अरावली विरासत जन अभियान के तहत विभिन्न संगठन अरावली बचाने की बात और लोकसभा सांसदों तक पहुंच रहे हैं।

कहा, अरावली की नई परिभाषा से थार का फैलाव दिल्ली-NCR तक बढ़ेगा

सुप्रीम कोर्ट ने अरावली पहाड़ियों की नई परिभाषा को मंजूरी दे दी है जिसमें कहा गया है कि वही पहाड़ियां अरावली का हिस्सा होंगी जो कम से कम 100 मीटर की हों। ऐसे में आकलन बता रहे हैं कि 90 प्रतिशत अरावली संरक्षण से बाहर हो जाएगी। हरियाणा और गुजरात में पहाड़ियां और भी कम ऊंची हैं।

पर्यावरण कार्यकर्ता कैलाश मीणा के अनुसार पिछले कुछ दशकों में 692 किलोमीटर लंबी अरावली पर्वतमाला का विनाश तेजी से हुआ है। खनन से यहां लगभग 12 दरारें खुल गई हैं। यह दरारें राजस्थान में अजमेर से झुंझुनू और दक्षिण हरियाणा के महेंद्रगढ़ तक फैली हुई हैं। दरारों से रेगिस्तान की धूल दिल्ली-एनसीआर तक पहुंच रही है। उन्होंने बताया कि अधिक भूजल दोहन की वजह से राजस्थान और हरियाणा में जल संकट की स्थिति गंभीर है। राजस्थान के 88 प्रतिशत ब्लॉक यह संकट झेल रहे हैं। हरियाणा के 22 जिलों में से 16 जिलों ने 2023 में भूमिगत जल का 100 प्रतिशत से अधिक अधिक दोहन किया गया है।

पर्यावरण एक्टिविस्ट के अनुसार अरावली में 200 से अधिक देशी और प्रवासी पक्षियों की प्रजातियां, 100 से अधिक तितलियों की प्रजातियां और कई सांप और स्तनधारी प्रजातियां हैं। खनन के कारण इनके आवास सिकुड़ जाएंगे। अरावली जो उत्तर पश्चिम भारत के लिए फेफड़ों का काम करते हैं वह नष्ट होंगे।

फैसले के पीछे सरकार का तर्क

इस फैसले के खिलाफ सरकार और अन्य लोगों के तर्क भी सामने आ रहे हैं। केंद्र ने कोर्ट में दावा किया है कि अरावली की नई परिभाषा पूरी तरह वैज्ञानिक आधार पर दी गई है। इस नई परिभाषा से अरावली के संरक्षण और विकास के बीच संतुलन बनाया जा सकेगा। तर्क है कि अरावली के लिए एक स्पष्ट परिभाषा की सख्त जरूरत थी। अलग अलग राज्यों में अरावली की अलग अलग परिभाषा होने से नीतिगत भ्रम की स्थिति बनी हुई थी।

अरावली संरक्षण पर विरोध प्रदर्शन

गुरुग्राम और उदयपुर में पर्यावरण कार्यकर्ताओं ने अरावली पहाड़ियों की नई ऊंचाई-आधारित परिभाषा के खिलाफ विरोध जताया। सुप्रीम कोर्ट ने नवंबर 2025 में यह परिभाषा स्वीकार की। कार्यकर्ताओं ने चेतावनी दी कि इससे खनन, निर्माण और वाणिज्यिक गतिविधियों को बढ़ावा मिल सकता है, जो पारिस्थितिक संतुलन के लिए हानिकारक होगा। उन्होंने अरावली को पूरी तरह संरक्षित क्षेत्र घोषित करने और कड़ी संरक्षण नीति बनाने की मांग की।

नकाब विवाद: डॉक्टर ने जॉइन नहीं की जॉब

■ पीटीआई, पटना/रांची

बिहार के मुख्यमंत्री नीतीश कुमार ने अपॉइंटमेंट लेटर बांटने के कार्यक्रम के दौरान जिस महिला डॉक्टर का नकाब हटाया था, उसने अभी तक ड्यूटी जॉइन नहीं की है। शनिवार को सरकारी तिब्बी कॉलेज और अस्पताल के प्रिंसिपल महफूजुर रहमान ने कहा कि महिला डॉक्टर की जॉइन करने की आज आखिरी तारीख है, लेकिन सरकार विशेष मामले के रूप में तारीख बढ़ाने पर विचार कर सकती है।

FILE

हिजाब खींचने की विडियो वायरल

झारखंड से ऑफर

उधर, झारखंड के स्वास्थ्य मंत्री इरफान अंसारी ने नकाब विवाद के बाद बिहार की डॉक्टर को नौकरी और फ्लैट की पेशकश की। उन्होंने कहा कि नियुक्तिपत्र बांटे जाने के दौरान हुए नकाब विवाद के बाद उन्होंने बिहार की महिला डॉक्टर को तीन लाख रुपये का सैलरी, मनचाही तैनाती और एक सरकारी फ्लैट की पेशकश की है।

घटनाक्रम को लेकर अंसारी ने आरोप लगाया कि बिहार के मुख्यमंत्री ने एक महिला का नकाब हटाकर नकाब और मुस्लिम समुदाय को अपमानित करने की कोशिश की।

नए बिल का मकसद मनरेगा को कमज़ोर करना: सोनिया गांधी

■ NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली

कांग्रेस संसदीय दल की चेयरपर्सन सोनिया गांधी ने शनिवार को केंद्र की मोदी सरकार पर मनरेगा कानून को कमजोर करने का आरोप लगाया। सोनिया गांधी ने एक विडियो संदेश जारी कर कहा, बिना विपक्ष को विश्वास में लिए सरकार ने इसका रूप स्वरूप बदल दिया। उन्होंने कहा वो किसानों, श्रमिकों और गरीबों के हक के लिए सरकार पर उतर कर लड़ने को तैयार है।

बयान में सोनिया ने कहा कि 20 साल पहले डॉ. मनमोहन सिंह की अगुआई वाली सरकार के वक्त संसद में मनरेगा कानून आम राय से पास किया गया था। यह ऐसा क्रांतिकारी कदम था, जिसका फायदा करोड़ों ग्रामीण परिवारों को मिला था। खासतौर पर वंचित, शोषित, गरीब और अतिगरीब लोगों के लिए रोजी-रोटी का जरिया बना। रोजगार के लिए अपनी मटी, अपना गांव, अपना घर-परिवार छोड़कर पलायन करने पर रोक लगी। रोजगार का कानूनी हक दिया गया।

FILE

सलाह के बाद ही बिल पास हुआ: BJP

NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली: सोनिया के आरोपों पर बीजेपी ने पलटवार करते हुए कहा कि इस बिल पर लोकसभा और राज्यसभा में विस्तार से चर्चा हुई है, सभी दलों के सदस्यों ने अपनी-अपनी बात रखी है। केंद्रीय कृषि मंत्री शिवराज सिंह चौहान ने जवाब दिया है। इसके बाद भी सोनिया गांधी यह कैसे कह रही हैं कि बिना विचार विमर्श के बिल को पास कर दिया गया। बीजेपी नेता ने कहा कि दोनों सदनों में लंबे समय तक बिल पर चर्चा हुई है। कांग्रेस नेता सोनिया गांधी के बयानों के बाद पलटवार करते हुए बीजेपी नेता ने कहा कि जो गांधी परिवार चाहेगा, वही होना चाहिए, क्या ये लोग देश को अपना गुलाम समझते हैं? उन्होंने कहा कि मनरेगा एक तरह से लूट का अड्डा बना हुआ था, बिल के माध्यम से बड़े सुधार लाए गए हैं।

सवाल मन का

कुछ समय से अकेलापन लग रहा है, फोकस नहीं कर पा रहा हूं, क्या करूं?

शरीर की बीमारी के लिए तो हम डॉक्टर के पास चले जाते हैं लेकिन मन की परेशानी के लिए मन के डॉक्टर या साइकॉलजिस्ट के पास जाने में झिझक होती है। इसलिए संडे एनबीटी के इस कॉलम में रीडर्स खुलकर अपने मन की उलझनों के बारे में सवाल पूछ सकते हैं। जाने-माने एक्सपर्ट्स उनका जवाब देंगे। आज आपके सवालों के जवाब दे रहे हैं सीनियर सायकायट्रिस्ट डॉ. समीर पारिख

■ **मैं पिछले कुछ समय से कुछ मानसिक और भावनात्मक परेशानियों का सामना कर रहा हूं, जो अब मेरी रोजमर्रा की जिंदगी, कामकाज और कॉन्फिडेंस पर असर डालने लगी हैं। मुझे अक्सर अकेलापन महसूस होता है, हर काम जल्दी-जल्दी निपटाने की बेचैनी रहती है, चाहे घर हो या दफ्तर। फोकस करने में मुश्किल होती है। चीजें और लोगों के नाम भूलने लगा हूं और बाहर जाने से डर भी लगने लगा है। क्या करूं? -एक पाठक**

लंबे समय तक उदास रहना, अकेलापन महसूस होना, कॉन्फिडेंस में कमी आना, काम करने में दिक्कत होना या जिंदगी की गुणवत्ता का धीरे-धीरे गिरना जैसी परेशानियां अगर कुछ हफ्तों तक लगातार बनी रहती हैं तो इस पर ध्यान देना चाहिए। ऐसी स्थिति में मनोचिकित्सक से बात करना जरूरी हो जाता है। इससे यह समझने में मदद मिलती है कि कहीं यह किसी मानसिक बीमारी से जुड़ी समस्या तो नहीं है, जिसमें इलाज की जरूरत पड़ सकती है। समय पर सलाह लेने से परेशानी को बढ़ने से रोका जा सकता है। इसके साथ ही रोजमर्रा की जिंदगी पर ध्यान देना भी उतना ही जरूरी है। अपनी दिनचर्या को बेहतर करें और काम व निजी जीवन के बीच बैलंस बनाने की कोशिश करें। पर्याप्त नींद लेना, थोड़ी शारीरिक गतिविधि और खुद के लिए समय निकालना भी मानसिक सेहत के लिए फायदेमंद होता है। छोटी-छोटी आदतों में सुधार कई बार बड़े बदलाव की शुरुआत बन जाता है। खुद को मानसिक रूप से संभालना और पॉजिटिव बने रहना में मदद करता है। सबसे अहम बात यह है कि अपनी परेशानी को अपने अंदर दबाकर न रखें। परिवार के लोगों या साथ काम करने वालों से खुलकर बात करें। जब आप अपनी स्थिति साझा करते हैं और एक्सपर्ट की राय लेते हैं, तो सही दिशा मिलती है और मदद मिलने की संभावना बढ़ जाती है।

■ **मैं 28 साल की हूं। मुझे बहुत ज्यादा नेगेटिव और बुरे विचार आते हैं जो कि आमतौर पर काल्पनिक होते हैं। मेरा दिमाग चीजों को बार-बार दोहराता है और न दोहराने की कोशिश करने पर मुझे बहुत बेचैनी होती है। मुझे बहुत डर लगा रहता है कि मेरी काल्पनिक बुरी सोच के चलते कहीं पर भी कुछ भी गलत न हो जाए। क्या करूं? - एक पाठिका**

अगर ऐसे ख्याल बार-बार आ रहे हैं, जिन्हें आप खुद नहीं चाहतीं और फिर भी वे दिमाग में घूमते रहते हैं तो इन्हें नजरअंदाज न करें। खासकर तब, जब आपको खुद यह समझ आ रहा हो कि ये ख्याल सही नहीं हैं, काल्पनिक हैं और आपको बेचैन कर रहे हैं। आप इन्हें रोकने की कोशिश भी कर रही हों, लेकिन इसके बावजूद ये बार-बार लौट आते हों और आपकी रोजमर्रा की जिंदगी पर असर डालने लगें, तो यह किसी मानसिक समस्या की ओर इशारा कर सकता है। ऐसी स्थिति को आम भाषा में कहा जा सकता है कि दिमाग किसी एक सोच में उलझ जाता है और वही ख्याल बार-बार चलता रहता है। इसे थॉट प्रीऑक्यूपेशन (Thought Preoccupation) कहा जाता है। इसकी वजह से घबराहट, तनाव और डर बढ़ सकता है। कई बार शख्स को यह भी लगने लगता है कि उसके सोचने भर से कुछ गलत हो जाएगा, जबकि ऐसा नहीं होता। यह डर और बेचैनी शख्स के कंट्रोल से बाहर महसूस होने लगती है। इस वजह से शख्स बार-बार खुद को जांचता रहता है और मन को शांत करना मुश्किल हो जाता है। कुछ लोगों में इसका असर ज्यादा गंभीर भी हो सकता है और उनकी कामकाज व निजी जिंदगी पर इसका असर प्रभाव दिखने भी लगता है। इसलिए बेहतर यही है कि ऐसी परेशानी को छिपाने के बजाय समय रहते किसी साइकॉलजिस्ट या सायकायट्रिस्ट से सलाह ली जाए। सही मार्गदर्शन और इलाज से इन विचारों पर काबू पाया जा सकता है।

मन की उलझन

हमें ऐसे भेजें अपने सवाल

यह कॉलम आपके लिए ही है। अगर आपके मन में कोई उलझन हो या मेंटल हेल्थ से जुड़ा कोई सवाल हो तो हमें sundaynbt@timesofindia.com पर ईमेल करें या वॉट्सऐप नंबर 89298-16941 पर मंगलवार तक भेज दें। चुने हुए सवालों पर एक्सपर्ट्स से बात करके जवाब पब्लिश किए जाएंगे।

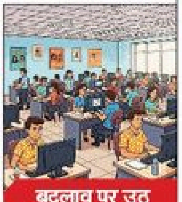
NTA ने लिया यू-टर्न, CUET-PG में अब 4 एग्ज़ाम सिटी चुन सकेंगे

Bhupender.Sharma
@timesofindia.com

■ **नई दिल्ली:** CUET-PG की आवेदन प्रक्रिया शुरू होते ही नैशनल टेस्टिंग एजेंसी (NTA) ने नियमों में बदलाव किए हैं। 14 दिसंबर से शुरू हुई आवेदन प्रक्रिया के एक हफ्ते बाद NTA ने यू-टर्न लेते हुए एग्जाम सिटी से जुड़ा नियम बदल दिया है। CUET-PG 2026 के लिए पहले NTA ने अधिकतम दो एग्जामिनेशन सिटी चुनने का नियम लागू किया था। अब कैंडिडेट 4 एग्जाम सिटी चुन सकेंगे। इस बदलाव के बाद स्टूडेंट्स में एक बार फिर भ्रम की हालात बन गए हैं। 14 जनवरी तक आवेदन किया जा सकता है।

रजिस्ट्रेशन की शुरुआत में 2 सिटी चुनने का नियम था

18 से 20 जनवरी तक कर सकेंगे बदलाव : इंफॉर्मेशन बुलेटिन में साफ था कि मौजूदा और परमानेंट एड्रेस के आधार पर सिर्फ 2 एग्जाम सिटी का ही विकल्प मिलेगा। अब स्टूडेंट्स को ज्यादा सुविधा देने की बात कहते हुए 4 शहर चुनने का मौका दिया जा रहा है। जो छात्र पहले ही फॉर्म भर चुके हैं, उन्हें एक्स्ट्रा एग्जाम सिटी चुनने के लिए 18 से 20 जनवरी 2026 तक का समय दिया जाएगा। इसी दौरान करेक्शन विंडो भी खुलेगी।



बदलाव पर उठ रहे सवाल

शिक्षा विशेषज्ञ इस बदलाव पर सवाल उठा रहे हैं। करियर काउंसलर आलोक बंसल का कहना है कि रजिस्ट्रेशन शुरू होने के बाद नियम बदलने से स्टूडेंट्स में कन्फ्यूजन बढ़ता है। उनका कहना है कि अगर 4 एग्जाम सिटी का विकल्प देना ही था तो यह फैसला पहले ही साफ किया जाना चाहिए था। अभी पीजी कोर्स के रजिस्ट्रेशन चल रहे हैं, लेकिन यूजी कोर्सेज के रजिस्ट्रेशन और प्रक्रिया को लेकर कोई जानकारी नहीं दी गई है। NTA के पिछले कई एग्जाम में गड़बड़ियों की शिकायतें सामने आ चुकी हैं। इससे स्टूडेंट्स की परेशानी बढ़ी है।

नोरा फतेही सड़क हादसे में हुईं घायल

■ **NBT रिपोर्ट, मुंबई:** अभिनेत्री नोरा फतेही शनिवार शाम मुंबई के अंधेरी इलाके में सड़क दुर्घटना का शिकार हो गईं। यह हादसा शाम करीब 4 बजे उस वक्त हुआ, जब वे सिवरी में चल रहे सनबर्न फेस्टिवल में मशहूर डीजे डेविड गुएटा के साथ होने वाले कॉन्सर्ट में प्रस्तुति देने जा रही थीं। बताया जा रहा है कि शराब के नशे में धुत एक कार ड्राइवर ने उनकी कार को टक्कर मार दी। अंबोली पुलिस ने आरोपी ड्राइवर को हिरासत में लिया है। हादसे में नोरा को चोटें आईं और उन्हें उनकी टीम ने तुरंत नजदीकी अस्पताल पहुंचाया। डॉक्टरों ने नोरा का सीटी स्कैन किया और अंदरूनी चोटों की संभावना जताई है। हालांकि सिर में चोट लगने के कारण डॉक्टरों ने नोरा को आराम करने की सलाह दी है। पुलिस सूत्रों के मुताबिक, नोरा की हालत स्थिर है।

विदेशी धरती पर दुश्मनों से मिलते हैं राहुल: BJP

■ NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली

लोकसभा में विपक्ष के नेता राहुल गांधी की विदेश यात्रा को लेकर बीजेपी ने हमला बोला है। बीजेपी ने राहुल गांधी पर विदेशी यात्राओं के दौरान भारत को बदनाम करने का आरोप लगाया है। बीजेपी के राष्ट्रीय प्रवक्ता गौरव भाटिया ने प्रेस कॉन्फ्रेंस करके कहा कि राहुल गांधी विदेशी धरती पर जाकर भारत विरोधी लोगों से मिलते हैं और भारत को बदनाम करने की साजिश रच रहे हैं। इससे देश के लोग काफी गुस्से में हैं।

बीजेपी ने शनिवार को आरोप लगाया कि राहुल गांधी ने जर्मनी यात्रा के दौरान भारत के दुश्मनों से मुलाकात की। उन्होंने कहा कि जब देश में संसद का सत्र चल रहा था, तब विपक्ष के नेता की प्रमुख जिम्मेदारी सदन में उपस्थित रहने की थी लेकिन राहुल गांधी हार्टी स्कूल में भारत विरोधी डॉ. कॉर्नेलिया वोल से मुलाकात करते हैं। बीजेपी ने सवाल उठाते हुए कहा कि ये कौन सा भारत विरोधी अजेंडा है कि भारत का नेता प्रतिपक्ष ऐसी शक्तियों से मिलकर भारत के खिलाफ षड्यंत्र कर रहा है?

FILE

गौरव भाटिया, BJP प्रवक्ता

आरोप लगाया, राहुल भारत को बदनाम करने की साजिश रचते हैं

नीरव मोदी का बैंक ऑफ इंडिया केस मार्च तक टला

■ **पीटीआई, लंदन:** भारत में धोखाधड़ी और मनी लॉन्ड्रिंग के आरोपों का सामना कर रहे भगोड़े हीरा कारोबारी नीरव मोदी को लंदन की एक अदालत ने बैंक ऑफ इंडिया से जुड़े अलग मामले में राहत दी है। अदालत ने चूके जेल प्रशासन की देरी का हवाला देते हुए इस मामले की सुनवाई जनवरी से टालकर मार्च 2026 तक स्थगित कर दी है।

नीरव मोदी पर बैंक ऑफ इंडिया के करीब 80 लाख डॉलर के बकाया कर्ज से जुड़ा मामला चल रहा है। ऑनलाइन समीक्षा सुनवाई के दौरान जज ने कहा कि जरूरी कानूनी दस्तावेज न मिलने से निष्पक्ष सुनवाई संभव नहीं होगी।

भोपाल में मेट्रो की शुरुआत

■ **पीटीआई, भोपाल:** केंद्रीय आवास और शहरी मंत्री मनोहर लाल ने शनिवार को कहा कि भोपाल देश का 26वां शहर बन गया है, जहां मेट्रो सेवा शुरू हुई है। उन्होंने भोपाल मेट्रो रेल परियोजना के पहले चरण में 7 किमी. लंबे खंड के शुरुआत कार्यक्रम में कहा कि वर्तमान में मेट्रो कॉरिडोर की कुल लंबाई के मामले में भारत विश्व में तीसरे स्थान पर है।

संसद में शिक्षा मंत्रालय ने बताया, 5.50 लाख नकली किताबें जब्त, 50 से ज्यादा FIR

पूरे देश में फैला NCERT की नकली किताबों का जाल

Bhupender.Sharma
@timesofindia.com

■ **नई दिल्ली:** राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद (NCERT) की नकली किताबों का नेटवर्क दिल्ली समेत देश के कई राज्यों में तेजी से फैल रहा है। संसद में पेश सरकारी आंकड़ों के मुताबिक, वर्ष 2023 से 2025 के बीच 5.50 लाख से अधिक नकली किताबें जब्त की गई और 50 से ज्यादा FIR दर्ज कराई गई हैं। इसके बावजूद साल दर साल नकली किताबों की बरामदगी में तेज बढ़ोतरी दर्ज की जा रही है। संसद में सांसद रामवीर सिंह बिधूड़ी के सवाल के लिखित जवाब में शिक्षा मंत्रालय ने यह जानकारी दी है।

AI image

2023 में NCERT की पुस्तकों की 4427 नकली प्रतियां जब्त की गई, वहीं अगले वर्ष यह संख्या बढ़कर 50180 हो गई। 2025 में 4,97,166 नकली प्रतियां जब्त की जा चुकी हैं। दिल्ली के शाहदरा इलाके से मई 2025 में 1.96 लाख प्रतियां जब्त की गई थी और उत्तर प्रदेश के मुजफ्फरनगर के 1.33 लाख प्रतियां जब्त की गईं। नकली किताबों का जाल दिल्ली- एनसीआर तक ही सीमित नहीं है बल्कि देश के कई राज्यों में यह फैल चुका है। बिहार के मुजफ्फरपुर से अगस्त महीने में 41674 प्रतियां जब्त की गईं। 2023-24 में हरियाणा के सोनीपत, फरीदाबाद, गुरुग्राम, रेवाड़ी, चरखी दादरी, पलवल से नकली पुस्तकें जब्त गईं जबकि इस वर्ष यूपी के हापुड़, लोनी, अलीगढ़, हरियाणा के रोहतक से किताबें पकड़ी गई हैं। इसके अलावा पश्चिम बंगाल, मेघालय, जयपुर, बिहार, केरल, भुवनेश्वर, गुजरात के अहमदाबाद, पंजाब के जालंधर व बिहार के गया, मध्यप्रदेश के भोपाल, पश्चिम बंगाल के आसनसोल से भी ऐसी किताबें जब्त की गई हैं। दिल्ली की बात करें तो यहां पर समयपुर बादली, शाहदरा, न्यू उस्मानपुर, रोहिणी से भी किताबें जब्त की गई हैं।

दिल्ली, यूपी, बिहार, गुजरात, एमपी समेत कई राज्यों में जब्त हुई किताबें

IIT कानपुर की भी ली जा रही मदद: NCERT

NCERT ने एंटी पायरेसी अभियान के लिए आईआईटी कानपुर की भी मदद ली, आईआईटी ने एक ऐसा केमिकल तैयार किया है, जिसका प्रयोग पेपर प्रिंटिंग के लिए किया जाता है। पाठ्यपुस्तकों की कीमत में 20 प्रतिशत की कमी गई है। अब ई-कॉमर्स प्लैटफॉर्म के जरिए लाखों की संख्या में पाठ्यपुस्तकों की ऑनलाइन बिक्री की जा रही है।

CCI NG 3.7 Product: NBTDelhiBS PubDate: 21-12-2025 Zone: Mahanagar Edition: 1 Page: NBTMAHBP User: cci Time: 12-20-2025 22:24 Color:

NBT AI टाइम मशीन
पहली बार किसी विडियो को 1 बिलियन व्यूज

आज ही के दिन, 21 दिसंबर 2012 को कोरियन रैपर Psy का गाना 'गननम स्टाइल' इतिहास में दर्ज हो गया। यह यूट्यूब पर एक बिलियन व्यूज पाने वाला दुनिया का पहला विडियो बना। यह गाना 15 जुलाई 2012 को रिलीज हुआ था। Psy कोरिया में पहले से मशहूर थे, लेकिन इसी गाने ने उन्हें पूरी दुनिया में पहचान दिलाई। यह विडियो इंटरनेट पर वायरल कंटेंट की ताकत और अनिश्चितता का बड़ा उदाहरण बना।

सोशल मीडिया की ताकत और बढ़ेगी

ChatGPT के अनुसार, भविष्य में इंटरनेट और सोशल मीडिया कंटेंट की ताकत और बढ़ेगी। गाने, विडियो और ट्रेंड कुछ ही घंटों में दुनिया भर में फैल जाएंगे। भाषा और देश की सीमाएं और कमजोर होंगी। आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस और एल्गोरिदम यह तय करेंगे कि क्या वायरल होगा। नए कलाकार बिना बड़े मंच के भी वैश्विक पहचान बना पाएंगे। दर्शकों की पसंद तेजी से बदलेगी और डिजिटल प्लैटफॉर्म ही मनोरंजन की दिशा तय करेंगे।

AI Image

SPEED News

बांग्लादेश की स्थापना के लिए 1971 के मुक्ति

File

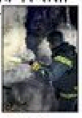
संग्राम के दौरान मुक्ति वाहिनी के प्रमुख नेता, रिटायर्ड एयर वाइस मार्शल ए. के. खांडकर का शनिवार को निधन हो गया।

AI Image

इंग्लैंड में दो साल पहले कबड्डी टूर्नामेंट में हुई

लड़ाई के दौरान हथियार लहराने के दोषी तीन भारतीय मूल के लोगों को कोर्ट ने 11 साल जेल की सजा सुनाई है।

दक्षिणी यूक्रेन के ओडेसा में बंदरगाह



के बुनियादी ढांचे पर रूसी मिसाइल हमले में आठ लोग मारे गए और 27 घायल हो गए। इस दौरान पार्किंग एरिया में ट्रकों में भी आग लग गई।

File

सूडान में ड्रोन हमले में संयुक्त राष्ट्र के छह

शांति सैनिकों की मौत हो गई। यमन में 10 हिरासत में। घटना ने UN कर्मियों की सुरक्षा पर सवाल खड़े कर दिए हैं।

SPEED News पर आप अपनी राय हमें 9220747220 पर वट्सऐप करके बताएं।

दरवाज़े किए बंद, पेट्रोल छिड़का, मासूम ज़िंदा जली

बांग्लादेश हिंसा: BNP नेता के घर में आग लगाई गई | दो बहनें 50-60 फीसदी तक झुलसीं, हालत बेहद गंभीर | हमलावरों की तलाश जारी, पुलिस ने अब शुरू की जांच

■ आईएएनएस, ढाका

बांग्लादेश में जारी राजनीतिक अशांति के बीच लक्ष्मीपुर जिले से एक दिल दहला देने वाली घटना सामने आई है। उपद्रवियों ने बांग्लादेश नैशनलिस्ट पार्टी (बीएनपी) के एक स्थानीय नेता के घर में आग लगा दी, जिससे सात साल की बच्ची की जिंदा जलकर मौत हो गई, जबकि परिवार के तीन अन्य सदस्य गंभीर रूप से झुलस गए। यह घटना शनिवार तड़के की है।

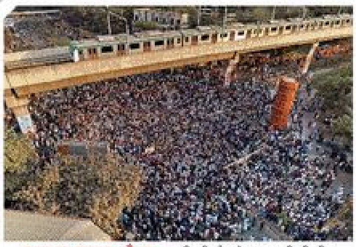
स्थानीय मीडिया रिपोर्ट्स के मुताबिक, पीड़ित बीएनपी नेता और व्यवसायी बेलाल हुसैन हैं, जो भवानीगंज यूनियन बीएनपी के सहायक संगठन सचिव बताए जा रहे हैं। पुलिस के अनुसार, उपद्रवियों ने हुसैन के टिन-शेड वाले घर को चारों ओर से घेर लिया। आरोप है कि हमलावरों ने घर के दोनों दरवाजे बाहर से बंद कर दिए और पेट्रोल डालकर आग लगा दी।

घटना के समय घर के अंदर पूरा परिवार सो रहा था। आग की चपेट में आने से सात साल की आयशा अख्तर की मौके पर ही मौत हो गई। उसकी दो बड़ी बहनें- 16 वर्षीय सलमा अख्तर और 14 वर्षीय सामिया अख्तर- करीब 50 से 60 प्रतिशत तक झुलस गईं। बेलाल हुसैन भी गंभीर रूप से घायल हुए हैं।

परिजनों की आंखों देखी: बेलाल की मां हाजेरा बेगम ने बताया कि उन्होंने खिड़की से देखा कि उपद्रवी घर को घेरकर आग लगा रहे थे। दोनों दरवाजे बाहर से बंद थे। मैं कुछ नहीं कर पाई। उन्होंने बताया कि बेलाल किसी तरह दरवाजा तोड़कर बाहर निकलने में सफल रहे। उनकी पत्नी नजमा अपने चार महीने के बच्चे अबीर और छह साल के बेटे हबीब के साथ बाहर निकल आई, लेकिन तीनों बेटियां एक कमरे में फंसी रह गईं। पुलिस अधिकारी ने कहा कि हम मामले की जांच कर रहे हैं। यह पता लगाने की कोशिश की जा रही है कि घटना के पीछे कौन लोग हैं और उनका मकसद क्या था।

Photos: AFP/PTI

जनाजे में जुटी भीड़...बांग्लादेश की राजधानी ढाका में शनिवार को कड़ी सुरक्षा व्यवस्था के बीच प्रमुख युवा नेता शरीफ उस्मान हादी के जनाजे की नमाज अदा की गई, जिसके लिए बड़ी संख्या में लोग एकत्र हुए। हादी की मौत होने के बाद देश में अशांति फैल गई है।



ढाका का शाहबाग चौराहा... हादी की मौत के बाद जुटी थी भीड़

अवामी लीग का आरोप, यह सुनियोजित आतंकवादी हमला

■ आईएएनएस, ढाका

बांग्लादेश की अवामी लीग ने देश के विभिन्न हिस्सों में मीडिया, सांस्कृतिक संस्थानों और कूटनीतिक प्रतिष्ठानों पर हुए हमलों की कड़ी निंदा की है। पार्टी ने इन घटनाओं को 'सुनियोजित आतंकवादी हमला' करार देते हुए कहा कि इससे लोकतंत्र और अभिव्यक्ति की आजादी पर बड़ा खतरा पैदा हो गया है।

> मीडिया, सांस्कृतिक संस्थानों पर हुए हमले

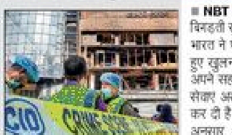
अवामी लीग के अनुसार, इन हमलों में देश के प्रमुख अखबार प्रोथोम आलो और द डेली स्टार के कार्यालयों को निशाना बनाया गया। इसके अलावा राष्ट्रीय सांस्कृतिक संस्था छायानट, चटगांव और खुलना स्थित भारतीय सहायक उच्चायोग कार्यालय, भारतीय सांस्कृतिक केंद्र और बंगबंधु स्मारक संग्रहालय के बचे ढांचे पर भी हमले किए गए। पार्टी ने यह भी दावा किया कि इसी दौरान साम्प्रदायिक नफरत की एक घटना में एक हिंदू युवक की बेरहमी से हत्या कर दी गई।

थरूर का पत्रकार सुरक्षा पर ज़ोर

■ **NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली:** कांग्रेस सांसद शशि थरूर ने बांग्लादेश में हिंसा और मीडिया पर हमले पर चिंता जताई। उन्होंने ऑफिसों में आगजनी को प्रेस की आजादी और बहुलवादी समाज पर हमला बताया। वीजा सेवाओं का निलंबन छात्रों और परिवारों पर असर डालता है। अंतरिम सरकार से कहा कि भीड़तंत्र हावी न हो, पत्रकारों और राजनयिक मिशनों की सुरक्षा सुनिश्चित की जाए। यूनुस से व्यक्तिगत दखल की मांग की।

प्रेस क्लब ऑफ इंडिया ने पत्रकारों पर हुए हिंसक हमलों की निंदा की

■ **NBT रिपोर्ट:** प्रेस क्लब ऑफ इंडिया (PCI) ने बांग्लादेश में मीडिया संस्थानों और पत्रकारों पर हुए हिंसक हमलों पर गहरी चिंता जताते हुए कड़ी निंदा की है। पीसीआई ने कहा कि डेली प्रोथोम आलो और द डेली स्टार के कार्यालयों पर हमले, तोड़फोड़ और आगजनी की घटनाएं बेहद गंभीर हैं। साथ ही, न्यू एज के एडिटर और एडिटर्स काउंसिल के अध्यक्ष, वरिष्ठ पत्रकार नुरुल कबीर के उत्पीड़न को भी अस्वीकार्य बताया गया है। पीसीआई के अनुसार, अंतरिम सरकार के सत्ता में आने के बाद बांग्लादेश में 100 से अधिक पत्रकारों



को हत्या के आरोपों में गिरफ्तार किया गया है, जिन्हें बिना मुकदमे के जेल में रखा गया है। संगठन ने इन पत्रकारों की तत्काल रिहाई की मांग की है।

पीसीआई ने कहा कि स्वतंत्र और जिम्मेदार पत्रकारिता लोकतांत्रिक व्यवस्था की बुनियाद है।

भारत ने कुछ मिशनों में वीज़ा सेवाएं सस्पेंड कीं

■ **NBT रिपोर्ट:** बांग्लादेश में बिगड़ती सुरक्षा स्थिति के मद्देनजर भारत ने एहतियाती कदम उठाते हुए खुलना और राजशाही स्थित अपने सहायक उच्चायोगों में वीजा सेवाएं अस्थायी रूप से सस्पेंड कर दी हैं। TOI की रिपोर्ट के अनुसार, अधिकारियों ने बताया कि प्रदर्शनकारियों के इन मिशनों की ओर मार्च करने और धमकियां देने के बाद जमीनी हालात के आकलन के आधार पर यह फैसला लिया गया। इसके साथ ही ढाका स्थित भारतीय उच्चायोग की सुरक्षा व्यवस्था कड़ी कर दी गई है।

हिंदुओं पर हमलों के खिलाफ भारत में प्रदर्शन

कार्रवाई की मांग... बांग्लादेश में हिंदू अल्पसंख्यकों पर कथित हमलों के विरोध में शनिवार को कोलकाता में लोगों ने विरोध प्रदर्शन करते हुए कार्रवाई की मांग की।

PM मोदी का खाड़ी देशों में सम्मान, भारत की विदेश नीति का बढ़ा मान

■ NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली

अपने हालिया ओमान दौरे के वक्त पीएम मोदी को गुरुवार को वहां के सर्वोच्च नागरिक सम्मान ऑर्डर ऑफ ओमान से सम्मानित किया गया। हालांकि इससे पहले छह में से पांच खाड़ी देशों ने पीएम मोदी को अपने सर्वोच्च पुरस्कार दिए हैं और ओमान इस सिलसिले की ताजा कड़ी है। इससे पहले पीएम मोदी को 2019 में यूएई के ऑर्डर ऑफ जायद, 2016 में सऊदी अरब के किंग अब्दुलअजीज सैश, 2019 में बहरीन के किंग हमाद ऑर्डर ऑफ द रिनेसां (फर्स्ट क्लास) और 2024 में कुवैत के ऑर्डर ऑफ मुबारक अल-कबीर के सम्मान से नवाजा जा चुका है। बीते एक दशक में खाड़ी देशों को लेकर भारत की आउटरीच और प्राथमिकता विदेश नीति में साफ तौर से देखी जा सकती है। खासतौर से पीएम मोदी ने इस संबंध में अपनी व्यक्तिगत कूटनीति की झलक भी दिखलाई है। साल 2014 के बाद इस क्षेत्र में कई अहम साझेदारियों की ओर बढ़ा है। इस दिशा में बीते सालों में पीएम मोदी की ओर से खाड़ी सहयोग परिषद देशों के 15 दौरे अहम साबित हुए।

> मोदी की डिप्लोमैटिक केमिस्ट्री ने संबंध और मजबूत किए

File

पीएम मोदी को हाल ही में ओमान का सर्वोच्च नागरिक सम्मान दिया गया।

कुवैत में भी मज़बूत कनेक्शन

कई देशों के राष्ट्राध्यक्षों के साथ पीएम मोदी की निजी डिप्लोमैटिक केमिस्ट्री भी देखने को मिली। चाहे वो संयुक्त अरब अमीरात के राष्ट्रपति के साथ व्यक्तिगत विश्वास हो या फिर सऊदी के सुल्तान के साथ रणनीतिक सामंजस्य। बहरीन के किंग हमद बिन ईसा अल खलीफा, कुवैत के अमीर शेख मेशाल अल-अहमद अल-जबर अल-सबाह, ओमान के सुल्तान हैथम बिन तारिक और कतर के अमीर शेख तमीम बिन हमद अल थानी, सभी के साथ पीएम मोदी के रिश्ते सहज और साझे विश्वास पर आधारित हैं। खाड़ी में भारत को आर्थिक विविधीकरण, डिजिटल एकीकरण, नवीकरणीय ऊर्जा सहयोग और भू-राजनीतिक संतुलन के क्षेत्र में दूर तक साथ चलने वाले साझेदार की तरह देखा जाता है। खाड़ी के देशों में भारत अब अहम किरदार है जो उनकी दीर्घकालिक नीतियों के केंद्र में है।

एपस्टीन फाइलों में भारतीय आयुर्वेद का जिक्र

Epstein

AP

■ **पीटीआई, न्यू यॉर्क:** अमेरिकी न्याय विभाग की ओर से जारी की गई जेफ्री एपस्टीन (Jeffrey Epstein) से जुड़ी फाइलों में भारत के आयुर्वेद और मसाज तकनीकों का उल्लेख सामने आया है। दस्तावेजों में इन्हें 'डिटॉक्सिफिकेशन' से जुड़ी पद्धतियों के रूप में बताया गया है। न्याय विभाग ने ये हजारों फाइलें सार्वजनिक कीं। फाइलों में शामिल एक दस्तावेज में कहा गया है कि पश्चिमी देशों में कई प्रैक्टिशनर भारत की 5,000 साल पुरानी प्राकृतिक चिकित्सा प्रणाली आयुर्वेद पर आधारित मसाज और अन्य उपचार अपना रहे हैं। एक लेख में तिल के तेल से मसाज को डिटॉक्स से जोड़ा गया है। दस्तावेजों में कई नामी चेहरों की कुछ तस्वीरें पहली बार सामने आई हैं, जो दशकों पहले एपस्टीन के साथ की गई यात्रा की हैं। दस्तावेजों में फोन लॉग, इंटरव्यू की कॉपियां भी शामिल हैं।

> अमेरिकी न्याय मंत्रालय ने तस्वीरें भी जारी कीं

अमेरिका का सीरिया में ISIS के 70 से ज़्यादा ठिकानों पर हवाई हमला

File

सीरिया के राष्ट्रपति शरा से ट्रंप ने व्हाइट हाउस में मुलाकात की थी।

Alpyu.Singh@timesofindia.com

■ **नई दिल्ली:** अमेरिका ने सीरिया में आतंकी संगठन ISIS के खिलाफ बड़ी कार्रवाई की है, जिसे ऑपरेशन हॉकआई का नाम दिया गया है। इस ऑपरेशन में ISIS के 70 से अधिक ठिकानों को निशाना बनाया गया। यह हमला पिछले सप्ताह पालमायरा में दो अमेरिकी नैशनल गार्ड सदस्य और एक अन्य की मौत के जवाब में किया गया। अमेरिकी रक्षा मंत्री पीट हेगसेथ ने इसे अमेरिका का बदला बताया। एक महीने पहले सीरियाई राष्ट्रपति अहमद अल-शरा ने व्हाइट हाउस का दौरा किया था, जो 80 वर्षों में किसी सीरियाई राष्ट्रपति का पहला दौरा था। इस दौरान ट्रंप ने कहा कि उनकी कोशिश है कि सीरिया ISIS के खिलाफ अमेरिकी गठबंधन में सक्रिय भागीदारी करे। शरा की व्हाइट हाउस यात्रा के एक दिन बाद, दमिश्क में यूएस दूतावास ने घोषणा की कि सीरिया अब 'ग्लोबल कोएलिशन टु डिफीट ISIS' का सदस्य बन गया है। विशेषज्ञों के अनुसार हाल के दौर में अमेरिका और सीरिया के संबंध बेहतर हुए हैं और रणनीतिक रूप से दोनों देशों के लिए यह महत्वपूर्ण है।

> अमेरिकी सैनिकों की मौत के बाद ऑपरेशन किया

असद के बाद शरा की नई रणनीति

बशर अल असद के सत्ता से हटने के बाद, राष्ट्रपति अहमद अल-शरा उन देशों से रिश्ते सुधारने की कोशिश कर रहे हैं जो असद के दौर में सीरिया से दूर हो गए थे। सऊदी अरब में शरा-ट्रंप मुलाकात इसी सिलसिले की कड़ी थी। शरा ने UN महासभा को संबोधित किया था। विशेषज्ञों के अनुसार, यह असद के 13 साल के गृहयुद्ध के बाद सीरिया की पहली प्रभावी उपस्थिति है।

'अंतरराष्ट्रीय पहचान, नियंत्रण है रणनीति'

जानकार अनिल त्रिगुणायत के अनुसार, ISIS के खिलाफ लड़ाई साझा है। शरा का नेतृत्व अमेरिका की एंटी-ISIS नीति से मेल खाता है और हालिया रिश्तों के सुधार से उन्हें फायदा हुआ है। हालांकि, सीरिया पर उनकी पूरी पकड़ नहीं है। सभी गुटों पर नियंत्रण न होने के कारण शरा अपनी पकड़ मजबूत करने और सीरिया की अंतरराष्ट्रीय छवि को सुधारने की कोशिश कर रहे हैं।

अब फोटो छपवाने का मौका भी

खबरों का ज्ञान

रोज की खबरों पर कितनी पैनी नजर है, आजमाएं

1. केंद्र ने BSF में कॉन्स्टेबल भर्ती के लिए पूर्व अग्निवीरों का आरक्षण बढ़ाकर कितना कर दिया है?
A) 25% B) 40% C) 50%
2. नेचर-थीम पर आधारित देश का पहला एयरपोर्ट टर्मिनल शुरू हुआ, यह किस राज्य में है?
A) गुजरात B) मेघालय C) असम
3. तोशाखाना-2 मामले में पाक के किस पूर्व पीएम को सजा सुनाई गई?
A) इमरान खान B) नवाज शरीफ C) शहबाज शरीफ
4. अमेरिका ने सीरिया में ISIS के खिलाफ की गई हालिया कार्रवाई को क्या नाम दिया है?
A) ऑपरेशन डेजर्ट स्टॉर्म B) ऑपरेशन हॉकआई C) ऑपरेशन फ्रीडम शील्ड
5. पीएम मोदी को हाल ही में किस देश ने सर्वोच्च नागरिक सम्मान दिया?
A) कुवैत B) ओमान C) कतर

कल के जवाब
A1 B. कॉर्बेट नैशनल पार्क A2 A. ग्रीन कार्ड A3 A. टिकटॉक A4 C. पाकिस्तान A5 B. उस्मान हादी

लकी विनर्स

1. मंजरी सोनी, नोएडा
2. दीपक कुमार, नई दिल्ली
3. विनोद कुमार जैन, गुड़गांव

ऐसे भेजें अपने जवाब

अपने नाम, शहर के साथ जवाब भेजें nbtreader@timesofindia.com पर, साथ में फोटो भी भेजें। सब्जेक्ट में KKG लिखें। हर दिन सभी सही जवाब देने वाले तीन चुनिंदा रीडर्स में से एक का फोटो और दो के नाम छापे जाएंगे। जवाब आज के पेपर की खबरों में ही छिपे हैं।

'कोई देश मर्जी नहीं थोप सकता'

PTI

पुणे साहित्य महोत्सव में जयशंकर

■ **पीटीआई, पुणे:** विदेश मंत्री एस. जयशंकर ने कहा कि आज दुनिया भारत को पहले की तुलना में कहीं अधिक सकारात्मक और गंभीर नजर से देखती है। यहां एक समारोह में जयशंकर ने बताया कि वैश्विक आर्थिक और राजनीतिक व्यवस्था बदल रही है और अब कोई भी देश अपनी मर्जी थोप नहीं सकता। उन्होंने कहा कि भारत के ब्रैंड और प्रतिभा के कारण दुनिया उसे कहीं अधिक सकारात्मक रूप में देखती है। देश की छवि में आया यह बदलाव एक निर्विवाद सच्चाई है।

नए शब्द भी सीखें | YouTube इंडिया ने प्लैटफॉर्म पर सालभर छाए कंटेंट की झलक शेयर की

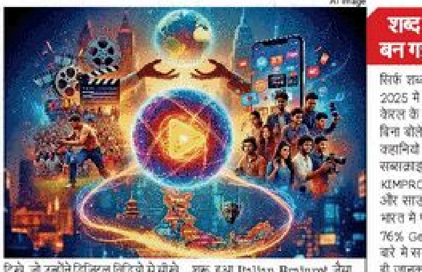
AI कैरेक्टर और मीम्स ने इंटरनेट पर किया ट्रेंड

■ NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली

साल 2025 अब खत्म होने को है और इसी के साथ YouTube इंडिया ने प्लैटफॉर्म पर सालभर छाए कंटेंट की झलक शेयर की। YouTube एंड ऑफ ईयर रिपोर्ट के मुताबिक, भारत में सिनेमा, स्पोर्ट्स, इंटरनेट कल्चर और क्रिएटर कंटेंट ने सबसे ज्यादा ध्यान खींचा। यहां YouTube सिर्फ एक विडियो प्लैटफॉर्म नहीं रहा, बल्कि भाषा और संस्कृति का केंद्र बन गया। 2025 की सबसे बड़ी खासियत यही रही कि कंटेंट एक साथ ग्लोबल भी हुआ, लोकल भी और यूनिवर्सल भी।

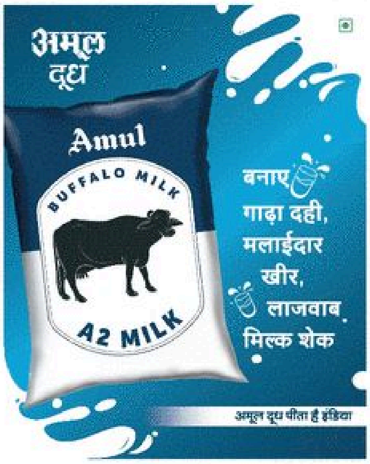
AI से बना कैरेक्टर Tung Tung Tung Sahur ग्लोबल मीम बना और फिर भारतीय क्रिएटर्स ने इसे अपने अंदाज में ढाल लिया। YouTube का असर इतना रहा कि भारत में 65% Gen Z ऐसे शब्द और एक्सप्रेशन इस्तेमाल करते दिखे, जो उन्होंने डिजिटल विडियो से सीखे थे। इस साल YouTube की भाषा कभी MrBeast का धाराप्रवाह तेलुगु बोलना रही, तो कभी राज शमानी का दुनिया के बड़े बिजनेस लीडर्स को देसी बातचीत का हिस्सा बनाना रहा। यहां तक कि इटली से शुरू हुआ Italian Brainrot जैसा अजीब सा मीम भी भारतीय इंटरनेट पर छाया रहा। इस रिपोर्ट से पता चला कि 77% Gen-Z ऐसे कंटेंट देख रहे हैं जो किसी दूसरी भाषा से ट्रांसलेट या डब किया गया हो।

AI Image



शब्द नहीं, खामोशी बन गई ग्लोबल भाषा

सिर्फ शब्द ही नहीं, खामोशी भी 2025 में ग्लोबल भाषा बन गई। केरल के KL BRO बिजू रित्विक ने बिना बोले फैमिली और रोजमर्रा की कहानियों से 7.9 करोड़ से ज्यादा सब्सक्राइबर जोड़े। कोरियाई ग्रुप KIMPRO ने सिर्फ विजुअल चैलेंज और साउंड इफेक्ट्स के दम पर भारत में पहचान बनाई। भारत में 76% Gen Z किसी बड़ी घटना के बारे में सबसे पहले YouTube पर ही जानकारी ढूंढते रहे। IPL 2025, एशिया कप, फिल्मों की री-रिलीज, K-Pop का क्रेज, हर बड़ा पल यहीं से वायरल हुआ और क्रिएटर्स ने इन्हें हॉरर सटायर, गेमिंग और म्यूजिक में बदल दिया।



कला, संस्कृति एवं भाषा विभाग
दिल्ली सरकार

भारत रत्न एवं पूर्व प्रधानमंत्री
अटल बिहारी वाजपेयी जी
(25 दिसम्बर, 1924 — 16 अगस्त, 2018)
की 101वीं जन्म जयंती पर
दिल्ली सरकार द्वारा आयोजित

राष्ट्रीय कवि सम्मेलन
(देश के सुविख्यात कवियों का कविता पाठ)

मुख्य अतिथि :
श्रीमती रेखा गुप्ता
माननीया मुख्यमंत्री, दिल्ली

विशिष्ट अतिथि :
श्री कपिल मिश्रा
माननीय मंत्री, कला, संस्कृति एवं भाषा विभाग, दिल्ली

25 दिसम्बर, 2025, सायं 5:00 बजे
भारत मंडपम, सभागार-2, दिल्ली

आमंत्रित कवि

1. श्री बलवीर सिंह करुण
2. श्री अजहर इकबाल
3. डॉ अंकिता सिंह
4. डॉ अनामिका जैन अम्बर
5. श्री आशीष अनल
6. डॉ कीर्ति काले
7. श्री चन्दन राय
8. श्री दिनेश बावरा
9. श्री राजेश चेतन
10. सुश्री भूमिका जैन
11. श्री मंगल नसीम
12. श्री मदन मोहन समर
13. श्री शंभू शिखर
14. श्री शशिकांत यादव
15. श्री स्वयं श्रीवास्तव
16. सुश्री श्रद्धा शौर्य
17. श्री शिव ओम अम्बर

फॉलो करें : हिन्दी अकादमी, दिल्ली

DIP/Shabdarth/Display/0100/25-26

72 घंटे में एक लाख+ PUC जारी

■ NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली

दिल्ली के परिवहन मंत्री डॉ. पंकज सिंह ने कहा कि राजधानी में गाड़ियों से होने वाले प्रदूषण को कम करने के लिए सरकार तेजी से काम कर रही है। इसी का नतीजा है कि दिल्ली में बीते तीन दिनों में एक लाख से ज्यादा लोगों ने अपने गाड़ियों का प्रदूषण जांच कराई है। वहीं, प्रदूषण फैलाने वाली 12 हजार से ज्यादा गाड़ियों का चालान किया गया है। उन्होंने कहा कि राजधानी में प्रदूषण नियंत्रण को लेकर चल रही कार्रवाई आगे भी जारी रहेगी।

दिल्ली सचिवालय में आयोजित प्रेस कॉन्फ्रेंस में पंकज सिंह ने कहा कि यह बात सही है कि प्रदूषण में 20-25 फीसदी भागीदारी गाड़ियों की होती है। इसलिए ग्रैप-4 में दिल्ली के अंदर गाड़ियों को लेकर कई पाबंदियां लागू की गई है। इसे कड़ाई से लागू कराया जा रहा है।

परिवहन मंत्री ने कहा, प्रदूषण फैलाने वाली 12 हजार से ज्यादा गाड़ियों का हुआ चालान

उन्होंने कहा कि दिल्ली ट्रैफिक पुलिस, ट्रांसपोर्ट डिपार्टमेंट की एनफोर्समेंट टीम और पेट्रोल पंप पर लगे ANPR कैमरा-बेस्ड (डिजिटल मॉनिटरिंग) के जरिए कुल 12,200 से ज्यादा चालान जारी किए गए हैं। नियमों का उल्लंघन करते दिल्ली में प्रवेश कर रही लगभग 1,492 गाड़ियों को दिल्ली की सीमा से बाहर भेजा गया है। उन्होंने कहा कि नियमों को ठीक से लागू करने के लिए फ्यूल स्टेशनों पर 24 घंटे PUC इंप्लीमेंटेशन सिस्टम लागू किया है।

डिजिटल मॉनिटरिंग सिस्टम के तहत लगातार जांच और वेरिफिकेशन सुनिश्चित करने के लिए डीटीसी के 2 कर्मचारियों को दिल्ली पुलिस अधिकारियों के साथ तैनात किया गया है। दिल्ली में तीन दिन में एक लाख से अधिक पीयूसी जारी हुए हैं। 19 दिसंबर को रिकॉर्ड 47,600 पीयूसी जारी हुआ है। शनिवार को भी 15 हजार से अधिक पीयूसी जारी हुए हैं। राजधानी दिल्ली के 15 बड़े एंट्री पॉइंट्स पर स्पेशल एनफोर्समेंट टीम तैनात है। जहां बीएस-6 कैटिगरी से नीचे की गाड़ियों को वापस लौटाया जा रहा है।

प्रदूषण से प्रभावित मरीजों के लिए अस्पताल रहें तैयार: मंत्री

■ **NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली:** राजधानी में बढ़ते वायु प्रदूषण के मद्देनजर स्वास्थ्य विभाग पूरी तरह सतर्क है। स्वास्थ्य मंत्री पंकज सिंह ने कहा कि सरकार ने सभी सरकारी अस्पतालों में चिकित्सा सुविधाओं की पर्याप्त उपलब्धता सुनिश्चित करने के लिए एडवाइजरी जारी की है, जिसमें प्रदूषण से जुड़ी बीमारियों के इलाज में कोताही ना बरतने का निर्देश दिया गया है। पंकज सिंह ने कहा कि सभी अस्पतालों को एक एडवाइजरी जारी की गई है, जिसमें रैस्पिरेटरी डिजीज मैनेजमेंट प्रोटोकॉल का सख्ती से पालन सुनिश्चित करने के निर्देश दिए गए हैं। इसके साथ ही सभी अस्पतालों को डेली स्टॉक रिपोर्टिंग और साप्ताहिक रिपोर्ट जमा करने के आदेश भी दिए गए हैं। स्वास्थ्य मंत्री ने कहा कि सभी अस्पतालों में अस्थमा, ब्रोंकाइटिस, प्रदूषण से होने वाली बीमारियों के लिए जरूरी दवाओं और उपकरणों का पर्याप्त स्टोरेज किया गया है।

स्वास्थ्य मंत्री ने सभी अस्पतालों के लिए जारी की एडवाइजरी

उत्तर रेलवे
निविदा आमंत्रण सूचना

कार्य का नाम और इसकी स्थिति	43-SRDEE-G-DLI-2025-26 दिल्ली डिवीजन में HNZM, TKD, DEE, MTC, PNP में हाई मास्ट टावर लगाने और पुराने (लैटिस टाइप) हाई मास्ट टावर को हटाने और मुहल साइडिंग में मौजूदा हाई मास्ट टावर की रेल के साथ फेंसिंग से संबंधित इलेक्ट्रिकल काम।
निविदा की अनुमानित लागत	रु.10019343.00
कार्यालय का पता	वरि. मंडल विद्युत अभियंता/जी, स्टेट एंट्री रोड, नई दिल्ली
बयाना राशि	रु. 200100.00
निविदा निवेदन की दिनांक व समय	12.01.2026, 16:00 बजे
निविदा खोलने की दिनांक व समय	12.01.2026 16:00 बजे
वेबसाइट व नोटिस बोर्ड	www.ireps.gov.in वरिष्ठ मण्डल विद्युत अभियंता/जी, नई दिल्ली

3952/2025
ग्राहकों की सेवा में मुस्कान के साथ

गुमशुदा लड़के की तलाश

सर्वसाधारण को सूचित किया जाता है कि यह लड़का (फोटो में प्रदर्शित) जिसका नाम: प्रवीण कुमार पुत्र: जय प्रकाश कुमार, निवासी: एच-16/1036, संगम विहार, नई दिल्ली, उम्र: 19 साल, कद: 5 फुट 6 इंच, चेहरा: गोल, रंग: गेहुआ, शरीर: पतला, पहनावा: जीन्स पैंट और शर्ट पहने हुए, दिनांक 23.10.2025 को सुबह 11:50 बजे से अपने घर के क्षेत्र, थाना संगम विहार, नई दिल्ली के अधिकार क्षेत्र, थाना अन्तर्गत संगम विहार, नई दिल्ली से लापता है। इस संदर्भ में DD No. 97A, dated 17.12.2025 थाना संगम विहार, नई दिल्ली में दर्ज किया गया है।

पुलिस द्वारा हर संभव कोशिश के बाद भी अब तक इस लापता लड़के के बारे में कोई जानकारी या सुराग नहीं मिल पाया है।

यदि किसी भी व्यक्ति को इस लड़के के बारे में कोई जानकारी या सुराग मिले तो अधोहस्ताक्षरी को निम्नलिखित पते पर सूचित करने की कृपा करें।

ईमेल : cic@cbi.gov.in
वेबसाइट : http://cbi.nic.in
फैक्स : 011-24368639
दूरभाष : 011-24368638, 24368641

थाना प्रभारी
थाना– संगम विहार, नई दिल्ली
फोन: 011-26044546, 8750870833
DP/17101/SD/2025

PUC सेंटर पर हो रही सेटिंग, ₹50 में पल्यूशन लेवल सही!

तमाम सख्तियों के बाद भी एयर क्वॉलिटी इंडेक्स में नहीं हो पा रहा है सुधार

■ राजेश पोद्दार, नरेला

पल्यूशन को लेकर सरकार सख्त हुई तो इसका फायदा कुछ पल्यूशन सेंटर वाले भी उठा रहे हैं। शुक्रवार को रिएलिटी चेक के दौरान जब एनबीटी टीम नरेला आईटीआई, शाहपुर गांव के पास बने एक पेट्रोल पंप के पल्यूशन सेंटर नंबर P1029/ D-547 पर गई तो भारी संख्या में बाइकें पल्यूशन बनवाने के लिए खड़ी थीं। एक व्यक्ति को बाइक में पल्यूशन लेवल अधिक आने की बात कही गई। ऑपरेटर ने उसे फौरन 50 रुपये अधिक देकर पल्यूशन लेवल ठीक करने का ऑफर दे दिया। बाइक का पॉल्यूशन 80 रुपये प्लस जीएसटी जोड़ कर 94 रुपये ही बनते हैं, जिसका 100 लिया गया और 50 रुपये अतिरिक्त यानी कुल डेढ़ सौ में पल्यूशन सर्टिफिकेट जनरेट कर दिया।

NBT रिएलिटी चेक

नरेला के रहने वाले विक्की ने बताया कि उनकी बाइक के इंजन की सर्विस अभी पेंडिंग है। जब वह पल्यूशन बनवाने के लिए यहां पहुंचे तो उन्हें बताया गया कि पल्यूशन लेवल अधिक है। पल्यूशन सर्टिफिकेट के 100 रुपये और 50 रुपये अतिरिक्त देने पर पल्यूशन सर्टिफिकेट मैनेज करके दे दिया जाएगा।

कई और लोगों के साथ भी ऐसा ही किया गया। आधे घंटे के दौरान जितने भी पल्यूशन सर्टिफिकेट बनाए गए, सभी पास कर दिए गए। कैमरे को देखकर वहां मौजूद निखिल नाम का शख्स भड़क गया। साथियों को भी वहां इकट्ठा कर लिया। वे लोग लड़ने को उतारू हो गए।

SPOTLIGHT

स्वच्छ हवा है दिल्ली सरकार की प्राथमिकता

दिल्ली में प्रदूषण को कम करने व नागरिकों को स्वच्छ वातावरण प्रदान करने के लिए दिल्ली सरकार पूरी तरह से प्रतिबद्ध है। इस दिशा में सकारात्मक कदम उठाए जा रहे हैं। प्रदूषण के खिलाफ दिल्ली सरकार की रणनीति रंग ला रही है। 'नो पीयूसी, नो फ्यूल' से लेकर इलेक्ट्रिक मोबिलिटी को बढ़ावा देने तक की नीति प्रभावी तरीके से लागू हो रही है। इस पहल में जहां एक ओर नागरिकों की भागीदारी सुनिश्चित की जा रही है, वहीं दूसरी ओर जन-जन को संबंधित नियमों को पालन करने के प्रति जागरूक भी किया जा रहा है।

मुख्यमंत्री के नेतृत्व में दिल्ली सरकार ने शुरू की श्रमिक सुरक्षा और स्वच्छ हवा की दोहरी पहल

दिल्ली की मुख्यमंत्री रेखा गुप्ता के नेतृत्व में दिल्ली सरकार ने वायु प्रदूषण से निपटने के साथ साथ श्रमिकों के हितों की रक्षा को सर्वोच्च प्राथमिकता दी है। ग्रैप (GRAP) के तहत निर्माण गतिविधियों पर रोक से प्रभावित दिहाड़ी श्रमिकों की आय की क्षतिपूर्ति हेतु सरकार ने पंजीकृत एवं सत्यापित निर्माण मजदूरों को 10,000 की आर्थिक सहायता देने का निर्णय लिया है। यह कदम सरकार की मानवीय संवेदनशीलता और समावेशी शासन का स्पष्ट उदाहरण है।

- प्रति पंजीकृत व सत्यापित निर्माण श्रमिक को ₹ 10,000 की आर्थिक सहायता
- दो-चरणीय प्रक्रिया: श्रमिकों के पंजीकरण के बाद अनिवार्य सत्यापन प्रक्रिया
- सरकारी- निजी कार्यालयों में 50% उपस्थिति जरूरी, शेष के लिए अनिवार्य है वर्क फ्रॉम होम
- कानूनी प्रावधान: उल्लंघन पर पर्यावरण संरक्षण अधिनियम, 1986 के तहत कार्रवाई

श्रम एवं रोजगार मंत्री कपिल मिश्रा ने मुख्यमंत्री द्वारा लिए गए इन अहम निर्णयों की जानकारी देते हुए बताया कि श्रमिकों के पंजीकरण व सत्यापन की प्रक्रिया दो चरणों में सतत रूप से जारी है और जैसे-जैसे सत्यापन पूर्ण होगा, सहायता राशि सीधे लाभार्थियों के बैंक खातों में स्थानांतरित की जाएगी। इससे पारदर्शिता सुनिश्चित होगी और वास्तविक जरूरतमंदों तक लाभ पहुंचेगा।

वायु गुणवत्ता में सुधार के उद्देश्य से सरकार ने सभी सरकारी एवं निजी प्रतिष्ठानों में कर्मचारियों की फिजिकल उपस्थिति अधिकतम 50 प्रतिशत तक सीमित करने और शेष के लिए वर्क-फ्रॉम-होम अनिवार्य करने के निर्देश जारी किए हैं। आवश्यक सेवाओं को इससे अलग रखते हुए, ट्रैफिक दबाव कम करने, कार-पूलिंग को बढ़ावा देने और निजी वाहनों के उपयोग में कमी लाने पर भी जोर दिया गया है।

मुख्यमंत्री रेखा गुप्ता के नेतृत्व में सरकार का स्पष्ट संदेश है—स्वास्थ्य, रोजगार और पर्यावरण में संतुलन ही सस्टेनेबल विकास का आधार है। योजनाबद्ध, नियमबद्ध और संवेदनशील फैसलों के माध्यम से दिल्ली को स्वच्छ, सुरक्षित और श्रमिक हितैषी राजधानी बनाने की दिशा में सरकार निरंतर आगे बढ़ रही है।

स्वच्छ दिल्ली का संकल्प: इलेक्ट्रिक मोबिलिटी को बढ़ावा

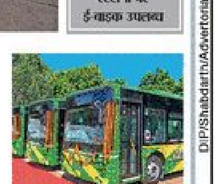
स्वच्छ हवा, सुरक्षित भविष्य और आधुनिक परिवहन—इसी स्पष्ट दृष्टि के साथ मुख्यमंत्री रेखा गुप्ता के नेतृत्व में दिल्ली सरकार राजधानी को क्लीन मोबिलिटी हब के रूप में विकसित कर रही है। मुख्यमंत्री के मार्गदर्शन में इलेक्ट्रिक व्हीकल (EV) को केवल एक विकल्प नहीं, बल्कि दिल्ली की मुख्य परिवहन धारा बनाया जा रहा है।

- अब तक ईवी बसों का कुल बेड़ा 3,500 के पार, नवंबर 2026 तक 7,500 ईवी बसें देने का लक्ष्य
- मेट्रो कनेक्टिविटी: मेट्रो स्टेशनों पर 1,823 ई-ऑटो तैनात, 51 मेट्रो स्टेशनों पर ई-बाइक उपलब्ध

मुख्यमंत्री रेखा गुप्ता की पहल पर सार्वजनिक परिवहन में बड़े पैमाने पर ई-बसों को शामिल किया गया है, जिससे प्रदूषण में कमी के साथ यात्रियों को आरामदायक और भरोसेमंद सेवा मिल रही है। मेट्रो स्टेशनों पर ई-ऑटो, ई-रिक्शा और ई-बाइक जैसी सुविधाओं को बढ़ावा देकर "लास्ट माइल कनेक्टिविटी" को मजबूत किया गया है।

चार्जिंग इंफ्रास्ट्रक्चर के विस्तार, निजी ईवी अपनाने को प्रोत्साहन और स्वच्छ परिवहन के प्रति जन जागरूकता ये सभी कदम मुख्यमंत्री के ग्रीन दिल्ली विजन का हिस्सा हैं। उनका स्पष्ट संदेश है कि दिल्ली का विकास पर्यावरण की कीमत पर नहीं, बल्कि उसके संरक्षण के साथ होगा।

स्वच्छ गतिशीलता से न केवल प्रदूषण घटेगा, बल्कि ईंधन आयात पर निर्भरता कम होगी, रोजगार के नए अवसर बनेंगे और दिल्ली एक स्मार्ट, सस्टेनेबल राजधानी के रूप में उभरेगी।



DIP/Shabdarth/Advertorial/0101/25-26

'नो पीयूसी, नो फ्यूल' से लेकर सीमा पर सख्ती तक, प्रदूषण के खिलाफ बहु-स्तरीय रणनीति

दिल्ली सरकार ने वायु प्रदूषण के खिलाफ निर्णायक और बहु-स्तरीय कार्रवाई शुरू की हुई है। मुख्यमंत्री श्रीमती रेखा गुप्ता के नेतृत्व में, पर्यावरण मंत्री श्री मनजिंदर सिंह सिरसा के सख्त निर्देशों के तहत राजधानी में "नो पीयूसी, नो फ्यूल" नियम को सख्ती से लागू किया जा रहा है। इस पहल का उद्देश्य केवल नियम लागू करना नहीं, बल्कि हर दिल्लीवासी के स्वास्थ्य और आने वाली पीढ़ियों के भविष्य की रक्षा करना है।

इस अभियान के तहत बिना वैध प्रदूषण नियंत्रण प्रमाणपत्र (पीयूसी) वाले वाहनों को ईंधन नहीं दिया जाएगा। साथ ही, गैर-बीएस-6 बाहरी राज्यों के वाहनों की दिल्ली में एंट्री पर भी सख्त प्रतिबंध लगाया गया है। मुख्यमंत्री के स्पष्ट निर्देशों के अनुरूप, शहरभर में व्यापक निगरानी व्यवस्था लागू की गई है, ताकि नियमों का समान और प्रभावी पालन हो। साथ ही पेट्रोल पंपों, बॉर्डर प्वाइंट्स और प्रमुख चेकप्वॉइंट्स पर इन्फोर्समेंट टीमें भी पूरी मुस्तैदी से तैनात रहेंगी।

मुख्यमंत्री श्रीमती रेखा गुप्ता ने स्पष्ट किया है कि दिल्ली सरकार प्रदूषण के खिलाफ चार प्रमुख मोर्चों वाहन प्रदूषण, धूल नियंत्रण, औद्योगिक उत्सर्जन और ठोस कचरा प्रबंधन पर एक साथ कार्रवाई कर रही है। उन्होंने कहा कि यह अभियान किसी को असुविधा देने के लिए नहीं, बल्कि दिल्ली की हवा को सुरक्षित बनाने के लिए है। सरकार का संदेश साफ है—नियमों का पालन करें और इस अभियान में सहयोग दें।

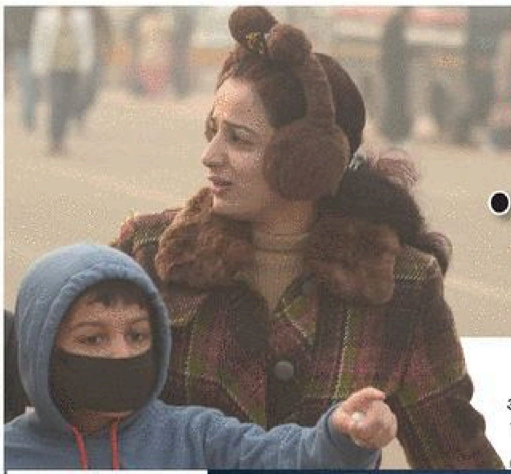
दिल्ली पुलिस, परिवहन विभाग और अन्य एजेंसियों के समन्वय से राजधानी के 126 चेकप्वॉइंट्स पर निगरानी व्यवस्था सख्त की गई है। पेट्रोल पंपों पर एएनपीआर कैमरे, वॉइस अलर्ट सिस्टम और इन्फोर्समेंट टीमें सुनिश्चित करेंगी कि बिना पीयूसी किसी भी वाहन को ईंधन न मिले।

साथ ही, ट्रैफिक और उत्सर्जन को कम करने के लिए दिल्ली सरकार तकनीक का भी सहारा ले रही है। गूगल मैप्स के माध्यम से ट्रैफिक हॉटस्पॉट्स की पहचान, सिग्नल मैनेजमेंट और जाम की समस्या से निपटने के लिए संरचित समाधान तैयार किए जा रहे हैं।

- 126 चेकपॉइंट्स पर सघन निगरानी
- 580 पुलिसकर्मी और 37 प्रवर्तन वैन तैनात
- गैर-बीएस-6 बाहरी वाहनों की दिल्ली में एंट्री पर रोक
- पेट्रोल पंपों पर एएनपीआर कैमरे और वॉइस अलर्ट सिस्टम
- 100 नए ट्रैफिक हॉटस्पॉट्स की पहचान की योजना
- कचरा जलाने पर जीरो टॉलरेंस नीति

मुख्यमंत्री रेखा गुप्ता के नेतृत्व में सरकार का संदेश स्पष्ट है—स्वच्छ हवा हर नागरिक का अधिकार है और इसके लिए सरकार तथा जनता, दोनों की साझी भागीदारी आवश्यक है। नियमों का पालन, सार्वजनिक परिवहन का अधिक उपयोग और पर्यावरण के प्रति जिम्मेदार व्यवहार ही दिल्ली को स्वच्छ, स्वस्थ और भविष्य के लिए तैयार राजधानी बना सकता है।

CCI NG 3.7 Product: NBTDelhiBS PubDate: 21-12-2025 Zone: Mahanagar Edition: 1 Page: NBTMAH03 User: cci Time: 12-20-2025 23:00 Color:



तापमान @6.1
...शीत लहर का आग़ाज़

ठिठुरन वाली सर्दियों का आगाज शनिवार से हो गया। इस सीजन में पहली बार दिन के समय शीत लहर चली। हालांकि, आज शीत लहर की स्थिति में सुधार हो सकता है, लेकिन कोहरे को लेकर ऑरेंज अलर्ट जारी किया गया है। तापमान में उतार-चढ़ाव का दौर जारी रहेगा।

Photos : Sunil Kataria, PTI, AFP

■ NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली

दिल्ली में शनिवार को सुबह से ही घना कोहरा रहा। विजिबिलिटी कम होने के कारण ट्रैफिक की रफ्तार स्लो रही। पालम में सुबह 8:30 बजे तक विजिबिलिटी महज 200 मीटर और सफदरजंग में यह 350 मीटर तक रही। इसके बाद भी यह पूरे दिन 400 से 600 मीटर के आसपास बनी रही।

वहीं दूसरी तरफ ठंडी हवाएं भी सुबह से ही ठिठुरन का अहसास करा रही थीं। अधिकतम तापमान सिमट कर 16.9 डिग्री पर आ गया। यह सामान्य से 5.3 डिग्री कम रहा। वहीं, न्यूनतम तापमान भी बीते शुक्रवार की तुलना में तीन डिग्री कम रहा। यह सामान्य से दो डिग्री कम महज 6.1 डिग्री रहा। मौसम विभाग ने सफदरजंग और पालम में दिन के समय शीत लहर की घोषणा की।

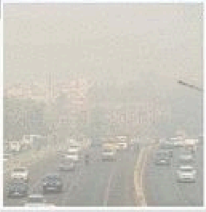
IMD ने सफदरजंग और पालम में दिन के समय शीत लहर की घोषणा की

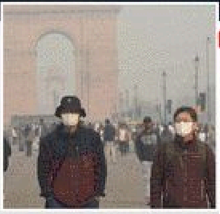
पूर्वानुमान के अनुसार रविवार को आंशिक बादल छाए रहेंगे। कुछ जगहों पर शीत लहर की स्थिति रह सकती है। कुछ जगहों पर घने से अति घना कोहरा रह सकता है। अधिकतम तापमान 17 और न्यूनतम तापमान 8 डिग्री रहेगा। 22 दिसंबर के लिए येलो अलर्ट जारी किया गया है। इस दिन आंशिक बादल रहेंगे। मध्यम से घना कोहरा रहेगा। अधिकतम तापमान 21 से 23 डिग्री और न्यूनतम तापमान 9 से 11 डिग्री रह सकता है। इसके बाद 23 से 26 दिसंबर के बीच मौसम साफ रहेगा। कोहरा बहुत अधिक परेशान नहीं करेगा। 23 दिसंबर को हवाओं की गति 10 से 15 किलोमीटर प्रति घंटे रह सकती है। अधिकतम तापमान 20 से 25 डिग्री और न्यूनतम तापमान 6 से 11 डिग्री सेल्सियस तक रह सकता है।

कब घोषित होती है दिन में शीत लहर?

जब अधिकतम तापमान सामान्य से 4.5 डिग्री सेल्सियस से 6.4 डिग्री सेल्सियस तक या इससे कम हो तो दिन में शीत लहर घोषित की जाती है। वहीं यदि अधिकतम तापमान सामान्य से 6.4 डिग्री से भी कम हो जाए तो उसे दिन की तीव्र शीत लहर घोषित किया जाता है। रात की शीत लहर से अधिक घातक दिन की शीत लहर होती है।

कोहरे की चादर: शनिवार सुबह 8:30 बजे तक विजिबिलिटी महज 200 मीटर तक बनी रही





सुबह से रात तक 138 फ्लाइट्स रहीं कैंसल

■ NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली

ठंड के साथ उत्तर भारत में छाया घना कोहरा यात्रियों को परेशान कर रहा है। शनिवार को इंदिरा गांधी इंटरनैशनल एयरपोर्ट से आने-जाने वाली 138 फ्लाइटें रद्द हुईं। इनमें 69 डिपार्चर और 69 अराइवल थीं। शनिवार सुबह पालम में विजिबिलिटी 200 मीटर थी, ऐसे में दिल्ली एयरपोर्ट प्रशासन ने बताया कि सुबह से उड़ानों के संचालन में लो विजिबिलिटी प्रोसिजर (LVP) अपनाए गए ताकि एयरक्राफ्ट की टेकऑफ या लैंडिंग सुरक्षित हो। शनिवार को दोपहर बाद भी स्थिति नहीं सुधरी, रात तक उड़ानें लेट हुईं और रद्द हुईं।

जिन उड़ानों के लिए CAT 3 कंडीशन नहीं थी, उन पर खासतौर पर असर पड़ा

लो विजिबिलिटी के बीच लैंडिंग और टेकऑफ बनी चुनौती

और लैंडिंग-टेकऑफ पर काफी असर पड़ा। CAT-3 तकनीक वाले एयरक्राफ्ट के लिए इंस्ट्रूमेंट लैंडिंग सिस्टम (ILS) है ताकि कोहरे की वजह से अगर दूर तक नहीं दिख रहा है, तो मदद ली जा सके। इस बीच यात्रियों को एयरलाइंस ने अलर्ट मेसेज भी भेजे। उन्हें एयरपोर्ट आने से पहले वेबसाइट पर जाकर फ्लाइट का स्टेटस पता करने को कहा गया। हालांकि, कई यात्रियों का कहना है कि उन्हें साफ पता नहीं चल पा रहा है कि फ्लाइट कब टेकऑफ करेगी, कोहरे की वजह से एयरलाइंस सही जानकारी नहीं दे पा रही है, ऐसे में एयरपोर्ट में उनका इंतजार लंबा हो रहा है।

प्रदूषण कर रहा परेशान

अगले दो दिन भी नहीं मिलेगी सांसों को राहत

■ **NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली:** शनिवार को स्मॉग की चादर के बीच पूरे दिन विजिबिलिटी महज 400 से 600 मीटर तक बनी रही। स्मॉग की वजह से लोगों का जीना मुहाल रहा। वीकेंड पर लोगों ने काफी परेशानियां झेलीं। अगले दो दिनों तक राजधानी के हालात इसी तरह के बने रह सकते हैं। पूर्वानुमान के अनुसार 22 दिसंबर तक प्रदूषण गंभीर स्थिति में रहेगा। हालांकि शनिवार को यह गंभीर के करीब रहा।

सुबह से ही प्रदूषण के स्तर में तेजी से उछाल हो रहा था। सुबह सात बजे राजधानी का AQI 376 था। यह 12 बजे तक बढ़कर 396 के स्तर पर पहुंच गया। केंद्रीय प्रदूषण नियंत्रण बोर्ड (सीपीसीबी) के एयर बुलेटिन के अनुसार दिल्ली का AQI 398 रहा। फरीदाबाद का AQI 235, गाजियाबाद का AQI 361, ग्रेटर नोएडा का AQI 344, गुरुग्राम का 362, मानेसर का 328 और नोएडा का 401 रहा।

398 रहा दिल्ली का AQI शनिवार को

शाम पांच बजे राजधानी का AQI बढ़कर गंभीर स्तर पर पहुंच गया। यह 401 रहा। वहीं 22 जगहों पर यह रेड जोन में रहा। वजीरपुर का AQI 451, रोहिणी का 460, जहांगीरपुरी का 462, डीटीयू का 464 रहा। इन जगहों पर प्रदूषण इमरजेंसी स्तर पर रहा। वहीं मथुरा रोड का AQI 266 रहा।

पूर्वानुमान के अनुसार 22 दिसंबर तक प्रदूषण का स्तर गंभीर बना रहेगा। 23 दिसंबर को यह बेहद खराब रहेगा। इसके बाद भी अगले छह दिनों तक यह बेहद खराब से गंभीर स्तर पर रहेगा। शनिवार को हवाओं की गति 10 किलोमीटर प्रति घंटे तक रही। 21 दिसंबर को यह 5 से 10 किलोमीटर प्रति घंटे और 22 दिसंबर को 5 से 8 किलोमीटर प्रति घंटे और 23 दिसंबर को 5 से 15 किलोमीटर प्रति घंटे तक रह सकती है।

डॉक्टरों ने कहा, जागरूकता के बाद भी लोगों में लापरवाही जारी

बढ़ते प्रदूषण को लेकर लोग अब भी 'गंभीर' क्यों नहीं?

Rahul.Anand@timesofindia.com

NBT संडे स्पेशल

■ **प्रदूषण से** कुछ नहीं होता है... मुझे तो कोई दिक्कत नहीं होती है... मैं तो रोज बाहर जाता हूं, कुछ नहीं होता...। प्रदूषण को लेकर दिल्ली वालों का कुछ इस प्रकार का रवैया है। ऐसा लगता है कि दिल्ली के प्रदूषण को लेकर जितने दूसरे राज्यों के लोग परेशान हैं, उतना तो यहां के रहने वाले लोग भी प्रदूषण के प्रति 'गंभीर' नहीं है। यह कहना है कि बीएलके सुपर स्पेशलिटी हॉस्पिटल के लंग्स स्पेशलिस्ट डॉ. संदीप नय्यर का। डॉक्टर का मानना है कि प्रदूषण के जद में जी रहे दिल्ली वालों को या तो आदत पड़ गई है या फिर प्रदूषण का तुरंत असर नहीं होने की वजह से इसे हल्के में ले रहे हैं। अगर ऐसा है तो आदत बदलनी होगी, क्योंकि प्रदूषण का लॉन्ग टर्म असर केवल खांसी और जुकाम नहीं है, यह जानलेवा है। कैंसर जैसी जानलेवा बीमारी दे सकता है।

दरअसल, सर्दियों की धुंध और प्रदूषण इन दिनों दिल्ली वालों के सांसों में घुलता जहर बन चुका है। ग्रैप चार लागू है। बच्चों के लिए स्कूल बंद है, शहर में बीएस-6 गाड़ियों को ही केवल एंट्री मिल रही है। मगर फिर भी दिल्ली के आम लोग इस जानलेवा प्रदूषण के प्रति 'गंभीर' नहीं दिख रहे हैं। जबकि जागरूकता की कोई कमी नहीं है। आम लोग प्रदूषण के प्रति उतने गंभीर नजर नहीं आते, जितने होने चाहिए। सवाल यह है कि जब हर साल बढ़ती बीमारियां, चेतावनियां और सरकारी दावे सामने हैं, फिर भी समाज का बड़ा हिस्सा लापरवाह क्यों है?

तुरंत नहीं दिखता असर, इसलिए चिंता कम

एम्स के लंग्स स्पेशलिस्ट डॉ. सौरभ मित्तल ने कहा कि प्रदूषण का असर धीरे-धीरे शरीर पर पड़ता है। सांस की बीमारी, दिल की समस्या या कैंसर जैसे खतरे तुरंत सामने नहीं आते। इसी वजह से लोग इसे 'भविष्य की समस्या' मानकर टाल देते हैं। बीएलके सुपर स्पेशलिटी हॉस्पिटल के लंग्स एक्सपर्ट डॉ. संदीप नय्यर ने कहा कि जिस प्रकार एक सिगरेट पीने से तुरंत बीमारी नहीं होती, उसी प्रकार प्रदूषण से तुरंत असर केवल बीमार लोगों को होता है, हेल्दी इंसान को तुरंत असर नहीं होता है, उन्हें लगता है कि कुछ नहीं होगा। यह सोच गलत है। हर रजत में प्रदूषण शरीर के अंदर पहुंच रहा है, आज नहीं तो कल, इसका असर जरूर होगा और फिर हाथ में कुछ नहीं होगा।

■ **सोच भी प्रदूषण को लेकर गंभीर नहीं:** डॉ. संदीप ने कहा कि प्रदूषण को लेकर सोच भी सही नहीं है। जबकि यह डरने वाली बात है। कोविड में लोग डरे, अलर्ट रहे, इसलिए बहुत हद तक संक्रमण कंट्रोल कर पाए, प्रदूषण को लेकर सभी का रवैया "चलता है" वाला है।

■ **मास्क का भी इस्तेमाल नहीं करते लोग:** डॉ. सौरभ ने कहा कि इस प्रदूषण से बचाव में मास्क कारगर उपाय है। एन-95 मास्क कारगर है, लेकिन लोग लगाते नहीं है। जागरूकता के बाद भी लोग इसे गंभीरता से नहीं ले रहे हैं, इसके प्रति आम लोगों को भी अलर्ट होना चाहिए।

■ **जागरूकता तो है, व्यवहार में बदलाव नहीं:** एक्सपर्ट का कहना है कि लोग जानते हैं कि प्रदूषण नुकसानदेह है, फिर भी कचरा जलाना, अनावश्यक गाड़ी चलाना और पटाखों का इस्तेमाल जारी रहता है। जानकारी और व्यवहार के बीच की यही दूरी सबसे बड़ी चुनौती है।

जिम्मेदारी सरकार पर डाल देना

ज्यादातर लोग मानते हैं कि प्रदूषण रोकना सिर्फ सरकार का काम है। फैक्ट्रियां बंद हों, गाड़ियों पर रोक लगे, ऐसी मांग तो होती है, लेकिन अपनी आदतें बदलने को लेकर इच्छाशक्ति कमजोर रहती है। डॉक्टरों का मानना है कि जब तक प्रदूषण को सीधे स्वास्थ्य संकट की तरह नहीं देखा जाएगा, तब तक गंभीरता नहीं आएगी। स्कूलों, कॉलोनियों और दफ्तरों में व्यवहार बदलने वाले अभियानों की जरूरत है।

अब मां बनने की राह में भी बाधा बना पल्यूशन

Abhishek.Gautam1
@timesofindia.com

■ **नई दिल्ली :** दिल्ली-एनसीआर में जानलेवा पल्यूशन अब सिर्फ सांस और दिल की बीमारी तक सीमित नहीं रह गया है, बल्कि इसका सीधा असर महिलाओं की प्रेग्नेंसी और प्रजनन (fertility) क्षमता पर भी दिखने लगा है। खतरनाक स्तर पर पहुंचे एक्यूआई से अस्पतालों में गर्भपात (मिसकैरेज) के मामले तेजी से बढ़ रहे हैं। स्थिति यह है कि आईवीएफ के एक दिन में 10 से 15 मामले कैंसल हो रहे हैं, जिसकी वजह से डॉक्टरों की चिंता बढ़ गई है और प्रेग्नेंट महिलाओं की मुसीबत भी बढ़ गई है।

इंडियन सोसायटी ऑफ असिस्टेड रिप्रोडक्शन की वाइस प्रेसिडेंट और गायनेकोलॉजिस्ट डॉ. शिवानी सचदेव गौर ने बताया कि ओपीडी में हर दिन खांसी, जुकाम-सर्दी और बुखार की शिकायत लेकर प्रेग्नेंट महिलाएं आ रही हैं। यह दिवाली के बाद से अचानक बढ़ गया है। सबसे ज्यादा दिक्कत आईवीएफ का ट्रीटमेंट कराने वाली महिलाओं को झेलनी पड़ रही है। स्थिति यह है कि एक दिन में 10 से 15 सर्जरी के केस कैंसल किए जा रहे हैं। हर मरीज परेशान है। डॉक्टर भी परेशान हैं। क्योंकि जिस दिन उन्हें सर्जरी का टाइम दिया गया होता है। उस दौरान उन्हें पल्यूशन की वजह से बुखार या फिर खांसी या अन्य शिकायतें होती हैं। जिससे वह दवा लेना बंद कर रही हैं। उन्होंने बताया कि बढ़ते पल्यूशन की वजह से आईवीएफ सर्जरी रद्द हो रही हैं। इससे प्रेग्नेंट महिलाओं का इलाज प्रभावित हो रहा है। डॉ. गौर ने सरकार से अपील की है कि दिल्ली में पल्यूशन के बढ़ते खतरे को कम करने के सख्त कदम उठाए जाएं।

एक दिन में IVF के 10 से 15 केस हो रहे कैंसल

एलांटिस हेल्थकेयर, नई दिल्ली के चेयरमैन और स्त्री और प्रसूति रोग विशेषज्ञ डॉ. मनन गुप्ता बताते हैं कि AQI 500 से ऊपर होने पर हवा में मौजूद सूक्ष्म कण (PM2.5) शरीर में ऑक्सीडेटिव स्ट्रेस और सूजन बढ़ा देते हैं। इसका असर गर्भ ठहरने, भ्रूण के विकास और गर्भ को बनाए रखने की क्षमता पर पड़ता है। इसके अलावा इससे आईवीएफ में इम्प्लांटेशन फेल होने, शुरुआती मिसकैरेज और समय से पहले प्रसव का खतरा कई गुना बढ़ जाता है।

प्रदूषण से मिसकैरेज के मामले बढ़े

इन बातों को न करें नज़रअंदाज़

डॉक्टरों के अनुसार, सांस फूलना, सीने में दर्द, घरघराहट, लगातार खांसी, चक्कर आना, दिल की धड़कन तेज लगना या अत्यधिक थकान महसूस होना। अगर ये लक्षण आप में हैं तो तत्काल डॉक्टर को दिखाएं। वहीं, डॉ. मनन गुप्ता बताते हैं कि पल्यूशन की वजह से बच्चों के फेफड़े और दिमाग का विकास प्रभावित होता है। साथ ही प्रेग्नेंट महिलाओं में कम वजन के बच्चे या फिर समय से पहले प्रसव का खतरा बढ़ जाता है। ऐसे में बच्चों और प्रेग्नेंट महिलाएं विशेष ऐहतियात बरतें।

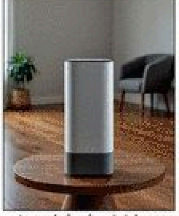
'एयर प्यूरीफायर, HEPA फिल्टर पर GST करें कम'

बढ़ते प्रदूषण को देखते हुए पर्यावरण मंत्रालय की पालियामेंट्री स्टैंडिंग कमिटी ने दिया सुझाव

■ NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली

बढ़ते वायु प्रदूषण के कारण बड़ी संख्या में लोग घर और ऑफिस में एयर प्यूरीफायर का इस्तेमाल कर रहे हैं। हालांकि, एयर प्यूरीफायर और हाई इफिशिएंसी पर्टिकुलेट एयर (HEPA) फिल्टर पर अभी 18 प्रतिशत जीएसटी लग रहा है। जीएसटी रिफॉर्म के बाद भी एयर प्यूरीफायर और एचईपीए फिल्टर पर जीएसटी की यही दरें हैं। एक तरफ सरकार प्रदूषण को कम करने में विफल दिख रही है और दूसरी तरह जीएसटी की दरें 18 प्रतिशत हैं। ऐसे में पर्यावरण मंत्रालय की पालियामेंट्री स्टैंडिंग कमिटी ने इन दोनों बातों को विरोधाभासी माना है।

कमिटी ने कहा है कि इस तरह का टैक्स सिस्टम सार्वजनिक स्वास्थ्य के लिहाज से सही नहीं है। लोगों को किसी भी कठिन परिस्थिति से कुछ को बचाने के लिए यह



AI Image

जुर्माना लगाने जैसा है। कमिटी ने सरकार को सुझाव दिया है कि वह एयर प्यूरीफायर और एचईपीए फिल्टर्स पर जीएसटी खत्म करे या फिर इसे कम से कम करे।

कंपनियों को सालाना हेल्थ चेकअप सुविधा देने की भी सलाह। कमिटी ने यह भी गौर किया कि समाज के कुछ वर्गों जैसे डिलिवरी बॉय, ट्रैफिक पुलिसकर्मी, बाइक टैक्सी चालक आदि वायु प्रदूषण को लेकर अधिक संवेदनशील हैं। कमिटी ने इन लोगों के बचाव के लिए खास कार्यक्रम चलाने को कहा है। इसमें ई-कॉमर्स, लॉजिस्टिक कंपनी आदि को अपने कर्मचारियों को प्रदूषण से बचाने के लिए फ्री में एन-95 मास्क देने का सुझाव दिया गया है। इसके साथ ही इन वर्गों को साल में एक बार कंपनी की तरफ से हेल्थ चेकअप की सुविधा देने और प्रदूषण के गंभीर दौर में अतिरिक्त हेल्थ चेकअप कराने को भी कहा है।

ऑफिसों, अस्पतालों, स्कूलों को भी सलाह

कमिटी ने गौर किया है कि दिल्ली-एनसीआर में सर्दियों में प्रदूषण सबसे अधिक रहता है। इस दौरान सबसे अधिक खतरा बुजुर्गों और बच्चों को रहता है। इसे लेकर कमिटी ने सुझाव दिया है कि दिल्ली-एनसीआर के सभी पब्लिक स्कूलों में एयर प्यूरीफायर होने चाहिए। खास तौर पर प्राइमरी स्कूलों में। कमिटी ने पब्लिक अस्पतालों में भी एयर प्यूरीफायर का सुझाव दिया है। इसमें आईसीयू, पल्मोनोलॉजी, मैटरनिटी, नियो नेटल आदि वॉर्ड में खास तौर पर प्यूरीफायर का सुझाव दिया है। कमिटी ने सभी सरकारी ऑफिस में प्यूरीफायर लगाने की बात की है। इसके साथ ही प्राइवेट सेक्टर को अपने ऑफिस में प्यूरीफायर के लिए इन्सेंटिव आदि के विकल्प लेने का सुझाव भी किया है। इन्सेंटिव में कंपनियों को प्यूरीफायर या इस तरह के अन्य उपकरण खरीदने पर टैक्स रिबेट दिया जा सकता है।

कंस्ट्रक्शन करने वालों पर होगी सख्त कार्रवाई: सिरसा

■ **NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली :** बिगड़ते मौसम और प्रदूषण के बीच पर्यावरण मंत्री मनजिंदर सिंह सिरसा ने कहा कि राजधानी में शनिवार शाम से वेस्टर्न डिस्टर्बेंस की वजह से मौसम खराब हो रहा है। GRAP-4 लागू होने के बावजूद कई जगहों से निर्माण कार्य चालू होने की शिकायतें मिल रही हैं। उन्होंने साफ किया कि जो लोग इस खराब मौसम में निर्माण कार्य कर रहे हैं, उनकी बिल्डिंगों पर सख्त कार्रवाई होगी। संबंधित जेई और एक्सईएन को भी जिम्मेदार ठहरा कर कानूनी कार्रवाई की जाएगी। उन्होंने यह भी साफ किया कि दिल्ली में कोई भी प्रदूषण फैलाने वाली इंडस्ट्री किसी भी एरिया में चलने नहीं दी जाएगी।

संबंधित JE और XEN को भी जिम्मेदार ठहरा कर कार्रवाई होगी

पल्यूशन कंट्रोल करने के लिए दिल्ली-NCR में 8 दिन से लागू है GRAP-4

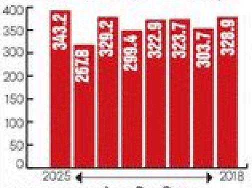
प्रदूषण से राहत नहीं, छाई स्मॉग की चादर

■ NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली

GRAP-4 लगने के बावजूद प्रदूषण का स्तर कम नहीं हो रहा है। पिछले 8 दिन से GRAP-4 लागू है। इसके बावजूद प्रदूषण का स्तर बढ़ रहा है। वहीं, 8 सालों में दिसंबर के पहले 18 दिन इस बार सबसे अधिक प्रदूषित रहे हैं। स्मॉग की चादर देखकर लोग राहत की मांग कर रहे हैं। उनका कहना है कि इतनी सख्त पाबंदियों के बावजूद भी प्रदूषण को कम करने के उपाय विफल हो रहे हैं। क्योंकि नियम सिर्फ लोगों के लिए बने हैं। सरकार मॉनिटरिंग ठीक से नहीं कर रही है। पूर्वानुमान के अनुसार

अगले 10 दिनों तक प्रदूषण को लेकर स्थितियां अच्छी नहीं हैं।

सीएसई की अनुमिता रायचौधरी के अनुसार GRAP लागू नहीं है। यह इमरजेंसी के तहत बना हुआ है। यह तभी कारगर है, जब यह कदम सही समय पर उठाए जाएं। अभी भी GRAP के तहत उतनी सख्ती नहीं दिख रही है जितनी होनी चाहिए।



8 साल का सबसे प्रदूषित दिसंबर

1 से 18 दिसंबर के बीच यह दिसंबर 8 सालों का सबसे प्रदूषित दिसंबर रहा है। इस दौरान 2025 में औसत AQI 343.2 रहा है। इससे पहले 2023 काफी अधिक प्रदूषित था। तब औसत एक्यूआई 329.2 रहा था।

@createwithvarun

Custome care : +91 9310684100

Christmas Sale. Everything 20% Off. 20th to 25th Dec

Flagship Stores Now Open at Omaxe Chowk, Chandni Chowk | MG Road, Agra | Sigra Chauraha, Varanasi | Virasat Luxury Boutique at Unity One Elegante, NSP

Delhi : Connaught Place | Ambience Mall, Vasant Kunj | Pacific Mall, Tagore Garden | Pacific Mall, NSP | Vegas Mall, Dwarka | Kurta Story, D21, Pacific Mall, Dwarka

Gurgaon : Kurta Story, Airia Mall, Sector 68 | Ambience Mall | Sector 14, Main Banking Lane | **Noida :** DLF Mall of India | GIP Mall | Gaur City Mall

Ghaziabad : North India Mall (Shipra Mall), Indirapuram | **Faridabad :** Pacific Mall of Faridabad

Agra | Bangalore | Bareilly | Chandigarh | Dehradun | Haldwani | Indore | Jaipur | Jammu | Jodhpur | Kanpur | Lucknow | Meerut | Prayagraj | Pune | Udaipur | Varanasi

CCI NG 3.7 Product: NBTDelhiBS PubDate: 21-12-2025 Zone: Mahanagar Edition: 1 Page: NBTMAH05 User: cci Time: 12-20-2025 22:24 Color:

कौन सी योग क्रियाएं मेंटल हेल्थ को रखेंगी दुरुस्त?

आचार्य कौशल कुमार, [योग गुरु]

आज की भागती-दौड़ती जिंदगी में हम कई तरह की शारीरिक और मानसिक समस्याओं से जूझ रहे हैं। इस वजह से हमारी जिंदगी में किसी ना किसी तरह की परेशानी बनी रहती है। अगर आप अपनी लाइफ को संतुलित करके निरोग रहना चाहते हैं तो एनबीटी रंगमंच क्लब आपके लिए लेकर आया है एक खास लाइव वर्कशॉप, जहां योगाचार्य कौशल कुमार आपको योग के जरिए जीवन को आसान बनाने का तरीका सिखाएंगे। इस वर्कशॉप में आप ऐसी योग क्रियाएं सीखेंगे जो आपके शरीर को सकारात्मक ऊर्जा देंगी साथ ही आपकी मेंटल हेल्थ को भी दुरुस्त रखेंगी।

तारीख: 27 दिसंबर 2025
समय: सुबह 11:30 से
स्थान : ऑनलाइन
फीस : फ्री

रजिस्ट्रेशन के लिए 7003850071 पर कॉल या वट्सऐप करें

ड्रग्स के दो नेटवर्क का भंडाफोड़, 6 गिरफ्तार

■ NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली

2.766 किग्रा चरस, 98 ग्राम THC, 174 ग्राम OG जब्त

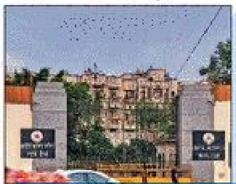
दिल्ली-एनसीआर में चल रहे ड्रग्स सिंडिकेट का भंडाफोड़ करते हुए क्राइम ब्रांच ने दो रैकेट के 6 तस्करों को गिरफ्तार किया है। ईस्टर्न रेंज-1 ने हिमाचल से सप्लाई कर रहे रैकेट से 1.698 किग्रा चरस बरामद की है। हिमाचल के कुल्लू निवासी कुंदन लाल, मनीष कुमार उर्फ मनीष ठाकुर और ईस्ट दिल्ली के गौरव वर्मा और पीयूष कुमार को गिरफ्तार किया गया है। दूसरे मामले में हरि नगर के दो सगे भाइयों रिशु गुंद (25) और रिदम गुंद (20) को नॉर्दर्न रेंज-2 ने अरेस्ट किया। इनसे 1.068 ग्राम चरस, 98 ग्राम THC और 174 ग्राम OG बरामद हुई है।

डीसीपी (क्राइम) विक्रम सिंह के मुताबिक, इंस्पेक्टर गुरमीत सिंह की टीम ने 12 दिसंबर को पहाड़गंज के एक होटल से कुंदन लाल को गिरफ्तार किया। इससे 1,136 ग्राम चरस मिली। इसकी निशानदेही पर ईस्ट दिल्ली के गौरव वर्मा और पीयूष कुमार को 13 दिसंबर को दबोचा गया। इसी नेटवर्क के मनीष कुमार को भी 18 दिसंबर को कश्मीरी गेट से पकड़ा, जिससे 562 ग्राम चरस बरामद हुई। डीसीपी (क्राइम) पंकज कुमार के मुताबिक, इंस्पेक्टर संदीप तुषीर की टीम ने 17 दिसंबर को तिहाड़ जेल रोड से दो युवकों को पकड़ा।

मंडोली की महिला जेल अब होगी तिहाड़ में मर्ज!

Merge

Vishal.sharma3
@timesofindia.com



- तिहाड़ की जेल नंबर 4 में क्षमता से अधिक कैदियों के होने के चलते बन रहा प्लान
- मंडोली की जेल न. 16 की महिला कैदियों को तिहाड़ की जेल न. 6 में करेंगे मर्ज

■ नई दिल्ली : तिहाड़ जेल के डीजी एसबीके सिंह के रिटायरमेंट की डेट नजदीक है। ऐसे में मंडोली की महिला जेल को तिहाड़ की महिला जेल में मर्ज करने की तैयारी चल रही है। इसका आधिकारिक ऑर्डर अभी जा रही नहीं हुआ है। मगर जेल प्रशासन से जुड़े सूत्रों ने बताया कि यह बदलाव तिहाड़ की जेल नंबर 4 की वजह से करने का प्लान है। जहां तकरीबन 900 की क्षमता वाली जेल में करीब 4000 कैदी हैं। जिसकी वजह से टकराव व दूसरी तरह की अनहोनी की आशंका लगातार बनी रहती है। वहीं, इस बदलाव की अटकलों से महिला जेल वॉर्डन तनाव में हैं। उन्हें यह बदलाव अपनी ड्यूटी की सहूलियत में दिक्कत देने वाला लग रहा है।

जेल प्रशासन सूत्रों के मुताबिक, मंडोली जेल की संख्या 16 को तिहाड़ की जेल की संख्या 6 में मर्ज किया जाना है। दरअसल मंडोली जेल की संख्या 16 में महिला कैदियों की संख्या क्षमता से कम है। जबकि तिहाड़ में महिला जेल संख्या 6 में 400 से अधिक महिला कैदी हैं। जेल के टॉप अफसर के निर्देश पर एडमिनिस्ट्रेशन ने हाल ही में हर एक जेल की क्षमता का जायजा लिया। इसकी पूरी रिपोर्ट ऊपर लेवल पर भेजी गई। इसके बाद मंडोली की जेल संख्या 16 नंबर में बंद सभी महिला कैदियों को तिहाड़ की जेल नंबर 6 में शिफ्ट करने का प्लान बना। मंडोली की महिला जेल में तिहाड़ के जेल संख्या 4 में ओवर क्राउडेड कैदियों को शिफ्ट किए जाने का प्लान है। सूत्रों ने बताया कि तिहाड़ की जेल नंबर 4 में बंद उन यार्डर कैदियों की संख्या 4000 के आसपास पहुंच चुकी है। जबकि इस जेल में 800 से 900 कैदियों की क्षमता है। जेल नंबर 4 में मर्डर, रेप जैसे संगीन अपराधों के कैदी भी लंबे समय से बंद हैं। सूत्रों ने बताया कि तिहाड़ की जेल संख्या 6 में मंडोली जेल की महिला कैदियों को शिफ्ट करने से वहां उन्हें हुनरमंद बनाने के चल रहे प्रोग्राम में शामिल किया जा सकेगा। यहां एक किचन और ब्यूटी पार्लर चलाने की भी ट्रेनिंग दी जाती है। साथ ही सिलाई कढ़ाई की क्लास भी समय समय पर चलती है।

मोबाइल पर बात कर सकेंगे कैदी!

अगर सब कुछ ठीक रहा तो आने वाले दिनों में तिहाड़ जेल के अच्छे आचरण वाले कैदियों को मोबाइल फोन इस्तेमाल करने की अनुमति देने पर विचार किया जा रहा है। इसके लिए जेल प्रशासन सख्त नियमों के साथ एक (SOP) तैयार कर रहा है। माना जा रहा है कि एसओपी लागू होने के बाद चयनित कैदी नियंत्रित और निगरानी के तहत मोबाइल फोन का यूज कर सकेंगे। सूत्रों ने बताया कि एसओपी लगभग लास्ट स्टेज में है। इसके तहत कैदी केवल उन मोबाइल नंबरों का यूज कर सकेंगे, जिन्हें पहले जेल प्रशासन द्वारा रजिस्टर्ड और वेरीफाई किया जाएगा। मोबाइल का उपयोग भी निर्धारित समय सीमा के भीतर ही होगा।

अलका लांबा के खिलाफ आरोप तय करने के निर्देश

AI Image

■ NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली : दिल्ली की राउज एवेन्यू कोर्ट ने 2024 में जंतर-मंतर पर हुए विरोध प्रदर्शन के दौरान पुलिस पर हमले से जुड़े मामले में कांग्रेस की नेता अलका लांबा पर आरोप तय करने का निर्देश दिया है। अदालत को पहली नजर में लांबा के खिलाफ मामला दर्ज किया जाना सही लगा।

एडिशनल चीफ जुडिशल मैजिस्ट्रेट अश्वनी पंवार 29 जुलाई, 2024 को जंतर मंतर पर महिला आरक्षण के समर्थन में प्रदर्शन के दौरान सड़क को अवरुद्ध करने और पुलिस को रोकने के लिए कांग्रेस नेता के खिलाफ दर्ज मामले की सुनवाई कर रहे थे। अदालत ने 5 जनवरी को औपचारिक रूप से आरोप तय करने के लिए मामले को लगाया है। अभियोजन के अनुसार, लांबा ने अन्य प्रदर्शनकारियों के साथ मिलकर पुलिस अधिकारियों को धक्का दिया और बैरिकेड लांघे, जबकि कुछ ने सड़क को रोका। अदालत ने 19 दिसंबर को आरोप तय करने का आदेश दिया। अदालत ने कहा कि पुलिस और शिकायतकर्ता (हेड कांस्टेबल मनीष) के बयान से यह तय हुआ कि लांबा प्रोटेस्ट साइट पर मौजूद थीं। और वह प्रदर्शनकारियों को अवरुद्ध प्रोटेस्ट साइट से बाहर ले जाने में अहम भूमिका निभा रही थीं।

साइबर ठगी के लिए बैंक अकाउंट किराए पर दिया, आरोपी गिरफ्तार

■ NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली: साउथ डिस्ट्रिक्ट के अंबेडकर नगर थाना पुलिस ने साइबर अपराधियों को ठगी की रकम ठिकाने लगाने के लिए बैंक अकाउंट और एटीएम कार्ड मुहैया कराने वाले व्यक्ति को पकड़ा है। आरोपी की पहचान पंकज कुमार के रूप में हुई है। आरोपी ने अपना एसबीआई का बैंक अकाउंट किराए पर साइबर ठगों को दे रखा था। मामले की जांच की जा रही है।

2000 रुपये में किराए पर दे दिया था अकाउंट

पुलिस सूत्रों के अनुसार, एनसीआरपी पोर्टल पर मिली शिकायतों की जांच में पाया गया कि अंबेडकर नगर इलाके में एक म्यूल बैंक अकाउंट ठगी में इस्तेमाल हो रहा है। जांच में यह भी पता चला है कि भारतीय स्टेट बैंक का अकाउंट पंकज कुमार जे.जे. कैंप, तिगड़ी के नाम पर रजिस्टर्ड है। पूछताछ की गई तो उसने बताया कि यह अकाउंट उसने पर्सनल इस्तेमाल के लिए खोला था। लेकिन आसानी से रुपये कमाने के मकसद से उसने अपना बैंक अकाउंट, एटीएम कार्ड, पास बुक दीपक नाम के व्यक्ति को 2000 रुपये में किराए पर दे दिया था। दीपक एटीएम कार्ड का इस्तेमाल कर धोखाधड़ी की रकम निकालता था।

बांग्लादेश हत्या मामले में DU में हुआ प्रदर्शन

■ NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली

बांग्लादेश में युवक की हत्या मामले को लेकर दिल्ली यूनिवर्सिटी के नॉर्थ कैंपस में आर्ट्स फैकल्टी में दिल्ली बंगाली स्टूडेंट्स एसोसिएशन ने प्रदर्शन किया। बांग्लादेश में युवक की भीड़ द्वारा हत्या किए जाने के इस मामले को लेकर स्टूडेंट्स ने कहा कि यह घटना मानवाधिकारों पर गंभीर सवाल खड़े करती है, दोषियों के खिलाफ सख्त कार्रवाई होनी चाहिए। अपने माइलेंट प्रोटेस्ट को लेकर प्रदर्शनकारियों ने बांग्लादेश सरकार से इस मामले में निष्पक्ष और पारदर्शी जांच की मांग की है। साथ ही, भारत सरकार से भी इस मुद्दे पर संज्ञान लेने की अपील की गई है। स्टूडेंट्स ने कहा कि किसी भी धर्म या समुदाय के नाम पर हिंसा क्रूरता है और इसे सहन नहीं किया जा सकता।

दोषियों के खिलाफ सख्त कार्रवाई की मांग की गई

बांग्लादेश में हिंसा के खिलाफ जेएनयू में भी शनिवार शाम अखिल भारतीय विद्यार्थी परिषद ने विरोध प्रदर्शन किया और 'आतंकियों' के नाम का पुतला जलाया। एबीवीपी नेताओं ने कहा कि हिंदुओं की हत्याओं की घटनाओं ने पूरे मानव समाज को झकझोर कर रख दिया है। जिन घटनाओं में निर्दोष नागरिकों को धर्म के आधार पर निशाना बनाया जा रहा है, उन पर जेएनयू के वामपंथी संगठन पूरी तरह मौन हैं, जबकि वो फिलिस्तीन और गाजा जैसे मुद्दों पर दिन-रात प्रदर्शन, नारेबाजी और सभाएं आयोजित करते हैं।

दिल्ली एयरपोर्ट और बेंगलुरु की घटनाओं ने असामान्य हिंसा पर सवाल खड़े किए

बच्चे को लात मारना, किसी को पीटना... गुस्सा या मानसिक बीमारी?

Abhishek.Gautam1@timesofindia.com

■ किसी भी हिंसक घटना के मूल में मन के भीतर भरा हुआ वह आक्रोश हो सकता है जो बाहर निकलने का रास्ता खोज रहा हो। मुमकिन है कि हिंसा करने वाला व्यक्ति खुद किसी मानसिक प्रताड़ना या गुस्से का शिकार हो रहा हो, जिसे वह दूसरों पर उतार रहा है। इस तरह की बढ़ती प्रवृत्तियां आज के समय में एक बड़ी चिंता का विषय बन गई हैं। दिल्ली के इंदिरा गांधी इंटरनैशनल एयरपोर्ट के टर्मिनल-1 पर एक यात्री को पीटने और बेंगलुरु में एक पूर्व निम ट्रेनर के बच्चों पर हमले की घटनाओं ने समाज में बढ़ते असामान्य और हिंसक व्यवहार को लेकर गंभीर सवाल खड़े कर दिए हैं।

इस तरह की बढ़ती प्रवृत्तियां चिंता का विषय, बोले एक्सपर्ट

दोनों मामलों में आरोपियों के व्यवहार को लेकर यह चर्चा तेज हो गई है कि क्या यह केवल गुस्से का मामला है या इसके पीछे कोई मानसिक स्वास्थ्य समस्या भी हो सकती है। गुस्सा आने के पीछे कई कारण हो सकते हैं, मगर एक्सपर्ट की मानें तो हिंसक होना नॉर्मल व्यवहार नहीं है। ऐसे में व्यक्ति की काउंसलिंग और जांच कर इसकी वजह का पता लगाया जा सकता है। डॉक्टरों ने इस तरह के व्यवहार को सोसायटी के लिए खतरनाक बताया है।

मेडिकल साइंस के अनुसार, नियंत्रण से बाहर गुस्सा, जो दूसरों को नुकसान पहुंचाए, कुछ मानसिक या मनोवैज्ञानिक स्थितियों में देखा जा सकता है। मगर गुस्से का जवाब गुस्से से देना 'आग में घी डालने' जैसा होता है। अगर आप ऐसी किसी स्थिति में फंस जाएं तो गुस्सा कर रहे व्यक्ति से धीमी और शांत आवाज में बात करें, कोई भी प्रतिक्रिया देने से बचें और अगर बहुत जरूरी न हो तो वहां से हट जाएं।

सोशल मीडिया पर वायरल विडियो के अनुसार, बेंगलुरु में एक बच्चा घर के बाहर बैडमिंटन खेल रहा था कि तभी एक व्यक्ति पीछे से आकर अचानक उसे लात मारता है। सीसीटीवी फुटेज में देखा जा सकता है कि व्यक्ति के लात मारने की वजह से बच्चा जमीन पर गिर जाता है, लेकिन वह मौके से चला जाता है। इस पर कई प्रकार के सवाल उठाए जा रहे हैं।

इस पर मनोचिकित्सक डॉ. विपुल जनार्दन ने बताया कि इस तरह की घटनाएं नॉर्मल नहीं हैं। खासतौर पर बच्चे को लात मारने वाली घटना। डॉ. विपुल के अनुसार, किसी एक विडियो या घटना के आधार पर किसी व्यक्ति को मानसिक रोगी घोषित नहीं किया जा सकता। किसी भी मानसिक बीमारी का इलाज विस्तृत जांच के बाद ही संभव होता है। फिर भी, ऐसी स्थितियों में इंटरमिटेंट एक्सप्लोसिव डिसऑर्डर (बार-बार अचानक गुस्से के दौरे), नशे की अवस्था या नशे से जुड़ी समस्याएं, तीव्र तनाव या पुराने मेंटल ट्रॉमा और दुर्लभ मामलों में तीव्र मनोविकृति इसके पीछे की वजह हो सकते हैं। उस व्यक्ति की जांच और काउंसलिंग करना जरूरी है।

CCTV फुटेज में दिखा कि खेलते वक्त बच्चे को पीछे से युवक ने लात मारी, इससे बच्चा गिर गया, आरोपी बिना मदद किए मौके से चला गया

- हिंसा के मामलों पर बोले एक्सपर्ट, ऐसे हिंसक बर्ताव नॉर्मल नहीं, काउंसलिंग और जांच जरूरी
- वार-वार अचानक गुस्से के दौरे, नशा और ट्रॉमा जैसी स्थितियां वजह हो सकती हैं ऐसे हिंसक बर्ताव की

Image generated by AI: for representation purpose only

दवा के साथ काउंसलिंग की भी जरूरत...

साइकोथेरेपिस्ट और काउंसलर डॉ. रागिनी सिंह बताती हैं कि बेंगलुरु में बच्चे को लात मारने वाली विडियो को देख कर ऐसा लग रहा है कि यह कोई नॉर्मल बिहेवियर नहीं है। पहले तो ये जानना होगा कि उस व्यक्ति की हिस्ट्री क्या है। जॉब का स्टेटस सहित कई पहलुओं की पड़ताल करनी होगी। क्योंकि, ऐसे केस केवल काउंसलिंग से ठीक नहीं हो सकते। साथ में मेडिकेशन बेहद जरूरी है। डॉ. रागिनी का कहना है कि इस तरह के केस सोसायटी के लिए ठीक नहीं हैं।

मामूली बात पर मारपीट 'कंडक्ट डिसऑर्डर' तो नहीं?

दिल्ली एयरपोर्ट पर यात्री को पीटने का भी विडियो सोशल मीडिया पर खूब चल रहा है। जानकारी के अनुसार, यात्री और आरोपी पायलट के बीच हल्की कहासुनी हुई और पायलट ने यात्री को पीट दिया। इस पर डॉ. रागिनी सिंह का कहना है कि यह कंडक्ट डिसऑर्डर हो सकता है। जिसे काउंसलिंग के बाद ही पता लगाया जा सकता है। ऐसे मामलों में व्यक्ति की इमोशनल हेल्थ बहुत ही खराब होती है। जॉब स्टेटस से लेकर फैमिली स्टेटस भी मेंटल हेल्थ के लिए बहुत मायने रखते हैं।

एयरपोर्ट पर यात्री को पायलट ने पीटा, जांच के आदेश

पीड़ित यात्री ने सोशल मीडिया पर शेयर की आपबीती, लोगों ने जताया गुस्सा, उठाए सवाल

Maneesh.Aggarwal@timesofindia.com

NBT संडे स्पेशल

■ नई दिल्ली : दिल्ली एयरपोर्ट टी-1 के अंदर शुक्रवार दोपहर सरेआम सीआईएसएफ जवानों के सामने अंकित दीवान नाम के एक यात्री को उनकी पत्नी और बच्चों के सामने पीट दिया गया। उनके साथ मारपीट करने का आरोप एयर इंडिया एक्सप्रेस के एक कैप्टन पायलट वीरेंद्र सेजवाल पर है। पीड़ित यात्री अंकित ने अपनी आपबीती सोशल मीडिया प्लैटफॉर्म एक्स पर शेयर की। उनका लहूलुहान चेहरा देखकर सोशल मीडिया पर लोगों का गुस्सा भड़क उठा। हालांकि, मामले में पीड़ित यात्री अंकित की ओर से एक्स पर 19 दिसंबर रात 9:25 बजे शिकायत करने के करीब 12 घंटे बाद सिविल एविएशन मिनिस्ट्री ने 20 दिसंबर की सुबह 10:45 बजे सोशल मीडिया पर ही जवाब देते हुए कहा है कि मंत्रालय ने इस मामले को बेहद गंभीरता से लिया है। एयरलाइन को तुरंत प्रभाव से आरोपी पायलट को ग्राउंड करने के आदेश देने के साथ जांच के भी आदेश दिए गए हैं। सीआईएसएफ और बीसीएएस से डिटेल रिपोर्ट मांगी गई है।

लोगों का कहना है कि जब हल्की सी कहासुनी में पायलट ने यात्री का ऐसा हाल कर दिया तो ऐसा गुस्सैल पायलट फ्लाइट उड़ाते हुए कैसे यात्रियों को सुरक्षित रख सकता है? लोगों का सवाल है कि अभी तक आरोपी पायलट वीरेंद्र को नो-फ्लाई लिस्ट में क्यों नहीं डाला गया? मामले में अभी तक आरोपी पायलट के ऊपर कोई सख्त ऐक्शन नहीं हुआ है।

आरोपी पायलट वीरेंद्र सेजवाल (लेफ्ट), पीड़ित यात्री अंकित दीवान (राइट) लहूलुहान हो गए

मामले में एयर इंडिया एक्सप्रेस ने अफसोस जाहिर करते हुए कहा है कि दिल्ली एयरपोर्ट पर हुई घटना में हमारा एक कर्मचारी शामिल था। वह दूसरी एयरलाइन में पैसेंजर के तौर पर यात्रा कर रहा था। हम ऐसे व्यवहार की कड़ी निंदा करते हैं। संबंधित कर्मचारी को तुरंत प्रभाव से ऑफिशल ड्यूटी से हटा दिया गया है।

जांच पूरी होने के बाद उसके खिलाफ उचित कार्रवाई की जाएगी। मामले में जब एयर इंडिया एक्सप्रेस से पूछा गया कि इससे भी हल्के मामले में जब एयरलाइंस आरोपी यात्री को तुरंत नो-फ्लाई लिस्ट में डाल देती है तो उन्होंने घटना के 30 घंटे से भी अधिक समय बीत जाने के बाद क्या अभी तक अपने आरोपी पायलट को नो-फ्लाई लिस्ट में डाला है? जवाब में एयरलाइंस ने कहा कि चूंकि वह इंडिगो की फ्लाइट से सफर कर रहा था। ऐसे में नो-फ्लाई लिस्ट में डालने की कार्रवाई इंडिगो और आगे ऐक्शन का काम दिल्ली एयरपोर्ट करेगी।

वहीं दिल्ली पुलिस ने कहा कि मामले की जानकारी पीड़ित की ओर से सोशल मीडिया पर डाली गई शिकायत से लगा है। अभी तक पुलिस से लिखित शिकायत नहीं की गई है। शिकायत मिलने पर उचित कार्रवाई की जाएगी। जिस सीआईएसएफ के सामने यह सारा मामला हुआ। उनका कहना है कि उसके जवानों ने तुरंत हस्तक्षेप किया। यात्री ने ही आगे कुछ कार्रवाई करने से मना कर दिया था। दिल्ली एयरपोर्ट का भी कहना है कि उनकी तरफ से मेडिकल हेल्प में कोई देरी नहीं हुई।

मामले में लोगों का सवाल यह है कि अपनी पत्नी और बच्चों के सामने एक यात्री को एयरलाइंस के पायलट ने बेरहमी से लहूलुहान कर डाला और वह आसानी से आगे फ्लाइट पकड़कर दिल्ली एयरपोर्ट से चला भी गया। अगर यात्री अपनी आपबीती सोशल मीडिया पर शेयर नहीं करता तो न तो एयरलाइंस उसके खिलाफ कोई ऐक्शन लेती और नहीं मामले में मंत्रालय कोई ऐक्शन करने की बात कहता।

नहीं मिली यात्री की शिकायत : डीसीपी

दिल्ली एयरपोर्ट पर एक पायलट की तरफ से एक यात्री पर हमला करने के मामले में दिल्ली पुलिस को कोई शिकायत नहीं मिली है। डीसीपी विचित्र वीर के अनुसार, अनिकेत दीवान ने सोशल मीडिया प्लैटफॉर्म X पर एक पोस्ट में एयरपोर्ट के टर्मिनल-1 पर एयर इंडिया एक्सप्रेस के एक पायलट द्वारा शारीरिक हमले का आरोप लगाया है। हालांकि, इस मामले में अनिकेत की ओर से कोई भी लिखित शिकायत नहीं दी गई है। पुलिस को इस मामले की जानकारी सोशल मीडिया पोस्ट के जरिए मिली है। जब भी पीड़ित की ओर से इस संबंध में लिखित शिकायत मिलेगी तो उचित कानूनी कार्रवाई की जाएगी। वहीं यात्री द्वारा पोस्ट किया गया विडियो वायरल हो चुका है।

एयरपोर्ट पर 'हेल्प' मांग ठगी करने वाला अरेस्ट

■ कृष्णा कुणाल सिंह, नई दिल्ली: ट्रैफिक पुलिस ने एक ऐसे ठग को पकड़ा है, जो आईजीआई एयरपोर्ट पर आने वाले यात्रियों से पर्स खोने की बात कहकर ठगी करता था। आरोपी की पहचान यूपी के बागपत निवासी सुमित जैन उर्फ राहुल के तौर पर हुई है। ट्रैफिक पुलिस अधिकारी ने बताया कि 19 दिसंबर की शाम करीब 6.40 ट्रैफिक पुलिस के एसआई हनुमान मीना हेड कॉन्स्टेबल अमरजीत और हेड कॉन्स्टेबल रोहिताश स्वामी के साथ IGI एयरपोर्ट के T-2 पर ड्यूटी पर थे। तभी सुमित घोष नाम के एक शख्स ने एसआई हनुमान मीना को बताया कि एक लड़की T-3 की तरफ जा रही है। उससे एक व्यक्ति पर्स खोने की बात कह मदद के नाम पर पैसे मांग रहा है। सुमित ने बताया कि पैसे मांगने वाले शख्स ने मई 2025 में भी यही बात कहकर उनसे एक हजार कैश लिए थे। तीनों ट्रैफिककर्मी लड़की के पास पहुंचे, जो की आरोपी को ऑनलाइन पेमेंट करने वाली थी। ठग को मौके पर ही पकड़ लिया गया। उसने बताया कि वह एयरपोर्ट पर लोगों का भरोसा जीतकर पैसे मांगने का काम करता है।

आरोपी

गाड़ियों की स्क्रैपिंग पर इंसेंटिव, बढ़ेंगे चार्जिंग पॉइंट

अगले वित्त वर्ष में लागू होगी नई EV पॉलिसी, CM रेखा गुप्ता का ऐलान

NBT 2 मिनट में पढ़ें

■ NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली

- पेट्रोल-डीजल और EV के बीच कीमत का अंतर खत्म करने के लिए मिलेगी सब्सिडी
- CM ने कहा, रेजिडेंशल इलाकों में लगेंगे EV चार्जिंग पॉइंट

मुख्यमंत्री रेखा गुप्ता ने घोषणा की कि इलेक्ट्रिक वीकल पॉलिसी 2.0 अब अगले वित्तीय वर्ष 2026-27 में आएगी। सरकार फिलहाल इस पॉलिसी को लेकर खाका तैयार कर रही है। जिसमें गाड़ियों की बिक्री बढ़ाने के साथ-साथ उसके लिए जरूरी इन्फ्रास्ट्रक्चर, बैटरी रिसाइकलिंग समेत अन्य पहलुओं को शामिल किया जाएगा।

सरकार के मुताबिक इलेक्ट्रिक गाड़ियों की खरीद को प्रोत्साहित करने के लिए पुराने पेट्रोल-डीजल गाड़ियों को स्क्रैप कराने पर भी सरकार सब्सिडी देगी। 'स्क्रैपिंग इंसेंटिव' योजना लाएगी। इसके अलावा ई-वीकल की चार्जिंग के लिए आवासीय कॉलोनियों में चार्जिंग स्टेशन खोले जाएंगे। सरकार गाड़ी निर्माताओं (OEMs) पर निगरानी रखेगी, जिससे वह उनकी कीमत बहुत ज्यादा न रखें। बैटरी के निस्तारण के लिए रिसाइकलिंग यूनिट तैयार करने का प्रावधान भी इस ईवी पॉलिसी में होगा।

सीएम रेखा गुप्ता के मुताबिक गाड़ियों से होने वाला धुआं प्रदूषण का एक बड़ा कारक है। ईवी पॉलिसी इसमें राहत दिलाएगी। जब दिल्ली का हर नागरिक ईवी अपनाएगा, तो पीएम 2.5 और पीएम 10 के स्तर में सीधी गिरावट आएगी। हमारी सरकार इस पॉलिसी में चार्जिंग इन्फ्रास्ट्रक्चर और सब्सिडी का ऐसा समावेश कर रही है, जिससे दिल्ली न केवल देश की, बल्कि दुनिया की 'ईवी राजधानी' बनकर उभरे। सीएम ने कहा कि ईवी पॉलिसी 2.0 में भी सरकार सब्सिडी देगी। इसके अलावा दिल्ली सरकार ने ईवी खरीदने के लिए रोड टैक्स और पंजीकरण शुल्क पहले ही माफ कर दिया है। सरकार के मुताबिक कैबिनेट मंत्री आशीष सूद की अध्यक्षता में एक कमिटी ईवी पॉलिसी पर काम कर रही है।

10 महीने में एक लाख ईवी का रजिस्ट्रेशन: पंकज

परिवहन मंत्री डॉ. पंकज सिंह ने दावा किया है कि हमारी सरकार बनने के बाद से दिल्ली में इलेक्ट्रिक गाड़ियों की बिक्री में तेजी आई है। क्योंकि बीते 10 महीनों में एक लाख से ज्यादा इलेक्ट्रिक गाड़ियां दिल्ली में रजिस्टर्ड हुई हैं, जबकि पिछली सरकार में बीते साल भर में 80 हजार ई-वीकल ही बिके थे। परिवहन मंत्री ने कहा कि प्रदूषण में गाड़ियों की 25 फीसदी भागीदारी को कम करने के लिए ग्रीन और क्लीन मोबिलिटी हमारी सरकार की रणनीति का सबसे अहम हिस्सा है। हमारी सरकार बनने के बाद डीटीसी 3400 से अधिक ई-बस खरीद चुकी है। मार्च 2026 तक यह संख्या पांच हजार तक हो जाएगी। दिसंबर 2026 तक साढ़े सात हजार इलेक्ट्रिक बसें हो जाएंगी।

अवैध शराब के साथ तस्कर पकड़ा

■ NBT न्यूज, द्वारका: द्वारका जिला के एंटी ऑटो थेफ्ट स्क्वॉड की पुलिस टीम ने बॉर्डर पार से शराब तस्करी करके द्वारका जिले में लाने वाले एक आरोपी को गिरफ्तार किया है। इसके पास से 1200 क्वॉर्टर अवैध शराब भी बरामद की है। गिरफ्तार आरोपी की पहचान साहिल उर्फ मनु के रूप में हुई है। डीसीपी द्वारका अंकित सिंह ने बताया कि गिरफ्तार आरोपी बलजीत नगर इलाके का रहने वाला है। वह खरखौदा से शराब की खेप 24 पेटियों में भरकर गाड़ी में लाया था। एसीपी ऑपरेशन राम अवतार की देखरेख में इंस्पेक्टर AATS कमलेश कुमार की टीम ने सुरखपुर - नजफगढ़ रोड पर कार को जांच के लिए रोका। आरोपी को गिरफ्तार कर कार और शराब को जब्त कर लिया।

रोड-फुटपाथों की मरम्मत कर बनाएं सुरक्षित: प्रवेश

■ NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली: राजधानी की सड़कों की स्थिति का जायजा लेने के लिए पीडब्ल्यूडी मंत्री प्रवेश साहिब सिंह वर्मा शनिवार को गवर्नमेंट ऑन व्हील्स के तीसरे चरण में रिंग रोड समेत दक्षिणी दिल्ली की सड़कों के निरीक्षण पर निकले। इस दौरान उन्होंने आईपी फ्लाईओवर से लेकर आईआईटी दिल्ली और आर.के. पुरम तक सड़कों की स्थिति का जायजा लिया। प्रवेश वर्मा ने अधिकारियों से कहा कि टूटी सड़कों और फुटपाथों की मरम्मत के साथ-साथ सड़कों को राहगीरों के लिए सुरक्षित बनाया जाए। राहगीरों के लिए सुरक्षित कॉरिडोर का निर्माण जरूरी है। पीडब्ल्यूडी मंत्री प्रवेश वर्मा ने आईटीओ स्थित एमएसओ बिल्डिंग से सराय काले खां, आश्रम, लाजपत नगर, मूलचंद, बीआरटी रोड, दिराग दिल्ली, आईआईटी दिल्ली और आर.के. पुरम तक की प्रमुख सड़कों का निरीक्षण किया। इस दौरान पीडब्ल्यूडी, दिल्ली जल बोर्ड और सिंचाई विभाग के वरिष्ठ अधिकारी मंत्री के साथ मिनी बस में मौजूद रहे। सड़कों की हालत देखकर उन्होंने मौके पर ही अधिकारियों से कार्यों की स्थिति के बारे में जानकारी ली। सड़कें खराब पाए जाने पर अधिकारियों को फटकार लगाई और कार्य जल्द पूरा करने के निर्देश दिए।

सेंधमारी गैंग का बदमाश पकड़ा

■ NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली: दिल्ली और आसपास के राज्यों में सेंधमारी करने वाले एक सक्रिय गिरोह के मेंबर को क्राइम ब्रांच ने दबोचा है। डीसीपी (क्राइम) संजीव कुमार यादव के मुताबिक, एंटी एक्सटॉर्शन एंड किडनैपिंग सेल (AEKC) के इंस्पेक्टर दलीप कुमार की टीम इंटर स्टेट चोरियों के पैटर्न पर काम कर रही थी। 15 दिसंबर को चोर अमित गुप्ता को ट्रैक करने के बाद गिरफ्तार कर लिया।

दुकान का शटर तोड़ लाखों की चोरी

■ NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली: भजनपुरा इलाके में बदमाशों ने बिजली की दुकान का शटर तोड़कर दुकान के गल्ले से 3.25 लाख कैश और 200 बंडल बिजली के तार चोरी कर लिए। दुकानदार के बयान पर पुलिस ने मामला दर्ज कर लिया है। हालांकि अभी तक आरोपियों का पता नहीं चल सका है। पुलिस दुकान के आसपास लगे सीसीटीवी फुटेज खंगाल आरोपियों की पहचान करने में जुटी हुई है।

TIMES interact

टेंडर और नोटिस

सार्वजनिक सूचना (नोटिस)

सार्वजनिक सूचना

इस द्वारा आम जनता, सभी संभावित कानूनी वारिसों एवं उन सभी व्यक्तियों को सूचित किया जाता है कि जिनका नीचे वर्णित संपत्ति पर किसी भी प्रकार का हक, अधिकार, दावा या रुचि हो:

संबंधित संपत्ति: फ्लैट नं. A/206, मोती रेसिडेंसी, राजनगर एक्सटेंशन, गांव मोर्टा गाजियाबाद, उत्तर प्रदेश-201017 परियोजना मोती रेजीडेंसी

मूल आवंटनकर्ता: उक्त फ्लैट स्व. श्रीमती विमलेश रानी, पत्नी श्री जगवीर सिंह के नाम आवंटित था। श्रीमती विमलेश रानी का निधन दिनांक 23.10.2025 को हो चुका है।

शपथ पत्र प्राप्ति संबंधी सूचना: कंपनी को श्री जगवीर सिंह S/o स्व. नंदू सिंह निवासी SF-190, शास्त्री नगर, गाजियाबाद, उत्तर प्रदेश-201002 द्वारा शपथपत्र एवं क्षतिपूर्ति बांड प्राप्त हुए हैं, जिनमें यह घोषित किया गया है कि-

1. वे स्व. श्रीमती विमलेश रानी के विधिक पति हैं।
2. वे उनके एक मात्र जीवित कानूनी वारिस हैं।
3. स्व. श्रीमती विमलेश रानी की कोई संतान/अनुगामी नहीं है।

आपत्तियां /दावे आमंत्रित: यदि कोई व्यक्ति उपरोक्त तथ्यों से असहमत हो या उक्त फ्लैट पर किसी भी प्रकार का हक, दावा या आपत्ति रखता हो, तो वह अपनी लिखित आपत्ति/दावा, आवश्यक प्रमाणित दस्तावेजों सहित, निम्न पते पर जमा करें एवम व्यक्तिगत रूप से आ करके मिलें:

Techman Buildwell Pvt. Ltd.
G-1354 चितरंजन पार्क, नई दिल्ली -110019

यह आपत्ति/दावा, इस सूचना के प्रकाशन की तिथि से 30 (तीस) दिनों के भीतर जमा होना अनिवार्य है।

ध्यानार्थ:

- 30 दिनों के भीतर कोई आपत्ति/दावा प्राप्त न होने पर कंपनी उक्त फ्लैट नंबर A/206 की कन्वेयंस डीड केवल श्री जगवीर सिंह के पक्ष में निष्पादित एवं पंजीकृत कर देगी।
- इसके उपरांत किसी भी प्रकार की आपत्ति/दावा स्वीकार नहीं किया जाएगा और सभी भविष्य के दावे त्यागे एवं अमान्य माने जाएंगे।
- इस सम्बन्ध में उत्पन्न होने वाले किसी भी परिणाम के लिए कम्पनी उत्तरदायी नहीं होगी तथा कंपनी को श्री जगवीर सिंह द्वारा पूर्ण क्षतिपूर्ति प्रदान की जाएगी।

For TECHMAN BUILDWELL PVT. LTD.

निविदाएं (टेंडर्स)

The Vaish Co-Operative Adarsh Bank Ltd.
H.O.: 3, Netaji Subhash Marg, Darya Ganj, New Delhi-110002

Opportunity for Collaboration in Financial Services

The Vaish Cooperative Adarsh Bank Ltd invites proposals from reputed Financial Service Companies for offering Insurance Business on Referral Basis, without risk participation, through shared physical space at our network of branches.

Interested companies may contact the Corporate Office of Bank for a detailed discussion on terms and conditions and partnership framework.

Contact
Admin. Office: 21 B/7, New Rohtak Road, Karol Bagh, New Delhi - 110005.
Vijay Bhat- 9718991419,
SK Jain-97189 91412
Email: info@vcabdelhi.in
Website: www.vcabdelhi.in

TO BOOK YOUR EDUCATION ADS PLEASE CALL
AMIT : 9811790649

TO BOOK ONLINE LOG ON TO ads.timesofindia.com
EXCLUSIVE OFFERS AND ASSISTANCE
SCAN QR CODE

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.

TIMES TRIBUTE
PAYING HOMAGE TO THE DEPARTED SOUL

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

श्री मदन गुरुवे नमः श्री महावीराय नमः श्री सुदर्शन गुरुवे नमः

श्रीमती विमला देवी जैन
(15/02/1935 -19/12/2025)

अत्यंत दुःख के साथ सूचित करते हैं कि हमारी माताजी श्रीमती विमला देवी जैन (धर्मपत्नी स्व० श्री मदन लाल जी जैन, खरक पुनिया) मॉडल टाउन दिल्ली का देहांत दिनांक 19-12-2025 को प्रातः 10:45 बजे हो गया था।

उठावनी

दिनांक 21/12/2025, रविवार प्रातः 10:30 बजे, अग्रवाल धर्मशाला, मॉडल टाउन-II, दिल्ली में रखी गई है।

शोकाकुल परिवार

संजय-नीलम, अजय, राकेश-चंचल (पुत्र-पुत्रवधु),
सरोज-सुदेश, अंजू-संजय (पुत्री-दामाद), नेहा-अर्जुन (पौत्री-दामाद),
श्रेयांस-कनिका, संभव-सुरभि, अभिषेक-पारुल (पौत्र-पौत्रवधु),
सुरुचि, प्रतीक, नमन, (पौत्री -पौत्र), इशान (प्रपौत्र)

एम०बी० ट्यूब्स प्रा० लिमिटेड
मो० 9811084409, 9811071575, 9811036541

"HONOUR. COURAGE. BRAVERY. Three words that you taught us. Three words that help us cope with your loss".

The silent joy of remembering a loved one.
The moments you shared together.
Little moments that make life beautiful.

Share them. With Friends. Relatives. Neighbours. Colleagues. With all those whose lives the departed Soul has touched. Because while life goes on, when you share memories, they stay on forever.

Publications	Total Outlay
The Times of India Delhi/NCR	5,600
TOI+NBT (Delhi/NCR)	8,800
TOI+ET (Delhi/NCR)	6,600

Maximum 35 lines

REMEMBRANCE SHARING MEMORIES

For any information call
Vinod : 9958992088
Pankaj : 8130604727

TIMES TRIBUTES
RATE CARD

Publications	Rates per sq. cms
TOID Capital + NBT (Delhi+NCR)	1295
TOID Full Run ## + NBT (Delhi+NCR)	1360
THE TIMES OF INDIA (Delhi+NCR)	780
THE TIMES OF INDIA (Delhi) Full Run##	900
NAVBHARAT TIMES (Delhi+NCR)	595
THE ECONOMIC TIMES (Delhi+NCR)	715
SANDHYA TIMES (Delhi)	100

Rates effective 5th June 2019

▸ *Placement on specified obit pages only. ▸ This rate benefit is extended up till the size of 320 sq. cm only. ▸ ## Full run includes Delhi City + NCR (Including Gurgaon + Noida) + Chandigarh + Western U.P. + Uttarakhand ▸ TOI Capital (Delhi & NCR) includes TOI Gurgaon & TOI Noida.

To place an Obituary announcement or Remembrance message please call
Vinod: 9958992088
Pankaj : 8130604727

ROYAL CHALLENGE™
PACKAGED DRINKING WATER
मैं नहीं तो कौन बे!
#CHOOSEBOLD

CCI NG 3.7 Product: NBTDelhiBS PubDate: 21-12-2025 Zone: Mahanagar Edition: 1 Page: NBTMAH08 User: cci Time: 12-20-2025 23:03 Color:

हक और अधिकार

इंसाफ की खातिर बढ़ रहे महिलाओं के कदम

Prachi.Yadav@timesofindia.com

NBT संडे स्पेशल

AI Image

■ **नई दिल्ली:** रुके रुके से कदम, रुक के बार-बार चले (गीतकार गुलजार के लिखे एक गीत के बोल)। महिलाओं में अपने से जुड़े हर फैसले में यह संकोच धीरे-धीरे सही, पर अब काफी हद तक खत्म होने लगा है। नैशनल ज्यूडिशियल डेटा ग्रिड (NJDG) के आंकड़े इस बात की तस्दीक करते हैं कि महिलाएं अब हर दर्द, हर तकलीफ, हर नाइंसाफी के खिलाफ खुलकर बोल रही हैं। देश की राजधानी दिल्ली और उसके आसपास के राज्यों के आंकड़ों से ही पूरे देश की तस्वीर सामने आ जाएगी, जो बताते हैं कि महिलाएं अब केस दायर करने में पीछे नहीं हैं। आज की तारीख में देशभर की अदालतों में जितने भी मामले लंबित हैं, उनमें 8% फीसदी केस ऐसे हैं जो महिलाओं ने दाखिल किए हैं।

देशभर की कोर्ट में कुल लंबित मामलों में 8 पर्सेंट केस महिलाओं के

NJDG ने देश की सभी अदालतों में लंबित मामलों की पूरी सूचना अपने में समेट कर रखी है। इसके मुताबिक, देशभर में 4,85,24,466 के लगभग मामले लंबित हैं। इनमें से 38,53,312 मामले ऐसे हैं जो महिलाओं ने दाखिल किए हैं। इन्हें आगे और बांट दें तो इनमें 18,38,276 मामले सिविल और 20,15,036 आपराधिक मामले हैं।

अब बात करते हैं देश की राजधानी दिल्ली की, यहां कुल 11 जिले और 12 कोर्ट परिसर हैं। कुल लंबित मामलों 1,08,943 के लगभग केस महिलाओं द्वारा दाखिल किए गए हैं। इस आंकड़े को और बांटें तो इनमें 33 हजार 953 मामले सिविल और 74 हजार 990 आपराधिक मामले हैं।

इस लिहाज से अगर यहां लंबित मामलों की बात करें तो सबसे ज्यादा केस (2,91,759) साउथ वेस्ट डिस्ट्रिक्ट में पेंडिंग हैं। हालांकि, केस दायर करने में महिलाओं की सक्रियता के हिसाब से साउथ डिस्ट्रिक्ट (12,858) सबसे आगे है। ऐसे सबसे कम मामले नई दिल्ली (3,777) में मिले।

तीसरे स्थान पर दिल्ली का नंबर

- उत्तर प्रदेश में 1,15,31,893 लंबित मामले हैं, जिनमें महिलाओं द्वारा दाखिल मामले 7,59,736 हैं।
- दूसरे नंबर पर राजस्थान है जहां लंबित 25,83,177 मामलों में महिलाओं द्वारा दाखिल केस की संख्या 1,56,729 है।
- तीसरे नंबर पर दिल्ली है जहां की अदालतों में 15,79,597 मामले पेंडिंग हैं और उनमें महिलाओं द्वारा दाखिल केस की संख्या 1,08,943 है।
- चौथे पर हरियाणा है, जहां लंबित 15,22,185 मामलों में महिलाओं द्वारा दाखिल मामले केवल 1,05,775 के आसपास हैं।

कानूनी जानकारों की राय में...

NJDG के आंकड़ों से इस बात की तस्दीक तो होती है कि महिलाएं अब अपने साथ किसी भी अन्याय के खिलाफ लड़ने में या हक की मांग उठाने में पीछे नहीं हैं। इन आंकड़ों से एक और बात जाहिर है। वो यह कि महिलाएं आज भी अपने हक और अधिकार के लिए सामाजिक बंधनों, पारिवारिक जिम्मेदारियों और आर्थिक निर्भरताओं की सांकलों से पूरी तरह आजाद नहीं हैं।

रोहिणी कोर्ट बार असोसिएशन के सेक्रेटरी एडवोकेट प्रदीप खत्री बताते हैं कि महिलाएं उसी तरह के मामलों में केस फाइल करती हैं, जिनमें वे सीधे तौर पर पीड़ित हों। सेक्शुअल असॉल्ट, छेड़छाड़ आदि के मामले। पॉक्सो के मामले हैं बच्चों की मां या महिला रिश्तेदार ही शिकायतकर्ता बनती हैं। इसलिए महिलाओं के नाम पर दाखिल केसों की संख्या कम होती है।

एडवोकेट मनीष भदौरिया बताते हैं कि महिलाओं के मामलों में तीन तरह के केस आते हैं। पहले, घरेलू हिंसा और तलाक या दहेज के मामले। दूसरे, रेप या छेड़खानी से संबंधित और तीसरे तरह के मामले वो होते हैं जो बुजुर्ग महिलाओं द्वारा खर्च या प्रॉपर्टी के संबंध में दाखिल किए जाते हैं। दिल्ली में अन्य शहरों के मुकाबले कम मामले इसलिए हैं, क्योंकि माना जाता है कि यहां दहेज वगैरह की मांग नहीं होती, सीसीटीवी की निगरानी में है, दिल्ली की महिलाएं जागरूक हैं, इंटरनेट से वाकिफ हैं।

ASI की फर्जी भर्ती निकाली, 150 को शॉर्टलिस्ट कर ठगी की कोशिश, 2 अरेस्ट

Vishal.Sharma3@timesofindia.com

AI Image

■ **नई दिल्ली :** आर्कियोलॉजिकल सर्वे ऑफ इंडिया के नाम से एक अनोखा रिक्रूटमेंट स्कैम पकड़ा गया है। तरीका से दिल्ली पुलिस की IFSO भी हैरान रह गई। स्कैमर्स ने बड़े पैमाने पर आर्कियोलॉजिकल सर्वे ऑफ इंडिया (ASI) की वैकेंसी निकाली। इंटरव्यू फेज में मोटी रिश्वत लेने की तैयारी थी, इसी बीच आईएफएसओ ने ठगों के सारे मंसूबों पर पानी फेर दिया। पुलिस ने जयपुर से दो आरोपियों को गिरफ्तार किया है। बाकियों की तलाश जारी है। मुख्य आरोपी कुलदीप है जो जयपुर का है। वह बीकॉम, एलएलबी कर रहा है। दूसरा आरोपी भी जयपुर निवासी पीयूष है। वह बीटेक (कंप्यूटर साइंस) कर चुका है। पुलिस ने इनके पास से दो मोबाइल फोन, एक लैपटॉप, पासबुक, डेस्कटॉप, एक आईपैड और एक टैबलेट बरामद किया है।

आईएफएसओ डीसीपी विनीत कुमार के मुताबिक, आरोपियों ने आर्कियोलॉजिकल सर्वे ऑफ इंडिया (ASI) के नाम से खुलेआम ऐसी सरकारी वैकेंसी का विज्ञापन दिया जो असल में थी ही नहीं। इसमें क्यूरेटर के 7 पद और जूनियर असिस्टेंट के 34 पद बताए गए थे। कॉलेज स्टूडेंट ग्रुप, ऑनलाइन फोरम और अलग-अलग मैसेजिंग प्लैटफॉर्म्स पर नकली रिक्रूटमेंट पोर्टल के लिंक भेजे गए। सैकड़ों अनजान कैंडिडेट्स ने यह सोचकर अप्लाई किया कि वे एक असली सरकारी रिक्रूटमेंट ड्राइव में हिस्सा ले रहे हैं।

फर्जी वेबसाइट बनाने के लिए हायर किया डिवेलपर

मुख्य आरोपी ने एक वेब डिवेलपर को अपने साथ जोड़ा और आर्कियोलॉजिकल सर्वे ऑफ इंडिया (ASI), मिनिस्ट्री ऑफ कल्चर के नाम से एक फर्जी वेबसाइट बनवाई। इसे इस तरह तैयार किया गया था कि ये कहीं से नकली वेबसाइट नहीं लगती थी। नकली पोर्टल पर अलग-अलग पोस्ट के लिए फर्जी रिक्रूटमेंट विज्ञापन पब्लिश किए और एक ऑनलाइन ऐप्लिकेशन लिंक बनाया गया। वैकेंसी विज्ञापन को पेड प्रमोशन से अलग-अलग सोशल मीडिया प्लैटफॉर्म पर चलवाया। सर्कुलेशन और क्रेडिबिलिटी बढ़ाने के लिए आरोपियों ने कुछ स्टूडेंट्स और वियोलियो को अपने साथियों और नेटवर्क के बीच नकली वैकेंसी को एक्टिवली प्रमोट करने के लिए पैसे भी दिए।

एग्जाम के लिए असली सेंटर भी किया बुक

हजारों ऐप्लिकेशन में से 150 कैंडिडेट्स को रिटन एग्जाम के लिए शॉर्टलिस्ट किया गया, ताकि इंटरव्यू में जॉब लगवाने के नाम पर मोटी रकम ऐंठ सकें। बाकायदा जयपुर में एक एग्जाम सेंटर बुक किया। यहां अक्सर सरकारी जॉब के लिए टेस्ट होते हैं। रिटन एग्जाम बहुत ही प्रोफेशनल तरीके से कराया गया था। आरोपियों ने लगभग 50% कैंडिडेट्स को रिटन एग्जाम में 'सक्सेसफुल' घोषित करने और बाद में उन्हें इंटरव्यू के लिए बुलाने का प्लान बनाया था।

इंटरव्यू राउंड में मोटी रकम ऐंठने की थी तैयारी

इंटरव्यू स्टेज को आखिरी ट्रैप बनाने का इरादा था, उस दौरान चुने गए कैंडिडेट्स से चुपके से 'गारंटीड क्लियरेंस' और कथित सरकारी पोस्ट के लिए फाइनल अपॉइंटमेंट लेटर के बदले रिश्वत मांगी जाती। हालांकि, IFSO यूनिट ने मंसूबों को नाकाम कर दिया। इंटरव्यू फेज शुरू होने से पहले ही आरोपियों को पकड़ लिया गया।

द्वारका में 'ऑपरेशन क्लीन-2', विदेशियों सहित 9 गिरफ्तार

पुलिस की गिरफ्त में आरोपी

■ **NBT न्यूज, द्वारका:** ऑपरेशन सेल ने ड्रग तस्करों के खिलाफ ऑपरेशन क्लीन-2 अभियान चलाकर विदेशी ड्रग्स तस्कर सहित 9 आरोपियों को गिरफ्तार किया है। डीसीपी द्वारका अंकित सिंह ने बताया कि छावला, उत्तम नगर, डाबड़ी, मोहन गार्डन और द्वारका साउथ थाना समेत 50 लोकेशन पर रेड की गई।

पुलिस ने 33 किलो 244 ग्राम गांजा, 62 ग्राम एम्फेटामाइन ड्रग्स, नशे में इस्तेमाल होने वाला इंजेक्शन, अवैध शराब, चाकू और 3.64 लाख से ज्यादा कैश भी जब्त किया है। यह छापेमारी इंस्पेक्टर कमलेश कुमार, सुभाष चंद, विनोद, विवेक मंडोला और मनीष की टीम द्वारा की गई है। आरोपियों की पहचान संजय, गोविंद, रमेश, विकास, संगीता, विशाल, गनेंद्र, विनोद और एक विदेशी ड्रग तस्कर सैमसंग के रूप में हुई है।

चेन झपटी, फिर ट्रेन से कूदकर फरार हुआ स्नैचर

■ अश्वनी शर्मा, नई दिल्ली

AI Image

राजस्थान संपर्क क्रांति एक्सप्रेस में सफर कर रही एक बुजुर्ग महिला यात्री के गले से सोने की चेन झपट ली गई। आरोपी ने महिला को धक्का दिया और चलती ट्रेन से कूदकर फरार हो गया। पीड़िता की शिकायत पर जोधपुर जीआरपी ने जीरो एफआईआर दर्ज कर उसे दिल्ली कैंट रेलवे पुलिस को रेफर किया। दिल्ली कैंट रेलवे पुलिस ने 16 दिसंबर को केस दर्ज किया।

पुलिस सूत्रों के अनुसार पश्चिम विहार निवासी सुमन शर्मा (62) ने पुलिस को दी शिकायत में बताया कि 19 नवंबर को वह पति सुनीत कुमार के साथ दिल्ली सराय रोहिल्ला रेलवे स्टेशन से ट्रेन संख्या 12463 राजस्थान संपर्क क्रांति एक्सप्रेस में सवार हुई थीं। वह बी-2 कोच में थीं। ट्रेन रात करीब 11:15 पर दिल्ली से रवाना हुई। पीड़िता के अनुसार, टॉयलेट का दरवाजा बंद कर जैसे ही वह आगे बढ़ीं तभी सामने खड़े एक युवक ने अचानक उनके गले से सोने की चेन खींचकर तोड़ ली। आरोपी ने उन्हें धक्का दिया और तुरंत चलती ट्रेन से कूद गया। घटना के बाद पीड़िता के शोर मचाने पर कोच में मौजूद उनके पति और अन्य यात्री मौके पर पहुंचे। ट्रेन में तैनात टीटीई को भी सूचना दी गई। जिसने खुद का मोबाइल फोन चोरी होने की बात कही। पीड़िता ने मोबाइल के जरिए ऑनलाइन शिकायत भी दर्ज कराई। पीड़िता का आरोप है कि घटना के बाद कोई पुलिसकर्मी मौके पर नहीं पहुंचा। महिला ने बताया कि चोरी हुई सोने की चेन करीब 12 ग्राम की थी, जिसमें मोती लगा हुआ लॉकेट भी था।

पीड़िता ने जोधपुर में दर्ज कराई जीरो FIR

कबीर नगर में नकली लुब्रिकेंट ऑयल बनाने की फैक्ट्री पकड़ी

■ NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली

भंडाफोड़

- सात साल से बना रहा था डुप्लिकेट माल, मुख्य आरोपी को किया गया गिरफ्तार
- एक नामी कंपनी का नकली माल, मशीनें और पैकेजिंग का सामान मिला
- आरोपी ने बताया कि वह 2019 से यह काम कर रहा है

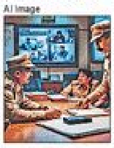
नॉर्थ-ईस्ट दिल्ली के कबीर नगर में नकली लुब्रिकेंट ऑयल की फैक्ट्री का क्राइम ब्रांच ने पर्दाफाश किया है। इसे चला रहे शाहदरा के मनीष गुप्ता (41) को गिरफ्तार किया गया। पुलिस को एक नामी कंपनी का नकली माल, मशीनें और पैकेजिंग का सामान मिला। आरोपी ने पूछताछ में बताया कि वह 2019 से यह काम कर रहा है। इस पर 2021 को शाहदरा थाने में दर्ज कॉपी राइट का एक अन्य केस भी दर्ज मिला। यह नकली ऑयल को कम कीमत पर उदयपुर, श्रीनगर और सहारनपुर में सप्लाई करता था।

डीसीपी (क्राइम) विक्रम सिंह के मुताबिक, एसआई रंजीत सिंह को 18 दिसंबर को सूचना मिली कि कैस्ट्रॉल, टीवीएस और हीरो जैसे नामी कंपनियों का लेबल लगा कर नकली लुब्रिकेंट ऑयल की सप्लाई की जा रही है। इंस्पेक्टर आशीष शर्मा की टीम ने छापा मारा तो तीन मजदूर कच्चे तेल को फिल्टर करते, लाल रंग मिलाते, बोतलों में भरते, नकली कैस्ट्रॉल का लेबल चिपका कर सील करते हुए मिले। फैक्ट्री मालिक मनीष गुप्ता ने माना कि फैक्ट्री बगैर लाइसेंस या परमिशन के चल रही है।

कैस्ट्रॉल कंपनी के प्रतिनिधि गणेश कुमार ने इसके नकली होने की पुष्टि की। आरोपी मनीष कुमार ने पूछताछ में बताया कि वह 2019 से केबीएस लुब्रिकेंट इंडिया के नाम से नकली इंजन ऑयल बना रहा है। इसके लिए मंगोलपुरी स्थित आस्था एंटरप्राइजेज के मालिक सतीश अग्रवाल से बेस ऑयल खरीदता है। रोजाना 150 लीटर ऑयल बनाता है। इसे मिक्स कर वह तीस हजारी के गोकल मार्केट के राजू से खरीदे नामी कंपनियों के लोगो लगा कर सील करता है।

प्रॉपर्टी डीलर पर हमला, फायरिंग करने का आरोप

AI Image



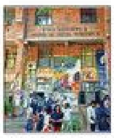
■ **NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली:** न्यू फ्रेंड्स कॉलोनी में पुलिस को फायरिंग की कॉल मिली। पुलिस टीम मौके पर पहुंची और घायल को एम्स ट्रॉमा सेंटर में भर्ती कराया। जिनकी पहचान नसीरुद्दीन (48) के रूप में हुई है। उन्होंने पुलिस को बताया कि हमलावरों ने उन पर हमला करने के बाद हवाई फायरिंग की। पुलिस के अलावा क्राइम टीम और एफएसएल की टीम ने घटनास्थल का मुआयना किया, डीसीपी डॉ. हेमंत तिवारी ने बताया कि घटनास्थल पर गोली चलने का कोई साक्ष्य नहीं मिला।

लक्जमबर्ग में जॉब के नाम पर लाखों की ठगी, अरेस्ट

आरोपी ने वट्सऐप पर फर्जी ऑफर लेटर भी भेजा

■ **NBT रिपोर्ट, रोहिणी:** सिविल इंजीनियर को लक्जमबर्ग में जॉब लगवाने के नाम पर 2.41 लाख की ठगी करने वाले को पुलिस ने शाहीन बाग से गिरफ्तार किया है। उसकी पहचान अब्दुल उर्फ सलिमुद्दीन के रूप में हुई है। इसने फर्जी वीजा, ऑफर लेटर व अन्य दस्तावेज भेजे थे। रोहिणी जिला डीसीपी राजीव रंजन के मुताबिक सिविल इंजीनियर उमर फारूक अमन विहार इलाके में रहते हैं। उमर के पिता मंजर ने पुलिस में ठगी की शिकायत दी थी।

जेएनयू : फिर शुरू होगी दिल्ली से बाहर फील्ड ट्रिप



■ **NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली:** जवाहरलाल नेहरू यूनिवर्सिटी (जेएनयू) की सेंटर फॉर द स्टडी ऑफ रीजनल डिवेलपमेंट (सीएसआरडी) का सोशियो इकनॉमिक फील्ड ट्रिप फिर से शुरू होगी। कोविड 19 के बाद से ही दिल्ली-एनसीआर से बाहर इस ट्रिप को बंद कर दिया गया था, जिसके बाद स्टूडेंट्स इसे शुरू करने की लगातार मांग कर रहे थे। जेएनयू के स्कूल ऑफ सोशल साइंसेज के सीएसआरडी की दिल्ली-एनसीआर से बाहर की यह ट्रिप अब जनवरी 2026 में होगी।

पुलिसकर्मियों ने फ्री हेल्थ कैंप में कराई अपनी जांच

■ **NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली:** प्रदूषण के मद्देनजर शनिवार को ट्रैफिक पुलिस की तरफ से निशुल्क स्वास्थ्य जांच शिविर का आयोजन किया गया। यह जांच शिविर नई दिल्ली रेंज की ट्रैफिक पुलिस इंडियन स्पाइनल इंजरीज सेंटर एवं मल्टीस्पेशलिटी हॉस्पिटल, वसंत कुंज के सहयोग से किया। इस दौरान नई दिल्ली रेंज के सभी सैर्कलों के 120 अधिकारियों एवं कर्मचारियों की स्वास्थ्य की जांच की गई। यह शिविर दिल्ली पुलिस पब्लिक स्कूल, सफदरजंग अस्पताल में आयोजित किया गया। शिविर का उद्घाटन नई दिल्ली रेंज के डीसीपी राजीव कुमार (ट्रैफिक) ने किया।

120 अफसरों और कर्मचारियों की स्वास्थ्य जांच की गई

खिले गुलाब, खिली दिल्ली, निहारें 70+ किस्म की 'कली'

Photos : Sunil Kataria

■ NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली

70 से ज्यादा गुलाबों की खूबसूरती के साथ एनडीएमसी की सालाना 'गुलाब प्रदर्शनी' दिल्ली वालों का स्वागत कर रही है। दिल्ली के रोज गार्डन में गुलाबी, लाल, पीले, नारंगी, नीले, काले, हरे समेत दो-रंग, धारीदार, ब्लेंडेड गुलाब ने दिल्ली को रंगों और खुशबू से भर दिया है। यहां स्टैंडर्ड, फ्लोरिबुंडा, मिनिएचर किस्मों सहित कई कैटिगरी में उगाए गए गुलाब दिखेंगे, तो ग्रीनहाउस में उगाए गए गुलाब, बिना मिट्टी के गुलाब की खेती का कमाल भी नजर आएगा। 10 ऑर्गनाइजेशन, 200 से ज्यादा एग्जिबिटर के साथ, इस दो दिन की प्रदर्शनी 'द रोज सोसायटी ऑफ इंडिया' के साथ मिलकर नई दिल्ली नगरपालिका परिषद (एनडीएमसी) ने रखी है।

शनिवार को एनडीएमसी के चेयरमैन केशव चंद्र ने इंडिया-अफ्रीका फ्रेंडशिप रोज गार्डन, चाणक्यपुरी, नई दिल्ली में प्रदर्शनी का उद्घाटन किया। केशव चंद्र ने कहा कि ऐसी गुलाब प्रदर्शनी एनडीएमसी के उस विजन से मेल खाती है, जिसमें नई दिल्ली को ग्रीन और खूबसूरत स्मार्ट सिटी में बदलना है। गुलाब की खेती सिर्फ शौक नहीं है, बल्कि कई शौकीनों के लिए जिंदगीभर का जुनून है। नेचर के साथ उनका गहरा जुड़ाव और लगातार कोशिशें इस तरह की प्रदर्शनी में बदल जाती हैं, जो 'ग्लोबल रोज मूवमेंट' का जरूरी हिस्सा है।

प्रदर्शनी रविवार को सुबह 10 बजे से शाम 5 बजे तक आम लोगों के लिए खुली रहेगी।

पहले दिन हुई चित्रकला प्रतियोगिता

पहले दिन एनडीएमसी और नवयुग स्कूल के 50 से ज्यादा स्टूडेंट्स ने गुलाब की थीम पर एक चित्रकला प्रतियोगिता में हिस्सा लिया। प्रतियोगिता में एनडीएमसी, सीपीडब्ल्यूडी, डूडा, पीजीआई चंडीगढ़ और पूसा संस्थान जैसे संस्थान हिस्सा ले रहे हैं। गुलाबों का आईएआरआई, एनबीआरआई (पुणे), भोपाल, कोलकाता और फरीदाबाद जैसे जाने-माने इंस्टिट्यूशन के साइंटिस्ट्स और गुलाब विशेषज्ञों के पैनल मूल्यांकन कर रहे हैं।

अलीपुर के गोदाम में आग

■ **NBT न्यूज, अलीपुर:** अलीपुर इलाके में आज शनिवार दोपहर एक ओपन एरिया में बने गोदाम में अचानक आग लग गई। उसके अंदर पार्क की हुई एक गाड़ी जल गई। फायर कंट्रोल रूम को दोपहर 3:15 बजे आग लगने की सूचना मिली। मौके पर आग बुझाने वाली पांच गाड़ियां पहुंचीं और जहांगीरपुरी फायर स्टेशन से स्टेशन ऑफिसर राम गोपाल को भी भेजा गया। लगभग डेढ़ घंटे में आग पर काबू पाया गया। घटना में किसी के हताहत होने की सूचना नहीं है। जांच में पता चला कि गोदाम में गत्ता भरा हुआ था। उसी में अचानक आग लग गई थी।

IPU में MBBS में 22 दिसंबर तक चांस

■ **NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली:** गुरु गोबिंद सिंह इंद्रप्रस्थ यूनिवर्सिटी (IPU) के मेडिकल प्रोग्राम - एमबीबीएस में दाखिले के लिए स्पेशल स्ट्रे राउंड की काउंसलिंग के लिए 22 दिसंबर तक ऑनलाइन रजिस्ट्रेशन किया सकता है। जिन उम्मीदवारों ने 2500 रुपये रजिस्ट्रेशन फीस जमा कर रखी है, वे इस प्रोग्राम के लिए भरे हुए फॉर्म में रीजन, कैटिगरी, रैंक वगैरह से संबंधित संशोधन भी 22 दिसंबर तक कर सकते हैं। पूरी जानकारी वेबसाइट www.ipu.ac.in और www.ipu.admissions.nic.in पर उपलब्ध है।

दाखिले के लिए होगी स्पेशल स्ट्रे राउंड की काउंसलिंग

विजेंद्र गुप्ता ने किया डस्ट हॉटस्पॉट्स का निरीक्षण

■ **NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली :** दिल्ली विधानसभा अध्यक्ष और रोहिणी विधायक विजेन्द्र गुप्ता ने शुक्रवार को रोहिणी सेक्टर-8 स्थित मधुबन चौक सहित कई इलाकों का निरीक्षण कर डस्ट के हॉटस्पॉट्स का जायजा लिया। उन्होंने अधिकारियों को धूल नियंत्रण के लिए तत्काल कार्रवाई करने के निर्देश दिए।

विजेंद्र गुप्ता ने कहा कि सड़क की धूल और अधूरे पड़े विकास कार्यों से उत्पन्न होने वाले प्रदूषण रोका जा सकता है। इसके लिए समयबद्ध कार्रवाई, विभिन्न एजेंसियों के बीच बेहतर तालमेल और जवाबदेही जरूरी है। उन्होंने बताया कि हालिया आकलनों में रोहिणी के कई क्षेत्रों को डस्ट पल्यूशन के हॉटस्पॉट के रूप में चिह्नित किया गया है।

अधिकारियों को धूल नियंत्रण के निर्देश दिए

दिल्ली सरकार प्रदूषण नियंत्रण में फेल: कांग्रेस

■ **NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली :** दिल्ली प्रदेश कांग्रेस ने प्रदूषण को लेकर बीजेपी सरकार पर हमला बोला है। दिल्ली कांग्रेस के अध्यक्ष देवेंद्र यादव ने बीजेपी सरकार पर प्रदूषण नियंत्रण में विफल रहने और प्रभावित मजदूरों को समय पर आर्थिक सहायता न देने का आरोप लगाया है।

उन्होंने कहा, प्रदूषण पर नियंत्रण में सरकार की नाकामी के कारण ग्रैप-4 जैसी सख्त पाबंदियां लगानी पड़ीं, जिससे राजधानी में निर्माण कार्य पूरी तरह ठप हो गया। उत्तर प्रदेश, बिहार, उत्तराखंड, झारखंड समेत अन्य राज्यों से आए करीब 10 लाख मजदूर बेरोजगार हैं।

मजदूरों के सामने रोजगार का संकट: देवेंद्र

आप भी हमें अपनी खेल खबर और फोटो भेजिए nbtreader@timesofindia.gcom पर। सब्जेक्ट में लिखें Khel

बाल भवन अकैडमी बनी चैंपियन

अर्पित राणा (112) के शतक और सूर्यकांत (57) व आरव मल्होत्रा (44) की बदौलत बाल भवन क्रिकेट अकैडमी (391/9) ने 20वें राधिका कप ओपन मेमोरियल क्रिकेट टूर्नामेंट में हरियाणा क्रिकेट अकैडमी (387/8) को 1 विकेट से हराकर खिताब पर कब्जा जमाया। पराजित टीम से हिमांशु राणा ने 105 रन बनाए। रजत शर्मा मैन ऑफ द सीरीज और साहिल धुल बेस्ट बोलर रहे।

उदय भान ने खिताब जीता

वेदी (73* रन, 3/18), विवान सोलंकी (34*) और जयंत रहेजा (3/07) के ऑलराउंड खेल से उदय भान अकैडमी (110/0) ने आरपीएस श्री वेंकटेश अमोस अंडर-14 क्रिकेट कप के फाइनल में आरपीएस एमएम स्कूल (109/10) को 10 विकेट से हराते हुए खिताब अपने नाम किया।

अनिकेत का 'पंजा'

अनिकेत पांडे

स्पिनर अनिकेत पांडे (5/18) की घातक गेंदबाजी और विनोद शिवानी (57) के अर्धशतक के दम पर दिनेश राय अकैडमी (178/10) ने 5वें रोशन लाल सेठी मेमोरियल अंडर-19 क्रिकेट टूर्नामेंट में ग्लोबल क्रिकेट अकैडमी (166/10) को 12 रन से हराया। आकाश कुमार ने 45 रन बनाए।

समीर, ईशान चमके

समीर खान (131), ईशान मुद्गल (6/26), यतिन सोलंकी (69) और उत्तम हेमंत (60) की बदौलत स्टार क्रिकेट अकैडमी (409/5) ने प्रथम चैलेंजर अंडर-16 क्रिकेट कप में वेस्ट दिल्ली पैंथर (87/10) को 322 रन से रौंदा।

सार्थक की धमाल पारी

सार्थक नायक (108*), अरमान अदलखा (38), अंश गुप्ता (2/27), अभिषेक गुप्ता (2/25) और रुद्राक्ष गोयल (2/36) की पारियों से टर्फ स्पोर्ट्स (221/4) ने 5वें संजीव टाक मेमोरियल अंडर-14 क्रिकेट टूर्नामेंट में एस राठौर क्रिकेट अकैडमी (217/8) को 6 विकेट से हराया। पराजित टीम से विराट ने 56 रन बनाए।

उदय भान फाइनल में

नमन (64), आशित दहिया (34), सक्षम (3/32) और अमन सैनी (2/16) के योगदान से उदय भान अकैडमी (142/5) ने प्रथम सोबो अंडर-17 टी20 क्रिकेट टूर्नामेंट में दीक्षा अकैडमी (141/7) को 5 विकेट से हराकर फाइनल में जगह बनाई। एक अन्य मैच में आरव राणा (67), सर्व मल (42) और अभिषेक प्रजापति (3/27) की बदौलत एमएस अकैडमी (129/2) ने एनसीबी ऐस अकैडमी (128/5) को 8 विकेट से हराया।

हर्षित की सेंचुरी

हर्षित मल्होत्रा

हर्षित मल्होत्रा (118 रन, 14 चौके, 5 छक्के) की दमदार सेंचुरी और अयान गोयल (2/12) व द्विज कुंज (2/15) के शानदार खेल से वेलोसिटी वॉरियर्स (217/8) ने टर्फ जूनियर क्रिकेट लीग में माइटी जेगुआर (181/9) को 36 रन से मात दी।

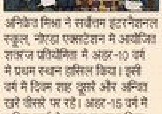
अंश, मनन, दक्ष की फिफ्टी

अंश सिंह (54), मनन माथुर (54), दक्ष मुलाटी (50), वंश सरोहा (2/37) और युवी शौकीन (2/38) की बदौलत एसएस क्रिकेट अकैडमी (361/10) ने 7वें लाला अशोक गोयल मेमोरियल अंडर-15 क्रिकेट टूर्नामेंट में टेलीफोकस क्लब (151/10) को 210 रन से हराया।

वेदांत का चला बल्ला

वेदांत मलिक (98), अनिल (44) और खुशाल (3/22) के शानदार खेल से माइटी जगुआर (195/4) ने टर्फ जूनियर क्रिकेट लीग अंडर-13 एलिमिनेटर में पावरहाउस पाइथंस (191/9) को 6 विकेट से हराया।

अनिकेत, अक्षित टॉप पर



अनिकेत मिश्रा ने सर्वोत्तम इंटरनैशनल स्कूल, नोएडा एक्सटेंशन में आयोजित शतरंज प्रतियोगिता में अंडर-10 वर्ग में प्रथम स्थान हासिल किया। इसी वर्ग में दिव्यम शाह दूसरे और अन्विता खरे तीसरे पर रहीं। अंडर-15 वर्ग में अक्षित शर्मा ने पहला स्थान हासिल किया। कोठारी इंटरनैशनल स्कूल (अंडर-10) और सर्वोत्तम इंटरनैशनल स्कूल (अंडर-15) को सर्वश्रेष्ठ स्कूल का पुरस्कार मिला।

ATM कार्ड बदलकर निकाले 92 हजार

■ NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली: साउथ डिस्ट्रिक्ट के मैदान गढ़ी इलाके में एटीएम से रुपये निकालने गई एक महिला का एटीएम कार्ड बदलकर ठगों ने 92 हजार रुपये निकाल लिए। महिला ने बैंक अकाउंट चेक किया तो उसमें जीरो बैलेंस दिख रहा था। महिला की शिकायत पर पुलिस ने केस दर्ज कर जांच शुरू कर दी है।

पुलिस को दी शिकायत में पीड़िता सुनीता देवी (50) ने बताया कि 22 सितंबर को शाम करीब साढ़े छह बजे वह राजपुर स्थित एटीएम से रुपये निकालने गई थीं। पड़ोस में खड़े एक लड़के ने उनका कार्ड लेकर मदद के लिए एटीएम में कार्ड डालकर पिन पूछा लेकिन उससे भी रुपये नहीं निकले। घर पहुंचते ही उनके फोन पर रकम निकालने के मैसेज आने लगे।

शराब के लिए रुपये न देने पर हमला

■ NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली: भजनपुरा इलाके में शराब के लिए पैसा देने से मना करने पर एक 50 साल के एक शख्स की एक युवक ने जमकर पिटाई कर दी।

पिटाई के कारण उनकी पसलियां फ्रैक्चर हो गईं। फेफड़े में गंभीर चोटें आईं। पीड़ित को इलाज के लिए पहले जग प्रवेश चंद्र अस्पताल में भर्ती कराया गया। लेकिन गंभीर हालत होने के कारण उन्हें डॉक्टर लोक नायक अस्पताल में रेफर किया गया है। हालांकि उस वक्त वह बयान देने की हालत में नहीं थे। करीब एक सप्ताह बाद 15 दिसंबर को पुलिस ने उनके बयान पर मामला दर्ज कर लिया है।

CM पर हमला: हत्या के प्रयास में आरोप तय करने का आदेश

तीस हजारी की सेशन कोर्ट में हुई मामले की सुनवाई

NBT 2 मिनट में पढ़ें

Prachi.Yadav@timesofindia.com

■ नई दिल्ली: तीस हजारी की एक सेशन कोर्ट ने शनिवार को दिल्ली की मुख्यमंत्री रेखा गुप्ता पर हमले के मामले में आरोप तय करने का आदेश दिया। अदालत ने सकरिया राजेशभाई खिमजी और सैयद तहसीन रजा रफुल्लाह शेख उर्फ बाबू के खिलाफ हत्या की कोशिश और आपराधिक साजिश के आरोप तय करने का आदेश दिया है।

इस मामले में औपचारिक आदेश के लिए कोर्ट ने 26 दिसंबर की तारीख दी है

अडिशनल सेशन जज एकता गाबा मान ने दोनों आरोपियों के खिलाफ बीएनएस की संबंधित धाराओं के तहत सरकारी कर्मचारी के कामों के बाधा डालने और जिम्मेदारी पूरा करने से रोकने के लिए उस पर हमले के आरोप भी तय करने का निर्देश दिया। इसके अलावा सकरिया राजेशभाई खिमजी के खिलाफ स्वेच्छा से चोट पहुंचाने के अपराध का अतिरिक्त आरोप भी तय किया गया है। इस मामले में औपचारिक आदेश के लिए कोर्ट ने 26 दिसंबर की तारीख दी है।

आरोपी सीएम के आवास के पास CCTV में हुआ था कैद

सकरिया राजेशभाई खिमजी

मामला 20 अगस्त की घटना से जुड़ा है, जब सीएम के सरकारी आवास पर जनसुनवाई के दौरान उन पर कथित हमले के बाद सिविल लाइंस थाने में एक एफआईआर दर्ज की गई। इस केस में अभियोजन के लिए स्पेशल पब्लिक प्रॉसिक्यूटर प्रदीप राणा पेश हुए, जिनका साथ एडवोकेट कार्तिक गढ़ी ने दिया। बचाव पक्ष का प्रतिनिधित्व एडवोकेट सिद्धांत मलिक और दो अन्य वकीलों ने किया। बचावपक्ष ने दलील दी कि इस मामले में हत्या की कोशिश की धारा लागू नहीं होती और आरोपियों के बीच किसी आपराधिक साजिश का प्रमाण नहीं है।

15 दिसंबर को मामले की सुनवाई के दौरान स्पेशल पीपी प्रदीप राणा ने अदालत के सामने तर्क दिया कि आरोपियों ने मुख्यमंत्री की हत्या के मकसद से योजना बनाई थी। जिसमें हमले से ठीक पहले मुख्यमंत्री के आवास की रेकी कर चाकू का इस्तेमाल करने की तैयारी शामिल थी। आरोपियों के खिलाफ पहले भी लगभग 13 आपराधिक मामले दर्ज हैं। साथ ही उन्होंने इस बात का भी जिक्र किया कि आरोपी पहले सुप्रीम कोर्ट पर हमले की योजना बना रहे थे। अदालत ने अभियोजन द्वारा चार्जशीट में लगाए गए सभी आरोपों के अनुसार आरोप तय करने का आदेश दिया।

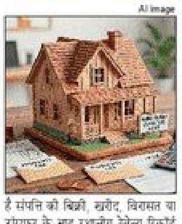
अभियोजन के मुताबिक, आवारा कुत्तों को शेल्टर होम में भेजने के सुप्रीम कोर्ट के फैसले का समर्थन करने की वजह से सकरिया नाराज था। इसी वजह से उसने राजकोट से आकर अपने दोस्त की मदद से इस वारदात को अंजाम दिया।

म्यूटेशन सिर्फ टैक्स और रेवेन्यू रिकॉर्ड के लिए है, इसका मतलब 'मालिकाना हक' नहीं : हाई कोर्ट

Prachi.Yadav@timesofindia.com

■ नई दिल्ली : दिल्ली हाई कोर्ट ने साफ किया कि रेवेन्यू रिकॉर्ड में प्रॉपर्टी की म्यूटेशन एंट्री खासतौर पर वित्तीय और प्रशासनिक उद्देश्यों के लिए रखी जाती है। यह ऐसी अचल संपत्ति (घर, जमीन या दफ्तर आदि) पर मालिकाना हक न तो देती या तय करती है, और न उसे खत्म करती है। प्रॉपर्टी का म्यूटेशन नामांतरण या दाखिल-खारिज कहलाता है, जिसका मतलब है संपत्ति की बिक्री, खरीद, विरासत या ट्रांसफर के बाद स्थानीय रेवेन्यू रिकॉर्ड में पुराने मालिक का नाम हटाकर नए मालिक का नाम दर्ज करना, ताकि प्रॉपर्टी टैक्स और अन्य सरकारी रिकॉर्ड सही मालिक के नाम पर अपडेट हो सकें।

आर्य अनाथालय के प्रेजिडेंट ने दायर की थी अपील



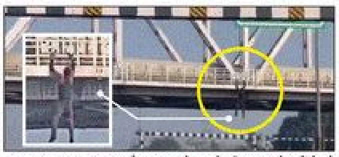
AI image

जस्टिस अनिल क्षेत्रपाल और जस्टिस हरीश वैद्यनाथन शंकर की बेंच आर्य अनाथालय की ओर से उसके प्रेजिडेंट सुधीर कुमार गुप्ता की अपील पर विचार कर रही थी। अनाथालय का अध्यक्ष इस कोर्ट द्वारा 29 अगस्त, 2025 को दिए गए फैसले पर फिर से विचार चाहता था। वाद प्रतिवादी अमित भूषण को दीवानी मुकदमे में वादी के रूप में शामिल करने की अनुमति देने को लेकर था, जिस पर अपीलकर्ता को आपत्ति है।

केस ओरिजनल वादी ने स्वर्गीय लाला नारायण दत्ता (विवादित प्रॉपर्टी के मालिक) की परपोती के तौर पर दायर किया था, जिसमें डिक्लेरेशन, बंटवारे और स्थायी और अनिवार्य निषेधाज्ञा की राहत मांगी गई थी। विनय भूषण के बेटे अमित भूषण, जो खुद स्वर्गीय दत्ता के परपोते थे, ने खुद को वादी के तौर पर शामिल करने के लिए एक आवेदन दिया, जिसे मूल वादी द्वारा मुकदमा वापस लेने के बावजूद अदालत ने मंजूर कर लिया था, जिसे चुनौती देते हुए अनाथालय के अध्यक्ष ने मौजूदा अपील दायर की।

हाई कोर्ट ने 18 दिसंबर को अपील खारिज कर दी। दरअसल, इस प्रॉपर्टी को लेकर इसके मालिकों और किराएदारों के बीच तमाम तरह के कानूनी विवाद चल रहे हैं।

NH-9 के DFC पुल पर लटक कर की खतरनाक स्टंटबाज़ी



■ NBT न्यूज, हापुड़ : नैशनल हाइवे- 9 के पिलखुवा क्षेत्र में रेलवे डेडिकेटेड फ्रेट कॉरिडोर (डीएफसी) पुल पर एक युवक ने लटकर खतरनाक स्टंट किए। ऐसा करना जानलेवा हो सकता था, क्योंकि नीचे भारी वाहन व ऊपर हाईटेंशन लाइन गुजर रही है। पूरी घटना कैमरे में कैद हो गई। रेलवे डेडिकेटेड फ्रेट कॉरिडोर (डीएफसी) पुल का एक विडियो सामने आया है। इसमें एक युवक पुल से लटककर नैशनल हाइवे-9 के ऊपर तेज रफ्तार से दौड़ते वाहनों के बीच स्टंट करते दिख रहा है।

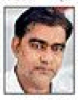
सजायाफ्ता कारोबारी की गोली मारकर हत्या

■ NBT न्यूज, गाजियाबाद

मुरादनगर के ओलंपिक तिराहे के पास शनिवार को दिनदहाड़े सजायाफ्ता दूध कारोबारी की गोली मारकर हत्या कर दी गई। वह इन दिनों जमानत पर बाहर आया था। हत्या की वारदात से सहमे लोगों ने आसपास की दुकान बंद कर दीं। उधर, खुद ही थाने पहुंचकर हत्यारोपी ने बोला उसने 18 साल के बाद ताऊ की हत्या का बदला लिया है। पुलिस ने आरोपी को गिरफ्तार कर हत्या में प्रयुक्त रिवॉल्वर भी बरामद कर लिया।

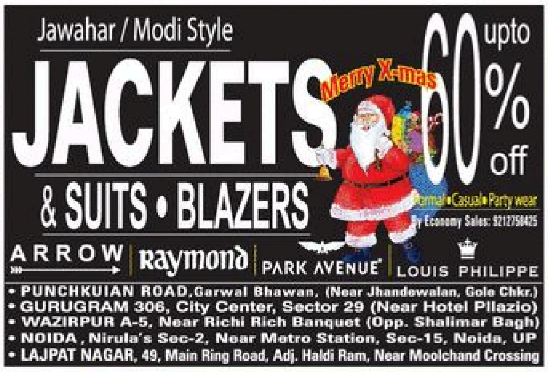
पिछले दिनों जमानत पर बाहर आया था आरोपी

कच्ची सराय कॉलोनी निवासी इमरान दूध का कारोबारी था। शनिवार दोपहर को वह ओलंपिक तिराहे के निकट एक साइकल की दुकान पर बैठा था। मौके पर मौजूद लोगों के अनुसार इसी दौरान हेलमेट लगाए उवैद नाम का एक युवक बाइक से पहुंचा। उसने आते ही इमरान पर फायरिंग कर दी। इसके बाद रिवॉल्वर मौके पर फेंककर वह बाइक से फरार हो गया। गोली लगने से इमरान खून से लथपथ होकर वहीं गिर पड़ा। गोलियों की आवाज सुनकर भीड़ जमा हो गई। इसकी सूचना उसके परिजनों को दी गई। सूचना मिलते ही परिजन मौके पर पहुंचे और इमरान को घायल अवस्था में नेहरू नगर के यशोदा अस्पताल में भर्ती कर दिया गया। वहां इलाज के दौरान उसकी मौत हो गई। इमरान की हत्या के बाद आसपास की दुकानें बंद हो गईं और परिजनों ने जमकर हंगामा किया। देखते ही देखते पूरा बाजार बंद हो गया पुलिस ने मौके पर पहुंच कर अपनी जांच पड़ताल शुरू कर दी।



इमरान का फाइल फोटो

इस बीच कारोबारी पर गोली चलाने का आरोपी स्वयं थाने पहुंचा और आत्मसमर्पण किया। आरोपी उवैद ने कहा कि इमरान ने 18 साल पहले मेरे ताऊ को मारा था, आज मैंने उसे मार दिया। इसके बाद उसे हिरासत में ले लिया गया। बता दें कि 2007 में कच्ची सराय कॉलोनी निवासी अखलाक की ताबड़तोड़ गोलियां चलाकर हत्या कर दी गई थी। इसका आरोप इमरान पर लगा था। कोर्ट ने उसे उम्रकैद की सजा सुनाई थी।



लव मैरिज करना चाहती थी बहन, भाई ने करवा दी हत्या

■ NBT रिपोर्ट, मानेसर : करीब 19 साल की सुशीला लव मैरिज करना चाहती थी। भाई इसके लिए राजी नहीं था, लेकिन सुशीला अपने फैसले पर बनी रही। भाई को यह बात पता चली तो उसने हत्या की साजिश रची। अपने दोस्त को पूरी बात बताई। इसके बाद दोस्त ने सुशीला को बहाने से गुड़गांव बुलाकर मर्डर कर दिया। इसके बाद दोनों आरोपियों ने मिलकर शव फेंक दिया। क्राइम ब्रांच मानेसर व मानेसर पुलिस की टीम ने मृतका के भाई व दोस्त को गिरफ्तार कर लिया है। शनिवार दोपहर साढ़े 12 बजे कुछ राहगीरों ने पुलिस कंट्रोल रूम में पचगांव में युवती का शव मिलने की सूचना दी थी। शव ईंटों के बीच पड़ा था। जांच में पाया गया कि शव के गले पर रस्सी से खींचने के निशान बने थे। शव आपत्तिजनक हालत में था। पुलिस आसपास लगे सीसीटीवी कैमरों के माध्यम से मामले की जांच में जुटी है।

बच्चियों को उठाया, पुलिस को देखकर फ्लाईओवर से कूदा

■ NBT रिपोर्ट, मानेसर : करीब आठ और छह साल की दो बहनें घर के बाहर खेल रही थीं। एक ऑटो ड्राइवर बिगड़ी नीयत के साथ वहां पहुंचा और दोनों बच्चियों को किडनैप कर लिया। आरोपी अपने ऑटो में दोनों को सुनसान जगह ले गया। आठ साल की बच्ची के साथ रेप की कोशिश की। इसी बीच एक शख्स की नजर ऑटो में अकेली बैठी छोटी बच्ची पर पड़ गई। शोर मचता देख आरोपी अपना ऑटो मौके पर छोड़कर फरार हो गया। 11 दिसंबर को हुई घटना की जांच शुरू हुई तो पुलिस 13 तारीख को आरोपी तक पहुंच गई। पुलिस को देखकर वह पचगांव में केएमपी फ्लाईओवर से कूद गया। इससे दोनों पैर टूट गए। आरोपी को अस्पताल में भर्ती करवाया गया है। उसका ऑपरेशन हुआ है। हॉस्पिटल से डिस्चार्ज होने पर पुलिस उसे गिरफ्तार करेगी। मामले में पॉक्सो के तहत केस दर्ज किया गया है। बताया जा रहा है कि यह घटना 11 दिसंबर को मानेसर एरिया के एक गांव के मैदान में हुई।

सार्वजनिक सूचना

सर्वसाधारण को सूचित किया जाता है कि अधोहस्ताक्षरी निम्नलिखित अचल संपत्ती खरीदना चाहता है:

संपत्ती का विवरण:

[राजपुर रोड, सिविल लाइंस, दिल्ली - 110054 में कोठी नंबर 35/1 और 35/4 में बना एक बंगला, कुल मिलाकर लगभग 846 वर्ग गज, जमीन और उससे जुड़ी सभी चीजों में बिना बंटा हुआ हिस्सा]। उक्त संपत्ति वर्तमान में स्वर्गीय श्री जीवन कुमार आहूजा के पुत्र श्री विजय आहूजा के स्वामित्व में है, जो दावा करते हैं कि उन्होंने उक्त संपत्ति का स्वामित्व हासिल कर लिया है, जो पुस्तक संख्या 1, खंड संख्या 823 के पृष्ठ 187 से 204 पर पंजीकरण संख्या 3856 के अनुसार उप-रजिस्ट्रार उत्तरी दिल्ली के साथ पंजीकृत 24.07.2003 की बिक्री विलेख और पुस्तक संख्या 1, खंड संख्या 1035 के पृष्ठ 104 से 121 पर पंजीकरण संख्या 2593 के अनुसार उप-रजिस्ट्रार उत्तरी दिल्ली के साथ पंजीकृत 28.04.2004 की बिक्री विलेख के आधार पर श्री विजय आहूजा द्वारा खरीदी गई संपत्तियों में आती है। जिस भी व्यक्ति या व्यक्तियों का उस संपत्ति पर या उसके संबंध में कोई दावा, अधिकार, हक, अभिरुचि, धारणाधिकार (लियन), बंधक, प्रभार, या कोई और विल्लंगम है, उनसे अनुरोध है कि वे इस सूचना के प्रकाशन की तारीख से 15 (पंद्रह) दिनों के अंदर नीचे दिए गए पते पर अधोहस्ताक्षरी या उनके वकील को लिखकर बताएं। यदि नियत समय के भीतर ऐसा कोई दावा प्राप्त नहीं होता है, तो यह मान लिया जाएगा कि उक्त संपत्ति सभी तरह के विल्लंगम से मुक्त है और प्रस्तावित लेन-देन बिना किसी और संदर्भ के संपूर्ण किया जाएगा।

खरीदार के लिए अधिवक्ता:
अधिवक्ता आदर्श चमोली,
कार्यालय का पता: डब्ल्यू-26 (बेसमेंट), ग्रेटर कैलाश-।
नई दिल्ली - 110048
मोबाइल नंबर: +91 8375955697

सेक्सुअल हैरसमेंट और चाइल्ड पोर्नोग्राफी पर 60 केस हुए दर्ज

■ NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली: नाबालिगों के ऑनलाइन सेक्सुअल हैरसमेंट और चाइल्ड पोर्नोग्राफी को लेकर दिल्ली पुलिस ने इस साल 60 केस दर्ज किए हैं। इस बार केसों में 56 फीसदी गिरावट आई है, क्योंकि 2024 में 136 एफआईआर हुई थीं। स्पेशल पुलिस यूनिट फॉर वुमन एंड चिल्ड्रेन (SPUWAC) नोडल एजेंसी है। यह अमेरिका स्थित नैशनल सेंटर फॉर मिसिंग एंड एक्सप्लोइटेड चिल्ड्रेन (NCMEC) से मिले इनपुट संबंधित जिलों को भेजती है। इन्हें वेरिफाई करने के बाद जिलों के साइबर या लोकल थानों में केस दर्ज किए जाते हैं।

SPUWAC को अमेरिका स्थित NCMEC से मिले थे 1197 इनपुट

पुलिस अफसरों के मुताबिक, SPUWAC को 1 जनवरी से 19 दिसंबर तक NCMEC से 1,197 दिल्ली से संबंधित चाइल्ड पोर्नोग्राफी से संबंधित इनपुट मिले थे। पिछले साल इनकी तादाद 1,809 थी। इस साल 6,022 इनपुट को वेरिफाई करने के बाद दूसरे राज्यों में ट्रांसफर कर दिया गया। इसके अलावा SPUWAC ने दहेज उत्पीड़न, वैवाहिक विवाद, घरेलू कलह और मानसिक उत्पीड़न से संबंधित शिकायतों में काउंसलिंग की गई। SPUWAC को 2015 से इस साल 19 दिसंबर तक ऐसी 3,578 शिकायतें मिलीं।

अफसरों के मुताबिक, इस अवधि के दौरान काउंसलिंग से बात नहीं बनने पर पुलिस ने 976 केस दर्ज किए।

सेल्फ डिफेंस ट्रेनिंग प्रोग्राम

SPUWAC ने 2002 से 15 दिसंबर 2025 तक राजधानी में कुल 16,922 सेल्फ डिफेंस ट्रेनिंग प्रोग्राम किए गए। इसके तहत 30,09,298 महिलाओं और लड़कियों को ट्रेंड किया गया। ऐसे सेल्फ डिफेंस प्रोग्राम के तहत 2025 में 4,13,004 महिलाओं और लड़कियों को ट्रेनिंग दी गई, जो एक साल के भीतर अब तक सबसे ज्यादा 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