CCI NG 3.7 Product: NBTDelhiBS PubDate: 28-12-2025 Zone: Noida Edition: 1 Page: NBTNDFP User: cci Time: 12-27-2025 23:19 Color:

नोएडा/गाजियाबाद > रविवार, 28 दिसंबर 2025 > पौष 7, शक 1947, पौष शुक्ल अष्टमी, विक्रम संवत 2082 WATCH GOD WATCHDOG वर्ष 21, संख्या 52 > पेज 20* > मूल्य ₹4.00 या ₹10.50* संडे टाइम्स ऑफ इंडिया सहित www.nbt.in

NBT
संडे नवभारत टाइम्स

नए साल पर वीकेंड का जश्न

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।

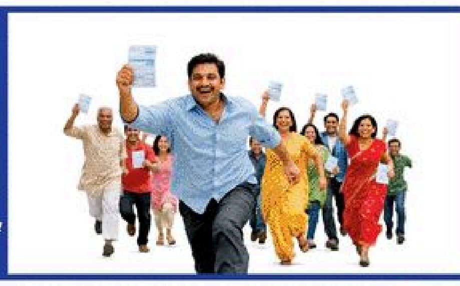
अभी नहीं तो कभी नहीं

दिल्ली जल बोर्ड के उपभोक्ताओं को अब तक की सबसे बड़ी राहत

31 जनवरी 2026 तक पानी के लंबित बिल भरें और सरचार्ज पर 100% छूट पाएं।

आज ही अपना बकाया पानी बिल जमा करें।

अधिक जानकारी के लिए स्कैन करें।



संडे स्पेशल

■ पेट से शुरू होती है सेहत की कहानी — पेज 10

स्पेशल स्टोरी
■ जेनरेशन गैप कम करना है तो सुनें अपनों की — पेज 11

टिप्स, ट्रिक्स
■ मुसीबत में मददगार हेल्थकेयर इंश्योरेंस — पेज 8

EV को बढ़ावा, CNG और पेट्रोल गाड़ियों पर सेस की तैयारी

वन टाइम पार्किंग चार्ज बढ़ाने पर भी विचार

Brijesh.Singh@timesofindia.com

■ **नई दिल्ली:** राजधानी में डीजल के साथ अब पेट्रोल-सीएनजी गाड़ी खरीदना या चलाना महंगा हो सकता है। तैयार की जा रही ई-वीकल पॉलिसी 2.0 में इन गाड़ियों पर ग्रीन सेस लगाने का प्रस्ताव है। सूत्रों की मानें तो बीते दिनों मुख्यमंत्री रेखा गुप्ता की अध्यक्षता में ई-वीकल पॉलिसी पर बैठक में इस पर चर्चा भी हुई है, जिसमें डीजल के साथ पेट्रोल और सीएनजी गाड़ियों की खरीद पर 1 से 2% का ग्रीन सेस या फिर पेट्रोल और डीजल पर प्रति लीटर 25 से 50 पैसे का अतिरिक्त सेस लगाने का प्रस्ताव है। सरकार दिल्ली में खरीदे जाने वाली गाड़ियों पर लगने वाले वन टाइम पार्किंग चार्ज को भी बढ़ाने पर भी विचार कर रही है। वर्तमान में नई गाड़ी के रजिस्ट्रेशन के समय वन टाइम 2000 से 4000 रुपये तक का पार्किंग चार्ज लगता है। इससे भी गाड़ियों के पंजीकरण का खर्च बढ़ेगा। सूत्रों का कहना है सेस से पारंपरिक गाड़ियों की ऑन-रोड कीमत बढ़ेगी और ई-वीकल खरीदना तुलनात्मक रूप से अधिक फायदेमंद होगा।

फिलहाल ग्रीन सेस सिर्फ डीजल गाड़ियों पर

AI Image

5 लाख से अधिक ई-वीकल रजिस्टर्ड

दिल्ली में अब तक कुल 5 लाख से अधिक ई-वीकल रजिस्टर्ड हैं। इस साल 2025 में ही अब तक पंजीकृत हुई कुल 8.11 लाख गाड़ियों में 1.11 लाख से अधिक ईवी हैं, जिसमें ई रिक्शा से लेकर अन्य कमर्शल वीकल शामिल हैं। इस साल 70 हजार से अधिक निजी ई-वीकल रजिस्टर्ड हुए हैं। साल 2024 में कुल 80,354 ईवी, 2023 में 77,433 ईवी, 2022 में 63,915 ईवी और 2021 में 35,444 ईवी रजिस्टर्ड हुए हैं।

EV खरीद में पिछले सालों में हर साल हुआ इजाफा

नोएडा, गाजियाबाद सबसे प्रदूषित

प्रदूषण का स्तर साल के अंतिम दिनों में फिर डराने लगा है। स्मॉग शनिवार को एक बार फिर वापस लौट आया है। कई जगह प्रदूषण 400 पार कर गया। सीपीसीबी के मुताबिक दिल्ली का AQI शनिवार को 385, फरीदाबाद का 249, गाजियाबाद का 404, ग्रेटर नोएडा का 395, गुरुग्राम का 299 और नोएडा का 409 रहा। नोएडा देश में सबसे प्रदूषित और गाजियाबाद दूसरा शहर रहा। इनका औसत AQI 400 से अधिक रहा।

गुड़गांव में नियम तोड़कर न्यू ईयर का जश्न पहुंचा सकता है जेल

पार्टी करनी है? फार्महाउस देखकर चुनें

■ NBT रिपोर्ट, गुड़गांव

अगर 31 दिसंबर या 1 जनवरी को नोएडा-गाजियाबाद से गुड़गांव के किसी फार्महाउस में जाकर पार्टी करने का प्लान बना रहे हैं, तो बुकिंग थोड़ा संभलकर करें। नहीं तो पार्टी मुसीबत बन सकती है। आप जिस फार्महाउस में पार्टी के लिए जा रहे हैं, चेक कर लें कि वहां सुरक्षा के इंतजाम के साथ-साथ शराब परोसने से लेकर डीजे बजाने जैसी चीजों की इजाजत है भी या नहीं। गुड़गांव पुलिस का कहना है कि बिना कानूनी इजाजत के फार्महाउस और अन्य जगह पार्टी करने पर सख्त ऐक्शन लिया जाएगा। गुड़गांव-फरीदाबाद रोड पर गुड़गांव सीमा शुरू होते ही बने फार्महाउस के साथ बादशाहपुर, सोहना, भोंडसी और मानेसर के एरिया में बने फार्महाउस में कई जगह नियमों को अनदेखा कर पार्टियां होती हैं। बिना अनुमति के शराब और देर रात तक डीजे बजते हैं। पिछले पांच दिन के अंदर दो फार्महाउस पर रेड कर कार्रवाई हो चुकी है। सुनिश्चित करें कि पार्टी अवैध काम में न फंसे।

बिना लाइसेंस के शराब परोसना या बेचना अपराध है।

रात 10 से सुबह 6 बजे के बीच डीजे और लाउडस्पीकर बजाना बैन है

AI Image

NBT संडे स्पेशल

बुकिंग से पहले परखें

- बुकिंग से पहले क्लियर करें कि जिस फार्महाउस में पार्टी कर रहे हैं उनके पास सभी जरूरी लाइसेंस हैं या नहीं।
- फार्महाउस मैनेजमेंट से पार्टी के नियमों (समय, शोर, शराब) के बारे में क्लियर बात करें।
- फार्महाउस के मालिक या मैनेजर से सीधे बात करें, उनके ऑफिस का पता, रजिस्ट्रेशन नंबर, और जीएसटी नंबर पूछें।
- फार्महाउस की लाइव विडियो या लेटेस्ट तस्वीरें मांगें। वहीं बुकिंग से पहले सभी नियम और शर्तें लिखित में लें।

सेंगर के खिलाफ CBI की अर्जी पर कल SC में सुनवाई

■ **NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली:** सुप्रीम कोर्ट सोमवार को CBI की उस अर्जी पर सुनवाई करेगा, जिसमें उन्नाव रेप मामले में दोषी कुलदीप सिंह सेंगर को दिल्ली हाई कोर्ट से मिली सजा में राहत को चुनौती दी गई है।

कुलदीप सेंगर

इस बीच, उन्नाव रेप केस सर्वाइवर ने सीबीआई से मामले में तत्कालीन जांच अधिकारी के खिलाफ FIR दर्ज करने की मांग की है। उनका आरोप है कि जांच अधिकारी दोषी कुलदीप सिंह सेंगर के साथ मिलीभगत में काम कर रहा था।

प्रश्न नहीं, 'यक्ष' उत्तर से पकड़े जाएंगे अपराधी

■ NBT रिपोर्ट, लखनऊ

अब अपराधियों की पहचान, आवाज, लोकेशन और नेटवर्क से जुड़े हर सवाल का जवाब एक ही प्लेटफॉर्म पर मिलेगा। मॉडर्न पुलिसिंग के लिए सीएम योगी आदित्यनाथ ने शनिवार को पुलिस मंथन के दौरान 'YAKSH ऐप' लॉन्च किया। यह अपराध रोकथाम और जांच के लिए डेटा-आधारित, तकनीक-सक्षम समाधान देता है। यह प्लेटफॉर्म पुलिसिंग को स्मार्ट और जवाबदेह बनाने की दिशा में निर्णायक कदम माना जा रहा है। ▸▸ पेज 4

सीएम ने लॉन्च किया YAKSH ऐप

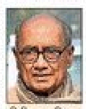
खासियतें

- प्रत्येक थाने में जघन्य अपराधियों का रेकॉर्ड रखेगा
- AI पावर्ड वॉइस रिकग्निशन
- AI फेशियल रिकग्निशन
- गैंग लिंक एनालिसिस
- लोकेशन शिफ्ट अलर्ट
- वॉइस सर्च और CrimeGPT

CWC में फैसला

5 जनवरी से कांग्रेस का 'मनरेगा बचाओ अभियान'

■ **NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली :** कांग्रेस ने मनरेगा की जगह विकसित भारत जी राम जी के खिलाफ 5 जनवरी से देशव्यापी आंदोलन का ऐलान किया है। कांग्रेस कार्य समिति (CWC) बैठक में ये फैसला लिया गया। पार्टी अध्यक्ष मल्लिकार्जुन खरगे ने केंद्र पर आरोप लगाया कि मनरेगा खत्म कर गरीबों की पीठ में छुरा घोंपा गया है।


दिग्विजय सिंह ने BJP की 'संगठन शक्ति' की तारीफ की ▸▸ पेज 13

बैड डॉक्टर/गुड डॉक्टर

Q आंखों से पानी आने और आंखें लाल रहने की समस्या को लेकर जब कोई शख्स आंखों के डॉक्टर के पास जाता है तो...

AI Image

बैड डॉक्टर: आंखें लाल हैं, इसलिए मुमकिन है कि इन्फेक्शन हो। मैं यह पावरफुल ऐंटिबायोटिक लिख रहा हूं। इसे एक हफ्ते तक लेते रहें। साथ में यह आई ड्रॉप भी दे रहा हूं। एक हफ्ते बाद मुझसे आकर जरूर मिलें। अगर परेशानी ठीक नहीं हुई तो मुमकिन है कि सर्जरी की जरूरत भी पड़े। इसके लिए तैयार रहें।

AI Image

गुड डॉक्टर: आपकी आंखों को देखने से पता चलता है कि यह समस्या ड्राई आई, ज्यादा स्क्रीन टाइम, पलक कम झपकने की वजह से है। इसलिए आपकी आंखें लाल हैं और आंखों से पानी लगातार आ रहा है। इलाज के साथ-साथ स्क्रीन टाइम कम करें, पलक झपकने में कंजूसी न करें, धूल से बचें और यह आई ड्रॉप लें।

डॉ. संजय रेवतिया, सीनियर कंसल्टेंट, आई सर्जन

अरावली मुद्दे पर SC में कल सुनवाई

JNU में अरावली को लेकर प्रदर्शन।

■ **NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली:** सुप्रीम कोर्ट ने अरावली मुद्दे का स्वतः संज्ञान लिया है। अब चीफ जस्टिस सूर्यकांत की बेंच सोमवार को सुनवाई करेगी। सुप्रीम कोर्ट की नई गाइडलाइन से अरावली को नुकसान पहुंचने की बात कही जा रही है।

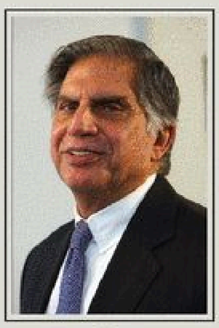
129 साल पुराने रेकॉर्ड की बराबरी

■ **एपी, मेलबर्न:** इंग्लैंड ने एशेज के चौथे टेस्ट में ऑस्ट्रेलिया को 4 विकेट से हरा दिया। इसी साथ ही इंग्लैंड ने इतिहास के पन्ने पलट दिए। ऐसा 129 साल बाद हुआ, जब एक ही द्विपक्षीय सीरीज के दो मैच दो दिन के अंदर खत्म हुए। ऐसा आखिरी बार 1895/96 सीजन में इंग्लैंड के साउथ अफ्रीका दौरे पर हुआ था। इंग्लैंड ने ऑस्ट्रेलिया में 14 से चला आ रहा अपनी जीत का इंतजार खत्म किया।

सूर्यवंशी को अंडर-19 टीम की कप्तानी

■ **पीटीआई, नई दिल्ली:** अंडर-19 वर्ल्ड कप से पहले भारत और साउथ अफ्रीका वनडे सीरीज में युवा बैटर वैभव सूर्यवंशी को टीम की कमान मिली है। बीसीसीआई ने आईसीसी मेंस अंडर-19 वर्ल्ड कप 2026 के लिए भारतीय टीम का ऐलान कर दिया है। वर्ल्ड कप की टीम में आयुष म्हात्रे ही कप्तान होंगे, जो कि चोट के कारण साउथ अफ्रीका सीरीज के लिए उपलब्ध नहीं हैं।

पद्म विभूषण
रतन एन टाटा
२८.१२.१९३७ - ०९.१०.२०२४



उद्योग जगत के प्रतीक एवं मानवता के सेवक, रतन एन टाटा के ८८वें जन्मदिवस पर हम उन्हें नमन करते हैं।

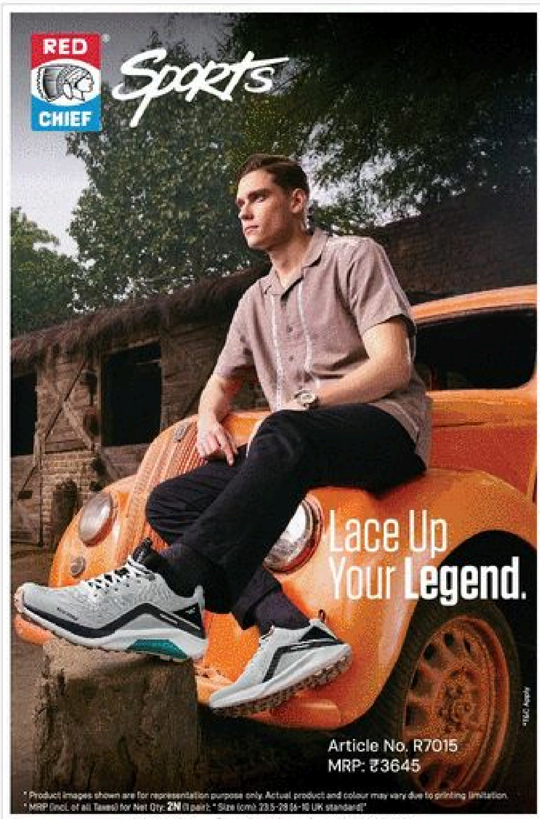
TATA
टाटा संस एवं टाटा समूह की कंपनियाँ

हैपी मॉर्निंग

पति: मैच वाला चैनल लगाओ।
पत्नी: नहीं लगाऊंगी। क्या करोगे?
पति: देख लूंगा..
पत्नी: क्या
पति: वही चैनल जो तुम देख रही हो

मौसम

अधिकतम तापमान 22.2°
7.8° न्यूनतम तापमान
सूर्यास्त रविवार 5:33 | सूर्योदय सोमवार 7:13
सुबह घना कोहरा, ठंड रहेगी। दिन के बाद मौसम ठीक रहेगा।



FOOTWEAR | APPAREL | ACCESSORIES
Area Distributors: Namit Enterprises 9358505650 | Vasu Sales 9811702400
Exclusive Outlets: Najafgarh 9034901178 | Uttam Nagar 9005371095 | Ghaziabad 7607872238 | Gurugram 9588367146
For bulk enquires contact +91 7753933497
Customer Care No. - 1800-1200-141 | E-Mail Id - customercare@redchief.co.in | www.redchief.in
amazon.in | Flipkart | Myntra | AJIO | Tata CLiQ | Trends Footwear

CCI NG 3.7 Product: NBTDelhiBS PubDate: 28-12-2025 Zone: Noida Edition: 1 Page: NBTNDP10 User: cci Time: 12-27-2025 22:48 Color:

गट हेल्थ

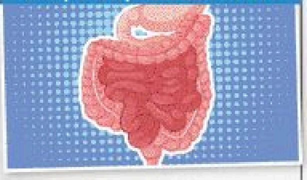
सेहत की शुरुआत पेट से

Photos : Adobe Stock

गट हेल्थ यानी मुंह से लेकर पेट, छोटी आंत, बड़ी आंत तक पूरा पाचन तंत्र दुरुस्त नहीं है तो कुछ भी खा लें, शरीर को न्यूट्रिशन नहीं मिलेगा। 35-40 साल की उम्र के बाद दिक्कतें उभरने लगती हैं। प्रीमेनोपॉज के दौर में जहां महिलाओं का वजन बढ़ने लगता है, पुरुषों के पाचन पर भी असर होता है। इन दिनों गट हेल्थ के लिए या वजन घटाने के लिए कुछ कंपनियां ऐसी दवाएं बेचने का दावा करती हैं, मानो वे जादू की पुड़िया बेच रही हों। एक खुराक में ही सब दुरुस्त! क्या है इन दावों का सच और गट हेल्थ सुधारने के क्या हैं आसान उपाय? एक्सपर्ट्स से बातकर जानकारी दे रहे हैं लोकेश के. भारती

उम्र का हर पड़ाव चुनौतीपूर्ण होता है। उन चुनौतियों से निपटना भी जरूरी है। बात चाहे 15 साल के टीनएजर की हो या फिर 35-40 बरस पार कर चुकी महिलाओं की या फिर बात किसी भी उम्र में फिट ऐंड हेल्दी रहने की। जरा-सी लापरवाही, स्वाद के पीछे भागने और एक्सरसाइज न करने की फितरत ही मुश्किल खड़ी कर देती है। यहां सबसे मुश्किल है अपनी गट हेल्थ को ठीक बनाए रखना। पहले जहां 40 की उम्र के बाद दिक्कतें आती थीं, तो अब टीनएज में ही गलत खानपान की वजह से युवा बीमार हो रहे हैं। उम्र के चौथे दशक की ओर बढ़ते ही महिलाओं के लिए यह चुनौती शारीरिक भी होती है और मानसिक भी। दरअसल, यह प्रीमेनोपॉज वाला फेज होता है। शरीर में तेजी से हो रहे बदलाव को कुछ महिलाएं समझ ही नहीं पातीं और वजन बढ़ने से परेशान हो जाती हैं। पुरुषों को भी उम्र के इस पड़ाव पर परेशानियों का सामना करना पड़ता है। उनकी भी पाचन शक्ति कमजोर होने लगती है और वजन बढ़ जाना सबसे आम है। पाचन कमजोर होने से शरीर की पचाने करने की क्षमता घट जाती है। इसलिए गट हेल्थ पर ध्यान देना जरूरी है।

गट (Gut) मतलब क्या?



जब हम गट हेल्थ की बात करते हैं तो इसमें मुंह, पेट, छोटी आंत (यह सबसे लंबी होती है) और बड़ी आंत सभी आते हैं। मुंह में खाना पहुंचने के बाद दांतों का काम है चबाना और खाने को टुकड़ों में तोड़ना, लिक्विड तो मुंह में टिकता नहीं, वह सीधे आहार नली से स्टमक में पहुंचता है और फिर आगे निकल जाता है। स्टमक में एसिड और कुछ एंजाइम भोजन को न सिर्फ तोड़ते हैं बल्कि भोजन के साथ आए हुए ज्यादातर हानिकारक जीवाणुओं को मार देते हैं। इसके बाद खाना छोटी आंत में पहुंचता है। यहां लिवर से बाइल जूस आकर फैट पर काम करता है। इस समय तक भोजन इस स्थिति में पहुंच जाता है कि उससे पोषक तत्व अवशोषित किए जा सकें। छोटी आंत में ज्यादा मात्रा में पोषक तत्व को अवशोषित होते हैं। वहीं बड़ी आंत में कुछ बचे हुए विटामिनों का अवशोषण होता है और वहां मौजूद बैक्टीरिया की मदद से कुछ विटामिन (B1, B9, B12) आदि बनते हैं। यहीं पर खाना स्टूल के रूप में बदल जाता है और रेक्टम में जमा होता है। इसके बाद शरीर से बाहर निकल जाता है।

- गुड बैक्टीरिया को फर्मेंटेड फूड (दही, छाछ, कांजी, योगर्ट आदि) बहुत पसंद आता है।
- ऐंटिबायोटिक जहां हानिकारक बैक्टीरिया को मारता है, वहीं इसका शिकार गुड बैक्टीरिया भी हो जाता है। इसलिए उन दिनों में पाचन कमजोर हो जाता है। उसे दुरुस्त करने के लिए प्रोबायोटिक लेने के लिए कहा जाता है।

20-22

फुट होती है छोटी आंत की लंबाई। यह लंबी इसलिए होती है ताकि भोजन से ज्यादा से ज्यादा मात्रा में पोषक तत्व को अवशोषित किए जा सकें।

35-40

साल के बाद महिला या पुरुष को वजन काबू में रखना है, बीमारियों से बचना है तो एक्सरसाइज, डाइट, नींद के साथ स्ट्रेस को मैनेज करें। इन सबसे गट हेल्थ दुरुस्त रहेगी।

उम्र के साथ चुनौतियां

- 30-35 साल तक महिला और पुरुष अमूमन दौड़ते-भागते रहते हैं। सारे हार्मोन, एंजाइम ऐक्टिव रहते हैं। कुछ ज्यादा खा ले या भारी-मसालेदार भी खा लिया तो भी पचा लेते हैं यानी गट हेल्थ दुरुस्त रहती है।
- लेकिन इस उम्र के बाद ऐक्टिविटी कम होने लगती है। हार्मोन, एंजाइम धीमे पड़ जाते हैं। अगर हमने अपनी डाइट या लाइफस्टाइल को दुरुस्त नहीं किया तो समस्याएं बनने लगती हैं।
- पहले ज्यादा और भारी भोजन करने से ज्यादा कैलरी बनती थी। उसका उपयोग हो जाता था, लेकिन 35 साल के बाद उतनी ही कैलरी को बर्न करना मुश्किल हो जाता है। वह फैट के रूप में जमा होने लगती है।
- वजन बढ़ने लगता है। यह महिलाओं में ज्यादा होता है क्योंकि 38-40 के बाद प्रीमेनोपॉज वाली स्टेज में आने लगती हैं। उनमें हार्मोनल बदलाव ज्यादा होने लगते हैं।
- जब वजन बढ़ने लगे तो इसका सीधा-सा मतलब है कि डाइट सही नहीं है, फिजिकल और मेंटल ऐक्टिविटी भी कम हो रही है, हार्मोनल बदलाव ज्यादा हावी हो रहा है।
- अमूमन महिलाएं इस उम्र तक प्रेग्नेंसी कंसीव कर लेती हैं। इसकी वजह से भी उनकी फिजिकल ऐक्टिविटी कम, डाइट ज्यादा हो जाती है, इससे भी वजन बढ़ता है।
- इससे गट हेल्थ की क्षमता कम होती जाती है। एंजाइम निकालने की, फैट को तोड़ने की क्षमता धीमी पड़ती है। पेट में गुड फ्लोरा यानी गुड बैक्टीरिया की संख्या भी घट जाती है।
- अगर इस दौरान गट हेल्थ पर ध्यान न दिया जाए तो कई परेशानियां पैदा हो जाती हैं। महिलाओं में पीरियड्स (माहवारी) ठीक से नहीं होती। खून की कमी ज्यादा होने लगती है।

ऐसे पहचानें प्रीमेनोपॉज की हो गई शुरुआत

आमतौर पर 38-40 साल की उम्र से महिलाओं में कई बदलाव होने लगते हैं जो उम्र के साथ बढ़ते जाते हैं। हालांकि, इसमें कुछ साल लगते हैं। यहां बताए कुछ या सभी लक्षण उभर सकते हैं:

- इस दौरान एग बनने कम हो जाते हैं यानी महिलाओं के पास मां बनने के मौके कम होने लगते हैं। पीरियड्स बहुत कम या ज्यादा हो जाते हैं। यह सब अमूमन **बेहद जरूरी हार्मोन एस्ट्रोजन** के स्तर में कमी की वजह से होने लगता है।
- **अचानक तेज गर्मी महसूस होता है।** इसे हॉट फ्लैशेज कहते हैं। अचानक गर्मी लगती है और पसीना आता है। यह एड्रिनेलिन हार्मोन के असंतुलित होने से होता है।
- शरीर के ऊपरी भाग में ज्यादा पसीना आने लगता है। खासकर, चेहरे, गर्दन, कान, छाती और दूसरे भागों में ज्यादा गर्मी लगना।
- हाथ और पैरों की उंगलियों में झनझनाहट महसूस हो सकता है। यह जरूरी नहीं कि ऐसे लक्षण सभी महिलाओं में हों।
- पल्पटेशन (हार्ट बीट अचानक सामान्य 60-80 प्रति मिनट से बढ़कर 100 प्रति मिनट तक) होना।
- पल्पटेशन अगर दिनभर में 2 से 3 बार हो तो सामान्य है। इससे ज्यादा होने पर डॉक्टर से मिलें। डॉक्टर लाइफस्टाइल बदलने के लिए कह सकते हैं या जरूरत पड़ने पर दवा दे सकते हैं।
- **जोड़ों में ज्यादा दर्द:** इस उम्र में हड्डियों से जुड़ी समस्याएं उभरने लगती हैं।

टीनएज में भी गट हेल्थ की परेशानी हो सकती है?

गट हेल्थ की परेशानी हर उम्र की महिलाओं या पुरुषों को हो सकता है। लेकिन टीनएज में पहुंचने वाली लड़कियां फिजिकली काफी ऐक्टिव हो चुकी होती हैं। कई लड़कियां अपने लुक को लेकर ज्यादा जागरूक होती हैं। वे डाइट को लेकर भी अलर्ट रहती हैं कि वजन बढ़ाने वाला खाना न खाएं। लेकिन इसका दूसरा पक्ष यह भी है कि भारत में ओबेसिटी यानी मोटापा एक बड़ी समस्या के रूप में सामने आ चुकी है। खासकर उनके लिए जिनकी डाइट में जंक फूड, पैक्ड फूड आदि का बड़ा हिस्सा होता है। टीनएजर्स मोमोज, चाउमीन, बर्गर, पिज्जा आदि को हर दूसरे दिन खाते हैं। इन सब की वजह से स्टमक से लेकर छोटी और बड़ी, दोनों आंतों को इन सभी को पचाने और जज्ब करने में बहुत मुश्किल आती है। लिवर, पैनक्रिआस पर बहुत दबाव पड़ता है। भोजन पचाने में मदद करने वाले बैक्टीरिया की संख्या कम होने लगती है। इससे गैस, ब्लोटिंग के साथ वजन बढ़ जाना बेहद आम है। वजन बढ़ने पर लड़कियों में पीरियड्स से जुड़ी परेशानी भी शुरू हो सकती है।

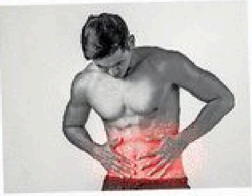
जहां तक लड़कों की बात है तो वे आमतौर पर खेलकूद में शामिल होते हैं तो वजन ठीक रहता है। ओबेसिटी की स्थिति ही इसलिए बनती है क्योंकि वे गट हेल्थ को कमजोर करते चले जाते हैं।

गट हेल्थ बिगाड़ सकता है जंक फूड

आजकल एक खबर बहुत चर्चा में है कि यूपी में रहने वाली 17 साल की टीनएजर की मौत लगातार जंक फूड खाने से हो गई। इस मरीज का इलाज एम्स, नई दिल्ली में चल रहा था। हालांकि यह पूरा सच नहीं है कि ज्यादा जंक फूड खाने से मौत हुई। लड़की को पहले से टाइफाइड का इन्फेक्शन था। कई दूसरी परेशानियां भी थीं। इस वजह से मौत हुई। लेकिन इसका यह मतलब नहीं है कि जंक फूड सेफ या हेल्दी है। इसे खाने से पाचन से जुड़ी कई तरह की परेशानियां होती हैं। इससे आंतों में सूजन और अल्सर तक हो सकता है। पूरी गट हेल्थ बिगड़ सकती है।

टीनएज में परेशानी धीरे-धीरे उभरती है और बढ़ती उम्र के साथ यह तेज होती जाती है। इसलिए ऐसा भोजन न करें तो बेहतर है। अगर करना भी हो तो महीने में तब एक बार कर सकते हैं जब 29 दिन हेल्दी फूड खाते हों। मुमकिन है तब यह ज्यादा नुकसान न करे। वहीं अगर किसी को शुगर, बीपी, कलेस्ट्रॉल, फैटी लिवर आदि की परेशानी है तो जंक और पैक्ड फूड से जितना दूर रहेंगे जिंदगी उतनी बेहतर होगी क्योंकि इन लाइफस्टाइल परेशानियों की वजह से पहले ही गट हेल्थ बिगड़ चुकी होती है। हालांकि उस टीनएजर के परिवार ने यह जरूर कहा कि वह बहुत ज्यादा जंक फूड खाती थी। इसलिए यह मुमकिन है कि गट हेल्थ कमजोर होने से परेशानी बढ़ी होगी।

पुरुषों की गट हेल्थ पर 40 साल के बाद क्या असर?



बढ़ती उम्र के साथ पुरुषों की गट हेल्थ पर भी असर होता है। इसलिए उम्र के हिसाब से रहन-सहन और खानपान पर जोर दिया जाता है। पुरुषों में इस उम्र तक बाकी हार्मोन एंजाइम के साथ टेस्टोस्टेरोन हार्मोन की मात्रा कम होने लगती है। इससे मांसपेशियां कमजोर होने लगती हैं। सच तो यह है कि मांसपेशियों को 'दूसरा लिवर' भी कहते हैं क्योंकि जिस तरह लिवर शरीर में बनने वाले ग्लूकोज का उपयोग कर शरीर को चलाने में मदद करता है, उसी तरह मजबूत मांसपेशियां भी मदद करती हैं। ऐसे में जब टेस्टोस्टेरोन हार्मोन कम होने लगता है तो कमजोर मांसपेशियां सही तरीके से लिवर की मदद नहीं कर पातीं। ग्लूकोज शरीर में फैट के रूप में पहले लिवर पर जमा होता है और फिर शरीर के दूसरे हिस्सों में।

ऐसे करें Gut हेल्थ मजबूत

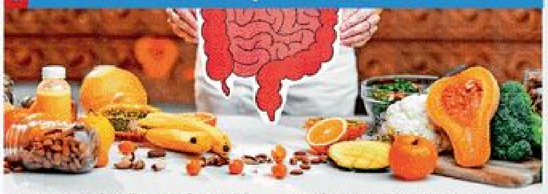
1 सबसे पहले लाइफस्टाइल करें दुरुस्त

चाहे पुरुष हों या महिलाएं हों, सबके लिए अपने लाइफस्टाइल को ठीक रखना सबसे ज्यादा जरूरी होता है। जहां हमने रूटीन बिगाड़ा, तरह-तरह की परेशानियां घरने लगती हैं। मेनोपॉज के करीब पहुंची या प्रीमेनोपॉज वाली महिलाओं का वजन बढ़ने लगता है। चूंकि ओवरी (जहां एग बनते हैं) का काम खत्म होने की स्थिति में होता है। इससे एस्ट्रोजन की मात्रा कम बनती है। एस्ट्रोजन की कमी और बढ़ती उम्र की वजह से मेटाबॉलिज्म (शरीर की पचाने और जज्ब करने की शक्ति) धीमी हो जाती है। इस वजह से मांसपेशियां कमजोर होने लगती हैं और चर्बी का जमाव होने लगता है। यह चर्बी पेट के पास ज्यादा जमा होती है। जब वजन बढ़ता है तो दूसरी लाइफस्टाइल की परेशानियां, मसलन: शुगर, बीपी और थायरॉइड आदि होने का खतरा हो जाता है। इसलिए लाइफस्टाइल को सही रखकर वजन पर काबू रख सकते हैं। वहीं पुरुषों के लिए एंड्रोपॉज की स्थिति बन सकती है यानी टेस्टोस्टेरोन का उत्पादन कम होना। ऐसे में फिजिकल ऐक्टिविटी बढ़ाकर और डाइट में बदलाव करके वे अपने वजन को काबू में रख सकते हैं। टीनएजर्स लड़के और लड़कियों का वजन अगर उनकी उम्र और लंबाई के अनुपात में ज्यादा है तो उन्हें जरूर सचेत होना चाहिए। उन्हें अपनी डाइट और रूटीन को बेहतर करने के लिए काम करना चाहिए।

एक्सरसाइज करके

रेगुलर एक्सरसाइज करें। हफ्ते में 4-5 दिन 45-50 मिनट तक एक्सरसाइज जरूर करें। कार्डियो के लिए जॉगिंग, ब्रिस्क वॉक, स्विमिंग और साइक्लिंग कर सकते हैं। 10-15 मिनट योग और स्ट्रेचिंग एक्सरसाइज के अलावा लाइट वेट लिफ्टिंग भी जरूर करें। फिजिकली जितना ऐक्टिव रहेंगे, ऑस्टियोपोरोसिस और आर्थराइटिस से पीड़ित होने के चांस उतने कम होंगे। यहां इस बात का भी ध्यान रखें कि पेट पर चर्बी न जमा हो। इसकी वजह से कई परेशानियां हो सकती हैं।

2 उम्र के साथ डाइट में बदलाव है ज़रूरी



- 35 साल के बाद महिला और पुरुष के लिए जरूरी है कि **वे प्रोटीन की मात्रा बढ़ाएं।** मसलन: अगर नॉनवेज नहीं खाते हैं तो दाल, सोयाबीन, स्प्राउट्स, पनीर (दूध या इसके उत्पादों को पचाने में दिक्कत न हो तो) आदि का सेवन करें। अगर नॉनवेज खाते हैं तो अंडा, मछली, चिकन आदि जरूर खाएं। **काले चने खाएं।**
- थाली में अलग-अलग रंगों के मौसमी फल, मौसमी सब्जियां, दूध लें। ड्राई फ्रूट्स भी खाएं। किशमिश, मुनक्का, अखरोट, बादाम आदि का सेवन करें।
- वैसे तो जंक फूड न ही खाएं तो बेहतर है, लेकिन इस उम्र के बाद या तो बंद कर दें या फिर बेहद कम लें। यही काम पैक्ड फूड आदि के साथ करें।
- चिकनाई में प्रोसेस्ड (रिफाइंड, पाम ऑयल) न खाएं और इनकी जगह घी, सरसों तेल लें। यह ध्यान रखें कि कोई भी ऐसा प्रोडक्ट जिसमें ट्रांस फैट की मौजूदगी हो, उससे जरूर बचें। यह हमारे हार्ट के लिए सही नहीं है।
- जंक, पैक्ड फूड खाने से आंतों में सूजन के साथ बहुत ज्यादा संख्या में हानिकारक फ्री रैडिकल्स भी बनते हैं।
- देर रात जागने और खाने की आदत बदलें। रात के खाने से सुबह ब्रेकफस्ट के बीच 12 घंटे का गैप रखें।
- स्नैकिंग में मखाना जैसे विकल्पों को चुनें न कि पैक्ड नूडल्स आदि को। डाइट में हर तरह की चीजें शामिल हों यानी वैरायटी हो।
- अगर गेहूं, जौ आदि पचाने में परेशानी हो यानी ग्लूटेन इंटॉलरेंस है तो ऐसी चीजें न खाएं। मिलेट्स खाना चाहिए।
- हर दिन एक फर्मेंटेड फूड खाने में शामिल करें। अगर भोजन कर रहे हैं तो दिन में कम से कम एक वक्त दही, छाछ आदि जरूर लें। आंवला, नींबू को भी शामिल करें।
- डाइट में खून बढ़ाने वाले आइटम जरूर रखें। मसलन: अनार, चुकंदर, काला चना, साग (खासकर पालक), ड्राई फ्रूट्स आदि। विटामिन-D की कमी इन दिनों खूब देखी जाती है। जांच कराएं और कम होने पर सप्लिमेंट लें।

एक्सपर्ट पैनल

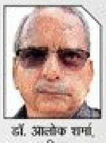
डॉ. राजेश खडगावत, प्रोफेसर, एंडोक्राइन डिपार्टमेंट, AIIMS

डॉ. अमितेश कुमार, सीनियर गैस्ट्रो एक्सपर्ट

ईशी खोसला, सीनियर डाइटिशन

डॉ. नीलांचली सिंह, अडिशनल प्रोफेसर, Gyne डिपा., AIIMS

मोनिता गहलोत, डाइटिशन, गैस्ट्रो डिपार्टमेंट, AIIMS



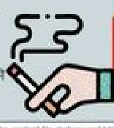
डॉ. आलोक शर्मा, वरिष्ठ आयुर्वेदाचार्य

गट हेल्थ सुधारने और वज़न घटाने के शॉर्टकट?

आजकल सोशल मीडिया पर ऐसे विज्ञापन आते रहते हैं कि न एक्सरसाइज की जरूरत है और न ही डाइट में बदलाव की। यह एक दवा लें (इसमें आयुर्वेद और एलोपैथी, दोनों विधा में दावा किया जाता है) और कुछ ही दिनों में वजन कम हो जाएगा। गट हेल्थ ठीक हो जाएगी। इस पर यकीन न करें। दूसरी बात यह कि अगर इस तरह दवा लेने से कुछ वजन कम हो भी जाएगा तो यह भी जान लें कि जब दवा बंद करेंगे तो वजन फिर से बढ़ जाएगा और वह भी पहले से ज्यादा। इसलिए यह तो मुमकिन नहीं कि लोग जिंदगी भर दवा लें। वहीं ऐसी दवाओं के जहां साइड इफेक्ट भी होते हैं, इन दवाओं को बिना डॉक्टर की सलाह के हरगिज न लें। वजन कम करने का बेहतरीन और सटीक उपाय है डाइट, लाइफस्टाइल में बदलाव करें। फिजिकल ऐक्टिविटी बढ़ाएं और वॉक करें। यह स्थायी भी है और हेल्दी भी। यानी, गट हेल्थ सुधारनी है तो ऊपर बताए गए उपाय ही करें।

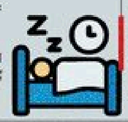
अल्कोहल, स्मोकिंग और स्ट्रेस से बचें

अल्कोहल और स्मोकिंग का सेवन: गट हेल्थ कमजोर करने, वजन बढ़ाने और प्रीमेनोपॉज की चुनौतियों को बढ़ाने में अहम योगदान है।



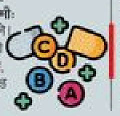
जंक और पैक्ड फूड का सेवन: ये सीधे जानलेवा तो नहीं हैं, लेकिन ये गट हेल्थ को बहुत नुकसान पहुंचाते हैं। ये आंतरिक सूजन और अल्सर की वजह भी बन सकते हैं।

7 से 8 घंटे की नींद पूरी न करना: हमारा पाचन तंत्र उस दिन बेहतर काम करता है जिस दिन हम अपनी नींद पूरी करते हैं।



हमेशा स्ट्रेस या एंग्जायटी में रहना: ये हमारे शरीर में बनने वाले एंजाइम और हार्मोन के स्तर को प्रभावित करते हैं।

विटामिन, मिनरल्स और प्रोटीन की कमी: ये चीजें डाइट में लें। जंक फूड में इनकी कमी होती है। फल, सब्जी, फर्मेंटेड फूड खाएं।



योग और डाइट की भूमिका अहम: ये सभी मांसपेशियों को मजबूत रखने और डाइजेस्टिव सिस्टम को दुरुस्त रखने के लिए जरूरी हैं।

CCI NG 3.7 Product: NBTDelhiBS PubDate: 28-12-2025 Zone: Noida Edition: 1 Page: NBTNDP11 User: cci Time: 12-27-2025 22:51 Color:

पीढ़ियों के बीच की दूरी हमेशा रही है लेकिन स्मार्टफोन और सोशल मीडिया की एंट्री के साथ इसमें नए एंगल आ गए हैं। एनबीटी के वरुण आनंद ने इसी को समझने के लिए जेन ज़ी (यानी आज के युवा) जेन एक्स (यानी उनके मम्मी-पापा) और जेनरेशन बेबीबूमर्स (यानी उनके नाना-नानी या दादा-दादी), तीनों के कई प्रतिनिधियों के साथ पूरे हफ्ते बैठकें कीं। उनकी एक-दूसरे से क्या उम्मीदें हैं, क्या शिकायतें हैं और क्या गुजारिश है, ये जानने की कोशिश की। कई घंटों तक चली इन बैठकों का सार यहां पेश है। आप क्या सोचते हैं, हमें वॉट्सएप करके बताएं 89298-16941 इस नंबर पर।

जेनरेशन गैप की कहानी

कुछ तुम सुनो, कुछ हम सुनें...

जेन ज़ी: हमें कोई समझना ही नहीं चाहता है

गाड़ी बुला रही है, सीटी बजा रही है...

नई दिल्ली के प्लैटफॉर्म नंबर 9 से ट्रेन छूटने को तैयार है। सुबह 11 बजे का समय था, पर 8 बजे ही प्लैटफॉर्म पर पत्नी के साथ पहुंच चुके अशोक बेचैन हैं। उनका बेटा प्रतीक जो फ्रेंड के घर से होते हुए वहां पहुंचने वाला था, अब तक नहीं आया है। 5 मिनट में ट्रेन निकलने वाली है। जैसे ही ट्रेन की पहली सीटी बजती है, उनकी सीट पर प्रतीक आ जाता है। 'कहां रह गया था? फोन भी नहीं उठा रहा था?' पापा के इस सवाल का जवाब देते हुए प्रतीक कहता है, 'क्या पापा... न्यू ईयर की छुट्टियों पर जाने से पहले अपने दोस्तों को बाय भी नहीं बोल सकता?' 'तेरे बाय बोलने के चक्कर में ट्रेन छूट जाती तो...!' पापा की बात पर प्रतीक कहता है, 'पापा चिल करो, छूटी तो नहीं न? छूट जाती तो दूसरी मिल जाती। मुझे घंटों पहले आकर प्लैटफॉर्म पर भीड़ बढ़ाने का शौक नहीं है।'

थोड़ा चिल करो, स्ट्रेस लेकर क्या मिलेगा!

बात बस इतनी-सी है। यह कहानी और पापा-बेटे के बीच की बातचीत अपने आप में सब बयां करती है कि आखिर फर्क क्या है। 21 साल के प्रतीक का साफ कहना है कि हमारे पैरंट्स लाइफ को बहुत ज्यादा सीरियस तरीके से जीते हैं। एक तरफ मेरे पापा हैं, जिनकी पूरी जिंदगी में एक भी ट्रेन नहीं छूटी और एक मैं हूं, जिसकी इसी साल 10 ट्रेनें छूट चुकी हैं। अरे, एक ट्रेन छूट गई तो क्या...दूसरी आएगी। आज ऑप्शन बहुत सारे हैं। उन्हें लाइफ में चिल करना चाहिए, इतना स्ट्रेस लेकर जीते हैं, क्या मिलेगा?

उनका डिसिप्लिन हमारे लिए प्रेशर

23 साल के अतुल प्रतीक की बात से कुछ इत्तेफाक तो रखते हैं, लेकिन इसे पूरी तरह गलत भी नहीं मानते। वह कहते हैं, 'पैरंट्स का डिसिप्लिन अच्छा है, लेकिन कई बार यह हमारे लिए प्रेशर बनने लगता है। सुबह जल्दी उठो, टाइम से ब्रेकफास्ट करो। अरे, अगर सुबह 5 बजे तक पढ़ाई करेंगे तो सुबह कैसे जल्दी उठ सकते हैं? उन्हें भी हमारी लाइफ को समझना चाहिए। अब पहले वाला वक्त नहीं रहा।'

मुसीबत में दोस्त पहले याद आएगा या पैरंट्स?

किसी मुसीबत में फंस गए और एक ही फोन करने का ऑप्शन है तो दोस्त को करेंगे या पैरंट्स को? ज्यादातर GEN-Z का जवाब था- 'दोस्त', भले ही पैरंट्स हमें ज्यादा आसानी से मुसीबत से निकाल सकें। वजह भी एक थी। उनका कहना था कि हमारे पैरंट्स किसी भी बात पर इतना ज्यादा परेशान हो जाते हैं कि पहले वे खुद को संभालेंगे या हमें? हम उन्हें तकलीफ में नहीं देख सकते।

ग्रैंड पैरंट्स तो हमारे लिए गॉन केस

ग्रैंड पैरंट्स से GEN-Z काफी खफा दिखते हैं। वे कहते हैं, न तो वे हमारे कपड़ों को अच्छा मानते हैं और न हमारे खानपान को। उनकी नजर में हमारी भाषा, हमारे घूमने-फिरने का टाइम- सब गलत है। उन्होंने जो दुनिया देखी वह अलग थी। तब टेक्नोलॉजी ऐसी नहीं थी। बैंक से लेकर सिलिंडर लाने तक के काम में घंटों लगते थे। अब टेक्नोलॉजी ने लाइफ आसान की है तो फायदा उठाएं।

...तो आखिर इतना टकराव क्यों?

नहीं समझते प्राइवेसी: GEN-Z प्राइवेसी को लेकर बेहद सजग है। प्रतीक कहते हैं, पैरंट्स को हमारी हर बात जाननी होती है- कहां जा रहे हैं, क्या कर रहे हैं, किससे बात कर रहे हैं। हमारी अपनी जिंदगी है। वे न हमारी प्राइवेसी समझते हैं, न अपना 'मी टाइम', बस कमाना और जोड़ना। जिंदगी कब एंजॉय करेंगे?
सिर्फ खुद को ही सही समझना गलत: अतुल कहते हैं कि पैरंट्स को लगता है कि उन्होंने हमसे ज्यादा दुनिया देखी है। हां, यह सही है, लेकिन हमें भी इंटरनेट ने इतना स्मार्ट बना दिया है कि सही-गलत समझते हैं। जानते हैं कि करियर में क्या करना है, जरूरी नहीं है कि पैरंट्स हमें डॉक्टर बनाना चाहें तो हम तैयार हो जाएं।

हम बस इतना चाहते हैं

पैरंट्स से
- ज्यादा सीरियस न हों, लाइफ इंजॉय करें।
- हमसे प्यार करने से पहले खुद से करें।
- सोशल मीडिया को समय दें, ट्रेंड जानें।
- हर चीज में दखल देने की आदत बदलें।
- घूमने-फिरने के लिए समय निकालें।
- नए-नए फूड आइटम्स को टेस्ट करें।
- हमारी हॉबी और हमारे मूड को समझें।

ग्रैंड पैरंट्स से
- हर बात पर न टोकें, बदलाव समझें।
- टेक्नोलॉजी का ज्यादा यूज करें और अवेयर हों कि क्या चल रहा है?
- जाति-धर्म की बातों से ऊपर उठें।
- अपने सोशल सर्कल में होने वाली बातों को हम पर थोपना बंद करें।
- यह समझें कि हर नई चीज खराब नहीं।

हम बदलाव को तैयार
- हम जरूरत से ज्यादा सोशल मीडिया को समय देते हैं, इसे कम करना होगा।
- हमारे अंदर पैरंट्स जैसा डिसिप्लिन नहीं, सीखने की कोशिश करते हैं।
- हम सेंसेटिव तो हैं लेकिन सीरियस कम। शायद हमें भी पैरंट्स की तरह थोड़ा सीरियस होना होगा।

पैरंट्स: हमारी कोई सुनना ही नहीं चाहता है

बेटा, जब पचपन के हो जाओगे तो बचपने की बातें नहीं करोगे

GEN-Z से पहले और ग्रैंड पैरंट्स के बाद एक ऐसी पीढ़ी है जो दोनों ही पीढ़ियों से तालमेल बैठाने की कोशिश करती है। वह दोनों के बीच का पुल भी है और दोनों को संभालने की जिम्मेदारी भी उस पर है। साथ ही है, जॉब और बिजनेस का स्ट्रेस। ट्रेन छूटने की बात को इतनी आसानी से कहने वाले प्रतीक के पिता अशोक कहते हैं कि पैसे पेड़ पर नहीं उगते। कमाने पड़ते हैं, कड़ी मेहनत से, कितने लोगों की बातें सुनते हैं। जब वह मेरी तरह 55 साल का होगा तो बचपने की बातें छोड़ देगा।

सबको एक तराज़ू में रखना गलत

अशोक की बात पर राजेश कहते हैं कि सबको एक तराज़ू में नहीं रखा जा सकता। सभी GEN-Z एक जैसे नहीं होते। मेरा बेटा मेरी तरह टाइम से चलता है। बच्चे कैसा व्यवहार करते हैं, यह काफी हद तक परवरिश पर निर्भर करता है। तो क्या अच्छी परवरिश ही सब तय कर देती है? राजेश की बात पर अशोक सवाल उठाते हैं और कहते हैं, आज वे हमसे कम, सोशल मीडिया और अपने दोस्तों से ज्यादा सीखते हैं। हर बात को परवरिश से जोड़ देना क्या सही होगा?

हमारे लिए भी तो समय बदला है

आज के पैरंट्स अपने माता-पिता को लेकर यही सोचते हैं कि अब समय बदल गया है। वह दौर नहीं रहा जब स्कूल जाने के लिए 5 किमी पैदल जाते थे। आज जॉब और बिजनेस ने इतना ज्यादा बिजी कर दिया है कि सच में एक साथ तीन पीढ़ियों का एक टेबल पर खाना खाना मुश्किल हो गया है। ऊपर से पसंद की बात अलग है। कपड़े, खाने, घूमने-फिरने की आदतों को देखें तो तीनों पीढ़ियों में काफी अंतर है। उन्हें समझना होगा कि अब लाइफ वैसी नहीं रही जैसी 1960 या 1970 में थी।

बेटे का फोन देखना हमारी चिंता, प्राइवेसी कहां छीनी?

एक MNC में HR रितिका बताती हैं, 'बेटा एक-दो दिन से गुमसुम था। कई बार पूछने पर भी वजह नहीं बताई। कहता था- 'मूड ठीक नहीं है।' रात में उसके सोने के बाद मोबाइल उठाया और उसका कोड डालकर अनलॉक किया। उसकी चैट पढ़ी। इसे GEN-Z की भाषा में भले ही प्राइवेसी छीनना कहेंगे, लेकिन यह एक मां की चिंता है, जो पूरी तरह से जायज है। वह कई बातें दोस्तों से शेयर करता है, मुझसे नहीं। ऐसे में उसकी चैट पढ़कर ही पता चला कि क्या परेशानी है। हम अपने माता-पिता से कभी यह नहीं कह सकते थे कि हमारा मूड ठीक नहीं है, बात करने का मन नहीं है। अगर कभी यह कहते तो पिटाई हो जाती।'

पैरंट्स से ज्यादा फ्रेंड्स पर भरोसा कहां तक है सही?

रितिका और उनके जैसे तमाम पैरंट्स को आज यही चिंता रहती है कि बच्चे कहीं किसी गलत रास्ते पर न चले जाएं। ऐसा न हो उसे कोई परेशानी हो जो उसे अंदर ही अंदर खाए जाए। आखिर GEN-Z पैरंट्स से ज्यादा फ्रेंड्स से अपनी बातें जो शेयर करते हैं। रितिका कहती हैं, 'पैरंट्स की चिंता जायज है और यह हमारा प्यार ही है। हमें हमारे पैरंट्स ने ऐसे ही बड़ा किया है। हम उनसे सब शेयर करते थे। यह बात हमारे बच्चों को समझनी चाहिए। हमसे ज्यादा अपने फ्रेंड्स पर भरोसा करना सही नहीं। हम हमेशा उनका अच्छा ही चाहते हैं। इस बात को वे अभी नहीं तो तब समझेंगे जब उनके बच्चे होंगे।'

अपनी जेब देखकर ही कर सकते हैं मदद

एक इंजीनियरिंग कॉलेज में प्रफेसर आदित्य कहते हैं, 'आज के बच्चों के लिए ब्रैंड बहुत मायने रखता है। उन्हें महंगे रेस्तरां में खाना पसंद है। 300 रुपये की ब्लैक कॉफी पिएंगे जो घर पर गर्म पानी में दो रुपये के पाउच से भी बन सकती है। उनकी जायज मांगें ठीक हैं, लेकिन सब कुछ दिला पाना मुमकिन नहीं। मेरे बेटे ने कहा कि उसे जापान से VFX सीखना है, लेकिन उसे यह नहीं पता कि वहां रहना, उस कोर्स को करना कितना ज्यादा महंगा है। सोशल मीडिया ने अवेयरनेस के साथ इच्छाएं भी इतनी बढ़ा दी हैं कि सबको पूरा करना पैरंट्स के बस में नहीं।'

हम बस इतना चाहते हैं

बच्चों से
- मोबाइल और सोशल मीडिया को ही पैरंट्स न मान लें।
- दोस्तों की तरह हमसे भी बातें शेयर करें, सब नहीं बता सकते तो जरूरी बातें तो जरूर शेयर करें।
- अपनी लाइफ को लेकर थोड़ा सीरियस हों, जिंदगी इंस्टाग्राम और फिल्मों जैसी नहीं होती।
- समय की कीमत को समझें, आलस छोड़ें।

पैरंट्स से
- बदलाव को समझें और उसे अपनी लाइफ में अपनाएं।
- हर नई चीज को खराब कहना बंद करना होगा।
- अपने सोशल सर्कल से बाहर निकलें।
- हमें अपनी परेशानी बताएं।

हम बदलने को तैयार
- हम बच्चों को कंट्रोल करने की कोशिश करते हैं, इस व्यवहार को बदलने की जरूरत है।
- बच्चे स्मार्ट हैं, उन्हें अपनी जिंदगी की दिशा चुनने देना होगा। हम बस समझा सकते हैं, उन पर बातें थोपना गलत है।

ग्रैंड पैरंट्स: हमारी सुनने के लिए किसी के पास वक्त नहीं

मूल से ज्यादा ब्याज प्यारा, पर उनके पास हमारे लिए वक्त कहां

यह पीढ़ी उस दौर की है, जब मोहल्ले में एक घर में टीवी होता था। एक छोटे-से कमरे में 12-15 लोग बैठ जाते थे। ऐसा सोशल सर्कल कि पोस्टमैन चिट्ठी देने आए तो उसे किस पते पर भेजना है एक बार में बता दें। आज का पीढ़ी अपने बच्चों और ग्रैंड चिल्ड्रन से काफी दूर हो गई है। छोटे शहरों में तो फिर भी एक घर में तीन पीढ़ियां दिख जाती हैं, लेकिन मेट्रो सिटीज में ऐसा बहुत मुश्किल है। यहां तक कि प्राइवेसी के लिए वे पैरंट्स के घर के बगल में ही दूसरा घर ले लेते हैं।

अगर एक घर में हैं तो भी सब साथ नहीं रहते

जब तक गरीबी थी, तब तक ठीक था। पैसा आता गया, बच्चे दूर होते गए। यह कहना है उन ज्यादातर सीनियर सिटीजंस का जिन्होंने खुद को गांव से शहर, एक कमरे के घर से चार कमरों के फ्लैट में शिफ्ट होते देखा है। 74 साल के सुरेश बिंदल कहते हैं, "आज एक फ्लैट में चार रूम हैं तो चारों में टीवी है, लेकिन शायद ही किसी के पास देखने का वक्त हो। बच्चे बिजनेस और जॉब में बिजी हैं तो उनके बच्चे पढ़ाई व मोबाइल में। हमारे लिए किसी के पास समय ही नहीं। हमें मूल से ज्यादा ब्याज यानी ग्रैंड चिल्ड्रन प्यारे हैं, पर वे हमारे पास आते कब हैं?

हमारी ही गलतियां हैं, जिनसे आया इतना बड़ा बदलाव

72 साल के सुरेश मित्तल कहते हैं, 'कुछ गलतियां हमारी हैं, कुछ हमारे बच्चों की जिनसे आज अपने ग्रैंड चिल्ड्रन में इतना बड़ा बदलाव देख रहे हैं। हमने बच्चों वह सब देने की कोशिश की जो वे चाहते थे। हमारे पास पैसा आता गया, हम उन्हें पैंपर करते गए। हम 5 किमी पैदल स्कूल जाते थे, पर बच्चों को कॉलेज जाने के लिए बाइक दिलाई। आज ग्रैंड चिल्ड्रन को स्कूल बस लेने आती है तो उसे भी सोसाइटी के गेट पर छोड़ने जाते हैं। हम प्रिंसिपल और टीचर की मार खाते थे, लेकिन आज टीचर डांट दे तो बच्चे या उनके पैरंट्स ही पुलिस बुला लेते हैं। जब बच्चों में टीचर्स की डांट सुनने की आदत ही नहीं डाली तो वे पैरंट्स की डांट कैसे सुनेंगे?'

क्रेडिट पर चलने वाली पीढ़ी हमें समझाएगी!

डीयू से रिटायर 81 साल की पूर्व प्रफेसर इंदु खन्ना कहती हैं, 'ट्रेन छूट गई तो दूसरी मिल जाएगी, यह बात वह पीढ़ी कह रही है जिसकी लाइफ क्रेडिट पर चलती है। हम पहली सैलरी से ही बचत शुरू कर देते थे, कम से कम 10 फीसदी। आज की पीढ़ी 20 से 30 फीसदी क्रेडिट पर रहती है। 30 हजार रुपये की जॉब करते हैं, क्रेडिट कार्ड पर 20 हजार रुपये की कॉन्सर्ट की टिकट लेते हैं, सिर्फ इसलिए कि फोटो इंस्टाग्राम पर शेयर कर खुद को कूल दिखा सकें। यह पीढ़ी हमें तो न बताए कि हमें कैसे जीना है।' एक कॉलेज की पूर्व प्रिंसिपल 73 साल की डॉ. अजीत गुप्त कहती हैं, जिसे आप GEN-Z कह रहे हैं, उसमें बिल्कुल भी स्वाभिमान नहीं है। पैसे मांगने आ जाएंगे, बिना यह देखे कि सही जगह खर्च कर रहे हैं या नहीं।

बर्बादी भी लाया है बदलाव

74 साल के भरत भूषण गुप्त कहते हैं, 'आज के बच्चों को प्राइवेसी चाहिए। सबकुछ अपनी पसंद से करना है। हमने तो उनके शादी-ब्याह के मामलों में बोलना छोड़ दिया है, लेकिन यह भी देखिए कि आज तलाक के केस कितने बढ़ गए हैं। हम अपने माता-पिता की सुनते थे। मैं यह नहीं कहता कि आज भी सब कुछ वैसा ही चले, लेकिन कोई भी फैसला सोच-समझकर ही लेना चाहिए।'

हम बस इतना चाहते हैं

बच्चों से
- थोड़ा समय हमारे लिए निकालें।
- रोज नहीं तो कम से कम महीने, दो महीने में हम सब साथ खाना खाएं।
- हमारे ग्रैंड चिल्ड्रन को हमारे पास छोड़ें।
- हमें इस उम्र में क्या चाहिए ये उन्हें खुद समझना चाहिए, हम उनसे कुछ भी मांग नहीं सकते, हम माता-पिता हैं।

ग्रैंड चिल्ड्रन से
- बस हमारे पास बैठें, बातें करें।
- अपने स्कूल-कॉलेज और दोस्तों, जिस भी चीज पर बात करना चाहते हैं, करें।
- अगर वे हमसे रिस्पेक्ट चाहते हैं तो उन्हें हमें भी रिस्पेक्ट देनी चाहिए।
- अपना मोबाइल फोन छोड़कर हमारे पास आएं, तब होंगी आपस की बातें।

हम उन्हें समझने को तैयार
- हम मानते हैं कि हम उनकी तरह फास्ट नहीं, लेकिन इस उम्र में बहुत बदलाव भी तो संभव नहीं।
- हम टेक्नोलॉजी, मोबाइल उनकी तरह सीखना चाहते हैं, लेकिन क्या वे हमें सिखाने को तैयार हैं?

Disclaimer: कोई भी दो शख्स एक जैसे नहीं होते- न उनकी सोच, न आदतें। इसलिए किसी पूरी पीढ़ी को एक नजर से देखना सही नहीं है, चाहे वह Gen-Z (1997 से 2012 के बीच जन्मी पीढ़ी) हो या उनके पैरंट्स और ग्रैंड पैरंट्स। Gen-Z के भीतर ही अर्ली Gen-Z (1997 से 2006 में जन्मे) और लेट या टिपिकल Gen-Z (2007 से 2012 में जन्मे) की आदतों और बर्ताव में फर्क दिखता है। फिर भी कुछ बातें समान होती हैं, जिनमें बदलाव और नई सोच को अपनाने से पीढ़ियों की दूरियां कम की जा सकती हैं। यह भी जान लें कि हर पुरानी चीज अच्छी नहीं और हर नई खराब नहीं होती।

CCI NG 3.7 Product: NBTDelhiBS PubDate: 28-12-2025 Zone: Noida Edition: 1 Page: NBTNDP12 User: cci Time: 12-27-2025 23:09 Color:

यह मुश्किल मैच था। 50-60 रन और होते तो शायद हम जीत जाते। इंग्लैंड ने आज सुबह अच्छी बोलिंग की और फिर आक्रामक बैटिंग की। गेंदबाजों के पक्ष में कुछ ज्यादा ही पलड़ा भारी रहा, दो दिनों में 36 विकेट लेना बहुत ज्यादा है। - स्टीव स्मिथ, कप्तान, ऑस्ट्रेलिया

इंग्लैंड ने 4 विकेट से जीत हासिल कर खत्म किया ऑस्ट्रेलिया में जीत का सूखा

14 साल का इंतज़ार, दो दिन में खत्म

ऑस्ट्रेलिया Vs इंग्लैंड
चौथा टेस्ट, दूसरा दिन

■ **एजेंसियां, मेलबर्न:** ऑस्ट्रेलिया ने इंग्लैंड के खिलाफ 2011 के बाद से ही अपनी जमीं पर दबदबा बनाया हुआ था और पिछले 14 साल से इस मेहमान टीम को अपने घर पर 18 में से एक भी मुकाबला नहीं जीतने दिया था। इन 18 में से ऑस्ट्रेलिया ने 16 टेस्ट अपने नाम किए थे, जबकि दो मुकाबले ड्रॉ रहे थे। इंग्लैंड की ऑस्ट्रेलिया में आखिरी जीत जनवरी 2011 में आई थी। इंग्लैंड इस साल एशेज शुरू होने से पहले भी सीरीज जीत की उम्मीद लेकर आया था, लेकिन शुरुआती तीन मैच में हार झेलने के बाद ऐसा लगा कि टीम को एक बार फिर ऑस्ट्रेलिया से बिना जीत ही घर लौटना होगा। लेकिन मेलबर्न में खेले गए सीरीज के चौथे टेस्ट में इंग्लैंड का यह 14 साल का इंतजार महज दो दिन में खत्म हो गया। बॉक्सिंग-डे टेस्ट के दूसरे ही दिन इंग्लैंड ने मेजबान ऑस्ट्रेलिया पर चार विकेट से जीत दर्ज कर ली।

द एशेज
जेमी स्मिथ (बाएं) के साथ हैरी ब्रूक

129 सालों में पहली बार: इस जीत के साथ ही इंग्लैंड ने न सिर्फ एशेज में क्लीन स्वीप की ऑस्ट्रेलियाई उम्मीदों पर पानी फेरा, बल्कि कठिन दौरे में एक सुखद अध्याय भी जोड़ लिया। ऑस्ट्रेलिया ने पहले ही 11 दिनों के भीतर एशेज अपने नाम कर ली थी, लेकिन इंग्लैंड ने दो दिन में चौथा टेस्ट जीतकर जोरदार जवाब दिया। इससे पहले पर्थ में भी पहला टेस्ट दो दिन में खत्म हुआ था, जो 129 वर्षों में पहला अवसर रहा जब एक ही सीरीज के दो टेस्ट दो-दो दिन में समाप्त हुए। ऑस्ट्रेलिया सीरीज में 3-1 से आगे है।

किया काउंटर अटैक: ऑस्ट्रेलिया की टीम पहली पारी में 152 रन पर सिमट गई थी और दूसरी पारी में भी 132 रन ही बना सकी। इंग्लैंड को जीत के लिए 175 रन का लक्ष्य मिला, जिसे उसने छह विकेट खोकर हासिल कर लिया। पहली पारी में 110 रन पर आउट होने वाली इंग्लैंड की टीम ने दूसरी पारी में संयम और आक्रामकता का संतुलित प्रदर्शन किया। लक्ष्य का पीछा करते हुए इंग्लैंड की शुरुआत तेज रही। बेन डकेट (34) और जाक क्राउली (37) ने शुरुआती दबाव को कम किया। क्राउली ने जैकब बेथेल (40) के साथ अहम साझेदारी निभाई। हैरी ब्रुक (18* रन) और जेमी स्मिथ (3*) ने धैर्य दिखाते हुए टीम को जीत तक पहुंचाया। तेज गेंदबाजों के अनुकूल मेलबर्न पिच पर दो दिनों में कुल 36 विकेट गिरे। इंग्लैंड की ओर से ब्रायडन कार्स ने दूसरी पारी में 34 रन देकर चार विकेट झटके, जबकि स्टोक्स ने 24 रन देकर तीन विकेट लिए।

"अब तक यह दौरा काफी कठिन रहा है। हमने जिस तरह से प्रदर्शन किया वह शानदार था। इतने लंबे समय बाद ऑस्ट्रेलिया में जीतने वाली टीम का हिस्सा बनना अच्छा है। एक बहुत अच्छी ऑस्ट्रेलियन टीम को हराना, इसका बहुत सारा क्रेडिट खिलाड़ियों, स्टाफ और मैनेजमेंट को जाता है। - बेन स्टोक्स, इंग्लिश कप्तान

852 गेंद चला यह टेस्ट मैच। यह ऑस्ट्रेलिया की मेजबानी में बॉल के लिहाज से खेला गया तीसरा सबसे छोटा टेस्ट मैच है

129 साल बाद किसी एक द्विपक्षीय टेस्ट सीरीज में एक से ज्यादा मैच दो दिन में खत्म हुए हैं

479 बॉल का ही सामना कर सकी ऑस्ट्रेलिया की टीम दोनों पारियां मिलाकर। यह 1928 ब्रिस्बेन टेस्ट के बाद सबसे कम है

ब्रीफ स्कोर
ऑस्ट्रेलिया: 152 रन, इंग्लैंड: 110 रन, ऑस्ट्रेलिया: 34.3 ओवर्स में 132 रन (ट्रेविस हेड 46, स्टीव स्मिथ 24*, ब्रायडन कार्स 4/34) इंग्लैंड: 32.2 ओवर्स में 178/6 (जैकब बेथेल 40, जैक क्राउली 37, जाय रिचर्डसन 2/22)

चौथे टूर पर रूट को मिली जीत
NBT Lens खबरों के अंदर की बात

इंग्लैंड की इस जीत ने कई दिग्गजों का ऑस्ट्रेलिया में टेस्ट जीतने का सपना भी पूरा कर डाला। बेन स्टोक्स और जो रूट ने क्रमशः 13 और 18 टेस्ट के बाद यहां जीत का स्वाद चखा। इस जीत से पहले स्टोक्स दो अवे एशेज सीरीज खेल चुके थे और उन्हें एक भी जीत नसीब नहीं हुई थी। रूट के लिए निराशा ज्यादा बड़ी थी। उन्होंने साल 2013 में पहली बार ऑस्ट्रेलिया का दौरा किया था और तब से वह यहां जीत तलाश कर रहे थे। इस बीच उन्होंने ऑस्ट्रेलिया में तीन एशेज सीरीज खेली थी और उन्हें चौथी सीरीज में जाकर पहली जीत मिली।

642
बॉल चला था साउथ अफ्रीका और भारत के बीच 2024 में हुआ केप टाउन टेस्ट। यह टेस्ट इतिहास में किसी पूर्ण मैच (जिसका नतीजा निकला हो) में सबसे कम गेंदें फेंके जाने का रेकॉर्ड है

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

1. इंग्लैंड ने ऑस्ट्रेलिया को ऑस्ट्रेलियाई धरती पर कितने टेस्ट मैच के बाद हराया है?
A) 19 B) 16 C) 18 D) 20
2. मुस्ताफिजुर रहमान को आगामी IPL सीजन के लिए किस टीम ने खरीदा है?
A) कोलकाता नाइटराइडर्स B) चेन्नई सुपरकिंग्स C) गुजरात टाइटंस D) दिल्ली कैपिटल्स

कल के जवाब
1. B) 36 2. A) गुजरात

लकी WINNER
1. इशिका, तैमूर नगर, दिल्ली
2. मनोज यादव, गुड़गांव, हरियाणा
3. नवनीत गुप्ता, गाजियाबाद, यूपी

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

फटाफट खबरें

ईस्ट बंगाल जीता
■ **कल्याणी:** गत चैंपियन ईस्ट बंगाल एफसी ने इंडियन विमिंस लीग में गढ़वाल यूनाइटेड को 2-1 से हराकर लगातार दूसरी जीत दर्ज की। टीम को 22वें मिनट में सुलजना राउल ने बढ़त दिलाई, जिसे फाजिला इकवापुट ने 63वें मिनट में दोगुना किया। गढ़वाल की ओर से स्थानापन्न मोनिशा सिंघा ने 72वें मिनट में गोल किया, लेकिन टीम बराबरी नहीं कर सकी।

चोटिल ड्रेपर हुए बाहर
■ **लंदन:** ब्रिटेन के स्टार टेनिस खिलाड़ी जेक ड्रेपर चोट के कारण अगले महीने होने वाले ऑस्ट्रेलियन ओपन में नहीं खेलेंगे। वर्ल्ड रैंकिंग में 10वें स्थान पर काबिज ड्रेपर बाएं बांह की हड्डी की चोट से उबर रहे हैं। उन्होंने कहा कि इस समय पांच सेट के मैच खेलना समझदारी नहीं है। ड्रेपर विंबलडन के बाद से केवल एक ही मुकाबला खेल पाए हैं।

रिकेलटन का शतक बेकार
■ **केपटाउन:** रयान रिकेलटन के शतक के बावजूद MI केपटाउन को एसए20 के उद्घाटन मैच में डरबन सुपर जायंट्स से 15 रन से हार झेलनी पड़ी। सुपर जायंट्स ने पहले खेलते हुए 232 रन बनाए। जवाब में रिकेलटन ने 113 रन की पारी खेली, लेकिन MI केपटाउन सात विकेट पर 217 रन ही बना सकी।

तिलोत्तमा को गोल्ड
■ **बेंगलुरु:** युवा शूटर तिलोत्तमा सेन ने नेशनल शूटिंग चैंपियनशिप में महिलाओं की 50 मीटर राइफल थ्री पोजिशन स्पर्धा में गोल्ड मेडल जीता। सत्रह साल की यह शूटर देश के लिए पैरिस ओलिंपिक्स कोटा हासिल करने वाली सबसे कम उम्र की भारतीय खिलाड़ी थी।

भारत Vs श्रीलंका
टी20I सीरीज, चौथा मैच

दबदबा कायम रखने उतरेगी भारतीय टीम

■ **एजेंसियां, तिरुवनंतपुरम:** पहले तीन मुकाबले जीतकर सीरीज अपने नाम कर चुकी भारतीय महिला क्रिकेट टीम रविवार को श्रीलंका के खिलाफ चौथे टी20I में भी दबदबा बरकरार रखने के इरादे से उतरेगी। हरमनप्रीत कौर की कप्तानी में भारतीय टीम ने फिलहाल 3-0 की अजेय बढ़त बनाए हुए है। भारतीय वर्चस्व का अंदाजा इस बात से लगाया जा सकता है कि टीम ने अब तक लक्ष्य का पीछा करते हुए किसी भी मैच में 14.4 ओवर से ज्यादा बल्लेबाजी नहीं की, तीन से अधिक विकेट नहीं गंवाए और 129 रन से बड़े लक्ष्य का सामना नहीं किया। इस सफलता की नींव मजबूत गेंदबाजी रही है। दीप्ति शर्मा ने दो मैचों में चार विकेट झटके हैं, जबकि रेणुका सिंह ने तीसरे टी20 में चार विकेट लेकर श्रीलंकाई बैटिंग की कमर तोड़ दी। बल्लेबाजी में शेफाली वर्मा 2 अर्धशतक जमा चुकी हैं।

1 विकेट लेते ही दीप्ति शर्मा महिला टी20I में सर्वाधिक विकेट लेने वाली प्लेयर बन जाएंगी। अभी वह मेगन शूट (151 विकेट) के साथ संयुक्त रूप से टॉप पर हैं

आमना-सामना
कुल मैच 29
भारत 23 | श्रीलंका 5 | नो रिजल्ट 1

दो लगातार फिफ्टी बना चुकी हैं शेफाली

जीत के बावजूद पिच से नाखुश दिखे स्टोक्स

■ **एजेंसियां, मेलबर्न:** इंग्लैंड के कप्तान बेन स्टोक्स ने शनिवार को मेलबर्न क्रिकेट ग्राउंड (MCG) की उस पिच पर तीखी प्रतिक्रिया दी, जिस पर दो दिन में ही टेस्ट मैच समाप्त हो गया। स्टोक्स ने कहा कि अगर ऐसी पिच दुनिया के किसी और हिस्से में होती, तो उस पर जमकर आलोचना होती। स्टोक्स के समर्थन में उनके पूर्व साथी केविन पीटरसन और पूर्व भारतीय क्रिकेटर दिनेश कार्तिक भी सामने आए। उन्होंने भी MCG की पिच की आलोचना की और इस ओर इशारा किया कि जब भारत में स्पिनरों को ज्यादा विकेट मिलते हैं, तो भारतीय पिचों की चुनिंदा तरीके से आलोचना की जाती है।

द एशेज रिएक्शंस

हालांकि इंग्लैंड ने यह मैच चार विकेट से जीता, लेकिन स्टोक्स का मानना था कि यह बॉक्सिंग डे टेस्ट के अनुरूप पिच नहीं थी। मैच के बाद मीडिया से बात करते हुए स्टोक्स ने कहा, 'ईमानदारी से कहूं तो यह वैसा नहीं है जैसा आप चाहते हैं। बॉक्सिंग-डे टेस्ट मैच है और आप नहीं चाहेंगे कि मुकाबला दो दिन से भी कम समय में खत्म हो जाए। यह आदर्श नहीं है। लेकिन एक बार मैच शुरू हो जाने के बाद आप इसे बदल नहीं सकते, आपको सामने मौजूद हालात में ही खेलना होता है।'

AFP

मैच के बाद पैट कमिंस और बेन स्टोक्स

'भारत ही निशाने पर क्यों'
स्टोक्स ने संकेत दिया कि अगर इस तरह विकेटों की बरसात दुनिया के किसी और हिस्से में होती, तो आलोचक तुरंत सक्रिय हो जाते। स्टोक्स ने कहा, 'अगर ऐसा कहीं और हुआ होता, तो बवाल मच जाता। पांच दिन में खेले जाने वाले मैचों के लिए यह सबसे अच्छी चीज नहीं है।' जब उनसे विशेष रूप से पूछा गया कि क्या वह एशिया की स्पिन-फ्रेंडली पिचों की बात कर रहे हैं, तो उन्होंने कहा, 'ये आपके शब्द हैं, मेरे नहीं।' इंग्लैंड के पूर्व क्रिकेटर केविन पीटरसन ने भी एक्स पर लिखा, 'जब टेस्ट के पहले दिन विकेटों की झड़ी लगती है, तो भारत को हमेशा निशाना बनाया जाता है। मुझे उम्मीद है कि ऑस्ट्रेलिया को भी वही जांच-पड़ताल झेलनी पड़ेगी।'

गुकेश, अर्जुन, कार्लसन टॉप पर

■ **एजेंसियां, दोहा:** क्लासिकल चेस के मौजूदा वर्ल्ड चैंपियन डी गुकेश और भारत के अर्जुन एरिगैसी ने वर्ल्ड नंबर-1 मैग्नस कार्लसन के साथ फिडे वर्ल्ड रैपिड चैंपियनशिप के पहले दिन संयुक्त बढ़त बना ली। पहले पांच दौर के बाद यह तिकड़ी 4.5 अंक के साथ शीर्ष पर है। फ्रांस के मैक्सिम वाचियर-लाग्रेव और रूस के व्लादिस्लाव आर्टेमिएव भी इतने ही अंकों के साथ संयुक्त रूप से पहले स्थान पर हैं। कार्लसन ने टूर्नामेंट की दमदार शुरुआत की और पहले चार मुकाबले जीतकर लय दिखाई, लेकिन पांचवें और आखिरी दौर में एरिगैसी ने उन्हें ड्रॉ पर रोक दिया।

फिडे वर्ल्ड रैपिड चैंपियनशिप

डी गुकेश
SOCIAL MEDIA

वर्ल्ड कप के लिए म्हात्रे को मिली टीम की कमान

■ **एजेंसियां, मुंबई:** बोर्ड ऑफ कंट्रोल फॉर क्रिकेट इन इंडिया (BCCI) ने जनवरी-फरवरी में जिम्बाब्वे और नामीबिया में होने वाले अंडर-19 वर्ल्ड कप के लिए 15 सदस्यीय भारतीय टीम का ऐलान कर दिया है। आयुष म्हात्रे को टीम की कमान सौंपी गई है, जबकि विहान मल्होत्रा उप-कप्तान होंगे। हालांकि कलाई की चोट के कारण ये दोनों खिलाड़ी वर्ल्ड कप से पहले होने वाले साउथ अफ्रीका दौरे पर नहीं जा पाएंगे। तीन मैचों की वनडे सीरीज के लिए साउथ अफ्रीका दौरे में युवा बल्लेबाज वैभव सूर्यवंशी भारत की कप्तानी करेंगे, जबकि आरोन जॉर्ज को उप-कप्तान बनाया गया है। यह सीरीज 3, 5 और 7 जनवरी को बेनोनी में खेली जाएगी। BCCI ने बताया कि म्हात्रे और मल्होत्रा चोट प्रबंधन के लिए बेंगलुरु स्थित सेंटर ऑफ एक्सीलेंस में रिपोर्ट करेंगे और इसके बाद वर्ल्ड कप टीम से जुड़ेंगे। भारत 15 जनवरी को बुलावायो में अमेरिका के खिलाफ अपने अभियान की शुरुआत करेगा। इसके बाद 17 जनवरी को बांग्लादेश और 24 जनवरी को न्यूजीलैंड से मैच होगा।

अंडर-19 मेंस वर्ल्ड कप

कप्तान आयुष म्हात्रे

अंडर-19 वर्ल्ड कप के लिए भारतीय टीम
आयुष म्हात्रे (कप्तान), विहान मल्होत्रा (उप-कप्तान), वैभव सूर्यवंशी, आरोन जॉर्ज, वेदांत त्रिवेदी, अभिज्ञान कुंडु (विकेटकीपर), हरवंश सिंह (विकेटकीपर), आरएस अंबरीश, कनिष्क चौहान, खिलान पटेल, मोहम्मद एनान, हेनिल पटेल, डी दीपेश, किशन कुमार सिंह, उधव मोहन

मुस्ताफिजुर पर दी चेतावनी

■ **एजेंसियां, उज्जैन:** आईपीएल 2025 के लिए हुई नीलामी में केकेआर ने बांग्लादेश के बाएं हाथ के तेज गेंदबाज मुस्ताफिजुर रहमान को खरीदा था। बांग्लादेश में हिंदुओं पर हमले की घटनाओं की वजह से उज्जैन के साधुओं ने धमकी देते हुए कहा है कि अगर लीग के दौरान मुस्ताफिजुर रहमान को खेलने दिया गया तो वे पिच को नुकसान पहुंचाएंगे और मैचों में बाधा डालेंगे। उज्जैन के ऋणमुक्तेश्वर महादेव मंदिर के मुख्य पुजारी महावीर नाथ ने पत्रकारों से कहा, 'बांग्लादेशी खिलाड़ी के मैच रोकने के लिए हमारी योद्धा स्टेडियम में घुस जाएंगे। बांग्लादेश में हिंदुओं पर हो रहे जुल्म को नजरअंदाज किया जा रहा है। भारत में वहां के क्रिकेटरों को खेलने की इजाजत कैसे दी गई?'

तेज गेंदबाज मुस्ताफिजुर रहमान

क्रिकेट कनेक्ट

मैच से पहले कोच की मौत: बांग्लादेश प्रीमियर लीग (बीपीएल) में राजशाही वॉरियर्स के खिलाफ मुकाबले से ठीक पहले ढाका कैपिटल्स के असिस्टेंट कोच महबूब अली जकी की मौत हो गई। ढाका कैपिटल्स नए सीजन में पहला मैच खेलने जा रही थी, जिससे कुछ मिनट पहले जकी मैदान पर गिर गए और उनकी मौत हो गई।

आज रॉयल्स-सूरमा मैच से होगा आग़ाज़

■ **एजेंसियां, रांची:** घरेलू दर्शकों के जोश से उत्साहित रांची रॉयल्स रविवार से शुरू हो रहे चार टीमों के महिला हॉकी इंडिया लीग (HIL) के दूसरे सीजन में मजबूत शुरुआत करने के इरादे से उतरेगी। वहीं, सूरमा हॉकी क्लब की नजरें खिताब पर टिकी होंगी। एस्ट्रो टर्फ पर होने वाले इस पूरे टूर्नामेंट में कड़ी प्रतिस्पर्धा की उम्मीद है। ओडिशा वॉरियर्स के हटने के बाद रांची रॉयल्स ने झारखंड की नई पहचान के साथ लीग में प्रवेश किया है और उसने अपने कोर खिलाड़ियों को बरकरार रखते हुए संतुलित टीम बनाई है। 'डबल राउंड-रॉबिन' प्रारूप में खेले जाने वाले लीग फेज के बाद शीर्ष दो टीमें 10 जनवरी को फाइनल में भिड़ेंगी।

विमिंस हॉकी इंडिया लीग

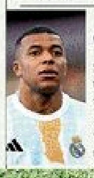
रॉयल्स की कप्तान निक्की
SOCIAL MEDIA

स्पोर्ट्स @2026
सबसे बड़ा चैलेंज

मेसी का मिशन अमेरिका

अगले साल जब फीफा वर्ल्ड कप शुरू होगा, मेसी तब तक 39 साल के हो चुके होंगे। उस समय तक अर्जेंटीना अपने खिताब बचाने के मिशन में दो मैच खेल चुका होगा और टूर्नामेंट की दिशा मेसी के लिए काफी हद तक साफ हो चुकी होगी। कतर वर्ल्ड कप जीतने के बाद से ही यह चर्चा तेज रही कि मेसी अब इंटरनैशनल फुटबॉल को अलविदा कह देंगे। लेकिन मेसी हैं कि हर अनुमान को गलत साबित कर रहे हैं। उन्होंने खिताब की रक्षा की तैयारी करीब दो साल पहले ही शुरू कर दी थी। जुलाई 2023 में वह अमेरिका की मेजर लीग सॉकर की टीम इंटर मियामी से जुड़े और तब से उनका पूरा ध्यान 'मिशन अमेरिका' पर है। अगले वर्ल्ड कप का खिताबी मुकाबला भी अमेरिका में ही खेला जाना है। इंटर मियामी में मेसी का साथ अर्जेंटीना के भरोसेमंद मिडफील्डर रोड्रिगो डी पॉल भी दे रहे हैं।

सबसे बड़ा सवाल
क्या अर्जेंटीना की टीम खिताब बचा पाएगी?
वर्ल्ड कप के लिए क्वॉलिफाइंग मुकाबले खेलने वाली अर्जेंटीना में मेसी समेत कुल नौ खिलाड़ी 30 साल से अधिक के हैं। वैसे टीम के पास थियागो अल्माडा, जूलियन अल्वारेज, एंजो फर्नांडिज जैसे दमदार युवा खिलाड़ी भी हैं। अर्जेंटीना के सामने चुनौतियां तो हैं, लेकिन इस बात से कोई इनकार नहीं कर सकता कि टीम फिर से प्रबल दावेदारों में शामिल होगी।


48 टीम पहली बार फीफा वर्ल्ड कप में खेलेंगी और तीन देश, अमेरिका, कनाडा और मेक्सिको, संयुक्त रूप से मेजबानी करेंगे

रोनाल्डो का सपना

22 मैच खेले हैं क्रिस्टियानो रोनाल्डो ने फीफा वर्ल्ड कप में अब तक। हालांकि, उन्होंने वर्ल्ड कप में सिर्फ आठ गोल ही दागे हैं

फुटबॉल के महानतम खिलाड़ियों में शुमार क्रिस्टियानो रोनाल्डो ने अपने करियर में लगभग हर बड़ी उपलब्धि हासिल की है, सिवाय फीफा वर्ल्ड कप ट्रॉफी के। यही वजह है कि 41 साल की उम्र में भी वह एक बार फिर अपने अधूरे सपने को पूरा करने के लिए मैदान पर उतरने को तैयार हैं। यह उनका छठा वर्ल्ड कप होगा। पुर्तगाल अब तक वर्ल्ड कप में सिर्फ एक बार, 1966 में, तीसरे स्थान पर रहा है, जबकि रोनाल्डो का व्यक्तिगत सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन 2006 में आया था, जब टीम चौथे स्थान पर पहुंची थी। वर्ल्ड रैंकिंग्स में छठे स्थान पर काबिज पुर्तगाल के पास एक संतुलित और दमदार टीम है।

इनकी दावेदारी भी मजबूत
स्पेन
वर्तमान प्रदर्शन और फीफा रैंकिंग्स के आधार पर स्पेन की दावेदारी सबसे मजबूत है। स्पेन ने 2025 का अंत दुनिया की नंबर-1 टीम के रूप में किया है।

फ्रांस
किलियान एम्बापे के रूप में फ्रांस के पास सबसे मारक हथियार है। वह पिछले वर्ल्ड कप के टॉप स्कोरर (8 गोल) थे।

इंग्लैंड
टीम ने इस साल रेकॉर्डतोड़ प्रदर्शन किया है। टीम ने अपने 10 में से 10 मैच जीते हैं। यह एक साल में इनका बेस्ट है। वर्ल्ड कप क्वॉलिफाइंग में टीम ने अपने सभी आठ मैच जीते और इस दौरान एक भी गोल नहीं खाया।

2026 में फुटबॉल के सबसे बड़े इवेंट्स

टूर्नामेंट	तारीख	वेन्यू
अफ्रीकन कप ऑफ नेशंस फाइनल	18 जनवरी	राबात
फीफा वर्ल्ड कप	11 जून-19 जुलाई	अमेरिका-मेक्सिको-कनाडा
यूईएफए चैंपियंस लीग फाइनल	30 मई	बुडापेस्ट

12 राशियां और आपका दिन

ARIES (21 Mar - 19 Apr): आज का दिन शुभ है। सायंकाल से रात्रि तक पत्नी व बच्चों के साथ आस-पास की यात्रा का योग है। आज व्यापार में प्रगति से आपको काफी हर्ष होगा। वैवाहिक जीवन भी आज आनंददायक बीतेगा। विद्यार्थियों को मानसिक बोझ से छुटकारा महसूस होगा। उनकी मेहनत रंग लाएगी।

TAURUS (20 Apr - 19 May): राशि स्वामी शुक्र की अष्टम आयु भाव में स्थिति और चंद्रमा का मीन राशि पर संचार आश्चर्य और संतोष देने वाला है। किसी परिश्रम से भी हर्ष होगा। रात्रि का समय परिवार संग हास्य-विनोद में व्यतीत होगा। दिनभर भागदौड़ रहने से थकान महसूस करेंगे। शाम का समय रिलैक्स करने में बिताएं।

GEMINI (21 May - 21 Jun): राशि अधिपति बुध सप्तम भाव में तथा चंद्रमा मीन राशि का है। इसके फलस्वरूप आज जो भी काम आप करेंगे वह सरलता से हो जाएगा। व्यर्थ के कार्यों में अपना समय बर्बाद न करें। खर्चों में कटौती करना बहुत आवश्यक है। कार्यक्षेत्र में आपकी तरक्की देख विरोधियों का मनोबल गिरेगा।

CANCER (22 Jun - 22 Jul): राशि से द्वादश व्यय भाव में मिथुन राशि का गुरु और नवम भाव में चंद्रमा आज सर्वत्र सफलता देने वाला है। पराक्रम वृद्धि से शत्रुओं का मनोबल गिरेगा। घर-परिवार में सुख-शांति बनी रहेगी। दूसरों की मदद करने से सुकून मिलेगा। सायंकाल में किसी विद्वान से मिलने का अवसर प्राप्त हो सकता है। घूमने-फिरने के दौरान कोई महत्वपूर्ण जानकारी मिल सकती है।

LEO (23 Jul - 22 Aug): राशि का स्वामी सूर्य पृथ्वीतत्व पंचम भाव में तथा अष्टम भाव में चंद्रमा। इनसे सामाजिक सुख-भोग, सम्मान वृद्धि, भाग्य विकास का योग चल रहा है। आज के दिन नई खोजों में रुचि बढ़ेगी। पुराने मित्रों के मिलने से नई आशाओं का संचार होगा, घर में उत्सव जैसा माहौल बनेगा। समय का आनंद उठाएं।

VIRGO (23 Aug - 22 Sep): आज किसी प्रिय व्यक्ति के स्वास्थ्य को लेकर आप चिंतित रहेंगे। उसके लिए कुछ पैसों का इंतजाम भी करना पड़ सकता है। काम का भार भी आज कुछ ज्यादा अनुभव करेंगे। अपने जूनियर्स से काम निकालने के लिए मधुर वाणी का प्रयोग करें। घर में भी वातावरण हल्का फुल्का बनाए रखें।

LIBRA (23 Sep - 22 Oct): आज का दिन मिलाजुला प्रभाव रखेगा। किसी भी मामले में फैसला जल्दबाजी में न करें। व्यक्तिगत मामलों को व्यावसायिक मामलों के बीच में लाने से हानि हो सकती है। प्रेमी या किसी अन्य निकट के व्यक्ति से कोई कहासुनी हुई है, तो उसे बातचीत से सुलझाया जा सकता है। आज के दिन किसी की मदद कर सकें, तो शुभ होगा।

SCORPIO (23 Oct - 21 Nov): आज आपकी अपने साथियों के बीच लोकप्रियता बढ़ेगी। किसी ऐसे व्यक्ति से दोस्ती होगी, जो आगे चलकर भविष्य में आपके काम आएगा। उसके अनुभवों से सीखते रहें। विद्यार्थियों को सलाह है कि आज अधिक से अधिक समय अध्ययन में लगाएं। सायंकाल का समय धार्मिक अनुष्ठान में व्यतीत होगा।

SAGITTARIUS (22 Nov - 21 Dec): आज आपके विरोधी भी परास्त होंगे। पारिवारिक जीवन सुखमय रहेगा। राजनीतिक सहयोग भी मिलेगा किंतु खर्चों पर संयम रखें। रुपए-पैसे के लेन-देन में थोड़ी सावधानी बरतें। दिया हुआ धन आज फंस सकता है। सायंकाल से लेकर रात्रिपर्यंत प्रेम संबंध प्रगाढ़ होंगे। यात्रा में सावधान रहें।

CAPRICORN (22 Dec - 19 Jan): आज आपको कोई प्रिय व्यक्ति उपहार देगा। किसी पुरानी महिला मित्र से अचानक धन लाभ का हर्ष हो सकता है। रोजगार की दिशा में भी सफलता मिलेगी। सायंकाल से लेकर रात्रिपर्यंत अनचाही यात्रा का योग है। यात्रा लाभप्रद सिद्ध होगी, प्रियजनों से भी भेंट संभव है। समय का आनंद उठाएं।

AQUARIUS (20 Jan - 18 Feb): राशि का स्वामी शनि उच्च हो चुका है। पंचम द्वितीय धन कोष में चंद्रमा संतान पक्ष से हर्ष और लक्ष्मी की बढ़ी मात्रा में प्राप्ति से कोष वृद्धि कारक है। अपनी उत्तम कार्यशैली व मृदु व्यवहार का आज भी आपको लाभ मिलेगा। दूसरों से सहयोग लेने में आप सफल होंगे। पास की यात्रा हो सकती है।

PISCES (19 Feb - 20 Mar): राशि स्वामी देव गुरु बृहस्पति मिथुन राशि पर विराजमान होने से आपका उत्कर्ष चल रहा है। आज सुबह से ही भागदौड़ रहेगी। किसी मंगलमय या धार्मिक आयोजन की व्यवस्थाओं में व्यस्त रहेंगे। कार्यक्षेत्र में आपके कार्यकौशल की प्रशंसा होगी। उच्चाधिकारियों के आशीर्वाद से नई जिम्मेदारियां मिलेंगी। सायंकाल में जीवनसाथी का सहयोग व सानिध्य मिलेगा।

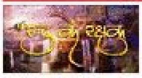
जन्मदिन की शुभकामनाएं
इस वर्ष शनि, शुक्र, गुरु का मिश्रित प्रभाव आपके पूरे वर्ष शुभ फल प्रदान करेगा। जीव सक्रियता, देहधारी प्रधान ग्रह बुध-सौम्य ग्रहों से युक्त होकर दशम कर्म केंद्र में महत्वपूर्ण पद-प्राप्ति व मनोरथ सिद्ध कारक है। दिसंबर से जनवरी 2026 में अत्यधिक सक्रियता के कारण आपके स्वास्थ्य पर विपरीत प्रभाव पड़ सकता है, सावधान रहें और अपने खान-पान का भी विशेष ध्यान रखें। फरवरी-मार्च महीने के अंत तक में नियमित कार्यों में बदलाव लाने से यथोचित लाभ हो जाएगा। अप्रैल माह से लेकर मई महीने में सभी कार्य कुछ रुकावटों के बाद पूर्ण करने से बन जाएंगे। जून-जुलाई में किसी मंगल कार्य की योजना बनेगी। अगस्त में परिवार की सार्थक यात्रा का योग बन रहा है। सितंबर से अक्टूबर तक पर्यटन और मनोरंजन पर व्यय करना लाभदायक सिद्ध होगा। इससे आपकी बोरियत दूर होगी और आपके आस-पास वालों का मन भी लगा रहेगा। नवंबर माह से दिसंबर तक विशेष लाभ के लिए मीठे पीले चावल बनवाकर बृहस्पतिवार को गरीबों को खिलाएं।
-आचार्य कृष्ण दत्त शर्मा

कल का पंचांग
(सोमवार, 29 दिसंबर 2025)
राष्ट्रीय मिति पौष 7, शक संवत 1947, पौष, शुक्ल, नवमी, सोमवार, विक्रम संवत 2082। सौर पौष मास प्रविष्टे 15, रजब 8, हिजरी 1447 (मुस्लिम), तद अनुसार अंग्रेजी तारीख 29 दिसंबर 2025 ई.। सूर्य उत्तरायण, दक्षिण गोल, शिशिर ऋतु। राहुकाल प्रातः 7 बजकर 30 मिनट से 9 बजे तक। नवमी तिथि प्रातः 10 बजकर 13 मिनट तक उपरांत दशमी तिथि का आरंभ। रेवती नक्षत्र प्रातः 7 बजकर 41 मिनट तक उपरांत अश्विनी नक्षत्र का आरंभ। परिघ योग प्रातः 8 बजे तक उपरांत शिव योग का आरंभ। कौलव करण प्रातः 10 बजकर 13 मिनट तक उपरांत गर करण का आरंभ। चंद्रमा प्रातः 7 बजकर 48 मिनट तक मीन उपरांत मेष राशि पर संचार करेगा।

आज के व्रत और त्योहार
अन्नपूर्णा अष्टमी, शाकम्भरी पूजा आरंभ।

सुडोकू

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

TELEVISION

big magic

09:00 बबलू डबलू
10:00 बदबुध बुड़बक
11:00 रुद्र के रक्षक
12:00 चक्रधारी अजेय कृष्णा
12:30 हम पांच
13:00 रुद्र के रक्षक
13:30 भ से भाई
14:00 चक्रधारी अजेय कृष्णा
15:00 लिटिल कृष्णा
17:00 बबलू डबलू
19:00 चक्रधारी अजेय कृष्णा

फटाफट खबरें

गुरु गोबिंद सिंह जी साहस के प्रतीकः मोदी

■ **भाषा, नई दिल्ली:** पीएम नरेन्द्र मोदी ने शनिवार को कहा कि गुरु गोबिंद सिंह जी साहस, करुणा और त्याग के प्रतीक हैं। उनका जीवन और शिक्षाएं सभी को सत्य, न्याय एवं धर्मपरायणता के लिए खड़े होने और मानवीय गरिमा की रक्षा करने के लिए प्रेरित करती हैं। सिखों के 10वें गुरु, गुरु गोबिंद सिंह जी की दूरदृष्टि पीढ़ियों को सेवा और निस्वार्थ कर्तव्य की ओर निरंतर मार्गदर्शन देती रही है।

मजदूर की मौत पर FIR: ममता बनर्जी

■ **पीटीआई, कोलकाता:** BJP शासित ओडिशा के संबलपुर जिले में पश्चिम बंगाल के एक प्रवासी मजदूर की कथित हत्या के कुछ दिन बाद सीएम ममता बनर्जी ने शनिवार को कहा कि मामले में जीरो FIR दर्ज कर ली गई है। इस मामले में 6 आरोपियों को गिरफ्तार किया गया है।

असम में लिस्ट से हटाए 10 लाख नाम

■ **पीटीआई, गुवाहाटी:** असम में वोटर लिस्ट में बदलाव-स्पेशल इन्टेंसिव रिविजन के बाद 10.56 लाख वोटर्स के नाम हटा दिए गए हैं। चुनाव आयोग की ओर से जारी ड्राफ्ट वोटर लिस्ट के अनुसार, असम में कुल 2,51,09,754 मतदाता हैं, जिनमें 93,021 'डी-वोटर' को बाहर रखा गया है। इसके अलावा, मौत, जगह बदलने की वजह से 10,56,291 वोटर्स के नाम हटा दिए गए हैं।

तेज प्रताप को जान की धमकी दी गई

■ **पीटीआई, पटना:** जनशक्ति जनता दल के प्रमुख तेज प्रताप यादव ने पार्टी की निष्कासित राष्ट्रीय प्रवक्ता संतोष रेणु यादव पर जान से मारने की धमकी देने का आरोप लगाया। उन्होंने पुलिस में शिकायत दर्ज कराई है। बिहार के पूर्व मंत्री ने उपमुख्यमंत्री और गृह मंत्री सम्राट चौधरी को पत्र लिखकर सुरक्षा बढ़ाने की भी मांग की है।

कांग्रेस वर्किंग कमिटी की मीटिंग में कई फैसले, संगठन पर हुई बात, थरूर भी थे मौजूद

कांग्रेस चलाएगी मनरेगा बचाओ अभियान, मीटिंग में वोटर लिस्ट बदलाव पर भी सवाल

■ NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली

कांग्रेस ने महात्मा गांधी राष्ट्रीय ग्रामीण रोजगार गारंटी अधिनियम (मनरेगा) को समाप्त कर उसकी जगह लागू विकसित भारत जी राम जी अधिनियम के खिलाफ 5 जनवरी से देशव्यापी आंदोलन शुरू करने का ऐलान किया। पार्टी की शीर्ष नीति निर्धारक इकाई कांग्रेस वर्किंग कमिटी (CWC) की मीटिंग में यह फैसला किया गया। वोटर लिस्ट में बदलाव- स्पेशल इन्टेंसिव रिविजन (SIR) पर भी चिंता जताई गई।

कांग्रेस अध्यक्ष मल्लिकार्जुन खरगे ने कहा कि नए कानून को वापस लेने के लिए निर्णायक लड़ाई लड़ी जाएगी। उन्होंने मोदी सरकार की तीखी आलोचना की और आरोप लगाया कि मनरेगा खत्म कर करोड़ों गरीबों और कमजोर तबकों की पीठ में छुरा घोंपा गया है। संसद के शीतकालीन सत्र में बिना किसी अध्ययन, मूल्यांकन और व्यापक परामर्श के यह कानून लाया गया, जिससे ग्रामीण गरीबों का काम का अधिकार छीना गया है। इस दौरान राहुल गांधी ने कहा कि मनरेगा का नाम बदलने का फैसला कैबिनेट और राज्यों से बिना पूछे ही ये फैसला लिया गया है। मोदी वन मैन शो चला रहे हैं। वह जो करना चाहते हैं करते हैं। इसका पूरा फायदा 2-3 अरबपतियों को मिल रहा है। इसका नुकसान ग्रामीण इलाकों को हो रहा है।

सदस्यों ने ली शपथ: मीटिंग के बाद खरगे ने कहा कि CWC की बैठक में यह शपथ ली गई है कि मनरेगा को प्रमुख मुद्दा बनाकर देशभर में आंदोलन किया जाएगा। नए कानून को थोपने का तरीका तीन काले कृषि कानूनों जैसा है, जिन्हें अंततः जनआंदोलन के दबाव में वापस लेना पड़ा। उन्होंने दावा किया कि राहुल गांधी पहले ही कह चुके हैं कि सरकार को मजबूर होकर मनरेगा बहाल करना पड़ेगा। संविधान ने देश के नागरिकों को यह सिखाया है कि कोई भी सरकार उनके अधिकार लंबे समय तक नहीं छीन सकती।

PTI

कांग्रेस वर्किंग कमिटी की मीटिंग में सोनिया गांधी और मल्लिकार्जुन खरगे।

आने वाले विधानसभा चुनावों का भी जिक्र

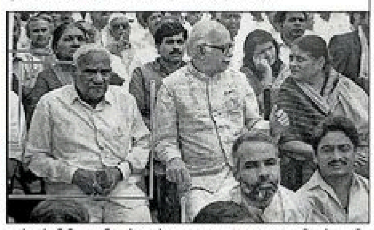
खरगे ने कहा कि देश के करीब 500 जिलों में नए जिला अध्यक्षों की नियुक्ति प्रक्रिया पूरी हो चुकी है। अगले 120 दिनों में बाकी जिलों में भी इसे पूरा कर लिया जाएगा। उन्होंने जोर दिया कि प्रदेश, जिला, ब्लॉक, मंडल और बूथ स्तर पर संगठन को सक्रिय, जवाबदेह और लड़ाकू बनाना होगा। उन्होंने अगले साल अप्रैल-मई 2026 में असम, पश्चिम बंगाल, तमिलनाडु, केरल और पुडुचेरी में होने वाले विधानसभा चुनावों का जिक्र करते हुए कहा कि हमारी तैयारियां जारी हैं। संगठित हो कर पूरी एकता से चुनाव लड़ेंगे और लोकतंत्र को ताकतवर बनाएंगे। कांग्रेस ने साफ किया कि विधानसभा चुनावों से पहले संगठन को मजबूत करेगी। मीटिंग में सोनिया गांधी, राहुल गांधी, के. सी. वेणुगोपाल, जयराम रमेश और सांसद शशि थरूर भी मौजूद रहे।

BJP संगठन की दिग्विजय सिंह ने की तारीफ, विवाद

■ **NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली:** शनिवार को कांग्रेस सांसद दिग्विजय सिंह ने अपने एक्स अकाउंट पर एक तस्वीर पोस्ट की, जिसके बाद राजनीतिक विवाद खड़ा हो गया। बाद में उन्होंने सफाई भी दी। इस पुरानी तस्वीर में पीएम नरेन्द्र मोदी और लालकृष्ण आडवाणी दिखाई दे रहे हैं। मोदी जमीन पर बैठे हैं और लालकृष्ण आडवाणी कुर्सी पर।

दिग्विजय सिंह ने लिखा, 'यह तस्वीर एक साइट पर मिली। यह बहुत प्रभावशाली है। किस प्रकार RSS का एक जमीनी स्वयंसेवक और BJP का कार्यकर्ता नेताओं के चरणों में फर्श पर बैठकर प्रदेश का मुख्यमंत्री और देश का पीएम बना। यह संगठन की शक्ति है। जय सिया राम।'

BJP सांसद सुधांशु त्रिवेदी ने कहा कि पीएम नरेन्द्र मोदी 'गुदड़ी के लाल' हैं और कांग्रेस का नेतृत्व 'नवाबर के लाल' में है। सत्ता के बगैर कांग्रेस छटपटा रही है। बाद में दिग्विजय सिंह ने कहा कि उन्होंने संगठन की तारीफ की है। संगठन को मजबूत करना और तारीफ करना क्या बुरी बात है। वह RSS और पीएम मोदी की नीतियों के विरोधी हैं और रहेंगे।



कांग्रेस के दिग्विजय सिंह ने अपने 'एक्स' अकाउंट पर यह तस्वीर पोस्ट की।

TMC सांसद का दावा, वोटर लिस्ट में घर के 4 लोग नहीं

■ पीटीआई, कोलकाता

काकोली घोष दस्तीदार

तृणमूल कांग्रेस की सांसद काकोली घोष दस्तीदार ने शनिवार को चुनाव आयोग पर वोटर्स को परेशान करने का आरोप लगाया। साथ ही दावा किया कि उनके दो बेटों, मां और छोटी बहन को अनमैप्ड कैटिगरी में डालकर वोटर लिस्ट में बदलाव की स्पेशल इन्टेंसिव रिविजन (SIR) प्रक्रिया के तहत सुनवाई के लिए बुलाया गया है। आयोग के अनुसार, अनमैप्ड वोटर्स वे हैं जिनकी डिटेल 2002 की लिस्ट के रेकॉर्ड से मेल नहीं खाती।

काकोली घोष बोलीं, दो बेटों, मां और बहन को अनमैप्ड कैटिगरी में डालकर सुनवाई के लिए बुलाया

सांसद दस्तीदार की 90 साल की मां और छोटी बहन उनके अपने चुनाव क्षेत्र बारासात के मध्यग्राम इलाके में रहती हैं। उनके दोनों बेटों का पता दक्षिण कोलकाता का है। दस्तीदार ने कहा, 'यह हैरान करने वाली बात है कि मेरे बेटों के नाम वोटर लिस्ट में दर्ज नहीं किए गए, जबकि मेरे पिता राज्य के पूर्व मंत्री रहे हैं और मैं खुद कई बार की सांसद हूं। मेरी मां और छोटी बहन मध्यग्राम में लंबे समय से वोटर रही हैं। उनके नाम ड्राफ्ट लिस्ट से हटा दिए गए।'

पहले फेज में 32 लाख वोटर्स की सुनवाई

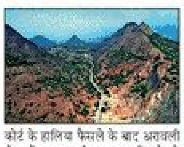
पीटीआई, कोलकाता: पश्चिम बंगाल में शनिवार को SIR के तहत सुनवाई की प्रक्रिया जारी रही। एक सीनियर अधिकारी ने बताया कि राज्य भर में बनाए गए 3,234 केंद्रों पर लोग कतारों में खड़े नजर आए। पहले फेज में लगभग 32 लाख अनमैप्ड वोटर्स को सुनवाई के लिए बुलाया जाएगा। उधर, पश्चिम बंगाल सरकार के अधिकारियों के एक संघ ने SIR प्रक्रिया के तहत वोटर लिस्ट के ड्राफ्ट में वोटर्स के नामों को स्वतः प्रणाली-आधारित तरीके से हटाए जाने पर आपत्ति जताई है। संघ का कहना है कि इस प्रक्रिया में इलेक्टोरल रजिस्ट्रेशन अधिकारियों की वैधानिक भूमिका को दरकिनार किया गया है।

CEC से 31 को मिलेंगे तृणमूल के नेता

■ **पीटीआई, नई दिल्ली:** पश्चिम बंगाल में SIR के मुद्दे पर तृणमूल कांग्रेस का 10 सदस्यीय प्रतिनिधिमंडल 31 दिसंबर को चीफ इलेक्शन कमिश्नर ज्ञानेश कुमार से मुलाकात करेगा। सूत्र के अनुसार, इसमें तृणमूल के लोकसभा सदस्य अभिषेक बनर्जी और राज्यसभा सदस्य डेरेक ओ'ब्रायन शामिल होंगे। शनिवार को अभिषेक बनर्जी ने कहा कि चुनाव आयोग को ड्राफ्ट वोटर लिस्ट से हटाए गए 58.20 लाख नामों में से अवैध बांग्लादेशियों और रोहिंग्याओं की संख्या बतानी चाहिए।

राजस्थान में अरावली बचाने के लिए मार्च

■ आईएएनएस, चित्तौड़गढ़



अरावली पर्वत श्रृंखला को बचाने की मांग को लेकर चित्तौड़गढ़ में कांग्रेस का 'अरावली बचाओ अभियान' और तेज हो गया है। जिला कांग्रेस अध्यक्ष प्रमोद सिसोदिया के नेतृत्व में शनिवार को कांग्रेस कार्यकर्ताओं ने पाडन पोल से कलेक्ट्री चौराहे तक पैदल मार्च निकाला।

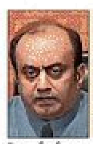
मार्च के समापन पर कलेक्ट्री चौराहे पर मानव श्रृंखला बनाकर जोरदार विरोध प्रदर्शन किया गया और केंद्र सरकार के खिलाफ नारेबाजी की गई। इस दौरान जिला कांग्रेस अध्यक्ष ने कहा कि सुप्रीम कोर्ट के हालिया फैसले के बाद अरावली क्षेत्र में खनन की इजाजत मिलने से पर्यावरण को गंभीर खतरा पैदा हो गया है। उन्होंने कहा कि अब इस फैसले से स्थिति और अधिक भयावह हो सकती है। सिसोदिया ने साफ किया कि अरावली केवल पहाड़ों की श्रृंखला नहीं, बल्कि पूरा पारिस्थितिकी तंत्र है। यह क्षेत्र भूजल संरक्षण, वर्षा जल संचयन, हरित आवरण और जलवायु संतुलन में अहम भूमिका निभाता है। अरावली को नुकसान पहुंचा तो आने वाले समय में जल संकट, तापमान वृद्धि और पर्यावरण असंतुलन से आमजन को भारी परेशानी झेलनी पड़ेगी। उनका कहना है कि अरावली लोगों के जीवन का आधार है और इसे बचाने के लिए वे हरसंभव कदम उठाएंगे। सरकार से मांग की कि सुप्रीम कोर्ट के फैसले के बाद भी अरावली संरक्षण के लिए विशेष कानून और सख्त दिशा निर्देश लागू किए जाएं।

भारत विरोधी शक्तियों से क्यों मिलते हैं राहुलः BJP

■ NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली

BJP ने कहा है कि इंडियन ओवरसीज कांग्रेस के चेयरमैन सैम पित्रोदा के बयान से कांग्रेस का असली चेहरा उजागर हो गया है। बीजेपी सांसद सुधांशु त्रिवेदी ने कहा कि राहुल गांधी के लंबे समय से सलाहकार सैम पित्रोदा ने अनजाने में कांग्रेस पार्टी का असली चेहरा बेनकाब कर दिया है।

BJP के मुताबिक पित्रोदा ने अपने हाल के एक इंटरव्यू में कहा कि कांग्रेस पार्टी 'ग्लोबल प्रोग्रेसिव अलायंस (जीपीए)' नाम के एक गठबंधन का हिस्सा है और राहुल गांधी इसमें हिस्सा लेने जर्मनी गए थे। यह गठबंधन एक ऐसे संगठन से जुड़ा है जो कई ऐसे संगठनों के नेटवर्क का हिस्सा है जो भारत विरोधी हैं और भारत विरोधी बातें फैलाते हैं। जब सैम पित्रोदा से ग्लोबल प्रोग्रेसिव अलायंस और कांग्रेस के बीच संबंध के बारे में पूछा जाता है तो वह खुद बताते हैं कि राहुल गांधी इसके प्रेसीडियम में हैं और सैम पित्रोदा एक सदस्य हैं। बीजेपी नेता ने कहा कि वे कांग्रेस पार्टी से पूछना चाहते हैं कि क्या राहुल गांधी भारत विरोधी वैश्विक साजिश का हिस्सा बन गए हैं, क्या वे भारत विरोधी वैश्विक ताकतों के नापाक गठजोड़ का हिस्सा बन गए हैं?



सुधांशु त्रिवेदी ने कहा, पित्रोदा के बयानों से कांग्रेस का असली चेहरा सामने आया

बीजेपी सांसद ने कहा कि राहुल गांधी जब भी विदेश जाते हैं तो भारत के प्रतिद्वंद्वी देशों की तारीफ करते हैं और भारत विरोधी शक्तियों से मुलाकात करते हैं। उन्होंने भारत के समर्थन में एक भी बयान नहीं दिया है। राहुल गांधी कभी भी विदेश में जाकर भारत के समर्थक सांसदों के समूह, विचारकों से नहीं मिलते हैं। हमेशा भारत विरोधी शक्तियों के साथ मुलाकात करते हैं। बीजेपी नेता ने कहा कि कांग्रेस पराजय से कुंठाग्रस्त है, भ्रमपैदिया-परस्त है। उन्होंने कहा कि पित्रोदा ने अपने इंटरव्यू में यह भी कहा था कि जीपीए 110 देशों के लोकतंत्रों का गठबंधन है जबकि पश्चिमी दुनिया के अलावा पूर्व में केवल भारत, न्यूजीलैंड, ऑस्ट्रेलिया और जापान ही लगातार जीवंत लोकतंत्र हैं।

CCI NG 3.7 Product: NBTDelhiBS PubDate: 28-12-2025 Zone: Noida Edition: 1 Page: NBTNDBP User: cci Time: 12-27-2025 23:01 Color:

NBT AI टाइम मशीन

जब हुई पहली कमर्शल फिल्म स्क्रीनिंग

आज ही के दिन 1895 में पैरिस के एक कैफे में दुनिया की पहली कमर्शल फिल्म स्क्रीनिंग हुई थी। इसे फ्रांस के लुमियर ब्रदर्स ने प्रदर्शित किया था। उन्होंने अपने खास कैमरे 'सिनेमैटोग्राफ' की मदद से पर्दे पर मोशन तस्वीरें दिखाईं। शो में मजदूरों के फैक्ट्री से बाहर आने और स्टेशन पर ट्रेन के आने जैसे सीन दिखाए गए थे। यह पहली बार था जब लोगों ने पैसे खर्च करके फिल्में देखीं।

भविष्य में दर्शक होंगे कहानी का हिस्सा

ChatGPT के अनुसार, भविष्य में सिनेमा सिर्फ देखने का माध्यम नहीं रहेगा, बल्कि एक पूरा अनुभव बनेगा। आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस, वर्चुअल और ऑगमेंटेड रियलिटी से दर्शक कहानी का हिस्सा बन सकेंगे। स्क्रीन और थिएटर की सीमाएं टूटेंगी और घर बैठे इमर्सिव फिल्में देखी जा सकेंगी। तकनीक कहानी कहने को और प्रभावशाली बनाएगी, लेकिन क्रिएटिविटी और मानवीय भावनाओं को बनाए रखना सिनेमा से जुड़ी सबसे बड़ी चुनौतियों में से एक हो सकता है।

AI Images

2026 में क्या बड़ा होगा भारत और दुनिया में, हम पर क्या होगा असर? इकॉनमी, जल संकट से AI और सुरक्षा जैसे मुद्दों पर 26 सवाल हमने पूछे 26 नामी एक्सपर्ट्स से... क्या खास लेकर आ रहा है 2026 - जरूर पढ़िये कल का एनबीटी

बांग्लादेश में सिंगर के कॉन्सर्ट पर भीड़ का हमला, 20 घायल

स्कूल कैंपस में था प्रोग्राम, जबरन एंट्री से मना करने पर पत्थर फेंके | मशहूर रॉक सिंगर जेम्स ने कई हिट हिंदी फिल्मों के गाने भी गाए हैं

■ पीटीआई, ढाका

बांग्लादेश के फरीदपुर में शुक्रवार रात एक भीड़ ने कार्यक्रम में हमला कर दिया, जिससे लोकप्रिय रॉक सिंगर जेम्स का कॉन्सर्ट रद्द करना पड़ा और करीब 20 छात्रों के घायल होने की सूचना है। 'जेम्स' के नाम से मशहूर बांग्लादेशी गायक-गीतकार फारूक महफूज अनम जेम्स ने कई हिट हिंदी फिल्मों के गाने भी गाए हैं। हाल के दिनों में बांग्लादेश में सांस्कृतिक संस्थानों को निशाना बनाकर कई हमले हुए हैं। पिछले कुछ हफ्तों में ढाका स्थित छायानट और उदिची शिल्पी गोष्ठी जैसे संगठनों में तोड़फोड़ की घटनाएं हुई हैं।

तारिक रहमान

हादसा फरीदपुर जिला स्कूल के 185वें वार्षिक समारोह के समापन कार्यक्रम के दौरान हुआ। कॉन्सर्ट स्कूल के परिसर में अस्थायी मंच पर आयोजित किया जाना था। आयोजकों और स्थानीय मीडिया के अनुसार, जैसे ही कार्यक्रम शुरू होने वाला था, कुछ बाहरी लोगों ने प्रवेश करने की कोशिश की। आरोप है कि जब उन्हें रोक दिया गया, तो उन्होंने ईंटें और पत्थर फेंके और मंच पर कब्जा करने का प्रयास किया। छात्रों ने हमलावरों का विरोध किया, लेकिन ईंट और पत्थरों के कारण 20 छात्र घायल हो गए। पुलिस ने कहा कि हमले के पीछे के कारण स्पष्ट नहीं हैं। जांच जारी है।

तारिक रहमान ने पूरी की वोटर रजिस्ट्रेशन की प्रक्रिया: बीएनपी नेता तारिक रहमान 17 साल के स्वनिर्वासन के बाद बांग्लादेश लौटे और उन्होंने ढाका में वोटर लिस्ट में अपना नाम दर्ज कराया। रहमान ने निर्वाचन आयोग कार्यालय में कड़ी सुरक्षा के बीच बायोमेट्रिक रजिस्ट्रेशन पूरा किया। तारिक ने मारे गए छात्र नेता शरीफ उस्मान हादी की कब्र पर फातिहा भी पढ़ी।

Social Media

ईंट-पत्थर और कुर्सियां फेंकी। बांग्लादेश के फरीदपुर डिस्ट्रिक्ट स्कूल की 185वीं एनिवर्सरी के मौके पर भीड़ ने जबरन घुसने की कोशिश की। रोकने पर छात्रों और आयोजकों पर पथराव कर मंच कब्जाने की कोशिश की।

बांग्लादेश के चुनाव पर भारत की भी नज़र

■ **NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली:** बांग्लादेश में बीते साल से चल रही राजनीतिक हलचल का असर भारत पर भी पड़ रहा है। फरवरी में चुनावों से पहले अल्पसंख्यकों पर हिंसक हमले और बीएनपी (बांग्लादेश नेशनलिस्ट पार्टी) की प्रमुख खालिदा जिया के बेटे तारिक रहमान की वर्षों बाद घर वापसी ने इस मुद्दे को और भी अहम बना दिया। विशेषज्ञों के अनुसार, जब पड़ोसी देश में विरोध प्रदर्शन लगातार होते हों, ऐसे में लोकतंत्र और कानून की प्रक्रिया में विश्वास रखने वाली सरकार का होना सबके लिए फायदेमंद है। अंतरराष्ट्रीय मामलों के जानकार अनिल त्रिगुणायत का मानना है कि भारत लगातार यह कहता रहा है कि सत्ता का शांतिपूर्ण और लोकतांत्रिक हस्तांतरण होना चाहिए। भारत यह भी समझता है कि अवामी लीग को भी निष्पक्ष चुनावों में हिस्सा लेने की अनुमति मिलनी चाहिए, लेकिन अब भारत को अपनी विदेश नीति में पहले से और सतर्क रहना होगा। तारिक रहमान की तरफ से दी जा रही समावेशी बांग्लादेश की छवि का संदेश एक सकारात्मक कदम माना जा रहा है। विशेषज्ञों के अनुसार, भले ही खालिदा जिया के समय भारत और बांग्लादेश के रिश्ते वैसा सहज नहीं था जैसा हसीना के समय था, लेकिन संबंध व्यवहारिक और कामकाजी थे। यही अनुभव भारत के लिए नई सरकार से जुड़ने में मददगार हो सकता है। चुनाव के बाद बांग्लादेश में राजनीतिक विकल्प और स्थिरता का अंदेशा अभी किसी को नहीं है।

बांग्लादेश में हिंदू अल्पसंख्यकों पर कथित अत्याचारों के विरोध में गुवाहाटी में प्रदर्शन

बोले, ये घटनाएं न केवल चिंताजनक हैं, मानवाधिकारों का भी खुला उल्लंघन है

धमकी का आरोप, भारतवंशी अरेस्ट

■ **NBT रिपोर्ट:** अमेरिका के टेक्सस राज्य के डैलस में भारतीय मूल के 22 वर्षीय छात्र मनोज को परिवार को धमकाने और घर में आग लगाने की कोशिश के आरोप में गिरफ्तार किया गया है। TOI की रिपोर्ट के अनुसार, यह मामला एक संभावित मानसिक स्वास्थ्य संकट से जुड़ा हुआ बताया जा रहा है। मनोज यूनिवर्सिटी ऑफ टेक्सस ऐट डैलस में आईटी का छात्र है।

US के टेक्सस की घटना, IT के छात्र हैं मनोज

रेबीज वैक्सीन पर कंपनी की सफाई

■ **पीटीआई, नई दिल्ली:** भारत में 'नकली रेबीज टीके' के खिलाफ ऑस्ट्रेलिया द्वारा चेतावनी जारी करने के कुछ दिनों बाद, 'Abhayrab' टीका बनाने वाली निर्माता कंपनी ने सफाई दी। इंडियन इम्यूनोलॉजिकल्स लिमिटेड (IIL) ने कहा कि यह मामला केवल एक विशेष बैच तक सीमित है और पूरी वैक्सीन पर सामान्य चेतावनी उचित नहीं है।

ऑस्ट्रेलिया ने वैक्सीन के खिलाफ दी थी चेतावनी

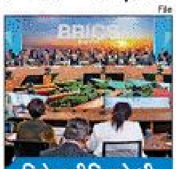
1 जनवरी से भारत को BRICS की अध्यक्षता

■ NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली

ब्रिक्स (BRICS) समूह की अध्यक्षता 1 जनवरी 2026 से भारत के पास आ रही है। राष्ट्रपति ट्रंप की टैरिफ नीति के मद्देनजर आने वाला साल भारत, चीन, ब्राजील और रूस जैसे देशों के जुड़ाव वाले इस समूह के लिए अहम होगा। दुनिया भर की नजरें ब्रिक्स समिट पर हैं। साल 2023 में G-20 की अध्यक्षता के दौरान भारत ने वैश्विक स्तर पर एकजुटता का संदेश दिया और अफ्रीकी संघ को समूह में शामिल करने का प्रयास किया था। अब ब्रिक्स की अध्यक्षता के दौरान भारत ने भी वैश्विक दक्षिण के मुद्दों को प्राथमिकता देने का संकेत दिया है।

ब्रिक्स समूह अमेरिका जैसी शक्तियों के संरक्षणवाद और एकतरफा टैरिफ नीति के सामने एकजुटता दिखा रहा है। रियो डी जेनेरियो में बीते दिनों हुए समिट में देशों ने साफ किया कि वे वैश्विक व्यापार में खुलापन बनाए रखना चाहते हैं और संरक्षणवाद का विरोध करेंगे। वित्तीय संसाधनों को बढ़ाने, फंडिंग स्रोतों में विविधता लाने और न्यू डिवलपमेंट बैंक के विस्तार पर भी जोर दिया गया। इसके अलावा लोकल करेंसी में व्यापार, इंटीग्रेटेड पेमेंट सिस्टम जैसे उपायों पर चर्चा की जाएगी, जो डॉलर पर निर्भरता कम करने की दिशा में आते हैं। ब्रिक्स और ब्रिक्स प्लस देश कृषि, खाद्यान्न सुरक्षा, सप्लाई चेन और तकनीक ट्रांसफर जैसे क्षेत्रों में साझेदारी बढ़ाकर ग्लोबल साउथ को मजबूत बनाने की कोशिश कर रहे हैं। इसका मकसद वैश्विक आर्थिक संतुलन में बदलाव लाना है।

File



विदेश नीति को भी मिलेगी मजबूती

भारत ब्रिक्स अध्यक्षता में समूह को एक नया स्वरूप देने का प्रयास करेगा। वैश्विक दक्षिण के मुद्दों को महत्व देने, आर्थिक सहयोग बढ़ाने और व्यापार और वित्तीय प्रणाली में स्थानीयकरण के उपाय अपनाने की दिशा में भारत सक्रिय रहेगा। इससे न सिर्फ ब्रिक्स का वैश्विक प्रभाव बढ़ेगा बल्कि भारत की विदेश नीति को भी मजबूती मिलेगी।

कनाडा में भारतीय महिलाओं की मदद के लिए नई पहल

■ NBT रिपोर्ट

कनाडा के टोरंटो स्थित भारतीय वाणिज्य दूतावास ने भारतीय मूल की महिलाओं को संकट की स्थिति में सहायता देने के लिए आधिकारिक तौर पर 'वन स्टॉप सेंटर फॉर वूमन (OSCW)' की शुरुआत की है। ET की रिपोर्ट के अनुसार, यह केंद्र उन भारतीय नागरिक महिलाओं के लिए बनाया गया है, जो घरेलू हिंसा, शोषण, पारिवारिक विवाद, परित्याग, कानूनी परेशानियों या सामाजिक-मानसिक संकट जैसी परिस्थितियों का सामना कर रही हैं। महिलाओं को कनाडा में उपलब्ध सामुदायिक और सामाजिक सेवा संसाधनों तक पहुंचने में भी मदद की जाएगी। 24x7 हेल्पलाइन के माध्यम से भी मदद की जाएगी।

AI Image

'वन स्टॉप सेंटर फॉर वूमन' की शुरुआत, 24x7 हेल्पलाइन भी

अब फोटो छपवाने का मौका भी

खबरों का ज्ञान

रोज की खबरों पर कितनी पैनी नजर है, आजमाएं

1. BRICS की अध्यक्षता जनवरी 2026 से किस देश के पास आ रही है?
A) चीन B) भारत C) रूस

2. कनाडा के टोरंटो में भारतीय मूल की महिलाओं के लिए कौन सा केंद्र शुरू किया गया?
A) One Stop Centre for Women
B) Women Empowerment Centre
C) Indian Women Help Desk

3. इंग्लैंड ने ऑस्ट्रेलिया में कितने साल बाद टेस्ट मैच में जीत हासिल की?
A) 10 साल B) 14 साल C) 18 साल

4. ऑस्ट्रेलिया द्वारा चेतावनी जारी होने के बाद निर्माता कंपनी ने कौन से टीके को लेकर सफाई दी?
A) Covaxin B) Covishield
C) Abhayrab

5. बीएनपी नेता तारिक रहमान कितने साल के स्वनिर्वासन के बाद हाल ही में बांग्लादेश लौटे?
A) 17 साल B) 19 साल C) 20 साल

कल के जवाब

A1 A. नाइजीरिया A2 C. 20 A3 C. वायु प्रदूषण A4 A. शेख मोहम्मद बिन जायद अल नाहयान A5 B. रांची

लकी विनर्स

1. आनंद कुमार जैन, नई दिल्ली
2. बलबीर सिंह, गाजियाबाद
3. करुणा, नई दिल्ली

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।

Hero MotoCorp Ltd. Regd. Office: The Grand Plaza, Plot No.2, Nelson Mandela Road, Vasant Kunj Phase - II, New Delhi - 110070, India. | CIN: L35911DL 1984PLC017354 | For further information, contact your nearest Hero MotoCorp authorized outlet or visit us on www.HeroMotoCorp.com. Accessories and features shown may not be a part of standard fitment. Always wear a helmet while riding a two-wheeler. *Offer amount and combination of offer may vary for model/variant and states and it is applicable on select models only, for a limited time period or till stock lasts. *T&C apply.

TOLL FREE 1800 266 0018

Authorised Dealers: South Delhi: Pul Prahladpur Badarpur: Singla Hero - 9289922771, Lajpat Nagar: Sapphire Hero- 9289923175, Adchini (Main Mehrauli Road): Pashupati Hero - 9289922381, Okhla Phase II: ARC Hero- 9289922461, East Delhi: Durgapuri (Loni Road, Shahadra): Himgiri Hero- 9289922380, Pushta Kartar Nagar: Aman Hero- 9289922735, Dilshad Garden: RK Hero- 9289923010, Patparganj Pandav Nagar: Singla Autoneeds Hero- 9289923222, North Delhi: Azadpur: Shraman Hero- 9289923185, Pitampura: Shraman Hero – 9289924252, Rithala (Rohini): Metro Hero- 9289922597, Budh Vihar: JMD Autoworld Hero- 9289924188, Central Delhi: Karol Bagh (Faiz Road): EssAay Hero- 9289922382, Upper India Hero- 9289924343, West Delhi: Roshan Vihar (Najafgarh): Avni Hero- 9289922671, Paschim Vihar (Peeragarhi): Shivganga Hero- 9289922796, Palam Dabri Road (Dwarka): Singla Hero, 9289922530, Raja Puri: Singla Hero-7836078383, Samalkha: Singla Hero - 7836078484, Janak Puri: Singla Hero - 9911884416, Tilak Nagar: Khanna Hero- 9289922383, Bali Nagar: Khanna Hero- 9289924309, Nawada: Khanna Hero- 9289924310; Ghaziabad: Meerut, Delhi Road: Globe Hero- 9289922073, Shiv Puri, Vijay Nagar: Aman Hero- 9289232123; Sahibabad: Sahib Hero- 9289922486; Noida: H-206A, Sector 63: Dhansri Hero- 9289923044, Sector 5, B 124: Uppal Hero - 9289922462, Sector-58 C-70: Singla Hero- 9289923059; BulandShahr: Delhi Road: Shri Durga Hero- 9289922504, RajeBabu Road: Krishna Hero- 9289922410, Hapur: Globe Hero- 9289923209, Gurugram: Sec–18, Noble Enclave: Globe Agencies- 9289233915, Himgiri Hero- 9289923046, Basai Road Sector 11: Sharma Hero- 9289923221, Autoneeds Hero- 9289922051, Jasodha Hero- 9289922495, Wazirabad: Himgiri Hero- 9289924247, Railway Road: Himgiri Hero- 9289924248; Sohna: No. 160/2 Delhi Road: Auto Links Hero- 9289924089; Faridabad: Sehgal Hero- 9289922419, NIT: Sehgal Hero- 7217627327.

VML 5868 2025

बाइक को अनजान गाड़ी ने मारी टक्कर, सवार की मौत

■ NBT न्यूज, हापुड़ : थाना धौलाना क्षेत्र में देर रात ड्यूटी से घर लौटते समय बाइकसवार को वाहन ने टक्कर मार दी। जिससे उसकी मौके पर ही मौत हो गई। जानकारी के अनुसार, धौलाना के कंदौला निवासी प्रेमपाल सिंह (50) शुक्रवार की रात ड्यूटी से लौट रहे थे।

उत्तर पश्चिम रेलवे

ई-निविदा आमन्त्रण सूचना

मंडल रेल प्रबन्धक, इंजीनियरिंग, उत्तर पश्चिम रेलवे, जोधपुर द्वारा भारत के राष्ट्रपति के लिये एवं उनकी ओर से ई-निविदा के माध्यम से प्रकाशित नियमों के अन्तर्गत निर्धारित प्रपत्रों में निविदा निम्न कार्यों के लिए क्रमानुसार आमंत्रित की जाती है। ई-निविदा सूचना सं 2025-26: 151OF2025-26, कार्य का नाम व स्थान: Provision of new TMC siding including Linking of track, extension of track machine sidings, & other ancillary work at various stations ie. Asarnada, Banar, Luni, Rohat, Palimarwar, Mandor, Marwar Mathaniya, Tivari, Haralaya, Marwar Lohawat, Marwar Khara, Ashapura Gomat, Odhaniya Chacha, Jetha Chandan, Thaiyat Hamira, & Jaisalmer station for new TMC sidings in the Jurisdiction of DEN/Cent. अनुमानित लागत रूपये: 99472163.50, बयाने की राशि रूपये: 647400.00, निविदा सूचना संख्या 151OF2025-26, निविदा प्रस्तुत करने की तिथि 09-01-2026 को 15:00 बजे तक) वेबसाईट का विवरण जहाँ पर ई-निविदा देखी व भरी जा सकती है- www.ireps.gov.in 1680-AN/25

हमें /NWRailways पर फॉलो करें

पूर्वोत्तर रेलवे

ई-टेंडरिंग निविदा सूचना सं. 57/2025

भारत के राष्ट्रपति की ओर से एवं उनके लिए मंडल रेल प्रबन्धक (इंजी.), पूर्वोत्तर रेलवे, इज्जतनगर निम्नलिखित कार्य हेतु आनलाइन (ई-टेंडरिंग) के माध्यम से "खुली" निविदा आमंत्रित करते है :

क्र. सं. : 1, कार्य का विवरण : काठगोदाम स्टेशन पर ग्रीन बिल्डिंग कॉन्सेप्ट पर आधारित 20 क्रू रूम, कॉन्फ्रेंस हॉल, डाइनिंग हॉल, रिक्रिएशन रूम आदि से युक्त जी+2 मंजिला नए रनिंग रूम का निर्माण एवं टनकपुर स्टेशन पर मौजूदा रनिंग रूम में अतिरिक्त क्रू रूम का निर्माण, अनुमानित लागत : रू. 3,37,28,969.77, बयाना राशि : रू. 3,18,700/-, निविदा प्रपत्र का मूल्य : शून्य, स्वीकृति पत्र जारी होने की तिथि से कार्य पूर्ण करने की अवधि : 06 माह। क्र. सं. : 2, कार्य का विवरण : इज्जतनगर डिवीजन के रामनगर-लालकुआँ एवं भोजीपुरा-टनकपुर अनुभाग में ट्रैक की निर्धारित लाइन एवं लेवल प्राप्त करने के जी.ई.वी.ओ. ट्राली सिस्टम या इसी तरह के सिस्टम का उपयोग करके ट्रैक का प्री एवं पोस्ट सर्वे, गणना, मार्किंग एवं ट्रैक मशीन में डिजाइन डेटा फीड करना, अनुमानित लागत : रू. 55,83,384.00, बयाना राशि : रू. 1,11,700/-, निविदा प्रपत्र का मूल्य : शून्य, स्वीकृति पत्र जारी होने की तिथि से कार्य पूर्ण करने की अवधि : 06 माह। क्र. सं. : 3, कार्य का विवरण : इज्जतनगर डिवीजन के अन्तर्गत सीनियर सेक्शन इंजीनियर/कार्य काठगोदाम के अधिकार क्षेत्र में काठगोदाम-लालकुआँ खंड के मध्य प्रीकास्ट पैनल एवं प्रीकास्ट कॉलम के साथ आर.सी.सी. बाउन्ड्रीवाल का निर्माण, अनुमानित लागत : रू. 4,65,88,176.40, बयाना राशि : रू. 3,83,000/-, निविदा प्रपत्र का मूल्य : शून्य, स्वीकृति पत्र जारी होने की तिथि से कार्य पूर्ण करने की अवधि : 12 माह। 1. ई-निविदा दिनांक 16.01.2026 को 15.00 बजे तक आनलाइन जमा कर सकेंगे। 2. ई-निविदा की प्रस्तुति हेतु पूर्ण विवरण भारतीय रेलवे के IREPS वेबसाइट www.ireps.gov.in पर देखें।

मंडल रेल प्रबन्धक (इंजी.) इज्जतनगर

मुजाधि/इज्ननु-399

ट्रेनों में ज्वलनशील पदार्थ लेकर यात्रा न करें

पश्चिम रेलवे

इंजीनियरिंग विभाग : ई-टेंडरिंग सूचना

संख्या : W/623/5/1/NIT, दिनांक : 24.12.2025, मंडल रेल प्रबंधक/ मंडल कार्यालय (कार्यलेखा शाखा) पश्चिम रेलवे, रतलाम भारत के राष्ट्रपति की ओर से निम्नलिखित कार्य के लिए "खुली निविदा" ई-निविदा के माध्यम से वेबसाइट www.ireps.gov.in पर आमंत्रित करते है। विवरण इस प्रकार है।

क्र. संख्या : 1, ई-टेंडरिंग संख्या : RTM-2025-26-164, कार्य का नाम : Execution of Work in RTM Division - (Composite Work - Civil + Electrical) 1. Ratlam Division - Civil Work in C/with Upgradation and Replacement of Telecom Passenger Amenities at 09 Stations (Simhastha 2028) 2. Ujjain - Civil Work in C/with - Upgradation and Replacement of Telecom Passenger Amenities and various Facilities in Connection of Simhastha 2028, अनुमानित लागत : ₹ 1,70,77,184.77, बयाना राशि : ₹ 2,35,400.00, निविदा खुलने की तिथि : 16.01.2026. क्र. संख्या : 2, ई-टेंडरिंग संख्या : RTM-2025-26-167, कार्य का नाम : RTM & UJN - Reconstruction of old dilapidted TSS, SP, SSP & TRD Depots buildings, अनुमानित लागत : ₹ 3,53,35,442.33, बयाना राशि : ₹ 3,26,700.00, निविदा खुलने की तिथि : 16.01.2026 विस्तृत निविदा सूचना अर्हता शर्तें एवं अन्य शर्तें वेबसाइट www.ireps.gov.in पर उपलब्ध है। ADM/5/1/384

Follow us on: twitter.com/WesternRly

राष्ट्रीय प्रतिरक्षाविज्ञान संस्थान

(जैव प्रौद्योगिकी विभाग का एक स्वायत्त अनुसंधान संस्थान)
अरुणा आसफ अली मार्ग, नई दिल्ली-110067

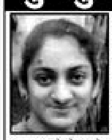
निविदा सूचना दिनांक 26.12.2025

निदेशक, एनआईआई प्रतिष्ठित मूल निर्माता या उनके अधिकृत वितरकों/डीलरों से मुहरबंद निविदा आमंत्रित करता है, जो निम्नलिखित वस्तुओं की आपूर्ति के लिए वार्षिक दर अनुबंध आधार पर विक्रेता पंजीकरण में प्रवेश करते है:

क्रमांक	निविदा संदर्भ संख्या और दिनांक	विवरण
1	NII/S&P/LOC-LAB/RC/2025-26	'प्रयोगशाला अनुसंधान रसायन (उच्च शुद्धता रसायन, आण्विक जीवविज्ञान और माइक्रोबायोलॉजिकल मीडिया और संबंधित उत्पादों जैसे ग्लासवेयर, प्लास्टिकवेयर, लैब उपभोग्य सामग्रियों सहित'। निविदा जमा करने की अंतिम तिथि 22.01.2026 पूर्वाह्न 11.00 बजे तक है।
2	NII/S&P/LOC-LAB/RC/2025-26	फाइन रसायन, एंजाइम/रिएजेंट्स एवं किट्स/बायो-रसायन/एंटीबॉडी/सॉल्वेंट इत्यादि एवं अन्य लैब उपभोग्य संबंधित सामग्रियों के 'प्रत्यक्ष आयात/कस्टम बानडेड वेयरहाउस' के माध्यम से। निविदा जमा करने की अंतिम तिथि 22.01.2026 पूर्वाह्न 11.00 बजे तक है।

इसका विवरण - वेबसाइट www.nii.res.in, www.eprocure.gov.in से डाउनलोड किया जा सकता है।

गुमशुदा लड़की की तलाश



सर्वसाधारण को सूचित किया जाता है कि यह लड़की (फोटो में प्रदर्शित) जिसका नाम: खुशी चोपड़ा, पुत्री: राम प्रकाश चोपड़ा निवासी: गली नं. 18, गोपालपुर, गैस गोदाम के पास, दिल्ली, उम्र: 22 साल, कद: 5 फुट 2 इंच, चेहरा: गोल, रंग: गेहुआ शरीर: पतला, पहनावा: बैंगनी रंग का नाइट सूट, पीले रंग की जैकेट और पैरों में जूते पहने हुए, दिनांक 17.12.2025 को सुबह करीब 10:00 बजे से अपने घर के क्षेत्र, थाना अन्तर्गत तिमारपुर, दिल्ली से लापता है। इस संदर्भ में DD No. 45A dated 22.12.2025 थाना अन्तर्गत तिमारपुर, दिल्ली में दर्ज किया गया है।

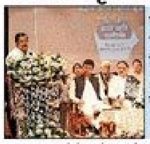
पुलिस द्वारा हर संभव कोशिश के बाद भी अब तक इस लापता लड़की के बारे में कोई जानकारी या सुराग नहीं मिल पाया है।

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

थाना प्रभारी
थाना- तिमारपुर, दिल्ली
फोन: 011-23812734, 8750870130

ईमेल : cic@cbi.gov.in
वेबसाइट : http://cbi.nic.in
फैक्स : 011-24368639
दूरभाष : 011-24368638, 24368641
DP/17473/N/2025

31 दिसंबर तक होंगे 'अटल स्मृति सम्मेलन'



दिल्ली के सभी 70 विधानसभा क्षेत्रों में किया जा रहा आयोजन

■ NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली: अटल स्मृति वर्ष 2025 के अंतर्गत दिल्ली बीजेपी प्रदेश 28 से 31 दिसंबर 2025 के बीच राजधानी दिल्ली के सभी 70 विधानसभा क्षेत्रों में 'अटल स्मृति सम्मेलन' आयोजित करेगा।

इन सम्मेलनों का उद्देश्य पार्टी के नए कार्यकर्ताओं को अटल बिहारी वाजपेयी के जीवन, विचारों और संगठनात्मक मूल्यों से परिचित कराना है। दिल्ली बीजेपी अध्यक्ष वीरेन्द्र सचदेवा ने कहा कि कार्यकर्ताओं को अटल बिहारी वाजपेयी के जीवन के प्रेरक प्रसंगों से अवगत कराने के लिए यह सम्मेलन किए जा रहे हैं। सम्मेलन श्रृंखला का शुभारंभ 25 दिसंबर को कस्तूरबा नगर विधानसभा क्षेत्र में आयोजित सम्मेलन से हुआ था, जिसका उद्घाटन भाजपा के राष्ट्रीय कार्यकारी अध्यक्ष नितिन नबीन ने किया। सचदेवा ने कहा कि बीजेपी के सिद्धांतों के निर्माण और पोषण में डॉ. श्यामा प्रसाद मुखर्जी, पंडित दीनदयाल उपाध्याय और अटल बिहारी वाजपेयी का महत्वपूर्ण योगदान रहा है।

दिल्ली के कैंडिडेट्स परीक्षा तिथियों से निराश थे

DSSSB परीक्षा टली: कैंडिडेट्स को उम्र सीमा में छूट देने पर विचार

■ NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली

शनिवार को कैंडिडेट्स ने शिक्षा मंत्री से की मुलाकात

दिल्ली सबऑर्डिनेट सर्विसेज सिलेक्शन बोर्ड (डीएसएसएसबी) परीक्षा टाल दी गई क्योंकि सरकार अब उम्र सीमा बढ़ाने पर विचार कर रही है। दिल्ली के शिक्षा मंत्री आशीष सूद ने कहा है कि पिछली सरकारों ने डीएसएसएसबी के माध्यम से होने वाली परीक्षाएं रखी ही नहीं, ऐसे में जो टीचर बनना चाहते थे उनकी उम्र निकल गई। पढ़ाई पूरी करते-करते ही उनकी उम्र 24-25 हो जाती है, जबकि मिनिमम एज 30 रखी गई है।

इसके अलावा, भारत सरकार में देशभर के लिए आरआर भी बदले गए हैं, उन कैंडिडेट्स की परीक्षा में बैठने की उम्र निकल गई थी। डीएसएसएसबी का नोटिफिकेशन जारी हुआ था कि मार्च में परीक्षा होगी, हमने इसे रोक दिया है। नई तिथि तब जारी की जाएगी, जब इन्हें छूट देने का प्रावधान बना दिया जाएगा।

दिल्ली के टीचर कैंडिडेट्स परीक्षा तिथियों से निराश थे। इसे देखते हुए शनिवार को कैंडिडेट्स ने शिक्षा मंत्री से भी मुलाकात की है। अब तक सभी संबंधित अधिकारियों और शिक्षा मंत्री लगातार यह आश्वासन दे रहे थे कि पिछली सरकार की गलत नीतियों या गलत सूचनाओं के आधार पर वर्ष 2025 की जो अधिसूचना जारी हुई है, उसे शीघ्र बदला जाएगा और किसी भी दिल्लीवासी के साथ बीजेपी सरकार अन्याय नहीं होने देगी। इसी साल डीएसएसएसबी ने भर्ती अधिसूचना जारी कर 2024 तक लागू आयु सीमा नियमों को बदल दिया था और महिलाओं को मिलने वाली 10 वर्ष की विशेष छूट भी समाप्त कर दी गई है। जनवरी में पीजीटी पोस्ट के लिए भी उम्र सीमा घटा दी गई थी। अब सरकार डीएसएसएसबी परीक्षाओं की आयु सीमा बढ़ाने पर विचार कर रही है, जब तक इस उम्र सीमा को लेकर कोई अंतिम फैसला नहीं हो जाता, तब तक डीएसएसएसबी की परीक्षा नहीं कराई जाएगी।

इसी को लेकर दिल्ली सरकार के शिक्षा विभाग ने फिलहाल पुराने आदेश पर रोक लगा दी है। इसका मतलब है कि जब तक आयु सीमा में बदलाव को लेकर नया आदेश जारी नहीं होता, तब तक परीक्षा आयोजित नहीं की जाएगी। ऑल इंडिया गेस्ट टीचर्स असोसिएशन का कहना है कि भर्ती में उम्र सीमा बढ़ेगी तो युवाओं और गेस्ट टीचर्स को भी बड़ी राहत मिलेगी।

मकान खाली करने के लिए कहने पर किरायेदारों ने दंपती को पीटा, FIR

■NBT न्यूज, हापुड़ : थाना हापुड़ क्षेत्र के मोहल्ला कलेक्टर गंज में मकान खाली करने को लेकर किरायेदारों ने मकान मालिक दंपती पर हमला कर दिया।

पुलिस के पहुंचने तक आरोपित भाग चुके थे

आरोपियों ने घर में घुसकर दंपती के साथ मारपीट की। पुलिस केस दर्ज कर जांच कर रही है। मोहल्ला कलेक्टर गंज की दीक्षा कक्कड़ ने बताया कि एक साल पहले नीता, उनके बेटे मनु और पत्नी आशा को किराये पर मकान दिया था। बाद में मकान बेचने के लिए उन्होंने किरायेदारों से खाली करने को कहा, लेकिन वे नहीं माने।

जिससे रजिस्ट्री की प्रक्रिया भी प्रभावित हुई। 24 दिसंबर की रात करीब साढ़े आठ बजे आरोपी उनके घर में घुस आए और गाली-गलौज करने लगे। जब पति संजय कक्कड़ ने विरोध किया, तो आरोपितों ने लात-घूंसे से मारपीट की। इस दौरान दीक्षा उनके बाएं कान की बाली गिर गई। आरोपितों ने धमकी दी कि यदि फिर से मकान खाली करने की बात की, तो जान से मार देंगे। पीड़िता ने 112 पर काल किया, लेकिन पुलिस के पहुंचने तक आरोपित भाग चुके थे। थाना प्रभारी निरीक्षक देवेंद्र सिंह बिष्ट ने बताया कि मामले में एफआईआर दर्ज कर जांच शुरू कर दी है।

दिल्ली की खबरों के लिए एक्स पर फॉलो करें
@NBTDilli

मंत्री ने सुनीं 47 शिकायतें, कई का किया समाधान

■ NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली: दिल्ली बीजेपी आम नागरिकों एवं पार्टी कार्यकर्ताओं की समस्याओं के समाधान के लिए हर सप्ताह प्रदेश कार्यालय में मंत्रियों का कैंप लगवा रही है। शनिवार को दिल्ली सरकार के मंत्री आशीष सूद ने बीजेपी प्रदेश कार्यालय में कैंप लगाकर लोगों की शिकायतें सुनीं। सूद के सामने कुल 47 शिकायतें आईं, जिसमें अधिकांश का मौके पर निपटारा किया गया, जबकि बची हुई शिकायतों के लिए संबंधित विभाग को पत्र लिखा गया है।

ज्यादातर शिकायतों का मौके पर निपटारा किया गया

दिल्ली बीजेपी अध्यक्ष वीरेन्द्र सचदेवा के निर्देश पर मार्च 2025 के पहले सप्ताह से हर शनिवार को पार्टी का "सहयोग प्रकोष्ठ" प्रदेश कार्यालय में इस जनसुनवाई कैंप का आयोजन कर रहा है। सहयोग प्रकोष्ठ के संयोजक गुलशन विरमानी ने बताया कि पिछले 10 महीनों में लगभग 2500 से अधिक लोग अपनी छोटी-बड़ी समस्याओं का समाधान इन कैंप में पा चुके हैं। शनिवार को सूद ने कुल 47 लोगों की शिकायतें सुनीं। कई मामलों में उन्होंने संबंधित अधिकारियों को फोन कर तुरंत कार्रवाई के निर्देश भी दिए। बीजेपी का कहना है कि इस पहल का उद्देश्य जनता और सरकार के बीच संवाद को मजबूत करना तथा समस्याओं का समयबद्ध समाधान सुनिश्चित करना है।

रंजिश में किया हमला, गिरफ्तार

■ NBT न्यूज, दनकौर : दनकौर कोतवाली क्षेत्र के बिलासपुर कस्बे में पुरानी रंजिश के चलते एक युवक पर जानलेवा हमला करने का मामला प्रकाश में आया है।

फतेहखानी मोहल्ले की निवासी सायरा ने शिकायत दी कि शुक्रवार को उनका बेटा जब दुकान से लौट रहा था, तब दानिश, अलीम, नदीम और शाहरुख नाम के चार सगे भाइयों ने डंडों से उस पर हमला कर दिया। इस हमले में युवक गंभीर रूप से घायल हो गया, जिसका अस्पताल में उपचार चल रहा है। पुलिस ने कार्रवाई करते हुए एक आरोपी दानिश को शनिवार को गिरफ्तार कर जेल भेज दिया है। कोतवाली प्रभारी मुनेंद्र सिंह के अनुसार, घटना रंजिश के कारण अंजाम दी गई है। मामले के तीन अन्य आरोपी फिलहाल फरार हैं।

कार्यालय, धनबाद नगर निगम, धनबाद

Email:- dhanbadmunicipalcorporationadm@gmail.com

पत्रांक 2476 दिनांक 26.12.25

शुद्धि पत्र

e-Procurement Tender Notice No. DMC/34/2025-26, Dated :- 05.12.2025 जो कार्यालय के पत्रांक 2204 दिनांक 06.12.2025 द्वारा समाचार पत्रों में प्रकाशित है, जिसका PR 367812 (Urban Development) 25-26 (D) है में अपरिहार्य कारणों से निविदा की तिथि बढ़ायी जाती है, जो निम्नुसार है।

Sl No.	Particulars	Published Date and Time	Revised Date and Time
1.	Date of Publication of Tender on Website	From 12.12.2025 At 03.00 PM	From 30.12.2025 (On line) at 03:00 PM
2.	Online Last Date/Time for receiving of bids Online	05.01.2026 (Online) till 03:00 PM	19.01.2026 (On line) till 03:00 PM
3.	Date and Time of Opening Bid Opening -	From 06.01.2026 at 03:00 PM (Online)	20.01.2026 (On line) till 03:00 PM

ह0/- कार्यपालक अभियंता, धनबाद नगर निगम, धनबाद

PR 369513 Urban Development (25-26)_D

अभियुक्त व्यक्ति की हाजिरी की अपेक्षा करने वाली उद्घोषणा

धारा 82 Cr.P.C. देखिए

मेरे समक्ष परिवाद किया गया है कि अभियुक्त रहीमुद्दीन उर्फ छोटू उर्फ छोटे पुत्र यूसुफ खान उर्फ सलीम निवासी मकान नं. एन.-38/ए. 471 सी. डी. पार्क, जहांगीरपुरी, दिल्ली दूसरा पता: सी.-375, जहांगीरपुरी, दिल्ली ने प्रथम सूचना रिपोर्ट सं. 255/2025 धारा 21/25 एन.डी.पी.एस. एक्ट थाना भलस्वा डेयरी, दिल्ली के अधीन दण्डनीय अपराध किया है (या संदेह है कि उसने किया है) और उस पर जारी किए गए गिरफ्तारी वारण्ट को यह लिख कर लौटा दिया गया है कि उक्त रहीमुद्दीन उर्फ छोटू उर्फ छोटे मिल नहीं रहा है, और मुझे समाधान प्रद रूप में दर्शित कर दिया गया है कि उक्त रहीमुद्दीन उर्फ छोटू उर्फ छोटे फरार हो गया है (या उक्त वारण्ट की तामील से बचने के लिए अपने आपको छिपा रहा है)। इसके खिलाफ माननीय अदालत द्वारा धारा 82 Cr.P.C. की कार्यवाही जारी हो चुकी है। इसलिए इसके द्वारा उद्घोषणा की जाती है कि प्रथम सूचना रिपोर्ट सं. 255/2025 धारा 21/25 एन.डी.पी.एस. एक्ट थाना भलस्वा डेयरी, दिल्ली के उक्त अभियुक्त रहीमुद्दीन उर्फ छोटू उर्फ छोटे से अपेक्षा की जाती है कि वह इस न्यायालय के समक्ष उक्त परिवाद का उत्तर देने के लिए 29.01.2026 को हाजिर हो।

आदेशानुसार: श्री हरविंदर सिंह जोहल,
अतिरिक्त विशेष न्यायाधीश/विशेष न्यायाधीश (एनडीपीएस), (उत्तर)
कमरा नं. 207, दूसरी मंजिल,
रोहिणी कोर्ट, दिल्ली

DP/17460/ON/2025

अभियुक्त व्यक्तिय की हाजिरी की अपेक्षा करने वाली उद्घोषणा

(धारा 82 सीआरपीसी देखिए)/
84 भारतीय नागरिक सुरक्षा संहिता, 2023 (BNSS)

मेरे समक्ष परिवाद किया गया है कि अभियुक्त अंजार पुत्र मो. अलमिन, पता: ई-401, जेजे कॉलोनी, बवाना, दिल्ली ने एफआईआर सं. 721/2024, दिनांक 04.11.2024, धारा 21/29 एनडीपीएस के तहत नारकोटिक्स सेल/ओएनडी, थाना बवाना, दिल्ली के अधीन दंडनीय अपराध किया है (या संदेह है कि उन्होंने किया है) और उस पर जारी किए गए गिरफ्तारी के वारंट को यह लिख कर लौटा दिया गया है कि उक्त अंजार मिल नहीं रहा है और मुझे समाधान प्रद रूप में दर्शित कर दिया गया है कि उक्त अंजार फरार हो गया है (या उक्त वारंट की तामील से बचने के लिए अपने आपको छिपा रहा है)। अतः इसके द्वारा उद्घोषणा की जाती है कि एफआईआर सं. 721/2024, दिनांक 04.11.2024, धारा 21/29 एनडीपीएस के तहत नारकोटिक्स सेल/ओएनडी, थाना बवाना, दिल्ली के उक्त अंजार से अपेक्षा की जाती है कि वे इस न्यायालय के समक्ष (या मेरे समक्ष) उक्त परिवाद का उत्तर देने के लिए दिनांक 29.01.2026 को या इससे पहले हाजिर हों।

आदेशानुसार
हरविंदर सिंह जोहल
अतिरिक्त सत्र विशेष न्यायाधीश
(एनडीपीएस), नार्थ, कमरा नं. 207,
द्वितीय तल, रोहिणी, न्यायालय, दिल्ली

DP/17459/ON/2025

गुमशुदा/अपहृत की तलाश

कशिश

सर्व साधारण को सूचित किया जाता है कि एक लड़की जिसका नाम: कशिश, पुत्री: नरेन्द, पता: ग्राम - धौरारा, डाकघर - गजना, थाना - बिल्हौर, जिला - कानपुर, उत्तर प्रदेश, लिंग: महिला, उम्र: 16 साल, कद: 5'1", रंग: गोरा, शरीर: मीडियम, चेहरा: गोल, पहनावा: हल्के हरे रंग का सूट और पैरों में सैंडल पहने है, जो दिनांक 15.12.2025 से पूठ खुर्द, दिल्ली स्थित अग्रवाल मंदिर के पास ट्यूशन से लापता/अपहृत है। इस बाबत FIR No. 734/25 U/s 137(2) भारतीय न्याय संहिता, 2023, दिनांक: 16.12.2025, थाना: बवाना, दिल्ली में दर्ज है।

स्थानीय पुलिस द्वारा हर संभव कोशिश के बाद भी इस लापता/अपहृत लड़की के बारे में कुछ मालूम नहीं हो पाया है। अगर किसी को भी इस लापता/अपहृत लड़की के बारे में कोई जानकारी मिले तो कृपया निम्नलिखित पर सूचित करें।

फोन: 011-24368638, 24368641
वेबसाईट: http://cbi.nic.in
ई-मेल: cic@cbi.gov.in
फैक्स: 011-24368639
DP/17276/ON/2025

थानाध्यक्ष
पुलिस स्टेशन: बवाना, दिल्ली
फोन: 7065036321

गुमशुदा की तलाश

बबली

सर्वसाधारण को सूचित किया जाता है कि एक लड़की जिसका नाम बबली, पुत्री: ललता प्रसाद, पता: गली नं. 10, विजय कॉलोनी, बवाना, दिल्ली जोकि दिनांक 21.12.2025 को सुबह 09:30 बजे अपने घर से गुमशुदा है। इस सन्दर्भ में DD No. 92 A, दिनांक 22.12.2025 पुलिस थाना बवाना, दिल्ली में रिपोर्ट दर्ज है। नीचे गुमशुदा लड़की की पहचान दी गई है

नाम: बबली, उम्र: 18 वर्ष, कद: 5'2", रंग: गोरा, शरीर: पतला, पहनावा: सूट व सलवार और पैरों में जूते।

अगर किसी को इस गुमशुदा लड़की के बारे में कोई जानकारी मिले कृपया पुलिस थाना बवाना, दिल्ली को सूचित करने की कृपा करें।

वेबसाइट: http://cbi.nic.in, ई-मेल: cic@cbi.gov.in
फोन: 011-24368638/24368641, फैक्स: 011-24368639

थाना प्रभारी
पुलिस थाना बवाना, दिल्ली
फोन: 011-27751949, 8178681701

DP/17487/ON/2025

गुमशुदा व्यक्ति की तलाश

मोहम्मद आरिफ

सर्वसाधारण को सूचित किया जाता है कि एक व्यक्ति (फोटो में दिखाया गया) जिसका नाम मोहम्मद आरिफ S/o निजामुद्दीन R/o मकान नं. 111, बी-ब्लॉक, गली नं. 2, श्री राम कॉलोनी, दिल्ली उम्र 27 साल जो कि 09.12.2025 को करीब दोपहर 3 बजे अपने घर से लापता है। इस बाबत DD No.93A दिनांक 10.12.2025 थाना खजूरी खास, दिल्ली में दर्ज है। इसका शारीरिक ब्यौरा इस प्रकार है:-

रंग: गेहुँआ, कद: 5'5", चेहरा: लंबा, शरीर: पतला, जिसने नीले रंग की जैकेट, नीले रंग की जींस और काले रंग के जूते पहने है।

यदि किसी भी व्यक्ति को इस लापता व्यक्ति के बारे में कोई जानकारी या सुराग मिले तो अधोलिखित को सूचित करने की कृपा करें:-

थानाध्यक्ष: खजूरी खास, दिल्ली
दूरभाष सं.: 011-22962735, 22195181
8750870727

ई-मेल: cic@cbi.gov.in
वेबसाईट: http://cbi.nic.in
फैक्स: 24368639
दूरभाष: 24368638/24368641

DP/17452/NE/2025

गुमशुदा/अपहृत की तलाश

सर्वसाधारण को सूचित किया जाता है कि एक लड़की जिसका नाम: प्रीति, पुत्री: महेंद्र, निवासी: मकान नंबर- 51/8सी गली नंबर-01 पश्चिम, ज्योति नगर, उत्तर पूर्व, दिल्ली जोकि दिनांक 21.12.2025 को सुबह 9:15 बजे से अपने घर से गुमशुदा/अपहृत है। इस सन्दर्भ में FIR No. 604/2025, U/s:137(2) भारतीय न्याय संहिता-2023, Dated 22.12.2025, पुलिस थाना ज्योति नगर, दिल्ली में रिपोर्ट दर्ज है। नीचे गुमशुदा/अपहृत लड़की की पहचान दी गई है

नाम: प्रीति, उम्र: 15 वर्ष, कद: 5'3", रंग: गोरा, चेहरा: गोल, शरीर: पतला, पहचान चिन्ह: बाएं गाल पर एक छोटा काला तिल, पहनावा: पीले रंग का सूट और जींस पैंट

अगर किसी को इस गुमशुदा/अपहृत लड़की के बारे में कोई जानकारी मिले कृपया थाना प्रभारी ज्योति नगर, दिल्ली को संपर्क करें।

वेबसाइट: http://cbi.nic.in, ई-मेल: cic@cbi.gov.in
फोन: 011-24368638/24368641, फैक्स: 011-24368639

थाना प्रभारी
पुलिस थाना ज्योति नगर, दिल्ली
फोन: 9870578720, 9205054424

DP/17413/NE/2025

CCI NG 3.7 Product: NBTDelhiBS PubDate: 28-12-2025 Zone: Noida Edition: 1 Page: NBTNDP3 User: cci Time: 12-27-2025 23:18 Color:

फटाफट खबरें

भगदड़ केस में अल्लू अर्जुन पर चार्जशीट

■ भाषा, हैदराबाद : हैदराबाद पुलिस ने फिल्म पुष्पा-2 के प्रीमियर के दौरान भगदड़ में एक महिला की मौत के संबंध में ऐक्टर अल्लू अर्जुन समेत 23 के खिलाफ चार्जशीट दाखिल की है। इसमें थिएटर मैनेजमेंट को मुख्य आरोपी के रूप में नामित किया गया है, जबकि अर्जुन को आरोपी संख्या-11 के रूप में नामित किया गया है। प्रीमियर के दौरान ऐक्टर की एक झलक पाने के लिए प्रशंसकों की भारी भीड़ जुटने के कारण भगदड़ मच गई थी।

MP में बीजेपी नेता ने 5 को रौंदा, 2 मौतें

■ भाषा, मुरैना: भारतीय जनता युवा मोर्चा के एक नेता की तेज रफ्तार कार की चपेट में आने से 11 साल एक बच्चे और एक बुजुर्ग की मौत हो गई। यह घटना मध्य प्रदेश के मुरैना जिले के पोर्सा क्षेत्र में शुक्रवार रात हुई। पुलिस ने शनिवार को बताया कि कार चला रहे दीपेंद्र भदौरिया को घटना के बाद मौके पर मौजूद लोगों ने पकड़ लिया। वह बीजेपी युवा मोर्चा के पोर्सा शहर मंडल अध्यक्ष है।

बिहार में अंगीठी के धुएं से चार की मौत

■ आईएएनएस, छपरा: बिहार के सारण जिले में अंगीठी के धुएं से दम घुटने से चार लोगों की मौत हो गई। ये ठंड से बचने के लिए कमरे में अंगीठी जलाकर सोए थे। पुलिस के अनुसार, परिवार के पांच अन्य की हालत गंभीर बनी हुई है। मृतकों में कमलावती देवी (70), तेजांश (3), मासूम अध्या, और नौ महीने की गुड़िया शामिल हैं। पुलिस मामले की जांच कर रही है।

पाकिस्तान में 13 आतंकी मारे गए

■ भाषा, कराची: पाकिस्तानी सुरक्षा बलों ने बलूचिस्तान प्रांत में खुफिया जानकारी पर आधारित दो अभियानों में बैन विद्रोही समूहों से जुड़े 13 आतंकियों को मार गिराया है। सेना की मीडिया शाखा 'इंटर सर्विसेज पब्लिक रिलेशंस' ने शनिवार को यह जानकारी दी। बयान के अनुसार, कोहलू में बृहस्पतिवार को भारी गोलीबारी के बाद सुरक्षा बलों ने पांच आतंकवादियों को मार गिराया।

थाइलैंड-कंबोडिया में सीजफायर लागू

■ एपी, बैंकॉक: थाइलैंड और कंबोडिया ने सीमा पर जारी झड़पें समाप्त करने के लिए नया संघर्षविराम समझौता किया है। समझौते के तहत दोनों देश सैन्य गतिविधि और हवाई सीमा उल्लंघन नहीं करेंगे। थाइलैंड 72 घंटे बाद जुलाई की झड़पों में पकड़े गए 18 कंबोडियाई सैनिकों को रिहा करेगा। इससे पहले कंबोडिया ने थाई एफ-16 विमानों द्वारा उत्तर-पश्चिमी इलाके में हवाई हमले का आरोप लगाया।

सोमालीलैंड को मान्यता से इनकार

■ एपी, नैरोबी (केन्या): अफ्रीका की क्षेत्रीय संस्थाओं ने शनिवार को इस्राइल द्वारा सोमालिया से अलग हुए क्षेत्र सोमालीलैंड को स्वतंत्र देश के रूप में मान्यता देने के फैसले को खारिज कर दिया। यह मान्यता 30 साल से अधिक समय में किसी भी देश द्वारा पहली बार दी गई थी। सोमालीलैंड ने 1991 में सोमालिया से अलग होने की घोषणा की थी।

सिक्योरिटी एजेंसियों ने हिट लिस्ट गृह मंत्रालय से साझा की है

सुरक्षा बलों के निशाने पर अब बस 11 मोस्ट वॉन्टेड नक्सली

Maneesh.Aggarwal@timesofindia.com

FILE

NBT संडे स्पेशल

■ नई दिल्ली: छत्तीसगढ़ में 21 नवंबर को नक्सलियों के टॉप कमांडरों में एक बसवराजू, फिर 18 नवंबर को आंध्र प्रदेश में मारा गया खतरनाक माडवी हिडमा और अब 25 दिसंबर को ओडिशा में हुई मुठभेड़ में गणेश उइके के एनकाउंटर के बाद प्रभावित स्टेट पुलिस और सिक्योरिटी एजेंसियों ने देश में बाकी बचे टॉप नक्सलियों की एक हिट लिस्ट बनाई है। इसमें एक महिला समेत 11 नक्सलियों के नाम सामने आए हैं, जिनमें नक्सलियों के सबसे बड़े पोलित ब्यूरो के सबसे खतरनाक टॉप-3 चीफ के नाम भी शामिल हैं। ये सभी एके-47 रखने वाले हैं। यह लिस्ट केंद्रीय गृह मंत्रालय से भी साझा की गई है। एजेंसी अधिकारियों के मुताबिक, नक्सल संगठन के निचले कैडर में भले ही अब 250 से ज्यादा नक्सली बचे हों, लेकिन पूरे देश में नक्सली गतिविधियों को रणनीतिक रूप से संचालित और नियंत्रित करने वाले अब केवल यही 11 शीर्ष नक्सली रह गए हैं।

सबसे ऊपर देवजी उर्फ थिप्परी तिरुपति: हिट लिस्ट में सबसे ऊपर नाम है देवजी उर्फ थिप्परी तिरुपति उर्फ रमेश उर्फ देवन्ना उर्फ कुम्मा उर्फ चेतन का। 62 साल का देवजी न केवल पोलित ब्यूरो का टॉप कमांडर है, बल्कि सेंट्रल कमिटी कमीशन का चीफ भी है। वह CPI (माओवादी) का महासचिव है और हिडमा के मारे जाने के बाद सेंट्रल कमिटी का सबसे खतरनाक सदस्य है। मूल रूप से तेलंगाना के करीमनगर जिले का देवजी नक्सलियों की रणनीति तैयार करने में माहिर है। उस पर एक करोड़ रुपये का इनाम घोषित है और 100 से अधिक सुरक्षाकर्मियों की हत्या की साजिश रचने का आरोप है। एजेंसियों के मुताबिक फिलहाल सबसे ज्यादा तलाश इसी की है।

देवजी

दूसरे नंबर पर मुपल्ला उर्फ गणपति: दूसरे नंबर पर है मुपल्ला लक्ष्मण राव उर्फ गणपति। करीब 80 साल का गणपति भी एक करोड़ रुपये का इनामी है और एके-47 लेकर चलता है। वह पोलित ब्यूरो का प्रमुख सदस्य और सेंट्रल कमिटी का एडवाइजर है। संगठन में उसकी सलाह बेहद अहम मानी जाती है और सुरक्षाबलों पर हुए कई बड़े हमलों की साजिश उसी ने रची थी। गणपति भी मूल रूप से तेलंगाना के करीमनगर जिले के सारंगपुर मंडल के बीरपुर गांव का रहने वाला है और पिछले 40 साल से ज्यादा समय से नक्सल आंदोलन से जुड़ा है। हालांकि हाल के वर्षों में उसके खराब स्वास्थ्य की खबरें भी सामने आती रही हैं।

मुपल्ला

> हिंसा छोड़कर मुख्यधारा में लौटने के अलावा नक्सलियों के पास कोई ऑप्शन नहीं है। चाहे वह पोलित ब्यूरो सदस्य देवजी हो या केंद्रीय समिति सदस्य सग्राम हो। अगर वे हथियार नहीं छोड़ेंगे तो ऐक्शन के लिए तैयार रहें। - *सुंदरराज पट्टिलिंगम, बस्तर रेंज के आईजी*

तीसरा मोस्ट वॉन्टेड बेसरा उर्फ भास्कर

हिट लिस्ट में तीसरे स्थान पर मिशिर बेसरा उर्फ भास्कर उर्फ सुनिर्मल उर्फ सुनील उर्फ विवेक उर्फ सागर है। 65 साल का मिशिर पोस्टग्रेजुएट है और झारखंड के गिरिडीह जिले के पीरटांड थाना क्षेत्र के सनफल मुधनटी गांव का निवासी है। वह सेंट्रल कमिटी का अहम सदस्य और ईस्टर्न रीजनल ब्यूरो (ERB) का मिलिट्री चीफ कमांडर है। ईआरबी छत्तीसगढ़, झारखंड, पश्चिम बंगाल और ओडिशा समेत पूर्वी भारत में नक्सली गतिविधियों का संचालन करता है। मिशिर पर भी एक करोड़ रुपये का इनाम है और वह एके-47 से लैस है।

टॉप 3 के बाद इनकी भी तलाश: सबसे ऊपर हेमला देवल(46) उर्फ बरसे देवा उर्फ देवलू उर्फ देवन्ना उर्फ साईनाथ है। पीएलजीए बटालियन नंबर-1 का चीफ है। बरसे देवा सुरक्षाबलों पर हमले के लिए जाना जाता है।

हेमला देवल

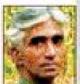
75 साल का मल्लाराजी भी खतरनाक: मल्लाराजी ने सुरक्षाबलों पर कई हमले किए। सेंट्रल कमिटी का अहम सदस्य है। टॉप-11 में सुजाता उर्फ अल्लुरी कृष्णाकुमारी भी है। 65 साल की सुजाता माड डिवीजन की चीफ है।

सुजाता

गढ़चिरौली का डिविजन चीफ भी टारगेट पर

पापाराव कुड़ाम

तलावा रवि उर्फ भास्कर उर्फ पहकल वीरू उर्फ लोकेटी चंदर(57) भी टारगेट पर है। यह गढ़चिरौली डिवीजन का चीफ है। 52 साल का मुने रेड्डी तेलंगाना के मुदूर जिले के गांव वल्लू का रहने वाला है। इसके अलावा पापाराव कुड़ाम उर्फ मनू उर्फ सुन्नम चंद्रैया उर्फ अशोक है। 56 साल का पापाराव पश्चिम बस्तर डिवीजन का कमांडर है। इसने भी कई हमले किए हैं।



तलावा रवि

अनल दा उर्फ तूफान ने किए हैं कई हमले: हिट लिस्ट में अनल दा उर्फ तूफान दा उर्फ पतिराम मांझी उर्फ मराठी(55) बेहद अहम है। सेंट्रल कमिटी का सदस्य और बिहार-झारखंड स्पेशल एरिया कमिटी का सचिव है। इसके बाद मूलरूप से तेलंगाना का रहने वाला मल्लाराजी रेड्डी उर्फ सतन्ना उर्फ सग्राम है।

लाल सिंह लिस्ट में सबसे यंग नक्सली: इस लिस्ट में बाकी बचे दो नामों में मनगु उर्फ लाल सिंह उर्फ वरधा शेखर है। 45 साल का लाल सिंह टॉप-11 वाली इस हिट लिस्ट में सबसे यंग है। तेलंगाना के हैदराबाद का रहने वाला लाल सिंह टेक्नॉलजी में बेहद तेज है। कम्युनिकेशन डिपार्टमेंट की कमान संभाली है।

सवाल मन का

हमेशा कैंसर होने का डर बना रहता है, वज़न भी घट रहा है, 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 रही हैं साइकोथिरेपिस्ट काउंसलर **डॉ. रागिनी सिंह**

■ अगर कैंसर होने का डर मन में घर कर जाए तो उससे कैसे निपटा जाए? पिछले कुछ समय से मेरा वजन भी लगातार घट रहा है, जिसकी वजह से यह डर और बढ़ गया है। ऐसी स्थिति में मुझे क्या करना चाहिए?

-एक पाठक

अगर आपके मन में कैंसर होने का डर घर कर गया है, तो इसका मतलब यह भी है कि आप खुद कहीं न कहीं जानते हैं कि यह फिलहाल एक डर है, कोई पुख्ता सच्चाई नहीं। किसी भी डर से निपटने का पहला कदम उसकी जड़ तक पहुंचना होता है। सीधे कहें तो डर के आगे जीत है। यह सिर्फ किसी बीमारी की बात नहीं, किसी भी डर से बाहर निकलने का यही सबसे सही तरीका है।

जहां तक कैंसर को लेकर आशंका दूर करने का सबसे सही तरीके की बात है तो आप डॉक्टर से सलाह लें और वह जो जरूरी जांच बताएं, उन्हें करवा लें, ताकि यह साफ हो सके कि असल में कोई गंभीर बीमारी है या नहीं। केवल शक में जीने से डर और गहरा होता है। रही बात वजन घटने की तो इसके पीछे कैंसर के अलावा भी कई वजहें हो सकती हैं, जैसे पेट से जुड़ी समस्याएं, डायबीटीज, थायरॉइड, तनाव या खानपान में बदलाव। लगातार शक में जीना धीरे-धीरे एन्जाइटी का रूप ले लेता है, इसलिए अपनी विल पावर पर काम करना और मानसिक-आध्यात्मिक मजबूती यानी स्पिरिचुअल इम्यूनिटी बढ़ाना भी जरूरी है। ध्यान, पूजा-पाठ या किसी पॉजिटिव अभ्यास से अंदरूनी ताकत मिलती है। इसके साथ ही अपने समय का सही इस्तेमाल करें, खुद को बिजी रखें, अपने शौक को पहचानें और क्रिएटिव कामों, जैसे लिखना या म्यूजिक में मन लगाएं क्योंकि जब आप खुद को पॉजिटिव ऐक्टिविटीज में बिजी रखेंगे, कैंसर जैसे डर धीरे-धीरे अपने आप ही मन से बाहर होने लगेंगे।

■ 47 साल की हूं। टीचर हूं। मुझे बहुत ज्यादा नेगेटिव ख्याल आते हैं, जो अक्सर बिना किसी ठोस वजह के होते हैं। मन में लगातार डर बना रहता है। मेरी प्रफेशनल लाइफ भी प्रभावित हो रही है। जब ये नेगेटिव थॉट्स बहुत ज्यादा बढ़ जाते हैं तो मैं मेडिटेशन करती हूं, जिससे कुछ राहत मिलती है। मुझे क्या करना चाहिए?

-एक पाठिका

आपने बताया कि आपको बहुत ज्यादा नेगेटिव ख्याल आते हैं। कई लोगों की इमोशनल हेल्थ कमजोर हो जाती है, जिसकी वजह से बिना किसी ठोस वजह के भी नेगेटिव थॉट मन में घूमते रहते हैं। आपके मामले में यह संभव है कि परिवार से जुड़ा कोई तनाव हो या फिर उम्र के इस पड़ाव पर महिलाओं में होने वाले हार्मोनल बदलाव इसकी वजह बन रहे हों। इस उम्र में हार्मोनल बदलाव आम होते हैं और ये नेगेटिव थॉट को बढ़ा सकते हैं। वहीं, लगातार नेगेटिव सोच से भी हार्मोनल असंतुलन बढ़ सकता है। दोनों एक-दूसरे से जुड़े हुए हैं। इसलिए बेहतर होगा कि आप किसी गायनी डॉक्टर से सलाह लें, ताकि यह समझा जा सके कि कोई शारीरिक या हार्मोनल वजह तो इसके पीछे नहीं है। जब शरीर में ऐसे बदलाव होते हैं, तो छोटी-छोटी बातें भी बहुत बड़ी लगने लगती हैं। आपने बताया कि मेडिटेशन से आपको राहत मिलती है, तो ऐसी ऐक्टिविटीज को और बढ़ाएं। साथ ही, अगर आपकी फाइनैंशल स्थिति ठीक है तो हर समय बचत की चिंता में खुद को न बांधें। मुमकिन है कि आपको अपनी जिंदगी बोरिंग लगने लगी हो। ऐसे में स्कूल से मिलने वाली छुट्टियों के दौरान परिवार के साथ क्वॉलिटी टाइम बिताएं, कहीं घूमने जाएं और अपने लिए भी समय जरूर निकालें। उस समय यह समझने की कोशिश करें कि आपको क्या अच्छा लगता है और जिन चीजों में खुशी मिलती है, उन्हें समय दें। इस तरह आप धीरे-धीरे नेगेटिव ख्यालों के चक्र से बाहर निकल सकती हैं।

मन की उलझन

हमें ऐसे भेजें अपने सवाल

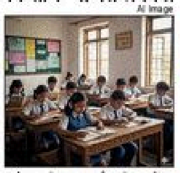
यह कॉलम आपके लिए ही है। अगर आपके मन में कोई उलझन हो या मेंटल हेल्थ से जुड़ा कोई सवाल हो तो हमें sundaynbt@timesofindia.com पर ईमेल करें या वॉट्सऐप नंबर 89298-16941 पर मंगलवार तक भेज दें। चुने हुए सवालों पर एक्सपर्ट्स से बात करके जवाब पब्लिश किए जाएंगे।

रोचक ढंग से गणित की पढ़ाई, GST निकालने के तरीके भी सिखाए जाएंगे

NCERT की 8वीं की किताब 'गणित प्रकाश' का भाग-2 जारी हुआ

Bhupender.Sharma@timesofindia.com

AI Image



■ नई दिल्ली : स्कूली शिक्षा पर कई सर्वे में गणित विषय को लेकर छात्रों के डर की बात सामने आई थी। इसके बाद राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद (NCERT) ने गणित की किताबों में कई नए और रोचक प्रयोग किए हैं। 8वीं क्लास की किताब 'गणित प्रकाश' (Ganita Prakash) का भाग दो जारी किया गया है। किताब तैयार करने का आधार यही है कि व्यावहारिक जीवन में गणित हर जगह है। किसी सामान को खरीदने, रेस्टोरेंट में खाना खाने के बिल में जीएसटी कैल्कुलेशन कैसे की जाती है, खाने के सामान में मसालों के अनुपात को गणित से कैसे जोड़ा जाता है, ऐसे तरीकों से गणित को सिखाने की रोचक पहल की गई है।

स्टूडेंट्स की वैचारिक समझ मजबूत करने की कोशिश : प्राचीन भारत के गणितज्ञों और उनकी उपलब्धियों को नई किताब में शामिल किया गया है। NCERT का कहना है कि कहानियों, पहेलियों और भारतीय विरासत का इस्तेमाल किया गया है ताकि स्टूडेंट्स की वैचारिक समझ मजबूत हो। नई किताब में बौधायन-पाइथागोरस को शामिल किया गया है। यह थ्योरम प्राचीन भारतीय गणितज्ञ बौधायन (करीब 800 ईसा पूर्व) की देन है, जो पाइथागोरस से सदियों पहले था, इसलिए इसे बौधायन-पाइथागोरस थ्योरम कहते हैं। प्राचीन परंपरा से लेकर आधुनिक सुधारों के बारे में किताब में बताया गया है। जीएसटी के बारे में छात्रों को 8वीं क्लास में ही जानकारी दी गई है। चाहे एक किताब खरीदें या लैपटॉप खरीदें, उसके बिल में जीएसटी भी होता है। छात्रों को पढ़ाया जाएगा कि यह जीएसटी कैसे कैलकुलेट किया जाता है। एक्सेल शीट के मॉडर्न टूल्स के बारे में जानकारी मिलेगी।

> रोजमर्रा की जिंदगी से जोड़कर गणित को रोचक तरीके से छात्रों को समझाया जा सकता है। इससे छात्रों को आसानी से गणित विषय समझ आएगा और वे इस विषय को बिना किसी डर के पढ़ेंगे
> - प्रो. दिनेश प्रसाद सकलानी, डायरेक्टर, NCERT

8वीं क्लास तक की नई किताबें आईं

NCERT ने पहली से 8वीं क्लास तक की नई किताबें जारी कर दी हैं। 8वीं क्लास की सोशल साइंस की किताब का भाग दो भी तैयार है। सेशन 2026-27 सेशन शुरू होने से पहले 9वीं से 12वीं तक की क्लासेज की नई किताबें आ जाएंगी। NCERT अब 9वीं, 10वीं, 11वीं और 12वीं क्लास के सभी विषयों के लिए किताबें तैयार करने में जुटा है। 11वीं के लिए एक ब्रिज कोर्स भी होगा। NCERT के डायरेक्टर ने कहा, नई किताबें नैशनल करिकुलम फ्रेमवर्क (NCF-SE) के आधार पर तैयार की गई हैं।

मरीज की पिटाई का आरोप, डॉक्टर के समर्थन में हड़ताल

PTI

हड़ताल की वजह से पूरे हिमाचल में मेडिकल सेवाएं बुरी तरह प्रभावित हुईं।

■ भाषा, शिमला : हिमाचल प्रदेश में मरीज के साथ कथित रूप से मारपीट करने पर एक डॉक्टर की सेवा समाप्त कर दी गई थी। प्रदेश के रेजिडेंट डॉक्टर्स इसके विरोध में उतर आए हैं। शनिवार को डॉक्टरों के अनिश्चितकालीन हड़ताल की वजह से राज्य की स्वास्थ्य सेवाओं पर असर पड़ा। इमरजेंसी सेवाओं को छोड़कर अन्य चिकित्सा सेवाएं बुरी तरह प्रभावित हो गईं। इस मामले में डॉक्टरों का तर्क है कि 48 घंटे के भीतर डॉक्टर को बर्खास्त करना उचित नहीं था। हड़ताल के कारण अस्पतालों में डॉक्टरों की गैर मौजूदगी से मरीजों और उनके तीमारदारों, विशेष रूप से दूर-दराज के इलाकों से आने वाले लोगों को भारी कठिनाइयों का सामना करना पड़ा।

> डॉक्टरों ने कहा, 48 घंटे में आरोपी डॉक्टर को बर्खास्त करना उचित नहीं था

उन्नाव रेप केस में संसद के आगे प्रदर्शन, कई हिरासत में लिए गए

■ NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली

PTI

रविवार को भी इंडिया गेट के सामने प्रदर्शन करने की तैयारी है।

उन्नाव रेप मामले को लेकर संसद भवन के सामने शनिवार शाम को भी प्रदर्शन हुआ। 'हमें न्याय कब मिलेगा?' की तख्तियों के साथ महिलाओं ने इस प्रदर्शन में उन्नाव रेप सर्वाइवर समेत अंकिता भंडारी के लिए भी आवाज उठाई। इस बीच दिल्ली पुलिस ने उन्हें हटाने की कोशिश की और आखिर में प्रदर्शनकारियों को हिरासत में ले लिया।

प्रदर्शन की अगुआई कर रहीं महिला अधिकार एक्टिविस्ट योगिता भयाना ने कहा कि हम संसद भवन के प्रांगण में ही तो बैठे थे, हम न ही कोई क्रिमिनल या आतंकवादी हैं कि पुलिस हमें घसीटकर डिटेन कर ले गई। उन्होंने कहा कि संसद भवन के बाहर धरने पर बैठना कोई शौक नहीं, मजबूरी है। जब बेटियों को न्याय नहीं मिलता, तब आवाज बनना जरूरी हो जाता है।

रेप मामले में आरोपी बीजेपी नेता कुलदीप सिंह सेंगर को बेल देने के विरोध में कई दिन से दिल्ली में प्रदर्शन हो रहे हैं। योगिता ने कहा कि जब से प्रदर्शन हुए हैं, तब सीबीआई ऐक्शन में आई, जबकि यह पहले ही करना चाहिए था। उन्होंने कहा, यह प्रदर्शन सिर्फ उन्नाव पीड़िता के लिए नहीं, बल्कि उत्तराखंड की अंकिता भंडारी समेत उन सभी महिलाओं का साथ देने के लिए, जिन्हें पावरफुल लोगों ने प्रताड़ित किया। प्रदर्शन में स्टूडेंट्स असोसिएशन और महिला संगठन से भी महिलाएं शामिल हुईं। प्रदर्शनकारियों ने कहा, योगिता भयाना समेत ऑल इंडिया स्टूडेंट्स असोसिएशन की ऑल इंडिया प्रेसिडेंट नेहा, ऑल इंडिया प्रोग्रेसिव वुमंस असोसिएशन की प्रेसिडेंट श्वेता को भी पुलिस ने हिरासत में लिया और फिर मंदिर मार्ग थाने ले गए। इस मामले में रविवार को भी इंडिया गेट पर महिलाओं के एक प्रदर्शन की तैयारी है।

कार्यकर्ता, कांग्रेस नेता भी हिरासत में

उन्नाव रेप मामले में शनिवार को संसद परिसर के पास प्रदर्शन कर रहे कांग्रेस नेता मुमताज पटेल समेत कई सामाजिक कार्यकर्ताओं और प्रदर्शनकारियों को हिरासत में ले लिया गया। पुलिस वालों ने संसद परिसर के पास प्रदर्शनकारियों को प्रदर्शन करने से मना किया और उन्हें वहां से हटने को कहा। हटने से मना करने पर उन्हें हिरासत में ले लिया गया।

पहली पत्नी के रहते दूसरी शादी, SC से कॉन्स्टेबल की बर्खास्तगी बरकरार

NBT 2 मिनट में पढ़ें

Rajesh.Choudhary@timesofindia.com

FILE

■ नई दिल्ली : सुप्रीम कोर्ट ने केंद्रीय औद्योगिक सुरक्षा बल (CISF) के एक कॉन्स्टेबल की बर्खास्तगी को बरकरार रखा है। उन्हें पहली शादी के रहते हुए दूसरी शादी करने के कारण सर्विस से हटा दिया गया था। सुप्रीम कोर्ट ने अनुशासनात्मक कार्रवाई के तहत बर्खास्तगी के फैसले को सही ठहराया है।

शीर्ष अदालत ने सेवा मामलों में न्यायिक समीक्षा के सीमित दायरे पर जोर दिया। हाई कोर्ट द्वारा सजा को हल्का करने के फैसले को पलट दिया और CISF अधिकारियों के अनुशासनात्मक निष्कर्षों को बहाल कर दिया।

> सुप्रीम कोर्ट ने HC के फैसले को पलटा, सेवा मामलों में न्यायिक समीक्षा के सीमित दायरे पर जोर दिया

यह मामला CISF के एक कॉन्स्टेबल के खिलाफ शुरू की गई अनुशासनात्मक कार्यवाही से संबंधित है, जो जुलाई 2006 में फोर्स में भर्ती हुआ था। मार्च 2016 में, कॉन्स्टेबल की पहली पत्नी ने CISF अधिकारियों को एक लिखित शिकायत दी, जिसमें आरोप लगाया गया कि उसने पहली शादी के रहते हुए दूसरी शादी कर ली है और उसने पत्नी और उनकी नाबालिग बेटी की उपेक्षा भी की है। शिकायत के बाद, CISF नियम के तहत विभागीय जांच का आदेश दिया गया, जिसमें जीवित जीवनसाथी के रहते दूसरी शादी करना सेवा शर्तों का गंभीर उल्लंघन और घोर कदाचार माना गया है। अनुशासनिक अधिकारी ने आरोपों को सही पाया और 1 जुलाई 2017 को वरिष्ठ कमांडेंट ने कॉन्स्टेबल को सेवा से बर्खास्त कर दिया। इसके बाद यह मामला हाई कोर्ट और फिर सुप्रीम कोर्ट पहुंचा था।

हाई कोर्ट ने मामले को अनुशासनिक प्राधिकारी को वापस भेजते हुए कम दंड देने के निर्देश दिए। वहीं सुप्रीम कोर्ट के जस्टिस संजय करोल और जस्टिस विपुल एम. पंचोली की बेंच अनुशासनात्मक कमिटी के बर्खास्तगी के फैसले को बरकरार कर दिया।

हिरासत में लगी थी गोली, हिस्ट्रीशीटर की जान गई

■ NBT रिपोर्ट, देहरादून

AI Image

मुजफ्फरनगर के गांव खाईखेड़ी निवासी कुख्यात हिस्ट्रीशीटर विनय त्यागी की एम्स ऋषिकेश में इलाज के दौरान मौत हो गई। पुलिस अभिरक्षा में गोली लगने के बाद उसकी हालत गंभीर हो गई थी, जिसके बाद उसे एम्स में भर्ती कराया गया। डॉक्टरों की टीम ने ऑपरेशन कर उसकी गर्दन और हाथ में फंसी गोली निकाल दी थी, लेकिन गोली लगने से उसकी आंतें फट गई थीं। हालत बिगड़ने पर उसे आईसीयू में वेंटिलेटर पर रखा गया, जहां इलाज के दौरान उसकी मौत हो गई।

> लाखों के कैश और जेवर चोरी में विनय त्यागी को गिरफ्तार किया था

विनय त्यागी को एक अक्टूबर को देहरादून पुलिस ने लाखों रुपये की नकदी और जेवर चोरी के मामले में गिरफ्तार किया था। हरिद्वार में पहले से दर्ज मुकदमों के कारण उसे 12 दिसंबर को रुड़की कारागार भेजा गया था। बुधवार दोपहर पुलिस की टीम उसे पेशी के लिए लक्सर कोर्ट ले जा रही थी। टाटा सूमो वाहन में छह पुलिसकर्मी उसके साथ थे। लक्सर रेलवे ओवरब्रिज पर जाम के दौरान बाइक सवार दो नकाबपोश बदमाशों ने पुलिस वाहन पर ताबड़तोड़ फायरिंग कर दी और हथियार लहराते हुए फरार हो गए।

पुलिस ने इस हमले में शामिल दोनों आरोपियों सनी यादव उर्फ शेरा और अजय को खानपुर क्षेत्र से गिरफ्तार कर लिया है। विनय त्यागी मेरठ का हिस्ट्रीशीटर था।

माता वैष्णो मेडिकल कॉलेज में सीटों पर विवाद बढ़ा, प्रदर्शन

PTI

प्रदर्शनकारियों ने लोकभवन के बाहर LG मनोज सिन्हा का पुतला फूंका।

■ भाषा, जम्मू : लोक भवन के बाहर शनिवार को प्रदर्शनकारियों ने उपराज्यपाल मनोज सिन्हा का पुतला जलाकर जम्मू कश्मीर के रियासी स्थित 'श्री माता वैष्णो देवी इंस्टिट्यूट ऑफ मेडिकल एक्सीलेंस' की MBBS एंट्रेंस लिस्ट को रद्द करने की मांग की। यह विरोध प्रदर्शन हाल ही में बने कई दक्षिणपंथी संगठनों के एक समूह 'श्री माता वैष्णो देवी संघर्ष समिति' ने आयोजित किया था। बीजेपी की जम्मू कश्मीर इकाई की महिला कार्यकर्ताओं और व्यापार जगत के कई लोगों ने भी विरोध प्रदर्शन में भाग लिया।

अंकिता हत्याकांड: केंद्रीय BJP नेतृत्व ने रिपोर्ट मांगी

■ NBT रिपोर्ट, देहरादून

FILE

- ऐक्ट्रेस सनावर के विडियो में उन्होंने पार्टी के कई सीनियर नेताओं का नाम लिया है।
- इसके बाद से ही उत्तराखंड में राजनीतिक हलचल तेज है।

उत्तराखंड में अंकिता भंडारी हत्याकांड पर बढ़ी राजनीतिक हलचल के बाद केंद्रीय बीजेपी नेतृत्व ने पूरे मामले की रिपोर्ट तलब की है। ऐक्ट्रेस उर्मिला सनावर के विडियो के बाद हलचल तेज हुई, जिसमें उन्होंने पार्टी के कई सीनियर नेताओं का नाम लिया।

वायरल विडियो से बीजेपी के सीनियर नेताओं के असहज होते देख पार्टी के अध्यक्ष महेंद्र भट्ट ने मामले पर अपना पक्ष रखते हुए कांग्रेस को दोषी ठहराया। इन वायरल बयानों के बाद मामले में आरोपी ठहराए जा रहे प्रदेश प्रभारी और राष्ट्रीय महासचिव दुष्यंत कुमार गौतम ने कानूनी कार्रवाई की बात की है। कांग्रेस और यूकेडी नेताओं ने मामले को गंभीर मानते हुए इसकी सीबीआई जांच की मांग तेज कर दी है।

कांग्रेस के अंकिता भंडारी हत्याकांड पर बीजेपी पर बढ़ते हमले को देख इस प्रकरण पर बीजेपी ने अनुसूचित जाति और मातृशक्ति का अपमान बताते हुए प्रदेशभर में कांग्रेस के पुतले फूंकने शुरू कर दिए हैं। जबकि कांग्रेस का कहना है कि पार्टी की प्राथमिकता अंकिता को न्याय दिलाना है। बीजेपी की ओर से अनुसूचित जाति के अपमान को मुद्दा बनाने पर प्रदेश कांग्रेस अध्यक्ष गणेश गोदियाल ने कहा कि किसी भी अपराध में महिला या संदिग्ध की कोई जाति नहीं होती।

CCS यूनिवर्सिटी से लाखों की चोरी

■ NBT न्यूज, मेरठ: CCS यूनिवर्सिटी से बदमाशों ने स्पोर्ट्स रूम का लॉकर तोड़कर तीरंदाजी के महंगे उपकरण चुरा लिए। चोरी हुए सामानों की कीमत लगभग आठ लाख रुपये बताई जा रही है। हैरत की बात है कि जिस जगह से चोरी हुई है, वहां ना तो सीसीटीवी कैमरे लगे हैं और ना ही सुरक्षा के कोई इंतजाम थे। घटना के बाद विश्वविद्यालय प्रबंधन कार्रवाई का दावा कर रहा है। जानकारी के मुताबिक सीसीएसयू कैंपस के स्पोर्ट्स ग्राउंड में आर्चरी के खिलाड़ी तीरंदाजी की प्रैक्टिस करते थे। यहीं स्पोर्ट्स रूम में बने लॉकरों में खिलाड़ी अपने उपकरण और अन्य सामान रखते थे।

> चोरों ने 8 लाख के खेल उपकरण चुरा लिए।

अज्ञात लोगों ने तोड़ी मूर्ति, गुस्से में ग्रामीण

■ NBT न्यूज, फिरोजाबाद: जनपद के थाना रजावली क्षेत्र में अराजकतत्वों ने शुक्रवार रात को एक धार्मिक स्थल में लगी मूर्ति को तोड़ दिया। इसे लेकर ग्रामीणों ने जमकर हंगामा किया। पुलिस ने दो दिन में आरोपियों को गिरफ्तार करने का आश्वासन दिया है। जनपद के थाना रजावली क्षेत्र के गांव विलासनी में शनिवार सुबह जब एक भक्त मंदिर में गई तो उसने मूर्ति टूटी देखी। मंदिर टूटने की सूचना पर बड़ी संख्या में ग्रामीण एकत्रित हो गए। गुस्साए ग्रामीणों ने हंगामा करना शुरू कर दिया। सूचना मिलने पर थाना प्रभारी बृजेश किशोर पुलिस बल के साथ मौके पर पहुंचे।

> ग्रामीणों ने कहा, माहौल बिगाड़ने के लिए तोड़ी गई मूर्ति।

प्रदेश अध्यक्ष बनने के बाद पहली बार मथुरा पहुंचे पंकज चौधरी ने कहा–

'BJP सर्वसमाज की पार्टी, जातीय आधार पर बैठक की अनुमति नहीं'

NBT 2 मिनट में पढ़ें

■ NBT न्यूज, मथुरा

भारतीय जनता पार्टी के प्रदेश अध्यक्ष पंकज चौधरी ने विधायकों को सख्त संदेश देते हुए कहा है कि पार्टी में जातीय आधार पर किसी भी तरह की बैठक स्वीकार्य नहीं है। उन्होंने साफ कहा कि बीजेपी सर्वसमाज की पार्टी है और संविधान भी किसी जनप्रतिनिधि को जाति के आधार पर बैठक करने की अनुमति नहीं देता। प्रदेश अध्यक्ष बनने के बाद शनिवार को पहली बार मथुरा पहुंचे पंकज चौधरी का पार्टी कार्यकर्ताओं ने जोरदार स्वागत किया। इसके बाद वे वृंदावन पहुंचे, जहां ठाकुर श्रीबांके बिहारी मंदिर में दर्शन कर आशीर्वाद लिया। दर्शन के बाद मीडिया से बातचीत में उन्होंने कहा कि प्रदेश अध्यक्ष बनने के बाद उन्होंने प्रदेश भ्रमण की शुरुआत की है। उन्होंने कहा कि पहले ही तय किया था कि यात्रा से पहले बांके बिहारी जी के दर्शन करेंगे।

पंकज चौधरी ने कहा कि उन्होंने ठाकुरजी से प्रार्थना की है कि वे उन्हें इतनी शक्ति दें कि वे सभी कार्यकर्ताओं को साथ लेकर 2027 में एक बार फिर प्रचंड बहुमत की बीजेपी सरकार बना सकें। जातीय आधार पर हुई बैठकों और ब्राह्मण विधायकों की बैठक को लेकर पूछे गए सवाल पर प्रदेश अध्यक्ष ने स्पष्ट कहा कि इस तरह की बैठकें पार्टी की नीति के खिलाफ हैं। उन्होंने बताया कि संबंधित जनप्रतिनिधियों को सूचना देकर चेतावनी दी गई है और व्यक्तिगत तौर पर भी बात की गई है। साथ ही निर्देश दिए गए हैं कि आगे से कोई भी ऐसी बैठक न हो, जो पार्टी के खिलाफ मानी जाए। प्रदेश अध्यक्ष ने दोहराया कि बीजेपी में समाज के हर वर्ग को साथ लेकर चलने की परंपरा है और इसी सिद्धांत के साथ पार्टी आगे बढ़ेगी।

NBT

पंकज चौधरी ने कहा, BJP में समाज के हर वर्ग को साथ लेकर चलने की परंपरा।

> ■ प्रदेश अध्यक्ष पंकज चौधरी ने कहा कि जातीय आधार पर बैठकें पार्टी की नीति के खिलाफ हैं। उन्होंने कहा कि इस मामले में संबंधित जनप्रतिनिधियों को चेतावनी दी गई है और व्यक्तिगत तौर पर भी बात की गई है।

सहारनपुर में कार पेड़ से टकराई, 4 की मौत

■ NBT न्यूज, सहारनपुर: जिले के बेहट थाना क्षेत्र में शनिवार शाम एक दर्दनाक सड़क हादसे में दो सगे भाइयों समेत चार युवकों की मौत हो गई। हादसा इतना भीषण था कि कार के परखच्चे उड़ गए। मौके पर अफरा-तफरी मच गई। घटना के बाद मृतकों के परिवारों में कोहराम मचा हुआ है। जानकारी के अनुसार, गागलहेड़ी और मुजफ्फराबाद निवासी चार दोस्त मनीष, विजय कुमार, जगदीश और सोनू कार से शाकंभरी देवी के दर्शन कर लौट रहे थे। शाम करीब पांच बजे, धर्मसिंह–जगदीश सिंह कॉलेज के पास कार अनियंत्रित होकर एक पेड़ से जा टकराई। बताया जा रहा है कि कार की रफ्तार करीब 120 किमी प्रति घंटा थी।

> ■ प्रत्यक्षदर्शियों ने बताया कि कार की रफ्तार करीब120 किमी प्रति घंटा थी।

छात्र ने फांसी लगा की आत्महत्या

■ NBT न्यूज,सहारनपुर: सहारनपुर में शनिवार को एक डी फार्मा के छात्र ने अपने कमरे में फंदा लगाकर आत्महत्या कर ली। छात्र ने शुक्रवार रात को वॉट्सऐप पर स्टेटस लगाया था जिसमें लिखा था, 'हालात बता रहे हैं कि मौत जवानी में ही होगी'।

वरिष्ठ पुलिस अधिकारियों के सम्मेलन में शामिल हुए CM

थाने आधुनिक और कॉरपोरेट लुक में दिखें: मुख्यमंत्री योगी

■ NBT रिपोर्ट, लखनऊ

सीएम योगी आदित्यनाथ ने शनिवार को पुलिस मुख्यालय में आयोजित दो दिवसीय 'पुलिस मंथन' वरिष्ठ पुलिस अधिकारी सम्मेलन-2025 के शुभारंभ अवसर पर कहा कि ग्रामीण से लेकर शहरी थानों तक ऐसी व्यवस्था विकसित की जाए, जिससे थाने आधुनिक और कॉरपोरेट लुक में दिखाई दें। स्मार्ट पुलिसिंग के लिए बजट की कोई कमी नहीं है, थानों से लेकर पुलिस कार्यालयों तक को आधुनिक तकनीक से सुसज्जित किया जाए। बीट पुलिस के कॉन्स्टेबल और एसआई ग्राम स्तर पर निरंतर संवाद और प्रभावी जनसंपर्क के जरिए आपसी विश्वास का वातावरण बनाएं, ताकि नागरिकों के मन में सुरक्षा की भावना और अधिक सुदृढ़ हो। यह व्यवस्था प्रदेश में कानून-व्यवस्था को जमीनी स्तर पर मजबूत करने वाला एक भरोसेमंद मॉडल सिद्ध होगी।

इस मौके पर उन्होंने बीट पुलिसिंग में सुधार और तकनीकी उन्नयन के लिए 'यक्ष' ऐप का लोकार्पण किया। सीएम ने कहा कि बीते साढ़े आठ वर्षों में यूपी पुलिस ने परंपरागत पुलिसिंग को बदलते हुए समय के अनुसार सुधार किए हैं। आज प्रदेश रूल ऑफ लॉ का बेहतरीन उदाहरण प्रस्तुत कर रहा है। यूपी पुलिस के कार्यों की देश और विदेश में सराहना हो रही है। सीएम ने कहा कि आज अपराधी वर्दी देखकर भयभीत होते हैं, लेकिन यह भय केवल अपराधियों तक सीमित रहे। आम नागरिक के मन में वर्दीधारी के प्रति सम्मान और श्रद्धा का भाव उत्पन्न करना हमारी प्राथमिकता है।

जिस जिले में अच्छे काम हो उससे बाकी सीखें: सीएम ने कहा कि 'आ नो भद्राः क्रतवो यन्तु विश्वतः' को ध्यान में रखते हुए प्रदेश के जिस भी जिले की पुलिस ने अच्छा प्रयास किया है, हमें उससे सीखते हुए आगे बढ़ना होगा। हमारे प्रत्येक कार्य में कुछ नयेपन की गुंजाइश होती है, हमें उस नयेपन को लाने के लिए हमेशा तत्पर रहना होगा।

> पुलिसिंग मे सुधार के लिए सीएम ने 'यक्ष' ऐप का लोकार्पण किया।

CM ने कहा- देश, दुनिया जब हमारे काम की सराहना करे, तभी समझिए उपलब्धि मिली।

दो स्तर पर सुनिश्चित करें महिलाओं की सुरक्षा: CM

सीएम ने कहा कि महिलाओं की सुरक्षा दो स्तरों पर सुनिश्चित करना आवश्यक है। आंतरिक और बाह्य। परिवार और समाज में ऐसा सुरक्षित वातावरण बने, जहां महिलाएं निर्भीक होकर अपनी बात साझा कर सकें।

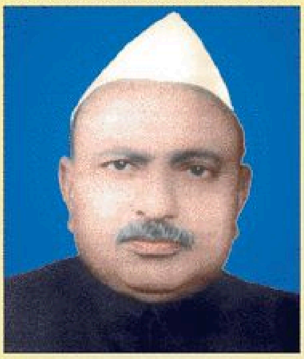
सार्वजनिक स्थलों पर एंटी रोमियो स्क्वॉयड और महिला बीट के जरिए सुदृढ़ सुरक्षा व्यवस्था सुनिश्चित हो। सीएम कहा कि महिला पुलिसकर्मियों के प्रशिक्षण पर विशेष बल दिया जाए, ताकि वे आत्मविश्वास के साथ फील्ड में कार्य कर सकें। आज प्रदेश में महिलाएं स्वयं को सुरक्षित महसूस कर रही हैं, यह यूपी पुलिस की महत्वपूर्ण उपलब्धि है।

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

॥ ओ३म् ॥
॥ कुर्वन्नेवेह कर्माणि जिजीविषेच्छत समाः ॥ (यजुर्वेदः)
(मनुष्य शुभकर्मों को करता हुआ ही शत वर्ष जीवन की इच्छा करे)

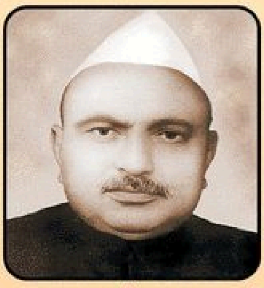


स्वर्गीय श्री लाला दीपचन्द आर्य जी
(पुण्य तिथि 28–12–1981)
(संस्थापक, दीपचन्द आर्य इंडस्ट्रीज)

आपकी सिद्धान्त–निष्ठा, ऋषि–भक्ति और 'कर्तव्य–परायण–आदर्श जीवन' आज भी हमारा पथ–प्रदर्शन कर रहे हैं।
सदा अविस्मरणीय आपकी इस पुण्यतिथि पर अविचल कर्तव्य–निष्ठा और श्रद्धा–समन्वित हृदय से बहुधा स्मरण करते हैं।

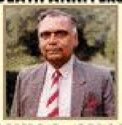
❖ 357, डी एल एफ टॉवर, 15 शिवाजी मार्ग, मोती नगर, नई दिल्ली–15

ओ३म्
कुर्वन्नेवेह कर्माणि जिजीविषेच्छतं समा: ।। वेद ।।
(मनुष्य सत्कर्मों को करता हुआ सौ-वर्ष पर्यन्त जीने की इच्छा करें)



स्व. लाला दीपचन्द आर्य
उनका आदर्श जीवन और ऋषि भक्ति सदा हमारा पथ प्रदर्शन करते रहें...
आर्ष साहित्य प्रचार ट्रस्ट
427, गली मन्दिर वाली, नया बांस, दिल्ली - 110006
के संचालक, 28 दिसम्बर 2025 को उनकी 45वीं पुण्य तिथि पर उन्हें कर्तव्यनिष्ठ एवम् श्रद्धामय भाव से स्मरण करते हैं।
''सत्यार्थ प्रकाश''
Veda in English
प्राप्त करने हेतु सम्पर्क करें
Mobile: 9650522778, Tel.: 011-43781191
Email: aspt.india@gmail.com

6th DEATH ANNIVERSARY

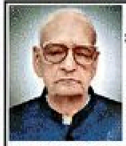


Sh. SHIV S. SHARMA
Former Director General, Doordarshan
Unforgettable, Indomitable, Inimitable.
You have become a citizen of the galaxies.
We love you. Stay blessed forever...
Deeply missed by:
Lalita Shankar (wife)
Simi & Rajiv Handa, Shlok, Anaisha, Stuti and Kartik Bhasin
Family & friends

REMEMBRANCE
SHARING MEMORIES

श्री पदम चन्द जैन (कोठी वाले)
पावन स्मृति
01-01-1928- 28-12-2006
19 वीं पुण्यतिथि पर हमारे गौरवशाली पथ - प्रदर्शक को भावभीनी श्रद्धांजलि !
अनुभा जैन (पुत्री), गौरव जैन (पौत्र),आरती जैन (पौत्रवधू) अर्नव जैन, तनिश जैन(प्रपौत्र) । मै .मुंशी लाल अजित प्रसाद जैन, 695, चांदनी चौक, दिल्ली - 110006

5th Death Anniversary
In Loving Memory of
Sardarni Surjeet Kaur
05 Jan. 1966 to 28 Dec. 2020
FATEH NAGAR
9810696240,
9971328299
Jail Road,
Pulbangash Wale



SHRI VIJAY KUMAR JAIN
(18.01.1922 - 28.12.1999)
Your memories & love showered on us will always remind your presence in our heart. May your soul rest in peace. Prabodh Kumar Jain, Subodh Kumar Jain, Dinesh Kumar Jain

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

TO BOOK AN OBITUARY AD PLEASE CONTACT
VINOD : 99589 92088 &
PANKAJ : 81306 04727

प्रथम पुण्य तिथि

श्रीमती सुदर्शना रानी जुल्का
(28 दिसम्बर 2024)
पति : स्वर्गीय श्री रत्न लाल जुल्का

जब कभी मेरा मन उदास होता है,
तब तेरा चेहरा आसपास होता है,
तब मिलता है सुकून और विश्वास,
माँ! तेरे आशीर्वाद का अहसास होता है।

शोकाकुल
रव गुलशन - कविता जुल्का । राज कुमार - सरिता जुल्का
विजय - सीमा जुल्का । रमेश - रीता सागर

पोते-पोतियां
दीपक - मानसी जुल्का | सम्राट - ख्याति जुल्का
रितेश - अमिता जुल्का | भारती - पुलकित जैन
मनीष - गीतांजली कटारिया | सलोनी - राहुल चड्ढा
प्रदीप सागर | अनमोल - संचिता जुल्का
नवीन - अंकिता जुल्का | प्रभात जुल्का

वी. जुल्का ग्रुप एवं समस्त जुल्का परिवार

"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 30 lines

REMEMBRANCE
SHARING MEMORIES
For any information call
Vinod : 9958992088
Pankaj : 8130604727

ABVP कार्यकर्ताओं ने मचाया हुड़दंग, FIR, SO लाइन हाज़िर

■ NBT न्यूज, मेरठ

बेगमपुल पर शुक्रवार की रात कार सवार युवकों ने हंगामा किया। वे चलती कार में विंडो से बाहर निकल कर स्टंट कर रहे थे। विडियो वायरल होने पर अधिकारियों ने संज्ञान लिया। थाना सदर बाजार में एफआईआर दर्ज की गई। विडियो में दिख रहे कारों के नंबरों के आधार पर जांच की गई। पुलिस ने बताया कि हंगामा करने वाले एबीवीपी के कार्यकर्ता हैं। पुलिस युवकों की पहचान कर रही है। उनकी गिरफ्तारी के लिए छापेमारी की जा रही है। वहीं, आदेश के बावजूद रात को गश्त न करने के कारण एसएसपी ने एसओ थाना सदर बाजार विजय राय को लाइन हाजिर कर दिया।

वायरल विडियो में कारों का काफिला बेगमपुल से गुजरता दिख रहा है। विडियो में कार सवार युवक हंगामा करते दिख रहे हैं। कार की विंडो से बाहर निकल स्टंट कर रहे हैं। आसपास से गुजर रहे लोगों पर कमेंट करते दिख रहे हैं। इससे वहां पर जाम के हालात बन गए। पुलिसकर्मियों ने उन्हें रोकने का प्रयास किया लेकिन कार सवारों ने अनसुनी कर दी। एसपी सिटी आयुष विक्रम सिंह ने बताया कि सोशल मीडिया पर वायरल विडियो का संज्ञान लिया गया है। जांच में पता चला कि दिल्ली में ABVP का कार्यक्रम हुआ था। सभी कार्यक्रम में शामिल होकर लौट रहे थे।

AI Image

पुलिस का दावा- कर्ज़ नहीं चुकाने की वजह से हुई थी युवकों की हत्या

■ NBT न्यूज, अलीगढ़: कोतवाली खैर क्षेत्र में हुए दोहरे हत्याकांड का पुलिस ने शनिवार को खुलासा कर दिया। होटल संचालक बॉबी और उसके साथी प्लंबर मोहित की हत्या कर्ज न चुका पाने की वजह से की गई थी। इस मामले में पुलिस ने मुख्य आरोपी समेत दो आरोपियों को गिरफ्तार किया है, जबकि तीसरा आरोपी अभी फरार है। एसएसपी नीरज कुमार जादौन ने पुलिस लाइन में मीडिया को बताया कि दो दिन पहले सोमना–खैर रोड पर उदयपुर-बरका गांव के बीच एक बंद कार में बॉबी और मोहित के शव मिले थे। दोनों को गोली मारी गई थी। जांच में सामने आया कि थाना लोधा क्षेत्र के गांव जिरौली डोर निवासी धर्मेंद्र उर्फ दलुआ ने बॉबी से ढाई लाख रुपये उधार लिए थे, जिसमें से करीब एक लाख रुपये बाकी थे। दोहरे हत्याकांड के खुलासे के लिए खैर पुलिस और क्रिमिनल इंटेलिजेंस विंग की संयुक्त टीम बनाई गई थी। पुलिस ने 150 से ज्यादा सीसीटीवी फुटेज खंगाली, जिसके बाद पर आरोपियों की पहचान हुई।

गिरफ्तार आरोपियों के साथ पुलिस टीम।

TIMES inter act

व्यक्तिगत

नाम परिवर्तन

I, PRITI, W/O Kamlesh Kumar, R/O 259/TP2, Niti Khand 1st, Indirapuram, Ghaziabad, have changed my name from PRITI SINGH to PRITI. Henceforth I would be known by the name of PRITI for all future purposes.

I, Divya Jain w/o Prashant Jain R/O L-4/701,Gulmohar Garden, Raj Nagar Extension, Ghaziabad- 201 017 U.P. have Changed my Name from Divya Jain to Divya Gupta for all future purposes.

I, Dinesh, son of Joginder Pal, residing at L-402, HCBS Sports Ville, Sec-2&35, Sohna, Gurgaon, Haryana-122103, have changed my name to Dinesh Sharma with immediate effect. Henceforth, I shall be known as Dinesh Sharma for all purposes.

मैं, सुमित शर्मा, पुत्र सुधीर कुमार, निवासी 118, अकबरपुर माजरा, दिल्ली 110036, ने भविष्य के लिए अपना नाम सुमित से बदलकर सुमित शर्मा कर लिया है।

BOOK YOUR PERSONAL ADS
FOR BOOKING PLEASE CALL
AMIT :
9811790649
TO BOOK ONLINE LOG ON TO
ads.timesofindia.com
SCAN QR CODE

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

टूंडला रेलवे स्टेशन से गायब हुआ बच्चा बरामद

■ NBT न्यूज, फिरोजाबाद: टूंडला रेलवे स्टेशन से शनिवार को एक मूकबधिर महिला का बच्चा गायब हो गया। महिला बच्चे को बेंच पर लेटाकर बाथरूम गई थी। वापस आने पर बच्चा बेंच पर नहीं मिला। घबराई महिला ने चिल्लाना शुरू कर दिया। चिखने चिल्लाने की आवाज सुन जीआरपी और आरपीएफ महिला के पास पहुंचे। छानबीन के बाद पुलिस ने बच्चे को पूर्वा एक्सप्रेस ट्रेन से बरामद किया।

आरपीएफ ने CCTV फुटेज के माध्यम से बच्चे को चोरी करने वाले एक महिला और पुरुष को चिन्हित किया। दोनों बच्चे को लेकर पूर्वा एक्सप्रेस ट्रेन में चढ़ते दिखे। सूचना देकर ट्रेन को दादरी स्टेशन पर रुकवाया गया। रेलवे पुलिस ने कोच नंबर बी 4 से एक महिला और पुरुष को बच्चे के साथ गिरफ्तार कर लिया। रेलवे पुलिस ने दोनों आरोपियों को बच्चे को साथ लेकर टूंडला पहुंची। आरपीएफ थाना प्रभारी ने कहा कि आरोपियों खिलाफ कार्रवाई की जा रही है।

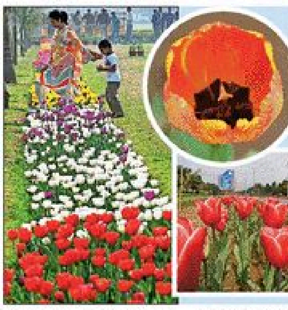
CCI NG 3.7 Product: NBTDelhiBS PubDate: 28-12-2025 Zone: Noida Edition: 1 Page: NBTNDP5 User: cci Time: 12-27-2025 22:50 Color:

अब फिर सजेगी दिल्ली, इस बार लगेंगे 5 लाख से ज्यादा ट्यूलिप

■ NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली

नई दिल्ली को और ज्यादा सुंदर, स्वच्छ और हरित बनाने के उद्देश्य से NDMC के उपाध्यक्ष कुलजीत सिंह चहल ने शनिवार को चिल्ड्रन पार्क में पहला ट्यूलिप बल्ब लगाकर NDMC के वार्षिक ट्यूलिप रोपण अभियान की शुरुआत की। इस दौरान चहल ने बताया कि NDMC ने 2017 में पायलट प्रोजेक्ट के तहत चिल्ड्रन पार्क से ही 17,000 ट्यूलिप बल्ब लगाने की शुरुआत की थी।

उन्होंने बताया कि इस साल NDMC नई दिल्ली के सभी प्रमुख धार्मिक और सार्वजनिक जगहों को ट्यूलिप के फूलों से सजाएगा। जहां कहीं भी जगह उपलब्ध है, वहां जमीन में ट्यूलिप बल्ब लगाए जा रहे हैं। जहां यह संभव नहीं है, वहां गमलों में ट्यूलिप के पौधे लगाए जाएंगे। जनवरी के अंत में या फरवरी से ट्यूलिप खिलने शुरू हो जाएंगे, जिसके बाद पूरी नई दिल्ली इन खूबसूरत फूलों से सजी होगी। ये शहर की खूबसूरती बढ़ाने के साथ-साथ धूल को कम करने और पर्यावरण को बेहतर बनाने में भी मदद करेंगे। कुलजीत चहल ने बताया कि इस साल कुल 5,17,500 ट्यूलिप बल्ब खरीदे गए हैं, जिनमें से 3,25,000 बल्ब NDMC एरिया के लिए और 1,92,500 बल्ब DDA के लिए हैं। NDMC एरिया में लगभग 2.25 लाख बल्ब शांति पथ, कनॉट प्लेस के सेंट्रल पार्क, एनडीएमसी कन्वेंशन सेंटर, लोधी गार्डन, तालकटोरा गार्डन, सरदार पटेल मार्ग, मंडी हाउस, विंडसर प्लेस, तीन मूर्ति, 11 मूर्ति, शेरशाह सूरी मार्ग और उपराष्ट्रपति भवन के गोल चक्कर सहित विभिन्न जगहों पर लगाए जाएंगे। लगभग एक लाख ट्यूलिप बल्ब गमलों में लगाए जाएंगे। इस बार आम लोग भी ट्यूलिप बल्ब खरीद सकेंगे। लोधी गार्डन में बनाए गए विशेष संरक्षण केंद्र में पिछले साल संरक्षित करके रखे गए 15,000 ट्यूलिप बल्ब भी रोपे जाएंगे।



नई दिल्ली के सभी प्रमुख धार्मिक और सार्वजनिक जगहों पर लगेंगे ट्यूलिप

क्या चुनौतियां आती हैं ट्यूलिप लगाने में?

ट्यूलिप बल्बों को उगाने में कई चुनौतियों का सामना भी करना पड़ता है। खासकर दिल्ली के वातावरण में इनका अंकुरण आसान नहीं है। ट्यूलिप बल्ब को अंकुरण के लिए कम से कम 15 दिनों तक लगभग 5 डिग्री तापमान की ठंडक की आवश्यकता होती है। कई बार मौसम अनुकूल न होने पर बल्ब ठीक से खिलते नहीं हैं या देर से खिलते हैं। इन चुनौतियों को ध्यान में रखते हुए NDMC अब पहले से उपचारित और तैयार किए गए ट्यूलिप बल्ब का भी इस्तेमाल करने लगी है, जो बदलते मौसम में भी आसानी से पनप सकते हैं। NDMC इन्हें सार्वजनिक क्षेत्रों में भी लगाने लगी है, जहां इनका रखरखाव और ज्यादा चुनौतीपूर्ण होता है।

NBT Lens खबरों के अंदर की बात

DUCOA चुनाव में सभी निर्विरोध चुने

■ **NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली:** दिल्ली यूनिवर्सिटी और कॉलेजेज ऑफिसर्स असोसिएशन (DUCOA) का चुनाव निर्विरोध पूरा हुआ। एसोसिएशन के नए प्रेसिडेंट डॉ ओ पी शर्मा होंगे। गवर्निंग बॉडी की मीटिंग शनिवार को यूनिवर्सिटी गेस्ट हाउस में हुई, जिसमें डीयू के 50 से अधिक अधिकारी और कॉलेजों के प्रशासनिक अधिकारियों ने हिस्सा लिया। गवर्निंग बॉडी में असोसिएशन के चुनाव हुए, जिसमें सभी पदाधिकारी निर्विरोध चुने गए।

दिल्ली यूनिवर्सिटी और कॉलेजेज ऑफिसर्स असोसिएशन के प्रेसिडेंट डीयू के स्कूल ऑफ ओपन लर्निंग (एसओएल) के डिप्टी रजिस्ट्रार डॉ ओपी शर्मा चुने गए। वाइस प्रेसिडेंट पोस्ट पर डीडीयू के एओ सिकंदर अग्रवाल और डीएमसीई के एओ संजय झा को चुना गया। असोसिएशन के जनरल सेक्रेटरी पोस्ट के लिए परमानंद सिंह और कोषाध्यक्ष पोस्ट पर के. रमेश का चुनाव हुआ।

जॉइंट सेक्रेटरी पोस्ट पर जगदीश कांडपाल चुने गए। एसोसिएशन के सदस्य कार्यकारिणी के लिए कविता शर्मा, अरविंद वर्मा, मंजू जैन, जतिन लांबा, सुनिल कुमार चौबे, अश्विनी कुमार, दीपक जोशी, कौशल किशोर, वीरेंद्र सिंह, लक्ष्मी बुद्धिराजा, आई के मिश्रा, सोनिया मागो, पी के बब्बर, ओ पी तंवर और अमरजीत शर्मा को चुना गया।

उत्तम नगर में हरियाली बढ़ाएगा अटल गार्डन

■ **NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली:** वेस्ट दिल्ली के बेहद घनी आबादी वाले इलाके उत्तम नगर को जल्द ही गार्डन का तोहफा मिलेगा। मुख्यमंत्री रेखा गुप्ता ने शनिवार को उत्तम नगर विधानसभा क्षेत्र में नजफगढ़ नाले के किनारे विकसित किए जाने वाले अटल गार्डन का शिलान्यास किया। इसमें ओपन जिम, एम्फीथिएटर, फूड कोर्ट, छठ घाट समेत कई सार्वजनिक सुविधाएं विकसित की जाएंगी। इस प्रोजेक्ट को दिल्ली सरकार के सिंचाई विभाग द्वारा पूरा किया जाएगा।

कार्यक्रम में स्थानीय सांसद कमलजीत सहरावत, सिंचाई विभाग के मंत्री प्रवेश साहिब सिंह, विधायक पवन शर्मा, श्याम शर्मा, संदीप सहरावत समेत अन्य जन प्रतिनिधि, सरकार के वरिष्ठ अधिकारी और बड़ी संख्या में लोग मौजूद रहे। मुख्यमंत्री ने कहा कि घनी आबादी वाले क्षेत्रों में ऐसे बड़े, सुव्यवस्थित और बहुउद्देशीय सार्वजनिक स्थानों की जरूरत है, जहां परिवार, बच्चे, युवा और बुजुर्ग एकसाथ समय बिता सकें और स्वस्थ जीवनशैली को अपना सकें।

'विंटर कार्निवल' ने किया खुश, दिल्ली में 'बर्फबारी' का मजा

■ NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली

दिल्ली की सर्दी के साथ 'विंटर कार्निवल' में 'बर्फबारी' ने लोगों को खुश कर दिया। दिल्ली हाट, जनकपुरी में दिल्ली टूरिज्म के जश्न 'विंटर कार्निवल' में आर्टिफिशियल स्नोफॉल का मजा लोगों ने जमकर लिया। वहीं, सुर और लय से सजे कार्यक्रम ने उत्सव को और खास बना दिया। इस 'विंटर कार्निवल' में सुर-लय से सजी महफिल का मजा है, तो दस्तकारी से भरी खरीदारी का मौका भी। कई खाने-पीने के स्टॉल, कपड़े, ज्वेलरी, हैंडिक्राफ्ट, हैंडलूम प्रोडक्ट के स्टॉल सजे हुए हैं।

शनिवार को यह दो दिन का फेस्ट शुरू हुआ। पहले दिन लोगों के लिए खास बना आर्टिफिशल स्नो फॉल। बच्चों के साथ उनके पसंदीदा कार्टून कैरेक्टर्स भी वहां मौजूद थे। इस बीच सैंटा क्लॉज ने आकर उन्हें मिठाई भी दी। वहां लगे मेले में लोगों ने झूलों का भी भरपूर आनंद लिया। दिल्ली वालों ने शॉपिंग भी की, तो तरह-तरह के फूड आइटम का परिवार-दोस्तों के साथ लुत्फ उठाया।

एके ब्रदर्स ने कव्वाली गाई, तो दर्शक झूम उठे। पंजाबी गायकों और भांगड़ा टीम ने भी समां बांधा। यह इवेंट दोपहर 12 बजे से रात 9 बजे तक चलेगा। एंट्री टिकट 20 रुपये है। फेस्टिवल में आज भी कई खास रंग दर्शकों के लिए हैं। हुनरमंद मिमिक्री और वेंट्रिलोक्विस्ट (बिना मुंह खोले आवाज निकालने वाले कलाकार) उनके बीच होंगे, तो भांगड़ा और गिद्दा की परफॉर्मेंस भी होगी।

दिल्ली हाट जनकपुरी में हो रहा है आयोजन

दिल्ली पर्यटन विभाग के अधिकारियों का कहना है कि यह विंटर कार्निवल परिवारों, बच्चों और युवाओं के लिए मनोरंजन के साथ-साथ संस्कृति और जागरूकता का एक बेहतरीन अवसर होगा। साइबर अपराधों के प्रति जागरूकता बढ़ाने के उद्देश्य से एक विशेष सत्र भी रखा जा रहा है।

हॉट एयर बलून का टिकट ऑनलाइन भी

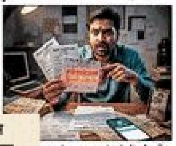
■ **NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली:** हॉट एयर बलून को लोकप्रिय बनाने के लिए जल्द ही इसका टिकट ऑनलाइन बुक करने की सुविधा शुरू की जाएगी। इसकी सर्विस देने वाली कंपनी ने कम रिस्पॉन्स को देखते हुए इसकी तैयारी शुरू कर दी है। अभी तक औसत हर वीकेंड पर इसके 20 टिकट ही बिके हैं।

यमुना किनारे बने बांसेरा पार्क में हॉट एयर बलून राइड 29 नवंबर से शुरू हुई थी। राजस एरोस्पोर्ट्स एंड एडवेंचर कंपनी के असोसिएट वाइस प्रेसिडेंट मुकेश यादव के अनुसार अभी तो बांसेरा पार्क आने वाले लोग ही पार्क का टिकट खरीद रहे हैं। लोग यहां खास तौर पर हॉट एयर बलून के लिए नहीं आ रहे हैं। लॉन्च के बाद ही हर शनिवार और रविवार को एक से दो घंटों के लिए ही हॉट एयर बलून राइड अभी करवाई जा रही है।

बेरोजगार के नाम पर कंपनी बना किया 48 करोड़ का लेन-देन

Shanker.Singh@timesofindia.com

■ **नई दिल्ली:** डेटा ऑपरेटर की जॉब देने के बाद सैलरी अकाउंट खोलने के नाम पर निजी दस्तावेज मांगे। करीब आठ महीने बाद जॉब से हटा दिया। पांच साल बाद इनकम टैक्स का नोटिस आया तो होश उड़ गए। दरअसल पूछा गया था कि आपकी एक कंपनी है, जिसने 2019-20 में 35 लाख और 2020-2021 में 48 करोड़ रुपये का लेन-देन किया है। इसे क्लेरिफाई करने को कहा गया। पीड़ित को यकीन नहीं हुआ, लेकिन दो और नोटिस आए तो कान खड़े हो गए। लिहाजा पहले कोर्ट में वाद दायर किया और फिर 22 जुलाई 2025 पुलिस में कंप्लेंट की।



इनकम टैक्स का नोटिस आने पर खुलासा

करण कुमार राम (40) परिवार समेत बिहार के सीवान जिले में रहते हैं। पुलिस को दी शिकायत में बताया कि अप्रैल 2019 को नौकरी की तलाश में दिल्ली आए थे। एक दोस्त के जरिए सौरभ द्विवेदी से मिले, जो मध्य प्रदेश का निवासी था। इसने 15 हजार की सैलरी पर डेटा ऑपरेटर की जॉब लगवाई। सौरभ ने सभी नए कर्मचारियों से बैंक में सैलरी अकाउंट खुलवाने के लिए पैन कार्ड और आधार कार्ड मांगे। करण को 2019 में गांव जाना पड़ा तो सौरभ ने कॉल कर जॉब पर आने से मना कर दिया।

31 जनवरी 2023 को कर्नाटक इनकम टैक्स से सिवान स्थित घर पर नोटिस आया। इससे खुलासा हुआ कि विजन एंटरप्राइजेज कंपनी उनके नाम पर खोली गई है। इसके खाते पर 2020-21 में 48 करोड़ तो 2019-20 में 35 लाख 5 हजार रुपये का लेन-देन हुआ है। इसका स्पष्टीकरण मांगा गया था। गुड़गांव के इनकम टैक्स डिपार्टमेंट से 19 दिसंबर 2023 को दूसरा नोटिस आ गया, जिसमें 48 करोड़ के लेन-देन पर सफाई देने को कहा गया।

CCI NG 3.7 Product: NBTDelhiBS PubDate: 28-12-2025 Zone: Noida Edition: 1 Page: NBTNDP6 User: vivek.kumar4 Time: 12-27-2025 20:02 Color:

Brides of India

संगीत गूंजता है, चूड़ियाँ खनकती हैं, और उसकी हँसी रात की मधुर धुन बन जाती है। हीरे के गहनों से सजी दुल्हन अपनी सहेलियों के संग थिरकती है – जो उसके नए सफ़र की शुरुआत से पहले का एक ख़ास, खुशी से भरा पल है।

भारत की बेफिक्र और खूबसूरत दुल्हनों से प्रेरित हमारे ज्वेलरी कलेक्शन सोने, हीरे, पोल्की और कीमती रत्नों से सजे हैं – हर गहना उनकी सुंदरता और आभा का उत्सव मनाता है।

हर भारतीय शादी के रत्न का उत्सव

Watch the Bridal Elegance Unfold

DELHI NCR STORES : VAISHALI ENCLAVE, **PITAMPURA** | WAVE ONE, SECTOR-18, **NOIDA** | BLOCK-A1, **JANAKPURI** | SECTOR-7, **ROHINI** | SHUBHAM ENCLAVE, **PASCHIM VIHAR** | **CHANDNI CHOWK** (OMAXE CHOWK) | **RAJOURI GARDEN**| BUNGALOW ROAD, **KAMLA NAGAR** | PUSA ROAD, **KAROL BAGH** | **SOUTH EXTENSION PART-2** | VEGAS MALL, **DWARKA** | VIKAS MARG, **PREET VIHAR** | GOLD SOUK, **GURUGRAM** | MGF METROPOLITAN MALL, MG ROAD, **GURUGRAM** | SECTOR 18, **NOIDA** | AMBEDKAR ROAD, **GHAZIABAD** | NEAR BAJRANG BHAWAN, **ROHTAK** | OPPOSITE CHIPPI TANK ROAD, **MEERUT**

BUY ONLINE AT:
malabargoldanddiamonds.com

09562 916 916 | OVER 410 SHOWROOMS ACROSS 14 COUNTRIES

CCI NG 3.7 Product: NBTDelhiBS PubDate: 28-12-2025 Zone: Noida Edition: 1 Page: NBTNDP6 User: vivek.kumar4 Time: 12-27-2025 20:02 Color:

CCI NG 3.7 Product: NBTDelhiBS PubDate: 28-12-2025 Zone: Noida Edition: 1 Page: NBTNDP8 User: cci Time: 12-27-2025 22:45 Color:

स्मॉग को 'सीज़न' समझना ही बड़ी गलती है!

TIMES evoke

हमारी जिंदगी में सब कुछ सीजन यानी ऋतुओं से जुड़ा है। चाहे खेती हो, छुट्टियां या त्योहार। लेकिन कुदरती मौसम के अलावा हमने अपने युग की देन - सर्दियों में होने वाली काली धुंध (स्मॉग) को भी सीजन से जोड़ लिया है। क्या है इसकी वजह, क्यों इसका उपाय जरूरी है और क्या होता है मौसम का हमारे शरीर पर असर? जानते हैं:

जब लंदन ने खोजा 'स्मॉग' से निपटने का तरीका

थॉमस स्मिथ लंदन स्कूल ऑफ इकोनॉमिक्स में असिस्टेंट प्रफेसर हैं और एनवायरनमेंटल जियोग्राफी पढ़ाते हैं। **सृजना मित्रा दास** से हुई बातचीत में उन्होंने मौसम पर चर्चा की है:

Q आपने रिसर्च में लिखा है कि एंथ्रोपोसीन युग (जिसमें धरती का भविष्य इंसानी गतिविधियों से तय हो रहा है) में ऋतुएं बदल रही हैं, ऐसा कैसे हो रहा है?

A मैंने और मेरी को-राइटर फैलिसिया लियू ने धरती पर इंसानों की वजह से हुए तेज बदलावों के साथ-साथ ऋतुओं (सीजन) के बदलते स्वरूप पर रिसर्च की है। हमने साउथ-ईस्ट एशिया में काम किया। जहां हमने देखा कि लोग साल के एक हिस्से को 'धुंध का मौसम' कहते हैं। मलेशिया और सिंगापुर में नियमित रूप से धुआं छा जाता है। यह एक नया दौर है, 1980 के दशक से पहले ऐसा कोई मौसम नहीं था। इसलिए हमने मानव युग में 'उभरती हुई ऋतुओं' के बारे में सोचना शुरू किया और पर्यावरण से जुड़ा डेटा, सैटलाइट से मिली जानकारियों आदि पर रिसर्च की तो हमें कई ऋतुएं मिलीं। फिर हमने पाया कि अगर कुछ सीजन दिख रहे हैं तो कुछ लुप्त भी हो रहे हैं।

Q इन बदलावों की वजहें क्या है?

A साउथ-ईस्ट एशिया में कुछ मौसमी बदलाव हमेशा से होते रहे हैं। 'अल नीनो' के बरसों में सामान्य से ज्यादा सूखा पड़ता है। 'ला नीना' के बरसों में सामान्य से ज्यादा नमी रहती है। हालांकि, जब उष्णकटिबंधीय वर्षावन जैसे नम इलाकों में इंडस्ट्रियल खेती होती है, ग्राउंड वॉटर निकाला जाता है तो उन्हीं दिनों में खेतों में आग लगने की घटनाएं होती हैं- यह कुदरती नहीं है। इस तरह की खेती की शुरुआत से पहले आग की घटनाएं नहीं होती थीं। अब मानवीय असर अल नीनो और ला नीना के साथ मिलकर, हर साल धुआं पैदा कर रहा है। हमारी रिसर्च में सामने आए कई नए मौसम एयर पलूशन से जुड़े हैं। नॉर्थ थाईलैंड का धुंध भरा मौसम खेतों में लगाई गई आग से जुड़ा है। दिल्ली का स्मॉग, कारों और इंडस्ट्री के अलावा खेतों की आग से संबंधित है। यह स्मॉग साल के एक खास समय पर दिखता है।

Q ऐसे में लोगों की प्रतिक्रिया कैसी होती है?

A साउथ-ईस्ट एशिया में धुंध के मौसम की बात करें तो यह 1990 के दशक से चला आ रहा है। 2000 के दशक में मीडिया में 'धुंध का मौसम (Haze season)' शब्द का इस्तेमाल बढ़ने लगा। इस पर खबरें मोटे तौर पर स्कूलों को बंद करने, मास्क पहनने, वर्क फ्रॉम होम करने और एयर प्यूरीफायर लगाने के बारे में होती हैं। धुंध को 'सीजन' से जोड़ना समस्या को स्वाभाविक बना देता है। फिर लोग मूल वजह पर ध्यान नहीं देते।

Q क्या आप 'ग्रेट स्मॉग ऑफ लंदन' के बारे में बता सकते हैं?

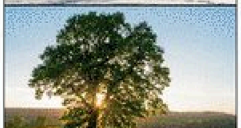
A 20वीं सदी की शुरुआत में लंदन के स्मॉग को एंथ्रोपोसीन युग के शुरुआती 'सीजन' में से एक कहा जाता है क्योंकि यह हमेशा सर्दियों में होता था। बड़ी मात्रा में कोयला और लकड़ी जलाने से भारी धुआं निकलता था। सर्दियों में हवा ठंडी होती है इसलिए धुआं जमीन के करीब ही रहता है। इससे बड़े पैमाने पर स्मॉग की घटनाएं हुईं, हर साल हजारों लोग मारे जाते थे। 1950 के दशक की शुरुआत में यह संख्या दसियों हजार लोगों तक पहुंच गई थी। ऐसे घने कोहरे को 'पी सूपर्स (Pea soupers)' कहा जाता था। इसने मीडिया का ध्यान खींचा - इसे राष्ट्रीय कलंक माना गया। उस समय मास्क या एयर प्यूरीफायर के लिए माइक्रोफाइबर तकनीक नहीं थी। इसलिए अनुकूलन के बजाय 1956 में दुनिया का पहला एयरक्वॉलिटी कानून 'स्वच्छ वायु अधिनियम' लागू किया गया। अगले 10 बरसों में कोयला बिजली प्लांट बंद किए गए। स्मॉग धीरे-धीरे गायब होने लगा। घरों में कोयला जलाना बैन हो गया। लंदन में स्मोक कंट्रोल एरिया बने। इस तरह स्मॉग की परेशानी खत्म हुई।

Q आपने लिखा है कि 'एंथ्रोपोसीन युग में सीजन पॉलिटिकल है', ऐसा क्यों?

A मौसम को लेकर समाज की धारणा काफी हद तक मीडिया और उन समूहों से प्रभावित होती है जिनका हम सम्मान करते हैं। ये समूह मौसमों से जुड़ी कहानियां गढ़ते हैं। हमने यह स्टडी की कि मलेशिया के मीडिया में नेता 'धुंध के मौसम' का इस्तेमाल कैसे करते हैं। वे आमतौर पर कहते हैं, 'चिंता मत करो, यह चला जाएगा, यह सिर्फ 'सीजनल' है। हवा फिर से साफ हो जाएगी।' वे जनता को भरोसा दिलाते हैं और अपनी जिम्मेदारी से पल्ला झाड़ लेते हैं। हमने यह भी देखा कि बड़ी-बड़ी कंपनियां परेशानी को जड़ से खत्म करने से बचने के लिए बार-बार कहती हैं, 'यह नॉर्मल है, हर साल होता है।' अगर आप लोगों से कहते हैं, 'यह नॉर्मल है' तो वे इसे मानने लगते हैं, बजाय इसके कि वे सोचें कि ऐसा होना ही नहीं चाहिए। ऐसे मामलों में 'सीजन शब्द का इस्तेमाल भी पॉलिटिकल है।

दो ऋतुओं के बदलने पर तेज़ होता है शरीर में रिऐक्शन

माइकल स्नाइडर स्टैनफोर्ड यूनिवर्सिटी में जेनेटिक्स के प्रफेसर हैं। वह बता रहे हैं कि हमारा शरीर मौसम बदलने को कैसे समझ लेता है:



फेस्टिव सेल, मिठाइयों या रेशमी स्वेटरों को भूल जाएं। आपके शरीर के अंदर मौजूद अणु (molecules) यानी परमाणुओं से बने बेहद सूक्ष्म ढांचे, ये संकेत देने लगते हैं कि ऋतु बदल रही है। यह भी बताते हैं कि आपका शरीर इस बदलाव को कैसे स्वीकार करेगा। इतना ही नहीं, हो सकता है आपका शरीर हमेशा उस पारंपरिक सोच के मुताबिक रिऐक्ट न करे जिसमें साल को वसंत, ग्रीष्म, शरद और शीत ऋतु के 4 हिस्सों में बांटा जाता है। इसके बजाय शरीर अक्सर संक्रमण काल (transitional periods) पर रिऐक्ट करता है, जैसे वसंत के बाद की शुरुआती गर्मी, और शरद के आखिर से शुरुआती सर्दी तक- यह कहना है स्टैनफोर्ड यूनिवर्सिटी के जीनोमिक साइंटिस्ट माइकल स्नाइडर का, जिन्होंने कैलिफोर्निया में 25 से 75 साल की उम्र के 106 लोगों पर 4 साल तक स्टडी की है।

शरीर मौसम को कैसे समझता है? इस बारे में स्नाइडर कहते हैं, 'हम मानव स्वास्थ्य को समझने के लिए बड़े डेटा का इस्तेमाल करते हैं। हम लोगों को लंबे समय तक ट्रैक करते हैं ताकि बीमारी के उभरने से पहले ही उसे पकड़ा जा सके। मेरे काम का बड़ा हिस्सा वियरेबल डिवाइस से जुड़ा है। यह अपनी बांह दिखाते हैं, जिन पर कई बायोसेंसर लगे हैं - काले, पीले, कुछ-कुछ साइंस फिक्शन फिल्म 'मैट्रिक्स' जैसे जो ब्लड प्रेशर से लेकर ग्लूकोज तक कई आंकड़े रेकॉर्ड कर रहे हैं।

4 की जगह मानव शरीर सिर्फ 2 सीजन पर रिऐक्ट क्यों करता है? इस पर स्नाइडर बताते हैं, 'पहली बात, यह स्टडी कैलिफोर्निया में हुई, जहां सीजन से जुड़ा रिऐक्शन कम उभरता है। दूसरी बात, 4 सीजन दरअसल इंसानों की बनाई हुई कैटिगरी है। शरीर के लिए दो फेज होते हैं, जब बहुत सारे बदलाव एक साथ आते हैं।

पहला बड़ा बदलाव : वसंत से शुरुआती गर्मी में, इस वक्त एलर्जी में बढ़ोतरी होती है। HbA1c यानी डायबिटीज से जुड़े मार्कर बढ़ते हैं। सर्दियों में लोग कम सक्रिय रहते हैं। इससे शरीर के मेटाबॉलिज्म में फर्क आता है।

दूसरा बड़ा बदलाव: शरद ऋतु से शुरुआती सर्दी में होता है। इसमें इम्यून मॉलिक्यूल्स बढ़ते हैं। शरीर वायरस से लड़ने के लिए तैयार होता है। मुहांसे ज्यादा दिख सकते हैं। ब्लड प्रेशर बढ़ सकता है।

रिसर्च में यह भी पाया गया कि PER1 नाम का जीन जो सर्केडियन रिदम को कंट्रोल करता है, उसकी सक्रियता भी मौसम के मुताबिक बदलती है। इसके अलावा साइकलॉजिकल असर भी होता है। सर्दियों में धूप कम होने से डिप्रेशन/मेंटल मूड पर असर भी पड़ सकता है। स्नाइडर मानते हैं कि भारत जैसे देश में, जहां कई तरह के मौसम होते हैं, बायोलॉजिकल रेस्पॉन्स अलग हो सकता है। लेकिन वह चेतावनी भी देते हैं कि जलवायु का बदलना दूसरे कारकों को बदल रहा है। यह चिंताजनक है।

टिप्स, ट्रिक्स, आइडियाज़

बीते कुछ महीनों में देश के कई हिस्सों में आग की भीषण घटनाएं सामने आई हैं। रिहायशी इमारतों से लेकर फैक्ट्रियों, गोदामों और दुकानों तक, आग ने बरसों की कमाई को कुछ ही घंटों में राख कर दिया। वजह चाहे जो भी हो आग से हुए आर्थिक नुकसान से उबरना आसान नहीं होता। ऐसे में सामने आती है फायर इंश्योरेंस की ज़रूरत और अहमियत। फायर इंश्योरेंस क्या है, क्यों और किसके लिए ज़रूरी है? एक्सपर्ट से बात कर जानकारी दे रहे हैं वरुण आनंद

क्या आपने लिया है फायर इंश्योरेंस?

मुसीबत बताकर नहीं आती तो बेहतर है मुसीबत के लिए जरूरी तैयारी कर लेना। इसलिए जिस तरह हम अपनी हेल्थ, कार और दूसरी जरूरी चीजों के लिए इंश्योरेंस कराकर रखते हैं ठीक वैसे ही, प्रॉपर्टी, दुकान, फैक्ट्री, गोदाम आदि के लिए फायर इंश्योरेंस लेना भी अहम है।

क्या है फायदा

फायर इंश्योरेंस ऐसी बीमा पॉलिसी है जो आग लगने पर घर, दुकान, फैक्ट्री, गोदाम या उसमें रखे सामान के नुकसान की भरपाई करती है। आग की घटनाएं अक्सर अचानक होती हैं और इनसे न सिर्फ प्रॉपर्टी को नुकसान पहुंचता है बल्कि उस शख्स या बिजनेस की आर्थिक स्थिति भी खराब हो जाती है। फायर इंश्योरेंस इस जोखिम को कम करता है और मरम्मत, फिर से निर्माण करने के लिए फाइनैंशल सेफ्टी देता है।

नोट: इंश्योरेंस क्लेम करते समय पॉलिसी की कॉपी, भरा हुआ क्लेम फॉर्म और आग की घटना का मजबूत सबूत जमा करना होता है।

ज्यादा जोखिम तो ज़रूरत ज्यादा

फायर इंश्योरेंस उन सभी लोगों और संस्थानों को लेना चाहिए, जिनकी प्रॉपर्टी आग के जोखिम में है। इसमें घर के मालिक, दुकानदार, फैक्ट्री और वेयरहाउस मालिक, ऑफिस या कमर्शल बिल्डिंग के मालिक, होटल, रेस्तरां और मॉल संचालकों के साथ-साथ छोटे और मध्यम कारोबारी भी शामिल हैं। जहां बिजली के इक्विपमेंट, मशीनें, ज्वलनशील सामान, गैस या भारी स्टॉक मौजूद होता है, वहां आग लगने का खतरा ज्यादा रहता है। ऐसे में फायर इंश्योरेंस न सिर्फ बड़ी कंपनियों के लिए बल्कि आम लोगों और छोटे बिजनेस वालों के लिए भी सुरक्षा कवच का काम करता है।

कितनी तरह की पॉलिसी

घरों के लिए फायर इंश्योरेंस अलग से नहीं होता है। होम इंश्योरेंस में फायर कवर शामिल है। इसके लिए 'भारत गृह रक्षा पॉलिसी' कराई जाती है। बिजनेस के लिए 3 अलग फायर इंश्योरेंस पॉलिसी हैं:

1 छोटे दुकानदारों के लिए
भारत सूक्ष्म उद्यम सुरक्षा पॉलिसी, यह उन छोटे बिजनेस और प्रॉपर्टी के लिए होती है जिनकी वैल्यू 5 करोड़ रुपये तक होती है।

2 मिड-साइज कारोबार के लिए
भारत लघु उद्यम सुरक्षा पॉलिसी, उन कारोबारियों के लिए है, जिनकी इंश्योरेंस के तहत तय की गई प्रॉपर्टी की कीमत 5 से 50 करोड़ रुपये तक है।

3 बड़ी इंडस्ट्री के लिए
स्टैंडर्ड फायर एंड स्पेशल पेरिल्स पॉलिसी, यह 50 करोड़ रुपये से ज्यादा की प्रॉपर्टी के लिए ली जा सकती है।

नोट: पहली दो पॉलिसी में बिल्डिंग, मशीनरी, स्टॉक को आग से होने वाले नुकसान को कवर किया जाता है। वहीं, तीसरी पॉलिसी में आग के साथ दूसरे जोखिमों से होने वाला नुकसान भी कवर होता है।

कंपनियां: IFFCO Tokio General Insurance, National Insurance Company, SBI General Insurance, Oriental Insurance Company इनके अलावा और कंपनियां भी हैं।

एक्सपर्ट पैनल

अभिताभ दीवान
हेड लार्ज रिस्क्स, पॉलिसीबाजार फॉर बिजनेस

नितिन पाण्डेय
इंश्योरेंस एक्सपर्ट, चेयरमैन, इंस्टापॉलिसी इंश्योरेंस ब्रोकिंग

क्या-क्या होता है कवर

1. आग लगने से प्रॉपर्टी को हुआ नुकसान।
2. बिजली गिरने से अगर बिल्डिंग या छत में किसी भी तरह का नुकसान हो।
3. आग से हुए विस्फोट से प्रॉपर्टी को नुकसान।
4. विमान से गिरी किसी चीज या हवाई उपकरण से लगी आग से हुआ नुकसान।
5. दंगा, हड़ताल या टेररिस्ट ऐक्टिविटी की वजह से प्रॉपर्टी को हुआ नुकसान।
6. आंधी, तूफान, चक्रवात जैसी प्राकृतिक आपदाओं से प्रॉपर्टी को पहुंचा नुकसान।
7. भूस्खलन या चट्टान खिसकने से प्रॉपर्टी को हुए नुकसान का कवर भी फायर इंश्योरेंस देता है।
8. पानी की टंकी फटने या ओवरफ्लो होने से हुए प्रॉपर्टी के नुकसान का मुआवजा भी मिलता है।
9. झाड़ियों या पौधों में लगी आग से हुआ नुकसान भी पॉलिसी में आता है।

नोट: जंगल में लगी आग से हुआ नुकसान फायर इंश्योरेंस में शामिल नहीं होता।

एक्स्ट्रा प्रीमियम देकर बढ़ा सकते हैं दायरा

कुछ चीजें फायर इंश्योरेंस में पहले से शामिल नहीं होती हैं। एक्स्ट्रा प्रीमियम देकर कुछ ऐड-ऑन कवर लिए जा सकते हैं। जैसे: भूकंप कवर, मलबा हटाने का खर्च, जंगल की आग, आग लगने के बाद किराये से होने वाली इनकम बंद होने पर उसका मुआवजा, नुकसान के बाद कारोबार दोबारा शुरू करने में आने वाला शुरुआती खर्च, नुकसान के दौरान दूसरी जगह रहने का खर्च, घर रहने लायक न रहने पर टेम्परेरी आवास का खर्च, टेम्परेचर में बदलाव से स्टॉक का नुकसान, लीकेज या पलूशन से प्रॉपर्टी या स्टॉक को हुआ नुकसान, मरम्मत या फिर से बनाने के लिए आर्किटेक्ट, इंजीनियर और सर्वेयर की फीस आदि।

क्या-क्या इंश्योरेंस कवर से बाहर

1. जानबूझकर किया गया नुकसान
2. कोल्ड स्टोरेज में टेंपरेचर बदलने से नुकसान
3. जंग या जंग जैसे हालात में हुआ नुकसान
4. पलूशन, केमिकल का असर या किसी भी तरह से दूषित होने पर प्रॉपर्टी को हुआ नुकसान
5. आग से सीधे नुकसान के अलावा होने वाले इनडायरेक्ट लॉस जैसे बिजनेस बंद होने का घाटा
6. क्लेम दाखिल करने या उसके डॉक्यूमेंट तैयार करने में आने वाला खर्च
7. जिस प्रॉपर्टी या बिल्डिंग का इंश्योरेंस कराया है अगर वह 30 दिन से ज्यादा समय से खाली है
8. किसी खास इलेक्ट्रिक मशीन को हुआ नुकसान
9. शॉर्ट सर्किट से हुआ नुकसान
10. बिजली के लीकेज या करंट फैलने से नुकसान

नोट: इनमें से कुछ को एक्स्ट्रा प्रीमियम देकर ऐड-ऑन में लिया जा सकता है।

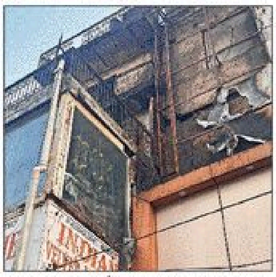
कितना आता है खर्च: मान लें, अगर घर दिल्ली में है और उसकी मार्केट वैल्यू 1 करोड़ रुपये है और उसमें 20 लाख रुपये का सामान है तो इसके लिए होम इंश्योरेंस पॉलिसी की शुरुआत सालाना करीब 2300 रुपये से होती है। वहीं, दुकान, फैक्ट्री आदि के लिए फायर इंश्योरेंस ले रहे हैं तो अगर बिल्डिंग की कीमत 1 करोड़ रुपये है, उसमें रखे सामान की कीमत 10 लाख रुपये और उसमें बिजनेस के लिए रखे सामान की कीमत 10 लाख रुपये है तो पॉलिसी की शुरुआत सालाना करीब 60 हजार रुपये से होगी।

ऐसे करें चुनाव

कौन-सी पॉलिसी लेनी है और उसमें क्या ऐड-ऑन कराने हैं, यह अलग-अलग जरूरतों पर निर्भर करता है। अपनी जरूरत के मुताबिक पॉलिसी लेने के लिए ऊपर बताई पॉलिसी देने वाली कंपनियों की वेबसाइट पर जाकर उनके प्लान देख सकते हैं या फिर policybazaar.com की वेबसाइट पर जाकर अलग-अलग पॉलिसी की तुलना कर सकते हैं। अगर घर के लिए इंश्योरेंस पॉलिसी लेनी है तो home.policybazaar.com पर जाएं। यहां खुले पेज पर नाम और नंबर भरने के बाद क्या-क्या कवर करना है उसे चुनने के बाद View Prices पर क्लिक करें। अब आपकी जरूरत के मुताबिक पॉलिसी खुल जाएगी। वहीं, अगर दुकान, फैक्ट्री, गोदाम आदि के लिए पॉलिसी देख रहे हैं तो sme.policybazaar.com पर जाएं। यहां पेज पर सामने कई ऑप्शन में से Fire & Burglary के ऑप्शन पर क्लिक करें। नए खुले पेज पर नाम, मोबाइल नंबर डालकर View Plans Instantly पर क्लिक करें। नए पेज पर तमाम ऑप्शन होंगे, जैसे दुकान, ऑफिस, रेस्टोरेंट, हॉस्पिटल आदि कहां के लिए इंश्योरेंस लेना है। चुनने के बाद अगले पेज पर बिल्डिंग, स्टॉक और कॉन्टेंट की कीमत पूछी जाएगी, जिसका इंश्योरेंस करवाना है। इसके बाद पॉलिसी के ऑप्शन सामने आ जाते हैं।

चांदनी चौक में कपड़े के शोरूम में लगी आग

■ NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली



करीब पांच घंटे की मशक्कत के बाद दमकलकर्मियों ने आग पर पाया काबू, लाखों का सामान जलकर हुआ खाक

राजधानी के चांदनी चौक इलाके में शुक्रवार देर रात एक कपड़े की दुकान में भीषण आग लग गई। सूचना मिलते ही दमकल विभाग की करीब 9 गाड़ियां मौके पर पहुंचीं और कड़ी मशक्कत के बाद आग पर काबू पाया गया। फिलहाल आग लगने का स्पष्ट कारण का पता नहीं चल सका है। दावा है कि आग की चपेट में आने से लाखों का सामान खाक हो गया है। वहीं, आग लगने की वजह से आसपास के दुकानों की बिजली कट गई है, जिससे पूरे दिन दुकानदार अंधेरे में सामान बेचने को मजबूर दिखे।

टाउन हॉल के पास दुकान में रात 10:30 बजे अचानक लगी आग

दरअसल, चांदनी चौक के टाउन हॉल के पास इंडियन वेलवेट एजेंसी नामक कपड़े का एक शोरूम है। शोरूम के मालिक अरुण बताते हैं कि रोज की तरह वह गुरुवार की रात को दुकान बंद करके अपने घर चले गए। 10:30 बजे अचानक सूचना मिली की दुकान में आग लग गई है। अरुण के मुताबिक, 3 और 2 फ्लोर पर रखा सारा सामान खाक हो गया है। उन्होंने बताया कि करीब पांच घंटे की मशक्कत के बाद आग बुझ सकी। वहीं, आग की घटना के बाद चांदनी चौक के कारोबारियों की चिंता बढ़ गई है। कारोबारी अभिषेक गनेड़ीवाला और श्रीभगवान बंसल ने बताया कि आग की घटना के बाद सभी कारोबारियों को अलर्ट रहने की सलाह दी गई है।

पुलिस कमिश्नर से जांच की मांग रखी

■ **NBT न्यूज, नोएडा:** सेक्टर-27 निवासी इंदु कुमार के घर हुई बड़ी चोरी के मामले में पुलिस की कार्यशैली पर सवाल उठे हैं। 14 मई 2024 को चोर उनके घर का ताला तोड़कर 15 लाख के जेवर और 45 हजार रुपये नकद ले गए थे। सेक्टर-20 पुलिस ने बुलंदशहर निवासी आरोपी भोला उर्फ भूपेंद्र को गिरफ्तार कर जेल भेज दिया और चार्जशीट भी दाखिल कर दी, लेकिन चोरी का कोई भी सामान बरामद नहीं हुआ। पुलिस का दावा है कि आरोपी ने सामान राहगीरों को बेच दिया था। इस दलील से असंतुष्ट पीड़िता ने पुलिस कमिश्नर गौतमबुद्ध नगर से मुलाकात कर मामले की दोबारा जांच कराने की मांग की है। पीड़िता का कहना है कि बिना बरामदगी के पुलिस की कार्रवाई अधूरी है। कमिश्नर ने मामले की निष्पक्ष जांच का आश्वासन दिया है।

प्रकाश पर्व पर गुरुद्वारों में उमड़ी श्रद्धालुओं की भीड़

गुरुद्वारों में सजे गुरमत दीवान, संगत ने लिया गुरु के बताए मार्ग पर चलने का प्रण

■ NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली

साहिब-ए-कमाल गुरु गोबिंद सिंह साहिब का प्रकाश पर्व शनिवार को पूरी श्रद्धा और उत्साह के साथ मनाया गया। दिल्ली के विभिन्न गुरुद्वारों में इस मौके पर श्रद्धालु उमड़े। श्रद्धालुओं ने गुरु गोबिंद सिंह के सिखाए रास्तों पर चलने का प्रण लिया। विभिन्न गुरुद्वारों में गुरमत दीवान सजाए गए। प्रकाश पर्व का मुख्य आयोजन गुरुद्वारा रकाबगंज साहिब में हुआ।

गुरुद्वारा रकाबगंज साहिब में हुआ मुख्य आयोजन

प्रकाश पर्व के मौके पर विभिन्न गुरुद्वारों में सुबह से ही श्रद्धालुओं की भीड़ उमड़ने लगी थी। पूरे दिन लोगों के आने-जाने का सिलसिला बना रहा। कई आयोजन हुए। गुरुद्वारा रकाबगंज साहिब में दिल्ली सिख गुरुद्वारा मैनेजमेंट कमिटी के अध्यक्ष हरमीत सिंह कालका और जनरल सेक्रेटरी जगदीप सिंह काहलों ने बताया कि गुरु गोबिंद सिंह महाराज से बड़ा दानी इस संसार में कोई नहीं हुआ। उन्होंने अपने पिता सहित अपना पूरा परिवार कौम के लिए न्योछावर कर दिया, इसी कारण उन्हें "सरबंसदानी" कहा जाता है।

गुरु साहिब ने 1699 में बैसाखी के अवसर पर खालसा पंथ की साजना कर दुनिया को एक निराला पंथ दिया। गुरु साहिब ने सब कुछ अर्पित करने के बावजूद कभी कोई पछतावा नहीं किया, बल्कि खालसा पंथ को ऐसी सरदारियां बख्शीं, जिनका कोई मोल नहीं है। इस निराले पंथ को कमजोर करने की बार-बार कोशिश की जा रही है। गुरु साहिब ने हमेशा पंथ और कौम की चढ़दी कला (उन्नति) की बात की, चाहे इसके लिए उन्हें अपने पिता और अपने पुत्रों का भी बलिदान देना पड़ा।

इंडियनऑयल
IndianOil
CIN : L23201MH1959GOI011388
विपणन प्रभाग - उत्तरी क्षेत्र
आईओसीएल (विपणन प्रभाग), उत्तरी क्षेत्र में प्रशिक्षु अधिनियम 1961 के अधीन प्रशिक्षुओं की एंगेजमेंट के लिए अधिसूचना

इंडियन ऑयल कॉर्पोरेशन लिमिटेड, विपणन प्रभाग, उत्तरी क्षेत्र भारत के राज्यों और केन्द्र शासित प्रदेश (दिल्ली, हरियाणा, पंजाब, चंडीगढ़, हिमाचल प्रदेश, उत्तर प्रदेश, राजस्थान, उत्तराखंड) में अपनी लोकेशनों पर तकनीशियन, स्नातक और ट्रेड प्रशिक्षुओं (तकनीकी और गैर-तकनीकी) की एंगेजमेंट के लिए आवेदन आमंत्रित करता है।

आयु, शैक्षिक योग्यता, स्टाइपेंड, छूट, रियायतें, आरक्षण इत्यादि के विवरण युक्त विज्ञापन का पूरा पाठ हमारी कॉर्पोरेट वेबसाइट **www.iocl.com** अथवा **https://www.iocl.com/apprenticeships** पर प्रकाशित किया गया है।

आवेदन कैसे करें: निर्धारित योग्यता मानदंडों को पूरा करने वाले इच्छुक उम्मीदवार **27.12.2025 के पूर्वा. 10.00 बजे से NAPS/NATS** पोर्टल के माध्यम से आवेदन कर सकते हैं। आवेदन प्राप्त करने की **अंतिम तिथि 12.01.2026 को अप. 17:00 बजे तक है।**

इस संबंध में कोई भी आगामी अधिसूचना/संशोधन केवल हमारी कॉर्पोरेट वेबसाइट **www.iocl.com** पर अधिसूचित किया जाएगा।

नोट: कॉर्पोरेशन का प्रशिक्षुओं को नियमित रोजगार देने का कोई दायित्व नहीं होगा। प्रशिक्षुओं को किसी भी समय इस प्रशिक्षुता के आधार पर कॉर्पोरेशन से नियमित रोजगार का दावा करने का कोई अधिकार नहीं होगा। यह प्रशिक्षुता प्रशिक्षु को कोई भी नौकरी प्रदान करने के लिए आईओसीएल पर कोई दायित्व सृजित नहीं करेगी।

विज्ञापन संख्या **IOCL/MKTG/NR/APPR/2025-26/2**

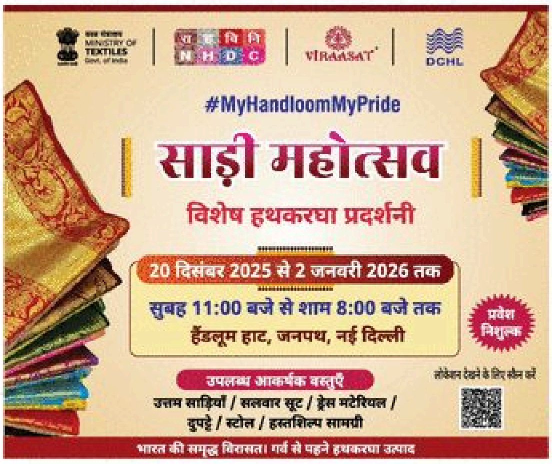
बंदूक की नोक पर अपहरण और पिटाई, केस हुआ दर्ज

■ NBT न्यूज, दनकौर

कोतवाली क्षेत्र के झालड़ा गांव में पैसे के लेनदेन को लेकर एक व्यक्ति के अपहरण और मारपीट का गंभीर मामला सामने आया है। पीड़ित चरण सिंह ने आरोप लगाया कि बीते बुधवार की शाम जब वह खेत पर थे, तब पड़ोसी गांव जुनेदपुर के दो भाइयों, अनुज और मनोज ने उन्हें पिस्टल के बल पर अगवा कर लिया।

पिता-पुत्रों पर पिस्टल के बल पर अगवा करने का है आरोप

आरोपी उन्हें जबरन गाड़ी में डालकर अपने घर ले गए, जहां उन्होंने अपने पिता कर्मवीर के साथ मिलकर करीब तीन घंटे तक चरण सिंह को कमरे में बंद कर बेरहमी से पीटा। गंभीर रूप से घायल होने पर आरोपी उन्हें वापस खेत में फेंककर फरार हो गए। परिजनों ने पीड़ित को ग्रेटर नोएडा के एक निजी अस्पताल में भर्ती कराया है। शनिवार को पुलिस ने पीड़ित की शिकायत पर पिता और उसके दो पुत्रों के खिलाफ गंभीर धाराओं में मामला दर्ज कर जांच शुरू कर दी है। कोतवाली प्रभारी मुनेंद्र सिंह ने बताया कि आरोपियों की गिरफ्तारी के लिए दबिश दी जा रही है।



आलोक मेहता ने प्रधानमंत्री को भेंट की अपनी किताब

पुस्तक 'रिवोल्यूशनरी राज : नरेंद्र मोदी के 25 वर्ष' की प्रति भेंट की

■ NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली

वरिष्ठ पत्रकार, संपादक, लेखक और टीवी प्रसारक आलोक मेहता ने शनिवार को प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी से भेंट कर उन्हें अपनी नई पुस्तक 'रिवोल्यूशनरी राज : नरेंद्र मोदी के 25 वर्ष' की प्रति भेंट की। इस दौरान शुभी पब्लिकेशंस के प्रकाशक संजय आर्य भी मौजूद रहे।

यह कॉफी टेबल बुक प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के 25 सालों के सार्वजनिक जीवन, उनके परिवर्तनकारी शासन, प्रशासनिक नवाचारों और प्रमुख जन कल्याणकारी योजनाओं का विस्तृत विश्लेषण प्रस्तुत करती है। इसमें गुजरात के मुख्यमंत्री से लेकर भारत के प्रधानमंत्री पद तक की उनकी पूरी राजनीतिक यात्रा को समाहित किया गया है। आलोक मेहता ने बताया कि प्रधानमंत्री से मुलाकात के दौरान भारत के भविष्य की विकास दृष्टि, शासन में जमीनी अनुभव का महत्व और सरकार से जनता की अपेक्षाओं पर विचार-विमर्श हुआ। पीएम ने पुस्तकों और पुस्तकालयों के प्रचार-प्रसार की आवश्यकता पर बल देते हुए कहा कि बच्चों में पढ़ने की आदत को प्रोत्साहित किया जाना चाहिए। उन्होंने छात्रों को NCC जैसी प्रशिक्षण गतिविधियों से जोड़ने पर भी जोर दिया, जिससे उनमें अनुशासन, नागरिक चेतना और राष्ट्रभावना विकसित हो।

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