CCI NG 3.7 Product: NBTDelhiBS PubDate: 14-12-2025 Zone: Gurgaon Edition: 1 Page: NBTGRJK1 User: cci Time: 12-13-2025 21:21 Color:

नई दिल्ली > **रविवार, 14 दिसंबर 2025** > मार्गशीर्ष 23, शक संवत 1947, पौष कृष्ण दशमी, विक्रम संवत 2082

WATCH GOD WATCHDOG

वर्ष 21, संख्या 50 > पेज 26* > गुड़गांव > मूल्य ₹4.00 या ₹10.50* संडे टाइम्स ऑफ इंडिया सहित
*मासिक खरीद पर ही लागू

www.nbt.in

# NBT
# संडे नवभारत टाइम्स

**कोलकाता में मेसी के प्रोग्राम में नाराज फैंस ने की तोड़फोड़**

▶ देखें अंदर

**भारत Vs साउथ अफ्रीका**

**तीसरा T20I आज**

धर्मशाला में, 7 pm से, प्रसारण जियो हॉटस्टार, स्टार स्पोर्ट्स नेटवर्क पर

▶ देखें अंदर

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।

Ambience Group: L-4 Green Park Extension, New Delhi-110016. Email:sales@ambiencecreacions.com | www.ambiencecreacions.com

Disclaimer: The Ambience Creacions project, for which the OC has been received, offers configurations of 2/3/4 BHK apartments and penthouses, is being constructed in a residential plotted colony (Haryana RERA Number 318 of 2017 dated 17.10.2017 - Registered by AMBIENCE PROJECTS AND INFRASTRUCTURE PRIVATE LIMITED) admeasuring about 14.819 acres and the building plans approved vide Memo No. ZP-864/SD(BS)/2016/28300 dated 29.12.16 and is situated in Sector 22, Gurugram in the Revenue Estate of Village Mullahera, Tehsil Gurugram, District Gurugram, State Haryana. The image shown in this advertisement is to give an idea of manner of utilisation of the constructed space and is not a legally enforceable offering, moveable items shown are not part of the offering. Travel time given is subjective, estimated and based on completion of work. The provision of social infrastructure and other amenities will be as per approved plans and all designated areas and community facilities are owned and managed by the company / nominated agency and are likely to become functional subject to the occupancy of the entire project under license. This advertisement is not a legal offering and does not form a part of any agreement or legal binding on the part of the company. The price mentioned is subject to change without notice. *T&C Apply, Pricing is indicative in nature. Loan arrangement from leading banks is subject to eligibility. 1 acre = 4840 square yards or 4046.873 square meters. 1 square meter = 10.76 square feet. CIN: U70101DL2010PTC209128.
For more information please visit Haryana Rera Website: https://haryanarera.gov.in/admincontrol/registered_projects/2

Haryana RERA Number 318 of 2017 | www.haryanarera.gov.in

*T&C APPLY

CCI NG 3.7 Product: NBTDelhiBS PubDate: 14-12-2025 Zone: Gurgaon Edition: 1 Page: NBTGRP8 User: anand.soni Time: 12-13-2025 21:18 Color:




### पश्चिम मध्य रेल

**ई निविदा सूचना**

मंडल रेल प्रबंधक (सिग्नल एवं दूरसंचार) पश्चिम मध्य रेल, भोपाल भारत के राष्ट्रपति की ओर से तथा उनके लिए कार्य करते हुए निम्न कार्य हेतु ई निविदा आमंत्रित करते है। इस टेण्डर के तहत मैनुअल प्रस्ताव मान्य नहीं होंगे एवं ऐसे प्राप्त कोई भी मैनुअल प्रस्ताव को स्वीकार नहीं किया जाएगा। निविदा से संबंधित दस्तावेज वेबसाइट www.ireps.gov.in पर अपलोड कर दिये गये है। (1) निविदा सूचना सं. एवं दिनांक: बीपीएल/एस/वर्क्स/2025-26/टेली/07, दिनांक 12/12/2025 कार्य का नाम व स्थान: टेलीकॉम एवं डाईट कनेक्टिविटी एवं मिसलेनियस टेलीकॉम वर्क फार प्रपोसड गति शक्ति ऑफिस एट डीआरएम ऑफिस भोपाल डिविजन। कार्य की अनुमानित लागत: ₹53,33,843.23/- टेण्डर फॉर्म की कीमत non refundable: लागू नहीं बयाना राशि: ₹1,06,700/- कार्य समाप्ति की अवधि: 03 माह निविदा खुलने एवं जमा करने की तारीख एवं समय: खुलने की तारीख 07/01/2026, जमा 15:00 बजे तक। खुलने का समय 15:30 बजे। निविदाकर्ता/ बिडर्स के पास क्लास III डीजीटल सिग्नेचर सर्टिफिकेट होना आवश्यक है एवं IREPS पोर्टल पर पंजीकृत होना चाहिए। केवल पंजीकृत निविदाकर्ता/ बिडर्स ही ई-टेंडरिंग में भाग ले सकते है। ई-टेंडरिंग के दौरान ही सभी संबंधित दस्तावेज अपलोड करना आवश्यक है। पेमेन्ट गेटवे के द्वारा ऑनलाइन भुगतान की सुविधा उपलब्ध है। निविदा दस्तावेज की कीमत, बयाना राशि आदि का भुगतान ऑनलाइन मार्फत नेटबैंकिंग, डेबिट एवं क्रेडिट कार्ड द्वारा किया जा सकता है।

मण्डल रेल प्रबंधक (सिग्नल एवं दूरसंचार), प.म.रे., भोपाल

स्वच्छ भारत अभियान एक कदम स्वच्छता की ओर



### पश्चिम रेलवे - रतलाम मंडल

**ई-निविदा सूचना**

वरिष्ठ मंडल विद्युत इंजीनियर, कर्षण वितरण, रतलाम मंडल, पश्चिम रेलवे भारत के राष्ट्रपति की ओर से निम्नलिखित कार्य हेतु IREPS पोर्टल के माध्यम से खुली निविदाएं आमंत्रित करते हैं: निविदा क्रमांक: EL/TRD/58/2025-26/17, दिनांक 12.12.2025, कार्य का नाम: TRD Work in connection with Two New freight Examination line & upgradation of existing Examination line at Shambhupura. अनुमानित लागत: रु. 1,72,19,175/-. बयाना राशि: रु. 2,36,100/-. समापन अवधि: 12 Months. निविदा दस्तावेज की राशि: Nil. ऑनलाइन बिडिंग बंद होने की दिनांक एवं समय: 07.01.2026 at 15:00 hrs. ऑफर की वैधता: 60 days from the date of opening. वेबसाइट: www.ireps.gov.in. नोटिस बोर्ड: वरिष्ठ मंडल विद्युत इंजीनियर, कर्षण वितरण, रतलाम मंडल, पश्चिम रेलवे के कार्यालय के प्रवेश द्वार के सामने।

SPAN/13/1/378 Sr. DEE/TRD/RTM रतलाम, (पश्चिम रेलवे)

हमें लाइक करें: facebook.com/WesternRly



### पूर्वोत्तर रेलवे

भारत के राष्ट्रपति की ओर से वरि० मण्डल यांत्रिक इंजीनियर/समाडि/समन्वय, पूर्वोत्तर रेलवे, लखनऊ द्वारा, निम्नलिखित कार्य हेतु बिड सिस्टम आधारित खुली ई-निविदायें आमंत्रित की जाती है।

निविदा सूचना संख्या एवं कार्य का नाम: निविदा सूचना संख्या-15-2025-CW, "सफाई, इंस्पेक्शन, टेस्टिंग एण्ड कमीशनिंग ऑफ वाशिंग मशीन एण्ड इक्यूपमेन्ट्स ऑन एलेकी बेसिस ऐट न्यू कोचिंग कॉम्प्लेक्स सेन्टर, गोरखपुर (जीकेपी) फॉर 02 ईयर वारंटी।" अनुमानित लागत (रू० में): ₹6,36,59,415.46, अग्रिम धन (रू० में): ₹4,68,300.00, निविदा की अवधि: - 12 माह।

ई निविदा प्रपत्र अपलोड करने की अंतिम तिथि एवं समय 06.01.2026, 15.00 बजे तक एवं यह ई-निविदा दिनांक 06.01.2026 को 15.00 बजे के बाद खोली जायेगी। इस ई-निविदा से सम्बन्धित विस्तृत जानकारी, न्यूनतम अर्हतायें तथा नियम एवं शर्तें, पूर्वोत्तर रेलवे की वेबसाईट www.ireps.gov.in पर उपलब्ध है। निविदाकार ई-निविदा प्रपत्र को अपलोड करने से पूर्व इस ई-निविदा सूचना से सम्बन्धित शुद्धि पत्र (यदि कोई हो) को वेबसाईट पर संज्ञान में लेना सुनिश्चित करें।

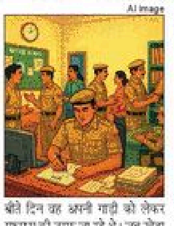
वरि० मण्डल यांत्रिक इंजीनियर/समाडि/भुजावि/यांत्रिक-104 समन्वय, लखनऊ

गाड़ियों की छतों व पायदान पर यात्रा न करें।


# पिकअप की टक्कर से शख्स हुआ घायल, एक पैर कटा

## KMP एक्सप्रेसवे पर पंक्चर लगवाते वक्त हुआ यह हादसा

■ NBT न्यूज़, नूंह


AI image

**दर्दनाक**

- टक्कर के बाद वह दूर जाकर गिरे और गंभीर रूप से घायल हो गए
- दिल्ली एम्स में घायल को किया गया रेफर, वहां हालत बनी है गंभीर
- पुलिस ने अज्ञात पिकअप ड्राइवर के खिलाफ केस दर्ज कर जांच शुरू की

**रोजकामेव थाना** क्षेत्र अंतर्गत केएमपी एक्सप्रेसवे पर एक तेज रफ्तार पिकअप गाड़ी के ड्राइवर ने एक व्यक्ति को जोरदार टक्कर मार दी। टक्कर लगने से व्यक्ति काफी दूर जाकर गिरा और गंभीर रूप से घायल हो गया। गाड़ी भी अनियंत्रित होकर पलट गई। हादसा उस वक्त हुआ जब व्यक्ति अपनी गाड़ी में पंचर लगवा रहा था। पुलिस ने घायल के रिश्तेदार की शिकायत के आधार पर अज्ञात पिकअप गाड़ी ड्राइवर के खिलाफ केस दर्ज कर जांच शुरू कर दी है।

पुलिस को दी शिकायत में करावल नगर दिल्ली के रहने वाले दीपक ने बताया कि उनके जीजा दयाशंकर ठाकुर ट्रक ड्राइवर हैं। उनके पास पानी टाटा 407 गाड़ी है, जिससे वह माल सप्लाई करने का काम करते हैं। बीते दिन वह अपनी गाड़ी को लेकर गुरुग्राम की तरफ जा रहे थे। जब खेड़ा खलीलपुर के पास पहुंचे, तो उनकी गाड़ी का एक टायर पंचर हो गया। वह सड़क किनारे खड़े होकर टायर में पंचर लगवा रहे थे। उसी दौरान सामने से आ रहे एक पिकअप के ड्राइवर ने उन्हें जोरदार टक्कर मार दी। टक्कर के दौरान वह दूर जाकर गिरे और गंभीर रूप से घायल हो गए। हादसे के बाद ऐम्बुलेंस ने उनके घायल को गुड़गांव के आयुष्मान ट्रॉमा सेंटर में भर्ती करा दिया गया। परिवार के लोग अस्पताल पहुंचे और उनकी गंभीर हालत को देखते हुए दिल्ली के ट्रॉमा सेंटर में भर्ती कराया गया। दयाशंकर का एक पैर पूरी तरह से कुचल गया था, जिसे डॉक्टरों ने काट दिया। वहीं सिर में गंभीर चोट आई है। जिसका इलाज ट्रॉमा सेंटर में चल रहा है।

# ड्राफ्ट मास्टर प्लान-2041 हुआ 4 साल लेट, कई प्रोजेक्ट अटके

## मास्टर प्लान-2021 में बार बार हो रहे हैं संशोधन, 2017 से इस पर शुरू हुआ था काम

■ NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली

AI image

**ड्राफ्ट मास्टर** प्लान-2041 अपने समय से 4 साल लेट हो चुका है। इस मास्टर प्लान को बनाने की प्रक्रिया 2017 के अंत में शुरू हुई थी। 6 साल बाद भी यह नोटिफाई नहीं हो सका है। यही वजह है कि राजधानी में अब तक मास्टर प्लान-2021 ही लागू है। इसमें बार बार संशोधन किए जा रहे हैं।

ड्राफ्ट मास्टर प्लान-2041 को डीडीए ने फरवरी 2023 में अप्रूवल दिया था। अप्रैल 2023 में डीडीए ने इसे केंद्रीय आवास मंत्रालय को सौंप दिया था। इसके बाद इसे नोटिफाई किया जाना था। इसमें ट्रांजिट ओरिएंटेड डिवेलपमेंट, लैंड पूलिंग, हेरिटेज कन्जर्वेशन, यमुना का जीर्णोद्धार, अर्बन रिजनरेशन जैसे प्लान शामिल हैं। सूत्रों के अनुसार मंत्रालय अपने स्तर में इस ड्राफ्ट में कई बदलाव कर चुका है। ड्राफ्ट में कुछ आपत्तियां केंद्र और कुछ सेंट्रल से भी लगाई गई हैं। इसके लागू होने से इन सीटू झुग्गी पुनर्वास, अनधिकृत कॉलोनियों के पुनर्विकास, विस्तार के लिए जमीन का आवंटन, नई आवासीय योजना, यमुना के डूब क्षेत्र का संरक्षण और औद्योगिक विकास जैसी बड़ी परियोजनाएं शुरू होंगी।

**क्या आ रही है अड़चनें:** एक अधिकारी ने बताया कि इस ड्राफ्ट में केंद्र और राज्य दोनों की तरफ से कई आपत्तियां हैं। यमुना को लेकर भी कई आपत्तियां उठी हैं। यमुना किनारे 100 अनधिकृत कॉलोनियां बसी हुई हैं। इन्हें लेकर मतभेद है।

एनजीटी में डीडीए की तरफ से दी गई रिपोर्ट में यमुना के बाढ़ क्षेत्र में हो रहे अनधिकृत निर्माण की वजह से 2023 में आई बाढ़ पर चिंता जताई गई है। रिपोर्ट में बताया गया है कि यमुना बाढ़ क्षेत्र के डिमार्केशन के दौरान तकनीकी विसंगतियां सामने आईं। डीडीए ने यमुना बाढ़ क्षेत्र का सर्वे किया था। इस सर्वे में सैटेलाइट इमेजिंग और ड्रोन फोटोग्राफ का इस्तेमाल किया गया था। इसमें पाया गया कि यमुना के बाढ़ क्षेत्र की 7,362 हेक्टेयर जमीन पर अवैध कब्जा है।

**आगे क्या विकल्प?**

NBT Lens खबरों के अंदर की बात

एक्सपर्ट का मानना है कि जिस तरह से एमपीडी-2021 में अब तक कई जरूरी संशोधन हो चुके है, ऐसे में इस बात की भी संभावना है कि सरकार एक नोटिफिकेशन जारी करके यह घोषित कर दे कि अब मास्टर प्लान-2021 को ही मास्टर प्लान-2041 माना जाएगा, क्योंकि नए प्लान के ड्राफ्ट पर अब तक कई मतभेद कायम है। इसे लेकर गृह मंत्रालय और पीएमओ तक में कई बार बैठकें हो चुकी है।


### दिल्ली छावनी बोर्ड
### निविदा सूचना

दिल्ली छावनी बोर्ड द्वारा सरकार द्वारा अनुमोदित ठेकेदारों से ई-निविदा के माध्यम से निम्नलिखित कार्यों के लिए निविदाएं आमंत्रित की जाती हैं, जैसा कि नीचे विस्तृत है:

| | | |
|---|---|---|
| ई-प्रोक्योरमेंट के माध्यम से निविदा जारी करने की तिथि | : | 24.12.2025 को 1700 बजे |
| निविदा दस्तावेज डाउनलोड करने की अंतिम तिथि और समय | : | 20.01.2026 को 1300 बजे तक |
| ई-निविदाएं जमा करने की अंतिम तिथि और समय | : | 20.01.2026 को 1300 बजे तक |
| ई-निविदाएं खोलने की तिथि और समय | : | 21.01.2026 को 1330 बजे |

कार्य का विवरण

| क्र. सं. | कार्य का नाम | अनुबंध की राशि | बयाना जमा राशि |
|---|---|---|---|
| 1. | दिल्ली छावनी में मौजूदा रैलिंग के साथ केबिन और इसी तरह के अन्य निर्माण के लिए आवधि अनुबंध। | 1,00,00,000/- रुपये | 1,75,000/- रुपये |
| 2. | वार्ड नंबर 1 से 4, दिल्ली छावनी में सुरक्षा संबंधी चिंताओं को दूर करने के लिए बेहतर रोशनी हेतु प्रमुख सार्वजनिक सड़कों और सीधे पार्कों और अन्य विभिन्न स्थानों पर सजावटी रोशनी और खंभे लगाने के लिए आवधि अनुबंध। | 5,00,00,000/- रुपये | 5,75,000/- रुपये |
| 3. | वार्ड नंबर 5 से 8, दिल्ली छावनी में सुरक्षा संबंधी चिंताओं को दूर करने के लिए बेहतर रोशनी हेतु प्रमुख सार्वजनिक सड़कों और सीधे पार्कों और अन्य विभिन्न स्थानों पर सजावटी रोशनी और खंभे लगाने के लिए आवधि अनुबंध। | 5,00,00,000/- रुपये | 5,75,000/- रुपये |
| 4. | वार्ड नंबर 1 से 2, दिल्ली छावनी में सार्वजनिक सड़कों के किनारे हरित पट्टियों के विकास और विभिन्न वृक्षारोपण सहित भू-दृश्य वाले क्षेत्र के विकास, सुधार, सौंदर्य उन्नयन के लिए आवधि अनुबंध। | 2,25,00,000/- रुपये | 3,00,000/- रुपये |
| 5. | वार्ड नंबर 3 से 4, दिल्ली छावनी में सार्वजनिक सड़कों के किनारे हरित पट्टियों के विकास और विभिन्न वृक्षारोपण सहित भू-दृश्य वाले क्षेत्र के विकास, सुधार, सौंदर्य उन्नयन के लिए आवधि अनुबंध। | 2,25,00,000/- रुपये | 3,00,000/- रुपये |
| 6. | वार्ड नंबर 5 से 6, दिल्ली छावनी में सार्वजनिक सड़कों के किनारे हरित पट्टियों के विकास और विभिन्न वृक्षारोपण सहित भू-दृश्य वाले क्षेत्र के विकास, सुधार, सौंदर्य उन्नयन के लिए आवधि अनुबंध। | 2,25,00,000/- रुपये | 3,00,000/- रुपये |
| 7. | वार्ड नंबर 7 से 8, दिल्ली छावनी में सार्वजनिक सड़कों के किनारे हरित पट्टियों के विकास और विभिन्न वृक्षारोपण सहित भू-दृश्य वाले क्षेत्र के विकास, सुधार, सौंदर्य उन्नयन के लिए आवधि अनुबंध। | 2,25,00,000/- रुपये | 3,00,000/- रुपये |
| 8. | दिल्ली छावनी में सैन्य कॉलोनियों में मौजूदा पार्कों का सौंदर्य भू-दृश्य विकास। | 2,00,00,000/- रुपये | 2,75,000/- रुपये |
| 9. | दिल्ली छावनी में सड़क/बगीचे के फर्नीचर जैसे सजावटी बहुउद्देशीय बेंच, गोलाकार टेबल सीट बेंच, स्टूल, पॉलिमर कंक्रीट डस्टबिन, पेड़ के गार्ड और पेंट, बच्चों के खेलने के उपकरण और इसी तरह के अन्य सामान के लिए आवधि अनुबंध। | 2,50,00,000/- रुपये | 3,25,000/- रुपये |

बोलीदाता "निविदा दस्तावेज" और अन्य लागू नियमों और शर्तों को डाउनलोड कर सकता है, जिसमें विस्तृत एनआईटी, नियम और शर्तें, विशेष विवरण, विशेष शर्तें, सत्यनिष्ठा समझौता पर हस्ताक्षर, जीएफआर 2017 के प्रावधानों का पालन, सार्वजनिक खरीद (मेक इन इंडिया को वरीयता), आदेश 2017 आदि शामिल हैं, जैसा कि वेबसाइट http://defproc.gov.in और www.delhi.cantt.gov.in से तकनीकी बोली में प्रदान किया गया है।

कृपया ध्यान दें कि निविदा दस्तावेजों में कोई भी संशोधन, स्पष्टीकरण, त्रुटि वेबसाइट http://defproc.gov.in और कैंट बोर्ड वेबसाइट www.delhi.cantt.gov.in पर अपलोड की जाएगी। सभी इच्छुक बोलीदाताओं को अपनी दरों को उद्धृत करने से पहले संशोधनों, स्पष्टीकरणों, त्रुटियों आदि की जांच करने के लिए उपरोक्त वेबसाइटों पर जाने की आवश्यकता है और पंजीकरण करने में विफलता के लिए बोलीदाताओं को कोई मुआवजा देय नहीं होगा।

टेलीफोन नंबर: 25695450
सं. DCB/8/C-1/TN/2025-26/9
छावनी बोर्ड का कार्यालय
वेबसाइट: www.delhi.cantt.gov.in

हस्ताक्षर/-
मुख्य कार्यकारी अधिकारी
दिल्ली छावनी



### THE EMBASSY OF THE UNITED STATES OF AMERICA

**E-Auction of IT equipment, Furniture, Appliances and Vehicles**

The American Embassy New Delhi will conduct an e-auction of IT equipment, furniture, appliances, and vehicles on an "as is-where-is" basis through Accurate Auctioneer. All items will be organized into auction lots and displayed on the online portal, which will go live on 20 December 2025, starting at 10:00 A.M.

For more details, please visit: www.accurateauctioneers.in or contact Accurate Auctioneers at 9868215515 or 8076863359.



### दिल्ली प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय
### DELHI TECHNOLOGICAL UNIVERSITY

Established by Govt. of Delhi vide Act 6 of 2009
(Formerly Delhi College of Engineering)
Shahbad Daulatpur, Bawana Road-Delhi-110042

**12th Convocation**

To be held on Thursday, December 18, 2025 at 11:00 A.M.

**Sh.Vinai Kumar Saxena,**
Hon'ble Lieutenant Governor, Delhi and Chancellor, DTU
will preside over the Convocation

**Smt. Rekha Gupta**
Hon'ble Chief Minister, Govt. of NCT of Delhi,
will be the Guest of Honour

**Shri Ashish Sood**
Hon'ble Minister of Education, Govt. of NCT of Delhi,
will be the Guest of Honour

**Dr. Ajay Kumar Sood,**
Principal Scientific Advisor to Govt.of India will be the
Chief Guest and deliver the Convocation Address

**Venue: Raj Soin Hall, DTU**

All the Degree recipients in Academic Year 2024-25 are cordially invited to attend the Convocation and be seated by 10:30 A.M. Please visit University website www.dtu.ac.in for further details.

Sd/-
Registrar


# महिलाओं की सेफ्टी के लिए SAY HELP ऐप लॉन्च

निर्भया की मां ने झंडी दिखा जागरूकता रैली कार्यक्रम की शुरुआत की

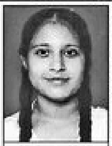
■ NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली

**महिलाओं की** सुरक्षा को लेकर दिल्ली पुलिस ने पहले ही हिम्मत ऐप, 112 इंडिया ऐप जारी कर रखा है। शिष्टाचार दस्ता भी हमेशा सादी वर्दी में जगह-जगह तैनात रहता है। अब महिलाओं की सुरक्षा को और बेहतर और मजबूत करने के लिए SAY HELP मोबाइल ऐप लॉन्च किया गया है। इस ऐप को मोबाइल में डाउनलोड कर महिलाएं कभी भी जरूरत पड़ने पर इस्तेमाल कर सकती है। इसका मुख्य उद्देश्य महिलाओं को तुरंत सहायता उपलब्ध कराना है। SAY HELP एक वॉयस-एक्टिवेटेड और SOS बटन वाला सेफ्टी ऐप है, जो इमरजेंसी की स्थिति में तुरंत अलर्ट भेजने की सुविधा देता है।

डीसीपी निधिन वाल्सन ने बताया कि महिलाओं की सुरक्षा और आपातकालीन सहायता को सुदृढ़ करने के उद्देश्य से सेंट्रल जिला पुलिस द्वारा SAY HELP मोबाइल ऐप को लेकर एक व्यापक जन-जागरूकता कार्यक्रम का आयोजन किया। निर्भया की मां ने ऑटो-रिक्शा जागरूकता रैली को हरी झंडी दिखा कर कार्यक्रम की शुरुआत की।

इस पहल के अंतर्गत लगभग 500 ऑटो-रिक्शा को अभियान में शामिल किया गया, जिन पर SAYS HELP ऐप से संबंधित जागरूकता बैनर लगाए गए। ये ऑटो-रिक्शा सेंट्रल जिला के प्रमुख सार्वजनिक स्थलों और अधिक भीड़-भाड़ वाले इलाकों में चलकर लोगों को ऐप के प्रति लोगों को जागरूक करेंगे। कार्यक्रम में स्पेशल कमिश्नर रॉबिन हिबू मौजूद रहे।


### गुमशुदा/अपहृत की तलाश


साधना

सर्वसाधारण को सूचित किया जाता है कि एक लड़की (फोटो में दर्शायी गई) जिसका नाम साधना पुत्री रघु नन्दन निवासी म.नं. डी-611, गली नं. 18, अमर कॉलोनी, दिल्ली जो राजा रवि वर्मा स्कूल, बी-ब्लॉक, नन्द नगरी, दिल्ली से दिनांक 06.12.2025, प्रातः 07:30 बजे से लापता/अपहृत है। इस संदर्भ में एक एफआईआर सं./डीडी सं. 750/25, अंतर्गत धारा 137(2) भारतीय न्याय संहिता, 2023 दिनांक 07.12.2025 को थाना नन्द नगरी, दिल्ली में रिपोर्ट दर्ज है। स्थानीय पुलिस ने इस लड़की का पता लगाने के लिए गंभीर प्रयास किए लेकिन अब तक कोई सुराग नहीं मिला है। जिसका हुलिया नीचे दिया गया है:-

लिंग: स्त्री, आयु: 17 वर्ष, कद: 5' 0" फीट, रंग: सांवला, चेहरा: लम्बोतरा, शरीर: मध्यम, पहनावा: स्कूल ड्रैस और पैरों में स्कूल के काले रंग के जूते पहने हुए हैं।

अगर किसी को इस गुमशुदा लड़की के बारे में कोई जानकारी मिले तो निम्नलिखित पते पर सूचित करें:-

थाना प्रभारी
थाना नंद नगरी, दिल्ली
फोन नं.: 011-22583307, 22131093
मो. नं.: 8750870733

वेबसाइट: http://cbi.nic.in
ई-मेल: cic@cbi.gov.in
टेली. न.: 011-24368638/24368641
फैक्स नं.: 011-24368639

DP/16524/NE/2025



### पहचान के लिए अपील

सर्वसाधारण को सूचित किया जाता है कि एक अज्ञात व्यक्ति जिसका नाम: अज्ञात, पुत्र: अज्ञात, पता: अज्ञात जोकि दिनांक 06.12.2025 को शहीद कैप्टन विक्रम बत्रा फ्लाईओवर मुकरबा चौक, दिल्ली के पास बेहोश अवस्था में पाया गया। उपचार के दौरान डॉक्टर ने उसे मृत घोषित कर दिया। इस संदर्भ में FIR No. 603/2025, U/s: 281/106(A) भारतीय न्याय संहिता, 2023, Dated: 06.12.2025 पुलिस थाना महेंद्र पार्क, दिल्ली में रिपोर्ट दर्ज है। शव को बीजेआरएम मुर्दाघर, जहांगीरपुरी, दिल्ली में रखा गया है। नीचे मृत व्यक्ति का हुलिया दिया गया है:

नाम: अज्ञात, उम्र: लगभग 40 वर्ष, कद: 5'5", रंग: गेहुँआ, शरीर: पतला, चेहरा: अंडाकार, पहचान चिह्न: बाएँ हाथ पर टैटू 'पूजा', पहनावा: ग्रे रंग की जींस पैंट, आसमानी नीले रंग की गोल गले की टी-शर्ट, सामने आधी जिप वाली सफेद फूलों की प्रिंट वाली मैरून रंग की स्वेटशर्ट।

अगर किसी को इस मृत व्यक्ति के बारे में कोई जानकारी मिले कृपया नीचे दिए गए नंबर पर संपर्क करें।

थाना प्रभारी
पुलिस थाना महेंद्र पार्क, दिल्ली
फोन: 9811376507, 8750870227

DP/16801/NW/2025



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

### real estate

**PRIME COMMERCIAL LAND FOR SALE**

SUITABLE FOR SCHOOLS, COLLEGES, UNIVERSITIES, HOSPITALS, SHOWROOMS, 3/5-STAR HOTELS, PREMIUM OFFICE SPACES, MALLS AND HYPERMARKETS

CHENNAI, TN — 32 Acres — Within a Premier College Campus — PERUNGALATHUR — Ideal For Developing A New University or College. — CHENNAI 99403 65623

COIMBATORE, TN — SIZE RANGING FROM 50 Cents to 5 Acres — RACE COURSE — Heart of Coimbatore. — COIMBATORE 99625 28005

MYSURU, KA — SIZE RANGING FROM 6,000 Sq.Ft to 25,000 Sq.Ft — BANG ON KANDHARAJ 80 FT ROAD — With ORR - PRR Connectivity. — MYSURU 95137 10808

### टेंडर और नोटिस

**सार्वजनिक सूचना (नोटिस)**

**PUBLIC AUCTION NOTICE**

In compliance with the order of the Hon'ble Delhi High Court dated 18.03.2024, in the matter of EXECUTION PETITION NO. 39 OF 2022 filed as Esvinder Singh & Ors. Versus Chaswinder Singh & Ors, I, Pavitra Kaur, am appointed as Commissioner by the said Court, hereby notify the public of the forthcoming sale of the property described below by public auction:

**Property Description:**
Address: Plot no. 185, Sector-4, IMT Manesar, District Gurugram, Haryana-122051

**Inspection:**
Interested parties may inspect the property/documents on December 29th and 30th, 2025between 11 AM to 6PM.

**Date and Time of Auction:-**
- Date: January 9th, 2026
- Time: 03:00 PM-03:30 PM
- Venue: Plot no. 185, Sector-4, IMT Manesar, District Gurugram, Haryana-122051

**Reserve Price:**
• The property will be sold subject to a reserve price of Rs. 40,00,00,000/-

**Terms of Sale:**
1. The property will be sold on an "as is, where is" basis.
2. The bidder shall register themselves 30 mins prior to auction.
3. The price of bid increment will be Rs.25,00,000/-
4. The successful bidder shall deposit an amount of Rs. 4,00,00,000/-as earnest money at the time of auction in the favour of M/s. Lotus Mechnotech Pvt. Ltd.
5. The balance of the purchase price shall be paid by March 10th, 2026, failing which a penalty at Rs. 20,000/- shall be payable for each day of delay until April 10th, 2026.
6. If the complete payment is not made by April 10th, 2026, the earnest money shall be forfeited and the balance (if any) shall be refunded.
7. All bids are subject to the approval of the Court Commissioner. No request for extension or change of terms shall be entertained.
8. The Commissioner reserves the right to adjourn the auction or withdraw the property from sale at any time without prior notice.

For further details and conditions of sale, interested parties are requested to contact:
Mr. Jatin Sharma at 9811881981 or Mr. Suman Malhotra at 9811206361.

Pavitra Kaur (Advocate)
Local Commissioner

TO BOOK YOUR TRAVEL ADS PLEASE CALL AMAN : 9312633518
TO BOOK ONLINE LOG ON TO Adstimesofindia.com

### व्यक्तिगत

**नाम परिवर्तन**

I hitherto known as MEHRAJ ALI S/o CHOTTAN, R/o G-22, Pocket-2, JJ Colony, Dwarka Sector-16A, VTC: Kakrola, PO: N.S.I.T Dwarka, District South West Delhi, State: Delhi-110078, have changed my name and shall hereafter be known as AJAMATA ALI.

BOOK YOUR PROPERTY ADS
PLEASE CONTACT SUNIL : 9999499496
TO BOOK ONLINE LOG ON TO Adstimesofindia.com

### tender & notices

**TENDER NOTICE**

**For disposal of movable assets & scrap material on "As is where is basis" from our hotel site in Srinagar (Jammu & Kashmir)**

Online tenders are invited from reputable firms / individuals for disposal of movable assets & scrap material on "As is where is basis". Interested firms / individuals can register themselves on the following URL: https://theleela.effigo.in/portal/ between 15th Dec 09:00 hrs. to 16th Dec 17:00 hrs.

**Terms & Conditions:**
a) Site inspections can be done between 18th & 20th December with prior appointments
b) EMD in the form of demand draft of INR 10 Lacs must be submitted in our Srinagar / Delhi office on or before 22nd December
c) Fully filled tender must be uploaded on the portal on or before 24th December
d) Forward E auction will take place on 29th December at 15:00 Hrs.
e) Successful bidder will be intimated on the decision by the EOD on 2nd Jan' 26
f) The agreed sum must be paid online before the EOD on the 06th Jan' 26

The management of M/s LPRL reserves the right to accept / reject any tender / cancel the tender in full without giving any notice / reason.

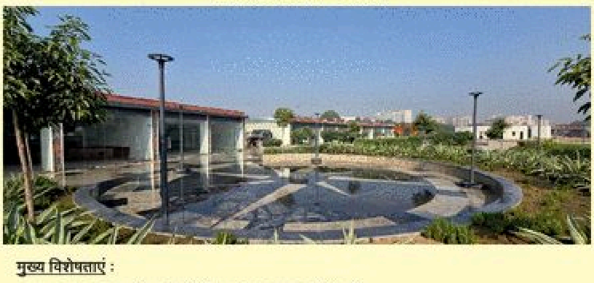
For any query write to us on corporateprocurement@theleela.com before EOD of 16th December with your contact details.

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.



NBCC A Navratna CPSE

**डीडीए भारत वंदना पार्क, सेक्टर-20, द्वारका, नई दिल्ली में रेस्तरां, फूड कियोस्क, सोवेनियर शॉप्स और वीआर गेमिंग बिल्डिंग के किराए पर देने हेतु ओपन ई-बिडिंग के लिए आमंत्रित करता है**



मुख्य विशेषताएं :

- प्रधान स्थान - भारत वंदना पार्क, सेक्टर-20, द्वारका, नई दिल्ली
- लेक-व्यू रेस्टोरेंट्स-लेट-ऑवर संचालन के लिए डिज़ाइन किए गए, अलग एंट्री/एग्ज़िट सहित
- उत्कृष्ट ब्रांडिंग दृश्यता - राष्ट्रीय स्तर के पर्यटन गंतव्य के भीतर
- 2 वर्ष का किराया समझौता
- रेडी-टू-ऑपरेट स्पेसेज़ - फूड एवं बेवरेज, सोवेनियर शॉप्स और वीआर गेमिंग बिल्डिंग हेतु, पावर, पानी और आईजीएल गैस कनेक्शन सहित

ई-बिडिंग दस्तावेज़, जिसमें सभी विवरण व नियम एवं शर्तें शामिल हैं, एनबीसीसी और डीडीए की वेबसाइट पर उपलब्ध है: https://nbcc.enivida.com, www.eprocure.gov.in एवं www.dda.gov.in 16.12.2025 से उपलब्ध

ई-नीलामी हेतु पंजीकरण की अंतिम तिथि : 25.12.2025
ई-नीलामी की तिथि: 29.12.2025

किसी भी संशोधन/परिशिष्ट (यदि कोई हो) केवल उपरोक्त वेबसाइट पर ही अपलोड किए जाएंगे।

कृपया www.dda.gov.in पर जाएं या टोल-फ्री नं. 1800110332 पर कॉल करें। हमें फॉलो करें: @ddaofficial @officiald_dda @officiald_dda_

CCI NG 3.7 Product: NBTDelhiBS PubDate: 14-12-2025 Zone: Gurgaon Edition: 1 Page: NBTGRP9 User: cci Time: 12-13-2025 20:51 Color:



# 'COD का विकल्प चुनने वाला भी कंस्यूमर है'

Prachi.Yadav@timesofindia.com

■ **नई दिल्ली :** दिल्ली राज्य उपभोक्ता आयोग ने ऑनलाइन शॉपिंग करने वालों के हित से जुड़ा एक अहम फैसला सुनाया है। आयोग ने ई-कॉमर्स मार्केटप्लेस के जरिए शॉपिंग करते हुए 'कैश ऑन डिलीवरी' का विकल्प चुनने वाले व्यक्ति को कंस्यूमर प्रोटेक्शन एक्ट के तहत 'उपभोक्ता' की परिभाषा के दायरे में बताया है।

दिल्ली स्टेट कंज्यूमर डिस्प्यूट रिड्रेसल कमिशन (DSCDRC) की अध्यक्ष जस्टिस संगीता ढींगरा सहगल और जुडिशल मेंबर बिमला कुमारी की बेंच ने डिस्ट्रिक्ट कंज्यूमर कमिशन के आदेश के खिलाफ अपील मंजूर कर ली और संबंधित शिकायत पर फिर से विचार के लिए उनके पास भेज दिया।

राज्य उपभोक्ता आयोग ने 5 दिसंबर को यह फैसला नांगलोई के रवि अग्रवाल की अपील पर सुनाया, जिन्होंने जनकपुरी वेस्ट के डिस्ट्रिक्ट कंज्यूमर डिस्प्यूट्स रिड्रेसल कमिशन के आदेश को रद्द करने की मांग की थी। 2022 में पारित आदेश के जरिए जिला उपभोक्ता आयोग ने एक ई-कॉमर्स

AI Image

मार्केटप्लेस के खिलाफ 'सर्विस में कमी' से जुड़ी अपीलकर्ता की शिकायत इस आधार पर खारिज कर दी थी कि शिकायतकर्ता ने प्रतिवादी शॉपिंग फोरम को कोई भुगतान नहीं किया था। शिकायतकर्ता के केस के मुताबिक, उसने 2022 में कैमरे के लिए दो बार ऑर्डर दिया और भुगतान के लिए 'कैश ऑन डिलीवरी' का विकल्प चुना। लेकिन, दोनों बार कंपनी ने आदेशों को इस आधार पर कैंसिल कर दिया कि प्राइस लिस्टिंग में कमियां थीं। 'कंज्यूमर प्रोटेक्शन एक्ट' का जिक्र करते हुए स्टेट कमिशन ने कहा कि शिकायतकर्ता को 'उपभोक्ता' की परिभाषा के दायरे में आने के लिए, सामान बेचने वाले से तय कीमत के भुगतान पर, आंशिक भुगतान या भुगतान के आंशिक वादे के साथ ही सामान खरीदना होगा।

## ठगों को दिया था अकाउंट, अरेस्ट

■ **NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली :** दरियागंज पुलिस ने साइबर फ्रॉड गिरोह के एक सक्रिय बदमाश को गिरफ्तार किया है। 17 लाख रुपये से अधिक की ठगी में उसके बैंक अकाउंट का इस्तेमाल हुआ था। गिरफ्तार आरोपी की पहचान नॉर्थ घोंडा, गढ़ी मेंडू, भजनपुरा निवासी जुनैद परवेज के रूप में हुई है। सेंट्रल डिस्ट्रिक्ट के डीसीपी निधिन वाल्सन ने बताया कि साइबर अपराधों के खिलाफ शुरू किए गए विशेष अभियान "साइबर हॉक 2.0" के तहत थाना दरियागंज पुलिस ने एक संगठित साइबर-फ्रॉड गिरोह के सक्रिय सदस्य को गिरफ्तार किया।

## साइबर ठगी में थे शामिल, गिरफ्तार

■ **NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली :** राजेन्द्र नगर पुलिस ने ऑपरेशन साइबर हॉक 2.0 के तहत एक इंटरस्टेट साइबर ठगी से जुड़े म्यूल बैंक खाते का खुलासा करते हुए दो आरोपियों को गिरफ्तार किया है। एक बीबीए का तो दूसरा बीसीए का स्टूडेंट है। उनके तीन बैंक खातों से 1 लाख 3 हजार की ठगी की राशि ट्रेस की गई है। आरोपियों ने पांच बैंक अकाउंट खुलवाए थे। गिरफ्तार जालसाजों की पहचान रंजीत नगर निवासी 19 वर्षीय मिशु सक्सेना और वेस्ट पटेल नगर निवासी 19 वर्षीय प्रांशु के तौर पर हुई है।

## कई मामलों में फरार 6 पकड़े

■ **NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली :** साउथ वेस्ट डिस्ट्रिक्ट पुलिस ने अलग-अलग मामलों में फरार चल रहे 6 आरोपियों को गिरफ्तार किया है। इनकी पहचान बॉबी (25), प्रीति राणा (40), अखिल (38), वीरेंद्र सिंह चौहान (45), अनिरुद्ध कुमार शर्मा व संतोष (35) के रूप में हुई है। सभी भगोड़ा घोषित थे। पुलिस ने टेक्निकल सर्विलांस और ई-प्रिजन पोर्टल और स्थानीय सूचना के आधार पर गिरफ्तार किया।

SPOTLIGHT

## ट्रिपल-निगेटिव स्तन कैंसर:
समझ और अनूठी चुनौतियों का उपचार करना

**Dr. Shina Goyal**
Medical Oncologist
Dwarka, Delhi

ट्रिपल-निगेटिव स्तन कैंसर (TNBC)[1,2] स्तन कैंसर का एक भिन्न और आक्रामक रूप है जो अपनी विशिष्ट जैविक विशेषताओं और उपचार की चुनौतियों के लिए जाना जाता है। दुनिया भर में सभी स्तन कैंसर के मामलों में इसका हिस्सा लगभग 10-15% है। TNBC को जो बात भिन्न करती है, वह यह है कि इसकी कैंसर कोशिकाओं में तीन आवश्यक मार्कर नहीं होते: एस्ट्रोजन रिसेप्टर (ER), प्रोजेस्टेरोन रिसेप्टर (PR), और अधिक HER2 प्रोटीन। चूंकि चिकित्सक हार्मोन थेरेपी या HER2-लक्षित थेरेपी का उपयोग नहीं कर सकते, इसलिए TNBC को मैनेज करने के लिए एक खास तरीके की जरूरत होती है।

**वैश्विक और भारतीय आंकड़े[3]**

वैश्विक स्तर पर TNBC स्तन कैंसर के सभी मामलों का लगभग 15% हिस्सा है। अध्ययनों से पता चलता है कि यह कम उम्र की महिलाओं और अफ्रीकी या दक्षिण एशियाई मूल की महिलाओं में अधिक आम है। TNBC के लिए पांच साल का जीवन बचाव दर दूसरे स्तन कैंसर के प्रकार के मुकाबले कम होता है, अगर जल्दी पता चल जाए तो अक्सर लगभग 65-75% होता है, लेकिन गंभीर बीमारी होने पर यह इससे तेजी से कम आती है।

भारत में, TNBC के मामले बहुत अधिक हैं, शोध के अनुसार स्तन कैंसर के 25-30% तक मामले ट्रिपल-निगेटिव हो सकते हैं। यह बढ़ी हुई दर मेनोपॉज के बाद की महिलाओं में ज्यादा है और इसके आक्रामक प्रकृति और कम उम्र में पता चलने की वजह से यह एक बड़ी चिंता की बात है। भारत में स्तन कैंसर से बचने की कुल दर अधिक आय वाले देशों की तुलना में कम है, क्योंकि इसका देर से पता चलता है और स्थानीय कैंसर एक्सेस में कमी है, जिससे जल्दी पता लगाना और तुरंत उपचार खास तौर पर आवश्यक हो जाता है।

**निदान और मुख्य विशेषताएं**

ट्रिपल-नेगेटिव स्तन कैंसर का पता ट्यूमर नमूना पर प्रयोगशाला जांच से चलता है, जिससे ER, PR, और HER2 मार्कर के न होने की पुष्टि होती है। TNBC अक्सर दूसरे स्तन कैंसर की तुलना में तेजी से बढ़ता और फैलता है और इलाज के बाद पहले तीन से पांच साल में इसके दोबारा होने की संभावना अधिक रहती है। यह शुरुआत में कीमोथेरेपी का बेहतर जवाब देता है, लेकिन लंबे समय तक इसके मैनेजमेंट के लिए कम विकल्प मौजूद हैं।

**ट्रिपल-नेगेटिव स्तन कैंसर के उपचार के तरीके**

चूंकि TNBC हार्मोन या HER2-लक्षित थेरेपी पर प्रतिक्रिया नहीं करता है, इसलिए उपचार के मुख्य विकल्प कीमोथेरेपी, सर्जरी, रेडिएशन और नई इम्यूनोथेरेपी दवाओं पर केंद्रित होते हैं।

- **कीमोथेरेपी:** कीमोथेरेपी TNBC उपचार का आधार है। यह उपचार ट्यूमर को छोटा करने के लिए सर्जरी से पहले (नियोएडजुवेंट) या बची हुई कैंसर कोशिकाओं को मारने के लिए सर्जरी के बाद (एडजुवेंट) दी जा सकती है। TNBC अक्सर दूसरे टाइप की कीमोथेरेपी की तुलना में अधिक संवेदनशील होता है, जिससे जल्दी रोग पहचान होने पर सफल उपचार की संभावना बढ़ जाती है।
- **सर्जरी:** ट्यूमर को हटाने के लिए सर्जरी—चाहे लम्पेक्टोमी हो या मास्टेक्टोमी— कैंसर का एक मानक भाग है। सर्जरी कितनी बड़ी होगी, यह इस बात पर निर्भर करता है कि कैंसर का पता चलने पर वह कितना बड़ा है, कहां और कितना फैला हुआ है।
- **रेडिएशन थेरेपी:** सर्जरी के बाद रेडिएशन की सलाह दी जा सकती है, खासकर ऐसी महिलाओं को जिनका लम्पेक्टोमी हुआ हो या अगर ट्यूमर बड़ा रहा हो या लिम्फ नोड्स इसमें शामिल रहा हो। इससे इसके दोबारा होने का खतरा को कम करने में मदद मिलती है।
- **इम्यूनोथेरेपी:** हाल की चिकित्सा प्रगति में FDA-अनुमोदित इम्यूनोथेरेपी दवाएं शामिल हैं, जैसे पेम्ब्रोलिज़ुमाब। ये कैंसर कोशिकाओं को टारगेट करने के लिए शरीर के इम्यून सिस्टम का इस्तेमाल करती हैं और अक्सर उन्नत या बार-बार होने वाले TNBC के लिए कीमोथेरेपी के साथ उपयोग में लायी जाती है।
- **लक्षित थेरेपी:** वैसे तो TNBC के लिए कम लक्षित थेरेपी उपलब्ध हैं, लेकिन इस पर शोध जारी है। कुछ मरीजों को ऐसे एजेंट से लाभ हो सकते हैं जो खास जीन म्यूटेशन को टारगेट करते हैं (जैसे, BRCA म्यूटेशन वाले लोगों के लिए PARP इनहिबिटर)।

**निष्कर्ष**

ट्रिपल-निगेटिव स्तन कैंसर अपने आक्रामक प्रकृति और कम उपचार के अलग विकल्प की वजह से कैंसर का एक मुश्किल उप-प्रकार है, खासकर भारत में जहां यह बीमारी कहीं अधिक आम है। जल्द डायग्नोसिस, तुरंत और आक्रामक मल्टीमॉडल थेरेपी और नए उपचार विकल्प का एक्सेस परिणाम को बेहतर बनाने के अति आवश्यक है। जारी शोध और वैश्विक सहयोग से अवरुद्ध उपचार और बेहतर जीवन बचाव की उम्मीद बढ़ाता है।

**References:**

1. American Cancer Society (ACS). Breast Cancer Facts & Figures 2023–2024. Prevalence of TNBC (~10–15%), age distribution, outcomes.
2. World Health Organization (WHO). Breast cancer key facts; updated 2023/2024. Global burden and disparities in outcomes.
3. National Cancer Institute (NCI) PDQ. Breast Cancer Treatment–Patient and Health Professional versions; updated 2024–2025. TNBC definition, clinical behavior, and treatment overview.
4. GLOBOCAN/International Agency for Research on Cancer (IARC). Global Cancer Observatory (Breast cancer); 2020–2022 updates. Global incidence/mortality; regional comparisons.
5. Sharma P, et al. Biology and management of TNBC. Oncologist. 2014; and contemporary reviews summarizing TNBC prevalence (~15%) and aggressiveness.
6. Sandhu GS, et al. Triple-negative breast cancer in India: prevalence and clinical profile. Indian J Med Res. 2016–2020 range. Reports higher TNBC proportion in Indian cohorts (~20–30% in some series).
7. Deo SVS, et al. Pattern of breast cancer subtypes and outcomes in India. Natl Med J India/Indian J Surg Oncol. 2015–2021. Higher TNBC share, younger age at diagnosis, and later stage presentation.
8. Mallath MK, et al. The growing burden of cancer in India. Lancet Oncol. 2014; with subsequent Indian Council of Medical Research (ICMR)/National Cancer Registry

**Approval ID: EM-10294 Approval Date: 27/10/2025 Expiry Date: 27/10/2027**
**Disclaimer:** This article is for general awareness of the people and should not be construed as treatment advice. Please consult your doctor in case you have any symptoms or require further information/clarification. **This public awareness initiative is supported by AstraZeneca Pharma India Limited.**



DPCC

## दिल्ली प्रदूषण नियंत्रण समिति (DPCC)
पर्यावरण विभाग, राष्ट्रीय राजधानी क्षेत्र, दिल्ली सरकार

LiFE Lifestyle for Environment

## सार्वजनिक सूचना

आपके और हमारे सामूहिक प्रयास से वायु गुणवत्ता में सुधार हो सकता है!
वायु गुणवत्ता सूचकांक (एक्यूआई) के अनुसार किए जाने वाले आवश्यक कार्य

### स्टेज 1 खराब (एक्यूआई 201–300 के बीच)

**नागरिक घोषणा–पत्र**
- अपने वाहनों जैसे कार/बाइक/स्कूटर आदि के इंजन को ट्यून (tuned) रखें।
- अपने वाहनों के टायरों में उचित वायु दाब बनाए रखें।
- अपने वाहनों के प्रदूषण नियंत्रण प्रमाणपत्र (PUC) अप टू डेट रखें।
- अपने वाहनों को अनावश्यक चालू न रखें और लाल बत्ती पर भी इंजन बंद कर दें।
- कूड़ा-करकट को खुले में न फेंकें।
- ग्रीन दिल्ली ऐप, 311 ऐप और समीर ऐप के माध्यम से वायु प्रदूषण गतिविधियों की रिपोर्ट करें।
- अधिक से अधिक पेड़ लगाएं।

**स्वास्थ्य सलाह**
- खुले में शारीरिक परिश्रम करने से बचें
- खुले में शारीरिक गतिविधियां करने से बचें#

### स्टेज 2 बहुत खराब (एक्यूआई 301–400 के बीच)

**नागरिक घोषणा–पत्र**
- सभी लोग सार्वजनिक परिवहन का उपयोग करें और निजी वाहनों का प्रयोग कम करें।
- अपने वाहनों में अनुशंसित अंतराल पर नियमित रूप से वायु छन्नी (air filter) बदलें।
- अक्टूबर से जनवरी महीनों के दौरान धूल पैदा करने वाली निर्माण गतिविधियों को रोक दें।
- ट्रैफिक ऐप का उपयोग करें और कम भीड़-भाड़ वाले रास्ते चुनें, भले ही वे थोड़े लंबे हों।
- ठोस अपशिष्ट तथा कूड़ा-करकट को खुले में न जलाएं।

**स्वास्थ्य सलाह**
- खुले में शारीरिक गतिविधियां करने से बचें, खासकर सुबह और देर शाम के समय।
- घर के अंदर रहें और गतिविधि का स्तर कम रखें।#

### स्टेज 3 गंभीर (एक्यूआई 401–450 के बीच)

**नागरिक घोषणा–पत्र**
- स्वच्छ ईंधन वाले वाहन की यात्रा चुनें। काम पर जाने के लिए साझा सवारी करें या सार्वजनिक परिवहन का उपयोग करें।
- जो लोग घर से काम करने की स्थिति में हों, वे घर से काम करें।
- गर्मी के उद्देश्य से कोयले तथा लकड़ी का प्रयोग न करें।
- सभी लोग खुले में लकड़ी, कोयला जलाने से बचने के लिए अपने सुरक्षा कर्मचारियों को बिजली के हीटर (सर्दियों के दौरान) प्रदान कर सकते हैं।
- अपने कार्यों को नियोजित करें और यात्राओं को कम करें।

**स्वास्थ्य सलाह**
- खुले में शारीरिक गतिविधियां करने से बचें।
- घर के अंदर ही रहें और गतिविधि स्तर कम रखें।#

### स्टेज 4 गंभीर+ (एक्यूआई 450 से अधिक)

**नागरिक घोषणा–पत्र**
- बच्चे, बुजुर्ग और जिन लोगों को सांस या दिल की बीमारी है, वे बाहर जाने से बचें और जितना हो सके घर पर रहें।

**वायु गुणवत्ता स्तर (AQI) को सीपीसीबी की वेबसाइट/समीर ऐप पर देखा जा सकता है।**

# संवेदनशील आबादी जैसे 5 वर्ष से कम आयु के बच्चे, बुजुर्ग, गर्भवती महिलाएँ, सांस या हृदय संबंधी बीमारियों से पीड़ित व्यक्ति, मस्तिष्क संबंधी रोगी तथा बाहर काम करने वाले लोग विशेष सतर्कता बरतें।

ग्रीन दिल्ली ऐप' का उपयोग करें - GRAP उल्लंघनों की शिकायत दर्ज करें।

**स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय, भारत सरकार द्वारा स्वास्थ्य सलाह**

https://ncdc.mohfw.gov.in/wp-content/uploads/2024/07/Enclosure-Air-Pollution-Health-Advisory-Oct-2023.pdf

@DPCC_pollution

**सदस्य सचिव**



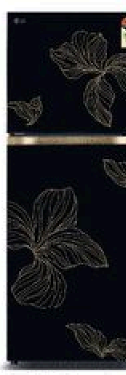
LG

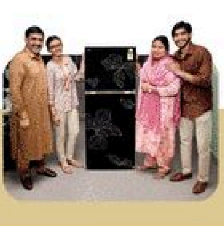
# Life's Good.

भारत के हर कोने में एक खुशहाल और आरामदायक
घर का सपना बसता है। LG Essential Series
हर उस सपने को साकार करती है।
**बेहतर कल की शुरुआत आज से।**

**Introducing LG Essential Series**

# Har Ghar Appliances, Har Ghar Happiness.





**Double Door Refrigerator**
- Convertible with Dairy Mode- Convert Freezer to Fridge with Dedicated Dairy Mode
- Turbo Fresh Zone- Separate Compartment for Quick Chilling
- Smart Mode- Auto Temperature Change based on weather

**Fully Automatic Washing Machine**
- Long Lasting ProShield™ Motor
- Low Water Pressure Fill#
- Water Resistant Control Panel. IPX4 Rating^

**Convertible Microwave Oven**
- Microwave + Air Fry
- Pre-Set 331## Autocook Menu
- 28 Types of Indian Breads

**INTRODUCTORY LIMITED PERIOD OFFERS**

CASHBACK UP TO 5%* Max up to ₹2000 (Applicable on select models)

FIXED EMI ₹1499* (Applicable on select models)

0 DOWN PAYMENT (Rest in EMIs) (Applicable on select models)

LG BEST Care | LG 24 x 7 CUSTOMER CARE 08069379999 www.lg.com/in/support | LG WhatsApp No. 9711709999 | LG Service India Mobile App Available at Google Play | www.facebook.com/lgindiapage/ | www.x.com/lgindia | To know more about LG, visit www.lg.com/in For Corporate/Institutional enquiries, please write to corp.enquiries@lge.com

AMERICAN EXPRESS | AXIS BANK | BOBCARD | DBS | FEDERAL BANK | HDFC BANK | IDFC FIRST Bank | J&K Bank | Kotak | onecard | SBI card | YES BANK

Regd. Office: LG Electronics India Limited, A-24/6, Mohan Cooperative Industrial Estate, Mathura Road, New Delhi-110044 CIN No. U32107DL1997PLC220109

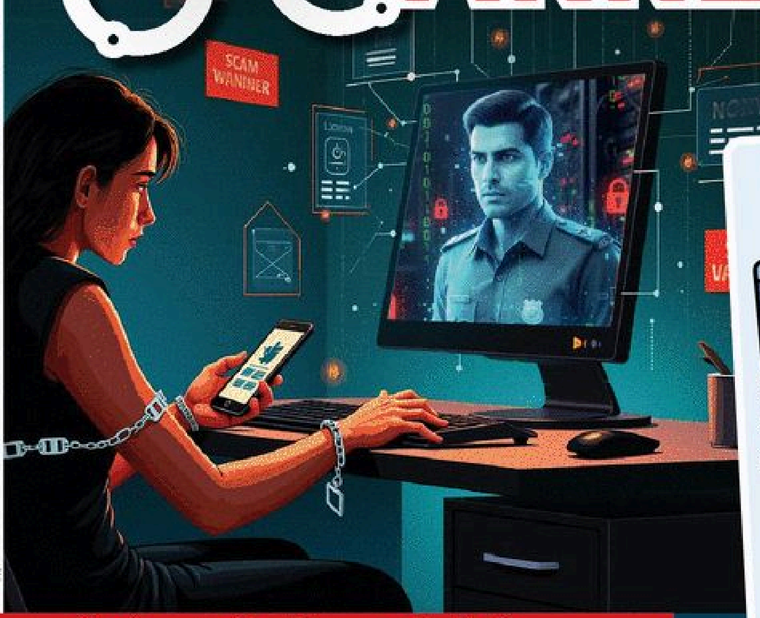
*T&C Apply. Offers applicable from 1st Dec till 31st Dec, 2025 ("Offer Period"). Product images shown are for illustration purposes. Product appearance and features may vary. By participating in these offers, the customer agrees to all terms and conditions of these offers. Offers mentioned may vary with respect to the product purchased. Any person availing this offer shall be deemed to have accepted these offer terms. Offer is available on selected products only, kindly check with store manager for offers before any purchase. LG Electronics India Limited (LGEIL) shall not assume any legal and/or financial responsibility for any unclaimed benefits beyond the applicable period of the promotional offer. Up to 5% or max ₹2000 (whichever is lower), cashback offer is applicable only on select Washing Machine models only. Cashback will be posted to the consumer account after 90 days from end of offer period, unless instant cashback is active in the store. Cashback is at the sole discretion of bank/finance company and is governed by the terms and conditions of bank/finance company. Cashback on Credit and Debit card, EMI / Non EMI transactions depends on bank to bank on select category. For purchase of product, payment is allowed only from one card (single payment cannot be divided between two or more cards). Three transactions per card are allowed during offer period (Oct-Dec, 2025) except SBI & AU S.F. One transaction per card/per month is allowed on SBI & AU S.F. Cashback should appear on charge slip for applicability. LG will facilitate interest cost up to 4% depending upon bank to bank and on tenure of EMI as opted by the customer. Processing/ convenience fee charged on the transactions may also vary from bank to bank. Customers are advised to check with respective bank/finance companies for details. Offer valid on 6 months & above EMI tenure for HDFC/SBI/ICICI/AU S.F/SCB/One Card (in case offer is live with these bank cards). LGEIL expressly disclaims any and all liability in any manner whatsoever. All finance offers are subject to approval by finance companies/banks based on their respective terms and conditions and are subject to their assessment. ₹1499/- EMI is applicable on select models of Refrigerators, 0 down payment offer is applicable only on select models of Refrigerators (kindly check with store manager for offers before any purchase). LGEIL reserves the right, at any time and without prior notice, to cancel any offer/draw or amend/modify the terms and conditions of the draw/offer. LGEIL reserves the right to disqualify any contestant/customer if they supply untruthful, inaccurate or misleading personal details and/or information, have failed to abide by the rules and/or are in breach of the terms herein. LGEIL decisions shall be final. The courts of Delhi shall have sole jurisdiction in relation to the terms and conditions of the offer/draw contained in this release which shall be interpreted according to the laws of India. LG refers to LG Electronics India Limited. LG Electronics India Limited ("LGEIL") is not the owner or seller of the third party product, and is not acting as the agent or representative of the third party with respect to the third party product. ##No. of Autocook menu may vary from model to model. ^IPX4 rating as per Intertek certification dated 19/08/2025. #Low pressure water fill is tested for water pressure measured at level of 0.6 bar. LGEIL makes no representations or warranties, express or implied, of any kind, whatsoever, with respect to such third party product. LGEIL hereby expressly disclaims all warranties with respect to the third party product, including without limitation, the warranties of merchantability and fitness for a particular purpose. LGEIL expressly disclaims any liability for the safety, performance and quality of any such third party product. Star rating may vary from product to product. For more information please visit www.lg.com/in

CCI NG 3.7 Product: NBTDelhiBS PubDate: 14-12-2025 Zone: Gurgaon Edition: 1 Page: NBTGRP10 User: cci Time: 12-13-2025 20:02 Color:



# 'डर की जेल' में भेज देता है यह स्कैम

# DIGITAL ARREST



**कानून की डिक्शनरी में बेशक 'डिजिटल अरेस्ट' शब्द नहीं है, लेकिन डिजिटलाइजेशन के इस दौर में यह सबसे खतरनाक साइबर क्राइम बन चुका है। यह ऐसा जाल है, जिसमें आम नागरिक, डॉक्टर, IAS, IPS, बिजनेसमैन समेत हर उम्र और पेशे के लोग फंस रहे हैं। हाल में सुप्रीम कोर्ट ने इन मामलों को गंभीरता से लेते हुए डिजिटल अरेस्ट स्कैम से जुड़े मुकदमों की जांच CBI को सौंप दी है। प्रधानमंत्री भी इससे सावधान रहने की बात कह चुके हैं। हम थोड़ी-सी सतर्कता से इस खतरे को कैसे टाल सकते हैं, बता रहे हैं विशाल आनंद शर्मा**

कोई बेशक हमेशा जागरूक रहता हो लेकिन किसी अनजान नंबर से आई कॉल के दौरान अलर्ट न हो तो समझ लें कि डिजिटल अरेस्ट होने में पहली चूक कर चुका है। यो समझें कि अचानक अनजान नंबर से कॉल आती है, वह वेबकैम, स्काइप या मोबाइल से विडियो कॉल भी हो सकती है। सामने थाने जैसा सेटअप और यूनिफॉर्म पहने शख्स दिखता है। जाहिर है कॉल सुनने वाला एक पल को डर के साथ चौंक भी सकता है। फिर डराकर बताया जाता है कि आपने जो पार्सल पैकेट भेजा था, उसमें गैरकानूनी सामान मिला है या मनी लॉन्ड्रिंग केस में नाम, पहलगाम हमले की जांच, लाल किला ब्लास्ट की जांच में लिंक मिला है। सुनते ही सुनने वाले का डर हाई लेवल पर पहुंचेगा। वह अपनी बेगुनाही की तमाम दलीलें देगा। यहीं से स्कैमर ब्लैकमेलिंग का फायदा उठाएगा। स्कैमर अब फोन बंद न करने, एकांत में रहने, किसी को कुछ न बताने की शर्तें लगाकर कहेगा कि शायद आपके आधार या PAN कार्ड का मिसयूज हुआ है। विक्टिम का डिस्क्लोजर लेगा, जिसमें बैंक अकाउंट, म्यूचुअल फंड, शेयर, इन्वेस्टमेंट, घर के सदस्यों की संख्या, सभी के मोबाइल नंबर, एड्रेस, प्रोफेशन, मंथली इनकम जैसी पर्सनल जानकारियां देनी होंगी। उसके बाद वह अपने रुख में नरमी दिखाकर कहेगा कि आप ईमानदार और निर्दोष हैं, लगता है गलत फंस गए हैं। इन्वेस्टिगेशन पूरा होने तक अपना सारा पैसा गवर्नमेंट ऑफ इंडिया के बैंक अकाउंट्स (स्कैमर के म्यूल अकाउंट) में ट्रांसफर कर दें। केस सेटल होते ही पैसा वापस कर दिया जाएगा। बस, इसी डर की वजह से, कानूनी फंदे और शिकंजे में फंसने से बचने के चक्कर में विक्टिम सारा पैसा गवां देता है।

## PM भी बोले- रुको, सोचो और ऐक्शन लो

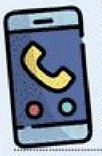
पिछले साल अक्टूबर में पीएम नरेंद्र मोदी ने 'मन की बात' कार्यक्रम में डिजिटल अरेस्ट से सावधान रहने की सलाह व बचाव का मंत्र भी दिया। उन्होंने डिजिटल अरेस्ट के स्कैमर का विडियो अपने X हैंडल पर पोस्ट करते हुए लिखा कि 'देशवासियों को Digital Arrest के नाम पर हो रहे Scam से बहुत सावधान रहने की जरूरत है। मैं आपको Digital सुरक्षा के ये तीन चरण 'रुको, सोचो और ऐक्शन लो' बता रहा हूं, जिन्हें जरूर याद रखें'। पीएम की सलाह के बाद बावजूद लोगों में जागरूकता की कमी की वजह से 'डिजिटल अरेस्ट' खतरनाक लेवल पर पहुंच चुका है।

## अब सुप्रीम कोर्ट ने CBI को दी जांच की कमान

अब सुप्रीम कोर्ट ने स्वतः संज्ञान लेकर CBI को देशभर से सामने आए डिजिटल अरेस्ट के मामलों की जांच की जिम्मेदारी सौंपी है। सभी राज्यों को ऐसे मामलों की जांच में CBI की मदद करने के भी निर्देश दिए हैं। CJI सूर्यकांत की बेंच ने RBI को नोटिस जारी कर पूछा कि साइबर ठगी में यूज हो रहे बैंक अकाउंट को तुरंत ट्रैक और फ्रीज करने के लिए AI और मशीन लर्निंग तकनीक का उपयोग क्यों नहीं किया जा रहा? इससे पहले 3 नवंबर की सुनवाई में सुप्रीम कोर्ट ने कहा था कि डिजिटल अरेस्ट के मामलों में लगभग 3 हजार करोड़ रुपयों की ठगी का पता चला है। सुप्रीम कोर्ट ने इसे गंभीर 'राष्ट्रीय समस्या' बताया।

AI Image

## 1930



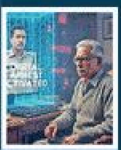
पर कॉल करना होता है साइबर स्कैम का शिकार होने पर

## 22.68

लाख साइबर क्राइम की घटनाएं हुईं साल 2024 में भारत में, जो 2022 में 10.29 लाख थी।

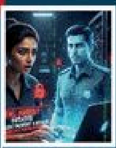
# केस स्टडी से समझें 'मॉडस ऑपरेंडी'

## केस 1 देश की सबसे बड़ी 23 करोड़ की 'डिजिटल अरेस्ट' की वारदात



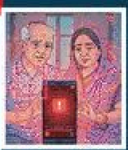
साउथ दिल्ली के गुलमोहर पार्क निवासी रिटायर्ड बैंक अफसर को बीते अगस्त में अनजान नंबर से कॉल आया। कहा गया कि पहलगाम हमले में आपके अकाउंट से टेरर फंडिंग का लिंक मिला है। दो हफ्ते डिजिटल अरेस्ट कर नोटिस दिए, वॉरंट ऑफ अरेस्ट, बेल ऐप्लिकेशन, सुप्रीम कोर्ट का फेक ऑर्डर भी भेजे गए। खुद को NIA अफसर बताकर 22 करोड़ 92 लाख रुपये अलग-अलग अकाउंट में ट्रांसफर करवाए। इसे देश के इतिहास का सबसे बड़ा डिजिटल अरेस्ट केस माना गया है। IFSO इसकी जांच कर रही है। जांच सूत्रों की मानें तो पुलिस इतनी बड़ी रकम में से महज 3 करोड़ रुपये ही बचा सकी है।

## केस 2 दिवंगत IAS की पत्नी से 2 करोड़ 36 लाख रुपये ठगे



हौजखास निवासी दिवंगत IAS की बुजुर्ग पत्नी जो फ्रीलांस जर्नलिस्ट हैं और घर में पूरी तरह से दिव्यांग बेटी की देखभाल में लगी रहती हैं, उन्हें इसी साल अप्रैल में CBI अफसर के नाम से कॉल आती है। मनी लॉन्ड्रिंग केस में गिरफ्तारी का डर दिखाकर लाख दो लाख नहीं बल्कि जीवन भर की जमा पूंजी (2 करोड़ 36 लाख रुपये) वसूल लेते हैं। पति के निधन और दिव्यांग बेटी को लेकर पहले से ही तमाम मुश्किलों से जूझ रही पीड़ित महिला के सामने पैसों का संकट खड़ा हो गया है। फिलहाल केस की जांच दिल्ली पुलिस कर रही है।

## केस 3 थाना दिखाया, वर्चुअल कोर्ट में की पेशी कराई और ठगे 1.36 करोड़



4 अगस्त को हरि नगर निवासी बुजुर्ग कपल को कॉल कर कहा गया कि आपका सिम कार्ड गैरकानूनी गतिविधियों में इस्तेमाल हो रहा है। बहुचर्चित जेट एयरवेज के चेयरमैन नरेश गोयल मनी लॉन्ड्रिंग केस का हवाला दिया गया। ऑनलाइन थाने में पेशी की गई। फिर वर्चुअल कोर्ट लगाई गई। इस मामले में 1 करोड़ 36 लाख रुपये उस बुजुर्ग कपल से वसूल लिए गए। काफी समय बाद उन्हें समझ में आया कि किस तरह से उनके साथ यह स्कैम हुआ है। जब तक वे बात समझ पाए तब तक बड़ी जमा-पूंजी गंवा चुके थे और शिकायत के अलावा कुछ नहीं कर सकते थे।

## कहां हैं डिजिटल अरेस्ट के हैंडलर?

साइबर एक्सपर्ट और दिल्ली पुलिस के मुताबिक, डिजिटल अरेस्ट, सेक्सटॉर्शन, जॉब फिशिंग, टेलीग्राम ग्रुप से जोड़कर स्टॉक इन्वेस्टमेंट जैसे साइबर फ्रॉड के केंद्र साउथ ईस्ट एशिया के कुछ देश हैं, जिनमें कंबोडिया प्रमुख है। जहां चीन सपोर्टिव साइबर क्रिमिनल भारत समेत दुनिया के ज्यादातर मुल्कों को अपने साइबर रिमोट से ऑपरेट कर रहे हैं। हैंडलर वहीं हैं और एजेंट भारत समेत सभी देशों में फैले हुए हैं यानी भारत में साइबर क्राइम के लिए कुख्यात जामताड़ा, मेवात, असम, वेस्ट बंगाल व दिल्ली एनसीआर के फेक कॉल सेंटर का विस्तार कंबोडिया तक हो चुका है। यह खुलासा पिछले दिनों तब हुआ जब इंटरपोल (साइबर) और भारत समेत कई देशों की साइबर सिक्योरिटी एजेंसियों के इनपुट से कंबोडिया में साइबर क्राइम पर अब तक का सबसे बड़ा एक्शन हुआ। एक साथ 3000 से ज्यादा साइबर क्रिमिनल्स की गिरफ्तारी हुई। 3 हजार में से 105 भारतीय नागरिक थे। इनमें 600 से ज्यादा फीमेल साइबर क्रिमिनल्स थीं। छापेमारी के दौरान कंप्यूटर, लैपटॉप, मोबाइल, ड्रग्स, भारतीय और चीनी पुलिस की नकली वर्दियां, हथियार बरामद किए गए। चीनी, वियतनामी और इंडोनेशियाई नागरिकों को भी गिरफ्तार किया गया।

### कंबोडिया में दी गई CBI अफसर बनने की ट्रेनिंग

पकड़े गए एक युवक ने पूछताछ में खुलासा किया कि वह जॉब के लिए इंटरव्यू देने दुबई गया था। लेकिन उसे कंबोडिया के पोइन पेट में एक 'डिजिटल अरेस्ट' स्कैम सेंटर में पहुंचा दिया गया। वहां 7 दिनों तक CBI अधिकारी बनकर रहने की ट्रेनिंग दी गई। युवक का काम भारत में विक्टिम को यह कहकर धमकाना था कि उनका सिम, पैकेट या दूसरी चीजें गैरकानूनी ऐक्टिविटी में पकड़ी गई हैं। उसने बताया कि ट्रेनिंग अलग-अलग भाषाओं में दी जाती है। इनमें तीन लाइन होती हैं। 'लाइन 1' खुद को ड्राई का अफसर बताता है। 'लाइन 2' पुलिस अफसर और 'लाइन 3' DCP स्तर का मध्यस्थ बनकर फर्जी मदद की पेशकश करता था।

### लॉ एनफोर्समेंट अफसर की ट्रेनिंग पाक नागरिकों को

IP ट्रैकिंग से बचने के लिए कंप्यूटर के बजाय आईफोन का इस्तेमाल किया जाता था। VOIP कॉल क्रिया नाम के ऐप से की जाती थी। जिसकी लाइनें थाईलैंड से खरीदी गई थीं। यह भी खुलासा हुआ कि पाकिस्तानी नागरिकों को भारतीय लॉ एनफोर्समेंट अफसर के तौर पर ट्रेंड किया जाता है, जिससे भारतीय एजेंसियों के लिए स्कैमर का पता लगाना मुश्किल हो जाता है। जांच में यह भी निकलकर सामने आया कि भारतीय नागरिकों को विदेशों में खासकर सिंगापुर और दुबई में मोटी सैलरी वाली जॉब का झांसा देकर डिजिटल अरेस्ट के साइबर स्कैम में फंसाया गया।

## 'अनजान नंबर की कॉल से डरें नहीं, कट कर दें'

दिल्ली पुलिस की सबसे बड़ी साइबर यूनिट IFSO के DCP विनीत कुमार ने दिए अहम सवालों के जवाब

**Q जागरूकता के बावजूद लोग डिजिटल अरेस्ट कैसे हो जाते हैं?**

A 'डर' जो दिमाग पर अचानक हावी हो जाता है। सोचने या संभलने का मौका नहीं मिल पाता। फिर लोग वह सब कुछ करने लगते हैं जिसने डर या काल्पनिक सीन क्रिएट किया है। सही मायने में यह 'डिजिटल अरेस्ट' नहीं बल्कि 'डिजिडर' अरेस्ट का पूरा गेम है। स्कैमर्स सिर्फ "डर" की टैक्निक इस्तेमाल करते हैं। लोग फंस जाते हैं। भारतीय कानून में 'डिजिटल अरेस्ट' नाम की कोई चीज नहीं है। यह पूरा सेटअप 'डर' का है।

**Q कौन-सी उम्र के लोग डिजिटल अरेस्ट क्राइम में ज्यादा फंसते हैं?**

A ज्यादातर केस में एनालिसिस करने पर पता चलता है कि डिजिटल अरेस्ट स्कैम में 50% से ज्यादा लोग 60+ उम्र के हैं। वे ज्यादा टेक्नो फ्रेंडली नहीं होते। डिजिटल खतरों से अनजान रहते हैं।

**Q डिजिटल अरेस्ट को कंट्रोल करने में क्या चुनौतियां हैं?**

A हर एक नागरिक के पास जागरूकता का मैसेज न पहुंच पाना। यह अपराध तब तक पूरी तरह 'अज्ञात' रहता है, जब तक तफ्तीश में डिजिटल फुटप्रिंट नहीं मिल जाते। टैक्निकल सर्विलांस से पता लग भी जाए तो विदेश में बैठे हैंडलर/ऑपरेटरों को कानूनी शिकंजे में लाना बड़ी चुनौती है।

**Q आम नागरिक के पास डिजिटल अरेस्ट स्कैम से बचने का ठोस तरीका क्या है?**

A सबसे कारगर फॉर्मूला प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी दे चुके हैं, - 'पहले रुको, फिर सोचो, उसके बाद ऐक्शन लो'। यह बचाव का सबसे बढ़िया मंत्र है। अनजान नंबर की ऐसी कॉल से डरें नहीं, कट कर दें।

**Q कोई डिजिटल स्कैम का शिकार हो जाए तो क्या करें ?**

A सबसे पहले 1930 या 112 पर कॉल करें। अपनी शिकायत नजदीकी थाने या साइबर पुलिस स्टेशन में जाकर दें। लोग इतना डर जाते हैं कि वे परिवार में उस समय किसी से इस बारे में कोई बात शेयर नहीं करते। जरूरी है कि घर के मेंबर, दोस्तों को तुरंत बताएं, समय गंवाए बिना शिकायत करें।

## स्कैम होते ही तुरंत 4 चीजें करें नोट

जब किसी के साथ साइबर स्कैम हो जाता है तो लोग पहले तो इतने डरे हुए होते हैं कि जल्दी से हेल्पलाइन नंबर 1930 पर कॉल नहीं करते, अगर करते हैं तो हड़बड़ी में कॉल लगाते हैं और पूरी जानकारी नहीं दे पाते। अगर वे cybercrime.gov.in पोर्टल पर शिकायत करते हैं तो भी जानकारी पूरी नहीं दे पाते। साथ ही उम्मीद करते हैं कि उनके अकाउंट से निकली हुई रकम वापस मिल जाए। शुरुआती वक्त (गोल्डन आवर्स) में अगर पीड़ित 4 स्टेप्स पर ध्यान दें तो मुमकिन है कि निकला हुआ अधिकतर पैसा होल्ड/फ्रीज करा दिया जाए।

Bank A/c No. of Victim

UTR

Cheated Amount

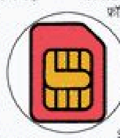
Date & Time

### ये हैं 4 जरूरी स्टेप

1. विक्टिम अपने बैंक अकाउंट नंबर को तुरंत एक कागज पर नोट कर लें।
2. कॉल करने से पहले UTR (यूनीक ट्रांजैक्शन रेफरेंस) नंबर नोट करके साथ रखें। याद रखें UTR 16 डिजिट का नंबर होता है जो NEFT के लिए है। 22 डिजिट का नंबर RTGS और 12 नंबर का UPI के लिए होता है। इन नंबरों से डिजिटल ट्रांजैक्शन को ट्रैक किया जा सकता है।
3. ठगी हुई रकम का पूरा ब्यौरा जैसे ट्रांजैक्शन ID को नोट करके रखें।
4. स्कैम की तारीख और सटीक टाइम नोट करके रखें।

**साइबर फ्रॉड** हेल्पलाइन 1930 पर कॉल रिसीव होते ही कार्रवाई के लिए ये 4 जरूरी जानकारियां मांगी जाती हैं। लेकिन उस वक्त घबराए हुए विक्टिम के पास तुरंत बताने के लिए ये चीजें न होने पर वे खोजने लगते हैं और कॉल डिस्कनेक्ट हो जाती है। फिर से कॉल कनेक्ट करने में काफी वक्त निकल जाता है। यही वक्त 'गोल्डन आवर्स' है। इन जानकारियों से उन अकाउंट्स की पहचान में आसानी होती है, जिनसे ट्रांजैक्शन होते हुए पैसा जा रहा है। DCP विनीत ने कहा कि हर अनजान कॉल पर शक करें। कॉल करने वाला अगर अजेंसी बताकर बैंक से जुड़ी जानकारी, OTP, लिंक पर क्लिक करने या ऐप डाउनलोड के लिए कह रहा है तो जल्दबाजी न करें, रुकें और सोच समझकर ऐक्शन लें। यह भी याद रखें कि नजदीकी थाने में भी साइबर स्कैम का केस दर्ज करा सकते हैं। वहां जाने से पहले बैंक पासबुक, रेकॉर्ड की कॉपी, अपनी आईडी और एड्रेस प्रूफ की कॉपी भी साथ रख लें।

## अब SIM खोलेगा राज़...



अब SIM की वजह से पुलिस और एजेंसियों को गुनहगारों के डिजिटल फुटप्रिंट आसानी से मिल सकेंगे। इस दिशा में सरकार ने बड़ा स्टेप उठाया है। DoT (डिपार्टमेंट ऑफ टेलिकम्युनिकेशन) मिनिस्ट्री के अनुसार WhatsApp और Telegram जैसे प्लेटफॉर्म पर फर्जी नंबरों से होने वाले स्कैम, एक्सटॉर्शन जैसे क्राइम तेजी से बढ़ रहे हैं। कई लोग असली SIM बंद होने के बाद भी ऐप चालू रखते हैं, जिससे क्रिमिनल के लिए अनट्रेस्ड नंबरों का इस्तेमाल आसान हो जाता है। SIM को लेकर नई गाइडलाइंस के अनुसार अकाउंट उसी वास्तविक टेलिकॉम सब्सक्राइबर से जुड़ा होगा, जिसने इसे बनाया है। दिल्ली पुलिस के अफसरों ने कहा कि इससे न सिर्फ साइबर फ्रॉड बल्कि गैंगस्टर गठजोड़, टेरर लिंक का भी सुराग मिलेगा। यह नियम सभी मैसेजिंग ऐप्स पर लागू होगा। जिन्हें Telecommunication Identifier User Entities की कैटिगरी में रखा गया है। इनमें WhatsApp, Meta Messenger, Telegram, Signal, Snapchat, JioChat और Arattai जैसे कई प्लेटफॉर्म शामिल हैं। इन सभी को 90 दिनों के भीतर SIM Binding सिस्टम लागू करना होगा।

## स्कैमर दिमाग पर कब्जा करता है?

■ लोकेश के. भारती

डिजिटल अरेस्ट के विक्टिम डरे होते हैं, उन्हें बाद में धोखाधड़ी होने का अहसास होता है। सीनियर साइकायट्रिस्ट डॉ. समीर पारिख ने बताया कि उस दौरान दिमाग सही फैसला क्यों नहीं ले पाता:

1. **इस तरह होता ब्रेन फ्रीज:** इसे Fear Circuit Hijack कहते हैं। मनोवैज्ञानिक भाषा में इसे एमिग्डाला हाइजैक भी कहा जाता है। स्कैमर्स सबसे पहले उस शख्स के दिमाग में तेजी से डर पैदा करते हैं। मसलन: आपके आधार कार्ड से ड्रग्स या हवाला जुड़ा है, आपके नाम से इंटरनैशनल लेवल का केस दर्ज है, विडियो कॉल पर अभी पुलिस/CBI/Interpol है। जब दिमाग में गहरा डर पैदा हो जाता है तो दिमाग को बड़े ही शातिराना तरीके से फाइट, फ्लाइट, फ्रीज मोड पर डाल दिया जाता है। वह अपनी तर्क शक्ति खो देता है, सही फैसला नहीं ले पाता।
2. **हो जाता है दिमाग का शटडाउन:** यह है Cognitive Shutdown, इसमें वह शख्स सोचने-समझने की क्षमता खो देता है। वह डर, शर्म और घबराहट में गलत-सही नहीं सोच पाता। वह सिर्फ आदेशों का पालन करता है। किसी से मदद नहीं ले पाता।
3. **इस तरह मानता है हर ऑर्डर:** इसे Authority Obedience Bias कहते हैं। इसमें सामने वाले के अधिकारी के सामने वह शख्स झुक जाता है। जब कोई स्कैमर पीड़ित के दिमाग में यह बात डालने में सफल हो जाता है कि वह CBI अधिकारी है तो पीड़ित सोचता है कि अगर मैं झूठा निकला तो? अगर मैं सच में फंस गया तो?
4. **अकेला हो जाता है:** यह है Isolation Obedience, सीधे कहें तो अकेलेपन का फायदा उठाना। स्कैमर्स हमेशा शख्स को कहता है कि किसी को मत बताना। इससे केस बिगड़ जाएगा। फोन स्पीकर पर मत रखना। वह शख्स बिना विरोध किए बड़ी रकम भी ट्रांसफर कर देता है।
5. **लगता है बचना मुश्किल:** यह स्थिति हो जाती है Learned Helplessness की। जब उस शख्स को लगता है कि अब निकल नहीं सकता। ऐसे में करोड़ों रुपये देना भी हल्की तकलीफ लगती है।

# केरल विधानसभा चुनाव के सेमीफाइनल से BJP और कांग्रेस दोनों की उम्मीदें बढ़ीं

## जहां से थरूर कांग्रेस के सांसद, वहां निकाय चुनाव में बीजेपी जीती

Hemwati.Rajaura1
@timesofindia.com

PTI

45 साल बाद तिरुवनंतपुरम में जीत के बाद बीजेपी के कार्यकर्ताओं ने ऑफिस के बाहर जश्न मनाया।

■ **नई दिल्ली:** केरल में लोकल बॉडी चुनावों के नतीजों को 2026 के विधानसभा चुनाव से पहले का सेमीफाइनल माना जा रहा है। इन नतीजों में कांग्रेस के नेतृत्व वाले यूनाइटेड डेमोक्रेटिक फ्रंट (यूडीएफ) की जीत ने न सिर्फ राज्य इकाई में नया आत्मविश्वास भरा है बल्कि 2026 विधानसभा की रणनीति को भी मजबूती दी है। राष्ट्रीय स्तर पर लगातार चुनौतियों से जूझ रही कांग्रेस के लिए केरल से आए सकारात्मक संकेत सियासी राहत देने वाले हैं।

स्थानीय निकाय चुनावों में बेहतर प्रदर्शन का सीधा असर पार्टी कैडर पर पड़ता है। पंचायतों, नगरपालिकाओं और निगमों में बढ़त से संगठनात्मक ऊर्जा बढ़ती है और पारंपरिक वोट बैंक खासतौर पर ईसाई और मुस्लिम समुदाय के साथ रिश्ते मजबूत होने की संभावना बनती है। यही कारण है कि इन नतीजों को कांग्रेस नेतृत्व 2026 की नींव के तौर पर देख रहा है।

NBT 4 मिनट में पढ़ें

**कांग्रेस में गुटबाजी अब भी एक बड़ी चुनौती :** हालांकि, पार्टी के सामने गुटबाजी की पुरानी समस्या अब भी एक बड़ी चुनौती बनी हुई है। राज्य की राजनीति में लंबे समय से संभावनाओं के केंद्र में रहे शशि थरूर जैसे नेताओं की भूमिका और आगे का रुख भी चर्चा में है। थरूर ने यूडीएफ की जीत पर बधाई दी, लेकिन साथ ही तिरुवनंतपुरम कॉरपोरेशन में बीजेपी की ऐतिहासिक जीत को भी स्वीकार करते हुए एनडीए को शुभकामनाएं दीं। यह उनके क्षेत्र में एनडीए की जीत थी।

**निकाय चुनावों का होता रहा है विधानसभा पर असर :** इन नतीजों ने सत्तारूढ़ वाम मोर्चा (एलडीएफ) की लगातार तीसरी बार सत्ता में वापसी की उम्मीदों को झटका दिया है। केरल की राजनीति में बीते तीन दशकों का चुनावी पैटर्न बताता है कि स्थानीय निकाय चुनाव ही अक्सर विधानसभा चुनाव की दिशा तय कर देते हैं। जिस गठबंधन को पंचायतों, नगरपालिकाओं और निगमों में बढ़त मिलती है, वही अगले विधानसभा चुनाव में भी आगे निकलता रहा है।

आंकड़े इस पैटर्न की पुष्टि करते हैं। 2020 के निकाय चुनावों में एलडीएफ ने 14 में से 11 जिला पंचायतें जीतकर दबदबा दिखाया था और यूडीएफ महज मलप्पुरम व एर्नाकुलम तक सीमित रह गया था। इसके बाद 2021 के विधानसभा चुनाव में एलडीएफ ने ऐतिहासिक रूप से लगातार दूसरी बार सत्ता हासिल की। इसी तरह 2015 के निकाय चुनावों में एलडीएफ की बढ़त के बाद 2016 में उसकी सत्ता में वापसी हुई, जबकि 2010 के निकाय चुनावों में यूडीएफ के बेहतर प्रदर्शन के बाद 2011 में वही सत्ता में आया।

**शहरी इलाकों से BJP को उम्मीदें:** इस बार समीकरण उलटते दिख रहे हैं। यूडीएफ ने 157 जिला पंचायत पर जीत हासिल की है वहीं लेफ्ट फ्रंट 95 जिला पंचायत में आगे रहा। यूडीएफ की ग्राम पंचायत, ब्लॉक पंचायत और जिला पंचायत की बढ़त जहां कांग्रेस के लिए संजीवनी साबित हो सकती है, वहीं एलडीएफ के लिए यह चेतावनी है। दूसरी ओर, तिरुवनंतपुरम कॉर्पोरेशन में बीजेपी के नेतृत्व वाले एनडीए की जीत भी उसके लिए मनोबल बढ़ाने वाली है और यह संकेत देती है कि कई शहरी इलाकों में पार्टी अपनी जमीन मजबूत करने की कोशिश में है।

**2026 की तस्वीर अब ज्यादा साफ :** कुल मिलाकर, केरल के लोकल बॉडी चुनावों ने 2026 की तस्वीर को धुंधली नहीं, बल्कि काफी हद तक साफ कर दिया है। यूडीएफ के लिए यह मौका है कि वह संगठनात्मक एकजुटता और गुटबाजी पर काबू पाकर इस बढ़त को विधानसभा चुनाव तक बनाए रखे। वहीं, एलडीएफ के लिए यह समय आत्ममंथन और रणनीति में बदलाव का संकेत देता है।

### ये लोकतंत्र की खूबसूरतीः थरूर

कांग्रेस नेता शशि थरूर ने यूडीएफ की जीत की सराहना करते हुए अपने तिरुवनंतपुरम निर्वाचन क्षेत्र में बीजेपी के ऐतिहासिक प्रदर्शन पर बधाई दी। उन्होंने इसे लोकतंत्र की खूबसूरती बताया। X पर एक पोस्ट में कहा कि जनता के फैसले का सम्मान किया जाना चाहिए, चाहे वह यूडीएफ के लिए हो या उनके निर्वाचन क्षेत्र में बीजेपी के लिए।

### जांच के बाद सुधार करेंगेः विजयन

केरल के मुख्यमंत्री पिनाराई विजयन ने कहा कि स्थानीय निकाय चुनावों में एलडीएफ को उम्मीद के अनुसार परिणाम नहीं मिले। कारणों की जांच की जाएगी और जरूरी सुधार करने के बाद हम आगे बढ़ेंगे। सांप्रदायिकता के सभी रूपों के खिलाफ लड़ाई को तेज करने की आवश्यकता को रेखांकित किया है।

# शाह ने दोहराया, 31 मार्च तक लाल आतंक का होगा खात्मा

## सरकार ने बताया, नक्सलियों की 92 करोड़ की संपत्ति जब्त की गई

■ भाषा, नई दिल्ली

गृह मंत्री अमित शाह ने छत्तीसगढ़ के जगदलपुर में बस्तर ओलिंपिक के समापन समारोह को संबोधित किया। सीएम विष्णुदेव साय भी मौजूद रहे।

**केंद्र सरकार** ने कई एजेंसियों के कोऑर्डिनेट ऐक्शन के तहत 92 करोड़ रुपये की संपत्ति जब्त की। इससे नक्सलियों की आर्थिक जीवनरेखाओं को काफी हद तक नुकसान पहुंचा है। शनिवार को एक सरकारी बयान में यह जानकारी दी गई है। बयान में कहा गया है कि इस कार्रवाई से 'अर्बन नक्सल्स' को भी गंभीर नैतिक और मनोवैज्ञानिक नुकसान पहुंचा है और उनके सूचना नेटवर्क पर नियंत्रण कड़ा कर दिया गया है।

कार्रवाई पर गृह मंत्री अमित शाह ने कहा, छत्तीसगढ़ के सात जिलों वाले बस्तर संभाग को अगले पांच वर्षों में देश का सबसे विकसित आदिवासी क्षेत्र बनाने का संकल्प लिया है। उन्होंने एक बार फिर इस बात पर बल दिया कि 31 मार्च, 2026 तक देश से नक्सलवाद पूरी तरह खत्म हो जाएगा।

राष्ट्रीय जांच एजेंसी (NIA) में एक डेडिकेटेड सेल बनाया है। इस सेल ने 40 करोड़ रुपये की संपत्ति जब्त की है, जबकि राज्य के प्राधिकारियों ने अतिरिक्त 40 करोड़ रुपये की संपत्ति जब्त की है। वहीं प्रवर्तन निदेशालय (ईडी) ने 12 करोड़ रुपये की संपत्ति कुर्क की है। बयान में कहा गया है, समन्वित कार्रवाई से 'अर्बन नक्सल्स' को गंभीर नैतिक और मनोवैज्ञानिक नुकसान पहुंचा है और उनके सूचना आधारित युद्ध से जुड़े नेटवर्क पर नियंत्रण कड़ा किया गया है। माओवादी उग्रवादियों के खिलाफ की गई कार्रवाई का विस्तृत विवरण देते हुए सरकार ने बताया कि 2014 में जहां 36 जिले नक्सलवाद से 'सबसे अधिक प्रभावित' थे, वहीं 2025 में ऐसे केवल तीन जिले बाकी रह गए हैं। सरकार ने बताया कि 2025 में अब तक 317 नक्सलियों को ढेर कर दिया गया है, 862 को गिरफ्तार किया गया है और 1,973 नक्सलियों ने आत्मसमर्पण किया है। कुल 28 टॉप नक्सली नेताओं का अंत किया गया है। 2024 में एक केंद्रीय समिति का सदस्य और 2025 में ऐसे पांच सदस्यों का खात्मा किया गया। सरकार ने कहा कि 'ब्लैक फॉरेस्ट' अभियान के तहत 27 कट्टर नक्सली मारे गए।

# BJP नाम बदलने में मास्टर है... मनरेगा पर कांग्रेस का तंज

■ **भाषा, नई दिल्ली:** कांग्रेस ने मनरेगा कानून का नाम बदलने संबंधी विधेयक को मंत्रिमंडल से मंजूरी दिये जाने पर केंद्र सरकार पर शनिवार को निशाना साधा। कहा कि मोदी सरकार योजनाओं का नाम बदलने में 'मास्टर' है। मुख्य विपक्षी पार्टी ने सवाल किया, महात्मा गांधी नाम में क्या गलत है कि सरकार को यह कदम उठाना पड़ा।

कांग्रेस के संचार प्रभारी महासचिव जयराम रमेश ने घटनाक्रम पर प्रतिक्रिया देते हुए कहा कि मोदी सरकार योजनाओं और कानूनों का नाम बदलने में 'मास्टर' है। रमेश ने कहा, उन्होंने निर्मल भारत अभियान का नाम बदलकर स्वच्छ भारत अभियान कर दिया और ग्रामीण एलपीजी वितरण कार्यक्रम का नाम उज्ज्वला रख दिया। वे 'री-पैकेजिंग' और 'ब्रांडिंग' में माहिर हैं।

> नाम बदलने को लेकर प्रियंका गांधी ने कहा, ये बात मेरी समझ से परे है

उन्होंने कहा, वे पंडित नेहरू से नफरत करते हैं, लेकिन लगता है कि वे महात्मा गांधी से भी नफरत करते हैं। महात्मा गांधी नाम में क्या गलत है, महात्मा गांधी राष्ट्रीय ग्रामीण रोजगार गारंटी अधिनियम का नाम बदलकर पूज्य बापू रोजगार गारंटी योजना क्यों रखा जा रहा है?

# पेंडिंग UAPA केसों की डिटेल जांचने का SC से आदेश

■ **राजेश चौधरी, नई दिल्ली:** सुप्रीम कोर्ट ने गुरुवार को सभी हाई कोर्ट्स को निर्देश दिया है कि वे अनलॉफुल एक्टिविटी (प्रिवेंशन) एक्ट यानी UAPA जैसे कानूनों के तहत लंबित मामलों की विस्तृत हालात की जांच करें। अदालत ने कहा कि ऐसे मामलों में, जहां खुद को निर्दोष साबित करने का भार आरोपी पर होता है, हाई कोर्ट्स को पेंडिंग ट्रायल्स का आकलन करना होगा।

सुप्रीम कोर्ट ने हाई कोर्ट के चीफ जजों से यह भी कहा कि वे यह सुनिश्चित करें कि इन मामलों की सुनवाई के लिए कितनी विशेष अदालतें बनी हैं और सरकारी वकीलों की नियुक्ति की स्थिति क्या है।

> पांच साल से अधिक पुराने मामलों में रोजाना सुनवाई का दिया निर्देश

अदालत ने स्पष्ट निर्देश दिया कि पांच साल से अधिक समय से लंबित मामलों की प्राथमिकता के आधार पर हर दिन सुनवाई कराई जाए।

ये निर्देश उस समय दिए गए जब सुप्रीम कोर्ट 2010 के ज्ञानेश्वरी एक्सप्रेस ट्रेन हादसे में कोलकाता हाई कोर्ट द्वारा आरोपियों को दी गई जमानत के खिलाफ सीबीआई की याचिकाओं पर फैसला सुना रहा था।

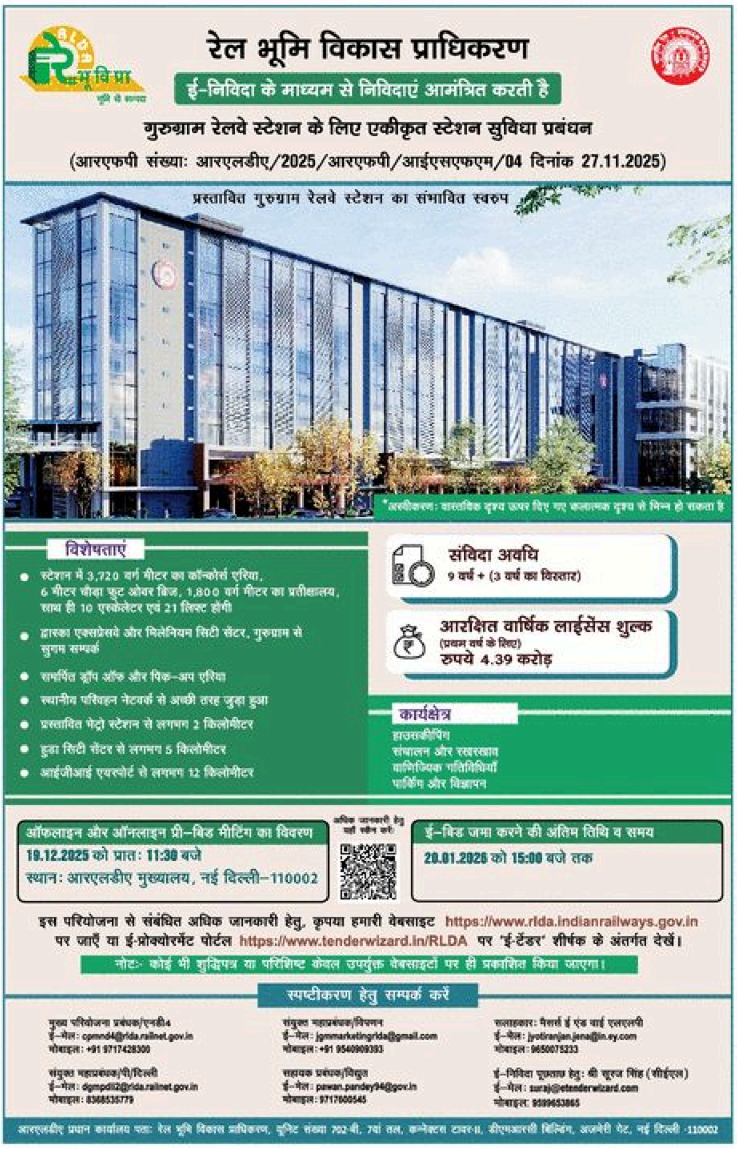
# 'ऐक्टर दिलीप पर आरोप साबित करने में अभियोजन विफल'

AI Image

■ **पीटीआई, कोच्चि:** कोच्चि की एक स्थानीय अदालत ने मलयालम अभिनेता दिलीप के खिलाफ पर्याप्त सबूतों की कमी का हवाला देते हुए कहा है कि अभियोजन पक्ष ऐक्ट्रेस के यौन उत्पीड़न के 2017 के मामले में दिलीप के खिलाफ साजिश के आरोप को साबित करने में 'बुरी तरह' विफल रहा है।

> कोच्चि की एक अदालत ने सबूतों के अभाव का हवाला देते हुए की टिप्पणी

एर्नाकुलम जिला एवं प्रधान सत्र अदालत की जस्टिस हनी एम वर्गीस का पूरा फैसला शुक्रवार देर रात जारी किया गया। इस मामले पर 8 दिसंबर को फैसला सुनाते हुए अदालत ने दिलीप और तीन अन्य को बरी कर दिया था। बाद में, अदालत ने मुख्य दोषी सुनी समेत छह अन्य को 20 साल के कठोर कारावास की सजा सुनाई थी। अदालत ने अभियोजन पक्ष के इस दावे को भी खारिज कर दिया कि आरोपी 2013 से दिलीप के निर्देशों पर हमले की साजिश रच रहा था और यह आरोप विश्वसनीय सबूतों से समर्थित नहीं था।



CCI NG 3.7 Product: NBTDelhiBS PubDate: 14-12-2025 Zone: Gurgaon Edition: 1 Page: NBTGRP12 User: cci Time: 12-13-2025 21:04 Color:

गीतांजलि शर्मा
फैमिली और टीनएज काउंसलर

प्रो. फरहत बी. खान
डिजिटल एंड विजुअल मीडिया एक्सपर्ट

**अगर आपको बच्चों के सोशल मीडिया अकाउंट पर काफी दिनों से कोई नई पोस्ट नहीं दिख रही है तो यह मानकर खुश न हो जाएं कि वे मोबाइल के इस वर्चुअल वर्ल्ड से दूरी बना रहे हैं। दरअसल, वे सोशल मीडिया यूज करने के अपने तौर-तरीके अपना चुके हैं। वे अड्डे यानी प्लैटफॉर्म बदल रहे हैं। कुछ रिपोर्ट्स और ट्रेंड में जिसे Gen-Z की सोशल मीडिया से दूरी बताया जा रहा है, असल में वह क्या है? कौन-से हैं उनके सीक्रेट अड्डे, इसी बारे में बता रहे हैं वरुण आनंद**

# Posting Zero नहीं, सिर्फ अड्डा बदला

# Gen-z ने नहीं छोड़ा सोशल मीडिया

हाल में 50 देशों के 2.5 लाख सोशल मीडिया यूजर्स पर किए सर्वे की रिपोर्ट सामने आई। जिसमें बताया गया कि सोशल मीडिया यूज 10% तक गिर गया है। हैरान करने वाली बात यह रही कि सबसे ज्यादा गिरावट उन युवाओं में दिखी, जिनके लिए सोशल मीडिया उनकी जिंदगी का अहम हिस्सा है। रिपोर्ट में इसकी वजहें विज्ञापन, कभी न खत्म होने वाली रील्स और AI-जनरेटेड कॉन्टेंट आदि बताई गईं। हमने जब कुछ एक्सपर्ट्स, पैरंट्स और Gen-Z (1997 से 2012 के बीच जन्मी पीढ़ी) से बात की तो कई अहम बातें सामने आईं। जैसे- उनकी पोस्ट कम नहीं हुई, बस जगह बदली है। स्क्रॉलिंग टाइम कम नहीं हुआ, बस सोशल मीडिया को यूज करने का तरीका बदला है।

## पोस्ट न करने की बात बिलकुल गलत

16 साल के कबीर का कहना है कि Posting Zero की बात बिलकुल गलत है। हम अब भी सोशल मीडिया पर उतने ही ऐक्टिव हैं। इंस्टाग्राम पर जिस पोस्ट में Posting Zero ट्रेंड की बात कही गई है, उसे 200 लाइक भी नहीं मिले। फिर कोई कैसे कह सकता है कि हम सोशल मीडिया से दूर हो रहे हैं? असल में हम हमारी प्रोफाइल पर दिखने वाली फीड पोस्ट यानी मुख्य पोस्ट की जगह इंस्टाग्राम स्टोरी ज्यादा पोस्ट कर रहे हैं, जो 24 घंटे में गायब हो जाती हैं। जो स्टोरी बहुत पसंद हो, उसे हाइलाइट करते हैं। हां, यह भी सच है कि किसी-किसी के अकाउंट पर जीरो पोस्ट भी होगी। मेरे कई फ्रेंड्स कुछ इस ट्रेंड पर चलते हैं। इस तरह वे खुद को कूल और मिस्टीरियस (रहस्यमयी) दिखाते हैं। कुल मिलाकर हमारा Aura (माहौल) बदल रहा है। जिस चीज से हमें Vibe (अच्छी फीलिंग) मिलती है, हम वही करते हैं। अगर कुछ समय बाद हमें किसी और चीज से Vibe मिलेगी तो हम वहां मुड़ जाएंगे।

## एक नहीं, अब हैं 3-3 अकाउंट्स

भले ही यह लग रहा हो कि Gen-Z सोशल मीडिया पर कम ऐक्टिव है, लेकिन अब वे इस पर ज्यादा फोकस्ड तरीके से ऐक्टिव हैं। अब उनके एक नहीं, 3-3 अकाउंट्स हैं। एक पैरंट्स और फैमिली के लिए, दूसरा फ्रेंड्स और तीसरा एकदम अनजान लोगों के लिए। वे तीनों अकाउंट बहुत स्मार्ट तरीके से हैंडल करते हैं। फैमिली अकाउंट में अपने फ्रेंड्स को ब्लॉक रखते हैं, ताकि उनके फ्रेंड्स उनके बचपन की कोई पुरानी फोटो या पोस्ट देखकर मजाक न उड़ा सकें। फ्रेंड्स वाले अकाउंट पर सिर्फ दोस्ती वाली बातें और पोस्ट शेयर करते हैं और इस अकाउंट से पैरंट्स और फैमिली को ब्लॉक रखते हैं। वहीं, तीसरा अकाउंट उनकी भड़ास निकालने के लिए होता है। यहां वे फेक नाम से ऐक्टिव होकर किसी को ट्रोल करते हैं, किसी के बारे में कुछ भी बोल सकते हैं। इसके पीछे उनकी सोच यह है कि कल अगर वे किसी मुकाम पर पहुंच जाएं या जॉब के लिए अप्लाई करें तो उनकी डिजिटल हिस्ट्री में कुछ भी खराब न मिले।

## पैरंट्स याद करें Orkut, FB

अगर हमें लगता है कि Gen-Z कुछ अलग कर रहे हैं तो खुद को कुछ साल पीछे ले जाकर उस दौर को जरा याद करें। मिलेनियल्स (1981 से 1996 के बीच जन्मे लोग) भी ऐसा कर चुके हैं। बस तरीका अलग था। 2004 में जब Orkut आया तो वह एकदम अलग ही दुनिया थी। लोगों में यह क्रेज था कि सबसे सोशल मीडिया पर कनेक्ट हो जाएं। अपना सब कुछ शेयर कर दूसरों को बताने की होड़ थी और फिर फेसबुक यानी FB आया। इसके बाद जिस तेजी से लोग FB की ओर शिफ्ट हुए, उसके चलते कभी सपनों की दुनिया रहा Orkut, अतीत बन गया। FB नया प्लैटफॉर्म था और जल्द ही यहां भीड़ बढ़ने लगी। पैरंट्स, फैमिली के मेंबर आदि सब FB पर दिखने लगे। अपना घूमना-फिरना आदि सब कुछ शेयर करने लगे। लेकिन शेयर, लाइक और कमेंट इस हद तक बढ़ा कि लोग ऊबने लगे। कई Gen-Z तो आज इसे डेड सोशल मीडिया प्लैटफॉर्म मानने लगे हैं।

## घर वाले भी दे रहे पर्सनल स्पेस

15 साल के आरव की मां मीनाक्षी ऐसी मॉम हैं जो बेटे की लाइफ को अच्छी तरह समझती हैं। वह उसमें ज्यादा दखल देने से बचती हैं। मीनाक्षी कहती हैं कि हां, मैं जानती हूं कि मेरे बेटे के सोशल मीडिया प्लैटफॉर्म पर अलग-अलग अकाउंट्स हैं। वह फैमिली और फ्रेंड्स को अलग रखता है। मैं एक सीमा तक ही उसे समझा सकती हूं। उसके साथ ज्यादा जोर जबरदस्ती या ज्यादा दखलंदाजी नहीं कर सकती। अगर ऐसा किया तो वह जितनी बातें मुझसे शेयर करता है, उतनी भी नहीं करेगा। जितनी बातें मेरी मानता है, उतनी भी नहीं मानेगा। आज का समय बच्चों को पैरंट्स बनकर नहीं, फ्रेंड्स बनकर पालने का है। हमें उनके पर्सनल स्पेस का ध्यान रखना चाहिए और उसकी इज्जत करनी चाहिए। तभी वे हमारी बात सुनेंगे और ज्यादा बातें शेयर करेंगे।

## ये हैं Gen-Z के सीक्रेट अड्डे

फेसबुक से जब बहुत-से लोग दूर होने लगे तो वे ट्विटर (अब X) पर आ गए। फिर शुरू हुआ इंस्टाग्राम का क्रेज। मिलेनियल्स तो वहीं पर रह गए हैं लेकिन अपने पैरंट्स और फैमिली मेंबर्स की भीड़ से बचने के लिए Gen-Z ने अपने लिए नए सीक्रेट अड्डे तलाशने शुरू कर दिए। उनके कुछ ऐसे ही प्लैटफॉर्म ये हैं, जहां आजकल वे ज्यादा ऐक्टिव हैं:

**1. Snapchat:** यहां चैट और स्टोरी खुद मिट जाती है, जिससे Gen-Z को ज्यादा प्राइवेसी मिलती है। साथ ही लाइक्स फॉलोअर्स का कोई स्ट्रेस भी नहीं।

**2. Reddit:** यहां अपनी पसंद की कम्युनिटी में शामिल हो सकते हैं। पहचान बताए बिना किसी से भी कोई भी डिस्कशन पर्सनल चैट या ओपन होकर कर सकते हैं।

**3. Discord:** यहां अपना सर्वर बना सकते हैं, जिसके नियम भी अपने होते हैं और कंट्रोल भी अपना। क्लोज्ड ग्रुप पर लाइव चैट, वॉइस चैट कर सकते हैं।

**नोट:** इनके अलावा और भी ऐसे प्लैटफॉर्म हैं, जिनके बारे में Gen-Z के पैरंट्स को नहीं पता और अगर पता भी है तो वे वहां बच्चों को तलाश या पहचान नहीं सकते।

## इनके शिफ्ट होने की एक नहीं, कई हैं वजहें

Gen-Z के सोशल मीडिया को यूज करने के तरीकों और प्लैटफॉर्म को शिफ्ट करने की कई वजहें हैं। Gen-Z अब ज्यादा जागरूक हो गए हैं। उन्हें सोशल मीडिया पर खुद को कूल दिखाने, अपनी तस्वीरों पर ज्यादा लाइक और कमेंट लेने में दिलचस्पी नहीं है। वे कैसे दिख रहे हैं, इससे उन्हें फर्क नहीं पड़ता। वे चाहते हैं कि हम जैसे हैं, दुनिया हमें वैसे ही स्वीकार करे। वे इतने जागरूक हैं कि अपना डिजिटल फुटप्रिंट तक नहीं छोड़ना चाहते। साथ ही वे अपनी लाइफ पब्लिक नहीं करना चाहते। वे जानते हैं कि आज वे जो कुछ शेयर करेंगे, कल को उसका असर उनकी उस समय की रिलेशनशिप पर पड़ेगा। इसके अलावा इस बदलाव की और भी कई वजहें हैं। जैसे:

**1. थक चुके हैं:** Gen-Z किसी भी चीज से बहुत जल्द बोर हो जाते हैं। सोशल मीडिया पर एक जैसे काम यानी पोस्ट, लाइक, कमेंट्स देखना आदि करके अब वे थक चुके हैं।

**2. खुद को जज नहीं करने देना चाहते:** वे नहीं चाहते कि कोई उन्हें जज करे। इसलिए अब उन्होंने लाइक्स, कमेंट्स देखना छोड़ दिया है। वे इसके पीछे नहीं भागते।

**3. एल्गोरिद्म से बूस्ट नहीं मिल रहा:** एक जैसा कॉन्टेंट पोस्ट होने की वजह से इंस्टाग्राम व दूसरे प्लैटफॉर्म की एल्गोरिद्म ने उन्हें बूस्ट करना बंद कर दिया है।

**4. मेहनत नहीं करना चाहते:** सोशल मीडिया पर Aesthetic कॉन्टेंट अब ज्यादा चल रहा है। उसे तैयार करने के लिए ज्यादा मेहनत की जरूरत होती है। Gen-Z इससे बचना चाह रहे हैं।

**5. ह्यूमन टच की जगह AI और बॉट्स:** सोशल मीडिया पर Gen-Z ह्यूमन टच यानी लोगों से बातचीत के लिए आए थे, लेकिन AI और बॉट्स ने अब ह्यूमन टच कम कर दिया है।

## संडे टॉक

# 'बच्चों से कुछ न छुपाएं वे हर चीज़ खुलकर देख-पढ़ रहे हैं'

*'मुंबई का किंग कौन' यह डायलॉग बोलने वाले ऐक्टर मनोज वाजपेयी साबित कर चुके हैं कि वह अभिनय के मामले में किंग हैं। उन्हें 4 बार राष्ट्रीय पुरस्कारों से नवाजा जा चुका है। इस मुलाकात में उन्होंने करियर, पैरंटिंग और जिंदगी के सबक पर खुलकर बात की। पेश है बातचीत के मुख्य अंश:*

Inside आउट
रेखा खान

**Q सोशल मीडिया से आजकल हर माता-पिता परेशान है। पैरंटिंग पर आपकी राय क्या है?**

आप जहां भी जाएंगे, सोशल मीडिया आपके पीछे-पीछे आएगा तो इसे हैंडल करना होगा। जैसे मेरी बेटी आवा, हॉस्टल में मॉनिटरिंग में रहती है। जब वह घर आती है तो उसकी मां उसे फोन दे देती है। मैं यही कहूंगा कि बैन न करें, नजर रखें। जितना आप उन पर रोक-टोक लगाएंगे, उतना वे आपसे छुपाते जाएंगे। पैरंटिंग का जो सिद्धांत है, वह शबाना (पत्नी) बहुत अच्छे-से जानती है। आवा कोई बात बाहर किसी दूसरे से सुने और असमंजस में पड़े, इससे पहले ही उसकी मां वे तमाम बातें उसे बता चुकी होती है। बच्चों के साथ आपको खुलकर बात करनी पड़ेगी। इस समझदारी के साथ पैरंटिंग के अलावा लगातार मॉनिटरिंग की भी जरूरत होती है। बच्चे का दिमाग जब तक विकसित न हो तब तक उसे संभालकर रखना माता-पिता की जिम्मेदारी है। मगर बच्चे से चीजें छुपाएं नहीं। उसे चाहे सेक्स जैसे मुद्दे पर बात करनी हो या इस्लाइल पर या डॉनल्ड ट्रंप पर, हर विषय पर उससे खुलकर बात करें। उसे हर चीज के बारे में बताएं क्योंकि वे हर चीज देख-सुन और पढ़ रहे हैं। आवा किसी से कुछ भी छुपा ले, मगर मां से कुछ नहीं छुपाती।

**Q क्या आप अपनी वेब सीरीज के टाइटल की तरह असल जिंदगी में भी फैमिली मैन हैं?**

(हंसते हुए) यह जोर से मत कहिए! मेरी पत्नी ने सुन लिया तो आपको तुरंत बता देंगी कि यह बिलकुल गलत बात है। मैं शूटिंग पर रहता हूं तो मुझसे शिकायतों का सिलसिला चलता रहता है। पर हां, जब काम नहीं कर रहा होता तो पूरा समय घर पर बिताता हूं। तब 10-15 दिन बाद ही मेरी पत्नी और बेटी कहने लगती हैं कि अब आप शूटिंग पर कब जाओगे? घर पर रहकर बहुत तंग करते हैं। (हंसते हैं) मुझे परिवार के साथ रहना बहुत अच्छा लगता है। परिवार जानता है कि मुझे काम से कितना प्रेम है। उम्र के साथ शरीर थोड़ा साथ नहीं देता, मगर शूटिंग करने में अब भी उतनी ही खुशी मिलती है। हां, शूटिंग के बाद परिवार संग रहना जरूरी है। मैं कहीं विदेश में शूटिंग करूं और परिवार साथ न हो तो मुझे यही बुरा लगता है कि वे इस नए देश को मेरे साथ अनुभव नहीं कर पा रहे।

**Q अपने 30 साल के सफर को पलट कर देखते हैं तो कैसा लगता है?**

मैं पीछे मुड़कर देखता ही नहीं। बीती बातों में नहीं उलझता क्योंकि वहां अब कुछ नया मिलने वाला नहीं होता। समय बदला, चीजें बदलीं, समाज बदला और इंडस्ट्री भी लगातार बदलती गई। अब AI जिस रफ्तार से आ रहा है, वह बहुत कुछ बदल रहा है। मेरी एक आदत रही है, बदलते वक्त के साथ खुद को बदलना। बदलाव के साथ तालमेल बैठाकर आगे बढ़ना और अच्छा काम करना। उसी में बेहतर करने की कोशिश करता हूं ताकि नई पीढ़ी के साथ कदमताल बनी रहे। अगर किसी चीज में मैं बुरा हूं तो मैं उसके लिए किसी को हायर कर लेता हूं।

**Q फिल्म 'सत्या' में डायलॉग है- 'मुंबई का किंग कौन?' यह फीलिंग आपको कब आई?**

सच कहूं तो आज तक नहीं आई। मैं हमेशा से आध्यात्मिक रहा हूं और जानता हूं कि हर फिल्म, हर किरदार की एक एक्सपायरी डेट होती है। यह जो कामयाबी कहलाती है, वह भी एक्सपायरी डेट के साथ आती है। अच्छे दौर भी आते हैं और बुरे भी, कोई भी फेज हमेशा एक जैसा नहीं रहता। इसलिए मुझे कभी नहीं लगा कि मैं कहीं 'पहुंच' गया हूं क्योंकि मैं कहीं पहुंचने निकला ही नहीं था। मैं तो बस एक सपने के साथ चला था कि अभिनेता के रूप में जाना जाऊं और अभिनय से ही रोजी-रोटी कमाऊं। जब पहला चेक मिला था, वही मेरी असली सफलता थी। आज काम की तारीफ मिलती है तो अच्छा लगता है, कुछ काम कम सराहे जाते हैं और कुछ तो लोगों को पता ही नहीं चलते, जैसे 'गली गुलियां', जो मेरा सबसे अच्छा काम था।

**Q जिंदगी के आपके सबक क्या हैं?**

मुझे लगता है कि किसी दूसरे को अपनी जिंदगी का निर्धारण न करने दें। आपको लेकर उनकी राय लगातार बदलती रहती है। आपको खुद के और आसपास के लोगों के अलावा कोई नहीं जानता। यही वजह है कि मैं हर अभिनेता से यह कहता हूं कि शुक्रवार से डरो मत। अगर यह शुक्रवार बुरा गया है तो अगला अच्छा जाएगा और फिर आपके बारे में उनकी राय बदल जाएगी। इसलिए लोगों की राय पर अपना जीवन न चलाएं। जो मन में हो वही करें, पर यह जरूर देखें कि उससे किसी दूसरे को तकलीफ न हो।

**Q किसी चीज को खोने का दुख है?**

इमोशनल तौर मैंने खोया है, माता-पिता का साथ। मैं 9 साल की उम्र में हॉस्टल चला गया था और तब से उनके साथ रह ही नहीं पाया। फिर दिल्ली चला गया जबकि वे गांव में थे। जब वे दिल्ली आए, तब तक मैं मुंबई आ चुका था। जब आप ऐसी यात्रा पर निकलते हैं तो इस तरह के त्याग के लिए तैयार रहना पड़ेगा।

# किसी वारदात के बाद 112 डायल करना क्यों है ज़रूरी?

Law Guru
राजेश चौधरी

**कानून हमारी सुरक्षा और मदद के लिए बनाया गया है, लेकिन किसी परेशानी के समय बहुत-से लोग समझ नहीं पाते कि इसका सही इस्तेमाल कैसे करें। वे पुलिस या कोर्ट का नाम सुनते ही घबरा जाते हैं और उनसे दूरी बना लेते हैं, जबकि ये हमारी मदद के लिए ही हैं। अगर हमें अपने अधिकारों और कानूनी प्रक्रियाओं की सही जानकारी हो तो कई मुश्किलें हल की जा सकती हैं। इसलिए यहां आसान भाषा में कानून से जुड़ी सबसे जरूरी जानकारियां दी जा रही हैं:**

### कार, बाइक या कोई वाहन चोरी हो जाए तो?

- चोरी का पता चलते ही सबसे पहले 112 नंबर पर कॉल करके पुलिस को इस बारे में बताएं।
- गाड़ी पार्क करने की सही जगह और आप कितनी देर तक गाड़ी से दूर थे, वह समय बताना बहुत जरूरी है।
- उन घंटों में अगर किसी ने आपकी गाड़ी से किसी वारदात को अंजाम दिया जाता है तो इससे बाद में आपका बचाव होगा।
- इसके तुरंत बाद पास के थाने में जाकर शिकायत करें, ताकि केस दर्ज हो सके।
- कई बार पुलिस FIR दर्ज होने में देरी होती है। अगर 112 नंबर पर कॉल किया जा चुका है तो इससे केस मजबूत होगा। FIR दर्ज होने में परेशानी नहीं होगी।
- 112 नंबर पर आए कॉल को पुलिस रेकॉर्ड करती है। लॉग बुक में दर्ज भी करती है।
- पुलिस जिस डॉक्युमेंट में बयान रेकॉर्ड करती है उसे लॉग बुक कहा जाता है और वह रेकॉर्ड में होता है। उस पर सीनियर अधिकारियों की भी नजर होती है। यह कानूनी कार्रवाई के लिए अहम डॉक्युमेंट है।

### अगर कोई मोबाइल या जूलरी झपट ले तो?

- चेन स्नैचिंग हो या मोबाइल फोन छीना गया हो, सबसे पहले 112 नंबर पर कॉल करना चाहिए।
- 112 नंबर से सूचना मिलने के बाद पुलिस मौके पर पहुंचती है और वारदात के बारे में पूरी जानकारी लेती है।
- इसके बाद ही पुलिस पास के थाने को वारदात के बारे में जानकारी देती है।
- रसोय अपराध के मामलों में पुलिस कई बार FIR दर्ज नहीं करती। ऐसे में 112 पर किया गया कॉल काफी काम का होता है।
- वारदात के 3 से 4 दिन बाद भी FIR दर्ज होती है तो 112 पर किए गए कॉल्स का रेकॉर्ड कार्रवाई में काम आता है।

**हमें ऐसे भेजें अपने सवाल**

*यह कॉलम आपको कैसा लगा? अगर आप भी कानून से जुड़े किसी मसले पर जानकारी चाहते हैं या आपका कोई सवाल है तो हमें sundaynbt@timesofindia.com पर ईमेल करें या वॉट्सऐप नंबर 89298-16941 पर मंगलवार तक भेज दें।*

# सर्दी की हेल्दी सौगात

सर्दी का मौसम डाइट से अपने शरीर को मजबूत बनाने का मौसम है। सर्दियों में मिलने वाले कुछ फल और सब्जियां तो बेहद फायदेमंद होते हैं, जानते हैं इनके बारे में:

***सर्दी के मौसम में सही तरीके से, सही चीज़ें और सही मात्रा में खा लें तो यह सिक्योर्ड इन्वेस्टमेंट शरीर को अगली सर्दी तक फायदा देता है। इस मुद्दे पर आयुर्वेद और मॉडर्न मेडिसिन के एक्सपर्ट्स भी अमूमन एक ही राय रखते हैं। असल में सर्दियों में हमारे पेट की अग्नि यानी पाचनशक्ति बेहतरीन होती है। इन दिनों मिलने वाली कुछ खास चीज़ें हैं जिन्हें खाएं तो एक तरफ जहां खून की मात्रा बढ़ती है, दूसरी ओर इम्यूनिटी भी पावरफुल होती है। इन दिनों कौन-सी सब्जी, कौन-सा फल खाना सबसे बढ़िया है? क्या-क्या ज़रूर खाएं? एक्सपर्ट्स से बातकर जानकारी दे रहे हैं लोकेश के. भारती***

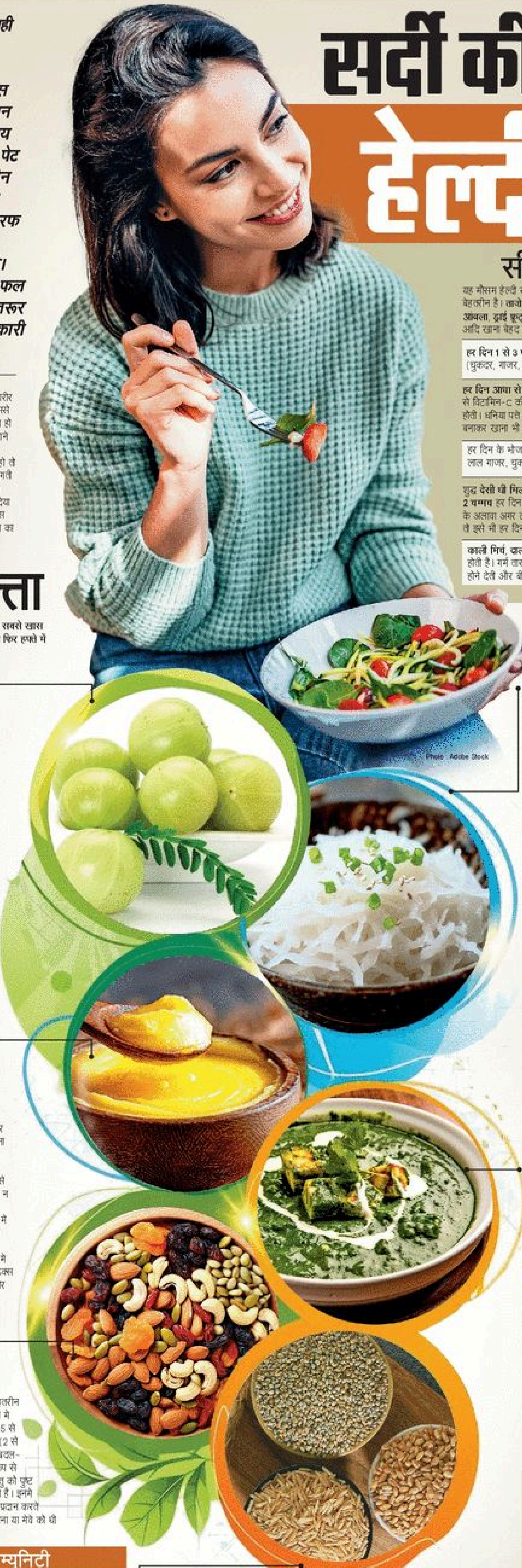


Photo: Adobe Stock

आयुर्वेद के मौलिक सिद्धांतों के अनुसार, ठंड में शरीर की गर्मी भीतर की ओर ही सिमट जाती है, जिससे डाइजेस्टिव सिस्टम (पाचन तंत्र) ज्यादा ऐक्टिव हो जाता है और जठराग्नि (भूख लगने, भोजन पचाने और शरीर की जज्ब करने की शक्ति) बहुत तेज (प्रबल) हो जाती है। अगर यह अग्नि भोजन खाने के बाद भी संतुष्ट न हो तो यह शरीर की धातुओं जैसे रस, रक्त और मांस को पचाने लगती है, जिससे शरीर में कमजोरी और वात दोष की बढ़ोतरी होती है। इसलिए हेमंत ऋतुचर्या में ऐसे आहार के सेवन पर बल दिया गया है जो स्वभाव से स्निग्ध (Oily) और मधुर (Sweet) रस प्रधान हो। हेमंत ऋतु की सब्जियां इन जरूरतों को पूरा करने का कुदरती साधन हैं।

## सर्दी की सत्ता

सर्दियों में खाने के कई विकल्प मौजूद होते हैं, लेकिन यहां सबसे खास चीजों के बारे में बताया गया है। इनका उपयोग हर दिन या फिर हफ्ते में 4 से 5 दिन करने से शरीर तंदुरुस्त रहता है।

### आंवला
### पाएं सेहत और स्वाद

पुरानी कहावत है कि जिस आंगन में आंवले का पेड़ हो, वहां बीमारी निवास नहीं करती यानी हर दिन आंवले के सेवन से शरीर को बहुत फायदा होता है। यह पाचन तंत्र को दुरुस्त करता है और इससे इम्यूनिटी मजबूत होती है। यह विटामिन-C का सबसे बेहतर सोर्स भी है। इससे स्किन की परेशानी दूर होती है। इसे आयुर्वेद में रसायन कहा गया है। यहां रसायन का मतलब है जो बुढ़ापे को दूर करे और जवानी बरकरार रखे। इसके अलावा और भी कई फायदे हैं। हो सके तो इसके मुरब्बे से बचना चाहिए क्योंकि उसमें चीनी होती है।

**आंवला रोज 1 ही काफी:** अगर हम हर दिन एक आंवला, एक बार में या कई बार में, कच्चा या नमक के साथ या फिर उबालकर खाएं तो हमारे शरीर की हर दिन की विटामिन-C की जरूरत पूरी हो जाती है।

- कच्चा या उबला आंवला खट्टा लगे तो उसके साथ नमक (सेंधा बेहतर है) ले सकते हैं। इससे उसका टेस्ट बढ़ जाता है। अगर बीपी की परेशानी है तो नमक न लें।
- हम आंवले का अचार या कैंडी खाते हैं तो भी हमें आंवले में मौजूद कुल विटामिन-C का 60 से 70 फीसदी तक मिल जाता है।

### घी
### को न करें मिस

आयुर्वेद में घी को सर्वोत्तम स्निग्ध द्रव्य कहा गया है। यह वात (इसके असंतुलन से स्किन सूखी हो जाती है, पैरों की मांसपेशियों में ऐंठन और दर्द रहता है, वजन कम होता है और नींद कम आती है) को संतुलित करने में सबसे असरदार माना जाता है। सर्दियों में वात दोष स्वाभाविक रूप से बढ़ता है, इसलिए घी शरीर को जरूरी स्निग्धता, ताप और पोषण देता है। घी जठराग्नि को संतुलित रखकर भोजन को ठीक तरह से पचाता है। स्किन, जॉइंट, ब्रेन को न्यूट्रिशन देता है। कफ को न बढ़ाते हुए शरीर में ऊर्जा और बल का संचार करता है।

- सर्दियों में रोजाना एक-दो चम्मच देसी गाय का घी भोजन में शामिल करना काफी फायदेमंद है। हर दिन 1 से 2 चम्मच शुद्ध घी का सेवन किया जा सकता है।
- मिलेट्स खाते समय या दूसरे कार्ब्स (चावल, रोटी आदि) में अगर थोड़ी मात्रा में घी मिला दें तो इनका ग्लाइसेमिक इंडेक्स घट जाता है। इससे ये जल्दी एनर्जी रिलीज नहीं करते और शरीर में फौरन ही शुगर लेवल नहीं बढ़ता।

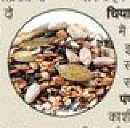
### ड्राई फ्रूट्स
### और सीड्स का हो मेल

**ड्राई फ्रूट्स:** ये कई विटामिन्स, मिनरल्स और फाइबर के बेहतरीन सोर्स हैं। ये ज्यादातर उष्ण प्रकृति के होते हैं, इसलिए सर्दियों में खाने से ज्यादा फायदा होता है। अखरोट (2 से 3), बादाम (5 से 8), काजू (2 से 4), किशमिश (आधी से एक मुट्ठी), खजूर (2 से 3) आदि, इनमें से किसी 2 का चुनाव कर लें और हर दिन बदल-बदल कर खाएं। दरअसल, ये सभी सर्दियों के लिए विशेष रूप से उपयुक्त माने जाते हैं। इनके अलावा मेवा शरीर की मांस धातु को पुष्ट करते हैं। कमजोरी, जोड़ों के दर्द और सुस्ती को कम करते हैं। इनमें कुदरती रूप से तेल और प्रोटीन होते हैं जो शरीर को ऊष्मा प्रदान करते हैं। एक और बात का ख्याल रखें कि बादाम को भिगोकर खाना या मेवे को घी के साथ मिलाकर लड्डू के रूप में लेना अच्छा है।

#### ये सीड्स बढ़ा देंगे इम्यूनिटी

**तिल:** इंग्लिश में इसे Sesame Seeds कहते हैं। तिल की अहमियत को समझते हुए ही हर साल 14 या 15 जनवरी को मकर संक्रांति या तिल संक्रांति मनाया जाता है। तिल दो तरह के होते हैं, काले और सफेद। ये शरीर में टेस्टोस्टेरोन हार्मोन के स्तर को बनाकर रखने में मदद करते हैं। यह शुगर पेशंट के लिए फायदेमंद है। वह 1 से 2 लड्डू खा सकते हैं।

**फ्लैक्स सीड्स:** इसे अलसी, तीसी के नाम से भी जाना जाता है। यह आयरन का अच्छा सोर्स है। वेजिटेरियन लोगों के लिए यह ओमेगा-3 फैटी एसिड्स का बेहतरीन सोर्स है। एक दिन में 1 से 2 चम्मच तक खा सकते हैं।



**चिया सीड्स:** चिया सीड्स को पानी में भिगोकर खाने के बहुत फायदे हैं। इसके फाइबर दूसरे सीड्स जितने सख्त नहीं होते। आधा चम्मच ले सकते हैं।

**पंपकिन सीड्स:** पंपकिन जो काशीफल, पेठा, सीताफल के नाम से मिलता है, इसकी सब्जी न केवल टेस्टी होती है बल्कि हेल्थ के लिए भी अच्छी होती है। एक चौथाई या आधा चम्मच ले सकते हैं।

### मिलेट्स का भी लें मज़ा

**रागी, जुआर, बाजरा:** ये सभी अच्छे हैं, लेकिन रागी बेहतरीन है। सर्दियों में जरूर खाना चाहिए। कुछ लोग इसे गेहूं के साथ मिलाकर मिक्स्ड यानी मल्टिग्रेन के रूप में भी लेते हैं। अगर किसी को गेहूं पचाने में परेशानी है तो इसे छोड़ भी सकते हैं। ग्लूटेन प्रोटीन से कुछ लोगों को परेशानी होती है। मिलेट्स शरीर में ट्राइग्लिसराइड्स (खून में मौजूद फैट) और सी-रिऐक्टिव प्रोटीन को कम करते हैं। इस वजह से ये हार्ट से जुड़ी समस्याओं को दूर करने में भी मददगार हैं। फाइबर की मात्रा भरपूर होती है। रागी कैल्शियम का बेहतरीन सोर्स है।

- शरीर को भोजन में से पानी जज्ब करने के लिए ज्यादा वक्त मिल जाता है। मिलेट्स से ग्लूटेन या नॉन-ग्लूटेन एलर्जी की समस्या भी नहीं है। रागी में दूसरे मिलेट्स, चावल, गेहूं आदि की तुलना में बहुत ज्यादा कैल्शियम होता है। इसलिए इसे दूध का विकल्प भी कहा जाता है। वहीं बाजरे में आयरन की अधिकता होती है।

## सीज़न के गिफ्ट

यह मौसम हेल्दी खानपान के लिए बेहतरीन है। **ताजे फल, सब्जी, आंवला, ड्राई फ्रूट्स, घी, तिल** आदि खाना बेहद फायदेमंद है।

अगर इस मौसम में सही डाइट रखें तो **पूरे साल इम्यूनिटी सही** रहती है और **हीमोग्लोबिन** भी कम नहीं होता।

**हर दिन 1 से 3 फल** (अमरूद, संतरा, सेब) और **1 प्लेट सलाद** (चुकंदर, गाजर, टमाटर, मूली) खाने से पाचन-पोषण सब सही रहता है।

**हर दिन आधा से 1 आंवला** खाने से विटामिन-C की कमी नहीं होती। धनिया पत्ते के साथ चटनी बनाकर खाना भी फायदेमंद है।

साग (पालक, बथुआ, मेथी, पत्ते वाला प्याज आदि) खाने से खून की कमी नहीं होती और 'जिगर' **यानी लिवर दमदार** बना रहता है।

हर दिन के भोजन में **गहरे रंग वाली सब्जी** (लाल बंद गोभी, काली या लाल गाजर, चुकंदर आदि) खाएं तो ये **लिवर, लंग्स** को बहुत भाते हैं।

**शुद्ध देसी घी मिल जाए तो 1 से 2 चम्मच** हर दिन सेवन करें। घी के अलावा अगर लहसुन खाते हैं तो इसे भी हर दिन शामिल करें।

शिलाजीत कुदरती है और कैल्शियम का अच्छा सोर्स भी। **इम्यूनिटी, बीपी काबू करने** में भी मददगार। इसे कम मात्रा में (1-2 ग्राम) ही लेना चाहिए।

**काली मिर्च, दालचीनी, लौंग व इलायची उष्ण** (गर्म) और सुगंधकारी होती हैं। गर्म तासीर की वजह से ये **खून की नलियों को संकुचित नहीं** होने देतीं और बीपी को काबू करने मदद करती हैं।

#### एक्सपर्ट पैनल

डॉ. एस. के. सरीन, डायरेक्टर, ILBS

डॉ. महेश व्यास, डीन, ऑल इंडिया इंस्टिट्यूट ऑफ आयुर्वेद

डॉ. आर. पी. पाराशर, वरिष्ठ आयुर्वेदाचार्य

ईशी खोसला, सीनियर डाइटिशन

डॉ. आलोक शर्मा, वरिष्ठ आयुर्वेदाचार्य

डॉ. आनन्द पांडेय, मुख्य चिकित्सक, गया आयुर्वेदिक चिकित्सालय

### मूली
### सस्ती भी, अच्छी भी

आजकल मूली का भाव कम ही रहता है। अमूमन 10 से 30 रुपये प्रति किलो के हिसाब से यह मिल जाती है। लेकिन इसमें गुण भरपूर है।

- हमारे कई अंगों और सिस्टम को मजबूत बनाती है। मूली में भरपूर मात्रा में वॉटर, फाइबर, विटामिन-C, फोलेट, पोटैशियम और कई तरह के ऐंटिऑक्सिडेंट होते हैं जो **शरीर को अंदर से साफ करने** और पाचन बेहतर बनाने में भूमिका निभाते हैं।
- सबसे बड़ा फायदा हमारे डाइजेस्टिव सिस्टम को होता है। मूली में मौजूद फाइबर कब्ज दूर करता है, गैस कम करता है और पेट को हल्का रखता है।
- यह लिवर और गॉलब्लैडर को भी हेल्प करती है। इसमें मौजूद एंजाइम्स बाइल बनाने में मददगार हैं।
- यह शरीर को डिटॉक्स करने में भी मददगार है। किडनी को भी मूली फायदा पहुंचाती है। **यह हल्की डाइयूरेटिक** (यूरिन बाहर निकालने में) सब्जी है।
- मूली खाने से डकार की परेशानी हो तो अजवाइन, काला नमक आदि भी थोड़ी मात्रा में खा लें।
- यह दिल के लिए भी फायदेमंद है। इसमें मौजूद पोटैशियम बीपी को काबू में रखने में मददगार है। वहीं, **विटामिन-C की अच्छी मात्रा होने से मूली इम्यून सिस्टम को मजबूत** करती है। यह स्किन की जलन और एक्ने को भी कम करती है।
- **मूली को सलाद के रूप में दूसरी सब्जियों के साथ मिलाकर खाएं।** गाजर, चुकंदर और मूली व टमाटर को मिलाकर बनने वाली सलाद शानदार है। वहीं, सलाद में पत्ते वाली प्याज को भी शामिल कर सकते हैं। इससे फाइबर और ऐंटिऑक्सिडेंट ज्यादा मिलते हैं। ये सब्जियां लंबे समय तक एनर्जी देती हैं। ये फाइबर, बीटा-कैरोटीन (विटामिन A) और ऐंटिऑक्सिडेंट्स से भरपूर होती हैं। ये खून की मात्रा बढ़ाने में भी मददगार हैं। **हर दिन 1 प्लेट (300 से 400 ग्राम) सलाद खाएं या फिर जिन्हें सलाद चबाने में परेशानी हो वे इनका 1 गिलास जूस पी सकते हैं।**

### पालक
### बथुआ, मेथी है गुडलक

ताजा पालक तो अच्छा है ही, इस मौसम में बथुआ, मेथी, सोया (कुछ जगहों पर सुआ बोला जाता है), सरसों साग और इनके अलावा भी कई तरह के साग मिलते हैं। ये सभी विटामिन्स, मिनरल्स, फाइबर्स और ऐंटिऑक्सिडेंट के भंडार हैं। पालक समेत सभी साग में फोलेट नामक ऐसा तत्व पाया जाता है जो शरीर में नई कोशिकाएं बनाने के साथ कोशिकाओं में मौजूद डीएनए की मरम्मत का भी काम करता है। फाइबर, आयरन, विटामिन-C शरीर को हर तरह से स्वस्थ बनाए रखता है।

- ये आयरन, कैल्शियम, फोलेट, और विटामिन K, C, A के सोर्स हैं और खून बनाने में भी मददगार हैं। साथ ही साग इम्यूनिटी भी बढ़ाते हैं। मेथी खासतौर पर शुगर को सही रखने में मददगार है।
- मेथी और सरसों के साग स्वभाव से उष्ण और कटु रस वाले होते हैं। शरीर को आंतरिक गर्माहट देते हैं और पाचन अग्नि को उत्तेजित करते हैं।

### लहसुन
### की भी सुन लें

हर सीजन में खाएं लहसुन। सर्दियों में रोजाना 2 से 4 कली और गर्मियों में 1 से 2 कली खाना सही है।

**ऐसे ही खाएं लहसुन:** लहसुन को बारीक काटकर या क्रश करके 10 मिनट के लिए छोड़ दें, ताकि लहसुन में मौजूद एलिसिन ऐक्टिव हो जाए। एलिसिन बनने में 10 मिनट का वक्त लगता है। इसी एलिसिन की वजह से लहसुन में औषधीय गुण भी आते हैं। काटकर या क्रश करके फौरन ही खा लेंगे या पका लेंगे तो एलिसिन बनने का वक्त नहीं मिलेगा या थोड़ी मात्रा में बनेगा। वहीं पुराने लहसुन की तुलना में ताजा लहसुन को खाना ज्यादा फायदेमंद है। लहसुन एक अच्छा प्रीबायोटिक (यह हमारे गुड फ्लोरा के लिए भोजन है) भी है। लहसुन की छोटी (देसी लहसुन) कली में एलिसिन (फायदेमंद कंपाउंड) की मात्रा कुछ ज्यादा होती है। ये भूख बढ़ाने वाले और भोजन पचाने वाले होते हैं।

### फल
### ज़रूर खाएं

इस मौसम में कई तरह के फल मिलते हैं। मसलन: **अमरूद, सेब, संतरा, कीनू, अनार** आदि। इनमें से हर दिन कोई एक फल भी खा लें तो कई परेशानियां खत्म हो जाएंगी। अमरूद और सेब तो ऐसे फल हैं जिन्हें सुबह खाली पेट भी खा सकते हैं। इनके अलावा आजकल शरीफा (कस्टर्ड ऐपल) भी काफी मिलता है।

**कीनू, माल्टा और संतरे में क्या फर्क?** अक्सर लोग कीनू, माल्टा और संतरे में फर्क नहीं कर पाते। जहां तक खाने के बाद मिलने वाले पोषण की बात है तो तीनों फलों में कोई खास फर्क नहीं होता। संतरा और माल्टा जहां कुदरती फल हैं यानी इन्हें कुदरत ने खुद विकसित किया है, वहीं कीनू का विकास अमेरिका के कैलिफोर्निया में 1935 में किया गया था। इसे विलो लीफ मैंडरिन और किंग नामक दो फलों के मिश्रण से बनाया गया है। बाद में यह पंजाब, हरियाणा जैसे राज्यों में उगाया जाने लगा।

**क्यों खाना चाहिए:** ये तीनों फल विटामिन-C, ऐंटिऑक्सिडेंट और फाइबर के बेहतरीन सोर्स हैं। इम्यूनिटी की मजबूती की बात हो या फिर शरीर में हीमोग्लोबिन के उत्पादन की, ऐसे कई कामों के लिए ये बेहतरीन विकल्प हैं।

#### संतरा

- यह कीनू और माल्टा की तुलना में ज्यादा मीठा और सुगंधित होता है।
- छिलका माल्टा से पतला लेकिन कीनू जितना मुलायम नहीं। छिलका हल्का खुरदरा होता है। रंग हल्का पीला-नारंगी या हरा। आमतौर पर हल्का मीठा, हल्का खट्टा, फ्रेश सुगंध।
- इसकी सुगंध बहुत पसंद की जाती है।

#### कीनू

- इसमें रस बहुत ज्यादा होता है। रंग चमकीला नारंगी होता है।
- छिलका पतला और आसानी से छिल जाता है। ज्यादातर मीठा होता है। कुछ में हल्की खटास रह सकती है।
- बाजार में मिलने वाला ऑरेंज जूस अक्सर कीनू से ही बनता है।

#### माल्टा

- संतरे की तुलना में छिलका मोटा और कुछ सख्त होता है। इसको छीलना थोड़ा मुश्किल होता है। अमूमन रंग गहरा होता है। यह नारंगी-लाल हो सकता है।
- यह खट्टा और मीठा, दोनों स्वाद देता है।
- यह भी रसीला होता है लेकिन कीनू जितना नहीं।

CCI NG 3.7 Product: NBTDelhiBS PubDate: 14-12-2025 Zone: Gurgaon Edition: 1 Page: NBTGR16 User: cci Time: 12-13-2025 21:53 Color:



ये बहुत निराशाजनक था। हजारों फैंस स्टेडियम में मौजूद थे, क्योंकि वे मेसी से प्यार करते हैं। उम्मीद है कि इस तरह की घटनाएं भविष्य में नहीं होंगी, जिससे देश की छवि को नुकसान पहुंचता है। उम्मीद है कि इससे लोग सबक लेंगे। *-बाईचुंग भूटिया, पूर्व कप्तान, भारतीय फुटबॉल टीम*

अपने चहेते फुटबॉलर की साफ झलक नहीं देख पाने से निराश दर्शकों ने की स्टेडियम में की जमकर तोड़-फोड़

# 'मिस-मैनेजमेंट' से शुरू हुआ मेसी का G.O.A.T टूर

**एजेंसियां, कोलकाता:** फुटबॉल स्टार लियोनेल मेसी का भारत का बहुप्रतिक्षित 'G.O.A.T टूर' (ग्रेटेस्ट ऑफ ऑल टाइम) मिस मैनेजमेंट के साथ शुरू हुआ। 'सिटी ऑफ जॉय' कोलकाता में फुटबॉल फैंस के लिए जो दिन यादगार होना चाहिए था, वह एक बुरे सपने में बदल गया। महंगी टिकट खरीदकर हजारों की संख्या में सॉल्ट लेक स्टेडियम पहुंचे दर्शक जब दुनिया के सबसे लोकप्रिय फुटबॉल खिलाड़ी की साफ झलक नहीं मिल पाने से उनके सब्र का बांध टूट गया और मेसी की यह कोलकाता यात्रा अराजकता में तब्दील हो गई। इस अराजकता के कारण मेसी को मात्र 22 मिनट के अंदर ही मैदान से बाहर निकला पड़ा।

**आते ही भीड़ में घिर गए:** इस स्टार खिलाड़ी को देखने के लिए लोग सुबह आठ बजे से ही स्टेडियम पहुंचने लगे थे। फैंस बड़ी संख्या में अर्जेंटीना फुटबॉल टीम और 10 नंबर की जर्सी पहन कर आए थे। मेसी के आने से पहले मोहन बागान और डायमंड हार्बर के बीच 35 मिनट का प्रदर्शनी मैच खेला गया। मेसी अपने साथी लुई सुआरेज और अर्जेंटीना के टीम के साथी रोड्रिगो डी पॉल के साथ सुबह करीब 11.30 बजे स्टेडियम पहुंचे। मैदान पर उनके कदम रखते ही वह आयोजकों, मशहूर हस्तियों और सुरक्षा कर्मियों की भीड़ में घिर गए, जिससे गैलरी में बैठे दर्शक एक झलक के लिए तरस गए।

**रूम नंबर 730**

मेसी करीब 3 बजे सुबह कोलकाता एयरपोर्ट पहुंचे। एयरपोर्ट से लेकर होटल तक सड़क के दोनों तरफ फैंस मेसी की एक झलक पाने को बेताब दिखे। मेसी के लिए हयात रीजेंसी होटल का कमरा नंबर 730 आरक्षित था। सुरक्षा के दृष्टिकोण से पूरा सातवां फ्लोर आरक्षित था।

**प्रतिमा का अनावरण**

मेसी ने इस अफरा-तफरी से पहले अपनी 70 फुट की प्रतिमा का वर्चुअली अनावरण किया। यह प्रतिमा कोलकाता के बिग बेन और डिएगो माराडोना की प्रतिमा के पास स्थित है। इस कार्यक्रम के दौरान बॉलीवुड सुपरस्टार शाहरुख खान ने भी मेसी से मुलाकात की।

**आगे का कार्यक्रम**

मेसी आज मुंबई में होंगे और कई हाई-प्रोफाइल शो में हिस्सा लेंगे। उनके कार्यक्रमों में रात में एक चैरिटी फैशन शो होगा। मेसी अपने कार्यक्रम के अंतिम पड़ाव में 15 दिसंबर को दिल्ली पहुंचेंगे। अरुण जेटली स्टेडियम में आयोजित एक खास कार्यक्रम में वह प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी से मिलेंगे।

आज सॉल्ट लेक स्टेडियम में जो कुप्रबंधन देखने को मिला, उससे मैं बहुत दुखी और स्तब्ध हूं। मैं एक बार फिर सभी खेल प्रेमियों से तहे दिल से माफी मांगती हूं। *- ममता बनर्जी, मुख्यमंत्री, WB*

कोलकाता में हुई घटना से AIFF बहुत चिंतित है। यह एक एजेंसी द्वारा आयोजित एक निजी कार्यक्रम था। AIFF इस कार्यक्रम के आयोजन में किसी भी तरह से शामिल नहीं था। *-अखिल भारतीय फुटबॉल महासंघ (AIFF)*

**NBT Lens** खबरों के अंदर की बात

### भारतीय फुटबॉल का बुरा दौर

लियोनेल मेसी तीन दिनों के भारत दौरे पर हैं जिसकी शुरुआत कोलकाता से हुई। उनका यह दौरा ऐसे समय में हो रहा है जब भारतीय फुटबॉल अपने सबसे खराब दौर से गुजर रहा है। भारत फीफा वर्ल्ड रैंकिंग्स में 142वें स्थान पर खिसक गया है जो 2016 के बाद उसकी सबसे खराब रैंकिंग्स है। यही नहीं, मौजूदा सीजन का लगभग आधा समय बीत जाने के बाद बावजूद घरेलू फुटबॉल की शीर्ष प्रतियोगिता इंडियन सुपर लीग (ISL) के शुरू होने को लेकर कोई स्पष्टता नहीं है।

### बायां पैर छूने का मिला मौका

अफरा तफरी जरूर हुई लेकिन भारत के पूर्व फुटबॉल खिलाड़ियों दिपेंदु बिस्वास और सैयद रहीम नबी के लिए यह दिन यादगार बन गया। प्रदर्शनी मैच खेलने वाले बिस्वास ने पीटीआई से कहा, 'मेसी ने मेरी जर्सी के बाईं ओर, सुआरेज ने दाईं ओर और रॉड्रिगो डि पॉल ने बीच में ऑटोग्राफ दिए।' इससे पहले डिएगो माराडोना और पेले से जर्सी पर ऑटोग्राफ ले चुके बिस्वास ने कहा, 'वह मुस्कुरा रहे थे। उनका चमत्कारिक बाया पैर छूने का मौका मिलना वरदान से कम नहीं था।'

**12**

विकेट लिए थे वरुण चक्रवर्ती ने भारत और साउथ अफ्रीका के बीच 2024/25 में हुई सीरीज में। यह दोनों देशों के बीच हुई एक सीरीज में किसी बोलर द्वारा सर्वाधिक विकेट लेने का रेकॉर्ड है।

## स्पोर्ट्स QUIZ

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

1. लियोनेल मेसी का 'G.O.A.T 2025' टूर किस शहर में खत्म होगा?
A) कोलकाता B) दिल्ली C) मुंबई D) हैदराबाद
2. भारत और साउथ अफ्रीका के बीच अभी तक कितने टी20I मैच खेले गए हैं?
A) 19 B) 13 C) 33 D) 35

**कल के जवाब**
1. D) जैकब डफी 2. C) दसवें

**लकी WINNER**

1. एंजेल शर्मा, पश्चिम विहार, दिल्ली
2. दिनेश शर्मा, गाजियाबाद, यूपी
3. जीतलाल गुप्ता, कोलीवाड़ा, मुंबई

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

## फटाफट खबरें

### मुंबई-हरियाणा की भिड़ंत

**नई दिल्ली:** सैयद मुश्ताक अली ट्रॉफी के सुपर लीग स्टेज में आज मुंबई और हरियाणा की भिड़ंत पुणे स्थित ग्राउंड में होगी। मुंबई अपना पहला मैच हार चुकी है जबकि हरियाणा ने इस स्टेज की शुरुआत जीत के साथ की है। अन्य मैचों में आंध्र प्रदेश की टीम पंजाब का सामना करेगी। हैदराबाद और राजस्थान एक दूसरे से भिड़ेंगे।

### मैं फिट हूं: ख्वाजा

**एडिलेड:** ऑस्ट्रेलिया के अनुभवी सलामी बल्लेबाज उस्मान ख्वाजा ने एशेज के तीसरे टेस्ट से पहले खुद को पूरी तरह फिट बताया, लेकिन प्लेइंग इलेवन में जगह को चयनकर्ताओं का फैसला करार दिया। ख्वाजा ने कहा कि वह एडिलेड टेस्ट खेलने के लिए 100 प्रतिशत तैयार हैं। ब्रिसबेन टेस्ट में चोट के कारण बाहर रहे ख्वाजा को अगर मौका मिला तो उन्हें मध्यक्रम में उतरना पड़ सकता है।

### फिटनेस पर है ध्यान

**नई दिल्ली:** ऑस्ट्रेलिया के तेज गेंदबाज जोश हेजलवुड ने कहा है कि चोट के बावजूद उनका शरीर अब भी पहले जैसा मजबूत है। हैमस्ट्रिंग इंजरी के कारण एशेज से बाहर हुए हेजलवुड जल्द वापसी को लेकर आशावादी है। उन्होंने कहा कि वह तीनों फॉर्मेट खेलने के लिए प्रतिबद्ध हैं और फिटनेस पर पूरा ध्यान दे रहे हैं।

### एंजर्स ने जीता मैच

**पेरिस:** फ्रेंच लीग में एंजर्स ने नांतेस को 4-1 से हराकर शानदार जीत दर्ज की और अंक तालिका में टॉप-10 में जगह बनाई। एबडेली ने पेनल्टी से खाता खोला, जबकि चेरिफ ने दूसरा गोल दागा।

सीरीज तीसरे मुकाबले में होंगी शुभमान पर निगाहें

**भारत vs साउथ अफ्रीका**
टी20I सीरीज, धर्मशाला

# आज चढ़ेगा धर्मशाला का पारा

**NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली:** उत्तरी भारत में तापमान हर दिन नीचे की ओर जा रहा है, लेकिन रविवार को धर्मशाला का पारा चढ़ जाएगा जब भारत और साउथ अफ्रीका की टीमें सीरीज के तीसरे टी20I मुकाबले के लिए हिमाचल प्रदेश क्रिकेट असोसिएशन के खूबसूरत मैदान पर आमने-सामने होंगी। सीरीज अभी 1-1 की बराबरी पर है, लेकिन तीसरे मुकाबले में दबाव भारत पर होगा क्योंकि टीम के कप्तान और उप-कप्तान पूरी तरह आउट ऑफ फॉर्म नजर आ रहे हैं।

वाइट बॉल चैलेंज

इस मुकाबले में सबसे ज्यादा निगाहें शुभमान गिल की बल्लेबाजी पर होंगी। संजू सैमसन जैसे स्थापित सलामी बल्लेबाज की जगह टीम में शामिल किए गए गिल अब तक टी20 प्रारूप में अपने चयन को सही साबित नहीं कर पाए हैं। टी20 वर्ल्ड कप में अब सिर्फ छह हफ्ते का समय बचा है और ऐसे में गिल के लिए यह मुकाबला बेहद अहम माना जा रहा है। गिल को सीरीज के बाकी तीन मैचों में लगातार मौके मिलने की संभावना है, लेकिन यह भरोसा प्रदर्शन से जुड़ा है।

**कप्तान की फॉर्म भी खराब:** धर्मशाला में 10 डिग्री से नीचे रहने वाले तापमान और धौलाधार की ठंडी हवाओं के बीच भारतीय ड्रेसिंग रूम का माहौल गर्म रहना तय है। कप्तान सूर्यकुमार यादव की लंबे समय से खराब फॉर्म भी टीम प्रबंधन के लिए चिंता का विषय बनी हुई है, जबकि उपकप्तान गिल से भी अपेक्षित योगदान नहीं मिल पाया है। सूर्य पिछली 20 पारियों में एक भी अर्धशतक जमाने में विफल रहे हैं, जबकि उपकप्तान के लिए यह सिलसिला 17 पारियों का हो चुका है।

**मजबूत है विपक्षी टीम:** साउथ अफ्रीका की तेज गेंदबाजी इकाई पहले ही दिखा चुकी है कि वह भारतीय हालात में असरदार साबित हो सकती है। साउथ अफ्रीका की टीम मौजूदा दौर में डपमहाद्वीप में खिताब जीतने की सबसे मजबूत दावेदारों में गिनी जा रही है। क्विंटन डीकॉक की वापसी के साथ एडेन मार्करम, डेवाल्ड ब्रेविस, डोनोवन फरेरा, डेविड मिलर और ऑलराउंडर मार्को यानसेन ने उनकी बल्लेबाजी को खतरनाक गहराई दी है।

**1** विकेट दूर है वरुण चक्रवर्ती टी20 इंटरनैशनल में 50 विकेट के आंकड़े से। वो ऐसा करने वाले 12वें भारतीय बोलर बनेंगे

प्रैक्टिस करते शुभमान गिल

**आमने-सामने**

भारत जीता 19 | साउथ अफ्रीका जीता 13 | कुल मैच 33 | 1 नो रिजल्ट

**पिच एवं मौसम**

पिच बैटिंग के लिए मददगार होगी। धर्मशाला में अभी तक कुल 10 इंटरनैशनल टी20 मुकाबले खेले गए हैं। यहां टीम का ऐवरेज स्कोर 155 रहा है। इस मैदान पर साउथ अफ्रीका टीम भारत के खिलाफ 200 रन भी चेज कर चुकी है। धर्मशाला का मौसम शाम के मुकाबले के लिए ठंडा साबित होगा, जिसकी वजह से पेसर्स को सहायता मिलेगी।

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

**संभावित प्लेइंग XI**

**भारत:** अभिषेक शर्मा, शुभमान गिल, सूर्यकुमार यादव (कप्तान), तिलक वर्मा, जितेश शर्मा (विकेटकीपर), हार्दिक पंड्या, शिवम दुबे, अक्षर पटेल, अर्शदीप सिंह, वरुण चक्रवर्ती, जसप्रीत बुमरा

**साउथ अफ्रीका:** क्विंटन डीकॉक (विकेटकीपर), एडेन मार्करम (कप्तान), ट्रिस्टान स्टब्स, डेवाल्ड ब्रेविस, डेविड मिलर, डोनोवन फेरेरा, मार्को यानसेन, जॉर्ज लिंडे, लुंगी एनगिडी, ओटनील बार्टमैन, एनरिख नॉर्त्जे

# पाक के खिलाफ मैच, सूर्यवंशी पर निगाहें

**भारत Vs पाकिस्तान**
अंडर-19 वनडे एशिया कप

**NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली:** भारतीय अंडर-19 टीम के सामने आज दुबई में एशिया कप के मुकाबले में पाकिस्तान की चुनौती होगी। इस मुकाबले में सबकी निगाहें वैभव सूर्यवंशी और समीर मिन्हास पर होंगी। सूर्यवंशी ने भारत के लिए पहले मुकाबले में ही 171 रन की लाजवाब पारी खेली थी। इस पारी की बदौलत भारतीय टीम ने टूर्नामेंट में अपने अभियान की शुरुआत जीत के साथ की थी। भारत ने यूएई को अपने पहले मैच में 234 रन के बड़े अंतर से हराया था। वहीं, पाकिस्तान ने समीर की नाबाद 177 रन की पारी की बदौलत मलयेशिया के खिलाफ अपने पहले मैच में जीत हासिल की थी।

पहले मैच में वैभव ने 171 रन बनाए थे

**पाकिस्तान का पलड़ा भारी:** भारत की मौजूदा अंडर-19 टीम पाकिस्तान के खिलाफ स्कोर बराबर करने के इरादे से भी उतरेगी। दोनों एशियन टीमों के बीच पिछले तीन मुकाबले लगातार पाकिस्तान ने जीते हैं। भारत को पाकिस्तान अंडर-19 टीम के खिलाफ यूथ वनडे एशिया कप में आखिरी जीत 2020 में मिली थी। उसके बाद साल 2021, 2023 और 2024 में हुए मुकाबले पाकिस्तान की टीम ने अपने नाम किए। ऐसे में भारतीय अंडर-19 टीम पाकिस्तान के खिलाफ एक बार फिर अपना दबदबा स्थापित करना चाहेगी।

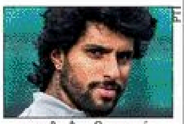
**'नो-हैंडशेक' पॉलिसी यहां भी रहेगी जारी?**

नजरें इस बात पर होंगी कि क्या भारतीय अंडर-19 टीम 'नो हैंडशेक' नीति जारी रखती है या नहीं। सीनियर मेंस और विमिंस टीम ने अपने-अपने टूर्नामेंट में पाकिस्तान के खिलाफ हाथ मिलाने से इनकार किया था। लेकिन जूनियर क्रिकेट के मामले में ICC राजनीति से दूरी बनाए रखना चाहता है। पीटीआई की रिपोर्ट के मुताबिक अंतिम फैसला भारतीय क्रिकेट बोर्ड BCCI को लेना है।

## प्लेयर्स किसी भी क्रम पर बैटिंग को तैयार: तिलक

**धर्मशाला:** भारतीय बल्लेबाज तिलक वर्मा ने बल्लेबाजी क्रम में लचीलापन रखने की टीम प्रबंधन की सोच का समर्थन करते हुए कहा कि मौजूदा भारतीय टीम के अधिकांश खिलाड़ी मैच की जरूरत के हिसाब से किसी भी क्रम पर उतरने के लिए तैयार हैं। मैच से पहले प्रेस कॉन्फ्रेंस में तिलक ने कहा कि इस फॉर्मेट में हालात के मुताबिक खुद को ढालना सबसे अहम है। उन्होंने कहा, 'ओपनर्स को छोड़कर सभी किसी भी क्रम पर खेल सकते हैं। मैं तीसरे से छठे नंबर तक कहीं भी खेल सकता हूं, जहां टीम को मेरी जरूरत हो। हर टीम को लगता है कि कोई फैसला रणनीति की दृष्टि से जरूरी है तो सभी उसके साथ होते हैं।' उन्होंने स्पष्ट किया कि एक-दो मैचों के नतीजों से किसी खिलाड़ी का आकलन नहीं किया जाना चाहिए।

प्रेस कॉन्फ्रेंस से



भारतीय बैटर तिलक वर्मा

## टी20 वर्ल्ड कप पोस्टर देख PCB हुआ नाराज़

**एजेंसियां, कराची:** अगले साल होने वाले टी20 वर्ल्ड कप के टिकट बिक्री अभियान को लेकर पाकिस्तान क्रिकेट बोर्ड (PCB) ने ICC के सामने नाराजगी जताई है। PCB की नाराजगी का कारण प्रचार पोस्टर में पाकिस्तानी कप्तान सलमान अली आगा की तस्वीर शामिल नहीं की जाना है। PCB के सूत्र के मुताबिक इस मुद्दे को ICC के समक्ष औपचारिक रूप से उठाया गया है। पोस्टर में भारत के सूर्यकुमार यादव, साउथ अफ्रीका के एडेन मार्करम, ऑस्ट्रेलिया के मिचेल मार्श, श्रीलंका के दासुन शनाका और इंग्लैंड के हैरी ब्रूक हैं।

क्रिकेट कनेक्ट

**पहली बार जीते हरिकेंस**

**होबार्ट:** होबार्ट हरिकेंस ने विमिंस बिग बैश लीग (WBBL) 2025 का खिताब जीतकर इतिहास रच दिया। फाइनल में टीम ने पर्थ स्कॉर्चर्स को आठ विकेट से हराकर पहली बार ट्रॉफी अपने नाम की।

## उन्नति और ईशा के बीच होगी खिताबी जंग

**कटक:** शीर्ष वरीय उन्नति हुड्डा और हमवतन ईशारानी बरुआ ने शनिवार को यहां ओडिशा मास्टर्स सुपर 100 बैडमिंटन टूर्नामेंट में अपने सेमीफाइनल मैच जीतकर विमिंस सिंगल्स फाइनल में जगह बना ली। अठारह वर्षीय हुड्डा टूर्नामेंट के 2022 चरण और 2023 अबुधाबी मास्टर्स की विजेता रह चुकी हैं। हुड्डा ने सेमीफाइनल में तसनीम मीर पर 18-21, 21-16, 21-16 से जीत दर्ज की। दूसरे सेमीफाइनल में असम की ईशारानी ने तन्वी हेमंत को 18-21, 21-7, 21-7 से हराया। मेंस सिंगल्स में भारत के किरण जॉर्ज और इंडोनेशिया के मोहम्मद युसुफ के बीच फाइनल होगा।

ओडिशा मास्टर्स बैडमिंटन

उन्नति हुड्डा

## रेजा ने 2 गोल्ड मेडल पर लगाया निशाना

**एजेंसियां, नई दिल्ली:** पैरिस ओलिंपियन रेजा ढिल्लों ने नैशनल शूटिंग चैंपियनशिप में दो गोल्ड मेडल अपने नाम किए। उन्होंने विमिंस सीनियर और जूनियर दोनों वर्गों में स्कीट में गोल्ड मेडल झटका। इक्कीस वर्ष की इस भारतीय शूटर ने विमिंस सीनियर के फाइनल में 56 स्कोर करके यशस्वी राठौड़ को हराया। यशस्वी ने 55 अंक के साथ सिल्वर से संतोष किया। ओलिंपियन गनीमत सेखों को ब्रॉन्ज मेडल मिला।

नैशनल शूटिंग चैंपियनशिप

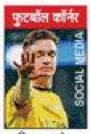
रेजा ढिल्लों

## विक्टर के दो गोल से जिरोना ने दर्ज की जीत

**एजेंसियां, मेड्रिड:** यूक्रेन के स्ट्राइकर विक्टर त्सिगानकोव के आखिरी 15 मिनट में दो गोल की मदद से जिरोना ने स्पेन की शीर्ष घरेलू फुटबॉल लीग में रियाल सोसिएदाद पर 2-1 से जीत हासिल की। यह 'ला लीगा' के मौजूदा सीजन में प्रतिद्वंद्वी टीम के मैदान पर जिरोना की पहली जीत है।

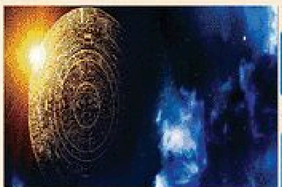
**लिपजिग शीर्ष की रेस में पिछड़ा:** यूनियन बर्लिन के खिलाफ शनिवार को 3-1 से मिली हार के बाद आरबी लिपजिग जर्मनी की फुटबॉल लीग बुंडेसलीगा में टॉप पोजिशन की रेस में पिछड़ गया है। दूसरे स्थान पर कायम लिपजिग के 29 अंक हैं, जबकि बायर्न म्यूनिख 12 जीत और 37 अंक के साथ शीर्ष पर मौजूद है।

फुटबॉल कॉर्नर



त्सिगानकोव

## 12 राशियां और आपका दिन



**ARIES** 21 Mar - 19 Apr
आज के दिन आप सांसारिक सुख-भोग की वस्तु पर धन खर्च करेंगे। आप धार्मिक एवं सामाजिक कार्यों में भी सहयोग करेंगे। यदि आप व्यापार कर रहे हैं तो आपके व्यापार में आज कुछ नए परिवर्तन होंगे, जिससे आगे चलकर आपको लाभ होगा। सायंकाल से लेकर रात्रि तक आप अपने स्वास्थ्य के प्रति सचेष्ट रहें।

**TAURUS** 20 Apr - 19 May
आज आपकी राशि से पंचम भाव में चंद्रमा आपके जीवन में विघ्न उत्पन्न करेगा। कार्यक्षेत्र में सहयोगियों का सहयोग पाने के लिए संघर्ष करना पड़ेगा। परिवार की तरफ से भी उचित समाचार मिलने के संकेत नहीं हैं। सायं 5 बजे के बाद चंद्रमा के तुला राशि में प्रवेश करने के उपरांत कुछ धैर्य बढ़ेगा, पड़ोसी सहयोग करेंगे।

**GEMINI** 21 May - 21 Jun
आज आपमें अपने कार्य के प्रति लगन रहेगी एवं रुके हुए कार्य पूर्ण होंगे। आप नए-नए कार्यों की तरफ आकर्षित होंगे। आपके परिवार में मधुरता की स्थिति रहेगी। सायंकाल के समय वाहन खराब होने से अचानक खर्चा बढ़ेगा। आप इस समय हर परिस्थिति में धैर्य और विवेक से काम लें।

**CANCER** 22 Jun - 22 July
आज आपके दिन का अधिकांश हिस्सा भागदौड़ में व्यतीत होगा। कोर्ट-कचहरी के चक्कर लगाने पड़ सकते हैं। आज के दिन धर्म-अध्यात्म से जुड़े कार्यों के लिए अलग से समय निकालें। आपकी बुद्धि नए-नए कार्यों की खोज करने में लगेगी। आप दूसरों की व्यथिया तुरंत छोड़ दें तो आगे चलकर आपको लाभ हो सकता है।

**LEO** 23 July - 22 Aug
आज कन्या का चंद्रमा आपको बहुमूल्य वस्तु से लाभ प्राप्त कराएगा। समाज में आपका मान-सम्मान बढ़ेगा। किसी परेशानी में फंसे व्यक्ति की मदद करेंगे। अपनी वाक्पटुता, कार्य कुशलता से दूसरे व्यक्तियों को अपनी ओर आकर्षित करने का प्रयास करेंगे और उसमें सफल भी हो जाएंगे।

**VIRGO** 23 Aug - 22 Sep
आज राशि से द्वितीय भाव में चंद्रमा राज्य विजय कारक है। आपके प्रभाव प्रताप में वृद्धि होगी। सायंकाल से लेकर देर रात्रि तक ऐसे अनावश्यक खर्च सामने आएंगे जो कि चाहते हुए भी मजबूरी में करने पड़ेंगे। मित्र की मदद करने में सफल रहेंगे। सायंकाल के बाद आपकी रुचि धर्म-अध्यात्म में लगेगी।

**LIBRA** 23 Sep - 22 Oct
अधिक परिश्रम करने के कारण आज के दिन स्वास्थ्य कुछ नरम रहेगा। राज्य और समाज की ओर से उचित सहयोग मिलेगा, परिवार की तरफ से भी शुभ समाचार मिलने के संकेत हैं। यदि आप नौकरी करते हैं, तो आपके अधिकारों में वृद्धि होगी। सब लोग आपके साहस और पराक्रम की प्रशंसा करेंगे। हो सके तो आज कहीं बाहर घूमने जाएं।

**SCORPIO** 23 Oct - 21 Nov
आज का दिन मिश्रित फलकारक है। आर्थिक दृष्टि से आज का दिन शुभ है। दिनभर धन लाभ के अवसर प्राप्त होंगे। हालांकि सायंकाल के समय खान-पान का ध्यान रखना आवश्यक है, अन्यथा सेहत संबंधी कष्ट हो सकते हैं। रात्रि के समय कोई खुशखबरी मिलेगी, जिससे आपका उत्साह बढ़ेगा।

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

**CAPRICORN** 22 Dec - 19 Jan
आज का दिन लाभदायक है। यदि आपका कोई विवाद कोर्ट में लंबित है, तो उसमें सफलता मिलने की पूर्ण संभावना रहेगी। धन का लाभ होगा। सायंकाल से लेकर देर रात्रि तक का समय ईश्वर भक्ति, तप, यज्ञ, पुण्य कार्यों में लगेगा। माता-पिता का ध्यान रखें, उनका आशीर्वाद उपयोगी सिद्ध होगा।

**AQUARIUS** 20 Jan - 18 Feb
आज का दिन आपके लिए भविष्य की नवीन संभावनाओं को लेकर आ रहा है। आपकी रुचि आध्यात्मिक कार्यों में रहेगी। आपके अच्छे कर्मों से खानदान का नाम ऊंचा होगा। बुजुर्गों के आशीर्वाद से कार्य में सफलता मिलेगी। सायंकाल का समय यात्रा और मौज-मस्ती में बीतेगा।

**PISCES** 19 Feb - 20 Mar
आज के दिन आपकी किन्हीं पुराने चिंता से छुटकारा मिलेगा। हालांकि मानसिक अशांति एवं उद्विग्नता के कारण आप भटक सकते हैं। आपकी संतान व पत्नी के प्रति प्रेम भावना बढ़ेगी। यदि आपकी पदोन्नति होने वाली है तो आशय प्राप्त होंगी। कार्यक्षेत्र में अचानक रुकावट आएगी, जिसे आप अपनी वाक्पटुता से शीघ्र ही दूर कर लेंगे।

### जन्मदिन की शुभकामनाएं

यह वर्ष आपको स्वर्ण पाद से प्रवेश कर रहा है। वर्ष के स्वामी मंगल, बुध दो ग्रह बने हैं। मंगल भूमि का स्वामी, युद्धप्रिय, साहसी, अग्नि, सुव्यवस्थापक ग्रह है, जिसको बुध का सानिध्य बौद्धिक गुणों वाला, कुशल व्यापारी भी बना देता है। दिसंबर शेष से जनवरी 2026 तक घरेलू सुख साधन, वाहन, मकान प्राप्ति के प्रबल योग हैं। इस दौरान आपका जीवन स्तर में सुधार होगा। फरवरी महीने में अचानक विरोधी आपके सामने परेशानी पैदा करने का प्रयास करेंगे। इस वर्ष मार्च-अप्रैल में किसी मांगलिक कार्य का अनुष्ठान अथवा प्रतिष्ठावर्धक कार्य भी आपके परिवार में होंगे। मई महीने में रोग-ऋण से मुक्ति मिलेगी। जून में निकट संबंधी आपके इर्द-गिर्द घूमेंगे। जुलाई महीने में व्यर्थ की भागदौड़ हो सकती है। अगस्त-सितंबर महीने के अंत तक आर्थिक पक्ष सुदृढ़ होगा। अक्टूबर में स्थायी व अस्थायी व्यापार का विस्तार एवं धार्मिक स्थानों पर पर्यटन का योग है। नवंबर में विशेष अच्छे परिणामों के लिए रविवार को स्नान करते समय बाथरूम की नाली में 50 ग्राम शक्कर डाल दें।
*-आचार्य कृष्ण दत्त शर्मा*

### कल का पंचांग
(सोमवार, 15 दिसंबर 2025)

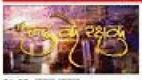
राष्ट्रीय मिति मार्गशीर्ष 24, शक संवत 1947, पौष, कृष्ण एकादशी, सोमवार, विक्रम संवत 2082। सौर पौष मास प्रविष्टे 1, जमादि उस्सानी 23, हिजरी 1447 (मुस्लिम) तद अनुसार अंग्रेजी तारीख 15 दिसंबर 2025 ई.। सूर्य दक्षिणायन, दक्षिण गोल, हेमंत ऋतु। राहुकाल प्रातः 7 बजकर 30 मिनट से 9 बजे तक। एकादशी तिथि रात्रि 9 बजकर 20 मिनट तक उपरांत द्वादशी तिथि का आरंभ। चित्रा नक्षत्र पूर्वाह्न 11 बजकर 9 मिनट तक उपरांत स्वाति नक्षत्र का आरंभ। शोभन योग मध्याह्न 12 बजकर 30 मिनट तक उपरांत अतिगण्ड योग का आरंभ। बव करण प्रातः 8 बजकर 4 मिनट तक उपरांत कौलव करण का आरंभ। चंद्रमा दिन-रात तुला राशि पर संचार करेगा।

**आज के व्रत और त्योहार**
श्री पार्श्वनाथ जयंती।

### सुडोकू

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

### TELEVISION



big magic

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

CCI NG 3.7 Product: NBTDelhiBS PubDate: 14-12-2025 Zone: Gurgaon Edition: 1 Page: NBTGRP15 User: vinay.vashisht Time: 12-13-2025 21:14 Color:



## अब फोटो छपवाने का मौका भी

### खबरों का ज्ञान

रोज की खबरों पर कितनी पैनी नजर है, आजमाएं

1. किस वीजा पर फीस के विरोध में अमेरिका के 19 राज्यों ने राष्ट्रपति ट्रंप पर केस किया है?
A. H-1B वीजा B. गोल्डन वीजा C. B-1H वीजा

2. UP BJP अध्यक्ष के लिए एक ही उम्मीदवार ने पर्चा भरा है, उनका नाम?
A. पवन चौधरी B. पंकज चौधरी C. पवन गुप्ता

3. इनमें से किस स्टेडियम में फुटबॉलर लियोनेल मैसी के कोलकाता कार्यक्रम के दौरान अफरातफरी मची?
A. सॉल्ट लेक स्टेडियम B. श्री कांतीरवा स्टेडियम C. JLN स्टेडियम

4. तिरुवनंतपुरम नगर निकाय चुनाव में किस पार्टी ने जीत दर्ज की?
A. कांग्रेस B. LDF C. BJP

5. ईरान में पूर्व नोबेल शांति पुरस्कार विजेता को गिरफ्तार किया गया है, उनका नाम?
A. नरिस कोरिना मचाडो B. नरगिस मोहम्मदी C. शिरीन इबादी

#### कल के जवाब

A1 A. थाईलैंड A2 A. अमन जैन A3 C.पूज्य बापू ग्रामीण रोजगार योजना A4 C. अर्जेंटीना A5 C. रणवीर सिंह

#### लकी विनर्स

1. मुकुंद लाल, नई दिल्ली
2. मनोज कुमार, नई दिल्ली
3. प्रवीण कुमार झा, नोएडा

#### 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।

**दिल्ली की खबरों के लिए एक्स पर फॉलो करें**
**@NBTDilli**

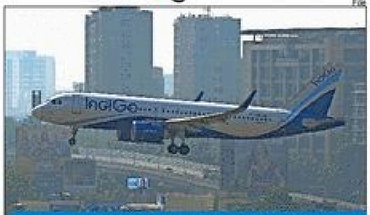
# DGCA ने वो 4 अफसर हटाए, जो 'टीम' में थे ही नहीं, अब उठे सवाल

## एक इंस्पेक्टर कैंसर से पीड़ित, कुछ दिन पहले कर चुके थे रिज़ाइन

Maneesh.Aggarwal
@timesofindia.com

**नई दिल्ली:** इंडिगो संकट के बीच DGCA द्वारा 11 दिसंबर को फ्लाइट ऑपरेशंस से जुड़े चार सीनियर इंस्पेक्टरों को हटाए जाने के मामले में कई चौंकाने वाली बातें सामने आई हैं। सूत्रों के मुताबिक जिन अधिकारियों को हटाया गया, उनमें से एक साउथ दिल्ली में रहने वाले फ्लाइट ऑपरेशंस इंस्पेक्टर (FOI) कैप्टन अनिल कुमार पोखरियाल कैंसर से जूझ रहे हैं और पिछले डेढ़ महीने से बार-बार अस्पताल में भर्ती हो रहे हैं। स्वास्थ्य खराब होने की वजह से उन्होंने कुछ समय पहले ही खुद रिजाइन दे दिया था और वे इंडिगो से जुड़े किसी भी काम को नहीं देख रहे थे।

इसके बावजूद DGCA ने बिना उचित जांच किए, उनका नाम भी हटाए गए अधिकारियों की लिस्ट में डाल दिया। इस बारे में जब DGCA के एक सीनियर अधिकारी से बात की गई तो उन्होंने कहा कि इस बारे में पता किया जाएगा। सूत्रों के मुताबिक कैप्टन ऋषिराज चटर्जी, कैप्टन सीमा झामनानी, कैप्टन अनिल कुमार पोखरियाल और कैप्टन प्रियाम कौशिक उस विंग का हिस्सा ही नहीं थे जो इंडिगो के लिए लागू FDTL (फ्लाइट ड्यूटी टाइम लिमिटेशंस) नियमों की मॉनिटरिंग कर रही थी। यह चारों तो केवल सब्जेक्ट मैटर एक्सपर्ट (SMB) के तौर पर DGCA में काम कर रहे थे।



File

### 24 घंटे में नोटिस के बाद हुई थी बर्खास्तगी

सूत्रों ने बताया कि इंडिगो से जुड़ा मामला 2 दिसंबर को सामने आया लेकिन 10 दिसंबर की शाम 7 बजे तक DGCA चीफ फैज अहमद किदवई या किसी सीनियर अधिकारी ने इन चारों FOI से कोई बातचीत नहीं की। अचानक 10 दिसंबर शाम 7 बजे कारण बताओ नोटिस दिए गए और बिना उनका पक्ष सुने 11 दिसंबर की शाम 7 बजे उन्हें DGCA से रिलीव कर मूल एयरलाइंस में वापस भेजने का आदेश दे दिया गया। उन्हें सफाई देने का भी मौका नहीं मिला। चारों FOI कॉन्ट्रैक्ट पर DGCA में थे और अन्य एयरलाइंस/कंपनियों से आए थे। सूत्रों का कहना है कि यह पूरा कदम DGCA के कुछ सीनियर अधिकारियों की लापरवाही छिपाने के लिए उठाया गया ताकि नीचे के अधिकारियों पर कार्रवाई कर मामला शांत किया जा सके।

जानकारों ने बताया कि FDTL नियमों की निगरानी के लिए DGCA में एक अलग टीम बनाई गई थी। इसमें तीन अधिकारी तैनात थे लेकिन न तो उनका नाम सामने आया और न ही उन पर कोई कार्रवाई हुई। इसके उलट जिन चार FOI को हटाया गया, उनकी भूमिका रोस्टरिंग के ऑपरेशन से जुड़ी सूचनाएं इंडिगो से लेकर DGCA तक पहुंचाने और DGCA के आदेश इंडिगो को बताने तक सीमित थी। उन्हें कभी भी पायलटों की संख्या या FDTL अनुपालन की मॉनिटरिंग की जिम्मेदारी नहीं दी गई थी।

### इंडिगो लीडरशिप पर होगा ऐक्शन!

**इंडिगो संकट** मामले में डीजीसीए की कार्रवाई के बाद अब एयरलाइन की टॉप लीडरशिप पर भी ऐक्शन की संभावना बढ़ गई है। सूत्रों के मुताबिक डीजीसीए को कई गंभीर खामियां मिली हैं, जिनसे साफ होता है कि संकट की जड़ें अंदर ही अंदर गहराती रहीं और मैनेजमेंट समय रहते इन्हें समझ नहीं पाया। इसलिए इंडिगो के चीफ ऑपरेटिंग ऑफिसर(COO) इसिद्रो पोर्केरस ओरिया को हटाया जा सकता है। इंडिगो के COO के तौर पर नवंबर 2024 में स्पेन के इसिद्रो ने जिम्मेदारी संभाली थी। पायलटों के साथ पहली डायरेक्ट मीटिंग में उन्होंने साफ कहा था कि वो यहां दोस्त बनाने नहीं, बिजनेस करने आए हैं। उनके आने के बाद कई बड़े बदलाव हुए, जो सिस्टम के खिलाफ साबित हुए। पायलटों और क्रू की हेल्प टीम से डायरेक्ट बात कर समस्याओं का समाधान करने की प्रक्रिया खत्म कर दी गई और इसकी जगह चैटबॉट ने ले ली। इससे समस्याओं का तुरंत समाधान मिलना बंद हो गया। इसके बाद रोस्टर सिस्टम बदला गया, जिससे नाइट स्टे और ड्यूटी बढ़ने लगी।

# गोवा में दो बड़े नाइट क्लब सील

भाषा, पणजी

**गोवा में** 6 दिसंबर को 'बर्च बाय रोमियो लेन' नाइट क्लब में लगी भीषण आग में 25 लोगों की मौत के बाद प्रशासन ने राज्यभर में बड़े स्तर पर कार्रवाई शुरू कर दी है। इसी क्रम में वागातोर इलाके में दो प्रमुख नाइट क्लबों को नियमों के उल्लंघन के आरोप में सील कर दिया गया है। अरब सागर के किनारे स्थित मशहूर नाइट क्लब 'कैफे सीओ-2 गोवा' को शनिवार को सील किया गया। इससे दो दिन पहले 'गोवा क्लब' को भी नियमों के उल्लंघन के कारण बंद किया जा चुका था। राज्य सरकार द्वारा नियुक्त टीम ने 'सीओ-2 गोवा' का जायजा लिया और पाया कि करीब 250 लोगों की क्षमता वाले इस क्लब के पास फायर और इमरजेंसी सर्विस डिपार्टमेंट का एनओसी नहीं था। एक अधिकारी के मुताबिक क्लब की स्ट्रक्चरल स्टेबिलिटी में भी खामी मिली और निर्धारित सीमा से अधिक निर्माण किया गया था। इसके चलते इसे सील करने का फैसला लिया गया। 'बर्च बाय रोमियो लेन' नाइट क्लब हादसे की जांच कर रही पुलिस अब तक क्लब के मैनेजर और कर्मचारियों सहित 6 लोगों को गिरफ्तार कर चुकी है। क्लब के मालिक सौरभ लूथरा और उसके भाई गौरव लूथरा को थाईलैंड में हिरासत में लिया गया है। हादसे के बाद गोवा सरकार ने सभी पर्यटन और मनोरंजन स्थलों के लिए कड़े सुरक्षा नियम लागू किए हैं। इसमें आतिशबाजी पर पूरी तरह बैन लगाना शामिल है।

**नियमों के उल्लंघन के बाद लिया गया ऐक्शन**

File

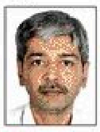
गोवा में 6 दिसंबर को हुए नाइट क्लब हादसे में गई थी 25 की जान

# SBI: लोन और FD पर घटाई ब्याज दरें

**आईएएनएस, नई दिल्ली:** देश के सबसे बड़े सरकारी बैंक स्टेट बैंक ऑफ इंडिया (SBI) ने लोन से लेकर फिक्स्ड डिपॉजिट (एफडी) तक सभी पर ब्याज दरें घटा दी हैं। नई दरें अगले हफ्ते सोमवार से लागू होंगी। यह कदम उस समय उठाया गया है, जब भारतीय रिजर्व बैंक (आरबीआई) ने रेपो रेट घटाकर 5.5% से 5.25% कर दिया था। फिक्स्ड डिपॉजिट की ब्याज दरों में भी कमी की गई है। बैंक ने अपनी खास 444 दिनों की 'अमृत वृष्टि' एफडी स्कीम पर भी ब्याज दर घटाकर 6.60% से 6.45 % कर दी है। नई दरें लागू होने से ग्राहकों को लोन सस्ता मिलेगा, जबकि एफडी पर मिलने वाला रिटर्न थोड़ा घट जाएगा।

## सवाल मन का

# बंद कमरे या बंद जगहों से डर लगता है, इस डर से निकलने के लिए क्या करूं?



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

**मैं 53 साल की हूं। बचपन में हुई एक घटना के बाद से मुझे बंद कमरे या ऐसी जगह जाने से डर लगता है। ऐसा लगता है कि जैसे मेरा दम घुट रहा हो। पिछले दो साल से थोड़े कसे हुए कपड़ों में भी घुटन होती है और उन्हें पहनने से भी डर लगने लगा है। ये दोनों डर मेरे दिल और दिमाग पर बहुत हावी होते जा रहे हैं। क्या करूं? -एक पाठिका**

आपकी ओर से बताई गई समस्याएं दो तरह की हैं। पहली, बचपन में हुई घटना की वजह से बंद कमरे या ऐसी जगह से बाहर न निकल पाने का डर, जिसे Agoraphobia (एगोरोफोबिया) कहा जाता है। कहीं दूर तक पैदल चलने में डर लगना भी Agoraphobia का लक्षण है। दूसरी परेशानी, बंद कमरे या जगह पर जाने से घबराहट होना, जिसे Panic Attack का लक्षण कहा जाता है। इसका मतलब है घबराहट। Panic Attack में मरीज कई शारीरिक लक्षण महसूस करता है, जैसे: डर की वजह से सांसें तेज होना, ऑक्सीजन की कमी महसूस होना, दिल की धड़कन बढ़ना, चक्कर आने जैसा लगना, पसीना आना आदि। अक्सर Agoraphobia और Panic Attacks साथ-साथ पाए जाते हैं। इसी के इलाज के लिए पहले कुछ मेडिकल टेस्ट किए जाते हैं, जैसे: ब्लड टेस्ट, छाती का एक्स-रे, ECG, जिसमें Panic Attack के लक्षणों के पीछे मेडिकल कारणों को देखा जाता है। अगर इन सभी मेडिकल टेस्ट की रिपोर्ट्स ठीक हों तो आपको अपने नजदीकी मनोचिकित्सक से सलाह लेकर कुछ दवाइयां शुरू करनी होंगी। ये दवाइयां कुछ हफ्तों तक नियमित रूप से लेनी पड़ती हैं। इसके साथ-साथ साइकोथेरपी के सेशंस भी दिए जाएंगे, जिसमें आपको घबराहट और डर को कंट्रोल करने के तरीके सिखाए जाएंगे। सही इलाज से कुछ हफ्तों में आप अपने डर को हराकर सामान्य जीवन जी सकेंगी। ध्यान रखें कि कोई भी दवा मनोचिकित्सक की सलाह के बिना न लें।

**मैं 30 साल का हूं। पांच साल पहले मैंने अच्छी नौकरी छोड़कर अपना बिजनेस शुरू करने की कोशिश की, लेकिन उसमें सफल नहीं हो सका। धीरे-धीरे एकांत में रहने की आदत हो गई है। अब किसी से बात करने का मन नहीं करता। कृपया कोई उपाय बताएं। -एक पाठक**

आपके द्वारा बताई समस्या डिप्रेशन की ओर इशारा करती है। इसमें घबराने वाली कोई बात नहीं। दूसरी बीमारियों की तरह डिप्रेशन भी ठीक होने वाली एक मन की बीमारी है, जिसमें मन लगातार उदास रहता है, बात करने का मन नहीं करता, कोई भी काम अच्छा नहीं लगता, नेगेटिव विचार आते हैं, रोने का मन होता है, गुस्सा आने लगता है। इनका मुख्य कारण दिमाग की कोशिकाओं में मौजूद रसायनों का असंतुलन होता है। सबसे बड़ी समस्या यह है कि लोग समय रहते इसका इलाज नहीं करवाते, जिससे हालात और खराब होते जाते हैं। जिस तरह से किसी दूसरी बीमारी में इलाज कराया जाता है, ठीक वैसे ही इसका भी उपचार कराना चाहिए और उपचार से समस्या का हल मुमकिन है। डिप्रेशन के इलाज के दो तरीके हैं। पहला दवाएं, जिन्हें Anti-Depressants कहा जाता है। ये दवाइयां मस्तिष्क के रसायनों का असंतुलन ठीक करती हैं। इनकी आदत नहीं पड़ती और ये सुरक्षित होती हैं। इन्हें डॉक्टर की सलाह से ही लेना चाहिए। इस बात का भी ध्यान रखना चाहिए कि दवाओं का जो कोर्स डॉक्टर ने बताया हो उसे पूरा किया जाए। अक्सर मरीज कुछ राहत मिलने पर दवाएं बीच में छोड़ देते हैं। इससे इलाज पूरा नहीं हो पाता और समस्या फिर से सामने आ सकती है। डिप्रेशन के इलाज का दूसरा तरीका साइकोथेरपी है। इसमें मरीज अपने नेगेटिव विचारों को पहचानकर उन्हें बदलने के तरीके सीखता है। 5-7 सेशन के बाद सुधार आने लगता है। साफ है कि जिस समस्या से आप जूझ रहे हैं उसका उपचार संभव है।

### मन की उलझन
#### हमें ऐसे भेजें अपने सवाल

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

SOUTH DELHI: SARITA VIHAR, ROHAN MOTORS: 9717396682, 9999700155 | KIRTI NAGAR, AAA VEHICLEADES: 9205584642, 8448591644 | WEST DELHI: DWARKA, SEC- 14 PREM: 7065003344, DWARKA, SEC- 28 MAGIC AUTO: 9910690463 | MOTI NAGAR, MAGIC AUTO: 9971391122, 9717690037, 9910690463 | MAYAPURI, SHREYASH: 8929022858 | NORTH DELHI: MUNDKA, JAGMOHAN: 9254028602, 9254026412 | BADLI, COMPETENT AUTOMOBILES: 8860121213, TR SAWHNEY: 9999399124 | PRASHANT VIHAR, RANA MOTORS: 9643408595, 9205553234 | GTK, RANA MOTORS: 858885043, SAYA AUTO: 9560568162, 8368178332 | EAST DELHI: KONDLI, FAIR DEAL WHEELS PVT. LTD. : 9911259288 | GHAZIPUR, SINGLA LINK : 8130491405 | GURUGRAM: PREM MOTORS: 7065003344,7065003552, MAGIC AUTO : 9812347676, TR SAWHNEY MOTORS PVT. LTD. 9654545421, RANA MOTORS: 9289775172, 9899965993, VIPUL MOTORS:8750752827, COMPETENT AUTOMOBILES: 9999412934, PASCO AUTOMOBILES: 9650790278, SWASTIK MOTOCORP. 9896635599 | FARIDABAD: TCS AND ASSOCIATES: 9350849935,8929122829 AUTONATION: 7290032434, 7290032430, FAIR DEAL PREMIUM WHEELS: 8860088696, VIPUL MOTORS: 9599825916,9354333966 | MANESAR: PLATINUM : 9953345018 | REWARI: DINCO: 7082100425 ,7082100283, 7082100119 | PALWAL: ROHAN MOTORS: 8930203004, 8595941385 | SOHNA: PASCO: 8572091010 | GREATER NOIDA: ROHAN MOTORS: 7065331010, 7011788643, VIPUL MOTORS: 8510009814, RANA MOTORS : 9953610583, 9873400885 | NOIDA: ROHAN MOTORS: 7065862020, 7827539660, FAIR DEAL PREMIUM WHEELS : 8860088696, MAGIC AUTO : 9654151313, VIPUL MOTORS: 8287604721,8510009814, DEV MOTORS:9897412151 | GHAZIABAD: ROHAN MOTORS: 7011650249, 9540615999, REGENT AUTOLINK: 7303287612, TR SAWHNEY MOTORS PVT. LTD.: 9717583675,9999399125, MOTORCRAFT SALES: 8130828700, SNV: 9811003972, GLOBUS: 8929422710 | BULANDSHAHAR: SKU: 7456004978 | DADRI: RANA MOTORS: 9899400492 | HAPUR: ROHAN MOTORS: 87006 44859, 8802890860.

**NBT AI टाइम मशीन**

### जब साउथ पोल पर पड़े थे इंसानी कदम

आज ही के दिन नॉर्वे के एक्सप्लोरर रोआल्ड अमुंडसेन साउथ पोल पर पहुंचने वाले पहले व्यक्ति बने थे। इस रेस में उनकी टक्कर ब्रिटेन के रॉबर्ट फाल्कन स्कॉट की टीम से थी। अमुंडसेन ने ये रेस जीत ली। उन्होंने डॉग स्लेड्स (कुत्तों द्वारा खींची जाने वाली गाड़ियां) का इस्तेमाल किया, जो बर्फीले रास्तों के लिए बहुत कारगर थी। अमुंडसेन पहले ऐसे व्यक्ति भी थे जो उत्तरी ध्रुव और दक्षिणी ध्रुव दोनों पर पहुंचे थे।


# NBT

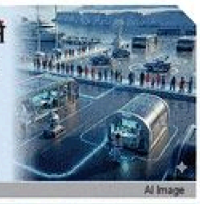
Front Page-2

संडे नवभारत टाइम्स। नई दिल्ली/एनसीआर

14 दिसंबर 2025


### भविष्य में पर्यटन संभव लेकिन लिमिट में

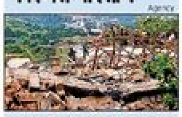
ChatGPT के अनुसार, अंटार्कटिका का भविष्य दो मुख्य आधारों पर टिका है- गहन वैज्ञानिक रिसर्च और पर्यावरण संरक्षण। यह महाद्वीप ग्लोबल वॉर्मिंग और समुद्र के स्तर पर बर्फ पिघलने के असर को समझने के लिए दुनियाभर के वैज्ञानिकों का केंद्र बना रहेगा। कुछ दशकों में साउथ पोल पर पर्यटन तेजी से बढ़ा है, जिससे प्रदूषण और वन्यजीवों की अशांति का खतरा बढ़ गया है। भविष्य में पर्यटन गतिविधियों को नियंत्रित करने के लिए कड़े नियम लागू किए जाएंगे।



AI Image

**SPEED News**

### सा. अफ्रीका के डरबन में स्थित भारतीय



Agency

कस्बे रेडक्लिफ में चार मंजिला मंदिर ढह जाने से दो लोगों की मौत हो गई। अहोबिलम मंदिर एक गुफा की तरह बनाया गया था।

### इंडोनेशिया के सुमात्रा में आई बाढ़ और

File

भूस्खलन से मरने वालों की संख्या 1,000 से ज्यादा हो गई है। 218 लोगों के बारे में अभी तक कोई जानकारी नहीं है।

### रूस के सारातोव में ड्रोन हमले में दो लोगों

Agency

की मौत हो गई। रूसी अधिकारियों ने बताया कि यूक्रेनी ड्रोन हमले में एक आवासीय इमारत पूरी तरह क्षतिग्रस्त हो गई।

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

# H-1B वीज़ा की फीस पर ट्रंप के खिलाफ अदालत में केस

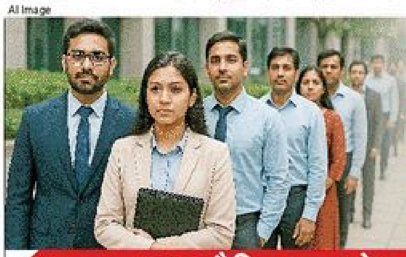
■ भाषा, न्यू यॉर्क

**अमेरिका के** राष्ट्रपति डॉनल्ड ट्रंप H-1B वीजा आवेदनों पर 1 लाख डॉलर की फीस लगाने के फैसले को लेकर फिर घिर गए हैं। इस बार, अमेरिका के ही 19 राज्यों ने ट्रंप प्रशासन के इस फैसले को गैरकानूनी बताया है और ट्रंप के खिलाफ मुकदमा दायर किया है। राज्यों ने चेताया है कि इस कदम से स्वास्थ्य, शिक्षा और टेक्नॉलजी जैसे जरूरी क्षेत्रों में श्रमिकों की कमी और भी बढ़ जाएगी।

न्यू यॉर्क की अटॉर्नी जनरल लेटिशिया जेम्स ने 18 अन्य अटॉर्नी जनरल के साथ मैसाचुसेट्स के डिस्ट्रिक्ट कोर्ट में केस दायर किया। उन्होंने कानूनी अधिकार या उचित प्रक्रिया के बिना H-1B फीस में भारी बढ़ोतरी किए जाने को चुनौती दी है। तर्क दिया है कि नई फीस उन सरकारी और गैर-लाभकारी नियोक्ताओं के लिए मुश्किलें खड़ी कर देगा जो जरूरी सेवाओं के लिए H-1B वीजा धारकों पर निर्भर हैं।

जेम्स ने कहा, शासन की इस अवैध कोशिश से न्यू यॉर्क वासियों के लिए स्वास्थ्य सेवाएं हासिल करना मुश्किल हो जाएगा, बच्चों की शिक्षा बाधित होगी और इकॉनमी को नुकसान होगा। उन्होंने ट्रंप की घोषित की गई इस फीस को प्रवासी समुदायों को निशाना बनाने वाली अव्यवस्था और क्रूरता बताया है।

AI Image



- अमेरिका के 19 राज्यों ने बताया गैरकानूनी, अदालत पहुंचे
- कहा, स्वास्थ्य, शिक्षा के क्षेत्र में श्रमिकों की कमी बढ़ जाएगी
- फीस को प्रवासियों को निशाना बनाने वाली क्रूरता बताया

### भारत पर 50% टैरिफ खत्म हो, प्रस्ताव पेश

**अमेरिका के** तीन नामी सांसदों ने ट्रंप की ओर से भारतीय वस्तुओं पर लगाए गए 50% टैरिफ को खत्म करने के लिए अमेरिकी संसद में प्रस्ताव पेश किया है। उन्होंने कहा है कि भारत के प्रति इस गैर-जिम्मेदाराना शुल्क रणनीति के प्रतिकूल परिणाम होंगे, जिससे यह भारत-यूएस की अहम साझेदारी कमजोर पड़ेगी। नॉर्थ कैरोलाइना की प्रतिनिधि डेबोरा रॉस, टेक्सस के प्रतिनिधि मार्क वेसी और इलिनॉय के प्रतिनिधि राजा कृष्णमूर्ति ने शुक्रवार को संसद में एक प्रस्ताव पेश किया, जिसमें भारत से आयात की जाने वाली वस्तुओं पर 50 फीसदी तक शुल्क लगाने के ट्रंप के फैसले को रद्द करने का अनुरोध किया गया है।

ट्रंप ने भारतीय वस्तुओं पर 50% का टैरिफ लगाया है, जो दुनिया में सबसे अधिक है। इलिनॉय के प्रतिनिधि कृष्णमूर्ति ने कहा, अमेरिकी हितों या सुरक्षा को बढ़ावा देने के बजाय ये टैरिफ सप्लाई चेन को बाधित करते हैं। अमेरिकी वर्कर्स को नुकसान पहुंचाते हैं और उपभोक्ताओं के लिए लागत बढ़ाते हैं। अमेरिका इन हानिकारक टैरिफ को खत्म करके भारत के साथ हमारी साझा आर्थिक और सुरक्षा आवश्यकताओं को आगे बढ़ाने में सक्षम होगा। वहीं, नॉर्थ कैरोलाइना की प्रतिनिधि रॉस ने कहा, 'व्यापार, निवेश और विविधतापूर्ण भारतीय-अमेरिकी समुदाय के जरिए नॉर्थ कैरोलाइना की इकॉनमी भारत से गहराई से जुड़ी हुई है।'

### थाइलैंड-कंबोडिया की लड़ाई जारी

■ **एपी, सुरिन:** थाइलैंड और कंबोडिया की सीमा पर शनिवार सुबह भी लड़ाई जारी रही। हालांकि, अमेरिकी राष्ट्रपति ट्रंप ने घोषणा की थी कि उन्होंने दोनों देशों से युद्धविराम की सहमति ले ली है। थाइलैंड के अधिकारियों ने कहा है कि वे युद्धविराम के लिए सहमत नहीं हैं, और कंबोडिया ने ट्रंप के दावे पर कोई टिप्पणी नहीं की है।

**नोबेल विजेता नरगिस मोहम्मदी ईरान में अरेस्ट**

# नोबेल कमिटी ने ईरान से पूछा, कहां है नरगिस

■ एपी, तेहरान

**ईरान में** नोबेल शांति पुरस्कार विजेता और मानवाधिकार कार्यकर्ता नरगिस मोहम्मदी को गिरफ्तार कर लिया गया है। यह जानकारी उनके नाम से बनी नरगिस फाउंडेशन ने दी है। फाउंडेशन के अनुसार, नरगिस (53) को ईरान के मशहद शहर में हिरासत में लिया गया। समर्थकों का दावा है कि वह खोसरो अलीकोर्दी की शोक सभा में शामिल होने गई थीं। अलीकोर्दी पिछले हफ्ते अपने दफ्तर में मृत पाए गए थे। उनकी मौत के हालात स्पष्ट नहीं हैं। दावा है कि नरगिस के साथ कई और कार्यकर्ताओं को भी गिरफ्तार किया गया है।

**कमिटी ने नरगिस की गिरफ्तारी पर चिंता जताई**

नोबेल कमिटी ने इस गिरफ्तारी पर कहा है कि वह नरगिस की क्रूर गिरफ्तारी से बेहद चिंतित है। कमिटी ने ईरानी अधिकारियों से मांग की है कि वे तुरंत यह साफ करें कि मोहम्मदी कहां हैं। उनकी सुरक्षा सुनिश्चित करें और उन्हें बिना किसी शर्त के रिहा करें। इस मामले पर ईरान सरकार की ओर से अभी कोई आधिकारिक बयान नहीं आया है।

नोबेल कमिटी के बयान में कहा गया, नरगिस को दी गई धमकियां साफ संकेत देती हैं कि उनकी सुरक्षा खतरे में है।

नरगिस मोहम्मदी।

नरगिस मोहम्मदी को ईरान में महिलाओं पर हो रहे अत्याचारों के खिलाफ संघर्ष के लिए 2023 का नोबेल शांति पुरस्कार दिया गया था। वह महसा अमीनी की मौत के बाद हुए देशव्यापी प्रदर्शनों की खुलकर समर्थक रही हैं। 2021 से तेहरान की एविन जेल में बंद थीं और उन्हें जल्द ही वापस जेल जाना था, जहां वह कई मामलों में दी गई सजाओं को काट रही हैं। दिसंबर 2024 में उन्हें स्वास्थ्य कारणों से तीन हफ्तों के लिए अस्थायी तौर पर जेल से रिहा किया गया था।

# बांग्लादेश चुनाव को लेकर कूटनीतिक तैयारी पर ज़ोर

Alpyu.Singh@timesofindia.com

■ **नई दिल्ली:** बांग्लादेश में फरवरी में चुनाव होने जा रहे हैं। पिछले साल पूर्व प्रधानमंत्री शेख हसीना के खिलाफ हुए हिंसक प्रदर्शनों और उसके बाद के घटनाक्रमों से वहां की राजनीति काफी बदली है। हालात का असर भारत पर भी पड़ा है, क्योंकि बांग्लादेश अहम पड़ोसी है। शेख हसीना इस समय भारत में हैं और उनकी पार्टी अवामी लीग पर बैन लगा हुआ है। मुकाबला पूर्व प्रधानमंत्री खालिदा जिया की पार्टी बीएनपी, जमात-ए-इस्लामी और छात्रों की एनसीपी पार्टी के गठबंधन के बीच है। चुनाव से पहले और दौरान हिंसा की घटनाएं सामने आ रही हैं, जिससे हालात और संवेदनशील हो गए हैं। भारत साफ कर चुका है कि वह बांग्लादेश में निष्पक्ष चुनाव चाहता है।

भारत में बांग्लादेश की पूर्व उच्चायुक्त रेवा गंगुली दास का कहना है कि मौजूदा हालात भारत के हित में नहीं हैं। ऐसे में भारत को सभी पक्षों से संवाद बनाए रखना चाहिए, ताकि चाहे जो भी सरकार बने, भारत बातचीत की स्थिति में रहे। उनका कहना है कि अभी से कूटनीतिक तैयारी करना जरूरी है। एक ही दिन चुनाव और जनमत संग्रह होने से सुरक्षा और व्यवस्था को लेकर भी कई चुनौतियां हैं।

File

सत्ता में कोई भी आए, पहले से तैयारी जरूरी: एक्सपर्ट

### 7 साल बाद लौटेंगे बांग्लादेश खालिदा जिया के बेटे

खालिदा जिया के बेटे तारिक रहमान कई साल बाद 25 दिसंबर को बांग्लादेश लौट रहे हैं। उनकी वापसी को चुनाव के लिहाज से काफी अहम माना जा रहा है। भारत इन सभी घटनाओं पर करीबी नजर बनाए हुए है। जानकारों का मानना है कि भारत इस बार किसी भी तरह की चूक नहीं करना चाहता और पिछले साल जैसी स्थिति दोबारा न बने, इसके लिए पहले से सतर्क रहना चाहता है।

Intelligent Honda SENSING (ADAS) | LaneWatch Camera™ | 7-SPEED CVT (with Paddle Shifters) | Fun to Drive i-VTEC Engine | Standard 6 Airbags | FREE 7 YEAR UNLIMITED KM WARRANTY*

Visit Nearest Honda Dealership
Call +91 73034 61122 | www.hondacarindia.com

10 YEAR ANYTIME WARRANTY

GOVT. APPROVED CNG RETROFITMENT KIT AVAILABLE*

E20

AVAIL SCRAPPAGE BENEFITS

SEAT BELTS FOR ALL SAFETY FOR ALL

SCAN TO TALK TO OUR EXPERT

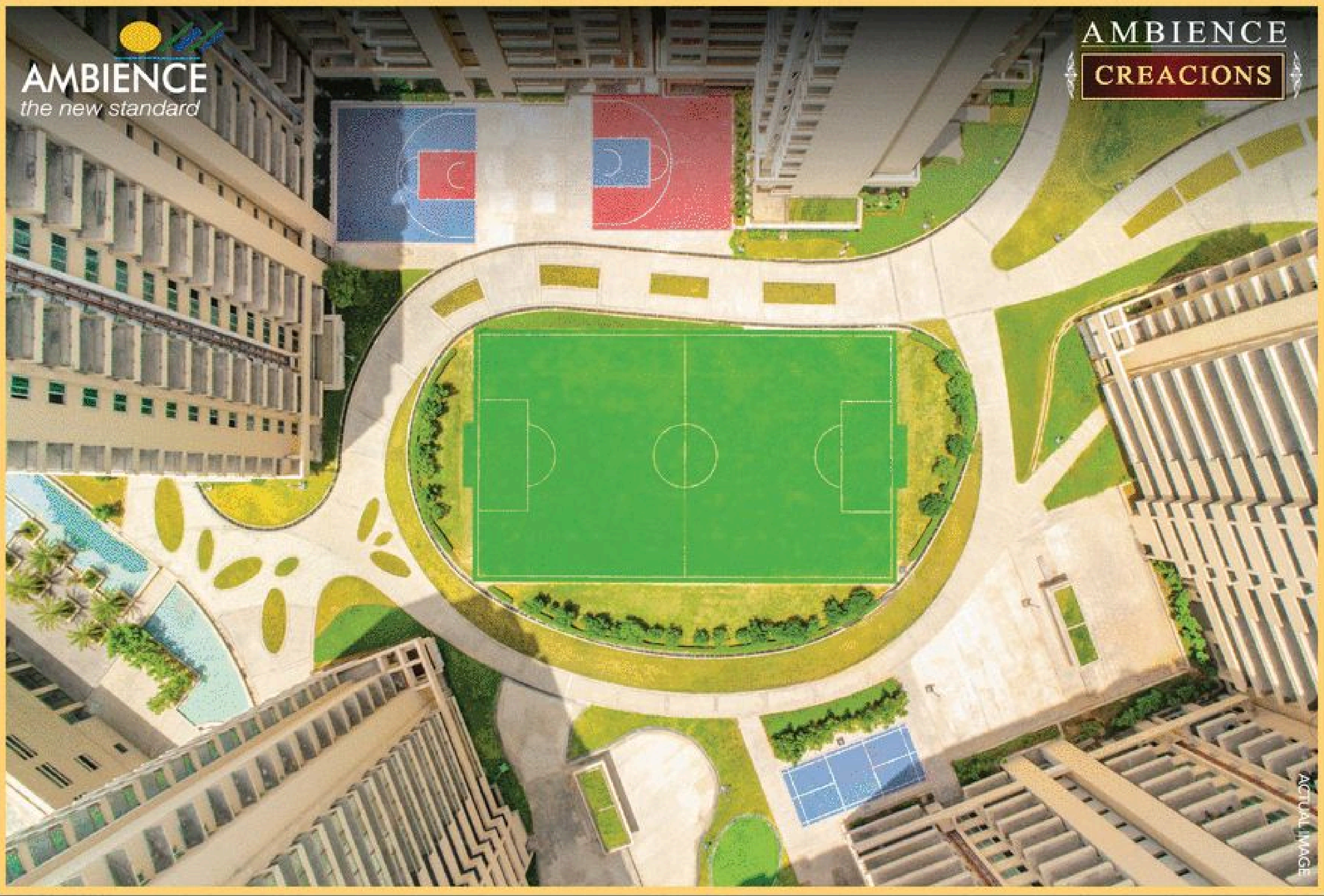
*Ex-showroom price (New Delhi) in lakh & up to two decimal points. *TOTAL BENEFITS: T&C Apply. Amount includes applicable cash, exchange, corporate, extended warranty or any other applicable offer/ benefits. Available for limited period on select model and in select cities. Stock without benefits is also available. *FREE EXTENDED WARRANTY: Valid on select model. Standard 3 Year Warranty + Extended coverage for 4th to 7th Year from the date of purchase. *10 year Anytime Warranty: Extendable up to the maximum age of 10 years or 120000 kilometers by renewing every year and is applicable from the date of purchase of car. Please refer owner's manual and Warranty Document for more details. *CNG: Govt. approved CNG retrofitment kit is provided by third party. CNG Kit warranty and any other related terms and conditions are applicable as specified by third party. Applicable on select models only. Black glass appearance on vehicle is due to lighting effect. Actual vehicle color, features, and specifications may vary from those shown and might not be part of standard fitment. Please check the availability of grades, colors, features, and offers at authorized dealerships. Honda Cars India Limited reserves the right to change or withdraw any colour, grade, feature, offers/ scheme or benefits without any prior notice. Scrappage benefits applicable on select models subject to receipt of valid certificate of deposit issued by RVSF. Honda SENSING (ADAS) cannot substitute human acumen and vigilance while driving. Honda Cars India Limited urges drivers to follow traffic rules which are meant to keep them safe on roads. For more information, please visit our authorized dealership or www.hondacarindia.com. For corporate sales enquiry please write to corporatesales@hondacarindia.com.

AUTHORISED DEALERSHIPS CENTRAL DELHI: Ring Road Honda Connaught Place - 9891946042, EAST DELHI: Iconic Honda Patparganj - 9289063907, 7065008205, NORTH DELHI: Courtesy Honda Wazirpur - 9910995836, 9717993611, Cherish Honda Rohini - 8255008008, SOUTH DELHI: Crown Honda Mathura Road - 7428496151, Courtesy Honda Okhla - 9711042928, 7290042391, Samara Honda Lajpat Nagar - 011-46555111, 8826143300, WEST DELHI: Samara Honda Mayapuri - 011-45656565,9717556161 , Ring Road Honda: Peeragarhi - 9910035789, 011-45520000, Moti Nagar - 9911332218, 9718993647, Dwarka - 9211929696, 9911323149, GURUGRAM: Ring Road Honda MG Road, - 8860634325, 9643320215, Sector-18 - 8376906990, 9643335971, Frontier Honda Sohna Road - 8657588907, 9999000768, Iconic Honda - Sector 14 -7557323232, 8929600217, NOIDA: Ace Honda Sector 11, Noida - 0120-4000400, 9999673820/50, Crown Honda Sector 63, Noida - 0120-4700000, 8527995500, FARIDABAD: Classic Honda Main Mathura Road - 0129-4097007, 7428390952, GHAZIABAD: Crown Honda Vaishali - 9810028116, 0120-4363000, Ghaziabad - 9599293870, REWARI: Pace Honda - 8222991310, BHIWADI: Landmark Honda - 7574826574, SONIPAT: Malwa Honda - 9467800912, 9467800902, HAPUR: Platinum Honda - 7088911111, MEERUT: Platinum Honda - 7088911111.

CCI NG 3.7 Product: NBTDelhiBS PubDate: 14-12-2025 Zone: Gurgaon Edition: 1 Page: NBTGRJK2 User: vivek.kumar4 Time: 12-13-2025 19:25 Color:

AMBIENCE
*the new standard*

AMBIENCE CREACIONS




# 3/4 BHK APARTMENTS & PENTHOUSES

**STARTING FROM ₹5.95 CR*** 9717003006

## FULLY-FITTED HOMES WITH ULTRA-LUXURY SPECIFICATIONS:

65% open area | Sprawling club house | Customizable payment plan

**Vicinity Features:**

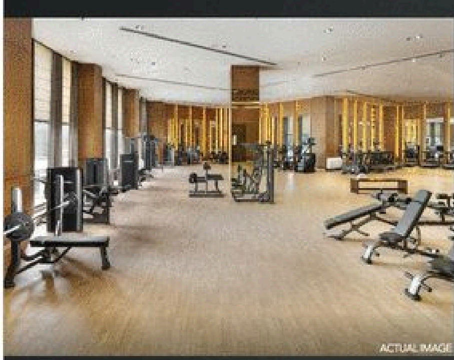
* In the vicinity of Ambience Mall, The Leela Ambience Hotel, Cyber City, IGI Airport, Park/Manipal Hospital, Northcap University. Fun n Food Village SEZ & Tau Devi Lal Smriti Udhayan-One of the largest parks in Gurugram.

* Corporates like Sapient, Aricent, Interglobe, Indigo, NIIT, RBS, Cognizant, Genpact, TCS, Ciena Corp. USA, Hughes, Polaris, Wipro Ltd., AVL, HCL technologies.

Visit us at : http://www.linkedin.com/company/ambiencegroup/ www.facebook.com/ambiencegroup www.x.com/ambiencegroupin
https://www.instagram.com/ambiencegroup_in?igsh=aTUxYmVjcjI3cHNu

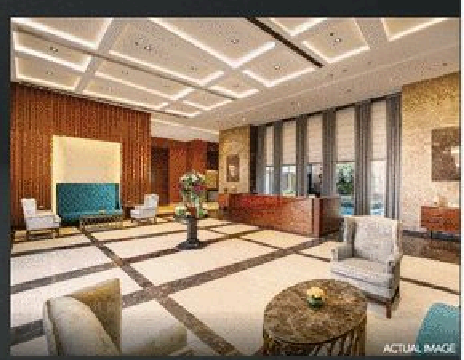
Home loan available from leading banks

SBI | HDFC BANK | Punjab & Sind Bank | J&K Bank | NO GST APPLICABLE




GYMNASIUM

PICKLEBALL COURT




RECEPTION

Ambience Group: L-4 Green Park Extension, New Delhi-110016. Email:sales@ambiencecreacions.com | www.ambiencecreacions.com

Disclaimer: The Ambience Creacions project, for which the OC has been received, offers configurations of 2/3/4 BHK apartments and penthouses, is being constructed in a residential plotted colony (Haryana RERA Number 318 of 2017 dated 17.10.2017 - Registered by AMBIENCE PROJECTS AND INFRASTRUCTURE PRIVATE LIMITED) admeasuring about 14.819 acres and the building plans approved vide Memo No. ZP-864/SD(BS)/2016/28300 dated 29.12.16 and is situated in Sector 22, Gurugram in the Revenue Estate of Village Mullahera, Tehsil Gurugram, District Gurugram, State Haryana. The image shown in this advertisement is to give an idea of manner of utilisation of the constructed space and is not a legally enforceable offering, moveable items shown are not part of the offering. Travel time given is subjective, estimated and based on completion of work. The provision of social infrastructure and other amenities will be as per approved plans and all designated areas and community facilities are owned and managed by the company / nominated agency and are likely to become functional subject to the occupancy of the entire project under license. This advertisement is not a legal offering and does not form a part of any agreement or legal binding on the part of the company. The price mentioned is subject to change without notice. *T&C Apply. Pricing is indicative in nature. Loan arrangement from leading banks is subject to eligibility. 1 acre = 4840 square yards or 4046.873 square meters. 1 square meter = 10.76 square feet. CIN: U70101DL2010PTC209128.
For more information please visit Haryana Rera Website: https://haryanarera.gov.in/admincontrol/registered_projects/2

Haryana RERA Number 318 of 2017 | www.haryanarera.gov.in

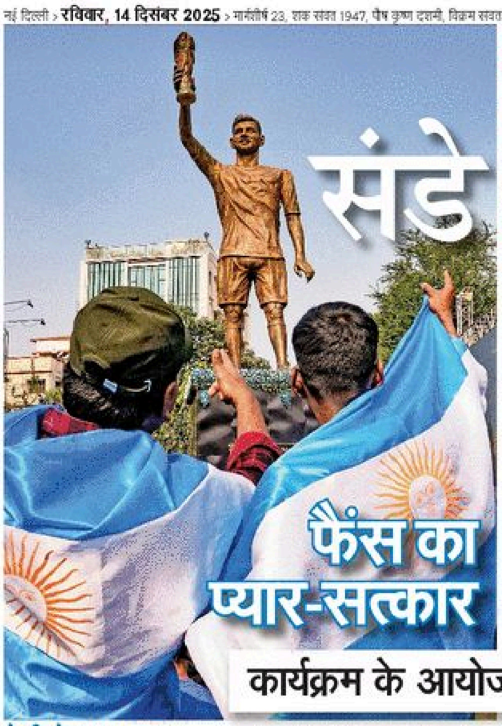
SCAN HERE

*T&C APPLIED

CCI NG 3.7 Product: NBTDelhiBS PubDate: 14-12-2025 Zone: Gurgaon Edition: 1 Page: NBTGRFP User: cci Time: 12-13-2025 21:38 Color:



# NBT संडे नवभारत टाइम्स



## फैंस का प्यार-सत्कार

## आयोजकों को दुत्कार

## हाहाकार, अत्याचार

## कार्यक्रम के आयोजक गिरफ्तार, CM ममता बनर्जी ने दिया जांच का आदेश

Photos PTI

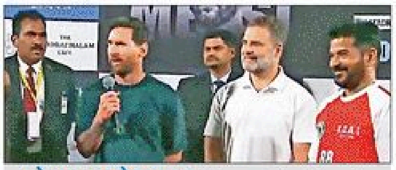
**मेसी के सम्मान** में कोलकाता में उनकी 70 फीट ऊंची प्रतिमा बनाई गई। उनके प्रशंसक शुक्रवार आधी रात से उनकी एक झलक पाने और स्वागत के लिए जगह-जगह मौजूद थे।

**साल्ट लेक स्टेडियम** से मेसी के समय से पहले निकलने की खबर फैलते ही दर्शकों का गुस्सा फूट पड़ा। उन्होंने कुर्सियां तोड़ीं, प्रायोजक बैनर और होर्डिंग भी फाड़ दिए।

**बड़ी संख्या में** स्टेडियम में नाराज लोगों ने सीटें तोड़ दीं। उन्होंने बैरिकेड्स तोड़ने की भी कोशिश की। इसके कुछ मिनट बाद ही सैकड़ों नाराज दर्शक मैदान में उतर आए।

# कोलकाता में MESSi

मेसी शनिवार को कोलकाता पहुंचे। प्रशंसक उन्हें ठीक से देख नहीं पाए। इससे अफरातफरी मच गई।



**कोलकाता के बाद** मेसी हैदराबाद पहुंचे। उन्होंने फुटबॉल खेलने के साथ ही लोकसभा के विपक्ष के नेता राहुल गांधी से मुलाकात भी की। मेसी ने राहुल को अर्जेंटीना फुटबॉल टीम की जर्सी दी।

■ पीटीआई, कोलकाता

**फुटबॉल खिलाड़ी** लियोनेल मेसी के कोलकाता कार्यक्रम के दौरान साल्ट लेक स्टेडियम में अफरातफरी मच गई। इस वजह से अर्जेंटीना के वर्ल्ड कप विजेता कैप्टन को मैदान छोड़कर समय से पहले ही लौटना पड़ा। शनिवार को कार्यक्रम के मुख्य आयोजक शताद्रु दत्ता को पुलिस ने गिरफ्तार कर लिया। अफरातफरी के बाद यह कार्रवाई की गई। पश्चिम बंगाल की सीएम ममता बनर्जी ने हाई लेवल जांच के आदेश दिए। साथ ही फुटबॉल के दिग्गज खिलाड़ी को देखने से चूक गए प्रशंसकों से माफी मांगी। फुटबॉल के दीवानों के लिए जो जीवन का सबसे सुखद पल हो सकता था, वह एक तरह से बुरी याद में बदल गया। बड़ी रकम खर्च कर टिकट खरीदने के बावजूद हजारों प्रशंसकों अर्जेंटीना के दिग्गज खिलाड़ी की एक साफ झलक नहीं मिल पाई। इससे निराश होकर उन्होंने साल्ट लेक स्टेडियम के अंदर विरोध प्रदर्शन किया। स्टेडियम में लगभग 50,000 दर्शक मौजूद थे। मैदान पर मेसी के कदम रखते ही वह आयोजकों, मशहूर हस्तियों और सुरक्षा कर्मियों की भीड़ में घिर गए। इससे गैलरी में बैठे दर्शक एक झलक पाने के लिए तरसते रह गए। कई लोगों की शिकायत रही कि वह विशाल स्क्रीनों पर भी साफ दिखाई नहीं दे रहे थे। » पेज 14

> मेसी की झलक पाने के लिए 50 हजार दर्शक मौजूद थे

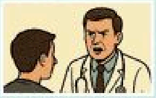
14 दिसंबर तक नेशनल हैंडीक्राफ्ट वीक मनाया जा रहा है। हम रोज यहां एक देसी आर्ट पेश कर रहे हैं।

### ढोकरा आर्ट

छत्तीसगढ़ की पारंपरिक लोकधातु कला है, जिसमें मोम तकनीक से आदिवासी आकृतियां और सजावटी वस्तुएं बनाई जाती हैं।

### बैड डॉक्टर/गुड डॉक्टर

**Q** जब डेंगू का टेस्ट कराने और पुष्टि के बाद बुखार की वजह से मरीज डॉक्टर के पास जाता है तो...



**बैड डॉक्टर:** हर दिन टेस्ट कराकर देखना है कि प्लेटलेट्स नीचे तो नहीं जा रहे। 4-5 ऐंटिबायोटिक्स दे रहा हूं। इन्हें जरूर लेना है। मुमकिन है प्लेटलेट्स चढ़ाने की नौबत भी जल्द ही आ जाए। इसलिए अपनी तैयारी करके रखें।

**गुड डॉक्टर:** ज्यादातर डेंगू के मरीज खुद ही ठीक हो जाते हैं। 1000 में 1 को ही गंभीर परेशानी होती है। हर दिन टेस्ट की जरूरत नहीं। गंभीर होने पर ही दोबारा टेस्ट जरूरी है। पानी पीते रहें और सिर्फ पैरासिटामॉल लें।

डॉ. संजय राय, प्रफेसर, कम्युनिटी मेडिसिन, AIIMS

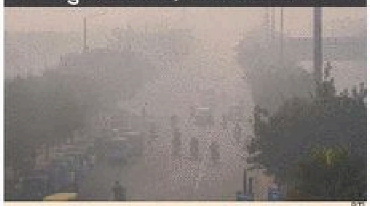
# प्रदूषण बढ़ा, पहली बार लगा GRAP-4

■ NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली

**दिल्ली-एनसीआर** में प्रदूषण ने एक बार फिर सारे इंतजामों को फेल कर दिया। शनिवार को प्रदूषण इतनी तेजी से बढ़ा कि कमिशन फॉर एयर क्वॉलिटी मैनेजमेंट (CAQM) ने सुबह GRAP-3 लागू किया। शाम होते-होते GRAP-4 लागू करना पड़ा।

इस साल पहली बार GRAP-4 की पाबंदियां लागू की गई हैं। CAQM ने सुबह 9 बजे के आसपास GRAP-3 लागू किया। शाम 6 बजे मीटिंग के बाद GRAP-4 लागू कर दिया गया। CAQM ने बताया कि शाम 4 बजे AQI 431 था। शाम 6 बजे यह बढ़कर 441 हो गया। इस समय हवाएं कमजोर हैं। प्रदूषण को कम करने में मौसम साथ नहीं दे रहा है। » गुड़गांव टाइम्स

### सुबह GRAP-3, शाम को GRAP-4



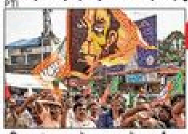
PTI

### किन-किन कामों पर रहेंगी पाबंदियां...

- जरूरी सामान छोड़कर बाकी ट्रकों की एंट्री बैन, इलेक्ट्रिक, CNG और डीजल के BS-VI ट्रकों को छूट
- छोटे पब्लिक प्रोजेक्ट के निर्माण पर बैन, पहली से छठी और 11वीं क्लास हाइब्रिड मोड पर
- स्कूलों, ऑफिसों में 50% कर्मचारी कर सकेंगे वर्क फ्रॉम होम। BS-4 डीजल, BS-3 पेट्रोल गाड़ियों पर रोक

# केरल: कांग्रेस की जीत, BJP का सरप्राइज

PTI



तिरुवनंतपुरम में उत्साह में समर्थक।

> तिरुवनंतपुरम नगर निगम चुनाव में BJP-NDA को मिला जनादेश केरल की राजनीति में ऐतिहासिक क्षण है। BJP कार्यकर्ताओं का आभार। -नरेंद्र मोदी, पीएम

■ NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली

**कांग्रेस के** नेतृत्व वाला विपक्षी गठबंधन UDF केरल स्थानीय निकाय चुनाव में निर्णायक जीत हासिल की। सत्ता में काबिज LDF वोटर्स को कल्याणकारी योजनाओं के जरिए लुभाने की कोशिश में नाकाम रहा। परिणामों से UDF को लेकर जनमत में बदलाव दिखा। BJP की अगुआई में NDA ने LDF और UDF को चौंकाते हुए केरल की राजधानी तिरुवनंतपुरम के नगर निकाय में जीत दर्ज की। उसने CPM की अगुआई वाले LDF को शिकस्त देकर निगम पर लगातार 45 वर्षों के लेफ्ट के शासन का अंत कर दिया।

## पंकज चौधरी होंगे यूपी बीजेपी के नए अध्यक्ष

■ NBT रिपोर्ट, लखनऊ: केंद्रीय वित्त राज्य मंत्री और महाराजगंज से सात बार के सांसद पंकज चौधरी यूपी बीजेपी के नए अध्यक्ष होंगे। उन्होंने शनिवार को नामांकन दाखिल किया, जबकि उनके मुकाबले किसी और ने पर्चा नहीं भरा।

ऐसे में उनका निर्विरोध चुना जाना तय है। मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ समेत 10 नेताओं ने उनके नाम का प्रस्ताव रखा। उनके नाम का औपचारिक ऐलान रविवार को लखनऊ में पार्टी कार्यक्रम के दौरान किया जाएगा।

**मकोका में ऐक्शन**

## गैंग के सरगना, गुर्गे को उम्रकैद

■ NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली: दिल्ली की अदालत ने शनिवार को संगीन अपराधों में शामिल लगरपुरिया गैंग के सरगना विकास गुलिया उर्फ लगरपुरिया और गुर्गे धीरपाल उर्फ काना को मकोका के तहत उम्रकैद की सजा सुनाई है।

दोनों पर तीन-तीन लाख रुपये का जुर्माना भी लगाया गया है। कोर्ट ने कहा कि सुधार का सिद्धांत सिर्फ उन लोगों पर लागू होता है जो सुधार के लिए तैयार हों। जरूरत से ज्यादा हमदर्दी दिखाने से कानून से लोगों का भरोसा कम होगा।

### संडे स्पेशल


**जस्ट जिंदगी** पेज 13

■ सर्दी का रूसा और शानदार खानपान जो बढ़ा देगा इम्यूनिटी

**स्पेशल स्टोरी** पेज 10

■ डिजिटल अरेस्ट के खौफ से खुद को ऐसे बचाएं

**स्पेशल स्टोरी** पेज 12

■ Gen-Z क्या सच में सोशल मीडिया से गायब है?


**जिम्मेदारी किसकी?** CEO पर कार्रवाई की संभावना कम, छुट्टियों में कटौती बनी संकट की वजह

# इंडिगो: टॉप लीडरशिप पर सरकार की नज़र, हटाए जा सकते हैं COO

Maneesh.Aggarwal
@timesofindia.com

■ नई दिल्ली: इंडिगो में हालिया फ्लाइट संकट मामले में डीजीसीए के बाद सरकार का इंडिगो की टॉप लीडरशिप पर भी ऐक्शन हो सकता है। सूत्रों के मुताबिक, इस मामले में CEO पीटर एल्बर्स पर कार्रवाई की संभावना कम है, लेकिन चीफ ऑपरेटिंग ऑफिसर COO इसिड्रो पोर्केरस ओरिया पर गाज गिर सकती है। बताया जा रहा है कि संकट अचानक नहीं आया, बल्कि लंबे समय से चली आ रही प्रबंधन की अनदेखी इसका कारण बनी। पायलटों की छुट्टियों में कटौती, रोस्टर सिस्टम में बदलाव, चैटबॉट व्यवस्था और क्रू की समस्याएं हल न होने से असंतोष बढ़ा।

File

**नवंबर से उड़ानों** में देरी, रद्द होने का सिलसिला शुरू हुआ था।

### रिजाइन कर चुके अधिकारी पर कार्रवाई

DGCA ने चार फ्लाइट ऑपरेशंस इंस्पेक्टर्स को नौकरी से हटाया था। इनमें से एक कैप्टन अनिल पोखरियाल कैंसर से जूझ रहे थे और कई दिनों से अस्पताल में थे। खराब स्वास्थ्य का हवाला देते हुए खुद ही कई दिनों पहले रिजाइन कर दिया था। डीजीसीए के एक अधिकारी ने कहा कि मामले में सारी जानकारी ली जाएगी।

### मौसम

अधिकतम तापमान 25.5°

8° न्यूनतम तापमान

सूर्यास्त रविवार 5:26 | सूर्योदय सोमवार 7:06

कश्मीर के ऊंचे इलाकों में 13 से 17 दिसंबर तक बर्फबारी की संभावना

जब आपको एहसास हो जाए कि आप उनके बेटर हाफ़ नहीं, बराबर के साथी हो...

समझो आपको मिल गया अपना प्लैटिनम डे ऑफ़ लव

ख़ुशी के इस पल को यादगार बनाएं प्लैटिनम लव बैंड्स के साथ, जो 95% शुद्ध प्लैटिनम से बने हैं.
एक ऐसा अनमोल मेटल जिसमें है सितारों का अंश. यही खूबियां इसको बनाये नायाब. बिल्कुल आपके प्यार की तरह.

आपका प्यार है नायाब. बिलकुल प्लैटिनम जैसा.

नई कलेक्शन प्रति बैंड ₹50,000 से शुरू।
अब स्टोर्स में उपलब्ध।

PLATINUM LOVE BANDS

Look for Pt950 - a mark of purity and an assurance of 95% pure platinum. For an assured buyback, ask for a platinum purity assurance card with your platinum jewellery purchase. /PlatinumDaysOfLove | To find your nearest store, visit www.platinumdaysoflove.com

PGI Authorised Retailers: Delhi: Defence Colony: Joyalukkas 24333343 | Dwarka: Indriya 69651282 | Kalyan Jewellers 66103531 | Laxmi Narayan Jewellers 45537500 | Senco Gold & Diamonds 45091775 | ORRA 7208984150 | Malabar Gold & Diamonds 61340395 | Greater Kailash: Navrattan Jewellers 41632520 | Karol Bagh: Indriya 8657970861 | Joyalukkas 25722777 | Kalyan Jewellers 66103534 | Malabar Gold & Diamonds 39400916 | Lajpat Nagar: Gandaram and Sons Jewellers 9811675235 | Senco Gold & Diamonds 42414500 | Lalchnd Jewellers 45769564 | Pitampura: Kalyan Jewellers 66103533 | Malabar Gold & Diamonds 47071916 | Senco Gold & Diamonds 45521185 | Reliance Jewels 47046213 | Preet Vihar: Kalyan Jewellers 66103535 | Senco Gold & Diamonds 41041418 | Reliance Jewels 42151306 | Malabar Gold & Diamonds 22040916 | ORRA 8510071115 | Rajouri Garden: Indriya 49983420 | Kalyan Jewellers 07942954267 | Senco Gold & Diamonds 9147174001 | South Extension 1: Malabar Gold & Diamonds 40041916 | Senco Gold & Diamonds 47523894 | ORRA 9321704078 | South Extension 2: Kalyan Jewellers 66103532 | Vasant Kunj: ORRA 7208984151 | Tagore Garden: ORRA 8976979068 | Pacific Mall: ORRA 8976979068 | DLF Promenade Mall: ORRA 7208984151 | Green Park: Jairolia Gems & Jewellery 9971147405 | Noida | Sector 18: Joyalukkas 2510916 | Kalyan Jewellers 66103557 | Malabar Gold & Diamonds 4241916 | Manohar Lal Jewellers 4223333 | ORRA 8510022286 | Senco Gold & Diamonds 4307805 | Reliance Jewels 4331004 | DLF Mall Of India: ORRA 7400496272 | Gaur City Mall: Kalyan Jewellers 8448276933 | ORRA 8591432484 | Faridabad | Nehru Ground: Manohar Lal Jewellers 2422333 | Ghaziabad | Ambedkar Road: Malabar Gold & Diamonds 7994435386 | Rajmahal Jewellers 4317674 | North India Mall: Senco Gold & Diamonds 4230206 | ORRA 7400496169 | Nehru Nagar: Kalyan Jewellers 661035 | Gurugram | Gold Souk: Joyalukkas 2577455 | Kalyan Jewellers 42577455 | Malabar Gold & Diamonds 2573916 | Reliance Jewels 4206405 | ORRA 9555581706 | Senco Gold & Diamonds 4277014 | MG Road: Kalyan Jewellers 61343646 | Senco Gold & Diamonds 4273502 | Malabar Gold & Diamonds 4240003

CCI NG 3.7 Product: NBTDelhiBS PubDate: 14-12-2025 Zone: Gurgaon Edition: 1 Page: NBTGRP2 User: vivek.kumar4 Time: 12-13-2025 19:25 Color:



RERA REGISTRATION NO.: P52900054767
Developer: Domilis Estate LLP I Project: Yoganand
www.maharera.maharashtra.gov.in

# PLOTS NEAR MOPA INTERNATIONAL AIRPORT NORTH GOA

## INVITE APPLICATIONS FOR FREEHOLD RESIDENTIAL PLOTS

**(UNDER AFFORDABLE RESIDENTIAL PLOTTING SCHEME & MAHARASHTRA TOURISM POLICY 2024, GOVERNMENT OF MAHARASHTRA)**

**PROJECT NAMELY YOG ANAND**

**DODAMARG, GOA-MAHARASHTRA BORDER**

स्वच्छ भारत
एक कदम स्वच्छता की ओर

REGISTERED RERA
RERA REGISTRATION NO.: P52900054767
www.maharera.maharashtra.gov.in
RERA REGISTERED

**Pay Rs. 21,000/- for Registration**

Amount is Refundable in case of non Allocation

**33% महिलाओं और सरकारी कर्मचारियों के लिए आरक्षित**
**पंजीकरण के लिए मात्र 51 प्लॉट ही उपलब्ध**

## IMPORTANT DATES

**Last Date of Registration**
**14th December 2025**
Register before scheme ends*

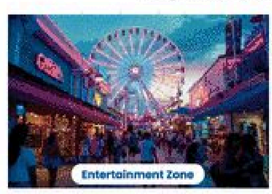
**Plot Allotment Date**
**16th December 2025**

**33% RESERVED FOR WOMEN AND GOVERNMENT EMPLOYEES**
**ONLY 30 PLOTS AVAILABLE FOR REGISTRATION**

| Plot Size (Sq. Yd.) | Plot Size (Sq. Mtr.) | Rate Per Sq. Yd. | Registration Amount | 10% Within 7 Days | 40% Within 30 Days | 50% On Possession | Total Cost |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 358.8 | 300 | ₹ 27,000 | ₹ 21,000 | ₹ 9,47,760 | ₹ 38,75,040 | ₹ 48,43,800 | ₹ 96,87,600 |

* Any other charges levied by the Govt. extra

**Nearby Development**



**Advantages**

- 103 Acres Gated Township
- Mopa, Dabolim, Chipi, Belgaum Airport Nearby
- Surrounded By Magnificent Mountains, Beautiful Stream
- Thivim, Karmali, Kudal, Pernem Railway Station Nearby
- Maharashtra Industrial Development Corporation (MIDC) Aadali at 10 Km from the site
- Mapusa (Goa), Banda, Maharashtra, Panaji, Goa, Sawantwadi, Maharashtra, Belgaum, Karnataka, All North Goa Industrial Belt

**Amenities**

Gated Community | 3-Tier Security | Club Resort | shopping Complex | Temple | Playgrounds | Fresh Water Supply | Swimming Pool | Badminton Court | Gym Equipments

# For Online Registration

# www.plotsonlineregistration.com

# HELPLINE No. +91-78381 06999

SCAN TO REGISTER

Disclaimer: Promoter urges every applicant to inspect the project site and, therefore, requests to make personal judgment prior to submitting an application for allotment. Unless otherwise stated, all the images, visuals, materials and information contained herein are purely creative/artistic and may not be actual representations of the product and/or any amenities. Further, the actual design may vary in the fit and finished form, from the one displayed above. Journey time shown, if any, is based upon Google Maps which may vary as per the traffic at a relevant point of time. #Rate mentioned above does not include GST and other statutory charges, if applicable. T & C Apply. 1 sq. mt. = 1.196 sq. yd. RERA Registration No. P52900055557 dated 02-04-2024.

## पशु तस्करी में शामिल आरोपी को पकड़ा

■ NBT न्यूज, रेवाड़ी : थाना सेक्टर-6 धारूहेड़ा पुलिस ने पशु तस्करी के मामले में एक और आरोपी को गिरफ्तार किया है। आरोपी की पहचान जिला नूंह के गांव पल्ला निवासी राहुल के रूप में हुई है। पुलिस इस मामले में एक आरोपी को पहले गिरफ्तार कर चुकी है।

**इस मामले में एक आरोपी पहले भी हो चुका है अरेस्ट**

जांचकर्ता ने बताया कि श्री नंदू गोशाला धारूहेड़ा के प्रधान गांव गोकलगढ़ निवासी रोहित यादव ने अपनी शिकायत में बताया था कि 17 नवंबर की रात उन्हें मॉडल टाउन से एक पिकअप गाड़ी पशुओं को ले जाते दिखी। उन्होंने गाड़ी का पीछा किया तो भिटेड़ी रोड पर तस्कर पांच पशुओं को सड़क पर फेंककर भागने लगे। उन्होंने गाड़ी का पीछा करते हुए पुलिस को सूचना दी।

## व्यापारी को अगवा कर लूटे 11 लाख

■ NBT न्यूज, झज्जर: महाराष्ट्र से झज्जर आए धान व्यापारी का 30 अक्टूबर को अपहरण कर 11 लाख रुपये लूटने के मामले में पुलिस ने दो आरोपियों को अरेस्ट किया है। इनकी पहचान प्रिंस निवासी गुड़गांव और मोहित निवासी लोवा खुर्द झज्जर के रूप में हुई है। इंस्पेक्टर कर्मवीर ने बताया कि 30 अक्टूबर को महाराष्ट्र निवासी सतीश धान खरीदने झज्जर मंडी आए थे।

**30 अक्टूबर की घटना, दोनों आरोपी गिरफ्तार**

रेवाड़ी हाइवे पर पेट्रोल पंप के पास दो गाड़ियों में आए करीब छह युवकों ने उनकी गाड़ी रोक उनसे मारपीट की। गाड़ी के शीशे तोड़ उसमें रखे 11 लाख रुपये लूट लिए।

## 95 लाख की चोरी में दो आरोपी अरेस्ट

■ NBT न्यूज, मायापुरी: वेस्ट दिल्ली के मायापुरी इलाके में हुई 95 लाख से ज्यादा की चोरी में पुलिस ने दोनों आरोपियों को गिरफ्तार किया है। थाना मायापुरी पुलिस ने इन्हें राजस्थान और हरियाणा में रेड डालकर पकड़ा है।

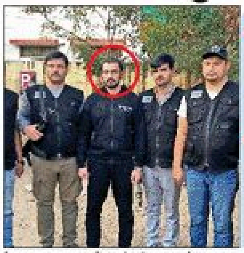
**मायापुरी में 7 दिसंबर की देर रात लाखों की चोरी हुई थी**

डीसीपी शरद भास्कर ने बताया कि मायापुरी में रहने वाले एयर इंडिया के रिटायर्ड ऑफिसर के घर 7 दिसंबर की देर रात लाखों की चोरी हुई थी।

### लगरपुरिया गैंग के सरगना और एक गुर्गे को उम्रकैद की सजा

# 'हमदर्दी दिखा गलत सजा देने से सिस्टम को होगा नुकसान'

Prachi.Yadav
@timesofindia.com



- विकास लगरपुरिया और धीरपाल उर्फ काना से जुड़े मामले में द्वारका की विशेष अदालत ने की टिप्पणी
- अदालत ने दोनों पर तीन-तीन लाख का जुर्माना भी लगाया है, मकोका के तहत दोनों को ठहराया था दोषी

■ नई दिल्ली: हत्या, फिरौती, डकैती, घर में जबरन घुसने और धमकाने जैसे संगीन अपराधों के 12 से ज्यादा मामलों में आरोपी विकास गुलिया उर्फ विकास लगरपुरिया और धीरपाल उर्फ काना को द्वारका की एक विशेष अदालत ने मकोका (महाराष्ट्र संगठित अपराध नियंत्रण अधिनियम) के तहत अपराध का दोषी ठहराते हुए उम्रकैद की सजा सुनाई है। शनिवार को सजा पर आदेश जारी करते हुए अदालत ने दोनों दोषियों पर 3-3 लाख रुपये का जुर्माना भी लगाया।

अडिशनल सेशन जज (स्पेशल जज) वंदना जैन ने सजा पर दोनों पक्षों की दलीलें सुनने के बाद यह आदेश पारित किया। अदालत ने 10 दिसंबर को नजफगढ़ थाना पुलिस द्वारा वर्ष 2015 में दर्ज मकोका केस में दोनों को दोषी ठहराया था। अभियोजन की ओर से अडिशनल पीपी विनोद सिंह खर्ब ने जबकि बचाव पक्ष की ओर से एडवोकेट अनिरुद्ध यादव ने अपनी दलीलें रखीं। अभियोजन ने दोषियों को सख्त से सख्त सजा देने की मांग की। बचाव पक्ष ने पारिवारिक जिम्मेदारियों और एक मामले में अपील लंबित होने के आधार पर सजा में नरमी की गुहार लगाई। अदालत ने कहा कि सुधार का सिद्धांत केवल उन्हीं अपराधियों पर लागू किया जा सकता है जो सुधार के लिए तैयार हों।

जरूरत से ज्यादा हमदर्दी दिखाते हुए गलत सजा देने से पब्लिक सिस्टम को नुकसान होगा और कानून पर लोगों का भरोसा कम होगा। अदालत ने यह भी स्पष्ट किया कि सजा तय करते समय अपराध के अनुपात, सामाजिक रोकथाम की आवश्यकता और सुधार की संभावना के बीच संतुलन जरूरी है। अदालत ने रिकॉर्ड पर मौजूद तथ्यों के आधार पर माना कि हिसार सिविल लाइंस थाने में दर्ज एक मामले के अलावा, दोनों दोषियों पर जबरन वसूली, डकैती, हत्या की कोशिश, दंगा, सरकारी कर्मचारियों को उनके काम में बाधा डालना, गैरकानूनी सभा, अवैध हथियार रखने और जानलेवा हथियारों के इस्तेमाल जैसे गंभीर आरोप हैं। लंबित मामलों से यह साबित होता है कि वे एक संगठित अपराध गिरोह चला रहे थे। अदालत ने पाया कि दोषियों का आतंक इतना था कि आम लोग उनके खिलाफ गवाही देने से डरते थे। हालांकि, अदालत ने सभी परिस्थितियों पर विचार करने के बाद यह भी कहा कि यह मामला 'दुर्लभ से दुर्लभतम' की श्रेणी में नहीं आता, इसलिए मृत्युदंड नहीं दिया जा सकता।

CCI NG 3.7 Product: NBTDelhiBS PubDate: 14-12-2025 Zone: Gurgaon Edition: 1 Page: NBTGRP4 User: vivek.kumar4 Time: 12-13-2025 19:25 Color:



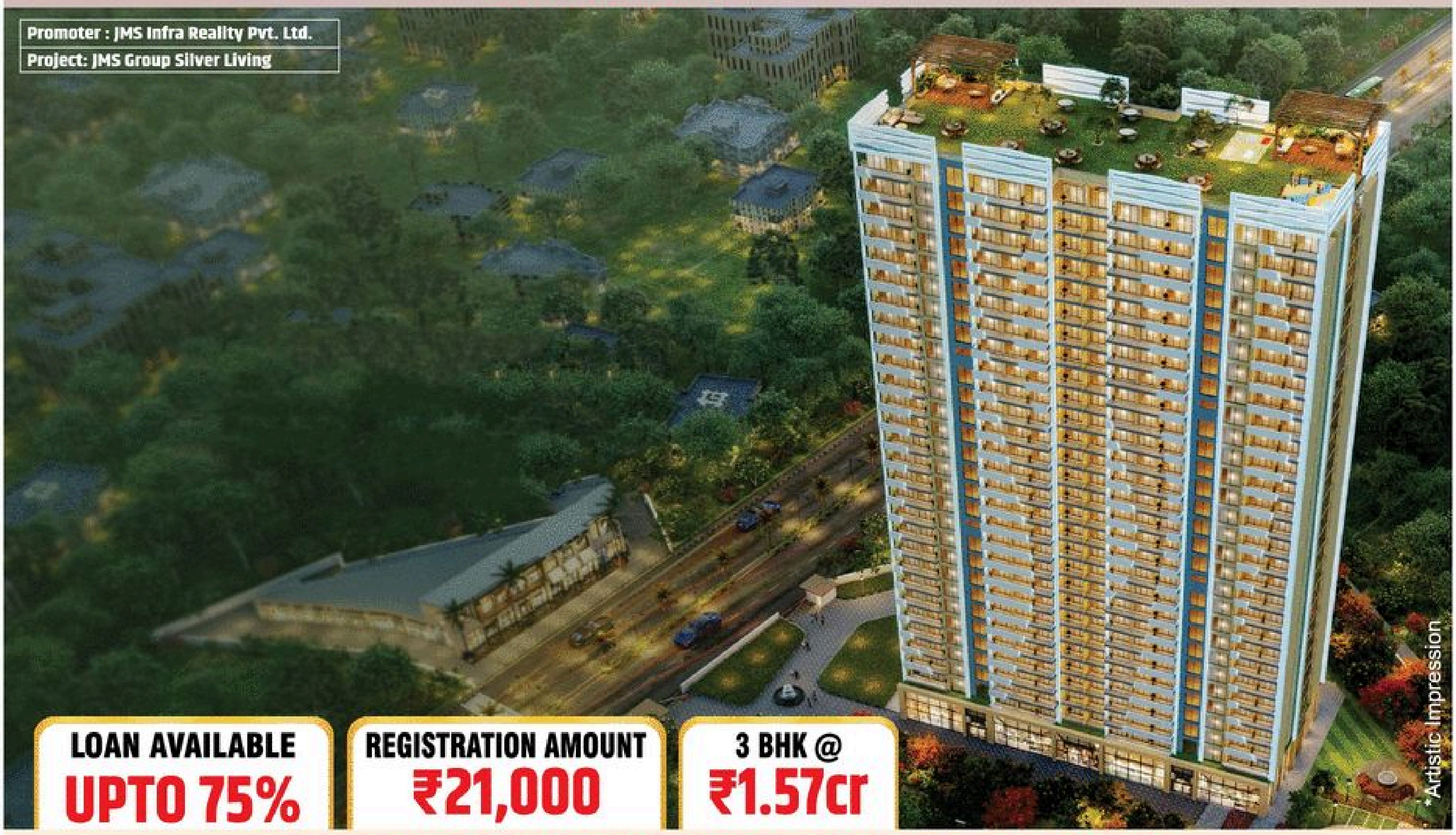

RC/REP/HARERA/GGM/936/668/2025/39
https://haryanarera.gov.in/

# GROUP HOUSING POLICY

## UNDER HARYANA DEVELOPMENT AND REGULATION OF URBAN AREAS ACT 1975

RERA APPROVED

**APPLICATIONS INVITED FOR HIGH RISE APARTMENTS AT SECTOR-95, DWARKA EXPRESSWAY, GURUGRAM**




**LOAN AVAILABLE UPTO 75%**

**REGISTRATION AMOUNT ₹21,000**

**3 BHK @ ₹1.57cr**

## BANG ON DWARKA EXPRESSWAY

**Important Dates:** REGISTER TODAY

**आवंटन तिथि (Unit Allocation Starts From)**
**WEDNESDAY, 17TH December 2025**

| S.No. | Floors | Area in (Sq. Ft.) | Area in (Sq. Mtr.) | On Allotment | 10% Within 5 Days | 15% Within 30 Days after BBA | 75% as per CLP Plan | Total Cost |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 20th-22nd | 1410 | 130.9933 | ₹ 500,000.00 | ₹ 1,073,842.00 | ₹ 2,360,763.00 | ₹ 11,803,815.00 | ₹ 15,738,420.00 |
| 2 | 28th-29th | 1410 | 130.9933 | ₹ 500,000.00 | ₹ 1,073,842.00 | ₹ 2,360,763.00 | ₹ 11,803,815.00 | ₹ 15,738,420.00 |
| 3 | 3rd-4th | 1559 | 144.8358 | ₹ 500,000.00 | ₹ 1,271,335.80 | ₹ 2,657,003.70 | ₹ 13,285,018.50 | ₹ 17,713,358.00 |
| 4 | 13th-30th | 1559 | 144.8358 | ₹ 500,000.00 | ₹ 1,240,155.80 | ₹ 2,610,233.70 | ₹ 13,051,168.50 | ₹ 17,401,558.00 |

**BBA to be executed after successful Allocation | GST and Possession Charges as Applicable

### AMENITIES *

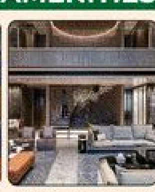
*Artistic Impression

Terrace Café

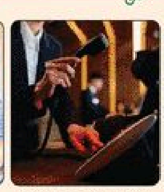
Indoor Sports Zone

Swimming Pool

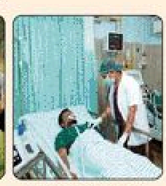
Fitness & Wellness


Multipurpose Hall

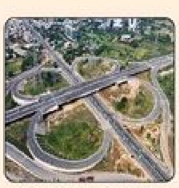
Doorstep Delivery

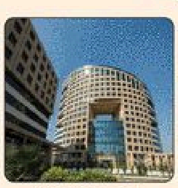

Attendant on Call

Senior Living

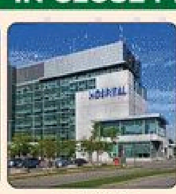

Medical Support

### IN CLOSE PROXIMITY TO

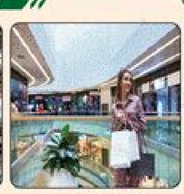

Dwarka Expressway

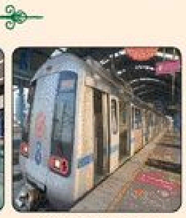

IMT Manesar

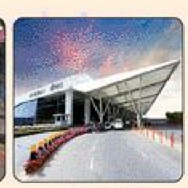
Reputed Schools


Hospitals

Railway Station


Shopping Mall


Metro Station


Airport

**Registration Amount is Refundable for Unsuccessful Applicants**

Scan with Google Lens & Register

Bank Loan Available : punjab national bank, HDFC BANK, ICICI Bank, केनरा बैंक Canara Bank

For Online Registration :

**www.haryanagrouphousing.org**

Helpline No.:

**+91-73773 78558**

**Disclaimer:** The Promoter urges every applicant to inspect the project site and shall not merely rely upon any architectural impression, plan, sales, brochure, advertisements, representation, statements of whatsoever nature' and, therefore, requests to make personal judgement prior to submitting an application for allotment. unless otherwise stated, all the images, visuals materials and information contained herein are purely creative/artistic and may not be actual representation of the product and/or any amenities. Further, the actual design may vary in the fit and finished form, from the one displayed above. 75 mtr meter road Location is there as per master plan approved by Government of Haryana. All flats are height of 11 feet Journey time shown, if any, is based upon Google Maps which may vary as per the traffic at a relevant point of time. Rate mentioned above does not include GST and other statutory charges, if applicable. T & C Apply. 1sq.mt. = 10.7639 sq.ft. BBA to be executed.

CCI NG 3.7 Product: NBTDelhiBS PubDate: 14-12-2025 Zone: Gurgaon Edition: 1 Page: NBTGRP5 User: cci Time: 12-13-2025 21:04 Color:

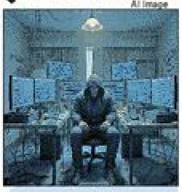


9 आरोपियों को पकड़ा

# होटल के कमरे से चल रहा था साइबर स्कैम

Vishal.sharma3
@timesofindia.com

AI image



- अकाउंट में 5 दिन के अंदर 5 करोड़ की 10,423 ट्रांजैक्शन
- पुलिस ने द्वारका के एक होटल में रेड कर सिंडिकेट का किया खुलासा

■ **नई दिल्ली:** इंटेलिजेंस फ्यूजन एंड स्ट्रैटेजिक ऑपरेशंस (IFSO) ने देशभर में साइबर क्राइम सिंडिकेट के 9 आरोपियों को गिरफ्तार किया है। इनकी पहचान महाराष्ट्र के पालघर निवासी सुल्तान सलीम शेख, बेंगलुरु निवासी सईद अहमद चौधरी, महाराष्ट्र के भिवंडी निवासी सतीश कुमार, शाहदरा निवासी तुषार मालिया, झड़ौदा कलां निवासी शिवम, बेगमपुर निवासी सुनील, राजस्थान के डिडवाना निवासी प्रभु दयाल, राजस्थान निवासी तरुण शर्मा और नागौर निवासी सुरेश कुमार कुमावत के तौर पर हुई है। ये बैंक अकाउंट का मिसयूज करते थे। पता चला कि आरोपियों के खोले गए बैंक अकाउंट में 10,423 ट्रांजैक्शन किए गए। जिससे 5.24 करोड़ की मनी लॉन्ड्रिंग हुई। उनके पास से 12 मोबाइल फोन मिले हैं, जिनमें साइबर क्राइम सिंडिकेट के सदस्यों के साथ आपत्तिजनक चैट और बातचीत, कई चेकबुक, डेबिट कार्ड, बैंक डॉक्यूमेंट और बेंगलुरु पुलिस द्वारा जारी नोटिस की एक कॉपी मिली है। पुलिस हवाला ऑपरेटर और विदेश में बैठे दूसरे मास्टरमाइंड समेत उनके दूसरे साथियों की तलाश कर रही है।

IFSO डीसीपी विनीत कुमार के मुताबिक, 26 नवंबर को टीम को एक इनपुट मिला था कि कुछ लोग द्वारका के एक होटल से साइबर-फ्रॉड का गिरोह चला रहे हैं। इस जानकारी पर एसीपी विवेकानंद के सुपरविजन में इंस्पेक्टर देवेंद्र, W/SI नितेश, SI मंजीत, कपिल, ASI मीरन, अजीत, HC करमपाल, अभिषेक, Ct.विनोद, अखिल राज और अन्य ने होटल में रेड मारकर 4 लोगों को पकड़ा।

इनकी पहचान सुल्तान सलीम शेख, सईद अहमद चौधरी, तुषार मालिया और सतीश कुमार के तौर पर हुई। इन्होंने बताया कि वे किसी दूसरे सप्लायर के कहने पर साइबर-फ्रॉड के लिए बैंक अकाउंट दे रहे थे। पुलिस से बचने के लिए अक्सर जगह बदलते रहते थे। इसके बाद सिंडिकेट के शिवम, सुनील, प्रभु दयाल, तरुण शर्मा और सुरेश कुमार कुमावत को गिरफ्तार किया गया।

# 82 साल की बुजुर्ग से ठगे थे ₹1.16 करोड़, 3 अरेस्ट

■ NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली

आरोपियों ने डिजिटल अरेस्ट कर वारदात को दिया था अंजाम

**एक** 82 साल की बुजुर्ग महिला को डिजिटल अरेस्ट कर साइबर ठगों ने एक करोड़ 16 लाख रुपये ट्रांसफर करवा लिए। क्राइम ब्रांच की साइबर सेल ने जांच की तो इसके तार बिहार और हिमाचल प्रदेश से जुड़े मिले। महिला से जिस एनजीओ के बैंक खाते में रकम ट्रांसफर करवाई गई थी, वो नैशनल क्राइम रिपोर्टिंग पोर्टल (NCRP) में दर्ज 32 शिकायतों से जुड़ा था।

करीब 24 करोड़ रुपये की ठगी की रकम इस अकाउंट में ट्रांसफर हुई थी। पुलिस ने बिहार के नालंदा निवासी प्रभाकर कुमार (27), वैशाली निवासी रुपेश कुमार सिंह (37) और हिमाचल के सिरमौर जिले के देवराज (46) को अरेस्ट किया है।

डीसीपी (क्राइम) आदित्य गौतम के मुताबिक, शिकायतकर्ता 82 साल के एक सीनियर सिटीजन को पुलिस अफसर बताते हुए गिरफ्तारी का डर दिखाकर डिजिटल अरेस्ट किया गया। एसीपी अनिल शर्मा की देखरेख में बनी इंस्पेक्टर सुभाष चंद्रा, एसआई जगबीर सिंह, हेड कॉन्स्टेबल गौरव और मोहित की टीम ने जांच में पाया कि एक करोड़ 10 लाख हिमाचल के एनजीओ के बैंक अकाउंट में ट्रांसफर किए गए। इस अकाउंट को बिहार के पटना में बैठे ठग ऑपरेट कर रहे थे।

# स्कूल के स्टोर रूम में लगी आग

■ NBT न्यूज, मधु विहार: मधु विहार इलाके में एक प्राइवेट स्कूल की बिल्डिंग के ऊपरी हिस्से पर बने स्टोर रूम में शनिवार शाम में आग लग गई। बिल्डिंग से काफी धुआं निकलने लगा। कंट्रोल रूम को मामले की सूचना दी गई। आग बुझाने का काम शुरू किया गया, करीब एक घंटे के बाद आग पर काबू पाया गया।

फायर ऑफिसर राजवीर सिंह ने बताया कि शाम 4:40 बजे आग लगने की सूचना मिली थी।

| क्र.सं. | स्थान | नुक्कड़ नाटक/ गली नाटक की तिथि | साइबर जागरूकता पर व्याख्यान की तिथि | पंजीकरण की तिथि व समय (रविवार को छोड़कर) |
|---|---|---|---|---|
| 1. | मदर मैरी स्कूल, मयूर विहार फेज-1, सहकारिता मार्ग, दिल्ली-110091 | 05.01.2026 | 06.01.2026 | 15.12.2025 से 26.12.2025 प्रातः 10.00 बजे से सायं 04.00 बजे तक निर्धारित स्थल पर आएं। |
| 2. | गवर्मेंट गर्ल्स सीनियर सेकेंडरी स्कूल, जे.जे. कॉलोनी नं. 2, नांगलोई, दिल्ली-110041 | 06.01.2026 | 07.01.2026 | |
| 3. | सर्वोदय को-एड विद्यालय, एफ-ब्लॉक, बुध नगर, इंद्रपुरी, दिल्ली-110012 | 07.01.2026 | 08.01.2026 | |
| 4. | गवर्मेंट सर्वोदय को-एड सीनियर सेकेंडरी स्कूल, सेक्टर-6, आर.के.पुरम, दिल्ली-110022 | 08.01.2026 | 09.01.2026 | |

विशेष कार्यक्रम : महिला सशक्तिकरण पर नुक्कड़ नाटक तथा साइबर जागरूकता पर व्याख्यान

24x7 विशेष महिला हेल्पलाइन नं. 1091/7835075012

साइबर क्राइम होने पर करें 1930

ऑनलाइन पंजीकरण हेतु www.spuwac.in पर जाएं

DP/9827/2025

हमें फॉलो करें @DelhiPoliceOfficial @DelhiPolice @Delhi.Police_official @DelhiPoliceofficial delhiPoliceofficial

पुलिस आयुक्त, दिल्ली की ई-मेल cpdelhi@delhipolice.gov.in | पुलिस आयुक्त, दिल्ली को लिखें : पोस्ट बॉक्स नं. 171, जीपीओ, नई दिल्ली

तुरंत पुलिस सहायता के लिए कॉल करें 112 | जानकारी साझा करने के लिए 14547 पर कॉल करें

ख़ुद को दोष और नहीं देना।

अब हम जानते हैं, मोटापा एक बीमारी है।[1]

हर व्यक्ति अलग होता है, लेकिन कई लोगों के लिए अपने वजन के लक्ष्य को हासिल करना और उसे बनाए रखना एक चुनौती बन सकता है।[2,3]

मोटापा इच्छाशक्ति की कमी या आलस का संकेत नहीं, बल्कि एक पुरानी बीमारी है।[1]

मोटापा शारीरिक सीमाओं का कारण बन सकता है, मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित कर सकता है और 200 से अधिक चिकित्सा संबंधी जटिलताओं से जुड़ा हो सकता है।[4,5]

अगर आपको लगता है कि कोई चीज आपको वजन घटाने और उसे बनाए रखने में बाधा पहुँचा रही है, तो इसका कोई ठोस कारण हो सकता है। संभावना है कि आप जैविक प्रतिरोध का अनुभव कर रहे हों—जिसमें शरीर लंबे समय तक एक निश्चित वजन पर बने रहने के बाद बदलाव का विरोध करता है।[6]

शोध बताते हैं कि लंबे समय तक एक ही वजन बनाए रखने से शरीर उसमें बदलाव का विरोध कर सकता है। वजन घटाने की राह में कई कारक बाधा बन सकते हैं, जैसे, आपकी आनुवंशिकी, जीवनशैली, पर्यावरण, खानपान, और सामाजिक-सांस्कृतिक हालात।[7]

वेट-लॉस के बारे में अपने डॉक्टर से बात करें।[8,9]

ObesityIsADisease.in

Lilly A MEDICINE COMPANY

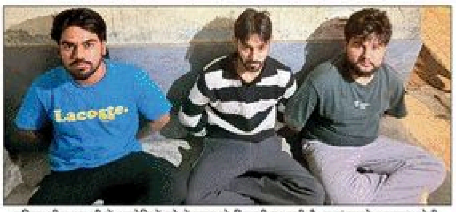
PP-MG-IN-0507; 07-10-2025
Issued in Public Interest by Eli Lilly, India
© 2025 Eli Lilly and Company

Disclaimer:
The content provided herein is intended solely for health awareness and educational purposes and should be used responsibly and ethically. The content does not promote, advertise, or endorse any specific product, treatment or brand and is solely intended to raise awareness. The content is not a substitute for medical advice, diagnosis or treatment nor should it be construed as medical guidance or a treatment recommendation. Always consult a qualified healthcare professional before making any health-related decisions. While every effort has been made to ensure accuracy of this content, medical knowledge and guidelines are continually evolving. Eli Lilly makes no representations or warranties regarding the completeness or accuracy of this content and shall not be liable for any consequences, losses, injuries or damages, direct or indirect, arising from the use, misuse, misinterpretation or inaccurate application of such content.
For adverse events and safety reporting, please reach out to: in_gps@lilly.com For any additional information related to Lilly products, please reach out to: queries_in medinfo@lilly.com.
For further information about Lilly and Lilly products please contact us at the below address: Plot 92, Sector 32 Gurgaon, Haryana, 122001, India Ph.: +91-124-4753000/01 | www.lilly.com/in

References:
1. Obesity and overweight, WHO, 1 March 2024, ESI Obesity Guidelines Indian Journal of Endocrinology and Metabolism | Volume 26 | Issue 4 | July-August 2022.
2. Hall KD, Kahan S. Maintenance of lost weight and long-term management of obesity. Med Clin North Am. 2018;102(1):183-197
3. Melby CL, Paris HL, Foright RM, Peth J. Attenuating the biologic drive for weight regain following weight loss: must what goes down always go back up? Nutrients. 2017;9(5):468
4. Horn DB, Almandoz JP, Look M. What is clinically relevant weight loss for your patients and how can it be achieved? A narrative review. Postgrad Med. 2022;134(4):359-375. doi:10.1080/00325481.2022.2051366
5. Albano G, Rowlands K, Baciadonna L, Coco GL, Cardi V. Interpersonal difficulties in obesity: a systematic review and meta-analysis to inform a rejection sensitivity-based model. Neurosci Biobehav Rev. 2019;107:846-861.doi: 10.1016/j.neubiorev.2019.09.039
6. Ochner CN, Barrios DM, Lee CD, Pi-Sunyer FX. Biological mechanisms that promote weight regain following weight loss in obese humans. Physiol Behav. 2013;120:106-113.
7. Eunice Kennedy Shriver National Institute of Child Health and Human Development. What causes obesity & overweight? Reviewed July 28, 2021. Accessed August 5, 2024.
8. National Heart, Lung, and Blood Institute. Overweight and obesity treatment. US Department of Health and Human Services. Updated March 24, 2022. Accessed October 8, 2024. https://www.nhlbi.nih.gov/health/overweight-and-obesity/treatment
9. Greenway FL. Physiological adaptations to weight loss and factors favouring weight regain. Int J Obes (Lond). 2015;39(8):1188-1196.

CCI NG 3.7 Product: NBTDelhiBS PubDate: 14-12-2025 Zone: Gurgaon Edition: 1 Page: NBTGRP6 User: kshitish.misra Time: 12-13-2025 22:15 Color:

# नैशनल खिलाड़ी की हत्या में बेंगलुरु से तीन गिरफ्तार



पुलिस टीम इन तीनों आरोपियों को बेंगलुरु से भिवानी ला रही है, जहां इनसे पूछताछ होगी

■ NBT न्यूज, भिवानी

रोहतक जिले के हुमायूंपुर गांव के राष्ट्रीय पैरा पावरलिफ्टिंग चैंपियन रोहित धनखड़ हत्याकांड में भिवानी पुलिस को बड़ी सफलता मिली है। सीआईए प्रथम भिवानी की टीम ने मामले में फरार चल रहे तीन मुख्य आरोपियों को बेंगलुरु से गिरफ्तार कर लिया है। एसपी सुमित कुमार ने शनिवार को पुलिस लाइन में कहा कि गिरफ्तार आरोपियों की पहचान तिगड़ाना गांव निवासी वरुण, उनके भाई तरुण और दीपक के रूप में हुई है। पुलिस टीम इन तीनों को बेंगलुरु से लेकर भिवानी ला रही है। एसपी ने बताया कि मामले की गंभीरता को देखते हुए अपराध यूनिट, सदर थाना और साइबर पुलिस को निर्देश दिए गए थे। 12 दिसंबर को सीआईए टीम ने यह कार्रवाई की। उन्होंने कहा कि जल्द फरार आरोपियों को भी पकड़ा जाएगा।

**27 नवंबर को हुई थी मारपीट, 29 को रोहित ने अस्पताल में दम तोड़ा**

27 नवंबर को रोहित अपने दोस्त जतिन (चीदकलां, चरखीदादरी) के साथ भिवानी के रेवाड़ी खेड़ा गांव में एक शादी समारोह में शामिल हुए थे। वहां बारात में आए कुछ युवकों ने महिलाओं पर अश्लील टिप्पणियां कीं। इसका रोहित ने विरोध किया। इस पर आरोपियों की रोहित से कहासुनी हो गई। लौटते समय रेलवे फाटक के पास आरोपियों ने उनकी स्कॉर्पियो गाड़ी को टक्कर मारी और लाठी-डंडों और लोहे की रॉड से जानलेवा हमला किया। गंभीर रूप से घायल रोहित की 29 नवंबर को रोहतक पीजीआई में मौत हो गई। मां सरोज की शिकायत पर हत्या का मामला दर्ज किया गया था इससे पहले पुलिस ने तीन अन्य आरोपियों को गिरफ्तार किया। पंचायत ने आंदोलन की चेतावनी दी थी और डीजीपी से मुलाकात कर कार्रवाई की मांग की थी। रोहित सात बार के नेशनल चैंपियन थे।

## महापंचायत में 11 सदस्यों की कमिटी बनाई

NBT न्यूज, रोहतक : रोहतक जिला के हुमायूंपुर गांव के बॉडी बिल्डर रोहित धनखड़ हत्याकांड को लेकर शनिवार को रोहतक के जाट भवन में महापंचायत हुई। महापंचायत में 11 सदस्यीय कमेटी का गठन किया गया। नेताओं ने कहा अगर 16 दिसंबर तक सभी आरोपियों को गिरफ्तार नहीं किया गया तो कमेटी मुख्यमंत्री से मुलाकात करेगी और देश भर के सर्वखाप की महापंचायत बुलाई जाएगी।

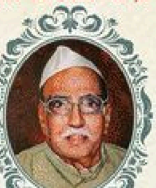
# नए DGP की तैनाती पर मंथन

NBT न्यूज, चंडीगढ़ : हरियाणा के आईपीएस अधिकारी वाई पूरन कुमार की आत्महत्या किए जाने के बाद छुट्टी पर गए तत्कालीन पुलिस महानिदेशक शत्रुजीत कपूर की छुट्टियां रविवार को खत्म हो रही हैं। कपूर की नई तैनाती तथा पुलिस में नए डीजीपी की नियुक्ति को लेकर शनिवार को दिन भर मंथन चलता रहा। शत्रुजीत कपूर 1990 बैच के आईपीएस अधिकारी हैं। वाई पूरन कुमार द्वारा आत्महत्या किए जाने के बाद चौतरफा दबाव के चलते 14 अक्टूबर को कपूर दो महीने की छुट्टी पर चले गए थे। इसके बाद सरकार ने ओपी सिंह को कार्यवाहक डीजीपी बनाया था। ओपी सिंह 31 दिसंबर को सेवानिवृत्त हो रहे हैं। उनके छह महीने के एक्सटेंशन को केंद्र सरकार ने सहमति नहीं दी है, जिसके कारण उनके स्थान पर 1 जनवरी 2026 को डीजीपी पद पर नए आईपीएस अधिकारी की नियुक्ति तय मानी जा रही है।

पूर्व डीजीपी शत्रुजीत कपूर (बाएं) मौजूदा डीजीपी ओ.पी. सिंह (दाएं) 31 दिसंबर को रिटायर हो रहे हैं।

|| तन मन से अनन्त प्रणाम ||

समय की गति जगत में रुकती नहीं है जी कभी



मधुर यादें हमारे दिलों में आपकी मिटेगी ना कभी

हमारे समस्त परिवार को विशाल वटवृक्ष का भव्य रूप देने वाले, हमारे पथ प्रदर्शक, प्रकाशपुंज स्मृतिशेष बाऊजी

परमश्रद्धेय श्री हरीश चन्द्र जायसवाल जी

की इक्कीसवीं पुण्यतिथि 14 दिसम्बर, 2025

के अविस्मरणीय दिवस पर हम करते हैं अपने मन की भावनाओं से बाऊजी का बारम्बार सत्कार -

आपका शारीरिक स्वरूप बेशक अब नहीं है पर आपने अपने श्रेष्ठ कर्मों और वचनों से हमारे दिल और दिमाग में जो अमिट छवि बना कर छोड़ी है वो हर वर्ष, हर मास, हर दिन, हर पल, लगातार स्थायी बनी रहेगी। आपका सुन्दर मन, प्रिय वचन और सौहार्दपूर्ण व्यवहार सभी परिचितों और परिजनों को हमेशा याद रहेगा।

आपके स्नेहाशीष से सुसज्जित हम उन्नति करते हुए सफलता के शिखर पर पहुंचकर जायसवाल परिवार की कीर्ति और ख्याति की ध्वजा स्थापित करेंगे।

सादर नमन, वंदन अभिनन्दन सहित श्रद्धासुमन अर्पित करते हुए -

" रम्पी देवी हरीश चन्द्र जायसवाल परिवार "

'शान्ति' जायसवाल (पुत्रवधू)
'महेन्द्र-उषा' जायसवाल (पुत्र-पुत्रवधू)
'संजय-मधु' जायसवाल (पुत्र-पुत्रवधू)
मोनिका (पौत्रवधू), विदर्भ (प्रपौत्र)
'नितिन-श्वेताम्बरा' (पौत्र-पौत्रवधू), पार्थ (प्रपौत्र)
'सचिन-स्वेता' (पौत्र-पौत्रवधू), शिवांक (प्रपौत्र)
'कपिल-तान्या' (पौत्र-पौत्रवधू), आदित्य (प्रपौत्र)
'क्षितिज-आश्रुति' (पौत्र-पौत्रवधू), अमय (प्रपौत्र)

मुरारी लाल हरीश चन्द्र जायसवाल प्रा. लि.
6043, नया बांस, दिल्ली-110006
निर्माता: 'हंस' छाप खैनी
समस्त सहयोगी, व्यापारी, मित्रगण एवं संस्थान कर्मीगण

# बास्केटबॉल खिलाड़ी की मौत पर MPLADS के कामों की रिपोर्ट तलब

■ NBT न्यूज, रोहतक

जिले के लाखनमाजरा गांव के बास्केटबॉल खिलाड़ी हार्दिक राठी की मौत के बाद केंद्रीय सांख्यिकी और कार्यक्रम कार्यान्वयन मंत्रालय ने स्टेडियम के लिए मंजूर मेंबर ऑफ पार्लियामेंट लोकल एरिया डेवलपमेंट स्कीम (एमपीलैड्स) कामों की सरकार से रिपोर्ट तलब की है। गौरतलब है कि लाखनमाजरा निवासी बास्केटबॉल खिलाड़ी हार्दिक राठी की 24 नवंबर को पोल गिरने से मौत हो गई थी।

रोहतक लोकसभा क्षेत्र से कांग्रेस सांसद दीपेंद्र हुड्डा ने इस मामले में 5 दिसंबर को लोकसभा सचिवालय को पत्र लिखा था। जिसमें विशेषाधिकार हनन और सदन की अवमानना का आरोप लगाया गया था। सांसद का कहना था कि लाखनमाजरा स्टेडियम के पुनर्निर्माण के लिए स्वीकृत एमपीलैड्स कार्यों को लागू नहीं किया गया था। इस लापरवाही के कारण युवा खिलाड़ी की दुखद मृत्यु हुई है। स्टेडियम के पुनर्निर्माण के लिए सुझाए गए कामों को प्रशासनिक मंजूरी नहीं दी गई। सांसद के पत्र के बाद केंद्रीय सांख्यिकी और कार्यक्रम कार्यान्वयन मंत्रालय ने कामों का वेरिफिकेशन कराया। लोकसभा स्पीकर ओम बिरला ने एमपीलैड्स कमेटी के जॉइंट सेक्रेटरी लेवल के अधिकारी को तलब किया और निर्देश दिया कि रोहतक डीसी से बात करके मामले की जांच कराकर उन्हें रिपोर्ट भेजी जाए।

कांग्रेस सांसद दीपेंद्र हुड्डा ने इस मामले में 5 लोकसभा सचिवालय को पत्र लिखा था।

- सांसद का कहना था कि स्टेडियम के पुनर्निर्माण के लिए स्वीकृत एमपीलैड्स कार्यों को लागू नहीं किया गया था।
- लोकसभा स्पीकर ओम बिरला ने एमपीलैड्स कमेटी के जॉइंट सेक्रेटरी लेवल के अधिकारी को तलब किया

# MLA मर्डर में दोषी की रिहाई के रास्ते में अड़चन

■ NBT न्यूज, यमुनानगर

हरियाणा के बहुचर्चित पूर्व विधायक रेलूराम हत्याकांड के आरोपी दामाद संजीव की रिहाई के प्रयास तेज हो गए हैं। संजीव के वकील यमुनानगर जिले की जगाधरी कोर्ट में संजीव की रिहाई के लिए कागजात जमा करवाएंगे। संजीव पर 2018 में फरलो पर आकर यमुनानगर के बिलासपुर से फरार होने का आरोप है। 31 मई 2018 को वह 2 साल, 8 महीने और 4 दिनों के लिए फरलो से फरार हो गया था। संजीव को रिहाई से पहले यहां भी बेल बॉन्ड भरना होगा। संजीव पर बिलासपुर थाने में मामला दर्ज किया गया था।

बता दें कि 23 अगस्त 2001 में हिसार के फॉर्म हाउस में छोटी बेटी सोनिया ने पति संजीव के साथ मिलकर प्रॉपर्टी के लालच में पिता रेलूराम पूनिया, उनकी पत्नी कृष्णा देवी, बच्चे प्रियंका, सुनील, शकुंतला, लोकेश और दो पोतियों शिवानी और 45 दिन की प्रीति की हत्या कर दी थी।

साल 2004 में हिसार की अदालत ने संजीव और सोनिया को फांसी की सजा सुनाई थी, जिसे 2007 में सुप्रीम कोर्ट ने बरकरार रखा। 2014 में सुप्रीम कोर्ट ने दया याचिका में देरी का हवाला देते हुए सजा को उम्रकैद में बदल दिया था। इसके बाद हाईकोर्ट ने राहत देते हुए बीते गुरुवार को ही दोनों को अंतरिम जमानत दे दी थी।

शुक्रवार को दामाद संजीव की रिहाई के आदेश हिसार कोर्ट से हो गए थे। शुक्रवार को संजीव की मां और चाचा राजेंद्र ने मुख्य न्यायिक दंडाधिकारी राजीव कुमार की अदालत में जमानतनामा (बेल बॉन्ड) जमा करवाया था। दोनों ने एक-एक लाख रुपए का बेल बॉन्ड भरा था। संजीव को तीन साल बाद उसे मेरठ से यमुनानगर पुलिस ने गिरफ्तार किया गया था

संजीव को 2021 में यमुनानगर पुलिस ने गिरफ्तार किया था। (मास्क में संजीव)

- संजीव पर 31 मई 2018 में फरलो पर आकर यमुनानगर के बिलासपुर से फरार होने का आरोप है।
- । संजीव को रिहाई से पहले जगाधरी कोर्ट में भी बेल बॉन्ड भरना होगा। उस पर यहां भी मामला दर्ज किया गया था।

TIMES interact

व्यक्तिगत

नाम परिवर्तन

मैं, गुलाब देवी पत्नी किशन कुमार निवासी मकान नम्बर 80ए, मोहल्ला कुतुबपुर रेवाड़ी, बयान करती हूं मेरे पुत्र अमित कुमार के बैंक एकाउंट में मेरा नाम कांता देवी दर्ज है। गुलाब देवी व कांता देवी दोनों नाम एक ही व्यक्ति के है। मेरा भविष्य के सभी कार्यों के लिए सही नाम गुलाब देवी है।

I, Madan Mohan S/o Ram Kumar R/o H.No. 196 Near Govt. High school VPO Palra District Gurugram , declare that Madan Mohan Sharma and Madan Mohan both names are one and same person. My correct name is Madan Mohan for all future purposes

मैं, सुषमा, पुत्री स्व. श्री सोम देव बजाज, निवासी 207 ए, सिग्नेचर अरावली अपार्टमेंट, सेक्टर-1, आईएमटी मानेसर, मानेसर, गुरुग्राम 122052, घोषणा करती हूं कि भविष्य के सभी उद्देश्यों हेतु सुषमा हजरील के नाम से जानी जाऊंगी।

I, Sunil Kumar Gupta S/o Sh. Khushiram Gupta R/o H.No. 489/12, Near Lal School, Jacubpura, Gurugram 122001 Haryana inform to change my name from Sunil Kumar to Sunil Kumar Gupta for all purposes. Vide affidavit No. 8334

मैं, मो. आसिफ पुत्र जाकिर हुसैन निवासी मकान नं. 305, वार्ड 09, सरकार, फिरोजपुर झिरका, नूंह। मैंने भविष्य के सभी उद्देश्यों के लिए अपना नाम आसिफ से बदलकर मो. आसिफ कर लिया है।

I, Dev Yadav S/o Vikash R/o Vill. Pahrajwas P.O. Palhawas, Pahrajwas (239), Rewari, Haryana-123035 have changed my name to Dev Kumar.

# करनाल में समाजसेवी पर रेप का आरोप

■ एनबीटी न्यूज,करनाल : करनाल शहर की एक महिला ने सामाजिक सेवा के नाम पर संस्था चलाने वाले युवक पर कई साल तक शारीरिक शोषण, ब्लैकमेलिंग, ठगी और जान से मारने की धमकी देने के आरोप लगाए हैं। महिला का आरोप है कि सोशल मीडिया के माध्यम से संपर्क के बाद आरोपी ने उसे विश्वास में लिया, नशा देकर गलत काम किया और आपत्तिजनक वीडियो बनाकर लंबे समय तक डराता रहा। वहीं आरोपी ने आरोपों को निराधार बताया है और निष्पक्ष जांच की मांग की है। वहीं महिला थाना करनाल में शिकायत मिलने के बाद पुलिस ने मामला दर्ज कर जांच शुरू कर दी है।

# बिजली कर्मियों से मारपीट में FIR, धरना खत्म

## सरपंच पर काम रुकवाने का आरोप

■ एनबीटी न्यूज,करनाल

करनाल जिले के मधुबन थाना क्षेत्र कालरम गांव में बिजली विभाग के कर्मचारियों के साथ हुई मारपीट और काम में बाधा डालने के मामले में एक महीने बाद मधुबन थाना पुलिस ने FIR दर्ज कर ली है। आरोपियों पर कार्रवाई की मांग को लेकर घरौंडा बिजली विभाग के कर्मचारी 4 दिन से पुलिस प्रशासन के खिलाफ धरना दे रहे थे। कर्मचारियों के लगातार दबाव और विभागीय शिकायतों के बाद पुलिस ने शुक्रवार को केस दर्ज किया। मामला दर्ज होने के बाद कर्मचारियों ने शनिवार को चार दिन से चल रहा धरना खत्म कर दिया। पुलिस आरोपियों की गिरफ्तारी और आगे कीजांच में जुटी हुई है।

एसडीओ सुरेंद्र सिंह, सब-अर्बन सब डिवीजन यूएचबीवीएन घरौंडा ने थाना मधुबन को भेजे पत्र में बताया कि जेई इंचार्ज जसवंत सिंह, लाइन स्टाफ रोहित कुमार और सनी कुमार ने सूचना दी थी कि बीती 9 नवंबर को गांव कालरम में विभागीय कार्य के दौरान कुछ लोगों ने सरकारी काम में बाधा डालते हुए स्टाफ से हाथापाई और मारपीट की। एसडीओ ने पत्र में साफ लिखा कि सरकारी काम में बाधा डालना और कर्मचारियों को पीटना गंभीर अपराध है, इसलिए तुरंत FIR दर्ज कर कार्रवाई की जाए।

वहीं, विभागीय कर्मचारी रोहित कुमार ने बताया कि वह और सनी कुमार गांव कालरम एवं अराईपुरा में कार्यरत हैं।

# ड्राइवर-कंडक्टर छात्र पर हमले में सस्पेंड

■ NBT न्यूज, भिवानी

जिले में राज्य परिवहन निगम (रोडवेज) की बस के ड्राइवर और कंडक्टर ने दिल्ली से परीक्षा देकर लौट रहे छात्र पर जानलेवा हमला किया है। इन दोनों कर्मचारियों की ओर से लोहे की रॉड से दौड़ा-दौड़ा कर पीटने का वीडियो भी अब सामने आ गया है। विडियो के सामने आते ही विभाग ने तत्काल कार्रवाई कर शनिवार को दोनों आरोपियों को निलंबित कर दिया है।

पुलिस ने बताया कि कि यह घटना तब हुई जब भिवानी के कुड़ल गांव का आशीष दिल्ली में इंदिरा गांधी राष्ट्रीय मुक्त विश्वविद्यालय (इग्नू) की एमए परीक्षा देकर घर लौट रहा था। आशीष के साथ एक स्टडी टेबल भी था। यह विवाद रोहतक में शुरू हुआ। आशीष ने भिवानी डिपो की एसी बस में सवार होने का प्रयास किया छात्र ने कंडक्टर सचिन से कहा कि वह अपने स्टडी टेबल का अलग से टिकट लेने को भी तैयार है, लेकिन बस चालक ने यह कहकर छात्र को बस में चढ़ने से मना कर दिया कि वह सामान (स्टडी टेबल) लेकर यात्रा नहीं कर सकता। इस पर कंडक्टर के साथ उसकी बहस हो गई। मामला बढ़ने पर छात्र ने उस बस से यात्रा न करने का फैसला किया। रोहतक बाईपास चौक पर उतर गया, जहां वह अपने गांव के लिए दूसरी बस का इंतजार करने लगा। लोहारू की ओर जा रही वही एसी बस, जिससे आशीष का विवाद हुआ था, बाईपास चौक पर आई। आशीष ने बस नहीं मिलने पर एक बार फिर उसी बस में सवार होने की कोशिश की। इस बार कंडक्टर और ड्राइवर ने उसे बस में चढ़ने से साफ मना कर दिया। उसके साथ अभद्र भाषा का प्रयोग कर गाली-गलौच शुरू कर दी।

# राव नरेंद्र का दावा, रैली में आज अलग से नहीं दिखेगा कोई गुट

## प्रदेश अध्यक्ष ने कहा, हरियाणा कांग्रेस के नेता एकजुट

■ NBT न्यूज, चंडीगढ़

अखिल भारतीय कांग्रेस कमिटी की ओर से रविवार को दिल्ली में आयोजित की जा रही 'वोट चोर, गद्दी छोड़' महारैली में हरियाणा की भूमिका सबसे अहम होगी। इस रैली में 30 फीसदी भीड़ हरियाणा अथवा एनसीआर के जिलों से जुटाई जाएगी। कांग्रेस प्रदेश अध्यक्ष ने शनिवार को दावा किया कि दिल्ली में रविवार को होने वाली कांग्रेस की महारैली में हरियाणा के कांग्रेस नेताओं का कोई अलग गुट नहीं दिखेगा। हरियाणा कांग्रेस के सभी नेता एक मंच पर इकट्ठे होंगे।

राव नरेंद्र के प्रदेश अध्यक्ष बनने के बाद यह पहला मौका है जब कांग्रेस द्वारा शक्ति प्रदर्शन किया जा रहा है। राव नरेंद्र भी दक्षिण हरियाणा से हैं। पूर्व प्रदेश अध्यक्षों की तरह राव नरेंद्र को लेकर भी पार्टी में कथित अंदरूनी खींचतान शुरू हो गई है। इससे पहले हुई कांग्रेस की रैलियों में हरियाणा के नेता गुलाबी पगड़ी तथा लाल गमछे के साथ अपने गुटों की अलग पहचान दिखाते हुए शामिल हुए हैं।

हरियाणा कांग्रेस अध्यक्ष राव नरेंद्र सिंह ने शनिवार को बताया कि रैली के लिए हरियाणा को तीन जोन में बांटकर बैठकों का आयोजन किया जा चुका है। जिला अध्यक्षों, विधायकों, पूर्व विधायकों, सांसदों को रैली में भीड़ जुटाने का लक्ष्य दिया गया है। उन्होंने स्पष्ट किया कि रैली में शामिल होने वाला कार्यकर्ता और नेता हरियाणा कांग्रेस के बैनर तले ही शामिल होगा। कोई भी नेता व कार्यकर्ता अलग दिखने के लिए गुट का प्रदर्शन नहीं करेगा। हरियाणा के सभी नेता एकजुटता के साथ इस रैली में शामिल होंगे। राव नरेंद्र ने कहा कि देश में जांच एजेंसियों का लगातार राजनीतिक दुरुपयोग हो रहा है और अब चुनाव आयोग तक को दबाव में लेकर हर राज्य में कथित वोट चोरी के जरिए सत्ता हासिल की जा रही है। कांग्रेस की यह महारैली विशेष गहन पुनरीक्षण (एसआईआर) प्रक्रिया और कथित वोट चोरी जैसे गंभीर मुद्दों पर केंद्रित होगी।

- इससे पहले हुई कांग्रेस की रैलियों में हरियाणा के नेता गुलाबी पगड़ी तथा लाल गमछे के साथ अपने गुटों की अलग पहचान दिखाते हुए शामिल थे
- रैली के लिए हरियाणा को तीन जोन में बांटकर बैठकों का आयोजन किया गया

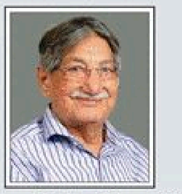
# पेंटर की हत्या में छह गिरफ्तार

■ NBT न्यूज, भिवानी: गांव धनाना में एक महिला के साथ तीन साल से लिव इन में रह रहे पेंटर की हत्या में छह आरोपियों को भिवानी सीआईए द्वितीय की टीम ने गिरफ्तार किया है।

एसपी सुमित कुमार ने शनिवार को बताया कि रिंकू जांगड़ा की लाठी डंडों से पीट-पीटकर हत्या की गई थी। वह पेंटर का काम करते थे। मुंढाल पुलिस चौकी में धनाना निवासी संजय ने प्राथमिकी दर्ज कराई थी, जिसमें उन्होंने बताया था कि उनके भाई रिंकू जांगड़ा को विक्की ने फोन कर किसी काम के बहाने बाहर बुलाया जब वह उनसे मिलने आया तो आरोपियों ने उस पर रॉड व लाठी-डंडों से हमला कर गंभीर घायल कर दिया। अस्पताल में इलाज के दौरान रिंकू ने दम तोड़ दिया। आरोप है कि महिला के भाई ने उस पर हमला किया था

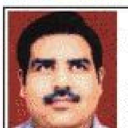
TIMES TRIBUTE
PAYING HOMAGE TO THE DEPARTED SOUL
To book your ad
Logon to: ads.timesofindia.com
or Call: 18001205474 (Toll Free)
Scan QR Code

Your life was a blessing,
Your memory a treasure.....
You are loved beyond words
And missed beyond measure



Mr. K. L. Shroff
(23rd July 1937- 14th December 2013)
Deeply missed by the Shroff family and the staff of the Nutech group
On his 12th Death Anniversary

REMEMBRANCE
SHARING MEMORIES



In Loving Memory of
Sh. Ramesh Chand Gupta
(02.10.1952 - 14.12.2002)
We miss your love affection and guidance at all times. Papa Ji....
Fondly remembered by - All Gupta Family members, Gupta Property Dealer (Shakarpur) (R.B.) Raju Gupta - 9891186946

TO BOOK AN OBITUARY & REMEMBRANCE AD PLEASE CONTACT
VINOD : 99589 92088
PANKAJ : 81306 04727
TO BOOK ONLINE LOG ON TO
Ads.timesofindia.com

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

"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 10 lines

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

REGISTRATION NO. 82 OF 2024
RC/REP/HARERA/GGM/855/587/2024/82 | DATE: 02.08.2024
UNIQUE NO. GENERATED ONLINE | RERA-GRG-PROJ-1626-2024

दीन दयाल जन आवास योजना

# दीन दयाल जन आवास योजना

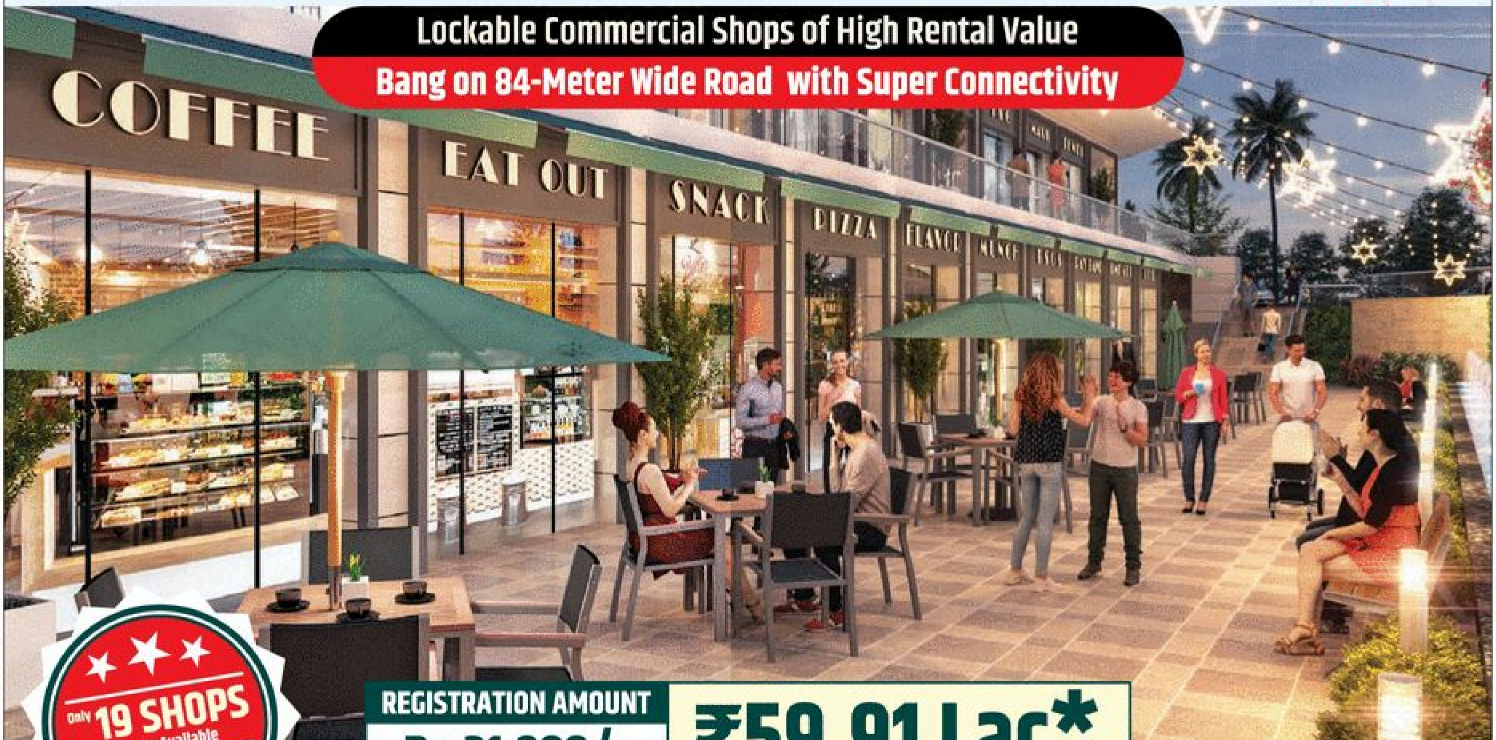
**APPLICATIONS INVITED FOR COMMERCIAL SHOPS AT SECTOR-95, DWARKA EXPRESSWAY, GURUGRAM**

(Under Deen Dayal Jan Awaas Yojna 2016, Government of Haryana)

APPROVED RERA APPROVED

## Lockable Commercial Shops of High Rental Value

## Bang on 84-Meter Wide Road with Super Connectivity




Only 19 SHOPS are Available

REGISTRATION AMOUNT Rs.21,000/-

**₹59.91 Lac* onwards**

# Commercial Shops at Sec-95

Dwarka Expressway, Gurugram

**General Category**

| Floor | Area In sq. ft. | Area In sq. mtr. | Units | Registration Amount (Refundable) | 10% by (21/12/2025) | 40% by (21/01/2026) | 50% by As per CLP | Total* Cost |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1st Floor | 323 | 15.0038 | 7 | Rs. 21,100 | Rs. 6,15,315 | Rs. 24,61,260 | Rs. 30,76,575 | Rs. 61,53,150 |
| 1st Floor | 438 | 20.3458 | 10 | Rs. 21,100 | Rs. 8,34,390 | Rs. 33,37,560 | Rs. 41,71,950 | Rs. 83,43,900 |
| 1st Floor | 489 | 22.7148 | 2 | Rs. 21,100 | Rs. 9,31,545 | Rs. 37,26,180 | Rs. 46,57,725 | Rs. 93,15,450 |

*EDC/IDC @1350/- PSF Inclusive in Price | PLC as Applicable | 12% GST Applicable | BBA to be executed

**Reserved Category** (Women Empowerment, Sports Quota, Govt. Employee, Divyaang, Army)

| Floor | Area In sq. ft. | Area In sq. mtr. | Units | Registration Amount (Refundable) | 10% by (21/12/2025) | 40% by (21/01/2026) | 50% by As per CLP | Total* Cost |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1st Floor | 323 | 15.0038 | 7 | Rs. 21,100 | Rs. 5,99,165 | Rs. 23,96,660 | Rs. 29,95,825 | Rs. 59,91,650 |
| 1st Floor | 438 | 20.3458 | 10 | Rs. 21,100 | Rs. 8,12,490 | Rs. 32,49,960 | Rs. 40,62,450 | Rs. 81,24,900 |
| 1st Floor | 489 | 22.7148 | 2 | Rs. 21,100 | Rs. 9,07,095 | Rs. 36,28,380 | Rs. 45,35,475 | Rs. 90,70,950 |

*EDC/IDC @1350/- PSF Inclusive in Price | PLC as Applicable | 12% GST Applicable | BBA to be executed

## Important Dates:

**आवेदन की अंतिम तारीख**
**Today is the Last Date to Register**

**आवंटन तिथि**
**Thursday, 18th Dec 2025**

5 Min from Dwarka Expressway | 12km to KMP Expressway | Excellent Connectivity via NH-48 | Hassle Free Shopping

Food Court

Retail Shop

Super Market

अगर आपका आवेदन असफल रहता है तो Registration Amount Refundable है

सभी बैंक से Loan Available

IGI Airport से 15 Min की दूरी पर

High Footfall Retail Shop

20,000+Families within 5km radius

**RERA Approved DDJAY Shops**

Bank Loan Available : punjab national bank | HDFC BANK | ICICI Bank | केनरा बैंक Canara Bank

SCAN TO REGISTER

HELPLINE NUMBER
**+91-7982701310**

FOR ONLINE REGISTRATION
**WWW.DEENDAYALAWAASYOJNA.COM**

Disclaimer: Promoter urges every applicant to inspect the project site and shall not merely rely upon any architectural impression, plan, sales, brochure, advertisements, representations, statements of whatsoeer nature' and, therefore, requests to make personal judgement prior to submitting an application for allotment. unless otherwise stated, all the images, visuals materials and information contained herein are purely creative/artistic and may not be actual representation of the product and/or any amenities. Further, the actual design may vary in the fit and finished form, from the one dispalyed above. 99 meter road & 88 meter Corner Location is proposed as per master plan approved by Government of Haryana. All the shops are height is 22 feet. Journey time shown, if any, is based upon Google Maps which may vary as per the traffic at a relevant point of time. Rate mentioned above does not include GST and other statutory charges, if applicable. T & C Apply. 1sq.mt. = 10.7639 sq.ft...BBA to be executed.

**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