CCI NG 3.7 Product: NBTDelhiBS PubDate: 21-12-2025 Zone: Gurgaon Edition: 2 Page: NBTGRFP User: cci Time: 12-20-2025 22:36 Color:

नई दिल्ली > रविवार, 21 दिसंबर 2025 > मार्गशीर्ष 30, शक संवत 1947, पौष शुक्ल प्रतिपदा, विक्रम संवत 2082 WATCH GOD WATCHDOG वर्ष 21, संख्या 51 > पेज 26* > गुड़गांव > मूल्य ₹4.00 या ₹10.50* सहे टाइम्स ऑफ इंडिया सहित www.nbt.in
*मासिक खरीद पर ही लागू

दुनिया अब हमें अलग तरीके से देखती है: जयशंकर
▸p14

NBT संडे नवभारत टाइम्स

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

रान्या राव की हिरासत में दखल से HC का इनकार
▸p6

आखिर अचानक इतना गुस्सा क्यों आ जाता है?

पायलट ने यात्री को किया ज़ख्मी, सस्पेंड

■ मनीष अग्रवाल/अभिषेक गौतम, नई दिल्ली

दिल्ली एयरपोर्ट T-1 पर शुक्रवार दोपहर एयर इंडिया एक्सप्रेस के कैप्टन पायलट वीरेंद्र सेजवाल ने यात्री अंकित दीवान को उनकी पत्नी और बच्चों के सामने बुरी तरह पीट दिया। अंकित ने अपना लहूलुहान चेहरा सोशल मीडिया पर साझा किया, जिसके बाद मामला तूल पकड़ा। अंकित की शिकायत के करीब 12 घंटे बाद नागर विमानन मंत्रालय ने एयरलाइंस को आरोपी पायलट को तुरंत ग्राउंड करने और जांच शुरू करने का आदेश दिया। CISF और BSAS से रिपोर्ट मांगी गई है। एयर इंडिया एक्सप्रेस ने पायलट को ड्यूटी से हटाया है, लेकिन कहा कि नो-फ्लाई लिस्ट में डालने का फैसला इंडिगो और दिल्ली एयरपोर्ट का होगा, क्योंकि वह इंडिगो की फ्लाइट से यात्रा कर रहा था। दिल्ली पुलिस का कहना है, शिकायत मिलने पर कार्रवाई की जाएगी, जो अभीतक मिली नहीं है।

PTI

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

सुरक्षा से समझौता?

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

Image generated by AI: for representation purpose only

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

बच्चे को खेलता देख गुस्से में मारी लात

शिकायत दर्ज कराई

बच्चे की भौंह पर चोट लगी। उसे अस्पताल ले जाया गया। बच्चे की मां ने उसी दिन पुलिस में शिकायत दर्ज कराई, जिसमें आरोप लगाया गया कि हमला जानबूझकर किया गया था।

CCTV

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

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

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

संडे स्पेशल

जस्ट जिंदगी
■ खून की कमी को ऐसे करें दूर
पेज 10

स्पेशल स्टोरी
■ क्यों खामोश बन रहा है बच्चों का दुश्मन?
पेज 12

स्पेशल स्टोरी
■ घर किराये पर देने से पहले कर लें पूरी तैयारी
पेज 8

बैड डॉक्टर/गुड डॉक्टर

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

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

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

डॉ. सत्यकांत त्रिवेदी, सीनियर सायकायट्रिस्ट

गिल आउट, ईशान इन

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

■ पीटीआई, मुंबई

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

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

AFP

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

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

ये खिलाड़ी वर्ल्ड कप टीम में चुने गए

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

7 फरवरी से शुरू हो रहा महामुकाबला

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

असम में ट्रेन की चपेट में आकर 7 हाथियों की मौत

■ भाषा, गुवाहाटी: असम के होजाई जिले में शुक्रवार देर रात हाथियों का एक झुंड सायरंग-नई दिल्ली राजधानी एक्सप्रेस की चपेट में आ गया।

हादसे में सात हाथियों की मौत हो गई। एक अन्य घायल हो गया। ट्रेन का इंजन और 5 डिब्बे पटरी से उतर गए। कोई यात्री घायल नहीं हुआ है। हादसा घने कोहरे की वजह से हुआ। इसके बाद, 9 ट्रेनें रद्द कर दी गई हैं और कई का रूट बदला गया है। असम के मुख्यमंत्री हिमंता बिस्वा सरमा ने घटना की जांच के आदेश दिए हैं।

BSF कॉन्स्टेबल भर्ती

पूर्व अग्निवीरों का कोटा 50%

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

गृह मंत्रालय का नोटिस, पहले 10% था कोटा

घुसपैठियों को बचाने के लिए SIR के खिलाफ TMC: मोदी

■ भाषा, कोलकाता

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

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

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

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

मनरेगा पर केंद्र का बुलडोज़र: सोनिया

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

IS के आतंकी ढेर

सीरिया में US की एयरस्ट्राइक

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

अमेरिकी राष्ट्रपति ट्रंप बोले, यह गंभीर बदला

कड़ाके की ठंड, दिल्ली@6.1 डिग्री

PTI

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

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

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

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

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

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

Agency

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

■ भाषा, ढाका

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

हिंदू युवक की हत्या के मामले में 10 गिरफ्तार

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

CCI NG 3.7 Product: NBTDelhiBS PubDate: 21-12-2025 Zone: Gurgaon Edition: 1 Page: NBTGRP10 User: cci Time: 12-20-2025 20:54 Color:

एक्सपर्ट पैनल

डॉ. फतेश अग्रवाल, सीनियर जनरल फिजिशन | डॉ. मनीष सिंह, मेडिकल डायरेक्टर, पुष्पांजलि हॉस्पिटल | ईशी खोसला, सीनियर डाइटिशन | डॉ. आनन्द पांडेय, मुख्य चिकित्सक, गंगा आयुर्वेदिक चिकित्सालय | डॉ. रोशन दीक्षित, हेमेटॉलजिस्ट, एशियन हॉस्पिटल

एनीमिया ऐसे करें दूर

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

2-3

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

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

एनीमिया की 3 स्टेज

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

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

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

Photos: Adobe Stock

6 सबसे खास बातें

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

शरीर में खून की औसत मात्रा

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

खून में हीमोग्लोबिन आखिर है क्या?

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

हमें इतना आयरन हर दिन चाहिए

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

ओवरवेट का मतलब ज्यादा खून नहीं

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

चने, सब्जी-सलाद फायदेमंद, खूब खाएं

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

सिर्फ हीमोग्लोबिन देखना काफी नहीं

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

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

एनीमिया किन वजहों से होता है?

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

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

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

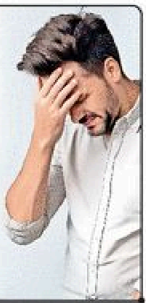
खून बह जाने से: कई बार चोट लगने से भी शरीर से काफी खून का नुकसान हो जाता है।

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

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

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

खून की कमी के ये हैं लक्षण



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

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

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

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

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

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

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

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

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

महिलाओं में एनीमिया इस वजह से भी

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

इसका असर पारिवारिक रिश्तों पर

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

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

विटामिन-C और आयरन का रिश्ता है बेहद खास

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

...इसलिए भी आती है ज्यादा नींद

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

कब लें आयरन सप्लिमेंट?

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

आयुर्वेद में एनीमिया दूर करने के उपाय

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

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

CCI NG 3.7 Product: NBTDelhiBS PubDate: 21-12-2025 Zone: Gurgaon Edition: 1 Page: NBTGRP11 User: c-amul.rastogi Time: 12-20-2025 20:01 Color:

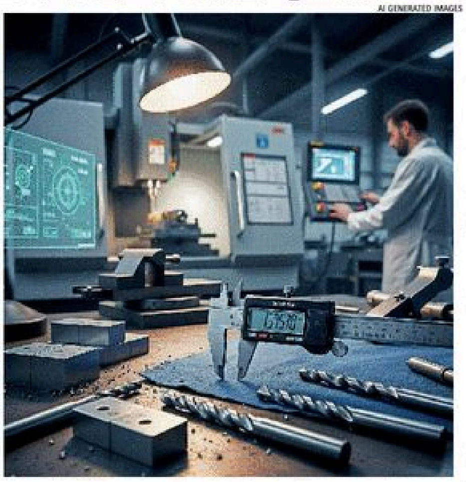
प्रगति का आधार

READER ENGAGEMENT INITIATIVE

मशीनरी से लेकर बारीक सटीकता वाले उपकरणों तक, भारत का औद्योगिक और इंजीनियरिंग सेक्टर देश की अर्थव्यवस्था की रीढ़ है। 'मेक इन इंडिया' और 'आत्मनिर्भर भारत' जैसे अभियानों के बल पर, यह सेक्टर न केवल उत्पादन को गति दे रहा है, बल्कि वैश्विक मंच पर देश की स्थिति को भी मजबूत कर रहा है। आइए इस सेक्टर में मौजूद असीम संभावनाओं पर एक नजर डालते हैं।

देश की प्रगति में अहम योगदान करता है औद्योगिक उपकरण और इंजीनियरिंग सेक्टर

Amul.Rastogi
@timesofindia.com



AI GENERATED IMAGES

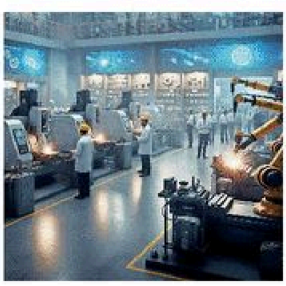
देश की प्रगति की कहानी उसके कारखानों, निर्माण इकाइयों और इंजीनियरिंग कार्यशालाओं में लिखी जा रही है। इसमें हार्डवेयर और औद्योगिक उत्पाद, इंजीनियरिंग मशीनरी, पावर और हैंड टूल्स, प्रोसेसिंग मशीनरी, इलेक्ट्रिकल और इलेक्ट्रॉनिक उपकरण, हीट एक्सचेंजर्स, मेटल फार्मिंग टूल्स, वेल्डिंग और कटिंग उपकरण और मटेरियल हैंडलिंग इक्विपमेंट जैसे विविध सेक्टर न केवल उत्पादन चक्र के आवश्यक अंग हैं, बल्कि देश की अर्थव्यवस्था के लिए मजबूत आधार भी तैयार करते हैं।

देश की अर्थव्यवस्था में योगदान

इंजीनियरिंग सेक्टर देश के लिए मुख्य निर्यात आधार रहा है। यह देश के कुल निर्यात में लगभग 25% से अधिक का योगदान देता है और विदेशी मुद्रा अर्जित करने वाले सबसे बड़े सेक्टर में से एक है। यह सेक्टर लाखों लोगों को रोजगार देता है और सूक्ष्म, लघु एवं मध्यम उद्यमों (एमएसएमई) के विकास को भी सशक्त बनाता है।

विनिर्माण की शक्ति: इंजीनियरिंग मशीनरी जैसे सीएनसी उपकरण, मिलिंग और ग्राइंडिंग मशीनें, ड्रिलिंग व बोरिंग मशीनें, और शीयरिंग व बेंडिंग मशीनें उद्योगों को बारीक सटीकता और तेजी से उत्पादन करने में सक्षम बनाती हैं। उदाहरण के लिए, एक सीएनसी मशीन जटिल पुर्जों को न्यूनतम त्रुटि के साथ बनाती है, जो ऑटोमोटिव और एयरोस्पेस जैसे उद्योगों के लिए बहुत महत्वपूर्ण है।

बुनियादी ढांचे का निर्माण: हाइड्रोलिक और मैकेनिकल उत्पाद, ट्रांसफार्मर, लाइट व हैवी बैटरीज और वेल्डिंग उपकरण देश के बुनियादी ढांचे के विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। बिजली, परिवहन, और निर्माण सेक्टर इन उपकरणों के बिना कार्य नहीं कर सकते।



उच्च गुणवत्ता और दक्षता: होनिंग, लैपिंग और पॉलिशिंग मशीनें उत्पादों को अच्छी फिनिश प्रदान करती हैं, जबकि एब्रेसिव टूल्स कटिंग और ग्राइंडिंग के लिए महत्वपूर्ण हैं। हीट एक्सचेंजर्स और हार्डनिंग व हीटिंग मशीन्स औद्योगिक प्रक्रियाओं की दक्षता और उत्पादों के मजबूती को बढ़ाते हैं।

विविध सेक्टर्स में क्रांति: राइस मिल्स और एग्रो मशीनरी कृषि-प्रसंस्करण में क्रांति ला रही हैं, जबकि प्रिंटिंग व पैकेजिंग मशीन्स और लेबल मैन्युफैक्चरिंग मशीन्स उपभोक्ता वस्तुओं की तेज और स्केलेबल डिलीवरी सुनिश्चित करती हैं।

बढ़ता बाजार: भविष्य की असीम संभावनाएं

देश में औद्योगिक उत्पादों और इंजीनियरिंग उपकरणों का बाजार तेजी से बढ़ रहा है। सरकारी पहल, बढ़ती घरेलू मांग और वैश्विक विनिर्माण केंद्र बनने की आकांक्षाएं इस वृद्धि को बढ़ावा दे रही हैं।

सरकारी प्रोत्साहन: 'मेक इन इंडिया', 'आत्मनिर्भर भारत' और उत्पादन से जुड़ी प्रोत्साहन योजनाएं ने घरेलू विनिर्माण को बढ़ावा दिया है, जिससे स्वदेशी इंजीनियरिंग उत्पादों की मांग बढ़ी है।

बुनियादी ढांचे पर जोर: सड़क, रेल, बंदरगाहों और ऊर्जा सेक्टर्स में बड़े सरकारी निवेश के कारण भारी इंजीनियरिंग उपकरण, मटेरियल हैंडलिंग उपकरण और ट्रांसफार्मर जैसे उत्पादों की मांग में उछाल आया है।

ऑटोमोटिव और इलेक्ट्रॉनिक्स बूम: भारत में ऑटोमोटिव और इलेक्ट्रॉनिक्स विनिर्माण सेक्टर तेजी से बढ़ रहे हैं। 2030 तक भारतीय इलेक्ट्रॉनिक्स सिस्टम डिजाइन और विनिर्माण (ईएसडीएम) बाजार के दोगुना होकर 7 से 8 लाख करोड़ होने का अनुमान है, जिससे इलेक्ट्रिकल व इलेक्ट्रॉनिक उपकरण और सीएनसी टूल्स की मांग बढ़ेगी।

वैश्विक आपूर्ति श्रृंखला: वैश्विक कंपनियों द्वारा 'चाइना प्लस वन' रणनीति अपनाने से भारत के लिए इंजीनियरिंग निर्यात में बड़ी संभावनाएं खुली हैं। भारतीय इंजीनियरिंग वस्तुओं का निर्यात लगातार बढ़ रहा है और वैश्विक बाजार में इसकी हिस्सेदारी भी मजबूत हो रही है।

एमएसएमई का डिजिटाइजेशन: सूक्ष्म और लघु उद्यमों में डिजिटलीकरण और प्रौद्योगिकी को अपनाने में वृद्धि देखी जा रही है, जो सटीक इंजीनियरिंग मापने वाले उपकरणों और उन्नत मशीनों की मांग को बढ़ा रहा है।

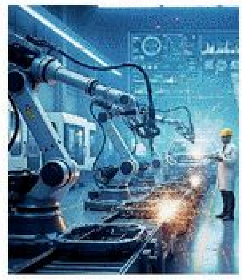
स्वचालन (ऑटोमेशन) की लहर: चौथी औद्योगिक क्रांति

असेंबली सिस्टम्स और इंडस्ट्रियल रोबोट्स के उदय के साथ, औद्योगिक स्वचालन भारत के विनिर्माण सेक्टर का भविष्य तय कर रहा है। यह प्रवृत्ति उत्पादकता, गुणवत्ता और परिचालन दक्षता में क्रांतिकारी बदलाव ला रही है। ऑटोमेशन का मुख्य उद्देश्य मानव श्रम को विस्थापित करना नहीं, बल्कि मानव क्षमता को बढ़ाना है।

दक्षता और सटीकता: रोबोटिक्स और एडवांस्ड इलेक्ट्रो-इरोजन मशीन्स (ईडीएम) जैसे स्वचालन समाधान दोहराए जाने वाले और जोखिम भरे कार्यों को संभालते हैं। यह 24x7 उत्पादन सुनिश्चित करता है, खामियों को कम करता है और उत्पाद की गुणवत्ता को वैश्विक मानकों के अनुरूप लाता है।

स्मार्ट फैक्ट्रीज: इंटरनेट ऑफ थिंग्स और आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस के साथ औद्योगिक स्वचालन का संयोजन स्मार्ट फैक्ट्रीज की ओर ले जा रहा है। ये उन्नत प्रणालियां मशीनों की निगरानी, डेटा विश्लेषण और उत्पादन प्रक्रियाओं को अपने आप ऑप्टिमाइज कर सकती हैं।

स्किल को अपडेट करना: ऑटोमेशन के कारण, औद्योगिक कार्यबल को नए कौशल सीखने की आवश्यकता होगी। मशीनरी को संचालित और उनका रखरखाव करने के लिए उच्च तकनीक-वाली नौकरियों का सृजन होगा, जिससे भारतीय इंजीनियरों के लिए नए रास्ते खुलेंगे।



आत्मनिर्भरता की ओर अग्रसर

औद्योगिक उपकरण और इंजीनियरिंग सेक्टर भारत की आत्मनिर्भरता के लक्ष्य को साकार करने में सबसे आगे है। देश का विनिर्माण बाजार 2030 तक $2.30 ट्रिलियन तक पहुंचने का अनुमान है, जिसमें यह सेक्टर 7.26% की चक्रवृद्धि वार्षिक वृद्धि दर से बढ़ रहा है। इस वृद्धि को चलाने वाले प्रमुख कारक आधुनिक मशीन टूल्स, इलेक्ट्रॉनिक्स में 15.34% चक्रवृद्धि वार्षिक वृद्धि दर और MSME का डिजिटलीकरण है।

पॉल्यूशन कंट्रोल सिस्टम्स और ऊर्जा-कुशल उपकरणों पर बढ़ता ध्यान भी स्थिरता और हरित विकास के प्रति देश की प्रतिबद्धता को दर्शाता है। यह सेक्टर अब केवल निर्माण तक सीमित नहीं है, बल्कि यह नवाचार, स्वचालन और वैश्विक प्रतिस्पर्धा का प्रतीक है। आने वाले दशक में ये उपकरण और प्रौद्योगिकियां 'विकसित भारत' के निर्माण में निर्णायक भूमिका निभाएंगी।

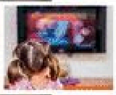
CCI NG 3.7 Product: NBTDelhiBS PubDate: 21-12-2025 Zone: Gurgaon Edition: 1 Page: NBTGRP12 User: cci Time: 12-20-2025 20:56 Color:

कार्टून्स की साज़िश और टारगेट पर आपका बच्चा!

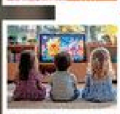
बच्चा ज़िद्दी हो गया है, बिना मोबाइल/टीवी देखे खाना नहीं खाता या फिर सोकर उठते ही रिमोट उठा लेता है तो सावधान हो जाएं! इसे अभी नहीं रोका तो यह माइग्रेन, सर्वाइकल और मेंटल डिसऑर्डर तक में बदल सकता है और इसका खामियाज़ा बच्चों को ज़िंदगी भर भुगतना पड़ सकता है। क्यों ऐसे बनाए जाते हैं बच्चों के लिए प्रोग्राम,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

न टीवी, न फोन दें

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



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



सिर्फ बच्चे की नहीं, इसे पूरे परिवार की परेशानी समझें

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

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

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

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

इसके असर पर भी नज़र डाल लेते हैं:

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

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

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

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

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

यह बच्चे की नहीं, पैरंट्स की समस्या है!

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

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

बच्चों में दिख रहीं ऐसी परेशानियां

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

रिझाने के लिए चटख रंग, तेजी से बदलते सीन

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

सर्वाइकल, माइग्रेन, टेक-नेक भी बच्चों में

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

यूं ही एडिक्ट नहीं बन जाते बच्चे...

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

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

एनिमेशन बनाने के बाद होती है रिसर्च

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

रिश्ते भी हो रहे खराब

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

जल्दी संभलें

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

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

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

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

स्क्रीन से ऐसे पा सकते हैं छुटकारा

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

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

CCI NG 3.7 Product: NBTDelhiBS PubDate: 21-12-2025 Zone: Gurgaon Edition: 1 Page: NBTGRP13 User: cci Time: 12-20-2025 22:32 Color:

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

20

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

स्पोर्ट्स QUIZ

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

1. ICC मेंस टी20 वर्ल्ड कप-2026 के लिए भारतीय टीम का उप-कप्तान किसे नियुक्त किया गया है?
A) ईशान किशन B) अक्षर पटेल C) हर्षित राणा D) जसप्रीत बुमरा

2. ICC मेंस टी20 वर्ल्ड कप इतिहास में बतौर कप्तान सर्वाधिक मैच किसने जीते हैं?
A) विराट कोहली B) केन विलियमसन C) इयोन मॉर्गन D) महेंद्र सिंह धोनी

कल के जवाब
1. B) अंकित बावने 2. B) 4

लकी WINNER

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

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

चयन समिति ने निरंतरता के साथ फॉर्म को भी बनाया आधार

कप के लिए 15 धुरंधर तय

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

मिशन टी20 वर्ल्ड कप 2026

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

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

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

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

ईशान किशन

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

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

NBT Lens खबरों के अंदर की बात

अक्षर ने और बढ़ाया अपना कद

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

यंगिस्तान और ट्रॉफी के बीच अब सिर्फ पाकिस्तान चुनौती

भारत Vs पाकिस्तान
U-19 मेंस एशिया कप फाइनल

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

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

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

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

भारतीय टीम के प्लेयर्स

आमना-सामना

कुल मैच	28
भारत	16
पाकिस्तान	11
टाई	1

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

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

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

टीम संयोजन को मिला महत्व: सूर्य

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

प्रेस कॉन्फ्रेंस से

भारतीय टी20I कप्तान सूर्यकुमार

नंबर तीन पर खेलेंगे तिलक

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

फटाफट खबरें

जोशना-वीर सेमी में

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

रिचर्ड को मिली कमान

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

आज कोलकाता 25K रन

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

विमान में स्मोकिंग

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

भारत के पास युवा प्रतिभाओं को परखने का अच्छा मौका

भारत Vs श्रीलंका
विमिंस टी20 सीरीज, पहला मैच

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

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

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

भारतीय कप्तान हरमनप्रीत कौर

आमना-सामना

कुल मैच	26
भारत	20
श्रीलंका	5
नो रिजल्ट	1

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

शमी करेंगे बंगाल की बोलिंग की अगुआई

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

विजय हजारे ट्रॉफी 2026

मोहम्मद शमी

जीत से 4 विकेट दूर ऑस्ट्रेलिया

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

द एशेज

जश्न मनाते हुए नाथन लियोन

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

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

ऑस्ट्रेलिया Vs इंग्लैंड
तीसरा टेस्ट, चौथा दिन

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

सात्विक-चिराग की जोड़ी एक और सेमीफाइनल हारी

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

BWF वर्ल्ड टूर फाइनल्स

सात्विकसाईराज और चिराग शेट्टी

विंडीज ने फॉलोऑन टाला

न्यूजीलैंड Vs वेस्टइंडीज
तीसरा टेस्ट, तीसरा दिन

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

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

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

वेस्टइंडीज के बैटर कैवेम हॉज

वावरिंका ने की घोषणा, अगले सीज़न के बाद लेंगे संन्यास

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

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

टेनिस अपडेट

स्विट्जरलैंड के प्लेयर वावरिंका

12 राशियां और आपका दिन

ARIES 21 Mar - 19 Apr
आज आपकी राशि पर नवम भाव में चंद्रमा तथा बृहस्पति [illegible]

TAURUS 20 Apr - 19 May
[illegible]

GEMINI 21 May - 21 Jun
[illegible]

CANCER 22 Jun - 22 Jul
[illegible]

LEO 23 Jul - 22 Aug
[illegible]

VIRGO 23 Aug - 22 Sep
[illegible]

LIBRA 23 Sep - 22 Oct
[illegible]

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

SAGITTARIUS 22 Nov - 21 Dec
[illegible]

CAPRICORN 22 Dec - 19 Jan
[illegible]

AQUARIUS 20 Jan - 18 Feb
[illegible]

PISCES 19 Feb - 20 Mar
[illegible]

जन्मदिन की शुभकामनाएं

यह वर्ष सिंह लग्न में प्रवेश हो रहा है। वर्ष का स्वामी सूर्य है। इस वर्ष गुरु, चंद्रमा और शुक्र मिश्रित फलकारक है। यद्यपि अत्यधिक सक्रियता के कारण जरा सी असावधानी भी असफलता और निराशा का कारण बन सकती है। इस दौरान आपको सभी कार्यों में विशेष सावधानी बरतनी पड़ेगी। [illegible]

-आचार्य कृष्ण दत्त शर्मा

कल का पंचांग
(सोमवार, 22 दिसंबर 2025)

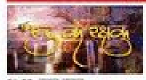
राष्ट्रीय मिति पौष 1, शक संवत 1947, पौष, शुक्ल, द्वितीया, सोमवार, विक्रम संवत 2082 [illegible]

आज के व्रत और त्योहार
उत्तरायण, शिशिर ऋतु प्रारंभ।

सुडोकू

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

TELEVISION



big magic

09.00	बब्लू डब्लू
10.00	[illegible]
11.00	रुद्र के रक्षक
12.00	धन्धारी अजेय कृष्णा
12.30	हम पांच
13.00	रुद्र के रक्षक
13.30	[illegible]
14.00	धन्धारी अजेय कृष्णा
15.00	[illegible]
17.00	बब्लू डब्लू
18.00	धन्धारी अजेय कृष्णा

CCI NG 3.7 Product: NBTDelhiBS PubDate: 21-12-2025 Zone: Gurgaon Edition: 1 Page: NBTGRBP User: cci Time: 12-20-2025 22:09 Color:

NBT AI टाइम मशीन

पहली बार किसी विडियो को 1 बिलियन व्यूज

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

NBT

सोशल मीडिया की ताकत और बढ़ेगी

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

AI Image

SPEED News

File

बांग्लादेश की स्थापना के लिए 1971 के मुक्ति संग्राम के दौरान मुक्ति वाहिनी के प्रमुख नेता, रिटायर्ड एयर वाइस मार्शल ए. के. खांडकर का शनिवार को निधन हो गया।

AI Image

इंग्लैंड में दो साल पहले कबड्डी टूर्नामेंट में हुई लड़ाई के दौरान हथियार लहराने के दोषी तीन भारतीय मूल के लोगों को कोर्ट ने 11 साल जेल की सजा सुनाई है।

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

File

सूडान में ड्रोन हमले में संयुक्त राष्ट्र के छह शांति सैनिकों की मौत हो गई। यमन में 10 हिरासत में। घटना ने UN कर्मियों की सुरक्षा पर सवाल खड़े कर दिए हैं।

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

दरवाज़े किए बंद, पेट्रोल छिड़का, मासूम ज़िंदा जली

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

Photos: AFP/PTI

■ आईएएनएस, ढाका

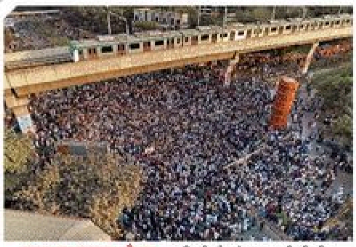
बांग्लादेश में जारी राजनीतिक अशांति के बीच लक्ष्मीपुर जिले में एक दिल दहला देने वाली घटना सामने आई है। उपद्रवियों ने बांग्लादेश नैशनलिस्ट पार्टी (बीएनपी) के एक स्थानीय नेता के घर में आग लगा दी, जिससे सात साल की बच्ची की जिंदा जलकर मौत हो गई, जबकि परिवार के तीन अन्य सदस्य गंभीर रूप से झुलस गए। यह घटना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

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

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

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

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



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

अवामी लीग का आरोप, यह सुनियोजित आतंकवादी हमला

■ आईएएनएस, ढाका

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

मीडिया, सांस्कृतिक संस्थानों पर हुए हमले

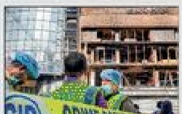
अवामी लीग के अनुसार, इन हमलों में देश के प्रमुख अखबार प्रोथोम आलो और द डेली स्टार के कार्यालयों को निशाना बनाया गया। इसके अलावा राष्ट्रीय सांस्कृतिक संस्था छायानट, चटगांव और खुलना स्थित भारतीय सहायक उच्चायोग कार्यालय, भारतीय सांस्कृतिक केंद्र और बंगबंधु स्मारक संग्रहालय के बचे ढांचे पर भी हमले किए गए।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

थरूर का पत्रकार सुरक्षा पर ज़ोर

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

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

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



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

भारत ने कुछ मिशनों में वीजा सेवाएं सस्पेंड कीं

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

हिंदुओं पर हमलों के खिलाफ भारत में प्रदर्शन

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

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

■ NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली

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

मोदी की डिप्लोमैटिक केमिस्ट्री ने संबंध और मजबूत किए

File

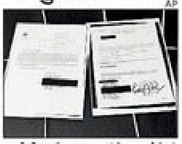
पीएम मोदी को हाल ही में ओमान का सर्वोच्च नागरिक सम्मान दिया गया।

कुवैत में भी मज़बूत कनेक्शन

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

एपस्टीन (Epstein) फाइलों में भारतीय आयुर्वेद का जिक्र

AP



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

अमेरिकी न्याय मंत्रालय ने तस्वीरें भी जारी कीं

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

File

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

Alpyu.Singh@timesofindia.com

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

अमेरिकी सैनिकों की मौत के बाद ऑपरेशन किया

असद के बाद शरा की नई रणनीति

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

'अंतरराष्ट्रीय पहचान, नियंत्रण है रणनीति'

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

अब फोटो छपवाने का मौका भी

खबरों का ज्ञान

रोज की खबरों पर कितनी पैनी नजर है, आजमाएं

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

कल के जवाब

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

लकी विनर्स

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

ऐसे भेजें अपने जवाब

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

'कोई देश मर्जी नहीं थोप सकता'

PTI

पुणे साहित्य महोत्सव में जयशंकर

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

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

AI कैरेक्टर और मीम्स ने इंटरनेट पर किया ट्रेंड

■ NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली

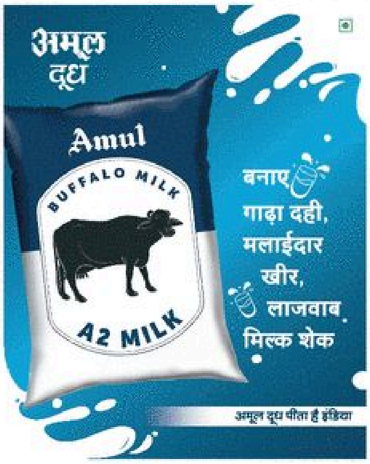
साल 2025 अब खत्म होने को है और इसी के साथ YouTube इंडिया ने प्लैटफॉर्म पर सालभर छाए कंटेंट की झलक शेयर की। YouTube एंड ऑफ ईयर रिपोर्ट के मुताबिक, भारत में सिनेमा, स्पोर्ट्स, इंटरनेट कल्चर और क्रिएटर कंटेंट ने सबसे ज्यादा ध्यान खींचा। यहां YouTube सिर्फ एक विडियो प्लैटफॉर्म नहीं रहा, बल्कि भाषा और संस्कृति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

AI से बना कैरेक्टर Tung Tung Tung Sahur ग्लोबल मीम बना और फिर भारतीय क्रिएटर्स ने उसे अपने अंदाज में ढाल लिया। YouTube का असर इतना रहा कि भारत में 68% Gen Z ऐसे शब्द और एक्सप्रेशन इस्तेमाल करते दिखे, जो उन्होंने डिजिटल विडियो से सीखे थे। इस साल YouTube की भाषा कभी MrBeast का धाराप्रवाह तेलुगु बोलना रही, तो कभी राम शर्मा का दुनिया के बड़े बिजनेस लीडर्स को देसी बातचीत का हिस्सा बनाना रहा। यहां तक कि इटली से शुरू हुआ Italian Brainrot जैसा अजीब सा मीम भी भारतीय इंटरनेट पर छाया रहा। इस रिपोर्ट से पता चला कि 77% Gen-Z ऐसे कंटेंट देख रहे हैं जो किसी दूसरी भाषा से ट्रांसलेट या डब किया गया हो।

AI Image

शब्द नहीं, खामोशी बन गई ग्लोबल भाषा

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



CCI NG 3.7 Product: NBTDelhiBS PubDate: 21-12-2025 Zone: Gurgaon Edition: 1 Page: NBTGRP2 User: kshitish.misra Time: 12-20-2025 22:34 Color:

इंटरस्टेट गैंग के आठ गुर्गे सलाखों के पीछे

■ NBT न्यूज, भिवानी : चरखी दादरी पुलिस की एसआईटी टीम ने इंटरस्टेट चोर गिरोह का पर्दाफाश किया है। गिरोह के गुर्गे दुकानों से सोना-चांदी समेत लाखों रुपये पर हाथ साफ करने की कई वारदातों को अंजाम दे चुके हैं। मध्य प्रदेश के गुना जिला निवासी चोरों ने दिल्ली को अपना ठिकाना बनाया हुआ था। रेकी करने के बाद किराये की गाड़ी हायर कर चोरी की वारदात को अंजाम देते थे। मामले में पुलिस ने 8 बदमाशों को काबू किया है। आरोपियों को कोर्ट में पेश कर रिमांड पर लिया जाएगा।

बाढड़ा के डीएसपी सुभाष चंद्र ने शनिवार को बताया कि पिछले दिनों बाढड़ा व झोझू की कई दुकानों में चोरों की बड़ी वारदात को अंजाम दिया गया था। चोरों ने दुकानों से सोने-चांदी के गहने समेत लाखों रुपये की नकदी चुराई थी। पूरी वारदात सीसीटीवी में कैद हो गई। इस मामले में एसपी अर्श वर्मा के निर्देश पर एसआईटी का गठन किया गया। पुलिस ने कलियाणा गांव की पहाड़ी घाटी से चोर गिरोह के 8 सदस्यों को काबू किया है।

CM का ऐलान, सरकारी नौकरी में नई भर्तियां जल्द

मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी ने शनिवार को गांव लाडवा, प्रहलादपुर, बदरपुर और गांव बणी में धन्यवादी और जनसंवाद कार्यक्रम में क्षेत्र के कई विकास कार्यों की घोषणा की

■ NBT न्यूज,कुरुक्षेत्र : हरियाणा के मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी ने शनिवार को कहा कि प्रदेश सरकार जल्द नई भर्तियां निकालेगी। 7 हजार परिवारों को प्लॉट दिए जाएंगे। चुनाव के दौरान संकल्प पत्र में वायदा किया था कि शपथ ग्रहण समारोह से पहले युवाओं को नियुक्ति पत्र दिए जाएंगे। तीसरी बार सरकार बनने के बाद सबसे पहले युवाओं से किए गए वायदे को पूरा किया है। प्रदेश के इतिहास में पहली बार 25 हजार युवाओं को बिना खर्ची पर्ची के एक साथ योग्यता के आधार पर सरकारी नौकरी मिली है। मुख्यमंत्री विधानसभा के शीतकालीन सत्र के बीच कुरुक्षेत्र जिले के बाबैन खंड के प्रहलादपुर गांव में आयोजित कार्यक्रम में शिरकत करने पहुंचे। कार्यक्रम में पहुंचने पर ग्रामीणों ने पगड़ी पहनाकर उनका स्वागत किया। मुख्यमंत्री ने शनिवार को लाडवा के पांच गांवों का दौरा किया। कांग्रेस के अविश्वास प्रस्ताव पर उन्होंने कहा कि विपक्ष के पास कोई मुद्दा नहीं है इसलिए वह वोट चोरी जैसे आधारहीन आरोप लगा रहा है।

उन्होंने कहा कि किडनी के मरीजों का डायलिसिस प्रदेश के सभी अस्पतालों में फ्री में किया जा रहा है। गरीब परिवार की महिलाओं को 500 रुपये में गैस का सिलिंडर दिया गया है।

IPS आत्महत्या केस में पूर्व DGP समेत 10 अफसरों के बयान दर्ज

कुर्सी जाते ही जांच के दायरे में आए शत्रुजीत सिंह

■ NBT न्यूज, चंडीगढ़

हरियाणा के आईपीएस अधिकारी वाई पूरन कुमार आत्महत्या केस में पूर्व पुलिस महानिदेशक शत्रुजीत सिंह भी जांच के दायरे में आ गए हैं। स्यूसाइड स्पॉट से मिले फाइनल नोट में नामित 14 आईपीएस व आईएएस अधिकारियों में से अब तक 10 के बयान दर्ज किए जा चुके हैं। इनमें हरियाणा के तत्कालीन डीजीपी शत्रुजीत कपूर भी शामिल हैं, जिन्हें 14 दिसंबर को पद से हटा दिया गया था। फाइनल नोट में नामित चार अधिकारियों के बयान अभी दर्ज किए जाने बाकी हैं, जिन्हें एसआईटी ने नोटिस जारी कर तलब किया है।

फाइनल नोट में नामित चार अफसरों के बयान दर्ज किया जाना बाकी है

आईपीएस अधिकारी वाई पूरन कुमार (बाएं) के घर से मिले फाइनल नोट में पूर्व पुलिस महानिदेशक शत्रुजीत सिंह (दाएं) का नाम भी लिया गया था

जांच में जुटी स्पेशल इन्वेस्टिगेशन टीम ने शत्रुजीत कपूर से पूछताछ की। कपूर पर सुसाइड नोट में दिवंगत आईपीएस ने गंभीर आरोप लगाए हैं। आईपीएस के सुसाइड केस को करीब 70 दिन बीत चुके हैं, लेकिन एसआईटी चार्जशीट दाखिल नहीं कर पाई है। करीब 60 लोगों के बयान दर्ज कर लिए गए हैं। अब तक हरियाणा आईजी शिखा कविराज, पीके अग्रवाल और मनोज यादव, अमिताभ ढिल्लों, संजय कुमार और शत्रुजीत कपूर के साथ कई अन्य अधिकारियों के बयान दर्ज हो चुके हैं।

SIT जल्द दायर करेगी चार्जशीट

एसआईटी इस मामले में कोर्ट में जल्दी ही चार्जशीट दायर करेगी। एसआईटी ने अदालत को बताया था कि निर्धारित 60 दिनों की अवधि में चालान पेश नहीं किया जा सका, क्योंकि कई वरिष्ठ अधिकारियों के बयान और तकनीकी सबूतों का विश्लेषण लंबित था। 7 अक्टूबर की सुबह चंडीगढ़ के सेक्टर-11 स्थित आवास में वरिष्ठ आईपीएस अधिकारी वाई पूरन कुमार ने अपनी सर्विस रिवाल्वर से खुद को गोली मार ली थी। स्यूसाइड नोट में उन्होंने 14 अधिकारियों पर उत्पीड़न के आरोप लगाए थे।

TIMES inter act

टेंडर और नोटिस

सार्वजनिक सूचना (नोटिस)

सार्वजनिक सूचना
इस द्वारा आम जनता, सभी संभावित कानूनी वारिसों एवं उन सभी व्यक्तियों को सूचित किया जाता है कि जिनका नीचे वर्णित संपत्ति पर किसी भी प्रकार का हक, अधिकार, दावा या रुचि हो:
संबंधित संपत्ति: फ्लैट नं. A/206, मोती रेसिडेंसी, राजनगर एक्सटेंशन, मोरटा गाजियाबाद, उत्तर प्रदेश–201017 परियोजना मोती रेसीडेंसी
मूल आवंटनकर्ता: उक्त फ्लैट स्व. श्रीमती विमलेश रानी, पत्नी श्री जगवीर सिंह के नाम आवंटित था। श्रीमती विमलेश रानी का निधन दिनांक 23.10.2025 को हो चुका है।
शपथ पत्र प्राप्ति संबंधी सूचना: कंपनी को श्री जगवीर सिंह S/o स्व. नंदू सिंह निवासी SF-190, शास्त्री नगर, गाजियाबाद, उत्तर प्रदेश–201002 द्वारा शपथपत्र एवं क्षतिपूर्ति बांड प्राप्त हुए हैं, जिनमें यह घोषित किया गया है कि–
1. वे स्व. श्रीमती विमलेश रानी के विधिक पति हैं।
2. वे उनके एक मात्र जीवित कानूनी वारिस हैं।
3. स्व. श्रीमती विमलेश रानी की कोई संतान/अनुगामी नहीं है।
आपत्तियां /दावे आमंत्रित: यदि कोई व्यक्ति उपरोक्त तथ्यों से असहमत हो या उक्त फ्लैट पर किसी भी प्रकार का हक, दावा या आपत्ति रखता हो, तो वह अपनी लिखित आपत्ति/दावा, आवश्यक प्रमाणित दस्तावेजों सहित, निम्न पते पर जमा करें एवम व्यक्तिगत रूप से आ करके मिलें:
Techman Buildwell Pvt. Ltd.
G-1354 चितरंजन पार्क, नई दिल्ली –110019
यह आपत्ति/दावा, इस सूचना के प्रकाशन की तिथि से 30 (तीस) दिनों के भीतर जमा होना अनिवार्य है।
ध्यानार्थ:
- 30 दिनों के भीतर कोई आपत्ति/दावा प्राप्त न होने पर कंपनी उक्त फ्लैट नंबर A/206 की कन्वेयंस डीड केवल श्री जगवीर सिंह के पक्ष में निष्पादित एवं पंजीकृत कर देगी।
- इसके उपरांत किसी भी प्रकार की आपत्ति/दावा स्वीकार नहीं किया जाएगा और सभी भविष्य के दावे त्यागे एवं अमान्य माने जाएंगे।
- इस सम्बन्ध में उत्पन्न होने वाले किसी भी परिणाम के लिए कम्पनी उत्तरदायी नहीं होगी तथा कंपनी को श्री जगवीर सिंह द्वारा पूर्ण क्षतिपूर्ति प्रदान की जाएगी।
For TECHMAN BUILDWELL PVT. LTD.

निविदाएं (टेंडर्स)

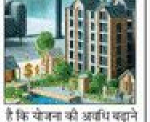
The Vaish Co-Operative Adarsh Bank Ltd.
H.O.: 3, Netaji Subhash Marg, Darya Ganj, New Delhi-110002
Opportunity for Collaboration in Financial Services
The Vaish Cooperative Adarsh Bank Ltd invites proposals from reputed Financial Service Companies for offering Insurance Business on Referral Basis, without risk participation, through shared physical space at our network of branches.
Interested companies may contact the Corporate Office of Bank for a detailed discussion on terms and conditions and partnership framework.
Contact
Admin. Office: 21 B/7, New Rohtak Road, Karol Bagh, New Delhi - 110005.
Vijay Bhas- 9718991419, SK Jain-97189 91412
Email: info@vcabdelhi.in
Website: www. vcabdelhi.in

TO BOOK YOUR EDUCATION ADS PLEASE CALL
AMIT : 9811790649
TO BOOK ONLINE LOG ON TO ads.timesofindia.com
EXCLUSIVE OFFERS AND ASSISTANCE
SCAN QR CODE

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

31 मार्च तक बिल्डर दे सकेंगे बकाया EDC

■ NBT न्यूज, चंडीगढ़



हरियाणा में लंबे समय से अटके रियल एस्टेट और कॉलोनी विकास से जुड़े मामलों में कॉलोनाइजर्स और जमीन के उपयोग (सीएलयू) मामलों में ईडीसी (एक्सटर्नल डेवलपमेंट चार्ज) का बकाया एक मुश्त भुगतान 31 मार्च 2026 तक दिया जा सकेगा। 'समाधान से विकास-2021' योजना को अब 31 मार्च, 2026 तक बढ़ा दिया गया है। टाउन एंड कंट्री प्लानिंग विभाग की ओर से जारी आदेश के तहत लिया गया है। सरकार का कहना है कि योजना की अवधि बढ़ाने का मकसद लंबे समय से लंबित ईडीसी बकायों की वसूली करना और रुके हुए विकास कार्यों को फिर से पटरी पर लाना है। विभाग के अतिरिक्त मुख्य सचिव एके सिंह की ओर से इस संदर्भ में निदेशक अमित खत्री को पत्र लिखा है।

मूक-बधिर मंदिर बोर्ड के बन सकेंगे सदस्य

■ NBT न्यूज, चंडीगढ़

हरियाणा के मंदिरों में मूक, बधिर या कुष्ठ रोगी भी मंदिर संचलन के लिए बनाए जाने वाले बोर्ड में शामिल हो सकेंगे। विधानसभा में मंदिर संचालन नियमों में संशोधन को मंजूरी दे दी है। इन मंदिरों में मनसा देवी (पंचकूला), शीतला देवी (गुरुग्राम), भीमेश्वरी देवी (बेरी), और यमुनानगर में श्री कपाल मोचन, श्री बद्री नारायण, श्री मंत्र देवी और श्री केदारनाथ मंदिर शामिल हैं। इन तीर्थस्थलों का प्रशासन, प्रबंधन और संचालन उनके संबंधित बोर्डों के अधीन है।

मंदिर संचालन नियमों में संशोधन को मंजूरी

हरियाणा में भी अंतरराष्ट्रीय गीता जयंती मेला प्राधिकरण अधिनियम, 2024 के तहत प्राधिकरण का सदस्य बनने के लिए इसी तरह की पाबंदी है, जिसे संशोधन के माध्यम से हटा दिया गया है। सरकार का कहना है कि बधिर, मूक

और कुष्ठ रोगियों को मंदिर बोर्ड का सदस्य बनने की अनुमति सुप्रीम कोर्ट के निर्देश के अनुसार दी गई है। सुप्रीम कोर्ट ने फेडरेशन ऑफ लेपर्स ऑर्गनाइजेशन और अन्य बनाम यूनियन ऑफ इंडिया' मामले में 7 मई, 2025 को निर्देश दिए थे। सर्वोच्च न्यायालय ने 7 मई को सभी राज्यों के मुख्य सचिवों और विधि सचिवों को निर्देश दिया था कि वे विधि एवं न्याय विभाग के तीन अधिकारियों की एक समिति बनाएं।

425 एकड़ पराली खाक, 25 लाख का नुकसान

■ NBT न्यूज, हिसार

हिसार जिले के नारनौंद स्थित गुराना गांव में शुक्रवार रात खेतों में भीषण आग लग गई। करीब 425 एकड़ पराली जलकर राख हो गई, जिससे किसान को लगभग 25 लाख रुपये का नुकसान हुआ है। आग लगने के कारणों का फिलहाल पता नहीं चल सका है।

रात के समय तेज हवा होने से आग तेजी से फैली

गुराना से राखी गिरदाद रोड पर यह घटना शुक्रवार की रात करीब 12 बजे हुई। पराली में अचानक आग लग गई, जिसने देखते ही देखते विकराल रूप ले लिया। राहगीरों ने आग की लपटें देखकर तुरंत किसान सुरेंद्र को सूचित किया। सूचना मिलते ही किसान सुरेंद्र मौके पर पहुंचे, तब तक आग फैल चुकी थी। बताया जा रहा है कि सुरेंद्र की करीब दो एकड़ जमीन में रखी पराली सहित कुल लगभग 425 एकड़ क्षेत्र की पराली जलकर नष्ट हो गई। घटना की जानकारी मिलते ही फायर ब्रिगेड की टीम मौके पर पहुंची और आग बुझाने का प्रयास किया। हालांकि, रात का समय होने, तेज हवा चलने और पराली के अत्यधिक सूखे होने के कारण आग पर काबू पाना मुश्किल हो गया। फायर ब्रिगेड की कोशिशों के बावजूद आग तेजी से फैलती गई। ग्रामीणों ने भी अपने स्तर पर आग बुझाने के प्रयास किए, लेकिन आग सारी कोशिशें नाकाम रहीं।

TIMES inter act

टेंडर और नोटिस

सार्वजनिक सूचना (नोटिस)

मैं, राधे श्याम पुत्र श्री बुध सिंह निवासी मकान नंबर एफ-46/2078/38, राजेन्द्रापार्क, नजदीक जी ब्लॉक, गुड़गांव, हरियाणा, अपने पुत्र मनोज कुमार से परेशान होकर मैं उसे अपनी सभी चल-अचल संपत्ति से बेदखल करता हूं। भविष्य में उससे किसी भी तरह का लेन-देन करने वाला व संबंध रखने वाला स्वयं जिम्मेदार होगा।

व्यक्तिगत

नाम परिवर्तन

I, Parveen S/o Sh. Ram Kumar R/o H. No. 1653/44/13A25, Gali No. 1, Near Shiv Mandir, Ward No. 2, Jhajjar Road, Gautam Nagar Rewari, Distt. Rewari (HR) have changed my name from Parveen to Parveen Kumar for all future purposes.

I, Chhater Singh S/o Sh. Omparkash R/o House no. 905, Sector-6, Bahadurgarh (Jhajjar), have changed my name from Chhater Singh to Chhater Singh berwal for all future purposes.

I, Drishti D/o Sh. Naveen Kumar Adlakha R/o Flat No. 211, Shanti Lok Society, Sector-3 Rewari, Tehsil & Distt. Rewari (HR) have changed my name from Drishti to Drishti Adlakha for all future purposes.

खोया एवं पाया

मैं, रीना पत्नी श्री संजय निवासी म. नं. 46, गांव व पोस्ट राय, जिला पानीपत (हरि.) सूचित करती हूं कि मेरी प्रोपर्टी के दस्तावेज (सेल डीड 3017, दिनांक 10.03.2017) फर्रुखनगर में दिनांक 12.12.2025 को गुम हो गए हैं। किसी को मिले तो 9810482681 पर सूचित करें।

I Gulshan Kumar S/o Bishambar Dayal R/o H. No. 24, Gali No. 1 Sun Light Colony, Distt. New Delhi 114001 inform to lost my property Plot No. C-35, Old DLF Colony, Sector 14, Gurugram Haryana original Sale deed (Vasika No. 300 on 16.06.1979). FIR has been recorded in concern police station. Using of these documents are unlawful.

मैं, पंकी पुत्र कृष्ण लाल निवासी मकान संख्या 843/1 रूप नगर, गौ करण घर के पास रोहतक, जिला रोहतक (हरियाणा), मैंने दिनांक 01.10.2025 को धारूहेड़ा में प्लॉट संख्या डी-6-14, अवलती हाइट्स, सेक्टर-24 धारूहेड़ा का असल मूल कब्जा पत्र (दिनांक 24.07.2016 को जारी) खो दिया है। यदि किसी को मिले तो कृपया मुझे सूचित करें।

BOOK YOUR TENDER & NOTICE ADS
For booking please contact
Aman : 9312633518
TO BOOK ONLINE LOG ON TO ads.timesofindia.com

पुलिस मुठभेड़ में गिरफ्तार

■ NBT न्यूज, भिवानी : कोर्ट कैंपस में फायरिंग और लवजीत हत्याकांड में फरार चल रहे 20 हजार रुपये के इनामी बदमाश को मुठभेड़ के बाद शनिवार की सुबह गिरफ्तार किया गया। इनामी अपराधी अजय चरखी दादरी का रहने वाला है। आरोपी पर एडीजीपी क्राइम ने 14 अक्तूबर को इनाम घोषित किया गया था। वहीं आरोपी के खिलाफ पहले भी 8 मामले दर्ज हैं।

एसपी सुमित कुमार ने बताया कि 4 सितंबर को लवजीत, विजेंद्र और काला भिवानी के कोर्ट कैंपस में चाय की दुकान पर चाय पी रहे थे, तभी हमलावरों उन पर गोलियां चला दीं।

अदालत में लड़की के पिता ने कहा, आरोपियों से पुलिस की मिलीभगत

■ NBT न्यूज, हिसार

हिसार में एक बेटी का पिता पुलिस के खिलाफ कोर्ट पहुंच गया है। पीड़ित व्यक्ति ने शनिवार को पुलिस पर आरोप लगाया है कि उसकी बेटी का अपहरण कर आरोपियों ने उसे बेच दिया। पुलिस ने अब तक कोई कार्रवाई नहीं की है। पुलिस उससे आरोपियों से समझौता करने के लिए कह

पीड़ित पिता ने आरोप लगाया कि समझौते का दबाव बना रही है पुलिस

अर्बन एस्टेट थाना प्रभारी अशोक कुमार का कहना है कि पुलिस इस मामले की जांच कर रही है। जो आरोप पीड़ित परिवार लगा रहा है, वे सब बेबुनियाद हैं।

पीड़ित ने जांच अधिकारी पर आरोप लगाया है कि जब उन्होंने बेटी के केस की जांच के बारे में पूछा तो पुलिस अधिकारी ने उसके परिवार को आरोपियों के सामने बेइज्जत किया। वह परिवार पर समझौते का दबाव बना कर रहे हैं। झूठे केस में फंसाने की धमकी दे रहे हैं।

पीड़ित पिता ने कहा कि उनकी बेटी कक्षा 10 में पढ़ती है। उसे किडनैप कर आरोपियों ने बेच दिया गया है और पुलिस उसे खोजने में मदद नहीं कर रही। वकील साहिल शर्मा ने बताया कि लड़की 8 सितंबर 2025 से लापता है। 9 नवंबर को केस दर्ज किया गया। तब से पुलिस ने कुछ नहीं किया।

बच्ची के मर्डर में आरोपियों पर लगा पॉक्सो एक्ट

■ NBT न्यूज, हिसार : सिरसा में बच्ची के रेप और मर्डर के आरोपी मामा-भांजे पर पॉक्सो एक्ट के तहत शनिवार को मामला दर्ज किया गया। 17 दिसंबर को बच्ची की मौत होने के बाद परिजनों ने आरोपियों की गिरफ्तारी होने और मामले में इंसाफ होने तक संस्कार करने से इनकार कर दिया था। 19 दिसंबर को सीएम के ओएसडी ने परिवार से वीडियो कॉल पर आरोपियों के खिलाफ कड़ी कार्रवाई का आश्वासन दिया। पॉक्सो एक्ट का मुख्य उद्देश्य 18 वर्ष से कम उम्र के बच्चों को यौन शोषण, यौन उत्पीड़न और बाल पोर्नोग्राफी से बचाना और उन्हें न्याय दिलाना है।

हज़ारों छात्रों को स्कॉलरशिप का इंतज़ार

■ NBT न्यूज, चंडीगढ़

हरियाणा में हजारों विद्यार्थी छात्रवृत्ति के इंतजार में हैं। विधानसभा में छात्रवृत्ति को लेकर पूछे गए सवाल के जवाब में सरकार ने बताया कि चालू वित्त वर्ष 2025-26 में अब तक कितने छात्रों को छात्रवृत्ति की राशि मिल चुकी है और कितने छात्र अभी भी भुगतान का इंतजार कर रहे हैं। यह सवाल नूंह से कांग्रेस विधायक आफताब अहमद की ओर से उठाया गया था। स्कूल शिक्षा मंत्री महिपाल सिंह ढांडा ने शुक्रवार देर रात लिखित जवाब में राज्य और जिला स्तर का पूरा ब्योरा विधानसभा के पटल पर रखा।

नूंह से कांग्रेस विधायक आफताब अहमद ने पूछा कि नूंह जिले में छात्रों के स्कॉलरशिप मामले में स्थिति क्या है और स्कूल-वार कितने छात्रों की छात्रवृत्ति लंबित है। कैबिनेट मंत्री ने बताया कि राज्य में प्राथमिक से लेकर 12वीं कक्षा तक अलग-अलग योजनाओं के तहत बड़ी संख्या में छात्रों को छात्रवृत्ति और प्रोत्साहन राशि दी जा चुकी है

आंकड़ों के मुताबिक, कक्षा 9वीं से 12वीं तक अनुसूचित जाति (एससी) के छात्रों को नकद पुरस्कार योजना के तहत 2.63 लाख से ज्यादा छात्रों को छात्रवृत्ति दी गई, जबकि करीब 12 हजार छात्र अभी भी भुगतान का इंतजार कर रहे हैं।

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

श्री मदन गुरुवे नमः श्री महावीराय नमः श्री सुदर्शन गुरुवे नमः

श्रीमती बिमला देवी जैन
(15/02/1935 -19/12/2025)
अत्यंत दुःख के साथ सूचित करते है कि हमारी माताजी श्रीमती बिमला देवी जैन (धर्मपत्नी स्व० श्री मदन लाल जी जैन, खरक पुनिया) मॉडल टाऊन दिल्ली का देहांत दिनांक 19-12-2025 को प्रातः 10:45 बजे हो गया था।
उठावनी
दिनांक 21/12/2025, रविवार प्रातः 10:30 बजे, अग्रवाल धर्मशाला, मॉडल टाऊन-II, दिल्ली में रखी गई है।
शोकाकुल परिवार
संजय-नीलम, अजय, राकेश-चंचल (पुत्र-पुत्रवधू),
सरोज-सुरेश, अंजू-संजय (पुत्री-दामाद), नेहा-अर्जुन (पौत्री-दामाद),
श्रेयांस-कनिका, संभव-सुरभि, अभिषेक-पारुल (पौत्र-पौत्रवधू),
सुरभि, प्रतीक, नमन, (पौत्री –पौत्र), इशान (प्रपौत्र)
एम०बी० ट्यूब्स प्रा० लिमिटेड
मो० 9811084409, 9811071575, 9811036541

"HONOUR. COURAGE. BRAVERY. Three words that you taught us. Three words that help us cope with your loss".
The silent joy of remembering a loved one. The moments you shared together. Little moments that make life beautiful.
Share them. With Friends. Relatives. Neighbours. Colleagues. With all those whose lives the departed Soul has touched. Because while life goes on, when you share memories, they stay on forever.

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

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

TIMES TRIBUTES
RATE CARD

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

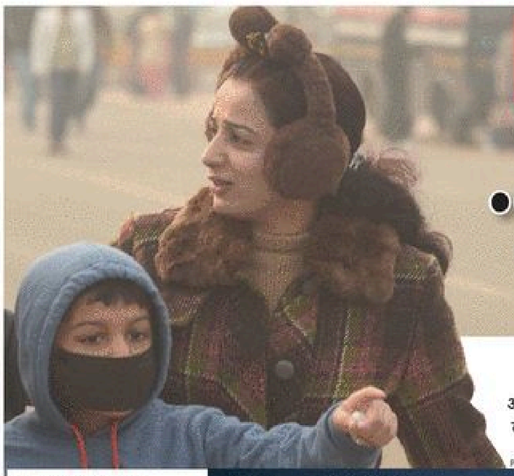
Rates effective 5th June 2019
▸ *Placement on specified obit pages only. ▸ This rate benefit is extended up till the size of 320 sq. cm only. ▸ ## Full run includes Delhi City + NCR (Including Gurgaon + Noida) + Chandigarh + Western U.P. + Uttarakhand ▸ TOI Capital (Delhi & NCR) includes TOI Gurgaon & TOI Noida.
To place an Obituary announcement or Remembrance message please call
Vinod: 9958992088
Pankaj : 8130604727

दुष्यंत ने कहा, हरियाणा में लॉ एंड ऑर्डर फेल

पूर्व उपमुख्यमंत्री दुष्यंत चौटाला शनिवार को जींद के जेजेपी ऑफिस में थे

■ NBT न्यूज, जींद : पूर्व उपमुख्यमंत्री दुष्यंत चौटाला ने शनिवार को कहा कि विधानसभा एक ऐसा स्थान है, जहां गंभीर विषयों पर चर्चा होनी चाहिए। आज प्रदेश में कानून व्यवस्था का क्या हाल है, यह किसी से छुपा नहीं है लेकिन सदन में लॉ एंड ऑर्डर जैसे गंभीर विषय पर एक बार भी चर्चा नहीं हुई है। दो दिन पहले रोहतक में रात को गोलियां चलीं और एमडीयू में गाड़ी घुसी। कैथल में नाऊ व भतीजे को मारा गया। यह वारदात किसी से अछूती नहीं है। आज प्रदेश में लॉ एंड ऑर्डर फेल है। अपराधियों के हौसले बुलंद हैं। प्रदेश की कानून व्यवस्था का हाल जनता देख रही है।

पूर्व उपमुख्यमंत्री दुष्यंत चौटाला शनिवार को जेजेपी कार्यालय में कहा जिस प्रकार से शुक्रवार को सदन में अविश्वास प्रस्ताव लाकर विपक्ष ने मुंह की खाई, इससे साफ दिखता है कि विपक्ष सत्ता पक्ष के साथ मिलकर काम कर रहा है। डीजीपी द्वारा सिक्योरिटी हटाने के सवाल पर चौटाला ने कहा कि सिक्योरिटी किस मंशा से हटाई गई, हमारे परिवार के साथ ऐसा क्यों किया गया।



तापमान @6.1

...शीत लहर का आगाज़

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

Photos : Sunil Kataria, PTI, AFP

■ NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली

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

वहीं दूसरी तरफ ठंडी हवाएं भी सुबह से ही ठिठुरन का अहसास करा रही थीं।

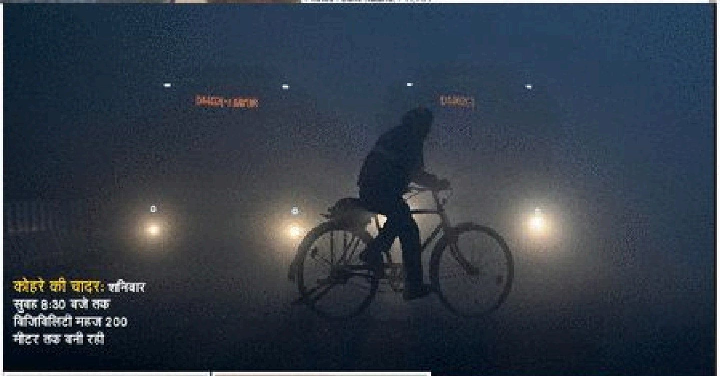
IMD ने सफदरजंग और पालम में दिन के समय शीत लहर की घोषणा की

अधिकतम तापमान सिमट कर 16.9 डिग्री पर आ गया। यह सामान्य से 5.3 डिग्री कम रहा। वहीं, न्यूनतम तापमान भी बीते शुक्रवार की तुलना में तीन डिग्री कम रहा। यह सामान्य से दो डिग्री कम महज 6.1 डिग्री रहा। मौसम विभाग ने सफदरजंग और पालम में दिन के समय शीत लहर की घोषणा की।

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

कब घोषित होती है दिन में शीत लहर?

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



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

सुबह से रात तक 138 फ्लाइट्स रहीं कैंसल

■ NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली

लो विजिबिलिटी के बीच लैंडिंग और टेकऑफ बनी चुनौती

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

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

प्रदूषण कर रहा परेशान

अगले दो दिन भी नहीं मिलेगी सांसों को राहत

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

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

398 रहा दिल्ली का AQI शनिवार को

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

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

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

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

Rahul.Anand@timesofindia.com

NBT संडे स्पेशल

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

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

तुरंत नहीं दिखता असर, इसलिए चिंता कम

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

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

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

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

जिम्मेदारी सरकार पर डाल देना

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

अब मां बनने की राह में भी बाधा बना पल्यूशन

Abhishek.Gautam1 @timesofindia.com

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

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

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

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

प्रदूषण से मिसकैरेज के मामले बढ़े

इन बातों को न करें नज़रअंदाज़

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

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

दिल्ली सरकार ने PUC सर्टिफिकेट के बिना गाड़ियों को पेट्रोल-डीजल देने पर लगा रखी है रोक

■ राजेश पोद्दार, नरेला

NBT रियलिटी चेक

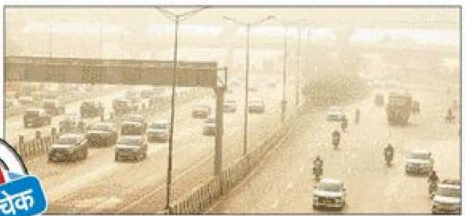
पल्यूशन को लेकर सरकार सख्त हुई तो इसका फायदा कुछ पल्यूशन सेंटर वाले भी उठा रहे हैं। कुछ इलाकों में ऐसे पल्यूशन सेंटर हैं, जहां पर धांधली देखने को मिली।

शुक्रवार को रिएलिटी चेक के दौरान जब एनबीटी टीम नरेला आईटीआई, शाहपुर गांव के पास बने एक पेट्रोल पंप के पल्यूशन सेंटर नंबर P1029/ D-547 पर गई तो भारी संख्या में बाइकें पल्यूशन बनवाने के लिए खड़ी थी। इसी दौरान एक व्यक्ति, जो अपनी बाइक का पीयूसी बनवाने आया था, उसकी बाइक में पल्यूशन लेवल अधिक आने की बात कही गई। जब तक वह कुछ समझ पाता, सर्टिफिकेट इश्यू करने वाले ऑपरेटर ने उसे फौरन 50 रुपये अधिक देकर पल्यूशन लेवल ठीक करने का ऑफर दे दिया। 50 रुपये अतिरिक्त लेने के बाद उससे 100 रुपये पल्यूशन के लिए गए। जबकि बाइक का पॉल्यूशन 80 रुपये प्लस जीएसटी जोड़ कर 94 रुपये ही बनते हैं, जिसका 100 लिया गया और 50 रुपये अतिरिक्त यानी कुल डेढ़ सौ में पल्यूशन सर्टिफिकेट जनरेट कर दिया गया।

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

इसके बाद यहां पर कई और दूसरे लोगों के साथ भी ऐसा ही किया गया। हैरानी की बात यह है कि आधे घंटे के दौरान जितने भी पल्यूशन सर्टिफिकेट बनाए गए, सभी पास कर दिए गए। इतना ही नहीं, नंबर प्लेट पुरानी होने की बात कहकर पहले पीयूसी के लिए डरा कर और बाद में बिना पल्यूशन सर्टिफिकेट के भी पेट्रोल पंप पर तेल भरवा दिया जाएगा, ऐसे ऑफर देने के लिए कई लड़के तैनात थे, जो यहां आए लोगों को कन्वींस करने में लगे हुए थे।

इस दौरान एनबीटी के कैमरे को देखकर वहां मौजूद निखिल नाम का एक शख्स भड़क गया और बहस करने लगा। अपने दूसरे साथियों को भी वहां इकट्ठा कर लिया। रिकॉर्डिंग या फोटोग्राफी करने पर वे लोग लड़ने को उतारू हो गए।



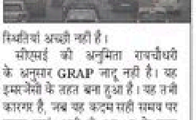
दिल्ली में तमाम सख्तियों के बाद भी एयर क्वॉलिटी इंडेक्स में नहीं हो पा रहा है सुधार

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

GRAP-4 लागू, फिर भी प्रदूषण से राहत नहीं

■ NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली

GRAP-4 लगने के बावजूद प्रदूषण का स्तर कम नहीं हो रहा है। पिछले 8 दिन से GRAP-4 लागू है। इसके बावजूद प्रदूषण का स्तर बढ़ रहा है। वहीं, 8 सालों में दिसंबर के पहले 18 दिन इस बार सबसे अधिक प्रदूषित रहे हैं। स्मॉग की चादर देखकर लोग राहत की मांग कर रहे हैं। उनका कहना है कि इतनी सख्त पाबंदियों के बावजूद भी प्रदूषण को कम करने के उपाय विफल हो रहे हैं। क्योंकि नियम सिर्फ लोगों के लिए बने हैं। सरकार मॉनिटरिंग ठीक से नहीं कर रही है। पूर्वानुमान के अनुसार अगले 10 दिनों तक प्रदूषण को लेकर स्थितियां अच्छी नहीं हैं।



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

8 साल का सबसे प्रदूषित दिसंबर

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

CCI NG 3.7 Product: NBTDelhiBS PubDate: 21-12-2025 Zone: Gurgaon Edition: 1 Page: NBTGRP4 User: vivek.kumar4 Time: 12-20-2025 20:24 Color:

@createwithvarun

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

Flagship Stores Now Open at Omaxe Chowk, Chandni Chowk | MG Road, Agra | Sigra Chauraha, Varanasi | Virasat Luxury Boutique at Unity One Elegante, NSP
Delhi : Connaught Place | Ambience Mall, Vasant Kunj | Pacific Mall, Tagore Garden | Pacific Mall, NSP | Vegas Mall, Dwarka | Kurta Story, D21, Pacific Mall, Dwarka
Gurgaon : Kurta Story, Airia Mall, Sector 68 | Ambience Mall | Sector 14, Main Banking Lane | **Noida :** DLF Mall of India | GIP Mall | Gaur City Mall
Ghaziabad : North India Mall (Shipra Mall), Indirapuram | **Faridabad :** Pacific Mall of Faridabad

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

कौन सी योग क्रियाएं मेंटल हेल्थ को रखेंगी दुरुस्त?

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

आचार्य कौशल कुमार, (योग गुरु)

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

रजिस्ट्रेशन के लिए 7003850071 पर कॉल या वट्सऐप करें

10 महीने की मासूम से दुष्कर्म, आरोपी गिरफ्तार

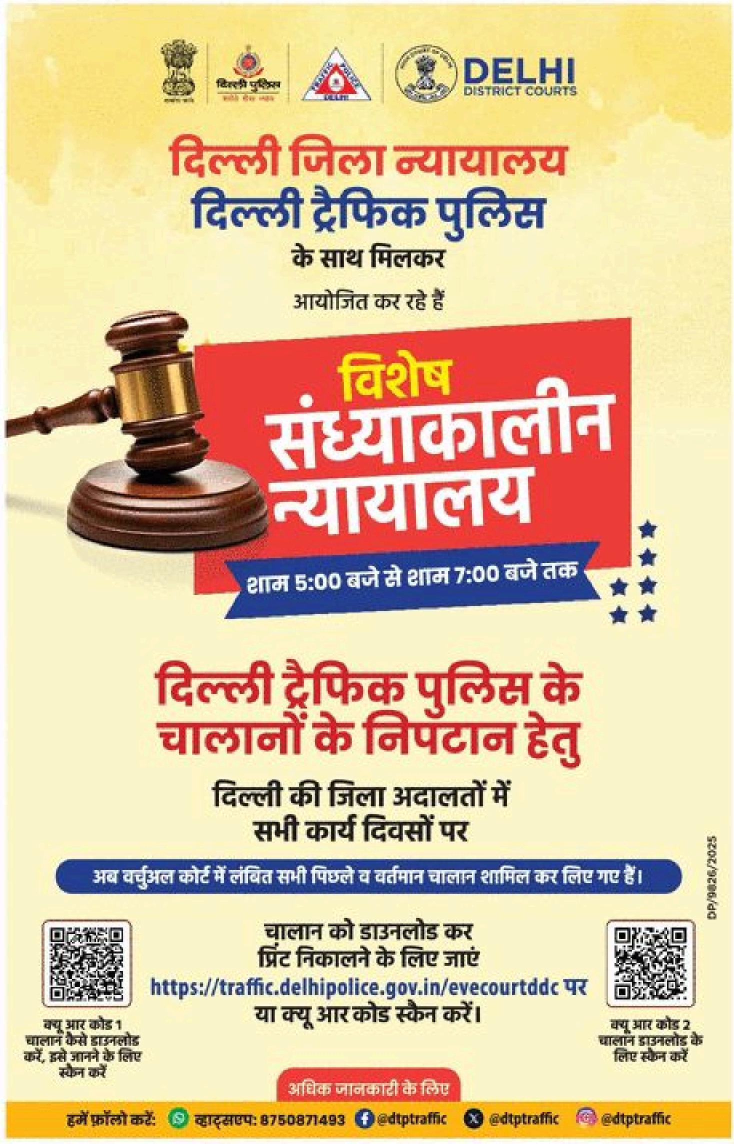
■ NBT न्यूज, रेवाड़ी

- आरोपी उसे खिलाने के बहाने कमरे में ले गया था। बच्ची को गंभीर हालत में रेवाड़ी के ट्रॉमा सेंटर में भर्ती कराया है
- पड़ोस में रहने वाले 35 साल के युवक पर आरोप

शहर थाना क्षेत्र में 10 महीने की बच्ची से 35 साल के शख्स ने दुष्कर्म किया। आरोपी उसे खिलाने के बहाने कमरे में ले गया था। बच्ची को गंभीर हालत में रेवाड़ी के ट्रॉमा सेंटर में भर्ती कराया है। पुलिस ने आरोपी को काबू कर लिया। मामला अब फास्ट ट्रैक कोर्ट में चलेगा। वारदात शनिवार सुबह 9 बजे की है। बिहार का एक परिवार यहां मजदूरी करता है।

पड़ोस में रहने वाला 35 साल का युवक परिवार की बच्ची को खिलाने के बहाने कमरे में ले गया और दरिंदगी की। बच्ची के रोने के आवाज सुनकर जब परिवार के लोग वहां पहुंचे तो बच्ची घायल मिली। आरोपी युवक फरार हो गया। परिवार ने पुलिस को शिकायत दी। पुलिस ने बच्ची को ट्रॉमा सेंटर में भर्ती कराया, उसकी हालत गंभीर बनी हुई है। डॉक्टरों ने रेप की पुष्टि की है। पुलिस ने तलाश कर आरोपी को चंद घंटों में गिरफ्तार कर लिया।

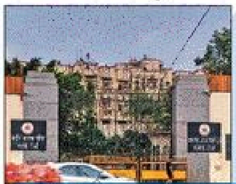
डीएसपी डॉ. रविंद्र कुमार ने कहा कि आरोपी को गिरफ्तार कर लिया है। जल्द से जल्द से सजा दिलाने के लिए केस फास्ट ट्रैक कोर्ट में चलवाया जाएगा।



मंडोली की महिला जेल अब होगी तिहाड़ में मर्ज!

Merge

Vishal.Sharma3
@timesofindia.com



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

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

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

मोबाइल पर बात कर सकेंगे कैदी!

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

झज्जर से लापता हुई नाबालिग, पुलिस को हिमाचल में मिली

■ NBT न्यूज, झज्जर: एक सप्ताह पहले झज्जर से लापता हुई नाबालिग किशोरी को पुलिस ने हिमाचल के मणिकरण से बरामद किया। आरोप था कि एक युवक किशोरी को जबरदस्ती ले गया है। पुलिस के अनुसार शिकायत मिलने पर जांच की गई, सूचना पर टीम मणिकरण पहुंची।

जहां पुलिस को देख आरोपी किशोरी के साथ भागने लगा। पुलिस ने पीछा कर दोनों को पकड़ लिया। पकड़े गए आरोपी की पहचान सोमबीर निवासी झज्जर के रूप में हुई। किशोरी को उसके परिजनों के हवाले कर दिया गया। आरोपी के खिलाफ रेप सहित अन्य धाराओं पर केस दर्ज किया है।

गुड़गांव से लापता युवती धारूहेड़ा में बरामद

■ NBT न्यूज, रेवाड़ी : तीन महीने पहले गुड़गांव से लापता हुई युवती धारूहेड़ा में मिली। युवती ने परिजनों की मर्जी के खिलाफ प्रेम विवाह किया था, लेकिन फिर पति ने भी उसे छोड़ दिया था। इसके बाद वह लापता हो गई थी। पुलिस के अनुसार शुक्रवार शाम युवती के धारूहेड़ा शनि मंदिर के पास मिलने की सूचना मिली।

पुलिस ने युवती को संरक्षण में ले लिया और मां को फोन किया। लेकिन मां ने उसे वापस लेने से मना कर दिया। इस पर पुलिस खुद उसे गांव में छोड़ आई। युवती ने बताया कि पांच महीने पहले उसने परिवार की मर्जी के खिलाफ शादी की थी। लेकिन बाद में पति ने भी उसे छोड़ दिया। इससे वह परेशान रहने लगी थी और भटकते हुए धारूहेड़ा पहुंची थी।

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

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

आरोपी की पहचान पंकज कुमार के रूप में हुई है

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

CCI NG 3.7 Product: NBTDelhiBS PubDate: 21-12-2025 Zone: Gurgaon Edition: 1 Page: NBTGRP6 User: cci Time: 12-20-2025 21:47 Color:

फटाफट खबरें

रान्या केस में दखल से HC का इनकार

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

ऐक्टर-डायरेक्टर श्रीनिवासन का निधन

■ भाषा, कोच्चि: मलयालम फिल्मों के जाने माने अभिनेता, पटकथा लेखक और डायरेक्टर श्रीनिवासन का शनिवार सुबह कोच्चि के एक सरकारी अस्पताल में निधन हो गया। वह 69 साल के थे। जानकारी के मुताबिक, वे लंबे समय से बीमार चल रहे थे। उन्होंने फिल्म 'मणिमुठक्कम' से करियर की शुरुआत की।

अनिल अंबानी के बेटे से दूसरे दिन पूछताछ

■ भाषा, नई दिल्ली: ED ने कथित लोन धोखाधड़ी से जुड़े मनी लॉन्ड्रिंग मामले में उद्योगपति अनिल अंबानी के बेटे जय अनमोल अंबानी से शनिवार को लगातार दूसरे दिन पूछताछ की। ED की जांच मुख्य रूप से यस बैंक से जुड़े लेनदेन को लेकर है।

असम में राजधानी एक्सप्रेस से टकराए हाथी, 7 की मौत

■ भाषा, नगांव/गुवाहाटी

यह हादसा शनिवार तड़के गुवाहाटी से करीब 126 किलोमीटर दूर हुआ

असम के होजाई जिले में शुक्रवार देर रात सायरंग-नई दिल्ली राजधानी एक्सप्रेस की चपेट में हाथियों का एक झुंड आ गया। इस दर्दनाक हादसे में सात हाथियों की मौत हो गई, जबकि एक हाथी गंभीर रूप से घायल हो गया। हादसे में ट्रेन का इंजन समेत पांच डिब्बे पटरी से उतर गए। हालांकि, राहत की बात यह रही कि किसी भी यात्री को चोट नहीं आई। अधिकारियों के अनुसार, यह हादसा रात करीब 2 बजकर 17 मिनट पर चांगजुराई गांव के पास हुआ। शुरुआत में आठ हाथियों के मारे जाने की सूचना मिली थी, लेकिन बाद में पुष्टि हुई कि सात हाथियों की मौत हुई है और एक घायल है। नगांव के डिविजनल फॉरेस्ट ऑफिसर सुहास कदम ने बताया कि मृत हाथियों का पोस्टमॉर्टम कराया जा रहा है और घायल हाथी का इलाज लोकल पशु डॉक्टरों की टीम कर रही है। मामले में जरूरी कानूनी प्रक्रिया भी पूरी की जा रही है।

ट्रेन के 5 डिब्बे भी पटरी से उतरे, यात्री सुरक्षित

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

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

जांच के आदेश

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

रामलला को ठंड से बचाने के लिए लगाए गए हीटर

■ NBT न्यूज, अयोध्या: अयोध्या में कड़ाके की ठंड को देखते हुए राम जन्मभूमि मंदिर में प्रभु रामलला को ठंड से बचाने के लिए खास इंतजाम किए गए हैं। मंदिर प्रशासन ने गर्भगृह और राम दरबार में हीटर लगाए हैं। इसके साथ ही प्रभु को गुनगुने जल से स्नान कराया जा रहा है और रात में रजाई ओढ़ाई जा रही है। पूजा अर्चना करने वाले पुजारियों के मुताबिक, प्रभु रामलला और राजा राम को ठंड से सुरक्षित रखने के लिए राम मंदिर में दो नए हीटर लगाए गए हैं। एक हीटर मंदिर के भूमितल पर स्थित गर्भगृह में लगाया गया है, जहां पांच साल के बालक के रूप में रामलला विराजमान हैं। दूसरा हीटर मंदिर के पहली मंजिल पर राम दरबार में राजा राम की सेवा के लिए लगाया गया है। अयोध्या में एक बार फिर ठंड का असर तेज हो गया है। शुक्रवार सुबह न्यूनतम तापमान गिरकर 10 डिग्री सेल्सियस दर्ज किया गया। शहर और आसपास के इलाकों में घना कोहरा छाया रहा।

प्रभु को गुनगुने जल से कराया जा रहा है स्नान

वेकेशन बेंच की अगुआई करेंगे CJI सूर्यकांत

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

अर्जेंसी वाले मामलों की सुनवाई के लिए खास बेंच का गठन

सुप्रीम कोर्ट की ओर से जारी सूचना के अनुसार 22 दिसंबर को यह बेंच बैठेगी और इस दौरान केवल अर्जेंसी वाले मामलों की सुनवाई के लिए केस को सूचीबद्ध करने पर विचार किया जाएगा। इससे पहले शुक्रवार को अर्जेंट मामलों की लिस्टिंग से जुड़े मुद्दे पर सुनवाई के दौरान चीफ जस्टिस ने कहा था कि वह अन्य जजों पर गैरजरूरी बोझ नहीं डालना चाहते, जिन्हें नए मामलों की सुनवाई के लिए देर रात तक फाइलें पढ़नी पड़ती हैं।

सवाल मन का

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

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

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

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

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

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

मन की उलझन

हमें ऐसे भेजें अपने सवाल

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

36 पूर्व जजों ने की महाभियोग की निंदा

■ भाषा, नई दिल्ली: देश के 36 पूर्व जजों ने मद्रास हाई कोर्ट के जस्टिस जी. आर. स्वामीनाथन के खिलाफ महाभियोग चलाने के विपक्षी नेताओं के कदम की कड़ी आलोचना की है। उन्होंने सांसदों और आम लोगों से शनिवार को अपील की कि इस तरह के प्रयासों की खुलकर निंदा की जाए। पूर्व जजों ने कहा कि अगर ऐसे कदमों को आगे बढ़ने दिया गया तो इससे लोकतंत्र और न्यायपालिका की स्वतंत्रता की जड़ें कमजोर होंगी। यह विवाद जस्टिस स्वामीनाथन के एक दिसंबर के आदेश के बाद शुरू हुआ था।

कोंकण रेलवे कॉर्पोरेशन लिमिटेड
(भारत सरकार का उपक्रम)
यांत्रिक विभाग
बेलापुर भवन, सेक्टर - 11, सीबीडी बेलापुर, नवी मुंबई - 400 614

यांत्रिक विभाग के लिए ठेकेदारों का रजिस्ट्रेशन ईओआई नोटिस नंबर: सीओ/एम/ओएंडएम/ईओआई/ई65973 दिनांक 19.12.2025

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

बैंक ऑफ़ बड़ौदा
Bank of Baroda

महत्त्वपूर्ण सार्वजनिक सूचना

ग्राहकों, पेंशनभोगियों और जन सामान्य के ध्यानार्थ...
फ़र्ज़ी लिंक से सावधान रहें

बैंक ऑफ़ बड़ौदा के समक्ष फ़र्ज़ी और भ्रामक विज्ञापनों के मामले आए हैं, जिनमें बैंक के नाम, लोगो और शीर्ष अधिकारियों की तस्वीरों का उपयोग करते हुए विशेष कार्ड, पेंशन लाभ, छूट या अनिवार्य रूप से आवेदन करने की आवश्यकता की सूचना दी गई है। ऐसे विज्ञापन धोखाधड़ीपूर्ण उद्देश्यों से प्रेरित हैं और बैंक ऑफ़ बड़ौदा द्वारा जारी नहीं किए गए हैं।

बैंक ग्राहकों से कभी भी अनौपचारिक लिंक के माध्यम से आवेदन करने के लिए नहीं कहता है और इस तरह के माध्यमों द्वारा व्यक्तिगत विवरण, कार्ड की जानकारी, ओटीपी या लॉगिन क्रेडेंशियल नहीं मांगता है।

ग्राहकों से हमारा अनुरोध है कि वे संदिग्ध लिंक पर क्लिक न करें, अज्ञात ऐप डाउनलोड न करें या कोई संवेदनशील जानकारी साझा न करें।

प्रामाणिक जानकारी के लिए, कृपया बैंक ऑफ़ बड़ौदा की आधिकारिक वेबसाइट, सत्यापित संचार माध्यमों, शाखाओं या संपर्क केंद्र पर ही जाएं।

साइबर-अपराध शिकायतों की रिपोर्ट के लिए 1930 पर संपर्क करें/ www.cybercrime.gov.in पर रिपोर्ट करें।
टोल फ्री नंबर पर कॉल करें (24x7): 1800 5700 / 5000
https://bankofbaroda.bank.in

उत्तर मध्य रेलवे
टेंडर संख्या-230-वि/कार्षि/प्रयागराज/ई-टेण्डर/2025/602 दिनांक: 19.12.2025

ई-निविदा सूचना

वरिष्ठ मण्डल विद्युत अभियन्ता/कर्षवि/स्पे0/उमरे0/प्रयागराज, द्वारा भारत के राष्ट्रपति के लिये एवं उनकी ओर से निम्न कार्य हेतु ई-निविदा आमंत्रित की जाती है। जिनका विवरण निम्न प्रकार हैः-

निविदा सं0: 230-कर्षवि-कार्य ठेका-991-2025	
कार्य का विवरण: प्रयागराज डिवीजन के झींझक (जेजेके) - चिरियावन कुतुर्ग (सीपीसीईजेड) खंड में 25 केवी ओएचई प्रणाली की विश्वसनीयता में सुधार के लिए टेंशन व्यवस्था (एटीडी) और जंग लगी एंटीक्रीप को बदलने का कार्य।	
अनुमानित लागत: रु. 1,33,42,119.85	बिड सुरक्षा राशि: रु. 2,16,700.00
कार्य अवधि: 09 महीना	बोली प्रणाली: एक पैकेट
निविदा बन्द होने की तिथि तथा समय: 09.01.2026, 14:00 बजे	
निविदा खुलने की तिथि तथा समय: 09.01.2026, 15:00 बजे	

नोटः- 1. उपरोक्त ई-निविदा का पूर्ण विवरण (निविदा प्रपत्र सहित) वेबसाइट www.ireps.gov.in पर निविदा खोलने की तिथि से 21 दिन पहले से उपलब्ध होगा। 2. उपरोक्त निविदा में ई-बिड के अलावा किसी अन्य रूप में बिड स्वीकार नहीं की जायेगी। इस प्रयोजन हेतु टेंडरों को चाहिए कि वे अपने आपको डिजिटल हस्ताक्षर प्रमाणपत्र के साथ IREPS की वेबसाइट पर पंजीकृत करायें। 3. किसी भी प्रकार की तकनीकी समस्या के समाधान के लिए IREPS की वेबसाइट की हेल्प लाइन से सम्पर्क किया जा सकता है। 2463/25 (ADM)
North central railways www.ncr.indianrailways.gov.in @CPRONCR

गुमशुदा की तलाश

धीरज कुमार

सर्वसाधारण को सूचित किया जाता है कि एक व्यक्ति जिसका नाम **धीरज कुमार पुत्रः लखन पासवान पताः एल-1206, पानी की टंकी, मंगोलपुरी, दिल्ली** है जो अपने घर से दिनांक 23.11.2025 को सुबह 09:00 बजे से लापता है। जिसका ब्यौरा इस प्रकार है। उम्रः 22 वर्ष, कदः 5'3'', रंगः सांवला, चेहराः लम्बा, शरीरः पतला, जिसने शर्ट और लोअर और पैरों में जूता पहना है। इस संदर्भ में **डीडी नं. 96ए, दिनांक 28.11.2025, थाना मंगोलपुरी, दिल्ली में दर्ज है।**

हर संभव कोशिश के बाद भी इस व्यक्ति का कोई सुराग नहीं मिल पाया है। अगर किसी को इस व्यक्ति के बारे में कोई जानकारी मिले तो कृपया निम्नलिखित फोन नम्बरों पर सूचित करें।

वेबसाइटः http://cbi.nic.in
ई-मेलः cio@cbi.gov.in
फैक्सः 011-24368639
फोन नं: 011-24368638, 24368641

थानाध्यक्ष
थाना मंगोलपुरी, दिल्ली
फोनः 7065036122, 9899801975

DP/17110/OD/2025

LIC भारतीय जीवन बीमा निगम
उत्तर क्षेत्रीय कार्यालय, जीवन भारती भवन,
124, कनॉट सर्कस, नई दिल्ली-110001
फोन : 011-23724866/23315659, ई-मेल : nz_estate@licindia.com

रियल इस्टेट फर्म/इंडिविजुअल प्रॉपर्टी डीलर/रियल इस्टेट एजेंट को सूचीबद्ध करना

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

कार्यपालक अभियंता का कार्यालय, एन०आर०ई०पी०, खूंटी

शुद्धि-पत्र

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

उत्तर रेलवे
खुली निविदा सूचना

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

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

सूचना: निविदा रेलवे की वेबसाइट पर उपलब्ध है तथा इसी वेबसाइट www.ireps.gov.in पर उपलब्ध है तथा इसी वेबसाइट पर 13.01.2026 15.00 बजे तक ही भरी जाएगी।
पत्र 126-डब्ल्यू/व.मं.अभि./सं/निविदा-13ए एवं 13बी-25-26 डब्ल्यूसी दिनांक 19.12.2025 3944/2025
ग्राहकों की सेवा में मुस्कान के साथ

DELHI MEDICAL COUNCIL
Ground Floor, B Wing, Block 1, DMRC IT Park
Shastri Park, New Delhi-110053
Email: delhimedicalcouncil@gmail.com
Website: delhimedicalcouncil.org

Tender Notice

Sealed Bids are invited by the Delhi Medical Council to Design, Development of Online Registration and Renewal Management System.

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

Dr. Vatsala Aggarwal
Registrar
Delhi Medical Council

उत्तराखण्ड पावर कारपोरेशन लि.
विद्युत वितरण मण्डल, रुद्रपुर (ऊधमसिंहनगर)
Phone No. 05944-297643 E-mail-dgm_rdr@rediffmail.com

ई-निविदा सूचना

विद्युत वितरण मण्डल रुद्रपुर निम्न कार्यों हेतु ई-निविदा आमंत्रित करता है :-

क्र० सं०	ई-निविदा संख्या	कार्य का नाम	ई-निविदा क्रय करने हेतु ऑनलाइन आवेदन करने तथा हार्ड प्रति जमा करने की अन्तिम तिथि एवं समय	ई-निविदा की तकनीकी बिड पार्ट-I (EMD & Tender Cost, Bid Validity) ऑफ लाइन खुलने की तिथि एवं समय	ई-निविदा तकनीकी बिड ऑफ लाइन/ऑन लाइन खुलने की तिथि एवं समय
1	वि०वि०म०(रु०) 50/2025-26	विद्युत परीक्षण खण्ड, रुद्रपुर के अन्तर्गत 33/11 केवी० उपसंस्थानों के अतिरिक्त 33 केवी० एवं 11 केवी० के इनकमिंग तथा आउटगोईंग के फीडरों की रिले बदलने एवं आपूर्ति संबंधी कार्य।	07.01.2026 12:00 बजे तक	08.01.2026 12.00 बजे	08.01.2026 14:00 बजे
2	इस कार्यालय की ई-निविदा संख्या वि०वि०म०(रु०) 43/2025-26 को अपरिहार्य कारणों से निरस्त किया जाता है।				

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

कार्यालय परियोजना प्रबन्धक, निर्माण इकाई
उत्तराखण्ड पेयजल संसाधन विकास एवं निर्माण निगम
ए-31, प्रथम तल, रिंग रोड, आवास विकास, रुद्रपुर (ऊधमसिंह नगर), पिन- 263153
E-mail ID- pmrudrapurusn@gmail.com फैक्स एवं दूरभाष सं0- 05944-250187

पत्रांक: 3556/निविदा/220 दिनांक: 19/12/2025

अल्पकालीन निविदा सूचना

अध्यक्ष, उत्तराखण्ड पेयजल संसाधन विकास एवं निर्माण निगम की ओर से अधोहस्ताक्षरी द्वारा निम्नलिखित कार्यों हेतु आईटम रेट आधारित (जी०एस०टी० सहित को) मुहरबन्द निविदाएँ निम्नांकित चार्ट में उल्लिखित श्रेणी में पंजीकृत ठेकेदारों से दिनांक 13.01.2026 को अपराह्न 1:00 बजे तक निर्माण इकाई, ऊधम सिंह नगर में आमंत्रित की जाती हैं जो उसी दिन अपराह्न 3:00 बजे निविदादाताओं / उनके प्रतिनिधियों के समक्ष खोली जायेंगी। निविदा प्रपत्र दिनांक 12.01.2026 के सायं 5:00 बजे तक किसी भी कार्यदिवस में इस कार्यालय से परियोजना प्रबन्धक, निर्माण इकाई, उत्तराखण्ड पेयजल निगम, रुद्रपुर (ऊधम सिंह नगर) के पद नाम से बैंक ड्राफ्ट या अधोहस्ताक्षरी के पदनाम के खाता संख्या 0833000101160034 पंजाब नैशनल बैंक रुद्रपुर में निविदा प्रपत्र का मूल्य (मय जी०एस०टी०) जमा कर प्राप्ति रसीद प्रस्तुत करने के पश्चात प्राप्त किये जा सकेंगे। निविदा का विवरण निम्नानुसार है।

क्र. सं.	कार्य का नाम	धरोहर राशि रू0	निविदा प्रपत्र का मूल्य रू0	कार्य पूर्ण करने की अवधि	निविदा की वैधता	ठेकेदार की श्रेणी
1	2	3	4	5	6	7
1	राजकीय पालीटैक्निक काशीपुर में वर्कशॉप भवन ब्लाक 05 में (ई०पी० लैब हेतु अनुरक्षण का कार्य।	35,500/-	1500.00 + 18% GST = 1770.00	04 माह	90 दिन	उ0पे0ज0 निगम (निर्माण विंग) में पंजीकृत श्रेणी "डी" एवं उच्च श्रेणी
2	परियोजना प्रबन्धक, निर्माण इकाई, उत्तराखण्ड पेयजल निगम, रुद्रपुर कार्यालय के अवशेष निर्माण कार्य।	50,000/-	2000.00 + 18% GST = 2360.00	03 माह	90 दिन	उ0पे0ज0 निगम (निर्माण विंग) में पंजीकृत श्रेणी "डी" एवं उच्च श्रेणी
3	राजकीय पॉलीटैक्निक खटीमा में टीन शेड का निर्माण कार्य।	38,000/-	1500.00 + 18% GST = 1770.00	02 माह	90 दिन	उ0पे0ज0 निगम (निर्माण विंग) में पंजीकृत श्रेणी "डी" एवं उच्च श्रेणी
4	गो० ब० पंत कृषि एवं प्रौद्योगिक विश्वविद्यालय, पंतनगर के अंबेडकर हॉस्टल में साइकिल स्टैंड का निर्माण कार्य।	35,500/-	1500.00 + 18% GST = 1770.00	03 माह	90 दिन	उ0पे0ज0 निगम (निर्माण विंग) में पंजीकृत श्रेणी "डी" एवं उच्च श्रेणी
5	गो० ब० पंत कृषि एवं प्रौद्योगिक विश्वविद्यालय, पंतनगर के 225 सीटर एस०सी०/एस०टी० हॉस्टल में साइकिल स्टैंड का निर्माण कार्य।	35,500/-	1500.00 + 18% GST = 1770.00	03 माह	90 दिन	उ0पे0ज0 निगम (निर्माण विंग) में पंजीकृत श्रेणी "डी" एवं उच्च श्रेणी

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

पूर्वोत्तर रेलवे
शुद्धि पत्र
Website-www.ner.indianrailways.gov.in
दिनांक: 18-12-2025

निविदा संख्या-28250976, खुलने की तिथि 25-12-2025 एवं निविदा सूचना संख्या-45 दिनांक 01-12-2025 के अन्तर्गत मद सं० 12 में निम्नलिखित संशोधन किया जाता है:-
मद सं० 12, मद विवरण: निविदा खुलने की तिथि एवं समय, वर्तमान प्रविष्टि: 25-12-2025, 11:30 am., **अब पढ़ा जाय:** 19-01-2026, 11:30 am. मद विवरण विशिष्टिकरण, वर्तमान प्रविष्टि: सॉफ्ट बॉकेट ये शेड आफ सुपिरियर क्वालटी इत्यादि। **अब पढ़ा जाय:** सॉफ्ट बॉकेट ये शेड आफ सुपिरियर क्वालटी इत्यादि। **नोट:** ए पीस आफ वाइट क्लाथ कुछ की अटैच्ड एट एनी वन कार्नर आफ साईज 6.5 x 9.5 इंच एस पर ड्राईंग अटैच एट कार एक्रोमैट आफ बैंट एण्ड मंथ आफ वीहिंग आफ बॉकेट। विशिष्टिकरण IREPS वेबसाइट पर देखा जा सकता है।
अन्य सभी नियम एवं शर्तें यथावत रहेंगी।
नोट: उपरोक्त निविदा सूचना को पूर्वोत्तर रेलवे के वेबसाइट www.ner.indianrailways.gov.in एवं भारत सरकार की वेबसाइट www.tenders.gov.in पर देखा जा सकता है।
प्रमुख मुख्य सामग्री प्रबन्धक, गोरखपुर
मुजाप्रि/एस-67
गाड़ियों की छतों व पायदान पर कदापि यात्रा न करें।

पश्चिम रेलवे
ई-निविदा सूचना

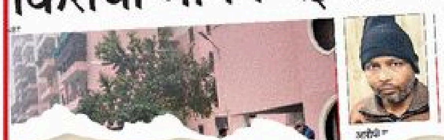
वरिष्ठ मंडल विद्युत इंजीनियर,कर्षण वितरण, रतलाम मंडल, पश्चिम रेलवे भारत के राष्ट्रपति की ओर से निम्नलिखित कार्य हेतु IREPS पोर्टल के माध्यम से खुली निविदाएं आमंत्रित करते हैं: **निविदा क्रमांक:** EL/TRD/58/2x25/EPC-PSI/01, **कार्य का नाम:** Design, Supply, Erection, Testing and Commissioning of 132/55KV Scott Connected Traction Substation and Switching Posts for 2x25KV feeding system between Godhra-Ratlam section of Ratlam Division of Western Railway. **अनुमानित लागत:** ₹ 146,06,00,000/- **बयाना राशि:** ₹ 74,53,000/- **समापन अवधि:** 24 Months. **निविदा दस्तावेज की राशि:** Nil. **ऑनलाइन बिडिंग बंद होने की दिनांक एवं समय:** 06/01/2026 upto 15:00 hrs की जगह 30/01/2026 upto 15:00 hrs. **तकनीकी बोलियां खोलने की की दिनांक एवं समय:** 19/01/2026 upto 15:30 hrs की जगह 13/02/2026 upto 15:30 hrs. **ऑफर की वैधता:** 180 days from the date of opening. **वेबसाइट:** www.ireps.gov.in **नोटिस बोर्ड:** वरिष्ठ मंडल विद्युत इंजीनियर, कर्षण वितरण, रतलाम मंडल, पश्चिम रेलवे के कार्यालय के प्रवेश द्वार के सामने।
V/380
हमें लाइक करें: facebook.com/WesternRly

CCI NG 3.7 Product: NBTDelhiBS PubDate: 21-12-2025 Zone: Gurgaon Edition: 1 Page: NBTGRP7 User: vivek.kumar4 Time: 12-20-2025 20:24 Color:

CCI NG 3.7 Product: NBTDelhiBS PubDate: 21-12-2025 Zone: Gurgaon Edition: 1 Page: NBTGRP8 User: cci Time: 12-20-2025 21:34 Color:

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

किराया मांगने गई तो गला घोंटा, कुकर से पीटकर हत्या



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

■ NBT रिपोर्ट, गाजियाबाद

5 महीने का किराया आरोपी किरायेदार ने नहीं दिया था

11:30pm तक घर नहीं लौटी थी भेड़ किरायेदार के यहां गई

किराया मांगने पर झगड़े से बढ़ा विवाद: पुलिस

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

किरायेदार से ऐसा बर्ताव न करें...

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

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

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

किराया मांगने पर रोहिणी में हुआ था मर्डर

■ NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली

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

File Photo

- कई बार मकान मालकिन ने किराया नहीं देने पर लगाई थी डांट
- गुस्सा होकर आरोपी ने हत्या करने और ...

4 दशक चला केस, सुप्रीम कोर्ट तक पहुंचा

अनिल कुमार ने अपना वडोदरा का मकान 1958 में 30 रुपये महीने पर किराये पर दिया था। जब किरायेदारों ने किराया देना बंद कर दिया तो अनिल ने उसे खाली कराने के लिए 1978 में याचिका दायर की। ट्रायल कोर्ट, अपीलीय कोर्ट, हाई कोर्ट और फिर सुप्रीम कोर्ट... करीब 4 दशक से ज्यादा समय तक वह मुकदमा चला और कुछ साल पहले सुप्रीम कोर्ट ने फैसला सुनाते हुए किरायेदार को मकान तुरंत खाली करने का आदेश दिया। इस दौरान अदालत ने टिप्पणी करते हुए कहा था कि यह दुर्भाग्यपूर्ण है कि मकान मालिक को अपने मकान का कब्जा वापस पाने में 4 दशक लगे। कानूनी जानकार बताते हैं कि ऐसे हजारों केस हैं जो अदालतों में पेंडिंग हैं और कानूनी लड़ाई जारी है। लेकिन पहले ही सही जानकारी हो तो मकान मालिक का रास्ता आसान हो सकता है।

रेंट अग्रीमेंट बनवाएं सही तरीके से

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

अग्रीमेंट को रजिस्टर्ड कराने की प्रक्रिया

दिल्ली बार काउंसिल के पूर्व चेयरमैन और कानूनी मामलों के जानकार मुरारी तिवारी के मुताबिक, दरअसल, 11 महीने से ज्यादा वक्त के लिए अगर रेंट अग्रीमेंट या लीज पर मकान या दुकान दी जाती है तो उस स्थिति में भारतीय रजिस्ट्रेशन ऐक्ट के तहत स्टैंप ड्यूटी देनी होती है। इसके तहत स्टैंप ड्यूटी का प्रतिशत तय होता है। कोई रेंट अग्रीमेंट यानी लीज अग्रीमेंट 11 महीने से ज्यादा और 5 साल तक के बीच का हो तो जो भी सालाना किराया तय होगा उसकी 2 फीसदी स्टैंप ड्यूटी लगती है। इसी तरह अलग-अलग अवधि के लिए स्टैंप ड्यूटी तय की गई है। सब-रजिस्ट्रार के सामने रजिस्टर्ड कराया जाता है। दोनों पक्षों को पेश होना होता है। उनके पहचान पत्र जमा होते हैं, दो गवाह पेश होते हैं। यह दस्तावेज रजिस्टर्ड होता है और रजिस्ट्री ऑफिस के रेकॉर्ड में उसकी कॉपी रखी जाती है। कोई विवाद हो जाए तो सिविल कोर्ट जाने का विकल्प होता है। रजिस्टर्ड अग्रीमेंट होने पर अदालत में मेरिट पर बहस आसान हो जाती है।

किरायेदार के अधिकार

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

किरायेदार घर खाली न करे तो क्या करें?

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

मकान मालिक के अधिकार

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

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

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

अग्रीमेंट खत्म होने के बाद...

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

क्या कदम उठाएं

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

तो किरायेदार सिर्फ लाइसेंसी

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

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

बात इतनी-सी नहीं

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

टिप्स, ट्रिक्स, आइडियाज़

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

पुराने स्मार्टफोन से करें ये 7 काम

Adobe Stock

बदल दें सिक्युरिटी कैमरे में

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

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

इन बातों का रखें ध्यान

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

बना दें बच्चों की लर्निंग डिवाइस

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

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

कुछ ऐसे भी कर सकते हैं इस्तेमाल

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

किचन असिस्टेंट डिवाइस बना दें

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

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

बन जाएगा कार ट्रैकिंग डिवाइस

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

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

यूनिवर्सल रिमोट बनाकर चलाएं

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

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

म्यूज़िक सिस्टम या DJ बना लें

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

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

फिटनेस ट्रैकर का करेगा काम

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

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

CCI NG 3.7 Product: NBTDelhiBS PubDate: 21-12-2025 Zone: Gurgaon Edition: 1 Page: NBTGRP9 User: cci Time: 12-20-2025 22:01 Color:

मोदी बोले- 'महाजंगलराज' बना बंगाल में विकास के राह की बाधा

■ भाषा, कोलकाता

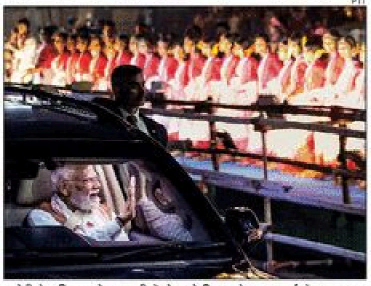
प्रधानमंत्री मोदी ने शनिवार को तृणमूल कांग्रेस (TMC) पर हमला बोला। कहा कि पश्चिम बंगाल में 'महाजंगलराज' है और भ्रष्टाचार, परिवारवाद और तुष्टीकरण राज्य के विकास में बाधा बन चुके हैं। कोहरे की वजह से हेलिकॉप्टर नहीं उतर सका तो मोदी ने फोन के जरिए नदिया जिले के ताहिरपुर में विशाल जनसभा को संबोधित किया।

> मोदी ने कहा, राज्य में भ्रष्टाचार और तुष्टीकरण की राजनीति हावी है

मोदी ने परिवर्तन संकल्प सभा में कहा, TMC चाहे जितना विरोध करे, लेकिन वह लोगों को बंधक नहीं बना सकती, उन्हें कष्ट नहीं दे सकती और बंगाल के विकास को नहीं रोक सकती। परिवर्तन संकल्प सभा इस साल बंगाल में ऐसी चौथी सभा है।

मोदी ने कहा, बंगाल में कट मनी, कमीशन की प्रथा: मोदी ने दावा किया, हम बंगाल में तृणमूल कांग्रेस का 'महाजंगलराज' खत्म कर देंगे, जहां भ्रष्टाचार, परिवारवाद और तुष्टीकरण की राजनीति हावी है। प्रधानमंत्री ने पश्चिम बंगाल में कट मनी और कमीशन की प्रथा का बोलबाला होने का आरोप लगाते हुए कहा कि राज्य में विकास थम गया है।

PTI



मोदी ने शनिवार को गुवाहाटी में रोड शो किया। ये सरूसजाई से शुरू हुआ और बसिष्ठ चारियाली के पास प्रदेश बीजेपी ऑफिस पर खत्म हुआ।

मोदी ने फूंका 2026 का बिगुल!

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

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

गुवाहाटी एयरपोर्ट पर नया टर्मिनल

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

नए बिल का मकसद मनरेगा को कमज़ोर करना: सोनिया गांधी

■ NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली

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

सोनिया ने कहा, 20 साल पहले डॉ. मनमोहन सिंह की अगुआई वाली सरकार के वक्त संसद में मनरेगा कानून आम राय से पास हुआ था। यह क्रांतिकारी कदम था, जिसका फायदा करोड़ों ग्रामीणों को मिला, खासतौर पर वंचित, शोषित, गरीब और अतिगरीब लोगों के लिए रोजी-रोटी का जरिया बना। पिछले 11 साल में मोदी सरकार ने ग्रामीण क्षेत्रों के बेरोजगार, गरीबों और वंचितों के हितों को नजरअंदाज कर मनरेगा को कमजोर करने की हर कोशिश की, जबकि कोविड के वक्त ये गरीब वर्ग के लिए संजीवनी साबित हुआ। लेकिन बहुत अफसोस की बात है कि अभी हाल में सरकार ने मनरेगा पर बुलडोजर चला दिया।

FILE

सबसे सलाह के बाद बिल पास हुआ: BJP

■ NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली: सोनिया के आरोपों पर बीजेपी ने पलटवार करते हुए कहा कि इस बिल पर लोकसभा और राज्यसभा में विस्तार से चर्चा हुई है, सभी दलों के सदस्यों ने अपनी-अपनी बात रखी है। केंद्रीय कृषि मंत्री शिवराज सिंह चौहान ने जवाब दिया है। इसके बाद भी सोनिया गांधी यह कैसे कह रही है कि बिना विचार विमर्श के बिल को पास कर दिया गया। बीजेपी नेता ने कहा कि गांधी परिवार ने कहा कि मनरेगा एक तरह से लूट का अड्डा बना हुआ था। मोदी सरकार के हर जनहित कार्य कांग्रेस व उसके नेताओं को दिक्कत होती है।

नेतृत्व पर शिवकुमार ने कहा- आलाकमान ने समय तय किया

■ भाषा, बेंगलुरु

कर्नाटक के मुख्यमंत्री सिद्धारमैया से जुड़ा नेतृत्व का मुद्दा फिर से सामने आने के बाद, उपमुख्यमंत्री डीके शिवकुमार ने शनिवार को कहा कि कांग्रेस आलाकमान ने दोनों नेताओं को बता दिया है कि इस मामले पर चर्चा करने के लिए उन्हें दिल्ली कब बुलाया जाएगा। शिवकुमार ने कहा कि बुलाए जाने पर वे दोनों दिल्ली जाकर आलाकमान से मिलेंगे।

> कुछ दिन पहले सीएम सिद्धारमैया ने कहा था कि वे अपने पद पर बने रहेंगे

शिवकुमार के इस बयान से एक दिन पहले सिद्धारमैया ने विधानसभा में कहा था कि वह अपने पद पर बने रहेंगे।

कांग्रेस नीत सरकार के पांच साल के कार्यकाल का आधा सफर तय करने के साथ राज्य में मुख्यमंत्री बदलने की अटकलों के बीच सत्तारूढ़ पार्टी के भीतर खींचतान तेज है। 2023 में सिद्धारमैया और शिवकुमार के बीच हुए सत्ता को साझा करने के समझौते ने इन अटकलों को और हवा दी।

बीजेपी का आरोप, विदेशी धरती पर देश के दुश्मनों से मिलते हैं राहुल

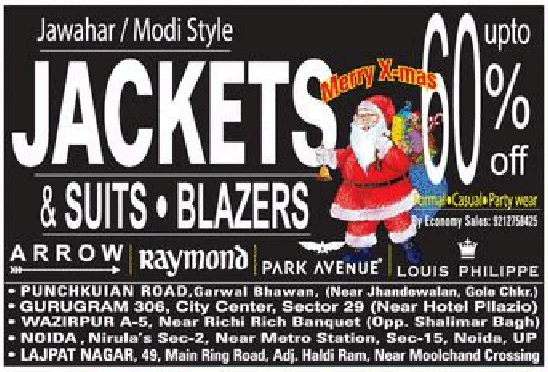
■ NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली

FILE

- आरोप लगाया कि नेता विपक्ष भारत विरोधी लोगों से मिलकर बदनाम करने की साजिश रचते हैं
- बीजेपी ने कहा कि राहुल सदन में मौजूद न रहकर विदेश चले जाते हैं

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

बीजेपी ने शनिवार को आरोप लगाया कि राहुल गांधी ने जर्मनी यात्रा के दौरान भारत के दुश्मनों से मुलाकात की। कहा, राहुल गांधी ने हर्टी स्कूल में भारत विरोधी डॉ. कार्नेलिया वोल से मुलाकात की। जॉर्ज सोरोस भारत विरोधी बयान देते हैं। जॉर्ज सोरोस की संस्था ओपन सोसायटी फाउंडेशन की फंडिंग से चलने वाली सेंट्रल यूरोपियन यूनिवर्सिटी है, जिसमें ट्रस्टी बोर्ड के सदस्य के तौर पर कार्नेलिया वोल का नाम है। ऐसा क्यों होता है कि राहुल गांधी जब संसद का सत्र चल रहा होता है तो विदेशी धरती पर जाते हैं और वहां जाकर भारत के विरोधियों से मिलते हैं।



बेटी ने बताया, लालू की आंखों की सर्जरी सफल रही

■ NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली: पूर्व केंद्रीय रेल मंत्री और बिहार के पूर्व मुख्यमंत्री लालू प्रसाद यादव की सेंटर फॉर साइट में मोतियाबिंद (कैटरेक्ट) और रेटिना की सफल सर्जरी की गई है। सर्जरी पूरी तरह से सफल रही। सर्जरी से जुड़ी जानकारी उनकी बेटी मीसा भारती ने अपने सोशल मीडिया के माध्यम से साझा की। सर्जरी के बाद लालू को अस्पताल से डिस्चार्ज कर दिया गया है और वे अब घर पर रहकर रिकवरी करेंगे। डॉक्टरों ने उन्हें नियमित पोस्ट-ऑपरेटिव फॉलो-अप की सलाह दी है, ताकि हीलिंग और विजन आउटकम्स पर निगरानी रखी जा सके।

> कहा, लालू अस्पताल से डिस्चार्ज हो गए हैं, घर पर रहकर रिकवरी करेंगे

अगुस्टा वेस्टलैंड: क्रिश्चियन मिशेल को बेल

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

सार्वजनिक सूचना

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

संपत्ती का विवरण:

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

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

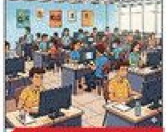
NTA ने लिया यू-टर्न, CUET-PG में अब 4 एग्ज़ाम सिटी चुन सकेंगे

Bhupender.Sharma
@timesofindia.com

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

18 से 20 जनवरी तक कर सकेंगे बदलाव : इंफॉर्मेशन बुलेटिन में साफ था कि मौजूदा और परमानेंट एड्रेस के आधार पर सिर्फ 2 एग्जाम सिटी का ही विकल्प मिलेगा। अब स्टूडेंट्स को ज्यादा सुविधा देने की बात कहते हुए 4 शहर चुनने का मौका दिया जा रहा है। जो छात्र पहले ही फॉर्म भर चुके हैं, उन्हें एक्स्ट्रा एग्जाम सिटी चुनने के लिए 18 से 20 जनवरी 2026 तक का समय दिया जाएगा। इन्हीं 3 दिनों के दौरान करेक्शन विंडो खोली जाएगी। अभी तक आवेदन कर चुके स्टूडेंट्स ने अधिकतम दो ही शहरों का विकल्प भरा है।

AI image



बदलाव पर उठ रहे हैं सवाल

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

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