CCI NG 3.7 Product: NBTDelhiBS PubDate: 04-01-2026 Zone: Gurgaon Edition: 1 Page: NBTGRFP User: cci Time: 01-03-2026 22:34 Color:

नई दिल्ली > रविवार, 4 जनवरी 2026 > पौष 15, शक संवत 1947, माघ कृष्ण प्रतिपदा, विक्रम संवत 2082 WATCH GOD WATCHDOG वर्ष 22, संख्या 1 > पेज 20* > गुड़गांव > मूल्य ₹4.00 या ₹0.50* संडे टाइम्स ऑफ इंडिया सहित www.nbt.in

हमले में कोई मारा नहीं गया है। मादुरो और उनकी पत्नी एक अमेरिकी युद्धपोत पर हैं। अब न्यू यॉर्क में उन दोनों पर मुकदमा चलेगा।
-डॉनल्ड ट्रंप

NBT संडे नवभारत टाइम्स

नुपुर सेनन ने सिंगर स्टेबिन बेन से की सगाई
▶गुड़गांव टाइम्स

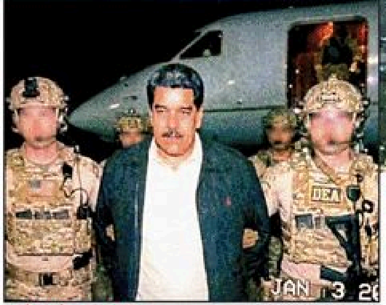
वेनेजुएला पर ट्रंप के अटैक से हिला
तेल का सिंहासन
राष्ट्रपति को बेडरूम से घसीट ले गया अमेरिका

■ एपी, कराकास (वेनेजुएला)

अमेरिका ने शुक्रवार देर रात तेल के सबसे बड़े उत्पादक देश वेनेजुएला (Venezuela) पर बड़ा हमला किया। महीनों से दबाव बनाए जाने के बाद वेनेजुएला के राष्ट्रपति निकोलस मादुरो (Nicolas Maduro) को पकड़कर अमेरिका उन्हें देश से बाहर ले गया है। ये घोषणा अमेरिकी राष्ट्रपति डॉनल्ड ट्रंप ने हमले के कुछ घंटों बाद की। वेनेजुएला सरकार ने कहा, US वेनेजुएला के विशाल तेल भंडार कब्जाना चाहता है।

वेनेजुएला सरकार ने कहा, तेल पर कब्जा चाहता है अमेरिका

वेनेजुएला की राजधानी कराकास में करीब सात धमाके सुने गए हैं। CNN ने अमेरिकी अधिकारियों के हवाले से बताया कि मादुरो और उनकी पत्नी सिलिया फ्लोरेस को अमेरिकी सेना ने उनके बेडरूम से घसीटकर बाहर निकाला और उन्हें अपने कब्जे में लिया। ट्रंप ने बताया, अभियान के दौरान कुछ अमेरिकी सैनिक घायल हो गए। ट्रंप ने मादुरो पर अमेरिका में ड्रग्स तस्करी से जुड़े आतंकवाद का सहारा लेने का आरोप लगाया है। ट्रंप ने कहा, मादुरो और उनकी पत्नी पर न्यू यॉर्क में मुकदमा चलेगा। वेनेजुएला के भविष्य का फैसला अमेरिका करेगा। किसी और को सत्ता संभालने देकर वेनेजुएला में मादुरो की नीतियां जारी नहीं रहने दे सकते। ये पहली बार नहीं है जब अमेरिका ने किसी देश पर हमला कर वहां के राष्ट्रपति या तानाशाह को पकड़ा। 2003 में इराक और 1989 में पनामा में भी कुछ ऐसे ही ऑपरेशन चलाए थे।

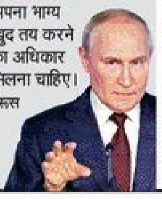


कौन करेगा शासन? अमेरिकी राष्ट्रपति ट्रंप ने कहा, मादुरो को पकड़ने के बाद वेनेजुएला पर शासन कौन करेगा, इसमें हमारी गहरी भूमिका होगी।

इसलिए अमेरिका ने बनाया निशाना?

- ट्रंप का दावा, वेनेजुएला ने अमेरिकी कंपनियों के तेल अधिकार अवैध रूप से छीन लिए थे। वेनेजुएला बोला- US विशाल तेल भंडार कब्जाना चाहता है।
- ट्रंप का दावा- वेनेजुएला अमेरिका में खतरनाक ड्रग्स की तस्करी करता है। US ड्रग्स ले जा रही 35 नावों पर हमला कर चुका। पिछले हफ्ते ही एक CIA ने ड्रोन हमला किया था।
- अमेरिका वेनेजुएला में राष्ट्रपति निकोलस मादुरो का तख्तापलट करना चाहता है। ये बात एक इंटरव्यू में मादुरो ने भी कही थी। अमेरिका मादुरो को तानाशाह और ड्रग तस्कर मानता है।

वेनेजुएला पर सशस्त्र हमला निंदनीय है। इससे हालात और बिगड़ सकते हैं। वेनेजुएला को बिना किसी विनाशकारी, सैन्य, बाहरी हस्तक्षेप के अपना भाग्य खुद तय करने का अधिकार मिलना चाहिए।
-रूस



इस हमले पर नजर रखना क्यों जरूरी?

1 **वेनेजुएला दुनिया** के बड़े तेल उत्पादकों (303 अरब बैरल से अधिक कच्चे तेल के प्रमाणित भंडार हैं, यानी दुनिया में सबसे बड़ा) में है। वहां अस्थिरता से कच्चा तेल महंगा हो सकता है, असर भारत में पेट्रोल-डीजल और महंगाई पर पड़ेगा।

2 **अमेरिका की** कार्रवाई सिर्फ वेनेजुएला तक सीमित नहीं, इसमें चीन और रूस जैसे देशों के हित जुड़े हैं। चीन से वेनेजुएला के करीबी रिश्ते हैं। यह शक्ति संतुलन बदलने वाली घटना हो सकती है, जिसका असर हमारी विदेश नीति पर भी पड़ता है।

3 **भारत रणनीतिक** तौर पर अमेरिका के करीब है, लेकिन विकासशील देशों और ग्लोबल साउथ के साथ भी खड़ा रहता है। ऐसे मामलों में भारत का रुख अहम संकेत देता है कि वह ग्लोबल मंच पर किस तरह संतुलन बनाता है।

अटैक पर भड़के वेनेजुएला के सहयोगी देश

ईरान और चीन बोले- ये देश की संप्रभुता पर हमला

रूस और क्यूबा के साथ वेनेजुएला के सहयोगियों में शामिल ईरान ने अमेरिकी हमले की निंदा की है। ईरान के विदेश मंत्रालय ने कहा कि वह सैन्य हमले और देश की राष्ट्रीय संप्रभुता और क्षेत्रीय अखंडता के घोर उल्लंघन की कड़ी निंदा करता है। इससे पहले ईरान में रोजगार को लेकर हो रहे प्रदर्शन पर अमेरिकी राष्ट्रपति ट्रंप ने कहा था, अगर ईरान प्रदर्शनकारियों को मारता है तो हम बचाने को तैयार हैं। वहीं, चीन के विदेश मंत्रालय ने कहा, एक संप्रभु देश पर एयरस्ट्राइक और राष्ट्रपति के खिलाफ अमेरिकी कार्रवाई की निंदा करते हैं। अमेरिका के ऐसे दबंगई कृत्य अंतरराष्ट्रीय कानून का उल्लंघन करते हैं।

AFP

वेनेजुएला की अपील सड़कों पर उतरे समर्थक।

'पूरी दुनिया अलर्ट हो जाए'

अमेरिकी हमले पर कोलंबिया के राष्ट्रपति गुस्तावो पेट्रो ने कहा, अभी वे कराकास पर बमबारी कर रहे हैं। पूरी दुनिया अलर्ट हो जाए, यूएन को दखल देना चाहिए। क्यूबा के राष्ट्रपति ने अमेरिका पर वेनेजुएला के खिलाफ आपराधिक हमला करने का आरोप लगाया और तत्काल अंतरराष्ट्रीय प्रतिक्रिया की मांग की।

दिल्ली में पानी की जांच ऐसे? सिर्फ 2 लैब मानक पर खरी

File

हजार सैंपल के बजाय 300-400 की ही हो रही जांच।

■ NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली

इंदौर में जहां दूषित पानी से हो रही मौतों की देशभर में चर्चा है, तो वहीं अब राजधानी दिल्ली में पीने के पानी की जांच व्यवस्था पर भी बड़ा सवाल उठ गया है। कई राज्यों में अंतरराष्ट्रीय मानकों के अनुरूप पानी की जांच के लिए लैब्स को तैयार किया जा रहा है। हालांकि, दिल्ली में 25 से ज्यादा सरकारी वॉटर टेस्टिंग लैब्स में से सिर्फ दो ही लैब्स को नैशनल एक्रीडिटेशन बोर्ड फॉर टेस्टिंग ऐंड कैलिब्रेशन लैबोरेटरीज (NABL) से मान्यता मिली है। दिल्ली जल बोर्ड की ये दोनों लैब्स हैदरपुर और वजीराबाद में हैं। दिल्ली प्रदूषण नियंत्रण समिति की जांच लैब को अभी तक एनएबीएल की मान्यता नहीं है। यह लैब यमुना के पानी, सीवेज ट्रीटमेंट प्लांट और नालों के पानी की जांच के लिए इस्तेमाल होती है। जल बोर्ड अधिकारियों का कहना है कि बाकी लैब्स के लिए भी मान्यता का आवेदन किया गया है, जो अभी पेंडिंग है। लेकिन तब तक सवाल बने हुए हैं। दिल्ली में रोजाना पानी की जांच इन लैब्स से की जाती है। उसके बाद बताया जाता है कि यह पीने लायक है या नहीं। जांच को लेकर भी सवाल हैं क्योंकि दिल्ली की दो करोड़ की आबादी को पानी आपूर्ति के लिए सिर्फ 500 से कम सैंपल की जांच की जा रही है।

NBT संडे स्पेशल

25 से ज्यादा सरकारी लैब्स में से सिर्फ दो को NABL से मान्यता

सीमित जांच है बड़े खतरे का संकेत

1 से 18 दिसंबर, 2025 के बीच पानी के 7129 सैंपल की जांच की गई।	**7029 सैंपल** जांच में सही पाए गए। 99 पानी के सैंपल फेल हो गए।	**25 सरकारी लैब्स** हैं दिल्ली में, जहां पानी की जांच होती है।

बैड डॉक्टर/गुड डॉक्टर

Q सीने में दर्द की वजह से जब कोई शख्स किसी डॉक्टर के पास जाता है तो...

बैड डॉक्टर: देखिए, गैस की वजह से आपको पसीना भी आ रहा है। यह खतरनाक हो सकता है। मैं एक महंगा इंजेक्शन लिख देता हूं। इसे ले लें। मैं जिस दुकान से लेने को कह रहा हूं, वहीं से लें। 1 घंटे में समस्या का समाधान हो जाएगा।

गुड डॉक्टर: देखिए, सीने में दर्द और पेट की जलन एक-जैसी लग सकती है, लेकिन कुछ मामलों में यह एंजाइना का दर्द हो सकता है। ऊपर से आपको पसीना आ रहा है। पहले आप ECG करवा लें। अगर इसमें कुछ नहीं निकलेगा तो मैं गैस की दवा दे दूंगा।

डॉ. अंशुल वार्ष्णेय, सीनियर कंसल्टेंट, फिजिशन एंड डायबेटोलॉजिस्ट

BCCI के आदेश पर लिया फैसला

विवाद के बीच KKR ने मुस्ताफिजुर रहमान को टीम से रिलीज़ किया

■ भाषा, गुवाहाटी

कोलकाता नाइटराइडर्स (केकेआर) ने शनिवार को भारतीय क्रिकेट बोर्ड (बीसीसीआई) के निर्देश पर इंडियन प्रीमियर लीग से पहले बांग्लादेशी तेज गेंदबाज मुस्ताफिजुर रहमान को टीम से रिलीज कर दिया। बीसीसीआई ने भारत-बांग्लादेश के बीच बढ़ते तनाव के मद्देनजर यह कदम उठाया। बीसीसीआई ने कहा कि 26 मार्च से शुरू होने वाली लीग में जरूरत पड़ने पर केकेआर को उनके स्थान पर किसी अन्य खिलाड़ी का चयन करने की अनुमति होगी। बीसीसीआई सचिव देवजीत सैकिया से जब पूछा गया कि बीसीसीआई ने कोलकाता नाइटराइडर्स को ऐसा करने के लिए क्यों कहा है, तो उन्होंने कहा, 'हाल ही में हुई घटनाओं के कारण।'

वहीं, केकेआर ने बयान में कहा, 'हम पुष्टि करते हैं कि बीसीसीआई-आईपीएल ने आगामी सत्र से पहले मुस्ताफिजुर रहमान को टीम से रिलीज करने का निर्देश दिया है।' रहमान 2016 से 8 बार आईपीएल में खेल चुके हैं।

IPL ऑक्शन में रहमान को 9.20 करोड़ में खरीदा था

File

मुस्ताफिजुर रहमान

न्यूजीलैंड सीरीज़ में सिराज की वापसी

न्यूजीलैंड के खिलाफ 11 जनवरी से शुरू होने वाली तीन मैचों की वनडे सीरीज के लिए 15 सदस्यीय भारतीय टीम घोषित कर दी गई है।

सिराज

शुभमान गिल टीम इंडिया की कमान संभालेंगे। वहीं, तेज गेंदबाज मोहम्मद सिराज इस सीरीज से वनडे फॉर्मेट में वापसी करेंगे। चोट के बाद वापसी कर रहे श्रेयस अय्यर को विजय हजारे ट्रॉफी में मैच फिटनेस साबित करनी होगी।

छत्तीसगढ़ में 2 एनकाउंटर, 14 नक्सली मारे गए

■ भाषा, सुकमा/बीजापुर: छत्तीसगढ़ के बस्तर में सुरक्षाबलों के साथ शनिवार को दो अलग-अलग मुठभेड़ों में 14 नक्सली मारे गए। पुलिस अधिकारियों ने यह जानकारी दी। सुकमा जिले के एसपी किरण चव्हाण ने बताया कि शुक्रवार रात जिला रिजर्व गार्ड (डीआरजी) ने अभियान शुरू किया था और सुबह किस्टाराम इलाके के जंगल में गोलीबारी शुरू हो गई। उन्होंने बताया, मुठभेड़ स्थल से 12 नक्सलियों के शव और हथियार बरामद किए गए हैं।

AK-47 समेत हथियारों का जखीरा बरामद

दिल्ली दंगे: उमर, शरजील की बेल पर फैसला कल

■ NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली: सुप्रीम कोर्ट 2020 के दिल्ली दंगों की साजिश से जुड़े मामले में आरोपी उमर खालिद, शरजील इमाम और अन्य की बेल अर्जियों पर सोमवार को फैसला सुनाएगा। जस्टिस अरविंद कुमार और जस्टिस एनवी अंजारिया की बेंच आदेश पारित करेगी।

उमर खालिद

भगवान बुद्ध से जुड़ी प्रदर्शनी की शुरुआत, PM मोदी बोले- लौटी देश की विरासत

PTI

प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने शनिवार को दिल्ली के राय पिथौरा किले में गौतम बुद्ध से जुड़े पिपरहवा अवशेषों की अंतरराष्ट्रीय प्रदर्शनी का शुभारंभ किया। उन्होंने कहा, यह अवशेष देश की वंदनीय विरासत का अटूट हिस्सा है।

- प्रदर्शनी में पहली बार भगवान बुद्ध की अस्थियां और उनके परिवार के चढ़ाए बेशकीमती रत्न (सोना, पुखराज, मूंगा आदि) एक ही जगह रखे गए हैं। पहले ये अलग-अलग म्यूजियम में थे।
- गौतम बुद्ध के अवशेषों का प्रदर्शन दिल्ली के मालवीय नगर मेट्रो स्टेशन के गेट नंबर 4 के ठीक सामने है। प्रदर्शनी सुबह 9 बजे से रात 9 बजे तक आम जनता के लिए खुली है।

धर्मशाला रैगिंग केस में प्रफेसर सस्पेंड

■ NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली : हिमाचल प्रदेश के धर्मशाला के सरकारी कॉलेज में दलित छात्रा की मौत के मामले में राज्य सरकार ने बड़ा कदम उठाया है। छात्रा से यौन उत्पीड़न के आरोपी असिस्टेंट प्रफेसर को सस्पेंड कर दिया गया है। रैगिंग, जातिगत उत्पीड़न के आरोपों की जांच के भी आदेश दिए हैं। वहीं, मामले पर विश्वविद्यालय अनुदान आयोग (UGC) ने खुद संज्ञान लेते हुए रैगिंग से जुड़ी शिकायत दर्ज की है। जांच में 5 सदस्यीय फैक्ट-फाइंडिंग कमिटी बनाई गई है। कमिटी कॉलेज जाकर छात्रों, स्टाफ से बात करेगी। देखा जाएगा कि रैगिंग रोकने के लिए UGC के नियमों का पालन हुआ या नहीं और शिकायतों पर क्या कार्रवाई हुई थी।

दूषित पानी का मामला

इंदौर प्रशासन ने की 6 मौतों की पुष्टि

■ भाषा, इंदौर: इंदौर के भागीरथपुरा में प्रशासन ने दूषित पानी पीने की वजह से 6 लोगों की मौत की पुष्टि की है। डीएम शिवम वर्मा ने बताया, 'फिलहाल कुल 203 मरीजों का इलाज जारी है और छह लोगों की मौत हो चुकी है। इस बीच, शहर के लोगों ने कहा कि उन्हें नल का पानी पीने में डर लगता है। उन्होंने कहा, सबूत चाहिए कि नल कनेक्शन वाला पानी साफ है, तभी पानी पी सकेंगे।

संडे स्पेशल

जस्ट जिंदगी — पेज 6
■ अच्छी नींद में छिपा है फिटनेस का राज

स्पेशल स्टोरी — पेज 8
■ ये हैं Gen-Z के पेट्रोट सिंगर्स

स्पेशल स्टोरी — पेज 8
■ मोबाइल पर माइक्रो ड्रामा की अलग दुनिया

सख्ती के निर्देश मुख्यमंत्री ने अफसरों संग की मीटिंग, कहा-यह किसानों से विश्वासघात

सीएम बोले, धान खरीद घोटाले में जो भी शामिल, उन पर लो एक्शन

■ NBT न्यूज, चंडीगढ़

हरियाणा के मुख्यमंत्री नायब सैनी धान खरीद घोटाले को लेकर आ रही खबरों पर सख्त हो गए हैं। चंडीगढ़ में शुक्रवार देर रात तक चली उच्चस्तरीय समीक्षा बैठक में उन्होंने निर्देश दिया कि घोटाले में शामिल अधिकारियों व कर्मचारियों की पहचान कर तुरंत जांच पूरी की जाए और उन्हें तत्काल सस्पेंड किया जाए।

मुख्यमंत्री ने धान खरीद में हुई अनियमितताओं को किसानों के साथ विश्वासघात बताते हुए कहा कि फर्जी खरीद, फर्जी एंट्री और मिलीभगत को स्वीकार नहीं किया जाएगा। यह भी कहा कि सेलरों का निरीक्षण विभागीय समिति ही करेगी। कोई अधिकारी-कर्मचारी व्यक्तिगत रूप से निरीक्षण नहीं करेगा। धान सहित सभी फसलों की खरीद में तकनीकी निगरानी सुनिश्चित की जाए।

File Photo

सीएम का ऐलान जिम्मेदारी तय होगी और कोई बच नहीं पाएगा

क्या है मामला?

आरोप है कि करनाल और इसके आसपास के जिलों में अफसरों ने फर्जी गेट पास काटे और बिना धान आए ही आवक के साथ-साथ उसकी राइस मिलों में पहुंच भी दिखा दी। जिन वाहनों को ट्रक बताया गया था, उनके नंबर बाइक और ऑल्टो कार के निकले। 'मेरी फसल-मेरा ब्योरा' पोर्टल और धरातल के आंकड़ों में अंतर है। किसानों का दावा है कि धान की उन किस्मों की भी खरीद दिखाई गई है, जो उन्होंने उगाई ही नहीं।

मौसम

अधिकतम तापमान 17.3°

8.1° न्यूनतम तापमान

सूर्यास्त रविवार 5:38 | सूर्योदय सोमवार 7:15

सुबह कई जगह कोहरा रहेगा। कहीं-कहीं घने कोहरे की संभावना।

बांग्लादेश में हमले के बाद हिंदू व्यापारी ने दम तोड़ा

■ भाषा, ढाका: बांग्लादेश में हमले के बाद आग के हवाले किए गए हिंदू व्यापारी खोकोन चंद्र दास (50) की शनिवार को मौत हो गई। बांग्लादेश हिंदू बौद्ध ईसाई एकता परिषद ने यह जानकारी दी। परिषद के एक प्रवक्ता ने कहा, 'किसी व्यक्ति या उसके घर को जलाने के लिए पेट्रोल या बारूद का इस्तेमाल करना सिर्फ आपराधिक कृत्य नहीं, एक अशुभ संकेत है। हम कट्टरपंथ के उदय के साक्षी बन रहे हैं।' खोकोन बीते बुधवार रात अपने घर लौट रहे थे, तभी अज्ञात हमलावरों ने उन पर हमला कर दिया था।

बीते बुधवार को अज्ञात हमलावरों ने किया था हमला

CUET-UG 11 मई से, रजिस्ट्रेशन शुरू, 30 जनवरी तक करें आवेदन

Bhupender.Sharma@timesofindia.com

■ नई दिल्ली: देश की विभिन्न यूनिवर्सिटीज में एडमिशन के लिए होने वाले कॉमन यूनिवर्सिटी एंट्रेंस टेस्ट (CUET-UG) 2026 के लिए रजिस्ट्रेशन शुरू हो गया है। कैंडिडेट्स 3 जनवरी से 30 जनवरी तक आधिकारिक वेबसाइट cuet.nta.nic.in पर ऑनलाइन आवेदन कर सकते हैं। फीस 31 जनवरी रात 11:50 बजे तक जमा कर सकते हैं। 2025 में 1 मार्च से ऑनलाइन आवेदन शुरू हुआ था। ऑनलाइन फॉर्म में सुधार (करेक्शन विंडो) 2 से 4 फरवरी तक खुलेगी। CUET-UG परीक्षा 11 से 31 मई के बीच कंप्यूटर बेस्ड टेस्ट (CBT) मोड में होगी। एक दिन में कई शिफ्ट होंगी। हर पेपर 1 घंटे का होगा, जिसमें 50 अनिवार्य सवाल होंगे। सही जवाब पर 5 अंक और गलत पर 1 अंक की नेगेटिव मार्किंग होगी।

AI Image

JEE Main: फोटो मैच नहीं? फिर मौका

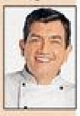
इंजिनियरिंग कोर्सेज में दाखिले के लिए JEE Main 2026 का पहला चरण 21 जनवरी से है। हालांकि, कई कैंडिडेट्स की फोटो आधार (UIDAI) रेकॉर्ड से मैच नहीं हो रही है। ऐसे छात्रों को NTA ने 15 जनवरी तक फोटो वेरिफिकेशन सर्टिफिकेट अपलोड करने का मौका दिया है। परीक्षा केंद्र पर इसका प्रिंट ले जाना जरूरी होगा।

CCI NG 3.7 Product: NBTDelhiBS PubDate: 04-01-2026 Zone: Gurgaon Edition: 1 Page: NBTGRP10 User: cci Time: 01-03-2026 21:37 Color:

हमारे शरीर का तापमान हर मौसम में नियत यानी फिक्स रहता है। करीब 37-38 डिग्री सेल्सियस यानी 97-98 डिग्री फारेनहाइट। ऐसे में जब सर्दियों में बाहर का तापमान कम होकर 5, 10, 15, 18 डिग्री सेल्सियस होने लगता है तो शरीर को भीतर से गर्म रखने के लिए अच्छी खासी मशक्कत करनी पड़ती है। अगर सही डाइट न मिले, रहन-सहन सही न हो तो शरीर के अंदर परेशानी होने लगती है। इसलिए सर्द मौसम में कुछ खास तरह के हेल्दी लड्डू खाने का चलन हमारी संस्कृति में है। ये लड्डू स्वभाव से हेल्दी हैं, लेकिन जब इन पर बहुत ज्यादा स्वादिष्ट होने का दबाव बनाया जाता है तो सेहत के लिहाज से ये बेहतर नहीं रह पाते। इसलिए यह जरूरी है कि हम कुछ बातों का ध्यान रखें, ताकि ये स्वादिष्ट के साथ सेहतमंद भी हों। सीनियर डाइटिशन नीलांजना सिंह कहती हैं, 'आजकल भुना पोहा और मुरमुरे के लड्डू गुड़ के साथ बनाए जाते हैं। इनमें थोड़ी मात्रा में बादाम, सत्तू मिला दें तो प्रोटीन भी मिलेगा। जिन्हें मीठा न खाना हो वे कुदरती तौर पर मिठास पैदा करने वाले खजूर, किशमिश आदि मिला सकते हैं।'

Fully Loaded लड्डू

लड्डू का जिक्र आते ही मुंह में पानी आने लगता है। वहीं, सर्दियों में खास तरह के लड्डू खाने का खूब मन भी करता है- तिल, मेथी, गोंद के और भी कई दूसरे। ये हेल्दी होते हैं, लेकिन कुछ बातों का ध्यान न रखने की वजह से नुकसान भी पहुंचा देते हैं। बनाने और खाने में क्या होती हैं गलतियां? किन्हें है ध्यान रखने की ज़रूरत? बता रहे हैं **लोकेश के. भारती**


हम पहले स्वाद को प्राथमिकता देते हैं और सेहत को बाद में। इसलिए जब भी लड्डू तैयार करें, यह ध्यान रखें कि इन्हें शरीर को हेल्दी बनाने के लिए खा रहे हैं, स्वाद बाद में।
-संजीव कपूर, देश के जाने-माने शेफ

लिवर और किडनी के गंभीर मामलों में कई फूड आइटम्स को खाने की मनाही होती है। दरअसल, मरीज का पाचन आदि डिस्टर्ब होता है। डॉक्टर के हिसाब से ही डाइट प्लान करें।
-डॉ. अशोक चौधरी, अडि. प्रोफेसर, ILBS

तिल के लड्डू

इंग्लिश में इसे Sesame Seeds कहते हैं। तिल की अहमियत को बताने के लिए हर साल 14 या 15 जनवरी को मकर संक्रांति या तिल संक्रांति के रूप में मनाया जाता है। इस दिन गुड़ के साथ तिल के लड्डू खाए जाते हैं। तिल दो तरह के होते हैं, काले और सफेद। ये दोनों शरीर में टेस्टोस्टेरोन के स्तर को बनाकर रखने में मददगार होते हैं। वहीं, ये शुगर पेशंट के लिए फायदेमंद हैं। कैल्शियम की मौजूदगी की वजह से ये हड्डियों के लिए भी अहम हैं। इन्हें कैंसर रोधी भी माना गया है। ये लिवर के साथ शरीर की इम्यूनिटी को भी मजबूत करने में मददगार हैं। इन्हें अच्छी तरह से पानी में भिगोकर ही खाना चाहिए। तिल के लड्डू अक्सर गुड़ के साथ ही बनाए जाते हैं। इसके अलावा स्मूदी के साथ खा सकते हैं। कई बार इन्हें कम भूना जाता है या फिर जल जाने तक भूना जाता है। ये दोनों ही स्थितियां सही नहीं हैं। धीमी आंच पर भूनना सही है। जब हल्की खुशबू आने लगे, तब उतारें।

कौन कम खाए या न खाए

- लिवर और किडनी के गंभीर मरीज न खाएं।
- जिन्हें लो बीपी की परेशानी हो, क्योंकि यह बीपी लो कर सकता है।
- गुड़ वाले तिल के लड्डू को शुगर मरीज कम खाएं या न खाएं।
- कुछ गंभीर मामलों में लिवर के मरीजों को इसलिए भी मना किया जाता है क्योंकि खून का थक्का जमने का खतरा रहता है।
- अगर पचाने में परेशानी हो तो भी इसे खाने से बचना चाहिए।

क्या होती हैं कॉमन गलतियां

- लड्डू को बाइंड यानी बांधने के लिए बहुत ज्यादा मात्रा में घी का इस्तेमाल किया जाता है। इससे यह हाई कैलरी फूड हो जाता है।
- चीनी की जगह गुड़ का इस्तेमाल करके यह समझ लेना कि लड्डू हेल्दी हो चुका है। इसलिए डायबीटीज वाले भी खा सकते हैं।
- शुगर बेकाबू होने की स्थिति में भी इन मीठे लड्डुओं को खा लेना।
- लिवर और किडनी के गंभीर मरीज अपने डॉक्टर या डायटिशन से पूछे बिना इन लड्डुओं का सेवन करते हैं।
- लोग इसे स्नैक समझते हैं, जबकि यह एक तरह से सर्दी की दवा है, शरीर को गर्म रखने की। इसे दवा के रूप में ही खाएं।
- घर में भी इन्हें तैयार करने में दूध के इस्तेमाल से बचते हैं। दरअसल, दूध मिलाने से ऐसे लड्डुओं की लाइफ कुछ दिनों की ही रहती है जबकि घी वाले की लाइफ काफी होती है। लेकिन यह भी सच है कि दूध वाले लड्डू घी की तुलना में कम कैलरी वाले होते हैं। साथ ही अलग से मीठा डालने की जरूरत भी इनमें कम होती है। हां, अगर लैक्टोज इंटॉलरेंस है तब बचना चाहिए।

मेथी के लड्डू

मेथी शुगर के मरीजों के लिए और खून साफ करने के लिए बेहद खास है। यह ध्यान रहे कि लड्डुओं का साइज छोटा हो। 20-30 ग्राम तक के हों तो बेहतर है। मेथी दानों को रातभर पानी में भिगोकर, फिर हल्की आंच पर भून कर ही बनाना चाहिए। मेथी दानों को ठीक से न भिगोना या न भूनना गलत है।

कौन कम खाए या न खाए

मेथी की तासीर गर्म होती है। ज्यादा मात्रा में लेने पर गैस, एसिडिटी, लो ब्लड शुगर (खासकर डायबीटीज वालों में) की परेशानी हो सकती है।

- अगर बहुत ज्यादा एसिडिटी, गैस और ब्लोटिंग की परेशानी हो तो इसे खाने से बचें।
- प्रेग्नेंट लेडी, खून पतला करने वाली दवा लेने और हार्मोन की परेशानी वाले लोगों को बचना चाहिए।

अलसी के लड्डू

अलसी को तीसी भी कहते हैं। यह ओमेगा-3 फैटी एसिड्स का बेहतरीन सोर्स है। हार्ट के लिए बढ़िया, खासकर जो नॉनवेज नहीं खाते उनके लिए। इसमें फॉस्फोरस की मात्रा ज्यादा होती है। अलसी को ठीक से न भिगोना या न भूनना सही नहीं। इसे रातभर पानी में भिगोकर, फिर हल्की आंच पर भून कर ही बनाना चाहिए।

कौन कम खाए या न खाए

- किडनी के मरीज (CKD) में ज्यादा फॉस्फोरस नुकसान करता है।
- जब शरीर में फॉस्फोरस की मात्रा लिमिट से ज्यादा हो जाती है तो हड्डियों में कैल्शियम की मात्रा कम होने लगती है, इससे हड्डियां कमजोर होने लगती हैं।

ड्राई फ्रूट्स के लड्डू

ये हेल्दी हैं, लेकिन काफी हेवी होते हैं। अक्सर लोग सोचते हैं कि ड्राई फ्रूट्स हैं। इसमें बादाम, अखरोट, किशमिश, काजू सब कुछ डाला है। इसलिए जितना खाएंगे, उतना फायदेमंद है। यह सोचना गलत है। यह वजन को बढ़ा सकता है। इसलिए थोड़ी मात्रा में खजूर, अंजीर और कुछ मात्रा में पंपकिन सीड्स, फ्लेक्स सीड्स आदि को मिलाना भी जरूरी है।

कौन कम खाए या न खाए

- अगर वेटलॉस में लगे हुए हैं तो कम खाएं या फिर न खाएं।
- अगर कलेस्ट्रॉल की स्थिति गंभीर है या फिर इन चीजों को पचाने में समस्या हो तो भी खाने से बचना चाहिए।

गोंद के लड्डू

गोंद की तासीर बेहद गर्म होती है। कई बार जरूरत से ज्यादा लेने पर मुंह में छाले भी हो जाते हैं। यह शरीर को गर्म रखने की एक तरह की दवा है। इस लड्डू को बनाने में गोंद, घी, गेहूं का आटा आदि का उपयोग किया जाता है। महिलाओं को डिलीवरी होने के बाद इस लड्डू को दिया जाता है। बहुत सर्द इलाकों में इसका खूब उपयोग होता है। यह जॉइंट्स के लिए भी खास है। गोंद के लड्डू को बनाने में घी का ज्यादा इस्तेमाल किया जाता है। फैट और कैलरी की मात्रा बहुत ज्यादा हो जाती है।

कौन कम खाए

- जिनके लिए हेवी फूड पचाना मुश्किल होता है।
- लिवर के मरीज (फैटी लिवर-2, फैटी लिवर-3, सिरोसिस वाले) बहुत कम या न ही खाएं।
- किडनी के मरीज, शुगर, हाई बीपी वाले भी खाने से बचें।

खतरनाक ट्रेंड... रील में बच्चों की नुमाइश

नए साल की शुरुआत होते ही लोग कई तरह के संकल्प लेते हैं। कोई फिट रहने का तो कोई खर्च कम करने का, लेकिन इन तमाम संकल्पों के बीच एक ज़रूरी बदलाव ऐसा भी है, जिस पर कोई ध्यान नहीं दे रहा और वह है अपने बच्चों को सोशल मीडिया पर कॉन्टेंट की तरह इस्तेमाल न करने का फैसला। आज छोटे-छोटे बच्चों की कुछ सेकंड की रील हंसी की वजह तो बनती है, लेकिन इसका कितना बुरा असर बच्चों पर पड़ रहा है, यह शायद ही पैरंट्स समझ रहे हों। एक्सपर्ट्स से बात कर इस गलत ट्रेंड के खतरों के बारे में बता रहे हैं **वरुण आनंद**

पैरंट्स को समझना होगा कि यह ट्रेंड बच्चों के लिए कितना खतरनाक है। यह उन्हें लाइक, कमेंट के मानसिक दबाव और रील वायरल न होने पर डिप्रेशन, एंग्जाइटी का शिकार बना सकता है।
-ऋचा सूद, CBSE नेशनल अवॉर्डी प्रिंसिपल

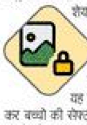
बच्चे अभी तक सिर्फ पढ़ाई में तुलना करने से परेशान थे। अब सोशल मीडिया पर किसकी पोस्ट बेहतर, किसका पेज ज्यादा पॉपुलर, अगर यह तुलना शुरू कर देंगे तो परेशानी और बढ़ जाएगी।
-डॉ. समीर पारिख, सीनियर सायकायट्रिस्ट

45 साल की मधु सोशल मीडिया पर एक रील देख रही है, जिसमें एक मां अपने करीब 3 साल के बच्चे को डांट कर पूछती है कि क्या फिर से गाली देगा? वह न, न करता है और मां से थोड़ी दूर चला जाता है। थोड़ी दूर जाकर वह फिर से गाली देता है। इस पर पीछे कोरस में हंसी की आवाज आती है और रील में दिख रही मां अपनी हंसी नहीं छुपा पाती। मधु मन ही मन सोचती है कि कैसी मां है जो रील बनाने के चक्कर में बच्चे को इस तरह से परोस रही है। दरअसल, आज यह ट्रेंड ऐसी रफ्तार पकड़ रहा है कि बच्चों से उनका बचपन और पैरंट्स से बच्चों की केयर करने की उनकी जिम्मेदारी तक छीन रहा है।

फेमस होने, पैसों की होड़

शुरुआत में लोगों ने अपनी तरह-तरह की रील पोस्ट करनी शुरू की। कभी पति-पत्नी, कभी सास-बहू तो कभी कोई और कैरेक्टर। फिर धीरे-धीरे बच्चों के फनी मोमेंट शेयर करने लगे। जब देखा कि ऐसी चीजें पसंद की जा रही हैं तो नए कॉन्टेंट की तलाश में बच्चों का इस्तेमाल शुरू हो गया। CBSE नैशनल अवॉर्डी प्रिंसिपल ऋचा सूद कहती हैं कि आज फेमस होने और पैसा कमाने की ऐसी होड़ मच गई है कि लोग किसी भी हद तक जाने को तैयार हैं। बच्चों को इससे कितना नुकसान हो रहा है, इसकी परवाह ऐसी रील बना रहे पैरंट्स को नहीं है। वे तो इस ट्रेंड में गलत को भी सही साबित करने में लगे हुए हैं।

सेफ्टी और प्राइवेसी खतरे में



एक बार विडियो पोस्ट हो जाने के बाद उस पर पैरंट्स का कंट्रोल खत्म हो जाता है। कौन उसे डाउनलोड करेगा, कहां शेयर करेगा, किस मकसद से इस्तेमाल करेगा, यह सब किसी के हाथ में नहीं रहता। ऋचा सूद कहती हैं कि AI के जमाने में किसी के चेहरे और आवाज का किस तरह फेक विडियो में इस्तेमाल किया जा रहा है, यह हम देख रहे हैं। ऐसे में ऐसे वीडियो पोस्ट कर बच्चों की सेफ्टी और प्राइवेसी को खुद ही खतरे में डाल रहे हैं। पैरंट्स अभी इस बारे में सोच ही नहीं रहे हैं कि इससे कितना नुकसान हो सकता है। अभी बस वे इस लालच में इस ट्रेंड में दौड़े जा रहे हैं कि किसी तरह से पॉपुलर हो जाएं।

सबके बस की बात नहीं

रील वायरल कर पैसा कमाना और पॉपुलर होना आसान नहीं है। ये तब वायरल होती हैं जब लगातार लंबे समय तक अच्छे कॉन्टेंट को पोस्ट किया जाए। इसमें कई महीनों से लेकर बरसों तक लग सकते हैं। इसलिए कई पैरंट्स अक्सर इसे बीच में ही छोड़ देते हैं, लेकिन तब तक वे अपने बच्चे की लाइफ पब्लिक कर चुके होते हैं।

नुकसान: सोशल मीडिया का भी प्रेशर

जल्दी मैच्योर: ऐसे विडियो की वजह से बच्चे जल्दी मैच्योर हो रहे हैं। जो बातें उनके दिमाग को 12-14 साल की उम्र में सीखनी चाहिए, वे बातें 5-6 साल की उम्र में सीख रहे हैं। उनका दिमाग इतनी कम उम्र में उन बातों को समझने के लिए तैयार ही नहीं होता, जिन्हें वे अब मजबूरी में सीख रहे हैं।

मानसिक दबाव: बच्चे पढ़ाई से ज्यादा सोशल मीडिया का मेंटल प्रेशर झेलने लगे हैं। ऋचा कहती हैं कि क्लास 4 की एक बच्ची मुझसे बोली कि मैम फेसबुक पर मेरी पोस्ट को ज्यादा लाइक नहीं मिल रहे, क्या करूं? इसी से अंदाजा लगाइए कि बच्चों पर सोशल मीडिया का कितना प्रेशर है।

खो रहा बचपन: कुछ समय पहले तक फ्रेंड्स के साथ आउटडोर ऐक्टिविटीज, गेम्स इतने ज्यादा होते थे कि बच्चे मेंटली और फिजिकली दोनों तरह से फिट रहते थे। रील का ट्रेंड बच्चों से उनका बचपन छीन रहा है। बाद में पैरंट्स ही परेशान होते हैं, जब बच्चा डिप्रेशन, एंग्जाइटी में दिखता है।

कल के लिए बोझ: रील की दुनिया का सच यही है कि जो आज वायरल है, वही कल बच्चे के लिए बोझ बन सकता है। बच्चा जब बड़ा होगा, स्कूल जाएगा, दोस्तों के बीच बैठेगा, तब वही विडियो उसे बार-बार दिखाया जाएगा। यह मजाक, ताने और साइबर बुलिंग की वजह भी बन सकता है।

बच्चे को कॉन्टेंट नहीं, बच्चा समझें

सीनियर सायकायट्रिस्ट डॉ. समीर पारिख कहते हैं कि आज के समय में मीडिया लिटरेसी होना जरूरी है। पैरंट्स को यह पता होना चाहिए कि सोशल मीडिया पर एक बार कुछ गया तो वह हमेशा कहीं न कहीं रहता है। इंटरनेट एक पब्लिक प्लैटफॉर्म है। यहां कौन आपकी पोस्ट को देख रहा है यह आप नहीं जानते। अगर आज कुछ ऐसा शेयर करें जो कुछ बरसों बाद बच्चे को ही न पसंद आए तो उसकी मेंटल हेल्थ पर क्या असर पड़ेगा, यह पैरंट्स को समझना चाहिए। बच्चे को कॉन्टेंट नहीं, बच्चा समझें। बच्चों की सेफ्टी और उनके अधिकार के नजरिए से भी पैरंट्स का ऐसी रील बनाना गलत है।

बच्चे हो रहे कंफ्यूज

आज हालात ऐसे हैं कि कई बच्चे कैमरे के सामने ही बड़े हो रहे हैं। रोने पर कैमरा ऑन, गुस्सा करने पर कैमरा ऑन, कोई शब्द गलत निकल जाए तो भी कैमरा ऑन। बच्चे को यह तक समझ नहीं आता कि वह कोई निजी पल जी रहा है या किसी विडियो का हिस्सा बन चुका है।

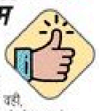
रील पोस्ट करने से पहले पैरंट्स खुद से पूछें...

- क्या बच्चा अभी समझ भी पा रहा है कि यह विडियो कहां-कहां जाएगा, कौन-कौन देखेगा?
- क्या वह सच में इसके लिए तैयार है?
- क्या बच्चे को स्कूल में उसके फ्रेंड इस विडियो की वजह से चिढ़ाएंगे?
- क्या यह विडियो 10 साल बाद भी ठीक लगेगा, उस वक्त बच्चे को यह विडियो कैसा लगेगा?
- क्या यह पल सिर्फ परिवार के लिए था या पूरी दुनिया के लिए?

...और जब लग जाती है फोन की लत

जब वही बच्चा थोड़ा बड़ा होकर फोन की लत में फंस जाता है, तो सबसे ज्यादा चिंता पैरंट्स को ही होती है। वे कहते हैं कि बच्चा पढ़ाई में मन नहीं लगाता, हर वक्त स्क्रीन पर लगा रहता है। लेकिन वे यह भूल जाते हैं कि स्क्रीन से रिश्ता उन्होंने ही बहुत जल्दी जोड़ दिया था। बचपन से ही जब कैमरा और फोन बच्चे की जिंदगी का हिस्सा बन जाता है, तो उससे दूरी बनाना आसान नहीं होता।

एक तरफ ऑस्ट्रेलिया, दूसरी तरफ हम



हाल में ऑस्ट्रेलिया में 16 वर्ष से कम उम्र के बच्चों के सोशल मीडिया अकाउंट रखने या बनाने पर रोक लगा दी गई। वहीं, दूसरी तरफ हमारे देश में बच्चों की रील का ट्रेंड जोरों पर है। ऐसे में यह सवाल उठना लाजमी है कि जब फिल्मों और टीवी पर बच्चों से काम कराने के लिए नियम हैं, तो सोशल मीडिया के लिए क्यों नहीं?

अब फोटो छपवाने का मौका भी

खबरों का ज्ञान

रोज की खबरों पर कितनी पैनी नजर है, आजमाएं

1 वेनेजुएला की राजधानी का नाम क्या है??
A. काराकास B. सैंट टियागो C. बारबाडोस

2 बांग्लादेशी प्लेयर मुस्ताफिजुर रहमान को IPL की किस फ्रेंचाइजी ने रिलीज किया है?
A. DC B. MI C. KKR

3 तृणमूल कांग्रेस की कौन-सी नेता कांग्रेस मे शामिल हुई?
A. काकोली घोष दस्तीदार B. मौसम नूर C. महुआ मोइत्रा

4 किस राज्य ने निकाय चुनावों मे दो बच्चों वाले नियम पर बिल पास किया है?
A. कर्नाटक B. गोवा C. तेलंगाना

5 बुजुर्गों के लिए डोरस्टेप हेल्थ सर्विस की घोषणा कहां हुई है?
A. उत्तराखंड B. बिहार C. त्रिपुरा

कल के जवाब

A1 A. रियल A2 C. श्रीलंका A3 A. निकोबार A4 B. साउदी A5 C. xAI

लकी विनर्स

1. बिंदु महावर, रोहिणी, दिल्ली
2. किरण पांडे, दिल्ली
3. वारिस अली खान, लखनऊ

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।

CUET-UG 2026: इस बार 2 महीने पहले शुरू हुआ प्रोसेस

एग्जाम पैटर्न में बदलाव नहीं, 11 से 31 मई तक होगा एग्जाम

NBT 3 मिनट में पढ़ें

Bhupender.Sharma
@timesofindia.com

File Photo

NBT EXPLAINER

■ नई दिल्ली: कॉमन यूनिवर्सिटी एंट्रेंस टेस्ट यानी CUET-UG 2026 के लिए इस बार रजिस्ट्रेशन प्रोसेस पहले के मुकाबले दो महीने जल्दी ही शुरू कर दिया गया है। ऑनलाइन आवेदन 3 जनवरी से 30 जनवरी तक किए जा सकते हैं। नैशनल टेस्टिंग एजेंसी यानी NTA ने स्टूडेंटों को आवेदन के लिए पूरा एक महीना दिया है। फीस का पेमेंट क्रेडिट कार्ड, डेबिट कार्ड, नेट बैंकिंग या यूपीआई के जरिए किया जा सकता है। पिछले साल 2025 में ऑनलाइन आवेदन 1 मार्च से शुरू हुए थे।

एक घंटे का होगा पेपर, 50 क्वेश्चन होंगे- सभी कंपलसरी

NTA के एक सीनियर अधिकारी के मुताबिक मार्च में बोर्ड की परीक्षाएं शुरू हो जाती हैं। ऐसे में स्टूडेंटों से फीडबैक मिला था कि बोर्ड एग्जाम के दौरान आवेदन करने में दिक्कत होती है। जनवरी में रजिस्ट्रेशन शुरू होने से स्टूडेंटों को सोच-समझकर फॉर्म भरने और विशेषज्ञों से सलाह लेने का ज्यादा वक्त मिलेगा। NTA ने साफ किया है कि CUET-UG 2026 का स्कोर सिर्फ 2026-27 शैक्षणिक सत्र के एडमिशन के लिए ही मान्य रहेगा।

क्या है पूरा शेड्यूल: CUET-UG 2026 के लिए 30 जनवरी तक cuet.nta.nic.in वेबसाइट पर ऑनलाइन आवेदन किया जा सकता है। एंट्रेंस टेस्ट की फीस 31 जनवरी रात 11:50 बजे तक जमा की जा सकती है। ऑनलाइन एप्लीकेशन फॉर्म में करेक्शन विंडो 2 फरवरी से 4 फरवरी तक खुली रहेगी। परीक्षा 11 मई से 31 मई के बीच होगी। एक दिन में कई शिफ्ट में एग्जाम कराया जाएगा। एक स्टूडेंट सिर्फ एक ही फॉर्म भर सकता है। अभी रिजल्ट की तारीख घोषित नहीं की गई है।

कितनी यूनिवर्सिटी में मिलेगा एडमिशन: CUET-UG 2026 के स्कोर के आधार पर केंद्रीय, राज्य, डीम्ड और प्राइवेट सभी तरह की यूनिवर्सिटी में एडमिशन मिलेगा। कुल 200 से ज्यादा यूनिवर्सिटी इसमें शामिल हो सकती हैं। अभी तक 185 यूनिवर्सिटी की लिस्ट फाइनल हो चुकी है और आगे यह संख्या बढ़ सकती है। NTA की वेबसाइट पर जारी लिस्ट के मुताबिक इनमें 48 सेंट्रल, 33 स्टेट, 23 डीम्ड, 76 प्राइवेट यूनिवर्सिटी और 5 अन्य संस्थान शामिल हैं।

कैसा होगा एग्जाम का पैटर्न?

2026 का एग्जाम पैटर्न लगभग 2025 जैसा ही रहेगा। परीक्षा कंप्यूटर बेस्ड टेस्ट मोड में होगी। हर पेपर एक घंटे का होगा और हर पेपर में 50 सवाल पूछे जाएंगे। सभी सवाल कंपलसरी होंगे। सही जवाब पर 5 नंबर मिलेंगे जबकि गलत जवाब देने पर 1 नंबर काटा जाएगा। सवालों का पैटर्न एमसीक्यू होगा। इससे पहले स्टूडेंट को ज्यादा सब्जेक्ट चुनने का विकल्प मिलता था। 2024 में 6 सब्जेक्ट, 2023 में 10 और 2022 में 9 सब्जेक्टों का विकल्प दिया गया था। 2025 में इसे घटाकर 5 किया गया और 2026 में भी स्टूडेंट सिर्फ 5 सब्जेक्टों की परीक्षा दे सकेंगे। स्टूडेंट्स को 23 डोमेन सब्जेक्ट, 13 लैंग्वेज और 1 जनरल एप्टीट्यूड टेस्ट में से कुल 5 सब्जेक्ट चुनने होंगे। अगर किसी स्टूडेंट ने 12वीं में कोई सब्जेक्ट नहीं पढ़ा है, तब भी वह उस सब्जेक्ट को चुन सकता है लेकिन उससे पहले यह देखना जरूरी है कि संबंधित यूनिवर्सिटी और कोर्स की शर्तें क्या हैं? डोमेन सब्जेक्ट का सिलेबस एनसीईआरटी पर आधारित होगा।

रिजल्ट जल्दी आने की उम्मीद

CUET-UG 2025 का रिजल्ट 4 जुलाई को आया था। इसके बाद कई यूनिवर्सिटी ने मांग की थी कि रिजल्ट जल्दी घोषित किया जाए ताकि नया सेशन समय पर शुरू हो सके। दिल्ली यूनिवर्सिटी समेत कई यूनिवर्सिटी 15 जुलाई से सेशन शुरू करना चाहती थीं लेकिन सेशन 1 अगस्त से शुरू हो पाया। इस बार रिजल्ट थोड़ा पहले आने की उम्मीद है। इसको लेकर NTA ने यूजीसी और यूनिवर्सिटी अधिकारियों के साथ बैठक भी की है।

कितनी एग्जाम सिटी चुन सकते हैं स्टूडेंट: इस बार स्टूडेंट आवेदन के समय अधिकतम 4 एग्जाम सिटी चुन सकते हैं। NTA का कहना है कि स्टूडेंट अपने मौजूदा और स्थायी पते के आधार पर सिटी चुनें। कोशिश की जाएगी कि स्टूडेंट्स की पसंद के अनुसार ही एग्जाम सिटी अलॉट हो। परीक्षा भारत के 306 शहरों और विदेश के 15 शहरों में होगी। भारत के बाहर कुवैत, मस्कट, दोहा, रियाद, सिंगापुर, दुबई, अबू धाबी और वाशिंगटन में भी एग्जाम सेंटर होंगे।

कितने स्टूडेंट करते हैं आवेदन: CUET-UG 2024 में करीब 13.47 लाख स्टूडेंटों ने रजिस्ट्रेशन कराया था। 2025 में यह संख्या बढ़कर लगभग 13.55 लाख हो गई थी। 2026 में यह संख्या और बढ़ने की उम्मीद है। इस बार 300 से ज्यादा एग्जाम सिटी में परीक्षा कराई जाएगी। कुल 325 से 350 यूनिक क्वेश्चन पेपर होंगे और कुल पेपर की संख्या 1000 से ज्यादा रहेगी। आमतौर पर परीक्षा देने वाले स्टूडेंटों का प्रतिशत करीब 80 फीसदी रहता है।

JEE-Main: फोटो में सुधार का मौका

■ NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली

JEE-MAIN 2026 के लिए नैशनल टेस्टिंग एजेंसी यानी NTA की एडवाइजरी के बावजूद हजारों स्टूडेंट की फोटो भारतीय विशिष्ट पहचान प्राधिकरण यानी UIDAI के रेकॉर्ड से मैच नहीं हो पा रही है। ऐसे स्टूडेंट्स को राहत देते हुए NTA ने फोटो वेरिफिकेशन सर्टिफिकेट अपलोड करने का एक और मौका दिया है। NTA के मुताबिक रजिस्ट्रेशन के दौरान बड़ी संख्या में स्टूडेंट ने आधार कार्ड के बजाय किसी दूसरे पहचान पत्र का यूज किया था। कई मामलों में स्टूडेंट की लाइव फोटो UIDAI के रिकॉर्ड में मौजूद फोटो से मेल नहीं खा रही है। इससे यह समस्या सामने आई है।

पीडीएफ फॉर्मेट में अपलोड करनी होगी आई-डी

NTA ने साफ किया है कि जिन स्टूडेंट्स की फोटो मैच नहीं हो रही है, उन्हें 15 जनवरी तक अपना पहचान प्रमाण पीडीएफ फॉर्मेट में वेरिफाई कराकर अपलोड करना होगा। यह सर्टिफिकेट स्टूडेंट को अपनी रजिस्टर्ड ईमेल आईडी से ही अपलोड करना होगा। इसके साथ ही NTA ने यह भी कहा है कि परीक्षा के दिन स्टूडेंट को यह अपलोड किया गया फोटो वेरिफिकेशन सर्टिफिकेट प्रिंट निकालकर एग्जाम सेंटर पर साथ ले जाना होगा ताकि जरूरत पड़ने पर जांच की जा सके। इस बार JEE-MAIN के लिए स्टूडेंट को रजिस्ट्रेशन के समय अपनी लाइव फोटोग्राफ अपलोड करनी थी।

सवाल मन का

15 साल के रिश्ते में बार-बार धोखा मिलने से टूट चुका 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 प्रफेसर साइकायट्री, IHBAS डॉ. ओम प्रकाश

■ **15 साल के रिश्ते और शादी में बार-बार धोखा और अलगाव झेलने से मैं मानसिक रूप से बेहद परेशान और टूट चुका हूं। इस हालात में मैं अपनी मेंटल हेल्थ को कैसे बेहतर करूं और जिंदगी में दोबारा शांति व संतुलन कैसे हासिल करूं?** -एक पाठक

लंबे समय के रिश्ते और शादी में बार-बार धोखा और भावनात्मक अस्थिरता झेलना किसी भी शख्स के लिए गंभीर मानसिक आघात होता है। ऐसे एक्सपीरियंस आत्मसम्मान, भरोसे और जिंदगी की स्थिरता को गहराई से प्रभावित करते हैं। ऐसे हालात में उदासी, गुस्सा, निराशा, खालीपन और मानसिक थकान महसूस होना स्वाभाविक है। सबसे पहले यह समझना जरूरी है कि आपका दर्द असली है और इसे हल्के में नहीं लिया जाना चाहिए। बार-बार इमोशनल चोट लगने से मन लगातार तनाव में रहता है, जिसका असर नींद, भूख, काम करने की क्षमता और रिश्तों पर पड़ता है। ऐसे मामलों में कई बार शख्स खुद को दोष देने लगता है जबकि दूसरे के व्यवहार की जिम्मेदारी अपने ऊपर लेना सही नहीं है। मानसिक स्थिति को बेहतर करने के लिए जरूरी है कि आप अपनी भावनाओं को दबाएं नहीं। किसी भरोसेमंद शख्स से बात करें। आपके मन में क्या चल रहा है उसे साफ-साफ बताएं। साथ ही अपने लिए लिमिट तय करना सीखें। यह स्वीकार करना भी बहुत जरूरी हो जाता है कि हर रिश्ता निभाना आपकी अकेली जिम्मेदारी नहीं होती। अगर लंबे समय से मन में बेचैनी, जीवन से दूरी बनी हुई है, कुछ भी अच्छा नहीं लग रहा है तो साइकॉलजिस्ट या सायकायट्रिस्ट से सलाह लेना बेहद जरूरी है। काउंसलिंग से अपने अनुभवों को समझने, उनसे उबरने और खुद को दोबारा मजबूत बनाने में मदद मिलेगी। इसके साथ ही जरूरत होने पर दवा भी ली जा सकती है, लेकिन इसे डॉक्टर की सलाह पर ही लें। ध्यान रखें कि कोई भी दर्द ऐसा नहीं, जिससे उबरा न जा सके।

■ **मैं बहुत ही ज्यादा इमोशनल लड़का हूं। छोटी-छोटी बातों को दिल से लगा लेता हूं। कई बातें एक बार मन में घुस जाएं तो निकलती नहीं हैं। फिर उस इंसान से दूर होने लगता हूं। अपनी इस आदत को कैसे बदलूं?** -एक पाठक

इमोशनल होना कोई कमजोरी नहीं है। ऐसे लोग सेंसिटिव होते हैं और रिश्तों को गहराई से महसूस करते हैं। लेकिन जब छोटी-छोटी बातों को बार-बार मन में दोहराया जाए और इस वजह से लोगों से दूरी बनाने लगें, तब यह आदत मानसिक थकान और अकेलेपन की वजह बन सकती है। अक्सर ऐसा इसलिए होता है क्योंकि इमोशनल इंसान हर बात को अपने आत्मसम्मान के साथ जोड़ लेता है। धीरे-धीरे नेगेटिव थॉट बढ़ते चले जाते हैं और शख्स खुद को बचाने के लिए रिश्तों से दूरी बनाने लगता है। इस आदत को बदलने के लिए जरूरी है कि आप यह समझें कि हर बात सिर्फ आपके लिए नहीं होती। हर बात को खुद से जोड़ लेना और उसे बार-बार सोचते रहना सही नहीं है। मन में आने वाले विचारों को फैक्ट नहीं, सिर्फ विचार मानेंगे तो बेहतर रहेगा। जब कोई बात मन में अटक जाए तो उसे किसी कागज पर लिख लें, किसी भरोसेमंद शख्स से शेयर करें। इसके अलावा खुद से यह पूछें कि 'क्या यह बात कुछ दिनों बाद भी उतनी ही अहम रह जाएगी, जितनी कि आज आपको लग रही है? इस तरह का अभ्यास आपकी आदत को बदलने में मददगार हो सकता है। अगर आपकी आदत रिश्ते, काम या मानसिक शांति को प्रभावित करने लगे तो समझ जाएं कि काउंसलिंग से जरूरत है। काउंसलिंग से बहुत फायदा मिलता है। इससे सही मार्गदर्शन से अपनी भावनाओं को बैलेंस तरीके से समझना और उन्हें बहना सीख सकते हैं। इस बात का ध्यान रखें कि कोई भी बात इतनी ज्यादा अहम नहीं हो सकती कि उसके लिए अपनी मानसिक शांति को खो कर उसी बारे में सोचा जाए।

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।

धर्मशाला स्टूडेंट मौतः UGC हेल्पलाइन ने रैगिंग से आत्महत्या का मामला दर्ज किया

■ NBT रिपोर्ट, धर्मशाला

AI Image

हिमाचल प्रदेश के धर्मशाला में सरकारी डिग्री कॉलेज की 19 साल की एक दलित स्टूडेंट की मौत के मामले में विश्वविद्यालय अनुदान आयोग यानी UGC ने बेहद सख्त रुख अपनाया है। यूजीसी की एंटी-रैगिंग हेल्पलाइन ने मीडिया रिपोर्ट्स के आधार पर खुद ही इस मामले में शिकायत दर्ज की है। शिकायत में रैगिंग के कारण स्टूडेंट द्वारा आत्महत्या किए जाने का आरोप लगाया गया है। हालांकि कॉलेज प्रशासन का कहना है कि यह मामला आत्महत्या का नहीं बल्कि संदिग्ध मौत का है।

कॉलेज बोला, यह मामला संदिग्ध मौत का है।

यूजीसी के एक सीनियर अधिकारी ने बताया कि इस मामले में पुलिस जांच चल रही है। साथ ही आयोग ने घटना की जांच के लिए पहले ही एक फैक्ट फाइंडिंग कमिटी गठित कर दी है। यूजीसी ने साफ कहा है कि चाहे कोई भी दोषी हो, उसे बख्शा नहीं जाएगा। छात्रों की सुरक्षा यूजीसी के लिए सबसे जरूरी है और दोषियों के खिलाफ सख्त कार्रवाई की जाएगी।

5 सदस्यों की फैक्ट फाइंडिंग कमिटी बनाई: यूजीसी ने दिल्ली की आईपी यूनिवर्सिटी के प्रफेसर राज कुमार मित्तल की अध्यक्षता में 5 सदस्यीय फैक्ट फाइंडिंग कमिटी बनाई है। इस कमिटी में यूजीसी की पूर्व सदस्य प्रफेसर सुषमा यादव, गुजरात यूनिवर्सिटी के वाइस चांसलर डॉ. नीरज गुप्ता, पांडिचेरी यूनिवर्सिटी के वाइस चांसलर प्रफेसर पी. प्रकाश बाबू शामिल हैं। यूजीसी की जॉइंट सेक्रेटरी डॉ. सुनीता सिवाच भी इस कमिटी का हिस्सा होंगी। यह कमिटी धर्मशाला के सरकारी डिग्री कॉलेज का दौरा करेगी और वहां स्टूडेंट्स, टीचर्स और स्टाफ से बातचीत करेगी। कमिटी यह भी जांच करेगी कि कॉलेज में रैगिंग रोकने के लिए यूजीसी के नियमों के अनुसार क्या कदम उठाए गए थे। इसके साथ ही कॉलेज में छात्रों की शिकायतों के लिए बने सिस्टम, उस पर होने वाली कार्रवाई और भेदभाव के आरोपों की भी जांच की जाएगी। भविष्य में ऐसी घटनाएं न हों, इसके लिए कमिटी अपनी सिफारिशें भी देगी। जांच रिपोर्ट के आधार पर कार्रवाई की जाएगी।

3 स्टूडेंट्स और 1 प्रफेसर पर केस

यूजीसी ने कहा कि देश के उच्च शिक्षा संस्थानों में रैगिंग के मामले पहले भी सामने आते रहे हैं। यूजीसी समय-समय पर कॉलेजों और यूनिवर्सिटी को गाइडलाइन जारी करता है। धर्मशाला के इस मामले में पुलिस के अनुसार कॉलेज की तीन स्टूडेंट्स के खिलाफ रैगिंग और जानबूझकर चोट पहुंचाने का केस दर्ज किया गया है। वहीं, एक प्रफेसर के खिलाफ 19 साल की स्टूडेंट के यौन उत्पीड़न का मामला दर्ज हुआ है। स्टूडेंट ने 26 दिसंबर को लुधियाना के एक अस्पताल में दम तोड़ दिया था। स्टूडेंट के पिता की शिकायत पर एक जनवरी को केस दर्ज किया गया था।

सुप्रीम कोर्ट पहुंचे जज, HC के आदेश पर रोक

Rajesh.Choudhary
@timesofindia.com

File Photo

■ नई दिल्ली: एक मामले में एक जज ने अपने खिलाफ की गई टिप्पणियों को लेकर न्याय के लिए सुप्रीम कोर्ट का दरवाजा खटखटाया है। यह याचिका मध्य प्रदेश हाई कोर्ट की ओर से की गई प्रतिकूल टिप्पणियों के खिलाफ दायर की गई है। सुप्रीम कोर्ट ने 19 दिसंबर को मध्य प्रदेश हाई कोर्ट के उस आदेश पर रोक लगा दी है, जिसमें एक सेशन जज के खिलाफ खराब टिप्पणियां की गई थीं और मामले में नोटिस जारी किया है। यह आदेश जस्टिस विक्रम नाथ और जस्टिस संदीप मेहता की बेंच ने दिया है। मामले में सीनियर वकील संजय हेगड़े याचिकाकर्ता न्यायाधीश की ओर से पेश हुए थे।

SC ने मध्य प्रदेश हाई कोर्ट से मांगा जवाब, नोटिस जारी

दरअसल मई 2023 में एक शख्स के खिलाफ भारतीय दंड संहिता और पॉक्सो एक्ट के तहत केस दर्ज किया गया था। सुनवाई के बाद सेशन जज ने उपलब्ध सामग्री और सबूतों के आधार पर आरोपी को दोषी करार दिया था। इसके बाद आरोपी ने हाई कोर्ट में अपील दायर की। हाई कोर्ट ने आरोपी को बरी कर दिया और साथ ही एक अलग आदेश में निचली अदालत के जज की क्षमता पर सवाल उठाते हुए प्रतिकूल टिप्पणियां कीं। इसके साथ ही यह भी निर्देश दिया गया कि मामले को चीफ जस्टिस के सामने रखा जाए ताकि यह तय किया जा सके कि संबंधित जज को ट्रेनिंग के लिए भेजा जाए या नहीं। हाई कोर्ट की इन टिप्पणियों के खिलाफ संबंधित जज ने सुप्रीम कोर्ट में याचिका दाखिल की। याचिका में कहा गया है कि उन्हें अपना पक्ष रखने का मौका नहीं दिया गया।

75 लाख के इनामी समेत 20 नक्सलियों का सरेंडर

Suman Reddy D

समर्पण करने वाले माओवादियों ने अपने हथियार भी पुलिस को सौंप दिए

■ भाषा, हैदराबाद

भारतीय कम्युनिस्ट पार्टी माओवादी संगठन के सीनियर कमांडर बारसे सुक्का उर्फ देवा ने 19 अन्य माओवादी लड़ाकों के साथ तेलंगाना पुलिस के सामने आत्मसमर्पण कर दिया है। अधिकारियों ने शनिवार को इसकी जानकारी दी। इस आत्मसमर्पण को पीपुल्स लिबरेशन गुरिल्ला आर्मी और भाकपा (माओवादी) की तेलंगाना राज्य कमिटी के लिए बड़ा झटका माना जा रहा है।

तेलंगाना पुलिस की ओर से जारी बयान के मुताबिक आत्मसमर्पण करने वाले माओवादियों ने अपने हथियार और गोला बारूद का भंडार भी पुलिस को सौंप दिया है। इन 20 माओवादियों में संगठन का एक और सीनियर कमांडर कंकनाला राजी रेड्डी उर्फ वेंकटेश भी शामिल है।

पुलिस के अनुसार राजी रेड्डी साल 2003 में भाकपा-माले पीपुल्स वॉर ग्रुप में शामिल हुआ था। उसे सैन्य रणनीति बनाने, विस्फोटक तैयार करने, हथियार निर्माण और आईईडी लगाने में महारत हासिल थी। वहीं बारसे सुक्का को संगठन का खतरनाक रणनीतिकार बताया गया है। उसने कई बड़े हमलों में अहम भूमिका निभाई थी। इनमें 2013 का झीरम घाटी हमला भी शामिल है। इस हमले में छत्तीसगढ़ के पूर्व मंत्री महेंद्र कर्मा समेत कई कांग्रेस नेताओं की मौत हुई थी। बारसे पर 75 लाख रुपये का इनाम घोषित था।

पुलिस के मुताबिक राजी रेड्डी ने छत्तीसगढ़ और तेलंगाना सीमा पर कर्रेगुट्टालू पहाड़ियों में गुरिल्ला अड्डे बनाने और वहां लड़ाकों को रसद सप्लाई देने में भी अहम भूमिका निभाई थी। तेलंगाना पुलिस ने बताया इन को सरकार की पुनर्वास नीति के तहत कुल 1.82 करोड़ रुपये की रकम दी जाएगी।

लोगों तक पहुंचना चाहिए न्यायः CJI

■ भाषा, पटना: चीफ जस्टिस ऑफ इंडिया (CJI) सूर्यकांत ने कहा है कि कानून व्यवस्था में सहानुभूति होना बहुत जरूरी है, क्योंकि यही न्यायपूर्ण और अन्यायपूर्ण समाज के बीच फर्क तय करती है। उन्होंने कहा कि न्याय सबसे पहले उन लोगों और समुदायों तक पहुंचना चाहिए, जिन्हें इसकी सबसे ज्यादा जरूरत है। CJI ने ये बातें पटना में चाणक्य राष्ट्रीय विधि विश्वविद्यालय के दीक्षांत समारोह में कहीं। उन्होंने कहा कि युवा वकीलों में संवेदनशीलता और नैतिक सोच खत्म नहीं होनी चाहिए।

तमिलनाडु में जल्लीकट्टू शुरू

■ भाषा, पुडुक्कोट्टई: तमिलनाडु में इस साल के पहले जल्लीकट्टू कार्यक्रम का आयोजन शनिवार को किया गया। पुडुक्कोट्टई जिले के थचनकुरिची गांव में हुए इस पारंपरिक आयोजन में 900 से ज्यादा सांडों और करीब 300 लोगों ने हिस्सा लिया। जल्लीकट्टू पोंगल उत्सव के दौरान खेला जाने वाला पारंपरिक खेल है। इसमें सांडों को काबू में करने की कोशिश की जाती है। आयोजन में आसपास के जिलों से सांड लाए गए थे।

इंदौर के DM बोले, 34 लोग अब भी ICU में

■ भाषा, इंदौर

देश के सबसे साफ शहर माने जाने वाले इंदौर के भागीरथपुरा इलाके में गंदा पानी पीने की वजह से उल्टी-दस्त होने से कम से कम छह लोगों की मौत की हो चुकी है। प्रशासन के एक शीर्ष अधिकारी ने शनिवार को इसकी पुष्टि की है। जिलाधिकारी शिवम वर्मा ने बताया कि फिलहाल शहर के 41 अस्पतालों में कुल 203 मरीजों का इलाज चल रहा है। इनमें से 34 लोगों को आईसीयू में रखा गया है और उनकी हालत को देखते हुए इलाज पर खास ध्यान दिया जा रहा है।

लोगों का दावा है कि 16 लोगों की जा चुकी है जान

जिलाधिकारी के मुताबिक गंदे पानी पीने से उल्टी-दस्त फैलने के बाद प्रशासन और स्वास्थ्य विभाग लगातार हालात पर नजर बनाए हुए हैं और मरीजों को जरूरी मेडिकल सुविधा दी जा रही है। इससे पहले इंदौर के महापौर पुष्यमित्र भार्गव ने शुक्रवार को कहा था कि उन्हें इस प्रकोप में 10 मरीजों की मौत की जानकारी मिली है। वहीं लोकल लोगों का दावा है कि गंदे पानी से छह महीने के एक बच्चे समेत कुल 16 लोगों की जान गई है।

SOCIAL MEDIA

कांग्रेस ने घंटा बजाकर विरोध जताया था। एक विडियो में पुलिस वाले घंटा छीनकर थाने ले जाते हुए नजर आए।

टकराव, 45 लोग एहतियातन अरेस्ट

इंदौर के भागीरथपुरा इलाके में कांग्रेस के 45 नेताओं को पुलिस ने शनिवार को एहतियातन गिरफ्तार कर लिया। पुलिस के एक अधिकारी ने यह जानकारी दी। कांग्रेस नेता कार्यकर्ताओं के साथ पीड़ित परिवारों से मिलने जा रहे थे तभी बीजेपी के कार्यकर्ता वहां जमा हो गए। चश्मदीदों ने बताया कि बीजेपी कार्यकर्ताओं ने कांग्रेस के दल को काले झंडे दिखाए। जवाब में कांग्रेस कार्यकर्ताओं ने भी नारेबाजी शुरू कर दी। इससे माहौल तनावपूर्ण हो गया।

संख्या: 3-11014/1/2025-स्था.(ई-164747)

भारत सरकार
उत्तरी क्षेत्र कृषि मशीनरी प्रशिक्षण एवं परीक्षण संस्थान
कृषि एवं किसान कल्याण मंत्रालय
कृषि एवं किसान कल्याण विभाग
सिरसा रोड, हिसार (हरियाणा)- 125 001

सत्यमेव जयते

कार्यालय अधीक्षक [साधारण केन्द्रीय सेवा, समूह 'ख' अराजपत्रित, अनुसचिवीय, लेवल-6 (रू.35400-112400)] का एक रिक्त पद को **'प्रतिनियुक्ति आधार पर'**, कृषि मशीनरी प्रशिक्षण एवं परीक्षण संस्थान [बुदनी (मध्य प्रदेश)/हिसार (हरियाणा)/अनंतपुर (आन्ध्र प्रदेश)/विश्वनाथ चारिआली, (असम)] में तत्काल भरने के लिए केंद्र सरकार या राज्य सरकार या केन्द्र शासित प्रशासन में कार्यरत पात्र उम्मीदवारों से आवेदन आमंत्रित किये जाते हैं।

पात्रता शर्तों का पूर्ण विवरण एवं आवेदन-पत्र के प्रारूप इत्यादि, अधोलिखित वेबसाइटों पर उपलब्ध हैं :-

- www.agricoop.nic.in - fmttibudni.gov.in - nrfmtti.gov.in
- srfmtti.dacnet.nic.in - nerfmtti.nic.in

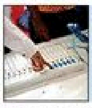
निर्धारित प्रपत्र में सम्यक रूप से भरे गये आवेदन-पत्र (तीन प्रतियों में) पूर्ण विवरण एवं दस्तावेज के साथ रोजगार समाचार में विज्ञापन के प्रकाशन की तिथि से 60 दिनों के अंदर **निदेशक, उत्तरी क्षेत्र कृषि मशीनरी प्रशिक्षण एवं परीक्षण संस्थान, ट्रैक्टर नगर, सिरसा रोड, हिसार -125001 (हरियाणा)** को 'उचित माध्यम' के द्वारा भिजवाया जाना चाहिए।

(निदेशक)

CCI NG 3.7 Product: NBTDelhiBS PubDate: 04-01-2026 Zone: Gurgaon Edition: 1 Page: NBTGRP12 User: cci Time: 01-03-2026 21:54 Color:

महाराष्ट्र निकाय चुनाव में महायुति के 68 कैंडिडेट बिना विरोध जीते

■पीटीआई, मुंबई



निर्विरोध चुने गए उम्मीदवारों में सबसे अधिक बीजेपी (44) के हैं

महाराष्ट्र में 15 जनवरी को होने वाले नगर निकाय चुनावों से पहले बीजेपी और उसकी महायुति सहयोगी पार्टियों ने बड़ी बढ़त बना ली है। राज्य भर में बीजेपी और महायुति के कुल 68 उम्मीदवार बिना चुनाव लड़े ही जीत गए हैं। वहीं विपक्षी दलों ने आरोप लगाया है कि सत्तारूढ़ गठबंधन ने दबाव और पैसे का इस्तेमाल कर विरोधी उम्मीदवारों को नाम वापस लेने पर मजबूर किया।

बीजेपी नेता केशव ने बताया, निर्विरोध चुने गए उम्मीदवारों में 44 बीजेपी के हैं। सबसे ज्यादा सीटें ठाणे जिले की कल्याण-डोंबिवली नगर निगम से आई हैं। पुणे के वॉर्ड नंबर 35 से बीजेपी उम्मीदवार मंजूषा नागपुरे और श्रीकांत जगताप भी निर्विरोध चुने गए हैं। उनके विरोधियों ने नामांकन वापस ले लिया था।

AI से जनरेटेड अश्लील कंटेंट पर क्या कहता है देश का कानून?

हाल में कई मामले आए, जिनमें ऐसे कंटेंट से महिलाओं की निजता का उल्लंघन हुआ, सरकार ने X को नोटिस भी भेजा है

Rajesh.Choudhary
@timesofindia.com

NBT संडे स्पेशल

■**नई दिल्ली :** सरकार ने सोशल मीडिया प्लैटफॉर्म X को नोटिस भेजकर सभी अश्लील, आपत्तिजनक और गैरकानूनी सामग्री हटाने को कहा, खासकर जो AI ऐप Grok द्वारा बनाई गई हो। ऐसा न करने पर कानून के तहत कार्रवाई हो सकती है। यह मामला अब काफी गंभीर हो गया है।

आखिर क्या है यह पूरा मामला: इलेक्ट्रॉनिक्स और सूचना प्रौद्योगिकी मंत्रालय ने सूचना प्रौद्योगिकी अधिनियम, 2000 और IT नियम, 2021 के तहत तय 'ड्यू डिलिजेंस' दायित्वों का पालन न करने पर भारत में X के मुख्य अनुपालन अधिकारी को नोटिस जारी किया है। शुक्रवार को जारी निर्देश में X को ऐसे सभी कंटेंट को बिना देरी के हटाने को कहा है। मंत्रालय ने अमेरिका की इस कंपनी को आदेश जारी होने की तारीख से 72 घंटे में विस्तृत कार्रवाई रिपोर्ट (Action Taken Report – ATR) प्रस्तुत करने को कहा है।

क्या कहता है कानून: भारत के मौजूदा कानून के मुताबिक, AI से बनी अश्लील तस्वीरों पर सख्त कानूनी प्रावधान है। ऐसे मामलों में न सिर्फ कंटेंट बनाने और साझा करने वाला व्यक्ति दोषी माना जाता है, बल्कि संबंधित सोशल मीडिया प्लैटफॉर्म और AI टूल चलाने वाली कंपनियों की जिम्मेदारी भी तय की गई है। कानून के जानकारों के मुताबिक, चाहे तस्वीर असली हो या AI/डीपफेक तकनीक से बनाई गई हो, अगर वह महिला की गरिमा को ठेस पहुंचाने वाली है, तो वह गंभीर अपराध की कैटिगरी में आती है।

AI image

ऐक्सपर्ट बोले- भारतीय कानून मानना ज़रूरी

सुप्रीम कोर्ट के एडवोकेट विराग गुप्ता बताते हैं कि कंपनियों को आईटी कानून की धारा 79 के तहत कानूनी सुरक्षा प्राप्त है। X, मेटा और गूगल जैसी कंपनियां अमेरिका में रजिस्टर्ड हैं फिर भी भारत के IT इंटरमीडियरी नियम 2021 के तहत भारत के कानून का पालन करना जरूरी है। उसके अनुसार एक्स को आपत्तिजनक कंटेंट हटाना ही होगा।

AI कंपनियों पर भी सोशल मीडिया वाले नियम

कानूनी जानकार बताते हैं कि ग्रोक को नोटिस से साफ है कि AI कंपनियों को भी इंटरमीडियरी नियमों (जो सोशल मीडिया पर लागू हैं) का पालन करना जरूरी होगा। नोटिस के अनुसार, अगर 72 घंटे में X कार्रवाई नहीं करता तो उसे मिली कानूनी सुरक्षा खत्म हो सकती है। कानूनी सुरक्षा खत्म होने के बाद एक्स के खिलाफ आईटी एक्ट, बीएनएस और पॉक्सो समेत दूसरे अन्य कानूनों के उल्लंघन के मामले में राज्यों की पुलिस FIR दर्ज कर सकती है।

आईटी ऐक्ट 2000 है काफी सख्त

IT ऐक्ट, 2000 के तहत अश्लील कंटेंट ऑनलाइन प्रकाशित, प्रसारित या शेयर करना अपराध है। जेल और जुर्माने दोनों का प्रावधान है। IT नियम, 2021 के तहत प्लैटफॉर्म को ऐसे कंटेंट हटाने और दुरुपयोग रोकने के तकनीकी सुरक्षा उपाय अपनाने जरूरी हैं।

महिलाओं का सम्मान, निजता का अधिकार

महिलाओं की नकली अश्लील तस्वीरें या वीडियो बनाना उनके सम्मान, निजता और सुरक्षा का सीधा उल्लंघन माना जाता है। नए आपराधिक कानूनों के तहत इसे यौन उत्पीड़न और साइबर अपराध के रूप में देखा जाता है, जिसमें कड़ी सजा का प्रावधान है।

कार्यालय पुलिस उपायुक्त : रसद एवं आपूर्ति
(एक आईएसओ 9001:2015 यूनिट) 5, राजपुर रोड, दिल्ली-110054
(फैक्स नं. 011-23993344 - 23974427) ई-मेल dcp.pl.dl@nic.in

डीपीए/ द्वारका, नई दिल्ली में स्थापित किए जाने वाले ई–एलएमएस (लर्निंग मॉड्यूल सिस्टम) (निपुण) के अपग्रेडेशन हेतु हार्डवेयर और सॉफ्टवेयर के प्रोक्योरमेंट के लिए बिना किसी लागत और बिना किसी प्रतिबद्धता आधार पर तकनीकी–व्यावसायिक प्रस्ताव/कोटेशन प्राप्त करने हेतु रुचि की अभिव्यक्ति (ईओआई) आमंत्रण

दिल्ली पुलिस अपनी दिल्ली पुलिस अकादमी (डीपीए), द्वारका में स्थापित किए जाने वाले ई–एलएमएस (लर्निंग मैनेजमेंट सिस्टम)–निपुण के अपग्रेडेशन हेतु हार्डवेयर और सॉफ्टवेयर का प्रोक्योरमेंट करना चाहता है। इस उद्देश्य से, दिल्ली पुलिस विभाग संबंधित व्यवसाय में कार्यरत प्रतिष्ठित फर्मों/कंपनियों/सीमित देयता भागीदारी (एलएलपी)/स्वामित्व फर्मों से रुचि की अभिव्यक्ति (ईओआई) आमंत्रित करता है। इच्छुक फर्म बिना किसी लागत और बिना किसी प्रतिबद्धता आधार पर अपने कोटेशन जमा कर सकते हैं। महत्वपूर्ण तिथियां/कार्यसूची इस प्रकार है:

क्र. सं	कार्यसूची	नियत तिथि एवं समय
01	अनुरोध/ईओआई जारी करने की तिथि एवं समय	06.01.2026, 10:00 बजे से 08.01.2026, 17:00 बजे तक
02	प्रस्ताव जमा करने की अंतिम तिथि एवं समय	22.01.2026 को 17:00 बजे तक
03	प्रस्ताव के लिए पत्राचार का पता	सीएसए शाखा, कार्यालय पुलिस उपायुक्तः रसद एवं आपूर्ति, 5 राजपुर रोड, दिल्ली–110054

यह रुचि की अभिव्यक्ति (ईओआई) केवल बाजार में उपलब्धता का मूल्यांकन करने के लिए जारी की गई है और दिल्ली पुलिस की ओर से कोई प्रतिबद्धता नहीं है। आवश्यक तकनीकी विनिर्देशन, नियम एवं शर्तें आदि दिल्ली पुलिस की वेबसाइट **www.delhipolice.nic.in** पर उपलब्ध हैं। इच्छुक फर्में विज्ञापन प्रकाशन की तिथि से किसी भी कार्यदिवस पर अधोहस्ताक्षरी के कार्यालय में आकर आवश्यक तकनीकी विनिर्देशन प्राप्त कर सकती हैं।

(दीपक यादव)
पुलिस उपायुक्त
रसद एवं आपूर्ति यूनिट, दिल्ली
DP/9834/P&L/2026

TMC नेता मौसम नूर कांग्रेस में शामिल

■NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली: पश्चिम बंगाल विधानसभा चुनाव से कुछ महीने पहले तृणमूल कांग्रेस की राज्यसभा सदस्य मौसम नूर शनिवार को कांग्रेस में शामिल हो गईं। वह पहले भी कांग्रेस में रह चुकी हैं। नूर कांग्रेस मुख्यालय में पार्टी नेताओं जयराम रमेश, पार्टी महासचिव और पश्चिम बंगाल प्रभारी गुलाम अहमद मीर और प्रदेश कांग्रेस के अध्यक्ष शुभंकर सरकार की मौजूदगी में पार्टी में शामिल हुईं। नूर का राज्यसभा का कार्यकाल इसी साल अप्रैल में खत्म हो रहा है।

तेलंगाना में दो बच्चों वाला नियम खत्म!

■**भाषा, हैदराबाद:** तेलंगाना विधानसभा ने स्थानीय निकाय चुनाव के लिए दो बच्चों के नियम को खत्म करने वाला बिल शनिवार को पास कर दिया। पंचायत राज मंत्री दानसारी अनुसूया सीतक्का ने कहा कि दो बच्चों का नियम 1994 में जनसंख्या पर नियंत्रण के लिए लागू किया गया था। ग्रामीण क्षेत्रों में प्रजनन दर अब 1.7 है।

जिनके दो से ज्यादा बच्चे हैं, उन्हें चुनाव लड़ने से अयोग्य कर देता था ये नियम

कांग्रेस का मनरेगा पर संग्राम 10 से, BJP करेगी जागरूक

■NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली

कांग्रेस ने 10 जनवरी से 25 फरवरी के बीच देशव्यापी 'मनरेगा बचाओ संग्राम' की घोषणा की है। पार्टी ने वीबी-ग्राम-जी कानून को वापस लेने, मनरेगा को अधिकार आधारित कानून के तौर पर बहाल करने की मांग भी दोहराई है। कांग्रेस महासचिव केसी वेणुगोपाल और संचार विभाग के प्रभारी महासचिव जयराम रमेश ने शनिवार को कांग्रेस के देशव्यापी आंदोलन के कार्यक्रम की जानकारी दी।

वेणुगोपाल ने नए कानून पर गंभीर सवाल उठाते हुए कहा कि रोजगार अब अधिकार नहीं रहा, बल्कि यह सरकार की मर्जी पर निर्भर हो जाएगा। पहले, ग्राम सभाएं और पंचायतें स्थानीय जरूरतों के हिसाब से योजना बनाती थीं। अब निर्णय लेने की पूरी शक्ति दिल्ली के पास केंद्रित हो जाएगी, पंचायतें केवल क्लर्क बनकर रह जाएंगी। कई पंचायतों को फंड नहीं मिलेगा, जिससे स्थानीय योजना बाधित होगी। नए कानून के तहत योजना में बजट की सीमा और मानक आवंटन पहले से तय होंगे, जिससे फंड खत्म होने पर काम रुक जाएगा। अभियान के तीन चरण होंगे।

FILE

पंजाब में 'जी राम जी' पर अभियान 7 से

भाषा, चंडीगढ़: बीजेपी की पंजाब इकाई के प्रमुख सुनील जाखड़ ने शनिवार को कहा कि उनकी पार्टी 7 जनवरी से 'वीबी-जी राम जी' अधिनियम के बारे में जनता को जागरूक करने के लिए अभियान शुरू करेगी। उन्होंने कहा कि विकसित भारत-रोजगार और आजीविका गारंटी मिशन (ग्रामीण) अधिनियम, 2025 (वीबी-जी राम जी अधिनियम) गरीबों के हित में तैयार किया गया है। जाखड़ ने कहा कि अभियान की शुरुआत फाजिल्का जिले से होगी। केंद्र सरकार ने लाभार्थियों के लिए रोजगार गारंटी के दिनों की संख्या 100 से बढ़ाकर 125 कर दी है और उन मामलों में जवाबदेही भी तय की गई है, जहां मजदूरों को काम नहीं दिया जाता है। उन्होंने दावा किया कि इस योजना के लागू होने से भ्रष्टाचार पर लगाम लगेगी। पंजाब विधानसभा ने 30 दिसंबर को सर्वसम्मति से 'जी राम जी' अधिनियम के खिलाफ एक प्रस्ताव पारित किया था।

बीजेपी ने राहुल की विदेश यात्रा पर फिर सवाल उठाए

■NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली

बीजेपी ने कांग्रेस नेता राहुल गांधी के नेता प्रतिपक्ष के रूप में बार-बार विदेशी दौरे को लेकर फिर सवाल उठाए हैं। बीजेपी के राष्ट्रीय प्रवक्ता और राज्यसभा सांसद डॉ. सुधांशु त्रिवेदी ने कहा कि राहुल गांधी सबसे अधिक विदेश यात्राएं करने वाले नेता प्रतिपक्ष हैं और हर बार भारत-विरोधी तत्वों से जुड़ते दिखाते हैं।

सुधांशु त्रिवेदी

उन्होंने मीडिया से मिली जानकारी का हवाला देते हुए कहा कि मलयेशिया, कोलंबिया और जर्मनी के बाद अब राहुल गांधी वियतनाम की यात्रा पर गए हैं।

बीजेपी सांसद ने कहा कि वे कांग्रेस पार्टी से पूछना चाहते हैं कि विदेश में वे कौन लोग हैं जो राहुल गांधी को बुलाते रहते हैं जबकि कांग्रेस शासित राज्य का कोई मुख्यमंत्री या कोई स्कूल या यूनिवर्सिटी भी उन्हें नहीं बुलाता है। राहुल गांधी विदेश में जाकर भारत के खिलाफ बोलने वाले लोगों से क्यों मिलते हैं, इसका जवाब भी दिया जाना चाहिए।

बीजेपी सांसद सुधांशु ने कांग्रेस नेताओं पर बांग्लादेश में हिंदुओं पर हो रहे अत्याचार के सवाल से भागने का आरोप लगाते हुए कहा कि गाजा पर बोलने वाली कांग्रेस हिंदुओं के मुद्दे पर संवेदनहीन और पक्षपाती रवैया दिखाती है, जो कांग्रेस की हिंदू- विरोधी सोच को उजागर करता है।

अंकिता भंडारी मामले में VIP एंगल से पुलिस ने किया इनकार

■NBT रिपोर्ट, देहरादून

उत्तराखंड पुलिस ने अंकिता भंडारी मामले में किसी भी VIP का हाथ होने से इनकार किया है। पुलिस ने शनिवार को कहा कि इस मामले में कोई VIP एंगल नहीं है और अदालत भी इसे साफ कर चुकी है।

पुलिस के मुताबिक, SIT की जांच और अदालत में पेश सबूतों के आधार पर तीनों आरोपियों को दोषी ठहराकर सजा दी जा चुकी है। किसी भी सबूत को न तो नष्ट किया गया और न ही छिपाया गया। जिस कमरे को लेकर अफवाहें फैली थीं, उसकी वीडियोग्राफी सहित सबूत अदालत में पेश किए गए।

अभियुक्त व्यक्ति की हाजिरी की अपेक्षा करने वाली उद्घोषणा

(धारा 84 BNSS देखिए)

मेरे समक्ष परिवाद किया गया है कि अभियुक्त **मुहम्मद औवल पुत्र मुहम्मद आलिया निवासी ग्राम मुनिरका, नई दिल्ली** ने केस एफआईआर नं. **1003/2020, दिनांक 04.11.2020 अन्तर्गत धारा 380/411 आईपीसी एवं 14 विदेशी अधिनियम के तहत थाना गोविन्द पुरी, जिला दक्षिण-पूर्व, दिल्ली** के अधीन दण्डनीय अपराध किया है (या संदेह है कि उसने किया है) और उस पर जारी किए गए गिरफ्तारी के वारंट को यह लिखकर लौटा दिया गया है कि उक्त अभियुक्त **मुहम्मद औवल** मिल नहीं रहा/रही है, और मुझे समाधानप्रद रूप में दर्शित कर दिया गया है कि उक्त अभियुक्त **मुहम्मद औवल** फरार हो गया/गयी है (या उक्त वारंट की तामील से बचने के लिए अपने आपको छिपा रहा/रही है) इसलिए इसके द्वारा उद्घोषणा की जाती है कि केस एफआईआर नं. **1003/2020, दिनांक 04.11.2020 अन्तर्गत धारा 380/411 आईपीसी एवं 14 विदेशी अधिनियम के तहत् थाना गोविन्द पुरी, जिला दक्षिण-पूर्व, दिल्ली** के उक्त अभियुक्त **मुहम्मद औवल** से अपेक्षा की जाती है कि वह इस न्यायालय के समक्ष (या मेरे समक्ष) उक्त परिवाद का उत्तर देने के लिए दिनांक **04.02.2026 को प्रातः 10:00 बजे** या उससे पहले हाजिर हों।

आदेशानुसार
सुश्री देवांशी जनमेजा
न्यायिक मजिस्ट्रेट, प्रथम श्रेणी-04
दक्षिण-पूर्व जिला न्यायालय संख्या 10
साकेत कोर्ट कॉम्प्लेक्स, नई दिल्ली
DP/134/SE/2026
(Court Matter)

कोंकण रेलवे कॉर्पोरेशन लिमिटेड
(भारत सरकार का उपक्रम)
ई-निविदा आमंत्रण सूचना

प्रधान मुख्य अभियंता, कोंकण रेलवे कॉर्पोरेशन लिमिटेड, नीचे दिए गए कार्य के लिए योग्य ठेकेदारों से आईआरईपीएस पोर्टल पर ई-टेंडरिंग के ज़रिए सिंगल बिड सिस्टम में खुली निविदा आमंत्रित कर रहे हैं।

क्र. सं.: 1. कार्य का नाम: कर्नाटक राज्य में वरिष्ठ क्षेत्रीय अभियंता, कारवार के अधिकार क्षेत्र के अंतर्गत एसईएन/उडुपी अनुभाग में कि.मी. 556/600 से 739/760 तक चिह्नित हिस्सों पर 52 किग्रा, 260 मीटर रेल पैनलों के साथ 70 ट्रैक कि.मी. (टीकेएम) लंबाई के लिए रेल नवीनीकरण का कार्य। **टेंडर नोटिस नं.: केआर-डब्ल्यू-1-58-2025-24. अनुमानित लागत:** रु.5,10,16,201/- जीएसटी को छोड़कर। **पूर्व बोली बैठक की तिथि एवं समय:** 06.01.2026 को 15:00 बजे। **समापन तिथि/समय:** 23.01.2026 तक 15:00 बजे तक ऑनलाइन ऑफर/बिड जमा करने के लिए। **पूरा होने की अवधि:** मानसून को छोड़कर चार महीने।

क्र. सं.: 2. कार्य का नाम: महाराष्ट्र राज्य में वरिष्ठ क्षेत्रीय अभियंता, रत्नागिरी क्षेत्र के अंतर्गत कि.मी. 0/800 से 378/100 तक चिह्नित हिस्सों पर 52 किग्रा, 260 मीटर रेल पैनलों के साथ 26 ट्रैक कि.मी. **टेंडर नोटिस नं.: केआर-डब्ल्यू-1-58-2025-25. अनुमानित लागत:** रु.1,89,69,104/- जीएसटी को छोड़कर। **पूर्व बोली बैठक की तिथि एवं समय:** 06.01.2026 को 15:00 बजे। **समापन तिथि/समय:** 23.01.2026 तक 15:00 बजे तक ऑनलाइन ऑफर/बिड जमा करने के लिए। **पूरा होने की अवधि:** मानसून को छोड़कर तीन महीने।

मैनुअल ऑफर स्वीकार नहीं किए जाएंगे। विवरण / भागीदारी के लिए कृपया **https://ireps.gov.in** वेबसाइट पर जाएं। शुद्धिपत्र / परिशिष्ट केवल इस वेबसाइट पर होस्ट किए जाएंगे।

कार्यालय अधिशासी अभियन्ता
हैड वर्क्स खण्ड आगरा नहर ओखला नई दिल्ली-25

अल्पकालीन निविदा सूचना संख्या-23/ई0ई0/2025-2026

महामहिम राज्यपाल, उत्तर प्रदेश की ओर से निम्नलिखित कार्यों हेतु निविदायें सिंचाई एवं जल संसाधन विभाग, उत्तर प्रदेश में कार्यकृत श्रेणी में पंजीकृत ठेकेदारों से दिनांक 13.01.2026 को अपराह्न 3.00 बजे तक आमन्त्रित की जाती हैं। निविदा की प्री-क्वालिफिकेशन/टेक्निकल बिड अधोहस्ताक्षरी के कक्ष में निविदा ओपनिंग हेतु गठित समिति के सदस्यों द्वारा दिनांक 13.01.2026 को ही अपराह्न 4.00 बजे खोली जायेगी। प्री-क्वालिफिकेशन/टेक्निकल बिड में क्वालिफाइड पाये गये ठेकेदारों की ही फाइनेंशियल बिड खोली जायेगी। कार्यालय बन्द होने अथवा अवकाश होने की दशा में यह निविदायें अगले कार्यदिवस में उसी समय खोली जायेंगी। निविदा दिनांक 06.01.2026 से दिनांक 13.01.2026 को अपराह्न 3.00 बजे तक पंजाब नेशनल बैंक सैक्टर-18 नोएडा अथवा अधोहस्ताक्षरी के कार्यालय से निर्धारित निविदा प्रपत्र का मूल्य एवं जी0एस0टी0 की धनराशि जमा कर प्राप्त की जा सकती है। कार्यों का विवरण निम्नवत् है:-

क्र0 सं0	कार्य का नाम	कार्य की अनुमानित लागत (लाख रु0 में)	धरोहर धनराशि (लाख रुपये में)	कार्य पूर्ण करने की अवधि	निविदा प्रपत्र का मूल्य + 18 प्रतिशत जी.एस.टी. (रुपये में)	पंजीकरण श्रेणी
1	2	3	4	5	6	7
1	जनपद गाजियाबाद में हिण्डन बैराज के अपस्ट्रीम में दांये एफ्लक्स बन्ध के किमी0 0.930 से किमी0 1.010 तक लॉचिंग एप्रेन के सुरक्षात्मक कार्य	8.45	0.17	20 दिवस	Rs. 225+41 =266	"सी" एवं उच्चतर
2	दिल्ली राज्य स्थित कैनाल कालोनी ओखला के आवासिय होस्टल के अपोजिट एस0एस0ओ0 आवास के पास क्षतिग्रस्त बाउन्ड्रीवाल की मरम्मत का कार्य	8.45	0.17	20 दिवस	Rs. 225+41 =266	"सी" एवं उच्चतर
3	जनपद गाजियाबाद में हिण्डन बैराज के अपस्ट्रीम में दांये मार्जिनल बन्ध के किमी0 0.005 से किमी0 0.080 तक सुरक्षात्मक कार्य	8.45	0.17	20 दिवस	Rs. 225+41 =266	"सी" एवं उच्चतर
4	दिल्ली राज्य स्थित ओखला बैराज के डाउनस्ट्रीम में स्थित बैराज के गेट नं0-04 के सामने फर्शिंग फ्लोर एवं लॉचिंग एप्रेन की मरम्मत का कार्य	8.45	0.17	20 दिवस	Rs. 225+41 =266	"सी" एवं उच्चतर
5	जनपद गाजियाबाद में सम्बन्धित हिण्डन कट कैनाल के जीवन के किमी0 7.420 से किमी0 7.500 तक पुनर्स्थापना का कार्य	8.45	0.17	20 दिवस	Rs. 225+41 =266	"सी" एवं उच्चतर
6	दिल्ली राज्य स्थित लोहिया ब्रिज के डाउनस्ट्रीम में यमुना नदी के बांये किनारे पर स्थित ठोकर नं0-2 की मरम्मत का कार्य	8.45	0.17	20 दिवस	Rs. 225+41 =266	"सी" एवं उच्चतर
7	दिल्ली राज्य स्थित यमुनोत्री गेस्ट हाउस के समीप क्षेत्र में स्थित फ्लोटिंग फाउन्टेन एवं हिण्डन बैराज पर स्थित डी0पी0 सेट की मरम्मत का कार्य	8.45	0.17	20 दिवस	Rs. 225+41 =266	"सी" एवं उच्चतर
8	दिल्ली राज्य स्थित हिण्डन कट कैनाल के दांये बैंक के किमी0 11.900 से किमी0 12.165 तक पुनर्स्थापना का कार्य	8.45	0.17	20 दिवस	Rs. 225+41 =266	"सी" एवं उच्चतर
9	दिल्ली राज्य स्थित ओखला बैराज के डाउनस्ट्रीम में स्थित बैराज के गेट नं0-02 के सामने फर्शिंग फ्लोर एवं लॉचिंग एप्रेन की मरम्मत का कार्य	8.45	0.17	20 दिवस	Rs. 225+41 =266	"सी" एवं उच्चतर
10	जनपद गाजियाबाद में हिण्डन कट कैनाल के दांये बैंक के किमी0 6.325 से किमी0 6.560 तक पुनर्स्थापना का कार्य	8.45	0.17	20 दिवस	Rs. 225+41 =266	"सी" एवं उच्चतर
11	दिल्ली राज्य स्थित ओखला में न्यू एनेक्सी, बड़ी कोठी, यमुनोत्री ऑडिटोरियम, मुख्य अभियन्ता (यमुना) कार्यालय, फील्ड होस्टल, खण्डीय व उपखण्डीय कार्यालय में स्थापित ए0सी0 की मरम्मत का कार्य	8.35	0.17	20 दिवस	Rs. 225+41 =266	"सी" एवं उच्चतर

विस्तृत निविदा सूचना का विवरण एवं नियम व शर्तें उ0प्र0 सरकार की वेबसाइट (http://upgovt.up.nic/infotech) तथा सिंचाई विभाग की वेबसाइट (http://www.idup.upgovt.in) पर भी उपलब्ध है।

अधिशासी अभियन्ता
हैड वर्क्स खण्ड आगरा नहर
ओखला नई दिल्ली-25
UPID 243420 dt 02.01.2026
www.upgov.nic.in

पहचान की अपील

आम जनता को सूचित किया जाता है कि एक पुरुष जिसका नाम: नामालूम, पुत्र: नामालूम, पता: नामालूम, उम्र: लगभग 50 साल, कद: 5'7", लिंग: पुरुष, रंग: गेहुँआ, पहचान चिन्ह: सिर कटा हुआ पहनावा: नीला पजामा ग्रे अंडर स्वेटर **बरामदगी स्थल:** किमी पोल नंबर 9/16–20 चाणक्य पुरी रेलवे स्टेशन दिल्ली, मृतक के शव को पहचान के लिए दीन दयाल उपाध्याय अस्पताल की मोर्चरी में सुरक्षित रखा गया है।

इस सम्बंध में **DD No. 41A, दिनांक: 31.12.2025 पुलिस स्टेशन: दिल्ली कैंट रेलवे स्टेशन दिल्ली**, में दर्ज है। यदि इसके बारे में कोई सुराग या जानकारी मिले तो तुरंत इसकी सूचना निम्नलिखित पते पर दें।

थानाध्यक्ष
पुलिस स्टेशन: दिल्ली कैंट रेलवे स्टेशन दिल्ली,
फोन: 011–2568805, 9968252687
8750871309
DP/125/Rly/2026

अभियुक्त व्यक्ति की हाजिरी की अपेक्षा करने वाली उद्घोषणा

धारा 82 Cr.P.C. देखिए

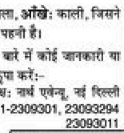
मेरे समक्ष परिवाद किया गया है कि अभियुक्त **संजीव, पुत्र: नानक चंद, निवासी: शिव अपार्टमेंट, गली नंबर 24, तुगलकाबाद एक्सटेंशन, दिल्ली** ने **FIR No. 323/20, Date: 01.08.2020, U/s: 323/427/452 IPC, पुलिस थाना गोविंद पुरी, दिल्ली** के अधीन दंडनीय अपराध किया है (या संदेह है कि उसने किया है) और उस पर जारी किये गए गिरफ्तारी के वारंट को यह लिख कर लौटा दिया गया है कि उक्त **संजीव** मिल नहीं रहा है। और मुझे समाधानप्रद रूप में दर्शित कर दिया गया है कि उक्त **संजीव** फरार हो गया है (या उक्त वारंट की तामील से बचने के लिए अपने आप को छिपा रहा है)।

इसलिए इसके द्वारा उद्घोषणा की जाती है कि **पुलिस थाना गोविंद पुरी, दिल्ली** के अभियुक्त **संजीव** से अपेक्षा की जाती है कि वह इस न्यायालय के समक्ष (या मेरे समक्ष) उक्त परिवाद का उत्तर देने के लिए दिनांक **04.02.2026** या इससे पहले हाजिर हो।

आदेशानुसार,
सुश्री देवांशी जनमेजा
जेएमएफसी–04, कमरा नंबर 10,
साकेत कोर्ट, दिल्ली
DP/139/SE/2026

गुमशुदा व्यक्ति की तलाश

सर्वसाधारण को सूचित किया जाता है कि एक व्यक्ति (फोटो में दिखाया गया) जिसका नाम अर्शदीप सिंह **S/o** गुरिंदरपाल सिंह **R/o** नाथवान (161), फतेहाबाद, हरियाणा 125051 **उम्र** 37 साल जो कि 29.12.2025 को करीब शाम 5 बजे अपने घर से लापता है। इस बाबत **DD No.56A दिनांक 31.12.2025** थाना नार्थ एवेन्यू, नई दिल्ली में दर्ज है। इसका शारीरिक ब्यौरा इस प्रकार है:-



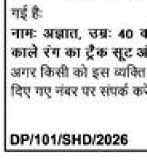
अर्शदीप सिंह

रंग: गेहुँआ, **कद:** 5'9", **चेहरा:** लंबा, **शरीर:** पतला, **आँखें:** काली, जिसने आसमानी नीले रंग की जींस और ग्रे रंग की जैकेट पहनी है।

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

थानाध्यक्ष: नार्थ एवेन्यू, नई दिल्ली
दूरभाष सं.: 011-2309301, 23093294
23093011
ई-मेल: cic@cbi.gov.in
वेबसाइट: http://cbi.nic.in
फैक्स: 24368639
दूरभाष: 24368638/24368641
DP/50/NDD/2026

पहचान के लिए अपील



सर्वसाधारण को सूचित किया जाता है कि एक अज्ञात व्यक्ति जिसका **नाम** अज्ञात, पुत्र: अज्ञात, पता: अज्ञात जोकि **दिनांक 01.01.2026 को गली नं. 13, कैलाश नगर, गांधी नगर, दिल्ली में** मृत पाया गया। इस सन्दर्भ में **DD No. 0079A, दिनांक 01.01.2026** पुलिस थाना गांधी नगर, दिल्ली में रिपोर्ट दर्ज है। नीचे अज्ञात व्यक्ति की पहचान दी गई है:

नाम: अज्ञात, उम्र: 40 वर्ष, कद: 5'8", रंग: सांवला, पहनावा: **काले रंग का ट्रैक सूट और नीले रंग की जींस पैंट।**

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

थाना प्रभारी
पुलिस थाना गांधी नगर, दिल्ली
फोन: 8595895116, 9013432832
DP/101/SHD/2026

बेल्लारी हिंसाः निलंबित SP ने जान देने की कोशिश की

■**आईएएनएस, बेंगलुरु :** कर्नाटक के बेल्लारी में 1 जनवरी को हुई हिंसा के बाद निलंबित एसपी ने कथित तौर पर आत्महत्या करने की कोशिश की। अधिकारी को लापरवाही के आरोप में निलंबित किया गया था। इस घटना के बाद बीजेपी ने कांग्रेस नेतृत्व वाली राज्य सरकार पर निशाना साधते हुए उसे 'हत्यारी सरकार' कहा।

जानकारी के अनुसार, निलंबित एसपी पवन नेजुर ने तुमकुरु जिले में अपने एक दोस्त के फार्महाउस पर नींद की गोलियां खा लीं। इसके बाद उन्हें तुरंत अस्पताल में भर्ती कराया गया। इस घटनाक्रम पर कर्नाटक विधानसभा में विपक्ष के नेता आर. अशोक ने बेंगलुरु में कहा कि राज्य में कानून-व्यवस्था पूरी तरह ध्वस्त हो चुकी है और यह सरकार भ्रष्ट और धोखेबाज है। अशोक ने कहा कि घटना में एसपी को बलि का बकरा बनाया गया।

बीजेपी ने कहा, हिंसा के मामले में एसपी को बलि का बकरा बनाया गया

बिहार में बुजुर्गों को घर बैठे मेडिकल सेवाएं, योजना शुरू

■**भाषा, पटना:** बिहार के मुख्यमंत्री नीतीश कुमार ने शनिवार को राज्य के बुजुर्गों को उनके घर पर ही स्वास्थ्य सुविधाएं मुहैया कराने के लिए एक नई योजना शुरू करने की घोषणा की। मुख्यमंत्री ने स्वास्थ्य विभाग को इस योजना को प्राथमिकता से लागू करने का निर्देश दिया है। यह योजना नीतीश कुमार सरकार की 'सात निश्चय' पहल के तहत आती है।

कुमार ने शनिवार को एक्स पर लिखा, हमारी कोशिश है कि सीनियर सिटिजंस को उनके घर पर ही नर्सिंग सहायता, घर पर पैथोलॉजी जांच, बीपी की जांच, ईसीजी टेस्ट, फिजियोथेरेपी और इमरजेंसी में अन्य प्रकार की मेडिकल सहायता सहित जरूरी स्वास्थ्य सेवाएं मिल सकें। उन्होंने लिखा कि स्वास्थ्य विभाग को यह तय करने के लिए तेजी से काम करने का निर्देश दिया गया है कि राज्य के वरिष्ठ नागरिकों को उनके घरों पर ही स्वास्थ्य संबंधी सुविधाएं उपलब्ध कराई जाएं।

इनमें नर्सिंग सेवाएं, ब्लड, बीपी जैसे टेस्ट और इमरजेंसी सर्विसेज शामिल होंगी

सबूतों से छेड़छाड़ में केरल MLA को 3 साल की जेल

■**भाषा, तिरुवनंतपुरम:** केरल के तिरुवनंतपुरम की एक अदालत ने शनिवार को पूर्व परिवहन मंत्री एंटनी राजू और कोर्ट के एक क्लर्क को तीन साल की सजा सुनाई। दोनों को 1990 में दर्ज मादक पदार्थ जब्ती के एक मामले में सबूतों से छेड़छाड़ का दोषी पाया गया।

राजू, वाम लोकतांत्रिक मोर्चा (LDF) के घटक दल जनाधिपत्य केरल कांग्रेस के मौजूदा विधायक हैं। 1990 में तिरुवनंतपुरम इंटरनैशनल हवाई अड्डे पर एक ऑस्ट्रेलियाई नागरिक से 61.5 ग्राम हशीश जब्त किया गया था। राजू उस समय एक जूनियर वकील थे और आरोपियों की ओर से पेश हुए थे। सेशन कोर्ट ने शुरू में आरोपी आंद्रे साल्वाटोर सेर्वेली को दोषी ठहराया था लेकिन बाद में 1991 में केरल हाई कोर्ट ने उसे बरी कर दिया। बाद में सबूत से छेड़छाड़ में राजू का हाथ पाया गया।

1990 के केस में जूनियर वकील के तौर पर उन्होंने सबूतों से छेड़छाड़ की

CCI NG 3.7 Product: NBTDelhiBS PubDate: 04-01-2026 Zone: Gurgaon Edition: 1 Page: NBTGRP13 User: cci Time: 01-03-2026 22:21 Color:

जहां तक मेरे संन्यास का प्रश्न है, मैं इसे दिन-ब-दिन, सीरीज-दर-सीरीज देख रहा हूं। मैं अभी ठीक कर रहा हूं और खेल का मजा ले रहा हूं। इसलिए मेरे लिए फिलहाल कोई आखिरी तारीख नहीं है। - स्टीव स्मिथ, बल्लेबाज, ऑस्ट्रेलिया

61
अतिरिक्त रन खर्च किए थे इंग्लैंड ने ऑस्ट्रेलिया के खिलाफ 1989 नॉटिंघम टेस्ट की पहली पारी में। यह एशेज की एक पारी में सर्वाधिक अतिरिक्त रन देने का रेकॉर्ड है

न्यूजीलैंड के खिलाफ होने वाली तीन मुकाबलों की वनडे सीरीज के लिए भारतीय टीम का हुआ ऐलान

फिटनेस सवालों के बीच गिल, श्रेयस की वापसी

■ NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली

शुभमान गिल (बाएं) ने वनडे टीम के कप्तान के रूप में की वापसी, श्रेयस अय्यर चोट के बाद दोबारा लौट रहे हैं

चोट की वजह से पिछले कुछ महीने टीम इंडिया की ओर से कुछ अहम मुकाबले नहीं खेल सके शुभमान गिल न्यूजीलैंड के खिलाफ आगामी घरेलू सीरीज में वनडे कप्तान के रूप में वापसी करेंगे। 11 जनवरी से शुरू हो रही तीन मैचों की वनडे सीरीज के लिए शनिवार को बीसीसीआई द्वारा घोषित टीम में श्रेयस अय्यर को उपकप्तान के तौर पर रखा गया है। हालांकि नवंबर में ऑस्ट्रेलिया में वनडे सीरीज के दौरान 'स्प्लीन' (तिल्ली) में चोट लगने के कारण अस्पताल में भर्ती हुए अय्यर को सेंटर ऑफ एक्सीलेंस (COE) से फिटनेस मंजूरी पाने के लिए इस महीने विजय हजारे ट्रॉफी में अपनी मैच फिटनेस साबित करनी होगी। अय्यर ने अक्टूबर 2025 के बाद से कोई भी प्रतिस्पर्धी क्रिकेट नहीं खेली है। बीसीसीआई ने जारी बयान में कहा, 'श्रेयस अय्यर की उपलब्धता COE से फिट होने का प्रमाण मिलने पर निर्भर है।'

हार्दिक की बोलिंग आड़े आई: साउथ अफ्रीका के खिलाफ घरेलू सीरीज में नजरअंदाज किए गए सिराज की वनडे टीम में वापसी हुई है। सिराज ने आखिरी बार ऑस्ट्रेलिया दौरे के दौरान भारत के लिए वनडे खेले थे। वह टेस्ट टीम के नियमित सदस्य रहे हैं और साथ ही सैयद मुश्ताक अली ट्रॉफी और विजय हजारे ट्रॉफी में हैदराबाद की ओर से भी खेल चुके हैं। हार्दिक पंड्या को आराम दिया गया है। स्टार ऑलराउंडर को COE से मैच में 10 ओवर गेंदबाजी करने की अनुमति नहीं मिली इसलिए चयनकर्ताओं ने उन्हें 11 जनवरी से वडोदरा में शुरू होने वाली सीरीज के लिए टीम में शामिल नहीं किया। उन्होंने कहा, 'COE ने हार्दिक को एक मैच में 10 ओवर गेंदबाजी करने की अनुमति नहीं दी है और आगामी ICC मेंस टी20 वर्ल्ड कप के मद्देनजर उनके कार्यभार को नियंत्रित किया जा रहा है।'

विकेटकीपर की संख्या घटी: ऋषभ पंत ने अटकलों के बावजूद टीम में दूसरे विकेटकीपर के रूप में अपनी जगह बरकरार रखी। पिछली सीरीज में तीसरे विकेटकीपर के रूप में टीम का हिस्सा रहे ध्रुव जुरेल भी टीम से बाहर हो गए। केएल राहुल एक बार फिर पहले विकेटकीपर के तौर पर टीम में मौजूद हैं। घरेलू सीरीज में दमदार प्रदर्शन के बूते टी20 वर्ल्ड कप टीम में जगह बनाने वाले ईशान किशन भी वनडे टीम में वापसी करने में नाकाम रहे। तेज गेंदबाजी आक्रमण में सिराज, हर्षित राणा और अर्शदीप सिंह शामिल हैं जबकि ऑलराउंडर नीतीश कुमार रेड्डी चौथे विकल्प के रूप में मौजूद हैं। रोहित शर्मा और विराट कोहली जैसे सुपरस्टार खिलाड़ी अंतरराष्ट्रीय स्तर पर अब सिर्फ वनडे प्रारूप में खेलते हैं और टीम में उनकी मौजूदगी से एक बार फिर तीनों स्टेडियम में भारी भीड़ जुटाने की उम्मीद है।

न्यूजीलैंड के खिलाफ वनडे सीरीज के लिए भारतीय टीम: शुभमन गिल (कप्तान), रोहित शर्मा, विराट कोहली, केएल राहुल (विकेटकीपर), श्रेयस अय्यर (उपकप्तान, फिटनेस मंजूरी के अधीन), वॉशिंगटन सुंदर, रविंद्र जाडेजा, मोहम्मद सिराज, हर्षित राणा, प्रसिद्ध कृष्णा, कुलदीप यादव, ऋषभ पंत (विकेटकीपर), नितीश कुमार रेड्डी, अर्शदीप सिंह, यशस्वी जायसवाल।

गिल को अब हुई फूड पॉइजनिंग

गिल पिछले कुछ महीनों से चोटों और बीमारियों के कारण बेहद कठिन दौर से गुजर रहे हैं। साउथ अफ्रीका के खिलाफ पहले टेस्ट में वह अपनी पारी की सिर्फ तीन गेंदें ही खेल पाए थे कि उनकी गर्दन में चोट लग गई और उन्हें मैदान छोड़ना पड़ा। इसके बाद उन्होंने पूरी सीरीज में हिस्सा नहीं लिया और गुवाहाटी में भारत की कमान ऋषभ पंत ने संभाली। इसके बाद पिछले महीने साउथ अफ्रीका के खिलाफ टी20 अंतरराष्ट्रीय सीरीज के दौरान गिल के पैर के अंगूठे में चोट लग गई और अंततः उन्हें टी20 वर्ल्ड कप के लिए भारत की टीम में शामिल नहीं किया गया। दौरान लय हासिल करने के लिए गिल शनिवार को विजय हजारे ट्रॉफी के मुकाबले में उतरने वाले थे, लेकिन फूड पॉइजनिंग के कारण वह सिक्किम के खिलाफ होने वाले मुकाबले से बाहर हो गए और मैदान पर उनकी वापसी टल गई है। गिल शुक्रवार दोपहर जयपुर पहुंचे थे। हालांकि, डॉक्टरों और टीम प्रबंधन से सलाह-मशविरा करने के बाद उन्हें आराम देने का फैसला लिया गया। अब गिल छह जनवरी को गोवा के खिलाफ छठे चरण के मुकाबले में खेलने की संभावना है।

एक और सेंचुरियन हुआ टीम से बाहर

साउथ अफ्रीका के खिलाफ पिछली वनडे सीरीज में 2-1 से जीत दर्ज करने वाली भारतीय टीम में तीन बदलाव हुए हैं।

NBT Lens खबरों के अंदर की बात

भारतीय टीम में शुभमन गिल, श्रेयस अय्यर, और सिराज ने तिलक वर्मा, ध्रुव जुरेल और रुतुराज गायकवाड़ की जगह ली। चौथे क्रम पर आजमाए गए रुतुराज ने अपनी पिछली वनडे इंटरनेशनल पारी में शतक जड़ा था, लेकिन वह भी टीम में अपनी जगह नहीं बचा सके। रायपुर में खेले गए दूसरे वनडे में उन्होंने 105 रन बनाए थे जबकि सीरीज के तीसरे वनडे में उनकी बल्लेबाजी नहीं आई थी। विजय हजारे ट्रॉफी में भी रुतुराज ने एक शतक सहित कुछ अच्छी पारियां खेली, लेकिन चयनकर्ताओं को प्रभावित करने में वे नाकाम रहे।

स्पोर्ट्स QUIZ

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

1. भारत और न्यूजीलैंड के बीच लिमिटेड ओवर सीरीज कब से शुरू होगी?
A) 12 जनवरी B) 10 जनवरी C) 11 जनवरी D) 9 जनवरी
2. हार्दिक पंड्या ने किस टीम के खिलाफ विजय हजारे ट्रॉफी में शतक जड़ा?
A) बड़ौदा B) विदर्भ C) मुंबई D) गुजरात

कल के जवाब
1. B) 87 2. C) नीदरलैंड्स

लकी WINNER

1. निधिया गुप्ता, कन्हैया नगर, दिल्ली
2. अर्चना, गाजियाबाद, यूपी
3. अलका अग्रवाल, मालाड, मुंबई

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

फटाफट खबरें

अनीश करेंगे अगुआई

■ **मुंबई:** टाटा मुंबई मैराथन में 18 जनवरी को मौजूदा चैंपियन अनीश थापा और निर्मेन ठाकुर भारतीय चुनौती की अगुआई करेंगे। गोल्ड लेबल रेस में 36 शीर्ष भारतीय ऐथलीट उतरेंगे। एलीट वर्ग में शीर्ष तीन को पांच, चार और तीन लाख रुपये मिलेंगे। पुरुष रेकॉर्ड निदेश सिंह रावत और महिला रेकॉर्ड सुधा सिंह के नाम है।

कार्लोस हुए डिस्चार्ज

■ **साओ पाउलो:** ब्राजील और रियाल मैड्रिड के पूर्व दिग्गज फुटबॉलर रॉबर्टो कार्लोस को हार्ट सर्जरी के बाद अस्पताल से छुट्टी मिल गई है। 52 वर्षीय कार्लोस को सोमवार को दिल की समस्या के चलते भर्ती कराया गया था और उनकी कोरोनरी एंजियोप्लास्टी हुई। वह शुरू में ICU में थे।

मिलान शीर्ष पर

■ **कालियारी:** राफेल लेओ के दूसरे हाफ के गोल से एसी मिलान ने कालियारी को 1-0 से हराकर सीरी-ए में शीर्ष स्थान हासिल कर लिया। चोट से उबरकर लौटे लेओ ने सीजन का छठा लीग गोल किया। मिलान पिछले 16 मैच से अजेय है। टीम इंटर से दो और नेपोली से चार अंक आगे है।

ओसाका हुई अस्वस्थ

■ **पर्थ:** चार बार की ग्रैंडस्लैम चैंपियन नाओमी ओसाका अस्वस्थ हैं, लेकिन उनके ऑस्ट्रेलियाई ओपन तक फिट होने की उम्मीद जता रही हैं। यूनाइटेड कप में मारिया सकारी से हार के बाद उन्होंने बताया कि क्रिसमस के दौरान वह काफी बीमार थीं व खांसी-थकान से जूझ रही थीं।

सिडनी में आज से होगी आखिरी भिड़ंत

■ **एजेंसियां, सिडनी:** ऑस्ट्रेलिया और इंग्लैंड के बीच आज से सिडनी क्रिकेट ग्राउंड (SCG) में एशेज सीरीज का पांचवां और आखिरी मुकाबला खेला जाएगा। साल 2015 के बाद से एक भी एशेज सीरीज न जीतने वाली इंग्लैंड टीम से इस बार बहुत उम्मीदें थीं, लेकिन मेहमान टीम उन पर खरा नहीं उतर सकी। इंग्लैंड शुरुआती तीन मैच ही 11 दिन में हारकर सीरीज गंवा बैठी। हालांकि, चौथा मैच जीतकर उन्होंने वापसी की है। ऐसे में सीरीज का आखिरी मैच रोमांचक होने की संभावना जताई जा रही है। यह मैच ऑस्ट्रेलियाई ओपनर उस्मान ख्वाजा के 'द लास्ट डांस' होगा। साल 2011 में इंग्लैंड के खिलाफ SCG में डेब्यू करने वाले ख्वाजा ठीक इसी मैदान पर 15 साल बड़े करियर को अलविदा कहेंगे। ऐसे में 39 वर्षीय ख्वाजा जीत के साथ संन्यास लेना चाहेंगे। ऑस्ट्रेलिया की नजर वर्ल्ड टेस्ट चैंपियनशिप (WTC) पॉइंट्स अर्जित करने पर भी होगी।

बैटिंग प्रैक्टिस करते उस्मान ख्वाजा

द एशेज

संभावित प्लेइंग XI

ऑस्ट्रेलिया: जेक वेदरल्ड, ट्रैविस हेड, मार्नस लाबुशेन, स्टीव स्मिथ (कप्तान), उस्मान ख्वाजा, एलेक्स कैरी (विकेटकीपर), कैमरन ग्रीन, माइकल नेसर, मिचेल स्टार्क, टॉड मर्फी, स्कॉट बोलैंड

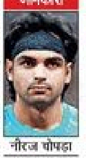
इंग्लैंड: जैक क्राउली, बेन डकेट, जैकब बेथेल, जो रूट, हैरी ब्रुक, बेन स्टोक्स (कप्तान), जेमी स्मिथ (विकेटकीपर), विल जैक्स, ब्रायडन कार्स, मैथ्यू पॉट्स, जोश टंग

बोंडी बीच में हाल में हुई गोलीबारी की गंभीर घटना के बाद ऑस्ट्रेलिया और इंग्लैंड के बीच रविवार से SCG में शुरू हो रहे टेस्ट के लिए सुरक्षा व्यवस्था कड़ी कर दी गई है।

नीरज की वापसी का समय तय नहीं

■ **एजेंसियां, नई दिल्ली:** पूर्व ओलिंपिक और वर्ल्ड चैंपियन जैवलिन थ्रो ऐथलीट नीरज चोपड़ा फिलहाल अपनी पीठ की चोट से पूरी तरह उबरने पर ध्यान दे रहे हैं और उन्होंने अभी यह तय नहीं किया है कि वह इस सीजन की शुरुआत कहां और कब करेंगे। ऐथलेटिक्स फेडरेशन ऑफ इंडिया (एएफआई) के प्रवक्ता आदिल सुमरिवाला ने शनिवार को यह जानकारी दी।

एएफआई ने दी जानकारी



नीरज चोपड़ा

नीरज ने सितंबर 2025 में टोक्यो वर्ल्ड चैंपियनशिप में चोट के बावजूद हिस्सा लिया था और 84.03 मीटर के सर्वश्रेष्ठ थ्रो के साथ आठवें स्थान पर रहे थे। सुमरिवाला ने कहा कि नीरज को दो चोटें थीं और इस समय उनके लिए सबसे जरूरी चीज रिहैबिलिटेशन है, न कि सीजन ओपनर। उन्होंने नीरज के जज्बे की सराहना करते हुए कहा कि चोट के बावजूद उन्होंने कभी बहाना नहीं बनाया। सुमरिवाला ने यह भी स्पष्ट किया कि डोप टेस्टिंग के लिए ऐथलेटिक्स इंटीग्रिटी यूनिट (AIU) की रजिस्टर्ड टेस्टिंग पूल सूची में नीरज और सचिन यादव ही शामिल हैं।

वर्ल्ड कप के मैचों को लेकर ICC के पास जाएगा BCB!

■ **एजेंसियां, गुवाहाटी:** भारत और बांग्लादेश के बीच द्विपक्षीय संबंधों में बढ़ते तनावों के बीच बांग्लादेशी पेसर मुस्तफिजुर रहमान को इंडियन प्रीमियर लीग (IPL) के अगले सीजन से बाहर करने का फैसला किया गया, जिसके बाद दोनों देशों के बोर्डों के बीच तल्खी बढ़ने की उम्मीद है। बांग्लादेश क्रिकेट बोर्ड (BCB) ने भारत में अपने प्लेयर्स की सुरक्षा को लेकर आशंका जताई है और मैचों के वेन्यू में बदलाव की मांग की है।

मुस्तफिजुर को KKR ने नीलामी में 9.20 करोड़ में खरीदा था। फ्रेंचाइजी ने मुस्तफिजुर को तुरंत रिलीज कर दिया है और अब इस प्लेयर के पास बदले में अन्य खिलाड़ी का चयन करने की उसके पास अनुमति होगी।

इधर, BCB के शीर्ष अधिकारी ने एक मीडिया रिपोर्ट में कहा कि BCCI के फैसले के बाद उनका बोर्ड भारत में वर्ल्ड कप मैच खेलने के मामले को ICC के सामने उठाएगा। BCB अधिकारी ने कहा, 'मैं मुस्तफिजुर को रिलीज करने के मुद्दे पर टिप्पणी नहीं कर सकता, क्योंकि यह उनका आंतरिक मामला है। लेकिन जहां तक वर्ल्ड कप में भाग लेने की बात है, यह ICC इवेंट है और सभी पहलुओं पर विचार करने के बाद अंतिम फैसला ICC ही लेगी।'

मुस्तफिजुर IPL प्रकरण

बांग्लादेश के पेसर मुस्तफिजुर

दौरे पर बोर्ड की चुप्पी

भारत और बांग्लादेश क्रिकेट बोर्ड ने पिछले साल सीमित ओवरों की एक द्विपक्षीय सीरीज स्थगित कर दी थी। BCB ने शुक्रवार को घोषणा की कि यह सीरीज इस साल सितंबर में उसके देश में ही खेली जाएगी। BCCI ने हालांकि इस सीरीज के कार्यक्रम को लेकर किसी तरह की प्रतिबद्धता नहीं दिखाई है। उसकी तरफ से फिलहाल कोई बयान नहीं आया है।

विजय हजारे में हार्दिक के बल्ले का हंगामा

■ **एजेंसियां, राजकोट:** भारतीय ऑलराउंडर हार्दिक पंड्या ने शनिवार को विजय हजारे ट्रॉफी के ग्रुप-बी मैच में बड़ौदा की तरफ से विदर्भ के खिलाफ 93 गेंदों में 133 रन की तूफानी पारी खेली। उन्होंने एक ओवर में लगातार पांच छक्के भी लगाए। उन्होंने अपनी पारी में कुल 11 छक्के और आठ चौके लगाए। प्रतियोगिता में अपना पहला मैच खेल रहे हार्दिक ने सातवें नंबर पर बल्लेबाजी करते हुए तूफानी पारी खेली। इस तरह से वह अपने 119वें मैच में लिस्ट-ए में अपना पहला शतक जमाने में सफल रहे। उनकी इस पारी की मदद से बड़ौदा ने नौ विकेट पर 293 रन का प्रतिस्पर्धी स्कोर बनाया, इसके बावजूद टीम जीत नहीं पाई। विदर्भ ने ओपनर अमन मोखाड़े के शानदार शतक (150* रन, 121 बॉल, 17 फोर, 4 सिक्स) की बदौलत सिर्फ एक विकेट पर 296 रन बनाकर नौ विकेट से एकतरफा जीत हासिल की। हार्दिक ने 44 गेंद पर अपना अर्धशतक पूरा किया, लेकिन इसके बाद उन्होंने आक्रामक अंदाज अपनाया। पारी के 39वें ओवर में हार्दिक तूफान लेकर आए। उन्होंने बाएं हाथ के स्पिनर पार्थ रेखाड़े के ओवर की शुरुआती 5 गेंदों पर 5 छक्के लगाए और आखिरी गेंद पर चौका लगाकर शतक पूरा किया।

विजय हजारे ट्रॉफी 2025-26

हार्दिक पंड्या

संजू, पडिक्कल ने जड़े शतक: अहमदाबाद में हुए ग्रुप-ए मैच में भारतीय विकेटकीपर बल्लेबाज संजू सैमसन ने केरल की तरफ से झारखंड के खिलाफ सेंचुरी जड़ी। झारखंड ने कुमार कुशाग्र की शतकीय पारी (143 रन, 137 बॉल, 8 फोर, 7 सिक्स) से 2 विकेट पर 311 रन बनाए थे, लेकिन संजू (101 रन, 95 बॉल, 9 फोर, 3 सिक्स) और कप्तान रोहन कुन्नुम्मल (124 रन, 78 बॉल, 8 फोर, 11 सिक्स) ने मैच को केरल के पक्ष में कर दिया। केरल ने 42.3 ओवरों में 2 विकेट पर 313 रन बनाकर जीत हासिल की। दूसरी ओर, विजय हजारे ट्रॉफी में कर्नाटक के बल्लेबाज देवदत्त पडिक्कल की शानदार फॉर्म जारी रही। पडिक्कल ने अहमदाबाद में ही ग्रुप-ए मैच में त्रिपुरा के खिलाफ सेंचुरी जड़ी। उन्होंने 120 गेंदों में 8 फोर और 3 सिक्स समेत 108 रन बनाए। टूर्नामेंट में यह उनकी पांच मैचों में चौथी शतकीय पारी है।

श्रेयस छह जनवरी को को होंगे मैदान पर

मुंबई: भारतीय बल्लेबाज श्रेयस अय्यर पिछले साल अक्टूबर में लगी तिल्ली (स्प्लीन) की चोट से उबरने के बाद अपना पहला प्रतिस्पर्धी मैच खेलने के लिए तैयार हैं। वह विजय हजारे ट्रॉफी में मुंबई और हिमाचल प्रदेश के बीच 6 जनवरी को होने वाले मैच में खेलेंगे। सिडनी में ऑस्ट्रेलिया के खिलाफ तीसरे और अंतिम वनडे मैच के दौरान अय्यर को चोट लगी थी। दूसरी ओर, भारतीय तेज गेंदबाज मयंक यादव भी एक साल बाद मैदान में वापसी करने को लगभग तैयार हैं।

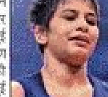
13 लिस्ट-ए सेंचुरी बनाने के लिए सबसे कम 38 पारी खेलने का रेकॉर्ड देवदत्त ने अपने नाम किया।

दिल्ली जीती, पंत चले: ऋषभ पंत (67* रन, 37 बॉल) ने आखिरकार अपनी फॉर्म दिखाते हुए शनिवार को बेंगलुरु में हुए मैच में दिल्ली को सर्विसेज के खिलाफ जीत दिलाई। सर्विसेज के 42.5 ओवर्स में 178 रनों के जवाब में दिल्ली ने 19.4 ओवर्स में 2 विकेट पर 182 रन बनाकर आसान जीत हासिल की।

अंतिम, सुजीत सबसे ज्यादा कीमत पाने वाले भारतीय

■ **NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली:** वर्ल्ड चैंपियनशिप पदक विजेता भारतीय रेसलर अंतिम पंघाल और एशियन चैंपियनशिप में गोल्ड मेडल जीतने वाले सुजीत कलकल प्रो रेसलिंग लीग की नीलामी में सबसे बड़ी बोली पाने वाले भारतीय रेसलर रहे। खबर लिखे जाने तक शनिवार को हुई नीलामी में सबसे बड़ी आकर्षण तोक्यो ओलिंपिक्स 2020 की गोल्ड मेडलिस्ट जापान की युई सुसाकी रहीं, जिन पर हरियाणा थंडर्स ने रेकॉर्ड 60 लाख की बोली लगाई। अंतिम को यूपी डॉमिनेटर ने नीलामी में 52 लाख रुपये की राशि देकर अपनी टीम में शामिल किया, जबकि सुजीत को दिल्ली दंगल वॉरियर्स ने इतनी राशि में खरीदा। अंतिम किलोग्राम वर्ग में कुश्ती करती हैं। वहीं, सुजीत 65 किलोग्राम भार वर्ग में लड़ते हैं। ओलिंपिक्स में ब्रॉन्ज मेडल जीतने वाले अमन सहरावत को मुंबई टाइगर्स दंगल ने 51 लाख रुपये में अपनी टीम का हिस्सा बनाया। पुरुष वर्ग में पोलैंड के रॉबर्ट बारन को महाराष्ट्र केसरी ने 55 लाख रुपये में अपने साथ किया, जो नीलामी में दूसरा सबसे बड़ी बोली रही।

प्रो रेसलिंग लीग (PWL)



रेसलर अंतिम पंघाल

पाइपर्स का विजयी चौका, सूरमा ने गंवाया मुकाबला

■ **एजेंसियां, रांची:** एसजी पाइपर्स ने दमदार वापसी करते हुए विमिंस हॉकी इंडिया लीग (HIL) के मुकाबले में सूरमा हॉकी क्लब को 3-1 से हराकर अंक तालिका में शीर्ष पर अपनी स्थिति मजबूत कर ली। यह पाइपर्स की लगातार चौथी जीत रही, जबकि सूरमा ने चौथा लगातार मैच गंवाया।

सूरमा ने मैच की तेज शुरुआत की और 12वें मिनट में पेनी स्क्विब ने पेनल्टी कॉर्नर को गोल में बदलकर टीम को बढ़त दिलाई। हालांकि यह बढ़त ज्यादा देर टिक नहीं सकी। पाइपर्स ने तुरंत दबाव बनाया और लगातार पेनल्टी कॉर्नर हासिल किए। पांचवें प्रयास पर स्पेन की अनुभवी खिलाड़ी लोला रिएरा (13') ने बराबरी का गोल दाग दिया। पहला क्वॉर्टर 1-1 की बराबरी पर खत्म हुआ। 18वें मिनट में ज्योति सिंह ने सर्कल के भीतर मिले मौके को भुनाते हुए टीम को 2-1 से आगे कर दिया। इसके बाद सुनेलिता टोप्पो ने तीसरा गोल कर पाइपर्स की जीत पर मुहर लगा दी। उधर, चेन्नै में हुए मेंस हॉकी इंडिया लीग के पहले मैच में तमिलनाडु ड्रैगंस ने हैदराबाद तूफांस को पेनल्टी शूटआउट में 4-2 से मात दी।

हॉकी इंडिया लीग

SOCIAL MEDIA

पाइपर्स की लोला रिएरा

पाकिस्तान और नामीबिया ने टूर्नामेंट के लिए टीम की तय

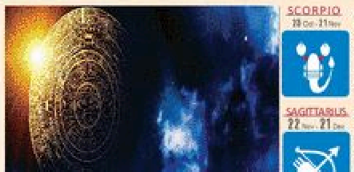
■ **एजेंसियां, दुबई:** पाकिस्तान ने आगामी टी20 वर्ल्ड कप के लिए अपनी 15 सदस्यीय संभावित टीम अंतरराष्ट्रीय क्रिकेट परिषद (ICC) को सौंप दी है, लेकिन अभी तक इसे सार्वजनिक नहीं किया है। वहीं नामीबिया क्रिकेट ने भी अपने टीम की घोषणा कर दी है। ICC ने इस टूर्नामेंट में खेलने के लिए सभी टीमों से एक जनवरी तक अपनी संभावित टीम सौंपने के लिए कहा था। सभी टीमों को 31 जनवरी तक अपनी संभावित टीम में बदलाव करने की अनुमति है। सूत्रों के अनुसार पाकिस्तान की संभावित टीम में चोटिल पेसर शाहीन शाह अफरीदी, पूर्व कप्तान बाबर आजम और ऑलराउंडर शादाब खान भी शामिल हैं।

टी20 वर्ल्ड कप अपडेट

बाबर आजम

लगातार चौथा वर्ल्ड कप: नामीबिया की 15 सदस्यीय टीम की कप्तानी ऑलराउंडर गेरहार्ड इरास्मस करेंगे। नामीबिया लगातार चौथी बार इस टूर्नामेंट में हिस्सा लेगा। इसे भारत, पाकिस्तान और यूएसए, और नीदरलैंड्स के साथ ग्रुप-ए में रखा गया है।

12 राशियां और आपका दिन



ARIES 21 Mar - 19 Apr
आज हमेशा लोगों की मदद के लिए तैयार रहते हैं, इसलिए आजका दिन भी आपका परोपकार में व्यतीत होगा। आप अपने व्यवहार से माहौल को सामान्य बनाने में कामयाब रहेंगे। रात्रि में जीवनसाथी का स्वास्थ्य खराब होने के कारण कुछ परेशानी का सामना करना पड़ सकता है।

TAURUS 20 Apr - 19 May
आज का दिन परिजनों के साथ सुखद बीतेगा। भाग्यवश दोपहर तक हर्षजनक समाचार भी मिलेगा। स्वास्थ्य के प्रति सचेत रहने की आवश्यकता है। सायंकाल के समय किसी अतिथि के आगमन का हर्ष होगा। रात्रि में किसी मांगलिक कार्य में सम्मिलित होने से आपका सम्मान बढ़ेगा।

GEMINI 21 May - 21 Jun
पिता के आशीर्वाद तथा उच्चाधिकारियों की कृपा से किसी बहुमूल्य वस्तु अथवा संपत्ति की प्राप्ति की अभिलाषा आज पूरी होगी। व्यस्तता अधिक रहेगी, व्यर्थ व्यय से बचें। सायंकाल से लेकर रात्रिपर्यंत वाहनों के प्रयोग से सावधानी बरतें। प्रिय एवं महान पुरुषों के दर्शन से मनोबल बढ़ेगा।

CANCER 22 Jun - 22 July
राशि स्वामी की उच्च स्थिति एवं राशि पर बृहस्पति का प्रभाव होकर परिश्रम अथवा बड़ी मात्रा में धन की प्राप्ति करा कर लोक की स्थिति को सुदृढ़ करेगा। व्यावसायिक योजनाओं को भी गति मिलेगी। राज-मान-प्रतिष्ठा की वृद्धि होगी। शीघ्रता व भावुकता में लिया गया निर्णय आगे चलकर पश्चाताप का कारण बन सकता है।

LEO 23 July - 22 Aug
राजनैतिक क्षेत्र में आज आपको सफलता मिलेगी। संतान के प्रति दायित्व पूर्ण भी होगी। प्रतिस्पर्धा के क्षेत्र में आगे बढ़ेंगे, रुका हुआ कार्य भी संपन्न होगा। सायंकाल से लेकर रात्रि का समय प्रियजनों से भेंट संभव है। खान-पान का विशेष ध्यान रखें, अन्यथा आगे चलकर स्वास्थ्य संबंधी कष्ट होंगे।

VIRGO 23 Aug - 22 Sep
आज कर्मक्षेत्र में तत्परता से लाभ होगा। स्वजनों से सुख, पारिवारिक मंगल कार्यों की खुशी होगी। रचनात्मक कार्यों में मन लगेगा। विपरीत परिस्थिति उत्पन्न होने पर क्रोध पर काबू रखें। घर-गृहस्थी की समस्या सुलझ जाएगी। राजकीय मदद भी मिलेगी। सूर्यास्त के समय अचानक लाभ होने के योग हैं।

LIBRA 23 Sep - 22 Oct
आज शिक्षा व प्रतियोगिता के क्षेत्र में विशेष उपलब्धि के योग हैं। आय के नए स्रोत बनेंगे, फलस्वरूप आपको विशेष सम्मान दिलाएंगे। भागदौड़ विशेष रहने के कारण मौसम का विपरीत प्रभाव स्वास्थ्य पर पड़ सकता है, सावधान रहें। जीवनसाथी का सहयोग व सानिध्य पर्याप्त मात्रा में मिलेगा। यात्रा, देशाटन की स्थिति सुखद व लाभदायक रहेगी।

SCORPIO 23 Oct - 21 Nov
आज आपका आर्थिक पक्ष मजबूत होकर समाज में सम्मान की वृद्धि कराएगा। रुका हुआ कार्य पूरा होगा व प्रियजनों से भेंट होगी। वाणी पर संयम न रखने से विपरीत परिस्थितियों का सामना करना पड़ सकता है। सायंकाल से लेकर रात्रि में आपको परिवार संग मौज-मस्ती का अवसर प्राप्त होगा।

SAGITTARIUS 22 Nov - 21 Dec
आज सुखोपयोगी वस्तुओं पर धन का खर्च होगा। सांसारिक सुख-भोग के साधनों में वृद्धि होगी। अधीनस्थ कर्मचारी या किसी संबंधी के कारण तनाव बढ़ सकता है। रुपए-पैसे के मामले में सावधानी बरतें। आज के दिन दिया हुआ धन फंस सकता है। आपके विरुद्ध षड्यंत्र विफल हो जाएंगे।

CAPRICORN 22 Dec - 19 Jan
आज व्यावसायिक क्षेत्र में मन के अनुकूल लाभ होने का हर्ष होगा। आर्थिक स्थिति पूर्वापेक्षा अधिक सुदृढ़ होगी। व्यवसाय परिवर्तन की योजना बन रही है। प्रतियोगी परीक्षा में सफलता और पारिवारिक उत्तरदायित्व पूर्ण होंगे। सायंकाल में धार्मिक स्थानों की यात्रा का प्रसंग प्रबल होकर स्थगित होगा।

AQUARIUS 20 Jan - 18 Feb
राशि स्वामी शनि की द्वितीय स्थिति के कारण परिवार में किसी को अचानक शरीर कष्ट होने से भागदौड़ व अधिक खर्चे की स्थिति आ सकती है। किसी संपत्ति को खरीदने के समय उसके सारे वैधानिक पहलुओं पर गंभीरता से विचार कर लें। सायंकाल के समय परिजन के स्वास्थ्य में सुधार हो जाएगा।

PISCES 19 Feb - 20 Mar
वैवाहिक जीवन आनंददायक बीतेगा। आज पास व दूर की लाभदायक यात्रा भी हो सकती है। बिजनेस में पॉलिसी से काफी खुशी होगी। विद्यार्थियों को मानसिक भार से छुटकारा मिलेगा। सायंकाल के समय घूमने-फिरने के दौरान कोई महत्वपूर्ण जानकारी मिल सकती है। माता-पिता का आदर ध्यान रखें। उनकी सलाह उपयोगी सिद्ध होगी।

जन्मदिन की शुभकामनाएं

यह वर्ष आपको रजत पाद से प्रवेश हो रहा है। वर्ष का स्वामी शुक्र, मंत्री बुध बने हैं। जीवन संगिनी-देहधारी प्रधान बुध वर्षपति शुक्र की उत्तम स्थिति जनवरी तक में अकस्मात राज्य कृपा कारक है। फरवरी में काफी समय से टल रही योजनाएं पूरी होंगी। इष्ट मित्रों से सहयोग का समाचार मार्च से लेकर अप्रैल तक में नई खोज, रचनात्मक कार्यों में प्रगति होगी समाज में सम्मान बढ़ेगा, प्रतियोगिता में विजय होगी। मई के महीने में न चाहते हुए भी आपको कहीं जाना पड़ेगा। जून महीने की शुरुआत से लेकर जुलाई महीने के अंत तक में सभी लोग आपके कार्य कौशल की प्रशंसा करेंगे। अगस्त माह से लेकर सितंबर माह तक आपके रहन-सहन का स्तर बढ़ेगा। शत्रु पराजित होंगे। अक्टूबर-नवंबर में रोग-ऋण से मुक्ति मिलेगी। दिसंबर से आर्थिक पक्ष सुदृढ़ बनेगा। 1 जनवरी 2027 से 26 जनवरी तक धार्मिक स्थानों पर पर्यटन का भी योग है। अधिक सफलता के लिए स्नान उपरांत सूर्य नारायण को अर्घ्य जल प्रदान करें। हनुमान चालीसा का पाठ भी कल्याणकारी सिद्ध होगा।

-आचार्य कृष्ण दत्त शर्मा

कल का पंचांग
(सोमवार, 5 जनवरी 2026)

राष्ट्रीय मिति पौष 15, शक संवत 1947, माघ कृष्ण, द्वितीया, सोमवार, विक्रम संवत 2082। सौर पौष मास प्रविष्टे 22, रजब 15, हिजरी 1447 (मुस्लिम) तद अनुसार अंग्रेजी तारीख 5 जनवरी 2026 ई.। सूर्य दक्षिणायन, दक्षिण गोल, शिशिर ऋतु। राहुकाल प्रातः 7 बजकर 30 मिनट से 9 बजे तक। द्वितीया तिथि प्रातः 9 बजकर 57 मिनट तक उपरांत तृतीया तिथि का आरंभ। पुष्य नक्षत्र मध्याह्न 1 बजकर 25 मिनट तक उपरांत आश्लेषा नक्षत्र का आरंभ। विष्कुम्भ योग रात्रि 10 बजकर 47 मिनट तक उपरांत प्रीति योग का आरंभ। गर करण प्रातः 9 बजकर 57 मिनट तक उपरांत विष्टि करण का आरंभ। चंद्रमा दिन-रात कर्क राशि पर संचार करेगा।

आज के व्रत और त्योहार
वक्री गुरु पुनर्वसु द्वितीय चरण में, माघ कृष्ण पक्ष आरंभ।

सुडोकू

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

TELEVISION

big magic

09:00 बबलू डबलू	13:30 [illegible]
10:00 [illegible]	14:00 चक्रधारी अजेय कृष्णा
11:00 रुद्र के रक्षक	15:00 लिटिल कृष्णा
12:00 चक्रधारी अजेय कृष्णा	17:00 बबलू डबलू
12:30 हम पांच	19:00 चक्रधारी अजेय कृष्णा
13:00 रुद्र के रक्षक	

CCI NG 3.7 Product: NBTDelhiBS PubDate: 04-01-2026 Zone: Gurgaon Edition: 1 Page: NBTGRBP User: cci Time: 01-03-2026 22:57 Color:

कराकास में शनिवार को राष्ट्रपति भवन के पास वेनेजुएला के राष्ट्रपति निकोलस मादुरो के सशस्त्र समर्थक जमा हो गए।

NBT
Front Page-2
नवभारत टाइम्स। नई दिल्ली/एनसीआर
4 जनवरी 2026

US ने वेनेज़ुएला पर क्यों किया हमला?

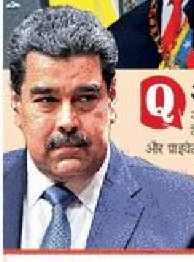
अमेरिका ने शनिवार तड़के वेनेजुएला पर हमला कर दिया। उसने दावा किया कि वेनेजुएला के राष्ट्रपति निकोलस मादुरो को गिरफ्तार कर देश से बाहर ले जाया गया है। यह कदम साउथ अमेरिकी देश पर अमेरिका की पिछले कई महीनों से चल रही दबाव नीति में इजाफा माना जा रहा है। दूसरी ओर, वेनेजुएला ने अमेरिका पर आरोप लगाए गए हैं कि वह आम लोगों और सैन्य ठिकानों पर हमले कर रही है। उसने इसे साम्राज्यवादी हमला करार दिया। आइए जानते हैं पूरे हालात के बारे में:

NBT Explainer

Q हमले के पीछे क्या है वजह?
ट्रंप प्रशासन की ओर से वेनेजुएला के राष्ट्रपति निकोलस मादुरो पर करीब 5 महीने से बढ़ते दबाव के बाद हमला किया गया। अमेरिका ने मादुरो पर नार्को-आतंकवाद के आरोप लगाए हैं। अगस्त से ही अमेरिका ने वेनेजुएला के दक्षिणी तट के पास बड़ा सैन्य जमावड़ा शुरू किया, जिसमें एयरक्राफ्ट कैरियर, युद्धपोत और अडवांस्ड लड़ाकू विमान शामिल थे। इसे इस क्षेत्र में कई दशकों में अमेरिका की सबसे बड़ी सैन्य मौजूदगी बताया जा रहा है। सितंबर की शुरुआत से अमेरिकी सेना कैरेबियन सागर और पूर्वी प्रशांत में उन नौकाओं पर हमले कर रही है, जिनके बारे में उसका दावा है कि वे नशीले पदार्थ ले जा रही थीं। शुक्रवार तक अमेरिकी आंकड़ों के अनुसार 35 नौकाओं पर हमले हुए और 115 लोग मारे गए। डॉनल्ड ट्रंप ने इन कार्रवाइयों को अमेरिका में ड्रग्स की आपूर्ति रोकने के लिए जरूरी बताया और कहा कि वॉशिंगटन ड्रग कार्टेल्स के साथ सशस्त्र संघर्ष कर रहा है।

Q वेनेजुएला ने क्या आरोप लगाया?
वेनेजुएला ने अमेरिका के कथित सैन्य आक्रमण को खारिज करते हुए उस पर देश के तेल और खनिज संसाधनों पर कब्जा करने की कोशिश का आरोप लगाया। सरकार ने कहा कि अमेरिका इन संसाधनों को हासिल करने में कामयाब नहीं होगा और अंतरराष्ट्रीय समुदाय से इसे अंतरराष्ट्रीय कानून का उल्लंघन बताते हुए निंदा करने की अपील की। मादुरो ने इस हफ्ते प्रसारित एक पहले से रिकॉर्ड इंटरव्यू में यह भी कहा कि अमेरिका सत्ता परिवर्तन चाहता है और वेनेजुएला के विशाल तेल भंडार तक पहुंच बनाने की कोशिश कर रहा है।

Q वेनेजुएला में आखिर क्या हुआ?
शनिवार तड़के वेनेजुएला की राजधानी कराकास में सात धमाकों की आवाज सुनी गई। नीची उड़ान भरते विमान राजधानी के ऊपर से गुजरे। शहर के कुछ हिस्सों में काला धुआं उठता दिखा। करीब 90 मिनट तक धमाकों की आवाज और आसमान में विमान दिखाई देते रहे। कराकास में एक सैन्य ठिकाने के हैंगर से धुआं उठता देखा गया। दूसरे सैन्य ठिकाने की बिजली गुल हो गई। बाद में शहर के कई हिस्सों में बिजली आपूर्ति बाधित रही। इसके बावजूद कई इलाकों में सामान्य ट्रैफिक चलता रहा।

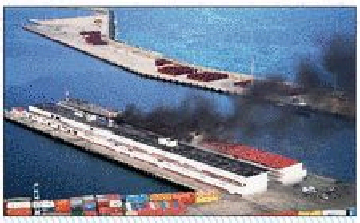


Q अमेरिका ने क्या कहा?
अमेरिका की फेडरल एविएशन एडमिनिस्ट्रेशन (FAA) ने वेनिज्वेला के एयरस्पेस और पास के कुराकाओ के ऊपर अमेरिकी कमर्शल और प्राइवेट फ्लाइट्स पर रोक लगा दी है। US प्रेजिडेंट डॉनल्ड ट्रंप के ऐलान के बावजूद, वाइट हाउस या पेंटागन की ओर से तुरंत कोई डिटेल जानकारी नहीं दी गई। वेनिज्वेला में अमेरिकी दूतावास (जो 2019 से बंद है) की वेबसाइट ने भी कराकास और आसपास धमाकों की खबरों के बाद अमेरिकी नागरिकों को सुरक्षित जगहों पर ही रहने की चेतावनी जारी की।

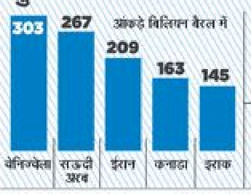
Q वेनेज़ुएला का भविष्य क्या होगा?
हमले और ट्रंप का यह दावा कि निकोलस मादुरो को पकड़ लिया गया है, वेनेजुएला के खिलाफ अमेरिका के अभियान में अब तक का सबसे बड़ा उकसावा माना जा रहा है। हालांकि कई अहम सवाल अब भी बने हुए हैं- कराकास में इस समय सत्ता किसके हाथ में है? नुकसान और हताहतों की क्या स्थिति है और क्या आगे और सैन्य कार्रवाई होगी? वेनेजुएला की विपक्षी नेता मारिया कोरिना मचाडो की ओर से तुरंत कोई प्रतिक्रिया नहीं आई।

पूरी दुनिया पर पड़ेगा प्रभाव

तेल की कीमतें बढ़ेंगी, भारत से ट्रेड पर असर



दुनिया के टॉप तेल भंडार वाले देश



7 धमाके हुए वेनेजुएला की राजधानी कराकास में शनिवार की सुबह

इसके बाद लोग सड़कों पर आए। 30 मिनट तक हमला चला।

■ NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली

वेनेजुएला पर अमेरिकी कार्रवाई और उसके प्रभाव को दुनिया गौर से देख रही है। जियो पॉलिटिकल हालात लगातार अस्थिर बने हुए हैं। लैटिन अमेरिकी देश पर हुए हमले का असर भारत समेत पूरी दुनिया पर पड़ेगा।

वेनिज्वेला में फिलहाल राजनीतिक नेतृत्व को लेकर असमंजस है। अब देश के अंदरूनी हालात कैसे होंगे इसे लेकर कोई स्पष्टता नहीं है। रूस-यूक्रेन युद्ध की वजह से कच्चे तेल को लेकर अमेरिकी असहजता का निशाना बने और एकतरफा भारी भरकम टैरिफ का शिकार बने भारत के लिए वेनिज्वेला का हालिया संकट परेशानी का सबब बन सकता है।

तेल की खरीद पर पड़ेगा असर: कच्चे तेल के भंडार की धरती वेनिज्वेला से दुनिया के कई देशों की तरह भारत भी तेल आयात करता रहा है। हालांकि बीते एक दशक में इस स्थिति में खासा बदलाव आया है। साल 2013 में भारत के कुल तेल आयात में वेनिज्वेला की भागीदारी 10% थी। हालांकि साल 2019 में घटकर 5.9% और साल 2020 में यह केवल 3.6% ही रह गई। साल 2024 में वेनिज्वेला ने एक बार फिर भारतीय बाजार में जगह बनाई। बीते साल वह भारत का 10वां सबसे बड़ा तेल आयातक बनकर सामने आया। भारत ने उससे करीब 22 मिलियन बैरल कच्चा तेल खरीदा। मगर, अमेरिका की ओर से टैरिफ ऐलान के बाद यह कम हुआ है।

कच्चे तेल की कीमतें दुनिया भर के लिए बढ़ सकती हैं: वेनिज्वेला ने 2025 में दुनिया की तेल सप्लाई का एक फीसदी हिस्सा यानि 900,000 बैरल तेल हर दिन प्रोड्यूस किया। ऐसे में अगर वेनिज्वेला की तेल सप्लाई पर संकट आया तो, कच्चे तेल की कीमतों में इजाफा होना तय है। ये ऐसे देशों के लिए और मुश्किलें लाएगा, जो अपनी खपत का ज्यादातर हिस्सा तेल बाहर से खरीदते हैं। इनमें भारत का नाम भी शामिल है, जो पहले से ही रूस से तेल खरीदने को लेकर अमेरिकी टैरिफ झेल रहा है।

भारत और वेनेजुएला के बीच रिश्ते गहरे हैं। भारत ने हाल ही में 2.7 टन जीवन रक्षक वैक्सीन वहां भेजी है। भारत वहां फर्मास्यूटिकल्स उत्पाद, मशीनरी और कपड़ों का निर्यात करता है। हाल ही में दोनों देशों के बीच डिजिटल सहयोग पर एमओयू पर हस्ताक्षर भी हुए हैं।

कूटनीतिक पसोपेश भी

इस अप्रत्याशित घटनाक्रम को लेकर रूस की ओर से तीखी प्रतिक्रिया सामने आई है। रूसी बयान में इसे सशस्त्र आक्रामकता करार दिया गया है। वहीं चीन वेनेजुएला को अपना सबसे मजबूत ऊर्जा साझेदार मानता है। ऐसे में आशंका है कि अगर चीन और रूस भी इस तरह प्रत्यक्ष तौर पर इस घटनाक्रम में शामिल हो गए, तो यह स्थिति काबू से बाहर हो सकती है। उस वक्त भारत भी कूटनीतिक पसोपेश की स्थिति से दो-चार जरूर होगा।

क्या कहते हैं अंतरराष्ट्रीय मामलों के एक्सपर्ट्स

अगर अमेरिका मिशन में सफल होता है तो...

राजीव डोगरा

फिलहाल वेनेजुएला के हालात देखकर लगता है कि अमेरिकी राष्ट्रपति ट्रंप की कार्रवाई का जनमानस में विरोध नहीं दिख रहा। अमेरिका ने ऐसे देश पर कार्रवाई की है जो कच्चे तेल से समृद्ध और भरपूर माना जाता है। ऐसे में बाद में अमेरिका तेल की कीमतों पर प्रभाव डाल सकता है। वह तेल की मूवमेंट और कीमतें इस तरह तय कर सकता है जिससे चीन को नुकसान हो। भारत जैसे देशों पर भी असर पड़ सकता है। हालांकि वेनेजुएला के तेल संसाधनों पर यूएस का कब्जा इतना आसान और जल्द नहीं होगा, इसमें कुछ साल लग सकते हैं।

अगर वह इसमें कामयाब नहीं हो पाता है तब...

रूस के प्रेजिडेंट व्लादिमीर पुतिन ने अमेरिका से कहा था कि वह वेनेजुएला से दूर रहे, वरना वहां वह फंस जाएगा। हालांकि मुझे इसकी संभावना कम लगती है लेकिन अगर ऐसी स्थिति आती है तो इसमें आगे कई तरह की संभावनाएं देखने को मिल सकती हैं। रूस और चीन अपनी आक्रामकता दिखा सकते हैं। मगर, ऐसा लगता नहीं कि अमेरिका इस कार्रवाई में नाकाम हुआ है। ऐसा लगता है कि इस कार्रवाई के बाद पूरे साउथ अमेरिका के देश घबरा जाएंगे। ऐक्शन के पहले से ही राष्ट्रपति ट्रंप की नीतियों के खिलाफ रहे इन देशों के संबंध अमेरिका के साथ और खराब हो जाएंगे।

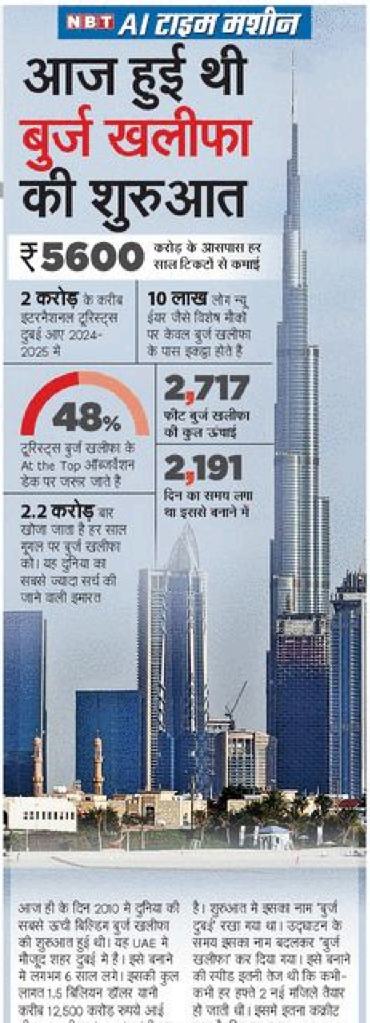
'अब बढ़ेगा अमेरिका दबदबा और संघर्ष...'

योगेश गुप्ता

वेनेजुएला के साथ हमारे आर्थिक संबंध सीमित हैं, साल 2024-2025 में निर्यात 200 मिलियन डॉलर का था। क्रूड ऑयल का आयात भी मार्च में ट्रंप की ओर से वेनेजुएला के तेल पर टैरिफ लगाए जाने के बाद कम हो गया था। अमेरिकी दबदबा और बढ़ेगा। इसके बाद वैश्विक अस्थिरता, संघर्ष और तनाव बढ़ेंगे। दुनिया के कई देशों में परमाणु हथियारों को लेने की होड़ बढ़ेगी। इससे वैश्विक व्यापार, सप्लाई चेन और सहयोग पर असर पड़ेगा।

NBT AI टाइम मशीन

आज हुई थी बुर्ज खलीफा की शुरुआत



₹5600 करोड़ के आसपास हर साल टिकटों से कमाई

2 करोड़ के करीब इंटरनेशनल टूरिस्ट्स दुबई आए 2024-2025 में

10 लाख लोग न्यू ईयर जैसे विशेष मौकों पर केवल बुर्ज खलीफा के पास इकट्ठा होते हैं

48% टूरिस्ट्स बुर्ज खलीफा के At the Top ऑब्जर्वेशन डेक पर जरूर जाते हैं

2,717 फीट बुर्ज खलीफा की कुल ऊंचाई

2,191 दिन का समय लगा था इसको बनाने में

2.2 करोड़ बार खोजा जाता है हर साल गूगल पर बुर्ज खलीफा को। यह दुनिया का सबसे ज्यादा सर्च की जाने वाली इमारत

आज ही के दिन 2010 में दुनिया की सबसे ऊंची बिल्डिंग बुर्ज खलीफा की शुरुआत हुई थी। यह UAE में मौजूद शहर दुबई में है। इसे बनाने में लगभग 6 साल लगे। इसकी कुल लागत 1.5 बिलियन डॉलर यानी करीब 12,500 करोड़ रुपये आई थी। 828 मीटर (2717) ऊंची इस इमारत में 163 मंजिलें हैं। इस बुर्ज को बनाने में हर दिन 12,000 से ज्यादा मजदूरों ने काम किया। यह आज भी इंसान की बनाई दुनिया की सबसे ऊंची और मशहूर संरचना है। शुरुआत में इसका नाम 'बुर्ज दुबई' रखा गया था। उद्घाटन के समय इसका नाम बदलकर 'बुर्ज खलीफा' कर दिया गया। इसे बनाने की स्पीड इतनी तेज थी कि कभी-कभी हर हफ्ते 2 नई मंजिलें तैयार हो जाती थीं। इसमें इतना कंक्रीट लगा है, जिसका वजन 1,00,000 हाथियों के बराबर है। इमारत के बाहरी हिस्से में 26,000 से ज्यादा कांच के पैनल लगे हैं, जिन्हें साफ करने में ही 3 महीने का समय लग जाता है।

भविष्य में बिल्डिंग्स होंगी वर्टिकल सिटी

ChatGPT के अनुसार, भविष्य में इमारतें 2 से 3 किलोमीटर तक ऊंची वर्टिकल सिटी की तरह होंगी। ये ग्राफीन यानी कार्बन एटम और सेल्फ हीलिंग कंक्रीट से बनी बेहद मजबूत होंगी। आर्टिफिशल इंटेलिजेंस पर आधारित अल्ट्रा-स्मार्ट बिल्डिंग्स खुद सोचेंगी, सीखेंगी और मौसम के हिसाब से खुद को ढाल लेंगी। घर, दफ्तर, स्कूल, खेल के मैदान, अस्पताल और खेत एक ही ढांचे में होंगे। समुद्र में तैरती इमारतें होंगी, रेगिस्तान और बर्फीले इलाकों में स्मार्ट कॉलोनी बसेंगी।

बहुत ही मजबूत: भूकंप, तूफान, बाढ़, आग सबके लिए ऑटो-रिस्पॉन्स सिस्टम होगा। इनकी उम्र 300-500 साल तक होगी। साथ ही कम रखरखाव की जरूरत होगी।

अल्ट्रा-स्मार्ट: इमारतें सोचेंगी और सीखेंगी, रहने वालों की आदतों के अनुसार खुद बदलेंगी। AI तापमान, रोशनी, हवा, सुरक्षा सब संभालेगा। चेहरे/आवाज से एंट्री, चाबी की जरूरत नहीं होगी। अंदर ही हॉस्पिटल, स्कूल, फार्म, पार्क, शॉपिंग, ऑफिस होंगे। पानी-हवा खुद साफ करने की क्षमता भी होगी।

ईरान के सबसे बड़े नेता ने कहा, दंगाइयों पर सख्ती होगी

ईरान में आंदोलन के समर्थन में लंदन में शनिवार को रैली निकाली गई।

■ एपी, दुबई

ईरान के सर्वोच्च नेता ने शनिवार को देश में अशांति उत्पन्न करने वाले विरोध प्रदर्शनों पर कहा कि दंगाइयों पर सख्ती करनी होगी। सर्वोच्च नेता अयातुल्ला अली खामेनेई की ये टिप्पणियां एक हफ्ते से जारी प्रदर्शनों के प्रति अधिकारियों को अधिक आक्रामक रुख अपनाने की अनुमति देने का संकेत लगती हैं। उन्होंने ईरान के गिरते रियाल के लिए भी दुश्मन को दोषी ठहराया। ईरान की खस्ताहाल अर्थव्यवस्था के कारण भड़के विरोध-प्रदर्शनों के दौरान हुई हिंसा में 10 लोगों की मौत हो चुकी है। ऐसे में 86 वर्षीय अयातुल्ला अली खामेनेई की यह पहली टिप्पणी सामने आई है। शनिवार को दो और मौतें दर्ज की गईं और हिंसा का एक नया स्तर देखने को मिला।

रियाल में गिरावट के लिए दुश्मन देश को दोषी बताया

विरोध-प्रदर्शन का सिलसिला थमता नहीं दिख रहा है और ऐसा अमेरिकी राष्ट्रपति डॉनल्ड ट्रंप द्वारा शुक्रवार को ईरान को दी गई चेतावनी के बाद हो रहा है। ट्रंप ने चेतावनी देते हुए कहा था कि अगर तेहरान शांतिपूर्ण प्रदर्शनकारियों की हिंसक हत्या करता है तो अमेरिका उनकी मदद के लिए आगे आएगा। हालांकि, यह अभी साफ नहीं है कि ट्रंप हस्तक्षेप करेंगे या नहीं, यदि करेंगे तो कैसे करेंगे। यह 2022 के बाद से ईरान का सबसे बड़ा विरोध प्रदर्शन है।

तेहरान में एक सभा के दौरान दिए गए खामेनेई के उन बयानों को सरकारी टीवी पर प्रसारित किया गया जिनमें उन्होंने रियाल की गिरती कीमत से नाराज प्रदर्शनकारी ईरानियों की चिंताओं को दंगाइयों से अलग करने की कोशिश की।

फर्जी डिग्री: यूनिवर्सिटी के दो प्रमोटर भगोड़ा घोषित

■ भाषा, नई दिल्ली

शिमला के पीएमएलए कोर्ट ने हिमाचल प्रदेश के कथित फर्जी डिग्री घोटाले से जुड़े मनी लॉन्ड्रिंग मामले में एक प्राइवेट यूनिवर्सिटी के दो प्रमोटरों को भगोड़ा आर्थिक अपराधी घोषित किया है।

अधिकारियों के मुताबिक भगोड़ा आर्थिक अपराधी अधिनियम 2018 के तहत मनदीप राणा और उसकी मां अशोनी कंवर को भगोड़ा घोषित किया गया है। ये दोनों सोलन में मानव भारती यूनिवर्सिटी के प्रमोटर हैं। अशोनी कंवर के पति राजकुमार राणा इस यूनिवर्सिटी के मुख्य प्रमोटर बताए जाते हैं। ED के अनुसार भगोड़ा घोषित किए गए मनदीप राणा और अशोनी कंवर फिलहाल ऑस्ट्रेलिया में रह रहे हैं।

हिमाचल प्रदेश से जुड़े मामले में कोर्ट का आदेश

अधिकारियों ने बताया कि ED ने दिसंबर 2022 में राजकुमार राणा और 15 अन्य आरोपियों के खिलाफ आरोपपत्र दाखिल किया था। इसके बाद पीएमएलए कोर्ट ने जनवरी 2023 में इस मामले का संज्ञान लिया और अशोनी कंवर और मनदीप राणा को समन जारी किए थे। इसके बावजूद दोनों आरोपी भारत नहीं लौटे। इसके बाद अदालत ने इन्हें भगोड़ा आर्थिक अपराधी घोषित किया।

फैशन का नया स्टेटमेंट अब क्या...

- Labubu ट्रेंड के बाद अब 2026 में फैशन का नया स्टेटमेंट बनने वाला है Mirumi, जो सेंसर्स और एल्गोरिदम से लैस छोटा सा स्टाइलिश रोबोट है। इसे आप अपने बैग या बेल्ट पर क्लिप कर सकते हैं।
- जेन Z के बीच लोकप्रिय हो रहे रोबोट को जापान की Yukai Engineering ने बनाया है। यह आसपास की आवाज या स्पर्श का जवाब देता है। जब कोई इसे छूता है, तो सिर घुमाने जैसी भाव दिखाता है।

अमेरिका ने चिप सौदे को रद्द किया

■ एपी, वॉशिंगटन: राष्ट्रपति ट्रंप ने 29 लाख अमेरिकी डॉलर के कंप्यूटर चिप सौदे को रद्द करने का आदेश देते हुए कहा कि अगर वर्तमान मालिक 'हाइफो कॉर्प' टेक्नोलॉजी पर नियंत्रण बनाए रखता है तो यह अमेरिकी सुरक्षा हितों के लिए खतरा बन सकता है। इस कार्यकारी आदेश ने एक ऐसे व्यावसायिक सौदे पर ध्यान केंद्रित किया, जो मई 2024 में अमेरिका के तत्कालीन राष्ट्रपति जो बाइडन के प्रशासन के दौरान घोषित किया गया था। इस सौदे में एयरोस्पेस और रक्षा विशेषज्ञ एमकोर कॉर्प ने अपने कंप्यूटर चिप और वेफर निर्माण कार्यों को 29 लाख अमेरिकी डॉलर में हाइफो को बेच दिया था। लेकिन ट्रंप अब 'हाइफो' से मांग कर रहे हैं कि वह 180 दिनों के भीतर इस तकनीक से अपनी हिस्सेदारी समाप्त कर दे।

ज़िम्मेदार AI पर नज़र, भारत का पश्चिमी देशों से साझेदारी पर ज़ोर

Alpyu.Singh@timesofindia.com

■ **नई दिल्ली:** भारत फरवरी में होने वाली अपनी AI इंपैक्ट समिट को लेकर भले ही महत्वाकांक्षी योजना बना रहा हो, लेकिन आर्टिफिशल इंटेलिजेंस (AI) को लेकर भारत का नजरिया नया नहीं है। भारत अंतरराष्ट्रीय मंचों पर जिम्मेदार AI के नैतिक इस्तेमाल को जोर देकर उठाता रहा है। AI के क्षेत्र में भारत की विजन समिट से कहीं पहले की है।

बीते साल पीएम मोदी ने पेरिस में फ्रांस के राष्ट्रपति इमैनुएल मैक्रों के साथ पेरिस AI समिट की सह अध्यक्षता की थी। उस वक्त भी भारत ने दुनिया के सामने अपने देश में विकसित किये गए डिजिटल इंफ्रास्ट्रक्चर के अनुभवों को सामने रखा था। भारत ने हमेशा कहा कि जिम्मेदार AI, जिम्मेदार दिशानिर्देशों से आगे बढ़ना चाहिए।

कनाडा-ऑस्ट्रेलिया जैसे देशों के साथ तकनीक के क्षेत्र में साझेदारी: नवंबर 2025 में जोहानिसबर्ग में हुए G20 समिट के दौरान ऑस्ट्रेलिया, भारत और कनाडा जैसे देशों के बीच तकनीक और नवाचार को लेकर एक सहमति बनी थी। साझेदारी के जरिए तीनों देश क्लीन एनर्जी के साथ साथ AI के क्षेत्र में महत्वाकांक्षी दिशा में आगे बढ़ने को लेकर एक समझ बनी।

संप्रभु AI पर अब रहेगा ज़ोर...

टेक जानकार कनिष्क गौर कहते हैं कि भारत AI मिशन के तहत इंडिया सिक्योरिटी इंस्टिट्यूट बनाने की दिशा में काम कर रहा है। इसके अलावा भारत संप्रभु AI पर खास जोर दे रहा है। वो खुद को ऐसे हब की तरह देखता है जहां एआई का विकास सिर्फ भारत के लिए नहीं बल्कि दुनिया के दूसरे देशों के लाभ के लिए भी हो सके।

भारत ने हाल ही में AI फ्रेमवर्क जारी किया है

सरकार का दावा है कि वो इस तरह की AI टेक्नॉलजी चाहती है जिसका इस्तेमाल पारदर्शी और विश्वसनीय तरीके से हो। बीते दिनों AI को लेकर जो दिशानिर्देश जारी किए हैं, उनमें मुख्य तौर पर 7 मूल नैतिक सिद्धांत और गवर्नेंस के 6 बड़े स्तंभ तय किए गए हैं। उनमें डेटा प्राइवेसी, सुरक्षा और जवाबदेह जैसे मुद्दे शामिल हैं। आने वाली समिट के जरिए AI विशेषज्ञों, स्टेक होल्डर्स और इंडस्ट्री के लोगों की चर्चा और मंथन से ऐसी दिशा सामने आएगी जो सुरक्षित और AI को राह दिखा सके।

CCI NG 3.7 Product: NBTDelhiBS PubDate: 04-01-2026 Zone: Gurgaon Edition: 1 Page: NBTGRP2 User: vivek.kumar4 Time: 01-03-2026 19:55 Color:

Registration No.: HRERA-PKL-SNP-548-2024 Dated: 23.02.2024
https://haryanarera.gov.in/view_project/searchprojectDetail/2738
Project: Elite Homes+02 Home | Developer: Y.P. Infratech Pvt. Ltd.

दीन दयाल जन आवास योजना

DEEN DAYAL AFFORDABLE PLOT

(Under Deen Dayal Jan Awas Yojna 2016, Govt. of Haryana)

RERA APPROVED

फ्री होल्ड आवासीय प्लॉट

सर्वसाधारण को सूचित किया जाता है कि Affordable Plot सेक्टर–24, सोनीपत, हरियाणा में दीन दयाल जन आवास योजना के तहत आवासीय भूखंड (हरियाणा सरकार की अफोर्डेबल रेज़िडेन्सियल प्लॉटेड कॉलोनी DDJAY-2016 के तहत) पंजीकरण के लिए खुली हैं। विवरण वेबसाइट www.deendayalaffordableplot.com पर उपलब्ध है।

PROJECT LOCATION: SECTOR-24, SONIPAT, HARYANA

शुरूआती मूल्य	आवेदन की अंतिम तिथि	आवंटन की तिथि
₹ 93.22 Lakh	04-01-2026	07-01-2026

आवेदन करने के लिए भुगतान (100% रिफंडेबल) ₹ 21,000 मात्र

Area in (Sq.Yd.)	Area in (Sq.Mtr.)	Registration Amount	10% Within 5 Days	40% Within 30 Days (Bank Loan Available)	50% On Offer of Possession (Bank Loan Available)	Total Cost*
143.42	119.90	₹ 21,000	₹ 9,11,230	₹ 37,28,920	₹ 46,61,150	₹ 93,22,300
167.44	139.98	₹ 21,000	₹ 10,67,360	₹ 43,53,440	₹ 54,41,800	₹ 1,08,83,600

*PLC & Govt. Charges Applicable

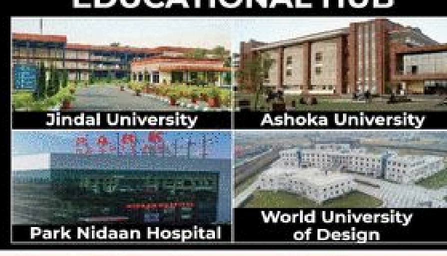
1 Sq. Mtr. = 1.196 Sq. Yd.

Registration of builder buyer agreement is mandatory after making a total payment of 10%

CONNECTIVITY

INDUSTRIAL HUB

EDUCATIONAL HUB



Gated Community | Commercial Area | 24*7 Water Supply | CCTV Surveillance | Green Park | Kids Play Area | Club House | Mandir

LOCATION ADVANTAGE

- Delhi 10 Mins.
- Market 2 Mins.
- College / University 10 Mins.
- Hospital 5 Mins.
- School 2 Mins.
- Gurugram 50 Mins.
- IGI Airport 40 Mins.
- Right Opposite to HUDA's Fully Developed Residential Sector

Upto 80% Loan Available from Leading Banks

हेल्पलाइन नं. : +91-82878 73535

Register Online: www.deendayalaffordableplot.com

Scan to Apply

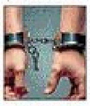
Disclaimer: All images and visuals are artistic impressions used solely for representational purposes. This advertisement does not constitute a legal offer or commitment. Project specifications, features, layouts, and timelines are subject to change without prior notice at the discretion of the developer or due to regulatory requirements. Travel times mentioned are approximate and may vary depending on traffic and local conditions. Terms & Conditions apply.

CCI NG 3.7 Product: NBTDelhiBS PubDate: 04-01-2026 Zone: Gurgaon Edition: 1 Page: NBTGRP3 User: cci Time: 01-03-2026 22:36 Color:

युवक को बदमाशों ने मारा चाकू

■ NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली: न्यू अशोक नगर में शनिवार सुबह बदमाशों ने जय प्रकाश (32) को चाकू मार दिया। डीसीपी अभिषेक धानिया ने बताया कि शनिवार सुबह पुलिस को अस्पताल से युवक को चाकू मारने की खबर मिली। वह परिवार के साथ पुरानी कोंडली में रहते हैं। परिवार में पिता दीप नारायण के अलावा अन्य सदस्य हैं। वह प्राइवेट नौकरी करते हैं। परिवारवालों ने पुलिस को बताया कि शनिवार सुबह जय प्रकाश काम से घर से निकले थे। तभी अज्ञात बदमाशों ने उन पर हमला कर दिया। उनकी पेट में कई चाकू लगे हैं।

ATM जैमिंग डिवाइस लगा करते थे ठगी

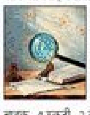


■ NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली: साउथ वेस्ट डिस्ट्रिक्ट के किशनगढ़ थाना पुलिस ने एटीएम में जैमिंग डिवाइस का इस्तेमाल कर लोगों से ठगी करने वाले दो आरोपियों को गिरफ्तार किया है। इनके कब्जे से चार एटीएम जैमिंग डिवाइस व 12,700 नकदी के अलावा एक पिस्टल बरामद की गई है। डीसीपी अमित गोयल के अनुसार 1 जनवरी को किशनगढ़ इलाके में संदिग्ध हालत में एक व्यक्ति को घूमते हुए पकड़ा। आरोपी की पहचान सलमान के रूप में हुई। उसके कब्जे से एक पिस्टल बरामद हुई। पूछताछ में आरोपी ने एटीएम फ्रॉड में अपनी भूमिका का खुलासा किया।

पंक्चर गैंग ने गाड़ी से उड़ाए 5 लाख

■ NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली: शास्त्री पार्क में पंचर गैंग का बदमाश कार सवार पुलिस वेंडर का लैपटॉप बैग चोरी कर फरार हो गया। बैग में पांच लाख रुपये थे। पुलिस ने बताया कि अंशुल पंडित (40) कड़कड़डूमा में रहते हैं। उनका आरोप है कि 2 जनवरी की शाम करीब 6:30 बजे वह अपनी कार से साथी विनोद और संजीव के साथ कश्मीरी गेट स्थित DCP ऑफिस से घर की ओर जा रहे थे। रास्ते में स्कूटी पर दो लड़के आए। इशारा किया कि उनकी गाड़ी का टायर पंचर है। स्कूटी सवार बदमाश लैपटॉप बैग निकाल कर भाग गया।

9 अरेस्ट, 11 केस का हुआ खुलासा



■ NBT न्यूज, आउटर दिल्ली: बाहरी जिला की पुलिस टीम ने स्ट्रीट और ऑर्गेनाइज क्राइम को लेकर की गई कार्रवाई में 9 आरोपियों को गिरफ्तार किया है। उनके पास से पुलिस ने 5 मोबाइल, 3 बाइक, 4 स्कूटी, 2 कंट्री मेड पिस्टल, 2 जिंदा कारतूस और 7 चाकू बरामद किए हैं। डीसीपी आउटर सचिन शर्मा ने बताया कि इनके पकड़े जाने से मंगोलपुरी, नांगलोई, गोविंदपुरी, निहाल विहार, केएन काटजू मार्ग, रणहौला के 11 मामलों का खुलासा किया है। जिला की पुलिस टीम के द्वारा यह कार्रवाई निहाल विहार, नांगलोई, मंगोलपुरी, राज पार्क, रणहौला, पश्चिम विहार वेस्ट और सुल्तानपुरी थाना इलाके में की गई है।

कार बैक करते हुए दब गया एक्सेलेरेटर, गार्ड को कुचला

दिव्यांग थे गार्ड, परिवार में अब कोई कमाने वाला नहीं बचा

■ NBT रिपोर्ट, मॉडल टाउन

31 दिसंबर की आधी रात 12 बजते ही हर तरफ नए साल का जश्न मनाया जा रहा था। लोग कॉल कर एक दूसरे को न्यू ईयर विश कर रहे थे। वहीं, मॉडल टाउन में एक परिवार में मनहूस कॉल आई। घटना हिट एंड रन से जुड़ी थी। जहां एक नौसिखिए ने कार को बैक करते समय ब्रेक की एक्सेलेरेटर दबा दिया। जिससे कुर्सी पर बैठे दिव्यांग कार के नीचे आ गए। वह कार के नीचे ही फंसे रह गए। चश्मदीदों ने पुलिस को बताया कि इसके बाद आरोपी ने कार को भगाने के चक्कर में कार को आगे पीछे करने की कोशिश की। इसके बाद कार वहीं छोड़कर भाग गया। पुलिस ने मृतक की पहचान जसपाल सिंह (45) के तौर पर की है। सियाज कार को जब्त कर लिया गया है। पुलिस का कहना है कि आरोपी की पहचान कर ली गई है।

पुलिस अफसर के मुताबिक मॉडल टाउन थाने को 1 जनवरी को तड़के 2:30 बजे कॉल मिली थी। कॉलर ने बताया कि गुरुद्वारा नानक प्याऊ पर एक्सिडेंट हुआ है। बाद में बाबू जगजीवन राम अस्पताल से मेडिकल रिपोर्ट मिली। जसपाल सिंह परिवार के साथ संगम पार्क, राणा प्रताप पार्क में रहते थे। थी। पुलिस का कहना है कि कार के मालिक की पहचान नरेंद्र सिंह के तौर पर हुई है। वह दूसरी मंजिल, गली नंबर 10, गुरु नानक नगर, तिलक नगर का रहने वाला है। हादसे का शक इसी पर है। जसपाल श्री गुरु तेगबहादुर इंस्टिट्यूट ऑफ मैनेजमेंट, नानक प्याऊ नजदीक के गेट पर गार्ड की जॉब करते थे। हादसे के समय वह गुरुद्वारे के निकट कुर्सी पर बैठे हुए थे। उस समय गुरुद्वारे में काफी लोग मत्था टेकने आए हुए थे। इसी दौरान कार ने उन्हें रौंद दिया। मॉडल टाउन पुलिस ने केस दर्ज किया है। शव को पोस्टमॉर्टम के बाद परिजनों को सौंप दिया गया है।

गुरुद्वारा नानक प्याऊ में इंस्टिट्यूट के बाहर कुर्सी पर बैठे गार्ड | कार बैक करते समय एक्सेलेरेटर दबा, जिससे गार्ड कार के नीचे फंस गए | हिट एंड रन के बाद आरोपी फरार, पुलिस मौके पर पहुंची, गार्ड को अस्पताल ले जाया गया

अकेले कमाने वाले थे, परिवार हुआ बेसहारा

■ साल 2026 का पहला दिन जसपाल के परिवार के लिए न भूलने वाली त्रासदी बन गया। मूलरूप से पंजाब के रहने वाले जसपाल के भाई ने बताया कि उनके न रहने से घर में कोई कमाने वाला नहीं बचा है। जसपाल का एक हाथ और एक पैर पोलियोग्रस्त था। उनके परिवार में पत्नी जसबीर रमनदीप कौर (36), मानसिक रूप से कमजोर बेटी (14) और 7 साल का बेटा है। जसपाल की मां स्वर्ण कौर (72) भी हैं। वहीं, पिता करनैल सिंह का 14 साल पहले निधन हो चुका है। भाई ने बताया कि जसपाल पिछले 12-13 साल से गुरुद्वारे के पास इंस्टिट्यूट में जॉब कर रहे थे। करीब 20 से 22 हजार तनख्वाह मिलती थी। उसी से परिवार जीवनयापन कर रहा था। हादसे की रात जसपाल गुरुद्वारे के पास कुर्सी पर बैठे हुए थे। इसी दौरान सियाज कार ने उन्हें टक्कर मार दी। उन्हें मालूम चला है कि कार को एक नौसिखिया चला रहा था। जबकि उसके साथ एक शख्स और बैठा था। हादसे के बाद जसपाल का मोबाइल वहीं गिर गया। परिवार के मुताबिक जसपाल ने 12 बजते ही जानकारों को नए साल की शुभकामनाएं दी थीं।

हत्या समेत 6 मामलों में शामिल आरोपी बना हथियार सप्लायर

■ NBT न्यूज, नई दिल्ली: मर्डर समेत छह केसों में आरोपी रहा बदमाश अब अवैध हथियार सप्लाई करने वाले रैकेट का हिस्सा बन गया था। वह दिल्ली में अत्याधुनिक पिस्टल बेचने की फिराक में था तो क्राइम ब्रांच ने दबोच लिया। आरोपी की शिनाख्त यूपी के गाजियाबाद जिला निवासी अंकित उर्फ मुन्ना (26) के तौर पर हुई है। पुलिस ने इससे स्टार और बेरेटा की दो पिस्टल के अलावा छह कारतूस रिकवर किए हैं। क्राइम ब्रांच में आर्म्स एक्ट के तहत मुकदमा दर्ज किया गया है। डीसीपी (क्राइम) आदित्य गौतम के मुताबिक, नॉर्थ ईस्ट दिल्ली के शास्त्री पार्क

एरिया में एक हथियार सप्लायर के आने की सूचना 2 जनवरी को मिली थी। एसीपी अनिल शर्मा की देखरेख में इंस्पेक्टर विनय कुमार की टीम बनाई गई। आरोपी अंकित उर्फ मुन्ना को शास्त्री पार्क मेट्रो स्टेशन के करीब से दबोच लिया गया। पूछताछ में आरोपी ने बताया कि पारिवारिक विवाद में उसके दो बड़े भाइयों ने चाचा की हत्या कर दी थी, जिसके बाद वह भी अपराध से जुड़ गया।

आरोपी कुछ समय पहले जेल से बाहर आया है, जिसके बाद अवैध हथियार सप्लाई करने के रैकेट से जुड़ गया।

हॉर्न बजाने के विवाद में शख्स को किया घायल

■ NBT रिपोर्ट, रोहिणी: रोहिणी में कार पार्क करने को लेकर एक युवक को घायल करने के मामले में पुलिस ने केस दर्ज कर लिया है। पुलिस के मुताबिक दीपेंद्र यादव परिवार के साथ नया बांस दिल्ली में रहते हैं। 1 जनवरी को वह अपने दोस्त केशव और नितिन के साथ रोहिणी सेक्टर-24 में कार से गए थे। दोपहर करीब 3 बजे जब वह बैंक रोड, रोहिणी सेक्टर-24 वाइन शॉप के पास पहुंचे तो वहां रोड पर बीच में कार खड़ी थी। कई बार हॉर्न बजाया लेकिन कोई रेस्पॉन्स नहीं आया। एक शख्स बियर की बोतल लेकर आया और उस कार में बैठने लगा। दीपेंद्र यादव ने उसे टोका। आरोप है कि वह शख्स गाली देने लगा। दीपेंद्र गाड़ी से नीचे उतरे तो वह शख्स हाथापाई करने लगा। इसी दौरान उसने सिर पर बियर की बोतल मार दी।

ट्रैफिक और बटालियन में भी 'रोस्टर क्लर्क' को एक साल बाद हटाना होगा

थाने में एक साल से ज़्यादा नहीं रहेंगे चिट्ठा मुंशी

Shanker.Singh@timesofindia.com

■ नई दिल्ली: पारदर्शिता और निष्पक्षता बनाए रखने के लिए दिल्ली पुलिस में संवेदनशील पदों पर तैनाती और रोटेशन को लेकर सख्त गाइडलाइंस जारी किए गए हैं। पुलिस स्टेशन में तैनात चिट्ठा मुंशी और ड्यूटी ऑफिसर के अलावा ट्रैफिक डिविजन और बटालियन में ड्यूटी रोस्टर बनाने जैसे संवेदनशील पोस्ट पर किसी भी पुलिसकर्मी को एक साल से ज्यादा समय तक तैनात नहीं रखा जाएगा। इसके बाद ऐसे पुलिस स्टाफ को फील्ड ड्यूटी पर लगाने को कहा गया है।

> इसके बाद ऐसे पुलिस स्टाफ को फील्ड ड्यूटी पर लगाया जाएगा

पुलिस कमिश्नर सतीश गोलचा की तरफ से जारी स्टैंडिंग ऑर्डर के मुताबिक, पुलिस स्टेशन में स्टाफ का ड्यूटी रोस्टर तैयार करने वाले चिट्ठा मुंशी की नियुक्ति सिर्फ हेड कॉन्स्टेबल, असिस्टेंट सब इंस्पेक्टर (ASI) या प्रमोटेड सब इंस्पेक्टर (SI) रैंक वाले स्टाफ में से ही की जाएगी। थाने में चिट्ठा मुंशी का कार्यकाल पूरा करने के बाद संबंधित पुलिस वाले को उसी पुलिस स्टेशन या सब-डिविजन एरिया में दोबारा तैनात नहीं किया जाएगा। इसी तरह उन्हें सीट पर बैठे रहने के बजाय फील्ड ड्यूटी पर लगाने को कहा गया है। कई संवेदनशील ब्रांच में तैनात मिनिस्ट्रियल स्टाफ, जनरल स्टोर इंचार्ज, सामान की खरीदारी करने वाले के अलावा पोस्टिंग और ट्रांसफर से जुड़े पुलिसकर्मियों का भी हर दो साल में रोटेशन अनिवार्य किया गया है। इसके बाद ऐसे स्टाफ को उसी जिले या यूनिट में एक ही असाइनमेंट पर दोबारा पोस्टिंग नहीं दी जाएगी। यही नहीं, दूसरे जिले या यूनिट में उसी तरह की तैनाती से पहले कम से कम पांच साल का अंतराल जरूरी कर दिया गया है। अफसरों का कहना है कि काफी सोच-विचार के बाद यह तय किया गया है।

चिट्ठा मुंशी या ड्यूटी ऑफिसर समेत इन संवेदनशील पदों पर तैनात रहे स्टाफ के कैरेक्टर रोल और ई-DP बायो-डेटा में यह पोस्टिंग बाकायदा दर्ज होगी। सभी जिलों और यूनिट्स के डीसीपी को थाने, लाइंस या ट्रैफिक सर्कल के अपने दौरे के दौरान इन ऑर्डर के अनुपालन की नियमित जांच के निर्देश दिए गए हैं। इंस्पेक्शन करने वाले अफसरों को भी अपनी रिपोर्ट में इसके बारे में बताना होगा। पारदर्शी ट्रांसफर और पोस्टिंग के लिए जिला और यूनिट लेवल पर पुलिस एस्टेब्लिशमेंट बोर्ड (PEB) बनेगा।

AI Image

आखिरी 2 साल में पोस्टिंग की चॉइस

पुलिसकर्मियों का रिटायरमेंट से दो साल पहले जनरल ट्रांसफर नहीं किया जाएगा। स्टैंडिंग ऑर्डर के मुताबिक, इच्छुक 58 साल की उम्र पूरी कर चुके पुलिसवालों को तीन ऑप्शन देकर टर्मिनल पोस्टिंग का विकल्प चुनने का मौका मिलेगा। ट्रांसफर चाहने वाले ऐसे पुलिसकर्मियों की पोस्टिंग पर फैसला संबंधित विभाग की वैकेंसी, योग्यता, कौशल और प्रशासनिक जरूरत के आधार पर PEB की तरफ से लिया जाएगा।

पिस्टल दिखा चाय वाले से लूटपाट

■ NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली: वेलकम इलाके में एक चाय वाले से पिस्टल और चाकू के बल पर बाइक सवार तीन बदमाश लूटपाट कर फरार हो गए। पीड़ित ने भागने की कोशिश की तो बदमाशों ने गोली मारने की धमकी दी। पीड़ित के बयान पर लूटपाट का मामला दर्ज कर लिया गया है। फिलहाल घटना स्थल के आसपास लगे सीसीटीवी फुटेज खंगाल आरोपियों का पता किया जा रहा है।

घर से जूलरी चोरी, 3 आरोपी अरेस्ट

■ अश्वनी शर्मा, नई दिल्ली: साउथ डिस्ट्रिक्ट के अंबेडकर नगर इलाके में एक बुजुर्ग महिला के घर से 32 लाख रुपये की जूलरी चोरी का खुलासा कर पुलिस ने तीन आरोपियों को गिरफ्तार किया है। आरोपियों से चोरी की गई जूलरी, 1.15 लाख रुपये और चोरी की एक स्कूटी बरामद की गई है। डीसीपी अंकित चौहान ने बताया कि 1 जनवरी को बुजुर्ग महिला सोमवती (75) ने पुलिस को घर में चोरी की शिकायत दर्ज कराई थी।

IPS खुदकुशी में DSP और शराब कारोबारी से पूछताछ

रोहतक के दो पुलिस अधिकारियों से SIT ने पूछे सवाल

■ NBT न्यूज, रोहतक

हरियाणा के आईपीएस वाई पूरन कुमार की खुदकुशी मामले में चंडीगढ़ पुलिस की एसआईटी ने रोहतक के डीएसपी गुलाब सिंह, अर्बन एस्टेट पुलिस स्टेशन के तत्कालीन एसएचओ नीरज कुमार व शिकायतकर्ता शराब ठेकेदार प्रवीण बंसल से करीब 10 घंटे तक पूछताछ की। पुलिस ने शनिवार को बताया कि यह पूछताछ चंडीगढ़ पुलिस के मुख्यालय में शुक्रवार की दोपहर 2 बजे से रात 12 बजे तक पूछताछ चली। इन तीनों से एक साथ सवाल किए गए और बाद में अलग-अलग भी पूछताछ की गई। जांच टीम के सदस्यों ने तीनों से एक साथ सवाल किए। इसके बाद अलग-अलग अधिकारी ने अलग-अलग पूछताछ की। पुलिस अफसरों व शराब ठेकेदार के बयान दर्ज किए गए।

शराब कारोबारी और पुलिस अफसरों के बयान दर्ज

शराब कारोबारी प्रवीण बंसल और इनसेट में वाई पूरन कुमार

जांच टीम ने तीनों से एक साथ सवाल किए, अलग-अलग पूछताछ की गई।

पुलिस रिकॉर्ड के मुताबिक शराब ठेकेदार सेक्टर-2 निवासी प्रवीण बंसल ने छह अक्तूबर को शिकायत दी थी कि उन्हें बदमाशों की ओर से रंगदारी देने के लिए धमकियां मिल रही हैं। इस कारण उसे पुलिस सुरक्षा मिली हुई है। हिमांशु उर्फ भाऊ गैंग के कई साथियों की शराब ठेकों में हिस्सेदारी है। एक पुलिसकर्मी ने फोन करके उसे आईजी ऑफिस में मिलने बुलाया था। साथ ही खुद को आईजी का खास आदमी बताया।

पुलिस के अनुसार एसआईटी ने रोहतक पुलिस के अधिकारियों से पूछा कि वाई पूरन कुमार के गनमैन के खिलाफ एफआईआर दर्ज करते समय क्या-क्या तथ्य देखे गए थे। शिकायतकर्ता ठेकेदार प्रवीण बंसल ने कहा था कि गनमैन ने उनके दफ्तर में आकर ढाई लाख रुपये महीना मांगा। जांच टीम को ऑडियो और विडियो भी उपलब्ध कराई गई। एसआईटी ने इस मामले में दोनों पुलिस अफसरों और कारोबारी से पूछताछ की है।

टीचर ट्रांसफर पर शिक्षामंत्री को पत्र

■ NBT न्यूज, यमुनानगर : हरियाणा में लंबे समय के बाद शिक्षकों के ट्रांसफर की प्रक्रिया शुरू की गई है। इसी बीच, पूर्व शिक्षा मंत्री कंवरपाल गुर्जर ने हरियाणा टीचर्स ऑनलाइन ट्रांसफर पॉलिसी-2025 पर पुनर्विचार कर जरूरी संशोधन करने की मांग उठाई है। कंवरपाल गुर्जर ने इस संबंध में शनिवार को शिक्षा मंत्री महिपाल ढांडा को पत्र लिखा है।

कंवरपाल गुर्जर ने शिक्षा मंत्री को भेजे पत्र में लिखा, "नई नीति के तहत किसी ब्लॉक में लगातार 15 वर्ष पूरे कर चुके या करने वाले शिक्षकों को अनिवार्य रूप से तबादले की प्रक्रिया में शामिल किया गया है। पूर्व मंत्री ने कहा कि 15 साल की शर्त को हटाया जाए, ताकि छात्रों की पढ़ाई पर प्रतिकूल असर न पड़े। टीचरों के न रहने से बच्चों की पढ़ाई का नुकसान होता है।

हिसार के कॉलेज मैनेजमेंट की 20 लाख की FD सीज

■ NBT न्यूज, हिसार : हांसी जिले के नारनौंद क्षेत्र के एक नर्सिंग कॉलेज में छात्राओं के आंदोलन के बाद अब प्रशासन ने कॉलेज प्रबंधन पर शिकंजा कस दिया है। कॉलेज चेयरमैन जगदीश गोस्वामी की गिरफ्तारी के बाद पुलिस और प्रशासन ने कॉलेज के सभी बैंक खाते और कॉलेज के नाम पर करीब 20 लाख रुपये की फिक्स्ड डिपॉजिट (एफडी) को फ्रीज कर दिया गया है। अब बिना अनुमति किसी भी खाते से लेनदेन नहीं हो सकेगा आगे चलकर एक कमिटी गठित की जाएगी, जिसकी अनुमति से ही खातों का संचालन किया जाएगा, ताकि पारदर्शिता बनी रहे और छात्राओं के हित सुरक्षित रहें।

सरकार और प्रशासन की ओर से छात्राओं की मांगों पर सहमति बनने के बाद 31 दिसंबर की देर रात धरना समाप्त हुआ था। अब छात्राओं को सुरक्षित वातावरण देने के लिए माइग्रेशन प्रक्रिया तेज कर दी गई है। वहीं आरोपी चेयरमैन ने पहले जमानत की अर्जी दी, फिर वापस ले ली। इसके बाद 1 जनवरी को छात्राओं को माइग्रेशन के लिए आवेदन फॉर्म उपलब्ध कराए गए।

पुलिस ने मामले में गिरफ्तार चेयरमैन को कोर्ट में पेश किया

- अब बिना अनुमति किसी भी खाते से लेनदेन नहीं हो सकेगा आगे चलकर एक कमिटी गठित की जाएगी,
- चेयरमैन ने पहले जमानत की अर्जी दी, फिर वापस ले ली।

देशद्रोह मामले में रामपाल की पेशी

■ NBT न्यूज, हिसार : सेंट्रल जेल में बंद रामपाल की मुश्किलें बढ़ सकती हैं। हिसार कोर्ट में शनिवार को रामपाल की वीसी (विडियो कॉन्फ्रेंसिंग) के जरिए पेशी हुई। सतलोक आश्रम में नवंबर 2014 में भड़की हिंसा के बाद रामपाल पर देशद्रोह के तहत एफआईआर हुई थी। मामले की शनिवार को सुनवाई में सतलोक आश्रम में ड्यूटी देने वाले 4 गवाहों के बयान दर्ज किए गए। इसमें 4 पुलिसकर्मी सुभाष, जगबीर, मुकेश और अन्य शामिल रहे। अतिरिक्त सत्र और न्यायाधीश गगन दीप मित्तल की कोर्ट ने कहा कि अब इस मामले में अगली सुनवाई 31 जनवरी को होगी।

अंबाला में रिंग रोड से ट्रैफिक का भारी बोझ घटेगा : विज

■ NBT न्यूज, अंबाला : हरियाणा के ऊर्जा, परिवहन और श्रम मंत्री अनिल विज ने शनिवार को भारतीय राष्ट्रीय राजमार्ग प्राधिकरण (एनएचएआई) अधिकारियों को अंबाला में चल रही राष्ट्रीय राजमार्ग परियोजनाओं को जल्द पूरा करने के दिशा-निर्देश दिए, जिससे लोगों को लाभ मिल सके। विज ने कहा कि अंबाला में रिंग रोड बनने से दूसरे राज्यों से आने वाले वाहनों को शहर में प्रवेश करने की जरूरत नहीं होगी। ट्रैफिक पर बोझ कम होगा। मंत्री अनिल विज ने आज अपने आवास पर एनएचएआई अधिकारियों से चर्चा की।

धान घोटाले पर CM बोले, आरोपियों को सस्पेंड करें

■ NBT न्यूज, चंडीगढ़ : हरियाणा के मुख्यमंत्री नायब सैनी कथित धान खरीद में कथित घोटाले पर मुख्यमंत्री सख्त हो गए हैं। मुख्यमंत्री ने चंडीगढ़ में उच्चस्तरीय समीक्षा बैठक में विभागीय अधिकारियों को फटकार लगाई। उन्होंने निर्देश दिए हैं कि घोटाले में शामिल अधिकारियों व कर्मचारियों की पहचान कर तुरंत जांच पूरी की जाए और आरोपियों को तत्काल निलंबित किया जाए। मुख्यमंत्री ने कहा कि राज्य सरकार न्यूनतम समर्थन मूल्य (एमएसपी) पर किसानों की पूरी उपज खरीदने के लिए पूरी तरह प्रतिबद्ध है।

पुलिस भर्ती आवेदनों में परेशानी दूर करेगा HSSC

■ NBT न्यूज, चंडीगढ़ : हरियाणा पुलिस में होने वाली कॉन्स्टेबल भर्ती से पहले हरियाणा कर्मचारी चयन आयोग ने उम्मीदवारों को आने वाली परेशानियों को दूर करने के लिए जल्द ही लाइव लिंक जारी करेगा। इस लिंक पर उम्मीदवारों के सवालों का जवाब दिया जाएगा। उम्मीदवार आयोग के सुझाव भी भेज सकेंगे, ताकि भर्ती प्रक्रिया को सरल बनाया जा सके।

महिला की ईंटों से हत्या

■ NBT न्यूज, पानीपत : जिले के इसराना थाना क्षेत्र में एक महिला की हत्या कर दी गई। गांव भाऊपुर के खेतों में शनिवार को महिला का शव अर्धनग्न अवस्था में पड़ा मिला। महिला के चेहरे पर ईंट से वार किए जाने के निशान हैं। पुलिस को आशंका है कि महिला की हत्या सिर और चेहरे पर ईंट से वार कर की गई है। शव के पास खून से सनी ईंट भी बरामद हुई है। घटनास्थल को देखकर प्रतीत होता है कि महिला की हत्या किसी अन्य स्थान पर नहीं, बल्कि खेतों में ही की गई है। ग्रामीणों ने शनिवार की सुबह जब खेत में महिला का शव देखा तो उन्होंने पुलिस को सूचना दी। सूचना मिलते ही इसराना पुलिस मौके पर पहुंची और क्षेत्र को घेराबंदी कर जांच शुरू की। फोरेंसिक टीम को भी मौके पर बुलाया गया है। पुलिस का कहना है कि हत्या के कारणों के लिए सभी पहलुओं से जांच की जा रही है।

TIMES interact — Connecting People, Connecting Needs

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

tender & notices

HARERA

सार्वजनिक सूचना

TODZ ONE परियोजना में मिश्रित भूमि उपयोग के तहत ग्रुप हाउसिंग कॉलोनी के वाणिज्यिक घटक भाग के पंजीकरण के लिए आवेदन

"THE GROVE AT SANTUARY"

सेक्टर 105, गुरुग्राम में स्थित, द्वारा विकसित किया जा रहा है

M/s 1000 TREES HOUSING PVT. LTD.

The Grove at Sanctuary" नामक परियोजना के लिए प्राधिकरण में आवेदन प्रस्तुत किया गया है।

टाउन एंड कंट्री प्लानिंग, हरियाणा के डायरेक्टर ने 27.12.2012 को लाइसेंस नंबर 127/2012 दिया, जो मेसर्स 1000 ट्रीज हाउसिंग प्राइवेट लिमिटेड के साथ मिलकर श्री कंवर सिंह और दूसरों को सेक्टर 105, गुरुग्राम, हरियाणा में ग्रुप हाउसिंग कॉलोनी बनाने के लिए 13.078 एकड़ जमीन पर फैला है।

प्रमोटर ने मेमो नंबर ZP-863-III/SD(RD)/2025/48167 तारीख 19.12.2025 के जरिए रिवाइज्ड बिल्डिंग प्लान अप्रूव ले लिया है। इसके अलावा जोनिंग प्लान को टाउन्स हरियाणा ने नंबर ZP-863-VOL-II/AD(VK)/2024/21154 तारीख 12.07.2024 के जरिए अप्रूव कर दिया है। इसके अनुसार, प्रोजेक्ट को पांच फेज में डेवलप किया जाना है।

The Grove at Sanctuary" के पंजीकरण के लिए दिनांक 30.12.2025 का वर्तमान आवेदन मेसर्स 1000 ट्रीज हाउसिंग प्राइवेट लिमिटेड द्वारा प्रस्तुत किया गया है, जिसका क्षेत्रफल 2.762 एकड़ है।

संबंधित एप्लीकेशन और उससे जुड़े डॉक्यूमेंट्स हरियाणा रियल एस्टेट रेगुलेटरी अथॉरिटी, गुरुग्राम के ऑफिस में उपलब्ध हैं, जिन्हें कोई भी संबंधित व्यक्ति किसी भी वर्किंग डे पर ऑफिस टाइम यानी सुबह 9.00 बजे से शाम 4.00 बजे तक 16.01.2026 तक देख सकता है। साथ ही, अगर कोई पेश होना चाहता है, तो वह 19.01.2026 को सुबह 11:00 बजे सुनवाई के दौरान अथॉरिटी के सामने पेश हो सकता है।

अथॉरिटी की मंजूरी और उसकी मुहर के तहत दिया गया।

दिनांक: 04.01.2026

Secretary,
Haryana Real Estate Regulatory Authority, Gurugram

THE TIMES OF INDIA

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

टेंडर और नोटिस

सार्वजनिक सूचना (नोटिस)

सार्वजनिक सूचना

सर्वसाधारण जनता को सूचित किया जाता है कि स्वर्गीय श्रीमती सरोज सिंह, पत्नी श्री विनेश्वरी प्रसाद सिंह, ग्राम मोरटा, राजनगर एक्सटेंशन, गाजियाबाद (उ.प्र.) स्थित ग्रुप हाउसिंग परियोजना "नोर्थ रेसिडेंसी" के टावर-बी, 10वीं मंजिल, फ्लैट संख्या B-1008 की संयुक्त आवंटी/ बुकिंग धारक थीं, जिसकी बुकिंग दिनांक 10.10.2010 को की गई थी। यह कि उपरोक्त संपत्ति के संबंध में औपचारिक विक्रय विलेख/कन्वेयंस डीड के निष्पादन एवं पंजीकरण से पूर्व ही श्रीमती सरोज सिंह का देहांत हो गया। यह कि श्री विनेश्वरी प्रसाद सिंह (पति), श्री सूर्य कुमार एवं श्री कृष्ण कुमार (पुत्रगण) ने स्वयं को स्वर्गीय श्रीमती सरोज सिंह के एकमात्र जीवित वैध उत्तराधिकारी घोषित किया है तथा उन्होंने डेवलपर, एम/एस टेकमैन बिल्डवेल प्राइवेट लिमिटेड के अभिलेखों में नामांतरण (म्यूटेशन) कर फ्लैट की कन्वेयंस डीड केवल श्री विनेश्वरी प्रसाद सिंह के पक्ष में निष्पादित करने का अनुरोध किया है, जिसके समर्थन में शपथ-पत्र एवं क्षतिपूर्ति बांड (Indemnity Bond) प्रस्तुत किया गया है। अतः एतद् द्वारा सूचित किया जाता है कि यदि किसी व्यक्ति/व्यक्तियों को स्वर्गीय श्रीमती सरोज सिंह की उक्त संपत्ति के संबंध में कोई दावा, अधिकार, स्वामित्व, हित, आपत्ति अथवा स्वयं को वैध उत्तराधिकारी होने का दावा हो, तो वे अपना दावा प्रामाणिक दस्तावेजों (जैसे उत्तराधिकार प्रमाण पत्र, विधिक उत्तराधिकारी प्रमाण पत्र आदि) सहित इस सूचना के प्रकाशन की तिथि से 30 (तीस) दिनों के भीतर लिखित रूप में नीचे दिए गए पते पर प्रस्तुत करें। यह भी स्पष्ट किया जाता है कि यदि उक्त निर्धारित अवधि के भीतर कोई वैध दावा या आपत्ति प्राप्त नहीं होती है, तो कंपनी श्री विनेश्वरी प्रसाद सिंह के पक्ष में उक्त फ्लैट की कन्वेयंस डीड निष्पादित/ हस्तांतरित करने के लिए स्वतंत्र होगी। तत्पश्चात कोई भी दावा या आपत्ति स्वीकार नहीं की जाएगी और ऐसे सभी दावे परित्यक्त एवं त्यागित माने जाएंगे। पत्राचार का पता: टेकमैन बिल्डवेल प्राइवेट लिमिटेड G-1354, चितरंजन पार्क, नई दिल्ली - 110019
टेकमैन बिल्डवेल प्राइवेट लिमिटेड के लिए (अधिकृत हस्ताक्षरकर्ता)

व्यक्तिगत

नाम परिवर्तन

I, Sonu Goel, S/o Shri Ram Prakash, R/o C-5 Patel Nagar 2nd, Ghaziabad Uttar Pradesh, have changed my name from Sonu Goel to Sonu. Henceforth I would be known by the name of Sonu for all future purposes.

I ANMOL SAHARAN S/o JOGINDER SINGH r/o G-79 Prem Nagar-1 Kirari Delhi has change my name from ANMOL to ANMOL SAHARAN for all future purposes.

लापता

गुमशुदा की तलाश
जॉनी उर्फ अमन
उम्र 16 वर्ष

सूचित किया जाता है कि मैं विजयपाल पुत्र हरदयाल निवासी के-15, पहाड़ी पटियाल, निवासी कैलाश कॉलोनी, न्यू दिल्ली में मेरा पोता जॉनी उर्फ अमन जो कि लापता कॉलोनी से दिनांक 29.12.2025 को शाम 4:47 बजे घर से निकल गया था, लेकिन उसके बाद वह वापस घर नहीं पहुंचा है, और उसका कोई पता नहीं चला है यदि किसी व्यक्ति को मिले तो उक्त पते पर सूचित करें, सूचना देने वाले को उचित इनाम दिया जाएगा। मोबाइल नम्बर:
9899045545
8954144017

BOOK YOUR PERSONAL ADS
FOR BOOKING PLEASE CALL AMIT : 9811790649
TO BOOK ONLINE LOG ON TO Ads.timesofindia.com

BOOK YOUR TENDER & NOTICE ADS
TIMES interact
For booking please contact Aman : 9312633518

TIMES interact

व्यक्तिगत

नाम परिवर्तन

मैं, सार्थ अग्रवाल पुत्र प्रवीन कुमार निवासी मकान नम्बर डी-108, रेल विहार, सेक्टर -15 पार्ट -2, गुरुग्राम। मैंने भविष्य के सभी कार्यों के लिए अपना नाम सार्थ से बदलकर सार्थ अग्रवाल रख लिया है।

मैं, सुरिंद्र कुमार चावला पुत्र राम लुभाया निवासी मकान नम्बर 151-बी, नजदीक गुरुद्वारा न्यू कालोनी गुरुग्राम। मैंने भविष्य के सभी कार्यों के लिए अपना नाम सुरिंद्र कुमार से बदलकर सुरिंद्र कुमार चावला रख लिया है।

I, Satish Dagar S/o Sh. Satyapal Singh R/o Flat No. E-1206, Eden Garden, Garhi Bolni Road, Sector-26 Rewari, Tehsil & Distt. Rewari (HR) have changed my name from Satish Kumar Dagar to Satish Dagar for all future purposes.

मैं, रेनू चावला पत्नी सुरिंद्र कुमार चावला निवासी मकान नम्बर 151-बी, नजदीक गुरुद्वारा न्यू कालोनी गुरुग्राम। मैंने भविष्य के सभी कार्यों के लिए अपना नाम रेनू बाला से बदलकर रेनू चावला रख लिया है।

I Jyoti Jaiswal W/o Amit Chugh R/o House No. 389, sec. 10A, Gurgaon have change my name from Jyoti Chugh to Jyoti Jaiswal for all purposes.

मैं, दीपक कुमार मित्तल पुत्र महेन्द्र प्रसाद निवासी मकान नम्बर 882/9, सेक्टर -9, वार्ड, गुरुग्राम। घोषणा करता हूं दीपक कुमार उर्फ दीपक कुमार मित्तल उर्फ दीपक मित्तल सभी नाम एक ही व्यक्ति के हैं। मेरे भविष्य के सभी कार्यों के लिए सही नाम दीपक कुमार मित्तल है।

मैं, पवन कुमार पुत्र ज्ञान चन्द निवासी मकान नम्बर 848/13, विजय पार्क गुरुग्राम। मैंने भविष्य के सभी कार्यों के लिए अपना नाम पवन से बदलकर पवन कुमार रख लिया है।

टेंडर और नोटिस

सार्वजनिक सूचना (नोटिस)

मैं, शहजाद पुत्र शमसुद्दीन निवासी गांव कालवाडी सोहना तहसील सोहना जिला गुरुग्राम हरियाणा 122103 सूचित करता हूं कि मैंने अपने पुत्र नदीम व उसकी पत्नी साहिबा को उनकी हरकतों से तंग आकर अपनी सभी चल अचल संपत्ति से बेदखल कर दिया है। भविष्य में इनसे लेनदेन करने वाला स्वयं जिम्मेदार होगा।

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

UTHALA

Smt. Kamla Darbari Lal
W/o Late Shri Darbari Lal Ji,
Erstwhile President, DAV College Managing Committee

1935-2026

Om Shanti. With profound grief, we announce the passing of our beloved Chaiji, Smt. Kamla Darbari Lal, on January 1, 2026.

~ Prayer Meet ~
will be held at

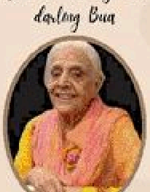
Venue : Sri Sathya Sai Auditorium, Lodhi Road, Pragati Vihar, New Delhi-110003
Date : Sunday, January 4, 2026
Time : 3:30 pm to 4:30 pm

In grief:
Mrignaini & Rakesh Khullar
Asha & M.G. Katyal
Sneh Verma
Kusum & Rakesh Bhardwaj
Rajni & Sanjay Thareja
Tania & Vidhu Khullar
Sodaksh Khullar
Manika & Mayank Rawal
Sihuti & Uday Verma
Aakriti & Somansh Bhardwaj
Nandita Bhardwaj
Vatsala & Sunchet Thareja
Srijan Thareja

Great Grand Children
Jaiveer, Riana, Paavni, Samara, Praganya, Hinaya, Kritanah, Teertha

RSVP : 9810096027 | rakeshkhullar@dlfps.com

Our fiercely independent, selfless, and strong-willed darling Bua



Mrs. Satish Sahai

Wife of Late Lt. Col. Dr. B.D. Sahai, transitioned on January 02, 2026

Prayer meeting to celebrate her life
On 5th January 2026, between 4:00 - 5:00 PM
At the Brij Mohan Munjal Vedic Centre,
Arya Samaj Mandir,
B-31/C, Kailash Colony, Greater Kailash 1, New Delhi

Sahais, Chandihoks, and her extended family

REMEMBRANCE
SHARING MEMORIES

In loving memory of
Late Krishan Lal Wadhwa
25th Death Anniversary

Fondly remembered and deeply missed. Your values, wisdom, and love continue to guide us every day. You live on forever in our hearts Remembered by the entire Wadhwa Family. (+91 9312831815)

Sh. Gyan Chand Talwar
16th Death Anniversary

Fondly remembered and deeply missed: Talwars, Sehgals, Kapoors, Maggos, Chadhas, Chopras, Gargs, Kauls, Management & Staff of Rescue & Revive Hospitals.

"God accepts only what is good." - Hazrat Syedna Prophet Mohammad

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

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

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

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

Maximum 10 lines

REMEMBRANCE
SHARING MEMORIES

For any information call
Vinod : 9958992088
Pankaj : 8130604727

यो मां पश्यति सर्वत्र सर्वं च मयि पश्यति।
तस्याहं न प्रणश्यामि स च मे न प्रणश्यति॥
- The Bhagavadgita : Chapter 6, Verse 30

He who sees Me everywhere, and who sees all in Me
I forsake him not, and he never forsakes Me.

In Loving Memory of
Sh. Mahendra Kumar Gupta
On his 92nd Birth Anniversary

"with dedication, hard work and devotion everything is possible... Your teachings continue to inspire and motivate us."

Shalini & Mukul Gupta
Aarushi & Sanchit Gupta
Aryaan Gupta
Riyan Gupta
Neera & Sriyans Jain
Sonam & Deepansh Jain
Sheena & Akash Jain

MUKUL GUPTA MARKETING PVT. LTD.
Unit No. 203-205, P.P. Trade Centre, Netaji Subhash Palace, Pitampura, New Delhi -110034 (INDIA),
Landmark : Above Kalyan Jewellers
Mob no. +91-9810001415

TIMES TRIBUTES
RATE CARD

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

Rates effective 5th June 2019

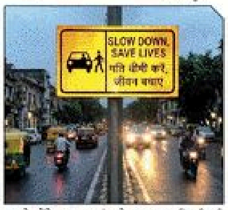
▸ *Placement on specified obit pages only ▸ This rate benefit is extended up till the size of 320 sq. cm only. ▸ ## Full run includes Delhi City + NCR (Including Gurgaon + Noida) + Chandigarh + Western U.P. + Uttarakhand ▸ TOI Capital (Delhi & NCR) Includes TOI Gurgaon & TOI Noida.

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

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

दिल्ली में अब दिखेंगे नए रोड साइनेज बोर्ड

AI Image



Sudama.Yadav@timesofindia.com

■ नई दिल्ली : दिल्ली में आए दिन हो रहे सड़क हादसों पर लगाम लगाने के लिए पीडब्ल्यूडी ने रोड सेफ्टी मैनेजमेंट के तहत रोड साइनेज गाइडलाइंस में बदलाव किया है। नई गाइडलाइंस के अनुसार पुराने जितने भी साइनेज बोर्ड लगे हैं, वे बदले जाएंगे। नए रोड साइनेज बोर्ड इंडियन रोड कांग्रेस (IRC) नियमों के तहत लगाए जाएंगे, जो रेट्रो रिफ्लेक्टिव होंगे। अफसरों का कहना है कि ऐसे साइन बोर्ड एक खास परावर्तक कांच के होते हैं, जिसे पीसकर पाउडर बनाया जाता है और उसे ही पेंट में मिलाया जाता है जो रोशनी पड़ने पर काफी चमकती है। इससे साइनेज पर अंकित संकेत दूर से ही ड्राइवरों को दिख जाता है।

साइन बोर्ड मैन्युफैक्चरर का भी नाम लिखना होगा: पीडब्ल्यूडी अफसरों के अनुसार दिल्ली में हर रोड पर ट्रैफिक कंट्रोल के लिए साइन बोर्ड लगाए गए हैं। लेकिन, ये साइन बोर्ड काफी पुराने हो चुके हैं। कई जगहों पर साइन बोर्ड टूट भी गए हैं, जिससे सड़कों पर ड्राइव करने वालों को परेशानी होती है।

रोड एक्सिडेंट पर काबू पाने के लिए साइनेज गाइडलाइंस में बदलाव

पुराने लगे साइन बोर्ड रेट्रो-रिफ्लेक्टिव क्वालिटी के नहीं हैं, जिससे घने कोहरे या धुंध के दौरान ड्राइवरों को दिखाई भी नहीं देते। ऐसे में सड़कों पर रोड साइनेज लगाने के लिए एक नई गाइडलाइंस जारी की गई है। जिस किसी एजेंसी को रोड साइनेज लगाने का काम दिया जाएगा, उसे नई गाइडलाइंस के अनुसार ही सड़कों पर रोड सेफ्टी साइन बोर्ड लगाने होंगे। गाइडलाइंस के अनुसार, दिल्ली की सड़कों पर अब इंडियन रोड कांग्रेस के नियमों के अनुसार सिर्फ रेट्रो-रिफ्लेक्टिव साइन बोर्ड ही लगाए जाएंगे। मैन्युफैक्चरर को साइन बोर्ड शीट पर वॉरंटी पीरियड भी लिखना होगा।

पुराने साइनेज में स्पीड लिमिट अब भी 50 किमी/घंटा है: साल 2021 में लागू नए मोटर व्हीकल एक्ट के तहत दिल्ली में स्पीड लिमिट की सीमा बढ़ा दी गई है। एनएच-48 पर परेड रोड से दिल्ली-गुड़गांव बॉर्डर तक कार, जीप और कैब के लिए स्पीड लिमिट 70 किमी/घंटा कर दी गई है। डीएनडी फ्लाईओवर पर भी स्पीड 70 किमी/घंटा है। सिंधु बॉर्डर से संजय गांधी ट्रांसपोर्ट नगर तक स्पीड लिमिट 70 किमी/घंटा है। लेकिन, ज्यादातर जगहों पर अभी भी पुराने साइनेज ही लगे हैं, लेकिन गाड़ी चालकों को दिक्कतें हो रही हैं।

पुलिस ने 102 लोगों को खोजा

■ NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली: साउथ वेस्ट डिस्ट्रिक्ट पुलिस ने 'ऑपरेशन मिलाप' के तहत एक महीने के भीतर 102 लापता लोगों को खोज निकाला। इनमें 35 नाबालिग बच्चे शामिल हैं। डीसीपी अमित गोयल ने बताया कि गुमशुदगी की सूचना मिलते ही संबंधित थाने की टीमें सक्रिय हो गईं। डीसीपी के मुताबिक, जैसे ही किसी बच्चे या व्यक्ति के लापता होने की सूचना मिली, संबंधित थानों ने तुरंत सर्च ऑपरेशन शुरू किया।

बूचड़खाना मालिकों ने CSR के तहत पुलिस को दी गाड़ी

■ NBT न्यूज, नूंह: जिले में बढ़ते बूचड़खानों और इनसे होने वाली गंदगी के विरोध में सामाजिक संगठन लगातार प्रदर्शन कर रहे हैं। ऐसे में बूचड़खाना संचालकों की ओर से कॉरपोरेट सोशल रिस्पॉन्सिबिलिटी (CSR) के तहत फिरोजपुर झिरका थाना पुलिस को बोलेरो दी गई। DSP अजायब सिंह को चाबियां सौंपी। दरअसल, फेयर एक्सपोर्ट मंडीखेड़ा, आलमीन टॉस और अल नवेद यूनाइटेड घाटा शमसाबाद सहित अन्य मीट फैक्ट्री मैनेजर्स ने फिरोजपुर झिरका के DSP ऑफिस पहुंच गाड़ी की चाबी सौंपी। कहा कि इससे पुलिस गश्त मजबूत होगी।

सामाजिक संगठन बूचड़खानों के विरोध में कर रहे प्रदर्शन

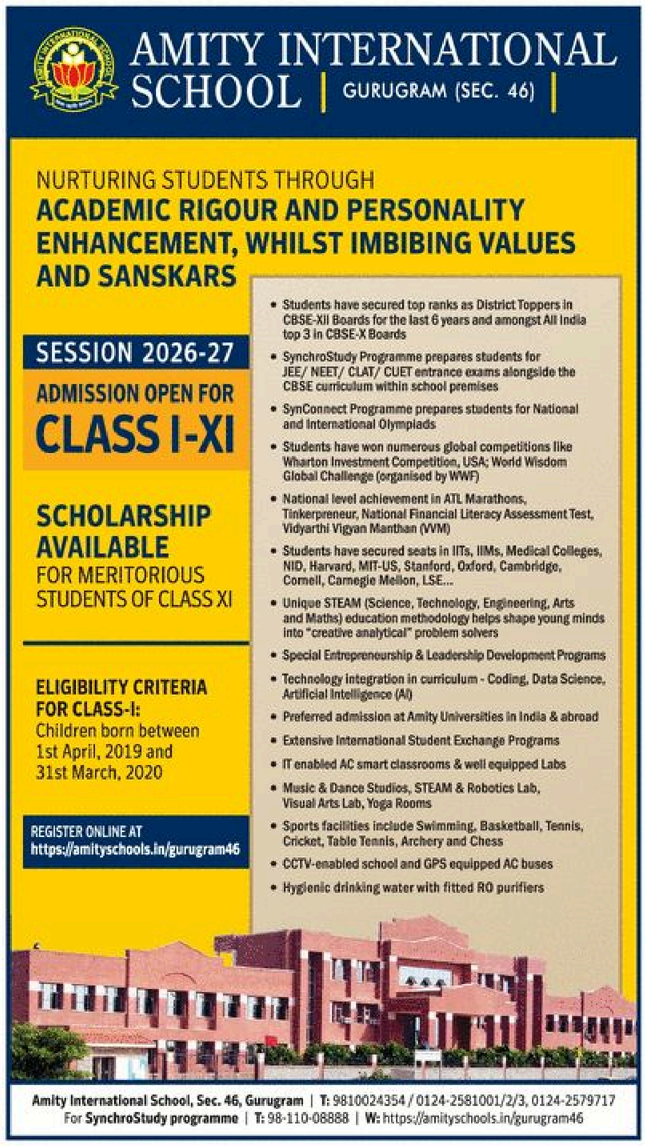
इधर, मेवात संघर्ष समिति के सदस्य फजरुद्दीन बेसर और अमीन सरपंच जलालपुर ने कहा कि बूचड़खानों से इलाके में गंदगी फैल रही है, बदबू से लोग परेशान हैं। इन्हें बंद करने के लिए लगातार प्रयास किए जा रहे हैं। इस तरह से बूचड़खाना संचालकों से पुलिस का गाड़ी लेना कार्रवाई को प्रभावित कर सकता है। वहीं, मेवात कारवां के राष्ट्रीय अध्यक्ष डॉ. अशफाक आलम ने कहा कि बूचड़खाना संचालकों को CSR के तहत अगर खर्च करना ही था तो ये स्कूलों में बेंच

जमीन के विवाद में हुई मारपीट, 26 पर केस दर्ज

■ NBT न्यूज, नूंह: आकेड़ा थाना क्षेत्र के गांव बाई में जमीन के विवाद पर दो पक्षों में झगड़ा हुआ। इस दौरान पथराव भी हुआ जिसमें 11 लोगों को चोट आई, तीन लोगों की हालत गंभीर है।

पुलिस ने 26 लोगों के खिलाफ केस दर्ज कर जांच शुरू कर दी है। शिकायत में जाहिर हुसैन ने बताया कि उनका पड़ोस के परिवार से 5 एकड़ जमीन को लेकर विवाद चल रहा था। करीब एक साल पहले कोर्ट ने उनके पक्ष में फैसला सुनाया और जमीन पर उनका कब्जा हो गया। आरोप है कि 30 दिसंबर को वो अपने बेटे सलीम, भतीजे फैजान और भाई शाहिद के साथ गाड़ी में घर रहे थे। आरोप है कि गांव के अंदर पहुंचने पर बरकत नाम के शख्स ने उन्हें रोक दिया और साथियों को बुला लिया। सभी ने मिलकर गाड़ी में बैठे उनके बेटे, भाई और भतीजे के साथ मारपीट की। आरोप है कि बाद में रिसाल, निजार, अकबर सहित करीब 26 लोगों ने उनके घरों पर हमला कर दिया।

11 लोगों को चोट आई, तीन लोगों की हालत गंभीर है



श्रद्धांजलि सभा एवं रस्म पगड़ी

नैनं छिन्दन्ति शस्त्राणि नैनं दहति पावकः ।
न चैनं क्लेदयंत्यापो न शोषयति मारुतः ॥

रस्म पगड़ी
दोपहर 3 बजे, **4 जनवरी 2026** (रविवार)
स्थानः हेरिटेज ग्रैंड, ब्रिटानिया चौक

श्री गोविंद राम गुप्ता
16 जून 1945 - 25 दिसंबर 2025

शोकाकुल परिवारः

धर्मपत्नी	**पोत्र-पोत्रबधु**
कुसुम लता	शोभिक-राशि गुप्ता,
भाई-भाभी	अक्षित-मोनसी गुप्ता
कमल-वीना	**पौत्री-दामाद**
पवन-रेनू	उर्विका - पुलकित भालोटिया
पुत्र-पुत्रवधु	**पौत्र, पौत्री**
मुकेश-अंशु, संदीप-वंदना, प्रदीप-नीरा	काव्या, अग्रिमा, तन्मय, औदार्य,
राहुल-पूर्णिमा, मोहित-शिखा, पीयूष-विरांची	आरव, आदित, पार्थ, प्रनिका
पुत्री-दामाद	**प्रपौत्र**
नेहा-रितेश कुमार	अधीराज, विराज

scan for the location

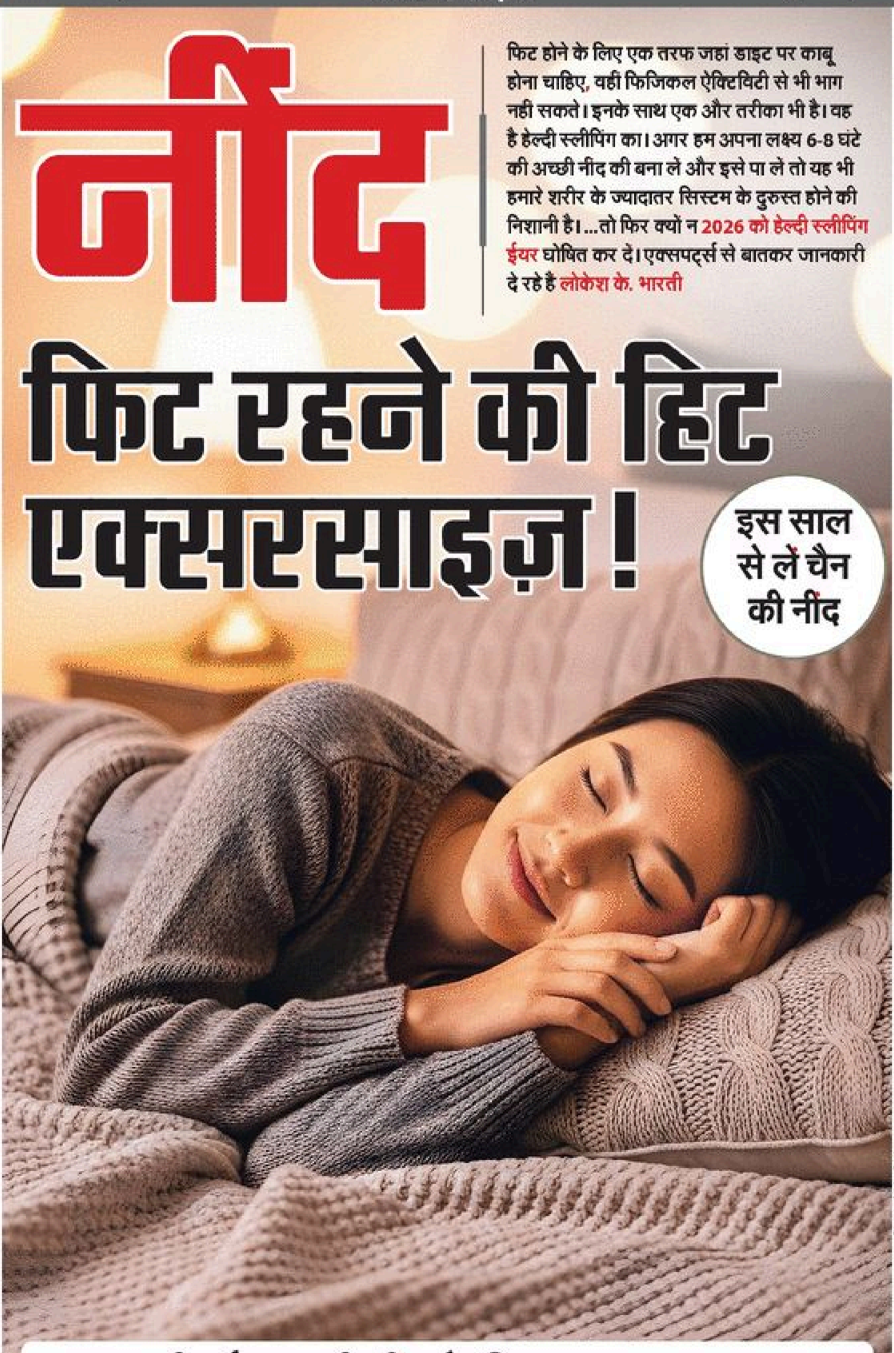
P. P. Jewellers®
(9811021828, 9560190600)

CCI NG 3.7 Product: NBTDelhiBS PubDate: 04-01-2026 Zone: Gurgaon Edition: 1 Page: NBTGRP6 User: cci Time: 01-03-2026 22:02 Color:

नींद फिट रहने की हिट एक्सरसाइज़!

फिट होने के लिए एक तरफ जहां डाइट पर काबू होना चाहिए, वहीं फिजिकल ऐक्टिविटी से भी भाग नहीं सकते। इनके साथ एक और तरीका भी है। वह है हेल्दी स्लीपिंग का। अगर हम अपना लक्ष्य 6-8 घंटे की अच्छी नींद को बना लें और इसे पा लें तो यह भी हमारे शरीर के ज्यादातर सिस्टम के दुरुस्त होने की निशानी है। ...तो फिर क्यों न 2026 को हेल्दी स्लीपिंग ईयर घोषित कर दें। एक्सपर्ट्स से बातकर जानकारी दे रहे हैं लोकेश के. भारती

इस साल से लें चैन की नींद



Photos : Adobe Stock

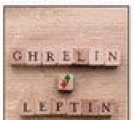
आपको यकीन हो या न हो, लेकिन यह सच है कि सिर्फ अच्छी नींद लेने से ही शरीर फिट हो सकता है। कोई शख्स तभी गहरी नींद ले सकता है जब वह मानसिक और शारीरिक तौर पर फिट हो। दरअसल, जिस तरह किडनी हमारे शरीर में खून साफ करके वेस्ट प्रोडक्ट को बाहर निकालने में मदद करती है, वही काम नींद हमारे ब्रेन के लिए करती है। ब्रेन की सफाई अच्छी नींद में होती है। अगर नींद सही से नहीं लेते हैं तो दिमाग में कचरा जमा होने लगता है। इससे अल्जाइमर्स, डिमेंशिया जैसी परेशानी भी हो सकती है।

गहरी नींद से ही मिलती है फिटनेस की मंज़िल

हर बार नए साल पर इच्छा होती है कि फिजिकल ऐक्टिविटी खूब करेंगे, ब्रिस्क वॉक करेंगे, हर दिन मांसपेशियों को मजबूत करने वाली एक्सरसाइज करेंगे, लेकिन इच्छाशक्ति हर साल कमजोर हो जाती है। अब चूंकि एक्सरसाइज नहीं कर पाते, डाइट भी सही नहीं रख पा रहे हैं, इन सभी की वजह से नींद की क्वॉलिटी भी खराब हो रही है या यों कहें कि अच्छी नींद नहीं आ रही, इसलिए सुबह उठना मुश्किल हो जाता है। दिनभर थकावट बनी रहती है यानी नींद का पैटर्न खराब हो रहा है। स्लीप पैटर्न को सुधार लें।

कम नींद से पेट भरने वाले हार्मोन नहीं कर पाते काम

हमारे शरीर में दो तरह के कंट्रोल काम करते हैं। एक न्यूरल और दूसरा हार्मोनल। न्यूरल क्विक रिस्पांस के लिए होता है और हार्मोनल कुछ धीमे रिस्पांस के लिए। भूख लगना, पेट भरने का सिग्नल पहुंचना, ये सब हार्मोनल रिस्पांस का हिस्सा है। भूख और पेट भरने में दो तरह के हार्मोन काम करते हैं।



1. Ghrelin (घ्रेलिन): इसे भूख बढ़ाने वाला हार्मोन कहा जाता है। जब हम देर रात जगते हैं या फिर नींद पूरी नहीं करते तो यह हार्मोन ज्यादा मात्रा में निकलता है यानी बढ़ जाता है और ज्यादा भूख लगती है। ज्यादा भूख लगने पर हम देर रात भी मंचिंग करते हैं। जंक फूड, मीठा आदि बहुत ज्यादा खाते हैं। आखिरकार यह वजन ही बढ़ाता है।

2. Leptin (लेप्टिन): यह पेट भरे होने का सिग्नल देने वाला हार्मोन है। जब हम जगे रहते हैं तो यह हार्मोन कम निकलता है यानी इसकी मात्रा कम हो जाती है। इससे दिमाग को पेट भरने का पता सही वक्त पर नहीं चलता और हम ज्यादा खा लेते हैं। ज्यादा खाना मतलब ज्यादा कैलरी लेना और अपना वजन बढ़ा लेना। क्योंकि कैलरी अंत में फैट में ही बदल कर शरीर में स्टोर होती है।

कम नींद से मेटाबॉलिज़्म भी हो जाता है स्लो

जब हम कम सोते हैं यानी नींद की कमी रहती है तो हमारे शरीर का मेटाबॉलिज्म भी धीमा हो जाता है। इससे कैलरी सही तरीके से बर्न नहीं होती और कैलरी शरीर में ही स्टोर होने लगती है। यह बेली फैट के रूप में ही ज्यादा होती है।

स्लीप पैटर्न को समझने से नींद की क्वॉलिटी में सुधार

स्लीप स्टडी को पॉलिसोम्नोग्राफी (Polysomnography) भी कहा जाता है। यह सुविधा कई बड़े अस्पतालों में है और इस स्टडी को घर पर भी किया जाने लगा है। जिन्हें नींद न आने की परेशानी है, उन्हें अस्पताल के ही एक कमरे में अमूमन रात 8 बजे से सुबह 6 बजे तक सुलाया जाता है। उस शख्स की बॉडी पर कई तरह की डिवाइस लगी होती है जिनसे उसकी ब्रेन की ऐक्टिविटी, हार्ट बीट, सांस लेने का पैटर्न, ऑक्सिजन लेवल, मसल्स की ऐक्टिविटी, खर्राटे और सांस रुकना आदि सभी को मॉनिटर किया जाता है।

सूरज की रोशनी को पहचानती हैं हमारी आंखें

हमारे शरीर को जिस सिस्टम के तहत काम करना होता है, उसमें लाइट की अहम भूमिका होती है। उसे यह पता है कि रात बनी है सोने के लिए और दिन है काम करने या फिर ऐक्टिव रहने के लिए। यह तारतम्यता के साथ होता है और इसी को सर्केडियन रिदम कहते हैं। दूसरे शब्दों में शरीर की कुदरती बॉडी क्लॉक। यह बॉडी क्लॉक यानी शरीर की घड़ी 24 घंटे के चक्र पर आधारित होती है और सोने-जागने के क्रम को काबू में रखती है। ऐसा माना जाता है कि यह रिदम न सिर्फ नींद बल्कि शरीर के तापमान, हार्मोन निकालने, डाइजेशन जैसी चीजों पर भी असर डालता है। हमारे शरीर में सभी बायोलॉजिकल प्रोसेस की एक साइकल चलती है। जब सुबह होती है और रोशनी रेटिना पर महसूस होती है तो रेटिना एक संदेश दिमाग को भेजती है। दिमाग जागने का संकेत देता है। नींद खुल जाती है।

नींद की क्वॉलिटी पता करने वाली डिवाइस

स्मार्ट रिंग्स और स्लीप ट्रैकिंग डिवाइस: ये नींद के पैटर्न को समझने और शरीर में ऑक्सिजन की उपलब्धता यानी सैचुरेशन को पता करने के लिए इस्तेमाल होती। इन मशीनों का उपयोग करके पता कर सकते हैं कि किसी शख्स की नींद क्यों खराब हो रही है।
कीमत: 2500 रुपये से शुरू

स्मार्ट तकिये और गद्दे: ये दोनों ही चीजें सही तरीके से सोने में मदद करती हैं। इनकी मदद से खर्राटों के साथ OSA में भी कुछ राहत मिल जाती है।
कीमत: 1500 से 5000 रुपये

अच्छी और गहरी नींद के लिए आसान उपाय...

- अच्छी और सेहतमंद नींद के लिए जरूरी है कि हम कुदरती प्रक्रिया को अपनाएं। बेड पर जाने पर दिमाग की ऐक्टिविटी जितनी जल्दी कम होगी, हम उतनी जल्दी सो जाएंगे। गहरी नींद का मतलब है 100 डेसिबल साउंड की आवाज होने पर भी नींद न खुले।
- रात 9 से 11 बजे तक सो जाएं और सुबह 5 से 6 बजे तक उठ जाएं।
- सोने से 2-3 घंटे पहले डिनर लें।
- सोने से 30 मिनट से 1 घंटा पहले नो स्क्रीन (न मोबाइल देखना, न टीवी, न लैपटॉप) टाइम का पालन जरूर करना चाहिए।
- शाम 6-7 बजे के बाद चाय या कॉफी न लें। इनमें मौजूद कैफीन नींद को दूर करने का काम करता है। इससे मेलाटोनिन बनने में दिक्कत होती है।
- सोने के कमरे में कम रोशनी या अंधेरा रखें। इससे शरीर सही मात्रा में नींद के लिए जरूरी हार्मोन बना पाता है। एक तरह से सोने का माहौल तैयार कर लें।
- बेड, तकिया आदि को आराम के अनुसार चुनें। कितना मोटा पिलो होगा इसे आप ही तय करें।
- तकिये की ऊंचाई न बहुत ज्यादा हो और न बहुत कम। आरामदायक स्थिति ही बनाए रखें।
- किस दिशा में सोना है, इससे ज्यादा फर्क नहीं पड़ता।
- पेट के बल सोने से बचना चाहिए। साइड में बेस्ट है, करवट लेकर लेफ्ट या राइट।
- अगर किसी की नींद स्ट्रेस आदि की वजह से डिस्टर्ब हुई हो तो पहले स्ट्रेस को दूर करना जरूरी है। इसके लिए साइकॉलजिस्ट की मदद ली जा सकती है।

जब स्ट्रेस नींद खराब करे तो...

वैसे तो हर शख्स किसी न किसी वजह से तनाव में होता है। कई बार तनाव जिम्मेदारी निभाने के लिए अहम भी है। पर जब वही तनाव नींद में खलल पैदा करने लगे तो उपाय करें।

- आज के काम को आज ही खत्म करने की कोशिश करें।
- अगर कोई परेशानी है तो उसे ऊपर वाले के पास पार्क कर दें और जब दूसरे दिन उठें तो उससे फिर से वह परेशानी लेकर उसका हल खोजने की कोशिश करें।
- अपने शौक पालें। संगीत सुनें, गाना गाएं, खेलने जाएं।
- अगर इन उपायों से भी स्ट्रेस कम न हो और नींद आने में परेशानी होती रहे तो किसी क्लिनिकल साइकॉलजिस्ट या सायकायट्रिस्ट से मिल सकते हैं।

अगर बैठे-बैठे या खड़े-खड़े सोते हैं: कुछ लोग मेट्रो में, बसों में सीट पर बैठे-बैठे या फिर खड़े होकर ही नींद की झपकी मारने लगते या सो जाते हैं। अपनी इस आदत को वे कई बार बढ़ा-चढ़ाकर बताते हैं कि हमें तो सोने की कोई फिक्र नहीं, हम तो कहीं भी और कभी भी, किसी भी हाल में सो लेते हैं। इसे सही नहीं कहा जा सकता। नींद रात में पूरी हो, 6 से 8 घंटे की लगातार हो। टुकड़ों की नींद सही नहीं।

इन सवालों के जवाब ज़रूर पढ़ें

Q अल्कोहल आदि लेने से अच्छी नींद आती है?
A कई लोग इस गलतफहमी में जीते हैं कि सोने से पहले अल्कोहल लेने से अच्छी नींद आती है। सच्चाई इससे कोसों दूर है। असल में अल्कोहल नींद भगाने के लिए जिम्मेदार है। दूसरी परेशानी है कि लगातार अल्कोहल से लत लग जाती है।

Q बेड पर जाने के बाद भी करवटें ही बदलते रहें तो क्या करें?
A अगर नींद किसी स्ट्रेस की वजह से उड़ गई है और ऐसा अक्सर होता है तो पहले स्ट्रेस दूर करें। अगर ऐसा कभी-कभी हो तो उसके लिए उपाय किए जा सकते हैं। दरअसल, नींद भागने की वजह यह भी है कि हम उसके बारे में सोच-सोचकर परेशान होने लगते हैं। ऐसे में उस शख्स को किताबें पढ़ना, हल्की आवाज में संगीत सुनना जैसे काम करने चाहिए। अगर कमरे में कहीं से रोशनी आ रही हो तो उसे भी बंद कर देना चाहिए।

Q सपनों की वजह से नींद कब डिस्टर्ब होती है?
A जब हम नींद में जाते हैं तो ब्रेन की ऐक्टिविटी कम होने लगती है। जब सबसे ज्यादा गहरी नींद में होते हैं तो भी ब्रेन की ऐक्टिविटी जीरो नहीं होती, लेकिन बहुत कम ऐक्टिव रहता है। कई बार हम सपनों में ही ऐक्ट करने लगते हैं, जैसे कुछ बोलना, हाथ-पैर चलाना, कुछ लोगों को स्लीप वॉकिंग यानी नींद में चलने की आदत होती है। अगर कोई शख्स इस तरह की ऐक्टिविटी कर रहा है तो मुमकिन है कि वह समझ ले कि नींद की क्वॉलिटी उतनी अच्छी न हो क्योंकि नींद में भी उसका ब्रेन काफी ऐक्टिव रह रहा है। इससे वह गहरी नींद में जा ही नहीं पा रहा। लेकिन अगर इस तरह की परेशानी या कोई रुकावट नहीं है तो नींद गहरी होगी। सीधे कहें कि नींद में देखे हुए जो सपने नींद खुलने के बाद याद न रहें, वह नींद बेहतर मानी जा सकती है। उठने के बाद फ्रेश महसूस होना चाहिए। ऐसा न लगे कि अभी और सोना है।

Q खराब नींद मतलब इम्यूनिटी भी कमजोर?
A दो-तीन दशक पहले तक नींद को ज्यादा गंभीरता से नहीं लिया जाता था बल्कि यह माना जाता था कि 'जो सोया वो खोया, जो जागा सो पाया।' लोग यह मानते थे कि हमारी सेहत में, हमें सेहतमंद बनाने में नींद की कोई खास भूमिका नहीं है। लेकिन जैसे-जैसे स्टडी हुई, नई रिसर्च सामने आई तो यह तय होता गया कि नींद की भूमिका शरीर की लगभग हर गतिविधि में होती है। अच्छी नींद का सकारात्मक असर हमारी शारीरिक और मानसिक क्षमताओं पर होता है। शरीर की इम्यूनिटी बेहतर होती है।

इस साल हम यह ज़रूर ठान लें कि...

- हर रात कम से कम 6 से 8 घंटे की हेल्दी नींद लेंगे और जब सुबह उठेंगे तो फ्रेश महसूस करेंगे।
- यह नींद 10 बजे रात तक शुरू कर देंगे और 6 बजे सुबह तक खत्म कर देंगे।
- खुद सोने से कम से कम 1 घंटा पहले मोबाइल यानी स्क्रीन को सुला देंगे।
- अगर ज्यादा फिजिकल ऐक्टिविटी नहीं भी कर पाए तो भी नींद को डिस्टर्ब नहीं करेंगे।
- अगर डाइट में ज्यादा बदलाव नहीं भी कर पाए तो भी नींद में खलल पैदा होने नहीं देंगे और गहरी नींद लेंगे।
- नींद पूरी करके न्यूरो और दूसरे सिस्टम को हेल्दी रखेंगे।
- यह समझते हैं कि एक अच्छी नींद का मतलब सेहतमंद शरीर है।

एक्सपर्ट पैनल

डॉ. विजय हड्डा
डिपा. पल्मनरी क्रिटिकल केयर ऐंड स्लीप मेडिसिन, AIIMS

डॉ. जी. सी. खिलनानी
चेयरमैन, डिपार्टमेंट ऑफ पल्मोनरी, PSRI

डॉ. दलजीत सिंह
VC एंड हेड, न्यूरो सर्जरी, MAX स्मार्ट

डॉ. रमन कपूर
चेयरमैन, मेडिकल एक्यूपंक्चर, सर गंगाराम हॉस्पिटल

डॉ. आर. पी. पाराशर
वरिष्ठ आयुर्वेदाचार्य

डॉ. नीतू जैन
सीनियर कंसल्टेंट, पल्मोनलॉजी, क्रिटिकल केयर

अच्छी नींद में ये भी हैं मददगार

एक्यूपंक्चर से भी नींद की समस्या का समाधान!

सुई चिकित्सा जिसे एक्यूपंक्चर कहते हैं, इसकी अपनी भूमिका है। कई तरह के इलाज में यह सफल है। गहरी नींद लाने के मामले में या स्लीपिंग पैटर्न को दुरुस्त करने में भी इसका अहम रोल है। अहम बात यह कि इसमें कोई दवा नहीं दी जाती, इसलिए इसका साइड इफेक्ट्स भी नहीं है और न ही इसका एडिक्शन होता है। एक्यूपंक्चर ने दिनचर्या को यांग (Yang) और यिन (Yin) के संतुलन पर आधारित किया है। यांग जहां दिन के लिए है, वहीं यिन रात के लिए। एक्यूपंक्चर के अनुसार हर शख्स को अपनी ज्यादातर ऐक्टिविटी यांग में ही करनी चाहिए। यह समय होता है शरीर में बनने वाली एनर्जी को यूज करने का। वहीं, यिन होता है शरीर के आराम करने के लिए। दिमाग को सुकून देने के लिए। अगर कोई शख्स रात में जगता है, देर रात खाना खाता है तो स्वाभाविक है कि उसके तमाम सिस्टम को हर वक्त ऐक्टिव रहना पड़ता है।

- एक्यूपंक्चर के अनुसार हमारे शरीर में कुछ अंगों में खास पॉइंट होते हैं, जिन्हें ऐक्टिव करने से नींद की क्वॉलिटी अच्छी हो जाती है। शरीर में ऐसे पॉइंट सिर में, हाथ और पैरों में होते हैं जहां पर सुई चिकित्सा की जाती है।

आयुर्वेद में नींद लाने के उपाय हैं काफी कारगर

आयुर्वेद में सेहतमंद शरीर के तीन स्तंभ बताए गए हैं- आहार, निद्रा और ब्रह्मचर्य। इसमें निद्रा एक अहम स्तंभ है और अहम बात यह कि ये तीनों आपस में जुड़े हुए हैं। एक-दूसरे पर आश्रित हैं। इसलिए अच्छी नींद लेनी ही चाहिए और इसके लिए जतन भी जरूर करने चाहिए।

सोने से पहले

सर्दियों में: अगर नहाना मुमकिन न हो तो गुनगुने पानी से चेहरे, पैरों आदि को धो लें। पैरों को 10 मिनट गुनगुने पानी में डुबाकर रखें। पैरों की मांसपेशियों को आराम मिलता है। अच्छी नींद आती है।

गर्मियों में: गर्मियों और बरसात में रात को सोने से पहले सामान्य पानी से नहाना ही चाहिए। इससे ताजगी महसूस होती है।

शवासन: अगर नींद की परेशानी हो तो शवासन बहुत फायदा पहुंचा सकता है। अपने शरीर को पैरों से ढीला करते हुए एक-एक अंग करके सिर तक पहुंचना है। पूरे शरीर की मांसपेशियां आराम की मुद्रा में पहुंच जाती हैं। शुरुआती दिनों में शवासन की मुद्रा में 15 मिनट तक रहना चाहिए।

मेडिटेशन: हर रात सोने से पहले 5 से 10 मिनट का मेडिटेशन कर सकते हैं। यह मन को शांत करने में अहम भूमिका निभाता है। अगर किसी को नींद की समस्या न हो तो भी इससे फायदा है।

घरेलू नुस्खे भी आजमा सकते हैं अच्छी नींद के लिए

जायफल: गाय के दूध में एक चुटकी जायफल या खसखस मिलाकर लेने से नींद में फायदा होता है।

तेल वाली रुई से फायदा: सिर पर ब्राह्मी आंवला या नारियल तेल को रुई (पैर के तलवों के साइज) में डुबोकर सिर के ऊपरी हिस्से में स्कार्फ या मफलर की मदद से बांधकर रखने से मन रिलैक्स होता है।

सिर की मालिश: यह तन और मन के बीच ऊर्जा का संतुलन बनाता है। शरीर के तापमान पर काबू रखता है और शरीर में खून व दूसरे द्रवों के बहाव में सुधार करता है। इस तरह हर दिन मालिश करने से मानसिक शांति बनी रहती है। इससे तनाव दूर होता है और रात में गहरी नींद आती है। मालिश हल्के हाथों से करनी चाहिए।

- **अजवाइन की प्रकृति** ही नींद लाने वाली है। अगर कोई शख्स पित्त प्रकृति का है तो वह 250 मिली ग्राम (आधा चुटकी), वात और कफ प्रकृति वाले 1 चुटकी अजवाइन पानी के साथ सोने से पहले निगल लें तो फायदा होता है।
- **खाने में गाय का घी** एक चम्मच लेने से भी नींद में फायदा पहुंचता है। वहीं श्रीखंड (दही का बना होता है) या दही आधी कटोरी लेनी चाहिए।

4TH REMEMBRANCE

SMT. JAIMALA JAIN

Founder of Vardhman Plazas

W/o Late Shri Jagdish Parashad Jain

our respectful tribute to the source of our inspiration, commitment, love and affection

You will live on in our memories forever

fondly remembered by

Ashok & Mamta Jain
(Son & Daughter-in-law)
Anil & Sangeeta Jain
(Son & Daughter-in-law)
Sunil & Anita Jain
(Son & Daughter-in-law)
Vardhman & Vasudha Surya Jain
(Grandson & Granddaughter-in-law
Shrenik Jain *(Grandson)*

Manju & Sudhir Jain
(Daughter & Son-in-law)
Sunita & Sundeep Jain
(Daughter & Son-in-law)
Taru & Kumar Dhruva Aggarwal
(Granddaughter & Grandson-in-law)
Charve & Shivam Goel
(Granddaughter & Grandson-in-law)

Aryavardhan, Yashvardhan & Sanvika *(Great Grandchildren)*

Jain, Aggarwal, Goel & Surya Families

Management & Staff of

VARDHMAN PLAZAS SHOP OFFICE LEADER SINCE 1981 | Shrenik GROUP BUSINESS VENTURE LEADER | Infinity Void | Streampixel | MALASHREE FOUNDATION CARE & CURE

Vist us at www.vardhmanplazas.com

CCI NG 3.7 Product: NBTDelhiBS PubDate: 04-01-2026 Zone: Gurgaon Edition: 1 Page: NBTGRP8 User: cci Time: 01-03-2026 21:26 Color:

Gen-Z ऐसे सिंगर्स के दीवाने जिनके नाम तक नहीं जानते पैरंट्स

कॉन्सर्ट मे सैकड़ो की संख्या मे उमड़ता यूथ, हाथो मे फेवरेट सिंगर के लिए मेसेज लिखी हुई पेंटिंग, दोस्तो के साथ हर बीट पर थिरकते हुए कहना-वाह, क्या गा रहा है! यह है म्यूजिक लवर Gen-Z की वह दुनिया, जिससे ज्यादातर लोग अनजान हैं। आखिर यूथ किस तरह का म्यूजिक सुन रहा है, किन सिंगर्स को क्यों पसंद कर रहा है, यही जानने की कोशिश की वरुण आनंद ने

Photos: Ajay Kumar Gautam

17 साल का विहान आज बहुत खुश है। कई दिनो से वह जिस घड़ी का इंतजार कर रहा था, वह आ गई है। दोपहर तक सोने वाला विहान आज सुबह जल्दी उठ गया और दोस्तो को अपने घर बुला लिया। यहीं से सब गुड़गांव के उस ओपन ग्राउंड मे कॉन्सर्ट के लिए जाएंगे, जिसमे उनका फेवरेट सिंगर परफॉर्म करने वाला है। विहान कहता है, 'अभी तक जिसे केवल यूट्यूब और इंस्टाग्राम पर देखा-सुना, आज उसे सामने से देखूंगा। आज की शाम यादगार रहने वाली है और इंस्टाग्राम पर काफी समय से कुछ नया पोस्ट भी नहीं किया है।'

मेनस्ट्रीम का संगीत पुराना

विहान और उसकी पीढ़ी के तमाम म्यूजिक लवर्स के लिए इस तरह के कॉन्सर्ट किसी फेस्टिवल से कम नहीं होते। यहां वे उस जिंदगी को जीते हैं, जिसे बहुत से लोग जानते तक नहीं। ऐसे ही कॉन्सर्ट के दीवाने कैट की तैयारी कर रहे राघव बताते हैं, 'मेनस्ट्रीम यानी बॉलीवुड आदि के गाने अब पुराने दौर की बात हो गई है। उनमे कुछ भी नया नहीं। करण औजला, एपी ढिल्लो, तलविंदर, परमिश वर्मा, प्रतीक कुहड़ जैसे सिंगर्स हमारे दिलो के तार छेड़ रहे है। ऐसे कई नाम है जो ट्रेंड मे है और हमारी जेनरेशन को पसंद आ रहे है।'

वे नाम जो हैं हॉट फेवरेट

ऊपर बताए नामो के अलावा अनुव जैन, सीधे मौत, बाली, रफ्तार, धनजी, चारदीवारी जैसे कई सिंगर्स का यूट्यूब से शुरू हुआ सफर इंस्टाग्राम पर इतना वायरल हो गया कि आज इनका म्यूजिक Gen-Z की रूह मे बस गया है। हरियाणवी सिंगर्स मे विक्रम सरकार और मासूम शर्मा भी बहुत पसंद किए जा रहे हैं। विक्रम का गाना 'नैन चले' और मासूम का 'रात के शिकारी' लंबे समय से Gen-Z के दिल मे बसा हुआ है। सभी सिंगर्स मे एक बात कॉमन है, Gen-Z से उनका कनेक्शन।

लिरिक्स, बीट्स या कुछ और ही है वजह

आखिर इन सिंगर्स ने Gen-Z से इतना मजबूत कनेक्शन कैसे बना लिया कि कहीं भी इनका कॉन्सर्ट हो, टिकटो को लेकर मारामारी दिखती ही है? राघव कहते है, 'पहली वजह है इनका म्यूजिक व लिरिक्स और दूसरी ट्रेंड। इनके लिरिक्स से जुड़ाव महसूस करते है। इनके गाने सुनते हुए हमारा माइंड इतना रिलैक्स हो जाता है कि लगता है जैसे हर टेंशन खत्म हो गई। न पढ़ाई की चिंता, न पैरंट्स की टोका-टाकी की। बस फ्रेंड्स के साथ इस पल को एंजॉय कर लो, बाकी सबकुछ भूल कर।' दूसरी वजह ट्रेंड के बारे मे राघव के फ्रेंड रोहित बताते है, 'मुझे लगता है कि लिरिक्स और बीट्स बाद मे आते है, पहले आता है हमे खुद को कूल दिखाने का ट्रेंड। मेरे कई फ्रेंड है, जिन्हें इंग्लिश, पंजाबी ठीक से समझ तक नहीं आती, फिर भी कॉन्सर्ट मे जाते है क्योंकि उनका मकसद इंस्टाग्राम पर स्टोरी स्पैम करना यानी भर-भरकर स्टोरी डालना होता है। साथ ही Gen-Z को अक्सर FOMO यानी Fear of Missing Out का डर सताता है कि अगर वे वहां नहीं गए, तो कहीं कुछ मिस हो जाएगा। खुद को सोसाइटी मे फिट करने के लिए ऐसा करते है। कह सकते है कि हम दिखावे की दुनिया मे रह रहे है। दिखावा करना हमारे लिए बहुत जरूरी है।'

पंजाबी में कोई तलविंदर तो कोई औजला का दीवाना

Gen-Z के पसंदीदा हर सिंगर की अलग खूबी है। कोई औजला को दिनभर सुनता है तो कोई तलविंदर के लिए दीवाना है। तलविंदर के फैन ऋतिक बताते है, 'पंजाबी गानो मे विदियो का मतलब है पीछे स्पोर्ट्स कार और खूबसूरत मॉडल। लेकिन तलविंदर के गाने हटकर है। तलविंदर का गाना 'तेरे इश्क दा जाम हसीन है, सुबह हसीन मेरी शाम हसीन है...' मुझे इतना पसंद है कि दिन भर सुन सकता हूं। तलविंदर ने आज तक अपना चेहरा नहीं दिखाया। वे चाहते है कि हम उनका चेहरा नहीं, उनकी कला देखे।'

एक झलक के लिए कुछ भी करेंगे

इन कॉन्सर्ट की टिकटे कुछ हजार से शुरू होकर एक लाख, डेढ़ लाख रुपये या उससे भी ऊपर जाती है। तब भी कॉन्सर्ट हाउस फुल होते है। 18 साल के मोहित कहते है, 'हममे वे भी है जो इतने पैसे खर्च कर सकते है और वे भी जो इतने पैसे नहीं खर्च कर सकते। मेरे कई दोस्त पैरंट्स से जिद करके, पैसे लेकर जाते है। उधार लेते है, क्रेडिट कार्ड पर टिकट लेते है। पसंदीदा सिंगर को देखने के लिए किसी भी हद तक जा सकते है।'

रैपर्स के लिए अलग क्रेज

चारदीवारी, सीधे मौत जैसे रैपर्स का कुछ अलग ही क्रेज है। रैप सॉन्ग के दीवाने इनकी लाइनो पर फिदा है। चारदीवारी का मेरा सम्मान कहां है? यह लाइन इंस्टाग्राम पर इतनी ट्रेंड करती है कि कानो मे गूंजती ही रहती है। वहीं, सीधे मौत का मदिरा सॉन्ग इन दिनो छाया हुआ है।

इन दिनों Gen-Z के पसंदीदा सॉन्ग

सॉफ्टली: गल सुन ललारिया वे, आह लोक मेरे ते हसदे...(करण औजला)
तौबा-तौबा: हुस्न तेरा तौबा-तौबा, तौबा-तौबा... (करण औजला)
हसीन: तेरे इश्क दा जाम हसीन है, सुबह हसीन मेरी शाम हसीन है...(तलविंदर)
फॉर ए रीजन: मैनु तेरे ना प्यार जहा तन-आन... (करण औजला)
थोड़ी-सी दारू: थोड़ी-सी दारू मेरे अंदर आ गी, भुल्ले लोक, बस याद ए तू... (एपी ढिल्लों)

सिंगर्स और उनके फेमस सॉन्ग

चारदीवारी
मेरा सम्मान कहां है: दे रहे रात सुबह के, मुझे रखा रखवाल बना के, आ, मेरा सम्मान कहां है? मेरा सामान कहां है?...
फरेबी: डाउनटाउन मे लगी आग, सभी भागे (भागे, भागे, भागे), बिल्डिंग से निकले धुआं...
Jhaag: आंखे बंद कर सजना, अब कानो मे बक-बक कर न...

सीधे मौत
मदिरा: मैं बस देखे जाऊं तेरी राह, ये समय भी थम चुका है, अब ये कविता है तेरे नाम, हम इस मदिरा मे डूबे जाए...
खड़ा फलो: गाजीपुर का खाता मेरी पहचान, पहचान मुझे, तेरे जंगल का मैं शेर खान...
रात की रानी: ये हसी राते, दिल है जवां, तुम हो कहां?...

लिफाफा
निकम्मा: छोड़ा मैने सपना, तेरे लिए अपना, तू तो नहीं बदला, मुझको है डर, तेरी फिकर...
जागो: डूब रहा है ये देश, यहां आज साथ नहीं जुबान, जी लो ये जिंदगी या छोड़ो ये जवानी...
इरादे: बातो और इरादो मे हुई हलचल, तेरे लिए होंगे हम, एक सागर...

आज की मोबाइल जेनरेशन के पास एंटरटेनमेंट के लिए न तो पहले की तरह थिएटर जाने का वक्त है, न ही लंबे-लंबे डेली सोप देखने का धैर्य। इसलिए बिंज वॉचिंग वाली वेब सीरीज के बाद अब वह माइक्रो ड्रामा में रम चुकी है। इसे Gen-Z के साथ हर जेनरेशन पसंद कर रही है। यही वजह है कि तेज रफ्तार वाले ये एडिक्टिव वर्टिकल शोज अब भारत में भी धूम मचा रहे हैं। उपमा सिंह की रिपोर्ट:

2 मिनट का ड्रामा एंटरटेनमेंट है फुल

दुनियाभर में क्यों धूम मचा रही हैं वर्टिकल माइक्रो ड्रामा सीरीज

Photos: Adobe Stock

एक हैंडसम-सा शख्स किसी होटल में पहुंचता है और रिसेप्शनिस्ट से टकराता है। लड़की उसकी बांहों में गिरती है तो वह पूछ बैठता है, 'मेरी एक दिन की बीवी बनोगी?' लड़की अंगूठी दिखाते हुए बताती है कि वह एंगेज्ड है और अपने मंगेतर से ही शादी करेगी। लड़की के पास एक फोन आता है। फोन करने वाली कहती है, 'मैम आपने जैसा कहा था, सर को जॉब दे दी है और सैलरी भी 10 करोड़ रुपये कर दी है।' लड़की खुशी-खुशी अपने मंगेतर को सरप्राइज देने पहुंचती है, मगर वह उस हाई प्रोफाइल इवेंट में उसे देखकर चिढ़ जाता है। उसकी सरेआम घनघोर बेइज्जती करता है कि तुम जैसी गरीब इतने बड़े इवेंट में कैसे? गार्ड को बुलाकर निकलवा दूंगा। वहां से जाने के लिए 2 करोड़ रुपयों का चेक काटकर भी दे देता है, बिना यह जाने कि उस लड़की की असली पहचान क्या है? करीब 1.5 मिनट का यह सीन है नए माइक्रो ड्रामा 'बॉस लेडी रिटर्न्स' का। देखने-सुनने में यह सीन भले ही हवा-हवाई और मेलोड्रमैटिक लगे पर इसे 27 मिलियन यानी 2.7 करोड़ से ज्यादा लोग देख चुके हैं क्योंकि यह ओवर द टॉप मेलोड्रामा और अविश्वसनीयता ही इन शोज की जान है। ये 1-2 मिनट के छोटे-छोटे वर्टिकल शोज एंटरटेनमेंट जगत में बड़ा धमाका कर चुके हैं। बमुश्किल 30 सेकंड से लेकर 2 मिनट की अवधि वाले फटाफट रील सरीखे ये माइक्रो ड्रामा भारत समेत दुनियाभर में धूम मचा रहे हैं।

क्या खास है माइक्रो ड्रामा में?

25 करोड़ से ज्यादा माइक्रो ड्रामा ऐप्स डाउनलोड हो चुके हैं भारत में

60 से 65 करोड़ भारतीय इंटरनेट यूजर 15 सेकंड से 2 मिनट का शॉर्ट-फॉर्म विडियो देख रहे हैं

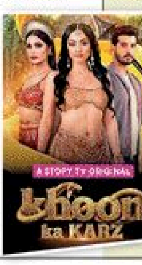
एक जमाना था जब टीवी पर लोग 'क्योंकि सास भी कभी बहू थी' और 'बालिका वधू' जैसे डेली सोप सालों साल देखते थे। फिर OTT की 8-10 एपिसोड वाली वेब-सीरीज का दौर आया। मगर आज लोगों का औसत अटेंशन स्पैन (ध्यान अवधि) लगभग 8.25 सेकंड है, जो एक गोल्डफिश (9 सेकंड) से भी कम है। ऐसे में लोगों को मनोरंजन भी इंस्टेंट यानी फटाफट चाहिए। माइक्रो ड्रामा मेकर्स लोगों की इसी फटाफट एंटरटेनमेंट वाली जरूरत को पूरा कर रहे हैं। अमूमन 30 सेकंड से 2 मिनट की अवधि वाले ये शोज वर्टिकल फॉर्मेट में शूट किए जाते हैं, ताकि इन्हें देखने के लिए मोबाइल घुमाने की जरूरत न पड़े। इसीलिए, इन्हें वर्टिकल शो भी कहा जाता है। लोगों को बांधे रखने के लिए कहानियां ऐसी चुनी जाती हैं, जिनमें खूब ड्रामा हो, पल-पल कोई ट्विस्ट या खुलासा हो और आखिर में ऐसा क्लिफहैंगर हो कि दर्शक अगला एपिसोड देखते जाएं। इस वजह से सीक्रेट पहचान वाले माइक्रो ड्रामा जैसे बिलेनियर बना फेक बॉयफ्रेंड, फेक बीवी, करोड़पति केकवाला, बिलेनियर पोहावाला जैसे शोज खासे मिलेंगे। 'स्टोरी टीवी' के फाउंडर सौरभ पांडे बताते हैं, 'लोग आज रील्स और शॉर्ट्स की तरह मोबाइल को वर्टिकली स्क्रोल करके कॉन्टेंट देखना पसंद रहे हैं। ऐसे में अगर वर्टिकल व्यूइंग के लिए OTT लेवल की स्टोरी टेलिंग की जाए तो लोग जरूर देखेंगे। इसी सोच के साथ मई-जून में अपना ऐप लॉन्च किया था, जिसके 100 दिन के भीतर ही ढाई करोड़ से ज्यादा यूजर हो गए। हमारे ऐप पर 350 से ज्यादा माइक्रो ड्रामा लाइव हैं, जिनमें हिंदी, तमिल और तेलुगु शोज भी हैं। वर्टिकल व्यूइंग शोज की एक ही शर्त है कि कहानी तेज रफ्तार, ड्रमैटिक होनी चाहिए, जिसे देखने में मजा आए। प्लॉट ट्विस्ट लगातार आते रहना चाहिए क्योंकि माइक्रो ड्रामा ऑडियंस इसे आम जिंदगी से ब्रेक लेकर देखती है तो गरीब से अमीर, जिसकी पहचान छिपी हो जैसी कहानियां काफी होती हैं। हमने ऐक्टर जय सोनी के साथ हैकिंग पर हैकर किंग, मौत के बाद की जिंदगी पर चेतन हंसराज के साथ माफिया डॉन बनाया, जो बहुत वायरल हुआ। पवित्र पुनिया के साथ नागिनः खून का कर्ज बनाया, वहीं दुनिया का पहला माइक्रो ड्रामा रिएलिटी शो सच या क्लेश लेकर आए।'

60-65 करोड़ भारतीय दर्शक रोजाना देख रहे

आकाशे के मुताबिक, दुनिया में माइक्रो ड्रामा का बाजार अभी करीब 7-15 बिलियन डॉलर आंका जा रहा है, जो हर साल तेजी से बढ़ रहा है। चीन में माइक्रो-ड्रामा का बाजार 2021 के 500 मिलियन डॉलर से बढ़कर 2024 में 7 बिलियन डॉलर तक पहुंच गया, जिसके 2030 तक 16.2 बिलियन तक बढ़ने का अनुमान है। वहां माइक्रो ड्रामा का बिजनेस चीन की पूरी फिल्म इंडस्ट्री से आगे निकल चुका है। वहीं, भारत में भी शॉर्ट-फॉर्म विडियो का मार्केट 3 गुना बढ़ा है। बेन एंड कंपनी की रिपोर्ट के अनुसार, भारत में 60-65 करोड़ इंटरनेट यूजर 15 सेकंड से 2 मिनट का शॉर्ट-फॉर्म विडियो देख रहे हैं। माइक्रो ड्रामा की बढ़ती मांग का एक बड़ा उदाहरण है कुकू टीवी, जिसका ऐप एक साल के भीतर 10 करोड़ से ज्यादा डाउनलोड हो चुका है।

कम लागत में ज्यादा मुनाफे वाला फॉर्मेट

माइक्रो ड्रामा की एक बड़ी खूबी यह भी है कि यह कम लागत में ज्यादा मुनाफा देने वाला फॉर्मेट है। सीमित बजट में दो-तीन दिन में 90 मिनट का शो एक साथ शूट कर लिया जाता है, जिसे 2-2 मिनट में काटकर दिखाया जाता है। एक अनजानी शादी जैसा वायरल माइक्रो ड्रामा डायरेक्ट करने वाले निर्देशक फरीद रावत बताते हैं, 'आमतौर पर अभी माइक्रो ड्रामा में ज्यादातर कोरियन और चाइनीज शोज के रीमेक बनाए जा रहे हैं, जिसमें सब अच्छा और आकर्षक दिखना चाहिए। किरदार से लेकर सिचुएशन तक सब लार्जर दैन लाइफ होता है। इन्हें दो-तीन कैमरों के साथ एक-दो लोकेशन पर शूट किया जाता है। किरदार भी कम होते हैं तो तीन दिन में एक माइक्रो ड्रामा तैयार हो जाता है।' इसके अलावा, AI की भी इस फॉर्मेट की कॉस्ट कम करने में अहम भूमिका है। इसमें वीएफएक्स से लेकर डबिंग का काम एआई से कर लिया जाता है, जिससे ये और काफी किफायती होते हैं।



बड़े-बड़े नाम भी माइक्रो ड्रामा की ओर

माइक्रो ड्रामा की ओर चर्चित निर्माता-निर्देशकों के साथ-साथ, टीवी के बड़े सितारों का रुझान तेजी से बढ़ा है। जैसे एकता कपूर से लेकर एमएक्स प्लेयर, जी एंटरटेनमेंट, टीवीएफ जैसे बड़े प्लैटफॉर्म इसमें इन्वेस्ट कर रहे हैं। जी एंटरटेनमेंट अपना वर्टिकल ऐप बुलेट लेकर आया है, तो एमएक्स प्लेयर एमएक्स फटाफट लॉन्च कर चुका है। वहीं, एकता कपूर के बालाजी ने स्टोरी टीवी के साथ पार्टनरशिप की है। इसी तरह, हितेन तेजवानी, चेतन हंसराज, शरद मल्होत्रा, जैन इमाम, मीरा देवस्थले, अय्यूब खान, पवित्र पुनिया, अविनाश सचदेव, किंशुक महाजन जैसे टीवी के जाने-माने चेहरे लगातार माइक्रो ड्रामा कर रहे हैं। इस नए मंच पर कदम रखने वाले जाने-माने बॉलिवुड अभिनेता राहुल देव कहते हैं, 'आज युवा पीढ़ी एक से 2 मिनट की रील देखने में घंटों बिता देती है। ये वर्टिकल शोज ऐसे ही हैं, जिसे यंगस्टर पसंद कर रहे हैं क्योंकि सब फोन में ही बिजी रहते हैं। आज दर्शकों को थिएटर में लाना आसान नहीं है, लेकिन फोन में वे पहले से ही जुटे हैं तो वहां उन्हें लाना नहीं है। बस उन्हें मनोहर कॉन्टेंट देना है।'

ये माइक्रो ड्रामा ऐप मचा रहे हैं धूम

1. **Kuku TV:** कुकू FM का यह माइक्रो ड्रामा ऐप एक साल में 10 करोड़ से ज्यादा डाउनलोड हो चुका है। जोरू का गुलाम, तपस्या बनाम टेंपटेशन, बिलेनियर का सफर, बिलेनियर बॉयफ्रेंड का बदला, माय होमलेस बिलेनियर हस्बैंड, फेक वाइफ जैसे इसके कई शोज वायरल हैं।
2. **Story TV:** एकता कपूर के बालाजी के साथ पार्टनरशिप करके शुरू हुआ यह माइक्रो-ड्रामा प्लैटफॉर्म तेजी से उभरा है। चेतन हंसराज, पवित्र पुनिया, अविनाश सचदेव, अय्यूब खान जैसे नामी चेहरे इसके शोज में नजर आए हैं।
3. **QuickTV:** शेयर चैट का यह प्लैटफॉर्म बाइट-साइज एंटरटेनमेंट और 2 से 5 मिनट के ड्रामा मिनी-सीरीज पर केंद्रित है।
4. **Moj:** यहां छोटे-छोटे ड्रामा, रील और मनोरंजन का कॉन्टेंट बहुत देखा जाता है। Moj पर आमची क्रश, भाई लोग, फॉरेट इन लाइफ, ब्लू टिक जैसे रोमांटिक, कॉमिडी, हॉरर कॉमिडी शोज मौजूद हैं।
5. **Flick TV/ Bullet / MX Fatafat:** वर्टिकल ड्रामा सेगमेंट में ये प्लैटफॉर्म भी काफी पॉपुलर हैं।

बुद्ध से जुड़े अवशेष भारत की विरासत का अटूट हिस्सा: PM

प्रधानमंत्री ने कहा, पवित्र अवशेष 125 साल से अधिक समय बाद भारत लाए गए हैं

■ भाषा, नई दिल्ली

प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने शनिवार को बुद्ध से जुड़े सामानों की एक प्रदर्शनी का उद्घाटन किया। PM ने कहा कि बुद्ध के पवित्र अवशेष भारत की वैदनीय विरासत का अटूट हिस्सा है। प्रधानमंत्री ने कहा कि पवित्र पिपरहवा अवशेष वियतनाम, थाईलैंड और रूस समेत उन अलग-अलग देशों की यात्रा कर चुके हैं जहां बौद्धों की आबादी ज्यादा है। प्रधानमंत्री ने कहा कि भगवान बुद्ध की यह विरासत इस बात का प्रमाण है कि भारत केवल राजनीति, कूटनीति और अर्थव्यवस्था के माध्यम से ही नहीं, बल्कि भावनाओं, आस्था और आध्यात्मिकता के गहरे बंधनों के जरिए भी जुड़ा हुआ है। मोदी साउथ दिल्ली के किला राय पिथौरा सांस्कृतिक परिसर में 'लाइट एंड लोटस: रेलिक्स ऑफ द अवेकंड वंस' नाम की प्रदर्शनी के उद्घाटन समारोह को संबोधित कर रहे थे।

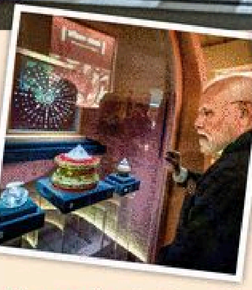
अवशेषों की यह प्रदर्शनी 6 महीने के लिए लगाई गई है

बुद्ध से जुड़े अस्थि और रत्न अवशेष प्रदर्शित किए गए हैं

उन्होंने कहा कि सरकार और गोदरेज समूह के हस्तक्षेप से ये पवित्र अवशेष 125 वर्षों से अधिक समय बाद भारत लाए गए हैं। मोदी ने कहा कि दोनों ने मिलकर पिछले साल मई में हॉन्गकॉन्ग में इनकी नीलामी रोकी थी। प्रधानमंत्री ने कहा कि बीजेपी के नेतृत्व वाली सरकार बनने से पहले, उन्होंने एक तीर्थयात्री के तौर पर बौद्ध स्थलों की यात्रा की थी, और प्रधानमंत्री के रूप में, उन्हें दुनिया भर के बौद्ध तीर्थ केंद्रों का दौरा करने का मौका मिला है।

प्रधानमंत्री ने कहा कि उनकी सरकार यह सुनिश्चित करने के लिए कोशिश में लगी है कि बौद्ध विरासत अगली पीढ़ियों तक पहुंचे। वैश्विक बौद्ध शिखर सम्मेलन और वैशाख और आषाढ़ पूर्णिमा जैसे अंतरराष्ट्रीय आयोजन इसी सोच से शुरू किए गए हैं। प्रधानमंत्री ने कहा कि उनकी सरकार ने पाली भाषा को शास्त्रीय भाषा का दर्जा दिया है ताकि बुद्ध के उपदेश आम लोगों तक आसानी से पहुंच सकें। पुरातत्व के साक्ष्यों के अनुसार, पिपरहवा स्थल प्राचीन कपिलवस्तु जुड़ा था, जिसे उस जगह के रूप में पहचाना जाता है जहां भगवान बुद्ध ने संन्यास लेने से पहले अपना शुरुआती जीवन गुजारा था।

प्रधानमंत्री ने कहा, पवित्र पिपरहवा अवशेष वियतनाम, थाईलैंड और रूस समेत अलग-अलग देशों की यात्रा कर चुके हैं



इतिहास का संगम: पीएम ने किला राय पिथौरा सांस्कृतिक परिसर में 'लाइट एंड लोटस: रेलिक्स ऑफ द अवेकंड वंस' नाम की प्रदर्शनी का उद्घाटन किया

राय पिथौरा किले में शुरू हुई अंतरराष्ट्रीय प्रदर्शनी

■ राम त्रिपाठी, नई दिल्ली

राय पिथौरा किले का कल्चरल कॉम्प्लेक्स शनिवार को तिब्बती मंत्र 'ॐ मणि पद्मे हुं' से गूंज उठा। मेन गेट के सामने स्थित ऑडिटोरियम में भगवान बुद्ध से जुड़े पवित्र पिपरहवा अवशेषों की अंतरराष्ट्रीय प्रदर्शनी शुरू हो गई है। अभी तक ये अवशेष, भगवान बुद्ध की मूर्तियां और अन्य सामग्री नैशनल म्यूजियम, दिल्ली और भारतीय संग्रहालय, कोलकाता में रखी हुई थी।

नैशनल म्यूजियम ने करीब 6 महीने की मेहनत के बाद ऑडिटोरियम को बौद्ध संस्कृति के अनुरूप संवार कर सांची की तरह का एक छोटा स्तूप मॉडल भी बनाया है। मेन गेट पर लगे मौर्यकालीन शिल्प की तरह के एक 'तोरण द्वार' से एंट्री करते ही 2700 BC के समय में पहुंचने का अहसास मिलेगा। 8 भागों में बंटी इस प्रदर्शनी में क्रिस्टल में लगे अस्थियों के कुछ अवशेष देखने को मिलेंगे। वहीं पर सोना, पुखराज, मूंगा आदि के रत्न अवशेष भी देख सकेंगे। ये रत्न बुद्ध के शाक्य भाइयों और उनकी पत्नियों, बहन और बच्चों ने बुद्ध के महानिर्वाण होने पर अर्पित किए थे। महानिर्वाण स्थान पिपरहवा में स्तूप बनाकर ये रत्न रखे गए थे। नेपाल सीमा पर पिपरहवा भारत क्षेत्र में है।

सांची स्तूप का मॉडल भी बनाया गया है

खुदाई में खुला राज

1898 में विलियम के. पेपे ने पिपरहवा की खुदाई कराई थी। नैशनल म्यूजियम के डायरेक्टर जनरल गुरमीत सिंह चावला ने बताया कि 18 फुट गहरी खुदाई के बाद करीब 1500 किलो वजन का एक बड़ा संदूक मिला था। वह भी प्रदर्शनी में है। उसमें से 5 बॉक्स निकले थे। बॉक्स में अस्थि और रत्नों के अवशेष थे। एक बॉक्स में ब्राह्मी लिपि में बताया गया है कि पिपरहवा में बुद्ध को महानिर्वाण की प्राप्ति हुई थी।

4 पीढ़ी के बाद नीलामी

आर्कियोलॉजिस्ट पेपे ने रत्नों के अवशेषों को ब्रिटेन भिजवा दिया था। इन्हें पेपे की 5 पीढ़ियों ने संभाले रखा था। अप्रैल, 2025 में वे हॉन्गकॉन्ग में उनकी नीलामी करने जा रहे थे। केंद्रीय संस्कृति मंत्रालय ने नीलामी रुकवाई और अवशेषों को भारत लाने में कामयाबी पाई। पिछले 10 साल में भारत अपने पुरातत्व से जुड़े 642 अवशेषों को विदेशों से वापस लाने में सफल रहा है।

प्रदर्शनी में ऐसे पहुंच सकते हैं

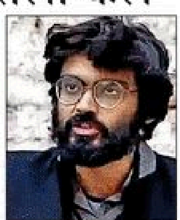
मेट्रो से आने पर मालवीय नगर स्टेशन के गेट नंबर-4 से बाहर निकलें। वीकेंड डिटेल्स पर ही प्रदर्शनी लगी है। सुबह 9 से रात 9 बजे तक दर्शकों के लिए प्रदर्शनी खुली रहेगी।

शरजील, उमर खालिद और अन्य की बेल अर्ज़ी पर फैसला कल

■ NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली

सुप्रीम कोर्ट सोमवार को दिल्ली दंगों के कथित षड्यंत्र मामले में आरोपी उमर खालिद, शरजील इमाम, गुलफिशा फातिमा, मीरान हैदर, शिफा उर रहमान, मोहम्मद सलीम खान और शादाब अहमद की जमानत अर्जी पर अपना फैसला सुनाएगा। जस्टिस अरविंद कुमार और जस्टिस एन.वी. अंजारिया की बेंच याचिकाओं पर सुनवाई कर चुकी है। आरोपियों ने 2 सितंबर के दिल्ली हाई कोर्ट की ओर से पारित फैसले के खिलाफ सुप्रीम कोर्ट में अर्जी दाखिल की हुई है। हाई कोर्ट ने जमानत देने से इनकार किया था। इस मामले में आरोपी याचिकाकर्ता पिछले 5 वर्षों से भी अधिक समय से हिरासत में हैं और उन पर गैरकानूनी गतिविधि (निवारण) अधिनियम (यूएपीए) के तहत गंभीर अपराधों के आरोप लगाए गए हैं।

उमर खालिद



शरजील इमाम

सुप्रीम कोर्ट में दिल्ली दंगों के कथित षड्यंत्र मामले में होगी सुनवाई

दिल्ली पुलिस ने उमर, शरजील और अन्य की जमानत याचिकाओं का कड़ा विरोध करते हुए कहा कि फरवरी 2020 के दंगे खुद ब खुद नहीं हुए थे, बल्कि भारत की संप्रभुता पर 'पूर्व नियोजित, सुनियोजित और सुविचारित हमला' थे। वहीं याचिकाकर्ताओं ने मुख्य रूप से मुकदमे में देरी और इसके जल्द शुरू होने की कम संभावना पर जोर दिया। याची ने तर्क दिया कि पांच साल बीत जाने के बाद भी ऐसा कोई सबूत नहीं है कि उन्होंने दंगे भड़काए। दोनों पक्षों की दलील के बाद सुप्रीम कोर्ट ने मामले में 10 दिसंबर को फैसला सुरक्षित रख लिया था।

याचिकाकर्ताओं ने मुख्य रूप से मुकदमे में हो रही देरी और निकट भविष्य में ट्रायल शुरू होने की संभावना न होने पर जोर दिया। वरिष्ठ वकील डॉ. अभिषेक मनु सिंघवी (गुलफिशा फातिमा की ओर से), वरिष्ठ अधिवक्ता कपिल सिब्बल (उमर खालिद की ओर से) और वरिष्ठ अधिवक्ता सिद्धार्थ दवे (शरजील इमाम की ओर से) ने तर्क दिया कि पांच वर्ष बीत जाने के बाद भी इस बात का कोई सबूत नहीं है कि उन्होंने दंगों को भड़काया था।

दिल्ली पुलिस की ओर से मुख्य रूप से यह तर्क दिया गया कि ये विरोध प्रदर्शन खुद ब खुद नहीं थे, बल्कि एक सुनियोजित "पैन इंडिया" साजिश का हिस्सा थे, जिसका उद्देश्य "सरकार बदलना" और "आर्थिक गला घोंटना" था। इस संदर्भ में विभिन्न व्हाट्सऐप समूहों, दिल्ली प्रोटेस्ट सपोर्ट ग्रुप (डीपीएसजी) और जामिया अवेयरनेस कैंपेन टीम का उल्लेख किया गया। यह भी दलील दी गई कि मुकदमे में हुई देरी के लिए स्वयं याचिकाकर्ता जिम्मेदार हैं और यदि वे सहयोग करें, तो ट्रायल दो वर्षों के भीतर पूरा किया जा सकता है। 20 नवंबर को दिल्ली पुलिस ने अतिरिक्त सॉलिसिटर जनरल एस.वी. राजू के माध्यम से यह भी कहा कि अदालत के बाहर एक ऐसा नैरेटिव गढ़ा गया है कि ये लोग "बौद्धिक" हैं, जबकि वास्तव में ये शिक्षित आतंकवादी हैं और समाज के लिए खतरनाक हैं। एएसजी राजू ने एक वीडियो चलाया, जिसमें इमाम के कथित भड़काऊ भाषणों के विभिन्न अंश शामिल थे। इन भाषणों में उन्हें यह कहते हुए सुना गया कि देश के सभी शहरों में चक्का जाम होना चाहिए, मुसलमानों को एकजुट होकर असम को भारत से जोड़ने वाले 'चिकन नेक' क्षेत्र को काट देना चाहिए और उत्तर-पूर्व को मुख्य भूमि से अलग कर देना चाहिए, दिल्ली को आवश्यक वस्तुओं की आपूर्ति बाधित करनी चाहिए, सरकार को पंगु बना देना चाहिए और यह कि अदालतों पर भरोसा नहीं किया जा सकता।

आरामदायक सफर का अहसास कराएगी वंदे भारत स्लीपर

■ NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली

वंदे भारत स्लीपर ट्रेन में यात्रियों को अब और ज्यादा आरामदायक सफर का अनुभव मिलने जा रहा है। रेल मंत्री अश्विनी वैष्णव ने नई दिल्ली रेलवे स्टेशन पर वंदे भारत स्लीपर ट्रेन का निरीक्षण कर इसकी सुविधाओं को देखा और अधिकारियों से फीडबैक लिया। रेल मंत्री ने ट्रेन के टॉयलेट, बर्थ, ड्राइवर केबिन और पैंट्री का जायजा लिया। मंत्री ने बताया है कि 16 डिब्बों वाली वंदे भारत स्लीपर गुवाहाटी और कोलकाता के बीच जल्द ही चलेगी। तैयारियां पूरी हो चुकी हैं। यह ट्रेन इंडिया में ही चलेगी। जिससे लोगों का रात का सफर आरामदायक हो सके।

रेलवे अधिकारियों के अनुसार वंदे भारत स्लीपर को लंबी दूरी की यात्राओं को ध्यान में रखकर डिजाइन किया गया है। इसका उद्देश्य रात के सफर को आरामदायक बनाना और यात्रियों को होटल जैसी सुविधाएं उपलब्ध कराना है। ट्रेन का डिजाइन, लाइटिंग और सुविधाएं आधुनिक मानकों के अनुरूप रखी गई हैं। रेल मंत्री ने मीडिया से बात करते हुए कहा कि ओवर नाइट जर्नी अब वंदे भारत के जरिए सफर आसान होगा। उन्होंने कहा कि इस ट्रेन के कोच को विशेष प्रकार के डिजाइन से तैयार किया गया है। सुरक्षा के सारे इंतजाम हैं। हर कोच में सीसीटीवी कैमरे, आधुनिक टॉयलेट, ब्रेक सिस्टम, सीट के नए डिजाइन, कर्मचारियों के लिए अलग तरह के बर्थ, एरिया बनाया गया है। उद्देश्य है कि रेलवे मिडिल क्लास की सवारी बन सके। उन्होंने कहा, इस साल 10 और वंदे भारत स्लीपर ट्रेन तैयार होंगी। यानी कुल मिलाकर इस साल 12 वंदे भारत स्लीपर का लक्ष्य है।

ये सुविधाएं उपलब्ध

- ट्रेन में छोटी-बड़ी करीब 7 पैंट्री उपलब्ध, जहां ठंडा से लेकर गर्म पानी यात्रियों को मिलेगा।
- हर सीट पर लैपटॉप और मोबाइल चार्जिंग पॉइंट और लाइट की सुविधा।
- हर सीट पर मोबाइल कवर, पानी की बोतल रखने की अलग व्यवस्था
- फर्स्ट एसी कोच में सफर करने वाले यात्री को कूपे के बाहर स्पेशल शीशे की सुविधा।

दिल्ली सरकार गरीबों को देगी मुफ्त चीनी

■ NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली

नए वर्ष के अवसर पर दिल्ली सरकार ने गरीब और वंचित वर्ग के लिए एक महत्वपूर्ण राहत की घोषणा की है। मुख्यमंत्री रेखा गुप्ता की अध्यक्षता में आयोजित कैबिनेट बैठक में अंत्योदय अन्न योजना (AAY) के सभी कार्डधारकों को जनवरी 2026 से मार्च 2027 तक कुल 15 महीनों के लिए मुफ्त चीनी देने के प्रस्ताव को मंजूरी दे दी गई है। मुख्यमंत्री ने बताया कि इस योजना के तहत दिल्ली के सभी AAY लाभार्थियों को हर माह एक किलो चीनी निशुल्क उपलब्ध कराई जाएगी।

कैबिनेट के अनुसार अभी तक उचित मूल्य दुकानों पर खुली चीनी का वितरण किया जाता था, जिससे धूल-मिट्टी, नमी, कीटाणु और कम तौल जैसी समस्याएं सामने आती थीं। इसलिए अब चीनी खुले में नहीं, बल्कि सही तौल और मानक गुणवत्ता वाले ब्रांडेड पैकेट में वितरित की जाएगी। सीएम ने कहा कि सरकार का लक्ष्य है कि राजधानी का कोई भी जरूरतमंद नागरिक बुनियादी सुविधाओं से वंचित न रहे और हर गरीब परिवार को सम्मानपूर्वक जीवन जीने का अवसर मिले।

एफ.सं. आर-31/504/प्रशासन/एनओटीटीओ/21

राष्ट्रीय अंग और ऊतक प्रतिरोपण संगठन (एनओटीटीओ)

डीटीई. जीएचएस, स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय, भारत सरकार
चौथी एवं पांचवी मंजिल, एनआईओपी बिल्डिंग सफदरजंग
अस्पताल परिसर, नई दिल्ली-110029

गैर-चिकित्सा सलाहकार (संविदात्मक) का नियोजन

राष्ट्रीय अंग एवं ऊतक प्रतिरोपण संगठन (एनओटीटीओ), नई दिल्ली में गैर-चिकित्सा सलाहकार के 01 (एक) पद के लिए 63 वर्ष से कम आयु के स्नातक डिग्री धारकों (किसी भी विषय में) और प्रासंगिक अनुभव रखने वाले उम्मीदवारों से आवेदन आमंत्रित किए जाते हैं। यह पद संविदात्मक आधार पर एक वर्ष की अवधि के लिए ₹ 50,000/- प्रति माह के समेकित पारिश्रमिक पर है। आवेदन इस विज्ञापन के प्रकाशन की तिथि से 15 दिनों के भीतर dr.anilkumar@nic.in पर ईमेल द्वारा भेजे जा सकते हैं। अधिक जानकारी के लिए, वेबसाइट: www.notto.mohfw.gov.in पर विज्ञापन देखें।

निदेशक, एनओटीटीओ
नई दिल्ली

CBC 17171/11/0003/2526

इंदिरा गांधी दिल्ली प्रौद्योगिकी महिला विश्वविद्यालय

(दिल्ली अधिनियम 9, 2012, राष्ट्रीय राजधानी क्षेत्र दिल्ली सरकार के अंतर्गत)
(आईएसओ 9001 : 2015 प्रमाणित विश्वविद्यालय)
सेंट जेम्स चर्च, न्यू चर्च रोड, कश्मीरी गेट, दिल्ली -110 006

भर्ती सूचना सं.: IGDTUW/RECRUITMENT/2025/2

वित्त नियंत्रक के पद के लिए सीधी भर्ती (कार्यकाल) आधार पर विज्ञापन

इंदिरा गांधी दिल्ली प्रौद्योगिकी महिला विश्वविद्यालय [IGDTUW]- एक गैरअनुसंधान-सह- संबद्ध शिक्षण-विश्वविद्यालय जो महिलाओं के लिए शिक्षा, अनुसंधान, प्रौद्योगिकी, इनक्यूबेशन, नवाचार और विस्तार कार्यों में इंजीनियरिंग और प्रौद्योगिकी, वास्तुकला और योजना, प्रबंधन, अनुप्रयुक्त विज्ञान और इसके संबद्ध क्षेत्रों में संलग्न है, उत्कृष्टता को बढ़ावा देने के लिए प्रतिबद्ध है, योग्य उम्मीदवारों से सीधी भर्ती (कार्यकाल) के आधार पर निम्नलिखित रिक्ति को भरने के लिए आवेदन आमंत्रित करता है:-

क्रमांक	पद का नामकरण	वेतन स्तर (सातवें सीपीसी के अनुसार)	पदों की संख्या	भर्ती का तरीका
01	वित्त नियंत्रक	लेवल-14	01	सीधी भर्ती (कार्यकाल 5 वर्ष)

विस्तृत विज्ञापन विश्वविद्यालय की वेबसाइट www.igdtuw.ac.in पर उपलब्ध होगा। उम्मीदवारों को सलाह दी जाती है कि वे अपडेट आदि के लिए नियमित रूप से विश्वविद्यालय की वेबसाइट देखें। उम्मीदवारों को ऑनलाइन आवेदन पत्र भरना होगा (आवेदन का लिंक IGDTUW वेबसाइट पर उपलब्ध विज्ञापन में दिया गया है) और विधिवत भरे हुए आवेदन पत्र की हार्ड कॉपी आवश्यक/प्रासंगिक दस्तावेजों के साथ "उप रजिस्ट्रार (मानव संसाधन), कमरा नंबर 205, पहली मंजिल, प्रशासनिक ब्लॉक, इंदिरा गांधी दिल्ली प्रौद्योगिकी महिला विश्वविद्यालय, कश्मीरी गेट, दिल्ली-110006" को भेजनी होगी।

ऑनलाइन आवेदन भरने की आरंभ तिथि : 23.12.2025
ऑनलाइन आवेदन भरने की अंतिम तिथि : 22.01.2026

आवेदन पत्र की हार्ड कॉपी जमा करने की अंतिम तिथि 29.01.2026 शाम 5.00 बजे तक है।

[रजिस्ट्रार]
आईजीडीटीयूडब्ल्यू, दिल्ली

DIP/Shabdarth/Classified/0390/25-26

सीईसी-यूजीसी CEC-UGC

प्रविष्टियाँ आमंत्रित
Inviting entries for
27th Educational Film Festival
शैक्षिक फिल्म महोत्सव

अंतिम तिथि / Last Date: 31st January 2026
अधिक जानकारी के लिए लॉग इन करें / For more information Log in to: https://cec.nic.in
अथवा मेल करें / or mail us on: cecvideocomp@gmail.com

आयोजक / Organiser
शैक्षिक संचार संकाय | Consortium for Educational Communication
(इलेक्ट्रॉनिक मीडिया पर विश्वविद्यालय अनुदान आयोग का एक अंतर-विश्वविद्यालय केंद्र)
(An Inter-University Centre of University Grants Commission on Electronic Media)
IUAC Campus, Aruna Asaf Ali Marg, New Delhi-110067 (India) /Ph: 011-24126418/19
CEC

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