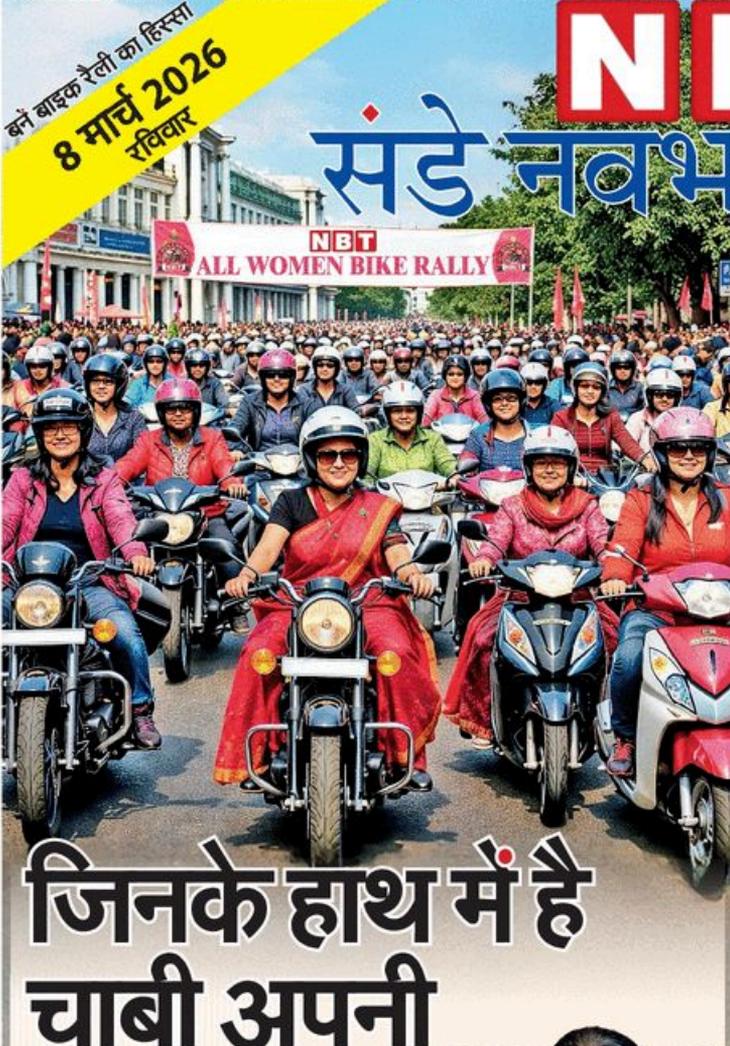


नई दिल्ली 8 रविवार, 22 फरवरी 2026 > फाल्गुन 3, शक संवत् 1947, फाल्गुन शुक्ल पक्ष, विक्रम संवत् 2082



बनें बाइक रैली का हिस्सा
8 मार्च 2026
रविवार

संडे नवभ

जिनके हाथ में है चाबी अपनी लाइफ की

उनके लिए फिर आई ऑल वुमन बाइक रैली

तिरे साथे पे ये आंचल बहुत ही खूब है लेकिन तू इस आंचल से इक परचम बना लेती तो अच्छा था

-अस्सरर उल हक मजाज



एनबीटी की ऑल वुमन बाइक रैली एक बार फिर हाज़िर है, हिम्मत, आजादी और अपने फैसलों की कमान खुद थामने के ऐलान के साथ। 8 मार्च 2026 को जब हजारों महिलाएं सड़कों पर उतरेंगी तो उनके हाथों में सिर्फ बाइक का हैंडल नहीं होगा, उनके हाथों में अपनी जिंदगी की चाबी होगी। क्या आप तैयार हैं?

क्योंकि औरतों की फिजिक में रुकना कभी था ही नहीं। उन्होंने इमेज चकले खाने को चुन ही है। कभी पैदल, कभी साइकिल पर और आज पूरे आधुनिकता के साथ बाइक और स्कूटर पर। सिर पर अंचल से या हाथों में हेल्मेट, औरतों ने हर दौर में अपनी पहचान को सिर्फ सजाव नहीं, उसे इंचे की तरह उठाया है। निर्भय बंड के बाद जब देश में यह सवाल गुंन रहा था कि क्या महिलाएं सुरक्षा और बेरोजगारी के संदर्भ में न्याय पर निकल सकती हैं, तब नवभारत टाइम्स की ऑल-वुमन बाइक रैली एक उम्मीद बनकर सामने आई। यह सिर्फ एक अवैधान नहीं था, यह उस यौव के खिलाफ सद्भाव से जे औरतों को दर, संवेच और संभोज में बंधती रही है।

चिन्ते बरत मारने में यह रैली एक पहल से आंदोलन बन चुकी है। हर साल हजारों महिलाएं सड़कों पर उतरें और यह संकेत दिया कि हीरोइन किसी इनाम का इंतज़ार नहीं करती। इस साल, NBT की ऑल-वुमन बाइक रैली अपने 12वें महासंस्करण के लिए एक नई थीम के साथ आगे बढ़ रही है - Driving Forces of the Nation। यह रैली उन महिलाओं को सम्मान देती है जो समाज को चलाती हैं। जो बस की स्ट्रेटिंग थामे लम्बे लेनों को संभल तक पहुँचाती हैं, जो अर्थो चलती हुए अपने आजीव और आजीवनिक गढ़ती हैं, जो पंचसत बनकर आसमान से गहर को टिका देती हैं और जो ट्रांसफॉर्म की दुनिया में हर दिन नई मिशन कायम करती हैं। ये महिलाएं सिर्फ जातन नहीं चलाती, ये सोच को आगे बढ़ाती हैं। ये बताती हैं कि सड़कों को उनकी है और फैसले भी। NBT की ऑल-वुमन बाइक रैली हमेशा से महिलाओं की शक्ति का उदाहरण रही है। पिछले सालों में इस मंच पर देश के शीर्ष नेतृत्व और जर्नी-मनी हीरोइनों की नेतृत्व ने इस आंदोलन को मजबूती दी है, लेकिन इसकी अमूर्त पहचान बनी है वे आम महिलाएं, निरक्षर हिम्मत अदा करती हैं।



अंतरराष्ट्रीय महिला दिवस के अवसर पर 8 मार्च को नवभारत टाइम्स की ओर से आयोजित ऑल-वुमन बाइक रैली में भाग लेने वाली आप सभी महिलाओं को मेरा स्पेशल और शुभकामनाएं। इस वर्ष की थीम "Driving Forces Of The Nation" उन महिलाओं को समर्पित है, जो हर दिन अपने देश और दिल्ली को गति देती हैं। आपकी सहभागिता इस आंदोलन को और मजबूत करेगी और दिल्ली को सुरक्षित और संवेदनाशील बनाएगी। तो आइए, 8 मार्च को रैली में हिस्सा लेकर यह साबित करें कि महिलाएं इस देश की असली Driving Force हैं।

रेखा गुप्त,
दिल्ली की मुख्यमंत्री

मेरा मानना है कि हर महिला को बाइक, स्कूटर या कार—जो भी वह पसंद करे—उसी पहलू पर जरूर री-थिंक चाहिए। इससे आत्मनिर्भरता आती है और आर्थिकतः बढ़ता है। जब महिलाएं खुद खुद चलती हैं तो उन्हें किसी पर निर्भर नहीं रहना पड़ता। इसी खोज के साथ मैं 8 मार्च को लेने वाली एनबीटी ऑल वुमन बाइक रैली में पूरे उत्साह के साथ हिस्सा लेने के लिए तैयार हूँ।

-सिमरन

मैं पिछले कई सालों से एनबीटी बाइक रैली में हिस्सा ले रही हूँ और हर बार का अनुभव खास रख है। इस साल भी मैं रैली में शामिल होने के लिए पूरी तरह तैयार हूँ। यह मंच हमें अपनी शक्ति दिखाने और सुरक्षित सड़कों के संघर्ष को आगे बढ़ाने का मौका देता है।

-सुरवील

2026 में बाइक रैली एक कदम आगे

हर साल की तरह इस बार भी रैली में आने वाली महिलाओं के साथ साथ उनका परिवार, दोस्त और पूरे कम्युनिटी। जब सड़कों बाइक और स्कूटरों पर उतरेंगी, जब हेल्मेट के पीछे मुस्कान होगी और आंखों में भरोसा, तब दिल्ली सिर्फ चलने वाली नहीं बनेगी। NBT की ऑल-वुमन बाइक रैली एक बार फिर यह दिखाने की है कि हर दिन नई उरारों का देश तब तक बढ़ेगा।

शेयर करें अपनी कहानी

अगर आप भी संघर्षों से लड़कर जीतने वाली प्रेरणादायक मिसाल बन चुकी है या दूसरों को सशक्त बनाने में आपने मदद की है तो आप भी हैं इंसानियत फोर्स ऑफ द नेशन। इस ऑल वुमन बाइक रैली के लिए अपना रजिस्ट्रेशन करवाएं।



और हमें अपनी कहानी 300 शब्दों में लिखकर nbtreader@timesofindia.com भेजें। साथ ही अपनी एक फोटो भी भेजें। साबूट में लिखें **Bike Rally**, सबसे प्रेरणादायक कहानियों को हम नवभारत टाइम्स में प्रकाशित करेंगे।

तो ऑल वुमन बाइक रैली के लिए करवाओ रजिस्ट्रेशन और दुनिया को दिखा दो अपनी ताकत।

जगह
ए ब्लॉक पार्किंग, कर्नाट प्लेस, नई दिल्ली

तारीख
8 मार्च 2026, रविवार

ऐसे बनें हिस्सा
हिस्सा लेने के लिए 7003890071 पर AWBR लिखकर Whatsapp करें।



दिल्ली - NCR के करोड़ों लोगों के लिए बहुत बड़ा उपहार

₹ 12,930 करोड़ की परिवहन परियोजनाओं से होगा जीवन आसान

श्री नरेन्द्र मोदी

माननीय प्रधानमंत्री
के कर कमलों द्वारा

भारत के प्रथम रीजनल रैपिड ट्रांजिट सिस्टम (RRTS)

के सराय काले खाँ से न्यू अशोक नगर (5 किमी) और मेरठ साउथ से मोदीपुरम (21 किमी) खंड के उद्घाटन के साथ

दिल्ली-मेरठ नमो भारत के सम्पूर्ण कॉरिडोर

का राष्ट्र को समर्पण



नमो भारत

नमो भारत RRTS की मुख्य विशेषताएँ

- अब दिल्ली से मेरठ केवल 59 मिनट में जाना होगा संभव; पहले लगते थे 2-3 घंटे
- सराय काले खाँ से गाजियाबाद केवल 21 मिनट में
- दिल्ली से तेज गति से जुड़ेंगे साहिबाबाद, गाजियाबाद, मोदीनगर तथा मेरठ के बेगमपुर और मोदीपुरम जैसे शहरी केंद्र
- 180 किमी प्रति घंटे की डिजाइन गति
- हर 10 मिनट पर 6-कोच की ट्रेन उपलब्ध

और

मेरठ मेट्रो

मेरठ साउथ से मोदीपुरम (21 किमी)
का उद्घाटन

मेरठ मेट्रो की मुख्य विशेषताएँ

- केवल 30 मिनट में पूरा होगा मेरठ साउथ से मोदीपुरम का 21 किमी का सफर
- 135 किमी प्रति घंटे की डिजाइन गति : मेरठ में मेट्रो के 12 स्टेशन
- हर 10 मिनट पर 3-कोच की ट्रेन



मेरठ मेट्रो

- देश में पहली बार एकीकृत इन्फ्रास्ट्रक्चर का निर्माण: मेरठ में नमो भारत सेमी हाई स्पीड रीजनल रेल के साथ मेट्रो का भी संचालन
- शिक्षा, रोजगार और आर्थिक विकास के बढ़ेंगे अवसर, दिल्ली से जुड़ेंगे मेरठ के मुख्य बाजार
- स्टेशनों और ट्रेनों में दिव्यांगजनों के लिए विशेष प्रावधान
- जाम और प्रदूषण पर लगेगा अंकुश; लगभग एक लाख निजी वाहन सड़कों से होंगे कम
- सभी मेट्रो स्टेशनों और नमो भारत स्टेशनों पर पीने के पानी और वॉशरूम की निःशुल्क सुविधा

रविवार 22 फरवरी, 2026 दोपहर 01:00 बजे

स्थान: रैली ग्राउंड, न्यू टाउनशिप योजना, मोहिउद्दीनपुर, मेरठ (उत्तर प्रदेश)

गरिमामयी उपस्थिति

श्रीमती आनंदीबेन पटेल
माननीया राज्यपाल, उत्तर प्रदेश

योगी आदित्यनाथ
माननीय मुख्यमंत्री, उत्तर प्रदेश

श्री मनोहर लाल
माननीय केंद्रीय मंत्री, आवासन और शहरी कार्य और विद्युत

श्री वी के सक्सेना
माननीय उपराज्यपाल, दिल्ली

श्रीमती रेखा गुप्ता
माननीया मुख्यमंत्री, दिल्ली

श्री तोखन साहू
माननीय केंद्रीय राज्य मंत्री, आवासन और शहरी कार्य

श्री हर्ष मल्होत्रा
माननीय केंद्रीय राज्य मंत्री, सड़क परिवहन और राजमार्ग

श्री अरुण गोविल
माननीय सांसद, लोकसभा

श्री लक्ष्मीकांत वाजपेयी
माननीय सांसद, राज्य सभा

एवं अन्य गणमान्य महानुभाव



डीडी न्यूज पर कार्यक्रम का सीधा प्रसारण देखें

हेल्दी बोन्स को चाहिए स्मार्ट केयर

एक कमजोर हड्डी को मजबूत बनाने में करीब 150 दिन लगते हैं, पर उसे खराब होने में मात्र 20 दिन। इसलिए यह जानना जरूरी है कि कैसे अपनी हड्डियों को मजबूत बनाकर शरीर को सेहतमंद बनाए रख सकते हैं:

6 खास बातें

- 1 घुटने बिसने की परेशानी इसलिए बढ़ती है क्योंकि वजन ज्यादा होता है और जोड़ बंधन कम करते हैं। साथ ही खराब तरीके से बैठते हैं।
- 2 घुटने की बदलावों का फैसला तब ही करना चाहिए जब घुटने में दर्द ज्यादा हो और परेशानी बहुत ज्यादा बढ़ जाए।
- 3 अगर किसी को चलने के दौरान घुटने में हल्का दर्द हो तो हाइड्रोथेरेपी करने काम करती है। साथ ही खराब चलने की कोशिश करने चाहिए।
- 4 ज्यादातर महिलाओं में 32-35 साल तक बोन डेंसिटी कम हो जाती है। वहीं, जो पुरुष शुरू से ही एक्सरसाइज करते हैं उनकी हड्डियां ज्यादा उम्र में भी मजबूत रहती हैं और बनती रहती हैं।
- 5 महिलाओं में करीब 20 फीसदी बोन मास एस्ट्रोजन हार्मोन पर निर्भर करता है। इसलिए मेनोपॉज (अस्थि पीरियड्स के बाद जब एस्ट्रोजन में कमी आती है) के बाद हड्डियां ज्यादा और जल्दी कमजोर होती हैं।
- 6 हड्डियों के लिए कैल्शियम जितना जरूरी है, उतना ही अहम विटामिन D है। विटामिन D के बिना कैल्शियम शरीर को नहीं मिल पाता है। अक्सर काले रक्त-रसम में विटामिन D की कमी सिर्फ धूप से पूरी नहीं हो पाती, इसलिए सप्लीमेंट भी लेना जरूरी है।

ये बोन्स के लिए जरूरी

विटामिन D

शरीर के लिए जरूरी विटामिन D का 80 फीसद हिस्सा धूप से मिलता है, जबकि शरीर में 20 फीसद अक्सर धूप हमेशा नहीं मिल पाती है। इसमें हमारा घर या ऑफिस के अंदर बसा गुजरना, पसलून ज्यादा रीना, धूप में बैठकर काम करना या खेलेना आदि। इसलिए सप्लीमेंट की जरूरत होती है।

हमारे लिए अहम विटामिन D 3

यह हमारे शरीर में तब बनता है, जब हम धूप में होते हैं। इसके अलावा यह लुमेनल फेट. मालन-फिन अक्षर, लिबर, एपा फोक, टूप से बने प्रोबिडस आदि से भी मिलता है, लेकिन सबसे ज्यादा उसे वह विटामिन धूप से ही मिलता है।

- यह शरीर की इम्यूनिटी बढ़ाता है।
 - नर्व और मांसपेशियों के कोऑर्डिनेशन को कंट्रोल करता है।
 - यह हड्डियों, मांसपेशी और शिगमेट्स को मजबूत बनाता है।
 - यह कैल्शियम को रोकने में मदद करता है।
- ### विटामिन D की कमी ऐसे करें दूर
- विटामिन की कमी पूरी करने के लिए बच्चों को एक बर में 6 लाख IU (इंटरनेशनल यूनिट) दी जाती है।
 - यह कई बार इलेक्ट्रिक के नीचे भी दिया जाता है। फिर नॉर्मल रक्त आने तक एक महीने हर हफ्ते 60,000 यूनिट और फिर हर महीने 60,000 यूनिट दी जाती है, जोकि अगली दी जाती है।
 - बच्चों में पहले 2 महीने हर हफ्ते 60,000 यूनिट और फिर हर हफ्ते 60,000 यूनिट का सैरो दिया जाता है।
 - धूप में नती निकलते हैं तो 25-30 साल की उम्र के बाद हर महीने एक लैसे लेना चाहिए।

धूप सेकने का सही समय और तरीका

- इस बात पर बहुत विवाद है कि विटामिन D पाने के लिए धूप सेकने का सही समय क्या है। इसके लिए अलग-अलग एक्सपर्ट्स अलग-अलग राय देते हैं। लेकिन सच फॉर्मूला यह है कि जब धूप में आपकी परछाई आपके कंधे से छोटी बने, तब धूप सेकना बेहतर है।
- सुबह 10 बजे से दोपहर 3 बजे तक 35-40 मिनट के लिए धूप में खाने से फायदा होता है। यहां इस बात को ध्यान में रखना जरूरी है कि 45 मिनट के बाद से सिर्फ एक दिन की जरूरत पूरी होती है।
- जब भी धूप सेकने जाए तो क्लासिक चेहरा, फॉन्ट, कंधा, छाती और पैर खुली रखें।
- धूप से लवचा का सीधा संपर्क जरूरी है। जैसे से छुनकर अपने वाली धूप से न के बराबर ही विटामिन D का निर्माण हो पाता है।



कैल्शियम

शरीर में क्या काम: हमारी रक्तमय जाहट में कैल्शियम मिल पाता है। बहुत कम ही मामलों में कैल्शियम अलग से लेने की जरूरत होती है। अगर लेना भी हो तो खरड टैबलेट के बाद कम ही लेना पर डॉक्टर की सलाह से ही ले। यह हड्डियों, दांतों और नखुनों को मजबूत बनाते, न्यूरो सिस्टम को सुदृढ़ करने में मदद करता है।

कितनी मात्रा:

 करीब 1000mg यानी 1 बर रोजाना काम के लक्षण हड्डियों में दर्द, बहुत ज्यादा थकान होना, बाल झड़ना आदि।

जाने के स्रोत:

 दूध और दूध से बनी चीजें, हरी पत्तेदार सब्जियां, सामन फिश, अंडे, मांसम, चुनदर, ककम ककड़ी, केला, संतर, खट्टा, मिमांषा, टून्ड-टून्स, तिल, राजमा, मूंगफली आदि।

ज्यादा सेवन से नुकसान:

 दिल और किडनी में कैल्शियम जमा, कब्ज, थारिया, हड्डियों में दर्द आदि

असह्य खाद्य पदार्थ:

 मसमो, ज्यादा कैल्शियम की खरड होती है हमारे शरीर को।

...तब धूप से नही मिलता कैल्शियम

ज्यादातर लोग यह सोचते हैं कि वे धूप का सेवन हर दिन करते हैं तो शरीर में विटामिन D की कमी नहीं होगी, जबकि ऐसा बिल्कुल भी नहीं है। उनके शरीर में विटामिन D की कमी हो सकती है। दरअसल, धूप से उठने कैल्शियम मिलता है। अतः जब कैल्शियम अंतिम में जमा होता चलता जाता है। दूसरी बातें से मिलने वाले कैल्शियम में बड़ी कमी होते रहते हैं। ऐसे कैल्शियम को डॉक्टर कैल्शियम (पूरान जम हू आ कैल्शियम से रिफ्यूज नहीं है) करते हैं। यह कैल्शियम तब तब तक काम का नहीं होता है जब तक इन्हे विटामिन D की थोड़ा थोड़ा मिलता। विटामिन D की कमी नहीं हो ही चक्रेव होता है और शरीर के लिए उपयोगी बनाता है।

शरीर में हड्डियां मजबूत होना अच्छी सेहत की निशानी है, इसका मतलब यह भी है कि कैल्शियम और विटामिन-D का लेवल सही है। इस वजह से शरीर हल्की चोट और झटके झेल लेता है। साथ ही घुटने घिसने की दिक्कत भी कम होती है या फिर ज्यादा उम्र बढ़ने पर ही होती है। शरीर के सभी जोड़ भी ठीक रहते हैं। यह कह सकते हैं कि मजबूत मांसपेशियों के साथ मिलकर मजबूत हड्डियां हमारे शरीर को स्ट्रॉन्ग बनाती हैं। पर हमारी कुछ गलतियों से हड्डियां कमजोर हो जाती हैं। ऐसे में महिलाओं को ज्यादा समस्या होती है। ये परेशानियां न हों, इसके लिए कौन-से उपाय करें? एक्सपर्ट्स से बातकर जानकारी दे रहे हैं लोकेश के. भारती

शरीर की मजबूती में 206 हड्डियां और करीब 639 मांसपेशियों का बड़ा अहम रोल है। जब बच्चा पैदा होता है तो हड्डियों की संख्या करीब 300 तक हो सकती है, लेकिन उम्र बढ़ने के साथ कई हड्डियां आपस में जुड़ जाती हैं। इससे संख्या कम हो जाती है। हड्डियां सिर्फ शरीर को मजबूत ही नहीं करती बल्कि ये हमारे शरीर के भीतर से खून को सही तरीके से संचालन में करती हैं। जोड़े बाट हाई की बने, लंबा खाने फेफड़ों को या फिर लिबर को, इनकी मजबूती के लिए हड्डी पैनी मजबूत टैबर डेवेलप करती रहती है। इसलिए हमारी हड्डियां मजबूत ही रहें बल्कि जल्दी ही। इतना ही नहीं, हड्डियां बंद की जाती हैं तो ये चलने में कैल्शियम के लिए बोन बैंक के रूप में काम करती हैं। दरअसल, हड्डी के लिए कैल्शियम जरूरी है। कई बार किसी तरह से जब कैल्शियम की कमी हो जाती है तो शरीर हड्डियों में मौजूद कैल्शियम को हड्डी के लिए निकाल लेता है। यह आसानी से कैल्शियम अमर हड्डी का काम रुका तो सब कुछ बंद।

मामले से समझें

विशेषज्ञ (बदल हुआ नाम) नौबत से रिटायर होने वाले हैं। यह 60 साल बतल बनत जल्द ही रिटायर होंगे। लेकिन फेर लग रहा है कि उनके घुटने भी साथ ही रिटायर होने वाले हैं। अक्सर ये उनके एक घुटने में दर्द रहने लगता है। वह जब अपने लैसरी मॉडल के अफिस जाने के लिए सीढ़ियों पर चढ़ते हैं तो दर्द तेज हो जाता है। लेकिन लिफ्ट की जाह सीढ़ियों घुटने के पीछे एक खास वजह है। उम्र में टटलना आसान लगता है और न ही एक्सरसाइज करना। किसी टैलर ने कह दिया कि अगर टटल भी नहीं सकते, एक्सरसाइज भी नहीं करते तो काम से कम सीढ़ियों का ज्यादा से ज्यादा इस्तेमाल कर लिया करो। तब से यह कोशिश करते हैं कि अफिस में तीसरी मंजिल तक सीढ़ियों से ही जाएं। कुछ मंजिलों से घुटने में दर्द हो रहा है फिर भी सीढ़ियों से जान बंद नहीं किया। 2 दिन पहले दर्द इनका बंद गया कि उन्हें ऑर्थोपेडिक सर्जन के पास जाना पड़ा। डॉक्टर उनका स्ट्रेन जनरल चैक पर डॉक्टर ने कहा कि आप न टटलते हैं और न ही एक्सरसाइज करते हैं। सिर्फ सीढ़ियां चढ़ते हैं। अक्सर घनन भी ज्यादा है। दर्द के बाद भी आप सीढ़ियां चढ़ते हैं। यह सही नहीं है। इसके बाद डॉक्टर ने कई टेस्ट किये, कुछ टेस्ट टी है और यह बताया कि अब से सीढ़ियों का इस्तेमाल बिलकुल नहीं करना है। अगर कुछ दिन के आराम से फायदा होता है तो अभी घुटने बदलवाने को नौबत नहीं आया। अक्सर में सीढ़ियां चढ़ना उनके लिए सही है जिनका वजन सही हो। जो टटलते भी हैं, एक्सरसाइज भी करते हैं और सबसे अहम, जिनके घुटने में दर्द न होता हो।

हड्डियां, जोड़ों में कमजोरी क्यों?

वैज्ञानिक साबित कर चुके हैं कि कमजोर होना ऑस्टियोपोरोसिस है। यह बीमारी कई वजहों से हो सकती है। उम्र, कुछ आदमी की कमी, खराब महिलाओं में एस्ट्रोजन कम होने से, एक्सरसाइज और वजन न करने से, गलत पोषण की वजह से, सही डाइट न लेने, कैल्शियम और विटामिन D अंतिम की कमी से भी यह मामूली है। इसमें हड्डियां धीरे-धीरे पतली और कमजोर होती जाती हैं। बोन की डेंसिटी कम हो जाती है। जिस तरह टोमक लगने से लकड़ी अरब से देखने में ठीक लगती है, लेकिन नील से खोजनी हो जाती है, उसी तरह हड्डियां अरब से खोजनी हो जाती हैं। हड्डियां न हटका कर चले लगने से भी हड्डियां पतल जाती हैं। इससे फ्रैक्चर का खतरा बढ़ जाता है।

कमजोर हड्डी की पहचान

- जल्दी थक जाना
- मसलस में अक्सर दर्द रहना
- हल्की-सी चोट, खरबसे पर भी हड्डी का टूट जाना
- खरब लेने में टिकम मजबूत होना
- थोड़ा चलने पर भी पैरों में अक्सर दर्द रहना
- नींद से उठान किसी दूसरी बीमारी के भी हो सकती है। जांच करने के बाद डॉक्टर ही बता सकते हैं।

मजबूती का टेस्ट

यह जांचने के लिए बोन डेंसिटी टेस्ट (ड्युअल एनर्जी एक्सरजि) होता है। इसमें हड्डियों की गुनगाह और डेंसिटी टेस्ट जाती है। खर्च: 300-700 रुपये।



मैग्नीशियम

यथा काम: मसलस और नर्व के साथी से काम करने हड्डियों के लिए जरूरी है।

कितनी मात्रा:

 310-400mg रोजाना

कमी के लक्षण और बीमारियाँ:

 खरब में दर्द, थोड़ा कम होना, अल्ट्रावर्नीय बॉन्ड बनना आदि।

जाने के स्रोत:

 हरी पत्तेदार सब्जियां, ब्रेकरी, सॉलर, होल वीट ब्रड, सोबीयान, डेसरी प्रोडक्ट्स, अमर नानवेज खाते हैं वे अरे, मारुती आदि।

फॉस्फोरस

यथा काम: हड्डियों की डेंसिटी बेहतर करने में कैल्शियम के साथ जरूरी है। साथ ही, खाने को पचाने में बदलाव है, सेलस के काम करने और शरीर की थोड़ा में मदद करता है।

कितनी मात्रा:

 करीब 700mg रोजाना

कमी के लक्षण और बीमारियाँ:

 कमजोरी, हड्डियों में दर्द और कमजोरी, कैल्शियम की कमी

जाने के स्रोत:

 दूध और दूध से बनी चीजें, मटर, अनाज, अंडे, नट्स आदि।

एक्सपर्ट पैनल



अब घुटने जल्दी क्यों घिस जाते हैं?

अक्सर हम तरह की परेशानियां घुटने में और ज्यादा वजन, गलत लाइनस्टाइल आदि की वजह से कम उम्र में भी हो रही हैं। इसे ऐसे समझें कि जैसे कोई पत्थर का पाइप लेटे का हो और यह जहां से मुझे थोड़ा प्लॉस्टिक की कैप हो। जब लेटे का पाइप लगातार मूव करेगा तो प्लॉस्टिक की कैप घिस जाएगी। अतः हमें पत्थर की जगह घुटने की भी होती है। मान ले कि पत्थर को हड्डियां लेते हैं पाइप को तरह है और वह प्लॉस्टिक की कैप काटिलेन। इस जॉइंट पर फिलना ज्यादा बढ़ाएंगे, फोराने टाईन ज्यादा होगी। अगर फिलना का वजन ज्यादा हो, दर्द होने के बाद भी वह सतत सीढ़ियां चढ़े तो रिस्क बढ़ सकता है। यहां इस बात को समझना भी जरूरी है कि काटिलेन में कोई बूत की जल्दी (बलड कैल्शियम) नहीं होती। कुरलर ने इसे ऐसे इस्तेमाल बनाया है, ताकि काटिलेन ज्यादा से ज्यादा चकन रह सके। इसलिए काटिलेन को न्यूट्रिशन घुटने में मौजूद साइबोबायल प्रोडक्ट से मिलता है। यह प्रोडक्ट तब ज्यादा काम करता है, जब हम ज्यादा चलते हैं। यह प्रोडक्ट काटिलेन को आपस में रगड़ने से भी बचाता है।

ऐसे बढ़ जाती है घुटनों में कार्टिलेज पर लोडिंग

- जब हम एक ही पोजिशन में घुटने मोड़कर काफी देर तक बैठ रहते हैं।
- जब हम एक पैर पर दूसरे को चढ़ाकर जमी जॉइंट पोजिशन में बैठते हैं।
- ज्यादा देर तक पालथी मारकर बैठते हैं।
- चोट लगने या रिजमेट में हजारी की वजह से।
- लमवार लोड सलत या फ्लैट फुटिथरक पचाने से।
- जब हम न लोड करते हैं और न एक्सरसाइज।

इन 3 परिस्थितियों में ही बदलवाने चाहिए घुटने

- 1 घुटने को जब ही बदला जाना चाहिए जब घुटने में दर्द की वजह से रातों की नींद खराब हो।
- 2 जब घुटने में दर्द की वजह से 100 मीटर चलने में किसी के लिए मुश्किल हो जाए।
- 3 जब घुटने में हजान ज्यादा दर्द हो कि हर दिन दर्द को दबाने के लिए पैन किलर लेनी पड़े।

जवानी में जमा करें, बुढ़ापे में करें खर्च

हड्डियां एक खास उम्र तक ही मजबूत होती हैं। जिन लोहे (खासतौर से महिला) ने बचपन से लेकर 30 साल की उम्र तक अपनी कमी को बेहतर खानपान दिया और विटामिन D की कमी को भरने में शरीर में जमा करवा दिया, अतः उम्र बढ़ने के साथ उनमें हड्डियां उम्र में कमजोर नहीं होतीं। आप उम्र जब और पैरन से भी मजबूत सकती हैं। जब के दौरान लैसरी ज्यादा होती तो रिटायरमेंट के बाद पैरन में टाईनी ही अल्पाई मिलती है। इसलिए बेहतर होगा कि बचपन से लेकर युवा उम्र तक मूव एक्सरसाइज, थोका करें। विटामिन D ज्यादा से ज्यादा पाने की कोशिश की जाए। साथ ही आइटोरोल गैमर खेले।

एस्ट्रोजन की कमी से महिलाओं को परेशानी

यह पुरुषों में टेस्टोस्टेरोन हार्मोन की तरह है। एस्ट्रोजन हार्मोन महिलाओं के शरीर के लिए बहुत उपयोगी होता है। महिलाओं में हड्डियां बनने में ही इनकी भूमिका होती है। इसकी कमी से कोशिकाओं के बनने की प्रक्रिया धीमी हो जाती है। इसमें हड्डियां कमजोर हो जाती हैं बनी पुराने थोड़ा थोड़ा से खरब होती है। इनकी जाह नई सेल नई आ पाती। इसी तरह ही पुरुष एक्सरसाइज और थोका और नई करके अपनी रिजिनेशन ऑस्टियोटी नहीं करते उनमें 50 साल के बाद एस्ट्रोजन होने का अभाव रहता है। एस्ट्रोजन यानी टेस्टोस्टेरोन हार्मोन में कमी। इसकी कमी से मॉरफोसिऑन और हड्डियां कमजोर होने लगती है।

थायराइड भी जाचें

हमारे शरीर में थायराइड की कमी (हाइपोथायराइडिज्म) से एक्सरसाइज धीमा हो जाता है। इस वजह से शरीर द्वारा हड्डियों को बनाने की प्रक्रिया 50% तक धीमी हो सकती है। किसी से कमजोर हो सकता है। महिलाओं में थायराइड की कमी को और थायराइड की भी परेशानी आ जाए तो हड्डियां ज्यादा कमजोर होने लगती हैं।

हाइड्रोथेरेपी: पानी में वाँक से घुटने थकेगें नहीं

कई बार किसी शरका का वजन इतना बढ़ जाता है कि वह सामान्य रूप से थोका नहीं कर सकता। अगर ऑर्थोपेडिक्स की परेशानी नहीं है। इसलिए कुछ ज्यादा चलने पर घुटने में दर्द शुरू होना लगता है, साथ ही वजन ज्यादा होने की वजह से जल्दी थकान होती है। वहीं, अगर उम्र में ज्यादा हो तो परेशानी बढ़ जाती है। ऐसे में अगर सोमामेटी में निविमि पूल हो तो उसका उपयोग घुटने को एक्सरसाइज करने के लिए करें। अगर कोई पानी में कमर तक डूबा हो तो उस शरका का वजन करीब आधा बनी 50 फीसदी कम महसूस होता है। वहीं, छाती तक डूबने से आधे से ज्यादा पानी 60 से 70 फीसदी तक वजन कम महसूस होता है। इसमें घुटने पर दबाव कम कर दो जाता है। जब निविमि पूल में चलने की कोशिश की जाए तो मॉरफोसिऑन की मजबूती वाली एक्सरसाइज हो जाती है। हाँ, वह प्लान रहे कि निविमि पूल में पानी ज्यादा न हो। पानी साफ हो और साथ में कोई मटर कलना भी हो।

- पानी में घुटने से मसलस मजबूत हो पाते हैं। यह एक तरह से विना एक्सरसाइज इतने मजबूत करने जैसा है। बमिडे के लिए ज्यादा बढ़िया है।
- पानी में थैलिस्टेस छोटी डिशओं से मिलता है। इसलिए थिन थारी डैट के भी मसलस एक्टिव हो पाते हैं।
- इस वजह से थोड़ी पर दबाव बहुत कम पड़ता है और दर्द बहुत ही कम होता है।

इनके लिए ज्यादा फायदेमंद

- अगर खुशहाली ऑस्टोअर्थोपेडिक्स हो।
- सलस ओवरटेड हो।
- घुटने की रिप्लेसमेंट सर्जरी के बाद उसे ठीक करने में मदद के लिए।



Gen-Z

की आईक्यू पर क्यों उठ रहे हैं सवाल?

एक नजर रिपोर्ट पर

डॉ. जरेड कुनी हॉरवाथ की रिपोर्ट कहती है कि Gen-Z को मने ही पहले की पीढ़ियों के मुकाबले ज्यादा पॉलिटेक्सन मिलने से लेकर इनके बायपुट उनकी कॉग्निटिव एबिलिटी (सोचने, समझने, याद रखने, फैसला लेने आदि की क्षमता) में निराशंका दण्ड की गई है। उन्होंने इसकी वजह ज्यादा स्क्रीन टाइम और सोशल मीडिया के दौरान पढ़ाई के लिए बच्चों का मोबाइल, लैपटॉप आदि पर ज्यादा निर्भर होना बताया है। उनका कहना है कि यह रिपोर्ट करीब 80 देशों पर हुई रिसर्च के आकड़ों का पारदर्शित करके तैयार की गई है।

पैरेंट्स नई पीढ़ी बेहतर न होती तो उन्हें जाँब क्यों देते?

आमतौर पर पैरेंट्स बच्चों को बेहतर बनाने के लिए थोड़ा-बहुत डाँट देते हैं, ताकि वे पढ़ाई, करियर पर ज्यादा फोकस करें। इसके पीछे उनका मकसद बच्चों को अच्छी जिंदगी जीने की राह दिखाना होता है, लेकिन क्या वे बच्चों को समझदारी में खुद से कमतर मानते हैं?

52 साल के शिव कुमार बुनवतवाल कामयाब बिजनेसमैन हैं। जब कहते हैं कि बीते दशकों में अलग-अलग पीढ़ियों के साथ काम किया है। मेरी नजर में Gen-Z किसी से भी पीछे नहीं है। वे बहुत ही अच्चा नतीजा और बिजनेस एक्सपर्ट (व्यापारिक समझदार) को अनुभव से आती हैं। रखते हैं। उन्हें पता है कि इन मापदंड को कितना जल्दी संकेत करके पकड़ना

इन्हें पढ़ाई में शॉर्टकट की जरूरत पड़ती है

वही, 46 साल की शानिनी सिंह का कुछ और मानना है। जब हास्यवाहक हैं और कहती हैं कि मैं मनाती हूँ कि Gen-Z की कॉग्निटिव रिक्तता और पैसिया लेवेल अपने पैरेंट्स से कम है। Gen-Z के पास जो रिसेप्शन है, जैसे गुगल और वैंट GPT, वे हमारे पास बिल्कुल नहीं थे। इन चीजों की वजह से इनके लेवल रिपेटिटीव रेट्स भी कम हो चुके हैं। वे पढ़ाई को समझना नहीं चाहते बल्कि शॉर्टकट से सिर्फ ड्रम बनाने चाहते हैं। इनसे कामयाबी के लिए रुका नहीं जाता, इनकी सब कुछ 'एक-मेड प्रॉपर्ट' से चालीव होता है, जो दुनिया में हो ही नहीं सकता है। दूसरी तरफ शिव कुमार का मानना है कि एजुकेशन में Gen-Z हमसे बेहतर तरह से आगे बढ़ रही है। Gen-Z का डिजिटल टैलेंट ही अच्चा है। उनके पास नॉलेज के सोर्स बढ़े हैं, वहीं वे हायर एजुकेशन के लिए विदेश जाने को ज्यादा तरकीब देते लगे हैं।

परम्परा नहीं, ये पॉलिटिक्स में हैं जागरूक

जैसे हमारे मात-पितृ थे, हम पूरी तरह से वेगे नहीं हैं। हम जैसे हैं, हमारे बच्चे पूरी तरह से वेगे नहीं हैं। बदलाव तो हर पीढ़ी में आता ही है, लेकिन किसी पीढ़ी को दूसरे से कमतर मानना, इस बात से बिल्कुल ही सम्मान नहीं है। पर कहना है हास्य वाहक और 22 साल के बेटे को भी कामयाबी बुनवतवाल का। जब कहती हैं कि 'हां, नई पीढ़ी जिसे Gen-Z कहते हैं, उनसे मुझे प्रेरणा अच्चा और सांस्कृतिक परम्परा हमारी पीढ़ी को तुलना में कम दिखती है। वहीं, पॉलिटिक्स में हमसे बेहतर समझ रखती हैं। वे अपने मुद्दे अच्चा तरह से रखती हैं। अब संसद में वे विधानसभा, मंत्री और नेता भी बनने को तैयार करती हैं। उनसे पता है कि अगर वे इस पीढ़ी की बनें नहीं करेगी तो वे उनसे जुड़ेंगी नहीं। तो कहीं न कहीं यह नई पॉलिटिक्स में हमसे ज्यादा दखल रखती है। पढ़ाई जागरूक है। मेरे रिस्क अपने देश की पॉलिटिक्स का बड़ा होता है, लेकिन वे डिग्रेस में क्या बात रहा है, यह भी जानती है।

रिपोर्ट का जवाब रिपोर्ट से...

रीडिंग कम, पर पाँडकास्ट बढ़ा
डॉ. हॉरवाथ की रिपोर्ट कहती है कि नई जेनरेशन में 40 प्रतिशत रीडिंग कम हुई है। वहीं, एडिशनल रिसर्च की एक रिपोर्ट बताती है कि Gen-Z में पाँडकास्ट सुनना 57 प्रतिशत बढ़ा है। इससे साफ है कि सोशल और नॉलेज बनाने के सोर्स बदल रहे हैं। विज्ञान की जगह पाँडकास्ट फसल लिए जा रहे हैं।

अल्कोहल का कम इस्तेमाल
बैलन फेमिली हेल्थ सर्वे के मुताबिक, बीते दो दशकों में शराब पीने वाले की संख्या में पुरुषों में 8% और महिलाओं में 45% की कमी आई है। अमेरिकन से ही 2023 से 2025 के बीच शराब पीने वाले की संख्या 62% से घटकर 54% हुई है। हेल्थ के लिए जागरूकता है लगी यह कमी दिख रही है।

निवेश में भी आगे
सर्वेक्षण के मुताबिक, करीब 30% Gen-Z कॉलेज के समय से बुराअर्थी सुधारवादी से ही निवेश शुरू कर देते हैं। यह मिलेनियल्स (15%), Gen X (9%) और बेबी बूमर्स (6%) की तुलना में काफी ज्यादा है। वहीं Gen Z में निवेश शुरू करने की दर मिलेनियल्स से करीब दोगुनी है।

बीते दिनों आस्ट्रेलियाई न्यूरोसाइंटिस्ट डॉ. जरेड कुनी हॉरवाथ ने अपनी एक रिपोर्ट अमेरिकी सीनेट की एक समिति के सामने पेश की, जिसमें Gen-Z को पिछली पीढ़ी से कमतर बताया गया। यह रिपोर्ट इन दिनों काफी चर्चा में है। इस वजह से लोग Gen-Z के बारे में तरह-तरह की राय दे रहे हैं। लेकिन क्या इस तरह पूरी पीढ़ी को 'भूख' ठहरा सकते हैं? इसी मुद्दे पर Gen-Z, उनके पैरेंट्स और एक्सपर्ट्स से बात कर यह खास रिपोर्ट पेश कर रहे हैं वरुण आनंद

बीती सदी की तस्वीर

40 साल के डेटा स्ट्रक्चर MNC में काम करते हैं। वह कहते हैं कि मैं पढ़ाई में अक्षर ही था, लेकिन मेहनत की और आज फिमिली के साथ अच्चा डिग्री में रहा हूँ। बचपन में मात-पितृ से बहुत डाँट खाई। कभी-कभी मार भी पड़ी। जब भी दोस्तों के साथ खेलता था कभी स्कूल जाने का मन नहीं होता तो पितराने कहते थे कि इसका बस खोजने में मन लगता है। पढ़ाई नहीं करेगा तो पास कैसे होगा। हमारे बचपन में पॉकेटमोन आया था। मैंने भी पॉकेटमोन से 'डिज' करके ले लिया था। हमारी पीढ़ी मने भी करती थी और पढ़ाई भी। साथ ही अपने पैरेंट्स की डाँट भी सुनने की कि 'तुम मूर्ख हो', 'तुम्हें कुछ नहीं आता' लेकिन वह डाँट-पटकार असल में उनका प्यार था, हमें बेहतर करने के लिए। अगर हम मूर्ख होते या हमारी पूरी पीढ़ी लापरवाह होती तो क्या हम अपने बच्चे को बेहतर जिन्दगी दे पाते।

21वीं सदी की पिक्चर

देविंदर अपने 17 साल के बेटे अर्ध के बारे में बताते हैं कि जिनकी रीजनिंग मैंने अपने बचपन में की, मेरा बेटा उससे कम नहीं करता। बस उमर के तर्क बदल गए हैं। अब वह दोस्तों के साथ बैठकर खोजने जाने की जगह रोज़ 'वा कॉन्सर्ट' में जाना पसंद करता है। मेरे बचपन में कॉलेज में मेरा दोस्त था जो उसका दोस्त उसका मेकअप चोगे था। जब पढ़ते हुए कम दिखता है, लेकिन एजुकेशन में मंबर अच्चा ही जाता है। बहुत-सी चीजें हैं मुझे कभी ज्यादा चम्बट है। मुझे अक्सर प्रेजेंटेशन बनाने समझ एक टूल चलाने में परेशानी होती रही थी, उसने एक मिनिट में उसका हल बता दिया। मैं उससे बहुत कुछ सीखा हूँ, खासकर कि AI को चलाना। अर्ध कहते हैं कि मैं पापा को इनमें मदद करता हूँ, फिर भी डाँट पड़ ही जाती है। दोस्तों के साथ ज्यादा घूमना ही, ट्रिप पर जाना ही तो क्या हुआ, अक्षर में मारना ले अच्चा आते ही हैं न।

क्या एक रिपोर्ट के आधार पर Gen-Z को कम IQ वाला बताया सही है?

Hey Bro! एक रिपोर्ट आई है जो कहती है कि Gen-Z अपने पैरेंट्स से कम इंटेलिजेंट हैं। स्क्रीन पर ज्यादा टाइम देने से उनका फोकस कम हुआ है।

ऐसी रिपोर्ट पर ध्यान मत दे Sis, मुझे 3 MNC से इंटरव्यू कॉल आई हैं। मेरी स्किल अच्छी है इसलिए बढ़िया जॉब मिल जाएगी।



Gen-Z पढ़ना कम नहीं किया, बस सोर्स बदले

रिपोर्ट में जिस पीढ़ी को टारगेट कर उसे कमतर बताने की कोशिश की गई है, उनसे भी जान लेते हैं कि आज की दुनिया में जहां हमारे आसपास कई पीढ़ियां हैं, वे खुद को कहां देखते हैं:

22 साल के इन्वनिक्स स्टूडेंट केसर बुनवतवाल इस रिपोर्ट को प्रोपेगैंड और अच्चा-अधुरी जानकारी पर तैयार की गईं कहते हैं। वह रिपोर्ट के पद्धतार पर एक-एक कर बात करते हैं। केसर कहते हैं कि पहले तो यह रिपोर्ट कहती है कि Gen-Z में अपने प्रो टाइम में रीडिंग कम कर दी है, लेकिन रिपोर्ट बताने वाले को यह पता नहीं था कि Gen-Z पढ़ना कम नहीं कर रहे हैं, बस नॉलेज का सोर्स बदल गए हैं। पाँडकास्ट सुनने वाली की संख्या बढ़ी है। खसकर पॉलिटेक्स और डिजिटल कंटेंट न्यूज हम ज्यादा सुन रहे हैं। पहले नॉलेज का सोर्स किताबें थी, आज इंटरनेट आ चुकी है। पहले नॉलेज लेने के लिए 4-6 दिन में एक किताब खत्म होती थी, अब वही नॉलेज, बिल्कुल उससे भी ज्यादा छीप नॉलेज 2 घंटे के पाँडकास्ट में मिल जाती है तो हमारी पीढ़ी ज्यादा स्मार्ट हुईं। यह काम नॉलेज लेने वाली दूसरी पीढ़ी, डॉ. हॉरवाथ की रिपोर्ट में बताया गया है कि क्लास 2 और 3 के बच्चों में अंग्रेज रीडिंग का स्तर कम हुआ है। पहले तो रिपोर्ट बताने वाले यह पता कर ले कि क्लास 2 और 3 के बच्चे जिन 7 से 8 साल के होते, उनमें Gen-Z में गिनते 7 से ही अल्पा जेनरेशन हुईं। अगर इनमें Gen-Z में रकतों भी है तो इनमें वे प्रॉक्सिम इन्फेरेन्स से आई है, फिमिली में बुराअर्थ में इनमें सबसे नई किताब। यह खाली पैरेंट्स बाने मिलेनियल्स की है, लेकिन दोषी बच्चे को ठहराया जा रहा है।

हर सेक्टर में कर रहे हैं अच्चा परफॉर्म

किसी भी सेक्टर में देख लें Gen-Z हर जगह अच्चा कर रहे हैं। केसर अपने इस बात पर खूब देते हैं कि पूरी दुनिया में यह रिपोर्ट आई क्योंकि वहां कभी आज की पीढ़ी को अच्चा डिग्रेस ही नहीं जाता। इसकी वजह है कि नई पीढ़ी खानी बढा है। Gen-Z औसतन 21 साल की उमर से ही इन्फेरेन्स में रकतें लगे हैं। हेल्थ की बात करें तो कुछ समय पहले की एक रिपोर्ट बताती है कि अल्कोहल इन्फेरेन्स डाउन हुई है और इसके पीछे की वजह भी Gen-Z का इसकी जागरूकता कम अल्कोहल ब्रवाक गया है। एका तरफ तो अल्प Gen-Z की स्कॉलर इस तरह से पेश करते हैं, जो प्यार में, फिमिली में पौक नचावते रहते हैं, दूसरी तरफ रिपोर्ट आती है कि अल्कोहल इन्फेरेन्स की घाटा। असल में, Gen-Z को कामया

बताने वाली रिपोर्ट प्रोपेगैंड होती है, फिमिली इनका एच मकसद होता है, हमारी पीढ़ी को बुरा दिखाना। अमेरिका से यह रिपोर्ट आई क्योंकि वहां कभी आज की पीढ़ी को अच्चा डिग्रेस ही नहीं जाता। इसकी वजह है कि नई पीढ़ी खानी बढा है। Gen-Z औसतन 21 साल की उमर से ही इन्फेरेन्स में रकतें लगे हैं। हेल्थ की बात करें तो कुछ समय पहले की एक रिपोर्ट बताती है कि अल्कोहल इन्फेरेन्स डाउन हुई है और इसके पीछे की वजह भी Gen-Z का इसकी जागरूकता कम अल्कोहल ब्रवाक गया है। एका तरफ तो अल्प Gen-Z की स्कॉलर इस तरह से पेश करते हैं, जो प्यार में, फिमिली में पौक नचावते रहते हैं, दूसरी तरफ रिपोर्ट आती है कि अल्कोहल इन्फेरेन्स की घाटा। असल में, Gen-Z को कामया

प्रॉब्लम-सॉल्विंग, क्रिएटिविटी ...तो हर दशक में और मल्टिटार्किंग में तेज कुछ गलत हुआ है?

मुझे पर्सनली नहीं लगता कि Gen-Z अपने पैरेंट्स से कम इंटेलिजेंट है। यह कहना है 19 साल की इन्वनिक्स स्टूडेंट शाश्वती सिंह का। यह कहते हैं कि हा, यह सच है कि हम डिजिटल नॉलेज में बढ़े हुए हैं, जहां किताबों की जगह स्क्रीन ज्यादा हो गई है। इसका असर प्यार में भी अच्चा, बच्चा और नहरी सोच प्यार प्यार है। ऐसा खासकर इन्फेरेन्स और डॉक-फॉर्म कॉन्टेन्ट की वजह से है, लेकिन इंटेलिजेंस रिस्क मार्कर्स का कितना कितने पढ़ी उससे प्यार नहीं होती। Gen-Z बहुत जल्दी सोचते हैं, टेक और इन्वनिक्स से लेवी से प्रोफेस करते हैं और नई परिसिथायिटी को अक्सर नये अडॉप्ट कर लेते हैं। हम प्रॉब्लम-सॉल्विंग, क्रिएटिविटी और मल्टिटार्किंग में तेज हैं, इसका मतलब हमारा सोचने का तरीका अलग है। मेरे दिमाग से मुझे इंटेलिजेंस का नहीं, माइल और अदरल का है। अगर ध्यान मटकना की जाती चीजे कम हो और हम फोकस, रीडिंग और क्रिएटिविटी थिंकिंग पर ध्यान करें तो Gen-Z किसी भी जेनरेशन से कम नहीं बल्कि कोई मामलों में बेहतर परफॉर्म कर सकती है। बहुत सारी पीढ़ें में हम आज का जेनरेशन है और पूरी दुनिया बह जानती है।

18 साल के अरव का बचपन है कि हर पीढ़ी पिछली से बेहतर होती है, लेकिन इस तरह की रटती करने वाले हमारे मैजुंग पीढ़ी को खराब समझा करने में खने रहते हैं। 80 के दशक में कॉलेज बूक्स को डोष दिया गया, 90 के दशक में रीप म्यूजिक को, 2000 में डिजिटल रिकॉर्ड को, 2010 में टेक आदि चीजें और 2020 के बाद तो सोशल मीडिया को गलत ठहराया जा रहा है। इन चीजों पर रटती करने वाले तो हर पीढ़ी को ही बेहतर करने में लगे रहते हैं, लेकिन डिग्रेस जगह पर इस तरह का अहंकार ही है। अगर हर पीढ़ी खानी होती है तो दुनिया अने जाने की जगह पीछे नहीं पाली जाती?

पैरेंट्स और Gen-Z के अलावा एक्सपर्ट्स ने बताया कि नई पीढ़ी में क्या खूबियां और क्या खामियां हैं:

डॉ. वरुण आनंद, सजीनी, MAX रजेंट

डॉ. सुरेश्वर एम. जयधर, समाजकार्यकर्ता, JNU

एक्सपर्ट हर काम तेजी से कर रहे Gen-Z, वे विकास की तरफ पूरी पीढ़ी को जज करना गलत

जीनियर न्यूरो साइंस डॉ. टानवीर सिंह कहते हैं कि जेन वक्रम की उमर के हिसाब से अपने जेन और साइज बदलता है। 50 हजार साल पहले बचपन में कम था, अचन बचपन नहीं रहा है। यह पीढ़ी दर पीढ़ी बढ़कर है। जेन के कॉग्निटिव का साइज बिलकुल बढाते हिस्से अचन जैसे हैं, वे आज की जेनरेशन के मुताबिक हैं। 50 साल पहले उनकी अलगाव थी। अगर कोई बच्चे की Gen-Z की कॉग्निटिव एबिलिटी उनके पैरेंट्स से कम है तो पहले देखें कि म्यूचकान करने के पैरामेटर्स क्या हैं।

रे आज के कॉग्निटिव फोकस अलग हो सकते हैं। आज किसी को कंप्यूटर चलाना नहीं आता तो उसे अन्वयुट का जगह, जन्मके पहले पंचवीं प्यास न करने वाले को अन्वयुट करते थे। उससे पहले सिर्फ साइज कर अपने बच्चे में सिफियन बना जाता था। ऐसी रटती को ब्रह्मवाचक नहीं मान लेना चाहिए। उदात्त करने डॉक्टर। आज की जेनरेशन पुरानी पीढ़ी को भी तो बह कम सकते हैं कि अक्लबे इतन भी नहीं आता। हाँ, यह सच है कि नई पीढ़ी बहुत में ज्यादा बिजली रहती है। जिससे मोशन करनेकाल का मेमोरीज घट रहा है।

JNU में सभागारण के प्रोफेसर सुरेश्वर एम. जयधर कहते हैं कि किसी एक रटती से पूरी पीढ़ी को जज कर लेना सही नहीं है। आज इंटेलिजेंस के पैरामेटर्स बदल चुके हैं। आज की जेनरेशन का मुहिसस बदल गया है। डॉक्टर बच्चे को टेकिंग कि कितनी आसानी से मेकअप ऑपरेट करते हैं। यह भी तो इंटेलिजेंस है। हमारी पीढ़ी को बहुत-सारे काम समझ नहीं आती, जिनमें नई पीढ़ी बहुत आसानी से कर देती है। 20 साल पहले का

महोले अलग था। लोग ज्यादा किताबें पढ़ते थे, लेकिन आज की पीढ़ी भी उसकी ही नॉलेज रखती है, बस सोर्स बदलते हैं। बूखे व अमेरिकन से पहले कोई किताब छापीली थी तो उसे बाद अने-अने जेनरेशन का मुहिसस बदल गया है। अजब नई पीढ़ी को जज कर जजकरिया बहल जगह मिलती है। पहले काल में टेकिंग कि कितनी आसानी से मेकअप ऑपरेट करते हैं। यह भी तो इंटेलिजेंस है। हमारी पीढ़ी को बहुत-सारे काम समझ नहीं आती, जिनमें नई पीढ़ी बहुत आसानी से कर देती है। 20 साल पहले का

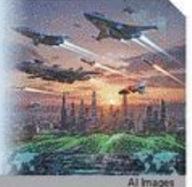


NBT AI टाइम मशीन
जब US की चूक से मारे गए 800 लोग
 आज ही के दिन 1944 में अमेरिकी वायु सेना से एक बड़ी बमबारी हुई। उराबा मिसाइल और मेगिनोरन की फूट से अमेरिकी पावरब्लॉक ने अपने ही मित्र देश नीदरलैंड्स के एक कहर को रस्तों से उतारने का इतना समझकर बमबारी कर दी। इस 'फेब्रुअरी फास्टर' में करीब 800 नागरिक मारे गए। यह सूर्य उलट और की एक बहुत दुःखद मानवीय भूल थी। बाद में अमेरिका ने इस त्रासदी पर खरा अपराधनामा भी जकाया।

NBT

Front Page-2

भविष्य में चूक की आशंका होगी जीरो
 ChatGPT के अनुसार, भविष्य में वायु सेना बहुत अद्वारत होगी। मिसाइल और हथियार AI के मदद से फिजिकल स्ट्राइक वाली सटीक मिशन लगा सकते हैं। क्वॉंटम मेगिनोरन, बहुत तेज हाइपरसोनिक हथियार और लेजर जैसी तकनीक आम हो सकती है। युद्ध ज्यादा तेज और डिजिटल होगा। इसी अद्वारत तकनीक के बावजूद दुनिया युद्धों से दूर रहेगी, क्योंकि कक्षा का सतुन, आकाश निर्मात और विनाश की बीमना का डर देखे को उतकार से दूर रखेगा।



रूस की मशहूर झील 'लेक बैकाल' की जमी बर्फ पर चल रही पर्यटकों की बस दुर्घटना की शिकार हो गई। अधिकारियों ने बताया कि बस दरार में गिरीने से 8 की मौत हो गई।

आतंकवादी समूह हिज्बुल्लाह के दो अधिकारियों ने शनिवार को बताया कि पूर्वी लेबनान पर इज्राइल के हवाई हमलों से समूह के आठ मेबर मारे गए हैं।

नेपाल के मधेश प्रांत के रौतहट जिले के कुछ हिस्सों में शनिवार को दो गोदों के बीच हुई झड़पों के बाद कर्फ्यू लगा दिया गया। दो समुदायों के बीच झड़पे गुरुवार शाम को विवाद के बाद शुरू हुईं।

अमेरिकी सेना ने शुक्रवार को बताया, प्रशांत महासागर में मादक पदार्थ की तस्करी के संदेह में एक और जहाज पर घातक हमला किया गया। हमले में 3 लोग मारे गए हैं।

आतंकवाद के खिलाफ भारत-ब्राजील एकजुट

■ NBT विशेष, नई दिल्ली
 भारत ब्राजील पर और ब्राजील के राष्ट्रपति लुइस इनासियो लुला दा सिलवा ने पहलगाम आतंकी हमले की कड़ी निंदा करते हुए आतंकवाद और शिक्क परमंत्र के खिलाफ भारत के साथ एकजुटता जताई। नई दिल्ली में प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी से लुला के दौरान दोनों देशों ने सीमा-पर आतंकवाद और अतंजनक बुरादुध से निपटने के लिए वैश्विक सहयोग मान्यता करने पर नजर दिया। दोनों नेताओं ने स्पष्ट किया कि आतंकवाद के खिलाफ साझा गणनीति और युवाकरी का आदान-प्रदान समय को जकमत है। राष्ट्रपति लुला एआई इफेक्ट समिट में शिक्क लेने के लिए भारत यात्रा पर हैं।

राष्ट्रपति लुला ने की पहलगाम हमले की निंदा



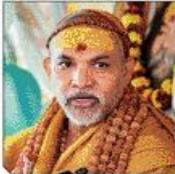
राष्ट्रपति लुला एआई समिट में हिस्सा लेने के लिए भारत की यात्रा पर हैं।
 दोनो देशों ने सतुजा राष्ट्र सुरक्षा परिषद में सुधार की आवश्यकता दोहराई और स्वकीय सार्वभौम के ढांचे पर एक-दुसरे का समर्थन जावया। मोडो ने ओपनिवसिटी विरासत के तुष्पमन्वे का उल्लेख करते हुए अधिक न्यायसत और प्रतिनिधित्वपूर्ण वैश्विक व्यवस्था की जरूरत बताई। दोनों पक्षों ने डीपीआई और टवा जैसे क्षेत्रों में भी सहयोग लेव कर के की बात कही।

दोनों देशों के बीच हुए ये मुख्य करार

- हेराल्डर हाइडर में हुई डिप्लोमैटिक करारों में करीब 10 अहम समझौतों पर सहमति बनी, जिससे दोनों देशों की गणनीतिक साझेदारी को नई दिशा मिली।
- रेशर अर्थ और डिजिटल मिनिस्टर सहयोग
- केन्दल सेक्टर सहयोग
- एमएनएमडी व ब्राउजर सहयोग
- डिजिटल फाउन्डेशन रिक्शन
- परपरिक इन्फ डिजिटल लुलाएरो पर INPI-CSIR करार
- आईआईएमसी और फेडरल युनिवर्सिटी ऑफ मिनास गिरिकाम समझौता
- निशाम और मीडिया सहयोग (सत्यनित व निशाम और टीवी संस्धान-सहो पाठलो युनिवर्सिटी)
- एटील सलवाई वेम के लिए माइनिंग सहयोग

स्वामी अविमुक्तेश्वरानंद और उनके शिष्य के खिलाफ FIR का आदेश

■ NBT विशेष, प्रयागाज
 प्रयागाज के एटोने (पाँसो एक्ट) विनोद कुमार वीरेश्वर ने स्वामी अविमुक्तेश्वरानंद सरस्वती और उनके शिष्य स्वामी मुकुन्ददेव गिरी के खिलाफ एकआईआर दर्ज करने का आदेश दिया है। कोर्ट ने आनुतेष ब्रह्मचारी की एप्लीकेशन पर सुनवाई के बाद शनिवार को अहम फैसला सुनाते हुए पुलिस को मामले की बिना किसी प्रयाव में अहम नज्द करने का निर्देश दिया। कोर्ट के आदेश के बाद अब श्रुंई बाने में संस्धान एज किया जाएगा। इस मामले में इन दोनों के अलावा 2-3 अन्य लोगों को भी अहम नज्द किया गया है। कोर्ट ने अहम फैसला सुनाते हुए यह भी स्पष्ट किया है कि उसने अपने फैसले में बेंच पर कोई विचार व्यक्त नहीं किया है और ऐसे सभी मुद्दों को नज्द के दौरान निर्णय के लिए छोड़ दिया है। कोर्ट ने कहा है कि पुलिस पोसो एक्ट के प्रयाधानों के मुताबिक नज्द करने और पौडोनी की पहचान ठगकर नहीं करेगी। कोर्ट ने एक्ट के प्रयाधानों के अहमर अहोस के पालन की रिशेटी भी बनी है।



यह है मामला

आनुतेष ब्रह्मचारी ने आरोप लगाया है कि स्वामीजी ने अपने मुकुन्द देव बच्चे का जीवन हथियार किया है। उन्होंने आरोपों को साबित करने के लिए दो बच्चों को भी पेश किया था। आनुतेष महाराज के अनुसार, प्रयागराज के माघ मेले में जब वे अपने शिष्य ने थे, तब दो नाबालिग लड़कों ने उनसे सफाई किया और अरुण लवाया कि स्वामी अविमुक्तेश्वरानंद के शिष्य ने उनका जीवन हथियार किया जा रहा है। एप्लीकेशन पर सुनवाई कर रहे हुए अदालत ने अविमुक्तेश्वरानंद को नॉटिस जारी कर जवाब पडिख करने को कहा था।

अब फोटो छपवाने का मौका भी



- रोज की खबरों पर कितनी पौनी नजर है, आजमाएं**
1. टप ने नए खानून से कितना टैरिफ लगाने का ऐलान किया है? A. 15% B. 10% C. 25%
 2. ब्राजील के राष्ट्रपति का क्या नाम है? A. जकार बोल्सोनारो B. जुल दा सिलवा C. डिस्का रसेयोर
 3. भारतीय मूल के किस बच्चोले ने अमेरिकी सुप्रीम कोर्ट में टैरिफ के खिलाफ फरिया की? A. कान पटेल B. विवेक रामनाथन C. नील काकाल
 4. कितने देशों और सगठनों ने इंडिया AI इफेक्ट समिट से निकले दिस्से डेक्लरेशन को अपनाने का ऐलान किया है? A. 91 B. 65 C. 88
 5. टी20I में कितनी भारतीय महिला खेल्सनें ने 2500+ रन पूरे किए हैं? A. 1 B. 4 C. 2

कल के जवाब

1. B. विवेक रामनाथन
2. B. विवेक रामनाथन
3. B. विवेक रामनाथन
4. A. 91
5. C. 2

लकी विनर्स

1. सवित्र चौध, नई दिल्ली
 2. वीरेंद्र कुमार, लखनऊ
 3. किशु कुमार छाबड़ा, दिल्ली
- ऐसे भोजे अपने जवाब**
 अपने नाम, शहर के साथ छाबड़ा भोजे nbtreader@timesofindia.com पर, सप्थ में फोटो भी भेजें। सक्थोप में KKG लिखें। हर दिन सभी सक्थे छाबड़ा भोजे वाले लेख युनिवर्सिटी में से एक का फोटो और दो के नाम छाबड़ा जयाने। जवाब अगले के पेपर की खबरों में ही छपेंगे।

स्पेन की यूनिवर्सिटीज की देश में हो सकती है एंट्री

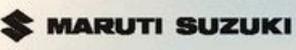
Bhupender.Sharma @timesofindia.com
 ■ भारत में ऑटोमैटिक और डिटेन की युनिवर्सिटीज के फैसल शुरू हो चुके हैं और इस साल कई और विदेशी युनिवर्सिटीज के फैसल प्रमुख शहरों में होंगे। अब भारत में स्पेन की युनिवर्सिटीज की भी एंट्री हो सकती है। उच्च शिक्षा पर भारत-स्पेन कॉलेज के दौरान केंद्रीय शिक्षा मंत्री धर्मेंद्र प्रजापत ने स्पेन की प्रमुख युनिवर्सिटीज को भारत में फैसल स्थापित करने के लिए आमंत्रित किया है। मंत्रालय ने उच्च शिक्षा विभाग के सचिव डॉ. विनीत खेरी ने कहा, भारत और स्पेन के बीच उच्च शिक्षा के क्षेत्र में महत्वपूर्ण साझेदारी हो सकती है। युनिवर्सिटीज इन्वेस्टमेंट, आर्थिक विकास, तकनीकी प्रगति को आगे बढ़ाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं। भारत में स्पेन के राजतु जुअन एंटेनियो मार्व पुजोले ने कहा कि स्पेन और भारत की युनिवर्सिटीज के बीच

साझेदारी हो सकती है। नॉटिफिसर विभागों-सॉरों का दोनों देशों की युनिवर्सिटीज में जान और स्टूडेंट्स आन शुरू करने पर चर्चा हुई है। उन्होंने उम्मीद जताई कि 2026 में कोई ठोस फैसला होगा और इस साल के अंत में स्पेन में इसे तरह की एक फैसल आगोतन की जा सकती है।

2026 में शुरू होने के फैसल:
 गुनागत में गैरीनगर की गिफ्ट रिशेटी में ऑटोमैटिक की दो युनिवर्सिटी खंडिन युनिवर्सिटी और युनिवर्सिटी ऑफ केलोनीया का फैसल भी शुरू हो गया है। 2025 साल से युके की सार्वभ्यन्त युनिवर्सिटी के मुद्राम में भी पढ़ाई शुरू हो गई है। शिक्कल के बैनलरु फैसल में इस साल अगले से पढ़ाई शुरू होगी।



STEM कोर्सज में ज्यादा चांस
 युद्ध समय पहले फिनाइल और भारत की युनिवर्सिटीज के बीच एक्सचेंज प्रोग्राम भी शुरू होने पर सहमति बनी थी। भारत और विदेशी युनिवर्सिटीज के बीच हो रहे ज्यादातर सहयोगों सामान्य, टेक्नोलोजी, इंजीनियरिंग एंड नैस (STEM) कोर्सज को युद्ध करने को लेवज हो रहे हैं।



NEXA

ROAD TAX? WE HAVE TAKEN CARE OF IT!

GRAND VITARA STRONG HYBRID WITH OFFERS OF UP TO ₹ 1.75 LAKH*.





R17 MACHINED ALLOY WHEELS



AUTO PURIFY WITH PM2.5 DISPLAY



8-WAY DRIVER POWERED SEAT



EV MODE



6 AIRBAGS AS STANDARD

GRAND VITARA STRONG HYBRID

SUPERIOR MILEAGE 27.97 km/l*

5 YEAR WARRANTY
3 YEARS + 2 YEARS COMPLIMENTARY

NEXA SAFETY SHIELD

SCAN TO CONNECT TO A SHOWROOM NEAR YOU

E-BOOK TODAY @ WWW.NEXAEXPERIENCE.COM

Contact us at
1800-200-6392
1800-102-6392

For detailed T&C, kindly visit nearest dealership. Creative visualisation. Maruti Suzuki India Limited reserves the right to discontinue offers without notice and offers may vary across variants. Features and accessories shown may not be part of the standard fitment. *Offers include consumer offer, exchange bonus, loyalty bonus and institutional or rural offer (wherever applicable) on select models/variants. Finance is at the sole discretion of financier. Above offers are valid for limited period only. Black glass shade on the vehicle is due to the lighting effect. Images used are for illustration purposes only. Car color may vary due to printing on paper. Fuel efficiency as certified by test agency under rule 115 of CMVR 1989. **This extended warranty is applicable for Delta+, Zeta, Zeta+, Alpha and Alpha+ variants except CNG variants of Grand Vitara. Offer amount is equivalent to the applicable Road Tax.

AI को कैसे दी जाए दिशा, 88 देशों को भाया भारत का प्लान



नई दिल्ली डेवलपेशन को अपनाने का ऐलान

7 चक्र कौन से हैं

1. AI संसाधनों का लोकतांत्रिकरण (सब तक बराबर पहुंच)
2. आर्थिक विकास और कल्याण
3. सुरक्षित और भरोसेमंद AI
4. समाज के सर्वाधिकारण के लिए AI का प्रयोग
5. शिक्षण के लिए AI
6. मानव संसाधन, कौशल विकास
7. मजबूत पर्यवेक्षण और इन्फोर्सेशन वाले AI सिस्टम

फायदे की बात

सभी देशों ने माना कि AI का फायदा समाज के अछिरी व्यक्ति तक पहुंचाना चाहिए। इसके लिए अंतरराष्ट्रीय सहयोग बढ़ाने और लिए गए साझा बंधों पर जोर देने के लिए स्वीडिश प्लेटफॉर्म भी बनाए गए हैं। AI सही दिशा में आगे बढ़े, इसके लिए पूरा प्रेमदर्शक इन्फोर्सेशन के इर्द-गिर्द रहेगा।

नेटवर्क भी बना

AI इलास्टिक और रिसर्च को मजबूत करने के लिए 'इंटरनेशनल एनर्जेटिक AI फोर' साझा इन्टरनैशनल बनाने का प्रस्ताव है। इससे वैश्विक समुदाय मिलकर संसाधन और रिसर्च शक्ति बढ़ाकर रखेंगे। रिसर्च और रिसोर्सिटी पर जोर दिया गया है। 'AI तकनीकें डिप्लोमेट पोस्ट' को भी अपनाया गया है।

7 चक्र कौन से हैं

1. AI संसाधनों का लोकतांत्रिकरण (सब तक बराबर पहुंच)

2. आर्थिक विकास और कल्याण

3. सुरक्षित और भरोसेमंद AI

4. समाज के सर्वाधिकारण के लिए AI का प्रयोग

5. शिक्षण के लिए AI

6. मानव संसाधन, कौशल विकास

7. मजबूत पर्यवेक्षण और इन्फोर्सेशन वाले AI सिस्टम

श्रीमान और बेहतर कनेक्टिविटी जरूरी है। 'घाटे पर डे डेवेलपमेंट' सिस्टम ऑफ AI' नाम से एक स्वीडिश चार्टर अपनाया गया है। इसके तहत AI के बुनियादी संसाधनों तक आम जनता और सस्ती पहुंच बढ़ाने की बात कही गई है। इसके साथ ही हर देश के कानूनों का सम्मान करते हुए इंफोर्सेशन को बढ़ावा देने पर जोर दिया गया है।

आर्थिक विकास के लिए ग्लोबल AI इपेक्ट कॉन्फ्रेंस: सभी देशों ने माना कि डिजिटल कनेक्टिविटी आर्थिक तरक्की का रास्ता खोलती है।

श्रीमान और बेहतर कनेक्टिविटी जरूरी है। 'घाटे पर डे डेवेलपमेंट' सिस्टम ऑफ AI' नाम से एक स्वीडिश चार्टर अपनाया गया है। इसके तहत AI के बुनियादी संसाधनों तक आम जनता और सस्ती पहुंच बढ़ाने की बात कही गई है। इसके साथ ही हर देश के कानूनों का सम्मान करते हुए इंफोर्सेशन को बढ़ावा देने पर जोर दिया गया है।

आर्थिक विकास के लिए ग्लोबल AI इपेक्ट कॉन्फ्रेंस: सभी देशों ने माना कि डिजिटल कनेक्टिविटी आर्थिक तरक्की का रास्ता खोलती है।

यूथ कांग्रेस के प्रदर्शन पर BJP बोली, ये देश के खिलाफ क्राइम

पुलिस का दावा, नेपाल जैसा प्रदर्शन करने की कोशिश थी

■ **NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली:** दिल्ली की पटियाला हाउस कोर्ट ने एनपीयू के उभार कर बुद्ध बहिष्कार कार्यक्रमों को पुलिस की पांच दिन की रिमांड में भेज दिया, जिनमें AI समिट के दौरान भारत में भी बहिष्कार के माध्यम से बहिष्कार था। रिमांड में पुलिस ने कहा कि आरोपियों ने नेवल में हुए प्रोटेस्ट गैरों की धमकी दी थी। पुलिस ने कहा कि आरोपियों ने नेवल में हुए प्रोटेस्ट गैरों की धमकी दी थी। पुलिस ने कहा कि आरोपियों ने नेवल में हुए प्रोटेस्ट गैरों की धमकी दी थी।

इंदौर में बीजेपी और कांग्रेस युव बर्दर्स के बीच पथराव में 10 लोग घायल हुए

किसान संगठनों ने करीब, राहुल से माफी की मांग

■ **अहमदाबाद, नई दिल्ली:** युव कांग्रेस के विरोध प्रदर्शन को किसान संगठनों ने कड़ी निंदा की और इसे देश की छवि खराब करने की साबित करवाया है। किसान संगठनों ने राहुल गांधी से माफी मांगने की मांग की और प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी से प्रस्ताव करते हुए कहा कि राष्ट्रीय हिन राखें। भारतीय किसान यूनियन (पीक्यू) के राष्ट्रीय अध्यक्ष नीरज चौधरी ने कहा, 'राहुल गांधी के कहने पर किसान नया यह विरोध प्रदर्शन समझेंगे।' उन्होंने माना कि राहुल गांधी इस घटना के लिए मंजूर थे, अगला किसान सड़कों पर उतरेंगे। अखिल जट महसूस ने भी मुठभर में अखिल जटक बुलाकर इस घटना की निंदा की।

को मिला तो वहीं दूसरे ओर कांग्रेस की निम्नता और नज्जता का शर्मनाक प्रदर्शन देखने को मिला। यह एक गंभीर निन्दनीय कृत्य है जो राष्ट्र के साथ द्रोह के समान है।

अखिलेश जटव ने 'हॉलिवुड को शोमी में कांग्रेस के इंडिया प्रदर्शन को लेकर कहा, 'हमारे बीच आंतरिक संघर्ष ही सक्ती है, लेकिन वैश्विक संघर्ष पर कांग्रेस ने जो किया वह उचित नहीं था। उन्हें ऐसा कुछ भी नहीं करना चाहिए था जिससे विदेशी प्रतिनिधियों और विद्यार्थियों को सामने हमारे देश को खिंचेगी तबानी पड़े।'

टिनेस-डिफ्थीरिया की स्वदेशी वैक्सीन

■ **NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली:** स्वास्थ्य मंत्रालय ने नई दिल्ली में डेवेलपमेंट के क्लिनिकल ट्रायल रिपोर्ट इंफोर्सेशन में भारत में बने टिनेस और एडोर्ट डिफ्थीरिया वैक्सीन लॉन्च की। यह वैक्सीन श्व यूनिवर्सल इन्फोर्सेशन प्रोग्राम के तहत दी जाएगी। अद्यतन तक 55 लाख डोज ट्रायल करवाई जा रही हैं और अद्यतन बढ़ाया जाएगा। नई दिल्ली में बने डेवेलपमेंट प्रोग्राम में आयोगीयत करत को टिनेस में अद्यतन है।

अजीत पवार की मौत पर उदाए सवाल

■ **धारा, मुंबई:** NCP (SP) के महासचिव और विधायक रजित पवार ने शनिवार को प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी को पत्र लिखकर मांग की है कि 28 जनवरी को हुए विमान हादसे को जांच पूरी होने तक नागरिक उड्डयन मंत्रालय के राम मोहन नय्यर को पद से हटाया जाए। इस हादसे में नय्यर के उपमहानिदेशक अजीत पवार समेत 5 लोगों की मौत हो गई थी। रजित पवार, अजीत पवार के बतौने से हैं। उन्होंने पत्र में मांग की है कि अजीत पवार को पद से हटाया जाए। उन्होंने पत्र में मांग की है कि अजीत पवार को पद से हटाया जाए।

SIR: केरल समेत 3 राज्यों से कई वोटर्स के नाम हटे

■ **पीटीआई, तिरुवनंतपुरम/भोपाल/श्री विजयपुरम:** चुनाव आयोग ने एएसआईआर के बाद केरल, मध्य प्रदेश और अंडमान-निकोबार द्वीपसमूह की अंतिम मसदाता सुधार जारी कर दी है। तीनों राज्यों पर बड़े पैमाने पर नाम हटाए गए हैं, जिससे मतदाता अधिकारी में उल्लेखनीय बदलाव दिखे हैं। केरल में लगभग 9 लाख नाम हटाने के बाद कुल मतदाता संख्या करीब 2.46 करोड़ रह गई है। वहीं मध्य प्रदेश में करीब चार मह चले अधिकार के दौरान 34 लाख से अधिक नाम हटाए गए हैं।

ईरानी राष्ट्रपति बोले, दुनिया के दबाव में झुकेगी नहीं

■ **अहमदाबाद, तेहरान:** ईरान के राष्ट्रपति मसूद पेजेओफिजान ने शनिवार को कहा कि उनका देश अमेरिका के साथ न्यायिक खालीत के बीच तुल्य की ताकतों के दबाव के अगे सिर नहीं झुकाएगा। उन्होंने कहा, तुल्य की ताकतें हमें सिर झुकाने के लिए मजबूर करने को लाइन में खड़ी है लेकिन हम सिर नहीं झुकाएंगे। यह टिप्पणी तब आई है जब अमेरिकी राष्ट्रपति डॉनल्ड ट्रंप ने पताचनी दी है कि वह ईरान पर सैन्यिक दबाव करने पर विचार कर रहे हैं।

स्कूल का नाम बदलने पर बवाल

■ **NBT रिपोर्ट, देहरादून:** देहरादून में अखिलेश शिशु निदेशक अरवि सिंह ने स्कूलों के नाम बदलने पर बवाल मचाने में पुलिस ने बहिष्कार विधायक उमेश शर्मा काफ और उनके समर्थकों पर मुकदमा दाखल कर दिया है। स्कूल का नाम बदलने को लेकर बह विवाद हुआ है। नई दिल्ली में बने डेवेलपमेंट प्रोग्राम में आयोगीयत करत को टिनेस में अद्यतन है।

नदी में गिरी गाड़ी, 9 CRPF जवान घायल

■ **पीटीआई, श्रीनगर:** श्रीनगर में शनिवार को केंद्रीय रिजर्व पुलिस बल (CRPF) का एक वाहन नदी में गिर गया। इस घटना में CRPF के नौ जवान घायल हो गए। अधिकारियों के अनुसार, हादसा शहर के बाहरी इलाके अहमदाबाद के दमोत-डमोत रोड पर हुआ। बताया गया कि वाहन बल पर निगरानी कर रहे थे, जिससे गाड़ी नदी में गिर गई। सभी घायल जवानों को तुरंत अस्पताल ले जाया गया, जहां उनकी हालत स्थिर बताई गई है। पुलिस और संबंधित एजेंसियों घटना के कारणों को जांच कर रही हैं।

Follow the 
Butterfly
TO A PLACE
Where life  blooms

40:30:30
(SPECIAL PAYMENT PLAN)



2 BHK
ELITE RESIDENCES
₹1.30 cr*

2 BHK + STUDY
DELUXE RESIDENCES
₹1.54 cr*

3 BHK
DELUXE RESIDENCES
₹1.80 cr*

3 BHK PREMIUM
RESIDENCES
₹2.18 cr*

3 BHK + STUDY
LUXURY RESIDENCES
₹2.64 cr*

Grand Colonial Architecture | Lush Gardens | Timeless Elegance

 **25mins.**
DRIVE FROM SOUTH DELHI
COMMERCIAL HUB

 **20mins.**
DRIVE FROM INDIA GATE

 **10mins.**
DRIVE FROM AKSHARDHAM

 **Green Initiative**
EV CHARGING POINT
WITH EVERY PARKING



Follow us on 
8578-8578-22
www.prateekgroup.com

📍 **SIDDHARTH VIHAR, NH-24, GHAZIABAD**
Corp. Office: Prateek PRO-MENAGE A-42, Sector - 67, Noida 201301
RERA No: UPRERAPRJ790651 | <https://up-rera.in/projects>
M/S PRPL PRATEEK GRAND BEGONIA PH 1 COLLAC-5020097812026.
Land has been allotted by UP AVP in installments. Last date of installment is 31st DEC 2031.
Home Loan Available From All Leading Banks



Upcoming School by Prateek Group

*T&C Apply

पहली बार असिता में हुआ पलाश महोत्सव

एलजी ने पलाश महोत्सव की शुरुआत की, यमुना किनारे नया साइकल ट्रैक भी शुरू



■ **NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली:** पहली बार यमुना किनारे असिता में सीटीए ने पलाश महोत्सव-2026 की शुरुआत की। एलजी की संमति से इस महोत्सव का शुभारंभ किया। इस मौके पर सीटीए ने पलाश किनारे एबी ट्रेडिंजी तक से लेकर साइकल ट्रैक की भी शुरुआत की। इस मौके पर सीटीए के वरिष्ठ चैरमैन एन सरका कुमर के साथ कई वरिष्ठ अधिकारी भी मौजूद रहे। इससे पहले 14 से 16 फरवरी तक बंगला

पार्क, अलोक गार्डन, लाल दरवाजा पार्क और स्मृति स्तंभ में भी पलाश महोत्सव का आयोजन हुआ था। अब पलाश महोत्सव अपने अंतिम चरण में 23 फरवरी तक असिता में चल रहा है। कई तरह की संस्कृतिक गतिविधियों के साथ स्नान पान, विभिन्न गतिविधियों का आयोजन भी किया जा रहा है। पलाश महोत्सव में विभिन्न रंगों के ट्यूलिप आकर्षण का केंद्र रहे हैं।

यह से खरीद सकते हैं ट्यूलिप: ट्यूलिप की खिड़ी के लिए जाह तब कर रहे हैं। बसेरा, अमृत बायोडावकारिस्ट पार्क, शोभासल डिस्ट्रिक्ट पार्क, सीटीए सेटल नगरी, सानन नगरी, दरबार स्नान कला बग नगरी, पश्चिम विहार-पश्चिम पूरे-जीन खरा के डिस्ट्रिक्ट पार्क, रोडिंगी सेक्टर-11 पार्क, विराग नगरी, प्रीत विहार एबी ब्लॉक नगरी, सनसारी एबी ब्लॉक नगरी में मिल जाये। का 75 से 300 रुपये में उपलब्ध है।



QR CODE स्कैन करें या 1800 1205474 पर कॉल करें

नवभारत टाइम्स में पढ़ें प्रगति की कहानियाँ। रामवीर तंवर - इन्होंने कीचड़ को 50+ तालाबों में बदला और हर साल करोड़ों लीटर पानी बचाया।

PRAGATI KA PARTNER

चलने लगे पंखे, सुबह की ठंड भी होगी कम

■ **NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली:** राजधानी में बढ़ती तापमान के बाद अब पढ़ी चलने लगे हैं। अधिकतम तापमान के साथ अब न्यूनतम तापमान में भी इन्फ्लेक्शन हो रहा है। इस हफ्ते न्यूनतम तापमान बढ़कर 17 डिग्री तक भी पहुंच सकता है। यानी सुबह के समय भी अब हल्की ठंड का अंतर कम हो जाएगा। रनिवार को पूरे दिन धूप छाई रही। तीन दिनों से अधिकतम तापमान 28 डिग्री के ऊपर बना हुआ है। इसमें अनेक जले छे से तीन दिनों तक लगातार इलाक़ा होगा। रनिवार को दिल्ली का अधिकतम तापमान 28.1 डिग्री रहा। वहीं न्यूनतम तापमान 14.2 डिग्री रहा। पूर्वानुमान के अनुसार रनिवार को अंतरासन राक़ रहेगा। सुबह के समय कुहासा रहेगा। अधिकतम तापमान 29 डिग्री और न्यूनतम तापमान 13 डिग्री तक रह सकता है।

तीन दिन खराब लेवल पर रहेगा प्रदूषण

■ **NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली:** प्रदूषण का स्तर रनिवार को खराब रहा। यह अगले तीन दिनों तक खराब स्तर पर ही बना रहेगा। केंद्रीय प्रदूषण नियंत्रण बोर्ड (सीपीसीबी) के एयर क्वालिटी इंडेक्स के अनुसार खराब हवा की दिल्ली का AQI 212 रहा। फरीदाबाद का 177, गुरियाबाद का 238, डेहरादून का 183, मुल्नाम का 256 और नोएडा का 188 रहा। पूर्वानुमान के अनुसार 22 से 24 फरवरी तक प्रदूषण का स्तर खराब रहेगा। इसके बाद अगले छह दिनों तक इलाक़ा स्तर खराब से सामान्य रह सकता है। रनिवार को एबी की गति 10 से 16 किलोमीटर प्रति घंटे रही। रनिवार को यह 5 से 16 किलोमीटर प्रति घंटे, सैमावार को 5 से 12 किलोमीटर और मंगलवार को यह 5 से 12 किलोमीटर प्रति घंटे तक रह सकती है।

रेड कैटगरी की इंडस्ट्री के लिए निर्देश जारी

■ **NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली:** एक अंतर से रेड कैटगरी की बोर्ड ने इंडस्ट्री दिल्ली एमसीआर में 50 एमपीएलएम से अधिक पीएम 2.5 का उत्सर्जन नहीं कर पाएगी। कमिशन ऑफ़ एयर क्वालिटी मैनेजमेंट (CAQM) ने यह नियम जारी कर दिए हैं। CAQM ने इससे पूर्व में औद्योगिक प्रदूषण कम करने के लिए स्वच्छ ईंधन से इंडस्ट्रीयल को चलाने और बाइस-फ़रनेस के लिए अन्य पदार्थ के मानक तय किए हैं। अल्ट्रा फ़ाइन इंडस्ट्री की लिस्ट भी जारी की गई है। कमिशन ने निर्देश दिए हैं कि CPCB की लिस्ट 17 रेड कैटगरी की सबसे अधिक प्रदूषित इंडस्ट्री में यह नियम लागू होगा। इन 17 कैटगरी में गंधम और बड़े वर्क की इंडस्ट्री शामिल है। इसमें फूड एंड ड्रिंक प्रोसेसिंग, बहलार और धर्मिक पदार्थ जाली टेक्स्टाइल इंडस्ट्री, फरमेस जाली मेटल इंडस्ट्री है।

DOWNTOWN AVENUE
The Marketplace
Sector 62, Gurugram

RERA No.: RC/REP/HARERA/GGM/709/441/2023/53
dated 10.04.2023 also available on www.haryanarera.gov.in
Licence no. 64 of 2010 dated 21.08.2010

SHOP. WORK. ENTERTAIN.

SCO Plots

Artistic Impression

AUTHORISED PARTNER

INVEST WELL REALTORS
HARERA-PKL-REA-2862-2024
DATE: 28-05-2024

CORNER PLOT ON MAIN
60 METER SECTOR ROAD

TWO-SIDE
OPEN PLOTS

OPPORTUNITY TO BUILD
BASEMENT + G + 4 FLOORS

PROJECT BY

For More Details **8989484888 | 9266771059** Plot Sizes: 100.65 m² - 176.13 m² (120.37 Sq. yds - 210.64 Sq. yds)

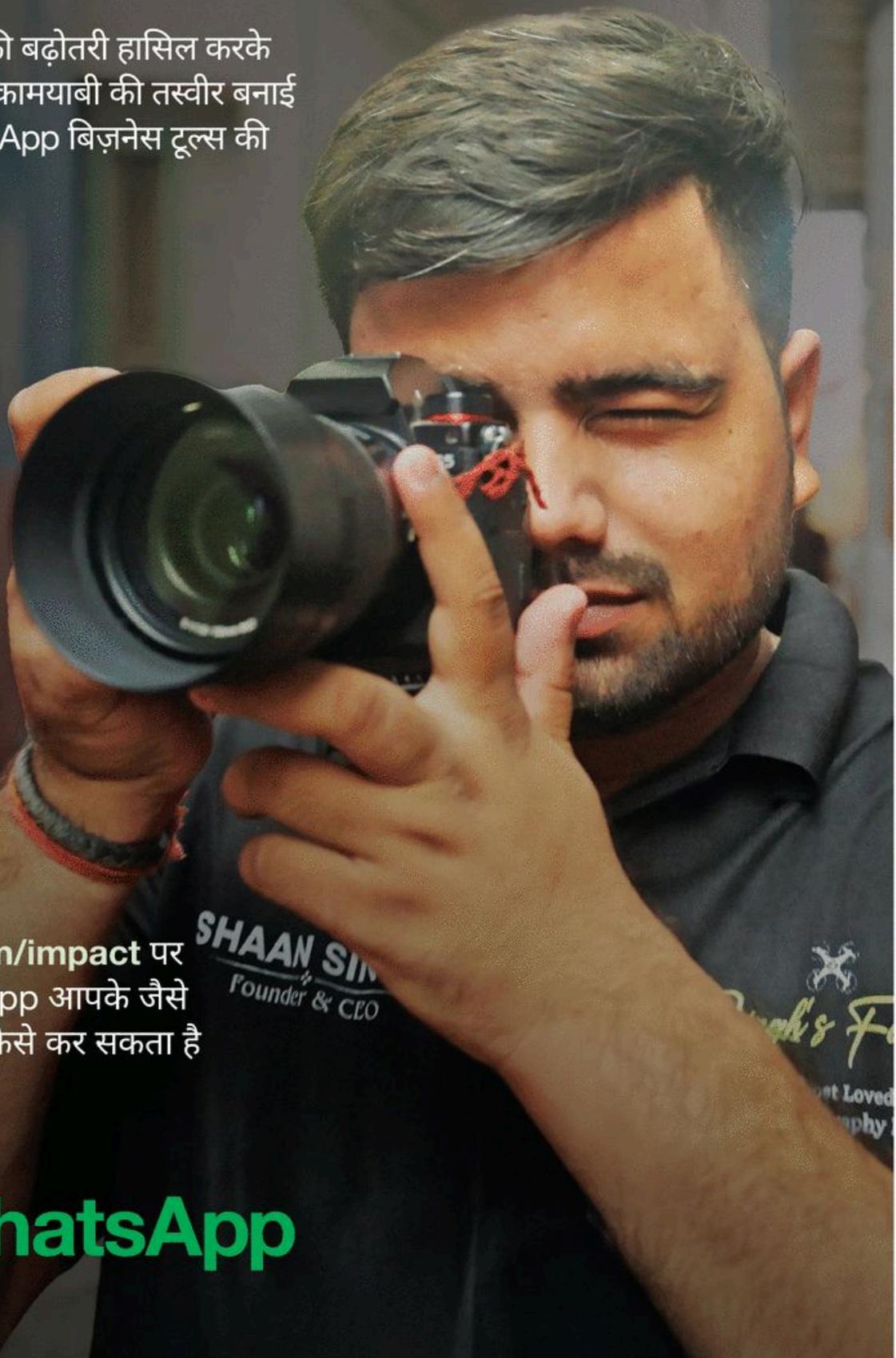
Disclaimer: The images, appearances, areas, colours, fittings, fixtures, furnitures & interior etc. given herein are mere artistic impressions for reference purposes only and do not constitute an offer, an invitation to offer and/or commitment of any nature between the promoter and the recipients/alloctees. The data/information herein is intended to give a general understanding of the subject matter and is subject to change without any prior notice. Readers are therefore requested to verify all details, including area, amenities, services, terms of sale and payment schedule and other relevant terms independently with the promoter before arriving at any decision to buy any unit in the said project. The binding offering shall be governed by the terms and conditions of the Agreement for Sale only. Our official website is www.adanirealty.com and phone no is 1800-108-0009. In no event will the Promoter be liable for any claim made by the reader including seeking any cancellation and/or withdrawal for any of the inaccuracies in the information provided in the advertisement, though all efforts have been made to ensure accuracy. We also do not hold any responsibility for any information provided by any broker/channel partner/property dealer or made available on any website/email communication other than the official website/email/correspondence. [1 m² = 10.764 sq. ft., 1 m³ = 1.356 cu. yd.] *TBC Apply.

WhatsApp भारत के छोटे-छोटे बिज़नेस को नई ऊँचाइयों को छूने में, उनकी मदद कर रहा है.

बिज़नेस में 60% की बढ़ोतरी हासिल करके Singh's Foto ने कामयाबी की तस्वीर बनाई और ये सब WhatsApp बिज़नेस टूल्स की मदद से हुआ.

whatsapp.com/impact पर जानें कि WhatsApp आपके जैसे बिज़नेस की मदद कैसे कर सकता है

 **WhatsApp**



SHAAN SINGH
Founder & CEO



Singh's Foto

Most Loved
Happy

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