

शरीर में हड्डियाँ 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 हड्डियाँ हमारे शरीर को स्ट्रॉन्ग बनाती हैं। पर हमारी कुछ गलतियों से हड्डियाँ कमजोर हो जाती हैं। ऐसे में महिलाओं को ज्यादा समस्या होती है। ये परेशानियाँ न हों, इसके लिए कौन-से उपाय करें? एक्सपर्ट्स से बातकर जानकारी दे रहे हैं लोकेश के. भारती

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:



शरीर की मजबूती में 206 हड्डियाँ 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 हड्डियाँ आपस में जुड़ जाती हैं। इससे संख्या कम हो जाती है। हड्डियाँ सिर्फ शरीर को मजबूत ही नहीं करती बल्कि ये हमारे शरीर के भीतर यंत्रों को ठीक से काम करने में मदद करती हैं। जोड़े बाएँ दाएँ की बने, लंबा खोपड़ी के बीच घिसने की वजह से हड्डी हट्टी पैदा मजबूत टैडर हमेशा खड़ी रहती है। इसलिए हमारी हड्डियाँ मजबूत ही रहें बेहतर जल्दी हैं। इतना ही नहीं, हड्डियाँ हट्टी को सही तरीके से चलने में कैल्शियम के लिए बेहतर काम के रूप में काम करती हैं। दरअसल, हड्डी के लिए कैल्शियम जरूरी है। कई बार किसी वजन से जब कैल्शियम की कमी हो जाती है तो शरीर हड्डियों में मौजूद कैल्शियम को हट्टी के लिए निकाल लेता है। यह आसानी से कभी-कभी अलग अलग का काम रुका तो सब कुछ बंद।

6 खास बातें

- 1 घुटने घिसने की परेशानी इसलिए बढ़ती है क्योंकि वजन ज्यादा होता है और जोड़ों पर दबाव कम रहता है। साथ ही खराब तरीके से बैठते हैं।
- 2 घुटने की बदलावों का फैसला सब ही करन चाहिए जब घुटने में दर्द ज्यादा हो और परेशानी बहुत ज्यादा बढ़ जाए।
- 3 अगर किसी को चलने के दौरान घुटने में हल्का दर्द होता हो तो हाइड्रोथेरेपी करने करके एक घंटे में ठीक होकर चलने की कोशिश करनी चाहिए।
- 4 ज्यादातर महिलाओं में 32-35 साल तक बोन डेंसिटी टैडर हो जाती है। वहीं, जो पुरुष शुरू से ही एक्सरसाइज करते हैं उनकी हड्डियाँ 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 (अस्थिरी पीरियड्स के बाद जब एस्ट्रोजन में कमी आती है) के बाद हड्डियाँ 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 मिला पाता है। अलकल के रहन-सहन में विटामिन D की कमी सिर्फ धूप से पूरी नहीं हो पाती, इसलिए सप्लिमेंट भी लेना जरूरी है।

मामले से समझें

विशेषज्ञ कुमार (बदल हुआ नाम) नौबत से रिटायर हो चुके हैं। वह 60 साल बला बरतन जल्दी ही देखेंगे। लेकिन ऐसा लग रहा है कि उनके घुटने भी साथ ही रिटायर हो चुके हैं। असल में उनके एक घुटने में दर्द रहने लग है। वह जब अपने लैंगरी रूम में अफिस जाने के लिए सीढ़ियों पर चढ़ते हैं तो दर्द तेज हो जाता है। लेकिन लिफ्ट की जगह सीढ़ियों पुरन करने के पीछे एक खास वजह है। उन्हें न टलना आसान लगता है और न ही एक्सरसाइज करना। किसी टैडर ने कह दिया कि अगर टलन ही नहीं सकते, एक्सरसाइज भी नहीं करते तो कम से कम सीढ़ियों का ज्यादा से ज्यादा इस्तेमाल कर लिये जायें। तब से वह 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 इनक बढ़ गया कि उन्हें ऑर्थोपेडिक सर्जन के पास जाना पड़ा। डॉक्टर उनका स्टैटन जवानकर चौक पर डॉक्टर ने कहा कि आप न टलने हैं और न ही एक्सरसाइज करते हैं। सिर्फ सीढ़ियाँ चढ़ते हैं। अफिस चलन भी ज्यादा है। दर्द के बाद भी आप सीढ़ियाँ 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 की नौबत नहीं आयेगी। असल में सीढ़ियों चढ़ाने उनके लिए सही है जिनका वजन सही हो। जो टलने में हैं, एक्सरसाइज भी करते हैं और सबसे अहम, जिनके घुटने में दर्द न होता हो।

ये बोन्स के लिए जरूरी

विटामिन D
शरीर के लिए जरूरी विटामिन D का 80 फीसद हिस्सा धूप से मिलता है, जबकि डायट से 20 फीसद। अलकल धूप हमेशा नहीं मिल पाती है। इसमें हमारा घर या अफिस के अंदर बसत गुजरना, पसलून ज्यादा रीना, धूप में बैठकर काम करन या खेलन आदि। इसलिए सप्लिमेंट की जरूरत होती है।

हड्डियाँ, जोड़ों में कमजोरी क्यों?

वैज्ञानिक साब है हड्डियों का कमजोर होना ऑस्टियोपोरोसिस है। यह बीमारी कई वजहों से हो सकती है। उम्र, कुछ आनुवंशिकी की कमी, हार्मोनल बदलावों से एस्ट्रोजन कम होने से, एक्सरसाइज और वजन न करने से, गलत पोषण की वजह से, सही डाइट न लेने, कैल्शियम और विटामिन D आदि की कमी से भी यह मामूली है। इसमें हड्डियाँ धीरे-धीरे पतली और कमजोर होती जाती हैं। बोन की डेंसिटी कम हो जाती है। जिस तरह टीमाक लगने से लाकड़ी अमर से देखने में ठीक लगती है, लेकिन बीन से खोजनी हो जाती है, उसी तरह हड्डियाँ भी से खोजनी हो जाती हैं। हड्डियाँ न हट्टक का चोट लगने से भी हड्डियाँ चटक जाती हैं। इससे फ्रैक्चर का खतरा बढ़ जाता है।

हमारे लिए अहम विटामिन D 3

यह हमारे शरीर में तब बनता है, जब हम धूप में होते हैं। इसके अलावा यह लूमेनल फोटो-सिन्थेसिस, फिश ऑयल, लिफर, एग योक, टूप से बने प्रोडक्ट्स आदि से भी मिलता है, लेकिन सबसे ज्यादा तब यह विटामिन धूप से ही मिलता है।

- यह शरीर की इम्यूनिटी बढ़ाता है।
- नर्वस और मांसपेश के कोऑर्डिनेशन को कंट्रोल करता है।
- यह हड्डियों, मांसपेश और रिगमेन्स 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 (इंटरनैशनल यूनिट) दी जाती है।
- यह कई बर इलेकशन के नीचे भी दिया जाता है। फिर नॉर्मल रन आने तक एक महीने हर हमें 60,000 यूनिट और फिर हर महीने 60,000 यूनिट दी जाती है, जोकि अगली दी जाती है।
- बच्चों में पहले 2 महीने हर हमें 60,000 यूनिट और फिर हर महीने 60,000 यूनिट का सैरो दिया जाता है।
- धूप में नती निकलने से तो 25-30 साल की उम्र के बाद हर महीने एक सैरो लेना चाहिए।

धूप सेकने का सही समय और तरीका

■ इस बात पर बहुत विवाद है कि विटामिन D घने 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 पराई आके कद से छोटी बने, तब धूप सेकना बेहतर है।

- सुबह 10 बजे से दोपहर 3 बजे तक 35-40 मिनट के लिए धूप में रहने से फायदा होता है। यहाँ इस बात को ध्यान में रखना जरूरी है कि 45 मिनट केने 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 लवना का सीधा संपर्क जरूरी है। जैसे से एक्जकर अपने वाली धूप से न के बराबर जो विटामिन D का निमांश हो पाता है।

कैल्शियम

शरीर में क्या काम: हमारी रक्तनाम लहट में कैल्शियम मिल जाता है। बहुत कम ही मामलों में कैल्शियम अलग से लेने के जरूरत होती है। अगर लेना भी हो तो बलड टेस्ट के बाद कम हीने पर डॉक्टर की सलाह से ही ले। यह हड्डियों, दाँतों और नाखूनों को मजबूत बनाते, न्यूरो सिस्टम को सुदृढ़ करने में मदद करता है।

कितनी मात्रा: करीब 1000mg यानी 1 बर रोजाना **कमि के लक्ष्य** हड्डियों में दर्द, बहुत ज्यादा थकान होना, बला अहम आदि।

खाने के स्रोत: दूध और दूध से बनी चीजे, हरी पत्तेदार सब्जियाँ, सामन फिश, अडे, मासम, कुंदर, कमक ककड़ी, केला, संतर, खट्टान, मिषाधा, टूई-टूईस, तिग, राजमा, मूंगफली आदि।

ज्यादा सेकन से नुकसान: दिल और किडनी में कैल्शियम जमना, कब्ज, दाबधारा, हड्डियों में दर्द आदि **अहम साध:** मिगलस में सबसे ज्यादा कैल्शियम की जरूरत होती है हमारे शरीर को।

कमजोर हड्डी की पहचान

- जख्मी थक जाना
 - सरसल में अक्सर दर्द रहना
 - हल्की-सी चोट, खारने पर भी हड्डी का टूट जाना
 - सरस लेने में टिकक महसूस होना
 - बीधा चलने में भी पैरों में अक्सर दर्द रहना
- नोट- ये लक्षण किसी दूसरी बीमारी के भी हो सकते हैं। जांच करने के बाद डॉक्टर ही सच बतेंगे।

मजबूती का टेस्ट

यह जांचने के लिए बोन डेंसिटी टेस्ट (डैकल स्कैन) करना जरूरी होता है। इसमें हड्डियों की गुनवत और डेंसिटी टेस्ट जाती है।
वय: 300-700 रुपये

मैग्नीशियम

यथा काम: मांसपेश और नर्वस के सही से काम करने के लिए इसकी जरूरत होती है।

कितनी मात्रा: 310-400mg रोजाना **कमी के लक्षण और बीमारियाँ:** शरीर में दर्द, थकान होना, अलवोरीय बला कलना आदि।

खाने के स्रोत: हरी पत्तेदार सब्जियाँ, बेकरी, सौरभ, होल ग्रेन ब्रेड, सोबीयन, डैसरी प्रोडक्ट्स, अमर नानवेग खाते हैं वे अडे, 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 थक में मदद करता है।

कितनी मात्रा: करीब 700mg रोजाना **कमी के लक्षण और बीमारियाँ:** कमजोरी, हड्डियों में दर्द और कमजोरी, कैल्शियम होना बीमारी।

खाने के स्रोत: दूध और दूध से बनी चीजे, मटर, अनाप, अडे, नट्स आदि।



हाइड्रोथेरेपी: पानी में वॉक से घुटने थकेगें नहीं

कई बार किसी खतरा का वजन इतना बढ़ जाता है कि वह सामान्य रूप से वॉक नहीं कर सकता। अगर ऑर्थोपेडिक्स को परेशानी नहीं है। इसलिए कुछ ज्यादा चलने पर घुटने में दर्द महसूस होने 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 सामान्य तरीके से विटामिन घुटने हो तो उसका उपचार घुटने को एक्सरसाइज करने के लिए करें। अगर कोई बनी के कमर तक दूक हो तो उस खतरा का वजन करीब आधा यानी 50 फीसदी कम महसूस होता है। वहीं, छाती तक दूकने से आधे से ज्यादा यानी 60 से 70 फीसदी तक वजन कम महसूस होता है। इसमें घुटने पर दबाव कम कर दो

जाता है। जब विटामिन घुटने में चलने की कोशिश की जाये तो मांसपेशियों को मजबूती वाली एक्सरसाइज हो जाती है। हाँ, वह ध्यान रहे कि विटामिन घुटने में क्या ज्यादा न हो। पानी साफ हो और साथ में कोई मटर करने वाला भी हो।

- पानी में घुटने से सरसल मजबूत होती है। यह एक तरह से बिना एक्सरसाइज इतने मजबूत करने जाता है। सिर्फ के लिए ज्यादा बढ़िया है।
- पानी का रिफ्लेक्शन खरी दिशाओं से मिलता है। इसलिए बिना भारी डेट के भी सरसल एंडेज होती है।
- इस वजह से जोड़ी पर दबाव बहुत कम पड़ता है। दर्द बहुत ही कम होता है।

इनके लिए ज्यादा फायदेमंद

- अगर कुछअर्थो ऑर्थोपेडिक्स आदि से हो।
- सरसल ओवरटेड हो।
- घुटने की रिफ्लेक्शन सर्जरी के बाद उसे ठीक करने में मदद के लिए।



एक्सपर्ट पैनल



डॉ. राजेश मलहोत्रा
HOD ऑर्थोपेडिक्स
छिटाटमेंट, अंबेडो हॉस्पिटल



डॉ. भवुक गर्ग
फ्लोर, ऑर्थोपेडिक्स
छिटाटमेंट, AIIMS



डॉ. रानीब अरवोर,
इसर्जन, न्यूरो-
फिजियोथेरेपी, AIIMS



परमीत कौर
डीक डायग्नोसिस
AIIMS

अब घुटने जल्दी क्यों घिस जाते हैं?

आजकल इस तरह की परेशानी बेहतर आम है और ज्यादा बलन, गलत लाइफस्टाइल आदि की वजह से कम उम्र में भी हो रही है। इसे ऐसे समझें कि जैसे कोई पाने का पाइप लेंदे का हो और यह जगह से मुड़े जगह प्लम्बिड की कैप हो। जब लेंदे का पाइप लगातार मूव करेग तो प्लम्बिड की कैप फिस जाएगी। असल पनी किसी हमारे घुटने की भी होती है। मान ले कि पैरों को हड्डियाँ लेंदे को पाइप को तरह है और वह प्लम्बिड की कैप कर्टिलेज है। इस जॉइंट पर बिना ज्यादा बलन पड़ेग, पुराने-पुराने उमर उभार होगी। अगर किसी का वजन ज्यादा हो, दर्द होने के बाद भी वह सरसल सीढ़ियों पर ही रिफ्लेक्शन कर सकते हैं। यहाँ इस बात को समझना भी जरूरी है कि कर्टिलेज में कोई बलन की जगह (बलड कैपिलेटरी) नहीं होती। कुदरत ने इसे ऐसा इन्फेज बनाया है, ताकि कर्टिलेज ज्यादा से ज्यादा बलन सह सके। इसलिए कर्टिलेज को न्यूट्रिशन घुटने में मौजूद साइटोबियल पण्डु से मिलता है। यह पण्डु तब ज्यादा काम करता है, जब हम ज्यादा चलते हैं। यह पण्डु कर्टिलेज 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।
- लेंड लाने या रिगमेट में इनरी की वजह से।
- सरसल खंड सरसल या फ्लैट फुटथिग पहनने से।
- जब हम न लॉक करते है और न एक्सरसाइज।

इन 3 परिस्थितियों में ही बदलवाने चाहिए घुटने

- 1 घुटने को जब ही बदला जान 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 इनक ज्यादा दर्द हो कि हर दिन दर्द को दबाने के लिए पनी किलर लेनी पड़े।

जवानी में जमा करें, बुढ़ापे में करें खर्च

हड्डियाँ एक खास उम्र तक ही मजबूत होती हैं। जिन लोमें (खासतरी से महिला) ने बचपन से लेकर 30 साल की उम्र तक अपनी हड्डियों को बेहतर खानन दिया और विटामिन D की कमी रूप से शरीर में जमने दिया, अधुन उम्र बढ़ने के साथ उनमें हड्डियाँ उमर में कमजोर नहीं होती। आप जो भी जॉइंट और पैरन से भी मजबूत करती हैं। जॉइंट के दौरान लैंगरी ज्यादा हो तो रिटायरमेंट के बाद पैरन से डरनी ही अगली मिनती है। इसलिए बेहतर होग कि बचपन से लेकर युवा जेजे तक नूट एक्सरसाइज, जॉइंट करे। विटामिन D ज्यादा से ज्यादा पाने की कोशिश की जाए। साथ ही आइटोटेन गैम खेलें।

एस्ट्रोजन की कमी से महिलाओं को परेशानी

यह पुरुषों में टेस्टोस्टेरोन हार्मोन की तरह है। एस्ट्रोजन हार्मोन महिलाओं को शरीर के लिए बहुत उमरवें होता है। महिलाओं में हड्डियाँ बनने में ही इनकी नूफिड होती है। इसकी कमी से कोशिकाओं के बनने की प्रक्रिया धीमे हो जाती है। इसमें हड्डियाँ कमजोर हो जाती हैं बनी पुराने जेजे सोसा ये खतरा होती है, इनकी जगह नई सेल नहीं आ पाती। इसी तरह जो पुरुष एक्सरसाइज और वॉक आदि नहीं करते यानी रिफ्लेक्शन ऑर्थोपेडिटी नहीं करते उनमें 50 साल के बाद एस्ट्रोजन होने का अर्थसा रहता है। एस्ट्रोजन यानी टेस्टोस्टेरोन हार्मोन में कमी। इसकी कमी से मांसपेशियाँ और हड्डियाँ कमजोर होने लगती हैं।

थायराइड भी जाचें

हमारे शरीर में थायराइड की कमी (हाइपोथायराइडिज्म) से एस्ट्रोजन धीमे हो जाता है। इस वजह से शरीर द्वारा हड्डियों को बनने की प्रक्रिया 50% तक धीमे हो सकती है। किसी से कमजोर हो सकते हैं। महिलाओं में थायराइड की कमी को अडे थायराइड की भी परेशानी आ जाये तो हड्डियाँ ज्यादा कमजोर होने लगती हैं।

NBT देश-विदेश www.nbt.in

संकेत नवम्बर टाइम्स | नई दिल्ली/एनसीआर | 22 फरवरी 2026

सुर, सम्मान, सितारों से सजी NBT उत्सव की शाम

■ NBT विपणन, मुंबई

नवभारत टाइम्स मुंबई ने अपनी 75 सालों की बेमिसाल यात्रा में बदलती दुनिया को कबूच से देखा है। यह पढ़ाव तमाम घटनाक्रमों का साथी बनकर चला आ रहा है। अपनी विद्यमानता, निष्पक्षता और स्पष्टता के चलते NBT राष्ट्रीय 7 दशकों से पठकों का लेखक अग्रणी बना हुआ है। अपनी उपयुक्त मुद्रण की NBT ने शुरुआत से उत्सव के रूप में मनाया। इस अवसर पर 'NBT नववर्ष अवार्ड' से सम्मान की 9 डिग्री शक्तिशाली और सम्मान की मुद्रण से महाराष्ट्र के सोपान देवेंद्र फडणवीस के द्वारा सम्मानित किया गया। कार्यक्रम का संचालन श्रद्धेय नेहा धुनिया ने बढ़ाई किया।



सनी देओल को फडणवीस ने सम्मानित किया

महाराष्ट्र के सोपान देवेंद्र फडणवीस ने इस अवसर पर कहा कि NBT हमेशा से विश्वसनीयता के मामले में अग्रणी रहा है। पिछले मीडिया में डिजिटल या खेले साल मीडिया की तरह डिजिटल का अग्रणी नहीं होना है। इसलिए जो भी डिजिट में लिखे जाते हैं सच-समझकर लिखे जाते हैं।

ARMY COLLEGE OF MEDICAL SCIENCES (ACMS) DELHI CANTT
NEAR BASE HOSPITAL, DELHI CANTT-110010
(Tele: 011-25687644; Email: acms@wvsnia.edu.in)

RECRUITMENT OF ACADEMIC SUPPORT AND ADMINISTRATIVE STAFF

1. Applications are invited for the post of Administrative Supervisor, Upper Division Clerk (UDC), Account Clerk and Dissection Hall Attendant (DHA) on term based contract.
2. Eligibility - Detailed Vacancy Notice at College Website: www.theacms.in
3. Last date for receipt of application: 15 Mar 2026.

राष्ट्रीय जैवप्रौद्योगिकी केन्द्र
एनसीआर की संस्था
एनसीआर के उत्सव में एनटी
एनटी-दुर्गा रसोई, एनटी-121001

Expressions of Interest (Eoi)

राष्ट्रीय जैवप्रौद्योगिकी केन्द्र/केन्द्र के उत्सव दिवस के लिए अनुभवी, योग्य और प्रशिक्षित व्यक्तियों/संस्थानों से अभिरुचि की अभिव्यक्ति (ईओआई) आमंत्रित करता है।

RCB invites Expressions of Interest (Eoi) from experienced, qualified, and reputed agencies/organizations to establish and operate an on-campus Crèche/Day Care Facility.

अधिक जानकारी के लिए, कृपया वेबसाइट देखें: <https://rcb.res.in/tender>

पुष्टिपत्र के लिए ईमेल करें: daycare@rcb.res.in

ऑनलाइन नोट <https://nbt.ewarid.in> के माध्यम से ईओआई जमा करने की अंतिम तिथि 04 मार्च, 2026, रात 5:00 बजे तक है।

Jawhar / Modi Style

JACKETS

SUITS • BLAZERS

ALSO AVAILABLE LONG COATS

upto **60% off**

Formal • Casual • Party wear
By Economy Sales: 9212798425

ARROW raymond PARK AVENUE LOUIS PHILIPPE

- PUNCHKUAN ROAD, Garwal Bhawan, (Near Jhandewalan, Gole Chkr.)
- GURUGRAM 306, City Center, Sector 29 (Near Hotel Plazio)
- WAZIRPUR A-5, Near Richi Rich Banquet (Opp. Shalimar Bagh)
- NOIDA, Nirula's Sec-2, Near Metro Station, Sec-15, Noida, UP
- LAJPAT NAGAR, 49, Main Ring Road, Adj. Haldi Ram, Near Moolchand Crossing

VARDHMAN PLAZAS SHOP OFFICE LEADER
SINCE 1981

VARDHMAN OFFERS ORIGINAL BOOKING OF

Shops, Offices & Showrooms in

Vardhman Mall

Minimum Cost ₹ 9.25 Lakh

POCKET-10, SECTOR-A6, NARELA

10% BOOKING AMOUNT, BALANCE IN INTALLMENTS

TOP-AMENITIES

- FULLY FUNCTIONAL COMMERCIAL HUB
- VIGILANT SECURITY
- EASY CONNECTIVITY
- ECO FRIENDLY LANDSCAPING

NEAR BY
DDA KARMAYOGI AWAS YOJNA FLATS
Narela, A1-A4 (Pocket-9)

READY POSSESSION WITH COMPLETION CERTIFICATE
9818798370, 9810017489

G-9, Vardhman Trade Centre, Nehru Place, New Delhi-110019, Ph.: +91 11-41051190
Email: vardhmanplaza@hotmail.com
Visit us at www.vardhmanplaza.com

BUILD YOUR DREAMS TRUE AT AFFORDABLE PRICES

VARDHMAN PLAZAS • MALLS • RESIDENTIAL • MULTIPLEXES • HOTELS

विज्ञापन संख्या. 26/2026

भारत सरकार
लोक उद्यम चयन बोर्ड

मद्रगांव डॉक शिपबिल्डर्स लिमिटेड
(एमडीएसएल)

में
निदेशक (कॉर्पोरेट योजना एवं कार्मिक)

13 मार्च, 2026 (15.00 बजे तक) है।
नोटल अधिकारियों द्वारा आवेदनों को लोक उद्यम चयन बोर्ड में अग्रणी करने की अंतिम तिथि

23 मार्च, 2026 (17.00 बजे तक) है।
जानकारी के लिए वेबसाइट <https://pesb.gov.in> में लॉग इन करें।

गृहशान्ति

घृण अग्ररक्षती एवं कोन

पहली बार - 4 रंग, 4 बेहतरीन सुशुभुओं में!

हो हर दिन की मंगलमय शुरुआत
गृह शान्ति घृण एवं अग्ररक्षती के साथ

4 IN ONE

GOVINDA घृण अग्ररक्षती

Mfg. **BHUSHAN ENTERPRISES**
C-109 Durga Industrial Park, Sahibabad, Ghaziabad-201005
For Distributor Queries :- 91 9250904070 www.grahshantidhoop.com

गाजियाबाद विकास प्राधिकरण
विकास एवं गाजियाबाद
(ISO 9001:2015 एवं ISO 14001:2015 प्रमाणित संस्था)

सूचना

भूमि राज्य सरकार उपखण्ड, गाजियाबाद विकास प्राधिकरण, गाजियाबाद विकास क्षेत्र/नगर गाजियाबाद महानगर 2031 (पुनर्विभाग) में संरोधन क्षेत्र कि नीचे अनुसूची में अंकित है, कल्पना आरक्षित है।

आयुर्वेद एवं उत्तर प्रदेश कृषि अतिविधि (परिष्कार) सशुभ पुनः अधिनियमित अधिनियम-1974 द्वारा परिष्कार सशुभ पुनः अधिनियमित उत्तर प्रदेश नगर योजना और विकास अधिनियम, 1973 (संशुद्ध अधिनियम संख्या-11 सन् 1973) की धारा 13 की उपधारा (3) के उपबन्धों के अनुसार एवं एनएचएल पर धूमना जल सामान्य से प्रस्तावित संरोधन के संबंध में अधिनियम एवं सुझाव आर्जीत करने की सुविधा प्रकटित की जाती है। सभी अधिनियम एवं सुझाव उपखण्ड, गाजियाबाद विकास प्राधिकरण, गाजियाबाद विकास क्षेत्र/नगर को संबोधित और निविदा का से 03 जितियों में प्रेषित किए जाने चाहिए। केवल उन्हीं अधिनियम एवं सुझावों पर विचार किया जाएगा जो इस सूचना के समाचार पत्र में प्रकाशन की तिथि से 15 दिन के अन्दर प्राप्त होंगे।

अनुसूची

क्र. सं.	खसरा/माटा संख्या	ग्राम का नाम	वर्गीकृत व जगह का नाम	भू-उपयोग परिवर्तन हेतु क्षेत्रफल (हे०)	गाजियाबाद महानगर-2031 (पुनर्विभाग) के अनुसार भू-उपयोग	प्रस्ताव भू-उपयोग
1.	1944ए			1.4830 हे०		नगर
2.	1944ए	मंगोला	लोदी	1.4830 हे०	कृषि	वर्धमान (ऑपरेशनल)
कुल क्षेत्रफल				2.9660 हे०		

प्रमुख अधिकारी
ई-मेल: helpingpda@gmail.com | ऑफिस: Ghaziabad | पता: www.gdghaziabad.in
दूरभाष: 0120-4411 354, 4411 355, 4411 356, 4411 357, 4411 358, 4411 359, 4411 360, 4411 361, 4411 362, 4411 363, 4411 364, 4411 365, 4411 366, 4411 367, 4411 368, 4411 369, 4411 370, 4411 371, 4411 372, 4411 373, 4411 374, 4411 375, 4411 376, 4411 377, 4411 378, 4411 379, 4411 380, 4411 381, 4411 382, 4411 383, 4411 384, 4411 385, 4411 386, 4411 387, 4411 388, 4411 389, 4411 390, 4411 391, 4411 392, 4411 393, 4411 394, 4411 395, 4411 396, 4411 397, 4411 398, 4411 399, 4411 400, 4411 401, 4411 402, 4411 403, 4411 404, 4411 405, 4411 406, 4411 407, 4411 408, 4411 409, 4411 410, 4411 411, 4411 412, 4411 413, 4411 414, 4411 415, 4411 416, 4411 417, 4411 418, 4411 419, 4411 420, 4411 421, 4411 422, 4411 423, 4411 424, 4411 425, 4411 426, 4411 427, 4411 428, 4411 429, 4411 430, 4411 431, 4411 432, 4411 433, 4411 434, 4411 435, 4411 436, 4411 437, 4411 438, 4411 439, 4411 440, 4411 441, 4411 442, 4411 443, 4411 444, 4411 445, 4411 446, 4411 447, 4411 448, 4411 449, 4411 450, 4411 451, 4411 452, 4411 453, 4411 454, 4411 455, 4411 456, 4411 457, 4411 458, 4411 459, 4411 460, 4411 461, 4411 462, 4411 463, 4411 464, 4411 465, 4411 466, 4411 467, 4411 468, 4411 469, 4411 470, 4411 471, 4411 472, 4411 473, 4411 474, 4411 475, 4411 476, 4411 477, 4411 478, 4411 479, 4411 480, 4411 481, 4411 482, 4411 483, 4411 484, 4411 485, 4411 486, 4411 487, 4411 488, 4411 489, 4411 490, 4411 491, 4411 492, 4411 493, 4411 494, 4411 495, 4411 496, 4411 497, 4411 498, 4411 499, 4411 500, 4411 501, 4411 502, 4411 503, 4411 504, 4411 505, 4411 506, 4411 507, 4411 508, 4411 509, 4411 510, 4411 511, 4411 512, 4411 513, 4411 514, 4411 515, 4411 516, 4411 517, 4411 518, 4411 519, 4411 520, 4411 521, 4411 522, 4411 523, 4411 524, 4411 525, 4411 526, 4411 527, 4411 528, 4411 529, 4411 530, 4411 531, 4411 532, 4411 533, 4411 534, 4411 535, 4411 536, 4411 537, 4411 538, 4411 539, 4411 540, 4411 541, 4411 542, 4411 543, 4411 544, 4411 545, 4411 546, 4411 547, 4411 548, 4411 549, 4411 550, 4411 551, 4411 552, 4411 553, 4411 554, 4411 555, 4411 556, 4411 557, 4411 558, 4411 559, 4411 560, 4411 561, 4411 562, 4411 563, 4411 564, 4411 565, 4411 566, 4411 567, 4411 568, 4411 569, 4411 570, 4411 571, 4411 572, 4411 573, 4411 574, 4411 575, 4411 576, 4411 577, 4411 578, 4411 579, 4411 580, 4411 581, 4411 582, 4411 583, 4411 584, 4411 585, 4411 586, 4411 587, 4411 588, 4411 589, 4411 590, 4411 591, 4411 592, 4411 593, 4411 594, 4411 595, 4411 596, 4411 597, 4411 598, 4411 599, 4411 600, 4411 601, 4411 602, 4411 603, 4411 604, 4411 605, 4411 606, 4411 607, 4411 608, 4411 609, 4411 610, 4411 611, 4411 612, 4411 613, 4411 614, 4411 615, 4411 616, 4411 617, 4411 618, 4411 619, 4411 620, 4411 621, 4411 622, 4411 623, 4411 624, 4411 625, 4411 626, 4411 627, 4411 628, 4411 629, 4411 630, 4411 631, 4411 632, 4411 633, 4411 634, 4411 635, 4411 636, 4411 637, 4411 638, 4411 639, 4411 640, 4411 641, 4411 642, 4411 643, 4411 644, 4411 645, 4411 646, 4411 647, 4411 648, 4411 649, 4411 650, 4411 651, 4411 652, 4411 653, 4411 654, 4411 655, 4411 656, 4411 657, 4411 658, 4411 659, 4411 660, 4411 661, 4411 662, 4411 663, 4411 664, 4411 665, 4411 666, 4411 667, 4411 668, 4411 669, 4411 670, 4411 671, 4411 672, 4411 673, 4411 674, 4411 675, 4411 676, 4411 677, 4411 678, 4411 679, 4411 680, 4411 681, 4411 682, 4411 683, 4411 684, 4411 685, 4411 686, 4411 687, 4411 688, 4411 689, 4411 690, 4411 691, 4411 692, 4411 693, 4411 694, 4411 695, 4411 696, 4411 697, 4411 698, 4411 699, 4411 700, 4411 701, 4411 702, 4411 703, 4411 704, 4411 705, 4411 706, 4411 707, 4411 708, 4411 709, 4411 710, 4411 711, 4411 712, 4411 713, 4411 714, 4411 715, 4411 716, 4411 717, 4411 718, 4411 719, 4411 720, 4411 721, 4411 722, 4411 723, 4411 724, 4411 725, 4411 726, 4411 727, 4411 728, 4411 729, 4411 730, 4411 731, 4411 732, 4411 733, 4411 734, 4411 735, 4411 736, 4411 737, 4411 738, 4411 739, 4411 740, 4411 741, 4411 742, 4411 743, 4411 744, 4411 745, 4411 746, 4411 747, 4411 748, 4411 749, 4411 750, 4411 751, 4411 752, 4411 753, 4411 754, 4411 755, 4411 756, 4411 757, 4411 758, 4411 759, 4411 760, 4411 761, 4411 762, 4411 763, 4411 764, 4411 765, 4411 766, 4411 767, 4411 768, 4411 769, 4411 770, 4411 771, 4411 772, 4411 773, 4411 774, 4411 775, 4411 776, 4411 777, 4411 778, 4411 779, 4411 780, 4411 781, 4411 782, 4411 783, 4411 784, 4411 785, 4411 786, 4411 787, 4411 788, 4411 789, 4411 790, 4411 791, 4411 792, 4411 793, 4411 794, 4411 795, 4411 796, 4411 797, 4411 798, 4411 799, 4411 800, 4411 801, 4411 802, 4411 803, 4411 804, 4411 805, 4411 806, 4411 807, 4411 808, 4411 809, 4411 810, 4411 811, 4411 812, 4411 813, 4411 814, 4411 815, 4411 816, 4411 817, 4411 818, 4411 819, 4411 820, 4411 821, 4411 822, 4411 823, 4411 824, 4411 825, 4411 826, 4411 827, 4411 828, 4411 829, 4411 830, 4411 831, 4411 832, 4411 833, 4411 834, 4411 835, 4411 836, 4411 837, 4411 838, 4411 839, 4411 840, 4411 841, 4411 842, 4411 843, 4411 844, 4411 845, 4411 846, 4411 847, 4411 848, 4411 849, 4411 850, 4411 851, 4411 852, 4411 853, 4411 854, 4411 855, 4411 856, 4411 857, 4411 858, 4411 859, 4411 860, 4411 861, 4411 862, 4411 863, 4411 864, 4411 865, 4411 866, 4411 867, 4411 868, 4411 869, 4411 870, 4411 871, 4411 872, 4411 873, 4411 874, 4411 875, 4411 876, 4411 877, 4411 878, 4411 879, 4411 880, 4411 881, 4411 882, 4411 883, 4411 884, 4411 885, 4411 886, 4411 887, 4411 888, 4411 889, 4411 890, 4411 891, 4411 892, 4411 893, 4411 894, 4411 895, 4411 896, 4411 897, 4411 898, 4411 899, 4411 900, 4411 901, 4411 902, 4411 903, 4411 904, 4411 905, 4411 906, 4411 907, 4411 908, 4411 909, 4411 910, 4411 911, 4411 912, 4411 913, 4411 914, 4411 915, 4411 916, 4411 917, 4411 918, 4411 919, 4411 920, 4411 921, 4411 922, 4411 923, 4411 924, 4411 925, 4411 926, 4411 927, 4411 928, 4411 929, 4411 930, 4411 931, 4411 932, 4411 933, 4411 934, 4411 935, 4411 936, 4411 937, 4411 938, 4411 939, 4411 940, 4411 941, 4411 942, 4411 943, 4411 944, 4411 945, 4411 946, 4411 947, 4411 948, 4411 949, 4411 950, 4411 951, 4411 952, 4411 953, 4411 954, 4411 955, 4411 956, 4411 957, 4411 958, 4411 959, 4411 960, 4411 961, 4411 962, 4411 963, 4411 964, 4411 965, 4411 966, 4411 967, 4411 968, 4411 969, 4411 970, 4411 971, 4411 972, 4411 973, 4411 974, 4411 975, 4411 976, 4411 977, 4411 978, 4411 979, 4411 980, 4411 981, 4411 982, 4411 983, 4411 984, 4411 985, 4411 986, 4411 987, 4411 988, 4411 989, 4411 990, 4411 991, 4411 992, 4411 993, 4411 994, 4411 995, 4411 996, 4411 997, 4411 998, 4411 999, 4411 1000, 4411 1001, 4411 1002, 4411 1003, 4411 1004, 4411 1005, 4411 1006, 4411 1007, 4411 1008, 4411 1009, 4411 1010, 4411 1011, 4411 1012, 4411 1013, 4411 1014, 4411 1015, 4411 1016, 4411 1017, 4411 1018, 4411 1019, 4411 1020, 4411 1021, 4411 1022, 4411 1023, 4411 1024, 4411 1025, 4411 1026, 4411 1027, 4411 1028, 4411 1029, 4411 1030, 4411 1031, 4411 1032, 4411 1033, 4411 1034, 4411 1035, 4411 1036, 4411 1037, 4411 1038, 4411 1039, 4411 1040, 4411 1041, 4411 1042, 4411 1043, 4411 1044, 4411 1045, 4411 1046, 4411 1047, 4411 1048, 4411 1049, 4411 1050, 4411 1051, 4411 1052, 4411 1053, 4411 1054, 4411 1055, 4411 1056, 4411 1057, 4411 1058, 4411 1059, 4411 1060, 4411 1061, 4411 1062, 4411 1063, 4411 1064, 4411 1065, 4411 1066, 4411 1067, 4411 1068, 4411 1069, 4411 1070, 4411 1071, 4411 1072, 4411 1073, 4411 1074, 4411 1075, 4411 1076, 4411 1077, 4411 1078, 4411 1079, 4411 1080, 4411 1081, 4411 1082, 4411 1083, 4411 1084, 4411 1085, 4411 1086, 4411 1087, 4411 1088, 4411 1089, 4411 1090, 4411 1091, 4411 1092, 4411 1093, 4411 1094, 4411 1095, 4411 1096, 4411 1097, 4411 1098, 4411 1099, 4411 1100, 4411 1101, 4411 1102, 4411 1103, 4411 1104, 4411 1105, 4411 1106, 4411 1107, 4411 1108, 4411 1109, 4411 1110, 4411 1111, 4411 1112, 4411 1113, 4411 1114, 4411 1115, 4411 1116, 4411 1117, 4411 1118, 4411 1119, 4411 1120, 4411 1121, 4411 1122, 4411 1123, 4411 1124, 4411 1125, 4411 1126, 4411 1127, 4411 1128, 4411 1129, 4411 1130, 4411 1131, 4411 1132, 4411 1133, 4411 1134, 4411 1135, 4411 1136, 4411 1137, 4411 1138, 4411 1139, 4411 1140, 4411 1141, 4411 1142, 4411 1143, 4411 1144, 4411 1145, 4411 1146, 4411 1147, 4411 1148, 4411 1149, 4411 1150, 4411 1151, 4411 1152, 4411 1153, 4411 1154, 4411 1155, 4411 1156, 4411 1157, 4411 1158, 4411 1159, 4411 1160, 4411 1161, 4411 1162, 4411 1163, 4411 1164, 4411 1165, 4411 1166, 4411 1167, 4411 1168, 4411 1169, 4411 1170, 4411 1171, 4411 1172, 4411 1173, 4411 1174, 4411 1175, 4411 1176, 4411 1177, 4411 1178, 4411 1179, 4411 1180, 4411 1181, 4411 1182, 4411 1183, 4411 1184, 4411 1185, 4411 1186, 4411 1187, 4411 1188, 4411 1189, 4411 1190, 4411 1191, 4411 1192, 4411 1193, 4411 1194, 4411 1195, 4411 1196, 4411 1197, 4411 1198, 4411 1199, 4

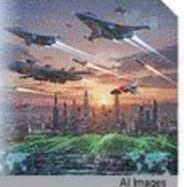


NBT AI टाइम मशीन
जब US की चूक से मारे गए 800 लोग
 आज ही के दिन 1944 में अमेरिकी वायु सेना से एक बड़ी बल्लेबाजी हुई। उराव मिसाइल और मिसाइल को चूक से अमेरिकी पायलटों ने अपने ही मित्र देश नीदरलैंड्स के एक शहर को रस्तों से जर्मनी का उच्च समरक्षक बमबारी कर दी। इस 'फैक्ट्री फायर' में करीब 800 नागरिक मारे गए। यह सूर्य उदय और की एक बहुत दुःखद मानवीय भूल थी। बाद में अमेरिका ने इस त्रासदी पर खरा अपराध में जाकर।

NBT

Front Page - 2

भविष्य में चूक की आशंका होगी जीरो
 ChatGPT के अनुसार, भविष्य में वायु सेना बहुत अद्वय होनी। मिसाइल और हथियार AI के मदद से फिजिकल ट्यूटिंग वाली सटीक निशाने लगा सकते। क्वॉंटम मॉनिटरिंग, बहुत तेज हाइपरसोनिक हथियार और लेजर जैसी तकनीक आम हो सकती है। युद्ध ज्यादा तेज और डिजिटल होगा। इसी अद्वय तकनीक के बावजूद दुनिया युद्धों से दूर रहेगी, क्योंकि तकनीक का अनुभव, आसुरी निर्भरता और निवेश की बीमारी का डर देखे को उठाना से दूर रहेगा।



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 इस्राइल के हवाई हमलों ने 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 के राष्ट्रपति लूला ने पहलगाम अहमद ने पहलगाम अहमद को कड़ी निंदा करते हुए आतंकवाद और हिंसक परमंत्रों के खिलाफ भारत के साथ एकजुटता जताई। नई दिल्ली में प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी से मुलाकात के दौरान दोनों देशों ने सीमा-पर आतंकवाद और अहिंसक कट्टरपंथ से निपटने के लिए वैश्विक सहयोग मजबूत करने पर जोर दिया। दोनों नेताओं ने स्पष्ट किया कि आतंकवाद के खिलाफ साझा गतिशील और चुनौती का आदान-प्रदान समय की जरूरत है। राष्ट्रपति लूला एआई इंपैक्ट समिट में हिस्सा लेने के लिए भारत यात्रा पर हैं।

राष्ट्रपति लूला ने की पहलगाम हमले की निंदा



राष्ट्रपति लूला एआई समिट में हिस्सा लेने के लिए भारत की यात्रा पर हैं।
सुरक्षा परिषद में सुधार की बात दोहराई
 दोनों देशों ने सतुल राष्ट्र सुरक्षा परिषद में सुधार की आवश्यकता दोहराई और स्वयंसेवक के ढांचे पर एक-दूसरे का समर्थन जांचा। मोदी ने औपनिवेशिक विरासत के दुष्प्रभाव का उल्लेख करते हुए अधिक न्यायसक्त और प्रतिनिधित्वपूर्ण वैश्विक व्यवस्था की जरूरत बताई। दोनों पक्षों ने डीपीआई और ट्वा जैसे क्षेत्रों में भी सहयोग लेना करने की बात कही।

दोनों देशों के बीच हुए ये मुख्य करार

- हेलाबाद हदस में हुई हिंसक हमलों में करीब 100 नागरिकों पर खतरा है, जिससे दोनों देशों की एग्रीमेंट साझेदारी को नुकसान मिलेगा।
- रेश एवं और क्रिस्टल मिनिस्टर सहयोग
- वेस्टन सेक्टर सहयोग
- एमएएमए व ड्राफ्ट सहयोग
- डिजिटल फॉरेनसिक रिसर्च
- कर्पूरक इन्फो डिजिटल लैबोरी पर INSP-CSIR करार
- आईआईएमसी और फेडरल यूनिवर्सिटी ऑफ मिनास गिरिजा सहयोग
- निर्यात और मॉडिफ सहयोग (सत्यनंद व निर्यात और टैक्स संशोधन-सहयोग परलो यूनिवर्सिटी)
- एटीए सहायता के लिए माइनिंग सहयोग

स्वामी अविमुक्तेश्वरानंद और उनके शिष्य के खिलाफ FIR का आदेश

■ NBT विशेष, प्रयागराज
 प्रयागराज के एटीए (पॉसो एक्ट) विरोधी कुमारा चौधरी ने स्वामी अविमुक्तेश्वरानंद सरस्वती और उनके शिष्य स्वामी मुकुंदानंद गिरी के खिलाफ एफआईआर दर्ज करने का आदेश दिया है। कोर्ट ने आनुशुंग ब्राह्मणों की एफविकेशन पर सुनवाई के बाद शिष्यों को अलग फैसला सुनाते हुए पुलिस को मामले की बिना किसी प्रभाव में अग्र-जुट करने का निर्देश दिया। कोर्ट के आदेश के बाद अब शिष्यों को भी समाज दर्ज किया जाएगा। इन मामले में इन दोनों के अलावा 2-3 अन्य लोगों को भी आरोप लगाया गया है। कोर्ट ने अलग फैसला सुनाते हुए यह भी स्पष्ट किया है कि उनमें अलग फैसले में बेटे पर कोई विचार व्यक्त नहीं किया है और ऐसे सभी मुद्दों को न्याय के ढांचे में निर्णय के लिए छोड़ दिया है। कोर्ट ने कहा है कि पुलिस पोसो एक्ट के प्रावधानों के मुताबिक जंच करेगी और पॉसो की पहचान ठगान नहीं करेगी। कोर्ट ने एक्ट के प्रावधानों के अनुसार आदेश के पालन की रिपोर्ट भी मांगी है।



यह है मामला

आनुशुंग ब्राह्मणों ने आरोप लगाया है कि स्वामी अविमुक्तेश्वरानंद ने अपने अनुकूल में बच्चे का जीवन खोना किया है। उन्होंने आरोपों को साबित करने के लिए दो बच्चों को भी पेश किया था। अनुशुंग महाराज के अनुसार, प्रयागराज के माघ मेले में जब वे अपने शिष्य से थे, तब दो नाबालिग लड़कों ने उनसे संपर्क किया और आरोप लगाया कि स्वामी अविमुक्तेश्वरानंद के शिष्य ने उनका जीवन खोना किताब जा रहा है। एफविकेशन पर सुनवाई कर रहे हुए अदालत ने अविमुक्तेश्वरानंद को पॉसो जारी करे जबकि एफविकेशन करने को कहा था।

अब फोटो छपवाने का मौका भी



- रोज की खबरों पर कितनी पैनी नजर है, आजमाएं**
1. टप ने नए फाइन से कितना टैरिफ लगाने का ऐलान किया है?
A. 15% B. 18% C. 25%
 2. ब्राजील के राष्ट्रपति का क्या नाम है?
A. जसत बोल्सोनारो B. लुला दा सिलवा C. डिस्का रसोय
 3. भारतीय मूल के किस बच्चों ने अमेरिकी सुप्रीम कोर्ट में टैरिफ के खिलाफ फरिया की?
A. जसत पटेल B. विवेक रामनाथन C. नील काकाल
 4. कितने देशों और संगठनों ने इंडिया AI इंपैक्ट समिट से निकले दिवसी केकबराशन को अपनाने का ऐलान किया है?
A. 91 B. 65 C. 88
 5. टोटाटा ने कितनी भारतीय महिला खेळाडूओं में 2500+ रन पूरे किए हैं?
A. 1 B. 4 C. 2

कल के जवाब

1. B. विवेक रामनाथन
2. A. जसत पटेल
3. B. विवेक रामनाथन
4. A. 91
5. B. 65

लकी दिनर्स

1. सतीश चौधरी, नई दिल्ली
 2. वीरेंद्र कुमार, लखनऊ
 3. किशोर कुमार, छाबड़ा, दिल्ली
- अपने नाम, शहर के साथ जवाब भेजें nbtreader@timesofindia.com पर, सप्ताह में फोटो भी भेजें। सप्ताह में KKG लिस्टों। हर दिन सभी सही जवाब दे रहे वाले तीन युनिट डोरर्स में से एक का फोटो और दो के नाम छापे जाएंगे। जवाब अलग के पेपर की खबरों में ही होंगे।

स्पेन की यूनिवर्सिटीज की देश में हो सकती है एंट्री

Bhupender.Sharma @timesofindia.com
 ■ भारत में ऑटोमैटिक और डिटेन की यूनिवर्सिटीज के फैसले शुरू हो चुके हैं और इस साल कई और विदेशी यूनिवर्सिटीज के फैसले प्रमुख शहरों में होंगे। अब भारत में स्पेन की यूनिवर्सिटीज की भी एंट्री हो सकती है। उच्च शिक्षा पर भारत-स्पेन कोटिमा के दौरान केंद्रीय शिक्षा मंत्री धर्मेश प्रजापत ने स्पेन की प्रमुख यूनिवर्सिटीज को भारत में फैसले स्थापित करने के लिए शिक्षा विभाग के सचिव डॉ. विनोद जेठरी से बजट, मसल और स्पेन के बीच उच्च शिक्षा के क्षेत्र में महत्वपूर्ण



सहयोगी हो सकती है। यूनिवर्सिटीज इन्वेस्टमेंट, आर्थिक विकास, तकनीकी प्रगति को आगे बढ़ाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है।
 भारत में स्पेन के राजतंत्र जुआन एंटेनियो माद पुरेजल ने कहा कि स्पेन और भारत की यूनिवर्सिटीज के बीच

दाईं-बाय प्रोजेक्ट जल्द होगी। जॉर्ड रिस्स, किशोरों-छात्रों का दोनों देशों की यूनिवर्सिटीज में जान और स्टूडेंट्स-अन शुरू करने पर चर्चा हुई है। उन्होंने उम्मीद जताई कि 2026 में कोई ठोस फैसला होगा और इस साल के अंत में स्पेन में इस तरह की एक केंद्र आगोशिन को जा सकती है।

2026 में शुरू होगी फैसल:
 गुनासात में गैरीनगर की गिरफ रिस्टी में ऑटोमैटिक की दो यूनिवर्सिटी खंडिन यूनिवर्सिटी और यूनिवर्सिटी ऑफ केलोर्नो का फैसले में शुरू हो गया है। 2025 साल से यूके की सार्वभूमियत यूनिवर्सिटी के मुद्राम में भी एंट्री शुरू हो गई है। शिवालय के बैनलरु कैम्पस में इस साल अगस्त से पराई शुरू होगी।

STEM कोर्सज में ज्यादा चांस

युवा समग्र पहले फिजिकल और भारत की यूनिवर्सिटीज के बीच एक्सचेंज प्रोग्राम में शुरू होने पर सहमति बनी थी। भारत और विदेशी यूनिवर्सिटीज के बीच हो रहे ज्यादातर सहयोगों साइंस, टेकनोलॉजी, इंजीनियरिंग एंड हेल्थ (STEM) कोर्सज को शुरू करने को लेकर हो रहे हैं।

असम में बोले शाह 'धुसपैठियों को 5 साल में देश से कर दोगे बाहर'

■ भाषा, गुवाहाटी: गुड मोर्निंग अमित शाह ने शनिवार को कहा कि अगर भारत नक्सलियों से प्रो हो सकता है तो धुसपैठियों से भी प्रो हो सकता है। उन्होंने कहा कि अगले 5 साल में अर्ध प्रशासन को न सिर्फ वॉरिंग लिस्ट से हटाया जाएगा बल्कि देश से भी बाहर किया जाएगा। शाह असम पुलिस की 10वीं बटालियन के नए परिसर की नींव रखने के दौरान कार्यक्रम को संबोधित कर रहे थे।

MARUTI SUZUKI
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

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

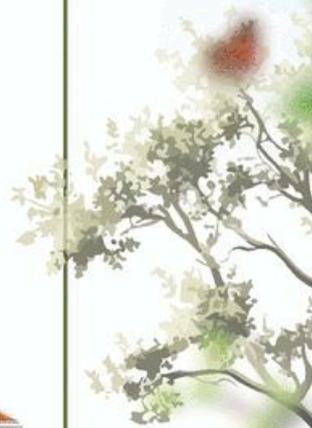
Contact us at
1800-200-6392
1800-102-6392

SUPERIOR MILEAGE 27.97 km/l*

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.

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 I COLLAC-302009792028.
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

स्पेशल वर्कशॉप में मुफ्त में सीखें भरतनाट्यम

वर्कशॉप में आपको डेमो के जरिए बारीकी से स्टेप्स बताए जाएंगे



वर्कशॉप में आपका डेमो के जरिए बारीकी से स्टेप्स बताए जाएंगे

आप क्या सीखेंगे

- भरतनाट्यम के बसिक फेचर
- बसिक स्टेप्स
- ड्रेस कोड
- रिच और कॉरिडोरेशन की राह

तारीख: 25 फरवरी 2026 समय: दोपहर 3 से शाम 4 बजे तक फीस: नि:शुल्क

वर्कशॉप में हिस्सा लेने के लिए इस QR को स्कैन करें। आप 7003890071 पर कॉल या वॉट्सएप भी कर सकते हैं।

नरेला इंडस्ट्रियल एरिया में वारदात

चाकू मारकर फैक्ट्री के मालिक का मर्डर

■ NBT रिपोर्ट, नरेला

नरेला इंडस्ट्रियल एरिया में सोमवार एक फैक्ट्री मालिक की हत्या कर दी गई। मृतक की पहचान राजस्थान निवासी रवि चौधरी के रूप में हुई है। पुलिस का कहना है कि शुरुआती जांच में पुरानी रॉयल गाडी कारमंडलवारी का ममल समझे जा रहा है। हमलावर्ती की पहचान के लिए सीबीटीई केमो की फुल रजिस्ट्री जा रही है। निराहारी के लिए कई टीमें बनाई गई हैं।

पुलिस अफसर के मुताबिक, 20 फरवरी को नरेला इंडस्ट्रियल एरिया में फैक्ट्री में एक कॉल मिली। मिस्त्री बताया गया कि नरेला के मालिक काफिले की गाडी नंबर 22 निवासी रवि चौधरी की हत्या के घरे में मर्दा करवा गया। उन्होंने शरीर पर चाकू के घरे हैं। इलाक के ट्रैकन इंजीनर ने मर्दा चौधरी कर दिया है। पुलिस टीम तुरंत इंडस्ट्रियल एरिया में गहन के बंद तलाश, बंदी करी और बंदी कमर के पिछले हिस्से में चाकू के कई घरे थे। अग्रे की जांच में पता चल कि रवि ने जो बसिक टीएसआर/आईटीसी, नरेला में एक कारखाना किराए पर लिए था, वहां वह चौधरी एरिस्ट्राइज के नाम से फैक्ट्री चल रहे थे। वहां जूते-चप्पलें के इकट्ठी हिस्से बनने का काम होता था। 20 फरवरी शुक्रवार को लगभग 8:30 बने जब वह घर जा रहे थे, तो अचानक लोग वहां आए और उस पर चाकू से जख्मी कर दिया।



KENT
House of Purity

पानी को 100% शुद्ध बनाएं और अपने परिवार को पानी से होने वाली बीमारियों से बचाएं

डेमो के लिए: 9582-123-456 | www.kent.co.in | सर्विस के लिए: 92-789-12345

द्वारका में 'जस्टिस फॉर साहिल' की गूंज

■ नवीन निश्चल, द्वारका

द्वारका सेक्टर-11 में 3 फरवरी को साहिल के परिवार को न्याय दिलाने की मांग को लेकर रजिस्ट्रार ट्रेडर शम कौशल मार्ग निकाला गया। इसमें साहिल की मां इनाम मरदान के साथ बड़ी संख्या में महिलाएं और अन्य लोग शामिल हुए। सबने 'जस्टिस फॉर साहिल', 'वे वॉन्ट जस्टिस', 'तानाशाही नहीं चलेगी' और 'हत्याएं नहीं बरिश्त' इत्यादि वाली धरने बच्चों को बचाओ', इस तरह के नारे लगाकर अत्याच विरोध जताया। इस दौरान इनाम मरदान ने कहा कि पुलिस की तरफ से इस मामले में जे FIR दर्ज की गई है, वह ठीक नहीं है। उसे नहीं किच नए। इनाम दसा मां का कच फरूर है, निराक बचाव चल गया।

आतंकी खतरे का इनपुट, बड़ी सुरक्षा

■ NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली

किसी समेत देश के अलग-अलग राज्यों के प्रमुख धार्मिक स्थलों पर आतंकी खतरे का इनपुट जारी हुआ है। इंडिया टैग एजेंसी की तरफ से जारी इनपुट में कहा गया है कि लखनऊ ए टी वी III डरमो की रॉफ्टन रज रहा है। टारगेट में दिल्ली के पॉलीटेक्निक प्रमुख धार्मिक स्थलों समेत देश के दूसरे राज्यों के धार्मिक स्थल भी शामिल हैं। लखनऊ ए टी वी ने कई धार्मिक जगहों को बचाने पर पुलिस केस दर्ज कर सभी पालुओं से जांच कर रही है।

आतंकी खतरे का इनपुट, बड़ी सुरक्षा

के इलाके और पॉलीटेक्निक के कुछ हिस्से शामिल हैं।

करी, स्टेशन सिमन्टो एजेंसी और दिल्ली पुलिस संयुक्त रूप से अहल पर है। CCTV मॉनिटरिंग, गाइडों की पेशीक और संवेदनशील जगहों पर और खेने की तैयार करके निगरानी बढ़ा दी गई है। साथ ही बस डिमोशनल कन्वॉइ, रॉयल कन्वॉइ और श्रिक रिफरल टीमों को भी खस जगहों पर स्टैटबय पर रख गया है।

आयुर्वेद का दरखान आपके बच्चों के लिए

वेद रेवती प्रसाद की प्राचीन एवं महाहर 28 जड़ी-बूटियों से निर्मित एक मात्र ...

बाबु म



112 साल की बुद्धिया की घुडी

स्वस्थ शिशु सुखसाधन परिवार

मसूड़ों से खून, साँसों से बदबू, दौरी की समस्याएं!

एरोडेंट

अयुर्वेदिक गैस & अम्ल सेर

Since 1998

27+ LAKH USERS

मसूड़ों दुखाने, पीठ दुखाने...

18 आयुर्वेदिक तत्व आज ही अपनाएं सुदु फर्क देखें....

9 परीक्षणों से गुजर

8800900170

पेय है अमूल गाय का दूध अब एक नए पैक में

अमूल दूध पीता है इंडिया

500 mL : ₹30*



KANODIA

KANODIA KOLHU BRAND

रिश्तों की खुशियों में, स्वादा का तड़का



GROUNDNUT OIL, KACHI GHANI & YELLOW MUSTARD OIL

AVAILABLE AT ALL LEADING STORES

दिल्ली पुलिस 79 वं वार्षिक दिन 2026

सहयोग

जन-पुलिस भागीदारी से सुरक्षित दिल्ली

नागरिकों के साथ मिलकर, सहभागिता और विश्वास के माध्यम से एक सुरक्षित सशक्त और शांतिपूर्ण दिल्ली का निर्माण करने के लिए दिल्ली पुलिस प्रतिबद्ध है

इंटर-ऑपरेबल क्रिमिनल जस्टिस सिस्टम (ICJS) 2.0

धीरे, पारदर्शी और निष्पक्ष न्याय

7 दिन संकल्प एक सुरक्षित दिल्ली

दिल्ली पुलिस सप्ताह: 16-22 फरवरी, 2026

- 1 सेवा
- 2 सुरक्षा
- 3 समर्पण
- 4 साहस
- 5 संवेदनशीलता
- 6 सतर्कता
- 7 सहयोग

समर्पण जो विश्वास का निर्माण करता है

लाइसेंसिंग यूनिट
लाइसेंस, परमिट और सत्यापन जारी कर नियंत्रित कर लाइसेंसिंग नतिवियों को काजुली और सुरक्षित बनाती है।

सीमा लेन
नागरिकों को काजुली प्रक्रियाओं को लाइसेंस हेतु काजुली आरटीडीई, डिवायस तहसिला और जाहदाकता प्रदान करता है।

फाइनल लेन
विदेशी नागरिकों के फॉरवर्डिंग, सत्यापन और सुरक्षा में सहायता कर अंतरराष्ट्रीय अनुयाय के साथ विश्वास स्थापित करता है।

ICJS 2.0 यूनिट
पुलिस, न्यायालय और अन्य न्यायिक तंत्रों के बीच डिजिटल एकीकरण सुनिश्चित कर, मामलों की तेज और पारदर्शी प्रक्रिया को तबल बनाती है।

साइबर अपराध हेल्पलाइन नंबर: 1930

पुलिस आयुक्त, दिल्ली को ई-मेल करें cpd@delhi@delhipolice.gov.in | लिखें: पुलिस आयुक्त, दिल्ली को पोस्ट बॉक्स नं. 171, जीकेओ, नई दिल्ली पर

तुरंत पुलिस सहायता के लिए 112 नम्बर पर कॉल करें | पुलिस को सूचना देने के लिए 14547 पर कॉल करें

सबसे पहले लाइफ इन्शोरेंस

LIC

भारतीय जीवन बीमा निगम
LIFE INSURANCE CORPORATION OF INDIA

हर पल आपके साथ

सौ वर्षीय प्लान!

एलआईसी का जीवन उमंग

एक पार, मॉन-सिंह, व्याजित, बचत, आजीवन बीमा प्लान

अंतिम प्रीमियम के बाद से लेकर 99 वर्ष की आयु तक हर वर्ष पाइए मूल बीमाधन राशि का 8% के बराबर गारंटीड उत्तरजीविता लाभ और 100 वर्ष की आयु तक जीवित रहने पर एकमुस्त परिपक्वता लाभ.

विशेषताएँ:

- आयु योग्यता : 30 दिन से लेकर 55 वर्ष तक
- अतिव्यय मूल बीमाकृत राशि : ₹ 2,00,000/-
- अतिव्यय मूल बीमाकृत राशि : कोई सीमा नहीं
- प्रीमियम भुगतान अवधि : 15, 20, 25 एवं 30 वर्ष
- जीवित जीवित : (100 वर्ष से प्रवेश पर आयु चढ़ाकर) वर्ष

प्रमुख विशेषताएँ:

- 100 वर्ष की आयु तक आजीवन जीवन बीमा-बचत
- पूरी प्रीमियम भुगतान अवधि में मोलत
- अंतिम उत्तरजीविता लाभ (एडि कोर्ड हो)
- कम प्रीमिया

अधिक जानकारी के लिए आप अपने बीमा एजेंट/कस्टोमीर एजेंट/सीबीटीई कार्यालय से संपर्क करें

आयुक्तक नंबर: 8976862090

कॉल सेंटर नंबर: (022) 6827 6827

एलआईसी का LIC India Forever

'रील्स से रियल' बनने की मानसिकता लुभाती है नाबालिगों को

Vishal Sharma3
@timesofindia.com

■ **NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली:** ऑनलाइन सोशल मीडिया प्लेटफॉर्मों पर अत्यंत तेजी से चल रहे हैं। जहां एक तरफ़ इसका उपयोग होता है, वहीं दूसरी तरफ़ यह बच्चों को 'रील्स' से 'रियल' बनने के सपने देखाने का काम करता है। बच्चों को 'रील्स' से 'रियल' बनने के सपने देखाने का काम करता है। बच्चों को 'रील्स' से 'रियल' बनने के सपने देखाने का काम करता है।



विनीत कुमार, बीसीपी

बच्चों को 'रील्स' से 'रियल' बनने के सपने देखाने का काम करता है। बच्चों को 'रील्स' से 'रियल' बनने के सपने देखाने का काम करता है। बच्चों को 'रील्स' से 'रियल' बनने के सपने देखाने का काम करता है।

चमक-दमक भरी वर्चुअल दुनिया ने यूथ से लेकर बुजुर्गों तक को चपेट में लेकर जर्म को दिए नए आयाम

वर्चुअल वर्ल्ड में सजने लगी जर्म की महफिल इंस्टा, फेसबुक, X पर धड़ल्ले से वायरल है एडल्ट कंटेंट

सोशल मीडिया प्लेटफॉर्मों पर अत्यंत तेजी से चल रहे हैं। जहां एक तरफ़ इसका उपयोग होता है, वहीं दूसरी तरफ़ यह बच्चों को 'रील्स' से 'रियल' बनने के सपने देखाने का काम करता है।



साइबर दुनिया में फैला रहा है जाल

सोशल मीडिया पर कई तरह के डिजिटल कंटेंट चल रहे हैं, जिनमें से कुछ बच्चों को नुकसान पहुंचा सकते हैं।

गिरौह के लिए भर्ती कर लेते हैं शूटर
पुलिस अफसरों का डर है कि गैरकानूनी गैरों को भर्ती कर लेते हैं शूटर।

ड्रग्स और अवैध सामान की भी होती है सप्लाई
कई ऐसे रिपोर्ट्स हैं, जो ड्रग्स, अवैध सामान की सप्लाई के बारे में बताते हैं।

■ **नई दिल्ली:** सोशल मीडिया प्लेटफॉर्मों पर अत्यंत तेजी से चल रहे हैं। जहां एक तरफ़ इसका उपयोग होता है, वहीं दूसरी तरफ़ यह बच्चों को 'रील्स' से 'रियल' बनने के सपने देखाने का काम करता है।



गुडगांव में महिला वकील का रैकेट पकड़ा

हरियाणा पुलिस ने गुडगांव में नवंबर 2025 को एक महिला वकील, उसके पति और एक बच्चे को एक रैकेट के आरोपी के रूप में पकड़ा।

AI का महाकुंभ

VIP मूवमेंट से ट्रैफिक जाम ने दिल्लीवालों को खूब रुलाया

■ **NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली:** एआई सम्मेलन में शामिल होने आए विदेशी मेहमानों का होटल से भाग मंथन के चलते दिल्ली में अलगा अलगा जामों पर विचार किया जा रहा है।



ये सड़कें सब से ज्यादा प्रभावित रही

बीकानेर में मूवमेंट से ट्रैफिक पुलिस को जिन सड़कों पर बंद और खराब चल रहा है, उनमें से कुछ सड़कें सबसे अधिक प्रभावित हैं।

बेजुबानों की आवाज़ बने दिल्ली के ये स्टूडेंट्स

■ **दिल्ली के नए मंडल में चल रहे एआई सम्मेलन में लुप्त हो रहे बच्चों को बचाने के लिए एआई स्टूडेंट्स ने एक कैंपेन चलायी।**



साल में 2 में मिले अवैध मुद्रा

एआई स्टूडेंट्स ने एक कैंपेन चलायी है, जो बच्चों को बचाने के लिए है।

मेट्रो सेवा में सुधार, सुरक्षा बढ़ाने के लिए हो रहा AI का इस्तेमाल

■ **NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली:** राजधानी में मेट्रो सेवाओं को जल्द सुरक्षित, स्मार्ट और वाइब्रेंट बनाने के लिए एआई का इस्तेमाल किया जा रहा है।



'तकनीकी रखरखाव में भी AI'

एआई का इस्तेमाल मेट्रो सेवाओं को सुरक्षित बनाने के लिए किया जा रहा है।

75 CM श्री स्कूलों में 'माइक्रोसॉफ्ट एलिवेटेड फॉर एजुकेटर्स' जल्द स्टूडेंट्स के बीच माइक्रोसॉफ्ट के ब्रैंड स्मिथ

■ **दिल्ली के 75 सीएम स्कूलों में माइक्रोसॉफ्ट एलिवेटेड फॉर एजुकेटर्स कार्यक्रम शुरू किया जा रहा है।**



ब्रैंड स्मिथ ने स्टूडेंट्स से जमा की कैसे माइक्रोसॉफ्ट उनका 'बड़ी' बन गया

स्मिथ से मिले दूसरे स्कूलों के बच्चों भी एआई का इस्तेमाल करने के लिए प्रोत्साहित किया जा रहा है।

IMF की MD ने कहा, AI से ग्लोबल ग्रोथ 0.8% बढ़ सकती है

■ **NBT रिपोर्ट:** अंतरराष्ट्रीय मुद्रा कोष (IMF) की मैनेजिंग डायरेक्टर क्रिस्टालिना गेऑर्गिवा ने कहा कि एआई का इस्तेमाल ग्लोबल ग्रोथ को बढ़ा सकता है।



'रोजगार भी बढ़ेगा'

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
Photography



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 इंफ्रास्ट्रक्चर का निर्माण: मेरठ में नमो भारत सेमी हाई स्पीड रीजनल रेल के साथ मेट्रो का भी संचालन
- शिक्षा, रोजगार और आर्थिक विकास के बढ़ते 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 बाजपेयी
माननीय सांसद, राज्य सभा

एवं अन्य गणमान्य महानुभाव



डीडी न्यूज पर कार्यक्रम का सीधा प्रसारण देखें

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