CCI NG 3.7 Product: NBTDelhiBS PubDate: 01-02-2026 Zone: Gurgaon Edition: 1 Page: NBTGRFL1 User: cci Time: 01-31-2026 23:01 Color:



WATCH GO
NB
संडे नवभ

चौहान बोले- कीटनाशक और बीज पर कानून जल्द

▸p8

# महाराष्ट्र की डिप्टी सीएम बनीं सुनेत्रा पवार

## सीएम देवेंद्र फडणवीस ने वित्त विभाग अपने ही पास रखा है

■ **NBT रिपोर्ट, मुंबई:** अजित पवार की पत्नी सुनेत्रा पवार शनिवार को महाराष्ट्र की पहली महिला डिप्टी सीएम बन गईं। प्लेन क्रैश में अजित पवार के निधन के बाद पद संभाला। सुनेत्रा पवार को राज्य उत्पादन शुल्क, खेल-युवा कल्याण और अल्पसंख्यक विकास-औकाफ विभाग दिए गए हैं। वहीं सीएम देवेंद्र फडणवीस ने वित्त विभाग अपने ही पास रखा है। उपमुख्यमंत्री पद की शपथ लेने से पहले सुनेत्रा पवार ने अपनी राज्यसभा सदस्यता से त्यागपत्र दे दिया है। ▸▸पेज 8

Sanjay Hadkar

**राज्यपाल ने दिलाई शपथ** | पेंटिंग, संगीत और खेती में दिलचस्पी रखती हैं सुनेत्रा | कॉमर्स में बैजूएट सुनेत्रा पवार समाजिक उद्यमी हैं

### मुझसे कोई राय नहीं ली गई: शरद पवार

**सुनेत्रा पवार** के डिप्टी सीएम बनाए जाने के बारे में शरद पवार ने कहा कि उन्हें इसकी जानकारी समाचार पत्रों से मिली है। उनकी और सुनेत्रा पवार की पार्टियां अलग हैं। यह उनकी पार्टी का आंतरिक फैसला होगा। उन्होंने साफ कहा कि इस बारे में उनसे कोई राय नहीं ली गई।

## संडे स्पेशल

जस्ट जिंदगी
■ आज फिटनेस पर ध्यान से कल सेविंग — पेज 10

सेहतनामा
■ जल्दी खाने वाले हेल्दी ब्रेकफास्ट — पेज 12
स्पेशल स्टोरी — पेज 12

■ हजबेंडे हैवैस दिखने में क्या दिक्कत?

दिल्ली में सफर आसान बनाने की कवायद

# फास्ट ट्रैक पर होगी मेट्रो लाइफ

दिल्ली में सफर तेज, सुरक्षित और सुविधाजनक होने जा रहा है। एयरोसिटी मेट्रो स्टेशन को ट्रिपल इंटरचेंज ट्रांजिट हब के रूप में डिवेलप किया जा रहा है। दूसरी तरफ 8 नए FOB बनाने को मंजूरी मिली। आनंद विहार बस अड्डे से अतिक्रमण हटाया गया है। बरापूला फ्लाईओवर में देरी पर FIR दर्ज की गई है।

### एयरोसिटी स्टेशन होगा सुपर जंक्शन

**एयरपोर्ट एक्सप्रेस** लाइन का एयरोसिटी स्टेशन एक बड़ा ट्रांजिट हब बन जाएगा। डीएमआरसी ने शनिवार को बताया कि यह लाइन तुगलकाबाद से एयरोसिटी तक करीब 23.62 किमी. लंबी होगी, 13 स्टेशन होंगे। एयरोसिटी स्टेशन एयरपोर्ट एक्सप्रेस लाइन पर है, गोल्डन लाइन से जुड़ेगा, बाद में नमो भारत से भी।

### आनंद विहार बस अड्डा किया साफ

**दिल्ली हाई** कोर्ट से मंजूरी मिलने के बाद एमसीडी ने शनिवार की सुबह आनंद विहार बस अड्डे और रेलवे स्टेशन के आस-पास से बड़े पैमाने पर अतिक्रमण हटाया। करीब 300 रेहड़ी-पटरियां हटाई गईं। कार्रवाई करने से पहले 29 और 30 जनवरी को सभी हॉकर्स को नोटिस दे दिए गए थे कि वे अपनी दुकानें हटा लें।

### फ्लाईओवर में देरी होने पर FIR दर्ज

**बारापूला फ्लाईओवर** के फेज-3 प्रोजेक्ट के कंस्ट्रक्शन में काफी ज्यादा देरी और लागत की रकम में भारी बढ़ोतरी होने पर एंटी करप्शन ब्यूरो (ACB) ने FIR दर्ज की। ये प्रोजेक्ट 3.5 किमी. लंबा और चार लेन का एलिवेटेड कॉरिडोर है, जिसे सराय काले खां में मौजूद बारापूला फ्लाईओवर से जोड़ा जाना है।

### आठ नए FOB बनाने की मंजूरी

**दिल्ली सरकार** ने ट्रांसना समाजित इलाकों में 8 फुट ओवरब्रिज (FOB) बनाने का फैसला किया है। इन FOB में मधुबन चौक विकास मार्ग-पटपड़गंज रोड, वेलकम कट जीटी रोड, जनकपुरी ब्लॉक A-2 और जीवन पार्क बस स्टैंड के पास शामिल है।

## बैड डॉक्टर/गुड डॉक्टर

**Q** जब कोई शख्स चिकन पॉक्स के लक्षणों के साथ किसी डॉक्टर के पास जाता है तो...

**बैड डॉक्टर:** आपको चिकन पॉक्स हुआ है। यह बहुत खतरनाक है। अगर देर हो गई तो स्किन पर निशान रह जाएंगे। एक पावरफुल एंटिबायोटिक दवा भी लिख रहा हूं, इसे हर दिन लें। नहाना तो हरगिज नहीं है।

**गुड डॉक्टर:** यह एक तरह का इन्फेक्शन है। अब बुखार, खुजली और दूसरे इन्फेक्शन से बचना है। कुछ सामान्य दवाएं लेनी होंगी। हर दिन नहाएं। खुद को घर में अलग रखने की कोशिश करें। मुमकिन हो तो अलग बाथरूम यूज करें।

-डॉ. अंशुल वार्ष्णेय, सीनियर कंसल्टेंट, फिजिशन

## ईशान का 'शतकीय धमाका'

■ **ईशान किशन** ने शनिवार को अपने T20 इंटरनैशनल करियर का पहला शतक जड़ा। उन्होंने न्यूजीलैंड के खिलाफ तिरुवनंतपुरम में सीरीज के पांचवें और अंतिम T20 मैच में 42 गेंदों पर अपना सैकड़ा पूरा किया। शतकीय पारी में 10 छक्के और 6 चौके लगाए।

ईशान किशन

## पहला ऑस्ट्रेलियन ओपन जीता

AFP

एलेना रिबाकिना

कजाकिस्तान की एलेना रिबाकिना ने पहला ऑस्ट्रेलियन ओपन जीता।

टेनिस खिलाड़ी का यह दूसरा बड़ा खिताब है। उन्होंने 2022 में विंबलडन जीता था।

एलेना ने अरिना सबालेंका को हराकर यह खिताब अपने नाम किया।

रिपोर्ट की खारिज

## एपस्टीन फाइल्स में PM का जिक्र बकवास: MEA

■ **NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली:** भारत सरकार ने उन रिपोर्टों को खारिज किया है, जिनमें अमेरिकी न्याय विभाग की ओर से जारी की गई एपस्टीन फाइल्स में **पीएम मोदी** के जिक्र का दावा किया गया है। विदेश मंत्रालय (MEA) के प्रवक्ता रणधीर जायसवाल ने कहा कि हमने तथाकथित एपस्टीन फाइल्स में पीएम मोदी और उनकी इजराइल यात्रा से जुड़ा उल्लेख देखा है। जुलाई 2017 में पीएम की इजराइल की आधिकारिक यात्रा के अलावा, ईमेल में बाकी बातें एक सजा पाए गए अपराधी के घटिया विचारों की जुगाली से अधिक कुछ नहीं, जिन्हें सख्ती से खारिज किया जाना चाहिए।

विस्फोटक बरामद | बलूचिस्तान लिबरेशन आर्मी से जुड़े विद्रोहियों ने 11 लोगों की हत्या की

# पाकिस्तान में 12 जगहों पर हमला, 10 सैनिकों की मौत, 70 विद्रोही ढेर

■ **पीटीआई, कराची**

**पाकिस्तान के** बलूचिस्तान प्रांत में सुरक्षा बलों ने बड़े पैमाने पर चलाए गए ऑपरेशनों में करीब 70 विद्रोहियों को मार गिराया है, जबकि 10 सुरक्षाकर्मियों की मौत हो गई। हमले 12 जगहों पर हुए, जहां विद्रोहियों ने पुलिस, फ्रंटियर कॉर्प्स और आम नागरिकों को निशाना बनाया। बलूचिस्तान लिबरेशन आर्मी (BLA) से जुड़े लड़ाकों द्वारा एक ही परिवार के पांच लोग समेत 11 लोगों की हत्या की गई। अधिकारियों के अनुसार कई जगहों पर विस्फोटक भी लगाए गए थे, जिन्हें बम निरोधक दस्तों ने निष्क्रिय किया। मारे गए विद्रोहियों की पहचान की प्रक्रिया जारी है। सुरक्षा एजेंसियों का कहना है कि ऑपरेशन जारी है।

AFP

### 'रेलवे ट्रैक पर भी लगे थे विस्फोटक'

**पाकिस्तान के** गृह मंत्री ने कहा कि सुरक्षा बलों ने सभी विद्रोहियों के हमले नाकाम किए। नसीराबाद में रेलवे ट्रैक पर लगाए विस्फोटक निष्क्रिय किए गए। हाल के वर्षों में बलूचिस्तान में ऐसे हिंसा में तेज बढ़ोतरी दर्ज की गई है। सुरक्षा विश्लेषणों के अनुसार, मौतों का आंकड़ा पिछले वर्ष की तुलना में करीब 22% बढ़ा है।

## कम पड़ी शराब, गुड़गांव में बवाल

■ **NBT रिपोर्ट, गुड़गांव:** डिस्काउंट न मिलने पर गुड़गांव में वाइन शॉप पर हंगामा करने के मामले में पुलिस ने दो आरोपियों को दिल्ली से अरेस्ट किया है। गुड़गांव में वाइन शॉप पर डिस्काउंट मांगा। सेल्समैन ने मना किया तो मारपीट की।

## हैपी मॉर्निंग

**टीचर ने सवाल पूछा पैलेज किसे कहते हैं?**
**स्टूडेंट ने पूरा पेपर खाली छोड़ दिया और आखिरी पेज पर लिखा-** अगर हिम्मत है तो पास करके दिखाओ।

# सुनेत्रा ने महाराष्ट्र डिप्टी CM की शपथ ली, शरद पवार नहीं पहुंचे

■ NBT रिपोर्ट, मुंबई

**दिवंगत उपमुख्यमंत्री** अजित पवार की पत्नी सुनेत्रा पवार (62) ने शनिवार को महाराष्ट्र के उपमुख्यमंत्री पद की शपथ ली। इस दौरान मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस, उपमुख्यमंत्री एकनाथ शिंदे के साथ-साथ फडणवीस मंत्रिमंडल के लगभग सभी सदस्य, एनसीपी के कार्यकारी अध्यक्ष प्रफुल्ल पटेल, प्रदेश अध्यक्ष सुनील तटकरे और सुनेत्रा पवार के छोटे बेटे जय पवार भी मौजूद रहे। NCP(SP) के अध्यक्ष शरद पवार शपथ ग्रहण समारोह में नहीं पहुंचे।

सुनेत्रा को राज्य उत्पादन शुल्क, खेल-युवा कल्याण, अल्पसंख्यक विकास विभाग मिले

शपथ के बाद सुनेत्रा ने कहा, अजित दादा ने पूरी जिंदगी किसानों, मजदूरों, महिलाओं, युवाओं के लिए जीने का मंत्र दिया। उनके विचारों की विरासत को आगे बढ़ाते हुए और 'शिव-शाहू-फुले-आंबेडकर' के विचारों को मानते हुए, मैं कर्तव्य की भावना के साथ डिप्टी CM के पद की जिम्मेदारी स्वीकार कर रही हूं। प्रधानमंत्री मोदी ने उन्हें डिप्टी सीएम बनने की बधाई दी। इससे पहले शनिवार को विधानभवन के उसी कक्ष में बैठक बुलाई गई थी, जहां अजित पवार बैठते आए थे। कक्ष में दिवंगत नेता की एक तस्वीर भी लगाई गई थी, जिस पर पुष्पांजलि करते हुए कई विधायक भावुक हो गए। इसके बाद विधायक दल की बैठक हुई जिसमें उनकी पार्टी के विधानसभा और विधान परिषद के सदस्य शामिल हुए। बैठक में एनसीपी (एपी) के वरिष्ठ नेता दिलीप वलसे पाटील ने विधायक दल के नेता के रूप में सुनेत्रा पवार के नाम का प्रस्ताव रखा और पार्टी के दूसरे वरिष्ठ नेता छगन भुजबल ने उनके नाम का समर्थन किया। बैठक में सुनेत्रा को राष्ट्रवादी कांग्रेस पार्टी के अध्यक्ष पद की निम्मेदारी भी दी गई।

PHOTOS: PTI

राज्यपाल आचार्य देवव्रत ने शनिवार को सुनेत्रा पवार को उपमुख्यमंत्री पद की शपथ दिलवाई।

- सुनेत्रा ने 2024 के लोकसभा चुनाव में अपने चुनावी करियर की शुरुआत की थी।
- हालांकि सुप्रिया सुले से हार पर राज्यसभा के लिए चुनी गईं।
- भाई पद्मसिंह पाटील पूर्व राज्यमंत्री और लोकसभा सांसद रह चुके हैं।
- विश्व उद्यमिता मंच (फ्रांस) की फिक्-टैक सदस्य भी है।

## शरद पवार बोले- मुझसे कोई राय नहीं ली गई

सुनेत्रा पवार के उपमुख्यमंत्री बनाए जाने के बारे में शरद पवार ने कहा कि उन्हें इसकी जानकारी समाचार पत्रों से मिली है। शनिवार को बारामती में पत्रकारों से बात करते हुए कहा कि उनकी और सुनेत्रा पवार की पार्टियां अलग हैं। यह उनकी पार्टी का आंतरिक फैसला होगा इसलिए उन्हें कोई जानकारी नहीं दी गई। उन्होंने साफ कहा कि इस बारे में उनसे कोई राय नहीं ली गई।

**शरद पवार की ओर से उठी पार्टी विलय :** सुनेत्रा पवार के सामने अब दोनों NCP के विलय के बारे में पैसला लेने की सबसे बड़ी चुनौती सामने है। वैसे, जब अजित पवार थे तब दोनों NCP विलय की खबर शरद पवार की पार्टी के नेता कुछ भी बोलने से बचते थे। शनिवार की सुबह जैसे ही शरद पवार ने स्वीकार किया कि दोनों पार्टियों के विलय पर करीब 4 महीने से बातचीत चल रही थी। उन्होंने कहा कि अजित पवार चाहते थे कि दोनों पार्टियों का विलय हो जाए और वह भी (शरद पवार) इससे सहमत थे। इससे संबंधित एक विडियो भी सुबह-सुबह सामने आ गया। इसके बाद शरद पवार की पार्टी के पूर्व प्रदेश अध्यक्ष जयंत पाटील और मौजूदा प्रदेश अध्यक्ष शशिकांत शिंदे, राजेश टोपे सहित तमाम नेता विलय पर बयान देने लगे।

पवार ने शनिवार को प्रेस से बात की।

# आज प्रधानमंत्री मोदी का पंजाब दौरा, गुरु रविदास से दलित वोट साधने की कोशिश!

Bhupender.Sharma
@timesofindia.com

■ **नई दिल्ली:** प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी संत गुरु रविदास की जयंती पर रविवार को पंजाब का दौरा करेंगे। पीएम जालंधर स्थित गुरु रविदास पंथ के डेरा सच खंड बल्लां में होंगे। वे संत निरंजन दास से भी मिलेंगे, जिन्हें हाल ही में पद्म श्री से सम्मानित किया गया है। विपक्ष के लोग नहीं पीएम के दौरे को दलित वोट बैंक से जोड़कर देख रहे हैं तो बीजेपी के पंजाब अध्यक्ष ने कहा कि पीएम मोदी का यह दौरा 'बजट डे' पर होने के बावजूद खास महत्व रखता है।

पंजाब में दलित आबादी करीब 32 प्रतिशत है

**क्या है प्रधानमंत्री का कार्यक्रम :** मोदी आदमपुर हवाई अड्डे का दौरा करेंगे और हवाई अड्डे का नाम बदलकर 'श्री गुरु रविदास जी हवाई अड्डा, आदमपुर' रखने की घोषणा करेंगे। पीएम लुधियाना में हलवारा हवाई अड्डे के टर्मिनल भवन का भी उद्घाटन करेंगे।

**दलित वोटर्स रखते हैं मायने:** पंजाब में अगले विधानसभा चुनाव में अब करीब एक साल बचा है। बीजेपी को पिछले कई उपचुनाव में करारी हार मिल रही है। अब बीजेपी इस बार सोशल इंजीनियरिंग से जनाधार बढ़ाने की तैयारी कर रही है। इसके लिए पार्टी एससी वर्ग को साथ लेकर नए सियासी समीकरण की कम्बीट लगे रही है।

**आम आदमी पार्टी ने भी की है बड़ी घोषणा :** आम आदमी पार्टी गुरु रविदास का 650वां प्रकाश पर्व बड़े स्तर पर मनाने की तैयारी कर रही है। पूरे साल भर उत्सव चलेगा। जालंधर के पास 11 एकड़ में 'श्री गुरु रविदास जी बाणी अध्ययन केंद्र' बनाने की घोषणा की है।

FILE

## दौरे से पहले डेरे और स्कूलों को बम धमकी

**भाषा, चंडीगढ़:** प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के जालंधर स्थित डेरा सचखंड बल्ल के मुख्यालय का दौरा करने से एक दिन पहले शनिवार को सप्तदास और पांच स्कूलों को बम डिस्फोट की धमकियां मिली। अधिकारियों ने बताया कि स्कूलों में व्यापक सुरक्षा जांच के दौरान कुछ भी संदिग्ध नहीं पाया गया। उन्होंने कहा कि प्रधानमंत्री मोदी की यात्रा के कारण डेरा परिसर पहले से ही कड़ी सुरक्षा में है।

अधिकारियों ने बताया कि स्कूलों को ईमेल भेजे गये थे, जिनमें इन्हें और डेरा बल्ल को उड़ाने की धमकी दी गई थी।

# बंगाल आग हादसे पर शाह बोले, आरोपी TMC के करीबी इसलिए अरेस्ट नहीं हुए

■ भाषा, कोलकाता

**केंद्रीय गृह** मंत्री अमित शाह ने शनिवार को तृणमूल कांग्रेस (TMC) पर निशाना साधा। आनंदपुर में मोमो फैक्टरी में हाल ही में लगी आग की घटना का जिक्र करते हुए कहा, ये ममता सरकार के भ्रष्टाचार का नतीजा था। पूछा, क्या बंगाल में प्रशासन पूरी तरह से खत्म हो गया है? उन्होंने कहा फैक्ट्री मालिक अब तक अरेस्ट नहीं हुए हैं क्योंकि वे TMC के करीबी हैं।

उन्होंने कहा, TMC घुसपैठियों को बचा रही है। उन्होंने चुनावी फायदे के लिए जानबूझकर सीमा सुरक्षा को कमजोर करने का आरोप लगाया। कहा, बीजेपी की सरकार बनने के 45 दिन में सीमा पर बाड़ लगाने का काम पूरा करेंगे। ममता बनर्जी SIR का जितना विरोध करना चाहें करें, लेकिन घुसपैठियों के नाम मतदाता सूची से हटाने की प्रक्रिया जारी रहेगी। जिन घुसपैठियों के नाम बचेंगे उन्हें बीजेपी का CM निकाल देगा। उन्होंने मछुआ समुदाय के लोगों को भरोसा दिया कि उन्हें डरने की जरूरत नहीं है।

FILE

शाह बोले- बंगाल में SIR से घुसपैठिए बाहर होंगे, जो बचेंगे उन्हें बीजेपी का CM निकालेगा

उत्तर 24 परगना में अमित शाह ने शनिवार को जनसभा को संबोधित किया।

## कीटनाशक, बीज पर कानून जल्द: चौहान

■ **पीटीआई, रायपुर:** केंद्रीय कृषि मंत्री शिवराज सिंह चौहान ने शनिवार को कहा कि किसानों के हितों की रक्षा के लिए केंद्र सरकार बीज और कीटनाशकों से जुड़े नए कानून जल्द लाएगी। इन कानूनों का मकसद नकली और घटिया कृषि सामग्री की मल्कों पर रोक लगाना है। छत्तीसगढ़ के दुर्ग जिले में किसान मेले को संबोधित करते हुए उन्होंने कहा कि नकली खाद, कीटनाशक और बीज किसानों के लिए बड़ी समस्या है।

## सरकार बिना सलाह फैसले लेती है: सिब्बल

■ **पीटीआई, रायपुर:** यूनीसी इक्विटी रेगुलेशंस को लेकर चल रहे विवाद के बीच राज्यसभा सांसद कपिल सिब्बल ने मोदी सरकार पर निशाना साधा है। उन्होंने शनिवार को कहा कि सरकार की आदत बन गई है कि वह किसी से सलाह किए बिना फैसले लेती है और यही बात उसके हर फैसले में दिखती है। हालांकि, सिब्बल ने यह भी कहा कि चूंकि यह मामला सुप्रीम कोर्ट में विचाराधीन है, इसलिए इस पर राय देना उनके लिए उचित नहीं होगा।

## बजट से पहले कांग्रेस का सवाल

■ **NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली:** कांग्रेस ने कहा कि 27 फरवरी को नई जीडीपी सीरीज जारी होने वाली है। पूछा कि क्या बजट डेटा में जल्द संशोधन होगा, क्योंकि बजट में दिखाए जाने वाले कई आंकड़े जीडीपी के प्रतिशत के तौर पर दिखाए जाएंगे।

## घी विवाद: मंत्री बोले, YRCP सरकार ने टेंडर में बदलाव किए

■ **भाषा, हैदराबाद:** आंध्र प्रदेश के वित्त मंत्री पी. केशव ने शनिवार को कहा कि तिरुमला तिरुपति देवस्थानम् (TTD) की ओर से राष्ट्रीय डेरी विकास बोर्ड (NDDB) को बेचे गए घी के सैंपलस की रिपोर्ट में पशु चर्बी होने की आशंका साफ तौर पर जताई गई थी लेकिन YRCP सरकार ने रिपोर्ट दबा ली थी। आरोप लगाया कि पहले की सरकार से नियुक्त बोर्ड ने घी की खरीद के लिए टेंडर की शर्तों में बदलाव किया, जिससे कम कारोबार वाली छोटी कंपनियों के लिए रास्ता खुल गया।

मंत्री पी. केशव ने कहा, पहले की सरकार ने पशु चर्बी की रिपोर्ट दबी ली

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

### टेंडर और नोटिस

**सार्वजनिक सूचना (नोटिस)**

**PUBLIC NOTICE**

To be known to all that my client **Mr. Saurabh Gandhi** S/o Sh. Harishwar Raj Gandhi, R/o 823, Jungpura B, Delhi-110014 is in process to purchase Entire Third Floor over Exclusive Terrace rights of Property No. 121, Block A, Defence Colony, New Delhi, alongwith servant quarter in stilt area, parking space for two cars in stilt area and 25% undivided, indivisible and impartible ownership rights in the land underneath (hereinafter called the said property) from **Mr. Rohan Popli**, S/o Late Sh. Arun Kumar Popli, R/o A-121, Third Floor, Defence Colony, New Delhi - 110024, by virtue of Agreement to Sell dated 03.12.2025, who has represented to be owner of the said Property and the said property is free from any encumbrances and he is absolute owner. If anybody, person, body corporate has any right, lien or claim whatsoever on the said property, then he/she/it may contact the undersigned with documentary proof of claim with in 7 days of publication of this notice, otherwise it shall be deemed that either there are no claims or the same have been waived off. No claim shall be entertained thereafter and my client shall proceed to purchase the said property.

**Vivek Nitesh Goyal, Advocate**
**Enrollment No.D/1467/2018**
**6, Pren Nagar Market, Tyag Raj Nagar, New Delhi-110003**

**पंजाब नैशनल बैंक** ...जहाँ भरोसा, वहाँ पीएनबी

हिंसीय दल, अंचल कार्यालय: दिल्ली बीकानेरी काम्पलेक्स, नई दिल्ली

**सूचना**

**पीएनबी के सम्मानित ग्राहक कृपया ध्यान दें!!!**

आरबीआई के दिशानिर्देशों के अनुसार सभी ग्राहकों के लिए केवाईसी अद्यतन करना अनिवार्य है। यदि आपका खाता 31.12.2025 तक केवाईसी अद्यतन के लिए देय है, तो आपसे अनुरोध है कि आप अपना केवाईसी 05.02.2026 तक पीएनबी वन/ आईबीसी/ पीजीएस ई-चेल / डाक / बाद/एमएमएस के माध्यम से या किसी भी शाखा में व्यक्तिगत रूप से जाकर अद्यतन करवा लें। अद्यतन न करने से आपके खाते में परिचालन पर रोक लग सकती है।

**ROYAL PLAZA** A Unit of Ashoka Hotels

**TENDER NOTICE**

Sealed Tenders are invited for the year **2026-2027** of the following items: Imported & Indian Fruits & Vegetables, Imported & Indian Grocery, Bakery Products, Tin Food, Juices, soft drink & Aerated water, Dry Fruits & Nuts, Pluses, Flours, Sugar & Oils, Syrups, Spices & Masalas, Sauces & Jam, Tea & Coffee, Guest Room Amenities, & General Supplies, office Stationary, SPA products, Dairy & Milk products & ice cream, Cold cuts & frozen items, fresh meat products Mutton, chicken, Fish, Sea food & Egg, Tender Fee Rs.1500/- each categories (Non-refundable). Collet the tender from Hotel The Royal Plaza 19 Ashoka Road New-Delhi-110001 from Monday 09.02.2026 to 21.02.2026 between 11.am to 5pm Last date of submission is 25.02.2026 For any enquiry contact Purchase Dept.at Ph.no.011-4355031-32

**TENDER NOTICE**

**CWGVAOA invites sealed Bids (Technical & Financial) Bids in separate sealed covers) from reputed and eligible Paint manufacturers for Commonwealth Games Village, Delhi. Issue of tender upto 5 February 2026.**

Interested parties may contact Admin Manager # 7042732427 or email ID contact@cwgaoa.org to understand the scope of work/ site visit & submit their sealed bids latest by 18.02.2026 at 3 PM. No bid shall be entertained thereafter.

BOOK YOUR TENDER/NOTICE ADS
FOR BOOKING PLEASE CONTACT
Aman Pasricha
9312633518
TO BOOK ONLINE LOG ON TO
Ads.timesofindia.com
SCAN TO BOOK
EXCLUSIVE OFFERS AND ASSISTANCE

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

### निविदाएं (टेंडर्स)

### न्यायालय सूचना

**IN THE HIGH COURT OF DELHI AT NEW DELHI (TESTAMENT INTESTATE, JURISDICTION)**
**CITATION U/s 283, INDIAN SUCCESSION ACT, 1925**
**In the matter of TEST. CAS. No. 108/2025.**
**MR. CHIRANJIV SINGH**
**....PETITIONER**
**Versus**
**STATE & ORS**
**.....RESPONDENTS**

To,
**All Concerned.**
In the matter of estate of Late Sh. Nirmal Singh S/o. Late Sh. S. Amar Singh, R/o. C-150, Defence Colony, New Delhi-110024.
Whereas **Mr. Chiranjiv Singh S/o. Late Sh. Manmeet Singh, R/o. C-150, Ground Floor, Defence Colony, New Delhi-110024** has filed a **Petition under Section 276 & 278 of Indian Succession Act, 1925** for grant of Letters of Administration of the Will dated 05.07.2016 in respect of estate of Late Sh. Nirmal Singh, Deceased.
And whereas the aforesaid case is fixed for hearing on 10.03.2026 at 10:30 a.m. before the Hon'ble Court. This Citation is issued in terms of Section 283 of the said Act to all persons claiming to have any interest in the property/properties of the said deceased to come to this Court, the objections, if any, and take part in the proceedings on the date specified above for the grant of Letters of Administration.
Given under my hand and the seal of this Court, in terms of the orders dated 01.12.2025.
**Assistant Registrar (II)**
**For REGISTRAR GENERAL SPS**

IN THE COURT OF SH. ANIL CHANDHEL, SLJ-4, ROOM NO. 131, WEST TIS HAZARI COURTS, DELHI.
COURT SOON : 01.02.2026 | SACHIVALAY 03.02.2026 | AUCTION: 19.02.2026 @ 12:00 Noon | REPORT AUCTION: 21.02.2026
WARRANT OF SALE OF PROPERTY IN EXECUTION OF A DECREE FOR MONEY
(Under Order XXI Rule 66 of the CPC)
Ex. No. 2462/2021 | Dated: 21.02.2026
SMT. CHARU SALUJA W/O SHRI SANDEEP SALUJA,
R/O 129-A, GROUND FLOOR, LIG FLATS, PREM NAGAR GARDEN, DELHI 110027 MOBILE NO. 9350988751, 7701397647 ...DH
VERSUS
SMT. KIRAN @ KIRAN SINGH (SINCE DECEASED)
THROUGH LRS SH. SURINDER KUMAR R/O - B-150, SECOND FLOOR, HARI NAGAR, NEW DELHI - 110064 ALSO AT : R/O 2229-B, SECOND FLOOR, TILAK NAGAR, NEW DELHI - 110018 ...JD
TO,
Sh. KANHAYA LAL CHOUDHARY (Advocate) The Court Auctioneer
Enrollment No. D-3861/99, Rm 1173, First Floor, Gali Dharamwala, Kucha Pati Ram, Sita Ram Bazar, Delhi 110006. Mobile No. 9990773810.
This is to direct you to sell by auction, after giving fifteen days previous notice, by affixing the same in this court door and after making the proclamation, the immovable property bearing 2229, Tilak Nagar, New Delhi 110018 adm measuring 100 sq. yards in the second floor with roof rights, attached under a warrant from this Court in execution of decree passed by the Court on 30.07.2024.
As per report of SDM, valuation of the suit property is Rs. ...
You are further directed to return this warrant on or before 21st day of Feb. 2026, with an endorsement certifying the manner in which, it has been executed, or otherwise, the reason why it could not be executed.
Given under my hand and seal of the Court on this 29th day of Jan., 2026.
Schedule : Auction of immovable property no. 2229, Tilak Nagar, New Delhi 110018 admeasuring 100 Sq. yds. in the 2nd floor with roof rights.
Notes : Be pasted on the premises of property no. 2229, Tilak Nagar, New Delhi 110018 and always in the second floor with roof rights and on the Notice Board as well, by the bailiff. Proclamation of public auction be also done by beat of drums and Publication in Newspaper Navbharat Times; on 01.02.2026 for 10.02.2026 at 12:00 Noon. Copy of order dated 19.01.2026 and Conditions of Sales are attached herewith.
**Conditions of Sale :**
1. The particulars specified in the schedule below have been stated to the best of the information of the Court, but the Court will not be answerable for any error, mis-statement or omission in this proclamation.
2. The amount by which the biddings are to be increased shall be determined by the officer conducting the sale, in the event of any dispute arising as to the amount bid, or as to the bidder, the lot shall at once be again put up to auction.
3. The highest bidder shall be declared to be the purchaser of any lot, provided always that he is legally qualified to bid, and provided that it shall be in the discretion of the Court or officer holding the sale to decline acceptance of the highest bid when the price offered appears so clearly inadequate as to make it advisable to do so.
4. For reserve recorded, it shall be in the discretion of the officer conducting the sale to adjourn it without reserve to the provisions of rule 55 of Order XXI.
5. In the case of moveable property, the price of each lot shall be paid at the time of sale or as soon after as the officer holding the sale directs, and in default of payment the property shall forthwith be again put up and resold.
6. In the case of immovable property, the person declared to be the purchaser shall pay immediately after such declaration a deposit of 25% of the amount of his purchase money to the officer conducting the sale, and in default of such deposit the property shall forthwith be put up and resold.
7. The full amount of the purchase money shall be paid by the purchaser before the Court closes on the fifteenth day after the sale of the property is exclusive of such day, or if the fifteenth day be a Sunday or other holiday, then on the first office day after the fifteenth day.
8. In default of payment of the balance of purchase money within the period allowed, the property shall be resold after issue of fresh proclamation at the risk of the purchaser, and the Court shall, after the fraud in connection with the sale, and making such resale, shall forfeit all sum to be paid by him to any part of the sum for which it may be subsequently sold.
Given under my hand and seal of the court on this 29th day of January 2026.
**DISTRICT JUDGE-04**
**WEST DISTRICT, TIS HAZARI COURTS, DELHI**

### व्यक्तिगत

**नाम परिवर्तन**

I, **Jai Prakash** s/o Daya Ram, resident of House No. 759, Block P-1, Sultan Puri, New Delhi - 110086, have changed my name from "Jai Prakash" to "Jai Prakash Panchal" for all future purposes.

### लापता

**गुमशुदा**

**काजल देवी**
उम्र 25, रंग गोरा, कद 5', पतली चंदन कुमार, पता: जी 1/1022 -सी, ब्लाक जी, फेज-6, आया नगर दक्षिण दिल्ली-110047 दिनांक 13.01.2026, को रेड लाइट व मेट्रो स्टेशन अर्जनगढ़ के पास करीब 7.30pm बजे जी.बी.पंत हॉस्पिटल के लिए निकली थी, उन्होंने काले रंग का सूट व काला कैबेज व काले रंग का हैंड बैग, मोबाइल पास है व अकाउंट लगता है, अगर किसी सज्जन व्यक्ति को किसी भी प्रकार की सुचना हो तो, कृपया संपर्क करे
**9650587319**
सही सुचना देनेवाले को उचित इनाम दिया जाएगा

मैं मनी गुप्ता पुत्री अमित गुप्ता और नीता गुप्ता निवासी 94, मदन पुर खादर, नई दिल्ली- 110076 ने अपना नाम बदलकर मनीषा गुप्ता रख लिया है।

### सामान्य

I, **Gunjan Kandpal**, C701, Stellar Jeevan, Plot GH03, Sector 01, Greater Noida Extn (West), Gautam Budh Nagar, U.P., 201310, India, have changed my husband's name from Vijay Kandpal to Vijay Kumar Kandpal for all future purposes.

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

PROPERTY FOCUS
TIMES interact

PROPERTY FOR SALE
An, Industrial Plot at Kalyani near Kolkata, Land Covers 19491 sq.mtr. / 4.8 Acre with boundary wall & partly covered sheds with administrative building.
Contact Us:
M/s. TRACTEL TIRFOR INDIA PVT. LTD. Dudhola Road, Vill: Prithla, Distt: Palwal, Haryana-121102.
+91 9810000294
tractel.management@gmail.com

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

### सार्वजनिक नोटिस

प्रधानमंत्री आवास योजना के अंतर्गत निजी विकासकर्ता मै० रॉकफोर्ट डेवलपर प्रा० लि० द्वारा योजना सं०-930, 41-डी ग्राम नूर नगर गाजियाबाद में पात्र आवेदकों को ई० डब्लू० एस० भवन आवंटन हेतु उपाध्यक्ष महोदय की स्वीकृति दिनांक- 19-01-2026 के अनुसार दिनांक-17-02-2026 को प्रातः 11 बजे हिंदी भवन लोहिया नगर, गाजियाबाद में लॉटरी ड्रॉ हेतु समय निर्धारित किया गया है।

लॉटरी ड्रॉ से पूर्व निजी विकासकर्ता की विभागीय वेबसाइट एवं निजी विकासकर्ता के ऑफिस खसरा नं० 1174 ग्राम- नूर नगर राजनगर एक्सटेंशन गाजियाबाद - 201017 पर पात्र आवेदकों की सूचि में आपत्ति एवं आवश्यक संशोधन हेतु दिनांक 02-02-2026 से दिनांक- 04-02-2026 तक आवेदक, निर्धारित अवधि में आवेदन कर सकते है। निर्धारित अवधि के उपरांत किसी भी आपत्ति पर विचार नहीं किया जायेगा। समस्त पात्र आवेदक लाटरी ड्रॉ के समय स्वयं उपस्थित रह सकते है।

**निजी विकासकर्ता, मै० रॉकफोर्ट डेवलपर प्रा० लि०**

### गुमशुदा/अपहृत की तलाश

जीतेन्द्र

**नाम :** जीतेन्द्र, **पिता का नाम :** गंगा सिंह, **उम्र :** 35 साल, **कद :** 5 फुट, **रंग :** गोरा, **चेहरा:** गोल, **शरीर:** पतला,
अगर किसी व्यक्ति को इस बारे में कोई जानकारी/सूचना मिले तो कृपया निम्नलिखित फोन नम्बरों पर सूचित करें।

वेबसाइट : http://cbi.nic.in
ई–मेल : cic@cbi.gov.in
फैक्स : 011-24368639
फोन : 011-24368638, 24368641

थानाध्यक्ष
थाना : मंगोलपुरी, दिल्ली
फोन : 011-27921168
27922186

DP/1324/OD/2026

### पूर्वोत्तर रेलवे

**ई–निविदा सूचना**

भारत के राष्ट्रपति की ओर से एवं उनके लिये प्रमुख मुख्य विद्युत अभियंता / पूर्वोत्तर रेलवे गोरखपुर निम्नलिखित कार्य हेतु आनलाईन (ई–टेण्डरिंग) के माध्यम से "खुली" निविदा आमंत्रित करते है। **कार्य का नाम:–** विद्युत कर्षण विद्युत आपूर्ति प्रतिष्ठानों के क्षमता उन्नयन कार्य के लिए पूर्वोत्तर रेलवे के लखनऊ डिवीजन के मलहउर–गोरखपुर बीट खंड 49.2 x 25 केवी एटी फीडिंग सिस्टम के लिए संबद्ध सिग्नेलिंग पोयंट के साथ कर्षण उप–स्टेशनों का डिजाइन, आपूर्ति, स्थापना, परीक्षण और कमीशनिंग इंजीनियरिंग, प्रोक्योरमेंट और कंट्रूक्शन (ईपीसी) मोड पर। **ई–निविदा सूचना सं०:–** EPC-PSI-MUR-GKC-NER, **अनुमानित लागत (रु०):–** 1541712672.06, **बिड सिक्योरिटी (अनामत राशि) (रु०):–** 7708600.00, **निविदा बन्द होने की तिथि:–** 02.04.2026, **स्वीकृत पत्र जारी होने के समय से कार्य सम्पादन / अवधि की तिथि:–** 730 दिन, • पूर्ण विवरण एवं निविदा को प्रस्तुति करने के लिए भारतीय रेल के वेब साइट **www.ireps.gov.in** पर देखें। • यदि निविदा सूचना में हिन्दी एवं अंग्रेजी में अंतर होता है तो निविदा सूचना में अंग्रेजी संस्करण ही मान्य होगा।

**मुख्य विद्युत अभियंता/प्रोजेक्ट,**
मुजापि/विद्युत–270 लखनऊ
**देनो में बोली/सिगरेट न पिये**

### पहचान की अपील

रमाकान्त

सर्वसाधारण को सूचित किया जाता है कि एक आदमी (फोटो में दर्शाया गया) जिसका नाम **रमाकान्त, पुत्र रघुवीर निवासी 1366/68, कश्मीरी गेट, दिल्ली, जो दिनांक 27.01.2026 को PWD लेबर रूम, फूटओवर ब्रिज के पीछे MCD फ्लैट गेट, आजाद पुर, दिल्ली में** मृत अवस्था में पाया गया। इस संदर्भ में एक **डीडी नं. 24ए दिनांक 27.01.2026 थाना आदर्श नगर, दिल्ली** में दर्ज है। मृत शरीर को पहचान के लिए बीजेआरएम अस्पताल के मुर्दाघर, दिल्ली में 72 घंटे के लिए संरक्षित रखा गया है।

जिसका हुलिया नीचे दिया गया है:–

**लिंग:** पुरुष, **आयु:** करीब 45 वर्ष, **कद:** 5' 11" फीट, **रंग:** सांवला, **शरीर:** सामान्य, **चेहरा:** लम्बा, **पहनावा:** नीले रंग का अपर और लोअर और काले रंग जुते पहने हुए था।

मृतक के बारे में कोई जानकारी या सुराग रखने वाला कोई भी व्यक्ति निम्नलिखित पते या टेलीफोन नंबर पर सूचित करे:–

थाना प्रभारी
थाना: आदर्श नगर, दिल्ली
फोन: 011-27672452, 27674452
मोबाइल: 8750870229

DP/1225/NW/2026
(UIDB)

### गुमशुदा की तलाश

ओमवती

सर्वसाधारण को सूचित किया जाता है कि एक महिला जिसका नाम **ओमवती, पत्नी: लाल सिंह, पता: म.नं. 205, हरिजन चौपाल, नेब सराय, नई दिल्ली जोकि दिनांक 27.01.2026 को दोपहर करीब 12:00 बजे अपने घर से गुमशुदा है।** इस सम्बन्ध में **DD No. 68 A, दिनांक 28.01.2026** पुलिस थाना नेब सराय, नई दिल्ली में रिपोर्ट दर्ज है। नीचे गुमशुदा महिला की पहचान दी गई है:

**नाम: ओमवती, उम्र: 36 वर्ष, कद: 5'2", रंग:** गोरा, **चेहरा:** लंबा, **शरीर:** मध्यम, **पहनावा: पीले रंग का सूट व सलवार और पैरों में जूती।**

अगर किसी को इस गुमशुदा महिला के बारे में कोई जानकारी मिले कृपया पुलिस थाना नेब सराय, नई दिल्ली को सूचित करने की कृपा करें।

**वेबसाइट: http://cbi.nic.in, ई–मेल: cic@cbi.gov.in**
**फोन: 011–24368638 / 24368641, फैक्स: 011–24368639**

थाना प्रभारी
पुलिस थाना नेब सराय, नई दिल्ली
फोन: 7065569305, 9968731613

DP/1288/SD/2026

### गुमशुदा लड़की की तलाश

सर्वसाधारण को सूचित किया जाता है कि एक लड़की (फोटो में दिखाई गई) जिसका नाम **अंजलि पुत्री बिजेंद्र निवासी** डब्ल्यूपी 393, वजीरपुर गांव, अशोक विहार, दिल्ली **उम्र** करीब 14 साल जो कि 14.01.2026 को करीब सुबह 10 बजे अपने घर से लापता है। इस बाबत **FIR No. 19/2026 दिनाँक 18.01.2026,** धारा 137(2) **भारतीय न्याय संहिता,** थाना अशोक विहार, दिल्ली में दर्ज है। इसका शारीरिक ब्यौरा इस प्रकार है:–

अंजलि

**रंग:** सांवला, **कद:** 5'7", **चेहरा:** अण्डाकार, **शरीर:** पतला, जिसने गुलाबी रंग का स्वेटर, सफेद रंग का लोअर और गुलाबी रंग की चप्पल पहनी है।

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

थानाध्यक्ष: अशोक विहार, दिल्ली
फोन: 011-27242917, 27151317
8750870221

**ई–मेल: cic@cbi.gov.in**
**वेबसाईट: http://cbi.nic.in**
**फैक्स: 24368639**
**दूरभाष: 24368638/24368641**

DP/984/NW/2026

### पहचान की अपील

सर्वसाधारण को सूचित किया जाता है कि एक मृतक व्यक्ति जिसका **नाम:** नामालूम, **पुत्र:** नामालूम, **पता:** नामालूम, **उम्र :** लगभग **40 कद :** 5 फुट 8 इंच, **रंग :** गेहुआ, **चेहरा:** लम्बा, **शरीर :** पतला, **पहचान चिन्ह:** बाये हाथ मे **मो. नहीम** लिखा है। **पहनावा:** काले रंग का टी–शर्ट और ब्राउन कलर का चादर ओढ रखी है। जो बेहोशी की हालत मे फ्लैट फार्म नं 12/13 निकट बीलक्स सौपालाय नई दिल्ली रेलवे स्टेशन से मिला जिसे एलएचएमसी अस्पताल मे भर्ती कराया जहां डॉक्टर ने उसे एमएलसी नं 387/26 दिनांक 29.01.2026 के तहत मृत घोषित कर दिया। इस संदर्भ मे **डी.डी. नं 66ए दिनांक 29.01.2026 धारा 194 भारतीय नागरिक सुरक्षा संहिता–2023 के तहत** थाना नई दिल्ली रेलवे स्टेशन, दिल्ली में दर्ज है। शव को पहचान के लिए एलएचएमसी अस्पताल की मोर्चरी में 72 घंटे के लिए सुरक्षित रखा गया।

पुलिस द्वारा हर संभव कोशिश के बाद भी अब तक इस मृतक व्यक्ति के बारे में कोई जानकारी या सुराग नहीं मिल पाया है।

यदि किसी भी व्यक्ति को इस मृतक व्यक्ति के बारे कोई जानकारी या सुराग मिले तो अधोहस्ताक्षरी को निम्नलिखित पते पर सूचित करने की कृपा करें।

थानाध्यक्ष
थाना : नई दिल्ली रेलवे स्टेशन, दिल्ली
फोन: 011-23744073, 8750871305

DP/1356/RLY/2026

CCI NG 3.7 Product: NBTDelhiBS PubDate: 01-02-2026 Zone: Gurgaon Edition: 1 Page: NBTGRP9 User: cci Time: 01-31-2026 21:49 Color:



### बेंगलुरु से केरल तक मामले की गूंज, पक्ष-विपक्ष बोले- सामने लाएं घटना के पीछे के तथ्य

# बिल्डर खुदकुशी की जांच SIT को

■ पीटीआई, बेंगलुरु/तिरुवनंतपुरम

**बेंगलुरु के** रियल एस्टेट टाइकून सी. जे. रॉय के कथित स्यूसाइड मामले की जांच एसआईटी करेगी। कर्नाटक के गृह मंत्री जी. परमेश्वर ने शनिवार को पुलिस को जांच के निर्देश दिए थे। इसके कुछ घंटे बाद बेंगलुरु पुलिस ने SIT के गठन का ऐलान कर दिया। परिवार ने आरोप लगाया है कि इनकम टैक्स डिपार्टमेंट जांच के दौरान उन पर दबाव डाल रहा था। उधर, इस हाईप्रोफाइल मामले की आंच पड़ोसी राज्य केरल में भी दिख रही है। सत्तारूढ़ और विपक्षी ने रॉय की मौत की पूरी जांच की मांग की है।

बेंगलुरु पुलिस के मुताबिक, मामले की गहन जांच के लिए पुलिस कमिश्नर सीमंत कुमार सिंह ने SIT के गठन का आदेश दिया है। साथ ही निर्देश दिया है कि जांच टीम को सौंप दी जाए। SIT का नेतृत्व वेस्ट जोन के जॉइंट कमिश्नर ऑफ पुलिस सी. वामशी कृष्णा करेंगे। कर्नाटक के गृह मंत्री जी. परमेश्वर ने कहा, 'हम देखेंगे कि जांच में क्या सामने आता है। जब तक हमें यह पता नहीं चल जाता कि किन कारणों से वह इस स्थिति में पहुंचे, तब तक मैं कुछ नहीं कह सकता।' वी. जे. शुक्रवार को शहर में रिचमंड सर्कल के पास अपने ऑफिस में अपने लाइसेंसी हथियार से गोली लगने से घायल हो गए थे। स्टाफ के सदस्य उन्हें तुरंत एक अस्पताल ले जाया गया, जहां डॉक्टरों ने उन्हें मृत घोषित कर दिया। पुलिस के अनुसार, मूल रूप से केरल के रहने वाले रॉय स्लोवाक गणराज्य के मानद कांसुल भी थे।

वहीं, केरल में सत्तारूढ़ CPI (M) और कांग्रेस के नेतृत्व वाले विपक्षी गठबंधन UDF ने रॉय की मौत की पूरी जांच की मांग करते हुए कहा कि घटना के पीछे के तथ्यों को सामने लाया जाना चाहिए। CPI (M) के प्रदेश सचिव एम. वी. गोविंदन, राज्यसभा सांसद ए. ए. रहीम और विपक्ष के नेता वी. डी. सतीशन का मानना है कि रॉय की मौत के पीछे के कारणों की जांच होनी चाहिए।

IT डिपार्टमेंट की जांच के लिए दुबई से लौटे थे 57 साल के रॉय

### लग्जरी कारें, इंस्टा पर 1.3 मिलियन फॉलोअर्स

रॉय ने 1994 में पहली कार मारुति 800 खरीदी। बाद में एक के बाद एक लग्जरी कारें उनके काफिले में जुड़ती चली गईं। इनमें 12 रोल्स-रॉयस कारें, एक बुगाटी वेरॉन, एक कोएनिग्सेग एगेरा, लेम्बोर्गिनी, मैकलेरन 720S और एक मॉर्सडीज-मैबैक शामिल हैं। रॉय इंस्टाग्राम पर काफी ऐक्टिव थे। उनके 1.3 मिलियन फॉलोअर्स थे। वह अपनी कारों और हेलिकॉप्टरों, यात्रा की कहानियों, पत्नी और दो बच्चों के साथ के फोटो लगातार पोस्ट करते थे।

## भाई बोले- IT अधिकारी ज़िम्मेदार, देना होगा जवाब

Niranjan.Kaggere
@timesofindia.com

■ बेंगलुरु : कॉन्फिडेंट ग्रुप के मालिक CJ रॉय ने किन परिस्थितियों में स्यूसाइड किया, इसकी जांच चल रही है। इस बीच उनके परिवार ने केरल के इनकम टैक्स (IT) डिपार्टमेंट के अधिकारियों को जिम्मेदार ठहराया है। उनके भाई CJ बाबू ने मीडिया से बातचीत में कहा कि IT अधिकारियों की एक टीम तीन दिनों से बेंगलुरु में तलाशी ले रही थी। उन्होंने आरोप लगाया, 'मेरे भाई की मौत के लिए IT अधिकारी पूरी तरह से जिम्मेदार हैं।'

■ कॉन्फिडेंट ग्रुप के मालिक CJ रॉय के भाई ने कहा कि रॉय को नहीं था बिजनेस स्ट्रेस, बताया लोन या मानसिक स्वास्थ्य संबंधी समस्या

### 'बातचीत में थे सामान्य'

CJ बाबू के अनुसार, रॉय का परिवार दुबई में रहता था, लेकिन IT अधिकारियों के कहने पर वे बेंगलुरु लौट आए थे। 57 साल के रॉय केरल में कई बड़े रियल एस्टेट प्रोजेक्ट्स को बढ़ावा दे रहे थे। इसी बीच बिल्डरों पर कार्रवाई के बीच वह भी IT के निशाने पर आ गए थे। बाबू ने आरोप लगाया कि तिरुवनंतपुरम में तैनात इनकम टैक्स के अडिशनल कमिश्नर कृष्णा प्रसाद ने नियमों का पूरी तरह से पालन करने के दावों के बावजूद उन्हें बार-बार जांच के दायरे में रखा। IT अधिकारियों के दबाव और उत्पीड़न के कारण यह हुआ। क्योंकि, रॉय को कोई बिजनेस स्ट्रेस, बकाया लोन या मानसिक स्वास्थ्य संबंधी समस्या नहीं थी। वह पूरी तरह से सामान्य थे और अच्छे मूड में थे।

### 'नहीं सह पा रहे थे दबाव'

CJ बाबू ने कहा, 'हमने 8 जनवरी को मेरे बड़े भाई पर बात की थी, उन्होंने इनकम टैक्स अधिकारियों के दबाव का जिक्र किया था। वह नियमित संपर्क में रहते थे और शुक्रवार सुबह 11 बजे के करीब उन्हें फोन भी किया था, सामान्य लग रहे थे और अगली शाम मिलने का प्रस्ताव दिया था। मेरे भाई ने पूरा सहयोग किया और सभी दस्तावेज जमा किए। फिर भी अधिकारी बार-बार आते रहे। उन्होंने मुझे कई बार बताया था कि IT की परेशानी असहनीय थी। कृष्णा प्रसाद और केरल की उनकी टीम को जवाब देना होगा कि ऐसा क्यों हुआ?' क्या परिवार पुलिस में शिकायत दर्ज कराए? इस पर बाबू ने कहा कि परिवार से इस पर चर्चा होगी। छापों के दौरान मौजूद अधिकारियों के खिलाफ शिकायत का इरादा रखते है।

## ET NOW स्वदेश पर आज पूरे दिन विशेष बजट कवरेज

■ NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली : ET NOW स्वदेश एक फरवरी 2026 को अपने दर्शकों के लिए सबसे बड़े और प्रभावशाली बजट कवरेज के लिए तैयार है। सुबह 7 बजे से लेकर प्राइम टाइम तक, ET NOW स्वदेश बजट 2026 की हर घोषणा, प्रतिक्रिया और इसके असर को समझाने के लिए गहन जानकारियों, लाइव मार्केट एक्शन और भारत की अर्थव्यवस्था पर फोकस करते हुए अपने कार्यक्रम पेश करेगा। सुबह सात बजे से लेकर प्राइम टाइम तक के प्रोग्राम में लाइव मार्केट एक्शन, एक्सपर्ट की चर्चा और गहरी एनालिटिकल कवरेज के साथ बजट को हर पहलू से समझाया जाएगा। बजट-डे के खास प्रोग्राम प्री-बजट कवरेज से शुरू होंगे, जिसमें वित्त मंत्री के भाषण से पहले उम्मीदों, प्रमुख नीति विषयों और बाजार की भावनाओं को कवर किया जाएगा।

## JEE : एक फरवरी से रजिस्ट्रेशन

■ NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली : JEE-MAIN 2026 का सेकंड राउंड अब शुरू होगा। पहले राउंड की परीक्षा खत्म हो गई है। इस परीक्षा के लिए प्रोविजनल आंसर-की जारी होगी। 4 और 5 फरवरी को आंसर चैलेंज विंडो ओपन होगी। अगर किसी छात्र को प्रोविजनल आंसर-की पर आपत्ति है, तो विंडो के जरिये आवेदन कर सकेगा। पहले राउंड की परीक्षा का रिजल्ट 12 फरवरी तक आएगा। एनटीए ने सेकंड राउंड के लिए आवेदन प्रक्रिया की तैयारी कर ली है।

Raymond upto 60% off
Extra fine Wool, Silk, Linen & Cotton Fabrics
FESTIVAL & WEDDING COLLECTION
SHIRTS • TROUSERS • BLAZERS
SUITS & ETHNIC WEAR
BY ECONOMY SALES | M:9212758425
LONG COATS ALSO AVAILABLE
Raymond | PARK AVENUE | ColorPlus | parx | ARROW
• PUNCHKUIAN ROAD, Garwal Bhawan, (Near Jhandewalan, Gole Chkr.)
• GURUGRAM 306, City Center, Sector 29 (Near Hotel Pilazio)
• 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

## 15 माह बाद गौतम अदाणी ने स्वीकारा US कोर्ट का नोटिस

■ पीटीआई न्यूयॉर्क/नई दिल्ली : भारतीय उद्योगपति गौतम अदाणी और उनके भतीजे सागर अदाणी ने US सिक्योरिटीज एंड एक्सचेंज कमिशन (SEC) से एक सिविल प्रॉड मुकदमे में कानूनी नोटिस लेने पर सहमति जताई है। 15 महीने पहले के इस मामले में अदाणी पर आरोप है कि उन्होंने रिश्वतखोरी योजना के बारे में निवेशकों को गुमराह किया। न्यूयॉर्क के ब्रुकलिन में एक फेडरल कोर्ट में दायर याचिका में SEC और गौतम और सागर के US-आधारित वकीलों ने कहा कि उन्होंने रेगुलेटर के कानूनी कानून स्वीकार करने पर सहमति जताई है, जिससे जज को यह तय करने की जरूरत नहीं होगी कि प्रतिवादियों को नोटिस कैसे दिया जाए। संयुक्त आवेदन (या जर्ज) संबंधित कोर्ट से मंजूरी के लिए जमा किया गया है। अगर जज सहमत होते हैं, तो संयुक्त आवेदन SEC मामले को आगे बढ़ने देगा। अदाणी को 90 दिनों के भीतर या तो अपना मामला खारिज करने का प्रस्ताव या अपना बचाव दाखिल करने का समय देगा।

सिविल प्रॉड में सिक्योरिटीज एंड एक्सचेंज कमिशन को 90 दिनों में देंगे जवाब

## झावेरी देंगे टाटा ट्रस्ट से इस्तीफा

■ NBT रिपोर्ट : प्रमित झावेरी सर दोराबजी टाटा ट्रस्ट के बोर्ड में ट्रस्टी के पद से हटेंगे। टाटा ट्रस्ट के चेयरमैन नोएल टाटा को लिखे एक लेटर में उन्होंने कहा कि जब 11 फरवरी, 2026 को उनका मौजूदा कार्यकाल खत्म होगा, तो वह टाटा ट्रस्ट के ट्रस्टी के तौर पर दोबारा नियुक्ति के लिए विचार नहीं करना चाहते हैं। 31 जनवरी के लेटर में झावेरी ने कहा कि वह 12 फरवरी, 2020 से ट्रस्टी के तौर पर काम कर रहे हैं। उन्होंने बताया कि इस फैसले पर पहले नोएल टाटा के साथ चर्चा हुई थी। अब इसे औपचारिक रूप से बताया जा रहा है।

## मैन्युअल सीवर सफाई से मौत पर दिया जाए 30 लाख का मुआवज़ा : SC

Rajesh.Choudhary
@timesofindia.com

■ नई दिल्ली : सुप्रीम कोर्ट ने साफ किया है कि मैनुअल सीवर सफाई और मैनुअल स्कैवेंजिंग (मैला ढोने) के कारण मौत के हर मामले में उसका अक्टूबर 2023 का फैसला लागू होगा। सुप्रीम कोर्ट के जस्टिस अरविंद कुमार और जस्टिस पी. बी. वराले की बेंच ने स्पष्ट किया कि जिन मामलों में मुआवजा पहले ही निर्धारित और भुगतान किया जा चुका है, उनको दोबारा नहीं खोला जाएगा। सुप्रीम कोर्ट ने अक्टूबर 2023 में ऐसी मौत के मामले में मुआवजा राशि 10 से बढ़ाकर 30 लाख रुपये कर दी थी। सुप्रीम कोर्ट की ओर से 20 जनवरी को दिए अपने आदेश में वह स्पष्टीकरण राष्ट्रीय विधिक सेवा प्राधिकरण (NALSA) के एक आवेदन पर आया, जिसमें कहा गया था कि विभिन्न हाई कोर्ट ने मुआवजे की राशि को लेकर अलग-अलग नजरिया अपनाया है। मद्रास हाई कोर्ट ने एक मामले में 10 लाख रुपये का मुआवजा देने का आदेश दिया था, वहीं दिल्ली हाई कोर्ट ने मुआवजा बढ़ाकर 30 लाख रुपये कर दिया।

### फैसला बनेगा नजीर

यह आदेश एक महिला की याचिका पर आया है। वह 2022 में सेप्टिक टैंक की सफाई के दौरान मृत सीवर सफाईकर्मी की विधवा और आश्रित हैं। उनका कहना है कि अगस्त 2023 में राष्ट्रीय सफाई कर्मचारी आयोग के आदेश के बावजूद उन्हें अब तक मुआवजा नहीं दिया गया है। अब सुप्रीम कोर्ट ने इस मामले में मुआवजा बढ़ाकर देने को कहा और व्यवस्था दी कि फैसले से पहले के मामले में भी फैसला लागू होगा ऐसे में यह फैसला नजीर बनेगा।

NBT Lens खबरों के अंदर की बात

**Space required for Premium Brand Automobile Dealership :**

Space required for Premium Brand Automobile Dealership operations on long term lease basis at **Central Delhi.**

**IDEAL LOCATION :**
Strategically located in Central Delhi, Showroom at Karol Bagh, Janpath and Connaught Place surrounding area and for Workshop at Wazirpur, Lawrence Road, Kirti Nagar, Moti Nagar and Nariana offering high visibility and accessibility.

**BRAND COMPATIBILITY :**
Tailored for one of the leading brand car Showroom and Workshop, meeting the brands exacting standards.

**SPACIOUS FACILITY :**
Ensure optimal functionality with ample space for Showroom frontage minimum 60 feet, total area required minimum 3000 sqft to 5000 sqft with clear height 12 feet with additional parking space. For workshop minimum frontage 100 feet to 120 feet and area 36000 sqft to 45000 sqft with clear height 14 feet with additional parking space.

**INFRASTRUCTURE READY :**
Should be able to get equipped with essential facilities to support the specialized needs of leading brand Sales & Service.

Interested parties may contact immediately :
RSVP : +91 70870 36128
Email ID : delhipropertyauto@gmail.com

## सवाल मन का

# अक्सर नेगेटिव विचार आते हैं कि कुछ गलत होने वाला है, बाहर कैसे निकलूं?

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

■ मेरे दिमाग में अक्सर नेगेटिव विचार आते रहते हैं। बार-बार ऐसा लगता है कि मेरे साथ कुछ गलत होने वाला है, भले ही कोई ठोस वजह न हो। इसी आशंका और बेचैनी में पूरा दिन उलझन के साथ गुजर जाता है। क्या इस तरह की लगातार नकारात्मक सोच डिप्रेशन की ओर इशारा करती है? अगर हां, तो इससे बाहर निकलने के लिए मुझे क्या करना चाहिए? -एक पाठक

बार-बार नेगेटिव विचार आना या यह लगना कि कुछ खराब होने वाला है, एग्जाइटी की निशानी हो सकती है। इसके साथ चिंता, उलझन, बेचैनी और लगातार टेंशन महसूस होती है। इसका असर नींद पर भी पड़ता है। नींद पूरी न होना, बार-बार चौंक कर उठना या दिमाग का शांत न होना इसके संकेत हो सकते हैं। कई बार ये नेगेटिव सोच हमारे अपने बारे में भी हो जाती है। हमें लगने लगता है कि हम ठीक नहीं हैं, हमसे कुछ गलत हो जाएगा या हम किसी काम के लायक नहीं हैं। अगर इस तरह के विचार लंबे समय तक बने रहते हैं और आपकी रोजमर्रा की जिंदगी, काम, रिश्तों या नींद को प्रभावित करने लगते हैं, तो इसे हल्के में नहीं लेना चाहिए। ऐसी स्थिति में किसी सायकायट्रिस्ट से बात करना जरूरी हो जाता है। यह एग्जाइटी हो सकती है या कोई दूसरी मानसिक परेशानी भी हो सकती है, जिसकी सही पहचान एक्सपर्ट ही कर सकता है। इलाज की बात करें तो इसमें काउंसलिंग, दवाइयां और लाइफस्टाइल में बदलाव तीनों की अहम भूमिका होती है। इसके साथ-साथ यह भी जरूरी है कि जब नेगेटिव विचार आएं, तो आप उनकी जड़ को समझने की कोशिश करें। ये विचार क्यों आ रहे हैं, उनकी वजह क्या है, इस पर ध्यान देना जरूरी है। साथ ही यह भी देखना चाहिए कि क्या आप अपनी दिनचर्या, सोच या आदतों में कुछ बदलाव करके इन विचारों को कम कर सकते हैं।

■ पूरी तैयारी होने के बावजूद मुझे खुद पर भरोसा नहीं हो पाता। एग्जाम को लेकर हमेशा डर बना रहता है और एग्जाम के समय सिरदर्द भी बढ़ जाता है। क्या यह सिर्फ तनाव का असर है या किसी गहरी समस्या का संकेत? ऐसे डर और शारीरिक परेशानी को कंट्रोल करने के लिए कौन-से तरीके अपनाए जा सकते हैं? -एक पाठिका

परफॉर्मेंस एग्जाइटी, खासकर एग्जाम के समय होना बहुत आम बात है। जब कोई एग्जाम, इंटरव्यू या टेस्ट हमारे लिए ज्यादा मायने रखता है, तो उसकी चिंता होना स्वाभाविक है। इस तरह की एग्जाइटी को बीमारी मान लेना सही नहीं है। दरअसल, अगर बिलकुल भी एग्जाइटी न हो, तो शायद हम मेहनत ही न करें और अगर एग्जाइटी बहुत ज्यादा हो जाए, तो वही हमें परेशान करने लगती है। इसलिए कहा जाता है कि ऑप्टिमम एग्जाइटी ही ऑप्टिमम परफॉर्मेंस (चिंता इतना ही करें जितने की जरूरत हो यानी उससे डिस्टर्ब न हो, तभी बेहतरीन परफॉर्मेंस हो पाता है) देती है। एग्जाम की तैयारी के लिए सबसे जरूरी है लगातार अभ्यास। पढ़ाई के दौरान सेल्फ टेस्ट लें। साथ ही बीच-बीच में ब्रेक लेना भी जरूरी है, ताकि दिमाग थके नहीं। जो टॉपिक आपको अच्छे से आते हैं, उन्हें अपनी ताकत मानें और उन पर भरोसा रखें। जो चीजें कमजोर लगती हैं, उनमें अकेले जूझने के बजाय टीचर, दोस्त या किसी सीनियर से मदद लें। कोशिश करें कि तैयारी टेंशन में नहीं बल्कि शांत दिमाग से हो। इसके लिए अच्छी डाइट लेना, समय पर सोना-जागना और रोजमर्रा की जिंदगी में एक रूटीन बनाना बहुत मदद करता है। कई बार एग्जाम के समय सिरदर्द, पेट दर्द या घबराहट भी इसी तनाव की वजह से होती है। एक और अहम बात यह है कि पढ़ाई को बोझ की तरह न लें। अगर आप पढ़ाई को थोड़ा-थोड़ा इंजॉय करना सीख लें, तो एग्जाम की पूरी प्रक्रिया भी आसान लगने लगती है।

### मन की उलझन हमें ऐसे भेजें अपने सवाल

*यह कॉलम आपके लिए ही है। अगर आपके मन में कोई उलझन हो या मेंटल हेल्थ से जुड़ा कोई सवाल हो तो हमें sundaynbt@timesofindia.com पर ईमेल करें या वॉट्सऐप नंबर 89299-16941 पर मंगलवार तक भेज दें। चुने हुए सवालों पर एक्सपर्ट्स से बात करके जवाब पब्लिश किए जाएंगे।*

**वेस हॉस्पिटल दिल्ली छावनी में रेजिमेंटल दुकानों का आवंटन**

वेस हॉस्पिटल दिल्ली छावनी में 05 खाली रेजिमेंटल दुकानों के लिए आवेदन आमंत्रित किये जाते है। 05 खाली रेजिमेंटल दुकानों में (कैफेटेरिया-01, चाय स्नैक्स -01, ए टी एम-01, बेकरी दुकान – 01, और अमूल कांटंट -01) के लिए युद्ध विधवाओं / कार्य के दौरान दिवंगत रक्षा कर्मियों की विधवाएँ / विकलांग सैनिक / भूतपूर्व सैनिक और पत्नी / पूर्वसैनिक की विधवाएँ आवेदन कर सकते हैं। आवंटन महानिदेशालय LW&E/ भूमि (पोलिसी एवं एलएसी) के दिशा-निर्देशों के अनुसार किया जाएगा। आवेदन पत्र वेस अस्पताल दिल्ली कैंट में 02 फरवरी 2026 से 07 फरवरी 2026 के बीच (रविवार और छुट्टी को छोड़कर) 1000 बजे से 1430 बजे तक प्रति आवेदन पत्र 2,000/- (दो हजार रुपये मात्र) के आवेदन शुल्क DD in favour of "Regimental Fund Account, BHDC" के भुगतान पर उपलब्ध होंगे। पूर्ण आवेदन पत्र जमा करने की अंतिम तिथि 22 फरवरी 2026 है।

**विज्ञापन संख्या 15/2026**
भारत सरकार
लोक उद्यम चयन बोर्ड
**सैन्ट्रल कंटिज इण्डस्ट्रीज कॉरपोरेशन ऑफ इण्डिया लिमिटेड (सीसीआईसी)**
में
**प्रबंध निदेशक**
पद के लिए आवेदन आमंत्रित करता है।
आवेदकों के लिए आवेदन करने की अंतिम तिथि
17 फरवरी, 2026 (15.00 बजे तक) है।
नोडल अधिकारियों द्वारा आवेदनों को लोक उद्यम चयन बोर्ड में अग्रेषित करने की अंतिम तिथि 26 फरवरी, 2026 (17.00 बजे तक) है।
जानकारी के लिए वेबसाइट https://pesb.gov.in में लॉग इन करें।

भारतीय पैकेजिंग संस्थान
Indian Institute of Packaging
**INDIAN INSTITUTE OF PACKAGING**
E-2, MIDC Area, Andheri East, Mumbai-400 093
Tel: 91-22-69192200; E-mail: adesttmum.iip@gov.in
**WITHDRAWAL OF RECRUITMENT NOTICE FOR THE POST OF DIRECTOR**
THIS IS WITH REFERENCE TO THE RECRUITMENT NOTICE NO. IIP-01/2024 PUBLISHED ON 04TH MARCH 2024 IN NATIONAL NEWSPAPERS AND IN EMPLOYMENT NEWS ON 16TH MARCH 2024, INVITING APPLICATIONS FOR FILLING UP THE POST OF DIRECTOR IN THE PAY LEVEL-14 UNDER DIRECT RECRUITMENT.
THE ABOVE ADVERTISEMENT STANDS WITHDRAWN.
Sd/-
Deputy Director (Administration)

CCI NG 3.7 Product: NBTDelhiBS PubDate: 01-02-2026 Zone: Gurgaon Edition: 1 Page: NBTGRP10 User: anil.rana@timesofindia.com Time: 01-31-2026 21:44 Color:



आज जब आप इस अखबार को पढ़ रहे होंगे तो मुमकिन है कि वित्त मंत्री संसद मे देश का बजट पेश कर रही होंगी। उनके लिए देश का बजट बनाना जितना जरूरी है, उतना ही हमारे लिए घर का बजट बनाना। आमतौर पर हम अपने बजट मे हेल्थ पर जरूरत से कम फोकस करते है जबकि हेल्थ पर खर्च बढ़ता जा रहा है। अगर हम पहले से ही सेहत पर ध्यान दे तो भविष्य मे बड़े खर्चों से बच सकते है। हम अभी से सेहत पर किस तरह निवेश करे? क्या खाएं? एक्सपर्ट्स से बातकर जानकारी दे रहे है **लोकेश के. भारती**

# सेहत फिट तो बजट सुपरहिट

आमतौर पर हम सोचते हैं कि पैसे बचाकर बैंक अकाउंट मे रखना और उसे बढ़ते हुए देखना ही हमारी असली बचत है, लेकिन यह नहीं सोचते कि अगर लाइफस्टाइल सही हो। अच्छी डाइट लें। हर दिन फिजिकल ऐक्टिविटी करे। हर रात नींद पूरी करें। वजन काबू मे रखें। मानसिक सेहत को दुरुस्त रखने के लिए मेडिटेशन करें। अपनी हॉबी को जिंदा रखें। अपनों से जुड़े रहें तो चीजें बदल जाती हैं। शरीर फिट रहने लगता है। शारीरिक और मानसिक स्थिति सही रहती है। लाइफस्टाइल से जुड़ी परेशानियों से हम अमूमन दूर रहते हैं। हमे सप्लिमेंट की जरूरत कम ही पड़ती है। रेग्युलर एक्सरसाइज करने से फैटी लिवर की समस्या भी नहीं होती। हार्ड कलेस्ट्रॉल, शुगर, बीपी आदि की परेशानियां भी टलती रहती हैं। लेकिन जब किसी को लाइफस्टाइल से जुड़ी परेशानी होती है तो उसे किडनी आदि की समस्या भी होने लगती है। खर्च बढ़ने लगता है। जैसे-जैसे ये बीमारियां पुरानी होती जाती हैं, टेस्ट और दवाओं पर खर्च बढ़ता रहता है।

## इन आदतों से सेहत मिलेगी, पैसे बचेंगे

1. डाइट मे फाइबर (मौसमी फल, सब्जी, सलाद) का हिस्सा कम से कम आधा हो।
2. हर दिन अपने शरीर पर 1 घंटा खर्च करे जिसमे ब्रिस्क वॉक और एक्सरसाइज शामिल हो।
3. हर रात 6 से 8 घंटे की गहरी और लगातार नींद जरूर ले।
4. जंक फूड, पैक्ड फूड न खाएं। बंद करना मुश्किल हो तो महीने मे 1 दिन ही खाएं।
5. धूप, नट्स से दोस्ती रखें। स्प्राउट्स को भी डाइट का अहम हिस्सा बनाएं।
6. भूख लगने पर ही डाइट से 1/4 कम खाएं, शाम 7 बजे के बाद खाने से बचे। सोने से पहले स्ट्रेस को ऊपर वाले के पास पार्क कर दे। सुबह फिर उनसे लेकर समाधान खोजें।

## एक्सपर्ट पैनल

डॉ. राजेश खडगावत
प्रफेसर, एंडोक्राइन डिपार्टमेंट, AIIMS

डॉ. अमित कुमार
सीनियर फिजिशन, डायबेटॉलजिस्ट

आचार्य मोहन गुप्ता
जाने-माने नेचरोपैथ

डॉ. आर. पी. पाराशर
वरिष्ठ आयुर्वेदाचार्य

नीलांजना सिंह
सीनियर डाइटिशन

डॉ. आनन्द पांडेय
मुख्य चिकित्सक, गंगा आयुर्वेदिक चिकित्सालय

# लिवर सेहतमंद तो सेविंग ही सेविंग

वैसे तो सभी अंगों को मजबूत करना जरूरी है, लेकिन लिवर यानी जिगर की बात ही अलग है। यह मजबूत हो तो अमूमन सभी अंग मजबूत ही रहते हैं। सच तो यह है कि किडनी या फेफड़ों से अलग लिवर खुद को छोटे-से बड़ा बना सकता है। इसे रीजेनरेशन पावर भी कहते हैं। इसके लिए शरीर में कम से कम 25% असल लिवर का मौजूद रहना जरूरी है। इसे मूल स्वरूप मे लौटने मे अमूमन 2 से 3 हफ्ते ही लगते हैं। लिवर शरीर में

ग्लूकोज को कंट्रोल करने में भी अहम भूमिका निभाता है। अगर किसी को फैटी लिवर की परेशानी है तो वह टाइप-2 डायबीटीज का मरीज भी हो सकता है। जब हम कुछ खाते हैं तो यह ग्लाइकोजन को ग्लूकोज मे बदल देता है। जब लिवर में ग्लूकोज ज्यादा मात्रा मे जमा होने लगता है तो वह फैट मे बदल जाता है। इसके बाद ही फैटी लिवर होता है। इसके बाद धीरे-धीरे कलेस्ट्रॉल बढ़ना शुरू होता है। एक बार जब कलेस्ट्रॉल खून की नलियों में जमा होने लगे तो बीपी बढ़ने लगता है। इसी के साथ शुगर की समस्या भी दस्तक दे सकती है। इसलिए लिवर को दुरुस्त जरूर रखना चाहिए। इनके अलावा प्रोटीन हमारे शरीर के लिए बहुत जरूरी है। प्रोटीन हमारे शरीर का बिल्डिंग ब्लॉक्स (जिससे शरीर मूल रूप से बना है) कहलाता है। कई बार हमारा शरीर इतना प्रोटीन पैदा नहीं कर पाता कि उसकी जरूरत पूरी हो। ऐसे मे लिवर ही वह प्रोटीन बनाता है। लिवर विटामिन का भंडारण भी करता है। A,D,E,K ये फैट में घुलने और पचने वाले विटामिन हैं। लिवर में 5 फीसदी से कम फैट रहना भी जरूरी है, ताकि इन विटामिनों को शरीर सही तरीके से जज्ब कर सके। इतना ही नहीं, लिवर आयरन और कॉपर को भी स्टोर करता है और इन्हें शरीर में जज्ब करने में मदद करता है। विटामिन D को ऐक्टिव फॉर्म में लाने के लिए भी लिवर ही जिम्मेदार है।

**25%**
*असल लिवर से भी मुमकिन है कि नया लिवर बन जाए!*

## सिगरेट, गुटखा, अल्कोहल यानी खर्चा ही खर्चा

ये सभी चीजें सेहत को नुकसान पहुंचाती हैं। सरकार इन पर ज्यादा टैक्स लेती है। ये महंगे भी हैं और इनके सेवन से परेशानियां भी होती हैं। सीधे शब्दों में कहें तो ये चीजें हमें बीमार करती हैं। इसलिए अगर इनकी लत से छुटकारा पा लिया जाए तो अब भी बचत होगी और भविष्य में भी। ये लिवर और फेफड़ों को नुकसान पहुंचाते हैं और कई तरह के खतरनाक कैंसर को भी बुलावा देते हैं। इनकी आदत छोड़ दी तो बचत ही बचत।

## शुगर या बीपी हो तो ऐसे करें सेविंग

आज हमारे देश में ऐसे मरीजों की संख्या बढ़ती ही जा रही है जो डायबीटीज और बीपी की चपेट में हैं। अगर अभी अपनी लाइफस्टाइल दुरुस्त कर लें तो सेहतमंद रह सकते हैं। डाइट को सही रखें। हर दिन फिजिकल ऐक्टिविटी करें और रात में नींद पूरी करें। इससे आगे वाले वक्त में कई परेशानियों से न सिर्फ बचे रहेंगे बल्कि दवाओं पर होने वाला खर्च भी कम होता जाएगा। किडनी, नसों आदि पर होने वाला बुरा असर भी काफी हद तक टल जाएगा या बहुत कम होगा।

## सही लाइफस्टाइल, गहरी नींद यानी लंबे वक्त की फाइनैंशल सेविंग

| आज की आदत/ सेहत मे निवेश | अगर आदत खराब हो | रही लाइफस्टाइल रखने से फायदा | 10-20 साल में अनुमानित बचत |
|---|---|---|---|
| वॉक, एक्सरसाइज, योग (30-60 मिनट) | BP, डायबीटीज, हार्ट डिजीज | BP/शुगर कंट्रोल, हार्ट सुरक्षित | 5-10 लाख |
| घर का संतुलित खाना (बैलेंस्ड थाली) | मोटापा, फैटी लिवर, हाई कलेस्ट्रॉल | वजन कंट्रोल, कम दवाइयां | 4-8 लाख |
| फाइबर (मौसमी सब्जी, सलाद, फल) | इम्यूनिटी कमजोर, फ्री रेडिकल्स ज्यादा | ऐंटिऑक्सिडेंट बढ़िया, सर्दी-खांसी कम | हर साल बचत |
| कम चीनी, कम प्रोसेस्ड फूड | डायबीटीज, किडनी/आंख की समस्या | शुगर देर से/नहीं होती | 6-12 लाख |
| हर रात लगातार नींद (7-8 घंटे) | हार्मोन गड़बड़ी, डिप्रेशन | बेहतर मेटाबॉलिज्म, कम स्ट्रेस | 3-6 लाख |
| शराब/ तंबाकू से दूरी | कैंसर, लिवर/हार्ट रोग | बड़ी बीमारियों से बचाव | 15-40 लाख |
| मेंटल हेल्थ (मेडिटेशन, शौक पालना) | एग्जायटी, अनिद्रा | कम दवाइयां, कूल लाइफ | 2-4 लाख |
| अच्छा BMI (18.5-24.9) | जॉइंट पेन, सर्जरी | सर्जरी टल जाती/ नहीं होती | 5-15 लाख |
| सालाना हेल्थ चेक-अप | बीमारी देर से पकड़ में आती | जल्दी इलाज, कम खर्च | 3-5 लाख |

*नोट: अच्छी डाइट और लाफस्टाइल से न सिर्फ पैसों की बचत होती है बल्कि लाइफ हेल्दी और लंबी चलती है। जहां तक कितने रुपये की बचत की बात है तो यह औसत अनुमान है। कमी-बेसी मुमकिन है।*

# स्क्रीन टाइम घटाएं, बचत बढ़ाएं

कोई बच्चा हो या फिर बड़ा, अगर स्क्रीन टाइम ज्यादा है तो इसका सीधा-सा मतलब है कि असर आंखों पर जरूर होगा। चाहे मोबाइल हो, टीवी, लैपटॉप या फिर कुछ और। जितना कम देखेंगे उतना ही आंखों को सुकून होगा। सच तो यह है कि कुदरत ने आंखों की बनावट ऐसी रखी है कि जब हम दूर देखते हैं यानी 6.6 फुट या इससे ज्यादा दूर तो यह आंखों के लिए सामान्य स्थिति होती है। नजदीक से या 6.6 फुट की दूरी से कम दूरी पर देखते हुए आंखों में मौजूद मांसपेशियों को ज्यादा मेहनत करनी पड़ती है। हम जितना

नजदीक देखते हैं, आंखों की मांसपेशियों को मेहनत करके लेंस को सही सेटिंग पर लाना पड़ता है ताकि जो चीज हम देख रहे हैं उसकी इमेज रेटिना पर ही बने, उससे पहले नहीं। जब हम मोबाइल या लैपटॉप आदि स्क्रीन को लगातार करीब से देखते हैं तो इससे आंखों में मौजूद मांसपेशियां धीरे-धीरे थकने लगती हैं और बाद में कमजोर हो जाती हैं। एक तो मांसपेशियों को बहुत ज्यादा मेहनत करना पड़ती है, दूसरा आंखों पर पड़ने वाली अतिरिक्त लाइट और तीसरा पलकों का झपकना कम हो जाता है। आंखें खराब होने की शुरुआत होने में 2 से 3 महीने या 1 साल का वक्त लग सकता है। धीरे-धीरे मायोपिया बढ़ने लगता है और हमारी आंखों के लिए पावर वाले चश्मे की जरूरत भी। यही कारण है कि स्क्रीन देखते हुए 20-20-20 का नियम फॉलो करने के लिए कहा जाता है। लगातार देखने को मना किया जाता है, ताकि आंखों की मांसपेशियों को आराम मिल सके।

**पलकें झपकाना भी है जरूरी:** जब हम स्क्रीन पर नहीं होते हैं तब अमूमन एक मिनट में हम 20 से 25 बार पलकें झपकते हैं। जब हम स्क्रीन पर होते हैं तो एक मिनट में 5 से 6 बार ही पलकें झपकते हैं।

**स्क्रीन से नींद खराब:** सोने से आधे या 1 घंटा पहले इनसे जरूर दूरी बना लेनी चाहिए। ऐसा नहीं करने से हमारी नींद खराब होती है। नींद नहीं पूरी करने से तन और मन, दोनों की सेहत पर खर्च बढ़ जाता है।

**6.6**
*फुट या ज्यादा दूर देखना आंखों के लिए सामान्य स्थिति है। इससे नजदीक देखने पर आंखों पर दबाव पड़ता है।*

## डाइनिंग टेबल पर रखें ऐसी चीजें...

1. कम से कम दो तरह के मौसमी फल जरूर रखे। उनकी मात्रा इतनी जरूर हो कि परिवार के सभी सदस्य 1-1 फल दे दिनों तक खा सकें, जिससे हर दिन फल लाने की टेंशन न हो।
**खर्च:** हर दिन 50 रुपये, महीने का 1500 से 2000 रुपये

2. **नट्स भी मौजूद हों:** जब भी भूख लगे तो एक मुट्ठी नट्स, भुने हुए चने या मूंगफली जैसे हेल्दी चीजें खाएं। मखाने भी एक अच्छा ऑप्शन है। एक कटोरा रोस्टेड मखाने भी हर दिन खा सकते हैं।
**खर्च:** हर दिन 30 से 50 रुपये, महीने का खर्च 1000 से 1500 रुपये

### घर में न रखें या कम रखें

किसी भी तरह के बिस्किट, नमकीन, चिप्स, नूडल्स आदि को घर या बाहर कहीं भी न खाएं। मनबूरी में खाना भी पड़े तो महीने में एक बार यानी 100-200 रुपये से ज्यादा खर्च न करें। वहीं, अगर रेस्तरां से मंगाकर खाते हैं तो महीने में एक बार से ज्यादा न मंगवाएं। महीने में 3 बार की जगह 1 बार बाहर की चीजें खाने से 2 बार के पैसे की बचत हो जाती है। इससे भी हम 1000 से 1200 रुपये महीने के आराम से बचा लेते हैं। बचत को मौसमी फल और नट्स आदि पर हमें अलग से खर्च नहीं करना पड़ता।

**कुछ चीजों की लिमिट तय करें**

**रिफाइंड:** रिफाइंड तेल, मैदा, चीनी आदि। अगर खाना भी हो तो महीने में एक या दो बार से ज्यादा इनकी बनी चीजें न ही खाएं तो बेहतर है।

**नमक की मात्रा:** हल्का नमक खाने की आदत डालें। डाइनिंग टेबल पर नमक की शीशी न रखें।

**चाय:** कई लोगों को चाय पीने से नैस आदि की समस्या होती है। अगर इसे न छोड़ पाएं तो सुबह की चाय खाली पेट न ही पिएं तो बेहतर है। दिनभर में 2 कप से ज्यादा न लें।

# नेचरोपैथी अपनाकर खूब सेविंग

नेचरोपैथी में इलाज के लिए दवाएं नहीं, डाइट और लाइफस्टाइल में बदलाव को विकल्प माना जाता है। इसलिए नेचरोपैथी के अनुसार, दवाएं महंगी है, लेकिन घर का खाना सस्ता है। अगर बाहर का खाना न खाएं और घर के खाना को तरजीह दें तो यह बचत फैक्टली भी होगा। पूरे परिवार के लिए बाहर जाकर खाना खाने पर 1500 से 2000 रुपये खर्च होना बेहद आम है। वहीं, घर के खाने की बात करें तो सामान्य रूप से 4 लोगों के खाने पर 300 रुपये तक का खर्च आता है। घर का खाना हेल्दी भी होता है। इसमें मिलावट की आशंका भी बेहद कम होती है। वहीं **सिगरेट, अल्कोहल, गुटखा आदि** को रोकने से आन भी बचत और कल भी। बेकार चीजों में पसेन रखें तो सेहत और पैसे दोनों की सेविंग।

### उपवास से सेविंग

नेचरोपैथी में उपवास की मदद से इलाज करते है। यहां उपवास को ही आराम माना गया है क्योंकि जिस तरह आकाश खाली होता है, उसी तरह शरीर को भी ठीक करने के लिए खाली रखना पड़ता है। नेचरोपैथी मानती है कि जब शरीर में इन पांच तत्वों यानी पृथ्वी (मिट्टी), जल, वायु, अग्नि (धूप) और आकाश का संतुलन बिगड़ता है तो समस्याएं पैदा होती है। कुदरत ने हमें ये सभी चीजें मुफ्त में मुहैया कराई हैं। नेचरोपैथी में इलाज से ज्यादा इस बात पर ध्यान दिया जाता है कि बीमारी पैदा ही न हो। फिर भी इसकी कुछ सीमाएं भी है। हम हफ्ते में एक दिन उपवास जरूर रखें। इस दौरान पानी या नारियल पानी या पेठे का जूस ले सकते है यानी लिक्विड डाइट ही लें।

### कुदरती भोजन सबसे कारगर

ज्यादा तेल, मसाले, जंक फूड आदि खाने से शरीर में कचरा ज्यादा पैदा होता है। कई बार पूरा कचरा शरीर से बाहर नहीं निकल पाता और इनका जमाव शरीर के विभिन्न अंगों में जमा होकर बीमार करता है। इसलिए हम कुदरत की दी हुई चीजों को उसी रूप में ले, जिन्हें हम आसानी से पचा सकते हैं। उबालना फिर भी ठीक है, लेकिन तेल में तलने से वह सही नहीं रहती।

Adobe Stock

### टॉक्सिंस ऐसे बाहर

हम जो भी खाते हैं, उससे कचरा भी बनता है। अगर यह सही तरीके से बाहर न निकल पाए तो टॉक्सिन के रूप में जमा होने लगता है। यह जहां-जहां जमा होगा, वहीं उनसे जुड़ी समस्याएं पैदा होंगी। मसलन अगर पाचन तंत्र में जमा है तो कब्ज, अल्सर जैसी परेशानी होगी। अगर घुटनों में जमा होगा तो घुटनों में दर्द, आर्थराइटिस जैसी बीमारियां।

### सनबाथ है मुफ्त

धूप स्नान यानी धूप में कम कपड़े में बैठने से बहुत फायदा है। इससे शरीर में न सिर्फ विटामिन-D की कमी नहीं होती बल्कि सर्पिनमेंट लेने की क्षमता भी अमूमन नहीं रहती। इसके लिए सुबह 7 से 10 बजे के बीच 30 मिनट के लिए धूप में बैठें। जब धूप में बैठे हों तो तन पर जितना जरूरी हो उतने ही कपड़े पहनें।

# आयुर्वेदिक जीवनशैली

आयुर्वेद सिर्फ जड़ी-बूटियों का नाम नहीं है, यह 'आयु' (जीवन) और 'वेद' (ज्ञान) का संगम है। इसका मूल सिद्धांत है 'स्वस्थस्य स्वास्थ्यरक्षणं, आतुरस्य विकारप्रशमनं च।' इसका मतलब है कि स्वस्थ व्यक्ति के स्वास्थ्य की रक्षा करना और रोगी के रोग को दूर करना। आयुर्वेद रोग की जड़ पर प्रहार करता है और शरीर के संतुलन को ठीक करता है। आयुर्वेदिक जीवनशैली मुख्य रूप से तीन बातों पर टिकी है: आहार, निद्रा और ब्रह्मचर्य (अनुशासित जीवन)।

### इलाज से बेहतर है बचाव

1. **ऋतु चर्या और दिनचर्या:** सूरज उगने से पहले जागना और ऋतु के अनुसार खानपान में बदलाव करना जरूरी है। अगर हम कुदरत के चक्र के साथ तालमेल बिठाकर चलते हैं तो इम्यूनिटी कुदरती रूप से मजबूत होती है।
2. **विरुद्ध आहार से बचाव:** आज की पीढ़ी 'फूड कॉम्बिनेशन' पर ध्यान नहीं देती। दूध के साथ नमक या मछली का सेवन जैसे 'विरुद्ध आहार' शरीर में टॉक्सिंस (विषाक्त पदार्थ) पैदा करते हैं। आयुर्वेद के नियमों का पालन करने से ये टॉक्सिंस शरीर में जमा नहीं हो पाते।
3. **पाचन ही शक्ति है:** आयुर्वेद मानता है कि लगभग सभी बीमारियों की जड़ कमजोर 'जठराग्नि' (पाचन शक्ति) है। यदि हमारा पाचन सही है तो शरीर को पोषण मिलेगा और बीमारियां दूर रहेंगी।

### खर्च ऐसे होंगे कम

हमारी इनकम का एक बड़ा हिस्सा अस्पतालों और महंगी दवाओं की भेंट चढ़ जाता है। आयुर्वेदिक पद्धति यहां एक 'सुरक्षा कवच' की तरह काम करती है:

**रसोई ही औषधालय है:** हमारी रसोई में मौजूद हल्दी, अदरक, अजवाइन, मेथी और तुलसी महज़ मसाले नहीं बल्कि शक्तिशाली औषधियां है।

**भविष्य के लिए बचत:** हर दिन योग, प्राणायाम और सात्विक भोजन हमें उन गंभीर बीमारियों से बचाते है जिनके इलाज में लाखों रुपये खर्च हो जाते हैं। यह एक तरह का 'हेल्थ इंश्योरेंस' है जिसके लिए कोई प्रीमियम नहीं भरना पड़ता, सिर्फ समय देना पड़ता है।

### ...तो मन भी शांत

शारीरिक दर्द और कष्ट अक्सर शरीर में 'वात, पित्त और कफ' के असंतुलन से पैदा होते है। आयुर्वेद की 'पंचकर्म' जैसी विधाएं शरीर का शुद्धिकरण करती है।

**कुदरती उपचार:** चोटों का दर्द हो या स्किन से जुड़ी परेशानी, आयुर्वेद में तेल मालिश (अभ्यंग), स्वेदन और प्राकृतिक लेप के माध्यम से बिना किसी चीर-फाड़ के उपचार संभव है।

**तनाव से मुक्ति:** आयुर्वेद सिर्फ शरीर ही नहीं, मन पर भी काम करता है। झाड़ी, अश्वगंधा और ध्यान के माध्यम से मानसिक कष्ट और चिंता को दूर किया जा सकता है, जिससे जीवन की गुणवत्ता में सुधार आता है।

इस बात को समझना भी जरूरी है कि आयुर्वेद को अपनाना पुराने समय में लौटने जैसा नहीं है, बल्कि बुद्धिमानी से भविष्य को सुरक्षित करना है। यह हमें सिखाता है कि हम प्रकृति के मालिक नहीं, बल्कि उसका एक हिस्सा है। जब हम प्राकृतिक नियमों का पालन करते हुए सात्विक भोजन, पर्याप्त नींद और योग को अपनी दिनचर्या का हिस्सा बनाते हैं तो हमारा शरीर खुद को ठीक करने की क्षमता विकसित कर लेता है।

CCI NG 3.7 Product: NBTDelhiBS PubDate: 01-02-2026 Zone: Gurgaon Edition: 1 Page: NBTGRP11 User: cci Time: 01-31-2026 21:53 Color:



## बजट, सेविंग और इनवेस्टमेंट पर क्या है Gen-Z की सोच

# निर्मला जी, सुनिए क्या कहते हैं Gen-Z

Gen-Z को लेकर आम धारणा है कि यह पीढ़ी खर्च पर ज्यादा और सेविंग व इनवेस्टमेंट पर कम ध्यान देती है। उनकी असल सोच समझने के लिए बजट से पहले हमने नई दिल्ली स्थित नवभारत टाइम्स के ऑफिस में कुछ Gen-Z को बुलाया। एक्सपर्ट के रूप में प्रो. दीपांशु मोहन भी मौजूद रहे। इस दौरान Gen-Z ने NBT टीम के सवालों के जवाब दिए और तमाम मुद्दों पर खुलकर अपनी राय रखी। बातों का सार पेश कर रहे हैं

वरुण आनंद

सोशल मीडिया ने इनके खर्चों पर असर डाला है। जितने टिपिकल Gen-Z हैं, उन्हें FOMO है। बीते 5 साल में इसी पीढ़ी में बहुत बदलाव दिखा है। ये नए एक्सपीरियंस के लिए खर्च करना ज्यादा पसंद करते हैं।

## ये ज्यादा अवेयर हैं और ज्यादा समझदार भी

2026 BUDGET स्पेशल

Photos : Sunil Kataria

प्रफेसर दीपांशु मोहन

### प्रफेसर दीपांशु मोहन

*प्रफेसर ऑफ इकनॉमिक्स एंड डीन, ओ.पी. जिंदल ग्लोबल यूनिवर्सिटी (विजिटिंग प्रफेसर, लंदन स्कूल ऑफ इकनॉमिक्स एंड यूनिवर्सिटी ऑफ ऑक्सफर्ड)*

## मनी: पैसा होता है बहुत अहम, पर दूसरी चीजें भी रखती हैं मायने

पैसा Gen-Z की जिंदगी में क्या मायने रखता है? इसका जवाब देते हुए DU के श्रीराम कॉलेज ऑफ कॉमर्स (SRCC) में पढ़नेवाली 18 साल की **गति लोहिया** ने कहा, 'बहुत ज्यादा मायने रखता है। चाहे रोजमर्रा का सामान लेना हो या फिर सोल्फ स्टीम और फायर के लिए, समाज में इज्जत के लिए भी पैसा जरूरी है।' गति की बातों से इत्तेफाक रखते हुए दिल्ली कॉलेज ऑफ इकनॉमिक्स (DSB) की 22 साल की स्टूडेंट **नंदिनी नागपाल** का कहना है, 'किसी भी पीढ़ी को अपनी तरक्की के लिए जिस चीज की सबसे ज्यादा जरूरत होती है, वह पैसा ही है। अपनी बात करूं तो मैं अभी पढ़ाई कर रही हूं और अच्छी एजुकेशन का मकसद ही यही है कि अच्छे पैसे कमा सकूं। सिर्फ जिंदगी जीने के लिए ही नहीं, अपनी तमाम इच्छाओं को पूरा करने के लिए भी। हम सब Gen-Z हैं और बेहतर लाइफ चाहते हैं। जैसी जिंदगी हमसे पहले की पीढ़ी ने जी है उससे तो बेहतर की ही इच्छा रखते हैं।'

वहीं, 22 साल के इकनॉमिक्स के स्टूडेंट **केसव झुनझुनवाला** की राय कुछ अलग है। वह कहते हैं, 'भले ही पैसों से सम्मान यह तय करता हो कि आप कितने कामयाब हैं, लेकिन मेरे लिए यह बस मेरी जरूरतों को पूरा करने का एक जरिया है।' 18 साल के इकॉनमी के स्टूडेंट **कृष्णा कार्तिक दारा** का कहना है, 'पैसा हमें परचेजिंग पावर देता है। यह हमारे लिए बहुत ही जरूरी है।' वहीं, आत्मा राम सनातन धर्म कॉलेज (ARSD) की 19 साल की स्टूडेंट **शताक्षी सिंह** का कहना है, 'पैसों को लेकर मैं स्कूल के दिनों में सोचती थी कि अच्छी जॉब, अच्छा पैसा, लेकिन अब लगता है कि पैसा उतना हो, जिससे बेसिक जरूरतें आसानी से पूरी हो जाएं और मैं खुश रह सकूं।' 20 साल के **अविश्यूष सोढी** पंजाब से हैं, लेकिन दिल्ली में रहकर पढ़ाई कर रहे हैं। पैसे के बारे में कहते हैं, 'मुझे पैरेंट्स ने हमेशा बताया है कि पैसा सबकुछ नहीं है, लेकिन फिर भी बहुत कुछ है। सुबह उठकर मेट्रो ट्रेन पकड़ने हैं, तो उसके लिए पैसा चाहिए। मेट्रो से फाले रिक्शा लेना है, तो उसके लिए भी पैसा ही चाहिए। कॉलेज में पढ़ाई कर रहा हूं तो पढ़ने के लिए भी पैसा चाहिए। पैसे जिंदगी के लिए बहुत ही जरूरी हैं। मुझे यह भी देखना है कि अभी मैं पैसों के लिए पैरेंट्स पर डिपेंड हूं इसलिए ज्यादा खर्च नहीं करना है।'

कृष्णा कार्तिक दारा

### हेल्थ, पैसे व रिश्तों में तवज्जो हेल्थ को

स्टूडेंट्स से जब यह पूछा गया कि हेल्थ, पैसे और रिश्तों में सबसे ज्यादा किसे तवज्जो देते तो ज्यादातर का कहना था कि हेल्थ को। ये कहते हैं कि हेल्दी रहेंगे तभी तो पैसे कमा पाएंगे और तभी रिलेशन भी अच्छे रहेंगे। वहीं, **गति के मुताबिक, पैसा सबसे अहम है। अगर पैसा है तो हेल्थ अच्छी रख सकते हैं। इलाज आसानी से करवा सकते हैं। रिश्ते भी अच्छे रख्ते हैं।'** यह पीढ़ी रिश्तों को पैसों से ज्यादा अहमियत देती है। ये कहते हैं कि चाहे न्यूक्लियर फैमिली हो या फिर जॉइंट, रिश्तों को तवज्जो देना ज्यादा जरूरी है।

### ...पर हेल्थ के लिए करते कुछ नहीं

जब इनसे पूछा गया कि खुद को हेल्दी रखने के लिए क्या करते हैं तो कोई साफ जवाब नहीं था। उजड़ चहे इनकी कम उम्र हो या पढ़ाई को लेकर व्यस्तता, हेल्थ को प्रायॉरिटी में रखने वाली यह पीढ़ी अपनी फिटनेस पर ज्यादा वक्त नहीं दे पाती है।

### एक्सपर्ट कमेंट

*यह पीढ़ी अपनी जरूरतों पर फोकस करती है। अपनी खुशियों का भी ध्यान रखती है। लड़कियां पैसों को सोल्फ स्टीम से जोड़कर देख रही हैं, जो कि इस पीढ़ी की सोच में आ रहे बदलाव को बताता है।*

## एक्सपेंस: खर्च बनाम बचत, कितनी सचाई है इन पर लगने वाले आरोपों में

नंदिनी नागपाल

Gen-Z को हमेशा ज्यादा खर्च और बचत के बारे में कम सोचने वाली पीढ़ी के तौर पर देखा जाता है। इस बात में कितनी सचाई है? ज्यादातर का कहना है कि ऐसा नहीं है। हां, यह हो सकता है कि हम UPI और डिजिटल पेमेंट का इस्तेमाल ज्यादा करते हैं, इसलिए खर्च पर ध्यान कम जाता है। कृष्णा कहते हैं, 'हम महीने में कितना खर्च करते हैं, यह कभी-कभी ही देखते हैं। मेरे कई फ्रेंड्स हैं जो कैश या क्रेडिट कार्ड ज्यादा यूज करते हैं, ताकि वे खर्च करने से पहले चार बार सोचें कि उनका पैसा जा कहां रहा है?' वहीं, केसव का कहना है कि मुझे नहीं लगता कि हम ज्यादा खर्च करते हैं। मैंने आसपास जितने हमउम्र लोगों को देखा है, वे सभी अपना बजट बना कर चलते हैं। पैरेंट्स से इतना अमाउंट मिल रहा है तो उसमें से इतना खर्च करना है। इनने पैसे की SIP करनी है। वहीं, नंदिनी का कहना है कि टाइम बदल गया है। हो सकता है कि पैरेंट्स खर्च करने से पहले सोचते थे, लेकिन अब हमें उनका सपोर्ट है। पर हम पैसे की बर्बादी नहीं करते। पैरेंट्स की तरफ से खर्च करने की पूरी आजादी है। फिर भी अगर पैरेंट्स कहते हैं कि 10 हजार के जूते ले ले तो मैं नहीं लेती। 600 रुपये का पिज्जा मंगाने से पहले भी कई बार सोचती हूं। हमें FOMO (Fear of Missing Out) नहीं है, लेकिन हममें फेंग Gen-Z में यह दिखता है।

### सोच में आ गया है फर्क: 5 साल छोटी बहन कहने लगी है 'बुजुर्ग'

1997 से 2012 के बीच जन्मी इस पीढ़ी में आपस में ही बहुत अंतर दिखता है। शताक्षी कहती हैं, 'मैं खुद से 5 साल छोटी अपनी बहन शांभवी (उम्र 14 साल) की तुलना करूं तो हम दोनों की सोच में काफी फर्क है। जैसे मुझे स्टारबक्स में जाकर महंगी कॉफी पीना ठीक नहीं लगता, लेकिन मेरी बहन को कोई चीज चाहिए तो मतलब चाहिए ही चाहिए। उसे परवाह नहीं कि वह कितने रुपये की है, आउट ऑफ स्टॉक है, कैसे भी और कुछ भी करके चाहिए। मुझे लगता है कि अगर अभी नहीं है तो कोई बात नहीं, बाद में देख लेंगे। मेरी बहन को हर हफ्ते प्रेंड्स के साथ कैफे जाना होता है। अच्छा फूड और उसकी स्नैप लेकर सोशल मीडिया पर शेयर करना उन Gen-Z की आदत है। **2007 और खासकर 2010 के बाद जन्मे Gen-Z हमसे बहुत अलग हैं। उनके लिए कह सकते हैं कि खर्च करते हुए वे बिलकुल नहीं सोचते।** मेरी बहन ही कई बार मुझे Old Gen-Z कहती है यानी आप बुजुर्ग हो गईं। सिर्फ 5 साल का अंतर और इतना ज्यादा फर्क।

### यहां होता है सबसे ज्यादा खर्च

फूड, कैफे, ट्रैवल पर सबसे ज्यादा खर्च करने वाली इस पीढ़ी का कहना है कि हम नई-नई चीजों को एक्सपीरियंस करना चाहते हैं। OTT प्लैटफॉर्म भी इनके जरूरी खर्चों में आ गए हैं।

## इनवेस्टमेंट: बदल गए तरीके, फास्ट रिटर्न है हमारी प्रायॉरिटी

यह पीढ़ी फास्ट रिटर्न चाहती है, मिलेनियल्स और बूमर्स की तरह FD, RD की जगह स्टॉक्स और क्रिप्टो में पैसा लगाना ज्यादा पसंद करती है। कृष्णा के मुताबिक, 'हम फास्ट रिटर्न के लिए रिस्क लेने को भी तैयार रहते हैं।' वहीं, ज्यादातर का कहना है कि इनकेटमेंट पैरेंट्स का डिपॉजिट है। हमें यह पता है कि पैसे जोड़ना अहम है, लेकिन अभी हम पढ़ाई कर रहे हैं। बिजनेस फैमिली के बैकग्राउंड से आने वाले केसव कहते हैं, 'हमारे लिए इनवेस्टमेंट का मतलब पैसे जोड़कर वापस बिजनेस में लगाना और उसे आगे बढ़ाना। पापा ने FD और गोल्ड में इनवेस्ट किया था, अब हमारे पास ज्यादा ऑप्शन है। **हम सुबह उठकर शेयर मार्केट में ट्रेडिंग कर लेते हैं। SIP भी चल रही है।'** वहीं, ज्यादातर का कहना था कि इनवेस्टमेंट को लेकर ज्यादातर Gen-Z अभी पैरेंट्स पर डिपेंट है। कुछ ने बताया कि हमारे डीमैट अकाउंट हैं, लेकिन उससे पापा ट्रेड करते हैं। कुछ समय बाद हम उसे संभाल लेंगे।

### रेंट का ऑप्शन है तो क्यों खरीदें घर?

Gen-Z से पहले की पीढ़ी घर को स्थायी संपत्ति की तरह देखती थी, लेकिन ज्यादातर Gen-Z अपना घर बनाने की इच्छा नहीं रखते। वे कहते हैं कि जॉब के लिए कहीं बाहर गए तो वहां रेंट पर घर ले लेंगे। इतना **महंगा घर लेकर EMI के चक्कर में पड़ने से तो अच्छा है कि SIP कर ले।**

### 1 दिन में 10 लाख खर्च करने हों तो...

जब इनसे पूछा गया कि अगर आपको 10 लाख रुपये इस शर्त पर दिए जाएं कि एक दिन में खर्च करने हैं तो क्या करेंगे? ज्यादातर का कहना था कि घूमने-फिरने में खर्च कर देंगे। किसी का कहना था कि आधे पैसे अपनी खुशी पर उड़ा देंगे तो आधे अपने भाई-बहन को दे देंगे। किसी ने बिजनेस तो किसी ने छोटी-सी ही सही प्रॉपर्टी लेने की बात कही। किसी ने कहा कि मैं खर्च ही नहीं कर पाऊंगा।

अविश्यूष सोढी

### एक्सपर्ट कमेंट

*यह पीढ़ी इनवेस्टमेंट के बारे में जानती तो है, लेकिन एसेट क्रिएशन के बारे में नहीं सोचती। घर, जमीन इनकी सोच में नहीं है। ये इनवेस्टमेंट में ज्यादा रिस्क लेने को तैयार हैं क्योंकि पैरेंट्स का सपोर्ट है।*

## फ्यूचर: विदेश में पढ़ाई और जॉब, पर शादी के बारे में नहीं सोचा

'हायर एजुकेशन के लिए मैं विदेश जाऊंगी और जॉब भी वहीं करना चाहूंगी' - यह कहना है गति का। ज्यादातर स्टूडेंट्स इनकी बात से सहमति जताते हुए कहते हैं कि विदेश में मौके ज्यादा हैं। पढ़ाई के भी और जॉब के भी। खुद के बिजनेस, स्टार्टअप के बारे में ये ज्यादा इंट्रेस्टेड नहीं हैं। ये कहते हैं कि यह बहुत बड़ा कमिटमेंट होता है। जैसे अपने बच्चे को बड़ा करना, उसकी केयर करना। पढ़ाई के बाद शुरुआती 5 बरसों तक किसी के लिए काम करना यानी जॉब ज्यादा बेहतर है, बनाए खुद कुछ शुरू करने के। यह पीढ़ी मनी, एजुकेशन और जॉब के बारे में जितना ज्यादा फोकस्ड है, उतना शादी के लिए नहीं। '27-28 साल की उम्र के बाद शादी के बारे में कुछ सोचेंगे' - यही कहना है ज्यादातर Gen-Z का। वहीं, कुछ तो यह भी सोच रहे कि वे शादी करेंगे भी या नहीं।

### इंश्योरेंस जरूरी, क्रेडिट कार्ड का यूज सलीके से

अपना फ्यूचर सुरक्षित बनाए रखने के लिए इंश्योरेंस, इमरजेंसी फंड और क्रेडिट कार्ड की जरूरत पर कृष्णा का कहना है, 'कोविड के दौरान जब हॉस्पिटल के बिल देखे, तब समझ आया कि हेल्थ इंश्योरेंस कितनी बड़ी जरूरत है।' वहीं, क्रेडिट कार्ड के बारे में यह पीढ़ी ज्यादा अवेयर है। अविश्यूष कहते हैं, 'मेरे पास क्रेडिट कार्ड नहीं है, लेकिन मेरे दादा जी के पास हमेशा से रहा। उन्होंने मुझे सिखाया कि क्रेडिट कार्ड पर अच्छे ऑफर मिलते हैं, छूट, रिवॉर्ड पॉइंट्स का फायदा उठा सकते हैं, लेकिन इसका इस्तेमाल सलीके से ही करना चाहिए।'

### इनके लिए तो क्रेडिट पर लाइफ

वहीं, कुछ Gen-Z ऐसे भी हैं, जिनकी लाइफ क्रेडिट कार्ड पर ही चलती है। खासकर वे Gen-Z जिन्होंने जॉब शुरू कर दी है। 24 साल के राघव का कहना है कि क्रेडिट कार्ड आज की जरूरत है। कई बार ऐसा होता है कि सैलरी महीने खत्म होने से पहले ही खत्म हो जाती है। ऐसे में क्रेडिट कार्ड यूज करता हूं। वहीं, कई Gen-Z तो ऐसे हैं जो 40 हजार रुपये की सैलरी वाली जॉब में 30 हजार तो क्रेडिट कार्ड पर खर्च कर देते हैं।

### एक्सपर्ट कमेंट

*किसी भी चीज को बुरा ठहराना सही नहीं है, क्रेडिट कार्ड को भी नहीं, जब तक कि उसका ठीक से इस्तेमाल किया जाए। अगर यह पीढ़ी उसे सही तरह से यूज करती है तो अच्छा है, नहीं कर सकते और ऐसा लगता है कि कर्ज चढ़ जाएगा तो क्रेडिट कार्ड नहीं लें।*

गति लोहिया

## 5 सुझाव Gen-Z के लिए

1. **ऑब्जर्वेशन और अवेयरनेस:** यह पीढ़ी बहुत एजुकेटिड है। इसे ज्यादा ऑब्जर्वेशन और अवेयरनेस की जरूरत है। किसी भी फैसले से पहले दाएं-बाएं देखे, तब आगे बढ़े।
2. **एसेट क्रिएशन:** GEN- Z एसेट क्रिएशन के बारे में नहीं सोचते। अपना घर उसकी प्रायॉरिटी में नहीं है। एसेट क्रिएशन खुद की और बिजनेस की शेप के लिए जरूरी है।
3. **फाइनैंशल लिटरेसी:** अगर पैरेंट्स भी स्टॉक मार्केट में निवेश कर रहे हैं तो भी बहुत ध्यान रखें। आंखें बंद करके वहीं भी पैसा न लगाएं। एक्सपर्ट्स से सीखें।
4. **एंप्लॉयमेंट क्रिएशन बनाम एंप्लॉयमेंट सीकिंग:** पढ़ाई के बाद जरूरी नहीं कि आपको अपने सपनों की जॉब मिल ही जाए। यह मुश्किल है। इसलिए खुद के बिजनेस और स्टार्टअप के बारे में भी सोचना चाहिए।
5. **जरूरतों को जानें:** अपनी शॉर्ट टर्म, मीडियम टर्म और लॉन्ग टर्म जरूरतों को पहचान कर ही उनके मुताबिक इनवेस्टमेंट करें। तभी आगे अच्छा फायदा मिलेगा।

## फटाफट 7 सवाल-जवाब

**Q किस डिपार्टमेंट पर सरकार बजट में सबसे ज्यादा फोकस करे?**
एनवायरमेंट पर। इसके बाद जॉब और एजुकेशन के लिए।

**Q फोकस मिडल क्लास पर हो या गरीबों पर?**
मिडल क्लास।

**Q ऐसा सामान जिसे बजट में जरूर सस्ता किया जाना चाहिए?**
फीमेल हेल्थ केयर प्रोडक्ट्स और एयर प्यूरिफायर।

**Q क्रिप्टो में निवेश पर टैक्स कम करना चाहिए?**
फिलहाल कम न करें, अभी क्रिप्टो पर स्पष्टता नहीं है।

**Q एजुकेशन लोन पर इंटरेस्ट कम होना चाहिए?**
बिलकुल, यह सबसे जरूरी है।

**Q क्या स्किल ट्रेनिंग पर पर्याप्त काम हो रहा है?**
कागजों पर तो अच्छा है, लेकिन असल में उतना नहीं दिख रहा है। और काम करने की जरूरत है।

**Q गिग वर्कर्स के लिए पर्याप्त इंतजाम हैं या और होने चाहिए?**
उनके अधिकारों के लिए ज्यादा काम करने की जरूरत है।

केसव झुनझुनवाला

## बजट: बहुत ही कॉम्प्लेक्स होता है, सरकार हमारी Breadcrumbing कर रही है

बजट के बारे में Gen-Z की सोच और उम्मीदों के बारे में पूछे जाने पर इनका कहना है कि No Cap हम पूरा बजट नहीं देखते। गति कहती हैं कि बजट बनाने की प्रक्रिया बहुत कॉम्प्लेक्स होती है। वित्त मंत्री निर्मला सीतारमण ब्रीफ भी करती हैं बजट के बारे में, लेकिन Gen-Z के तौर पर हमारे लिए समझ पाना मुश्किल होता है। कॉम्प्लेक्स होने की वजह से सरकार और हमारे बीच डिफरेंस आ जाते हैं और हम इतना इंट्रेस्ट नहीं लेते बजट में। हमें लगता है कि सरकार अभी काफी Breadcrumbing (जानबूझकर थोड़ी-थोड़ी उम्मीद देते रहना) कर रही है। सरकार हमेशा कहती है कि एजुकेशन के लिए और ज्यादा खर्च करेंगे, लेकिन ऐसा हकीकत में नहीं दिखता। एक स्टूडेंट ने बताया कि बीते दिनों केमिस्ट्री का प्रैक्टिकल चल रहा था, तभी लैब की छत गिर गई। यही वजह है कि बजट, सरकार और हमारे बीच दूरियां हैं। हां, बजट के बाद जो हाईलाइट्स आती हैं उन्हें जरूर देखते हैं। उनके सारे पॉइंट्स पता करते हैं। अगले दिन न्यूज पेपर में यह जरूर देखते हैं कि क्या सस्ता हुआ और क्या महंगा।

### केवल आंकड़ों में नहीं, जमीन पर दिखनी चाहिए हकीकत

अविश्यूष कहते हैं कि इकनॉमिक्स का स्टूडेंट होने के बावजूद मैं आंकड़ों से ज्यादा जमीनी हकीकत को अहमियत देता हूं। भले ही हम खुद को दुनिया की चौथी बड़ी इकॉनमी कहें, लेकिन पंजाब में हमारे घर से दो घर छोड़कर 10-15 साल की लड़की डोमेस्टिक वर्कर की तरह काम कर रही है। क्या फायदा हमारे दुनिया की चौथी बड़ी इकॉनमी बनने का? जापान से आगे निकलने का? जब हम अपने बच्चों को ही आगे नहीं बढ़ा पा रहे हैं। सड़कें आज भी टूटी हैं। केवल आंकड़ों में ही तरक्की नहीं, जमीन पर बदलाव भी दिखने चाहिए।

### ऐसा हो बजट: बजट में पैसा देने के बाद आउटकम भी देखना जरूरी

केसव कहते हैं कि मांगी चाहता हूं, लेकिन बजट को खराब रेटिंग दूंगा। इसकी दो वजहें हैं। पहली यह कि सरकार अलग-अलग डिपार्टमेंट से पूछती है कि उनका खर्च क्या-क्या है, उसके बाद सरकार बजट तैयार करती है। जाहिर है कि हर डिपार्टमेंट अपना बजट कुछ बढ़ाकर ही बताएगा, जिससे उसे ज्यादा मिल जाए। सबसे जरूरी है कि इसके साथ आउटकम को जोड़ दिया जाए। मतलब अगर डिपार्टमेंट खर्च बता रहे हैं तो उनसे यह भी पूछना होगा कि उससे क्या हासिल किया? मान ले कि अगर एजुकेशन के लिए अलग खास बजट दिया है तो लिटरेसी रेट बढ़ना चाहिए। अगर हेल्थकेयर के लिए दिया है तो लाइफ एक्सपेक्टेंसी बढ़नी चाहिए।

शताक्षी सिंह

CCI NG 3.7 Product: NBTDelhiBS PubDate: 01-02-2026 Zone: Gurgaon Edition: 1 Page: NBTGRP12 User: cci Time: 01-31-2026 22:04 Color:



# हेल्दी होने के 10 बहाने...

***क्या होता है हेल्दी ब्रेकफस्ट? क्या हेल्दी ब्रेकफस्ट फटाफट तैयार नहीं होते? पोहा और ओट्स हेल्दी हैं या अनहेल्दी? इन दिनों सोशल मीडिया पर आई कुछ रील्स इन्हें अनहेल्दी साबित करने में लगी हैं, आखिर सच क्या है? ऐसे ही तमाम सवालों के जवाब देने के लिए मशहूर शेफ संजीव कपूर, नई दिल्ली स्थित नवभारत टाइम्स के ऑफिस आए और पूरी टीम से बात की। बातों का सार पेश कर रहे हैं लोकेश के. भारती***

Photo : Sunil Kataria

संजीव कपूर

ब्रेकफस्ट हमारे दिन का सबसे अहम खाना है क्योंकि यह दिल और दिमाग को पूरे दिन के लिए एनर्जी देता है। फिर शाम के वक्त भी कुछ स्नैक्स खाने का मन होता है। लेकिन जल्दबाजी में कुछ भी अनहेल्दी खाकर पेट नहीं भरना चाहिए। यह भी समझ लें कि अनहेल्दी क्या है और हमारे लिए हेल्दी क्या है। खाने-पीने की ऐसी चीजें जो पूरी तरह प्रोसेस्ड फूड से तैयार हों सेहत के लिए अच्छी नहीं होतीं। साथ ही ऐसे फूड आइटम्स जिनसे हमें न्यूट्रिशन बहुत कम मिले या न मिले, वे सभी अनहेल्दी हैं। इनमें फाइबर, विटामिन्स, मिनरल्स और ऐंटिऑक्सिडेंट की मात्रा बेहद कम होती है। ऐसा खाना खाने से शरीर में फ्री रेडिकल्स की मात्रा बढ़ जाती है। ग्लाइसेमिक इंडेक्स ज्यादा होने की वजह से वे फौरन ही शरीर में शुगर का लेवल बढ़ा देते हैं। कुल मिलाकर इन्हें खाने से फायदा नहीं, नुकसान ही होता है। इसलिए अगर कोई ऐसी चीज खानी पड़े जो सेहत के लिए ज्यादा अच्छी नहीं है तो उसमें कुछ हेल्दी चीजें जरूर मिला लें।

## फटाफट हेल्दी ब्रेकफस्ट

अगर प्रोसेस्ड फूड या मैदा आदि से बनी चीजें लगातार खाएंगे तो नुकसान होगा। लेकिन प्रोसेस्ड फूड खाना मजबूरी हो तो कुल फूड आइटम की मात्रा 20 फीसदी से कम रखें और उसमें बाकी हेल्दी चीजें जोड़ लें।

## बिना पकाए ऐसी हेल्दी चीजें खाएं

**1 स्प्राउट्स चाट**

घर में मूंग, चने और थोड़ी मात्रा में मूंगफली को अंकुरित करके तैयार रखें। जब भी खाएं तो इसमें टमाटर, मिर्च, हरे धनिये के साथ नींबू निथोड़कर चाट तैयार कर लें। हफ्ते के 7 दिन न सही, कम से कम 3 से 4 दिन तो खा ही सकते हैं। यह सुपर हेल्दी और कुदरती है। शरीर के सभी अंगों के लिए बेढ़िया है। अंकुरित है इसलिए फौरन ही यह नाश्ता तैयार हो जाएगा।

**2 सलाद**

चुकंदर, गाजर, टमाटर, मटर, मूली, हरा धनिया आदि को मिलाकर एक प्लेट यानी भरपेट सलाद खाने से फायदे ही फायदे हैं। अगर ब्रेकफस्ट में न खा पाएं तो शाम के स्नैक्स में खा सकते हैं। जो भी सब्जी शामिल करें, वह मौसमी हो। यह मुश्किल से 5 मिनट में तैयार हो जाता है। कच्ची चीज खाते समय साफ-सफाई का ध्यान जरूर रखें। यह बात फ्रूट चाट पर भी लागू होती है।

**3 फ्रूट चाट**

जो फल जिस मौसम में मिले, उसे काटकर मिलाएं और फ्रूट चाट बना लें। अगर किसी को डायबीटीज है तो इसकी मात्रा 100 से 150 ग्राम तक ही रखें। आजकल अमरूद, सेब आदि शामिल कर सकते हैं। फ्रूट चाट में चिया सीड्स, फ्लैक्स सीड्स आदि मिला लें तो ज्यादा पौष्टिक हो सकता है।

**नोट:** नॉनवेज खाते हैं या सिर्फ अंडे खा लेते हैं तो सलाद या स्प्राउट्स के साथ 1 या 2 उबले अंडे भी ले सकते हैं।

## पकाकर ऐसे बनाएं हेल्दी ब्रेकफस्ट

**4 रागी का डोसा या इडली**

सामान्य डोसे की तरह इसे तैयार कर सकते हैं। इसमें वैल्शियम की भरपूर मात्रा होती है। साथ ही फाइबर का भी अच्छा सोर्स है। रागी के आटे में चावल के आटे की थोड़ी मात्रा मिला देने से काम चल जाता है। इसकी इडली भी खूब पसंद की जा रही है। आजकल मोमो भी रागी से तैयार हो जाते हैं।

**5 मूंग दाल का चीला**

यह पचने में आसान है। मूंग दाल का पाउडर भी मिल जाता है और घर पर भी इसे तैयार करके सील बंद डिब्बे में रख सकते हैं। सर्दियों में इसे 15 से 20 दिन तक बड़े आराम से उपयोग कर सकते हैं। वहीं, गर्मियों में 10-12 दिन तक। बरसात के दिनों में नमी से यह जल्दी खराब हो सकता है। इसलिए 5 से 7 दिनों में पाउडर का उपयोग हो जाए तो बेहतर है।

**क्यों खास:** अगर पाउडर तैयार हो तो हरा धनिया, टमाटर, मिर्च आदि मिलाने के बाद इसमें रोटी के लिए आटा गूंधने से पकाने तक में लगने वाले समय की तुलना में बहुत कम वक्त लगता है। यह हेल्दी है। यह न्यूट्रल फ्री है। डायबीटीज, बीपी के मरीज भी खा सकते हैं।

**मिक्स्ड दाल का चीला:** इसके लिए कई तरह के दालों (मूंग, अरहर, चना) को मिलाकर पाउडर बना लें। हरी मिर्च, अदरक भी डाल सकते हैं। यह भी 5 से 10 मिनट में तैयार हो जाएगा। **अगर इसी का डोसा बनाना** हो तो पाउडर तैयार करते समय में थोड़ी मात्रा में चावल मिला लें। इससे पेसर डोसा तैयार हो जाएगा। इसी अंदर सब्जी डालनी हो तो रात की बची सब्जी का इस्तेमाल कर लें।

**6 ओट्स सब्जियों के साथ**

यह फाइबर का अच्छा सोर्स है, लेकिन इसे लगातार या हर दिन खाते रहेंगे तो यह ज्यादा फायदा नहीं देगा। इसमें हरी सब्जियां, हरे ताजा मटर के दाने मिला लें। वहीं, दही और नमक डालकर भी खा सकते हैं।

**ओटस इडली:** यह सादे ओट्स की तुलना में ज्यादा स्वादिष्ट और फायदेमंद भी है।

**7 ज्यादा सब्जियों वाला पोहा**

यह तरह से चावल ही है यानी कार्बोहाइड्रेट का अच्छा सोर्स है। लेकिन जब भी पोहा तैयार करें तो उसमें सब्जियां, मूंगफली, मटर आदि की मात्रा ज्यादा रखें। इसमें हरा धनिया, कढ़ी पत्ता मिलाने से यह ज्यादा हेल्दी हो जाता है। सामान्य प्याज की जगह मौसमी प्याज यानी ग्रीन प्याज डाल सकते हैं। इससे ऐंटिऑक्सिडेंट और फाइबर की मात्रा बढ़ जाएगी। तैयार होने में ज्यादा वक्त नहीं लगता।

**8 साबूदाना भी सब्जियों के साथ**

यह शुद्ध स्टार्च है। इसे कसावा (Tapioca) की जड़ से निकाला जाता है। फिर प्रोसेस करके खाने लायक बनाया जाता है। प्रोसेसिंग की वजह से न्यूट्रिशनल वैल्यू कम हो जाती है। हर दिन सिर्फ साबूदाना ही खाते रहे तो स्टार्च (कार्बोहाइड्रेट) मिलेगा, लेकिन बाकी चीजें नहीं। यह सिर्फ रोटी, ब्रेड या चावल खाने जैसा है। मौसमी सब्जियां, स्प्राउट्स मिलाने से फायदा होगा।

**9 सब्जियों वाला दलिया**

यह भी एक हेल्दी गठजोड़ है। सिर्फ मीठा या सादा दलिया खाने से अच्छा है कि मौसमी सब्जियों को इसके साथ शामिल कर लें।

**10 चने का सत्तू**

बाजार में जो भुने हुए चने मिलते हैं, उससे कुछ कम भुने चनों से सत्तू तैयार किया जाता है। इसमें कैलरी कम है और फाइबर ज्यादा। नेचरल प्रोटीन का भी बेहतरीन सोर्स है। ग्लाइसेमिक इंडेक्स में भी यह नीचे है। इसलिए स्नैक्स के रूप में काफी पसंद किया जाता है। सत्तू ठ्रिक भी बना सकते हैं। एक गिलास पानी में 2 से 3 चम्मच घना सत्तू, स्वादानुसार नमक, हरी मिर्च अगर खाते हों, कटे हुए बारीक टमाटर और आधा नींबू मिलाएं और पी लें। इससे पेट भर जाता है, इसलिए वजन कम करने में भी मददगार है। इसे चीनी या गुड़ मिलाकर भी पी सकते हैं। अगर सत्तू पाउडर तैयार हो तो ठ्रिक तैयार करने में 2 मिनट लगते हैं।

**नोट:** यहां ब्रेकफस्ट के जितने भी विकल्प बताए गए हैं, उनमें तेल या घी का उपयोग बहुत कम होता है।

## ब्रेकफस्ट स्पेशल

### नमकीन फूड आइटम्स की जान

हरा धनिया, टमाटर, अदरक, हरी मिर्च, प्याज के पत्ते या प्याज, लहसुन, जरूरत हो तो कढ़ी पत्ते आदि- ये सभी चीजें ऐंटिऑक्सिडेंट, मिनरल्स, विटामिन और फाइबर के बेहतरीन स्रोत हैं। इन्हें खाने से आंतरिक सूजन भी कम होती है। ये अलग-अलग रंगों में होते हैं, इसलिए आयुर्वेद में भी इनमें से कई पसंद किए जाते हैं। इन्हें नमकीन नाश्ता बनाते हुए जरूर इस्तेमाल करें।

### दही-चूड़ा भी है खास

बिहार और यूपी के कुछ इलाकों में बहुत प्रचलित है। आजकल दिल्ली-एनसीआर में भी खाया जाता है। यह हेल्दी भी है और फटाफट खाया जाता है। ध्यान सिर्फ इतना रखना है कि इसमें चीनी या गुड़ की मात्रा कम रखें। साथ ही दही में मलाई भी कम हो।

## स्पेशल स्टोरी

# 47 वेट कुड़ी दा... नहीं है तो?

**सोशल मीडिया पर एक तरफ फिल्टर वाली और हैपी फोटोज की भरमार है तो वहीं, आइरा खान और अंशुला कपूर जैसी स्टार किड्स भी हैं जो अपने बढ़े हुए वजन और गड्डमड्ड मेंटल हेल्थ के बारे में खुलकर बात करती हैं। ये ऐसा करती हैं ताकि दूसरे भी अपनी कमजोरियों, डर, असुरक्षाओं को अपना सकें, उनसे लड़ सकें और 'जैसे हैं, खुद को वैसा ही कुबूल कर सकें। क्यों खास है उनकी यह पहल? पढ़ें, उपमा सिंह की स्पेशल रिपोर्ट:**

हाल ही में हुए मुंबई मैराथन में हिस्सा लेने वाली सुपरस्टार आमिर खान की बेटी आइरा खान को उनके वजन और कपड़ों को लेकर सोशल मीडिया पर बेतहाशा ट्रोल किया गया। किसी ने लिखा, 'पति जिम ट्रेनर है, लेकिन पत्नी को ट्रेन नहीं कर पा रहा', तो किसी को उनके कपड़ों को अभद्र बताते हुए उन्हें अपनी बॉडी टाइप के हिसाब से कपड़े पहनने की सलाह दी, जबकि आइरा ने साधारण-सा टैंक टॉप और शॉर्ट्स पहना था, जो मैराथन के लिहाज से पूरी तरह मुफीद था। असल में इन ट्रोल्स को दिक्कत उनकी वजनी जांघों से थी क्योंकि हमारे समाज की मोटी बुद्धि में सिर्फ पतली-छरहरी, गोरी लड़कियां ही सुंदर, आकर्षक और काबिल-ए-तारीफ होती हैं। शोर्ट्स जैसे कपड़े होट फिगर वालियों पर ही जंचते हैं, वरना तो 'वजन कम कर लें' और 'अपने शरीर के हिसाब से कपड़े पहनने चाहिए। टाइट कपड़ों में मोटी दिख रही है।' ऐसी सलाह ही मिलती है। मगर इन ट्रोल्स को नहीं पता कि आइरा इस 'पतली, लंबी, गोरी' वाली टिपिकल ब्यूटी स्टैंडर्ड की स्टीरियो टिपिकल सोच से लंबी लड़ाई लड़कर काफी आगे निकल चुकी हैं। उन्होंने खुद से प्यार करना सीख लिया है। यही नहीं, उनका तो मिशन ही लोगों को यह सिखाना है कि आप जैसी हैं, खुद को अपनी सारी खूबियों-खामियों के साथ कबूल करें।

**जैसे हैं, उस पर शर्मिंदगी कैसी**

*फेशल हेयर, डार्क सर्कल्स, सफेद बाल, स्ट्रेच मार्क्स, बीयर बेल्ट, मोटापा, डबल चिन, पेट या पीठ के टायर, यह सब परफेक्ट भले न हो, लेकिन रियल और ह्यूमन है, जिस पर शर्मिंदा होने की जरूरत बिल्कुल नहीं है।*

*- अंशुला कपूर, सिंगेबिटी*

**बोलेंगे तभी आएगी हिम्मत**

*आइरा और अंशुला जैसे स्टार किड्स का मेंटल हेल्थ और बॉडी पॉजिटिविटी पर बात करना बहुत अच्छी बात है। इससे स्टिग्मा (सामाजिक पूर्वाग्रह) और शर्म दोनों कम होते हैं और दूसरों में भी बात करने की हिम्मत आती है।*

*- डॉ. हरीश शेट्टी, मशहूर मनोचिकित्सक*

### बॉडी पॉजिटिविटी की पैरोकार

आइरा उन चंद स्टार किड्स में से हैं, जो फिल्टर से परे सोशल मीडिया पर अपने बिना मेकअप वाले लुक के विडियो शेयर करती हैं। अपने हालिया विडियो में ही उन्होंने बचपन के उस दर्दनाक सफर की बातें साझा की हैं, जब वह शीशे की ओर देखती तक नहीं थीं। वह अनफिट थीं, मगर उन्हें लगता था कि वह मोटी हैं। फिलम डिस्क के चलते एक्सरसाइज बंद हो गई तो वजन और 30 किलो बढ़ गया। तब उन्होंने खुद को भूखा रखना शुरू कर दिया। लंबी काउंसिलिंग के बाद उन्हें समझ आया कि अनफिट होना और मोटा होना एक नहीं होता। मेंटल हेल्थ अवेयरनेस के लिए संस्था 'अगासू' शुरू करने वाली आइरा अपनी कमियों (समाज की नजर में), डर, असुरक्षाओं को खुलकर साझा करती हैं, ताकि लोग अपनी मेंटल हेल्थ और बॉडी पॉजिटिविटी को लेकर जागरूक हो सकें। आइरा की तरह स्टार किड अंशुला कपूर भी लोगों को इन चीजों के प्रति जागरूक कर रही हैं। इस कड़ी में एक्ट्रेस समीरा रेड्डी भी शामिल हैं, जो बेझिझक अपने चेहरे पर एक्ने के दाग, बाहर निकले पेट, स्ट्रेच मार्क्स, सफेद बाल सब दिखाती हैं।

### हम खुद को कुबूल करें

सोशल मीडिया पर फोटो डालने के लिए लोग पहले बेस्ट एंगल, बेस्ट पोज में दर्जन भर फोटोज लेते हैं। फिर हर तरह के फिल्टर से उसे चकाचक करते हैं, ताकि कोई लाइक बिना आगे न बढ़ पाए। अपनी खूबसूरत, सुंदर और उपलब्धियों की बातें और फोटो ही साझा करते हैं, भले ही असल जिंदगी में कितने ही उदास या परेशान क्यों न हो। वहीं, सोशल मीडिया की इस सुंदर-सजीली दुनिया को देखकर दूसरों को लगता है कि सब कितने खुश हैं, सिर्फ मेरी जिंदगी में ही कुछ अच्छा नहीं है। ऐसे में, आइरा और अंशुला जैसी सिलेब्रिटी किड्स अपने डार्क सीक्रेट्स शेयर करके ये सिखाती हैं कि किसी की लाइफ परफेक्ट नहीं है। जाने-माने मनोचिकित्सक डॉ. हरीश शेट्टी कहते हैं, 'यह बेसिक ह्यूमन साइकोलजी है कि लोग दूसरों की जिंदगी से अपनी तुलना करते हैं। दूसरों का अच्छा-अच्छा देखकर दुखी भी हो जाते हैं। उन्हें लगता है कि उनकी कोई अहमियत नहीं है। ऐसे में, आइरा और अंशुला की तारीफ करनी चाहिए क्योंकि इससे लोगों को लगता है कि ऐसी भी जिंदगी है, जहां सब कुछ गुलाबी नहीं है। लोग खुलकर बात करेंगे तो शर्म कम हो जाएगी और मदद लेंगे।'

# नहीं चाहिए मर्दानी, हमें तुम जनानी बनकर दिखाओ

■ नमिता जोशी

**कभी सोचा है?**

खूब लड़ी मर्दानी वो तो झांसी वाली रानी थी।

मर्दानी। रानी लक्ष्मीबाई की बहादुरी के लिए इस्तेमाल किया गया शब्द। आजकल रानी मुखर्जी भी इसी शब्द के साथ छाई हुई हैं। उनकी मूवी 'मर्दानी' का तीसरा सीक्वल भी दर्शकों को पसंद आ रहा है। सदियों से जब भी कोई औरत असाधारण साहस दिखाती है तो समाज उसे औरत ही रहने नहीं देता, मर्दानी बना देता है। जैसे बहादुरी पर पहला अधिकार पुरुषत्व का हो। फिल्मों की तालियों से लेकर घर की चारदीवारी तक। झांसी की रानी से लेकर दिल्ली पुलिस की स्पेशल सेल में तैनात स्वॉट कमांडो कानल तक। परदे पर बहादुर औरत और असल जिंदगी में मरी गई औरत।

मर्दानी को हिट करने वाले इसी समान में एक खबर आती है। कोई फिल्मी सीन नहीं, कोई बैकग्रउंड म्यूजिक नहीं। दिल्ली पुलिस की स्पेशल सेल में तैनात स्वॉट कमांडो कानल। उम्र 24 साल। 2022 बैच की भर्ती। जूडो कराटे और कमांडो ट्रेनिंग हासिल की हुई। अपराधी से भिड़ने के लिए तैयार की गई एक महिला। घर के भीतर दहेज के लिए अपने ही पति की हिंसा का शिकार हो जाती है। पति कोई अपराधी नहीं। कोई बाहरी दुश्मन नहीं। रक्षा मंत्रालय में क्लर्क की नौकरी करने वाला वही पुरुष जिसे समाज ने सम्मान दिया। वही जिसे पति कहा गया। वही जिसे घर का मालिक माना गया। एक्सरसाइज करने वाले डंबल से जब वह चार महीने की प्रेग्नेंट पत्नी पर वार कर रहा होगा तो कमांडो ट्रेनिंग पाई पत्नी कानल का हाथ अपने बचाव में क्यों नहीं उठ सका होगा? क्योंकि हमलावर कोई बाहरी दुश्मन नहीं, उसका अपना पति परमेश्वर था, जिसे बचपन से यह ट्रेनिंग नहीं मिली कि औरत की इज्जत करनी चाहिए।

हम बरसों से लड़कियों को मजबूत बनाने की बातें करते हैं। कहते हैं कि सेल्फ डिफेंस सीखो। कराटे सीखो। बहादुर बनो, लेकिन देर रात बाहर जाओ तो सतर्क रहो। बहादुर बनो, जूडो सीख कर मर्दानी बनो, लेकिन अपने कपड़े संभालो, अपनी आवाज संभालो, अपनी चाल-ढाल संभालो। मतलब तुम बहादुर हो मगर हर खतरे की जिम्मेदारी तुम्हारी ही है। लेकिन एक सवाल हम कभी नहीं पूछते। पुरुषों, लड़कों, बेटों को कब सिखाया जाएगा कि गुस्सा करना, हिंसा करना अपराध है! कि अहंकार हिंसा का लाइसेंस नहीं, कि पत्नी उसकी संपत्ति नहीं।

कानल की मौत सिर्फ एक व्यक्ति की हत्या नहीं है। यह उस सोच की हत्या है जो दावा करती है कि शिक्षा और ट्रेनिंग से सब बदल जाएगा। कानल के पास वर्दी थी। उसके पास ताकत थी। उसके पास ट्रेनिंग थी। चाहती तो एक हाथ पलटकर हिंसा का जवाब देती और शायद आज जिंदा होती। लेकिन उसके पास वह समान नहीं था जो घर के भीतर उसकी सुरक्षा सुनिश्चित कर सके। क्योंकि घर आज भी पुरुष की सत्ता का क्षेत्र माना जाता है। वहां कानून और वर्दी दोनों चुप हो जाते हैं।

हम फिल्मों में औरत को बंदूक थमा देते हैं। उसे अप्सराओं से लड़ता दिखाते हैं। दर्शक गर्व महसूस करते हैं लेकिन उसी फिल्म का नाम रखते हैं 'मर्दानी' क्योंकि मारपीट करना मर्दों का काम है। जैसे कहना चाहते हों कि औरत जब तक मर्द जैसी नहीं होगी, तब तक वह मजबूत नहीं मानी जाएगी। क्योंकि फिल्म का नाम जनानी होता तो फिर विरोधाभासी लगता। किस जनानी को देखा है सिंहम की तरह मार-कुटाई करते हुए? शायद इसलिए कमांडो कानल भी मर जाने की हद तक चुपचाप मार खाती रही होगी।

यही सोच हमारे घरों में सांस लेती है। लड़का रो दे तो कहा जाता है औरतों की तरह मत रो। मतलब रोना कमजोरी है और कमजोरी औरत है, हिंसा करना मर्दों वाला काम है। लड़का अगर घर के काम करे तो मजाक उड़ता है। संवेदनशील होना मर्दानगी के खिलाफ माना जाता है और फिर जब वही दबा हुआ गुस्सा हिंसा बनकर फूटता है तो समान हैरान होने का नाटक करता है। अरे डंबल से मार दिया तो क्या? तुमने ही तो सिखाया है मर्द बन, क्या औरतों की तरह रो रहा है? घर का काम करें करता है, जोरू का गुलाम है क्या? समान के ये ताने सुनने से तो अच्छा है लिया डंबल और ले ली बीवी की जान। मर्दानगी हिंसक न हो तो कैसी मर्दानगी। तभी तो बोल्ड बहादुर रानी मुखर्जी लगातार ताकतवर दिखने के लिए सिंहम वाला अवतार अपना रही हैं और मूवी का टाइटल मर्दानी के बाहर नहीं सोच पा रही हैं। तो फिर कानल के पति ने क्या गलत किया? वह तो खुद एक मर्द है जो पहले हत्या की कोशिश के मामले में गिरफ्तार हुआ। बाद में हत्या का आरोपी बन गया। कानून अपना काम करेगा। लेकिन कानून उस सोच को सजा नहीं दे सकता जिसने उसे यह भरोसा दिया कि वह पत्नी पर हाथ उठा सकता है। यह भरोसा पितृसत्तात्मक समाज देता है। वह समान जो पुरुष की नाकामी का दोष भी औरत पर डाल देता है। वह समान जो ताकतवर औरत से भीतर ही भीतर डरता है।

हम रानी लक्ष्मीबाई को मर्दानी कहते हैं। रानी मुखर्जी के किरदार को मर्दानी कहते हैं। लेकिन कानल को क्या कहेंगे? क्या वह कम बहादुर थी? क्या उसने कम ट्रेनिंग ली थी? नहीं। फर्क सिर्फ इतना था कि वह असली दुनिया में थी, जहां बड़े पर्दे की तरह सब कुछ कंट्रोल्ड नहीं होता। जहां हिंसा रोमांच नहीं बल्कि मौत होती है। सवाल यह नहीं है कि मर्दानी शब्द गलत है या सही। सवाल यह है कि हम बहादुरी को स्त्री की पहचान से अलग क्यों करते हैं? क्यों आज भी यह मान लिया गया है कि औरत मजबूत होगी तो वह अपराध होगी। और अपराध को मर्दानी जैसे पुरुष शब्दों से समझाया जाएगा।

अगर सच में बराबरी चाहिए तो कल्पना बदलनी होगी। कोई फिल्म बने जिसमें पुरुष घर संभालता हो। बच्चे की देखभाल करता हो। रिश्तों में संवेदनशील हो और उस फिल्म का नाम जनानी रखा जाए। तब देखना होगा कि कितने लोग हंसते हैं, क्योंकि दिक्कत नाम में नहीं है। दिक्कत उस सोच में है जो स्त्री को कमजोर और पुरुष को श्रेष्ठ मानती है। कानल की कहानी हमें यह भी बताती है कि आत्मरक्षा की ट्रेनिंग जरूरी है। लेकिन उससे ज्यादा जरूरी है पुरुषों की मानसिक ट्रेनिंग। उन्हें यह सिखाना कि ताकत का मतलब दूसरे पर कंट्रोल करना नहीं, कि प्रेम का मतलब अधिकार नहीं, कि औरत कोई चुनौती नहीं जिसे कुचलना हो।

वरना हम हर साल नई मर्दानी फिल्म देखेंगे। हर साल किसी नई कानल की खबर पढ़ेंगे। कुछ दिन आक्रोश होगा। फिर सब नॉर्मल हो जाएगा। यही नॉर्मल सबसे खतरनाक है। यही नॉर्मल औरतों की जान लेता है।

CCI NG 3.7 Product: NBTDelhiBS PubDate: 01-02-2026 Zone: Gurgaon Edition: 1 Page: NBTGRP13 User: cci Time: 01-31-2026 21:51 Color:



मैं मानता हूं कि कप्तानी के साथ आने वाली मैदान के बाहर की जिम्मेदारियों के बारे में मुझे बहुत कुछ सीखना है। मैं निजी व पेशेवर तौर पर और बेहतर होने के लिए प्रतिबद्ध हूं। - हैरी ब्रुक, क्रिकेट कप्तान, इंग्लैंड

## 506

*रन बनाए हैं आयरलैंड के पॉल स्टर्लिंग ने टी20 इंटरनैशनल मैचों में इनिंग्स के पहले ओवर्स में। वह इस फॉर्मेट में पारी के पहले ओवर में सर्वाधिक रन बनाने वाले बैटर हैं। दूसरे स्थान पर रोहित शर्मा (409 रन) हैं*

## स्पोर्ट्स QUIZ

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

1. एलेना रिबाकिना ने कितने ग्रैंडस्लैम सिंगल्स टाइटल जीते हैं?
A) 1 B) 3 C) 2 D) 4
2. पैट कमिंस की जगह ऑस्ट्रेलिया ने टी20 वर्ल्ड कप 2026 की टीम में किसे शामिल किया है?
A) बेन ड्वारशुइस B) शॉन एबॉट C) स्कॉट बोलैंड D) राइली मेरेडिथ

**कल के जवाब**
1. B) 411 2. D) मुंबई

**लकी WINNER**

1. लक्ष सेहरा, विकास पुरी, दिल्ली
2. मनीष रावलोत, नजिराबाद, यूपी
3. सारोज जैन, ठाणे, महाराष्ट्र

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

## फटाफट खबरें

### नेपाल से जीता भारत

■ पोखरा: भारत ने सैफ अंडर-19 विमेंस चैंपियनशिप 2026 में अपने अभियान की शानदार शुरुआत करते हुए मेजबान नेपाल को 1-0 से हराया। दूसरे हाफ के चौथे मिनट में पूर्ण फन्नीडिस (49वें) ने विजयी गोल दागा। अंडर-17 टीम के साथ उत्तरी भारत की यह नई हेड कोच पमेला कोटी के मार्गदर्शन में पहली जीत रही। भारत अब दो फरवरी को बांग्लादेश से भिड़ेगा।

### तिलक करेंगे वापसी

■ नई दिल्ली: भरतीय बैटर तिलक वर्मा को ग्रोइन की चोट से ठीक होने के बाद जल्द ही सेंटर ऑफ एक्सीलेंस से खेलने की स्वीकृति मिल सकती है। सूत्रों ने पीटीआई को बताया कि तिलक को रिलीज किया जाएगा और वह तीन फरवरी को मुंबई में भारतीय टीम से जुड़ेंगे।

### अनाहत सेमीफाइनल में

■ नई दिल्ली: अनाहत सिंह ने वॉशिंगटन में स्वीडन ऑन फायर ओपन के विमेंस सिंगल्स क्वार्टर फाइनल में इजिप्ट की दूसरी वरीय सना इब्राहीम को हराया। स्वतंत्री वरीय अनाहत ने तीसरे और चौथे गेम में 5-6 से पिछड़ने के बाद वापसी की और सना को 8-11, 8-11, 11-7, 11-8, 11-7 से हराया। वीर चोटरानी मेंस क्वार्टर फाइनल में इस्रैल के छठे वरीय डेक्लान जेम्स से हार गए।

### कनाबर को दी बधाई

■ नई दिल्ली: भारत की जेम्सी कनाबर ने ऑस्ट्रेलियन ओपन एशिया-पैसिफिक एलीट-14 ऐज अंडर ट्रोफी 2026 में ऐतिहासिक सफलता अर्जित की है। वह इस खिताब को जीतने वाली पहली भारतीय लड़की है। केंद्रीय खेल खेल मंत्री डॉ.मनसुख मांडविया ने उन्हें बधाई दी है।

## कप्तान सूर्य के साथ 58 बॉल पर 137 रन की साझेदारी

# किशन ने मचाया तूफान

**भारत Vs न्यूजीलैंड**
**टी20 सीरीज, पांचवां मैच**

■ NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली: धमाकेदार ईशान किशन और फॉर्म में शानदार वापसी करने वाले 'मिस्टर 360 डिग्री' सूर्यकुमार यादव की ताबड़तोड़ बल्लेबाजी की बदौलत भारत ने शनिवार को तिरुवनंतपुरम में खेले गए सीरीज के पांचवें एवं अंतिम टी20 इंटरनैशनल मुकाबले में न्यूजीलैंड के खिलाफ 20 ओवर में 5 विकेट पर 271 रनों का विशाल स्कोर खड़ा कर दिया। ईशान ने अपना प्रचंड रूप दिखाते हुए टी20 इंटरनैशनल में अपनी पहली शतकीय पारी खेली। जबकि कप्तान सूर्यकुमार ने भी 30 बॉल पर 63 रन बनाए जिसमें 4 फोर और 6 सिक्स शामिल थे। दोनों बल्लेबाजों के बीच तीसरे विकेट के लिए सिर्फ 58 बॉल में 137 रनों की साझेदारी से भारत ने सीरीज में दूसरी बार टॉस जीतकर पहले बल्लेबाजी का फैसला करते हुए रनों का अंबार लगाया। ईशान ने 42 बॉल पर अपनी सेंचुरी पूरी करने के दौरान सभी विपक्षी गेंदबाजों को निशाने पर लिया। इस दौरान उन्होंने ईश सोढ़ी के एक ओवर में 29 रन ठोके। अर्शद्दीप के ओवर में ऑलराउंडर हार्दिक पंड्या ने भी तगड़े प्रहार करते हुए 17 गेंदों पर एक फोर और चार सिक्स समेत 42 रन की पारी खेली। न्यूजीलैंड की तरफ से लॉकी फर्ग्युसन ने दो विकेट लिए। जबकि ईश सोढ़ी ने तीन ओवर में 48 रन लुटाए। भारतीय बल्लेबाजों ने कुल 23 सिक्स जड़े जोकि टी20I में भारत की तरफ से किसी मैच में संयुक्त रूप से दूसरे सबसे ज्यादा छक्कों का रेकॉर्ड है।

**संजू ने फिर किया निराश:** पिछले कई मैचों से फॉर्म पाने के लिए जूझ रहे केरल के संजू सैमसन के पास अपने घरेलू दर्शकों के सामने उम्दा प्रदर्शन करने की अपेक्षाएं और दबाव दोनों ही थे, लेकिन संजू की बल्ले से नाकामी का सिलसिला जारी रहा। संजू 6 गेंदों पर 6 रन बनाकर पारी के तीसरे ओवर में तेज गेंदबाज लॉकी फर्ग्युसन का शिकार बने। संजू ने फर्ग्युसन की तेज रफ्तार लेंथ बॉल को कवर एरिया में खेलने का प्रयास किया, लेकिन गेंद उनके बल्ले का बाहरी किनारा लेकर थर्डमैन पर गई जहां जैकब डफी ने उनका कैच पकड़ा।

अभिषेक शर्मा (30 रन, 16 बॉल, 4 फोर, 2 सिक्स) ने लय पा ली थी, लेकिन वह अपनी पारी ज्यादा लंबी नहीं ले जा पाए। फर्ग्युसन ने पारी के पांचवें ओवर की अंतिम गेंद पर उन्हें क्लीन बोल्ड कर भारत को दूसरा झटका दिया।

**किशन-सूर्य का पलटवार:** भारत को पिछले मैच में बाएं हाथ के अपने एक और आक्रामक बल्लेबाज ईशान किशन की काफी कमी महसूस हुई थी। ईशान ने इस मैच में वापसी करते हुए फिर से अपनी उपयोगिता साबित की। संजू के जल्द आउट होने के बाद मोर्चे पर आए ईशान ने कहर बरपा रहे फर्ग्युसन को पांचवें ओवर में लगातार फोर और सिक्स जड़ा। इसी ओवर में अभिषेक के आउट होने पर कप्तान सूर्यकुमार यादव उनका साथ देने क्रीज पर आए थे। ईशान और सूर्य ने कई उगते शॉट लगाकर विपक्षियों पर हावी होने की कामयाब कोशिश की। सूर्य ने ओफ स्पिनर ग्लेन फिलिप्स की गेंद पर सातवें ओवर में पहला सिक्स जड़ा जबकि कप्तान और लेफ्ट आर्म स्पिनर मिथेल सैंटनर पर दसवें ओवर में एक और छक्का लगाया। सैंटनर के इसी ओवर में ईशान ने भी फोर और सिक्स लगाया। दसवें ओवर में भारत के स्कोर को 200 के स्कोर पर आउट हो गई थी। यूपी और विदर्भ ने अपनी-अपनी पहली पारी में 237 रन बनाए थे।

बाइट बॉल रीकैप

**69** सिक्स लगाए भारत ने इस सीरीज में। यह किसी टीम द्वारा एक द्विपक्षीय सीरीज में सर्वाधिक सिक्स लगाने का रेकॉर्ड है

**ईशान किशन**

| 103 | 43 | 6 | 10 |
|---|---|---|---|
| रन | बॉल | फोर | सिक्स |

### ईशान ने ईश के एक ओवर में ठोके 29 रन!

ईश सोढ़ी के लिए पारी का 12वां ओवर बुरे सपने सरीखा साबित हुआ। सोढ़ी ने ओवर की पहली गेंद पर वाइड के साथ शुरुआत की, जिसके बाद अगली बॉल पर ईशान ने फोर लगाकर सिर्फ 28 गेंदों पर अपना अर्धशतक पूरा किया। इसके बाद उन्होंने इस गेंदबाज के होश फाख्ता करते हुए 4, 4, 6, 4 और 6 के साथ इस ओवर में कुल 29 रन कूट डाले। सोढ़ी के पास ईशान को रोकने का कोई रास्ता नजर नहीं आ रहा था। इसमें से सिर्फ एक गेंद ऐसी थी जिसमें ईशान की टाइमिंग थोड़ी ठीक नहीं रही थी लेकिन वह बॉल भी बल्ले से लगर विकेटकीपर को छकाते हुए बाउंड्री पार चली गई। कप्तान सूर्य ने भी पारी के 14वें ओवर में ऐसे ही जलवे दिखाते हुए जैकब डफी को एक फोर और तीन सिक्स समेत कुल 23 रन बनाकर विपक्षी गेंदबाजों की बखिया उधेड़ डाली। इसी ओवर में सूर्य ने 26 गेंदों पर अपनी फिफ्टी भी पूरी की।

**86** रन बनाए भारत ने 11 से 15 ओवर्स के बीच। यह टी20I में किसी ICC के फुल मेंबर देश के खिलाफ इन ओवर्स के बीच बनाए गए दूसरे सर्वाधिक रन हैं।

**137** रन की साझेदारी की सूर्य और ईशान ने। यह न्यूजीलैंड और भारत के बीच हुए टी20I में किसी भी विकेट के लिए दूसरी सबसे बड़ी साझेदारी है

### स्कोरकार्ड

**भारत:** अभिषेक शर्मा बो फर्ग्युसन 30, संजू सैमसन वो जैकब बो फर्ग्युसन 6, ईशान किशन को फिलिप्स बो डफी 103, सूर्यकुमार यादव स्टंप सीफर्ट बो सैंटनर 63, हार्दिक पंड्या वो जैकब बो जेमीसन 42, रिंकू सिंह नॉट आउट 8, शिवम दुबे नॉट आउट 7

**एक्ट्रा:** 12 **टोटल:** 20 ओवर्स में 5 विकेट पर 271 रन **विकेट:** 1-31, 2-48, 3-185, 4-233, 5-261

**बोलिंग:** जैकब डफी 4-0-53-1, काइल जेमीसन 4-0-61-1, लॉकी फर्ग्युसन 4-0-41-2, ईश सोढ़ी 3-0-48-0, ग्लेन फिलिप्स 1-0-10-0, मिथेल सैंटनर 4-0-60-1

## रिबाकिना बनीं चैंपियन

मेरा दिल बहुत तेज धड़क रहा है। चेहरे से भले ही पता नहीं चले, लेकिन भीतर काफी जज्बात उमड़ रहे हैं। -एलेना रिबाकिना

■ एजेंसियां, मेलबर्न: एलेना रिबाकिना ने दुनिया की नंबर एक खिलाड़ी आर्यना सबालेंका को हराकर ऑस्ट्रेलियन ओपन विमेंस सिंगल्स खिताब जीत लिया है। यह उनके करियर का दूसरा ग्रैंडस्लैम खिताब है। रिबाकिना ने तीन सेट तक चले खिताबी मुकाबले में 6-4, 4-6, 6-4 से जीत दर्ज की। करीब दो घंटे 18 मिनट के संघर्ष के बाद खिताब जीतकर उन्होंने साल 2023 फाइनल में सबालेंका के हाथों पहां मिली हार का बदला भी चुकता कर दिया। रिबाकिना ने पहला सेट जीतने के बाद दूसरे सेट गंवाया और तीसरे में वे 0-3 से पीछे थीं, लेकिन लगातार पांच गेम जीतकर वापसी की। रिबाकिना ने साल 2022 में विंबलडन का विमेंस सिंगल्स खिताब जीता था।

टेलिकास्ट: दोपहर 2:00 बजे से स्पोर्ट्स लिव और सोनी स्पोर्ट्स नेटवर्क पर

### इतिहास रचने उतरेंगे जोकोविच-अल्काराज

रॉड लेवर एरीना में 83 साल की मार्गरेट कोर्ट यानिक सिनर और जोकोविच के मैच के दौरान डेआईपी दर्शकों के बीच मौजूद थीं। ये दोनों 24 ग्रैंडस्लैम सिंगल्स खिताब का सर्वकालिक रेकॉर्ड साझा करते हैं, लेकिन सोने को यह बदल सकता है। सिनर पर जोकोविच की कड़ी जीत ने टॉप रैंकिंग्स वाले अल्काराज के खिलाफ खिताबी मैच तय किया। स्पेन का 22 साल का यह खिलाड़ी करियर ग्रैंडस्लैम पूरा करने वाला सबसे कम उम्र का खिलाड़ी बनने की राह पर है।

**मेंस सिंगल्स फाइनल आज**

| कार्लोस अल्काराज | प्लेयर | नोवाक जोकोविच |
|---|---|---|
| स्पेन | देश | सर्बिया |
| 1 | रैंकिंग्स | 4 |
| 22 | उम्र | 38 |
| 6'0 | हाइट | 6'2 |
| 24 | सिंगल्स टाइटल | 101 |
| 4 | आपसी मैच में जीत | 5 |

कार्लोस जोकोविच

## यूपी और दिल्ली के लिए आखिरी मौका

■ एजेंसियां, वडोदरा: विमेंस प्रीमियर लीग के आखिरी लीग मुकाबले में दिल्ली कैपिटल्स संडे को यूपी वॉरियर्ज के खिलाफ करो या मरो की स्थिति में होगी। जीत दिल्ली कैपिटल्स को सीधे गुजरात जायंट्स के खिलाफ एलिमिनेटर में पहुंचा देगी और आठ अंकों के साथ टीम तीसरे स्थान पर रहेगी, जबकि मौजूदा चैंपियन मुंबई इंडियंस टूर्नामेंट से बाहर हो जाएगी। हार की स्थिति में समीकरण उलझ जाएंगे और नेट रन रेट के आधार पर मुंबई, दिल्ली और वॉरियर्ज के बीच एलिमिनेटर की दौड़ तय होगी।

टेलिकास्ट: शाम 7:30 बजे से स्टार स्पोर्ट्स नेटवर्क और जियोहॉटस्टार पर

विमेंस प्रीमियर लीग 2026

दिल्ली की कप्तान जेमिमा

## भारत के सामने आज फिर पाकिस्तानी चुनौती

**भारत Vs पाकिस्तान**
**सुपर-6 का मुकाबला**

■ एजेंसियां, धुलवायो: पांच बार का चैंपियन भारत संडे को यहां ICC मेंस अंडर-19 वर्ल्ड कप के सुपर-सिक्स मैच में चिर-प्रतिद्वंद्वी पाकिस्तान से एशिया कप फाइनल में मिली हार का बदला लेने की कोशिश करेगा। दरअसल, पाकिस्तान के लिए यह मैच नॉकआउट की तरह है जिसमें हार के साथ उसका सफर सुपर सिक्स में ही थम जाएगा जबकि भारत की हार के बावजूद उसके पास बेहतर नेट रन रेट के आधार पर सेमीफाइनल में जगह बनाने का चांस रहेगा। इस बीच, भारतीय क्रिकेट बोर्ड (BCCI) ने बताया कि भारतीय अंडर-19 टीम ने वर्ल्ड क्रिकेट के महान खिलाड़ी सचिन तेंडुलकर के साथ वर्चुअल बातचीत की, जिसमें मास्टर ब्लास्टर ने युवा क्रिकेटरों की हौसला अफजाई की।

**तीन टीमें क्वॉलिफाई:** पाकिस्तान के लिए यह झटके वाली खबर है कि सेमीफाइनल के लिए तीन टीमें पहले ही क्वॉलिफाई कर चुकी हैं। ऑस्ट्रेलिया, अफगानिस्तान और इंग्लैंड पहले ही अंतिम-4 में पहुंच चुके हैं और सिर्फ एक स्थान बाकी है। भारत ने अब तक अपने सभी मैच जीते हैं और उसका नेट रन रेट +3.337 है। पाकिस्तान ने अगर भारत को हरा भी दिया तो दोनों टीमें के 6-6 अंक होंगे। ऐसे में नेट रन रेट में बड़ा बदलाव नहीं हुआ तो भारत अंतिम चार में पहुंच जाएगा।

**183** रन बना चुके हैं चार मैचों में अभिज्ञान कुंडू जिसमें 2 अर्धशतक शामिल हैं। वह टीम के लिए अभी तक सर्वाधिक रन बनाने वाले बल्लेबाज हैं

टेलिकास्ट: दोपहर 1 बजे से स्टार स्पोर्ट्स नेटवर्क तथा जियोहॉटस्टार पर

अंडर-19 वर्ल्ड कप

भारतीय कप्तान आयुष म्हात्रे

**बैटर्स ने दिखाया है दम:** विकेटकीपर बल्लेबाज अभिज्ञान कुंडू (4 मैचों में 183 रन) और वैभव सूर्यवंशी (4 मैच में 166 रन) लगातार अच्छा प्रदर्शन कर रहे हैं। दोनों ने दो-दो अर्धशतक लगाए हैं। विहान मल्होत्रा (4 मैचों में 151 रन) भी लय में हैं। बावजूद, गेंदबाजी में दाएं हाथ के तेज गेंदबाज हेनिल पटेल (4 मैचों में 10 विकेट) और निंबाजे के खिलाफ पिछले मैच में तीन विकेट चटकाने वाले बाएं हाथ के तेज गेंदबाज उद्धव मोहन ने भारत के लिए प्रभावी प्रदर्शन किया है। दूसरी ओर, पाकिस्तान को अंडर-19 एशिया कप फाइनल में शानदार 172 रन बनाने वाले ओपनर समीर मिन्हास से बड़ी उम्मीदें होंगी। उनके पेसर अली रजा चार मैच में 12 विकेट ले चुके हैं जबकि अब्दुल सुबान ने भी 10 विकेट चटकाए हैं।

## दूसरी पारी में वापसी करते हुए दिल्ली ने बनाई बढ़त

■ एजेंसियां, मुंबई: वैभव कांदपाल (61) और आयुष दोसेजा (62* रन) की जुझारू पारियों के दम पर दिल्ली ने रणजी ट्रोफी ग्रुप-डी मुकाबले के तीसरे दिन मुंबई के खिलाफ मजबूत वापसी करते हुए 110 रन की बढ़त बना ली। दोनों ने चौथे विकेट के लिए 106 रन जोड़कर पारी को संभाला। स्टंप तक दिल्ली ने दूसरी पारी में चार विकेट पर 206 रन बना लिए। इससे पहले हिंविन मेहरा (5/64) ने शानदार गेंदबाजी करते हुए मुंबई की पहली पारी को समेटने में अहम भूमिका निभाई। सिद्धेश लाड (103) और सुयेश परकर (58) के आउट होने के बाद मेहरा ने लगातार झटके देकर मैच का रुख बदला। शम्स मुलानी (34) की पारी से मुंबई की बढ़त 96 रन तक पहुंची थी।

दिल्ली के आयुष दोसेजा

रणजी का रण

### रोमांचक मोड़ पर यूपी-विदर्भ मैच

नागपुर: उत्तर प्रदेश और विदर्भ के बीच खेला जा रहा ग्रुप-ए का मैच रोमांचक मोड़ पर पहुंच चुका है। तीसरे दिन स्टंप्स तक विदर्भ ने अपनी दूसरी पारी में चार विकेट पर 91 रन बना लिए हैं। वह 201 रन के लक्ष्य से सिर्फ 110 रन पीछे है, जबकि यूपी को जीत के लिए छह विकेट चाहिए। इससे पूर्व, यूपी दूसरी पारी में 200 के स्कोर पर आउट हो गई थी। यूपी और विदर्भ ने अपनी-अपनी पहली पारी में 237 रन बनाए थे।

### बंगाल क्वॉर्टर फाइनल में

रोहतक: बाएं हाथ के स्पिनर शाहबाज अहमद (6/38) के दम पर बंगाल ने रणजी ट्रोफी ग्रुप-सी में हरियाणा को 188 रन से हराकर क्वॉर्टर फाइनल में जगह बना ली। शाहबाज ने मैच में कुल 11 विकेट झटके। 294 रन के लक्ष्य का पीछा करते हुए हरियाणा की टीम 26.1 ओवर में 105 रन पर सिमट गई।

## ऑस्ट्रेलिया को बड़ा झटका, कमिंस बाहर

■ एजेंसियां, मेलबर्न: ऑस्ट्रेलिया को शनिवार को बड़ा झटका लगा जब उसके मुख्य तेज गेंदबाज पैट कमिंस चोट के कारण आगामी टी20 वर्ल्ड कप से बाहर हो गए। राष्ट्रीय चयनकर्ताओं को उनकी जगह 15 सदस्यीय टीम में बेन ड्वारशुइस को चुनना पड़ा। बत्तीस साल के कमिंस पैर की चोट से पूरी तरह उबर नहीं पाए हैं। मैथ्यू शॉर्ट को भी शुरुआती 15 सदस्यीय टीम से बाहर कर दिया गया है। मैथ्यू रेनशॉ को शॉर्ट की जगह टीम में शामिल किया गया है। सिलेक्टर टोनी डोडेमेड ने कहा, 'पैट की पीठ की चोट को ठीक होने में और समय लगेगा इसलिए बेन एक तैयार वैकल्पिक खिलाड़ी हैं, जो बाएं हाथ से तेज गेंदबाजी करने के साथ-साथ बैटिंग भी करते हैं।'

टी20 वर्ल्ड कप अपडेट

ऑस्ट्रेलिया के पैट कमिंस

### मिलर को मिली मंजूरी

जोहानिसबर्ग: साउथ अफ्रीका के सीनियर बैटर डेविड मिलर को टी20 वर्ल्ड कप खेलने के लिए मेडिकल मंजूरी मिल गई है। मिलर को एसआर के दौरान मांसपेशी में खिंचाव आ गया था। क्रिकेट साउथ अफ्रीका ने कहा कि यह संडे को साउथ अफ्रीका टीम के साथ मुंबई रवाना होगी। पिछली उपविजेता साउथ अफ्रीका को ग्रुप-डी में न्यूजीलैंड, अफगानिस्तान, कनाडा और संयुक्त अरब अमीरात के साथ रखा गया है। इसे नौ फरवरी को अहमदाबाद में कनाडा से पहला मैच खेलना है।

## उलटफेर करते हुए देविका फाइनल में

■ एजेंसियां, चैंकांक: भारत की युवा बैडमिंटन खिलाड़ी देविका सिहाग ने दुनिया की 35वें नंबर की खिलाड़ी हुआंग यू सुन को सीधे गेम में हराकर थाईलैंड मास्टर्स टूर्नामेंट के फाइनल में प्रवेश कर लिया। भारत की 20 वर्ष की सिहाग ने टूर्नामेंट में दमदार प्रदर्शन किया है और कई उलटफेर करने में सफल रही हैं। उन्होंने अंतिम-4 के कड़े मुकाबले में पांचवीं वरीयता प्राप्त हुआंग को 22-20, 21-13 से हराया। खिताबी मुकाबले में उनके सामने होंगी मलेशिया की गोह जिन वेइ।

थाईलैंड मास्टर्स बैडमिंटन

## प्रग्नानंदा, एरिगैसी ने गंवाई बाज़ी, गुकेश का मैच ड्रॉ

■ एजेंसियां, विज्क आन जी (नीदरलैंड्स): टाटा स्टील चेस मास्टर्स 2026 टूर्नामेंट में भारतीयों के लिए शुक्रवार का दिन कठिन रहा। शनिवार को खेले गए 11वें राउंड में अर्जुन प्रग्नानंदा और अर्जुन एरिगैसी को हार का सामना करना पड़ा। वहीं, अरविंद चिदंबरम व वर्ल्ड चैंपियन दी गुकेश के बीच खेली गई बाजी ड्रॉ पर समाप्त हुई। एरिगैसी को जावेखिर सिंदारोव ने मात दी। प्रग्नानंदा को विंसेंट कीमर के खिलाफ हार झेलनी पड़ी। ग्यारहवें राउंड के बाद अब तक 20 बार टकराई है जिसमें भारत ने 16 तो पाक ने 12 मैच जीते हैं और एक मैच टाई रहा है। अंडर-19 वर्ल्ड कप में हुए 10 मुकाबलों में दोनों ने पांच-पांच मैच जीते हैं।

टाटा स्टील मास्टर्स चेस टूर्नामेंट

चैंपियन गुकेश

NBT Lens खबरों के अंदर की बात

### हिसाब बराबर करने का मौका

भारत पिछले साल 21 दिसंबर को दुबई में हुए अंडर-19 एशिया कप फाइनल में पाकिस्तान से 191 रन के बड़े अंतर से हार गया था, जबकि 14 दिसंबर को उसने इसी टूर्नामेंट का ग्रुप मैच उसके खिलाफ 90 रन से जीता था। ऐसे में आयुष म्हात्रे की कप्तानी वाली भारतीय टीम आज उस हार का बदला लेने के लिए बेताब होगी। भारतीय टीम ग्रुप टूर्नामेंट में अजेय रही है, लेकिन पाकिस्तान की चुनौती को कतई कमतर नहीं मान सकती। यूथ वनडे इंटरनैशनल में दोनों टीमें अब तक 29 बार टकराई हैं जिसमें भारत ने 16 तो पाक ने 12 मैच जीते हैं और एक मैच टाई रहा है। अंडर-19 वर्ल्ड कप में हुए 10 मुकाबलों में दोनों ने पांच-पांच मैच जीते हैं।

## 12 राशियां और आपका दिन

**ARIES** 21 Mar-19 Apr
राशि का स्वामी मंगल दशम भाव में चल रहा है। पंचम कर्क राशि का चौथे भाव में आपके ओर मंगल दिलेरी की भावना को बढ़ाएगा। आप धार्मिक एवं समाजिक कामों में सहयोग करेंगे, यदि आप व्यवसाय कर रहे हैं तो आपके व्यवसाय में आज कुछ नए बदलाव होंगे जिससे आपे लाभकर आपको लाभ होगा।

**TAURUS** 20 Apr-19 May
आज आपकी राशि से तृतीय भाव में पंचम आपके जीवन में प्रेम बढ़ाए उत्पन्न करेगा। नौकर चाकरों से अनावश्यक से परेशानी रहेगी। परिवार की तरफ से भी उचित समयपर मिलने के संकेत नहीं है। शाम 5 बजे के बाद पंचम के कर्क राशि में प्रवेश करने के बाद कुछ चैनो अमोद, पड़ोसी सहायक करेंगे।

**GEMINI** 21 May-21 Jun
आज अपने आने कार्य के प्रति लगन रहेगी पर सफल हुए काम पूरे होंगे। आप नए-नए कामों में निरोत करेंगे। आपके परिवार में मनमुटाव की स्थिति रहेगी। शाम के समय वाहन सावधान होने से अहसमत रखें बढ़ेगा। आप इस समय में धैर्य से काम ले क्योंकि जल्दबाजी में लिए गए काम से आप परेशान हो सकते हैं।

**CANCER** 22 Jun-22 July
आज आप अधिकतर समय क्रियाकलापों में लगे रहेंगे। इस समय में अध्ययन से लाभ होने की वृद्धि होगी। शाम से देर रात तक आपकी मौलिक सुख सुविधाओं में वृद्धि होगी। आपकी बुद्धि विवेक, नए-नए कामों की खोज करने में लगेगी। आप दूसरों की कठिनाई न बूझ तो आपकी शान में चार चांद लग सकते हैं। आपके मित्रों से सहयोग मिलेगा।

**LEO** 23 July-22 Aug
आज कर्क का पंचम आपको बहुमूल्य वस्तु से लाभ प्राप्त कराएगा। आपे शान शौकत के लिए धन का खर्च करेंगे, गरीबों की सहायता और आपने बोलने की कला, कार्य कुशलता से दूसरे व्यक्तियों को आपनी ओर आकर्षित करने में सहायक रहेंगे। शाम से लेकर देर रात तक आपकी संचि धर्म-अध्यात्म में लगेगी।

**VIRGO** 23 Aug-22 Sep
आज राशि से एकादश भाव में पंचम राज्य विजय कराक है। आपके प्रबल प्रताप में वृद्धि होगी। शाम से लेकर देर रात तक ऐसे अनावश्यक खर्चे सामने आरंभ जो कि पहले हुए भी मजबूती से करने पड़ेंगे। ऐसे खर्चों से परेशान न हों। भौतिक में धन अर्जित करने के और भी अवसर आपको मिलते रहेंगे।

**LIBRA** 23 Sep-22 Oct
अधिक परिश्रम करने के कारण स्वास्थ्य थोड़ा खराब रहेगा। राज्य और समाज की ओर से वांछित सहयोग मिलेगा, परिवार की तरफ से भी शुभ समाचार मिलने के संकेत हैं। यदि आप नौकरी करते हैं तो आपके अधिकारों में वृद्धि होगी। उत्तरदायित्व बढ़ेगा। सब लोग आपके सहयोग और पराक्रम की प्रशंसा करेंगे। इससे आपके शत्रुओं का मनोबल गिरेगा।

**SCORPIO** 23 Oct-21 Nov
आज का दिन मिश्रित फलकारक है। तृतीय भाव में मंगल होने के कारण अपनी पेट एवं जंघा से संबंधित कष्ट होने की संभावना रहेगी। ऐसे अवसरका दूसरों सामने आपने जो अपनी परेशान कर देंगे। शाम के समय थोड़ी खुशखबरी मिलने से आपका उत्साह बढ़ रहेगा।

**SAGITTARIUS** 22 Nov-21 Dec
राशि से अष्टम अष्टु भाव में पंचम धर्म अध्यात्म में वृद्धि करेगा। दिन का कुछ समय सामाजिक क्रियाकलापों में भी लगेगा। आपकी मौलिक सुख सुविधाओं में कुछ कमी आ सकती है। यदि आप अपने मन की बात को जल्द दूसरों से उजागर न करें तो रुके हुए धन की प्राप्ति हो सकती है।

**CAPRICORN** 22 Dec-19 Jan
आज राशि से सप्तम शुक्र केंद्र भाव षष्ठ अष्टम स्थान में केतु, सूर्य, मंगल, बुध योग आपके निर्णय लेने की क्षमता से आपको लाभ कराएगा। यदि आपका कोई विदेश राज्य में या समाज में लंबित हो तो उनमें सफलता मिलने की पूर्ण संभावना रहेगी। धन का लाभ होगा। शाम से देर रात तक ईश्वर भक्ति में लगेगा।

**AQUARIUS** 20 Jan-18 Feb
आज का दिन आपके लिए भविष्य की नवीन संभावनाओं को लेकर आ रहा है। आपकी रुचि अध्यात्मिक और आपके अपने धर्मों से आपके खानदान का नाम उंचा होगा। कुटुंबी के आशीर्वाद से काम में सफलता मिलेगी। शाम का समय मन बजाने, संगीत और सैर सपाटे में बीतेगा।

**PISCES** 19 Feb-20 Mar
आज राशि से द्वादश राशु राशु की स्थिति को बढ़ाएगा। मानसिक अशांति चिन्ताओं एवं उद्वेगनता के कारण आप भटक सकते हैं। आपकी संतान व पत्नी के प्रति प्रेम भावना बढ़ेगी। यदि आपकी प्रेमनी होंगी तो आपके प्राप्त होंगे। आपको अवश्यमेव पिता होने की संभावना है। जिसे मुंह भक्षण से दूर कर लेंगे। रात में अधिकांश के आरमन से अनुचित होंगे।

### जन्मदिन की शुभकामनाएं

यह वर्ष आपको स्वर्ण पदों से प्रदेश कर रहा है। वर्ष के स्वामी मंगल बुध दो वह बने हैं। मंगल भूमि का स्वामी, सुदृढ़ता, साहसी, अक्रमी, सुव्यवस्थापक रहा है, जिसको बुध का सहित्रिय बौद्धिक गुणों वाला, कुशल व्यापारी भी बना देता है। फरवरी शेष से मार्च के महीने तक घरेलू सुख साधन, वाहन, मकान प्राप्ति के प्रबल योग हैं। औरत में आकस्मिक शत्रु उत्पन्न होकर उनका मन मर्दन भी हो जायेगा। इस वर्ष मई जून में किसी मांगलिक कार्य का अनुष्ठान अथवा प्रतिष्ठात्मक कार्य भी आपके परिवार में होंगे। जुलाई में रोग ऋण से मुक्ति मिलेगी। अगस्त में निकट संबंधी अपने हेतु निर्दए पूर्णमें। सितंबर में जर्थ की भलाईए हो सकती है। अक्टूबर से लेकर नवंबर महीने तक आर्थिक पक्ष सुदृढ़ होगा। इससे कई अटके हुए काम आप पूरे कर पाएंगे। दिसंबर में स्थायी व अस्थायी व्यापार का विस्तार एवं धार्मिक स्थानों पर पर्यटन का योग है। जनवरी 2027 में विशेष अच्छे परिणामों के लिए रविवार को स्नान करते समय काफल्य की गांठी में 50 ग्राम शक्कर डाल दें।

-आचार्य कृष्ण दत्त शर्मा

### कल का पंचांग
(सोमवार, 2 फरवरी 2026)

राष्ट्रीय मिति माघ 13, शक संवत 1947, फाल्गुनी कृष्णा प्रतिपदा, सोमवार, विक्रम संवत 2082। सौर माघ मास प्रविष्टे 20, शब्बान 13, हिजरी 1447 (मुस्लिम) तद अनुसार अंग्रेजी तारीख 2 फरवरी 2026 है। सूर्य उत्तरायण, दक्षिण गोल, शिशिर ऋतु। राहु काल सुबह 7 बजकर 30 मिनट से 9 बजे तक। प्रतिपदा तिथि अर्धरात्रि। बजकर 53 मिनट तक के बाद द्वितीय तिथि का आरंभ। आरलेष नक्षत्र रात 10 बजकर 48 मिनट तक के बाद मघा नक्षत्र का आरंभ। सौभाग्य योग अगले दिन तड़के 4 बजकर 46 मिनट तक के बाद शोभन योग का आरंभ। पंचम रात 10 बजकर 48 मिनट तक कर्क के बाद सिंह राशि पर संक्रमण करेगा। बालव करण अगस्त 2 बजकर 46 मिनट तक के बाद तैतिल करण का आरंभ।

### आज के व्रत और त्योहार

आज के व्रत त्योहार माघ पूर्णिमा, महाकुम्भ स्नान, श्री गुरु रविदास जयंती।

### सुडोकू

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

### TELEVISION

big magic

09:00 बबलू डबलू
10:00 कद्दूस बूदकज
11:00 रुद्र के रक्षक
12:00 राजधानी अजेय कृष्णा
12:30 हम पांच
13:00 रुद्र के रक्षक
13:30 म से मर्

CCI NG 3.7 Product: NBTDelhiBS PubDate: 01-02-2026 Zone: Gurgaon Edition: 1 Page: NBTGRBP User: cci Time: 01-31-2026 22:22 Color:

**NBT AI टाइम मशीन**

## जब पहली बार छपी ऑक्सफर्ड डिक्शनरी

आज ही के दिन 1884 मे ऑक्सफर्ड इंग्लिश डिक्शनरी का पहला खंड छपा था, जिसमे अंग्रेजी भाषा की स्टडी का नजरिया ही बदल दिया। जबकि 1928 मे इसे पूरी तरह तैयार कर 10 किताबो के सेट मे पेश किया गया। इसकी खासियत है कि यह किसी भी शब्द के मतलब के साथ उसका पुराना इतिहास भी बताती है। अपनी इसी खूबी की वजह से आज भी इसे दुनिया का सबसे भरोसेमंद और सबसे बड़ा भाषाई रेफरेंस माना जाता है।

NBT
Front Page-2

## डिक्शनरी बोलकर समझाएगी अर्थ

ChatGPT के अनुसार, भविष्य मे तकनीक डिक्शनरी की जान होगी। AI और स्मार्ट सिस्टम की मदद से डिक्शनरी आपकी आवाज, इमोशन और जरूरत समझकर अर्थ बताएगी। बोलते ही जवाब मिलेगा, उदाहरण विडियो और कहानी के रूप मे दिखेंगे। नए तकनीकी शब्द, लोकल बोलियां और बदलते अर्थ खुद अपडेट होंगे। कामज वाली डिक्शनरी सिर्फ विरासत का रूप ले चुकी होगी, जबकि तकनीक से जुड़ी डिक्शनरी सीखने को रोचक अनुभव बना देगी।

संडे नवभारत टाइम्स। नई दिल्ली/एनसीआर 1 फरवरी 2026

AI Images

## SPEED News

### ट्रंप ने इस्राइल को 6.67 अरब डॉलर

और सऊदी अरब को नौ अरब डॉलर के हथियारो की एक बड़ी नई सीरीज की बिक्री को शुक्रवार को मंजूरी दी है।

Agency

### गाजा मे शनिवार को हुए इस्राइल के हमलों

में 30 फलस्तीनियो की मौत हो गई, जिनमे महिलाएं और बच्चे भी शामिल है। अक्टूबर के बाद यह बड़ा हमला है।

### निकी हेली के बेटे नलिन ने कहा, भारत

सस्ता श्रम अमेरिका मे भेजता है, ईरान से सस्ते मे तेल और रूस से हथियार खरीदता है। नलिन ट्रंप समर्थक है।

### ईरान के बंदर अब्बास शहर में बिल्डिंग में

मे शनिवार को धमाका हुआ। एक बच्ची की मौत हुई और 14 घायल है। गैस लीक से यह धमाका हुआ।

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

### अब फोटो छपवाने का मौका भी

**खबरों का ज्ञान**

रोज़ की खबरों पर कितनी पैनी नज़र है, आज़माएं

1. सुनेत्रा पवार महाराष्ट्र की पहली महिला डिप्टी सीएम बनी है, वह किस पार्टी की नेता है? A. NCP (AP) B.बीजेपी C. कांग्रेस
2. ऑस्ट्रेलियन ओपन 2026 का खिताब जीतने वाली महिला खिलाड़ी का क्या नाम है? A. रूसी B.एलेना रिबाकिना C. लिन
3. यूपी की पटना बर्ड सैंक्चुअरी और गुजरात की छारी-ढांड को किस लिस्ट मे जगह मिली है? A. बायोसिफयर B. रामसर साइट C. यूनेस्को
4. रतन टाटा के एक और करीबी ने टाटा ट्रस्ट को छोड़ने का ऐलान किया है, उनका क्या नाम है? A. विजय B. नेहली C. प्रमित झावेरी
5. ट्रंप ने इस्राइल को कितने अरब डॉलर के हथियार देने को मंजूरी दी है? A. 6.67 B. 10 C. 12.2

**कल के जवाब**

Q1 B. VSR पेवर्स Q2 A. 7.4% Q3 B. घंटी है Q4 C. विजय चौक Q5 B. स्कॉट बेसेट

**लकी विनर्स**

1. वेंकटी, नई दिल्ली
2. विनेश कुमार, गाजियाबाद
3. सुनीता जैन, नई दिल्ली

**ऐसे भेजें अपने जवाब**

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

**पीयूष गोयल बोले** ईयू के बाद अब कनाडा, चिली समेत दूसरे देशों से ट्रेड डील की तैयारी

# 'ट्रेड डील में किसानों के हितों की रक्षा करेंगे'

**यूरोपियन यूनियन के साथ फ्री ट्रेड एग्रीमेंट करने के बाद कॉमर्स एंड इंडस्ट्री मिनिस्टर पीयूष गोयल अब कनाडा और चिली (Chile) सहित दूसरे देशों से व्यापार समझौतों को जल्द से जल्द पूरा करना चाहते हैं। NBT से विशेष बातचीत में गोयल ने कहा कि जिस तरह अब तक हुए समझौतों में एग्री और डेयरी सेक्टरों के हितों की रक्षा की गई है, उसी तरह आगे भी इन पर कोई आंच नही आने दी जाएगी। प्रस्तुत है इस बातचीत के मुख्य अंश:**

Akhilesh.Singh1@timesofindia.com

**EU मे आज 7 ट्रिलियन डॉलर के सामान और 3 ट्रिलियन डॉलर की सर्विसेज का इंपोर्ट होता है। हम इसमे से सिर्फ करीब 75 बिलियन डॉलर के गुड्स ओर 46 मिलियन डॉलर की सर्विसेज अभी देते है। इससे समझ सकते है कि कितनी बड़ी संभावना है।**

NBT इंटरव्यू

**Q तनाव और टैरिफ से बने हालात के बीच यूरोपियन यूनियन से फ्री ट्रेड डील (FTA) भारत के लिए किस मायने मे महत्वपूर्ण है?**

यह जो ट्रेड डील हुई है, यह भारत की अर्थव्यवस्था को एक नई राह, एक नई कंचाई पर ले जा सकती है। मेरा मानना है कि 20 साल पहले इस पर बातचीत शुरू हुई थी और तभी अगर यह समझौता कर लिया जाता तो लाखों-करोड़ो लोगों को इसका लाभ मिला होता। कई सालों से हम सब सुनते आ रहे हैं कि बांग्लादेश हमसे चार गुना ज्यादा 30 बिलियन डॉलर का टेक्सटाइल्स एक्सपोर्ट करता है और वियतनाम हमसे दोगुना एक्सपोर्ट करता है और हम सिर्फ 7 बिलियन डॉलर। इसका कारण यह था कि बांग्लादेश को कम विकसित होने के चलते जीरो ड्यूटी का लाभ मिल रहा था और वियतनाम का एफटीए था, तो उसके लिए भी जीरो ड्यूटी थी। हम 9%, 10% या 12% ड्यूटी भरते रहे तो कॉम्पिटीशन में खड़े नहीं हो पाते। अब यूरोपियन यूनियन से FTA छह से आठ महीने में लागू हो जाएगा तो पहले ही दिन से टेक्सटाइल्स सहित ज्यादा श्रम की जरूरत वाले सभी प्रोडक्ट्स पर जीरो ड्यूटी हो जाएगी। अब हमारे 99% गुड्स पर जीरो ड्यूटी हो जाएगी, तो अगर हम अच्छी क्वालिटी पर फोकस करें, जिसके लिए हमारे पास टैलंट है, क्वालिटी पर फोकस करें और बड़े पैमाने पर सामान बनाएं तो हमारी पकड़ बनेगी।

**Q कई FTA हुए है, निर्यातको के लिए क्या संदेश है?**

जितने ज्यादा विकसित देशों से FTA होंगे, उतने ज्यादा देशों में हमारा सामान जा सकता है। पिछले 4 सालों मे मोरीशस सहित 8 FTA हमने किए हैं, तो इनमें शामिल 37 देशों को ध्यान में रखकर बड़े पैमाने पर उत्पादन किया जा सकता है। MSME है तो उनका बनाया हुआ अच्छी क्वालिटी का सामान इन देशों में आसानी से एक्सपोर्ट कर सकते हैं।

**Q FTA मे हमारे भी कुछ सेक्टर खुल रहे है, तो किसानो से लेकर छोटी इंडस्ट्रीज तक के लिए आप इसे किस तरह देख रहे है?**

हमारी प्रति व्यक्ति आमदनी 3000 डॉलर से कम है और EU की 50000 डॉलर है। वहां कौन सी चीज बनेगी, जो भारत में बनी चीज से सस्ती होगी? लेकिन वहां ऐसी कई चीजें बनती हैं, जो भारत में नहीं बनती। आज भी हम एक्सपोर्ट से डेढ़ गुना इंपोर्ट करते हैं। ऐसे में इंपोर्ट सस्ते मे होगा तो हमारे उपभोक्ताओं को लाभ होगा। सामान आएगा, यहां डिमांड बढ़ेगी तो कल वे ही लोग यहां फैक्ट्री लगाएंगे। इसको गाड़ियों के मामले में देखो। आज हम करीब 80 हजार करोड़ का एक्सपोर्ट करते हैं और केवल 5000 करोड़ रुपये का इंपोर्ट करते हैं। सब यहीं बना रहे हैं और भारत से 10 गुना ज्यादा एक्सपोर्ट कर रहे हैं।

**Q FTA मे एग्री और डेयरी जैसे सेक्टरो के हितों पर आंच न आए, इसको सुनिश्चित करना कितना बड़ा चैलेंज रहा?**

मैं शुरुआत मे ही साफ कर देता हूं कि अगर आपके लिए कुछ संवेदनशील है, तो मैं आपसे नहीं मांगूंगा और मेरे लिए कुछ सेंसिटिव है तो आप मुझसे मत मांगिए। इससे आधी समस्या तो पहले ही खत्म हो जाती है और फिर आगे बात करना बड़ा सरल हो जाता है। EU ने लैटिन अमेरिकी देशों के मरकोसूर ब्लॉक से डील 2019 में की और अब 2026 में पास हुआ। हमारा एग्रीमेंट 6 से 8 महीने में ओके हो जाएगा क्योंकि EU के सभी 27 देशों ने इसका स्वागत किया है। हमने कोई ऐसी चीज नहीं की है, जो इनमें से किसी भी देश को पसंद न हो और हमने ऐसी कोई डील भी नहीं दी है, जो हमारे लोगों को पसंद न हो।

**Q आने वाले दिनो मे जो FTA होंगे, उनमे भी एग्री और डेयरी पर यही रुख रहेगा?**

हमने कभी कोई कंप्रोमाइज नहीं किया है अभी तक। आगे भी नहीं करेंगे। पर हर ट्रेड डील अलग होती है। हर एक में देखना होता है कि उसमे हमें कितने अवसर मिल रहे हैं, हमें क्या देना पड़ रहा है और हमें क्या मिल रहा है। पर कुछ चीजें ऐसी हैं, जिनमें हम जरा भी समझौता नहीं करते। डेयरी ऐसी ही चीज है। ऑस्ट्रेलिया, न्यूजीलैंड, ब्रिटेन, EFTA और EU, इन सबने अब कोई FTA नहीं किया है बिना डेयरी के, लेकिन भारत के मामले में ऐसा नहीं हुआ है।

**Q इस FTA से EU को हमारा एक्सपोर्ट कितना बढ़ने वाला है?**

अभी करीब 75 बिलियन डॉलर का एक्सपोर्ट है। उम्मीद है कि 5 साल में एक्सपोर्ट डबल यानी 150 बिलियन डॉलर हो जाएगा।

**Q EU के साथ FTA से आम लोगों को क्या फायदा होगा?**

नया निवेश भारत में आएगा। बड़े पैमाने पर उत्पादन वाले कारखाने लग पाएंगे, जो भारत में डिमांड भी पूरी करेंगे और यूरोपियन यूनियन के साथ दूसरे देशों को भी एक्सपोर्ट कर पाएंगे। ज्यादा रोजगार मिलेगा। आमदनी बढ़ेगी। नई टेक्नोलॉजीज आएंगी। हमारे युवाओं को यूरोप में काम करने का अवसर मिलेगा। सर्विसेज में 144 सब-सेक्टर्स EU में हमारे लिए खुलेंगे। इसमें बहुत ज्यादा संभावना है। मछुआरों और किसानों के लिए वैल्यू ऐडेड प्रोडक्ट्स बढ़ेंगे।

**Q EU के FTA मे भारत के प्रफेशनल्स और स्टूडेंट्स के लिए क्या खास है?**

यहां से जो भी स्टूडेंट्स जाएंगे, उनको 9 महीने की वर्क वीजा गारंटी होगी। 9 महीने में अगर वे नौकरी वगैरह ढूंढ ले तो फिर उसके हिसाब से अपलाई भी कर सकते है। EU के कई देशों में बूढ़े लोगों की ज्यादा संख्या है। उनको यूथ चाहिए, टैलंट चाहिए। ऐसे देशों में देखभाल करने वालों और नर्सेज की लाखों में जरूरत है। लीगल तरीके से टेंपरेरी वर्क के लिए 4-5 साल के लिए जाएं, कमाएं। इस FTA में हमने सोशल सिक्योरिटी एग्रीमेंट भी किया है। 14 देशों के साथ यह हो गया है। बाकी 13 देशों के साथ 5 साल के अंदर करवा देंगे। इसमें यह होगा कि पेंशन सहित सोशल सिक्योरिटी का जो भी पैसा वहां काटते हैं, वह वापस मिल जाएगा।

**Q कई देशो से ट्रेड डील पर जो बातचीत हो रही है, उसमे क्या स्थिति है?**

कनाडा से बातचीत जल्द शुरू करने वाले है। चिले के साथ क्रिटिकल मिनरल्स और दूसरी पार्टनरशिप पर बातचीत काफी आगे बढ़ चुकी है। खाड़ी के देशों 2 ने तो बात मान ली है, बाकी के 4 मिलाकर सभी 6 देशों के साथ जल्द एग्रीमेंट करेंगे। आसियान के 10 देशों के साथ UPA सरकार ने जो एग्रीमेंट किया था, वह देश हित में नहीं था।

**Q अमेरिका से ट्रेड डील कितनी जल्दी होने जा रही है?**

अमेरिका से भी बातचीत बड़ी अच्छी चल रही है। मेरा दिल कहता है कि डील जल्द हो जाएगी।

**Q EU के पर्यावरण से जुड़े नियम काफी कड़े है। अगर वे कोई और नियम जोड़ दें, तो इंडस्ट्री के हितो की रक्षा कैसे होगी?**

उन्होंने वादा किया है कि ऐसा कुछ वे नहीं होने देंगे। फिर भी अगर कुछ हुआ तो हमने जो रिजर्वेशंस दी हैं, वे हम रखा देंगे। हमने यह वादा भी लिखा है कि अगर भविष्य में वे किसी को कुछ और सुविधाएं देंगे तो वे ऑटोमैटिकली हमें भी मिलेंगी।

**विदेश मंत्री जयशंकर से जुड़ा कोई विषय होता है, तो मैं उनको बता देता हूं और मेरा कोई विषय होता है तो वह मुझे बता देते है। हम दोनो के बीच बहुत अच्छा समन्वय है। प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के नेतृत्व में हम लोग बहुत आसानी से जियोपॉलिटिक्स भी संभाल लेते है और ट्रेड भी।**

# बलूच का 'ऑपरेशन हेरोफ'... और हिल गया पाकिस्तान, 21 की मौत

■ एपी, क्वेटा

**पाकिस्तान के** बलूचिस्तान प्रांत मे शनिवार को बलूच लिबरेशन आर्मी (BLA) ने एक साथ कई जगहो पर हमले किए। हमलो मे कम से कम 10 सुरक्षाकर्मी की मौत हुई है। 11 आम लोग भी इस हिंसा मे मारे गए। वहीं, पाकिस्तानी सुरक्षाबलों की जवाबी कार्रवाई मे 70 उग्रवादी भी ढेर हुए हैं। BLA ने इसे 'ऑपरेशन हेरोफ' का नाम दिया है। BLA के निशाने पर पब्लिक प्लेस, एक हाई सिक्योरिटी जेल, थाने और अर्धसैनिक बलों के प्रतिष्ठान रहे।

बलूच अलगाववादी और पाकिस्तानी तालिबान अक्सर बलूचिस्तान और देश के दूसरे हिस्सों में सुरक्षा बलों पर हमले करते रहे हैं, लेकिन माना जा रहा है कि इतने बड़े पैमाने पर ऐसा हमला पहली बार हुआ है। अधिकारियों ने बताया कि पिछले 48 घंटों में पूरे बलूचिस्तान में 108 आतंकवादी मारे गए हैं, जिनमें से 70 शनिवार को ढेर किए गए। एक पुलिस अधिकारी के अनुसार खाद्दर शहर में मारे गए 11 नागरिकों में 3 महिलाएं और 3 बच्चे शामिल हैं। सभी बलूच थे।

**विडियो मे दिखा, महिला लड़ाके भी हमलो मे शामिल हुई:** इन हमलों की जिम्मेदारी प्रतिबंधित संगठन BLA ने ली है। हमलो के दौरान कुछ बैंकों में लूटपाट भी की गई। BLA ने ऐसे विडियो भी जारी किए हैं, जिनमें महिला लड़ाकों को हमलों में हिस्सा लेते हुए दिखाया गया है। इसे संगठन की प्रचार रणनीति का हिस्सा माना जा रहा है। सरकार के प्रवक्ता शाहिद रिंद ने कहा कि अधिकांश हमलों को नाकाम कर दिया गया। शुक्रवार को मुठभेड़ों में 41 उग्रवादियों को मारा गया था।

बलूचिस्तान प्रांत मे जेल, पुलिस थाने समेत कई जगह हुए धमाके

**दावा किया, एक साल में 700 उग्रवादी ढेर**

बलूचिस्तान प्रांत के मुख्यमंत्री सरफराज बुगती ने X पर लिखा कि सुरक्षा बल आतंकियों का पीछा कर रहे हैं। पिछले एक साल में सुरक्षा बलों ने करीब 700 उग्रवादियों को मार गिराया है। पुलिस और सरकारी अधिकारियों के अनुसार पहले चरण में 37 हमलावर मारे गए थे, जबकि बाद में 30 और आतंकियों को ढूंढकर ढेर किया गया। इससे पहले अधिकारियों ने बताया कि आतंकियों ने रेल पटरियां भी उड़ा दीं, जिसके बाद पाकिस्तान रेलवे ने बलूचिस्तान से देश के अन्य हिस्सों के लिए ट्रेन सेवाएं निलंबित कर दीं।

**सभी अस्पतालों में इमरजेंसी का ऐलान**

बलूचिस्तान के स्वास्थ्य मंत्री बख्त मुहम्मद काकर ने कहा कि हमले लगभग एक ही समय पर पूरे प्रांत में शुरू हुए। क्वेटा में पुलिस लाइन पर ग्रेनेड हमले में दो पुलिसकर्मियों की मौत हो गई। हालात को देखते हुए सरकार ने सभी अस्पतालों में आपातकाल घोषित कर दिया। मस्तुंग जिले में दर्जनों आतंकियों ने एक जेल पर हमला कर 30 से अधिक कैदियों को छुड़ा लिया। नुश्की जिले में अर्धसैनिक बलों के मुख्यालय पर हमला करने की कोशिश की गई, लेकिन सुरक्षा बलों ने उसे नाकाम कर दिया।

# अमेरिका में फिर हुआ आंशिक शटडाउन

■ एएफपी, वॉशिंगटन

**अमेरिका मे** 2026 के बजट को लेकर कांग्रेस में सहमति न बन पाने के कारण शनिवार आधी रात के बाद आंशिक सरकारी शटडाउन लागू हो गया। समय सीमा तक बजट पारित न होने से संघीय सरकार के कई विभागों का कामकाज प्रभावित हुआ है।

हालांकि राजनीतिक नेतृत्व का मानना है कि यह शटडाउन ज्यादा लंबा नहीं चलेगा और अगले सप्ताह की शुरुआत में स्थिति सामान्य हो सकती है। अमेरिकी दूतावास ने X पर पोस्ट किया कि वह अकाउंट रेगुलर अपडेट नहीं होगा। इस आंशिक शटडाउन की मुख्य वजह डेमोक्रेटिक पार्टी का विरोध रहा। डेमोक्रेट सांसदों ने मिनियापोलिस में दो प्रदर्शनकारियों की मौत को लेकर संघीय इमिग्रेशन एजेंट्स की कार्रवाई पर कड़ा एतराज जताया, जिसके चलते फंडिंग पर बातचीत रुक गई।

इमिग्रेशन कार्रवाई का विरोध, डेमोक्रेट सांसद बजट के खिलाफ हुए

वहीं, शिकागो स्थित मेट्रोपॉलिटन कैपिटल बैंक एंड ट्रस्ट को निवासियों ने बंद कर दिया है। बैंक के ज्वाइंटवर एसोसिएट डेप्युटी स्थित फर्स्ट हॉलिपेडेस बैंक को खोल दिए हैं।

**सोमवार को बजट पैकेज पर होगी वोटिंग**

राष्ट्रपति डॉनल्ड ट्रंप अभी सेनेट मे नही पहुच सके है। हालांकि उन्होने डेमोक्रेटिक सांसदों से समर्थन की अपील की है। ट्रंप के सोमवार को लौटने के बाद बजट पैकेज पर वोटिंग होने की उम्मीद है। डेमोक्रेट सांसद डिक डर्बिन (Dick Durbin) ने ट्रंप प्रशासन की प्राथमिकताओं पर सवाल उठाते हुए कहा कि सरकार ड्रग तस्करों, बाल अपराधियों और मानव तस्करों पर कार्रवाई करने के बजाय शांतिपूर्ण प्रदर्शनकारियों को निशाना बना रही है।

# एपस्टीनः महिला के साथ दिखे ब्रिटिश प्रिंस, मस्क-मीरा नायर का भी नाम

■ एपी/एएफपी, वॉशिंगटन

**अमेरिकी जस्टिस** डिपार्टमेंट ने शुक्रवार देर रात जेफ्री एपस्टीन सेक्स स्कैंडल से जुड़ी नई फाइलें जारी कीं। इन दस्तावेजों में बताया गया है कि एपस्टीन नाबालिग लड़कियों का रोज कई बार यौन शोषण करता था। कुछ तस्वीरों में ब्रिटिश प्रिंस एंड्रयू को जमीन पर लेटी एक लड़की के ऊपर हाथ रखे दिखाया गया है। इन फाइल्स में पहली बार भारतीय फिल्म डायरेक्टर मीरा नायर और टेस्ला के CEO इलॉन मस्क का नाम भी आया है। ट्रंप प्रशासन पिछले कुछ समय से कोर्ट के आदेश के बाद यौन अपराधी जेफ्री एपस्टीन से जुड़े दशकों पुराने सरकारी रेकॉर्ड पब्लिक कर रहा है। अब जारी हुई नई फाइलों में 30 लाख पेज, 1 लाख 80 हजार तस्वीरें और 2 हजार से ज्यादा विडियो शामिल हैं। इन फाइल्स में इलॉन मस्क और एपस्टीन के बीच 2012 और 2013 के दौरान हुए ईमेल एक्सचेंज की जानकारी सामने आई है।

डिप्टी अटॉर्नी जनरल टॉड ब्लैंच ने एपस्टीन फाइलों के बारे में बताया।

**'मीरा नायर की फिल्म की खुशी में पार्टी'**

अमेरिकी मीडिया न्यू यॉर्क पोस्ट के मुताबिक, फाइल्स में भारतीय फिल्म डायरेक्टर मीरा नायर का नाम भी सामने आया है। मीरा नायर से जुड़ा मेल अमेरिकी यूनिवर्सिटी मैनेजर पैमी सीगल ने एपस्टीन को 2009 में भेजा था। इसमें लिखा है कि वह मिस्लीन मैक्वाडेल के मैनहट्टन टाउनहाउस से एक आफ्टर-पार्टी से लौटी है। मीरा नायर न्यू यॉर्क सिटी के मेयर जोहरान ममदानी की मां है। मैक्वडेल के घर पर हुई यह पार्टी मीरा की 2009 में रिलीज हुई फिल्म 'मेंसिया' से जुड़ी थी।

## रामसर साइट की लिस्ट में दो और बर्ड सैंक्चुअरी

■ भाषा, कच्छ: यूपी के एटा स्थित पटना बर्ड सैंक्चुअरी और गुजरात के कच्छ जिले की छारी-ढांड बर्ड सैंक्चुअरी को रामसार संधि के तहत अंतरराष्ट्रीय महत्व की वेटलैंड वाली लिस्ट मे शामिल किया गया है। गुजरात के मंत्री अर्जुन मोढवाडिया ने शनिवार को कहा कि नल सरोवर, थोल, खिजड़िया और वधवाना के बाद, छारी-ढांड गुजरात की पांचवीं और कच्छ की पहली रामसार साइट बन गई है।

**चुनौतियो पर चर्चा** अरब-भारत के विदेश मंत्रियो की दूसरी मीटिंग मे सीमा पार आतंकवाद को बताया साझा चुनौती

# आतंक पर अरब के मंत्रियों संग जयशंकर की बात

■ NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली

**विदेश मंत्री** एस. जयशंकर ने अरब-भारत विदेश मंत्रियों की दूसरी बैठक में सीमा पार आतंकवाद के सभी रूपों को साझा चुनौती बताया। जयशंकर ने कहा कि आतंकवाद से पीड़ित समाजों को आत्मरक्षा के सभी उपाय करने का अधिकार है।

2016 के बाद दूसरी बार हो रही इस फॉर्मेट की मीटिंग में अरब देशों के विदेश मंत्रियों से जयशंकर ने कहा कि हम ऐसे वक्त मिल रहे हैं जब ग्लोबल ऑर्डर में बदलाव आ रहा है। राजनीति, इकोनॉमी, तकनीक और डेमोग्राफी जैसे हर क्षेत्र में जो परिवर्तन हो रहा है और यह बदलाव पश्चिम एशिया और मिडिल ईस्ट से ज्यादा कहीं नहीं दिख रहा। इस क्षेत्र के लैंडस्केप में बीते एक साल में नाटकीय बदलाव आया है। भारत और अरब के संबंध इन बदलाव के प्रभाव से कहीं ना कहीं जुड़े हुए हैं।

जयशंकर ने ओमान के विदेश मंत्री बदर बिन हमद अल बुसैदी से की बातचीत।

**गाजा, सूडान, यमन और लेबनान पर चिंता**

जयशंकर ने गाजा का जिक्र करते हुए कहा कि ये संकट अंतर्राष्ट्रीय समुदाय के केंद्र में रहा है। उन्होंने कहा कि शर्म अल शेख में हुई पीस समिट में कई देश मौजूद थे और इस संबंध में पहले बीते साल नवंबर में ही संयुक्त राष्ट्र सुरक्षा परिषद का प्रस्ताव बन चुकी है। गाजा संकट का समाधान सभी देशों की साझी प्राथमिकता है। शांति योजना को लेकर कई देशों ने नीतिगत ऐलान भी किए हैं। सीरिया के हालातों को क्षेत्र के लिए अहम भी बताया है।

**'आतंक साझी चुनौती'**

विदेश मंत्री ने कहा कि दोनों क्षेत्रों के लिए आतंकवाद साझी चुनौती है। सीमा पार आतंकवाद कतई स्वीकार्य नहीं क्योंकि वे हिंसा मैसेजों के मूल सिद्धांत का उल्लंघन करता है। आतंकवाद से प्रभावित समाजों को आत्मरक्षा में फैसले लेने का अधिकार है। आतंकवाद को लेकर जीरो टॉलरेंस होना चाहिए।

**भारत अरब सहयोग**

विदेश मंत्री ने भारत-अरब सहयोग फोरम को अहम बताते हुए कहा कि भारत नए क्षेत्रों में भी सहयोग को लेकर उत्सुक है। डिजिटल,स्पेस, इनोवेशन और स्टार्ट अप के सहयोग को जरूरी बताते हुए उन्होने आतंकवाद निरोध और संसाधन आदान प्रदान के सहयोग का भी जिक्र किया।

**पाकिस्तानी पीएम बोले...**

# कर्ज मांगने में अब शर्म आती है

**4 साल में कर्ज दोगुना**

देश पर कुल सरकारी कर्ज मार्च 2025 तक 76,000 अरब रुपये से ज्यादा हो चुका है, जो 4 साल में करीब दोगुना है।

गरीबी: 21.9% (2018) | अब करीब 45% आबादी

बेरोजगारी: 7.1% बेरोजगारी दर | 80 लाख + बेरोजगार लोग

पाकिस्तान के प्रधानमंत्री शहबाज शरीफ ने विदेशी कर्ज पर देश की बढ़ती निर्भरता को लेकर नाराजगी जताई है। उन्होंने कहा, "जब फील्ड मार्शल आसिम मुनीर और मैं दुनियाभर में पैसे मांगने जाते है तो हमे शर्म आती है। कर्ज लेना हमारे आत्मसम्मान पर बहुत बड़ा बोझ है। कर्ज का बोझ देश की इज्जत पर भारी पड़ रहा है।'

**कौन संभाल रहा है पाकिस्तान को**

| चीन | सऊदी अरब | UAE |
|---|---|---|
| हर मौसम का दोस्त<br>कुल निवेश: 60 अरब डॉलर+<br>2024-25 में राहत: 4 अरब डॉलर<br>क्षेत्र: बिजली, सड़क, बंदरगाह, CPEC | दिसंबर 2024: केंद्रीय बैंक मे 3 अरब डॉलर जमा<br>2025: 1.2 अरब डॉलर का तेल उधार<br>संभावित निवेश: 5-25 अरब डॉलर<br>क्षेत्र: खनन, खेती, IT | 2 अरब डॉलर के कर्ज की समयसीमा बढ़ाई<br>10-25 अरब डॉलर निवेश का वादा<br>क्षेत्र: बिजली, बंदरगाह, वेस्ट-वॉटर |

CCI NG 3.7 Product: NBTDelhiBS PubDate: 01-02-2026 Zone: Gurgaon Edition: 1 Page: NBTGRFL2 User: cci Time: 01-31-2026 23:08 Color:



# यमुना में तैरेंगी देसी मछलियां!

*NGT ने CPCB को दिए निर्देश, दिल्ली से मथुरा तक यमुना में है सबसे कम मछलियां*

■ NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली

**यमुना में** देसी मछलियों की संख्या बढ़ाने की दिशा में काम होगा। सीपीसीबी को यह निर्देश एनजीटी ने जारी किए हैं। प्रदूषण की वजह से देसी मछलियों की संख्या यमुना में कम हो रही है। इसी पर संज्ञान लेते हुए एनजीटी ने यह आदेश जारी किए हैं। यमुना में सबसे कम देसी मछलियां दिल्ली से मथुरा के बीच हैं।

एनजीटी की प्रिंसिपल बेंच के अध्यक्ष जस्टिस प्रकाश श्रीवास्तव और एक्सपर्ट मेंबर डॉ. ए सेन्थिल वेल ने आदेश जारी करते हुए कहा कि नदी में देसी मछलियों की संख्या बढ़ाने और विदेशी प्रजातियों को नियंत्रित करने के लिए काम किया जाए। 2020-2024 के दौरान आईसीएआर-सीआईएफआरआई ने सर्वे में यमुना में 126 प्रजातियों की मछलियां पाईं। रिपोर्ट में कहा गया कि देसी मछलियों जैसे कटला, रोहू, महासीर और ईल की संख्या कम हो रही है। वहीं, ब्लैक तौर पर प्रदूषित हिस्से में विदेशी प्रजातियों जैसे कॉमन कार्प, नाइल टिलापिया और थाई मंगुर की संख्या बढ़ी है। एनजीटी ने कहा कि प्रदूषण, बांध का निर्माण, आवासीय बदलाव और अत्यधिक मछली पकड़ने के साथ जलवायु परिवर्तन भी इसकी वजह है।

रिपोर्ट में यमनोत्री से प्रयागराज नदी में मछलियों की प्रजातियों का सर्वे किया गया। इसमें कुल 126 प्रजातियां मिलीं। रिपोर्ट में सबसे कम मछलियां दिल्ली से मथुरा के बीच पाई गईं।

### यह निर्देश जारी किए

- उत्तराखंड, हिमाचल प्रदेश, दिल्ली, हरियाणा और UP ICAR-CIFRI की सिफारिशों को लागू करे
- CPCB, NMCG और DJB अपशिष्ट मानकों को लागू करे और मछलियों के लिए उपयुक्त मानकों वाला जल सुनिश्चित करे
- मछली पालन विभाग देसी मछलियों के बच्चे नदी में छोड़े, हैचरीज स्थापित करे

| कहां मिली कितनी मछलियां | |
|---|---|
| बारकोट | 13 |
| यमुना नगर | 102 |
| उजीराबाद बैराज से पहले | 79 |
| आईटीओ | 1 |
| मथुरा | 54 |
| पचनदा | 101 |
| हमीरपुर | 99 |
| विल्ला | 99 |
| प्रयागराज | 99 |

NBT Lens खबरों के अंदर की बात

### ITO पर मछलियां कम क्यों?

ITO यमुना का सबसे प्रदूषित हिस्सा है। यहां पर पानी का बहाव और पानी में ऑक्सिजन का स्तर करीब-करीब शून्य ही है। विदेशी प्रजातियों की बात करें तो जुलाई 2005 में प्रयागराज में पहली बार नील तिलापिया मछलियां पाई गई थीं। शुरुआत में करीब 100 किलो मछलियां पकड़ी जाने लगी थीं। 2010 तक यह बढ़कर 36.3 टन और 2014 और 2015 में 10.13 टन और 25.28 टन हो गई। इस दौरान नील तिलापिया दिल्ली और प्रयागराज में पाई जाने वाली मछली की मुख्य प्रजाति बन गई थी।

# आनंद विहार बस अड्डे का अतिक्रमण साफ

2 मिनट में पढ़ें

■ NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली

**दिल्ली हाई** कोर्ट से मंजूरी मिलने के बाद एमसीडी ने शनिवार की सुबह आनंद विहार बस अड्डे और रेलवे स्टेशन के आस-पास से बड़े पैमाने पर अतिक्रमण हटाया। इस दौरान एमसीडी के शहादरा साउथ जोन के डिप्टी कमिश्नर बादल कुमार और असिस्टेंट कमिश्नर आदित्य सिंह खुद मौके पर मौजूद रहे। बादल कुमार ने बताया कि शनिवार सुबह 10 बजे से शाम 5 बजे तक चले अभियान के दौरान लगभग 300 रेहड़ी-पटरियां हटाई गईं। इस काम के लिए तीन जेसीबी मशीनें, 7 ट्रक और करीब 40 कर्मचारी तैनात किए गए थे।

उन्होंने बताया कि कार्रवाई करने से पहले 29 और 30 जनवरी को सभी हॉकर्स को नोटिस दे दिए थे कि वे अपनी दुकानें हटा लें। इसके अलावा 30 जनवरी को वहां मुनादी भी कराई गई थी। उसके बाद भी कई लोगों ने अपना सामान नहीं हटाया। कुछ लोगों ने कार्रवाई से बचने के लिए पीछे की तरफ बने नाले के किनारे सामान छुपा दिया था, लेकिन टीम ने वहां से भी सामान जब्त कर लिया। इस दौरान पर्याप्त पुलिस बल भी तैनात रहा और किसी प्रकार के विरोध का सामना नहीं करना पड़ा।

- अतिक्रमण हटाने की यह कार्रवाई लगभग 10 साल से पेंडिंग थी
- सुबह 10 बजे से शाम 5 बजे तक चली अतिक्रमण के खिलाफ कार्रवाई
- 300 रेहड़ी-पटरियां हटाई गईं 3 जेसीबी की मदद से, 7 ट्रक थे तैनात

कुमार ने कहा कि हम अगले कुछ दिनों तक इस क्षेत्र पर कड़ी नजर रखेंगे, ताकि यहां दोबारा अतिक्रमण न हो। इलाके के एलआई, एमआई और एरिया पीएचआई को भी निर्देश दिया गया है कि यहां दोबारा अतिक्रमण होना नहीं चाहिए। यहां केवल 105 मान्यता प्राप्त विक्रेताओं को ही अनुमति दी जाएगी।

# विकसित भारत के विज़न को मजबूत करेगा बजट: रेखा

■ NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली

**दिल्ली की** मुख्यमंत्री रेखा गुप्ता ने कहा कि वित्तीय वर्ष 2026-27 का केंद्रीय बजट विकसित भारत की संकल्पना को मजबूत करने वाला होगा। केंद्र सरकार का बजट भारत को वर्ष 2047 तक एक आत्मनिर्भर, समृद्ध और वैश्विक लीडरशिप राष्ट्र के रूप में भी आगे बढ़ाने वाला होगा। यह बजट देश की आर्थिक व सामाजिक सशक्तिकरण की दिशा में एक कदम होगा। सीएम ने कहा कि इस बजट से दिल्लीवालों को भी कई उम्मीदें हैं।

**सीएम ने कहा कि इस बजट से दिल्लीवालों को भी कई उम्मीदें है**

सीएम ने रविवार को आने वाले केंद्रीय बजट पर कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी वर्तमान में भारत को वैश्विक स्तर पर एक अग्रणी अर्थव्यवस्था बनाने के विजन पर कार्य कर रहे हैं। इस दिशा में बुनियादी ढांचे का विकास और तकनीकी प्रगति केंद्र सरकार की प्राथमिकता रही है। उन्होंने विश्वास व्यक्त किया कि केंद्र सरकार का बजट राष्ट्रीय राजधानी को विकसित दिल्ली बनाने की दिशा में भी सहयोग प्रदान करेगा। यमुना की सफाई के लिए चल रहे प्रोजेक्ट्स और सीवेज ट्रीटमेंट प्लांट के निर्माण में केंद्रीय सहयोग आगे भी जारी रहेगा।

उन्होंने कहा कि सौर ऊर्जा को बढ़ावा देने के लिए केंद्र सरकार की योजनाएं दिल्ली में लागू हैं। 'पीएम सूर्य घर: मुफ्त बिजली योजना' जैसी पहल स्वच्छ ऊर्जा, बिजली बचत और पर्यावरण संरक्षण का दिल्लीवालों को फायदा मिल रहा है।

रेखा गुप्ता ने कहा कि दिल्ली मेट्रो परियोजनाओं में केंद्र और दिल्ली सरकार की साझेदारी राजधानी के आधुनिक परिवहन ढांचे को मजबूत कर रही है। अगले बजट में भी यह बने रहने की उम्मीद है। केंद्र सरकार लगातार दिल्ली के विकास में महत्वपूर्ण योगदान दे रहा है। ऐसे में उम्मीद स्वाभाविक है कि आने वाला केंद्रीय बजट दिल्ली के समग्र विकास को नई गति देगा।

# बजट से व्यापारियों को 'राहत-सौगात' की उम्मीद

*केंद्रीय बजट को लेकर बाजारों में चर्चाएं तेज हो गई हैं। छोटे कारोबारी से लेकर बड़े कारोबारी की निगाहें बजट पर टिकी हैं। इस बजट में कोई जीएसटी को लेकर आ रही दिक्कतों के दूर होने की उम्मीद लगा रहा है, तो कोई दिल्ली के बाजारों को रीडिवेलपमेंट के लिए अगले से बजट की डिमांड कर रहा है। साथ ही कई व्यापारी एमएसएमई सेक्टर में सस्ती ब्याज दरों पर लोन की उम्मीद इस बजट से लगा रहे हैं। आम बजट को लेकर दिल्ली के व्यापारियों के मन में क्या है, पेश है अभिषेक गौतम की रिपोर्ट :*

### MSME सेक्टर को मिले सस्ती ब्याज दरों पर लोन

यह बजट आत्मनिर्भर भारत पर केंद्रित हो। घरेलू अर्थव्यवस्था को मजबूत करने के लिए सरकार मैन्युफैक्चरिंग सेक्टर को प्रोत्साहित करे। अमेरिकी टैरिफ और जियोपॉलिटिकल टकरावों से बने हालात के बीच लगभग 7 करोड़ यूनिट्स वाले MSME सेक्टर को सस्ती दरों पर लोन मिले। - *बृजेश खेतान, चेयरमैन, CTI*

### पेट्रोल-डीजल को GST के अंतर्गत लाया जाए

पेट्रोल-डीजल को GST के अंतर्गत लाया जाए, जिससे इनकी कीमतें में पारदर्शिता आए। टोल टैक्स की दरों की समीक्षा कर उन्हें बेहतर किया जाए और पूरे देश में नेशनल टोल परमिट/वन-नेशन वन-टोल सिस्टम लागू किया जाए। -*राजेंद्र कपूर, अध्यक्ष, ऑल इंडिया मोटर एंड गुड्स ट्रांसपोर्ट असोसिएशन*

### ...ताकि छोटे व्यापारी बन सकें आत्मनिर्भर

उम्मीद है कि यह बजट छोटे-मध्यम व्यापारियों, MSME सेक्टर और पारंपरिक बाजारों को भी मजबूती देगा। हमारी मांग है कि MSME सेक्टर के लिए सस्ती दरों पर ऋण, क्रेडिट गारंटी योजनाओं का विस्तार और कार्यशील पूंजी की समस्या के समाधान के लिए विशेष प्रावधान हो। -*अभिषेक गोयलीवाला, पांडवी पीक*

### बाजारों के विकास के लिए हो खास बजट

उम्मीद है कि केंद्र सरकार दिल्ली के बाजारों के रीडिवेलपमेंट के लिए विशेष बजट लाए। साथ ही तेजी से बढ़ रहे जूलरी के रेट को कम करे, ताकि कारोबारी से लेकर आम लोगों को राहत मिल सके। इसके अलावा महंगी हो चुकी दवाओं की कीमतें भी कम की जाएं। - *निशिन भाटिया, सरोजिनी नगर मार्केट*

### होटल कारोबार के लिए वॉटर बॉडीज का गठन हो

होटल इंडस्ट्री को बजट से राहत मिलने की उम्मीद कर रहे है। सरकार पल्यूशन कम करने और होटल कारोबार के लिए पानी की उपलब्धता के लिए वॉटर बॉडीज का गठन करे। इसके तहत बजट में लाए, ताकि पानी रिचार्ज की सुविधा बढ़ सके। -*संदीप खंडेलवाल, होटल कारोबारी*

### GST प्रणाली को आसान किया जाए

जीएसटी को आसान किया जाए। केंद्र सरकार को बेहतर नीतियां बनाकर ऑटो पार्ट्स इंडस्ट्री को सुविधाएं उपलब्ध करानी चाहिए। - *विनय नारंग, अध्यक्ष, ऑटोमोटिव पार्ट्स मर्चेंट्स एसोसिएशन कश्मीरी गेट दिल्ली*

### बुनियादी ढांचे के विकास के लिए हो प्रावधान

व्यापारी वर्ग को उम्मीद है कि बजट में जीएसटी प्रणाली को सरल किया जाएगा। ब्याज दरों में राहत दी जाए। इसके साथ ही ईज ऑफ डूइंग बिजनेस को जमीनी स्तर पर लागू करने, डिजिटल भुगतान पर अतिरिक्त प्रोत्साहन, और बाजारों के बुनियादी ढांचे के विकास के लिए विशेष प्रावधान किए जाएं। - *कुलदीप अरोड़ा, महासचिव, फेडरेशन ऑफ खजांची नगर मार्केट असोसिएशन*

### EU से अग्रीमेंट का फायदा जमीनी स्तर पर मिले

EU के साथ हुए भारत के अग्रीमेंट का फायदा जमीन पर सामान्य व्यापारियों तक पहुंचे। ऑनलाइन व्यापार से छोटे व्यापारियों का बाजार सिकुड़ता जा रहा है। जीएसटी को सरल बनाकर समस्याओं का निस्तारण किया जाए। -*श्याम सुंदर सोनी, जनरल सेक्रेटरी, गांधी नगर मार्केट रेडीमेड गारमेंट मर्चेंट असोसिएशन*

# AI ड्रोन कैमरों से अब होगी मेट्रो योजनाओं की निगरानी

Brijesh.Singh@timesofindia.com

■ **नई दिल्ली:** दिल्ली मेट्रो रेल कॉर्पोरेशन (DMRC) अपने बड़े इंफ्रास्ट्रक्चर प्रोजेक्ट्स की रियल टाइम निगरानी के लिए आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस (AI) आधारित प्रोजेक्ट मैनेजमेंट सिस्टम (PMS) बनाने की योजना बनाई है। ऐसा AI आधारित तकनीक जो कि खुद समस्याओं को चिन्हित करके संबंधित योजनाओं को देरी पर टाइमलाइन को रियल टाइम में री-शेड्यूल भी करेगा। मेट्रो ने इसके लिए आईटी कंपनियों से आगामी 2 मार्च तक अपने प्रस्ताव DMRC को भेजने के लिए कहा है। DMRC के मुताबिक यह पारंपरिक AI से बिल्कुल अलग होगा। DMRC के अनुसार बड़ी इंफ्रास्ट्रक्चर प्रोजेक्ट्स पर निगरानी के लिए यह पहल पारंपरिक प्रोजेक्ट मैनेजमेंट सिस्टम से अलग होगी।

### खूबियों से होगा लैस

- AI-PMS में प्रोजेक्ट प्लानिंग और शेड्यूलिंग के लिए डेटा का उपयोग किया जाएगा, जिससे योजना के संभावित देरी का पहले ही अनुमान लग सकेगा।
- मजदूरों की कमी, मशीनों की खराबी या खराब मौसम जैसी परिस्थितियों में रियल-टाइम शेड्यूल में बदलाव करने की क्षमता भी होगी।
- आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस सिस्टम उपकरणों, श्रमिकों और मटेरियल के उपयोग की निरंतर निगरानी करेगा।
- ड्रोन और AI-सक्षम कैमरों के माध्यम से कंस्ट्रक्शन साइट पर हो रहे कार्यों की निगरानी की जाएगी, जिससे वास्तविक प्रोग्रेस की तुलना तय योजना से की जा सके।

CCI NG 3.7 Product: NBTDelhiBS PubDate: 01-02-2026 Zone: Gurgaon Edition: 1 Page: NBTGRFP User: cci Time: 01-31-2026 22:59 Color:

नई दिल्ली > रविवार, 1 फरवरी 2026 > माघ 12, शक संवत 1947, माघ शुक्ल पूर्णिमा, विक्रम संवत 2082

WATCH GOD WATCHDOG

वर्ष 22, संख्या 5 > पेज 26* > मुहमांग > मूल्य ₹4.00 या ₹10.50* संडे टाइम्स ऑफ इंडिया सहित

www.nbt.in

*सांस्कृतिक सर्कुलेट पर ही लागू

# NBT
# संडे नवभारत टाइम्स

संत रविदास जयंती की शुभकामनाएं

PM हलवारा एयरपोर्ट टर्मिनल का करेंगे शुभारंभ

▸p8

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

## आम बजट से एक दिन पहले हमने की Gen-Z से बात

# बजट, बचत और पैसा, Gen-Z के सीक्रेट सच

**वरुण आनंद:** Gen-Z को लेकर आम धारणा है, 'ये तो बस खर्च करते हैं, रेविन-वेविन किस खेत की मूली!' लेकिन जरा रुकिए। आम बजट से एक दिन पहले NBT ने कुछ Gen-Z को दिल्ली ऑफिस बुलाया और सामने बैठे थे एक्सपर्ट **प्रो. दीपांशु मोहन**। नतीजा? सोच जितनी 'meme-फ्रेंडली' लगती है, उतनी ही 'money-सीरियस' भी।

**पहला सच:** पैसा इनके लिए अहम है, पर सब कुछ नहीं। कोई कहता है, 'पैसा self-esteem और पावर है', तो कोई बोलता है, 'बस जरूरतें पूरी कर दे, यही काफी!' हेल्थ बनाम पैसा बनाम रिश्ते? ज्यादातर ने हेल्थ को नंबर-1 रखा, क्योंकि 'हेल्दी होंगे तभी कमाएंगे।' प्लेट ट्रेवल्ड : रिश्ते भी पैसों पर भारी निकल गए। ये पैसे को प्रायोरिटी लिस्ट में सबसे नीचे रखते हैं।

**दूसरा सच:** खर्च करते हैं, लेकिन अंधाधुंध नहीं। UPI की स्पीड ने खर्च को इनविजिबल जरूर बनाया है, पर कई Gen-Z अपना बजट लिखकर चलते हैं, 'इतना खर्च, इतनी SIP, स्टॉक मार्केट में भी निवेश, हर चीज पर पूरा ध्यान रखते हैं।' FOMO वाले Gen-Z भी हैं, जिन्हें जो चाहिए वो चाहिए ही चाहिए, पर 'Old Gen-Z' भी हैं जो स्टाइलिश दिखकर बोलते हैं कि 'घर की कॉपी ही बेस्ट है!'

**तीसरा सच:** इनवेस्टमेंट में इनकी भाषा बदल गई है - FD-RD से आगे, स्टॉक्स-SIP तक। 'फास्ट रिटर्न चाहिए, रिस्क से डरते नहीं (क्योंकि पैरेंट्स का सेफ्टी नेट है)।' पर एसेट क्रिएशन- घर-जमीन-इनकी विश-लिस्ट में नहीं। 'EMI क्यों लें, SIP कर लें!', ये लाइन कई बार आई।

**और बजट?** Gen-Z बोले- 'No cap, हम पूरा बजट नहीं देखते!' कॉम्प्लेक्स लगता है, लाइनआइटम्स जरूर पढ़ते हैं, क्या सस्ता, क्या महंगा! उम्मीदें साफ हैं: एजुकेशन लोन सस्ता हो, जॉब्स बढ़ें, एनक्वायरमेंट पर फोकस हो। कुल मिलाकर, निर्मला जी, ये पीढ़ी 'खर्चू' नहीं, 'कॉन्शस' है, बस इनकी भाषा थोड़ी अलग है।

## निर्मला जी, सुनिए क्या कहते हैं Gen-Z

### सरकार की भी नजर युवाओं पर

आज बजट पेश करने के बाद वित्तमंत्री निर्मला सीतारमण देश के विभिन्न क्षेत्रों से आए करीब 30 स्टूडेंट्स से मिलेंगी। माना जा रहा है कि यह संकेत है कि इस बार के बजट में जेन जी पर खास फोकस रह सकता है। एनबीटी में आज आने वाले बजट की खास कवरेज की थीम भी जेन जी की नजर से रहेगी।

पूरी बातचीत पेज 11




खबरों के अंदर की बात
NBT Lens
देखें पेज 5, 9 और 13

* 16 + 10 GurgaonTimes

पंजाब एण्ड सिंध बैंक
कार लोन
7.30%* ब्याज दर
8879840089 पर मिस्ड कॉल दें

# आज खुलेगा बजट बॉक्स

## वित्त मंत्री पेश करेंगी बजट, ट्रेड और इकॉनमी को संभाले रखने की चुनौती

■ NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली

**वित्त मंत्री** निर्मला सीतारमण आज संसद में आम बजट पेश करेंगी। पहली बार रविवार को पेश होने के साथ यह बजट कई मायनों में खास होगा। अमेरिकी टैरिफ और कई देशों में टकराव से बने हालात के बीच ट्रेड, शेयर बाजार और इकॉनमी को संभाले रखने और इनको मजबूती देने की चुनौती है। 2047 तक विकसित भारत बनाने के लक्ष्य और देश में युवाओं की बड़ी संख्या को देखते हुए रिफॉर्म्स एक्सप्रेस की रफ्तार बढ़ा सकते हैं। पिछले बजट में इनकम टैक्स में बड़ी राहत के बाद पर्सनल टैक्स के मोर्चे पर बड़े कदमों की संभावना कम है, लेकिन 1 अप्रैल से शुरू होने वाले वित्त वर्ष 2026-27 के इस बजट में लंबी अवधि के उपायों पर जोर हो सकता है, जिससे तरक्की का आधार मजबूत हो।

### रिफॉर्म्स एक्सप्रेस

- जॉब्स बढ़ाने, उत्पादन लागत घटाने और कारोबार में आसानी लाने पर रह सकता है जोर
- तमिलनाडु, असम और केरल में आगामी विधानसभा चुनावों को देखते हुए इन राज्यों के मद्देनजर हो सकती है खास घोषणाएं।

### क्या कस्टम ड्यूटी स्लैब बदलेगा?

**अधिकारियों के** मुताबिक, अपने नौवें बजट में वित्त मंत्री कस्टम्स ड्यूटी स्लैब्स में बदलाव और इससे जुड़े प्रोसेस को सरल बनाने पर जोर दे सकती हैं। इनोवेशन और AI समेत नई टेक्नॉलजीज पर फोकस रहेगा। करीब आधी वर्कफोर्स खेती पर निर्भर है। ऐसे में मैन्युफैक्चरिंग को बढ़ावा देने और उत्पादन लागत घटाने के उपाय हो सकते हैं।

# मेरा दिल कह रहा है, US से ट्रेड डील जल्द होगी: गोयल

### 'EU को एक्सपोर्ट 150 बिलियन डॉलर हो जाएगा'

Akhilesh.Singh1@timesofindia.com

■ **नई दिल्ली:** कॉमर्स एंड इंडस्ट्री मिनिस्टर पीयूष गोयल ने NBT को दिए खास इंटरव्यू में कहा, यूरोपियन यूनियन के साथ फ्री ट्रेड अग्रीमेंट 6 से 8 महीनों में लागू हो जाएगा और अगले 5 वर्षों में EU को भारत से एक्सपोर्ट दोगुना होकर 150 बिलियन डॉलर होने की उम्मीद है। US से ट्रेड डील पर अच्छी बात हो रही है। मेरा दिल कहता है कि डील जल्द हो जाएगी। ▸▸ पेज 14

### बिल्डर खुदकुशी की जांच

**SIT को:** बेंगलुरु के रियल एस्टेट टाइकून सी. जे. रॉय के कथित स्यूसाइड मामले की जांच एसआईटी करेगी। ▸▸ पेज 9

### मौसम

अधिकतम तापमान 21.5°

6.7° न्यूनतम तापमान

सूर्योदय रविवार 6:00 | सूर्यास्त सोमवार 7:09

पहाड़ी इलाकों में 2 फरवरी तक हल्की बारिश, बर्फबारी की संभावना।

DALHOUSIE
PUBLIC SCHOOL
Est. 1970

55 YEARS OF LEGACY | TWO CAMPUSES
DALHOUSIE & IN NEW CHANDIGARH

At Dalhousie Public School, we go beyond textbooks to offer an unparalleled learning experience that blends academics with elite extracurricular activities. Our students don't just learn; they explore and excel in unique pursuits. Surrounded by nature, these students embark on hikes and adventures that inspire curiosity and foster a love for life.

With the New Chandigarh Campus, we explore new frontiers of Dalhousie, offering a unique multi-track approach to education, catering to domestic and international aspirations.

10,000+ ALUMNI NETWORK

27+ EXTRACURRICULAR ACTIVITIES

Flexible Residential Opportunities

FULL BOARDING • WEEKLY BOARDING • DAY BOARDING

ADMISSIONS OPEN
FOR DOMESTIC & INTERNATIONAL CURRICULUM
2026-27
LIMITED SEATS
ENROLL NOW

CO-EDUCATIONAL BOARDING SCHOOL | PRE-NURSERY TO CLASS XII

011 6909 8645 | +91 94183 81111 INFOCHD@DPSDALHOUSIE.COM | DALHOUSIEPUBLICSCHOOL.COM

CCI NG 3.7 Product: NBTDelhiBS PubDate: 01-02-2026 Zone: Gurgaon Edition: 1 Page: NBTGRP2 User: vivek.kumar4@timesofindia.com Time: 01-31-2026 19:55 Color:

# उत्तर प्रदेश @ दावोस

## वैश्विक लीडर्स के साथ साझेदारी की नई ऊंचाइयों पर यूपी

स्विट्जरलैंड के दावोस में आयोजित हुए विश्व आर्थिक मंच की वार्षिक बैठक 2026 में उत्तर प्रदेश सरकार ने निवेश और विकास के अपने मजबूत एजेंडे को प्रभावी ढंग से प्रस्तुत किया। राज्य ने आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस, स्वच्छ ऊर्जा, डिजिटल इंफ्रास्ट्रक्चर और एडवांस्ड मैन्युफैक्चरिंग जैसे प्रमुख क्षेत्रों में वैश्विक निवेशकों से संवाद किया। राज्य के प्रतिनिधिमंडल ने नीदरलैंड्स, अमेरिका सहित कई देशों की अग्रणी कंपनियों के साथ उच्चस्तरीय बैठकें कीं और लगभग **3 लाख करोड़ रुपये के 31 समझौता ज्ञापनों (एमओयू) पर हस्ताक्षर** किए। यह उत्तर प्रदेश की विकास रणनीति पर अंतरराष्ट्रीय निवेशकों के बढ़ते भरोसे को स्पष्ट रूप से दर्शाता है।

## दावोस में वैश्विक निवेश का केंद्र बना उत्तर प्रदेश

PICS: DPRO UP GOVT

"स्विट्जरलैंड के दावोस में आयोजित 56वें विश्व आर्थिक मंच (वर्ल्ड इकोनॉमिक फोरम) की वार्षिक बैठक में उत्तर प्रदेश सरकार ने बड़ी उपलब्धि दर्ज करते हुए लगभग ₹3 लाख करोड़ के निवेश प्रस्ताव (एमओयू) हुए। यह उपलब्धि को प्रदेश को वैश्विक निवेश मानचित्र पर अग्रणी निवेश गंतव्य के रूप में स्थापित करने वाला है।

इस दौरान डेटा सेंटर, नवीकरणीय ऊर्जा, वेस्ट-टू-एनर्जी, मैन्युफैक्चरिंग, डिफेंस, लॉजिस्टिक्स, टूरिज्म, फूड प्रोसेसिंग, ईवी, फार्मा, हेल्थकेयर और आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस जैसे क्षेत्रों में 31 एमओयू संपन्न हुए। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी जी के मार्गदर्शन व मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ के नेतृत्व में उत्तर प्रदेश विकसित भारत @2047 के विजन को साकार करने की दिशा में तेजी से आगे बढ़ रहा है।"

**सुरेश खन्ना**, वित्त मंत्री, उत्तर प्रदेश

## प्रमुख उपलब्धियों पर एक नजर

### बड़ा निवेश हासिल किया

- उत्तर प्रदेश ने विश्व आर्थिक मंच दावोस 2026 के दौरान **एस्सार ग्रुप** के साथ **₹25,000 करोड़ का एमओयू साइन** किया है। यह दावोस में हुए सबसे बड़े निवेश समझौतों में से एक है।
- यह निवेश मुख्य रूप से **पावर और एनर्जी सिस्टम, लॉजिस्टिक्स और वेयरहाउसिंग तथा डेटा सेंटर्स** जैसे क्षेत्रों में किया जाएगा। यह पहल भारत की मजबूत अवसंरचना और तेजी से बढ़ती डिजिटल अर्थव्यवस्था के लक्ष्यों के अनुरूप है।

### डिजिटल इकोनॉमी को बढ़ावा

- एसए टेक्नोलॉजिज ने उत्तर प्रदेश में **ग्लोबल कैपेबिलिटी सेंटर (जीसीसी)** स्थापित करने के लिए इन्वेस्ट यूपी के साथ **₹200 करोड़ का एमओयू** साइन किया है।
- ग्रीनको ग्रुप के संस्थापकों द्वारा समर्थित प्रमुख एनर्जी ट्रांजिशन प्लेटफॉर्म ए एम ग्रीन के साथ लगभग **₹210 लाख करोड़ का एमओयू** साइन हुआ है। इसके तहत **ग्रेटर नोएडा में 1 गीगावाट का हाइपरस्केल डेटा सेंटर** स्थापित किया जाएगा। इस पहल से यूपी के डिजिटल इकोनॉमी को नए पंख मिलेंगे।

### रणनीतिक विकास के मुख्य क्षेत्र

### स्वच्छ ऊर्जा और सतत विकास

- एनटीपीसी ग्रीन एनर्जी लिमिटेड ने नवीकरणीय ऊर्जा और ग्रीन हाइड्रोजन परियोजनाओं के लिए उत्तर प्रदेश सरकार के साथ एक गैर-वित्तीय एमओयू साइन किया है। यह पहल भारत के ऊर्जा संबंधित लक्ष्यों प्राप्त करने में सहायक बनेगी।
- स्वच्छ ऊर्जा को **सेमीकंडक्टर और इलेक्ट्रॉनिक्स मैन्युफैक्चरिंग** जैसे अन्य प्रमुख विकास क्षेत्रों के साथ रणनीतिक रूप से जोड़ा गया है, जिससे सतत और दीर्घकालिक औद्योगिक विकास को बढ़ावा मिलेगा।

### यूपी है निवेशकों के लिए पसंदीदा गंतव्य

- इन्वेस्ट यूपी की सक्रिय पहल और सहयोग के माध्यम से उत्तर प्रदेश ने खुद को वैश्विक निवेशकों के लिए एक पसंदीदा गंतव्य के रूप में मजबूती से स्थापित किया है।
- उत्तर प्रदेश यह सुनिश्चित कर रहा है कि सतत औद्योगिक विस्तार हो, जिससे अंतरराष्ट्रीय निवेशकों के दीर्घकालिक जोखिम कम हों और राज्य बड़े, बहुवर्षीय निवेश के लिए और अधिक आकर्षक बन सके।

### हाई-टेक इंडस्ट्री के लिए पूंजी उपलब्धता

एमओयू समझौते पर हस्ताक्षर होने से उत्तर प्रदेश को आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस (एआई) और उन्नत विनिर्माण जैसे क्षेत्रों को विस्तार देने के लिए आवश्यक पूंजी उपलब्ध हुई है। इसमें **टेक महिंद्रा, डेलॉयट, गूगल और सिस्को** जैसी अग्रणी कंपनियों की भागीदारी शामिल है।

### अवसंरचना का विकास

उत्तर प्रदेश सरकार के इस पहल से डिजिटल अवसंरचना और डेटा सेंटर्स का निर्माण संभव होगा, जोकि आधुनिक और तकनीक पर आधारित अर्थव्यवस्था की रीढ़ हैं।

दावोस में अंतरराष्ट्रीय प्रतिनिधियों के साथ उत्तर प्रदेश का प्रतिनिधिमंडल

### वैश्विक निवेशक संवाद

- **एआई, स्वच्छ ऊर्जा, डिजिटल इंफ्रास्ट्रक्चर, एडवांस्ड मैन्युफैक्चरिंग, हेल्थकेयर और फाइनेंस** जैसे क्षेत्रों में वैश्विक दिग्गजों के साथ बिजनेस टू गवर्नमेंट बैठकें आयोजित की गईं।
- इनमें **गूगल, ब्लैकरॉक, एचसीएल टेक, इंडियन ऑयल, बीसीजी, इलेवनलैब्स, वर्डॉजी, आरएमजेड इंफ्रास्ट्रक्चर, मार्श मैकलेनन, एजलैंट, टॉपसो, गावी-द वैक्सीन एलायंस** सहित कई प्रमुख अंतरराष्ट्रीय संस्थाएं शामिल रहीं।

### थीम पर आधारित विमर्श

- उत्तर प्रदेश ने **क्लीन मोबिलिटी और ऊर्जा भंडारण तथा सेमीकंडक्टर, इलेक्ट्रॉनिक्स और स्मार्ट डिवाइस** जैसे विषयों पर आयोजित चर्चाओं में सक्रिय भागीदारी की।

### महत्वपूर्ण गठजोड़

- **अमेरिका, यूनाइटेड किंगडम, स्वीडन, ऑस्ट्रेलिया और सिंगापुर** सहित कई देशों की कंपनियों ने उत्तर प्रदेश के प्रतिनिधिमंडल के साथ हुई चर्चाओं में भाग लिया।

### वैश्विक स्तर पर दूरदर्शिता

- बैठकों के माध्यम से **स्वास्थ्य सेवा, टीकाकरण साझेदारी, स्वच्छ जल नवाचार और वैश्विक परामर्श सेवाएं** जैसे विषय भी शामिल रहे, जो उत्तर प्रदेश की सर्वसमावेशी और उच्च गुणवत्ता वाली सार्वजनिक इंफ्रास्ट्रक्चर के प्रति प्रतिबद्धता को दर्शाते हैं।

एएम ग्रीन के साथ एमओयू साइन करता उत्तर प्रदेश का प्रतिनिधि मंडल

### वैश्विक भरोसा और रणनीतिक पुष्टि

दुनिया की मजबूत अर्थव्यवस्थाओं वाली कंपनियों के साथ साझेदारी से राज्य की विकास रणनीति पर वैश्विक विश्वास झलकता है और यह यूपी को वैश्विक निवेश गंतव्य के रूप में और मजबूती प्रदान करता है।

### स्थिरता और नवाचार

स्वच्छ और नवीकरणीय ऊर्जा, साथ ही मोबिलिटी से जुड़े निवेश समझौते, हरित और सतत आर्थिक मॉडल को बढ़ावा देने की दिशा में कारगर साबित होंगे।

अंतरराष्ट्रीय प्रतिनिधियों के साथ उत्तर प्रदेश प्रतिनिधिमंडल

CCI NG 3.7 Product: NBTDelhiBS PubDate: 01-02-2026 Zone: Gurgaon Edition: 1 Page: NBTGRP3 User: cci Time: 01-31-2026 22:26 Color:



# तेज़ बारिश के साथ एक बार फिर यू-टर्न लेगी ठंड

## मौसम विभाग ने आज तेज़ हवाओं के साथ बारिश का जताया है अनुमान

■ NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली

**फरवरी के** पहले ही दिन राजधानी में तेज हवाओं के साथ बारिश होगी। हवाओं की गति 30 से 40 किलोमीटर प्रति घंटे तक रह सकती है। अधिकतम तापमान में भी कमी आएगी। दिन के समय ठंड का अहसास बढ़ जाएगा। शनिवार को धूप हल्की रही। हालांकि धूप में गर्माहट का अहसास रहा। लोगों ने वीकेंड पर हल्की गुनगुनी धूप का मजा लिया। विजिबिलिटी और स्मॉग भी राजधानी पर दिखाई दिया। अधिकतम तापमान 21.5 डिग्री रहा। यह सामान्य से 0.8 डिग्री कम रहा। वहीं न्यूनतम तापमान 6.7 डिग्री रहा। यह सामान्य से 1.7 डिग्री कम रहा। हवा में नमी का स्तर 68 से 100 प्रतिशत रहा।

**शनिवार को धूप हल्की रही, लेकिन गर्माहट का अहसास रहा**

पूर्वानुमान के अनुसार रविवार को बादल छाए रहेंगे। सुबह से दोपहर तक एक दो चरणों में हल्की बारिश हो सकती है। हवाओं की गति 30 से 40 किलोमीटर प्रति घंटे तक रह सकती है। इसके बाद शाम के समय भी बारिश आने की संभावना है। सुबह के समय हल्के से मध्यम कोहरा रह सकता है। अधिकतम तापमान 18 और न्यूनतम 11 डिग्री रह सकता है। 2 से 6 फरवरी के बीच आंशिक बादल छाए रहेंगे। अधिकतम तापमान 17 से 20 डिग्री और न्यूनतम तापमान 7 से 13 डिग्री रह सकता है।

शनिवार को बारिश की संभावना जताई गई थी, लेकिन मौसम साफ रहा। पूरे दिन धूप खिली रही। ऐसे में लोग वीकेंड मनाने घर से निकले।

### प्रदूषण बढ़कर बेहद खराब हुआ

■ NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली

**प्रदूषण बढ़कर** शनिवार को बेहद खराब हो गया। तीन दिन बाद प्रदूषण का स्तर बढ़कर बेहद खराब स्तर पर पहुंच गया है। इस जनवरी 15 दिन प्रदूषण बेहद खराब स्तर पर रहा। केंद्रीय प्रदूषण नियंत्रण बोर्ड (CPCB) के एयर बुलेटिन के अनुसार शनिवार को दिल्ली का एक्यूआई 315 रहा। धौलाकुआं का 341, फरीदाबाद का 197, गाजियाबाद का 313, सेक्टर नोएडा का 328, गुरुग्राम का 300 और नोएडा का 324 रहा। 20 जगहों पर प्रदूषण का स्तर बेहद खराब रहा। नेहरू नगर में यह 408 रहा। वहीं अन्य जगहों पर यह खराब स्तर पर रहा। पूर्वानुमान के अनुसार 1 से 3 फरवरी के बीच प्रदूषण का स्तर बेहद खराब रहेगा। इसके बाद अगले 6 दिनों तक यह बेहद खराब से खराब स्तर पर रहेगा। शनिवार को हवाओं की स्पीड 8 से 40 किलोमीटर प्रति घंटे रही। रविवार को यह 5 से 40 किलोमीटर प्रति घंटे, सोमवार को यह सुबह से 8 किलोमीटर प्रति घंटे और मंगलवार को 5 से 12 किलोमीटर प्रति घंटे तक रहेगी।

### फरवरी में भी कम बारिश का है अनुमान

■ NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली: जनवरी की तरह इस बार फरवरी में भी सामान्य से कम बारिश होने का अनुमान है। देश में सामान्य की तुलना में 81 प्रतिशत बारिश हो सकती है। वहीं फरवरी महीना सामान्य के मुकाबले गर्म रहेगा। अधिकतम और न्यूनतम तापमान दोनों सामान्य से अधिक रह सकता है। आईएमडी के अनुसार, नार्थ वेस्ट इंडिया में सामान्य के मुकाबले 78 प्रतिशत तक बारिश हो सकती है। नार्थ वेस्ट इंडिया में ईस्ट और वेस्ट उत्तर प्रदेश, उत्तराखंड, हरियाणा, चंडीगढ़, दिल्ली, पंजाब, हिमाचल प्रदेश जम्मू कश्मीर और लद्दाख शामिल है। नार्थ वेस्ट और ईस्ट वेस्ट इंडिया के कुछ हिस्से के अलावा नार्थ ईस्ट इंडिया के दक्षिणी हिस्से में सामान्य व अधिक बारिश हो सकती है। वहीं, नार्थ वेस्ट के कुछ हिस्से और इससे लगते मध्य भारत में भी शीत लहर सामान्य से कम रहने का अनुमान है। इस साल जनवरी में सामान्य से 31.5 प्रतिशत बारिश कम हुई है। देश भर में सामान्य तौर पर 17.1 एमएम बारिश होती है, लेकिन महज 11.7 एमएम बारिश हुई।

**नॉर्थ वेस्ट इंडिया में 78 प्रतिशत बारिश की संभावना**

### फूलों से गुलजार अमृत उद्यान

*राष्ट्रपति भवन का अमृत उद्यान 3 फरवरी से आम लोगों के लिए खोला जा रहा है। 31 मार्च तक यहां निशुल्क एंट्री रहेगी। फूलों की रंग बिरंगी सजावट और शाही महौल का मजा लेने के लिए विजिटर्स ऑनलाइन और ऑफलाइन दोनों तरह से बुकिंग करवा सकते हैं। ट्यूलिप के साथ यहां कई तरह के वर्टिकल गार्डन भी हैं।*

# कल्पनाओं के मंच पर देखें कठपुतलियों की जादुई दुनिया

Katyayani.Upreti@timesofindia.com

■ नई दिल्ली: कठपुतलियों की निराली दुनिया, कई रंग-रूप और कल्पनाओं से भरी है। कठपुतलियों के संसार की कहानियां, परंपराओं और एक्सपेरिमेंट्स से रूबरू कराता दिल्ली का 'इशारा इंटरनैशनल पपेट थिएटर फेस्टिवल' अपना 22 साल का सफर पूरा कर चुका है और 2026 में इस उत्सव के साथ 'फेस्ट्स ऑफ इंडिया' स्मारक डाक टिकट भी जारी करेगा।

'इशारा इंटरनैशनल पपेट थिएटर फेस्टिवल 2026' का आगाज 13 फरवरी को होगा। यह 22 फरवरी तक 6 देशों के पपेट शो के साथ लोगों के बीच होगा। जैंडी पपेट, स्लव पपेट, रॉड पपेट, पेपर पपेट से लेकर मिट्टी और लकड़ी की कठपुतलियां ले है ही, नए अंदाज में ऑब्जेक्ट पपेट्री, बॉडी पपेट्री, डिजिटल/प्रोजेक्शन पपेट्री, 12-13 फीट के पपेट, मोर-स्टाइल पपेट इस कला को नए एक्सप्रेसिव चेहरे दे रहे हैं। इशारा पपेट थिएटर ट्रस्ट के फैसिलिटेटर डायरेक्टर और फाउंडर दादी डी. पुदुमजी कहते हैं, एक ही मंच पर 22 सालों से कठपुतलियों, संगीत और जुनून का यह उत्सव है। इस बार भी मंच तैयार है।

'इशारा इंटरनैशनल पपेट थिएटर फेस्टिवल 2026' का आगाज 13 फरवरी को होगा

### कोरिया से लेकर तुर्की

फेस्ट की शुरुआत कोरिया हुए कल्चर आर्ट बेकरी एफएफवाय 'हूज हूज अलर्ट' से होगी। ग्रिमा पपेट थिएटर 'अल्पाविनन वेहिन के साथ बाल्कन लोककथा कहेगा। भूटान से स्नो लेपर्ड थिएटर 'समय सिद्धार्थ' से परिचित कराएगा। इटली से दी फिलिपो मेरियोनेट का पपेट शो 'पैरिएसस' सजीव संगीत के साथ स्ट्रिंग पपेट के कमाल को पेश करेगा, तो तुर्की के फलइन हैड्स पपेट थिएटर का 'द रॉक' संवाद रहित प्रस्तुति है।

### ग्लव से लेकर रॉड पपेट

फेस्ट में भारत से एम आई लॉस्ट 7,'द रेनबो फिश' 'जैक एंड द बीनस्टॉक' और 'ड्रीमलूम' (स्लव पपेट, रॉड पपेट, शाडिंग पपेट्री, ऑब्जेक्ट पपेट) भी लोगों के बीच होगी। फेस्टिवल के प्रोड्यूसर सर्णाय के. रॉय कहते हैं, 22 साल केवल एक पड़ाव नहीं, बल्कि 'इशारा' के लॉन्गटर्म विजन का सबूत है। जो पहल कठपुतली कला के उत्सव के रूप में शुरू हुई थी, वह आज एक मजबूत इंटरनैशनल मंच बन चुकी है।

# कला से दिखा रहे जलवायु परिवर्तन

■ NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली

**जलवायु परिवर्तन** की वजह से गुजरात में गिर के जंगलों के शेर अब आम के बगीचों की तरफ बढ़ रहे हैं। गुजरात के विजुवल आर्टिस्ट और शिक्षक मृगेश गढ़ीड़ ने इस बदलाव को अपनी अनूठी कला के जरिए दर्शाया है। उन्होंने मिट्टी से बनाए शेरों को आम से बने रंगों से रंगा है। आम के यह शेर सस्टेन इंडिया आर्ट एग्जीबिशन में डिस्प्ले किए गए हैं। साझा और आर्ट के जरिए जलवायु परिवर्तन पर सामूहिक प्रयासों को बढ़ावा देने के लिए 1 से 15 फरवरी तक बीकानेर हाउस में एक अनूठा आर्ट एग्जीबिशन सस्टेन इंडिया चल रहा है। क्लाइमेट थिंक टैंक काउंसिल ऑन एनर्जी, एनवायरनमेंट एंड वॉटर (CEEW) और प्रसिद्ध कलाकारों तुकराल व टागरा का साझा प्रयास है।

बीकानेर हाउस में चल रहा है आर्ट एग्जीबिशन सस्टेन इंडिया

आर्ट प्रदर्शनी में सभी आर्ट वर्क वेस्ट आइटम से बनाए गए हैं। इसमें तीन सस्टेन इंडिया फेलो को शामिल किया गया है। पश्चिमी उत्तर प्रदेश के बुलंदशहर के फिल्म निर्माता और वेदांत पटेल ने ग्रामीण और शहरी क्षेत्रों में दूध के संकट पर अपना आर्टवर्क दर्शाया है। उनका आकलन कहता है कि ग्रामीण क्षेत्रों में दूध बेचा जाता है लेकिन उसकी खपत शहरों में हो रही है। ग्रामीण एरिया में दूध की खपत कम होती जा रही है। लखनऊ की रहने वाली कलाकार और कृषि उद्यमी अनुज दासगुप्ता ने अपने आर्ट वर्क में खुबानी (apricot) का इस्तेमाल किया है। सस्टेन इंडिया प्रदर्शनी का तीसरा संस्करण फसलों और फलों के पकने, पोषण और मिठास को समझने की एक कोशिश है। सस्टेन इंडिया के क्यूरेटर तुकराल और टागरा ने कहा कि यह एग्जीबिशन जलवायु परिवर्तन से जुड़े कुछ जरूरी सवालों की परत दर परत पड़ताल करती है।

# DU का डिवाइस जवानों को हार्ट अटैक से करेगा अलर्ट

■ NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली

दिल्ली यूनिवर्सिटी के मिरांडा हाउस कॉलेज की रिसर्च टीम की अगुवाई में एक ऐसी चिप बनाई है कि जो हार्ट अटैक का पहले से अलर्ट देगी। रिसर्च टीम ने इसे 5 साल में तैयार किया है। इसमें डिफेंस रिसर्च एंड डिवेलपमेंट ऑर्गनाइजेशन (DRDO) के साथ दो साल तक किया गया रिसर्च वर्क भी शामिल है। यह चिप सेना के उन जवानों को फोकस में रखते हुए बनाई गई है, जो उंचे इलाकों में मुश्किल हालात में रहते हैं।

**रिसर्च टीम ने इसे 5 साल में किया है तैयार**

इस 'मेड इन इंडिया' बायोलॉजिकल चिप को BioFET नाम दिया गया है। यह एक पोर्टेबल सेंसर है, जो ब्लड सीरम का एनालिसिस करता है और दिल से जुड़े जरूरी बायोमार्कर्स में खतरनाक बदलावों की पहचान करता है। यह पहचान होते ही समय रहते अलर्ट देता है।

इस डिवाइस का फैब्रिकेशन देश में ही किया गया। इससे इसकी कीमत आधी से भी कम हो गई। डिवाइस का प्रोटोटाइप रिसर्च टीम ने DRDO को सौंप दिया है। अब इसके फील्ड टेस्टिंग की तैयारी की जा रही है। रिसर्च टीम के मुताबिक, BioFET खून के नमूने से 3 बायोमॉलिक्यूल्स की पहचान कर सकता है। इन बायोमॉलिक्यूल्स का चयन इसलिए किया गया है क्योंकि ये सीधे कार्डियक अरेस्ट से जुड़े होते हैं। डिवाइस इन बायोमॉलिक्यूल्स के बढ़ने पर अलर्ट कर देता है। इससे इंसान को तुरंत अस्पताल जाने का समय मिलता है। मिरांडा की फिनिक्स डिपार्टमेंट की प्रफेसर मोनिका तोमर की देखरेख में काम कर रही इस रिसर्च टीम में डीयू के कई कॉलेजों के रिसर्चर्स शामिल हैं।

# कम टाइम में हेल्दी और टेस्टी स्नैक्स बनाना सीखें

एनबीटी रंगमंच क्लब आपके लिए लेकर आया है ट्रेडिशनल किचन रेसिपीज वर्कशॉप जिसमें फूड बिजनेस चलाने वाली शेफ शिवानी बहुगुणा आपको सिखाएंगी कि कैसे आप घर पर कम समय में हेल्दी इंडियन स्नैक्स और टेस्टी फूड तैयार कर सकते हैं। इसके साथ ही वह आपको चॉकलेट बनाने और केक मेकिंग के टिप्स भी देंगी। इसमें हिस्सा लेने के लिए आपको करवाना है बस रजिस्ट्रेशन।

शिवानी बहुगुणा [शेफ]

**तारीख:** 3 फरवरी 2026
**दिन:** मंगलवार
**समय:** 3 से 4 बजे तक
**फीस:** निशुल्क

रजिस्ट्रेशन के लिए 7003890071 पर कॉल या वट्सऐप करें।

### रविदास जयंती आज, ट्रैफिक रहेगा प्रभावित

■ NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली: गुरु रविदास जी की 649वीं जयंती के अवसर पर रविवार को एक भव्य शोभा यात्रा का आयोजन किया जा रहा है। यह शोभा यात्रा दोपहर 2:30 बजे लाल किला ग्राउंड से प्रारंभ होगी। जिसके कारण रविवार को कई मार्ग पर ट्रैफिक प्रभावित रहेंगे।

# तकनीक संग ग्रीन पॉलिसी को मिले बढ़ावा: एक्सपर्ट

■ NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली

**पर्यावरणविदों को** इस बार बजट से काफी उम्मीदें हैं। उनका कहना है कि बजट में ग्रीन पॉलिसी को बढ़ावा दिया जाए। पॉलिसी इस तरह बनें कि तकनीक के साथ ग्रीन पॉलिसी को बढ़ावा मिले। सौर ऊर्जा के साथ रिसाइकल पर जीएसटी रिफॉर्म करने, ट्रांसपोर्ट सेक्टर पर काम करने की जरूरत है।

एशिया एंबर के एनर्जी एनालिस्ट दत्ताप्रेय दास ने कहा कि सोलर मॉड्यूल मैन्युफैक्चरिंग में हम काफी सफल हुए हैं। अब हमें इसमें अगला कदम उठाना है जिसमें इसकी सप्लाई चेन को बेहतर बनाना है। इसमें सोलर सेल, वफर्स, बेट्री एनर्जी स्टोरेज, मॉडर्न ग्रिड इन्फ्रास्ट्रक्चर की जरूरत है। इसके लिए इनवेस्टमेंट की जरूरत है ताकि इन्वेस्टमेंट का बोझ न बढ़े।

**सौर ऊर्जा और रिसाइकल पर जीएसटी रिफॉर्म, क्लीन फ्यूल आधारित ट्रांसपोर्ट सेक्टर पर काम करने की बताई जरूरत**

ऑन इंडिया डिस्कॉम्स असोसिएशन के डीजी और पूर्व पावर सेक्रेटरी आलोक कुमार ने बताया कि राज्यों के डिस्कॉम को अपनी क्षमता बढ़ाने की काफी जरूरत है। इसके लिए नई टेक्नोलॉजी, प्रॉपर ट्रेनिंग, फंड आदि की जरूरत है।

क्लाइमेट ट्रेंड्स की फाउंडर डायरेक्टर आरती खोसला ने बताया कि भारत ने क्लीन एनर्जी में एक माइलस्टोन तय किया। बजट में हम उम्मीद कर रहे हैं कि इस सेक्टर को और बढ़ावा दिया जाएगा। बजट में ग्रिड मॉडर्नाइजेशन और ग्रीन मैन्युफैक्चरिंग पर आधारित पॉलिसी पर फोकस हो। इंटलेक्ट के क्लाइमेट एंड एनर्जी के एमडी संतोष सिंह ने बताया कि जिस तरह से देश में तीव्र मौसमी आपदाएं बढ़ रही हैं। इस साल के बजट में इसके लिए अडेप्टेशन फाइनेंस पर फोकस होना चाहिए। गरीब और मौसमी आपदाओं को लेकर संवेदनशील वर्ग को आर्थिक सपोर्ट की बहुत जरूरत है।

इंस्टिट्यूट फॉर एनर्जी इकोनॉमिक्स एंड फाइनेंशियल एनालिसिस की सारथ एशिया डायरेक्टर विभूति गर्ग ने बताया कि प्रदूषण के लिहाज से ट्रांसपोर्ट में इनवेस्टमेंट की जरूरत है। कमर्शल ट्रांसपोर्ट के इलेक्ट्रिफिकेशन पर सपोर्ट की जरूरत है। खास तौर पर हैवी ड्यूटी वीकल, ट्रक और बस को इलेक्ट्रिक करने की जरूरत है।

## NBT जन्मदिन मुबारक

### जैकी श्रॉफ

1 फरवरी 1957 को जन्मे जैकी श्रॉफ (जग्गू दादा) दिग्गज बॉलीवुड एक्टर हैं। फिल्म 'हीरो' से मशहूर हुए जैकी ने 40 साल के करियर में 200 से ज्यादा फिल्मों में काम किया है।

### मनोज तिवारी

1 फरवरी 1970 को जन्मे मनोज तिवारी भोजपुरी सिंगर, एक्टर और बीजेपी नेता हैं। वह लगातार तीसरी बार सांसद बने और दिल्ली बीजेपी के अध्यक्ष भी रह चुके हैं।

### ब्रह्मानंदम

दिग्गज कॉमेडियन ब्रह्मानंदम का जन्म 1 फरवरी 1956 को हुआ। 1000+ फिल्मों में काम करने के लिए उनका नाम गिनीज रिकॉर्ड' में दर्ज है। पद्म श्री' भी मिल है।

### अजय जडेजा

1 फरवरी 1971 को जन्मे पूर्व क्रिकेटर अजय जडेजा ने भारत के लिए 196 वनडे और 15 टेस्ट खेले। 2023 वर्ल्ड कप में वह अफगानिस्तान टीम के 'मेंटर' भी रहे थे।

CCI NG 3.7 Product: NBTDelhiBS PubDate: 01-02-2026 Zone: Gurgaon Edition: 1 Page: NBTGRP4 User: cci Time: 01-31-2026 21:49 Color:



# 'पब्लिक की भागीदारी से सुरक्षित होगा नरेला'

## NBT सुरक्षा कवच सभा में उठा जाम, स्नैचिंग और अतिक्रमण का मुद्दा, DCP ने दिया तुरंत ऐक्शन का भरोसा

Photos : Surender Kumar

**सीधे पुलिस अफसरों से सवाल:** शुक्रवार को नरेला इंडस्ट्रियल एरिया थाना परिसर में हुए NBT सुरक्षा कवच समारोह का आयोजन हुआ। इसमें बड़ी संख्या में स्थानीय लोग भी शामिल हुए। लोगों ने डीसीपी और अन्य पुलिस अफसरों के साथ संवाद में इलाके से जुड़ी कई समस्याएं रखीं। इस दौरान आउटर नॉर्थ जिले के डीसीपी हरेश्वर वी स्वामी ने लोगों को भरोसा दिलाया कि आपराधियों की लगातार धरपकड़ की जा रही है।

■ कृष्णा कुशाल सिंह, नई दिल्ली

**नरेला इंडस्ट्रियल** एरिया के लोग क्राइम के खिलाफ पुलिस की ओर से लगातार चल रहे एक्शन से काफी संतुष्ट हैं। हालांकि, कभी कभार स्नैचिंग और शराब तस्करी बड़ी समस्या बन जाती है। यहां के लोगों के लिए सबसे बड़ी समस्या जाम है। शुक्रवार को नरेला इंडस्ट्रियल एरिया थाना परिसर में हुए NBT सुरक्षा कवच समारोह के दौरान लोगों ने डीसीपी व अन्य पुलिस अफसरों के साथ संवाद में कई समस्याएं रखीं। इस दौरान आउटर नॉर्थ जिले के डीसीपी हरेश्वर वी स्वामी ने लोगों को भरोसा दिलाया कि आपराधियों की लगातार धरपकड़ की जा रही है। ट्रैफिक जाम के समाधान के लिए लगातार RWA और अन्य एनेसियों के साथ मिलकर काम किया जा रहा है। उन्होंने पब्लिक से भी सहयोग की अपील की।

उन्होंने कहा कि पुलिस के साथ पब्लिक की साझेदारी बढ़ेगी तो किसी भी समस्या को खत्म किया जा सकता है। डीसीपी ने खुद ही संवाद के जरिए लोगों की समस्याओं पर संज्ञान लेकर तुरंत एक्शन का भरोसा दिया। NBT सुरक्षा कवच सभा में डीसीपी हरेश्वर वी स्वामी के अलावा अडिशनल डीसीपी चंद्र प्रकाश मीणा, अडिशनल डीसीपी नीरव पटेल, एसीपी राकेश कुमार, एसएचओ मनोज कुमार, साइबर एसएचओ गोविंद सिंह, IPS ट्रेनी गौरव सिंह और IPS ट्रेनी करमा आर भूटिया मौजूद रहे।

सुरक्षा सभा के दौरान एक पीड़ित ने अपनी कार चोरी होने की शिकायत से अधिकारियों को अवगत कराया और कहा कि उनकी कार पुलिस ने बरामद कर ली है, लेकिन कार के चेसिस नंबर और इंजन नंबर बदले जाने की वजह से वह अभी तक उन्हें नहीं मिली है। दिसंबर से ही उनकी कार बुध विहार थाने में खड़ी है। डीसीपी ने अपने अधिकारियों को आदेश दिया कि तुरंत कार्रवाई की जाए। डीसीपी ने पब्लिक से अपील करते हुए कहा कि इलाके में कोई भी असामाजिक तत्व मिलता है, उसकी सूचना दें। पुलिस सूचना देने वाले की पहचान उजागर नहीं होने देगी।

वहीं, इस सभा में कई लोगों ने नरेला इंडस्ट्रियल एरिया में क्राइम पर लगाम लगाने के लिए पुलिस के प्रयासों की जमकर तारीफ की। लोगों ने कहा कि पुलिस के प्रयास के कारण लूटपाट और स्नैचिंग के मामले पहले की तुलना में काफी कम हुए हैं।

NBT सुरक्षा कवच
मिलकर बनाएं दिल्ली को जाम तेरे

### 'लोगों संग बेहतर तालमेल जरूरी'

लोगों में पुलिस को लेकर एक अलग छवि है, लेकिन यह हकीकत नहीं है। पुलिस हमेशा मिलजुल कर अच्छा काम करती है, लोगों की बेहतर सुरक्षा देती है। हम पब्लिक की मदद से इलाके को क्राइम फ्री बनाएंगे। इसके लिए पुलिस और पब्लिक के बीच बेहतर कम्युनिकेशन का होना बहुत जरूरी है। नरेला बहुत बड़ा इलाका है। यहां की जनसंख्या भी काफी ज्यादा है। इसलिए लोगों को पुलिस की मदद के लिए आगे आना चाहिए। हाल ही में सुन्दर गांव में कुछ समय पहले काफी चोरी होती थी। वहां स्थानीय लोगों की टीम बनाई गई, जो पुलिस की मदद करती है। इनसे बदमाशों की जैसे ही सूचना मिलती है, पुलिस कार्रवाई करती है। कई अपराधियों को जेल भेजा जा चुका है। RWA समेत आम लोग अगर पुलिस की मदद करेंगे तो अपराध पर अंकुश लगाने में सफलता मिलेगी।

*- हरेश्वर वी स्वामी, DCP आउटर नॉर्थ*

### 'अतिक्रमण पर भी होगी कार्रवाई'

NIA इलाके में चाहे ट्रैफिक की समस्या हो या अतिक्रमण की। उनके खिलाफ लगातार काम किया जा रहा है। जल्द लोगों को इसका रिजल्ट दिखेगा। हालांकि, जाम और अतिक्रमण के लिए हम सब जिम्मेदार हैं। इलाके की सड़क की चौड़ाई आज भी वही है, जो पहले थी। लेकिन लोगों ने अपने मकान और दुकान के दायरे को बढ़ा लिया है। लोग घर व दुकान के आगे खुद ही रेहड़ी लगवाते हैं। हमें सबसे पहले खुद को सुधारने की जरूरत है। लोग अपनी गाड़िया सही से पार्क नहीं करते, इससे भी जाम लगता है। लोग खुद ट्रैफिक नियम का पालन नहीं करते हैं, पुलिस अगर कार्रवाई करती है तो लोग झगड़ा करने लगते हैं। ऐसे में लोगों को खुद भी अपनी जिम्मेदारी समझनी होगी।

*- राकेश कुमार, ACP*

### क्राइम पर ज़ीरो टॉलरेंस पॉलिसी

नरेला इंडस्ट्रियल एरिया में अपराध को कम करने और अपराधियों पर अंकुश लगाने का लगातार काम किया जा रहा है। शिकायत पर तुरंत एक्शन लिया जा रहा है। यही कारण है कि लगातार अपराधी जेल जा रहे हैं। क्राइम को लेकर जीरो टॉलरेंस की पॉलिसी है। क्राइम पर अंकुश लगाने के लिए लगातार पट्रोलिंग की जाती है। नाइट पट्रोलिंग के कारण अपराध कम हुआ है। एरिया में डार्क स्पॉट का विशेष ख्याल रखा है। सीसीटीवी कैमरों से पूरे इलाके पर नजर रखी जाती है। - *मनोज कुमार, SHO*

### 'ठगी हो तो फौरन दें सूचना'

आज के समय में सबसे बड़ी समस्या साइबर क्राइम की है। ऐसे में लोगों को जागरूक होने की बहुत जरूरत है। साइबर क्राइम की मुख्य वजह डर और लालच है। लोगों को लगता है कि वह आसानी से तुरंत पैसा कमा लेंगे। लेकिन यह सच नहीं है। अपनी निजी जानकारी और फोटो सोशल मीडिया पर डालने से बचें। डिजिटल अरेस्ट जैसा कुछ नहीं होता है, लेकिन ठग इसके नाम पर लोगों को डराकर रुपये ऐंठ लेते हैं। अगर ठगी का शिकार हो भी जाएं तो फौरन 1930 नंबर पर शिकायत दें। फिर पुलिस को सूचना दें। आप जितनी जल्दी शिकायत देंगे। आपके पैसे बचने की उम्मीद उतनी अधिक होगी। -*नीलिंद सिंह, SHO साइबर*

**केस सुलझाने में भी आगे:** डीसीपी ने बताया कि इस इलाके में एक महीने में झपटमारी के 40 और लूटपाट के 20 मामले दर्ज हुए। इसमें झपटमारी के 31 मामले सुलझा लिए गए। कुछ मामलों में पीड़ित की तरफ से पुलिस को सहयोग नहीं मिला। इस कारण उन्हें सुलझाने में समस्या आई।

### खुलकर रखी बात

नरोड़ी इस एरिया में लोगों से लूटपाट करते हैं। अगर विरोध करो तो उल्टा धमकी देते हैं। इस कारण लोग डर के मारे पीछे हट जाते हैं। ऐसे में अपराधियों पर अंकुश लगाने की जरूरत है। - *गणेश कुमार शाह*

इलाके में रेहड़ी-पटरी वालों ने अतिक्रमण कर रखा है। जगह-जगह जाम लगता है। लोगों को पैदल चलने में भी परेशानी होती है। अतिक्रमण करने वालों पर सख्त कार्रवाई की जरूरत है। - *पवन हलदर*

नरेला में हर जगह ई रिक्शा वालों ने कब्जा कर रखा है। गंदे गेट के पास स्कूल है, यहां असामाजिक तत्व लड़कियों पर कमेंट करते हैं। साथ ही यहां आवारा पशुओं की समस्या भी बड़ी है। -*मलकेश सिंह*

नवंबर 2025 में मेरी कार चोरी हुई थी। दिसंबर में यह पुलिस को मिली, लेकिन तब से ही यह कार बुध विहार थाने में खड़ी है। मुझे मेरी ही कार अब तक नहीं मिल पा रही है। - *संजय कुमार*

नरेला में लूटपाट काफी होती है। यहां प्रवासी मजदूरों की संख्या ज्यादा है। अगर इनसे लूट लेती है तो इनके लिए घर चलाना मुश्किल हो जाता है। बदमाशों पर कार्रवाई की जरूरत है। -*आत्म राम ठाकुर*

नरेला औद्योगिक क्षेत्र इलाके में अपराध और अपराधियों के खिलाफ पुलिस बेहतर काम कर रही है। यहां असामाजिक तत्वों में डर का माहौल है। पुलिस की बेहतर सेवा के कारण स्थानीय लोग और यहां पर उद्योग करने वाले लोग खुद को सुरक्षित समझते हैं। -*आशीष शर्मा*

## बातों में उलझाकर महिला के साथ ठगी

■ NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली: विवेक विहार इलाके में एक महिला से मंदिर का पता पूछने के बहाने तीन लड़के सम्मोहित कर उनकी सोने की जूलरी लेकर फरार हो गए। महिला की शिकायत पर विवेक विहार पुलिस ने मामला दर्ज कर लिया है और घटनास्थल के आसपास लगे सीसीटीवी कैमरों की फुटेज खंगालकर आरोपियों का पता लगा रही है। पुलिस अधिकारी ने बताया कि विमला चंदर(35) विवेक विहार में रहती है।

**विवेक विहार इलाके की घटना, मामला दर्ज**

## ऑटो लिफ्टर अरेस्ट, बाइक, स्कूटी बरामद

■ NBT न्यूज, तिलक विहार: स्कूटी और बाइक चुराने वाले एक ऑटो लिफ्टर को तिलक विहार चौकी की टीम ने गिरफ्तार किया है। डीसीपी शरद भास्कर ने बताया आरोपी पर पहले से 23 आपराधिक मामले दर्ज हैं। इसके पास से बरामद स्कूटी और बाइक तिलक नगर इलाके से जनवरी महीने में चुराई गई थी। SHO विनीत कुमार पांडे, चौकी इंचार्ज दीपक शर्मा की टीम ने इसे मनोहर नगर की तरफ से आने के दौरान बाइक के साथ पकड़ा।

**आरोपी पर पहले से 23 आपराधिक मामले दर्ज**

## वॉन्टेड बदमाश को सोनीपत से दबोचा

■ NBT न्यूज, मुंडका: वेस्ट डिस्ट्रिक्ट की पुलिस टीम ने मुंडका थाना में दर्ज एक मामले में वॉन्टेड चल रहे आरोपी को गिरफ्तार किया है। डीसीपी वेस्ट शरद भास्कर ने बताया कि आरोपी पहले से 4 आपराधिक मामलों में शामिल रहा है। मुंडका थाना पुलिस को काफी टाइम से इसकी तलाश थी। एसीपी ऑपरेशन विजय सिंह की देखरेख में इंस्पेक्टर मुकेश मीणा की टीम ने आरोपी को गिरफ्तार किया।

**आरोपी को कोर्ट ने भगोड़ा घोषित किया हुआ था**

## दवाएं, फोन चोरी करने वाला अरेस्ट

■ NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली : वसंत कुंज साउथ थाना पुलिस ने लाखों की दवाओं और फोन चोरी के मामले में एक शातिर चोर को गिरफ्तार किया है। आरोपी के कब्जे से पुलिस ने चोरी का मोबाइल और दो लाख रुपये कीमत की दवाएं बरामद की हैं। डीसीपी अमित गोयल ने बताया कि 27 जनवरी को वसंत कुंज साउथ इलाके में चोरी की एक शिकायत मिली थी।

**आरोपी से दो लाख रुपये कीमत की दवाएं बरामद**

## उधार नहीं देने पर जानलेवा हमला

■ NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली: करावल नगर इलाके में उधार नहीं देने पर तीन लड़के दुकानदार से गाली-गलौज और झगड़ा करने लगे। दुकानदार की बहन मुमि और ममेरे भाई दीपक ने बीच बचाव करने की कोशिश की तो बदमाशों ने बाइक के शोरूम से ममेरे भाई-बहन पर जान लेवा हमला कर दिया। फिलहाल पुलिस मामले की जांच कर रही है।

# हेरिटेज प्रॉपर्टीज के आसपास सर्वे का HC ने दिया निर्देश

Prachi.Yadav@timesofindia.com

■ नई दिल्ली: दिल्ली हाई कोर्ट ने एमसीडी समेत संबंधित निकायों को निर्देश दिया है कि वे राष्ट्रीय राजधानी की ऐतिहासिक विरासत माने जाने वाली संपत्तियों यानी हेरिटेज प्रॉपर्टीज के आसपास ग्रीक से सर्वे कराएं और यह पता लगाएं कि ऐसी संपत्तियों के आसपास खड़ी इमारतों में किए गए निर्माण नियमों और सेक्शन बिल्डिंग प्लान के मुताबिक हैं या नहीं।

कोर्ट ने यह निर्देश उन तीन जनहित याचिकाओं पर विचार करते हुए दिया, जिनमें ऐसी तमाम अलग-अलग संपत्तियों के स्वरूप को बनाए रखने के बारे में चिंता जताई गई है जिन्हें हेरिटेज प्रॉपर्टी घोषित किया गया है। इनमें से दो याचिकाएं कुसुम सहगल की है और एक 'आमिये युवा ब्रिगेड' नामक एक संगठन ने दायर की है। इन याचिकाओं पर 28 जनवरी को सुनवाई करते हुए चीफ जस्टिस की बेंच ने आदेश दिया कि नगर निकाय जो सर्वे टीम बनाए, उसमें हेरिटेज संरक्षण समिति का एक अधिकारी भी शामिल होना चाहिए। कोर्ट ने इन याचिकाओं में बताई गई हरेक हेरिटेज प्रॉपर्टी से जुड़ी सर्वे रिपोर्ट अपने सामने पेश करने के लिए कहा है। रिपोर्ट की कॉपी याचिकाकर्ताओं के वकीलों को भी दी जाएगी, ताकि वे अगली सुनवाई की तारीख 15 मई तक सर्वे रिपोर्ट पर अपना जवाब दाखिल कर सकें।

इन याचिकाओं में मुख्य शिकायत यह है कि हेरिटेज प्रॉपर्टीज के आसपास जो निर्माण हो रहे हैं या हो चुके हैं, वे इन ऐतिहासिक विरासतों के स्वरूप को बदल देते हैं और असल में ऐसे निर्माण कभी-कभी हेरिटेज बिल्डिंगों को खराब कर देते हैं। याचिकाओं में दावा किया गया है कि ऐसे कई मामलों में बिल्डिंग प्लान को मंजूरी देते समय दिल्ली नगर निगम संबंधित बिल्डिंग बायलॉज और हेरिटेज कंजर्वेशन कमिटी की ओर से दी गई सलाह को भी नजरअंदाज कर देता है।

NBT 2 मिनट में पढ़ें

### क्या होती है हेरिटेज प्रॉपर्टी

हेरिटेज प्रॉपर्टी का मतलब है कोई ऐसी बिल्डिंग, स्ट्रक्चर या जगह जिसे ऑफिशियली उसके हिस्टॉरिकल, आर्किटेक्चरल, कल्चरल, एस्थेटिक या इकोलॉजिकल महत्व के लिए पहचाना जाता है, जिसके लिए खास कानूनों और प्रोटेक्शन की जरूरत होती है। इन जगहों, जिनमें इंडेलिया, कॉलोनियल बंगले और मॉन्यूमेंट शामिल हैं, जिन्हें अक्सर ऐसे कानूनों से सुरक्षा मिलती है जो उनकी खास पहचान को बनाए रखने के लिए बदलाव की सीमा तय करते हैं। दिल्ली में लाल किला, कुतुब मीनार, हुमायूं का मकबरा, जंतर-मंतर आदि विरासत संपत्तियों में ही आते हैं।

# 12 साल के सौतेले बेटे की हत्या करने वाला पिता अरेस्ट

■ NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली

**शास्त्री पार्क** इलाके में 12 साल के सौतेले बेटे अलमाश की हत्या कर फरार हुए आरोपी पिता 36 वर्षीय वाजिद खान को पुलिस ने गिरफ्तार कर लिया है। पूछताछ में आरोपी ने बताया कि उसका अपनी दूसरी पत्नी के साथ रिश्ते सही नहीं थे। इससे नाराज होकर उसने झाड़ियों में ले जाकर अलमाश की नुकीले हथियार से हत्या कर दी। फिलहाल उससे पूछताछ कर आगे की कार्रवाई की जा रही है।

नॉर्थ ईस्ट जिला के डीसीपी आशीष मिश्रा ने बताया कि शुक्रवार सुबह लगभग 9:50 बजे शास्त्री पार्क पुलिस को एक लड़के की हत्या की सूचना मिली थी। सूचना के बाद तुरंत पुलिस वाले शास्त्री पार्क चौक लूप के पास घटनास्थल पर पहुंचे जहां लगभग 12 साल का एक लड़का बेहोश पड़ा मिला। उसे तुरंत जेपीसी अस्पताल ले जाया गया जहां डॉक्टरों ने उसे मृत घोषित कर दिया। शास्त्री पार्क पुलिस ने मामला दर्ज कर जांच शुरू की। SHO मनजीत तोमर के नेतृत्व में टीम बनाई गई। परिवार वालों से पूछताछ की गई।

QR CODE स्कैन करें या 1800 1205474 पर कॉल करें

नवभारत टाइम्स में पढ़ें प्रगति की कहानियाँ.
राघवेंद्र कुमार, इन्होंने 75000 हेल्मेट्स बाँटकर हज़ारों जानें बचाईं.

## अपहरण के बाद युवक की हत्या में 5 और आरोपी काबू

■ NBT न्यूज, रेवाड़ी

**युवक का** अपहरण कर लाठी-डंडों से पीट-पीटकर हत्या के मामले में शहर पुलिस ने पांच और आरोपियों को गिरफ्तार किया है। आरोपी रोहतक के गांव बाली आनंदपुर का विकास उर्फ मोनू, गांव गोकलगढ़ का तरुण उर्फ तन्नू, अनुज उर्फ डॉक्टर, नीरज उर्फ अज्जू व हर्ष उर्फ तौतला हैं। पुलिस मामले में पांच आरोपियों को पहले ही गिरफ्तार कर चुकी है।

जांचकर्ता पुलिस अधिकारी ने कहा कि भटेड़ा निवासी नितेश उर्फ चोटी ने शिकायत दी थी कि 15 अक्टूबर को दोपहर के समय वह अपने साथियों के साथ बाजार से सामान खरीदने गए थे। बाइक पर उनके साथी अंकित उर्फ चमन, मोहित व यश बैठे हुए थे। स्कूटी पर वह, उसका साथी विजय, प्रवीण व कुलदीप पंडित थे। मोहल्ला नई बस्ती के पास पहुंचे तो वहां मन्नू सैनी उर्फ यश पहले ही अपनी बाइक लेकर खड़ा हुआ था। मन्नू सैनी ने उनके आगे चल रही अंकित उर्फ चमन की बाइक रुकवा ली। मन्नू सैनी ने गाली-गलौज करना शुरू कर दिया। इसे लेकर उनका मन्नू सैनी के साथ झगड़ा हो गया।

## कंपनी कर्मचारी से सवा लाख की ठगी

■ NBT न्यूज, रेवाड़ी: खड़वर थाना पुलिस ने कंपनी कर्मचारी से ऑनलाइन टास्क के नाम पर एक लाख 25 हजार रुपये की ठगी के मामले में दो आरोपियों को राजस्थान से गिरफ्तार किया है। आरोपी प्रसंत जयपुर और सागर सोनी अलमेर का रहने वाला है। मामले में एक आरोपी को पुलिस पहले पकड़ चुकी है। पुलिस के अनुसार 19 अप्रैल को पंडित दीपक शर्मा ने बताया कि उनको एक टेलीग्राम ग्रुप में जोड़कर ठगी की गई।

## फर्जी जॉब कार्ड से गबन की रकम

■ NBT न्यूज, नूंह : पिनगवां ग्राम पंचायत में मनरेगा में हुए घोटाले में पुलिस ने महिला सरपंच ललिता उनके पति मनोज कुमार और ससुर पर मुकदमा दर्ज किया है। ग्रामीणों ने शिकायत दी थी कि गांव में मनरेगा के तहत को काम हुए थे, सरपंच, उनके पति और ससुर ने मजदूरों के फर्जी जॉब कार्ड लगा रकम निकाल ली। शिकायत पर जांच सीएम फ्लाइंग स्क्वॉड को दी गई। रिपोर्ट के बाद पुलिस ने केस दर्ज कर जांच शुरू कर दी है।

CCI NG 3.7 Product: NBTDelhiBS PubDate: 01-02-2026 Zone: Gurgaon Edition: 1 Page: NBTGRP5 User: cci Time: 01-31-2026 22:32 Color:



# ट्रिपल इंटरचेंज हब बनेगा दिल्ली एयरोसिटी मेट्रो स्टेशन

## यहां दिल्ली मेट्रो, एयरपोर्ट एक्सप्रेस लाइन और नमो भारत से होगी कनेक्टिविटी

■ NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली

**मेट्रो फेज-4** के तहत बन रही गोल्डन लाइन (तुगलकाबाद से एयरोसिटी तक) कॉरिडोर का निर्माण कार्य पूरा होने के बाद एयरोसिटी मेट्रो स्टेशन एक बड़ा ट्रांजिट हब बनेगा। इस इंटरचेंज स्टेशन पर भविष्य में एनसीआरटीसी के सराय काले खां से हरियाणा के अलवर तक प्रस्तावित नमो भारत के कॉरिडोर से कनेक्टिविटी होगी। इस तरह यह ट्रिपल इंटरचेंज स्टेशन बन जाएगा। इससे एयरपोर्ट टर्मिनल-1 पर आने वाले यात्रियों को दिल्ली-एनसीआर में आना-जाना आसान होगा।

मेट्रो फेज-4 में गोल्डन लाइन कॉरिडोर का निर्माण चल रहा है। करीब 23.62 किलोमीटर लंबे इस कॉरिडोर पर कुल 13 मेट्रो स्टेशन हैं। यह तुगलकाबाद से शुरू होकर एयरोसिटी तक जाएगा। एयरोसिटी स्टेशन वर्तमान में नई दिल्ली से द्वारका सेक्टर-25 एयरपोर्ट एक्सप्रेस लाइन पर पड़ता है। गोल्डन लाइन बनने के बाद तुगलकाबाद से एयरोसिटी स्टेशन सीधे कनेक्ट करेगा। एयरोसिटी एक इंटरचेंज स्टेशन बन जाएगा। केंद्र सरकार ने फेज 5ए में गोल्डन कॉरिडोर को एयरोसिटी से आगे एयरपोर्ट टर्मिनल-1 तक विस्तार को भी मंजूरी दे दी है, जिससे एयरपोर्ट के दोनों टर्मिनल के साथ मेट्रो की कनेक्टिविटी हो जाएगी।

### अच्छी खबर...

**23.62** किमी. लंबा है तुगलकाबाद से एयरोसिटी कॉरिडोर

**13** मेट्रो स्टेशन होंगे इस कॉरिडोर में

**2** इंटरचेंज स्टेशन होंगे इस पर

- मेट्रो फेज-4 के तहत गोल्डन लाइन (तुगलकाबाद से एयरोसिटी तक) कॉरिडोर का हो रहा निर्माण
- एयरपोर्ट टर्मिनल-1 पर उतरने वाले यात्रियों को इस लाइन से दिल्ली-एनसीआर में आवाजाही होगी आसान

### 290 मीटर लंबा होगा एयरोसिटी पर स्टेशन

गोल्डन लाइन पर इंटरचेंज स्टेशन को बनाने व एयरपोर्ट पर आने वाले यात्रियों को बेहतर सुविधा देने, कनेक्टिविटी और इंटरचेंज की सभी आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए 290 मीटर लंबा स्टेशन बनाने का भी फैसला किया गया है। सामान्य तौर पर इंटरचेंज स्टेशन की लंबाई महज 260 मीटर होती है। एयरोसिटी स्टेशन 22 मीटर की गहराई पर बनाया जाएगा। एक्सप्रेस लाइन और गोल्डन लाइन के बीच प्लेटफॉर्म-टु-प्लेटफॉर्म एवं कॉन्कोर्स-टु-कॉन्कोर्स पैड एरिया कनेक्टिविटी उपलब्ध होगी।

### भविष्य में नमो भारत से भी जुड़ेगा यह कॉरिडोर

एयरोसिटी भविष्य में नमो भारत से भी जुड़ जाएगा। NCRTC की ओर से सराय काले खां टु अलवर के लिए प्रस्तावित कॉरिडोर यहां एक-दूसरे को लगभग त्रिज्ञी (Diagonally) दिशा में क्रॉस करेंगे। भविष्य में NCRTC प्लेटफॉर्म के निर्माण को देखते हुए मेट्रो स्टेशन पर भी उसी लेवल का निर्माण किया जा रहा है। यह नई इंटरचेंज सुविधा दक्षिण दिल्ली के विभिन्न क्षेत्रों के लिए कनेक्टिविटी में सुधार लेकर आएगी।

### दिल्ली-NCR से एयरपोर्ट की आवाजाही होगी आसान

इस कॉरिडोर का निर्माण पूरा होने से एयरपोर्ट के साथ कई इलाकों की सीधी कनेक्टिविटी होगी। दक्षिणी दिल्ली के तुगलकाबाद, आंबेडकर नगर, राजपुर समेत अन्य क्षेत्रों से कनेक्टिविटी बढ़ेगी। यही नहीं, टर्मिनल-1D से यात्रा करने वाले यात्री भी टर्मिनल-1 IGI से गोल्डन लाइन के माध्यम से एयरोसिटी पहुंचकर एयरपोर्ट एक्सप्रेस लाइन का इस्तेमाल कर सकेंगे।

# 8 नए FOB के लिए सरकार ने दी मंजूरी

■ NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली

**राजधानी में** सुरक्षित सड़क पार कराने के लिए सरकार ने अलग-अलग आठ सड़कों के दुर्घटना संभावित इलाकों में आठ फुट ओवरब्रिज (FOB) बनाने का फैसला किया है। दुर्घटना के लिहाज से इन खतरनाक और व्यस्त सड़कों पर PWD ने FOB बनाने के लिए मंजूरी दे दी है। अधिकारियों ने बताया कि FOB बनाने का उद्देश्य सड़क दुर्घटनाओं में कमी लाना, ट्रैफिक दबाव घटाना और पैदल लोगों को सुरक्षित सड़क पार करने के लिए सुविधा उपलब्ध कराना है।

PWD मंत्री प्रवेश साहिब सिंह ने कहा कि सुरक्षित सड़क का निर्माण हमारी सरकार की सर्वोच्च प्राथमिकता है। इन सभी स्थानों का चयन ट्रैफिक अध्ययन और जमीनी निरीक्षण के बाद किया गया है, जहां से बड़ी संख्या में राहगीर गुजरते हैं। यहां पर दुर्घटनाओं की आशंका और पैदल्स के पांबिंग की जरूरतों को ध्यान में रखते हुए इसे बनाने का फैसला किया गया है। उन्होंने कहा कि ये फुट ओवरब्रिज नीचे उन्हीं स्थानों पर बनाए जा रहे हैं जहां सबसे ज्यादा जरूरत है। सरकार के मुताबिक इन FOB का निर्माणकार्य इसी महीने से शुरू हो जाएगा। अधिकारियों को तय समय सीमा के अंदर इसे पूरा करने का निर्देश दिया गया है। मंत्री ने सभी संबंधित एजेंसियों को निर्देश दिए कि साइट पर निर्माण से पहले यूटिलिटी शिफ्टिंग और दूसरे विभागों से अनुमतियां भी तत्काल लिए जाएं, जिससे बाद में किसी भी तरह की रुकावट पैदा न हो।

जानकारी के अनुसार आज भी दिल्ली में सड़क हादसों में सबसे अधिक मौतें राहगीरों की होती हैं। दिल्ली में वर्ष 2025 में बड़े और छोटे कुल 5669 सड़क हादसे हुए हैं।

### यहां बनेंगे FOB

- मधुबन चौक विकास मार्ग-पटपड़गंज रोड
- वेलकम कट जौंटी रोड
- शाहबाद डेयरी बादली-बवाना रोड
- बेर सराय मार्केट वेस्ट देशिंद्र मार्ग
- कटवरिया सराय LBS संस्कृत विश्वविद्यालय के पास
- ओखला सब्जी मंडी वैस्टन गैर मार्ग
- जनकपुरी ब्लॉक A-2 के पास, जैवान पार्क बस स्टैंड
- लाल सिंह चौक मालु धानन देवी अस्पताल के पास

NBT Lens खबरों के अंदर की बात

### सब-वे/FOB से क्यों कतराते लोग

दिल्ली में एक बड़ी समस्या यह भी है कि जिन जगहों पर सब-वे या फुट ओवरब्रिज बने हुए हैं, वहां भी कई लोग उनका इस्तेमाल करने के बजाय चलते ट्रैफिक के बीच से ही सड़क पार करते हैं। इसके पीछे प्रमुख कारण फुट ओवरब्रिज या सब-वे के एंट्री-एग्जिट पॉइंट की खराब लोकेशन, उन पर लिफ्ट या एस्केलेटर का न होना या खराब पड़े रहना।

## बिजवासन स्टेशन के काम में आएगी तेजी

■ रिपोर्ट, नई दिल्ली: बिजवासन रेलवे स्टेशन के रीडिवेलपमेंट के काम की रफ्तार अब तेज होने वाली है। क्योंकि, लंबे समय से बाधा बने 3000 पेड़ों को अब काटने की अनुमति मिल गई है। इसकी वजह से अब काम में तेजी आएगी। दावा है कि जल्द ही स्टेशन बनकर तैयार हो जाएगा। राजधानी में कई स्टेशनों पर रीडिवेलपमेंट का काम किया जा रहा है। इनमें बिजवासन स्टेशन भी शामिल है, जिसका काम पिछले कई वर्षों से जारी है।

# महरौली में सड़क से लेकर पार्क तक की अब बदलने वाली है तस्वीर

■ NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली

**महरौली विधानसभा** में अब सड़क से लेकर पार्क तक की तस्वीर बदल जाएगी। मुख्यमंत्री रेखा गुप्ता ने शनिवार को महरौली विधानसभा क्षेत्र में 135 करोड़ रुपये से अधिक की लागत से होने वाले विभिन्न विकास कार्यों का शुभारंभ किया। सीएम ने कहा कि महरौली विधानसभा में शुरू की गई ये विकास परियोजनाएं नागरिक सुविधाओं को मजबूत करेंगी। कार्यक्रम में सांसद हंसराज हंस, विधायक सत्यप्रकाश राणा, पूर्व सांसद रामवीर सिंह बिधूड़ी समेत अन्य लोग मौजूद रहे। सीएम ने बताया कि इन परियोजनाओं के तहत सड़कों का पुनर्निर्माण और मरम्मत, जर्जर चौराहों और सामुदायिक भवनों की मरम्मत, सार्वजनिक शौचालयों का निर्माण, पार्कों का ब्यूटीफिकेशन, बच्चों के लिए झूलों की स्थापना और युवाओं और वरिष्ठ नागरिकों के लिए ओपन जिम भी तैयार किया जाएगा।

CM ने विकास कार्यों का किया शुभारंभ

उन्होंने कहा कि इन कार्यों के पूरा होने से ट्रैफिक व्यवस्था सुगम होगी, सार्वजनिक स्थल अधिक सुरक्षित बनेंगे और लोगों को बेहतर जीवन गुणवत्ता का लाभ मिलेगा। उन्होंने कहा कि महरौली केवल एक विधानसभा क्षेत्र नहीं, बल्कि दिल्ली की प्राचीन सांस्कृतिक और ऐतिहासिक विरासत का प्रतीक है। मां योगमाया मंदिर, गुफ्तार, लौह स्तंभ, पुरातत्व पार्क और अनेक ऐतिहासिक स्मारकों से समृद्ध यह क्षेत्र हजारों वर्षों के इतिहास की साक्षी रहा है।

CCI NG 3.7 Product: NBTDelhiBS PubDate: 01-02-2026 Zone: Gurgaon Edition: 1 Page: NBTGRP6 User: anil.rana@timesofindia.com Time: 01-31-2026 22:31 Color:



# DGP ने कहा, पुलिसकर्मियों को EMI पर मिलेंगे सस्ते फ्लैट

## कहा, कानून के रक्षकों का कल्याण पुलिसिंग का आधार

■ NBT न्यूज, रोहतक

हरियाणा के डीजीपी अजय सिंघल ने रोहतक जिले के पहले दौरे में पुलिसकर्मियों को ईएमआई पर सस्ते फ्लैट देने की घोषणा की। डीजीपी ने अधिकारियों से बातचीत करते हुए जमीनी स्तर पर आने वाली चुनौतियों, पुलिसिंग की गुणवत्ता और आमजन की अपेक्षाओं पर गहन चर्चा की।

पुलिस ने शनिवार को कहा कि डीजीपी ने शुक्रवार के अपने दौरे में कल्याण को भी पुलिसिंग का अहम आधार बताया। हरियाणा पुलिस अपने जवानों के सम्मान, सुरक्षा और भविष्य को लेकर पूरी तरह प्रतिबद्ध है। पुलिसकर्मियों के कल्याण के लिए योजनाबद्ध और संवेदनशील तरीके से कार्य किया जा रहा है। एचडीएफसी बैंक के सहयोग से लागू एक्स-प्रेशिया योजना के तहत अब तक लगभग 300 करोड़ रुपये की सहायता राशि पुलिसकर्मियों के परिजनों को प्रदान की जा चुकी है। पुलिसकर्मियों की बेटियों के विवाह के लिए 5 लाख रुपये की सहायता, आवासीय सुविधाओं का विस्तार, बच्चों की शिक्षा के लिए 2 लाख रुपये तक मदद दी जाएगी।

हरियाणा के डीजीपी अजय सिंघल ने रोहतक जिले के पहले दौरे में पुलिसकर्मियों के कल्याण के लिए कई घोषणाएं की

- लिसकर्मियों की बेटियों के विवाह के लिए 5 लाख रुपए की सहायता की घोषणा
- बच्चों की शिक्षा के लिए 2 लाख रुपए की मदद करने का भी ऐलान किया

## गरीबों की भलाई के रास्ते पर सरकार : सैनी

■ एनबीटी न्यूज, कुरुक्षेत्र : मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी ने कहा कि गुरु रविदास जी के समानता, समरसता व सामाजिक न्याय के सिद्धांतों पर चलते हुए केंद्र व प्रदेश सरकार अंत्योदय के लिए वचनबद्ध हैं। कुरुक्षेत्र के उमरी में 5 एकड़ भूमि में गुरु रविदास धाम का निर्माण किया जाएगा। इस प्रोजेक्ट के लिए सरकार ने प्रथम चरण में 90 करोड़ रुपये के कामों के टेंडर जारी किए हैं। मुख्यमंत्री ने कहा कि 20 वर्षों से एक स्थान पर रहने वाले अनुसूचित जाति के लोगों को पॉलिसी बनाकर मालिकाना हक दिया जाएगा। एससी कम्पोनेंट प्लान के पैसों को एससी समाज के लिए ही प्रयोग करने के लिए प्रावधान लागू किया जाएगा।

# मकान की छत गिरी, मलबे में दबीं मां-बेटी, दोनों की मौत

## कैबिनेट मंत्री ने पीड़ित परिवार को दिया मदद का भरोसा

■ NBT न्यूज, जींद

दुखी परिवार को ढांढस बंधाने के लिए कैबिनेट मंत्री शनिवार को अस्पताल में परिजनों से मिले हैं।

**नरवाना शहर** के गांधीनगर स्थित ढाणी क्षेत्र में शनिवार सुबह वार्ड नंबर 14 की एक गली में स्थित मकान की छत अचानक गिरने से मां और बेटी की मलबे में दबकर मौत हो गई। हरियाणा सरकार में कैबिनेट मंत्री कृष्ण कुमार बेदी ने कहा कि नरवाना के गांधीनगर में मां और बेटी की छत के नीचे दबने से मौके पर ही मौत हो गई। दुखी परिवार को ढांढस बंधाने के लिए वे शनिवार को अस्पताल में परिजनों से मिले हैं। पीड़ित परिवार को यथासंभव सहायता और आर्थिक सहायता दी जाएगी।

> छत जर्जर होने की आशंका जताई जा रही है।

प्रत्यक्षदर्शियों के अनुसार शनिवार सुबह अचानक कमरे की छत भरभराकर नीचे गिर गई। उस समय कमरे में महिला उषा और उसकी छोटी बेटी माया मौजूद थीं। प्रारंभिक जांच में छत जर्जर होने की आशंका जताई जा रही है। हादसे में दोनों मलबे के नीचे दब गईं। हादसे की सूचना मिलते ही पड़ोसी व परिजन मलबा हटाकर मां-बेटी को बाहर निकाला गया। उन्हें तुरंत नागरिक अस्पताल नरवाना पहुंचाया गया, जहां डॉक्टरों ने दोनों को मृत घोषित कर दिया।

# SIR पर कांग्रेस अलर्ट, निगरानी करेगी कमिटी

■ NBT न्यूज, चंडीगढ़

**मतदाता सूचियों** के विशेष गहन पुनरीक्षण (एसआईआर) की भले ही अधिकारिक घोषणा नहीं हुई है लेकिन बीजेपी की ओर से फर्जी स्तर पर कमिटी बनाने जाने के बाद अब विपक्षी दल कांग्रेस ने भी एसआईआर की निगरानी के लिए राज्य स्तरीय एक्शन और मॉनिटरिंग कमेटी का गठन कर दिया है। माना जा रहा है कि प्रदेश में किसी भी समय एसआईआर का औपचारिक ऐलान हो सकता है। राज्य में 29 लाख मतदाता ऐसे हैं, जिनके नाम तथा अन्य ब्यौरे में खामियां हैं।

हरियाणा कांग्रेस मुख्यालय की तरफ से शनिवार को जारी की गई सूचना के अनुसार एसआईआर निगरानी के लिए राज्य स्तरीय एक्शन और मॉनिटरिंग कमेटी में प्रदेश अध्यक्ष राव नरेंद्र सिंह सहित नेता प्रतिपक्ष चौ.भूपेंद्र सिंह हुड्डा, सह प्रभारी जितेंद्र चपेल, सह प्रभारी प्रफुल्ल गुडथे, विधायक बी.बी.बत्रा और पूर्व सीपीएस चौधरी रामकिशन गुर्जर और रणधीर राणा एडवोकेट शामिल किए गए हैं।

- प्रदेश में किसी भी समय एसआईआर का औपचारिक ऐलान हो सकता है।
- राज्य में 29 लाख मतदाता ऐसे है,जिनके नाम तथा अन्य ब्यौरे में खामियां। कमिटी में हुड्डा शामिल

प्रदेश कांग्रेस अध्यक्ष राव नरेंद्र सिंह ने बताया कि यह कदम उच्च कमान के दिशा-निर्देशों के अनुरूप उठाया गया है। उन्होंने कहा कि एसआईआर प्रक्रिया के दौरान मतदाता सूची में आने वाली संभावित कमियों, गड़बड़ियों और अनियमितताओं का गहन जांच की जाए। इस मुद्दे पर जनता में व्यापक जागरूकता फैलाने के प्रयास किए जाएंगे ताकि कोई भी पात्र मतदाता अपने मताधिकार से वंचित न रहे और धोखाधड़ी न हो।

राव नरेंद्र सिंह ने कहा कि एसआईआर एक महत्वपूर्ण प्रक्रिया है, जिसका उद्देश्य मतदाता सूची को शुद्ध और सटीक बनाना है, लेकिन अगर इसमें किसी तरह के पक्षपातपूर्ण ढंग से गलत तरीके अपनाए जाते हैं, तो कांग्रेस पार्टी उसका पुरजोर विरोध करेगी। यह कमिटी राज्य स्तर पर तालमेल बनाए रखते हुए जिला और बूथ स्तर पर सक्रिय निगरानी सुनिश्चित करेगी, ता नागरिकों के मताधिकार की रक्षा हो सके।

# बिजनेस में घाटे से परेशान जूलर ने नहर में कूदकर दे दी जान

■ NBT न्यूज, करनाल

**करनाल में** कैथल रोड के पास पश्चिमी यमुना नहर में मिले शव की शिनाख्त शनिवार को श्याम सुंदर के रूप में हुई है। जूलर श्यामसुंदर चंडीगढ़ के सेक्टर-37 में रहते थे लगभग 10 दिन से लापता थे। पहचान होने पर पुलिस ने पोस्टमॉर्टम के बाद शव परिजनों को सौंप दिया है।

> जूलर श्यामसुंदर चंडीगढ़ के अपने घर से 10 दिन से लापता थे।

पुलिस मामले की जांच कर रही है।

पुलिस ने शनिवार को बताया कि बिजनेस में घाटा होने के कारण श्याम सुंदर काफी परेशान थे। वह 20 जनवरी को अचानक घर से लापता हो गए थे। चूंकि उन्होंने फोन पर ही छोड़ दिया था, जिससे उनसे संपर्क होना मुश्किल हो गया। कहीं पर जब श्याम सुंदर का पता नहीं लगा तो घर वालों ने चंडीगढ़ के सेक्टर 39 थाना में गुमशुदगी की शिकायत दी। जिसके बाद से पुलिस और परिजन उसकी तलाश कर रहे थे।

शुक्रवार को रामनगर पुलिस को करनाल में कैथल रोड के पास पश्चिमी यमुना नहर में एक 45 वर्षीय व्यक्ति का शव मिला। डेडबॉडी करीब एक सप्ताह पुरानी बताई जा रही थी। मृतक की जेब से काले रंग का पर्स मिला था। जिसके अंदर से आईसीआईसीआई बैंक के 3 क्रेडिट कार्ड, आधार कार्ड और ड्राइविंग लाइसेंस मिला था। इसके अलावा 500-500 रुपए के नोटों की गड्डी मिली थी। जो सड़े 45 हजार का अमाउंट था। आधार कार्ड में श्यामसुंदर नाम और सेक्टर-37 चंडीगढ़ का पता लिखा हुआ था। पहचान न होने पर शव को मोर्च्युरी हाउस भेजा गया था।

पुलिस को मृतक के पास से क्रेडिट कार्ड मिले थे, जिसके बाद पुलिस आईसीआईसीआई बैंक में पहुंची और वहां से क्रेडिट कार्ड की डिटेल निकाली गई। क्रेडिट कार्ड से ही घर वालों का नंबर भी मिल गया। जिस पर संपर्क किया गया और घर वालों को जानकारी दी गई। शनिवार को परिजन करनाल शव गृह पहुंचे और शव की शिनाख्त की।

मृतक के भाई सुशील कुमार ने बताया कि श्याम सुंदर 20 जनवरी से लापता थे। उनकी तलाश की जा रही थी। शुक्रवार की रात को करनाल पुलिस का कॉल आया, जिसके बाद जानकारी मिली।

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

## सोनीपत में फर्जी पुलिस इंस्पेक्टर गिरफ्तार

■ NBT न्यूज, सोनीपत : जिले के गांव भटगांव में इंस्पेक्टर की वर्दी पहनकर लोगों को धमकाने का मामला शनिवार को सामने आया है। सूचना मिलने पर पुलिस ने मौके पर पहुंचकर आरोपी को गिरफ्तार किया। जांच में आरोपी की पहचान हरियाणा के कैथल पुलिस से 2002 में बर्खास्त किए गए व्यक्ति के रूप में हुई है।

सदर थाना प्रभारी इंस्पेक्टर अशोक कुमार ने बताया कि पुलिस को सूचना मिली थी कि भटगांव में एक व्यक्ति खुद को इंस्पेक्टर बताकर पुलिस की वर्दी में घूम रहा है। सूचना की गंभीरता से लेते हुए पुलिस टीम तत्काल मौके पर पहुंची और संदिग्ध व्यक्ति को हिरासत में ले लिया गया। आरोपी की पहचान रणधीर पुत्र उम्मेद सिंह, निवासी झज्जर के रूप में हुई है। आरोपी ने स्वीकार किया कि वह वर्ष 2002 में हरियाणा के कैथल पुलिस से बर्खास्त किया जा चुका है

# गैंगस्टर के नाम से कॉल कर मांगे एक करोड़ रुपये

■ NBT न्यूज, रोहतक

शहर में एक कपड़ा व्यापारी को वट्सएप नंबर पर कॉल कर गैंगस्टर रोहित गोदारा के नाम से एक करोड़ रूपए की मांग की गई है। यह राशि न देने पर जान से मारने की धमकी दी गई है। व्यापारी ने इस बारे में एसपी सुरेंद्र भौरिया ने शिकायत की। जिसके बाद व्यापारी की सुरक्षा के लिए शनिवार को पुलिस कर्मी तैनात कर दिया गया।

मूलरूप से झज्जर जिला के खरमाण गांव निवासी सुंदर सांगवान ने बताया कि उसकी रोहतक में नए बस स्टैंड के पास कपड़े की दुकान है। 29 जनवरी की रात को वट्सएप नंबर पर एक कॉल आई। कॉल करने वाले ने खुद को रोहित गोदारा गैंग से जुड़ा हुआ बताया। फिर कहा कि एक करोड़ रुपए देने पड़ेंगे। अगर फोन काटा तो उसे महंगा पड़ेगा। इसके बाद जो कुछ तेरे साथ होगा, उसके लिए तू खुद जिम्मेदार होगा। एक करोड़ रूपए के लिए पहलेएक सप्ताह का समय दिया। बाद में 4 दिन के अंदर पैसों का इंतजाम करने की बात कही। सुंदर सांगवान ने बताया कि जब वट्सएप कॉल आई थी तो उसने स्क्रीन रिकॉर्डिंग शुरू कर दी थी। इसके बाद पुलिस को शिकायत दी गई। पुलिस प्रवक्ता सन्नी लौरा ने बताया कि व्यापारी को सुरक्षा मुहैया करा दी गई है। म

## हादसे में बेटे की मौत, पिता गंभीर

■ NBT न्यूज, हिसार : जिले के देवा गांव के पास शनिवार को सड़क हादसे में प्रवीन की मौत हो गई, जबकि उसका पिता गंभीर रूप से घायल हो गया। दोनों बाइक पर सवार होकर सिवानी मंडी जा रहे थे। जानकारी के अनुसार, वे ट्राले को ओवरटेक कर रहे थे, तभी पीछे से आई कार ने बाइक को टक्कर मार दी। इससे बाइक असंतुलित होकर ट्राले से टकरा गई, जिससे प्रवीन की मौके पर ही मौत हो गई और बिल्लू को सिर व पैर में गंभीर चोटें आईं। घायल को नागरिक अस्पताल, हिसार में भर्ती कराया गया है। परिजनों ने बताया कि बिल्लू सिवानी मंडी में सीवरेज बिछाने का ठेका ले रखा था और हादसे के दिन काम के सिलसिले में जा रहे थे। मृतक के परिजनों के बयान दर्ज किए गए।

व्यक्तिगत

नाम परिवर्तन

मैं, संजय कुमार यादव पुत्र हरज सिंह निवासी ग्राम नौरीनगर पोस्ट सिकोहपुर तहसील मानेसर जिला गुरुग्राम। मैंने भविष्य के सभी कार्यों के लिए अपने नाम/वालिद पुत्र का नाम कुलाल से बदलकर कुलाल सिंह रख लिया है।

I hitherto known as GAJRAJ SHRI RAM alias GAJRAJ GOSWAMI alias GAJ RAJ son of SHRI RAM residing at D-TB, PALAM VIHAR EXTN., GURGAON, HARYANA-12201, I have changed my name and shall hereafter be known as GAJ RAJ.

मैं, अनीता देवी पत्नी संजय कुमार यादव निवासी ग्राम नौरीनगर पोस्ट सिकोहपुर तहसील मानेसर जिला गुरुग्राम। मैंने भविष्य के सभी कार्यों के लिए अपने नाम/वालिद पुत्र का नाम कुलाल से बदलकर कुलाल सिंह रख लिया है।

I Hema D/o Bharat Bhusan Thareja R/o 378B/28, Gali No.7, Jyoti Park, Gurgaon, Haryana-122001 have changed my name to Hema Ahuja.

खोया एवं पाया

I, Vishal Dhingra Son of Sh. Mulakh Raj Dhingra Resident of B-1602, MGF Villa Apartment, DLF City Phase-II, Gurugram, have lost the original Page No. 26 of Conveyance Deed bearing Vasika No. 13487 Dated 28/09/2006 registered in the office of Sub Registrar Gurgaon of Apartment No C1-403, Located on 4th Floor, Block C-1, Uniworld City Sector -30 and 41, Gurugram, Haryana. Finder may contact above address or contact at 9711273000

BOOK YOUR CLASSIFIED ADS
FOR RECRUITMENT ADS PLEASE CONTACT
AMIT : 9811790649
timesinteract

## Tender & Notices

**श्री सनातन धर्म सभा (रजि०) नारनौल एवं**
**श्री एस.डी. एजुकेशन बोर्ड (रजि०) नारनौल**

**चुनाव कार्यक्रम सूचना**

श्री सनातन धर्म सभा (रजि०) नारनौल एवं श्री एस.डी. एजुकेशन बोर्ड (रजि०) नारनौल के सभी आजीवन सदस्यों को सूचित किया जाता है कि श्री सनातन धर्म सभा (रजि.) नारनौल एवं श्री एस. डी. एजुकेशन बोर्ड (रजि.) नारनौल की प्रबंध समितियों के निम्नलिखित पदाधिकारियों एवं सदस्यों के चुनाव दिनांक 22.02.2026 को होने निश्चित हुए है।

**प्रबंध समिति श्री सनातन धर्म सभा (रजि०) नारनौल**
1. प्रधान ( 1 पद ) 2. उप प्रधान ( 1 पद ) 3. महासचिव ( 1 पद ) 4. सचिव ( 1 पद )
5. कोषाध्यक्ष ( 1 पद ) 6. स्टोर कीपर ( 1 पद ) 7. सदस्य ( 7 पद ) ।

**प्रबंध समिति श्री एस.डी. एजुकेशन बोर्ड (रजि०) नारनौल**
1. प्रधान ( 1 पद ) 2. उप प्रधान ( 1 पद ) 3. प्रबंधक/निदेशक ( 1 पद ) 4. सचिव ( 1 पद )
5. सह-सचिव ( 1 पद ) 5. कोषाध्यक्ष ( 1 पद ) 7. सदस्य ( 9 पद ) ।

उक्त चुनाव निम्न कार्यक्रमानुसार होंगे :-

**चुनाव कार्यक्रम**

| कार्यक्रम | दिनांक | समय | स्थान |
|---|---|---|---|
| नामांकन पत्र भरना | 07 से 09 फरवरी 2026 | प्रातः 10 बजे से सायं 02 बजे तक | कार्यालय प्रधानाचार्य एम.ए.एस.डी. पब्लिक सीनियर सैकेंडरी स्कूल, निजामपुर रोड, नारनौल। |
| नामांकन पत्र की जांच | 09 फरवरी 2026 | सायं 02 से सायं 3 बजे तक | कार्यालय प्रधानाचार्य एम.ए.एस.डी. पब्लिक सीनियर सैकेंडरी स्कूल, निजामपुर रोड, नारनौल। |
| नामांकन पत्र की वापसी | 10 से 12 फरवरी 2026 | प्रातः 10 बजे से सायं 02 बजे तक | कार्यालय प्रधानाचार्य एम.ए.एस.डी. पब्लिक सीनियर सैकेंडरी स्कूल, निजामपुर रोड, नारनौल। |
| चुनाव चिह्न प्रदान करना | 12 फरवरी 2026 | सायं 02 बजे से 3 बजे तक | कार्यालय प्रधानाचार्य एम.ए.एस.डी. पब्लिक सीनियर सैकेंडरी स्कूल, निजामपुर रोड, नारनौल। |
| मुख्य मतदान द्वारा चुनाव | 22 फरवरी 2026 | प्रातः 04 बजे से सायं 04 बजे तक | कार्यालय प्रधानाचार्य एम.ए.एस.डी. पब्लिक सीनियर सैकेंडरी स्कूल, निजामपुर रोड, नारनौल। |
| मतगणना व चुनाव परिणाम की घोषणा | 22 फरवरी 2026 | सायं 05 बजे | एम.ए.एस.डी. पब्लिक सीनियर सैकेंडरी स्कूल, निजामपुर रोड, नारनौल। |

**नोट :** चुनाव प्रक्रिया में संबंध सनातन धर्म सभा (रजि.) नारनौल एवं श्री एस.डी. एजुकेशन बोर्ड (रजि.) नारनौल के सभी आजीवन सदस्य ही भाग ले सकेंगे। नामांकन पत्र पूर्णतया अधिकार प्राप्त सदस्यों द्वारा प्रस्तावक एवं समर्थक द्वारा हस्ताक्षर होना अनिवार्य तथा नामांकित प्रत्याशी के हस्ताक्षर भी होने चाहिए जो उनकी स्वीकृति प्रदर्शित करता है। नामांकन पत्र का फार्म कार्यालय प्रधानाचार्य, एम. ए. एस. डी. पब्लिक सीनियर सैकेंडरी स्कूल, निजामपुर रोड, नारनौल से प्राप्त किया जा सकता है।

**सुरेन्द्र दत्त शर्मा, चुनाव अधिकारी**
**श्री सनातन धर्म सभा (रजि.) नारनौल व श्री एस.डी. एजुकेशन बोर्ड (रजि.) नारनौल**

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

शोक सन्देश

पुण्यतिथि

43rd Loving Memory of
Our Pita Ji
SARDAR JAI SINGH
(06.05.1999)
Our Maa Ji
SMT. MANJIT KAUR
(01.02.1983)
Your teaching of tolerance and patience are constant, guiding force. We always deeply feel your warmth of love and affection. You live in our hearts.
Harcharan Singh Josh
(Adv. Supreme Court & High Court)
ex. Member National Commission for Minorities Govt. of India
ex. Director Punjab & Sind Bank Govt. of India
Ranjit & P.S. Sahni (Ex. M.L.A)
Inder Preet Singh Josh
(District & Sessions Judge U.P)
Kamal & Sandeep,
Sahibi Sahni (M.L.A),
Puner Deep Sahni (M.L.A)
Ekam, Prabnor Josh, Kawaan & Preet
(M) 9212142437, 9868142434

TO BOOK AN OBITUARY AD PLEASE CONTACT
VINOD : 99589 92088

प्रार्थना सभा

UTHAVNI
SMT. KAUSHAL JAIN
Wife of late Shri M.K. JAIN
Left for her heavenly abode on 30th Jan 2026
UTHAVNI & PRAYER MEET will be at Shree Jagannath Temple, Sector 15A, Faridabad on 1st Feb 2026 at 10:30 am.
Fondly Remembered by
Sanjeev and Rekha Jain
(146, Sector 15A, Faridabad)
Anand and Varsha Jain
Grandchildren & Great Grandchildren

WITH PROFOUND GRIEF WE INFORM THE SAD DEMISE OF
Smt. Kamla Devi
Wife of late Sh. Suresh Chand Gupta
UTHAONI WILL BE HELD ON MONDAY, 2ND FEBRUARY 2026 FROM 11 AM TO 12PM AT SANATAN DHARM MANDIR, 5 BLOCK GREATER KAILASH-2, NEW DELHI-48
MAY HER KIND SOUL BE BLESSED WITH ETERNAL PEACE
IN GRIEF:
ASHIMA BANSAL
ANSHUL & MAMTA GUPTA
ALOK & SONIA GUPTA
ALL GRAND CHILDREN & FAMILY

REMEMBRANCE
SHARING MEMORIES
15th Death Anniversary (1.2.2011)
Sh Janeshwar Prasad
We remember you with love & reverence. Your values & kindness continue to guide us everyday. You are always in our prayers, & we know your blessings are with us every day.
With love, your loving family

TIMES TRIBUTES
RATE CARD

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

Rates effective 5th June 2019

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

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

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

## SYL नहर में बहे अंबाला के दो पेंटर

■ NBT न्यूज, कुरुक्षेत्र : कुरुक्षेत्र जिले में बटेडा हेड पर SYL नहर पर बने लोहे के पुल को पेंट करते समय शनिवार को दो युवक नहर में गिर गए और तेज बहाव में बह गए। अभी तक दोनों का कोई पता नहीं चल पाया है। गोताखोर पनट सिंह और उनकी टीम उनकी तलाश के लिए सर्च ऑपरेशन चलाएगी। पुलिस के मुताबिक, डूबने वाले दोनों युवक गुरविंदर सिंह और सागर अंबाला के भूनी गांव के रहने वाले है। वे अपने साथी सोहेल और अन्य के साथ पुल को पेंट कर आए थे।

# चार महीने बाद भी हत्या के आरोपी आज़ाद, गुस्सा

■ NBT न्यूज, जींद

> पंचायत में सीबीआई की अब तक की जांच पर मंथन किया गया।
> कमिटी बनाई गई, गांव ढाणी लक्ष्मण के 11 सदस्यों के अलावा आसपास के आठ गांवों से भी दो-दो प्रतिनिधि शामिल किए गए है।

**मनीषा की** मौत मामले को लेकर शनिवार को गांव ढाणी लक्ष्मण में पंचायत हुई। पंचायत में मौजूद ग्रामीणों ने चार महीने बाद भी मनीषा के कातिलों के आजाद घूमने पर रोष जताया। पंचायत में सीबीआई की अब तक की जांच पर मंथन किया गया। मामले को चार महीने बाद भी नहीं सुलझाया गया।

इस मौके पर एक कमिटी बनाई गई, जो जल्द ही मुख्यमंत्री से मिलकर इस मामले में खुलासे की मांग करेगी। कमिटी में गांव ढाणी लक्ष्मण के 11 सदस्यों के अलावा आसपास के आठ गांवों से भी दो-दो प्रतिनिधि शामिल किए गए हैं। पंचायत में मनीषा के पिता संजय ने कहा कि पिछले महीने से सीबीआई इस मामले की जांच कर रही है, लेकिन अभी तक केस सुलझ नहीं पाया है। पंचायत में शामिल लोगों ने कहा कि सीबीआई अधिकारी हर महीने केवल आश्वासन देते आ रहे हैं। बता दें कि ग्रामीणों ने सीबीआई को 30 जनवरी तक का खुलासा करने का अल्टीमेटम दिया था। जिसके बाद शनिवार को गांव में पंचायत बुलाई गई है। अब ये कमिटी इस मामले में आगे की रणनीति तय करेगी।

# कैक्टस से बनाया चमड़े का मॉडल

## 'तेजस-कैक्टस फॉर्मेशन' मॉडल पर हर नजर थी

■ NBT न्यूज, कुरुक्षेत्र

**कुरुक्षेत्र विश्वविद्यालय** के विज्ञान सम्मेलन में शनिवार को कई छात्रों के नए नए मॉडल से लोग रूबरू हुए। पर्यावरण संरक्षण और सतत विकास की दिशा में सराहनीय पहल के रूप में 'तेजस-कैक्टस फॉर्मेशन' मॉडल आकर्षण का केंद्र बना हुआ है। इस प्रोजेक्ट में कैक्टस की पत्तियों से कैक्टस लेदर तैयार करने की प्रक्रिया को बेहद सरल, प्रभावशाली और समझने योग्य तरीके से प्रस्तुत किया गया है। यह मॉडल न केवल वैज्ञानिक सोच को दर्शाता है बल्कि समाज को यह संदेश भी देता है कि आधुनिक जरूरतों को पूरा करते हुए प्रकृति और जीव-जंतुओं की रक्षा संभव है। कुरुक्षेत्र विश्वविद्यालय के विज्ञान सम्मेलन में तैनी पब्लिक स्कूल की छात्रा जान्हवी ने यह मॉडल बनाया है। जान्हवी ने शनिवार को बताया कि पारंपरिक चमड़ा उत्पादन में पशुओं की हत्या की जाती है। , कैक्टस चमड़ा निर्माण की प्रक्रिया पांच चरणों में पूरी होती। पहले चरण में कैक्टस की पत्तियों की कटाई की जाती है जिसमें पौधे को नुकसान नहीं पहुंचाया जाता। इसके बाद पत्तियों को सुखाया जाता है। तीसरे चरण में आवश्यक तत्वों का निष्कर्षण किया जाता है। चौथे चरण में प्राप्त सामग्री को प्रोसेसिंग होती है और अंत में फाइनल उत्पाद तैयार होता है।

CCI NG 3.7 Product: NBTDelhiBS PubDate: 01-02-2026 Zone: Gurgaon Edition: 1 Page: NBTGRP7 User: cci Time: 01-31-2026 22:32 Color:



# पति ने पहले भी पीटा था, पैर पकड़ मांगी थी माफी

## कमांडो काजल मर्डर: भाई ने कहा, उस दिन आरोपी को छोड़ देती तो आज जिंदा होती

■ नवीन निश्चल, नई दिल्ली

**दिल्ली पुलिस** की स्पेशल सेल के SWAT सेक्शन में तैनात रही महिला कमांडो काजल की हत्या मामले में गिरफ्तार पति अंकुर 14 दिन की न्यायिक हिरासत में तिहाड़ जेल भेजा जा चुका है। काजल के परिवारवालों के अनुसार काजल की दोस्ती अंकुर से पहले उसकी बहन से हुई थी। फिर अंकुर भी काजल से बातचीत करने लगा। पता चला है कि जब काजल और अंकुर ने शादी करने की बात परिवारवालों से कही तो अंकुर की उसी बहन ने इसका विरोध किया था। फिर बाकी परिवारवालों ने भी विरोध करना शुरू किया था।

आरोपी पति अंकुर को न्यायिक हिरासत में तिहाड़ भेजा जा चुका है

बड़े भाई निश्चिल ने बताया कि शादी के बाद जब काजल के बच्चे का जन्म हुआ और दिल्ली के विपिन गार्डन में फ्लैट लिया तो पहली बार 2025 में अंकुर ने काजल पर हाथ उठाया था। तब निश्चिल हरियाणा से दिल्ली आ गया। वह काजल को हरियाणा चलने के लिए कई बार बोला। लेकिन इसी बीच अंकुर पैर पकड़कर माफी मांगने लगा। बेटे की कसम खाकर बोला अब कभी दुबारा नहीं होगा। काजल के मायके वाले यही कह रहे हैं कि काश उस दिन भी वह मान जाती और अंकुर का साथ छोड़कर वापस आ जाती तो उनकी बेटी आज जिंदा होती।

## ट्रक ने स्कूटी सवारों को रौंदा, एक की मौत

■ **NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली :** कापसहेड़ा इलाके में एक तेज रफ्तार ट्रक ने स्कूटी सवार दो युवकों को टक्कर मार दी। गंभीर रूप से घायल दोनों युवकों को अस्पताल पहुंचाया गया, जहां डॉक्टरों ने एक को मृत घोषित कर दिया। मृतक की पहचान संजय कुमार के रूप में हुई है। जबकि घायल दूसरे युवक का इलाज चल रहा है। हादसे के बाद आरोपी ड्राइवर लेकर फरार हो गया। पुलिस केस दर्ज कर आरोपी ड्राइवर की तलाश कर रही है।

पुलिस के अनुसार 28 जनवरी की दोपहर पीसीआर कॉल मिली थी कि समालखा रेड लाइट के पास एक ट्रक ने स्कूटी सवार दो युवकों को टक्कर मार दी है। पुलिस को घटनास्थल पर युवक घायल हालत में मिला। पता चला एक अन्य घायल युवक को एंबुलेंस इंदिरा गंधी अस्पताल ले गई है। अस्पताल पहुंचने पर पता चला कि पहले लाए गए युवक को डॉक्टरों ने मृत घोषित कर दिया है। जिसकी पहचान संजय कुमार के रूप में हुई। जबकि घायल की पहचान मनीष के रूप में हुई है।

## मकान की छत गिरी, एक घायल

**NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली:** संगम विहार इलाके में शनिवार दोपहर एक निर्माणाधीन मकान की छत अचानक भरभराकर गिर गई। इससे इलाके में अफरा-तफरी मच गई। घटना में एक शख्स घायल हो गया। पुलिस ने घायल को तुरंत नजदीकी अस्पताल में भर्ती कराया। वहां प्राथमिक इलाज के बाद उन्हें अस्पताल से छुट्टी मिल गई। घायल की पहचान दिनेश (40) के रूप में हुई है। फिलहाल पुलिस पूरे मामले की जांच कर रही है। दमकल विभाग के मुताबिक, शनिवार दोपहर करीब 2:30 बजे कंट्रोल रूम को जानकारी मिली कि संगम विहार इलाके में एक मकान की छत गिर गई है और कई लोगों के मलबे में दबे होने की आशंका है। इसके बाद दमकल विभाग की 4 गाड़ियों को घटनास्थल के लिए रवाना किया गया।

**संगम विहार इलाके में हुई दुर्घटना**

भावपूर्ण श्रद्धांजलि

हम अपनी आदरणीया की आत्मा की शाश्वत शांति के लिए स्मरण एवं प्रार्थना करते हैं।

**श्रीमती विद्या देवी जैन**

(14 सितम्बर, 1943 – 30 जनवरी, 2026)

**धर्मपत्नी स्व. श्री गणेशी लाल जैन**

आपकी स्नेहमयी छवि एवं प्रेम सदैव हमारे हृदय में जीवंत रहेंगे।

**उठावनी**

कृपया प्रार्थना सभा में सम्मिलित होकर दिवंगत आत्मा को श्रद्धांजलि अर्पित करें।

**1 फरवरी, 2026**

रविवार | दोपहर 3 बजे से शाम 4 बजे तक

**जेडब्ल्यू मैरियट (गेट नं. 3)**

एयरोसिटी, नई दिल्ली

शोकाकुल

**एस.के. जैन और सीमा जैन** (देवर एवं देवरानी)
**राज कुमार और मधु जैन** (पुत्र एवं पुत्रवधू)
**योगेश और दिव्या जैन** (पुत्र एवं पुत्रवधू)
**वंदना और किशोर जैन** (पुत्री एवं दामाद)
**सजल और पिंकी जैन** (भतीजा एवं भतीजा वधू)
**कनिष्का और अक्षय खेमका** (नातिन एवं नाती दामाद)
**ऋषभ और इशिता जैन** (नाती एवं नातिन वधू)
**हर्ष और एशा जैन** (नाती एवं नातिन वधू)
**सम्यक जैन** (नाती)
**जियाना खेमका** (पनातिन)
**रॉय और जयवीर जैन** (पनाती)

एवं समस्त

**महक परिवार**

लोकेशन के लिए स्कैन करें

Disclaimer: The images, appearances, areas, colours, fitting, 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 recipient/allottee. 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 m² = 1.196 sq. yd.]. *T&C Apply.

**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