CCI NG 3.7 Product: NBTDelhiBS PubDate: 22-03-2026 Zone: Faridabad Edition: 1 Page: NBTFRJK1 User: cci Time: 03-21-2026 21:33 Color:

नई दिल्ली > **रविवार, 22 मार्च 2026** > चैत्र 1 शक संवत 1948, चैत्र शुक्ल चतुर्थी, विक्रम संवत 2083

WATCH GOD WATCHDOG

वर्ष 22, संख्या 12 > पेज 20* > फरीदाबाद > मूल्य ₹4.00 या ₹10.50* संडे टाइम्स ऑफ इंडिया सहित www.nbt.in

*मासिक खरीद पर ही लागू

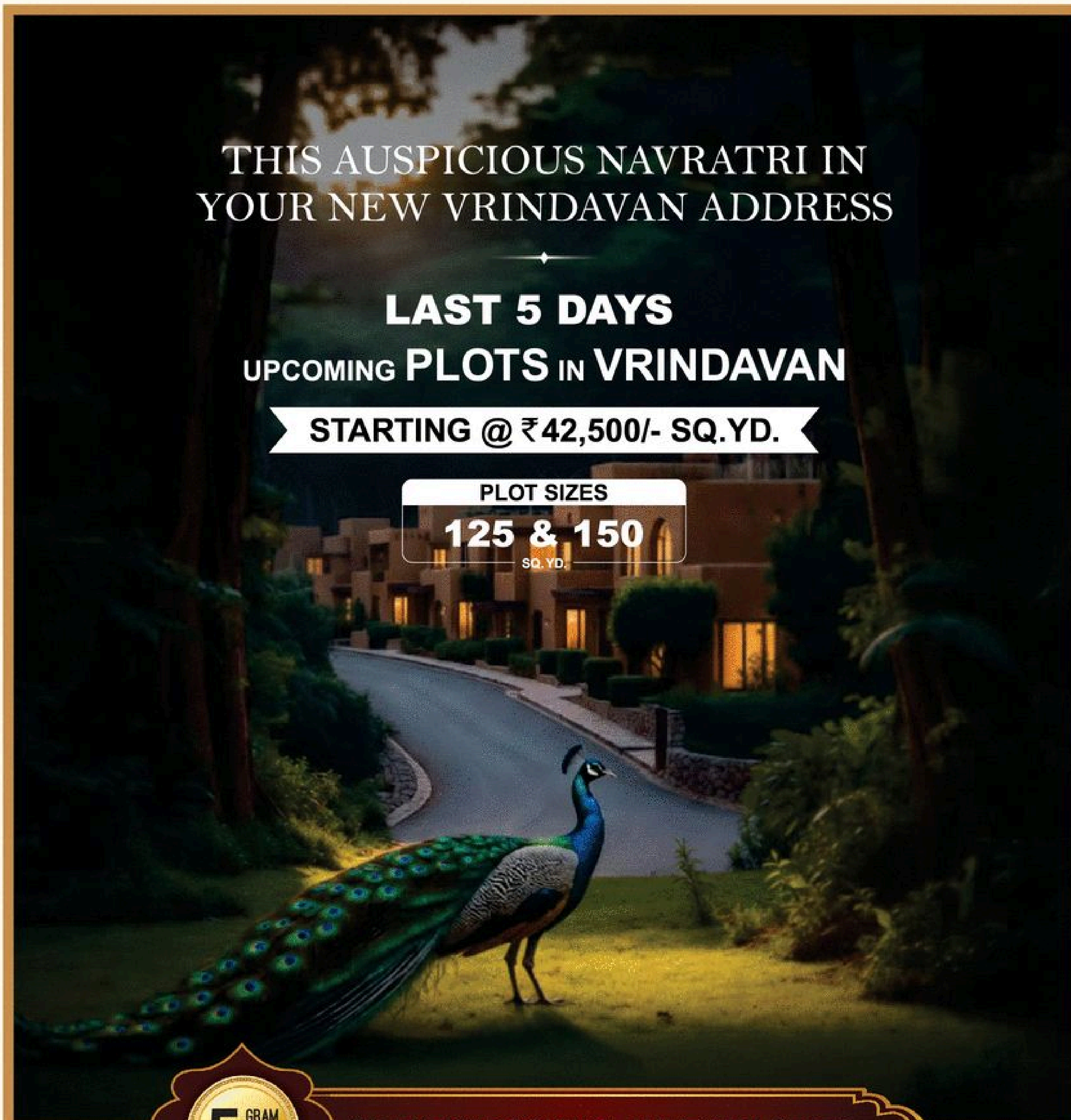
NBT
संडे नवभारत टाइम्स

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

आज देवी कूष्मांडा की पूजा

PM मोदी और ईरानी राष्ट्रपति में हुई बात

▶देखें अंदर



5 GRAM GOLD COIN ON EVERY BOOKING - NAVRATRI OFFER

BOOK NOW TO GET ₹500/- DISCOUNT | TILL 27TH MARCH

SHUBH BOOKING ADVANTAGE
Special Navratri Benefits On Every Booking

GOLD COIN BENEFIT
5 Gram Gold Coin On Every Booking

EARLY INVESTOR ADVANTAGE
Best Price Phase – Maximum Appreciation

PRIME LOCATION EDGE
Just 5 Min. from Prem Mandir

Laadli Group
Where Dreams Come Home

LAADLI Govindvan

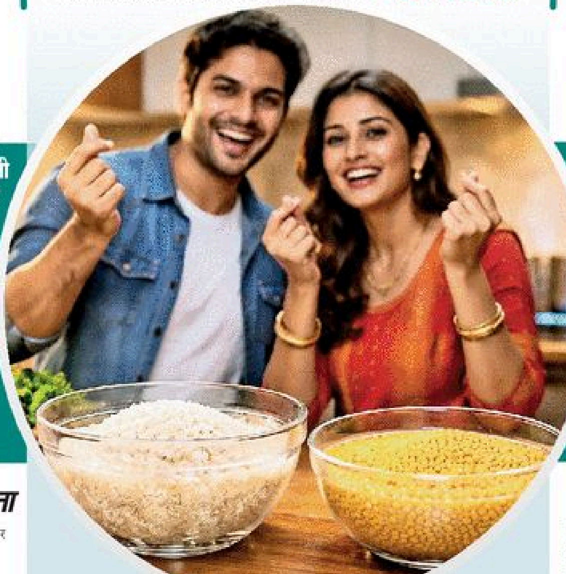
CALL US: 703-703-0598, 952-088-5411, 7060-100-731

CCI NG 3.7 Product: NBTDelhiBS PubDate: 22-03-2026 Zone: Gurgaon Edition: 1 Page: NBTGRP8 User: cci Time: 03-21-2026 22:36 Color:

गैस-बिजली बचाएंगे ये हेल्दी तरीके

यह सच है कि हम बदलाव को आसानी से स्वीकार नहीं करते। यह इंसानी फितरत भी है। यही वजह है कि जैसा करते आए हैं, वैसा करते रहना हमेशा ही अच्छा लगता है। इसका सटीक उदाहरण यह है कि हमें गैस सुविधाजनक लगती है, इसे छोड़कर इलेक्ट्रिक अप्लायंसेज पर नहीं जाना चाहते। कुछ लोग तो ऐसे हैं जो सिलिंडर छोड़कर PNG को भी नहीं अपनाना चाहते। उन्हें इसे स्वीकार करने में भी समस्या होती है। खैर, यह तो हुई पसंद-पसंद की बात। फिर भी खाना पकाते समय एनर्जी बचाने और पौष्टिकता बढ़ाने पर जरूर विचार करना चाहिए। यहां कुछ ऐसे ही आसान उपाय बताए जा रहे हैं। इनसे न सिर्फ भोजन स्वाद बनेगा, बल्कि जल्दी भी पकेगा। चाहे फिर आप इलेक्ट्रिक अप्लायंसेज पर पकाएं या गैस चूल्हे पर।

खाना बनाते हुए हम अगर कुछ स्मार्ट तरीके अपना लें तो गैस चूल्हे या बिजली से चलने वाले इंडक्शन कुकटॉप, एयर फ्रायर या फिर माइक्रोवेव आदि में फटाफट खाना पक सकता है। इससे खाना जल्दी और हेल्दी तैयार होगा। इसी बारे में बता रहे हैं लोकेश के. भारती



> **अगर किसी फैमिली में दाल को रातभर पानी में भिगोकर रखने के बाद सुबह उसे अच्छी तरह धोकर पकाने का चलन है तो यह फ्यूल या इलेक्ट्रिसिटी भी बचाएगा और लोगों को सेहतमंद भी रखेगा। कुकर के अंदर सेपरेटर का उपयोग करना भी सही तरीका है। इससे चावल, दाल और सब्जियां अलग-अलग बर्तनों में भी पकती हैं और एक ही समय में तैयार भी हो जाती हैं।** -परमीत कौर, चीफ डाइटिशियन, AIIMS

दाल, अनाज भिगोकर पकाना

दाल, चना, राजमा, इन सभी में कॉमन क्या है? ये सभी बीन यानी सीड हैं और प्रोटीन के बेहतरीन सोर्स हैं। इन्हें पकाने से पहले कुछ घंटों तक या रातभर पानी में भिगोकर रखना सबसे असरदार तरीका है। भिगोने से सीड नरम हो जाते हैं और जल्दी पक जाते हैं। वहीं एक और फायदा होता है। दाल को भिगोने से फाइटिक एसिड कम हो जाता है। यह ऐंटिन्यूट्रिएंट है। यह आयरन, जिंक, कैल्शियम को एक तरह से बांध लेता है। इससे हमारा शरीर इन मिनरल्स को पूरी तरह जज्ब नहीं कर पाता। इसके लिए रातभर भीगी हुई दाल को उस पानी से बाहर निकाल लें जिसमें उसे भिगोया था। इससे मिनरल्स का अवशोषण बेहतर होता है। इसके अलावा टैनिन की मौजूदगी से प्रोटीन और आयरन के जज्ब करने में रुकावट होती है। पानी में घुलकर यह भी काफी हद तक निकल जाता है। वहीं ओलिगोसैकेराइड्स की बात जरूरी है। इसे गैस बनाने वाली शुगर भी कह सकते हैं। सोकड करने से यह भी काफी हद तक बाहर निकल जाता है।

अंकुरित करके पकाना

दालों और अनाजों को अंकुरित करके पकाना भी एक बहुत अच्छा तरीका है। अंकुरण की प्रक्रिया में बीज के अंदर एंजाइम ऐक्टिव हो जाते हैं, जिससे वह जल्दी पकने लगता है। जब मूंग, चना आदि जैसे अनाज अंकुरित हो जाते हैं तो उनकी कोशिकाएं नरम हो जाती हैं। इसका नतीजा यह होता है कि इन्हें पकाने में सामान्य दालों की तुलना में कम समय लगता है। साथ ही, अंकुरण से विटामिन-C, विटामिन-B और ऐंटिऑक्सीडेंट की मात्रा बढ़ती है। इसके साथ ही प्रोटीन की गुणवत्ता भी बेहतर हो जाती है। अंकुरित दालें पचने में हल्की होती हैं, इसलिए जिन लोगों को दाल खाने से गैस या अपच की समस्या होती है, उनके लिए यह तरीका फायदेमंद है। अंकुरित मूंग या चने की सब्जी, खिचड़ी बहुत जल्दी बन जाती है।

चावल को इतनी देर भिगोएं

सामान्य सफेद चावल **20-25 मिनट**

ब्राउन (सेला) राइस **1-2 घंटे**

बहुत सख्त/पुराना चावल **2-4 घंटे**

छोटे-छोटे टुकड़ों में काटकर पकाना

सब्जियों को छोटे-छोटे टुकड़ों में काटकर पकाना एक आसान, लेकिन बहुत असरदार तरीका है। जब सब्जियों के टुकड़े छोटे होते हैं तो उनका सरफेस एरिया बढ़ जाता है। इससे गर्मी जल्दी और समान रूप से सब्जियों के अंदर तक पहुंचती है। उदाहरण के लिए, बड़े आलू को पकाने में ज्यादा समय लगता है, लेकिन छोटे क्यूब्स में काटने पर वही आलू जल्दी पक जाता है। अगर एयर फ्रायर में भी आलू या किसी और चीज को पका रहे हैं तो वहां भी छोटा टुकड़ा जल्दी और अच्छी तरह से पक जाता है। यहां ध्यान देने वाली बात यह है कि बहुत ज्यादा बारीक काटने से कुछ पोषक तत्व नष्ट हो सकते हैं। इसलिए बहुत बारीक न काटें। वहीं छोटे टुकड़ों में सब्जियां काटने से एक और फायदा यह है कि उनमें मसाले अच्छी तरह मिल जाते हैं और स्वाद भी बेहतर आता है। इसके अलावा सब्जियों को जल्दी पकाने से उनमें मौजूद विटामिन और ऐंटिऑक्सीडेंट भी काफी हद तक सुरक्षित रहते हैं।

> **पूरे परिवार के लिए रोटी बनाने में ज्यादा वक्त लगता है, वहीं चावल आसानी से और जल्दी पक भी जाते हैं। एक शख्स के लिए एक कुकर में जितने वक्त में चावल पकते हैं, चार लोगों के परिवार के लिए भी उससे थोड़ा ही ज्यादा समय लगता है। इसलिए खाने में इसे ज्यादा इस्तेमाल कर सकते हैं। यह कार्बोहाइड्रेट का बेहतर विकल्प है। वैसे भी गेहूं की रोटी में ग्लूटेन की मौजूदगी होती है, कई लोगों के लिए इसे पचाना भी मुश्किल होता है।** -ईशी खोसला, सीनियर डाइटिशियन

बर्तन को ढककर पकाना

खाना पकाते समय बर्तन को ढककर रखना भी काफी अहम है। जब बर्तन को ढक दिया जाता है तो उसके अंदर बनने वाली भाप बाहर नहीं निकलती और वही भाप खाना जल्दी पकाने में मदद करती है। इंडक्शन कुकटॉप पर यह तरीका और भी ज्यादा असरदार हो जाता है क्योंकि इंडक्शन में हीट तेजी से पैदा होती है। ढक्कन लगाने से यह गर्मी बर्तन के अंदर ही बनी रहती है और भोजन जल्दी तैयार हो जाता है। उदाहरण के लिए, अगर सब्जी को बिना ढक्कन के पकाया जाए तो उसमें ज्यादा समय और पानी दोनों लग सकते हैं। लेकिन ढक्कन लगाने से वही सब्जी कम समय में नरम हो जाती है। सेहत के लिहाज से भी यह तरीका अच्छा माना जाता है। ढककर पकाने से भोजन के पोषक तत्व ज्यादा सुरक्षित रहते हैं। खासकर पानी में घुलने वाले विटामिन जैसे विटामिन-B-1 से B-12 और विटामिन-C कम नष्ट होते हैं। इसके अलावा यह तरीका एनर्जी या बिजली की बचत भी करता है।

दाल को इतनी देर भिगोएं

मूंग, मसूर आदि दालों को **6-8 घंटे**

वहीं, जिन्हें पकाने में ज्यादा वक्त लगता है, मसलन: राजमा, चना जैसे सख्त सीड को **8-12 घंटे**

गर्म पानी का इस्तेमाल करना

खाना पकाते समय ठंडे पानी की जगह गर्म पानी का उपयोग करना भी खाना जल्दी पकाने का अच्छा तरीका है। जब हम ग्रेवी के लिए सब्जी आदि में गर्म पानी डालते हैं तो बर्तन का तापमान अचानक कम नहीं होता और पकाने की प्रक्रिया लगातार चलती रहती है। इंडक्शन कुकटॉप में यह तरीका खास तौर पर उपयोगी है क्योंकि इंडक्शन में टेंपरेचर कंट्रोल तेज होता है। अगर दाल या सब्जी में उबलता हुआ पानी डालते हैं तो खाना जल्दी नरम हो जाता है। सेहत के लिए भी यह तरीका अच्छा है क्योंकि इससे भोजन ज्यादा देर तक पकाने की जरूरत नहीं पड़ती। इससे भोजन में ज्यादा मात्रा में पोषक तत्व मौजूद रहते हैं। साथ ही, बिजली या गैस की भी बचत होती रहती है।

मोटे बेस वाले बर्तन का उपयोग

इस तरह के बर्तन का उपयोग करना सही तरीका है। मोटे बेस वाले बर्तन गर्मी को समान रूप से फैलाते हैं, जिससे खाना जल्दी और समान रूप से पकता है। इससे दाल, चावल या सब्जियां बहुत जल्दी पक जाती हैं। इंडक्शन पर इस्तेमाल होने वाले प्रेशर कुकर खास तौर से इसी तरह बनाए जाते हैं।

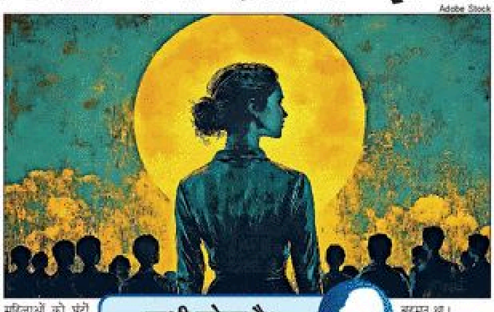
शुरुआत करें तेज लौ से

पकाने की शुरुआत हमेशा तेज आंच पर करें। जैसे ही पहली सीटी आए, आंच को धीमा कर दें। इससे अंदर की भाप और प्रेशर धीरे-धीरे काम करते हैं और खाना अच्छे से पकता है। गैस की बचत होती है। अगर कुकर में सेपरेटर का उपयोग कर रहे हैं तो सामग्री को कुकर में रखते समय 'wet-to-dry layering' का ध्यान रखें यानी सबसे नीचे पानी वाली चीजें (सब्जियां), उसके ऊपर दाल और सबसे ऊपर चावल रखें।

विचार विंडो

दुनिया की सत्ता की चाबी महिलाओं को सौंप दो

■ नमिता जोशी



Adobe Stock

कभी सोचा है?

ओबामा ने 2019 में सिंगापुर में एक प्रोग्राम में बहुत साफ कहा था कि अगर दुनिया के हर देश की कमान दो साल के लिए महिलाओं को सौंप दी जाए, तो आप हर क्षेत्र में एक बड़ा सुधार देखेंगे... वहां कम युद्ध होंगे, बच्चों की बेहतर देखभाल होगी और जीवन स्तर में सुधार होगा। उन्होंने यह भी जोड़ा कि दुनिया की ज्यादातर समस्याओं की जड़ बूढ़े पुरुष हैं जो सत्ता से हटना नहीं चाहते। दलाई लामा भी काफी समय से यह कहते आए हैं कि महिलाओं में दया और करुणा ज्यादा होती है। उन्होंने कहा था, अगर दुनिया के 200 देशों का नेतृत्व महिलाओं के हाथ में हो, तो यह दुनिया कहीं ज्यादा सेफ होगी। उन्होंने यह भी मजाकिया लहजे में कहा था कि दुनिया के ज्यादातर ट्रबल-मेकर यानी उपद्रवी पुरुष ही होते हैं। कुछ दिन पहले दिल्ली की सीएम रेखा गुप्ता से इंटरव्यू के दौरान हमने इसी बारे में उनकी राय पूछी। उनका जवाब था, एक बार करके देखते हैं, सब जगह महिलाओं को ही लीडर बना दो। और बात हंसी-हंसी में उड़ गई। लेकिन क्या आपको नहीं लगता कि ओबामा और दलाई लामा जैसे लोग एकदम सही कह रहे हैं? ऐसा सोचने की कुछ वजहों पर नजर डालिए।

देखिए ना, अब तक दुनिया की सत्ता ज्यादातर पुरुषों के हाथ में रही है और इस दौरान अनगिनत युद्ध हो चुके हैं, जिनकी कोई ठीक-ठीक गिनती भी नहीं है। दो विश्व युद्ध हुए और शीत युद्ध में भी हजारों जानें जा चुकी हैं। जिन दो विश्व युद्धों का गौरव पुरुष प्रधान इतिहास गाता है, उनकी कीमत 10 करोड़ से ज्यादा इंसानी जिंदगियों ने चुकाई। यह संख्या किसी देश की पूरी आबादी के बराबर है। सोचिए, अगर इन 10 करोड़ मौतों के फैसलों पर दस्तखत करने वाली उंगलियां किसी मां, बहन या बेटी की होतीं, तो क्या वे इतनी आसानी से कलम चला पातीं? क्या वे उस मलबे की कल्पना नहीं करतीं, जिसमें उनके बच्चों का भविष्य दबने वाला था?

जब इतिहासकार युद्धों के विजेता चुनते हैं, तो वे उन लाखों महिलाओं की गिनती करना भूल जाते हैं, जिन्होंने सीमाओं की रक्षा में नहीं, बल्कि अपनी गरिमा और बुनियादी अस्तित्व की लड़ाई में अपना सब कुछ खो दिया। युद्ध को हमेशा शौर्य के चश्मे से देखा गया, लेकिन महिलाओं के लिए यह एक बायोलॉजिकल और क्लिनिकल ट्रैजडी होती है, जिस पर दुनिया के रणनीतिकार बात नहीं करते। जब बमबारी होती है, तो मानवता केवल सर्वाइवल पर आ जाती है, लेकिन पुरुषों की तुलना में महिलाओं की शारीरिक जरूरतें (जैसे पैड्स और प्राइवेट टॉयलेट्स) उन्हें युद्ध में दोगुना असहाय बना देती हैं। रिपोर्टों के अनुसार, गाजा में 2024 में हजारों महिलाएं पीरियड्स के दौरान सैनिटरी पैड्स की जगह टेंट के फटे हुए कपड़े या गंदे चिथड़े इस्तेमाल करने को मजबूर हुईं। इससे उनमें जानलेवा इन्फेक्शन फैला। यूक्रेन में युद्ध के शुरुआती महीनों में विस्थापित महिलाओं के लिए हाइजीन किट्स की भारी कमी देखी गई। वहां शौचालय न होने के कारण महिलाओं को घंटों तक पेशाब रोकना पड़ता था, जिससे UTI की दर वहां 50% से अधिक बढ़ गई थी।

दूसरे विश्व युद्ध के अंत में जब सोवियत सेना बर्लिन में घुसी, तो अनुमान है कि लगभग 20 लाख जर्मन महिलाओं के साथ बलात्कार किया गया था। बांग्लादेश (1971) में मुक्तिसंग्राम के दौरान लगभग 2 लाख से 4 लाख महिलाओं के साथ यौन हिंसा की गई थी। डेमोक्रेटिक रिपब्लिक ऑफ कांगो को दुनिया की रेप कैपिटल कहा गया, जहां दशकों से चल रहे गृहयुद्ध में हर साल हजारों महिलाओं को निशाना बनाया जाता है, ताकि उनकी सामुदायिक शक्ति को कुचला जा सके। UNHCR के अनुसार, दुनियाभर के शरणार्थी शिविरों में 70% महिलाओं ने असुरक्षित शौचालयों के कारण यौन हमले के डर की बात कही है। युद्ध के समय लाइट और दरवाजे वाले टॉयलेट्स का न होना महिलाओं के लिए एक मानसिक प्रताड़ना बन जाता है। पुरुष कहीं भी शौच के लिए जा सकते हैं, लेकिन महिलाओं के लिए यह गरिमा और सुरक्षा दोनों का सवाल है।

अब आप कहेंगे कि जब मार्गरेट थैचर इंग्लैंड की प्रधानमंत्री थीं तब भी युद्ध हुआ था। इंदिरा गांधी जब भारत की प्रधानमंत्री थीं, तब बांग्लादेश के साथ युद्ध हुआ था, इमरजेंसी लगी थी। लेकिन गौर करने वाली बात यह है कि वे जिस सिस्टम को लीड कर रही थीं, उस सत्ता की चाबी पुरुषों के हाथ में थी। पूरा सिस्टम पुरुषों द्वारा बनाया गया था, जिसमें इन महिलाओं को भी पुरुषों की तरह आयरन लेडी बनना पड़ता था। डेटा और रिसर्च यह बताते हैं कि जब तक किसी फैसला लेने वाली संस्था में महिलाओं की भागीदारी कम से कम 30% से 33% तक नहीं पहुंचती, तब तक वे सिस्टम के मूल स्वभाव को नहीं बदल पातीं, बल्कि उन्हें खुद को उस पुरुष प्रधान ढांचे के अनुसार ढालना पड़ता है। मार्गरेट थैचर और इंदिरा गांधी के समय उनकी कैबिनेट और सैन्य नेतृत्व में पुरुषों का भारी बहुमत था।

सवाल ये है कि हमें आयरन लेडी बनने की मजबूरी क्यों दी जाती है? क्यों एक महिला को नेतृत्व करने के लिए अपनी कोमलता और संवेदनशीलता को दफन करना पड़ता है? सच तो यह है कि दुनिया को फौलाद की नहीं, समझदारी की जरूरत है। इंटरनैशनल पीस इंस्टिट्यूट का डेटा दिखलाकर कहता है कि जब शांति वार्ताओं में महिलाओं की भागीदारी होती है, तो उन समझौतों के 15 साल तक टिकने की संभावना 35% बढ़ जाती है। यह महज इत्तेफाक नहीं है कि जिन देशों की संसदों में महिलाओं की संख्या अधिक है, वहां रक्षा बजट की तुलना में शिक्षा और स्वास्थ्य पर 20% अधिक खर्च किया जाता है। अगर सत्ता की चाबी और उसे चलाने वाली टीम पूरी तरह महिलाओं की हो, तो शायद मिसाइलों के बजाय मानवता के बजट पर चर्चा होगी, क्योंकि एक मां या बेटी के लिए युद्ध केवल जियोपॉलिटिक्स नहीं, बल्कि उजड़ते हुए घरों का एक अंतहीन सिलसिला है।

युद्ध और विनाश का यह पूरा खेल पुरुषों के अहं और कंट्रोल करने की आदिम प्रवृत्ति का नतीजा है, जहां डेमोक्रेसी का मुखौटा पहनकर भी सत्ता की भूख अक्सर निरंकुशता और हिंसा में ही तब्दील होती है। चाहे वह सीमाओं पर गिरते बम हों या एपस्टीन फाइलों जैसी घिनौनी हकीकत, शोषण और बुली करने के इस तंत्र के केंद्र में हमेशा पुरुष सत्ता ही खड़ी मिली है। अब समय आ गया है कि हम उस आयरन लेडी के सांचे को तोड़ें और दुनिया की बागडोर पूरी तरह उन हाथों में सौंप दें जो विनाश के बजाय सृजन की भाषा समझते हैं। पुरुष प्रधान नेतृत्व ने तो धरती को वैसे ही बारूद के ढेर पर खड़ा कर दिया है, जहां जहाज डुबोने में मजा ढूंढा जाता है। अगर महिलाएं सत्ता के शीर्ष पर बैठकर नाकाम भी रहीं, तो कम से कम वे उतना नुकसान तो कभी नहीं कर पाएंगी, जितना सदियों की पितृसत्ता ने शौर्य के नाम पर पहले ही कर दिया है।

क्या 'मर्दाना' पुरुष आज भी सबसे आकर्षक लगते हैं?

■ चित्रांगदा नेगी

ज्यादातर महिलाएं क्या चाहती हैं? ऐसा पुरुष जो मर्द हो। हां, आज भी जितनी महिलाएं खुलकर यह बात मानती हैं उससे कहीं ज्यादा मन ही मन ऐसा चाहती हैं। शायद उन्हें चौकोर जबड़ा, भारी आवाज या चौड़े कंधे पसंद आते हैं। ऐसा पुरुष जो उनके लिए बोतल का ढक्कन भी खोले और कमरे या कार का दरवाजा भी खोल सके। ये महिलाएं ऐसे पुरुषों की ओर आकर्षित होती हैं, जिनमें बेझिझक, खुली मर्दानगी दिखती हो और खासकर जिनकी मजबूत बाजुओं को देखकर लगे कि वे भालू से भी कुश्ती कर सकते हैं।

यह सब्जेक्ट न सिर्फ हजारों जिमों की मेंबरशिप की संख्या बढ़ा चुका है, बल्कि हजारों पॉडकास्ट इस पर डिस्कस करते नजर आ जाएंगे और इनके कॉमेंट सेक्शनों को देखें तो वहां यह गर्मागर्म बहस का मुद्दा बन चुका है। पर पहले एक बात साफ कर लें कि यह भी उतना ही सच है कि सभी महिलाएं एक जैसी सोच नहीं रखतीं, उनके पास 'आदर्श पुरुष के गुण' जैसा कोई गुप्त डॉक्यूमेंट नहीं है। सबकी पसंद अलग होती है। कुछ महिलाओं को लकड़हारे जैसे पुरुष पसंद आते हैं, कुछ कवि जैसे पुरुषों पर मोहित होती हैं, जिनके पास जुराबें कम, गमले ज्यादा हों। कुछ को ऐसा पुरुष चाहिए जो बिजली के स्विच ठीक कर दे या ऑनलाइन मंगाए फर्नीचर को फटाफट असेंबल कर दे। फिर भी अधिकतर मामलों में नतीजा यही निकलता है कि मर्दानगी अब भी आकर्षण बनी हुई है।

यकीनन अब पुराने रोल अब बदल चुके हैं। आज के पुरुष अपने पिता या दादा जैसे नहीं हैं, ठीक वैसे ही जैसे महिलाएं भी अपनी मां या दादी जैसी नहीं रहीं।

विकासवादी मनोवैज्ञानिक बताते हैं कि पुराने दौर में ताकत और दबदबे वाले गुण सुरक्षा देने और संसाधन जुटाने की क्षमता से जुड़े माने जाते थे। आदिम समय में शिकारी जानवरों या विरोधी समूहों को डराने की ताकत रखने वाले पुरुषों को डेटिंग के अच्छे ऑफर मिलने की संभावना ज्यादा होती थी। लेकिन आज हम आदिम युग में नहीं रहते इसलिए किसी को डराने वाले पुरुषों की जरूरत नहीं है। वैसे भी अब तो ज्यादातर लोगों के लिए सबसे बड़ा 'शिकारी' अकाउंट्स डिपार्टमेंट से आया कोई सख्त ईमेल ही है। बेशक हमने भालों की जगह दफ्तर का कामकाज संभाल लिया है, लेकिन फिर भी इंसान की मूल मानसिक प्रवृत्ति नहीं बदली है।

आज भी खुलकर दिखने वाली मर्दानगी से झलकता आत्मविश्वास ही आकर्षक माना जाता है। ठीक वैसे ही जैसे लगातार कनेक्टेड रहने वाला वाई-फाई अच्छा लगता है। इसलिए क्योंकि वह बार-बार आना-जाना नहीं रहता, उससे भरोसे का अहसास होता है। इसी तरह अगर कोई पुरुष कमरे में ऐसे आए जैसे वह उसी जगह से जुड़ा है, तो इससे स्थिरता का भाव पैदा होता है। सिर्फ इसलिए नहीं कि वह ऐसा दिखाने की कोशिश कर रहा है (हालांकि, कई पुरुष करते हैं), बल्कि इसलिए कि शांत अधिकारपूर्ण बर्ताव और फैसला लेने की क्षमता सामने वाले को मानसिक रूप से सुरक्षित महसूस करा सकती है।

> **हां, ज्यादातर महिलाओं को। उन्हें खुलकर दिखाई देने वाली मर्दानगी में आत्मविश्वास दिखता है। लेकिन पुरुष याद रखें, इसका मतलब यह नहीं कि ये महिलाएं स्त्री-पुरुष की भूमिका वाला पुराना ढांचा पसंद करती हैं।**

हमारी ज़िंदगी, हमारी कहानियां

सबसे दिलचस्प बात यह है कि असली आकर्षण केवल शरीर में नहीं है। सिर्फ जिम में वक्त बिताने वाला तगड़ा शख्स काफी नहीं। असली आकर्षण गुणों के मेलजोल में है, जिसमें लीडरशिप, इमोशनल बैलेंस, पहल करने की क्षमता, दबाव में स्थिर रहना हो। यही गुण तो मजबूती का अहसास कराते हैं।

आकर्षण कई बार विरोधाभास में भी होता है। अगर एक व्यक्ति बहुत इमोशनल और सहज है, तो वह किसी बहुत संयमित और व्यवस्थित व्यक्ति की ओर आकर्षित हो सकता है, यानी अलग-अलग ऊर्जा एक-दूसरे की पूरक बनती है।

इन दिनों पॉप कल्चर बदल रहा है। पहले के हीरो जहां एक ही तरह की मर्दानगी दिखाने वाले होते थे, चाहे उनका चेहरा कैसा भी हो, वहीं आज इंटरनेट के मशहूर चेहरों में पेड्रो पास्कल जैसे ऐक्टर हैं। वे शारीरिक रूप से भी प्रभावशाली दिखते हैं और साथ ही संवेदनशील भी हैं। उनके एक फैन ने कहा था, 'वह बेबी योडा की देखभाल करता है, विनाशकारी संकट के बीच एली की रक्षा करता है, थका हुआ दिखता है, लेकिन हमेशा लौटकर बचाने आता है।'

इसी तरह 'मिन्नल मुरली' का सुपरमैन है। ऐक्टर टोविनो थॉमस इस किरदार को बिल्कुल अप-टु-डेट मर्दानगी का उदाहरण बनाते हैं। शारीरिक रूप से भी फिट और भावनात्मक रूप से भी। यही है अल्फानेस यानी ऐसा प्रभावशाली शख्स, जिसमें गर्मजोशी भी हो और हास्य भी।

कोहरा-2 वेबसीरीज में एसआई गरुंडी का किरदार पंजाब की पारंपरिक मर्दानगी लिए दिखता है - सुगठित, गुस्सैल और घायल भी। लेकिन जब उसकी पत्नी उसे छोड़ देती है, तो एसआई धनवंत कौर कहती है, 'मुझे भरोसा है कि वह लौट आएगी। तुम अच्छे आदमी हो और अच्छे आदमी को छोड़ना आसान नहीं होता।' और धनवंत को तो यह अच्छी तरह पता होना चाहिए क्योंकि वह रोजाना कई पुरुषों का सामना भी करती है और कइयों को साथ लेकर भी चलती है।

जो लड़का अपने माता-पिता से सिर्फ 'हां' या 'ना' में बात करता है, वह नॉर्मल बात नहीं है। वह एक लंबी प्रक्रिया का नतीजा है, जिसमें भावनात्मक जुड़ाव की क्षमता ही खत्म कर दी गई है। वह जिंदगीभर अपनी संवेदनशीलता से भागने की कोशिश कर सकता है, लेकिन एक्सपर्ट कहते हैं कि उससे भागना नामुमकिन है।

साथ मिलकर जिंदगी बिताने का मतलब है अपने खर्चे साझा करना, अपने रिश्तेदार और पिज्जा का आखिरी टुकड़ा तक बांटना। लेकिन कोई तथाकथित 'मजबूत और शांत' पुरुष भावनाएं या आर्थिक फैसले साझा ही न कर सके तो? फिर वह लड़की जो बचपन से रोमांटिक कहानियां पढ़कर बड़ी हुई है, जिनमें हीरो अरबपति हैं, जिनके पास हेलिकॉप्टर तो है पर भावनात्मक दूरियां भी हैं, असल जिंदगी में ऐसा हो तो वह सोच सकती है कि काश, ऐसे साथ से अच्छा तो वह कहीं अकेली ही रह लेती।

यकीनन जब बहुत-सी महिलाएं कहती हैं कि उन्हें 'मर्दाना पुरुष' पसंद है, तो उनका मतलब अक्सर ऐसे पुरुष से होता है जो फैसला ले सके, सही ढंग से सुरक्षा दे सके और खुद को जैसा है वैसा स्वीकार कर सके। इसका मतलब यह नहीं कि वह हर बार अपनी ही बात मनवाए, जैसे कि कोई प्रतियोगिता जीतनी हो। भावनात्मक समझदारी को कभी कोमलता माना जाता था, लेकिन अब वही सबसे ज्यादा आकर्षक है। वह पुरुष जो जिम में बेंच प्रेस भी कर सके और अपनी भावनाएं भी जाहिर कर सके। यही नया और दिलचस्प बदलाव है। और यह भी याद रखना चाहिए कि आकर्षण कोई नैतिक फैसला नहीं है। किसी को साफ दिखती मर्दानगी पसंद होना यह नहीं दर्शाता कि उसे पुराना स्त्री-पुरुष की भूमिका वाला ढांचा ही पसंद है। इसकी कोई एक परिभाषा नहीं है। इसे लेकर दुनिया में बहुत विविधता है, कोई एक ढांचा सब पर लागू हो ही नहीं सकता। जो पुरुष अपनी असली खूबियों को अपनाकर आगे बढ़ता है, चाहे उसकी ताकत शांत, संयमित लीडरशिप हो या उसमें कलात्मक गहराई हो, वह उन्हीं लोगों को आकर्षित करेगा, जिनसे उसकी सोच और स्वभाव मेल खाते हैं।

आखिरकार, खुली मर्दानगी कोई यूनिवर्सल चाबी नहीं, बल्कि मानवीय गुणों की सजी हुई बड़ी थाली है। कुछ लोग इसे चुनेंगे, कुछ किसी दूसरी बात को। और जैसे हर गरौंडी आह भरकर कहता है, 'महिलाएं आमतौर पर बहुत जटिल होती हैं,' तभी एक धनवंत पलटकर जवाब देती है, 'पुरुष भी कोई कम नहीं!'

CCI NG 3.7 Product: NBTDelhiBS PubDate: 22-03-2026 Zone: Gurgaon Edition: 1 Page: NBTGRP9 User: cci Time: 03-21-2026 22:02 Color:

कैसा पानी पी रहे हैं आप?

जानें RO, फिल्टर, स्पार्कलिंग या ब्लैक वॉटर में से कौन-सा पानी है आपके लिए सही

पानी का कोई रंग नहीं होता। पानी का कोई स्वाद नहीं होता। लेकिन आजकल सेहतमंद रहने के लिए एक तरफ जहां वॉटर प्यूरीफायर या आरओ की उपयोगिता बढ़ती जा रही है, वहीं ऐल्कलाइन वॉटर और ब्लैक वॉटर का चलन भी बढ़ रहा है। लेकिन क्या सभी के लिए आरओ की जरूरत है? क्या ऐल्कलाइन वॉटर और ब्लैक वॉटर की ज़रूरत हमें भी है? ये कार्बोनेटिड वाटर और स्पार्कलिंग वाटर क्या हैं? देश के बेहतरीन एक्सपर्ट्स से बातकर जानकारी दे रहे हैं लोकेश के. भारती

वर्ल्ड वॉटर डे
आज (22 मार्च) पर विशेष

पानी का जिक्र हो और सेहत की बात न करें तो यह पूरी तरह नाइंसाफी होगी। सच तो यह है कि पानी और सेहत एक-दूसरे के पूरक हैं। स्थिति ऐसी है कि हमारा शरीर करीब 60 से 70 फीसदी पानी से ही बना है। इसके बाद ही प्रोटीन, फैट और कार्बोहाइड्रेट आते हैं। इसलिए अगर पानी की सेहत खराब होगी यानी उसमें अशुद्धि होगी तो इसका सीधा असर हमारे पूरे शरीर पर पड़ेगा। पानी से अशुद्धि दूर करने में आजकल वॉटर प्यूरीफायर या RO का अहम रोल बनता जा रहा है। शहरों में तो इसके बिना काम ही नहीं चलता। अब गांवों में भी इसकी मौजूदगी बढ़ती जा रही है। इसके अलावा शरीर को सेहतमंद बनाने के लिए लोग ऐल्कलाइन और ब्लैक वॉटर भी पी रहे हैं। सबसे पहले देखते हैं हमारे शरीर के लिए शुद्ध पानी की कितनी अहमियत है?

Photos : Adobe Stock

पानी के पंच पॉइंट्स

1. पानी का रासायनिक सूत्र H_2O है। यह हमारे शरीर और इस धरती पर सभी जीवन के लिए अहम है। हम आधे से ज्यादा तो पानी ही हैं।
2. हमारे लिए हर दिन 2 से 3 लीटर पानी पीना काफी है। वैसे पानी प्यास के अनुसार पीना चाहिए। जितनी प्यास, उतना पानी।
3. हमारा पेट काफी एसिडिक है। यह खाना तोड़ने, बैक्टीरिया को मारने के लिए अहम है। इसे ऐल्कलाइन करने से नुकसान होता है।
4. बड़ी आंत को भी कुछ एसिडिक माध्यम की जरूरत होती है। बिना वजह कार्बोनेटिड वॉटर देकर ऐल्कलाइन बनाने से नुकसान है।
5. बात चाहे ऐल्कलाइन वॉटर की हो या फिर ब्लैक वॉटर की, अपने देश में ज्यादातर लोगों को ऐसे पानी की जरूरत ही नहीं है।

बाज़ार ने बदल दिया है पानी का रूप-रंग

पहले जहां पानी का मतलब था साफ और पीने योग्य पानी। वहीं, अब पानी में कुछ मिनरल्स आदि जोड़कर इसे हेल्थ प्रोडक्ट बना दिया गया है। लेकिन क्या हर किसी को ऐसे हेल्थ प्रोडक्ट की जरूरत है? अगर नहीं है तो फिर शरीर में ऐसे मिनरल्स आदि को पहुंचाकर क्यों अपनी किडनी या लिवर आदि पर दबाव डालें? वैसे अगर कोई किडनी पेशंट है तो उस शख्स को सामान्य पानी, वह भी अगर डॉक्टर ने मात्रा तय की है तो उतना ही पीना चाहिए। बड़ी बात यह कि कुछ कंपनियां कहती हैं कि उनका पानी शरीर को डिटॉक्स करता है। इतना ही नहीं, कुछ कंपनियां तो ऐंटी-एजिंग यानी जवान बनाए रखने तक का दावा करती हैं। डिटॉक्स करने के लिए कुदरत ने ही कई अंग शरीर में बनाए हैं। इस तरह के ज्यादातर दावे हाइपोथिसिस पर आधारित हैं। कोई स्पष्ट स्टडी अब तक नहीं आई है।

घर पर ऐसे लाएं पानी में ऐल्कलाइन गुण: कोई चाहे तो सीजनल फल, सब्जियां, पुदीना आदि के छोटे टुकड़े करके किसी शीशे के बर्तन में रातभर के लिए पानी में डुबाकर रख दें और सुबह छानकर पिएं तो पानी में हल्का ऐल्कलाइन गुण आ जाता है। साथ ही, ऐंटिऑक्सिडेंट भी शरीर को मिल जाते हैं।

pH लेवल को समझें

किसी भी चीज की pH वैल्यू 0 से 14 के बीच होती है। इसे एक स्केल पर नापते हैं। इसका आदर्श पॉइंट या न्यूट्रल 7 माना जाता है। अगर पानी का pH लेवल 7 से कम है तो हार्ड वॉटर या एसिडिक माना जाता है। pH 7 से ज्यादा है तो ऐल्कलाइन पानी कहा जाता है। वैसे न्यूट्रल पानी को सबसे सेफ माना जाता है।

आजकल मार्केट में कितनी तरह के पानी

ऐल्कलाइन वॉटर

ऐल्कलाइन वॉटर को सामान्य पानी से ज्यादा हेल्दी बताया जाता है। यह ऐसा पानी होता है, जिसका pH सामान्य पानी (लगभग 7) से कुछ ज्यादा यानी हल्का ऐल्कलाइन होता है। इसे या तो खास मशीनों के माध्यम से बनाया जाता है या इसमें कुछ मिनरल्स मिलाकर इसका pH बढ़ाया जाता है। इसके बारे में दावा किया जाता है कि यह एसिडिटी कम करता है, डिटॉक्स में मदद करता है, लेकिन वैज्ञानिक रूप से इसके बड़े फायदे अभी तक पूरी तरह सिद्ध नहीं हुए हैं।

किन लोगों को हरगिज नहीं लेना

- किडनी, लिवर आदि के मरीज हों तो ऐल्कलाइन वॉटर न लें। दरअसल, शरीर का pH संतुलन पहले से ही नाजुक होता है। इस तरह का पानी इसे और डिस्टर्ब कर सकता है।
- पानी में मौजूद ज्यादा इलेक्ट्रोलाइट की वजह से किडनी आदि पर अतिरिक्त दबाव पड़ सकता है।
- जो लोग बार-बार उल्टी/दस्त से जूझ रहे हैं। उनमें इलेक्ट्रोलाइट का असंतुलन बढ़ सकता है।

ब्लैक वॉटर

वैसे तो आजादी की लड़ाई के दौरान काला पानी की सजा दी जाती थी। अंग्रेज देश भक्त को अंडमान-निकोबार भेज देते थे। अब ब्लैक वॉटर नाम से बिक रहे पानी को क्वॉलिटी वाला कहा जा रहा है। इसमें फुलविक मिनरल्स या ट्रेस एलिमेंट्स मिलाए जाते हैं, जिससे इसका रंग भूरा यानी हल्का काला या गहरा दिखाई देता है। इसे सेलिब्रिटी ट्रेंड के रूप में प्रमोट किया जाता है। कहा जाता है कि इम्यूनिटी और एनर्जी बढ़ाता है, इसमें से ज्यादातर अभी दावे हैं, साबित नहीं किया गया है।

किन लोगों को हरगिज नहीं लेना

- किडनी के मरीज ब्लैक वॉटर हरगिज न लें। इससे किडनी पर अतिरिक्त मिनरल्स/ट्रेस एलिमेंट्स का बोझ बढ़ सकता है।
- प्रेग्नेंट और ब्रेस्टफीडिंग कराने वाली महिलाएं इन्हें न लें।
- बच्चों को भी प्रोसेस्ड पानी की जरूरत नहीं होती।
- जो लोग पहले से ही मिनरल सप्लीमेंट ले रहे हैं। वे भी न लें।

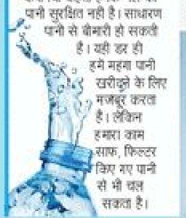
कार्बोनेटिड और स्पार्कलिंग वॉटर

कार्बोनेटिड में आर्टिफिशल तरीके से दबाव के साथ कार्बन डाइऑक्साइड गैस मिलाई जाती है, जिससे उसमें बुलबुले पैदा होते हैं। हकीकत यह है कि यह एक बड़ी कैटिगरी है, जिसमें कई तरह के ड्रिंक्स आते हैं, जैसे: स्पार्कलिंग वॉटर, सोडा वॉटर आदि। सीधे कहें तो स्पार्कलिंग वॉटर कार्बोनेटिड हो सकता है, लेकिन हर कार्बोनेटिड वॉटर स्पार्कलिंग नहीं कहलाता क्योंकि कुछ में सॉल्ट, मिनरल्स या फ्लेवर आदि ऊपर से मिलाए जाते हैं। कार्बोनेटिड वॉटर का असल लक्ष्य पानी को एक अलग टेक्सचर और स्वाद देना होता है। सच तो यह है कि मार्केट में मौजूद ज्यादातर सॉफ्ट ड्रिंक्स का बेस भी यही होता है, लेकिन ध्यान देने वाली बात यह भी है कि सादे कार्बोनेटिड वॉटर में चीनी या कैलरी नहीं होती।

किन लोगों को नहीं लेना

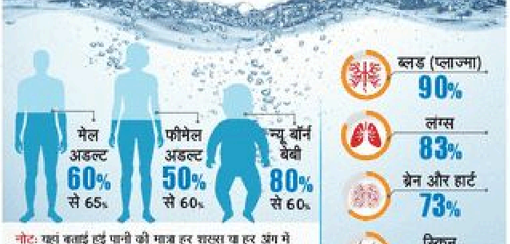
- एसिडिटी, गैस या पेट फूलने वाले मरीज को इससे बचना चाहिए। इसके बुलबुले पेट में गैस, बेचैनी बढ़ा सकते हैं।
- अगर किसी को एसिड रिफ्लक्स की परेशानी है तो यह जलन बढ़ा सकता है।
- वहीं, इरिटेबल बाउल सिंड्रोम (IBS) वाले लोगों को भी इससे बचना चाहिए।
- दांतों में ज्यादा संवेदनशीलता वाले लोगों को भी जरूर बचना चाहिए। इससे परेशानी बढ़ सकती है।

बोतल बंद पानी



आजकल लोगों का नल के पानी या टैप वॉटर पर भरोसा कम होता जा रहा है। इसकी एक वजह है पानी के प्रति लोगों के मन में पैदा किया गया डर। कंपनियां कहती हैं कि नल का पानी सुरक्षित नहीं है। साधारण पानी से बीमारी हो सकती है। यही डर ही हमें महंगा पानी खरीदने के लिए मजबूर करता है। लेकिन हमारा काम साफ, फिल्टर किए गए पानी से भी चल सकता है।

हमारे शरीर और अंगों में पानी



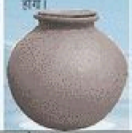
नोट: यहां बताई हुई पानी की मात्रा हर शख्स या हर अंग में कुछ कम या ज्यादा हो सकता है। दरअसल, फैट, प्रोटीन या कार्बोहाइड्रेट की मात्रा के कम या ज्यादा होने से पानी की मात्रा में भी फर्क आ सकता है।

कैसे स्टोर करें पानी

वैसे तो इन दिनों बारिश ने मौसम सुहाना बना दिया है। लेकिन मुमकिन है आने वाले दिनों में गर्मी बहुत परेशान करेगी। ऐसे में पानी के स्टोरेज के बारे में जानना भी जरूरी है। साथ ही उस बर्तन की सफाई की भी जानकारी होनी चाहिए जिसमें पानी रखा जाता है। पानी को जिस भी बर्तन में स्टोर करें, उस बर्तन की सफाई 24 घंटे में एक बार जरूर कर लें। अगर ऐसा नहीं करते हैं तो इन्फेक्शन का खतरा बढ़ जाएगा। वैसे पानी को हमेशा इन 3 तरह के बर्तनों में स्टोर करके रखें।

1. मटका

पानी स्टोर करने के लिए मटका या मिट्टी का कोई दूसरा बर्तन अच्छा माना जाता है। इसमें पानी सामान्य तापमान पर भी ठंडा रहता है और शरीर को नुकसान नहीं पहुंचाता। मिट्टी के जिस बर्तन में पानी स्टोर कर रहे हैं, उस पर सीधी धूप न आए, वरना पानी ठंडा नहीं होगा।



2. तांबे का बर्तन

तांबे के बर्तन में रखे गए पानी को श्रेष्ठ माना गया है। पानी में ऐसे मिनरल्स भी मिल जाते हैं जो सेहत के लिए अच्छे होते हैं। लेकिन सुबह एक बार पीना काफी है। इसके लिए पानी को रात में तांबे के बर्तन में रख दें और सुबह के समय एक बार पी लें। दिनभर इस पानी को पीने की जरूरत नहीं है।

3. स्टील

स्टील के बर्तन में पानी सुरक्षित माना जाता है। अगर घर में स्टील की बाल्टी या कोई बड़ा बर्तन है तो उसमें पानी स्टोर करके रख सकते हैं। अगर फ्रिज में स्टील के बोतल में पानी रखना चाहते हैं तो वह भी सुरक्षित है। ध्यान रहे इसकी सफाई जरूर करें।

प्लास्टिक

मजबूरी में पानी को प्लास्टिक के सामान में स्टोर कर सकते हैं लेकिन 2 या 3 घंटे से ज्यादा नहीं। इस दौरान ध्यान रखें कि पानी पर धूप सीधी न पड़ रही हो, नहीं तो धूप की गर्मी से प्लास्टिक से हानिकारक पदार्थ निकलते हैं जो पानी में मिल जाते हैं।

RO की A टु Z बातें...

कई लोग वॉटर प्यूरीफायर और आरओ को एक ही समझते हैं, जबकि ऐसा नहीं है। इसी तरह लोग TDS को गुनहगार समझते हैं। क्या सच में ऐसा है?

शुद्ध पानी को दोबारा साफ करने की जरूरत नहीं होती। हां, कुछ पानी को प्यूरीफायर चाहिए तो कुछ को आरओ और ज्यादातर को कोई नहीं।

वॉटर प्यूरीफायर: सभी पानी साफ करने वाले को वॉटर प्यूरीफायर कह सकते हैं। इस कैटिगरी में साधारण वॉटर फिल्टर से लेकर सभी अडवांस RO सिस्टम तक शामिल हैं।

RO: इसका पूरा नाम रिवर्स ऑस्मोसिस है। यह एक तकनीक है जो पानी में घुले हुए हानिकारक रसायनों, हेवी मेटल्स (जैसे आर्सेनिक, लेड आदि) और हाई टीडीएस (TDS: टोटल डिसॉल्व्ड सॉलिड्स) को दूर करती है, जिससे खारे पानी को मीठा बनाया जाता है। इसमें प्रेशर डाल कर पानी को साफ किया जाता है। RO प्यूरीफायर

का इस्तेमाल उन इलाकों में करना चाहिए जहां पानी में टीडीएस ज्यादा हो यानी पानी खारा हो। मसलन: बोरवेल के पानी के लिए या तटीय इलाकों के लिए RO प्यूरीफायर सही है। वहीं, जिन इलाकों का पानी मीठा है जैसे पहाड़ी इलाके या जहां प्रदूषण कम है, वहां इसकी जगह यूवी फिल्टर का इस्तेमाल बेहतर है।

क्या RO से फायदा ही है या नुकसान भी?
इसका सबसे बड़ा नुकसान यह है कि पानी शुद्ध करने के दौरान 30 से 40 फीसदी पानी बर्बाद कर देता है। यह कुछ जरूरी मिनरल्स को भी पानी से बाहर कर सकता है। लंबे समय तक इस्तेमाल से रोग प्रतिरोधक क्षमता कम हो जाती है।

UV प्यूरीफिकेशन क्या है: यूवी यानी अल्ट्रावॉयलेट तकनीक से पानी में मौजूद बैक्टीरिया और वायरस खत्म होते हैं। यह पानी में घुले क्लोरीन और आर्सेनिक को साफ नहीं कर सकता। इसका इस्तेमाल उन इलाकों में ही होना चाहिए जहां ग्राउंड वाटर पहले से मीठा हो और सिर्फ बैक्टीरिया को खत्म किए जाने की जरूरत हो। मसलन, पहाड़ी और कम प्रदूषण वाले इलाकों के लिए ठीक है।

आयुर्वेद के अनुसार...

स्वच्छ, बहता हुआ और कुदरती जल सर्वोत्तम है, जबकि ठहरा हुआ और दूषित जल हानिकारक। आयुर्वेद के मूल सिद्धांत के मुताबिक सर्वश्रेष्ठ जल वही है जो प्राकृतिक, संतुलित और सहज उपलब्ध हो। इसलिए, हमें ट्रेंड के पीछे भागने के बजाय अपने शरीर की प्रकृति, स्थान (देश), मौसम (ऋतु) और पाचन क्षमता के अनुसार जल का चुनाव करना चाहिए। हर शख्स को उतना ही पानी पीना चाहिए, जितनी उसकी प्यास है। शरीर के साथ कभी भी जबर्दस्ती नहीं होनी चाहिए। सर्द मौसम में गुनगुना पानी पीना तन और मन दोनों के लिए श्रेष्ठ है। वहीं, गर्मियों में सामान्य तापमान वाला पानी पीना चाहिए।

कितना TDS ठीक?

WHO का TDS पर क्या है कहना?

WHO ने पीने वाले पानी में TDS (Total Dissolved Solids) के लिए कोई सख्त सीमा तय नहीं की है बल्कि WHO इसे खासतौर पर स्वाद के आधार पर देखता है, न कि सीधे स्वास्थ्य जोखिम के रूप में। सिर्फ TDS को ही असल गुनहगार मानना सही नहीं है। पानी में दूसरी अशुद्धियों की उपस्थिति या अनुपस्थिति से भी पानी की गुणवत्ता तय होती है।

इस रेंज का रखें ध्यान

300mg/लीटर तक	बहुत अच्छा
300-600mg/लीटर तक	अच्छा
600-900mg/लीटर तक	ठीक-ठाक
900-1200mg/लीटर तक	खराब
1200mg/लीटर से ज्यादा	पीने योग्य नहीं

पानी की क्वॉलिटी BIS के अनुसार

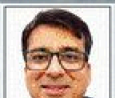
Bureau of Indian Standards (BIS) के IS 10500:2012 के अनुसार, पीने के पानी में TDS की सीमा 500ppm (mg/L) तय की गई है। अगर किसी क्षेत्र में बेहतर पानी के सोर्स मौजूद न हों तो 2000ppm तक TDS वाले पानी को भी अस्थायी रूप से (कुछ खास परिस्थितियों में) उपयोग में लिया जा सकता है। यह ध्यान रखना काफी अहम है कि BIS द्वारा बताई गई 500ppm की सीमा मानव शरीर की सहन क्षमता नहीं है, बल्कि यह पानी के स्वाद, गुणवत्ता के आधार पर तय की गई है।

एक्सपर्ट पैनल

डॉ. एस. के. सरीन, डायरेक्टर, ILBS

डॉ. अमितेश कुमार, सीनियर गैस्ट्रोएंटेरोलॉजिस्ट

डॉ. संदीप महाजन, प्रोफेसर डिपार्टमेंट ऑफ नेफ्रोलॉजी, AIIMS



डॉ. अनुपम अग्रवाल, एसोसिएट प्रोफेसर, नेफ्रोलॉजी, सफदरजंग

डॉ. आर. पी. पाराशर, वरिष्ठ आयुर्वेदाचार्य

नीलांजना सिंह, सीनियर डाइटिशन

CCI NG 3.7 Product: NBTDelhiBS PubDate: 22-03-2026 Zone: Gurgaon Edition: 1 Page: NBTGR10 User: cci Time: 03-21-2026 22:05 Color:

RCB के प्लेयर्स खिताब बरकरार रखने के लिए एक मिनट भी टाइम बर्बाद नहीं करें। हमें आगे रहना है तो आप स्विच ऑन कर लीजिए। अगले ढाई महीने में हमें अपना 120% देना होगा। - विराट कोहली, रॉयल चैलेंजर्स बेंगलुरु के दिग्गज प्लेयर

76 रन दिए थे जोफ्रा आर्चर ने सनराइजर्स हैदराबाद के खिलाफ एक पारी में पिछले सीजन। यह IPL के इतिहास में किसी बोलर द्वारा एक पारी में खर्च किए गए सर्वाधिक रन का रेकॉर्ड है

स्पोर्ट्स QUIZ

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

1. विकेटकीपर में कितने करोड़ में इस साल विकेट रिंकू उपलब्ध रहेगा?
A) 18 B) 4 C) 6 D) 8
2. IPL में एक पारी में सर्वाधिक रन खर्च करने का रेकॉर्ड किस बोलर के नाम है?
A) जोफ्रा आर्चर B) उमेश यादव C) अशोक डिंडा D) भुवनेश्वर कुमार

कल के जवाब
1. C) 4 2. D) लखनऊ सुपर जायंट्स

लकी WINNER

1. हिरालाल डबराल, बदरपुर, दिल्ली
2. शंभु शरण सिंह, मीरा रोड, मुंबई
3. कृष्णा, लखनऊ, उत्तर प्रदेश

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।

लखनऊ की टीम पिछले सीजन सिर्फ छह मैच में ही जीत दर्ज कर पाई थी

दिखाना होगा अपना जायंट रूप

कप्तान ऋषभ पंत

■ **NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली:** लखनऊ सुपरजायंट्स (LSG) एकमात्र सक्रिय IPL टीम है जो कभी फाइनल में नहीं पहुंची। 2025 में सातवें स्थान पर रहने के बाद उम्मीदें और घट गई हैं। पिछले सीजन नए कप्तान ऋषभ पंत की अगुआई में लखनऊ सुपर जायंट्स (LSG) का का प्रदर्शन बेहद निराशाजनक रहा था। टीम कुल 14 में से सिर्फ छह मैच जीत पाई थी। इस हार के कारण पॉइंट्स टेबल में टीम सातवें स्थान पर रही थी। अब यह नया सीजन है जिसमें प्लेयर्स पर भी प्रभावशाली प्रदर्शन का दबाव दोगुना होगा क्योंकि टीम पर मालिकों और निवेश का दबाव है और अब तुरंत परिणाम चाहिए।

कप्तान पर होगी खास नजर: LSG ने पिछले सीजन खराब प्रदर्शन के बाद बड़े बदलाव की बजाय संतुलन पर ध्यान दिया। टीम ने भारतीय खिलाड़ियों को मजबूत करने के साथ अनुभवी विदेशी खिलाड़ियों को जोड़ा है, जिससे संकेत मिलता है कि IPL 2026 में टीम ज्यादा संतुलित और परिस्थितियों के हिसाब से खेलने की रणनीति अपनाएगी। ऋषभ पंत को 27 करोड़ रुपये में रिटेन किया गया। उनकी कप्तानी पर खास नजर रहेगी क्योंकि उनका टी20 फॉर्म उतार-चढ़ाव भरा रहा है।

बैटिंग लाइनअप है जोरदार: LSG की सबसे बड़ी ताकत उसका आक्रामक टॉप ऑर्डर है। एडेन मार्करम, मिचेल मार्श की ओपनिंग जोड़ी के साथ नंबर 3 या 4 पर निकोलस पूरन और खुद ऋषभ पंत की मौजूदगी यही संदेश देती है कि टीम कुछ ही ओवरों में मैच जिताने का माद्दा रखती है। मिडिल ऑर्डर में आयुष बडोनी, अब्दुल समद जैसे मैच फिनिशर हैं, जिन्होंने हाल में शानदार प्रदर्शन किया है। बडोनी ने पिछले सीजन अच्छा किया था, जबकि समद का IPL स्ट्राइक रेट 150 से ऊपर है।

बोलिंग यूनिट में इंजरी की समस्या: सुपरजायंट्स ने सीजन से पहले मोहम्मद शमी को ट्रेड के जरिए टीम में शामिल किया। उनकी मौजूदगी टीम के तेज आक्रमण को मजबूत बनाती है। शमी ने हाल के घरेलू सीजन में बंगाल के लिए 27 पारियों में 68 विकेट लिए हैं। शमी के अलावा टीम में एनरिख नॉर्त्जे और मयंक यादव के रूप में अन्य पेसर्स हैं। टीम के अन्य भारतीय तेज गेंदबाज चोटों से जूझते रहे हैं। अपनी तेज गेंदबाजी से सनसनी फैलाने वाले मयंक मैदान पर वापसी करेंगे लेकिन वह कितने मैच के लिए खुद को फिट रख पाएंगे यह कह पाना मुश्किल है। आवेश खान को कुछ समय पहले ही फिट घोषित किया गया, जबकि मोहसिन खान भी चोटों से परेशान रहे हैं। स्पिन में दिग्वेश राठी अपनी गेंदबाजी से ज्यादा अपने ऐक्शन और सेलिब्रेशन को लेकर ज्यादा सुर्खियों में रहते हैं।

टीम से जुड़े हैं कुछ नए चेहरे: पांच साल मुंबई इंडियंस के साथ रहने के बाद अर्जुन तेंडुलकर अब सुपरजायंट्स से जुड़ गए हैं। अर्जुन के पास खुद को एक भरोसेमंद गेंदबाज के रूप में स्थापित करने और अपने पिता सचिन तेंडुलकर की छाया से बाहर निकलकर पहचान बनाने का यह नया मौका होगा।

2025 में ऋषभ पंत 13 पारियों में सिर्फ 269 रन बना पाए थे, जहां उनका औसत 24.45 रहा था। इस टोटल में से 118 रन एक ही पारी में आए थे

627 रन बनाए थे मिचेल मार्श ने साल 2025 में जोकि इस टीम की ओर से किसी एक बैटर द्वारा बनाए गए सर्वाधिक रन का नया रेकॉर्ड था

18 विकेट लिए थे आवेश खान ने सीजन 2022 में जोकि लखनऊ की टीम की ओर से एक सीजन में किसी बोलर द्वारा लिए गए सर्वाधिक विकेट का रेकॉर्ड है

होम ग्राउंड पर रहा है खराब रेकॉर्ड

NBT Lens खबरों के अंदर की बात

सभी टीमें होम ग्राउंड पर खेलना चाहती हैं और घरेलू दर्शकों के बीच जाने पहचाने माहौल का पूरा फायदा भी उठाती हैं, लेकिन लखनऊ सुपरजायंट्स अपने घरेलू मैदान इकाना स्टेडियम का फायदा उठाने में नाकाम रही है। पिछले सीजन टीम ने यहां 7 में से सिर्फ 2 मैच जीते और 5 गंवाए। अपने मैदान पर मिली लगातार 4 हार ने उन्हें प्लेऑफ की दौड़ से बाहर कर दिया। इकाना पर ओवरऑल रेकॉर्ड भी ज्यादा अच्छा नहीं रहा है। यहां उसने कुल 21 मैच खेले हैं और 11 गंवाए हैं और सिर्फ 9 में जीत मिली है। घर पर आधे से ज्यादा मैचों में हार टीम की कमजोरी बयां करती है।

IPL 2026 6 दिन बाकी काउंटडाउन

IPL 2026 POWER स्टैट्स

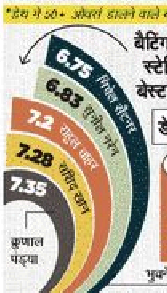
धुरंधर बॉलबाज़

IPL का असली रोमांच भले ही चौकों-छक्कों की जोरदार बारिश में है, लेकिन जीत की कहानी अक्सर गेंदबाज लिखते हैं। जब बात IPL के सबसे घातक और असरदार गेंदबाजों की आती है, तो आंकड़े अक्सर उलझा देते हैं। हालांकि एक नाम हर आंकड़े में चमकता है और वो नाम है कैरेबियाई मिस्ट्री स्पिनर सुनील नरेन।

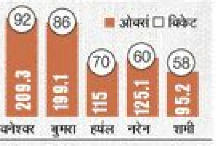
डेथ ओवर्स में बेस्ट इकॉनमी

*डेथ में 50+ ओवर्स डालने वाले बोलर्स के बीच

बैटिंग फ्रेंडली* स्टेडियम में बेस्ट इकॉनमी



डेथ ओवर्स में सर्वाधिक विकेट



*IPL में खर्चीले टॉप-5 स्टेडियम (वानखेड़े, अरुण जेटली, ईडन गार्डन्स, चिदंबरम, चिन्नास्वामी) में कम से कम 50 ओवर्स

रिंकू की फॉर्म KKR के लिए चिंता: इरफान

■ **एजेंसियां, नई दिल्ली:** पूर्व भारतीय क्रिकेटर इरफान पठान ने कहा कि 28 मार्च से शुरू होने वाले आगामी IPL में कोलकाता नाइटराइडर्स (KKR) टीम को जिन समस्याओं को सुलझाना होगा उसमें अपने बल्लेबाज रिंकू सिंह की फॉर्म भी शामिल है। 2023 के ब्रेक थ्रू सीजन के बाद रिंकू के प्रदर्शन में गिरावट आई है। KKR अपना सीजन ... रिंकू की फॉर्म नाइटराइडर्स के लिए एक बड़ी चिंता होगी, क्योंकि उन्होंने हाल में संपन्न टी20 वर्ल्ड कप में सिर्फ 24 रन बनाए थे।

इरफान ने अपने यूट्यूब चैनल पर 2023 सीजन के बाद रिंकू के IPL प्रदर्शन में गिरावट और हालिया टी20 वर्ल्ड कप के दौरान मिले मौकों का पूरा फायदा न उठा पाने की बात की। उन्होंने कहा, 'हमें देखना होगा कि रिंकू को खेलने का कितना मौका मिलता है। उनका 2023 सीजन शानदार था जिसमें उन्होंने 150 के स्ट्राइक रेट के साथ 400-450 रन बनाए थे। लेकिन, उसके बाद उनका प्रदर्शन गिरा और कई बार उन्हें पर्याप्त मौके नहीं मिले। उन्हें अपना स्टैंडर्ड बनाए रखना होगा और मिलने वाले मौकों का ज्यादा से ज्यादा फायदा उठाना होगा।'

एक्सपर्ट की राय

KKR को रिंकू को बड़ी जिम्मेदारी देनी चाहिए। उन्हें फिनिशर के बदले नंबर-4 पर खिलाया जा सकता है। उन्हें ऐसा मौका मिलना चाहिए कि वह 4-5 ओवर्स खेल सकें। - *आर अश्विन, पूर्व स्पिनर, भारत*

22 पारियों में 23.37 के औसत से सिर्फ 374 रन बना पाए हैं रिंकू सिंह IPL में 2023 के सीजन के बाद

रॉयल्स को कुरन की खलेगी कमी: आकाश

पूर्व क्रिकेटर और मशहूर कॉमेंटेटर आकाश चोपड़ा ने राजस्थान रॉयल्स (RR) टीम में मौजूद कुछ खामियों को उजागर किया है। उन्होंने कहा कि सैम कुरन के बाहर होने से राजस्थान की मुश्किलें बढ़ सकती हैं। आकाश ने 'एक्स' पर कहा, 'कुरन की गैरमौजूदगी ने चुनौती को और भी बड़ा बना दिया है। नंबर-8 पर कौन बल्लेबाजी करेगा? क्या यह समस्या उन्हें एक बार फिर परेशान करेगी? हो सकता है कि उन्हें भाड़े बर्गर को खिलाना पड़े।'

जाफर के RCB XI में फिल सॉल्ट शामिल नहीं

नई दिल्ली: भारतीय टीम के पूर्व ओपनर वसीम जाफर ने गत विजेता रॉयल चैलेंजर्स बेंगलुरु (RCB) की आईपीएल-2026 के लिए एक मजबूत प्लेइंग इलेवन घोषित की है। जाफर ने इसमें टीम को पहली बार चैंपियन बनाने में अहम भूमिका निभाने वाले इंग्लिश बल्लेबाज फिल सॉल्ट को शामिल नहीं किया है। उन्होंने इंग्लैंड के ही उनके साथी खिलाड़ी जैकब बेथेल को विराट कोहली के साथ पारी की शुरुआत करने की जिम्मेदारी दी है। जबकि कप्तान रजत पाटीदार को तीसरे और ऑलराउंडर वेंकटेश को चौथे नंबर पर रखा है।

फटाफट खबरें

पंजाब 3-1 से जीता

■ **कोच्चि:** पंजाब एफसी ने इंडियन सुपर लीग में केरला ब्लास्टर्स को 3-1 से हरा दिया। पंजाब के लिए समीर जेलकोविच, बेहे ओसुजी और हामी रमीरेज ने एक-एक गोल किए। केरला के लिए मालीस रस्ता ने एकमात्र गोल दागा। पंजाब इस जीत के साथ पांच मैच में आठ अंक के साथ पॉइंट्स टेबल में पहुंच गई है।

जापान बना चैंपियन

■ **सिडनी:** जापान विमिंस फुटबॉल टीम ने ऑस्ट्रेलिया महिला फुटबॉल टीम को 1-0 से हराकर विमिंस एशियन कप खिताब जीत लिया। मैच के 17वें मिनट में माइका हमानो का गोल निर्णायक साबित हुआ। जापान ने पिछले चार बार में यह तीसरी बार खिताब जीता है।

अदिति तीसरे स्थान पर

■ **मेनलो पार्क:** अदिति अशोक ने दूसरे दौर में छह अंडर 66 का शानदार कार्ड खेलकर फोर्टिनेट फाउंडर्स कप में संयुक्त तीसरा स्थान हासिल किया। उन्होंने थाईलैंड की जीनो थिटिकुल समेत कई खिलाड़ियों के साथ यह स्थान साझा किया। ह्यो जू किम शीर्ष पर बनी हुई है।

मैकएवॉय का वर्ल्ड रेकॉर्ड

■ **शेन्जेन:** कैमरन मैकएवॉय ने 50 मीटर फ्रीस्टाइल में 20.88 सेकंड का समय निकालकर वर्ल्ड रेकॉर्ड बनाया। उन्होंने ब्राजील के सेसार सिएलो का 2009 का रेकॉर्ड तोड़ा। यह उपलब्धि खास है क्योंकि पुराना रेकॉर्ड 'सुपर सूट' युग में बना था।

चोटिल आकाशदीप भी आउट

तेज गेंदबाज आकाशदीप

IPL अपडेट

■ **पीटीआई, कोलकाता:** चोटिल खिलाड़ियों की समस्या से जूझ रहे कोलकाता नाइटराइडर्स (KKR) को शनिवार को तब एक और झटका लगा जब उसके प्रमुख तेज गेंदबाज आकाशदीप पीठ के निचले हिस्से में दर्द के कारण IPL से बाहर हो गए। आकाशदीप कम-से-कम आठ हफ्ते तक नहीं खेल पाएंगे जिससे दाएं हाथ के इस तेज गेंदबाज का जून की शुरुआत में अफगानिस्तान के खिलाफ होने वाले एकमात्र टेस्ट मैच में खेलना भी संदिग्ध है। BCCI के एक सूत्र ने बताया, 'आकाशदीप की पीठ के निचले हिस्से में दर्द फिर से उभर गया है और उन्हें ठीक होने में आठ से 12 सप्ताह तक लग सकते हैं। वह IPL नहीं खेल पाएंगे।'

'लंगड़ाते धोनी' ने पैदा किए कई सवाल

■ **NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली:** IPL के हर नए सीजन के साथ एमएस धोनी के खेलने और संन्यास लेने की अटकलों का बाजार गर्म हो जाता है। पिछले कुछ सालों से यह रिवायत सी बन गई है, लेकिन इस सीजन खुद धोनी ने इस बहस को हवा दी है। चेपॉक में एक ट्रेनिंग सेशन के दौरान जो दृश्य सामने आया उसके बाद से उनके फैंस की चिंता बढ़ा दी है जबकि एक्सपर्ट्स को अपनी बात कहने का एक नया ऐंगल दे दिया है। 44 साल के धोनी मैदान के चारों ओर चलते समय हल्का लंगड़ाते हुए नजर आए। प्रैक्टिस के बाद भी जब वह किट के साथ मैदान से बाहर जा रहे हैं तो उन्हें हल्का लंगड़ाते हुए देखा जा सकता है।

क्या फिर उठा पुराना दर्द

ट्रेनिंग सेशन में मौजूद लोगों ने यह तुरंत नोटिस किया। उनकी चाल पहले जैसी सहज नहीं थी, कदम थोड़े संभलकर थे। यह बात पहले ही सामने आ चुकी है कि धोनी ने घुटने के पुराने दर्द और सूजन को कम करने के लिए IPL 2023 और 2024 के दौरान नियमित रूप से दर्द निवारक इंजेक्शन लिए थे। बाद में सर्जरी भी कराई। उन्हें लंगड़ाता देख सभी के मन में यही सवाल आ रहा है कि क्या धोनी का पुराना दर्द फिर से उठ गया है?

तन्वी को सेमी में ओकुहारा ने हराया

ऑर्लियंस मास्टर
तन्वी शर्मा

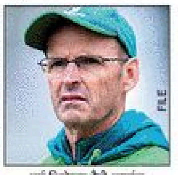
■ **एजेंसियां, ऑर्लियंस:** भारत की युवा शटलर तन्वी शर्मा का सफर ऑर्लियंस मास्टर सुपर-300 टूर्नामेंट के सेमीफाइनल में समाप्त हो गया। शनिवार को विमिंस सिंगल्स के अंतिम-4 मैच में उन्हें पूर्व वर्ल्ड चैंपियन नोजोमी ओकुहारा के हाथों 9-21, 16-21 से हार का सामना करना पड़ा। तन्वी ने पिछले साल सैयद मोदी इंटरनैशनल में ओकुहारा के खिलाफ तीन गेम के एक रोमांचक मुकाबले में जीत हासिल की थी।

विंबलडन में भी अंपायर के फैसले को दे सकेंगे चुनौती

■ **एजेंसियां, लंदन:** प्रतिष्ठित ग्रैंडस्लैम विंबलडन में इस साल तकनीकी बदलाव देखने को मिलेगा। ऑल इंग्लैंड क्लब ने घोषणा की है कि 2026 एडिशन में पहली बार विडियो रिव्यू प्रणाली लागू की जाएगी। यह सुविधा सेंटर कोर्ट, नंबर एक कोर्ट और चार अन्य कोर्ट सहित कुल छह कोर्ट पर उपलब्ध होगी, जिससे अहम फैसलों में पारदर्शिता बढ़ेगी। नई व्यवस्था के तहत खिलाड़ी चेयर अंपायर के कुछ विशेष निर्णयों, जैसे 'डबल बाउंस' को चुनौती दे सकेंगे। खास बात यह है कि रिव्यू की संख्या पर कोई सीमा नहीं रखी गई है। ग्रैंडस्लैम स्तर पर विडियो रिव्यू की शुरुआत यूएस ओपन-2023 में हुई थी, जबकि ऑस्ट्रेलियन ओपन भी इसे अपना चुका है।

पहली बार विडियो रिव्यू होगा लागू

PCB के दखल देने से परेशान हो गए थे कर्स्टन


पूर्व क्रिकेटर गैरी कर्स्टन

■ **एजेंसियां, नई दिल्ली:** गैरी कर्स्टन ने पाकिस्तान टीम के हेड कोच पद से अपने अचानक इस्तीफे के पीछे की वजह का खुलासा किया है। उन्होंने साफ कहा कि पाकिस्तान क्रिकेट बोर्ड (PCB) की लगातार दखलअंदाजी ने काम करना मुश्किल बना दिया था। कर्स्टन के अनुसार, टीम मैनेजमेंट में बाहरी हस्तक्षेप का स्तर इतना ज्यादा था कि खिलाड़ियों के साथ स्थिर और प्रोफेशनल माहौल बनाना संभव नहीं था।

छह महीने में दिया इस्तीफा: साउथ अफ्रीका के पूर्व खिलाड़ी कर्स्टन को टी20 वर्ल्ड कप-2024 से पहले दो साल के अनुबंध पर नियुक्त किया गया था, लेकिन उन्होंने महज छह महीने में पद छोड़ दिया। उन्होंने अनुबंध से जुड़ी अनियमितताओं, बकाया भुगतान और बार-बार समझौतों के उल्लंघन को भी इस्तीफे की बड़ी वजह बताया। कर्स्टन ने यह भी कहा कि खराब नतीजों की स्थिति में कोच को आसान निशाना बना लिया जाता है, जबकि असल समस्याएं कहीं और होती हैं। गौरतलब है कि पाकिस्तान क्रिकेट टीम लंबे समय से कोच और कप्तान के बार-बार बदलाव को लेकर चर्चा में रही है।

क्रिकेट कनेक्ट

जून में आयरलैंड दौरा करेगी टीम इंडिया

नई दिल्ली: भारतीय क्रिकेट टीम इस साल जून में आयरलैंड दौरे पर दो टी20 मैच खेलेगी। BCCI ने पुष्टि की कि दोनों मुकाबले 26 और 28 जून को बेलफास्ट में खेले जाएंगे। खास बात यह है कि भारतीय टीम 2007 के बाद पहली बार बेलफास्ट में उतरेगी। यह सीरीज IPL खत्म होने के बाद दूसरी इंटरनैशनल सीरीज होगी। इससे पहले टीम इंडिया अफगानिस्तान के खिलाफ टेस्ट और वनडे सीरीज खेलेगी। फिर इंग्लैंड दौरे पर 1 से 19 जुलाई तक 5 टी20 और 3 वनडे होंगे।

मानव, यशस्विनी बने नैशनल चैंपियन

नैशनल टेबल टेनिस चैंपियनशिप

यशस्विनी घोरपड़े

■ **एजेंसियां, इंदौर:** पेट्रोलियम स्पोर्ट्स प्रमोशन बोर्ड (PSPB) के मानव ठक्कर और यशस्विनी घोरपड़े ने सीनियर नेशनल टेबल टेनिस चैंपियनशिप में अपने-अपने वर्ग में पहला सिंगल्स खिताब जीत लिया। मेंस फाइनल में शीर्ष वरीय मानव ने रेलवे के जीत चंद्र को 4-1 (11-2, 11-4, 6-11, 11-9, 11-3) से हराकर अपना दबदबा साबित किया। मानव ने शुरुआती दो गेम एकतरफा जीते और तीसरे में हल्की चूक के बावजूद जल्दी वापसी करते हुए मुकाबला अपने नाम किया। विमिंस फाइनल में यशस्विनी ने सिंड्रेला दास को 4-3 (11-6, 12-14, 11-5, 9-11, 13-11, 6-11, 11-3) से हराया। मिक्स्ड डबल्स फाइनल में वेस्ट बंगाल के अंकुर भट्टाचार्जी और हरियाणा की सुहाना सैनी ने अनिकेत बोस और सम्पूर्ति रॉय को 3-2 (11-9, 11-7, 9-11, 13-15, 12-10) से हराया। दिव्यांशी भौमिक को 'दी विश्व ट्रॉफी' से सम्मानित किया गया। यह ट्रॉफी उभरते प्लेयर को दी जाती है।

12 राशियां और आपका दिन

ARIES 21 Mar - 19 Apr
राशि का स्वामी मंगल एकादश भाव में शनि के साथ चल रहा है। चंद्रमा मेष राशि का प्रथम भाव में आपके अंदर नेक विलास की भावना को बढ़ाएगा। आप धार्मिक एवं सामाजिक कार्यों में सहयोग करेंगे, यदि आप व्यापार कर रहे हैं तो आपके व्यापार में आज कुछ नए परिवर्तन होंगे, जो आगे चलकर लाभ देंगे।

TAURUS 20 Apr - 19 May
आज आपकी राशि से द्वादश भाव में चंद्रमा आपके जीवन में विघ्न बाधाएं उत्पन्न करेगा। सांसारिक सुख भोग और नौकर चाकरों से असहयोग से परेशानी रहेगी। शाम के समय चंद्रमा के आपकी राशि वृष में प्रवेश करने के बाद कुछ धैर्य बढ़ेगा और मानसिक शांति मिलेगी, पड़ोसी सहयोग करेंगे।

GEMINI 21 May - 21 Jun
आज आपके अपने कार्यों के प्रति लगन रहेगी एवं रुके हुए कार्य पूर्ण होंगे। आपके परिवार में वैचारिक मतभेद के कारण मनमुटाव की स्थिति रह सकती है। शाम के समय वाहन खराब होने से या यात्रा में बाधा आने से अकस्मात खर्चा बढ़ेगा। आप धैर्य से काम लें क्योंकि जल्दबाजी में किए कार्य से परेशान हो सकते हैं।

CANCER 22 Jun - 22 July
आज आप अधिकतर रचनात्मक क्रियाकलापों में लगे रहेंगे। इस समय में अध्यात्म से तत्व ज्ञान की वृद्धि होगी। शाम से देर रात तक आपकी भौतिक सुख सुविधाओं में वृद्धि होगी। आप दूसरों की कमियां ढूंढना छोड़ दें तो आज आपकी शान में चार चांद लग सकता है। दशम भाव का चंद्रमा कार्यक्षेत्र में अधिकारी में बढ़ोतरी करेगा।

LEO 23 July - 22 Aug
आज भाग्य भाव (मेष) का चंद्रमा आपको बहुमूल्य वस्तु से लाभ प्राप्त कराएगा। अपनी शान शौकत के लिए धन का व्यय करेंगे, गरीबों की सहायता और अपनी कला कुशलता व कार्य कुशलता से दूसरे व्यक्तियों को अपनी ओर आकृष्ट करने में सक्षम रहेंगे। शाम से रात तक आपकी रुचि धर्म-अध्यात्म में रहेगी।

VIRGO 23 Aug - 22 Sep
आज राशि से अष्टम भाव में चंद्रमा गोचर कर रहा है, जो कि शोध और गूढ़ विषयों के लिए ज्ञान विज्ञान कारक है। आपके प्रभाव प्रताप में वृद्धि होगी। शाम से लेकर देर रात तक ऐसे अनावश्यक खर्चे सामने आएंगे जो कि चाहते हुए भी मजबूरी में करने पड़ेंगे। वाहन चलाते समय विशेष सावधानी बरतें।

LIBRA 23 Sep - 22 Oct
अधिक परिश्रम करने के कारण स्वास्थ्य कुछ खराब रह सकता है। राज्य और समाज की ओर से उचित सहयोग मिलेगा, परिवार की तरफ से भी शुभ समाचार मिलने के संकेत है। यदि आप नौकरी करते हैं तो आपके अधिकारों में वृद्धि होगी और पद प्रतिष्ठा बढ़ेगी। उत्तरदायित्व बढ़ेगा। सब लोग आपके साहस और पराक्रम की प्रशंसा करेंगे।

SCORPIO 23 Oct - 21 Nov
आज का दिन मिश्रित फलदायक है। चतुर्थ भाव में मंगल-शनि की युति होने के कारण आपको पेट एवं वायु से संबंधित कष्ट होने की संभावना रहेगी। ऐसे अनावश्यक खर्चे सामने आएंगे जो आपकी चिड़चिड़ाहट को बढ़ा देंगे। शाम के समय कोई खुशखबरी मिलने से आपका उत्साह बढ़ेगा।

SAGITTARIUS 22 Nov - 21 Dec
राशि से पंचम संतान भाव में चंद्रमा धर्म अध्यात्म में वृद्धि करेगा। दिन का कुछ समय सामाजिक कार्यों में भी लगेगा। आपके भौतिक सुख सुविधाओं में कुछ कमी आ सकती है। यदि आप अपने मन की बात को सीधे खुशी से उजागर न करें तो रुके हुए धन की प्राप्ति हो सकती है।

CAPRICORN 22 Dec - 19 Jan
आज राशि से चतुर्थ भाव का चंद्रमा और द्वितीय स्थान में शनि-मंगल-शुक्र का योग आपके निर्णय लेने की क्षमता से आपको लाभ कराएगा। यदि आपका कोई विवाद राज्य में या समाज में लंबित हो तो उनमें सफलता मिलने की पूर्ण संभावना रहेगी। धन का लाभ होगा। शाम का समय पुण्य कार्यों में लगेगा।

AQUARIUS 20 Jan - 18 Feb
आज का दिन आपके लिए भविष्य की नई संभावनाओं को लेकर आ रहा है। आपकी रुचि आध्यात्मिक होगी और आपके अच्छे कर्मों से आपके खानदान का नाम ऊंचा होगा। आपकी राशि में स्थित शनि और मंगल आपको अदम्य साहस प्रदान करेंगे। बुजुर्गों के आशीर्वाद से कार्य में सफलता मिलेगी।

PISCES 19 Feb - 20 Mar
आज आपकी राशि में स्थित राहु और द्वितीय भाव का चंद्रमा शत्रु चिंता की निवृत्ति कारक है। मानसिक अशांति, चिन्ता एवं उदासीनता के कारण आप थोड़ा भटक सकते हैं, लेकिन गुरु की दृष्टि आपको संभाल लेगी। आपकी संतान व पत्नी के प्रति प्रेम भावना बढ़ेगी। यदि आपकी प्रेग्नेंसी होने वाली है तो आनंद प्राप्त होगी।

सुडोकू

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

कल के सुडोकू का जवाब

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

TELEVISION big magic

0900	बबलू डबलू
1000	बड़ुआ बुढ़क
1100	रुद्र के रक्षक
1200	चक्रधारी अजेय कृष्ण
1230	हम पांच
1300	रुद्र के रक्षक
1330	भरी भरे
1400	चक्रधारी अजेय कृष्ण
1500	लिटिल कृष्णा
1700	बबलू डबलू
1800	चक्रधारी अजेय कृष्ण

कल का पंचांग
(सोमवार, 23 मार्च 2026)

राष्ट्रीय मिति चैत्र 2, शक संवत 1948, चैत्र शुक्ल, पंचमी, सोमवार, विक्रम संवत 2083। सौर चैत्र मास प्रविष्टे 10, शव्वाल 3, हिजरी 1447 (मुस्लिम), तद अनुसार अंग्रेजी तारीख 23 मार्च 2026 ई। सूर्य उत्तरायण, उत्तर गोल, वसंत ऋतु। राहु काल सुबह 7 बजकर 30 मिनट से 9 बजे तक। पंचमी तिथि शाम 6 बजकर 39 मिनट तक के बाद षष्ठी तिथि का आरंभ। कृत्तिका नक्षत्र रात 8 बजकर 50 मिनट तक के बाद रोहिणी नक्षत्र का आरंभ। विष्कुंभ योग मध्याह्न 12 बजकर 22 मिनट तक के बाद प्रीति योग का आरंभ। बव करण सुबह 7 बजकर 58 मिनट तक के बाद बालव करण का आरंभ। चंद्रमा दिन रात वृष राशि पर संचार करेगा। आज के व्रत त्योहार दमनक-चतुर्थी। शक चैत्र एवं संवत 1947 प्रारंभ।

जन्मदिन की शुभकामनाएं

यह वर्ष आपको स्वर्ण पाद से प्रवेश कर रहा है। वर्ष के स्वामी मंगल बुध दो ग्रह बने हैं। मंगल भूमि का स्वामी, युद्धप्रिय, साहसी, आग्नेय, सुव्यवस्थापक ग्रह है, जिसको बुध का सानिध्य बौद्धिक गुणों वाला, कुशल व्यापारी भी बना देता है। मार्च शेष से अप्रैल तक वाहन, मकान प्राप्ति के प्रबल योग हैं। मई में शत्रु पराजित होंगे। जून जुलाई में किसी मांगलिक कार्य का अनुष्ठान होगा। अगस्त में रोग ऋण से मुक्ति मिलेगी। सितंबर में निकट संबंधी इर्द-गिर्द घूमेंगे। अक्टूबर में व्यर्थ की भागदौड़ हो सकती है। नवंबर से लेकर दिसंबर तक आर्थिक पक्ष सुदृढ़ होगा। जनवरी 2027 में धार्मिक पर्यटन का योग है। -आचार्य कृष्ण दत्त शर्मा

फटाफट खबरें

बिहार: पुल का हिस्सा जर्जर, विडियो वायरल

मंत्री ने कहा कि सेतु की बैकवॉल का जल्द ही पुनर्निर्माण किया जाएगा।

■ भाषा, भागलपुर : बिहार के भागलपुर जिले के विक्रमशिला सेतु की जर्जर हो चुकी बैकवॉल का एक विडियो वायरल हो रहा है। इस पर प्रदेश के सड़क निर्माण विभाग के मंत्री दिलीप जायसवाल ने शनिवार को कहा कि विक्रमशिला सेतु की बैकवॉल का जल्द ही पुनर्निर्माण किया जाएगा। बैकवॉल पुल के दोनों सिरों पर बनी वह दीवार होती है, जो पुल के ऊपरी हिस्से को सड़क की मिट्टी से अलग करती है और उसे सहारा देती है।

बस में आग, विधायक समेत 37 यात्री बचे

■ भाषा, मलकानगिरि (ओडिशा) : भुवनेश्वर से नबरंगपुर जा रही एक बस में शनिवार तड़के टायर फटने के बाद आग लग गई। इस घटना में ओडिशा के कांग्रेस विधायक मंगू खिल्ला समेत 37 यात्री बाल-बाल बच गए। पुलिस ने यह जानकारी दी। विधायक खिल्ला ने मीडिया को बताया कि घटना के समय सभी यात्री नींद में थे। बस जलकर खाक हो गई। यात्रियों और चालक दलों को सुरक्षित बाहर निकाल लिया गया।

पशुरक्षक 'फरसावाले' की मौत के बाद मथुरा में NH पर बवाल

पुलिस ने इसे हादसा बताया, समर्थकों ने कहा- हत्या

■ NBT न्यूज, मथुरा

आगरा-दिल्ली नैशनल हाइवे पर थाना कोसीकलां क्षेत्र में शनिवार तड़के पशु तस्करों का पीछा कर रहे पशुरक्षक चंद्रशेखर 'फरसावाले बाबा' की मौत हो गई। पुलिस ने इसे एक हादसा बताया। इस पर पशुरक्षकों ने बवाल काटा। छाता में हाइवे पर शव रखकर जाम लगा दिया। लोगों का आरोप है कि तस्करों ने बाबा की हत्या की है।

> लोगों ने पथराव किया, पुलिस और प्रशासन की गाड़ियों के शीशे टूटे।

पुलिस ने शव उठाने का प्रयास किया तो लोगों ने पथराव शुरू कर दिया। पुलिस और प्रशासन की कई गाड़ियों के शीशे टूट गए। कई घंटे बाद जाम खुलने के बाद आजनौख स्थित गोशाला पर ही मृतक फरसा वाले बाबा का अंतिम संस्कार किया गया। डीएम और एसएसपी ने जानकारी दी कि जिस ट्रक से टक्कर हुई थी, उसके ड्राइवर की भी अस्पताल में इलाज के दौरान मौत हो गई।

जानकारी के मुताबिक, छाता-बरसाना रोड स्थित आजनौख गांव में 65 वर्षीय चंद्रशेखर बाबा जो फरसावाले बाबा के नाम से प्रसिद्ध थे, पशु सेवा करते थे। वे काफी समय से पशुरक्षक के तौर पर सक्रिय थे। शुक्रवार की रात ट्रक से पशुओं को ले जाने की सूचना मिली। इस पर बाबा और उनका एक साथी शनिवार तड़के बाइक से निकले और हाइवे पर ट्रक का पीछा करने लगे। कोसीकलां थाना क्षेत्र में कोटवन के नजदीक उन्होंने ओवरटेक कर एक ट्रक को रुकवाया। बाबा के साथ मौजूद दूसरे व्यक्ति का दावा है कि जैसे ही बाइक खड़ी कर तलाशी के लिए बाबा आगे बढ़े ट्रक ड्राइवर ने ट्रक को चला दिया और बाबा को कुचलकर चला गया।

दावा यह भी किया जा रहा है कि एक पशु तस्कर को पकड़ कर पशुरक्षकों ने पुलिस को सौंप दिया। यह खबर जैसे ही पशुरक्षकों को मिली, सभी मौके पर पहुंचने लगे। मामला गरमाता चला गया। सैकड़ों पशुरक्षकों ने छाता में हाइवे पर शव को रखकर जाम लगा दिया। तीन घंटे तक हाइवे जाम रहा। पुलिस ने लाठीचार्ज कर शव को उठाने का प्रयास किया तो पशु रक्षकों का गुस्सा भड़क गया और उन्होंने पुलिस पर पथराव कर दिया। इससे हाइवे पर अफरा-तफरी का माहौल बन गया। पथराव में कई पुलिसकर्मी और स्थानीय लोग चोटिल हो गए। हालात को काबू में करने के लिए पुलिस को आंसू गैस के गोले दागने पड़े। हालांकि करीब 4 घंटे बाद हाइवे पर वाहनों का आवागमन सुचारु हो सका। पशुरक्षकों की मांग पर बाबा की गोशाला पर ही उनका अंतिम संस्कार किया गया।

आगरा-दिल्ली नैशनल हाइवे पर मथुरा के थाना कोसीकलां क्षेत्र में शव रखकर लोगों ने लगाया जाम, पुलिस से हुई झड़प, कई लोग घायल।

बाबा चंद्रशेखर

पुलिस के दावे से उबला पशुरक्षकों का गुस्सा

पशुरक्षकों का दावा है कि चंद्रशेखर बाबा काफी समय से पशु तस्करों के खिलाफ सक्रिय थे। इस कारण वे पशु तस्करों की आंख की किरकिरी बन गए थे। इसलिए साजिश के तहत उनकी हत्या की गई है।

वहीं, एसएसपी श्लोक कुमार ने कहा कि थाना कोसी में 21 मार्च की रात लगभग 3 से 4 बजे के बीच में चंद्रशेखर उर्फ फरसा बाबा ने एक वाहन को संदिग्ध मानकर रोका। घना कोहरा होने के कारण पीछे से एक अन्य ट्रक जो कि राजस्थान नंबर का था, ने बाबा को टक्कर मार दी, जिससे उनकी मौत हो गई। पुलिस के अनुसार, जिस कंटेनर को बाबा ने रोका था, उसमें किराने का सामान पाया गया। जिस ट्रक ने पीछे से टक्कर मारी, वह राजस्थान नंबर का था, जिसमें तार लदे हुए थे।

पुलिस ने इस घटना में पशु तस्करी होने जैसी किसी भी बात से इनकार किया है। वहीं, पुलिस के दावे को गलत बताते हुए पशुरक्षकों ने नैशनल हाइवे पर जमकर बवाल काटा। पशुरक्षकों ने इसे साजिशन हत्या करार दिया।

BJP ने पुडुचेरी, केरल और असम के लिए उम्मीदवारों की लिस्ट जारी की

■ NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली

बीजेपी ने शनिवार को पुडुचेरी विधानसभा के लिए 9 उम्मीदवारों की लिस्ट जारी की है। केरल के लिए जारी तीसरी लिस्ट में बीजेपी ने 11 उम्मीदवार फाइनल किए हैं। पार्टी ने असम के लिए 2 उम्मीदवारों के नाम के साथ तीसरी लिस्ट जारी की है।

पुडुचेरी के होम मिनिस्टर ए. नमस्सिवायम को मन्नाडीपेट से उम्मीदवार बनाया गया है। बीजेपी ने कैंडिडेट की यह सूची ऑल इंडिया एनआर कांग्रेस के साथ सीट समझौता होने के बाद जारी की है। पुडुचेरी में एआईएनआरसी और बीजेपी-अन्नाद्रमुक (ऑल इंडिया द्रविड़ मुनेत्र कषगम) के बीच समझौता हुआ है। एआईएनआरसी 16 सीट और बीजेपी 14 सीट पर चुनाव लड़ेगी।

बीजेपी ने असम चुनावों के लिए शनिवार को दो और उम्मीदवारों के नामों की घोषणा की है। दलगांव से कृष्ण साहा और सिसिबरगांव सीट से जीवन गोगोई को टिकट दी है। बीजेपी ने केरल चुनाव के लिए 11 उम्मीदवारों की अपनी तीसरी लिस्ट जारी की है। पार्टी ने तिरुवनंतपुरम से करमना जयन को उम्मीदवार बनाया है। पुथुपल्ली से रवीन्द्रनाथ वकयथनम को, चंगा सीट से केआर राजेश को, चदयामंगलम से आरएस अरुण राज को और पीरवादे सीट से श्री सतीश चुनाव मैदान में उतरेंगे।

मताधिकार नहीं छीनने देंगे: ममता

PTI

ममता बनर्जी ने कोलकाता में ईद की नमाज के बाद लोगों को संबोधित किया।

■ भाषा, कोलकाता : पश्चिम बंगाल की मुख्यमंत्री ममता बनर्जी ने शनिवार को आरोप लगाया कि बीजेपी नीत केंद्र सरकार विधानसभा चुनाव से पहले मतदाता सूची के पुनरीक्षण के जरिये लोगों का मताधिकार छीनने की कोशिश कर रही है। तृणमूल कांग्रेस प्रमुख बनर्जी ने कोलकाता में रेड रोड पर ईद की नमाज के बाद हजारों नमाजियों को संबोधित करते हुए कहा, 'हम (प्रधानमंत्री नरेन्द्र) मोदी और बीजेपी को आपका मताधिकार नहीं छीनने देंगे। लोकतंत्र और हर नागरिक के अधिकारों की रक्षा के लिए हम अंत तक लड़ेंगे।'

असम: TMC ने 17, NPP ने 3 उम्मीदवार उतारे

■ भाषा, गुवाहाटी: तृणमूल कांग्रेस ने असम विधानसभा चुनाव के लिए 17 उम्मीदवारों की अपनी पहली सूची घोषित की, जिसमें राज्य इकाई के वरिष्ठ उपाध्यक्ष दुलू अहमद समेत कई प्रमुख लोगों का नाम शामिल है। नैशनल पीपुल्स पार्टी (NPP) ने भी तीन सीटों पर अपने उम्मीदवारों की घोषणा की है, जिनमें हाल ही में पाला बदलने वाले एआईयूडीएफ के विधायक अमीनुल इस्लाम भी शामिल हैं। इस्लाम अपने निर्वाचन क्षेत्र मनकाचर से चुनाव लड़ेंगे।

पीएम श्री केंद्रीय विद्यालय सेक्टर-24 नोएडा

पीएम श्री केंद्रीय विद्यालय सेक्टर-24 नोएडा में शैक्षिक सत्र 2026-27 के लिए अनुबंध के आधार पर निम्नलिखित पदों पर संविदात्मक शिक्षकों की नियुक्ति हेतु दिनाँक 30.03.2026 (सोमवार) को लिखित परीक्षा / साक्षात्कार के जरिये नाम सूची (पैनल) तैयार किया जाना है।

साक्षात्कार का समय एवं स्थान	पद	विषय
प्रातः 08:00 बजे से स्थान: पीएम श्री केंद्रीय विद्यालय सेक्टर-24 नोएडा	स्नातकोत्तर शिक्षक	अंग्रेजी , हिंदी, गणित , रसायन विज्ञान, भौतिकी , वाणिज्य, कंप्यूटर विज्ञान, अर्थशास्त्र , इतिहास , जीव विज्ञान , भूगोल तथा राजनीतिक विज्ञान
	प्रशिक्षित स्नातक शिक्षक	अंग्रेजी, हिंदी, सामाजिक विज्ञान, संस्कृत, गणित तथा विज्ञान
	प्राथमिक शिक्षक	------------------------------
	अन्य	कंप्यूटर प्रशिक्षक , खेल-कूद कोच , योग प्रशिक्षक, नर्स , कला और शिल्प शिक्षक ,विशेष शिक्षक (Special Educator), काउंसलर, Apparel & Embroidery शिक्षक, डॉक्टर, संगीत शिक्षक , सेल्फ डिफेन्स गर्ल्स कोच , व्यावसायिक प्रशिक्षक

जो भी उम्मीदवार वॉक-इन इंटरव्यू में उपस्थित होना चाहते है, उन्हें इंटरव्यू में आने से पहले नीचे दिए गए लिंक के माध्यम से केन्द्रीय विद्यालय संगठन, नई दिल्ली के पोर्टल पर अपना पंजीकरण करना अनिवार्य है। लिंक →https://samvida-sathi.kvs.gov.in इच्छुक आवेदकों को एक पासपोर्ट-साइज फोटो, सभी मूल प्रमाणपत्र, सभी प्रमाणपत्रों की एक-एक फोटो कॉपी तथा भरे हुए पंजीकरण फॉर्म का प्रिंट-आउट साथ लाना होगा। सभी पद विशुद्ध संविदात्मक है व इन पदों के स्थायीकरण की कोई संभावना नहीं है | साक्षात्कार के लिए कोई भी भत्ता देय नहीं होगा | विस्तृत जानकारी के लिए वेबसाइट https://noida.kvs.ac.in अथवा https://kvsangathan.nic.in देखें

उत्तराखंड सरकार के 4 साल पर रैली, राजनाथ ने CM को कहा- धुरंधर धामी

■ NBT रिपोर्ट, हल्द्वानी

रक्षामंत्री राजनाथ सिंह ने धामी सरकार के चार साल पूरे होने पर हल्द्वानी में जनसभा को संबोधित किया। उत्तराखंड का नेतृत्व कर रहे पुष्कर धामी को उन्होंने धुरंधर धामी बताया। इससे पहले धामी को धाकड़ धामी की भी उपाधि दी थी।

राजनाथ सिंह ने कहा कि धामी सरकार ने उत्तराखंड के विकास के लिए जो अनेक महत्वपूर्ण दूरगामी निर्णय लिए हैं उनकी आज पूरे देश में प्रशंसा की जा रही है। उत्तराखंड में आज कई लाख करोड़ की विकास योजनाओं पर कार्य हो रहा है इंफ्रास्ट्रक्चर हो पर्यटन हो या यहां की डेमोग्राफी को लेकर के गंभीरता दिखाई जा रही है। उत्तराखंड जैसे राज्य में 10000 से ज्यादा अतिक्रमण हटाए जाना अपने आप में एक बहुत बड़ा साहसिक एवं ऐतिहासिक फैसला है। यूसीसी धर्मांतरण पर सख्त कानून नकल विरोधी कानून को सख्ती से लागू करने पर भी केंद्रीय रक्षा मंत्री राजनाथ सिंह ने उत्तराखंड सरकार की सराहना की।

जनसभा में मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने कहा कि जब भी उत्तराखंड के भविष्य के हित में सरकार कोई निर्णय लेती है अथवा ठोस कदम उठाती है कांग्रेस लगातार इसका विरोध करती है।

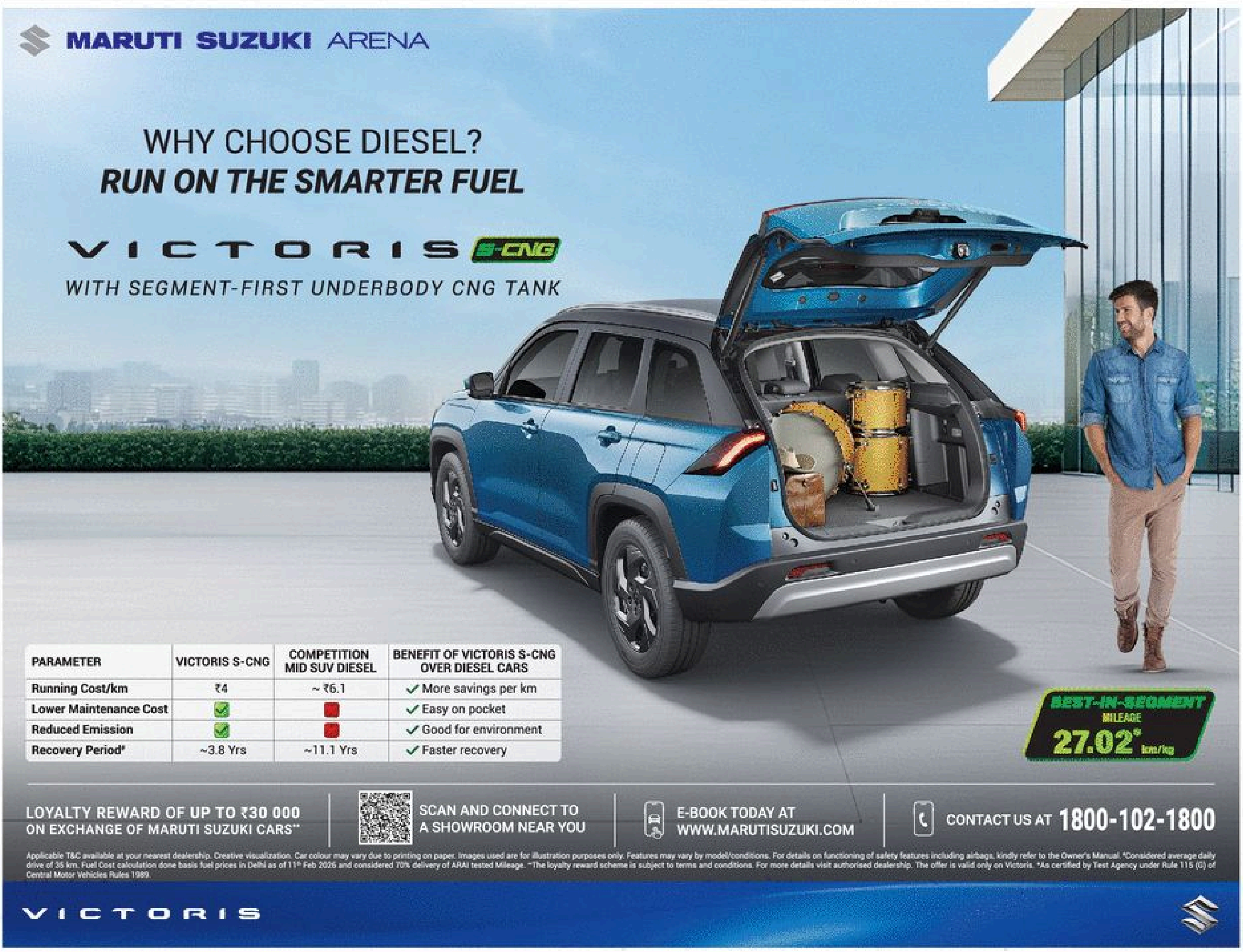
रक्षामंत्री राजनाथ सिंह ने हल्द्वानी में जनसभा को संबोधित किया।

हिमाचल बजट: CM से लेकर अफसरों तक के वेतन रोके गए

■ भाषा, शिमला : हिमाचल प्रदेश के CM सुखविंदर सिंह ने शनिवार को वित्त वर्ष 2026-27 के लिए 54,928 करोड़ रुपये का बजट पेश किया। CM ने कहा कि राज्य गंभीर वित्तीय स्थिति से गुजर रहा है। इस कारण अगले छह महीनों के लिए CM के वेतन का 50%, उपमुख्यमंत्री और मंत्रियों के वेतन का 30% और विधायकों के वेतन का 20% अस्थायी रूप से रोका जाएगा। मुख्य सचिव, अतिरिक्त मुख्य सचिव, प्रधान सचिव, डीजीपी, एडीजीपी के वेतन का 30%, सचिवों, विभागाध्यक्षों, आईजी, एसपी और विभिन्न बोर्ड/निगम/आयोगों के पदाधिकारियों के वेतन का 20% भी रोका जाएगा।

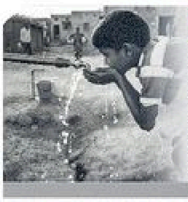
बजट पेश करने पहुंचे CM सुखविंदर।

CM ने कांगड़ा में एक एयरोसिटी विकसित करने की योजना और जिले में हवाई अड्डा बनाने के लिए भूमि अधिग्रहण के लिए 3,300 करोड़ रुपये के प्रावधान की भी घोषणा की। राज्य ने दूध खरीद मूल्य में 10 रुपये की बढ़ोतरी की है। गाय का दूध 61 रुपये लीटर, भैंस का दूध 71 रुपये लीटर खरीदा जाएगा।



PARAMETER	VICTORIS S-CNG	COMPETITION MID SUV DIESEL	BENEFIT OF VICTORIS S-CNG OVER DIESEL CARS
Running Cost/km	₹4	~ ₹6.1	✓ More savings per km
Lower Maintenance Cost	✓	✗	✓ Easy on pocket
Reduced Emission	✓	✗	✓ Good for environment
Recovery Period#	~3.8 Yrs	~11.1 Yrs	✓ Faster recovery

Applicable T&C available at your nearest dealership. Creative visualization. Car colour may vary due to printing on paper. Images used are for illustration purposes only. Features may vary by model/conditions. For details on functioning of safety features including airbags, kindly refer to the Owner's Manual. #Considered average daily drive of 35 km. Fuel Cost calculation done basis fuel prices in Delhi as of 11th Feb 2026 and considered 70% delivery of ARAI tested Mileage. **The loyalty reward scheme is subject to terms and conditions. For more details visit authorised dealership. The offer is valid only on Victoris. *As certified by Test Agency under Rule 115 (G) of Central Motor Vehicles Rules 1989.



NBT AI टाइम मशीन

आज है विश्व जल दिवस

आज विश्व जल दिवस है। इसका मुख्य उद्देश्य मीठे पानी के संकट और जल संरक्षण के प्रति ग्लोबल जागरूकता बढ़ाना है। इसकी शुरुआत 1993 में हुई थी। इस साल का विषय 'जल और लैंगिक समानता' है, जो जल प्रबंधन में महिलाओं की भागीदारी और उनके अधिकारों पर केंद्रित है। यह दिन हमें याद दिलाता है कि पानी एक सीमित संसाधन है और इसका संचयन भविष्य के लिए अनिवार्य है।

NBT

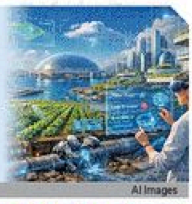
Front Page-2

संडे नवभारत टाइम्स। नई दिल्ली/एनसीआर

22 मार्च 2026

भविष्य में AI करेगा पानी को संरक्षित

ChatGPT के मुताबिक, भविष्य में जल संरक्षण पूरी तरह स्मार्ट और AI आधारित होगा। हर जगह लगे सेंसर पानी के इस्तेमाल को रियल-टाइम में मॉनिटर करेंगे और लीकेज तुरंत ठीक हो जाएगा। खेती में फसल और मौसम के अनुसार ही पानी दिया जाएगा, जिससे बर्बादी कम होगी। शहरों में हर इमारत में पानी रीसाइक्लिंग सिस्टम होगा। समुद्री पानी को सस्ते तरीके से पीने लायक बनाया जाएगा। AI सटीक मौसम पूर्वानुमान देकर पानी का बेहतर भंडारण और वितरण तय करेगा।



AI Images

भीड़ का हिस्सा बनना उसकी फितरत नहीं। वह आज की नारी है, वह **'Gen She'** है। **IRA 2026** बिना दिखावे के। बिना किसी बनावट के। अपनी शर्तों पर जीने वाली निडर लड़कियां। **सुंदरता अब किसी की मोहताज नहीं।** हुनर और सौंदर्य की मिसाल बनें। **आज ही रजिस्टर करें।** वॉट्सऐप नंबर -7003890071

खाड़ी में तनाव के बीच कब तक नहीं बढ़ेंगे पेट्रोल-डीजल के दाम?

156 डॉलर/बैरल से ज्यादा इंडियन क्रूड बास्केट का ऐवरेज प्राइस **122%** का उछाल, युद्ध शुरू होने के बाद से **14** करोड़ बैरल तेल और, ईरान पर US बैन हटा

Akhilesh.Singh1
@timesofindia.com

■ **नई दिल्ली :** पश्चिम एशिया में युद्ध शुरू होने के बाद से कच्चे तेल का भाव करीब 50% उछल चुका है। प्रीमियम पेट्रोल और इंडस्ट्रियल डीजल के दाम बढ़ा दिए गए हैं। क्या अब सामान्य पेट्रोल-डीजल की बारी है? यह बढ़ोतरी 5 राज्यों में विधानसभा चुनावों से पहले होगी या बाद में? ऐसे कई सवाल उठ रहे हैं। सरकार ने कहा है कि उसका ध्यान उपभोक्ताओं के लिए ईंधन आपूर्ति बनाए रखने पर है और कीमतों के बारे में उसका कोई दखल नहीं है और यह फैसला ऑयल मार्केटिंग कंपनियां करती हैं। पेट्रोलियम मिनिस्ट्री के आंकड़ों के मुताबिक, युद्ध शुरू होने के बाद से इंडियन क्रूड बास्केट का औसत भाव भी लगभग 70 डॉलर/बैरल से बढ़कर 20 मार्च को 156.29 डॉलर/बैरल हो गया था। इंडियन बास्केट का भाव देश में इस्तेमाल के लिए आयात होने वाले सॉवर और स्वीट क्रूड के भाव के आधार पर तय होता है। इसके चलते IOC, BPCL और HPCL जैसी ऑयल मार्केटिंग कंपनियों (OMC) के मार्जिन पर प्रेशर बढ़ा है।

क्या OMC को नुकसान हो रहा?

ग्लोबल रियल टाइम डेटा प्रोवाइडर Kpler के रिसर्च एनालिस्ट निखिल दुबे ने कहा, 'OMC रिफाइनरी गेट प्राइसेज पर फ्यूल खरीदती हैं। पेट्रोल का इंटरनैशनल प्राइस 138 डॉलर/बैरल के है। OMC के लिए डीलर सेलिंग प्राइस लगभग 75 रुपये/लीटर है। 21.90 रुपये की एक्साइज ड्यूटी और 1.88 रुपये की कस्टम्स ड्यूटी हटाकर OMC के हाथ में 51.23 रुपये/लीटर आ रहे हैं। एलारा कैपिटल के मुताबिक, 'कच्चा तेल 110 डॉलर/बैरल से ऊपर जाने पर पेट्रोल-डीजल पर OMC का मार्जिन 6.3 रुपये/लीटर घट जाएगा।'

क्या कह रही इंडस्ट्री?

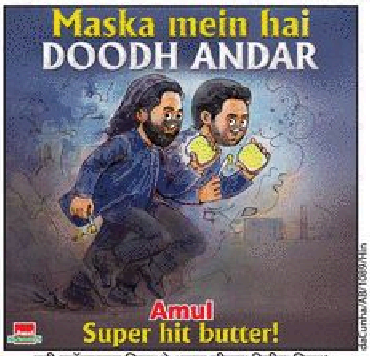
FISME के सेक्रेटरी जनरल अनिल भारद्वाज ने कहा, 'कई इंडस्ट्रीज में बिजली सप्लाई को कंपनसेट करने के लिए डीजल से जेनरेटर चलते हैं। NCR में डीजल का उपयोग नहीं कर सकते और PNG की तंगी का भी सामना करना पड़ रहा है।

क्या दाम बढ़ाना पड़ेगा?

कमोडिटीज रिसर्च के डायरेक्टर ज्ञानशेखर त्यागराजन ने कहा, 'अभी 3 महीने पहले जब क्रूड 50 डॉलर के करीब था, तो OMC ने पूरा प्रॉफिट खुद ले लिया। कंज्यूमर को फायदा नहीं दिया। एक-दो महीने अगर क्रूड का भाव ज्यादा भी रहे, तो वे आराम से इसकी लागत उठा सकती हैं। दिसंबर तिमाही में OMC को 23743 करोड़ रुपये का लाभ हुआ था। त्यागराजन ने कहा, 'होरमुज स्ट्रेट बंद होने से ट्रांसपोर्टेशन और इंश्योरेंस कॉस्ट बढ़ गई है। आना-जाना शुरू होने पर हालात सामान्य हो जाएंगे। सऊदी आने वाले दिनों में जमीन के रास्ते माल भेजना शुरू कर सकता है। रूस से भी खरीदारी बढ़ रही है। हालांकि रूसी तेल अब सस्ता नहीं रह गया है। 5 राज्यों में चुनाव हैं, अभी दाम बढ़ाने से परेशान हो सकता है। बहुत हुआ तो एक-दो रुपये बढ़ा सकते हैं।'

US की ढील से दबाव घटेगा!

■ **पीटीआई, वॉशिंगटन:** कच्चे तेल की बढ़ती कीमतों को काबू में लाने के लिए अमेरिका ने बड़ा कदम उठाया है। उसने समुद्र में फंसे ईरानी तेल की बिक्री पर लगे प्रतिबंध अस्थायी रूप से हटा दिए हैं। अमेरिकी वित्त मंत्री स्कॉट बेसेंट के मुताबिक, इससे करीब 14 करोड़ बैरल तेल बाजार में आएगा। यह अनुमति सिर्फ पहले से रास्ते में मौजूद तेल के लिए है, नई खरीद या उत्पादन शामिल नहीं है। ब्रेंट क्रूड की कीमत 70 डॉलर से बढ़कर 119.50 डॉलर प्रति बैरल पहुंच गई है। यह ढील शुक्रवार से 19 अप्रैल तक लागू रहेगी, जिससे सप्लाई बढ़ने और कीमतों पर दबाव घटने की उम्मीद है।



बड़ी ब्लॉकबस्टर फिल्म ने अपना सीक्वल रिलीज़ किया!

कल से 20% अतिरिक्त गैस सप्लाई होगी शुरू

■ NBT रिपोर्ट

नई दिल्ली: केंद्र सरकार ने गैस संकट के बीच राज्यों और केंद्र शासित प्रदेशों को बड़ी राहत दी है। पेट्रोलियम मंत्रालय के अनुसार अब गैस आवंटन को बढ़ाकर संकट से पहले के स्तर के 50 फीसदी तक कर दिया गया है। TOI के मुताबिक, इसके साथ ही 23 मार्च से अतिरिक्त 20 फीसदी गैस सप्लाई भी शुरू की जाएगी।

पेट्रोलियम सचिव डॉ. नीरज मित्तल ने सभी राज्यों के मुख्य सचिवों को पत्र लिखकर बताया कि इसका मकसद जरूरी सेवाओं और जनकल्याण से जुड़े क्षेत्रों को सहारा देना है। अतिरिक्त गैस का इस्तेमाल खासतौर पर रेस्टोरेंट, ढाबे, होटल, इंडस्ट्रियल कैंटीन, फूड प्रोसेसिंग और डेयरी यूनिट्स में किया जाएगा। इसके अलावा सरकारी सब्सिडी वाले कैंटीन, कम्युनिटी किचन और प्रवासी मजदूरों के लिए 5 किलो फ्री ट्रेड एलपीजी को भी प्राथमिकता दी जाएगी। सरकार ने साफ किया है कि इस अतिरिक्त सप्लाई में किसी तरह की गड़बड़ी या डायवर्जन नहीं होने दिया जाएगा।

अब फोटो छपवाने का मौका भी

खबरों का ज्ञान

रोज की खबरों पर कितनी पैनी नजर है, आजमाएं

1 साइबर क्राइम और रंगदारी की घटनाओं पर लगाम लगाने के लिए लॉन्च किए गए मोबाइल ऐप का क्या नाम है?
A. सुरक्षी B. अभेद्य C. रक्षा

2 2020 से बंद दिल्ली से किस शहर के लिए सीधी उड़ान सेवा फिर से शुरू हुई?
A. शंघाई B. पेइचिंग C. शेनझेन

3 भारत ने UPI के जरिए क्रॉस-बॉर्डर मनी ट्रांसफर सेवा किस देश में शुरू करने की पहल की?
A. नेपाल B.श्रीलंका C.भूटान

4 1971 के बांग्लादेश नरसंहार को मान्यता देने की मांग वाला प्रस्ताव किस देश ने पेश किया है?
A. UK B. US C. भारत

5 सरकार CAPF बिल पेश करेगी, ये किस से संबंधित है?
A. BSF जैसे अर्धसैनिक बल B.एयरफोर्स C. PSU

कल के जवाब
A1 B. 8400 A2 A. PAN A3 C. इंडस्ट्रियल डीजल A4 B. ब्राजील A5 A. 6-7%

लकी विनर्स

1. दीपक कुमार गुप्ता, दिल्ली
2. हितेंद्र सिंह, गाजियाबाद
3. दिनेश कुमार शर्मा, गाजियाबाद

ऐसे भेजें अपने जवाब

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

क्या जंग का असर देश के बाहर JEE Main के एग्जाम पर भी?

2-9 अप्रैल के बीच होनी है दूसरे राउंड की परीक्षा

Bhupender.Sharma
@timesofindia.com

■ **नई दिल्ली:** पश्चिम एशिया में जारी जंग का असर छात्रों की परीक्षाओं पर भी पड़ रहा है। CBSE ने जहां बहरीन, ईरान, कुवैत समेत मिडिल ईस्ट रीजन के कई देशों में बोर्ड परीक्षाओं को कैंसल किया है, वहीं अब देश की सबसे बड़ी इंजिनियरिंग एंट्रेंस टेस्ट JEE Main को लेकर भी स्थिति साफ नहीं हो पा रही है। सेकंड राउंड 2-9 अप्रैल के बीच होना है। जंग से प्रभावित देशों के हजारों छात्रों ने परीक्षा के लिए आवेदन किया है। शिक्षा मंत्रालय के सूत्रों का कहना है कि NTA संबंधित देशों के राजदूत और राजनयिक मिशन में कार्यरत अधिकारियों से संपर्क में है लेकिन अभी तक कोई फैसला नहीं लिया जा सकता है।

परीक्षा के लिए 11.25 लाख से ज्यादा कैंडिडेट्स ने रजिस्ट्रेशन किया है

देश से बाहर 15 शहरों में परीक्षा

देश के बाहर जिन 15 शहरों में JEE मेन की परीक्षा होती है, उसमें दोहा, दुबई, रियाद, कुवैत सिटी, अबू धाबी, शारजाह, मनामा, मस्कट, सिंगापुर, वेस्ट जावा, क्वालालम्पुर, काठमांडू, लागोस, वाशिंगटन शामिल हैं। जंग से प्रभावित देशों में करीब 6 से 7 हजार छात्रों की परीक्षा आयोजित की जाती है। एनटीए को 20 मार्च तक एग्जाम सिटी की जानकारी छात्रों को देनी थी, एनटीए भारत के छात्रों के लिए एग्जाम सिटी की जानकारी जल्द जारी करने वाला है। JEE Main के दूसरे सेशन की परीक्षा के लिए भी रेकॉर्ड रजिस्ट्रेशन हुए हैं। 2-9 अप्रैल के बीच होने वाली परीक्षा के लिए 11.25 लाख से ज्यादा कैंडिडेट्स ने रजिस्ट्रेशन किया है।

दिल्ली और पेइचिंग के बीच सीधी उड़ान शुरू

■ **NBT रिपोर्ट:** चीन के दूतावास ने बताया है कि एयर चाइना ने पेइचिंग और दिल्ली के बीच सीधी उड़ान सेवाएं फिर से शुरू कर दी हैं। इसे दोनों देशों के बीच सिर्फ कनेक्टिविटी ही नहीं, बल्कि रिश्तों में सुधार की दिशा में बड़ा कदम माना जा रहा है। ANI की एक रिपोर्ट के मुताबिक, भारतीय एयरलाइन इंडिगो ने भी कहा है कि वह जल्द ही इन रूट्स पर अपनी सेवाएं शुरू करने वाली शुरुआती कंपनियों में शामिल होगी।

गौरतलब है कि कोविड-19 महामारी और जून 2020 के गलवान घाटी संघर्ष के बाद दोनों देशों के बीच उड़ानें बंद हो गई थीं। करीब चार साल बाद, पिछले साल अक्टूबर में सीधी उड़ानों की बहाली शुरू हुई थी, जो अब धीरे-धीरे पटरी पर लौट रही है।

अमेरिकी आयोग की रिपोर्ट के खिलाफ साथ आए देश के पूर्व प्रशासनिक अफसर

कहा- डेमोग्राफी बदलाव से साफ, दक्षिण एशिया में भारत के हालात बेहतर

■ NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली

अंतरराष्ट्रीय धार्मिक स्वतंत्रता पर अमेरिकी आयोग यानी United States Commission for International Religious Freedom (USCIRF) की हालिया रिपोर्ट फिर सुर्खियों में है। देश के पूर्व राजदूतों समेत कई बड़े पूर्व प्रशासनिक अधिकारियों ने अमेरिकी आयोग की इस रिपोर्ट की निष्पक्षता पर सवाल उठाए हैं। उन्होंने अमेरिकी सरकार से इस रिपोर्ट को बनाने वाले लोगों की पृष्ठभूमि जांचने की भी अपील की है। 275 पूर्व अधिकारियों के हस्ताक्षर वाले इस बयान में कहा गया है कि रिपोर्ट बनाने वालों को दक्षिण एशिया में डेमोग्राफिक बदलाव पर स्टडी करनी चाहिए ना कि एक नैरेटिव के आधार पर मान्यता बनानी चाहिए। इसमें पाकिस्तान और बांग्लादेश जैसे देशों में अल्पसंख्यकों की संख्या में गिरावट का जिक्र करते हुए बताया गया कि भारत में अल्पसंख्यकों की जनसंख्या में इस तरह की कोई कमी नहीं आई बल्कि इसमें बीते वर्षों में अच्छी खासी बढ़ोतरी हुई है। बयान पर हस्ताक्षर करने वालों में पूर्व राजनयिक, कुछ उच्च प्रशासनिक अधिकारी, पूर्व डीजीपी, पूर्व न्यायाधीश और वरिष्ठ नागरिक शामिल हैं। इसके साथ ही इस बयान में आयोग की रिपोर्ट में राष्ट्रीय स्वयं सेवक संघ के नकारात्मक चित्रण की भी आलोचना की गई है। इसमें कहा गया है कि आरएसएस देश निर्माण और सामाजिक कल्याण के कई कार्यों में लगातार योगदान दे रहा है, ऐसे में कोई भी आलोचना ठोस तथ्यों पर आधारित होनी चाहिए ना कि सामान्यीकरण पर।

रिपोर्ट में भारत में धार्मिक आजादी पर चिंता जताई गई है

अमेरिका से भी अपील

इस बयान में अमेरिकी सरकार से अपील की गई है कि वो इस रिपोर्ट को बनाने वाले सभी लोगों की पृष्ठभूमि का आकलन करें। हाल ही में अमेरिकी आयोग की ये रिपोर्ट सामने आई है, जिसमें धार्मिक आजादी को लेकर भारत की स्थिति पर चिंता जताते हुए आरएसएस जैसे संगठन पर बैन लगाने की बात कही गई है।

NBT नवभारत टाइम्स Wealth

NBT Wealth में इस सोमवार पढ़ें

- युद्ध की आग से अपने पोर्टफोलियो को कैसे बचाएं?
- फिसलते सोने-चांदी में बने रहें, बेचें या खरीदें?
- मार्केट आग का दरिया, तो डूबने से कैसे बचें
- इसके अलावा, किताब लाजवाब, आर्थिक भविष्यफल और गैजेट गुरु जैसे कॉलम भी होंगे।

अखबार की कॉपी के लिए अपने वेंडर से संपर्क करें।

US: 1971 बांग्लादेश नरसंहार पर प्रस्ताव

■ **आईएएनएस, वॉशिंगटन:** अमेरिका में 1971 के बांग्लादेश नरसंहार को मान्यता देने की मांग करने वाले एक प्रस्ताव को पेश किया। इस प्रस्ताव में हिंदुओं की टारगेट किलिंग को लेकर पाकिस्तानी सेना और उसके साथियों के खिलाफ कार्रवाई की मांग की गई है।

भूटान: UPI से क्रॉस बॉर्डर पेमेंट जल्द

■ **भाषा, नई दिल्ली:** भारत-भूटान में डिजिटल पेमेंट को बढ़ावा देने के लिए जल्द ही यूपीआई के जरिए दोनों देशों के बीच क्रॉस-बॉर्डर मनी ट्रांसफर शुरू होगा। यह सुविधा डाक नेटवर्क के माध्यम से दी जाएगी, जिसमें भूटान सिस्टम को यूपीआई से जोड़ा जाएगा।

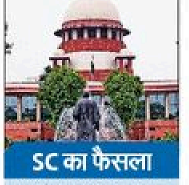
HC के खिलाफ याचिका खारिज की

मोटर वीकल ऐक्ट मुआवजे से बीमा की रकम नहीं घटाई जा सकती: सुप्रीम कोर्ट

Rajesh.Choudhary
@timesofindia.com

■ **नई दिल्ली :** सुप्रीम कोर्ट ने कहा है कि एंप्लायर (नियोक्ता) द्वारा प्रदान की गई ग्रुप बीमा योजनाओं या अन्य सामाजिक सुरक्षा लाभों के तहत प्राप्त राशि को मोटर व्हीकल ऐक्ट के तहत दिए जाने वाले मुआवजे से घटाया नहीं जा सकता।

सुप्रीम कोर्ट के जस्टिस पंकज मित्तल की अगुवाई वाली बेंच ने 17 मार्च को केरल हाई कोर्ट और कर्नाटक हाई कोर्ट के फैसलों के खिलाफ दायर अपीलों को खारिज कर दिया। इन उच्च न्यायालयों ने यह माना था कि पीड़ित की मौत के बाद दावेदारों को प्राप्त समूह बीमा लाभ को मोटर वाहन अधिनियम के तहत दिए गए मुआवजे से नहीं घटाया जा सकता है। हाई कोर्ट के फैसले को सुप्रीम कोर्ट ने बरकरार रखते हुए व्यवस्था दी है कि मोटर व्हीकल ऐक्ट के तहत मिलने वाले मुआवजे से एंप्लायर द्वारा प्रदान की गई ग्रुप इंश्योरेंस और अन्य लाभों को नहीं घटाया जा सकता है।



SC का फैसला

HC के फैसले की पुष्टि करते हुए SC ने कहा, कि सामाजिक सुरक्षा योजनाओं से प्राप्त लाभ 'आर्थिक लाभ' की श्रेणी में नहीं आते, इसलिए इन्हें मुआवजे से घटाया नहीं जा सकता। अपीलकर्ताओं के इस तर्क को खारिज करते हुए कि इससे दावेदारों को 'दोहरा लाभ' मिलेगा, अदालत ने स्पष्ट किया कि नियोक्ता द्वारा प्रदान किए गए बीमा लाभ एक स्वतंत्र अनुबंध से उत्पन्न होते हैं और उनका मोटर वाहन अधिनियम के तहत मिलने वाले वैधानिक मुआवजे से कोई सीधा संबंध नहीं है।

NBT Lens खबरों के अंदर की बात

दावेदारों के हक कम नहीं कर सकते

SC ने HC के फैसलों को बरकरार रखा, समूह बीमा लाभों की कटौती को अवैध बताया और निर्धारित मुआवजा 6 सप्ताह के भीतर देने का निर्देश दिया। अदालत ने स्पष्ट कर दिया कि मोटर दुर्घटना मुआवजे के मामलों में दावेदारों के अधिकारों को कम नहीं किया जा सकता। सुप्रीम कोर्ट ने पहले के फैसलों का भी हवाला दिया और कहा कि इन फैसलों में यह सिद्धांत स्थापित किया गया था कि केवल वही आर्थिक लाभ मुआवजे से घटाए जा सकते हैं जिनका दुर्घटना से सीधा संबंध हो।

रक्षा सचिव ने कहा- बजट में 10 पर्सेंट की बढ़ोतरी काफी लेकिन...

Poonam.Pandey
@timesofindia.com

■ **नई दिल्ली :** रक्षा सचिव ने रक्षा मामलों की संसद की स्टैंडिंग कमिटी को युद्ध के बदलते स्वरूप के बारे में बताया और कहा कि वे रक्षा बजट में हर साल 20 पर्सेंट बढ़ोतरी की सिफारिश करें, तो हमारे लिए अच्छा होगा। रक्षा सचिव ने कहा कि हमने फाइनेंस कमिशन के सामने पांच साल की डिमांड रखी है और हर साल करीब 20 पर्सेंट की बढ़ोतरी मांगी है। संसद की स्टैंडिंग कमिटी के सामने रक्षा सचिव ने कहा कि वित्त वर्ष 2026-27 के लिए रक्षा मंत्रालय को कुल 7.85 लाख करोड़ रुपये का बजट मिला है। उन्होंने कहा कि इस साल ऑपरेशन सिंदूर के संदर्भ में खासकर कैपिटल बजट में हमने 20 पर्सेंट की बढ़ोतरी मांगी थी। फाइनेंस मिनिस्ट्री ने 24 पर्सेंट की बढ़ोतरी दी। रक्षा सचिव ने कहा कि क्षमताओं को बढ़ाने में अभी जो गैप है उनकी पहचान सर्विसेज (आर्मी, नेवी, एयरफोर्स) ने की है। उसके हिसाब से 10 पर्सेंट से ज्यादा की बढ़ोतरी आधुनिकीकरण के लिए काफी है लेकिन युद्ध के बदलते स्वरूप को देखते हुए हर साल 20 पर्सेंट बढ़ोतरी की मांग की है।

संसद की स्टैंडिंग कमिटी के सामने किया युद्ध के बदलते स्वरूप का जिक्र

उत्तराखंड में गाड़ी खाई में गिरी, 2 पर्यटकों की मौत

■ भाषा, नैनीताल/शिमला

उत्तराखंड के नैनीताल जिले में शनिवार सुबह बड़ा हादसा हो गया। ज्योलिकोट-भवाली मार्ग पर ख़ूपी के पास एक कार करीब 300 मीटर गहरी खाई में गिर गई। हादसे में दो पर्यटकों की मौके पर ही मौत हो गई, जबकि दो अन्य गंभीर रूप से घायल हो गए। पुलिस के अनुसार, सभी सवार उत्तर प्रदेश के रहने वाले थे और जागेश्वर धाम जा रहे थे। गेठिया क्षेत्र में चालक का नियंत्रण खोने से यह दुर्घटना हुई।

स्थानीय लोगों की सूचना पर पुलिस, एसडीआरएफ और दमकल टीम ने बचाव अभियान चलाया।

हिमाचल में हादसा, 3 पर्यटकों की मौत

हिमाचल प्रदेश के चंबा जिले में दर्दनाक हादसा हुआ, जहां एक वाहन खाई में गिरने से पंजाब के तीन पर्यटकों की मौत हो गई और तीन घायल हो गए। यह दुर्घटना गाधी चौक के पास डलहौजी-करेलनु सड़क पर शुक्रवार रात हुई, जब चालक ने नियंत्रण खो दिया।

सुप्रीम कोर्ट ने कहा ऐसी गतिविधियां निष्पक्ष सुनवाई के लिए गंभीर खतरा पैदा करती है।

मोबाइल से विडियो बना सोशल मीडिया पर अपलोड करने पर सुप्रीम कोर्ट की चिंता

Rajesh.Choudhary
@timesofindia.com

■ **नई दिल्ली:** सुप्रीम कोर्ट ने इस बढ़ती प्रवृत्ति पर चिंता जताई है कि लोग मोबाइल फोन से बनाए गए विडियो को तुरंत सोशल मीडिया पर अपलोड कर देते हैं। कहा कि ऐसी गतिविधियां निष्पक्ष सुनवाई के लिए गंभीर खतरा पैदा करती हैं। अदालत एक जनहित याचिका (PIL) पर सुनवाई कर रही थी, जिसमें आरोप लगाया गया था कि पुलिस आरोपी लोगों के विडियो और तस्वीरें सोशल मीडिया पर अपलोड करती है, जिससे लोगों के मन में पूर्वाग्रह पैदा होता है। याचिका में तर्क दिया गया कि अदालत ने एक अन्य मामले में पहले ही राज्यों को पुलिस की मीडिया ब्रीफिंग के लिए दिशा-निर्देश बनाने को कहा है, और इसमें सोशल मीडिया पोस्ट भी शामिल होंगे। पीठ ने सुझाव दिया कि बेहतर होगा कि याचिका वापस लेकर अपील के बाद, जब पुलिस के लिए दिशा-निर्देश या SOP लागू हो जाए, तब इसे विस्तृत दायरे के साथ फिर से दाखिल किया जाए। अदालत के सुझाव को स्वीकार करते हुए शंकरनारायणन ने याचिका वापस लेने पर सहमति जताई।

सॉलिसिटर जनरल तुषार मेहता ने कहा, कुछ ऐसे प्लेटफॉर्म हैं जो केवल वर्चुअल रूप में मौजूद हैं और वे ब्लैकमेलर हैं।

सहमति जताते हुए CJI सूर्यकांत ने कहा कि यह किसी प्रकार की डिजिटल गिरफ्तारी ही है।

सुप्रीम कोर्ट ने इसपर पहले भी जताई है चिंता

हाल ही में, सीजेआई की अगुवाई वाली पीठ ने केंद्र सरकार को निर्देश दिया था कि वह उन सोशल मीडिया उपयोगकर्ताओं और वेबसाइटों की पहचान करे जिन्होंने एनसीईआरटी पाठ्यपुस्तक विवाद पर अदालत के आदेश के बाद गैर-जिम्मेदाराना सामग्री पोस्ट की थी। सीजेआई ने पहले भी ऑनलाइन मीडिया को विनियमित करने की आवश्यकता व्यक्त की थी।

2023 का केस

केरल के हत्याकांड में डॉक्टर को उम्रकैद

■ **भाषा, कोल्लम (केरल):** चर्चित डॉ. वंदना दास हत्याकांड में अदालत ने दोषी शिक्षक जी. संदीप को आजीवन कारावास की सजा सुनाई है। साथ ही अलग-अलग धाराओं में 30 साल की सजा भी दी गई है, जिसके बाद आजीवन कारावास शुरू होगा। यह मामला मई 2023 का है, जब तालुक अस्पताल के अंदर संदीप ने सर्जिकल कैंची से डॉक्टर पर हमला कर दिया था। अभियोजन और परिवार ने मृत्युदंड की मांग की है और अब सजा बढ़ाने के लिए अपील की तैयारी है।

परीक्षा के लिए 11.25 लाख से ज्यादा कैंडिडेट्स ने रजिस्ट्रेशन किया है

CCI NG 3.7 Product: NBTDelhiBS PubDate: 22-03-2026 Zone: Gurgaon Edition: 1 Page: NBTGRJK2 User: vivek.kumar4@timesofindia.com Time: 03-21-2026 21:22 Color:

LAST 5 DAYS

TO UNLOCK NAVRATRI SPECIAL BENEFITS

IN VRINDAVAN'S MOST PROMISING PLOTTED DEVELOPMENT

UPCOMING PLOTS IN VRINDAVAN

STARTING @ ₹42,500/- SQ.YD.

5 GRAM GOLD COIN ON EVERY BOOKING - NAVRATRI OFFER

BOOK NOW TO GET ₹500/- DISCOUNT | TILL 27TH MARCH

SHUBH BOOKING ADVANTAGE Special Navratri Benefits On Every Booking	GOLD COIN BENEFIT 5 Gram Gold Coin On Every Booking	EARLY INVESTOR ADVANTAGE Best Price Phase – Maximum Appreciation	PRIME LOCATION EDGE Just 5 Min. from Prem Mandir

Laadli Group
Where Dreams Come Home

LAADLI Govindvan

CALL US: 703-703-0598, 952-088-5411, 7060-100-731

CCI NG 3.7 Product: NBTDelhiBS PubDate: 22-03-2026 Zone: Faridabad Edition: 1 Page: NBTFRFP User: cci Time: 03-21-2026 22:35 Color:

नई दिल्ली > रविवार, 22 मार्च 2026 > चैत्र 1 शक संवत 1948, चैत्र शुक्ल चतुर्थी, विक्रम संवत 2083

WATCH GOD WATCHDOG

NBT

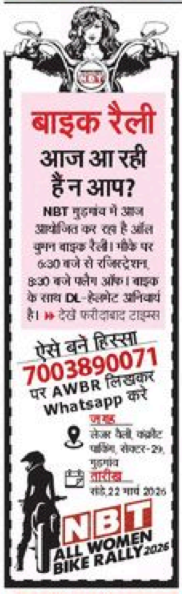
संडे नवभारत टाइम्स

वर्ष 22, संख्या 12 > पेज 20* > फरीदाबाद > मूल्य ₹4.00 या ₹10.50* संडे टाइम्स ऑफ इंडिया सहित www.nbt.in

*मासिक खरीद पर ही लागू

वर्ल्ड वॉटर डे आज

एक टपकता हुआ नल एक साल में 11,000 लीटर से अधिक पानी बर्बाद कर सकता है...



बाइक रैली आज आ रही हैं न आप?

NBT गुड़गांव में आज आयोजित कर रहा है ऑल वुमन बाइक रैली। मौके पर 6:30 बजे से रजिस्ट्रेशन, 8:30 बजे फ्लैग ऑफ। बाइक के साथ DL-हेलमेट अनिवार्य है। ▸ देखें फरीदाबाद टाइम्स

ऐसे बनें हिस्सा
7003890071 पर AWBR लिखकर Whatsapp करें

जगह: लेजर वैली, कंक्रीट पार्किंग, सेक्टर-29, गुड़गांव

तारीख: संडे, 22 मार्च 2026

संडे स्पेशल

■ जस्ट ज़िंदगी 9
कौन-सा पानी आपके लिए है बेहतर?

■ जेनरेशन वाइब्स 6
खुलने लगे Gen-Z के सीक्रेट्स...

■ विचार विंडो 8
दुनिया की सत्ता की चाबी महिलाओं को क्यों न दे दें?

ईद मुबारक! उम्मीद मुबारक!

IANS

हिमांशु बाजपेयी की कविता की लाइनें है- *कितनी उम्मीदें जगाता है ये उम्मीद का दिन/हां मुबारक हो, मुबारक हो बहुत ईद का दिन।* इस ईद दिल्ली और राजस्थान की राजधानी जयपुर में कुछ ऐसे ही नजारे देखने को मिले। दिल्ली के उत्तम नगर में नमाजियों के लिए सुरक्षा के कड़े इंतजाम थे। नमाज के बाद यहां युवकों ने सुरक्षा बलों के जवानों पर फूल बरसाए। जयपुर में नमाजियों पर हिंदू-मुस्लिम एकता समिति के लोगों ने फूल बरसाए।

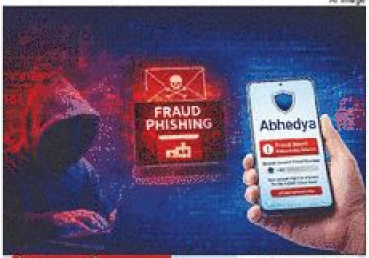
'अभेद्य' ऐप्लिकेशन के ज़रिए साइबर अपराधियों पर कसेगा शिकंजा

साइबर ठगी, रंगदारी के खिलाफ देश का पहला ऐप, पर एक्सेस SP से लेना होगा

■ टीम NBT, दिल्ली/ चंडीगढ़

साइबर क्राइम और रंगदारी की घटनाओं पर लगाम लगाने के लिए 'अभेद्य' मोबाइल ऐप आया है। यह देश में अपनी तरह का पहला मोबाइल आधारित सुरक्षा प्लैटफॉर्म है, जो लोगों को संदिग्ध कॉल, धमकी भरे मेसेज, स्टॉकिंग और डिजिटल उत्पीड़न से बचाने में कारगर होगा। हरियाणा के डीजीपी अजय सिंघल ने शनिवार को पुलिस मुख्यालय में ऐप लॉन्च किया। उन्होंने कहा कि विदेशी नंबरों से आने वाली कॉल बड़ी तकनीकी चुनौती पेश करती है। इनसे निपटने के लिए पुलिस के तकनीकी विशेषज्ञों ने ऐप के रूप में यह समाधान विकसित किया। इसका सफल ट्रायल हो चुका है। 25 लोगों ने ऐप का इस्तेमाल किया और इसकी विशेषताओं की पुष्टि की। उन्होंने कहा कि यह ऐप डॉक्टरों, व्यापारियों और ठेकेदारों को राहत देगा, जो अक्सर इस तरह की धमकियों का निशाना बनते हैं। सूत्र बता रहे हैं कि अगर यह 'अभेद्य' ऐप कामयाब रहा तो बाकी प्रदेशों में भी इसे लागू किया जा सकता है। दिल्ली पुलिस के पास भी अभी तक इस तरह का कोई प्रोटेक्शन ऐप नहीं है। दिल्ली पुलिस के आधिकारिक सूत्र बताते हैं कि यहां भी एक ऐप पर काम चल रहा है, जो अभी अंडर ट्रायल है।

AI Image



अपराधी इंटरनेट कॉलिंग, फर्जी नंबरों से लोगों को डराने और ठगी का प्रयास कर रहे हैं। ऐसे में यह ऐप मजबूत सुरक्षा कवच साबित होगा।
-अजय सिंघल, डीजीपी, हरियाणा

कैसे करता है काम?

- 'अभेद्य' ऐप अज्ञात और संदिग्ध नंबरों से आने वाली कॉल्स-मेसेज की पहचान कर उन्हें पहले ही रोक देता है।
- विशेष रूप से अंतरराष्ट्रीय, वर्चुअल और बिना सेव किए गए नंबरों की निगरानी करता है।
- संदिग्ध लगने पर कॉल रिजेक्ट कर नंबर ब्लॉक कर देता है। संदिग्ध चैट, वॉयस मेसेज, नोटिफिकेशन और वॉयस नोट को भी डिवाइस से हटा देता है।
- संदिग्ध कॉल करने वाले को पुलिस बैकएंड से ट्रेस करेगी।

एंड्रॉयड और IOS दोनों के लिए रहेगा

इस ऐप को डाउनलोड करने के लिए संबंधित जिले के पुलिस अधीक्षक (SP) से संपर्क करना होगा। इसके बाद एक्सेस मिलेगा। ऐप एंड्रॉयड और आईओएस दोनों के लिए पर उपलब्ध रहेगा।

दिल्ली के आंकड़े क्या कहते हैं?

1. **साइबर अपराधियों** ने दिल्ली में लोगों की लापरवाही, लालच, डर के कारण 2025 में 1200 करोड़ से भी अधिक रकम ठग ली।
2. **इस साल** 28 फरवरी तक करीब 60 करोड़ रुपये से अधिक की रकम ठगी जा चुकी है।
3. **दिल्ली पुलिस** ठगी की रकम का 24% होल्ड करा चुकी है।
4. **इससे पहले** होल्ड कराई गई रकम का आंकड़ा करीब आठ फीसदी बढ़ा है।

ईरान के राष्ट्रपति ने मोदी से कहा- बातचीत के लिए हम तैयार

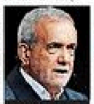
बोले- BRICS की हो भूमिका, प. एशिया का बने नेटवर्क

■ NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली

पश्चिम एशिया में जारी संकट के बीच पीएम नरेन्द्र मोदी और ईरान के राष्ट्रपति मसूद पेजेश्कियान की फोन पर बात हुई। इस दौरान, पेजेश्कियान ने कहा कि वर्ल्ड लीडर्स से ईरान बातचीत के लिए तैयार है। पीएम ने ईरान के लोगों को ईद उल-फित्र और नवरोज की शुभकामनाएं दीं। उन्होंने पश्चिम एशिया के हालात पर चिंता भी जताई।

ईरान के सरकारी बयान के मुताबिक, पेजेश्कियान ने कहा कि वह परमाणु कार्यक्रम पर निगरानी के लिए वर्ल्ड लीडर्स से फोन और आमने-सामने की बातचीत के लिए तैयार हैं। उन्होंने पीएम मोदी से BRICS की अध्यक्षता का जिक्र करते हुए कहा कि इस समूह को ईरान के खिलाफ आक्रामकता रोकने, क्षेत्रीय और अंतर्राष्ट्रीय शांति बनाए रखने के लिए स्वतंत्र भूमिका निभानी चाहिए। इस दौरान पहली बार ईरान की ओर से शांति की कोशिशों के मद्देनजर क्षेत्रीय सुरक्षा नेटवर्क का भी प्रस्ताव सामने आया। इसके तहत ईरान चाहता है कि पश्चिम एशिया के देशों के भीतर ही एक ऐसा सुरक्षा नेटवर्क बने, जिससे बिना बाहरी दखल के शांति कायम हो सके।

ईरान के राष्ट्रपति ने कहा कि क्षेत्र में संघर्ष को खत्म करने के लिए जरूरी है कि अमेरिका और इस्राइल की ओर से तुरंत सीजफायर हो। साथ ही गारंटी भी दी जाए कि इस तरह का हमला आगे से नहीं होगा।



पेजेश्कियान ने 12 मार्च को भी पीएम से बात की थी

AP

ईरान के रिवोल्यूशनरी गार्ड के प्रवक्ता जनरल अली मोहम्मद नैनी को शनिवार को सुपुर्द-ए-खाक किया गया। बड़ी तादाद में लोग जमा थे।

त्योहार का मौसम पश्चिम एशिया में शांति, स्थिरता और समृद्धि लाए। जहाज रूट खुले और सुरक्षित रहें।
-नरेन्द्र मोदी, (ईरान के राष्ट्रपति से बातचीत में)

वॉर अपडेट्स

- सप्लाई में सुधार के बाद केंद्र ने कमर्शल LPG सिलिंडर का आवंटन बढ़ाकर 50% कर दिया है।
- इस्राइल ने कहा, अगले हफ्ते ईरान के खिलाफ हमले और तेज होंगे।
- इराक में बगदाद स्थित खुफिया सेवा मुख्यालय पर ड्रोन से हमला। एक अधिकारी की हुई मौत।

युद्ध समाप्त करने पर कर रहे विचार: ट्रंप

अमेरिकी राष्ट्रपति डॉनल्ड ट्रंप ने कहा कि वह ईरान में सैन्य अभियानों को धीरे-धीरे समाप्त करने पर विचार कर रहे हैं। हालांकि, अमेरिकी प्रशासन पश्चिम एशिया में 2,500 अतिरिक्त मरीन सैनिकों की तैनाती कर रहा है। युद्ध के लिए और पैसे भी मांगे जा रहे हैं। ट्रंप प्रशासन ने ईरानी तेल पर लगे प्रतिबंध हटाने की घोषणा की। उधर, ईरान ने कहा कि उसके नतांज परमाणु ठिकाने को शनिवार को निशाना बनाया गया। ईरान ने हिंद महासागर में डिएगो गार्सिया द्वीप पर मौजूद अमेरिका और ब्रिटेन के एयरबेस पर मिसाइल से हमला किया। यह ईरान से करीब 4 हजार किलोमीटर दूर है।

डॉनल्ड ट्रंप

बैड डॉक्टर/गुड डॉक्टर

Q जब कोई मरीज नींद न आने की शिकायत लेकर डॉक्टर के पास जाता है तो...

AI Image

बैड डॉक्टर: नींद न आने की परेशानी काफी गंभीर है। नींद की दवा लिख रहा हूं, आप फौरन ही ये दवाएं लेना शुरू करें, वरना बहुत खतरनाक हो सकता है। इससे ब्रेन और हार्ट पर बुरा असर हो सकता है। मैं जरूरी टेस्ट लिख रहा हूं। इसे मेरे बताए सेंटर से ही करवाएं।

गुड डॉक्टर: घबराएं नहीं। यह लाइफस्टाइल-स्ट्रेस से जुड़ा मसला भी होता है। आपकी दिनचर्या कैसी है? स्ट्रेस तो नहीं? बहुत ज्यादा सोचते तो नहीं? मोबाइल/रील्स को कितना समय देते हैं? आपकी स्लीप हाइजीन सुधारेंगे। जरूरत पड़ी तो दवा देंगे।

-डॉ. सत्यकांत त्रिवेदी, सीनियर सायकायट्रिस्ट

गर्मी की धीमी शुरुआत, अप्रैल से बढ़ेगा तापमान

■ NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली : मौसम की अंगड़ाई ने उत्तर भारत को एक पूरा हफ्ता गर्मी से दूर रखा। वजह बना एक रेयर वेस्टर्न डिस्टर्बेंस, जिससे तेज हवाएं चलीं और बारिश से तापमान गिर गया। आईएमडी के डायरेक्टर जनरल डॉ. मृत्युंजय मोहापात्रा के अनुसार, मार्च में ऐसा सिस्टम से अनुमानित था। अब इसका असर कम हो रहा है। 7-10 दिनों में तापमान बढ़ने लगेगा। वहीं, स्काईमेट के महेश पलावत के मुताबिक, हिमालय में बर्फबारी से ठंडी हवाएं चल रही हैं, जिससे गर्मी की शुरुआत सॉफ्ट हुई है। वेदर एक्सपर्ट नवदीप दहिया के मुताबिक, सिस्टम मजबूत था। इससे अप्रैल के दूसरे हफ्ते तक तेज गर्मी नहीं पड़ेगी।

US रिपोर्ट पर 275 पूर्व अधिकारियों ने उठाए सवाल

■ NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली : अंतरराष्ट्रीय धार्मिक स्वतंत्रता पर यूनाइटेड स्टेट कमीशन फॉर इंटरनेशनल रिलीजियस फ्रीडम की रिपोर्ट सुर्खियों में है। देश के पूर्व प्रशासनिक और न्यायिक अधिकारियों ने इसकी निष्पक्षता पर सवाल उठाए हैं। 275 पूर्व अधिकारियों के हस्ताक्षर वाले बयान में पाकिस्तान और बांग्लादेश में अल्पसंख्यकों की संख्या में गिरावट का जिक्र करते हुए बताया गया कि भारत में अल्पसंख्यक बढ़े हैं। आरएसएस के नकारात्मक चित्रण की भी आलोचना की गई है। आयोग की रिपोर्ट में धार्मिक आजादी को लेकर भारत की स्थिति पर चिंता जताई गई है।

भारत में धार्मिक आजादी पर जताई गई थी चिंता

मौसम

अधिकतम तापमान 27.4°

13° न्यूनतम तापमान

सूर्यास्त रविवार 6:33 | सूर्योदय सोमवार 6:22

दिनभर आंशिक और रात को घने बादल छाए रह सकते हैं।

CCI NG 3.7 Product: NBTDelhiBS PubDate: 22-03-2026 Zone: Faridabad Edition: 1 Page: NBTFRP2 User: kshitish.misra@timesofindia.co Time: 03-21-2026 22:38 Color:

करनाल में तीन बसों में लगी आग, एक पूरी तरह खाक

■ NBT न्यूज,करनाल

पहले एक बस में धुआं उठा, बाद में दो बसें और चपेट में आईं

करनाल में शुक्रवार देर रात करीब साढ़े 10 बजे बस स्टैंड पर खड़ी हरियाणा रोडवेज की एक बस में भीषण आग लग गई। आग इतनी तेजी से फैली कि कुछ ही देर में दो बसों को और अपनी चपेट में ले लिया। आग में एक बस पूरी तरह से जलकर राख हो गई, जबकि अन्य दो बसों में कम नुकसान हुआ है। वहीं रात को सूचना मिलते ही दमकल विभाग की चार गाड़ियों ने आग पर काबू पाया। रोडवेज कर्मचारी राकेश शर्मा ने। कि शुक्रवार रात एक बस धुआं उठता दिखाई दिया।

हरियाणा में 4,000 करोड़ के निवेश का प्रस्ताव

मुख्यमंत्री सैनी और केंद्रीय मंत्री मनोहर लाल ने भारत इलेक्ट्रिसिटी समिट 2026 में भाग लिया और निवेशकों को आमंत्रित किया

■ NBT न्यूज, चंडीगढ़

जापान की प्रसिद्ध कंपनी टीडीके ने हरियाणा में चार हजार करोड़ के निवेश की इच्छा जताई है। भारत इलेक्ट्रिसिटी समिट-2026 में जापानी कंपनी के प्रतिनिधियों ने मुख्यमंत्री नायब सैनी से मुलाकात की।

जापानी कंपनी टीडीके के प्रतिनिधिमंडल ने हरियाणा में करीब 4 हजार करोड़ रुपये निवेश करके नया प्लांट बनाने की इच्छा जताई है। कंपनी यहां बैटरी एनर्जी स्टोरेज सिस्टम यूनिट स्थापित करना चाहती है। टीडीके कंपनी ने पहले भी हरियाणा के सोहना में 180 एकड़ में प्लांट स्थापित कर रखा है।

हरियाणा के मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी ने कहा कि प्रदेश औद्योगिक क्षेत्र में निरंतर आगे बढ़ रहा है। देश ही नहीं वैश्विक विदेशी कंपनियां भी निरंतर प्रदेश में बड़ा निवेश कर रही हैं। प्रदेश में 'ईज ऑफ डूइंग बिजनेस' को और प्रभावी बनाने की दिशा में महत्वपूर्ण कदम उठाए गए हैं। इससे निवेश को बढ़ावा मिला है। राज्य सरकार की नई पहल के तहत उद्योग जगत के साथ निरंतर संवाद स्थापित किया जा रहा है।

धुंध में भिड़ीं 15 गाड़ियां, तीन बच्चों समेत 10 घायल

घायलों को सिवाह बाइपास के अस्पताल में भर्ती कराया गया है।

■ NBT न्यूज, पानीपत

हादसे के बाद हाइवे पर जाम लग गया

पानीपत में शनिवार सुबह मौसम के बदले मिजाज से पानीपत में हाइवे पर 15 गाड़ियां आपस में टकरा गईं। दो दिनों तक रुक-रुक कर हुई बारिश के बाद 21 मार्च की सुबह पूरा जिला घने कोहरे की चादर में ढक गया। हालात ऐसे थे कि नैशनल हाइवे-44 पर चल रहे वाहन चालकों को महज पांच मीटर तक का रास्ता भी साफ दिखाई नहीं दे रहा था। इस भीषण टक्कर में 4 पुरुष, 3 महिलाएं और 3 बच्चे घायल हुए हैं, जिन्हें सिवाह बाइपास स्थित एक निजी अस्पताल में भर्ती कराया गया है।

हादसे की शुरुआत शनिवार की सुबह करीब 7:30 बजे हुई, जब चंडीगढ़ से दिल्ली जा रही लेन में एक ट्रक तकनीकी खराबी के चलते सड़क किनारे खड़ा था। घने कोहरे के कारण पीछे से आ रहे वाहन चालकों को यह ट्रक समय रहते दिखाई नहीं दिया। कुछ ही पलों में स्थिति भयावह हो गई, जब तेज रफ्तार से आ रहा एक ट्रक खड़े ट्रक में जा घुसा। इसके बाद टक्कर इतनी जोरदार थी कि उसके पीछे आ रहे चार अन्य ट्रक भी एक-दूसरे से टकरा गए। देखते ही देखते हाइवे पर वाहनों का मलबा फैल गया।

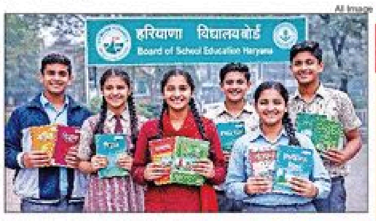
हालात तब और बिगड़ गए, जब पीछे से आ रही कारें और अन्य छोटे वाहन भी धुंध के कारण इन दुर्घटनाग्रस्त ट्रकों से टकराते चले गए।

9वीं-10वीं में सात विषय पढ़ने होंगे, बेस्ट सिक्स पर तैयार होगा रिजल्ट

छात्रों को संस्कृत, उर्दू या पंजाबी में से कोई एक भाषा चुननी पड़ेगी

■ NBT न्यूज, भिवानी

AI Image



हरियाणा विद्यालय शिक्षा बोर्ड ने शनिवार को राज्य के स्कूलों में त्रि-भाषाई फॉर्मूला लागू कर दिया है। कक्षा 9वीं और 10वीं में पास होने के नियम बदल दिए गए हैं। ये बदलाव कक्षा 9वीं में सत्र 2025-26 से और कक्षा 10वीं में सत्र 2026-27 से प्रभावी होंगे। हरियाणा विद्यालय शिक्षा बोर्ड के चेयरमैन पवन कुमार ने शनिवार को बताया कि भाषा फॉर्मूला के तहत यह बदलाव किया गया है। यह हरियाणा मुक्त विद्यालय के विद्यार्थियों पर भी लागू होगा। यह बदलाव परीक्षा प्रणाली में सुधार के लिए भी कारगर साबित होगा।

बोर्ड के चेयरमैन बताया कि त्रि-भाषाई व्यवस्था लागू होने के बाद अब छात्रों को कुल सात विषय पढ़ने होंगे। पहले जहां बेस्ट फाइव फॉर्मूला लागू था, वहीं अब उसकी जगह बेस्ट सिक्स फॉर्मूला लागू होगा। विद्यार्थियों का परिणाम सात में से छह विषयों के आधार पर तैयार किया जाएगा। नई व्यवस्था के तहत छात्रों को संस्कृत, उर्दू या पंजाबी में से किसी एक भाषा का चयन करना अनिवार्य होगा।

इसके साथ ही पहले लागू नियम, जिसमें संस्कृत के जरिए हिन्दी विषय में फेल होने की स्थिति को समायोजित किया जाता था, अब समाप्त कर दिया गया है।

बोर्ड ने आठवीं के आधार पर आईटीआई करने वाले छात्रों के लिए भी नियमों में बदलाव किया है। अब कक्षा 10वीं के समकक्ष प्रमाणपत्र के लिए छात्रों को दो की जगह तीन भाषाएं हिन्दी, अंग्रेजी और एक वैकल्पिक भाषा संस्कृत, उर्दू, पंजाबी उत्तीर्ण करनी होंगी। फार्मूला नियमित छात्रों तक सीमित नहीं रहेगा, बल्कि हरियाणा मुक्त विद्यालय के विद्यार्थियों पर भी समान रूप से लागू किया जाएगा।

शिक्षा नीति

- कक्षा 9वीं और 10वीं में पास होने के नियम बदल दिए गए हैं।
- ये बदलाव कक्षा 9वीं में सत्र 2025-26 से और कक्षा 10वीं में सत्र 2026-27 से होंगे
- नई व्यवस्था के तहत छात्रों को संस्कृत, उर्दू या पंजाबी में से किसी एक भाषा का चयन करना अनिवार्य होगा।
- अब दिव्यांगों को केवल एक विषय में छूट दी जाएगी।

कम्पार्टमेंट नियम में कोई बदलाव नहीं

हालांकि विषयों की संख्या बढ़कर सात हो गई है, फिर भी कम्पार्टमेंट, पूरक परीक्षा से संबंधित नियमों में कोई बदलाव नहीं किया गया है। एक या दो विषयों में असफल रहने वाले छात्र पहले की तरह कम्पार्टमेंट श्रेणी में ही रहेंगे। बोर्ड ने स्पष्ट किया है कि कौशल विषय का लाभ पहले की तरह जारी रहेगा। कोई छात्र गणित, विज्ञान या सामाजिक विज्ञान में फेल होता है, तो कौशल विषय के अंक से उसे समायोजित किया जा सकेगा। इन नए नियमों के लागू होने से शिक्षा व्यवस्था में बड़ा बदलाव माना जा रहा है, जिससे छात्रों को बहुभाषी शिक्षा का लाभ मिलेगा, वहीं परीक्षा प्रणाली भी अधिक व्यापक और संतुलित हो जाएगी। दिव्यांगों को त्रि-भाषा प्रणाली के तहत केवल एक भाषा में छूट मिलेगी। छात्रों को हिन्दी, अंग्रेजी और एक अन्य भाषा में से दो का चयन करना होगा।

STF और बदमाशों में मुठभेड़, तीन गिरफ्तार

■ NBT न्यूज, सोनीपत

सोनीपत जिले में पुलिस और बदमाशों के बीच शुक्रवार की देर रात मुठभेड़ हुई। अपहरण कर पांच करोड़ रुपये की फिरौती मांगने वाले गिरोह का पीछा कर रही एसटीएफ टीम ने उन्हें घेर लिया। बदमाशों ने पुलिस पर फायरिंग कर दी, जिसके जवाब में पुलिस ने भी मोर्चा संभाला। मुठभेड़ में दो कुख्यात बदमाशों के पैर में गोली लगी, जबकि तीन अन्य आरोपियों को गिरफ्तार किया गया।

कॉलेज के मालिक के बेटे का अपहरण कर पांच करोड़ रुपए की फिरौती मांगने के मामले

झज्जर जिले में बीडीएफ कॉलेज के मालिक के बेटे का अपहरण कर पांच करोड़ रुपए की फिरौती मांगने के मामले में पुलिस ने कार्रवाई की है।

कुरुक्षेत्र : HSGMC और SGPC में विवाद, मीरी-पीरी ट्रस्ट पर तनाव

पंजाब में HSGMC के प्रधान झींडा के खिलाफ मामला दर्ज

■ NBT न्यूज,कुरुक्षेत्र : कुरुक्षेत्र जिले के शाहाबाद में मीरी-पीरी इंस्टीट्यूट ऑफ मेडिकल साइंस एंड रिसर्च चैरिटेबल ट्रस्ट की सेवा संभाल को लेकर विवाद हो गया। इसे लेकर ट्रस्ट के अधिकारी और हरियाणा सिख गुरुद्वारा मैनेजमेंट कमेटी (HSGMC) के पूर्व प्रधान एवं नॉमिनेटिड मेंबर बलजीत सिंह दादूवाल आमने-सामने हो गए।

तनाव को देखते हुए मौके पर पुलिस बल को तैनात किया गया है। रात को दोनों पक्ष के बीच तनाव बढ़ता देख दादूवाल को पुलिस सुरक्षा के बीच बाहर निकाला गया। साथ ही ट्रस्ट के लोग दादूवाल के खिलाफ शिकायत लेकर पुलिस थाने पहुंच गए। हरियाणा सिख गुरुद्वारा मैनेजमेंट कमेटी (HSGMC) के प्रधान जगदीश सिंह झींडा के खिलाफ शनिवार को पंजाब पुलिस ने FIR दर्ज की है। उन पर धार्मिक भावनाओं को ठेस पहुंचाने के आरोप में कार्रवाई हुई। कमिटी के पूर्व प्रधान और नॉमिनेटिड मेंबर बलजीत सिंह दादूवाल की शिकायत पर झींडा के खिलाफ मामला दर्ज किया गया। इससे पहले जगदीश सिंह झींडा ने पटियाला में दादूवाल समेत आठ लोगों के खिलाफ विभिन्न धाराओं में केस दर्ज करवाया था। झींडा ने दादूवाल पर उनका रास्ता रोककर पर पिस्टल तानने और जानलेवा हमला करने के आरोप लगाए थे, अब झींडा के खिलाफ क्रॉस FIR दर्ज कराई गई है।

ट्रस्ट के विवाद में दोनों गुट आमने-सामने

मां भद्रकाली शक्तिपीठ में उमड़ा भक्तों का सैलाब

पूर्व मंत्री और थानेसर के विधायक अशोक अरोड़ा भी शनिवार को मां भद्रकाली जी के दर्शनों के लिए पहुंचे।

■ NBT न्यूज, कुरुक्षेत्र : नवरात्र के तीसरे दिन मां भद्रकाली शक्तिपीठ, कुरुक्षेत्र में शनिवार को कपाट खुलने से पहले ही शक्तिपीठ में श्रद्धालुओं की लंबी कतारें देखने को मिलीं। मां भद्रकाली की मां कुष्मांडा रूप में विशेष पूजा की गई। मां भद्रकाली को लाल वस्त्रों में कुष्मांडा स्वरूप में सुसज्जित किया गया।

मां भद्रकाली की कुष्मांडा रूप में विशेष पूजा की गई।

पीठाध्यक्ष पंडित सतपाल शर्मा ने कहा कि सुबह से ही मंदिर में बहुत व्यवस्थित तरीके से मां के श्रद्धालुओं की कतारें लगी हुई है। लाइनों में लगे हुए सभी भक्त "जय मां भद्रकाली, श्री भद्रकाली नमः" का जाप करते हुए श्रद्धा भाव से अपनी बारी की प्रतीक्षा कर रहे थे। पूर्व मंत्री और थानेसर के विधायक अशोक अरोड़ा भी मां भद्रकाली जी के दर्शनों के लिए पहुंचे।

श्री देवीकूप पर पूजन के बाद पीठाध्यक्ष सतपाल शर्मा ने थानेसर के विधायक को मां की लाल शक्ति चुनरी से आशीर्वाद दिया गया। थानेसर विधायक ने कहा कि शक्तिपीठ कार्यक्रम आस्था, संस्कृति और एकता का अद्भुत संगम है।

गैंगस्टर के इशारे पर फायरिंग, तीन गिरफ्तार

मनी एक्सचेंजर के दफ्तर के बाहर फायरिंग की थी

■ NBT न्यूज,पानीपत

पानीपत में मनी एक्सचेंजर ऑफिस के बाहर सरेआम फायरिंग कर दहशत फैलाने वाले तीन बदमाशों को पुलिस ने शनिवार को गिरफ्तार कर लिया है। सोनीपत STF और पानीपत CIA-1 की संयुक्त टीम ने एक गुप्त सूचना के आधार पर कार्रवाई करते हुए आरोपियों को पानीपत के चौटाला रोड से गिरफ्तार किया। पकड़े गए बदमाशों का संबंध अंतरराष्ट्रीय स्तर पर सक्रिय आपराधिक नेटवर्क से जुड़ा पाया गया है।

गौरतलब है कि बदमाशों ने बीती 14 मार्च को पानीपत के व्यस्त एवं पॉश इलाके असंध रोड मॉडल टाउन स्थित अनेजा पेट्रोल के सामने मनी एक्सचेंजर के दफ्तर के बाहर अंधाधुंध फायरिंग की थी। इस वारदात के बाद इलाके के व्यापारियों में डर का माहौल था, पुलिस तभी से सीसीटीवी फुटेज और तकनीकी सर्विलांस के जरिए आरोपियों की तलाश में जुटी थी।

पुलिस गिरफ्त में आए तीनों आरोपी कुणाल, कृष्ण और संदीप सोनीपत जिले के रहने वाले हैं। तीनों की उम्र करीब 20-25 वर्ष है। तीनों युवकों को पानीपत के कुख्यात गैंगस्टर रणदीप मलिक ने उकसाया था, जो फिलहाल अमेरिका में बैठकर अपना गैंग चला रहा है। गैंगस्टर रणदीप ने इन युवकों से संपर्क किया और रुपये का लालच देकर इस वारदात के लिए तैयार किया।

पटवारियों और कानूनगो को सरकार से मिलेंगे टैबलेट

■ NBT न्यूज,चंडीगढ़: हरियाणा सरकार ने राजस्व प्रशासन में एक महत्वपूर्ण डिजिटल सुधार की शुरुआत करते हुए राज्य भर में पटवारियों और कानूनगो के लिए 4,156 स्मार्ट टैबलेट की खरीद को मंजूरी दी है। मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी की ओर की गई इस पहल का उद्देश्य जमीनी स्तर पर संचालन को आधुनिक बनाना, प्रक्रिया में होने वाली देरी को कम करना और राजस्व सेवाओं की समग्र डिलीवरी में सुधार करना है।

इन टैबलेट्स के आने से अधिकारी अब क्षेत्रीय सर्वेक्षण कर सकेंगे, डेटा रिकॉर्ड कर सकेंगे, जीपीएस टैग वाली तस्वीरें खींच सकेंगे और जानकारी को सीधे केंद्रीय सर्वरों पर वास्तविक समय में अपलोड कर सकेंगे। वॉयस-टू-टेक्स्ट सुविधा के शामिल होने से डेटा एंट्री और भी सरल हो जाएगी, हाथ से लिखने का काम कम होगा और सटीकता में सुधार होगा।

- सरकार ने 4156 टैब खरीद को दी मंजूरी, हाथ से बने नक्शों व कागजी कार्यवाही से मिलेगा छुटकारा
- जीपीएस टैग वाली तस्वीरें खींच सकेंगे, केंद्रीय सर्वरों पर अपलोड कर सकेंगे।

वित्त आयुक्त (राजस्व एवं आपदा प्रबंधन विभाग) डॉ. सुमिता मिश्रा ने शनिवार को कहा कि तकनीक को कार्यालयों और शहरी केंद्रों से आगे बढ़ाकर फील्ड स्तर तक पहुंचाया जा रहा है, जहां अधिकारी सीधे नागरिकों से संपर्क करते हैं। दशकों से पटवारी और कानूनगो मैनुअल रिकॉर्ड, हाथ से बने नक्शों और व्यापक कागजी कार्यवाही पर निर्भर रहे हैं, जिससे प्रक्रिया समय लेने वाली और शारीरिक रूप से कठिन रही है।

TIMES interact
To book your ad | Logon to: ads.timesofindia.com or Call: 18001205474 (Toll Free)

टेंडर और नोटिस

सार्वजनिक सूचना (नोटिस)

PUBLIC NOTICE
TO WHOM SO EVER IT MAY CONCERN
Be it known to all that My client - SHRI INDERPAL SINGH S/o Shri Harmohinder Singh R/o 45/14, East Patel Nagar, New Delhi-110008 has entered into an Agreement to Sell and Purchase/Receipt for the purchase of built up Entire property Bearing No. R-752, admeasuring 200 Sq. Yds., with terrace roof rights, situated at NEW RAJINDER NAGAR, NEW DELHI - 110060, from the original owners i.e (1) SHRI KAPIL SHARMA (2). SHRI LALIT KUMAR SHARMA and (3) SMT. KOKILA SHARMA D/O LATE SHRI DHARAM CHAND. That the co-owners hereby declare that they are the absolute owners of the aforesaid entire property and there is no legal flaws & it is nowhere, sold mortgage, encumbrances, burden, decree, sale, mortgage, gift, lien, liability, injunction orders, legal flaws, litigation, attachment or transfer etc. or they have not entered in any agreement to sell before with anyone else. It is hereby specifically notified that no person, individual, or entity has any right, title, interest, or authority whatsoever in respect of the said property except my client. Therefore, all persons are hereby cautioned and strictly restrained from: Entering into the said property without prior permission of my client, Creating any third-party interest, sale, transfer, lease, mortgage, or any kind of dealing in respect of the said property. Any person found acting in contravention of this notice shall be doing so at their own risk, and my client shall take strict legal action, both civil and criminal, against such person(s) without any further notice.
SUMIT MEHTA (ADVOCATE)
ENRL NO. D-3157/2009
OFF: A-62, GF INDERPURI, NEW DELHI, Mobile No. 9868001548

निविदाएं (टेंडर्स)

TENDER NOTICE
The RWA, AWHO Township Gurjinder Vihar, Greater Noida (UP) invites sealed quotations from reputed vendors for the procurement and supply of 4.5 Kg CO_2 Fire Extinguishers (Make: Kanex or Safex).
Interested vendors must be GST registered and should supply 4.5 Kg CO_2 Fire Extinguishers (Make: Kanex or Safex) with a minimum warranty of one year.
The quoted rates must be inclusive of all taxes, transportation, and other applicable charges.
The RWA reserves the right to accept or reject any quotation without assigning any reason.
The last date for submission of quotations is 10 April 2026.
The tender form can be downloaded from the website: tender.awhogvgn.com
RWA
AWHO Gurjinder Vihar, Greater Noida

व्यक्तिगत

नाम परिवर्तन

I, Manorama Chourasia W/o Shyam Narayan Gupta R/o FLAT C-802, Santur Aspira, Block C2, Sector 3, Palam Vihar, Gurugram, Haryana have changed my name from Manorama Chourasia to Manorama Gupta for all purpose dated 19-March-2026.

I, Neetu D/o Raja Ram, R/o 215, Sector 37, Faridabad, Haryana, have change name from Neeta to Nitu for all future purposes.

मैं रेकेया महाजन, पत्नी मोहम्मद फरहत आलम की, निवासी बी-3/164, प्रथम मंजिल, सफदरजंग एन्क्लेव, नई दिल्ली- 110029, जन्म तिथि 13/04/1964, भविष्य में सभी उद्देश्यों के लिए महाजबा रेकेया के नाम से जानी जाऊंगी। नोटरी ब्रजवीर सिंह के समक्ष दिनांक 12/03/2026 को नई दिल्ली में शपथ ली गई, हलफनामा IN-DL70975578986532V के अनुसार।

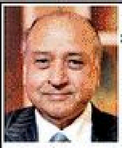
I, Ravindra Kumar Pandey, S/o Late Sh. Ram Raksha, R/o 74 LIG ADA Basti Stanley Road, Prayagraj hereby declare that I am also known as Ravindra Pandey. Both names refer to one and the same person.

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

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

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

REMEMBRANCE SHARING MEMORIES



2nd Death Anniversary
SURENDER KUMAR GUPTA
(22.03.2026)
We rededicate ourselves in upholding the human values and ethics which you pursued throughout your life. In your memories: Smt. Laxmi Gupta, Poonam-Manoj, Urvashi-Shashwat, Kashika, Raghav, Vidaan.

TO BOOK AN OBITUARY & REMEMBRANCE AD PLEASE CONTACT
VINOD : 99589 92088
PANKAJ : 81306 04727
TO BOOK ONLINE LOG ON TO Ads.timesofindia.com

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

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

Maximum 10 lines

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

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

पश्चिम मध्य रेल
इंजीनियरिंग विभाग, खुली निविदा
निम्न लिखित कार्य के ई, निविदा भारत संघ के राष्ट्रपति के पक्ष में वरिष्ठ मंडल अभियंता (समन्वय) मंडल रेल प्रबंधक (कार्य) पश्चिम मध्य रेलवे जबलपुर के द्वारा आमंत्रित की जाती है। **निविदा सूचना क्रमांक :** डी.आर.एम.डब्ल्यू-जे.बी.पी 32-2026 दिनांक 27.02.2026, **कार्य का नाम लोकेशन सहित :** वरिष्ठ मंडल अभियंता (दक्षिण), जबलपुर के क्षेत्राधिकार अंतर्गत इटारसी-जबलपुर सेक्शन में कुल 1533 जोड़ों में मोबाइल फ्लेश बेल्डिंग कार्य, **कार्य का अनुमानित मूल्य रुपये :** 1,77,90,786/-, **बयाना राशि रुपये :** 2,39,000/-, **समापन अवधि :** 12 माह, **निविदा भरने कि अंतिम तिथि एवं समय 15.00 बजे :** 24.03.2026, **निविदा खुलने कि तिथि एवं समय 15.15 बजे :** 24.03.2026, **निविदा सूचना क्रमांक :** डी.आर.एम.डब्ल्यू-जे.बी.पी 38-2026 दिनांक 14.03.2026, **कार्य का नाम लोकेशन सहित :** डीडीसी ई-डुंडी गुड्स शेड का विकास कार्य।, **कार्य का अनुमानित मूल्य रुपये :** 12,44,04,621/-, **बयाना राशि रुपये :** 24,88,100/-, **समापन अवधि :** 18 माह, **निविदा भरने कि अंतिम तिथि एवं समय 15.00 बजे :** 10.04.2026, **निविदा खुलने कि तिथि एवं समय 15.15 बजे :** 10.04.2026, **निविदा सूचना क्रमांक :** डी.आर.एम.डब्ल्यू-जे.बी.पी 39-2026 दिनांक 16.03.2026, **कार्य का नाम लोकेशन सहित :** सहायक मंडल अभियंता ब्योहारी सब डिविजन के अंतर्गत बरगवां रेलवे कोल साइडिंग-बीआरडब्ल्यूबी में गुड्स शेड सुविधाओं में सुधार।, **कार्य का अनुमानित मूल्य रुपये :** 22,86,35,894/-, **बयाना राशि रुपये :** 45,72,800/-, **समापन अवधि :** 18 माह, **निविदा भरने कि अंतिम तिथि एवं समय 15.00 बजे :** 10.04.2026, **निविदा खुलने कि तिथि एवं समय 15.15 बजे :** 10.04.2026, **निविदा सूचना क्रमांक :** डी.आर.एम.डब्ल्यू-जे.बी.पी 40-2026 दिनांक 17.03.2026, **कार्य का नाम लोकेशन सहित :** जबलपुर मंडल में ट्रांसलमैटिक रोबोटिक वेल्डिंग तकनीक द्वारा CMS क्रॉसिंग का रीकंडीशनिंग कार्य।, **कार्य का अनुमानित मूल्य रुपये :** 3,08,84,132/-, **बयाना राशि रुपये :** 6,17,700/-, **समापन अवधि :** 12 माह, **निविदा भरने कि अंतिम तिथि एवं समय 15.00 बजे :** 10.04.2026, **निविदा खुलने कि तिथि एवं समय 15.15 बजे :** 10.04.2026 उपरोक्त ई-निविदा की संपूर्ण जानकारी वेबसाइट "https://ireps.gov.in" पर उपलब्ध है एवं इसकी पूरी जानकारी मंडल रेल प्रबंधक (कार्य) कार्यालय पश्चिम मध्य रेलवे, जबलपुर के नोटिस बोर्ड पर रखी गई है। ई-निविदा के अलावा उपरोक्त कार्य के लिए कोई भी निविदा स्वीकार नहीं की जायेगी।
हस्ता.
मंडल रेल प्रबंधक (कार्य), पश्चिम मध्य रेल, जबलपुर
स्वच्छ भारत अभियान एक कदम स्वच्छता की ओर

CCI NG 3.7 Product: NBTDelhiBS PubDate: 22-03-2026 Zone: Gurgaon Edition: 1 Page: NBTGRP3 User: cci Time: 03-21-2026 20:59 Color:

AI से पीएम की आपत्तिजनक फोटो बना की वायरल, अरेस्ट

NBT 2 मिनट में पढ़ें

Vishal.Sharma3
@timesofindia.com

■ **नई दिल्ली:** प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी की आर्टिफिशल इंटेलिजेंस (AI) जनरेटेड इमेज को पोस्ट करने के आरोप में स्पेशल सेल की आईएफएसओ यूनिट ने बिहार से एक शख्स को गिरफ्तार किया है। आरोपी की पहचान सिद्धनाथ कुमार के रूप में हुई है, जिसे बिहार के अरवल जिले से पकड़ा गया है। स्पेशल सेल से जुड़े अफसर ने इसकी पुष्टि की।

पुलिस अफसर के मुताबिक आरोपी सिद्धनाथ कुमार ने सोशल मीडिया पर प्रधानमंत्री मोदी का एआई के जरिए बनाया आपत्तिजनक फोटो सोशल मीडिया पर पोस्ट किया था। दिल्ली पुलिस ने इस संबंध में शिकायत के बाद मामले की जांच शुरू की थी। आईएफएसओ यूनिट ने सोशल मीडिया पर तस्वीर पोस्ट करने वाले आरोपी की लोकेशन पता की।

इस पर तुरंत कार्रवाई करते हुए टीम ने आरोपी के बिहार स्थित गांव में दबिश दी और उसे पकड़ लिया। इस पर ये भी आरोप है कि उसने इन तस्वीरों को भारतीय जनता पार्टी की एक महिला विधायिका और विदेश की एक महिला नेता की छवियों के साथ जोड़कर भ्रामक और आपत्तिजनक कंटेंट तैयार किया था। पुलिस का कहना है कि इस तरह की पोस्ट का मकसद माहौल को बिगाड़ने और लोगों को गुमराह करना था। जांच में यह भी सामने आया है कि आरोपी ने चार अलग-अलग फेसबुक आईडी का इस्तेमाल कर इन तस्वीरों को पोस्ट किया था, जिससे फेक कंटेंट को ज्यादा फैलाया जा सके।

पुलिस सूत्रों ने यह भी दावा किया है कि आरोपी ऑनलाइन प्रतिबंधित गेम्स से जुड़ी गतिविधियों में भी शामिल था और अन्य लोगों को इसमें हिस्सा लेने के लिए प्रेरित करता था। हालांकि इस पहलू की जांच अभी जारी है।

पुलिस का कहना है कि डिजिटल प्लेटफॉर्म पर इस तरह की भ्रामक और आपत्तिजनक कंटेंट को गंभीरता से लिया जा रहा है और ऐसे मामलों में सख्त कार्रवाई की जाएगी। साथ ही लोगों से अपील की गई है कि वे सोशल मीडिया का जिम्मेदारी से यूज करें और किसी भी प्रकार की भ्रामक या आपत्तिजनक सामग्री साझा करने से बचें।

तस्करों से बैन पशु को छुड़ाया, 3 पर केस दर्ज

■ **NBT न्यूज, नूंह:** नहेड़ा गांव में प्रतिबंधित पशु की तस्करी के मामले में तीन आरोपियों के खिलाफ केस दर्ज किया गया है। एक प्रतिबंधित पशु को मुक्त भी कराया गया। पुलिस के अनुसार 19 मार्च को टीम सिंगार मोड़ के पास गश्त कर रही थी। सूचना मिली कि नहेड़ा गांव के उसमान, शौकीन और जावेद प्रतिबंधित पशुओं की तस्करी करते हैं और एक पशु को हत्या के लिए ला रहे हैं। सूचना पर पुलिस ने बताए गए स्थान पर छापेमारी की। पुलिस के आते ही तीनों आरोपी मौके से फरार हो गए। हालांकि पुलिस ने तीनों के खिलाफ केस दर्ज कर लिया है। एक पशु को मुक्त कराया गया।

इंटरव्यू के बहाने बुला युवती से रेप, गिरफ्तार

■ **NBT न्यूज, रेवाड़ी:** नौकरी का झांसा देकर एक युवती से रेप करने के मामले में पुलिस ने आरोपी कॉन्ट्रैक्टर को गिरफ्तार किया है। आरोपी अमित जैतपुरा गांव का रहने वाला है। पुलिस के अनुसार 19 मार्च को यूपी की एक युवती ने शिकायत दी थी कि वह 18 मार्च को अपने भाई के साथ एक कंपनी में इंटरव्यू देने गई थी। वहां उसे एक कॉन्ट्रैक्टर का नंबर दिया जो नौकरी दिलाता था। उसके भाई ने संपर्क किया तो उन्हें रेवाड़ी के बस स्टैंड पर मिलने के लिए बुलाया। इसके बाद युवती अपने भाई के साथ घर लौट आई। बाद में कॉन्ट्रैक्टर ने फिर फोन कर 19 मार्च को इंटरव्यू के बहाने बुलाया और सुनसान इलाके में दुष्कर्म किया।

किडनैप कर ली थी फिरौती, 5 अरेस्ट

■ NBT न्यूज, झज्जर

पुलिस ने घेरा तो कर दी फायरिंग, मुठभेड़ में दो घायल

बहादुरगढ़ STF टीम की मुठभेड़ सोनीपत में बदमाशों से हुई। दरअसल, झज्जर के बच्चे के अपहरण और पांच करोड़ की फिरौती के मामले के आरोपियों को टीम ने सोनीपत के मेहंदीपुर गांव के पास घेर लिया। खुद को चारों तरफ से घिरा देख बदमाशों ने पुलिस पर फायरिंग कर दी।

जवाबी कार्रवाई में आरोपी चितरंजन और विश्वजीत घायल हो गए। दोनों को अस्पताल में भर्ती कराया है। इनके साथ ही आरोपी दीपांसु, अशोक और रोहित को भी गिरफ्तार किया है। दो पिस्तौल और एक बोलेरो बरामद की है। दरअसल, धुलेंडी के दिन बीडीएम कॉलेज संचालक के बेटे का अपहरण कर बदमाशों ने 5 करोड़ रुपए की फिरौती मांगी थी। फिरौती की रकम लेने के बाद आरोपी बच्चे को रोहतक में छोड़कर फरार हो गए थे। इसके बाद से ही पुलिस गिरोह के सदस्यों तक पहुंचने के लिए लगातार छापेमारी कर रही थी। पुलिस ने नाकाबंदी कर आरोपियों को गिरफ्तार किया।

पॉक्सो केस में आरोपी को ज़मानत से HC का इनकार

Prachi.Yadav
@timesofindia.com

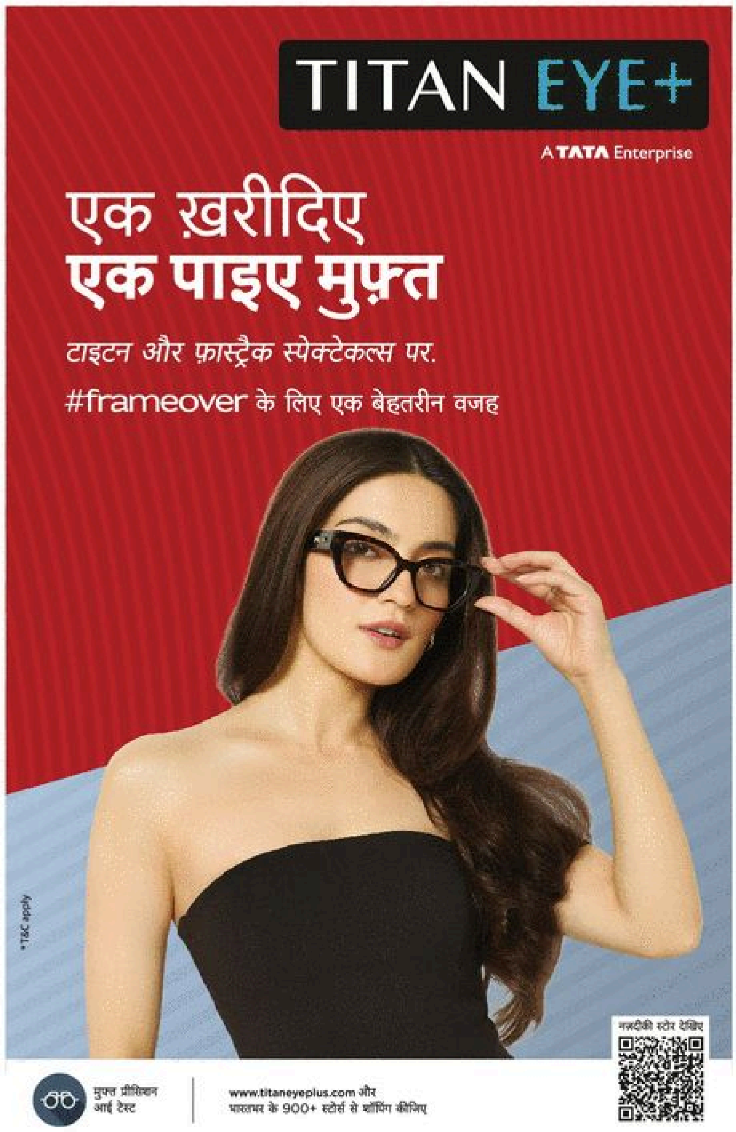
- HC बोला, दोस्ती या खास दिन का मतलब सहमति नहीं
- पीड़िता नाबालिग, डीएनए सबूत के आधार पर जमानत खारिज
- 'लड़की की मांग में इजाजत के बिना सिंदूर भरना भी सही नहीं'

■ **नई दिल्ली:** दिल्ली हाई कोर्ट ने पॉक्सो केस में आरोपी को जमानत देने से इनकार कर दिया। कोर्ट ने साफ कहा कि किसी खास मौके या दोस्ती के आधार पर बिना इजाजत यौन संबंध को सही नहीं ठहराया जा सकता। जस्टिस गिरीश कठपालिया ने आरोपी वसीम अख्तर की जमानत याचिका खारिज करते हुए कहा कि सिर्फ इसलिए कि कोई लड़की किसी लड़के के साथ दोस्ताना है और दिन वैलेंटाइन डे का है, इसका मतलब यह नहीं कि लड़के को जबरदस्ती संबंध बनाने का अधिकार मिल जाता है।

कोर्ट ने 20 मार्च को दिए अपने फैसले में यह भी कहा कि किसी लड़की की मांग में उसकी इजाजत के बिना सिंदूर भरना भी सही नहीं है, भले ही यह अलग से परिभाषित अपराध न हो। हाई कोर्ट ने पीड़िता के व्यवहार को भी महत्वपूर्ण माना। कोर्ट ने कहा कि पीड़िता ने एफआईआर दर्ज कराई, ट्रायल के दौरान अभियोजन पक्ष का समर्थन किया और जमानत का विरोध करने के लिए खुद कोर्ट में पेश हुई। इससे साफ होता है कि घटना उसकी इजाजत के खिलाफ हुई थी।

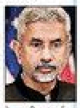
क्या था मामला?

यह मामला 14 फरवरी 2025 का है। 17 साल की पीड़िता ने आरोप लगाया था कि आरोपी उसे बहला-फुसलाकर एक घर में ले गया, जहां उसने उसकी मांग में सिंदूर भरा और विरोध के बावजूद उसके साथ यौन संबंध बनाए। अभियोजन पक्ष ने ऐसे सबूत पेश किए, जिससे यह साबित हुआ कि पीड़िता नाबालिग थी। पीड़िता के शरीर में आरोपी का डीएनए भी मिला।



वॉर अपडेट

ईरान के विदेश मंत्री से बात

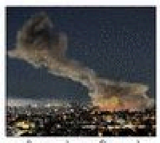


विदेश मंत्री एस. जयशंकर ने ईरान के विदेश मंत्री अब्बास अराघची से पांचवीं बार फोन पर बातचीत की। उन्होंने नवरोज और ईद की शुभकामनाएं दीं। दोनों नेताओं ने क्षेत्र में जारी संघर्ष और उसके व्यापक प्रभावों पर चर्चा की, साथ ही क्षेत्रीय हालात पर विचार साझा किए।

'F-16 विमान को निशान बनाया'

ईरान की इस्लामिक रिवोल्यूशनरी गार्ड कोर ने इस्राइल के एक एफ-16 लड़ाकू विमान को निशाना बनाने का दावा किया। दावा है कि युद्ध शुरू होने के बाद यह तीसरा लड़ाकू विमान है जिसे निशाना बनाया गया है। दूसरी ओर इस्राइली सेना ने पहले पुष्टि की थी कि उसके एक लड़ाकू विमान को ईरानी क्षेत्र में सतह से हवा में मार करने वाली मिसाइल का सामना करना पड़ा।

लेबनान में 12 डॉक्टरों की मौत



सऊदी अरब ने कहा कि उसने देश के पूर्वी हिस्से में कुछ ही घंटों में 20 ड्रोन मार गिराए। वहीं, लेबनान के दक्षिण इलाके में एक स्वास्थ्य केंद्र पर इस्राइल के हमले में 12 डॉक्टरों की मौत हो गई, एक व्यक्ति गंभीर रूप से घायल है और चार लोग लापता बताए गए हैं। इस्राइल की सेना न केवल हिजबुल्ला की सैन्य परिसंपत्तियों, बल्कि उसके असैन्य संस्थानों को भी निशाना बना रही है।

ईरान ने मिसाइल रेंज से चौंकाया

4000 किमी दूर तक दागी, माना जाता था कि सिर्फ 2000 किमी ही क्षमता

■ NBT रिपोर्ट

ईरान ने हिंद महासागर स्थित डिएगो गार्सिया स्थित अमेरिका और ब्रिटेन के साझा सैन्य बेस पर 2 मध्यम दूरी की बैलिस्टिक मिसाइलें दागीं। रिपोर्ट के मुताबिक, एक मिसाइल उड़ान के दौरान विफल हो गई, जबकि दूसरी को रोकने के लिए अमेरिकी युद्धपोत ने SM-3 इंटरसेप्टर का इस्तेमाल किया, हालांकि, इसकी सफलता की पुष्टि नहीं हुई है। यह हमला इसलिए अहम माना जा रहा है क्योंकि डिएगो गार्सिया ईरान से करीब 4000 किलोमीटर दूर है, जो उसकी घोषित 2000 किलोमीटर रेंज से दोगुना है। कतर के विश्लेषक नवाफ अल थानी के अनुसार, यदि यह रिपोर्ट सही है तो ईरान की मिसाइल क्षमता को लेकर बनी पुरानी धारणाएं टूट चुकी हैं। ईरान को लेकर धारणा थी कि उसके पास 2000 किलोमीटर तक की रेंज की ही क्षमता है लेकिन इस हमले से दुनिया सन्न रह गई है।

विशेषज्ञ बोले, रिपोर्ट सही तो पुरानी धारणाएं टूटीं

क्या बदला रणनीतिक समीकरण: विशेषज्ञों के मुताबिक, 4000 किलोमीटर की रेंज ईरान को इंटरमीडिएट रेंज मिसाइल क्षमता के करीब ले जाती है। इसका मतलब है कि अब यूरोप के कई बड़े शहर जैसे पेरिस, बर्लिन और रोम भी संभावित दायरे में आ सकते हैं, जबकि लंदन भी खतरे से बाहर नहीं है। यह बदलाव बताता है कि खतरा अब सिर्फ खाड़ी देशों या इस्राइल तक सीमित नहीं रहा। यदि इसकी पुष्टि होती है, तो यह हमला केवल सैन्य कार्रवाई नहीं बल्कि एक बड़ा रणनीतिक संदेश भी माना जाएगा।

File

दायरा अब क्षेत्रीय नहीं रहा

एशिया में नई दिल्ली पहले ही ईरान की मिसाइल रेंज में थी, लेकिन अब हिंद महासागर के अहम सैन्य ठिकाने भी निशाने पर आ गए हैं। इससे संकेत मिलता है कि युद्ध का दायरा अब क्षेत्रीय नहीं रहा। विशेषज्ञों का मानना है कि इस नई क्षमता से वैश्विक सुरक्षा ढांचे पर बड़ा असर पड़ेगा और देशों को अपनी रक्षा रणनीति पर दोबारा विचार करना पड़ेगा।

अब तक नहीं था अंदाजा

अब तक माना जाता था कि ईरान की मिसाइल क्षमता अधिकतम 2000 किलोमीटर तक सीमित है। इसी आधार पर उसकी रणनीतिक पहुंच का आकलन किया जाता रहा। लेकिन डिएगो गार्सिया जैसे 4000 किलोमीटर दूर लक्ष्य पर हमले की रिपोर्ट ने इस धारणा को चुनौती दी है। इससे संकेत मिलता है कि ईरान ने मिसाइल तकनीक, ईंधन और पेलोड के संतुलन में बड़ा बदलाव किया है। यदि पुष्टि होती है, तो यह केवल सैन्य ताकत नहीं, बल्कि शक्ति संतुलन में भी बड़ा बदलाव हो सकता है।

ईरानी राष्ट्रपति से मोदी बोले-शिपिंग लेन खुली रहे

■ NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली

नरेन्द्र मोदी

मसूद पेजेशकियन

प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने शनिवार को ईरान के राष्ट्रपति मसूद पेजेशकियन से फोन पर बातचीत की। इस दौरान उन्होंने पश्चिम एशिया में महत्वपूर्ण ढांचे पर हो रहे हमलों की निंदा की और साफ कहा कि समुद्री मार्ग हर हाल में खुले और सुरक्षित रहने चाहिए। पीएम मोदी ने ईद और नवरोज की शुभकामनाएं देते हुए उम्मीद जताई कि क्षेत्र में शांति और स्थिरता लौटेगी। उन्होंने कहा कि इस तरह के हमले क्षेत्रीय माहौल को बिगाड़ते हैं और वैश्विक सप्लाई चेन पर भी असर डालते हैं। प्रधानमंत्री ने समुद्री यातायात की आजादी बनाए रखने पर जोर दिया और कहा कि शिपिंग लेन में किसी तरह की बाधा नहीं होनी चाहिए। उन्होंने ईरान में रह रहे भारतीय नागरिकों की सुरक्षा के लिए सहयोग की सराहना भी की।

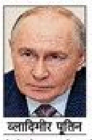
पेजेशकियन को ईद और नवरोज की शुभकामनाएं भी दीं

संघर्ष शुरू होने के बाद दूसरी बार बातचीत

28 फरवरी से शुरू हुए इस संघर्ष के बाद दोनों नेताओं के बीच यह दूसरी बातचीत है। इससे पहले 12 मार्च को भी बातचीत हुई थी, जिसमें क्षेत्र के हालात पर चर्चा की गई थी। भारत ने एक बार फिर कहा है कि सभी मुद्दों का समाधान बातचीत और कूटनीति के जरिए ही होना चाहिए। पीएम मोदी ने इस दिशा में शांति प्रयासों की जरूरत दोहराई।

पूतिन बोले- कठिन समय में ईरान के भरोसेमंद साथी

■ NBT रिपोर्ट



व्लादिमीर पूतिन

रूसी राष्ट्रपति व्लादिमीर पूतिन ने कहा, कठिन हालात में रूस, ईरान का वफादार दोस्त और भरोसेमंद साझेदार बना हुआ है। उन्होंने यह बयान ऐसे समय में दिया है जब पश्चिम एशिया में संघर्ष तेज हो रहा है और ईरान पर दबाव बढ़ा है। पूतिन ने स्पष्ट किया कि रूस, ईरान के साथ अपने रणनीतिक संबंधों को आगे भी मजबूत रखेगा। दोनों देशों के बीच सहयोग सिर्फ रक्षा तक सीमित नहीं है, बल्कि ऊर्जा, व्यापार और क्षेत्रीय स्थिरता जैसे कई अहम क्षेत्रों में भी है। यह बयान पश्चिमी देशों, खासकर अमेरिका को संदेश देने के तौर पर देखा जा रहा है। रूस लगातार ईरान के साथ रणनीतिक तालमेल बढ़ा रहा है, जिससे वैश्विक शक्ति संतुलन पर असर पड़ सकता है। रूस का यह रुख संकेत देता है कि मौजूदा संकट के बीच वह ईरान को अकेला छोड़ने के पक्ष में नहीं है और आने वाले समय में दोनों देशों के रिश्ते और गहरे हो सकते हैं।

नतांज एटमी संयंत्र पर हमला, रेडिएशन लीक नहीं

■ एपी, तेहरान

ईरान ने कहा है कि उसके नतांज परमाणु संयंत्र को हवाई हमले में निशाना बनाया गया, लेकिन किसी तरह के रेडियोएक्टिव रिसाव की सूचना नहीं है। अंतरराष्ट्रीय परमाणु ऊर्जा एजेंसी (IAEA) ने भी पुष्टि की है कि संयंत्र के बाहर रेडिएशन स्तर में कोई बढ़ोतरी दर्ज नहीं हुई। नतांज ईरान का प्रमुख यूरेनियम संवर्धन केंद्र है और पहले भी हमलों का निशाना बन चुका है। हालिया हमले के बाद कुछ इमारतों को नुकसान पहुंचने की आशंका जताई जा रही है, हालांकि ईरान का कहना है कि स्थिति नियंत्रण में है। इस बीच, इस्राइल ने दावा किया कि ईरान की ओर से मिसाइल हमले जारी हैं, जबकि खाड़ी क्षेत्र में ड्रोन गतिविधियां भी बढ़ी हैं। सऊदी ने कई ड्रोन मार गिराने की बात कही है। विशेषज्ञों का मानना है कि नतांज पर हमला क्षेत्रीय तनाव को और बढ़ा सकता है।

ईरान बोला, इमारतों को नुकसान पर स्थिति नियंत्रित

ब्रिटेन ने निंदा की

ब्रिटेन ने ब्रिटिश-अमेरिकी हवाई सैन्य प्रतिष्ठान पर ईरान की सेना द्वारा मिसाइलें दागे जाने की निंदा की है। ब्रिटिश अधिकारियों ने नाकाम हमले के प्रयास की पूरी जानकारी नहीं दी। स्पष्ट नहीं है कि मिसाइलें कितने करीब पहुंचीं।

पहले भी हुआ हमला

नतांज पर युद्ध के पहले सप्ताह में हमला हुआ था और सैटेलाइट तस्वीरों में इमारतें क्षतिग्रस्त दिखाई दे रही थीं। तेहरान से 220 किलोमीटर दक्षिण-पूर्व में स्थित संयंत्र को जून 2025 में 12 दिनों के युद्ध में भी निशाना बनाया गया था।

> ईरान ने नतांज पर हमले के बारे में सूचित किया है और यह भी बताया है कि संयंत्र के बाहर रेडिएशन स्तर में कोई वृद्धि नहीं हुई है।- अंतरराष्ट्रीय परमाणु ऊर्जा एजेंसी

गद्दारी की कीमत

1000 डॉलर में बिके आयरन डोम के राज

ईरान का आयरन डोम ईरानी मिसाइलों और ड्रोन को इंटरसेप्ट करते हुए।

■ NBT रिपोर्ट

यरूशलेम का 26 वर्षीय युवक रान कोहेन, जो इस्राइल की सुरक्षा प्रणाली आयरन डोम से जुड़ा था, उसी के लिए खतरा बन गया। 6 दिसंबर 2025 को टेलीग्राम पर संपर्क करने वाले एक ईरानी एजेंट को उसने संवेदनशील जानकारी दे दी। सिर्फ 3 दिनों में कोहेन ने कंट्रोल सेंटर, मिसाइल लॉन्च प्रक्रिया, बैकअप सिस्टम समेत 27 गोपनीय वीडियो और फोटो साझा किए।

इसके बदले उसे करीब 1000 डॉलर की क्रिप्टोकरेंसी मिली। उसने 7 वायुसेना ठिकानों के GPS लोकेशन और हत्जेरिम व पालमाचिम में तैनात आयरन डोम बैटरियों की जानकारी भी लीक की। विडंबना यह रही कि 28 फरवरी को युद्ध शुरू होने पर उसे उसी यूनिट में रिजर्व ड्यूटी पर बुलाया गया, जिसकी जानकारी वह पहले ही दुश्मन को दे चुका था। जांच एजेंसी के अनुसार, उसने राष्ट्रपति निवास के सुरक्षाकर्मी और एक रिश्तेदार पायलट की निजी जानकारी भी साझा की। इस मामले में किसी हनीट्रैप या विचारधारा की भूमिका नहीं थी, बल्कि सिर्फ पैसों का लालच कारण बना। रिपोर्ट्स के मुताबिक 7 अक्टूबर 2023 के बाद इस्राइल में ईरानी नेटवर्क से जुड़े 35 से अधिक मामले सामने आ चुके हैं। 20 मार्च को अदालत में कोहेन पर देशद्रोह और सुरक्षा से जुड़े गंभीर आरोप तय किए गए। यह घटना दिखाती है कि छोटी लालच भी बड़ी सुरक्षा को खतरे में डाल सकती है।

(श्रीलंका मूल के रक्षा विश्लेषक शनाका एंसलेम परेरा @shanaka86 की पोस्ट पर आधारित)

ट्रंप का बयान लंबी जंग की रणनीति का हिस्सा: एक्सपर्ट

Alpyu.Singh
@timesofindia.com

■ **नई दिल्ली :** ट्रंप ने सोशल मीडिया पर संकेत दिए हैं कि अमेरिका पश्चिम एशिया में सैन्य कार्रवाई को समेटने पर विचार कर रहा है। इस पोस्ट में उन्होंने कई उदाहरणों का जिक्र कर कहा कि अमेरिका ने इस युद्ध में अपने उद्देश्य हासिल कर लिए हैं। हालांकि जानकार इस पर सवाल उठा रहे हैं कि न तो ईरान में वास्तविक तौर पर सत्ता बदली और न ही परमाणु कार्यक्रम पर कोई खास असर पड़ा है। ऐसे में अमेरिकी राष्ट्रपति जो कह रहे हैं, उसके पीछे कई वजहें मानी जा रही हैं।

जानकारों के मुताबिक ये रणनीति का हिस्सा: अंतरराष्ट्रीय मामलों के जानकार राजीव डोगरा कहते हैं, ट्रंप हर रोज अपने बयान बदलते हैं। कई बार कह चुके हैं कि अमेरिका युद्ध जीत चुका है, लेकिन फिर कहते हैं कि लड़ाई पूरी तरह खत्म नहीं हुई है। ट्रंप की कथनी और करनी में फर्क है। एक तरफ वह अमेरिकी मरीन की तैनाती बढ़ा रहे हैं, वहीं होर्मुज स्ट्रेट खोलने की बात भी कर रहे हैं। ध्यान देने वाली बात यह है कि वह रक्षा विभाग के लिए 200 बिलियन डॉलर की अतिरिक्त राशि की बात कर रहे हैं, जो लंबी जंग की तैयारी का संकेत है। हालांकि इसके नतीजों को लेकर संदेह बना हुआ है।

AFP

लंदन में शनिवार को ईरान के समर्थन में बैनर लेकर मार्च करते हुए लोग।

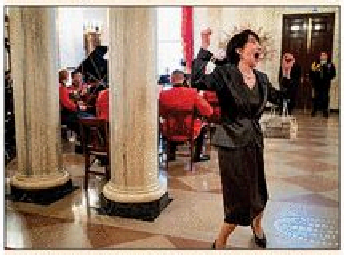
लक्ष्य हासिल किए बिना रुक जाएगा US?

डोगरा कहते हैं कि द्वितीय विश्व युद्ध के बाद पहली बार अमेरिका की सैन्य रणनीति और तकनीक पर इतने सवाल उठे हैं। होर्मुज स्ट्रेट को लेकर ईरान की रणनीति ने अमेरिका के वैश्विक प्रभाव को चुनौती दी है। अमेरिका को अपने उन्नत स्टेल्थ फाइटर जेट्स पर गर्व था, लेकिन ईरान ने ऐसे कुछ जेट गिराने का दावा किया है। ऐसे में ट्रंप के बयानों को इसी संदर्भ में देखा जा रहा है।

ईरान का संदेश पहुंचा पश्चिम तक?

अमर ओनैस कहते हैं, ईरान ने लंबी दूरी की मिसाइल क्षमता दिखाकर स्पष्ट संदेश दिया है। 4000 किलोमीटर से ज्यादा दूरी तक मार करने की क्षमता का मतलब है कि जरूरत पड़ने पर यूरोप के शहर भी इसकी जद में आ सकते हैं। उनका मानना है कि मौजूदा हालात में जंग ज्यादा लंबी नहीं खिंच सकती और आने वाले समय में इसमें विराम के संकेत मिल सकते हैं।

वाइट हाउस में जापान की पीएम ताकाइची डांस करते नजर आईं



वाइट हाउस में जापान की पीएम साने ताकाइची का अलग अंदाज, संगीत के बीच उत्साहित नजर आईं। वहीं, अमेरिकी राष्ट्रपति डॉनल्ड ट्रंप से बातचीत को लेकर जापानी लोगों में नाराजगी देखने को मिल रही है।

नेताओं के बिना भी कमजोर नहीं होगा ऑपरेशन : कुद्स फोर्स

■ **NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली:** ईरान में जारी संघर्ष के बीच कुद्स फोर्स के कमांडर इस्माइल कानी का जंग शुरू होने के बाद पहली बार बयान सामने आया है। बीबीसी के अनुसार, उन्होंने कहा कि वरिष्ठ नेताओं के न रहने से उनका ऑपरेशन कमजोर नहीं होगा। कानी ने कहा, ईरान का संघर्ष किसी एक व्यक्ति पर निर्भर नहीं है, बल्कि यह एक विचारधारा और लंबे समय से चल रहा अभियान है। मौजूदा हालात के बावजूद उनके ऑपरेशन पहले की तरह जारी रहेंगे। कुद्स फोर्स, इस्लामिक रिवोल्यूशनरी गार्ड कोर की अहम इकाई है, जो विदेशों में होने वाले सैन्य और रणनीतिक अभियानों को संभालती है। क्षेत्र में ईरान के प्रभाव को बढ़ाने में इसकी बड़ी भूमिका मानी जाती है। बयान संकेत देता है कि ईरान दबाव के बावजूद अपनी रणनीति में कोई बदलाव करने के मूड में नहीं है।

यूरोपीय कोशिश जंग के विस्तार की पहल क्यों है?

Alpyu.Singh
@timesofindia.com

■ **नई दिल्ली :** अमेरिकी राष्ट्रपति डॉनल्ड ट्रंप की ओर से होर्मुज स्ट्रेट को खोलने की पहल पर पहले असहजता दिखाने वाले उसके कई साझेदारों के तेवर अब बदले हुए हैं। कई यूरोपीय देशों और जापान ने इसे लेकर अब साझा बयान देकर साफ कहा है कि वे इस दिशा में कोशिशें करने को तैयार हैं। हालांकि, जानकार कहते हैं कि इस राह में कई चुनौतियां भी हैं। पश्चिम एशिया के जानकार डॉ. ओमैर अनस कहते हैं कि अगर ऐसी कोई भी पहल की जाती है तो इसका मतलब होगा कि ये देश ईरान के खिलाफ अमेरिकी और इस्राइल के साथ युद्ध में शामिल हो रहे हैं। क्योंकि ऐसा किए बिना होर्मुज में ईरानी दखल को रोका नहीं जा सकता।

ईरान हो जाएगा ज्यादा आक्रामक

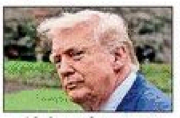
जानकार मानते हैं कि अगर यूरोपीय देश इस युद्ध में शामिल होते हैं तो ईरान और ज्यादा आक्रामक रुख अपना सकता है और संघर्ष पूरे क्षेत्र में फैल सकता है। अभी तक अरब देश सीधे तौर पर इसमें उतरने से बचते रहे हैं। मल्फ देशों की प्राथमिकता यही है कि ईरान उन्हें दुश्मन न माने, भले इसके लिए उन्हें कुछ नुकसान सहना पड़े। इसलिए वे संतुलन बनाए रखने की कोशिश कर रहे हैं।

इसका सीधा अर्थ युद्ध का विस्तार है: जानकारों के मुताबिक होर्मुज की लोकेशन को समझने वाले जानते हैं कि ज्यादातर जहाजों को ईरान के पास से गुजरना होता है। यानी कोई भी संयुक्त कार्रवाई सीधे ईरानी क्षेत्र के आसपास होगी और ईरान इसे आक्रामक कदम मानेगा।

'सैन्य कार्रवाई धीरे-धीरे कम करेंगे'

■ **एएफपी, वाशिंगटन:** अमेरिकी राष्ट्रपति डॉनल्ड ट्रंप ने कहा कि उनकी सरकार पश्चिम एशिया में सैन्य अभियानों को धीरे-धीरे कम करने पर विचार कर रही है।

हालांकि, अमेरिका ने क्षेत्र में और वॉरशिप व मरीन सैनिक तैनात करने की घोषणा भी की है, जिससे उसके रुख को लेकर सवाल उठ रहे हैं। ट्रंप ने दावा किया कि ईरान की सेना पूरी तरह खत्म हो चुकी है और अमेरिका अपने सैन्य उद्देश्यों को हासिल कर चुका है। लेकिन जमीनी हालात इसके उलट नजर आ रहे हैं, जहां संघर्ष जारी है और हमले थमने के संकेत नहीं मिल रहे। वहीं, ईरान द्वारा खाड़ी देशों पर हो रहे हमलों को लेकर ट्रंप ने कहा कि अमेरिका ने अपने क्षेत्रीय सहयोगियों इस्राइल, सऊदी अरब, कतर, यूएई, बहरीन और कुवैत की सुरक्षा सुनिश्चित की है और आगे भी उनकी रक्षा के लिए प्रतिबद्ध रहेगा। विशेषज्ञों का मानना है कि एक तरफ कार्रवाई कम करने की बात और दूसरी ओर सैन्य तैनाती बढ़ाई जा रही है। यह दोहरी रणनीति है।



अमेरिकी राष्ट्रपति डॉनल्ड ट्रंप।

ईरान बोला- मुस्लिम देशों से युद्ध नहीं चाहते

■ **एपी, तेहरान:** ईरान के राष्ट्रपति मसूद पेजेशकियन ने कहा कि उनका देश मुस्लिम देशों के साथ किसी भी तरह का युद्ध नहीं चाहता। उन्होंने कहा कि मौजूदा संघर्ष का दायरा सीमित रहना चाहिए और क्षेत्रीय देशों को इससे दूर रखा जाना जरूरी है। यह भी संकेत दिया कि ईरान का लक्ष्य केवल अपने विरोधियों तक सीमित है और वह क्षेत्र में टकराव नहीं चाहता। इस बीच, ईरान के सुप्रीम लीडर मोजतबा खामेनेई ने तुर्किये और ओमान के कुछ हिस्सों पर हमलों की खबरों से इनकार किया है।

उत्तर पश्चिम रेलवे

ई-निविदा सूचना

वरि. मंडल बिजली इंजीनियर/सामान्य, उत्तर पश्चिम रेलवे, बीकानेर, भारत के राष्ट्रपति के वास्ते व उनकी ओर से निम्नलिखित कार्य हेतु ई-निविदाएं आमंत्रित करते हैं: (1) **निविदा संख्या:** 31-इलेक्ट/बीकेएन/ई-निविदा/25-26R **कार्य का विवरण:** Comprehensive maintenance contract of DG sets over Bikaner Division for two years. **अनुमानित लागत:** ₹69,01,232/- **धरोहर राशि:** ₹1,38,000/- **निविदा दस्तावेज लागत:** निल (1) **सम्पूर्ण जानकारी के लिए वेबसाइट का पता:** https://www.ireps.gov.in (2) **ई-निविदाएं बंद होने की तिथि व समय:** 10.04.2026 को 15.00 बजे तक। (3) **ई-निविदाएं खोलने की तिथि व समय:** 10.04.2026 को 15.00 बजे के बाद।

407-DK/26

/NWRailways /NWRailways_

पूर्वोत्तर रेलवे

खुली ई-निविदा सूचना संख्या: SrDEE-TRD-BSB-2025-26-T18, दिनांक: 20-03-2026

भारत के राष्ट्रपति की ओर से एवं उनके लिये वरिष्ठ मंडल विद्युत इंजीनियर/टीआरडी, पूर्वोत्तर रेलवे, वाराणसी द्वारा निम्नलिखित कार्य हेतु "खुली" ई-निविदा आमंत्रित करते हैं।

क्रम सं.-01, कार्य का नाम: पूर्वोत्तर रेलवे के वाराणसी मंडल में रेवती में ब्लाक स्टेशन के निर्माण के सम्बन्ध में 25 केवी विद्युतीकरण कार्य। टेंडर रिफरेंस नं.: SrDEE-TRD-BSB-2025-26-T18, कार्य का अनुमानित लागत रुपया में: ₹ 2,71,15,409.63, धरोहर राशि (रु.में): ₹ 2,85,600/-, निविदा प्रपत्र का मूल्य रुपया में: शून्य, निविदा बन्द होने की तिथि एवं समय: 13-04-2026 up to 14:45 Hrs., कार्य पूरा करने की अवधि: 09 माह।

• खुली ई-निविदा दिनांक 13-04-2026 को 14:45 बजे तक जमा कर सकेंगे।

• पूर्ण विवरण जानने हेतु एवं निविदा की प्रस्तुति करने के लिये कृपया भारतीय रेलवे की वेबसाइट www.ireps.gov.in पर देखें।

वरिष्ठ मंडल विद्युत इंजीनियर/टीआरडी

मुआवि/विद्युत-311 वाराणसी

गाड़ियों की छतों व पायदान पर कदापि यात्रा न करें

पूर्वोत्तर रेलवे

ई-निविदा सूचना सं: DCE-BL-07-2026

उप मुख्य इंजीनियर/पुल लाईन/पूर्वोत्तर रेलवे/गोरखपुर भारत के राष्ट्रपति की ओर से निम्नलिखित कार्यों हेतु ई-निविदा आमन्त्रित करते हैं

क्रमांक 1:- ई-निविदा सं0-DCE-BL-07-2026, कार्य का विवरण: पूर्वोत्तर रेलवे के लखनऊ मण्डल पर स्थित पुल सं0 238UP (3x18.3m), 7(4x12.2m), 377UP (6x9.15m), 60(4x12.2m), 77(6x12.2m), 89(6x12.2m), 90(5x9.14m), 96(5x12.2m), 120DN (5x12.2m), 176A (3X12.2m), 386UP (4x9.1m), 50A(2X12.2m), 58A (8X12.2m), 69(2X18.3+4X24.4m), 74A(3X12.2m), 82(3X12.2m), 139DN(1x18.30m), 89 (6X12.2m), 67(6X12.20m), 103(3X12.20m), 363DN (3X12.20m), 60(4x12.2m), 139UP (1x18.30m), 120UP(5X12.2m) पर साईड पाथवे का प्रावधान। अनुमानित लागत ₹4,25,80,179.64, बयाने की राशि: ₹8,51,600.00, निविदा प्रपत्र का मूल्य- शून्य, स्वीकृति पत्र जारी होने के तिथि से कार्य की समापन अवधि- 18 (अट्ठारह) माह।

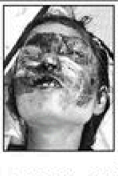
ई-निविदा खुलने की तिथि दिनांक 13.04.2026 को 11.00 बजे। ई-निविदा की प्राप्ती की तिथि दिनांक 13.04.2026 को 10.59 बजे। ई-निविदा सूचना, योग्यता मापदण्ड, नियम एवं शर्तें का पूर्ण विवरण वेबसाइट www.ireps.gov.in पर उपलब्ध है।

उप मुख्य इंजीनियर/पुल लाईन

मुआवि/सम्पु-520 गोरखपुर

गाड़ियों की छतों व पायदान पर कदापि यात्रा न करें

पहचान की अपील



सर्वसाधारण को सूचित किया जाता है कि एक महिला, जिसका **नाम:** नामालूम, **पुत्र:** नामालूम, **पता:** नामालूम, **लिंग:** स्त्री, **उम्र:** 25–30वर्ष, **कद:** 5फुट 3इंच, **रंग:** गेहुंआ, **चेहरा:** गोल, **बनावट:** मध्यम, **पहनावा:** पिस्ता रंग की कुर्ती व काले रंग की पजामी, **पहचान चिन्ह:** सिर पर व बायें गाल चोट के निशान है, **बरामदी स्थल:** दिनांक: 27.02.2026 को इस महिला का मृत शरीर, बिजली पोल न. 24/21ए अप लाइन वजीरपुर, डीटीसी बस डिपो के पीछे, केशवपुरम, दिल्ली, से पाया गया। इस संदर्भ में **DD No. 27A, दिनांक: 27.02.2026, U/S 194 भारतीय नागरिक सुरक्षा संहिता, 2023, थाना: सराय रोहिल्ला रेलवे स्टेशन, दिल्ली,** में दर्ज है। पुलिस द्वारा हर संभव कोशिश के बाद भी अब तक इस महिला के बारे में कोई जानकारी या सुराग नहीं मिल पाया है। यदि किसी भी व्यक्ति को इस महिला के बारे में कोई जानकारी या सुराग मिले तो अधोहस्ताक्षरी को निम्नलिखित पते पर सूचित करने की कृपा करें।

थाना प्रभारी

थाना: सराय रोहिल्ला रेलवे स्टेशन दिल्ली

फोन: 9910673436

DP/3630/Rly/2026

अभियुक्त व्यक्ति की हाजिरी की अपेक्षा करने वाली उद्घोषणा

धारा 82 सीआरपीसी/84 भारतीय नागरिक सुरक्षा संहिता देखिए

मेरे समक्ष परिवाद किया गया है कि अभियुक्त **नवाकोनोबी अजुबयुकवु, पुत्र नवाकोनोबी केल्विन, निवासी अनाम्ब्रा राज्य, नाइजीरिया व्हाइट हाउस, गली नंबर 23 के सामने, जावंबा रोड, तुगलकाबाद एक्सटेंशन, नई दिल्ली ने प्रथम सूचना रिपोर्ट संख्या 535/2021, धारा 14 एफ एक्ट, थाना गोविंदपुरी, नई दिल्ली** के अधीन दण्डनीय अपराध किया है (या संदेह है कि उसने किया है) और उस पर जारी किये गये गिरफ्तारी के वारंट को यह लिखकर लौटा दिया है कि उक्त अभियुक्त **नवाकोनोबी अजुबयुकवु** मिल नहीं रहा है और मुझे समाधानप्रद रूप से दर्शित कर दिया है कि उक्त अभियुक्त **नवाकोनोबी अजुबयुकवु** फरार हो गया है (या उक्त वारंट की तामील से बचने के लिए अपने आप को छिपा रहा है)।

इसलिए इसके द्वारा उद्घोषणा की जाती है **कि प्रथम सूचना रिपोर्ट संख्या 535/2021, धारा 14 एफ एक्ट, थाना गोविंदपुरी, नई दिल्ली के उक्त अभियुक्त नवाकोनोबी अजुबयुकवु** से अपेक्षा की जाती है कि वह इस न्यायालय के समक्ष (या मेरे समक्ष) उक्त परिवाद का उत्तर देने के लिए दिनांक 22.04.2026 को या उससे पूर्व हाजिर हो।

आदेशानुसार

सुश्री वेदांशी जनमेजा

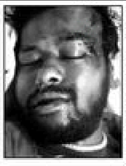
न्यायिक दण्डाधिकारी प्रथम श्रेणी-04

दक्षिण पूर्व जिला, कोर्ट नं.10

साकेत कोर्ट परिसर, नई दिल्ली

DP/3592/SE/2026

पहचान की अपील



सर्वसाधारण को सूचित किया जाता है कि एक अज्ञात व्यक्ति का शव जिसका **नाम:** नामालूम, **पुत्र:** नामालूम, **पता:** नामालूम, **उम्र:** लगभग 30 साल, **कद:** 5.6 फुट, **चेहरा:** अंडाकार, **शरीर:** मध्यम, **रंग:** सांवला, जो लाल रंग की टी-शर्ट (सफेद रंग की लाइनिंग) और नीले रंग की जींस पहने हुए, 10.03.2026 को दिल्ली के सीलमपुर मेट्रो स्टेशन के पास स्थित रेलवे पुल पर, दोनों रेलवे पटरियों के बीच बेहोशी की हालत में मिला जिसे जी.टी.बी. अस्पताल में भर्ती कराया गया, जहां डॉक्टरों ने दिनांक 16.03.2026 को उसे मृत घोषित कर दिया था।

इस संबंध में डी.डी. सं. 34ए दिनांक 10.03.2026 को थाना पुरानी दिल्ली रेलवे स्टेशन, दिल्ली में दर्ज है।

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

थानाध्यक्ष: थाना पुरानी दिल्ली रेलवे स्टेशन, दिल्ली

दूरभाष सं.: 011-23961522, 9999930793

DP/3664/Rly/2026

CCI NG 3.7 Product: NBTDelhiBS PubDate: 22-03-2026 Zone: Gurgaon Edition: 1 Page: NBTGRP5 User: cci Time: 03-21-2026 21:35 Color:

उत्तम नगर में CCTV-ड्रोन की निगरानी, कड़े पहरे में मनी ईद

NBT 3 मिनट में पढ़ें

■ नवीन निश्चल, उत्तम नगर

तमाम अफवाहों और सोशल मीडिया पर कई विडियो वायरल होने के बावजूद दिल्ली पुलिस की कड़ी निगरानी, सतर्कता और चौकसी से उत्तम नगर इलाके में ईद का त्योहार शांतिपूर्ण तरीके से मना। करीब 2000 पुलिसकर्मियों की तैनाती रही। 6 से ज्यादा जगहों पर ड्रोन और सीसीटीवी कैमरे से निगरानी की गई। इसके अलावा दर्जनों बाइक पैट्रोलिंग टीम भी लगातार गश्त करती रही। जानकारी के अनुसार, बीच-बीच में हिंदू संगठनों द्वारा नारेबाजी भी की गई। ऐसे 70 से ज्यादा लोगों को हिरासत में भी लिया गया। बाद में उन्हें छोड़ा गया।

68+ सोशल मीडिया अकाउंट पर कार्रवाई: डीसीपी द्वारका कुशल पाल सिंह के नेतृत्व में पुलिस टीम ने 68 से ज्यादा सोशल मीडिया अकाउंट पर कार्रवाई की और उन्हें बंद कराया।

स्पेशल पुलिस कमिश्नर सुबह से रहे तैनात: शनिवार सुबह स्पेशल पुलिस कमिश्नर मधुप तिवारी, जॉइंट कमिश्नर वेस्टर्न रेंज जतिन नरवाल, डीसीपी कुशल पाल सिंह, अडिशनल डीसीपी आउटर मनोज मीणा, एसीपी द्वारका किशोर रेवाला, इंस्पेक्टर स्पेशल स्टाफ कमलेश कुमार मीणा, सुभाष चंद, AATS इंचार्ज मनीष यादव लगातार लोगों से मिलकर मामले को शांतिपूर्ण बनाने की कोशिश करते रहे।

उत्तम नगर ईस्ट मेट्रो स्टेशन के नीचे रही गहमागहमी: कभी कुछ लोग उत्तम नगर टर्मिनल की तरफ से आकर नारेबाजी करते दिखे, तो कभी नजफगढ़ रोड की तरफ से आकर नारेबाजी करते दिखे। पुलिस ने ऐसे कई लोगों को पकड़ा। दरअसल, होली के दिन तरुण की हत्या के बाद से माहौल तनावपूर्ण हो गया था।

10 कंपनी फोर्स
16 एसीपी
36 SHO रहे तैनात

हर रास्ते पर रही पुलिस की तैनाती

■ नवीन निश्चल, नजफगढ़ रोड

उत्तम नगर में ईद उल फितर के लिए पुलिस ने काफी पहले से तैयारी कर ली थी। शनिवार को सुबह से ही नजफगढ़ रोड से उत्तम नगर जाने वाले कई रास्तों को बैरिकेड लगाकर ब्लॉक किया गया था। इसके अलावा नजफगढ़ से आने वाले रास्तों जैसे मोहन गार्डन के कक्रोला, द्वारका मोड़, नवादा, उत्तम नगर वेस्ट मेट्रो स्टेशन के नीचे बैरिकेड लगाकर पुलिसकर्मियों की तैनाती की गई थी। इन जगहों पर संदिग्ध गाड़ियों की जांच की जा रही थी। साथ में ट्रैफिक पुलिस के जवान भी तैनात थे और वह चेकिंग करके ट्रैफिक नियम का उल्लंघन करने वाली गाड़ी का चालान भी कर रहे थे। विकासपुरी की तरफ से, पीछे राजौरी की तरफ से आने वालों पर भी पुलिस की कड़ी निगरानी थी।

बाहर से अंदर जाने वालों की हो रही थी पहचान: बाहर से जो कोई भी उत्तम नगर इलाके में अंदर जाने के लिए पहुंच रहा था, उसकी पहचान सुनिश्चित की जा रही थी। उसके बाद ही अंदर जाने की अनुमति मिल रही थी। थाना रोड से होकर अंदर जाने की अनुमति नहीं थी, वहां से सिर्फ कॉलोनी के लोग निकल रहे थे। इसी तरह कब्रिस्तान वाले रोड पर भी पुलिस की पिकेट और उस पर जवानों की तैनाती रही। वाल्मीकि मंदिर के तरफ से भी बैरिकेड लगा हुआ था।

- RAF, ट्रैफिक पुलिस भी तैनात, ईद को लेकर किए कड़े सुरक्षा इंतजाम
- गलियों में की गई बैरिकेडिंग, गाड़ियों की ली गई तलाशी

अफसर रहे मौजूद

अडिशनल डीसीपी आउटर मनोज मीणा लगातार फोर्स के साथ नजफगढ़ रोड पर जायजा ले रहे थे। जो नारेबाजी करते हुए नजर आ रहे थे, उन्हें हिरासत में लिया जा रहा था। एसीपी द्वारका किशोर रेवाला थाना के बाहर पुलिस टीम के साथ मोर्चा संभाले हुए थे। ऑपरेशन सेल द्वारका की टीम थाना रोड के सामने ट्रैफिक को ठीक रखने और संदिग्धों की पहचान करके उन्हें हिरासत में लेने की कार्रवाई में जुटी हुई थी। बीच-बीच में ड्रोन के जरिए भी निगरानी रखी जा रही थी।

बुलेटप्रूफ कार, हथियारों के साथ सात गैंगस्टर गिरफ्तार

■ NBT रिपोर्ट, अलीपुर

AI image

आउटर नॉर्थ जिले में लोकल पुलिस और दूसरी यूनिट के जॉइंट ऑपरेशन में एक हाई प्रोफाइल क्राइम नेटवर्क को ध्वस्त किया गया। टीम ने ऑपरेशन के तहत सात आरोपियों को गिरफ्तार किया है। पकड़े गए आरोपियों की पहचान प्रदीप कुमार उर्फ नीतू उर्फ सहवाग, अमित, विकास सिंधु, साहिल, रवि सिंह, मोहम्मद साहिल और मोहम्मद अकरम उर्फ साहिल के रूप में हुई है। पुलिस ने इनके पास से 5 देसी पिस्टल, 2 देसी रिवॉल्वर, एक शॉटगन, 2 देसी कट्टे, 5 मैगजीन, 45 कारतूस, 20 स्मार्टफोन, 7 कीपैड वाले मोबाइल, दो लैपटॉप, 19,78,550 रुपये, 13 कलाई घड़ियां, सोना और चांदी की जूलरी, बुलेटप्रूफ स्कॉर्पियो कार, किआ कार और एक बाइक बरामद की है।

अलीपुर पुलिस, AATS और ABS स्टाफ की संयुक्त टीम ने पकड़ा

DCP हरेश्वर वी स्वामी के मुताबिक अलीपुर पुलिस, AATS और ABS स्टाफ की संयुक्त टीम ने आरोपियों को पकड़ा है। अलीपुर थाना पुलिस को 19 मार्च को ताजपुर कलां गांव में हथियारबंद अपराधियों के बारे में सूचना मिली। SHO शैलेंद्र शर्मा के सुपरविजन में एसआई अंकुश, मोहन लाल, राजकुमार, एएसआई परमानंद, हेड कॉन्स्टेबल संदीप, प्रमोद, सुबोध, सोमबीर व कॉन्स्टेबल अंकुश और नवीन की टीम ने आरोपी अमित को कार के साथ पकड़ा। इसकी निशानदेही पर गिरोह के सरगना प्रदीप और उसके दो साथी साहिल व विकास को गिरफ्तार किया। जांच में पुलिस को पता चला कि आरोपी प्रदीप घोषित बदमाश है और उस पर सात आपराधिक मामले दर्ज हैं। यह टिल्लू गैंग के लिए काम करता है। वहीं, दूसरी तरफ AATS को भी पता चला कि अवैध हथियारों के कारोबार में शामिल कुछ लोग हथियारों के लेनदेन के लिए देर रात UER-2 रोड, सेक्टर-06, बवाना से गुजरेंगे। इंस्पेक्टर आनंद कुमार झा, SI राकेश, ASI नरेश, विनोद, अजहर, HC संजय, संदीप, अभिषेक, जोगिंदर, कॉन्स्टेबल नितेंद्र और मनीष की टीम ने आरोपी रवि सिंह, मोहम्मद साहिल और मोहम्मद अकरम को पकड़ा।

अमन के लिए लोगों ने पुलिस पर बरसाए फूल

■ **NBT न्यूज, उत्तम नगर:** उत्तम नगर इलाके में ईद के मौके पर शनिवार को एक खास तस्वीर देखने को मिली। ईद के दिन सुबह ईदगाह रोड पर मुस्लिम समुदाय के लोगों ने पुलिसवालों पर फूल बरसाकर उनका धन्यवाद किया। लोगों का कहना था कि पुलिस ने इस त्योहार को शांतिपूर्ण तरीके से मनवाने के लिए कई दिनों तक कड़ी मेहनत की।

उत्तम नगर थाना रोड पर दुकान चलाने वाले मोहम्मद शाकिर ने बताया कि पुलिस का पूरा सहयोग मिला, जिसकी वजह से लोग ईद अच्छे से मना पाए। उन्होंने कहा कि अगर पुलिस का साथ नहीं मिलता तो त्योहार को इस तरह शांतिपूर्ण तरीके से मनाना मुश्किल होता।

इलाके के रहने वाले मोहम्मद मकबूल ने कहा कि बेवजह दो समुदायों के बीच का विवाद बना दिया गया था, जबकि मामला सिर्फ दो पड़ोसियों के बीच का झगड़ा था। उन्होंने कहा कि दुकानदारी पर जरूर असर पड़ा लेकिन पुलिस की मदद से लोग अपने परिवार के साथ त्योहार मना सके। उन्होंने यह भी कहा कि इलाके में लोग हमेशा मिलजुलकर रहते हैं और एक-दूसरे के त्योहार साथ मनाते हैं।

मोहम्मद अनीस ने कहा कि ईद भाईचारे का त्योहार है और इसे मिलकर मनाना चाहिए। उन्होंने कहा कि कुछ लोगों की गलती के कारण पूरे समुदाय को निशाना नहीं बनाया जाना चाहिए। जावेद नाम के एक स्थानीय निवासी ने कहा कि दंगे-फसाद से किसी का भला नहीं होता। जो लोग माहौल बिगाड़ने की कोशिश करते हैं, उन पर प्रशासन को सख्ती करनी चाहिए।

स्पीकिंग ट्री रिट्रीट
योग गुरु सुरक्षित गोस्वामी के सान्निध्य में

गंगा किनारे, हिमालय की गोद में आत्म अनुभव के योग, ध्यान, मौन और आध्यात्मिक जागरूकता का दिव्य संगम। चार दिवसीय इस रिट्रीट में होगा ऊर्जा, संतुलन और आंतरिक शांति का संचार। **योग गुरु सुरक्षित गोस्वामी** के मार्गदर्शन में यह यात्रा आपके जीवन को नया आयाम दे सकती है। स्वस्थ एकाग्र रहना और तीन वक्त का भोजन शामिल है।

स्थान: परमार्थ निकेतन, ऋषिकेश
तिथि: 27 से 30 मार्च 2026
शुल्क मात्र ₹12,999 प्रति व्यक्ति

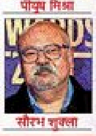
सीटें सीमित हैं, आज ही पंजीकरण करें।
रजिस्ट्रेशन कराने के लिए नीचे दिए गए नंबर पर सुबह 10 बजे से शाम 7 बजे के बीच कॉल करें या अपनी डिटेल वट्सऐप पर भेजें।
9910475909
NBT नवभारत टाइम्स | NBT रंगमंच

साहित्य प्रेमियों के लिए
'ढाई आखर साहित्योत्सव'

ढाई आखर साहित्योत्सव

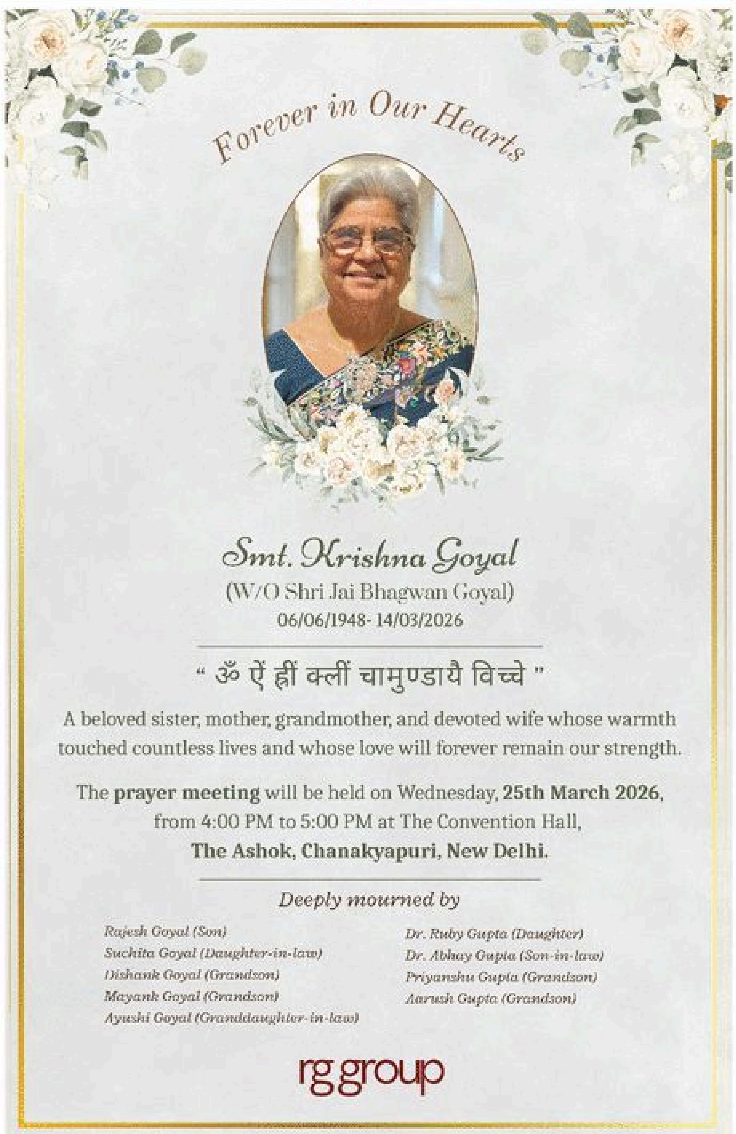
साहित्य प्रेमियों के लिए हिंदी भवन की ओर से साहित्योत्सव का आयोजन किया जा रहा है। 'ढाई आखर साहित्योत्सव- विरासत से भविष्य तक' नाम से आयोजित यह उत्सव 27 से 29 मार्च 2026 तक चलेगा। इस कार्यक्रम में तमाम सिलेब्स भी हिस्सा लेंगे। इनमें सौरभ शुक्ला, चितरंजन त्रिपाठी, राहुल मिश्रा, दिव्यप्रकाश दूबे, नीलोत्पल मृणाल, पीयूष मिश्रा, अमित सियाल और सुधीर मिश्रा शामिल हैं।

पीयूष मिश्रा



सौरभ शुक्ला

नवभारत टाइम्स अपने चुनिंदा पाठकों को दे रहा है इस साहित्योत्सव में शामिल होने का मौका। इसका हिस्सा बनना चाहते हैं तो 7003890071 पर साहित्य/Sahitya लिखकर मैसेज करें या वट्सऐप करें। चुनिंदा पाठकों को इसमें शामिल होने के लिए पास दिया जाएगा।

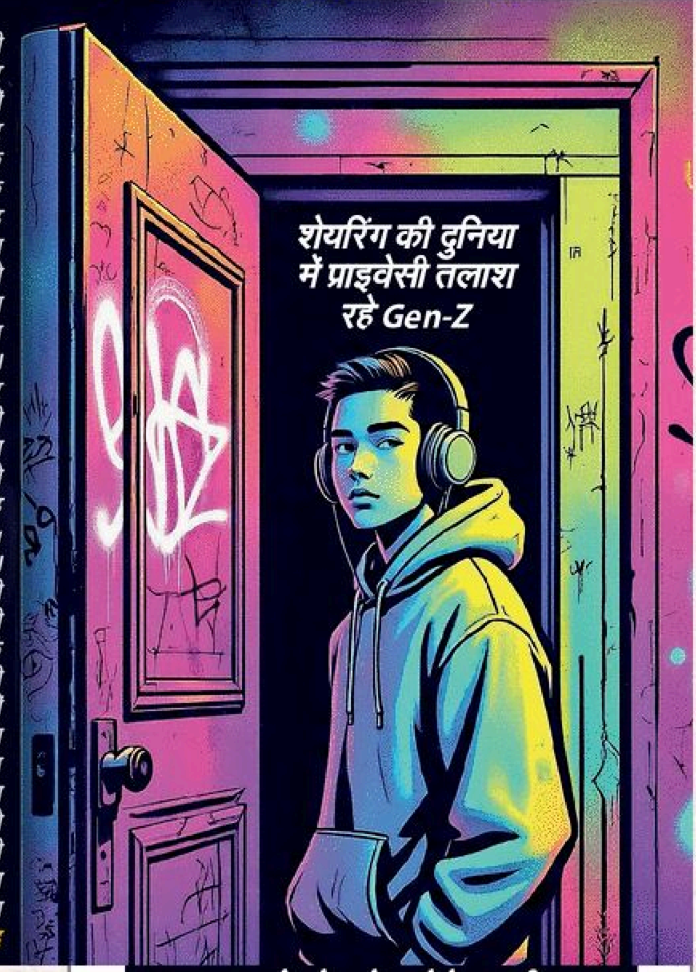


CCI NG 3.7 Product: NBTDelhiBS PubDate: 22-03-2026 Zone: Gurgaon Edition: 1 Page: NBTGRP6 User: cci Time: 03-21-2026 22:10 Color:

Gatecrash

Gen-Z की Gatekeeping को तोड़ना मुश्किल है, नामुमकिन नहीं...

Gen-Z की रहस्यमयी दुनिया की बातें लगातार चल रही हैं, ऐसे में उनकी कुछ पसंद और ट्रेंड अचानक सबके सामने आ जाते हैं। इसके बाद उन पर बहस छिड़ जाती है। कई बार ऐसा होता है कि जो चीज़ें वे सिर्फ अपने बीच रखना चाहते हैं, वही वायरल होकर आम हो जाती हैं। तब सोशल मीडिया पर कमेंट्स की बाढ़ भी देखी जाती है, जहां Gen-Z उन चीज़ों को 'प्राइवेट' रखने की बात करते हैं। यह दरअसल Gatekeeping का ही एक रूप है। Gatekeeping यानी वे चीज़ें जिन्हें यह पीढ़ी दूसरों से छिपाकर सिर्फ अपने तक रखना चाहती है। यह शब्द Gen-Z में काफी पॉपुलर है, लेकिन आखिर इसकी शुरुआत कैसे हुई? इसमें क्या-क्या शामिल है? ऐसे कौन-से रहस्य हैं, जिन्हें यह पीढ़ी सबके सामने नहीं लाना चाहती? इस बारे में बता रहे हैं **वरुण आनंद**



AI Image

Gatekeeping मेरा है, सिर्फ मेरा ही रहे

'जब कोई चीज हमें बहुत पसंद आती है, हम उसकी वैल्यू करते हैं और नहीं चाहते कि ज्यादा लोग उसे जानें तो उसे हमारी भाषा में Gatekeeping कहते हैं।' यह कहना है 17 साल के अबीर का। उन्होंने बताया कि हमारा मानना है कि अगर वह चीज मेनस्ट्रीम में आ गई यानी ज्यादा पॉपुलर हो गई तो उसकी वह वैल्यू नहीं रह जाएगी। जब सभी उसे जान जाएंगे और वही करने लगेंगे तो उस कॉमन चीज को करने का क्रेज क्या रह जाएगा? वहीं, इंटीरियर डिजाइनिंग की पढ़ाई कर रहे 18 साल के आरव कहते हैं, 'चीजों को यूनिक बनाए रखने के लिए Gatekeeping जरूरी है।'

नोट: वैसे तो Gatekeeping के कई मायने पॉपुलर हैं, लेकिन Gen-Z का मानना है कि जो मेरा है, मेरा ही रहे। सबका हो गया तो उसका वह सीक्रेट चार्म खत्म हो जाएगा।

दशकों पुराना है यह शब्द

भले ही Gatekeeping शब्द Gen-Z के बीच अब ज्यादा पॉपुलर हो, लेकिन असल में यह शब्द दशकों पुराना है। माना जाता है कि Gatekeeping शब्द का पहली बार इस्तेमाल जर्मन-अमेरिकी सोशल साइकोलॉजिस्ट कर्ट लेविन ने 1943 में किया था। उन्होंने अपनी फील्ड थ्योरी की स्टडी के दौरान खाना खाने की आदतों के बारे में पाया कि खाना खेत से डाइनिंग टेबल तक पहुंचने में कई चैनलों से होकर गुजरता है। इन चैनलों के एंट्री गेट पर गेटकीपर होते हैं। ज्यादातर ये घर की महिलाएं या माएं होती हैं जो यह तय करती हैं कि कौन-सा खाना घर के अंदर आएगा और कौन-सा बाहर रह जाएगा।

वक्त के साथ आया बदलाव

बाद में इस सिद्धांत को मास कम्यूनिकेशन में लागू किया गया, जहां एडिटर गेटकीपर के रोल में आए। उनका काम यह तय करना था कि कौन-सी खबरें जनता तक पहुंचेंगी और किस तरह से।

डिजिटल युग में बदला मतलब

इंटरनेट आने के बाद Gatekeeping की पावर इंस्टिट्यूशंस की जगह लोगों और समूहों के पास आ गई। 2000 के दशक में ऑनलाइन फोरम और कम्यूनिटीज (जैसे Reddit, 4chan) में गेटकीपिंग का मतलब ही बदल गया। यह सच्चे प्रशंसकों (True Fans) और बाहरी लोगों (Posers) के बीच की दीवार बन गया।

Gen-Z ने गढ़े नए मायने

Gen-Z ने Gatekeeping के मायने बदले हैं। उनके लिए इसका मतलब अपनी खास चीजों तक पहुंच को कंट्रोल करना है। अबीर कहते हैं कि अगर कोई सिंगर बहुत कम फेमस है, लेकिन उसके गाने अच्छे हैं तो हम सिर्फ खुद सुनना पसंद करते हैं न कि दूसरों से शेयर करना। हां, इसका नुकसान उस सिंगर को हो सकता है, लेकिन उसी वजह से वह कुछ लोगों के लिए स्पेशल रह सकता है।

इस तरह बढ़ता गया दायरा

टाइम पीरियड	Gatekeeping का रूप	पावर किसके पास	मकसद क्या
1940-1990	इंस्टिट्यूशनल	एडिटर, पैरंट्स, गवर्नमेंट	कौन-सी जानकारी लोगों तक पहुंचे, इस पर कंट्रोल और नैतिकता बनाए रखना
1990-2010	सब-कल्चर पर आधारित	फोरम के मॉडरेटर, कट्टर फैंस	यह तय करना कि असली फैन कौन है और नकली कौन
2020-अब तक	इंडीविजुअल, ग्रुप	Gen-Z, सोशल मीडिया इन्फ्लुएंसर	खास चीजों को सीमित रखना और अपनी पहचान को अलग बनाए रखना

नोट: अनुमान के मुताबिक

दिखता है फर्क: मुंबई व दिल्ली में ही बंटवारा

- देश के महानगरों में Gatekeeping कई बार एलीट क्लास और मिडिल क्लास के बीच की खाई को दिखाने का तरीका भी है। दिल्ली-मुंबई में अंदर ही बंटवारा दिखता है।
- सोबो (SoBo) बनाम सबर्ब्स (Suburbs): मुंबई में साउथ मुंबई (South Bombay या SoBo) के Gen-Z अक्सर अपने खास क्लबों, कैफे और हैंगआउट स्पॉट्स की Gatekeeping करते हैं, ताकि उपनगरों (Suburbs-जैसे अंधेरी या बोरीवली) की भीड़ वहां न आए। यह केवल जगह की बात नहीं है बल्कि वाइब और एस्थेटिक्स (खूबसूरती) को बचाने की कोशिश है।
- **दिल्ली के हिडन जेम्स:** दिल्ली में मजनू-का-टीला (MKT) या हुमायूंपुर जैसी जगहों पर नॉर्थ-ईस्ट का खाना बहुत पॉपुलर है। Gen-Z फूड ब्लॉगर्स अक्सर इन जगहों के विडियो बनाते हैं लेकिन खास दुकान का नाम नहीं बताते, ताकि वे जगहें मेनस्ट्रीम होकर अपनी मौलिकता न खो दें। वहीं, MKT कोरियन चीजों को सस्ते में लेने की खास जगह है। यह Gen-Z के लिए छुपे खजाने की तरह है।
- Reddit जैसे मंचों पर, r/Mumbai या r/Delhi में अक्सर चर्चा होती है कि असली छोले-भटूरे कहां मिलते हैं? कई यूजर जानबूझकर अपनी पसंदीदा छोटी दुकान का नाम नहीं बताते, यह कहकर कि मैं इसे Gatekeep कर रहा हूं क्योंकि मैं नहीं चाहता कि वहां लंबी लाइनें लगें।

Gen-Z क्यों करते हैं Gatekeeping?

Algorithmic Homogenization का डर: इंस्टाग्राम, फेसबुक जैसे सोशल मीडिया प्लैटफॉर्म की एल्गोरिद्म हर यूजर को एक जैसा कॉन्टेंट परोसती है। जब करोड़ों लोग एक ही वायरल चीज देखते हैं तो व्यक्तिगत पहचान का संकट खड़ा हो जाता है। Gen-Z को लगता है कि अगर उनकी पसंदीदा चीजें वायरल हो जाएंगी तो उनकी अपनी पहचान नहीं बचेगी।

मेन कैरेक्टर हम खुद: यह पीढ़ी अपनी जिंदगी का मेन कैरेक्टर खुद को ही मानती है और अपनी पसंद की चीजों को दुर्लभ बनाए रखना चाहती है, ताकि हर किसी तक पहुंचने के बाद उस की वैल्यू कम न हो जाए।

बर्बादी का डर: इंटरनेट की वजह से किसी भी चीज या जगह का बहुत समय तक छुपे रहना आसान नहीं है। Gen-Z को पता है कि अगर कोई चीज मेनस्ट्रीम में आ गई तो वह पहले जैसी नहीं रह जाएगी, बर्बाद हो जाएगी। उदाहरण के तौर पर कम पॉपुलर ब्रैंड के कपड़े, खाने की सस्ती और कम पॉपुलर दुकानों आदि की लोकेशन यह पीढ़ी छुपाती है। ये मानते हैं कि पॉपुलर होने के बाद उस ब्रैंड के कपड़े महंगे न हो जाएं। वहीं, किसी शांत कैफे या नेचरल स्पॉट के वायरल होने पर वहां भीड़, कचरा और विडियो बनाने वालों की बाढ़ आ सकती है। Gen-Z वहां की वाइब को बचाने के लिए Gatekeeping करते हैं।

...तो बोलने लगेंगे छपरी

जब कोई ट्रेंड (जैसे बालों को रंगना) बहुत लोगों द्वारा अपनाया जाता है तो Gen-Z उसे छपरी कहकर त्याग देते हैं। आरव कहते हैं कि उदाहरण के तौर पर मान लें कि मेरे पास डोनट शेप का पेंडेंट आ गया जो बहुत कम दिखता है तो ऐसी चीज जिनके पास है, उन्हें देखकर दूसरे लोग उन्हें कूल कहते हैं। जिनके पास वह पेंडेंट है, वे कभी नहीं बताएंगे कि उन्हें मिला कहां से। सबको पता चल गया तो वह ट्रेंड से बाहर हो गया। इसके बाद जो उसे यूज करता है तो उसके लिए छपरी शब्द यूज किया जाता है।

इनकी भाषा के कुछ कोडवर्ड

Gen-Z ऐसे स्लैंग और इमोजी का इस्तेमाल करते हैं जो पैरंट्स और दूसरों के लिए किसी विदेशी भाषा से कम नहीं होते। ये शब्द उनके लिए बात करने के एन्क्रिप्टेड तरीके हैं। जानते हैं इस पीढ़ी के कुछ सीक्रेट कोड:

स्लैंग/कोड	शब्द का मतलब	Gen-Z का सीक्रेट मतलब
CD9	Code 9	पैरंट्स आसपास हैं
No Cap	बिना टोपी के	मैं सच बोल रहा हूं/झूठ नहीं है
Rizz	करिश्मा (Charisma)	आकर्षित करने की क्षमता
Skull Emoj 💀	खोपड़ी	मैं मर गया (हंसते-हंसते)
P999	पैरंट कोड	पैरंट्स देख रहे हैं
Clown Emoj 🤡	जोकर	मूर्खतापूर्ण व्यवहार या किसी के पीछे पागल होना
Ngl	Not gonna lie	सच कहूं तो
Niche	यूनिक और खास	जो बहुत अलग हो

डिजिटल प्राइवेसी की कई लेयर्स

Gen-Z ने पैरंट्स की निगरानी से बचने के लिए डिजिटल प्राइवेसी की कई परतें तैयार कर ली हैं। ***Rinsta बनाम Finsta*** *वही है, जिसमें Gen-Z इंस्टाग्राम पर दो अलग-अलग जिंदगियां जीते हैं। साथ ही इन्हें छुपाने के इनके अनूठे तरीके भी हैं।*

रिन्स्टा (**Rinsta-Real Instagram**): यह वह अकाउंट है जो पब्लिक है और जिसे पैरंट्स, रिश्तेदार और फ्यूचर में जॉब देने वाले देख सकते हैं। यहां सब कुछ परफेक्ट होता है। अच्छी तस्वीरें, उनकी उपलब्धियां और खुशी।

फिन्स्टा (**Finsta-Fake Instagram**): अगर कहा जाए कि यह फेक अकाउंट ही उनकी रियल पर्सनैलिटी दिखाता है तो यह गलत नहीं होगा। यह अकाउंट प्राइवेट होता है। इसमें बहुत करीबी दोस्त होते हैं। यहां वे अपनी कमजोरियां दिखाते हैं। रोते हुए सेल्फी, मेंटल स्ट्रेस के बारे में पोस्ट, बेतुके मीम्स और बिना फिल्टर वाली तस्वीरें। यह उनका सेफ स्पेस है। पैरंट्स को सिर्फ रिन्स्टा के बारे में पता होता है, जिससे उन्हें लगता है कि उनका बच्चा हमेशा खुश है।

छुपाने के तरीके: पहले की पीढ़ियों में ज्यादातर लोग अपने राज किसी डायरी में लिखते थे और उन्हें तकिये, गद्दे के नीचे या अलमारी में किसी कोने में छुपाते थे, लेकिन डिजिटल दौर में सीक्रेट रखने की जगहें और छुपाने के तरीके बदल गए हैं।

कैलकुलेटर ऐप्स: ये मोबाइल ऐप्स देखने में बिलकुल साधारण कैलकुलेटर जैसे लगते हैं और कैलकुलेशन भी करते हैं, लेकिन अगर आप इसमें एक खास पासकोड टाइप करते हैं तो एक सीक्रेट फोल्डर खुल जाता है। इसमें वे प्राइवेट फोटो, विडियो, ब्राउजिंग हिस्ट्री और यहां तक कि कई बार दूसरे ऐप्स (जैसे टिंडर या स्नैपचैट) भी छुपा सकते हैं। पैरंट्स फोन चेक करते समय इसे यूटिलिटी ऐप समझकर अनदेखा कर देते हैं।

ऐसी चीज़ें, जिन्हें लेकर Gen-Z हैं बहुत सेंसिटिव

ऐसी बहुत-सी चीजें हैं जो Gen-Z की सीक्रेट दुनिया में काफी पॉपुलर हैं और कई बार तो ये दोस्तों के एक छोटे-से ग्रुप में या केवल एक Gen-Z तक ही सीमित रहती हैं। इन चीजों को सीक्रेट रखने के लिए ये पीढ़ी काफी सेंसिटिव है।

वाइब मैच करता है म्यूज़िक

करण औजला, एपी ढिल्लों, तलविंदर, परमिश वर्मा, प्रतीक कुहाड़, अनुव जैन, सीधे मौत, बाली, रफ्तार, धनजी, चारदीवारी जैसे कई सिंगर्स इनकी प्लेलिस्ट में शामिल हैं। इन दिनों नन्कू का ट्रेंड है। म्यूजिक से जुड़ा एक खास सीक्रेट आरव खोलते हैं। आजकल Spotify पर Blend फीचर काफी ट्रेंड में है। इसमें हम किसी दोस्त को Blend Invite लिंक भेजते हैं। जैसे ही वह लिंक एक्सेप्ट करता है, Spotify एक खास प्लेलिस्ट बना देता है। पता चलता है कि दो लोगों या ग्रुप के बीच म्यूजिक टेस्ट कितना कॉमन है।

कैफे में टेस्टी फूड ज़रूरी नहीं

Butter boards, Cloud bread, Baked feta pasta, Sushi, Bibimbap, Ramen noodle आदि ऐसी कई खाने की चीजें Gen-Z को पसंद हैं। हालांकि, ऐसा नहीं है कि इन्हें महंगे रेस्त्रां आदि में ही जाना पसंद है। आरव के मुताबिक, मुझे मेट्रो स्टेशन में बनी दुकानों और फूड ट्रक से खाना ज्यादा पसंद है। वहां ऐसा टेस्ट और वाइब मिलती है, जो कई बार कैफे में भी नहीं मिलती।

क्राफ्ट में काम आने लगीं ड्रिंक्स

एनर्जी ड्रिंक्स को लेकर इनका टेस्ट काफी अलग है। इन दिनों मॉन्स्टर एनर्जी ड्रिंक इनके बीच काफी पॉपुलर है। इनके कलरफुल कैन कलेक्ट करने का भी क्रेज है। इससे भी एक कदम आगे बढ़ते हुए आरव इन कैन का यूज क्राफ्ट के लिए हैं। वह कहते हैं, 'मॉन्स्टर मॉन्स्टर कैन' वेस्टर्न साइड का ट्रेंड है। अभी यहां ज्यादा पॉपुलर नहीं हुआ है।

इनके सीक्रेट ट्रेंड

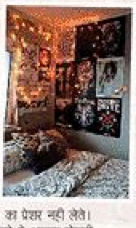
पसंद नहीं ज्यादा कलरफुल कपड़े: इनके कपड़े बहुत ज्यादा चटख रंग वाले नहीं बल्कि डार्क जैसे ब्लैक, ग्रे आदि होते हैं। owr.life वेबसाइट कपड़े खरीदने का इनका एक सीक्रेट अड्डा है। इसके साथ ही spoiledduckie.co.in वेबसाइट इनकी फैशन एक्सेसरीज का सीक्रेट ठिकाना है।

बड़े और बिखरे बाल: हेयर स्टाइल की बात करें तो फिलहाल बड़े और बिखरे बालों का ट्रेंड पॉपुलर है। ज्यादातर Gen-Z लड़के कंघी करना पसंद नहीं करते।

0.5 सेल्फी और ब्लर फोटो: अबीर कहते हैं कि सेल्फी लेने का तरीका भी अब छुपाने की कला बन गया है। अब हम जानबूझकर धुंधली (Burry) और खराब (Distorted) तस्वीरें लेते हैं। हमारी DP अक्सर कुछ अंधेरे में होती है। हम ऐसी मिरर सेल्फी लेते हैं, जिनमें चेहरे के सामने मोबाइल फोन होता है या फिर प्रोफाइल फोटो पीछे से ली गई होती है, जिनमें चेहरा छुपा होता है। दरअसल, यह परफेक्शन के खिलाफ विद्रोह भी है और भीड़ से अलग दिखने के लिए ट्रेंड भी।

मोबाइल स्क्रीन की डार्क थीम: मोबाइल स्क्रीन पर यह डार्क थीम यूज करना पसंद करते हैं। एक तो इसकी वजह यह है कि इससे बैटरी ज्यादा चलती है और दूसरी यह कि ज्यादातर Gen-Z रात के अंधेरे में मोबाइल यूज करते हैं। ऐसे में इनका मानना है कि डार्क थीम इनकी आंखों पर कम इफेक्ट डालती है। इसके साथ ही कूल दिखने के लिए तो यह ऐसा करते ही हैं।

कैप्स लेटर नहीं: अबीर बताते हैं कि मोबाइल में टाइप करते समय डिफॉल्ट सेटिंग होती है, जिसमें पहला अल्फाबेट अपने आप बड़ा यानी कैप्स लेटर हो जाता है, लेकिन हम इस सेटिंग को ऑफ कर देते हैं, ताकि पहला लेटर स्मॉल में टाइप हो। यह कुछ अलग दिखने और यह बताने का तरीका है कि हम किसी चीज का प्रेशर नहीं लेते।



कमरे का इंटीरियर: इनके कमरे में अक्सर रोशनी कम होती है। ये छोटी-छोटी वॉर्म लाइट्स और LED लाइट्स के गुच्छों से अपने कमरे को सजाते हैं।

नोट: फिलहाल ये चीजें Gen-Z के सीक्रेट ट्रेंड में शामिल हैं, लेकिन यह पीढ़ी जल्द ही किसी चीज से बोर भी हो जाती है। अगर ये चीजें ज्यादा यूज होने लगीं तो कोई बड़ी बात नहीं कि कुछ समय में Gen-Z इनकी Gatekeeping बंद कर इन्हें अपनी बिरादरी से बाहर कर दे और नए ट्रेंड तलाश ले।

जेनरेशन की उलझन

पैरंट्स और बच्चों की उलझनें, जवाब एक्सपर्ट्स के

अगर आप ऐसे पैरंट्स हैं जो बच्चे की आदतों, बर्ताव या किसी बात से परेशान हैं, किसी उलझन का हल नहीं मिल रहा तो हमें बताएं? बच्चे भी अपने सवाल **वॉट्सऐप नंबर** **89298 16941** पर मंगलवार शाम 5 बजे तक भेज दें। हम इनके जवाब एक्सपर्ट्स से लेकर पब्लिश करेंगे।

Adobe Stock

लव स्टोरी: रिश्तों का सॉफ्ट लॉन्च

Gen-Z अपनी लव रिलेशनशिप को भी एक पहेली की तरह पेश करते हैं। ये रिलेशनशिप का खुलासा बहुत छुपे तरीके से करते हैं। ये अपने लवर का चेहरा नहीं दिखाते, इसके बजाय, दो कॉफी मग की फोटो, दोनों के हाथों की उंगलियां, किसी का हाथ या पीठ की फोटो शेयर करके बताते हैं कि अब उनकी लव स्टोरी शुरू हो रही है।

इसलिए छुपाते हैं: वे नहीं चाहते कि रिश्ते की शुरुआत में ही फैमिली या दोस्तों का दबाव आए और उनकी रिलेशनशिप को नजर लग जाए। इसी के साथ अगर रिलेशन टूट जाता है तो उन्हें सोशल मीडिया से सारी तस्वीरें हटाने की शर्मिंदगी नहीं उठानी पड़ती क्योंकि उन्होंने कभी ऑफिशल तौर पर चेहरे का खुलासा किया ही नहीं था। सॉफ्ट लॉन्च (Soft Launch) को हार्ड लॉन्च (Hard Launch-चेहरा दिखाना) के उलट सेफ माना जाता है।

रिलेशनशिप के शॉर्टफॉर्म

Nanoship: इतना छोटा रिश्ता कि दोस्तों को बताने से पहले ही खत्म हो जाए।

Situationship: दोस्ती से थोड़ा ज्यादा, लेकिन रिश्ते जैसा कमिटमेंट नहीं। सब कुछ कन्फ्यूजन में रहता है।

Talking Stage: रोजाना बातें और फ्लर्ट करना, लेकिन कहना कि कुछ सीरियस नहीं है।

Breadcrumbing: सामने वाले को पूरी तरह नहीं अपनाना, बस इतना ध्यान देना कि वह जुड़ा रहे।

Ghosting: बिना कुछ बताए अचानक बात करना बंद कर देना।

Orbiting: मैसेज न करना, पर सोशल मीडिया पर स्टोरी देखना।

Soft Launch: सोशल मीडिया पर पार्टनर के होने का इशारा देना, लेकिन साफ तौर पर दिखाना नहीं।

Anti Gatekeeping: खुद तोड़ रहे अपना गेट

Gatekeeping के खिलाफ खुद यह पीढ़ी नई शुरुआत कर चुकी है, जो Anti Gatekeeping है। Gen-Z अब यह मान रहे हैं कि दूसरों की खुशियों का मजाक उड़ाना, उनसे खास चीजें छुपाना या उन्हें क्रिंज कहना ही सबसे बड़ा क्रिंज है। अब ये अपनी खास चीजें दूसरों से शेयर कर रहे हैं, यह मानते हुए कि नॉलेज, गेम, सिंगर, शौक आदि पर किसी एक छोटे ग्रुप का अधिकार नहीं होना चाहिए। विदेश में यह ट्रेंड कुछ समय पहले आया, लेकिन भारत में अभी उतना नहीं दिख रहा, लेकिन जिस तरह Gen-Z वेस्टर्न कल्चर को बहुत जल्द अपना लेते हैं, उसे देखते हुए कह सकते हैं कि जल्द ये अपनी Gatekeeping खुद तोड़ देंगे और खुल के जिएंगे।

CCI NG 3.7 Product: NBTDelhiBS PubDate: 22-03-2026 Zone: Gurgaon Edition: 1 Page: NBTGRP7 User: cci Time: 03-21-2026 21:36 Color:

लाइसेंस का खेल... बगैर किसी खतरे के 21 साल में थमाई पिस्टल

Shanker.Singh
@timesofindia.com

■ नई दिल्ली: कुछ साल से राजधानी के युवाओं के बीच हथियारों की होड़ होने लगी है। नतीजतन वेस्टर्न यूपी, मध्य प्रदेश और बिहार के सप्लायर इसका फायदा उठाते हुए इनके हाथों में पिस्टल थमाने में जुट गए। गली के गुंडे तक पिस्टल लेकर घूमने लगे। सोशल मीडिया तक में खुलकर पिस्टल के साथ रील्स बनने लगी। दिल्ली पुलिस लगातार अवैध हथियारों के खिलाफ अभियान चला कर कई गिरोहों को पकड़ती रही। कई अवैध फैक्ट्रियों तक ध्वस्त की। दूसरी तरफ, उसी दिल्ली पुलिस की लाइसेंसिंग यूनिट धड़ल्ले से पिस्टल के लाइसेंस बांट रही है।

दल्लूपुरा गांव में 16 मार्च को रील बनाते हुए युवक की मौत के मामले में खुलासा

दरअसल न्यू अशोक नगर के दल्लूपुरा गांव में 16 मार्च को रील बनाने के दौरान पवन देढ़ा (28) की मौत के मामले में सनसनीखेज खुलासा हुआ है। पुलिस सूत्रों के मुताबिक, लाइसेंसिंग यूनिट ने जिस हिमांशु देढ़ा के नाम पर पिस्टल का लाइसेंस जारी किया था, उसकी उम्र महज 21 साल है। यह लाइसेंस देने की न्यूनतम उम्र है, लेकिन इसे जारी करने से पहले लोकल पुलिस की रिपोर्ट ली जाती है। लाइसेंस तभी दिया जाता है, जब लगे वाकई आवेदन करने वाले की जान को खतरा है। इसी संभावित खतरे से बचाने और सेल्फ डिफेंस के लिए हथियार का लाइसेंस दिया जाता है।

ईस्ट जिला पुलिस सूत्रों का दावा है कि उनकी तरफ से लाइसेंसिंग यूनिट को भेजी रिपोर्ट में किसी तरह का खतरा नहीं होने और लाइसेंस जारी नहीं करने की सिफारिश की गई थी। इसके बावजूद हिमांशु देढ़ा को इसी साल फरवरी में पिस्टल का लाइसेंस थमा दिया गया।

EV चार्जिंग स्टेशन का चार्जिंग गन ले गए चोर

■ अश्वनी शर्मा, नई दिल्ली : दिल्ली में इलेक्ट्रिक वीकल (EV) चार्जिंग स्टेशन अब चोरों के निशाने पर है। ताजा मामला तिलक मार्ग थाना क्षेत्र में भैरों मंदिर गेट के पास का है। यहां स्थित एक EV चार्जिंग स्टेशन पर चोरी और तोड़फोड़ का मामला सामने आया है। आरोपी चार्जर के अहम उपकरण चार्जिंग गन काटकर ले गए। चोरी की यह वारदात CCTV कैमरों में कैद हो गई है। फुटेज में आरोपियों के चेहरे, उनकी गाड़ी के नंबर और उनसे जुड़े मोबाइल नंबर साफ दिखाई दे रहे हैं। पुलिस इन सुरागों के आधार पर आरोपियों की पहचान करने में जुटी है। हालांकि सूत्रों की मानें तो दो आरोपियों को पकड़ लिया गया है। पीड़ित के अनुसार आरोपियों ने मुनिरका में भी वारदात को अंजाम दिया। कंपनी का आरोप है कि चार महीने में आरोपियों ने उनके चार चार्जिंग स्टेशन को निशाना बनाकर लाखों रुपये की चार्जिंग गन चुरा ले गए हैं। पुलिस ने शिकायत पर 19 मार्च को केस दर्ज किया।

भैरो मंदिर के पास स्टेशन, CCTV में कैद हुई वारदात

रिलायबल स्पार्क चार्ज प्राइवेट लिमिटेड कंपनी के ऑपरेशन इंजीनियर साहिल अख्तर ने तिलक मार्ग थाने में दी शिकायत में बताया कि घटना 18 मार्च की रात करीब 1 बजे की है। चार अज्ञात युवक लोडिंग गाड़ी में सवार होकर चार्जिंग स्टेशन पहुंचे और परिसर में घुस गए। इसके बाद उन्होंने चार्जिंग यूनिट से जुड़े दोनों सीसीएस2 चार्जिंग गन (गन A और गन B) काटकर ले गए। इस वारदात से कंपनी को करीब एक लाख रुपये का नुकसान हुआ है।

ट्रेन की चपेट में आने से दो की मौत

■ NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली : महाराजपुर फ्लाईओवर के पास दर्दनाक हादसे में दो युवकों की ट्रेन की चपेट में आने से मौत हो गई। घटना के बाद दोनों शवों की पहचान नहीं हो सकी थी, लेकिन दो दिन बाद एक युवक की पहचान उसके परिजनों ने कर ली है।

पुलिस के अनुसार, 18 मार्च की शाम महाराजपुर फ्लाईओवर के नीचे से गुजर रहे गाजियाबाद-नई दिल्ली रेलवे ट्रैक पर दो लोगों के ट्रेन की चपेट में आने की खबर मिली थी। आनंद विहार रेलवे पुलिस की टीम मौके पर पहुंची। वहां दो युवकों के शव पड़े मिले। शुरुआती जांच में दोनों के पास से कोई पहचान संबंधी दस्तावेज नहीं मिले। 20 मार्च को एक व्यक्ति आनंद विहार रेलवे थाना पहुंचा और उसने एक शव को अपने भाई का बताया। पुलिस द्वारा पहचान कराए जाने पर मृतक की पहचान सत्यम तिवारी के रूप में हुई। वह मूल रूप से अयोध्या का रहने वाला था और चांदबाग स्थित एक फूड आउटलेट में काम करता था।

एक युवक की पहचान अभी तक नहीं हो सकी है

मां दुर्गा का चौथा रूप
'मां कूष्मांडा'

नवरात्र के चौथे दिन दुर्गाजी के चतुर्थ स्वरूप मां कूष्मांडा की पूजा और अर्चना की जाती है। माना जाता है कि सृष्टि की उत्पत्ति से पूर्व जब चारों ओर अंधकार था और कोई भी जीव जंतु नहीं था तो मां दुर्गा ने इस अंड यानी ब्रह्मांड की रचना की थी। इसी कारण उन्हें कूष्मांडा कहा जाता है। सृष्टि की उत्पत्ति करने के कारण इन्हें आदिशक्ति नाम से भी अभिहित किया जाता है। इनके स्वरूप का वर्णन करते हुए शास्त्रों में कहा गया है कि इनकी आठ भुजाएं हैं और ये सिंह पर सवार हैं। मां कूष्मांडा के सात हाथों में चक्र, गदा, धनुष, कमण्डल, अमृत से भरा हुआ कलश, बाण और कमल का फूल है तथा आठवें हाथ में जपमाला है जो सभी प्रकार की सिद्धियों से युक्त है। सूर्य के प्रभामंडल के अंदर इनका निवास होने से इनके देह में भी प्रभा सूर्य की भांति देदीप्यमान होती रहती है। इसीलिये माना जाता है कि नवरात्र में इनकी पूजा अर्चना करने से साधक को तेज की प्राप्ति होती है। ऐसा भी विश्वास है कि इनके तेज के कारण ही साधक की सभी व्याधियां यानी बीमारियां भी नष्ट हो जाती हैं और मनुष्य को बल और आरोग्य की प्राप्ति होती है। इनकी पूजा में मिष्टान्न का भोग विशेषरूप से लगाना चाहिये।

मां दुर्गा के इस कूष्मांडा स्वरूप की पूजा अर्चना निम्न मंत्र से करनी चाहिये।

सुरासंपूर्णकलशं रुधिराप्लुतमेव च।
दधाना हस्तपद्माभ्यां कूष्मांडा शुभदास्तु मे॥

अर्थात् अमृत से परिपूरित कलश को धारण करने वाली और कमलपुष्प से युक्त तेजोमय मां कूष्मांडा हमें सब कार्यों में शुभदायी सिद्ध हों॥

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