CCI NG 3.7 Product: NBTDelhiBS PubDate: 29-03-2026 Zone: Faridabad Edition: 1 Page: NBTFRFP User: cci Time: 03-28-2026 22:30 Color:

नई दिल्ली > **रविवार, 29 मार्च 2026** > चैत्र 8, शक संवत 1948, चैत्र शुक्ल एकादशी, विक्रम संवत 2083

WATCH GOD WATCHDOG

वर्ष 22, संख्या 13 > पेज 24* > 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।

देश की सुरक्षा के लिए बंगाल चुनाव अहमः शाह

▸p9

आलिया ने सद्‌गुरु से पैरेंटिंग पर मांगी सलाह

▸फरीदाबाद टाइम्स

जस्ट जिंदगी: धड़ल्ले से एनर्जी ड्रिंक्स पीते हैं तो जरा संभल जाएं! ▸▸पेज 8

टिप्स, ट्रिक्स, आइडियाज: मोबाइल फोन चोरी हो जाए तो घबराएं नहीं, बस ये काम करें... ▸▸पेज 12

जेनरेशन वाइब्स: जानें, अपने लुक्स को लेकर अलर्ट क्यों हैं Gen-Z ▸▸पेज 10

युद्ध संकट पर पीएम की अपील- धैर्य और एकता ज़रूरी

पीएम ने कार्गो टर्मिनल का उद्घाटन और विमानों की मरम्मत के लिए सेंटर की आधारशिला भी रखी।

मोदी ने नोएडा इंटरनैशनल एयरपोर्ट और कार्गो टर्मिनल का उद्घाटन किया

Sunil.Pandey2
@timesofindia.com

■ **ग्रेटर नोएडा:** नोएडा इंटरनैशनल एयरपोर्ट का उद्घाटन करते हुए प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने कहा कि पश्चिम एशिया में जारी युद्ध के कारण दुनिया भर में ईंधन, खाद और आवश्यक वस्तुओं का संकट पैदा हुआ है। भारत भी इस संकट से प्रभावित है। शांत मन, धैर्य और एकजुटता के साथ मिल जुलकर इस संकट का सामना करना है। सरकार देशवासियों की ताकत के भरोसे इससे निपटने के लिए हर संभव कदम उठा रही है। यूपी और देश के सभी राजनीतिक दलों से विनतीपूर्वक कहना चाहते हैं कि ऐसे संकट में देश के लिए नुकसानदायक बातें न कहें। राजनीति के लिए गलत बयानबाजी करने वालों को जनता माफ नहीं करती। कोरोना काल में कुछ लोगों ने अफवाहें फैलाईं तो जनता ने चुनाव में उन्हें नकार दिया।

वहीं, सीएम योगी आदित्यनाथ ने कहा कि एयरपोर्ट का रनवे न केवल यूपी की अर्थव्यवस्था को नई ऊंचाई तक ले जाने का आधार बनेगा, बल्कि उत्तर प्रदेश के उज्ज्वल भविष्य का लॉन्चपैड भी बनेगा। अमेरिका जैसे विकसित देश में पेट्रोलियम उत्पादों के दाम आसमान छूते दिखाई दे रहे हैं, लेकिन भारत में दाम नियंत्रित हैं। इनकी सप्लाई सुगम बनाई गई है। ▸▸ फरीदाबाद टाइम्स

> सभी राजनीतिक दल देश के लिए नुकसानदायक बातें न कहें। जनता गलत बयान देने वालों को माफ नहीं करती। -नरेन्द्र मोदी, पीएम

'फाइलों में अटका रहा यह प्रॉजेक्ट'

पीएम ने कहा कि यूपी अब देश में सबसे अधिक इंटरनैशनल एयरपोर्ट वाले राज्यों में शामिल हो गया है। पूर्ववर्ती सरकारों पर निशाना साधते हुए कहा कि जेवर एयरपोर्ट को 2003 में ही मंजूरी मिल गई थी, लेकिन 2014 तक यह प्रॉजेक्ट फाइलों में अटका रहा। केंद्र और यूपी में सरकार आई तो एयरपोर्ट बन गया। एसपी ने नोएडा को लूट का एटीएम बना दिया था, लेकिन अब ये विकास का मॉडल है। जमीन देने वाले किसानों का आभार भी जताया।

125 और नए हाई टेक कैमरे लगे

तेज़ रफ्तार या कोई और रूल तोड़ा, बिना देरी कटेगा चालान

दिल्ली की सड़कों पर उतारी गईं 76 नई क्रेन, ताकि अवैध पार्किंग या खराब गाड़ी पर त्वरित कार्रवाई कर ट्रैफिक सुचारू रखा जा सके।

■ NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली

दिल्ली में ओवरस्पीड पर अब और भी सख्त पहरा रहेगा। बिना देरी के ई चालान कटेगा, क्योंकि 125 नए ओवर-स्पीडिंग वॉयलेशन डिटेक्शन (OSVD) कैमरों का सॉफ्ट लॉन्च किया गया है। इससे 76 नई सड़कों पर निगरानी बढ़ेगी। इससे पहले 125 कैमरों का नेटवर्क 66 से अधिक मार्गों की निगरानी कर रहा था। ओवर स्पीडिंग, लेन अनुशासन का उल्लंघन और गलत दिशा पर गाड़ी चलाने पर चालान काटने में मदद मिलेगी। नया सिस्टम हाई-रेजोल्यूशन कैमरा, ऑटोमैटिक नंबर प्लेट रिकग्निशन (ANPR) और ई-चालान सिस्टम से जुड़ा हुआ है। इसके अलावा अवैध पार्किंग और खराब गाड़ियां सड़कों पर जाम की वजह न बनें, इसके लिए भी दिल्ली पुलिस को 76 नई क्रेनें मिली हैं। क्रेन कम होने से कई बार ब्रेकडाउन हुई गाड़ियां सड़कों पर जाम की वजह बनती रही हैं।

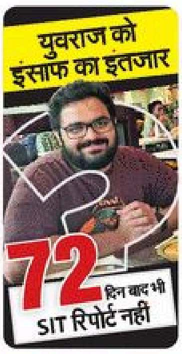
सड़क किनारे पार्किंग पर ऐक्शन: सड़क किनारे अवैध पार्किंग के खिलाफ ट्रैफिक पुलिस सख्त कार्रवाई कर रही है। लोगों से अपील की गई है कि वे सड़क या फुटपाथ पर गाड़ी पार्क न करें और निर्धारित पार्किंग स्थलों का ही उपयोग करें।

भीड़भाड़ से मुक्त होगा इंडिया गेट ज़ोन

इंडिया गेट और कर्तव्य पथ इलाके में बढ़ती भीड़ को देखते हुए ट्रैफिक पुलिस एक खास डी-कंजेशन (भीड़ कम करने) अभियान चला रही है। ट्रैफिक नियमों के पालन को सुनिश्चित करने के लिए रेड लाइट वायलेशन डिटेक्शन (RLVD) कैमरे लगाए जा रहे हैं। ये कैमरे मथुरा रोड-भैरों मार्ग, रिंग रोड-भैरों रोड और जनपथ-टॉलस्टॉय मार्ग जैसे प्रमुख चौराहों पर लगाए जा रहे हैं, जो रेड लाइट जंप करने वालों का ऑटोमैटिक चालान करेंगे।

इंडिया गेट इलाके में कहां है पार्किंग?

- **मानसिंह रोड** (नैशनल म्यूजियम के पास)
- **जनपथ** (वॉटर चैनल के दोनों ओर)
- **रफी मार्ग** (सेंट्रल सेक्रेटेरिएट मेट्रो स्टेशन के पास), तीनों जगहों सिर्फ दोपहिया और कार पार्किंग।



ईरान जंग में नया मोर्चा, जहाज़ों पर खतरा बढ़ा

यमन के हूती विद्रोहियों ने इस्राइल पर पहली बार हमला किया

■ एपी, दुबई

अमेरिका-इस्राइल की ईरान के खिलाफ जंग का एक महीना पूरा होने पर नया मोर्चा खुल गया है। अब यमन के हूती विद्रोहियों की एंट्री हो गई है। हूती समूह के सैन्य प्रवक्ता ब्रिगेडियर जनरल याह्या सरी ने कहा कि इस्राइल के सैन्य ठिकानों पर बलिस्टिक मिसाइलें दागी हैं। इस्राइली सेना ने कहा, यमन से दागी गई एक मिसाइल को इंटरसेप्ट किया है। यमन सरकार ने हूती पर आरोप लगाया है कि वह देश को बेवजह के युद्ध में घसीट रहे हैं।

खाड़ी में जंग शुरू होने बाद से यह हूती विद्रोहियों का पहला हमला है। इससे अब लाल सागर (Red Sea) में बाब अल मंदेब जलमार्ग बंद होने का खतरा दिखाई देने लगा है, गैस-तेल का संकट बढ़ने की आशंका भी बढ़ गई है। याह्या सरी ने कहा, अगर कोई और देश अमेरिका-इस्राइल के साथ मिलकर ईरान के खिलाफ आता है तो हाथ ट्रिगर पर है, सीधे सैन्य दखल देंगे। इसके पहले ईरान ने सऊदी अरब के प्रिंस सुल्तान एयरबेस पर हमला किया, जिसमें 15 से अधिक US सैनिक घायल हो गए। जबकि UAE में इकनॉमिक जोन KEZAD में मिसाइल के टुकड़े गिरने से 5 भारतीय समेत 6 घायल हो गए। ▸▸ पेज 15

धुआं-धुआं खाड़ी देश... इस्राइल के लेबनान में हमले तेज। इस्राइली सेना ने लेबनान के दक्षिणी हिस्से के लोगों को अपना घर छोड़ने का आदेश दिया।

वॉर अपडेट्स

- इराक ने अपना एयरस्पेस 31 मार्च तक बंद किया।
- ईरान का दावा-दुबई में यूक्रेनी एयर डिफेंस सिस्टम के पास हमला किया।
- पाक पीएम शहबाज शरीफ ने ईरानी राष्ट्रपति पेजेश्कियान से फोन पर 1 घंटे बात की।

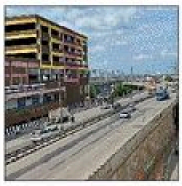
पीएम मोदी ने सऊदी क्राउन प्रिंस से फोन पर बात की

पीएम नरेन्द्र मोदी ने सऊदी क्राउन प्रिंस मोहम्मद बिन सलमान से फोन पर बात की और जंग की वजह से खाड़ी देशों में बढ़ रहे तनाव पर चर्चा की। पीएम मोदी ने ऊर्जा ठिकानों पर हो रहे हमलों की निंदा की। साथ ही दोनों नेताओं ने इस बात पर सहमति जताई कि समुद्री रास्ते खुले और सुरक्षित रहने चाहिए और अंतरराष्ट्रीय व्यापार प्रभावित नहीं होना चाहिए।

पश्चिमी एशिया पर बात सिर्फ ट्रंप-मोदी के बीच हुई: भारत

भारत ने न्यू यॉर्क टाइम्स के उस दावे को खारिज कर दिया, जिसमें कहा गया था कि पीएम नरेन्द्र मोदी और अमेरिकी राष्ट्रपति ट्रंप ने पश्चिम एशिया की स्थिति पर जब बातचीत की, तो उस समय अरबपति कारोबारी इलॉन मस्क भी फोन पर मौजूद थे। विदेश मंत्रालय के प्रवक्ता रणधीर जायसवाल ने कहा, सिर्फ पीएम मोदी और ट्रंप के बीच बातचीत हुई। वहीं वाइट हाउस ने कहा, पीएम मोदी और राष्ट्रपति ट्रंप के बीच मंगलवार को फोन पर सार्थक संवाद हुआ है।

हरियाणा में 1 अप्रैल से लागू होंगे नए कलेक्टर रेट



■ **NBT न्यूज, चंडीगढ़ :** एक अप्रैल से हरियाणा में नए कलेक्टर (सर्कल) रेट लागू हो जाएंगे। राजस्व व आपदा प्रबंधन विभाग ने सभी मंडलायुक्तों और उपायुक्तों को निर्देश दिए हैं कि तय समयसीमा के भीतर प्रक्रिया पूरी की जाए। ये रेट 31 मार्च 2027 तक लागू रहेंगे। विभाग ने सभी आपत्तियों का 31 मार्च तक समाधान करने का भी निर्देश दिया है। फरीदाबाद और गुड़गांव में 15 से 75 फीसदी तक सर्कल रेट में वृद्धि प्रस्तावित है। सर्कल या कलेक्टर रेट वह न्यूनतम मूल्य होता है, जिस पर किसी संपत्ति की रजिस्ट्री की जाती है। इन्हीं दरों के आधार पर स्टांप ड्यूटी और रजिस्ट्रेशन चार्ज तय किया जाता है। ▸▸ फरीदाबाद टाइम्स

> फरीदाबाद, गुड़गांव में 15 से 75 फीसदी तक वृद्धि

बैड डॉक्टर/गुड डॉक्टर

Q जब कोई महिला झाइयों की समस्या को लेकर किसी डॉक्टर के पास जाती है तो..

AI image

बैड डॉक्टर: ये कालापन कुछ दिन में ही ठीक हो जाएगा, लेकिन महंगी और स्टेरॉइड वाली क्रीम लगानी पड़ेगी। इसके अलावा कुछ टेस्ट भी होंगे जो मेरी बताई लैब से ही कराना। क्रीम रात को पूरे चेहरे पर लगानी है, इससे ब्लीच भी हो जाएगा। फिर दिन में किसी सनस्क्रीन की जरूरत भी नहीं है।

गुड डॉक्टर: आपको यह परेशानी कब से है? क्या आपको यह प्रेग्नेंसी के दौरान शुरू हुआ था? यह अक्सर धूप की UV किरणों की वजह से होता है। धूप से बचें और सनस्क्रीन लगाकर रखें। साथ में एक और स्किन क्रीम भी लगानी है। एक महीने में पॉजिटिव असर दिखने लगेगा।

-डॉ. सुरुचि कथूरिया, डर्मेटॉलजिस्ट, सफदरजंग हॉस्पिटल

इंडिगो: इंजन फेल, इमरजेंसी लैंडिंग

■ **NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली:** इंदिरा गांधी इंटरनैशनल एयरपोर्ट पर शनिवार सुबह इंडिगो की फ्लाइट की इमरजेंसी लैंडिंग कराई गई।

विशाखापट्टनम से आ रही फ्लाइट में 160 यात्री सवार थे, जिन्हें सुरक्षित उतार लिया गया। सुबह 10:39 बजे फुल इमरजेंसी घोषित की गई और 10:52 बजे विमान उतरा। रनवे पर फायर ब्रिगेड और एम्बुलेंस तैनात रहीं। इंजन फेल होने के कारण यह स्थिति बनी। एयरलाइंस की ओर से बताया गया कि तकनीकी खराबी की जांच शुरू कर दी है। विमान की आवश्यक जांच की जा रही है। ▸▸ पेज 6

नेपाल के पूर्व पीएम ओली अरेस्ट

नेपाल के पूर्व प्रधानमंत्री केपी शर्मा ओली और पूर्व गृह मंत्री रमेश लेखक को शनिवार सुबह पुलिस ने गिरफ्तार किया। | सितंबर 2025 में हुए Gen-Z प्रदर्शन दमन मामले में कथित भूमिका को लेकर गिरफ्तारी हुई। इसमें 76 लोगों की मौत हुई थी।

CUET-UG: दिन में 3 पेपर की सीमा

■ **NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली:** ग्रेजुएशन कोर्सेज में दाखिले के लिए होने वाली CUET- UG 2026 परीक्षा में छात्र को एक दिन में अधिकतम 3 पेपर तक देने होंगे। इस परीक्षा के लिए 55% छात्रों ने 5 विषयों की परीक्षा देने का विकल्प चुना है। नैशनल टेस्टिंग एजेंसी आवेदनों को देखते हुए सब्जेक्ट कॉम्बिनेशन और डेटशीट तैयार करने की प्रक्रिया में है। छात्रों को एडमिट कार्ड जारी होने के बाद ही पता चलेगा कि उनकी परीक्षा कितने दिनों तक चलेगी। ▸▸ पेज 16

मौसम

अधिकतम तापमान 33.6°
18.8° न्यूनतम तापमान
सूर्यास्त 6:37 रविवार | सूर्योदय 6:14 सोमवार
आज बारिश का येलो अलर्ट, मार्च के अंत तक रोज होगी बूंदाबांदी

महिलाओं में बढ़ी चिंता HC ने कहा, शादीशुदा आदमी बालिग महिला संग लिव-इन में रह रहा हो तो ये कानूनी तौर पर जुर्म नहीं

लिव-इन पर हाई कोर्ट के फैसले से नई बहस

Rajesh.Choudhary
@timesofindia.com

■ **नई दिल्ली:** लिव-इन रिलेशनशिप पर इलाहाबाद हाई कोर्ट के फैसले के बाद कानून और नैतिकता को लेकर एक बहस छिड़ गई है। हाई कोर्ट ने कहा है कि कोई शादीशुदा आदमी किसी बालिग महिला के साथ लिव-इन में रह रहा हो तो ये कानूनी तौर पर जुर्म नहीं है। कानून और नैतिकता को अलग-अलग रखना होगा। कानूनी जानकार मानते हैं कि समाज में क्या राय है और नैतिकता की कसौटी क्या कहती है, अदालत इसके हिसाब से मामले को नहीं देखती। अदालत कानून और संविधान की कसौटी पर फैसला देती है। इलाहाबाद हाई कोर्ट के फैसले के बाद महिलाओं खासकर शादीशुदा महिलाओं के मन में आशंकाएं पैदा हो रही हैं कि पति को कानून का कोई डर नहीं होगा तो वैवाहिक जीवन खतरे में पड़ सकता है। जानकार बताते हैं कि यह अपराध तो नहीं है लेकिन इस आधार पर पत्नी चाहे, तो पति से तलाक जरूर ले सकती है। सीनियर क्रिमिनल लॉयर रमेश गुप्ता बताते हैं, 2018 में सुप्रीम कोर्ट ने आईपीसी की धारा-497 यानी अडल्टरी को अपराध के दायरे से बाहर कर दिया था। सुप्रीम कोर्ट ने इसे गैर संवैधानिक माना था। यानी अडल्टरी में फौजदारी मुकदमा नहीं चलेगा। अगर दंपती में से कोई भी विवाह के बाहर संबंध बनाता है तो दूसरा पार्टनर इस आधार पर तलाक मांग सकता है। ▸▸ शेष पढ़ें पेज 16 पर

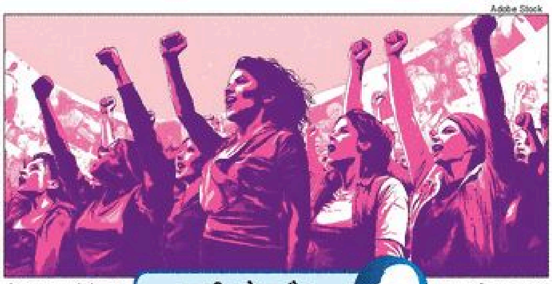
AI image

- महिलाओं के मन में आशंका, वैवाहिक जीवन खतरे में पड़ सकता है
- जानकार बोले, पत्नी चाहे तो तलाक जरूर ले सकती है

CCI NG 3.7 Product: NBTDelhiBS PubDate: 29-03-2026 Zone: Gurgaon Edition: 1 Page: NBTGRP10 User: cci Time: 03-28-2026 21:39 Color:

यह 'दुरुपयोग का डर' है या विशेषाधिकार खोने का खौफ़?

■ नमिता जोशी


Adobe Stock

हमारी न्याय व्यवस्था और सामाजिक विमर्श फिलहाल एक अजीबोगरीब स्प्लिट पर्सनैलिटी का शिकार है। एक तरफ हम डिजिटल इंडिया और जेंडर इक्वालिटी का ढिंढोरा पीटते नहीं थकते, वहीं दूसरी तरफ जैसे ही बात विवाह नामक संस्था की दहलीज के अंदर की आती है, महिला की व्यक्तिगत स्वायत्तता (Personal Autonomy) को हम किसी कोहरे में गायब कर देते हैं। मैरिटल रेप को अपराध बनाने की राह में सबसे बड़ा रोड़ा कोई कानूनी पेच नहीं, बल्कि वह जुमला है जो दशकों से औरतों के हक को कुचलने के लिए इस्तेमाल होता आया है - 'इस कानून का दुरुपयोग होगा।' हैरानी की बात है कि हम महिलाओं के कानूनों को लेकर ही 'दुरुपयोग के डर' से सहमे क्यों लगते हैं? आखिर यह डर सिर्फ वहीं क्यों जागता है, जहां पीड़ित कमजोर हो और आरोपी के पास सदियों पुराना सामाजिक कवच हो? जब भी अपने यहां महिलाओं की सुरक्षा के लिए किसी कड़े कानून की बात होती है, चाहे वह दहेज विरोधी कानून (498A) हो, वर्क प्लेस यानी कार्यस्थल पर यौन उत्पीड़न (POSH) हो या अब मैरिटल रेप, विरोधियों का एक ही राग बजने लगता है कि इससे 'पवित्र संस्था' खतरे में पड़ जाएगी। केंद्र सरकार ने भी अदालत में यही '498A वाला डर' परोसा है। लेकिन यहां एक बुनियादी सवाल है, क्या दुरुपयोग सिर्फ महिला केंद्रित कानूनों का होता है?

दुनिया का ऐसा कोई कानून बता दीजिए, जिसका दुरुपयोग न हुआ हो। चेक बाउंस (Section 138) के हजारों झूठे मामले दर्ज होते हैं, क्या सरकार ने चेक बाउंस को अपराध की श्रेणी से बाहर करने की वकालत की? जमीन के झगड़ों में धारा 144 का बेजा इस्तेमाल होता है, मानहानि (Defamation) के दावों का उपयोग राजनीतिक बदला लेने के लिए किया जाता है। मगर वहां कोई यह नहीं कहता कि कानून ही खत्म कर दो। वहां तर्क दिया जाता है कि 'प्रक्रिया' को सुधारा जाए। तो फिर महिलाओं के मामले में 'कानून ही न बने' वाला तर्क क्यों?

असल में यह डर कानून के गलत इस्तेमाल का नहीं है। यह डर उस 'मर्दानी प्रिविलेज' के छिन जाने का है, जिसे पुरुष समाज ने बिना किसी जवाबदेही के सदियों से इन्जॉय किया है। यह डर उस 'बेडरूम की संप्रभुता' के खत्म होने का है, जहां पति खुद को बेताज बादशाह समझता है।

> **यह डर सिर्फ वहीं क्यों जागता है, जहां पीड़ित कमज़ोर हो और आरोपी के पास सदियों पुराना सामाजिक कवच हो?**

मौजूदा कानून में 'वैवाहिक अपवाद' (Marital Exception) कुछ ऐसा है जैसे किसी को गुनाह करने का डिस्काउंट कूपन दे दिया गया हो। कानून कहता है कि अगर कोई पुरुष किसी महिला की मर्जी के बिना शारीरिक संबंध बनाए तो वह रेप है, लेकिन अगर वही महिला उसकी पत्नी है और बालिग है, तो यह पति का अधिकार बन जाता है।

मजे की बात देखिए, जब सुप्रीम कोर्ट ने एडल्टरी (व्यभिचार) को अपराध की श्रेणी से बाहर किया, तो तर्क दिया गया कि पति पत्नी का मालिक नहीं है और महिला की अपनी यौन स्वायत्तता है। तो फिर घर के अंदर की 'नामंजूरी' को अपराध मानने में इतनी हिचकी क्यों? क्या शादी का सर्टिफिकेट वाकई एक ऐसा लाइसेंस है जो मर्द को उसकी पत्नी की शारीरिक और मानसिक इच्छाओं पर बुलडोजर चलाने की परमिट देता है?

कभी सोचा है?

अक्सर तर्क दिया जाता है कि मैरिटल रेप को अपराध घोषित करने से भारतीय विवाह संस्था टूट जाएगी। यह तर्क अपने आप में कितना अपमानजनक है! क्या हमारी फैमिली वैल्यूज इतनी कमजोर है कि वे न्याय और सहमति की बुनियाद पर टिकी होने के बजाय 'जबरदस्ती' और 'चुप्पी' के खंभों पर खड़ी हैं? अगर किसी रिश्ते को बचाए रखने की कीमत एक औरत का आत्मसम्मान और उसके शरीर की गरिमा है, तो उस रिश्ते को टूट जाना ही बेहतर है।

दुनिया के 150 से ज्यादा देशों ने इसे मानवाधिकार उल्लंघन मान लिया है। ब्रिटेन ने 1991 में ही साफ कर दिया था कि शादी का मतलब शरीर पर लाइफटाइम फ्री पास नहीं है। नेपाल, भूटान और श्रीलंका जैसे हमारे पड़ोसी देशों में भी इसके खिलाफ कड़े प्रावधान हैं। इन देशों के अनुभव गवाह हैं कि इस कानून से परिवार नहीं टूटते, बल्कि 'बलात्कारियों के सुरक्षित ठिकाने' (Safe Havens) टूटते हैं। इससे औरतों को एक नेगोशिएशन पावर मिली है, जिससे घरों के भीतर बराबरी का सम्मान बढ़ा है।

सहमति (Consent) को लेकर हमारे समाज में सबसे बड़ा भ्रम यही है कि 'एक बार शादी हो गई तो जीवनभर के लिए 'हां' मिल गई।' जबकि सच यह है कि सहमति हर बार, हर हाल में जरूरी होती है। अगर कोई महिला डर, आर्थिक मजबूरी, बच्चों के भविष्य या सिर्फ 'सामाजिक लोकलाज' के कारण चुप रहकर कुछ सह रही है, तो उसे सहमति नहीं कहा जा सकता।

लड़कियों को बचपन से सिखाया जाता है, पति परमेश्वर है, घर बचाना तुम्हारी जिम्मेदारी है, थोड़ा समझौता तो करना ही पड़ता है। यह गैसलाइटिंग इतनी गहरी होती है कि महिला अपनी ही तकलीफ को गलत नहीं मान पाती। वह मान लेती है कि उसके शरीर पर उसका नहीं, उसके परिवार और पति का हक है। जब घर ही उसके लिए असुरक्षित हो जाए, तो वह जाए कहां? जबरन बनाए गए संबंध सिर्फ शरीर को नहीं, आत्मा को छलनी करते हैं।

जो लोग दुरुपयोग का रोना रोते हैं, वे अक्सर नैशनल क्राइम रिकॉर्ड ब्यूरो (NCRB) के आंकड़ों को अपनी सुविधा से पढ़ते हैं। वे कहते हैं कि महिलाओं के पक्ष में आने वाले कई मामले 'झूठे' पाए जाते हैं। लेकिन 'सबूतों के अभाव' में बरी होने और 'झूठा मामला' होने में जमीन-आसमान का अंतर है। घर की चारदीवारी के अंदर होने वाली हिंसा के गवाह कौन होंगे? जब समाज और परिवार ही महिला को शिकायत वापस लेने के लिए मजबूर कर देते हैं, तो केस खत्म हो जाता है। इसे दुरुपयोग कहना असल पीड़ितों के जख्मों पर नमक छिड़कने जैसा है।

हकीकत तो यह है कि आज भी भारत में 99% यौन हिंसा के मामले रिपोर्ट ही नहीं होते। जब असली हिंसा रिपोर्ट नहीं हो रही, तब 'झूठे मामलों' के डर से कानून न बनाना न्याय के सिद्धांत की हत्या है। यह वैसा ही है जैसे सड़क दुर्घटना के डर से सड़कें बनाना ही छोड़ दिया जाए।

संसद या अदालतों में औरतों की गिनती बढ़ने से कुछ नहीं होगा, अगर उन नीति-निर्माताओं की मानसिक हार्ड डिस्क में वही पुरानी रूढ़िवादी फाइलें सेव हैं। 'दुरुपयोग का डर' सिर्फ उन लोगों की असुरक्षा है जो सत्ता के असंतुलन की मलाई खा रहे हैं।

एक आधुनिक और सभ्य समाज के रूप में हमें यह स्वीकार करना ही होगा कि बलात्कार सिर्फ बलात्कार होता है, चाहे वह किसी सुनसान गली में अजनबी द्वारा हो या फिर मोंगरे की खुशबू से सजे बेडरूम में पति द्वारा। एक औरत की 'ना' (No) की कीमत उसके गले के मंगलसूत्र या किसी भी सामाजिक प्रतीक से कहीं ज्यादा है। शादी का रिश्ता साथ (Companionship) का होना चाहिए, स्वामित्व (Ownership) का नहीं। कानून का काम 'दुरुपयोग' के काल्पनिक डर से डरना नहीं, बल्कि उस अंतिम पंक्ति में खड़ी महिला को सुरक्षा देना है जिसके लिए उसका अपना घर एक 'यातना गृह' बन चुका है। अब वक्त आ गया है कि हम 'डर' की राजनीति छोड़कर 'गरिमा' की राजनीति शुरू करें।

हैपिली एवर आफ्टर...यह बहुत लंबा वक्त होता है

जब शादी बोरिंग लगने लगे तो कुछ लोग रिश्तों में नए नियम जोड़ते हैं और कुछ अपने लिए महंगे ब्रैंडेड सामान खरीदने लगते हैं।

■ राधिका वाज

AI Image

कुछ महिलाएं तो कोई महंगा ब्रैंडेड हैंडबैग तक खरीद लेंगी, बजाय इसके कि उनकी खून-पसीने की कमाई दूसरे मर्द पर खर्च हो।

मैं स्टैंडअप कमीडियन हूं तो अक्सर यह जोक सुनाती हूं कि मेरी उम्र 53 साल है लेकिन मेरी शादीशुदा जिंदगी अब तक खराब नहीं हुई है। हां, अब शादी थोड़ी बोरिंग हो गई है। इन दिनों मेरे पति और मैं एक-दूसरे से ज्यादा उस जगह को देखकर एक्साइटेड हो जाते हैं जहां ग्लूटेन फ्री डेयरी पिज्जा (जिसमें वीगन चीज हो) मिल रहा हो। हैरत की बात है न, इस बात पर शादीशुदा जोड़े ही सबसे ज्यादा हंसते हैं क्योंकि वे इस बात का मतलब समझते हैं। लंबे रिश्ते अच्छे होते हैं, लेकिन शादी जैसा रिश्ता तो बहुत लंबा होता है। कभी-कभी बहुत लंबा।

यह कोई नई बात नहीं कि ज्यादातर शादियां हनीमून का दौर खत्म होने के बाद भी चलती हैं। हम उसे निभाते रहते हैं। कुछ लोगों की जिंदगी में बच्चे आ जाते हैं जो उन्हें इतना थका देते हैं कि वे इस बात पर ध्यान ही नहीं देते। कुछ लोगों को उनका करियर ही पर्याप्त संतुष्टि दे देता है, यहां तक कि एक्साइटमेंट भी। हमारे लिए तो यह नए-नए स्वाद तलाशने की कभी खत्म न होने वाली कोशिश है। लेकिन कुछ ऐसे भी लोग हैं, जिन्होंने तय कर लिया है कि इस खालीपन को किसी ग्लूटन-फ्री डिश से नहीं भरेंगे और अपनी जिंदगी में एक नया पार्टनर जोड़ लेते हैं। पुरुष इस सिस्टम को अपनाने में महिलाओं से आगे हैं, इतिहास उठाकर देख लें, वे हमेशा यही करते आए हैं। शायद इसलिए कि पहले भी वे आर्थिक रूप से ज्यादा सुरक्षित थे और अब भी हैं। यह काफी अहम बात है क्योंकि सारे खर्चों के बाद भी बची इनकम से ही यह क्षमता पैदा होती है कि दो बड़े रिश्तों को संभाल सकें जैसे दो-दो शादियां। ज्यादातर पुरुष क्या ऐसा कर पाएंगे अगर उनके पास दो घरों के बीच आने-जाने का कैब का किराया भी न हो? हालांकि सच कहूं तो पुरुष महिलाओं से ज्यादा इस सिस्टम को अपनाते हैं क्योंकि महिलाएं इसकी असलियत पहले ही अच्छी तरह समझती हैं। यह बात सुनने में मजेदार लग सकती है लेकिन असलियत में हममें से कोई भी दो-दो ससुराल वालों, दो-दो बॉयफ्रेंड्स और दो-दो परिवारों के बच्चों को नहीं झेल सकता।

हमारी ज़िंदगी, हमारी कहानियां

कुछ महिलाएं तो कोई महंगा ब्रैंडेड हैंडबैग तक खरीद लेंगी, बजाय इसके कि उनकी खून-पसीने की कमाई किसी दूसरे मर्द पर खर्च हो। चाहे वह कितना भी क्यूट, मजेदार या फनी हो। जनाब, सच यही है कि इटैलियन लेदर और फ्रेंच डिजाइन के सामने कोई नहीं टिकता। और जो महिला इतना पैसा कमा सकती है कि ऐसी दो-घर वाली जिंदगी को सचमुच जी सके, वह किसी दूसरे रिश्ते को क्यों पालेगी? एक ही सिरदर्द काफी है।

दो-घर/एक-घर मॉडल के अलावा आजकल 'ओपन मैरिज (आपसी सहमति से बाहर रिश्ते)', पॉलिएमरी (कई से प्रेम) और थ्रपल्स (एक साथ तीन लोगों का रिश्ता) भी खूब चल रहे हैं। शायद और भी ऐसी चीजें होंगी जो 'जब तक मौत हमें अलग न कर दे' जैसी शादी को कुछ कम बोरिंग बनाती होंगी। इनमें से कुछ के बारे में तो मैंने सुना तक नहीं है क्योंकि मैं AI इस्तेमाल नहीं करती।

असल में मुझे समझ नहीं आता कि हम अभी भी शादी को एक कॉन्सेप्ट के रूप में जिंदा रखने की कोशिश क्यों कर रहे हैं? साफ है कि इसका वक्त बीत चुका है। अगली पीढ़ी के बच्चों को कानूनी रूप से 'अकेले' रहने दिया जाना चाहिए, नहीं, उन्हें अकेले रहने के लिए मजबूर किया जाना चाहिए। इसके लिए जरूरी होगा कि हर कोई आर्थिक रूप से आजाद हो और महिलाओं को बच्चे पैदा करने से इनकार करना होगा। मेरे ख्याल से यही बढ़िया सुझाव है। खासकर इसलिए कि हमारे पास अब भी आबादी बनाए रखने के लिए काफी बच्चे हैं। इसलिए मैं कोई बड़ी सामाजिक रुकावट नहीं पैदा कर रही।

हमें शादी को खत्म कर देना चाहिए क्योंकि चाहे ये बाकी सारे एक्सपेरिमेंट कितनी भी अच्छी प्लानिंग बनाकर किए जाएं, आखिर में कोई न कोई असंतुष्ट रह ही जाता है। हाल ही में मैं एक ऐसे कपल के साथ थी, जिन्होंने अपनी शादी को ओपन करने की कोशिश की। सब कुछ बहुत अच्छा चल रहा था, जब तक कि पत्नी बाहर जा रही थी। लेकिन जैसे ही पति ने यही किया, सब कुछ बिगड़ गया और पल भर में वे 'समझदार' से 'परेशान' बन गए।

आखिर में, मैं आप सबसे ईमानदारी से कहना चाहती हूं कि मैंने भी ओपन मैरिज के बारे में सोचा था। लेकिन अब मैं समझ चुकी हूं कि यह मेरे लिए नहीं है। इसलिए नहीं कि मैं नैतिक रूप से बहुत मजबूत हूं, बल्कि इसलिए कि असलियत को लेकर मेरी समझ बहुत साफ है कि मैं किसी नए शख्स को आकर्षित नहीं कर सकती। कोई भी ऐसी अधेड़ उम्र की महिला नहीं चाहता, जो खूब खाती हो, चिड़चिड़ी हो और जिसे रात में तीन बार टॉयलेट जाना पड़ता हो और कभी-कभी तो बाथरूम तक पहुंचने से पहले ही... (मजाक कर रही हूं, शायद ऐसा न हो)।

ये ऐसी परिस्थितियां नहीं हैं, जिनमें कोई हमारे लिए स्वर्ग के दरवाजे खोल सके। इसलिए मैं अपनी शादी 'बंद' रखती हूं, ताकि पति का मजा खराब हो, मेरा नहीं। साथ ही, अब मैं महंगे ब्रैंडेड बैग की शॉपिंग के लिए पैसे भी बचा रही हूं।

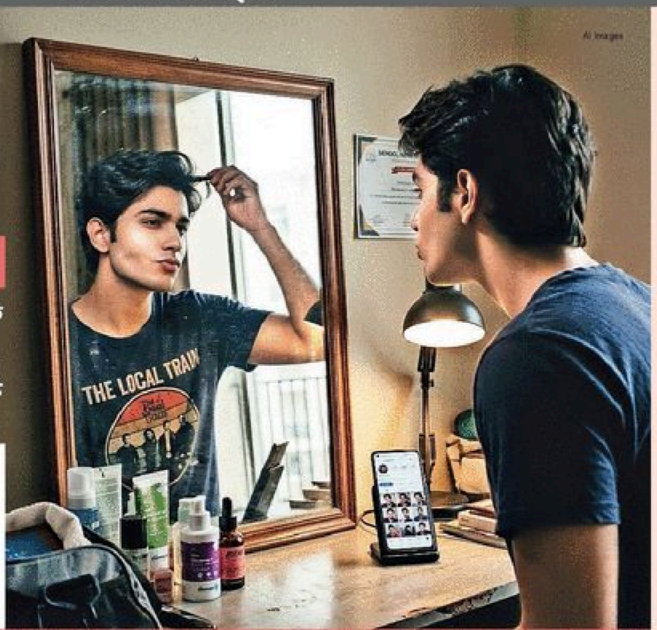
(लेखिका स्टैंडअप कमीडियन हैं।)

जेनरेशन वाइब्स

सिर्फ अच्छा नहीं दिखना है परफेक्ट

Gen-Z में बढ़ता Looksmaxxing ट्रेंड

हर कोई चाहता है कि वह अच्छा दिखे। उसके लुक्स की तारीफ हो, लेकिन अब सिर्फ अच्छा दिखना ही काफी नहीं रह गया है। सोशल मीडिया के दौर में परफेक्ट दिखना नया ट्रेंड और जरूरत बन गया है और Gen-Z सबसे ज्यादा इसके पीछे दौड़ते दिख रहे हैं। इस ट्रेंड का नाम है लुक्समैक्सिंग। आखिर यह ट्रेंड कैसे शुरू हुआ और क्यों है इतना पॉपुलर? ऐसी तमाम बातों के बारे में बता रहे हैं वरुण आनंद



AI Images

दिल्ली की एक मिडिल क्लास फैमिली में रहने वाली नीलम को पिछले कुछ महीनों से अपने 17 साल के बेटे आर्यन में कुछ बदलाव नजर आ रहा था। पहले जहां वह तस्वीर खिंचवाने से कतराता था, वहीं अब वह आईने के सामने ज्यादा समय बिताने लगा था। उसके फोन की गैलरी में नई-नई सेल्फी थीं। हर फोटो में अलग एंगल, हल्का पाउट, शार्प जॉ-लाइन दिखाने की कोशिश और सधे हुए एक्सप्रेशन। नीलम ने गौर किया कि आर्यन ने हेयरस्टाइल बदली है, जिम जाना शुरू कर दिया है और स्किनकेयर प्रोडक्ट्स भी इस्तेमाल करने लगा है। एक दिन उन्होंने पूछ ही लिया, तुम आजकल अपनी फोटो और लुक पर इतना ध्यान क्यों दे रहे हो? आर्यन ने मुस्कुराते हुए जवाब दिया, मम्मी, ये लुक्समैक्सिंग है। आजकल सब करते हैं, बस खुद को बेस्ट वर्जन बनाने की कोशिश। उस बातचीत के बाद नीलम को समझ आया कि यह सिर्फ एक आदत नहीं, बल्कि सोशल मीडिया से प्रभावित एक खास ट्रेंड है, जो धीरे-धीरे युवाओं की सोच और उनकी इमेज को बदल रहा है।

Gen-Z में पॉपुलर होने की ये हैं वजहें

आर्यन इस बारे में कहते हैं, 'इंटरनेट, सोशल मीडिया आदि ने हमारी जिंदगी को बहुत हद तक बदल दिया है। कभी सिर्फ फोटो देखकर शादियां हो जाती थीं लेकिन अब जमाना है डेटिंग के लिए पार्टनर का चुनाव भी देख-परखकर करने का। ऐसे में सबसे पहले पर्सनैलिटी में जो देखा जाता है वह है, लुक्स।' वहीं, दूसरी तरफ सोशल मीडिया ने आर्यन जैसे युवाओं में लगातार तुलना के माहौल को बहुत बढ़ा दिया है। हर दिन सैकड़ों परफेक्ट चेहरे देखने से युवाओं में खुद की तुलना उनसे करने की प्रवृत्ति बढ़ती है। इससे उन्हें लगता है कि उन्हें भी खुद को बेहतर बनाना चाहिए। डेटिंग ऐप्स का बढ़ता चलन भी इसकी एक वजह है। इन्फ्लुएंसर्स और सेलिब्रिटीज भी इस ट्रेंड को बढ़ावा देते हैं।

कितना पॉज़िटिव कितना नेगेटिव

पॉजिटिव, फिटनेस पर ध्यान: आर्यन के दोस्त मयूर कहते हैं, 'यह ट्रेंड हमें बॉडी और हेल्थ के लिए जागरूक बनाता है। इससे फिटनेस और हेल्दी लाइफस्टाइल अपनाने की प्रेरणा मिलती है और कॉन्फिडेंस बढ़ता है। साथ ही सेल्फ-केयर की आदत को बढ़ावा मिलना, मेंटल और फिजिकल दोनों तरह की हेल्थ के लिए अच्छा है। अब पहले के लोगों की तरह बाथरूम में एक कॉमन साबुन और एक कॉमन फेस क्रीम का जमाना नहीं है। अब तो शैंपू के साथ कंडिशनर और साबुन की जगह बॉडी वॉश जरूरत बन गए हैं।'

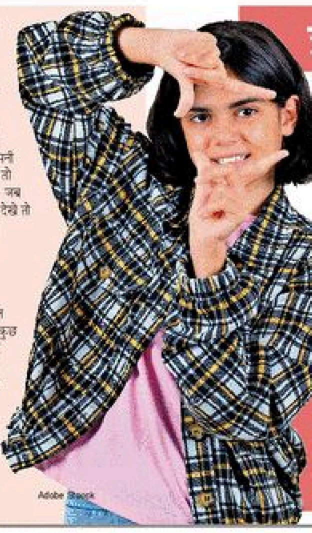
नेगेटिव, लगातार तुलना का असर: आज जो भी जैसा भी है, उससे वह खुश नहीं है। वजन ज्यादा है तो कम करना है। कम है तो बढ़ाना है। जब भी हम किसी दूसरे को देखेंगे तो कुछ न कुछ खुद में कम ही पाएंगे, भले ही हमारे अंदर उससे 1000 अच्छी चीजें हों। ऐसे में लगातार दूसरों से तुलना अपनी बॉडी इमेज से जुड़ी असंतुष्टि को पैदा करती है।

क्या है यह ट्रेंड

लुक्समैक्सिंग यानी लुक्स+मैक्सिंग (मैक्सिमम)। इसका मतलब है कि अपने लुक को सबसे अच्छा दिखाना या दिखाने की कोशिश करना। यह ऑनलाइन और ऑफलाइन दोनों के लिए है यानी कि जब आप अपनी फोटो क्लिक कराएं या सेल्फी लें तो उसमें कैसे अच्छे दिखें और वहीं, जब असल में सामने से आपको कोई देखे तो आप कैसे सबसे आकर्षक लगें।

कहां से आया है यह शब्द?

माना जाता है कि इसकी शुरुआत 2010 के दशक में इंटरनेट की कुछ खास ऑनलाइन कम्युनिटीज पर हुई। यह ऑनलाइन फोरम और Reddit जैसे प्लेटफॉर्म पर यूज होना शुरू हुआ, खासकर उन ग्रुप्स में, जहां युवा खासकर लड़के अपनी डेटिंग लाइफ और लुक्स सुधारने पर चर्चा करते थे। धीरे-धीरे यह शब्द सोशल मीडिया के जरिए मेनस्ट्रीम में आ गया।


Adobe Stock

इसमें क्या-क्या है शामिल?

ऐसा कह सकते हैं कि लुक्समैक्सिंग का मतलब खुद को इतना आकर्षक दिखाना है, जिससे देखने वाला फिदा हो जाए, लेकिन यह सिर्फ बाहरी तौर पर आकर्षक दिखने तक सीमित नहीं है।

लुक्समैक्सिंग के दो अहम हिस्से हैं:

1. सॉफ्ट लुक्समैक्सिंग: इसमें स्किनकेयर, हेयरस्टाइल, फिटनेस, ड्रेसिंग जैसी तमाम चीजें शामिल होती हैं।

2. हार्ड लुक्समैक्सिंग: इसमें एक कदम आगे बढ़ते हुए कॉस्मेटिक सर्जरी, फिलर्स, जॉ लाइन एन्हांसमेंट भी शामिल है।

ज्यादातर Gen-Z सॉफ्ट लुक्समैक्सिंग को ही अपनाते दिखते हैं क्योंकि हार्ड लुक्समैक्सिंग न तो सबकी पहुंच में होती है और न ही सबके बस की बात। सॉफ्ट लुक्समैक्सिंग में बहुत कुछ शामिल है। जैसे:

स्किन और ग्रूमिंग: इसमें युवा फेस वॉश, मॉइस्चराइजर, सनस्क्रीन और अलग-अलग स्किन ट्रीटमेंट का इस्तेमाल कर रहे हैं। दाढ़ी की स्टाइलिंग से लेकर आईब्रो ग्रूमिंग तक, हर छोटी चीज पर ध्यान देने लगे हैं।

फिटनेस और बॉडी शेप: फिटनेस और बॉडी शेप पर ध्यान देने के लिए जिम जाना, डाइट कंट्रोल करना, बॉडी फैट कम करना और मसल्स बनाना इस ट्रेंड का अहम हिस्सा बन चुके हैं।

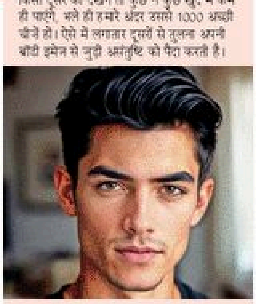
फैशन और स्टाइल: अब कपड़े सिर्फ पहनने के लिए नहीं, बल्कि पर्सनैलिटी को बेहतर दिखाने का जरिया बन गए हैं। साथ ही घड़ी, चश्मा और तमाम ऐसी एक्सेसरीज जो आपकी पर्सनैलिटी को चार चांद लगाएं, उनकी डिमांड है।

फेशियल एन्हांसमेंट: अब हर कोई सर्जरी तो करवा नहीं सकता। ऐसे में जॉ लाइन को शार्प दिखाने के लिए एक्सरसाइज या म्यूइंग जैसे ट्रेंड सोशल मीडिया पर खूब वायरल हो रहे हैं।

इंटरेस्टिंग एक्सरसाइज: Gen-Z में शार्प जॉ लाइन पाने के लिए म्यूइंग, चिन लिफ्ट, जॉ क्लेंच, फिश फेस, नेक स्ट्रेच और च्यूइंग गम ट्रिक जैसी तकनीकें काफी पॉपुलर और ट्रेंड में हैं।

फोटोग्राफी और सोशल मीडिया प्रेजेंस: किसी ने अपने आप को जितना भी चार्मिंग और गुड लुकिंग बना लिया हो, लेकिन उसे फोटो लेने का सही एंगल नहीं पता, लाइटिंग की जानकारी नहीं है और सही फोटो नहीं आ रहे हैं तो सारी मेहनत बेकार। इसलिए सही एंगल से फोटो लेना, अच्छी लाइटिंग, पोजिंग व कभी-कभी फिल्टर- ये इस ट्रेंड का हिस्सा हैं।

ऐसे पोज देने की कोशिश: इसी डिजिटल प्रेजेंस को बेहतर बनाने के लिए चेहरे के एक्सप्रेशन और पोजिंग पर भी खास ध्यान दिया जाता है। हल्का पाउट बनाकर चेहरे को ज्यादा शार्प दिखाने की कोशिश की जाती है, वहीं ठुड्डी को थोड़ा नीचे या साइड करके जॉ लाइन को हाइलाइट किया जाता है।



लड़कियां भी पीछे नहीं

यूं तो यह लुक्समैक्सिंग की शुरुआत लड़कों के बीच ट्रेंड के रूप में हुई, लेकिन अब इसका दायरा बढ़ चुका है। वैसे भी यह तो हमेशा से ही माना जाता है कि सुंदर दिखना और फैशन करना लड़कियों का काम है। ऐसे में वे लड़कों से कहीं भी पीछे नहीं हैं। वे स्किनकेयर, मेकअप, फिटनेस और स्टाइलिंग के जरिए अपने लुक्स को बेहतर बनाने में लगातार प्रयोग कर रही हैं। ग्लोइंग स्किन, क्लीन गर्ल एस्थेटिक और नो-मेकअप मेकअप लुक जैसे ट्रेंड्स सोशल मीडिया पर खूब पॉपुलर हैं। इसके साथ ही जिम, योग और डाइट कंट्रोल भी उनकी लाइफ का हिस्सा बनते जा रहे हैं। फर्क सिर्फ इतना है कि जहां लड़कों के लिए यह ट्रेंड नया है, वहीं लड़कियों के लिए यह पहले से मौजूद ब्यूटी कल्चर का ही एक आधुनिक और डिजिटल रूप बन गया है। अब वे सिर्फ रियल लाइफ में ही नहीं, बल्कि कैमरे और सोशल मीडिया के लिए भी अपने लुक्स को उतना ही अहम मानने लगी हैं।

कभी न भूलें

सोशल मीडिया पर दिखने वाली परफेक्ट तस्वीरें अक्सर फिल्टर और एडिटिंग का रिजल्ट होती हैं, लेकिन जब इसे असल मान लिया जाता है तो इससे बनावटी सुंदरता का मानक (अनरियलिस्टिक ब्यूटी स्टैंडर्ड) बनता है, जिसे हासिल करना आसान नहीं होता।

CCI NG 3.7 Product: NBTDelhiBS PubDate: 29-03-2026 Zone: Gurgaon Edition: 1 Page: NBTGRP11 User: vivek.kumar4@timesofindia.com Time: 03-28-2026 20:46 Color:

CCI NG 3.7 Product: NBTDelhiBS PubDate: 29-03-2026 Zone: Gurgaon Edition: 1 Page: NBTGRP12 User: cci Time: 03-28-2026 21:46 Color:

आज मोबाइल फोन हमारी डिजिटल पहचान बन चुका है। कॉलिंग और फोटो खींचने के अलावा, कैब बुलानी हो, ऑनलाइन पेमंट करनी हो, ऑफिस के ग्रुप पर ऐक्टिव रहना हो या गैस बुकिंग और कोई बिल भरना हो, लगभग हर काम मोबाइल से होता है। लेकिन अचानक मोबाइल गुम हो जाए या चोरी हो जाए तो घबराएं नहीं, तुरंत कुछ जरूरी कदम उठाएं। इसी बारे में एक्सपर्ट्स से बात कर जानकारी दे रहे हैं **वरुण आनंद**

मोबाइल चोरी? ऐसे पाएं वापस!

फोन की कुछ सेटिंग्स उसे चोरी होने से बचाती हैं, पर चोरी हो भी जाए तो अब वापस पाना है आसान

AI Images

केस से समझें

दिल्ली के रोहिणी इलाके में रहने वाले अमित (बदला हुआ नाम) बीते दिनों एक पार्टी में गए थे। भीड़ में खाना खाने के दौरान फोन पर बात करते हुए उन्होंने अपना फोन जेब में रख दिया। लेकिन कुछ देर बाद फोन जेब में नहीं था। उन्होंने बहुत तलाश किया, लेकिन नहीं मिला। वह समझ गए कि फोन चोरी हो चुका है। फोन में बैंकिंग ऐप, UPI और निजी डेटा मौजूद था। उन्होंने फौरन कुछ कदम उठाए। सबसे पहले बैंक को कॉल की और अकाउंट में ट्रांजैक्शन पर रोक लगवाई। फिर मोबाइल ऑपरेटर से सिम बंद कराया। पुलिस में शिकायत दर्ज कराई और CEIR पोर्टल पर IMEI नंबर से फोन ब्लॉक करने की रिक्वेस्ट दी। कुछ दिनों बाद फोन बरामद हुआ, लेकिन राहत यह रही कि समय पर उठाए गए कदमों की वजह से कोई आर्थिक नुकसान या डेटा लीक नहीं हुआ।

किसी के साथ भी हो सकता है ऐसा

कहते हैं मुसीबत बता कर नहीं आती। बचने का सबसे अच्छा तरीका है उसके लिए तैयार रहना। फोन चोरी होना, गुम जाना या कहीं गिर जाना, ये किसी के भी साथ हो सकता है। ऐसे में कुछ जरूरी कदम पहले ही उठा लें। जानते हैं इसके बारे में:

पहले ही कर लें ये सेटिंग्स: iOS में

iOS में ऐसी सेटिंग करनी चाहिए, जिससे फोन लॉक होने पर कोई दूसरा शख्स फोन को ऊपर से स्वाइप करके Control Centre को न खोल सके। फोन गलत हाथों में पड़ गया तो वह सबसे पहले आपके Control Centre को खोलकर फोन को Airplane Mode में डाल सकता है। Control Centre वह पैनल होता है, जिसे स्लाइड डाउन करने पर सारे ऑप्शन दिखते हैं।

- Control Centre पर किसी दूसरे की पहुंच रोकने के लिए Settings में जाकर नीचे Search ऑप्शन में Control Centre टाइप करें।
- सामने कई ऑप्शन में से एक ऑप्शन Allow access when locked लिखा होगा। उस पर टैप करें। अगर आपने फोन में Passcode लगा रखा है तो उसे भरने का ऑप्शन आएगा।
- passcode भरने के बाद सामने स्क्रीन पर Control Centre का ऑप्शन दिखेगा, राइट साइड पर टैप करके उसे ऑफ कर दें यानी अब वह ग्रीन नहीं दिखेगा।
- अब आपके फोन का Control Centre फोन लॉक होने पर केवल तभी दिखेगा, जब फोन आपके फेस को रीड कर पाएगा यानी किसी अनजान शख्स के सामने यह ऑप्शन नहीं खुलेगा।

iOS में Find My फीचर इनबिल्ट होता है। इसे हमेशा On रखें।

इसे ऑन रखने के लिए

- iPhone में Settings खोलें
- सबसे ऊपर अपनी Apple ID (आपका नाम) पर टैप करें
- Find My ऑप्शन पर जाएं
- Find My iPhone पर क्लिक करें

नीचे बताए तीनों ऑप्शन को On करें: Find My iPhone, Find My network, Send Last Location

नोट: तीनों ऑप्शन का मतलब यह है। Find My iPhone यानी बेसिक लोकेशन ट्रैकिंग। Find My network यानी फोन ऑफलाइन होने पर भी आसपास के Apple डिवाइसेज की मदद से लोकेशन मिलती है। Send Last Location यानी बैटरी खत्म होने से पहले आखिरी लोकेशन Apple को भेज देता है।

क्या-क्या करता है मदद
इसके जरिए मैप पर फोन की लोकेशन देख सकते हैं। फोन साइलेंट मोड पर हो तब भी फोन में साउंड प्ले कर सकते हैं। Lost Mode ऑन कर सकते हैं। डेटा रिमोटली डिलीट कर सकते हैं। फोन ऑफलाइन होने पर भी ट्रैक कर सकते हैं (Find My network के जरिए)।

एंड्रॉइड के लिए ये सेटिंग्स

जो काम iOS में Find My फीचर करता है, एंड्रॉइड फोन में वही काम Find My Device से किया जा सकता है।

इसे ऑन रखने के लिए

- Settings में जाएं
- Security and Privacy (या Google सेटिंग्स) खोलें
- Find My Device पर जाएं
- Use Find My Device को ऑन कर दें।
- अगर इसमें ये ऑप्शन मिलें Allow This phone to be found, Send last location, Offline Finding तो उन्हें ऑन रखें।
- अगर Theft protection का ऑप्शन दिख रहा है तो इस पर टैप कर इसके ऑप्शन भी ऑन कर दें।

(नोट: यह एंड्रॉइड के अलग-अलग मॉडल में अलग-अलग तरह से होता है, लेकिन बेसिक तरीका यही रहता है।)

Control Centre तक पहुंच रोकना भी जरूरी

iOS में Control Centre तक किसी अन्य शख्स को पहुंचने से रोकने के लिए एक ही सेटिंग होती है, लेकिन एंड्रॉइड में यह एक समान नहीं होती है। यह अलग-अलग ब्रांड्स में अलग-अलग होती है और यह भी जरूरी नहीं कि यह फीचर सभी एंड्रॉइड में हो ही। इसलिए अपने मॉडल की सेटिंग्स में देखें क्या वहां Quick Settings, Quick Panel, Control Centre (अलग-अलग मॉडल में अलग-अलग नाम होते हैं) को लॉक या अन्य शख्स की पहुंच से दूर रखने का ऑप्शन है या नहीं? अगर है तो उसे ऐक्टिव कर लें।

फोन ऑफ ही नहीं होगा: अब कई एंड्रॉइड फोन में ऐसा फीचर आ रहा है, जिसमें कोई भी दूसरा शख्स उसे मोबाइल के असली ओनर के फेस या उसके दर्ज किए गए पिन के बिना ऑफ नहीं कर सकता। अगर यह फीचर मोबाइल में हो तो उसे ऐक्टिव करके रखें।

फोन चोरी हुआ है तो फटाफट करें 6 काम

जब हमारा फोन हमसे दूर हो जाता है तो हमारे मन में कई सवाल आने लगते हैं। उसे कहां तलाशें, कैसे तलाशें... पुलिस के पास जाएं या सिम देने वाली कंपनी के पास जाकर सिम लॉक कराएं? पहले करें तो करें क्या?

1. बैंक में कॉल कर अकाउंट फ्रीज कराएं →
2. अपने सिम कार्ड को ब्लॉक कराएं →
3. रिमोटली फोन ट्रैक या लॉक करें →
4. E-FIR या FIR दर्ज करें →
5. ब्लॉक कराए सिम को रीइशू कराएं →
6. CEIR पर IMEI ब्लॉक कराएं

नोट: सिम ब्लॉक करवाना है या बैंक को कॉल करनी है यह इस बात पर निर्भर करता है कि आपका फोन ऑन है या नहीं? अगर गुम या चोरी हुआ फोन अभी भी ऑन है तो सबसे पहले बैंक को कॉल करनी चाहिए।

पहला स्टेप: सबसे पहले बैंक को कॉल कर बचाएं पैसा

हमारे मोबाइल में कई UPI ऐप्स होते हैं। क्या सभी UPI ऐप्स को एक-एक करके बंद कराना पड़ेगा?

भले ही मोबाइल में कई UPI ऐप्स हों, लेकिन बैंक अकाउंट तो गिनती के ही होंगे। ऐसे में अलग-अलग UPI ऐप्स को बंद कराने की जरूरत नहीं होती। बस अपने बैंक अकाउंट्स को एक-एक करके फ्रीज कराते जाएं। जिस अकाउंट में सबसे ज्यादा पैसे हों उसे पहले बंद कराने के लिए उस बैंक को पहले फोन कर सकते हैं।

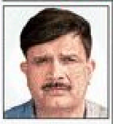
करना क्या है?: आपके अकाउंट जिस-जिस बैंक में हैं उन्हें कॉल करें या अगर ब्रांच पास में ही हो तो तुरंत वहां चले जाएं और 24 से 48 घंटों के लिए अपने अकाउंट को डेबिट फ्रीज मोड पर डालने की रिक्वेस्ट करें। इससे अकाउंट में पैसे आ तो सकेंगे, लेकिन निकाले नहीं जा सकेंगे। बैंक अकाउंट से जितने भी UPI ऐप्स लिंक्ड हों, एक बार बैंक अकाउंट डेबिट फ्रीज मोड पर चला गया तो उससे पैसे कोई नहीं निकाल पाएगा।

करें कैसे? गूगल के भरोसे न रहें: बैंक अकाउंट को डेबिट फ्रीज मोड पर डालने के लिए बैंक के कस्टमर केयर पर कॉल करना होगा। ध्यान रखें कि ये नंबर गूगल से न लें। कई बार गूगल पर फर्जी वेबसाइट या कस्टमर केयर नंबर मिलता है। स्कैमर्स अपने नंबर गूगल पर हाई रैंकिंग करवाकर रखते हैं। इसलिए अपने बैंक के नंबर न सिर्फ अपने फोन में सेव करके रखें बल्कि फैमिली मेंबर्स के फोन में भी सेव करके रखने चाहिए ताकि इमरजेंसी में काम आ सकें। इसके अलावा बैंक के ऐप या वेबसाइट से भी नंबर ले सकते हैं। इस बात का भी ध्यान रखें कि बैंक के IVR (Interactive Voice Response) नंबर पर कॉल करें। IVR नंबर पर कॉल करने से 2 से 3 मिनट में मदद मिल जाएगी।

अगर e-SIM का ऑप्शन है तो बेस्ट

मोबाइल चोर सबसे पहले सिम कार्ड निकालकर फेंकता है, ताकि उसे ट्रैक करना मुश्किल हो जाए। लेकिन अब लेटेस्ट iOS और एंड्रॉइड फोन ऐसे आ रहे हैं, जिनमें e-SIM का ऑप्शन है या सिर्फ e-SIM ही है। इसे यूज करेंगे तो चोर के पास सिम निकालकर फेंकने का रास्ता ही नहीं बचेगा।

एक्सपर्ट पैनल



विनोद सिंह सिरोही
रिटायर्ड DSP
उत्तर प्रदेश पुलिस

शुभम त्रिपाठी
साइंटिस्ट-बी, MeitY,
साइबर एक्सपर्ट

दूसरा स्टेप: सिम फटाफट ब्लॉक कराएं

सिम चालू रहने से ये नुकसान

- OTP के जरिए बैंक अकाउंट एक्सेस
- UPI और पेमेंट ऐप का गलत इस्तेमाल
- ईमेल और सोशल मीडिया अकाउंट हैक
- वॉट्सऐप अकाउंट पर कब्जा
- नया UPI PIN या पासवर्ड सेट किया जा सकता है
- सिम स्वैप/डुप्लिकेट सिम निकलवाने का खतरा
- आपके नंबर से फ्रॉड कॉल या ठगी की जा सकती है
- डिजिटल पहचान का गलत इस्तेमाल हो सकता है

इस तरह बंद करवाएं सिम

- किसी दूसरे फोन से अपने मोबाइल ऑपरेटर के कस्टमर केयर नंबर पर कॉल करें।
- कस्टमर केयर पर अपना मोबाइल नंबर और बेसिक डिटेल (नाम, DOB आदि) बताएं।
- सिम ब्लॉक करने की रिक्वेस्ट दें।
- वेरिफिकेशन के बाद सिम तुरंत ब्लॉक कर दिया जाएगा।

सबसे अहम बात: सिम ब्लॉक करवाने के लिए पुलिस FIR की जरूरत नहीं होती है।

तीसरा स्टेप: रिमोटली फोन ट्रैक या लॉक करें

अगर iPhone तलाशना हो

- दूसरे डिवाइस से लॉगिन करें
- वेबसाइट iCloud.com या किसी दूसरे iPhone में Find My ऐप पर जाएं।
- वहां अपनी Apple id से लॉगिन करें।
- अपनी डिवाइस चुनें
- **ये ऑप्शन इस्तेमाल करें**
- ***Play Sound*** : पास में हो तो ढूंढने में मदद
- ***Lost iPhone*** : फोन लॉक + मैसेज + नंबर दिखाएं
- ***Erase*** : डेटा पूरी तरह मिटा दें

जरूरी सावधानियां
ध्यान रखें कि Find My को On किए बिना यह फीचर काम नहीं करेगा। अपनी Apple ID और पासवर्ड याद रखें। फोन को Lost Mode में इस्तेमाल नहीं किया जा सकता। Erase करने के बाद ट्रैकिंग बंद हो जाती है।

अगर एंड्रॉइड तलाशना हो

- खो या चोरी हो जाए तो Find My Device यूज करें
- किसी दूसरे डिवाइस या कंप्यूटर पर जाएं और google.com/android/find को ब्राउजर में टाइप करें।
- अपना Google अकाउंट लॉगिन करें
- अपने फोन को चुनें
- ये ऑप्शन इस्तेमाल कर सकते हैं: Play Sound, Secure Device (Lock), Erase Device

नोट: ध्यान रखें कि फोन पहले से इंटरनेट से जुड़ा होना चाहिए। अगर फोन ऑफ है तो आखिरी लोकेशन दिखेगी। Erase करने के बाद ट्रैकिंग बंद हो जाती है। Google अकाउंट का पासवर्ड सुरक्षित रखें।

क्या करता है चोर

फोन चोरी करने वाला या छीनने वाला सबसे पहले उसे Off करके रीसेट करवाता है ताकि एंड्रॉइड में Find My Device फीचर काम करना बंद कर दे। इसलिए अपने फोन में इस तरह की सेटिंग्स रखें कि फोन का 'किल बटन' यानी स्विच ऑफ करने वाले बटन को प्रेस करने पर फोन स्विच ऑफ न हो। अब ऐसे एंड्रॉइड मॉडल आते हैं, जिनमें स्विच ऑफ करने के लिए ओनर की परमिशन, उसका पिन या फेस आदि की जरूरत पड़ती है। साथ ही कंट्रोल पैनल की सेटिंग्स ऐसी रखें कि स्वाइप कर उसे नीचे लाकर कोई दूसरा शख्स एयरप्लेन मोड पर न डाल सके।

चौथा स्टेप: फोन चोरी की FIR करवाएं

फोन चोरी होने पर FIR अहम स्टेप है। लेकिन पुलिस स्टेशन न जाना चाहें तो मोबाइल चोरी, गुम होने या छीने जाने पर ऑनलाइन e-FIR दर्ज कराई जा सकती है।

हर राज्य के लिए अलग
हर राज्य में e-FIR दर्ज कराने का पोर्टल अलग-अलग होता है। ध्यान रखने वाली बात यह है कि जब इंटरनेट पर e-FIR for mobile lost या e-FIR for mobile theft सर्च करते हैं तो गूगल में आपके स्टेट का ही पोर्टल ऊपर दिखाई देता है। दरअसल, यह आपके IP एड्रेस के आधार पर पता लगाता है कि आप किस स्टेट से हैं।

इस तरह दर्ज कराएं
भले ही राज्यों के पोर्टल अलग-अलग हों, लेकिन e-FIR दर्ज कराने का तरीका लगभग एक-सा है। हमने गूगल पर e-FIR for mobile lost सर्च किया तो दिल्ली पुलिस का delhipolice.gov.in सामने आया। इसमें खोलने पर नीचे स्क्रोल करने पर Theft e FIR का ऑप्शन दिखा, जिस पर क्लिक करने पर नए पेज पर दो ऑप्शन आए, Lost Report और Stolen Report। अब हमने Stolen Report पर क्लिक किया। फिर दो ऑप्शन आए EXISTING USER और NEW USER, जिनमें से हमने NEW USER पर क्लिक किया। यहां बताई जानकारियां जैसे नाम, ईमेल, मोबाइल नंबर आदि भरने के बाद Sign Up करके e FIR दर्ज करा सकते हैं।

इसलिए है जरूरी: छठा स्टेप यानी CEIR पर IMEI ब्लॉक कराने के लिए इसकी जरूरत पड़ती है।

ऐसे जानें अपने मोबाइल फोन का IMEI नंबर
फोन के डायलर में "*#06# टाइप करें। स्क्रीन पर तुरंत IMEI नंबर दिख जाएगा। मोबाइल के डिब्बे (box) पर भी यह लिखा होता है। खरीद के बिल/इनवॉइस में भी मिल सकता है।

पुलिस स्टेशन जाने के ये मिल सकते हैं फायदे

1. अगर फोन ऑन है और आप थाने गए हैं तो पुलिस अफसर अपनी सर्विलांस टीम से मोबाइल फोन की लोकेशन भी ले सकता है। यह लोकेशन सेल फोन टावर से आती है। अगर फोन की लोकेशन आस-पास मिल जाती है तो संभव है कि उसे बरामद किया जा सके।
2. **CEIR वाला काम:** छठे स्टेप का काम भी पुलिस थाने में किया जा सकता है, लेकिन इसके लिए जरूरी है कि उस थाने के पास CEIR का एक्सेस होना चाहिए यानी साइबर हेल्प डेस्क होनी चाहिए। ऐसी स्थिति में पांचवें स्टेप यानी सिम को रीइशू कराए बिना भी छठा स्टेप यानी CEIR से फोन ब्लॉक कराया जा सकता है। इसके लिए थाने में अपनी आईडी जैसे आधार या कोई सरकारी पहचान पत्र साथ ही गुम या चोरी हुआ मोबाइल नंबर और मोबाइल का बिल ताकि IMEI नंबर बताया जा सके।

पांचवां स्टेप: सिम फिर इशू कराएं

भले ही कस्टमर केयर पर कॉल करने से सिम ब्लॉक हो गया हो, लेकिन इसे फिर से इशू कराने के लिए सिम कंपनी के स्टोर या सर्विस सेंटर पर खुद जाना होगा। इसके लिए आपकी आईडी मांगी जाएगी। सिम ब्लॉक कराने के बाद आप कभी भी यहां तक कि आधे से एक घंटे बाद भी जाकर सिम ले सकते हैं, लेकिन ध्यान रखें कि उस पर OTP की जितनी सर्विसेज हैं वे 24 घंटे बाद ही शुरू होंगी।

इसलिए जरूरी: छठे स्टेप यानी CEIR पर IMEI ब्लॉक कराने के लिए वह सिम जरूरी है, जो उस मोबाइल में था जो चोरी या गुम हुआ है। इसलिए सिम रीइशू कराना जरूरी है। चूंकि रीइशू कराए सिम पर OTP 24 घंटे बाद ही आने शुरू होंगे, इसलिए छठा स्टेप सिम रीइशू के 24 घंटे बाद ही किया जा सकता है।

छठा स्टेप: IMEI नंबर ब्लॉक कराएं

यह आखिरी, लेकिन अहम कदम है। इसमें CEIR (Central Equipment Identity Register) के पोर्टल पर शिकायत दर्ज करानी होती है। पोर्टल पर शिकायत दर्ज कराने के लिए ये जानकारियां अपने साथ रखें:

- FIR या E-FIR।
- मोबाइल का IMEI नंबर, उसका बिल (अगर है तो)।
- आपका वह मोबाइल नंबर जो मोबाइल के साथ चोरी हुआ है। इसलिए उसे पहले ही रीइशू कराकर ऐक्टिवेट कराएं।
- आपकी पहचान के लिए कोई आईडी-जैसे आधार, वोटर कार्ड।

CEIR पोर्टल पर शिकायत दर्ज कराने का सही तरीका

- संचार साथी के मॉड्यूल CEIR की वेबसाइट ceir.gov.in पर जाएं या Google पर केवल ceir portal टाइप करें।
- वेबसाइट खुलने के बाद स्क्रीन पर Block Stolen/Lost Mobile का ऑप्शन दिखेगा, उस पर क्लिक करें।
- अब खुले पेज पर Request for blocking lost/stolen mobile लिखा होगा। इसमें नीचे दी गई जानकारियों को एक-एक करके भरना होगा। जिनके आगे स्टार (*) बना होगा, उन जानकारियों को भरना जरूरी है।
- Device Information में Mobile Number 1, Mobile Number 2, IMEI 1, IMEI 2, Device Brand, Device Model, Mobile Price भर कर Upload invoice यानी बिल अपलोड करना होगा।

नोट: Mobile Number 1 में वही मोबाइल नंबर डालना होगा, जो चोरी या गुम हुए मोबाइल में चल रहा था। इसलिए जरूरी है कि पोर्टल पर शिकायत से पहले अपना वह मोबाइल नंबर री-इशू कराकर ऐक्टिवेट करा लें।

- Lost Information में Lost Place, Lost Date, State/UT, District, Police Station, Police Complaint Number भरना होगा। साथ ही Police Complaint की फाइल अपलोड करनी होगी।
- Mobile Owner Personal Information वाली जगह पर अपनी जानकारियां जैसे Owner Name, Address, Identity यानी अपनी पहचान के लिए कौन-सी आईडी दे रहे हैं (आधार, पैन कार्ड, वोटर आईडी कार्ड या ड्राइविंग लाइसेंस) बताना होगा।
- इसके बाद Identity अपलोड करनी होगी। Idenbity Number, Email ID, Captcha भरना होगा।
- इसके बाद Get OTP पर क्लिक करने से आपके बताए पहले मोबाइल नंबर पर OTP आएगा, जिसे भरना होगा।
- सबसे आखिर में Declaration पर टिक करके Proceed पर क्लिक करना होगा।

ये होंगे 2 फायदे

डिवाइस लॉक: इस पोर्टल पर शिकायत के बाद 24 घंटों के अंदर मोबाइल फोन को पूरी तरह ब्लॉक कर दिया जाता है। अब उसे किसी भी तरह से इस्तेमाल नहीं किया जा सकता। इसमें मौजूद डेटा तक कोई भी तब तक नहीं पहुंच सकता, जब तक कि वह ब्लॉक है। अगर चोर इस फोन को देश से बाहर भी ले जाता है तो भी इसका कहीं इस्तेमाल नहीं किया जा सकता।

ट्रैकिंग शुरू: इस पोर्टल पर शिकायत दर्ज कराने पर पुलिस फोन की ट्रैकिंग का काम शुरू कर देती है। जिसने फोन चुराया है या जिसके पास फोन है, अगर वह फोन ऑन कर देता है तो उसकी लोकेशन शिकायत दर्ज कराने वाले के अल्टरनेटिव नंबर पर और पुलिस थाने के CEIR पोर्टल के एडमिन एक्सेस पर चली जाएगी। अगर इस मोबाइल में कोई नया सिम डाला जाता है तो उसका नंबर भी पता चल जाता है। इस तरह इस पोर्टल से मोबाइल वापस पाने की संभावनाएं बढ़ जाती हैं।

CCI NG 3.7 Product: NBTDelhiBS PubDate: 29-03-2026 Zone: Gurgaon Edition: 1 Page: NBTGRP13 User: vivek.kumar4@timesofindia.com Time: 03-28-2026 19:54 Color:

टेक्नोलॉजी, बेहतर इंफ्रास्ट्रक्चर और प्रभावी नीतियों के दम पर मोहाली बन रहा है देश का उभरता हुआ निवेश हब

नीतिगत सुधारों, इंफ्रास्ट्रक्चर के विस्तार और तेजी से विकसित हो रहे टेक इकोसिस्टम के बल पर मोहाली तेज़ी से पसंदीदा निवेश गंतव्य के रूप में उभर रहा है

मोहाली के निरंतर विकास की अनोखी कहानी

- मोहाली भारत की शीर्ष 5 सबसे तेजी से बढ़ती शहरी अर्थव्यवस्थाओं में शामिल
- 4,000 से अधिक सक्रिय स्टार्टअप इनोवेशन को दे रहे हैं गति
- आईटी और ESDM सेक्टर में 7,500 करोड़ से अधिक का निवेश
- आईटी और GCC इकोसिस्टम में 50,000 से 60,000 प्रोफेशनल्स कार्यरत
- 2030 तक टेक नौकरियों में 2 गुना वृद्धि का अनुमान
- अगले 5 वर्षों में 10–12 मिलियन वर्ग फुट ऑफिस स्पेस की मांग
- टियर-1 शहरों की तुलना में 20–50% तक कम संचालन लागत
- स्वीकृति प्रक्रिया घटकर 30–45 दिनों में पूरी
- सालाना 45 लाख एयर पैसेंजर्स, लगातार बढ़ती संख्या
- 150 से अधिक पंजीकृत आईटी इकाइयां

पंजाब "ब्रांड मोहाली" की परिकल्पना को लगातार आगे बढ़ा रहा है और इसके साथ ही शहर का रूपांतरण इनोवेशन, उद्यम और बेहतर जीवनशैली के केंद्र के रूप में अब न केवल संभव, बल्कि लगभग तय होता नजर आ रहा है। मुख्यमंत्री भगवंत सिंह मान के नेतृत्व में पंजाब सरकार मोहाली को एक भविष्य के लिए तैयार शहरी और निवेश हब के रूप में विकसित करने की महत्वाकांक्षी योजना पर काम कर रही है, जिससे यह ट्राइसिटी क्षेत्र का प्रमुख केंद्र बन सके। इंफ्रास्ट्रक्चर, कारोबार करने में सुगमता और विभिन्न क्षेत्रों में निवेश को बढ़ावा देने पर सरकार का फोकस मोहाली को देश के सबसे संभावनाशील विकास केंद्रों में बदल रहा है। इस दृष्टि की झलक हाल ही में आयोजित 'प्रोग्रेसिव पंजाब इन्वेस्टर्स समिट 2026' में साफ दिखाई दी, जहां "ब्रांड मोहाली" को उत्तर भारत में आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस, आईटी और अगली पीढ़ी के उद्योगों के उभरते हब के रूप में प्रस्तुत किया गया। पीपीआईएस 2026 के विशेष सत्र में मोहाली के कृषि-आधारित अर्थव्यवस्था से तकनीक-आधारित इकोसिस्टम की ओर तेजी से बढ़ते बदलाव को रेखांकित किया गया। 182 एकड़ में विकसित हो रहा एक्सपो सिटी और देश का पहला समर्पित एआई टॉवर जैसे प्रोजेक्ट इस परिवर्तन की मजबूत नींव बन रहे हैं।

तेजी से बढ़ती शहरी अर्थव्यवस्था, मजबूत आधार

मोहाली आज भारत की शीर्ष 5 सबसे तेजी से बढ़ती शहरी अर्थव्यवस्थाओं में शामिल है। पिछले एक दशक में यहां का अनुमानित जिला सकल घरेलू उत्पाद (जीडीडीपी) लगभग 10% की दर से बढ़ा है। शहर की अर्थव्यवस्था अब विविध रूप ले चुकी है। आईटी और आईटीईएस, बायोटेक्नोलॉजी, एडवांस मैन्युफैक्चरिंग, इलेक्ट्रॉनिक्स सिस्टम डिजाइन और उभरते सेवा क्षेत्र इसके प्रमुख स्तंभ हैं। ट्राइसिटी–मोहाली, चंडीगढ़ और पंचकूला के रणनीतिक क्लस्टर में स्थित होने से इसे पंजाब, हरियाणा, हिमाचल प्रदेश और जम्मू-कश्मीर के 6 करोड़ से अधिक लोगों का बड़ा बाजार, प्रतिभा और मांग का मजबूत आधार मिलता है।

आईटी, जीसीसी और स्टार्टअप दे रहे विकास को रफ्तार

मोहाली की निवेश क्षमता का सबसे बड़ा आधार उसका तेजी से विकसित होता टेक इकोसिस्टम है। शहर में 4,000 से अधिक सक्रिय स्टार्टअप हैं और यह ग्लोबल कैपेबिलिटी सेंटर (जीसीसी) और आईटी कंपनियों का उभरता हब बन चुका है। इन्फोसिस, टेक महिंद्रा और जस्केलर जैसी बड़ी कंपनियों ने यहां मजबूत उपस्थिति दर्ज की है। 50,000 से 60,000 प्रोफेशनल्स का कार्यबल, जिसमें करीब 35,000 आईटी विशेषज्ञ शामिल हैं, इस इकोसिस्टम को मजबूती देता है। भारत की एकमात्र इंटीग्रेटेड सेमीकंडक्टर डिवाइस मैन्युफैक्चरिंग सुविधा 'सेमीकंडक्टर लैब' की मौजूदगी इलेक्ट्रॉनिक्स सेक्टर में इसकी स्थिति और मजबूत करती है। अब तक आईटी और ESDM सेक्टर में 7,500 करोड़ से अधिक निवेश हो चुका है, जबकि 2030 तक आईटी और जीसीसी नौकरियों के 1.1 लाख से अधिक होने का अनुमान है। इससे 10–12 मिलियन वर्ग फुट ऑफिस स्पेस की मांग भी पैदा होगी।

लागत में प्रतिस्पर्धात्मक बढ़त, निवेशकों की पसंद

मोहाली की सबसे बड़ी ताकत इसकी लागत प्रतिस्पर्धा है। यहां जमीन और रियल एस्टेट की कीमतें बड़े शहरों के मुकाबले 20–25% तक कम हैं, जबकि कमर्शियल किराया दिल्ली-एनसीआर और बेंगलुरु जैसे शहरों से 50% तक सस्ता है। बिजली दर लगभग 6 प्रति यूनिट और वेतन व जीवनयापन की लागत भी अपेक्षाकृत कम है। कम एट्रिशन रेट के साथ यह लागत दक्षता कंपनियों को बेहतर प्रतिभा के साथ कम खर्च में संचालन का अवसर देती है।

कारोबार में सुगमता: नीतिगत सुधारों का असर

पंजाब सरकार के नीतिगत सुधारों ने निवेशकों का भरोसा मजबूत किया है। यूनिफाइड सिंगल विंडो सिस्टम के जरिए 23 से अधिक विभागों की मंजूरियों को सरल बनाया गया है, जिससे प्रोजेक्ट अप्रूवल का समय 100 दिनों से घटकर 30–45 दिन रह गया है।

> पंजाब का औद्योगिक क्षेत्र फिर से रफ्तार पकड़ रहा है और निवेशक राज्य में लौट रहे हैं। 'प्रोग्रेसिव पंजाब इन्वेस्टर्स समिट' की हालिया सफलता इस सकारात्मक बदलाव का प्रमाण है। पंजाब सरकार मोहाली को अत्याधुनिक लैंडस्केपिंग और शहरी सौंदर्यीकरण के माध्यम से विश्वस्तरीय आईटी हब के रूप में विकसित कर रही है, ताकि यह शहर वैश्विक स्तर पर प्रतिस्पर्धी और आकर्षक बन सके।
>
> –भगवंत सिंह मान, मुख्यमंत्री, पंजाब

PICS AND DATA BY DIPR, PUNJAB

290 करोड़ के इन्फोसिस कैंपस से मोहाली में 7,000 रोजगार सृजित होंगे

इस परियोजना के तहत पहले चरण में एक इंटीग्रेटेड कैंपस विकसित किया जाएगा, जिसमें सॉफ्टवेयर डेवलपमेंट ब्लॉक, फूड कोर्ट और अन्य आधुनिक सुविधाएं शामिल होंगी।

डिजिटल प्रक्रियाएं, पारदर्शिता और समर्पित रिलेशनशिप मैनेजर जैसी सुविधाओं ने ट्राइसिटी क्षेत्र में कारोबार करना पहले से कहीं आसान बना दिया है।

मजबूत इंफ्रास्ट्रक्चर और कनेक्टिविटी

मोहाली का इंफ्रास्ट्रक्चर इसे अलग पहचान देता है। राष्ट्रीय राजमार्ग, रेल नेटवर्क और अंतरराष्ट्रीय हवाई अड्डा–जहां हर साल 45 लाख से अधिक यात्री आते हैं वे इसे बेहतरीन कनेक्टिविटी प्रदान करते हैं। हाई-स्पीड फाइबर नेटवर्क, डेटा सेंटर और डिजिटल इंफ्रास्ट्रक्चर टेक कंपनियों के लिए सुगम संचालन सुनिश्चित करते हैं। दिल्ली, जयपुर और अमृतसर जैसे प्रमुख शहरों के नजदीक होने से इसकी रणनीतिक अहमियत और बढ़ जाती है।

बेहतर जीवनशैली: प्रतिभा और निवेश का आकर्षण

मोहाली की उच्च जीवन गुणवत्ता इसे निवेशकों और प्रोफेशनल्स दोनों के लिए आकर्षक बनाती है। 40% से अधिक हरित क्षेत्र, बेहतर शहरी योजना और अपेक्षाकृत साफ हवा इसे संतुलित जीवनशैली प्रदान करते हैं।

ट्राइसिटी क्षेत्र में मजबूत हेल्थकेयर और शिक्षा प्रणाली है, जहां से हर साल 40,000 से अधिक युवा कार्यबल में शामिल होते हैं। यही कारण है कि मोहाली न केवल निवेश, बल्कि प्रतिभा के लिए भी एक पसंदीदा गंतव्य बनता जा रहा है।

मोहाली की प्रतिस्पर्धात्मक बढ़त

- मोहाली एक उच्च उत्पादकता वाला शहर है, जो एआई/आईटी जैसे आधुनिक क्षेत्रों, पारंपरिक उद्योग क्लस्टरों, स्टार्टअप्स और नॉलेज संस्थानों के मजबूत संगम से संचालित होता है।
- देश की शिक्षा राजधानी के रूप में प्रसिद्ध, जहां उत्कृष्ट स्कूल, विश्वविद्यालय और शोध संस्थान स्थित हैं।

विविध आर्थिक आधार
- आईटी/आईटीईएस, बायोटेक, मेड-टेक, ESDM, एडवांस मैन्युफैक्चरिंग, सेवाएं और सरकारी क्षेत्र का संतुलित विकास

कारोबार में स्थिरता
- कम एट्रिशन, टियर-1 शहरों की तुलना में कम संचालन लागत और सिंगल विंडो के माध्यम से त्वरित अनुमोदन।

कनेक्टिविटी हब
- राष्ट्रीय राजमार्ग, रेल और हवाई मार्ग के जरिए मजबूत राष्ट्रीय व वैश्विक कनेक्टिविटी, जिसे हाई-स्पीड फाइबर नेटवर्क और विश्वसनीय DC2 इंफ्रास्ट्रक्चर का समर्थन प्राप्त है।

स्टार्टअप और इनोवेशन इकोसिस्टम
- एसटीपीआई और नाइपर जैसे इनक्यूबेटर व एक्सेलेरेटर, बेस्टेक, क्वार्क सिटी और नेटस्मार्ट्ज जैसे टेक पार्क तथा नाबी (NABI) जैसे बायोटेक हब

कम बिजली और ऊर्जा लागत
- मोहाली में बिजली की लागत लगभग 6 प्रति यूनिट है, जो हरियाणा, महाराष्ट्र और तेलंगाना (6.5–9 प्रति यूनिट) की तुलना में सस्ती है।

आईएमसी राजपुरा–पटियाला नवाचार आधारित विकास के साथ पंजाब की औद्योगिक प्रगति को दे रहा नई गति

भविष्य के लिए तैयार औद्योगिक इकोसिस्टम के रूप में स्थापित, आईएमसी राजपुरा–पटियाला बड़े पैमाने पर निवेश आकर्षित करने, नवाचार को बढ़ावा देने और विभिन्न क्षेत्रों में रोजगार सृजन के सुनियोजित प्रयास को दर्शाता है।

पंजाब की औद्योगिक दृष्टि अब ठोस रूप ले रही है, जिसका स्पष्ट उदाहरण राजपुरा–पटियाला में विकसित इंटीग्रेटेड मैन्युफैक्चरिंग क्लस्टर (IMC) है, जो तेजी से उद्योग और नवाचार का एक उच्च संभावनाओं वाला हब बनकर उभर रहा है। रणनीतिक लोकेशन, मजबूत इंफ्रास्ट्रक्चर उन्नयन और प्रभावी नीतिगत समर्थन के साथ यह परियोजना मुख्यमंत्री भगवंत सिंह मान सरकार के पिछले चार वर्षों में औद्योगिक विकास को गति देने के केंद्रित प्रयासों को दर्शाती है।

भविष्य के लिए तैयार औद्योगिक इकोसिस्टम के रूप में स्थापित IMC राजपुरा–पटियाला, बिखरे हुए औद्योगिक विस्तार से हटकर एकीकृत और इंफ्रास्ट्रक्चर-आधारित विकास मॉडल की ओर बदलाव का प्रतीक है। यह दृष्टिकोण देश में घरेलू मैन्युफैक्चरिंग को मजबूत करने और वैश्विक स्तर पर प्रतिस्पर्धी औद्योगिक हब विकसित करने के व्यापक लक्ष्य के अनुरूप है।

भारत के औद्योगिक कॉरिडोर नेटवर्क में रणनीतिक केंद्र

राजपुरा–पटियाला इंटीग्रेटेड मैन्युफैक्चरिंग क्लस्टर (IMC), अमृतसर–कोलकाता इंडस्ट्रियल कॉरिडोर (AKIC) और नेशनल इंडस्ट्रियल कॉरिडोर डेवलपमेंट प्रोग्राम के तहत विकसित एक प्रमुख ग्रीनफील्ड परियोजना है। यह इस कॉरिडोर के शुरुआती और महत्वपूर्ण नोड्स में शामिल है, जो क्षेत्र में औद्योगिकीकरण को गति देने में इसकी रणनीतिक भूमिका को दर्शाता है।

इस परियोजना का क्रियान्वयन नेशनल इंडस्ट्रियल कॉरिडोर डेवलपमेंट एंड इम्प्लीमेंटेशन ट्रस्ट द्वारा, उसकी संयुक्त उद्यम कंपनी नेशनल इंडस्ट्रियल कॉरिडोर डेवलपमेंट कॉरपोरेशन (NICDC) के माध्यम से, पंजाब सरकार के सहयोग से किया जा रहा है। यह संस्थागत ढांचा वैश्विक मानकों के अनुरूप समन्वित योजना और प्रभावी क्रियान्वयन सुनिश्चित करता है।

करीब 1,099 एकड़ क्षेत्र में फैले IMC राजपुरा–पटियाला को इस तरह डिजाइन किया गया है कि औद्योगिक गतिविधियों के साथ-साथ सतत विकास और शहरी इंफ्रास्ट्रक्चर का संतुलन बना रहे। इसमें लगभग 59% भूमि औद्योगिक उपयोग के लिए, 1.67% वाणिज्यिक गतिविधियों के लिए और करीब 16% हरित क्षेत्र व जल निकायों के लिए निर्धारित की गई है।

विस्तार और रणनीति का संगम: IMC राजपुरा से औद्योगिक प्रगति को नई गति

- IMC राजपुरा–पटियाला, AKIC के तहत विकसित किए जा रहे 7 नोड्स में से प्रारंभिक परियोजनाओं में से एक है, जो औद्योगिक विकास को गति देता है।
- यह एक विशाल एकीकृत मैन्युफैक्चरिंग क्लस्टर है, जिसमें बहु-क्षेत्रीय औद्योगिक फोकस शामिल है।
- IMC राजपुरा–पटियाला के कुल क्षेत्रफल का 59% हिस्सा औद्योगिक विकास के लिए निर्धारित किया गया है।
- यह स्थान रणनीतिक रूप से महत्वपूर्ण है, जहां मजबूत सड़क और रेल कनेक्टिविटी उपलब्ध है।
- इसे एक 'प्लग-एंड-प्ले' औद्योगिक पारिस्थितिकी तंत्र के रूप में डिजाइन किया गया है, जिससे उद्योगों की स्थापना आसान और तेज हो सके।

इंफ्रास्ट्रक्चर आधारित विकास और प्लग-एंड-प्ले का लाभ

IMC राजपुरा–पटियाला की सबसे बड़ी खासियत इसका विश्वस्तरीय ट्रंक इंफ्रास्ट्रक्चर है। इसमें आंतरिक सड़क नेटवर्क, जल आपूर्ति, ड्रेनेज व सीवरेज सिस्टम, बिजली वितरण और उद्योगों के लिए आवश्यक सभी मूलभूत सुविधाएं शामिल हैं। प्लग-एंड-प्ले मॉडल निवेशकों के लिए प्रवेश को आसान बनाता है और परियोजनाओं को तेजी से शुरू करने में मदद करता है। पारंपरिक औद्योगिक क्षेत्रों के विपरीत, यह क्लस्टर उद्योग, लॉजिस्टिक्स और सपोर्ट इंफ्रास्ट्रक्चर को एक ही इकोसिस्टम में जोड़ता है, जिससे संचालन अधिक कुशल और विस्तार योग्य बनता है।

विविध क्षेत्रों पर आधारित विकास को गति

IMC राजपुरा–पटियाला को इस तरह विकसित किया गया है कि यहां विभिन्न प्रकार के उद्योग स्थापित हो सकें। इनमें एमएसएमई, फैब्रिकेटेड मेटल उत्पाद, खाद्य एवं पेय पदार्थ, रसायन, इलेक्ट्रॉनिक्स सिस्टम डिजाइन व मैन्युफैक्चरिंग, फार्मास्यूटिकल्स, लॉजिस्टिक्स, रबर व प्लास्टिक उत्पाद, मशीनरी व उपकरण तथा वस्त्र एवं परिधान उद्योग शामिल हैं। यह बहु-क्षेत्रीय दृष्टिकोण एक मजबूत और संतुलित औद्योगिक पारिस्थितिकी तंत्र तैयार करेगा, किसी एक उद्योग पर निर्भरता कम करेगा और विभिन्न क्षेत्रों के बीच सहयोग व विकास के नए अवसर पैदा करेगा।

MAP SOURCE: NICDC & PUDA MAP NOT TO SCALE

पंजाब में बड़े पैमाने पर औद्योगिक विकास की मजबूत नींव तैयार

परियोजना क्षेत्र: 1099 एकड़

परियोजना लागत: ₹1367 करोड़

निवेश की संभावनाएं: ₹7500 करोड़

रोजगार की संभावनाएं: 64,204

निवेश की अपार संभावनाएं

- बड़े पैमाने पर घरेलू और वैश्विक निवेश के लिए महत्वपूर्ण अवसर उपलब्ध
- पूंजी-गहन और उच्च-मूल्य वाले मैन्युफैक्चरिंग क्षेत्रों पर विशेष फोकस
- क्षेत्रीय अर्थव्यवस्था पर मजबूत गुणक (मल्टीप्लायर) प्रभाव

इन्फ्रास्ट्रक्चर की बढ़त

- सुव्यवस्थित आंतरिक सड़क नेटवर्क और औद्योगिक उपयोगिताओं की योजना
- प्रमुख उपभोग केंद्रों तक आसान पहुंच के साथ लॉजिस्टिक्स के अनुकूल स्थान
- एकीकृत औद्योगिक और सहायक पारिस्थितिकी तंत्र का विकास

रणनीतिक लोकेशन से मजबूत बाजार पहुंच

प्रमुख औद्योगिक कॉरिडोर पर स्थित IMC राजपुरा–पटियाला उत्तर भारत के बड़े बाजारों–दिल्ली-एनसीआर, हरियाणा और हिमाचल प्रदेश–से सहज रूप से जुड़ा हुआ है। राष्ट्रीय राजमार्ग और रेल नेटवर्क के माध्यम से मजबूत कनेक्टिविटी उद्योगों के लिए लॉजिस्टिक्स को सुगम बनाती है और समय की बचत करती है।

शहरी केंद्रों और हवाई अड्डों के निकट होने के कारण यह क्लस्टर निर्यात-उन्मुख इकाइयों और सप्लाई चेन आधारित व्यवसायों के लिए और अधिक आकर्षक बन जाता है। यह स्थानिक बढ़त इसे उत्पादन और उपभोग के प्रमुख केंद्रों के बीच एक महत्वपूर्ण कड़ी बनाती है।

नीतिगत समर्थन से बढ़ता निवेशकों का भरोसा

पंजाब सरकार द्वारा "ईज ऑफ डूइंग बिजनेस" पर दिया गया जोर IMC राजपुरा–पटियाला के आसपास निवेश माहौल को मजबूत बना रहा है। सरल और त्वरित अनुमोदन प्रक्रियाएं, डिजिटल सिस्टम और निवेशकों के लिए सक्रिय सहयोग ने देरी को कम किया है और पारदर्शिता बढ़ाई है। बेहतर प्रशासन और प्रभावी क्रियान्वयन पर ध्यान निवेशकों का विश्वास बढ़ा रहा है और पंजाब को औद्योगिक निवेश के लिए एक प्रतिस्पर्धी गंतव्य बना रहा है।

रोजगार और अर्थव्यवस्था पर व्यापक प्रभाव

IMC राजपुरा–पटियाला से प्रत्यक्ष और अप्रत्यक्ष रूप से बड़े पैमाने पर रोजगार सृजित होने की उम्मीद है। पूरी तरह संचालित होने पर यह क्लस्टर लगभग 64,204 नौकरियां पैदा कर सकता है।

रोजगार के अलावा, यह परियोजना सहायक उद्योगों, लॉजिस्टिक्स नेटवर्क और सेवा क्षेत्रों को भी बढ़ावा देगी, जिससे क्षेत्रीय अर्थव्यवस्था पर सकारात्मक प्रभाव पड़ेगा। अमृतसर–कोलकाता इंडस्ट्रियल कॉरिडोर के विकास के साथ यह पहल जीडीपी वृद्धि और मैन्युफैक्चरिंग क्षमता को भी मजबूत करेगी।

SPOTLIGHT

6

विकेट लिए थे 12 रन पर अल्जारी जोसफ ने मुंबई इंडियंस के लिए सनराइजर्स हैदराबाद के खिलाफ साल 2019 के एक IPL मैच में। यह IPL में किसी बोलर का बेस्ट फिगर है

स्पोर्ट्स QUIZ

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

1. यानिक सिनर ने मियामी ओपन के सेमीफाइनल में किसे हराया?
A) जिरी लेहचका B) अलेक्जेंडर ज्वेरेव C) कार्लोस अल्कराज D) नोवाक जोकोविच

2. मुंबई इंडियंस और कोलकाता नाइटराइडर्स के बीच IPL-19 का दूसरा मैच किस शहर में होगा?
A) मुंबई B) चेन्नै C) कोलकाता D) दिल्ली

कल के जवाब
1. A) हैदराबाद 2. A) आर्चरी

लकी WINNER

1. हर्षवर्धन सिंह, सुंदर विहार, दिल्ली
2. खालिद नसीम, लखनऊ, यूपी
3. बलवंत सिंह, बहादुरगढ़, हरियाणा

अब आप अपने जवाब हमें !!!अलर्ट!!!
8796958780
नंबर पर आप 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।

फटाफट खबरें

MLC में खेलेंगे अश्विन

■ सैन फ्रांसिस्को: पूर्व भारतीय स्पिनर रविचंद्रन अश्विन ने अमेरिका की मेजर लीग क्रिकेट (MLC)-2026 के लिए सैन फ्रांसिस्को यूनिकॉर्न्स से करार किया है। इससे वह इस लीग में खेलने वाले पहले भारतीय बनेंगे। अश्विन ने मेजर लीग को उभरता हुआ मंच बताया और फ्रांसिस्को यूनिकॉर्न्स को खिताब जिताने का लक्ष्य रखा। उनका अनुभव टीम के लिए अहम माना जा रहा है।

शूटर्स ने किया निराश

■ टैम्पियर: भारत का कोई भी शूटर आईएसएसएफ शॉटगन वर्ल्ड कप की स्कीट स्पर्धा के फाइनल में नहीं पहुंच सका। ओलिंपियन माहेश्वरी चौहान क्वालिफिकेशन के पहले दिन 75 में से 69 स्कोर करके टॉप-8 में जगह बनाने के करीब पहुंची थी, लेकिन वह चूक गईं। दर्शना राठौड़ 19वें स्थान पर रहीं जबकि उनकी छोटी बहन यशस्वी राठौड़ 23वें स्थान पर रहीं। ट्रैप शूटिंग की स्पर्धाएं मंगलवार से शुरू होंगी।

जर्मन की जीत

■ लंदन: फ्लोरियन विर्ट्ज ने दो गोल किए और दो गोल में मदद की, जिससे जर्मनी ने दो बार पिछड़ने के बाद वापसी करते हुए वर्ल्ड कप फुटबॉल से पहले के मैत्री मैच में स्विट्जरलैंड को 4-3 से हराया। दूसरी ओर मिकेल ओयार्जाबल के दो गोल की मदद से स्पेन ने सर्बिया को 3-0 से पराजित किया। अन्य मैचों में इंग्लैंड ने उरुग्वे के साथ 1-1 से ड्रॉ खेला, जबकि नीदरलैंड्स ने नॉर्वे को 2-1 से हराया।

कोहली-पडिक्कल की फिफ्टी के दम पर IPL-19 के उद्घाटन मैच में बेंगलुरु ने SRH को छह विकेट से हराया

डिफेंडिंग चैंपियंस ने की रॉयल जीत से शुरुआत

■■ नई दिल्ली/बेंगलुरु: IPL के इतिहास में पहली बार डिफेंडिंग चैंपियन की हैसियत से उतरी रॉयल चैलेंजर्स बेंगलुरु (RCB) ने शनिवार को लीग के नए सीजन में अपने खिताब बचाओ अभियान का आगाज जोरदार जीत के साथ किया। सनराइजर्स हैदराबाद ने कार्यवाहक कप्तान ईशान किशन (80 रन, 38 बॉल, 8 फोर, 5 सिक्स) की तूफानी पारी की बदौलत 201/9 का मजबूत टोटल टांग दिया था, लेकिन बाएं हाथ के Gen-Z बैटर देवदत्त पडिक्कल (61 रन, 26 बॉल, 7 फोर, 4 सिक्स) की तूफानी पारी और विराट कोहली की 69 रन (38 बॉल, 5 फोर, 5 सिक्स) की विंटेज इनिंग्स की बदौलत बेंगलुरु ने लक्ष्य को बौना साबित करते हुए 15.4 ओवर्स में 4 विकेट खोकर हासिल कर लिया। यह विराट के IPL करियर का 64वां अर्धशतक रहा। कोहली ने 16वें ओवर में हर्षल पटेल पर 6, 4, 4, 4 जड़ते हुए मैच फिनिश किया।

बेंगलुरु ने पहला विकेट जल्दी गंवा दिया लेकिन फिर पडिक्कल को विराट का साथ मिला और दोनों ने सिर्फ 45 रन पर 101 रन की साझेदारी करके टीम को धमाकेदार शुरुआत दिलाई। पावरप्ले में बेंगलुरु ने बोर्ड पर 73 रन टांग दिए। पडिक्कल ने इस दौरान 21 गेंदों पर अपनी फिफ्टी पूरी की जो उनके IPL करियर की सबसे तेज फिफ्टी रही। दोनों ने ही एक से बढ़कर एक खूबसूरत शॉट लगाए। पडिक्कल के आउट होने के बाद हैदराबाद के बोलर्स की सिरदर्दी और बढ़ गई जब कप्तान रजत पाटीदार ने क्रीज पर आते ही प्रहार करना शुरू कर दिया। पाटीदार ने 11 गेंद पर 31 रन जोड़कर टीम को लक्ष्य के और करीब पहुंचा दिया। पारी के 12वें ओवर के बाद बेंगलुरु को जीत के लिए 48 गेंदों पर 40 रन की जरूरत रह गई थी, जिसे उसने आगे दो और विकेट गंवा कर पा लिया।

ईशानदार पारी जारी: इससे पहले, टी20 वर्ल्ड कप में टीम इंडिया के लिए तूफानी पारियां खेलने वाले ईशान किशन ने IPL में भी वैसी पारी का सिलसिला आगे बढ़ाया। SRH की कमानी संभाल रहे इस बाएं हाथ के बल्लेबाज ने मुश्किल वक्त में 38 गेंद पर 80 रन ठोके। इसमें 8 फोर और 5 सिक्स शामिल रहे। इस पारी के दौरान उन्होंने हेनरिक्स क्लासेन (31) के साथ 53 गेंद पर 97 रन की साझेदारी की, जिसकी बदौलत टीम ने सीजन के पहले ही मैच में 200 प्लस के टोटल को पार कर लिया। अंतिम ओवरों में युवा बैटर अनिकेत वर्मा ने 18 बॉल पर 43 रन (3 फोर, 4 सिक्स) की पारी खेलकर टीम को 20 ओवर्स में 200/9 स्कोर तक पहुंचाया। इससे पहले, प्लेयर ऑफ द मैच जैकब डफी ने पावरप्ले में हैदराबाद के तीन विकेट निकालकर अपने IPL डेब्यू को यादगार बनाया था।

हेड पर भारी पड़े हैं डफी

पिछले साल न्यूजीलैंड के सबसे सफल बोलर रहे डफी का ट्रेविस हेड के खिलाफ टी20 रेकॉर्ड शानदार रहा है। दोनों टी20 की चार पारियों में एक-दूसरे का सामना कर चुके हैं। डफी ने इन चार पारियों में हेड को बांधे रखा है। डफी की 19 बॉल पर डफी केवल 22 रन ही बना पाए हैं। डफी चार पारियों में हेड को तीन बार आउट कर चुके हैं। दूसरी ओर डफी का रेकॉर्ड अभिषेक के खिलाफ खराब रहा था। पिछली पांच पारियों में डफी ने अभिषेक को सिर्फ एक ही बार आउट किया था। जबकि अभिषेक ने उनके खिलाफ 31 बॉल में 81 रन बटोरे थे।

रखा एक मिनट का मौन

मैच शुरू होने से पहले भावुक माहौल देखने को मिला, जब दोनों टीमों और स्टेडियम में मौजूद दर्शकों ने पिछले साल RCB की ट्रॉफी परेड के दौरान जान गंवाने वाले 11 फैंस को श्रद्धांजलि दी। सभी ने एक मिनट का मौन रखकर दिवंगत आत्माओं को याद किया। इन फैंस की स्मृति में चिन्नास्वामी स्टेडियम में 11 सीटें खाली रखी गईं, जो पूरे सीजन में बेंगलुरु के हर मैच के दौरान प्रतीकात्मक रूप से खाली रहेंगी। RCB के प्लेयर्स ने प्रैक्टिस के दौरान 11 नंबर की जर्सी भी पहनी।

8 वें बोलर हैं RCB के जैकब डफी पावरप्ले के अंदर तीन विकेट निकालने वाले। ऐसा करने वाले आखिरी बोलर वेन पर्नेल (साल 2023 में) थे

स्कोरकार्ड

सनराइजर्स हैदराबाद: ट्रेविस हेड कॉ सॉल्ट बो डफी 11, अभिषेक शर्मा कॉ जितेश बो डफी 7, ईशान किशन कॉ सॉल्ट बो अभिनंदन 80, नितीश कुमार रेड्डी कॉ अभिनंदन बो डफी 1, हेनरिक क्लासेन कॉ सॉल्ट बो शेफर्ड 31, सलील अरोड़ा कॉ पडिक्कल बो सुयश 9, अनिकेत वर्मा कॉ कोहली बो शेफर्ड 43, हर्ष दुबे कॉ पडिक्कल बो शेफर्ड 3, हर्षल पटेल कॉ पडिक्कल बो भुवनेश्वर 0, डेविड पेन नॉट आउट 6, जयदेव उनादकट नॉट आउट 4 **एक्स्ट्राज:** 6 **टोटल:** 20 ओवर्स में 9 विकेट पर 201 रन **विकेट:** 1-18, 2-23, 3-29, 4-126, 5-137, 6-155, 7-167, 8-174, 9-192 **बोलिंग:** जैकब डफी 4-0-22-3, भुवनेश्वर कुमार 4-0-31-1, अभिनंदन सिंह 3-0-38-1, रोमारियो शेफर्ड 4-0-54-3, सुयश शर्मा 3-0-28-1, क्रुणाल पंड्या 2-0-26-0

रॉयल चैलेंजर्स बेंगलुरु: फिल सॉल्ट कॉ क्लासेन बो उनादकट 8, विराट कोहली नॉट आउट 69, देवदत्त पडिक्कल कॉ क्लासेन बो हर्ष 61, रजत पाटीदार कॉ हर्ष बो पेन 31, जितेश शर्मा कॉ उनादकट बो पेन 0, टिम डेविड नॉट आउट 16 **एक्स्ट्राज:** 18 **टोटल:** 15.4 ओवर्स में चार विकेट पर 203 **विकेट:** 1-9, 2-110, 3-163, 4-163 **बोलिंग:** नितीश कुमार रेड्डी 2-0-19-0, जयदेव उनादकट 3-0-29-1, डेविड पेन 3-0-35-2, हर्ष दुबे 3-0-35-1, ईशान मलिंगा 2-0-35-0, हर्षल पटेल 2.4-0-39-0

मुंबई को घर पर चुनौती देंगे राइडर्स

■ NBT रिपोर्ट, मुंबई: इंडियन प्रीमियर लीग (IPL) के शुभारंभ के बाद आज मेजबान मुंबई इंडियंस अपने घर पर कोलकाता नाइटराइडर्स की चुनौती का सामना करेगी। दोनों टीम का इरादा नए सीजन की शुरुआत जीत के साथ करने की होगी। कागजों पर संतुलित और मजबूत दिख रही मुंबई की टीम इस मुकाबले में स्पष्ट रूप से प्रबल दावेदार नजर आ रही है, जबकि नाइटराइडर्स चोटिल खिलाड़ियों के कारण कमजोर दिख रही है।

छठे खिताब पर है नजर: IPL की सबसे सफल टीम मुंबई इस सीजन अपने छठे खिताब की तलाश में है। टीम ने आखिरी खिताब 2020 में जीता था, जिसके बाद उसका प्रदर्शन उम्मीद के मुताबिक नहीं रहा। पिछले सीजन तीसरे स्थान पर रहने के बाद टीम ने अपनी तैयारियों को और मजबूत किया है। कप्तान हार्दिक पंड्या, सूर्यकुमार यादव, रोहित शर्मा और जसप्रीत बुमराह जैसे स्टार खिलाड़ियों के साथ टीम हर विभाग में संतुलित दिखती है। गेंदबाजी में बुमराह और ट्रेंट बोल्ट की जोड़ी किसी भी बल्लेबाजी क्रम को ध्वस्त करने की क्षमता रखती है।

चोट से जूझ रही है टीम: दूसरी ओर, कोलकाता को अपने गेंदबाजी आक्रमण में चोटों से बड़ा झटका लगा है। पहले मुस्तफिजुर रहमान के इर्द-गिर्द विवाद के बाद आकाश दीप और हर्षित राणा के बाहर होने से टीम की योजनाएं प्रभावित हुई हैं। ऐसे में वरुण चक्रवर्ती और टीम के सबसे अनुभवी खिलाड़ी सुनील नरेन पर बड़ी जिम्मेदारी होगी। मौजूदा हालात में मुंबई की टीम ज्यादा मजबूत नजर आती है।

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

संभावित प्लेइंग XI

MI: क्विंटन डीकॉक (विकेटकीपर), रोहित शर्मा, सूर्यकुमार यादव, तिलक वर्मा, हार्दिक पंड्या (कप्तान), नमन धीर, विल जैक्स, मिचेल सैंटनर, दीपक चाहर, ट्रेंट बोल्ट, जसप्रीत बुमराह।
इम्पैक्ट प्लेयर: मयंक मार्कंडे

KKR: टिम सीफर्ट, फिन एलन (विकेटकीपर), अजिंक्य रहाणे (कप्तान), अंगकृष रघुवंशी, कैमरन ग्रीन, रिंकू सिंह, सुनील नरेन, रमनदीप सिंह, वरुण चक्रवर्ती, कार्तिक त्यागी, वैभव अरोड़ा।
इम्पैक्ट प्लेयर: वैभव अरोड़ा।

पिच व मौसम: वानखेड़े की पिच पर शुरुआती ओवर्स में पेसर्स को मदद मिलती है। फिर पूरे मैच में बल्लेबाज हावी रहते हैं। बाउंड्रीज छोटी हैं, जिस वजह से यहां बड़े स्कोर भी देखने को मिलते हैं। मैच के दौरान मौसम साफ रहेगा। बारिश की आशंका नहीं है।

X-फैक्टर

जसप्रीत बुमराह: बुमराह की शक्तियां कोलकाता के खिलाफ बढ़ जाती हैं। उन्होंने कोलकाता के खिलाफ 18 मैच में 25 विकेट लिए हैं, जो तीसरे सर्वाधिक हैं। उनकी इकॉनमी 7.73 रही।

सुनील नरेन: नरेन का प्रदर्शन MI के खिलाफ खास रहा है। उन्होंने 26 मैच में सिर्फ 6.64 के इकॉनमी से 31 विकेट निकाले हैं।

2451 रन बनाए हैं रोहित शर्मा ने वानखेड़े की पिच पर IPL। वह इस मैदान पर सर्वाधिक रन बनाने वाले बैटर हैं

NBT Lens खबरों के अंदर की बात

क्या इस बार टूटेगा जिंक्स

मुंबई इंडियंस के लिए IPL का पहला मैच हमेशा सबसे चुनौतीपूर्ण होता है। टीम नए सीजन की शुरुआत तो कर रही होती है, लेकिन उनका आगाज सकारात्मक हो नहीं पाता है। आंकड़ों के अनुसार मुंबई ने साल 2013 से किसी भी सीजन का अपना पहला मैच नहीं जीता है। सीजन ओपनर में मुंबई की आखिरी जीत साल 2012 में आई थी, जब उन्होंने चेन्नै सुपरकिंग्स को 112 रन पर आउट करने के बाद मुकाबला जीत लिया था। इस सीजन हार्दिक ऐंड कंपनी रेकॉर्ड बदलने उतरेगी।

धोनी दो सप्ताह के लिए हुए बाहर

■ एजेंसियां, नई दिल्ली: चेन्नै सुपरकिंग्स (CSK) अपना पहला मुकाबला 30 मार्च को राजस्थान रॉयल्स (RR) के खिलाफ गुवाहाटी में खेलेगी। इस मैच से पहले ही CSK को बड़ा झटका लगा है। दिग्गज खिलाड़ी एमएस धोनी सीजन के पहले दो सप्ताह में टीम के लिए उपलब्ध नहीं हो पाएंगे। फ्रैंचाइजी ने शनिवार को यह जानकारी दी धोनी पिंडली की चोट से जूझ रहे हैं। CSK ने बयान में कहा, 'महेंद्र सिंह धोनी फिलहाल पिंडली की चोट से उबरने के लिए रिहैबिलिटेशन से गुजर रहे हैं। इस कारण उनका IPL 2026 के पहले दो सप्ताह में खेलने की संभावना नहीं है।' धोनी ने 2020 में अंतरराष्ट्रीय क्रिकेट से संन्यास लेने के बाद से IPL खेलना जारी रखा है। इस 44 वर्षीय खिलाड़ी के IPL में भविष्य को लेकर प्रत्येक सत्र में कयास लगाए जाते हैं। धोनी अब सिर्फ IPL में खेलते हैं इसलिए उनके लिए मैच फिटनेस बनाए रखना और भी मुश्किल हो जाता है।

धोनी ने पिछले IPL में 14 मैच खेले थे और निचले क्रम में बल्लेबाजी करते हुए फिनिशर की भूमिका निभाई थी।

IPL अपडेट

एमएस धोनी

5 पांच ही अभी तक ऐसे IPL मैच हुए हैं जिनमें एमएस धोनी इंजरी की वजह से नहीं खेल पाए हैं

14 मैच खेले थे धोनी ने पिछले सीजन और 135.17 के स्ट्राइक रेट से 196 रन बनाए थे

बैलेंस बनाने के लिए 'ना' कहना भी जरूरी: बटलर

■ एजेंसियां, नई दिल्ली: कितना क्रिकेट बहुत ज्यादा क्रिकेट होता है? इंग्लैंड और गुजरात टाइटंस (GT) के बल्लेबाज जोस बटलर का मानना है कि यह पूरी तरह से एक व्यक्ति और उसकी क्षमता पर निर्भर करता है कि वह कभी-कभी कुछ टी20 फ्रैंचाइजी लीग के प्रस्तावों को 'ना' कह सके, जिससे काम और जीवन के बीच सही संतुलन बनाने में मदद मिलती है।

बटलर ने पीटीआई के साथ एक खास इंटरव्यू में कहा, 'मैं इंग्लैंड के लिए केवल व्हाइट बॉल क्रिकेट खेलता हूं। इसलिए अब मेरे पास एक कैलेंडर है जिसे मैं अपेक्षाकृत अच्छी तरह से मैनेज कर सकता हूं। फ्रैंचाइजी के साथ-साथ ऐसी चीजें हैं जिन्हें मैंने घर पर समय बिताने के लिए ठुकरा दिया है क्योंकि यह मेरे लिए बहुत महत्वपूर्ण है। मुझे एनर्जी और रिश्तों को बनाए रखने की जरूरत है।' दुनिया भर में बहुत सारी टी20 लीग हो रही हैं और बटलर का मानना है कि खिलाड़ियों पर भी जिम्मेदारी है कि वे कभी-कभी कुछ को ना कहने के लिए पर्याप्त अनुशासित हों।

स्टार्क ने कहा, चोट के कारण बाहर हूं

■ एजेंसियां, नई दिल्ली: मिचेल स्टार्क ने IPL 2026 में अपने देरी से पहुंचने को लेकर चल रही बातों पर आलोचकों पर निशाना साधा और स्पष्ट किया कि सीजन की शुरुआत में उनकी अनुपस्थिति दिल्ली कैपिटल्स के प्रति प्रतिबद्धता की कमी वजह से नहीं बल्कि चोट प्रबंधन के कारण है। स्टार्क ने शनिवार को एक बयान में कहा, 'भारतीय मीडिया में कुछ लोगों द्वारा अपने-अपने मंचों के जरिए दी गई राय और विचारों के बावजूद, बताना चाहता हूं कि मैं फिलहाल अपने कंधे और कोहनी की चोट से उबरने और प्रबंधन की प्रक्रिया में हूं। कुछ लोगों ने मेरी भागीदारी को लेकर कुछ कड़े बयान दिए हैं। इन्होंने खिलाड़ियों के बारे में पूरी तरह से गलत जानकारी वाली राय दी है, उन्हें सच मानकर प्रचारित किया है।'

विवाद पर तोड़ी चुप्पी

तेजस्विन ने जीता गोल्ड, हवाओं ने रेकॉर्ड से रोका

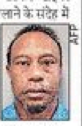
■ एजेंसियां, नई दिल्ली: भारतीय ऐथलीट तेजस्विन शंकर ने टेक्सास में डेविड नोबल रिले 2026 में डेकाथलॉन स्पर्धा जीतकर सीजन की शानदार शुरुआत की। उन्होंने 7947 अंक जुटाए, जो उनका व्यक्तिगत सर्वश्रेष्ठ है, लेकिन तेज हवा के कारण इसे नैशनल रेकॉर्ड के रूप में मान्यता नहीं मिली। वह 8000 अंक के आंकड़े से महज 53 अंक पीछे रह गए। वर्ल्ड ऐथलेटिक्स नियमों के अनुसार 100 मीटर रेस, हाई जंप और 110 मीटर हर्डल्स रेस में औसत हवा की गति +2.0 मीटर प्रति सेकंड से अधिक नहीं होनी चाहिए, जबकि वहां यह +3.9 रही। शंकर ने 100 मीटर (10.59), हाई जंप (7.66 मीटर), शॉट पुट (13.98 मीटर) और पोल वॉल्ट (4.35 मीटर) में व्यक्तिगत सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन किया।

ऐथलेटिक्स

भारतीय ऐथलीट तेजस्विन शंकर

वुड्स गिरफ्तार, कुछ घंटों बाद बेल पर छूटे

■ एजेंसियां, जुपिटर आइलैंड (अमेरिका): दिग्गज गोल्फर टाइगर वुड्स को नशे में गाड़ी चलाने के संदेह में गिरफ्तार किए जाने के कुछ घंटे बाद शुक्रवार देर रात जमानत पर रिहा कर दिया गया। वुड्स की लैंड रोवर एक ट्रक से टकराने के बाद पलट गई थी। मार्टिन काउंटी शेरिफ जॉन बुडेन्सिएक ने बताया कि वुड्स रिहायशी सड़क पर तेज रफ्तार से गाड़ी चला रहे थे और दुर्घटना के बाद उनमें नशे के लक्षण दिखाई दिए। उन्होंने कहा कि जांचकर्ताओं का मानना है कि वुड्स ने किसी तरह की दवा या नशीले पदार्थ का सेवन किया था।



टाइगर वुड्स

प्रग्ना को मिलेगी कड़ी चुनौती

■ पीटीआई, पाफोस (साइप्रस): आठ खिलाड़ियों की एलीट प्रतियोगिता के ओपन वर्ग में भाग ले रहे एकमात्र भारतीय खिलाड़ी ग्रैंडमास्टर आर प्रग्नानंद को रविवार से यहां शुरू होने वाले कैंडिडेट्स चेस टूर्नामेंट में कड़ी चुनौती का सामना करना पड़ेगा। इस टूर्नामेंट का विजेता खिलाड़ी इस साल के आखिर में होने वाली वर्ल्ड चैंपियनशिप में मौजूदा वर्ल्ड चैंपियन डी गुकेश का सामना करेगा।

राउंड रॉबिन फॉर्मेट होगा: इस टूर्नामेंट में आठ खिलाड़ी भाग ले रहे हैं जो डबल राउंड-रॉबिन फॉर्मेट में प्रतिस्पर्धा करेंगे। प्रत्येक खिलाड़ी अन्य सभी प्रतिभागियों का दो बार सामना करेगा और सबसे अधिक अंक हासिल करने वाला खिलाड़ी वर्ल्ड चैंपियन बनने के लिए गुकेश को चुनौती देने का अधिकार हासिल करेगा। हालिया प्रदर्शन को देखते हुए अमेरिकी ग्रैंडमास्टर फैबियानो कारुआना प्रबल दावेदार नजर आते हैं लेकिन उनके हमवतन हिकारू नाकामुरा का दावा भी मजबूत है जिन्होंने अपनी रेटिंग के आधार पर क्वॉलिफाई किया है।

कैंडिडेट्स चेस टूर्नामेंट

ग्रैंडमास्टर आर प्रग्नानंद

सिनर ने ज्वेरेव को दी शिकस्त, फाइनल में

■ एजेंसियां, मियामी गार्डेंस (अमेरिका): दुनिया के दूसरे नंबर के खिलाड़ी यानिक सिनर ने एक साल पहले मियामी ओपन टेनिस टूर्नामेंट में हिस्सा नहीं लिया था क्योंकि प्रतिबंधित पदार्थ के सेवन के लिए पॉजिटिव पाए जाने के बाद उन्हें तीन महीने के लिए निलंबित कर दिया गया था। अब इटली का यह 24 वर्षीय खिलाड़ी अपना दूसरा मियामी ओपन खिताब जीतने और 2017 में रोजर फेडरर के बाद 'सनशाइन डबल' जीतने वाला पहला पुरुष खिलाड़ी बनने के करीब है। सिनर ने शुक्रवार रात हार्ड रॉक स्टेडियम में दुनिया में चौथे नंबर के खिलाड़ी अलेक्जेंडर ज्वेरेव पर 6-3, 7-6 से जीत हासिल करके मियामी ओपन के फाइनल में प्रवेश किया।

अब रविवार को होने वाले फाइनल में सिनर का मुकाबला जिरी लेहचका से होगा। लेहचका ने सेमीफाइनल में आर्थर फिल्स को 6-2, 6-2 से हराकर अपने करियर में पहली बार एटीपी मास्टर्स-1000 टूर्नामेंट के फाइनल में जगह बनाई। सिनर ने 2024 से मियामी में लगातार 11 मैच जीते हैं। सिनर का लेहचका के खिलाफ करियर रेकॉर्ड 3-0 का है, उन्होंने आखिरी बार 2025 में फ्रेंच ओपन में उन्हें हराया था।

टेनिस राउंड अप

यानिक सिनर

जोकोविच टूर्नामेंट से हटे

मोनाको: नोवाक जोकोविच ने दाहिने कंधे की चोट के कारण मियामी ओपन में हिस्सा नहीं लेने के बाद मोंटे कार्लो मास्टर्स टेनिस टूर्नामेंट से भी नाम वापस ले लिया है। आयोजकों ने इंस्टाग्राम पर जोकोविच के टूर्नामेंट से हटने की घोषणा करते हुए लिखा, 'हम उन्हें शुभकामनाएं देते हैं और उम्मीद करते हैं कि वह जल्द ही कोर्ट पर वापसी करेंगे।' पोस्ट में 38 वर्षीय जोकोविच के हटने का कारण स्पष्ट नहीं किया गया है, लेकिन 24 बार के ग्रैंडस्लैम चैंपियन ने दो सप्ताह पहले बीएनपी परिबास ओपन के चौथे दौर में जैक ड्रेपर से तीन सेटों में हारने के बाद से कोई मैच नहीं खेला है।

उम्र का गणित... आईपीएल के इस सीजन में सनराइजर्स हैदराबाद ने उतारी है सबसे युवा प्लेयर्स वाली टीम

दिल्ली बन गई सबसे उम्रदराज टीम

■ NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली: क्रिकेट के सबसे छोटे फॉर्मेट टी20 क्रिकेट में भी स्क्वॉड तैयार करना सिर्फ स्किल पर निर्भर नहीं होता। यह उम्र के प्रोफाइल पर भी आधारित होता है। कौन खिलाड़ी उभर रहा है, कौन अपने करियर के सर्वश्रेष्ठ दौर में है और कौन ढलान पर है।

धोनी पैदा करते हैं भ्रम: अब पांच बार की चैंपियन चेन्नै सुपरकिंग्स (CSK) को ही ले लीजिए। इस टीम में एमएस धोनी की मौजूदगी अक्सर ऐसा भ्रमित करने वाला संदेश देती है कि यह टीम IPL में खिताब के लिए उतरने वाली सभी दस टीमों में सबसे उम्रदराज टीम है। लेकिन हकीकत इसके एकदम उलट है। IPL 2026 की बात करें तो पांच बार की यह चैंपियन टीम औसत उम्र के मामले में लिस्ट में छठे स्थान पर है, यानी इसके ऊपर पांच टीमें हैं जिनकी औसत उम्र CSK से ज्यादा है।

IPL इतिहास की सबसे उम्रदराज XI: CSK ने साल 2019 के क्वॉलिफायर-1 में मुंबई इंडियंस के खिलाफ जो टीम उतारी थी, वह औसत उम्र के मामले में आईपीएल इतिहास की सबसे उम्रदराज टीम थी। उस टीम में सिर्फ दीपक चाहर (तब 26y273d) को छोड़कर बाकी सभी दस प्लेयर 30 या इससे ज्यादा उम्र के थे। उस टीम की औसत उम्र 34 साल 311 दिन थी। उस टीम में सबसे उम्रदराज प्लेयर इमरान ताहिर थे जिनकी तब उम्र 40 साल 41 दिन थी।

डेविड मिलर

दिल्ली टीम के सबसे उम्रदराज प्लेयर हैं डेविड

मिलर के जुड़ने से बढ़ी उम्र

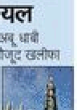
मौजूदा सीजन में सबसे उम्रदराज टीम की बात करें तो यह दिल्ली कैपिटल्स की टीम है जिसकी औसत उम्र 28.76 साल है। टीम ने पिछले मिनी ऑक्शन में साउथ अफ्रीका के हार्ड हिटर डेविड मिलर को अपनी टीम से जोड़ा जो इस टीम में सबसे ज्यादा उम्र के खिलाड़ी हैं। मिलर की उम्र 36 साल 158 दिन है। टीम में पहले से मिचेल स्टार्क (35 प्लस), दुष्मंथा चमीरा (33 प्लस) और केएल राहुल (33 प्लस) जैसे ज्यादा उम्र के प्लेयर मौजूद थे और मिलर के जुड़ने से इस टीम की औसत उम्र और भी बढ़ गई। दिल्ली की मौजूदा टीम में कुल 25 प्लेयर्स में से 12 प्लेयर ऐसे हैं जिनकी उम्र 30 प्लस है। टीम ने हालांकि युवाओं पर भी दांव लगाया है इन 25 में से 10 प्लेयर GenZ की एज कैटिगरी में आते हैं।

वॉर अपडेट

'ज्यादा US सैनिक हुए थे जख्मी'

सऊदी अरब के एक हवाई अड्डे पर पिछले हफ्ते ईरानी हमले में 24 से अधिक अमेरिकी सैनिक घायल हुए थे। इस बारे में जानकारी रखने वाले दो व्यक्तियों ने यह खुलासा किया है।

UAE: 5 भारतीयों समेत 6 घायल



UAE की राजधानी अबू धाबी और दुबई के बीच मौजूद खलीफा इकॉनमिक जोन में शनिवार सुबह आग लग गई। बलिस्टिक मिसाइलों के टुकड़े गिरने से लगी आग में 6 लोग घायल हो गए। एक पाक नागरिक भी चोटिल हुआ।

4 महीने पेट्रोल नहीं बेचेगा रूस

रूस ने 1 अप्रैल से 31 जुलाई तक पेट्रोल निर्यात पर रोक का फैसला किया है। उप-प्रधानमंत्री अलेक्जेंडर नोवाक ने ऊर्जा मंत्रालय से इस प्रस्ताव को तैयार करने को कहा। रूस के मुताबिक, यह कदम घरेलू सप्लाई बनाए रखने और कीमतें नियंत्रित रखने के लिए है। भारत पेट्रोल नहीं खरीदता, ऐसे में असर कम होगा।

कौन हैं हूती, लाल सागर में कितना असर

होर्मुज की तरह लाल सागर में बाब-अल-मंदेब जलडमरूमध्य बंद हुआ तो दुनिया पर क्या होगा असर

NBT रिपोर्ट

यमन की राजधानी सना (Sanaa) में शुक्रवार को हूती समर्थकों ने हथियार लहराते हुए सड़कों पर शक्ति प्रदर्शन किए। ये लोग ईरान और लेबनान के समर्थन में नारे लगा रहे थे। प्रदर्शन वाली रात ही हूती समूह ने दावा किया कि उन्होंने इस्राइल के कुछ शहरों में बलिस्टिक मिसाइलें दागी हैं। समझते हैं कि अमेरिका-इस्राइल और ईरान युद्ध में हूती समूह का आना कितना खतरनाक है और होर्मुज की तरह बाब-अल-मंदेब जलडमरूमध्य में इसका कितना असर है:

NBT EXPLAINER

Q हूती कौन है?

हूती, जिन्हें 'अंसार अल्लाह' भी कहा जाता है, यमन का एक सशस्त्र और राजनीतिक समूह है। यह मुख्य रूप से जैदी शिया मुस्लिम समुदाय से जुड़ा है और 1990 के दशक में उभरा था। शुरुआत में यह एक धार्मिक-सामाजिक आंदोलन था, लेकिन समय के साथ ताकतवर सैन्य संगठन बन गया। 2014-15 में हूती ने राजधानी सना पर कब्जा कर लिया और तब से ये यमन के बड़े हिस्से पर नियंत्रण बनाए हुए हैं। माना जाता है कि हूती को ईरान से राजनीतिक, तकनीकी और कुछ हद तक सैन्य समर्थन मिलता है। हालांकि हूती पूरी तरह ईरान के कंट्रोल में नहीं हैं। उनके अपने स्थानीय हित और रणनीतियां भी हैं, लेकिन क्षेत्रीय राजनीति में उन्हें ईरान के प्रभाव वाले खेमे का हिस्सा माना जाता है।

Q लाल सागर में हूती की भूमिका कितनी अहम है?

बाब-अल-मंदेब जलडमरूमध्य लाल सागर को अदन की खाड़ी और आगे हिंद महासागर से जोड़ता है। यह दुनिया के सबसे महत्वपूर्ण समुद्री व्यापार मार्गों में से एक है, जहां से बड़ी मात्रा में तेल और माल ढुलाई होती है। हूती का नियंत्रण यमन के पश्चिमी तट के बड़े हिस्से पर है, जो इस जलडमरूमध्य के पास आता है। ऐसे में वे जहाजों पर हमले करके या इस रास्ते को असुरक्षित बनाकर वैश्विक व्यापार को प्रभावित कर सकते हैं। हालांकि पूरी तरह इसे बंद करना आसान नहीं है, क्योंकि वहां अंतरराष्ट्रीय नौसेनाएं भी मौजूद रहती हैं, लेकिन हूती इसे बाधित जरूर कर सकते हैं।

Q Axis Resistance क्या है?

Axis of Resistance यानी प्रतिरोध धुरी एक ऐसा नेटवर्क है, जिसमें ईरान और उसके सहयोगी समूह शामिल माने जाते हैं। इसमें लेबनान का हिज्बुल्लाह, फलस्तीनी संगठन, इराक और सीरिया के कुछ मिलिशिया और यमन के हूती शामिल हैं। इन सभी का एक साझा रुख यह है कि वे अमेरिका और इस्राइल के प्रभाव का विरोध करते हैं।

Q क्या हूती पहले भी ऐसे संघर्षों में शामिल रहे हैं?

हां, हूती पहले भी क्षेत्रीय संघर्षों में सक्रिय रहे हैं। उन्होंने सऊदी अरब पर मिसाइल और ड्रोन हमले किए हैं और लाल सागर में जहाजों को निशाना बनाने के आरोप भी लगे हैं। वे खुद को फलस्तीन के समर्थन में भी दिखाते रहे हैं, जिससे साफ है कि वे क्षेत्रीय राजनीति में सक्रिय भूमिका निभाते हैं। हूती नेता अब्दुल मलिक अल-हूती ने कहा कि अगर मिडिल ईस्ट में चल रहे संघर्ष की स्थिति ऐसी बनती है कि हस्तक्षेप जरूरी हो, तो वे सैन्य प्रतिक्रिया दे सकते हैं। इसका मतलब है कि उन्होंने अपने विकल्प खुले रखे हैं।

Q हूती के आने से क्या और बढ़ेगा संघर्ष?

एक्सपर्ट मान रहे हैं कि तेल की कीमतें बेतहाशा बढ़ सकती हैं, समुद्री व्यापार प्रभावित हो सकता है और वैश्विक बाजारों में अस्थिरता आ सकती है। भारत के लिए भी यहां से बड़ी मात्रा में तेल आता है।

एक्सपर्ट ने क्या कहा

दोहा इंस्टिट्यूट फॉर ग्रैजुएट स्टडीज में मीडिया स्टडीज के प्रोफेसर मोहम्मद अब्बासी ने इस युद्ध में हूती के शामिल होने को बेहद अहम बताया। अल जजीरा को उन्होंने कहा, 'हमने पिछले ढाई साल में देखा है कि हूती के पास काफी ताकत है। अगर उन्होंने बाब अल-मंदेब जलडमरूमध्य, लाल सागर और आखिर में स्वेज नहर को बंद करने का फैसला किया, तो होर्मुज जलडमरूमध्य के साथ हमारे पास दो बड़े चोक पॉइंट बंद हो जाएंगे। ये इंटरनैशनल ट्रेड के लिए बड़े इंटरनैशनल शिपिंग कॉरिडोर हैं, ऐसे में मुझे लगता है कि इस नजरिए से यह बहुत अहम हो सकता है।'

यमन की राजधानी सना में शुक्रवार को हूती समर्थकों ने किया प्रदर्शन

यूरोप और एशिया के बीच यह ऊर्जा आपूर्ति का अहम रास्ता

बाब अल-मंदेब दुनिया के सबसे महत्वपूर्ण समुद्री चोकपॉइंट्स में से एक है। यह लाल सागर को अदन की खाड़ी और भारतीय महासागर से जोड़ता है। स्वेज नहर तक पहुंचने का बाब-अल-मंदेब एकमात्र समुद्री रास्ता है और दुनिया का लगभग 10-15 फीसदी समुद्री व्यापार इसी रूट से होता है। होर्मुज पर पहले ही ईरान ने बैन लगा दिया है, अगर हूती इस रूट को भी बंद कर देते हैं, तो दुनिया में एक बड़ा आर्थिक संकट पैदा हो सकता है। बाब-अल-मंदेब मार्ग यूरोप और एशिया के बीच ऊर्जा आपूर्ति का एक अहम रास्ता है, जहां से बड़ी मात्रा में तेल और गैस का परिवहन होता है। अगर यह मार्ग बाधित होता है, तो जहाजों को अफ्रीका के केप ऑफ गुड होप के रास्ते लंबा चक्कर लगाना पड़ेगा।

बातचीत सिर्फ प्रधानमंत्री और ट्रंप के बीच हुई: विदेश मंत्रालय

■ NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली

भारत सरकार ने शनिवार को न्यू यॉर्क टाइम्स की उस खबर को खारिज कर दिया है, जिसमें दावा किया गया था कि हाल ही में अमेरिकी राष्ट्रपति डॉनल्ड ट्रंप और प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के बीच फोन पर हुई बातचीत में टेक उद्योगपति इलॉन मस्क भी शामिल थे। विदेश मंत्रालय के प्रवक्ता ने कहा कि 24 मार्च को हुई यह बातचीत सिर्फ पीएम मोदी और अमेरिकी राष्ट्रपति ट्रंप के बीच ही हुई थी। इस बातचीत के दौरान दोनों नेताओं ने पश्चिम एशिया की स्थिति पर अपने विचार साझा किए थे।

न्यू यॉर्क टाइम्स के दावे को केंद्र ने किया खारिज

दरअसल, न्यू यॉर्क टाइम्स ने शुक्रवार को एक रिपोर्ट में अमेरिकी प्रशासन के कुछ अज्ञात अधिकारियों के हवाले से दावा किया गया था कि मंगलवार को पीएम मोदी और राष्ट्रपति ट्रंप के बीच हुई फोन कॉल में मस्क भी मौजूद थे। रिपोर्ट में यह भी कहा गया था कि दो देशों के प्रमुखों के बीच होने वाली ऐसी आधिकारिक बातचीत में किसी निजी नागरिक की मौजूदगी असामान्य है। रिपोर्ट में यह भी उल्लेख किया गया कि मस्क की इस कथित मौजूदगी से यह संकेत मिलता है कि उनके ट्रंप के साथ संबंध फिर से बेहतर हो गए हैं। गौरतलब है कि पिछले साल मतभेदों के कारण मस्क अमेरिकी प्रशासन से अलग हो गए थे।

File

अमेरिकी राष्ट्रपति डॉनल्ड ट्रंप के साथ प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी

पश्चिम एशिया संकट के बाद पहली बार हुई थी बातचीत

ट्रंप और मोदी के बीच मंगलवार को हुई ये बातचीत 28 फरवरी के बाद शुरू हुए पश्चिम एशिया संकट के बाद पहली वार्ता थी। ट्रंप के साथ इस बातचीत में मोदी ने पश्चिम एशिया के हालात पर चिंता जाहिर की थी। मोदी ने कहा था कि भारत तनाव कम करने और शांति कायम करने का समर्थन करता है। उन्होंने इस बात पर भी जोर दिया था कि होर्मुज का खुला और सेफ रहना पूरी दुनिया के लिए जरूरी है। उसी दिन अमेरिकी राजदूत सर्जियो गोर ने भी इस बातचीत का संक्षिप्त ब्योरा देते हुए कहा था कि दोनों नेताओं ने मध्य पूर्व की स्थिति और होर्मुज के खुले रहने पर जोर दिया।

मोदी ने तनाव कम करने के मुद्दे पर की थी बातचीत

UAE में यूक्रेन के एंटी ड्रोन सिस्टम को उड़ाया: ईरान

■ एपी/एएफपी, दुबई/तेहरान

ईरान की सेना ने शनिवार को दावा किया कि उसने ओमान के सलालाह बंदरगाह के पास एक अमेरिकी लॉजिस्टिक्स जहाज को निशाना बनाया है। ईरान की केंद्रीय सैन्य कमान के प्रवक्ता इब्राहीम जोल्फगारी ने कहा कि लॉजिस्टिक्स पोत को सलालाह बंदरगाह से काफी दूरी पर निशाना बनाया गया। ईरान ने कहा कि उसने UAE में यूक्रेन के एंटी-ड्रोन सिस्टम के एक डिपो को भी निशाना बनाया और नष्ट कर दिया। ईरान के सैन्य कमांड 'खातम अल-अंबिया' ने कहा कि दुबई में अमेरिकी सैनिकों और कमांडरों के ठिकानों को निशाना बनाने के दौरान इस डिपो को भी तबाह किया गया। ईरान की ओर से सऊदी अरब स्थित एक सैन्य अड्डे पर हमले में 10 US सैनिक घायल हो गए तथा कई विमानों को भी नुकसान पहुंचा है। वहीं, लेबनान में इस्राइली हमले में 3 जर्नलिस्ट मारे गए।

AP

तेहरान में आवासीय इलाके में हमले में बच्चे भी घायल हुए

सफल लोगों से नफरत है: ट्रंप

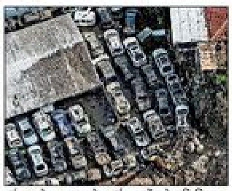
ट्रंप ने ईरान को चेतावनी देते हुए कहा है कि उनके निशाने पर अभी 3,554 ईरानी टारगेट और बचे हैं। वहीं, ट्रंप का एक विडियो वायरल हो रहा है, जिसमें कहते दिखे हैं कि मुझे सफल लोगों से नफरत और हारने वालों के साथ रहना पसंद है। ट्रंप ने पाकिस्तान के आलाकमान को लूजर्स बताते हुए कहा कि वे चापलूसी करते हैं तो मुझे अच्छा लगता है।

ईरान के न्यूक्लियर पावर प्लांट पर तीसरी बार हमला

■ एएफपी/आईएएनएस, तेहरान

अमेरिका और इस्राइल ने शनिवार को ईरान में कई जगह हमले किए। तेहरान में भी धमाके की आवाज सुनी गई और धुआं उठता दिखा। वहीं इस्राइल ने लेबनान के कई ठिकानों को भी निशाना बनाया। ईरान के परमाणु ऊर्जा संगठन ने बताया कि बुशहर न्यूक्लियर पावर प्लांट पर शुक्रवार देर रात एक बार फिर से प्रोजेक्टाइल से हमला हुआ। 28 फरवरी से ईरान और अमेरिका-इस्राइल के बीच शुरू हुए संघर्ष के बीच प्लांट पर ये तीसरा ऐसा हमला है। इंटरनेशनल एटॉमिक एनर्जी एजेंसी (आईएईए) ने चेतावनी दी है कि अभी हमलों में नुकसान नहीं हुआ, लेकिन अगर बार-बार न्यूक्लियर ठिकाने पर हमले होते रहे, तो इसका अंजाम बहुत बुरा हो सकता है।

अमेरिका के राष्ट्रपति डॉनल्ड ट्रंप ने कहा कि ईरान बहुत कमजोर हो चुका है और अब बातचीत चल रही है। उन्होंने यह भी दावा किया कि अमेरिका ने सैन्य मोर्चे पर बड़ी सफलता हासिल की है।



ईरान ने इस्राइल के कई शहरों को बलिस्टिक मिसाइल से निशाना बनाया

तनाव कम करने को पाक में जुटेंगे नेता

■ **पीटीआई, इस्लामाबाद:** पाकिस्तान पश्चिम एशिया में बढ़ते तनाव, खासकर ईरान से जुड़े संघर्ष को लेकर कूटनीतिक पहल तेज कर रहा है। इसी क्रम में सऊदी अरब, इजिप्ट और तुर्किये के विदेश मंत्री 30 और 31 मार्च को पाकिस्तान के दौरे पर आएंगे। पाकिस्तान के उपप्रधानमंत्री और विदेश मंत्री इशाक डार के निमंत्रण पर ये दौरा हो रहा है। वहीं, पाकिस्तान के प्रधानमंत्री शहबाज शरीफ ने शनिवार को ईरान के राष्ट्रपति मसूद पेजेश्कियान से फोन पर बातचीत की। उन्होंने तेहरान पर इस्राइल के लगातार हमलों की निंदा की। पेजेश्कियान ने शरीफ को धन्यवाद कहा।

जर्मन चांसलर फ्रेडरिक मर्ज ने ट्रंप के ऐक्शन के लिए उनकी कड़ी आलोचना की है। मर्ज ने शुक्रवार देर रात कहा, 'ट्रंप अभी जो कर रहे हैं, वह तनाव कम करना और शांतिपूर्ण समाधान तक पहुंचने की कोशिश नहीं है, बल्कि बड़े पैमाने पर तनाव बढ़ाना है।'

भारतीय दूरसंचार विनियामक प्राधिकरण
TELECOM REGULATORY AUTHORITY OF INDIA
Tower-F, NBCC World Trade Centre, Nauroji Nagar
New Delhi-110029
TRAI

रिक्ति परिपत्र संख्या: C-13/2025-26

सूचना

विषय: भारतीय दूरसंचार विनियामक प्राधिकरण मुख्यालय में सीनियर एसोसिएट कंसल्टेंट ग्रेड-I को अनुबंध के आधार पर नियुक्त करने के संबंध में।

भादूविप्रा (मुख्यालय) नई दिल्ली में क्यूओएस-II प्रभाग के लिए अनुबंध के आधार पर एक (01) सीनियर एसोसिएट कंसल्टेंट ग्रेड-I (तकनीकी) को नियुक्त करने हेतु आवेदन आमंत्रित करता है।

2. नियुक्ति हेतु विस्तृत नियम और शर्तें, योग्यता तथा अनुभव ट्राई की वेबसाइट www.trai.gov.in पर उपलब्ध है। इच्छुक उम्मीदवार अपना आवेदन ऑनलाइन मोड के माध्यम से URL: https://vacancies.trai.gov.in पर भेज सकते हैं। ऑनलाइन मोड के माध्यम से आवेदन प्राप्त करने की अंतिम तिथि 14.04.2026 है।

CBC 06202/12/0079/2526

वायरल वॉर

स्कूल में मारे गए बच्चों को ईरान की फुटबॉल टीम ने दी श्रद्धांजलि

ईरान की राष्ट्रीय फुटबॉल टीम ने शुक्रवार को तुर्किये के अंताल्या शहर में नाइजीरिया के खिलाफ खेले गए मैच स्कूल पर हुए मिसाइल हमले में मारी गई बच्चियों को श्रद्धांजलि दी। 28 फरवरी को दक्षिणी ईरान में हुए इस हमले में 165 से अधिक लोगों की मौत हुई थी, जिनमें अधिकतर बच्चे थे। मैच से पहले राष्ट्रगान के दौरान ईरानी खिलाड़ियों ने अपने सामने छोटे-छोटे गुलाबी और बैंगनी रंग के स्कूल बैग रखे। (AP)

फेक अलर्ट

एपस्टीन की पीड़ितों को श्रद्धांजलि वाली ईरान की मिसाइल AI इमेज

सोशल मीडिया पर कई पोस्ट वायरल हो रही हैं, जिसमें दावा किया गया है कि खाड़ी देशों में अमेरिकी बेस और इस्राइल के कई इलाकों में ईरान की ओर से एपस्टीन के पीड़ितों को श्रद्धांजलि लिखी मिसाइल दागी गई। AFP के फैक्ट चेक में ये दावा फर्जी मिला। मिसाइल और उस पर लिखा गया संदेश AI जेनरेटेड है।

ईरान पर कभी हां, कभी ना जैसा रहा नाटो का रवैया, ट्रंप के तीखे हुए तेवर

■ NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली

ग्रीनलैंड के मुद्दे के बाद अब ईरान युद्ध को लेकर अमेरिका और नाटो सदस्यों के बीच असहमति सतह पर आ गई है। यूं तो बीते दिनों अमेरिकी राष्ट्रपति डॉनल्ड ट्रंप ने नाटो सदस्यों को कागजी शेर और डरपोक कहा, लेकिन अब वह साफ तौर पर कह रहे हैं कि कि जब अगर नाटो हमारे लिए खड़ा नहीं होता, तो अमेरिका के लिए भी जरूरी नहीं कि वो नाटो के लिए हर हाल में खड़ा रहे। हालांकि संबंधों में ये खटास पहली बार नहीं है। मध्य एशिया के संघर्ष के बाद से ही लगातार ट्रंप इस ओर इशारा करते रहे हैं कि नाटो और अमेरिका के बीच सबकुछ ठीक नहीं है।

ट्रंप अगर इस तरह के संकेत दे रहे हैं कि वो पारंपरिक गठबंधनों पर नए सिरे से सोच रहे हैं तो ये नई बात नहीं है। ट्रंप ने अपने चुनावी प्रचार में ये बयान दिया था कि नाटो के जो देश अपने लिए तय रक्षा बजट का खर्च नहीं करते उनके खिलाफ एक्शन के लिए रूस के राष्ट्रपति पुतिन को प्रोत्साहित किया जा सकता है। कुछ समय पहले ग्रीनलैंड के मुद्दे पर राष्ट्रपति ट्रंप और नाटो सदस्यों के बीच तलवारें खिंच ही गई थी। हालांकि उन्होंने बाद में जब उन्होंने ग्रीनलैंड को लेकर अपनी महत्वाकांक्षा को ठंडे बस्ते में डाला तो संबंध थोड़े सामान्य हुए। हालांकि अब मध्य एशिया का युद्ध शुरू होने के एक ट्रंप के बयानों ने नाटो और यूरोप के बीच फिर से दीवार खड़ी कर दी है।

File

विरोध तो हुआ लेकिन एकजुटता भी दिखी

ईरान संघर्ष के दौरान पश्चिमी देशों के विरोधाभासी बयान देखने को मिले। इटली की पीएम जियोर्जिया मेलोनी, स्पेन के पीएम पेद्रो सांचेज और फ्रांसीसी राष्ट्रपति इमैनुएल मैक्रों ने अलग अलग तीव्रता का विरोध जाहिर किया है। हालांकि मध्य पूर्व में नाटो के बेस पर हमलों के बीच नाटो ने तात्कालिक एकजुटता भी दिखाई थी। फ्रांस में हुई जी 7 बैठक में भी यूरोप के कई देशों ने होर्मुज स्ट्रेट की सुरक्षा को लेकर प्रतिबद्धता दिखाई। बीते दिनों ट्रंप ने 7 देशों को होर्मुज की सुरक्षा के लिए उनकी सेनाएं भेजने का प्रस्ताव दिया था। जिसे उनके सहयोगियों की ओर से काफी ठंडा रिस्पांस मिला था। होर्मुज की सुरक्षा पर भी नाटो से समर्थन नहीं मिला।

LPG लेकर होर्मुज से भारत आ रहे 2 जहाज

■ **NBT रिपोर्ट:** भारत में LPG आपूर्ति से जुड़ी स्थिति के बीच दो टैंकर होर्मुज जलडमरूमध्य पार कर भारत की ओर बढ़ रहे हैं। शिप ट्रैकिंग डेटा के अनुसार, ये दोनों जहाज खाड़ी क्षेत्र से निकलकर अब पूर्वी हिस्से में पहुंच चुके हैं। भारत धीरे-धीरे फंसे हुए LPG कार्गो को बाहर निकाल रहा है। वहीं, 47,000 टन LPG लेकर 'जग वसंत' जहाज गुजरात के वडिनार पोर्ट पर पहुंचा। (TOI)

47 हजार टन LPG लेकर एक शिप गुजरात भी पहुंचा

शैक्षिक संचार संकाय
आईयूएसी परिसर, अरुणा आसफ अली मार्ग, नई दिल्ली – 110067
दूरभाष : 011-24126418-19-20; वेबसाइट: www.cec.nic.in

विज्ञापन सं. 01/2026 दिनांक : 29 मार्च, 2026

भर्ती सूचना

शैक्षिक संचार संकाय (सीईसी), जो विश्वविद्यालय अनुदान आयोग (यूजीसी) के अंतर्गत एक स्वायत्त निकाय है, अनुबंध आधार पर निम्नलिखित पदों के लिए योग्य अभ्यर्थियों से आवेदन आमंत्रित करता है। आवेदन पत्र प्रकाशन की तिथि से पंद्रह (15) दिनों की अवधि के भीतर प्राप्त हो जाने चाहिए। नियुक्ति प्रारंभिक रूप से एक वर्ष की अवधि के लिए की जाएगी, जिसे आवश्यकता तथा अभ्यर्थी के कार्य-निष्पादन के आधार पर तथा सीईसी में संविदात्मक नियुक्तियों हेतु निर्धारित प्रक्रियाओं के अनुसार आगे बढ़ाया जा सकता है। केवल चयनित किए गए अभ्यर्थियों को ही साक्षात्कार के लिए आमंत्रित किया जाएगा। चयन समिति का निर्णय अंतिम एवं बाध्यकारी होगा। किसी भी पद के लिए आवेदन प्रस्तुत करना साक्षात्कार हेतु बुलाए जाने का अधिकार प्रदान नहीं करेगा।

(1) सलाहकार (विपणन एवं ब्रांड निर्माण) (अनुबंध आधार पर) (01 पद)
(2) उपयोगिता प्रबंधक (अनुबंध आधार पर) (01 पद)
(3) सलाहकार (सूचना एवं संचार प्रौद्योगिकी) (अनुबंध आधार पर) (01 पद)
(4) परियोजना प्रबंधक (अनुबंध आधार पर) (01 पद)
(5) परियोजना सहयोगी (अनुबंध आधार पर) (01 पद)
(6) अभियंता (प्रसारण) (अनुबंध आधार पर) (01 पद)
(7) केयरटेकर (अनुबंध आधार पर) (01 पद)
(8) चैनल मैनेजर (अनुबंध आधार पर) (01 पद)
(9) एडिटर (वीडियो) (अनुबंध आधार पर) (01 पद)
(10) तकनीकी सहायक (अनुबंध आधार पर) (01 पद)
(11) डाटा एंट्री ऑपरेटर (अनुबंध आधार पर) (01 पद)
(12) सहायक परियोजना अधिकारी (अनुबंध आधार पर) (01 पद)
(13) प्रशिक्षण समन्वयक (मूक्स और क्षमता निर्माण) (अनुबंध आधार पर) (01 पद)

उक्त पदों के लिए अनुबंध आधार पर आवेदन प्रारूप, कार्य विवरण, शैक्षिक योग्यताएं, अनुभव तथा समेकित मासिक पारिश्रमिक आदि से संबंधित विस्तृत जानकारी के लिए अभ्यर्थी कृपया CEC की वेबसाइट www.cec.nic.in का अवलोकन करें।

प्रशासनिक अधिकारी, सी.ई.सी.

CCI NG 3.7 Product: NBTDelhiBS PubDate: 29-03-2026 Zone: Gurgaon Edition: 1 Page: NBTGRBP User: cci Time: 03-28-2026 22:43 Color:

NBT AI टाइम मशीन

नैशनल गैलरी ऑफ मॉडर्न आर्ट खुली

आज ही के दिन 1954 में नैशनल गैलरी ऑफ मॉडर्न आर्ट की स्थापना नई दिल्ली के 'जयपुर हाउस' में हुई थी। यह भारत सरकार के संस्कृति मंत्रालय के अधीन मॉडर्न इंडियन आर्ट का प्रमुख केंद्र है। यहां 17,000 से अधिक कलाकृतियां हैं, जिनमें राजा रवि वर्मा, अमृता शेर-गिल और टैगोर परिवार जैसे दिग्गजों की कृतियां शामिल हैं। यह 1850 से अब तक के भारतीय कला के क्रमिक विकास को अद्भुत रूप से दर्शाता है।

कलाकारों के साथ AI बनाएगा आर्ट

ChatGPT के मुताबिक, भविष्य में आर्ट गैलरी पूरी तरह स्मार्ट हो चुकी होंगी। AI कलाकारों के साथ मिलकर नई कला रचेगा, जहां हर विजिटर के लिए आर्ट अलग-अलग रूप लेगी। होलोग्राम, वर्चुअल रियलिटी और ब्रेन-इंटरफेस के जरिए लोग कला को महसूस कर पाएंगे, सिर्फ देखेंगे नहीं। दुनिया की किसी भी गैलरी को घर बैठे रियल-टाइम में एक्सप्लोर किया जा सकेगा। डिजिटल और फिजिकल आर्ट का फर्क लगभग खत्म हो जाएगा।

AI Images

NBT IRA

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 -7003490071

नेपाल में ओली की गिरफ्तारी के बाद सड़क पर समर्थक

भीड़ ने टायर जलाए, पत्थरबाजी की, पुलिस को लाठीचार्ज करना पड़ा

पूर्व प्रधानमंत्री की पार्टी सीपीएन-यूएमएल ने आपात बैठक बुलाई

Alpyu.Singh
@timesofindia.com

■ नई दिल्ली/काठमांडू : पूर्व प्रधानमंत्री के. पी. शर्मा ओली की गिरफ्तारी के बाद नेपाल की राजधानी में हालात तनावपूर्ण हो गए। शनिवार को उनके समर्थक सड़कों पर उतर आए और कई जगहों पर प्रदर्शन हुए। प्रदर्शनकारियों ने टायर जलाए, सड़कों पर हंगामा किया और कुछ वाहनों में तोड़फोड़ भी की। पुलिस को लाठीचार्ज करना पड़ा। ओली की पार्टी ने आपात बैठक बुलाई।

बालेन ने कहा कि वह भारतीय पीएम के साथ काम करने के इच्छुक हैं

काठमांडू में अब नई सरकार है। महज 35 साल के बालेन शाह प्रधानमंत्री हैं। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने नए पीएम को उनके शपथ ग्रहण के लिए बधाई दी है, जिसका नेपाल पीएम के आधिकारिक हैंडल से स्वागत किया गया है। बालेन ने कहा कि वह भारतीय पीएम के साथ नजदीकी से काम करने के इच्छुक हैं। जानकार मानते हैं कि नेपाल में नई युवा सरकार भारत के लिए द्विपक्षीय संबंधों में नया मोड़ हो सकती है। नेपाल में भारत के पूर्व राजदूत रंजीत रे का कहना है कि हालिया चुनावों में पारंपरिक वामपंथी दलों का प्रदर्शन अच्छा नहीं रहा है। बालेन सरकार एक मजबूत सरकार है। (पीटीआई इनपुट)

नेपाल में तनाव-पूर्व पीएम ओली की गिरफ्तारी के विरोध में प्रदर्शन के दौरान उनके समर्थकों ने टायर जलाए।

नेपाल में अब युवा नेतृत्व का दौर

जानकार कहते हैं, भारत से सटे पड़ोसी देशों में अब युवा नेतृत्व उभर रहा है। शुरुआत श्रीलंका से हुई और अब बांग्लादेश और नेपाल भी इस कड़ी में जुड़ गए हैं। इन सभी देशों में विकास परियोजनाओं के साथ-साथ ऊर्जा क्षेत्र में सहयोग की कई संभावनाएं हैं। नेपाल के साथ पंचेश्वर बांध परियोजना फिलहाल लंबित है, लेकिन उम्मीद है कि नई सरकार के साथ बातचीत के बाद इसका क्रियान्वयन शुरू होगा। आने वाले समय में हाइड्रोपावर सेक्टर नेपाल, श्रीलंका, भारत और भूटान को और करीब ला सकता है। नेपाल, भारत और बांग्लादेश के बीच हुए करार के मुताबिक नेपाल में बनी बिजली बांग्लादेश खरीद सकता है और इसका ट्रांसमिशन भारत की लाइनों के जरिए होगा।

NBT Lens
खबरों के अंदर की बात

चुनौतियों, आलोचनाओं पर भी होगी नजर

शाह के सिर पर केवल उम्मीदों का ताज नहीं, बल्कि चुनौतियां भी हैं। बतौर मेयर उन्होंने सड़कों से ठेले हटाने के लिए सख्त कार्रवाई की थी, जिसकी मानवाधिकार कार्यकर्ताओं ने आलोचना भी की थी। ऐसे में आलोचकों का मानना है कि इस तरह के कदम अक्सर वे नेता उठाते हैं, जो कम समय में परिणाम दिखाना चाहते हैं। हालांकि इसके दुष्परिणाम भी हो सकते हैं, जिन पर नजर रखना जरूरी है।

इलाहाबाद हाईकोर्ट के फैसले पर एक्सपर्ट की राय

'नैतिकता अलग है, अदालत तो कानून और संविधान देखती है'

पेज 1 का शेष

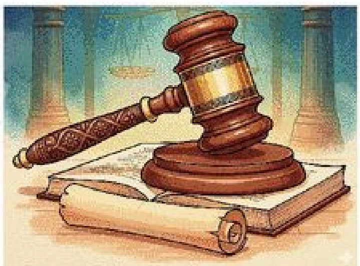
आईपीसी की धारा-497 कहती है कि कोई शादीशुदा महिला किसी गैर मर्द से संबंध बनाती है तो महिला का पति उस गैर पुरुष के खिलाफ मुकदमा दर्ज करा सकता था। ऐसे संबंध से पति को ऐतराज है तो वह पत्नी से संबंध बनाने वाले गैर मर्द के खिलाफ शिकायत कर सकता था। पति को ऐतराज नहीं तो मामला दर्ज नहीं होगा।

सुप्रीम कोर्ट की एडवोकेट रेखा अग्रवाल बताती हैं, अडल्टरी कानून पर कई सवाल उठाए गए। इस कारण मामले को संवैधानिक बेंच ने संवैधानिक नैतिकता के चश्मे से परखा।

मामले को संवैधानिक बेंच ने संवैधानिक नैतिकता के चश्मे से परखा।

व्यभिचार में महिला का पति शिकायती हो सकता था। आरोपी सिर्फ पत्नी से संबंध बनाने वाले गैर मर्द हो सकते थे। आदमी अपनी पत्नी को आरोपी नहीं बना सकता था। सवाल उठा था कि महिला जब उस जुर्म में सहभागी है तो महिला को आरोपी क्यों न बनाया जाए। दूसरा सवाल ये था कि महिला के पति को ऐसा संबंध मंजूर है तो गैर मर्द से संबंध अपराध नहीं होगा। इससे महिला का अस्तित्व पति की जागीर की तरह हो गया। जो बातें अनैतिक हैं, वे पति की मंजूरी से नैतिक कैसे हो सकती थीं।

रेखा अग्रवाल बताती हैं, जब यह कानून कायम था, तब भी अगर कोई शादीशुदा आदमी किसी बालिग महिला जो अविवाहित है, के साथ अफेयर करता था था तो पत्नी के पास सिर्फ तलाक का रास्ता था। 2018 में कानून खत्म होने के बाद अब ऐसे संबंध में सहभागी महिला के पति को अधिकार नहीं कि वह उस तीसरे शख्स के खिलाफ केस दर्ज कराए, जो उसकी पत्नी के साथ संबंध में है। अब ऐसे संबंध बनाने वालों के खिलाफ कानून में कोई अपराध का प्रावधान नहीं है। हां, इस आधार पर तलाक जरूर लिया जा सकता है। वैसे इस कानून के खत्म होने से ऐसे काम करने वालों पर जो एक मानसिक बैरियर था, वह खत्म हो गया। शादीशुदा महिलाओं पर अपने वैवाहिक जीवन को बचाने का प्रेशर है। उनके मन में शंका है कि उनके पति ने घर से बाहर संबंध बनाएं तो वह क्या करें? सामाजिक तौर पर यह अनैतिक माना जाता है लेकिन अब महानगरों में स्वच्छंदता बढ़ चुकी है। जब कानून खत्म किया गया तब सुप्रीम कोर्ट ने यहां तक कहा था कि स्वायत्तता का अधिकार, व्यक्तिगत इच्छा का अधिकार और गरिमा का अधिकार संवैधानिक अधिकार हैं और इस दायरे में सेक्सुअल स्वायत्तता भी है।

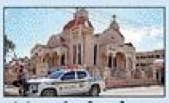


लिव-इन रिलेशनशिप में कब गुजारा भत्ता

सुप्रीम कोर्ट ने लिव-इन को पहले ही मान्यता दे रखी है। 2010 में सुप्रीम कोर्ट ने कहा था कि ऐसे रिश्ते निभा रही युवतियां कुछ मापदंडों को पूरा करने की स्थिति में ही गुजारा भत्ते की हकदार हैं। गुजारा भत्ते के लिए लिवइन में रह रही युवतियों को चार शर्तें पूरी करनी होंगी। ये हैं : युवक-युवती को समाज के सामने खुद को पति-पत्नी की तरह पेश करना होगा, दोनों की उम्र कानून शादी लायक हो, दोनों शादी करने योग्य हों जिनमें अविवाहित होना शामिल है और वे अपनी मर्जी से साथ रह रहे हों।

SPEED News

मोरक्को की अदालत ने इस्राइल से संबंध के आरोप में भ्रष्टाचार की आलोचना करने वाले 23 वर्षीय रैपर सुहैब काबली को आठ महीने की जेल और जुर्माने की सजा सुनाई है।



सीरिया के ईसाई बहुल सुकैलाबिया शहर में दो लोगों के आपसी विवाद के बाद सांप्रदायिक हिंसा भड़क गई, जिसमें घरों, दुकानों और वाहनों को भारी नुकसान पहुंचा।

आर्थिक संकट से जूझ रहे पाकिस्तान और IMF के बीच लगभग 1.2 अरब डॉलर की राशि को लेकर समझौता हो गया है। पिछले साल भी पाकिस्तान को 1.4 अरब डॉलर की मदद मिली थी।

पेट्रोल, डीजल और LPG की भरपूर सप्लाई, अफवाहों से बचें : सरकार

■ NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली

पश्चिम एशिया में तनाव के बीच केंद्र सरकार ने भरोसा दिलाया है कि देश में पेट्रोल, डीजल और एलपीजी की सप्लाई पूरी तरह सामान्य है। सभी पेट्रोल पंपों पर पर्याप्त स्टॉक उपलब्ध है और कहीं भी कमी की स्थिति नहीं है। ऐसे में अफवाहों से बचना होगा।

सरकार के अनुसार, रिफाइनरियां काम कर रही हैं। कच्चे तेल का पर्याप्त भंडार मौजूद है। घरेलू एलपीजी की डिलिवरी भी सामान्य है और एक दिन में 54 लाख से ज्यादा सिलेंडर रिफिल किए गए। कमर्शियल एलपीजी का आवंटन बढ़ाकर अब प्री-क्राइसिस स्तर के 70% तक कर दिया गया है। कुछ राज्यों में अफवाहों के कारण पैनिक खरीदारी देखी गई, जिससे बचने की सलाह दी जाती है।

कानपुर में शनिवार को एलपीजी सिलिंडर ले जाते लोग।

शहरों में 50 लाख PNG कनेक्शन का लक्ष्य

एलपीजी को लेकर जारी समस्या के बीच केंद्र सरकार ने देश के शहरी इलाकों में पाइप्ड नेचुरल गैस (PNG) नेटवर्क के तेजी से विस्तार पर जोर दिया है। केंद्रीय मंत्री मनोहर लाल खट्टर ने बैठक में 50 लाख नए PNG कनेक्शन देने का लक्ष्य रखा। सिंगल विंडो क्लियरेंस पर जोर दिया गया है।

बाजार में कमी

यूरोप में 12 टन किटकैट चॉकलेट हो गई चोरी

■ NBT रिपोर्ट: यूरोप में नेस्ले के मशहूर किटकैट चॉकलेट की बड़ी खेप चोरी हो गई है, जिससे बाजार में कमी की आशंका जताई जा रही है। कंपनी के अनुसार करीब 12 टन वजनी चॉकलेट से भरा ट्रक, जिसमें 4,13,793 यूनिट थीं, ट्रांजिट के दौरान गायब हो गया। यह ट्रक इटली से पोलैंड जा रहा था और रास्ते में विभिन्न देशों में सप्लाई होनी थी। हालांकि, कंपनी ने चोरी की सटीक जगह का खुलासा नहीं किया है। नेस्ले ने कहा कि इस घटना के कारण ईस्टर से पहले बाजार में किटकैट की उपलब्धता प्रभावित हो सकती है। कंपनी ने चेतावनी दी है कि अवैध बाजार में बिक सकता है।

लिव-इन रिलेशनशिप के मुद्दे पर कोर्ट का एक और फैसला

हाईकोर्ट ने कहा-बिना तलाक लिए शादीशुदा शख्स लिव-इन रिलेशन में नहीं रह सकता

■ NBT रिपोर्ट, प्रयागराज

इलाहाबाद हाईकोर्ट ने स्पष्ट किया है कि यदि दो व्यक्ति अपने जीवनसाथी से कानूनी रूप से तलाक लिए बिना किसी अन्य के साथ लिव-इन रिलेशनशिप में रहते हैं, तो वे कोर्ट से पुलिस सुरक्षा पाने के हकदार नहीं हैं। हाईकोर्ट ने कहा कि ऐसी स्थिति में सुरक्षा देना भारतीय दंड संहिता के तहत 'द्विविवाह' जैसे अपराधों को संरक्षण देने के समान होगा। जस्टिस विवेक कुमार सिंह की एकल पीठ ने इस मामले की सुनवाई करते हुए कहा कि व्यक्तिगत स्वतंत्रता का अधिकार असीमित नहीं है और यह दूसरे पक्ष के कानूनी अधिकारों का हनन नहीं कर सकता। याचिकाकर्ताओं का कहना था कि वे पति-पत्नी की तरह साथ रह रहे हैं और उन्हें प्रतिवादियों से जान का खतरा है। हालांकि, राज्य ने इस याचिका का विरोध करते हुए तर्क दिया कि दोनों याचिकाकर्ता पहले से विवाहित हैं और उन्होंने सक्षम न्यायालय से तलाक की डिक्री प्राप्त नहीं किया है। इसलिए उनका यह कृत्य अवैध है। मामले के तथ्यों को ध्यान में रखते हुए, कोर्ट ने प्रारंभ में कहा कि विवाह या लिव-इन रिलेशनशिप में दो सहमति देने वाले वयस्क व्यक्तियों का होना आवश्यक है और इसमें गोत्र, जाति और धर्म की अवधारणाएं पीछे छूट जाती हैं।

अदालत ने ये कहा..

- सुरक्षा देना भारतीय दंड संहिता के तहत 'द्विविवाह' जैसे अपराधों को संरक्षण देने के समान होगा
- व्यक्तिगत स्वतंत्रता का अधिकार दूसरे पक्ष के अधिकारों का हनन नहीं कर सकता

अब फोटो छपवाने का मौका भी

खबरों का ज्ञान

रोज की खबरों पर कितनी पैनी नजर है, आजमाएं

1. नेपाल के पूर्व पीएम ओली किस मामले में गिरफ्तार हुए?
A. भ्रष्टाचार B. 'जेन जेड' आंदोलन दबाने C. चुनाव में गड़बड़ी
2. हूती विद्रोहियों का संबंध किस देश से है?
A. यमन B. सूडान C. नाइजीरिया
3. CUET-UG के लिए एक दिन में अधिकतम कितने पेपर की सीमा तय की गई है?
A. 3 पेपर B. 4 पेपर C. 5 पेपर
4. नोवाक जोकोविच ने किस टूर्नामेंट से नाम वापस लिया?
A. विंबलडन B. मोंटेकार्लो मास्टर्स C. ऑस्ट्रेलियन ओपन
5. अलगाववादी नेता शब्बीर शाह को किस मामले में जमानत दी गई?
A. भ्रष्टाचार B. मनी लॉन्ड्रिंग C. दंगा

कल के जवाब
A1 A. 1975 A2 A. 1961
A3 C. कोल ब्लॉक आवंटन
A4 B. निर्दलीय A5 C. 30

लकी विनर्स

1. विक्रम सिंह बिष्ट, लखनऊ
2. पुरुषोत्तम गर्ग, पीतमपुरा, दिल्ली
3. मोहम्मद दानिश, लखनऊ

ऐसे भेजें अपने जवाब

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

CISF जवान घटाने का मुद्दा गृह मंत्रालय पहुंचा

Maneesh.Aggarwal
@timesofindia.com

■ नई दिल्ली: दिल्ली-मुंबई समेत देश के 70 से अधिक हवाई अड्डों की सुरक्षा में लगे CISF के करीब 12 हजार जवानों को हटाने का मामला केंद्रीय गृह मंत्रालय में पहुंच गया है। CISF को ब्यूरो ऑफ सिविल एविएशन सिक्योरिटी (BCAS) के साथ मीटिंग कर फाइनल रिपोर्ट मंत्रालय को सौंपने को कहा गया है। CISF ने BCAS के अधिकारियों के साथ मीटिंग भी की। सूत्रों का कहना है, मामले में CISF ने कहा है कि वह सुरक्षा को ध्यान में रखते हुए अतिसंवेदनशील माने जाने वाले हवाई अड्डों से जवानों की संख्या कम नहीं कर सकते। पश्चिम एशिया में युद्ध चल रहा है, जिसका असर पूरे पश्चिम एशिया पर पड़ रहा है। ऐसे में एयरपोर्ट से सुरक्षा कम करना ठीक नहीं।

जरूरत से ज्यादा तैनाती बताई जा रही

BCAS ने देश के 70 से अधिक हवाई अड्डों पर सर्वे करके सुरक्षा में लगे 60 हजार से अधिक CISF के जवानों में से करीब 12 हजार जवानों को सरप्लस बताते हुए इन्हें हटाने की जरूरत बताया था। CISF की तरफ इसे ठीक नहीं बताया जा रहा।

सेना को पहली खेप में 2000 'प्रहार' मशीनगन मिली

■ पीटीआई, ग्वालियर : भारतीय सेना की ताकत बढ़ाते हुए अडानी डिफेंस एंड एयरोस्पेस ने 'मेक इन इंडिया' पहल के तहत तैयार 2,000 'प्रहार' लाइट मशीनगनों की पहली खेप शनिवार को सौंप दी। 7.62 मिमी कैलिबर की ये मशीनगन ग्वालियर स्थित स्मॉल आर्म्स कॉम्प्लेक्स में बनाई गई हैं। इस मौके पर रक्षा मंत्रालय के डीजी एक्विजिशन ए. अंबरासु और कंपनी के सीईओ आशीष राजवंशी सहित कई वरिष्ठ अधिकारी मौजूद रहे। राजवंशी ने कहा कि कंपनी ने तय समय से 11 महीने पहले डिलीवरी पूरी की है और पूरे ऑर्डर को अगले तीन साल में पूरा कर दिया जाएगा। कुल ऑर्डर करीब 40,000 मशीनगनों का है। अंबरासु ने समय से पहले डिलीवरी के लिए कंपनी की सराहना करते हुए कहा कि इससे रक्षा उत्पादन में भारत की क्षमता और मजबूत हुई है।

CUET-UG: एक दिन में अधिकतम 3 पेपर

55 फीसदी छात्रों ने 5 पेपर का विकल्प चुना, 241 यूनिवर्सिटीज में होगा एडमिशन

Bhupender.Sharma
@timesofindia.com

■ नई दिल्ली : ग्रैजुएशन कोर्सेज में दाखिले के लिए होने वाली CUET-UG 2026 परीक्षा में छात्रों को एक दिन में अधिकतम 3 पेपर तक देने होंगे। इस परीक्षा के लिए 55 प्रतिशत छात्रों ने 5 विषयों की परीक्षा देने का विकल्प चुना है। नेशनल टेस्टिंग एजेंसी आवेदनों को देखते हुए सब्जेक्ट कॉम्बिनेशन और डेटशीट तैयार करने की प्रक्रिया में है।

छात्रों को एडमिट कार्ड जारी होने के बाद ही पता चलेगा कि उनकी परीक्षा कितने दिनों तक चलेगी? पांच या चार विषयों को चुनने वाले छात्रों को कम से कम दो दिन परीक्षा के लिए जाना होगा। परीक्षा 11-31 मई के बीच होगी, कुल 21 दिन की विंडो रखी गई है। इस बार 1568763 यूनीक आवेदन आए हैं, जिसमें से 869901 ने पांच विषयों की परीक्षा देने का विकल्प चुना है। कंप्यूटर बेस्ड टेस्ट मोड में होने वाली परीक्षा का हर पेपर एक घंटे का होगा और 50 सवालों के जवाब देने होंगे। सही जवाब के लिए 5 नंबर मिलेंगे और गलत जवाब देने पर एक नंबर की नेगेटिव मार्किंग होगी। 35 शिफ्ट में सीयूईटी की परीक्षा करवाई जाएगी। पहले की परीक्षाओं में छात्रों को एक दिन में 4 से 5 पेपर तक भी देने पड़ते थे, जिसके कारण उन्हें काफी परेशानी होती थी।

यह है व्यवस्था

21 दिन तक चलेगी परीक्षाएं

50 सवाल होंगे हर पेपर में छात्रों के

35 शिफ्ट में करवाई जाएगी परीक्षा

ये विकल्प चुने

इस बार 363071 (23 प्रतिशत) ने चार विषयों की परीक्षा देने का विकल्प चुना है। जिन छात्रों ने 4 विषय चुने हैं, उनको भी सब्जेक्ट कॉम्बिनेशन के हिसाब से एक दिन में 2 से 3 पेपर तक देने होंगे। 293639 (18.71 प्रतिशत) छात्र 3 विषयों की परीक्षा देंगे।

यूनिवर्सिटी कम हुई

2024 में सबसे ज्यादा 283 यूनिवर्सिटीज में सीयूईटी स्कोर के आधार पर ग्रेजुएशन कोर्सेज में दाखिला हुआ था, उसके बाद 2025 में यह संख्या घटकर 239 रह गई। 2026 में 241 यूनिवर्सिटीज ने सीयूईटी स्कोर को मान्यता देने का फैसला किया है।

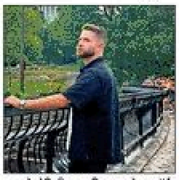
स्वदेश पहुंचकर भी दिक्कतें यूक्रेन में सैनिकों की कमी के चलते लोगों को जबरन सेना में भर्ती किया जा रहा

अमेरिका से डिपोर्ट युवक सीधे मोर्चे पर तैनात

■ NBT रिपोर्ट

अमेरिका से डिपोर्ट किए जा रहे यूक्रेन के युवकों की मुश्किलें देश लौटते ही बढ़ जा रही हैं। कई मामलों में उन्हें घर जाने का मौका भी नहीं मिल रहा और सीधे सेना में भर्ती कर ट्रेनिंग के लिए भेज दिया जा रहा है। यूक्रेन में युद्ध के चलते 25 से 60 वर्ष के पुरुषों के लिए सैन्य सेवा अनिवार्य है, इसलिए डिपोर्टेशन उनके लिए सीधे मोर्चे तक पहुंचने का कारण बन रहा है।

28 वर्षीय वोलोदिमिर दुडनिक इसका उदाहरण है। अमेरिका से डिपोर्ट होकर जैसे ही वह यूक्रेन पहुंचा, उसे तुरंत अधिकारियों ने पकड़ लिया। उसे पहले ट्रेनिंग कैंप भेजा गया, जहां उसने करीब 51 दिन की ट्रेनिंग ली। इसके बाद ड्रोन ऑपरेटर की ट्रेनिंग दी गई और अब वह पूर्वी यूक्रेन के युद्ध क्षेत्र में तैनात है। उसके साथियों ने उसका नाम 'अमेरिका' रख दिया है। अमेरिका में इमिग्रेशन को लेकर सख्ती बढ़ने के बाद ये हालात पैदा हुए हैं।



वोलोदिमिर दुडनिक पहले न्यूयॉर्क में थे और अब सेना में भर्ती हो चुके।

जांच पूरी नहीं, परिवारों पर भी पड़ रहा बुरा असर

लोगों का कहना है कि उन्हें बिना पूरी जांच के ही सेना में भेज दिया जाता है। 34 वर्षीय एंटोन नाम के युवक ने बताया कि मेडिकल जांच बहुत जल्दी होती है। स्वास्थ्य समस्याओं के बावजूद फिट घोषित कर दिया जाता है। इसका असर परिवारों पर भी पड़ रहा है। कई यूक्रेनी परिवार अमेरिका में अस्थायी अनुमति पर रह रहे थे। पर अब कुछ केस में परिवार के एक सदस्य को रहने की अनुमति मिली है।

रूस का यूक्रेन पर ड्रोन हमला, 5 मौतें

■ एपी, कीव : रूस ने यूक्रेन पर बड़े पैमाने पर ड्रोन हमले किए, जिनमें 5 लोगों की मौत हो गई और कई घायल हुए। अधिकारियों के अनुसार, रूस ने 270 से अधिक ड्रोन दागे, जिनमें से 252 को मार गिराया गया। इस दौरान एक अस्पताल और कई घरों को नुकसान पहुंचा। राष्ट्रपति वोलोदिमिर जेलेंस्की ने इसे आम नागरिकों के खिलाफ आतंक करार दिया।

JEE MAIN के लिए कब जारी होंगे एडमिट कार्ड?

■ NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली

जेईई मेन दूसरे सेशन की परीक्षा 2 अप्रैल से शुरू होनी है लेकिन नेशनल टेस्टिंग एजेंसी (एनटीए) ने अभी तक एडमिट कार्ड जारी नहीं किए हैं। छात्रों का कहना है कि परीक्षा शहरों का तो पता चल गया है लेकिन एडमिट कार्ड में सेंटर की जानकारी मिलेगी। बीई और बीटेक पेपर 1 की परीक्षा 2, 4, 5, 6 और 8 अप्रैल को होगी। पेपर 2 बीआर्क और बी प्लानिंग की परीक्षा 7 अप्रैल को होगी। एजेंसी के पास भी ये सवाल आ रहे हैं कि जेईई मेन के एडमिट कार्ड कब तक जारी किए जाएंगे? एग्जामिनेशन सेंटर की पूरी जानकारी एडमिट कार्ड से ही पता चल पाएगी। अगर छात्र का सेंटर दूर होता है तो छात्र को उसी हिसाब से परीक्षा के दिन वहां पहुंचने के बारे में तैयारी भी करनी होती है।

RERA REGISTRATION NO.: P52900054767
Developer: Domilis Estate LLP | Project: Yoganand
https://maharerait.maharashtra.gov.in/public/project/view/45753

PLOTS NEAR MOPA INTERNATIONAL AIRPORT NORTH GOA

INVITE APPLICATIONS FOR FREEHOLD RESIDENTIAL PLOTS

(UNDER AFFORDABLE RESIDENTIAL PLOTTING SCHEME & MAHARASHTRA TOURISM POLICY 2024, GOVERNMENT OF MAHARASHTRA)

PROJECT NAMELY YOG ANAND

DODAMARG, GOA-MAHARASHTRA BORDER

RERA APPROVED

Pay Rs. 49,000/- for Registration

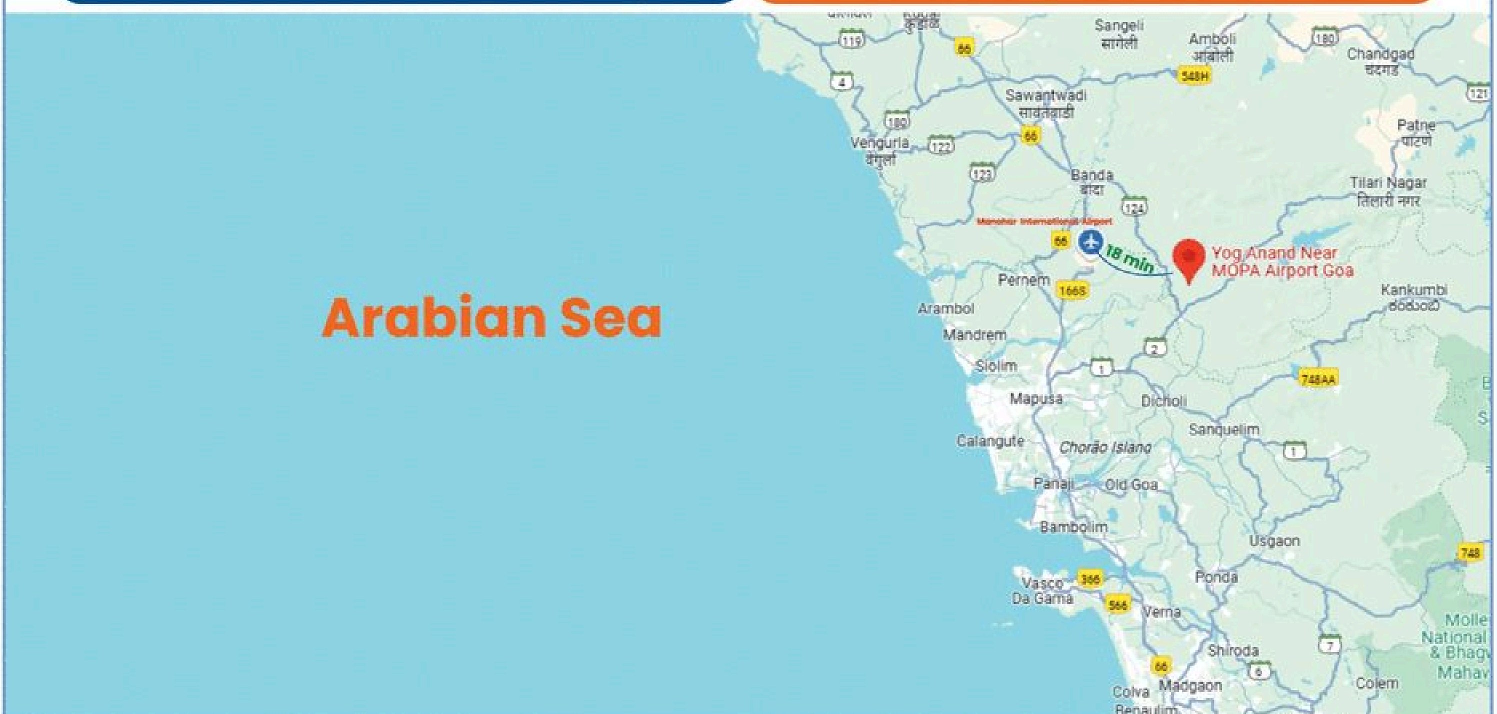
Amount is Refundable in case of non Allocation

33% RESERVED FOR WOMEN AND GOVERNMENT EMPLOYEES
ONLY 30 PLOTS AVAILABLE FOR REGISTRATION

IMPORTANT DATES

Last Date of Registration: 29th March 2026 (Sunday)

Plot Allotment Date: 01st April 2026 (Wednesday)



Pricing Under Allotment Process (only applicable for 30 plots)

Plot Size (Sq. Yd.)	Plot Size (Sq. Mtr.)	Rate Per Sq. Yd.	Registration Amount	10% Within 5 Days	40% Within 30 Days	50% On Possession	Total Cost
358.8	300	₹ 27,000	₹ 49,000	₹ 9,19,760	₹ 38,75,040	₹ 48,43,800	₹ 96,87,600

* Any other charges levied by the Govt. extra

Direct Confirm Booking

Plot Size (Sq. Yd.)	Plot Size (Sq. Mtr.)	Rate Per Sq. Yd.	Booking Amount	10% Within 5 Days	40% Within 30 Days	50% On Possession	Total Cost
358.8	300	₹ 40,000	₹ 5,00,000	₹ 9,35,200	₹ 57,40,800	₹ 71,76,000	₹ 1,43,52,000

* Any other charges levied by the Govt. extra

Advantages

- 103 Acres Gated Township
- Mopa, Dabolim, Chipi, Belgaum Airport Nearby
- Surrounded By Magnificent Mountains, Beautiful Stream
- Thivim, Karmali, Kudal, Pernem Railway Station Nearby
- Maharashtra Industrial Development Corporation (MIDC) Aadali at 10 Km from the site
- Mapusa (Goa), Banda, Maharashtra, Panaji, Goa, Sawantwadi, Belgaum, Karnataka, All North Goa Industrial Belt Nearby

Amenities

The Chip-Putt Golf | Gated Community | 3-Tier Security | Club Resort | Shopping Complex | Temple | Playgrounds | Swimming Pool | Badminton Court | Gym Equipments

For Online Registration
www.plotsonlineregistration.com
HELPLINE No. +91-87506 37637

SCAN TO REGISTER

Disclaimer: Promoter urges every applicant to inspect the project site and, therefore, requests to make personal judgment prior to submitting an application for allotment. Unless otherwise stated, all the images, visuals, materials and information contained herein are purely creative/artistic and may not be actual representations of the product and/or any amenities. Further, the actual design may vary in the fit and finished form, from the one displayed above. Journey time shown, if any, is based upon Google Maps which may vary as per the traffic at a relevant point of time. #Rate mentioned above does not include GST and other statutory charges, if applicable. T & C Apply. 1 sq. mt. = 1.196 sq. yd. RERA Registration No. P52900055557 dated 02-04-2024.

शादी फंक्शन में चाकू से हमला, मौत

पसंद का गाना बजवाने को लेकर नाबालिग की ले ली जान, एक युवक हुआ ज़ख्मी

■ NBT न्यूज, रानी बाग

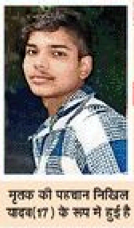
रानी बाग इलाके में शुक्रवार रात शादी फंक्शन में पसंद का गाना बजवाने के विवाद में एक नाबालिग लड़के की चाकू मारकर हत्या कर दी गई। जबकि उसका दोस्त गंभीर रूप से घायल हो गया। उसका इलाज चल रहा है। रानी बाग थाना पुलिस ने इस मामले में पांच आरोपियों को पकड़ा है। जिनमें से चार नाबालिग हैं और एक बालिग है, आगे की छानबीन अभी की जा रही है।

पुलिस ने मुख्य आरोपी और उसके साथियों को पकड़ा

पुलिस से मिली जानकारी के अनुसार जिस मृतक की पहचान निखिल यादव (17) के रूप में हुई है। शुक्रवार रात निखिल रानी बाग स्थित शादी के एक फंक्शन में आया हुआ था। वहां निखिल और उसके दोस्तों का अपनी पसंद का गाना बजवाने को लेकर दूसरे लड़कों के साथ विवाद हो गया और दूसरे पक्ष के लड़कों ने निखिल और उसके दोस्त सनी पर चाकू से हमला कर दिया। वारदात की सूचना मिलते ही मौके पर बाहरी जिले के अडिशनल डीसीपी, ACP और SHO सहित बड़ी तादाद में पुलिसकर्मी मौके पर पहुंचे। क्राइम टीम को भी छानबीन के लिए बुलाया गया। दोनों घायलों को तुरंत अस्पताल में ले जाया गया, जहां डॉक्टरों ने निखिल को मृत घोषित कर दिया। पुलिस ने घटनास्थल के आसपास लगे सीसीटीवी कैमरों की फुटेज खंगाल कर आरोपियों की पहचान की। पुलिस ने बॉडी को पोस्टमॉर्टम के लिए भेज दिया है।

डीसीपी आउटर विक्रम सिंह ने इस मामले में जानकारी देते हुए बताया कि शुक्रवार रात 11:15 बजे पुलिस को झगड़े की कॉल मिली थी। शादी फंक्शन के दौरान दो लड़के घायल हुए थे। एक को डॉक्टरों ने मृत घोषित कर दिया। दूसरे का इलाज चल रहा है। मुख्य आरोपी समेत 5 आरोपी पकड़े जा चुके हैं। वारदात में इस्तेमाल चाकू भी बरामद कर लिया गया है।

रानी बाग पुलिस ने मामले में पांच आरोपियों को पकड़ा है जिनमें से चार नाबालिग हैं



मृतक की पहचान निखिल यादव(17) के रूप में हुई है

मामूली बात पर ली जान

- शुक्रवार रात निखिल रानी बाग स्थित शादी के एक फंक्शन में आया हुआ था।
- वहां अपनी पसंद का गाना बजवाने को लेकर दूसरे लड़कों के साथ विवाद हो गया
- दूसरे पक्ष के लड़कों ने निखिल और उसके दोस्त सनी पर चाकू से हमला कर दिया

दोस्त की बहन की शादी में शामिल होने गया था निखिल

गाने को लेकर झगड़ा किसी और की शादी के फंक्शन में हुआ था

■ नवीन निश्चल, रानी बाग

शनिवार सुबह निखिल के परिवार वाले और उनके दोस्त रानी बाग थाने पर पहुंचे और उन्होंने हत्या के इस मामले में सभी आरोपियों की जल्द से जल्द गिरफ्तारी करने की मांग की। जिससे कि उनके खिलाफ कड़ी कार्रवाई और फांसी देने की मांग की।

बीच बचाव करने के चक्कर में मारा चाकू

निखिल के दोस्त राहुल ने बताया कि वह अपने एक दोस्त की बहन की शादी में शामिल होने के लिए गया था। गाने को लेकर झगड़ा किसी और का शादी के फंक्शन में हुआ था। वहां पर बीच बचाव करने के चक्कर में आरोपियों ने निखिल के ऊपर ही चाकू से हमला कर दिया। जब तक उसे महावीर हॉस्पिटल ले जाते, रास्ते में निखिल ने दम तोड़ दिया। जबकि घायल सोनू का इलाज महावीर हॉस्पिटल में ही किया जा रहा है।

निखिल के एक और दोस्त ने बताया कि वे लोग दिल्ली के नाहरपुर गांव इलाके में रहते हैं। निखिल मोटर मिकेनिक का काम करता था और गोरखपुर का रहने वाला था। उसके पिता गांव में ही खेती करते हैं। निखिल की मौत की खबर सुनकर परिवार वाले गहरे सदमे में हैं। वहीं मृतक के चाचा ने बताया कि शनिवार को निखिल की बॉडी का पोस्टमॉर्टम नहीं हो सका।

'पेन पिस्टल' बनाने की फैक्ट्री का भंडाफोड़, मास्टरमाइंड गिरफ्तार

Shanker.Singh
@timesofindia.com

■ **नई दिल्ली:** मेरठ में अवैध हथियार तस्करी के एक बड़े नेटवर्क का खुलासा करते हुए क्राइम ब्रांच ने 'पेन पिस्टल' बनाने वाली फैक्ट्री का भंडाफोड़ किया। मामले में मास्टरमाइंड परवेज उर्फ फर्रू (37) को गिरफ्तार किया गया है। इससे पहले पुलिस उसकी सप्लाई चेन से जुड़े हारिस उर्फ शूटर (25) को पकड़ चुकी थी। पुलिस अब यह पता लगाने में जुटी है कि ये खतरनाक पेन पिस्टल अब तक किन-किन राज्यों में बदमाशों, गैंगस्टरों तक पहुंचाई गई है।

जॉइंट सीपी (क्राइम) सुरेंद्र कुमार के मुताबिक, एसीपी गिरीश कौशिक की निगरानी और इंस्पेक्टर नीरज शर्मा की अगुआई में टीम ने हेड कॉन्स्टेबल सिद्धार्थ की सटीक सूचना पर 19 मार्च को बादली रेलवे स्टेशन के पास से हारिस उर्फ शूटर को गिरफ्तार किया। उसके पास से 2 सेमी-ऑटोमैटिक पिस्टल, एक पेन पिस्टल और 6 कारतूस बरामद किए गए। पूछताछ में खुलासा हुआ कि पूरे नेटवर्क के पीछे परवेज है, जो मेरठ में मिनी गन फैक्ट्री चला रहा था। डीसीपी (क्राइम) पंकज कुमार के अनुसार, 26 मार्च को मेरठ में छापा मारकर आरोपी को पकड़ा गया। उसके घर की ऊपरी मंजिल पर फैक्ट्री चल रही थी। यहां से 24 पेन पिस्टल और 78 मैगजीन समेत कई हथियारों के पार्ट्स बरामद की गईं।

मेरठ में अवैध हथियार तस्करी के एक बड़े नेटवर्क का हुआ खुलासा

जेब और डायरी में छुपा हथियार

पेन पिस्टल दिखने में आम पेन जैसी होती है, लेकिन 7.65 एमएम कारतूस से फायर कर सकती है। यह नजदीक से चलाने पर जानलेवा साबित होती है। सुरक्षा एजेंसियों के लिए यह नई चुनौती बन रही है, क्योंकि सिक्योरिटी चेक में ऐसे हथियार आसानी से बच सकते हैं। पुलिस का अनुमान है कि इनका निर्माण पिछले 7-8 महीनों से किया जा रहा था।

आतंकी मामलों से जुड़ा रहा सरगना

परवेज पहली बार करीब 18 साल पहले पकड़ा गया था। उसके खिलाफ 12 से ज्यादा केस दर्ज हैं। 2018 में NIA ने उसे UAPA के तहत गिरफ्तार किया जिसके बाद वह 5 साल जेल में रहा। पुलिस के अनुसार, 2016-17 में पंजाब में हुई टारगेट किलिंग की घटनाओं में भी उसका नाम सामने आया था। 2025 में जेल से बाहर आने के बाद दोबारा नेटवर्क खड़ा कर लिया।

गैस एजेंसी पर CM फ्लाइंग टीम का छापा

■ NBT न्यूज, रेवाड़ी: LPG की किल्लत के बीच शनिवार को सीएम फ्लाइंग टीम ने कोसली की एक गैस एजेंसी पर छापा मारा। अवैध सिलिंडर भी बरामद हुए। कोसली थाना पुलिस को शिकायत दे दी गई है।

टीम को सूचना मिली थी कि कोसली में शहीद सुरेंद्र सिंह गैस एजेंसी पर सिलिंडरों की आपूर्ति में गड़बड़ी की जा रही है। सूचना पर टीम ने एजेंसी के गोदाम पर रेड की। जांच में स्टॉक से 21 कमर्शल सिलिंडर कम मिले। पांच किलो के भी 5 खाली सिलिंडर बरामद हुए। गोदाम के एक अन्य कमरे में इंडेन के 32 भरे हुए और 63 खाली सिलिंडर मिले। भारत गैस के भी आठ घरेलू सिलिंडर और पांच किलो के 18 खाली सिलिंडर बरामद हुए। इन सिलिंडरों का गैस एजेंसी संचालक कोई रेकॉर्ड नहीं दे सका। इस पर टीम ने कोसली थाना पुलिस को शिकायत दे दी।

अवैध सिलिंडर बरामद

JCB की चपेट में आया युवक, मौत

■ NBT रिपोर्ट, सुभाष प्लेस

शकूरपुर इलाके में शनिवार सुबह दर्दनाक सड़क हादसे में 27 वर्षीय युवक की मौत हो गई। यह घटना सुबह करीब 10 बजे कब्रिस्तान के पास हुई, जहां JCB मशीन ने युवक को कुचल दिया। मृतक की पहचान 27 वर्षीय मोहम्मद हुसैन के रूप में हुई है, जो शकूरपुर इलाके में रहते थे। हुसैन के परिवार में पत्नी और दो बच्चे हैं। वह प्राइवेट जॉब करते थे। घटना की सूचना मिलते ही थाना सुभाष प्लेस की टीम तुरंत मौके पर पहुंची। पुलिस के मुताबिक हादसे के समय JCB मशीन सड़क पर काम के लिए जा रही थी।

शुरुआती जांच में सामने आया है कि JCB चला रहा 23 वर्षीय आशीष, जो आजमगढ़ जिले के गंभीरपुर गांव का रहने वाला है, शकूरपुर के बेरीवाला बाग में पार्क लेवलिंग के काम के लिए जा रहा था। इसी दौरान JCB अनियंत्रित हो गई और मोहम्मद हुसैन उसकी चपेट में आ गए। घटना के तुरंत बाद आसपास मौजूद लोगों ने ड्राइवर को पकड़ लिया और पुलिस के हवाले कर दिया। हादसे के बाद कुछ देर के लिए इलाके में अफरा-तफरी का माहौल बन गया। पुलिस ने शव को पोस्टमॉर्टम के लिए भेजकर परिजनों को सूचित कर दिया। इस संबंध में मामला दर्ज कर लिया गया है।

AI Image

50 जरुरतमंदो को दिए सिलिंडर

■ NBT न्यूज, रेवाड़ी : LPG किल्लत के बीच गैस एजेंसी संचालिका की ओर से की गई पहल ने कई जरूरतमंदों को राहत दी है। संचालक ने 50 जरूरतमंदों को पांच किलो के सिलिंडर निशुल्क वितरित किए। बावल के होली चौक स्थित इंडेन गैस एजेंसी की संचालिका आशा रानी ने बताया कि इलाके में कई जरूरतमंद लोग रहते हैं, इनमें ज्यादातर प्रवासी व मजदूर वर्ग के लोग हैं जिनके पास गैस कनेक्शन नहीं है और वे छोटे सिलिंडर इस्तेमाल करते हैं। LPG की कमी के चलते इन लोगों को काफी परेशानी हो रही थी। ऐसे में उन्होंने अपने पति शांति राठी के साथ मिलकर जरूरतमंदों की मदद का फैसला लिया। उन्होंने पांच किलो के 50 सिलिंडर निशुल्क वितरित किए। बताया कि सिलिंडर पूरी तरह से वैध हैं और खत्म होने पर इंडेन के काउंटर से रिफिल कराए जा सकते हैं। नगर पालिका बावल के चेयरमैन बिजेंद्र सिंह ने इस पहल की सराहना की है।

निवेश के नाम पर 12 लाख की ठगी, पुलिस ने पांच आरोपी पकड़े

■ NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली

साउथ वेस्ट डिस्ट्रिक्ट की साइबर थाना टीम ने निवेश के नाम पर ठगी करने वाले एक संगठित गिरोह का पर्दाफाश करते हुए पांच आरोपियों को गिरफ्तार किया है। पकड़े गए आरोपियों की पहचान श्रीधर दिलीप इंगले (25), अर्थिरियन गोरख कांबले (21), अजीम मीरान शेख (25), प्रणव जसिंदर गुलटगड (24) और विशाल दुर्गादास बाचल (25) के रूप में हुई है। आरोपियों के कब्जे से छह मोबाइल फोन और 35 बैंक अकाउंट की जानकारी पता चली है, जिनका इस्तेमाल ठगी में किया जा रहा था।

डीसीपी अमित गोयल के अनुसार शिकायतकर्ता एन राव, जो मूल रूप से अरुणाचल प्रदेश के रहने वाले हैं और दिल्ली में रह रहे हैं ने 4 सितंबर 2025 को NCRP पोर्टल पर शिकायत दर्ज कराई थी। उन्होंने बताया कि उन्हें "नेक्सट बिलियन टेक्नोलॉजी प्राइवेट लिमिटेड" नामक कंपनी के जरिए शेयर बाजार में निवेश करने का झांसा दिया गया। शिकायतकर्ता ने बताया कि 7 जुलाई 2025 को ओटीसी अकाउंट खुलवाने के बाद परीणिति जैन और उसके साथियों ने अलग-अलग मोबाइल नंबरों से संपर्क कर ऊंचे रिटर्न का लालच दिया। इसके बाद उनसे कुल 12,22,670 रुपये ठग लिए गए। रुपये वापस मांगने पर आरोपियों ने फोन उठाना बंद कर दिया। डीसीपी के अनुसार इंस्पेक्टर प्रवेश कौशिक की देखरेख में पुलिस टीम ने जांच शुरू की। छानबीन के दौरान आरोपियों को महाराष्ट्र से दबोचा गया।

गिरफ्तार

- आरोपियों के कब्जे से छह मोबाइल फोन बरामद किए गए
- गिरोह के खिलाफ एनसीआरपी पोर्टल पर 18 शिकायतें मिलीं

गैंगस्टर के दो इनामी शूटरों को पकड़ा

■ NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली: NIA की हिटलिस्ट में शामिल हिमांशु भाऊ गैंग के दो शूटर्स को स्पेशल सेल ने महाराष्ट्र से धर दबोचा है। आरोपियों की पहचान लक्ष्य डांगी और नीरज के रूप में हुई है। दोनों कई संगीन वारदात में शामिल थे। वे दोनों लंबे समय से फरार चल रहे थे। लक्ष्य डांगी हरियाणा के रोहतक जिले के कलानौर का निवासी है, जबकि नीरज झज्जर जिले के कुलासी गांव का रहने वाला है। दोनों पर इनाम घोषित था।

स्पेशल सेल अफसर के मुताबिक दोनों आरोपी महाराष्ट्र के पुणे में छिपे हुए थे। इसके बाद पुलिस ने टेक्निकल सर्विलांस और सटीक लोकेशन के तहत पुणे के चतुर श्रृंगी इलाके में छापेमारी कर दोनों को गिरफ्तार कर लिया।

मोबाइल स्नैचर को ट्रेन से कूदकर पकड़ा

■ NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली: कीर्ति नगर रेलवे लाइन के पास चलती ट्रेन में युवक पर हमला कर उसका मोबाइल फोन छीन लिया। इधर पीड़ित ने बहादुरी दिखाते हुए एक आरोपी को मौके पर ही पकड़ लिया, जबकि उसका साथी मोबाइल लेकर फरार हो गया। पुलिस के अनुसार, विशाल कश्यप (22) मूल रूप से बिजनौर के रहने वाले हैं और मानेसर स्थित एक निजी कंपनी में इंजीनियर हैं। 25 मार्च की रात वह गुड़गांव से पुरानी दिल्ली जाने वाली पैसेंजर ट्रेन से पटेल नगर की ओर जा रहे थे। रात करीब 9:30 बजे जब ट्रेन थोड़ी धीमी हुई, तभी उनसे मोबाइल छीन लिया।

CRD की मदद से दो स्नैचर, रिसीवर अरेस्ट

■ NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली: हौजकाजी पुलिस ने कॉल रेकॉर्ड डेटा (CRD) की मदद से दो स्नैचर और एक रिसीवर को गिरफ्तार किया है। उनके पास से वारदात में इस्तेमाल स्कूटी और छीना गया मोबाइल भी बरामद हुआ है। गिरफ्तार आरोपियों की पहचान नॉर्थ घोंडा निवासी 23 वर्षीय सुहैल, गौतमपुरी निवासी कैफ और मौजपुर निवासी 20 वर्षीय अरमान (रिसीवर) के तौर पर हुई है। सेंट्रल जिले के डीसीपी रोहित राजबीर सिंह ने बताया कि 5 फरवरी को हौजकाजी पुलिस को फोन छीने जाने की PCR कॉल मिली थी।

खराब टैबलेट नहीं लिया वापस, अब कंपनी को देना पड़ेगा जुर्माना

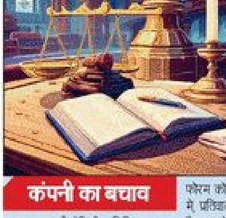
Prachi.Yadav
@timesofindia.com

■ **नई दिल्ली:** डिस्ट्रिक्ट कंज्यूमर डिस्प्यूट्स रिड्रेसल फोरम-III (वेस्ट) ने ई-कॉमर्स की दिग्गज कंपनी फ्लिपकार्ट (Flipkart Internet Pvt. Ltd.) के खिलाफ फैसला सुनाते हुए एक ग्राहक को खराब टैबलेट के लिए रिफंड करने और मुआवजा देने का आदेश दिया है।

अध्यक्ष सोनिका मेहरोत्रा और सदस्यों- ऋचा जिंदल और अनिल कुमार कौशल के फोरम ने पाया कि कंपनी अपनी ही 30 दिन की रिप्लेसमेंट गारंटी पॉलिसी का पालन करने में विफल रही। आयोग ने पाया कि खराब डिवाइस की डिलिवरी मिलने के उसी दिन शिकायत दर्ज कराए जाने के बावजूद, फ्लिपकार्ट ने रिवर्स पिक-अप (वापसी के लिए सामान उठाना) की प्रक्रिया शुरू नहीं की। फैसले से यह भी जाहिर हुआ कि सुनवाई के दौरान फ्लिपकार्ट ने 15,000 के सेटलमेंट का प्रस्ताव दिया था, जिसे शिकायतकर्ता ने ठुकरा दिया।

12 मार्च को सुनाए गए फैसले में ऑनलाइन मार्केटप्लेस को 5 साल से भी पहले की गई एक खरीदारी के संबंध में सेवा में घोर कमी का दोषी पाया गया। उपभोक्ता आयोग ने ई कॉमर्स कंपनी को निर्देश दिया कि वह शिकायतकर्ता को खरीद की पूरी कीमत 10,999 वापस करे। मुआवजे के तौर पर 5,000 का भुगतान करे। साथ ही मुकदमेबाजी के खर्चों के लिए 4,000 अलग से दे। फ्लिपकार्ट को 30 दिनों के भीतर इन निर्देशों पर अमल का निर्देश मिला।

यह विवाद सितंबर 2020 में शुरू हुआ, जब विकासपुरी निवासी राजीव महाय ने फ्लिपकार्ट से 10,999 में एक Lenovo Tab M10 खरीदा। 27 सितंबर, 2020 को डिलिवरी मिलने पर, शिकायतकर्ता ने पाया कि डिवाइस का डिस्प्ले काम नहीं कर रहा था। उन्होंने तुरंत ऑनलाइन शिकायत दर्ज कराई। हालांकि फ्लिपकार्ट द्वारा भेजा गया टेक्नीशियन उनके घर आया और उसने पुष्टि की कि डिवाइस खराब है।



- उपभोक्ता अदालत ने ग्राहक को रिफंड और हर्जाना देने का कंपनी को आदेश दिया
- खराब डिवाइस मिलने पर उसी दिन दी थी शिकायत

कंपनी का बचाव

फोरम को दिए अपने लिखित बयान में, प्रतिवादी कंपनी ने तर्क दिया कि वह सूचना प्रौद्योगिकी अधिनियम 2000 और उपभोक्ता संरक्षण (ई-कॉमर्स) नियम 2020 के तहत केवल एक मध्यस्थ मार्केटप्लेस के रूप में काम करती है। दावा किया कि टैबलेट एक थर्ड-पार्टी विक्रेता 'हेल्थ एंड हैप्पीनेस प्रा. लि.' द्वारा बेचा गया था। आरोप लगाया कि यह खराबी ग्राहक द्वारा किया गया फिजिकल डैमेज थी, इसलिए वापसी के अनुरोध को अस्वीकार कर दिया।

CCI NG 3.7 Product: NBTDelhiBS PubDate: 29-03-2026 Zone: Faridabad Edition: 1 Page: NBTFRP4 User: kshitish.misra@timesofindia.co Time: 03-28-2026 22:26 Color:

फटाफट खबरें

थ्रेशर मशीन की चपेट में आकर मौत

■ NBT न्यूज, हिसार : सिरसा जिले के रानिया क्षेत्र के सादेवाला गांव में शनिवार को थ्रेशर मशीन की चपेट में आने से अनिल की दर्दनाक मौत हो गई। हादसा उस समय हुआ जब वह खेत में सरसों निकालने के दौरान मशीन पर बैठा था और अचानक उसका पैर चेन में फंस गया। प्रत्यक्षदर्शियों के अनुसार, शोर सुनकर आसपास के लोगों ने तुरंत मशीन बंद की, लेकिन तब तक उसकी मौत हो चुकी थी।

मैरिज पैलेस के स्टोर में आग, सामान खाक

■ NBT न्यूज, हिसार : जिले में सेक्टर सात के पास मैरिज पैलेस में शनिवार दोपहर बाद अचानक आग भड़क उठी। गनीमत यह रही कि आग भड़कने से कुछ समय पहले भगवत सम्मेलन हुई थी। घटना की सूचना पाकर फायर ब्रिगेड की तीन गाड़ियां तथा सिविल लाइन थाना पुलिस मौके पर पहुंची। कड़ी मशक्कत के बाद आग पर काबू पाया। आग लगने के पीछे शॉर्ट सर्किट कारण बताया जा रहा है।

'महम में एयरपोर्ट बनता तो अच्छा था'

■ NBT न्यूज, रोहतक : कांग्रेस सांसद दीपेंद्र हुड्डा ने जेवर एयरपोर्ट के शुभारंभ पर शनिवार को कहा कि अगर यह एयरपोर्ट रोहतक के महम में बनता तो लाखों लोगों को रोजगार मिलता और पूरे राज्य का विकास होता। लाखों रोजगार हरियाणा से चले गए हैं।

कार ने मारी टक्कर, राहगीर की मौत

■ NBT न्यूज, हिसार : नरवाना के टोहाना रोड पर तेज रफ्तार कार की टक्कर से एक युवक की मौत हो गई। घटना को अंजाम देकर चालक मौके से फरार हो गया। शिकायत के आधार पर फरार वाहन चालक के खिलाफ मामला दर्ज कर जांच शुरू कर दी है।

घरेलू PNG कनेक्शन तीन महीने में डबल होंगे, लीज रेंट में कटौती

सीएम ने कहा, पेट्रोल, डीजल और रसोई गैस की कोई कमी नहीं

■ NBT न्यूज, चंडीगढ़

हरियाणा के मुख्यमंत्री नायब सैनी ने शनिवार को कहा कि मध्य-एशिया में बने हालातों के मद्देनजर राज्य में पेट्रोल, डीजल और रसोई गैस की कोई कमी नहीं है। किसी को घबराने की जरूरत नहीं है। उन्होंने पेट्रोलियम कंपनियों के साथ बैठक की है। प्रदेश में पीएनजी पाइपलाइन का लीज रेंट घटा दिया है। तीन महीने में घरेलू पीएनजी कनेक्शन डबल कर दिए जाएंगे। प्रदेश में पेट्रोल, डीजल व गैस की आपूर्ति की स्थिति इस समय भी वैसी ही है, जैसी 4 महीने पहले थी। पेट्रोल-डीजल का पर्याप्त स्टॉक उपलब्ध है। ऑयल मार्केटिंग कंपनियों ने टर्मिनल संचालन बढ़ाया है। डिस्पैच तेज किए गए हैं, फील्ड अधिकारियों की तैनाती की गई है और सुबह के समय सप्लाई को प्राथमिकता दी जा रही है। इससे स्थिति सामान्य है। मुख्यमंत्री ने शुक्रवार की देर रात विडियो कॉन्फ्रेंसिंग से सभी जिला उपायुक्तों, पुलिस अधीक्षकों और संबंधित अधिकारियों की बैठक ली।

> 'हरियाणा में 4804 किलो लीटर पेट्रोल की रोज बिक्री'

मुख्यमंत्री ने कहा कि इस समय हरियाणा में पीएनजी गैस पाइपलाइन बिछाने पर 3 लाख प्रति किलोमीटर का लीज रेंट 10 साल के लिए एडवांस में लिया जाता है। सरकार ने इसे हजार प्रति किलोमीटर एक मुश्त करने का निर्णय लिया है। राज्य में इस समय 28 हजार 377 किलोमीटर लंबी पीएनजी पाइपलाइन बिछी हुई है। अब इस काम में और तेजी आएगी।

सीएम ने शनिवार को चंडीगढ़ में आयोजित प्रेस कॉन्फ्रेंस में बताया कि हरियाणा में कुल 4032 सरकारी पेट्रोल पंप है जहां प्रतिदिन औसतन 4804 किलो लीटर पेट्रोल और 12003 किलो लीटर डीजल की बिक्री हो रही है। राज्य में प्रतिदिन 2 लाख सिलिंडर हासिल हो रहे हैं। लगभग 1 लाख 90 हजार सिलिंडर की सप्लाई की जा रही है। कमर्शल एलपीजी की आपूर्ति भी की जा रही है।

अस्पतालों, स्कूलों व अन्य आवश्यक संस्थानों में गैस की किसी प्रकार की कमी ना हो यह सुनिश्चित किया जा रहा है। वर्तमान में कुल 1 लाख 73 हजार कमर्शियल सिलिंडर का स्टॉक उपलब्ध है। मुख्यमंत्री ने कहा कि सरकार ने प्रदेश में 13 लाख 33 हजार 603 लोगों को पीएनजी कनेक्शन देने का लक्ष्य निर्धारित किया है। इसके मुकाबले 5 लाख 59 हजार 761 कनेक्शन लगाए जा चुके हैं। इनमें से 3 लाख 32 हजार 162 कनेक्शन चालू भी हो गए हैं।

शेष 2 लाख 27 हजार 599 कनेक्शन चालू करने के लिए तेजी से काम किया जा रहा है। प्रदेश सरकार ने पीएनजी नेटवर्क बढ़ाने के लिए डीम्ड परमिशन का प्रावधान कर दिया है। राज्य में 586 सी.एन.जी स्टेशन हैं। नेटवर्क 28 हजार 377 इंच-किलोमीटर है।

'1.90 लाख सिलिंडरों की रोज हो रही सप्लाई'

- सीएम ने कहा, हरियाणा में पेट्रोल, डीजल और गैस की आपूर्ति की स्थिति इस समय भी वैसी ही है, जैसी 4 महीने पहले थी।
- मुख्यमंत्री ने विडियो कॉन्फ्रेंसिंग से सभी जिला उपायुक्तों, पुलिस अधीक्षकों और संबंधित अधिकारियों की बैठक की, कहा, 2 लाख सिलिंडर रोज मिल रहे हैं

13 लाख लोगों को PNG देने का लक्ष्य

मुख्यमंत्री ने कहा कि सरकार ने प्रदेश में 13 लाख 33 हजार 603 लोगों को पीएनजी कनेक्शन देने का लक्ष्य निर्धारित किया है। इसके मुकाबले 5 लाख 59 हजार 761 कनेक्शन लगाए जा चुके हैं। इनमें से 3 लाख 32 हजार 162 कनेक्शन चालू भी हो गए हैं। शेष 2 लाख 27 हजार 599 कनेक्शन चालू करने के लिए तेजी से काम किया जा रहा पीएनजी के घरेलू कनेक्शन की संख्या आने वाले दिनों में डबल कर दी जाएगी। जहां तक सी.एन.जी की बात है तो राज्य में 586 सी.एन.जी स्टेशन हैं। इसका पाइपलाइन नेटवर्क 28 हजार 377 इंच-किलोमीटर है। विभिन्न जिलों जैसे भिवानी, पलवल, फरीदाबाद, गुरुग्राम, हिसार, झज्जर, करनाल और कैथल में पाइपलाइन बिछाने का काम तेजी से प्रगति पर है। मौजूदा हालात में लोगों की समस्या सुनने के लिए मुख्य सचिव की अध्यक्षता में प्रदेश स्तर पर तथा उपायुक्त की अध्यक्षता में जिला स्तर पर वॉर रूम स्थापित किए गए है हैं।

करनाल में डिलिवरी बॉय 13 सिलिंडर लेकर फरार, FIR

गैस एजेंसी के मालिक ने दर्ज कराई रिपोर्ट

■ NBT न्यूज,करनाल

AI Image

करनाल जिले के कस्बा निगदू स्थित इंडेन गैस एजेंसी में काम करने वाले डिलिवरी बॉय पर 13 गैस सिलिंडर हड़पने और ग्राहकों के साथ धोखाधड़ी करने का मामला सामने आया है। आरोप है कि कर्मचारी सैलरी लेने के बाद अचानक काम छोड़कर चला गया और एजेंसी का हिसाब-किताब भी नहीं दिया। पुलिस ने शनिवार को शिकायत के आधार पर केस दर्ज कर जांच शुरू कर दी है।

तखाना निवासी लक्ष्मी चंद चौहान ने शनिवार को पुलिस को दी शिकायत में बताया कि उनकी पत्नी मीन चौहान के नाम निगदू में इंडेन ग्रामीण गैस एजेंसी है। रोहित पिछले करीब चार महीने से एजेंसी में होम डिलिवरी का काम कर रहा था। उनकी मासिक सैलरी 10 हजार रुपये तय थी। 6 मार्च को सैलरी लेने के बाद 7 मार्च को वह काम पर नहीं आया।

लक्ष्मी चंद चौहान ने बताया कि जब रोहित को फोन किया गया, तो उन्होंने कहा कि अब वह एजेंसी में प्राइवेट नौकरी नहीं करना चाहता। इसके बाद उसे गैस डिलिवरी गाड़ी का चार्ज और सिलिंडरों का पूरा ब्योरा देने के लिए कहा गया, लेकिन वह बुलाने पर भी नहीं आया। 17 मार्च को रोहित ने एजेंसी का चार्ज देने के लिए दो दिन का समय मांगा। एजेंसी मालिक ने उसे समय दे दिया, लेकिन इसके बाद भी वह न तो एजेंसी पहुंचा और न ही गाड़ी व सिलिंडरों का हिसाब दिया।

लक्ष्मी चंद चौहान ने आरोप लगाया कि रोहित ने एजेंसी के कुल 13 गैस सिलिंडरों का घोटाला किया है। इसके अलावा उन्होंने ग्राहकों से डीएसी कोड लेकर उनकी बुकिंग को डिलिवर दिखा दिया, जबकि असल में ग्राहकों को गैस सिलेंडर नहीं दिए। इससे एजेंसी और ग्राहकों दोनों को नुकसान हुआ।

शिकायत में यह भी सामने आया कि रोहित पिछले दो महीने से एजेंसी की ओर से दी गई मोबाइल सिम का इस्तेमाल नहीं कर रहा था। वह अपने निजी मोबाइल नंबर से काम कर रहा था, जिससे उसकी गतिविधियों पर नजर रखना मुश्किल हो गया।

लक्ष्मी चंद चौहान ने आरोप लगाया कि रोहित अन्य लोगों के साथ मिलकर गैस सिलिंडरों की कालाबाजारी कर रहा है।

सिलिंडर के लिए आई लड़की बेहोश

■ NBT न्यूज, हिसार : फतेहाबाद के टोहाना के दमकोरा रोड स्थित मुकुल गैस एजेंसी में शनिवार को गैस सिलिंडर लेने की लंबी लाइन में खड़ी एक युवती तेज गर्मी के कारण बेहोश हो गई। उसे तुरंत निजी अस्पताल ले जाया गया, जहां उपचार के बाद उसकी हालत स्थिर बताई जा रही है। जानकारी के अनुसार वार्ड-19 निवासी सुरेश अपनी बेटी के साथ अपने भतीजे विजय के नाम पर बुक गैस सिलिंडर की पर्ची लेने शनिवार की सुबह करीब 9 बजे एजेंसी पहुंचे थे। चार घंटे से लाइन में खड़े थे।

दो दिन पहले से लापता था, शव बरामद

■ NBT न्यूज, रोहतक

> युवक का सिर कटा हुआ शव बरामद किया गया। खेत में धड़ और सिर अलग-अलग पड़े मिले।

रोहतक जिले के फरमाना बादशाहपुर गांव में शनिवार को एक युवक का सिर कटा हुआ शव बरामद किया गया। खेत में धड़ और सिर अलग-अलग पड़े मिले। गर्दन से ऊपर का हिस्सा बुरी हालत में था। सिर से बाल उखाड़कर खाल भी खींची गई है। साथ ही आंख भी गायब है। चेहरे पर चोट के गहरे निशान मिले हैं। युवक की आधी कमर पर कट के निशान थे।

पुलिस ने शनिवार को बताया कि मोहित 2 दिन पहले लापता हुए थे। वह पड़ोस में ही एक शादी समारोह में गए थे, लेकिन शाम तक नहीं लौटे। परिजनों ने हर संभव जगह तलाश की, इसके बावजूद सुराग नहीं लगा। शनिवार सुबह करीब 8 बजे गांव में ही गेहूं के खेत में मोहित का शव मिला। इसके बाद परिजनों को सूचित किया गया।

ज़मीन की रजिस्ट्री के लिए नए कलेक्टर रेट 1 अप्रैल से लागू

आपत्तियां निपटाने के निर्देश, 31 मार्च 2027 तक लागू

■ NBT न्यूज, चंडीगढ़

AI Image

प्रदेश में वित्त वर्ष 2026-27 में पहली अप्रैल से रजिस्ट्रेशन सिस्टम बदल जाएगा। नए वित्तीय वर्ष की शुरुआत होते ही पहली अप्रैल से नए कलेक्टर रेट लागू होंगे। राजस्व और आपदा प्रबंधन विभाग की ओर से प्रदेश के सभी मंडलायुक्तों और उपायुक्तों को निर्देश दिए हैं कि तय समयसीमा के भीतर प्रक्रिया पूरी की जाए। संपत्ति के हस्तांतरण (रजिस्ट्री) के लिए नए कलेक्टर रेट 1 अप्रैल से प्रभावी होंगे और 31 मार्च 2027 तक लागू रहेंगे।

विभाग ने प्रस्तावित कलेक्टर रेट पर आम जनता से प्राप्त आपत्तियों और शिकायतों के निपटारे को लेकर सख्त रुख अपनाया है। निर्देश दिए गए हैं कि सभी आपत्तियों का समाधान 31 मार्च किया जाए। संशोधित दरों को लागू करने में कोई ढिलाई बर्दाश्त नहीं की जाएगी। साथ ही, यह भी निर्देश दिया गया है कि कलेक्टर रेट तय करने की प्रक्रिया पारदर्शी, संतुलित और बाजार दरों के अनुरूप होनी चाहिए, ताकि आम नागरिकों को किसी प्रकार की असुविधा न हो। सभी जिलों में रेट निर्धारण की प्रक्रिया पूरी की जाए और व्यवस्थाओं को सुचारू बनाए रखा जाए।

कलेक्टर रेट क्या है?

कलेक्टर रेट वह न्यूनतम मूल्य होता है, जिस पर किसी संपत्ति की रजिस्ट्री की जाती है। इन्हीं दरों के आधार पर स्टांप ड्यूटी और रजिस्ट्रेशन शुल्क तय किया जाता है। सरकार हर वर्ष इन दरों की समीक्षा करती है, ताकि उन्हें बाजार मूल्य के अनुरूप अपडेट किया जा सके।

हनी ट्रैप में फंसाने की आरोपी पर एक और FIR

■ NBT न्यूज,पानीपत

पानीपत जिला सिविल अस्पताल के मलेरिया इंस्पेक्टर को हनीट्रैप में फंसा कर लाखों रुपये ऐंठने की आरोपी महिला वकील पूजा और उसके साथियों की मुश्किलें और बढ़ गई है। आरोपियों ने एक और शख्स को हनीट्रैप में फंसाया था। मामले में पुलिस की ओर से कोई कार्रवाई न होने पर पीड़ित ने नारी तू नारायणी उत्थान समिति अध्यक्ष सविता आर्या से संपर्क किया। जिसके बाद सविता आर्या खुद पीड़ित को लेकर एसपी कार्यालय पहुंची। एसपी ने पीड़ित की आपबीती सुनी और उसकी शिकायत पर तुरंत FIR दर्ज करने के निर्देश दिए।

इसके बाद महिला वकील पूजा शर्मा, सहयोगी अंजू कादियान और सोनू जागलान पर हनीट्रैप का एक और मुकदमा दर्ज किया गया है। अभी तक इन आरोपियों जमानत नहीं मिली है। इस मुकदमें के बाद उनके अभी जेल से बाहर आने की उम्मीदें और कम हो गई है।

'रेप केस की धमकी देकर 10 लाख मांगे'

पीड़ित सतपाल ने एसपी को दी शिकायत में बताया कि 30 मई 2025 को वह किसी काम से पानीपत कोर्ट आए थे। वहां उसे लड़की मिली, जिसने मदद के बहाने वट्सऐप कॉल कर उन्हें बुलाया और रेप केस में फंसाने की धमकी देकर 10 लाख रुपये मांगे। वकील ने 6 लाख रुपए में समझौता कराया। पीड़ित ने 2.40 लाख रुपए दे दिए।

TIMES inter act

टेंडर और नोटिस

निविदाएं (टेंडर्स)

TENDER NOTICE
UPKAR CO-OPERATIVE GROUP HOUSING SOCIETY LTD.
Plot No. 18, Mayur Vihar Ph-1 Extn., DELHI 110091
Sealed item rate tenders are invited in 'Two Bid System' from eligible & experienced contractors for the following work

Nature of Work:	Strengthening, Retrofitting & Facade repair
Estimated Cost:	Rs. 24 lacs inclusive of GST
Earnest Money Deposit:	Rs. 50,000/- (DD in favour of UPKAR CGHS
Time of Completion:	6 Months
Tender Fee:	Rs. 500/-
Date of Purchase:	All days from 31/03/26 (10 AM-4 PM)
Pre-Bid Meeting:	03/04/2026 (3 PM)
Last date of Submission:	06/04/2026 (4 PM)
Tender opening:	06/04/2026 (5 PM)

For any clarification, Contact No. 9810373568

व्यक्तिगत

नाम परिवर्तन

I, Shrvtee Devi W/o Ram Avtar Singh R/O Flat No. G-1, D-30C, Dayanand block, Shakarpur, Delhi-110092 declare that I have changed my name from Sarbati Devi to Shrvtee Devi for all future purposes.

I hitherto known as Phool Singh Yadav S/o Ganga Sahai R/o 1382, Gali No-13, Govindpuri Kalkaji, Aali Ali South Delhi, Delhi-110019 have changed my name and shall hereafter be known as Phool Chand

I Shikha Sutodiya W/O, Saiyam Sapra R/o R-9/101, Rajnagar, Ghaziabad, U.P.-201002 have changed my name to Shikha Sutodiya Sapra.

खोया एवं पाया

ORIGINAL Membership Share Certificate No. 202 issued to Smt. Usha Sharma for Flat No. D-118, by Upkar Co-operative Group Housing Society has been lost. Finder cont: The Secretary, Upkar Co-operative Group Housing Society, Plot No.18, Mayur Vihar Ph-1 Extn., Delhi-110091.

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

BOOK YOUR RECRUITMENT ADS
FOR BOOKING PLEASE CONTACT
Amit Ghosh
9811790649
To Book Online Log on To
Ads.timesofindia.com
SCAN TO BOOK
EXCLUSIVE OFFERS AND ASSISTANCE

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.

रोडवेज बस की चोरी का आरोपी गिरफ्तार

■ NBT न्यूज, हिसार : जिले के सदर थाना क्षेत्र के तहत बालसमंद पुलिस ने हरियाणा और राजस्थान में कई वारदातों को अंजाम देने वाले हिस्ट्रीशीटर विकास को गांव रावलवास कलां से गिरफ्तार कर लिया है। पुलिस ने शनिवार को आरोपी को अदालत में पेश कर न्यायिक हिरासत में जेल भेज दिया। चौकी इंचार्ज एएसआई रविंद्र ने बताया कि प्रारंभिक जांच में सामने आया है कि आरोपी हरियाणा में करीब 12 और राजस्थान में लगभग 8 मामलों में शामिल रहा है। इन मामलों में लूट, डकैती, हत्या का प्रयास, एक्साइज एक्ट, आर्म्स एक्ट, मारपीट और गाली-गलौच जैसे गंभीर अपराध शामिल हैं।

पुलिस के अनुसार आरोपी पिछले करीब डेढ़ वर्ष से फरार चल रहा था। उसे पकड़ने के लिए लगातार दबिश दी जा रही थी और संभावित ठिकानों पर छापेमारी की जा रही थी। करीब दो महीने पहले आरोपी ने राजस्थान के भादरा से हिसार डिपो की हरियाणा रोडवेज की बस चोरी कर ली थी। बस को बाद में बालसमंद के पास रावलवास कलां गांव में छोड़ दिया गया था, जिसे राजस्थान पुलिस ने बरामद कर लिया था।

150 करोड़ के घोटाले का करनाल से जुड़ा कनेक्शन

■ NBT न्यूज,करनाल : पंचकूला नगर निगम के 150 करोड़ रुपये के बैंक घोटाले के तार अब करनाल तक जुड़ते नजर आ रहे हैं।

शनिवार शाम से चंडीगढ़ पुलिस करनाल की चौधरी कॉलोनी में डेरा डाले हुए है। कॉलोनी में ही घर के बाहर खड़ी चंडीगढ़ के VIP नंबर वाली XUV 500 गाड़ी उसी महिला अफसर की है जो गाड़ी को यहीं पर खड़ी करके फरार बताई जा रही है। पुलिस उसी महिला अधिकारी को ढूंढने के लिए चंडीगढ़ पुलिस ने करनाल छापेमारी कर रही है। जांच एजेंसी रा बैंक में मौजूद चार खातों के लेनदेन की जांच की है।

होमगार्ड जवान से मारपीट, वर्दी फाड़ी, तीन पर केस

■ NBT न्यूज, अंबाला

AI Image

शहर के फतेहाबाद रोड पर नाके पर जब्त की गई बाइक को थाने में ले जाने के दौरान शुक्रवार की रात को होमगार्ड जवान सोमनाथ पर हमले का मामला सामने आया है। बड़ी नहर के पास एक महिला और दो युवकों ने होमगार्ड जवान पर हमला बोल दिया। महिला ने जवान की वर्दी फाड़ डाली। गनीमत रही कि जब महिला और उसके दो साथी होमगार्ड जवान पर हमला व मारपीट कर रहे थे। उसी दौरान मौके से गुजर रहे थाना प्रभारी ने झगड़ा होता देखकर पुलिस की गाड़ी रोकी और घायल जवान को नागरिक अस्पताल में भर्ती करवाया।

पुलिस प्रवक्ता विनोद कुमार ने बताया कि होमगार्ड जवान की शिकायत पर महिला और दो अन्य युवकों के खिलाफ मामला दर्ज कर लिया गया है।

शहर पुलिस ने होमगार्ड जवान की शिकायत पर रतिया निवासी महिला व दो अन्य युवकों के खिलाफ विभिन्न धाराओं के तहत मामला दर्ज कर मामले में आगामी कार्रवाई शुरू कर दी है। घटना का एक विडियो भी सामने आया है जिसमें एक महिला सहित कुछ लोग होमगार्ड जवान के साथ मारपीट और गाली-गलौज करते दिखाई दे रहे है।

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

Smt. Baldevi Rakheja
(29 March 2016)
To our dear Bhabhi, It has been ten years since we lost both of you (our parents). The loss of a mother, no matter her age, changes your life forever. We may never truly get over the loss, but we learn to live with the quiet pain. We miss you both every day with silent tears.

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)	8,600

Maximum 15 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

विदेश में मौत पर फैमिली की मदद करेगी सरकार

कौशल रोजगार निगम भाषा प्रशिक्षण योजना शुरू करेगा

■ NBT न्यूज, चंडीगढ़

AI Image

डंकी रूट से विदेश जाने के मामलों पर लगाम लगाने के लिए हरियाणा सरकार नई योजना शुरू करने जा रही है। वैध रूप से विदेश जाकर असमय मौत का शिकार होने वाले युवाओं के परिजनों को सरकार की तरफ से आर्थिक सहायता प्रदान की जाएगी। बहुत जल्द इस योजना पर काम शुरू होने जा रहा है। विदेश सहयोग विभाग के माध्यम से इस योजना को लागू किया जाएगा। मुख्यमंत्री नायब सैनी ने शनिवार को बताया कि 2020 में गठित विदेश सहयोग विभाग विदेशी निवेश को आकर्षित करने, दूसरे देशों के साथ तालमेल बनाने तथा डंकी रूट जैसी समस्याओं के समाधान के लिए इसका बजट 6.23 करोड़ था जिसे इस बार बढ़ाकर 10.43 करोड़ कर दिया गया है। प्रदेश के युवाओं के लिए विदेशों में रोजगार के अवसर बढ़ाने पर फोकस होगा।

> विदेश जाने से पहले रहन-सहन की ट्रेनिंग

हरियाणा में डंकी रूट से विदेश जाना बड़ी समस्या बनता जा रहा है। अमेरिका और अन्य देशों से एक हजार से अधिक युवा डिपोर्ट होकर आ चुके हैं। डंकी असमय मौत का शिकार भी हो रहे हैं।

राज्य के यमुनानगर, कुरुक्षेत्र, कैथल, करनाल आदि जिलों में डंकी रूट से विदेश जाने तथा विदेशों में असमय मौत का शिकार होने के सबसे ज्यादा मामले सामने आ चुके हैं। हरियाणा सरकार अब इन पर लगाम लगाएगी।

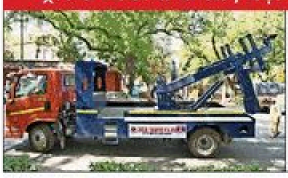
76 नई क्रेन सड़कों पर उतारीं, 125 हाईटेक कैमरों से होगी निगरानी

■ NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली

दिल्ली पुलिस मुख्यालय में शनिवार को आयोजित कार्यक्रम में ट्रैफिक यूनिट के लिए 76 नए क्रेनों को दिल्ली पुलिस कमिश्नर सतीश गोलछा ने हरी झंडी दिखाकर रवाना किया। 125 नए ओवर-स्पीडिंग वॉयलेशन डिटेक्शन (OSVD) कैमरों का सॉफ्ट लॉन्च भी किया गया। जिससे ट्रैफिक नियमों के उल्लंघन पर कड़ी निगरानी रखी जाएगी।

इस दौरान पुलिस कमिश्नर सतीश गोलछा के अलावा स्पेशल सीपी (ट्रैफिक) नीरज ठाकुर, अडिशनल सीपी (ट्रैफिक) विजयंता गोयल आर्य भी मौजूद रहे। पुलिस कमिश्नर ने कहा कि ट्रैफिक पुलिस, दिल्ली पुलिस का सबसे ज्यादा दिखाई देने वाला चेहरा है, इसलिए उसकी कार्यशैली प्रभावी और पारदर्शी होनी चाहिए। अडिशनल सीपी ट्रैफिक विजयंता गोयल आर्य ने बताया कि अवैध पार्किंग और बीच रास्ते में खराब गाड़ियां ट्रैफिक जाम की बड़ी वजह बनते रहे हैं। ऐसे में व्यवस्था को मजबूत करते हुए क्रेनों की संख्या बढ़ाई गई है।

ट्रैफिक व्यवस्था के लिए बड़ा कदम



नई क्रेनों और कैमरों से ट्रैफिक नियमों के उल्लंघन पर निगरानी के साथ ऐक्शन लिया जा सकेगा।

तकनीक से लैस

नया सिस्टम हाई-रेजल्यूशन कैमरा, ऑटोमैटिक नंबर प्लेट रिकग्निशन और ई-चालान सिस्टम से जुड़ा हुआ है। इससे नियम तोड़ने वाली गाड़ियों की सटीक पहचान कर तुरंत चालान जारी किया जा सकेगा।

स्मार्ट पुलिसिंग

यह पहल दिल्ली पुलिस की स्मार्ट पुलिसिंग के लक्ष्य के अनुरूप है, जिसमें फेसलेस और प्रभावी ट्रैफिक प्रवर्तन को बढ़ावा दिया जा रहा है। इससे सड़क दुर्घटनाओं में कमी लाने में मदद मिलेगी।

होटल में देह व्यापार, मालिक गिरफ्तार

■ NBT न्यूज, रेवाड़ी: थाना मॉडल टाउन पुलिस ने होटल में देह व्यापार कराने के मामले में होटल मालिक को गिरफ्तार किया है। आरोपी राजेंद्र प्रसाद तुलाराम विहार इलाके का रहने वाला है। मामले में होटल मैनेजर को पुलिस पहले ही गिरफ्तार कर चुकी है। पुलिस के अनुसार 25 मार्च को रेवाड़ी बाईपास पर होटल ओयो महाकाल में देह व्यापार की सूचना मिली थी। इस पर DSP हेडक्वार्टर डॉ. रविंद्र सिंह के नेतृत्व में गठित टीम ने बोगस ग्राहक भेज कार्रवाई की। एक महिला को दस्तयाब कर होटल मालिक राजेंद्र प्रसाद व मैनेजर विक्की के खिलाफ मामला दर्ज किया था। होटल मैनेजर विक्की को पहले ही पकड़ लिया था, अब होटल मालिक को भी गिरफ्तार कर लिया है।

दो प्रतिबंधित पशु छुड़ाए, दो अरेस्ट

■ NBT न्यूज, नूंह: सदर थाना एरिया की कुर्थला-गोलपुरी रोड पर सीएम स्टाफ नूंह की टीम ने पशु तस्करों की ठिकानों पर छापेमारी की। दो तस्करों को गिरफ्तार किया, दो आरोपी मौके से फरार हो गए। दो प्रतिबंधित पशु और गाड़ियां बरामद कर मामले जांच शुरू कर दी गई।

ट्रेनों की लेटलतीफी से मिलेगी छुट्टी!

दिल्ली में 2 और लाइनें बिछाने का काम तेज़

Abhishek.Gautam1
@timesofindia.com

■ आनंद विहार-तिलक ब्रिज के बीच 2 और लाइन बिछाने का काम जारी

■ अब आउटर पर नहीं रुकेंगी ट्रेनें, 9.77 किलोमीटर लंबी बिछ रही लाइन

■ **नई दिल्ली:** गाजियाबाद से नई दिल्ली या हजरत निजामुद्दीन की ओर अगर आप ट्रेन से सफर करते हैं और साहिबाबाद या आनंद विहार के पास ट्रेन खड़ी होने से परेशान रहते हैं तो आपके लिए एक बड़ी खुशखबरी है। आनंद विहार से तिलक ब्रिज के बीच चल रहे 'थर्ड और फोर्थ लाइन' प्रोजेक्ट का काम अब रफ्तार पकड़ रहा है। इस प्रोजेक्ट के पूरा होते ही ट्रेनों को आउटर पर खड़े होने की झंझट खत्म हो जाएगी और यात्रियों को लेटलतीफी से बड़ी राहत मिलेगी। अब तक 1.32 किमी तक काम पूरा हो चुका है। दावा है जल्द ही काम पूरा कर लिया जाएगा, जिससे ट्रेनों को ट्रैफिक से मुक्ति मिल सकेगी।

जानकारी के अनुसार, मौजूदा समय में आनंद विहार और तिलक ब्रिज के बीच केवल दो ट्रैक हैं। स्थिति तब और खराब हो जाती है जब निजामुद्दीन की ओर से आने वाली दो लाइनें भी इसी रूट पर मर्ज (मिलती) हो जाती हैं। ऐसे में इस ट्रैक पर ट्रेनों का ट्रैफिक बहुत अधिक बढ़ जाता है। एक अधिकारी ने बताया कि नई दिल्ली से तिलक ब्रिज तक 6 ट्रैक हैं और आनंद विहार के आगे 4 ट्रैक, लेकिन बीच के इस 9.77 किमी के टुकड़े पर केवल 2 ट्रैक होने की वजह से काफी दिक्कत होती है। इस रूट पर रोजाना 180 पैसेंजर ट्रेनें और 42 मालगाड़ियां दौड़ती हैं। भारी ट्रैफिक के कारण अक्सर ट्रेनों को गाजियाबाद और दिल्ली के बीच आउटर पर खड़ा करना पड़ता है।

CCI NG 3.7 Product: NBTDelhiBS PubDate: 29-03-2026 Zone: Gurgaon Edition: 1 Page: NBTGRP6 User: cci Time: 03-28-2026 21:57 Color:

लूट और अपहरण में 5 आरोपी गिरफ्तार

डेटिंग ऐप से 'लव ट्रैप', 7 लाख लूटे

■ अश्वनी शर्मा, नई दिल्ली

साउथ-ईस्ट डिस्ट्रिक्ट की स्पेशल स्टाफ टीम ने एक ऐसे गैंग का पर्दाफाश किया है, जो डेटिंग ऐप के जरिए लोगों को जाल में फंसाकर किडनैप करता और फिर लाखों रुपये लूट लेता था।

पुलिस ने इस मामले में एक युवती समेत पांच आरोपियों को गिरफ्तार किया है। इनकी पहचान हरलीन कौर उर्फ जेनी (20), नवोजित दे (30), संजय उर्फ जॉय (28), ऋषभ (25) और साहिल चौहान के रूप में हुई है। पुलिस ने इनके कब्जे से वारदात में इस्तेमाल दो कारें और पांच मोबाइल फोन बरामद किए हैं।

अडिशनल डीसीपी ऐश्वर्य शर्मा के मुताबिक, पीड़ित अनुरुप नकरा की मुलाकात डेटिंग ऐप '3F' पर 'Sherry' नाम की प्रोफाइल से हुई। 25 मार्च को युवती ने उन्हें नेहरू प्लेस मिलने बुलाया। वहां युवती के तीन साथियों ने उन्हें घेर लिया, मारपीट की और जबरन हुंडई औरा कार में डाल लिया। बदमाशों ने पीड़ित का गला दबाकर उन्हें बेहोश कर दिया। बाद में डराकर-धमकाकर यूपीआई, एटीएम और क्रेडिट कार्ड के जरिए करीब सात लाख रुपये ट्रांसफर करा लिए और नेहरू प्लेस में ही छोड़कर फरार हो गए।

इंस्पेक्टर आरएस डागर की देखरेख में इंस्पेक्टर शुभम चौधरी, सब इंस्पेक्टर मुनेश, राजवीर, राजेंद्र, एएसआई अनिल की टीम ने छापेमारी कर ऋषभ को कार समेत दबोचा। इसके बाद मालवीय नगर से बाकी चार आरोपियों को पकड़ा।

12 राशियां और आपका दिन

ARIES 21 Mar - 19 Apr: राशि स्वामी मंगल और बुध दोनों एकादश आय भाव में संचार कर रहे हैं। इससे पहले पूर्वाग्रहों की सेवा और पुण्य कार्यों पर धन व्यय होने से मन में हर्ष रहेगा। अपनी कार्यकुशलता से आप प्रतिद्वंद्वियों के लिए सिरदर्द बने रहेंगे। दांपत्य जीवन में सुखद स्थिति रहेगी।

TAURUS 20 Apr - 19 May: राशि का स्वामी शुक्र मेष राशि में होकर द्वादश भाव में विराजमान है। राजनीतिक प्रतिद्वंद्वी आज आपसे आगे निकलने का प्रयास करेंगे, इसलिए सतर्कता अनिवार्य है। धैर्य बनाए रखें, धीरे-धीरे सफलता की ओर कदम बढ़ाए जा सकते हैं। कोई नया बड़ा निवेश करने के लिए समय अनुकूल नहीं है।

GEMINI 21 May - 21 Jun: आज का दिन आपके लिए विशेष है। राशि स्वामी बुध नवम भाग्य भाव में राहु के साथ गोचर कर रहे हैं, जो बौद्धिक और व्यावसायिक क्षेत्र में अप्रत्याशित सफलता कारक है। संतान पक्ष की ओर से किसी हर्षदायक समाचार मिलने से मनोबल बढ़ेगा। आज आपका भाग्योदय का दिन है, अवसरों के प्रति सचेत रहें।

CANCER 22 Jun - 22 July: आज शुभ कार्यों में आपकी दिलचस्पी बढ़ेगी। दूरदर्शिता से लिया गया निर्णय अभी व्यवहार आपका लाभप्रद सिद्ध होगा। संतान के विवाह में आ रही अड़चनें अब समाप्त होती दिख रही हैं। जन-संपर्क में वृद्धि होने से आप प्रफुल्लित रहेंगे। हालांकि, चंद्रमा की स्थिति के कारण कोई अपेक्षित व्यक्ति आपके लिए मानसिक समस्या उत्पन्न कर सकता है।

LEO 23 July - 22 Aug: आज आपका मन स्वस्थ रहेगा। विरोधियों द्वारा बुना गया षड्यंत्र पूरी तरह असफल रहेगा। सुख-सुविधाओं और सांसारिक भोग के साधनों पर शुभ व्यय होने से मन प्रसन्न रहेगा। पुराने रिश्तों में चली आ रही कटुता समाप्त हो जाएगी। आज हुआ कोई नया परिचय भविष्य में गहरी मित्रता में बदलेगा।

VIRGO 23 Aug - 22 Sep: आज का दिन आपके लिए चुनौतीपूर्ण, पर फलदायी रहेगा। भौम की बदलती स्थितियां आपके सामने नई जिम्मेदारियां खड़ी करेंगी। मंगल के प्रभाव से अब आप क्रियाशील और पुरुषार्थी रहेंगे, जिससे कार्यक्षेत्र की व्यवस्था सुधारने में आपका कोई सानी नहीं होगा। समाज में मान मिलेगा।

LIBRA 23 Sep - 22 Oct: आपकी राशि का स्वामी शुक्र सप्तम भाव में है। अत्यधिक श्रम करने पर भी आज आय सीमित और व्यय अधिक रह सकता है। गुप्त शत्रु सक्रिय रहेंगे, जिससे व्यर्थ की भागदौड़ और पारिवारिक अशांति का अनुभव हो सकता है। धैर्य रखें, सूर्यास्त के समय बड़ों की अनुकूलता से आपको मानसिक राहत मिल जाएगी। मित्रों से सहयोग मिलेगा।

SCORPIO 23 Oct - 21 Nov: आपकी राशि के पंचम शनि और सप्तम शुक्र के प्रभाव के कारण आज का दिन चुनौतीपूर्ण होते हुए भी उपलब्धि से भरा रहेगा। कोई महत्वपूर्ण व्यावसायिक अनुबंध आपके पक्ष में फाइनल हो सकता है। यदि आप आज अपनी बात सही ढंग से पहुंचाने में कामयाब रहे, तो समाज के गणमान्य लोग आपकी प्रशंसा करेंगे।

SAGITTARIUS 22 Nov - 21 Dec: राशि स्वामी बृहस्पति सूर्य में है और चंद्रमा आज सुखद संचार कर रहे हैं। इसके प्रभाव से राज्य पक्षों में सफलता, धन व धन-धान्य की वृद्धि और मित्रों से विशेष लाभ के योग हैं। आप पूरी तरह से नियोजन का अनुभव करेंगे। मनोरथ सिद्धि होगी। रात में किसी मांगलिक समारोह में शामिल होंगे।

CAPRICORN 22 Dec - 19 Jan: राशि स्वामी शनि कुंभ राशि में मार्गी है और चंद्रमा का शुभ गोचर राज्य विजय कारक बना हुआ है। आज किसी विशिष्ट या सम्मानित व्यक्ति से मुलाकात होने से मन में प्रसन्नता रहेगी। उच्चाधिकारियों के सहयोग से तने समय से लंबित भूमि-जायदाद संबंधी विवाद का समाधान निकल जाएगा।

AQUARIUS 20 Jan - 18 Feb: आपकी राशि के स्वामी शनि अपनी ही राशि कुंभ में होकर केंद्र भाव में स्वतंत्र रूप से संचार कर रहे हैं। यह स्थिति कार्य क्षेत्र की व्यावसायिक उन्नति कराएगी। कहीं से अटका हुआ या पैतृक धन मिलने का प्रबल योग है। किसी वृद्ध महिला या आदरणीय व्यक्ति के मिलने से करियर में उन्नति के विशेष अवसर प्राप्त होंगे।

PISCES 19 Feb - 20 Mar: आपकी राशि में चंद्रमा का संचार और चतुर्थ भाव में गुरु की दृष्टि आज पूरे दिन आय के नए स्रोत प्रदान करेगी। भाग्य का सितारा फिर से चमकने लगा है, जिससे विरोध पक्ष अपने आप पराजित हो जाएगा। व्यवसाय में विस्तार के लिए अधिक धन लगाना भविष्य में बड़ा लाभकारक सिद्ध होगा। आपके अटके हुए कार्य भी पूरे होंगे।

इंजन फेल होने पर प्लेन की हुई इमरजेंसी लैंडिंग

■ NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली: दिल्ली के इंदिरा गांधी अंतरराष्ट्रीय (IGI) एयरपोर्ट पर शनिवार सुबह एक प्लेन की इमरजेंसी लैंडिंग करवानी पड़ी। इंडिगो की फ्लाइट की इमरजेंसी लैंडिंग की जानकारी मिलने पर मौके पर तुरंत फायर ब्रिगेड की 4 गाड़ियां भेजी गईं। फायर डिपार्टमेंट को सुबह 10:53 बजे इमरजेंसी लैंडिंग की जानकारी मिली थी। सभी 160 यात्री सुरक्षित उतारे गए।

इंडिगो के इस प्लेन में 160 यात्री थे सवार

इंडिगो की फ्लाइट 6E 579 विशाखापट्टनम से दिल्ली आ रही थी। प्लेन जब दिल्ली एयरपोर्ट पर लैंड करने वाला था, तभी इमरजेंसी की कॉल मिली। इसके बाद 10:39 बजे 'फुल इमरजेंसी' लागू कर दी गई और प्लेन ने 10:52 बजे लैंडिंग की। प्लेन में 160 यात्री सवार थे, सभी को सुरक्षित उतार लिया गया। लैंडिंग के वक्त सभी एजेंसियों को अलर्ट पर रखा गया। इमरजेंसी की वजह प्लेन का एक इंजन का फेल होना था।

दामाद को मारा चाकू

■ NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली: सीमापुरी इलाके में अपनी खाला सास (मौसी) के घर आए दामाद को उसी के खाला ससुर (मौसा) ने चाकू से हमला कर घायल कर दिया। हालांकि वहां पर मौजूद लोगों ने चाकू मारते हुए देखा तो आरोपी चांद आलम की जमकर पिटाई कर दी। इसके बाद पुलिस के हवाले कर दिया गया। वहीं घायल इनामुल शेख को इलाज के लिए जीटीबी अस्पताल में भर्ती कराया। उनके बयान पर सीमापुरी पुलिस हत्या के प्रयास के तहत मामला दर्ज कर आगे की कार्रवाई कर रही है।

सुडोकू

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

कल के सुडोकू का जवाब

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

TELEVISION

big magic

09:00 बालू बालू
10:00 बद्रूप बुद्धक
11:00 रुद्र के रक्षक
12:00 चक्रधारी अजेय कृष्ण
12:30 हम पांच
13:00 रुद्र के रक्षक
13:30 भ से भोर
14:00 चक्रधारी अजेय कृष्ण
15:00 लिटिल कृष्णा
17:00 बालू बालू
18:00 चक्रधारी अजेय कृष्ण

कल का पंचांग
(सोमवार, 30 मार्च 2026)

राष्ट्रीय मिति चैत्र 9, शक संवत 1948, चैत्र शुक्ल, द्वादशी, सोमवार, विक्रम संवत 2083। सौर चैत्र मास प्रविष्टे 17, शव्वाल 10, हिजरी 1447 (मुस्लिम), तद अनुसार अंग्रेजी तारीख 30 मार्च 2026 ई। सूर्य उत्तरायण, उत्तर गोल, बसंत ऋतु। राहुकाल सुबह 7 बजकर 30 मिनट से 9 बजे तक। द्वादशी तिथि सुबह 7 बजकर 10 मिनट तक के बाद त्रयोदशी तिथि का आरंभ। मघा नक्षत्र अपराह्न 2 बजकर 48 मिनट तक के बाद पूर्वा फाल्गुनी नक्षत्र का आरंभ। शूल योग शाम 4 बजकर 51 मिनट तक के बाद गंड योग का आरंभ। बालव करण सुबह 7 बजकर 10 मिनट तक के बाद तैतिल करण का आरंभ। चंद्रमा दिन रात सिंह राशि पर संचार करेगा। आज के व्रत त्योहार कामदा एकादशी-सर्वेषाम, श्री लक्ष्मी विष्णु दोलोत्सव।

जन्मदिन की शुभकामनाएं

इस वर्ष चंद्र गुरु वर्ष के स्वामी बन रहे हैं। अप्रैल के अंत तक शुभ व्यय, कीर्ति में वृद्धि, हर्ष मंगलमय परिवर्तन और मनोरथ सिद्धि होगी। मई-जून का समय स्वास्थ्य के लिए अनुकूल नहीं है। जुलाई से अगस्त तक सभी रुके हुए कार्य कुछ झंझटों और व्यय करने के बाद बन जाएंगे। सितंबर-अक्टूबर में मंगल कार्य की योजना बनेगी। नवंबर- दिसंबर आपके पुरुषार्थ को उजागर करेंगे। जनवरी- फरवरी 2027 तक पर्यटन के योग हैं। मार्च से अप्रैल तक का समय अत्यधिक व्यस्तता का है। मई आरंभ तक विद्यार्थियों की मनोरथ सिद्धि होगी। निराधार भ्रम और भय की स्थिति के कारण व्यवसाय में अवधि और आने और जाने में आ रही बाधा समाप्त होगी। -आचार्य कृष्ण दत्त शर्मा

उत्तर रेलवे
निविदा आमंत्रण सूचना

कार्य का नाम और इसकी स्थिति	68-SRDEE-G-DLI-2025-26 "SSE/PS/DLI Main के अधिकार क्षेत्र में रेलवे क्वार्टरों की रीवायरिंग" से संबंधित विद्युत कार्य।
निविदा की अनुमानित लागत	रु. 33205048.00/-
कार्यालय का पता	वरिष्ठ मंडल विद्युत अभियंता/जी, स्टेट एंट्री रोड, नई दिल्ली
बयाना राशि	रु0 664200.00/-
निविदा निवेदन की दिनांक व समय	20.04.2026, 16.00 बजे
निविदा खोलने की दिनांक व समय	20.04.2026, 16.00 बजे
वेब साइट व नोटिस बोर्ड	www.ireps.gov.in वरिष्ठ मंडल विद्युत अभियंता/जी, नई दिल्ली

ग्राहकों की सेवा में मुस्कान के साथ 0852/2026

उत्तर मध्य रेलवे

L. No.:- Dy.CEE/PU/AGC/25-26 Dt: 27.03.2026

सार्वजनिक अधिसूचना

उत्तर मध्य रेलवे के छाता रेलवे स्टेशन के पास नीचे दिये गये खंड में 2x25 के.वी. छाता/टी.एस.एस. दिनांक 29/03/2026 या उसके बाद ऊर्जीकृत कर दिया जायेगा। इस तारीख से 2x25 के.वी. छाता/टी.एस.एस. को हर समय ऊर्जीकृत लाइन की तरह ट्रीट किया जाएगा और कोई भी अनाधिकृत आदमी इस लाइन तक पहुंचने की कोशिश नहीं करेगा और ना ही कार्य करने की कोशिश करेगा।

ऊर्जीकृत करने की तिथि 29.03.2026 को या उसके बाद

खण्ड/कार्य का नाम	किलोमीटर/लाकेशन/चैनेज से	तक
उत्तर मध्य रेलवे के मौजूदा नई दिल्ली-मुंबई रूट पर पलवल-मथुरा के बीच एसपी/एसएसपी के साथ 132/2x25 केवी ट्रैक्शन सब-स्टेशन का डिजाइन, आपूर्ति, स्थापना, परीक्षण और कमीशनिंग का कार्य, गति को 160 किमी प्रति घंटा 200 किमी प्रति घंटा तक बढ़ाने के संबंध में नए 2x25 केवी छाता/टी.एस.एस. का ऊर्जीकरण।	छाता कि.मी. 1427 /21 (चैनेज 1427/507.80)	छाता कि.मी. 1427 /29 (चैनेज 1427/640.80)

684/26 (AS) उप मुख्य विद्युत अभियन्ता/परियोजना उत्तर मध्य रेलवे, आगरा

@CPRONCR North central railways @cpronclr CPRONCR www.ncr.indianrailways.gov.in

पश्चिम मध्य रेल
अभिरुचि अभिव्यक्ति (EOI) हेतु सूचना

पश्चिम मध्य रेल में कोचिंग ट्रेनों में बेहतर ऑन-बोर्ड हाउसकीपिंग सेवाओं (OBHS) के लिए प्रोफेशनल हाउसकीपिंग एजेंसियों के चयन एवं नियुक्ति के संबंध में

भारत के राष्ट्रपति की ओर से, **प्रमुख मुख्य यांत्रिक इंजीनियर/पश्चिम मध्य रेल द्वारा "बेहतर ऑन-बोर्ड सेवाओं हेतु सुधार"** संबंधी नीति दिशानिर्देशों तथा तकनीकी मूल्यांकन मानदंडों के अनुसार **उन्नत एवं उच्च गुणवत्ता वाली ऑन-बोर्ड हाउसकीपिंग सेवाएं प्रदान करने हेतु सक्षम एवं अनुभवी एजेंसियों के पैनल (Empanelment) के लिए अभिरुचि अभिव्यक्ति (EOI)** आमंत्रित की जाती है।

ऐसी इच्छुक फर्में, जिनके पास ऑन-बोर्ड सेवाएं प्रदान करने का अनुभव हो तथा जिन्होंने हवाई अड्डा टर्मिनलों, महत्वपूर्ण सरकारी भवनों, बड़े कॉर्पोरेट कार्यालयों, होटलों, रिसॉर्ट्स या हॉस्पिटैलिटी चेन में हाउसकीपिंग सेवाएं प्रदान की हों, तथा जिनके पास पर्याप्त ऑन-रोल कर्मचारी संख्या एवं सुदृढ़ वित्तीय स्थिति हो, वे अपने कवर कोटेशन सहित अधोहस्ताक्षरी से संपर्क कर सकती हैं।

EOI प्रकाशन की तिथि: 29.03.2026

आवेदन जमा करने की अंतिम तिथि (ऑफलाइन): 19.04.2026

इच्छुक फर्मों से आवेदन निर्धारित प्रारूप में, तकनीकी प्रस्ताव एवं संबंधित दस्तावेजों सहित, सीलबंद लिफाफे में निम्न पते पर उपलब्ध बॉक्स में जमा किए जा सकते हैं: **मुख्य चल स्टॉक इंजीनियर (कोचिंग), यांत्रिक विंग, तृतीय तल, महाप्रबंधक कार्यालय भवन, इंदिरा मार्केट, पश्चिम मध्य रेल, जबलपुर (म.प्र.) - 482001.**

कार्य के कार्यक्षेत्र (Scope of work) एवं आवेदन प्रारूप पश्चिम मध्य रेल की वेबसाइट **wcr.indianrailways.gov.in** पर उपलब्ध है।

पश्चिम मध्य रेल किसी भी आवेदन को स्वीकार या सभी आवेदनों को बिना कारण बताए अस्वीकार करने का अधिकार सुरक्षित रखता है तथा इस संबंध में किसी भी प्रकार का पत्राचार स्वीकार नहीं किया जाएगा। **कृते मुख्य चल स्टॉक इंजीनियर (कोचिंग)/पमरे**

स्वच्छ भारत अभियान - एक कदम स्वच्छता की ओर

पूर्वोत्तर रेलवे
निविदा सूचना संख्या 19 दिनांक 25.03.2026

Website : www.ner.indianrailways.gov.in & www.tenders.gov.in E-mail : dycmmgkpd@gmail.com

ई-प्रोक्योरमेंट के माध्यम से निविदा आमंत्रण

उप मुख्य सामग्री प्रबन्धक/डिपो/पूर्वोत्तर रेलवे/गोरखपुर कृते भारत के राष्ट्रपति तथा उनकी ओर से ई-प्रोक्योरमेंट के माध्यम से निम्नलिखित सामग्री की आपूर्ति हेतु निविदा आमंत्रित की जाती है। सामग्री का पूर्ण विवरण तथा नियम एवं शर्तें वेबसाइट www.ner.indianrailways.gov.in & www.tenders.gov.in पर देखा जा सकता है।

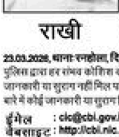
क्र. सं.	निविदा संख्या एवं खुलने की तिथि	मद का संक्षिप्त विवरण	मात्रा	अर्नेस्ट मनी (रुपया)
1.	10259183A Dt. 15.04.26	रेट्रोफिटमेंट ऑफ वियरलेस WSP कायरिंग किट मॉडिफाइड इत्यादि	225 Set	8,70,310/-
2.	10258496 Dt. 15.04.26	सप्लाई, इंस्टालेशन एंड कमीशनिंग ऑफ एन ऑटोमेटेड स्टोरेज एंड रिट्रीवल इत्यादि	01 Set	19,88,240/-
3.	10265765 Dt. 22.04.26	ट्रैक्शन मोटर टाईप IM3302AZ विद पिनियन मेल मेक इत्यादि	06 Nos.	3,95,060/-
4.	10259968 Dt. 22.04.26	सप्लाई, इंस्टालेशन एंड कमीशनिंग ऑफ EOT क्रेन कैप-30टन इत्यादि	02 Nos.	2,80,000/-
5.	10265694 Dt. 17.04.26	4.5KW ब्रशलेस टाइप कांस्टेंट वोल्टेज रेगुलेटेड बैट्री चार्जर इत्यादि	30 Nos.	1,57,110/-

1. उपरोक्त निविदा आईआरईपीएस के साईट http://www.ireps.gov.in पर स्थित है। जो प्रतिष्ठान इलेक्ट्रानिकली पंजीकृत है वे ई-टेण्डर में सम्मिलित हो सकते हैं। जो प्रतिष्ठान क्लास-3 डिजिटल सर्टिफिकेट नहीं प्राप्त किये हैं वे अधिकृत एजेन्सी जो भारत सरकार के द्वारा अधिकार पत्र आईटी अधिनियम 2000 से अधिकृत है उनसे प्राप्त कर सकते हैं। मैन्युअल निविदा स्वीकृत नहीं की जायेगी। 2. आपूर्तिकर्तागण को यह सूचित किया जाता है कि उप मुख्य सामग्री प्रबन्धक/डिपो/पूर्वोत्तर रेलवे/गोरखपुर विज्ञापित निविदाएं एवं सभी बुलेटिन निविदाएं केवल ईपीएस (ई-प्रोक्योरमेन्ट सिस्टम) द्वारा खोली जा रही है। जो भी प्रतिष्ठान उप मुख्य सामग्री प्रबन्धक/डिपो/पूर्वोत्तर रेलवे/गोरखपुर की निविदाओं के प्रति इच्छुक हों एवं भाग लेना चाहते हों उन्हें आवश्यक डिजिटल सिग्नेचर सर्टिफिकेट प्राप्त करना होगा एवं अपने प्रतिष्ठान को CRIS/NEW DELHI में पंजीकृत कराना होगा। इस संबंध में आवश्यक विस्तृत विवरण वेबसाइट http://www.ireps.gov.in से प्राप्त किया जा सकता है। 3. निविदा सूचना के अंग्रेजी एवं हिन्दी प्रकाशन में भिन्नता होने की स्थिति में अंग्रेजी प्रकाशन मान्य होगा। 4. एप्लीकेशन शीर्ष निविदा प्रपत्र, जमानती धनराशि का 00844517 तथा बयाना धनराशि का 00084506 है। 5. उप मुख्य सामग्री प्रबंधक/डिपो/पूर्वोत्तर रेलवे/गोरखपुर द्वारा प्रकाशित ई. निविदाओं का टेंडर कास्ट तथा ईएमडी का भुगतान ऑन-लाइन IREPS PORTAL पर ही मान्य होगा जो दिनांक 01.09.2016 से या उनके बाद प्रकाशित निविदाओं पर प्रभावी होगा। यह Global Tender पर प्रभावी नहीं होगा।

मुजाचि/एस-98 उप मुख्य सामग्री प्रबन्धक/डिपो, पूर्वोत्तर रेलवे/गोरखपुर

गाड़ियों की छतों व पायदान पर यात्रा न करें

गुमशुदा / अपहृत की तलाश



राखी

सर्वसाधारण को सूचित किया जाता है कि दो लड़कियां **(नाबालिग), नाम 1: राखी, पुत्री:** मदन शर्मा, **पता:** मकान न. जे-130, कुम्हार कालोनी, विकास नगर, उत्तम नगर, दिल्ली, **रंग:** गोरा, **शरीर:** मजबूत, **लिंग:** स्त्री, **उम्र:** 14वर्ष, **कद:** 5फीट 5इंच, **पहनावा:** काले रंग का टॉप व प्लाज़ो, पांव में गुलाबी रंग के सैंडल पहने है, **नाम 2: राखी, पता:** मकान न. जे-131, कुम्हार कालोनी, विकास नगर, उत्तम नगर, दिल्ली, **रंग:** सांवला, **शरीर:** मध्यम, **लिंग:** स्त्री, **उम्र:** 14वर्ष, **कद:** 5फीट 5इंच, **पहनावा:** भूरे रंग का टॉप व प्लाज़ो, पांव में सैंडल पहने है, और जो दिनांक 21.03.2026 से अपने निवास स्थान और थाना- रनहोला, दिल्ली, के क्षेत्राधिकार से गुमशुदा है। इस संदर्भ में गुमशुदगी रिपोर्ट, **FIR No. 0175/2026, U/S: 137(2) भारतीय न्याय संहिता, 2023, दिनांक: 23.03.2026, थाना: रनहोला, दिल्ली,** में दर्ज है।

पुलिस द्वारा हर संभव कोशिश के बाद भी अब तक इन दोनों गुमशुदा लड़कियों के बारे में कोई जानकारी या सुराग नहीं मिल पाया है। यदि किसी भी व्यक्ति को इन दोनों गुमशुदा लड़कियों के बारे में कोई जानकारी या सुराग मिले तो कृपया निम्नलिखित पते पर सूचित करें।

ईमेल : cio@cbi.gov.in
वेबसाइट : http://cbi.nic.in
फैक्स : 011-24368639
दूरभाष : 011-24368638, 24368641

थाना प्रभारी
थाना: रनहोला, दिल्ली
फोन : 7065036128

DP/3992/OD/2026

कार्यालय, अधीक्षण अभियन्ता, निर्माण मण्डल, उत्तराखण्ड पेयजल निगम, हरिद्वार

पत्रांक-815/निविदा/09 **//निविदा सूचना//** दिनांक- 28.03.2026

अध्यक्ष, उत्तराखण्ड पेयजल संसाधन विकास एवं निर्माण निगम, हरिद्वार की ओर से अधीक्षण अभियन्ता, निर्माण मण्डल, उत्तराखण्ड पेयजल निगम, हरिद्वार के कार्यालय द्वारा निम्नलिखित कार्यों हेतु केन्द्र/राज्य सरकार के विभाग/उपक्रम में पंजीकृत अर्ह ठेकेदारों से ई-निविदा पोर्टल **www.uktenders.gov.in** पर निम्न विवरणानुसार आमंत्रित की जाती है :-

Sr. No	NIT Reference	Name of Work	Earnest Money	Cost of bid document	Completion Period	Class/Category of Registration
01	346/Nivida/07 Dated 28.03.2026	Replacement of Rising Main from Infiltration Well 42, 43, 25, 24, & 17 to OHT Brahampuri Under Kumbh Mela 2027	4.66 Lac	Rs. 5900/-	05 Months	As Mentioned in Bid Documents
02	347/Nivida/08 Dated 28.03.2026	Replacement of Rising Main from Infiltration Well 4, 27 & 31 to OHT Shyamlok Haridwar Under Kumbh Mela 2027	4.60 Lac	Rs. 5900/-	05 Months	As Mentioned in Bid Documents
03	349/Nivida/09 Dated 28.03.2026	Replacement of FGI Pipeline in City Haridwar and laying of Rising Main (Zone 01-Bheemgoda Hill By Pass, Zone-2-Nand Vihar Sant Vihar, Zone -03-Gyanlok Colony) Under Kumbh Mela 2027	2.36 Lac	Rs. 4720/-	04 Months	As Mentioned in Bid Documents

क. पोर्टल पर निविदायें उपलब्ध होने की तिथि 31.03.2026
ख. ऑनलाईन निविदा जमा करने की अन्तिम तिथि एवं समय- दिनांक 17.04.2026 समय 17:00 बजे।
ग. ऑफलाईन निविदा जमा करने की अन्तिम तिथि व समय-दिनांक 21.04.2026 समय 17:00 बजे।
घ. निविदाओं की पूर्ण जानकारी, शुद्धि-पत्र एवं संशोधन/निरस्तीकरण आदि हेतु **www.uktenders.gov.in** वेबसाइट पर लॉग-इन करें।

अधीक्षण अभियन्ता

DELHI POLLUTION CONTROL COMMITTEE

DEPARTMENT OF ENVIRONMENT, (GOVT. OF NCT OF DELHI)
3RD FLOOR, BLOCK 1, DMRC IT PARK, SHASTRI PARK, DELHI- 53
visit us at : http://dpcc.delhigovt.nic.in

LiFE Lifestyle for Environment

No. DPCC/(3)(2)(72)/Admn-25/Vol:III

ENGAGEMENT OF CONSULTANT ON CONTRACTUAL BASIS

Applications are invited for the following posts from the citizens of India from retired officials of **Central / State Government Departments/Autonomous Bodies /PSU** having expertise in related field on purely contractual basis in Delhi Pollution Control Committee (DPCC):

SL. No.	Name of the Post	Number of Post (Tentative)	Maximum Age
1.	Consultant (Public Relation)	01	64 Years

Detailed information in this regard, may be seen at the DPCC website: **www.dpcc.delhigovt.nic.in** under the head "Office Order & Circulars". Application in the prescribed format (available on the website) may be submitted to **the Administrative Officer**, Delhi Pollution Control Committee, 3rd Floor, Block 1, DMRC IT Park, Shastri Park, Delhi-110053, within **10 days** from the date of publilcation of advertisement on the website. Corrigendum etc, if any, shall be put on the official website of DPCC, candiates should visit the DPCC website from time to time.

Sd/-
Member Secretary

दिल्ली छावनी बोर्ड
निविदा सूचना

दिल्ली छावनी बोर्ड, सरकार द्वारा अनुमोदित ठेकेदारों से ई-टेंडरिंग के माध्यम से निम्नलिखित कार्यों के लिए निविदाएं आमंत्रित करता है, जैसा कि नीचे विस्तृत है:

ई-प्रोक्योरमेंट के माध्यम से निविदा जारी करने की तिथि: 08.04.2026 को 1700 बजे
निविदा दस्तावेज डाउनलोड करने की अंतिम तिथि और समय: 05.05.2026 को 1300 बजे तक
ई-निविदा जमा करने की अंतिम तिथि और समय: 05.05.2026 को 1300 बजे तक
ई-निविदा खोलने की तिथि और समय: 06.05.2026 को 1330 बजे

कार्य का विवरण

क्रम संख्या	कार्य का नाम	अनुबंध की राशि	धरोहर जमा राशि
1.	वार्ड संख्या 1, 5, 7 और 8, दिल्ली छावनी में नालियों और नागरिक सुविधाओं जैसे सड़कों, सामुदायिक शौचालय, मूत्रालय, पानी के कुएं और अन्य संबद्ध संरचनाओं की मरम्मत के लिए कार्य अनुबंध	3,00,00,000/- रुपये	3,75,000/- रुपये
2.	दिल्ली छावनी में प्रतीक्षालय सहित मेंटेनेंस स्टोर के काम के लिए कार्य अनुबंध।	2,00,00,000/- रुपये	2,75,000/- रुपये
3.	छावनी बोर्ड स्कूल, दिल्ली छावनी में मरम्मत के लिए कार्य अनुबंध।	3,00,00,000/- रुपये	3,75,000/- रुपये
4.	दिल्ली छावनी बोर्ड की CF संपत्तियों पर वाटर प्रोफ/टाइलिंग, पेंटिंग फैक्ट आदि के लिए कार्य अनुबंध।	2,50,00,000/- रुपये	3,25,000/- रुपये
5.	दिल्ली छावनी में रेडी मिक्स कंक्रीट के साथ पथ/फुटपाथ आदि की मरम्मत/सुधार के लिए कार्य अनुबंध।	10,00,00,000/- रुपये	8,25,000/- रुपये
6.	स्मार्ट शौचालय परिसर, दिल्ली छावनी के आधार पर शौचालयों के रखरखाव/सुधार और उन्नयन के लिए कार्य अनुबंध।	5,00,00,000/- रुपये	5,75,000/- रुपये
7.	सड़क सुरक्षा उपकरणों जैसे कैट आई, डेलिनेटर, ट्रैफिक कोन, मीडियन मार्कर आदि की स्थापना के लिए कार्य अनुबंध।	2,00,00,000/- रुपये	2,75,000/- रुपये
8.	दिल्ली छावनी में फुटपाथ/पार्किंग प्लाजा, जॉगिंग ट्रैक के सुधार, मरम्मत, निर्माण के लिए कार्य अनुबंध।	5,00,00,000/- रुपये	5,75,000/- रुपये
9.	दिल्ली छावनी में [illegible] के लिए कार्य अनुबंध।	8,00,00,000/- रुपये	7,25,000/- रुपये
10.	छावनी बोर्ड कार्यालय, [illegible], दिल्ली छावनी के [illegible] में लिफ्ट का प्रावधान।	49,50,000/- रुपये	99,000/- रुपये
11.	[illegible], दिल्ली छावनी में VRV/VRF, HVAC सिस्टम की आपूर्ति, स्थापना, परीक्षण, कमीशनिंग।	1,98,99,000/- रुपये	2,73,990/- रुपये
12.	दिल्ली छावनी में सीबी स्कूलों और अन्य CF प्रतिष्ठानों में [illegible] का रखरखाव और संचालन।	48,50,000/- रुपये	2,42,500/- रुपये
13.	दिल्ली छावनी में [illegible] की मरम्मत/बदलाव और संबद्ध कार्यों व सिविल कार्यों के लिए कार्य अनुबंध।	4,00,00,000/- रुपये	4,75,000/- रुपये
14.	[illegible], दिल्ली छावनी में [illegible] में लिफ्ट का प्रावधान।	29,19,405/- रुपये	58,400/- रुपये

बोलीदाता "निविदा दस्तावेज" और अन्य लागू नियमों और शर्तों को, जिसमें विस्तृत एनआईटी, नियम व शर्तें, विशेष विनिर्देश, विशेष शर्तें, [illegible] 2017 के प्रावधानों का पालन, [illegible] आदेश 2017 की प्रयोज्यता आदि शामिल हैं, वेबसाइट http://defproc.gov.in और www.delhi.cantt.gov.in से तकनीकी बोली में दिए अनुसार डाउनलोड कर सकते हैं।

कृपया ध्यान दें कि निविदा दस्तावेजों में कोई भी संशोधन, स्पष्टीकरण, शुद्धि वेबसाइट http://defproc.gov.in और छावनी बोर्ड की वेबसाइट www.delhi.cantt.gov.in पर अपलोड की जाएगी। सभी इच्छुक बोलीदाताओं को अपनी दरें उद्धृत करने से पहले संशोधनों, स्पष्टीकरणों, शुद्धियों आदि की जांच के लिए उपरोक्त वेबसाइटों पर जाने की आवश्यकता है और उन्हें पंजीकृत करने में विफलता के लिए बोलीदाताओं को कोई मुआवजा स्वीकार्य नहीं होगा।

टेलीफोन नंबर: 25693450 हस्ता.[illegible]/-
सं. डीसीबी/8/वी-1/टेंडर/2025-26/14 मुख्य कार्यकारी अधिकारी
छावनी बोर्ड कार्यालय दिल्ली छावनी

DELHI FINANCIAL CORPORATION
(A Government undertaking)
37-38, PANKHA ROAD INSTITUTIONAL AREA,
D-BLOCK, JANAK PURI, NEW DELHI – 110058
Phone : 011-40566936, 28525038 & 28525039 Website : www.dfcdelhi.nic.in, e-mail: dapdfc.delhi@nic.in

PUBLIC NOTICE
Delhi Financial Corporation

Pursuant to the Government of NCT of Delhi notification dated 6th Feb, 2026, it has been decided to shut down the DFC operations completely. Accordingly,

a. Borrowers/Guarantors where loan accounts are fully repaid and who have not collected their original title deeds, mortgage documents or other securities are requested to collect the same within **30 (thirty) days** from publication of this Notice.

b. Borrowers/Guarantors with outstanding dues are advised to settle their accounts total outstanding to obtain discharge certificate and release of securities.

Documents will be released on production of valid ID and loan details. Uncollected documents shall be dealt in accordance with applicable rules and policies.

For details, visit: **https://dfc.delhi.gov.in**

Contact (office hours):
Shri Harish Verma, Manager

Delhi Financial Corporation(under closure)
Plot No. 37 & 38, Institutional Area,
Pankha Road, D-Block, Janakpuri, Delhi-110058

DIP/Shabdarth/Classified/0483/25-26

कार्यालय अधिशासी अभियन्ता,
बैराज यांत्रिक अनुरक्षण खण्ड, आशापुर, वाराणसी

अल्पकालीन निविदा सूचना सं0- 16/अ0अ0/बैयाअनुखंवा/2025-26

महामहिम राज्यपाल महोदय उत्तर प्रदेश की ओर से निम्नलिखित कार्यों हेतु मुहरबन्द निविदाएं सिंचाई विभाग यांत्रिक के वर्गीकृत श्रेणी में पंजीकृत ठेकेदारों हेतु आमंत्रित की जाती हैं। निविदा प्रपत्र दिनांक 02.04.2026 से 09.04.2026 तक कार्यालय अधिशासी अभियन्ता, बैराज यांत्रिक अनुरक्षण खण्ड, आशापुर, वाराणसी में प्रत्येक कार्य दिवस को प्रातः 11.00 बजे से अपरान्ह 15.00 बजे तक निर्धारित शुल्क बैंक ड्राफ्ट के रूप में जो अधिशासी अभियन्ता, बैराज यांत्रिक अनुरक्षण खण्ड, वाराणसी के नाम हो, प्रस्तुत कर प्राप्त किया जा सकता है। निविदा दिनांक 10.04.2026 अपरान्ह 13.00 बजे तक कार्यालय अधिशासी अभियन्ता, बैराज यांत्रिक अनुरक्षण खण्ड, वाराणसी के कार्यालय में रखे टेण्डर बाक्स में डाली जायेगी। निविदा दिनांक 10.04.2026 को अधोहस्ताक्षरी अथवा उनके द्वारा नामित प्रतिनिधि/गठित कमेटी द्वारा अधिशासी अभियन्ता, बैराज यांत्रिक अनुरक्षण खण्ड, वाराणसी के कार्यालय में अपरान्ह 14.30 बजे खोली जायेगी। निर्धारित तिथि/समय के पश्चात् प्राप्त निविदाओं पर विचार नहीं किया जायेगा। सामान्य नियम व शर्तें निविदा प्रपत्र के साथ संलग्न हैं। कार्यालय बन्द होने की दशा में यह निविदा अगले कार्य दिवस में उसी समय खोली जायेगी। इस निविदा की सूचना सिंचाई विभाग की वेबसाइट http://irrigationup.up.nic.in/ पर भी उपलब्ध रहेगी।

2- आमंत्रित निविदा की सूचना निम्नानुसार है-

लाट संख्या	कार्य का विवरण (विभिन्न स्वीकृति/आवंटन की प्रत्याशा में)	अनुमानित धनराशि (लाख रू0 में)	धरोहर धनराशि (रू0 में)	कार्य पूर्ण करने की अवधि	निविदा प्रपत्र का मूल्य (रू0 में)	ठेकेदार की श्रेणी
01	जनपद-लखीमपुर खीरी में स्थित शारदा बैराज के गेटों के विंच आफ क्वान्टिटी के अनुसार वार्षिक यांत्रिक अनुरक्षण/मरम्मत इत्यादि के कार्य।	7.68	15400	15 दिन	300+18 प्रतिशत जी.एस.टी.कुल रू0 360.00	यांत्रिक 'ए' श्रेणी या उच्च
02	जनपद-चम्पावत, उत्तराखंड राज्य में स्थित बनबसा बैराज के गेटों के विंच आफ क्वान्टिटी के अनुसार वार्षिक यांत्रिक अनुरक्षण/मरम्मत इत्यादि के कार्य।	8.22	16500	15 दिन	300+18 प्रतिशत जी.एस.टी.कुल रू0 360.00	यांत्रिक 'ए' श्रेणी या उच्च
03	जनपद-बाराबंकी में स्थित एली बैराज के गेटों के विंच आफ क्वान्टिटी के अनुसार वार्षिक यांत्रिक अनुरक्षण/मरम्मत इत्यादि के कार्य।	8.25	16500	15 दिन	300+18 प्रतिशत जी.एस.टी.कुल रू0 360.00	यांत्रिक 'ए' श्रेणी या उच्च
04	जनपद-लखीमपुर खीरी में स्थित शारदा बैराज के गेट सं0-01 से 15 तक के गेटों के विंच आफ क्वान्टिटी के अनुसार वार्षिक यांत्रिक अनुरक्षण/मरम्मत इत्यादि के कार्य।	8.15	16300	15 दिन	300+18 प्रतिशत जी.एस.टी.कुल रू0 360.00	यांत्रिक 'ए' श्रेणी या उच्च
05	जनपद-बहराइच में स्थित गिरिजापुर बैराज के गेटों के विंच आफ क्वान्टिटी के अनुसार वार्षिक यांत्रिक अनुरक्षण/मरम्मत इत्यादि के कार्य।	8.34	16800	15 दिन	300+18 प्रतिशत जी.एस.टी.कुल रू0 360.00	यांत्रिक 'ए' श्रेणी या उच्च
06	जनपद-लखीमपुर खीरी में स्थित शारदा बैराज के गेट सं0-16 से 30 तक एवं अन्य गेटों के विंच आफ क्वान्टिटी के अनुसार वार्षिक यांत्रिक अनुरक्षण/मरम्मत इत्यादि के कार्य।	7.90	15800	15 दिन	300+18 प्रतिशत जी.एस.टी.कुल रू0 360.00	यांत्रिक 'ए' श्रेणी या उच्च
07	जनपद-लखीमपुर खीरी में स्थित शारदा लिंक चैनल हेड रेगुलेटर के गेटों के विंच आफ क्वान्टिटी के अनुसार वार्षिक यांत्रिक अनुरक्षण/मरम्मत इत्यादि के कार्य।	8.40	16800	15 दिन	300+18 प्रतिशत जी.एस.टी.कुल रू0 360.00	यांत्रिक 'ए' श्रेणी या उच्च
08	जनपद-बहराइच में स्थित घाघरा बैराज के गेट सं0-01 से 06 तक गेटों के विंच आफ क्वान्टिटी के अनुसार वार्षिक यांत्रिक अनुरक्षण/मरम्मत इत्यादि के कार्य।	8.27	16540	15 दिन	300+18 प्रतिशत जी.एस.टी.कुल रू0 360.00	यांत्रिक 'ए' श्रेणी या उच्च

UPID-249014/27.03.2026 www.upgov.nic.in

(कुमार गौरव अरविन्द)
अधिशासी अभियन्ता

CCI NG 3.7 Product: NBTDelhiBS PubDate: 29-03-2026 Zone: Gurgaon Edition: 1 Page: NBTGRP7 User: vivek.kumar4@timesofindia.com Time: 03-28-2026 19:54 Color:

KHADI MAURI

पीढ़ियो का अनुभव, गुणवत्ता का विश्वास खादी मौरी के उत्पाद अब मिलेंगे आस पास

25 वर्षों के अनुभव के साथ, हम गुणवत्ता और विश्वास का प्रतीक हैं।
हमारे सभी उत्पाद हर्बल हैं और हानिकारक रसायनों से मुक्त हैं।

शुद्धता और सुरक्षा – हर उत्पाद में हमारा वादा।

Khadi India

डिस्ट्रीब्यूटर बनें – बढ़ते हुए ब्रांड के साथ जुड़ें

+91 88265 24569

Follow Us:

हमारे पार्टनर्स

amazon Flipkart Myntra blinkit Walmart kendriya bhandar more LOTS Elenta Mart

Manufactured By:
Maruti Mahila Swawalambi Sansthan
B-14, Sector 59, Noida, Uttar Pradesh (201301)
+91 88265 24569 www.khadimauuri.com info@khadimauriherbal.com

CCI NG 3.7 Product: NBTDelhiBS PubDate: 29-03-2026 Zone: Gurgaon Edition: 1 Page: NBTGRP8 User: cci Time: 03-28-2026 20:56 Color:

एनर्जी ही न निचोड़ लें कहीं ये ड्रिंक्स

हमारे शरीर को जिस तरह की एनर्जी की ज़रूरत होती है वह हमें खानपान से मिलती है। धूप में चलकर आएं तो सादा पानी भी एनर्जी दे सकता है लेकिन हमेशा सादे पानी से काम नहीं चलता। तभी याद आती हैं एनर्जी ड्रिंक्स। लेकिन स्वाद और एनर्जी के लिए बिकने वाली ये ड्रिंक्स क्या सेहत के लिए ठीक हैं? इनके फ़ायदे-नुकसान क्या हैं? कब इनका सेवन नहीं करना चाहिए? क्या बच्चों को ये ड्रिंक्स पीनी चाहिए? एक्सपर्ट्स से बातकर ऐसे तमाम सवालों के जवाब दे रहे हैं लोकेश के. भारती

एक्सपर्ट पैनल

डॉ. दलजीत सिंह, एक्स HOD, न्यूरो सर्जरी, जी.बी. पंत

डॉ. के. के. तलवार, चेयरमैन, कार्डियॉलजी, PSRI

डॉ. (प्रो.) महेश वर्मा, VC, GGSIP यूनिवर्सिटी

डॉ. दीपक के. अरोड़ा, असोसिएट डायरेक्टर, ऑर्थोपीडिक, MAX

डॉ. पीयूष गुप्ता, सीनियर गैस्ट्रोएंट्रोलजिस्ट

डॉ. प्रीति नंदा सिब्बल, सीनियर डायट एक्सपर्ट

वैसे तो हमारे शरीर में, शरीर की हर कोशिका में एक कुदरती सिस्टम है जिससे एनर्जी का उत्पादन होता है। लेकिन कई बार बीमार होने या फिर किसी दूसरी वजह से हमें तुरंत एक्स्ट्रा एनर्जी की ज़रूरत पड़ जाती है। इन सभी के अलावा एक स्थिति यह भी बनती है कि हमारा शरीर जितनी एनर्जी पैदा कर रहा है, हम उसे मजबूर करके ज्यादा एनर्जी पैदा करने के लिए मजबूर करते हैं। इसके लिए हम कुछ ऐसा लेना शुरू करते हैं जो तन और मन के लिए हानिकारक ही नहीं होता बल्कि उस चीज की हमें लत भी लग जाती है।

मेडिकल की पढ़ाई करने वाले को लगी लत

केस स्टडी

राहुल (बदला हुआ नाम) मेडिकल कॉलेज में पढ़ाई करने वाला मेहनती स्टूडेंट था। सुबह क्लास, दिन में प्रैक्टिकल और रात में देर तक पढ़ाई करना, करीब-करीब हर दिन का रूटीन बन चुका था। शुरुआत में थकान दूर करने के लिए कभी-कभी ही एनर्जी ड्रिंक पीता था। उसे महसूस होता था कि इससे फौरन ऊर्जा मिलती है। हालांकि, उसे यह भी समझ में आ रहा था कि कैफ़ीन की वजह से फ्रेशनेस लगती है। फिर भी वह इसे पीता रहा। धीरे-धीरे यह आदत लत में बदल गई। पहले हफ्ते में 2-3 बार, फिर हर दिन और फिर दिन में 2-3 कैन तक पहुंच गया। कुछ महीनों में ही परेशानियां शुरू होने लगीं। सबसे पहले उसकी नींद पर असर हुआ। रात को सोने के बाद भी उसे गहरी नींद नहीं आती थी। सुबह उठते ही थकान महसूस होती थी जबकि रात को उसने एनर्जी ड्रिंक पी थी। फिर उसे दिल की धड़कनें तेज महसूस होने लगीं। कभी-कभी बिना कारण घबराहट होती थी। कुछ समय बाद उसका फोकस भी कम होने लगा। जो ड्रिंक वह फोकस बढ़ाने के लिए पी रहा था, वही अब उसके दिमाग को अस्थिर कर रही थी। पढ़ते-पढ़ते बेचैनी होने लगती, हाथ कांपने लगते और छोटी-छोटी बातों पर चिड़चिड़ापन। एक दिन कॉलेज में प्रेजेंटेशन के दौरान उसे अचानक चक्कर आ गया। जांच में पता चला कि उसका ब्लड प्रेशर बढ़ा हुआ था और शरीर में कैफ़ीन की मात्रा ज़रूरत से ज्यादा हो चुकी थी। वह अपने ही हॉस्पिटल में एक डॉक्टर से मिला। डॉक्टर ने जब उसकी पूरी हिस्ट्री पता कि तो सामने आया कि वह कई महीनों से रोज 2-3 एनर्जी ड्रिंक पी रहा था। डॉक्टर ने समझाया कि एनर्जी ड्रिंक में कैफ़ीन, शुगर और स्टिमुलेंट्स (जैसे टॉरिन) होते हैं। शुरुआत में ये दिमाग को 'ऐक्टिव' करते हैं, लेकिन लंबे समय तक ज्यादा मात्रा में लेने से शरीर में कुदरती रूप से पैदा होने वाली एनर्जी का सिस्टम बिगड़ जाता है। सीनियर डॉक्टर के समझाने पर राहुल ने एनर्जी ड्रिंक लेना कम किया। कुछ हफ्तों बाद उसकी नींद सुधरने लगी, दिल की धड़कनें सामान्य हुईं और फोकस भी ठीक होने लगा।

कैफ़ीन लेते समय उम्र का रखें ध्यान

12 साल की उम्र तक
कोई कैफ़ीन नहीं। कॉफी भी नहीं लेनी चाहिए।

13 साल से 18 साल तक
80-100mg कैफ़ीन यानी हर दिन 1 कप कॉफी।

18 साल के बाद
300-400mg कॉफी यानी हर दिन 3 से 4 कॉफी।

नोट: यह मात्रा सामान्य स्थिति में है। अगर कोई बीमारी है तो डॉक्टर की बात मानें।

Adobe Stock
AI Image

जानें, इन 3 तरह की ड्रिंक्स का फर्क

सबसे पहले यह समझना जरूरी है कि हर ड्रिंक जिस पर एनर्जी ड्रिंक लिखा हो, सिर्फ वही एनर्जी ड्रिंक नहीं होती। कई बार मार्केट में ऐसे कैन या बोतलें मिलती हैं जिन पर सीधे Energy Drink नहीं लिखा होता, लेकिन उनमें मौजूद कैफ़ीन, शुगर या दूसरे स्टिमुलेंट्स के कारण उनका असर एनर्जी ड्रिंक जैसा ही होता है। इसलिए लेबल को ध्यान से पढ़ना बहुत जरूरी है।

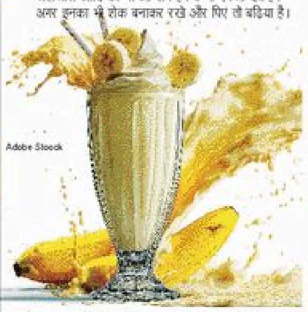
आमतौर पर इन ड्रिंक्स को 3 अहम कैटिगरी में बांटा जा सकता है:

1. **Energy Drinks:** ये होती हैं जिनमें कैफ़ीन, टॉरिन और दूसरे स्टिमुलेंट्स मिलाए जाते हैं, जो शरीर को फौरन उत्तेजित कर थोड़ी देर के लिए एनर्जी पहुंचने का अहसास कराते हैं।
2. **Sports Drinks:** ये शरीर पर अलग तरह से काम करती हैं। इन्हें शरीर में इलेक्ट्रोलाइट बनाए रखने के लिए लिया जाता है। इनमें इलेक्ट्रोलाइट्स (जैसे सोडियम, पोटैशियम) और हल्की शुगर होती है, जो पसीने आने के बाद शरीर में पानी और मिनरल्स की कमी को पूरा करती है।
3. **Flavored Drinks:** ऐसी ड्रिंक्स सिर्फ टेस्ट के लिए बनाई जाती हैं, जिनमें फ्लेवर, शुगर या स्वीटनर होते हैं, लेकिन इनका असल मकसद एनर्जी देना नहीं होता।

इंस्टेंट एनर्जी के लिए हेल्दी घरेलू विकल्प

मार्केट में कंपनियां अपना माल बेचने के लिए ऐसी चीजें लाती ही रहती हैं जिनकी लत लगे। इसी से ज्यादा माल बिकता है। उन्हें बिजनेस से मतलब है न कि हमारी सेहत से। यह हमारी जिम्मेदारी है कि हम समझें कि हमें क्या पीना है और क्या नहीं, साथ ही यह भी कितना पीना है। यहां जानते हैं कुछ हेल्दी ऑप्शंस के बारे में:

1. **छाछ:** गर्मी में यह शानदार ड्रिंक है। इसे घर पर भी बना सकते हैं या फिर मार्केट में अच्छे ब्रैंड की सस्ती छाछ भी खरीद सकते हैं। छाछ में अगर थोड़ा काला नमक और भुना जीरा मिला दिया जाए तो यह एक शानदार एनर्जी और हाइड्रेशन ड्रिंक बन जाती है। इसमें मौजूद प्रोबायोटिक्स हमारी आंतों को न सिर्फ सेहतमंद बनाते हैं बल्कि डाइजेशन को भी सुधारते हैं। दोपहर में जब हमारे शरीर का एनर्जी लेवल कम होने लगता है तब छाछ से शरीर को ठंडक देने के साथ-साथ नई ऊर्जा दे सकती है।
2. **नारियल पानी:** इसे कुदरती इलेक्ट्रोलाइट ड्रिंक कहा जाता है। इसमें पोटैशियम, सोडियम और कई तरह के मिनरल्स होते हैं जो शरीर में पानी और इलेक्ट्रोलाइट्स का संतुलन बनाए रखते हैं। गर्मी में, पसीना आने या एक्सरसाइज के बाद जब हमारा शरीर डिहाइड्रेट हो जाता है, तब यह फौरन एनर्जी और फ्रेशनेस देता है। अगर शुगर या किडनी पेशंट हैं तो इसे न पिएं या डॉक्टरी सलाह से पिएं।
3. **किशमिश या खजूर का पानी:** किशमिश या खजूर के पानी को पीने से भी फौरन फायदा होता है। अगर रात में 5-10 किशमिश या 2 खजूर पानी में भिगोकर रखे जाएं और सुबह उसका सेवन करें तो शरीर को कुदरती तौर पर शुगर और आयरन मिल जाता है। यह ड्रिंक कमजोरी, थकान और लो एनर्जी में बहुत तेजी से असर दिखाती है।
4. **नमकीन सत्तू ड्रिंक:** भुने चने से सत्तू तैयार होती है। इसे रोस्टेड चने का पाउडर भी कहते हैं। मात्र 2 चम्मच सत्तू में 2 चुटकी भर नमक, एक चुटकी भुना जीरा, आधा नीबू और आधे गिलास से कुछ ज्यादा पानी मिलाकर इसे तैयार कर सकते हैं। इसे ऑफिस में भी तैयार कर सकते हैं। जिन्हें डायबीटीज न हो, वे गुड़ या चीनी डालकर भी पी सकते हैं।
5. **बनाना शेक:** बनाना यानी केला कुदरती रूप से शुगर, पोटैशियम और फाइबर का अच्छा स्रोत है। एक केला लेकर उसमें पानी, दूध या पतला दही मिलाकर शेक बनाया जा सकता है। यह न सिर्फ फौरन एनर्जी देता है बल्कि शरीर में लंबे समय तक एनर्जी को बनाए रखने में भी मदद करता है। अगर ऑफिस में, फिजिकल ऐक्टिविटी आदि के बाद लो फील करते हों तो यह एक शानदार ऑप्शन है। इसे भी शुगर पेशंट न ही पिएं तो बेहतर है।
6. **इनके अलावा:** गर्मियों में बेल का शर्बत, आम पना, लस्सी, जलजीरा आदि का भी ऑप्शन है। ये भी एनर्जी देते हैं। अगर इनका भी शेक बनाकर रखें और पिएं तो बढ़िया है।


Adobe Stock

नोट: इन सभी ड्रिंक्स की खासियत है कि ये शरीर को कुदरती एनर्जी देती हैं। इनमें न तो आर्टिफिशल कैफ़ीन होता है और न ही प्रोसेस्ड शुगर। ये डाइजेशन, हाइड्रेशन और मेटाबॉलिज्म सभी को सपोर्ट करती हैं। ये एनर्जी देंगी, फ्रेशनेस लाएंगी। वहीं इसके उलट, एनर्जी ड्रिंक्स शरीर को अचानक स्टिमुलेट करती हैं, जिससे थोड़ी देर बाद थकान ज्यादा महसूस हो सकती है।

सबसे पहले समझें ये बातें...

12 साल से कम उम्र के बच्चे को कैफ़ीन (एनर्जी ड्रिंक या कॉफी भी) हरगिज नहीं देनी चाहिए। यह बच्चे के मानसिक, हड्डियों और मांसपेशियों के विकास को धीमा कर सकता है।

एनर्जी ड्रिंक में हाई कैफ़ीन और नुकसान देने वाली कई चीजें

	कैफ़ीन	कैलरी
सामान्य कैन	140-350mg	200-250mg
छोटे कैन	80-150mg	100-120mg

- महीने-दो महीने में एक बार पीने से ज्यादा परेशानी नहीं होती। हर दिन या दिन में दो-तीन बार पीने से लत जरूर लग सकती है।
- एनर्जी ड्रिंक में खतरा सिर्फ कैफ़ीन से नहीं है। इसमें आर्टिफिशल स्वीटनर की मात्रा ज्यादा हो सकती है। ये सीधे ब्लड शुगर नहीं बढ़ाते, लेकिन दिमाग में मीठे का संकेत देकर भूख और मीठे की क्रेविंग बढ़ा सकते हैं।
- इसमें मौजूद कैफ़ीन शरीर को थोड़ी देर के लिए स्टिमुलेट करता है, जिसके बाद थकान या एनर्जी क्रैश यानी बहुत ज्यादा कमजोरी जैसा महसूस हो सकता है।
- यह सीधे तौर पर इंसुलिन स्पाइक्स और इंसुलिन रेजिस्टेंस की स्थिति पैदा करता है। जो आगे चलकर वजन बढ़ने, हार्मोनल असंतुलन, डायबीटीज को भी न्योता देता है।
- फौरन फ्रेशनेस के लिए ब्लैक कॉफी बेहतर विकल्प है। इसके अलावा नारियल पानी, छाछ जैसे ऑप्शन भी हैं जो फ्रेशनेस और एनर्जी बूस्टर का काम करते हैं।
- कुछ में विटामिन B-3, B-6, B-12 जैसे हेल्दी आइटम्स मिलाए जाते हैं। ऐसी चीजें शरीर के लिए जरूरी हैं, लेकिन एनर्जी ड्रिंक्स को इनका हेल्दी सोर्स नहीं मान सकते।

एनर्जी ड्रिंक में क्या-क्या?

इनमें कई तत्व ज्यादा नुकसान पहुंचाते हैं, कुछ मध्यम और कुछ बहुत कम नुकसान देने वाले होते हैं

ये सभी हैं ज्यादा नुकसान वाले
- Caffeine (ज्यादा मात्रा, नुकसान ज्यादा)
- Sugar
- Artificial Sweeteners

लगातार उपयोग से मध्यम नुकसान वाले
- Phosphoric Acid-Food Colors
- Preservatives (Sodium Benzoate, Potassium Sorbate)

ये अमूमन कैफ़ीन के साथ ज्यादा मात्रा में लेने से पहुंचाते हैं नुकसान
- Taurine
- L-Carnitine

कभी-कभी लेने से कम नुकसान वाले
- B-Vitamins (B3, B5, B6, B12)
- Carbonated Water
- Citric Acid
- Natural & Artificial Flavors

...तो कैफ़ीन के लिए पी सकते हैं ब्लैक कॉफी

अगर युवा हैं। 18 साल को पार कर चुके हैं। बीपी, एसिड रिफ्लक्स आदि की परेशानी नहीं है तो 3 से 4 ब्लैक कॉफी तक हर दिन पी सकते हैं यानी इसमें न दूध होगा और न चीनी होगी। सिर्फ कॉफी और पानी। ब्लैक कॉफी फैटी लिवर को दुरुस्त करने में भी मददगार है। ध्यान दें सिर्फ ब्लैक कॉफी लें, न कि दूध-चीनी वाली कॉफी।

किस कॉफी में कितना कैफ़ीन
(1 कप: 240ml)

फिल्टर/ब्रू कॉफी में	80-100mg
इंस्टेंट कॉफी में	60-80mg
एस्प्रेसो (30ml) में	60-70mg

...तो एनर्जी ड्रिंक्स पीकर होता है बहुत ज्यादा लो फील!

Adobe Stock

मिथ-मंथन

मिथ: हमें लत नहीं लग सकती...
सच: अमूमन पर लोग ऐसा ही सोचते हैं। एनर्जी ड्रिंक ही नहीं, जो बरसों से दूसरा नशा जैसे स्मोकिंग, तंबाकू, गुटखा, शराब आदि का सेवन करते रहते हैं, वे भी सोचते हैं कि मुझे लत नहीं लगी है। सच तो यह है कि अगर एक शख्स को किसी नशे वाली ड्रिंक या सिगरेट आदि की कमी से लो फील हो और पीते ही कुछ समय के लिए मूड सही हो जाए, कुछ एनर्जी भी महसूस होने लगे तो समझ लें कि उस शख्स को लत लग चुकी है। दरअसल, ऐसे शख्स को किसी भी दूसरी चीज से खुशी नहीं मिलती यानी उसके शरीर में डोपामाइन (हैपी हार्मोन) सिर्फ उस नशा को करने से मिलता है। एनर्जी ड्रिंक भी एक तरह से हैवी कैफ़ीन का सोर्स है तो इसकी लत हो सकती है।

मिथ: एनर्जी ड्रिंक हमेशा एनर्जी लेवल बढ़ाती ही है...
सच: ऐसा बिलकुल नहीं है। सच तो यह है कि एनर्जी ड्रिंक जितनी तेजी से एनर्जी लेवल बढ़ाकर हाई फील कराती है, उतनी ही तेजी से नीचे गिराकर बाद में लो भी फील कराती है। इससे शरीर को बहुत ज्यादा नुकसान होता है। हमारा शरीर अमूमन ऐसी स्थिति के लिए तैयार नहीं होता।

मिथ: प्रेग्नेंट, दूध पिलाने वाली महिलाओं और बच्चों को थोड़ी मात्रा देने से कोई नुकसान नहीं...
सच: 12 साल से कम उम्र के बच्चों को थोड़ी मात्रा में भी कैफ़ीन देना सही नहीं है। यह बच्चों के विकास को धीमा कर सकता है। अगर कोई प्रेग्नेंट है तो उस महिला और उसके गर्भ में पल रहे बच्चे को भी नुकसान पहुंचा सकता है। इतना ही नहीं, अगर कोई महिला ब्रेस्ट फीडिंग कराती है तो उसे भी ऐसे ड्रिंक्स को हरगिज हाथ नहीं लगाना चाहिए। वैसे अमूमन ज्यादातर एनर्जी ड्रिंक्स पर इस तरह की चेतावनी लिखी होती है।

मिथ: चीनी नहीं आर्टिफिशल स्वीटनर है, इसलिए नुकसान नहीं होता...
सच: कई लोग यह मानते हैं कि ऐसे कुछ ड्रिंक्स में शुगर नहीं होती, ये डाइट वाली हैं। उन्हें लगता है कि इनमें आर्टिफिशल स्वीटनर है तो इनसे वजन नहीं बढ़ता और न ही डायबीटीज पेशंट को नुकसान होता है। इस तरह की सोच भी पूरी तरह गलत है। आर्टिफिशल स्वीटनर ऐसे केमिकल होते हैं जो साधारण चीनी (सुक्रोज) से कई सौ गुना ज्यादा मीठे हो सकते हैं, लेकिन इनमें कैलरी न के बराबर होती है। अगर ऐसे आर्टिफिशल स्वीटनर को कभी-कभार यानी महीने में एक दो बार लें तो मुमकिन है नुकसान कम करे। लेकिन हर दिन और ज्यादा मात्रा में लेने से कई तरह की समस्याएं हो सकती हैं। इसका सीधा असर दिमाग और हमारी भूख पर पड़ता है। दरअसल, ये मिठास तो देते हैं, लेकिन असली एनर्जी नहीं देते। इससे शरीर के शुगर कंट्रोलिंग सिस्टम को भ्रम होता है। ऐसा बार-बार होने से शरीर में इंसुलिन कम मात्रा में खून में पहुंचता है।

मिथ: एनर्जी ड्रिंक पीने के बाद यूरिन से सब बाहर निकल जाता है, कोई नुकसान नहीं करता...
सच: ऐसी सोच अक्सर लोग बियर (अल्कोहल वाली ड्रिंक) के लिए भी रखते हैं। एनर्जी ड्रिंक के साथ भी ऐसा ही है। यह आंतों को, इम्युनिटी को भी नुकसान पहुंचाती है। कैफ़ीन की वजह से बढ़ते हुए बच्चों के शारीरिक और मानसिक विकास में परेशानी पैदा हो सकती है, साथ ही यह हमारे दांतों के लिए भी सही नहीं है। यह शरीर के सबसे मजबूत हिस्से इनैमल (दांतों की मजबूत परत) को भी कमजोर करता है। इसमें मौजूद शुगर दांतों के लिए भी हानिकारक है।

मिथ: जिम करने वालों के लिए बढ़िया है ये एनर्जी ड्रिंक। ये फौरन एनर्जी पाने के लिए बेस्ट है...
सच: जिम जाने वाले लोग अक्सर प्री-वर्क आउट सप्लीमेंट के साथ एनर्जी ड्रिंक्स भी ले लेते हैं, जिससे शरीर में टोटल कैफ़ीन की मात्रा बहुत ज्यादा हो सकती है। इससे जिम के दौरान भी दिल की धड़कनें तेज होना, घबराहट या डिहाइड्रेशन का खतरा बढ़ सकता है। यहां ध्यान देने वाली बात यह है कि यह जरूरी नहीं कि ऐसा सभी के साथ हो, ऐसा फौरन ही हो जाए, लेकिन इसका खतरा हो सकता है। अगर कोई जिम में वर्क आउट करने वाला शख्स पैक्ड शिकंजी, जलजीरा या फिर ऐसा ही कोई ड्रिंक लेता है तो ये एनर्जी ड्रिंक से तो इस मामले में बेहतर है कि इनमें कैफ़ीन और कुछ दूसरे नुकसानदायक तत्व न हों या बहुत कम हों, लेकिन उनमें प्रिजर्वेटिव हो सकते हैं। इसलिए इनको भी सीमित मात्रा में ही लें। हमेशा पैकिंग का लेबल पढ़ें। अगर इन्हें घर से तैयार करके हेल्दी ड्रिंक साथ लेकर जाएं तो इससे बेहतर कुछ नहीं हो सकता।

CCI NG 3.7 Product: NBTDelhiBS PubDate: 29-03-2026 Zone: Faridabad Edition: 1 Page: NBTFRP9 User: cci Time: 03-28-2026 21:50 Color:

तुष्टीकरण से चिकन नेक खतरे में... ममता पर BJP की चार्जशीट

शाह बोले, बंगाल में घुसपैठ राष्ट्रीय सुरक्षा के लिए चिंता का विषय

■ NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली

PTI
केंद्रीय गृह मंत्री अमित शाह ने शनिवार को असम के गुवाहाटी में रोड शो किया।

पश्चिम बंगाल विधानसभा चुनाव प्रचार में बीजेपी देश की सुरक्षा को अहम मुद्दा बना रही है। केंद्रीय मंत्री अमित शाह ने शनिवार को कोलकाता में टीएमसी सरकार के खिलाफ 'चार्जशीट' जारी की। दावा किया कि बंगाल में घुसपैठ राष्ट्रीय सुरक्षा के लिए चिंता का विषय बन गया है। सिलीगुड़ी कॉरिडोर (चिकन नेक) की सुरक्षा तृणमूल सरकार की तुष्टीकरण और वोट बैंक की राजनीति की वजह से खतरे में पड़ गई है। यह बहुत संकरा रास्ता है, जिससे पूरा नॉर्थ-ईस्ट देश के बाकी हिस्सों से जुड़ता है। शाह ने कहा, टीएमसी के 15 साल के शासन के दौरान बंगाल देश के लिए घुसपैठ, तुष्टीकरण की राजनीति और सीमा पर असुरक्षा का प्रमुख गलियारा बन गया है। साथ ही आरोप लगाते हुए कहा कि ममता दीदी ने हमेशा 'विक्टिम कार्ड' की राजनीति खेली है। इसपर टीएमसी सांसद मोइत्रा ने कहा, शाह को सबसे पहले मणिपुर में हिंसा पर जवाब देना चाहिए, जहां पिछले तीन वर्षों से लगातार खून बह रहा है।

वहीं, केंद्रीय मंत्री धर्मेंद्र प्रधान ने कहा कि तृणमूल कांग्रेस का शासन आज भय, अराजकता और अविश्वास का पर्याय बन चुका है और जनता का भरोसा पूरी तरह टूट चुका है।

अफसरों के तबादले से BJP को फायदा: ममता

■ **आईएएनएस, कोलकाता:** पश्चिम बंगाल की सीएम ममता बनर्जी ने शनिवार को चुनाव आयोग पर आरोप लगाया कि राज्य में IAS और IPS अधिकारियों के तबादले के जरिए बीजेपी को विधानसभा चुनावों में फायदा पहुंचाने की कोशिश की जा रही है। कहा, चुनाव आयोग ने राज्य के 50 से 100 अधिकारियों का तबादला कर उन्हें केरल और तमिलनाडु भेज दिया है। ये अधिकारी स्थानीय हालात से परिचित थे। उनके मुताबिक, यह कदम जनता पर दबाव बनाने, अवैध धन, नशीले पदार्थों और बाहरी गुंडों के प्रवेश को आसान बनाने के लिए उठाया गया है। उन्होंने यह भी आरोप लगाया कि इससे दंगों को भड़काने की कोशिश हो रही है।

'ट्रिब्यूनल में SIR की अपीलों पर सुनवाई का अभी फैसला नहीं'

■ भाषा, कोलकाता

पश्चिम बंगाल में SIR प्रक्रिया के दौरान जिन मतदाताओं के नाम मतदाता सूची से गायब थे, उनकी अपील सुनने के लिए अधिकरणों में सुनवाई शुरू करने पर अभी कोई फैसला नहीं लिया गया है। एक सीनियर अधिकारी ने शनिवार को यह जानकारी दी।

> बंगाल सरकार ने जगहों की पहचान की है, अब HC फैसला लेगा

मुख्य निर्वाचन अधिकारी मनोज अग्रवाल ने कहा, सुप्रीम कोर्ट ने निर्देश दिया है कि जिनके नाम हटा दिए गए हैं, उनके पास अधिकरण में अपील का विकल्प होगा। ये अधिकरण कब और कहां काम करना शुरू करेंगे, इस पर अभी तक कोई अंतिम फैसला नहीं लिया गया है। अग्रवाल ने कहा, पश्चिम बंगाल सरकार ने अधिकरणों के लिए हर जिले में जगह की पहचान की है। अब, हाई कोर्ट फैसला लेगा। उन्होंने कहा, हाई कोर्ट के फैसले के बाद, कार्यालय परिसर को सौंपना राज्य सरकार पर निर्भर करेगा।

तमिलनाडु में 164 सीटों पर DMK, 10 पर लड़ेगी कांग्रेस

■ भाषा, चेन्नै

तमिलनाडु में सत्तारूढ़ DMK ने शनिवार को 23 अप्रैल को होने वाले विधानसभा चुनावों के लिए 164 सीट पर अपने उम्मीदवारों के नाम घोषित किए। ज्यादातर मंत्रियों, विधायकों और सीनियर नेताओं को टिकट दिया गया है। AIADMK से निष्कासित नेता ओ पन्नीरसेल्वम हाल में DMK में शामिल हुए थे और उन्हें उस बोदिनायक्कनूर सीट से उम्मीदवार बनाया गया है, जिसका उन्होंने निवर्तमान विधानसभा में प्रतिनिधित्व किया था। DMK की प्रमुख सहयोगी कांग्रेस को 28 सीटें मिली हैं। प्रेमलता विजयकांत के नेतृत्व वाली डीएमडीके को पहले ही 10 सीट आवंटित की गई हैं। थोल थिरुमावलवन के नेतृत्व वाली वीसीके को 8 सीट मिली है। दोनों वामपंथी दलों को पांच-पांच सीट दी गई है। वाइको के नेतृत्व वाली MDMK चार सीट पर चुनाव लड़ेगी।

उत्तराखंड: BJP-BSP के कई नेता कांग्रेस में शामिल

प्रदेश कांग्रेस प्रभारी महासचिव कुमारी सैलजा की मौजूदगी में सभी शामिल हुए।

■ **NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली:** बीजेपी और अन्य दलों के कई नेता शनिवार को कांग्रेस में शामिल हो गए। रुद्रपुर से दो बार के बीजेपी विधायक रहे और पूर्व नगरपालिका अध्यक्ष राजकुमार ठुकराल, सितारगंज से दो बार बीएसपी विधायक रहे नारायण पाल, धनसाली से पूर्व बीजेपी विधायक भीमलाल आर्य, रुड़की के पूर्व मेयर गौरव गोयल, भीमताल के वरिष्ठ नेता लाखन सिंह और मसूरी नगरपालिका के पूर्व अध्यक्ष अनुज गुप्ता कांग्रेस में शामिल हो गए हैं। उत्तराखंड कांग्रेस की प्रभारी महासचिव कुमारी सैलजा, उत्तराखंड कांग्रेस अध्यक्ष गणेश गोदियाल, नेता प्रतिपक्ष यशपाल आर्य, उत्तराखंड कांग्रेस चुनाव अभियान समिति अध्यक्ष प्रीतम सिंह, प्रदेश चुनाव प्रबंधन समिति अध्यक्ष डॉ. हरक सिंह रावत, पूर्व प्रदेश अध्यक्ष करण माहरा की मौजूदगी में सभी को पार्टी में शामिल कराया गया।

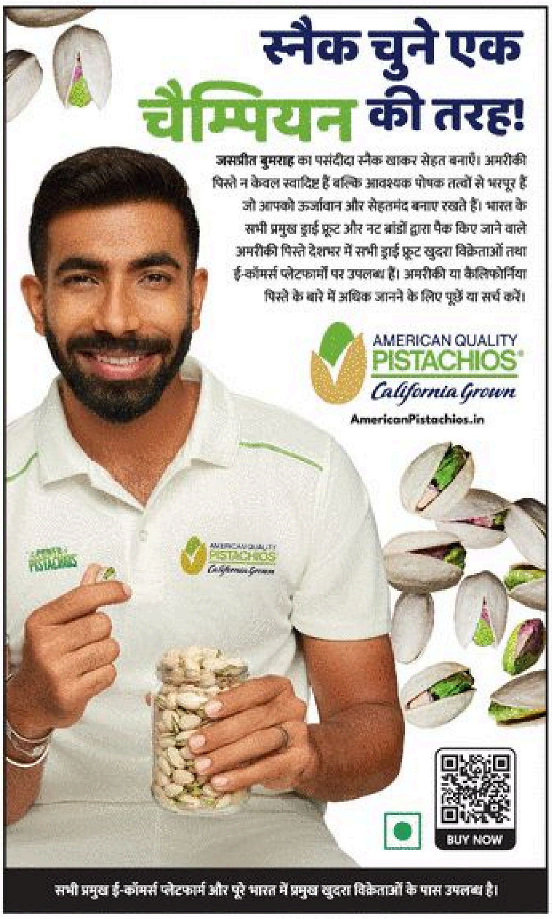
पंजाब यूनिवर्सिटी के VC को चुनने के लिए कमिटी बनी

■ NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली

AI Image

पंजाब यूनिवर्सिटी- चंडीगढ़ के वाइस चांसलर को चुनने के लिए तीन सदस्यीय चयन कमिटी बनाई गई है। उपराष्ट्रपति एवं पंजाब यूनिवर्सिटी के चांसलर सी. पी. राधाकृष्णन ने चयन समिति के लिए तीन प्रोफेसर के नाम को मंजूरी दी है। साथ ही यूनिवर्सिटी की मौजूदा वाइस चांसलर प्रोफेसर रेणु विग के कार्यकाल को चार महीने बढ़ाने को भी मंजूरी दी गई है। रेणु विग का तीन वर्ष का कार्यकाल खत्म हो गया है और उनको दूसरा कार्यकाल दिए जाने की अटकलें भी सामने आ रही हैं। चयन समिति में तीन प्रोफेसर को शामिल किया गया है। शिक्षा मंत्रालय के एक अधिकारी के मुताबिक चयन समिति में सभी महिलाएं होंगी। समिति की अध्यक्षता नासिक स्थित महाराष्ट्र यूनिवर्सिटी ऑफ हेल्थ साइंसेज की वाइस चांसलर रिटायर लेफ्टिनेंट जनरल माधुरी कानिटकर करेंगी। दो अन्य सदस्यों में नई दिल्ली के नैशनल इंस्टिट्यूट ऑफ एजुकेशनल प्लानिंग एंड एडमिनिस्ट्रेशन की वाइस चांसलर प्रो. शशिकला वंजारी और कोलकाता के सीएसआईआर-इंडियन इंस्टिट्यूट ऑफ केमिकल बायोलजी की निदेशक प्रो. विभा टंडन शामिल हैं।

> चयन कमिटी में शामिल तीनों विशेषज्ञ महिलाएं हैं



कश्मीरी अलगाववादी नेता शब्बीर शाह को PMLA केस में जमानत

■ पीटीआई, नई दिल्ली

दिल्ली की एक विशेष अदालत ने कश्मीरी अलगाववादी नेता शब्बीर शाह को टेरर फाइनैंसिंग से जुड़े मनी लॉन्ड्रिंग मामले में जमानत दे दी। यह राहत विशेष न्यायाधीश प्रशांत शर्मा ने शनिवार को दी। इससे पहले 12 मार्च को सुप्रीम कोर्ट ने भी शाह को टेरर फंडिंग केस में जमानत दी थी।

उन्हें 4 जून 2019 को एनआईए ने गिरफ्तार किया था। दिल्ली हाई कोर्ट ने 12 जून 2025 को उनकी जमानत याचिका खारिज कर दी थी, यह कहते हुए कि उनके दोबारा गैरकानूनी गतिविधियों में शामिल होने और गवाहों को प्रभावित करने की आशंका से इनकार नहीं किया जा सकता। एनआईए ने 2017 में शाह समेत 12 लोगों के खिलाफ केस दर्ज किया था। आरोप है कि उन्होंने पत्थरबाजी, सार्वजनिक संपत्ति को नुकसान और देश के खिलाफ साजिश के लिए फंड जुटाए।

4 साल के टीचिंग कोर्स की सीटों में बड़ा इजाफा

Bhupender.Sharma
@timesofindia.com

■ **नई दिल्ली:** 2026 में फोर ईयर ईयर इंटीग्रेटेड टीचर एजुकेशन प्रोग्राम (ITEP) के लिए कुल 92776 छात्रों ने आवेदन किया है। पिछले साल की तुलना में आने वाले सत्र में चार साल के टीचिंग कोर्स में जहां सीटों की संख्या में 350 फीसदी से ज्यादा का इजाफा हुआ है, वहीं अब यह कोर्स देश की कई नामी IIT, NIT समेत 285 संस्थानों में चलेगा।

नैशनल काउंसिल फॉर टीचर एजुकेशन (NCTE) के चेयरमैन प्रो. पंकज अरोड़ा का कहना है कि भारत के उच्च शिक्षा संस्थानों ने बहुविषयक अप्रोच को अपनाते हुए इंफ्रास्ट्रक्चर तैयार किया है। 2025 में केवल 77 संस्थानों में चार साल का टीचिंग कोर्स था और 6100 सीटों के लिए मुकाबला हुआ था। वहीं आने वाले सत्र में 22950 सीटें होंगी।

> 350 फीसदी से ज्यादा का इजाफा हुआ है सीटों की संख्या में

17 अप्रैल को एंट्रेंस टेस्ट: एंट्रेंस टेस्ट करवाने की जिम्मेदारी नैशनल टेस्टिंग एजेंसी के पास है और 17 अप्रैल को एंट्रेंस टेस्ट संभावित है। आवेदन प्रक्रिया पूरी हो चुकी है। बीए-बीएड, बीएससी-बीएड, बीकॉम-बीएड में दाखिला का मौका मिलेगा। एग्जाम 13 भाषाओं में सीबीटी मोड में होगा। तीन घंटे का पेपर होगा।

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