CCI NG 3.7 Product: NBTDelhiBS PubDate: 01-03-2026 Zone: Gurgaon Edition: 1 Page: NBTGRJK1 User: cci Time: 02-28-2026 22:55 Color:

नई दिल्ली > रविवार, 1 मार्च 2026 > फाल्गुन 10, शक संवत 1947, फाल्गुन शुक्ल त्रयोदशी, विक्रम संवत 2082

WATCH GOD WATCHDOG

वर्ष 22, संख्या 9 > पेज 24* > गुड़गांव > मूल्य ₹4.00 या ₹10.50* संडे टाइम्स ऑफ इंडिया सहित www.nbt.in

*मासिक खरीद पर ही लागू

NBT संडे नवभारत टाइम्स

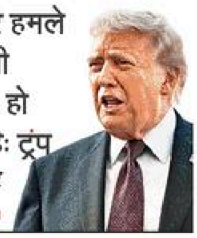
एनबीटी में विज्ञापन देने के लिए 18001205474 पर कॉल करें। नवभारत टाइम्स का अंक प्राप्त करने के लिए 18001200004 पर कॉल करें या subscribe.timesofindia.com पर जाएं।

ईरान के सुप्रीम लीडर के ऑफिस के पास भी धमाके

▶देखें अंदर

ईरान पर हमले से हमें भी नुकसान हो सकता है: ट्रंप

▶देखें अंदर



दुष्कर्म पीड़िता ने जान दी, सरपंच सहित 8 पर FIR

■ NBT न्यूज, नूंह

जिले के एक गांव में शनिवार देर रात एक युवती ने जहर खाकर जान दे दी। युवती के पिता की शिकायत पर आकेड़ा पुलिस ने गांव के सरपंच समेत आठ लोगों के खिलाफ मामला दर्ज कर जांच शुरू कर दी है।

परिजनों ने बताया कि 2025 में युवती ने इरशाद नामक युवक के खिलाफ राजस्थान के अलवर में दुष्कर्म का मामला दर्ज कराया था। आरोप है कि बाद में गांव स्तर पर पंचायत के जरिए मामले का समझौता करा दिया गया था। परिजनों का आरोप है कि इसके बाद भी आरोपी युवती को ब्लैकमेल कर रहा था। वह अश्लील फोटो वायरल करने की धमकी दे रहा था। पीड़ित परिवार का कहना है कि इसी मानसिक दबाव और बदनामी के डर से युवती ने यह कदम उठाया। घटना की सूचना मिलते ही थाना आकेड़ा पुलिस मौके पर पहुंची। पुलिस ने सरपंच सहित आठ लोगों के खिलाफ विभिन्न धाराओं में मामला दर्ज कर जांच शुरू कर दी है। पुलिस अधिकारियों का कहना है कि सभी पहलुओं की गंभीरता से जांच की जा रही है और दोषियों के खिलाफ सख्त कार्रवाई की जाएगी। इलाके में एहतियातन पुलिस की निगरानी बढ़ा दी गई है।

पुलिस का कहना है कि सभी पहलुओं की गंभीरता से जांच की जा रही है

दीक्षांत अंत नहीं बल्कि एक शुरुआत है : उपराष्ट्रपति

■ NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली

उपराष्ट्रपति और डीयू के चांसलर सी. पी. राधाकृष्णन ने कहा कि कोई भी यूनिवर्सिटी इन्फ्रास्ट्रक्चर से महान नहीं बनती, बल्कि चरित्र निर्माण और स्टूडेंट्स में डाले जाने वाले मूल्यों से उसकी पहचान होती है। उपराष्ट्रपति शनिवार को डीयू के 102वें दीक्षांत समारोह में मुख्य अतिथि थे। उन्होंने बटन दबाकर 12 हजार से अधिक स्टूडेंट्स को उनकी डिजिटल डिग्रियां प्रदान कीं। उन्होंने 10 प्रतिभाशाली स्टूडेंट्स को मेडल भी प्रदान किए। इस मौके पर 'बुक ऑफ हाइलाइट्स' नामक पुस्तक का विमोचन भी किया गया।

डीयू के मल्टीपर्पस स्पोर्ट्स परिसर में आयोजित इस कन्वोकेशन की अध्यक्षता वाइस चांसलर प्रोफेसर योगेश सिंह ने की। उपराष्ट्रपति ने अपने संबोधन में कहा कि दीक्षांत अंत नहीं बल्कि एक शुरुआत है। यह जिंदगी के एक चरण के पूरा होने और दूसरे चरण की शुरुआत दोनों को दिखाता है। उन्होंने यूनिवर्सिटी की 100 साल पुरानी अकैडमिक विरासत की प्रशंसा की और इसे देश के उच्च शिक्षण संस्थानों में सबसे खास बताया। विकसित भारत 2047 के विजन का जिक्र करते हुए उन्होंने कहा कि ये ग्रैजुएट देश के भविष्य के आर्किटेक्ट के तौर पर काम करेंगे और भारत के डिवेलपमेंट को आकार देने में अहम भूमिका निभाएंगे। उन्होंने भरोसा जताया

कि आने वाले वर्षों में डीयू वर्ल्ड रैंकिंग में और ऊंचा स्थान प्राप्त करेगा। वाइस चांसलर प्रोफेसर योगेश सिंह ने कहा कि डीयू ने सेकंड वर्ल्ड वॉर और कोविड जैसी चुनौतियों के बावजूद अपनी शैक्षणिक परंपरा को बनाए रखते हुए हर साल दीक्षांत समारोह का आयोजन किया है। उन्होंने इस मौके पर यूनिवर्सिटी की उपलब्धियों का जिक्र किया। उन्होंने कहा कि देश की प्रगति और सामाजिक समरसता की जिम्मेदारी स्वयं नागरिकों की होती है। यह देश हमारा है और इसकी चिंता भी हमें ही करनी होगी। हमें ऐसा कोई काम नहीं करना चाहिए, जिससे समाज में भाईचारे, सौहार्द और राष्ट्रीय एकता को क्षति पहुंचे।

कन्वोकेशन में कुल 1,20,408 स्टूडेंट्स के साथ ही 734 रिसर्चर्स को पीएचडी की डिग्रियां प्रदान की गईं। समारोह में कुल 132 गोल्ड और सिल्वर मेडल के साथ पुरस्कार प्रदान किए गए। इनमें अंडर ग्रैजुएट और पोस्ट ग्रैजुएट के स्टूडेंट्स को कुल 112 गोल्ड मेडल और एक सिल्वर मेडल प्रदान किए गए।

फिर से मिलेंगे कर्मयोगी आवास योजना के डिमांड कम अलॉटमेंट लेटर

■ NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली : पार्किंग की कीमतें फ्लैट्स की कुल कीमत में ही शामिल करने का नियम लागू होने के बाद अब डीडीए कर्मयोगी आवास योजना के तहत रिवाइज्ड डिमांड कम अलॉटमेंट लेटर जारी कर रहा है। हालांकि, इन लेटर में सिर्फ कीमतों को रिवाइज्ड किया जा रहा है। बाकी सभी शर्तें पहले की तरह रहेंगी।

12 राशियां और आपका दिन

ARIES 21 Mar - 19 Apr: कार्यक्षेत्र में आपके पक्ष में कुछ सकारात्मक परिवर्तन हो सकते हैं। इससे प्रभावित होकर कुछ व्यक्तियों का मूड खराब हो सकता है। आज का दिन परोपकार और सामाजिक कार्यों में व्यतीत होगा। आप अपने सद्व्यवहार से माहौल को सामान्य बनाने में सफल रहेंगे। रात में प्रियजन का स्वास्थ्य खराब हो सकता है।

TAURUS 20 Apr - 20 May: आज का दिन पारिवारिक जनों के साथ सुखद बीतेगा। भाग्यशाली होकर एक लंबे समय से शुभ समाचार प्राप्त होगा। स्वास्थ्य के प्रति सचेत रहने की आवश्यकता है। शाम के समय बहुत दिनों से प्रतीक्षा कर रहे अतिथि के आगमन से घर में प्रसन्नता रहेगी। रात में किसी मांगलिक कार्य में सम्मिलित हो सकते हैं।

GEMINI 21 May - 21 Jun: पिता के आशीर्वाद तथा उच्चाधिकारियों के सहयोग से किसी बहुमूल्य वस्तु या संपत्ति की प्राप्ति की अभिलाषा पूर्ण होगी। व्यस्तता अधिक रहेगी, इसलिए व्यर्थ व्यय से बचें। शाम से रात तक वैवाहिक जाहनों के प्रयोग में सावधानी बरतें। प्रिय एवं महान पुरुषों के दर्शन से मनोबल बढ़ेगा।

CANCER 22 Jun - 22 July: राशि स्वामी की उत्तम स्थिति एवं राशि पर बृहस्पति का ग्रहण भाव से परिभ्रमण अकस्मात बड़ी मात्रा में धन की प्राप्ति कराकर कोष की स्थिति सुदृढ़ करेगा। व्यावसायिक योजनाओं को गति मिलेगी। राज्य मान-प्रतिष्ठा में वृद्धि होगी। भावुकता में लिया गया निर्णय पश्चाताप का कारण बन सकता है।

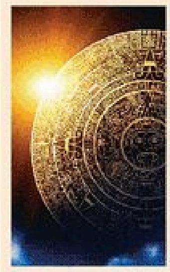
LEO 23 July - 22 Aug: राजनीतिक क्षेत्र में आशातीत सफलता मिलेगी। शासन के प्रति दायित्व की पूर्ति होगी। प्रतिस्पर्धा के क्षेत्र में आगे बढ़ेंगे और रुका हुआ कार्य भी संपन्न होगा। फंसा किया धन मिल सकता है। शाम से लेकर रात तक प्रियजनों के साथ हास्य-परिहास में समय व्यतीत होगा। खान-पान पर विशेष नियंत्रण रखें।

VIRGO 23 Aug - 22 Sep: आज कर्मक्षेत्र में तत्परता से लाभ होगा। स्वजनों से सुख तथा पारिवारिक मंगल कार्यों की खुशी मिलेगी। रचनात्मक कार्यों में मन लगेगा। विपरीत परिस्थिति उत्पन्न होने पर क्रोध पर नियंत्रण रखें। गृहस्थ जीवन की समस्या सुलझ जाएगी। सूर्यास्त के समय अचानक लाभ के योग हैं।

LIBRA 23 Sep - 22 Oct: आज शिक्षा और प्रतियोगिता के क्षेत्र में विशेष उपलब्धि के योग हैं। आय के नए स्रोत बनेंगे। बोलने की अच्छी कला आपको सम्मान दिलाएगी। अधिक भागदौड़ के कारण मौसम का विपरीत प्रभाव स्वास्थ्य पर पड़ सकता है। जीवनसाथी का सहयोग पर्याप्त मात्रा में मिलेगा। यात्रा और देशाटन सुखद व लाभप्रद रहेगा।

SCORPIO 23 Oct - 21 Nov: आज आपका आर्थिक पक्ष मजबूत होगा तथा धन, सम्मान, यश और कीर्ति में वृद्धि होगी। रुका हुआ कार्य सिद्ध होगा और प्रियजनों से भेंट होगी। वाणी पर संयम न रखने से विपरीत परिस्थितियों का सामना करना पड़ सकता है। शाम को प्रियजनों से मिलना और रात में सैर-सपाटे का अवसर मिलेगा।

SAGITTARIUS 22 Nov - 21 Dec: आज घर के लिए जरूरी वस्तुओं पर धन व्यय होगा। सांसारिक सुख-सुविधाओं में वृद्धि होगी। अधीनस्थ कर्मचारी या किसी संबंधी के कारण तनाव बढ़ सकता है। रुपये-पैसे के लेन-देन में सावधानी बरतें, अन्यथा धन फंस सकता है। राज्य कार्य व कोर्ट-कचहरी के चक्कर लगाने पड़ सकते हैं।



CAPRICORN 22 Dec - 19 Jan: आज व्यावसायिक क्षेत्र में मन के अनुसार लाभ होने से प्रसन्नता होगी। आर्थिक स्थिति पूर्व की अपेक्षा अधिक सुदृढ़ होगी। व्यवसाय परिवर्तन की योजना बन सकती है। प्रतियोगी परीक्षा में सफलता मिलेगी और पारिवारिक उत्तरदायित्व पूर्ण होंगे। वाहन प्रयोग में सावधानी रखें।

AQUARIUS 20 Jan - 18 Feb: राशि स्वामी शनि की द्वितीय स्थिति के कारण पत्नी को अकस्मात शारीरिक कष्ट होने से भागदौड़ और अधिक खर्च की स्थिति बन सकती है। किसी संपत्ति के क्रय-विक्रय के समय उसके सभी वैधानिक पहलुओं पर गंभीरता से विचार करें। शाम को पत्नी के स्वास्थ्य में सुधार होगा।

PISCES 19 Feb - 20 Mar: वैवाहिक जीवन आनंददायक रहेगा। आज पास या दूर की सार्थक यात्रा हो सकती है। व्यवसाय में बढ़ती प्रगति से प्रसन्नता होगी। विद्यार्थियों को मानसिक बोझ से राहत मिलेगी। शाम को घूमने-फिरने के दौरान महत्वपूर्ण जानकारी मिल सकती है। आपका मन भी प्रसन्न और शांत रहेगा।

जन्मदिन की शुभकामनाएं

यह वर्ष आपके लिए रजत पाद से प्रवेश कर रहा है। वर्ष का स्वामी शुक्र और मंगल बने रहेंगे, जो ऊर्जा, उत्साह और रचनात्मकता प्रदान करेंगे। इससे आपको कार्यक्षेत्र में भी लाभ होगा। जन्मांग मुख की अनुकूल स्थिति साल की शुरुआत में आकस्मात राज्य कृपा और सम्मान दिला सकती है। अप्रैल के महीने में लंबे समय से रुकी योजनाएं पूर्ण होंगी। इष्ट मित्रों का सहयोग प्राप्त होगा। मई और जून के महीने में नई खोज तथा रचनात्मक कार्यों में प्रगति होगी। समाज में सम्मान बढ़ेगा और प्रतियोगिता में विजय मिलेगी। प्रतियोगी परीक्षा की तैयारी में लगे छात्रों को भी सफलता मिलने के योग बन रहे हैं। जुलाई में अनिच्छा से यात्रा करनी पड़ सकती है, इसलिए संवाद शैली संयमित और स्पष्टवादिता रखें। अगस्त और सितंबर में आपके कार्यकौशल की प्रशंसा होगी। अक्टूबर और नवंबर में रहन-सहन का स्तर ऊंचा होगा और शत्रु परास्त होंगे। दिसंबर और जनवरी में रोग और ऋण से मुक्ति मिलेगी। लंबे समय से चली आ रही आर्थिक समस्याओं का समाधान होना मार्च महीने से शुरू हो जाएगा। अधिक सफलता के लिए प्रतिदिन स्नान के बाद सूर्य नारायण को अर्घ्य दें और हनुमान चालीसा का पाठ करें। इससे आप पर आने वाले संकट टल जाएंगे।

-आचार्य कृष्ण दत्त शर्मा

कल का पंचांग (सोमवार, 2 मार्च 2026)

राष्ट्रीय मिति फाल्गुन 11, शक संवत 1947, फाल्गुन शुक्ल चतुर्दशी, सोमवार, विक्रम संवत 2082। सौर फाल्गुन मास प्रविष्टे 19, रमजान 12, हिजरी 1447 (मुस्लिम), एवं अनुसार अंग्रेजी तारीख 2 मार्च 2026 ई.। सूर्य उत्तरायण, दक्षिण गोल, वसंत ऋतु। राहु काल सुबह 7 बजकर 30 मिनट से 9 बजे तक। चतुर्दशी तिथि शाम 5 बजकर 56 मिनट तक के बाद पूर्णिमा तिथि का आरंभ। आश्लेषा नक्षत्र सुबह 7 बजकर 52 मिनट तक के बाद मघा नक्षत्र का आरंभ। अतिगंड योग मध्याह्न 12 बजकर 19 मिनट तक के बाद सुकर्मा योग का आरंभ। वणिज करण शाम 5 बजकर 56 मिनट तक के बाद बव करण का आरंभ। चंद्रमा सुबह 7 बजकर 52 मिनट तक कर्क के बाद सिंह राशि पर संचार करेगा। आज के व्रत त्योहार प्रदोष व्रत।

सुडोकू

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

TELEVISION

big magic

09:00 बबलू डबलू	13:30 भ से भड़े
10:00 बड़ुआ बुड़बक	14:00 चक्रधारी अजेय कृष्णा
11:00 रुद्र के रक्षक	15:00 लिटिल कृष्णा
12:00 चक्रधारी अजेय कृष्णा	17:00 बबलू डबलू
12:30 हम पांच	18:00 चक्रधारी अजेय कृष्णा
13:00 रुद्र के रक्षक	

युवक से की मारपीट, एक आरोपी दबोचा

■ NBT न्यूज, रेवाड़ी: थाना रामपुरा ने शुक्रवार को गांव कालूवास में युवक के साथ मारपीट करने और बाद में फरसा दिखाकर जान से मारने की धमकी देने के मामले में एक आरोपी को अरेस्ट किया है। आरोपी की पहचान गांव गोकलगढ़ निवासी आदित्य के रूप में हुई है।

पुलिस के अनुसार, गांव कालूवास निवासी कार्तिक ने पुलिस को बताया था कि शुक्रवार की शाम को वह अपने गांव में अपने घर की ओर जा रहा था। आरोप है कि रास्ते में एक बोलेरो गाड़ी में सवार 5-6 युवकों ने उसका रास्ता रोक कर मारपीट कर जान से मारने की धमकी दी। आरोपियों में एक गोकलगढ़ निवासी युवराज भी था, जिसे वह जानता है। कार्तिक ने आरोप लगाया कि युवराज का भाई आदित्य भी बाइक लेकर आया और फरसे से उसे मारने का प्रयास किया। जिस पर पुलिस ने आरोपियों के खिलाफ थाना रामपुरा में केस दर्ज कर आदित्य को अरेस्ट कर लिया। आरोपी को पूछताछ के लिए एक दिन के पुलिस रिमांड पर लिया गया है।

आरोपी को 1 दिन की पुलिस रिमांड पर लिया

प्रपत्र IV

पीआरपी अधिनियम, 2023 के अनुसार प्रकाशित होने वाले समाचार पत्र संडे नवभारत टाइम्स, नई दिल्ली के स्वामित्व और अन्य विवरणों के बारे में विवरण

1.	प्रकाशन का स्थान	:	द टाइम्स ऑफ इंडिया, 7, बहादुरशाह जफर मार्ग, नई दिल्ली-110002
2.	प्रकाशन की आवधिकता	:	साप्ताहिक
3. क)	मुद्रक का नाम	:	राजीव यादव, कृते प्रोपराइटर, बेनेट, कोलमैन एंड कंपनी लिमिटेड
ख)	राष्ट्रीयता	:	भारतीय
ग)	पता	:	द टाइम्स ऑफ इंडिया, 7, बहादुरशाह जफर मार्ग, नई दिल्ली-110002
4. क)	प्रकाशक का नाम	:	राजीव यादव, कृते प्रोपराइटर, बेनेट, कोलमैन एंड कंपनी लिमिटेड
ख)	राष्ट्रीयता	:	भारतीय
ग)	पता	:	द टाइम्स ऑफ इंडिया, 7 बहादुरशाह जफर मार्ग, नई दिल्ली-110 002
5. क)	संपादक (दिल्ली मार्केटिंग)	:	कपिल जोशी
ख)	राष्ट्रीयता	:	भारतीय
ग)	पता	:	द टाइम्स ऑफ इंडिया, 7, बहादुरशाह जफर मार्ग, नई दिल्ली-110 002

बेनेट, कोलमैन एंड कंपनी लिमिटेड

दिनांक 28.02.2026 तक कंपनी की कुल चुकता पूंजी का 1% से अधिक शेयर रखने वाले शेयरधारकों की सूची।

1) सम्मति प्रॉपर्टीज लिमिटेड, 814, प्लॉट नंबर 7, कड़्स टावर, लक्ष्मी नगर डिस्ट्रिक्ट सेंटर, नई दिल्ली - 110 092
2) भारत निधि लिमिटेड, 3/8, द्वितीय तल, आसफ अली रोड, दरिया गंज, सेंट्रल दिल्ली, नई दिल्ली-110002
3) पीएनबी फाइनेंस एंड इंडस्ट्रीज लिमिटेड, द्वितीय तल, प्रॉपर्टी नंबर 3/8, आसफ अली रोड, दरिया गंज, सेंट्रल दिल्ली, नई दिल्ली-110002
4) कैमेक कमर्शियल कंपनी लिमिटेड, द्वितीय तल, प्रॉपर्टी नंबर 22-ए, आसफ अली रोड, दरिया गंज, सेंट्रल दिल्ली, नई दिल्ली-110002
5) अर्थ उद्योग लिमिटेड, चतुर्थ तल, 15, प्रताप नगर, मयूर विहार, फेज-1, पूर्वी दिल्ली, भारत-110091
6) एसोसिएटेड सर्विसेज लिमिटेड, द्वितीय तल, प्रॉपर्टी नंबर 3/8, आसफ अली रोड, दरिया गंज, सेंट्रल दिल्ली, नई दिल्ली-110002
7) टीएस इन्वेस्टमेंट्स लिमिटेड, 814, प्लॉट नंबर 7, कड़्स टावर, लक्ष्मी नगर, डिस्ट्रिक्ट सेंटर, पूर्वी दिल्ली, नई दिल्ली-110092.
8) अशोका विनियोग लिमिटेड, 77ए, ब्लॉक-बी, ग्रेटर कैलाश-1, नई दिल्ली-110048

मैं, राजीव यादव, एतद्द्वारा घोषणा करता हूं कि ऊपर दिए गए विवरण मेरी सर्वोत्तम ज्ञान और विश्वास के अनुसार सत्य हैं।

1 मार्च, 2026

राजीव यादव
प्रकाशक

उत्तर मध्य रेलवे

ई-निविदा सूचना सं. 2026-फरवरी-03 दिनांक : 27.02.2026

ई-निविदा सूचना

मंडल रेल प्रबन्धक/इंजीनियरिंग/उत्तर मध्य रेल आगरा द्वारा भारत के राष्ट्रपति के लिये एवं उनकी ओर से नीचे दिये गये कार्यों के लिये "खुली निविदा" ई-टेन्डरिंग केवल ऑनलाइन के माध्यम से आमंत्रित की जाती है।

क्र.सं.	निविदा सं.	अनुमानित लागत (₹)
1	2026-फरवरी-03-01	₹ 35695432.74
कार्य का विवरण: ईदगाह - बीदीकुई एवं ईदगाह-बयाना खंड में विभिन्न समपार फाटकों पर मानक आरडीएसओ ड्राइंग के अनुसार ऊंचाई गेज (कुल 50 संख्या) का प्रावधान।		
2	2026-फरवरी-03-02	₹ 41122404.20
कार्य का विवरण: वरि. मंडल इंजीनियर द्वितीय, आगरा के अन्तर्गत वरि. खंड इंजीनियर/रेलपथ के अन्तर्गत हर गैंग/यूनिट के लिए रेस्ट रूम के साथ टूलकीपर का प्रावधान।		
3	2026-फरवरी-03-03	₹ 1210838.52
कार्य का विवरण: ईदगाह-बीदीकुई खंड में विभिन्न स्टेशनों हेलक, पथरैना, इकरन, खेड़ली और मंडावर महवा रोड पर 01 वर्ष की अवधि के लिए पीने योग्य पानी की आपूर्ति।		
4	2026-फरवरी-03-04	₹ 80302682.80
कार्य का विवरण: ईदगाह-बयाना खंड में विभिन्न स्टेशनों पर नए टाइप-II (12 यूनिट), टाइप-III (08 यूनिट) और टाइप-IV (12 यूनिट) रेलवे आवासों का निर्माण कार्य।		
5	2026-फरवरी-03-05	₹ 7257040.60
कार्य का विवरण: आगरा मंडल में 43 पोर्टर हट का प्रावधान।		
6	2026-फरवरी-03-06	₹ 15106033.42
कार्य का विवरण: (अ) सहायक मंडल इंजीनियर प्रथम, मथुरा के अधिकार क्षेत्र में कोसीकलां - पलवल खंड में रेलवे कॉलोनी में रेलवे आवासों की मरम्मत का कार्य। (ब) सहायक मंडल इंजीनियर द्वितीय, मथुरा के अधिकार क्षेत्र में मथुरा-अलवर खंड में बेहम स्टेशन बिल्डिंग की छत बदलने एवं मरम्मत का कार्य।		
7	2026-फरवरी-03-07	₹ 25287642.02
कार्य का विवरण: मथुरा - अलवर एवं मथुरा-पलवल खंड में विभिन्न समपार फाटकों पर मानक आरडीएसओ ड्राइंग के अनुसार ऊंचाई गेज (कुल 35 संख्या) का प्रावधान।		
8	2026-फरवरी-03-08	₹ 41250539.10
कार्य का विवरण: वरि. मंडल इंजीनियर प्रथम, आगरा के अन्तर्गत वरि. खंड इंजीनियर/रेलपथ के अन्तर्गत हर गैंग/यूनिट के लिए रेस्ट रूम के साथ टूलकीपर का प्रावधान।		

निविदा को प्रस्तुत करने एवं निविदा के बारे में पूरी जानकारी के लिए भारतीय रेल की वेबसाइट www.ireps.gov.in पर देखें। निविदाएं केवल वेब पोर्टल www.ireps.gov.in के माध्यम से दिनांक 20.03.2026 को 15:00 बजे तक प्रस्तुत की जा सकती हैं। 468/26(DG)

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

उत्तर रेलवे

TENDER NOTICE

ई-निविदा (ई-प्रोक्योरमेंट सिस्टम) के माध्यम से निविदा आमंत्रण

एन.आई.टी. 120, 121, 122, 123, 124, 125, 126, 127, 128, 129, 130-W-IV

120. ADEN/JHI सेक्शन में JHA पर प्लेटफॉर्म लेवल को रेल लेवल से बढ़ाकर हाई लेवल करना। कार्य की सामान्य प्रकृति: ट्रैक के काम के अलावा कोई भी सिविल कार्य

121. ADEN/JHI सेक्शन में यार्ड में सुधार और टर्नआउट पर ध्यान।

No. 128-W/280/OET/2025-26/NIT- 120, 121, 122, 123, 124, 125, 126, 127, 128, 129, 130 -W-IV Date : 26.02.2026

660/26

SBI भारतीय स्टेट बैंक

स्थानीय प्रधान कार्यालय - कोठी, हैदराबाद-500095

परियोजना प्रबंधन सलाहकार (पीएमसी) के लिए रुचि की अभिव्यक्ति

स्थान : हैदराबाद, दिनांक : 01.03.2026 हस्ता/- महाप्रबंधक

राजस्थान सरकार

कार्यालय अधिशाषी अभियंता जन स्वा अभि विभाग खण्ड बालोतरा

Jodhpur Road Balotra, E-Mail ccbal.bmr.phed@rajasthan.gov.in & PH. 02988-294706

क्रमांक अअ/जनस्वा/बालो/2025-26/3277-90 दिनांक 16/02/2026

-:: नीलामी सूचना संशोधन ::-

15. बालोतरा फोन नम्बर 02988-294706

Sd/- (छगनराम)
अधिशाषी अभियंता
जन स्वा अभि विभाग खण्ड बालोतरा

DIPR/C/4047/2026

अभियुक्त व्यक्ति की हाजिरी की अपेक्षा करने वाली उद्घोषणा

धारा 82 सीआरपीसी / 84 बीएनएसएस देखिए

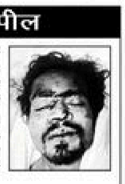
मेरे समक्ष परिवाद किया गया है कि अभियुक्त 1. रंजीत पुत्र: भवर लाल 2. सूरज पुत्र: गीता दोनों निवासी: लावारिस, नेहरू प्लेस फ्लाई ओवर के नीचे, नई दिल्ली ने case FIR No. 218/2022 U/s 380/454/411/34 IPC, थाना: ग्रेटर कैलाश-I, दिल्ली के अधीन दण्डनीय अपराध किया है (या संदेह है कि उन्होंने किया है) और उन पर जारी किये गये गिरफ्तारी के वारंट को यह लिखकर लौटा दिया गया है कि उक्त अभियुक्त 1. रंजीत 2. सूरज मिल नहीं रहे हैं और मुझे समाधानप्रद रूप से दर्शित कर दिया गया है कि उक्त अभियुक्त 1. रंजीत 2. सूरज फरार हो गए हैं (या उक्त वारंट की तामील से बचने के लिए अपने आप को छिपा रहे हैं)।

इसलिए इसके द्वारा उद्घोषणा की जाती है कि case FIR No. 218/2022 U/s 380/454/411/34 IPC, थाना: ग्रेटर कैलाश-I, दिल्ली के उक्त अभियुक्त 1. रंजीत 2. सूरज से अपेक्षा की जाती है कि वे इस न्यायालय के समक्ष (या मेरे समक्ष) उक्त परिवाद/मुकदमा का उत्तर देने के लिए दिनांक 30.03.2026 को या उससे पूर्व हाजिर हों।

आदेशानुसार
सुश्री देवांशी जनमेजा
न्यायिक दंडाधिकारी प्रथम श्रेणी-04
दक्षिण पूर्व जिला, कोर्ट नं. 10
साकेत कोर्ट, दिल्ली

DP/2669/SD/2026 (Court Matter)

पहचान की अपील



सर्वसाधारण को सूचित किया जाता है कि एक पुरुष (फोटो में दर्शाया गया) जिसका नाम: अज्ञात, पुत्र: अज्ञात, निवासी: अज्ञात, जो मोती बाग फ्लाईओवर, आर.के. पुरम, नई दिल्ली में 09.01.2026 को सुबह 8.21 बजे मृत पाया गया। इस संबंध में FIR No. 08/2026 दिनांक 09.01.2026 के तहत थाना आर.के. पुरम, दक्षिण पश्चिम जिला, नई दिल्ली-110022 में मामला दर्ज किया गया है।

शव का विवरण इस प्रकार है:

नाम: अज्ञात, लिंग: पुरुष, उम्र: लगभग 28 वर्ष, कद: 5'7" रंग: गेहुँआ, पहनावा: काले रंग की हूडी और काले रंग का लोअर।

स्थानीय पुलिस द्वारा मृतक का पता लगाने के लिए गंभीर प्रयास किए गए लेकिन अभी तक कोई सुराग नहीं मिला। यदि किसी को मृतक के बारे में कोई जानकारी हो तो कृपया नीचे हस्ताक्षरकर्ता को सूचित करें।

थानाध्यक्ष
थाना आर.के. पुरम, नई दिल्ली
फोन: 7065036222, 011-26185222.

DP/2654/SW/2026

पूर्वोत्तर रेलवे

नीलामी सूचना सं.-25/2025-26

माह मार्च-2026 के प्रकाशित ई-नीलामी तिथि में संशोधन

उत्तर पश्चिम रेलवे

ई-निविदा सूचना

उत्तर पश्चिम रेलवे

यांत्रिक कार्य के लिए ई-निविदा वर्ष 2025-26

पूर्वोत्तर रेलवे

खुली ई-निविदा सूचना NER-LJN-2026-41

उत्तर रेलवे

निविदा सूचना

इलेक्ट्रानिक निविदा ई प्रणाली के अंतर्गत मदों की आपूर्ति हेतु निविदा आमंत्रण

भारत के राष्ट्रपति की ओर से वरिष्ठ मंडल सामग्री प्रबंधक, उत्तर रेलवे, नई दिल्ली-110055 द्वारा इच्छुक फर्मों से निम्नलिखित मदों के लिये ई-निविदा आमंत्रित की जाती है :-

क्रम सं0	निविदा सं0	संशोधित संक्षिप्त विवरण	मात्रा	संशोधित अंतिम तिथि
1	93265247	प्रीमियम AC कम्पार्टमेंट शिटेक, प्रिंटेड डिजाइन, साइज 220 x 123 cm, IS 18739:2024 (या लेटेस्ट) के अनुसार टाई के साथ, टेंडर में डिटेल्स	7050 नग	25.03.2026

निविदा शर्तें : 1. विस्तृत जानकारी IREPS वेबसाइट यानि www.ireps.gov.in पर देखी जा सकती है। 2. मैनुअल निविदा स्वीकृत नहीं की जायेगी। टेंडर नोटिस सं0- 93265247 दिनांक- 27.02.2026 697/2026

ग्राहकों की सेवा में मुस्कान के साथ

पूर्वोत्तर रेलवे

निविदा सूचना संख्या 51 दिनांक 27.02.2026

Website : www.ner.indianrailways.gov.in E-mail : cos@ner.railnet.gov.in

ई-प्रोक्योरमेंट के माध्यम से निविदा आमंत्रण

प्रमुख मुख्य सामग्री प्रबंधक, पूर्वोत्तर रेलवे, गोरखपुर-273012 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.ireps.gov.in पर देखा जा सकता है।

क्रम सं.	निविदा संख्या	खुलने की तिथि	सामग्री का विवरण	मात्रा
1.	28261357	07.04.26	प्री लैमिनेटेड शेडेड कम्पोज ईटीसी	3500 Nos.
2.	26265042	30.03.26	मैन्युफैक्चरिंग एण्ड सप्लाई ऑफ कॉम्बिनेशन मेटा ईटीसी	349880 Sets
3.	28250784	24.03.26	नेचुरल आर्टिफिशियल फाइबर फर्नीचर ईटीसी	1911 Nos.
4.	26255242	23.03.26	टंगस्टन कार्बाइड टर्मिंग टूल ईटीसी	18 Sets
5.	22251811A	23.03.26	मैटेनेंस किट 03 फॉर अर्थिंग ईटीसी	5407 Nos.
6.	26260665B	19.03.26	पीवीसी फ्लोरिंग रोल 2x1850x14000 एमएम ईटीसी	3000 Nos.
7.	29265044	18.03.26	सप्लाई इन्सटालेशन, टेस्टिंग एण्ड कमीशनिंग ईटीसी	29 Sets
8.	28260804	17.03.26	बुक बैक रेसिन इम्प्रेग्नेटेड कंडेनसर ईटीसी	6500 Nos.

मुजाक्षि/एस-87 प्रमुख मुख्य सामग्री प्रबन्धक, पूर्वोत्तर रेलवे, गोरखपुर

गाड़ियों की छतों व पायदान पर कदापि यात्रा न करें।

CCI NG 3.7 Product: NBTDelhiBS PubDate: 01-03-2026 Zone: Gurgaon Edition: 1 Page: NBTGRP7 User: cci Time: 02-28-2026 21:54 Color:

3 साल में फरवरी का सबसे गर्म दिन

■ NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली

File Photo

फरवरी के आखिरी दिन तापमान ने 32 डिग्री के स्तर को पार कर लिया। यह न सिर्फ इस सीजन का सबसे गर्म दिन रहा बल्कि बीते तीन साल के दौरान फरवरी का सबसे गर्म दिन रहा। रविवार को भी तापमान इसी तरह का बना रहेगा। न्यूनतम तापमान भी सीजन में सबसे अधिक रहा। पहली बार यह 16 डिग्री के पार पहुंच गया है। रविवार से हवाएं चलेंगी। इसके बावजूद तापमान में कमी नहीं आएगी। हवाएं तापमान को बहुत अधिक तेजी से बढ़ने से रोक रही हैं।

शनिवार को पूरे दिन तेज धूप खिली रही। सुबह शाम की ठंड भी गायब हो गई है। आने वाले 6 मार्च तक तापमान में दो से तीन डिग्री का इजाफा होगा। शनिवार को अधिकतम तापमान 32.5 डिग्री रहा। यह सामान्य से 6.4 डिग्री अधिक है। यह बीते तीन साल का सबसे गर्म दिन रहा। इससे पहले 21 फरवरी 2023 को अधिकतम तापमान 33.6 डिग्री रहा था। इस महीने तापमान 7 दिन 30 डिग्री से ऊपर रहा है। औसत तौर पर भी यह फरवरी तीन साल की सबसे गर्म फरवरी रही है। वहीं न्यूनतम तापमान 16.4 डिग्री रहा। यह सामान्य से 3.9 डिग्री अधिक रहा। इस सीजन में पहली बार तापमान 16 डिग्री से अधिक के स्तर पर पहुंचा है। हवा में नमी का स्तर 23 से 86 प्रतिशत रहा। शनिवार पहला ऐसा दिन रहा जब राजधानी में सभी जगहों पर तापमान 30 डिग्री से ऊपर रहा।

दो हफ्ते में करनी होगी बाढ़ क्षेत्र की सीमा तय

■ NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली

■ एनजीटी ने डिमार्केशन के लिए अगस्त 2026 की टाइमलाइन को अव्यवहारिक माना, 2023 में आई बाढ़ के हिसाब से होनी है मार्किंग

वजीराबाद से पल्ला तक 22 किलोमीटर यमुना के बाढ़ क्षेत्र के डिमार्केशन के लिए एनजीटी ने दो हफ्तों की टाइमलाइन विभागों को दी है। एनजीटी ने सख्ती दिखाते हुए अगस्त 2026 की टाइमलाइन को अव्यवहारिक माना। दो हफ्ते में रिपोर्ट सब्मिट करने के आदेश दिए। एनजीटी की प्रिंसिपल बैंच के अध्यक्ष जस्टिस प्रकाश श्रीवास्तव और एक्सपर्ट मैंबर अफरोज अहमद ने इस मामले में सुनवाई की। एनजीटी ने पूर्व आदेशों के अनुसार 1:100 साल (100 साल में सबसे ऊंचा बाढ़ का स्तर) के दौरान बाढ़ के सबसे ऊंचे स्तर के साथ एक मीटर कंटूर के आधार पर डिमार्केशन करने की जरूरत दोहराई। विभागों ने इसके लिए अगस्त 2026 तक के समय की मांग की थी।

मॉनसून से पहले पूरा होगा नालों की सफाई का काम: मेयर

■ **NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली:** आगामी मॉनसून के दौरान जलभराव नहीं हो इसे लेकर एमसीडी तैयारियों में जुट गई है। दिल्ली के मेयर सरदार राजा इकबाल सिंह ने बताया है कि दिल्ली नगर निगम ने राजधानी में नालों की सफाई का काम अभी से शुरू कर दिया है, ताकि निर्धारित समय सीमा से पहले ही सभी नालों की सफाई पूरी हो जाए। मेयर ने शनिवार को इस बारे में बताया कि एमसीडी के अधिकार क्षेत्र में 4 फुट से कम गहराई वाले कुल 12,892 नाले हैं।

AHIR COLLEGE, REWARI

NOTICE INVITING TENDER

Ahir College, Rewari is inviting tender for Renovation and Restoration of Ahir College Building.
Information regarding tender is as below:-

Sr. No	Name of Work	Tender Fees	Estimated Cost	Earnest Money Deposit (EMD)	Starting Date of BID Submission	Closing Date of Submission	Date of BID Opening
1.	Renovation and Restoration of Ahir College Building	Rs. 1000/-	Rs. 25,00,000/-	Rs. 25,000/-	01.03.2026	05.03.2026	06.03.2026

Other terms and condition are given below:-
1) The bidder should submit bid offline ie. technical bid, earnest money deposit or other document as required as per the bid document in the sealed envelope in the office of Principal, Ahir College, Rewari.
2) All terms and conditions and BOQ for work can be obtained from Principal office, Ahir College, Rewari.
3) For any query contact Mr. Rakesh Kumar Mob. No. 9467173212, Ahir College, Rewari during office hours.

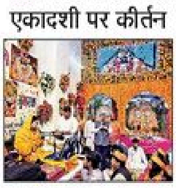
Principal, Ahir College, Rewari

JNU प्रोटेस्ट: HC से प्रदर्शनकारियों की रिहाई की गुहार

■ **NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली:** जेएनयू प्रदर्शन मामले में गिरफ्तार किए गए सभी 14 प्रदर्शनकारियों ने अपनी जल्द रिहाई की मांग को लेकर दिल्ली हाईकोर्ट का रुख किया है। प्रदर्शनकारी स्टूडेंट्स के वकीलों ने हाई कोर्ट के रजिस्ट्रार जनरल को याचिका देकर मामले में जल्द सुनवाई की मांग की है। पटियाला हाउस कोर्ट ने शुक्रवार को सभी 14 प्रदर्शनकारियों को जमानत दे दी थी। हालांकि, जमानत के लिए दाखिल दस्तावेजों के वेरिफिकेशन की प्रक्रिया पूरी न होने की वजह से उन्हें रिहा नहीं किया गया और तिहाड़ जेल भेज दिया गया। प्रदर्शनकारियों की ओर से दायर याचिका में कहा गया है कि चूंकि अदालत जमानत दे चुकी है, ऐसे में दस्तावेजों के वेरिफिकेशन की प्रक्रिया पूरी होने तक उन्हें हिरासत में रखना सही नहीं है।

> 'वेरिफिकेशन पूरी होने तक उन्हें हिरासत में रखना गलत'

संत नगर में रंग भरी एकादशी पर कीर्तन



■ **NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली:** ईस्ट ऑफ कैलाश स्थित संत नगर की श्री सनातन धर्म सभा ने फाल्गुन एकादशी पर ब्रज रसिका पूनम के संकीर्तन महोत्सव का आयोजन किया। दिल्ली बीजेपी के मीडिया प्रमुख प्रवीण शंकर कपूर के परिवार की ओर से यह आयोजन किया गया था। मंदिर के नीचे लगे भव्य स्क्रीन पर सैकड़ों भक्तों ने संकीर्तन का आनंद लिया। पूनम ने लट्ठमार होली से लेकर श्याम बरसाना होली तक की भजन रस यात्रा ने भक्तों को मंत्रमुग्ध कर दिया। सांसद मनोज तिवारी ने गोवर्धन गिरधारी लाल के भजन प्रस्तुत किए। इनके साथ ही सांसद योगेंद्र चंदोलिया, विधायक शिखा रॉय और निगम पार्षद सुमन कुमार गुप्ता और अंजुम मंडल ने भी संकीर्तन का आनंद लिया। सनातन धर्म सभा के अध्यक्ष सुभाष मल्होत्रा और पंडित अर्जुन शास्त्री और महिला मंडल की ओर से उर्मिल गिरधर, विनय लक्ष्मी कपूर आदि ने पूनम का स्वागत अभिनंदन किया।

चंद्र ग्रहण की वजह से 2 मार्च को होलिका दहन

■ **NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली:** साल का पहला चंद्र ग्रहण तीन मार्च को पड़ रहा है। ऐसे में अब राजधानी में अधिकांश जगहों पर होलिका दहन दो मार्च को करने की तैयारियां हो रही हैं। तीन मार्च को अधिकांश मंदिरों के कपाट बंद रहेंगे। चंद्र ग्रहण से पूर्व ही इसका सूतक काल शुरू हो जाएगा। ऐसे में मंदिर तीन मार्च की सुबह की आरती के बाद अगले दिन चार मार्च को ही खुलेंगे।

> 3 मार्च को अधिकांश मंदिरों के बंद रहेंगे कपाट

आचार्यों के अनुसार, यह खंडग्रास चंद्र ग्रहण है। भारतीय समय के अनुसार यह तीन मार्च को दोपहर 3:20 बजे से शाम 6:46 बजे तक होगा। चंद्र ग्रहण की कुल अवधि 3 घंटे 27 मिनट की है। चंद्र ग्रहण का सूतक काल सुबह 6:20 बजे से लागू हो जाएगा। सूतक काल के दौरान शुभ और मांगलिक कार्य वर्जित माने जाते हैं। अधिकांश मंदिरों के कपाट भी इस दिन बंद रहेंगे। प्रीत विहार स्थित गुफा वाले मंदिर के सुरेंद्र कुमार दीवान ने बताया कि मंदिर में सुबह की आरती साढ़े पांच बजे होती है। इसके बाद 6 बजे से मंदिर बंद हो जाएगा। तीन मार्च को यह पूरे दिन बंद रहेगा।

RAO RANJEET SINGH COLLEGE OF EDUCATION

VPO Bodia Kamalpur, Distt. Rewari (Haryana)
(Recognized by NCTE and affiliated to SCERT Gurugram)

REQUIRES ON REGULAR BASIS TEACHING & NON-TEACHING STAFF FOR D.El.Ed. (ONE UNIT)

Requires Teaching & Non-Teachinf Staff for D.El.Ed. Course: Principal/HOD-01, Lect. in Foundation Course- 01, Lect. in Methodology Course-03, D.P.E-01, Music-01 & Fine Arts-01, Computer Operator-01, Clerk-01 , Peon-01.
Pay scale & Qualification: As per Latest NCTE/SCERT Haryana/ Govt. of Haryana Norms.
The application form must be collected from College office during office hours or can be downloaded from College website. Application in duplicate with attested certificates & passport size Photo must reach with in **21 days (Last date is 21.03.2026)** to Secretary Aravali Educational & Welfare Society, Bodia Kamalpur, Distt-Rewari, Haryana, Pin-123401 and along with a copy to the Director S.C.E.R.T. Haryana, Gurugram. Applicants will be intimated regarding the date for interview. No T.A & D.A will be paid to outstation applicants at the time of interview.

Contact No. 09813883370, 09813223370

Secretary, Aravali Educational & Welfare Society
Bodia Kamalpur, Distt. Rewari Haryana

K.L. COLLEGE OF EDUCATION

HUDA Bye-Pass Pataudi Road Rewari-123401 (HR)
Recognized by NCTE & Affiliated to IGU Meerpur, Rewari

Applications are invited for following positions for B.ED Course on regular basis

Principal-01
Assistant Professor Pedagogy of Sanskrit-01
Assistant Professor- Health and Physical Education-01
Qualification, Experience & Pay Scale As per NCTE/I.G.U. Meerpur Rewari/ Haryana State Govt. norms.
Eligible candidates may send one copy of the application to the Principal and another to the Dean of Colleges, I.G. University Meerpur-Rewari (Haryana) with fee of Rs. 1000/- (only for assistant professor) in the shape of D.D infavour of Registrar, I.G. University, Meerpur, Rewari, Pay able at rewari by Regd. Post or by hand or by cash receipt, which is available in the office of the Dean of colleges, I.G. University Meerpur, Rewari. It must be reached within 21 days of the publication of the Advt. Collect application forms from the college website or from the college office.

Date of Advt. 01.03.2026 — Chairman

Contact No. 9416213255, 7988459220
Email: klcoedr@gmail.com

नवयुग विद्यालय एजुकेशनल सोसायटी

मुख्यालय: एनडीएमसी स्कूल ऑफ साइंस एंड ह्यूमैनिटीज़
तुगलक रोड, नई दिल्ली-110001

प्रवेश सूचना

एनडीएमसी नवयुग विद्यालय, सरोजिनी नगर, नई दिल्ली में कक्षा-VI तथा कक्षा-VII (2026-2027) में प्रवेश हेतु

एनडीएमसी नवयुग विद्यालय, । एवेन्यू, सरोजिनी नगर, नई दिल्ली में शैक्षणिक सत्र **2026-2027** के लिए कक्षा-VI एवं कक्षा-VII में प्रवेश हेतु ऑनलाइन पंजीकरण **25.02.2026** से प्रारंभ हो गया है। ऑनलाइन पंजीकरण की अंतिम तिथि **18.03.2026** (सायं 5.00 बजे) है।
चयनित अभ्यर्थियों का प्रवेश एनटीए द्वारा **शुक्रवार, 10.04.2026** को आयोजित की जाने वाली प्रवेश परीक्षा के आधार पर होगा। ऑनलाइन पंजीकरण एवं प्रवेश परीक्षा के लिए कोई फीस नहीं है।
इच्छुक माता-पिता अपने बच्चे के प्रवेश हेतु एनटीए वेबसाइट https://www.nta.ac.in/ अथवा https://exams.nta.nic.in/nsanet पर प्रवेश पोर्टल पर ऑनलाइन पंजीकरण कर सकते हैं।
अधिक जानकारी के लिए, कृपया एनटीए वेबसाइट https://www.nta.ac.in अथवा https://exams.nta.nic.in/nsanet देखें। निदेशक (शिक्षा)

पीएम श्री केन्द्रीय विद्यालय

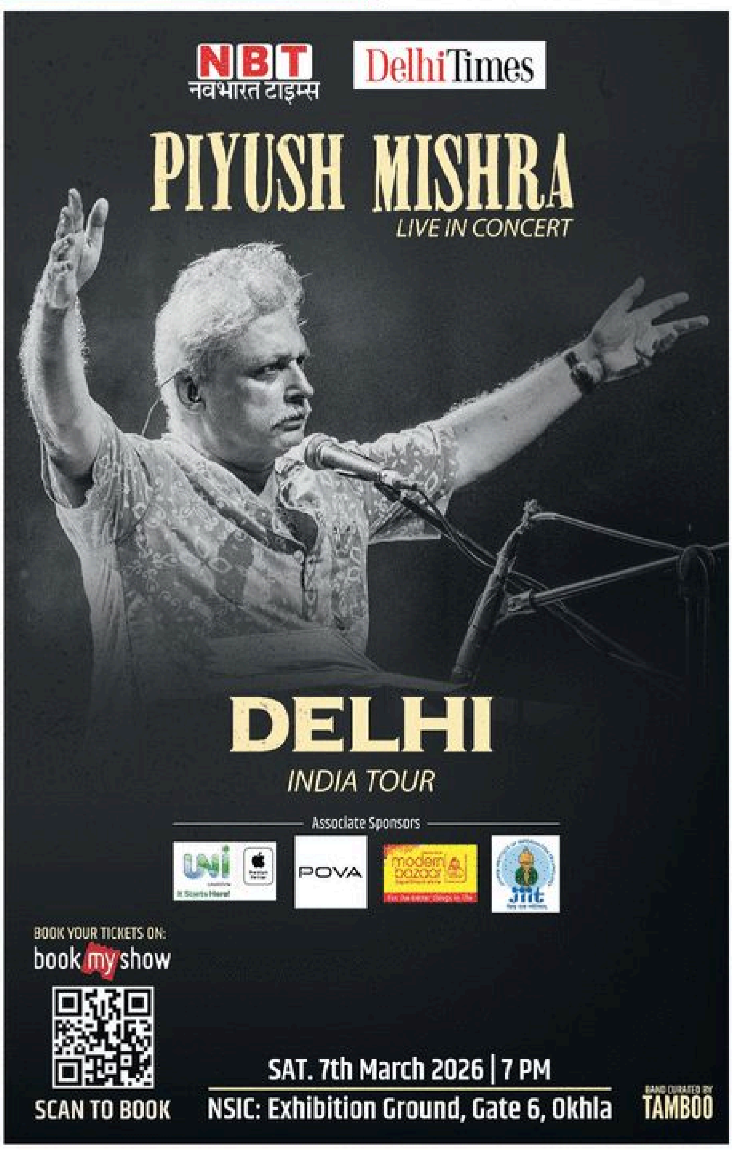
सैक्टर ए-5, पॉकेट-11, नरेला, दिल्ली-40

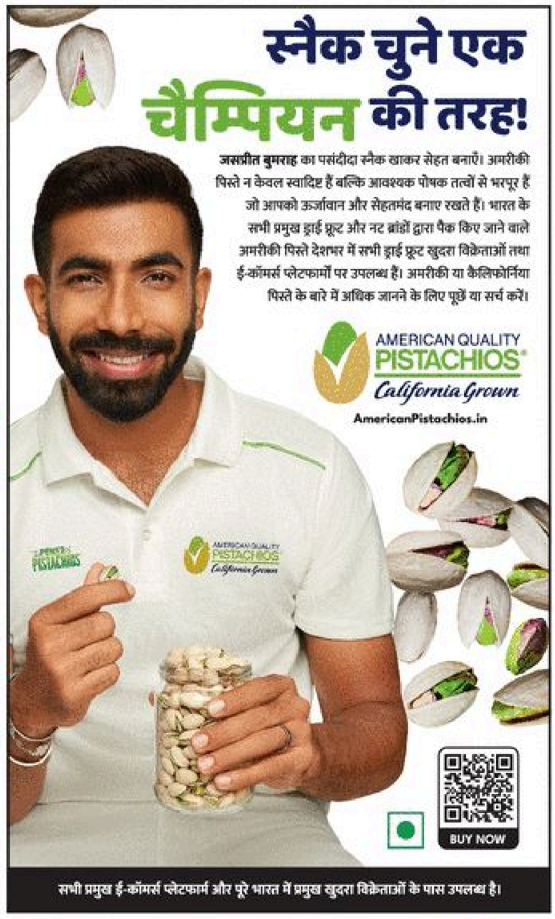
अंशकालिक संविदा शिक्षकों की साक्षात्कार हेतु सूचना

शैक्षणिक सत्र 2026-27 हेतु अंशकालिक संविदा आधारित शिक्षकों के पैनल निर्माण करने के लिए साक्षात्कार का आयोजन निम्न कार्यक्रमानुसार किया जाएगा। केन्द्रीय विद्यालय संगठन की नियुक्ति नियमानुसार अभ्यर्थी साक्षात्कार में सम्मिलित हों।

स्थान	रिपोर्टिंग-दिनांक व समय	पद एवं विषय
पीएम श्री केन्द्रीय विद्यालय, सैक्टर ए-5, पॉकेट-11, नरेला, दिल्ली-40	10.03.2026 पूर्वाह्न 10:30 बजे	बालवाटिका शिक्षक (Pre-Primary), परिचारिका, पुस्तकालयाध्यक्ष, विशेष शिक्षक (प्राथमिक शिक्षक), संगीत व नृत्य प्रशिक्षक
	11.03.2026 पूर्वाह्न 10:30 बजे	प्रशिक्षित स्नातक शिक्षक (हिन्दी व गणित), प्राथमिक शिक्षक, योग प्रशिक्षक
	13.03.2026 पूर्वाह्न 10:30 बजे	स्नातकोत्तर शिक्षक (भौतिकी, रसायन विज्ञान, संगणक, जैविकी, हिन्दी, वाणिज्य, राजनीति विज्ञान), खेल प्रशिक्षक, संगणक अनुदेशक, एटीएल प्रयोगशाला अनुदेशक

सभी पद पूर्णतः अंशकालिक व अनुबंध आधारित हैं तथा विद्यालय की आवश्यकताओं पर निर्भर है। किसी भी अभ्यर्थी को नियमित नियुक्ति का अधिकार नहीं होगा। पात्रता व अन्य सभी जानकारी हेतु विद्यालय की आधिकारिक वेबसाइट https://narela.kvs.ac.in का अवलोकन करें।
नोट: आवेदन पूर्णतः वेबसाइट पर उपलब्ध गूगल फॉर्म लिंक के माध्यम से 06.03.2026, सायं 4 बजे तक ही प्राप्त किए जा सकेंगे। अभ्यर्थियों को साक्षात्कार के दिन पूर्णतः भरे हुए आवेदन पत्र की हार्डकॉपी, मूल दस्तावेज एवं उनकी 1 स्व-अभिप्रमाणित प्रति तथा 1 नवीनतम पासपोर्ट साइज फोटो साथ लाना अनिवार्य है। अभ्यर्थियों को यात्रा भत्ता देय नहीं होगा। प्राचार्य





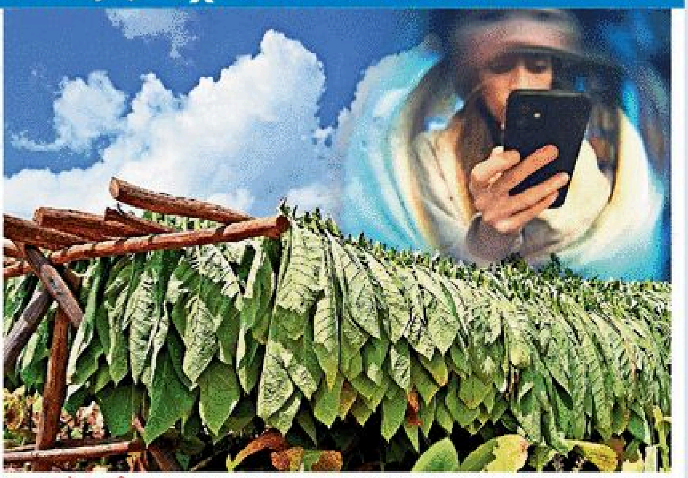
सोशल मीडिया से मीठे तक, हम नशे का शिकार हैं

TIMES evoke

नशा क्या सिर्फ शराब, सिगरेट या ड्रग्स का ही होता है? सोच कर देखें कि हम कितनी जल्दी जंक फूड खा लेते हैं- साल 2024 में दुनियाभर में इसकी बिक्री 820 अरब डॉलर से ज्यादा हो गई। हम जरूरत से ज्यादा शॉपिंग करने लगे है, बिना सोचे-समझे चीजें फेंक देते है। इसी वजह से 2024 में 400 मिलियन टन प्लास्टिक, 120 मिलियन टन कपड़े और 62 मिलियन टन ई-कचरा फेंका गया। हम अपना फोन भी तब तक नहीं रखते, जब तक कि हमारी आंखें थक न जाएं या हाथ दर्द न करने लगे। औसतन एक शख्स हर दिन 2 घंटे 23 मिनट 'ट्रेंडिंग' वीडियो देखने, पोस्ट लिखने, फोटोज शेयर करने और शॉपिंग में बिताता है। जिंदगी तनावपूर्ण है, इसलिए दिमाग थोड़ी राहत चाहता है। यही राहत नई कैद बन जाती है। कुछ नशे पुरानी कमजोरियों से जुड़े है- जैसे जलन, गुस्सा, दिखावा, ज्यादा खाना और आलस। पहले ये कमियां थी, आज ये 'लाइक्स' और फॉलोअर्स के रूप में दिखती है। सोशल मीडिया हमें लगातार दूसरों से तुलना करने पर मजबूर करता है, जिससे मानसिक नुकसान होता है। अगर लोग सेल्फी लेने और घूमने-फिरने में इतने बिजी हो जाएं कि समाज से जुड़ना भूल जाएं तो समाज कैसा होगा? जरा धरती के बारे में सोचें, भविष्य की चिंता किए बिना हम संसाधनों का बेहिसाब इस्तेमाल कर रहे है। यहां एक्सपर्ट यही चिंता जता रहे है:

अपने मुनाफे के लिए इंडस्ट्री लगा रहीं तरह-तरह की लत

डेविड टी. कोर्टराइट नॉर्थ फ्लोरिडा यूनिवर्सिटी में इतिहास के प्रफेसर है। सृजना मित्रा दास से हुई इस खास बातचीत में उन्होंने तरह-तरह के नशों और उनसे छुटकारा पाने के तरीकों के बारे में बताया है।



लाइक करें या नहीं... कभी तंबाकू अपने दौर का जहर माना गया, आज मोबाइल फोन। अरबों लोग सोशल मीडिया की लत में जकड़े हुए हैं।

Q आपने अपनी किताब 'द ऐज ऑफ एडिक्शन' में पूंजीवाद की वजह से पड़ी आदतों के बारे में 'लिम्बिक' शब्द का इस्तेमाल किया है, इसकी वजह?

A हमारे मस्तिष्क का जो हिस्सा (लिम्बिक सिस्टम) खुशी, भावनाओं और सुख की अनुभूति के लिए जिम्मेदार है, आज वही सबसे ज्यादा निशाने पर है। कई ऐसे प्रोडक्ट बनाए जा रहे है जो सीधे हमारे दिमाग के इसी हिस्से को प्रभावित करते है। इसका असर केवल उस शख्स पर ही नहीं, बल्कि समाज पर पड़ता है। तकनीकी रूप से देखें तो ये प्रोडक्ट हमारे शरीर में डोपामाइन का स्तर बढ़ा देते है। डोपामाइन एक ऐसा न्यूरोट्रांसमिटर है, जो मस्तिष्क के लिम्बिक एरिया को ऐक्टिव करता है और हमें खुशी या संतुष्टि का अनुभव कराता है। इसी वजह से इस व्यवस्था को 'लिम्बिक कैपिटलिज्म' कहा जाता है। ऐसी चीजों के विकास में भारी संसाधन लगाए जाते है क्योंकि उनसे बहुत ज्यादा मुनाफा कमाया जाता है।

Q आजकल कैसा नशा ज्यादा फैल रहा है?

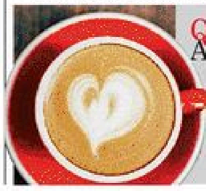
A दुनियाभर में नशे के कॉन्सेप्ट का लगातार विस्तार हो रहा है। पहले कोई अगर नशे की बात करता तो यह माना जाता था कि शराब, हेरोइन या तंबाकू जैसी किसी चीज का जिक्र हो रहा है। लेकिन अब इसमें डिजिटल नशा, ओपिओइड्स (अफीम से बनी चीजें), जुआ, ज्यादा खाना, खासकर चीनी, फैट, नमक और मसालों से भरपूर खाने-पीने की चीजों का सेवन शामिल है। इसमें वह सब आता है जिसकी हमें क्रेविंग होती है और हम अपना कंट्रोल खो देते है।

Q इंसानों का दिमाग इस तरह से विकसित हुआ है कि यह हमें अनुकूलन और जिंदा रहने में मदद करे। अब इस पर कैसा असर पड़ रहा है?

A हमारे दिमाग के लिम्बिक सिस्टम का एक मकसद होता है। हमें जीने के लिए खुशी और मोटिवेशन की जरूरत पड़ती है। लेकिन अब बाहरी ग्रुप, कॉरपोरेशन या कभी-कभी सरकारें भी जिनका हमारी भलाई का इरादा नहीं होता, वे इस सिस्टम पर कंट्रोल कर लेती है। इससे हमारी भूख पर हमारा ही काबू नहीं रहता। लिम्बिक कैपिटलिज्म यही है कि कुछ सरकारें और गलत संगठन मिलकर ज्यादा चीजें के उपभोग और ऐसी आदतों को प्रोत्साहित करते है। हमारे दिमाग में कुछ और भी जरूरी हिस्से है, जैसे प्रीफ्रंटल कॉर्टेक्स, जिसे साइंटिस्ट एग्जिक्यूटिव कंट्रोल कहते है, वह भी ऐसी चीजों को खाने-पीने से प्रभावित होता है या कई बार कमजोर हो जाता है।

Q दुनियाभर में वजन घटाने की दवाओं का चलन तेजी से बढ़ रहा है, इसे आप कैसे देखते है?

A जिसे मैं प्रॉब्लम प्रॉफिट (समस्या से कमाई) का मॉडल कहता हूं, यह उसका सटीक उदाहरण है। पहले समस्या पैदा की जाती है, फिर उसका समाधान बेचकर दूसरी और तीसरी बार मुनाफा कमाया जाता है -जैसे वजन घटाने वाली दवाएं और बैरिएट्रिक सर्जरी। अगर पिछले 100-150 बरसों में फूड इंडस्ट्री में ऐसे क्रांतिकारी बदलाव न हुए होते जिनसे खाने को बहुत प्रोसेस्ड, हाई-कैलोरी और व्यावसायिक न बनाया जाता तो शायद इतने लोग मोटे ही नहीं होते। अगर दुनिया में इतने मोटे लोग न होते तो शायद इतने बैरिएट्रिक सर्जन भी न होते। ये सारे कारण आपस में जुड़े हुए है।



Q हम देखते है कि 'बहुत टेस्टी' खाने की चीजों से लेकर मोबाइल फोन तक, ऐसी इंडस्ट्री तेजी से छोटे बच्चों को टारगेट कर रही है, ऐसा क्यों है?

A हमारी ज्यादातर आदतें बचपन में ही बन जाती है। जैसे अगर कोई लड़का या लड़की 25 साल की उम्र तक सिगरेट न पिए तो उसके बाद में सिगरेट पीने की संभावना बहुत कम होती है। लेकिन कोई 10-12 की उम्र में ही सिगरेट पीने लगे तो वह चेन स्मोकर जरूर बन सकता है। कोई इंडस्ट्री अगर मुनाफा चाहे और रेवेन्यू ही उसका मकसद हो तो उसके लिए सबसे अच्छा तरीका है छोटी उम्र वालों को टारगेट करना। ज्यादातर रेवेन्यू नियमित यूजर्स से मिलती है। इकोनॉमिस्ट विल्फ्रेडो पैरेटो के नाम पर इसे 'पैरेटो सिद्धांत' कहा जाता है। उनका मानना है कि आमतौर पर 80 पर्सेंट या उससे ज्यादा इनकम 20 पर्सेंट पक्के कंज्यूमर्स से ही आती है। चाहे वे सोशल मीडिया, सिगरेट, शराब, जंक फूड में से कुछ भी कंज्यूम करते हों।

Q आज के दौर में नशे का इलाज क्या है? खासकर उन नशों का जो नशीली चीजों से जुड़े हुए नहीं है?

A ऐतिहासिक रूप से ऐसी चीजों का विरोध होता रहा है। ऐसा 19वीं सदी के अंत और 20वीं सदी की शुरुआत में हुआ है। जैसे तंबाकू के खिलाफ कैंपेन से सिगरेट की खपत कम हुई। ऐसी ही बुरी आदतों के खिलाफ जो आंदोलन चले उससे महात्मा गांधी भी जुड़े थे। हालांकि, आज डिजिटल लत (जैसे सोशल मीडिया) को दूर करना ज्यादा मुश्किल है क्योंकि तकनीक हमारी जिंदगी का जरूरी हिस्सा बन चुकी है। इसी वजह से चीन और ऑस्ट्रेलिया जैसे देश टीनेजर्स के सोशल मीडिया यूज को कम करने की कोशिश कर रहे है।

जीवाश्म ईंधन की लत छोड़ नहीं पा रही दुनिया

मरीना रोमानेलो यूनिवर्सिटी कॉलेज ऑफ लंदन (UCL) के ग्लोबल हेल्थ इंस्टिट्यूट में रिसर्च फेलो है। यहां वह जीवाश्म ईंधन पर निर्भरता की लत के बारे में बता रही है:

मरीना रोमानेलो बताती है कि दुनिया 'फॉसिल फ्यूल एडिक्शन' यानी जीवाश्म ईंधन की लत में फंसी हुई है जबकि हमें पता है कि ये हमारी सेहत और धरती दोनों को नुकसान पहुंचा रहे है। वह समझाती है कि इसे लत क्यों कहा है। दरअसल कोयला, तेल और गैस जलाने से ग्रीनहाउस गैसें निकलती है। इससे जलवायु परिवर्तन होता है। यही सोर्स वायु प्रदूषण भी पैदा करता है। हर साल करीब 20 लाख मौतें जीवाश्म ईंधन जलाने से जुड़ी होती है। हमें पता है कि साफ और सस्ती एनर्जी भी मौजूद है, फिर भी हम ऐसे ईंधनों पर निर्भर है। इसकी वजह है कुछ कंपनियों के हित और धीमे नीतिगत बदलाव, यानी हमें नुकसान पता है, विकल्प भी पता है फिर भी हम इसे छोड़ नहीं पा रहे। ऐसा तभी होता है जब हमें किसी चीज की लत लग जाए है।

सेहत पर क्या असर?

सबसे ज्यादा फेफड़ों को नुकसान। इससे निमोनिया, कैंसर जैसी क्रॉनिक बीमारियां हो रही है। वायु प्रदूषण की वजह से छोटे जहरीले कण खून में घुस जाते है और पूरे शरीर में फैलते है। दिल की बीमारी और स्ट्रोक का खतरा बढ़ता है। इतना ही नहीं, दिमाग पर असर होता है, डिमेंशिया और न्यूरोलॉजिकल समस्याएं सामने आ रही है। गर्भ में पल रहे बच्चों और छोटे बच्चों पर भी गंभीर असर होता है।

सरकारें सब्सिडी क्यों देती है?

जीवाश्म ईंधन का बाजार इंटरनैशनल पॉलिटिक्स से प्रभावित होता है। जैसे रूस-यूक्रेन युद्ध के बाद गैस की कीमतें बढ़ गईं। कई देशों ने पिछले साल जीवाश्म ईंधनों (जैसे कोयला, तेल और गैस) को लगभग 1 ट्रिलियन डॉलर की सब्सिडी दी और उससे पिछले साल भी 1 ट्रिलियन डॉलर से ज्यादा की मदद दी थी। अच्छा होता कि यह धनराशि स्वास्थ्य सुधारने, साफ ऊर्जा मुहैया कराने और लोगों के कल्याण के लिए खर्च की जाती।

आर्थिक विकास बनाम प्रदूषण

भारत में कोयला ऊर्जा का बड़ा सोर्स रहा है। जीवाश्म ईंधन ने आर्थिक विकास में मदद की है। लेकिन अब ये फायदा कम और नुकसान ज्यादा कर रहे है। इसे रातों रात बंद करना संभव नहीं, लेकिन तेजी से साफ ऊर्जा की ओर बढ़ना जरूरी है। चीन और यूरोप ने बदलाव शुरू किया है। एजुकेशन, बेहतर खाना, घर - ऐसा विकास जरूरी है। लेकिन धरती के संसाधन सीमित है। आर्थिक विकास सस्टेनेबल (टिकाऊ) तरीके से होना चाहिए।

विचार विंडो

पुरुषों को बचाना है तो समझना होगा फ़ेमिनिज़म का मतलब

■ नमिता जोशी

अधिकतर पुरुषों को फ़ेमिनिस्ट शब्द से वही एलर्जी होती है, जो कुछ लोगों को सच्चाई से होती है। सुनते ही चेहरे पर अजीब-सा खिंचाव आ जाता है। उन्हें लगता है फ़ेमिनिस्ट मतलब ऐसी औरत जो पुरुषों के खिलाफ है, सवाल पूछेगी, बराबरी मांगेगी, नौकरी करेगी, बाहर जाएगी और सबसे खतरनाक काम करेगी - अपने दिमाग का इस्तेमाल।

फ़ेमिनिज़्म कोई हथियार नहीं, बराबरी का एक सिंपल-सा विचार है। फ़ेमिनिज़्म पुरुषों के खिलाफ नहीं, असमानता के खिलाफ है। लेकिन पितृसत्ता के सिंहासन पर बैठे लोगों को बराबरी हमेशा तख्तापलट लगती है। उन्हें लगता है कि अगर औरत बराबर हुई तो उनका खुद का कद छोटा हो जाएगा। यही कारण है कि बहुत-से पुरुषों को औरतों का नौकरी करना, नेतृत्व करना, फैसले लेना अखरता है। वे कहते तो है कि हमें कामकाजी औरतों से कोई समस्या नहीं, लेकिन साथ में यह भी जोड़ देते है - बस घर न बिगड़े। पर बिगड़ता कब है? जब बराबरी की मांग होती है।

उन्हें लगता है औरतें भावुक होती है, टीम लीड नहीं कर सकतीं, कठिन फैसले नहीं ले सकतीं। जबकि आंकड़े कुछ और कहानी कहते हैं। विश्व आर्थिक मंच की जेंडर गैप रिपोर्ट बार-बार दिखाती है कि जिन देशों में महिलाओं की कार्य भागीदारी और राजनीतिक प्रतिनिधित्व ज्यादा है, वहां आर्थिक स्थिरता और सामाजिक विकास बेहतर है। लेकिन पूर्वाग्रह आंकड़ों से नहीं टूटते, वे सत्ता से चिपके रहते है।

ऐसे पुरुषों का यह महिला-विरोध सिर्फ घरेलू बातचीत तक सीमित नहीं रहता, वह सार्वजनिक जीवन में भी दिखता है। 2014 में यूएन में HeForShe अभियान शुरू करने वाली अभिनेत्री एमा वॉटसन को याद कीजिए। उन्होंने बस इतना कहा था कि पुरुष और महिलाएं बराबर है और पुरुषों को भी इस मुहिम में साथ आना चाहिए क्योंकि बराबरी कोई 'महिला मुद्दा' नहीं, बल्कि मानवाधिकार का सवाल है। इसके बाद उन्हें ऑनलाइन धमकियां मिलीं, निजी तस्वीरें लीक करने की धमकी दी गई। 2017 में जब #MeToo आंदोलन यौन उत्पीड़न के अनुभवों को सामने लाया तो कई देशों में पुरुषों के एक वर्ग ने इसे 'पुरुष-विरोधी षड्यंत्र' कहना शुरू कर दिया। फ्रांस में कुछ बुद्धिजीवियों ने यह कहकर आंदोलन का विरोध किया कि इससे पुरुषों की 'स्वतंत्रता' खतरे में है। अमेरिका में सोशल मीडिया पर Men are the real victims जैसे ट्रेंड चले, यानी जब औरतें बोलती हैं तो कुछ पुरुषों को यह हमला लगता है। और जाने-अनजाने उन्हें महिलाओं को कमतर समझने में ही अपनी भलाई नजर आती है।

कभी सोचा है?

इतिहास उठाकर देख लीजिए। ब्रिटेन और अमेरिका में 19वीं-20वीं सदी की मताधिकार आंदोलनकारी महिलाओं (सफ्रजेट्स) को जेल में डाला गया, उन पर हिंसा हुई, उन्हें पागल तक कहा गया। उनका अपराध क्या था? वोट का अधिकार मांगना। 1970 के दशक में दूसरी लहर के नारीवादी आंदोलन के दौरान भी औरतों को 'परिवार-विरोधी' और 'सभ्यता-विरोधी' बताया गया। यानी फ़ेमिनिस्ट से चिढ़ कोई नई बीमारी नहीं, यह पितृसत्ता की पुरानी आदत है।

पढ़े-लिखे समाज के बड़े आंदोलनों या ऑनलाइन ट्रोलिंग को छोड़िए, अपने आसपास देखिए। आज भी कई मर्द पत्नी के उनसे पीछे चलने को ही 'तमीज' मानते हैं। भारत में जब महिलाएं सेना में स्थायी कमीशन मांग रही थीं, तो कहा गया कि वे शारीरिक रूप से सक्षम नहीं। जब महिलाएं पंचायतों में आईं, तो 'सरपंच पति' का मजाक शुरू हुआ, मानो महिला प्रतिनिधि खुद फैसले ले ही नहीं सकती। जब कॉरपोरेट दुनिया में महिलाएं सीईओ बनीं, तो उनके नेतृत्व पर सवाल पुरुष समकक्षों से कहीं ज्यादा उठे। और सोशल मीडिया पर किसी भी मुखर महिला पत्रकार या कार्यकर्ता को देख लीजिए, उसे मिलने वाली ट्रोलिंग अक्सर ज्यादा हिंसक और व्यक्तिगत होती है।

> **फ़ेमिनिज़म सिर्फ औरतों को नहीं बचाता, वह पुरुषों को भी उनके ही बनाए पिंजरों से आज़ाद करता है।**

लेकिन फ़ेमिनिज़्म के नाम पर महिलाओं से इस चिढ़ का नतीजा क्या होता है? वही जो हर बंद मानसिकता का होता है - अकेलापन। जो पुरुष बराबरी से डरता है, वह महिलाओं से नॉर्मल बातचीत करने से भी डरता है। जो बातचीत से बचता है, वह फिर अक्सर शादी के बाद रिश्ते निभा नहीं पाता। शादियां टूटती है तो वह कहता है - लड़की बहुत तेज है। असल में रिश्ता इसलिए टूटा क्योंकि वह बराबरी का नहीं, कंट्रोल का रिश्ता था। जब औरत नौकरी करती है, आर्थिक रूप से स्वतंत्र होती है, तो वह अपमान सहने को मजबूर नहीं रहती। तब पुरुष कहते है - औरतें बदल गई है। इनके पर निकल आए है। सच यह है कि वे बदली नहीं है, वे बोलने लगी है।

> **फ़ेमिनिज़म के नाम पर महिलाओं से इस चिढ़ का नतीजा क्या होता है? वही जो हर बंद मानसिकता का होता है - अकेलापन।**

Grand Valley State University के एक सर्वे में पाया गया कि जो पुरुष खुद को फ़ेमिनिस्ट मानते है, उनके रिश्तों की क्वॉलिटी कहीं बेहतर होती है। वे अपने रिश्तों में ज्यादा भरोसा, बातचीत, शेयरिंग और संतुष्टि महसूस करते है। Next Gen Men की रिसर्च बताती है कि सबसे स्वस्थ और खुशहाल रिश्ते वही होते है जहां दो लोगों के बीच बातचीत सहानुभूतिपूर्ण होती है और जिम्मेदारियां बराबरी से बंटी होती है। ऐसे रिश्तों में यौन संतुष्टि भी अधिक पाई गई है। इतना ही नहीं, जो पिता बच्चों की देखभाल में पत्नी के साथ बराबरी से शामिल होते है, वे खुद को बच्चों से ज्यादा जुड़ा, ज्यादा खुश और कॉन्फिडेंट पाते है। जो पुरुष कमाने की पूरी जिम्मेदारी अकेले नहीं ढोते, वे लंबे समय तक काम करने के दबाव से मुक्त रहते है, जिसका सीधा फायदा उनकी मानसिक सेहत, रिश्तों और जीवन की गुणवत्ता को मिलता है।

मनोवैज्ञानिक शोध यह भी बताते है कि इसके उलट जो पुरुष कठोर जेंडर रोल्स में यकीन करते है, जैसे कि पुरुष रोते नहीं, पुरुष कमाते है, औरतें घर संभालती है वगैरह, उनमें डिप्रेशन और अकेलेपन की दर अधिक होती है क्योंकि वे अपने इमोशंस को दबाते है। वे मदद नहीं मांगते और बराबरी को खतरा समझते है। इसके उलट, जेंडर बराबरी को मानने वाले पुरुष मानसिक रूप से ज्यादा स्वस्थ और रिश्तों में ज्यादा संतुष्ट पाए गए है।

यही बात मशहूर नारीवादी लेखिका bell hooks अपनी किताब Feminism Is for Everybody में बेहद साफ शब्दों में कहती है -

Boys need healthy self-esteem. They need love. And a wise and loving feminist politics can provide the only foundation to save the lives of male children.

यानी फ़ेमिनिज़्म सिर्फ औरतों को नहीं बचाता, वह पुरुषों को भी उनके ही बनाए पिंजरों से आज़ाद करता है।

फिर भी कुछ पुरुष फ़ेमिनिस्ट शब्द से ऐसे भागते है जैसे यह कोई इन्फेक्शन वाली बीमारी हो। वे समझते नहीं कि फ़ेमिनिज़्म किसी का हक छीनने की मांग नहीं, सबको बराबर हक देने की बात है। और अगर किसी को बराबरी से नुकसान महसूस होता है, तो शायद वह बराबरी नहीं अपना विशेषाधिकार खो रहा है।

इसलिए जरूरत है कि ज्यादा से ज्यादा पुरुष फ़ेमिनिस्ट बनें, किसी ट्रेंड के लिए नहीं, बल्कि अपनी और समाज की भलाई के लिए। उन्हें यह समझना होगा कि औरतें न उनसे कम है, न ज्यादा। जो पुरुष फ़ेमिनिज़्म का मतलब जितनी जल्दी समझेंगे, उनकी जिंदगी में कम्युनिकेशन और एक दोस्त के रूप में महिला का साथ होगा। और जो इसे अपने अहंकार पर हमला समझेंगे, वे धीरे-धीरे अपने ही बनाए किले में अकेले रह जाएंगे। बराबरी से डरने वाले अंततः बराबरी से नहीं, अपने ही अकेलेपन से हारते है।

जेनरेशन की उलझन | संडे NBT स्पेशल

बदलते वक्त के साथ पैरंट्स और बच्चों के रिश्तों में नई चुनौतियां आ रही है। पढ़ाई, करियर, दोस्ती, आजादी और भरोसे जैसे मुद्दों पर अक्सर दोनों पीढ़ियों के बीच दूरियां, गलतफहमियां पैदा हो जाती है, लेकिन उनकी खुलकर बातचीत कम ही हो पाती है। हमारे इस स्पेशल कॉलम में रीडर्स बेझिझक अपने सवाल पूछ सकते है। जाने-माने एक्सपर्ट्स उनका जवाब देंगे। आज सवालों के जवाब दे रही है, काउंसलिंग साइकॉलजिस्ट, चाइल्ड एंड एडोलसेंट थेरेपिस्ट नीरू गुप्ता

बच्चों को पहले ज्यादा वक्त नहीं दे पाया, अब दोस्त कैसे बनूं...

■ मेरे बेटे की उम्र 20 साल और बेटी की उम्र 24 साल है। बचपन में मैं उन्हें ज्यादा वक्त नहीं दे पाया, इसलिए अब महसूस करता हूं कि हमारे बीच उतनी नजदीकी और खुलापन नहीं है। मैं चाहता हूं कि इस उम्र में वे मुझसे दोस्ताना तरीके से जुड़ें और हम बेहतर रिश्ता बना सकें। मैं उनसे कैसे जुड़ूं? -एक पाठक

जब बच्चे बड़े हो जाते है तो कई पैरंट्स को उनसे कुछ दूरी महसूस हो सकती है। अक्सर पैरंट्स बच्चों के बेहतर भविष्य के लिए काम में ज्यादा बिजी रहते है। आज की पीढ़ी में मोबाइल के बढ़ते इस्तेमाल से भी भावनात्मक दूरी आ जाती है। लेकिन यह महसूस करना कि नजदीकी कम है, अपने-आप में पॉजिटिव संकेत है। इसका मतलब है कि आप उसे बेहतर बनाना चाहते है। इस उम्र में बच्चों से दोस्त बनने की कोशिश करने से ज्यादा जरूरी है कि उनके साथ सम्मान और भावनात्मक बराबरी का रिश्ता बनाया जाए। अब वे छोटे बच्चे नहीं है बल्कि अपनी सोच और पहचान वाले युवा है। इसलिए अतीत की कमी पूरी करने के बजाय वर्तमान में उनके साथ मौजूद रहना ज्यादा मायने रखता है। बातचीत की शुरुआत इस सोच के साथ करें कि मकसद एक-दूसरे को सही या गलत साबित करना नहीं बल्कि एक-दूसरे का नजरिया समझना है। छोटे-छोटे कदम मदद कर सकते है- जैसे हफ्ते में एक बार बिना फोन के साथ-साथ खाना खाना और पूरा हफ्ता कैसा गया, इस बारे में बातें शेयर करना। घर में ऐसा माहौल बनाएं कि जहां जो बात साझा हो, वह सुरक्षित रहे और उस पर बहस न हो। धीरे-धीरे भरोसा और अपनापन खुद-ब-खुद बढ़ने लगेगा। रिश्ते फिर-से मजबूत हो सकते है।

पैरंट्स बड़े भाई को ज्यादा तवज्जो देते हैं, खराब लगता है...

■ मैं 17 साल की हूं और मुझे अक्सर लगता है कि पैरंट्स मेरे बड़े भाई पर ज्यादा ध्यान देते है। उसकी जरूरतों और फैसलों को ज्यादा अहमियत मिलती है। मेरी बातों को गंभीरता से नहीं लिया जाता। मुझे कई बार अनदेखा महसूस होता है जैसे कि मेरी इंपॉर्टेंस कम हो। पैरंट्स से बात कैसे करूं? -एक पाठिका

टीनएज में जब हम अपनी पहचान बना रहे होते है, तब घर में किसी दूसरे से तुलना महसूस होना काफी सामान्य है। कई बार छोटी-छोटी बातों को जोड़कर हमें लगता है कि हमें कम समझा जा रहा है और यही भावना धीरे-धीरे मन में कड़वाहट भर सकती है। इसका असर सिर्फ मूड पर ही नहीं बल्कि कॉन्फिडेंस, पढ़ाई और परफॉर्मेंस पर भी पड़ सकता है। ऐसे में सबसे जरूरी है कि आप अपनी भावनाओं को समझें और उन्हें सही तरीके से जाहिर करें। सबसे पहले पैरंट्स से बात करें, लेकिन शिकायत या गुस्से के अंदाज में नहीं। शांत और साफ शब्दों में अपनी फीलिंग बताएं, ताकि उनका ध्यान आपकी भावना पर जाए, न कि बहस पर। जैसे आप कह सकती है कि जब मेरी बातों को उतना महत्व नहीं मिलता, तो मुझे कमतर महसूस होता है और मैं चाहती हूं कि मेरी बात भी ध्यान से सुनी जाए। दूसरी तरफ, खुद को अंदर से मजबूत बनाना भी उतना ही जरूरी है। अगर कभी पैरंट्स आपकी उम्मीद के मुताबिक प्रतिक्रिया न दें तो अपनी भावनाओं को दबाने के बजाय उन्हें किसी क्रिएटिव तरीके से बाहर निकालें- जैसे कहीं लिखना, ड्रॉइंग करना, रंगों या म्यूजिक के जरिए खुद को एक्सप्रेस करना। जब आप धीरे-धीरे अपने अंदर भरोसा और मजबूती महसूस करेंगी तो हालात भी कम भारी लगने लगेंगे।

जेनरेशन की उलझन

हमें ऐसे भेजें अपने सवाल

यह कॉलम पैरंट्स और बच्चों दोनों के लिए है। अगर आपके भी कुछ सवाल हो तो हमें sundaynbt@timesofindia.com पर ईमेल करें या वॉट्सऐप नंबर 89298-16941 पर मंगलवार तक भेज दें। चुने हुए सवालों पर एक्सपर्ट्स से बात करके जवाब पब्लिश किए जाएंगे।

CCI NG 3.7 Product: NBTDelhiBS PubDate: 01-03-2026 Zone: Gurgaon Edition: 1 Page: NBTGRP9 User: vivek.kumar4@timesofindia.com Time: 02-28-2026 20:27 Color:

FREE ENTRY

ATS HomeKraft
Aspirational Homes

Presents

NBT
नवभारत टाइम्स

HAPPY streets

OUR ROADS. OUR WAY.

Healthcare Partner
manipalhospitals

DWARKA, GET READY FOR LIVELIER STREETS AND HAPPIER FEET.

Sunday's Endless Fun

ATS HomeKraft and Navbharat Times invite you to step out for a community celebration. Come for the activities, stay for the smiles, and enjoy the happiness of being together.

DATE
01ST & 08TH, MARCH 2026

TIME
6:30 AM - 9:30 AM

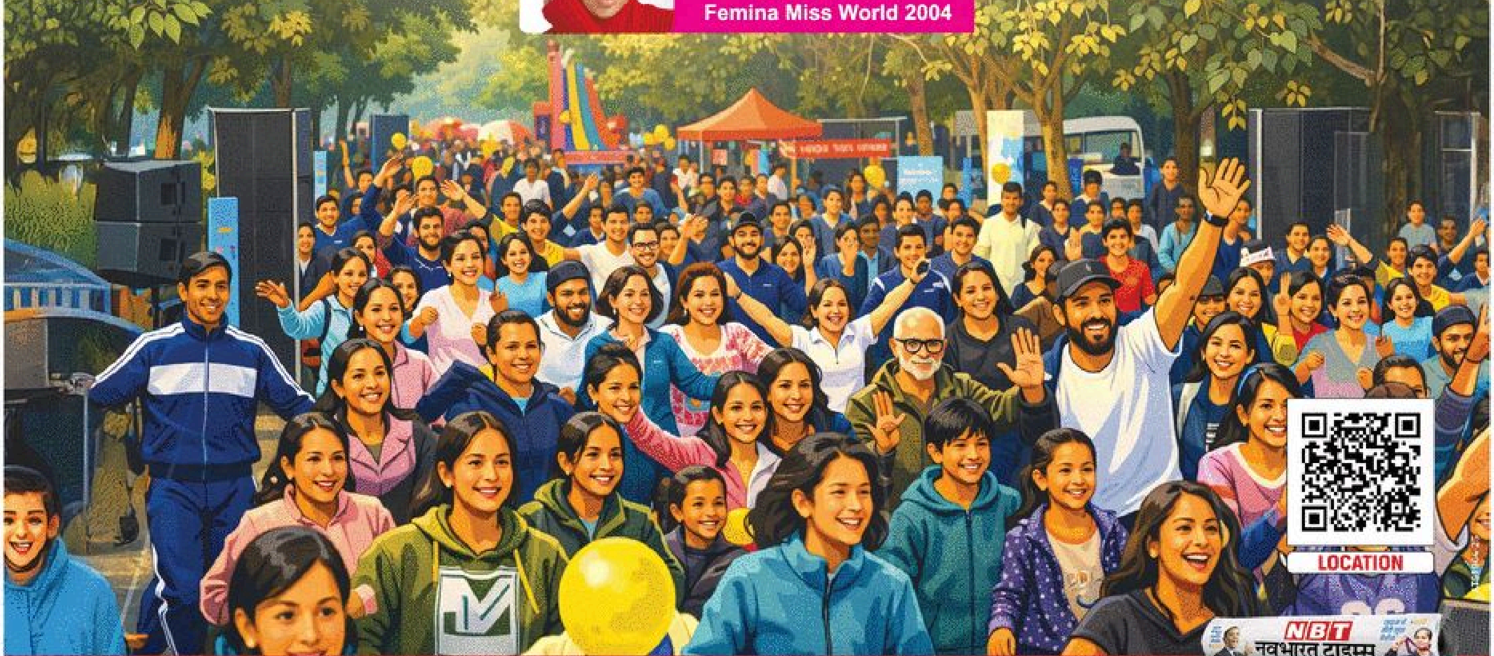
VENUE
ROAD NO. 201, OPP. SHIVANI APARTMENT
SEC-12, DWARKA, DELHI

STAGE ACTIVITIES
ZUMBA, DANCE
YOGA

GAMING ZONE
CYCLING, CARROM, BADMINTON, CRICKET, BASKETBALL
PICKLE BALL, DART GAME, ROCK CLIMBING
FRISBEE, PAINTBALL, PAINTING, & MANY MORE.

Chief Guest

Ms. Sayali Bhagat
Indian actress
& title holder of
Femina Miss World 2004



LOCATION

NBT नवभारत टाइम्स

www.nbt.in | /navbharattimes | @NavbharatTimes

खाड़ी धुआं धुआं

इस्राइल-US हमले के बाद कई खाड़ी देशों में मौजूद अमेरिकी सैन्य ठिकानों पर हमले

ईरान का जबर्दस्त पलटवार

ईरानी रॉकेट को इस्राइली सेना ने दक्षिणी सीरिया के कुनेत्रा इलाके में रोक लिया।

AFP

क्या बोले दिग्गज

हथियार डालो-सुरक्षा पाओ, या मौत का सामना करो : ट्रंप

■ आईएएनएस, वॉशिंगटन : अमेरिकी राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रंप ने ईरानी सुरक्षा बलों से हथियार डालने की अपील करते हुए कहा कि जो आत्मसमर्पण करेगा, उसे सुरक्षा दी जाएगी, अन्यथा कड़ी कार्रवाई होगी। उन्होंने ईरान की जनता से कहा कि अब उनकी आजादी का समय आ गया है और घर के अंदर रहने की चेतावनी दी। उन्होंने कहा कि बाहर जाना खतरनाक हो सकता है और कहीं भी बम गिर सकते हैं। उनका कहना है कि अमेरिकी सेना का मकसद अपने नागरिकों की सुरक्षा करना है।

ईरान के विदेश मंत्री बोले- हमलावरों को सबक सिखाएंगे

■ एपी, दुबई : ईरान के विदेश मंत्री अब्बास अराघची ने कहा है कि ईरानी सेना मुकाबला कर रही है। हमलावरों को कड़ा सबक सिखाएगी। नेतन्याहू और ट्रंप का ईरान पर युद्ध बिना किसी उकसावे के, गैरकानूनी और गलत है। देश अपनी सुरक्षा के लिए सेल्फ-डिफेंस के अपने अधिकार के तहत सभी तरीकों का इस्तेमाल करेगा।

ईरानियों को मिलेगा भाग्य बदलने का मौका : नेतन्याहू

■ एपी, यरुशलम : इस्राइल के पीएम बेन्यामिन नेतन्याहू ने कहा कि ईरान पर नए सैन्य अभियान से वहां के लोगों को अपना भाग्य अपने हाथों में लेने का मौका मिलेगा। उन्होंने कहा कि इस्राइल और अमेरिका ने 'ऑपरेशन लायंस रोर' शुरू किया है, जिसका मकसद ईरान में अयातुल्ला शासन के खतरे को खत्म करना है। नेतन्याहू के मुताबिक यह अभियान जून में हुए 12 दिन के युद्ध से भी ज्यादा शक्तिशाली होगा। आईडीएफ ईरान के दमनकारी ठिकानों, रिवोल्यूशनरी गार्ड पर हमला कर रही है।

CNN

ईरान के सुप्रीम लीडर अली खामेनेई के कैंपस के बाहर इस्राइली हमले के बाद उठता धुएं का गुबार।

तेहरान ने कुवैत, यूएई, कतर, बहरीन में दागीं मिसाइलें

एपी, दुबई : ईरान पर इस्राइल और अमेरिकी हमले के बाद तेहरान ने भी बड़ी जवाबी कार्रवाई की। कुवैत, यूएई, कतर और बहरीन में अमेरिका के बड़े मिलिट्री बेस पर बैलिस्टिक मिसाइल दागे, जिसमें नुकसान की खबर भी आई है। सऊदी अरब और जॉर्डन में भी हमले की सूचना है। ईरान की इस जवाबी कार्रवाई के बाद मिडिल ईस्ट संकट गहरा गया है। जिस तरह से ईरान के हमले का दायरा इस्राइल से आगे बढ़ रहा है, इससे कई खाड़ी देश निशाने पर आ गए हैं। वॉशिंगटन और तेहरान के इस टकराव के एक बड़ी जंग में तब्दील होने की आशंका बढ़ गई है। ईरान की सेमी-ऑफिशल फार्स न्यूज एजेंसी ने बताया कि इस्लामिक रिवोल्यूशनरी गार्ड कॉर्प्स (IRGC) ने यह ऑपरेशन इस्राइल और यूएस के हमलों के जवाब में किया गया। टारगेट किए गए यूएस बेस की लिस्ट को गार्डियन ने कोट किया है। आईआरजीसी ने यूएस के जिन मिलिट्री ठिकानों को टारगेट किया, आइए जानते हैं।

AFP

इस्राइल और अमेरिकी हमले के बाद तेहरान में उठा धुएं का गुबार

सऊदी अरब ने ईरान को चेताया

सऊदी अरब ने बहरीन, कतर, कुवैत, जॉर्डन और यूएई पर ईरान के हमले की आलोचना की। सोशल मीडिया पर कहा गया, 'हुकूमत अपने सभी भाइयों (देश) के साथ खड़ी है और पूर्ण समर्थन का दावा करती है। देश अपनी पूरी ताकत और क्षमता के साथ उनकी मदद करने को तत्पर है। इस बीच, यूएई के रक्षा मंत्रालय ने कहा कि उसने ईरान की मिसाइलों को हवा में नष्ट कर दिया।

■ अल-उदीद एयर बेस, कतर

अल-उदीद इस इलाके के सबसे बड़े यूएस मिलिट्री बेस में से एक है और एयर ऑपरेशन के लिए जरूरी हब के तौर पर काम करता है। मीडिया रिपोर्ट्स के मुताबिक, कतर की डिफेंस मिनिस्ट्री ने कहा कि उसने अपने इलाके में फायर की गई सभी मिसाइलों को इंटरसेप्ट कर लिया। दोहा में धमाकों की खबर मिली, लेकिन अधिकारियों ने कन्फर्म किया कि कोई हताहत या सामान का नुकसान नहीं हुआ।

अबू धाबी में मिसाइल हुई इंटरसेप्ट

■ अल-सलेम एयर बेस, कुवैत

अल-सलेम एयर बेस US एयरफोर्स ऑपरेशन्स को सपोर्ट करने वाली एक स्ट्रेटेजिक साइट है। इसे भी टारगेट में लिस्ट किया गया था। कुवैत ने तुरंत नुकसान की मात्रा के बारे में डिटेल्स नहीं दी, लेकिन रीजनल सिक्योरिटी सोर्स ने कहा कि US के ईरान पर हमले और ईरान की जवाबी कार्रवाई के बाद डिफेंसिव सिस्टम एक्टिवेट कर दिए गए थे।

■ अल-धफरा एयर बेस, अबू धाबी

ईरान ने कथित तौर पर UAE में अबू धाबी के पास मौजूद अल-धफरा एयर बेस को टारगेट किया। इस बेस पर US फोर्स और रीजनल ऑपरेशन्स में इस्तेमाल होने वाले एडवांस्ड एयरक्राफ्ट हैं। अमीराती अधिकारियों ने अभी तक नुकसान का ऑफिशियल असेसमेंट जारी नहीं किया है।

■ पांचवां बेड़ा, बहरीन

बहरीन ने कन्फर्म किया है कि उसके जिस इलाके में US नेवी का फिफ्थ फ्लीट बेस है, उसे मिसाइलों से निशाना बनाया गया था। यह हेडक्वॉर्टर, सेंट्रल मनामा के साउथ-ईस्ट में है। फारस की खाड़ी, लाल सागर और हिंद महासागर के कुछ हिस्सों में समुद्री सुरक्षा ऑपरेशन देखता है। फिफ्थ फ्लीट हेडक्वॉर्टर को कितना नुकसान हुआ है, यह अभी साफ नहीं है।

■ पांचवें बेड़े की अहमियत?

US नेवी का पांचवां बेड़ा तेल से भरपूर इलाके में शिपिंग रूट की सुरक्षा में अहम भूमिका निभाता है। इसकी जिम्मेदारी वाले इलाके में तीन जरूरी समुद्री चोकपॉइंट शामिल हैं। स्वेज कैनाल, बाब अल-मंडेब और होर्मुज की स्ट्रेट, जो ईरान और ओमान के बीच है। ईरान ने बार-बार हमला होने पर होर्मुज की स्ट्रेट बंद करने की धमकी दी है, जिससे एनर्जी सप्लाई में रुकावट आ सकती है।

■ यहां भी अमेरिकी सैन्य अड्डे

दुबई का जेबेल अली बंदरगाह, अमेरिका का आधिकारिक सैन्य अड्डा नहीं है, लेकिन इस क्षेत्र में अमेरिकी नौसेना का मुख्य बंदरगाह है। इसके अलावा अमेरिका, इराक में ऐन अल असद हवाई अड्डे पर उपस्थिति रखता है। उत्तरी इराक में एरबिल हवाई अड्डा अमेरिका के लिए महत्वपूर्ण जगह है। जॉर्डन में, मुवफ्फक अल साल्टी हवाई अड्डा लेवांत क्षेत्र में अभियानों के लिए अमेरिकी वायु सेना के लिए महत्वपूर्ण है।

इस्राइल-ईरान हमले रोकें : मैक्रों

आईएएनएस, नई दिल्ली : फ्रांस के राष्ट्रपति इमैनुएल मैक्रों ने तुरंत हमले रोकने की अपील की है। उन्होंने कहा, 'अमेरिका, इस्राइल और ईरान के बीच युद्ध दुनिया की शांति और सुरक्षा के लिए बड़ा खतरा है। हालात बहुत खतरनाक होते जा रहे हैं और इस तनाव को तुरंत रोकना जरूरी है।'

रूस ने हमलों की आलोचना की

एपी, मॉस्को : रूस के विदेश मंत्रालय ने ईरान पर अमेरिकी-इस्राइली हमलों की निंदा की। इसे 'संयुक्त राष्ट्र के एक संप्रभु एवं स्वतंत्र सदस्य देश के खिलाफ पूर्व नियोजित और अकारण की गई सशस्त्र आक्रामकता' बताया। साथ ही सैन्य अभियान को तत्काल रोकने और कूटनीति की ओर लौटने की मांग की।

बातचीत से हल निकले : ब्रिटेन

भाषा, लंदन : ब्रिटेन सरकार ने कहा कि उसने ईरान पर किए गए हमलों में भाग नहीं लिया। संघर्ष को व्यापक क्षेत्र में फैलने से रोकने के लिए बातचीत से समाधान निकाला जाना चाहिए। डाउनिंग स्ट्रीट ने कहा कि पीएम केअर स्टार्मर आपातकालीन मंत्रीस्तरीय बैठक की अध्यक्षता करेंगे।

ईरान ने अपने नागरिकों से कहा- अलर्ट रहें

■ आईएएनएस, तेहरान

ईरान की सुप्रीम नैशनल सिक्योरिटी काउंसिल ने एक बयान जारी कर अपनी जनता से तेहरान और उन बड़े शहरों को छोड़ने की कोशिश करने को कहा है, जिन पर हमले की आशंका है। पिछले साल जून की जंग के दौरान तेहरान से बड़ी संख्या में लोग निकले थे, जिनमें से कई लोग गांव में अपने परिवार के पास चले गए थे। अटकलें लगाई जा रही हैं कि सड़कों पर भी लोग उतरकर प्रदर्शन शुरू कर सकते हैं। सुरक्षा परिषद की ओर से जारी बयान में लिखा है, हमें मिली जानकारी के मुताबिक, तेहरान और कुछ दूसरे शहरों में उनके ऑपरेशन जारी रहेंगे। इसलिए, जितना हो सके, शांति बनाए रखते हुए, सुरक्षित रहने के लिए दूसरे सेंटर और शहरों में जाएं। सरकार का कहना है कि जनता की सभी जरूरतों का ख्याल रखते हुए पूरी तैयारी कर ली है।

सुप्रीम नैशनल सिक्योरिटी काउंसिल का बयान

AP

ईरान में अमेरिका और इस्राइल के हमले के विरोध में हुए प्रदर्शन

क्या है इस टकराव की वजह, कहां पड़ेगा असर?

संयुक्त राष्ट्र अमेरिका और इस्राइल की ईरान पर संयुक्त कार्रवाई ने पूरे वेस्ट एशिया को अस्थिरता में डाल दिया है

■ NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली

अमेरिका और इस्राइल की ईरान पर संयुक्त कार्रवाई ने वेस्ट एशिया को अस्थिरता में डाल दिया है। अमेरिका और इस्राइल के बयानों से ऐसा लग रहा है कि इस बार जंग केवल प्रतीकात्मक नहीं होगी। आइए जानते हैं कि आखिर पूरा विवाद क्या है, ट्रंप और खामेनेई क्या चाहते हैं और अन्य देश इस लड़ाई में किसके साथ हैं....

NBT EXPLAINER

Q आखिर क्या है विवाद?

यूएस और ईरान के बीच तनातनी दशकों पुरानी है। 1979 के ईरान के बाद से दोनों मुल्कों के संबंधों में अदावत जगजाहिर है। मौजूदा वक्त में सारा विवाद ईरान यूरेनियम संवर्धन को लेकर है। यूएस चाहता है कि ईरान पर पूरी तरह ब्रेक लगा दे और बैलेस्टिक मिसाइल की मारक क्षमता इतनी कम कर दे कि इस्राइल के लिए कोई खतरा न पनप सके। हालांकि, ईरान कहता रहा है कि उसका परमाणु कार्यक्रम शांतिपूर्ण मकसद के लिए है। अमेरिका चाहता है कि ईरान इस क्षेत्र में सशस्त्र समूहों को मिल रहा समर्थन भी रोके। हालांकि, ईरान के सर्वोच्च नेता अली खामेनेई के मुताबिक, ऐसी शर्तों को स्वीकार करना यूएस के साथ सीमित रूप में युद्ध से ज्यादा खतरनाक विकल्प है।

getty

तेल अवीव में हमले से बचने के लिए लोगों ने शेल्टर में ली शरण

Q कौन हैं खामेनेई? यूएस के लिए विलेन क्यों?

86 साल के अयातुल्ला अली खामेनेई 1989 से लगातार ईरान में सर्वोच्च पद पर हैं। उनके अमेरिका और पश्चिमी देशों के साथ कभी बेहतर संबंध नहीं रहे। ऐसा माना गया कि अमेरिका ने भी वहां सत्ता परिवर्तन के लिए कई बार प्रॉक्सी कोशिश की लेकिन खामेनेई हर बार अपनी हुकूमत बचाने में सफल रहे। जब से यह खबर आई कि खामेनेई ने परमाणु बम बना लिया, उसके बाद अमेरिका ने उन्हें सबसे बड़ा दुश्मन मान लिया और कमजोर करने के लिए हर हद तक जाने की कोशिश की। पिछले कई अमेरिकी प्रेसिडेंट्स के निशाने पर खामेनेई रहे हैं।

Q ट्रंप आखिर चाहते क्या हैं?

ट्रंप क्या चाहते हैं ये ग्लोबल कूटनीति की सबसे अबूझ पहेली है। जब से वह अमेरिका में दूसरे टर्म में प्रेसिडेंट बने हैं, तब से उनकी नीतियों के कारण पूरा ग्लोबल ऑर्डर उथल-पुथल हो गया है। एक दिन वह ग्लोबल पीस की बात करते हैं और अगले दिन युद्ध लेकिन ईरान उनके अजेंडे में शुरू से ही है। जानकारों का मानना है कि ट्रंप ईरान में सत्ता परिवर्तन चाहते हैं। इस कारण पिछले दिनों वहां आंदोलन को सीधा समर्थन भी दिया था लेकिन आंदोलन लंबा नहीं चल सका। फिर ट्रंप ने डील के बहाने दबाव बनाया। दरअसल ट्रंप को लगता है कि अगर ईरान के साथ अपने हिसाब से डील कर ली तो ग्लोबल ऑर्डर में एक बड़ी लकीर खींच देंगे जिससे अमेरिका के अंदर से लेकर पूरे विश्व में उनका रुतबा बढ़ेगा।

Q इस्राइल साथ क्यों आया यूएस के? उसके ईरान से कैसे संबंध?

यह पूरा विवाद कहीं न कहीं मिडल ईस्ट में प्रभुत्व जमाने का भी है। इस्राइल के लिए इस इलाके में ईरान सबसे बड़ी बाधा है। गाजा विवाद में भी ईरान खुलकर फलस्तीन का समर्थक रहा है। इस्राइल का यह भी मानना रहा है कि उसके खिलाफ संसाधन उपलब्ध कराने में ईरान का अहम योगदान रहा है। दोनों देशों के बीच पारंपरिक रूप से कभी अच्छे संबंध नहीं रहे हैं। 40 साल से अधिक समय से कूटनीतिक संबंध नहीं रहे हैं लेकिन 1991 के बाद से साल दर साल दोनों देशों के बीच संबंध तल्ख होते गए। चूंकि अमेरिका के साथ इस्राइल के हमेशा बेहतर संबंध रहे हैं, उसने मौका देख ईरान के खिलाफ आक्रामक गठबंधन बना लिया।

Q कच्चे तेल की कीमतों का क्या?

भारत अपनी 85 फीसदी तेल जरूरतों के लिए दूसरे देशों पर निर्भर है। हाल के वक्त में रूसी तेल में कमी और पश्चिम एशिया के कई देशों के साथ तेल सप्लाई में विविधता बढ़ी है। ऐसे में अगर ईरान होर्मुज स्ट्रेट को रोकता है तो इसका सीधा अर्थ है कि कच्चे तेल की कीमतों में आग लग सकती है। इससे भारत में पेट्रोल और डीजल की कीमतें भी बढ़ सकती हैं। डीजल की कीमतें बढ़ने से माल ढुलाई महंगी हो जाएगी। इसका असर रोजमर्रा की चीजों की कीमतों पर पड़ना तय है।

Q बाजार और सोने-चांदी पर क्या होगा असर?

वेल्थमिल्स सिक्योरिटीज के इक्विटी स्ट्रैटेजी निदेशक क्रांति बथिनी ने कहा कि बाजार को आशंका थी कि संघर्ष जल्द युद्ध में बदल जाएगा। सोमवार को इसका असर बाजार पर दिखेगा। तेल का 80 डॉलर प्रति बैरल के आसपास का स्तर बाजार के लिए नकारात्मक साबित हो सकता है। बाजार पर यह असर निकट भविष्य में जारी रह सकता है। निवेशकों को उन्होंने सलाह दी कि वे अपना निवेश बनाए रखें और गिरावट आने पर खरीदारी करके दीर्घकालिक निवेश करें। केडिया एडवाइजरी के डायरेक्टर अजय केडिया के मुताबिक, वॉर प्रीमियम के कारण गोल्ड 5% और क्रूड 8% की बढ़ोतरी के साथ खुल सकता है। हमलों के बाद और तेहरान की मिसाइल प्रतिक्रिया के चलते सोने में तेज उछाल दिख सकता है। निवेशक सेफ असेट्स की तरफ जाएंगे। डॉलर की चाल के चलते एमसीएक्स गोल्ड ऊंचा खुल सकता है।

CCI NG 3.7 Product: NBTDelhiBS PubDate: 01-03-2026 Zone: Gurgaon Edition: 1 Page: NBTGRP11 User: atul.kumar1@timesofindia.com Time: 02-28-2026 22:48 Color:

खाड़ी धुआं धुआं

इस्राइल-US की ईरान पर स्ट्राइक के बाद कई देशों के एयरस्पेस बंद

मिडिल ईस्ट की उड़ानें फिलहाल कैंसल, एयर इंडिया का प्लेन बीच रास्ते से लौटा

■ NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली

इस्राइल -ईरान युद्ध की वजह से भारतीय एयरलाइंस में एयर इंडिया, इंडिगो और स्पाइसजेट ने भारत से अपनी मिडल-ईस्ट की तमाम फ्लाइटों को अगले आदेशों तक कैंसल कर दिया है। इस्राइल के ईरान पर हमले के बाद एयर इंडिया ने तेल अवीव जाने वाली अपनी फ्लाइट को बीच रास्ते में आसमान से ही वापस भारत बुला लिया। मामले की गंभीरता को देखते हुए नागर विमानन मंत्रालय ने तुरंत एक हाई लेवल मीटिंग की। जिसमें भारत के दिल्ली और मुंबई समेत तमाम बड़े एयरपोर्ट को अलर्ट पर रहने के आदेश दिए गए हैं।

यात्रियों को सलाह, इंटरनैशनल यात्रा से पहले स्टेटस जांचें: एयर इंडिया, इंडिगो और स्पाइसजेट ने अपने सोशल मीडिया हैंडल एक्स से भी यात्रियों को सलाह दी है कि वह अपनी अगली इंटरनेशनल यात्रा शुरू करने से पहले संबंधित एयरलाइंस के कॉल सेंटर, वेबसाइट और अन्य माध्यम से अपनी फ्लाइट के ताजा स्टेटस के बारे में जरूर जान लें। तमाम एयरलाइंस ने दिल्ली और मुंबई समेत अन्य एयरपोर्ट से अबूधाबी, दम्माम, दोहा, दुबई, जेद्दा, मस्कट, रियाद और तेल अवीव वाले इंटरनेशनल रूट की अपनी तमाम फ्लाइट अगले आदेशों तक कैंसल कर दी है। एयरलाइंस का कहना है कि इस्राइल और ईरान समेत अन्य देशों के बंद एयर स्पेस की वजह से यह फैसला लेना पड़ा है।

पाक-अफगान एयरस्पेस पहले ही बंद थे: इंडिगो ने अपनी मुंबई-लंदन फ्लाइट को भी कैंसल कर दिया है। बाकी, सभी एयरलाइंस ने मिडल-ईस्ट जाने वाली अपनी तमाम फ्लाइटों को कैंसल कर दिया है। एयरलाइंस का कहना है कि पाकिस्तान और अफगानिस्तान समेत कुछ देशों के एयर स्पेस पहले से ही बंद चल रहे थे।

'इंटरनैशनल सिक्योरिटी प्रोटोकॉल का पालन करें एयरलाइंस': इधर, नागर विमानन मंत्री राममोहन नायडू और मंत्रालय ने भी इस मामले को देखते हुए तुरंत एक हाई लेवल मीटिंग की। जिसमें देशभर के प्रमुख एयरपोर्ट ऑपरेटर और स्टेक होल्डर विडियो कॉन्फ्रेंसिंग के माध्यम से जुड़े। एयरलाइंस को निर्देश दिया गया है कि वे इंटरनैशनल सिक्योरिटी प्रोटोकॉल का सख्ती से पालन करते हुए जहां भी आवश्यक हो उड़ानों का समय पर मार्ग परिवर्तन या डायवर्जन सुनिश्चित करें।

लेबनान: यात्री परेशान

दुनियाभर में लाखों लोग फ्लाइट्स कैंसल होने से प्रभावित। कई देशों के एयरपोर्ट्स पर लोग भटकते दिखे।

flightradar24.com के मुताबिक, मिडिल ईस्ट का एयर स्पेस बंद होने से पहले भरा हुआ दिख रहा है। ईरान, इराक, इस्राइल, सीरिया समेत तमाम खाड़ी देशों से फ्लाइट्स उड़ती दिख रही हैं।

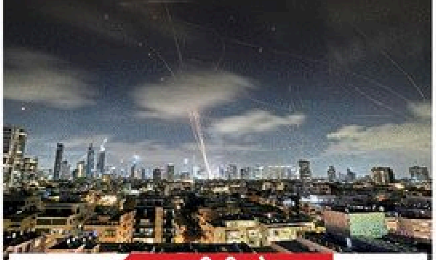
एयरस्पेस बंद होने के बाद शनिवार शाम को मिडिल ईस्ट का आसमान खाली दिखा। फ्लाइट्स दूसरे पड़ोस के देशों से डायवर्ट होकर जाती दिखीं।

दूसरे शहरों से IGI पहुंचने पर पता चला फ्लाइट कैंसिल

नवीन निश्चल, IGI एयरपोर्ट: मिडिल ईस्ट में अचानक वॉर शुरू होने और उसके बाद एयर स्पेस बंद होने से राजधानी दिल्ली के इंदिरा गांधी इंटरनैशनल एयरपोर्ट से इंटरनेशनल फ्लाइट लेने वाले हवाई यात्रिओं के लिए अचानक परेशानी पैदा कर दी है। अधिकतर हवाई यात्रियों का आरोप है, कि उन्हें सही समय पर जानकारी नहीं दी गई, जिसकी वजह से उन्हें ज्यादा परेशानी का सामना करना पड़ रहा है। जब वह एयरपोर्ट पहुंचकर चेकिंग कर रहे हैं, तब बताया जा रहा है कि उनकी फ्लाइट कैंसिल हो गई है। खास करके देश के दूसरे शहरों से जो लोग फ्लाइट लेकर या दूसरे साधन से आईजीआई एयरपोर्ट पहुंच रहे हैं। एक हवाई यात्री ने बताया कि वह जब चेक इन करने के लिए आईजीआई एयरपोर्ट पर पहुंचे, तब उन्हें पता चला की उनकी फ्लाइट कैंसिल हो चुकी है। वो गोरखपुर से दिल्ली आए थे, उन्हें दुबई जाना था, एयर इंडिया की फ्लाइट से। अब दिल्ली में रुकना पड़ेगा, कितने दिन इसके बारे में भी पता नहीं है। अभी कोई जानकारी भी अपडेट नहीं हो पा रही है, की आगे क्या होगा ?

- लोग असमंजस में, लौटें अपने शहर या फिर रुकें दिल्ली में?
- एयरलाइंस पर हवाई यात्री उतार रहे सूचना नहीं देने का गुस्सा
- चेक इन करने के बाद मिल रही जानकारी, फ्लाइट कैंसिल

ईरान vs इस्राइल किसमें कितना है दम



ज़मीनी सेना

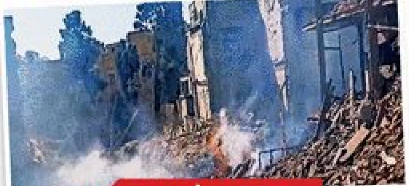
ईरान इस इलाके की सबसे बड़ी मिलिट्री फोर्स में से एक है, जिसमें लगभग 6.10 लाख ऐक्टिव लोग हैं। ET के मुताबिक, इनको लाखों रिजर्विस्ट और पैरामिलिट्री फॉर्मेशन का भी सपोर्ट है। यह गहराई तेहरान को लंबे समय तक जंग लड़ने और एक साथ कई मोर्चों पर काम करने में मदद करती है।

इस्राइल का मॉडल साइज नहीं स्पीड को प्राथमिकता देता है। इसकी स्टैंडिंग फोर्स बहुत छोटी है। 1.70 लाख सैनिक हैं, लेकिन यह लगभग 465,000 रजिर्विस्ट की तेजी से मोबिलाइजेशन पर निर्भर है। ऐसा स्ट्रक्चर है, जिसे युद्ध के समय तेजी से बढ़ाने के लिए डिजाइन किया गया है।

एयर पावर

इस्राइल के पास 600 से ज्यादा फाइटर जेट हैं। खास सर्विलांस प्लेन, हेलीकॉप्टर भी शामिल हैं। इसके बेड़े में एडवांस्ड फाइटर, इलेक्ट्रॉनिक वॉरफेयर एयरक्राफ्ट, एयरबोर्न अर्ली-वॉर्निंग सिस्टम शामिल हैं। इस्राइल की सेना की रीढ़ की हड्डी है आयरन डोम, जो मिसाइलें हवा में ही मार गिराने की ताकत रखता है। इसराइल के पास छिप कर वार करने वाले एफ-35 लड़ाकू विमान भी हैं जो रडार को चकमा दे सकते हैं।

ईरान थोड़े कम एयरक्राफ्ट हैं। इनकी संख्या 320 के आसपास है। इसके बेड़े में ज्यादातर पुराने मॉडल हैं। हालांकि, तेहरान मिसाइल और ड्रोन प्रोग्राम के जरिये इसकी भरपाई करता है। ईरान ने ड्रोन, क्रूज मिसाइल और लेयर्ड एयर-डिफेंस सिस्टम में भारी इन्वेस्टमेंट किया है, जिससे एक ऐसी स्ट्रैटेजी बनी है, जो कन्वेंशनल एविएशन को स्टैंड-ऑफ स्ट्राइक कैपेबिलिटी के साथ मिलाती है। ईरान के पास 3 हजार मिसाइलें हो सकती हैं।



ग्राउंड पावर

ईरान के पास 1,700 से 2,000 टैंक, हजारों बख्तरबंद गाड़ियां और 1,500 से अधिक मोबाइल रॉकेट लॉन्चर हैं, जो उसे मजबूत पारंपरिक फायरपावर देते हैं। इसकी जमीनी सेना बड़े पैमाने पर और सैचुरेशन के आस-पास बने सिद्धांत को दिखाती है। बड़े टैंक इन्वेंटरी, बड़े बख्तरबंद ट्रांसपोर्ट फ्लीट और रॉकेट आर्टिलरी यूनिट इसे बड़े इलाकों में भारी फायरपावर तैनात करने में मदद करते हैं।

इस्राइल कम टैंक और बख्तरबंद गाड़ियां तैनात करता है, लेकिन तेजी से चलने वाले ऑपरेशन के लिए मोबिलिटी, एडवान्स्ड टारगेटिंग सिस्टम पर जोर देता है। इसके उलट, वह मैनुवर युद्ध पर ध्यान देता है। इसकी बख्तरबंद यूनिट को अडवान्स्ड सेंसर, टारगेटिंग सॉफ्टवेयर और सटीक हथियारों का सपोर्ट मिलता है, जो छोटी टुकड़ियों को असरदार तरीके से हमला करने में मदद करते हैं।

नौसेना का संतुलन

ईरान की नौसेना आसपास के पानी को कंट्रोल करने और भूगोल का फायदा उठाने पर ध्यान देती है। इसकी सबमरीन, फास्ट अटैक क्राफ्ट और मिसाइल से लैस पेट्रोल वेसल का मिक्स सकरे समुद्री रास्तों में ऑपरेशन के लिए बनाया गया है, जहां झुंड में हमला करने की टैक्टिक्स और कोस्टल मिसाइल सिस्टम बड़े दुश्मनों को चुनौती दे सकते हैं।

इस्राइल की समुद्री स्ट्रैटेजी छोटी, लेकिन बहुत खास है। इसके सबमरीन फ्लीट को बड़े पैमाने पर स्ट्रेटेजिक रोकथाम का एक अहम हिस्सा माना जाता है, जबकि मिसाइल से लैस सरफेस शिप कोस्टल सुरक्षा और तेजी से हमला करने के ऑप्शन देते हैं। दुनियाभर में ताकत दिखाने के बजाय, इसका नेवल पोजिशन सुरक्षा पर फोकस करता है।

- **बीबीसी के मुताबिक, ईरान की तुलना में इस्राइल का रक्षा बजट सात गुना बड़ा है। इससे किसी भी संभावित संघर्ष में उसका पलड़ा मजबूत दिखाई पड़ता है।**
- **2022-23 में ईरान का रक्षा बजट 7.4 अरब डॉलर का था। इस्राइल का रक्षा बजट 19 अरब डॉलर के आसपास है। जीडीपी की तुलना में इस्राइल का रक्षा बजट ईरान से दोगुना है।**

जंग की जद में

कारोबार! सप्लाई चेन पर असर, अरबों की पेमेंट अटकी

Abhishek.Gautam1
@timesofindia.com

■ **नई दिल्ली** : ईरान और इस्राइल के बीच छिड़े वार का असर भारतीय बाजारों में महसूस होने लगा है। ड्राई फ्रूट्स, चावल की सप्लाई चेन प्रभावित हो गई है। इसकी वजह से अरबों की पेमेंट अटक गई है। साथ ही व्यापारियों को ऑर्गेनिक फर्टीलाइजर, सोना, दवाएं, फल समेत कई प्रकार के सामनों की सप्लाई चेन प्रभावित होने का डर सता रहा है। कारोबारी से लेकर आम लोगों की निगाहें अब डीजल पेट्रोल की दामों पर टिकी हुई हैं।

मिडिल ईस्ट में संघर्ष से भारतीय बाजार में हलचल

चावल इंडस्ट्री में छाया सन्नाटा, तीन घंटे में पिस्ता के दाम में उछाल: चावल कारोबारी सचिन शर्मा ने बताया, वॉर की वजह से चावल की सप्लाई चेन प्रभावित है। करोड़ों की पेमेंट अटक गई है। वहीं, इंटरनेशनल फ्रूट्स एंड नट्स ऑर्गनाइजेशन के डायरेक्टर रविंद्र मेहता ने ईरान से बड़ी संख्या में पिस्ता, बादाम, केसर, फल समेत कई प्रकार के सामान आते हैं।

व्यापारियों में अनिश्चितता का माहौल, अरबों रुपये फंसने की आशंका: चैंबर ऑफ ट्रेड एंड इंडस्ट्री (CTI) चेयरमैन बृजेश गोयल ने बताया, दिल्ली के व्यापारियों और उद्यमियों में डर और अनिश्चितता का माहौल बना हुआ है। ड्राई फ्रूट्स, फल, दवाइयां, और दालें समेत कई प्रकार के वस्तुओं के अरबों रुपये की ट्रांजेक्शन इन देशों में होती है। बृजेश गोयल ने बताया, कि कश्मीरी गेट, चांदनी चौक, गांधी नगर, सदर बाजार, आदि बाजारों के व्यापारियों ने जो माल इन देशों में एक्सपोर्ट किया था। वो रास्ते में अटका हुआ है।

'जंग लंबी तो बढ़ेंगी दिक्कतें'

कन्फेडरेशन ऑफ ऑल इंडिया ट्रेडर्स दिल्ली के अध्यक्ष विपिन आहूजा ने बताया, वॉर की वजह से कारोबार प्रभावित हो सकता है। हैंडलूम हैंडीक्राफ्ट एक्सपोर्टर्स वेलफेयर असोसिएशन के नैशनल प्रेसिडेंट सीपी शर्मा ने भी चिंता जताई है। डीजल-पेट्रोल डीलर्स ने कहा, अभी डीजल-पेट्रोल के कारोबार पर असर नहीं है। सोमवार को इस पर स्थिति साफ होगी।

भारत ने दी सधी प्रतिक्रिया, भारतीयों को रेस्क्यू करने की कोशिश मुमकिन

Alpyu.Singh
@timesofindia.com

■ **नई दिल्ली:** भारत ने हालात पर चिंता जताते हुए कहा है कि सभी देशों की संप्रभुता और अखंडता का सम्मान किया जाना चाहिए। विदेश मंत्रालय ने एक बयान जारी करते हुए कहा है कि ताजा घटनाओं से बेहद चिंतित है। हम दोनों पक्षों को संयम बरतने, नागरिकों की सुरक्षा को प्राथमिकता देने की गुजारिश करते हैं। सभी पक्षों को डायलॉग और डिप्लोमेसी का रास्ता अख्तियार करना चाहिए।

बयान में कहा गया है कि इस क्षेत्र में हमारे मिशन सभी भारतीय नागरिकों के साथ हैं और इस संबंध में एडवाइजरी भी जारी की गई है। सभी से कहा गया है कि वे सतर्क रहें, मिशनों के संपर्क में रहें और स्थानीय सुरक्षा गाइडलाइंस का पालन करें। पश्चिम एशिया के हालात को देखते हुए भारत ने ना केवल ईरान और इस्राइल बल्कि दूसरे देशों के लिए भी सलाह जारी की है। बता दें कि ईरान को लेकर भारत सरकार पहले से ही तीन एडवाइजरी जारी कर चुकी है। इस्राइल में कुल दस हजार भारतीय रहते हैं जिनमें से चार हजार छात्र हैं।

भारतीयों को अलर्ट रहने की हिदायत

भारतीय दूतावास ने कतर में रहने वाले सभी भारतीयों से उचित सावधानी बरतने के लिए कहा है। उन्हें सभी सलाहों का पालन करने की सलाह दी गई है। सैन्य स्थानों से दूर रहने और घरों के भीतर रहने को कहा गया है। यूएई और फलस्तीन स्थित भारतीय मिशनों ने अडवाइजरी जारी कर भारतीयों से सावधान रहने को कहा है। माना जा रहा है कि हालात अगर बिगड़ते हैं तो भारत अपने नागरिकों को निकालने के लिए इवैक्युएशन ड्राइव की अगुवाई कर सकता है।

मोदी ने दिया था शांति का संदेश

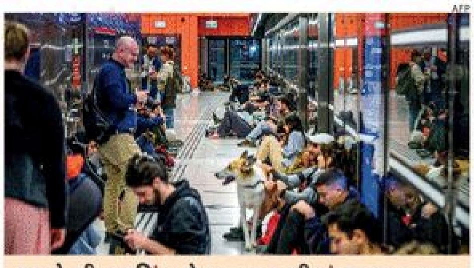
भारत के लिए पश्चिम एशिया क्षेत्र अहम है। इस क्षेत्र में करीब 9-10 मिलियन भारतीय रहते हैं। यही वजह है कि दो दिन पहले ही इस्राइल में पीएम ने कहा था कि मध्य एशिया की स्थिरता और शांति से भारत के हित जुड़े हैं। उन्होंने डायलॉग और डिप्लोमेसी से सभी विवादों को हल करने के लिए कहा था। अगर सीधे तौर पर इस्राइल और ईरान की बात करें, तो इस्राइल के साथ भारत ने हाल ही में अपनी साझेदारी को और गहरा किया है। ईरान के साथ भी गहरे आर्थिक तार जुड़े हैं।

संघर्ष की तस्वीर साफ नहीं, लंबी चलेगी जंग?

Alpyu.Singh
@timesofindia.com

■ **नई दिल्ली :** अमेरिकी राष्ट्रपति डॉनल्ड ट्रंप ने बार-बार कहा है कि जरूरत पड़ने पर कठोर यह कार्रवाई के लिए तैयार हैं। मीडिया के यह पूछे जाने पर कि क्या मिडिल ईस्ट में लड़ाई लंबी हो सकती है?, ट्रंप ने कहा था कि हमेशा रिस्क रहता है। अब सवाल यह है कि आखिर यह संघर्ष कितना लंबा चलेगा। जून 2025 में दोनों देशों के बीच 12 दिन तक लड़ाई चली थी।

दोहराया जा रहा जून का संघर्ष: पश्चिम एशिया मामलों के जानकार अनिल त्रिगुणायत कहते हैं कि पहले जिस आशंका को लेकर सबसे ज्यादा डर था, वह स्थिति तो दुनिया जून 2025 में पश्चिम एशिया के संघर्ष के दौरान ही देख चुकी है। इससे पहले अमेरिका की हमेशा इस तरह की कोशिशें रही कि इस क्षेत्र में ईरान-इस्राइल की ऐसी सीधी लड़ाई न हो। ट्रंप प्रशासन के वक्त इस्राइल को यह सपोर्ट बहुत मुखर तौर पर दिखा। हाल के वक्त में ईरान में शासन का बदलाव अमेरिका का मेन अजेंडे की तरह सामने आया। 8 महीने पहले हमले की कहानी फिर से दोहराई जा रही है। अब एस्केलेशन आगे बढ़ी तो समझा जा सकता है कि यह युद्ध ऐसी स्थिति में भी जा सकता है, जिस पर नियंत्रण रखना बेहद मुश्किल होगा।



हमले की टाइमिंग से इस्राइल की मंशा पर सवाल

वेस्ट एशिया मामले के जानकार ओमर अनस कहते हैं ईरान पर अमेरिका और इस्राइल का हमला ऐसे वक्त हुआ है, जब वॉशिंगटन और तेहरान के बीच कूटनीतिक बातचीत जारी थी। ऐसे में इस्राइल ने आक्रामकता दिखाई। ऐसा लगता है कि इस्राइल किसी भी तरह के समाधान के पक्ष में नहीं है। ऐसे में यूरेनियम संवर्धन की मान्य फीसदी पर अमेरिकी हामी से आशंकित होकर हमले को अंजाम दिया गया, जिससे इस तरह की कोई संभावना ही ना रहे। हालांकि, इस बार ईरान की भी तैयारी थी। इस राउंड की जंग खतरनाक स्टेज में पहुंच चुकी है।

मामला रेजीम चेंज का नहीं है

जानकार मानते हैं कि ट्रंप भले ही ईरान के शासन में बदलाव को लेकर मुखर रहा है, लेकिन यह भी जानता है कि इस ऑपरेशन के जरिये यह इतना आसान नहीं है। इसे लेकर ग्राउंड पर काम ईरान विरोधी पक्ष का भी नहीं दिखता। ईरान का अंदरूनी राजनीतिक सिस्टम बशर अल असद जैसा नहीं है। सवाल इस बात पर भी है कि क्या इस हमले के जरिये ईरान के एसेट्स को पूरी तरह बर्बाद करने में कामयाबी मिल जाएगी। लगता है कि मकसद ईरान को डायलॉग से पूरी तरह अलग कर देने का है, जिसमें वो कामयाब होते दिखते हैं।

Grok ने की जंग की सटीक भविष्यवाणी!

सायरन के बाद बंकर में छिपे हुए इस्राइली नागरिक।

■ **NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली:** इस्राइल और अमेरिका ने 28 फरवरी को ईरान पर अटैक किया, इसके कुछ ही देर बाद सोशल मीडिया पर AI चैटबॉट Grok की भविष्यवाणी वायरल हो गई। अनुमान के अनुरोध पर Claude ने शुरुआत में साफ मना कर दिया कि कोई तारीख बताना अनुमान होगा। कई बार पूछने पर कहा कि मार्च के पहले या दूसरे हफ्ते में जोखिम ज्यादा है और अंत में 7 या 8 मार्च का अंदाजा लगाया। Gemini ने 4 से 6 मार्च की समय सीमा बताई। ChatGPT ने पहले 1 मार्च (इस्राइल समय) कहा, फिर और पूछने पर 3 मार्च (अमेरिकी समय) की तारीख दी, साथ ही 6 मार्च तक का खतरे का दायरा रखा। लेकिन, Grok ने सबसे साफ जवाब दिया- 'शनिवार, 28 फरवरी'। हालांकि, बाद में Grok ने भी बताया कि अनुमान लगाना मुश्किल है, फिर भी इस चैटबॉट ने वही तारीख दोहराई

CCI NG 3.7 Product: NBTDelhiBS PubDate: 01-03-2026 Zone: Gurgaon Edition: 1 Page: NBTGRBP User: cci Time: 02-28-2026 22:39 Color:

NBT AI टाइम मशीन

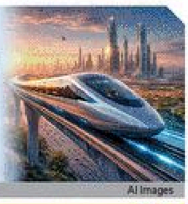
आज ही दौड़ी थी पहली राजधानी ट्रेन

देश में आज ही के दिन 1969 में पहली राजधानी एक्सप्रेस ट्रेन सेवा नई दिल्ली से पश्चिम बंगाल में हावड़ा के बीच शुरू हुई थी। उस समय 120 किमी/घंटा की रफ्तार के साथ यह देश की पहली पूरी तरह एसी ट्रेन थी। आज यह नेटवर्क 25 से अधिक रूटों पर फैल चुका है। मौजूदा समय में तेजस स्मार्ट कोच और कवच सुरक्षा प्रणाली राजधानी एक्सप्रेस को और भी आधुनिक और सुरक्षित बनाते हैं।

NBT
Front Page-2
संडे नवभारत टाइम्स। नई दिल्ली/एनसीआर
1 मार्च 2026

दिल्ली-मुंबई की दूरी सिमट जाएगी

ChatGPT के अनुसार, भविष्य में भारत में ट्रेनें मैग्लेव और हाइपरलूप तकनीक पर चलेंगी, जिनकी रफ्तार 1000 किलोमीटर प्रति घंटा तक होगी। दिल्ली और मुंबई की दूरी सिमट चुकी होगी। AI पूरी रेल व्यवस्था संभालेगा- ट्रेन संचालन, ट्रैफिक कंट्रोल, सुरक्षा और मेंटिनेंस तक। स्टेशन स्मार्ट सिटी हब बनेंगे, जहां फेस-आईडी से एंट्री, पर्सनलाइज्ड सीटिंग और होलोग्राफिक मनोरंजन मिलेगा। यात्रा बेहद आरामदायक, सुरक्षित और पर्यावरण के अनुकूल होगी।



AI Images

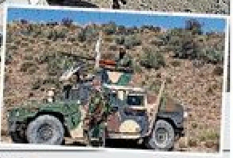
अफगानिस्तान से जंग के बीच बोले ट्रंप, पाक बेहतरीन

अफगानिस्तान
पाक का फाइटर जेट गिराया
इस्लामाबाद ने कहा- ये झूठ

■ एपी/एएफपी/ भाषा, काबुल/इस्लामाबाद/न्यूयॉर्क/वाशिंगटन

पाकिस्तान और अफगानिस्तान में बढ़ते तनाव के बीच अमेरिका के राष्ट्रपति डॉनल्ड ट्रंप ने कहा कि उनके पाकिस्तान के साथ बहुत अच्छे संबंध हैं और वह देश बहुत अच्छा प्रदर्शन कर रहा है। वहीं, पाकिस्तान ने शनिवार को दावा किया कि अफगान तालिबान और उससे जुड़े आतंकी समूहों के खिलाफ चल रहे अभियान में 331 लड़ाके मारे गए और 500 घायल हुए हैं। सूचना मंत्री अताउल्लाह तरार के अनुसार, 'ऑपरेशन गजब-लिल-हक' के तहत 104 सैन्य चौकियां बर्बाद की गईं, 22 सीमा चौकियों पर कब्जा किया गया और 163 टैंक और बख्तरबंद गाड़ियां तबाह कर दी गईं। पाकिस्तान ने 37 ठिकानों पर हवाई हमले भी किए। यह कार्रवाई तब शुरू हुई जब अफगानिस्तान ने 2,600 किमी लंबी सीमा पर 53 स्थानों पर हमले किए।

सेना प्रवक्ता लेफ्टिनेंट जनरल अहमद शरीफ चौधरी ने कहा कि अफगान तालिबान को टीटीपी, बीएलए, दाएश और अल-कायदा जैसे संगठनों और पाकिस्तान में से एक को चुनना होगा। अफगानिस्तान इन आरोपों से इनकार करता रहा है। अफगान तालिबान ने बातचीत की इच्छा जताई है। ईरान, सऊदी अरब, कतर और तुर्किए तनाव कम करने में जुटे हैं।



पाकिस्तान का दावा- अफगानिस्तान के 37 ठिकानों पर हवाई हमले भी किए।

हमलों में पाक के दावे

104 सैन्य चौकियां बर्बाद

22 चौकियों पर कब्जा

163 टैंक और बख्तरबंद गाड़ियां तबाह

पाक के पायलट को जिंदा पकड़ा : तालिबान

अफगानिस्तान ने शनिवार को दावा किया कि उसने पाक के एक लड़ाकू विमान को मार गिराया और उसके पायलट को जिंदा पकड़ लिया है। अफगान सैन्य और पुलिस अधिकारियों के अनुसार, विमान को पूर्वी शहर जलालाबाद में मार गिराया गया। हालांकि, पाकिस्तान के विदेश मंत्रालय ने इस दावे को 'पूरी तरह झूठा' और निराधार बताया है। शुक्रवार को पाकिस्तान ने काबुल और कंधार में हवाई हमले किए थे। कंधार तालिबान सुप्रीम लीडर हिबतुल्लाह अखुंदजादा का गढ़ माना जाता है।

पाकिस्तान को आत्मरक्षा का हक: अमेरिका

इस्लामाबाद ने शनिवार को कहा कि वह अफगान सरकार पर दबाव बनाने के लिए सैन्य अभियान नहीं रोकेगा, जिस पर वह उग्रवाद को समर्थन देने का आरोप लगाता है। अमेरिकी उप विदेश मंत्री एलिसन हूकर ने पाकिस्तान के आत्मरक्षा के अधिकार का समर्थन जताया। यह 2021 में तालिबान की वापसी के बाद काबुल और कंधार पर पाकिस्तान का सबसे व्यापक हमला माना जा रहा है।

ट्रंप प्रशासन ने रोका एंथ्रोपिक AI तकनीक का इस्तेमाल

■ एपी, वाशिंगटन(US): अमेरिकी राष्ट्रपति डॉनल्ड ट्रंप के प्रशासन ने सभी संघीय एजेंसियों को AI कंपनी एंथ्रोपिक (Anthropic) की आर्टिफिशल इंटेलिजेंस तकनीक का उपयोग तत्काल प्रभाव से बंद करने का आदेश दिया है। यह कदम सरकार और कंपनी के बीच सुरक्षा मानकों को लेकर बढ़े विवाद के बाद उठाया गया। ट्रंप और रक्षा मंत्री पीट हेगसेथ ने आरोप लगाया कि कंपनी ने तय समयसीमा तक सेना को अपनी तकनीक के असीमित इस्तेमाल की इजाजत नहीं दी।

अजित पवार प्लेन दुर्घटना में जांच रिपोर्ट, कम विजिबिलिटी का इशारा

5000 मीटर दृश्यता चाहिए थी, 2.5 हजार ही थी

2016 में हुई थी बारामती रनवे की लास्ट री-कारपेटिंग

Maneesh.Aggarwal
@timesofindia.com

■ नई दिल्ली : महाराष्ट्र के उप मुख्यमंत्री अजित पवार प्लेन क्रैश मामले में जांच एजेंसी एएआईबी ने शनिवार को अपनी शुरुआती रिपोर्ट जारी कर दी है। 22 पेज की इस रिपोर्ट में अभी हादसे के बारे में तो कोई स्पष्ट जानकारी नहीं दी गई है, लेकिन इसमें विजिबिलिटी समेत कुछ अहम मुद्दों पर सवाल जरूर उठाए गए हैं।

वीएसआर वेंचर्स कंपनी के इस लीयरजेट 45 एयरक्राफ्ट (वीटी-एसएसके) के वीआईपी को लेकर लैंड करने के वक्त बारामती रनवे पर तीन हजार मीटर की विजिबिलिटी बताई गई थी। असल में इस प्लेन को लैंड करने के लिए विजिबिलिटी की जरूरत पांच हजार मीटर थी। पुणे मौसम विभाग की जांच में यह दो हजार से 2500 मीटर पाई गई। जानकारों का कहना है कि ऐसे में प्लेन को लैंड करने की इजाजत ही क्यों दी गई?

28 जनवरी की सुबह मुंबई एयरपोर्ट से उड़ान भरने के बाद हादसा हो गया।

रिपोर्ट में बारामती रनवे की खराब हालत को भी हाई लाइट किया गया है, जिसे सबसे पहले एनबीटी ने 29 जनवरी को खबर छापकर रनवे की सफेद पट्टियों के मिट जाने और रनवे की बजरी उखड़ जाने के बारे में बताया था। रिपोर्ट में है कि इस रनवे की अंतिम बार री-कारपेटिंग मार्च 2016 में हुई थी।

24:48 मिनट बारामती एटीसी के संपर्क में रहा था पायलट।

मुंबई एयरपोर्ट से उड़ान भरने के बाद 28 जनवरी की सुबह विमान बारामती एटीसी के संपर्क में 24:48 मिनट तक रहा। अंतिम बार सुबह 8:44:13 बजे पायलट के ओह शिट...ओह शिट... कहने के साथ ही संपर्क टूट गया था और प्लेन क्रैश हो गया था।

अब फोटो छपवाने का मौका भी

खबरों का ज्ञान

रोज की खबरों पर कितनी पैनी नजर है, आजमाएं

1 प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने किस टीकाकरण अभियान की शुरुआत राजस्थान में की?
A. HIV B. RVV C. HPV

2 कूनो राष्ट्रीय उद्यान में किस देश से लाए गए नौ चीते?
A. बोत्सवाना, B. अल्जीरिया, C. लीबिया

3 वेब या डेस्कटॉप लॉगिन के लिए कितने देर का ऑटो लॉग-आउट नियम लागू होगा?
A. 8 घंटे B. 4घंटे C. 6 घंटे

4 रेलवे में अनारक्षित और प्लेटफॉर्म टिकट के लिए अब किस ऐप का इस्तेमाल करना होगा?
A. UTS ऐप B. Railone ऐप C. Railfast ऐप

5 ईरान पर हमले को Lion's Roar नाम किस देश ने दिया है??
A. अमेरिका B. इस्राइल C. ईरान

कल के जवाब

A1 C. 7.8% A2 B. सीबीआई A3 A. प्रचंड A4 B. गजब-लिल-हक A5 A. INS अंजदीप

लकी विनर्स

1. महेंद्र कुमार जैन, गुड़गांव
2. पन्ना लाल, दिल्ली
3. अशोक शर्मा, दिल्ली

ऐसे भेजें अपने जवाब

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

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

देश को बदनाम कर रही है कांग्रेस: मोदी

मोदी ने 16,685 करोड़ की विकास कार्यों का शिलान्यास और लोकार्पण किया।

■ भाषा, जयपुर, गुजरात

प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने 'एआई इंपैक्ट समिट' के दौरान कांग्रेस की युवा शाखा के कार्यकर्ताओं के विरोध-प्रदर्शन को लेकर शनिवार को विपक्षी दल पर तीखा हमला बोला और कहा कि कांग्रेस अब इंडियन नैशनल कांग्रेस (आईएनसी) नहीं रही, बल्कि एमएमसी यानी मुस्लिम लीग-माओवादी कांग्रेस बन गई है। कांग्रेस ने दुनिया भर के मेहमानों के सामने देश को बदनाम करने की कोशिश की है।

मोदी ने राष्ट्रव्यापी HVP टीकाकरण अभियान की शुरुआत की।

राजस्थान में अजमेर के कायड़ विश्राम स्थल पर एक जनसभा में मोदी ने कहा कि मुस्लिम लीग भारत से नफरत करती थी, इसलिए उसने देश को बांट दिया और आज कांग्रेस भी वही कर रही है। उन्होंने आरोप लगाया, कि कांग्रेस, पूरे देश में लगातार चुनाव हार रही है और गुस्से में वो इसका बदला भारत को बदनाम करके ले रही है। मोदी ने इस अवसर पर सर्वाइकल कैंसर के विरुद्ध राष्ट्रीय 'ह्यूमन पैपिलोमावायरस' (HVP) टीकाकरण अभियान की शुरुआत की।

गुजरात में किया रोडशो

मोदी ने शनिवार दोपहर अपने गृहराज्य गुजरात के अहमदाबाद जिले के साणंद कस्बे में रोडशो किया। मोदी का स्वागत करने के लिए बड़ी संख्या में लोग उन सड़कों के दोनों किनारों पर खड़े नजर आए जहां से उनका काफिला गुजरा। इसके बाद प्रधानमंत्री ने साणंद में माइक्रोन टेक्नोलॉजी के सेमीकंडक्टर संयंत्र का उद्घाटन किया। इस अवसर पर उन्होंने कहा कि सॉफ्टवेयर में अपनी ताकत के लिए पहचाने जाने के बाद अब देश हार्डवेयर क्षेत्र में भी अपनी विशिष्ट पहचान मजबूती से स्थापित कर रहा है।

नोट ले जा रहा विमान गिरा, 15 मरे

■ एपी, बोलिविया: बोलिविया की राजधानी ला पाज के पास नकदी ले जा रहा एक मालवाहक विमान दुर्घटनाग्रस्त हो गया। इससे हाइवे पर एक दर्जन वाहन क्षतिग्रस्त हो गए। 15 लोगों की मौत हो गई। एक अधिकारी ने बताया कि बोलिविया की वायु सेना से संबंधित हरक्यूलिस विमान देश के सेंट्रल बैंक से अन्य शहरों में नोट पहुंचाने जा रहा था।

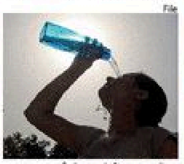
फरवरी 2026 सबसे शुष्क रही पिछले 26 वर्षों में

मौसम विभाग का दावा, अबकी मार्च से लेकर मई तक अधिक पड़ेगी गर्मी

■ NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली

इस बार मार्च से मई तक का सीजन देश के अधिकांश हिस्सों में अधिक गर्म रहेगा। ज्यादातर हिस्सों में अधिकतम तापमान सामान्य से अधिक रहेगा। नॉर्थ-वेस्ट के कुछ हिस्से और मध्य भारत में अधिकतम तापमान सामान्य से कम रह सकता है।

आईएमडी ने शनिवार को मौसम का पूर्वानुमान जारी किया। डीजी मृत्युंजय महापात्रा ने बताया कि पश्चिमी राजस्थान, गुजरात, हरियाणा, पंजाब, दक्षिणी और पूर्वी महाराष्ट्र, पूर्वी उत्तर प्रदेश, बिहार, झारखंड, बंगाल के गंगीय इलाके, ओडिशा, छत्तीसगढ़, तेलंगाना, आंध्र, उत्तर इंटीरियर कर्नाटक और उत्तरी तमिलनाडु के कुछ हिस्सों में लू का प्रकोप अधिक रहेगा।



राहत यह है कि मार्च में बहुत अधिक गर्मी नहीं पड़ेगी। इस माह देश के ज्यादातर हिस्सों में बारिश भी सामान्य से अधिक होगी। 4 से 6 मार्च तक मौसम विभाग ने कोंकण और गोवा, गुजरात में शुष्क, गर्म और नमी भरे मौसम का अलर्ट जारी किया है। संभावना है कि लू शुरू हो जाए। 26 वर्षों में यह फरवरी सबसे शुष्क रही।

युवा कांग्रेस के अध्यक्ष चिब को मिली ज़मानत

■ NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली

दिल्ली की पटियाला हाउस कोर्ट ने AI इंपैक्ट समिट में प्रदर्शन के संबंध में गिरफ्तार भारतीय युवा कांग्रेस (IYC) के अध्यक्ष उदय भानु चिब को शुक्रवार देर रात जमानत दे दी। कोर्ट बोला, 'किसी को मात्र अनुमान के आधार पर उसकी आजादी से वंचित नहीं किया जा सकता।' चिब को जमानत के कुछ घंटे बाद ही अदालत ने IYC प्रमुख द्वारा पेश दस्तावेजों और बॉन्ड को वेरिफाई करने का आदेश दिया और कहा कि वह रविवार सुबह तक न्यायिक हिरासत में रहेंगे।

चिब को उनकी चार दिन की पुलिस हिरासत की अवधि पूरी होने के बाद शुक्रवार देर रात करीब एक बजे ड्यूटी मजिस्ट्रेट वंशिका मेहता के सामने उनके सरकारी आवास में पेश किया गया। दिल्ली पुलिस ने चिब की रिमांड बढ़ाने की मांग की थी, जिसे अदालत ने खारिज कर दी और कहा कि जीवन और आजादी का अधिकार भारतीय संविधान की आत्मा है। अदालत ने इसी मामले के सुरेंद्र शर्मा को तीन दिन की हिरासत में भेज दिया।

AI समिट में विरोध-प्रदर्शन में हुई थी गिरफ्तारी, आज हो सकती है रिहाई।

बंगाल में हट सकते हैं 66 लाख वोटर्स के नाम

■ भाषा, कोलकाता

निर्वाचन आयोग (ईसी) ने पश्चिम बंगाल में विशेष गहन पुनरीक्षण (SIR) के बाद की मतदाता सूचियों को शनिवार को चरणबद्ध तरीके से प्रकाशित करना शुरू कर दिया। निर्वाचन आयोग के सूत्रों ने बताया कि राज्य की मसौदा मतदाता सूची से पहले हटाए गए 58 लाख मतदाताओं के अलावा आठ लाख और नाम हटाने की संभावना है, जिससे पश्चिम बंगाल में एसआईआर के कारण हटाए गए कुल नामों की संख्या अब तक लगभग 66 लाख हो जाएगी।

बंगाल में मतदाता सूचियों को चरणबद्ध प्रकाशित किया जा रहा है।

एक अधिकारी ने बताया कि नाम हटाए जाने की वास्तविक संख्या का पता तभी लग सकेगा जब नामों की पूरी सूची ऑनलाइन प्रकाशित होगी। अधिकारी ने बताया कि बांकुड़ा में एसआईआर प्रक्रिया शुरू होने पर मतदाताओं की संख्या 30,33,830 थी, मसौदा मतदाता सूची में यह संख्या घटकर 29,01,009 रह गई थी। बाद के चरण में सुनवाई और जांच के बाद लगभग 4,000 और नाम हटा दिए गए। हालांकि फॉर्म छह के तहत कुछ हजार नए नामों को जोड़ा गया। अधिकारी ने बताया कि अंतिम मतदाता सूची में अब लगभग 29,15,000 नाम हैं, जो प्रक्रिया शुरू होने के बाद से लगभग 1.18 लाख नामों की शुद्ध कटौती को दर्शाता है।

राज्य की मसौदा मतदाता सूची से पहले हटाए गए थे 58 लाख नाम।

किया गया अंगदान

लंदन में तेलंगाना का स्टूडेंट ब्रेन-डेड

■ NBT रिपोर्ट : हैदराबाद के निजामाबाद के कामिनेनी साई श्रीकर (26), जो 23 फरवरी को साउथ लंदन के क्रॉयडन में हुई भीषण आग की घटना में गंभीर रूप से घायल हो गए थे, उन्हें 26 फरवरी को ब्रेन-डेड घोषित कर दिया गया। वह एमएस की पढ़ाई कर रहे थे। श्रीकर, अंजनेय प्रसाद (बिजली विभाग में संविदा कर्मचारी) के इकलौते बेटे थे। शोक के बावजूद, श्रीकर के माता-पिता ने असाधारण साहस दिखाते हुए उनके अंगदान की सहमति दी।

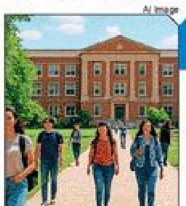
अफ्रीका से कुनो लाए गए 9 चीते

■ भाषा, श्योपुर : अफ्रीका के बोत्सवाना से लाए गए 9 चीतों को शनिवार को मध्य प्रदेश के कुनो राष्ट्रीय उद्यान में बाड़े में छोड़ा गया। इसके साथ ही देश में चीता पुनर्वास कार्यक्रम के तहत चीतों की कुल संख्या बढ़कर 48 हो गई है। मध्य प्रदेश के अतिरिक्त प्रधान मुख्य वन संरक्षक (वन्यजीव) एल. कृष्णमूर्ति ने बताया कि केंद्रीय वन मंत्री भूपेंद्र यादव ने छह मादा और तीन नर चीतों को क्वारंटीन के लिए बाड़े में छोड़ा। अफ्रीका से चीतों का यह तीसरा समूह शनिवार को भारतीय वायु सेना (आईएएफ) के विमान से ग्वालियर पहुंचा।

देश में कम होने के बजाय बढ़ते जा रहे हैं फर्ज़ी विश्वविद्यालय

Bhupender.Sharma
@timesofindia.com

■ नई दिल्ली : दिल्ली समेत देश के कई राज्यों में फर्जी यूनिवर्सिटीज की संख्या लगातार बढ़ रही है। 2 महीने पहले संसद में एक सवाल के लिखित जवाब में यूजीसी की लिस्ट का हवाला देते हुए शिक्षा मंत्रालय ने 24 फर्जी संस्थानों की जानकारी दी थी। यूजीसी की नई लिस्ट में फर्जी उच्च शिक्षा संस्थानों की संख्या 33 बताई गई है। यानी दो महीने में ही 9 फर्जी यूनिवर्सिटीज बढ़ गई हैं। विशेषज्ञ सवाल उठा रहे हैं कि न जाने कितने वर्षों से फर्जी यूनिवर्सिटीज की लिस्ट आ रही है और चिंता की बात यह है कि दिल्ली में भी ऐसी फर्जी यूनिवर्सिटीज चल रही हैं। https://www.ugc.gov.in/universitydetails/Fakeuniversity पर फर्जी यूनिवर्सिटीज की लिस्ट चेक की जा सकती है।



AI Image

दिल्ली में यह आंकड़ा सबसे ज्यादा

यूजीसी ने 33 फर्जी यूनिवर्सिटीज की लिस्ट जारी की है, जिनमें 13 केवल दिल्ली की हैं। फर्जी संस्थानों की लिस्ट में यूपी से 4, कर्नाटक, पुडुचेरी, आंध्र प्रदेश, बंगाल, महाराष्ट्र, केरल से 2-2 यूनिवर्सिटीज के नाम हैं। अरुणाचल, हरियाणा, राजस्थान और झारखंड से 1-1 फर्जी यूनिवर्सिटी लिस्ट में है।

क्या कहते हैं करियर काउंसलर

■ सरकार के साथ-साथ यूजीसी ने सभी राज्यों के मुख्य सचिवों से अनुरोध किया है कि फर्जी संस्थानों के खिलाफ कड़ी कार्रवाई की जाए। वरिष्ठ काउंसलर आलोक बंसल का कहना है कि यूजीसी लिस्ट तो जारी कर देता है, लेकिन उसे राज्य सरकारों के साथ मिलकर यह सुनिश्चित करना चाहिए कि फर्जी संस्थान बंद हों।

CCI NG 3.7 Product: NBTDelhiBS PubDate: 01-03-2026 Zone: Gurgaon Edition: 1 Page: NBTGRJK2 User: cci Time: 02-28-2026 22:29 Color:

"मुझे लगता है कि यह हैरी ब्रुक का युग है। कप्तान ब्रुक ने हम खिलाड़ियों को एक निश्चित तरीके से खेलना सिखाया है और मुझे लगता है कि उनकी कप्तानी में टीम का माहौल शानदार है।" - विल जैक्स, ऑलराउंडर, इंग्लैंड

कुल मैच 49 | टोटल रन 15207 | विकेट गिरे 626 | 4 1248 बाउंड्री मीटर 6 643

प्लेयर: 110 (युवराज सामरा, कनाडा) | हाईएस्ट स्कोर | टीम: 256/4 (भारत Vs जिंबाब्वे)

बैटर नंबर-1: 283 एस फरहान (पाकिस्तान) | बोलर नंबर-1: 13 शैडली वान (यूएसए)

*आंकड़े शुक्रवार को इंग्लैंड Vs न्यूजीलैंड मैच तक

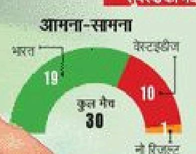
6 बार 200+ स्कोर बनाया है साउथ अफ्रीका ने टी20 वर्ल्ड कप में। वह टी20 वर्ल्ड कप के इतिहास में सर्वाधिक बार 200+ स्कोर बनाने वाली टीम है। दूसरे नंबर पर भारत है जिसने पांच बार ऐसा किया है

हाई वोल्टेज मैच में टीम इंडिया को शांत करना होगा कैरेबियन तूफान को

नए लेवल पर होगी पावर हिटिंग

कोलकाता से लाइव
Rupesh.Singh@timesofindia.com

भारत vs वेस्टइंडीज
सुपर-8 का मैच



टेलिकास्ट: शाम 7:00 बजे से स्टार स्पोर्ट्स नेटवर्क और जियोहॉटस्टार पर

■**कोलकाता:** पश्चिम बंगाल की राजधानी ने शुक्रवार की सुबह भूकंप के झटके महसूस किए। इसकी चर्चा शनिवार को प्रेस बॉक्स में भी थी। किसी ने कहा, 'असली भूकंप तो कल आएगा' और सभी के चेहरे पर मुस्कान छा गई। इशारा टी पावर हिटिंग टीमों के बीच होने वाले वर्चुअल क्वॉर्टर फाइनल मुकाबले का था। कुछ ऐसा ही हल्का और रिलैक्स्ड माहौल टीम इंडिया के प्रैक्टिस सेशन में भी नजर आया। भारतीय टीम वेस्टइंडीज के खिलाफ एक ब्लॉकबस्टर मुकाबले की पूरी तरह से तैयार नजर आ रही थी। पिछले दो मैचों के बीच भारतीय फैंस और टीम बड़े 'मूड स्विंग' से गुजरी है। साउथ अफ्रीका के खिलाफ करारी हार के बाद टीम में खामियों का पिटारा खुल गया था, लेकिन जिंबाब्वे के खिलाफ जिस तरह से जीत हासिल की, उसके बाद से 'सब चंगा सी' वाला मामला हो चुका है।

पावर हिटर्स की भरमार: यहां जीत हासिल करने वाली टीम सीधे सेमीफाइनल में प्रवेश करेगी। ऐसे में दोनों ही टीमों के लिए यह मुकाबला बेहद अहम है। ये दोनों वो टीमें हैं जिनके पास एक से बढ़कर पावर हिटर्स हैं। अभी तक टूर्नामेंट में सर्वाधिक सिक्स लगाने वाले टॉप सिक्स में चार प्लेयर (दोनों तरफ दो-दो) इन दो टीमों में ही हैं। टॉप-10 में देखा जाए तो दोनों टीमों के तीन-तीन प्लेयर शामिल हैं। संडे की छुट्टी और होली के माहौल के बीच ईडन गार्डन्स के ऐतिहासिक मैदान पर फैंस के लिए एक धमाकेदार शाम का मंच सज चुका है।

कॉम्बिनेशन में बदलाव संभव: जिंबाब्वे के खिलाफ भारतीय बैटर्स ने जमकर रन बनाए, लेकिन जिंबाब्वे ने भी ठीक-ठाक रन जोड़ दिए तो सवाल भारत के बोलिंग अटैक पर होने लगा है। निशाने पर शिवम दुबे हैं जिन्होंने दो ओवर्स में 46 रन लुटा दिए। साउथ अफ्रीका के पूर्व कप्तान फाफ डुप्लेसिस ने तो छठे गेंदबाजी विकल्प के रूप में शिवम को भारत की सबसे कमजोर कड़ी बता दिया है। अब सवाल उठ रहा है कि क्या ईडन की स्पिन फ्रेंडली पिच पर भारत कुलदीप यादव को एक्स-फैक्टर के तौर पर इलेवन में शामिल करेगा? हालांकि, प्रैक्टिस सेशन ने यही संकेत दिया कि बल्लेबाजी में स्थिरता टीम की सबसे बड़ी प्राथमिकता है।

मेहमान ईडन से ज्यादा वाकिफ: पिछली बार जब भारतीय टीम कोलकाता में थी तब उसके दामन पर साउथ अफ्रीका के खिलाफ दूसरी पारी में सिर्फ 126 रन का लक्ष्य हासिल नहीं कर पाने का दाग लगा था। टीम इंडिया इस वर्ल्ड कप में ईडन पर अपना पहला मैच खेलेगी। दूसरी ओर वेस्टइंडीज इस वर्ल्ड कप में इस ईडन पर अपना तीसरा मुकाबला खेलने जा रही है, जिस पर 10 साल पहले उसने आखिरी बार अपना विश्व खिताब जीता था। यहां के माहौल और पिच को समझने का उन्हें भारत से ज्यादा वक्त मिला है और इसका फायदा उठाकर वे साल 2016 जैसा कोई करिश्मा करना चाहेंगे।

संभावित प्लेइंग XI

भारत: अभिषेक शर्मा, संजू सैमसन (विकेटकीपर), ईशान किशन, सूर्यकुमार यादव (कप्तान), हार्दिक पंड्या, तिलक वर्मा, शिवम दुबे, अक्षर पटेल, अर्शदीप सिंह, जसप्रीत बुमराह, वरुण चक्रवर्ती

वेस्टइंडीज: ब्रैंडन किंग, शाई होप (कप्तान), शिमरॉन हेटमायर, रोवमैन पॉवेल, रोस्टन चेज, शेरफेन रदरफोर्ड, जेसन होल्डर, मैथ्यू फोर्डे, रोमारियो शेफर्ड, गुडाकेश मोती, शमार जोसफ

35 विकेट ले चुके हैं अर्शदीप सिंह टी20 वर्ल्ड कप में और वह भारत के सबसे सफल बोलर हैं। कुल 33 विकेट के साथ जसप्रीत बुमराह दूसरे और 32 विकेट के साथ अश्विन तीसरे नंबर पर हैं

पिच व मौसम: ईडन की पिच पर शुरुआत में पेस और बाउंस दोनों देखने को मिल सकता है। वैसे यह परंपरागत रूप से स्पिन फ्रेंडली पिच रही है। इस वर्ल्ड कप यहां दो बार टीमों ने 200 प्लस का स्कोर खड़ा किया है। एक बार फिर हाई स्कोरिंग मैच की उम्मीद है। मैच के दौरान तापमान 24 से 30 डिग्री सेल्सियस के बीच रहने की संभावना है।

वर्ल्ड कप में कैरेबियन टीम रही है भारी

NBT Lens खबरों के अंदर की बात

ओवरऑल टी20 में भिड़ंत में भारतीय टीम का पलड़ा वेस्टइंडीज पर बहुत भारी है, लेकिन टी20 वर्ल्ड कप में कैरेबियन टीम भारत पर भारी पड़ी है। टी20 वर्ल्ड कप में दोनों के बीच 4 बार टक्कर हुई है। इनमें तीन बार भारत को हार का मुंह देखना पड़ा है। 2014 के वर्ल्ड कप में भारत ने इस विपक्षी के खिलाफ जीत हासिल की थी। पिछली टक्कर 2016 में वानखेड़े स्टेडियम में हुई थी, जहां वेस्टइंडीज ने 193 रन के लक्ष्य को तीन विकेट पर हासिल कर लिया था।

जम्मू-कश्मीर रणजी का खिताब जीतने वाली 23वीं टीम है

घरेलू क्रिकेट के नए चैंपियन को दिग्गजों ने किया 'सलाम'

जम्मू-कश्मीर Vs कर्नाटक
रणजी ट्रॉफी फाइनल मैच

■**NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली:** धैर्य, संघर्ष और भरोसे की लंबी यात्रा आखिरकार मंजिल तक पहुंची। घरेलू क्रिकेट में दशकों से पहचान बनाने की कोशिश कर रही जम्मू-कश्मीर की टीम ने शनिवार को इतिहास रचते हुए 67 साल के लंबे इंतजार के बाद पहली बार रणजी ट्रॉफी का खिताब जीत लिया। हुबली में हुए फाइनल के पांचवें दिन जम्मू-कश्मीर और कर्नाटक की टीम ड्रॉ पर सहमत हो गई और पहली पारी की बढ़त के आधार पर जम्मू-कश्मीर चैंपियन बना। अंतिम दिन जम्मू-कश्मीर के लिए साहिल लोत्रा (101* रन) और कामरान इकबाल (160* रन) अविजित लौटे। इस सीजन सर्वाधिक 60 विकेट लेने वाले जम्मू-कश्मीर के आकिब नबी को प्लेयर ऑफ द सीरीज, जबकि पहली पारी में 121 रन बनाने वाले शुभम पुंडीर को प्लेयर ऑफ द मैच चुना गया।

चौतरफा तारीफ मिली: विश्व के महानतम बल्लेबाज सचिन तेंडुलकर ने 'एक्स' पर लिखा, 'कश्मीरी विलो कई चैंपियंस की किट का हिस्सा रहे हैं। चैंपियंस को आगे बढ़ाने वाले से लेकर खुद चैंपियंस बनने तक का जम्मू-कश्मीर का सफर देखना बहुत खूबसूरत है। यह सीजन लगातार अच्छा खेलने, मजबूती और पूरे सीजन बेहतरीन प्रदर्शन पर आधारित था। मुश्किल कैंपेन में गेंद से आकिब नबी का असर सबसे अलग दिखा। टीम, कोच और सपोर्ट स्टाफ के लिए यह एक ऐतिहासिक पल था। इस तरह के सफर घरेलू क्रिकेट की खूबसूरती बताते हैं।'

भारत के पूर्व क्रिकेटर मोहम्मद कैफ ने लिखा, 'जम्मू-कश्मीर क्रिकेट के लिए ऐतिहासिक दिन। यूपी को उसका पहला रणजी ट्रॉफी टाइटल दिलाने के बाद मुझे पता है कि यह पल खिलाड़ियों और राज्य के लिए क्या मायने रखता है। जम्मू-कश्मीर के और भी खिलाड़ी अब विश्वास करेंगे कि वे भी ऐसा कर सकते हैं।' पूर्व क्रिकेटर शिखर धवन ने जम्मू-कश्मीर के कप्तान पारस डोगरा की लीडरशिप और अकीब नबी की गेंद से शानदार सीजन की तारीफ की। युवराज सिंह ने लिखा, 'अविश्वसनीय। आज इतिहास लिखा गया है।'

ब्रीफ स्कोर

जम्मू-कश्मीर (पहली पारी): 584 रन
कर्नाटक (पहली पारी): 293
जम्मू-कश्मीर: 342/4 घोषित (कामरान इकबाल 160*, साहिल लोत्रा 101*, प्रसिद्ध कृष्णा 2/42)

2 करोड़ रुपये की इनामी राशि की घोषणा की है जम्मू-कश्मीर के मुख्यमंत्री ने जम्मू-कश्मीर की विजयी टीम और सपोर्ट स्टाफ के लिए

प्लेयर ऑफ द सीरीज रहे आकिब नबी

खिताबी जीत में सबसे बड़ा योगदान

जम्मू-कश्मीर के कुछ प्लेयर्स ने टीम को खिताब दिलाने में अहम भूमिका निभाई। जानते हैं इस सीजन में टीम के टॉप-4 परफॉर्मर्स को...

आकिब नबी: मैच:10, विकेट- 60 विकेट
तेज गेंदबाज आकिब नबी का योगदान सबसे महत्वपूर्ण रहा। उन्होंने दस मैच में 60 विकेट लिए, जो मौजूदा सीजन में हाईएस्ट विकेट है।

अब्दुल समद: 748 रन (मैच:10)
यह दाएं हाथ का आक्रामक बैटर टीम के लिए इस सीजन सर्वाधिक रन बनाने वाला प्लेयर रहा। समद ने इस सीजन दूसरे सर्वाधिक 18 सिक्स भी जमाए।

पारस डोगरा: 637 रन (मैच:10)
कप्तान पारस डोगरा पिछले दो दशक से जम्मू-कश्मीर की रीढ़ की हड्डी रहे हैं। मौजूदा सीजन में वह टीम का दूसरे हाईएस्ट स्कोरर हैं।

सुनील कुमार: 31 विकेट (मैच:9)
बाएं हाथ के मीडियम पेसर सुनील ने आकिब का अच्छा साथ निभाया और टीम के लिए दूसरे सर्वाधिक 31 विकेट लिए।

जम्मू-कश्मीर टीम को पहली बार रणजी ट्रॉफी जीतने पर बधाई। यह ऐतिहासिक जीत टीम के असाधारण जज्बे, अनुशासन और जुनून को दिखाती है। यह जम्मू-कश्मीर के लोगों के लिए गर्व का पल है और यह वहां खेल के प्रति बढ़ते जुनून और प्रतिभा को दिखाती है। - नरेंद्र मोदी, प्रधानमंत्री

वर्ल्ड कप स्पेशल QUIZ

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

1. टी20 वर्ल्ड कप में सर्वाधिक बार 200+ स्कोर किस टीम ने बनाया है?
A) साउथ अफ्रीका B) भारत C) वेस्टइंडीज D) इंग्लैंड

2. साउथ अफ्रीका और जिंबाब्वे के बीच कितने टी20I मैच खेले गए हैं?
A) 7 B) 9 C) 8 D) 1

कल के जवाब
1. B) जिंबाब्वे
2. A) साहिबजादा फरहान

लकी WINNERS

1 अमित गोवारा, मंगोलपुरी, दिल्ली

2 संगीता पुरिया, लखनऊ, यूपी

3 जय प्रकाश, कोलीवाडा, मुंबई

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

फटाफट खबरें

विला से जीता वुल्व्स

■**वुल्वरहैम्प्टन:** इंग्लिश प्रीमियर लीग में सबसे निचले पायदान पर चल रही वुल्वरहैम्प्टन वांडरर्स ने तीसरे नंबर की एस्टन विला को 2-0 से हरा दिया। वुल्व्स के लिए जोआओ गोम्स रोड्रिगो गोम्स ने गोल दागे। विला 28 मैचों में 51 अंकों के साथ तीसरे स्थान पर है। वुल्व्स के 29 मैचों में महज 13 अंक हैं।

काशी का खुला खाता

■**कोच्चि:** इंटर काशी ने नौरिस (34वें मिनट) और एलफेड प्लानस (78वें मिनट) के गोल की बदौलत इंडियन सुपर लीग में दो ड्रॉ के बाद पहला मुकाबला जीता। इंटर काशी ने शनिवार को हुए मैच में केरला ब्लास्टर्स को 2-1 से मात दी। केरला ब्लास्टर्स की यह तीन मैच में लगातार तीसरी हार है।

मिचेल को मिला अवॉर्ड

■**दुबई:** डेरिल मिचेल और सोभना मोस्टरी को जनवरी के लिए क्रमशः पुरुष और महिला वर्ग का ICC प्लेयर ऑफ द मंथ चुना गया। मिचेल ने भारत में वनडे सीरीज में दो शतक के साथ 352 रन बनाए थे। वहीं मोस्टरी ने विमिंस टी20 वर्ल्ड कप ग्लोबल क्वॉलिफायर में 229 रन बनाकर बांग्लादेश को अजेय रखा।

इनसे जरा बचकर, ये है

'बेस्ट इंडियंस'

17 सिक्स मार चुके हैं हेटमायर मौजूदा टी20 वर्ल्ड कप में अभी तक

कोलकाता से लाइव
Rupesh.Singh@timesofindia.com

■**कोलकाता:** टीम इंडिया को यह नहीं भूलना चाहिए कि जिनसे मुकाबला होने जा रहा है, वो असल में 'बेस्ट-इंडियंस' हैं। ईडन गार्डंस पर साल 2016 में लगातार चार सिक्स के साथ वर्ल्ड कप हथियाने वाले ये लड़ाके एक बार फिर अपनी 'मसल पावर' के दम पर बड़ा टारगेट हासिल कर सकते हैं। सुपर-8 में साउथ अफ्रीका के खिलाफ वेस्टइंडीज ने भले ही अपना मुकाबला गंवा दिया, लेकिन उसने उस बोलिंग अटैक के खिलाफ 176 रन बनाए, जिसके खिलाफ टीम इंडिया उसी पिच पर 111 रन पर सिमट गई थी।

सिक्स मारने का विज्ञान समझा: वेस्टइंडीज वह टीम है जिसने टी20 क्रिकेट में सिक्स लगाने वाले कई महानतम बल्लेबाज दिए हैं। सिक्स लगाने की कला में टाइमिंग और ताकत के विज्ञान को कैरेबियाई क्रिकेटर्स ने सबसे बखूबी समझा है। साउथ अफ्रीका के खिलाफ पिछले मैच के दौरान इस कैरेबियन टीम ने सिक्स की बारिश कर टी20 वर्ल्ड कप में अपने ही पिछले रेकॉर्ड को तोड़ा था। अभी तक इस टीम ने टूर्नामेंट में 66 सिक्स मार दिए हैं। एक एडिशन में सर्वाधिक सिक्स का पिछला रेकॉर्ड 62 सिक्स का था, जो वेस्टइंडीज ने ही 2024 के एडिशन में बनाया था।

टूर्नामेंट में सर्वाधिक सिक्स

खिलाड़ी	सिक्स
एस फरहान (PAK)	18
शिमरॉन हेटमायर (WI)	17
शेरफेन रदरफोर्ड (WI)	12
फिन ऐलेन (NZ)	12
ईशान किशन (IND)	12
हार्दिक पंड्या (IND)	12

इनसे सतर्क रहना होगा

शिमरॉन हेटमायर: वेस्टइंडीज टीम के हिटिंग मशीन हेटमायर भारतीय टीम के लिए सबसे बड़ा खतरा साबित हो सकते हैं। **मैच** 6, **रन** 221, **हाईएस्ट** 85, **स्ट्राइक रेट** 182.64

जैसन होल्डर: होल्डर ने न सिर्फ अभी तक 8 विकेट निकाले हैं बल्कि 176 प्लस स्ट्राइक रेट से 10 सिक्स से सजी पारियां भी खेली हैं। **मैच** 6, **रन** 104, **हाईएस्ट** 49, **स्ट्राइक रेट** 176.27

गुडाकेश मोती: मोती कोलकाता की स्पिन फ्रेंडली परिस्थितियों में अपनी टीम के लिए बेहद अहम साबित हो सकते हैं। मोती अभी तक 7.75 इकॉनमी से 10 विकेट निकालकर टीम के अभी तक सबसे सफल बोलर रहे हैं। **मैच** 6, **विकेट** 10, **बेस्ट** 4/28, **इकॉनमी** 7.75

साहिबजादा की शानदार सेंचुरी

श्रीलंका vs पाकिस्तान
सुपर-8 का मैच

■**NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली:** टी20 वर्ल्ड कप के सुपर-8 चरण में पाकिस्तान के लिए श्रीलंका के खिलाफ 'करो या मरो' के मुकाबले में साहिबजादा फरहान ने शतक जमा दिया। वह मैच टी20 वर्ल्ड कप में दो शतक बनाने वाले दुनिया के सिर्फ दूसरे प्लेयर बने। उनसे पहले वेस्टइंडीज के क्रिस गेल यह कारनामा कर चुके हैं। फरहान ने मौजूदा सीजन में ही नामीबिया के खिलाफ नाबाद 100 रन की पारी भी खेली थी।

शनिवार को श्रीलंका के पल्लेकेले में हुए इस मैच में फरहान के अलावा फखर जमां ने अपने चिर-परिचित अंदाज में 42 बॉल पर 84 रन ठोक दिए। उनकी पारी में 9 फोर और 2 सिक्स भी शामिल रहे। जबकि साहिबजादा ने 60 बॉल पर 9 फोर और 5 सिक्स की बदौलत 100 रन की पारी खेली। इन दो पारियों की बदौलत पाकिस्तान 8 विकेट पर 212 रन का बड़ा स्कोर खड़ा किया। यह टी20 वर्ल्ड कप में पाकिस्तान का सबसे बड़ा स्कोर भी है। इससे पूर्व, पाकिस्तान ने बांग्लादेश के खिलाफ 2016 ईडन गार्डन्स मैच में पांच विकेट पर 201 रन बनाए थे। पाकिस्तान ने एक समय 16 ओवर्स के अंत तक 1 विकेट पर 177 रन बना लिए थे, लेकिन डेथ ओवर्स में दिलशान मदुशंका, दुष्मंथा चमीरा (1/48) और दासुन शनाका (2/42) ने विपक्षी टीम की रन गति पर लगातार विकेट झटककर लगाम लगाई। पाकिस्तान ने डेथ ओवर्स में 35 रन पर 7 विकेट गंवा दिए।

पाकिस्तान के ओपनर साहिबजादा फरहान

ब्रीफ स्कोर

पाकिस्तान: 20 ओवर्स में (साहिबजादा फरहान 100, फखर जमां 84, दिलशान मदुशंका 3/33, दासुन शनाका 2/42)

प्लेयर्स की सुरक्षित वापसी के लिए ICC हुई एक्टिव

■**एजेंसियां, दुबई:** ईरान पर अमेरिका के सैन्य हमलों के बाद उत्पन्न हालात को देखते हुए इंटरनैशनल क्रिकेट काउंसिल (ICC) ने भारत और श्रीलंका में चल रहे टी20 वर्ल्ड कप से लौट रहे खिलाड़ियों, अधिकारियों और आयोजन से जुड़े कर्मियों के लिए वैकल्पिक उड़ान योजनाओं पर काम शुरू कर दिया है। ICC ने स्पष्ट किया कि टूर्नामेंट से जुड़े सभी लोगों की सुरक्षा उसकी सर्वोच्च प्राथमिकता है। परिषद की यात्रा, लॉजिस्टिक्स और सुरक्षा टीमें चौबीसों घंटे स्थिति पर नजर बनाए हुए हैं ताकि खिलाड़ी, टीम प्रबंधन, मैच अधिकारी, प्रसारण कर्मी और आयोजन स्टाफ सुरक्षित रूप से अपने-अपने देशों को लौट सकें।

आईसीसी ने माना कि बड़ी संख्या में टीमें और अधिकारी खाड़ी देशों, खासकर दुबई एयरपोर्ट के माध्यम से यात्रा करते हैं, जो कई देशों के लिए प्रमुख ट्रांजिट हब है। ICC प्रमुख इंटरनैशनल एयरलाइन्स के साथ मिलकर यूरोप, साउथ दक्षिण और दक्षिण-पूर्व एशिया के वैकल्पिक मार्गों की पहचान कर रही है।

टीम इंडिया में दिखेंगे नबी: मन्हास

Sanjeev.Kumar
@Timesofindia.com

■**नई दिल्ली:** जम्मू-कश्मीर के ऐतिहासिक रणजी खिताब जीतने से सबसे अधिक खुश होने वालों में से एक भारतीय क्रिकेट कंट्रोल बोर्ड (BCCI) के प्रेसिडेंट मिथुन मन्हास भी हैं। मिथुन मूल रूप से जम्मू-कश्मीर से हैं और उन्होंने अपने फर्स्ट क्लास क्रिकेट करियर का आखिरी सीजन वहीं से खेला था। बाद में वह राज्य क्रिकेट प्रशासन से भी जुड़े। जम्मू-कश्मीर की खिताबी जीत के बाद हुबली से NBT से खास बातचीत में मन्हास ने कहा कि राज्य में प्रतिभाओं की कमी नहीं और आने वाले दिनों में वहां से कई खिलाड़ी उभरकर सामने आएंगे। मौजूदा रणजी सीजन में सर्वाधिक 60 विकेट लेकर प्लेयर ऑफ द सीरीज रहे आकिब नबी सुर्खियों में हैं और उनको भारतीय टीम में शामिल करने की वकालत पूर्व कप्तान सौरव गांगुली ने भी की है। क्या नबी को हम जल्द भारतीय टीम में देखेंगे? NBT के सवाल पर मन्हास ने कहा, 'यह काम सिलेक्टर्स का है। मगर आकिब बहुत बेहतरीन खिलाड़ी हैं। उन्होंने जम्मू-कश्मीर को खिताब जिताने में बड़ी भूमिका निभाई है। पिछले दो-तीन साल में उनके प्रदर्शन में काफी निरंतरता रही है। लिस्ट-ए क्रिकेट में तो उन्होंने सेंचुरी भी बनाई है। उनका भविष्य काफी अच्छा है। मैं आशा करता हूं कि सिलेक्टर्स की निगाहें उन पर जरूर होंगी और आने वाले समय में आप उनको भारत के लिए खेलते हुए देखेंगे।'

जून 2021 से शुरू हुआ सफर: मन्हास मानते हैं कि जम्मू-कश्मीर क्रिकेट की असल शुरुआत पांच साल पहले हुई। मन्हास कहते हैं कि वहां प्रतिभाओं की कोई कमी नहीं थी। उन्हें चाहिए थीं तो सुविधाएं और मार्गदर्शन। मन्हास ने कहा, 'जम्मू-कश्मीर की क्रिकेट टीम आज जहां पहुंची है, उसका यह सफर साल 2021 में शुरू हुआ था। तब BCCI ने जम्मू-कश्मीर क्रिकेट की कमान संभाली थी।'

खास बातचीत

BCCI प्रेजिडेंट मिथुन मन्हास

भारत के सामने आज साख बचाने की चुनौती

■**एजेंसियां, होबार्ट:** पहले दो मैच गंवाकर बैकफुट पर खड़ी भारत की महिला टीम के सामने रविवार को ऑस्ट्रेलिया के खिलाफ तीसरे और अंतिम वनडे में अपनी साख बचाने की चुनौती होगी। अगर भारत क्लीन स्वीप से बचना चाहता है तो उसे सबसे पहले बल्लेबाजी की कमजोर कड़ी को मजबूत करना होगा। सीरीज के दोनों मुकाबलों में भारतीय टीम चुनौतीपूर्ण स्कोर तक नहीं पहुंच सकी। पहले वनडे में 214 रन पर सिमटने के बाद दूसरे मैच में भारत नौ विकेट पर 251 रन ही बना पाया। ऑस्ट्रेलिया ने दोनों बार लक्ष्य बिना खास दबाव के हासिल कर 2-0 की अजेय बढ़त बना ली। यह लगातार 12वीं बार है जब भारत ऑस्ट्रेलिया से वनडे सीरीज हारा है। (*टेलिकास्ट: सुबह 9:20 से स्टार स्पोर्ट्स व जियोहॉटस्टार पर*)

जेमिमा रोड्रिग्स

लवलीना और निखत करेंगी टीम को लीड

■**एजेंसियां, नई दिल्ली:** ओलिंपिक मेडलिस्ट लवलीना बोरगोहेन और दो बार की वर्ल्ड चैंपियन निखत जरीन 28 मार्च से 11 अप्रैल तक मंगोलिया में होने वाली एशियन बॉक्सिंग चैंपियनशिप में भारत की 20 सदस्यीय टीम की अगुआई करेंगी। चयन नीति के तहत फाइनल में पहुंचने वाले बॉक्सर कॉमनवेल्थ और एशियन गेम्स के लिए चुने जाएंगे।

महिला टीम में लवलीना (75), निखत (51), प्रीति, प्रिया, अरुंधति, मीनाक्षी, जैस्मीन, अंकुशिता, पूजा रानी और अल्फिया शामिल हैं। पुरुष टीम में सचिन, आकाश, दीपक, अंकुश, जदुमणि, विश्वनाथ, आदित्य, लोकेश, हर्ष और नरेंद्र शामिल हैं।

लवलीना

गुकेश की हार, अरविंद ने बाजी ड्रॉ कराई

■**एजेंसियां, प्राग:** वर्ल्ड चैंपियन डी गुकेश को प्राग इंटरनैशनल चेस फेस्टिवल के मास्टर्स वर्ग के तीसरे दौर में नीदरलैंड्स के जॉर्डन वैन फोरेस्ट के खिलाफ हार का सामना करना पड़ा। वहीं, अन्य भारतीय अरविंद चिदंबरम ने ईरान के परहम मगसूदलू के साथ ड्रॉ खेलकर अंक जोड़े।

टूर्नामेंट में पहली जीत की तलाश में उतरे गुकेश शुरू से ही दबाव में दिखे। फोरेस्ट ने सफेद मोहरों से रूय लोपेज ओपनिंग खेलते हुए बढ़त बना ली। मिड गेम में एक मोहरा गंवाने के बाद गुकेश वापसी नहीं कर सके और चालों के आदान-प्रदान के बाद स्थिति पूरी तरह फिसल गई। फोरेस्ट ने 48 चालों में बाजी अपने नाम की। इस जीत के साथ फोरेस्ट दो अंकों के साथ संयुक्त बढ़त में पहुंच गए।

प्राग चेस फेस्टिवल

ग्रैंडमास्टर डी गुकेश

प्रोटियाज के सामने 'जायंट किलर' की चुनौती

द. अफ्रीका vs जिंबाब्वे
सुपर-8 का मैच

कुल टी20I मैच 8
स.अफ्रीका जीता 7,
जिंबाब्वे जीता 0, नो रिजल्ट 1

277 रन बनाए हैं जिंबाब्वे के ओपनर ब्रायन बेनेट ने मौजूदा टी20 वर्ल्ड कप की पांच इनिंग्स में

हर स्तर पर दिखा संतुलन

साउथ अफ्रीकी टीम ने पिछले छह मैचों में हर स्तर पर संतुलन दिखाया है। क्विंटन डीकॉक, रयान रिकेल्टन और खुद कप्तान मार्करम शानदार फॉर्म में हैं। मिडल ऑर्डर में डेविड मिलर, ट्रिस्टान स्टब्स और डेवाल्ड ब्रेविस ने भी अलग अलग मौकों पर योगदान दिया है। केशव महाराज की फिरकी और रबाडा की रफ्तार ने भी विपक्षी बल्लेबाजों को घुटने टेकने पर मजबूर किया है।

Sanjeev.Kumar11
@Timesofindia.com

■**नई दिल्ली:** टी20 वर्ल्ड कप का सुपर-8 स्टेज अंतिम पड़ाव पर है। साउथ अफ्रीका और जिंबाब्वे के बीच संडे को यहां होने वाला मैच वैसे तो औपचारिकता मात्र है, लेकिन टूर्नामेंट में अब तक अजेय रहे प्रोटियाज के सामने 'जायंट-किलर' टीम का चैलेंज होना, इस मुकाबले का रोमांच बढ़ाता है। एडेन मारक्रम की अगुआई वाली साउथ अफ्रीकी टीम अपना विजय अभियान जारी रखते हुए सेमीफाइनल मैच खेलना चाहेगी, जबकि सिकंदर रजा की कप्तानी वाली जिंबाब्वे जाते जाते एक और उलटफेर को उतावली होगी।

उतार-चढ़ाव भरा सफर: जिंबाब्वे के लिए यह टूर्नामेंट किसी 'रोलर-कोस्टर राइड' से कम नहीं रहा है। लीग स्टेज में ऑस्ट्रेलिया और श्रीलंका जैसी दिग्गज टीमों को पस्त कर अपने ग्रुप में टॉप पर रहने वाली जिंबाब्वे की टीम सुपर-8 में अपनी लय भटक गई। वेस्टइंडीज और भारत के खिलाफ लगातार दो करारी हार ने टीम के सेमीफाइनल के सपनों को तो तोड़ दिया। मैच पूर्व संध्या पर कप्तान सिकंदर ने कहा, 'वर्ल्ड कप में बेस्ट टीम के खिलाफ आपको खेल के तीनों डिपार्टमेंट में अपना बेस्ट देना होता है। एक भी विभाग में चूक आपको मैच से बाहर कर देती है।' जिंबाब्वे की सबसे बड़ी कमजोरी उनकी बोलिंग रही है। पिछले दो मैचों में उनके गेंदबाजों ने 250 से अधिक रन लुटाए हैं।

टेलिकास्ट: दोपहर 3 बजे से स्टार स्पोर्ट्स नेटवर्क और जियोहॉटस्टार पर

CCI NG 3.7 Product: NBTDelhiBS PubDate: 01-03-2026 Zone: Gurgaon Edition: 1 Page: NBTGRJK3 User: cci Time: 02-28-2026 22:59 Color:

नई दिल्ली > **रविवार, 1 मार्च 2026** > फाल्गुन 10, शक संवत 1947, फाल्गुन शुक्ल त्रयोदशी, विक्रम संवत 2082

WATCH GOD WATCHDOG

वर्ष 22, संख्या 9 > पेज 24* > गुड़गांव > मूल्य ₹4.00 या ₹10.50* संडे टाइम्स ऑफ इंडिया सहित www.nbt.in

*मासिक स्कीम पर ही लागू

मोदी ने फ्री HPV वैक्सीन की अजमेर से की शुरुआत

▶ देखें अंदर

NBT
संडे नवभारत टाइम्स

भारत Vs वेस्टइंडीज

T20 वर्ल्ड कप

कोलकाता, शाम 7 बजे से, स्टार स्पोर्ट्स और जियोहॉटस्टार पर

▶ देखें अंदर

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।

CCI NG 3.7 Product: NBTDelhiBS PubDate: 01-03-2026 Zone: Gurgaon Edition: 1 Page: NBTGRJK4 User: cci Time: 02-28-2026 21:01 Color:

एक्सपर्ट पैनल

डॉ. समीर पारिख, सीनियर सायकायट्रिस्ट

डॉ. नूपुर सिंघल, चीफ क्लिनिकल साइकॉलजिस्ट

प्रो. फरहत बी. खान, डिजिटल एंड विजुअल मीडिया एक्सपर्ट

गीतांजलि शर्मा, फैमिली-रिलेशनशिप काउंसलर

अकेले हम अकेले तुम

Photos : Adobe Stock

कुछ दिन पहले बेंगलुरु में एक रिटायर्ड शख्स ने अपनी पत्नी की हत्या कर दी। पुलिस के मुताबिक, उसने कहा कि मेरी मौत के बाद पत्नी की देखभाल कौन करेगा? इसलिए मैंने उसे मार दिया। उनकी एक बेटी अमेरिका में रहती है। यह खबर दिखाती है कि अकेलेपन का डर हमें भीतर से कितना खोखला कर रहा है। एक क्लिक पर दुनिया से जुड़ने के बावजूद बुजुर्ग ही नहीं, युवा और बच्चे भी अकेलापन महसूस करते हैं। ऐसे में जानना ज़रूरी है कि यह अहसास क्यों होता है और इसे कैसे दूर करें? एक्सपर्ट्स से बातकर जानकारी दे रहे हैं वरुण आनंद

रात के 11 बजे हैं। नोएडा के एक आलीशान अपार्टमेंट की 14वीं मंजिल पर 28 साल के राहुल अपने फोन की स्क्रीन लगातार स्क्रोल कर रहे हैं। इंस्टाग्राम पर उनके 2000 से ज्यादा फॉलोअर्स हैं और वॉट्सऐप पर स्कूल, कॉलेज और ऑफिस के करीब 15 ग्रुप्स हर वक्त पिंग करते रहते हैं। आधे घंटे पहले ही राहुल ने एक पार्टी की फोटो पोस्ट की है, जिस पर 200 से ज्यादा लाइक्स आ चुके हैं। दुनिया की नजर में राहुल बेहद पॉपुलर और कनेक्टेड हैं। लेकिन जैसे ही वह फोन साइड में रखते हैं, कमरे का सन्नाटा उन्हें डराने लगता है। उन 2000 फॉलोअर्स में से एक भी शख्स ऐसा नहीं है, जिसे फोन करके वह अपना हाल बता सकें। वह एक ऐसी भीड़ का हिस्सा हैं जो डिजिटल दुनिया में तो साथ है, लेकिन असल जिंदगी में उन्हें अकेला छोड़ देती है। यह सिर्फ राहुल की कहानी नहीं है। मुंबई की लोकल ट्रेन की भीड़ में खड़ा कोई शख्स या दिल्ली की मेट्रो ट्रेन में बैठी महिला, घर में पति का इंतजार करती अकेले रील स्क्रोल करती पत्नी या विडियो कॉल का इंतजार करता बुजुर्ग, हर कोई ऑन कनेक्टेड होने के बावजूद अकेला है। बच्चों और किशोरों का हाल भी बुरा है। ढेरों फ्रेंड्स होने के बावजूद वे अपने कमरे में अकेले रहना पसंद करते हैं और वजह पैरंट्स को नहीं बताते। इसी को रिसर्चर्स 'डिजिटल मिराज' कहते हैं, जहां हमें लगता तो है कि हम सबके साथ हैं, लेकिन अंदरूनी तौर पर हम किसी से बात करने या जुड़ने के लिए भूखे रह जाते हैं। जरूरत है इसकी वजह तलाश कर उससे बाहर निकलने की।

अकेलापन क्या है ?

अकेलापन एक अहसास है, जो हर किसी के लिए अलग-अलग होता है। किसी के लिए अपनों से दूर रहना अकेलापन है तो किसी के लिए अपनों के बीच भी अनदेखा महसूस करना अकेलापन है। किसी के लिए पति के ऑफिस से आने का इंतजार तो किसी के लिए पत्नी के बगल में होने पर भी खामोशी अकेलापन है। यह ऐसा भावनात्मक अनुभव है, जब हम खुद को दूसरों से कटा हुआ महसूस करते हैं।

भीड़ में भी तन्हा हैं...

हमें लगता है कि अकेलेपन का अहसास सिर्फ हमें हो रहा है। लेकिन जिन अच्छे हालात के हम सपने देखते हैं, उनमें भी कई लोग अकेलेपन से गुजर रहे हैं। जानते हैं कैसे:

- **घर का अकेला बच्चा:** किसी सिंगल चाइल्ड को लग सकता है कि मेरे साथ खेलने के लिए कोई भाई/बहन क्यों नहीं है?
- **बहन-भाई होने पर भी अलग:** जिसका सिबलिंग है, उसे लग सकता है कि पैरंट्स उस पर ज्यादा ध्यान क्यों देते हैं?
- **परिवार के बीच:** डिनर टेबल पर सबके साथ भी लगने लगता है कि कोई तो वजह है जो मुझे यहां अच्छा नहीं लग रहा।
- **फैमिली से दूर:** काश, सब साथ होते तो ऑफिस से आने के बाद उनके साथ वक्त बिताता। दिन कैसा गया, उन्हें यह बताता। बिना किसी के हर खुशी खाली-सी लगती है।
- **बिना साथी के:** बिना किसी रिलेशनशिप के लग सकता है कि कोई तो होता जो मेरी सुनता, मेरी बातों का जवाब देता।
- **साथी के साथ भी:** पार्टनर साथ तो है लेकिन कई बार लगता है कि मुझसे ज्यादा वक्त ऑफिस, मोबाइल या किसी दूसरी जगह देता है। मेरी बात सुनने का वक्त कहां?
- **बच्चों के बीच:** बुजुर्ग कई बार बच्चों के बीच भी खुद को उनसे जुड़ा हुआ महसूस नहीं कर पाते और अकेलापन का अहसास करने लगते हैं।
- **बच्चों से दूर:** बच्चों से दूर बुजुर्ग कई बार सोचते हैं कि काश, बच्चे पास होते तो हम इतने अकेले न होते।

नोट: सबसे पहले तो यह मान लें कि हालात जो भी हो, यह अहसास आ ही जाता है। अकेलापन महसूस करने वाले हम अकेले नहीं हैं।

क्यों बढ़ रहा है ?

एक्सपर्ट्स के मुताबिक, इस तरह के केस पहले से ज्यादा आ रहे हैं और इसमें कोई एक एज ग्रुप नहीं है। बच्चों से लेकर बुजुर्ग तक सभी शामिल हैं। कोई पढ़ाई करता है तो भी, कोई जॉब करता है या कुछ नहीं करता है तो भी, कोई अपनों के साथ रहता है तो भी और कोई अकेला रहता है तो भी इस तरह की फीलिंग्स अक्सर लोगों में आती है। सबके हालात और वजहें अलग-अलग हैं:

- **डिजिटल कनेक्शन:** इंटरनेट के जरिए हम दुनिया से इतना जुड़ गए हैं कि अगर अपना स्क्रीन टाइम चेक करें तो पाएंगे कि अक्सर वे अपनों को उतना भी वक्त नहीं देते जितना उनका स्क्रीन टाइम है।
- **फैमिली स्ट्रक्चर बदलना:** पहले जॉइंट फैमिली थी, अब एकल परिवार हैं। फैमिली स्ट्रक्चर बदलने से बच्चे दादा-दादी, चाचा-चाची, भाई-बहनों के साथ वक्त नहीं बिता पाते। देवरानी-जेठानी मिल भी नहीं पातीं।
- **फिजिकल गेम्स, ऐक्टिविटी कम:** पहले बच्चे घर से बाहर जाकर गली क्रिकेट, छुपन-छुपाई जैसे खेल खेलते थे, तरह-तरह के शौक थे, जिनकी जगह मोबाइल ने ले ली है। लोग भी नेचर से दूर होते जा रहे हैं।
- **तनाव भरा माहौल:** हम तनाव भरे माहौल में किसी लक्ष्य के पीछे दौड़े जा रहे हैं। मटीरियलिस्टिक चीजों को ज्यादा तवज्जो देने, खूब कमाने के लिए ज्यादा काम करने के चक्कर में अपनों को वक्त नहीं दे पा रहे।
- **रिलेशनशिप में सोच:** पति-पत्नी हों या गर्ल फ्रेंड-बॉय फ्रेंड, जब सामने वाले से मनमाफिक उम्मीदें करने लगते हैं तो उम्मीद पूरी न होने पर अकेलेपन का अहसास होता है।

जब वर्चुअल वर्ल्ड को असली दुनिया से अलग समझते हैं

अकेलेपन की अहम वजह वर्चुअल वर्ल्ड को असली दुनिया से अलग समझना है। इससे हमारे अंदर कई तरह के बदलाव आ रहे हैं। जैसे:

सब्र की कमी

पहले मेसेज पहुंचाने में हफ्तों लगते थे लेकिन अब सेकंडों में पहुंच जाता है। बहुत सारे काम चुटकियों में हो रहे हैं। इसलिए, अब पहले जितना सब्र भी हमारे अंदर नहीं रहा। इसका असर दिमाग और रिश्तों पर हो रहा है। रिश्तों में जुड़ाव घट रहा है और माइंड हर चीज को जल्दी हासिल करना चाहता है। ऐसे में जरा-सा वक्त मिलते ही अकेलापन घेर लेता है।

असलियत से दूरी

हमारे कुछ रिश्तेदार या दोस्त हर परेशानी में पूछ ही लेते हैं कि क्या हुआ है, लेकिन डिजिटल दुनिया में ऐसा नहीं होता। एक झटके में हम उस दुनिया में होते हैं और एक झटके में बाहर। लेकिन माइंड ऑफ नहीं हो सकता, क्योंकि हम मशीन नहीं, इंसान हैं। असली दुनिया में न स्पेशल इफेक्ट्स होते हैं, न बैकग्राउंड आवाजें, इसलिए यह हमें फीकी लगने लगती है और दिमाग की वे जरूरतें पूरी नहीं कर पाती जो वर्चुअल दुनिया करती है। यही वजह है कि मोबाइल और इंटरनेट से दूर होते ही हम खाली-खाली सा महसूस करने लगते हैं।

रिश्तों में इनवेस्टमेंट

अकेलेपन से निकलने के लिए अपनी जिंदगी में माइंडफुलनेस लाएं। हम जो भी काम करें, पूरा ध्यान उसी पर रखें। अपनी जिंदगी में जो छोटी-छोटी चीजें भी करें, उनका अहसास करें। चाहे वह चाय बनाना हो या पौधों में पानी डालना। साथ ही रिश्तों में इनवेस्ट करने की जरूरत है। आज के दौर में लाइक, शेयर, व्यूज और फॉलोअर्स से ज्यादा रिश्ते मायने रखते हैं। इसलिए अपनों के साथ बिताया थोड़ा-सा समय भी दिल को सुकून देता है।

कैसे बचें इस अहसास से?

बच्चे

बच्चों को बिल्डिंग ब्लॉक्स, पजल्स या क्रिएटिव टॉयज जैसी ऐक्टिविटीज में शामिल करें। इससे उनकी सोचने-समझने की क्षमता बढ़ती है और वे धैर्य से काम करना सीखते हैं। पार्क में खेलना, पौधे लगाना या छोटी-छोटी आउटडोर ऐक्टिविटीज उनके मन को खुला बनाती है और जुड़ाव का अहसास और मजबूत बनाती है, रोजमर्रा की जिंदगी में भी।

- **जब कोई न हो पास:** बच्चों को सिखाएं कि वे ड्रॉइंग करें, अपनी पसंदीदा कहानी खुद पढ़ें या ऑडियो स्टोरी सुनें। इससे वे खुद के साथ सहज रहना सीखेंगे और अपना समय अच्छे से बिताएंगे।

टीनेजर्स

टीन ऐज में पहचान बनाने और खुद को एक्सप्रेस करने की ज्यादा जरूरत होती है। इसलिए स्पोर्ट्स, म्यूजिक, डांस, क्राफ्ट या कुकिंग जैसी ऐक्टिविटीज में खुद को बिजी रखें। नई स्किल सीखना न सिर्फ कॉन्फिडेंस बढ़ाता है बल्कि इससे अपने जैसे इंटरेस्ट वाले लोगों से भी जुड़ते हैं और मोटिवेशन भी बना रहता है।

- **जब कोई न हो पास:** टीनेजर्स जर्नल लिख सकते हैं, पॉडकास्ट सुन सकते हैं या खुद के लिए नो-स्क्रीन मी-टाइम बना सकते हैं। उन्हें अपने विचार समझने और इमोशंस को प्रोसेस करने में मदद मिलेगी।

युवा/ कामकाजी

इस उम्र में काम और जिम्मेदारियों के बीच खुद के लिए समय निकालना सबसे जरूरी होता है। रीडिंग, हाइकिंग, गार्डनिंग या वॉलंटरी वर्क जैसी हॉबीज हमें रोजमर्रा की रफ्तार से थोड़ा बाहर निकालती हैं। दूसरों की मदद करना भी जुड़ाव और संतोष का गहरा अहसास देता है। जितने ज्यादा लोगों से जुड़ेंगे, यह अहसास उतना कम होगा।

- **जब कोई न हो पास:** छोटे-छोटे सेल्फ-केयर वाले काम करें, जैसे अकेले वॉक पर जाना, पसंदीदा म्यूजिक सुनना, मेडिटेशन या डायरी लिखना। इससे मन शांत होता है और खालीपन भारी नहीं लगता।

मिड एज

इस पड़ाव पर जिंदगी का अनुभव सबसे बड़ी पूंजी होता है। अपने एक्सपीरियंस दूसरों से शेयर करना- चाहे परिवार में, दोस्तों के साथ या किसी ग्रुप में काफी सुकून देता है। इसके अलावा ट्रैवल करना, क्रिएटिव आर्ट्स जैसे पेंटिंग या राइटिंग जैसी ऐक्टिविटीज मन को ऐक्टिव और जुड़ा हुआ रखती हैं और जिंदगी में पॉजिटिव एनर्जी बनाए रखती हैं।

- **जब कोई न हो पास:** इस समय को पर्सनल रिफ्लेक्शन टाइम की तरह लें। पुरानी यादें लिखें, कोई नया विषय पढ़ें या माइंडफुलनेस एक्सरसाइज करें। इससे अकेलापन बोझ नहीं, शांत समय बन जाता है।

बुजुर्ग

इस उम्र में साथ और संवाद सबसे ज्यादा मायने रखते हैं। स्टोरी टेलिंग, बच्चों के साथ समय बिताना या कम्युनिटी ऐक्टिविटीज में हिस्सा लेना चाहिए। हल्की-फुल्की एक्सरसाइज जैसे योग, वॉक या डांस न सिर्फ शरीर को ऐक्टिव रखती है बल्कि मूड भी बेहतर बनाती है। अपने पुराने दोस्तों को तलाश कर उनके साथ समय बिताना भी बेहतर रहेगा।

- **जब कोई न हो पास:** बुजुर्ग भजन, ध्यान, हल्का संगीत सुनना या फोन पर किसी से छोटी-सी बातचीत करने का रुटीन बना सकते हैं। इससे मन शांत होता है। अकेले में रेडियो सबसे अच्छा दोस्त बन सकता है।

सबसे असरदार हल: इंसान को इंसान की ज़रूरत, मशीन नहीं ले सकती जगह

बच्चे, बड़े या बुजुर्ग सबको किसी न किसी की जरूरत होती है, ताकि अकेलेपन की भावना न आए। यह भी समझना होगा सोशल मीडिया पर हमारे फ्रेंड्स और फॉलोअर्स कुछ वक्त के लिए तो हमारे साथ हो सकते हैं, हमें फॉलो करने, हमारी फोटो या कमेंट को लाइक करने पर कुछ देर की खुशी तो दे सकते हैं, लेकिन उनसे गहरा जुड़ाव नहीं हो सकता। इंसान जिस तरह से विकसित हुए हैं, उन्हें किसी से जुड़ने के लिए आमने-सामने मिलना, दिल खोल कर बात करना जरूरी है। जब हम किसी से आमने-सामने मिलकर उससे अपना सुख-दुख बांटते हैं, तब हम दूसरे से जुड़ाव, उसका भरोसा महसूस करते हैं। इसके लिए आई कॉन्टैक्ट, बॉडी लैंग्वेज को देखते हैं, उसके टच को फील करते हैं, तब हमें अहसास होता है कि हम सुरक्षित हैं। डिजिटल दुनिया में लोगों को लगता है कि अपना असली रूप दिखाएंगे तो कोई स्वीकार नहीं करेगा। इसलिए अकेलापन दूर करने की सबसे बड़ी दवा हमारे असली रिश्तेदार और फ्रेंड्स ही हैं। कोई मशीन उनकी जगह कभी नहीं ले सकती।

ऐसे बनाएं रिश्तों में करीबी

- **बैलंस बनाएं:** जितनी देर मोबाइल को दें, उतना ही वक्त असल दुनिया को भी। 10 मिनट मोबाइल स्क्रोल किया तो कम से कम 10 मिनट वॉक करें या घर से बाहर की कोई ऐक्टिविटी करें। वॉक के दौरान लोग मिलेंगे, नेचर को देखेंगे, इससे असली दुनिया से कनेक्ट रहेंगे तो अंदर से खालीपन का अहसास अपने आप कम होगा।
- **दोस्त या रिश्तेदार को वक्त:** काम की व्यस्तता के बीच हफ्ते में एक दिन जरूर निकालें, जब अपने दोस्तों, रिश्तेदारों के साथ बैठकर दिल खोल कर बातें कर सकें। उनके साथ गेम खेलें, बातें शेयर करें। आप कैसा महसूस करते हैं, लाइफ में क्या उतार-चढ़ाव और चुनौतियां आ रही हैं, यह सब बताएं।

खुद को पहचाने का मौका

अकेलापन कई बार असहनीय लगता है, लेकिन इसमें भी रहा जा सकता है। इसका उदाहरण सच्ची घटना पर आधारित एक मशहूर फिल्म Cast Away देती है। फिल्म के मुख्य किरदार चक नोलन का निर्जन द्वीप पर बिताया समय हमें दिखाता है कि जब इंसान से दुनिया छूट जाती है, तब भी उसके भीतर जीने की एक शांत, धीमी लेकिन मजबूत इच्छा बची रहती है। फिल्म अहसास कराती है कि अकेलापन हमेशा सजा नहीं होता, कभी-कभी यह अपने अंदर की आवाज सुनने का मौका भी होता है, जहां हम सीखते हैं कि साथ न होने पर भी जिंदगी ठहरती नहीं, बस थोड़ी शांत हो जाती है।

...तो अचानक नहीं घेरेगा अकेलापन

ऑफिस में: भीड़ भरे ऑफिस और लगातार मीटिंग्स के बीच भी जब दिन खत्म होते-होते लगे कि किसी ने सच में आपको नहीं सुना?

क्या करें: अपने लिए 5 मिनट का ब्रेक शुरू करें। हर दिन किसी साथी से काम के अलावा एक छोटी-सी पर्सनल बातचीत करें या टीम में नो-वर्क चाय मिनट की पहल करें।

वर्क फ्रॉम होम: शाम को काम खत्म होने पर लैपटॉप बंद करते ही कमरे की खामोशी अचानक ज्यादा महसूस होने लगती है।

क्या करें: काम खत्म होने के बाद 10 मिनट बालकनी में बैठें, कपड़े बदलें या छोटा-सा स्ट्रेच सेशन लें, ताकि दिमाग को लगे कि दिन का एक फेज खत्म हुआ।

होममेकर: दिनभर घर के कामों में बिजी रहने के बावजूद जब शाम को लगे कि पूरा दिन बीत गया, अब क्या करूं?

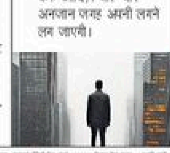
क्या करें: सेल्फ अवेयरनेस, सेल्फ लव पर फोकस करें। सेल्फ एस्टीम पर काम करें। खुद को किसी स्किल या हॉबी, वॉलंटरी वर्क या पार्टटाइम वर्क में इनवॉल्व करें।

कॉलेज स्टूडेंट्स: दोस्तों की भीड़ में होने के बावजूद रात में अपने कमरे में लौटते ही घर और अपनेपन की कमी महसूस होना।

क्या करें: रुटीन कनेक्शन पॉइंट बनाएं, जैसे हफ्ते में एक तय दिन खुद के लिए छोटा-सा रिव्यू टाइम रखें (क्या सीखा, कैसा लगा) या रूम में एक कम्फर्ट कॉर्नर बनाएं।

नए शहर में रहने वाले: किसी नई जगह की भीड़ में चलते-फिरते भी यह लगने लगना कि यहां पर कोई आपको नाम से नहीं जानता।

क्या करें: अपने शहर को जानना शुरू करें। हर हफ्ते एक नई जगह एक्सप्लोर करें (पार्क, कैफे आदि)। धीरे-धीरे अनजान जगह अपनी लगने लग जाएगी।



अकेले रहने वाले: घर के दरवाजे का ताला खोलते ही सन्नाटा मिलना और दिन की बातें शेयर करने का मन होने पर भी किसी अपने का सामने न दिखना।

क्या करें: घर में लिविंग एनर्जी बनाएं, जैसे बैकग्राउंड में हल्की आवाज में रेडियो चलने दें, आसपास प्लांट रखें। इससे पॉजिटिव फीलिंग आएगी।

रिटायर होने के बाद: बरसों की भागदौड़ के बाद अचानक दिन लंबा लगने लगना और यह सोचना कि अब मेरी जरूरत किसे है?

क्या करें: अपनी जिंदगी का नॉलेज बैंक बनाना शुरू करें। पुराने एक्सपीरियंस लिखें, ऑडियो रिकॉर्ड करें या परिवार के लिए छोटे-छोटे नोट्स बनाएं।

CCI NG 3.7 Product: NBTDelhiBS PubDate: 01-03-2026 Zone: Gurgaon Edition: 1 Page: NBTGRFP User: cci Time: 02-28-2026 23:26 Color:

नई दिल्ली > रविवार, 1 मार्च 2026 > फाल्गुन 10, शक संवत 1947, फाल्गुन शुक्ल त्रयोदशी, विक्रम संवत 2082 WATCH GOD WATCHDOG वर्ष 22, संख्या 9 > पेज 24* > गुड़गांव > मूल्य ₹4.00 या ₹10.50* संडे टाइम्स ऑफ इंडिया सहित www.nbt.in

NBT
संडे नवभारत टाइम्स

इस्राइल में प्रार्थना हमलों के बीच बंकर में रुके हैं इस्राइली नागरिक। प्रार्थना करते हुए दिखाई दिए लोग।

इस्राइल में सर्च अभियान ईरान के निशाना बनाने के बाद इस्राइली सैनिकों ने सर्च ऑपरेशन चलाया।

फिर गल्फ वॉर

US-इस्राइल का ईरान पर हमला जल उठा पशिचम एशिया

85 छात्राओं की हुई मौत, ईरान ने कहा- कड़ा जवाब दिया जाएगा

ईरान ने कुवैत, बहरीन, कतर सऊदी अरब में दागीं मिसाइलें

मिडिल ईस्ट में शनिवार सुबह जंग छिड़ गई। एक बार फिर ये गल्फ वॉर है। मौजूदा यूएस-इस्राइल और ईरान के टकराव से पहले भी खाड़ी में दो बार बड़े युद्ध हो चुके हैं, पहली बार 1990-91 में और दूसरी बार 2003 में। जैसे तब खाड़ी क्षेत्र महाशक्तियों की भिड़ंत का मैदान बना था, अब फिर से वहां क्षेत्रीय जंग के आसार हैं।

■ एएफपी, तेहरान: अमेरिका ने इस्राइल की मदद से ईरान पर शनिवार को हमला कर दिया। राजधानी तेहरान समेत कई शहरों पर बमबारी कर दी। ईरान के मिनाब शहर में लड़कियों के प्राइमरी स्कूल पर हुए हमले में 85 छात्राओं की मौत हो गई, जबकि कई घायल हैं। पलटवार करते हुए ईरान ने भी ताबड़तोड़ मिडिल ईस्ट देशों में अमेरिकी मिलिट्री बेस पर करीब 400 मिसाइलें दागीं। ईरान ने इस्राइल समेत कुवैत, कतर, बहरीन, यूएई और सऊदी अरब में मौजूद अमेरिकी बेस को टारगेट बनाया। ईरान ने UAE के सबसे ज्यादा आबादी वाले शहर दुबई को भी निशाना बनाया है। इस्राइल ने ईरान के खुफिया मंत्रालय, रक्षा मंत्रालय, सुप्रीम लीडर अयातुल्लाह अली खामेनेई का ऑफिस और ईरान के परमाणु ऊर्जा संगठन को निशाना बनाया। हमले के बाद खामेनेई को सुरक्षित जगह शिफ्ट कर दिया गया है। अमेरिकी राष्ट्रपति डॉनल्ड ट्रंप ने चेतावनी देते हुए ईरानी सरकार की सेना से हथियार डालने की अपील की है। वहीं ईरान के विदेश मंत्री अब्बास अराघची ने एक्स पर स्कूल की तस्वीरें शेयर करते हुए कहा, स्कूल पर दिनदहाड़े बमबारी की गई। यहां छोटे बच्चे थे। इन अपराधों का जवाब दिया जाएगा। एयर इंडिया, इंडिगो और स्पाइसजेट ने भारत से अपनी मिडिल ईस्ट की तमाम फ्लाइटों को अगले आदेश तक कैंसल कर दिया है। इस्राइल के ईरान पर हमले के बाद एयर इंडिया ने तेल अवीव जाने वाली अपनी फ्लाइट को बीच रास्ते से ही आसमान से वापस भारत बुला लिया। मामले की गंभीरता को देखते हुए नागर विमानन मंत्रालय ने तुरंत एक हाई लेवल मीटिंग कर दिल्ली और मुंबई एयरपोर्ट को अलर्ट रहने को कहा है।

दुबई एयरपोर्ट बंद दुबई इंटरनैशनल एयरपोर्ट (DXB) और दुबई वर्ल्ड सेंट्रल, अल मकतूम इंटरनैशनल एयरपोर्ट (DWC) पर सभी उड़ान संचालन अगले आदेश तक निलंबित कर दिए गए हैं। दुबई एयरपोर्ट्स ने अपनी एडवाइजरी में बताया कि सभी फ्लाइट्स पर रोक लगा दी गई है। यात्रियों को फिलहाल एयरपोर्ट न आने की सलाह दी गई है।

तीनों देशों के अपने-अपने ऑपरेशन

इस्राइल... ने ईरान के खिलाफ कार्रवाई को 'ऑपरेशन लायन्स रोअर' यानी शेर की दहाड़ नाम दिया है।

अमेरिका... ने 'ऑपरेशन एपिक फ्यूरी' नाम दिया है। एपिक फ्यूरी मतलब 'बहुत जबरदस्त और भयंकर गुस्सा'

ईरान... ने 'ऑपरेशन ट्रू प्रॉमिस 4' नाम दिया, यानी प्रतिशोध की चेतावनी बयानबाजी नहीं, सच्चा वादा है।

ईरान के स्कूल पर हमला मीनाब शहर में हुए इस हमले में 85 छात्राओं की मौत हो गई, कई के घायल होने की खबर।

US बेस पर किया हमला

इस्राइल और अमेरिका के हमले के जवाब में ईरान ने बहरीन में US 5वीं फ्लीट के हेडक्वॉर्टर के सेंटर पर मिसाइलें दागीं। दूर तक धमाके की आवाज सुनी गई।

'हथियार डालें नहीं तो मौत का सामना करें'

अमेरिकी राष्ट्रपति डॉनल्ड ट्रंप ने कहा, ईरानी सुरक्षा बल अपने हथियार डालो और पूरी सुरक्षा पाओ, या मृत्यु का सामना करो। ईरानी जनता की आजादी का समय अब आ गया है।

'हमलों से ईरानियों को मिलेगा मौका'

इस्राइली पीएम बेन्यामिन नेतन्याहू बोले, हमारे हमलों से ईरानियों को अपना भाग्य अपने हाथों में लेने का मौका मिल जाएगा। उद्देश्य हासिल करने तक हमले करेंगे।

मातृभूमि की रक्षा करने का वक्त: ईरान

ईरान के विदेश मंत्रालय ने कहा, अब मातृभूमि की रक्षा करने और दुश्मन के सैन्य हमले का सामना करने का समय आ गया है। अमेरिकी बेस निशाना होंगे।

ईरान ने बंद किया सप्लाई का रास्ता तो बढ़ेंगी तेल की कीमतें, भारत पर भी असर

भारत एक ऐसा देश है जो अपनी 85 फीसदी तेल जरूरतों के लिए दूसरे देशों पर निर्भर है, हाल के वक्त में रूसी तेल में कमी और परिवम एशिया के कई देशों के साथ तेल सप्लाई में विविधता बढ़ी है। ऐसे में अगर ईरान होर्मुज स्ट्रेट को रोकता है तो कच्चे तेल की कीमतें आसमान छू सकती है। इससे भारत में पेट्रोल और डीजल की कीमतें भी बढ़ सकती है। डीजल की कीमतें बढ़ने से माल ढुलाई महंगी हो जाएगी। जिसकी वजह से जिसका असर रोजमर्रा की चीजों की कीमतों पर पड़ना तय है।

रोजमर्रा की चीजों की कीमतें बढ़ सकती है

8 मार्च को बाइक रैली में आ रही हैं आप?

अन्तरराष्ट्रीय महिला दिवस के मौके पर NBT की ऑल वुमन बाइक रैली अपने 12वें माइलस्टोन एडिशन में नई थीम Driving Forces of the Nation के साथ लौटी है। रैली लिम्का बुक ऑफ रेकॉर्ड्स और INMA जैसे अवॉर्ड पा चुकी है। अगर आपके पास स्कूटर या बाइक है तो रविवार, 8 मार्च को होने वाली रैली के लिए रजिस्ट्रेशन करा लें।

ऐसे बनें हिस्सा
7003890071 पर AWBR लिखकर Whatsapp करें

तारीख संडे, 8 मार्च 2026
जगह A-ब्लॉक पार्किंग कनॉट प्लेस

ALL WOMEN BIKE RALLY NBT

आंध्र में हादसा

हादसे के वक्त करीब 30 लोग फैक्ट्री में काम कर रहे थे।

पटाखा फैक्ट्री में ब्लास्ट, 21 मौतें

■ पीटीआई, वेटलापलेम (आंध्र प्रदेश): आंध्र प्रदेश में काकीनाडा जिले में शनिवार को पटाखा फैक्ट्री में हुए धमाके में 21 लोगों की मौत हो गई, 8 घायल हो गए। राज्य के मंत्री कंदुला दुर्गेश ने बताया कि फैक्ट्री में करीब 30 लोग मौजूद थे। पीएम नरेन्द्र मोदी ने मृतकों के परिजनों को 2-2 लाख और घायलों को 50-50 हजार रुपये मदद का ऐलान किया है। आंध्र प्रदेश के सीएम ने मृतकों के परिजनों के लिए 20 लाख रुपये की मदद का ऐलान किया है।

J&K ने पहली बार जीती रणजी ट्रॉफी

PTI

कर्नाटक के खिलाफ ड्रॉ रहे फाइनल में पहली पारी की बढ़त पर जीती टीम

■ पीटीआई, हुबली

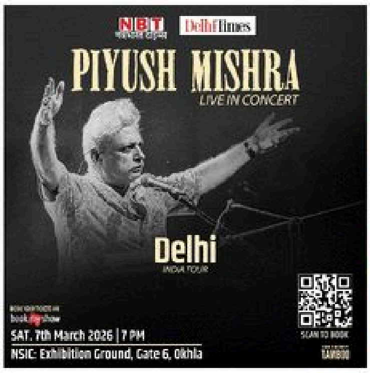
जम्मू कश्मीर ने शनिवार को कर्नाटक के खिलाफ ड्रॉ रहे फाइनल में पहली पारी की बढ़त के आधार पर पहली बार रणजी ट्रॉफी क्रिकेट टूर्नामेंट का खिताब जीतकर 67 साल का इंतजार खत्म किया। जम्मू कश्मीर ने यह शानदार जीत 8 बार के चैंपियन कर्नाटक के खिलाफ दर्ज की। मैच के 5वें और अंतिम दिन जम्मू कश्मीर ने जब अपनी दूसरी पारी में चार विकेट पर 342 रन बनाए थे तब दोनों टीम के कप्तान मैच ड्रॉ करने पर सहमत हो गए और जम्मू कश्मीर पहली बार चैंपियन बन गया। कप्तान पारस डोगरा ने कहा, 'सच कहूं तो मैं इसे शब्दों में बयान नहीं कर सकता।'

J&K ने दूसरी पारी में 342 रन बनाए

मिलेगी राहत

पुलिसवालों की बेटी की शादी पर मिलेगा 'शगुन'

■ NBT न्यूज, चंडीगढ़ : डीजीपी अजय सिंघल ने कहा कि हरियाणा पुलिस शगुन योजना लागू करने जा रही है, जिसके तहत हरियाणा पुलिस कल्याण कोष से पुलिसकर्मियों की बेटी की शादी के लिए 2.5 लाख रुपये की सहायता राशि दी जाएगी। बाद में इसे बढ़ाकर पांच लाख रुपये तक किए जाने की योजना है। यह योजना 1 अप्रैल से लागू की जाएगी। डीजीपी ने यह भी कहा कि इसके अलावा हॉस्टल गिफ्ट योजना, पुलिस लाइनों में बैंक्वेट व कम्युनिटी हॉल की सुविधा और आवास संबंधी योजनाओं पर काम शुरू कर दिया गया है। » पेज 4



मुकद्दस रमज़ान

इफ्तार रविवार	
सुन्नी	6:20 PM
शिया	6:33 PM
सहरी सोमवार	
सुन्नी	5:28 AM
शिया	5:17 AM

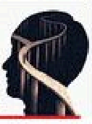
आज से होंगे ये बदलाव

▶ **सिम बाइंडिंग नियम:** वट्सऐप और अन्य मेसेजिंग ऐप्स को उसी फोन के एक्टिव सिम से लिंक करना जरूरी होगा जिसमें ऐप चल रहा है। डेस्कटॉप लॉगिन के लिए 6 घंटे का ऑटो लॉग-आउट नियम लागू होगा।

▶ **रेलवे का पुराना ऐप बंद:** रेलवे अपना पुराना UTS ऐप बंद कर रहा है। अनारक्षित और प्लैटफॉर्म टिकट के लिए अब रेलवे के Railone ऐप का इस्तेमाल करना होगा।

संडे स्पेशल

■ जस्ट जिंदगी



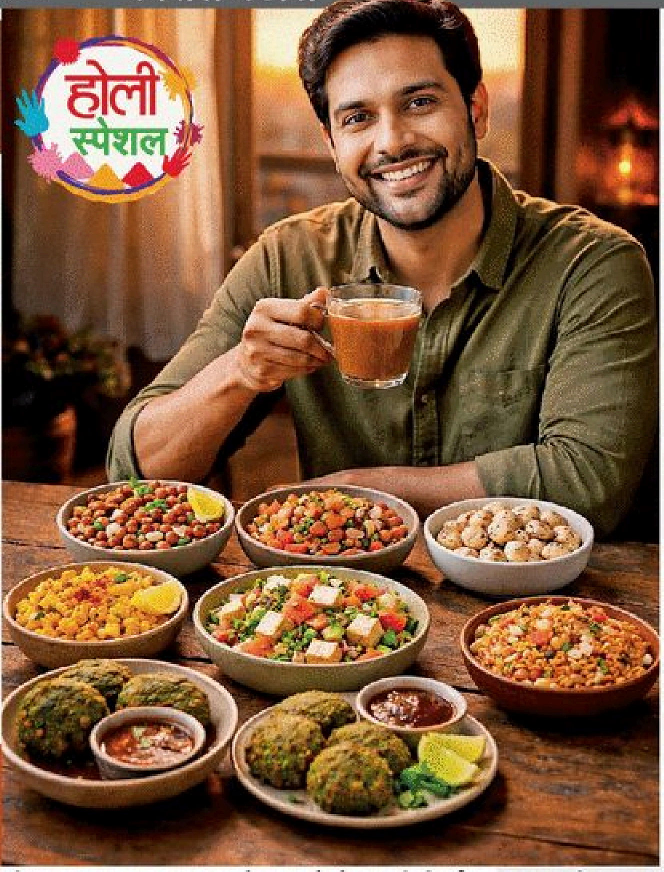
अकेलापन: समझें इसकी असल वजह » देखें सामने

■ स्पेशल स्टोरी

होली पर हो जाए हेल्दी तड़का 2

CCI NG 3.7 Product: NBTDelhiBS PubDate: 01-03-2026 Zone: Gurgaon Edition: 1 Page: NBTGRP2 User: cci Time: 02-28-2026 20:53 Color:

हेल्दी चखना!



चखना! इस शब्द के कई मायने हैं। किसी से खुद की कुकिंग की तारीफ करवानी हो तो हम कहते हैं- जरा, चखना! शाम को चाय के साथ कुछ खाने का मन हो तो चखना चाहिए। लोग कोल्ड ड्रिंक्स के साथ भी चखना के रूप में चिप्स, कुरकुरे, नमकीन आदि खाते हैं। लेकिन इनमें से ज्यादातर अनहेल्दी होते हैं। एक तो कोल्ड ड्रिंक्स और चाय ही सेहत को नुकसान पहुंचाते हैं, ऊपर से चखना भी अनहेल्दी हो तो नुकसान ज्यादा होता है। जब चखना खाना ही है तो क्यों न हेल्दी खाएं। देश-दुनिया के जाने-माने शेफ संजीव कपूर से बात कर हेल्दी चखना पेश कर रहे हैं लोकेश के. भारती

अगर चखना कम कैलरी वाला हो, उसमें कम चिकनाई हो, नमक की मात्रा भी कम हो और ट्रांस फैट भी बेहद कम हो तो उसका नुकसान भी कम होगा। वहीं अगर चखना में फाइबर, मिनरल्स और विटामिन्स हों। जिन चीजों से चखना बना है, वे आयरन, कैल्शियम और प्रोटीन के बेहतरीन सोर्स हों तो ऐसा चखना सेहत के लिए अच्छा है। मान लें कि चाय के साथ पालक की टिक्की खानी है तो उसे तलने की जगह एयरफ्राई करके बनाएंगे तो सेहत के नजरिये से अच्छा रहेगा।

"जब भी चखना खाने के बारे में सोचें तो यह भी ध्यान रखें कि आप सिर्फ चखना खा रहे हैं या साथ में चाय या कुछ और भी है। अमूमन चखना के साथ दूसरा आइटम अनहेल्दी हो सकता है तो चखना हेल्दी रखने से हमें ही फायदा मिलता है। चखना ऐसा हो जिसमें चिकनाई कम हो। इसके लिए एयर फ्रायर का उपयोग सही है। साथ ही, चखना का चुनाव ऐसे करें कि उसमें प्रोटीन, फाइबर और विटामिन्स आदि मौजूद हों।

\- संजीव कपूर

ये रहे हेल्दी विकल्प

अगर चाय, ठंडाई या कोल्ड ड्रिंक्स आदि पीने जा रहे हैं और साथ में चखना रखना हो तो चुनाव समझदारी से करें। कुछ विकल्प यहां दिए गए हैं:

1 नीबू, प्याज, मिर्च के साथ भुने चने

मार्केट में भुने चने मिल जाते हैं। चूंकि ये रोस्ट किए हुए होते हैं, इसलिए इनमें तेल या रिफाइंड या पाम ऑयल बिलकुल नहीं होता। इस चखना को बनाना बेहद आसान है। एक तरफ चाय गैस पर उबालने के लिए चढ़ा दें और दूसरी तरफ भुने चने में नीबू, प्याज, हरी मिर्च के साथ हल्का काला नमक या सेंधा नमक या फिर सफेद नमक मिला दें। जिन्हें हरी या लाल मिर्च खाने में समस्या हो, वे काली मिर्च डाल सकते हैं। यह चखना नेचरल प्रोटीन के साथ फाइबर का बढ़िया सोर्स है। इसे शाम का हेल्दी स्नैक्स भी कह सकते हैं।

2 भुनी मूंगफली, हरा प्याज और मिर्च का कॉम्बिनेशन

चाय के साथ भुनी मूंगफली की बात ही कुछ और है। वैसे तो तेल में फ्राई मूंगफली पैक्ड फॉर्म में मार्केट में आसानी से मिल जाती है। लेकिन इस बात का ध्यान रखें कि उनमें से ज्यादातर में पाम ऑयल या ट्रांस फैट होता है। साथ में नमक भी बहुत ज्यादा मात्रा में। अगर सामान्य रूप से भुनी मूंगफली मिल जाए और उसमें हरे पत्ते वाला प्याज, हरी मिर्च, नीबू आदि मिला दें तो यह ऑप्शन भी बढ़िया हो जाता है। इसे भी हम हेल्दी चखना कह सकते हैं।

उबली मूंगफली की चाट: बिना रोस्ट की हुई मूंगफली के दाने लाकर उन्हें उबाल लें। उबली हुई मूंगफली मुलायम और हल्की होती है। इसमें प्याज, टमाटर, हरा धनिया और नीबू मिलाने से यह ताजगी भरा और हल्का मसालेदार स्वाद देती है।

3 भुने मखाने में काली मिर्च और काला नमक का स्वाद

आजकल मखाने की मांग इतनी बढ़ गई है कि इसकी कीमत काजू, बादाम से काफी आगे निकल गई है। यह काफी हल्का होता है। एक कटोरी भुने मखाने में 20-25 फूल ही पड़ते हैं। वैसे मार्केट में मखाना 100 और 250 ग्राम के पैक में मिलता है। जितना बड़ा मखाना, उतना महंगा। जब हम मखाने रोस्ट करते हैं या फिर थोड़ी मात्रा में घी में फ्राई करते हैं तो मखाने क्रिस्पी हो जाते हैं। काली मिर्च पाउडर और थोड़ी मात्रा में काला नमक मिला दें तो यह हेल्दी के साथ टेस्टी भी हो जाता है। वैसे ध्यान रहे कि छोटे साइज वाला मखाना ज्यादा क्रिस्पी होता है, लेकिन बड़े साइज वाला मखाना दिखने में अच्छा लगता है। मखाने कैल्शियम और फाइबर के बेहतरीन सोर्स हैं।

4 स्टीम्ड कॉर्न में मसाले और नीबू का मज़ा

यह हल्का नरम और कुछ मिठास लिए होता है। जब इसमें थोड़ा काला नमक, भुना जीरा, लाल मिर्च और ताजा नीबू का रस मिलाते हैं तो इसका स्वाद खट्टा-मीठा और हल्का तीखा हो जाता है। यह चखना पेट भरने वाला है, लेकिन तला-भुना न होने से भारी नहीं लगता। कॉर्न में फाइबर अच्छी मात्रा में होता है जो पाचन में मदद करता है। इसमें ऐंटिऑक्सिडेंट भी मिलते हैं। अगर नमक सीमित रखा जाए तो यह शाम के समय का अच्छा, कम चिकनाई वाला ऑप्शन है। हालांकि, शुगर मरीज कम मात्रा में खाएं क्योंकि इसमें कार्ब्स की मात्रा ज्यादा होती है। हकीकत यह है कि चावल, गेहूं की तुलना में इसमें कैलरी ज्यादा होती है।

5 पनीर और स्प्राउटेड मूंग खाएं, हरा प्याज और टमाटर मिलाकर

यह चखना टेस्ट और न्यूट्रिशन, दोनों के लिहाज से सही है। स्प्राउटेड मूंग हल्की कुरकुरी लगती है, वहीं पनीर मुलायम और हल्का क्रीमी टेक्सचर देता है। हरा प्याज और टमाटर मिलाने से इसमें ताजापन और हल्की खटास जुड़ जाती है। नीबू या चाट मसाला डालने से इसका स्वाद और बढ़ जाता है। हेल्थ के लिहाज से देखें तो यह हाई-प्रोटीन स्नैक है। एक तरफ जहां पनीर से कैल्शियम और प्रोटीन मिलता है, वहीं अंकुरित मूंग से एंजाइम, फाइबर और विटामिन-B मिल जाता है। यह मसल्स और बोन्स के लिए फायदेमंद है।

6 इमली की चटनी के साथ हरा-भरा कबाब (पालक की टिक्की)

हरा-भरा कबाब या पालक की टिक्की जब एयर फ्राई की जाती है तो बाहर से हल्की कुरकुरी और अंदर से नरम रहती है। इमली की मीठी-खट्टी चटनी के साथ इसका स्वाद और शानदार हो जाता है। यह चखना तले (तेल में फ्राई) हुए कबाब की तुलना में बहुत कम तेल वाला और हल्का होता है। हेल्थ के नजरिए से पालक आयरन, फोलेट और ऐंटिऑक्सिडेंट का अच्छा सोर्स है।

7 चटपटी भेल को न भूलें, यह हल्की है, स्वादिष्ट और हेल्दी भी

यह स्वादिष्ट चखना शाम के स्नैक्स के तौर पर काफी मशहूर है। यह हल्का कुरकुरा और चटपटा होता है। इसमें आमतौर पर मुरमुरा, बारीक कटा प्याज, टमाटर, हरा धनिया, हरी मिर्च, नीबू का रस और इमली की मीठी-खट्टी चटनी मिलाई जाती है। ऊपर से थोड़ा-सा चाट मसाला या भुना जीरा डालने से इसका स्वाद और निखर जाता है। खाने में यह हल्की करारी और ताजगी भरी लगती है। इसलिए शाम के समय चाय के साथ या हल्की भूख में अच्छा विकल्प है। हेल्थ के नजरिए से देखें तो सूखी भेल (कम चटनी और बिना सेव के) कम कैलोरी वाली होती है क्योंकि मुरमुरा हल्का और कम फैट वाला होता है। इसमें डाली गई सब्जियां फाइबर और कुछ विटामिन देती हैं, जिससे पाचन में मदद मिलती है।

टिप्स, ट्रिक्स, आइडियाज़

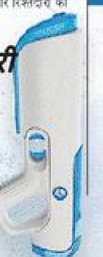
होली की पिचकारी से लेकर रंग और गिफ्ट्स में दिख रहे हैं नए-नए ट्रेंड

फटाफट कर लो होली की शॉपिंग

होली का नाम लेते ही बचपन याद आ जाता है। छतों से उड़ते रंग, पानी से भरे बलून, गलियों में बजते ढोल, हंसी से खिले रंग-बिरंगे चेहरे। मुकाबला यह भी होता था कि किसकी पिचकारी सबसे दमदार है। वक्त के साथ आए बदलाव होली में अपने रंग भर रहे हैं। बाज़ार और ऑनलाइन प्लैटफॉर्म पर नई-नई चीज़ें जुड़ गई हैं, जो त्योहार को पहले से ज्यादा रंगीन बना रही है। इसी बारे में बता रहे हैं वरुण आनंद

गर्मी की दस्तक के साथ ही हवाओं में महसूस की जा रही है उस त्योहार की महक, जिसका इंतजार बच्चों को सबसे ज्यादा रहता है। अपने आसपास बड़ों को भी मस्ती करते देख, उनका उत्साह दोगुना हो जाता है। होली के इस रंग-बिरंगे त्योहार के लिए बाजार और ऑनलाइन प्लैटफॉर्म पूरी तरह से सज चुके हैं। टेक-फ्रेंडली पिचकारी और रंगों के साथ-साथ, गिफ्ट बॉक्स जैसी तमाम चीजें बिक रही हैं। फेसबुक हो या इंस्टाग्राम हर तरफ ऐसी चीजें बिकती दिख रही हैं। अब पिचकारियां भी सिर्फ प्लास्टिक की साधारण ट्यूब नहीं रहीं, ये हाई-टेक हो गई हैं। साथ ही दोस्तों और रिश्तेदारों को देने के लिए तोहफों के तमाम ऑप्शन भी मौजूद हैं।

इलेक्ट्रिक और सेंसर वाली पिचकारी



पिचकारी के बिना होली वैसी ही है जैसे पटाखों के बिना दिवाली। अब बैटरी से चलने वाली इलेक्ट्रिक पिचकारी, हाई-प्रेशर वॉटर गन और कार्टून-थीम वाले मॉडल मौजूद हैं। इनमें बैटरी से चलने वाली मोटर लगी होती है, जो लगातार पानी की तेज धार छोड़ती है। इलेक्ट्रिक वॉटर गन नाम से इसके तमाम मॉडल ऑनलाइन भी मिल रहे हैं और बाजारों में भी। कुछ की रेंज तो 35 फुट तक बताई जा रही है। इसके साथ ही स्प्रिंकल वॉटर गन में रंगीन पानी भरकर चलाने पर वह ऐसे निकलता है जैसे फाउंटेन चल गया हो।

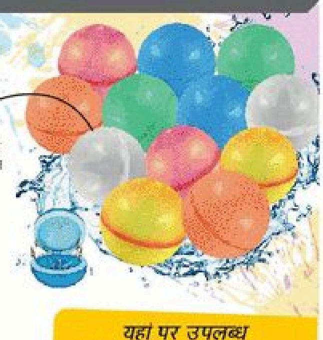
कीमत: करीब 250-2500 रुपये। स्प्रिंकल वॉटर गन 59 रुपये से।

रंग जमा देगा गुलाल सिलेंडर

अब गुलाल का पैकेट हाथ में लेकर चलने और उसे हवा में उड़ाने का दौर धीरे-धीरे बदल रहा है। इसकी जगह सिलेंडर गुलाल ज्यादा पसंद किए जा रहे हैं। यह दरअसल छोटे एरोसोल या पंप-स्टाइल कंटेनर में भरा रंग होता है, जिसे दबाते ही गुलाल के धुएं जैसी हल्की और एकसमान फुहार बाहर आती है। इससे भीड़ में रंग फैलाना और दूर तक पहुंचाना आसान हो जाता है। इसकी वजह से कुछ ही सेकंड में आसपास ऐसा रंग फैल जाता है, जैसे कई लोगों ने एक साथ हवा में गुलाल उड़ाया हो।

कीमत: 2KG के सिलेंडर की कीमत करीब 800 रुपये से शुरू होती है।

रीयूजेबल बलून: हर साल खरीदने की जरूरत नहीं



यूं तो पानी के गुब्बारे यानी वॉटर बलून एक बार पानी भरकर फेंकने ही फूट जाते हैं और फिर काम नहीं आ सकते, लेकिन अब ऐसे बलून आ गए हैं, जो रीयूजेबल हैं। इन बलून को यूज करने के बाद अगले साल के लिए संभालकर भी रख सकते हैं। मैग्नेटिक वॉटर बलून या सिलिकॉन वॉटर बलून नाम से ये ऑनलाइन मिल रहे हैं। इनमें पानी भरकर फेंकने पर ये खुल जाते हैं और पानी बिखर जाता है। इनका इस्तेमाल भी ध्यान से ही करना चाहिए।

नोट: छोटे बच्चों से दूर रखें। किसी भी बच्चे या बड़े पर आंख, कान, सिर की ओर न फेंकें।

कीमत: करीब 700 रुपये में 3 बलून के सेट से शुरू।

गुलाल वाली माचिस

होली के बाजार में इन दिनों गुलाल माचिस भी लोगों का ध्यान खींच रही है। यह देखने में सामान्य माचिस की डिब्बी जैसी छोटी पैकिंग होती है। माचिस की तरह इसकी तीली जलाने पर कलरफुल धुआं निकलता है।

कीमत: 10 डिब्बी के सेट की कीमत करीब 350 रुपये से शुरू होती है।

यहां पर उपलब्ध

यहां बताई गई चीजें मार्केट के अलावा AMAZON.IN, FLIPKART.COM, MEESHO.COM, KIDSPARK.CO.IN, HOMECOULTURE.COM, COTSANDCUDDLES.COM, HAPPYHOMESONLINE.COM, PRINTBHARAT.COM, TWIGMART.CATALOG.TO जैसे ई-कॉमर्स प्लैटफॉर्म, वेबसाइट्स और ZEPTO, BLINKIT जैसे क्विक कॉमर्स प्लैटफॉर्म पर भी मिल सकती हैं।

गिफ्ट भी रंगों से भरे

दिवाली के बाद अब होली पर भी अपने दोस्तों, रिश्तेदारों और बच्चों को कुछ खास गिफ्ट देने का ट्रेंड तेजी से बढ़ रहा है। अब बाजार और ऑनलाइन प्लैटफॉर्म्स पर इतनी वैरायटी है कि कोई एक गिफ्ट चुनना भी आसान नहीं है।

होली गुडीज

गुलाल की छोटी-छोटी शीशियां और छोटी-सी बाल्टी और पिचकारी का सेट ट्रेंड में है। ये सिर्फ डेकोरेशन के काम नहीं आते, बल्कि किसी मेहमान के आने पर इन्हें खोलकर उससे गुलाल लगाने का अहसास ही अलग होगा।

कीमत: 15 रुपये से शुरू।

होली हैम्पर

होली हैम्पर त्योहार की तैयारी का अहम हिस्सा बनते जा रहे हैं क्योंकि एक ही बॉक्स में होली का पूरा माहौल समा जाता है। आमतौर पर इसमें मिक्स कलर वाला होली थीम बॉक्स, 2 हर्बल गुलाल पाउच, वॉटर बलून का पैकेट, 2 बोतल माउथ फ्रेशनर, लगभग 25 ग्राम ठंडाई सैशे और आम पापड़ जैसी चीजें शामिल होती हैं। कुछ प्रीमियम हैम्पर्स में ऑर्गेनिक गुलाल, ड्राई फ्रूट्स, चॉकलेट, सुगंधित कैंडल और सजावटी पिचकारी भी शामिल होती हैं।

कीमत: करीब 250 रुपये से शुरू।

टीशर्ट

होली थीम वाली टीशर्ट भी अब त्योहार को रंगीन बना रही हैं। 'बुरा न मानो होली है', 'LET'S GET COLOURED' या रंगों के छींटों वाले प्रिंट्स के साथ ये टीशर्ट न सिर्फ त्योहार का मूड सेट करती हैं बल्कि ग्रुप सेलिब्रेशन को भी खास बना देती हैं। कई परिवार, दोस्त और ऑफिस की टोली एक जैसी टीशर्ट में होली खेलना पसंद करते हैं, जिससे फोटो खास लगती हैं।

कीमत: करीब 130 रुपये में 3 टीशर्ट से शुरू।

यहां पर उपलब्ध: ये चीजें बाजार के अलावा ASCINDIA.CO.IN, BOMBAYSWEETSHOP.COM, WRAPARTS.IN, REGALIAORNAMENTS.COM, TWIGMART.CATALOG.TO सहित कई दूसरी वेबसाइट्स पर मिल जाएंगी।

नोट: कीमतों में फर्क संभव है।

होली फोटो प्रॉप्स

किसी भी जश्न को यादगार बनाने के लिए इन दिनों फोटो प्रॉप्स का ट्रेंड भी देखा जा रहा है। होली पार्टियों और सोसाइटी इवेंट्स में HAPPY HOLI लिखे बोर्ड, रंग-बिरंगे चश्मे, मजेदार फेस कटआउट का इस्तेमाल भी खूब हो रहा है। इनकी मदद से ग्रुप फोटो और विडियो ज्यादा आकर्षक लगते हैं, इसलिए सोशल मीडिया पर शेयर करने के लिए भी इन्हें पसंद किया जा रहा है।

कीमत: 100 रु. से शुरू।

CCI NG 3.7 Product: NBTDelhiBS PubDate: 01-03-2026 Zone: Gurgaon Edition: 1 Page: NBTGRP3 User: cci Time: 02-28-2026 21:10 Color:

गाड़ी में डाला कम पेट्रोल, धोखाधड़ी का मामला दर्ज

■ NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली

भजनपुरा इलाके में एक पेट्रोल पंप पर अधिक पैसा लेकर कम पेट्रोल डालने का मामला सामने आया है। ग्राहक ने इसका विरोध किया तो पेट्रोल पंप के कर्मचारियों ने उनके साथ गलत व्यवहार किया और गाली गलौज की। हालांकि पीड़ित ने विडियो रिकॉर्डिंग कर सबूत के तौर पर पुलिस को दिया है। पीड़ित के बयान पर भजनपुरा पुलिस धोखाधड़ी का मामला दर्ज कर जांच शुरू कर दी है।

पेट्रोल पंप पर पैसा लेकर कम पेट्रोल डालने का मामला

पुलिस अधिकारी ने बताया कि 24 वर्षीय हमजा अपने परिवार के साथ नॉर्थ घोंडा इलाके में रहते हैं। उनका आरोप है कि शनिवार सुबह 7 बजे अपनी कार में भजनपुरा स्थित पेट्रोल पंप पर 3600 रुपये का पेट्रोल भरवाया, लेकिन निर्धारित मात्रा से काफी कम तेल दिया गया। उसकी कार का फ्यूल टैंक 37 लीटर का है, जिसमें पहले से लगभग चार लीटर पेट्रोल था, लेकिन भुगतान के बाद भी उचित मात्रा में पेट्रोल नहीं डाला गया। हमजा ने आरोप लगाया कि इसके बारे में पूछने पर पंप कर्मचारियों ने उसके साथ गलत व्यवहार करते हुए गाली गलौज और साम्प्रदायिक टिप्पणी की। उसने इसका विडियो बनाया और अन्य सबूत पुलिस को देकर शिकायत दर्ज कराई है। पुलिस पूरे मामले की जांच कर रही है।

पशु तस्करी में फरार आरोपी गिरफ्तार

■ **NBT न्यूज, रेवाड़ी:** थाना धारूहेड़ा पुलिस ने प्रतिबंधित पशु की तस्करी के मामले में लंबे समय से फरार चल रहे एक वांछित आरोपी को अरेस्ट किया है। आरोपी नूंह के अडबर गांव का आरिफ है। मामले में पुलिस 4 आरोपियों को पहले ही गिरफ्तार कर चुकी है। दरअसल 15 मार्च 2016 की रात पुलिस को प्रतिबंधित पशुओं की तस्करी की सूचना मिली थी। ट्रक का पीछा करने पर आरोपी ट्रक छोड़ फरार हो गए। पुलिस ने ट्रक से प्रतिबंधित पशु मुक्त कराए। आरोपी को जुडिशल कस्टडी में भेज दिया गया है।

मामूली कहासुनी में युवक की हत्या

■ **NBT न्यूज, नूंह:** सदर थाना क्षेत्र के गांव बाई में मामूली कहासुनी ने हिंसक रूप ले लिया। लाठी-डंडों से हुए हमले में घायल 27 वर्षीय अरशद की इलाज के दौरान मौत हो गई। जानकारी के अनुसार, 24 फरवरी को अरशद अपने घर के पास चारा कटवा रहा था। इसी दौरान पड़ोसी लियाकत के बच्चों ने वहां चारा कूटने का विरोध किया, जिससे कहासुनी शुरू हो गई। देखते ही देखते विवाद बढ़ गया और लोगों ने लाठी-डंडों से अरशद और उसके परिजनों पर हमला कर दिया। घायलों को अस्पताल में भर्ती कराया गया। तीन दिन तक जिंदगी और मौत से जूझने के बाद अरशद ने दम तोड़ दिया। घटना के बाद गांव में तनाव का माहौल बना हुआ है।

खाने-पीने के खराब सामान की करते थे रीपैकिंग, अरेस्ट

■ NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली

- जगतपुर इलाके में पुलिस ने एक गोदाम में मारा छापा, भारी मात्रा में मिला खराब सामान
- एक्सपायरी डेट बदल फिर से बाजार में खपा पब्लिक हेल्थ से कर रहे थे खिलवाड़

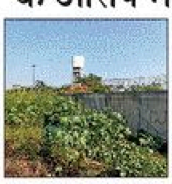
आम जनता की सेहत से खिलवाड़ करने वाले एक खतरनाक गैंग का क्राइम ब्रांच ने पर्दाफाश किया है। यह गिरोह खाने-पीने और कॉस्मेटिक के एक्सपायर्ड सामान को दोबारा पैक कर बाजार में बेच रहा था। इससे भारी मात्रा में एक्सपायर्ड सामान जब्त किया गया है। पुलिस ने जगतपुर गांव के पुश्ता रोड की गली नंबर 9B स्थित एक गोदाम पर छापा मार आरोपी ओमप्रकाश शर्मा (40) को पकड़ा है।

डीसीपी (क्राइम) विक्रम सिंह के मुताबिक, जगतपुर इलाके में चल रहे अवैध गोदाम की सूचना एएसआई संदीप चावला को 27 फरवरी को मिली थी। आरोपी मैन्युफैक्चरिंग डेट, एक्सपायरी डेट और मैक्सिमम रिटेल प्राइस (MRP) बदलकर दोबारा पैकिंग कर सामान को बाजार में बेच रहे थे। एसीपी सुनील श्रीवास्तव की देखरेख में इंस्पेक्टर आशीष शर्मा, एसआई प्रकाश और एसआई गुमान सिंह के अलावा कुछ कंपनियों के प्रतिनिधियों की एक टीम बनाई गई।

पुलिस ने पाया कि वहां तीन महिला मजदूर एक्सपायर्ड डिब्बों की सफाई, रीफिलिंग और नए स्टिकर लगा रही थीं। आरोपी के पास कोई वैध लाइसेंस नहीं था। गोदाम से भारी मात्रा में एक्सपायर्ड ग्लूकोन-डी, डाबर गुलाबरी बॉडी लोशन, डाबर गुलाबरी रोज वॉटर, क्लीन एंड क्लियर फेस वॉश, विक्स बेबी रब, ऑडोमॉस नेचरल समेत काफी माल बरामद हुआ।

ऐसे चलता था धंधा? पुलिस के अनुसार, आरोपी मार्केट से एक्सपायर्ड सामान सस्ते में खरीदता था। इसके बाद केमिकल से एक्सपायरी डेट मिटाई जाती थी और नए लेबल प्रिंट कर चिपकाए जाते थे। नकली स्टिकर लगाकर असली जैसा रूप दिया जाता था।

मेट्रो डिपो से केबल चोरी के आरोप में तीन अरेस्ट


यहां से चढ़कर करते थे चोरी

पुलिस की गिरफ्त में तीन आरोपी

■ NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली

आजादपुर मेट्रो पुलिस ने डीएमआरसी डिपो में चोरी करने वाले दो बदमाश समेत 3 आरोपियों को गिरफ्तार किया है। पकड़े गए आरोपियों की पहचान अली अहमद (25), मनवर (24) और चोरी का माल खरीदने वाले कस्मुद हुसैन (66) के रूप में हुई है। तीनों जहांगीरपुरी के रहने वाले हैं। पुलिस ने इनके कब्जे से करीब 50 मीटर कॉपर वायर बरामद की है।

कब्जे से करीब 50 मीटर कॉपर वायर बरामद

डीसीपी कुशल पाल सिंह ने बताया कि 26 फरवरी को सुबह करीब 10 बजे सीआईएसएफ ने हाई-सिक्योरिटी डिपो एरिया में सीसीटीवी फुटेज में एक संदिग्ध व्यक्ति को देखने के बाद लोकल पुलिस को सूचित किया। जांच में अप्रास ब्लॉक से 100 मीटर सिग्नलिंग केबल, 60 मीटर मशीन केबल, चेक प्लेट और पानी के मीटर चोरी होने का पता चला। पुलिस ने केस दर्ज कर जांच शुरू की। डीसीपी के अनुसार एसीपी धीरेन्द्र की देखरेख में इंस्पेक्टर राकेश कुमार, एसआई गुलदीप, हेड कॉन्स्टेबल अनिल, कॉन्स्टेबल देवेन्द्र और रजनीश ने टेक्निकल सर्विलांस की मदद से अली अहमद (25) को दबोचा। पूछताछ के बाद उसके साथी मनवर और स्क्रैप डीलर कस्मुद हुसैन को भी दबोचा गया।

सुरक्षाकर्मी होते तो नहीं होती चोरी? सूत्रों के अनुसार पता चला है कि मुकुंदपुर नाले के पास से बनी बाउंड्री वॉल से होते हुए आरोपी डिपो के पास आते हैं। उसके बाद केबल काटते थे। बाउंड्री वॉल के मेन गेट की तरफ CISF रहती है, लेकिन पीछे की तरफ कोई नहीं होता और ना ही वहां गश्त होती है। सूत्रों के अनुसार मेट्रो पुलिस बैक साइड में सुरक्षाकर्मी को तैनात करने को लेकर कई बार लेटर लिख चुकी है।

अप्रैल में हो सकते हैं नगर निगमों के चुनाव

■ NBT न्यूज, चंडीगढ़

प्रदेश में निकट भविष्य में होने जा रहे स्थानीय निकाय चुनाव प्रक्रिया में कई तरह के बदलाव नजर आएंगे। राज्य चुनाव आयोग के कर्मचारियों और अधिकारियों को केंद्रीय चुनाव आयोग द्वारा नई तकनीक के बारे में जानकारी दी जाएगी। जिसे पंचायत, नगर परिषद और नगर निगम के चुनाव में लागू किया जाएगा। प्रदेश में अंबाला, पंचकूला और सोनीपत नगर निगमों के साथ रेवाड़ी नगर परिषद और कुछ अन्य निकायों में उप चुनाव संभावित है। अप्रैल में चुनाव कराए जा सकते हैं। फिलहाल मतदाता सूचियों के प्रकाशन और आपत्तियों की प्रक्रिया चल रही है। मार्च में चुनाव कार्यक्रम घोषित किया जा सकता है। आयोग ने तैयारियां तेज कर दी हैं।

हरियाणा के राज्य चुनाव आयुक्त देवेंद्र कल्याण ने शनिवार को इस बारे में जानकारी देते हुए बताया कि स्थानीय चुनावों में सबसे ज्यादा शिकायत मतदाता सूची में देरी, नाम गायब, सुधार में लंबे समय को लेकर आती रही हैं। नई व्यवस्था के तहत राज्य चुनाव आयोग को मतदाता सूची के अपडेट और समन्वय के लिए भारत निर्वाचन आयोग से तकनीकी सहयोग मिलेगा। लगातार पुनरीक्षण होगा और डेटा साझा करने की प्रक्रिया आसान बनेगी।

EVM मैनेजमेंट के लिए दी जाएगी ट्रेनिंग

राज्य चुनाव आयोग के कर्मचारियों को ईवीएम प्रबंधन, डेटा सिस्टम, चुनावी लॉजिस्टिक्स और प्रक्रिया संचालन का आधुनिक प्रशिक्षण दिया जाएगा। इसके लिए इंडिया इंटरनैशनल इंस्टीट्यूट ऑफ डेमोक्रेसी एंड इलेक्शन मैनेजमेंट की सुविधाओं का उपयोग किया जाएगा। नगर निकाय चुनाव के नियम कई बार विधानसभा या लोकसभा चुनावों से अलग होते हैं, जिससे भ्रम की स्थिति बनती है।

पुलिस कर्मियों को बेटी की शादी पर मिलेंगे ढाई लाख

प्रदेश में एक अप्रैल से लागू होगी शगुन योजना

■ NBT न्यूज, चंडीगढ़

पुलिस महानिदेशक अजय सिंघल ने कहा कि हरियाणा पुलिस जल्द ही शगुन योजना लागू करने जा रही है। जिसके तहत हरियाणा पुलिस कल्याण कोष से पुलिसकर्मियों की बेटी की शादी के लिए 2.5 लाख रुपये की सहायता राशि प्रदान की जाएगी। बाद में इसे बढ़ाकर 5 लाख रुपये तक किए जाने की योजना है। इसे एक अप्रैल से लागू किया जाएगा। पुलिस महानिदेशक अजय सिंघल शनिवार को पंचकूला में वी-लेयल कल्याण बैठक को संबोधित कर रहे थे। उन्होंने आगे बताया कि शगुन योजना, हॉस्टल गिफ्ट योजना, पुलिस लाइनों में बैंक्वेट, कम्युनिटी हॉल की सुविधा और आवास संबंधी योजनाओं पर कार्य आरंभ कर दिया गया है। बैठक में पिछले एक महीने में शहीद हुए दो पुलिसकर्मियों इंस्पेक्टर जगदीश प्रसाद और पीएसआई रवि को श्रद्धांजलि देते हुए दो मिनट का मौन रखा गया। पुलिस महानिदेशक ने बताया कि हरियाणा पुलिस ने कर्मियों के लिए अलग-अलग भत्तों और सुविधाओं की व्यवस्था की है, ताकि वे निश्चिंत होकर अपने दायित्व निभा सकें। ट्रांसफर पॉलिसी में भी मानवीय दृष्टिकोण अपनाते हुए आवश्यक लचीलापन दिया गया है और समयबद्ध पदोन्नति सुनिश्चित करने के लिए वे खुद मॉनिटरिंग कर रहे हैं।

महानिदेशक ने बताया कि स्वास्थ्य सुविधाओं पर विशेष बल देते हुए पुलिसकर्मियों के नियमित स्वास्थ्य परीक्षण और प्रत्येक जिले में जिम की व्यवस्था की गई है। वर्ष-2025 में हरियाणा पुलिस के 17 हजार 985 कर्मचारियों के स्वास्थ्य की जांच की गई है। इसके साथ-साथ पुलिसकर्मियों के मानसिक स्वास्थ्य को ध्यान में रखते हुए मनोरोग विशेषज्ञों के साथ भी बैठक की गई है। इस बैठक में हरियाणा राज्य प्रवर्तन ब्यूरो के प्रमुख नवदीप सिंह विर्क, एडीजी ह्यूमन राइट्स एंड लिटिगेशन कला रामचंद्रन, पुलिस अधीक्षकों ने भाग लिया।

हजारों पुलिस कर्मियों को मिलेगा लाभ।

NBT

हरियाणा पुलिस कल्याण कोष से बेटियों की शादी के लिए मिलेंगे पैसे।

पुलिस भर्ती से पहले होंगे फिजिकल टेस्ट

हरियाणा कर्मचारी चयन आयोग ने पुलिस भर्तियों के लिए बहुत जल्द PMT और PST का आयोजन करने जा रहा है। आयोग के चेयरमैन हिम्मत सिंह ने इस संबंध में खेलकूद विभाग को पत्र लिखकर सूचित किया है। पत्र के अनुसार 7 मार्च से प्रदेश में PMT शुरू होने जा रहा है। हरियाणा पुलिस में 5500 कॉन्स्टेबलों के लिए भर्ती प्रक्रिया कर्मचारी चयन आयोग द्वारा चलाई जा रही है। इसके लिए करीब तीन लाख युवाओं ने आवेदन किया है। आवेदन करने वाले युवा इन दिनों फिजिकल मेजरमेंट टेस्ट (पीएमटी) और फिजिकल स्क्रीनिंग टेस्ट (पीएसटी) की तैयारियों में जुटे हुए हैं। आयोग के चेयरमैन हिम्मत सिंह पहले ही स्पष्ट कर चुके हैं कि स्पोर्ट्स कोटा के अभ्यर्थियों का PMT और PST एक साथ आयोजित किया जाएगा।

10 वर्षों में ट्यूबवेल के लिए 1.64 लाख आवेदन मिले

AI Image

■ NBT न्यूज, चंडीगढ़: फसलों की सिंचाई के लिए ट्यूबवेल कनेक्शन की कतार लंबी हो रही है। आवेदन बढ़ रहे हैं और कनेक्शन अटके हुए हैं। पिछले 10 सालों में किसानों ने ट्यूबवेल कनेक्शन के लिए 1.64 लाख आवेदन दिए, जिसमें से 98 हजार को कनेक्शन मिले तो 43 हजार अभी भी इंतजार में हैं। हालांकि, किसान सोलर ट्यूबवेल की ओर कदम बढ़ा रहे हैं, जिसकी लागत भी कम है। हरेडा द्वारा 10 सालों में 1.88 लाख सोलर कनेक्शन जारी किए गए हैं। हरियाणा विधानसभा के बजट सत्र में मुलाना से कांग्रेस विधायक पूजा ने लंबित ट्यूबवेल कनेक्शनों का मुद्दा उठाया। विधायक पूजा के अतारांकित सवाल का ऊर्जा मंत्री अनिल विज की ओर से लिखित में आंकड़ों सहित जवाब दिया गया। मुलाना विधायक ने सवाल किया कि पिछले 10 सालों के दौरान ट्यूबवेल के बिजली कनेक्शनों के लिए प्राप्त आवेदनों का वर्षवार संख्या कितनी है।

98 हजार मिले कनेक्शन, 43 हजार अभी भी इंतजार में।

IDFC बैंक घोटाले में ED ने ACB से मांगा रिकॉर्ड

■ NBT न्यूज, चंडीगढ़

AI Image

आईडीएफसी बैंक द्वारा हरियाणा सरकार के साथ किए गए 590 करोड़ के फर्जीवाड़े में अब ईडी भी जांच करेगी। इस मामले में हरियाणा एसीबी पहले से जांच कर रही है। एसीबी अबतक चार बैंक अधिकारियों को गिरफ्तार कर चुकी है। ईडी के अधिकारियों ने घोटाले की जांच कर रही एंटी करप्शन ब्यूरो को पत्र लिखकर घोटाले से जुड़े दस्तावेज मांगे हैं। दस्तावेज मिलते ही ईडी इस केस की जांच करेगी।

ईडी की टीम पहले ही दिन से इस मुद्दे पर नजर रख रही है और अपने स्तर पर कई तरह की जानकारियां इकट्ठा कर रही है। एसीबी द्वारा गिरफ्तार आरोपी सात दिन के पुलिस रिमांड पर हैं। रिमांड अवधि खत्म होने के बाद ईडी मामला दर्ज कर आरोपियों को अपनी हिरासत में ले सकती है। एसीबी ने जांच के दौरान बैंक अधिकारी और कर्मचारियों को तलब किया। जिनसे कई दौर की पूछताछ दिनभर होती रही। पूछताछ के दौरान आरोपियों के समक्ष भी बैंक कर्मियों को ले जाया गया। आरोपियों से पूछताछ के बाद उनके घर से लैपटॉप बरामद किए हैं।

ED की पहले दिन से इस घटना पर नजर

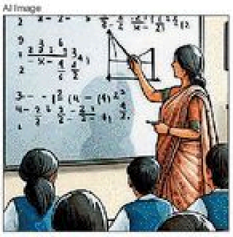
ईडी की टीम पहले ही दिन से इस मुद्दे पर नजर रख रही है और अपने स्तर पर कई तरह की जानकारियां इकट्ठा कर रही है। एसीबी द्वारा गिरफ्तार आरोपी सात दिन के पुलिस रिमांड पर हैं। रिमांड अवधि खत्म होने के बाद ईडी मामला दर्जकर आरोपियों को अपनी हिरासत में ले सकती है।

PMश्री और मॉडल स्कूलों के शिक्षकों को राहत

प्रफेशनल डिवेलपमेंट ट्रेनिंग का खर्चा उठाएगा राज्य शिक्षा विभाग

NBT 2 मिनट में पढ़ें

AI Image



■ NBT न्यूज,चंडीगढ़: प्रदेश के पीएम श्री और संस्कृति मॉडल स्कूलों में सीबीएसई की ओर से अनिवार्य की गई सीपीडी (सतत व्यावसायिक विकास) ट्रेनिंग को लेकर शिक्षा विभाग ने बड़ा फैसला लिया है। विद्यालय शिक्षा निदेशालय ने शिक्षकों को बड़ी राहत देते हुए निर्देश जारी किए हैं कि पीएम श्री और संस्कृति मॉडल स्कूलों सहित किसी भी विद्यालय के शिक्षक को ट्रेनिंग के लिए अपनी जेब से भुगतान नहीं करना होगा।

माध्यमिक शिक्षा निदेशक की ओर सभी जिला शिक्षा अधिकारी, पीएम श्री और संस्कृति मॉडल स्कूल के प्राचार्यों को भेजे पत्र में स्पष्ट हिदायत दी गई है कि अब सीपीडी ट्रेनिंग का आयोजन शिक्षा विभाग द्वारा किया जाएगा। निदेशक की ओर से सख्त निर्देश जारी किए गए हैं कि किसी भी शिक्षक को सीबीएसई पोर्टल पर रजिस्ट्रेशन अनिवार्य सीपीडी ट्रेनिंग में भाग लेने के लिए व्यक्तिगत खर्च उठाने के लिए बाध्य न किया जाए।

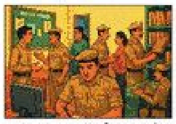
पत्र में यह भी उल्लेख किया गया है कि विभाग के संज्ञान में आया है कि कुछ स्थानों पर शिक्षकों को सीबीएसई की अनिवार्य सीपीडी ट्रेनिंग के लिए खुद भुगतान करने के निर्देश दिए जा रहे थे, जो पूरी तरह अनुचित है।

विभाग की ओर से सख्त लहजे में हिदायत दी गई है कि कोई भी स्कूल मुखिया किसी भी शिक्षक को अपने खर्च पर सीपीडी ट्रेनिंग में हिस्सा लेने के लिए मजबूर नहीं करेगा। सीबीएसई द्वारा निर्धारित ट्रेनिंग पूरी करने के लिए शिक्षकों पर किसी तरह की व्यक्तिगत वित्तीय जिम्मेदारी नहीं डाली जाएगी। शैक्षणिक सत्र 2026-27 के लिए वार्षिक प्रशिक्षण कैलेंडर तैयार किया जा रहा है, जिसमें सीबीएसई के अनिवार्य सीपीडी मानकों को शामिल किया जाएगा।

शिक्षकों पर आर्थिक बोझ कम करना है मकसद

निदेशालय की ओर से सभी जिला शिक्षा अधिकारियों को जारी निर्देशों में स्पष्ट उल्लेख किया है कि सीबीएसई अधिकारियों के साथ बैठक आयोजित कर सीपीडी ट्रेनिंग की कार्ययोजना तैयार की जाएगी। सभी जिला शिक्षा अधिकारियों को निर्देश दिए गए हैं कि वे अपने अधिकार क्षेत्र के अंतर्गत आने वाले स्कूलों तक इन आदेशों बारे अवगत कराएं, ताकि किसी भी शिक्षक पर सीपीडी ट्रेनिंग के लिए वित्तीय भार न पड़े। निर्देशों की अवहेलना को गंभीरता से लिया जाएगा। शिक्षा का यह कदम शिक्षकों पर अनावश्यक आर्थिक बोझ हटाने और प्रशिक्षण प्रक्रिया को पारदर्शी और व्यवस्थित बनाने की दिशा में महत्वपूर्ण माना जा रहा है।

पानीपत में नाबालिग से गैंगरेप का आरोप, 4 पर FIR



■ NBT न्यूज,पानीपत: पानीपत जिले के सनौली थाना क्षेत्र में एक नाबालिग लड़की के साथ गैंगरेप करने और उसे जान से मारने की धमकी देने का मामला सामने आया है। पुलिस ने पीड़िता के पिता की शिकायत पर कार्रवाई करते हुए चार युवकों के खिलाफ पॉक्सो ऐक्ट (POCSO Act) और भारतीय न्याय संहिता (BNS) की गंभीर धाराओं के तहत मामला दर्ज किया है। साथ ही मामले की जांच-पड़ताल शुरू कर दी है।

पुलिस को दी गई शिकायत के अनुसार, घटना बीते 20 फरवरी की है। आरोप है कि नामजद आरोपी पीड़िता को बहला-फुसलाकर एक सुनसान स्थान पर ले गए। वहां आरोपियों ने पीड़िता के साथ सामूहिक दुष्कर्म किया। वारदात के बाद आरोपियों ने किसी को बताने पर पीड़िता और उसके परिवार को जान से मारने की धमकी भी दी। पुलिस ने मामले में चार आरोपियों को नामजद किया है। सभी आरोपी एक ही क्षेत्र के निवासी बताए जा रहे हैं। पुलिस ने इनके खिलाफ धारा 70(2) (गैंगरेप), 351(3) (जान से मारने की धमकी) BNS और धारा 6 पॉक्सो ऐक्ट के तहत मामला दर्ज किया है। सनौली थाना पुलिस ने मामला दर्ज करने के बाद पीड़िता का मेडिकल परीक्षण कराया।

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

Tender & Notices

टेंडर और नोटिस

निविदाएं (टेंडर्स)

VISHWA BHARTI PUBLIC SCHOOL
SECTOR-28, NOIDA
Mobile No. 921846-4400 / Fax: 0120-2453987
E-mail: principalnoida@vbpsgroup.com
Website: www.vbpsnoida.com

TENDER NOTICE

Sealed tenders are invited from reputed service providers for Annual Contracts & supplies in r/o VBPS Noida, Greater Noida, Ghaziabad and Dwarka (Delhi) for the year 2026-27 (for around 4100 students in Noida, 700 in Greater Noida, 400 in Ghaziabad and 2200 in Dwarka (Delhi) branches.

- House Keeping Staff / Services
- Security Guards / Services
- School Transport
- Horticulture / Gardening

Earnest Money: Rs. 50,000/- for each work (Refundable)

Interested parties may contact the School Reception at Vishwa Bharti Public School, Sector-28, Noida for necessary information and collection of tender forms (Tender Document Fee: Rs. 1,180/-in the form of demand draft only in favour of Vishwa Bharti Women's Welfare Institution, Noida. Inclusive GST, Non-Refundable) in respect of each service mentioned above from 02.03.2026 to 16.03.2026 (08.00 a.m. to 4 p.m.)

Sealed Tenders are to be submitted at reception (Tender Box) and tenders should be addressed to the General Secretary, Vishwa Bharti Women's Welfare Institution, Sector-28, Noida-201301 by or before 16.03.2026 (4 PM) along with the earnest money against each work mentioned above in the form of demand draft only in favour of Vishwa Bharti Women's Welfare Institution, Noida. (No cheque will be accepted)

Tender Opening Date & Time: 20.03.2026 at 3.00 pm at Vishwa Bharti Public School, Noida

Note:
The institution reserves the right to reject any tender without assigning any reason.
Rates quoted in the tender will be applicable for the year 15.05.2026 to 14.05.2028

Vineet Dembi
Admin Officer
Mobile No. 921846-4402

General Secretary

यूनियन बैंक ऑफ इंडिया
दबावग्रस्त आस्ति प्रबंधन वर्टिकल, केन्द्रीय कार्यालय
239, विधान भवन मार्ग, नरीमन पॉइंट, मुंबई -400 021

अभिरुचि की अभिव्यक्ति (Expression of Interest)

यूनियन बैंक ऑफ इंडिया द्वारा निवल आधार पर गैर निष्पादक आस्तियों (NPAs) के विक्रय के लिए पात्र एआरसी (ARCs)/ बैंक (Banks)/ एनबीएफसी (NBFCs)/एफआई (FIs) / एआईएफ (AIFs) से अभिरुचि की अभिव्यक्ति आमंत्रित की जाती है. खातों की सूची के साथ विस्तृत बोली के लिए अनुरोध (Request for Bid) बैंक की वेबसाइट www.unionbankofindia.bank.in/tenders&empanelment/view auction notice पर उपलब्ध है.
वर्टिकल प्रमुख
(दबावग्रस्त आस्ति प्रबंधन)

BOOK YOUR EDUCATION ADS
TO BOOK ONLINE LOG ON TO Ads.timesofindia.com

सार्वजनिक सूचना

ह्यूमन केयर मेडिकल चैरिटेबल ट्रस्ट (अस्पताल), सेक्टर-6, द्वारका हमारे संरक्षकों को सूचित करता है कि मार्च 2020 से फरवरी 2021 की अवधि से संबंधित इंडोर पेशेंट मेडिकल रिकॉर्ड (MLC, मृत्यु के मामले और 18 वर्ष से कम उम्र के बच्चों के रिकॉर्ड को छोड़कर) अस्पताल की नीति और लागू कानूनों के अनुसार नष्ट कर दिए जाएंगे। यदि कोई मरीज, उनके कानूनी उत्तराधिकारी या मरीज से संबंधित कोई अधिकृत व्यक्ति इन मेडिकल रिकॉर्ड्स को सुरक्षित रखना या प्राप्त करना चाहते हैं, तो वे अस्पताल के मेडिकल रिकॉर्ड विभाग में एक लिखित अनुरोध के साथ आवेदन कर सकते हैं या नीचे दिए गए माध्यमों से संपर्क कर सकते हैं। फोन नंबर: +91 11 4967 4967 एक्सटेंशन: 5156 (सुबह 9 बजे से शाम 5:30 बजे तक) ईमेल: mrd.mhd@manipalhospitals.com इस सूचना के प्रकाशन की तिथि से 30 दिनों के भीतर अनुरोध भेजना आवश्यक है।

ह्यूमन केयर मेडिकल चैरिटेबल ट्रस्ट
सेक्टर 6, दिल्ली - 110075

THE TIMES OF INDIA

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.

BOOK YOUR TENDER & NOTICE ADS
For booking please contact Aman : 9312633518

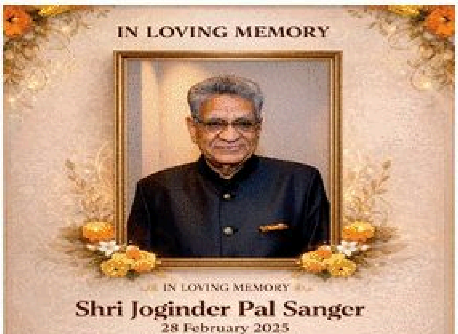
TIMES TRIBUTE
PAYING HOMAGE TO THE DEPARTED SOUL

To book your ad | Logon to: ads.timesofindia.com or Call: 18001205474 (Toll Free) | Scan QR Code

शोक सन्देश

आकस्मिक निधन

"Those we love don't go away, they walk beside us every day."
With profound grief and a heavy heart, we inform you of the sudden heavenly abode of our beloved father, Late Master Hukam Chand who left for his eternal journey on February 23, 2026.
We request your presence to pray for the departed soul during the following
CEREMONIES
Sunday, March 01, 2026
BRAHMBHOJ : 12:00 PM
RASAM PAGDI : 03:00 PM
Venue: Shri Shyam Palace, Near Sanskar Convent School, Shyam Vihar, Ph-1, Najafgarh, ND-43
In Grief : Anil Kumar, Sunil Kumar & Entire Jangra Family. 9810077976



अत्यंत दुःख के साथ सूचित किया जाता है कि हमारे पूजनीय
श्री जगदीश प्रसाद गुप्ता जी
(चाचाजी)
अपनी सांसारिक यात्रा पूर्ण कर 28 फरवरी 2026 को प्रभु चरणों में लीन हो गए हैं।
उठावनी एवं शांति पाठ का कार्यक्रम
दिनांक 01 मार्च 2026, रविवार, प्रातः 11:00 बजे
CHINMAYA MISSION
Lodhi Road, New Delhi
शोक संतप्त गुप्ता परिवार
दीपा एवं योगेश गुप्ता (पुत्रवधू व पुत्र)
सविता एवं हरीश बंसल (पुत्री व दामाद)
मोनिका एवं संजीव गुप्ता (पुत्री व दामाद)
रीतू एवं विनीत गुप्ता (पुत्री व दामाद)
बीना एवं भगवत स्वरूप (बहू व भतीजा)
अनुराधा एवं अनिल अग्रवाल (बहू व भतीजा)
आयुषी एवं शुभम गुप्ता (पौत्रवधू व पौत्र)
वशिका एवं श्रेयस गुप्ता (पौत्रवधू व पौत्र)
अयांश, आध्या, विराज (परपौत्र - परपौत्री)
प्रतिष्ठान
जगदीश एण्ड सन्स इंडिया LLP
मालीवाड़ा, चांदनी चौक, दिल्ली

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

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

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

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

TIMES interact

व्यक्तिगत

नाम परिवर्तन

I, Naresh Kumar S/o Late Sh. Ganga Ram R/o Ward No. 06, Delhi Road, Mohalla Ghisha ki Dhani Rewari, Distt. Rewari (HR) have changed my name from Naresh Yadav to Naresh Kumar. henceforth, I shall be known as Naresh Kumar for all future purposes.

I Janvi Anand D/o Sh. Gaurav Anand resident of H643, Space Privvy, sector 93, Hayatpur, Distt. Gurugram, Haryana 122505, actual Date of Birth is 12.10.2006 which is wrongly mentioned 10.12.2006. This is for all future purposes

I, Shama Devi W/o Sh. Gopi Chand resident of Village-Nanu Kalan, Tehsil-Pataudi, District- Gurugram 122414 Hr., declare that in my son's educational & service record my name is recorded as Asharfi Devi W/o Sh. Gopi Chand Sharma and it is correct and actual.but in my some documents my name mentioned as Shama Devi. Shama Devi and Asharfi Devi both are one and same person

I, Gopi Chand S/o Sh. Shiv Narayan resident of Village-Nanu Kalan, Tehsil-Pataudi, District Gurugram 122414 Hr., declare that in my son's educational & service record my name is recorded as Gopi Chand Sharma S/o Sh. Shiv Narayan and it is correct and actual. but in my some documents my name is mentioned as Gopi Chand Sharma, Gopi Chand and Gopi Chand Sharma both are one and same person.

मैं रणविजय कश्यप पुत्र श्री राज कुमार निवासी 1182, सेक्टर-4ए, गुड़गांव, हरियाणा-122001 ने भविष्य के सभी उद्देश्यों के लिए मेरा नाम रणविजय कश्यप से बदलकर रणविजय कर दिया है।

I, Janvi Anand D/o Sh. Gaurav Anand, Resident of H.No. H643, Space privy, Sector 93, Hayatpur (114) P.O. Wazirpur, Distt. Gurugram, Haryana 122505, have changed my name from Janhvi to Janvi Anand for all future purposes.

खोया एवं पाया

THIS is to inform the general public that the photocopy of General Power of attorney in respect of property bearing No.198, Sector-43, Urban Estate Gurgaon Haryana executed by Mr Ish Chandra in favour of Mr Rohit Chhabra has been lost on 14.02.2026. If any person finds please contact Vigan Bhhatia 9999433327, 29 Siri-fort Road New Delhi 110049

मैं, राजेंद्र कुमार पुत्र ओम प्रकाश निवासी फाजिलपुर की ढाणी, पोस्ट फाजिलपुर, तहसील बादशाहपुर, गुरुग्राम, मूल कोर्ट डिग्री केस संख्या 143 दिनांक 17.02.2011 शीर्षक, राजेंद्र कुमार बनाम ओम प्रकाश, राजीव नगर, गुरुग्राम में कुल क्षेत्रफल 246 वर्ग गज संपत्ति खो चुका हूं। खोजक उपरोक्त पते पर संपर्क कर सकते हैं या 9873478265 पर संपर्क कर सकते हैं

I, Prashant Kumar S/o Pramod Kumar R/o Unit No 205, Second Floor, Block -B The New Shivani CGHS Plot No GH-51, Sector-56, Gurugram, have lost my original Terms and Conditions of Allotment Letter, Possession of Flat and Parking Letter , Handing over of possession Letter, Handing over/Taking over Letter dated 30.04.2006 and possession certificate dated 30.04.2006 of unit no 205, Second Floor, Block-B, The New Shivani CGHS Plot No GH-51 Sector 56 Gurugram. Finder may contact above address

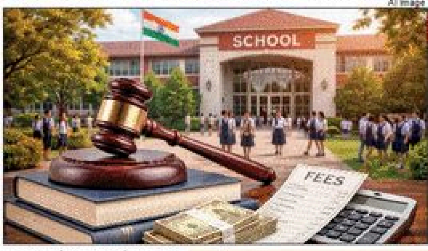
CCI NG 3.7 Product: NBTDelhiBS PubDate: 01-03-2026 Zone: Gurgaon Edition: 1 Page: NBTGRP5 User: cci Time: 02-28-2026 21:48 Color:

प्राइवेट स्कूल इस सेशन में वसूल सकेंगे पिछले साल वाली ही फीस

फीस रेगुलेशन कमिटी बनाने के दिल्ली सरकार के नोटिफिकेशन पर रोक

Prachi.Yadav
@timesofindia.com

AI Image



■ **नई दिल्ली:** दिल्ली हाई कोर्ट ने शनिवार को दिल्ली स्कूल एजुकेशन (ट्रांसपेरेंसी इन फिक्सेशन एंड रेगुलेशन ऑफ फीस) एक्ट, 2025 के तहत स्कूल-लेवल फीस रेगुलेशन कमिटी (SLFRC) के गठन से जुड़े नोटिफिकेशन पर अंतरिम रोक लगा दी। यह रोक उक्त कानून की संवैधानिकता को चुनौती देने वाली प्राइवेट और अन्य स्कूल संगठनों की याचिकाओं का निपटारा होने तक लागू रहेगी। कोर्ट ने कहा कि जब तक नए नियमों की संवैधानिकता पर बहस चल रही है, स्कूल पिछली दरों के हिसाब से फीस लेना जारी रख सकते हैं।

चीफ जस्टिस देवेंद्र कुमार उपाध्याय और जस्टिस तेजस करिया की बेंच ने संबंधित याचिकाएं लंबित रहने तक 1 फरवरी, 2026 के नोटिफिकेशन-कम-ऑर्डर के क्लॉज 3(1) और (2) के संचालन और अमल पर रोक लगाई है। कोर्ट ने SLFRC के गठन और फीस प्रपोजल जमा करने की रिवाइज्ड टाइमलाइन को पहली नजर में व्यावहारिक नहीं पाया। हालांकि, कोर्ट ने यह भी साफ किया कि स्कूल अकैडमिक ईयर 2026-27 के लिए उतनी ही फीस लेने के हकदार हैं जितनी पिछले अकैडमिक ईयर के लिए ली गई थी, जब तक कि एक्ट और रूल्स के तहत फीस फॉर्मूले तय या अप्रूव नहीं हो जाती। स्कूलों को किसी भी फीस को रिफंड या एडजस्ट करना होगा, अगर वह आखिर में मंजूर फीस से ज्यादा पाई जाती है। हाई कोर्ट ने एक्ट और नियमों की कानूनी मान्यता से जुड़ी मुख्य चुनौती को 12 मार्च, 2026 को तय सुनवाई की तारीख तक के लिए टाल दिया।

> **स्कूलों को ऐसी फीस को रिफंड या एडजस्ट करना होगा, अगर वह आखिर में मंजूर फीस से ज्यादा पाई जाती है**

स्कूलों और सरकार के तर्क: याचिकाकर्ता ने 1 फरवरी के नोटिफिकेशन का विरोध किया था जिसमें स्कूल लेवल फीस रेगुलेशन कमिटी बनाने और फीस स्ट्रक्चर जमा करने की टाइमलाइन तैयार करने में तेजी लाने के लिए कहा गया था। स्कूलों ने तर्क दिया कि ये बदली हुई तारीखें व्यावहारिक नहीं हैं और न ही मेन एक्ट के हिसाब से हैं, खासकर नई डेडलाइन से पहले ऑडिटेड फाइनेंशल स्टेटमेंट देना नामुमकिन है।

इसके उलट, दिल्ली सरकार का कहना था कि कमर्शलाइजेशन को रोकने और नए अकैडमिक ईयर से पहले फीस मंजूर करने के लिए यह आदेश जरूरी था।

फीस विवाद का क्या है मामला

यह पूरा मुद्दा 1 फरवरी, 2026 के नोटिफिकेशन-कम-ऑर्डर (नोटिफिकेशन) पर केंद्रित है, जो दिल्ली स्कूल एजुकेशन (ट्रांसपेरेंसी इन फिक्सेशन एंड रेगुलेशन ऑफ फीस) एक्ट, 2025 के सेक्शन 21 के तहत जारी किया गया था। इस नोटिफिकेशन में स्कूल लेवल फीस रेगुलेशन कमेटियों (SLFRCs) के गठन और 2026-27 एकेडमिक ब्लॉक के लिए फीस प्रपोजल जमा करने के लिए जरूरी कानूनी टाइमलाइन को बदलने की मांग की गई थी। यह नोटिफिकेशन सुप्रीम कोर्ट के इस मामले में 2 फरवरी, 2026 के आदेश से ठीक पहले आया था। सुप्रीम कोर्ट ने कहा था कि एक्ट और नियम एकेडमिक ईयर 2025-26 के लिए लागू नहीं किए जाएंगे।

फैसला स्टूडेंट्स की जीत : सूद

■ NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली

> 'यही चाहते थे कि अन रेगुलेटेड फीस न वसूली जाए'

स्कूल स्तर पर फीस रेगुलेशन कमिटी के गठन से जुड़े नोटिफिकेशन पर अंतरिम रोक लगाने वाले दिल्ली हाई कोर्ट के फैसले को दिल्ली सरकार ने स्टूडेंट्स की जीत और स्कूलों की हार बताया। दिल्ली के शिक्षा मंत्री आशीष सूद ने एनबीटी से कहा कि हम तो यही चाहते थे कि अन रेगुलेटेड फीस न वसूली जाए और हाई कोर्ट का फैसला भी यही दोहरा रहा है।

फैसले पर सकारात्मक नजरिया पेश करते हुए दिल्ली के शिक्षा मंत्री ने कहा, हमारा मकसद ही यही दिल्ली स्कूल शिक्षा (कठिनाइयों का निवारण) आदेश, 2026 (अधिसूचना) यानी दिल्ली स्कूल एजुकेशन (रिमूवल ऑफ डिफिकल्टीज) ऑर्डर, 2026 लाने का था। हम तो यही चाहते थे कि अन रेगुलेटेड फीस चार्ज ना हो। कोर्ट ने भी यही फैसला सुनाया है। बस इतना है कि SLFRC का गठन कुछ दिनों के लिए टल गया है। एक्ट को चुनौती देने वाली याचिकाओं पर 12 मार्च को सुनवाई है और उस पर फैसला आने तक स्कूलों को कमिटी बनाने की जरूरत नहीं होगी। हालांकि, स्कूल बच्चों से दरें बढ़ाकर फीस नहीं ले पाएंगे। उन्हें पुरानी दरों पर ही फीस लेने की इजाजत मिली है। इसलिए यह फैसला स्टूडेंट्स के पक्ष में है।

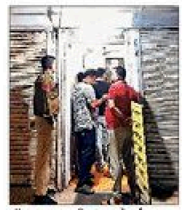
उन्होंने इस फैसले को आम आदमी की जीत और सरकार की मजबूत राजनीतिक इच्छाशक्ति का सबूत बताया। शिक्षा मंत्री ने कहा, यह सिर्फ एक कानूनी जीत नहीं है। यह इस सरकार की मजबूत राजनीतिक इच्छाशक्ति की जीत है। 12 मार्च की सुनवाई के बाद जब तक SLFRC नहीं बन जाता, तब तक कोई भी बढ़ी हुई फीस लागू नहीं होगी। वहीं उन्होंने कहा, आम आदमी पार्टी और एनजीओ ने मिलकर जो कोशिश की थी कि इस चक्कर में हम 15 दिन में फीस बटोर लेंगे, वो फ्लॉप हो गया है।

आधार अपडेट कराने के बहाने दुकान में घुसे, 14 लाख रुपये लूटकर भागे

■ NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली

- दुकानदार को गोली व चाकू मारने की धमकी देकर 3 बदमाशों ने वारदात को दिया अंजाम
- पुलिस वारदात वाली जगह के आसपास लगे सीसीटीवी कैमरों की फुटेज को खंगालकर आरोपियों की पहचान करने में जुटी

मॉडल टाउन इलाके में बीती रात बाइक सवार बदमाशों ने एक दुकान में घुसकर दुकानदार को गोली व चाकू मारने की धमकी देकर 14 लाख रुपये लूट लिए। पुलिस ने पीड़ित के बयान पर मामला दर्ज कर लिया है। पुलिस वारदात वाली जगह के आसपास लगे सीसीटीवी कैमरों की फुटेज को खंगालकर आरोपियों की पहचान करने की कोशिश कर रही है। वारदात के वक्त का मोबाइल फोन का डंप डाटा को भी खंगाला जा रहा है।

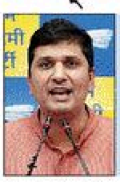


मॉडल टाउन की दुकान में हुई वारदात

नॉर्थ वेस्ट जिला के डीसीपी भीष्म सिंह ने बताया कि दिनांक 27 फरवरी को मॉडल टाउन पुलिस को पीसीआर कॉल (डीडी संख्या 96ए) के तहत लूट की सूचना मिली थी। सूचना के बाद पुलिस टीम दुकान नंबर सी-12, मॉडल टाउन-III पर पहुंची। जहां महेंद्रू एन्क्लेव, 22 वर्ष शिकायतकर्ता कार्तिक मिले। उन्होंने बताया कि जब वह अपनी दुकान पर फिल्म देख रहे थे, तभी तीन अज्ञात लड़के आधार में मोबाइल नंबर अपडेट करने के बहाने आए। एक आरोपी ने दुकान का दरवाजा अंदर से बंद कर दिया, दूसरे ने उनके सिर पर बंदूक तान दी और तीसरे ने उसकी गर्दन पर चाकू रखकर उनसे एक बैग में रखे 14 लाख रुपये नकद लूट लिए और फरार हो गए। उनके बयान पर फिलहाल बीएनएस की धारा 309(4)/3(5) के तहत मामला दर्ज किया गया है। पुलिस अधिकारियों ने बताया कि पीड़ित से लूट की रकम के बारे में पता करके उसकी चेन जोड़ने की भी कोशिश की जा रही है। आरोपियों को कैसे पता था कि दुकान में बैग के अंदर मोटी रकम रखी हुई है। पीड़ित से रकम के बारे में पता चला है कि रकम कमिटी की थी। ऐसे में पुलिस कमिटी मेंबरों की भी लिस्ट तैयार कर रही है।

स्कूल फीस एक्ट पैरेंट्स के साथ धोखा: AAP

■ NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली



> सौरभ भारद्वाज ने कहा, एक्ट अगले सेशन में भी प्राइवेट स्कूलों की बढ़ी हुई फीस पर भी लागू नहीं होगा

आम आदमी पार्टी के दिल्ली प्रदेश अध्यक्ष सौरभ भारद्वाज ने बीजेपी सरकार पर मिडिल क्लास अभिभावकों को धोखा देने का आरोप लगाया है। उन्होंने कहा कि दिल्ली सरकार की ओर से लाया गया प्राइवेट स्कूल फीस कंट्रोल एक्ट अगले सेशन 2026-27 में भी प्राइवेट स्कूलों की बढ़ी हुई फीस पर भी लागू नहीं होगा। उन्होंने यह दावा कोर्ट में सरकार की ओर से रखे गए पक्ष के आधार पर किया है।

सौरभ ने आरोप लगाया कि पहले बीजेपी सरकार ने 2025-26 सत्र में बढ़ाई गई फीस पर भी कानून लागू न होने का हलफनामा अदालत में दिया था। अब हाई कोर्ट में भी यह स्पष्ट हो गया है कि आगामी सेशन में भी यह एक्ट प्रभावी नहीं होगा। उन्होंने कहा कि इसका सीधा असर मिडिल क्लास परिवारों पर पड़ेगा। क्योंकि अप्रैल 2025 में प्राइवेट स्कूलों द्वारा बढ़ाई गई फीस वापस नहीं होगी और अभिभावकों को मजबूरी में बढ़ी हुई फीस चुकानी पड़ेगी।

उन्होंने एक्स पर पोस्ट कर कहा कि प्राइवेट स्कूल मालिकों और बीजेपी सरकार के बीच कथित गठजोड़ अदालत में उजागर हो चुकी है। भारद्वाज ने दावा किया कि सरकार ने इस कानून को 'मास्टर स्ट्रोक' बताकर प्रचारित किया, लेकिन हकीकत में यह प्राइवेट स्कूलों को लाभ पहुंचाने के लिए लाया गया।

उन्होंने यह भी आरोप लगाया कि कानून बनाते समय पैरेंट्स और पैरेंट्स संघों से कोई परामर्श भी नहीं लिया गया। भारद्वाज ने सरकार से मांग की कि एक्ट में तुरंत संशोधन कर अभिभावकों को राहत दी जाए और प्राइवेट स्कूलों की मनमानी फीस वसूली पर रोक लगाई जाए।

'लुक आफ्टर' चार्ज जारी, कब होगी 'पक्की' ट्रांसफर-पोस्टिंग?

Shanker.Singh
@timesofindia.com

AI Image

■ **नई दिल्ली:** तीन महीने से दिल्ली पुलिस में बड़े पैमाने पर फेरबदल की अटकलें लग रही हैं, लेकिन अब तक इसे सिरे नहीं चढ़ाया जा सका है। कई आईपीएस जिलों में कप्तान तो दानिप्स अफसर सब-डिविजन में एसीपी समेत अहम यूनिट्स में लगने की बाट जोह रहे हैं। होम मिनिस्ट्री से बाहर जाने वालों की सूची भी आ चुकी है, जिन्हें दिल्ली पुलिस से रिलीव करने का फरमान भी जारी हो चुका है। इस बीच, दिल्ली पुलिस कमिश्नर की तरफ से आठ आईपीएस अफसरों की पोस्टिंग की छोटी सी लिस्ट आई है, जिस पर जिलों या यूनिट्स से अटैच कर 'लुक आफ्टर' चार्ज देना लिखा है।

> **तीन महीने से टकटकी लगाए बैठे हैं IPS अफसर और पुलिसकर्मी**

पुडुचेरी से आए 2004 बैच के आईपीएस अनीत कुमार सिंगला को ईस्टर्न रेंज के जॉइंट सीपी का काम देखने को कहा गया है। अडिशनल सीपी (ईस्टर्न रेंज) राजीव रंजन सिंह का ट्रांसफर चंडीगढ़ हुआ था, जिन्हें रिलीव कर दिया गया है। अरुणाचल प्रदेश से आए 2013 बैच के आईपीएस आरपी मीणा को अगले आदेश तक डीसीपी शाहदरा की जिम्मेदारी संभालने के निर्देश दिए गए हैं। मौजूदा 'कप्तान' 20213 बैच के आईपीएस प्रशांत गौतम केंद्र सरकार के गृह मामलों के मंत्रालय में 'माई भारत' सेक्शन में डेप्युटेशन के लिए रिलीव कर दिए गए हैं। इनके अलावा अडिशनल सीपी (क्राइम) मंगेश कश्यप समेत दस अन्य अफसरों को भी रिलीव कर दिया गया है। बाहरी राज्यों से दिल्ली आए अफसरों में 2014 बैच के आईपीएस राहुल अलवल को क्राइम, 2015 बैच के शोभित डी. सक्सेना को ट्रैफिक, 2015 बैच की निहारिका भट्ट को अडिशनल डीसीपी द्वारका, 2017 बैच के सचिन कुमार सिंघल को अडिशनल डीसीपी ईस्ट और 2021 बैच की ईशा सिंह अडिशनल डीसीपी नॉर्थ का काम 'लुक आफ्टर' करने को कहा गया है। दानिप्स आईपीएस प्रवीण त्रिपाठी को फिलहाल स्पेशल सेल से अटैच किया गया है।

इससे पहले नॉर्थ जिले में अडिशनल डीसीपी का काम देख रहे 2015 बैच के आईपीएस अनीत मित्तल को 14 जनवरी को सेंट्रल जिले का 'लुक आफ्टर' चार्ज दिया गया था। इसी तरह एलजी वीके सक्सेना ने 1995 बैच के अफसर स्पेशल सीपी (क्राइम) देवेश चंद्र श्रीवास्तव को 6 फरवरी को डायरेक्टर जनरल (DG) तिहाड़ जेल तो स्पेशल सीपी (सेल) अनिल शुक्ला को डीजी होमगार्ड का 'लुक आफ्टर' चार्ज देने का आदेश जारी किया था। नई दिल्ली के डीसीपी देवेश महला भी रिलीव हो चुके हैं, जहां अब अडिशनल डीसीपी आनंद मिश्रा काम देख रहे हैं।

ये अफसर जोह रहे हैं बदलाव की बाट

डीसीपी (ईस्ट) अभिषेक धानिया, डीसीपी (नॉर्थ वेस्ट) भीष्म सिंह, डीसीपी (रोहिणी) राजीव रंजन प्रमोट हो चुके हैं, जबकि डीसीपी (द्वारका) अंकित कुमार सिंह और डीसीपी (साउथ) अंकित चौहान का 'कप्तानी' का कार्यकाल भी दो साल का हो चुका है। लिहाजा इन सबका बदलना तय है। इनके अलावा डीसीपी (हेडक्वॉर्टर) राकेश पावरिया, डीसीपी (EOW) रवि कुमार सिंह और दिल्ली पुलिस अकैडमी के डिप्टी डायरेक्टर मोहम्मद अली भी प्रमोट हुए हैं, जिन्हें नई जिम्मेदारी का इंतजार है। इनके अलावा 2014 बैच के कई आईपीएस अफसर जिले के कप्तान बनने का इंतजार कर रहे हैं।

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