CCI NG 3.7 Product: NBTDelhiBS PubDate: 15-03-2026 Zone: Gurgaon Edition: 1 Page: NBTGRJK1 User: cci Time: 03-14-2026 21:46 Color:

नई दिल्ली > रविवार, 15 मार्च 2026 > फाल्गुन 24 शक संवत 1947, चैत्र कृष्ण एकादशी, विक्रम संवत 2082

WATCH GOD WATCHDOG

वर्ष 22, संख्या 11 > 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

जेल से रिहा हुए सोनम वांगचुक

▶ देखें अंदर

राहुल द्रविड़, रोजर बिन्नी, मिताली को अवॉर्ड

▶ 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।

ऑनलाइन फ्रॉड के बाद भी वापस मिल सकता है पैसा!

AI Image

डिजिटल दौर में मोबाइल से पेमंट, ऑनलाइन शॉपिंग और इंटरनेट सेवाओं ने जहां तमाम काम आसान किए हैं, वहीं साइबर ठगों ने भी नुकसान पहुंचाने के लिए तमाम हथकंडे अपना लिए हैं। इसलिए अलर्ट रहने की ज़रूरत है। यह तो सभी जानते हैं कि किसी से भी OTP या दूसरी डिटेल्स शेयर नहीं करनी चाहिए। फिर भी धोखा हो जाए तो घबराएं नहीं सही जगह और सही तरीके से शिकायत करें। कहां और कैसे करें शिकायत, इसी बारे में बता रहे हैं वरुण आनंद

दिल्ली में रहने वाले 35 साल के राकेश (बदला हुआ नाम) के मोबाइल पर एक मैसेज आया, जो बैंक का मैसेज लग रहा था। उसमें लिखा था कि उनके अकाउंट की KYC अपडेट नहीं हुई है और लिंक पर क्लिक करके जानकारी अपडेट करनी होगी। उन्होंने लिंक पर जाकर अपनी डिटेल्स भर दीं। कुछ ही मिनटों में उनके अकाउंट से करीब 45 हजार रुपये निकल गए। राकेश समझ गए कि वह ऑनलाइन ठगी का शिकार हो गए हैं। उन्होंने तुरंत साइबर क्राइम हेल्पलाइन नंबर 1930 पर फोन किया और अपने बैंक को भी इसकी जानकारी दी। इसके बाद उन्होंने National CyberCrime Reporting Portal (NCRP) पर ऑनलाइन शिकायत भी दर्ज की और ट्रांजैक्शन से जुड़े स्क्रीनशॉट अपलोड किए। बैंक और साइबर सेल ने कार्रवाई शुरू की और जिस अकाउंट में पैसा गया था, उसे ट्रैक किया गया। जांच के बाद राकेश को उनकी रकम का बड़ा हिस्सा वापस मिल गया। दरअसल, राकेश ने ऐसी स्थिति में डरने, घबराने और पछताने के बजाए सतर्कता दिखाई और सही समय में सही जगह पर शिकायत कर दी।

सबसे पहले डर पर काबू करें

ठगी का शिकार होने के बाद सबसे पहले कोई भी शख्स डर जाता है और पछताने लगता है। कई बार तो उसे खुद को यकीन कराने में भी वक्त लग जाता है कि उसके साथ ऐसी ठगी हो गई है। उसे समझ ही नहीं आता कि अब वह क्या करे? ऐसे में सबसे जरूरी है कि उस वक्त खुद को शांत किया जाए और अपने डर पर काबू पाएं। जो हुआ उसे नहीं बदल सकते, लेकिन सही कदम उठाकर नुकसान से बचा या उसे कम किया जा सकता है।

गोल्डन आवर को समझें

साइबर क्राइम की दुनिया में शुरुआती 1-2 घंटे गोल्डन आवर कहलाते हैं। अगर इस दौरान सही कदम उठा लिए जाएं तो अकाउंट से निकले हुए ज्यादातर पैसे को होल्ड या फ्रीज कराया जा सके।

तुरंत 1930 पर कॉल करें

यह नैशनल साइबर क्राइम हेल्पलाइन नंबर है। जैसे ही ठगी का पता चले, तुरंत इस नंबर पर कॉल करें। यह सिस्टम सीधे बैंकों से जुड़ा होता है और रीयल-टाइम में पैसे को ब्लॉक करा सकता है।

बैंक को जानकारी दें

इसके साथ ही अपने बैंक के कस्टमर केयर को फोन करें और अपने कार्ड, UPI या नेट बैंकिंग सेवा को तुरंत ब्लॉक करवाएं।

सबूत सुरक्षित रखें

ठग की ओर से भेजे गए मैसेज, कॉल लॉग या वेबसाइट के URL को डिलीट न करें। उनका स्क्रीनशॉट लेकर अपने पास सुरक्षित रख लें।

पोर्टल पर शिकायत दर्ज करें

NCRP यानी National CyberCrime Reporting Portal cybercrime.gov.in पर शिकायत दर्ज करें।

कॉल से पहले कर लें ये तैयारी

1930 पर कॉल करने से पहले कुछ बातों का ध्यान रखें। वहां शिकायत करते समय कुछ जानकारियां मांगी जाती हैं। इन्हें पहले से ही लिखकर रख लें और फिर फोन करें तो संभव है कि मदद मिलने में आसानी हो।

1. अपना बैंक अकाउंट नंबर, जिससे पैसे ट्रांसफर हुए हैं।
2. UTR (यूनीक ट्रांजैक्शन रेफरेंस) नंबर। NEFT, RTGS या UPI के जरिए पैसे ट्रांसफर होने पर यह नंबर उस डिजिटल ट्रांजैक्शन को ट्रैक करने में काम आता है। यह UPI में 12 नंबरों का, NEFT में 16 नंबरों का और RTGS में 22 नंबरों का होता है।

कहां मिलेगा

बैंक स्टेटमेंट/पासबुक: ट्रांजैक्शन की डिटेल में।
SMS/Email: ट्रांजैक्शन के तुरंत बाद बैंक से मिले मैसेज में।
UPI ऐप: Paytm, PhonePe, Google Pay की ट्रांजैक्शन हिस्ट्री में 'UPI Reference No.' के रूप में।
नोट: UTR बैंकिंग सिस्टम द्वारा हर डिजिटल फंड ट्रांसफर जैसे NEFT, RTGS, IMPS और UPI के लिए जनरेट किया जाता है। UPI ऐप्स अक्सर एक अलग Transaction ID भी दिखाते हैं, लेकिन ट्रांजैक्शन को ट्रैक करने और शिकायत दर्ज कराने के लिए बैंक सामान्यतः UTR या UPI Reference Number ही मांगते हैं।

3. ट्रांजैक्शन की तारीख और समय, कितनी रकम ट्रांसफर हुई और किस अकाउंट या UPI आईडी में गई।
4. बैंक स्टेटमेंट या पेमंट का स्क्रीनशॉट सुरक्षित रखें। अगर ठगी किसी लिंक, ई-मेल या मैसेज के जरिए हुई है तो उसका स्क्रीनशॉट भी रखें।
5. अगर किसी शख्स ने फोन करके जानकारी ली थी तो उस कॉल का नंबर नोट कर लें।

पोर्टल पर इस तरह से दर्ज कराएं शिकायत

- NCRP पर शिकायत दर्ज कराने के लिए cybercrime.gov.in पर जाएं।
- होम पेज पर Women/Children Related Crime, FINANCIAL FRAUD, OTHER CYBER CRIME के ऑप्शन मिलेंगे। इसमें दूसरे या तीसरे ऑप्शन को अपनी शिकायत के मुताबिक चुनें।
- हमने FINANCIAL FRAUD के नीचे लिखे Register a Complaint पर क्लिक किया।
- नई विंडो पर आए मैसेज के नीचे लिखे File a Complaint पर क्लिक किया। नई विंडो पर जाकर I Accept पर क्लिक किया।
- अब जो पेज खुलेगा उसमें Login Id और दूसरी जानकारियां भरनी होंगी। अगर पहली बार इस वेबसाइट पर आए हैं तो राइट में CITIZEN LOGIN के नीचे लिखे Click Here For New User के ऑप्शन पर क्लिक करके अपनी जानकारियां दर्ज करें।
- Login Id, Mobile No, OTP और Captcha डालने के बाद Submit पर क्लिक करें।
- अब एक-एक करके जरूरी जानकारियां पूछी जाएंगी, जैसे ठगी किस तरह से हुई है (आधार, ई-वॉलेट, UPI आदि), कितने पैसे ठगे गए, बैंक अकाउंट और उससे जुड़ी जानकारियां, ठगी कब, कितने बजे हुई? आदि।

नोट: जितनी ज्यादा और सटीक जानकारियां शिकायत में देंगे, मदद मिलने की संभावना भी उतनी ज्यादा होती है।

ऐसी जानकारियां जरूर दें

जरूरी जानकारियां: घटना की तारीख, समय, पूरा ब्यौरा। वोटर ID, ड्राइविंग लाइसेंस, पासपोर्ट, पैन या आधार की सॉफ्ट कॉपी।
अगर मामला पैसों की ठगी से जुड़ा है तो ये बातें भी बताएं: बैंक, वॉलेट या मर्चेंट का नाम। ट्रांजैक्शन आईडी या UTR नंबर, ट्रांजैक्शन की तारीख, कितनी रकम की ठगी हुई। साइबर क्राइम से जुड़े सभी जरूरी सबूतों की सॉफ्ट कॉपी भी अपलोड करनी होगी।
अगर ये जानकारियां हों तो दे सकते हैं, जरूरी नहीं है: जिस वेबसाइट या सोशल मीडिया अकाउंट से ठगी हुई, उसका लिंक या URL। संदिग्ध शख्स की जानकारी।

यह मिलेगी मदद

इस पोर्टल पर शिकायत दर्ज कराने से इसकी जानकारी थाना, जिला और राज्य स्तर पर जाती है। शिकायत की जानकारी बैंकों तक भी पहुंचाई जाती है और वहां से उस रकम को होल्ड किया जाता है। रकम जिस भी माध्यम से कहीं ट्रांसफर की जाती है उन सभी को होल्ड किया जाता है। इस तरह चेन स्तर पर अकाउंट ब्लॉक करने से वह रकम वापस मिल सकती है।

ऑनलाइन शॉपिंग में अगर हो धोखा, यहां करें शिकायत

ऑनलाइन खरीदारी और डिजिटल सेवाओं के बढ़ते इस्तेमाल के साथ कई बार कई तरह की परेशानियां भी सामने आ जाती हैं। जैसे कभी खराब सामान मिलता है, कभी ऑर्डर के बाद रिफंड नहीं मिलता तो कभी ई-कॉमर्स या ऑनलाइन भुगतान से जुड़ी ठगी का सामना करना पड़ता है। ऐसे में घर बैठे शिकायत दर्ज कराने के लिए सबसे अच्छा ऑप्शन National Consumer Helpline (NCH) है। इसके लिए इसके पोर्टल consumerhelpline.gov.in/public पर जा सकते हैं या फिर NCH के मोबाइल ऐप के जरिए या फिर UMANG ऐप से शिकायत कर सकते हैं।

ये डॉक्यूमेंट रखें पास: ऑनलाइन खरीदारी से जुड़े मामलों में ऑर्डर नंबर, पेमंट रसीद, वॉरंटी कार्ड और कंपनी के साथ हुई बातचीत के रिकॉर्ड रखें। NCH पर शिकायत दर्ज कराने के साथ ही आप अपनी शिकायत का स्टेटस भी यहां से जान सकते हैं। ऑनलाइन खरीदारी में आई परेशानियों के निपटारे में यह बेहद सही तरीका है।

AI Image

विचार विंडो

पीरियड लीव मांगना पूरे करियर के लिए आत्मघाती क्यों?

■ नमिता जोशी

भारत के माननीय सर्वोच्च न्यायालय ने पीरियड लीव (मासिक धर्म अवकाश) की याचिका पर सुनवाई करते हुए एक टिप्पणी की। कोर्ट का तर्क बड़ा ही प्रैक्टिकल है और थोड़ा डराने वाला भी - अगर हम पीरियड लीव को अनिवार्य कर देंगे तो कंपनियां महिलाओं को नौकरी पर रखने से ही हाथ खींच लेंगी। यह टिप्पणी जो कोर्ट की 'चिंता' है, वह हमारी कॉर्पोरेट मानसिकता का 'आईना' है, यह समझना जरूरी है। कोर्ट ने गेंद सरकार के पाले में डाल दी है, यह कहते हुए कि यह नीतिगत मामला है। लेकिन क्या वाकई एक जैविक प्रक्रिया यानी Biological Process के लिए छुट्टी मांगना महिलाओं के पूरे करियर के लिए आत्मघाती कदम है? आइए, दुनिया के नक्शे पर नजर दौड़ाते हैं और देखते हैं कि क्या वाकई पीरियड लीव देने से कंपनियां 'कंगाल' हो जाती हैं।

सुप्रीम कोर्ट की आशंका अपनी जगह सही हो सकती है, लेकिन दुनिया के कई देश इस 'डर' को पीछे छोड़ चुके हैं। स्पेन इस मामले में ट्रेंडसेटर है। 2023 में स्पेन यूरोप का पहला देश बना जिसने Paid menstrual leave (पेड मेंस्ट्रुअल लीव) को कानूनी मान्यता दी। दिलचस्प बात यह है कि स्पेन ने इसका हल वही निकाला जो भारत के डर को खत्म कर सकता है, छुट्टी का पैसा कंपनी नहीं, बल्कि सरकार का सोशल सिक्योरिटी सिस्टम भरता है। जब जेब से पैसा नहीं जाता, तो कंपनी को महिला कर्मचारी से कोई परहेज नहीं होता। जापान में 1947 से यह कानून है। वहां का वर्क कल्चर दुनिया में सबसे कठिन है। हालांकि, वहां सोशल स्टिग्मा के कारण महिलाएं इसका इस्तेमाल कम करती हैं, यानी ताने कसने वाले वहां भी कम नहीं। लेकिन कानून का होना ही अपने आप में एक सुरक्षा कवच है। इंडोनेशिया और फिलीपींस में भी यह प्रावधान बरसों से है। इंडोनेशिया में हर महीने दो दिन की छुट्टी का प्रावधान है। डेटा बताता है कि इन नियमों के बावजूद वहां मैन्युफैक्चरिंग सेक्टर में महिलाएं रीढ़ की हड्डी बनी हुई हैं।

भारत के कुछ प्रोग्रेसिव सोच वाले स्टार्ट-अप्स और बड़ी कंपनियों ने इस 'पैंडोरा बॉक्स' को खोलने की हिम्मत दिखाई है। Zomato ने 2020 में साल में 10 दिन की पीरियड लीव का ऐलान किया। दीपिंदर गोयल ने साफ कहा कि इसमें शर्माने जैसी कोई बात नहीं है। क्या जोमैटो ने महिलाओं को काम पर रखना बंद कर दिया? बिलकुल नहीं। उनके यहां महिला वर्कफोर्स में इजाफा ही हुआ है। जोमैटो को देख Swiggy और कई और कंपनियों ने भी अपने वर्क कल्चर को Women-Friendly बनाया है। कर्नाटक सरकार ने भी महीने में एक दिन की पीरियड लीव का प्रावधान रखा है।

कंपनियों का डर अक्सर Productivity को लेकर होता है। लेकिन हकीकत इसके उलट है। एक रिसर्च के मुताबिक, जब कर्मचारी दर्द या बीमारी में काम पर आता है, तो उसकी उत्पादकता 33% तक गिर जाती है। पीरियड के असहनीय दर्द (Dysmenorrhea) में काम करना केवल 'टेस्क भरने' जैसा है, काम करने जैसा नहीं। एक दिन की छुट्टी कर्मचारी को बेहतर रिकवरी और अगले दिन दोगुनी ऊर्जा से काम करने की मानसिक शांति देती है। जो महिला कर्मचारी यह महसूस करती है कि उसकी कंपनी उसकी बायोलॉजिकल जरूरतों का सम्मान करती है, उनके नौकरी छोड़ने की संभावना 40% तक कम हो जाती है। भर्ती की प्रक्रिया और ट्रेनिंग पर होने वाले लाखों के खर्च को देखते हुए, एक दिन की छुट्टी देना कंपनी के लिए 'सस्ता' सौदा है।

AI Image

कभी सोचा है?

अगर पुरुष और महिला की शारीरिक संरचना अलग है, तो उनके लिए नियम एक जैसे कैसे हो सकते हैं?

कोर्ट की यह चिंता कि कंपनियां महिलाओं को नौकरी नहीं देंगी, हमारे समाज की पुरुष प्रधान सोच पर करारा व्यंग्य है। यह वैसा ही तर्क है जैसा कभी मातृत्व अवकाश (Maternity Leave) के समय दिया गया था। तब भी कहा गया था कि 6 महीने की छुट्टी देंगे तो कौन रखेगा महिलाओं को? आज मैटरनिटी लीव एक अधिकार है और महिलाएं आज भी फाइटर जेट उड़ा रही हैं और इसरो में रॉकेट लॉन्च कर रही हैं।

जब हम पीरियड लीव की बात करते हैं, तो हमें यह नहीं भूलना चाहिए कि भारत सरकार ने पहले ही मातृत्व अवकाश (Maternity Leave) और चाइल्ड केयर लीव (CCL) के जरिए महिलाओं के वर्कफोर्स में बने रहने के लिए दुनिया के सबसे प्रगतिशील कानूनों में से एक बनाया है- मातृत्व अवकाश संशोधन अधिनियम, 2017 (Maternity Benefit Act) भारत दुनिया के उन चुनिंदा देशों में शामिल है जहां सबसे लंबी पेड मैटरनिटी लीव दी जाती है। इसे 12 हफ्ते से बढ़ाकर 26 हफ्ते (6 महीने) कर दिया गया है। जब यह कानून आया था, तब भी यही शोर मचा था कि अब महिलाओं को नौकरी कौन देगा? लेकिन आज बड़ी कॉर्पोरेट कंपनियां इसे अपनी 'डायवर्सिटी पॉलिसी' का गौरव मानती हैं। कई कंपनियां तो अब 6 महीने से भी ज्यादा की छुट्टी देने लगी हैं। दूसरा कदम है चाइल्ड केयर लीव (Child Care Leave - CCL) इसके तहत महिला सरकारी कर्मचारी अपने पूरे करियर के दौरान बच्चों की देखभाल (पढ़ाई, बीमारी, परीक्षा आदि) के लिए अधिकतम 730 दिनों (2 साल) की छुट्टी ले सकती है।

अगर सरकार पीरियड लीव को कंपनियों के लिए 'बोझ' बनाने के बजाय 'सहयोग' का हिस्सा बनाए, तो कंपनियों का डर खत्म हो जाएगा। स्पेन (Spain) का मॉडल इसका सबसे सटीक उदाहरण है, जहां छुट्टी का आर्थिक भार कंपनी नहीं, बल्कि सरकार का सोशल सिक्योरिटी सिस्टम उठाता है।

विडंबना देखिए, हम उस देश में रहते हैं जहां एक महिला को मां बनने के लिए 6 महीने की छुट्टी देने पर समाज गर्व करता है, लेकिन उसी मातृत्व की जैविक नींव यानी मासिक धर्म के लिए एक दिन की राहत देने पर हमें डर लगता है कि अर्थव्यवस्था डूब जाएगी। अब समय आ गया है कि पीरियड लीव को भी 'सुविधा' के बजाय 'स्वच्छता और स्वास्थ्य अधिकार' के रूप में देखा जाए।

जेंडर इक्वालिटी यानी लैंगिक बराबरी का मतलब 'एक जैसा होना' नहीं, बल्कि 'जरूरतों के हिसाब से मौके' देना है। अगर पुरुष और महिला की शारीरिक संरचना अलग है, तो उनके लिए नियम एक जैसे कैसे हो सकते हैं? यह तो वैसा ही हुआ जैसे कि एक मछली और एक बंदर को पेड़ पर चढ़ने की रेस में लगा दिया जाए। सबसे बड़ी और अहम बात कि अगर एक कंपनी सिर्फ इसलिए महिला को नौकरी नहीं देती क्योंकि उसे महीने में एक दिन का 'बायोलॉजिकल ब्रेक' चाहिए, तो दोष उस महिला की शारीरिक संरचना का नहीं, बल्कि उस कंपनी के 'बिजनेस एथिक्स' का है। क्या हम इतने कमजोर आर्थिक ढांचे पर खड़े हैं कि एकाध दिन की छुट्टी पूरी अर्थव्यवस्था को हिला देगी?

अगर सरकार पीरियड लीव को कंपनियों के लिए 'बोझ' बनाने के बजाय 'सहयोग' का हिस्सा बनाए, तो कंपनियों का डर खत्म हो जाएगा। स्पेन (Spain) का मॉडल इसका सबसे सटीक उदाहरण है, जहां छुट्टी का आर्थिक भार कंपनी नहीं, बल्कि सरकार का सोशल सिक्योरिटी सिस्टम उठाता है। भारत में भी इसे टैक्स छूट (Tax Rebate) या सरकारी सब्सिडी से जोड़ा जा सकता है। जब कंपनी की जेब से पैसा नहीं जाएगा, तो वे महिलाओं की भर्ती में भेदभाव नहीं करेंगी। इसके अलावा, पीरियड लीव का मतलब हमेशा पूरे दिन की छुट्टी नहीं होना चाहिए। रिसर्च बताती है कि 60% से अधिक महिलाएं पूरी छुट्टी के बजाय उस दिन घर से काम (Work From Home) करना पसंद करती हैं। पीरियड लीव को केवल 'पीरियड्स' तक सीमित न रखकर इसे Menstrual Wellness या Self-Care Day के रूप में पेश करना चाहिए। इससे कॉर्पोरेट जगत में इसके प्रति जुड़ी 'शर्म' (Stigma) खत्म होगी।

जेनरेशन की उलझन | संडे NBT स्पेशल

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

बेटा कमरे में अकेला रहता है, तो मोबाइल के गलत यूज का डर...

■ मेरा 8 साल का बेटा स्कूल से आने के बाद कमरे में अकेले रहना पसंद करता है। हम जब देखते हैं तो पढ़ाई करता दिखता है और मोबाइल भी बंद मिलता है, फिर भी शक रहता है कि कहीं वह मोबाइल का गलत इस्तेमाल तो नहीं कर रहा। इस संदेह को कैसे दूर करें? -एक पाठक

जब बच्चा अपने कमरे में ज्यादा समय बिताने लगे तो पैरंट्स का चिंतित होना स्वाभाविक है। इसके पीछे कई वजहें हो सकती हैं। हो सकता है आपका बेटा अपनी थोड़ी प्राइवेसी या स्पेस चाहता हो, ताकि वह आराम से पढ़ाई कर सके। कभी-कभी बच्चे किसी बात से परेशान भी होते हैं और अकेले रहना उन्हें आसान लगता है। यह भी संभव है कि उन्हें घर में ज्यादा रोक-टोक महसूस होती हो। ऐसी स्थिति में सबसे जरूरी है कि आप बेटे के साथ मजबूत और भरोसे वाला रिश्ता बनाएं। रिश्ते में विश्वास, पारदर्शिता और सम्मान होना बहुत अहम है। आप उसके साथ ज्यादा समय बिताएं। उसके शौक और पसंद में दिलचस्पी लें। परिवार के रूप में साथ में गेम खेलना, टहलने जाना या कोई हॉबी क्लास साथ में जाना भी अच्छा होगा। आप अपना दिन शेयर करें और उसे भी उसका दिन शेयर करने के लिए प्रेरित करें। इससे आपको समझ आएगा कि उसकी जिंदगी में क्या चल रहा है। जब बच्चे को लगेगा कि उसकी बात सुनी जा रही है और उसे जज नहीं किया जा रहा, तो वह खुद ही खुलकर बातें करने लगेगा। जरूरत लगे तो मोबाइल में पैरंटल कंट्रोल ऐप भी लगा सकते हैं। लेकिन सबसे ज्यादा ध्यान भरोसे और बातचीत पर दें। जब बच्चे को लगेगा कि उसे सुना जा रहा है, उसे समझा जा रहा है तो अपने आप ये दूरियां मिट जाएंगी। आपके मन का संदेह भी धीरे-धीरे कम हो जाएगा।

पैरंट्स दोस्तों के साथ रात में पार्टी से रोकते हैं उनसे कैसे बात करूं...

■ मैं 17 साल की हूं। मेरे पैरंट्स मुझे रात में दोस्तों के साथ पार्टी या बाहर जाने नहीं देते। मुझे लगता है कि वे मुझ पर जरूरत से ज्यादा रोक-टोक करते हैं। क्या मुझे दोस्तों के साथ बाहर जाने की आजादी नहीं मिलनी चाहिए? -एक पाठिका

आपकी अपनी जिंदगी में दोस्तों के साथ बाहर जाने की इच्छा होना बिलकुल स्वाभाविक है और आपको आजादी भी मिलनी चाहिए। लेकिन अक्सर पैरंट्स का मकसद बच्चों को कंट्रोल करना नहीं होता बल्कि उनकी चिंता उनकी सुरक्षा को लेकर होती है। उन्होंने जिंदगी के ज्यादा अनुभव देखे होते हैं, इसलिए उन्हें डर रहता है कि कहीं कोई ऐसी स्थिति न बन जाए जो आगे चलकर परेशानी की वजह बन जाए। इसी चिंता की वजह से कई बार वे जरूरत से ज्यादा रोक-टोक करने लगते हैं। ऐसी स्थिति में सबसे अच्छा तरीका है कि सही समय देखकर उनसे खुलकर और शांति से बात करें। जब वे अच्छे मूड में हों, तब उन्हें बताएं कि आप कैसा महसूस करती हैं और दोस्तों के साथ बाहर जाना आपके लिए क्यों जरूरी है। साथ ही यह भी समझना जरूरी है कि जब पैरंट्स को आप पर भरोसा होगा, तो वे आपको ज्यादा छूट देने में भी सहज महसूस करेंगे। भरोसा बनाने के लिए कुछ बातें ध्यान में रख सकती हैं। जैसे जब भी कहीं जाएं, उन्हें साफ-साफ बताएं कि आप कहां जा रही हैं, किसके साथ जा रही हैं और पार्टी किस तरह की है। पार्टी कब शुरू होगी और कब खत्म होगी, यह भी बता दें। जहां जा रही हैं उस जगह की जानकारी और अपने किसी करीबी दोस्त का फोन नंबर भी उनके साथ साझा कर सकती हैं। धीरे-धीरे जब उनका भरोसा मजबूत होगा तब वे आपको ज्यादा आजादी देने में भी सहज महसूस करेंगे।

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: 15-03-2026 Zone: Gurgaon Edition: 1 Page: NBTGRP9 User: cci Time: 03-14-2026 22:16 Color:

दो LPG टैंकर होर्मुज से निकले, जल्द पहुंचेंगे भारत

■ NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली

भारत के दो एलपीजी टैंकरों ने होर्मुज जलडमरूमध्य पार कर लिया है। वे सुरक्षित रूप से देश की ओर बढ़ रहे हैं। पश्चिम एशिया संघर्ष को लेकर सरकार की ओर से जारी ब्रीफिंग में शनिवार को जहाजरानी मंत्रालय के अधिकारी ने बताया कि फारस की खाड़ी में हमारे जहाज सुरक्षित हैं। बीते 24 घंटे में शिवालिक और नंदा देवी नाम के एलपीजी टैंकरों ने शनिवार सुबह होर्मुज जलडमरूमध्य पार किया। 92,700 हजार मीट्रिक टन एलपीजी ला रहे ये जहाज भारत की ओर बढ़ रहे हैं। शिवालिक 16 मार्च को मुंद्रा बंदरगाह और नंदा देवी 17 मार्च को कांडला पहुंचेगा। फारस की खाड़ी में अब 22 भारतीय ध्वजवाहक जहाज हैं, जिनमें 611 नाविक सवार हैं। सरकार उनकी स्थिति की निगरानी कर रही है। पिछले 24 घंटों में डीजी शिपिंग के कंट्रोल रूम में 312 फोन आए हैं। ये नाविकों और उनके परिवारों की ओर से किए गए। पिछले 15 दिनों में ढाई हजार फोन कॉल और पांच हजार ईमेल मिले हैं, जिनका समाधान किया गया है। ब्रीफिंग में बताया गया कि पिछले 24 घंटों में 30 नाविक खाड़ी देशों के कई एयरपोर्ट्स से लौटे हैं। अब तक कुल 253 नाविकों को वापस लाने में कामयाबी मिली है।

पटना में गैस सिलिंडर के लिए लगी कतार।

लगातार लंबी होती जा रही हैं कतारें

पीटीआई, भोपाल/लखनऊ/कोलकाता : कमर्शल एलपीजी सिलिंडर की किल्लत से आगरा में गैस आधारित पेठा इकाइयां करीब-करीब बंदी के कगार पहुंच गई हैं। इस कारोबार से जुड़े लोगों ने शनिवार को यह दावा किया। उधर, बंगाल में एलपीजी वितरण केंद्रों पर शनिवार को लंबी कतारें देखी गईं। सुबह से ही कोलकाता, दक्षिण 24 परगना और उत्तर 24 परगना जिलों में कई स्थानों पर एलपीजी वितरण केंद्रों के बाहर लोगों की भारी भीड़ नजर आई। मुंबई और पटना समेत देश के अलग-अलग हिस्सों में ऐसी ही कतार लग रही है। कन्फेडरेशन ऑफ ऑल इंडिया ट्रेडर्स (कैट) ने शनिवार को मध्यप्रदेश प्रशासन से कमर्शल सिलिंडर की सीमित सप्लाई तत्काल बहाल करने का आग्रह किया।

लौट रहे प्रवासी

एलपीजी संकट से केरल में बड़े पैमाने पर रेस्टोरेंट और होटल बंद होने की नौबत आ गई है। ऐसे में प्रवासी श्रमिक ईद और कुछ राज्यों में विधानसभा चुनाव से पहले ही घर लौटने लगे हैं। रमजान खत्म होने वाला है और पश्चिम बंगाल व असम में विधानसभा चुनाव हैं। रेस्टोरेंट, होटल संचालक अन्य राज्यों से आए कर्मचारियों को रोकने की कोशिश कर रहे हैं। उन्हें डर है कि प्रवासी श्रमिक चले गए तो चुनाव के बाद लौटेंगे।

ब्रिक्स देशों से बातचीत जारी

ईरान की ओर से ब्रिक्स के जरिये संघर्ष में रचनात्मक भूमिका की मांग के मद्देनजर सरकार समूह के देशों से चर्चा कर रही है। विदेश मंत्रालय के प्रवक्ता रणधीर जायसवाल ने कहा कि पश्चिम एशिया के हालात में ब्रिक्स के कुछ देश भी शामिल हैं, जिससे साझा रुख पर सहमति बनाने पर असर पड़ा है। फिर भी भारत बतौर निवर्तमान अध्यक्ष लगातार चर्चा कर रहा है।

काम आई डायलॉग-डिप्लोमेसी

जायसवाल ने दोहराया कि भारत लगातार डायलॉग और डिप्लोमेसी पर जोर देता है। इस जटिल स्थिति से निपटने के लिए सभी अहम वार्ताकारों के संपर्क में है। इनमें गल्फ कोऑपरेशन काउंसिल के सदस्य, ईरान, इस्राइल, अमेरिका शामिल हैं। इसी के चलते कुछ जहाज होर्मुज से निकले हैं। भारत के दूसरे जहाजों को भी सुरक्षित निकालने के लिए संपर्क जारी है।

चार्टर्ड से गए ईरानी नागरिक

विदेश मंत्रालय के प्रवक्ता ने बताया कि उड़ानों में बाधाओं की वजह से कई ईरानी नागरिक भारत में फंस गए थे। ईरान सरकार ने उनके लिए चार्टर्ड प्लेन की व्यवस्था की। शुक्रवार देर रात कोच्चि से इस प्लेन के जरिये उनको ईरान भेजा गया है। इनमें उनमें बंदरगाह पर खड़े ईरानी जहाज के 107 गैर जरूरी क्रू सदस्य, 35 यात्री और 3 राजनयिक शामिल हैं।

पीएनजी पर दिया जा रहा ज़ोर

एलपीजी सप्लाई और उपलब्धता के मौजूदा हालात पर अधिकारी ने कहा कि हम जरूरतों के मुताबिक पर्याप्त पेट्रोल और डीजल का उत्पादन देश में कर रहे हैं। आयात की जरूरत नहीं है। जहां तक नैचुरल गैस का मामला है, सरकार चाह रही है जहां कमर्शल उपभोक्ता एलपीजी सप्लाई से परेशान हैं, वहां उन्हें पीएनजी की ओर मोड़ा जाए।

बुकिंग में गैप का रखें ध्यान

एलपीजी आपूर्ति अभी चिंता का विषय है। तेल मंत्रालय के अधिकारियों ने कहा कि पैनिक बुकिंग हो रही है। लोगों से पैनिक बुकिंग न करने की अपील की गई है। पिछली डिलिवरी से अगली बुकिंग के बीच शहरी इलाकों में 25 और ग्रामीण इलाकों में 45 दिनों का गैप है। इससे पहले बुकिंग नहीं होगी। कालाबाजारी रोकने के लिए लगातार छापे मारे जा रहे हैं।

खाद की चिंता नहीं, यूरिया-DAP भंडार बढ़ा

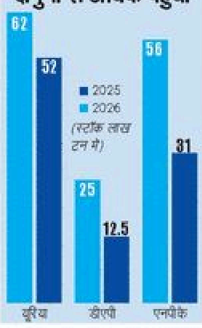
खरीफ का सीजन शुरू होने से पहले उर्वरकों की स्थिति पिछले साल से बेहतर

■ NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली

पश्चिम एशिया में बढ़ते संघर्ष के बावजूद केंद्र सरकार का कहना है कि भारत में खाद्य सुरक्षा को लेकर घबराने की जरूरत नहीं है। सरकारी सूत्रों के मुताबिक, देश में उर्वरकों का पर्याप्त भंडार है। खरीफ का सीजन शुरू होने से पहले उर्वरकों की स्थिति पिछले साल से बेहतर बताई जा रही है। सूत्रों के अनुसार, यूरिया का करीब 62 लाख टन स्टॉक है, जो पिछले साल 13 मार्च के मुकाबले लगभग 10 लाख टन ज्यादा है। इसी तरह डीएपी का भंडार भी बढ़कर 25 लाख टन तक पहुंच गया है। यह पिछले साल के मुकाबले लगभग दोगुना है। नाइट्रोजन, फास्फोरस और पोटैशियम (NPK) का स्टॉक 56 लाख टन है। पिछले साल यह 31 लाख टन था।

652 जिलों में बिक्री पर नजर, ताकि कालाबाजारी न होने पाए

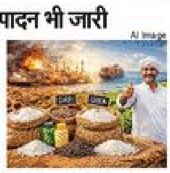
डीएपी का भंडार बढ़कर दोगुना से अधिक पहुंचा



समुद्री रास्तों में बदलाव से सप्लाई जारी

पश्चिम एशिया में तनाव के कारण समुद्री रास्तों पर असर पड़ने की आशंका को देखते हुए भारत ने वैकल्पिक मार्ग अपनाए हैं। रूस और मोरक्को से आने वाले उर्वरक अब केप ऑफ गुड होप के रास्ते भारत पहुंच रहे हैं। सऊदी अरब के साथ 30 लाख टन डीएपी की पांच साल की सप्लाई का समझौता भी सामान्य रूप से जारी है।

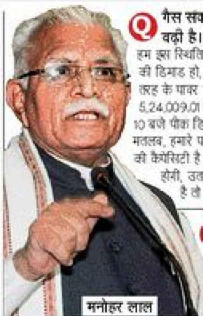
यूरिया का घरेलू उत्पादन भी जारी



देश में हर महीने औसतन 25 लाख टन यूरिया का उत्पादन हो रहा है। मार्च में करीब 17 लाख टन उत्पादन होने की उम्मीद है। एहतियातन सरकार ने विदेश से यूरिया मंगाने के लिए पहले ही टेंडर कर दिए थे। फरवरी मध्य में 13.5 लाख टन यूरिया के ऑर्डर दिए जा चुके। 90 प्रतिशत खेप मार्च के अंत तक भारत पहुंचने की उम्मीद है। 652 जिलों में उर्वरक की बिक्री पर नजर रखी जा रही है, ताकि कालाबाजारी या असामान्य बिक्री को तुरंत रोका जा सके।

'इंडक्शन पर बनाएं खाना, बिजली भरपूर'

*नई दिल्ली: ईरान-इस्राइल युद्ध की वजह से बीच एलपीजी की कमी की खबर आ रही है। इस बीच लोगों ने बिजली से चलने वाले इंडक्शन चूल्हा खरीदना शुरू कर दिया। कुछ लोगों ने आशंका जताई है कि इस वजह से बिजली की कमी न हो जाए। लेकिन सरकार का कहना है कि देश में मांग से दोगुनी बिजली बनाने की क्षमता है। NBT ऑनलाइन के **शिशिर चौरसिया** ने केंद्रीय बिजली, आवास और शहरी मामलों के मंत्री **मनोहर लाल** से बातचीत की।*



मनोहर लाल

Q गैस संकट के बीच बिजली की मांग बढ़ी है। हम सप्लाई में सक्षम हैं?

हम इस स्थिति में हैं कि चाहे जितनी भी बिजली की डिमांड हो, हम उसे पूरा करेंगे। देश में सभी तरह के पावर प्लांट की इंस्टॉल्ड कैपेसिटी 5,24,009.01 मेगावाट है। 12 मार्च को सुबह 10 बजे पीक डिमांड 2,36,203 मेगावाट थी। मतलब, हमारे पास डिमांड से दूने से भी ज्यादा की कैपेसिटी है। जितनी बिजली की जरूरत होगी, उतनी बना लेंगे। गैस नहीं मिल रही है तो इंडक्शन पर खाना बनाइए।

Q यह तो अभी की बात है। जिस तरह बिजली की डिमांड बढ़ रही है, उस हिसाब से कैपेसिटी में बढ़ोतरी हो रही है?

लगातार पावर जेनरेशन कैपेसिटी बढ़ा रहे हैं। सरकार का जोर सौर ऊर्जा पर है तो इसमें खूब विस्तार हो रहा है। लेकिन दिक्कत यह है कि धूप 24 घंटे नहीं मिलती। इसलिए हमें लगता है कि यदि परमाणु बिजली घर लगाया जाए तो हम जब चाहें, तब बिजली बना सकते हैं। अभी इसमें 8 मेगावाट की क्षमता है। 2027 तक भारत में परमाणु ऊर्जा की क्षमता 100 मेगावाट की होगी।

Q हमने सिंधु जल संधि को निलंबित कर दिया है। अतिरिक्त पानी के उपयोग के लिए जम्मू-कश्मीर में नए हाइड्रो पावर प्लांट आएंगे?

तीन-चार अटके प्रोजेक्ट पर काम शुरू हो गया है। कुछ पावर प्लांट लगाने की योजना है। यही नहीं, उन नदियों के पानी को पंजाब की तरफ डायवर्ट करने की भी योजना है। फिर वह पानी राजस्थान, हरियाणा, उत्तर प्रदेश और दिल्ली तक लाया जाएगा।

Q विकसित देशों का जोर कोयला पावर प्लांट को बंद करने पर है, भारत की क्या योजना है?

हमारी भी नीति क्लीन और ग्रीन बिजली की है। दिक्कत यह है कि अक्षय ऊर्जा से ग्रिड को 24 घंटे सपोर्ट नहीं कर सकते। सौर ऊर्जा दिन के कुछ घंटे ही बन सकता है। विंड एनर्जी भी तभी बनेगी, जब हवा बहेगी। हां, हाइड्रो पावर प्रोजेक्ट में आप पीक डिमांड के समय बिजली बना सकते हैं। इसलिए थर्मल पावर पर निर्भरता तो रहेगी। पर नए थर्मल पावर प्लांट का प्लान नहीं है।

CCI NG 3.7 Product: NBTDelhiBS PubDate: 15-03-2026 Zone: Gurgaon Edition: 1 Page: NBTGRP10 User: cci Time: 03-14-2026 20:56 Color:

बीते दिनों JEE का रिजल्ट आने के बाद सोशल मीडिया पर ऐसे विडियो वायरल हुए, जिनमें कुछ टॉपर बच्चे लोगों के कहने पर जबरन डांस कर रहे थे। इस पर उन्हें ट्रोल किया गया। कुछ लोगों ने उन्हें रोबोट बताया तो कुछ ने पैरंट्स का प्रेशर। हालांकि, कुछ ने जवाब भी दे दिया कि जब यही बच्चे करोड़ों रुपये का पैकेज लेंगे तो सबकी बोलती बंद हो जाएगी। यानी इस मामले में लोगों के दो पक्ष बन गए हैं। आखिर सच क्या है? ये बच्चे अपने लक्ष्य के लिए समर्पित हैं या सामाजिक प्रेशर का शिकार? इस मुद्दे से जुड़े तमाम पहलुओं पर पैरंट्स और एक्सपर्ट्स से बात की वरुण आनंद ने

ये टॉपर बने हैं डांसर नहीं!

पढ़ाई में आगे हैं और डांस नहीं आता तो क्या बच्चों को रोबोट कहा जाएगा? पिछले दिनों ऐसे विडियो वायरल हुए तो उठे कई सवाल, जानते हैं इसकी वजह:

अर्जुन और सचिन बचपन के दोस्त हैं। उन्होंने JEE की तैयारी भी साथ-साथ की। एक को कामयाबी मिली, पर दूसरा पीछे रह गया। लेकिन खुश दोनों ही हैं। उन्होंने पहले ही तय कर लिया था कि दोस्ती हमेशा रहेगी और कोई एक नाकाम हुआ तो दोबारा कोशिश करेगा। JEE क्रैक नहीं हुआ तो भी ऑप्शन बहुत हैं, जिंदगी खत्म नहीं हो जाती। एक एग्जाम यह तय नहीं कर सकता कि कोई जिंदगी में कितना कामयाब होगा? इसी बात को ध्यान में रखते हुए दोनों दोस्तों ने खुलकर जश्न मनाया। इसी बीच, JEE टॉपर्स के विडियो पर बहस छिड़ गई। इस बारे में इन दोनों का कहना है कि पढ़ाई करने वाले स्टूडेंट्स को उनके डांस की काबिलियत से जज करना ही गलत है। इन्हें ट्रोल करने वालों को पहले यह देखना चाहिए कि JEE में अच्छी रैंक लाना हर किसी के बस की बात नहीं होती।

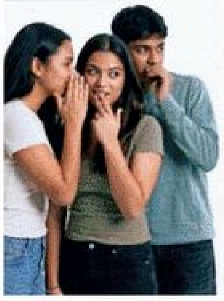
AI Images

ऐसे शुरू हुई बहस

'Bro qualified JEE mains to live a good life but feel he has become dead from inside...' इस टाइटल से कई विडियो अलग-अलग सोशल मीडिया प्लैटफॉर्म पर वायरल हो रहे हैं। इनके जरिए JEE जैसी देश की सबसे कठिन परीक्षाओं में से एक में सफलता के झंडे बुलंद करने वाले स्टूडेंट्स को ट्रोल किया जा रहा है तो कुछ लोग स्टूडेंट्स के सपोर्ट में आकर उन ट्रोल्स को जवाब दे रहे हैं।

बेचारे बनाम फोकस्ड

विडियो वायरल होने के बाद कमेंट सेक्शन अपने-आप में एक बहस का मंच बन गया, जहां हर कोई बच्चों के चेहरे और उनके व्यवहार में अपनी-अपनी कहानी देखने लगा। कुछ लोगों को उनकी झिझक में उदासी नजर आई। एक यूजर ने सहानुभूति जताते हुए लिखा कि लगता है बेचारे जीना ही भूल गए हैं। इसके जवाब में कई लोगों ने कहा कि अभी कॉलेज जाएंगे तो सब ठीक हो जाएगा, कॉलेज की हवा लगने दो, जान में जान आ जाएगी। कुछ ने कहा कि इस उम्र में इन बच्चों की दुनिया पढ़ाई तक सिमटी रहती है। फिजिक्स, केमिस्ट्री और मैथ्स ही उनका फोकस होता है, इसलिए जश्न के माहौल में उनका असहज दिखना नॉर्मल है। वहीं, कुछ ने चिंता भी जताई कि जिंदगी सिर्फ पढ़ाई नहीं है, इंसान को यह भी सीखना होता है कि खुशी कैसे महसूस और जाहिर की जाए। इसके जवाब में कुछ यूजर्स ने कहा कि ऐसा कहना गलत है। ये देश के सबसे तेज दिमाग हैं, बस अपनी भावनाएं दिखाने का तरीका अलग है और कॉलेज का माहौल उन्हें खुलापन सिखा देगा।



हो सकते हैं इंट्रोवर्ट!

बहस का एक बड़ा हिस्सा पर्सनैलिटी को लेकर था। कुछ ने तंज करते हुए लिखा कि लगता है इन लोगों को अब जाकर पता चला है कि इंट्रोवर्ट भी होते हैं। कुछ जवाब बहुत भावुक भी थे। एक ने कमेंट में लिखा कि परीक्षा तो पास कर ली, लेकिन शायद इस सफर में खुद को कहीं खो दिया। अच्छी रैंक करियर बना सकती है, मगर जुनून और खुशी की जगह नहीं ले सकती।

समझें अलग स्वभाव को

सोशल मीडिया पर एक और दिलचस्प टकराव रोबोट वाले नैरेटिव को लेकर दिखा। कई यूजर्स ने इसे सीधा-सीधा खारिज करते हुए कहा कि इंट्रोवर्ट लोगों को इमोशनलेस मान लेना गलत है, यह बस उन लोगों की सोच है जो अलग स्वभाव को समझ नहीं पाते। कुछ ने तो इसे हीनभावना से जोड़ते हुए कहा कि जैसे लोग अमीरों के बारे में धारणाएं बना लेते हैं, वैसे ही टॉपर्स के बारे में भी बना लेते हैं कि वे खुश नहीं होते।

सफलता की कीमत?

इस बहस में सफलता की कीमत का सवाल भी बार-बार उभरा। किसी ने लिखा कि जीत तो मिल गई, लेकिन किस कीमत पर? तो किसी ने पूछा कि अगर बच्चे जश्न मनाना ही भूल जाएं तो ऐसी सफलता का मतलब क्या है? लेकिन तुरंत इसका जवाब भी आया, हर कोई डांसर नहीं होता, वे अपने लक्ष्य पर फोकस्ड थे और आगे अच्छी नौकरी पाएंगे, इसलिए उनके व्यवहार को जज करना ठीक नहीं। कुछ टिप्पणियां जीवन-दर्शन की तरह थीं, जिनमें कहा गया कि पैसे थोड़ा कम भी हों तो चलेगा, पर जिंदगी खुलकर जीनी चाहिए।

खुशी जताने का अलग तरीका

इन सबके बीच कुछ लोगों ने याद दिलाया कि हर किसी का खुश होने का तरीका अलग होता है। कुछ लोग मंच पर उछलकर खुश होते हैं, तो कुछ बस मुस्कुराकर किनारे खड़े रहकर। और शायद यही बात इस पूरी बहस का सार भी है। विडियो में दिख रहे बच्चे कम और उन पर चढ़ी हमारी धारणाएं ज्यादा बोल रही थीं। किसी को उन पर दबाव दिखा, किसी को प्रतिभा, किसी को खालीपन और किसी को बस एक अलग पर्सनैलिटी यानी एक ही विडियो ने कई सच दिखा दिए। सबने उसमें अपनी सच्चाई देखी।

एक्सपर्ट की राय

हर बच्चे की अपनी खूबी होती है। अगर कोई डांस नहीं कर सकता तो यह नहीं कह सकते कि वह अच्छा इंसान नहीं है। हमें जजमेंटल नहीं होना चाहिए।
-ऋचा सूद, शिक्षाविद्

किसी बच्चे का पढ़ाई में फोकस होना और दूसरी चीजों में पीछे होना, कहीं से यह साबित नहीं करता कि वह किसी से कमतर है। हर शख्स खास होता है।
-प्रतीक शर्मा, IIT दिल्ली से ग्रैजुएट

आज बच्चों पर बहुत प्रेशर है। उनकी अपनी पर्सनल लाइफ ही नहीं रह जाती कि वे करियर के साथ खुद को एक अच्छे इंसान की तरह भी विकसित कर सकें।
-राजेश जौहरी, हैंडराइटिंग एनालिस्ट

आजकल के बच्चे स्मार्ट हैं। उन्हें पता है कि क्या करना है, क्या पढ़ना है। किसी को उसके डांस से जज कर लेना बिलकुल भी सही नहीं है।
-निशांत कुमार, 8वीं की स्टूडेंट के पिता

इंट्रोवर्ट होना क्या गलत है?

इस पूरी बहस में एक और चीज दिखी। कुछ ने कहा कि बच्चे इंट्रोवर्ट होने की वजह से डांस नहीं कर पा रहे। हैंडराइटिंग एनालिस्ट राजेश जौहरी कहते हैं कि इंट्रोवर्ट का मतलब यह तो नहीं कि कोई अपनी खुशी ही न जाहिर करे। साफ दिख रहा है कि बच्चे दबाव में हैं और उनसे जबरदस्ती वह पढ़ाई कराई जा रही है जो वे करना नहीं चाहते, तभी तो इतनी बड़ी सफलता हासिल करने के बाद भी अंदर से खोखले और बेजान से लगते हैं। वहीं, शिक्षाविद् ऋचा सूद का कहना है कि हर बच्चा हर चीज में अच्छा हो यह जरूरी नहीं। अगर कोई अच्छा डांस कर सकता है तो जरूरी नहीं कि वह JEE में सफल हो पाए या JEE में सफल होने वाला जरूरी नहीं कि अच्छा डांस कर सके। किसी बच्चे को जज करने वाले हम कौन होते हैं? यह उनकी लाइफ है, उन्हें तय करने दीजिए कि उन्हें क्या करना है। अगर कोई इंट्रोवर्ट है तो इसमें कोई बुराई नहीं। ऐसे तमाम उदाहरण मिल जाएंगे, जिनमें इंट्रोवर्ट बच्चे आगे चलकर बहुत ज्यादा सफल हुए। मैं तो यह कहूंगी कि इंट्रोवर्ट बच्चे ज्यादा ऊंचाई तक जाते हैं, क्योंकि उनका फोकस अपनी बातों और विचार को दुनिया को बताने पर नहीं बल्कि अपनी सोच को अपने मजबूत इरादों से पूरा करने पर होता है।

उनका फोकस देखें, डांस या बातचीत का तरीका नहीं

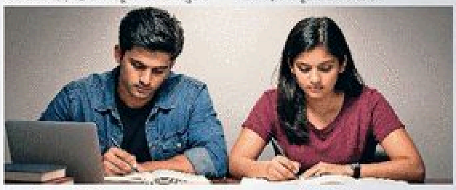
हर अच्छा ऐक्टर अच्छा डांसर हो यह जरूरी नहीं और अच्छा डांसर अच्छा ऐक्टर हो यह भी जरूरी नहीं। यह कहना है निशांत कुमार का। वह कहते हैं कि हमें बच्चों में उनकी ललक देखनी चाहिए। बच्चा जिस चीज में अच्छा हो उसे उसी में आगे बढ़ाना चाहिए। जरूरी नहीं है कि किसी रिश्तेदार का बच्चा इंजीनियर या डॉक्टर बन रहा है तो हम उसे देखकर अपने बच्चे को भी वैसा ही बनाएं। अगर बच्चे को CA बनना है या गेमिंग में रुचि है तो उसे उस दिशा में बढ़ने में मदद करें। सबसे पहले तो बच्चों की तुलना करना ही गलत है। हमें बच्चों का फोकस देखना चाहिए, उनके डांस या उनके बातचीत करने के तरीके या किसी भी दूसरी चीज से उन्हें जज करना हमारी गलती है, बच्चों की नहीं।

गलत बच्चे नहीं, सोशल मीडिया है

असल में गलती न तो बच्चों की है और न ही पैरंट्स की। गलती है सोशल मीडिया की। यह कहना है ऋचा सूद का। वह कहती हैं कि अक्सर किसी भी मुद्दे पर सोशल मीडिया पर दो धड़े बन जाते हैं। दोनों अपनी-अपनी बातों को साबित करने के लिए अपने-अपने तर्क देते हैं। विडियो में दिखने वाले बच्चों को तो शायद फर्क भी न पड़े कि उन्हें ट्रोल किया जा रहा है। विडियो में दिख रहे बच्चे मुझे बहुत ही फोकस्ड दिख रहे हैं। उन्हें सोशल मीडिया और कैमरों से ज्यादा मतलब अपने लक्ष्य से है। ऐसे में हमारी जिम्मेदारी है कि सोशल मीडिया पर किसी बच्चे की इस तरह से आलोचना न करें।

क्या पढ़ाई के दबाव में खुद को खो रहे हैं?

लेकिन राजेश जौहरी कहते हैं कि आज पढ़ाई को हमने हव्वा बना दिया है। बच्चे सांस नहीं ले पा रहे, बचपन नहीं जी पा रहे। अपने पैरंट्स और रिश्तेदारों की उम्मीदों को पूरा करने के लिए वे पढ़ने को मजबूर हो रहे हैं, जो अंदर से उनकी इच्छा नहीं है। ऐसे में अगर वे एग्जाम पास कर लें तो भी अंदर से खुद को बड़ा नहीं कर पाएंगे। पैरंट्स, समाज, दोस्तों का प्रेशर कई बार बच्चों पर इतना ज्यादा होता है कि वे हार बर्दाश्त ही नहीं कर पाते। वहीं, 12वीं के स्टूडेंट की मां अनुराधा कहती हैं कि हां, यह सही है कि बच्चों पर कई बार पैरंट्स का दबाव होता है। मेरे बेटे की क्लास में ही कितने बच्चे हैं जो केवल पैरंट्स के कहने पर साइंस स्ट्रीम से पढ़ाई कर रहे हैं, जबकि उनका मन उसमें नहीं लगता। लेकिन सभी पैरंट्स को दोषी ठहरा देना सही नहीं है। समय बदल रहा है। अब बच्चे अपनी बात खुल कर पैरंट्स के सामने रखते हैं। पैरंट्स भी अब बच्चों की बात मानते हैं और उन्हें उनकी पसंद के करियर में आगे बढ़ने में पूरा सपोर्ट करते हैं।



आखिर में जिम्मेदारी पैरंट्स पर आ जाती है

बच्चे कुछ भी करें, घूम-फिर कर जिम्मेदारी पैरंट्स पर ही आ जाती है। बच्चा अच्छा प्रदर्शन करे या गलत संगत में पड़ जाए, उंगलियां पैरंट्स की ओर ही उठती हैं। राजेश जौहरी कहते हैं कि यह पैरंट्स की जिम्मेदारी है कि वे समझें कि बच्चे अंदर से क्या चाहते हैं? अपनी मर्जी उन पर थोपने की जगह उनकी मर्जी को स्वीकार करें। मेरे पास ऐसे कई केस आते हैं, जिनमें बच्चे पैरंट्स के कहने पर वह स्ट्रीम ले लेते हैं, जो उन्हें पसंद नहीं होती। बाद में जब पैरंट्स को गलती समझ में आती है तो उनकी स्ट्रीम बदलवाते हैं।

असल में वे रोबोट नहीं, मासूम से बच्चे हैं

जब कैमरे बंद होते हैं, भीड़ छंट जाती है और मंच खाली हो जाता है, तब वही बच्चे अपने कमरे में लौटते हैं। जहां वे हंसते हैं, घबराते हैं, सपने देखते हैं और कभी-कभी उलझते भी हैं। अपनी सफलता पर अपने दोस्तों को फोन करके खुशी जाहिर करते हैं। कुछ करीबी दोस्तों के साथ घर पर या किसी रेस्त्रां में छोटी पार्टी भी करते हैं। ऐसे में उन पर रोबोट, जीनियस, इंट्रोवर्ट या कोई भी दूसरा ठप्पा लगा देना सही नहीं है। असल में ये मासूम से बच्चे हैं, जो इस दुनिया के लिए खुद को तैयार कर रहे हैं। बाहर निकल रहे हैं। कुछ सहजता के साथ तो कुछ परेशानी के साथ आगे बढ़ ही जाते हैं।

यह रिएक्शन आम बात है, गलत क्यों सोचें?

किसी स्टूडेंट का कैमरे के सामने ऐसा रिएक्शन बहुत नॉर्मल है। इस तरह से स्टूडेंट्स को ट्रोल करने वाले गलत पहलू की तरफ जा रहे हैं। यह कहना है 2015 में IIT दिल्ली से ग्रैजुएट और नैनो क्लीन ग्लोबल प्रा. लि. के फाउंडर व सीईओ प्रतीक शर्मा का। वह कहते हैं कि शादी-ब्याह और पार्टियों में भी ऐसे तमाम रिश्तेदार या फ्रेंड्स मिल जाएंगे जो डांस नहीं करते। उन्हें दूसरे जबरदस्ती डांस करवाते हैं, फिर वे अनमने मन से डांस करते हैं। इससे यह कह देना कि वे अपनी जिंदगी नहीं जीते, बिलकुल गलत है। हर इंसान का खुशी जाहिर करने का अपना तरीका होता है। इससे किसी शख्स की इमेज बना लेना कहां सही है?

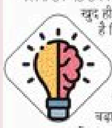
हर किसी पर होता है प्रेशर

प्रतीक शर्मा कहते हैं कि आज प्रेशर तो सभी पर है। यह समझ लें कि IIT की तैयारी बिलकुल भी आसान नहीं होती। 10-12 घंटे पढ़ाई की जाती है, लेकिन उस पढ़ाई का एक पैटर्न होता है। अगर इसे प्रेशर की तरह लेना चाहें तो प्रेशर की तरह लें और अगर इसे अपने लक्ष्य की तरफ फोकस की तरह देखें तो यह उस तरह से दिखेगा। आज कॉर्पोरेट जॉब में हम भी 8-10 घंटे काम करते हैं। ऐसे में अगर यह कहा जाए कि 10-12 घंटे की पढ़ाई से कोई डिप्रेशन में है तो ऐसे तो 8-10 घंटे काम करने वाले भी डिप्रेशन में ही माने जाने चाहिए। दरअसल, यह अपने लक्ष्य की तरफ बढ़ने का तरीका है। ऐसे एग्जाम में अच्छी रैंक लाने वालों की हमें तारीफ करनी चाहिए, ट्रोल नहीं करना चाहिए।

वे खुद ही कहते हैं कि फोन कम चलाओ

JEE का रिजल्ट आने के बाद एक वायरल विडियो में क्लास में बैठे टॉपर्स से एक शख्स पूछता है कि आप कौन-सा फोन यूज करते हैं? आप किन-किन सोशल मीडिया प्लैटफॉर्म पर हैं? इस पर एक-एक करके बच्चे उन्हें अपना कीपैड वाला यानी पुराने जमाने का मोबाइल दिखाते हैं, जिनमें इंटरनेट नहीं होता। वे बताते हैं कि हम इन्हीं फोन का इस्तेमाल करते हैं और किसी भी सोशल मीडिया प्लैटफॉर्म पर ऐक्टिव नहीं हैं। यह विडियो बताता है कि इस तरह के एग्जाम की तैयारी करने वाले स्टूडेंट अपने टारगेट को हासिल करने के लिए कितने समर्पित होते हैं। उनकी दोस्ती सिर्फ पढ़ाई से होती है न कि सोशल मीडिया पर जाने-अनजान लोगों से। इस विडियो में सभी स्टूडेंट्स के चेहरे खुशी से खिले हुए हैं क्योंकि उन्होंने अपनी जिंदगी की शुरुआत एक बड़े एग्जाम में अच्छे नतीजे लाकर की है। निशांत कहते हैं कि एक तरफ हम खुद कहते हैं कि बच्चों को कम से कम मोबाइल फोन का इस्तेमाल करना चाहिए। पैरंट्स की जिम्मेदारी है कि उनका स्क्रीन टाइम कम रखें और दूसरी तरफ ऐसे स्टूडेंट्स को ट्रोल करने लगते हैं। मुझे लगता है कि जीनियस ऐसे ही होते हैं। दुनियादारी से दूर और बस अपने काम से काम रखने वाले।

आखिर एक जिम्मेदार ही निभाता है अपनी जिम्मेदारी



आठवीं क्लास की स्टूडेंट के पिता निशांत कुमार कहते हैं कि मेरी बेटी पढ़ाई को लेकर बहुत फोकस्ड है। अभी से उसने अपना टारगेट तय कर लिया है। यह हमने उस पर थोपा नहीं है। उसने खुद ही तय किया है। हमें भी पता है कि IIT की तैयारी और पढ़ाई आसान नहीं होती। इस तरह के एग्जाम देने वाले बच्चे अगर अपने टारगेट के लिए फोकस्ड नहीं होंगे तो इतना बड़ा कॉम्पिटिशन कैसे जीत पाएंगे? जिस तरह से कुछ विडियोज में बच्चों को ट्रोल किया गया, वह सही नहीं है। अगर आप टॉपर्स को देखेंगे तो वे ज्यादातर ऐसे ही मिलेंगे। वे अपनी अलग ही दुनिया में रहते हैं। पढ़ाई करके अच्छे कॉलेज में एडमिशन और अच्छी जॉब पाना ही उनका टारगेट होता है। मेरी बेटी भी पार्टियों में नहीं जाती। रिश्तेदारों से भी कम मिलती है। उसके दोस्त भी बहुत कम हैं। कपड़ों और घूमने तक का शौक भी नहीं है। हां, अगर कोई किताब उसे अच्छी लगती है तो उसे खरीदने के लिए जरूर कहती है। उसे अच्छे खाने का शौक है। ऐसे तमाम बच्चे मिलेंगे। हम यह नहीं कह सकते कि वे अपनी जिंदगी जी नहीं रहे या बहुत ज्यादा प्रेशर में हैं। आखिर, जिम्मेदार ही अपनी जिम्मेदारी को निभाता है। ऐसे में अगर कोई मेहनत और फोकस के साथ पढ़ाई करके इतने बड़े एग्जाम में सफल हो रहा है तो उसके डांस को लेकर उस पर उंगलियां उठाना बिलकुल गलत है।

संडे नवभारत टाइम्स स्पेशल : पैरंट्स और बच्चों की उलझनें, जवाब एक्सपर्ट्स के

अगर आप ऐसे पैरंट्स हैं जो बच्चे की आदतों, करियर या किसी बात से परेशान हैं, किसी उलझन का हल नहीं मिल रहा तो हमें बताएं? अगर आप कोई टीनेजर हैं और आपको लगता है कि फैमिली या फ्रेंड्स आपकी परेशानी नहीं समझ पा रहे तो हमें बताएं। अपने सवाल वॉट्सऐप नंबर **89298 16941** पर मंगलवार शाम 5 बजे तक भेज दें। हम इनके जवाब एक्सपर्ट्स से लेकर पब्लिश करेंगे।

कहते हैं जो युद्ध की तैयारी करके रखता है, उसके साथ अमूमन युद्ध नहीं होता। हालांकि, ईरान के साथ ऐसा नहीं हुआ। इन दिनों एक बड़ा युद्ध चल रहा है, जिसकी वजह से कुछ देशों में गैस की किल्लत हो गई है। हालांकि, अपने देश में अभी हालात कुछ बेहतर हैं। ऐसे में लोग इसे महज अफवाह कह रहे हैं। लेकिन भले ही यह कोरी अफवाह हो, अगर हम कुछ तैयारी कर लें तो फायदा होगा। फिलहाल गैस के विकल्प के रूप में बिजली से चलने वाले कई उपकरण मौजूद हैं। जैसे इंडक्शन कुकटॉप, माइक्रोवेव, एयर फ्रायर आदि। इनकी क्या खूबियां और खामियां हैं? एक्सपर्ट्स से बात कर जानकारी दे रहे हैं लोकेश के. भारती

जल्दी भी, हेल्दी भी

गैस के बिना भी पका सकते हैं खाना

किचन के अप्लायंसेज़ सिर्फ सजावट की चीज़ नहीं हैं, खाना पकाने के लिए करें इनका इस्तेमाल

आज की किचन में कई ऐसे इलेक्ट्रिक अप्लायंसेज यानी उपकरण मौजूद हैं, जिनकी मदद से बिना LPG भी आसानी से खाना बनाया जा सकता है। कई घरों, रेस्तरां आदि में इनका इस्तेमाल पहले से हो रहा है। इसलिए इंडक्शन कुकटॉप, एयर फ्रायर, माइक्रोवेव, राइस कुकर, इलेक्ट्रिक केतली, टोस्टर, ओवन और न्यूट्री पॉट जैसे उपकरण धीरे-धीरे किचन का अहम हिस्सा बनते जा रहे हैं। इनकी खास बात यह है कि ये बिजली से चलते हैं और कम समय में खाना तैयार कर देते हैं। कई मामलों में ये गैस की तुलना में ज्यादा सुरक्षित और एनर्जी सेविंग भी माने जाते हैं। अगर घर में ऐसे 2 या 3 उपकरण मौजूद हों तो लगभग वही खाना बनाया जा सकता है जो आमतौर पर गैस चूल्हे पर बनता है।

यह ज़रूरत भी है और मौका भी

यह जरूरी नहीं कि हम हर रोज किचन में गैस जलाकर ही खाना पकाएं। अगर चाहें तो गैस की खपत कम करके बिजली के इस्तेमाल से भी भोजन तैयार कर सकते हैं। मुमकिन है कि कई घरों में अभी इसकी शुरुआत युद्ध का माहौल देखते हुए की गई हो। वैसे गैस की किल्लत के दौरान ही नहीं, इनका इस्तेमाल आगे भी जारी रख सकते हैं, ठीक उसी तरह जैसे कोरोना के बाद भी हमने साफ-सफाई और मास्क का उपयोग जारी रखा। हां, सबने ऐसा नहीं किया, फिर भी शरीर की इम्यूनिटी शब्द से परिचित हो गए।

क्या सेहत पर कोई बुरा असर पड़ता है

ऐसा हरगिज नहीं होता। अगर सही तरीके से भोजन तैयार करें तो कोई नुकसान नहीं होता। मुमकिन है कि कुछ पॉजिटिव असर ही पड़े। अगर कोई शख्स एयर फ्रायर का उपयोग सही तरीके से करता है तो स्वाभाविक तौर पर वह चिकनाई यानी तेल, घी या बटर का उपयोग कम कर देगा। इससे उसका वजन भी काबू में रहेगा और फ्रेश चीजें भी खा सकेगा।

इलेक्ट्रिक प्रेशर कुकर

Photos : Adobe Stock

आजकल न्यूट्री पॉट या इलेक्ट्रिक प्रेशर कुकर किचन में काफी पसंद किए जा रहे हैं। दरअसल, यह प्रेशर कुकर की तरह काम करता है, लेकिन बिजली से चलता है।

क्या-क्या पका सकते हैं: इसमें कई तरह के भोजन बनाए जा सकते हैं: दाल, राजमा, चावल, खिचड़ी, मिलेट्स, उपमा आदि। इसकी खासियत यह है कि यह खाना जल्दी पकाता है और कई बार गैस कुकर की तुलना में ज्यादा सुरक्षित माना जाता है।

वहीं राइस कुकर की तुलना में यह इलेक्ट्रिक कुकर ज्यादा एडवांस है। इसमें ज्यादा वैरायटी वाली चीजें बनाई जाती हैं। इतना ही नहीं, राइस कुकर की तुलना में इसमें जल्दी खाना पकता है। यही कारण है कि इसकी कीमत ज्यादा होती है। अगर घर में इलेक्ट्रिक या राइस कुकर, इंडक्शन कुकटॉप और एयर फ्रायर जैसे दो या तीन उपकरण मौजूद हों तो लगभग वही खाना बनाया जा सकता है जो गैस पर बनता है।

कीमत

बेस मॉडल	मिड रेंज
₹4,000-7,000	₹7,000-12,000

हाई-एंड मल्टी-फंक्शन ₹12,000-20,000 या ज्यादा

नोट: यहां बताए गए अलग-अलग प्रोडक्ट्स की कीमतों में फर्क मुमकिन है। ये उपकरण ऑनलाइन और ऑफलाइन उपलब्ध हैं। स्टार रेटिंग, फीडबैक और ब्रैंड देखकर ही चुनाव करें।

इंडक्शन कुकटॉप

इसे गैस चूल्हे का सबसे करीबी विकल्प कह सकते हैं। अगर घर में गैस खत्म हो जाए तो सबसे पहले जिस उपकरण की याद आती है, वह है इंडक्शन कुकटॉप। यह बिजली से चलता है और इस पर खाना लगभग उसी तरह बनता है जैसे गैस चूल्हे पर। इसमें गर्मी सीधे बर्तन में उत्पन्न होती है, जिससे ऊर्जा की बचत होती है और खाना जल्दी पकता है। हालांकि, एक बात का ध्यान रखना जरूरी है कि इंडक्शन कुकटॉप पर इंडक्शन-फ्रेंडली बर्तन ही इस्तेमाल किए जा सकते हैं। इसके लिए स्टील या स्पेशल इंडक्शन बेस वाले बर्तनों की जरूरत होती है। **इंडक्शन पर सही बर्तन (बेस मोटा और चपटा) का उपयोग करके डीप फ्राई भी कर सकते हैं।**

क्या-क्या पका सकते हैं: दाल, सब्जी, चावल, पुलाव, खिचड़ी, रोटी और पराठा, डोसा या चीला, नाश्ते की चीजें आदि।

ऐसे करें उपयोग

इंडक्शन-फ्रेंडली बर्तन ही इस्तेमाल करें: इंडक्शन कुकटॉप पर वही बर्तन काम करते हैं, जिनमें फेरोमैग्नेटिक मेटल यानी लोहे या स्टील का बेस होता है। इसलिए इन बर्तनों का इस्तेमाल करें: स्टेनलेस स्टील, कास्ट आयरन, इंडक्शन बेस वाले प्रेशर कुकर, इंडक्शन बेस वाली कड़ाही। अगर बर्तन के नीचे Induction Compatible या Induction Base लिखा हो तो वह सही रहेगा। इंडक्शन कुकटॉप में गर्मी सीधे बर्तन के तले में बनती है। इसलिए बर्तन का बेस फ्लैट होना चाहिए।

सही टेंपरेचर मोड में कुकिंग: इसमें आमतौर पर अलग-अलग मोड होते हैं जैसे: दूध उबालना, दाल बनाना, फ्राई करना, आदि। अगर सही मोड का इस्तेमाल किया जाए तो खाना बेहतर तरीके से बनता है और बिजली की भी बचत होती है।

क्या नहीं करना?

खाली बर्तन गर्म न करें: ऐसा करने से बर्तन खराब हो सकता है और कुकटॉप को भी नुकसान पहुंच सकता है।

एल्यूमिनियम या कांच के बर्तन न रखें: शुद्ध एल्यूमिनियम, कांच या तांबे के बर्तन सीधे इंडक्शन पर काम नहीं करते। ऐसे बर्तन रखने से मशीन हीट नहीं करेगी।

बहुत बड़ा या बहुत छोटा बर्तन न रखें: अगर बर्तन बहुत बड़ा है और हीटिंग एरिया से बाहर निकल रहा है तो गर्मी बराबर नहीं मिलेगी। बहुत छोटा बर्तन रखने से मशीन कई बार उसे पहचान ही नहीं पाती।

भारी चीजें न गिराएं: इंडक्शन कुकटॉप की सतह ग्लास की होती है। इसलिए उस पर भारी बर्तन या चीज गिरने से क्रैक आ सकता है।

गीले हाथों से प्लग न छुएं: यह बिजली से चलने वाला उपकरण है, इसलिए सुरक्षा का ध्यान रखना जरूरी है।

खास बात

ज्यादातर इंडक्शन कुकटॉप की पावर 1200 वॉट से 2200 वॉट के बीच होती है। अमूमन रोजाना कुकिंग में लगभग 1 से 3 यूनिट बिजली खर्च हो सकती है। आमतौर पर दाल बनाने में 20-25 मिनट, चावल में 15-20 मिनट और सब्जी बनाने में 10-15 मिनट का वक्त लग सकता है। अगर गैस की तुलना में खर्च की बात है तो कई मामलों में इंडक्शन कुकिंग गैस जितनी या उससे थोड़ी सस्ती भी पड़ सकती है।

क्या इंडक्शन पर बने खाने का स्वाद अलग होता है?
ऐसा नहीं है। इंडक्शन के कई फायदे हैं। एनर्जी की बचत होती है। स्वाद में कोई फर्क नहीं आता।

कीमत
बेस मॉडल ₹1,500-₹3,000
मिड रेंज ₹3,000-₹6,000
हाई-एंड मल्टी-फीचर मॉडल ₹6,000-₹12,000 या ज्यादा

एयर फ्रायर

पिछले कुछ बरसों में एयर फ्रायर किचन में खूब इस्तेमाल होने लगा है। यह खास तौर पर उन लोगों के लिए अच्छा ऑप्शन है जो कम तेल में खाना बनाना चाहते हैं। जो अपनी फिटनेस को लेकर जागरूक हैं। एयर फ्रायर में गर्म हवा के तेज सर्कुलेशन से खाना पकाया जाता है। कम तेल में खाना कुरकुरा भी बनता है।

क्या-क्या पका सकते हैं: फ्रेंच फ्राइज, आलू टिक्की, कटलेट, समोसा, पकौड़े (कम तेल में), रोस्टेड सब्जियां, बेक्ड स्नैक्स आदि।

अगर पनीर, टोफू या सब्जियों को ग्रिल करना हो तो एयर फ्रायर काफी अच्छा विकल्प है। यह हेल्दी भी है और ऊर्जा के लिहाज से भी काफी कुशल माना जाता है। हालांकि, एयर फ्रायर की एक सीमा भी है। इसमें बहुत ज्यादा पानी वाली डिश बनाना संभव नहीं होता। जैसे दाल या ग्रेवी वाली सब्जी इसमें नहीं बनाई जा सकती, लेकिन रोस्टिंग, बेकिंग और फ्राइंग के लिए यह बेहद उपयोगी है।

ऐसे करें उपयोग

प्रीहीट करना फायदेमंद होता है: एयर फ्रायर में प्रीहीट का विकल्प होता है। अगर 2-3 मिनट पहले इसे गर्म कर लें तो खाना बेहतर पकता है।

खाने को बहुत ज्यादा न भरें: एयर फ्रायर में गर्म हवा को घूमने के लिए जगह चाहिए। अगर बास्केट में बहुत ज्यादा खाना भर देंगे तो वह ठीक से नहीं पक पाएगा।

थोड़ा सा तेल लगाने से बेहतर नतीजा: हल्का-सा तेल ब्रश करने से स्वाद बेहतर हो जाता है।

बीच में खाना हिलाना या पलटना: फ्रेंच फ्राइज जैसी चीजों को बीच में एक बार हिलाना या पलटना अच्छा रहता है।

सही तापमान का चयन: हर डिश के लिए अलग तापमान और समय होता है। निर्देशों के अनुसार सेट करना चाहिए।

साफ-सफाई करें: इस्तेमाल के बाद बास्केट को साफ करें। मशीन को समतल सतह पर रखें।

क्या नहीं करना?

बहुत ज्यादा तेल न डालें: एयर फ्रायर डीप फ्राइंग के लिए नहीं है। ज्यादा तेल डालने से खाना खराब भी हो सकता है।

पानी वाली चीजें न बनाएं: दाल, सूप या ग्रेवी वाली सब्जियां एयर फ्रायर में नहीं बनतीं।

एल्युमिनियम फॉयल के उपयोग से बचें: अगर फॉयल का इस्तेमाल करें तो उसे इस तरह रखें कि हवा का प्रवाह बाधित न हो।

एयर वेंट को ब्लॉक न करें: मशीन के वेंटिलेशन को खुला रखना जरूरी है, ताकि गर्म हवा बाहर निकल सके।

कुछ खामियां भी हैं

- ज्यादातर एयर फ्रायर की बास्केट छोटी होती है। इसलिए एक बार में ज्यादा खाना नहीं बन पाता।
- ग्रेवी वाली डिश, रोटी, पराठा आदि नहीं बना पाते हैं।

क्या एयर फ्रायर में बने खाने का स्वाद अलग होता है?

एयर फ्रायर में बना खाना काफी हद तक कुरकुरा और टेस्टी होता है, लेकिन डीप फ्राई की तुलना में थोड़ा अलग टेक्सचर हो सकता है। उदाहरण के लिए, फ्रेंच फ्राइज एयर फ्रायर में कुरकुरे बनते हैं, लेकिन तेल में तले फ्राइज से थोड़ा अलग हो सकते हैं। पकौड़े या समोसे का स्वाद लगभग समान होता है, लेकिन उनमें तेल कम होता है। हालांकि, कई लोगों को एयर फ्रायर में बना खाना ज्यादा पसंद आता है क्योंकि यह कम तेल वाला और हल्का होता है।

कीमत

बेस मॉडल	मिड रेंज
₹3,000-6,000	₹6,000-10,000

हाई-एंड डिजिटल ₹10,000-20,000 या ज्यादा

एक्सपर्ट पैनल

संजीव कपूर
मशहूर सिलेब्रिटी शेफ

डॉ. सतबीर सिंह
डायरेक्टर (स्टडीज), NCHMCT

डॉ. शिखा शर्मा
साइंटिफिक मैंटोर, रेनफोर्ट वेलनेस

नीलांजना सिंह
सीनियर डाइटिशियन

ये हैं स्मार्ट किचन के शानदार साथी

- अगर घर में एक राइस कुकर या इलेक्ट्रिक प्रेशर कुकर के साथ, एक इंडक्शन कुकटॉप और एक एयर फ्रायर का कॉम्बिनेशन हो तो गैस पर बनने वाली ज्यादातर चीजें इन अप्लायंसेज पर बनाई जा सकती हैं यानी गैस की जरूरत ही नहीं।
- इन पर खाना बनाने में लगने वाला वक्त करीब-करीब गैस पर लगने वाले वक्त जितना ही है। थोड़ा-बहुत फर्क हो सकता है।
- स्वाद के लिहाज से भी ये पीछे नहीं हैं। जैसा स्वाद गैस पर बनाए खाने में मिलता है, वैसा ही इन पर बनाए खाने में भी मिलेगा।
- एयर फ्रायर में बहुत ही कम मात्रा में तेल लगता है। इससे शरीर में चिकनाई कम पहुंचती है। जिन्हें वजन कम करना हो, कलेस्ट्रॉल का इशू हो, उनके लिए यह बेहतरीन विकल्प है।

टोस्टर

इसका इस्तेमाल खास तौर पर रेडी-टु-ईट या फ्रोजन फूड को पकाने के लिए किया जाता है।

क्या-क्या पका सकते हैं: ब्रेड टोस्ट, गार्लिक ब्रेड, फ्रोजन पराठा, फ्रोजन स्नैक्स, बेक्ड सैंडविच। इसके होने से ब्रेकफास्ट फटाफट तैयार हो जाता है। खासकर, जो लोग अकेले रहते हैं, उनके लिए ज्यादा बढ़िया है।

कीमत
बेस टोस्टर: ₹700-₹1,500 रुपये
मिड रेंज: ₹1,500-₹3,000 रुपये
सैंडविच टोस्टर: ₹2,000-₹4,000 रुपये

माइक्रोवेव

बहुत-से लोग माइक्रोवेव को सिर्फ खाना गर्म करने वाली मशीन समझते हैं, लेकिन असल में इसमें कई तरह के आइटम बनाए जा सकते हैं। माइक्रोवेव में खाना पकाने की प्रक्रिया थोड़ी अलग होती है। इसमें माइक्रोवेव ऊर्जा पानी के अणुओं को कंपन कराती है, जिससे गर्मी पैदा होती है और खाना पकता है।

कुछ खूबियां हैं

- माइक्रोवेव में खाना गैस की तुलना में काफी जल्दी बनता है क्योंकि इसमें भोजन सीधे गर्म होता है।
- ओवन की तुलना में अमूमन कम एनर्जी खर्च होती है।
- आजकल माइक्रोवेव में ग्रिलिंग, बेकिंग, डिफ्रॉस्टिंग और ऑटो-कुक जैसे कई फीचर होते हैं।

कुछ खामियां भी

- डीप फ्राइंग या कुछ आइटम इसमें ठीक से नहीं बन पाते।
- कुछ चीजें कुरकुरी नहीं बनतीं, उनका स्वाद भी थोड़ा अलग लग सकता है।
- कई बार खाना सिर्फ ऊपर से ही गर्म होता है, अंदर ठंडा रहता है।
- हर बर्तन यूज नहीं कर सकते। सिर्फ माइक्रोवेव-सेफ बर्तन यूज होते हैं।

कीमत	बेस मॉडल	मिड रेंज	हाई-एंड कन्वेक्शन मॉडल
	₹500-₹10,000	₹10,000-20,000	₹20,000-₹25,000

राइस कुकर

इसके नाम की वजह से हम लोग सिर्फ चावल बनाने वाली मशीन समझते हैं, लेकिन इसमें कई तरह के आइटम तैयार किए जा सकते हैं।

क्या-क्या पका सकते हैं: चावल, पुलाव, खिचड़ी, सब्जियों का स्टू, दलिया, सूप आदि। राइस कुकर की सबसे बड़ी खासियत यह है कि खाना बनाना बेहद आसान होता है। सामग्री डालकर स्विच ऑन करना होता है।

कुछ खूबियां हैं

- राइस कुकर पानी और तापमान को खुद नियंत्रित करता है, इसलिए चावल जलने या अधपके रहने की समस्या कम होती है।
- इसमें चावल डालकर छोड़ सकते हैं। पकने के बाद यह खुद ही वार्म मोड में चला जाता है। राइस कुकर में लगातार ध्यान रखने की जरूरत नहीं होती।

कुछ खामियां भी

- हर तरह का खाना इसमें नहीं पका सकते। तड़का, भूनना नहीं होता।
- कई मॉडल किचन काउंटर पर ज्यादा जगह लेते हैं।
- चावल ज्यादा देर छोड़ने पर चिपक सकते हैं, अगर लंबे समय तक अंदर रखे रहें तो चावल सूख सकते हैं।
- नॉन-स्टिक पॉट खराब हो सकता है।

कीमत	बेस मॉडल	मिड रेंज	मल्टी-फंक्शन कुकर
	₹1500-₹2,500	₹2,500-₹5,000	₹5,000-₹10,000

इलेक्ट्रिक केतली

यह आमतौर पर पानी गर्म करने के लिए इस्तेमाल की जाती है, लेकिन जरूरत पड़ने पर इससे कई छोटी-मोटी चीजें भी बनाई जा सकती हैं।

क्या-क्या पका सकते हैं: इंस्टेंट नूडल्स, ओट्स, सूप, पोहा आदि। जैसे: पोहा बनाने के लिए उसमें मसाले और सामग्री डालकर ऊपर से उबलता पानी डाल दिया जाए और कुछ मिनट ढक कर रखा जाए तो पोहा तैयार हो सकता है।

कुछ खूबियां हैं

- पानी अमूमन 2-3 मिनट में पानी उबल जाता है।
- इस्तेमाल करना आसान है। बस पानी भरकर स्विच ऑन करना होता है।
- कई छोटे कामों जैसे - चाय या कॉफी के लिए पानी गर्म करने में उपयोगी है।
- पोर्टेबल और हल्की है। छोटे किचन या हॉस्टल के लिए बढ़िया है।

कुछ खामियां भी

- इसमें कई चीजें नहीं बना सकते।
- एक बार में सीमित मात्रा में ही पानी उबलता है।
- लगातार इस्तेमाल से अंदर कैल्शियम जमा हो सकता है। बार-बार साफ-सफाई जरूरी है।
- प्लास्टिक मॉडल में स्वाद बदल सकता है।

कीमत	बेस मॉडल	मिड रेंज	स्टील या प्रीमियम मॉडल
	₹700-₹1,200	₹1,200-2,000	₹2,000-₹3,500

[illegible]

CCI NG 3.7 Product: NBTDelhiBS PubDate: 15-03-2026 Zone: Gurgaon Edition: 1 Page: NBTGRP12 User: cci Time: 03-14-2026 22:15 Color:

विमिंस टी20 वर्ल्ड कप 2026 में ज्यादा दिन बाकी नहीं है। हमारा मुख्य फोकस यही है कि हम जितना हो सके, उतना टी20 क्रिकेट खेलें। पांच मुकाबलों की सीरीज आपको कुछ नई चीजें आजमाने का मौका भी देती है। *-लॉरा वोल्वार्ट, कप्तान, साउथ अफ्रीका विमिंस क्रिकेट*

28

एक्स्ट्राज दिए थे कोलकाता नाइटराइडर्स ने डेक्कन चार्जर्स के खिलाफ साल 2008 के IPL के एक मैच में। यह किसी टीम द्वारा एक मैच में दिए गए सर्वाधिक एक्स्ट्राज हैं

शटल के नियमों में बदलाव पर साइना की अपील- 'सतर्कता बरतें'

■**पीटीआई, नई दिल्ली:** दिग्गज बैडमिंटन खिलाड़ी साइना नेहवाल ने बैडमिंटन वर्ल्ड फेडरेशन (BWF) से स्कोरिंग में प्रस्तावित बदलाव पर सतर्कता बरतने का आग्रह किया है। उनका मानना है कि वर्तमान की 21 अंक की प्रणाली खेल की गति और दमखम बनाए रखती है। बैडमिंटन की दुनिया में सर्वोच्च संस्था BWF ने वर्तमान तीन गेम वाले 21 अंक के सिस्टम को तीन गेम के 15 अंक वाले सिस्टम में बदलने का प्रस्ताव किया है। इस बदलाव पर सदस्य 25 अप्रैल को डेनमार्क के होर्सेंस में BWF की वार्षिक आम बैठक (AGM) में मतदान करेंगे।

साइना ने कहा, 'बैडमिंटन की परंपरा समृद्ध है तथा ऑल इंग्लैंड ओपन और BWF वर्ल्ड चैंपियनशिप जैसे टूर्नामेंट में खिलाड़ियों की गति और सहनशक्ति की परीक्षा होती है।' उन्होंने कहा, 'स्कोरिंग या फॉर्मेट में किसी भी तरह के बदलाव पर सतर्कतापूर्वक विचार किया जाना चाहिए। मौजूदा 21 पॉइंट वाला सिस्टम अच्छा काम कर रहा है और खिलाड़ी इससे अच्छी तरह तालमेल बिठा चुके हैं। अगर कुछ बदलाव किए भी जाते हैं तो यह सुनिश्चित करना चाहिए कि रैलियों की क्वालिटी और खेल के प्रतिस्पर्धी संतुलन पर कोई असर न पड़े। निष्पक्ष प्रतिस्पर्धा और खेल भावना पर ही ध्यान केंद्रित रहना चाहिए।'

प्लेयर्स के हित को दें तरजीह: साइना का मानना है कि BWF को खिलाड़ियों के कल्याण को प्राथमिकता देने की जरूरत है। उनका मानना है कि व्यस्त अंतरराष्ट्रीय कैलेंडर के कारण आराम के लिए बहुत कम समय बचता है और इससे खिलाड़ियों के चोटिल होने और उन पर थकान हावी होने की संभावना बनी रहती है। उन्होंने कहा, 'बैडमिंटन शारीरिक और मानसिक दोनों दृष्टि से मुश्किल खेल रहा है। इसमें लंबी रैलियां होती हैं और खिलाड़ी लगभग प्रत्येक सप्ताह टूर्नामेंट में खेलते हैं। BWF ने कैलेंडर को व्यवस्थित करने की कोशिश की है लेकिन एक खिलाड़ी के लिए रिकवरी का समय बेहद महत्वपूर्ण होता है। चोटें और थकान प्रदर्शन को प्रभावित कर सकती हैं और करियर को भी छोटा कर सकती हैं।'

लक्ष्य की सराहना: साइना ने लक्ष्य सेन की अपने प्रदर्शन में निरंतरता बनाए रखने के लिए सराहना की जो पिछले सप्ताह ऑल इंग्लैंड ओपन में पुरुष सिंगल्स में उपविजेता रहे थे। उन्होंने कहा, 'ऑल इंग्लैंड ओपन जैसी बड़ी प्रतियोगिता के फाइनल में दो बार जगह बनाना बड़ी उपलब्धि है। यह शुरू से बैडमिंटन का प्रमुख टूर्नामेंट रहा है और वहां प्रतिस्पर्धा का स्तर काफी ऊंचा होता है। इससे लक्ष्य के खेल में निरंतरता का पता चलता है। इससे यह भी पता चलता है कि वह सही दिशा में आगे बढ़ रहे हैं। फाइनल तक पहुंचने का मतलब है कि कोई भी खिलाड़ी खिताब से अब ज्यादा दूर नहीं है।' हैदराबाद की यह 35 वर्षीय खिलाड़ी युवा भारतीय शटलरों के प्रदर्शन से प्रभावित है, लेकिन उन्होंने कहा कि शारीरिक ताकत, मैच के दौरान धैर्य और रणनीतिक जागरूकता निरंतरता के लिए महत्वपूर्ण हैं।

स्कोरिंग या फॉर्मेट में किसी भी तरह के बदलाव पर सतर्कतापूर्वक विचार हो। मौजूदा 21 पॉइंट वाला सिस्टम अच्छा काम कर रहा है और खिलाड़ी इससे अच्छी तरह तालमेल बिठा चुके हैं। - *साइना नेहवाल*

3 गेम वाले 21 अंक के सिस्टम को तीन गेम के 15 अंक वाले सिस्टम में बदलने का प्रस्ताव है

यह है टूर्नामेंट के प्रस्तावित बदलाव

NBT Lens खबरों के अंदर की बात

बैडमिंटन वर्ल्ड फेडरेशन वर्ल्ड टूर के लिए प्रस्तावित नए फॉर्मेट के अनुसार, एशिया और यूरोप में होने वाले पांच सुपर-1000 टूर्नामेंट्स में सिंगल्स वर्ग में एक नया फॉर्मेट लागू किया जाएगा। इसमें 48 खिलाड़ी ग्रुप स्टेज में प्रतिस्पर्धा करेंगे। उसके बाद नॉकआउट राउंड होंगे। डबल्स स्पर्धाओं में 32 जोड़ियों के नॉकआउट ड्रॉ होंगे।

स्पोर्ट्स QUIZ

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

1. BCCI ने साल 2024-25 का बेस्ट इंटरनैशनल क्रिकेटर (विमिंस) किसे चुना है?
A) दीप्ति शर्मा B) हरमनप्रीत कौर C) शैफाली वर्मा D) स्मृति मंधाना

2. इंडियन वेल्स ओपन टेनिस 2026 के विमिंस सिंगल्स फाइनल में आरिना सबालेंका का सामना किससे होगा?
A) इगा स्विएतेक B) एलेना रिबाकिना C) कोको गॉफ D) एलीना स्वितोलिना

कल के जवाब
1. B) मुंबई इंडियंस 2. C) सनराइजर्स लीड्स

लकी WINNER

1. दिनेश सिंह, गाजियाबाद, यूपी
2. सौरभ तिवारी, मालवीय, दिल्ली
3. दिनेश यादव, भांडुप, 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।

संजू को नंबर तीन पर उतारें सुपरकिंग्स: रैना

■**एजेंसियां, नई दिल्ली:** भारतीय टीम के पूर्व बैटर और चेन्नै सुपरकिंग्स (CSK) के दिग्गज खिलाड़ी रहे सुरेश रैना ने कहा है कि संजू सैमसन को टीम के लिए तीन नंबर पर बैटिंग करनी चाहिए। तीन नंबर पर खेलते हुए वह टीम को संतुलन देंगे। रैना ने कहा कि CSK के लिए ऋतुराज गायकवाड़ और आयुष म्हात्रे को पारी की शुरुआत करनी चाहिए। सैमसन को बैटिंग यूनिट को संभालने और टॉप ऑर्डर को मिडिल ऑर्डर से जोड़ने के लिए नंबर-3 पर रखना चाहिए। रैना ने कहा, 'वह इतने वर्षों तक राजस्थान रॉयल्स के कप्तान रहे हैं। मुझे लगता है कि यहां उनका रोल साफ होगा। गायकवाड़ और म्हात्रे पारी की शुरुआत करें और संजू नंबर-3 पर खेलें, क्योंकि डेवाल्ड ब्रेविस नंबर चार पर आएंगे, शिवम दुबे नंबर पांच पर आएंगे, और उसके बाद एमएस धोनी आएंगे। मुझे लगता है कि वह सिर्फ आखिरी दो या तीन ओवर ही खेलेंगे।' रैना ने आगे कहा, 'संजू एक कीपर के तौर पर खास रहेंगे। हमने देखा कि उन्होंने जब वर्ल्ड कप खेला तो कैसा माहौल बनाया।'

कोलकाता नाइटराइडर्स का फैसला गलत: कुंबले

मुंबई: भारतीय क्रिकेट टीम के पूर्व कप्तान अनिल कुंबले ने कहा कि कोलकाता नाइटराइडर्स (KKR) ने साल 2024 में खिताब जीतने के बाद श्रेयस अय्यर और फिल सॉल्ट को जाने देकर गलत फैसला किया। उन्होंने कहा कि जब तक KKR अहम प्लेयर्स को अपने पास बनाए रखने की अहमियत नहीं समझेगी तब तक उसे खिताब का गंभीर दावेदार नहीं माना जा सकता। कुंबले ने कहा, 'दो साल पहले KKR ने IPL जीता था और अपनी तीसरी ट्रॉफी उठाई थी। उस जीत के दो अहम खिलाड़ी श्रेयस और सॉल्ट थे। दोनों KKR ने जाने दिया।'

IPL एक्सपर्ट्स की राय

संजू सैमसन खेलेंगे चेन्नै सुपरकिंग्स से

AI Image

मुंबई को भज्जी की सलाह

नई दिल्ली: भारतीय क्रिकेट टीम के पूर्व खिलाड़ी हरभजन सिंह का मानना है कि IPL 2026 में रोहित शर्मा को मुंबई इंडियंस (MI) इम्पैक्ट खिलाड़ी नहीं बल्कि पूर्ण खिलाड़ी के रूप में इस्तेमाल करे। रोहित पूरे मैच के लिए फील्ड पर रहें। भज्जी ने कहा, 'रोहित शर्मा को 12वें खिलाड़ी के तौर पर इस्तेमाल किया गया है जो सिर्फ बैटिंग करते हैं, लेकिन मुझे लगता है कि जिस तरह के नेतृत्वकर्ता वह रहे हैं, उन्हें मैदान पर होना चाहिए। मुश्किल मैचों में, जब आपको कुछ खास फैसले लेने होते हैं, जब कप्तान को सहारे की जरूरत होती है, उस समय रोहित, हार्दिक पांड्या के लिए महत्वपूर्ण हो सकते हैं।' पूर्व ओपनर आकाश चोपड़ा ने भी रोहित के पूरा मैच खेलने का समर्थन किया है।

BCCI के सालाना अवॉर्ड्स समारोह में पहली बार होगा ऐसा

आज पांच चैंपियन टीमों को 'नमन'

■**एजेंसियां, मुंबई:** भारतीय क्रिकेट के इतिहास में पहली बार ऐसा होगा कि भारतीय क्रिकेट बोर्ड (BCCI) अलग-अलग तरह की आईसीसी खिताब की विजेता पांच भारतीय टीमों को एक साथ सम्मानित करेगा। BCCI आज मुंबई में होने वाले अपने वार्षिक नमन पुरस्कार समारोह के दौरान जिन पांच भारतीय टीमों को सम्मानित करेगा उसमें हाल ही में टी20 वर्ल्ड कप-2026 का चैंपियन बनने वाली सूर्यकुमार यादव की अगुआई वाली टीम भी शामिल है। बोर्ड ने शनिवार को घोषणा की कि 'BCCI नमन पुरस्कार-2026' का मुख्य आकर्षण होगा, जब समारोह में आईसीसी खिताब जीतने वाली सभी पांच भारतीय टीमों को सम्मानित किया जाएगा।

तीन मेंस और दो विमिंस टीम: इस समारोह में उन अन्य भारतीय टीमों को भी सम्मानित किया जाएगा जिन्होंने हाल के दिनों में आईसीसी ट्रॉफी जीती हैं। इनमें 2025 में वनडे वर्ल्ड कप जीतने वाली सीनियर विमिंस टीम, 2025 में आईसीसी चैंपियंस ट्रॉफी जीतने वाली मेंस टीम, 2026 में अंडर-19 वर्ल्ड कप जीतने वाली मेंस टीम और 2025 में अंडर-19 टी20 वर्ल्ड कप जीतने वाली विमिंस टीम शामिल है।

इंडिविजुअल पुरस्कार भी मिलेंगे: BCCI ने साथ ही कुछ व्यक्तिगत पुरस्कारों की भी आधिकारिक तौर पर पुष्टि की, जिनके बारे में इस साल के समारोह में पहले ही पता चल गया था। भारत के टेस्ट और वनडे कप्तान शुभमन गिल को 2024-25 सीजन के लिए सर्वश्रेष्ठ अंतरराष्ट्रीय क्रिकेटर (पुरुष) का पॉली उमरीगर पुरस्कार मिलेगा, जबकि स्मृति मंधाना को (महिला) के रूप में सम्मानित किया जाएगा। दूसरी ओर, पूर्व दिग्गज रोजर बिन्नी और राहुल द्रविड़ को बोर्ड के सर्वोच्च सम्मान कर्नल सीके नायडू लाइफटाइम अचीवमेंट पुरस्कार से सम्मानित किया जाएगा।

ये है प्रमुख विजेता (2024-25 सीजन)

- बेस्ट इंटरनैशनल पुरुष क्रिकेटर का पॉली उमरीगर अवॉर्ड - शुभमान गिल
- बेस्ट इंटरनैशनल महिला क्रिकेटर - स्मृति मंधाना
- ODI में सबसे ज्यादा विकेट (महिला) - दीप्ति शर्मा
- ODI में सबसे ज्यादा रन - स्मृति मंधाना
- बेस्ट इंटरनैशनल डेब्यू (महिला) - एन श्री चरणी
- बेस्ट इंटरनैशनल डेब्यू (पुरुष) - हर्षित राणा
- बेस्ट डोमेस्टिक महिला क्रिकेटर - ईरा जाधव (मुंबई)
- बेस्ट सीनियर डोमेस्टिक महिला वनडे क्रिकेटर - शेफाली वर्मा (हरियाणा)
- बेस्ट डोमेस्टिक लिमिटेड ओवर क्रिकेटर - आयुष म्हात्रे (मुंबई)
- घरेलू टूर्नामेंट में बेस्ट प्रदर्शन - मुंबई क्रिकेट असोसिएशन
- घरेलू क्रिकेट में बेस्ट अंपायर - उल्हास गांधे

* सीके नायडू लाइफ टाइम अचीवमेंट अवॉर्ड- रोजर बिन्नी और राहुल द्रविड़
* बीसीसीआई लाइफटाइम अचीवमेंट अवार्ड फॉर विमिन- मिताली राज

बीस साल का सफर

NBT Lens खबरों के अंदर की बात

नमन भारतीय क्रिकेट का वार्षिक सम्मान समारोह है। 'नमन' का अर्थ किसी के सम्मान में झुकना है। BCCI ने अंतरराष्ट्रीय और घरेलू क्रिकेट में भारतीय प्लेयर्स की शानदार उपलब्धियों को सम्मानित करने के लिए सबसे पहले 2006-07 के सीजन में इसे शुरू किया था। कर्नल सीके नायडू लाइफटाइम अचीवमेंट अवॉर्ड सबसे पहले 1994 में प्रस्तुत किया गया था। बोर्ड ने 2013 में मंसूर अली खान पटौदी मेमोरियल लेक्चर की भी शुरुआत की। नमन नाम तब अस्तित्व में आया जब पटौदी मेमोरियल लेक्चर और 2016-17 वार्षिक पुरस्कार समारोह को एक कार्यक्रम में मिला दिया गया। इस कार्यक्रम को 'नमन' नाम दिया गया।

फटाफट खबरें

पीटरसन ने दिया इस्तीफा

■**नई दिल्ली:** इंग्लैंड के पूर्व कप्तान केविन पीटरसन ने IPL में दिल्ली कैपिटल्स के मेंटर पद से इस्तीफा दे दिया है। उनका कहना है कि वह इस भूमिका के लिए जरूरी समय नहीं दे पाएंगे। हालांकि, वह इस टूर्नामेंट में कॉमेंट्री बॉक्स में वापसी करेंगे। कैपिटल्स ने पीटरसन को IPL 2025 में मेंटर नियुक्त किया था।

चार भारतीय फाइनल में

■**बैंकॉक:** भारत के चार युवा बॉक्सर वर्ल्ड बॉक्सिंग फ्यूचर्स कप के फाइनल में पहुंच गए। चंद्रिका (51 किग्रा), गुंजन (48 किग्रा), जॉयश्री देवी (54 किग्रा) और आबेडकर मीतेई (50 किग्रा) ने सेमीफाइनल जीत खिताबी मुकाबले में जगह बनाई।

भारतीय टीम जीती

■**यांगून:** भारत की अंडर-17 विमिंस फुटबॉल टीम ने इंटरनैशनल फ्रेंडली मैच में म्यामार को 3-2 से हराया। मेजबान टीम पहले हाफ तक 2-1 से आगे थी, लेकिन भारत ने दूसरे हाफ में शानदार वापसी की। भारत के लिए अल्वा देवी सेनजम, अनुष्का कुमारी और जोया ने गोल किए।

अबूबकर को गोल्ड

बेंगलुरु: इंटरनैशनल ऐथलीट अब्दुल्ला अबूबकर ने पांचवी भारतीय ओपन जम्प्स प्रतियोगिता के पहले दिन मेंस ट्रिपल जंप में गोल्ड जीता। अबूबकर ने सर्वश्रेष्ठ 16.83 मीटर की छलांग लगाई।

फाइनल में इंग्लैंड से हारी भारतीय टीम

■**NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली:** FIH हॉकी विमिंस वर्ल्ड कप क्वॉलिफायर में शानदार प्रदर्शन करने वाली भारतीय टीम को फाइनल में निराशा का सामना करना पड़ा। हैदराबाद में खेले गए खिताबी मुकाबले में इंग्लैंड ने भारत को 2-0 से हराया। दोनों ही टीमें अगले वर्ल्ड कप के लिए क्वॉलिफाई कर चुकी हैं। वहीं, तीसरे स्थान के लिए खेले गए मैच में स्कॉटलैंड ने इटली को 1-0 से हराते हुए वर्ल्ड कप में अपना स्थान सुनिश्चित किया।

इससे पूर्व, शुरुआत से आक्रामकता से खेलने वाली इंग्लैंड टीम को पहली सफलता ग्रेस बाल्डसन ने मैच के 13वें मिनट में ही दिला दी। टीम का दूसरा गोल एलिजाबेथ नील ने किया।

हॉकी विमिंस वर्ल्ड कप क्वॉलिफायर

इंग्लैंड की प्लेयर्स

सलीमा के 150 मैच पूरे

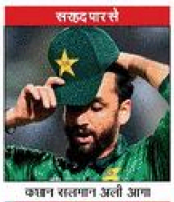
खिताबी मुकाबला भारतीय कप्तान सलीमा टेटे का 150वां मुकाबला भी रहा। इस 25 वर्षीय खिलाड़ी ने भारत के लिए 2016 में ऑस्ट्रेलिया के खिलाफ डेब्यू किया था। सलीमा उस भारतीय टीम का भी हिस्सा रही थीं, जिसने टोक्यो ओलिंपिक्स में चौथे स्थान पर फिनिश किया था। हॉकी इंडिया अध्यक्ष दिलीप टिर्की ने सलीमा को यह उपलब्धि हासिल करने पर बधाई दी।

किसी प्लेयर पर नहीं लगा जुर्माना: PCB

■**एजेंसियां, लाहौर:** पाकिस्तान क्रिकेट बोर्ड (PCB) ने शनिवार को कहा कि उसने टी20 वर्ल्ड कप के सेमीफाइनल में पहुंचने में नाकाम रहने के कारण टीम के किसी भी सदस्य पर जुर्माना नहीं लगाया है। मीडिया रिपोर्ट के अनुसार, पाकिस्तान की टीम के सुपर-8 स्टेज से बाहर होने के बाद खिलाड़ियों पर जुर्माना लगाया गया, लेकिन PCB प्रवक्ता आमिर मीर ने इसका खंडन किया।

मीर ने कहा, 'किसी भी खिलाड़ी पर जुर्माना नहीं लगाया गया है, लेकिन बोर्ड एक फॉर्मूला तैयार करने के बारे में सोच रहा है क्योंकि अच्छा प्रदर्शन करने पर उन्हें अच्छी प्रोत्साहन राशि मिलती है।' पाकिस्तान के खिलाड़ियों को लगभग 6-7 करोड़ पाकिस्तानी रुपये मिलते हैं और इसलिए बोर्ड उन्हें उनके प्रदर्शन के लिए जिम्मेदार ठहराने पर विचार कर रहा है। मीर ने कहा, 'लेकिन अभी तक किसी भी तरह का अंतिम फैसला नहीं लिया गया है और किसी भी खिलाड़ी पर जुर्माना नहीं लगाया गया है।' पहले रिपोर्ट्स में कहा गया था कि टी20 वर्ल्ड कप में खराब प्रदर्शन के चलते पाक के प्रत्येक प्लेयर पर 50-50 लाख का जुर्माना लगा है।

सरहद पार से



कप्तान सलमान अली आगा

मुजारबानी पर ऐक्शन ले सकता है PCB

PCB जिंबाब्वे के तेज गेंदबाज ब्लेसिंग मुजारबानी के खिलाफ कानूनी कार्रवाई करने की तैयारी में है, क्योंकि उन्होंने पाकिस्तान सुपर लीग (PSL) में इस्लामाबाद युनाइटेड से करार तोड़कर IPL टीम कोलकाता नाइटराइडर्स के साथ अनुबंध पर हस्ताक्षर कर लिए हैं। बोर्ड के एक भरोसेमंद सूत्र ने बताया कि कानूनी विभाग को जिंबाब्वे के इस खिलाड़ी के खिलाफ मामला दर्ज करने का निर्देश दिया गया है।

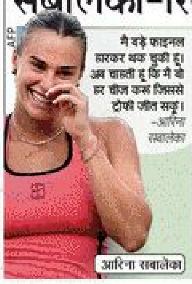
ऐथलेटिक्स रेकॉर्ड

लोकेश ने नए रेकॉर्ड के साथ जीता गोल्ड

■**एजेंसियां, नई दिल्ली:** भारत के युवा ऐथलीट लोकेश सत्यनाथन ने अमेरिका में आयोजित एनसीएए इंडोर ऐथलेटिक्स में मेंस लॉन्ग जंप इवेंट में गोल्ड मेडल जीता। उन्होंने 8.21 मीटर की जंप लगाकर नया इंडोर नैशनल रेकॉर्ड बनाया। टार्लेटन स्टेट यूनिवर्सिटी की ओर से लोकेश ने चौथे प्रयास में यह दूरी हासिल की और शीर्ष स्थान पर रहे।

लोकेश सत्यनाथन

सबालेंका-रिबाकिना में खिताबी भिड़ंत



मैं बड़े फाइनल हारकर थक चुकी हूं। अब चाहती हूं कि मैं वो हर चीज करूं जिससे ट्रॉफी जीत सकूं। -आरिना सबालेंका

आरिना सबालेंका

■**एजेंसियां, इंडियन वेल्स:** बेलारूस की आरिना सबालेंका और कजाकिस्तान की एलेना रिबाकिना ने शानदार प्रदर्शन करते हुए इंडियन वेल्स ओपन विमिंस सिंगल्स फाइनल में जगह बना ली है। सबालेंका ने सेमीफाइनल में चेक रिपब्लिक की लिंडा नोसकोवा को 6-3, 6-4 से हराया। रिबाकिना ने यूक्रेन की एलीना स्वितोलीना को 7-5, 6-4 से मात दी। इस तरह एक और टूर्नामेंट के फाइनल में दोनों खिलाड़ी आमने-सामने होंगी। रिबाकिना इस साल ऑस्ट्रेलियन ओपन के फाइनल में सबालेंका को हरा चुकी हैं।

इंडियन वेल्स टेनिस टूर्नामेंट

3 तीसरी लगातार बार फाइनल में पहुंची सबालेंका। इस टूर्नामेंट में दूसरी सर्वाधिक बार फाइनल में पहुंचने वाली महिला प्लेयर हैं वह

भांबरी-गोरानसन हारे: भारत के युकी भांबरी और स्वीडन के उनके साथी प्लेयर आंद्रे गोरानसन का इंडियन वेल्स मेंस डबल्स का अभियान सेमीफाइनल में समाप्त हो गया। भांबरी और गोरानसन की गैरवरीय जोड़ी फ्रांस के आर्थर रिंडरक्नेच और मोनाको के वैलेंटीन वाचेरोट से 5-7, 7-6, 5-10 से हार गई।

चेस

मयंक नॉर्थ ईस्ट से पहले ग्रैंडमास्टर बने

■**एजेंसियां, नई दिल्ली:** गुवाहाटी के 17 वर्षीय मयंक चक्रवर्ती भारत के 94वें ग्रैंडमास्टर बन गए हैं। वह देश के नॉर्थ ईस्ट इलाके से यह टाइटल हासिल करने वाले पहले प्लेयर भी बन गए हैं। मयंक ने स्टॉकहोम चेस टैलेंट्स टूर्नामेंट के आठवें राउंड में स्वीडन के इंटरनैशनल मास्टर फिलिप लिंडग्रेन को हराकर अपना तीसरा और अंतिम ग्रैंडमास्टर नॉर्म हासिल किया।

मयंक चक्रवर्ती

12 राशियां और आपका दिन

ARIES 21 Mar - 19 Apr
कार्यक्षेत्र में आपके पक्ष में कुछ सकारात्मक परिवर्तन हो सकते हैं, लेकिन आप अपने साहस और कुशलता से माहौल को सामान्य बनाने में कामयाब रहेंगे। रात में जीवनसाथी का स्वास्थ्य अचानक खराब होने के कारण कुछ मानसिक परेशानी का सामना करना पड़ सकता है।

TAURUS 20 Apr - 19 May
आज का दिन परिवार वालों के साथ अत्यंत सुखद बीतेगा। भाग्यशाली दोपहर तक हर्षवर्धक शुभ समाचार की प्राप्ति होगी जिससे घर का वातावरण प्रफुल्लित रहेगा। स्वास्थ्य के प्रति सचेत रहने की आवश्यकता है, लापरवाही न करें। शाम के समय किसी प्रिय अतिथि के आगमन से मन प्रसन्न होगा।

GEMINI 21 May - 21 Jun
पिता के आशीर्वाद तथा उच्चाधिकारियों के सहयोग से किसी बहुमूल्य वस्तु अथवा पैतृक संपत्ति की प्राप्ति की अभिलाषा आज पूरी होगी। कार्यक्षेत्र में व्यस्तता अधिक रहेगी, इसलिए व्यर्थ के वाद से बचें। शाम से लेकर रात तक तेज गति से चलने वाले वाहनों के प्रयोग में पूर्ण सावधानी बरतें।

CANCER 22 Jun - 22 July
राशि स्वामी की उत्तम स्थिति एवं बृहस्पति के शुभ प्रभाव से आज आकस्मिक बड़ी मात्रा में धन की प्राप्ति हो सकती है, जिससे आपकी आर्थिक स्थिति सुदृढ़ होगी। व्यावसायिक योजनाओं को नई गति मिलेगी और राज्य मान-प्रतिष्ठा में वृद्धि होगी। हालांकि, जल्दबाजी व भावुकता में कोई भी बड़ा निर्णय न लें वरना बाद में पश्चाताप हो सकता है।

LEO 23 July - 22 Aug
राजनीतिक क्षेत्र में आज आपको आशातीत सफलता प्राप्त होगी। संतान के प्रति अपने दायित्वों की पूर्ति करने में सफल रहेंगे। प्रतिस्पर्धा के क्षेत्र में आप विरोधियों से आगे बढ़ेंगे और रुके हुए कार्य संपन्न होंगे। रात का समय प्रियजनों के साथ हास्य-परिहास और मनोरंजन में व्यतीत होगा।

VIRGO 23 Aug - 22 Sep
आज कार्यक्षेत्र में आपकी तत्परता और मेहनत से लाभ के योग हैं। स्वजनों से सुख और परिवार में मांगलिक कार्यों की खुशी होगी। रचनात्मक कार्यों में आपका मन लगेगा। यदि कोई विपरीत परिस्थिति उत्पन्न हो, तो अपने क्रोध पर काबू रखें। घर-गृहस्थी की पुरानी समस्याएं सुलझ जाएंगी।

LIBRA 23 Sep - 22 Oct
आज शिक्षा व प्रतियोगिता के क्षेत्र में आपको विशेष उपलब्धि प्राप्त होगी। आय के नए स्रोत बनेंगे और आपकी बात करने की कला आपको समाज में विशेष सम्मान दिलाएगी। अत्यधिक भागदौड़ के कारण स्वास्थ्य पर मौसम का विपरीत प्रभाव पड़ सकता है, इसलिए सजग रहें। जीवनसाथी का पर्याप्त सहयोग व सानिध्य मिलेगा।

SCORPIO 23 Oct - 21 Nov
आज आपका आर्थिक पक्ष मजबूत होगा, जिससे धन, सम्मान और यश-कीर्ति में वृद्धि होगी। काफी समय से रुका हुआ कोई महत्वपूर्ण कार्य आज सिद्ध होगा। वाणी पर संयम रखना अनिवार्य है, अन्यथा अनावश्यक विवाद से परिस्थितियां प्रतिकूल हो सकती हैं। शाम में प्रियजनों से भेंट होगी और रात में मित्रों के साथ घूमेंगे।

SAGITTARIUS 22 Nov - 21 Dec
आज घरेलू उपयोग की वस्तुओं पर धन व्यय होगा, जिससे स्वाभाविक सुख-सुविधाओं में वृद्धि होगी। किसी अधीनस्थ कर्मचारी या संबंधी के कारण मानसिक तनाव बढ़ सकता है, धैर्य से काम लें। रुपए-पैसे के लेन-देन में सावधानी बरतें, धन फंसने की आशंका है। मित्रों से सहयोग मिलेगा।

CAPRICORN 22 Dec - 19 Jan
व्यावसायिक क्षेत्र में आज मन के अनुकूल लाभ होने से मन हर्षित रहेगा। आर्थिक स्थिति पहले की तुलना में अधिक सुदृढ़ होगी। यदि आप व्यवसाय परिवर्तन की योजना बना रहे हैं, तो समय अनुकूल है। प्रतियोगी परीक्षा में सफलता मिलेगी। शाम में किसी धार्मिक यात्रा का प्लान अचानक टल सकता है।

AQUARIUS 20 Jan - 18 Feb
राशि स्वामी शनि की मध्यम स्थिति के कारण जीवनसाथी को शारीरिक कष्ट हो सकता है, जिससे भागदौड़ और खर्च बढ़ेगा। किसी भी संपत्ति के क्रय-विक्रय से पहले उसके सभी वैधानिक और कानूनी पहलुओं पर गंभीरता से विचार कर लें। शाम तक स्थिति में सुधार होगा।

PISCES 19 Feb - 20 Mar
वैवाहिक जीवन सुखद और आनंददायक रहेगा। आज किसी जरूरी काम से पास या दूर की यात्रा हो सकती है। व्यापार में बढ़ती उन्नति को देखकर मन में बहुत संतोष और खुशी होगी। विद्यार्थियों को परेशानियों से छुटकारा मिलेगा। शाम घूमने-फिरने के दौरान कोई महत्वपूर्ण जानकारी मिल सकती है। माता-पिता की सलाह आपके लिए संजीवनी सिद्ध होगी।

सुडोकू

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

कल के सुडोकू का जवाब

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

TELEVISION big magic

- 09:00 [illegible]
- 10:00 [illegible]
- 11:00 रब के राखा
- 11:30 अलादीन
- 12:00 [illegible]
- 13:30 भ से भाई
- 14:30 हम पांच
- 15:00 अजब देश की गजब कहानी
- 16:30 [illegible]

कल का पंचांग (सोमवार, 16 मार्च 2026)

राष्ट्रीय मिति फाल्गुन 25, शक संवत 1947, चैत्र कृष्ण, द्वादशी, सोमवार, विक्रम संवत 2082। सौर चैत्र मास प्रविष्टे 3, रमजान 26, हिजरी 1447 (मुस्लिम), तदनुसार अंग्रेजी तारीख 16 मार्च 2026 ई.। सूर्य उत्तरायण, दक्षिण गोल, वसंत ऋतु। राहु काल सुबह 7 बजकर 30 मिनट से 9 बजे तक। द्वादशी तिथि सुबह 9 बजकर 41 मिनट तक के बाद त्रयोदशी तिथि का आरंभ। धनिष्ठा नक्षत्र अगले दिन सुबह 6 बजकर 22 मिनट तक के बाद शतभिषा नक्षत्र का आरंभ। शिव योग सुबह 9 बजकर 37 मिनट तक के बाद सिद्ध योग का आरंभ। चंद्रमा शाम 6 बजकर 14 मिनट तक मकर उपरांत कुंभ राशि पर संचार करेगा। आज के व्रत त्योहार पापमोचनी एकादशी व्रत।

जन्मदिन की शुभकामनाएं

यह वर्ष आपको रजत पाद से प्रवेश हो रहा है। वर्ष का स्वामी शुक्र मंगल ग्रह बने हैं। अप्रैल में काफी समय से टल रही योजनाएं पूरी होंगी। इष्ट मित्रों से सहयोग का समाचार मिलेगा। मई में खोज, रचनात्मक कार्यों में प्रगति होगी राज समाज में सम्मान बढ़ेगा, प्रतियोगिता में विजय होगी। जून जुलाई में न चाहते हुए भी कहीं जाना पड़ेगा। अगस्त-सितंबर में सभी लोग आपके कार्य कौशल की प्रशंसा करेंगे। अक्टूबर-नवंबर में आपके रहन-सहन का स्तर बढ़ेगा। शत्रु पराजित होंगे। दिसंबर से जनवरी 2027 में रोग ऋण से मुक्ति मिलेगी। सफलता के लिए स्नान उपरान्त सूर्य नारायण को अर्घ्य जल प्रदान करें। **-आचार्य कृष्ण दत्त शर्मा**

NBT AI टाइम मशीन

जब हुई प्लानिंग कमिशन की स्थापना

आज ही के दिन 1950 में प्लानिंग कमिशन की स्थापना हुई। इसके अध्यक्ष उस समय के प्रधानमंत्री जवाहरलाल नेहरू बने। इसका काम देश के संसाधनों का आकलन करना और योजनाबद्ध आर्थिक विकास की रणनीति बनाना था। इसी संस्था ने भारत की पंच वर्षीय योजनाएं तैयार कीं और उनके लागू करने पर नजर रखी। करीब 65 साल के बाद 2014 में इसे खत्म कर इसकी जगह नीति आयोग बनाया गया।

NBT

Front Page-2

सड़े नवभारत टाइम्स। नई दिल्ली/एनसीआर

15 मार्च 2026

नीतियों में AI की होगी अहम भूमिका

ChatGPT के अनुसार, भविष्य में भारत में नीतियां बनाने में AI अहम रोल निभा रहा होगा। सरकार के पास हर क्षेत्र का रियल-टाइम डेटा होगा और उसे समझने का काम AI करेगा। किसी भी नई नीति से पहले AI अलग-अलग हालात का अंदाजा लगाकर बताएगा कि उसका लोगों और अर्थव्यवस्था पर क्या असर पड़ेगा। इससे फैसले ज्यादा तेज और सटीक होंगे। लोग भी सीधे अपनी राय और सुझाव दे सकेंगे, जिससे नीति-निर्माण ज्यादा पारदर्शी और समझदारी भरा बन जाएगा।

AI Images

भीड़ का हिस्सा बनना उसकी फितरत नहीं। वह आज की नारी है, वह 'Gen She' है। IRA 2026 बिना दिखावे के। बिना किसी बनावट के। अपनी शर्तों पर जीने वाली निडर लड़कियां। सुंदरता अब किसी की मोहताज नहीं। हुनर और सौंदर्य की मिसाल बनें। आज ही रजिस्टर करें। व्हॉट्सऐप नंबर -7003490071

वांगचुक रिहा, NSA भी रद्द

17 को SC में हिरासत पर सुनवाई होनी थी, इससे पहले सरकार का कदम | कोर्ट ने कहा था, प्रशासन भाषणों का जरूरत से ज़्यादा अर्थ निकाल रहा है

Rajesh.Choudhary
@timesofindia.com

■ नई दिल्ली: सोनम वांगचुक की NSA के तहत हिरासत रद्द होने के बाद उन्हें शनिवार को जोधपुर जेल से रिहा कर दिया गया। ये रिहाई ऐसे समय में हुई है जब उनकी हिरासत को चुनौती देने वाली याचिका पर सुप्रीम कोर्ट में इसी महीने 17 तारीख को सुनवाई होनी थी। वांगचुक की पत्नी डॉ. गीतांजलि आंगमो द्वारा दायर हैबियस कॉर्पस याचिका पर सुप्रीम कोर्ट पिछले अक्टूबर से सुनवाई कर रहा है। राष्ट्रीय सुरक्षा अधिनियम के तहत हिरासत में लिए गए सोनम हिरासत की अवधि का लगभग आधा समय जेल में बिता चुके थे। बयान में कहा कि सरकार लद्दाख में विभिन्न हितधारकों के साथ बातचीत कर रही है। शांति के लिए और उचित विचार-विमर्श के बाद, वांगचुक की हिरासत तत्काल प्रभाव से रद्द करने का फैसला लिया। वांगचुक को पिछले साल 26 सितंबर को हिरासत में लिया गया था। लद्दाख को राज्य का दर्जा देने और उसे संविधान की छठी अनुसूची के अंतर्गत शामिल करने की मांग को लेकर काफी दिनों से प्रदर्शन हो रहे थे।

कब क्या हुआ

24 सितंबर	26 सितंबर	6 अक्टूबर	23 अक्टूबर	4 फरवरी
छठी सूची की मांग पर प्रदर्शन उग्र हुए, 4 लोगों की मौत और 161 लोग घायल हुए।	सोनम वांगचुक NSA के तहत हिरासत में लिए गए, इसके बाद उन्हें जोधपुर जेल ट्रांसफर किया गया।	वांगचुक की पत्नी गीतांजलि आंग्मो की याचिका पर सुप्रीम कोर्ट ने केंद्र को नोटिस जारी किया।	गीतांजलि आंग्मो ने सुप्रीम कोर्ट को बताया कि वांगचुक पर जेल में कड़ी निगरानी रखी जा रही है।	कोर्ट ने केंद्र से पूछा कि क्या वांगचुक की बिगड़ती सेहत को देखते हुए उनके हिरासत पर फिर विचार हो सकता है।

विडियो देखकर आना था आदेश

वांगचुक की पत्नी गीतांजलि की ओर से पेश हुए अधिवक्ता कपिल सिब्बल ने हिरासत को चुनौती देते हुए यह तर्क दिया था कि जिन सामग्रियों के आधार पर हिरासत का आदेश दिया गया, वे उन्हें उपलब्ध नहीं कराई गईं। प्रशासन का दावा था कि उन्होंने विडियो वाली एक पेन-ड्राइव वांगचुक को दी थी। अदालत ने कहा था कि प्रशासन वांगचुक के भाषणों को 'जरूरत से ज्यादा अर्थ निकालकर' पढ़ रहा है। बेंच ने भाषणों के अनुवाद में कुछ विसंगतियों की ओर भी ध्यान दिलाया। पिछले मंगलवार को कोर्ट ने कहा था कि वह वांगचुक के भाषणों के विडियो देखेगा और याचिका पर 17 मार्च को अपना आदेश सुरक्षित रखेगा।

> भाषणों के अनुवाद में कुछ विसंगतियों की ओर भी ध्यान दिलाया था

तो क्या याचिका निरर्थक?

SC में सोनम वांगचुक की पत्नी ने वांगचुक की हिरासत को चुनौती दे रखी है। सुनवाई के दौरान सुप्रीम कोर्ट में वांगचुक के स्वास्थ्य को लेकर चिंता जताई जा चुकी है। 17 मार्च को सुनवाई होनी है लेकिन इससे पहले केंद्र का मौजूदा स्टैंड अहम साबित होगा क्योंकि केंद्र के आदेश के बाद वांगचुक को रिहा कर दिया गया है। ऐसे में याचिका अब निरर्थक साबित हो सकता है लेकिन आखिरी फैसला कोर्ट का होगा।

NBT Lens खबरों के अंदर की बात

'उद्योग' की व्यापक व्याख्या पर SC की 9 जजों की बेंच

■ NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली : सुप्रीम कोर्ट ने 1978 के फैसले में 'उद्योग' शब्द की दी गई व्यापक व्याख्या के करेक्टनेस पर विचार करने के लिए 9 जजों की संविधान बेंच के गठन की अधिसूचना जारी की है। इस बेंच की अध्यक्षता भारत के चीफ जस्टिस सूर्यकांत करेंगे। 9-जजों की यह संवैधानिक पीठ 17 मार्च से सुनवाई शुरू करेगी और 18 मार्च को इसे समाप्त करेगी।

> संवैधानिक बेंच 17 मार्च से सुनवाई शुरू करेगी

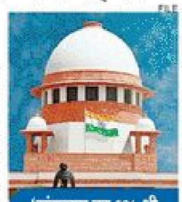
सुप्रीम कोर्ट को केंद्र सरकार ने बताया

'गे, सेक्स वर्कर्स पर ब्लड डोनेशन का बैन रहेगा'

Rajesh.Choudhary
@timesofindia.com

■ नई दिल्ली: केंद्र सरकार ने गुरुवार को सुप्रीम कोर्ट को सूचित किया कि उसने ट्रांसजेंडर व्यक्तियों, समलैंगिक पुरुषों यानी गे और सेक्स वर्कर्स द्वारा रक्तदान पर लगे प्रतिबंध को बनाए रखने का निर्णय लिया है। भारत सरकार की अडिशनल सॉलिसिटर जनरल ऐश्वर्या भाटी ने 12 मार्च को अदालत को बताया कि एक्सपर्ट्स ने दोबारा स्पष्ट किया है कि व्यापक जनहित में यह प्रतिबंध आवश्यक है। चीफ जस्टिस सूर्यकांत की अगुवाई वाली बेंच ने रिट याचिकाओं के समूह पर सुनवाई कर रही थी, जिनमें 2017 की खून दान की गाइडलाइंस को चुनौती दी गई है। गाइडलाइंस ट्रांसजेंडर व्यक्तियों, समलैंगिक पुरुषों और महिला सेक्स वर्कर्स को HIV/AIDS के उच्च जोखिम वाले वर्ग में मानती हैं और उन्हें रक्तदान करने से रोकती हैं।

> केंद्र ने कहा कि एक्सपर्ट्स के अनुसार, व्यापक जनहित में बैन जरूरी है



FILE

'संक्रमण का 1% भी खतरा तो रिस्क क्यों लें'

कोर्ट ने कहा, आखिरकार लाखों गरीब लोग हैं जो मुफ्त रक्त सुविधाओं पर निर्भर हैं। वे निजी अस्पतालों का खर्च नहीं उठा सकते। समाज के गरीब तबके के लोग ही इस रक्त पर निर्भर रहते हैं। यदि संक्रमण की एक प्रतिशत संभावना भी हो, तो उन्हें इसका जोखिम क्यों उठाना चाहिए? इस पर याचिकाकर्ता ने जवाब दिया कि संक्रमण की एक प्रतिशत संभावना भी किसी के लिए नहीं होनी चाहिए।

अब फोटो छपवाने का मौका भी

खबरों का ज्ञान

रोज की खबरों पर कितनी पैनी नजर है, आजमाएं

1. 2025 का ज्ञानपीठ पुरस्कार किसे देने की घोषणा की गई है?
   A. पेरुमाल मुरुगन B. आर. वैरामुथु C. एम. टी. वासुदेवन नायर
2. इनमें से ईरान के किस द्वीप को तेल के लिहाज से अहम माना जाता है?
   A. किश द्वीप B. खार्ग द्वीप C. केश्म द्वीप
3. सोनम वांगचुक को किस एक्ट के तहत हिरासत में रखा गया था?
   A. UAPA B.NSA C. PSA
4. ईरान की ओर से ड्रोन से हमला किस शहर में स्थित अमेरिकी दूतावास परिसर पर किया गया?
   A. बगदाद B. तेहरान C. दमिश्क
5. किस यूनिवर्सिटी ने हर कोर्स में एआई की पढ़ाई शामिल करने की बात कही है?
   A. दिल्ली यूनिवर्सिटी B. जवाहरलाल नेहरू यूनिवर्सिटी C. साउथ एशियन यूनिवर्सिटी

कल के जवाब

A1 B. फलस्तीन A2 A. पीटर हेगसेथ A3 C. 100 A4 B. लोकसभा A5 A. हरियाणा महिला आयोग

लकी विनर्स

1. बी.के. वर्मा, दिल्ली
2. पुरुषोत्तम गर्ग, दिल्ली
3. कुसुम भट्ट, दिल्ली

ऐसे भेजें अपने जवाब

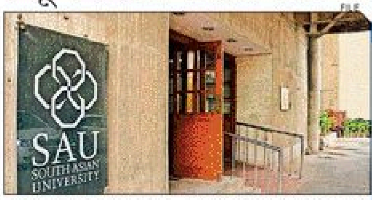
अपने नाम, शहर के साथ जवाब भेजें nbtreader@timesofindia.com पर, साथ में फोटो भी भेजें। सब्जेक्ट में KKG लिखें। हर दिन सभी सही जवाब देने वाले तीन चुनिंदा रीडर्स में से एक का फोटो और दो के नाम छापे जाएंगे। जवाब आज के पेपर की खबरों में ही छिपे हैं।

साउथ एशियन यूनिवर्सिटी के हर कोर्स में AI की पढ़ाई

Bhupender.Sharma
@timesofindia.com

■ नई दिल्ली: अंतरराष्ट्रीय साउथ एशियन यूनिवर्सिटी (SAU) ने फैसला किया है कि इंजीनियरिंग के अलावा ग्रैजुएशन और पीजी स्तर के दूसरे कोर्सेज में भी आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस (AI) की पढ़ाई को शामिल किया जाएगा। 2026 से ही यह फैसला लागू किया जा रहा है। यूनिवर्सिटी के प्रेसिडेंट प्रो. के. के. अग्रवाल ने बताया कि AI अब यूनिवर्सिटी ही नहीं बल्कि हर क्षेत्र में शामिल हो गया है। मीडिया, इंडस्ट्री, बैंकिंग सभी क्षेत्र में AI आ गया है। यूनिवर्सिटी के बीटेक कोर्सेज तो एआई बेस्ड हैं लेकिन अब मैनेजमेंट, लॉ, ह्यूमैनिटीज समेत सभी डिपार्टमेंट में भी AI का कम से कम एक- एक कोर्स जरूर होगा। बायोटेक्नोलॉजी विभाग ने AI का एक कोर्स शुरू कर दिया है। इसी तरह एलएलबी, सोशियोलॉजी, इकोनॉमिक्स, मीडिया, इंटरनैशनल रिलेशंस के हर कोर्स में छात्रों को AI के बारे में पढ़ाया जाएगा।

> 'मैनेजमेंट, लॉ, ह्यूमैनिटीज समेत सभी डिपार्टमेंट में AI का कोर्स जरूर होगा'



FILE

पहली बार LLB का कोर्स

LLB का कोर्स पहली बार शुरू होगा। अभी तक यूनिवर्सिटी में सिर्फ एलएलएम था वहीं अब एलएलबी शुरू करेंगे। सभी आठ देशों की जरूरतों के हिसाब से एलएलबी डिजाइन हो गया है। हर देश की बार काउंसिल की शर्तें होती हैं। तय किया गया है कि 90 पर्सेंट तो कॉमन सिलेबस होगा और 10 पर्सेंट सिलेबस संबंधित देशों के प्रोफेसर पढ़ाएंगे। जैसे नेपाल के छात्र के लिए 90 पर्सेंट सिलेबस कॉमन होगा और बाकी 10 पर्सेंट कोर्स नेपाल के प्रोफेसर पढ़ाएंगे।

फर्ज़ी डकैती की साज़िश... US में 11 भारतीयों पर वीज़ा धोखाधड़ी का केस

■ NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली

अमेरिका में अवैध रूप से रह रहे 11 भारतीय नागरिकों पर वीजा धोखाधड़ी की साजिश रचने का आरोप लगाया गया है। अमेरिकी संघीय अभियोजकों के अनुसार इन लोगों ने ग्रीन कार्ड हासिल करने के लिए दुकानों में नकली सशस्त्र डकैती की घटनाएं करवाने की योजना बनाई थी। अमेरिकी न्याय विभाग ने बताया कि आरोपियों ने ऐसे फर्जी लूटपाट के मामले तैयार किए, ताकि दुकान में काम करने वाले लोग खुद को अपराध का शिकार बताकर यू वीजा के लिए आवेदन कर सकें। यह वीजा उन्हें दिया जाता है जो किसी गंभीर अपराध के पीड़ित हों और जांच में पुलिस की मदद करें। इस वीजा के जरिए अमेरिका में काम करने की अनुमति मिलती है और 5 से 10 साल के भीतर ग्रीन कार्ड पाने का रास्ता भी खुल जाता है। जांच के अनुसार 2023 में आरोपियों ने मैसाचुसेट्स सहित कई जगहों पर कम से कम छह दुकानों, शराब की दुकानों और फास्ट फूड रेस्तरां में नकली सशस्त्र डकैती की घटनाएं कराईं। इस दौरान कथित 'लुटेरा' बंदूक जैसी वस्तु दिखाकर कैश रजिस्टर से पैसे लेकर भाग जाता था और पूरी घटना दुकान के सीसीटीवी में रिकॉर्ड होती थी। इसके बाद दुकानदार या कर्मचारी कुछ मिनट इंतजार करके पुलिस को सूचना देते थे। जांच में सामने आया कि कथित पीड़ितों ने इस योजना में शामिल होने के लिए आयोजक को पैसे दिए थे।

AI Image

LPG पर कांग्रेस पैनिक फैला रही, ये व्यवहार गैरज़िम्मेदाराना: मोदी

■ पीटीआई, कोलकाता/सिलचर

PTI

मोदी ने कोलकाता के परेड ग्राउंड में विशाल जनसभा को संबोधित किया।

प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने शनिवार को कहा कि कांग्रेस एलपीजी को लेकर पैनिक फैला रही है। उन्होंने असम के सिलचर में एक जनसभा को संबोधित करते हुए शनिवार को कहा कि केंद्र सरकार वैश्विक संघर्ष के कारण लोगों पर पड़ने वाले प्रभावों को कम करने के लिए काम कर रही है। विपक्षी पार्टी कांग्रेस देश में पैनिक फैलाने की कोशिश करके 'गैरज़िम्मेदाराना' व्यवहार कर रही है।

> बंगाल की रैली में कहा, महाजंगलराज का खात्मा होना तय है

मोदी ने बंगाल में भी एक जनसभा को संबोधित किया। इस दौरान उन्होंने कहा, तृणमूल कांग्रेस के शासनकाल में बड़े पैमाने पर घुसपैठ की वजह से कई क्षेत्रों की जनसांख्यिकी बदल गई है। कोलकाता के ऐतिहासिक ब्रिगेड परेड ग्राउंड में जनसभा को संबोधित करते हुए कहा, बंगाल में बदलाव अब दीवारों पर भी लिखा जा चुका है और बंगाल के लोगों के दिलों में भी छप चुका है। अब बंगाल से निर्मम सरकार का अंत होकर रहेगा और महाजंगलराज का खात्मा होगा। बोले, बंगाल में महाजंगलराज लाने वालों का काउंटडाउन शुरू हो चुका है। वो दिन दूर नहीं जब बंगाल में फिर से कानून का राज होगा। जो कानून तोड़ेगा और जो अत्याचार करेगा, उसे किसी भी कीमत पर छोड़ा नहीं जाएगा। चुन-चुनकर जुल्मों का हिसाब लिया जाएगा। मोदी ने आरोप लगाया कि रैली को रोकने के लिए राज्य सरकार ने हरसंभव कोशिश की। रैली में लोगों को आने से रोकने के लिए प्रशासनिक स्तर पर कई बाधाएं खड़ी की गईं। पुल बंद करवा दिए गए, गाड़ियों को रोका गया, ट्रैफिक जाम कराया गया और बीजेपी के झंडे और पोस्टर तक हटवा दिए गए। टीएमसी ने रैली में आने वाले लोगों को चोर कहकर अपमानित किया लेकिन बंगाल की जनता अच्छी तरह जानती है कि असली चोर कौन है। उन्होंने कहा, 'टीएमसी ने शुक्रवार को इस रैली में आने वाले आप सभी लोगों को चोर कहकर गाली दी लेकिन बंगाल की प्रबुद्ध जनता जानती है कि असली चोर कौन है। कुर्सी जाते देख निर्मम सरकार बौखला गई है। मोदी ने बंगाल में 18,680 करोड़ रुपये की परियोजनाओं की शुरुआत की।

कोलकाता में भिड़े TMC-BJP समर्थक

कोलकाता के मध्य इलाके में शनिवार को मोदी की रैली से करीब आधे घंटे पहले तृणमूल कांग्रेस (टीएमसी) और बीजेपी समर्थकों के बीच जोरदार झड़प हो गई। इस हिंसक टकराव में एक पुलिस अधिकारी और बीजेपी के एक नेता घायल हो गए। आरोप है कि गिरीश पार्क इलाके में पश्चिम बंगाल सरकार की मंत्री शशि पांजा के घर पर भी पथराव किया गया। यह झड़प रैली स्थल ब्रिगेड परेड मैदान से लगभग पांच किलोमीटर दूर उस समय हुई, जब बीजेपी समर्थक पीएम मोदी की रैली में शामिल होने के लिए वहां जा रहे थे। यह रैली विधानसभा चुनाव से पहले बीजेपी की राज्यव्यापी 'परिवर्तन यात्रा' के समापन के रूप में आयोजित की गई थी। प्रत्यक्षदर्शियों के मुताबिक, दोनों दलों के समर्थकों ने एक-दूसरे पर पत्थर फेंके और नारेबाजी की, जिससे इलाके में तनाव फैल गया। तनाव बढ़ने के बाद इलाके की कई दुकानों ने एहतियातन शटर गिरा दिए।

पंजाब में अकेले विधानसभा चुनाव लड़ेंगे: अमित शाह

■ पीटीआई, मोगा (पंजाब)

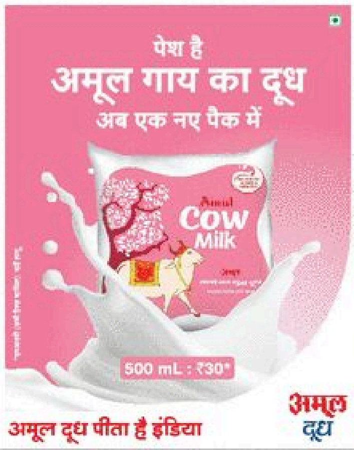
PTI

मोगा में बदलाव रैली को संबोधित किया

केंद्रीय गृह मंत्री अमित शाह ने शनिवार को कहा कि पंजाब में 2027 का विधानसभा चुनाव बीजेपी अकेले लड़ेगी। उन्होंने कहा कि प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी और बीजेपी ही राज्य को नशीले पदार्थों से मुक्त कर सकते हैं। शाह ने कहा कि पंजाब कर्ज, नशीले पदार्थों, धर्मांतरण, भ्रष्टाचार और गैंगस्टरों के आतंक के कारण बर्बाद हो गया है। शाह 'बदलाव' रैली को संबोधित कर रहे थे। उन्होंने कहा, 'पंजाब ने कांग्रेस, अकालियों और 'आप' को कई मौके दिए हैं। अब बीजेपी को भी मौका देना चाहिए। शाह ने आरोप लगाया कि भगवंत मान सरकार भ्रष्टाचार में डूबी है और पार्टी प्रमुख अरविंद केजरीवाल के लिए 'एटीएम' बन गई है।

> कहा, मान सरकार अरविंद केजरीवाल के लिए 'एटीएम' बन गई है

इधर पंजाब के सीएम भगवंत मान ने कहा, सीमा पार से होने वाली ड्रग्स तस्करी को रोकना केंद्र की जिम्मेदारी है, इसके बावजूद हम अपने खर्च पर एंटी-ड्रोन सिस्टम लगा रहे हैं। गुजरात में लाखों टन ड्रग्स पकड़ी गई, लेकिन जिम्मेदार लोगों के खिलाफ कोई ठोस कार्रवाई नहीं हो रही है।



^Ex-showroom price India for base variant under BaaS unique ownership programme. ^^T&C apply on offers and benefits. 'As per EV Sales Data 2025. Product shown is for representation purposes only and may vary from actual product due to print paper quality. Accessories, features and specifications shown in the pictures may not be a part of standard equipment and will differ according to the variant. In view of our policy of continuously improving our products, JSW MG Motor India Pvt. Ltd. reserves the right to discontinue any variant or to alter any specifications, features and designs without prior notice and without liability. Contact your nearest MG dealer for specific details. *For first registered owner. **The Buyback plan price varies basis age & running of the vehicle. T&C apply. For other disclaimers, visit the website - www.mgmotor.co.in/vehicles/windsor-ev-electric-car-in-india/terms-and-condition. ~Advanced Driver Assistance System (ADAS) is not a substitute for human eye and driver vigilance, it is a driver assist system that enhances driving experience and safety. The driver shall remain responsible for safe, vigilant and attentive driving. #The V2L adapter is designed exclusively for MG Windsor EV. Use only as directed, following the manufacturer's guidelines. ##Specified range is as per standard MIDC test procedure (Part 1 + Part 2), carried out by certifying authority. Range may vary depending on various driving behaviour, traffic conditions, speeds, vehicle loads etc. **To know more visit www.mgmotor.co.in/free-charging-tncs for more details.

DELHI NCR: MG Dwarka (011-41185620), MG Karol Bagh (011-41185615), MG Lajpat Nagar (011-41185610), MG Mathura Road (011-41185609), MG Motinagar (011-41185619), MG Patparganj (011-41185601), MG Delhi South Safdurjung (011-41185624), MG Wazirpur Road (011-41185616), MG West Prashant Vihar (011-41185618) **Faridabad:** MG Faridabad (011-41185634), **Ghaziabad:** MG Ghaziabad (011-41185602) **Gurugram:** MG Gurugram Golf Course Road (011-41185635), MG Gurugram 32nd Milestone (011-41185636), MG Gurugram Sohna Road (011-41185621) **Noida:** MG Greater Noida (011-41185632), MG Noida (011-41185599), MG Noida Extension (011-41185603), MG Noida Sector 63 (011-41185633)

Cheil 30827/26

CCI NG 3.7 Product: NBTDelhiBS PubDate: 15-03-2026 Zone: Gurgaon Edition: 1 Page: NBTGRJK2 User: vivek.kumar4@timesofindia.com Time: 03-14-2026 19:44 Color:

30 YEARS AKSHAT — A WAY OF LIFE —

RERA.RAJASTHAN.GOV.IN | RERA REG. SKY HOMES -3/4/5
RAJ/P/2025/3863 | RAJ/P/2025/3864| RAJ/P/2025/4508

A GREENER WAY OF LIVING

AWAITS YOU JUST 2.5 HOURS AWAY

Akshat Sky Homes - premium apartments in a 34 acres integrated township in Jaipur, surrounded by greens, community spaces and all functional amenities.

Ready for occupancy township - perfect for a second home or quieter relocation. Away from pollution, rising cost of living and congestion of NCR.

AKSHAT *sky homes*
2, 3 & 4 BHK APARTMENTS
AGRA ROAD, JAIPUR

akshatapartments.com

723 099 4999

ACTUAL TOWNSHIP IMAGE

STARTING AT **75 LACS***

T&C APPLICABLE

Township Highlights

- 200+ families already residing
- 70% open green spaces
- 2000+ trees across the township
- 30+ amenities for sports & leisure
- Safe, peaceful community environment

Future is at Agra Road

- 2.5 hours from NCR via Bandikui Expressway
- Easy connectivity to Jaipur Ring Road
- Frequent NCR travelers are shifting to Agra Road

Visit the township and show flat to experience the bliss.

NINEDEGREE

AKSHAT HOUSE, A-27/13-A, KANTI CHANDRA ROAD, BANIPARK, JAIPUR-16 | 0141-6604712

CCI NG 3.7 Product: NBTDelhiBS PubDate: 15-03-2026 Zone: Gurgaon Edition: 1 Page: NBTGRFP User: cci Time: 03-14-2026 22:36 Color:

नई दिल्ली > रविवार, 15 मार्च 2026 > फाल्गुन 24 शक संवत 1947, चैत्र कृष्ण एकादशी, विक्रम संवत 2082

WATCH GOD WATCHDOG

NBT संडे नवभारत टाइम्स

वर्ष 22, संख्या 11 > पेज 24* > गुड़गांव > मूल्य ₹4.00 या ₹10.50* संडे टाइम्स ऑफ इंडिया सहित www.nbt.in
*मासिक खरीद पर ही लागू

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।

प्री-ऑस्कर पार्टी में एमा वॉटसन संग दिखीं प्रियंका

▶ गुड़गांव टाइम्स

केजरीवाल के लिए ATM बन गई मान सरकार: शाह

▶ p14

ईरान पर ट्रंप को सलाह से जुड़े सवाल पर वान्स बोले- जेल नही जाना ▸▸ पेज 6

फर्ज़ी डकैती की साज़िश, 11 भारतीयों पर US में वीज़ा धोखाधड़ी का केस ▸▸ पेज 13

केंद्र ने SC में कहा- सेक्स वर्कर्स, गे... पर ब्लड डोनेशन का बैन रहेगा ▸▸ पेज 13

फटाफट खबरें

उ. कोरिया ने दागी 10 बैलिस्टिक मिसाइलें

अमेरिका-साउथ कोरिया के संयुक्त सैन्य अभ्यास के बीच उत्तरी कोरिया ने शनिवार को प्योंगयांग के पास से पूर्वी सागर की ओर लगभग 10 बैलिस्टिक मिसाइलें दागी। मिसाइलें जापान के विशेष आर्थिक क्षेत्र के बाहर गिरीं।

पाक के लिए जासूसी, 6 संदिग्ध अरेस्ट

गाजियाबाद के कौशांबी में देश विरोधी गतिविधियों में लगे एक नेटवर्क का थाना पुलिस ने भंडाफोड़ किया है। गैंग सरगना महिला समेत 6 संदिग्धों को गिरफ्तार किया गया है। आरोपी यहां से फोटो और विडियो बनाकर पाकिस्तान समेत कई विदेशी नंबरों पर भेजते थे, उन्हें मोटी रकम मिलती थी।

मुकद्दस रमज़ान

इफ्तार रविवार	
सुन्नी	6:28 PM
शिया	6:41 PM
सहरी सोमवार	
सुन्नी	5:14 AM
शिया	5:02 AM

संडे स्पेशल

■ जेनरेशन वाइब्स 10

क्या टॉपर्स को डांसर भी होना चाहिए?

■ विचार विंडो 8

पीरियड लीव की मांग क्यों बन गई मुद्दा?

कहा- पेट्रोल, डीजल और LNG का है पर्याप्त स्टॉक

केंद्र को भरोसा, गैस संकट जल्द खत्म

UAE में फुजैराह बंदरगाह के तेल ठिकाने पर ईरान का निशाना।

■ NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली

केंद्र सरकार को भरोसा है कि देश में LPG की किल्लत जल्द दूर हो जाएगी। उसमें अभी से कुछ सुधार दिखने लगा है। केंद्र ने कहा कि देश में पेट्रोल, डीजल और लिक्विफाइड नैचरल गैस (LNG) का इतना स्टॉक है कि कमी का सवाल ही नहीं उठता। यूरिया और जरूरी खादों का भंडार भी इस साल पिछले साल से बहुत ज्यादा है।

सूत्रों के मुताबिक, सरकार संबंधित मंत्रालयों और एजेंसियों के बीच समन्वय रख रही है। ऊर्जा आपूर्ति की सुरक्षा, भारतीय नागरिकों की सुरक्षा, समुद्री परिचालन को सुचारू रखने और जरूरी चीजों की उपलब्धता सुनिश्चित करने के लिए उपाय किए जा रहे हैं। ईरान के साथ सकारात्मक बातचीत हुई है। साथ-साथ अमेरिका, कनाडा और रूस से भी वैकल्पिक रूटों से सप्लाई हो रही है और जल्द ही परिणाम सामने आएगा। भारत ने घरेलू स्तर पर LPG उत्पादन को भी बढ़ाया है। रिफाइनरियों ने अपनी 100% क्षमता का इस्तेमाल करते हुए कच्चे तेल से LPG उत्पादन को अधिकतम किया है। सरकार ने शनिवार को लोगों को सलाह दी कि वे LPG सिलिंडरों की जल्दबाजी में बुकिंग न करें। बुकिंग डिजिटल माध्यम से ही करें। LPG उत्पादन में करीब 31% की वृद्धि हुई है।

उर्वरक का पर्याप्त स्टॉक ▸▸ पेज 9

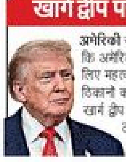
इराक के पास तेल टैंकर पर हमले में भारतीय की मौत।

सऊदी अरब में US के ईंधन भरने वाले 5 विमानों पर हमला।

अकासा ने भी लगाया फ्यूल सरचार्ज

पश्चिम एशिया में जारी संघर्ष के बीच विमान ईंधन की कीमतों में बढ़ोतरी के कारण अकासा एयर 15 मार्च से घरेलू और अंतरराष्ट्रीय उड़ान टिकटों पर 199 रुपये से 1,300 रुपये तक फ्यूल सरचार्ज लगाया। मिडिल ईस्ट की स्थिति के बीच इंडिगो ने उड़ानों का शेड्यूल बदला है। 16 से 28 मार्च तक एयरलाइन पश्चिम एशिया के लिए और वहां से कुल 252 उड़ानें संचालित करेगी। साथ ही उसने 28 मार्च तक कुछ सेवाएं स्थगित की गई हैं। उनमें दोहा, कुवैत, बहरीन, दम्माम, फुजैराह, रस अल खैमाह और शारजाह के लिए इंडिगो की उड़ानें शामिल हैं।

खार्ग द्वीप पर US का हमला



अमेरिकी राष्ट्रपति डॉनल्ड ट्रंप ने कहा है कि अमेरिका ने ईरान के तेल नेटवर्क के लिए महत्वपूर्ण खार्ग द्वीप पर स्थित सैन्य ठिकानों को शुक्रवार को नष्ट कर दिया। खार्ग द्वीप ईरान के तेल निर्यात का मुख्य टर्मिनल है। पश्चिम एशिया में US 2,500 और मरीन भेज रहा है।

ईरान के निशाने पर US एंबेसी

ईरान ने इस्राइल और पड़ोसी खाड़ी देशों को निशाना बनाकर मिसाइल और ड्रोन हमले किए। ईरान ने इराक की राजधानी बगदाद में अमेरिकी एंबेसी कैंपस के भीतर एक हेलिपैड पर मिसाइल से हमला किया। UAE में ईरान की रोकी गई मिसाइल का मलबा तेल संयंत्र पर गिर गया। फुजैरा बंदरगाह में आग लगती हुई दिखी, जहां अधिकारियों के अनुसार एक ड्रोन को मार गिराया गया। ▸▸ पेज 6

PNG कनेक्शन है तो LPG नहीं

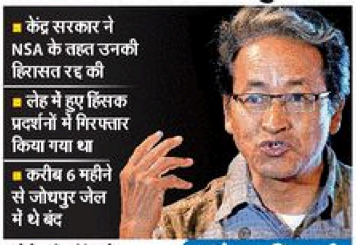
■ **सरकार** ने PNG कनेक्शन वालों के लिए LPG कनेक्शन और सिलिंडर रिफिल पर रोक लगा दी है। सरकार की ओर से कहा गया कि ऐसे व्यक्तियों को अपना घरेलू LPG कनेक्शन तुरंत सरेंडर करना होगा।

■ **नए कनेक्शन पर पहले बिल में ₹500 की छूट:** IGL के जरिए 31 मार्च 2026 तक PNG का नया कनेक्शन लेने पर पहले बिल में 500 रुपये की छूट मिलेगी। सुविधा देशभर के IGL उपभोक्ताओं को मिलेगी।

■ **बायोमास के इस्तेमाल की अनुमति:** कमिशन फॉर एयर क्वॉलिटी मैनेजमेंट ने दिल्ली-NCR में उद्योगों-होटलों को एक महीने के लिए वैकल्पिक ईंधन के रूप में बायोमास के इस्तेमाल की अनुमति दी है।

सरकार बोली, शांति के लिए कदम

जेल से रिहा हुए सोनम वांगचुक



■ पीटीआई, नई दिल्ली

सोशल एक्टिविस्ट सोनम वांगचुक की हिरासत को केंद्र सरकार ने रद्द कर दिया। इसके बाद शनिवार को उन्हें जोधपुर जेल से रिहा कर दिया गया। उन पर नैशनल सिक्योरिटी ऐक्ट (NSA) लगाया गया था। वांगचुक को लेह में हुए हिंसक प्रदर्शनों के बाद लगभग 6 महीने पहले गिरफ्तार किया गया था। प्रदर्शनों के दौरान चार लोगों की मौत हुई थी। केंद्र ने कहा है कि यह निर्णय लद्दाख में शांति को बढ़ावा देने के लिए लिया गया है। वांगचुक पहले ही NSA के तहत हिरासत की अवधि का लगभग आधा समय पूरा कर चुके हैं।

यह कदम ऐसे समय में उठाया गया है जब सुप्रीम कोर्ट ने मंगलवार को कहा था कि वह वांगचुक के भाषणों के विडियो देखेगा। साथ ही उनकी हिरासत को चुनौती देने वाली अर्जी पर 17 मार्च को अंतिम सुनवाई करने की बात भी कोर्ट ने कही थी।

लद्दाख को राज्य का दर्जा देने और संविधान की छठी अनुसूची में शामिल करने की मांग को लेकर लेह में हुए हिंसक प्रदर्शनों के दो दिन बाद 26 सितंबर 2025 को वांगचुक को हिरासत में लिया गया था। इन प्रदर्शनों में 22 पुलिसकर्मियों सहित 45 से अधिक लोग घायल हुए थे। उन्हें लेह के जिला मैजिस्ट्रेट के आदेश पर NSA के तहत हिरासत में लिया गया और फिर जोधपुर जेल में भेज दिया गया था। ▸▸ पेज 13

आंदोलन-हिंसा की जगह नहीं: LG

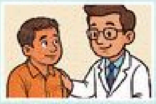
पीटीआई, लेह: लद्दाख के उपराज्यपाल विनय कुमार सक्सेना ने सोनम वांगचुक की हिरासत रद्द करने के केंद्र सरकार के फैसले का स्वागत किया। हालांकि, सक्सेना ने कहा कि केंद्र शासित प्रदेश में आंदोलन और हिंसा के लिए कोई जगह नहीं है। लोगों की उम्मीदों और चिंताओं से जुड़े सभी मुद्दों को बातचीत के जरिए सुलझाया जाएगा। लद्दाख के नेताओं ने बाकी बंदियों की रिहाई की मांग की।

बैड डॉक्टर/गुड डॉक्टर

Q कोई शख्स सामान्य पेट दर्द की शिकायत लेकर किसी डॉक्टर के पास जाता है तो...

AI image

बैड डॉक्टर: आपका यह दर्द खतरनाक है। इसलिए यह पेनकिलर दे रहा हूं। साथ में अच्छी नींद के लिए भी दवा दे रहा हूं। आप इन दवाओं को शुरू कर दें और ये कुछ बहुत जरूरी जांच हैं, जिन्हें कहां से कराना है, यह भी बता देता हूं।



गुड डॉक्टर: पेट पर अलग-अलग जगहों पर दबाते हुए, यह दर्द कब से है? पहले भी ऐसी परेशानी हुई है? सब ठीक लग रहा है। बेसिक जांच लिख रहा हूं। अभी यह दवा लें। जांच कराकर लाएं, फिर देखते हैं।

-डॉ. अशोक कुमार चौधरी, अडिशनल प्रोफेसर, ILBS

22 मार्च को बाइक रैली में आ रही हैं आप?

अन्तरराष्ट्रीय महिला दिवस के मौके पर NBT गुड़गांव में लाया है आपके लिए ऑल वुमन बाइक रैली में शामिल होने का मौका। अगर आपके पास स्कूटर या बाइक है तो आप भी रजिस्ट्रेशन कराकर वुमन बाइक रैली का हिस्सा ले सकते हैं। आज ही करा लें रजिस्ट्रेशन।

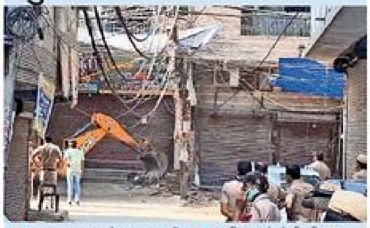
▸▸ देखें गुड़गांव टाइम्स

ऐसे बनें हिस्सा
7003890071 पर AWBR लिखकर Whatsapp करें

जगह: लेजर वैली, कंक्रीट पार्किंग, सेक्टर-29, गुड़गांव
तारीख: संडे, 22 मार्च 2026

NBT ALL WOMEN BIKE RALLY 2026

उत्तम नगर में चला बुलडोज़र, दुकानों से हटाया अतिक्रमण

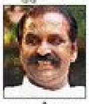


■ उत्तम नगर थाना रोड पर दुकानों के अतिक्रमण पर ऐक्शन हुआ। कड़ी सुरक्षा में बुलडोजर चला। अस्थायी स्ट्रक्चर तोड़े गए।

■ कुछ दिन पहले होली की रात तरुण नाम के युवक की पीट-पीटकर हत्या हुई थी, जिसके बाद से काफी सुरक्षा बल तैनात है।

तमिल साहित्यकार आर. वैरामुथु को ज्ञानपीठ पुरस्कार

■ **आईएएनएस, नई दिल्ली:** तमिल कवि, गीतकार और लेखक आर. वैरामुथु को 2025 का 60वां ज्ञानपीठ पुरस्कार देने की घोषणा की गई। 13 जुलाई 1953 को तमिलनाडु में जन्मे वैरामुथु तमिल साहित्य के प्रमुख रचनाकारों में गिने जाते हैं। उन्होंने कविता, गीत और गद्य में 37 से अधिक पुस्तकें लिखी हैं। सात राष्ट्रीय फिल्म पुरस्कार (सर्वश्रेष्ठ गीतकार), साहित्य अकादमी पुरस्कार, पद्म श्री (2003) और पद्म भूषण (2014) भी मिल चुके हैं।



आर. वैरामुथु

सिद्धिविनायक में दर्शन

भारतीय टीम के हेड कोच गौतम गंभीर और कप्तान सूर्यकुमार यादव टी20 वर्ल्ड कप 2026 की ट्रॉफी लेकर मुंबई के श्री सिद्धिविनायक मंदिर पहुंचे। आज दिल्ली में बीसीसीआई की ओर से लाइफटाइम अचीवमेंट अवॉर्ड रोजर बिन्नी, राहुल द्रविड़ और मिताली राज को दिया जाएगा। टी20 वर्ल्ड कप जीतने पर टीम भी सम्मानित की जाएगी।

IDFC बैंक घोटाले में 12वीं गिरफ्तारी

■ NBT न्यूज, चंडीगढ़

आईडीएफसी बैंक घोटाले में एंटी करप्शन ब्यूरो (ACB) ने शनिवार को सावन जूलर्स के मालिक राजन कटारिया को गिरफ्तार कर लिया है। पुलिस प्रवक्ता ने शनिवार को बताया कि जांच के दौरान पाया गया कि ढाई सौ करोड़ रुपये से अधिक की राशि सावन जूलर्स द्वारा रिभव रिषी, अभय कुमार, अभिषेक सिंगला, स्वाति सिंगला व अन्य आरोपियों की विभिन्न कंपनियों और फर्मों से प्राप्त की गई। इस मामले में यह 12वीं गिरफ्तारी है। शुरुआती जांच में यह घोटाला 590 करोड़ का बताया गया है।

इन कंपनियों और फर्मों में पैसा सरकारी खातों से गैरकानूनी तरीके से ट्रांसफर किया गया था। शुरुआती जांच में यह भी सामने आया है कि सावन जूलर्स के मालिक राजन ने मुख्य आरोपियों के लिए कैश कनवर्जन का काम किया और इसके लिए भारी कमीशन लिया। आरोपी द्वारा इन फर्मों/कंपनियों के नाम सोने के आइटम बेचे हुए दिखाए गए। राजन ने शुरू से ही साजिश रचने में अहम भूमिका निभाई और अपराध को अंजाम देने में सक्रिय योगदान दिया।

कई फर्मों से 250 करोड़ ट्रांसफर करने का आरोप

मन में है सवाल? क्या खाना पकेगा, कैसे पकेगा, कितना पौष्टिक होगा? जानें हर सवाल का जवाब

गैस खत्म? अब स्मार्ट किचन से लैस होने का टाइम आ गया, आइए तैयारी कर ली जाए

■ लोकेश के. भारती

क्या आप भी गैस सिलिंडर के खत्म होने की टेंशन लिए बैठे हैं? घबराइए नहीं, क्योंकि अब टाइम आ गया है कि आप अपनी रसोई को स्मार्ट और इलेक्ट्रिक बना लें! आप में से कइयों ने गैस की किल्लत की खबरों के चलते अपने इंडक्शन कुकटॉप खरीद लिए होंगे या स्टोर रूम से निकालकर झाड़-पोंछ लिए होंगे। ठीक किया, क्योंकि न सिर्फ इंडक्शन बल्कि माइक्रोवेव, इलेक्ट्रिक राइस कुकर और एयर फ्रायर... ये सब कुछ इस्तेमाल करने का टाइम आ गया है।

ये गैस का असली और सुरक्षित विकल्प बन चुके हैं। एक्सपर्ट्स की मानें तो अगर आपके पास 2-3 सही इलेक्ट्रिक उपकरण हैं, तो आप अपनी रसोई में गैस चूल्हे को पूरी तरह रिटायर कर सकते हैं। फिर भी आप में से कई लोग कन्फ्यूज होंगे कि कभी इस्तेमाल नहीं किया इन्हें तो अब कैसे करें? आपकी इसी उलझन का हल आज अंदर 'जस्ट जिंदगी' के पेज पर है।

क्या ये विकल्प सही हैं, इनमें कौन-से ब्रैंड चलेंगे, क्या खाना पकेगा, कैसे पकेगा, कितना पौष्टिक होगा? इन सब सवालों के अलावा ढेर सारी और जानकारी के साथ पूरा पेज तैयार है।

ये स्मार्ट उपकरण अब जरूरत भी है और मौका भी।

हमें भेजें अपने सवाल

इस पेज को पढ़ने के बाद आपके मन में कोई सवाल उमड़े तो उसे हमारे मेल आईडी sundaynbt@timesofindia.com या वट्सऐप नंबर 89298 16941 पर भेजें। मुमकिन हुआ तो हम अगले हफ्ते उनके जवाब लेकर आएंगे।

गैस का संकट! डरें नहीं, विकल्प हैं तमाम ▸▸ पेज 11

मौसम

अधिकतम तापमान 33.2°

18.1° न्यूनतम तापमान

सूर्यास्त रविवार 6:29 | सूर्योदय सोमवार 6:30

आज सुबह से दोपहर तक हल्की बारिश या बूंदाबांदी का पूर्वानुमान है

इरकॉन इंटरनेशनल लिमिटेड
नवरत्न कंपनी
(भारत सरकार का उपक्रम)
वेबसाइट : www.ircon.org, CIN - L45203DL1976GOI008171

ईओआई सूचना

ईओआई सं.: IRCON/CO/S&T/SD/NWR-OFC/EOI/2026 दिनांक : 13.03.2026

इरकॉन इंटरनेशनल लिमिटेड, रेल मंत्रालय के अंतर्गत एक नवरत्न पीएसयू द्वारा निम्न कार्य हेतु टी-बिड पार्टनर/एसोसिएट एजेंसी/सब-कॉन्ट्रैक्टर के रूप में जुड़ने हेतु इच्छुक एजेंसियों से रुचि अभिव्यक्ति (ईओआई) आमंत्रित की जाती है-

"उत्तर पश्चिम रेलवे के जोधपुर डिवीजन के ... खंडों में ऑप्टिकल फाइबर केबल (ओएफसी) बिछाने का प्रावधान।"

ईओआई की ई-निविदा जमा करने की अंतिम तिथि और समय	23.03.2026 को 11:00 बजे (आईएसटी)

अधिक जानकारी एवं अपडेट के लिए कृपया ई-टेंडर वेबसाइट https://etenders.gov.in/eprocure/app एवं https://www.ireps.gov.in/epsn/anonymSearch.do देखें। संशोधन/शुद्धि पत्र, यदि कोई होगा तो, केवल वेबसाइट पर प्रकाशित किया जाएगा। मुख्य महाप्रबंधक/एस एंड टी, सी-4, डिस्ट्रिक्ट सेंटर, साकेत, नई दिल्ली-110017

उत्तर रेलवे
शुद्धिपत्र

संदर्भ : निविदा नोटिस संख्या 76/2025-2026 दिनांक 03.01.2026

1. निविदा संख्या 15256237 नियत तिथि 07.04.2026 (क्रम सं. 04)

उपरोक्त संदर्भित टेंडर की नियत तिथि 13.03.2026 से बढ़ाकर 07.04.2026 कर दी गई है। शेष सभी नियम और शर्तों में कोई बदलाव नहीं किया गया है।

यह शुद्धिपत्र वेबसाइट पर मुद्रित किया गया है। www.ireps.gov.in

ग्राहकों की सेवा में मुस्कान के साथ 855/26

उत्तर रेलवे
निविदा आमंत्रण सूचना

कार्य का नाम और इसकी स्थिति : 67-SRDEE-G-DLI-2025-26 रेवाड़ी में स्टीम लोकोमोटिव सहित हेरिटेज रोलिंग स्टॉक के लिए भारी मरम्मत और रखरखाव सुविधाओं के विकास से संबंधित विद्युत कार्य।	
निविदा की अनुमानित लागत : रु. 1,01,24,356.00/-	
कार्यालय का पता : वरिष्ठ मंडल विद्युत अभियंता/जी, स्टेट एंट्री रोड, नई दिल्ली	
बयाना राशि : रु. 2,00,600.00/-	
निविदा निर्गमन की दिनांक व समय : 06.04.2026, 16.00 बजे	
निविदा खोलने की दिनांक व समय : 06.04.2026, 16.00 बजे	
वेबसाइट व नोटिस बोर्ड : www.ireps.gov.in वरिष्ठ मंडल विद्युत अभियन्ता/जी, नई दिल्ली	

ग्राहकों की सेवा में मुस्कान के साथ 863/2026

सुप्रीम कोर्ट के फैसले के बाद हरीश राणा को AIIMS में किया गया शिफ्ट

पैलिएटिव केयर विभाग में किया भर्ती, लाइफ सपोर्ट हटाने का प्रोसेस हुआ शुरू

■ NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली

सुप्रीम कोर्ट के निष्क्रिय दया मृत्यु (पैसिव यूथेनेशिया) के फैसले के बाद हरीश राणा को शनिवार को एम्स में शिफ्ट किया गया है। जहां उन्हें पैलिएटिव केयर विभाग में रखा गया है। डॉक्टरों की टीम उनकी निगरानी कर रही है। सूत्रों का कहना है कि हरीश का लाइफ सपोर्ट हटाने की प्रक्रिया भी शुरू हो चुकी है।

जानकारी के मुताबिक, हरीश को पैलिएटिव केयर विभाग में भर्ती करने के बाद डॉक्टरों की टीम ने उनके हेल्थ का परीक्षण करना शुरू कर दिया है। सूत्रों का कहना है कि इस विभाग में हरीश का पेन मैनेजमेंट किया जाएगा। साथ ही उन्हें कोई भी लाइफ सपोर्ट नहीं दिया जाएगा। धीरे-धीरे लाइफ सपोर्ट को हटाने की प्रक्रिया शुरू कर दी जाएगी। वहीं, एक्सपर्ट के अनुसार, इस तरह के मामले में पहले कमिटी मरीज का असेसमेंट किया जाता है। उसके दर्द को कंट्रोल करेगी, ताकि मरीज को किसी भी प्रकार का दर्द न हो। इसलिए इस प्रोसेस में थोड़ा समय लगने की संभावना है। ऐसा नहीं है कि मरीज एडमिट होगा और दूसरे दिन पैसिव यूथेनेशिया दिया जाएगा।

अस्पताल के सूत्रों का कहना है कि पैलिएटिव केयर में हरीश का पेन मैनेजमेंट किया जाएगा

उत्तर मध्य रेलवे
"सार्वजनिक अधिसूचना"

उत्तर मध्य रेलवे के दादरी रेलवे स्टेशन के पास नीचे दिए गये खंड में 2X25 के.वी. दादरी/एस.एस.पी. दिनांक 20/03/2026 या उसके बाद ऊर्जीकृत कर दिया जायेगा। इस तारीख से 2X25 के.वी. दादरी/एस.एस.पी. को हर समय ऊर्जीकृत लाइन की तरह ट्रीट किया जाएगा और कोई भी अनाधिकृत आदमी इस लाइन तक पहुँचने की कोशिश नहीं करेगा और ना ही कार्य करने की कोशिश करेगा।

खंड/कार्य का नामः उत्तर मध्य रेलवे के मौजूदा नई दिल्ली-हावड़ा रूट पर गाजियाबाद-पंडित दीन दयाल उपाध्याय के बीच एसपी / एसएसपी के साथ 132/2x25 केवी ट्रैक्शन सब-स्टेशन का डिजाइन, आपूर्ति, स्थापना, परीक्षण और कमीशनिंग का कार्य, गति को 160 किमी प्रति घंटा 200 किमी प्रति घंटा तक बढ़ाने के संबंध में नए 2x25 के.वी. दादरी/एस.एस.पी. का ऊर्जीकरण।

किलोमीटर / लोकेशन / चैनेज से - तक

दादरी/एस.एस.पी. कि.मी. 1417/14 (CH 1417/416.30) से
दादरी/एस.एस.पी. कि.मी. 1417/18 (CH 1417/542.30) तक

ऊर्जीकृत करने की तिथिः- 20.03.2026

(चन्दर पाल)
उप मुख्य विद्युत अभियन्ता/परियोजना
उत्तर मध्य रेलवे, कानपुर

585/26(D)

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

नौएडा
नवीन ओखला औद्योगिक विकास प्राधिकरण
मुख्य प्रशासनिक भवन, सैक्टर-6, नौएडा, गौतमबुद्ध नगर
वेबसाइट : www.noidaauthorityonline.com

अल्पकालीन ई-निविदा आमंत्रण सूचना

अर्ह निविदाकारों से निम्न जॉब हेतु ई-निविदाऐं आमंत्रित की जाती है, जिन्हें निम्नानुसार तिथियों तक अपलोड किया जा सकता है एवं प्राप्त ई-निविदाओं को उनके सम्मुख दर्शायी गयी तिथियों पर खोला जाएगा। निविदा सम्बन्धी समस्त विवरण व शर्तें नौएडा प्राधिकरण की www.noidaauthorityonline.com एवं http://etender.up.nic.in पर उपलब्ध है। किसी परिवर्तन, संशोधन व अतिरिक्त सूचनाओं के लिए उक्त वेबसाइट देखते रहें।

क्र. सं.	जॉब संख्या/कार्य का नाम	कार्य की लागत (रु० लाख में)
1	56/निदे०(उ०)/उ०निदे०(उ०)-III/2025-26, ग्रीन बैल्ट को विकास के अन्तर्गत नौएडा-ग्रेटर नौएडा एक्सप्रेस-वे के दोनों ओर केन्द्रिय पट्टिका व साईड वर्ज में 0.0 कि०मी० से 5.00 कि०मी० तक स्वचालित स्प्रिंकलर सिस्टम सहित एचडीपीई सिंचाई लाईन उपलब्ध कराना एवं बिछाना तथा पांच वर्षीय अनुरक्षण कार्य।	287.52

जिन्हें दिनांक **23.03.2026** को सांय **5.00** बजे तक अपलोड किया जा सकता है। प्राप्त निविदाओं की प्री-क्वालीफिकेशन बिड दिनांक **24.03.2026** को प्रातः **11.00** बजे खोली जायेगी।

कार्यालयः
सेक्टर-39

निदेशक (उद्यान)
नौएडा।

स्वच्छ, हरित, सकुशल, सुरक्षित नौएडा

एनबीसीसी (इंडिया) लिमिटेड
(भारत सरकार का उपक्रम)

सार्वजनिक सूचना

डाउनटाउन, सरोजिनी नगर, नई दिल्ली में मेसर्स मनसान बिल्डर्स प्राइवेट लिमिटेड द्वारा तृतीय पक्ष के अधिकारों का अनधिकृत सृजन किया जाना

यह सार्वजनिक रूप से सूचित किया जाता है कि एनबीसीसी (इंडिया) लिमिटेड ("एनबीसीसी") ने आवासन और शहरी कार्य मंत्रालय, भारत सरकार ("एमओएचयूए") की ओर से सरोजिनी नगर, नई दिल्ली में डाउनटाउन परियोजना में 598 यूनिटें मेसर्स मनसान बिल्डर्स प्राइवेट लिमिटेड ("मनसान") को आवंटित की थी। आवंटन के निबंधन और शर्तों में चूक तथा मनसान की ओर से वचनबंधों के विभिन्न उल्लंघनों के कारण, एनबीसीसी/एमओएचयूए ने मनसान के विरुद्ध संविदात्मक कार्रवाई आरंभ कर दी है।

उपर्युक्त के परिप्रेक्ष्य में, आम जनता, संभावित खरीदारों, वित्तीय संस्थानों, ब्रोकरों तथा अन्य सभी हितधारकों को सूचित किया जाता है कि मनसान को उन यूनिटों के संबंध में किसी भी प्रकार के तृतीय-पक्ष अधिकार सृजित करने का कोई प्राधिकार, अधिकार अथवा हकदारी नहीं है, जिन्हें एनबीसीसी/एमओएचयूए द्वारा औपचारिक रूप से किसी तृतीय पक्ष को हस्तांतरित नहीं किया गया है।

तदनुसार, मनसान ऐसी गैर-हस्तांतरित यूनिटों के संबंध में किसी भी प्रकार की कोई बिक्री, आवंटन, हस्तांतरण, पट्टे पर देना, बंधक, बुकिंग अथवा किसी अन्य प्रकार का लेन-देन नहीं कर सकता है।

यह भी स्पष्ट किया जाता है कि ऐसी गैर-हस्तांतरित यूनिटों के संबंध में किसी भी व्यक्ति या संस्था के साथ मनसान द्वारा किए गए किसी भी करार, बुकिंग, हस्तांतरण, वित्तीय व्यवस्था अथवा लेनदेन को अनधिकृत, अमान्य माना जाएगा और एनबीसीसी/एमओएचयूए पर बाध्यकारी नहीं होगा।

आम जनता, संभावित खरीदारों, संपत्ति डीलरों और वित्तीय संस्थानों को सख्ती से सावधान किया जाता है कि वे मनसान द्वारा किए गए अभ्यावेदन के आधार पर ऐसी यूनिटों के संबंध में किसी भी प्रकार का कोई लेन-देन न करें और न ही कोई वित्तीय दायित्व उत्पन्न करें।

इस प्रकार के लेनदेन करने वाला कोई भी व्यक्ति पूर्णतः अपने जोखिम, लागत और परिणामों पर ऐसा करेगा, और एनबीसीसी/एमओएचयूए इससे उत्पन्न होने वाले किसी भी नुकसान, दावे अथवा विवाद के लिए जिम्मेदार अथवा उत्तरदायी नहीं होगा।

यह सूचना जनहित में जारी की जा रही है ताकि अनधिकृत लेन-देन को रोका जा सके और आम जनता के हितों की रक्षा की जा सके।

अधिकृत हस्ताक्षरकर्ता

एनबीसीसी (इंडिया) लिमिटेड
सेवा सदन, नेताजी नगर, नई दिल्ली-110023 (भारत)
ई-मेल: sales.nauroji@nbccindia.com

स्पीकिंग ट्री रिट्रीट

योग गुरु सुरक्षित गोस्वामी के सान्निध्य में

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

स्थान
परमार्थ निकेतन, ऋषिकेश

तिथि
27 से 30 मार्च 2026

शुल्क मात्र
₹12,999 प्रति व्यक्ति

सीटें सीमित हैं, आज ही पंजीकरण करें।

रजिस्ट्रेशन कराने के लिए नीचे दिए गए नंबर पर सुबह 10 बजे से शाम 7 बजे के बीच कॉल करें या अपनी डिटेल व्हाट्सऐप पर भेजें।

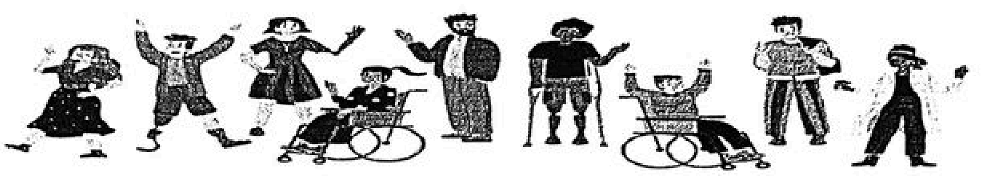
9910475909

NBT नवभारत टाइम्स · NBT रंगमंच Club

राष्ट्रीय राजधानी क्षेत्र दिल्ली सरकार
समाज कल्याण विभाग

Department of Social Welfare

WE CARE YOU SHARE



दिल्ली पर्पल फेस्ट – 2026

(समावेशन, सुगम्यता एवं सशक्तिकरण का उत्सव)

समाज कल्याण विभाग, राष्ट्रीय राजधानी क्षेत्र दिल्ली सरकार द्वारा **"पर्पल फेस्ट – 2026"** का आयोजन किया जा रहा है। यह कार्यक्रम दिव्यांगजनों के प्रति जागरूकता बढ़ाने, समावेशन को प्रोत्साहित करने तथा उनके सशक्तिकरण के लिए आयोजित किया जा रहा है।

इस फेस्ट का उद्देश्य दिव्यांग (PwD) उद्यमियों एवं कारीगरों के उत्पादों एवं कलात्मक कौशल को प्रदर्शित करना, दिव्यांग खेल गतिविधियों, कला प्रदर्शनी, सांस्कृतिक कार्यक्रमों, सहायक तकनीक प्रदर्शनी, जागरूकता स्टॉल एवं समावेशी गतिविधियों के माध्यम से नागरिकों को दिव्यांगजनों के प्रति संवेदनशील बनाना है।

स्थान: नॉर्थ साइड एम्फीथिएटर, के.जी. मार्ग, इंडिया गेट, नई दिल्ली

दिनांक 16 मार्च 2026: उत्सव का उद्घाटन शाम **5:00 बजे**

दिनांक 17 मार्च 2026: दोपहर **12:00 बजे से शाम 7:30 बजे तक।**

प्रवेश निःशुल्क

स्थान जानने के लिए क्यूआर कोड स्कैन करें

जनहित में जारी:

समाज कल्याण विभाग
राष्ट्रीय राजधानी क्षेत्र दिल्ली सरकार

DIP/Shabdarth/Classified/0468/25-26

मैराथन के कारण आज ट्रैफिक रहेगा प्रभावित

■ NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली

मैराथन के कारण आज सुबह करीब साढ़े 4 घंटे तक जवाहर लाल नेहरू स्टेडियम व उसके आसपास का ट्रैफिक प्रभावित रहेगा। इसलिए सुबह निकलने वाले लोग रूट देखकर निकलें और इन रास्तों से निकलने से बचें। दिल्ली ट्रैफिक पुलिस ने इस बाबत शनिवार को एडवाइजरी जारी की। पुलिस ने बताया है कि रविवार को जवाहरलाल नेहरू स्टेडियम में आयोजित होने वाली "रन फॉर गुड मैराथन" के मद्देनजर दिल्ली ट्रैफिक पुलिस ने विशेष ट्रैफिक व्यवस्था लागू की है। इस दौरान दक्षिण दिल्ली के कुछ मार्गों पर ट्रैफिक को भी नियंत्रित किया जाएगा और लोधी रोड और आसपास के इलाकों में जाम की स्थिति बन सकती है।

> पुलिस ने जारी की एडवाइजरी, साउथ दिल्ली और नई दिल्ली जाने वाले रूट देखकर निकलें

दिल्ली ट्रैफिक पुलिस के अनुसार रविवार सुबह 5:00 बजे से 9:30 बजे तक विशेष ट्रैफिक व्यवस्था लागू रहेगी। इस दौरान मेहरचंद मार्केट सिग्नल, कोटला रेड लाइट, सेकेंड एवेन्यू-जोर बाग क्रॉसिंग, फोर्थ एवेन्यू-जोर बाग क्रॉसिंग और लाला लाजपत राय रूट-सीबीआई बिल्डिंग के पास ट्रैफिक डायवर्जन लागू रहेगा। इसके अलावा निर्धारित समय के दौरान नेहरूएन स्टेडियम ट्रैफिक सिग्नल से बी.पी. मार्ग तक भारी गाड़ियों के आवागमन पर पूरी तरह प्रतिबंध रहेगा। ट्रैफिक पुलिस ने लोगों से अपील की है कि वे अपनी यात्रा की पहले से प्लानिंग कर लें। जेएलएन स्टेडियम और आसपास के प्रभावित मार्गों से बचें और जहां संभव हो वैकल्पिक मार्गों या सार्वजनिक परिवहन का उपयोग करें।

संदिग्ध परिस्थितियों में नवविवाहिता की मौत

■ NBT न्यूज, होडल

शहर के बेड़ा पट्टी चौक निवासी 23 वर्षीय नवविवाहिता महिला की संदिग्ध परिस्थितियों में मौत हो गई। ससुराल पक्ष के लोग मृतक महिला के शव को किशन सिंह अस्पताल में छोड़कर फरार हो गए। अस्पताल के डॉक्टरों ने घटना की सूचना थाना पुलिस को दी। पुलिस ने मृतक महिला के शव को कब्जे में लेकर पोस्टमॉर्टम के लिए जिला अस्पताल भेज दिया। मृतक महिला की पहचान पूनम निवासी भारम पट्टी के रूप में हुई। वहीं, मृतक महिला के परिजन लक्ष्मण ने ससुरालीजनों पर उसकी बेटी की हत्या कर फंदे पर लटकाने का आरोप लगाया है। पुलिस जांच अधिकारी सहायक उप निरीक्षक राजकुमार ने बताया कि उन्हें किशन सिंह अस्पताल के डॉक्टर बाबा वीरेंद्र गिरि ने फोन पर सूचना दी। शहर के भारम पट्टी निवासी कुछ लोग महिला को इलाज के लिए अस्पताल में लेकर आए तब उन्होंने महिला की जांच की तो महिला को मृत पाया। महिला के मृत होने की सूचना मिलते ही ससुरालीजन महिला के शव को अस्पताल में छोड़कर फरार हो गए।

बर्खास्त कॉन्स्टेबल की सेवा SC ने की बहाल

■ NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली

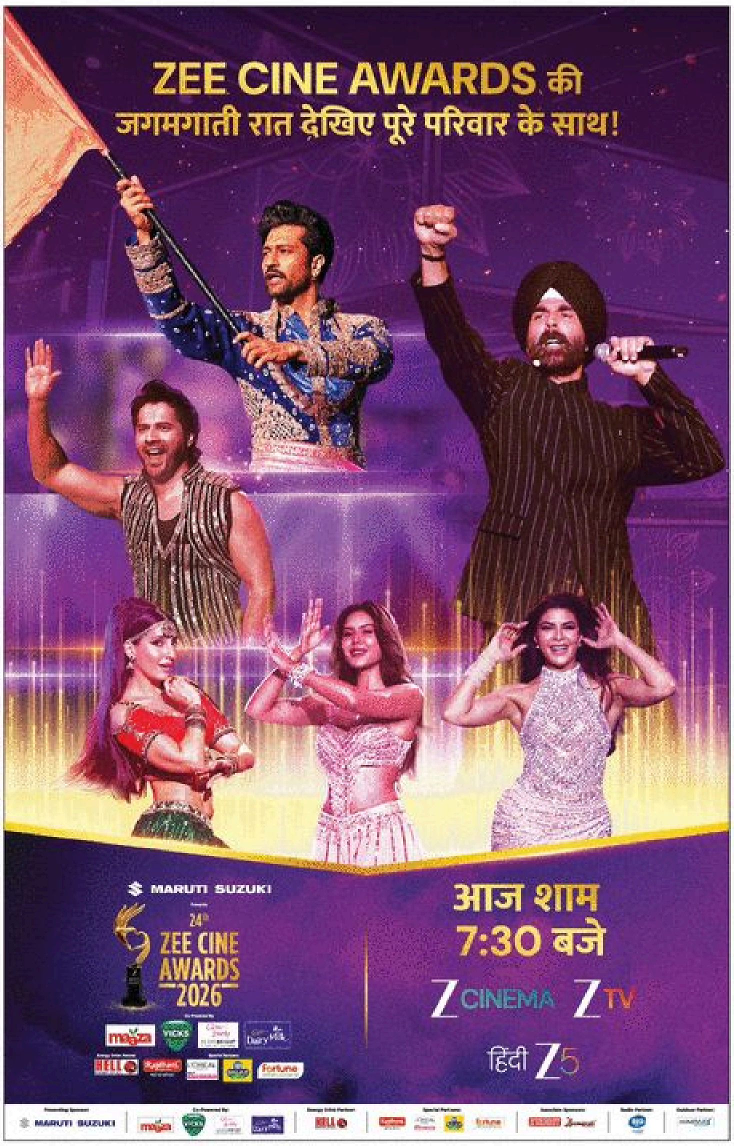
सुप्रीम कोर्ट ने कहा कि बिना विभागीय जांच के किसी सरकारी कर्मचारी को सेवा से बर्खास्त करने की शक्ति केवल इस अनुमान के आधार पर इस्तेमाल नहीं की जा सकती कि ऐसी जांच करना व्यावहारिक नहीं है। अदालत ने यह भी कहा कि विभागीय जांच को छोड़कर सीधे बर्खास्त करने का निर्णय कुछ ठोस सामग्री (प्रासंगिक सबूत) पर आधारित होना चाहिए।

> SC ने कहा, बिना विभागीय जांच के बर्खास्त करने के लिए पर्याप्त कारण दिखाना जरूरी

जस्टिस जे.के. माहेश्वरी और जस्टिस अतुल एस. चंदूरकर की पीठ ने दिल्ली पुलिस के एक कॉन्स्टेबल की अपील पर सुनवाई की। डीसीपी ने यह मानते हुए कॉन्स्टेबल को बिना विभागीय जांच के ही सेवा से बर्खास्त कर दिया था कि मामले में विभागीय जांच कराना व्यावहारिक नहीं होगा, क्योंकि आपराधिक मुकदमे का सामना कर रहा आरोपी गवाहों को धमका या प्रभावित कर सकता है। सुप्रीम कोर्ट ने 12 मार्च को हाई कोर्ट के फैसले को रद्द करते हुए कॉन्स्टेबल की सेवा बहाल कर दी थी और कहा था कि हाई कोर्ट ने बर्खास्तगी को सही ठहराकर गलती की।

अदालत ने कहा कि संविधान के अनुच्छेद 311(2) के दूसरे प्रावधान के क्लॉज (b) के तहत बिना जांच के बर्खास्त करने की शक्ति केवल तभी इस्तेमाल की जा सकती है, जब वास्तव में विभागीय जांच करना व्यावहारिक रूप से संभव न हो। इसके अलावा ऐसा निर्णय प्रासंगिक सामग्री के आधार पर होना चाहिए। कोर्ट ने यह भी पाया कि DCP की रिपोर्ट में ऐसा कोई ठोस उदाहरण नहीं दिया गया था।

CCI NG 3.7 Product: NBTDelhiBS PubDate: 15-03-2026 Zone: Gurgaon Edition: 1 Page: NBTGRP3 User: vivek.kumar4@timesofindia.com Time: 03-14-2026 19:44 Color:



हरियाणा से 12 देशों को चावल निर्यात ठप

■ NBT न्यूज, करनाल

इजराइल और ईरान के बीच जारी युद्ध युद्ध के कारण मिडिल ईस्ट के समुद्री रूट प्रभावित होने से हरियाणा से 12 देशों को होने वाला चावल निर्यात ठप हो गया है। ऑल इंडिया राइस एक्सपोर्टर्स असोसिएशन के अध्यक्ष सतीश गोयल ने शनिवार को बताया कि निर्यातकों को बढ़े खर्च का भी सामना करना पड़ रहा है। जो किराया प्रति कंटेनर 500 से हजार डॉलर था, वह 3 हजार डॉलर तक पहुंच गया है। यह स्थिति लंबे समय तक रहती है तो राइस मिलें बंद हो सकती हैं।

जींद में बस पलटी, 25 घायल

डिवाइडर लांघकर टेंपो को टक्कर मारते हुए बस कच्चे रास्ते पर लुढ़की

■ NBT न्यूज, जींद

हरियाणा के जींद जिले में शनिवार की सुबह किलोमीटर स्कीम के तहत चलने वाली रोडवेज बस अनियंत्रित होकर डिवाइडर लांघ गई। बस सड़क किनारे खड़ी लोडिंग गाड़ी से टकराकर पलट गई। प्रत्यक्षदर्शियों और घायल यात्रियों का आरोप है कि जिस समय यह दुर्घटना हुई, ड्राइवर विडियो कॉल पर बात कर रहा था। हादसे में करीब 25 सवारियां घायल हुई हैं जबकि 13 यात्री गंभीर रूप से घायल हुए हैं। बस ड्राइवर को रोहतक पीजीआई रेफर किया गया है।

टोहाना डिपो से जयपुर के लिए रवाना हुई बस शनिवार सुबह जब जींद-नरवाना नैशनल हाइवे पर बड़ौदा गांव के पास पहुंची तो उसकी रफ्तार काफी तेज थी। बस में सवार यात्री प्रवीण डूमरखां ने बताया कि ड्राइवर संदीप धुआ लगातार अपने मोबाइल पर किसी के साथ विडियो कॉल पर बात कर रहा था। ड्राइवर का पूरा ध्यान मोबाइल पर था।

घायल यात्रियों का आरोप है कि जिस समय दुर्घटना हुई, ड्राइवर विडियो कॉल पर बात कर रहा था। उसका ध्यान सड़क की जगह मोबाइल पर था।

टेंपो ड्राइवर बोला, मौत बेहद करीब थी

रोडवेज बस के ड्राइवर ने बस पर से नियंत्रण खो दिया। बस पहले तेज धमाके के साथ डिवाइडर से टकराई और फिर विपरीत दिशा में जाकर सड़क किनारे खड़े टेंपो से टकराकर सड़क से करीब 20 मीटर दूर कच्चे रास्ते में जाकर पलट गई। हादसे का शिकार हुई लोडिंग गाड़ी के चालक पंकज ने बताया कि वह उचाना के ही निवासी हैं और अपनी गाड़ी का काम करवाने जींद जा रहे थे। पंकज ने कहा कि वह टेंपो में नहीं थे, उनकी जान बच गई लेकिन उन्होंने मौत को करीब से देखा। एक तेज रफ्तार बस आई और उनकी गाड़ी को एक तरह से चीरते हुए आगे जाकर पलट गई। दुर्घटना के तुरंत बाद डायल 112 पर फोन कर पुलिस को सूचित किया गया। बस पलटते ही यात्रियों की चीख-पुकार मच गई। आसपास के लोग मौके पर पहुंचे और खिड़कियों के शीशे तोड़कर घायलों को बाहर निकाला।

ड्राइवर को फ्रैक्चर, 13 लोग गंभीर

ट्रैफिक थाना प्रभारी शमशेर सिंह ने बताया कि ड्राइवर की हालत गंभीर है। उसको पैर में फ्रैक्चर आया है। 13 लोग गंभीर रूप से घायल हुए हैं। उन्हें इलाज के लिए उचाना और जींद के अस्पताल में पहुंचाया गया है। बस ओवरस्पीड में चल रही थी। नागरिक अस्पताल उचाना के चिकित्सा अधिकारी सुशील गर्ग ने बताया कि 24 मरीज उचाना के अस्पताल में पहुंचे। बस ड्राइवर संदीप धुआ की हालत बेहद नाजुक बताई जा रही है, हादसे में प्रमुख रूप से घायल हुए लोगों में संदीप (ड्राइवर), सुरेंद्र (कंडक्टर), मानसी, अंकित, कमल, अंकेजो, विजय (प्रयागराज, यूपी), नीलम, नवीन, प्रवीन, राजपति, पाली और अनिल आदि के नाम शामिल हैं।। यात्रियों का कहना है कि बस के टकराते ही अफरा तफरी मच गई। लोगों की चीख पुकार आसपास के लोगों ने सुनी और वह उन्हें मदद देने के लिए तत्काल दौड़े।। किसी तरह घायल यात्रियों को निकाल कर अस्पताल पहुंचाया गया।

फटाफट खबरें

11 फैक्ट्रियों पर लग सकता है ताला

■ NBT न्यूज, पानीपत : हरियाणा राज्य प्रदूषण नियंत्रण बोर्ड ने एनसीआर में वायु प्रदूषण फैलाने वाली कुछ फैक्ट्रियों के खिलाफ सख्त कदम उठाए हैं। वायु गुणवत्ता प्रबंधन आयोग (सीएक्यूएम) के आदेश पर पहले ही चार फैक्ट्रियों के कामकाज पर रोक लगा दी गई है। इसके अलावा जल्द ही 11 अन्य फैक्ट्रियों को भी सील किया जाएगा।

घर में घुसकर महिलाओं से मारपीट

■ NBT न्यूज, पानीपत : शहर की कृष्णपुरा चौकी के अंतर्गत आने वाले सरकारी स्कूल के पीछे शुक्रवार की रात आपसी रंजिश के चलते जमकर बवाल हुआ। एक दर्जन से अधिक हमलावरों ने एक युवक पर उस समय जानलेवा हमला कर दिया जब वह अपने घर के बाहर खड़ा था। हमलावरों ने न केवल युवक को पीटा बल्कि उसके घर में घुसकर तोड़फोड़ की और महिलाओं के साथ भी मारपीट की। पुलिस ने 12 आरोपियों पर केस दर्ज किया है।

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

टेंडर और नोटिस

सार्वजनिक सूचना (नोटिस)

सार्वजनिक सूचना
आम जनता को सूचित किया जाता है कि 1) श्री विमल कुमार कपूर पुत्र श्री जे.सी. कपूर और 2) श्रीमती अनुपमा पत्नी अनिल कुमार कपूर, दोनों निवासी 1496, गली खजान बैग, कटरा बागा, दिल्ली-110006, 200 वर्ग गज के आवासीय भूखंड संख्या 3/3, ईस्ट पटेल नगर, नई दिल्ली-110008 में स्थित भवन/भूखंड के भूतल के साथ-साथ स्टिल्ट में पार्किंग के 1/4 अविभाजित हिस्से और 22.5 प्रतिशत अविभाजित भूमि स्वामित्व अधिकार को श्री अनिल कुमार मेहता पुत्र श्री राम लाल मेहता, निवासी डी-282, डिफेंस कॉलोनी, नई दिल्ली-110024 से खरीदना चाहते हैं। उपरोक्त संपत्ति के संबंध में किसी भी प्रकार का अधिकार, हक, हित, दावा या आपत्ति रखने वाला कोई भी व्यक्ति इस सूचना के प्रकाशन की तिथि से 15 दिनों के भीतर दस्तावेजी प्रमाण सहित अधोहस्ताक्षरी से संपर्क कर सकता है, अन्यथा प्रस्तावित विक्रय लेनदेन ऐसे किसी भी दावे पर विचार किए बिना पूर्ण कर दिया जाएगा।
मदन गोपाल चौधर (अधिवक्ता)
चैंबर नंबर 234, सिविल विंग, तीस हजारी कोर्ट, नई दिल्ली-110054

न्यायालय सूचना

PROCLAMATION REQUIRING ATTENDANCE OF DEFENDANT
(Order 5, Rule 20 of the Code of Civil Procedure)
IN THE COURT OF DR. RAKESH KUMAR-II, LD. DISTRICT JUDGE (COMMERCIAL-COURT-06), SOUTH-EAST DISTRICT, BLOCK-1, COURT ROOM NO.21, SAKET COURTS, NEW DELHI
SUIT NO.: CS-CO-886/03/2021 DATE:
Title: SH. MANMOHAN SINGH BHAGNHAL ...Petitioner
Vs
SH. RAJENDRA SINGH ...Respondent
To,
Sh. Rajendra Singh S/o Sh. Puran Singh Through its Proprietor DELHI MEGA MART
R/o: G-135, G-Block, Harkesh Nagar, South-Delhi-110020, Mob. No.: 9555[illegible]871
Email ID: DELHIMEGAMARTSALES@GMAIL.COM
ALSO AT: 1. Shop No. 44, Central Market, Lajpat Nagar, New Delhi-110024 2. A-88/2, Okhla Industrial Area, Okhla Phase-II, New Delhi-110020
WHEREAS you are intentionally evading service of summons it is hereby notified that if you shall not defend the case on the 09.04.2026 the day fixed for the final disposal, it will be heard and determined ex-parte.
Given under my hand and the seal of the Court, this 12.03.2026
Sd/-
Dr. Rakesh Kumar-II,
District Judge (Commercial Court-06),
Room No.21, Block-1,
South East District
Saket Courts, New Delhi
SEAL

BOOK YOUR TENDER & NOTICE ADS
For booking please contact Aman : 9312633518
TO BOOK ONLINE LOG ON TO Ads.timesofindia.com

RUNNING EPS PLANT FOR SALE
A reputed EPS Thermocol Manufacturing Unit located in Fab City, Hyderabad is available for immediate sale.
This is a running business with a production capacity of 120 Tonnes per month and well-established operations.
The factory is equipped with the necessary production facilities and is currently serving reputable existing customers with well-defined, consistent production plans.
Interested parties may contact for further details and site visit.
Contact: fabcity@zohomail.in
97399 07043 / 98493 00209

Tender & Notices

The Punjabi Bagh Co-operative Housing Society Ltd.
Crossing Road No. 7 & 24, East Punjabi Bagh, New Delhi – 110026.
Office Landline: 011-42460002
TENDER NOTICE
PRIME PROPERTY AVAILABLE ON LEASE (BOT BASIS - 30 YEARS)
THE PUNJABI BAGH COOPERATIVE HOUSING SOCIETY LTD., NEW DELHI invites sealed proposals from reputed and financially sound parties for leasing a prime property on BOT basis for 30 years located in Punjabi Bagh, New Delhi, the property is suitable for establishing a Nursing Home, Multi-Speciality Hospital, Diagnostic Centre, Rehabilitation Centre, Senior Citizen Care Centre or any other reputed Healthcare / Institutional Project.
PROPERTY DETAILS
Location : 61/77, West Punjabi Bagh New Delhi - 110026
Plot Area : Approx. 2015 Sq. Yards
Status : Vacant Plot
HIGHLIGHTS:
Corner Plot ▸ Wide Road Access
SUBMISSION OF PROPOSAL:
Interested parties should submit their detailed proposal including organizational profile, experience, project plan and financial credentials in a sealed envelope.
LAST DATE FOR SUBMISSION: 31 MARCH 2026
CONTACT DETAILS:-
Mr. Mukesh Puniani (President)- 9899297572
Mr. Chander Mohan Sodhi (Treasurer)- 9811205658
The Society Managing Committee reserves the right to accept or reject any proposal without assigning any reason.
Pre bid meeting for queries at society office on 24th & 25th March between 10 AM to 1 PM.

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

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

व्यक्तिगत

नाम परिवर्तन

WE, Neeraj Singh S/o Inder Singh Rathee and Vidushi Joshi D/o CM Joshi, R/o P-401, Siapal Vihar (AWHO), Sohna Road, Sector 49, South City II, Gurgaon Haryana 122018, have changed our daughter name from Shanaya Singh to Shanaya Singh Rathee for all future purposes.

I, Sanju W/o Manish Kumar mother of Second Baby of Sanju R/o Village Naya Gaon, Sub Tehsil Nahar, Distt. Rewari, Haryana-123401 have changed my minor son name from Second Baby of Sanju to Hitesh.

मैं न. 2700982 एम, हवलदार राज कुमार पुत्र किशनलाल सिंह, निवासी जानू कलां, तहसील पटौदी, जिला गुड़गांव, हरियाणा, घोषणा करता हूं कि मेरे सेना के रिकार्ड में, मेरी पत्नी संध्या रानी का नाम अनजाने में संध्या के रूप में दर्ज हो गया था, जबकि उनका वास्तविक नाम संध्या रानी है।

मैं, देहलत सिंह पुत्र [illegible] सिंह निवासी गांव नरहेड़ा तहसील पटौदी जिला गुरुग्राम, मैंने भविष्य के सभी कार्यों के लिए अपना नाम [illegible] सिंह से बदलकर [illegible] सिंह चौहान रख लिया है भविष्य में मुझे इसी नाम से जाना जाए।

I, Mary Kutty Sebastian D/o Sebastian Devasia R/o St. Anthony's Senior Secondary School, Hauz Khas, New Delhi-110016 inform that in my adhar card my name mentioned as Mary Kutty Sebastian and in my Pan Card my name mentioned as Marykutty Sebastian and in my bank passbook it written as Claret. I confirm Mary Kutty Sebastian, Marykutty Sebastian and Claret both are one and same person

I, Adarsh Raj S/o Sh. Mayil Raj R/o H. No. A1, 1003, Tulip White Apartment Sec. 69, Sohna Road Gurgaon HR. I have changed my name from Adrash Raj to Adarsh Raj for all purposes

I Narender Kumar S/o Bodh Raj R/o House No 3/77, Near Jindal Furniture House Shivaji Nagar Gurgaon Haryana 122001 have changed my name from Narender Kumar to Narender (First Name) Kumar(Surname).

I, Cleophe Sosamma Mathew D/o Mathew, R/o H.no.28, Nirmala Convent School, Bulandshahr, Uttar Pradesh-203001, inform that in my bank account my name recorded as Sosamma Methew and in adhar card my name mentioned as Cleophe Sosamma Mathew. I conform that Sosamma Methew and Cleophe Sosamma Mathew both are one and same person

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

I, Srishti Singh D/o Sh. Arun Kumar Singh R/o 1251/5, Gali No.5, Laxman Vihar, Gurugram, (HR) 122001 inform that Srishti Singh and Ashi Kumari both one and same person.

मैं, आर्मी नम्बर 14[illegible] नायक हाकम खान निवासी गांव [illegible] पोस्ट व तहसील व जिला नूंह। घोषणा करता हूं मेरे सर्विस रिकॉर्ड में मेरी पत्नी का नाम मरीना खान दर्ज है, जबकि मेरी पत्नी का सही नाम मरीना है।

I, Pradeep Kumar S/o Satyaparkash father of Baby two of Preeti R/o House No. 37, Rojka, Post- Turkiawas Rewari Haryana 123401 have changed my minor son name from Baby two of Preeti to Vishu.

खोया एवं पाया

I Ankit Kumar Garg S/o Girraj Prasad Garg R/o Gurugram Haryana, have lost my Original Allotment Letter dated 11-03-1994 and Letters of Acceptance of Possession dated 03-02-2000 of Apartment No.X-111 Regency Park, GGM. Somewhere in Gurugram If anybody found please contact on +91 97171 76120

I Shakuntla Devi kulshreshta w/o shri Lakshmi Narayan Kulshrestra R/o D 23 Chattarpur, 60 feet road, Chattarpur New Delhi, 110-074, have lost my PROPERTY DOCUMENT (builder buyer agreement) of 12/904 RPS AURIA, SECTOR 88, FARIDABAD, HARYANA. if anybody found return above address.

LTC के बदले कैश पेमेंट बंद, यात्रा ज़रूरी

■ NBT न्यूज, चंडीगढ़

हरियाणा सरकार ने राज्य कर्मचारियों और पेंशनरों को झटका देते हुए एलटीसी के बदले 1 महीने की सैलरी के बराबर कैश देने की व्यवस्था बंद कर दी है। अब एलटीसी के बदले घर बैठे एक महीने का वेतन नहीं मिलेगा। यात्रा की पर्ची और दस्तावेज दिखाने पर ही इस मद में राशि मिलेगी। मुख्य सचिव कार्यालय के मानव संसाधन विभाग की ओर से शनिवार को एलटीसी के नए नियम जारी किए हैं। नए नियमों का हरियाणा स्कूल लेक्चरर असोसिएशन ने विरोध किया और इसे कर्मचारियों के हितों के खिलाफ बताया।

सरकारी कर्मचारियों और पेंशनर्स को झटका

AI Image

मानव संसाधन विभाग की ओर से शनिवार को जारी किए निर्देशों के मुताबिक 1 जनवरी 2028 से एलटीसी का लाभ केवल यात्रा करने पर ही मिलेगा। पेंशनरों के लिए भी 1 जनवरी 2028 से सुविधा बंद कर दी जाएगी।

BJP के सभी MLA पहुंचे चंडीगढ़, 16 तक यहीं रहेंगे

■ NBT न्यूज, चंडीगढ़ : कांग्रेस के 31 विधायकों के चंडीगढ़ से हिमाचल रवाना होने के बाद शनिवार को बीजेपी के सभी विधायक चंडीगढ़ पहुंच गए। राज्यसभा में वोटिंग के दिन तक वह यहीं रहेंगे। बीजेपी ने सभी विधायकों को चंडीगढ़ के एक फाइव स्टार होटल में रखकर वोटिंग का प्रशिक्षण दिया। राज्य सभा चुनाव को लेकर चल रही लड़ाई अब निर्णायक दौर में पहुंच चुकी है।

बीजेपी विधायकों के लिए मॉक ड्रिल का आयोजन किया गया

सभी विधायक हरियाणा निवास में एकत्र हुए। जहां से उन्हें चंडीगढ़ के होटल में ले जाया गया। जहां बीजेपी विधायकों को राज्यसभा चुनाव में वोट डालने की प्रक्रिया समझाई गई।

सरकारी स्कूलों में छात्राओं को मिलेगा फ्लेवर्ड मिल्क

AI Image

■ NBT न्यूज, चंडीगढ़ : हरियाणा सरकार ने राजकीय स्कूलों में पढ़ने वाली छात्राओं में पोषाहार की कमी को दूर करने के लिए मुख्यमंत्री दूध उपहार योजना की शुरुआत की है। यह योजना नए शैक्षणिक सत्र 2026-27 से लागू होगी। नौवीं से 12वीं कक्षा में पढ़ने वाली छात्राओं को फोर्टिफाइड फ्लेवर्ड मिल्क और प्रोटीन मिल्क बार मुहैया करवाया जाएगा।

माध्यमिक शिक्षा महानिदेशक की ओर से शनिवार को राज्य के सभी जिला शिक्षा अधिकारियों को 9वीं से 12वीं कक्षा में पढ़ने वाली छात्राओं के लिए मुख्यमंत्री दूध उपहार योजना लागू करने के निर्देश दिए हैं छात्राओं को पोषणयुक्त आहार उपलब्ध कराने के उद्देश्य से 75 दिनों तक फोर्टिफाइड फ्लेवर्ड मिल्क और 75 दिनों तक प्रोटीन मिल्क बार वितरित किए जाएंगे।

हरियाणा में 1 अप्रैल से गेहूं की होगी खरीद, तैयारियां शुरू

■ NBT न्यूज, चंडीगढ़

प्रदेश में पहली अप्रैल से गेहूं की खरीद शुरू होगी। नायब सरकार ने मंडियों में फसल बिक्री में होने वाले फर्जीवाड़े को रोकने के लिए एक्शन प्लान तैयार किया है। मंडियों में गेट पर वाहन रजिस्ट्रेशन के साथ फोटो ली जाएगी। खरीद प्रक्रिया के सभी चरण, जिनमें गेट पास, बोली, जे-फार्म, आई-फार्म मंडी पर ही जारी होंगे।

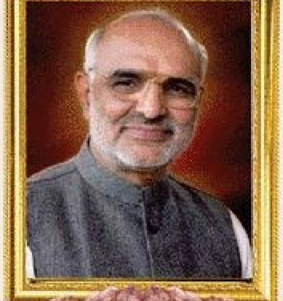
416 केंद्रों पर शुरू होगी खरीद, ई-खरीद पोर्टल अपग्रेड

सरकार की ओर से 416 खरीद केंद्रों पर गेहूं खरीद का फैसला लिया है। फूड सप्लाई, हैफेड, एफसीआई और हरियाणा वेयर हाउसिंग की ओर गेहूं की खरीद की जाएगी, जिसके दिन तय किए गए हैं। खाद्य नागरिक आपूर्ति एवं उपभोक्ता मामले विभाग की ओर से मंडियों में खरीद के लिए एजेंसियों का आवंटन कर दिया गया है। वहीं, खरीद शुरू होने से पहले मंडियों में साफ-सफाई के साथ मूलभूत सुविधाएं मुहैया करवाई जा रही हैं।

AI Image

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

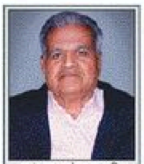
आपके सपने, हमारा संकल्प
15 मार्च
स्वाभिमान दिवस



परम पूजनीय
डॉ. साहिब सिंह जी
के 83वें जन्मदिवस पर शत शत नमन
15 मार्च 2026, रविवार
हवन व प्रार्थना प्रातः 7:30 बजे
स्थानः स्वाभिमान स्थल घेवरा मोड़, दिल्ली
निवेदक
प्रवेश साहिब सिंह

शोक सन्देश

आकस्मिक निधन



अत्यंत दुःख के साथ सूचित किया जाता है कि
श्री वीर नारायण जी सोमानी
का बैकुण्ठवास दिनांक 13 मार्च, 2026 को हो गया है।
उठावना
रविवार, 15 मार्च 2026
शाम 4 से 5 बजे तक
स्थान : अग्रवाल धर्मशाला, मॉडल टाउन-2, दिल्ली
सम्पर्क : अमित सोमानी
9873909831, 9834506324

TIMES TRIBUTES
RATE CARD

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

Rates effective 5th June 2019

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

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

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

"HONOUR. COURAGE. BRAVERY. Three words that you taught us. Three words that help us cope with your loss".

The silent joy of remembering a loved one.
The moments you shared together.
Little moments that make life beautiful.
Share them. With Friends. Relatives. Neighbours. Colleagues. With all those whose lives the departed Soul has touched. Because while life goes on, when you share memories, they stay on forever.

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

Maximum 10 lines

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

CCI NG 3.7 Product: NBTDelhiBS PubDate: 15-03-2026 Zone: Gurgaon Edition: 1 Page: NBTGRP5 User: cci Time: 03-14-2026 22:18 Color:

बाइक टैक्सी ड्राइवर पर छेड़छाड़ का आरोप, अरेस्ट

■ NBT रिपोर्ट, रोहिणी

रोहिणी जिले के केएन काटजू मार्ग थाने की पुलिस ने ऐप बेस्ड बाइक राइडर को महिला से छेड़छाड़ के आरोप में गिरफ्तार किया है। महिला ने इससे जुड़ी शिकायत दी थी। गिरफ्तार आरोपी की पहचान 34 साल के सचिन के रूप में हुई है। वह पिछले 1 साल से कंपनी ऐप राइडर के तौर पर काम कर रहा है। पुलिस पकड़े गए आरोपी से पूछताछ कर मामले की छानबीन कर रही है।

डीसीपी शशांक जायसवाल ने बताया कि शनिवार को एक महिला ने थाने में शिकायत दी। उसने पुलिस को बताया कि 12 मार्च को दोपहर करीब 1:45 बजे उसने अपने घर से एक राइड एमपी ब्लॉक मार्केट, पीतमपुरा जाने के लिए बुक की। वह बाइक पर पीछे बैठकर जा रही थी। जैसे ही वह डिवाइडिंग रोड केएन काटजू मार्ग पर पहुंचे, तभी राइडर ने उसके साथ आपत्तिजनक बर्ताव करना शुरू कर दिया।

विरोध करने पर पीड़िता को धमकी दी। इसके बाद राइडर उसे एक्यू ब्लॉक पीतमपुरा में छोड़कर चला गया। पुलिस मामला दर्ज कर जांच में जुट गई। इसके बाद टीम ने आरोपी सचिन को गिरफ्तार कर लिया। जांच में पुलिस को पता चला कि आरोपी बादली गांव का रहने वाला है। इस पर दहेज हत्या का मामला भी दर्ज है। पुलिस ने बाइक को कब्जे में ले लिया है। आरोपी पिछले 1 साल से इस कंपनी में जॉब कर रहा है। उसको कोर्ट में पेश करने के बाद 14 दिन की न्यायिक हिरासत में भेज दिया है।

महिला पर करता था कमेंट, पड़ोसी अरेस्ट

NBT रिपोर्ट, मॉडल टाउन: घर के बाहर आते जाते महिला को आपत्तिजनक कमेंट करने और विरोध पर जान से मारने की धमकी देने का मामला सामने आया है। साथ ही पीड़िता के भाई ने हिदायत दी तो उस पर जानलेवा हमला कर दिया। पुलिस ने हत्या की कोशिश में केस दर्ज कर आरोपी पड़ोसी को पकड़ लिया है। आरोपी की पहचान 19 वर्षीय श्याम सुंदर उर्फ श्याम लाल के रूप में हुई है। डीसीपी आकांक्षा यादव के मुताबिक, आरोपी को एसएचओ अशोक गिरी के सुपरविजन में बनाई गई टीम ने पकड़ा है। शिकायतकर्ता महिला ने पुलिस को बताया कि उसका पड़ोसी श्याम लाल उसे पिछले कुछ समय से परेशान कर रहा था।

बेटे की हत्या में 4 साल बाद गिरफ्तार

■ **NBT न्यूज, नूंह:** जिले के तावडू शहर थाना एरिया में बेटे की हत्या करने के आरोपी को पुलिस ने गिरफ्तार किया है। अगस्त 2021 में पुलिस को 13 साल के हसीन की हत्या की शिकायत मिली थी। दरअसल, पीड़िता सब्बा ने शिकायत दी थी कि वे अपने पति नाकिर हुसैन, बेटे हसीन और बेटी के साथ तावडू में रहती है। 18 अगस्त 2021 की रात सभी लोग छत पर सोये हुए थे। सुबह जब छत पर गई तो देखा हसीन के सिर पर चोट लगी थी, इसके बाद 23 अगस्त को उसकी मौत हो गई।

पंचायत के दौरान दो पक्षों में पथराव

■ **NBT न्यूज, नूंह:** जिले के अलावलपुर गांव में शुक्रवार शाम दो पक्षों में विवाद हो गया। दोनों पक्षों में लाठी-डंडे चले और पथराव हुआ। विवाद में करीब डेढ़ दर्जन लोगों के घायल होने की सूचना है। दरअसल, 9 मार्च को गांव की एक चाय की दुकान पर दो युवकों के बीच कहासुनी हो गई थी। पंचायत भी बुलाई गई। पंचायत में अलावलपुर, मलाई, ढकलपुर और सिकरावा सहित आसपास के कई गांवों के सरपंच थे। पंचायत फैसला सुनाने ही वाली थी कि एक पक्ष की ओर से पथराव कर दिया गया। तभी दूसरे पक्ष के लोग भी लाठी-डंडे लेकर भिड़ गए।

अवैध वसूली के मामले में अरेस्ट

■ **NBT न्यूज, नूंह:** फिरोजपुर झिरका थाना क्षेत्र में पिछले साल जुलाई में दर्ज हुए अवैध वसूली के एक मामले में एक आरोपी को अरेस्ट किया है। आरोपी की पहचान इरफान के रूप में हुई है। आरोपी ने पुलिस को बताया कि वह पुलिस, आरटीओ और अन्य सरकारी विभागों के नाम पर डर दिखाकर वाहन मालिकों से रोजाना और मासिक अवैध वसूली करता था। डीएसपी अजायब सिंह ने बताया कि 30 जुलाई 2025 को थाना सदर फिरोजपुर झिरका में केस दर्ज किया गया था।

पुलिस और सरकारी विभागों के नाम पर डर दिखाता था

तेज रफ्तार ट्रकों का कहर, तीन हादसों में 3 की मौत

■ NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली

साउथ डिस्ट्रिक्ट के आंबेडकर नगर इलाके में तेज रफ्तार ट्रक की चपेट में आए ऑटो के ड्राइवर की मौत हो गई, जबकि उसमें सवार व्यक्ति घायल हो गया। मृतक की पहचान राम भजन (45) के रूप में हुई है, जबकि अनुज जैन (46) घायल है। वहीं, एक अन्य मामले में तेज रफ्तार ट्रक ने बाइक सवार को कुचल दिया। पुलिस दोनों मामलों की जांच कर रही है।

पुलिस के अनुसार पहले मामले में शिकायतकर्ता अनुज जैन ने बताया कि वह साकेत इलाके में सब्जी बेचते हैं। वह संगम विहार में रहते हैं। अनुज ने बताया कि 10 मार्च को साप्ताहिक बाजार खत्म होने के बाद वह अपने साथी धर्मेंद्र जैन के साथ पड़ोसी राम भजन के ऑटो में घर वापस लौट रहे थे। रात में करीब 1 बजे डीडीए फ्लैट मदनगीर के पास पहुंचने पर अचानक पीछे से तेज रफ्तार में आया ट्रक उनके ऑटो को हिट करता हुआ चला गया। इससे असंतुलित होकर ऑटो डिवाइडर से टकराकर पलट गया। इस बीच टायर भी ब्लास्ट हुआ। गंभीर रूप से घायल राम भजन और अनुज को एम्स ट्रॉमा सेंटर ले जाया गया। जहां पर डॉक्टरों ने राम भजन को मृत घोषित कर दिया।

AI Image

आंबेडकर नगर इलाके में हादसा

पुलिस के अनुसार आंबेडकर नगर इलाके में ही 12 मार्च की तड़के मदनगीर स्थित शिव शंकर मार्केट के पास मदर डेयरी के एक ट्रक ने चरणजीत (57) को टक्कर मारी। घटना के बाद बाइक समेत वह ट्रक के नीचे आ गए। पुलिस ने बाइक सवार को किसी तरह से बाहर निकालकर एम्स ट्रॉमा सेंटर पहुंचाया गया, जहां उन्हें मृत घोषित कर दिया।

जबकि अनुज को प्राथमिक इलाज के बाद छुट्टी दे दी। पुलिस ने शिकायतकर्ता के बयान पर 11 मार्च को केस दर्ज किया।

टक्कर से स्कूटी सवार की मौत

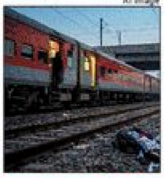
■ **NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली:** रमजान के मौके पर जामा मस्जिद की रौनक देखने दिल्ली आ रहे तीन दोस्तों की स्कूटी को आईटीओ फ्लाईओवर पर तेज रफ्तार ट्रक ने टक्कर मार दी। हादसे में एक युवक की मौत हो गई, जबकि दो अन्य घायल हो गए। घटना 11-12 मार्च की रात की है। मृतक की पहचान 20 साल के करण के रूप में हुई है। वहीं घायल यश कपूर और सदीप भाटिया का इलाज एलएनजेपी अस्पताल में चल रहा है। दोनों की हालत खतरे से बाहर बताई जा रही है। सेंट्रल जिले के डीसीपी रोहित राजबीर सिंह ने बताया कि 11 मार्च की रात तीनों जामा मस्जिद घूमने के लिए एक ही स्कूटी पर फरीदाबाद से दिल्ली के लिए निकले। स्कूटी यश चला रहा था और वह उसकी मां के नाम पर रजिस्टर है। तीनों ने हेलमेट नहीं पहना था।

चलती ट्रेन से यात्री को खींचा नीचे, चाकू की नोक पर लूटा कैश

■ NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली

दिल्ली कैंट और शकूरबस्ती रेलवे स्टेशन के बीच बदमाशों के हौसले बुलंद हैं। यहां एक चलती ट्रेन में लूटपाट का सनसनीखेज मामला सामने आया है, जहां बदमाशों ने न केवल एक यात्री से लूटपाट की, बल्कि उसे चलती ट्रेन से नीचे भी फेंक दिया। इस हादसे में यात्री गंभीर रूप से घायल हो गया है। सराय रोहिल्ला रेलवे थाना पुलिस ने पीड़ित के बयान पर मुकदमा दर्ज कर आरोपियों की तलाश शुरू कर दी है।

वॉश बेसिन पर हाथ धोते समय बोला हमला: पुलिस के अनुसार, पीड़ित की पहचान 40 वर्षीय कृष्ण कुमार के रूप में हुई है, जो करावल के शिव विहार इलाके में रहते हैं। कृष्ण कुमार 13 मार्च की सुबह मध्य प्रदेश के टीकमगढ़ से दिल्ली लौट रहे थे। वह ललितपुर से पठानकोट एक्सप्रेस में सवार हुए थे। सुबह करीब साढ़े चार बजे जब ट्रेन दिल्ली कैंट और शकूरबस्ती के बीच रामपुरा अंडरपास के पास पहुंची, तो ट्रेन की रफ्तार धीमी हो गई। कृष्ण कुमार उस वक्त कोच के दरवाजे के पास वॉश बेसिन पर हाथ-मुंह धो रहे थे। इसी दौरान दो युवक चलती ट्रेन पर चढ़ गए और अचानक कृष्ण कुमार के कंधे पर टंगे बैग को झपट्टा मारकर खींचने लगे। इससे कृष्ण अपना संतुलन खो बैठे और बदमाशों के साथ ही ट्रेन से नीचे गिर गए।


AI Image

जमीन पर गिरते ही साथियों संग घेरा

ट्रेन से गिरने के कारण कृष्ण कुमार के हाथ, पैर और पीठ में गंभीर चोटें आईं। इसके बावजूद उन्होंने हिम्मत दिखाकर दोबारा ट्रेन पकड़ने की कोशिश की, लेकिन वहां पहले से मौजूद बदमाशों के अन्य साथियों ने उन्हें घेर लिया। बदमाशों ने उन्हें जमीन पर गिरा दिया और जान से मारने की धमकी दी।

बदमाशों की तलाश में पुलिस: वारदात के बाद पीड़ित ने किसी तरह पुलिस को सूचना दी। मौके पर पहुंची पुलिस ने कृष्ण को जीवन अस्पताल में भर्ती कराया। पीड़ित के अनुसार, हमलावरों की संख्या 5 से 6 थी। रेलवे पुलिस ने मामला दर्ज कर लिया है और बदमाशों की पहचान की जा रही है।

लापता महिला को खोजा

■ NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली

लंबे समय से मानसिक तनाव और भावनात्मक परेशानी से गुजर रही महिला शांति और सुकून पाने के लिए बिना घर वालों को बताए दिल्ली से निकल गई। महिला के पति ने डीबीजी रोड पुलिस थाने में पत्नी के लापता होने की शिकायत दी। पुलिस ने करीब 39 घंटे के लगातार प्रयास के बाद महिला को आखिरकार वैष्णो देवी से खोज निकाला गया। सेंट्रल जिले के डीसीपी रोहित राजबीर सिंह ने बताया कि 9 मार्च को डीबीजी रोड थाने में करोल बाग निवासी एक शख्स ने शिकायत दर्ज कराई कि उसकी पत्नी घर से लापता हो गई है। एसएचओ रणधीर सिंह की टीम ने महिला को खोज निकाला।

गैस बिल अपडेट करने के नाम पर 5 लाख उड़ाए

■ NBT रिपोर्ट, बल्लभगढ़

गैस बिल अपडेट कराने के नाम पर एक व्यक्ति के साथ साइबर ठगी का मामला सामने आया है। पीड़ित के तीन अलग-अलग बैंक खातों से कुल 5 लाख 36 हजार रुपये की ठगी कर ली गई। मामला दर्ज कर जांच शुरू कर दी गई है। सेक्टर-7B निवासी व्यक्ति ने पुलिस को दी शिकायत में बताया कि 30 दिसंबर 2025 को उनके मोबाइल नंबर पर वट्सऐप के माध्यम से एक मैसेज आया। मैसेज भेजने वाले ने खुद को अडानी गैस से जुड़ा बताते हुए कहा कि उनका गैस बिल बकाया है और भुगतान नहीं करने पर कनेक्शन काट दिया जाएगा। इसके बाद आरोपी ने भुगतान करने के लिए एक लिंक भेजा। पीड़ित ने जैसे ही इस लिंक के माध्यम से भुगतान करने की कोशिश की, उनके बैंक खातों से रकम निकल गई।

5 प्रतिबंधित पशु फ्री कराए, एक गिरफ्तार

■ **NBT न्यूज, नूंह:** नूंह अपराध शाखा टीम ने शुक्रवार शाम गांव मेवली के पास छापेमारी की। पांच प्रतिबंधित पशुओं को छुड़ाया और एक पशु तस्कर को गिरफ्तार किया। नूंह पुलिस डीएसपी अजायब सिंह ने बताया कि सूचना मिली थी कि एक कैंटर में शकील निवासी मेवली और एक अज्ञात शख्स प्रतिबंधित पशु राजस्थान ले जाने की तैयारी कर रहे हैं। टीम ने बताई गई जगह पर दबिश दी। टीम जब कैंटर के पास पहुंची तो वहां मौजूद तीन आरोपी भागने लगे, पुलिस ने एक आरोपी को मौके पर काबू कर लिया।

Delhi Medical Council

NOTICE TO REGISTERED PRACTITIONERS

It is hereby informed that the State Medical Register (SMR) of Delhi Medical Council is being updated for conduct of election of eight members to the Delhi Medical Council.

The State Medical Register of the Delhi Medical Council are available for inspection at the office of the Delhi Medical Council which may be inspected by registered practitioners of Delhi Medical Council between 10.00 am to 4.00 pm from 10th April, 2026 to 15th April, 2026 excluding Saturdays, Sundays and public holidays.

In case there is proposed change/amendment/correction in the State Medical Register (SMR), the same may be intimated to the office of Delhi Medical Council in writing on or before the date specified hereinabove (15th April, 2026).

It is requested that all registered medical practitioners whose registration with the Delhi Medical Council has fallen due for renewal and has not applied for renewal of registration, may kindly do so on or before 15th April, 2026. Any request for renewal of registration received after 15th April, 2026 will not be considered for inclusion in the State Medical Register of Delhi Medical Council for the purpose of aforementioned election.

Please note that only those medical practitioners whose names are borne on the State Medical Register of Delhi Medical Council as on 15th April, 2026 shall be entitled to vote or contest for the aforementioned election.

Dr. Vatsala Aggarwal
Registrar cum Returning Officer DMC Elections

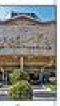
Delhi Medical Council — Knowledge & Service

DELHI MEDICAL COUNCIL
Government of NCT of Delhi
Ground Floor, B Wing, Block-1, DMRC IT Park,
Shastri Park, New Delhi-110053
E-mail: delhimedicalcouncil@gmail.com,
Website: delhimedicalcouncil.org
Phone No. 011-46621000

CCI NG 3.7 Product: NBTDelhiBS PubDate: 15-03-2026 Zone: Gurgaon Edition: 1 Page: NBTGRP6 User: cci Time: 03-14-2026 22:13 Color:

वॉर अपडेट

ईरान के स्पेस सेंटर पर हमला



तेहरान में इस्राइल ने ईरान के स्पेस रिसर्च सेंटर और एयर डिफेंस फैक्ट्री पर हवाई हमला किया। इस्राइली सेना के मुताबिक इन ठिकानों पर मिलिट्री सैटलाइट और डिफेंस सिस्टम से जुड़ी गतिविधियां होती थीं। जवाब में ईरान ने बैलिस्टिक मिसाइलें दागीं। इस्राइल ने लेबनान में कई जगह हमले किए।

रूस से तेल खरीद पर US को घेरा

ईरान के विदेश मंत्री अब्बास अराघची ने कहा कि रूस से तेल खरीद रोकने के लिए भारत पर दबाव डालने वाला US अब दुनिया से रूसी तेल खरीदने की गुहार लगा रहा है। अमेरिका ने 30 दिन तक की अनुमति दी है। अराघची ने यूरोप के रुख की भी आलोचना की।

ईरान वॉर कवरेज पर ट्रंप नाखुश

ट्रंप ने ईरान के खिलाफ कार्रवाई की मीडिया कवरेज को लेकर अमेरिकी मीडिया पर निशाना साधा। ट्रंप ने कहा कि 'फेक न्यूज मीडिया' सेना की कामयाबी दिखाना नहीं चाहता। उन्होंने दावा किया कि ईरान कमजोर पड़ चुका है और समझौता करना चाहता है।

कितना खास है खार्ग द्वीप, जहां हुआ हमला

Kharg

ईरान का 90% तेल यहीं से निकलता है, 22 किमी के इस द्वीप पर आम लोगों का पहुंचना है मुश्किल

NBT EXPLAINER

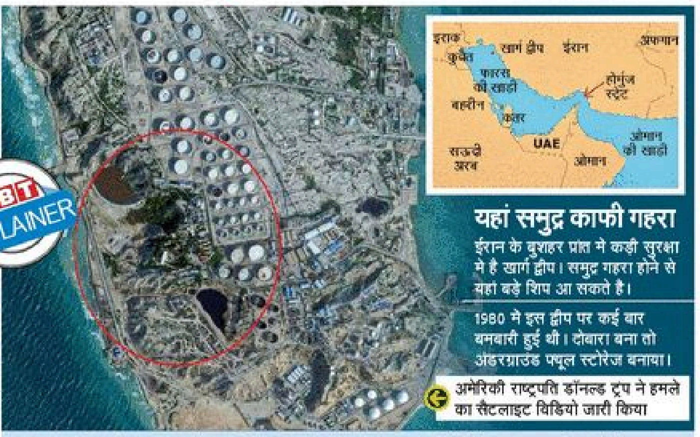
फारस की खाड़ी के शांत दिखने वाले नीले पानी के बीच एक छोटा सा द्वीप है खार्ग आइलैंड। आकार इतना छोटा कि नक्शे पर ढूंढना भी आसान नहीं, लेकिन महत्व इतना बड़ा कि यहीं से ईरान के करीब 90% तेल का उत्पादन और निर्यात होता है। अमेरिकी राष्ट्रपति डॉनल्ड ट्रंप ने शनिवार को दावा किया कि अमेरिकी सेना ने इसी द्वीप पर बड़ा हमला किया है। ट्रंप ने खार्ग आइलैंड को ईरानी शासन का 'क्राउन ज्वेल' यानी सबसे कीमती संपत्ति बताया। यह भी कहा कि जानबूझकर तेल से जुड़ी सुविधाओं को निशाना नहीं बनाया। ईरान ने भी कहा कि हमारे तेल सुविधाओं को नुकसान नहीं हुआ है। समझते हैं कि आखिर खार्ग आइलैंड इतना खास क्यों है और इसका इतिहास क्या है:

Q क्यों कहा जाता है फारस की खाड़ी का अनाथ मोती?

फारस की खाड़ी में तपती धूप के नीचे, समंदर की गहराइयों में बिछी पाइपलाइनों से हर पल लाखों बैरल कच्चा तेल गुजरता है। इन पाइपों की कंपन प्राचीन मूंगे की चट्टानों से टकराती रहती है। इसी सुनसान से टापू पर कभी मशहूर ईरानी लेखक जलाल अल-अहमद खड़े हुए थे। उन्होंने इसे फारस की खाड़ी का अनाथ मोती कहा था। करीब 22 वर्ग किलोमीटर का यह द्वीप आज फॉरबिडन आइलैंड (Forbidden Island) है, यानी ऐसा टापू जहां आम लोगों का जाना लगभग नामुमकिन है।

Q द्वीप की सुरक्षा व्यवस्था कैसी है?

ईरान के बुशेहर प्रांत में स्थित खार्ग आइलैंड पर हर जगह कड़ी सुरक्षा है। ईरान की एलीट फोर्स इस्लामिक रिवोल्यूशनरी गार्ड कॉर्प्स (IRGC) इसकी निगरानी करती है। अलजजीरा के मुताबिक, ऊंचे बाड़, सैन्य चौकियां और कड़े सुरक्षा नियम बताते हैं कि यहां सिर्फ वही लोग आ सकते हैं जिनके पास खास सरकारी अनुमति हो। इस सुरक्षा घेरे के भीतर एक अलग ही दुनिया है। यहां हजारों साल पुराने इतिहास के निशान भी हैं और ईरान की आधुनिक तेल अर्थव्यवस्था का सबसे अहम केंद्र भी।



यहां समुद्र काफी गहरा
ईरान के बुशहर प्रांत में कड़ी सुरक्षा में है खार्ग द्वीप। समुद्र गहरा होने से यहां बड़े शिप आ सकते हैं।

1980 में इस द्वीप पर कई बार बमबारी हुई थी। दोबारा बना तो अंडरग्राउंड फ्यूल स्टोरेज बनाया।

अमेरिकी राष्ट्रपति डॉनल्ड ट्रंप ने हमले का सैटलाइट विडियो जारी किया

Q कहां स्थित है यह टापू और खासियत क्या है?

खार्ग द्वीप बुशहर (Bushehr) बंदरगाह से करीब 55 किलोमीटर दूर और ईरानी तट से लगभग 28 किलोमीटर की दूरी पर स्थित है। ईरान के कुल तेल निर्यात का लगभग 90% इसी द्वीप से होता है। यह द्वीप आकार में बहुत छोटा है, करीब 8 किलोमीटर लंबा और 4 से 5 किलोमीटर चौड़ा। लेकिन इसके आसपास का समुद्र काफी गहरा है। दुनिया के सबसे बड़े सुपरटैंकर आसानी से आकर यहां तेल लोड कर सकते हैं। यहां से निकलने वाला ज्यादातर तेल एशियाई देशों में जाता है।

Q 1980 में वॉर में तबाह हुआ, फिर कैसे बना?

ईरान-इराक युद्ध के दौरान 1980 के दशक में खार्ग द्वीप पर कई बार बमबारी हुई थी। उस समय इसका काफी हिस्सा तबाह हो गया था। बाद में ईरान ने इसे फिर से खड़ा किया। उसी हमले के बाद ईरान ने इस द्वीप पर अपने तेल को छुपाने के लिए अंडरग्राउंड ऑयल पाइपलाइन का निर्माण कराया, जो दूसरे शहरों तक सप्लाई और स्टोरेज में भूमिका निभाती है। आज भी यह द्वीप भारी सैन्य सुरक्षा में रहता है। आम पर्यटकों का यहां आना लगभग नामुमकिन है।

Q क्या US यहां कब्जा कर पाएगा, एक्सपर्ट ने कहा- अमेरिका के लिए मुश्किल है यहां की डगर?

सैन्य विशेषज्ञों का मानना है कि सिर्फ कुछ हजार सैनिक, हेलिकॉप्टर और नेवी शिप से यहां कब्जा किया जा सकता है, लेकिन अमेरिका ऐसा कर नहीं पाएगा। ईरान पहले ही चेतावनी दे चुका है कि अगर उसके खिलाफ खार्ग आइलैंड को कब्जे जैसी किसी तरह की कार्रवाई होती है तो वह क्षेत्र के अन्य तेल ठिकानों को निशाना बना सकता है। सऊदी अरब, संयुक्त अरब अमीरात और अन्य खाड़ी देशों के तेल फैसिलिटी भी खतरे में आ सकते हैं, जो अमेरिका की चिंता बढ़ा सकते हैं। इसके अलावा होर्मुज स्ट्रेट को पूरी तरह बंद करने की कोशिश भी की जा सकती है और दुनिया की अर्थव्यवस्था को गंभीर झटका लग सकता है।

Q तेल उद्योग की नसों के जैसा यह क्यों है?

ईरान के पेट्रोलियम मंत्रालय के मुताबिक, खार्ग द्वीप तेल उद्योग की नसों जैसा काम करता है। अहवाज, गैचसारान और दुरूद जैसे बड़े ऑफशोर तेल क्षेत्रों से कच्चा तेल समुद्र के नीचे बिछी पाइपलाइनों के जरिए यहां लाया जाता है। फिर उसे प्रोसेस करके विशाल टैंकों में जमा किया जाता है या जहाजों में भरकर विदेश भेज दिया जाता है। CNN के मुताबिक, एक समय इस टर्मिनल की अधिकतम लोडिंग क्षमता करीब 70 लाख बैरल प्रतिदिन तक पहुंच चुकी थी। भारत की रोजाना की उर्जा खपत करीब 55-56 लाख बैरल है।

Q खार्ग का क्या है इतिहास?

तेल मिलने से बहुत पहले भी खार्ग द्वीप का महत्व था। कुछ लोग इसके नाम को सिकंदर महान के बजाए शहर चाराक्स स्पासिनु से जोड़ते हैं। समय के साथ इसे खार्ग, खार्क, खारेग या खाराग नाम से भी जाना गया। यह द्वीप समुद्री व्यापार के लिए अहम पड़ाव था। यहां मीठे पानी के स्रोत भी थे और इसकी स्थिति भी समुद्री रास्तों के बीचों-बीच थी, इसलिए यहां से कृषि उत्पाद और खनिजों का व्यापार होता था।

यूरोपीय औपनिवेशिक दौर में सबसे पहले पुर्तगालियों ने इस द्वीप पर कब्जा किया। बाद में 18वीं सदी में डच व्यापारियों ने यहां अपनी मौजूदगी मजबूत करने की कोशिश की। 20वीं सदी में रजा शाह पहलवी के शासन के दौरान इस द्वीप को राजनीतिक कैदियों के निर्वासन स्थल के रूप में इस्तेमाल किया जाता था।

Q 1958 के बाद कैसे बदली इसकी किस्मत?

1958 के बाद खार्ग द्वीप की किस्मत बदलने लगी। इसे एक बड़े तेल निर्यात केंद्र के रूप में विकसित किया गया। 1960 में यहां से पहला बड़ा तेल शिपमेंट भेजा गया। 1960 के दशक में समुद्र में नए तेल क्षेत्र मिलने लगे तो खार्ग द्वीप का महत्व तेजी से बढ़ गया। धीरे-धीरे यह आबादान बंदरगाह से भी ज्यादा अहम तेल केंद्र बन गया।

Q क्या है 2 हजार साल पुरानी सभ्यता के अवशेष की बात?

यहां इंसानी बसावट के निशान ईसा से लगभग 2 हजार साल पहले के मिलते हैं। एलामाइट, अकेमेनिड और सासानी सभ्यताओं के अवशेष यहां पाए गए हैं। यहां मीर मोहम्मद का एक प्रसिद्ध मकबरा भी है, जो इस्लामी हिजरी कैलेंडर की 7वीं सदी यानी लगभग 13वीं सदी में बनाया गया था। पास ही मीर आराम का एक और पवित्र स्थल है, जहां 12 मीटर लंबा पत्थर मौजूद है जिस पर इस्लामी शिलालेख हैं। द्वीप पर एक प्राचीन कब्रिस्तान भी है, जहां कई धर्मों के लोगों की कब्रें हैं। इसके अलावा यहां 1747 का डच किला, डच गार्डन, पुराना रेलवे ट्रैक और कई ऐतिहासिक स्थल भी मौजूद हैं।

बगदाद में US दूतावास पर ड्रोन से हमला, हेलिपैड को बनाया निशाना

■ एपी/एएफपी, बगदाद

ईरान की ओर से बगदाद स्थित अमेरिकी दूतावास परिसर पर शनिवार को ड्रोन से हमला किए जाने की खबर सामने आई। हमले के बाद दूतावास परिसर के ऊपर काले धुएं का गुबार उठता देखा गया। ड्रोन हमले में दूतावास के हेलिपैड को निशाना बनाया गया। हालांकि हमले से हुए नुकसान और हताहतों की संख्या के बारे में अभी तक आधिकारिक जानकारी सामने नहीं आई है। मौजूदा संघर्ष शुरू होने के बाद यह दूसरी बार है जब बगदाद स्थित अमेरिकी दूतावास पर हमला हुआ है। इराक के दो सुरक्षा अधिकारियों ने बताया कि हमले में दूतावास परिसर को निशाना बनाया गया। एक अधिकारी ने कहा कि ड्रोन दूतावास परिसर से टकराया, जबकि दूसरे के मुताबिक एक रॉकेट परिसर के भीतर गिरा।

हमले से हुए नुकसान, हताहतों के बारे में खबर नहीं है

AP

इराक की राजधानी बगदाद पर हमले पर काफी दूर तक धुएं का गुबार दिखा

इराक में ईरान समर्थित कई समूह सक्रिय

इराक में सक्रिय कई ईरान समर्थित सशस्त्र समूह पिछले कुछ समय से अमेरिकी सैन्य ठिकानों पर लगातार ड्रोन और रॉकेट हमले कर रहे हैं। इन समूहों को अमेरिका आतंकवादी संगठन मानता है। हमले से पहले इराक की राजधानी बगदाद में ईरान समर्थित संगठन कताएब हिज्बुल्लाह पर भी दो हमले हुए थे, जिनमें उसके दो सदस्य मारे गए। सुरक्षा सूत्रों के मुताबिक, इनमें संगठन का एक प्रमुख सदस्य भी शामिल था। इसके अलावा पूर्वी बगदाद में एक वाहन पर हुए हवाई हमले में हश्द अल-शाबी (पॉपुलर मोबिलाइजेशन फोर्स) के एक सदस्य की भी मौत हुई।

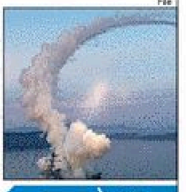
नॉर्थ कोरिया ने जापान सागर में दागीं मिसाइलें

■ एएफपी, सियोल

साउथ कोरिया ने शनिवार को कहा कि नॉर्थ कोरिया ने जापान सागर (ईस्ट सी) की ओर करीब 10 बैलिस्टिक मिसाइलें दागी हैं। यह टेस्ट ऐसे समय हुआ है जब कुछ दिन पहले ही प्योंगयांग (नॉर्थ कोरिया) ने साउथ कोरिया और अमेरिका के संयुक्त सैन्य अभ्यास को लेकर गंभीर परिणाम की चेतावनी दी थी।

सियोल (साउथ कोरिया) के जॉइंट चीफ्स ऑफ स्टाफ (JCS) के अनुसार, मिसाइलों का प्रक्षेपण शनिवार दोपहर करीब नॉर्थ कोरिया के सुनान से किया गया। ये मिसाइलें 350 किलोमीटर की दूरी तय करके समुद्र में गिरीं। दक्षिण कोरिया और अमेरिका की सैन्य एजेंसियां फिलहाल इन मिसाइलों की सटीक क्षमता और तकनीकी विशेषताओं का विश्लेषण कर रही हैं। JCS ने कहा कि दक्षिण कोरियाई सेना पूरी तरह सतर्क है और किसी भी उकसावे का कड़ा और प्रभावी जवाब देने के लिए तैयार है।

File



जापान के रक्षा मंत्रालय ने भी की पुष्टि

जापान के रक्षा मंत्रालय ने भी पुष्टि की कि नॉर्थ कोरिया से संभवतः बैलिस्टिक मिसाइल दागी गई है। यह घटनाक्रम उस समय सामने आया है जब साउथ कोरिया के पीएम ने कहा कि ट्रंप का मानना है कि नॉर्थ कोरियाई नेता किम जोंग उन से मुलाकात फायदेमंद हो सकती है।

सऊदी में US के 5 विमानों पर हमला

प्रिंस सुल्तान एयर बेस पर रिफ्यूलिंग विमानों को हुआ नुकसान

■ NBT रिपोर्ट

ईरान ने सऊदी अरब के प्रिंस सुल्तान एयर बेस पर अमेरिकी वायुसेना के 5 रिफ्यूलिंग विमानों को निशाना बनाकर नुकसान पहुंचाया है। द वॉल स्ट्रीट जर्नल (WSJ) की एक रिपोर्ट के अनुसार, हाल के दिनों में हुए इस हमले में विमान पूरी तरह नष्ट नहीं हुए, लेकिन उन्हें क्षति पहुंची है और फिलहाल उनकी मरम्मत की जा रही है। एक अमेरिकी अधिकारी ने बताया कि इस हमले में किसी के हताहत होने या मौत की खबर नहीं है।

हमले में किसी के हताहत होने की खबर नहीं है

यह हमला ऐसे समय हुआ है जब मिडल ईस्ट में अमेरिका-इस्राइल और ईरान के बीच तनाव लगातार बढ़ रहा है। प्रिंस सुल्तान एयर बेस सऊदी अरब में अमेरिकी सैन्य गतिविधियों के लिए एक महत्वपूर्ण ठिकाना माना जाता है। यहां से क्षेत्र में कई ऑपरेशन संचालित किए जाते हैं। ऐसे में इस हमले को क्षेत्रीय संघर्ष में एक बड़ा घटनाक्रम माना जा रहा है। इससे पहले गुरुवार को इराक में अमेरिकी वायुसेना का एक KC-135 रिफ्यूलिंग विमान दुर्घटनाग्रस्त हो गया था। अमेरिकी सेंट्रल कमांड (CENTCOM) ने बताया था कि विमान में सवार 6 क्रू सदस्यों की इस हादसे में मौत हो गई। एक्सपर्ट का मानना है कि अगर ईरान की ओर से अमेरिकी सैन्य ठिकानों को निशाना बनाने की घटनाएं बढ़ती हैं, तो इससे मिडल ईस्ट में पहले से चल रहे संघर्ष के और अधिक गंभीर होने की आशंका बढ़ सकती है। ऐसे में क्षेत्र में सुरक्षा स्थिति और अधिक संवेदनशील हो सकती है।

वायरल वॉर/मीम्स

वान्स ने क्यों कहा, मुझे जेल नहीं जाना

अमेरिका के उपराष्ट्रपति जेडी वान्स ने ईरान पर अमेरिकी हमले से पहले डॉनल्ड ट्रंप को दी गई अपनी सलाह का खुलासा करने से इनकार कर दिया। पत्रकारों के सवाल पर वान्स ने कहा कि वह बातचीत वाइट हाउस के सिचुएशन रूम में हुई क्लासिफाइड मीटिंग का हिस्सा थी, इसलिए इसके बारे में सार्वजनिक रूप से कुछ नहीं बता सकते। उन्होंने हल्के अंदाज में कहा, 'ऐसी बातें बताकर मैं जेल नहीं जाना चाहता हूं।' युद्ध को लेकर प्रशासनिक मतभेद पर सवाल उठ रहे हैं, जिस वजह से वान्स से यह बात पूछी गई थी।

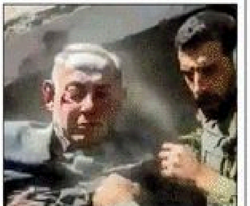
ट्रंप का ओबामा पर निशाना

क्रैश हुए US प्लेन में नहीं था पैराशूट

इराक में गुरुवार को अमेरिकी वायुसेना का KC-135 रिफ्यूलिंग प्लेन हादसे का शिकार हुआ था, उसमें आपात स्थिति में बाहर निकालने के लिए न तो इजेक्शन सिस्टम था और न ही पैराशूट था। CNN को अमेरिकी वायुसेना के एक अधिकारी ने यह जानकारी दी। हादसे में 6 अमेरिकी सैनिकों की मौत हो गई थी। KC-135 विमान का इस्तेमाल अन्य अमेरिकी लड़ाकू विमानों को हवा में ही ईंधन भरने के लिए किया जाता है। सक्रिय सैन्य अभियानों के दौरान इन विमानों को आमतौर पर खतरे वाले क्षेत्रों से दूर रखा जाता है।

फैक्ट चेक

नेतन्याहू आखिर कहां हैं?



सोशल मीडिया पर इस्राइल के प्रधानमंत्री बेंजामिन नेतन्याहू के ठिकाने को लेकर सवाल उठ रहे हैं। कुछ यूजर्स ने उनके 13 मार्च के विडियो पर चिंता जताते हुए दावा किया कि उनके एक हाथ में छह उंगलियां हैं। कइयों ने इसे AI एडिटेड बताया। नेतन्याहू ने X पर शुक्रवार को विडियो शेयर कर ईरान युद्ध पर बयान दिया था, जिसमें उनकी 6 उंगलियां दिखने का दावा किया गया था। कुछ यूजर्स ने विडियो और फोटो शेयर कर नेतन्याहू के युद्ध में घायल होने का दावा किया। हालांकि द टाइम्स ऑफ इस्राइल के फैक्ट चेक में ये सारी बातें फेक मिलीं।

लापता की तलाश

मोनिका

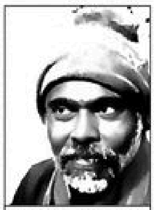
सर्व साधारण को सूचित किया जाता है कि एक लड़की जिसका **नाम:** मोनिका, **पुत्री:** सुमन, **निवासी:** जसवंत कॉलोनी, बुध विहार, दिल्ली, **लिंग:** महिला, **उम्र:** 17 साल, **कद:** 4'10'', **रंग:** गोरा, **पहचान का निशान:** गर्दन पर बायीं ओर तिल, **पहनावा:** पीले रंग का सूट व सलवार पहने है, जो अपने घर से लापता है। इस बाबत **FIR No. 76/20206, दिनांक: 15.02.2026, थाना: बुध विहार, दिल्ली** में दर्ज है।

स्थानीय पुलिस द्वारा हर संभव कोशिश के बाद भी इस लापता लड़की के बारे में कुछ मालूम नहीं हो पाया है। अगर किसी को भी इसके बारे में कोई जानकारी मिले तो कृपया निम्नलिखित पर सूचित करें।

फोन: 011-24368638, 24368641
वेबसाइट: http://cbi.nic.in
ई-मेल: cic@cbi.gov.in
फैक्स: 011-24368639
DP/3301/RD/2026

थानाध्यक्ष
थाना: बुध विहार, दिल्ली
फोन: 8750850326, 8750870395

गुमशुदा की तलाश



मोहम्मद मुस्तफा

सर्वसाधारण को सूचित किया जाता है कि यह व्यक्ति जिसका **नाम:** मोहम्मद मुस्तफा **पुत्र:** मोहम्मद इस्माइल, **निवासी:** मकान संख्या 23, गली संख्या 8, सरोजिनी पार्क, शास्त्री नगर, गीता कॉलोनी, दिल्ली., **आयु:** 60 वर्ष, **रंग:** गेहुंआ, **पहनावा:** नीली टी-शर्ट और नीली पैंट और पैरों में काली चप्पल पहने है, जो अपने घर से लापता है। इस संदर्भ में **डीडी सं. 68ए दिनांक 12.03.2026 थाना गीता कॉलोनी, दिल्ली** में दर्ज है।

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

थानाध्यक्ष : थाना गीता कॉलोनी, दिल्ली
दूरभाष सं. : 011-22506665, 22508164, 7065036026

ई-मेल: cic@cbi.gov.in
वेबसाइट: http://cbi.nic.in
फैक्स: 24368639
दूरभाष: 24368638/24368641
DP/3264/SHD/2026

ईरान में फंसे 70 से अधिक भारतीय छात्र आज आएंगे

■ आईएएनएस, श्रीनगर: जम्मू-कश्मीर स्टूडेंट्स असोसिएशन ने शनिवार को बताया कि ईरान में जारी युद्ध जैसी स्थिति के बीच फंसे 70 से अधिक भारतीय छात्र सुरक्षित वापस लौट रहे हैं। इनमें अधिकांश जम्मू-कश्मीर के हैं। इन सभी के आर्मेनिया और दुबई के रास्ते दिल्ली के इंदिरा गांधी अंतरराष्ट्रीय हवाई अड्डे पर रविवार सुबह पहुंचने की उम्मीद है। यात्रा कनेक्टिंग रूट के माध्यम से की जा रही है। दिल्ली आने के बाद छात्र अपने घर की तरफ जाएंगे।

JHARKHAND URJA SANCHARAN NIGAM LIMITED
(CIN No.:U40108JH2013SGC001704)
Regd. Office: 2nd Floor, JUSNL (SLDC) Building Kusai Colony, Doranda, Ranchi - 834002, (E-mail:cetjusnl@gmail.com)

TENDER CANCELLATION NOTICE

Due to unavoidable circumstances, tender invited vide **NIT no. 506/PR/JUSNL/2025-26** for Survey and assessment of healthiness of tower and their residual life for 132 kV S/C Chaibasa-II – Kendposi Transmission line for the work of reconductoring existing 132kV line by HTLS conductor to meet the proposed power demand of 27 MVA from Railway for its new TSS at Kendposiis hereby cancelled.

PR No. 366229

स्वच्छ एवं स्वास्थ्य में दर्ज करायें। कृपया अनियमितताओं को 18003456570(टोल फ्री) पर दर्ज करायें।

Sd/-
PR 375102 Jharkhand Urja Sancharan Nigam Ltd(25-26).D General Manager, C&M (NWBP)

अमेरिका-ईरान के बीच युद्ध में सस्ते ड्रोन मचा रहे दोनों ओर तबाही

■ NBT रिपोर्ट

अमेरिका और ईरान के बीच युद्ध में कम लागत वाले ड्रोन की भूमिका तेजी से बढ़ रही है। हाल ही में अमेरिकी नौसेना ने अपने नए लो-कॉस्ट अनक्रूड कॉम्बैट अटैक सिस्टम (LUCAS) ड्रोन का एक विडियो जारी किया, जिसमें इसे पहली बार किसी नौसैनिक जहाज से लॉन्च करते हुए दिखाया गया। TOI के मुताबिक, यह लॉन्च अरब सागर क्षेत्र में तैनात USS Santa Barbara के डेक से किया गया। विशेषज्ञों का मानना है कि यह ड्रोन ईरान के मशहूर Shahed-136 ड्रोन का अमेरिकी जवाब माना जा रहा है।

US नेवी ने जारी किया था विडियो

एक्सपर्ट ने कहा, युद्ध की बदल रहे रणनीति: विशेषज्ञों का कहना है कि ऐसे सस्ते ड्रोन युद्ध की रणनीति बदल रहे हैं। बड़ी संख्या में इन्हें एक साथ भेजकर विरोधी देश की एयर डिफेंस प्रणाली को थकाया जा सकता है। भविष्य में ऐसे ड्रोन की डिमांड बढ़ सकती है।

ईरान की रणनीति का अहम हिस्सा है

ईरान का Shahed-136 ड्रोन पिछले कुछ वर्षों में उनकी सैन्य रणनीति का अहम हिस्सा बन चुका है। यह डेल्टा-विंग डिजाइन वाला लोइटरिंग म्यूनिशन है, जो लक्ष्य के ऊपर पहुंचकर सीधे टकराकर विस्फोट करता है। रक्षा विश्लेषकों के अनुसार इसकी रेंज लगभग 1000 मील तक हो सकती है, गति करीब 114 मील प्रति घंटा होती है।

500 मीटर क्षेत्र में MCD ने की कार्रवाई

उत्तम नगर में अतिक्रमण पर फिर चला बुलडोज़र

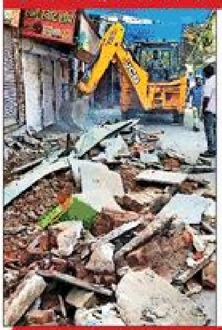
■ नवीन निश्चल, उत्तम नगर

दिल्ली के उत्तम नगर इलाके में शनिवार को दोपहर बाद बुलडोजर ऐक्शन शुरू हुआ जो थाना रोड पर कई घंटों तक चला। इस दौरान भारी संख्या में पुलिस फोर्स की तैनाती रही। फोर्स कार्रवाई खत्म होने के बाद रात तक इलाके में तैनात रही। कार्रवाई के दौरान एमसीडी के कई बुलडोजर मौके पर अतिक्रमण हटाने और तोड़फोड़ करने में जुटे रहे। 500 मीटर क्षेत्र में अतिक्रमण हटाया गया। थाना रोड पर ज्यादातर दुकानें खाने-पीने की थीं। उनके अस्थायी स्ट्रक्चर को MCD की टीम ने तोड़ दिया। दुकान वालों की ओर से किया गया अतिक्रमण को भी तोड़ा गया।

इस दौरान उत्तम नगर थाने की पुलिस टीम के साथ डाबड़ी सबडिविजन, द्वारका जिले के अलग-अलग थाने और रिजर्व पुलिस फोर्स की टीम भी इलाके में मौजूद रही। रैपिड ऐक्शन फोर्स, CRPF के जवान भी कार्रवाई के दौरान अलग अलग गलियों में तैनात रहे। द्वारका जिले के एक पुलिस अधिकारी ने कहा कि यह कार्रवाई एमसीडी की ओर से अतिक्रमण हटाने को लेकर की गई थी। पुलिस का काम सुरक्षा मुहैया कराना था।

MCD अधिकारियों से मिली जानकारी के अनुसार अतिक्रमण हटाने के साथ-साथ कई खाने पीने की दुकानें सील भी की गईं। कार्रवाई के लिए एमसीडी के कई अधिकारी मौके पर मौजूद थे और अलग-अलग टीम कार्रवाई में शामिल थी।

2 किमी क्षेत्र को किया अतिक्रमण मुक्त



एमसीडी का कहना है कि अतिक्रमण के खिलाफ वेस्ट जोन में चलाए जा रहे अभियान के तहत उत्तम नगर में शनिवार को ऐक्शन लिया गया। एक दिन पहले वेस्ट जोन के सुभाष नगर इलाके में भी इसी तरह की कार्रवाई की गई और करीब 2 किलोमीटर के क्षेत्र को अतिक्रमण मुक्त किया गया है। ऐक्शन को लेकर इलाके के लोगों ने कहा कि यहां पर चौड़ी सड़क अतिक्रमण के कारण सकरी गली बनकर रह गई थी। अब यहां थाना रोड से होकर उत्तम नगर जैसे कॉलोनी सहित और अन्य इलाकों में जाने में दिक्कत नहीं होगी।

एयरपोर्ट के आसपास हटाया अतिक्रमण

■ NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली : डोमेस्टिक एयरपोर्ट इलाके के आसपास सड़कों को जाममुक्त करने के लिए ट्रैफिक पुलिस ने जीएमआर और मेहराम नगर गांव के स्थानीय लोगों के साथ मिलकर एक स्पेशल जॉइंट अभियान चलाया। अभियान के दौरान सड़कों के किनारे लगाए गए अवैध ठेले, रेहड़ियां और अन्य अतिक्रमण हटाए गए। इसके अलावा ट्रैफिक नियमों का उल्लंघन करते हुए अव्यवस्थित तरीके से खड़ी गाड़ियों के खिलाफ भी कार्रवाई की गई। पूरे सप्ताह चलाए गए इस अभियान के दौरान कुल 5 विशेष ड्राइव संचालित की गईं। इस दौरान 331 ई-चालान किए गए, 89 गाड़ियों पर क्रेन की कार्रवाई की गई, 63 गाड़ियों को टो किया गया और 9 रेहड़ियों को हटाया गया। इस अभियान का नेतृत्व ट्रैफिक इंस्पेक्टर देवेंद्र तोमर ने अपनी टीम के साथ किया।

तरुण के परिवार ने की CBI या SIT जांच की मांग

■ NBT न्यूज, नई दिल्ली

उत्तम नगर में होली के दिन हुए विवाद में जान गंवाने वाले तरुण (26) के परिवार ने मामले की जांच सीबीआई या एसआईटी को सौंपने की मांग की है। सर्व हिंदू समाज द्वारा आयोजित संवाददाता सम्मेलन के दौरान यह मांग की गई है। इस दौरान वहां मौजूद तरुण के परिजनों और स्थानीय निवासियों ने हत्या में शामिल लोगों के खिलाफ कड़ी कार्रवाई की मांग की।

तरुण की मां ने कहा, हम सभी आरोपियों के खिलाफ कड़ी कार्रवाई और बेटे के लिए न्याय चाहते हैं। निष्पक्ष जांच सुनिश्चित करने के लिए इस मामले को सीबीआई, एसआईटी या क्राइम ब्रांच को ट्रांसफर किया जाना चाहिए। 4 मार्च को उत्तम नगर की जेजे कॉलोनी में झगड़े के दौरान तरुण की हत्या कर दी गई थी। यह झगड़ा होली के दौरान हुई थी, जब तरुण के परिवार की एक लड़की के फेंके गए गुब्बारे का पानी एक महिला पर गिर गया और विवाद शुरू हुआ। पुलिस ने कहा कि इस मामले में सभी आरोपियों को गिरफ्तार किया है। साथ ही दो नाबालिग को भी हिरासत में लिया गया है।

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

Teaching Staff: Principal- 01, Assistant Professor Music- 01, Pedagogy of Sanskrit- 01.
Non- Teaching Staff: Librarian- 01, Head Clerk - 01 , Lab Attendant- 01, Security Gaurd- 01, Mali- 01, Safai Karamchari- 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. 15.03.2026 — Chairman
Contact No. 9416213255, 7988459220
Email: klcoedr@gmail.com

भारत सरकार
राजकुमारी अमृत कौर नर्सिंग महाविद्यालय
लाजपत नगर, (नजदीक मूलचंद मेट्रो स्टेशन),
नई दिल्ली 110024 दूरभाष: 011–26436788, 26435270, 26435397
ई–मेल – principal-rakcon@gov.in

प्रवेश सूचना
एम.एससी. नर्सिंग पाठ्यक्रम (2026–27)
(दिल्ली विश्वविद्यालय द्वारा मान्यता प्राप्त)

एम.एससी. नर्सिंग पाठ्यक्रम (2026–2027) के लिए आवेदन पत्र आमंत्रित किए जाते हैं। निर्धारित आवेदन प्रपत्र एवं विवरण पत्रिका महाविद्यालय की वैबसाइट (www.rakcon.com) से डाऊनलोड किये जा सकते हैं और रुपये 1500/– का ऑनलाइन भुगतान जो "Principal, Rajkumari Amrit Kaur College of Nursing, New Delhi" के नाम देय हो, के साथ 20/03/2026 से 24/04/2026 सायं 5:00 बजे तक ऑनलाइन जमा किए जा सकते हैं।

प्रवेश संबंधी अपेक्षाएं

प्रत्याशी को 55% सफल प्राप्तांकों सहित दिल्ली विश्वविद्यालय से बी.एससी. (आनर्स) परीक्षा या उसके समकक्ष मान्यता प्राप्त विश्वविद्यालय से बी.एससी. नर्सिंग/पोस्ट बेसिक बी.एससी. नर्सिंग परीक्षा पास होनी चाहिए एवं किसी संस्था / विशेष अध्ययन संस्थान अथवा जनस्वास्थ्य एजेंसी (100 या अधिक बेड वाला) से नर्सिंग में एक वर्ष का अनुभव होना चाहिए। अनुभव की गणना दिनांक **24 अप्रैल, 2026** तक मानी जाएगी। दिनांक **31 मई, 2026** को सुबह **10:00** बजे चयन परीक्षा होगी।

CBC 17149/11/0001/2526

दिल्ली में ATM को गैस कटर से काटकर कैश निकालने की कोशिश

■ NBT रिपोर्ट, अशोक विहार : अशोक विहार में एक बैंक के एटीएम को गैस कटर की मदद से काटकर कैश की चोरी की कोशिश का मामला सामने आया है। पुलिस ने एक्सिस बैंक के ब्रांच मैनेजर सुमीत कुमार की शिकायत पर केस दर्ज कर लिया है।

अशोक विहार एरिया का है मामला

पुलिस के मुताबिक, शनिवार को थाना अशोक विहार पुलिस को सूचना मिली कि सी-3, अशोक विहार फेज-1 स्थित एक्सिस बैंक के एटीएम बूथ में कैश निकालने की कोशिश हुई है। सूचना मिलते ही एसआई सुभाष अपनी टीम के साथ मौके पर पहुंचे। मौके पर पहुंचे पुलिसकर्मी ने देखा कि एटीएम का कुछ हिस्सा जला हुआ था। कुछ लोगों ने गैस कटर की मदद से एटीएम काटकर कैश को निकालने की कोशिश की।

तीन बेटियों सहित महिला की आत्महत्या में पति अरेस्ट

■ NBT न्यूज, नूंह : फिरोजपुर झिरका सदर थाना क्षेत्र के गांव बदेपुर में तीन बेटियों सहित कुएं में कूद विवाहिता ने आत्महत्या कर ली थी। मामले में पुलिस ने पति सहित ससुराल पक्ष के सात लोगों पर केस दर्ज किया था। मामले में नूंह पुलिस ने आरोपी पति को गिरफ्तार कर लिया है। डीएसपी अजयब सिंह ने बताया कि शुक्रवार को पुलिस ने आरोपी शाहिद निवासी बदेपुर को गिरफ्तार कर लिया। पूछताछ में पता चला कि विवाहिता की आत्महत्या से ठीक एक दिन पहले शाहिद ने उसके साथ मारपीट की थी। शाहिद नशे का आदी था और बेरोजगारी व पारिवारिक कलह से परेशान चल रहा था। इन घरेलू विवादों और तनाव के कारण महिला ने दुखी होकर तीनों बेटियों के साथ कुएं में कूदकर आत्महत्या कर ली। हालांकि परिजनों का आरोप है कि यह हत्या थी और महिला को कुएं में धकेला गया। पुलिस इस पहलू से भी जांच कर रही है। आरोपी पति को कोर्ट में पेश कर रिमांड पर लेने की तैयारी की जा रही है।

पट्रोलिंग टीम के अभियान में 4 अरेस्ट

■ NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली : सेंट्रल डिस्ट्रिक्ट की न्यूआर पट्रोलिंग टीम ने चार बदमाशों को गिरफ्तार किया है। जबकि एक युवती से पूछताछ के बाद उसे उसके परिजन को सौंप दिया गया। आरोपियों से हथियार, मोबाइल और ट्रॉली भी बरामद हुए हैं।

आरोपियों से हथियार, और फोन भी बरामद

सेंट्रल जिले के डीसीपी रोहित राजबीर सिंह ने बताया कि ऑपरेशन-1 में 13 मार्च की रात करीब 9 बजे टीम एमजी रोड स्थित राजघाट रेड लाइट के पास सर्विस लेन में गश्त कर रही थी। इसी दौरान पुलिसकर्मियों ने एक स्कूटी को खड़ा देखा, जिस पर संदिग्ध हालात में एक युवक और एक युवती बैठे थे। पूछताछ के दौरान दोनों के जवाब संदिग्ध लगे, स्कूटी की डिग्गी की तलाशी ली गई। तलाशी में एक देसी कट्टा बरामद हुआ।

मोबाइल छीन हो रहा था फरार, गिरफ्तार

■ NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली : ईस्ट दिल्ली के मधु विहार थाना पुलिस ने मोबाइल स्नैचिंग की वारदात को अंजाम देकर भाग रहे एक स्नैचर को दबोचा है। आरोपी की पहचान 22 वर्षीय रिजवान निवासी गाजियाबाद के रूप में हुई है।

ईस्ट जिला के डीसीपी राजीव कुमार ने बताया कि मधु विहार थाना के एसएचओ इंस्पेक्टर अरुण कुमार के नेतृत्व में विशेष टीम गठित की गई थी। 13 मार्च की रात करीब 10:30 बजे पुलिस वाले अल्लाह कॉलोनी चौक, आईपी एक्सटेंशन के पास गश्त कर रहे थे। इसी दौरान बाइक पर सवार दो युवकों ने एक राहगीर से मोबाइल झपटा। कॉन्स्टेबल साहिल नागर ने पीछा कर एक आरोपी को पकड़ लिया।

ठगी करने वाले दो शातिर आरोपी पकड़े

■ NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली: वसंत कुंज नॉर्थ थाना पुलिस ने महिपालपुर इलाके में लोगों को झांसा देकर ठगी करने वाले दो शातिर आरोपियों को गिरफ्तार किया है। आरोपियों ने मदद के नाम पर पहले पीड़ित से 30 हजार रुपये नकद लिए और फिर मोबाइल फोन लेकर उसके अकाउंट से 70 हजार रुपये ऑनलाइन ट्रांसफर कर लिए। आरोपियों की पहचान सूरज और हनी के रूप में हुई है। डीसीपी अमित गोयल के अनुसार 16 फरवरी को पीएस वोहरा (25) ने वसंत कुंज नॉर्थ थाने में शिकायत दी थी। पीड़ित ने बताया कि वह घटना वाले दिन वह उत्तराखंड में अपने गांव जाने के लिए महिपालपुर बस स्टैंड पहुंचा था। वहीं पर उनसे ठगी हुई।

विश्व ग्लूकोमा सप्ताह, 2026 के अवसर पर
स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय
डॉ. आर.पी. सेंटर, एम्स नई दिल्ली
लोक व्याख्यान एवं पैनल वार्ता
(हिंदी एवं अंग्रेजी में)
प्रस्तुत करता है

ग्लूकोमा की रोकथाम और उपचार

स्वागत एवं प्रस्तावना
डॉ. एम. श्रीनिवास, निदेशक, एम्स
डॉ. राधिका टंडन, प्रमुख, डॉ. रा.प्र. केन्द्र, एम्स

मुख्य अतिथि
सुश्री अराधना पटनायक, अपर सचिव एवं एमडी, एनएचएम, स्वा. एवं प.क. मं.
डॉ. सुनीता शर्मा, महानिदेशक स्वास्थ्य सेवाएं, स्वा. एवं प.क. मं.
श्री ललित वाधवा, सलाहकार (लागत) एवं संयुक्त सचिव, एनपीसीबीवीआई, स्वा. एवं प.क. मं.
डॉ. आर. पी. जोशी, अपर महानिदेशक स्वास्थ्य सेवाएं, स्वा. एवं प.क. मं.

समन्वयक
डॉ. सुमित ग्रोवर, डॉ. आर.पी. सेंटर, एम्स

वक्ता एवं पैनलिस्ट
डॉ. कीर्ति सिंह, डॉ. अनुज मेहता, डॉ. तनुज दादा, डॉ. प्रवीण वशिष्ठ, डॉ. विवेक गुप्ता

- ग्लूकोमा की बढ़ती समस्या और स्टेरॉयड-जनित ग्लूकोमा का संक्षिप्त विवरण
- प्राथमिक स्तर पर ग्लूकोमा स्क्रीनिंग के लिए नीतियाँ
- ग्लूकोमा में जोखिम कारक और रोकथाम की पद्धतियां
- ग्लूकोमा से संबंधित दृश्य हानि वाले रोगियों के लिए पुनर्वास नीतियाँ
- ग्लूकोमा उपचार में इलाज की मौजूदा पद्धतियां

तिथि : 16.03.2026 (सोमवार)
समय : सायं 03:00 से 05:00 बजे तक
स्थान : जवाहरलाल सभागार, एम्स, नई दिल्ली

कोई पंजीकरण की आवश्यकता नहीं है
प्रवेश नि:शुल्क

सभी सादर आमंत्रित हैं
कृपया दोपहर 2:45 बजे तक अपना स्थान ग्रहण कर लें)
कार्यक्रम का यूट्यूब एम्स चैनल पर भी सीधा प्रसारण किया जाएगा
https://youtube.com/live/OC85c1ec2f0?feature=share

लाइव देखने के लिए क्यूआर कोड स्कैन करें

कृपया व्याख्यान के बाद जलपान में शामिल होने की कृपा करें
मल्टी लेवल अंडरग्राउंड पार्किंग (मस्जिद मोड़ परिसर, एम्स के निकट) पर पार्किंग उपलब्ध है।

अधिक जानकारी के लिए कृपया संपर्क करें:
प्रोटोकॉल प्रभाग, एम्स, नई दिल्ली
दूरभाष: 011-26593400, 26593514, 26549131
cbc17112/12/0079/2526

Branded **T.SHIRT SALE** upto 60% off
MEN, WOMEN & KIDS
Introducing huge range of Shorts & Lowers
By Economy Sales: 9212758425
ARROW · PARK AVENUE · ColorPlus · Reebok · Levi's
• PUNCHKUIAN ROAD, Garwal Bhawan, (Near Jhandewalan, Gole Chkr.)
• GURUGRAM 306, City Center, Sector 29 (Near Hotel Pllazio)
• WAZIRPUR A-5, Near Richi Rich Banquet (Opp. Shalimar Bagh)
• NOIDA, Nirula's Sec-2, Near Metro Station, Sec-15, Noida, UP
• LAJPAT NAGAR, 49, Main Ring Road, Adj. Haldi Ram, Near Moolchand Crossing

गृहशान्ति ®
धूप अगरबत्ती एवं कोन
पहली बार — 4 रंग, 4 बेहतरीन खुशबुओं में!
हो हर दिन की मंगलमय शुरुआत गृह शान्ति धूप एवंम् अगरबत्ती के साथ
4 IN ONE
GOVINDA
धूप अगरबत्ती
Mfg. BHUSHAN ENTERPRISES
C-109 Durga Industrial Park, Sahibabad, Ghaziabad- 201005
For Distributor Queries :- + 91 9250904070 www.grahshantidhoop.com

"AJI-NO-MOTO®"
ट्रेडमार्क पर चेतावनी सूचना

"AJI-NO-MOTO®" एक जापानी कंपनी, *Ajinomoto Co., Inc.*, की उमामी सीज़निंग (मोनोसोडियम ग्लूटामेट, एम एस जी) उत्पादों का ब्रैंड नेम है और रजिस्टर्ड ट्रेडमार्क भी है। कथित कंपनी उमामी सीज़निंग बनाती और बेचती है, यह एक प्रकार का अमीनो एसिड है जिसका प्रयोग भोजन को ज्यादा स्वादिष्ट बनाने में किया जाता है। ट्रेडमार्क "AJI-NO-MOTO®" 1964 साल से भारत और दुनिया के कई देशों में रजिस्टर्ड है। ट्रेडमार्क "AJI-NO-MOTO®" सामान्य एम एस जी का विवरण या उसके संदर्भ में प्रयोग करने के लिए इस्तेमाल नहीं किया जाना चाहिए। *Ajinomoto Co., Inc.*, उच्च गुणवत्ता के साथ उत्पाद के उत्पादन में विश्व अग्रणियों में से एक है और 1909 में उमामी सीज़निंग बनाने और बेचनेवाली वह दुनिया की पहली कंपनी थी। इसलिए, AJINOMOTO पूरी दुनिया में एक कॉर्पोरेट ब्रैंड और रजिस्टर्ड ट्रेडमार्क के तौर पर भी प्रसिद्ध है। उमामी सीज़निंग, जो "AJI-NO-MOTO®" ट्रेडमार्क के तहत उमामी स्वादवर्धक के नाम से भी जाना जाता है, 100 वर्षों से, *Ajinomoto Co., Inc.*, द्वारा दुनिया भर के 100 से भी ज्यादा देशों में बेचा गया है।

भारत में, "AJI-NO-MOTO®" ट्रेडमार्क के तहत उमामी सीज़निंग उत्पाद केवल Ajinomoto India Pvt. Ltd., के ज़रिए ही उपलब्ध हैं, जिनके पास *Ajinomoto Co., Inc.*, टोक्यो, जापान द्वारा दिया गया एकमात्र लाइसेंस है। "AJI-NO-MOTO®" ट्रेडमार्क का उपयोग या संदर्भ, किसी अन्य व्यक्ति/पार्टी/संस्था द्वारा किसी अन्य पार्टी के एम एस जी या किसी अन्य खाद्य पदार्थ के लिए किया जाएगा तो वह गलत और गैर कानूनी होगा और उनके खिलाफ कानून के अनुसार कोर्ट में मुकदमा किया जाएगा।

AJINOMOTO CO., INC. Tokyo, Japan.
Eat Well, Live Well. AJINOMOTO
AJINOMOTO INDIA PVT. LTD. Chennai, India.
fssai Lic. No.10015042001585

UMAMI SEASONING "AJI-NO-MOTO®" Made from Natural Ingredients
MONOSODIUM GLUTAMATE NOT RECOMMENDED FOR INFANTS BELOW 12 MONTHS AND PREGNANT WOMEN

VARDHMAN PLAZAS — SINCE 1981
VARDHMAN OFFERS
ORIGINAL BOOKING OF
Shops, Offices & Showrooms in
Vardhman Mall
Minimum Cost ₹9.25 Lakh
FREE HOLD
POCKET-10, SECTOR-A6, NARELA
SPECIAL PAYMENT PLAN- 10:90
TOP-AMENITIES: FULLY FUNCTIONAL COMMERCIAL HUB · EASY CONNECTIVITY · ECO FRIENDLY LANDSCAPING
NEAR BY: DDA KARMAYOGI AWAS YOJNA FLATS Narela, A1-A4 (Pocket-9)
READY POSSESSION WITH COMPLETION CERTIFICATE
9818798370, 9810017489
CONTACT WITH ₹10,000 AT SITE OFFICE OR AT:
G-9, Vardhman Trade Centre, Nehru Place, New Delhi-110019
BUILD YOUR DREAMS TRUE AT AFFORDABLE PRICES
PLAZAS · MALLS · RESIDENTIAL · MULTIPLEXES · HOTELS

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