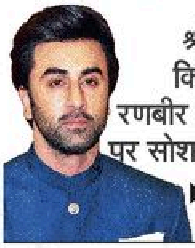
CCI NG 3.7 Product: NBTDelhiBS PubDate: 05-04-2026 Zone: Noida Edition: 1 Page: NBTNDJK1 User: cci Time: 04-04-2026 21:59 Color:

नोएडा/गाजियाबाद > रविवार, 5 अप्रैल 2026 > चैत्र 15, शक संवत 1948, वैशाख कृष्ण तृतीया, विक्रम संवत 2083 WATCH GOD WATCHDOG वर्ष 80, संख्या 80 > पेज 18* > मूल्य ₹4.00 या ₹10.50* संडे टाइम्स ऑफ इंडिया सहित www.nbt.in
*मासिक खरीद पर ही लागू



श्रीराम के किरदार में रणबीर के ऑरा पर सोशल बहस
▶ देखें अंदर

NBT
संडे नवभारत टाइम्स

एनबीटी में विज्ञापन देने के लिए 1800120574 पर कॉल करें। नवभारत टाइम्स का अंक प्राप्त करने के लिए 18001200004 पर कॉल करें या subscribe.timesofindia.com पर जाएं।

राघव चड्ढा बोले- मैं घायल हूं, इसलिए घातक हूं
▶ देखें अंदर

CCI NG 3.7 Product: NBTDelhiBS PubDate: 05-04-2026 Zone: Noida Edition: 1 Page: NBTNDP8 User: cci Time: 04-04-2026 22:46 Color:

क्योंकि पतियों को प्यार करना नहीं आता

शादी से पहले 'मेरे बाबू ने खाना खाया?' वाला बंदा, शादी के बाद कब 'सब्जी में नमक कम है' तक की बातचीत में सीमित हो जाता है, पता ही नहीं चलता। फिर जब कोई सर्वे बताता है कि महिलाएं कहीं और अपना कद्रदान ढूंढ रही हैं, तो हैरानी किस बात की? मामला बस इतना-सा है, पतियों को प्यार करना नहीं आता।

■ नमिता जोशी

AI Image

जी हां, हेडिंग में सही पढ़ा आपने – पतियों को प्यार करना नहीं आता। क्यों भई, ये क्या बात हुई? ये कहने की क्या इमरजेंसी आ पड़ी? आप सोच सकते हैं ऐसा, तो जवाब ये है कि कुछ दिन पहले एक डेटिंग ऐप के सर्वे ने खुलासा किया कि उनके ऐप पर एक्स्ट्रा मैरिटल अफेयर के लिए आने वाले लोगों में शादीशुदा महिलाओं की संख्या में 148 परसेंट बढ़ोतरी हुई है। बस सोशल मीडिया में शुरू हो गई छींटाकशी। क्या रही होगी इसकी वजह? इससे पहले कि आप इसके लिए कलयुग को या OTT को दोषी ठहराने लगें, इस पूरे मसले को समझने के लिए दो सीन पढ़ने होंगे क्योंकि वजह वही है, पतियों को प्यार करना नहीं आता। आइए समझें।

पिछले साल आई एक फिल्म का सीन है। एक चालीस पार बैचलर, थोड़ा शर्मीला, अब तक अकेला रहा आदमी पहली बार हिम्मत करके एक डेटिंग ऐप पर जाता है। वहां उसकी बातचीत एक लड़की से शुरू होती है। बातों-बातों में दोनों के बीच एक सहज सा जुड़ाव बनने लगता है। इसी दौरान घर वालों के जरिए उसकी शादी कहीं और तय हो जाती है। वह लड़की उसे पसंद भी आ जाती है और रिश्ता आगे बढ़ने लगता है। लेकिन कहानी यहीं मोड़ लेती है। लड़के को अचानक शक होता है कि होने वाली पत्नी का बात करने का तौर तरीका वही है, जैसा उस डेटिंग ऐप वाली लड़की का था। वह घबरा जाता है, गुस्से में भर जाता है और बिना सोचे-समझे लड़की पर इल्जाम लगा देता है कि तुम चरित्रहीन हो, डेटिंग ऐप पर गैर मर्दों से बात करती हो, मैं तुमसे शादी नहीं करूंगा। लड़की चुप नहीं रहती। वह बहुत सादगी से उससे पूछती है कि आप भी तो उसी ऐप पर थे, फिर आपके लिए यह ठीक और मेरे लिए गलत कैसे हो गया? यह कैसा दोहरा मापदंड है? लड़का और भी सख्त होकर कहता है कि मर्दों में यह सब चलता है, लेकिन मैं ऐसी लड़की से शादी नहीं करूंगा। तब लड़की जो कहती है, वही इस पूरी कहानी का असली सार है। वह शांत लेकिन साफ शब्दों में समझाती है कि मैंने आपको उसी ऐप के जरिए पसंद किया था क्योंकि आप बाकी लोगों से अलग थे। आप मुझसे फोन पर यह नहीं पूछते थे कि मैंने क्या पहना है या कैसी दिख रही हूं। आप हमेशा यह पूछते थे कि मैं कैसी हूं, कुछ खाया या नहीं, मेरा दिन कैसा रहा। आपकी बातों में एक सच्ची दिलचस्पी थी, एक सम्मान था, एक देखभाल थी। आप सिर्फ बोलते नहीं थे, सुनते भी थे। आपके साथ बात करना, हंसना अच्छा लगता था। वह आगे कहती है कि शायद आपको पता भी नहीं चला, लेकिन आपने मुझे जो सम्मान और केयर दी, उसी वजह से मैं आपकी तरफ आकर्षित हुई। लेकिन अब जब मैंने आपकी असली सोच देख ली है तो समझ आ गया है कि आप भी उसी भीड़ का हिस्सा हैं, जो औरतों के लिए अलग और मर्दों के लिए अलग नियम बनाती है। ऐसे इंसान के साथ मेरा भी नहीं निभ पाएगा।

चूंकि इस फिल्म की हीरोइन शादी से पहले ही पुरुष का दोगलापन जान गई थी, इसलिए उसका उससे अलग होने का फैसला लेना आसान रहा होगा बनिस्बत उन महिलाओं के जो शादी के एक या दो साल के बाद ये समझ पाती हैं कि जिस इंसान से उन्होंने शादी की थी, वह अब पूरी तरह अपनी केंचुली छोड़ चुका है। ऐसे में होता क्या है कि अक्सर महिलाएं किसी ऐसे बाहरी शख्स के प्रति आकर्षित हो जाती हैं जिससे उन्हें थोड़ा-सा भी सम्मान या वैलिडेशन मिल जाता है।

सीक्रेट डायरीज़
अनकही बातें

एक और सीन सोचिए। करीब पचास साल की एक महिला अपने पति से कहती है कि चलो कहीं घूम आते हैं, जिंदगी में थोड़ा रंग भरते हैं, कुछ तड़का हो जाए। पति बिना उसकी तरफ देखे जवाब देता है कि क्या लेकर बैठ गईं तुम, ये सब बेकार की बातें हैं, OTT ने सबका दिमाग खराब कर दिया। थोड़ा काम में बिजी रहा करो तो मन में ये सब ऊल जलूल खयाल नहीं आएंगे। कुछ पल उदास रहकर वह कहती है कि मैंने तो पहले ही कहा था कि मेरे लिए एक छोटा क्लाउड किचन शुरू करवा दो। पति उतने ही गुस्से से कहता है कि चूल्हे पर आग लगाइए, मेरी आमदनी पर नहीं। ये बात वहां खत्म हो जाती है, लेकिन असल में वहीं से बहुत कुछ शुरू होता है। थोड़ी देर बाद वही महिला चुपचाप आंगन में बैठी होती है। तभी पड़ोसी आता है, हाथ में मिठाई का डिब्बा लेकर। वह मुस्कुराकर कहता है कि आपका बनाया अचार बहुत अच्छा लगा, इसे यूं ही मत बांटिए, इसे आप बेचिए, लोग खरीदेंगे। बस इतनी-सी बात है, लेकिन उस महिला के चेहरे पर जो हल्की-सी चमक आती है, वह सब कुछ कह जाती है। क्योंकि पहली बार किसी ने उसकी तारीफ की, उसकी काबिलियत को पहचाना, उसे यह अहसास दिलाया कि वह सिर्फ घर चलाने वाली मशीन नहीं है।

यही वह महीन-सा फर्क है, जो धीरे-धीरे बहुत बड़ा हो जाता है। एक तरफ पति है, जो बरसों से साथ है लेकिन अब उसकी बातों में न तो उत्साह है, न सम्मान, न ही कोई भावनात्मक जुड़ाव। दूसरी तरफ एक ऐसा इंसान है, जिसका कोई गहरा रिश्ता नहीं, लेकिन उसके पास वह नजर है जो देखती है, वह भाषा है जो तारीफ करती है और यहीं से कहानी का असली मोड़ शुरू होता है। समस्या यह नहीं है कि कोई तीसरा आदमी अचानक बीच में आ जाता है। असली समस्या यह है कि पति पत्नी के रिश्ते के अंदर वह जगह खाली हो चुकी होती है, जहां कभी अपनापन और सम्मान रहता था। हमारे समाज में पुरुषों को जिम्मेदार बनना सिखाया जाता है, लेकिन प्यार करना, रिश्ते निभाना, अपने इमोशंस दिखाना नहीं सिखाया जाता। उन्हें यह तो समझाया जाता है कि घर कैसे चलाना है, लेकिन यह नहीं बताया जाता कि घर में रहने वाले इंसान के दिल को कैसे संभालना है।

शादी से पहले वाला लड़का और शादी के बाद वाला पति दुनिया का सबसे बड़ा ट्रांसफॉर्मेशन है। इस बंदे को किसी ऐप की तरह अपडेट नहीं करना पड़ता, अपनेआप हो जाता है। पहले वही आदमी घंटों फोन पर बात करता है, रात के 2 बजे तक चैटिंग करता है, आपकी खांसी पर भी डॉक्टर गूगल खोल देता है। फिर शादी के बाद वही इंसान घर में ऐसे घूमता है जैसे किसी कंपनी का ऑपरेशन मैनेजर हो, जिसका काम सिर्फ बिल भरना, लेटकर टीवी देखना और खाना खाकर सो जाना है। प्रेमी से सीधे मैनेजर बनने का यह सफर इतना स्मूदली होता है कि खुद उसे भी पता नहीं चलता कि कब उसने दिल की जगह एक्सेल शीट खोल ली।

बचपन से सुनते आए हैं कि मर्द को दर्द नहीं होता। अरे भई मर्द ये तो देखो कि औरत दर्द में है। उसे यह सिखाया ही नहीं गया कि पत्नी की चुप्पी का मतलब क्या होता है या उसकी थकान सिर्फ शारीरिक नहीं, भावनात्मक भी हो सकती है। उसके बाद कहते फिरते हैं कि हमें तो आज तक समझ नहीं आया कि इन औरतों को चाहिए क्या? फिर मीम्स बनते हैं जिनमें एक आदमी दस हजार पेज वाली किताब पढ़ रहा है और किताब का नाम है What Women Want!

सच यह है कि एक पत्नी को सिर्फ रोटी, कपड़ा और मकान नहीं चाहिए होता। उसे चाहिए अपनी पहचान, अपनी जगह और सबसे ज्यादा चाहिए सम्मान। यह सम्मान फलक से चांद तारे तोड़ लाने वाले वादों-बातों में नहीं, बल्कि रोजमर्रा के छोटे-छोटे व्यवहार में दिखता है। महिला के अंदर जमने वाला यह खालीपन सबसे खतरनाक होता है, क्योंकि यह बाहर किसी भी छोटी सी रोशनी की तरफ उसे खींच सकता है। ऐसे में यह आंकड़ा सामने आना कि एक्स्ट्रा मैरिटल अफेयर में महिलाओं की भागीदारी में 148 परसेंट तक की बढ़ोतरी हुई है पहली नजर में चौंकाता है, लेकिन अगर गहराई में जाएं तो यह डराने वाला नहीं, बल्कि एक संकेत है। यह बता रहा है कि महिलाएं अब चुपचाप सब सहने को तैयार नहीं हैं। अगर उन्हें अपने ही रिश्ते में वह जगह नहीं मिलती, तो वे उसे कहीं और तलाशने लगती हैं। ध्यान रहे, यह सिर्फ शारीरिक आकर्षण की कहानी नहीं है, जैसा कि अक्सर समझ लिया जाता है। यह असल में भावनात्मक भूख की कहानी है। वह भूख जो तब पैदा होती है जब रिश्ता सिर्फ जिम्मेदारियों का ढांचा बनकर रह जाता है और उसमें अपनापन खत्म हो जाता है।

लेकिन इसका मतलब यह नहीं है कि समस्या का हल सिर्फ बाहर तलाशा जाए। असली समाधान घर के अंदर ही है। जरूरत है उस सोच को बदलने की, जो रिश्तों को सिर्फ जिम्मेदारी तक सीमित कर देती है। जरूरत है यह समझने की कि प्यार और सम्मान कोई बोनस नहीं है, जिन्हें खास मौकों पर दिया जाए। अगर पति यह सीख ले कि कभी-कभी चुप रहकर सुनना भी जरूरी है, तो आधी समस्याएं वहीं खत्म हो सकती हैं।

किसी की एक तारीफ, एक ध्यान भरी नजर, एक सच्चा सवाल कि आप ठीक हैं? यही छोटी चीजें उस महिला के लिए बहुत बड़ी हो जाती हैं, क्योंकि वह उन्हें अपने सबसे करीबी रिश्ते में मिस कर रही होती है। इसलिए यह समझना जरूरी है कि तीसरा शख्स उनकी शादी खराब करने का कारण नहीं होता, बल्कि वह तो सिर्फ एक नतीजा है उस कमी का जो पति-पत्नी के बीच पनपता है।

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। 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 हमें दुश्मन मानने लगा है, 2 बार घर छोड़कर जा चुका है, कैसे समझाएं?

■ **मेरा बेटा 20 साल का है और डीयू से ग्रेजुएशन कर रहा है। वह हमें अपने दुश्मन की तरह देखने लगा है। दो बार 6-7 दिनों के लिए घर छोड़कर चला गया था। हमें पुलिस में गुमशुदा की शिकायत देनी पड़ी। हम उसके बर्ताव को कैसे समझें और उसे सही दिशा में कैसे लाएं? -एक पाठक**

यह स्थिति थोड़ी गंभीर है। रास्ता जरा लंबा है। कई बार पैरंट्स बच्चों का भला चाहते हुए भी उन्हें अपने बर्ताव की वजह से अनजाने में खुद से दूर कर देते हैं। आपके बेटे को शायद यह लगता हो कि उसकी बात सुनी नहीं जाती, बल्कि उसे जज किया जाता है, सिर्फ टोका जाता है। यही भावना उसे आपसे दूर कर रही है। उसे आराम से अपने पास बैठाकर बात करें। आप सिर्फ सुनें- बिना टोके, बिना तुरंत सलाह दिए। उसे महसूस होना चाहिए कि उसकी बात समझी जा रही है, न कि उसे गलत ठहराया जा रहा है। उस पर कुछ थोपें न और न ही दोषी महसूस कराएं। आप अपने पुराने व्यवहार के लिए माफी मांगें। उसके स्पेस और उसकी बनाई सीमाओं का सम्मान करें। आपको अपने रिश्ते को धीरे-धीरे दोबारा बनाना होगा और भरोसा वापस लाना होगा। इसके लिए छोटे-छोटे कदम उठाएं- उसके साथ क्वॉलिटी टाइम बिताएं, उसकी पसंद की चीजें साथ-साथ करें। उसके अच्छे व्यवहार की सराहना करें। सबसे जरूरी है धैर्य। प्यार, केयर और समझदारी से धीरे-धीरे रिश्ता बेहतर होगा और वह आपकी बातों को भी अहमियत देने लगेगा। धीरे-धीरे वह आपके दिखाए रास्ते पर चलेगा और आपकी सलाह की कद्र भी करेगा।

पैरंट्स चाहते हैं, हर वक्त कुछ करता रहूं, फ्री टाइम नहीं देते, क्या करूं?

■ **मैं 17 साल का हूं और मेरे पैरंट्स चाहते हैं कि मैं हर समय सिर्फ पढ़ाई, कोचिंग ही करता रहूं। थोड़ा भी खाली समय मोबाइल देखने या कुछ नहीं करने में बिताता हूं, तो वे इसे समय की बर्बादी मानते हैं। इससे दबाव और थकान महसूस होती है। उनसे कैसे बात करूं -एक पाठक**

यह आपकी जिंदगी का अहम समय है, इसलिए पैरंट्स का चिंतित होना स्वाभाविक है। उन्हें लगता है कि अगर आप खाली बैठते हैं या मोबाइल यूज करते हैं, तो शायद समय सही तरीके से इस्तेमाल नहीं हो रहा। वहीं, आपकी बात भी सही है कि बिना ब्रेक के लगातार काम करने से थकान और फोकस दोनों प्रभावित होते हैं, इसलिए बैलेंस जरूरी है। आप उनसे सही समय पर, शांत माहौल में बात करें। सबसे पहले उन्हें यह भरोसा दें कि आप पढ़ाई, अनुशासन और टाइम-टेबल की अहमियत समझते हैं और आपके विकास में उनका बड़ा रोल है। इसके बाद अपनी फीलिंग्स बताएं- जैसे पढ़ाई के बाद आप थक जाते हैं और छोटे-छोटे ब्रेक लेने से खुद को रीचार्ज महसूस करते हैं। यह भी समझाएं कि ब्रेक के बाद आपकी प्रोडक्टिविटी और फोकस बेहतर हो जाता है। उनसे यह भी पूछें कि वे आपको क्या सुझाव देना चाहते हैं, ताकि उन्हें लगे कि उनकी बात भी आपके लिए मायने रखती है। आप उन्हें स्क्रीन टाइम तय करने दें। साथ ही, सिर्फ मोबाइल पर निर्भर रहने के बजाय फिजिकल ऐक्टिविटीज, उसके शौक, दोस्ती और नेचर के साथ समय बिताने की आदत भी डालें। जब आप जिम्मेदारी और बैलेंस दोनों दिखाएंगे, तो धीरे-धीरे पैरंट्स भी आपकी जरूरत समझने लगेंगे।

जेनरेशन की उलझन
हमें ऐसे भेजें अपने सवाल

यह कॉलम पैरंट्स और बच्चों दोनों के लिए है। अगर आपके भी कुछ सवाल हों 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।

चुनावी हलचल

केरल स्टोरी : अनदेखी कहानियां और अनूठे गांव

9 अप्रैल को केरल में वोटिंग है। उत्तर भारत में हम इसे एक खूबसूरत और पढ़े-लिखे राज्य के तौर पर जानते हैं जहां चुनावी टक्कर लेफ्ट और कांग्रेस के बीच ज्यादा रहती है। लेकिन इस राज्य के कई अनदेखे पहलू भी हैं। हमारे रिपोर्टर हेमंत राजौरा ने केरल का दौरा करते हुए ऐसी ही कुछ नायाब कहानियां आपके लिए भेजी हैं:

केरलम फाइल्स संडे स्पेशल

पार्टी ग्रामम, जहां हर गांव है किसी न किसी पार्टी का किला

केरल के कई गांव ऐसे हैं, जिन्हें पार्टी ग्रामम कहा जाता है यानी ऐसे गांव जहां दशकों से एक ही राजनीतिक दल का वर्चस्व कायम है और स्थानीय राजनीति उसी के इर्द-गिर्द घूमती है। यहां चुनाव अक्सर औपचारिक प्रक्रिया भर रह जाते हैं, क्योंकि गांव की सामाजिक व राजनीतिक पहचान पहले से तय होती है। हालांकि, कन्नूर और कासरगोड जैसे इलाकों में माहौल धीरे-धीरे बदल रहा है। राजनीतिक हिंसा में कमी आई है और नई पीढ़ी मुद्दों के आधार पर अपनी सोच बनाने लगी है, लेकिन जमीनी हकीकत यही है कि यहां आज भी एक ही पार्टी की चलती है।

परलसेरी: कम्युनिस्ट विचारधारा का गढ़

कन्नूर जिले का परलसेरी गांव कम्युनिस्ट आंदोलन के प्रमुख नेता ए.के. गोपालन का गांव है, जो नेहरू के दौर में लोकसभा में देश के पहले नेता प्रतिपक्ष बने थे। गांव में कदम रखते ही लाल रंग का वर्चस्व साफ दिखता है। बस शेल्टर, दीवारें, झंडे, पोस्टर और घरों के बाहर लगे बोर्ड तक। यहां लाल सिर्फ एक रंग नहीं, बल्कि पहचान है। करीब 16 हजार की आबादी वाले इस गांव में 90 फीसदी से ज्यादा लोग कम्युनिस्ट विचारधारा से जुड़े हैं। पंचायत से लेकर सहकारी समितियों तक CPM का असर साफ नजर आता है। यहां की गलियों में चलते हुए अगर किसी घर के भीतर झांकने पर दीवारों पर टंगी कार्ल मार्क्स, एंगेल्स और व्लादिमीर लेनिन की तस्वीरें दिख जाती हैं। CPM की यूथ विंग डीवाईएफआई से जुड़े सायन कहते हैं कि यहां किसी को रोका नहीं जाता लेकिन ज्यादातर लोग कम्युनिस्ट विचारधारा से जुड़े हैं, इसलिए दूसरी पार्टियों के लोग खुद ही कम आते हैं। वहीं, बीजेपी समर्थक प्रनिष बताते हैं कि अब हालात बदले हैं। दूसरी पार्टियों के नेता भी यहां प्रचार के लिए आने लगे हैं। यह इलाका कभी सीपीएम और आरएसएस समर्थकों के बीच हिंसा का केंद्र रहा है। पिछले दो दशकों में 200 से ज्यादा लोगों की जान इस संघर्ष में गई। हालांकि, अब माहौल पहले से शांत है।

पानूर: घरों पर लहराने लगे बीजेपी के झंडे

कन्नूर के पानूर और आसपास के गांव ईस्ट एलंगोड, कूटेरी, पोयिलूर, कल्लोगाड, पथायक्कुन्नु और कोंवाडी अब एक नई पहचान बना रहे हैं। स्थानीय लोग इन्हें बीजेपी ग्रामम कहने लगे हैं। जहां केरल में आमतौर पर कमल के झंडे कम नजर आते हैं, वहीं यहां घरों और दुकानों पर बीजेपी के झंडे लहराते दिखते हैं। सड़कों पर प्रचार करती गाड़ियां और दीवारों पर पोस्टर संकेत देते हैं कि यहां सियासी जमीन बदल रही है। स्थानीय निवासी प्रेमराजन बताते हैं कि 30 साल पहले आरएसएस से जुड़ाव जताने में डर लगता था, अब हालात बदल गए हैं। हालांकि, यह बदलाव संघर्ष से होकर गुजरा है। अतीत में कई आरएसएस कार्यकर्ताओं की हत्या हुई, जिनमें जय किशन मास्टर जैसे नाम आज भी याद किए जाते हैं। आज पानूर के इन गांवों में राजनीतिक मुकाबला उभर रहा है।

आचमथुरुथी: यहां कांग्रेस भावनाओं का हिस्सा

कासरगोड जिले में तेजस्विनी नदी के बीच बसे छोटे द्वीप आचमथुरुथी में राजनीति और परंपरा साथ-साथ चलती हैं। यह गांव अपनी प्राकृतिक सुंदरता के साथ-साथ कांग्रेस के प्रति अटूट समर्थन के लिए जाना जाता है। स्थानीय निवासी प्रिनेश टी बताते हैं कि हमारे घर में शुरू से कांग्रेस का समर्थन रहा है। हमारे बड़े-बुजुर्ग जिस पार्टी के साथ थे, हम भी उसी राह पर हैं। कई घरों पर कांग्रेस के झंडे इस राजनीतिक विरासत की गवाही देते हैं। यह गांव अपनी जीवनशैली के लिए भी खास है। खेती के साथ बोट हाउस के जरिए टूरिज्म यहां की आजीविका का अहम हिस्सा है। नदी किनारे खड़ी नावें और पर्यटकों की हलचल गांव को जीवंत बनाए रखती हैं। एक बस स्टैंड पर राजीव गांधी की याद में लगा बैनर (In the loving memory of Rajiv Gandhi) इस बात का प्रतीक है कि यहां कांग्रेस सिर्फ एक पार्टी नहीं, बल्कि भावनाओं और यादों का हिस्सा भी है।

कासरगोड, जो है सात भाषाओं की धरती

यहां कई इलाकों के बाजारों में मोलभाव मलयालम में, घरों में बातचीत तुलु या कन्नड़ में और चुनावी भाषण 3 भाषाओं में होते हैं।

अगर आप उत्तर भारत से केरल को सिर्फ मलयालम भाषा और एलडीएफ बनाम यूडीएफ की राजनीति वाला राज्य मानते हैं तो इसका कासरगोड जिला आपको चौंका देगा। कर्नाटक की सीमा से सटे इस जिले की भले ही 80 फीसदी से ज्यादा आबादी मलयालम बोलती है, लेकिन यहां कुछ किलोमीटर पर भाषा की टोन बदलती है और उसी के साथ बदल जाते हैं सियासी समीकरण भी। यही वजह है कि कासरगोड को 'सप्त भाषा संगम भूमि' यानी सात भाषाओं की धरती कहा जाता है।

हर भाषा की अपनी कहानी: कासरगोड की पहचान सिर्फ भाषाई विविधता नहीं, बल्कि उसका रोजमर्रा का हिस्सा है। यहां कई इलाकों में बाजार में मलयालम, घर में बातचीत तुलु या कन्नड़ में और चुनावी भाषण कई बार एक साथ तीन भाषाओं में सुनाई देते हैं।

आज भी जिंदा हैं इतिहास की परतें: कासरगोड की यह विविधता किसी सरकारी योजना का नतीजा नहीं, बल्कि सदियों के इतिहास की देन है। मराठी भाषी समुदाय शिवाजी के दौर की याद दिलाता है। कोंकणी लोग पुर्तगाली शासन के दौरान गोवा से पलायन कर यहां बसे। वहीं, उर्दू बोलने वाले समुदाय टीपू सुल्तान के समय से जुड़े माने जाते हैं। कन्नड़ और तुलु का असर कर्नाटक की नजदीकी से स्वाभाविक रूप से बना है। इसी विविधता की वजह से नेता भी अलग-अलग टोन में बात करने की कोशिश करते हैं।

केरल से अलग क्यों है यहां की राजनीति: जहां केरल के ज्यादातर हिस्सों में मुकाबला यूडीएफ बनाम एलडीएफ होता है, वहीं कासरगोड में तस्वीर ट्राई-एंगल है। जिले की पांच में दो विधानसभा सीटों पर बीजेपी यहां लगातार मजबूत दावेदार बनी हुई है। जिले की पांच सीटें मंजेश्वरम, कासरगोड, उदमा, कान्हानगड और त्रिकरिपुर हर चुनाव में अलग कहानी लिखती हैं। पिछले विधानसभा चुनाव में लेफ्ट फ्रंट ने 5 में से 3 सीटें जीती थीं। वहीं, कांग्रेस के नेतृत्व वाले यूडीएफ ने यहां 2 सीटों पर कब्जा किया था लेकिन बीजेपी यहां पिछले दो विधानसभा चुनावों में 2 सीटों पर दूसरे नंबर पर रही जो उसकी गहरी पैठ दिखाता है।

भाषा को लेकर सियासत भी हुई: केरल सरकार के मलयालम लैंग्वेज बिल को लेकर हाल ही में कर्नाटक के मुख्यमंत्री सिद्धारमैया ने आपत्ति जताई थी। उन्होंने कहा था कि कासरगोड भावनात्मक रूप से कर्नाटक का हिस्सा है और इस बिल से कन्नड़ माध्यम के स्कूलों में पढ़ने वाले बच्चों पर असर पड़ सकता है।

यहां रोज छपते हैं एक करोड़ लॉटरी टिकट

केरल के करीब हर शहर और कस्बे में सड़क किनारे लॉटरी की दुकानें आम नजारा हैं। यहां लॉटरी सिर्फ एक शौक नहीं, बल्कि रोजमर्रा की जिंदगी का हिस्सा बन चुकी है।

देश के कई हिस्सों, खासकर उत्तर भारत में, लॉटरी कोई आम चीज नहीं है, लेकिन केरल में यह एक स्थापित सिस्टम है, जिसे राज्य सरकार खुद चलाती है। इसकी शुरुआत 1 नवंबर 1967 को हुई थी।

उम्मीद बंधी रहती है अमीर बनने की: आज यह सिस्टम इतना बड़ा हो चुका है कि केरल स्टेट लॉटरी विभाग रोज करीब 1.08 करोड़ टिकट छापता है। कन्नूर स्टेशन के बाहर लॉटरी बेचने वाले वेलाई बताते हैं, एक टिकट 50 रुपये का है। सुबह से रात तक लोग आते रहते हैं। अब बाहर से आने वाले मजदूर भी खूब खरीदते हैं। पास में खड़े अखिल पी. कहते हैं, मैं रोज टिकट खरीदता हूं। दो दिन पहले 5,000 रुपये जीता था। छोटा इनाम है, लेकिन इससे उम्मीद बनी रहती है। ओणम, विशु, क्रिसमस जैसे त्योहारों पर बंपर ड्रॉ होते हैं, जिनमें इनाम 1 करोड़ से 5 करोड़ रुपये या उससे ज्यादा तक भी जाता है।

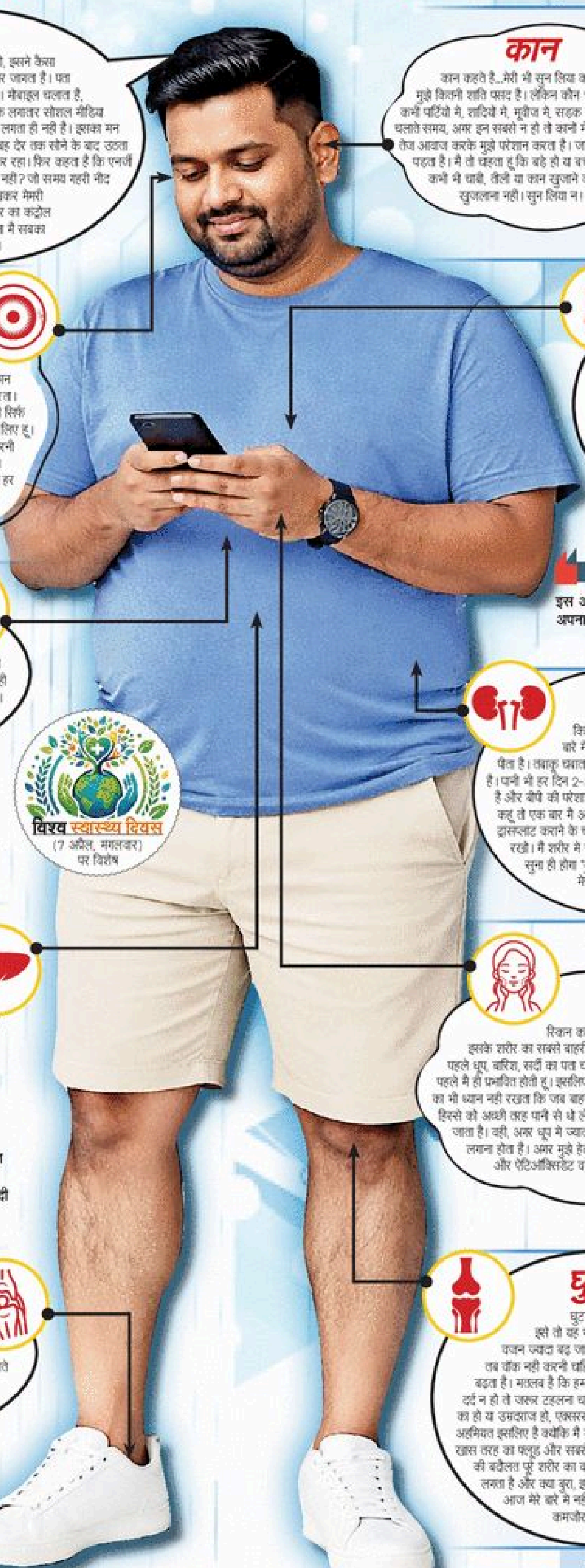
रोजी-रोटी का साधन भी है लॉटरी : लॉटरी सिर्फ खरीदारों तक सीमित नहीं है। यह हजारों एजेंट और बेचने वालों के लिए रोजी-रोटी का जरिया है। आंकड़े बताते हैं कि सरकार की लॉटरी से होने वाली कमाई वाकई काफी बड़ी है। एक आरटीआई के सवाल में सरकार ने बताया था कि अप्रैल 2021 से दिसंबर 2024 तक कुल 41 हजार करोड़ रुपये की लॉटरी की बिक्री हुई है। इस दौरान टैक्स से सरकार को 11,518 करोड़, जिसमें ढाई हजार करोड़ से अधिक शुद्ध मुनाफा था। आंकड़ों के मुताबिक, एजेंट, दुकानदार आदि के रूप में 1.5 लाख लोगों का घर चलता है।

CCI NG 3.7 Product: NBTDelhiBS PubDate: 05-04-2026 Zone: Noida Edition: 1 Page: NBTNDP9 User: cci Time: 04-04-2026 22:07 Color:

अंगों की भी सुनियो रे, उनकी ज़रूरत को समझियो रे...

अगर हमारे अंग करते हमारी चुगली...

अगर हमारे शरीर के अंग कुछ बोल सकते तो वे हममें से ज्यादातर लोगों की चुगली ही करते। वे कहते कि उन्हें हमारी कौन-सी आदत पसंद है और किसे वे बिलकुल भी पसंद नहीं करते। हमारी किन-किन आदतों की वजह से उन्हें परेशानी होती है। हमें ऐसा क्या-क्या करना चाहिए कि वे मस्त रहें। आनेवाले मंगलवार को वर्ल्ड हेल्थ डे है। इस मौके पर देश के बेहतरीन एक्सपर्ट्स से बात करके लोकेश के. भारती ने अंगों की शिकायतें जानने की कोशिश की है, ताकि उन्हें हमारी चुगली करने की जरूरत ही न पड़े!



ब्रेन

दिमाग कहता है... देखो, इसने कैसा रूटीन बना लिया है। रातभर जागता है। पता नहीं क्या-क्या करता रहता है। मोबाइल चलाता है, रील्स देखता है। इसे पता ही नहीं कि लगातार सोशल मीडिया से चिपके रहने से इसका ध्यान किसी भी चीज में लगता ही नहीं है। इसका मन थक जाता है, यह फिर भी नहीं सुधरता है। जब सुबह देर तक सोने के बाद उठता है तो शिकायत रहती है कि मैं फ्रेश महसूस नहीं कर पा रहा। फिर कहता है कि एनर्जी की कमी रहती है। आखिर ऐसी स्थिति होगी क्यों नहीं? जो समय गहरी नींद लेने का है, उस वक्त भी यह मुझे ऐक्टिव रखकर मेरी को कमजोर करता है। ध्यान रहे, मैं शरीर का कंट्रोल रूम हूं। टाइम से सो जाओ, वरना मैं सबका फोकस छीन लूंगा।

शरीर का सबसे अहम हिस्सा ब्रेन, जो आजकल सोशल मीडिया स्क्रॉलिंग की वजह से सबसे ज्यादा परेशान है। इससे यह बहुत जल्दी थकता है। स्ट्रेस लेवल बढ़ता है। इसलिए मोबाइल स्क्रॉलिंग कम से कम करें। इसके अलावा हर रात लगातार 7-8 घंटे की गहरी नींद लें। अपने करीबी लोगों से बातें करें। इससे स्ट्रेस कम होगा। **-प्रफेसर डॉ. पी शरत चंद्रा,** *हेड, न्यूरोसर्जरी, AIIMS*

कान

कान कहते हैं...मेरी भी सुन लिया करो कि मुझे कितनी शांति पसंद है। लेकिन कौन ध्यान दे? कभी पार्टियों में, शादियों में, म्यूजिक में, सड़क पर, घर में भी टीवी या म्यूजिक चलाते समय, अगर इन सबसे न हो तो कानों में ईयर फोन या हेडफोन लगाकर तेज आवाज करके मुझे परेशान करता है। जहां देखो, वहीं मुझे शोर झेलना पड़ता है। मैं तो चाहता हूं कि बड़े हों या बच्चे सभी शोर से बचें। मुझे कभी भी चाबी, तीली या कान खुजाने की किसी चिमटी से भी खुजलाना नहीं। सुन लिया न।

कानों (सुनने की क्षमता) को हेल्दी रखना आसान है। अगर हम इन्हें शोर से बचाकर रख पाएं। कानों की अहमियत सिर्फ सुनने तक सीमित नहीं, बल्कि शरीर को बैलेंस करने में भी है। इसलिए इनका सेहतमंद रहना बेहद जरूरी है। इन्हें हेल्दी रखने के लिए कान में कुछ न डालें। कोशिश करें कि कानों में पानी भी न जाए। **-डॉ. आलोक ठक्कर,** *डायरेक्टर, ENT, हेड-नेक ऑन्कॉलजी, मेदांता हॉस्पिटल*

आंखें

आंखें कहती हैं... इसे सब पता है कि ज्यादा देर तक मोबाइल देखने से आंखें परेशान हो जाती हैं। ये ड्राई होने लगती हैं। मन थकने लगता है। फिर भी ये स्क्रीन टाइम कम नहीं करता। बच्चों को मोबाइल देकर मायोपिया बनवा रहा है। अरे! मैं सिर्फ स्क्रीन घूरने के लिए थोड़े ही बनी हूं, मैं तो दूर-दर्शन के लिए हूं। मुझे मजबूत रखना है तो आउटडोर ऐक्टिविटीज भी करनी पड़ेंगी। चश्मा लगाना होगा न कि टेबल पर रखना है। हमारी जांच भी करवानी होगी। स्क्रीन देखते समय हर 20 मिनट बाद 20 सेकंड तक 20 मीटर दूर देखना है।

आंखें न हों तो सतरंगी दुनिया देखना मुमकिन नहीं। हम इसकी अहमियत को समझते ही नहीं। बच्चों के हाथों में मोबाइल फोन पकड़ा देते हैं। बड़े खुद ही सोशल मीडिया अकाउंट्स में घुसे रहते हैं। आंखें जब थकती हैं तो दिमाग भी थकता है। इसलिए स्क्रीन टाइम कम से कम हो। साथ ही सही पोषण हो। धूप में बैठें और फिजिकल ऐक्टिविटी भी जरूर करें। **-डॉ. (प्रो.) महिपाल एस. सचदेव** *चेयरमैन, सेंटर फॉर साइट*

हार्ट

दिल कहता है... सारे रोमांटिक गाने मुझे डेडिकेट करता है, लेकिन हद हो गई है। ...न कभी सुबह उठता है। न कभी पार्क में दौड़ने जाता है। न कोई एक्सरसाइज करता है। योगासन भी नहीं करता। देर रात जागता है। नींद भी ठीक से पूरी नहीं करता। सब्जी, सलाद, फल को देखकर मुंह बनाता है। ऊपर से उल्टा-सीधा खाता है और सिगरेट, दारू पीता है। अब बताओ मैं कमजोर हो गया तो मेरी क्या गलती है? मेरा काम है पूरे शरीर में साफ खून को पहुंचाना और गंदा खून को वापस लाना। इसमें मेरी सहायता करती है खून की नलियां। अपनी लाइफस्टाइल खराब करके उसमें भी कलेस्ट्रॉल चिपका दिया है। इससे मुझे खून को पूरे शरीर में भेजने में और वापस लाने में पूरा जोर लगाना पड़ता है। इसी का नतीजा है कि हाई बीपी की परेशानी आम हो गई है। मुझे दुरुस्त रखना है तो लाइफस्टाइल और आदतें सही करो।

हार्ट तंदुरुस्त तो सभी अंग दुरुस्त। पूरे शरीर को ऑक्सिजन और पोषण पहुंचाने वाला यही अंग है। इसलिए इस अंग को सही रखने के लिए हमें फिजिकल ऐक्टिविटी को अपनाना होगा। हेल्दी चीजें खानी होंगी। नींद पूरी लेनी होगी। **-डॉ. अतुल माथुर,** *E.D. कार्डियॉलजी, एस्कॉर्ट्स फोर्टिस*

लंग्स

फेफड़े कहते हैं... सांस आ रही है? तो फिर यकीनन जिंदा हो। लेकिन यह मुझ पर ध्यान नहीं देता कि सांस किस तरह से आ रही है? सीना जब ऊपर-नीचे होता है तो सांस भी अंदर-बाहर होती है। ऐसा दमदार फेफड़ों की वजह से ही होता है। इसी से ऑक्सिजन मिलती है। लेकिन यह हमें बीमार करने में भी कोर-कसर नहीं छोड़ता। कभी सिगरेट, बीड़ी पीकर बीमार करता है तो कभी घर के अंदर या बाहर पलूशन फैलाकर। यह धुआं करता है। अगर मुझे मजबूत रखना है तो स्मोकिंग, डस्ट और धुएं से दूर रहना ही होगा। साथ में, लंबी-लंबी सांसें लिया करो। इसे हेल्दी लाइफ स्टाइल भी अपनानी होगी।

लंग्स के बीमार होने से तमाम अंगों पर इसका फौरन ही असर होने लगता है। आखिर हर सांस का कुछ हिस्सा (ऑक्सिजन) सभी अंगों, सभी कोशिकाओं को चाहिए। इसलिए ऐसी किसी भी ऐक्टिविटीज का हिस्सा न बनें जिससे हमारे फेफड़े कमजोर होते हों। न सिगरेट, न बीड़ी और धुआं सांस से अंदर लें। **-डॉ. नीतू जैन,** *सीनियर कंसल्टेंट, पल्मोनलॉजी एंड क्रिटकल केयर, PSRI हॉस्पिटल*

विश्व स्वास्थ्य दिवस (7 अप्रैल, मंगलवार) पर विशेष

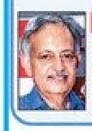
किडनी

किडनी कहती है... मुझे हेल्दी रखने के बारे में तो यह सोचता ही नहीं। खूब सिगरेट पीता है। तंबाकू खाता है। अल्कोहल का लगातार सेवन करता है। पानी भी हर दिन 2-3 लीटर नहीं पीता। अगर डायबीटिक पेशंट है और बीपी की परेशानी है तो भी मेरा लिहाज नहीं करता। सच कहूं तो एक बार मैं अगर कमजोर हो जाऊं तो डायलिसिस या ट्रांसप्लांट कराने के चक्कर फंसना पड़ेगा। इसलिए मुझे हेल्दी रखो। मैं शरीर में खून साफ करती हूं। एक डायलॉग तो सुना ही होगा 'मुर्दे में दम हो तो दिखा देना'। ...तो मेरा दम बनाकर रखो।

हर सामान्य शख्स को सिगरेट, तंबाकू आदि से जरूर दूर रहना चाहिए। किडनी को खराब करने में इनकी अहम भूमिका होती है। वहीं, स्ट्रेस लेवल को भी काबू में रखना जरूरी है। अगर किसी शख्स को बीपी या शुगर है तो इन्हें जरूर काबू में रखें। **-प्रफेसर, डॉ. संदीप महाजन,** *डिपार्टमेंट ऑफ नेफ्रॉलजी, AIIMS*

लिवर

जिगर बोलता है... मैं शरीर में 700 से भी ज्यादा तरह के काम करता हूं। खाना पचाने, इम्यूनिटी मजबूत करने, एंजाइम और हार्मोन को ऐक्टिवेट करने, खून बनाने आदि सभी तरह के काम करता हूं। इतना करने के बावजूद यह मेरी नहीं सुनता। मुझे हेल्दी रखने से सभी को कितने फायदे हैं, यह नहीं समझता। मैं यह तो नहीं कहता कि हर दिन अखरोट, पिस्ता खाओ। मैं कहता हूं कि हर दिन मौसमी साग, सब्जी, सलाद और फल खाओ। हर दिन पसीने बहाओ। मांसपेशियों को मजबूत बनाओ। बाहर के जंक फूड, पैक्ड फूड आदि से दूर रहो। शराब आदि को हाथ न लगाओ। फिर देखो, तुम्हारी इम्यूनिटी कितनी शानदार रहती है। मेरी मजबूती यानी भरपूर दम।



लिवर के कमजोर होने की शुरुआत इसमें फैट जमा होने यानी फैटी लिवर से ही होने लगती है। फिर इधर, फैटी लिवर की स्टेज बढ़ती है उधर, शरीर को दूसरी परेशानियां भी घेरने लगती हैं। शुगर, कलेस्ट्रॉल, हाई बीपी और हार्ट की बीमारी। इसलिए अपने लिवर को हेल्दी रख लें, मोटापे से बचें और खाने में शुगर कम लें तो सारे काम सही हो जाते हैं। **-डॉ. एस. के. सरीन,** *डायरेक्टर, ILBS*

स्किन

स्किन कहती है... यह ध्यान ही नहीं देता कि इसके शरीर का सबसे बाहरी भाग मैं ही हूं। त्वचा यानी मुझे ही सबसे पहले धूप, बारिश, सर्दी का पता चलता है। शरीर में इन चीजों से सबसे पहले मैं ही प्रभावित होती हूं। इसलिए मेरा ध्यान रखना बेहद जरूरी है। इस बात का भी ध्यान नहीं रखता कि जब बाहर से, ऑफिस से घर आए तो शरीर के खुले हिस्से को अच्छी तरह पानी से धो लें। इससे इन्फेक्शन का खतरा भी कम हो जाता है। वहीं, अगर धूप में ज्यादा देर के लिए निकलना हो तो सनस्क्रीन लगाना होता है। अगर मुझे हेल्दी रखना है तो डाइट में विटामिन-C और ऐंटिऑक्सिडेंट वाले फूड्स हर दिन खाओ।

स्किन का एरिया सबसे बड़ा है। सच कहूं तो किसी शख्स का लुक उसके स्किन ग्लो से ही बनता है। इसलिए इसे हेल्दी रखना भी जरूरी है। स्किन पर गंदगी जितनी कम होगी, धूप की यूवी रेज आदि से जितना बचाएंगे, उतना सही रहेगा। जरूरत पड़ने पर सनस्क्रीन लगाने से भी पीछे नहीं हटना चाहिए। ताजे फल, सलाद, स्प्राउट्स आदि को हर दिन शामिल करने से फायदा होगा। **-डॉ. सुश्रुता कथूरिया,** *डर्मेटॉलजिस्ट, सफदरजंग*

लिगामेंट

लिगामेंट के मन की बात... मेरी तो बिलकुल कद्र नहीं करता। न सही तरीके से उठता है, न खेलते समय जरा भी ध्यान रखता है। अरे समझो। मैं बॉडी के जॉइंट्स का शॉक झेलने वाला हूं। मैं पूरे शरीर में जॉइंट्स को स्थिर करके रखता हूं, ताकि वे बार-बार न निकल जाएं। मुझे हड्डियों को बांधने वाली रस्सी कह लो जिसकी वजह से सही से चल पाते हो, खेल पाते हो। लेकिन अहमियत समझेगा कौन? जब तक मैं सेहतमंद हूं, तब तक हड्डियां भी और शरीर के दूसरे अंग भी सेहतमंद हैं। मैं बिगड़ गया तो चलना तक मुश्किल हो जाएगा। वॉक नहीं कर पाएगा। इससे वजन बढ़ने लगेगा, फिर बाकी परेशानियां भी आ सकती हैं। इसलिए संभल जाओ।

अगर लिगामेंट की मजबूती चाहते हैं तो शरीर की मांसपेशियों को मजबूत रखें। एक्सरसाइज शुरू करने से पहले वॉर्मअप करें। जल्दबाजी न करें। जॉइंट्स को झटका न दें। आराम भी करें। प्रोटीन और विटामिन-C जरूरी है। अच्छे जूते पहनें। शरीर की सीमा को भी समझें। **-डॉ. जुझार सिंह,** *असिस्टेंट प्रफेसर, स्पोर्ट्स इंजरी सेंटर, ऑर्थो, सफदरजंग हॉस्पिटल*

घुटना

घुटना सोच रहा... इसे तो यह भी नहीं पता कि जब वजन ज्यादा बढ़ जाए और मुझमें दर्द होने लगे, तब वॉक नहीं करनी चाहिए। इससे हम पर दबाव ज्यादा बढ़ता है। मतलब है कि हम बीमार होने लगे हैं। लेकिन अगर दर्द न हो तो जरूर टहलना चाहिए। इससे हम मजबूत होते हैं। उम्र कम हो या उम्रदराज हो, एक्सरसाइज करने से मैं लंबा चलता हूं। मेरी अहमियत इसलिए है क्योंकि मैं मजबूत हड्डी, मांसपेशी, कार्टिलेज, एक खास तरह का फ्लूइड और सबसे अहम लिगामेंट का बना हूं। इन सभी की बदौलत पूरे शरीर का वजन संभालता हूं। मुझे क्या अच्छा लगता है और क्या बुरा, इसकी किसी को नहीं पड़ी। अगर आज मेरे बारे में नहीं सोचा तो आगे चलकर मैं कमजोर हो सकता हूं।

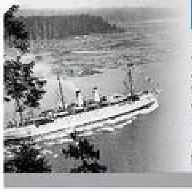
घुटने बदलने के मामले बहुत तेजी से बढ़ रहे हैं। इसकी कई वजहें हैं। हम सही न्यूट्रिशन नहीं ले रहे। वजन काबू में नहीं रहता। हमारे शरीर में विटामिन-D, कैल्शियम आदि की कमी रहती है। हम फिजिकल ऐक्टिविटीज आदि से दूर रहते हैं। सच तो यह है कि जो जितना पसीना बहाता है, उसकी मांसपेशियां और हड्डियां उतनी ज्यादा मजबूत होती हैं। **-प्रफेसर, डॉ. भावुक गर्ग,** *ऑर्थोपेडिक्स डिपार्टमेंट, AIIMS*

हर अंग को चाहिए कुछ कॉमन आदतें, कुछ कॉमन पोषण

शरीर के सभी अंग एक-दूसरे से कहीं न कहीं आपस में जुड़े हुए हैं। ऐसा नहीं है कि एक अंग की सेहत खराब हो तो उसका असर दूसरे अंगों पर नहीं पड़ेगा। इसके लिए एक छोटा-सा उदाहरण ले लेते हैं। मान लें कि किसी को सर्दी-खांसी जैसी सामान्य परेशानी हो गई। यह परेशानी अमूमन 1 से 2 हफ्तों में अपने आप ठीक हो जाती है यानी यह एक सामान्य समस्या है। लेकिन जब यह परेशानी होती है तो अमूमन यह हमारी सांस की नली और फेफड़ों को प्रभावित करती है। लेकिन इसका असर सिर्फ इन्हीं पर नहीं होता। सबसे पहले तो हम लो फील करते हैं। शरीर में जितनी मात्रा में एनर्जी बननी चाहिए, उतनी नहीं बनती इसलिए लो फील करते हैं। शरीर में थकावट महसूस होती है। इसकी भी वजह है क्योंकि यह मुमकिन है कि फेफड़ों में बलगम जमा होने से पर्याप्त मात्रा में ऑक्सिजन न मिल पाती हो। इस दौरान हमारी भूख भी डिस्टर्ब हो जाती है। हमें खाने में स्वाद महसूस नहीं होता। इसका मतलब है कि हमारे एंजाइम्स और भूख वाले केंद्र सही से काम नहीं कर रहे। इसी तरह जब हम कुछ अच्छा करते हैं, कुछ अच्छा रूटीन फॉलो करते हैं। कुछ अच्छा खाते हैं तो इसका फायदा सभी अंगों को होता है। मसलन: अगर हमारी डाइट में खास तौर पर फाइबर, ऐंटिऑक्सिडेंट (सलाद, फल आदि) शामिल हो, हम हर दिन भले ही पॉवर एक्सरसाइज न करते हों, लेकिन आउटडोर गेम्स आदि भी खेलते हों, मोबाइल स्क्रॉलिंग कम करके अपने परिवार, दोस्तों से बातें करते हैं, उनसे संपर्क में रहते हैं, अपनी नींद पूरी करते हैं, सिगरेट, तंबाकू आदि से दूर रहते हैं तो इन सभी का असर हमारे पूरे शरीर पर पड़ता है। हमारे शरीर के हर अंग पर पड़ता है। चाहे वह हमारा ब्रेन हो, आंखें हों, लंग्स हों, लिवर हो, पेट हो, किडनी या फिर घुटने। शरीर की हर कोशिका में ऑक्सिजन और पोषण पहुंचता रहता है। पुरानी कोशिकाएं मरती हैं और नई लगातार बनती रहती हैं। वहीं सामाजिक रूप से ऐक्टिव होकर, लोगों से बातचीत करके हम अपने मन को हल्का करते हैं। इससे हम पॉजिटिव रहते हैं। यह सच है कि किसी गलत आदत की वजह से इसके बुरे असर की शुरुआत किसी एक-दो अंग से हो सकती है। वह बीमार होने लगता है। लेकिन धीरे-धीरे उस बीमार और कमजोर अंग का असर दूसरे अंगों पर भी होने लगता है। इसलिए हमें ऐसी आदतें अपनानी चाहिए जो पूरे शरीर को सेहतमंद रखें।

क्या लो फील करते हैं, नहीं करना चाहते रुटीन के काम?

लो फील करना यानी कमजोरी-सी लगना, कोई काम करने का मन न करना या एनर्जी कम महसूस होना- यह कोई बीमारी नहीं है। लेकिन अक्सर लो फील करने से परेशानी हो सकती है। किसी भी शख्स के लिए लो फील करने की स्थिति कुछ मिनटों से लेकर कुछ महीने तक की हो सकती है। लेकिन ऐसी परिस्थिति लंबी न खिंचे इसकी कोशिश करनी चाहिए। इससे बचने के लिए तन और मन, दोनों पर ध्यान देना जरूरी है। अच्छा खाना और रेग्युलर एक्सरसाइज पर ध्यान हो। पॉजिटिव सोच रखते हुए क्रिएटिव कामों में भी शामिल होने की कोशिश करनी चाहिए। अपना हाल उनसे शेयर करें जिन पर भरोसा हो यानी 'दिल का हाल सुने दिलवाला या दिलवाली' वाली बात होनी चाहिए। वहीं, जब लो फील करने का दौर एक से डेढ़ महीने से ज्यादा हो जाए तो काउंसलिंग की जरूरत हो सकती है। इस दौरान मुमकिन है कि दिन में 1-2 घंटे आप बेहतर भी महसूस करते हों, लेकिन कुल मिलाकर पूरा दिन उदासी में गुजरने जैसा महसूस हो तो काउंसलर से मदद ली जा सकती है। हकीकत यह है कि स्ट्रेस हरेक शख्स को होता है। अगर स्ट्रेस की वजह से 'अपनी जिम्मेदारियों को सही तरीके से निभा लेते हैं तो समझ अच्छे हैं'। लेकिन जब यह स्ट्रेस हमें रुटीन के काम पूरा करने में ही परेशानी पैदा करने लगे, हमें देर रात तक नींद के लिए तरसाने लगे तो इलाज जरूरी है।



NBT AI टाइम मशीन

आज देश मना रहा राष्ट्रीय समुद्री दिवस

आज राष्ट्रीय समुद्री दिवस है। आज ही के दिन 1919 में भारत का पहला व्यावसायिक जहाज 'SS लॉयल्टी' मुंबई से लंदन गया था। यह यात्रा ऐतिहासिक थी क्योंकि इसने समुद्र पर ब्रिटिश एकाधिकार को खत्म कर भारत की आर्थिक आजादी की नींव रखी। पहला राष्ट्रीय समुद्री दिवस 1964 में मनाया गया था। आज के दिन समुद्री क्षेत्र में उत्कृष्ट सेवा के लिए 'वरुण पुरस्कार' दिया जाता है।

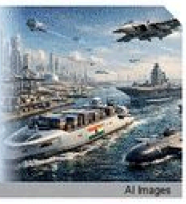
NBT

Front Page-2

संडे नवभारत टाइम्स। नई दिल्ली/एनसीआर 5 अप्रैल 2026

भारत बनेगा बड़ी समुद्री सुपरपावर

ChatGPT के मुताबिक, भविष्य में भारत समुद्री व्यापार में दुनिया के सबसे बड़े केंद्रों में होगा। हमारे पोर्ट पूरी तरह स्मार्ट और AI से चलने वाले होंगे। बिना चालक जहाज और ड्रोन से व्यापार तेज और सस्ता बनेगा। भारत की नौसेना भी बहुत ताकतवर होगी, जो पूरे हिंद महासागर में सुरक्षा और प्रभाव बनाए रखेगी। ग्रीन टेक्नॉलजी से जहाज पर्यावरण को कम नुकसान पहुंचाएंगे। भारत व्यापार, तकनीक और सुरक्षा के दम पर एक बड़ी समुद्री सुपरपावर बन सकता है।



AI Images

भारत का 7वां टैंकर होर्मुज पार, ईरान बोला- हम दोस्त

■ पीटीआई, नई दिल्ली

जग वसंत नामक टैंकर होर्मुज से होकर 1 अप्रैल को भारत पहुंचा था

पश्चिम एशिया में तनाव के बीच भारत को रसोई गैस की सप्लाई जारी है। भारतीय LPG टैंकर ग्रीन सान्वी ने सुरक्षित तरीके से जंग प्रभावित होर्मुज स्ट्रेट (जलडमरूमध्य) को पार किया। इस जहाज में करीब 46,650 टन LPG और 25 क्रू मेंबर सवार हैं। सरकार के मुताबिक, यह 7वां इंडियन फ्लैग वाला टैंकर है, जिसने इस अहम समुद्री रास्ते को पार किया है। यह इलाका जंग के बाद 28 फरवरी से काफी हद तक बंद जैसा हो गया था।

> होर्मुज से गुजरे भारतीय टैंकर में 46,650 टन LPG, 25 क्रू सवार हैं

ईरान ने भारत को लेकर कहा कि वह उसका 'ऐतिहासिक साथी' है और दोस्त देशों के लिए होर्मुज का रास्ता खुला रहेगा। ईरान ने यह बात गुजरात के डिप्टी सीएम हर्ष संघवी के ट्वीट के जवाब में कही।

इसी बीच, ईरान से आया एक और LPG जहाज सी बर्ड 2 अप्रैल को मंगलुरु पोर्ट पहुंचा, जिसमें करीब 44,000 टन गैस है। माना जा रहा है कि पिछले सात साल में यह भारत की पहली ईरानी ऊर्जा खरीद है। यह खरीद उस फैसले के बाद हुई है, जब अमेरिका ने हाल ही में ईरानी तेल पर लगे कुछ प्रतिबंध अस्थायी तौर पर हटा दिए, ताकि बढ़ती कीमतों पर काबू पाया जा सके। हालांकि हालात अभी भी पूरी तरह सामान्य नहीं हैं। ग्रीन सान्वी के बाद भी 17 भारतीय जहाज अब भी होर्मुज के पश्चिमी हिस्से में फंसे हुए हैं। इससे पहले इस हफ्ते दो और जहाज करीब 94,000 टन गैस लेकर सुरक्षित भारत पहुंच चुके हैं।

'ईरानी तेल की खरीद जारी, चीन भेजने की खबर फर्जी'

■ **आईएएनएस, नई दिल्ली:** भारत सरकार ने कहा है कि देश ने ईरान से तेल खरीद को लेकर किसी तरह की भुगतान समस्या का सामना नहीं किया है और इस तरह की खबरें गलत हैं। सरकार का यह बयान ऐसे समय आया है जब एक ईरानी तेल टैंकर के भारत आने और फिर चीन की ओर मुड़ने की खबरें सामने आई थीं। सरकार ने साफ किया कि भारत की तेल जरूरतें पूरी तरह सुरक्षित हैं और रिफाइनरियां ईरान समेत कई देशों से तेल खरीद रही हैं। पेट्रोलियम एवं प्राकृतिक गैस मंत्रालय ने साफ किया कि हाल ही में आई रिपोर्ट्स, जिनमें कहा गया कि भारत को भुगतान संबंधी समस्याओं के कारण ईरान से आने वाले तेल की एक खेप को नुकसान हुआ, पूरी तरह गलत हैं।

> 60% हिस्सा LPG की जरूरत का खाड़ी देशों से आता है

ग्लोबल संकट में भी भारत मजबूत: एस जयशंकर

■ **भाषा, रायपुर:** विदेश मंत्री एस जयशंकर ने कहा कि पश्चिम एशिया में जारी संघर्ष और ग्लोबल संकट के बावजूद भारत मजबूती से उभरा है और हालात का डटकर सामना किया है। उन्होंने कहा कि देश ने घरेलू और बाहरी दोनों चुनौतियों से सफलतापूर्वक निपटा है। उन्होंने बताया कि अमेरिका और इस्राइल के ईरान पर हमलों के बाद ग्लोबल ईंधन सप्लाई प्रभावित हुई है, जिससे पूरी दुनिया पर असर पड़ा। इसके बावजूद भारत आज दुनिया की टॉप पांच अर्थव्यवस्थाओं में शामिल है। वहीं, भारत ने ईरान से नागरिकों की सुरक्षित निकासी में मदद के लिए आर्मेनिया का आभार जताया।

विदेश मंत्री जयशंकर

राघव चड्ढा बोले- चुप रहता तो झूठ भी सच लगने लगता

■ NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली

> मेरे खिलाफ सुनियोजित अभियान चलाया गया है। हर झूठ को बेनकाब किया जाएगा। - राघव चड्ढा

राज्यसभा सांसद राघव चड्ढा ने सोशल मीडिया के जरिए आम आदमी पार्टी की ओर से उन पर लगाए गए आरोपों को सिरे से नकार दिया। आप नेताओं के आरोपों को सिरे से नकारते हुए राघव ने पार्टी को चेतावनी देते हुए कहा है कि हर झूठ को बेनकाब किया जाएगा। उन्होंने कहा कि उनके खिलाफ सुनियोजित अभियान चलाया गया है। राघव ने अपने सोशल मीडिया अकाउंट एक्स पर पोस्ट कर कहा 'मैं बोलना नहीं चाहता था, मगर चुप रहता तो बार-बार दोहराया गया झूठ भी सच लगने लगता। आप नेताओं के तीन आरोपों का हवाला देते हुए उन्होंने कहा कि हर आरोप सफेद झूठ है।

राघव ने कहा कि उन पर पहला आरोप यह लगाया गया कि जब विपक्ष सदन से वॉकआउट करता है तो वह वहीं बैठे रहते हैं और उनका साथ नहीं देते। राघव ने इसे पूरी तरह गलत बताया और कहा कि उन्होंने हर वॉकआउट में विपक्ष का साथ दिया है। उन्होंने कहा कि राज्यसभा में हर जगह सीसीटीवी कैमरे लगे हैं और उसे देखकर आसानी से सच सामने आ सकता है। सीसीटीवी कैमरों से दूध का दूध पानी का पानी हो जाएगा।

राघव ने कहा कि यह आरोप भी बिल्कुल गलत है कि मुख्य चुनाव आयुक्त को हटाने वाली याचिका पर साइन करने से उन्होंने मना कर दिया। उन्होंने सफाई देते हुए कहा कि आम आदमी पार्टी के किसी भी नेता ने औपचारिक या अनौपचारिक रूप से उनको साइन करने के लिए नहीं कहा।

'संसद में शोर मचाने, गाली देने नहीं जाता'

तीसरा आरोप यह लगाया गया कि राघव चड्ढा डर गए हैं, इसलिए बेकार मुद्दे उठाते हैं। राज्यसभा सदस्य ने कहा कि वे ऐसा नहीं करते। वे संसद में शोर मचाने या गाली देने नहीं जाते। उन्होंने जीएसटी, इनकम टैक्स, पंजाब का पानी, दिल्ली की हवा, सरकारी स्कूलों की हालत, पब्लिक हेल्थकेयर, रेलवे यात्रियों की समस्याएं, बेरोजगारी और महंगाई जैसी तमाम समस्याएं संसद में उठाई हैं। उनका कहना है कि उनका चार साल का रेकॉर्ड संसद में ही देखा जा सकता है।

विधानसभा चुनाव में एक साल से कम वक्त

पंजाब चुनाव AAP के अस्तित्व की लड़ाई होगा?

Bhupender.Sharma
@timesofindia.com

■ **नई दिल्ली :** भ्रष्टाचार के खिलाफ जनआंदोलन से जन्मी आम आदमी पार्टी से कई बड़े नेताओं की विदाई हो चुकी है। हालिया मामला राज्यसभा सांसद राघव चड्ढा का है, जिन्होंने पंजाब में भी पार्टी के लिए काफी काम किया है। आप में पार्टी की अंदरूनी कलह बड़ी समस्या के रूप में सामने आ रही है, जो कि दिल्ली विधानसभा चुनाव के समय भी दिखी थी। राजनीतिक जानकारों का तो मानना है कि पंजाब विधानसभा चुनाव में अब एक वर्ष से भी कम समय बचा है।

> पार्टी में अंदरूनी कलह बड़ी समस्या के रूप में सामने आ रही है

राजनीतिक जानकारों का कहना है कि स्वाति मालिवाल और राघव चड्ढा की एक समय पार्टी में बहुत ज्यादा अहमियत थी। इन दोनों नेताओं पर केजरीवाल का बहुत भरोसा भी था। लेकिन, समय के साथ परिस्थितियां बदलती गईं। राज्यसभा सांसद बनने के बाद स्वाति मालिवाल ने उस समय की केजरीवाल सरकार के खिलाफ अभियान चलाया। अब राघव चड्ढा ने बगावती सुर अपना लिए हैं।

ऐसे बिछड़ते रहे एक के बाद एक बड़े नेता

आम आदमी पार्टी की शुरुआत 2012 में बड़ी हस्तियों के साथ हुई थी। लेकिन, पार्टी राजनीति की ट्रैक पर आगे बढ़ती रही, और मतभेद कुछ नेताओं को असहज करने लगे। कई बड़े चेहरों की विदाई हुई। प्रशांत भूषण, योगेंद्र यादव, कुमार विश्वास, कपिल मिश्रा ने पार्टी छोड़ दी।

पंजाब चुनाव को लेकर क्या कहते हैं विशेषज्ञ

डेटा एक्शन लैब फॉर इमर्जिंग सोसायटीज (DALES) के को-फाउंडर आशीष रंजन कहते हैं कि अभी आप के दिल्ली से तीन और पंजाब से 7 राज्यसभा सांसद हैं। दो वर्ष बाद दिल्ली से आप का कोई सांसद राज्यसभा जाएगा, इसकी संभावना न के बराबर है।

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

SPEED News

एपस्टीन केस: पीड़ितों के लिए 7.25 करोड़

डॉलर का फंड बना है। बैंक और वकीलों में समझौते से बने फंड से 75 महिलाओं को मदद मिलेगी।

यूक्रेन पर रूसी ड्रोन हमले में 5 की मौत हो

गई और करीब 30 लोग घायल हो गए हैं। शुक्रवार रात यूक्रेन ने 286 में से 260 ड्रोन मार गिराए।

US में क्लासमेट की हत्या में नाबालिग को

AI image

हिरासत में लिया गया है। कथित तौर पर परेशान किए जाने के बाद मृतक के सिर में वॉटर बोतल से हमला किया था।

जस्टिस नागरत्ना बोलीं, राज्यों को अधीनस्थ नहीं, समकक्ष माने केंद्र

■ NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली

ये अहम बातें भी कहीं...

- केंद्र-राज्य संबंध दलगत राजनीति नहीं, संविधान से तय होंगे
- राज्यों को अधीनस्थ नहीं, समकक्ष इकाइयों की तरह देखा जाए
- विकास और शासन में किसी राज्य के नागरिकों से भेदभाव नहीं

सुप्रीम कोर्ट की जज जस्टिस बीवी नागरत्ना ने शनिवार को केंद्र-राज्य संबंधों पर अहम टिप्पणी करते हुए कहा कि संघीय ढांचा संविधान से संचालित होता है, न कि इस आधार पर कि केंद्र और राज्यों में किस दल की सरकार है। पटना में आयोजित प्रथम डॉ. राजेंद्र प्रसाद स्मृति व्याख्यान में उन्होंने स्पष्ट कहा कि केंद्र को राज्यों को 'अधीनस्थ' नहीं, बल्कि 'समकक्ष इकाइयों' के रूप में देखना चाहिए।

चाणक्य नेशनल लॉ यूनिवर्सिटी में "कॉन्स्टिट्यूशनलिज्म बियॉन्ड राइट्स: व्हाई स्ट्रक्चर मैटर्स" विषय पर बोलते हुए जस्टिस नागरत्ना ने कहा कि राज्य सरकारें संविधान में निर्धारित सीमाओं को छोड़कर केंद्र के अधीन नहीं हैं। इसलिए सत्ता में मौजूद राजनीतिक दलों के आधार पर उनके साथ अलग व्यवहार नहीं किया जा सकता। उन्होंने कहा कि केंद्र-राज्य संबंध संवैधानिक शासन के दायरे में आते हैं और इनमें दलगत मतभेदों या वैचारिक असहमति को अलग रखना होगा। जस्टिस नागरत्ना ने कहा कि किसी भी राज्य के नागरिकों के साथ विकास योजनाओं या प्रशासनिक फैसलों में भेदभाव नहीं हो सकता। राज्यों के प्रति 'पिक एंड चूज' का रवैया संघीय व्यवस्था की भावना के खिलाफ है। संविधान में शक्तियों के बंटवारे का जिक्र कर कहा, राजनीतिक शक्ति किसी एक केंद्र में केंद्रित नहीं हो सकती। संघीय ढांचा केंद्र और राज्यों के बीच अधिकारों का संतुलन बनाता है, जिससे जवाबदेही और संवेदनशील शासन सुनिश्चित होता है।

जयपुर में गंदे पानी से सैकड़ों लोग बीमार

■ **भाषा, जयपुर :** जयपुर के सुशीलपुरा इलाके में संदिग्ध दूषित पेयजल से पिछले एक हफ्ते में सैकड़ों लोग बीमार पड़ गए हैं, जिनमें बच्चे और बुजुर्ग सबसे ज्यादा प्रभावित हैं। इलाके में अनेक लोगों ने उल्टी, दस्त, पेट दर्द, जी मिचलाने और बुखार जैसे लक्षणों की शिकायत की है। सरकारी अस्पताल के प्रभारी डॉ. अनिल मेहता ने बताया कि पिछले तीन दिन में एक जैसे लक्षणों वाले 150 से ज्यादा मरीजों का इलाज किया गया है। वहीं, सिविल लाइंस से विधायक गोपाल शर्मा ने कहा कि समस्या को सुलझाने के प्रयास जारी हैं। स्थानीय लोगों का कहना है कि इस संकट से इलाके का लगभग हर घर प्रभावित है और इसके चलते कई लोग पेयजल के लिए पानी के टैंकरों पर निर्भर हो गए हैं।

वकील की तरह पेश हुए थे जज, केस से अलग

■ NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली

सुप्रीम कोर्ट में एक अहम मामले की सुनवाई के बाद फैसला सुरक्षित रख लिया गया था, लेकिन एक तथ्य सामने आने के बाद पूरी प्रक्रिया बदल गई। जस्टिस केवी विश्वनाथन ने खुद को उस केस की सुनवाई से अलग कर लिया, जिसमें वह पहले वकील के तौर पर पेश हो चुके थे। यह मामला एक निजी कंपनी से जुड़ा है। 1 अप्रैल को जस्टिस जेबी पारदीवाला और जस्टिस केवी विश्वनाथन की बेंच ने सुनवाई की थी। इससे पहले 17 मार्च को फैसला सुरक्षित रख लिया गया था। बाद में जस्टिस विश्वनाथन के संज्ञान में आया कि वह इसी मामले में अपीलकर्ता की ओर से कॉरपोरेट इनसॉल्वेंसी रिजॉल्यूशन प्रोसेस (CIRP) के दौरान कॉरपोरेट डेब्टर के खिलाफ वकील के रूप में पेश हुए थे।

> फैसला सुरक्षित होने के बाद सामने आया पुराना रोल, SC ने आदेश वापस लिया

अब फोटो छपवाने का मौका भी

खबरों का ज्ञान

रोज की खबरों पर कितनी पैनी नजर है, आजमाएं

1. भारतवंशी रिनी संपत किस अमेरिकी शहर की मेयर की दौड़ में शामिल हुई हैं?
   A. न्यू यॉर्क B. वॉशिंगटन C. शिकागो
2. ईरान से भारतीयों की सुरक्षित निकासी में मदद के लिए भारत ने किस देश का आभार जताया?
   A. आर्मेनिया B.तुर्किए C. जॉर्जिया
3. UN सुरक्षा परिषद में होर्मुज पर प्रस्ताव टल गया, इसका मुख्यालय कहां है?
   A. न्यू यॉर्क B. जिनीवा C. पैरिस
4. हाल में आर्टेमिस 2 लॉन्च हुआ, इससे पहले नासा का चांद से जुड़ा मिशन किस साल लॉन्च हुआ था?
   A. 1972 B. 1971 C. 1970
5. ईरान ने अमेरिकी पायलट को पकड़ने पर कितने इनाम की घोषणा की गई?
   A. ₹25 लाख B. ₹1 करोड़ C. ₹55 लाख

कल के जवाब

A1 B. INS तारागिरी A2 B. डेनिस मंतुरोव A3 C. पश्चिम बंगाल A4 A. ओमान A5 C. मिन आंग ह्लाइंग

लकी विनर्स

1. दिवाकर शरमा, नई दिल्ली
2. नरेंद्र सिंह, दिल्ली
3. अनिल कुमार सैनी, 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।

अमेरिकी शहर कैलिफॉर्निया के जंगलों में शुक्रवार सुबह करीब 11 बजे जंगल की आग तेजी से भड़क गई, जिसने कुछ ही घंटों में विकराल रूप ले लिया। इस आग को 'स्प्रिंग्स फायर' नाम दिया गया है।

■ **आग कितने बड़े पैमाने पर:** आग रिवरसाइड काउंटी में मोरेनो वैली के पास एक रिक्रिएशनल इलाके में लगी। शाम तक करीब 14.17 वर्ग किमी क्षेत्र में फैल चुकी थी।

■ **लगातार रेस्क्यू जारी**
प्रशासन ने लोगों के रेस्क्यू के आदेश और चेतावनियां जारी की हैं। हालांकि, प्रभावित घरों या लोगों की सटीक संख्या अभी स्पष्ट नहीं है।

■ **राहत और बचाव संसाधन**
फायर ब्रिगेड की टीमें मौके पर तैनात हैं और आग पर काबू पाने की कोशिश कर रही हैं।

■ **तेज हवाओं से मुश्किल बढ़ी**
मौसम विभाग ने 50 मील प्रति घंटे तक की तेज हवाओं की चेतावनी दी है, जिससे आग और धुआं तेजी से फैल रहा है। तेज हवाएं राहत कार्य में बाधा बन रही हैं और पेड़ गिरने का खतरा भी बढ़ गया है।

हत्यारे को सुधारना संभव, पर साइबर अपराधी को नहीं: SC

Rajesh.Choudhary
@timesofindia.com

■ **नई दिल्ली:** साइबर अपराध के एक मामले की सुनवाई के दौरान सुप्रीम कोर्ट ने कहा, साइबर अपराधियों के प्रति किसी तरह की नरमी नहीं बरती जानी चाहिए। चीफ जस्टिस सूर्यकांत ने गुरुवार को टिप्पणी की कि एक हत्यारे को भी सुधरने का मौका दिया जा सकता है, लेकिन साइबर अपराधियों को बिल्कुल नहीं छोड़ा जाना चाहिए। CJI सूर्यकांत, जस्टिस जॉयमाल्या बागची और जस्टिस विपुल पंचोली की पीठ उत्तर प्रदेश के सूरज श्रीवास्तव की उस याचिका पर सुनवाई कर रही थी, जिसमें इलाहाबाद हाई कोर्ट के जमानत खारिज करने के आदेश को चुनौती दी गई है। आरोप है कि सूरज ने पार्ट टाइम नौकरी दिलाने के नाम पर शिकायतकर्ता से 6.55 लाख रुपये की ठगी की। जांच में सामने आया कि आरोपी ने पांच बैंक खाते खुलवाए थे, जिनमें ठगी की रकम ट्रांसफर की गई।

> साइबर अपराधियों के लिए नरमी नहीं बरतनी चाहिए। इन्हें अकेली कोठरी में रखना चाहिए, मोबाइल तक का इस्तेमाल न कर सकें। -CJI सूर्यकांत

दखल से कार्रवाई का दबाव बढ़ेगा

सुप्रीम कोर्ट की चिंता इसलिए अहम है क्योंकि डिजिटल अरेस्ट अब संगठित साइबर ठगी का रूप बन चुका है। फर्जी अफसर बनकर लोगों को डराकर पैसे ऐंठे जाते हैं। अदालत ने इसे 'लूट या डकैती' मानकर इसकी गंभीरता स्पष्ट की है। उसके दखल से केंद्र, RBI, बैंक, DoT और जांच एजेंसियों पर समन्वित कार्रवाई का दबाव बढ़ेगा।

NBT Lens खबरों के अंदर की बात

SC में अर्जी, धर्म की परिभाषा तय करने का हक बाहरी को नहीं

■ **NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली :** सुप्रीम कोर्ट में सबरीमाला रेफरेंस मामले की सुनवाई से पहले कुछ जैन संगठनों ने याचिकाएं दाखिल की हैं। इनका कहना है कि किसी धर्म की परंपराओं, मान्यताओं और प्रथाओं या धर्म की परिभाषा को तय करने का हक उस धर्म के अनुयायियों को हो, न कि अदालतों, सरकार या किसी बाहरी व्यक्ति के पास। उनका तर्क है कि किसी दूसरे धर्म का व्यक्ति किसी धर्म की प्रथाओं को चुनौती नहीं दे सकता, खासकर जनहित याचिका के माध्यम से। संविधान का अनुच्छेद 25 केवल पूजा की स्वतंत्रता नहीं, बल्कि धर्म का पालन करने की स्वतंत्रता देता है।

> सबरीमाला रेफरेंस केस में जैन संगठनों ने SC में दखल याचिका दायर की

हिमाचल में बर्फबारी, ऑरेंज अलर्ट जारी

■ **पीटीआई, शिमला :** हिमाचल प्रदेश के कई इलाकों में हल्की से मध्यम बारिश और बर्फबारी दर्ज की गई, जिससे न्यूनतम और अधिकतम तापमान में गिरावट आई है। मौसम विभाग ने 7 और 8 अप्रैल को चंबा, कांगड़ा, कुल्लू, मंडी और शिमला जिलों में ओलावृष्टि, आंधी, बिजली और 40 से 50 किमी प्रति घंटे की रफ्तार से तेज हवाओं को लेकर ऑरेंज अलर्ट जारी किया है।

पिछले 24 घंटे में लाहौल-स्पीति और कुल्लू के ऊंचाई वाले इलाकों में ताजा बर्फबारी हुई। गोंदला में 13 सेमी, हंसा और केलांग में 7.5 सेमी तथा कोकसर में 3 सेमी बर्फ गिरी। अटल टनल के आसपास भी हल्की बर्फबारी हुई। राज्य के कई अन्य हिस्सों में भी बारिश दर्ज की गई।

लाहौल-स्पीति में शनिवार को बर्फबारी के दौरान गुजरतीं महिलाएं।

डेमोक्रेट नेता बेहतर 'बुनियादी सुविधाओं' का वादा कर लड़ रही चुनाव

वॉशिंगटन मेयर की रेस में भारतवंशी रिनी संपत

■ पीटीआई, वॉशिंगटन

तमिलनाडु में जन्मी रिनी संपत अमेरिकी शहर वॉशिंगटन डीसी के मेयर पद के चुनाव में हिस्सा लेने वाली पहली साउथ एशियन कैंडिडेट बन गई हैं। डेमोक्रेटिक पार्टी की 31 वर्षीय रिनी का चुनाव अभियान 'बुनियादी सुविधाओं' और 'एक नए डीसी' के वादे पर आधारित है। तमिलनाडु के थेनी में जन्मीं संपत सात साल की उम्र में अमेरिका आ गईं और एक दशक से अधिक समय से वॉशिंगटन डीसी में रह रही हैं। उन्होंने कहा, हमारे पास जीत की राह है। महज 4 हफ्तों में मैं वॉशिंगटन डीसी के इतिहास में मेयर पद के लिए चुनाव लड़ने वाली पहली दक्षिण एशियाई उम्मीदवार बन चुकी हूं। यही वह उपलब्धि है जो एक सीमित संसाधनों वाला, जन-समर्थित अभियान हासिल कर सकता है। अगर हमारे पास शहर के हर मतदाता तक पहुंचने के लिए संसाधन हों, तो हम क्या नहीं कर सकते हैं।

> मैं कोई नेता नहीं हूं। मेरा किसी विशेष हित समूह से कोई संबंध नहीं है। अब समय आ गया है कि कोई बाहर का शख्स हमारे शहर की बुनियादी सेवाओं को सुधारने पर पूरी तरह से ध्यान केंद्रित करे। हम पूरी कोशिश करेंगे और जीत कर रहेंगे। - रिनी संपत

1975 के बाद से लगातार डेमोक्रेट्स का दबदबा

वॉशिंगटन डीसी में डेमोक्रेट्स का दबदबा है और 1975 में चुनाव शुरू होने के बाद से शहर में कभी रिपब्लिकन पार्टी से कोई मेयर नहीं रहा है। इससे पहले, अमेरिकी राष्ट्रपति से नियुक्त आयुक्तों का एक बोर्ड वॉशिंगटन डीसी के प्रशासन का जिम्मा संभालता था। प्राइमरी चुनाव 16 जून को होने हैं, जबकि आम चुनाव 3 नवंबर को होंगे। मेयर पद की दौड़ में जेनीस लुईस जॉर्ज, केनियन मैकडफी, गैरी गुडवेदर, रॉबर्ट एल ब्रॉस और रोडा हैमिल्टन शामिल हैं।

CCI NG 3.7 Product: NBTDelhiBS PubDate: 05-04-2026 Zone: Noida Edition: 2 Page: NBTNDJK2 User: cci Time: 04-05-2026 00:03 Color:

108*
रन बनाए थे साई सुदर्शन ने साल 2025 में दिल्ली के खिलाफ दिल्ली में खेलते हुए। यह IPL में किसी 'इम्पैक्ट प्लेयर' का सर्वाधिक स्कोर है

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

1. DC-MI के बीच शनिवार को हुए IPL मुकाबले में सबसे अधिक रन किसने बनाए?
A) रोहित शर्मा B) पाथुम निसंका C) समीर रिजवी D) सूर्यकुमार यादव
2. RCB और CSK की टीमों के बीच IPL में अब तक कुल कितने मैच खेले गए हैं?
A) 21 B) 35 C) 13 D) 25

कल के जवाब
1.B) रोहित शर्मा 2.B) 61

लकी WINNER

1. खेमिंद्र वाधवा, द्वारका, दिल्ली
2. बालाजी सूर्यवंशी, दमन, गुजरात
3. आनंद शर्मा, हापुड़, यूपी

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

युवा बैटर ने मुंबई के खिलाफ खेली 90 रन की मैच विनिंग पारी
'रिज़वी शो' से जीती दिल्ली

Abhishek.Upadhyay1
@timesofindia.com

■ **नई दिल्ली:** 'कैपिटल क्लैश' में जब दिल्ली कैपिटल्स का टॉप ऑर्डर एक बार फिर लड़खड़ाया, तब एक बार फिर समीर रिजवी टीम के नायक के रूप में उभरे। रिजवी मैदान पर तब उतरे जब दिल्ली कैपिटल्स सात रन पर दो विकेट गंवाकर संघर्ष कर रही थी। रिजवी ने शुरुआत में समय लिया, लेकिन फिर गियर ऐसा शिफ्ट किया कि समीकरण बदल गए। पाथुम निसांका (44 रन, 30 बॉल, 6 फोर,1 सिक्स) के साथ 66 रन की साझेदारी के बाद उन्होंने अकेले रन-रेट को बूस्ट किया और 'इम्पैक्ट प्लेयर' टैग को असली वैल्यू में बदला। रिजवी की 90 रन (51 बॉल, 7 फोर, 7 सिक्स) की पारी की बदौलत दिल्ली कैपिटल्स ने मुंबई इंडियंस को छह विकेट से हराया। मुंबई ने पहले बैटिंग करते हुए कार्यवाहक कप्तान सूर्यकुमार यादव (51 रन) की फिफ्टी की बदौलत छह विकेट पर 162 रन बनाए थे। जवाब में कैपिटल्स ने 18.1 ओवर्स में चार विकेट पर 164 रन बना दिए। यह दिल्ली की सीजन की लगातार दूसरी जीत रही।

मुकेश का डबल स्ट्राइक: इससे पूर्व, मुंबई इंडियंस शुरुआती दो ओवर्स में 18 रन बनाए। जिसके बाद मैच के तीसरे ओवर में मुकेश कुमार (2/26) तीन गेंदों के भीतर रिकेल्टन (9) और तिलक वर्मा (0) को आउट कर मुकाबले में दिल्ली को आगे कर दिया। यहां से रोहित शर्मा (35 रन) और सूर्य ने पारी को संभाला और 40 बॉल पर 53 रन की साझेदारी की। हालांकि, पूरे मैच में दिल्ली के बोलर्स ने मुंबई के बल्लेबाजों को हावी नहीं होने दिए। कैपिटल्स के गेंदबाजों ने लगातार अंतराल पर विकेट निकाले और मुंबई 160+ के स्कोर तक ही पहुंच पाई।

DC vs MI मैच नंबर-8

PTI

स्कोरकार्ड
MI: रयान रिकेल्टन कॉ अक्षर बो मुकेश 9, रोहित शर्मा कॉ नितीश बो अक्षर 35, तिलक वर्मा कॉ एंड बो मुकेश 0, सूर्यकुमार यादव एलबीडब्ल्यू बो एंगिडी 51, शेरफेन रदरफोर्ड कॉ मुकेश बो विपराज 5, नमन धीर कॉ स्टब्स बो नटराजन 28, मिचेल सैंटनर नॉट आउट 18, कॉर्बिन बॉश नॉट आउट 11 **एक्स्ट्राज:** 5 **टोटल:** 20 ओवर में 6 विकेट पर 162 रन **विकेट:** 1-18, 2-18, 3-71, 4-85, 5-122, 6-146 **बोलिंग:** मुकेश कुमार 3-0-26-2, लुंगी एंगिडी 4-0-34-1, अक्षर पटेल 4-0-22-1, विपराज निगम 3-0-24-1, कुलदीप यादव 3-0-31-0, टी नटराजन 3-0-24-1
DC: केएल राहुल कॉ रिकेल्टन बो चाहर 1, पाथुम निसांका कॉ मार्कंडे बो सैंटनर 44, नितीश राणा रन आउट 0, समीर रिजवी कॉ तिलक वर्मा बो बॉश 90, डेविड मिलर नॉट आउट 21, ट्रिस्टन स्टब्स नॉट आउट 3 **एक्स्ट्राज:** 5 **टोटल:** 18.1 ओवर में 4 विकेट पर 164 रन **विकेट:** 1-2, 2-7, 3-73, 4-151 **बोलिंग:** दीपक चाहर 3-0-20-1, जसप्रीत बुमराह 4-0-21-0, मिचेल सैंटनर 3-0-22-1, शार्दुल ठाकुर 3-0-41-0, मयंक मार्कंडे 2-0-20-0, कॉर्बिन बॉश 3.1-0-39-1

1 पहली बार राहुल को दीपक चहर को IPL में आउट किया। राहुल ने दीपक के खिलाफ खेली 103 बॉल में 160 रन बनाए है

4 बार आउट किया है मुकेश कुमार ने तिलक वर्मा को पांच IPL पारियों में। मुकेश के खिलाफ तिलक 26 बॉल में सिर्फ 26 रन ही बना पाए है

17 मैच जीते है दिल्ली ने मुंबई इंडियंस के खिलाफ IPL में। यह मुंबई के खिलाफ संयुक्त दूसरी सर्वाधिक जीत का रेकॉर्ड है

कप्तानी मिलते ही बोल उठा बल्ला
NBT Lens खबरों के अंदर की बात

मुंबई के नियमित कप्तान हार्दिक पंड्या चोट के कारण इस मुकाबले में नहीं उतरे और उनकी जगह सूर्यकुमार यादव ने कप्तानी संभाली। लंबे समय से खामोश चल रहा सूर्यकुमार का बल्ला जिम्मेदारी मिलते ही बोल उठा। सूर्य की पिछली फिफ्टी अमेरिका के खिलाफ टी20 वर्ल्ड कप के मुकाबले में आई थी, उसके बाद से नौ मैचों में वह 50 के आंकड़े से दूर रहे, लेकिन इस मैच में मुश्किल वक्त में सूर्य ने रोहित शर्मा (35) के साथ पारी को संभाला। सूर्य ने पावरप्ले के बाद आक्रमण तेज किया और अक्षर पटेल (1/22) के ओवर में छक्का जड़कर लय पकड़ी। सूर्य ने अपनी पारी में तीन फोर और दो सिक्स भी जमाए। इस पारी में खास बात स्पिन पर सूर्यकुमार का दबदबा रहा। उन्होंने कुल 51 रन में से 41 रन स्पिन के खिलाफ बनाए। इस दौरान उनका स्ट्राइक रेट 136.67 रहा।

रोमांचक मैच में रॉयल्स ने टाइटंस से मार ली बाज़ी

■ **NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली/अहमदाबाद:** ध्रुव जुरेल (75 रन, 42 बॉल, 5 फोर, 5 सिक्स) और यशस्वी जायसवाल (55 रन, 36 बॉल, 6 फोर, 3 सिक्स) की दमदार पारियों के बाद रवि बिश्नोई (4/41) की शानदार फिरकी गेंदबाजी की बदौलत राजस्थान रॉयल्स ने गुजरात टाइटंस को उसके घर में शिकस्त दी। इस रोमांचक मुकाबले में गुजरात को अंतिम ओवर में जीत के लिए 11 रन की दरकार थी और क्रीज पर कप्तान राशिद खान और कागिसो रबाडा थे, लेकिन गेंदबाज तुषार देशपांडे (1/24) ने इस ओवर में सिर्फ चार रन देकर मैच राजस्थान की झोली में डाल दिया। रेयान पराग इस सीजन टॉस जीतकर बोलिंग का फैसला करने वाले पहले कप्तान बने। इस सीजन अभी तक खेले गए आठ मैचों में सात बार लक्ष्य का पीछा करने वाली टीमों ने जीत हासिल की थी। ऐसे में यह फैसला हैरान भरा था, लेकिन पराग ने अपने गेंदबाजों पर पूरा भरोसा जताते हुए गुजरात के सामने लक्ष्य रखने का फैसला किया। जुरेल, यशस्वी और युवा वैभव सूर्यवंशी (31 रन, 18 बॉल) की बदौलत रॉयल्स ने टाइटंस के खिलाफ 6 विकेट पर 210 रन का मजबूत टोटल बनाया। अपने घर पर गुजरात का रेकॉर्ड अच्छा था लेकिन इससे पहले उसने कभी इतना बड़ा टोटल हासिल नहीं किया था।

साई के बाद बिश्नोई का प्रहार: लक्ष्य का पीछा करने उतरी गुजरात टीम कप्तान शुभमन गिल के बगैर उतरी थी ऐसे में ओपनर साई सुदर्शन पर जिम्मेदारी बड़ी हुई थी। इस युवा ओपनर ने पूरी गंभीरता से जिम्मेदारी उठाई और एक छोर संभालकर टीम को मुकाबले में बनाए रखा। सुदर्शन ने 33 गेंद पर अपनी फिफ्टी पूरी की। सुदर्शन 11वें ओवर में आउट हुए लेकिन तब रवि बिश्नोई की बुरी राजस्थान ने दोबारा दबाव बना दिया। बिश्नोई ने 13वें और 15वें ओवर में 2-2 विकेट निकाल कर मुकाबले को फिर से बराबरी पर ला खड़ा किया। अंतिम 18 गेंदों पर गुजरात को 30 रन चाहिए थे। कमान संभाल रहे राशिद खान (24) ने कागिसो रबाडा (23*) के साथ मिलकर 30 गेंद पर 43 रन की साझेदारी की और टीम को जीत के करीब पहुंचाया, हालांकि अंतिम ओवर में गुजरात के बल्लेबाज लक्ष्य से थोड़ा पीछे रह गए।

RR vs GT मैच नंबर-9

स्कोरकार्ड
राजस्थान रॉयल्स: यशस्वी जायसवाल कॉ रबाडा बो 55, वैभव सूर्यवंशी कॉ फिलिप्स बो राशिद 31, ध्रुव जुरेल कॉ बटलर बो सिराज 75, रेयान पराग कॉ कुशाग्र बो प्रसिद्ध 8, शिमरॉन हेटमायर कॉ सिराज बो अशोक 18, डोनोवन फेरेरा 1, रविंद्र जाडेजा नॉट आउट 7, जोफ्रा आर्चर नॉट आउट 1, **एक्स्ट्राज:** 14 **टोटल:** 20 ओवर में 6 विकेट पर 210 रन **विकेट:** 1-70, 2-126, 3-135, 4-165, 5-166, 6-206 **बोलिंग:** मोहम्मद सिराज 4-0-48-1, कागिसो रबाडा 4-0-42-0, अशोक शर्मा 4-0-37-1, प्रसिद्ध कृष्णा 4-0-43-1, राशिद खान 4-0-39-0

गुजरात टाइटंस: साई सुदर्शन कॉ देशपांडे बो बिश्नोई 73, कुमार कुशाग्र कॉ हेटमायर बो बराक 18, जोस बटलर कॉ संदीप बो बर्गर 26, ग्लेन फिलिप्स कॉ आर्चर बो बिश्नोई 3, वॉशिंगटन सुंदर कॉ जाडेजा बो बिश्नोई 4, राहुल तेवतिया कॉ राहुल बो बिश्नोई 12, शाहरुख खान रन आउट 11, राशिद खान कॉ आर्चर बो देशपांडे 24, कागिसो रबाडा नॉट आउट 23, अशोक शर्मा नॉट आउट 0 **एक्स्ट्राज:** 10 **टोटल:** 20 ओवर्स में 8 विकेट पर 204 रन **विकेट:** 1-78, 2-107, 3-127, 4-131, 5-133, 6-155, 7-161 **बोलिंग:** जोफ्रा आर्चर 4-0-38-0, नांद्रे बर्गर 3-0-29-1, संदीप शर्मा 3-0-34-0, तुषार देशपांडे 3-0-24-1, रविंद्र जाडेजा 2-0-25-0, रियान पराग 1-0-11-1, रवि बिश्नोई 4-0-41-4

फटाफट खबरें

बागान ने खेला ड्रॉ
■ **जमशेदपुर:** मेजबान जमशेदपुर एफसी और मोहन बागान सुपर जायंट ने इंडियन सुपर लीग की अंक तालिका में एकल बढ़त बनाने का मौका गवा दिया। रविवार को दोनों के बीच खेला गया मैच 1-1 से ड्रॉ रहा, जिसके बाद जमशेदपुर और मोहन बागान के टॉप पर काबिज मुंबई सिटी के बराबर 14 पॉइंट हो गए।

मेडी का शतक
■ **वेलिंग्टन:** मेडी ग्रीन (141*) के शतक और रोजमैरी मायर (5/50) की घातक गेंदबाजी से न्यूजीलैंड ने तीसरे वनडे में साउथ अफ्रीका को 66 रन से हराकर सीरीज 2-1 से जीत ली। न्यूजीलैंड ने पहले बैटिंग करते हुए 306/7 स्कोर बनाया। जवाब में साउथ अफ्रीका 240 पर सिमट गई।

कोचर टॉप-5 में कायम
■ **चीबा:** भारतीय गोल्फर करणदीप कोचर तीसरे दौर में 73 का कार्ड खेलने के बावजूद इंटरनैशनल सीरीज जापान में संयुक्त चौथे स्थान पर बने हुए है। पहले दो दिन शानदार 67 और 65 खेलने वाले कोचर हवा भरे दिन में पांच बोगी कर बैठे, हालांकि तीन बर्डी भी लगाई। वह अब आठ अंडर पर है।

डेम्बेले के दो गोल
■ **पेरिस:** ओस्मान डेम्बेले के दो गोल की बदौलत पेरिस सेंट जर्मन (PSG) ने टूलूज को 3-1 से हराकर लीग-1 में अपनी बढ़त और मजबूत कर ली। डेम्बेले के अलावा गोंकालो रामोस ने गोल किया। PSG के 63 अंक हो गए है।

हैदराबाद में नवाबी रंग दिखा पाएगी पंत आर्मी?

LSG जीती 4 | कुल मैच 6 | SRH जीती 2

संभावित प्लेइंग XI
SRH: ट्रेविस हेड, अभिषेक शर्मा, ईशान किशन (कप्तान एवं विकेटकीपर), नितीश कुमार रेड्डी, हेनरिक क्लासेन, सलिल अरोड़ा, अनिकेत वर्मा, हर्ष दुबे, शिवांग कुमार, जयदेव उनादकट, डेविड पेन, **इम्पैक्ट प्लेयर:** ईशान मलिंगा
LSG: मिचेल मार्श, ऋषभ पंत (कप्तान एवं विकेटकीपर), एडेन मार्करम, आयुष बडोनी, निकोलस पूरन, अब्दुल समद, मुकुल चौधरी, मोहसिन खान, एनरिच नोर्त्जे, मोहम्मद शमी, प्रिंस यादव, **इम्पैक्ट प्लेयर:** दिग्वेश राठी

ईशान किशन
FILE

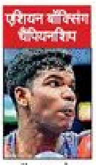
टेलिकास्ट दोपहर 3:30 बजे से

LSG vs SRH मैच नंबर-10

■ **एजेंसियां, हैदराबाद:** लखनऊ सुपर जायंट्स (LSG) को IPL में आज अगर सनराइजर्स हैदराबाद (SRH) के खिलाफ यहां होने वाले मैच में अगर जीत दर्ज करनी है तो उसके बल्लेबाजों को अहम भूमिका निभानी पड़ेगी। सनराइजर्स ने कोलकाता नाइटराइडर्स पर जीत के बाद घरेलू मैदान पर सीजन के पहले मैच में आत्मविश्वास के साथ उतरेगी।

उप्पल स्टेडियम में दोपहर के खेल में बल्लेबाजों को मदद मिलने की उम्मीद है जिससे कि LSG के लिए यह मैच अधिक चुनौतीपूर्ण बन गया है। सनराइजर्स को यहां की परिस्थितियां पसंद हैं और इसलिए वह मैच में जीत के प्रबल दावेदार के रूप में शुरुआत करेगा। टीम में ऑस्ट्रेलिया के टी20 कप्तान मिचेल मार्श, साउथ अफ्रीका के एडेन मार्करम, कप्तान ऋषभ पंत और विस्फोटक निकोलस पूरन जैसे दमदार बल्लेबाज शामिल हैं। जहां तक सनराइजर्स की बात है तो ट्रेविस हेड और अभिषेक शर्मा की फॉर्म में वापसी उसके लिए अच्छे संकेत हैं। ईशान किशन ने भी अच्छा प्रदर्शन किया है।

सुरेश उलटफेर कर सेमीफाइनल में पहुंचे
■ **एजेंसियां, उलानबटोर:** चेन्नै के विश्वनाथ सुरेश ने एशियन बॉक्सिंग चैंपियनशिप 2026 में बड़ा उलटफेर करते हुए वर्ल्ड नंबर-1 और मौजूदा वर्ल्ड चैंपियन सानज़ार ताशकेनबाय को हराकर सेमीफाइनल में जगह बनाई। इस युवा मुक्केबाज ने 50 किग्रा वर्ग के अपनी तेज गति, सटीक पंच और बेहतरीन रिंग समझ से मुकाबले पर पकड़ बनाए रखी। इस जीत के साथ नैशनल चैंपियन विश्वनाथ ने इस टूर्नामेंट में मेडल पक्का कर लिया है।


एशियन बॉक्सिंग चैंपियनशिप
बॉक्सर सुरेश

कमिंस पीठ की चोट की जांच के लिए घर लौटे
आईपीएल अपडेट

■ **एजेंसियां, हैदराबाद:** सनराइजर्स हैदराबाद (SRH) के कप्तान पैट कमिंस पीठ की चोट की अंतिम जांच के लिए ऑस्ट्रेलिया लौट गए हैं। यह स्कैन क्रिकेट ऑस्ट्रेलिया (CA) की चिकित्सीय टीम द्वारा किया जाएगा जो उन्हें यहां चल रही IPL के दूसरे चरण में खेलने की मंजूरी देगा। एक रिपोर्ट के अनुसार, 'कमिंस गुरुवार को कोलकाता में सनराइजर्स हैदराबाद के कोलकाता नाइटराइडर्स के खिलाफ हुए मैच के बाद भारत से रवाना हुए। अगर क्रिकेट ऑस्ट्रेलिया उन्हें अनुमति दे देता है तो वह 17 अप्रैल को फिर टीम से जुड़ सकते हैं।'

पैट कमिंस

श्रेयस पर जुर्माना: पंजाब किंग्स के कप्तान श्रेयस अय्यर पर CSK के खिलाफ धीमी ओवर गति बनाए रखने के लिए 24 लाख रुपये का जुर्माना लगाया गया। इम्पैक्ट प्लेयर सहित अन्य प्लेयर्स पर छह लाख रुपये या उनकी मैच फीस के 25 प्रतिशत में से जो भी कम हो, का जुर्माना लगाया गया।'

चेन्नै के सामने चैलेंजर्स की मुश्किल चुनौती

CSK जीती 21 | कुल मैच 35 | RCB जीती 13 | नो रिजल्ट 1

संभावित प्लेइंग XI
RCB: देवदत्त पडिक्कल, विराट कोहली, फिल सॉल्ट, रजत पाटीदार (कप्तान), जितेश शर्मा (विकेटकीपर), टिम डेविड, रोमारियो शेफर्ड, क्रुणाल पंड्या, भुवनेश्वर कुमार, मंगेश यादव, जैकब डफी, **इम्पैक्ट प्लेयर:** सुयश शर्मा
CSK: रुतुराज गायकवाड (कप्तान), संजू सैमसन (विकेटकीपर), आयुष म्हात्रे, कार्तिक शर्मा, सरफराज खान, शिवम दुबे, प्रशांत वीर, जेमी ओवर्टन, खलील अहमद, नूर अहमद, मैट हेनरी, **इम्पैक्ट प्लेयर:** राहुल चाहर

विराट कोहली
FILE

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

RCB vs CSK मैच नंबर-11

■ **एजेंसियां, बेंगलुरु:** अपने पहले मैच में शानदार जीत हासिल करने के बाद पर्याप्त आराम पाने वाली रॉयल चैलेंजर्स बेंगलुरु (RCB) रविवार को यहां चेन्नै सुपरकिंग्स (CSK) के खिलाफ लगातार दूसरी जीत हासिल करने की कोशिश करेगी। CSK के लिए संजू सैमसन की फॉर्म और गेंदबाजी विभाग का कमजोर होना चिंता का विषय है।

RCB अब अपने प्रतिद्वंद्वियों की तुलना में कहीं बेहतर टीम नजर आ रही है। विराट कोहली की अगुआई में टॉप ऑर्डर में दमदार बल्लेबाज हैं। देवदत्त पडिक्कल ने सनराइजर्स के खिलाफ 26 गेंद पर 61 रन की तूफानी पारी खेली थी। रजत पाटीदार कप्तानी करने और मध्यक्रम को मजबूती देने की दोहरी भूमिका अच्छी तरह निभा रहे हैं। जहां तक CSK का सवाल है तो उसके गेंदबाजों को अच्छा प्रदर्शन करने की जरूरत है। उसके स्पिनर नूर अहमद और राहुल चाहर शुक्रवार को पंजाब किंग्स के खिलाफ बुरी तरह फ्लॉप रहे। तेज गेंदबाज मैट हेनरी, खलील अहमद और अंशुल कंबोज भी अभी तक अपेक्षित प्रदर्शन नहीं कर पाए हैं।

पायल ने वर्ल्ड नंबर-1 शीतल को हराकर जीता गोल्ड मेडल
वर्ल्ड आर्चरी पैरी सीरीज

■ **एजेंसियां, बैंकॉक:** दोनों हाथ और दोनों पैर गंवा चुकी युवा आर्चर पायल नाग ने वर्ल्ड आर्चरी पैरी सीरीज में बड़ा उलटफेर करते हुए हमवतन और दुनिया की नंबर एक तीरंदाज शीतल देवी को हराकर गोल्ड मेडल जीता। इस प्रदर्शन से भारत ने कुल सात गोल्ड जीतकर पहला स्थान हासिल किया। अठारह साल की उभरती हुई आर्चर पायल ने कंपाउंड ओपन वुमिंस वर्ग के फाइनल में 139-136 से जीत हासिल की।

ओडिशा के बोलांगीर जिले के एक प्रवासी मजदूर की बेटी पायल ने 2015 में ईंट-भट्ठे पर बिजली के एक नंगे तार के संपर्क में आने के बाद अपने दोनों हाथ और दोनों पैर गंवा दिए थे। उन्होंने 2023-24 के दौरान कटरा स्थित माता वैष्णो देवी श्राइन बोर्ड खेल परिसर में शीतल के साथ ही ट्रेनिंग की थी।

भारतीय आर्चर पायल नाग

प्रग्ना ने खेला ड्रॉ, सिंदारोव टॉप पर
कैंडिडेट्स चेस टूर्नामेंट

■ **एजेंसियां, पाफोस (साइप्रस):** कैंडिडेट्स टूर्नामेंट में भारतीय ग्रैंडमास्टर प्रग्नानंदा को पांचवें राउंड में भी ड्रॉ से संतोष करना पड़ा। उन्होंने अनीश गिरी से ड्रॉ खेला। वहीं, उज्बेकिस्तान के जावोखिर सिंदारोव ने हिकारू नाकामूरा को हराकर टॉप पर पूरे एक अंक की बढ़त बना ली है। सिंदारोव के पांच राउंड बाद कुल 4.5 अंक हो गए हैं और वह टॉप पर मजबूती से कायम हैं। प्रग्नानंद के ढाई अंक हैं। महिला वर्ग में दिव्या देशमुख ने चीन की तान झोंग्यी से ड्रॉ खेला जबकि आर वैशाली ने भी चीन की झू जिनेर से अंक बांटे।

12 राशियां और आपका दिन

ARIES 21 Mar - 19 Apr
शाम से रात तक पत्नी व बच्चों के साथ आसपास की यात्रा का योग है। आज व्यापार में प्रगति से आपको अपार हर्ष होगा। वैवाहिक जीवन भी आज आनंददायक बीतेगा। विद्यार्थियों को बौद्धिक और मानसिक बोझ से छुटकारा महसूस होगा। घूमने फिरने के दौरान भी कोई महत्वपूर्ण जानकारी मिल सकती है।

TAURUS 20 Apr - 19 May
आपकी राशि के स्वामी शुक्र द्वादश व्यय भाव में स्थित है और चंद्रमा का तुला राशि पर संचार हो रहा है। यह स्थिति आपको अचानक कोई सुखद आश्चर्य और गहरा मानसिक संतोष देने वाली है। किसी बहुप्रतीक्षित शुभ परिणाम के प्राप्त होने से मन प्रसन्न रहेगा। रात का समय हास्य-विनोद में व्यतीत होगा।

GEMINI 21 May - 21 Jun
राशि अधिपति बुध इस समय नवम भाव में गोचर कर रहे है और चंद्रमा तुला राशि में स्थित है। इसके चलते आज आप जो भी कार्य हाथ में लेंगे, वह सरलता से पूर्ण होता चला जाएगा। जायदाद या किसी अन्य मूल्यवान वस्तु की सौदेबाजी से पहले उसके सभी वैधानिक दस्तावेजों का गहन अध्ययन अवश्य कर लें।

CANCER 22 Jun - 22 Jul
आपकी राशि से द्वादश व्यय भाव में शुक्र और चतुर्थ भाव में चंद्रमा की स्थिति आज आपको सर्वत्र विजय, विभूति और सफलता प्रदान करने वाली हैं। आपके पुरुषार्थ और पराक्रम में वृद्धि होगी, जिससे विरोधियों का मनोबल अपने आप ही गिर जाएगा। परिवार में सुख-शांति बनी रहेगी। शाम में किसी विद्वान व्यक्ति या उच्च पदाधिकारी से भेंट का अवसर प्राप्त हो सकता है।

LEO 23 Jul - 22 Aug
राशि स्वामी सूर्य कुंभ राशि में अष्टम भाव में हैं और चंद्रमा चतुर्थ भाव में गोचर कर रहे हैं। इनके प्रभाव से सांसारिक सुख-भोग, मान-सम्मान में वृद्धि और भाग्य विकास के योग बन रहे हैं। पुराने मित्रों के सहयोग से जीवन में नई आशाओं का संचार होगा। घर में खुशनुमा माहौल बना रहेगा।

VIRGO 23 Aug - 22 Sep
आज आप किसी प्रिय व्यक्ति के स्वास्थ्य को लेकर थोड़े चिंतित रह सकते हैं। कार्यक्षेत्र में भी काम का बोझ सामान्य से अधिक अनुभव होगा। आज की विशेष सलाह यह है कि अपने जूनियर्स से काम निकलवाने के लिए आपको क्रोध के बजाय प्रेम और संयम से काम लेना होगा। घर के वातावरण को अच्छा रखें।

LIBRA 23 Sep - 22 Oct
आज का दिन आपके लिए मिला-जुला प्रभाव लेकर आया है। किसी भी महत्वपूर्ण मामले में जल्दबाजी में निर्णय लेना हानिकारक हो सकता है, इसलिए धैर्य बनाए रखें। व्यक्तिगत मतभेदों को व्यावसायिक या व्यावहारिक मामलों के बीच में न आने दें, अन्यथा आर्थिक हानि उठानी पड़ सकती है। यदि किसी निकट संबंधी से कोई मनमुटाव है, तो आज सुलझा लें।

SCORPIO 23 Oct - 21 Nov
आज सामाजिक और कार्यक्षेत्र के स्तर पर आपकी लोकप्रियता में उल्लेखनीय वृद्धि होगी। किसी प्रभावी राजनीतिज्ञ से आपकी निकटता बढ़ेगी, जिसके अनुभव का लाभ आपको भविष्य में मिलेगा। शाम से लेकर रात का समय ईश्वर की भक्ति, पूजा-पाठ में आनंदपूर्वक व्यतीत होगा।

SAGITTARIUS 22 Nov - 21 Dec
आज के दिन आपके विरोधी और शत्रु आपके सामने टिक नहीं पाएंगे और परास्त होंगे। पारिवारिक जीवन सुखमय और संतोषजनक रहेगा। आपको राजनीतिक सहयोग भी प्राप्त होगा, जिससे आपके अटके हुए कार्य पूरे होंगे, लेकिन अपनी वाणी पर संयम रखें। शाम से लेकर रात तक प्रवास स्थगित और प्रबल होंगे।

CAPRICORN 22 Dec - 19 Jan
आज आपको भाग्यवश कोई उपहार या सम्मान प्राप्त होने के योग है। किसी पुरानी महिला मित्र के सहयोग से अचानक धन लाभ होने से मन में हर्ष होगा। रोजी-रोजगार की दिशा में किए जा रहे प्रयासों में सफलता मिलेगी और नए अवसर प्राप्त होंगे। किसी अनचाही लेकिन महत्वपूर्ण यात्रा का योग बन रहा है।

AQUARIUS 20 Jan - 18 Feb
आपकी राशि के स्वामी शनि देव अब उदय हो चुके हैं। चंद्रमा का वृश्चिक और दशम कर्म केंद्र में होना करियर पक्ष को सुखद समाचार दिलाएगा। लक्ष्मी जी की कृपा से कोष में वृद्धि होगी और आर्थिक पक्ष मजबूत बनेगा। अपनी उत्तम कार्यशैली और मधुर व्यवहार का लाभ आपको आज भी भरपूर मिलेगा।

PISCES 19 Feb - 20 Mar
राशि स्वामी देव गुरु बृहस्पति आपकी राशि से चतुर्थ भाव में विराजमान होकर आपकी उन्नति का मार्ग प्रशस्त कर रहे हैं। आज सुबह से ही कार्यों को लेकर भागदौड़ बनी रहेगी। आप धार्मिक आयोजन की व्यवस्थाओं में काफी व्यस्त रहेंगे। कार्यक्षेत्र में उच्चाधिकारियों से आपको शाबाशी और सराहना मिलेगी। जीवनसाथी का भरपूर सहयोग मिलेगा।

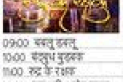
सुडोकू

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

कल के सुडोकू का जवाब

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

TELEVISION big magic



09:00 बस्तु बस्तु
10:00 कंट्रुम गुडवर
11:00 रुद्र के रक्षक
12:00 पराक्रमी अजेय कृष्णा
12:30 हम पांच
13:00 रुद्र के रक्षक
13:30 म से महे
14:00 पराक्रमी अजेय कृष्णा
15:00 लिटिल कृष्णा
17:00 बस्तु बस्तु
18:00 पराक्रमी अजेय कृष्णा

कल का पंचांग
(सोमवार, 6 अप्रैल 2026)

राष्ट्रीय मिति चैत्र 16, शक संवत 1948, वैशाख कृष्ण, चतुर्थी, सोमवार, विक्रम संवत 2083। सौर चैत्र मास प्रविष्टे 24, शव्वाल 17, हिजरी 1447 (मुस्लिम), तद अनुसार अंग्रेजी तारीख 6 अप्रैल 2026 ई.। सूर्य उत्तरायण, उत्तर गोल, बसंत ऋतु। राहुकाल सुबह 7 बजकर 30 मिनट से 9 बजे तक। चतुर्थी तिथि अपराह्न 2 बजकर 11 मिनट तक के बाद पंचमी तिथि का आरंभ। अनुराधा नक्षत्र अर्धरात्रोत्तर 2 बजकर 57 मिनट तक के बाद ज्येष्ठा नक्षत्र का आरंभ। सिद्धि योग अपराह्न 3 बजकर 25 मिनट तक उपरांत व्यतिपात योग का आरंभ। बालव करण अपराह्न 2 बजकर 11 मिनट तक के बाद तैतिल करण का आरंभ। चंद्रमा दिन रात वृश्चिक राशि पर संचार करेगा। आज के व्रत त्योहार श्री गणेश चतुर्थी व्रत।

जन्मदिन की शुभकामनाएं

इस वर्ष शनि शुक्र गुरु का मिश्रित प्रभाव आपके पूरे वर्ष शुभ फल प्रदान करेगा। जीव साक्षिणी, देहधारी प्रधान ग्रह बुध-सौम्य ग्रहों से युक्त होकर दशम कर्म केंद्र में महत्वपूर्ण पद-प्राप्ति व मनोरथ सिद्ध कारक है। अप्रैल से मई तक स्वास्थ्य पर विपरीत प्रभाव पड़ सकता है। जून- जुलाई में नियमित कार्यों में बदलाव लाने से अपेक्षित लाभ हो जाएगा। अगस्त- सितंबर में सभी कार्य कुछ रुकावटों के बाद बन जाएंगे। अक्टूबर से नवंबर तक किसी मंगल कार्य की योजना बनेगी। दिसंबर में पास की यात्रा का योग है। जनवरी से फरवरी 2026 तक पर्यटन और मनोरंजन पर व्यय करना लाभदायक सिद्ध होगा। इससे आपकी थकान दूर होगी। मार्च से अप्रैल तक विशेष लाभ के लिए मीठे पीले पकवान बनाकर कुलदेवियों को भोग लगाएं।
-आचार्य कृष्ण दत्त शर्मा

CCI NG 3.7 Product: NBTDelhiBS PubDate: 05-04-2026 Zone: Noida Edition: 1 Page: NBTNDFP User: cci Time: 04-04-2026 23:19 Color:

NBT
संडे नवभारत टाइम्स

जैसे ही पृथ्वी सूरज को पूरी तरह ढक लेती है, अंधेरी रात में शहरों की रोशनी सितारों-सी टिमटिमाने लगती है।

अंतरिक्ष से ली गई ये तस्वीर रात-दिन के अंतर को दिखाती है। इसे 'टर्मिनेटर' कहते हैं, जहां रोशनी और अंधेरा एक-दूसरे से मिलते हैं।

चांद की चौखट से धरती की तस्वीरें

चांद की दहलीज पर पहुंचे अंतरिक्ष यात्रियों ने तस्वीरें क्लिक कर भेजी हैं। नीली धरती अंगूठी में जड़े किसी नगीने की तरह चमकती दिखी। NASA के आर्टेमिस II मिशन से आई ये तस्वीरें सिर्फ नजारे नहीं, बल्कि आधी सदी बाद चांद के करीब पहुंचे इंसान की ऐतिहासिक झलक भी हैं।

1 लाख 45 हजार किमी. दूर से ली गई पृथ्वी की तस्वीरें। | **20.67** मेगापिक्सल वाले Nikon D5 कैमरे से ली गई हैं ये ऐतिहासिक तस्वीरें। | **1972 के बाद पहला ऐसा मिशन** है जिसमें इंसान चंद्रमा के चारों ओर चक्कर लगाने गया है।

ब्लू रंग का मार्बल बिछा हो जैसे। इस तस्वीर में ऑरोरा (खूबसूरत प्रकाशीय घटना, ऊपर-नीचे) और 'जोडिएकल लाइट' (रात के आसमान में दिखने वाली रोशनी की पट्टी, नीचे) दिख रही।

खबरों के अंदर की बात
NBT Lens
देखें पेज 2, 10 और खेल पेज

STARWARS
IPL : आज का मैच

सनराइजर्स हैदराबाद Vs लखनऊ सुपर जॉइंट्स
हैदराबाद, दोपहर 3:30 बजे से

रॉयल चैलेंजर्स बेंगलुरु Vs चेन्नै सुपर किंग्स
बेंगलुरु, शाम 7:30 बजे से
टेलिकास्ट : जियोहॉटस्टार पर

3 भाषाओं के नए फॉर्म्युले पर बहस

सीबीएसई सत्र 2026-27 से छठवीं के छात्रों के लिए 3 भाषाओं का नया फॉर्म्युला लाया है। अब तीन में से दो भारतीय भाषाएं पढ़नी होंगी। मगर ये भाषा कौन सी हों, इस पर बहस के साथ राजनीति भी शुरू हो गई है। तमिलनाडु के मुख्यमंत्री एम. के. स्टालिन ने इस फैसले को हिंदी को बढ़ाने वाली नीति कहा था, तो केंद्रीय शिक्षा मंत्री धर्मेंद्र प्रधान ने कहा है कि बहुभाषा के सिस्टम से कोई एक भाषा कमजोर नहीं होती। पेज 2, 5

15 अप्रैल से गूंजने वाली हैं शहनाइयां, लेकिन उससे पहले ही बिगड़ गया है बजट

जंग से बदलेगा शादियों में ज़ायका, मेन्यू में चेंज

Poonam.Gaur
@timesofindia.com

AI Image

NBT संडे स्पेशल

■ **नई दिल्ली:** खरमास खत्म होते ही 15 अप्रैल से शहनाइयां तो गूंजने वाली हैं, लेकिन अमेरिका-इस्राइल और ईरान की जंग से शादियों का जायका बदलने वाला है। LPG की किल्लत ने मेन्यू बदले, खाने के काउंटर्स घटाए और बजट बढ़ा दिया है। इलेक्ट्रिक उपकरण होने के बावजूद मेन्यू बदलने पड़ रहे हैं।

द्वारका सेक्टर-7 के बैंक्वेट हॉल संचालक विनोद बल्हारा के अनुसार ओपन लॉन में लगने वाले स्नैक्स काउंटर की संख्या बुक शादियों में कम की गई है या बजट बढ़ गया है। पनीर टिक्का और चीला काउंटर के रेट 15 से 25% तक बढ़े हैं। इन काउंटर्स को आयोजकों ने अब कम कर दिया है। आर के पुरम की वेडिंग प्लानर रश्मि जानी ने बताया कि शादी के खाने का एक बड़ा हिस्सा कमर्शल LPG सिलिंडरों पर ही निर्भर करता है। अब लाइव टिक्की, डोसा या चाट काउंटर्स का चलन है। इनमें लगातार गैस जलती है, कमर्शल सिलिंडर की डिलिवरी अनिश्चित नहीं ब्लैक में मनमाने रेट हैं। दिल्ली कम्युनिटी वेलफेयर बैंक्वेट असोसिएशन के प्रेसिडेंट रमेश डंग ने कहा कि बढ़ते दामों का असर प्रति प्लेट रेट पर पड़ता है। अभी तक जो प्लेट 2000 रुपये की थी, अब 2500 तक है। अगर शादी में 100 मेहमान आते हैं तो उसका कैटरिंग बजट 20 से 30% तक बढ़ेगा। इस वजह से पहले से बुक शादियों के मेन्यू में बदलाव किए गए हैं। द्वारका मोड़ के बैंक्वेट हॉल संचालक रोहित यादव ने बताया कि खुले लॉन में खान पान की व्यवस्था सबसे महंगी हो गई है, क्योंकि कैटरर्स यहां एलपीजी सिलिंडर पर ही निर्भर होते हैं।

किस तरह के बदलाव?

■ कैटरर्स और वेडिंग प्लानर्स पहले से बुक की गई शादियों में मेन्यू में बजट के हिसाब से बदलाव कर रहे हैं। आयोजकों को तड़क भड़क वाले मेन्यू की जगह सादे और कम गैस खपत वाले पकवान के विकल्प दिए जा रहे हैं।

किन तारीखों में हैं शादियां

अप्रैल: 15, 19, 20, 21, 25, 26, 27, 28, 29
मई: 1, 2, 3, 5, 6, 7, 8, 13, 14
जून: 21, 22, 23, 24, 26, 27, 29, 30

8 जुलाई को गुरु तारा अस्त होने की वजह से शादियां फिर बंद हो जाएंगी।

25 जुलाई को देव शयनी एकादशी के साथ ही चार महीने तक शादियां होनी बंद हो जाएंगी।

देहरादून एक्सप्रेसवे का 14 को होगा उद्घाटन!

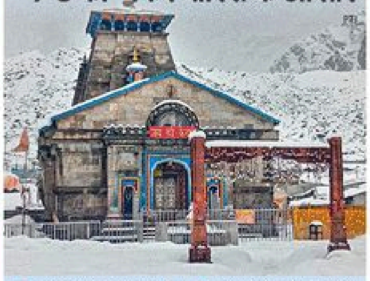
■ NBT रिपोर्ट, गाजियाबाद

दिल्ली-देहरादून इकोनॉमिक कॉरिडोर का निर्माण कार्य लगभग पूरा हो चुका है। 14 अप्रैल को प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी इसका उद्घाटन कर सकते हैं। PM सहारनपुर के गणेशपुर से देहरादून तक सड़क मार्ग से जाएंगे। वहां यूपी और उत्तराखंड के सीएम उनका स्वागत करेंगे। अभी अक्षरधाम से बागपत तक ट्रायल रन जारी है, जिसने यात्रियों को दिल्ली-एनसीआर के जाम से बड़ी राहत दी है।

NHAI अफसरों की मानें तो दिल्ली-देहरादून एक्सप्रेसवे के ऑपरेशनल होने के कुछ समय बाद यहां टोल लगने लगेगा। इसमें 15 दिन का और समय लग सकता है। फिलहाल दिल्ली से बागपत तक कार का एक तरफ का टोल 235 और दोनों तरफ का 350 रुपये तय किया गया है। दिल्ली से देहरादून तक कार से सफर करने वालों को एक तरफ के लिए 675 और दोनों तरफ के लिए 1010 रुपये टोल देना होगा। एक्सप्रेसवे दिल्ली के अक्षरधाम से शुरू होकर बागपत, बड़ौत, शामली, मुजफ्फरनगर और सहारनपुर होते हुए देहरादून पहुंचेगा।

ढाई घंटे में दिल्ली से देहरादून, 675 रुपये का टोल

'सफेद चादर' से ढका केदारनाथ, 7-8 को फिर बारिश के आसार



■ उत्तराखंड के केदारनाथ धाम में शनिवार को बर्फबारी के बाद सफेद चादर बिछ गई। इससे 22 अप्रैल से शुरू हो रही चारधाम यात्रा की तैयारियों में रुकावटें आई हैं।

■ 7 और 8 अप्रैल को फिर बारिश के आसार हैं। मौसम विभाग ने इसके लिए येलो अलर्ट जारी किया है। तापमान में गिरावट आने से गर्मी से राहत मिलेगी। पेज 10

होर्मुज खोले ईरान, सिर्फ 48 घंटे, वरना कहर टूटेगा: ट्रंप

Agency

■ एपी/आईएएनएस, दुबई

अमेरिकी राष्ट्रपति डॉनल्ड ट्रंप ने ईरान को चेतावनी देते हुए कहा है कि होर्मुज स्ट्रेट खोलने के लिए उसके पास अब सिर्फ 48 घंटे बचे हैं, वरना नरक जैसा हाल होगा। ट्रंप ने शनिवार को सोशल मीडिया पर लिखा, याद है जब मैंने ईरान को 10 दिन का समय दिया था कि वह समझौता करे या होर्मुज स्ट्रेट खोले। अब समय खत्म हो रहा है, 48 घंटे बचे हैं, इसके बाद उन पर कहर टूट पड़ेगा। उन्होंने आखिर में Glory be to GOD ! यानी ईश्वर की जय हो भी लिखा। ट्रंप की ये चेतावनी दो अमेरिकी जेट गिराए जाने और पायलट को रेस्क्यू करने गए दो हेलिकॉप्टर को ईरान की ओर से निशाना बनाने के बाद आई है। ईरान का दावा है कि उसने जेट गिराने के लिए न्यू एयर डिफेंस सिस्टम मानिंद इंप्रूवड का इस्तेमाल किया। अब एयर स्पेस पर हमारा कब्जा है। एक्सपर्ट्स का मानना है कि अगर ईरान का यह दावा सही है, तो यह युद्ध में बड़ा मोड़ साबित हो सकता है। इससे पहले ईरान ने अमेरिका के 48 घंटे के सीजफायर वाले प्रस्ताव को खारिज कर दिया था। पेज 7

ईरान ने कहा, नए एयर डिफेंस सिस्टम से गिराए जेट

शिक्षा संस्थानों पर हमले तेहरान में US-इस्राइल हमले के बाद शहीद बेहेश्ती यूनिवर्सिटी की इमारत का हाल।

ईरान में न्यूक्लियर प्लांट पर हमला, रूस ने की कड़ी निंदा

हर घंटे खाड़ी में हालात बिगड़ते नजर आ रहे हैं। ईरान के बुशहर में न्यूक्लियर पावर प्लांट के पास हमला हुआ है, जिसमें एक व्यक्ति की मौत हो गई है। प्लांट पर हमले की रूस ने कड़ी निंदा की। कहा, हमले तुरंत रोके जाने चाहिए। रूस की सरकारी परमाणु कंपनी 'रोसाटॉम' ने चेतावनी दी है कि हालात परमाणु दुर्घटना का जोखिम बढ़ा रहे हैं।

रेडियोएक्टिव रिसाव का असर गल्फ देशों पर होगा: ईरान

न्यूक्लियर पावर प्लांट पर हमले को लेकर ईरानी विदेश मंत्री अब्बास अराघची ने कहा, यूक्रेन के न्यूक्लियर प्लांट के पास हमलों को लेकर पश्चिमी देशों का आक्रोश याद है? अब इस्राइल-अमेरिका हमारे प्लांट पर चार बार हमला कर चुके हैं। रेडियोएक्टिव रिसाव का असर तेहरान नहीं, बल्कि गल्फ कॉपरेशन काउंसिल के देशों की राजधानियों पर पड़ेगा।

US पायलट को पकड़ने पर 55 लाख का इनाम

ईरान में गिराए गए अमेरिकी फाइटर जेट के पायलट को पकड़ने पर 10 बिलियन ईरानी तोमान (लगभग 55 लाख रुपये) के इनाम का ऐलान किया गया है। ईरान के सरकारी मीडिया IRIB के एक एंकर ने लोगों से अपील की है कि वे अमेरिकी पायलट को जिंदा पकड़कर सरकारी अधिकारी या सेना को सौंपें।

वॉर अपडेट्स

■ युद्ध के बीच LPG लेकर आ रहा भारतीय जहाज ग्रीन सान्वी होर्मुज स्ट्रेट पार कर गया है। जहाज में करीब 46,650 मीट्रिक टन गैस लदी है।

■ ईरान में सभी विश्वविद्यालयों की पढ़ाई अब ऑनलाइन कर दी गई है।

■ ईरान की राजधानी तेहरान में एक म्यूजिक स्कूल हवाई हमले में पूरी तरह तबाह हो गया।

■ भारत ने उन रिपोर्ट्स को खारिज किया, जिनमें कहा गया कि ईरानी कच्चा तेल लेकर जा रहा एक टैंकर भारत की बजाय चीन की ओर मुड़ गया। भारत ने कहा, ईरान से कच्चे तेल के आयात में कोई भुगतान बाधा नहीं है।

अनुदेशकों-शिक्षामित्रों को बढ़ा मानदेय इसी महीने से

■ NBT न्यूज, वाराणसी

मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ ने कहा है कि अनुदेशकों को 17,000 और शिक्षा मित्रों को 18,000 रुपये मानदेय इसी महीने से मिलने लगेगा। शिक्षक, शिक्षा मित्र, रसोइये और अनुदेशकों के लिए सरकार ने पांच लाख रुपये तक कैशलेस इलाज की व्यवस्था कर दी है। यह जानकारी उन्होंने शनिवार को वाराणसी में 'स्कूल चलो अभियान' की शुरुआत के मौके पर दी। प्रदेश में अभियान की शुरुआत उन्होंने वाराणसी के शिवपुर कंपोजिट विद्यालय से की।

योगी ने कहा कि शिक्षा सिर्फ सर्टिफिकेट उपलब्ध कराने या डिग्री हासिल करने का माध्यम नहीं, बल्कि व्यक्ति व समाज के समग्र विकास की आधारशिला है। उन्होंने कहा कि 2017 से पहले की सरकारों के अजेंडे में शिक्षा थी ही नहीं।

1,43,500 शिक्षामित्र हैं प्रदेश में
₹10,000 मानदेय है इनका अभी
24,800 अनुदेशक हैं यूपी के स्कूलों में
₹9,000 मिलता है अभी हर अनुदेशक को

बैड डॉक्टर/गुड डॉक्टर

Q जब एक शख्स वायरल फीवर और कमजोरी की समस्या लेकर किसी डॉक्टर के पास जाता है तो...

AI Image

बैड डॉक्टर: अभी फौरन ही ग्लूकोज चढ़वाओ। यह बेहद जरूरी है। इसके बाद हर दिन यहां आकर ग्लूकोज चढ़वा लेना, तभी तुम्हारी कमजोरी दूर होगी। साथ ही, अभी कुछ जरूरी जांच करवानी है। इसके लिए मैं तुम्हारा ब्लड, यूरिन आदि का सैंपल यहीं कलेक्ट करवा लेता हूं।

गुड डॉक्टर: तुम्हारा BP अभी पूरी तरह ठीक है। यूरिन भी ठीक कर रहे हो, यानी डिहाइड्रेशन नहीं है। वैसे कमजोरी तो हर बीमारी में होती है, इसके लिए परेशान मत होना। आराम करो, नारियल पानी और ORS पियो। अगर बुखार 100 डिग्री फारेनहाइट से ज्यादा हो तो पैरासिटामोल ले लेना।

डॉ. अंशुल वार्ष्णेय,
सीनियर कंसल्टेंट, फिजिशन

हैपी मॉर्निंग

पापा: बेटा, अगर तू फेल हो गया तो मुझे पापा मत कहना।
(रिजल्ट के बाद)
बेटा: ओए चंद्रपाल, रिजल्ट देख ले।

मौसम

अधिकतम तापमान 32°
20.7° न्यूनतम तापमान
सूर्यास्त रविवार 6:41 | सूर्योदय सोमवार 6:06
बादल छाए रहेंगे। आज बहुत हल्की बारिश के आसार हैं।

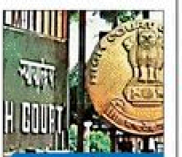
1800 की 'घूस' पर 35 साल केस, लोअर कोर्ट में दोषी, HC से बरी

Prachi.Yadav
@timesofindia.com

■ **नई दिल्ली:** बाढ़ नियंत्रण विभाग में असिस्टेंट इंजिनियर वी. के. दत्ता और जूनियर इंजिनियर दिनेश गर्ग पर 1991 में ठेकेदार का भुगतान कराने के बदले 900-900 की रिश्वत लेने का आरोप लगा था। 2002 में ट्रायल कोर्ट ने दोनों को दोषी ठहराते हुए दो साल कैद की सजा सुनाई। अब 35 साल पुराने इस मामले में दिल्ली हाई कोर्ट को गंभीर कमियां मिली हैं। दोनों पूर्व सरकारी कर्मचारियों की सजा रद्द करते हुए कोर्ट ने कहा कि उन्हें दोषी ठहराने में निचली अदालत से गलती हुई।

जस्टिस चंद्रशेखरन सुधा ने कहा कि उनको संदेह का लाभ मिलना चाहिए। इसी के साथ, तीन दशकों तक कानूनी विवाद में फंसे रहने के बाद दत्ता और गर्ग बरी हो गए। अभियोजन के साक्ष्यों को नाकाफी बताते हुए कोर्ट ने कहा, 'शक, चाहे कितना भी मजबूत क्यों न हो, सबूत की जगह नहीं ले सकता।' जस्टिस सुधा ने 2 अप्रैल के फैसले में कहा कि अभियोजन 14 अहम गवाहों की जांच करने में नाकाम रहा। कथित तौर पर जिस तरह से पैसा बरामद किया गया था, उसमें कमियों की अनदेखी हुई।

HC ने कहा- दोषी ठहराने में निचली अदालत से हुई गलती



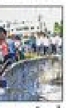
रिश्वत लेने का मकसद साबित नहीं

कोर्ट ने पाया कि अभियोजन की कहानी में गंभीर गड़बड़ियां हैं। बचाव पक्ष के वकील एडवोकेट समीर चड्ढा ने ऐसे सबूत पेश किए, जिनमें अटेंडेंस रजिस्टर भी था। इससे साबित हुआ कि दत्ता और गर्ग उस समय दफ्तर में नहीं, बल्कि दूर की साइट पर थे, जब रिश्वत मांगने का आरोप लगा था। कोर्ट ने टाइमलाइन पर भी सवाल उठाए, क्योंकि FIR सुबह 11:15 बजे हुई, ठीक उसी वक्त जब शिकायतकर्ता के मुताबिक वह CBI दफ्तर पहुंच रहा था। रिश्वत लेने का मकसद भी नहीं मिला। एक इंजीनियर की गवाही से पता चला कि ठेकेदार का कोई भुगतान बकाया नहीं था।

राघव चड्ढा बोले- मैं घायल हूं, इसलिए घातक हूं, दूंगा जवाब

■ **NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली :** राज्यसभा सांसद राघव चड्ढा ने AAP के आरोपों पर पलटवार किया है। उन्होंने पार्टी को चेतावनी देते हुए कहा, 'हर झूठ को बेनकाब किया जाएगा, हर सवाल का जवाब दिया जाएगा, क्योंकि मैं घायल हूं, इसलिए घातक हूं। मैं बोलना नहीं चाहता था, मगर चुप रहता तो बार-बार बोला गया झूठ भी सच लगने लगता।' पेज 10

नासिक : कुएं में गिरी कार, 6 बच्चों समेत 9 लोगों की मौत



■ **पीटीआई, नासिक :** महाराष्ट्र के नासिक में बेकाबू कार कुएं में जा गिरी। हादसे में एक ही परिवार के नौ लोगों की मौत हो गई, जिनमें 6 बच्चे भी शामिल हैं। पुलिस के मुताबिक, दुर्घटना शुक्रवार रात 10 बजे डिंडोरी कस्बे में हुई। परिवार एक कार्यक्रम से लौट रहा था। सीएम देवेंद्र फडणवीस ने सभी खुले कुओं की तत्काल सुरक्षा जांच के आदेश दिए हैं।

संडे स्पेशल

जस्ट जिंदगी

जुकिर, हमारे अंग क्या-क्या गुस्ताखियां कर रहे हैं पेज 9

विचार विंडो

क्योंकि पतियों को नहीं आता प्यार करना? पेज 6

स्पेशल स्टोरी

कोरियन ड्रामा से आ रही मेंटल हेल्थ की जागरूकता पेज 6

लंबे समय से फिल्म का इंतजार 4000 करोड़ वाली रामायण के टीजर को देखकर दर्शक बोले, ऐक्टर तो ठीक, रणबीर में श्रीराम वाली दिव्यता नहीं

श्रीराम के किरदार में रणबीर पर छिड़ी सोशल बहस

Upma.Singh
@timesofindia.com

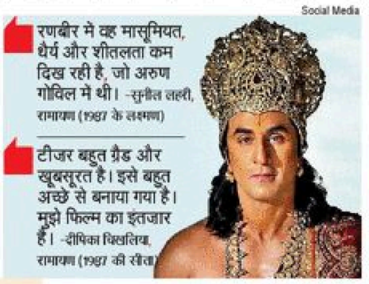
हॉलिवुड में VFX के लिए 5 बार ऑस्कर जीत चुकी कंपनी डीएनईजी के सीईओ नमित मल्होत्रा ने जब से 4 हजार करोड़ के भारी भरकम बजट में महाकाव्य रामायण को भव्य अंदाज में पर्दे पर उतारने की घोषणा की, तभी से लोगों को इसका बेसब्री से इंतजार है। मगर शुक्रवार को फिल्म का टीजर सामने आने के बाद इस बात पर बहस छिड़ गई कि क्या इस फिल्म के किरदार वैसे दिख भी रहे हैं जैसी उम्मीद थी। ऐसे में श्रीराम के किरदार में रणबीर कपूर के ओरा (आभा) को लेकर सोशल बहस छिड़ गई।

2 मिनट 38 सेकंड के टीजर को दुनिया भर में भले सराहा जा रहा हो, मगर अधिकतर देसी दर्शकों को इसमें भावनात्मक जुड़ाव की कमी महसूस हुई। यही नहीं, उन्हें श्रीराम का किरदार निभा रहे रणबीर कपूर में भी भगवान वाली दिव्यता, सौम्यता और मासूमियत की कमी खली। लोगों की राय है कि रणबीर ऐक्टर तो अच्छे हैं लेकिन श्रीराम वाली दिव्यता या फिर अरुण गोविल जैसी गरिमा नजर नहीं आ रही। रणबीर के फैंस का कहना था कि इतने छोटे टीजर को देखकर पूरी फिल्म को जज करना अन्याय है।

रणबीर निश्चित तौर पर बॉलिवुड के सबसे काबिल ऐक्टर्स में हैं। रामायण के निर्देशक नितेश तिवारी तक का मानना है कि श्रीराम जैसे विशाल व्यक्तित्व वाले किरदार की जटिलताओं और दबाव को रणबीर जैसे ऐक्टर ही संभाल सकते थे, लेकिन टीजर में दर्शकों को रणबीर में वह दैवीय आभा, मुस्कान और मासूमियत नहीं दिखी। यहां तक कि रामानंद सागर की 1987 की रामायण में लक्ष्मण की भूमिका निभाने वाले ऐक्टर सुनील लहरी तक ने कहा, 'रणबीर में मासूमियत, धैर्य और शीतलता कम दिख रही है।' उन्होंने उम्मीद जताई कि रणबीर ऐक्टिंग से किरदार निभा जाएंगे। दर्शकों का मानना है कि रणबीर काफी सख्त दिख रहे हैं। उनकी 43 साल की उम्र का असर भी दिख रहा है। जबकि, वाल्मीकि रामायण के अनुसार, जब श्रीराम वनवास गए थे, उनकी उम्र सिर्फ 29 साल की थी। कहीं-कहीं यह 25 भी मिलती है। लोग रणबीर के हृष्ट-पुष्ट, मॉडर्न अंदाज वाले ऐक्शन और कमजोर VFX के लिए आलोचना कर रहे हैं।

2 मिनट 38 सेकंड का टीजर दुनिया में सराहा गया

Social Media



> रणबीर में वह मासूमियत, धैर्य और शीतलता कम दिख रही है, जो अरुण गोविल में थी। -सुनील लहरी, रामायण (1987 के लक्ष्मण)

> टीजर बहुत ग्रैंड और खूबसूरत है। इसे बहुत अच्छे से बनाया गया है। मुझे फिल्म का इंतजार है। -दीपिका चिखलिया, रामायण (1987 की सीता)

क्या ग्लोबल ऑडियंस को किया गया टार्गेट?

फिल्म के बचाव में फैंस का मानना है कि टीजर के आधार पर फिल्म जज करना सही नहीं है। निर्माता नमित की सोच रामायण की पौराणिक कहानी को ग्लोबल ऑडियंस तक पहुंचाना है। अंतरराष्ट्रीय स्तर पर इस महत्वाकांक्षी फिल्म को स्केल और भव्यता के लिए सराहना भी मिली। फैंस का एक तर्क ये भी है कि राम का किरदार करने वाले हर ऐक्टर की तुलना अरुण गोविल से करना सही नहीं है। नई पीढ़ी के लिए नए दृष्टिकोण भी जरूरी है। खुद अरुण गोविल फिल्म में राजा दशरथ की भूमिका में हैं। सीता के रोल में साई पल्लवी, हनुमान के रोल में सनी देओल, रावण की भूमिका में यश, लक्ष्मण के रोल में रवि दुबे जैसे ऐक्टर नजर आएंगे।

राष्ट्रीय राजधानी क्षेत्र दिल्ली सरकार
सामान्य प्रशासन विभाग
(समन्वय शाखा)
दिल्ली सचिवालय, आई.पी. एस्टेट, नई दिल्ली-110002

सार्वजनिक सूचना

पुडुचेरी एवं केरल विधानसभा आम चुनाव, 2026 में दिनांक 09.04.2026 (गुरुवार) को होने वाले मतदान के लिए कर्मचारियों को सवैतनिक अवकाश के संबंध में।

जनसाधारण की जानकारी के लिए यह सूचित किया जाता है कि जनप्रतिनिधित्व अधिनियम, 1951 की धारा 135बी (1) के उपबंध के अनुसार, किसी भी व्यापार, व्यवसाय, औद्योगिक उपक्रम या किसी अन्य संस्थापना में कार्यरत तथा मतदान के पात्र प्रत्येक व्यक्ति को **दिनांक 09.04.2026 (गुरुवार)** का अवकाश प्रदान किया जाएगा, ताकि वे **पुडुचेरी एवं केरल विधानसभा आम चुनाव, 2026** में अपना मत डाल सकें।

जनप्रतिनिधित्व अधिनियम, 1951 की धारा 135बी की उपधारा (2) के अनुसार, वेतन में किसी प्रकार की कटौती या कमी उक्त अवकाश के कारण नहीं की जाएगी और यदि कोई व्यक्ति इस आधार पर नियुक्त है कि वह ऐसे किसी दिन के लिए सामान्यतः वेतन प्राप्त नहीं कर सकता हो, फिर भी उसे वह वेतन दिया जाएगा जो कि वह प्राप्त करता, यदि उस दिन उसे वह अवकाश प्रदान नहीं किया जाता।

जनप्रतिनिधित्व अधिनियम, 1951 की धारा 135बी (3) के उपबंधों के अनुसार नियोक्ता द्वारा उक्त उपबंधों का उल्लंघन दंडनीय है। तथापि, जनप्रतिनिधित्व अधिनियम, 1951 की धारा 135बी की उपधारा (4) के अनुसार यह धारा उस मतदाता पर लागू नहीं होगी, जिसकी अनुपस्थिति के कारण उस रोजगार को संकट या भारी हानि हो सकती है, जिसमें वह कार्यरत है।

सभी संबंधित की जानकारी में यह भी लाया जाता है कि भारत निर्वाचन आयोग ने दिनांक 16.03.2026 के पत्र सं० 78/ईपीएस/2026 के द्वारा स्पष्ट किया है कि उपरोक्त प्रावधानों के लिए आवश्यक है **कि सभी मतदाता जो ऐसे प्रतिष्ठानों और दुकानों** के कर्मचारी हैं, जिस निर्वाचन क्षेत्र में आम चुनाव होना है, जिनमें वे भी शामिल हैं जो शिफ्ट के आधार पर कार्य करते हैं, मतदान के दिन सवैतनिक अवकाश दिया जाएगा।

तथापि ऐसे मामले भी हो सकते हैं जहाँ कोई व्यक्ति किसी निर्वाचन क्षेत्र का सामान्यतः निवासी है और मतदाता के रूप में पंजीकृत है, आम चुनाव वाले निर्वाचन क्षेत्र से बाहर स्थित किसी औद्योगिक उपक्रम या किसी संस्थापना में सेवारत है, इस प्रकार की स्थिति में उन मतदाताओं जिनमें आकस्मिक कामगार भी शामिल हैं वे जनप्रतिनिधित्व अधिनियम, 1951 की धारा 135बी (1) के अंतर्गत सवैतनिक अवकाश का लाभ प्राप्त करने के पात्र होंगे। दैनिक वेतन/आकस्मिक कामगार भी जनप्रतिनिधित्व अधिनियम, 1951 की धारा 135बी के अनुसार मतदान के दिन सवैतनिक अवकाश के पात्र होंगे।

(प्रदीप तायल)
संयुक्त सचिव (सामान्य प्रशासन विभाग)

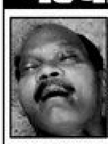
DIP/Shabdarth/Classified/0006/26-27.

पहचान की अपील

सर्वसाधारण को सूचित किया जाता है कि यह व्यक्ति (फोटो में प्रदर्शित) जिसका **नाम:** सुदामा, **पुत्र:** अज्ञात, **पता:** अज्ञात, **उम्र:** 55 साल, **लिंग:** पुरुष, **कद:** 5 फुट 4 इंच, **चेहरा:** अंडाकार, **रंग:** सांवला, **शरीर:** मध्यम, **पहनावा:** हरे और भूरे रंग की फुल स्लीव्स टी–शर्ट और काले रंग का पायजामा पहने हुए, **दिनांक 02.04.2026** को दुकान नंबर 4631 के सामने, अजमेरी गेट, हौज काजी मृत पाया गया, दिल्ली, **थाना अन्तर्गत हौज काजी, दिल्ली।**
इस संदर्भ में **DD No.35A**, दिनांक **02.04.2026**, थाना हौज काजी, **दिल्ली** में दर्ज है।
यदि किसी भी व्यक्ति को इस मृतक व्यक्ति के बारे में कोई जानकारी या सुराग मिले तो अधोहस्ताक्षरी को निम्नलिखित पते पर सूचित करने की कृपा करें।

थाना प्रभारी
थाना हौज काजी, दिल्ली
DP/4371/CD/2026 फोन: 011-28335686, 8750871132

पहचान की अपील



सर्वसाधारण को सूचित किया जाता है कि यह व्यक्ति (फोटो में प्रदर्शित) जिसका **नाम:** अज्ञात **पुत्र:** अज्ञात **पता:** अज्ञात **उम्र:** 60 साल, **लिंग:** पुरुष, **कद:** 5 फुट 3 इंच, **चेहरा:** गोल, **रंग:** गेहुँआ, **शरीर:** मध्यम **पहनावा:** नारंगी रंग की बनियान और चेकदार सफेद रंग का निक्कर पहने हुए, **दिनांक 02.04.2026** को एमसीडी प्राइमरी स्कूल के पास, लाल किला, दिल्ली में मृत पाया गया, **थाना अन्तर्गत कोतवाली, दिल्ली।**
इस संदर्भ में **DD No.26A dated 02.04.2026**, थाना अन्तर्गत **कोतवाली, दिल्ली** में दर्ज है।
यदि किसी भी व्यक्ति को इस मृतक व्यक्ति के बारे में कोई जानकारी या सुराग मिले तो अधोहस्ताक्षरी को निम्नलिखित पते पर सूचित करने की कृपा करें।

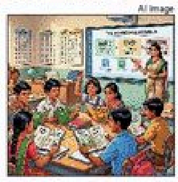
थाना प्रभारी
थाना कोतवाली, दिल्ली
DP/4386/N/2026 फोन: 011-23977100, 8750870121

भारतीय भाषाएं पढ़ना ज़रूरी मगर चुने कैसे? बहस तेज़

NEP के तहत CBSE लाया है 3 भाषाओं का फॉर्म्युला

Katyayani.Upreti
@timesofindia.com

AI Image



■ नई दिल्ली: स्कूली स्टूडेंट्स के लिए 3 भाषाओं में से 2 भारतीय भाषाओं को पढ़ने की अनिवार्यता पर देशभर में चर्चा के साथ सवाल भी उठने लगे हैं। सेंट्रल बोर्ड ऑफ सेकेंडरी एजुकेशन (CBSE) 2026-27 से क्लास 6 के स्टूडेंट्स के लिए 3 भाषाओं का एक नया फॉर्म्युला लाया है। इसमें अब 3 भाषा में से 2 भारतीय भाषाएं पढ़ना जरूरी होगा। मगर ये भारतीय भाषा कौन सी हो, इस पर बहस छिड़ी हुई है। CBSE ने इस पर अभी गाइडलाइंस जारी नहीं की है। तमिलनाडु के मुख्यमंत्री एमके स्टालिन ने CBSE के इस फैसले को हिंदी को बढ़ाने वाली नीति कहा है तो केंद्रीय शिक्षा मंत्री धर्मेंद्र प्रधान ने कहा है कि बहुभाषा के सिस्टम से कोई एक भाषा कमजोर नहीं होती।

इंग्लिश और विदेशी भाषाओं पर भी सवाल: अभी स्टूडेंट्स इंग्लिश, हिंदी और तीसरी भाषा में संस्कृत, जर्मन, फ्रेंच, मैंडरिन या कोई और विदेशी भाषा में से एक पढ़ते हैं। मदर इंटरनैशनल स्कूल की प्रिंसिपल मिलन माला कहती हैं कि हमें नीति का पता चला है मगर अभी CBSE से गाइडलाइंस का इंतजार है, जिसके हिसाब से दूसरी भारतीय भाषा को तय किया जाएगा। अभी इंग्लिश की स्थिति भी साफ नहीं है।

माउंट आबू पब्लिक स्कूल की प्रिंसिपल ज्योति अरोड़ा कहती हैं, दिल्ली जैसे मेट्रो शहरों में कई भाषा के स्टूडेंट्स हैं। अगर हम दूसरी भारतीय भाषा में ज्यादा ऑप्शन देते हैं तो हमें सबके टीचर्स भी रखने होंगे। ज्यादातर स्कूलों में संस्कृत दूसरी भारतीय भाषा हो जाएगी। दूसरा, अगर फॉरेन लैंग्वेज में इंग्लिश को रखा जाता है तो ज्यादातर स्कूल इंग्लिश ही पढ़ाएंगे।

आईटीएल स्कूल की प्रिंसिपल सुधा आचार्य कहती हैं, पहली भारतीय भाषा वो होनी चाहिए जो बच्चे बोलते हैं। दूसरी भारतीय भाषा, जो उस क्षेत्र की दूसरी बोले जाने वाली भाषा है। तीसरी भाषा इंग्लिश हो सकती है।

2 मिनट में पढ़ें

'नही थोपी जाएगी कोई भाषा'

राष्ट्रीय शिक्षा नीति (NEP) ने 3-भाषा फॉर्मूला पर कहा है कि इस व्यवस्था में पहले की तुलना में अधिक लचीलापन होगा और किसी भी राज्य पर कोई भाषा थोपी नहीं जाएगी। स्टूडेंट कौन-सी 3 भाषाएं पढ़ेंगे, यह फैसला राज्यों, क्षेत्रों और खुद स्टूडेंट्स की पसंद पर निर्भर करेगा। हालांकि, यह जरूरी होगा कि 3 भाषाओं में से कम से कम 2 भाषाएं भारतीय हों। NEP 2020 में यह सिफारिश की गई है कि स्टूडेंट्स क्लास 10 तक 3 भाषाएं सीखें।

NBT Lens
खबरों के अंदर की बात

'हमने शर्तों को किया है पूरा, फिर TET क्यों ज़रूरी'

■ NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली: रामलीला मैदान में देशभर से आए टीचर्स ने टीचर्स एलिजिबिलिटी टेस्ट (TET) की अनिवार्यता के खिलाफ प्रदर्शन किया। शनिवार को टीचर्स फेडरेशन ऑफ इंडिया की अगुवाई में हुए इस प्रदर्शन में बड़ी संख्या में टीचर्स शामिल हुए। उन्होंने कहा कि वो लंबे समय से स्कूलों में पढ़ा रहे हैं और इसके बावजूद उनकी स्किल पर सवाल करते हुए उन पर नए नियम लागू करवाए जा रहे हैं, जो कि उनके साथ अन्याय है। टीचर्स का कहना है कि देशभर में 20 लाख टीचर्स ऐसे हैं, जो 2011 से पहले नियुक्त हुए थे। ये सभी इस शर्त के दायरे में आ रहे हैं। शिक्षक संगठनों ने चेतावनी दी है कि अगर उनकी मांगों पर ध्यान नहीं दिया गया तो वे आंदोलन और तेज करेंगे।

देशभर के टीचर्स ने रामलीला मैदान में किया प्रदर्शन

हरियाणा, उत्तर प्रदेश, राजस्थान, बिहार समेत कई राज्यों से इस प्रदर्शन में शामिल टीचर्स का कहना है कि TET को उन पर जबरन लागू किया जा रहा है, जबकि जब उनकी नियुक्ति हुई, तब उन्होंने उस समय में तय सभी योग्यताएं पूरी कर ली थीं। सुप्रीम कोर्ट ने शिक्षा का अधिकार अधिनियम के तहत सितंबर 2025 में TET को क्लास 1 से 8 तक पढ़ाने वाले टीचर्स के लिए ऐसा अनिवार्य कर दिया।

दिल्ली की अभिलेखीय धरोहर के लिए आह्वान

दिल्ली अभिलेखागार
Delhi Archives

दिल्ली भारत के सबसे प्राचीन एवं ऐतिहासिक नगरों में से एक है और निस्संदेह यह विरासत और संस्कृति की अमूल्य धरोहर का भंडार है। शहर की समृद्ध विरासत की झलक इसकी संस्कृति और जीवन के प्रत्येक आयाम में दिखाई देती है। अतः दिल्ली की इस समृद्ध सांस्कृतिक विरासत को सुरक्षित रखने की आवश्यकता है, जो विभिन्न प्रकार की अभिलेखीय सामग्री जैसे कागज़ी अभिलेख, फोटोग्राफ/नेगेटिव, मानचित्र, पांडुलिपियाँ, दुर्लभ पुस्तकें, प्रतिवेदन, डाक-टिकट, ऑडियो-वीडियो फ़िल्में आदि के रूप में दिल्ली के नागरिकों के पास सुरक्षित हो सकती हैं और जो शहर के विभिन्न ऐतिहासिक कालखंडों पर प्रकाश डालती हैं।

इसके अतिरिक्त, प्राचीन पांडुलिपियाँ, ताड़पत्र (पाम-लीफ) ग्रंथ तथा दुर्लभ अभिलेख हमारी समृद्ध ज्ञान परंपराओं, सांस्कृतिक विरासत और बौद्धिक चेतना के अमूल्य साक्ष्य हैं। इन पांडुलिपियों और ग्रंथों का संरक्षण तथा उन्हें भावी पीढ़ियों तक सुरक्षित रूप से पहुँचाना हमारी सामूहिक जिम्मेदारी है। पुरावशेष तथा बहुमूल्य कलाकृति अधिनियम, 1972 और पुरावशेष तथा बहुमूल्य कलाकृति नियमावली, 1973 के अनुसार **"पांडुलिपि से अभिप्राय ऐसे हस्तलिखित ग्रंथों से है जो कागज, भोजपत्र, ताड़पत्र, वस्त्र, धातु या इसी प्रकार की अन्य सामग्री पर लिखे गए हों, जो कम से कम 75 वर्ष पुराने हों तथा जिनका ऐतिहासिक अथवा प्रशासनिक महत्व हो"**। दिल्ली अभिलेखागार विभाग (कला, संस्कृति एवं भाषा विभाग, रा. रा. क्षे. दिल्ली सरकार के माध्यम से) ने दिनांक 21 जनवरी, 2026 को संस्कृति मंत्रालय, भारत सरकार के ज्ञान भारतम् मिशन के साथ एक समझौता ज्ञापन (MoU) पर हस्ताक्षर किए हैं। इस समझौते के माध्यम से दिल्ली, माननीय प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी जी की इस दूरदर्शी पहल के उद्देश्यों की प्राप्ति में अपना योगदान दे सकेगी। दिल्ली अभिलेखागार विभाग का दायित्व है कि वह भविष्य के इतिहासकारों एवं शोधार्थियों के लिए ऐतिहासिक स्रोत सामग्री का संरक्षण एवं संकलन करे। इस उद्देश्य से विभाग दिल्ली के नागरिकों से अनुरोध करता है कि वे अपने पास उपलब्ध ऐसे अभिलेखीय दस्तावेज़/सामग्री सरकार को दान करें, जिससे दिल्ली की ऐतिहासिक धरोहर के संरक्षण एवं संवर्धन में सहायता मिल सके। विभाग उन व्यक्तियों के प्रति भी आभारी रहेगा जो अन्य व्यक्तियों के पास उपलब्ध ऐसी अभिलेखीय सामग्री के संबंध में जानकारी उपलब्ध कराएँगे।

इच्छुक व्यक्ति अपने आवेदन सुश्री गीतिका सिंह, कार्यालय प्रमुख (अभिलेखागार), दिल्ली अभिलेखागार विभाग,18-A, सत्संग विहार मार्ग, स्पेशल इंस्टीट्यूशनल एरिया, नई दिल्ली - 110067 को डाक द्वारा अथवा ई-मेल ddarchives@nic.in पर भेज सकते हैं।

इसके अतिरिक्त, जिन व्यक्तियों के पास पांडुलिपियों का संग्रह उपलब्ध है, वे ज्ञान भारतम ऐप https://play.google.com/store/apps/details?id=com.gyanbharatam.app&hl=en_IN पर भी अपनी पांडुलिपियों का विवरण अपलोड कर सकते हैं। सरकार द्वारा इन अमूल्य पांडुलिपि संग्रहों के डिजिटलीकरण एवं संरक्षण के लिए निःशुल्क विशेषज्ञ सहायता प्रदान की जाएगी। इन पांडुलिपियों का स्वामित्व संबंधित स्वामी के पास ही रहेगा।

डॉ. के महेश, भाप्रसे
सचिव (कला, संस्कृति एवं भाषा)
DIP/Shabdarth/Classified/0007/26-27.

अर्बन ट्रांसपोर्ट में सुधार के लिए IIT से समझौता

■ NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली: राष्ट्रीय राजधानी क्षेत्र परिवहन निगम (एनसीआरटीसी) और आईआईटी रुड़की ने अर्बन ट्रांसपोर्ट सेक्टर में मिलकर काम करने के लिए समझौता किया है। समझौते का उद्देश्य आईआईटी रुड़की की एजुकेशनल और रिसर्च स्पेशलाइजेशन को एनसीआरटीसी के व्यावहारिक अनुभव के साथ जोड़ना है ताकि चुनौतियों का समाधान किया जा सके।

NCRTC कर्मचारियों को दी जाएगी खास ट्रेनिंग

एनसीआरटीसी के प्रबंध निदेशक शलभ गोयल ने कहा कि यह सहयोग शिक्षा और उद्योग के बीच की दूरी को कम करेगा और आधुनिक परिवहन समाधान विकसित करने में मदद करेगा। IIT रुड़की के डायरेक्टर प्रो. कमल किशोर पंत ने कहा कि इस पहल से असली समस्याओं को सुलझाने में मदद मिलेगी। एनसीआरटीसी अपने वास्तविक प्रोजेक्ट्स से जुड़ी चुनौतियों को साझा करेगा, जिन पर आईआईटी रुड़की के रिसर्च अध्ययन करेंगे। अधिकारियों ने कहा कि इस समझौते के तहत आईआईटी रुड़की के स्टूडेंट्स को एनसीआरटीसी की इन्फ्रास्ट्रक्चर परियोजनाओं में इंटर्नशिप के अवसर मिलेंगे। एनसीआरटीसी के कर्मचारियों के लिए विशेष ट्रेनिंग कार्यक्रम होंगे।

सीवर टेपिंग के DJB के दावों पर उठे सवाल

■ NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली: बारापूला नाले में सीवर टैपिंग को लेकर दिल्ली जल बोर्ड की ओर से जमा किए गए एफिडेविट पर निजामुद्दीन वेस्ट असोसिएशन ने गंभीर सवाल उठाए हैं। इसे लेकर एनजीटी में ऑब्जेक्शन एफिडेविट दिया है। इस ऑब्जेक्शन एफिडेविट में डीजेबी की रिपोर्ट को असोसिएशन ने गलत और भ्रामक बताया है।

एनजीटी में दाखिल किया गया ऑब्जेक्शन एफिडेविट

असोसिएशन के एफिडेविट में बताया गया है कि डीजेबी की स्टेटस रिपोर्ट में जिन स्थानों को ट्रैप बताया गया, वहां असोसिएशन के स्वतंत्र सर्वे में सीवर बहता पाया गया। असोसिएशन ने तीन जगहों की जांच की और तीनों जगह गड़बड़ी मिली। असोसिएशन ने 28 मार्च को दाखिल ऑब्जेक्शन एफिडेविट में कहा कि डीजेबी ने एनजीटी को गलत, भ्रामक जानकारियां दी हैं।

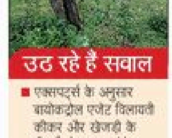
जल बोर्ड ने एक जनवरी 2026 को एनजीटी में अपनी रिपोर्ट जमा की थी। इस रिपोर्ट में बारापूला नाले में गिरने वाले सभी सब-ड्रेन आउटफॉल को तय समयसीमा में ट्रैप करने की योजना बताई थी।

VML 2807.2026

दिल्ली के जंगलों में देसी पेड़ों का फैलेगा जाल

■ NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली

File Photo



राजधानी के जंगलों में करीब 10 में से हर चार पेड़ विदेशी प्रजाति के हैं। इन प्रजाति के पेड़ दिल्ली के जंगलों में इस कदर फैल गए हैं कि इन्होंने देसी पेड़ों को पनपने से रोक दिया। इससे जंगलों की मिट्टी पर प्रतिकूल असर पड़ा और जंगली जानवरों के लिए भी माहौल खराब हुआ। इस समस्या के हल के लिए अब देहरादून स्थित फॉरेस्ट रिसर्च इंस्टिट्यूट ने वन विभाग के लिए 10 साल का प्लान तैयार किया है। प्लान 2036-37 तक पूरा किया जाएगा। इसमें अरावली रिज, यमुना बाढ़ क्षेत्र और राजधानी के संरक्षित और असंरक्षित वन क्षेत्र शामिल किए गए हैं।

इस प्लान के तहत तीन विदेशी प्रजातियों विलायती कीकर, यूकेलिप्टस और बबूल को हटाया जाएगा। वन विभाग के अनुसार इन्होंने दिल्ली के जंगलों में 40 प्रतिशत तक कब्जा किया हुआ है। इन्हीं जगह 10 सालों में देसी प्रजातियों के पेड़ लगाए जाएंगे। किसी भी वन क्षेत्र से एक साल में 5वें हिस्से से अधिक विदेशी प्रजातियां नहीं हटाई जाएंगी। विदेशी प्रजातियों को हटाने के लिए इस प्लान में तीन बायोकंट्रोल एजेंट्स बीज खाने वाले भृंग, फफूंद और बैक्टीरिया का उपयोग किया जाएगा।

डीडीए बायोडायवर्सिटी पार्क्स प्रोग्राम के साइंटिस्ट इंचार्ज फैयाज खुदसर ने बताया कि बायोकंट्रोल एजेंट का प्रयोग लंबे समय से विवादित रहा है। यह और भी विवादित हो जाता है क्योंकि यह देसी नहीं है। इसलिए हमें नहीं पता कि इसका हमारे जंगलों और यहां की देसी प्रजातियों के पेड़ों पर क्या असर पड़ेगा। इकोलॉजिस्ट और दिल्ली बायोडायवर्सिटी पार्क्स के आर्किटेक्ट प्रफेसर सी. आर. बाबू के अनुसार बायोकंट्रोल एजेंट खुद खतरनाक हो सकते हैं।

उठ रहे हैं सवाल

- एक्सपर्ट्स के अनुसार बायोकंट्रोल एजेंट विलायती कीकर और खेजड़ी के बीच कैसे अंतर करेंगे? खेजड़ी देसी प्रजाति है और दिल्ली के जंगलों में काफी है।
- बायोकंट्रोल एजेंटों का अन्य क्षेत्रों में परीक्षण किया जा चुका है, लेकिन यह नहीं बताया गया कि कौन से क्षेत्र में परीक्षण किया गया है।

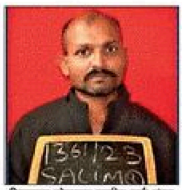
CCI NG 3.7 Product: NBTDelhiBS PubDate: 05-04-2026 Zone: Noida Edition: 1 Page: NBTNDP3 User: cci Time: 04-04-2026 22:05 Color:

एनकाउंटर के बाद छेनू गैंग का बदमाश अरेस्ट

■ अश्वनी शर्मा, नई दिल्ली

बदरपुर में स्पेशल टास्क फोर्स (STF) ने मुठभेड़ के बाद एक कुख्यात अपराधी को गिरफ्तार किया है। वह छेनू गैंग का बदमाश है, जो हत्या, लूट, चोरी और सेंधमारी जैसी गंभीर अपराधों में शामिल रहा है। पुलिस ने उसके कब्जे से एक सेमी-ऑटोमैटिक पिस्टल, स्कूटी और मौके से चार खाली कारतूस बरामद किए हैं।

डीसीपी डॉ. हेमंत तिवारी के अनुसार आरोपी की पहचान मोहम्मद सलीम उर्फ गंजा (48) के रूप में हुई है। वह बरेली का रहने वाला है। वह दिल्ली और आसपास के इलाकों में 20 से अधिक मामलों में वॉन्टेड होने के अलावा 75 से ज्यादा मामलों में शामिल रहा है। डीसीपी के अनुसार घटना 3 अप्रैल की रात की है। STF को गुप्त सूचना मिली थी कि छेनू गैंग का एक बदमाश बदरपुर स्थित एनटीपीसी गेट नंबर-1 के पास किसी वारदात को अंजाम देने की फिराक में आएगा। सूचना को पुख्ता कर इंस्पेक्टर अनय दलाल की देखरेख में एसआई मुकेश, सचिन कौशिक, तरुण शर्मा, गुरचरण सिंह, हेड कॉन्स्टेबल मनोज और मनोज त्यागी ने ट्रैप लगाया। कुछ देर बाद एक संदिग्ध शख्स स्कूटी पर आता दिखाई दिया। पुलिस ने उसे रुकने का इशारा किया, तो वह भागने की कोशिश करने लगा। इसी दौरान वह स्कूटी से गिर गया और खुद को घिरता देख पुलिस टीम पर फायरिंग शुरू कर दी। उसने पुलिस टीम पर दो राउंड फायर किए। पुलिस की जवाबी कार्रवाई में एक गोली उसके बाएं पैर में लगी।


गिरफ्तार मोहम्मद सलीम उर्फ गंजा

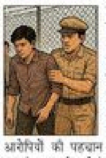
पिस्टल, स्कूटी और 4 खाली कारतूस बरामद

पहले भी दो बार मुठभेड़ में पकड़ा गया था

खुलासा हुआ कि आरोपी 2010 में उत्तर-पूर्वी दिल्ली के कुख्यात बदमाश सलीम पहलवान की हत्या में भी शामिल रहा है। इस मामले में वह करीब 8 साल की सजा काट चुका है। वह दो साल पहले ही जेल से छूटकर आया था। आरोपी को तीसरी बार मुठभेड़ के बाद गिरफ्तार किया गया है। इससे पहले जुलाई 2017 में पकड़ा गया। उसके बाद सितंबर 2018 में जगतपुरी में मुठभेड़ के बाद उसे दबोचा गया। जेल में रहते हुए इसने नासिर पर जानलेवा हमला भी किया था। पुलिस ने आरोपी के खिलाफ बदरपुर थाने में विभिन्न धाराओं के तहत केस दर्ज किया है। अधिकारियों का कहना है कि उससे पूछताछ के आधार पर गैंग के अन्य बदमाशों और आपराधिक नेटवर्क के बारे में महत्वपूर्ण जानकारी मिलने की उम्मीद है।

दो बदमाश पकड़े, 17 मामले हैं दर्ज

■ **NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली :** ईस्ट जिले की प्रीत विहार पुलिस ने पहले से 17 आपराधिक मामलों में शामिल दो शातिर बदमाशों को गिरफ्तार कर चोरी की स्कूटी और मोबाइल बरामद किए हैं। ईस्ट जिले के डीसीपी राजीव कुमार ने बताया कि आरोपियों की पहचान आराम पार्क शास्त्री नगर के मोहिन उर्फ कटर (25) और खजूरी खास के गुलफाम उर्फ तब्बा (23) के तौर पर हुई है। गुलफाम पर 7, जबकि मोहिन पर 10 मामले दर्ज हैं।



फर्जी कस्टमर केयर रैकेट पकड़ा, दो अरेस्ट

■ **NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली :** शाहदरा जिले की साइबर थाना पुलिस ने एक फर्जी कस्टमर केयर रैकेट का भंडाफोड़ कर झांसी से दो आरोपियों को गिरफ्तार किया गया है। इनके पास से दो मोबाइल और दो सिम कार्ड बरामद किए गए हैं। इनकी पहचान झांसी यूपी निवासी पंकज यादव और सत्यम यादव (19) के तौर पर हुई है।

शाहदरा जिला के डीसीपी राजेन्द्र प्रसाद मीणा ने बताया कि 2 अक्टूबर 2025 को अरविंद ने ऑनलाइन इलेक्ट्रॉनिक शेवर खरीदा था, जो खराब निकला। रिटर्न के लिए 4 अक्टूबर को उन्होंने गूगल पर कस्टमर केयर नंबर सर्च किया। कॉल करने पर शख्स ने खुद को कस्टमर केयर अधिकारी बताया और रिफंड का भरोसा दिलाया। व्हाट्सऐप के जरिए आरोपी ने मोबाइल स्क्रीन शेयर करवाई, एक्सेसिबिलिटी परमिशन देते ही उसका फोन ब्लॉक हो गया और कुछ ही मिनटों में उनके खाते से 1 लाख 25 हजार रुपए निकाल लिए गए। ट्रांसफर रकम के खाते की पहचान कर पंकज यादव को पकड़ लिया गया।

सीमापुरी का मामला

चाकू के हमले में घायल हुई छात्रा ने तोड़ा दम

■ **NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली**

सीमापुरी में शुक्रवार शाम एक युवक के चाकू के हमले में घायल नाबालिग छात्रा ने शनिवार सुबह जीटीबी अस्पताल में दम तोड़ दिया। शनिवार को पोस्टमॉर्टम के बाद जाह्नवी का शव परिजनों को सौंप दिया गया। वहीं, पीड़ित परिजनों ने सीमापुरी गोलचक्कर के पास शव रखकर प्रदर्शन किया और इस मामले में शामिल अन्य आरोपियों को पकड़ने की मांग की। पुलिसवालों के आश्वासन के बाद वह लोग वहां से चले गए। फिलहाल पुलिस मामले की जांच कर रही है।

पुलिस अधिकारी के मुताबिक जाह्नवी 10वीं क्लास में पढ़ती थी। शुक्रवार को वह दवा लेने बाजार गई थी। जहां उन्हें जतिन मिल गया। जतिन ने उन पर चाकू से ताबड़तोड़ हमले किया और मौके से फरार हो गया। जाह्नवी ने मौके पर मौजूद एक युवक के फोन से कॉल करके मां को वारदात की जानकारी दी। इसके बाद जाह्नवी को जीटीबी अस्पताल ले जाया गया। शनिवार सुबह इलाज के दौरान उन्होंने दम तोड़ दिया। बताया जा रहा है कि जतिन पिछले दो साल से जाह्नवी को जानता था। वह उस पर बार-बार शादी करने का दबाव डाल रहा था। वह बार बार मना कर देती थी। इसी बात पर गुस्से में आकर जतिन ने जाह्नवी को चाकू मारकर हत्या कर दी।

युवक ने बाद में घर जाकर खुद को लगा ली थी आग

वहीं, छात्रा को चाकू मारने के बाद शुक्रवार को जतिन अपने घर गया और रसोई में जाकर गैस सिलिंडर का पाइप निकाल कर खुद को आग लगा ली थी। घर में आग देख पड़ोसियों ने फोन करके जतिन की मां को इसकी सूचना दी। जब वह लोग घर के अंदर गए तो देखा कि जतिन की मौत हो चुकी थी।

गाली देने का विरोध करने पर मारा चाकू

■ **NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली:** गीता कॉलोनी में गाली देने का विरोध करने पर कुछ लड़कों ने 26 साल के एक युवक से मारपीट कर चाकू मार दिया। युवक को अस्पताल में भर्ती कराया गया है। युवक के बयान पर पुलिस ने मामला दर्ज कर लिया है और आरोपियों की तलाश कर रही है।

पुलिस अधिकारी ने बताया कि अलाउद्दीन मामा के घर न्यू लाहौरी कॉलोनी शास्त्री नगर में रहते हैं। मूलरूप से बिजनौर के हैं। वह मामा के लड़के सिराज के पास काम भी करते हैं। पुलिस को दिए बयान में बताया कि सिराज के छोटे भाई का शादी का कार्यक्रम रमेश पार्क में चल रहा था। 27 मार्च की शाम करीब 7 बजे सिराज के कहने पर वह घर में काम करने वाली घरेलू सहायिका को बुलाने रमेश पार्क गए थे। वह घरेलू सहायिका को आवाज दे कर बुलाने लगे। तभी वहां पर खड़ा एक लड़का उन्हें गाली देने लगा। उसके साथ कुछ और भी लड़के थे। उन्होंने गाली देने का विरोध किया तो लड़कों ने मारपीट कर चाकू से हमला कर दिया।

81 प्रस्ताव स्वीकृत, सफाई टैक्स वसूलने का विरोध

■ **NBT न्यूज, हापुड़ :** नगर पालिका परिषद की बोर्ड बैठक में शनिवार को सभासदों ने हंगामा किया। इसके बावजूद 40 करोड़ रुपये के सभी 81 प्रस्ताव पास हो गए। सभासदों ने शहर के करीब 38 हजार भवनों पर कूड़ा उठाने के लिए प्रति भवन 50 रुपये महीना शुल्क लगाने का प्रस्ताव का विरोध किया। बोर्ड बैठक से पहले पांचों नामित सभासदों ने शपथ ली। पालिकाध्यक्ष पुष्पा देवी की अध्यक्षता में आयोजित बोर्ड बैठक में सभासद अमित मोनू बजरंग ने कहा कि बंदर और कुत्तों की समस्या बढ़ रही है और अधिकारी कुछ नहीं कर रहे हैं। सभासद नितिन पाराशर ने स्वर्ग आश्रम रोड स्थित श्मशान घाट की खराब हालत का मुद्दा उठाया। सभासद अब्दुल मलिक ने बारिश से पहले सभी पुलिया की सफाई की मांग की।

बोर्ड बैठक से पहले पांचों नामित सभासदों ने शपथ ली

सभासद आदित्य सूद ने कहा कि रेलवे रोड पर पैसी लाइटें ठीक कराने और पालिका के पार्क में भगवान वाल्मीकि की प्रतिमा लगाने की मांग की। सभासद रुद्राक्ष त्यागी ने फॉगिंग के ऊपर प्रतिदिन खर्च हो रहे 41 हजार रुपये के बिलों की जांच की मांग की। वहीं, ईओ संजय मिश्रा ने कहा कि प्रदेश के निगम और पालिकाओं में यूजर्स चार्ज वसूला जा रहा है, जिससे कूड़ा उठाने की प्रक्रिया सही चल सके, लेकिन सभासदों ने एक नहीं मानी और प्रस्ताव को रुकवा दिया। बैठक में 2025-26 की आय-व्यय और 2026-27 की आय-व्यय का अनुमानित मूल बजट भी पास हो गया।

हरि नगर में बेटी के मर्डर में अब मां भी गिरफ्तार

■ **NBT न्यूज, हरि नगर**

हरि नगर थाना इलाके में एक लड़की की उसी के घर में हुई हत्या के सनसनीखेज मामले में पुलिस ने पूछताछ के बाद मृतक लड़की की मां को भी गिरफ्तार कर लिया है जिसकी पहचान राबिया खातून के रूप में हुई है। इस मामले में शुक्रवार को लड़की के पिता मोहम्मद मनीर और भाई मिराज को पुलिस पहले ही गिरफ्तार कर चुकी है। डीसीपी वेस्ट दराडे शरद भास्कर ने इसकी पुष्टि करते हुए बताया कि हत्या की इस वारदात में अब तक तीन लोग गिरफ्तार हो चुके हैं। आरोपियों को कोर्ट में पेश किया जा चुका है। हरि नगर थाना के तिहाड़ गांव इलाके में यह वारदात हुई थी।

लड़की का आरोपी पिता सब्जी बेचने का और भाई हेल्पर का काम करता है। इन लोगों ने लड़की की इसलिए हत्या कर दी क्योंकि लड़की का गांव में रिश्ते में चचेरे भाई के साथ गहरी दोस्ती हो गई थी और उसी से शादी करना चाहती थी। दो साल से उनके बीच दोस्ती थी, लेकिन परिवार वाले लगातार विरोध कर रहे थे। नहीं मानने पर तिहाड़ गांव स्थित किराए के मकान में लाकर गला दबाकर उसकी हत्या कर दी। कब्रिस्तान में दफन करने जा रहे थे, लेकिन पुलिस को सूचना मिल गई और बॉडी को जब्त कर लिया।

फायरिंग में स्क्रैप कारोबारी घायल

■ **NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली :** प्रीत विहार में शनिवार सुबह एक क्लब के बाहर दो पक्षों में झगड़े के दौरान फायरिंग हो गई। गोली लगने से स्क्रैप कारोबारी घायल हो गए। प्रीत विहार पुलिस ने मामला दर्ज कर लिया है और सीसीटीवी फुटेज खंगालकर आरोपियों का पता कर रही है।

ईस्ट जिला के डीसीपी राजीव कुमार ने बताया कि शनिवार सुबह करीब 4:33 पर प्रीत विहार पुलिस को पीसीआर कॉल मिली कि नीटीबी में एक युवक को गोली लगने के कारण भर्ती कराया गया है। पुलिस अस्पताल पहुंची, जहां नूर-ए-इलाही, घोंडा निवासी समीर (21) घायल हालत में मिले। समीर दोस्तों के साथ शोशा क्लब आए थे। क्लब में दोस्त अहम और एक अन्य व्यक्ति के बीच झगड़ा हो गया। एक अज्ञात व्यक्ति ने साथियों के साथ मिलकर फायरिंग कर दी। गोली समीर के दाहिने पैर (घुटने के नीचे) में लगी।

₹400 के लिए युवक की कर दी हत्या, 3 नाबालिग पकड़े

आरोपियो ने हत्या का विडियो इंस्टाग्राम पर डाला

■ **NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली**

दयालपुर इलाके में शुक्रवार को महज 400 रुपये के झगड़े में एक 26 साल के युवक कैफ की बदमाशों ने बेरहमी से चाकू मार हत्या कर दी। हत्या के बाद आरोपियों ने हत्या का विडियो भी इंस्टाग्राम पर अपलोड किया। सूत्रों के मुताबिक, आरोपी धुरंधर फिल्म हमजा के किरदार से प्रभावित थे। पुलिस ने वारदात में शामिल तीन नाबालिगों को पकड़ा है। हत्या में इस्तेमाल तीन चाकू भी बरामद किए गए हैं।

नॉर्थ ईस्ट जिला के डीसीपी आशीष मिश्रा ने बताया कि 26 वर्षीय युवक कैफ अपने परिवार के साथ गली नंबर 20 न्यू मुस्तफाबाद इलाके में रहते थे। परिवार में पिता निजाम समेत अन्य सदस्य हैं। वह फेरी का काम करते थे। उन्होंने बताया कि 3 अप्रैल की शाम को जेपीसी अस्पताल से दयालपुर पुलिस स्टेशन को एक घायल व्यक्ति के भर्ती होने की सूचना मिली। सूचना के बाद पुलिस वाले अस्पताल पहुंचे, जहां पर पता चला कि घायल कैफ को डॉक्टरों ने मृत घोषित कर दिया है। जांच के दौरान पता चला कि पीड़ित को 25 फुटा रोड स्थित बाबू हलवाई की दुकान के पास उसके परिचितों ने चाकू मारा था। तब हत्या का मामला दर्ज कर जांच शुरू की गई। क्राइम टीम और फॉरेंसिक टीम ने घटनास्थल का मुआयना किया और संबंधित सबूत जुटाए। एसएचओ परमवीर सिंह दहिया के नेतृत्व में टीम बनाई गई। फिर विभिन्न सुरागों पर कार्रवाई करते हुए, मिली जानकारी के आधार पर लगभग 16 साल के तीन नाबालिगों को पकड़ लिया गया। पूछताछ के दौरान पता चला कि मृतक ने उनसे 400 रुपये उधार ले रखे थे। उसी के झगड़े में तीनों ने मिलकर चाकू से हमला कर हत्या कर दी। सोशल मीडिया पर हत्या का विडियो भी काफी वायरल हो रहा है। विडियो में देखा जा सकता है कि उस पर उन्होंने हमजा लिख रखा है। वह लोग धुरंधर मूवी से प्रभावित थे।

आरोपी एक फिल्म के किरदार से थे प्रभावित

दो बदमाश गिरफ्तार, 18 टूवीलर बरामद

■ **NBT रिपोर्ट, रोहिणी:** रोहिणी पुलिस ने टूवीलर चोरी और स्नैचिंग की घटनाओं पर कार्रवाई करते हुए दो ऑटो लिफ्टरों को गिरफ्तार किया है। इनके कब्जे से चोरी के 18 टूवीलर, कट्टा, कारतूस, 3 मोबाइल समेत चोरी के अन्य सामान बरामद किए हैं। डीसीपी शशांक जायसवाल के मुताबिक, यह कार्रवाई थाना बुध विहार और केएनके मार्ग की टीमों ने मिलकर की। थाना बुध विहार में दर्ज ई-एफआईआर के आधार पर पुलिस ने तकनीकी निगरानी और मुखबिर की सूचना के आधार पर आरोपी बिट्टू उर्फ मंटा उर्फ बिट्टो को उसके ठिकाने से गिरफ्तार किया।

कट्टा, कारतूस, 3 मोबाइल भी बरामद

सड़क किनारे मिला शव

■ **NBT न्यूज, लोनी :** लोनी बॉर्डर एरिया के नीलम फैक्ट्री के पास शनिवार सुबह सड़क किनारे शख्स अचेत अवस्था में पड़ा मिला। राहगीरों की सूचना पर पहुंची पुलिस ने उसे कंबाइंड अस्पताल पहुंचाया, जहां डॉक्टरों ने मृत घोषित कर दिया। मृतक की पहचान नहीं हो सकी है। एसीपी अंकुर विहार ज्ञान प्रकाश राय ने बताया कि मृतक के शरीर पर चोट के निशान नहीं मिले हैं। पहचान के लिए दिल्ली समेत एनसीआर के थानों में फोटो भेजे हैं। पोस्टमार्टम रिपोर्ट आने के बाद ही मौत के सही कारणों का पता चल सकेगा। आसपास के लोगों ने शख्स को विक्षिप्त हालत में घूमते हुए देखा था।

लश्कर आतंकी शब्बीर को भेजा जेल

■ **NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली**

पटियाला हाउस कोर्ट ने लश्कर मॉड्यूल से जुड़े शब्बीर अहमद लोन को 7 दिन की न्यायिक हिरासत में भेज दिया है। आरोपी को पांच दिन की पुलिस हिरासत पूरी होने के बाद अदालत में पेश किया गया, जहां सुनवाई के बाद कोर्ट ने उसे जेल भेजने का आदेश दिया।

जांच एजेंसियों के मुताबिक शब्बीर पर प्रतिबंधित आतंकी संगठन से जुड़े नेटवर्क के साथ संपर्क रखने और गतिविधियों में शामिल होने का आरोप है। अधिकारियों ने मामले की संवेदनशीलता को देखते हुए अधिक जानकारी देने से इनकार किया है।

शब्बीर ने पूछताछ में बड़ा खुलासा करते हुए कहा कि ISI और लश्कर-ए तैयबा ने बांग्लादेश में TRF जैसा आतंकी संगठन खड़ा करने का टास्क दिया था। वह अवैध रूप से रहने वाले बांग्लादेशी नागरिकों को पैसे और कट्टरपंथी विचारधारा का लालच देकर भर्ती कर रहा था ताकि वे स्थानीय आबादी में घुल-मिलकर आतंकी घटनाओं को अंजाम दे सकें। इसने दिल्ली की कई कमर्शल जगहों के अलावा कालकाजी मंदिर, लोटस टैंपल, इस्कॉन टैंपल और छतरपुर मंदिर की रेकी की थी। इसकी प्लानिंग सिंगल अटैक नहीं बल्कि बड़े अटैक की थी। यह लश्कर के हैंडलर्स आसिफ डार और सुमामा बाबर से लगातार संपर्क में था। टेलीग्राम पर एक एनक्रिप्टेड हैंडल का इस्तेमाल करके इन गतिविधियों को देखा जाता था। शब्बीर ही वह शख्स है जिसने बांग्लादेश से पोस्टरों की पीडीएफ फाइल भेजी थी और उसके ही निर्देश पर लश्कर के नए रिक्रूट मॉड्यूल ने कोलकाता में बेस बनाया। जिसमें फरवरी में स्पेशल सेल ने 8 आरोपियों को पकड़ा था।

DETAILS OF TOTAL VACANT PLOTS

Sl. No	Size of plots (in sq.mtr.)	Total Plots	Farmers Category 17.5%	Functional Industrial Units 5%	General Category 77.5%	Registration Amount	
						SC/ST	Others
1.	162	476	83	24	369	293706/-	587412/-
2.	183	04	01	00	03	331779/-	663558/-
3.	184	04	01	00	03	333592/-	667184/-
4.	200	481	84	24	373	362600/-	725200/-
5.	223	06	01	00	05	404299/-	808598/-
6.	290	02	00	00	02	525770/-	1051540/-
	TOTAL	973	170	48	755	–	–

आंधी-बारिश संग ओले, गेहूं की फसल बर्बाद

NBT

वेस्ट यूपी और अवध क्षेत्र में तेज आंधी के साथ कई इलाकों में बारिश हुई।

■ NBT रिपोर्ट, लखनऊ: प्रदेश में शुक्रवार रात और शनिवार को हुई बारिश और ओलों ने गेहूं की फसलों को भारी नुकसान पहुंचाया। खेतों में सूखी खड़ी और कटकर पड़ी फसल पूरी तरह बर्बाद हो गई। वहीं आम और पिछैती सरसों की फसल को भी नुकसान हुआ है। पश्चिमी यूपी और अवध क्षेत्र में शुक्रवार रात से शनिवार तक तेज आंधी के साथ कई इलाकों में बारिश हुई। आगरा, मथुरा, कानपुर देहात, हमीरपुर सहित कई जिलों में ओले भी पड़े। भारतीय किसान यूनियन अराजनैतिक के प्रदेश अध्यक्ष हरिनाम वर्मा ने कहा कि इस बारिश ने किसान को पूरी तरह बर्बाद कर दिया। उत्तरप्रदेश कृषि अनुसंधान परिषद के वैज्ञानिक डॉ. विनोद तिवारी ने कहा कि सबसे ज्यादा नुकसान गेहूं की फसल को है। फसलें सूख चुकी थी और इस समय कटाई का सीजन चल रहा है। दाना काला पड़ जाएगा और उत्पादन की गुणवत्ता पर भी असर पड़ेगा, जिससे किसानों को आर्थिक नुकसान झेलना पड़ेगा।

मेरठ में आतंकी साज़िश का जाल, दुबई-पाकिस्तान कनेक्शन बेनकाब

लखनऊ से पकड़े गए चार आरोपी 5 दिन की कस्टडी में, जांच तेज

AI Image

■ NBT रिपोर्ट, लखनऊ

यूपी समेत देश के अन्य जिलों में आतंकी हमलों की साजिश रच रहे मेरठ के साकिब का पाकिस्तानी हैंडलर्स से परिचय दुबई में रहने वाले आकिब ने कराया था। आकिब मूलरूप से मेरठ का रहने वाला है। एडीजी एलओ अमिताभ यश ने बताया कि आकिब की सोशल मीडिया पर एके-47 समेत अन्य हथियारों के साथ कई फोटो और विडियो सामने आए हैं, जिनकी पड़ताल की जा रही है। उधर ATS को साकिब, विकास, लोकेश और अरबाब की पांच दिन की कस्टडी रिमांड मिल गई है। ATS ने अदालत को बताया कि आरोपियों के खिलाफ दर्ज मामले में आतंकी गतिविधियों से जुड़ी साजिश, नेटवर्क और संपर्कों की गहराई से जांच के लिए कस्टडी जरूरी है। विशेष न्यायाधीश एनआईए कोर्ट जैनेंद्र कुमार पांडेय ने केस डायरी और एटीएस की दलीलों पर सुनवाई के बाद यह मानते हुए कस्टडी रिमांड मंजूर की कि मामला राष्ट्र की आंतरिक सुरक्षा से जुड़ा हुआ है और प्रारंभिक जांच में कई अहम बिंदुओं पर अभी पूछताछ बाकी है। आकिब और साकिब के सोशल मीडिया अकाउंट से एटीएस को कई ऐसी फोटो और वीडियो मिले हैं जिनमें वे हथियारों का प्रदर्शन कर रहे हैं। आशंका है कि इन लोगों ने आतंकी हमलों के लिए हथियार भी जुटाए होंगे।

आतंकी नेटवर्क को खंगालेगी एटीएस

एटीएस ने सभी चार आरोपियों को पांच दिनों की रिमांड पर ली है। इस दौरान एटीएस पूरे आतंकी नेटवर्क का ब्लू-प्रिंट खोलने की कोशिश करेगी। इसमें नेटवर्क, फंडिंग, मॉड्यूल, संचार और स्लीपर सेल की पहचान शामिल है। एटीएस की सबसे बड़ी प्राथमिकता यह पता लगाना है कि ये चारों आपस में कब, कैसे और किसके जरिए जुड़े।

- ATS करेगी आतंकी नेटवर्क और स्लीपर सेल की पड़ताल।
- दुबई में बैठे आकिब ने साकिब का संपर्क पाकिस्तानी हैंडलर्स से कराया था।

एडीजी ने कहा...

एडीजी एलओ अमिताभ यश ने बताया कि इलेक्ट्रॉनिक डिवाइसेज की पड़ताल में यह भी सामने आया है कि ये लोग पाकिस्तान और अफगानिस्तान के कई कट्टरपंथी संगठनों के संपर्क में थे।

शरण देने वालों पर भी...

ATS पूछताछ में ओवरग्राउंड वर्कर (OGW), शरण देने वालों और सहानुभूति रखने वालों की भी पहचान करेगी। इनको किन-किन शहरों और राज्यों में लोकल सपोर्ट सिस्टम उपलब्ध था। एटीएस इनके सीमापार के हैंडलर के बारे में भी पड़ताल करेगी।

बदायूं में किसान को 14.66 करोड़ का टैक्स नोटिस

AI Image

■ भाषा, बदायूं: जिले में एक किसान को 14.66 करोड़ रुपये का कर नोटिस मिला। यह नोटिस कथित तौर पर दिल्ली में उसके नाम का उपयोग करके संचालित की जा रही एक फर्जी फर्म की वजह से मिला। बदायूं के जिलाधिकारी अवनीश राय ने शनिवार को बताया कि किसान द्वारा औपचारिक आवेदन दिए जाने के बाद, मामले की जांच के लिए अपर जिलाधिकारी (वित्त) और उपायुक्त (जीएसटी) सहित दो सदस्यीय टीम का गठन किया गया है। किसान भोला सिंह ने मीडिया को बताया कि मामले के बारे में विभागीय अधिकारियों से पूछताछ करने पर जानकारी मिली कि दिल्ली के नारायणा औद्योगिक क्षेत्र (फेज-1) में उनके नाम से राम स्टोर नाम की फर्म संचालित की जा रही है, जिस पर 1.02 करोड़ रुपये का इनकम टैक्स बकाया है।

> किसान के आधार और पैन नंबर से रजिस्टर्ड थी फर्म।

कमिशनखोरी का आरोप, प्रदर्शन

■ NBT रिपोर्ट, मेरठ: संभल जिले के चंदौसी कस्बे में प्राइवेट स्कूलों पर महंगी किताबें, कॉपियां और स्कूल ड्रेस निर्धारित दुकानों से खरीदने का दबाव बनाने, 40 से 50 प्रतिशत तक की कमिशन लेने का आरोप लगाकर व्यापारियों ने अनोखा प्रदर्शन किया। तराजू में 10 हजार के नोटों से किताबों को तौलकर विरोध दर्ज कराया।

'40-50% वसूल रहे कमिशन'

प्रदर्शनकारियों ने आरोप लगाया कि प्राइवेट स्कूल NCERT की किताबों के बजाय प्राइवेट पब्लिकेशन की किताबें खरीदने का दबाव बनाकर से 40 से 50 प्रतिशत तक कमिशन वसूल रहे हैं।

जांच में खुलासा, झोलाछाप चला रहे थे कानपुर में किडनी ट्रांसप्लांट रैकेट

■ NBT रिपोर्ट, कानपुर: शहर के बहुचर्चित किडनी कांड में पुलिस की एक टीम शनिवार को प्रयागराज पहुंची। डीसीपी एसएम कासिम आबिदी ने बताया कि एंबुलेंस ड्राइवर शिवम अग्रवाल और टी ओटी टेक्निशन कुलदीप और राजेश से पूछताछ में प्रयागराज के नवीन पांडेय का नाम सामने आया था। शिवम की पत्नी ने भी इस बारे में सुराग दिया था। बताया जाता है कि नवीन पांडेय ने रोहित को बाकी लोगों से मिलवाया था। अब तक की जांच में लग रहा है कि पूरा गिरोह झोलाछाप ही संचालित कर रहे थे।

किडनी कांड की शुरुआती जांच में मुख्यतौर पर डॉ रोहित का नाम सामने आया था। जांच के क्रम में पता चला कि मुदस्सर अली सिद्दीकी की ही तरह रोहित भी डॉक्टर नहीं है। पुलिस ने अब तक जिन लोगों को गिरफ्तार किया है, उनमें कोई भी डॉक्टर नहीं है। जांच में यह भी पता चला है कि ट्रांसप्लांट के दौरान एक विदेशी और एक अन्य महिला की मौत हुई है, लेकिन अभी इसकी पुष्टि नहीं हो सकी है। पुलिस का कहना है कि ऐसे नामों को ट्रेस किया जाना जरूरी है। इसके बाद ही पुख्ता तौर पर कुछ कहा जा सकेगा। इसके अलावा पुलिस शनिवार को मेडिलाइफ हॉस्पिटल के 2 डॉक्टरों को हिरासत में लेकर पूछताछ कर रही है।

- पुलिस मेडिलाइफ हॉस्पिटल के 2 डॉक्टरों को हिरासत में लेकर पूछताछ कर रही है।
- पुलिस ने अब तक जिन लोगों को गिरफ्तार किया है, उनमें कोई भी डॉक्टर नहीं है।

मेरठ: गंगा में डूबे 4 युवकों में से 3 के शव मिले, एक की तलाश जारी

■ NBT रिपोर्ट, मेरठ: हस्तिनापुर क्षेत्र के मखदूमपुर गंगा घाट पर नहाने के दौरान डूबे चार चचेरे भाइयों में से शनिवार को तीन के शव बरामद कर लिए गए, जबकि एक युवक की तलाश अब भी जारी है। NDRF और स्थानीय प्रशासन का रेस्क्यू ऑपरेशन लगातार चल रहा है। जानकारी के अनुसार, जमालपुर गांव के चार युवक शुक्रवार को अपनी दादी की अंतिम संस्कार के लिए गंगा घाट पहुंचे थे। इसी दौरान नहाते समय चारों गहरे पानी में चले गए और डूब गए। घटना के बाद से ही प्रशासन, NDRF और गोताखोरों की टीम सर्च ऑपरेशन में जुटी हुई है। शनिवार सुबह अभिषेक का शव बरामद हुआ। इसके बाद दोपहर में प्रियांशु का शव मिला। वहीं, शाम करीब 3:30 बजे तीसरे युवक दीपांशु का शव भी गंगा से निकाल लिया गया।

रामपुर के युवक का शव रूस से लाया गया

■ NBT रिपोर्ट, मेरठ: रामपुर जिले के मसवासी गांव निवासी 22 वर्षीय शावेद की रूस में गोली लगने से मौत हो गई। शनिवार तड़के उसका शव दिल्ली एयरपोर्ट पहुंचा, जहां से परिजन उसे लेने के लिए पहुंचे। परिजनों के मुताबिक, शावेद रोजगार की तलाश में 15 जून 2025 को रूस गया था। वहां उसने शुरुआती दो महीने तक स्टील फर्नीचर का काम किया और हॉस्टल में रह रहा था। शावेद का 5 सितंबर 2025 के बाद परिवार से संपर्क टूट गया। लंबे समय तक कोई जानकारी न मिलने पर परिजनों ने 6 जनवरी 2026 को रामपुर के सांसद के जरिए विदेश मंत्रालय को पत्र भेजकर मदद मांगी, लेकिन कोई जवाब नहीं मिला। 2 अप्रैल 2026 को परिवार के पास एक कॉल आई और शावेद की मौत की जानकारी दी गई।

- शावेद रोजगार की तलाश में 15 जून 2025 को रूस गया था।
- परिजनों के मुताबिक, शुरुआती दो महीने तक उसने स्टील फर्नीचर का काम किया।

'सितंबर में बात हुई थी'

शुरुआत में शावेद हॉस्टल में रहता था। एक दिन उसे कुछ लोग अपने साथ ले गए। बाद में उसे रूसी सेना में शामिल कर लिया गया। शावेद ने आखिरी बार सेना की वर्दी में अपनी फोटो भी परिवार को भेजी थी। इसके बाद 5 सितंबर 2025 को हुई बातचीत में वह काफी घबराया हुआ लगा। उसी के बाद से परिवार का उससे संपर्क टूट गया।

गाड़ियों की टक्कर, 1 की मौत

■ NBT न्यूज, फिरोजाबाद: जनपद के थाना मक्खनपुर क्षेत्र में शनिवार को ट्रक और मैक्स की टक्कर में एक युवक की मौत हो गई। हादसा नैशनल हाइवे पर गांव इन्दूमई के नजदीक हुआ। दुर्घटना के बाद भीड़ जमा हो गई। टक्कर से दोनों गाड़ी पलट गए। सूचना पाकर पुलिस मौके पर पहुंची। गाड़ी के नीचे दबे एक व्यक्ति को बाहर निकाला। अस्पताल भिजवाया। जहां डॉक्टरों ने उसे मृत घोषित कर दिया।

छात्र को पिटने का आरोप

■ NBT न्यूज, सहारनपुर: गंगोह में मदरसे में 10 वर्षीय छात्र की पिटाई का विडियो वायरल हुआ। पुलिस ने मामला दर्ज कर आरोपी शिक्षक जुनैद और शोएब को गिरफ्तार कर लिया।

प्रधान कार्यालय, सूचना प्रौद्योगिकी (Governance & Excellence) विभाग, स्टार हाउस-I, पीएसबी-बीओआई टावर, सी-5, जी ब्लॉक, 10वीं तल, बांद्रा-कुर्ला कॉम्प्लेक्स, बांद्रा (पूर्व), मुंबई-400051. ईमेल: HOIT.GAG@bankofindia.bank.in

Bank of India — Relationship beyond banking

प्रस्ताव के लिए अनुरोध (RFP)

पांच (5) वर्षों की अवधि के लिए प्रधान कार्यालय में मौजूदा वायरलेस लेन कंट्रोलर और नेटवर्क उपकरणों के लिए वार्षिक रखरखाव अनुबंध (एएमसी) की खरीद के लिए प्रस्ताव हेतु अनुरोध (आरएफपी) संदर्भ. सं.: एचओ:आईटी(जी एवं ई):आरएफपी:एएमसी:2025-26:1466 दिनांक: 30.03.2026. जीईएम बोली सं. जीईएम/2026/बी/7402580 दिनांक: 30.03.2026.

उपर्युक्त आरएफपी बैंक की कॉर्पोरेट वेबसाइट www.bankofindia.bank.in के अंतर्गत "निविदा" अनुभाग और जीईएम पोर्टल पर उपलब्ध है। बाद में यदि कोई परिवर्तन होता है, तो उसे अब से बैंक की वेबसाइट और जीईएम पोर्टल पर अपलोड किया जाएगा। प्रस्तुत करने की अंतिम तिथि: 20.04.2026

गेल (इंडिया) लिमिटेड
(भारत सरकार का उपक्रम)

सीजीडी परियोजना के लिए ठेकेदारों को अनुबंधित करने हेतु सूचना

गेल (इंडिया) लिमिटेड, (पेट्रोलियम और प्राकृतिक गैस मंत्रालय के अधीन एक महारत्न कंपनी) द्वारा वाराणसी, उत्तर प्रदेश में अपनी सिटी गैस डिस्ट्रीब्यूशन (सीजीडी) परियोजना के लिए लास्ट माइल कनेक्टिविटी (एलएमसी) से जुड़े विभिन्न कार्यों हेतु सक्षम ठेकेदारों से अभिरुचि की अभिव्यक्ति आमंत्रित की जाती है। संक्षिप्त विवरण निम्नानुसार है :

कार्य की प्रकृति :
i) पीएनजी से संबंधित जीआई/पीई पाइपलाइन बिछाना
ii) मीटर लगाना और संबंधित कार्य
iii) अन्य आवश्यकताएँ जैसे प्लम्बर, अग्नि एवं सुरक्षा प्रोफेशनल, सीजीडी संबंधित कन्ज्यूमेबल्स आपूर्ति, सीजीडी नेटवर्क विकास एवं संबंधित इन्फ्रास्ट्रक्चर आदि।

योग्यता एवं चयन विधि : गेल की किसी भी ग्रुप कंपनी में पीएनजी कनेक्शन का पहले से अनुभव रखने वाले ठेकेदार, वॉक-इन विधि से एलएमसी कार्य हेतु पात्र होंगे। निर्धारित योग्यता मानदंडों को पूरा करने वाले और पूरे दस्तावेज जमा करने वाले अन्य इच्छुक बोलीदाता/ठेकेदारों पर सीजीडी एलएमसी कार्य से जुड़े सभी कार्यों और आपूर्ति के लिए ऑन-द-स्पॉट चयन हेतु विचार किया जाएगा।

सभी आवश्यकताएँ पूरी होने पर और गेल के पूर्ण विवेकाधिकार पर कार्य आदेश पहले आओ, पहले पाओ के आधार पर जारी किए जाएंगे।

वॉक-इन विवरण :
स्थान : गेल (इंडिया) लिमिटेड वाराणसी, ऊर्जा भवन, सीएनजी मदर स्टेशन के निकट, भगवानपुर, हरहुआ, रिंग रोड फेज-I, वाराणसी, उत्तर प्रदेश-221105
तिथि : सोमवार, 06 अप्रैल 2026 से प्रारम्भ
समय : प्रातः 10:00 बजे से सायं 4:00 बजे तक (सभी कार्य दिवस)
कट-ऑफ तिथि : 15.05.2026 अथवा आवश्यकता पूर्ण होने तक, जो भी पहले हो
जो बोलीदाता वॉक-इन प्रक्रिया में उपस्थित होने में असमर्थ हैं, वे दस्तावेज सहित अपने आवेदन नीचे दी गई ई-मेल आईडी पर भेज सकते हैं।

विस्तृत ईओआई दस्तावेज, जिसमें चयन की विधि, चयन के मापदंड, कार्य का संक्षिप्त विवरण और अन्य नियम एवं शर्तें दी गई हैं, गेल की निविदा वेबसाइट (www.gailtenders.in / https://gailonline.com) पर ईओआई अनुभाग में उपलब्ध है। गेल के पास किसी भी समय बिना कोई कारण बताए इस प्रक्रिया को रोकने का अधिकार सुरक्षित है। इसके अतिरिक्त, बिना कोई कारण बताए कार्य सौंपने के लिए आवेदनों को योग्य मानने या स्वीकार/अस्वीकार करने का पूर्ण विवेकाधिकार गेल के पास है। कोई भी शुद्धिपत्र, संशोधन, या विस्तृत नियम एवं शर्तें केवल गेल की आधिकारिक निविदा वेबसाइट (www.gailtenders.in / https://gailonline.com) पर प्रकाशित की जाएंगी और समाचार पत्रों में प्रकाशित नहीं की जाएंगी।

संपर्क नंबर : अधिक जानकारी के लिए निम्नलिखित पर सम्पर्क करें :
ई-मेल आईडी: cgd_varanasi@gail.co.in, cnpranchicgd@gail.co.in
मोबाईल नंबर : 7268071339 (गेल), 7058664482 (गेल कंसल्टेंट)
पंजीकृत कार्यालय : गेल भवन, 16, भीकाएजी कामा प्लेस, आर.के. पुरम, नई दिल्ली-110066, फोन: 011-26172580, वेबसाइट: https://gailonline.com
निगमित पहचान सं.:L40200DL1984GOI018976

www.gailonline.com #EnergizingPossibilities हमें फॉलो करें

पूर्वोत्तर रेलवे
ई-टेंडरिंग निविदा सूचना सं. 14/2026

पश्चिम रेलवे
वडोदरा
शुद्धिपत्र सं.1 दिनांक : 24/03/2026

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

टेंडर और नोटिस

सार्वजनिक सूचना (नोटिस)

tender & notices

यमुना एक्सप्रेसवे औद्योगिक विकास प्राधिकरण

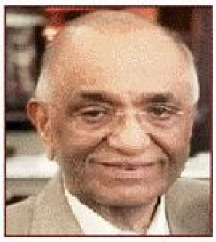
TIMES TRIBUTE — PAYING HOMAGE TO THE DEPARTED SOUL

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

ॐ

SAI RAM

IN ETERNAL REMEMBRANCE



Mahesh Prasad Mehrotra
(26.09.1940 - 05.04.2024)
2nd Punya Tithi

FOUNDER VLS GROUP

A Noble, Selfless, Humble & Caring Soul – Immortalized Himself with Acts of Compassion & Philanthropy. His Values & Principles Remain Embedded in Our Hearts & Memories for Eternity

While His Care & Guidance is Deeply Missed, His Principles Shall Forever Remain the Guiding Force and Continue to Steer us as Friend, Philosopher & Guide

DEEPLY REMEMBERED BY

MEHROTRA FAMILY

VLS Family

TIMES TRIBUTES
RATE CARD

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

Rates effective 5th June 2019

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

To place an Obituary announcement or Remembrance message please call

Vinod: 9958992088

Pankaj : 8130604727

"HONOUR. COURAGE. BRAVERY. Three words that 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.

REMEMBRANCE — SHARING MEMORIES

For any information call
Vinod : 9958992088
Pankaj : 8130604727

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

टेंडर और नोटिस

निविदाएं (टेंडर्स)

E-Auction for e-Auction Disposal of Salvage of Wind Turbine Generator with Transformer

न्यायालय सूचना

STATE CONSUMER DISPUTES REDRESSAL COMMISSION

REGISTRAR, STATE COMMISSION

व्यक्तिगत

नाम परिवर्तन

I, Anuradha Singh W/O Vasudev Joshi D/O of Akshaya Kumar Singh, R/O S2 Plot no. 128, Radhey-Shyam Park, Sahibabad, Ghaziabad, am identified as Anuradha or Anuradha Singh (both) as per Affidavit IN-UP80879062713 1588Y dated 2-April-2026. I will be identified as Anuradha Singh for all future purposes.

BOOK YOUR TENDER & NOTICE ADS

For booking please contact
Aman : 9312633518

TO BOOK ONLINE LOG ON TO
timesofindia.com

SYNISE e-Sale & Sourcing

E-Auction Notice

Sale of Commercial Property (862 sq.ft) Situated at prime location K.G. Marg, New Delhi on 29th April 2026.

- Contact us -
lalitl@synise.com
ashishk@synise.com
Ashish - 9811907274
Raman - 8383979655

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.

CCI NG 3.7 Product: NBTDelhiBS PubDate: 05-04-2026 Zone: Noida Edition: 1 Page: NBTNDP5 User: cci Time: 04-04-2026 21:55 Color:

'अल्पसंख्यकों पर हमला करने वालों से विजयन की सांठगांठ'

■ भाषा, अलप्पुझा (केरल) : कांग्रेस के शीर्ष नेता राहुल गांधी ने शनिवार को केरल में सत्तारूढ़ वाम लोकतांत्रिक गठबंधन (LDF) और बीजेपी पर तीखा हमला करते हुए आरोप लगाया कि देश के अन्य हिस्सों में अल्पसंख्यकों पर हमला करने वाले लोगों के साथ CM पिनराई विजयन की सांठगांठ है। गांधी ने यहां एक चुनावी सभा में बीजेपी-एलडीएफ के बीच गठजोड़ का आरोप दोहराया और प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी पर चुनाव प्रचार के दौरान सबरीमला मुद्दे पर चुप्पी साधने का आरोप लगाया।

राहुल गांधी

कांग्रेस नेता के साथ मंच साझा करने वाले मार्क्सवादी कम्युनिस्ट पार्टी के पूर्व नेता जी सुधाकरन का जिक्र करते हुए गांधी ने कहा कि उनकी मौजूदगी एलडीएफ के भीतर गहरी दरार का संकेत है। राहुल गांधी ने कहा कि मंच पर एक वरिष्ठ वामपंथी नेता बैठे हैं। इसके पीछे कारण है। ऐसा नहीं है कि उन्होंने अचानक अपनी सोच बदल ली है। जो लोग वर्षों तक किसी राजनीतिक संगठन में रहते हैं, वे उसके मूल्यों को आत्मसात कर लेते हैं। वे अवसरवादी रुख के कारण यहां नहीं हैं, बल्कि इसलिए हैं क्योंकि एलडीएफ में मूल भावना बदल गई है।

मोदी बोले- केरल में शुरू हो गई LDF सरकार की उलटी गिनती

कहा- सत्ता में BJP के नेतृत्व वाला NDA ही आएगा

■ भाषा, तिरुवल्ला (केरल)

प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने शनिवार को कहा कि वाम लोकतांत्रिक मोर्चा (LDF) सरकार की विदाई की उलटी गिनती शुरू हो गई है। केरल में बीजेपी के नेतृत्व वाला एनडीए सत्ता में आएगा।

मोदी ने पथनमथिट्टा जिले में बीजेपी के नेतृत्व वाले एनडीए की रैली को संबोधित किया। उन्होंने कहा कि राज्य में बीजेपी कार्यकर्ताओं ने एलडीएफ सरकार की विदाई करने के लिए काफी उत्साह दिखाया है। प्रधानमंत्री ने कहा कि अगर बीजेपी राज्य की सत्ता में आती है, तो वह केरल में विकास सुनिश्चित करेगी, जैसा कि उसने गोवा और पूर्वोत्तर के सात राज्यों में से छह में किया है, जहां वह सत्ता में है और वहां ईसाई आबादी काफी अधिक है।

उन्होंने कहा कि केरल में अपार संभावनाएं हैं, फिर भी विकास की दौड़ में यह अन्य राज्यों से पीछे है। उन्होंने आरोप लगाया कि केरल के ग्रामीण क्षेत्रों में बुनियादी ढांचे की स्थिति खराब है, क्योंकि एलडीएफ और संयुक्त लोकतांत्रिक मोर्चा (UDF) ने इस पर ध्यान नहीं दिया।

PTI
प्रधानमंत्री मोदी ने पथनमथिट्टा जिले में NDA की रैली को संबोधित किया।

BJP के अन्नामलाई ने कहा- मैं चुनावी दौड़ में नहीं

■ भाषा, चेन्नै: PM नरेंद्र मोदी से शनिवार को चेन्नै में मुलाकात के लिए BJP नेता के. अन्नामलाई केरल में अपने चुनाव प्रचार को बीच में छोड़कर तमिलनाडु लौटे। उन्होंने कहा कि वे चुनावी दौड़ में नहीं हैं।

BJP की तमिलनाडु इकाई के पूर्व प्रमुख ने कहा कि 23 अप्रैल के चुनाव के लिए पार्टी ने आलाकमान को अनुमोदन के लिए संभावित उम्मीदवारों की जो सूची भेजी थी, उसमें उनका नाम नहीं था, क्योंकि उन्होंने इस बार चुनाव प्रचार का विकल्प चुना। अगर वह चुनाव लड़ना चाहते तो वह तमिलनाडु के किसी भी निर्वाचन क्षेत्र से चुनाव लड़ सकते थे, लेकिन उनका ध्यान NDA उम्मीदवारों के लिए प्रचार करने पर है।

ट्रांसजेंडर कानून में बदलाव पर क्यों हो रहा विवाद?

राजेश चौधरी

पिछले दिनों राष्ट्रपति की मंजूरी के साथ ही ट्रांसजेंडर व्यक्ति (अधिकारों का संरक्षण) संशोधन अधिनियम, 2026 अब कानून बन गया है। 30 मार्च को आधिकारिक रूप से नोटिफिकेशन भी जारी हो चुका है। जानें इस संशोधन के बाद 2019 के मूल कानून में कौन-से नए बदलाव हुए हैं और क्यों हो रहा है इस पर विवाद?

भारत में ट्रांसजेंडर कानून में हाल में ही बड़ा बदलाव हुआ है। सरकार का दावा है कि नए कानून से ट्रांसजेंडर व्यक्तियों के अधिकारों की ज्यादा सुरक्षा होगी, पहचान की प्रक्रिया साफ होगी और उनके खिलाफ अपराध होने पर कठोर सजा होगी।

बदल गई है परिभाषा

अब कानून में कहा गया है कि ट्रांसजेंडर व्यक्ति की कैटिगरी में वे लोग शामिल होंगे, जिनकी सामाजिक-सांस्कृतिक पहचान किन्नर, हिजड़ा, अरावनी और जोगता के रूप में है। वे भी इसमें शामिल हैं, जिनके शरीर में जन्म से ही ऐसे जैविक अंतर (प्राथमिक यौन विशेषताएं, बाहरी जननांग, गुणसूत्र पैटर्न या हार्मोन उत्पादन अलग) होते हैं, जिससे उनका शारीरिक विकास पूरी तरह सामान्य पुरुष या महिला जैसा नहीं होता।

पहचान प्रक्रिया में बदलाव

पहचान के सर्टिफिकेशन की प्रक्रिया में बड़ा बदलाव हुआ है। पहले जहां जिला मैजिस्ट्रेट की भूमिका थी, वहीं अब केंद्र और राज्य सरकारें एक 'प्राधिकरण' नियुक्त करेंगी। यह एक मेडिकल बोर्ड होगा, जिसकी अध्यक्षता मुख्य चिकित्सा अधिकारी या उप मुख्य चिकित्सा अधिकारी करेंगे। अब ट्रांसजेंडर पहचान का सर्टिफिकेट जारी करने से पहले जिला मैजिस्ट्रेट इस प्राधिकरण की सिफारिशों की जांच करेंगे।

नाम बदलने का अधिकार

किसी को ट्रांसजेंडर पहचान का सर्टिफिकेट जारी हो जाता है, तो उसे अपने बर्थ सर्टिफिकेट से लेकर सभी दस्तावेज में पहला नाम बदलने का कानूनी अधिकार होगा। आलोचकों का कहना है कि जब सर्टिफिकेट की प्रक्रिया ही मेडिकल बोर्ड पर निर्भर होगी, तब दस्तावेजी अधिकार भी उसी कंट्रोल के दायरे में आएंगे।

इन पर नई जिम्मेदारी

अगर कोई जेंडर बदलने के लिए सर्जरी करवाता है तो संबंधित मेडिकल इंस्टिट्यूशन के लिए यह जरूरी होगा कि वह उसका विवरण जिला मैजिस्ट्रेट व प्राधिकरण को दे। सर्जरी के बाद संशोधित लिंग प्रमाणपत्र के लिए जिला मैजिस्ट्रेट के पास आवेदन करना होगा। जिला मैजिस्ट्रेट मेडिकल सुपरिंटेंडेंट या मुख्य चिकित्सा अधिकारी की ओर से जारी सर्टिफिकेट की सत्यता की जांच करने के बाद नया सर्टिफिकेट जारी करेंगे।

कानून में मुख्य प्रावधान

- किसी ट्रांसजेंडर से जबरन मजदूरी या बंधुआ मजदूरी कराई जाती है या उसे सार्वजनिक जगहों पर जाने से रोका जाए तो दोषी को 6 महीने से 2 साल तक की जेल और जुर्माना हो सकता है।
- किसी ट्रांसजेंडर को उसके घर, परिवार या गांव से निकालना या वहां रहने से रोकना भी दंडनीय बनाया गया है। अब 6 महीने से 2 साल तक की कैद और जुर्माने का प्रावधान है।
- अब शारीरिक, यौन, मौखिक, भावनात्मक व आर्थिक प्रताड़ना को अपराध की श्रेणी में रखा गया है।
- यदि किसी अडल्ट का अपहरण कर उसे जबरन ट्रांसजेंडर पहचान अपनाने, सर्जरी कराने, केमिकल या हार्मोनल प्रक्रियाओं से गुजरने को मजबूर किया जाए या गंभीर चोट पहुंचे तो दोषी को 10 साल से लेकर आजीवन कारावास तक की सजा हो सकती है। साथ ही कम से कम 2 लाख रुपये जुर्माना भी देना होगा।
- किसी बच्चे का अपहरण कर उसे जबरन ट्रांसजेंडर बनाने, गंभीर शारीरिक चोट पहुंचाने या शोषण के लिए इस्तेमाल करने पर कठोर आजीवन कारावास और कम से कम 5 लाख रुपये जुर्माने का प्रावधान किया गया है।
- अगर किसी व्यक्ति या बच्चे को ट्रांसजेंडर बनने को मजबूर किया जाता है ताकि उससे भीख मंगवाई जा सके, बंधुआ मजदूरी कराई जा सके, तो दोषी को 5 से 14 साल तक की कठोर कैद और भारी जुर्माना हो सकता है।

संसद से सड़क तक क्यों बढ़ा विरोध?

- विपक्षी दलों ने राज्यसभा में मांग की थी कि विधेयक को सिलेक्ट कमिटी या संयुक्त संसदीय समिति के पास भेजा जाए ताकि व्यापक चर्चा हो सके। तृणमूल कांग्रेस, आम आदमी पार्टी, समाजवादी पार्टी और राष्ट्रीय जनता दल समेत कई दलों ने आरोप लगाया कि जिस समुदाय के लिए कानून बनाया जा रहा है, उसी से पर्याप्त सलाह-मशविरा नहीं किया गया।
- राज्यसभा से बिल पारित होने वाले दिन नैशनल काउंसिल ऑफ ट्रांसजेंडर पर्संस के दो सदस्यों ने इस्तीफा दे दिया। सुप्रीम कोर्ट द्वारा गठित ट्रांसजेंडर अधिकार समीक्षा समिति ने भी केंद्र से बिल वापस लेने या इसकी समीक्षा की मांग की थी। राजस्थान हाई कोर्ट की टिप्पणी का भी हवाला दिया जा रहा है, जिसमें अस्मिता के सवाल पर राज्य-नियंत्रित प्रक्रिया का खतरा जताया गया।

सरकार का जवाब: सामाजिक न्याय एवं अधिकारिता मंत्री ने संसद में कहा कि यह संशोधन न्याय, सुरक्षा और शोषण से बचाव के लिए लाया गया है। सरकार का जोर इस बात पर है कि पहली बार जबरन पहचान थोपने, बच्चों के खिलाफ अपराध, भीख मंगवाने और संगठित शोषण पर इतने कठोर दंड जोड़े गए हैं।

विवाद क्यों है?

- खुद की पहचान की जगह मेडिकल सर्टिफिकेशन पर आधारित सिस्टम लागू करने का आरोप यानी 'मैं कौन हूं' कि जगह लेगा 'ऑफिशल प्रूफ'
- खुद महसूस की गई जेंडर की पहचान को कानूनी परिभाषा से बाहर रखा गया
- अलग सेक्सुअल ओरिएंटेशन वाले लोगों को दायरे से बाहर करने पर आपत्ति
- पहचान प्रक्रिया में मेडिकल बोर्ड की अनिवार्यता को गरिमा के खिलाफ बताया गया
- सर्जरी से जुड़ी जानकारी प्रशासनिक तंत्र के साथ साझा करना भी निजता के खिलाफ
- समुदाय और हितधारकों से पर्याप्त सलाह-मशविरा नहीं किए जाने का आरोप
- विपक्ष, LGBTQIA+ समूहों और कुछ विशेषज्ञ समितियों ने समीक्षा की मांग की

ममता ने मालदा घटना पर कहा- असली अपराधी बच निकले

■ भाषा, मालदा (बंगाल) : पश्चिम बंगाल की मुख्यमंत्री ममता बनर्जी ने शनिवार को दावा किया कि मालदा जिले के मोथाबाड़ी में न्यायिक अधिकारियों के घेराव और हिंसा के असली आरोपी फरार हो गए, जबकि NIA निर्दोष स्थानीय लोगों को पकड़कर परेशान कर रही है।

> ममता ने आरोप लगाया कि NIA स्थानीय लोगों को परेशान कर रही है।

ममता ने मालदा के मानिकचक में एक चुनावी रैली को संबोधित करते हुए इंडियन सेक्युलर फ्रंट (ISF) और ऑल इंडिया मजलिस-ए-इत्तेहादुल मुस्लिमीन (AIMIM) के संदर्भ में कहा कि दो सांप्रदायिक दलों ने न्यायिक अधिकारियों का घेराव किया और भाग निकले। अब एनआईए ने जांच के नाम पर करीब 50 निर्दोष लोगों को उठा लिया है।

पश्चिम बंगाल में 4,660 अतिरिक्त मतदान केंद्रों को आयोग की मंजूरी

■ भाषा, कोलकाता : निर्वाचन आयोग ने पश्चिम बंगाल में 4,660 अतिरिक्त मतदान केंद्र स्थापित करने को मंजूरी दे दी है। एक वरिष्ठ अधिकारी ने शनिवार को बताया कि ये अतिरिक्त मतदान केंद्र उन बूथों के साथ स्थापित किए जाएंगे, जहां मतदाताओं की संख्या 1,200 से अधिक है। इसके साथ ही राज्य में मतदान केंद्रों की कुल संख्या बढ़कर 85,379 हो गई है। उन्होंने बताया कि आयोग ने 321 मतदान केंद्रों के स्थानांतरण को भी मंजूरी दे दी है।

> अतिरिक्त केंद्र उन बूथों के साथ बनेंगे, जहां वोटर्स 1,200 से अधिक होंगे।

थरूर के सुरक्षाकर्मी और चालक पर हमला, एक पकड़ा गया

■ भाषा, मलप्पुरम (केरल) : कांग्रेस सांसद शशि थरूर के सुरक्षाकर्मी और वाहन चालक पर चंदूर में पांच लोगों के समूह ने कथित तौर पर हमला किया, जिसके बाद केस दर्ज कर एक व्यक्ति को हिरासत में लिया गया है। थरूर X पर कहा कि इस घटना में उन्हें चोट नहीं आई।

शशि थरूर

चंदूर पुलिस ने शनिवार को बताया कि यह घटना शुक्रवार शाम करीब साढ़े सात बजे चंदूर के तिरुवाली के पास चेल्लीथोड़े में हुई। घटना उस वक्त हुई जब चेल्लीथोड़े पुल पर जाम था और थरूर कांग्रेस नेता ए. पी. अनिलकुमार के चुनावी अभियान में शामिल होने जा रहे थे। थरूर के काफिले के लिए रास्ता आसान कराने के दौरान दो वाहनों में सवार आरोपियों ने सांसद के वाहन को रोक दिया और उनके सुरक्षाकर्मी-चालक पर हमला कर दिया।

हिंदी थोप रही सरकार: स्टालिन CM छिपा रहे नाकामी: प्रधान

> तीन भाषा फॉर्मूले पर तमिलनाडु के मुख्यमंत्री स्टालिन ने X पर लगाए आरोप तो केंद्रीय शिक्षा मंत्री धर्मेंद्र प्रधान ने किया पलटवार।

■ NBT रिपोर्ट, नई दिल्ली : तमिलनाडु के मुख्यमंत्री एमके स्टालिन ने आरोप लगाया है कि भारतीय भाषाओं को बढ़ावा देने के नाम पर बीजेपी नेतृत्व वाली एनडीए सरकार हिंदी को प्राथमिकता देने के अजेंडे को आगे बढ़ा रही है। उन्होंने यह भी कहा कि भारत की समृद्ध और विविध भाषायी विरासत को व्यवस्थित रूप से हाशिए पर धकेला जा रहा है। इस पर केंद्रीय शिक्षा मंत्री धर्मेंद्र प्रधान ने पलटवार करते हुए कहा कि तमिलनाडु के मुख्यमंत्री अपनी राजनीतिक नाकामियों को छिपाने के लिए एक पुरानी और थकी हुई कोशिश कर रहे हैं, यही कारण है कि वह थोपे जाने वाली बात कह रहे हैं।

स्टालिन

धर्मेंद्र प्रधान

स्टालिन ने सोशल मीडिया मंच एक्स पर पोस्ट कर कहा कि हाल में सीबीएसई द्वारा जारी की गई पाठ्यक्रम रूपरेखा में शामिल तथाकथित तीन-भाषा फॉर्मूला वास्तव में गैर-हिंदी भाषी क्षेत्रों में हिंदी के विस्तार का एक गुप्त तंत्र है। यह हमारी लंबे समय से चली आ रही आशंकाओं को सही साबित करती है। इस पर प्रधान ने कहा कि राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 तो असल में भाषायी आजादी का एक घोषणापत्र है। यह मातृभाषा को सबसे ज्यादा अहमियत देती है ताकि तमिलनाडु का हर बच्चा अपनी ही शानदार भाषा में आगे बढ़ सके।

CCI NG 3.7 Product: NBTDelhiBS PubDate: 05-04-2026 Zone: Noida Edition: 1 Page: NBTNDP6 User: cci Time: 04-04-2026 22:27 Color:

मेंटल हेल्थ का पाठ पढ़ा रहे हैं K-ड्रामा

पिछले कुछ बरसों में कोरियन ड्रामा तेजी से मशहूर हुए हैं। सर्वाइवल गेम शो 'स्क्विड गेम' (Squid Game) की वजह से ये चर्चा में आए। लेकिन क्या आपको पता है कि बहुत-से कोरियन ड्रामा मेंटल हेल्थ से जुड़े हैं। ये मानसिक सेहत के अलग-अलग मुद्दों को समझाने में मदद करते हैं। इसी बारे में बता रही हैं रजनी शर्मा

विश्व स्वास्थ्य दिवस (7 अप्रैल, मंगलवार) पर विशेष

दिल्ली यूनिवर्सिटी से ग्रैजुएशन कर रही हिमांशी को कोरियन ड्रामा देखना बहुत पसंद है। वह बताती है कि कुछ महीनों पहले मेरा ब्रेकअप हुआ था। उन दिनों मैं बहुत उदास थी, फिर 'इट्स ओके टु नॉट बी ओके' (It's Okay to Not Be Okay) सीरीज देख डाली। उसे देखते हुए मैं खूब रोई और फिर संभल गई। वह कहती है कि इसमें मानसिक दर्द को बहुत सुंदर तरीके से समझाया गया है। यह दिखाया गया है कि कई बार लोग बाहर से मजबूत दिखते हैं लेकिन भीतर-से बहुत टूटे हुए होते हैं। कहते हैं न, 'मन के हारे हार है, मन के जीते जीत' यानी जीत और हार असल में हमारी मानसिक स्थिति पर निर्भर करती है। लेकिन कई बार हम समझ ही नहीं पाते कि अपनी उदासी को कैसे दूर करें, ब्रेकअप हो गया है तो क्या करें?

वैसे अब कई एक्सपर्ट भी मानते हैं कि जो कोरियन ड्रामा मेंटल हेल्थ को केंद्र में रखकर बनाए गए हैं, वे मानसिक स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता ला रहे हैं। ये थेरपी में मदद कर सकते हैं क्योंकि जब कोई स्क्रीन पर एक शख्स को मुश्किल इमोशनल हालात में संभलते हुए देखता है तो उसे अपनी जिंदगी की मुश्किलों से निपटने का तरीका भी समझ में आने लगता है।

विजुअल आर्ट है थेरपी का हिस्सा

सीनियर सायकायट्रिस्ट और मेंटल हेल्थ एक्सपर्ट डॉ. विपुल रस्तोगी कहते हैं, 'हर 4 में से एक शख्स अपनी जिंदगी में किसी न किसी मानसिक परेशानी से गुजरता है, यह वर्ल्ड हेल्थ ऑर्गनाइजेशन का डेटा है। अब इतनी आबादी की परेशानी सुलझाने के लिए एक्सपर्ट्स का दूर-दराज के मरीजों तक पहुंचना भी मुश्किल है। यह अच्छा तरीका है कि टीवी ड्रामा या फिल्म के सहारे जागरूकता आए और इलाज में मदद मिले।' असल में कोरियन ड्रामा की वजह से मेंटल हेल्थ के कई फैक्टर चर्चा में आ रहे हैं। इसमें OTT का बड़ा योगदान है। इनकी कई कहानियां ऐसी हैं, जिनमें दुख भी है और नए प्यार की खुशी भी। ऐसे में अपनी दबी भावनाओं को समझने में मदद मिलती है। यह विजुअल आर्ट है जो लोगों को थेरपी तक लाती है। सीनियर क्लिनिकल साइकॉलजिस्ट प्रीति श्रीवास्तव कहती हैं, 'कोरियन ड्रामा से एक तरह की हीलिंग तो होती है। इनमें मेंटल हेल्थ, परिवार के रिश्ते, ऑफिस की चुनौतियां और अपना मेंटल डिवेलपमेंट जैसे विषय बहुत संवेदनशीलता से दिखाए जाते हैं।

...पर हमारे ड्रामा हमें क्या दिखा रहे?

हमारे देश में अब भी मेंटल हेल्थ स्टिग्मा यानी कलंक है। कोई डिप्रेशन की बात करे तो उसे कहा जाता है कि थोड़ा बाहर घूम आओ, ठीक हो जाओगे। सोशल फोबिया, एंग्जाइटी, सिजोफ्रेनिया, बचपन का ट्रॉमा, पैनिक अटैक जैसी मानसिक स्थितियों या बीमारियों में मरीज को 'पागल' का टैग दे दिया जाता है। मानसिक बीमार शख्स की झाड़-फूंक करवाने वाले सीन ही हमारे सिनेमा या टीवी शोज में ही दिखाए जाते हैं। मानसिक अस्पताल को जेल की तरह दिखाया जाता है, जहां मरीजों को बेड़ियों में बांधकर रखा जाता है या उन्हें ऊटपटांग हरकतें करते हुए दिखाते हैं। अस्पताल के सीन इतने नाटकीय होते हैं कि लोग नाम से ही डरने लगते हैं।

सॉफ्टवेयर इंजिनियर प्राची कोरियन ड्रामा की फैन है। वह कहती हैं, 'इनमें इमोशनल गहराई है, इन्हें देखने के बाद अपने इमोशन भी ज्यादा महसूस होते हैं। ये शो बहुत शांत और सुकून देने वाले होते हैं, साथ में मानसिक परेशानियों के लिए जागरूकता भी। हमारे टीवी शोज की कहानी कभी 13 ऐपिसोड में खत्म होती थी, अब 300-400 ऐपिसोड तक जाती है या कई साल तक। उनकी कोई फिलॉसफी ही नहीं है। बस भारी भरकम डायलॉग और ट्विस्ट के भरोसे चलते हैं। एक डायलॉग सुना है- मैं तुझे बालों से पकड़ के, चोटी से घसीटते हुए बीच बाजार लाकर मारूंगी, तुझे घुमा-घुमाकर मारूंगी, गिरा-गिराकर मारूंगी, दौड़ा-दौड़ाकर मारूंगी, जूता भिगोकर मारूंगी, सैंडल तोड़कर मारूंगी...। मुझे लगता है कि ये सब किसी को तनाव का मरीज बना दें।'

हर उम्र वालों के लिए बनें ऐसे शो

असल में कोरियन ड्रामा में जिस तरह डिप्रेशन और गहरे दुख जैसे मुश्किल विषयों को दिखाया जाता है, वह दर्शकों को अपनी चुनौतियों का सामना करने के लिए प्रेरित करता है। भारतीय ड्रामा में जहां टिपिकल बहू दिखाई जाती है, वह परिवार के लिए अपनी कुर्बानी देती है या फिर विद्रोही बन जाती है, वह मेकअप लगाकर सो भी जाती है और पूरे परिवार को खुश करने में जुटी रहती है। लेकिन कोरियन ड्रामा समझाते हैं कि सेल्फ केयर भी करो, तभी रिश्ते अच्छे बन सकते हैं। दो लोग एक-दूसरे को सिर्फ सहारा ही नहीं देते, बल्कि सच देखने में मदद करते हैं।

प्रीति श्रीवास्तव कहती हैं, 'हमारे देश में भी मानसिक सेहत के प्रति जागरूकता की जरूरत है, खासकर युवाओं, पैरंट्स और केयरगिवर्स के बीच। मेंटल हेल्थ से जुड़े कोरियन ड्रामा समाज में पॉजिटिव सोच बना सकते हैं। अगर "डेली डोज ऑफ सनशाइन" की बात करूं एक नर्स के जरिए डिप्रेशन, एंग्जाइटी और इमोशनल उलझनों को दिखाया गया है। यह शो हमदर्दी, दया और उम्मीद का मैसेज देता है।'

डॉ. विपुल कहते हैं, 'मैं इन चीजों को पॉपुलर कल्चर मानता हूं। लोग इन्हें देखते हैं और कॉपी भी करते हैं। अगर कोई ड्रामा या फिल्म लोगों को एजुकेट कर रही है, कम्युनिकेट कर रही है और उनका मनोरंजन भी कर रही है तो बहुत अच्छा है। कभी टीवी पर 'संजीवनी' जैसा शो आता था, जिसने डॉक्टरों की दुनिया की झलक दिखाई। आमतौर पर माना जाता है कि K-ड्रामा युवा ही देखते हैं लेकिन हम चाहेंगे कि 50, 60, 70 साल की उम्र वाले भी ऐसे शो देखें। इसलिए भारतीय कहानियां हों, जिनसे लोग ज्यादा जुड़ाव महसूस कर सकें। सरकार मेंटल हेल्थ की जागरूकता के लिए यह माध्यम भी अपनाए तो अच्छा है।'

मन की गिरहें खोलने वाले कुछ शो

कोरियन ड्रामा सिर्फ बीमारियों के नाम ही नहीं बताते, ये समझाते हैं कि हीलिंग कभी इंस्टेंट नहीं होती। मानसिक परेशानी हो तो बीमारी को स्वीकार करना, इलाज कराना और वक्त देना, ये तीनों चीजें जरूरी होती हैं। कोरियन ड्रामा में न सिर्फ थेरपी, मेंटल हेल्थ के अस्पताल और इमोशनल ट्रॉमा को कहानी में बुना जाता है, बल्कि हीलिंग की पूरी प्रक्रिया बहुत रियलिस्टिक तरीके से पूरी होती है।

- **डेली डोज ऑफ सनशाइन** (Daily Dose of Sunshine) इस शो में साइकिएट्रिक वॉर्ड की नर्स की कहानी के जरिए डिप्रेशन, एंग्जाइटी, पैनिक अटैक आदि के अलग-अलग मरीजों की मानसिक स्थितियां दिखाई गई हैं। साथ ही यह भी कि इन मरीजों की देखभाल में किन बातों का ध्यान रखना पड़ता है। इसके अलावा केयरगिवर्स की अपनी सेहत पर क्या असर पड़ता है।

- **इट्स ओके, दैट्स लव** (It's Okay, That's Love) सिजोफ्रेनिया, एंग्जाइटी और इसके इलाज पर फोकस है। शो ने मेंटल हेल्थ को सही तरीके से दिखाने के लिए तारीफें बटोरीं।
- **इट्स ओके टु नॉट बी ओके** (It's Okay to Not Be Okay) इस ड्रामा में बचपन में मन पर लगी चोट, ऐंटि-सोशल बिहेवियर, ऑटिज्म आदि पर फोकस है और इमोशनल हीलिंग दिखाई गई है।
- **मैड फॉर ईच अदर** (Mad for Each Other) हल्का-फुल्का लेकिन असरदार शो है। यह थेरपी, एंगर इशू, ट्रॉमा और इमोशनल रिकवरी दिखाता है।
- **माई मिस्टर** (My Mister) यह शो डिप्रेशन, अकेलेपन, मानसिक थकान के बारे में है। इनसे निपटने का तरीका भी दिखाता है।

ऐसी सीख देते हैं K-ड्रामा के किरदार

'इंसान की जिंदगी में कोई चीज अगर ठीक कर सकती है तो वह है उम्मीद, कई बार उम्मीद खोने से भी लोग बीमार हो जाते हैं।'

'जब सिलेब्रिटी अपनी मेंटल हेल्थ जैसे पैनिक अटैक आदि के बारे में बताते हैं तो हम सोचते हैं, यह हमें नहीं हो सकता है। यह सोच गलत है।'

'हम सायकायट्रिस्ट के पास तब जाते हैं जब मेंटल इम्युनिटी कम हो, जैसे हड्डी टूट जाए तो हड्डी के डॉक्टर के पास जाते हैं। यह सामान्य बात है।'

K-ड्रामा युवा ही देखते हैं, पर 60, 70 साल की उम्र वाले भी ऐसे शोज देख सकें इसलिए इनसे प्रेरणा लेकर भारतीय शो बनाए जाएं। -डॉ. विपुल रस्तोगी, सीनियर सायकायट्रिस्ट

मेंटल हेल्थ से जुड़े कोरियन ड्रामा संवेदनशीलता से बने हैं, ये समाज में पॉजिटिव सोच बना सकते हैं। लोगों में जागरूकता ला सकते हैं। - प्रीति श्रीवास्तव, सीनियर क्लिनिकल साइकॉलजिस्ट

मन की खिड़की

3 सच्ची कहानियां जिन्होंने जीती खामोश जंग

आज की तेज रफ्तार जिंदगी में शरीर की बीमारी तो दिख जाती है, लेकिन मन की थकान और टूटन अक्सर अनदेखी रह जाती है। कई लोग चुपचाप अंदर ही अंदर घुटते रहते हैं। न अपना दर्द किसी से कह पाते हैं और न ही कोई उन्हें समझ पाता है। लेकिन कुछ लोग ऐसे भी होते हैं जो मानसिक संघर्षों के आगे घुटने नहीं टेकते, परेशानी को समझ कर साझा करते हैं और इलाज कराकर पूरे जोश के साथ सामान्य जिंदगी में लौट आते हैं। ऐसे ही तीन लोगों की सच्ची कहानियां बता रहे हैं वरुण आनंद

डिस्क्लेमर: इन कहानियों के सभी पात्र वास्तविक हैं, दर्द भी असली है और उनसे निकलने का तरीका भी पूरा प्रैक्टिकल है, बस पहचान छिपाने के लिए नाम बदले गए हैं।

हर चीज़ से डर लगने लगा, अपनी सोच से भी

नाम: अनुराग | उम्र: 28 साल | काम: IT प्रफेशनल

यह कहानी है 28 साल के IT प्रफेशनल अनुराग (बदला हुआ नाम) की। एक वक्त था, जब जिंदगी तेज रफ्तार से आगे बढ़ रही थी। ऑफिस, दोस्त, परिवार सबकुछ था। वह कहते हैं, 'अच्छी जिंदगी के लिए मैं रोजाना भगवान का शुक्रिया करता था। कोई कमी नहीं थी। अपने भविष्य को लेकर पॉजिटिव था। गाड़ी सही ट्रैक पर आगे बढ़ रही थी। तब मैंने कभी नहीं सोचा था कि मैं किसी ऐसी मानसिक परेशानी में फंस जाऊंगा, जहां से निकलना मुझे मुश्किल लगेगा।'

कैसे और क्या हुई परेशानी

कई बार जब सब ठीक चल रहा होता है तो हम खुद ही नहीं समझ पाते कि परेशानी कब और क्यों आ जाती है। ऐसा ही अनुराग के साथ हुआ। वह कहते हैं, 'शायद एक जैसा रूटीन या ऑफिस का ज्यादा काम वजह रहा हो, लेकिन हकीकत में मैं नहीं जानता कि सही वजह क्या थी। मैं अपने अंदर धीरे-धीरे बदलाव महसूस करने लगा। शुरुआत छोटी-छोटी चिंताओं से हुई, लेकिन वह बढ़ती चली गई। मुझे इंफेक्शन का डर बहुत ज्यादा सताने लगा। बार-बार हाथ धोता और हर चीज को गंदा महसूस करता। साथ ही दिमाग में अनचाहे और बुरे विचार आने लगे (OCD-Obsessive-Compulsive Disorder)। घर से निकलते समय मैं बार-बार ताला चेक करता, लेकिन फिर भी डर बना रहता। हालत यह हो गई कि मैं खुद समझ रहा था कि ये सब सामान्य नहीं है, लेकिन फिर भी खुद को रोक नहीं पा रहा था। घबराहट, तेज धड़कन, पसीना ये सब आम हो गया। इन परेशानियों ने मेरी जिंदगी पर इतना असर डाला कि मैं सबसे दूर होता चला गया। लोगों से मिलना-जुलना कम कर दिया, काम में ध्यान नहीं लगने लगा और नींद भी खराब हो गई। हर वक्त चिड़चिड़ा और अकेला महसूस करने लगा।'

ऐसे ठीक हुआ सब

अनुराग मानते हैं कि अगर परेशानी साझा कर दी जाए तो उसका हल तलाशना संभव हो जाता है। अनुराग ने अपनी फैमिली पर भरोसा किया। एक शाम उन्होंने अपनी सारी परेशानी अपने घर वालों को बता दी। अनुराग कहते हैं, 'मेरे घर वालों ने मेरी परेशानी को समझा। आपस में सलाह-मशविरा करने के बाद मुझे साइकॉलजिस्ट के पास ले जाने का फैसला किया। शुरुआत में मुझे भरोसा नहीं था, लेकिन धीरे-धीरे चीजें बदलने लगीं। थेरपी में मैंने सीखा कि हर विचार सच नहीं होता। छोटे-छोटे कदमों ने मुझे अपने डर का सामना करना सिखाया गया। मैंने बार-बार हाथ धोने, ताला चेक करने और बहुत ज्यादा सोचने की आदतों को धीरे-धीरे कंट्रोल करना शुरू किया। सांस लेने की तकनीक, रिलैक्सेशन और माइंडफुलनेस से मुझे काफी मदद मिली। करीब 3-4 महीनों में मेरी हालत में बड़ा सुधार हुआ। चिंता कम हुई, नींद बेहतर हुई और मैं फिर से काम और लोगों से जुड़ने लगा। कह सकता हूं कि आज मैं पहले से बहुत बेहतर हूं। जिंदगी की गाड़ी तेजी से पटरी पर लौट रही है। मुझे समझ आ गया है कि मदद लेना कमजोरी नहीं, बल्कि सबसे बड़ी ताकत है।

अंधविश्वास में फंसा, लगता था कि कुछ बुरा होगा

नाम: अशोक | उम्र: 35 साल | काम: बिजनेसमैन

यह कहानी है 35 साल के एक सफल बिजनेसमैन अशोक (बदला हुआ नाम) की। कम उम्र में ही उन्होंने काफी कुछ हासिल कर लिया। पैरंट्स, अच्छा जीवनसाथी, दो बच्चे और पैसों की कोई कमी नहीं। कुल मिलाकर लाइफ सेट कर ली। अशोक कहते हैं कि सब कुछ मेरे कंट्रोल में था, लेकिन कभी यह नहीं सोचा था कि मेरी जिंदगी 360 डिग्री घूम जाएगी।

कैसे और क्या हुई परेशानी

कई बार दुश्मन कहीं बाहर नहीं, हमारे अंदर ही बैठा होता है। इस बात से पूरी तरह इत्तफाक रखते हुए अशोक कहते हैं, पता नहीं क्यों, धीरे-धीरे मेरे अंदर एक अजीब-सा डर घर करने लगा। बस लगने लगा कि कुछ बुरा होने वाला है। कभी अपने साथ, तो कभी परिवार के साथ। शुरुआत में नजरअंदाज किया, लेकिन ऐसे विचारों ने धीरे-धीरे मेरे दिमाग को जकड़ना शुरू कर दिया। डर इतना बढ़ गया कि हर छोटी बात भी खतरे जैसी लगने लगी। रात में नींद आना मुश्किल हो गया। हर वक्त नेगेटिव सोच में उलझा रहता। इसका असर परिवार और बिजनेस पर पड़ने लगा। इसी बीच कुछ तथाकथित बाबाओं से मिला। उन्होंने समझाया कि मुझ पर किसी नकारात्मक शक्ति का असर है। छुटकारा पाने के लिए महंगे पूजा-पाठ और उपाय करने होंगे। डर इतना ज्यादा था कि मैंने बिना कुछ सोचे-समझे उनकी बातों पर भरोसा कर लिया। काफी पैसे खर्च किए, लेकिन हालात सुधरने के बजाय और खराब होते चले गए।

ऐसे ठीक हुआ सब

जब परेशानी का हल न दिखे तो समझ जाना चाहिए कि उपचार का तरीका गलत है। यही सोचकर अशोक की फैमिली ने उन्हें साइकॉलजिस्ट के पास ले जाने का फैसला किया। अशोक कहते हैं, 'पहले तो मैं बिलकुल तैयार नहीं हुआ। लेकिन जब हालात नहीं संभले और घर वालों ने बहुत समझाया तब लगा कि क्यों न एक बार काउंसलर से मिल ही आता हूं। शुरुआती कुछ सेशन में ही मुझे समझ आने लगा कि असली समस्या बाहर नहीं, मेरे अंदर है। थेरपी के दौरान मैंने अपने गलत विचारों को पहचाना और यह जाना कि दिमाग कई बार बिना वजह भी खतरे की कहानी बना लेता है। नींद सुधारने की तकनीकों, स्ट्रेस मैनेजमेंट से कुछ महीनों में ही पॉजिटिव बदलाव महसूस करना शुरू कर दिया। मैंने तथाकथित बाबाओं की शरण में जाना बिलकुल बंद कर दिया और अपने कानों को हाथ लगाकर खुद से वादा किया कि किसी अंधविश्वास में नहीं पड़ूंगा। अब मैं पूरी तरह उबर चुका हूं।'

लगा ज़िंदगी बर्बाद है, कभी ठीक नहीं हो पाऊंगी

नाम: अनुराधा | उम्र: 24 साल

यह कहानी अनुराधा (बदला हुआ नाम) की है, जिनकी आंखों में आम लड़की की तरह ढेरों सपने थे। अपने काम में बिजी, दोस्तों के साथ जुड़ी हुई और परिवार के साथ एक अच्छी जिंदगी जी रही थी। वह बताती है, 'मेरी जिंदगी साधारण थी, लेकिन सुकून भरी थी। छोटे-छोटे सपने थे और दुनिया सेफ लगती थी।'

कैसे और क्या हुई परेशानी

एक घटना ने सब कुछ बदल दिया। वह उस यौन शोषण की घटना को याद कर अभी भी सिहर उठती है। वह बताती है, 'मैं उस दिन को कभी याद नहीं करना चाहती। उसने न सिर्फ मेरी जिंदगी, बल्कि मेरी सोच को भी बर्बाद कर दिया। जिंदगी और लोगों पर से भरोसा ही उठ गया। बैठे-बैठे पैनिक अटैक आते थे। दिल तेज धड़कने लगता, सांसें भारी हो जातीं और लगता कि मेरी जिंदगी बर्बाद हो गई। अब कभी कुछ ठीक नहीं होगा। रात की नींद पूरी तरह बिगड़ गई थी। घर से बाहर जाने का खयाल आते ही डर लगने लगता। अपने कमरे में सिमटकर रह गई। छोटी-छोटी बातों पर रोने लगती थी। बिना वजह आंसू आ जाते थे। खाने की इच्छा खत्म हो गई थी। सबसे ज्यादा मुश्किल था अंदर चल रहा भावनाओं का तूफान, शर्म और बेबसी। कई बार लगता था कि जो हुआ, शायद उसमें मेरी ही गलती है। मुझे किसी पर भरोसा नहीं रह गया था। धीरे-धीरे मैं खुद से भी कटने लगी।'

ऐसे ठीक हुआ सब

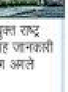
अनुराधा कहती हैं, 'परिवारवालों ने मुझे संभाला और काउंसलिंग के लिए तैयार किया। शुरुआत में मैं कुछ भी बोलने के लिए तैयार नहीं थी। लगता था कि कोई मुझे समझ नहीं पाएगा। लेकिन धीरे-धीरे, एक सुरक्षित और भरोसेमंद माहौल में मैंने अपना मन खोलना शुरू किया। थेरपी में मुझे यह समझाया गया कि जो मेरे साथ हुआ, वह मेरी गलती नहीं थी। यह बात स्वीकारना सबसे बड़ा कदम था। मुझे डर का सामना करना सिखाया गया। मैंने दर्द को बाहर निकालना सीखा। रिलैक्सेशन और ब्रीदिंग तकनीकों से मुझे घबराहट को कम करने में मदद मिली। कुछ हफ्तों बाद मैंने बदलाव महसूस करना शुरू किया। घबराहट कम होने लगी, नींद सुधरने लगी और मैंने धीरे-धीरे घर से बाहर निकलना शुरू किया। करीब ढाई महीने में मैं पहले से कहीं ज्यादा मजबूत महसूस करने लगी। मैं धीरे-धीरे वापस लौट रही हूं, क्योंकि मैंने समझ लिया है- घाव गहरे हो सकते हैं, लेकिन सही सहारा मिले तो कभी न कभी भरते जरूर हैं।'

हर रात की सुबह है : ये कहानियां हमें बताती हैं कि हर दर्द का इलाज है। जरूरत होती है तो बस उसे साझा करने और सही समय पर सही कदम उठाने की न कि उस दर्द में दबे रहने की।

CCI NG 3.7 Product: NBTDelhiBS PubDate: 05-04-2026 Zone: Noida Edition: 1 Page: NBTNDP7 User: cci Time: 04-04-2026 22:03 Color:

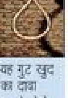
वॉर अपडेट

UNSC में होर्मुज पर वोटिंग टली



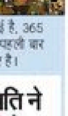
न्यू यॉर्क स्थित संयुक्त राष्ट्र सुरक्षा परिषद (UNSC) में इस महीने की अध्यक्षता संभाल रहे खाड़ी देश बहरीन ने होर्मुज खोलने से जुड़ा प्रस्ताव टाल दिया है। नाम न छापने की शर्त पर संयुक्त राष्ट्र के दो राजनयिकों ने यह जानकारी दी। अब इस पर वोटिंग अगले हफ्ते हो सकती है।

विद्रोह में ईरान ने 2 लोगों को दी फांसी



युद्ध के बीच ईरान ने शनिवार को पीपुल्स मुजाहिदीन ऑफ ईरान (MEK) संगठन से जुड़े दो और लोगों को फांसी पर लटका दिया। ईरान इस संगठन को एक आतंकवादी गुट मानता है, जबकि यह गुट खुद को राजनीतिक विपक्ष का दावा करता है। जनवरी 2024 में दोनों को अरेस्ट किया गया था।

13 US सैनिकों की मौत हुई: पेंटागन



अमेरिका के रक्षा मंत्रालय पेंटागन ने पहली बार 'ऑपरेशन एपिक फ्यूरी' में हुए सैन्य नुकसान के आधिकारिक आकड़े सार्वजनिक किए हैं। पेंटागन के अनुसार, अब तक 13 सैनिकों की मौत हुई है, 365 सैनिक घायल हुए हैं। पहली बार ऐसे आकड़े जारी किए हैं।

ईरानी राष्ट्रपति ने जताया असंतोष

ईरान के राष्ट्रपति मसूद पजशकियन ने अमेरिकी हमले में देश की विदेश नीति रणनीतिक परिषद के वरिष्ठ अधिकारी की पत्नी की मौत पर गहरा असंतोष व्यक्त किया है। राष्ट्रपति मसूद ने इस घटना को अमेरिकी राजनयिक प्रयासों की ईमानदारी पर सवाल उठाते हुए इसे 'हत्या' करार दिया है।

ईरान के एटमी पावर प्लांट पर चौथा हमला, पेट्रो कंपनियां भी निशाने पर

होर्मुज में इस्राइली जहाज पर हमला, रूस ने न्यूक्लियर प्लांट पर हमले को कहा क्रूर

■ एपी/एएफपी, तेहरान

ईरान के बुशहर में शनिवार को न्यूक्लियर पावर प्लांट के पास चौथी बार हमला हुआ। इस हमले में एक व्यक्ति की मौत हो गई। वहीं, इस्राइल ने ईरान के दक्षिणी खुजेस्तान प्रांत में महशहर पेट्रोकेमिकल स्पेशल इकोनॉमिक जोन पर हमला किया है, जहां 5 लोग घायल हो गए। इस इलाके में कई विस्फोट हुए, जिसके बाद घटनास्थल से धुआं उठता हुआ देखा गया। दक्षिणी ईरान के एक सीमेंट प्लांट को भी निशाना बनाया गया। रूस ने इस हमले को क्रूरता बताया है।

रूस की सरकारी मीडिया ने शनिवार को कहा कि बुशहर एटॉमिक प्लांट के पास US-इस्राइली प्रोजेक्टाइल के गिरने के तुरंत बाद रूस ने वहां से 198 वर्कर्स को निकालने का प्लान शुरू कर दिया। रूस की न्यूक्लियर एजेंसी रोसाटॉम के हेड एलेक्सी लिखाचेव ने कहा कि जैसा प्लान था, हमने आज निकालने का मेन फेज शुरू कर दिया। ईरान के रिवोल्यूशनरी गार्ड्स ने शनिवार को कहा कि उन्होंने खाड़ी में इस्राइल से जुड़े एक जहाज को ड्रोन से निशाना बनाया, जिससे उसमें आग लग गई। गार्ड्स ने कहा कि उन्होंने बहरीन के खलीफा बिन सलमान पोर्ट पर एक कमर्शल जहाज को निशाना बनाया, जो इस्राइली सरकार का था और उस पर किसी अन्य देश का झंडा लगा था। ईरानी फोर्स ने दावा किया कि जहाज पर होर्मुज में हमला किया गया।

'एटमी पावर प्लांट पर को नुकसान नहीं': ईरान ने कहा कि एटमी पावर प्लांट के मुख्य हिस्से को कोई नुकसान नहीं हुआ है और ऑपरेशन पर कोई असर नहीं पड़ा है। युद्ध शुरू होने के बाद से पावर प्लांट पर यह चौथा हमला था। हालांकि अमेरिका और इस्राइल ने इस पर कोई टिप्पणी नहीं की है।

सीजफायर के प्रस्ताव को खारिज किया: सीजफायर के प्रस्ताव को खारिज किया: ईरान ने अमेरिका के 48 घंटे के सीजफायर वाले प्रस्ताव को खारिज कर दिया है। फार्स ने एक सूत्र के हवाले से बताया कि यह प्रस्ताव गुरुवार को एक मित्र देश के जरिए ईरान को दिया गया। कुवैत के अमेरिकी सैन्य बेस को निशाना बनाने के बाद यह प्रस्ताव आया था।

AFP

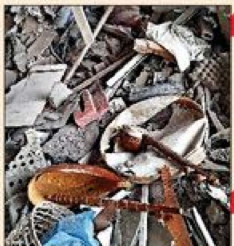
30 से ज्यादा यूनिवर्सिटीज पर हमले हुए: ईरान

ईरान ने अमेरिका और इस्राइल पर अब तक 30 से ज्यादा यूनिवर्सिटीज पर हमले का आरोप लगाया है। ईरान के विज्ञान मंत्री हुसैन सिमाएई सर्राफ ने कहा कि शिक्षा और रिसर्च से जुड़े गैर-सैन्य संस्थानों पर सीधे हमले किए गए हैं, जिससे देश की अकादमिक व्यवस्था को बड़ा नुकसान पहुंचा है। तेहरान की प्रमुख **शाहिद बेहेश्ती यूनिवर्सिटी** भी हमले में क्षतिग्रस्त हुई है। ईरान में सभी यूनिवर्सिटी की पढ़ाई अब ऑनलाइन कर दी गई है।

जहां था संगीत का सुकून, वहां अब तबाही

अमेरिका और इस्राइल की एयरस्ट्राइक में खत्म हो गया तेहरान का म्यूजिक स्कूल

■ NBT रिपोर्ट



ईरान की राजधानी तेहरान में होनियाक म्यूजिक अकैडमी के कमरों में क्लासिकल फारसी म्यूजिक का सुकून था, हर तरफ सितार की झंकार, संतूर की आवाज गूंजती थी। लेकिन, अब वहां सन्नाटा है, हर तरफ युद्ध की तबाही का मलबा है। 23 मार्च को इस्राइली एयरस्ट्राइक में यह स्कूल तबाह हो गया। ईरानी म्यूजिशियन हामिदरेजा अफारीदेह ने करीब 2 साल पहले अपनी पत्नी शीदा एब्दालदूस्त के साथ इस स्कूल को खोला था। बच्चों से लेकर बुजुर्ग तक करीब 250 बच्चे यहां म्यूजिक सीखते थे। हामिदरेजा ने यहां अपनी पूरी पूंजी लगा दी थी। शीदा मोबाइल में तस्वीर दिखाते हुए कहती हैं, 'ये देखिए ये हमारी सबसे छोटी छात्रा थी। हर क्लास के बाद भागकर मेरे पास आती और कहती थी मैं भी आपकी तरह संतूर बजाना सीखूंगी। अब मैं उसे क्या जवाब दूं?' पास ही खड़े हमीदरेजा कहते हैं, 'हम सिर्फ संगीत नहीं सिखाते थे हम उन्हें आत्मविश्वास देते थे, एक जगह देते थे जहां वे सुरक्षित महसूस कर सकें। मेरे बच्चों का सपना टूट गया है।' एक व्यक्ति ने कहा, 'मेरे बेटे ने पहली बार किसी चीज में दिलचस्पी दिखाई थी। वह हर दिन स्कूल जाने के लिए उत्साहित रहता था। अब वह चुप हो गया है।' शीदा बताती हैं कि कुछ छात्रों ने वीडियो मैसेज भी भेजे हैं।'

'धमाका सुना, फिर धुआं ही धुआं'

आस-पास के दुकानदार भी उस दिन को याद करते हैं। एक मेडिकल स्टोर के मालिक ने कहा कि हमने जोरदार धमाका सुना फिर सिर्फ धुआं ही धुआं था। हमें समझ नहीं आया कि क्या हुआ। इस्राइली सेना का कहना है कि निशाना एक सैन्य ठिकाना था, लेकिन स्थानीय लोगों के लिए फर्क करना मुश्किल है। यहां रहने वाले एक आदमी ने कहा कि हम तो बस अपने काम में लगे थे। यहां बच्चे पढ़ते थे। ये कोई युद्ध का मैदान नहीं था।

फिर भी उम्मीद पूरी तरह खत्म नहीं हुई

अफरीदेह हल्की मुस्कान के साथ बताते हैं कि कल एक छात्र का मैसेज आया। उसने लिखा- 'सर, अगर स्कूल नहीं भी है, तो क्या हम कहीं पार्क में मिलकर सीख सकते हैं?' वे कुछ पल रुकने के बाद कहते हैं कि यहीं से फिर शुरुआत होगी।

US आर्मी की ट्रेनिंग, जो बुरे हालात में बचाती है...

File

दुश्मन की जमीन पर गिरना किसी भी फाइटर पायलट के लिए सबसे खतरनाक स्थिति होती है। ऐसे समय में असली परीक्षा सिर्फ उड़ान की नहीं, बल्कि जिंदा रहने की होती है। इसी चुनौती के लिए अमेरिकी पायलट्स को SERE ट्रेनिंग दी जाती है। उन्हें सिखाते हैं कि कैसे दुश्मन से बचें, सीमित संसाधनों में जीवित रहें, पूछताछ का सामना करें और सही समय पर सुरक्षित लौटें।

SERE ट्रेनिंग क्या है?

SERE का मतलब है जिंदा रहना (Survival), दुश्मन से बचना (Evasion), पकड़े जाएं तो विरोध करना (Resistance) और मौका मिलते ही भागना (Escape)। हर पायलट को रटाया जाता है, 'किसी भी हालत में जिंदा रहो और वापस लौटो।'

4 स्टेप में होती है ट्रेनिंग

- **प्लेन से निकलना (Ejection):** अगर प्लेन में आग लग जाए या मिसाइल लगे तो पायलट को तुरंत बाहर निकलने की ट्रेनिंग दी जाती है। सिम्युलेटर (Simulator) पर ट्रेनिंग में बार-बार इसकी प्रैक्टिस कराई जाती है।
- **जिंदा रहना (Survival):** जमीन पर उतरते ही सबसे पहले छुपने की जगह बनानी होती है। इसके बाद पानी और खाना ढूंढने का टास्क होता है। जंगल, रेगिस्तान, बर्फ के लिए सिम्युलेटर पर यह प्रैक्टिस कराई जाती है।
- **दुश्मन से बचना (Evasion):** अब सबसे जरूरी काम दुश्मन से छिपकर रहना और सतर्क होकर सुरक्षित इलाके की ओर बढ़ना होता है। नक्शा और दिशा पहचानना, रेस्क्यू टीम को गुप्त संकेत देना भी ट्रेनिंग का अहम हिस्सा होता है।
- **पकड़े गए तो (Resistance & Escape):** अगर दुश्मन पकड़ ले तो पूछताछ में ज्यादा जानकारी नहीं देनी है, सिर्फ नाम, रैंक और नंबर बताना है। हर पायलट को कठिन साइकलॉजिकल ट्रेनिंग से भी गुजरना होता है।

रेस्क्यू किट में क्या होता है ➔ रेडियो और लोकेशन बीकन, फर्स्ट एड किट, सिग्नल देने के उपकरण, पैराशूट और सर्वाइवल गियर

एक्सपर्ट ने क्या बताया

वॉशिंगटन में US एयरफोर्स सर्वाइवल स्कूल में SERE कोर्स की करीब 19 दिन की कठिन ट्रेनिंग को हर साल हजारों पायलट्स को करना जरूरी होती है। CNN के मिलिट्री एक्सपर्ट **सेड्रिक लीटन** (Cedric Leighton) के मुताबिक, जब जेट गिरता है तो पायलट अकेला पड़ जाता है। इसके बाद शुरुआती एक घंटे सबसे खतरनाक होते हैं। यहीं पर ट्रेनिंग तय करती है कि पायलट कैसे बचेगा। लंदन के किंग्स कॉलेज में डिफेंस स्टडीज की रिसर्चर **मरीना मिरोन** (Marina Miron) ने बताया कि US पायलट्स को जिंदा रहने, बचने और भागने की ट्रेनिंग दी जाती है।

Khan's Physics
Beyond Equations
CBSE, ISC (XI, XII) | NEET & JEE
ADMISSIONS OPEN 2026
FREE TRIAL CLASSES
Classes for XII - Ongoing
Classes for XI - Starting April 1st
Sector 35 - Physics
Sector 41 - Physics, Chem & Maths
98111 94916 | 73974 14830 | NOIDA

23 साल बाद दुश्मन ने गिराया US जेट, हमले के पीछे मजीद सिस्टम

■ NBT रिपोर्ट

ईरान की मीडिया ने US जेट के पार्ट्स गिरने का दावा किया है।

ईरान ने दावा किया है कि अमेरिकी फाइटर जेट को गिराने के लिए उसने नए एयर डिफेंस सिस्टम का इस्तेमाल किया है। 23 साल बाद यह पहला मौका है, जब दुश्मन ने किसी अमेरिकी जेट को गिराया है। US फाइटर को मार गिराने से पहले, ट्रंप और हेगसेथ दोनों ने ईरान के आसमान पर पूरा कंट्रोल होने का दावा किया था। वहीं, ईरान ने अमेरिकी फाइटर जेट के पायलट को पकड़ने पर 10 बिलियन ईरानी तोमान (करीब 56 लाख रुपये) के इनाम का ऐलान किया है।

> ईरान ने कहा, नया एयर डिफेंस सिस्टम लगाया है

एक्सपर्ट का मानना है कि अमेरिकी विमानों और हेलिकॉप्टर पर हमले के पीछे मजीद एयर डिफेंस सिस्टम या कंधे से दागी जाने वाली मिसाइल (शोल्डर-फायर मिसाइल) हो सकती है। माना जा रहा है कि अमेरिकी विमान कम ऊंचाई पर उड़ रहे थे, इसलिए वे इन मिसाइलों की रेंज में आ गए। मजिद सिस्टम ईरान ने 2021 के आसपास इस्तेमाल करना शुरू किया था। इसे कम ऊंचाई पर उड़ने वाले टारगेट को निशाना बनाने के लिए बनाया गया है। इस सिस्टम की सबसे बड़ी खासियत यह है कि यह रडार पर निर्भर नहीं रहता, बल्कि इंफ्रारेड तकनीक का इस्तेमाल करता है। मजीद रडार सिग्नल नहीं देता, इसलिए विमान इसे पहले से पकड़ नहीं पाते। इसकी मार करने की दूरी करीब 8 किलोमीटर और ऊंचाई 6 किलोमीटर तक है। यह एकसाथ कई टारगेट पर नजर रख सकता है और इसमें एकसाथ 8 मिसाइल तैयार रहती हैं। यह सिस्टम आमतौर पर मोबाइल प्लेटफॉर्म पर लगाया जाता है, यानी इसे जरूरत के हिसाब से एक जगह से दूसरी जगह जल्दी शिफ्ट किया जा सकता है।

बदली रणनीति से अमेरिका परेशान

एक्सपर्ट्स का कहना है अमेरिकी हमले में नुकसान पहुंचने के बाद ईरान ने अपनी रणनीति बदली है। पहले वह स्थिर एयर डिफेंस सिस्टम इस्तेमाल करता था, लेकिन अब उसने मोबाइल सिस्टम अपनाए हैं। अब उसके कई मिसाइल लॉन्चर भूमिगत ठिकानों, सुरंगों और कठिन इलाकों में छिपे हैं। मोबाइल लॉन्चर तेजी से जगह बदल सकते हैं।

कुछ घंटों में ही दोबारा बंकर बना रहा ईरान

■ NBT रिपोर्ट

File

तस्वीर ईरान की ओर से इस्राइल पर दागी गई मिसाइल का है।

अमेरिकी खुफिया रिपोर्टों में दावा किया गया है कि US और इस्राइल के हमलों के कुछ घंटों के अंदर ही ईरान अपने बंकरों को दोबारा बना ले रहा है। रिपोर्ट में कहा गया है, 'इससे यह संकेत मिलता है कि ईरान की मिसाइल क्षमता पूरी तरह खत्म नहीं हुई है।' हालांकि पेंटागन और वाइट हाउस ने दावा किया है कि उन्होंने ईरान के खिलाफ युद्ध में बड़ी सफलता हासिल की है और करीब 5 हफ्तों में 11 हजार से ज्यादा टारगेट पर हमले किए हैं। CNN के मुताबिक, अमेरिकी खुफिया एजेंसियों का मानना है कि ईरान के पास अब भी पर्याप्त मिसाइलें और मोबाइल लॉन्चर हैं, जिनसे वह हमला कर सकता है।

अमेरिकी विदेश मंत्री मार्को रुबियो ने ईरान की मिसाइल क्षमता को कमजोर करना युद्ध का प्रमुख लक्ष्य बताया है। वहीं रक्षा मंत्री पीट हेगसेथ ने कहा कि ईरान की मिसाइल और ड्रोन हमलों की संख्या में काफी कमी आई है और अमेरिका-इस्राइल के हमलों से उसे भारी नुकसान हुआ है। उन्होंने यह भी कहा कि भले ही ईरान कुछ मिसाइलें दागता रहे, लेकिन उन्हें रोका जा सकता है। वाइट हाउस के अनुसार, ईरान के बलिस्टिक मिसाइल और ड्रोन हमलों में 90% तक की कमी आई है। उसकी नौसेना लगभग खत्म हो चुकी है और उसके दो-तिहाई उत्पादन केंद्र क्षतिग्रस्त या नष्ट हो चुके हैं। खुफिया एजेंसियों का कहना है कि ईरान अब अपने लॉन्चरों को अधिक सुरक्षित रखने के लिए उन्हें बंकरों और गुफाओं में छिपा रहा है। ईरान की रणनीति है कि वह अपनी मिसाइल क्षमता को बचाकर रखे ताकि क्षेत्र में दबाव बना सके। अभी ईरान रोजाना औसतन 15 से 30 बलिस्टिक मिसाइलें और 50 से 100 ड्रोन दाग रहा है।

पाक से वापस मांगा कर्ज

■ आईएएनएस, इस्लामाबाद: ईरान और अमेरिका के बीच संघर्ष खत्म करने के लिए पाकिस्तान ने मध्यस्थता करने की कोशिश की। दुनिया से आर्थिक मदद मांगकर काम चला रहे पाकिस्तान को इस महीने के अंत तक संयुक्त अरब अमीरात (UAE) से लिया हुआ 3.5 अरब डॉलर का कर्ज लौटाना होगा। UAE ने पाकिस्तान से इस महीने के अंत तक सारा कर्ज वापस करने के लिए कहा है।

जापान-फ्रांस को दी राहत

■ आईएएनएस, नई दिल्ली: ईरान ने पहली बार जापान और फ्रांस के जहाजों को होर्मुज जलडमरूमध्य से गुजरने के लिए सुरक्षित रास्ता दिया। शिप ट्रैकिंग कंपनी मरीन ट्रैफिक के मुताबिक, फ्रांस, ओमान और जापान के जहाजों ने गुरुवार को होर्मुज पार किया। UAE, चीन, भारत, सऊदी अरब, ओमान, ग्रीस और इराक के जहाजों को सुरक्षित रास्ता मिला है।

Branded
T.SHIRT SALE
upto 60% off
MEN, WOMEN & KIDS
Introducing huge range of Shorts & Lowers
By Economy Sales: 9212758425
ARROW PARK AVENUE ColorPlus SMART CASUALS 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

आयुर्विज्ञान में राष्ट्रीय परीक्षा बोर्ड
(स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय, भारत सरकार के अधीन एक स्वायत्त निकाय)
एनएएमएस भवन, मेडिकल एंकलेव, अंसारी नगर,
नई दिल्ली – 110029
एनबीईएमएस डिप्लोमा फाइनल थ्योरी परीक्षा – जून 2026
सूचना
आयुर्विज्ञान में राष्ट्रीय परीक्षा बोर्ड द्वारा एनबीईएमएस डिप्लोमा फाइनल थ्योरी परीक्षा का आयोजन 14, 15 और 16 मई 2026 को किया जाएगा।
ऑनलाइन आवेदन एनबीईएमएस वेबसाइट https://natboard.edu.in/viewnbeexam?exam=diploma पर 04 (शाम 5:00 बजे से) से 22 अप्रैल 2026 (रात 11:55 बजे तक) तक आमंत्रित किए जा रहे हैं।
उम्मीदवार सहायता केंद्र : +91-7996165333
• आवेदक लॉगिन पेज पर हेल्पलाइन पोर्टल
• एनबीईएमएस वेबसाइट पर संचार वेब पोर्टल

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:
BUILD YOUR DREAMS TRUE AT AFFORDABLE PRICES
VARDHMAN
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