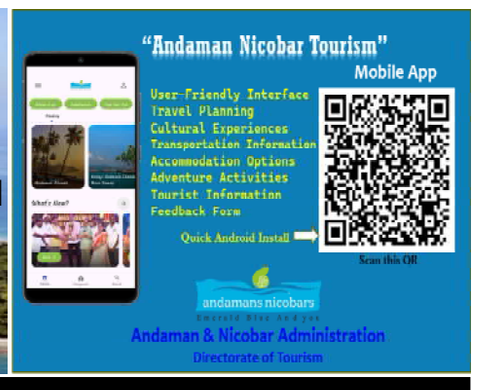
अण्डमान निकोबार
द्वीप समाचार



रजि.न.34300/80 | संख्या 150 | श्री विजय पुरम, सोमवार, 02 जून 2025 | web: www. and.nic.in | 2.00 रूपए

कृषि विभाग को जीआई पंजीकरण और द्वीप के विशिष्ट उत्पादों के प्रचार–प्रसार के लिए नोडल विभाग नामित किया गया

श्री विजय पुरम, 1 जून।

भारत सरकार के कृषि एवं किसान कल्याण मंत्रालय ने 24 जनवरी, 2025 से मंत्रालय के नवीनतम दिशा–निर्देशों के अनुसार अण्डमान तथा निकोबार द्वीप समूह के कृषि विभाग को अण्डमान तथा निकोबार द्वीप समूह के विशिष्ट उत्पादों के भौगोलिक संकेत (जीआई) टैगिंग के पंजीकरण और प्रचार–प्रसार के लिए नोडल विभाग के रूप में आधिकारिक रूप से नामित किया है। इस पहल का उद्देश्य इन द्वीपों के उत्पादों की विशिष्टता को संरक्षित करना, उनके बाज़ार मूल्य को बढ़ाना और स्थानीय समुदायों के लिए आर्थिक अवसरों को बढ़ावा देना है।

भारत सरकार के कृषि एवं किसान कल्याण मंत्रालय द्वारा जारी दिशा–निर्देशों के अनुरूप और अण्डमान तथा निकोबार द्वीप समूह के मुख्य सचिव की मंजूरी से, भौगोलिक संकेत (जीआई) पंजीकरण और जीआई टैगिंग प्राप्त करने के लिए आयुक्त–सह–सचिव (कृषि) अण्डमान तथा निकोबार प्रशासन की अध्यक्षता में एक राज्य स्तरीय नोडल समिति का गठन किया गया है।

कृषि निदेशालय की ओर से जारी प्रेस विज्ञप्ति में कहा गया है कि इसके अलावा, दक्षिण अण्डमान, उत्तर व मध्य अण्डमान और निकोबार जिलों के लिए जिला–स्तरीय नोडल समितियों (डीएलएनसी) का गठन किया गया है। प्रत्येक डीएलएनसी की अध्यक्षता संबंधित जिले के उपायुक्त करते हैं। ये समितियां जीआई क्षमता वाले अनूठे स्थानीय उत्पादों की पहचान करने, जीआई आवेदनों की तैयारी और जमा करने में सहायता करने और एफपीओ, उत्पादक समूहों, सहकारी समितियों या एसएचजी जैसे उपयुक्त आवेदक संगठनों का चयन करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाएंगी। डीएलएनसी मौजूदा जीआई–टैग वाले उत्पादों के प्रदर्शन की समीक्षा भी करेगी और जीआई प्रलेखन के लिए तकनीकी डेटा, ऐतिहासिक रिकॉर्ड और पारंपरिक ज्ञान के संग्रह की देखरेख करेगी। जागरूकता बढ़ाने के लिए, समितियां जिला और ब्लॉक स्तर पर किसानों और अन्य हितधारकों के लिए प्रशिक्षण सत्र और कार्यशालाएं आयोजित करेंगी।

लेफ्टिनेंट जनरल दिनेश सिंह राणा, पीवीएसएम, एवीएसएम, वाईएसएम, एसएम, पीएच.डी ने अण्डमान तथा निकोबार कमान के 18वें कमांडर–इन–चीफ के रूप में कमान संभाली

श्री विजय पुरम 1 जून।

लेफ्टिनेंट जनरल दिनेश सिंह राणा, पीवीएसएम, एवीएसएम, वाईएसएम, एसएम, पीएच.डी ने 1 जून, 2025 को अण्डमान तथा निकोबार कमान के 18वें कमांडर–इन–चीफ के रूप में पदभार ग्रहण किया। श्री विजय पुरम में स्थित अण्डमान तथा निकोबार कमान भारत की पहली और एकमात्र संयुक्त सेवा परिचालन कमान है, जो मलाका स्ट्रेट की प्रमुख व्यापार धमनी पर स्थित सामरिक रूप से महत्वपूर्ण हिंद महासागर क्षेत्र में राष्ट्रीय हितों की रक्षा के लिए सेना, नौसेना, वायु सेना और तटरक्षक बल को एकीकृत करती है।

लेफ्टिनेंट जनरल राणा को 19 दिसंबर, 1987 को गढ़वाल राइफल्स की 10वीं बटालियन में नियुक्त किया गया था और बाद में उन्हें उसी बटालियन की कमान संभालने का सम्मान मिला। खड़कवासला में राष्ट्रीय रक्षा अकादमी के स्नातक और वेलिंगटन के रक्षा सेवा स्टाफ कॉलेज के स्नातकोत्तर, वे राष्ट्रीय रक्षा कॉलेज (एनडीसी), नई दिल्ली, राष्ट्रीय रक्षा अध्ययन केंद्र, मैड्रिड (स्पेन) और यूएसए में राष्ट्रीय रक्षा विश्वविद्यालय के पूर्व छात्र भी हैं। जनरल ऑफिसर के पास कई पेशेवर सैन्य पाठ्यक्रमों में टॉप करने का विशिष्ट शैक्षणिक रिकॉर्ड है। 37 वर्षों से अधिक के कॅरियर में, जनरल ऑफिसर ने विभिन्न इलाकों और थिएटरों में विविध परिचालन, निर्देशात्मक और स्टाफ नियुक्तियों को संभाला है। उनकी सेवा में भारतीय सैन्य प्रशिक्षण दल और लेबनान में संयुक्त राष्ट्र अंतरिम बल के साथ कार्यकाल शामिल हैं। लेफ्टिनेंट जनरल राणा ने देहरादून की भारतीय सैन्य अकादमी, सिकंदराबाद के रक्षा प्रबंधन महाविद्यालय और महू के आर्मी वॉर कॉलेज के उच्च कमान विंग में प्रशिक्षक के रूप में भी कार्य किया है। उनकी स्टाफ नियुक्तियों में एक स्वतंत्र बख्तरबंद ब्रिगेड के ब्रिगेड मेजर, उप महानिदेशक स्टाफ ड्यूटीज, ब्रिगेडियर सैन्य खुफिया (पूर्व), प्रोवोस्ट मार्शल और रक्षा मंत्रालय (सेना) के एकीकृत

शेष पृष्ठ 4 पर

पर्यटन विभाग का तीन दिवसीय द्वीप नारियल महोत्सव उत्साहपूर्ण तरीके से सम्पन्न हुआ

मुख्य सचिव ने विभिन्न प्रतियोगिताओं के विजेताओं को सम्मानित किया

श्री विजय पुरम, 1 जून।

पर्यटन विभाग द्वारा संबद्ध विभागों/संघों के सहयोग से आयोजित तीन दिवसीय द्वीप नारियल महोत्सव–2025 का आज यहां के वीआईपी रोड स्थित प्रदर्शनी मैदान मंडप में एक जीवंत पुरस्कार वितरण समारोह के साथ आनंदपूर्ण समापन हुआ।

समापन समारोह के मुख्य अतिथि अण्डमान तथा निकोबार प्रशासन के मुख्य सचिव डॉ. चंद्र भूषण कुमार (आईएएस) थे, जिन्होंने महोत्सव के दौरान आयोजित प्रतियोगिताओं के विजेताओं को पुरस्कार प्रदान किए। समापन समारोह में दक्षिण अण्डमान के उपायुक्त श्री अर्जुन शर्मा (आईएएस), कृषि सचिव श्रीमती पल्लवी सरकार (आईएएस), पर्यटन सचिव श्रीमती ज्योति कुमारी (आईएएस), दक्षिण अण्डमान के उप मंडलीय मजिस्ट्रेट श्री विनायक चमड़िया (आईएएस), विभिन्न विभागों के अधिकारी और आम जनता सहित अन्य लोग उपस्थित थे।

सभा को संबोधित करते हुए मुख्य सचिव ने तीन दिनों तक चलने वाले नारियल महोत्सव के उत्कृष्ट प्रबंधों और सुचारू संचालन के लिए पर्यटन विभाग, सभी संबद्ध विभागों और संघों को बधाई दी। उन्होंने द्वीपवासियों के सामाजिक–आर्थिक जीवन में नारियल की केंद्रीय भूमिका पर प्रकाश डाला और कहा कि तीन दिवसीय महोत्सव ने इसके महत्वपूर्ण महत्व को प्रभावी ढंग से प्रदर्शित किया है। इस बात पर प्रसन्नता व्यक्त करते हुए कि कैसे इस महोत्सव ने लोगों को उत्सव में एक साथ लाया, उन्होंने इस बात पर ज़ोर दिया कि इस तरह के आयोजन सामुदायिक भावना और सांस्कृतिक गौरव को बढ़ावा देते हैं।

उन्होंने आगे आश्वासन दिया कि स्थानीय परंपराओं और पर्यटन को बढ़ावा देने के लिए पीक और ऑफ–सीज़न दोनों के दौरान इस तरह के और अधिक महोत्सव आयोजित करने का प्रयास किया जाएगा। मुख्य सचिव ने निकोबारी समुदाय द्वारा प्रस्तुत लाठी लड़ाई को भी देखा।

इससे पहले, सभा का स्वागत करते हुए, सचिव (पर्यटन) श्रीमती ज्योति कुमारी ने सामूहिक प्रयासों से महोत्सव के सुचारू संचालन पर प्रसन्नता व्यक्त की। उन्होंने कहा कि तीन दिवसीय महोत्सव में विभागों, संघों और हितधारकों को एक साथ लाने वाली रचनात्मकता, जुनून और सहयोगी भावना देखी गई। उन्होंने बताया कि नारियल महोत्सव के पहले संस्करण की सफलता को आगे भी जारी रखा जाएगा और पर्यटन विभाग के कार्यक्रमों के कैलेंडर में शामिल किया जाएगा।

शेष पृष्ठ 4 पर

शुभकामनाएँ

तेलंगाना स्थापना दिवस के अवसर पर, मैं इन द्वीपों में रहने वाले तेलंगाना के सभी लोगों को हार्दिक बधाई और शुभकामनाएँ देता हूँ।

यह दिन उन लोगों की स्थायी भावना, सांस्कृतिक समृद्धि और लोकतांत्रिक आकांक्षाओं का एक शक्तिशाली प्रमाण है, जिन्होंने तेलंगाना के लिए एक अलग पहचान की कल्पना की थी। उल्लेखनीय रूप से कम समय में, राज्य ने खुद को भारत के सबसे गतिशील और प्रगतिशील क्षेत्रों में से एक में बदल दिया है।

आकांक्षा से उपलब्धि तक तेलंगाना की यात्रा वास्तव में प्रेरणादायक है। यह नवाचार, उद्यम और समावेशी विकास के एक जीवंत केंद्र के रूप में उभरा है, साथ ही अपनी समृद्ध परंपराओं और विविध विरासत को गर्व से संरक्षित करता है।

जैसा कि हम इस महत्वपूर्ण मील के पत्थर का जश्न मनाते हैं, आइए हम एक विकसित, आत्मनिर्भर और भविष्य के लिए तैयार राष्ट्र–एक विकसित भारत के निर्माण के लिए अपनी साझा प्रतिबद्धता की पुष्टि करें। इस राष्ट्रीय दृष्टि में तेलंगाना का योगदान महत्वपूर्ण और अनुकरणीय दोनों है। अपने प्रतिभाशाली युवाओं, दूरदर्शी नेतृत्व और दृढ़ संकल्प के साथ, राज्य एक मजबूत और अधिक समृद्ध भारत की ओर मार्ग को रोशन करना जारी रखता है।

यह उत्सव एक भारत, श्रेष्ठ भारत की भावना को उजागर करता है–विविधता में हमारी एकता का सम्मान करना और हमारे महान राष्ट्र के हर क्षेत्र, भाषा और संस्कृति को जोड़ने वाले बंधनों को मजबूत करना। इस दिन, मैं एक बार फिर तेलंगाना के लोगों को अपनी हार्दिक शुभकामनाएँ देता हूँ। यह स्थापना दिवस सभी के लिए एक समावेशी, सशक्त और अवसर समृद्ध भारत के निर्माण के लिए गर्व, एकता और नए समर्पण को प्रेरित करे।

ह.
(एडमिरल डी.के. जोशी)
पीवीएसएम, एवीएसएम, वाईएसएम, एनएम, वीएसएम (अ.प्रा.)
उप राज्यपाल
अण्डमान तथा निकोबार द्वीपसमूह
एवं उपाध्यक्ष, द्वीप विकास एजेंसी

'प्रशासन गांव की ओर' कार्यक्रम

निकोबार के उपायुक्त ने गांवों का दौरा किया

कार निकोबार 1 जून।

भारत सरकार की पहल "प्रशासन गांव की ओर" के तहत निकोबार जिले के उपायुक्तनर श्री अमित काले (आईएएस) ने 31 मई, 2025 को किन्यूका और चुकचुचा गांवों का दौरा किया। उनके साथ आईटीडीपी के सहायक आयुक्त (मुख्यालय)/परियोजना अधिकारी और ग्रामीण विकास, एपीडब्ल्यूडी, स्वास्थ्य, शिक्षा, आईसीडीएस, कृषि, मत्स्य, पशुपालन और पशु चिकित्सा सेवा और जिला बाल संरक्षण कार्यालय सहित प्रमुख विभागों के वरिष्ठ अधिकारी भी थे।

इस दौरे का उद्देश्य गांवों में ज़मीनी स्तर के मुद्दों और चल रही विकास गतिविधियों की समीक्षा करना था। उपायुक्त ने जनजातीय परिषद के कप्तानों और स्थानीय ग्रामीणों के साथ बातचीत की और गांव के बुनियादी ढांचे, सेवा पहुंच और आजीविका के अवसरों के बारे में उनकी चिंताओं को सुना। दौरे के दौरान, उन्होंने सामुदायिक हॉल, सुनामी आश्रय, एल–पनम, स्कूल, सड़क, बिजलीघर, स्वास्थ्य उप–केंद्र, आंगनवाड़ी केंद्र, आरओ जल शोधन संयंत्र और अन्य महत्वपूर्ण सामुदायिक परिसंपत्तियों जैसे प्रमुख सार्वजनिक बुनियादी ढांचे का निरीक्षण किया ताकि उनकी कार्यक्षमता और सेवा वितरण का आकलन किया जा सके।

निकोबार के उपायुक्त की प्रेस विज्ञप्ति में कहा गया है कि आकलन के आधार पर, उपायुक्त ने विभागों को प्रधानमंत्री ग्राम सड़क योजना (पीएमजीएसवाई) योजना के तहत ग्रामीण सड़कों के सुधार और सामुदायिक हॉल और एल–पनम की मरम्मत और रखरखाव करने का निर्देश दिया। उन्होंने सामुदायिक शौचालय सुविधाओं के निर्माण, बेरोज़गार युवाओं का गांव–वार सर्वेक्षण करने का आह्वान किया ताकि उचित कौशल और नौकरी के अवसरों के साथ जुड़ाव सुनिश्चित किया जा सके और आपातकालीन संपर्क

शेष पृष्ठ 4 पर

लेफ्टिनेंट जनरल दिनेश सिंह राणा, पीवीएसएम

पृष्ठ 1 का शेष

मुख्यालय में महानिदेशक स्टाफ ड्यूटीज शामिल हैं।

कमांडर–इन–चीफ के रूप में कार्यभार संभालने से पहले, उन्होंने रक्षा खुफिया एजेंसी के महानिदेशक के रूप में कार्य किया। कमांडर–इन–चीफ के पद पर पदोन्नत होने वाले पहले रक्षा खुफिया प्रमुख के रूप में इतिहास बनाया–जो भारत के सैन्य नेतृत्व में रक्षा खुफिया और संयुक्त कौशल के बढ़ते महत्व का प्रतिबिंब है।

उनकी विशिष्ट सेवा के लिए, उन्हें परम विशिष्ट सेवा पदक (पीवीएसएम), अति विशिष्ट सेवा पदक (एवीएसएम), युद्ध सेवा पदक (वाईएसएम), सेना पदक (एसएम) और सेनाध्यक्ष प्रशंसा पत्र से सम्मानित किया गया। उन्होंने चीन के रक्षा आधुनिकीकरण में पीएच.डी भी की है और उन्होंने कई सामरिक पत्र और टू डिकेड्स दैट शेप्ड पीएलए एज़ वी नो टुडे (2023) नामक पुस्तक लिखी है। अण्डमान तथा निकोबार कमान के कमांडर–इन–चीफ के रूप में उनकी नियुक्ति उनके विशाल परिचालन अनुभव, सामरिक दूरदर्शिता और एकीकृत संचालन की गहरी समझ का प्रमाण है, जिससे कमान की क्षमताओं में और वृद्धि होने की उम्मीद है।

निकोबार के उपायुक्त ने गांवों का

पृष्ठ 1 का शेष

नंबरों का प्रदर्शन किया जा सके, साथ ही आपात स्थिति के दौरान संचार की सुविधा के लिए सभी स्वास्थ्य उप–केंद्रों पर लैंडलाइन की स्थापना की जा सके। उन्होंने अधिकारियों को सभी गैर–एपीडब्ल्यूडी विभागीय कार्यों में तेजी लाने, ओवरहेड पानी की टंकियों की मरम्मत करने, जल निस्पंदन बेड की नियमित सफाई सुनिश्चित करने और उपचार संयंत्रों में पानी के नुकसान को कम करने के लिए तत्काल मरम्मत करने का निर्देश दिया। उन्होंने क्षेत्र में स्वास्थ्य सेवा की पहुंच में सुधार के लिए चुकचुचा में स्वास्थ्य उप–केंद्र के निर्माण में तेजी लाने की आवश्यकता पर ज़ोर दिया। उपायुक्त ने सभी विभागों से आग्रह किया कि वे दौरे के दौरान उजागर किए गए महत्वपूर्ण मुद्दों का तत्परता से समाधान करें और समय पर कार्रवाई सुनिश्चित करें। यह दौरा ज़मीनी स्तर पर शासन को मजबूत करने, लोगों के केंद्रित विकास को बढ़ावा देने और निकोबार जिले में जीवन की गुणवत्ता बढ़ाने के लिए आवश्यक सेवा वितरण मुद्दों के प्रभावी समाधान को सुनिश्चित करने के लिए प्रशासन की प्रतिबद्धता को दर्शाता है।

रंगारंग समारोह के साथ हॉलिडे कैंप सम्पन्न

श्री विजय पुरम, 1 जून।

यहां के कार्वाइंस कोव रोड में गुडविल एस्टेट स्थित विज्ञान केंद्र द्वारा आयोजित माहव्यापी ग्रीष्मकालीन हॉलिडे कैंप–2025 का समापन 30 मई, 2025 को इसके परिसर में आयोजित समापन समारोह के साथ हुआ।

श्री विजय पुरम में भारतीय आयुर्विज्ञान अनुसंधान परिषद के निदेशक डॉ. अपारुप दास समारोह में मुख्य अतिथि थे। उन्होंने शिविर के आयोजन के लिए विज्ञान केंद्र के प्रयासों की सराहना की और विश्वास व्यक्त किया कि ये छात्र हमारे द्वीपों का नाम रोशन करेंगे। मुख्य अतिथि ने अन्य गणमान्य व्यक्तियों के साथ छात्रों द्वारा तैयार किए गए विभिन्न मॉडलों का निरीक्षण किया और उनसे बातचीत भी की। उन्होंने शिविर के दौरान आयोजित विभिन्न प्रतियोगिताओं में सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन करने वाले छात्रों को पुरस्कार और प्रमाण पत्र भी दिए। विज्ञान केंद्र के क्यूरेटर श्री शाजन थॉमस ने समारोह में मुख्य अतिथि और उपस्थित अन्य गणमान्य व्यक्तियों का स्वागत किया और शिक्षा अधिकारी श्री देबाशीष पॉल ने माहव्यापी शिविर के दौरान आयोजित गतिविधियों का संक्षिप्त विवरण दिया। नाहा शनाज़, अवनी गौर और विराट रॉय ने शिविर के अपने अनुभव साझा किए, जबकि मुहम्मद अदीब खान और राजर्षि मंडल ने समारोह के दौरान गिटार और कीबोर्ड पर संगीतमय धुनें प्रस्तुत कीं। पूरे कार्यक्रम का संचालन छात्रा प्रतिभागी प्राप्ति दास और आर. स्वाति ने किया। विज्ञान केंद्र से जुड़ी सुश्री ऐश्वर्या कुमारी के धन्यवाद ज्ञापन के साथ समारोह सम्पन्न हुआ।

आर्म रेसलिंग टूर्नामेंट में बिभूति विश्वास ने ओवरऑल चैंपियनशिप जीती

श्री विजय पुरम, 1 जून।

अण्डमान तथा निकोबार प्रशासन के खेल एवं युवा मामले विभाग ने कैलिस्थेनिक्स ट्रेनर श्री उदय शंकर दास के साथ मिलकर कल मरीना पार्क में एक रोमांचक आर्म रेसलिंग टूर्नामेंट का आयोजन किया। युवाओं में ताक़त आधारित खेलों को बढ़ावा देने और स्वस्थ जीवनशैली को प्रोत्साहित करने के उद्देश्य से आयोजित इस कार्यक्रम को लोगों से जबरदस्त प्रतिक्रिया मिली। शिक्षा विभाग के शारीरिक शिक्षा एवं खेल विभाग के सहायक निदेशक श्री मोहम्मद इरशाद अहमद ने मुख्य अतिथि के रूप में टूर्नामेंट का उद्घाटन किया और स्वस्थ जीवनशैली को बनाए रखने और खेलों में सक्रिय भागीदारी के महत्व पर ज़ोर दिया। टूर्नामेंट में पूरे द्वीप समूह से लगभग 100 फिटनेस उत्साही लोगों ने भाग लिया, जिसमें चार भार श्रेणियों में प्रतियोगिताएं शामिल थीं। 45–55 किलोग्राम वर्ग के तहत सुरेश विश्वास, 55–65 किलोग्राम के तहत स्टैंडली, 65–75 किलोग्राम के तहत संत लाल, 75–85 किलोग्राम के तहत बिभूति विश्वास और 95 किलोग्राम और उससे अधिक के तहत प्रशांत सिंह विजेता बने। इस आयोजन का मुख्य आकर्षण ओवरऑल चैंपियन ट्रॉफी थी, जिसे 75–85 किलोग्राम वर्ग से बिभूति विश्वास ने जीता, जिससे उन्हें उनके उत्कृष्ट प्रदर्शन के लिए शीर्ष सम्मान मिला। शिक्षा निदेशालय की प्रेस विज्ञप्ति में कहा गया है कि समापन समारोह में मुख्य अतिथि के रूप में डॉ. शिव शंकर सिंह और उप शिक्षा निदेशक (योजना) श्रीमती अर्चना सिंह विशिष्ट अतिथि के रूप में उपस्थित थीं। दोनों गणमान्यों ने विजेताओं को उनकी लगन और उपलब्धियों का जश्न मनाते हुए ट्रॉफी, पदक और योग्यता प्रमाण पत्र से सम्मानित किया।

गुप्तापाड़ा में शराब और नशीली दवाओं के दुरुपयोग के दुष्प्रभावों पर चेतना लाई गई

श्री विजय पुरम, 1 जून।

नशामुक्त भारत अभियान के तहत, 27 मई, 2025 को दक्षिण अण्डमान के गुप्तापाड़ा ग्राम पंचायत में नशीली दवाओं के दुरुपयोग और रोकथाम पर समुदाय–आधारित जागरूकता कार्यक्रम सफलतापूर्वक आयोजित किए गए। इन पहलों का उद्देश्य शराब और मादक द्रव्यों के सेवन के खतरों के बारे में जनता को शिक्षित करना और नशा मुक्त समाज के निर्माण के लिए प्रारंभिक हस्तक्षेप, सामुदायिक सतर्कता और सामूहिक ज़िम्मेदारी को बढ़ावा देना था। ये कार्यक्रम समाज कल्याण निदेशालय द्वारा पुलिस (एंटी–नारकोटिक्स), आईआरसीए (दक्षिण अण्डमान) और स्वास्थ्य विभाग के सहयोग से आयोजित किए गए थे। कार्यक्रमों में पंचायती राज संस्थाओं के सदस्यों, पंचायत के प्रधान और उप–प्रधानों की सक्रिय भागीदारी देखी गई। स्थानीय निवासियों ने भी बड़ी संख्या में भाग लिया, जिससे समुदाय का मजबूत समर्थन दिखा। सत्र में समाज कल्याण से सुश्री असरिता फालिया (परियोजना समन्वयक–एनएपीडीडीआर) द्वारा मुख्य व्याख्यान दिए गए, जिसमें स्वास्थ्य विभाग से होम्योपैथी के जीडीएमओ डॉ. शांतनु घोषाल और सीआईडी शाखा के एंटी–नारकोटिक्स के सहायक उप निरीक्षक श्री संजय यादव ने विशेषज्ञ वार्ता की। समाज कल्याण निदेशालय की प्रेस विज्ञप्ति में कहा गया है कि चर्चाओं में शराब और मादक द्रव्यों के सेवन के स्वास्थ्य पर परिणाम, शुरुआती लक्षणों की पहचान कैसे करें और सावधानियां कैसे बरतें और मादक द्रव्यों के सेवन के प्रभाव को दर्शाने वाले वास्तविक जीवन के परिदृश्यों पर ध्यान केंद्रित किया गया। वक्ताओं ने समुदायों के भीतर जागरूकता बढ़ाने की रणनीतियों, नशामुक्ति केंद्रों और उपलब्ध सहायता प्रणालियों तक कैसे पहुंचें और दवा–संबंधी गतिविधियों की रिपोर्ट करने की प्रक्रियाओं पर भी प्रकाश डाला। आपातकालीन सहायता के लिए 112 जैसे महत्वपूर्ण हेल्पलाइन नंबर उपस्थित लोगों के साथ साझा किए गए।

पर्यटन विभाग का तीन दिवसीय द्वीप नारियल

पृष्ठ 1 का शेष

निकोबारी समुदाय का प्रतिनिधित्व करने वाली सुश्री राहा रशीद ने कहा कि इस कार्यक्रम ने निकोबारी लोगों को सक्रिय रूप से भाग लेने और गर्व से प्रदर्शित करने के लिए एक मूल्यवान मंच प्रदान किया कि नारियल उनके जीवन को समृद्ध कैसे बनाता है। उन्होंने जनजातीय संस्कृति को बढ़ावा देने और संरक्षित करने में प्रशासन के निरंतर प्रयासों की भी विशेष रूप से सराहना की, जिसे उन्होंने क्षेत्र की पहचान और विरासत के लिए महत्वपूर्ण बताया। निकोबार की सुश्री जोसलीन ने भी अपने समुदाय के लोगों के बीच नारियल के महत्व पर प्रकाश डाला और निकोबारी समुदाय के बीच लाठी लड़ाई के महत्व के बारे में भी बताया। 30 मई को शुरू हुआ यह महोत्सव ऊर्जा और उत्साह से भरे उत्सव के माहौल में समाप्त हुआ। आगंतुकों ने स्थानीय उत्पादों, शिल्प और नारियल से बने व्यंजनों की पेशकश करने वाले विभिन्न स्टॉल पर खरीदारी का आनंद लिया।

हमारे संवाददाता की रिपोर्ट के अनुसार बच्चे भी इस कार्यक्रम की खुशनुमा भावना को अपनाते हुए मौज–मस्ती में शामिल हुए। उत्सव के केंद्र में विनम्र लेकिन अविश्वसनीय रूप से बहुमुखी नारियल था, जो द्वीपों की संस्कृति, भोजन और आजीविका का एक अभिन्न अंग है। नारियल महोत्सव ने न केवल इसके कई उपयोगों पर प्रकाश डाला, बल्कि परंपरा और नवाचार के एक उत्साही उत्सव में समुदाय को एक साथ लाया। नारियल छीलने और पाक कला से लेकर रंग–बिरंगी रंगोली बनाने तक की विभिन्न प्रतियोगिताओं में अपनी प्रतिभा दिखाने वाले प्रतिभागियों को उनके प्रयासों के लिए सम्मानित किया गया।

विभिन्न प्रतियोगिताओं के विजेताओं में नारियल छीलने की प्रतियोगिता में पुरूष श्रेणी के अंतर्गत सर्वश्री तिरूपाली, बाला प्रभाकरन, जंटू बैद्य को और महिला श्रेणी के अंतर्गत श्रीमती मार्था, श्रीमती लतिका कुमारी, डॉ. एस. प्रभावती को क्रमशः प्रथम तीन स्थान प्राप्त हुआ।

रंगोली प्रतियोगिता में श्री बिद्युत मंडल और श्रीमती आर. सरस्वती को पहला स्थान, सुश्री भव्या कुमारी को दूसरा स्थान और श्रीमती जया को तीसरा स्थान मिला।

पाक प्रतियोगिता में श्रीमती फातिमा, श्रीमती पोनम्माल तथा श्रीमती उमा को क्रमशः पहला, दूसरा और तीसरा स्थान हासिल हुआ।

इसी प्रकार सर्वश्रेष्ठ स्टॉल पुरस्कार के तहत जनजातीय कल्याण निदेशालय को विजेता, उद्योग निदेशालय को प्रथम उप विजेता और केन्द्रीय द्वीपीय कृषि अनुसंधान संस्थान को द्वितीय उप विजेता घोषित किया गया।

एनएसीपी के तहत एसओसीएच पोर्टल पर ईवीटीएचएस एमआईएस पर व्यावहारिक प्रशिक्षण कार्यशाला

श्री विजय पुरम, 1 जून।

अण्डमान तथा निकोबार एड्स नियंत्रण सोसाइटी (एएनएसीएस) ने गत 27 से 29 मई, 2025 तक श्री विजय पुरम के डॉलीगंज स्थित डॉ. बी.आर. अंबेडकर प्रौद्योगिकी संस्थान में राष्ट्रीय एड्स नियंत्रण कार्यक्रम (एनएसीपी) के तहत ईवीटीएचएस एमआईएस, एचआईवी लाभार्थियों (एसओसीएच) के लिए समग्र देखभाल को मजबूत करने पर व्यावहारिक प्रशिक्षण कार्यशाला आयोजित की। इस प्रशिक्षण कार्यक्रम के लिए अण्डमान तथा निकोबार द्वीप समूह के विभिन्न आईसीटीसी, एआरटी और एसटीआई केंद्र से कुल 25 प्रतिभागी मौजूद थे। एएनएसीएस के परियोजना निदेशक डॉ. सुब्रत साहा ने कार्यशाला में प्रतिभागियों का स्वागत किया और आईसीटीसी परामर्शदाताओं और लैब की महत्वपूर्ण भूमिका पर प्रकाश डाला। आईसीटीसी, एआरटी, एसटीआई और टीआई एसओसीएच मॉड्यूल में तकनीशियन और दैनिक कार्य में पोर्टल के उपयोग पर ध्यान केन्द्रित किया गया। परियोजना निदेशक ने यूएनएड्स द्वारा निर्धारित 95:95:95 लक्ष्य को प्राप्त करने पर ज़ोर देकर कहा कि अण्डमान तथा निकोबार द्वीप समूह के विभिन्न क्षेत्रों में बीमारी को कम करने के लिए क्षेत्र स्तर के कर्मचारियों द्वारा महत्वपूर्ण भूमिका निभाई जा सकती है। उन्होंने प्रतिभागियों को 2030 तक एचआईवी/एड्स के उन्मूलन की दिशा में नवाचार दृष्टिकोण के लिए भी प्रेरित किया। कार्यशाला का मुख्य उद्देश्य व्यक्तिगत लाभार्थियों की 100 प्रतिशत जांच, उपचार और वास्तविक समय डेटा प्राप्त करना है।

राष्ट्रीय एड्स नियंत्रण संगठन ने एकीकृत सूचना प्रबंधन प्रणाली विकसित की है–एचआईवी लाभार्थियों के लिए समग्र देखभाल को मजबूत करना (एसओसीएच), लाभार्थी–केंद्रित वेब और मोबाइल आधारित प्रणाली बनाना है, ताकि सेवा वितरण और लाभार्थी स्वास्थ्य परिणाम में सुधार के लिए लाभार्थी सेवा और सूची लेनदेन को ट्रैक और रिकॉर्ड किया जा सके। प्रशिक्षण की शुरुआत एसएसीएस की उप निदेशक (आईईसी) डॉ. जहांआरा यास्मीन के स्वागत भाषण से हुई। कार्यशाला का समापन एएनएसीएस के परियोजना निदेशक द्वारा प्रतिभागियों को प्रमाण–पत्र वितरित करने के साथ हुआ। सहायक निदेशक (सी.एस.टी.)/एस.टी.आई. प्रभारी श्री एस. सेंथिल नाथन ने धन्यवाद ज्ञापित दिया।

राष्ट्रीय शतरंज चैंपियनशिप में भाग लेंगे द्वीपों के सात युवा शतरंज खिलाड़ी

श्री विजय पुरम, 1 जून।

38वीं राष्ट्रीय अंडर–7 शतरंज चैंपियनशिप 2025 आज ओडिशा के खोरधा में शुरू हुई। प्रतिभागियों में अण्डमान तथा निकोबार द्वीप के सात होनहार शतरंज खिलाड़ी शामिल हैं, जो राष्ट्रीय मंच पर अपनी प्रतिभा दिखाने के लिए तैयार हैं। एएनसीए की ओर से जारी प्रेस विज्ञप्ति में कहा गया है कि लड़कों की श्रेणी का प्रतिनिधित्व नुहान सिद्दीकत्र्दी वी. के. ईशांत टी., एम. रित्विक और सिद्धार्थ जायसवाल कर रहे हैं, जबकि लड़कियों की श्रेणी में ऐसलीन, लियोरा थॉमस, आराध्या पोद्दार और एन. दानुश्री शामिल हैं। अण्डमान तथा निकोबार शतरंज संघ इन नवोदित प्रतिभाओं को अपनी शुभकामनाएँ देता है, विश्वास है कि उनकी कड़ी मेहनत और दृढ़ संकल्प चमकेंगे।

मायाबंदर कॉलेज अतिथि संकाय का पैनल तैयार करेगा

मायाबंदर, 1 जून।

उत्तर व मध्य अण्डमान जिले के मायाबंदर स्थित महात्मा गांधी राजकीय महाविद्यालय ने शैक्षणिक सत्र 2025–2026 के लिए आवश्यकतानुसार यूजी पाठ्यक्रमों को पढ़ाने के लिए विभिन्न विषयों में अतिथि संकाय के रूप में अपनी सेवाओं का उपयोग करने के लिए संसाधन व्यक्तियों का एक पैनल तैयार करने का प्रस्ताव रखा है। संसाधन व्यक्तियों को तमिल, तेलुगु, बंगाली, राजनीति विज्ञान, इतिहास, अर्थशास्त्र, भूगोल, सहकारी प्रबंधन, वाणिज्य, लोक प्रशासन, पर्यावरण अध्ययन, कंप्यूटर विज्ञान/कंप्यूटर एप्लिकेशन, पुस्तकालय विज्ञान, शारीरिक शिक्षा, वनस्पति विज्ञान और प्राणी विज्ञान जैसे विषयों में नियुक्त किया जाएगा। महात्मा गांधी कॉलेज की ओर से जारी प्रेस विज्ञप्ति में कहा गया है कि संसाधन व्यक्तियों को प्रति व्याख्यान 1,500 रुपये मानदेय/पारिश्रमिक का भुगतान किया जाएगा, जो अधिकतम 50,000 रुपये या सक्षम प्राधिकारी से प्राप्त निर्देश के अनुसार हो सकता है। योग्य उम्मीदवारों को सलाह दी जाती है कि वे 25 जून, 2025 तक या उससे पहले महात्मा गांधी कॉलेज, मायाबंदर–744204, अण्डमान तथा निकोबार द्वीप समूह के प्रिंसिपल के कार्यालय में संबंधित दस्तावेज़ों के साथ एक संक्षिप्त व्यक्तिगत डेटा की हार्ड कॉपी जमा करें। नियत तिथि के बाद प्राप्त आवेदनों पर विचार नहीं किया जाएगा। प्रोफ़ॉर्मा बायो–डेटा कॉलेज की वेबसाइट **http://mggcm.and.nic.in** से डाउनलोड किया जा सकता है।

सूचना, प्रचार और पर्यटन निदेशालय द्वारा प्रकाशित तथा प्रबन्धक, राजकीय मुद्रणालय द्वारा मुद्रित, वितरण तथा विज्ञापन के लिए फोन–229465, प्रधान सम्पादक (प्रभारी) पी. कैरल डी. सोणी
e-mail:dweepsamachar@gmail.com

जानिए इन राज्यों की टॉप सेंट्रल यूनिवर्सिटीज के बारे में, सीयूईटी–यूजी स्कोर से मिलेगा एडमिशन

नई दिल्ली, 01 जून।

एग्जाम के स्कोर के आधार पर 12वीं के बाद देशभर की 45 सेंट्रल और 38 स्टेट यूनिवर्सिटीज में ग्रेजुएशन की पढ़ाई के लिए एडमिशन ले सकते हैं। CUET UG के जरिए 32 डीम्ड यूनिवर्सिटीज और लगभग 125 प्राइवेट यूनिवर्सिटीज में भी एडमिशन ले सकते हैं।

अलीगढ़ मुस्लिम यूनिवर्सिटी, अलीगढ़– अलीगढ़ मुस्लिम यूनिवर्सिटी एक सेंट्रल यूनिवर्सिटी है। इसकी द्वारा एनआईआरएफ–2024 रैंकिंग 9 है। एएमयू में एग्रीकल्चरल साइंसेज, आर्ट्स, थियोलॉजी, कॉमर्स, लाइफ साइंसेज, लॉ और टरनेशनल स्टडीज जैसी 13 अलग–अलग पाठ्यक्रम हैं। इन फैकल्टीज के अंडर 117 से ज्यादा डिपार्टमेंट्स हैं। इन डिपार्टमेंट्स में टोटल 59 यूजी कोर्सेज और 10 डिप्लोमा कोर्सेज ऑफर किए जाते हैं। इन कोर्सेज मे ले सकते हैं एडमिशन इन डिपार्टमेंट्स में BVoc प्रोडक्शन टेक्नोलॉजी, BVoc फैशन डिजाइन एंड गारमेंट टेक्नोलॉजी, BA Hons पर्शियन, BA Hons हिंदी, BSc Hons स्टैटिसटिक्स, BA Hons फिलॉसफी, BA Hons लिंग्विस्टिक्स और BA Hons चाईनीज जैसे प्रोग्राम में एडमिशन ले सकते हैं।

इन कोर्सेज में CUET एग्जाम के स्कोर के बेसिस पर एडमिशन ले सकते हैं।

बनारस हिंदू यूनिवर्सिटी, वाराणसी– बीएचयू में साइंसेज, एग्रीकल्चरल साइंसेज, एन्वायर्नमेंटल एंड सस्टेनेबल डेवलपमेंट, कॉमर्स, लॉ, संस्कृत विद्या धर्म विज्ञान, विजुअल आर्ट्स जैसे 13 फैकल्टीज हैं। इन सभी फैकल्टीज में 100 से ज्यादा डिपार्टमेंट्स हैं। इन डिपार्टमेंट्स से BA Hons सोशल साइंसेज, BA LLB Hons, BSc Hons, BTech फूड टेक्नोलॉजी, BPA (बैचलर्स ऑफ परफॉर्मिंग आर्ट्स) जैसे पाठ्यक्रम में एडमिशन ले सकते हैं।

इन सभी कोर्सेज में 12वीं के बाद CUET-UG के स्कोर के बेसिस पर एडमिशन ले सकते हैं।

बाबासाहेब भीमराव अंबेडकर यूनिवर्सिटी, लखनऊ– यह यूनिवर्सिटी लखनऊ में स्थित है। यहां पर सोशल साइंसेज, इन्फॉर्मेशन साइंस एंड टेक्नोलॉजी, एजुकेशन,

लीगल स्टडीज, फिजिकल एंड डिसिशन साइंस, मीडिया एंड कम्युनिकेशन, फार्मास्यूटिकल साइंसेज, स्कूल ऑफ वोकेशनल एंड फ्यूचरिस्टिक स्टडीज, स्कूल ऑफ परफॉर्मिंग आर्ट्स जैसे 18 डिपार्टमेंट्स हैं।

इन कोर्सेज में एडमिशन लेने के लिए CUET UG के बेसिस पर एडमिशन ले सकते हैं।

यूनिवर्सिटी ऑफ इलाहाबाद– यह सेंट्रल यूनिवर्सिटी है। यहां पर फैकल्टी ऑफ साइंस, फैकल्टी ऑफ कॉमर्स और फैकल्टी ऑफ लॉ हैं। इस विश्वविद्यालय में आप इन कोर्सेज में एडमिशन ले सकते हैं। एनशिएंट हिस्ट्री, एरेबिक एंड पर्शियन, जियोग्राफी, जर्नलिज्म एंड मास कम्युनिकेशन, म्यूजिक एंड परफॉर्मिंग आर्ट्स, फिजिकल एजुकेशन, साइकोलॉजी, सोशियोलॉजी, वजुअल आर्ट्स, डिफेंस एंड स्ट्रैटेजिक स्टडीज, फैमिली एंड कम्युनिटी साइंस, जूलॉजी, फिजिक्स जैसे कोर्सेज कर सकते हैं।

इन सभी कोर्सेज में आप CUET UG के स्कोर के बेसिस पर एडमिशन ले सकते हैं।

सेंट्रल यूनिवर्सिटी ऑफ साउथ बिहार, गया– यह यूनिवर्सिटी ऑफ साउथ बिहार में अर्थ बायोलॉजिकल एंड एन्वायर्नमेंटल साइंसेज, हेल्थ साइंसेज, फिजिकल एंड केमिकल साइंसेज, लॉ एंड गवर्नेंस, सोशल साइंसेज एंड पॉलिसीज, लैंग्वेज एंड लिटरेचर जैसी फैकल्टीज हैं। इन सभी फैक्ल्टीज में 28 विभाग है।

इन सभी कोर्सेज में आप CUET UG के स्कोर के बेसिस पर एडमिशन ले सकते हैं।

म्यूचुअल फंड्स में निवेश से पहले याद रखें ये सबक, इनवेस्ट करते वक्त रखें इन बातों का ख्याल

नई दिल्ली, 01 जून।

पिछले कुछ साल में म्यूचुअल फंड में निवेश करने का चलन तेजी से बढ़ा है। इसमें काफी शानदार रिटर्न भी मिलता है। कई मशहूर हस्तियों ने भी सिस्टैमिक इन्वेस्टमेंट प्लान के जादुई रिटर्न की कहानियां सुनाकर लोगों को म्यूचुअल फंड में निवेश के लिए प्रोत्साहित किया। आज करीब 4 करोड़ लोग म्यूचुअल फंड में निवेश करते हैं।

आइए जानते हैं कि म्यूचुअल फंड में निवेश करना कितना सही है और निवेश करते वक्त किन बातों का ख्याल रखना चाहिए।

यह किसी भी इन्वेस्टमेंट का पहला सबक है। आपको अपनी सारी बचत एक ही जगह नहीं लगानी चाहिए। खासकर, म्यूचुअल फंड जैसी स्कीम में तो बिल्कुल भी नहीं, जहां रिटर्न अमूमन शेयर मार्केट के उतार–चढ़ाव के अधीन होता है। अगर आप निवेश की शुरुआत भी कर रहे हैं, तो कम से कम दो फंड में निवेश करें।

एक ही म्यूचुअल फंड में निवेश करने में जोखिम अधिक रहता है। म्यूचुअल फंड की प्र.ति अलग–अलग होती है। इसका फर्क आपको रिटर्न में भी देखने को मिल सकता है। इसलिए अगर आप अलग–अलग फंड में निवेश करेंगे, तो किसी में कम रिटर्न भी मिलेगा, तो दमदार रिटर्न वाला फंड उसकी भरपाई कर देगा।

म्यूचुअल फंड में निवेश करते वक्त ध्यान रखें कि आप किस तरह की स्कीम में पैसे लगा रहे हैं। आपको शुरुआत

लार्ज कैप से करनी चाहिए। इसमें जोखिम कम होता है। फिर आप मल्टी या मिड कैप भी चुन सकते हैं। इनमें जोखिम थोड़ा अधिक होता है, लेकिन दमदार रिटर्न की गुंजाइश भी रहती है।

आप डेट या गोल्ड में निवेश करने वाले कुछ फंड को भी अपने पोर्टफोलियो में रख सकते हैं। अगर इक्विटी मार्केट यानी शेयर बाजार में गिरावट आती है, तो डेट और गोल्ड वाला फंड आपके पोर्टफोलियो को संभाल लेगा।

निवेश करते वक्त यह ध्यान रखना भी बेहद जरूरी होता है कि कहीं आप एक ही फंड हाउस की सारी स्कीमों में तो पैसे नहीं लगा रहे। यह चीज लंबी अवधि के लिहाज से ठीक नहीं समझी जाती, क्योंकि किसी गड़बड़ी की स्थिति में आपको बड़ा नुकसान हो सकता है।

आप स्कीम की तरह अलग–अलग फंड हाउस से निवेश करें। इससे आपके निवेश से जुड़ा जोखिम कम होगा। साथ ही, आपको लंबी अवधि में शानदार रिटर्न भी मिलेगा।

क्या एक ही होते हैं 'Best Before' और 'Expiry Date', FSSAI ने बताया इनके बीच का अंतर

नई दिल्ली, 01 जून।

जब हम बाजार या सुपर मार्केट से कोई भी पैकेटबंद फूड आइटम खरीदते हैं, तो हमारी नजर सबसे पहले उसके लेबल पर जाती है। उसमें भी सबसे पहले हमारी नजर खाने की 'Best Before' और 'Expiry Date' पर जाती है। इसके बाद ही, हम उसके पोषक तत्वों पर ध्यान देते हैं। किसी भी खाने का लेबल चेक करना, हमारी सेहत के लिए काफी जरूरी है।

लेकिन ऐसे में कई लोग बेस्ट बिफोर डेट और एक्सपाइरी डेट को एक ही समझ लेते हैं। इसी कारण से कई लोग बेस्ट बिफोर डेट पार होने के बाद उस खाने को फेंक देते हैं। लेकिन यह सही नहीं है। दरअसल, ये दोनों एक नहीं है, बल्कि अलग–अलग हैं। जी हां, इस बारे में हाल ही में Food Safety and Standards Authority of India (FSSAI) ने भी जानकारी साझा की है। आइए जानते हैं क्या है Best Before Date और Expiry Date में अंतर।

किसी भी पैकेटबंद फूड पर मेनुफैक्चरिंग डेट लिखी रहती है। यह तारीख बताती है कि कब उसे बनाया और पैक किया गया है। इससे पता चलता है कि खाने को कितने दिनों पहले तैयार किया गया था।

किसी भी खाने के पैकेट पर लिखा बेस्ट बिफोर डेट, यह बताता है कि उस खाने का स्वाद, खुशबू और टेक्शचर कब तक सही रहेंगे और इसके पोषक तत्व कब तक बरकरार रहेंगे। लेकिन अगर किसी फूड आइटम की बेस्ट बिफोर डेट निकल चुकी है, तो ऐसा जरूरी नहीं होता कि वह सेहत को नुकसान पहुंचाएगा ही। ऐसा भी ऐसा हो सकता है कि वह खाने लायक हो और उससे सेहत को कई नुकसान न पहुंचे। इसलिए इसे बेस्ट बिफोर डेट कहा

जाता है। इसका मतलब है कि जब वह फूड आइटम बना था, उसके कितने दिनों या महीने तक उसकी खुशबू और टेस्ट सही रहेंगे। अब बात करते हैं एक्सपाइरी डेट की। इसका मतलब होता है कि इस तारीख के बाद खाना खाने लायक नहीं बचेगा और अगर उसे खाते हैं, तो उससे स्वास्थ्य को नुकसान पहुंच सकता है। किसी भी पैकेटबंद फूड का एक्सपायर होना, मतलब होता है कि उस खाने में इस्तेमाल किए गए केमिकल्स और चीजें अब खाने के लिए सुरक्षित नहीं है। इसलिए एक्सपाइरी डेट गुजरने के बाद खाने को खाना सेहत के साथ खिलवाड़ हो सकता है और इसे फेंक देने में ही भलाई है। अगर खाना एक्सपायर हो गया है, तो इसे किसी जानवर को भी न खिलाएं। इससे उनकी सेहत को भी नुकसान पहुंच सकता है।

इससे आप समझ सकते हैं कि Best Before Date खाने के स्वाद और टेक्सचर के बारे में बताती है, लेकिन इससे यह नहीं पता चलता कि यह खाने के लिए सुरक्षित है या नहीं। लेकिन Expiry Date यह बताता है कि खाना अब खाने के लिए सुरक्षित नहीं है और इससे सेहत को नुकसान पहुंच सकता है।

दिल–ओ–दिमाग को बीमार बनाता है सोशल मीडिया, जानें इसके 5 मुख्य साइड इफेक्ट्स

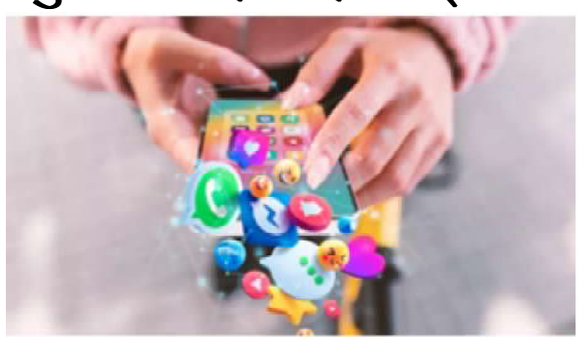
नई दिल्ली, 01 जून।

सोशल मीडिया आज की लाइफस्टाइल का एक अहम हिस्सा बन चुका है, जिसके बिना लोगों का समय व्यतीत नहीं होता। इन दिनों लगभग हर किसी के पास स्मार्टफोन है, जिसपर वह अपने दिन का ज्यादातर समय बिताते हैं, लेकिन जैसाकि कहा जाता है कि किसी भी चीज की अति सेहत के लिए हानिकारक होती है। सोशल मीडिया के मामले में भी ऐसा ही है। जरूरत ज्यादा सोशल मीडिया का इस्तेमाल कई समस्याओं की वजह बन सकता है।

साल 2019 में हुए एक शोध के अनुसार टीनएजर जो प्रतिदिन कम से कम 3 घंटे सोशल मीडिया पर एक्टिव रहते हैं, उनमें डिप्रेशन, एंजाइटी और गुस्से की समस्या ज्यादा होती है।

फोन और सोशल मीडिया एडिक्शन के कारण लोग अपने बेड से नहीं उठ रहे हैं। खाना खाते समय भी रील्स और विडियो चल रहे होते हैं। इस तरह खाना एक प्रकार से बेसुध होकर खाया जाता है और निष्क्रिय जीवनशैली हो जाती है जिसके कारण वजन बढ़ने लगता है और व्यक्ति मोटापा और इससे संबंधित अन्य बीमारियों की चपेट में आते जाता है।

सोशल मीडिया तमाम सच और झूठ इन्फॉर्मेशन का भंडार है। ऐसे में दिमाग में कई प्रकार की इन्फॉर्मेशन स्टोर होते जाती है, जिसमें से अधिकतर बेकार और फिजूल की होती हैं। ये दिमाग के क्रिएटिव कोने पर कब्जा कर के इसे निष्क्रिय बनाती जाती है, जिससे इंसान का फोकस कम होते जाता है। हर समय मेल, मैसेज, नोटिफिकेशन, कॉल, टेक्स्ट मैसेज के लोड से किसी एक बात पर शांति से



विचार करने की क्षमता घट जाती है और दिमाग हर समय अव्यवस्थित रहता है।

सोशल मीडिया का बहुत बड़ा औजार है, वो काम करना जो ट्रेंडिंग में हो। फिर वो चाहे कपड़े हो, खाना हो, फैशन हो या गाना हो। सभी के अंदर ट्रेंडिंग थीम के अनुसार रील या वीडियो बनाने की होड़ सी मची रहती है। इस भेड़ चाल से यूथ अपना कीमती समय, वर्तमान और भविष्य दोनों ही बरबाद करते हैं।

आजकल लगभग सभी की ये आदत बन चुकी है कि सोते समय फोन चेक कर के ही सोना है। कभी–कभी तो घंटों रील देखने में समय का पता ही नहीं चलता है, जिससे नींद बाधित होती है। इससे इनसोम्निया और अन्य स्लीप डिसऑर्डर होते हैं।

सोशल मीडिया पर लोग अपनी पूरी जानकारी, अपडेट, फोटो, वीडियो और लोकेशक शेयर कर देते हैं जिससे हैकिंग, फोटो का मिसयूज और अन्य प्राइवेसी बाधित करने वाली घटनाएं हो सकती है।

सिटी फॉरेस्ट बनेगा दिल्ली एनसीआर का बेस्ट पर्यटन स्थल

गाजियाबाद, 01 जून। यदि सब कुछ ठीक–ठाक रहा तो आने वाले समय में जिले का सिटी फारेस्ट दिल्ली एनसीआर के बेस्ट पर्यटन स्थलों में से एक होगा। जिसमें पर्यटकों के लिए जीप लाइनिंग, ट्रैकिंग ट्रेल्स, बोटिंग, डेकोरेटिव लाइटिंग सहित विभिन्न हाई–एंड सुविधाएं उपलब्ध होंगी। इसके लिए जीडीए ने पूरी कार्य योजना बनाई है। इस कार्य योजना का प्रस्तुतीकरण शनिवार को मंडल आयुक्त हृषिकेश भास्कर यशोद के समक्ष किया गया।

गाजियाबाद विकास प्राधिकरण सभागार में मेरठ मंडल आयुक्त एवं गाजियाबाद विकास प्राधिकरण के अध्यक्ष हृषिकेश भास्कर यशोद की अध्यक्षता में सिटी फोरेस्ट पार्क के पुनर्विकास को लेकर एक बैठक हुई। इस बैठक में प्राधिकरण की परामर्शदाता संस्था अर्नस्ट एंड यंग ने कार्य योजना का विस्तृत प्रस्तुतिकरण दिया। प्रस्तुतिकरण में प्रस्तावित किया गया कि पार्क को न केवल पूर्व की तुलना में अधिक आकर्षक और पर्यावरण अनुकूल रूप में विकसित किया जाएगा, बल्कि इसे एक अत्याधुनिक और जन–सामान्य के लिए उपयोगी पर्यटन स्थल के रूप में परिवर्तित किया जाएगा।

घर की बालकनी में जरूर लगाएं ये 5 सुंदर फूल, मनमोहक सुगंध से महक उठेगा घर

नई दिल्ली, 01 जून।

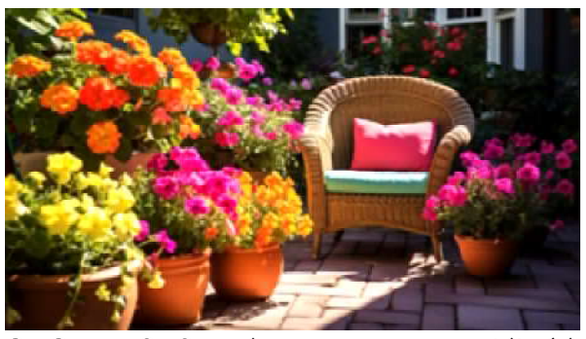
कई लोगों को अपने घर के बगीचे को सजाने का या गार्डेनिंग करने का शौक होता है। कई लोग इनमें मौसमी सब्जियां या फल उगाते हैं, तो कई फूल लगाकर अपने बगीचे को सुंदर और प्यारा बनाना चाहते हैं। फूलों का बगीचा और बा आपके घर ही नहीं बल्कि आसपास की सुंदरता को भी बढ़ाता है।

अलग–अलग रंगों के फूल अपनी अच्छी महक और खूबसूरती से आसपास के वातावरण को पॉजिटिव बनाते हैं। साथ ही फूलों के पौधे वातावरण को शुद्ध करने में मदद करते हैं। ये पौधे कार्बन डाइऑक्साइड लेते हैं और ऑक्सीजन छोड़ते हैं, जिससे आपके घर के आसपास का वातावरण प्रा.तिक तरीके से शुद्ध होता है। इसलिए, घर की बालकनी में फूल लगाना शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के लिए बहुत अच्छा माना जाता है।

घर में लगाए जाने वाले सुंदर फूल अलग–अलग तरह के हो सकतें हैं, जो आपकी बालकनी को रंगों से भर सकते हैं। यहां कुछ सुंदर फूलों के बारे मे बता रहे हैं, जिन्हें आप अपने घर में आसानी से लगा सकते हैं।

गुलाब– गुलाब का फूल लगभग हर किसी का पसंदीदा फूल होता है। यह फूल सबसे लोकप्रिय और सुंदर फूलों में से एक है। गुलाब अलग–अलग रंगों में मिलते हैं और उनकी महक बहुत अच्छी होती है। इस फूल को आसानी से घर में लगाया जा सकता है। साथ ही, इस फूल की पंखुडियों का गुलाब जल बनाकर त्वचा के अच्छे स्वास्थ्य के लिए भी इस्तेमाल किया जाता है। यह फूल ज्यादातर अक्टूबर से मार्च के मौसम में लगाए जा सकते हैं।

जिरेनियम– जिरेनियम के फूल आंगन में लगाने से बालकनी की शोभा बढ़ जाती है। इस फूल को गरीबों के गुलाब के रूप में भी जाना जाता है। क्योंकि, इसके इस्तेमाल से सेहत से जुड़े कई फायदे हो सकते हैं। जिरेनियम फूल अलग–अलग रंगों में पाए जाते हैं। यह फूल घर की बालकनी की खूबसूरती और फ्रेश एयर फील को बढ़ाते हैं। यह फूल नवम्बर से जनवरी के बीच लगाया जाता है।



पिटुनिया– पिटुनिया के फूल अलग–अलग रंगों जैसे नीले, लाल, गुलाबी और नारंगी रंग में पाए जाते हैं। इन फूलों की सुंदरता के साथ–साथ इनकी महक भी लोगों का दिल जीत लेती है। इन फूलों को आसानी से घर की बालकनी में लगाया जा सकता है। यह गर्मियों के मौसम में लगाए जाने वाले फूलों में से एक है।

गेंदे के फूल– गेंदे के फूल गर्मी के मौसम में उगाए जाने वाले सबसे पसंद किए जाने वाले फूलों में से एक हैं। गेंदे के फूल अपने अनोखे रंग और खुशबू के लिए जाने जाते हैं। यह फूल ज्यादातर लोगों के बगीचे और बालकनी की शोभा बढ़ाते हैं। इन फूलों को पूजा पाठ और सजावट के लिए भी इस्तेमाल किया जाता है।

बेगोनिया– बेगोनिया के फूल छोटे और बहुत ही सुंदर होते हैं। यह ज्यादातर लाल, गुलाबी और पीले रंग में पाए जाते हैं। इन फूलों को आसानी से घर में उगाया जा सकता है। घर की सुंदरता बढ़ाने के अलावा यह फूल स्वास्थ्य के लिए भी लाभकारी माने जाते हैं। यह फूल फरवरी से लेकर अप्रैल के महीने में लगाया जा सकता है।

लैवेंडर– लैवेंडर एक ऐसा फूल है जिसकी महक लोगों को दीवाना बना देती है। कई लोग अपना स्ट्रेस कम करने के लिए लैवेंडर सेंटेड कैंडल्स का इस्तेमाल करते हैं। इन फूलों को बगीचे की शोभा बढ़ाने के लिए लगाया जा सकता है। यह फूल ज्यादातर ठंड के मौसम में या पहाड़ी इलाकों में लगाया जाता है।

इतिहास के पन्नों में 02 जूनः भारत के सबसे ज्यादा पढ़े–लिखे व्यक्ति की मौत, 20 डिग्रियां हासिल की थी

नई दिल्ली, 01 जून।

26 वर्ष की आयु में देश के सबसे कम उम्र के विधानसभा सदस्य रहे और 20 विश्वविद्यालयों की डिग्रियां हासिल कर कीर्तिमान रचने वाले भारतीय केंद्रीय सिविल सेवक श्रीकांत जिचकर का 2 जून 2004 को निधन हो गया। नागपुर से लगभग 61 किलोमीटर दूर कोंढाली के पास एक ट्रक ने उनकी कार को टक्कर मार दी, जिससे उनकी मृत्यु हो गई।

14 सितंबर 1954 को मराठी परिवार में जन्मे श्रीकांत जिचकर की पहली डिग्री चिकित्सा (नागपुर से एमबीबीएस और एमडी) में थी, जिसके बाद उन्होंने विधि स्नातक, अंतरराष्ट्रीय कानून में विधि स्नातक, व्यवसाय प्रशासन में स्नातकोत्तर, व्यवसाय प्रबंधन में डॉक्टरेट, पत्रकारिता में स्नातक, संस्कृत में साहित्य में डॉक्टरेट की उपाधि प्राप्त की। साथ ही लोक प्रशासन, समाजशास्त्र, अर्थशास्त्र, संस्कृत, इतिहास, अंग्रेजी साहित्य, दर्शनशास्त्र, राजनीति विज्ञान, प्राचीन भारतीय इतिहास, संस्कृति और पुरातत्व और मनोविज्ञान में दस कला स्नातकोत्तर उपाधियाँ प्राप्त कीं। उनकी अधिकांश डिग्रियाँ प्रथम मेरिट के साथ थीं, उन्होंने अपनी डिग्रियों के लिए कई स्वर्ण पदक प्राप्त किए।

1978 में वे भारतीय सिविल सेवा परीक्षा में शामिल हुए, जिसके बाद उन्हें भारतीय पुलिस सेवा कैडर के तहत एक केंद्रीय सिविल सेवक के रूप में चुना गया। बाद में उन्होंने कैडर से इस्तीफा दे दिया और 1980 में भारतीय प्रशासनिक सेवा कैडर के तहत केंद्रीय सिविल सेवक बनने के लिए सिविल सेवा परीक्षा में शामिल हुए। शामिल होने के चार महीने बाद, उन्होंने अपना पहला आम चुनाव लड़ने के लिए एक बार फिर इस्तीफा दे दिया, जहाँ वे महाराष्ट्र विधानसभा

के लिए चुने गए, 26 साल की उम्र में देश के सबसे कम उम्र के विधायक बने।

अन्य अहम घटनाएंः– 1996 – उक्रेन अपने अंतिम परमाणु युद्धास्त्र रूस को सौंपने के साथ ही परमाणु मुक्त देश बना।

1999 – दक्षिण एवं उत्तर कोरिया के बीच उच्च स्तरीय वार्ता पर सहमति, भूटान में टी.वी. प्रसारण की शुरुआत।

2000– पाकिस्तान की अदालत ने नवाज शरीफ़ के आजीवन कारावास को मृत्युदंड में बदलने संबंधी याचिका मंजूर की

2003 – म्यांमार की जनतांत्रिक नेता आन सांग सूची की गिरतारी के बाद देश की सभी शिक्षण संस्थाएँ बन्द।

2004 – आस्ट्रेलियाई मॉडल जेनिफ़र हॉकिन्स मिस यूनिवर्स बनीं।

2005 – भारत, रूस और चीन का ब्लादीवोस्तोक सम्मेलन समाप्त।

2006 – अमेरिका ने दाऊद इब्राहिम तथा उसके संगठन पर प्रतिबंध लगाया।

2008 –टाटा मोटर्स लिमिटेड ने फोर्ड मोटर कम्पनी के दो ब्रांडों 'जगुआर' व 'लैंड' रोवर के अधिग्रहण का सौदा पूरा किया।

'वेदर बलून' से होती है मौसम की भविष्यवाणी, नागपुर में 1967 से हो रहा उपयोग

नागपुर, 01 जून।

मौसम का पूर्वानुमान लगाने के लिए हर दिन आसमान में बड़े गुब्बारे छोड़े जाते हैं। इन्हें 'वेदर बलून' कहा जाता है। इससे बारिश समेत तापमान का अंदाजा लगाया जाता है। मौसम विभाग द्वारा मौसम की भविष्यवाणी करने के लिए यह प्रयोग कई वर्षों से दिन में 2 बार किया जाता रहा है। तड़के सुबह 4 और शाम को 4.30 बजे गुब्बारे आकाश में छोड़े जाते हैं।

ये गुब्बारे आसमान में लगभग 50 किलोमीटर ऊपर तक जाते हैं। यह बात किसी को भी आश्चर्यचकित कर सकती है लेकिन यह पूर्णतः सत्य है। गुब्बारा आकाश में जाने के बाद अपने आप बड़ा हो जाता है और कुछ समय बाद फट जाता है। हालांकि, तब तक मौसम विभाग को गुब्बारे से जुड़ी डिवाइस की मदद से मौसम की सटीक जानकारी प्राप्त हो जाती है।

मौसम विभाग द्वारा वायु मंडल में हवा की स्थिति अर्थात आकाश की ऊपरी परत, हवा की गति, हवा की दिशा और हवा में नमी के संबंध में जानकारी प्राप्त करने के बाद मौसम का पूर्वानुमान जारी किया जाता है। देशभर के सभी मौसम विभागों द्वारा मौसम की निगरानी के लिए ये विशेष गुब्बारे आकाश में छोड़े जाते हैं। इसे 'रेडियोसॉन्ड' कहा जाता है।

गुब्बारा महत्वपूर्ण सेंसर और जीपीएस प्रणाली से सुसज्जित होता है। इससे क्षेत्रीय मौसम विभाग को अंतिम क्षण तक सटीक जानकारी मिलती रहती है। मौसम की भविष्यवाणी के लिए ये गुब्बारे एक महत्वपूर्ण उपकरण हैं। ये गुब्बारे वायु मंडल में होने वाले परिवर्तनों का अध्ययन करने में भी मदद करते हैं।

जानकारों ने बताया कि वर्ष 1967 से नागपुर प्रादेशिक मौसम विभाग की ओर से दिन में 2 बार एक निश्चित समय पर गुब्बारे आसमान में छोड़े जाते हैं। इन गुब्बारों में हाईड्रोजन गैस भरी होती है। इसका मुख्य कारण यह है कि हाईड्रोजन गैस का वजन हल्का होता है। सुबह 4 बजे 750 ग्राम का गुब्बारा आसमान में छोड़ा जाता है, जबकि शाम 4.30 बजे 350 ग्राम का गुब्बारा छोड़ा जाता है। मौसम संबंधी मानकों के निर्देशों का पालन करने के बाद ही गुब्बारे आसमान में छोड़े जाते हैं।

मौसम विभाग की ओर से छोड़े जाने वाले गुब्बारे अलग–अलग वजन के होते हैं। इस वजह से वे अलग–अलग ऊंचाई तक उड़ते हैं। सुबह छोड़ा जाने वाला गुब्बारा आम तौर पर 40 से 50 किलोमीटर की ऊंचाई तक उड़ता है। वजह यह है कि उस गुब्बारे का वजन 750 ग्राम होता है। इस वजह से गुब्बारा अधिक ऊंचाई तक जाता है। वहीं शाम को छोड़ा जाने वाला गुब्बारा 350 ग्राम वजनी हाईड्रोजन गैस से चलता है। इस वजह से यह आम तौर पर 30 से 40 किलोमीटर तक ही उड़ पाता है।

विशेषज्ञों के अनुसार गुब्बारे में थर्मिस्टर, जीपीसी और महत्वपूर्ण सेंसर डिवाइस लगे होते हैं। इससे मौसम विभाग को एंटीना सेंसर और जीपीएस की मदद से मौसम की जानकारी मिलती है। फिर उस जानकारी को डिकोड किया जाता है जिसके बाद मौसम का पूर्वानुमान व्यक्त किया जाता है। आसमान में जाने के बाद गुब्बारा बड़ा हो जाता है। एक निश्चित आकार में पहुंचने के बाद वह फट जाता है और उसमें लगा डिवाइस आसपास के जंगल, नदी, झील या इंसानी बस्तियों में गिर जाता है।

आसमान में एक गुब्बारा छोड़ने की लागत आमतौर पर 12,000 से 15,000 रुपये के आसपास होती है। प्रति दिन 2 गुब्बारों की लागत लगभग 25,000 से 30,000 रुपये तक होती है। पहले पायलट बैलून अवलोकन की मदद से मौसम का पूर्वानुमान लगाया जाता था। इससे हवा की गति और हवा की दिशा के बारे में जानकारी मिलती थी। हालांकि अब एक अद्यतन संस्करण के रूप में रेडियो विंड (रेडियोसॉन्ड) तकनीक हवा की स्थिति, हवा की गति, हवा की दिशा, तापमान और हवा में आर्द्रता के बारे में सटीक जानकारी दे रही है।

एक पहल करके तो देखो, प्रकृति को कुछ देकर तो देखो, धरती को बचाने के लिए बढ़ाएं हाथ

नई दिल्ली, 01 जून।

विकास के नाम पर प्रकृति के साथ कितनी छेड़खानी हो रही है ये हम सभी जानते हैं। पेड़ काटे जा रहे हैं, जंगलों को नष्ट किया जा रहा है, नदियों का रुख मोड़ा जा रहा है। इतना ही नहीं बढ़ता प्रदूषण मनुष्य, पशु–पक्षियों और समुद्री जीवों का जीवन संकट में डाल रहा है। इसके लिए सबसे ज्यादा जिम्मेदार हम इंसान ही हैं। प्रदूषण के कारण न धरती रहने लायक बची है और पानी पीने के लायक रहा है। समुद्रों का पानी दूषित हो रहा है। ऐसी चीजों को उत्पादन बढ़ रहा है जो सिर्फ प्रदूषण बढ़ा रही हैं। 5 हजार अरब टन से ज्यादा टॉक्सिन्स पर्यावरण में छोड़े जा रहे हैं। हालात ये हैं कि 12,000 से ज्यादा स्पिशीज विलुप्त हो चुके हैं और हजारों विलुप्ति होने के कागर पर हैं।

ऐसे में पर्यावरण को बचाने के लिए आपको जरूरी कदम उठाने चाहिए। एक पहल करके तो देखो आपको खुद से अच्छा महसूस होगा। जिस प्रकृति ने हमें इतना कुछ दिया है उसे बचाने के लिए आपको अपने हाथ जरूर आगे बढ़ाने चाहिए। आप इसकी शुरुआत अपने परिवार और घर से ही कर सकते हैं।

सबसे पहला कदम प्लास्टिक को नो कहें। आप अपने घर में प्लास्टिक का कम से कम इस्तेमाल करें। खासतौर से पॉलिथिन पर रोक लगा दें।

घरों में प्लास्टिक की जगह पर स्टील और कांच की बोतल का इस्तेमाल करें। बाहर से पानी से बोतल न खरीदें हमेशा अपनी बोतल साथ लेकर चलें।

कागज का कम से कम इस्तेमाल करें। टॉयलेट पेपर बनाने में हर रोज पूरी दुनिया में 27,000 पेड़ काटे जाते

हैं। आप टॉयलेट पेपर का इस्तेमाल बंद कर दें।

जरूरत से ज्यादा पानी का इस्तेमाल न करें। पानी को बचाएं जितना हो सके कम खर्च करें या फिर पानी का रीयूज जरूर करें। नेचुरल रिसोर्स को बढ़ाने के लिए काम करें।

पुरानी चीजों को फेंके नहीं बल्कि उन्हें रीसाइकल करके फिर से अपने इस्तेमाल में लाने की कोशिश करें।

घर के आसपास हर साल कम से कम 10 पेड़ लगाने का संकल्प लें। इससे आस–पास हरियाली बढ़ेगी और हवा में प्रदूषण भी कम होने लगेगा।

वाहनों का इस्तेमाल कम से कम करें। ज्यादा से ज्यादा पब्लिक ट्रांसपोर्ट का इस्तेमाल करें। इलेक्ट्रिक व्हीकल या साइकिल का उपयोग करें।

सब्जी खरीदने मार्केट में जाएं तो प्लास्टिक के बैग्स को ना कहें। अपने घर से कपड़े का बैग लेकर जाएं। जितना हो सके अपनी लाइफ से प्लास्टिक को कम करें।

रिजर्व बैंक ऑफ इंडिया करने जा रही है कमाल, पर्यावरण संरक्षण के लिए पेश करेगी मिसाल

नई दिल्ली, 01 जून।

अक्सर आपने सुना होगा कि नोट कट–फट जाते हैं, तो रिजर्व बैंक ऑफ इंडिया यानी आरबीआई के द्वारा उन्हें वापस ले लिया जाता है। इन फटे पुराने और ट्रेंड से बाहर हो चुके इन नोटों को या तो चला देती थी या इन्हें जमीन में गाड़ देती थी। हालांकि अब आरबीआई ने इन नोटों का इस्तेमाल के लिए एक नई तरकीब ढूंढ़ निकाली हैं।

आरबीआई ने इन अन्यूज्ड नोटों को जलाने या गलाने की जगह रिसाइकिल करने का फैसला लिया है। अपनी हाल ही में जारी की गई सालाना रिपोर्ट में आरबीआई ने ये बताया है कि इन नोटों का उपयोग अब पार्टिकल बोर्ड बनाने में किया जाएगा, जिससे टेबल, कुर्सी और अन्य फर्नीचर तैयार किए जा सकते हैं।

आपको बता दें कि हर साल रिजर्व बैंक के पास 15,000 टन से ज्यादा ऐसे नोट जमा होते हैं, जो पुराने हो जाने पर या फिर कट–फट जाने या किसी अन्य कारण से उपयोग से बाहर हो जाते हैं। अब तक इन नोटों को या तो जला दिया जाता था या फिर इन्हें जलाकर नष्ट कर दिया जाता था। ये प्रोसेस ना सिर्फ महंगी थी, बल्कि पर्यावरण के लिए हानिकारक थी।

आरबीआई ने अब पार्टिकल बोर्ड बनाने वाली कंपनियों से कॉन्टेक्ट किया है। स्कीम के अंतर्गत, आरबीआई इन खराब हो चुके नोटों की बारीक कतरन करके इन कंपनियों

को बेचेगा। जिसके चलते कंपनियों को सस्ता और टिकाऊ कच्चा माल मिल जाएगा, साथ ही आरबीआई के लिए इन्हें बर्बाद करने का खर्च भी घट जाएगा। इस प्रोसेस से बैंक को एडिशनल इनकम होगी।

आरबीआई के इस कदम से पर्यावरण को भी किसी प्रकार का कोई नुकसान नहीं होगा। इससे पहले नोटों को जलाने या फिर लैंडफिल में डालने की प्रोसेस पर्यावरण के लिहाज से भी हानिकारक मानी जाती थी। इसीलिए बैंक ने वन और जलवायु परिवर्तन मंत्रालय और वन और केंद्रीय पर्यावरण के अधीन वुड साइंस एंड टेक्नोलॉजी संस्थान से इस सब्जेक्ट पर स्टडी करवायी है। इस स्टडी में ये पाया गया है कि पुराने नोटों की कतरन का उपयोग पार्टिकल बोर्ड प्रोडक्शन में प्रभावी रूप से किया जा सकता है।

कौन हैं थाईलैंड की मॉडल ओपल सुचाता चुआंग्सरी? जो महज 21 साल की उम्र में बन गईं मिस वर्ल्ड

हैदराबाद, 01 जून।

भारत में आयोजित 72वीं मिस वर्ल्ड कॉन्टेस्ट का ग्रैंड फिनाले हैदराबाद में शनिवार को हो गया। इस बार भारत को निराशा हाथ लगी। हर कोई भारत का प्रतिनिधित्व कर रहीं राजस्थान के कोटा की नंदिनी गुप्ता की जीत का इंतजार था। हालांकि ये सपना सच नहीं हो सका। इस कॉन्टेस्ट में थाइलैंड की ओपल सुचता चुआंग्सरी ने बाजी मार ली।

ओपल सुचाता चुआंग्सरी को ही 72वें मिस वर्ल्ड 2025 का ताज पहनाया गया है। प्रतियोगिता में मिस मार्टिनिक ने चौथा स्थान हासिल किया, जबकि तीसरे स्थान पर मिस पोलैंड रहीं। वहीं मिस इथियोपिया ने दूसरा स्थान हासिल किया। नंदिनी गुप्ता टॉप 8 में जगह बनाने में चूक गईं।

आपको ये बता दें कि हैदराबाद में मिस वर्ल्ड प्रतियोगिता का आयोजन 24 दिनों तक चला। ओपल सुचता चुआंग्सरी को बचपन से ही मॉडलिंग का शौक था। वह पिछले कुछ चार से पांच सालों से मॉडलिंग की दुनिया में अपना जलवा बिखेर रही हैं। बताया जा रहा है कि उन्होंने अपने पेजेंट्री करियर की शुरुआत 2021 से की थी। किसी को क्या पता था कि मात्र 21 साल में ही ओपल मिस वर्ल्ड बन जाएंगी।

करियर के दिनों की बात करें तो उन्होंने सबसे पहले मिस रतनकोसीन इवेंट में हिस्सा लिया था। हालांकि उन्हें उस दौरान हार का सामना करना पड़ा। इसके बाद ओपल जब 18 साल की थीं तो उन्होंने Miss Universe Thailand कॉन्टेंस्ट में भी पार्टिसिपेट किया था। इस प्रतियोगिता में वे तीसरे नंबर पर रहीं। हालांकि, सेकेंड रनर अप ने प्रतियोगिता छोड़ दिया जिस कारण ओपल को दूसरे नंबर पर जगह मिल गई।

इसके बाद ओपल सफलती की सीढ़ियां चढ़ती गईं। 2024 में उन्होंने एक बार फिर मिस यूनिवर्स थाईलैंड में

हिस्सा लिया। इस दौरान वे बैंगकॉक का प्रतिनिधित्व कर रहीं थीं। इसमें ओपल के सिर पर ताज सजा। अब उन्होंने 72वें मिस वर्ल्ड प्रतियोगिता में हिस्सा लेकर अपने देश का नाम रोशन कर दिया है।

ओपल के पास टैलेंट की कोई कमी नहीं है। इनकी खासियत ये है कि ओपल उल्टा गिटार भी बजा लेती हैं। आपको बता दें कि ओपल एनिमल लवर भी हैं। इनके पास 16 बिल्लियां और पांच पेट डॉग्स भी हैं। इनका जन्म 20 सितंबर 2003 में थाईलैंड के फुकेत में हुआ था। उन्होंने काजोनकियतसुक्सा से अपने स्कूल की पढ़ाई पूरी की है।

वर्तमान समय में ओपल थाम्मसात यूनिवर्सिटी से पॉलिटिक्स और इंटरनेशनल रिलेशन में ग्रेजुएशन कर रही हैं। इनके पिता थानेट डोंकमनेर्द और मां सुपात्रा चुआंग्स्री हैं। इनकी फैमिली का खुद का बिजनेस है। मिस वर्ल्ड जीतने के बाद ओपल को 8.5 करोड़ रुपये की धनराशि देकर नवाजा गया है।

कम मूल्य के नोटों और डिजिटल लेनदेन को प्राथमिकता दे रही सरकार

नई दिल्ली, 01 जून। केंद्रीय वित्त मंत्री श्रीमती निर्मला सीतारमण ने शनिवार को कहा कि सरकार की प्राथमिकता कम मूल्य के नोटों और डिजिटल लेनदेन को प्राथमिकता देना है। सरकार का प्रयास है कि कम मूल्य वाले नोट अधिक प्रचलन में रहें, क्योंकि 2000 रुपये के नोट लगभग पूरी तरह से प्रचलन से बाहर हो चुके हैं।

केंद्रीय वित्त मंत्री कल राष्ट्रीय राजधानी नई दिल्ली में पंडित दीनदयाल उपाध्याय एकात्म मानववाद व्याख्यान के 60 वर्ष पूरे होने पर आयोजित राष्ट्रीय स्मारक संगोष्ठी को संबोधित कर रही थीं। सीतारमण ने कहा कि हमें और अधिक डिजिटल जागरूकता पैदा करने की जरूरत है, ताकि लोग डिजिटल हस्तांतरण के लाभ को देख सकें। सीतारमण ने 500 रुपये के नोट के भविष्य के बारे में कहा कि हम यह सुनिश्चित करने के लिए हरसंभव प्रयास कर रहे हैं कि कम मूल्य वाले नोट अधिक प्रचलन में रहें।

सीतारमण ने कहा कि प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी 2014 में सत्ता संभालने के बाद से रक्षा उत्पादन में आत्मनिर्भरता पर जोर दे रहे हैं, जिससे भारत पाकिस्तान के खिलाफ ऑपरेशन सिंदूर को सफलतापूर्वक अंजाम दे पाया है।

2027 तक भारत में इतने गुना बढ़ जाएगा एजेंटिक एआई का इस्तेमाल, रिपोर्ट में हुआ खुलासा

नई दिल्ली, 01 जून।

भारत में मानव संसाधन क्षेत्र के दिग्गजों को उम्मीद है कि आने वाले कुछ वर्षों में एजेंटिक आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस (Agentic AI) की स्वीकार्यता में ज़बरदस्त उछाल देखने को मिलेगा. एक हालिया रिपोर्ट में दावा किया गया है कि 2027 तक एजेंटिक एआई को अपनाने की दर में 383 प्रतिशत की वृद्धि हो सकती है. एजेंटिक एआई को उस तकनीक के रूप में देखा जा रहा है जो एआई एजेंट्स को बिना इंसानी दखल के, अपने आप निर्णय लेकर कार्य करने की क्षमता देती है. यानी मशीनें खुद सोचकर काम करेंगी वो भी पूरी तरह स्वतंत्र रूप से.

यह रिपोर्ट अमेरिकी क्लाउड सॉफ्टवेयर कंपनी Salesforce द्वारा जारी की गई है जिसमें दुनिया भर के 200 मानव संसाधन अधिकारियों की राय को शामिल किया गया है. रिपोर्ट का साफ संकेत है कि डिजिटल लेबर अब कोई ट्रेंड नहीं बल्कि बिज़नेस की रीढ़ बनता जा रहा है. अनुमान है कि एआई एजेंट्स के आने से अगले दो सालों में उत्पादकता में औसतन 41.7%तक इज़ाफा हो सकता है.

भारत में CHROs (Chief Human Resource Officers) को उम्मीद है कि एजेंटिक एआई के चलते उन्हें 24.7% कर्मचारियों की भूमिकाओं में बदलाव करना पड़ेगा. वहीं, 88% HR प्रमुखों का कहना है कि वो अपने स्टाफ को दोबारा प्रशिक्षित करने की योजना बना रहे हैं ताकि वे इस बदलते दौर में तकनीक के साथ तालमेल बिठा सकें.

रिपोर्ट यह भी दर्शाती है कि 81% भारतीय एचआर लीडर्स मानते हैं कि एजेंटिक एआई के साथ काम करने के लिए सॉफ्ट स्किल्स जैसे टीमवर्क और कम्युनिकेशन अब और ज़्यादा जरूरी हो गए हैं. Salesforce की प्रेसिडेंट और चीफ पीपल ऑफिसर, नाथाली स्कार्डिनो का कहना

है कि "हर क्षेत्र को अपनी नौकरियों को फिर से डिज़ाइन करना होगा. डिजिटल युग में कामयाबी के लिए कर्मचारियों को तकनीकी, मानव और रणनीतिक कौशल एक साथ सीखने होंगे."

रिपोर्ट के मुताबिक, भारत में HR लीडर्स का बड़ा तबका इस बदलाव को अपनाने को तैयार है. करीब 85% भारतीय एचआर अधिकारी मानते हैं कि आने वाले पांच सालों में मानव कर्मचारी और डिजिटल एजेंट एक साथ मिलकर काम करेंगे. हालांकि, फिलहाल स्थिति यह है कि सिर्फ 12% CHROs ने अपने संगठनों में एजेंटिक एआई को पूरी तरह लागू किया है.

इसके अलावा, 60% से ज्यादा HR अधिकारियों का मानना है कि उनके कर्मचारी अभी भी यह नहीं समझते कि एआई उनकी नौकरी को किस तरह प्रभावित करेगा. कुल मिलाकर, रिपोर्ट यह संकेत देती है कि भारत में डिजिटल लेबर और एजेंटिक एआई का दौर शुरू हो चुका है और आने वाले वर्षों में यह कार्य संस्कृति और दक्षता की परिभाषा ही बदल सकता है.

कम उम्र में पुरुषों को अपना शिकार बना सकता है हार्ट अटैक, ऐसे बनाएं अपने दिल को सेहतमंद

नई दिल्ली, 01 जून।

दिल यानी हार्ट हमारे शरीर के सबसे अहम अंगों में से एक है, जो हमारे शरीर में कई जरूरी कार्य करता है। यही वजह है कि सेहतमंद रहने के लिए हेल्दी हार्ट बहुत जरूरी है। खासकर पुरुषों के लिए अपने दिल का ख्याल रखना बेहद जरूरी होती है। अक्सर घर–परिवार और ऑफिस की जिम्मेदारी की वजह से पुरुष अपनी सेहत को नजरअंदाज कर देते हैं, जिसकी वजह से उन्हें गंभीर समस्याओं का सामना करना पड़ता है। हार्ट अटैक दुनियाभर में पुरुषों के बीच मौत का एक प्रमुख कारण है और भारत में यह विभिन्न कारकों के कारण कम उम्र में भी पुरुषों को प्रभावित करता है।

इनएक्टिव लाइफस्टाइल, खराब खान–पान और तनाव दिल से जुड़ी समस्याओं को बढ़ाने में अहम भूमिका निभाते हैं। ऐसे में हार्ट डिजीज से बचने के लिए जरूरी है कि अपनी लाइफस्टाइल में कुछ ऐसे बदलाव किए जाए, जो आपके दिल को सेहतमंद बनाने में मददगार करे।

स्मोकिंग हमारी सेहत के लिए काफी हानिकारक होती है। यह न सिर्फ आर्टरीज और ब्लड वेसल्स में सूजन और इन्हें डैमेज पहुंचाकर दिल को नुकसान पहुंचाता है, बल्कि ब्रेन और शरीर के अन्य अंगों में खून के थक्कों का खतरा भी बढ़ाता है। धूम्रपान भी कई प्रकार के कैंसर का कारण बनता है। ऐसे में इसे छोड़ना दिल के बेहतर स्वास्थ्य के लिए चुनौतीपूर्ण लेकिन महत्वपूर्ण कदम है।

इन दिनों लोगों की लाइफस्टाइल काफी ज्यादा बदल गई है, जिसकी वजह से शारीरिक गतिविधि की कमी होने लगी है। इन–एक्टिव लाइफस्टाइल भी हार्ट डिजीज के लिए एक महत्वपूर्ण जोखिम कारक है। ऐसे में अपने दिल को सेहतमंद बनाने के लिए जरूरी है कि आप अपनी रूटीन में नियमित एक्सरसाइज जरूर शामिल करें। वॉकिंग, रनिंग, साइकलिंग या स्वीमिंग जैसी एक्टिविटी कर सकते हैं। इससे दिल मजबूत होता है, ब्लड सर्कुलेशन में सुधार

होता है, बीपी कम होता है, वजन नियंत्रण में मदद मिलती है और हार्ट डिजीज का खतरा कम होता है।

स्वस्थ वजन बनाए रखना हार्ट हेल्थ को बेहतर बनाने के लिए जरूरी है। शरीर का अतिरिक्त वजन दिल पर दबाव डालता है और हाई ब्लड प्रेशर, हाई कोलेस्ट्रॉल और डायबिटीज जैसी स्थितियों का खतरा बढ़ाता है। ऐसे में पौष्टिक आहार और नियमित शारीरिक व्यायाम की मदद से आप अपना वजन मेंटेन कर सकते हैं।

हेल्दी रहने के लिए संतुलित और पौष्टिक आहार बेहद जरूरी है। भरपूर मात्रा में फल और सब्जियां, साबुत अनाज, लीन प्रोटीन और हेल्दी फैट खाने दिल को हेल्दी बनाने में मदद मिलती है। हालांकि, रिफाइंड कार्बोहाइड्रेट (विशेषकर मिठाइयाँ), शुगरी ड्रिंक्स, प्रोसेस्ड और फ्राईड फूड्स और अत्यधिक नमक से बचना आवश्यक है।

लंबे समय तक तनाव में रहने की वजह से दिल पर बुरा असर पड़ता है। ऐसे में दिल का ख्याल रखने के लिए तनाव कम करना बेहद जरूरी है। आप इसके लिए मेडिटेशन, डीप ब्रीथिंग जैसी एक्सरसाइज ट्राई कर सकते हैं। इसके अलावा पर्याप्त नींद भी हेल्दी हार्ट के लिए जरूरी है। इसलिए कोशिश करें कि आप हर रात 7–9 घंटे की गुणवत्तापूर्ण नींद का लक्ष्य रखें, क्योंकि नींद की कमी हार्ट डिजीज, हाई ब्लड प्रेशर और मोटापे के बढ़ते जोखिम से जुड़ी हुई है।