अण्डमान निकोबार द्वीप समाचार

रजि.न.34300/80 | संख्या 122 | श्री विजय पुरम, सोमवार 05 मई 2025 | web: www. and.nic.in | 2.00 रूपए

प्रधानमंत्री राष्ट्रीय बाल पुरस्कार 2025 के लिए नामांकन आमंत्रित, अंतिम तिथि 31 जुलाई

नई दिल्ली, 04 मई।

केंद्र सरकार ने प्रधानमंत्री राष्ट्रीय बाल पुरस्कार (पीएमआरबीपी) 2025 के लिए नामांकन आमंत्रित किए हैं। नामांकन प्रस्तुत करने की अंतिम तिथि 31 जुलाई 2025 है। प्रधानमंत्री राष्ट्रीय बाल पुरस्कार 18 वर्ष से कम आयु (31 जुलाई 2025 तक) के उन युवाओं को सम्मानित करता है, जिन्होंने निम्नलिखित 6 श्रेणियों में उत्‍ष्टता का प्रदर्शन किया है, जैसे–बहादुरी, सामाजिक सेवा, पर्यावरण, खेल, कला और संस्‍ति, तथा विज्ञान और प्रौद्योगिकी।

महिला एवं बाल विकास मंत्रालय के अनुसार, सभी नामांकन आधिकारिक राष्ट्रीय पुरस्कार पोर्टल **https://awards.gov.in** के माध्यम से ऑनलाइन प्रस्तुत किए जाने हैं। नामांकन 5 से 18 वर्ष (31 जुलाई 2025 तक) की आयु के बच्चों के लिए खुला है। कोई भी व्यक्ति या संस्था असाधारण उपलब्धियों वाले बच्चों को पीएमआरबीपी के लिए नामांकित कर सकती है। बच्चे स्व–नामांकन के माध्यम से भी आवेदन कर सकते हैं।

अधिक जानकारी और नामांकन के लिए पोर्टल (**https://awards.gov.in**) को विजिट करें।

आवेदन करने के लिए, आवेदकों को पहले अपना नाम, अंतिम नाम, जन्म तिथि, आवेदक का प्रकार (व्यक्तिगत/संगठन), मोबाइल नंबर, ईमेल आईडी, आधार नंबर आदि जैसे विवरण और कैप्चा सत्यापन करके पोर्टल पर पंजीकरण या लॉग इन करना होगा। पंजीकरण के पश्चात, उन्हें चल रहे नामांकन अनुभाग के अंतर्गत "प्रधानमंत्री राष्ट्रीय बाल पुरस्कार 2025" का चयन करना चाहिए और "नामांकन/अभी आवेदन करें" पर क्लिक करना चाहिए। इसके पश्चात् आवेदकों को संबंधित पुरस्कार श्रेणी चुननी चाहिए और यह इंगित करना चाहिए कि नामांकन उनके लिए है या किसी और के लिए। आपको बता दें, आवेदन पत्र में नामिति का विवरण, उपलब्धि और उसके प्रभाव का वर्णन करने वाला एक संक्षिप्त विवरण (अधिकतम 500 शब्द) और

सहायक दस्तावेज (पीडीएफ प्रारूप, अधिकतम 10 अनुलग्नक) और एक हालिया फोटो (जेपीजी/जेपीईजी/पीएनजी प्रारूप में) अपलोड करना है। आवेदनों को ड्राफ्ट के रूप में सहेजा जा सकता है और अंतिम रूप से प्रस्तुत करने से पहले संपादित किया जा सकता है। समीक्षा और प्रस्तुत करने के बाद, आवेदन की एक डाउनलोड करने योग्य प्रति संदर्भ के लिए उपलब्ध होगी। प्रधानमंत्री राष्ट्रीय बाल पुरस्कार का उद्देश्य विभिन्न क्षेत्रों में भारत के युवाओं की उपलब्धियों की सराहना करना और उन्हें बढ़ावा देना, वास्तविक जीवन के आदर्शों को प्रदर्शित करके देश भर के साथियों को प्रेरित करना और बच्चों के समग्र विकास के लिए अनुकूल वातावरण को बढ़ावा देना है।

पद्म श्री से सम्मानित बाबा शिवानंद का 128 वर्ष की आयु में निधन, प्रधानमंत्री ने दी श्रद्धांजलि

नई दिल्ली, 04 मई।

योग के प्रख्यात साधक और आध्यात्मिक गुरु बाबा शिवानंद का बीते शनिवार रात को 128 वर्ष की आयु में वाराणसी में निधन हो गया। उन्हें स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं के चलते 30 अप्रैल को बनारस हिंदू विश्वविद्यालय अस्पताल में भर्ती कराया गया था। बाबा शिवानंद को 2022 में योग और समाजसेवा के क्षेत्र में योगदान के लिए भारत सरकार ने पद्म श्री से सम्मानित किया गया था। वे अपने लंबे जीवन, सादगी, अनुशासित दिनचर्या और योग–साधना के लिए जाने जाते थे।

प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी ने बाबा शिवानंद के निधन पर गहरा शोक व्यक्त किया।

उन्होंने सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म एक्स पर लिखा, "काशी निवासी योग–साधक शिवानंद बाबा जी के निधन का समाचार अत्यंत दुखद है। योग और साधना को समर्पित उनका जीवन आने वाली पीढ़ियों को प्रेरणा देता रहेगा। समाजसेवा में योगदान के लिए उन्हें पद्म श्री से सम्मानित किया गया था। बाबा जी का शिवलोक गमन काशीवासियों और उनसे प्रेरणा लेने वाले असंख्य लोगों के लिए अपूरणीय क्षति है। इस शोक की घड़ी में मैं अपनी श्रद्धांजलि अर्पित करता हूं।"

चुनाव आयोग जल्द लॉन्च करेगा 'ईसीआईनेट', 40 ऐप्स होंगे समाहित

नई दिल्ली, 04 मई।

चुनाव आयोग (ईसीआई) एक नई डिजिटल पहल के तहत 'ईसीआईनेट' नामक एक सिंगल–पॉइंट प्लेटफ़ॉर्म लॉन्च करने की तैयारी में है, जो 40 से अधिक मौजूदा वेब और मोबाइल आधारित आईटी ऐप्स को समाहित करेगा। इसमें सीविज़िल ऐप, वोटर हेल्पलाइन ऐप, वोटर टर्नआउट ऐप जैसी ऐप्स शामिल हैं। इस कदम का उद्देश्य नागरिकों, चुनाव अधिकारियों, राजनीतिक दलों और नागरिक समाज के लिए एक सुगम, एकीकृत और उपयोगकर्ता–अनुकूल अनुभव प्रदान करना है। संभावना है कि इसे आने वाले बिहार चुनाव के पहले ही लॉन्च कर दिया जाएगा।

ईसीआईनेट को चुनाव संबंधी सभी सेवाओं के लिए एकमात्र सहयोगी के रूप में विकसित किया जा रहा है। इससे उपयोगकर्ताओं को कई ऐप डाउनलोड करने और विभिन्न लॉगिन याद रखने की आवश्यकता नहीं होगी।

चुनाव आयोग का कहना है कि प्लेटफ़ॉर्म मुख्य निर्वाचन आयुक्त ज्ञानेश कुमार की परिकल्पना है। उन्होंने इसे मार्च 2025 में आयोजित मुख्य निर्वाचन अधिकारियों (सीईओज़) के सम्मेलन में प्रस्तुत किया गया था। चुनाव आयुक्त डॉ. सुखबीर सिंह संधू और डॉ. विवेक जोशी भी इस अवसर पर उपस्थित थे।

ईसीआईनेट के माध्यम से नागरिक अपने स्मार्टफ़ोन या डेस्कटॉप से चुनावी जानकारी तक सरलता से पहुंच सकेंगे। डेटा केवल अधिकृत ईसीआई अधिकारियों द्वारा दर्ज किया जाएगा, जिससे इसकी प्रामाणिकता सुनिश्चित होगी। किसी विवाद की स्थिति में विधिक फ़ॉर्मों में दर्ज प्राथमिक डेटा ही मान्य माना जाएगा।

यह प्लेटफ़ॉर्म 100 करोड़ से अधिक मतदाताओं और 10.5 लाख से अधिक बीएलओ, 15 लाख बीएलए, 45 लाख पोलिंग ऑफ़िशियल्स, 15,597 एईआरओ, 4,123 ईआरओ और 767 डीईओ को लाभ पहुंचाएगा।

एफिडेविट पोर्टल, इंडिया ए वेब, रिज़ल्ट्स वेबसाइट, इलेक्शन24 (आर्काइव), ईसीआई एसवीईईपी, ईसीआई वेबसाइट, फेमबोसा, वॉइसनेट, मिथ वर्सेस रिएलिटी, इलेक्शन ट्रेंड्स टीवी, सीविज़िल पोर्टल, ईएमएस, आरटीआई पोर्टल, एनकोर, मीडिया वाउचर, सुविधा पोर्टल, ऑब्ज़र्वर पोर्टल, इलेक्शन प्लानिंग, आईईएमएस, पीपीआरटीएमएस, ईरोनेट 2.0, वोटर्स सर्विस पोर्टल, सर्विस वोटर्स पोर्टल, ईटीपीबीएमएस, एनजीएसपी, इलेक्टोरल सर्च, ईरोनेट ऐप, बीएलओ ऐप, सीविज़िल ऐप, डिसाइडर ऐप, एनकोर नोडल ऐप, ईएसएमएस ऐप, इन्वेस्टिगेटर ऐप, केवाईसी ऐप, मॉनिटर ऐप, ऑब्ज़र्वर ऐप, सक्षम ऐप, सुविधा ऐप, वोटर हेल्पलाइन ऐप, वोटर टर्नआउट ऐप।

संस्कृत मजबूत होगी तो बाकी भाषाएं भी मजबूत होंगी– गृह मंत्री

नई दिल्ली, 04 मई।

केंद्रीय गृह मंत्री श्री अमित शाह ने कहा कि संस्कृत भाषा और भारतीय संस्कृति के पुनरुत्थान के लिए संघ और संस्कृत भारती ने एक मजबूत अभियान शुरू किया है। उन्होंने स्पष्ट किया कि सरकार किसी भी भाषा का विरोध नहीं करती, बल्कि सभी भाषाओं को सशक्त बनाना चाहती है।

यह बातें शाह ने संस्कृत भारती द्वारा आयोजित 1008 संभाषण शिविरों के समापन समारोह में कही।

श्री शाह ने कहा कि संस्कृत अधिकांश भारतीय भाषाओं की जननी है। यदि संस्कृत मजबूत होगी तो बाकी भाषाएं भी मजबूत होंगी। प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी के नेतृत्व में संस्कृत को बढ़ावा देने के लिए कई योजनाएं चलाई जा रही हैं। नई शिक्षा नीति में भी संस्‍त के लिए विशेष प्रावधान किए गए हैं।

श्री शाह ने कहा कि संस्कृत के अमृत ज्ञान को सरल भाषा में दुनिया तक पहुंचाना जरूरी है। उन्होंने सभी से अपील की कि संस्कृत भाषा के प्रचार–प्रसार में सहयोग करें। उन्होंने बताया कि सरकार ने पांडुलिपियों के संरक्षण और डिजिटाइजेशन के लिए 500 करोड़ रुपये का बजट तय किया गया है।

इस मौके पर दिल्ली के मुख्यमंत्री ने भी विचार रखे।

उन्होंने कहा कि इन शिविरों में हजारों लोगों ने भाग लिया, जो मातृभूमि के प्रति समर्पण का प्रतीक है।

मुख्यमंत्री ने कहा कि संस्कृत को कठिन मान लिया गया है, जबकि यह सबसे वैज्ञानिक भाषा है। आज दुनिया के 60 विश्वविद्यालयों में संस्कृत पढ़ाई जा रही है। संस्कृत भारती द्वारा 23 अप्रैल से 3 मई तक दिल्ली के 1008 स्थानों पर शिविर आयोजित किए गए, जिनमें 20 हजार लोगों ने संस्कृत बोलना सीखा। समापन समारोह 4 मई को दिल्ली विश्वविद्यालय में हुआ, जिसमें 5000 से अधिक लोगों ने भाग लिया। संस्कृत भारती का यह अभियान देश के कई संस्थानों और शिक्षाविदों के सहयोग से सफल हुआ।

दिव्यांगजनों के सशक्तिकरण के लिए विशेष रोज़गार मेला

श्री विजय पुरम, 4 मई।

भारत सरकार के सामाजिक न्याय और अधिकारिता मंत्रालय के राष्ट्रीय बहु–दिव्यांगजन सशक्तिकरण संस्थान के प्रशासनिक नियंत्रण के अंतर्गत अण्डमान तथा निकोबार द्वीप समूह के दिव्यांगजनों के कौशल विकास, पुनर्वास और सशक्तिकरण के लिए समग्र क्षेत्रीय केंद्र (सीआरसी), समाज कल्याण निदेशालय, रोज़गार और प्रशिक्षण निदेशालय और अन्य प्रमुख हितधारकों के सहयोग से द्वीप समूह में दिव्यांगजनों (दिव्यांगजन) के लिए रोज़गार मेले का आयोजन करेगा।

इस पहल का उद्देश्य नियोक्ताओं के लिए अण्डमान तथा निकोबार द्वीप समूह के कुशल और महत्वाकांक्षी दिव्यांगजन नौकरी चाहने वालों से जुड़ने के लिए एक मंच बनाकर समावेशी रोज़गार को बढ़ावा देना है।

अपने अधिदेश के तहत, अण्डमान तथा निकोबार द्वीप समूह के सीआरसी, प्रधानमंत्री दक्षता और कुशलता सम्पन्न हितग्राही (पीएम–दक्ष) योजना सहित कई राष्ट्रीय योजनाओं के तहत कौशल विकास कार्यक्रम संचालित कर रहा है, जिसका उद्देश्य दिव्यांगों सहित हाशिए के समुदायों के कौशल सेट और आजीविका क्षमताओं को उन्नत करना और बेंचमार्क दिव्यांगजनों के लिए सरकारी रोज़गार में 4 व्यक्तियों की नौकरी आरक्षण सुनिश्चित करना है, सार्वजनिक और निजी दोनों नियोक्ताओं को समावेशी भर्ती प्रथाओं को अपनाने के लिए प्रोत्साहित करना है। सभी सरकारी विभागों, सार्वजनिक क्षेत्र के उपक्रमों, निजी कंपनियों, आतिथ्य और पर्यटन व्यवसायों, अस्पतालों और बैंकिंग तथा सेवा क्षेत्रों और द्वीपों में संचालित एमएसएमई को इस नेक पहल में भाग लेने के लिए आमंत्रित किया गया है।

अण्डमान तथा निकोबार द्वीप समूह के सीआरसी की प्रेस विज्ञप्ति में कहा गया है कि रोज़गार मेले में सहयोग करने और भाग लेने में रुचि रखने वाले नियोक्ताओं और मानव संसाधन प्रतिनिधियों से अनुरोध किया गया है कि वे अपना विवरण पंजीकृत करें और 8 मई को शाम 3 बजे यहां के ब्रुक्शाबाद स्थित अण्डमान तथा निकोबार द्वीप समूह के सीआरसी में आयोजित होने वाली पूर्व–कार्यक्रम समन्वय बैठक में भाग लें। विस्तृत जानकारी के लिए फोन नंबर 9933221765 (सुबह 9 से शाम 5 बजे के बीच) पर संपर्क करें या **crcportblair@gmail.com** पर मेल करें।

चिड़ियाटापू के जैविक उद्यान में 'हरित योग' सत्र आयोजित

श्री विजय पुरम, 4 मई।

पर्यावरण चेतना को व्यक्तिगत स्वास्थ्य के साथ एकीकृत करने की दिशा में एक अग्रणी कदम उठाते हुए, दक्षिण अण्डमान के चिड़ियाटापू स्थित जैविक उद्यान ने कल चिड़ियाटापू स्थित जैविक उद्यान में 'हरित योग' नामक एक विशेष कार्यक्रम का आयोजन किया। इस पहल में योग अभ्यास के साथ–साथ समग्र स्वास्थ्य और पर्यावरण स्थिरता को बढ़ावा देने के लिए वृक्षारोपण अभियान भी शामिल था।

इस कार्यक्रम में विम्बर्लीगंज स्थित वन प्रशिक्षण संस्थान के कर्मचारियों, श्रमिकों, उनके परिवार के सदस्यों, योग अभ्यासी और वनपाल प्रशिक्षुओं ने उत्साहपूर्वक भाग लिया। वन प्रशिक्षण संस्थान के पीईटी श्री बेंजामिन सेल्वा कुमार के मार्गदर्शन में योग का प्रदर्शन किया गया। प्रतिभागियों ने कायाकल्प योग सत्र में भाग लिया। इसके बाद, अण्डमान तथा निकोबार द्वीप समूह के प्राकृतिक वन में उगने वाले स्थानिक और देशी प्रजातियों के पौधे लगाए गए, जिन्हें जानवरों के बाड़ों के पास और अंदर लगाया गया।

शेष पृष्ठ 4 पर

ऊर्जा व्यर्थ करने की ना करना तुम भूल, इसकी बरबादी नही है पर्यावरण के अनुकूल।

बिजली उपभोक्ताओं से बिजली का विवेकपूर्ण उपयोग करने और इसकी बर्बादी को रोकने की अपील

श्री विजय पुरम, 4 मई।

आम जनता के ध्यान में लाया जाता है कि आगामी गर्मियों के मौसम और परिवेश के तापमान में वृद्धि के कारण श्री विजय पुरम और दक्षिण अंडमान के आस–पास के इलाकों में विशेष रूप से शाम 5.30 बजे से रात 10.30 बजे तक बिजली की मांग में उल्लेखनीय वृद्धि हुई है। परिणामस्वरूप इन घंटों के दौरान बिजली की आपूर्ति में अस्थायी कमी होती है।

विद्युत विभाग के सभी उपभोक्ताओं को सलाह दी गई है कि वे विशेष रूप से शाम के व्यस्त घंटों के दौरान बिजली की कमी को देखते हुए ऊर्जा का विवेकपूर्ण उपयोग करें। इसके अलावा, शाम के व्यस्त समय में शाम 5.30 बजे से रात 10.30 बजे तक एसी, मोटर, ओटीजी, ग्रीसर, गार्डन लाइटिंग इत्यादि जैसे बिजली की खपत करने वाले प्रमुख उपकरणों के उपयोग से कृपया बचें और जब उपयोग में न हों तो अनावश्यक बिजली के उपकरणों को बंद कर दें। इससे विभाग को श्री विजय पुरम और दक्षिण अण्डमान के आस–पास के क्षेत्रों में बिना कटौती के बिजली आपूर्ति बनाए रखने में मदद मिलेगी। विद्युत विभाग की प्रेस विज्ञप्ति में कहा गया है कि विद्युत विभाग प्रभावी अनुपालन के लिए स्थिति की निगरानी करने के लिए प्रतिबद्ध है और प्रभावी मांग प्रबंधन उपायों का पालन सुनिश्चित करने के लिए जाँच कर सकता है।

समुद्री सुरक्षा पर संगोष्ठी हुई

श्री विजय पुरम, 4 मई।

इंस्टीट्यूशन ऑफ इंजीनियर्स (इंडिया) के अण्डमान तथा निकोबार राज्य केन्द्र ने 2 मई को राष्ट्रीय समुद्री दिवस के उपलक्ष्य में समुद्री सुरक्षा पर संगोष्ठी आयोजित की। यह कार्यक्रम अण्डमान लक्षद्वीप बंदरगाह निर्माण कार्य के कॉन्फ्रेंस हॉल में आयोजित किया गया, जिसमें श्री विजय पुरम स्थित वीर सावरकर अंतरराष्ट्रीय हवाई अड्डे के हवाईअड्डा निदेशक श्री देवेंद्र यादव मुख्य अतिथि थे। श्री विजय पुरम स्थित भारतीय तटरक्षक मुख्यालय के डीआईजी एवं चीफ स्टाफ ऑफिसर (टेक्निकल) शैलेश रंजन विशेष अतिथि थे। कार्यक्रम में एएलएचडब्ल्यू, एपीडब्ल्यूडी, जहाजरानी सेवा निदेशालय, भारतीय तटरक्षक और अन्य केंद्रीय एवं राज्य सरकार एजेंसियों के इंजीनियरों ने भाग लिया।

यहां प्राप्त प्रेस विज्ञप्ति में कहा गया है कि एफआईईई के कमांडेंट नरेश कुमार और उनकी टीम द्वारा पावर प्वाइंट प्रेजेंटेशन दिया गया। संगोष्ठी का समापन एमआईई के मानद सचिव इंजीनियर अरुण बेपारी द्वारा धन्यवाद ज्ञापन के साथ हुआ।

पुरुषों और महिलाओं के लिए "ओपन 5 किलोमीटर दौड़"

श्री विजय पुरम 4 मई।

अण्डमान तथा निकोबार प्रशासन के खेल विभाग ने 11 मई, 2025 को सुबह 5.45 बजे पुरुषों और महिलाओं के लिए "ओपन 5 किलोमीटर दौड़" का आयोजन किया है। यह दौड़ चाथम जेटी (प्रारंभिक बिंदु) से शुरू होकर नेताजी स्टेडियम (समापन बिंदु) पर समाप्त होगी।

ओपन दौड़ का मार्ग इस प्रकार है: 5 किलोमीटर रन का मार्ग नक्शा प्रारंभिक बिंदु – चाथम जेटी, चाथम आरा मिल, पुलिस थाना, पीएमएफ ऑफिस, मेगापोड जंक्शन, फीनिक्स पावर हाउस, लाइट हाउस चौक, गांधी प्रतिमा, घंटा घर, नारायण चौक, स्विमिंग पूल, नेताजी स्टेडियम का पहला गेट (पीछे की तरफ), नेताजी स्टेडियम के मुख्य मैदान पर समापन बिंदु।

सहायक खेल निदेशक से प्राप्त प्रेस विज्ञप्ति में कहा गया है कि इच्छुक प्रतिभागी सुबह 5.30 बजे चाथम जेटी पर सीधे रिपोर्ट कर सकते हैं। प्रतिभागियों के लिए कोई प्रवेश शुल्क नहीं है। इसके अलावा, आम जनता से अनुरोध किया गया है कि वे बड़ी संख्या में कार्यक्रम में भाग लें और इस कार्यक्रम को सफल बनाएं तथा स्वस्थ रहने के महत्व को बढ़ावा दें। अधिक जानकारी के लिए कृपया मोबाइल नंबर 7063974074 पर संपर्क करें।

वेव्स बाजार के पहले संस्करण में 1,000 करोड़ रुपये से ज्यादा के कारोबार का अनुमान– केंद्र

नई दिल्ली, 04 मई।

मुंबई में आयोजित "वेव्स बाजार" के पहले संस्करण में 1,000 करोड़ रुपये से ज्यादा के व्यापारिक सौदे का अनुमान है। यह आयोजन फिल्म, म्यूजिक, रेडियो, एनीमेशन और वीएफएक्स जैसे क्षेत्रों में हुआ, जिसे सूचना एवं प्रसारण मंत्रालय ने एक बड़ी सफलता बताया है। मंत्रालय ने बताया कि अब तक 800 करोड़ रुपये के सौदे तय हो चुके हैं और बाकी सौदे अगले कुछ दिनों में पूरे हो सकते हैं। इस आयोजन में 3,000 से अधिक बिजनेस–टू–बिजनेस (ठ2ठ) मीटिंग्स हुईं, जिनसे 500 करोड़ रुपये से ज्यादा की कमाई हुई है। इसके अलावा, खासतौर पर चुनी गई फिल्मों की स्क्रीनिंग की गई, जिन्हें दर्शकों से अच्छी प्रतिक्रिया मिली। इस कार्यक्रम ने नए रचनाकारों को भी मौका दिया कि वे अपने विचार और प्रोजेक्ट दुनिया के सामने रखें और खरीदारों से जुड़ सकें।

भारत और न्यूजीलैंड के बीच सहयोग को बढ़ावा देने के लिए एक नई पहल भी हुई है। न्यूजीलैंड की संस्था स्क्रीन कैंटरबरी एनजेड और भारत की फिल्म इंडिया स्क्रीन कलेक्टिव ने मिलकर पहली बार न्यूजीलैंड में भारतीय फिल्म महोत्सव आयोजित करने की योजना बनाई है। भारत और रूस के बीच भी सहयोग बढ़ाने की बात हुई। ओनली मच लाउडर (व्डस) के सीईओ तुषार कुमार और रूस की कंपनी गैजप्रोम मीडिया के सीईओ अलेक्जेंडर झारोव ने मिलकर म्यूजिक और कॉमेडी प्रोग्राम्स के लिए साझेदारी करने पर बातचीत शुरू की है। वेव्स बाजार में एक और अहम घोषणा अमेजन प्राइम वीडियो और कोरियन कंपनी श्र म्छड के बीच हुई। दोनों ने मिलकर कोरियन कंटेंट को दुनियाभर में पहुंचाने के लिए एक लंबी साझेदारी की घोषणा की। इसका पहला शो "हेड ओवर हील्स" जून 2025 में लॉन्च होगा, जो 240 से ज्यादा देशों में दिखाया जाएगा। इसमें 28 भाषाओं के सबटाइटल और 11 भाषाओं में डबिंग होगी। सरकार का कहना है कि वेव्स बाजार ने अपनी धमाकेदार शुरुआत से भारत को एक वैश्विक क्रिएटिव केंद्र के रूप में स्थापित कर दिया है। इस मंच से न सिर्फ अंतरराष्ट्रीय सहयोग को बढ़ावा मिला है, बल्कि यह इंडस्ट्री में नई कहानियों और नए बदलावों की शुरुआत भी कर रहा है।

फिट इंडिया संडेज़ ऑन साइकिल, मेजर ध्यानचंद स्टेडियम से खेल मंत्री ने किया नेतृत्व

नई दिल्ली, 04 मई।

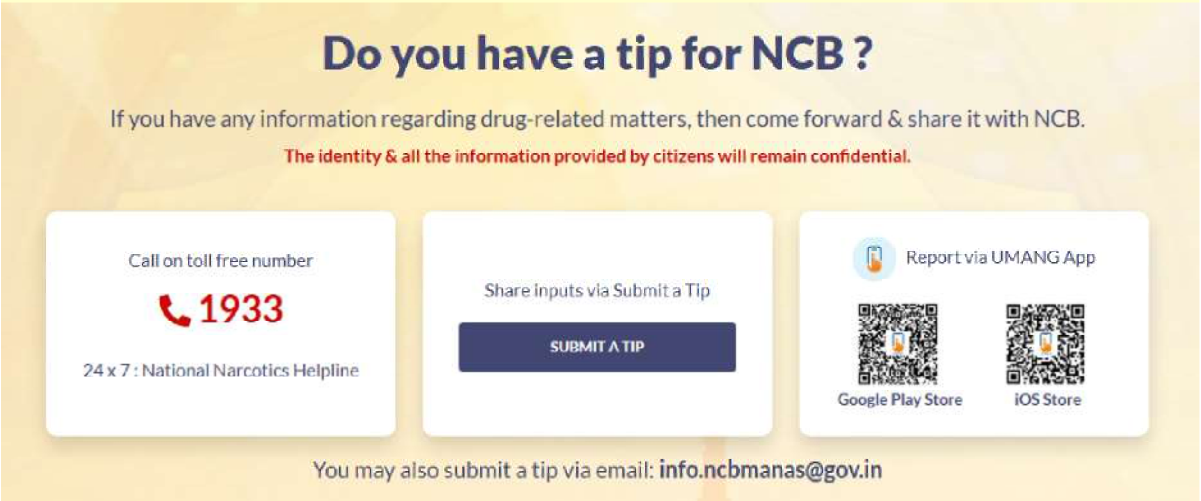
केंद्रीय युवा मामले एवं खेल मंत्री श्री मनसुख मांडविया ने आज 'फिट इंडिया संडेज़ ऑन साइकिल' कार्यक्रम में भाग लिया। यह आयोजन नई दिल्ली के मेजर ध्यानचंद नेशनल स्टेडियम में आयोजित हुआ।

यह इस पहल का 21वां संस्करण था। इस अवसर पर मंत्री ने कहा कि आज देश के 7,000 से अधिक स्थानों पर शिक्षकों ने साइक्लिंग कर देश को फिटनेस का संदेश दिया है। उन्होंने कहा कि साइक्लिंग न केवल हमें फिट रखता है, बल्कि यह एक सकारात्मक जीवनशैली को भी बढ़ावा देता है।

मांडविया ने बताया कि डिजिटल युग में शारीरिक गतिविधियों की उपेक्षा हो रही है, जिसे रोकने के लिए यह अभियान जरूरी है। शिक्षकों ने आज अपने छात्रों को प्रेरित कर यह दिखाया है कि फिट रहना देश की प्रगति में योगदान देना है।

उन्होंने यह भी कहा कि 'फिट इंडिया मूवमेंट' को सफल बनाने में समाज के सभी वर्गों को मिलकर काम करना होगा। सरकार की यह पहल फिटनेस को जनआंदोलन बनाने की दिशा में एक अहम कदम है। इस इवेंट में विभिन्न आयु वर्गों के लोगों ने बढ़–चढ़कर हिस्सा लिया। बच्चों से लेकर बुजुर्गों तक सभी ने साइक्लिंग को स्वास्थ्य और उत्साह का प्रतीक बताया।

मानस हेल्पलाइन : द्वीपों के नागरिक नशीले पदार्थों की रिपोर्ट करें, सहायता प्राप्त करें



श्री विजय पुरम, 4 मई।

मानसिक स्वास्थ्य संबंधी चिंताओं और बढ़ते नशा सेवन के खतरे से निपटने के लिए भारत सरकार के अधीन नारकोटिक्स कंट्रोल ब्यूरो (एनसीबी) ने मानस (मादक पदार्थ निषेध सूचना केंद्र) पोर्टल के तहत दो समर्पित हेल्पलाइन शुरू की हैं। यह पहल नागरिकों को 24x7 एक उपयोगकर्ता–मित्रवत प्लेटफ़ॉर्म प्रदान करती है, जिसके माध्यम से वे मादक पदार्थों से संबंधित मामलों की रिपोर्ट कर सकते हैं।

ये हेल्पलाइन दो अलग–अलग लेकिन महत्वपूर्ण उद्देश्यों की पूर्ति करती हैं:

- मानसिक स्वास्थ्य सहायता–हेल्पलाइन नंबर–14416 या 1–800–891–4416
- नशीले पदार्थ नियंत्रण–हेल्पलाइन नंबर–1933

यह प्लेटफॉर्म उपयोगकर्ताओं को नशे की तस्करी, विक्रय आदि की रिपोर्ट करने, या नशा मुक्ति एवं इससे जुड़ी समस्याओं के लिए सहायता प्राप्त करने की सुविधा देता है। नारकोटिक्स कंट्रोल ब्यूरो, नई दिल्ली द्वारा विकसित यह वेब आधारित एप्लिकेशन आम जनता और कानून प्रवर्तन एजेंसियों के बीच सेतु का कार्य करता है। इसे **https://ncbmanas.gov.in** पर एक्सेस किया जा सकता है।

सीआईडी के वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक की ओर से जारी प्रेस विज्ञप्ति में अण्डमान तथा निकोबार पुलिस नागरिकों से आग्रह करती है कि इन सेवाओं का ज़िम्मेदारी से उपयोग करें – चाहे मानसिक स्वास्थ्य के लिए सहायता प्राप्त करनी हो या नशीली गतिविधियों की जानकारी साझा करनी हो – ताकि हम अपने समुदायों को सुरक्षित बनाए रख सकें और एक नशा–मुक्त, मानसिक रूप से स्वस्थ भारत की दिशा में आगे बढ़ सकें। समग्र भारत में ड्रग्स के विरुद्ध, आओ मिलकर लड़ें निर्णायक युद्ध

भारत ने विकसित की विश्व की पहली जीनोम संपादित चावल की किस्में, कृषि मंत्री ने की जारी

नई दिल्ली, 04 मई।

केंद्रीय कृषि मंत्री श्री शिवराज सिंह चौहान ने रविवार को दिल्ली में आयोजित कार्यक्रम में देश की पहली जीनोम संपादित चावल की दो किस्मों को जारी किया। भारत इस क्षेत्र में दुनिया का पहला देश बन गया है जिसने ऐसी किस्में विकसित की हैं।

कार्यक्रम में आईसीएआर के वैज्ञानिकों और बड़ी संख्या में किसानों ने भाग लिया। मंत्री ने वैज्ञानिकों को उनके योगदान के लिए सम्मानित भी किया।

डीआरआर धान 100 (कमला) और पूसा डीएसटी राइस 1 नामक इन किस्मों को जीनोम एडिटिंग तकनीक से विकसित किया गया है। इनसे 19 प्रतिशत तक उत्पादन बढ़ सकता है। साथ ही सिंचाई जल की बड़ी मात्रा में बचत होगी और ग्रीनहाउस गैस उत्सर्जन भी घटेगा।

कमला किस्म जल्दी पकती है और मजबूत तनों के कारण गिरती नहीं। पूसा डीएसटी राइस 1 खारे और क्षारीय मिट्टी में भी अच्छी उपज देती है। दोनों किस्में भारत के विभिन्न राज्यों के लिए उपयुक्त हैं।

श्री शिवराज सिंह ने कहा कि यह एक स्वर्णिम अवसर है। उन्होंने इसे प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी के नेतृत्व में कृषि अनुसंधान की ऐतिहासिक उपलब्धि बताया। उन्होंने किसानों से आधुनिक तकनीक अपनाने का आह्वान किया और कहा कि वैज्ञानिकों और किसानों के संयुक्त प्रयास से देश को फूड बास्केट बनाया जा सकता है।

सरकार ने बजट 2023–24 में जीनोम एडिटिंग अनुसंधान के लिए 500 करोड़ रुपये आवंटित किए हैं। यह कदम टिकाऊ कृषि और खाद्य सुरक्षा की दिशा में मील का पत्थर है।

भारत–यूके के बीच व्यापार समझौते पर तेजी से आगे बढ़ रही बातचीत, केंद्रीय वाणिज्य और उद्योग मंत्री ने सस्टेनेबिलिटी पहल को सराहा

नई दिल्ली, 04 मई।

केंद्रीय वाणिज्य और उद्योग मंत्री श्री पीयूष गोयल इन दिनों लंदन दौरे पर हैं, जहां वे भारत और यूनाइटेड किंगडम (यूके) के बीच चल रही मुक्त व्यापार समझौता (एफटीए) बातचीत को आगे बढ़ाने के लिए सक्रिय रूप से मुलाकातें कर रहे हैं। इस दौरे के दौरान उन्होंने इंटरनेशनल सेंटर फॉर सस्टेनेबिलिटी का दौरा किया और भारत के पर्यावरण और सतत विकास के प्रयासों की सराहना की।

श्री गोयल ने सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म 'एक्स' पर जानकारी दी कि उन्होंने सेंटर के संस्थापक ट्रस्टी सचिन नंदा से मुलाकात की और सेंटर द्वारा भारत–यूके सहयोग और भारत के सस्टेनेबिलिटी पहल को वैश्विक स्तर पर बढ़ावा देने के प्रयासों को सराहा। उन्होंने कहा कि इस तरह के संस्थान दोनों देशों के रिश्तों को और मजबूत बना रहे हैं। इस यात्रा के दौरान मंत्री श्री गोयल ने यूके में मौजूद भारतीय संगठनों के प्रतिनिधियों से भी मुलाकात की और उनके सांस्.तिक और आर्थिक योगदान की सराहना की। उन्होंने लिखा कि ये संगठन भारत और यूके के बीच आर्थिक, सांस्.तिक और राजनीतिक रिश्तों को मजबूत करने में अहम भूमिका निभा रहे हैं।

श्री गोयल ने लंदन में इंडिया ग्लोबल फोरम से भी बातचीत की और भारत–यूके साझेदारी को आगे बढ़ाने में फोरम की भूमिका की तारीफ की। उन्होंने इसके निरंतर प्रयासों को भी प्रोत्साहित किया।

इस दौरे के अहम हिस्से के रूप में श्री गोयल ने यूके के बिजनेस एंड ट्रेड सेक्रेटरी जोनाथन रेनॉल्ड्स से मुलाकात की और भारत–यूके एफटीए को जल्द पूरा करने की प्रतिबद्धता दोहराई। दोनों नेताओं ने इस व्यापार समझौते के जरिए निवेश, व्यापार और इनोवेशन को बढ़ावा देने पर सहमति जताई।

यह दौरा ऐसे समय हो रहा है जब भारत और यूके के बीच व्यापारिक रिश्तों को नई ऊंचाई पर ले जाने की संभावनाएं हैं, और एफटीए के जरिए दोनों देशों को आर्थिक लाभ मिलने की उम्मीद है।

चिड़ियाटापू के जैविक उद्यान में ————————पृष्ठ 1 का शेष

चिड़ियाटापू स्थित जैविक उद्यान के उप निदेशक श्री ए.सी. तिलक ने पहल के पीछे के उद्देश्य पर प्रकाश डाला। शिविर अधिकारी (पौध अनुभाग) सुश्री बी. श्वेता ने प्रजाति के पौधे रोपने के कार्यक्रम का समन्वय किया। यहां प्राप्त प्रेस विज्ञप्ति में कहा गया है कि कार्यक्रम का समापन पर्यावरण की रक्षा करने और पूरे मोहल्ले में 'हरित योग' की भावना को जारी रखने की शपथ के साथ हुआ।

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

ई–निविदा सूचना

कार्यपालक अभियंता, पंचायती राज संस्थान, दक्षिण अण्डमान मण्डल– I, श्री विजय पुरम, दक्षिण अण्डमान, प्रमुख, पंचायत समिति, फरारगंज की ओर से, निम्नलिखित कार्यों के लिए उचित श्रेणी के योग्य व अनुभवी ठेकेदारो से मुहरबंद मद दर (के.लो.नि.वि.–8 के प्रपत्र के रूप में) आमंत्रित करते है।

क्र.सं. **कार्य का नाम**

1 एन. आई. टी. संख्या : क.अ./पी आर आई/एस ए डी– I/जीईएन/2024–25/189

समिति द्वारा बम्बूफ्लाट– I I, ग्राम पंचायत के अंतर्गत वार्ड न. 06 में अप्पा राव के घर की सीढ़ियों के साथ हैंड रेलिंग का निर्माण कार्य।

अनुमानित लागत : रु. 5,03,554/–, धरोहर राशि : रु. 10,071/–, कार्य समाप्ति की अवधि : (03) तीन माह।

निविदा शुल्क : रु. 500/–, बोली प्रस्तुत करने की अंतिम तिथि : 13/05/2025 के सांय 3.00 बजे तक। निविदा प्रपत्र और अन्य विवरण वेबसाइट https://eprocure.andaman.gov.in से प्राप्त किए जा सकते हैं।

टेंडर आई डी : 2025_RDPRI_18500_1

कार्यपालक अभियंता,
पंचायती राज संस्थान, दक्षिण अण्डमान मण्डल– I,
जंगलीघाट, श्री विजय पुरम, दक्षिण अण्डमान

ई–निविदा सूचना

कार्यपालक अभियंता, पंचायती राज संस्थान, दक्षिण अण्डमान मण्डल– I, श्री विजय पुरम, दक्षिण अण्डमान, प्रमुख, पंचायत समिति, फरारगंज की ओर से, निम्नलिखित कार्यों के लिए उचित श्रेणी के योग्य व अनुभवी ठेकेदारो से मुहरबंद मद दर (के.लो.नि.वि.–8 के प्रपत्र के रूप में) आमंत्रित करते है।

क्र.सं. **कार्य का नाम**

1 एन. आई. टी. संख्या : क.अ./पी आर आई/एस ए डी– I/आर आर (सी सी ए)/2024–25/213

समिति द्वारा बम्बूफ्लाट– I, ग्राम पंचायत के अंतर्गत वार्ड न. 08 में मुख्य सड़क से (जसवंत कौर घर के पास) भीमा राव घर तक सी सी सड़क की मरम्मत और रखरखाव।

अनुमानित लागत : रु. 7,21,491/–, धरोहर राशि : रु. 14,430/–, कार्य समाप्ति की अवधि : (04) चार माह।

निविदा शुल्क : रु. 500/–, बोली प्रस्तुत करने की अंतिम तिथि : 13/05/2025 के सांय 3.00 बजे तक। निविदा प्रपत्र और अन्य विवरण वेबसाइट https://eprocure.andaman.gov.in से प्राप्त किए जा सकते हैं।

टेंडर आई डी : 2025_RDPRI_18501_1

कार्यपालक अभियंता,
पंचायती राज संस्थान, दक्षिण अण्डमान मण्डल– I,
जंगलीघाट, श्री विजय पुरम, दक्षिण अण्डमान

भारतीय रेल के लिए डिजाइन करें डिजिटल क्लॉक, प्रथम पुरस्कार विजेता कों 5 लाख रुपये का इनाम

नई दिल्ली, 04 मई।

भारतीय रेल ने देश के सभी स्टेशनों पर नए डिजाइन के डिजिटल क्लॉक लगाने की योजना बनाई है जिसके लिए डिजाइन बनाने के लिए एक राष्ट्रीय प्रतियोगिता का आयोजन किया जा रहा है।

रेलवे बोर्ड से प्राप्त सूचना के अनुसार सभी स्टेशनों की डिजिटल घड़ियों को मानकी.त करने के लिए यह प्रतियोगिता आयोजित की जा रही है जिसके तहत पेशेवर, कॉलेज एवं यूनिवर्सिटी स्टूडेंट तथा स्कूली छात्रों के लिए तीन अलग–अलग श्रेणियां बनाई गई हैं।

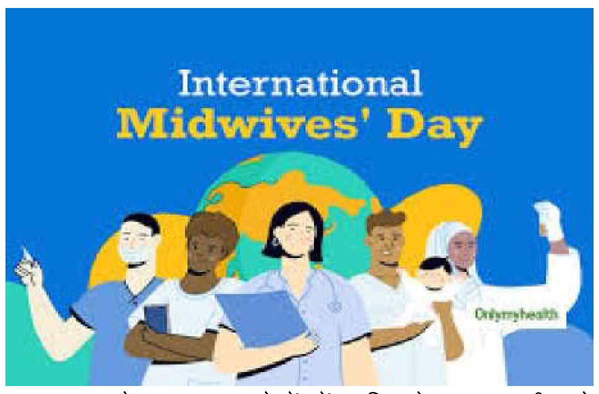
तीनों श्रेणियों को मिलाकर भारतीय रेल में उपयोग के लिए चयनित डिजाइन बनाने वाले किसी एक विजेता को पांच लाख रुपये का प्रथम पुरस्कार दिया जाएगा। तीनों श्रेणियों में 50–50 हजार रुपये के पांच–पांच सांत्वना पुरस्कार भी दिए जाएंगे। इस प्रतियोगिता के तहत 1 मई से 31 मई तक प्रतिभागियों को डिजिटल घड़ी का डिजाइन ऑनलाइन माध्यम से जमा करना है।

रेलवे बोर्ड के कार्यकारी निदेशक (सूचना एवं प्रचार) दिलीप कुमार के अनुसार हाई रेजोल्यूशन वाली डिजाइन जिसमें वाटर मार्क या लोगो ना हो, को ईमेल के माध्यम से भेजना है और साथ में मौलिकता का प्रमाण पत्र भी प्रतिभागियों को देना है। सभी प्रतिभागियों को एक से अधिक डिजाइन जमा करने की छूट दी गई है। प्रतिभागियों को अपने डिजाइन के साथ ही डिजाइन के विषय के बारे में एक संक्षिप्त अवधारणा नोट भी जमा करना है। प्रतिभागियों को यह भी सुनिश्चित करना है कि उनका डिजाइन मौलिक है और बौद्धिक संपदा या किसी दूसरे व्यक्ति या संस्था के कॉपीराइट का उल्लंघन नहीं करता है।

स्कूली छात्र कैटेगरी में 12वीं तक के छात्रों को शामिल किया गया है जिसके लिए उन्हें स्कूल का पहचान पत्र जमा करना होगा। इसी तरह कॉलेज के छात्र कैटेगरी में वैसे लोगों को शामिल किया गया है जो किसी भी मान्यता प्राप्त विश्वविद्यालय या महाविद्यालय से शिक्षा प्राप्त कर रहे हों। शेष सभी लोगों को प्रोफेशनल कैटेगरी में रखा जाएगा।

5 मई को मनाया जाता है अंतरराष्ट्रीय मिडवाइव्स डे, जानें इसके बारे में ये बातें

नई दिल्ली, 04 मई।



नर्स और दाइयां स्वास्थ्य सेवा मुहैया करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं. ये वो लोग हैं जो अपनी जिंदगी एक मां और बच्चे की देखभाल करने में बिता देते हैं. ये लोगों को स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण जानकारियां देती हैं और बुजुर्ग लोगों की भी देखभाल करती हैं और उनकी जरूरतों का भी ध्यान रखती हैं. दाइयां अक्सर, अपने समुदायों में देखभाल का पहला और एकमात्र जरिया होती हैं. डब्ल्यूएचओ के मुताबिक 2030 तक यूनिवर्सल हेल्थ कवरेज के लिए 90 लाख नर्स और दाइयों की आवश्यकता है.

घर पर शिशु को जन्म देना भले ही ज्यादा कॉमन नहीं है लेकिन फिर भी बहुत सी जगहों पर ऐसा होता है और इसमें दाई एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं. वह इस बात का ध्यान रखती हैं शिशु का जन्म सही तरह से हो जाए. इन महिलाओं और उनके काम के सम्मान में यह अंतरराष्ट्रीय मिडवाइव्स दिवस मनाया जाता है.

हर साल ICM (मिडवाइव्स का अंतर्राष्ट्रीय परिसंघ) एक थीम और कैंपेन के साथ लोगों को जागरूक करता है. इस साल आईसीएम की थीम 'दाइयां: हर संकट में महत्वपूर्ण' है, जिसका मतलब है कि दाइयों की भूमिका हर समय, खासकर आपातकाल और संकटों में, महत्वपूर्ण होती है। अंतरराष्ट्रीय मिडवाइव्स दिवस का मुख्य उद्देश्य

– न्याय और स्वास्थ्य दोनों में रुचि के साथ सभी को नवजात शिशु और मातृत्व मृत्यु दर को लेकर जागरूक करने और इसे कम करने में दाइयों की भूमिका महत्वपूर्ण है.

– दाइयों की उपलब्धियों का जश्न मनाने के साथ–साथ नवजात, माता, प्रजनन और यौन स्वास्थ्य परिणामों में सुधार के लिए उनके योगदान का जश्न मनाना.

– एक दाई की भूमिका को पहचानने के साथ–साथ पर्याप्त दाई के संसाधनों की पैरवी करके परिवर्तन को लागू करने के लिए नीति निर्माताओं को प्रेरित करना.

इतिहास के पन्नों में 05 मई

नई दिल्ली, 04 मई।

1949: भारत में झारखंड पार्टी की स्थापना।

1961: अमेरिका के पहले अंतरिक्ष यात्री कमांडर ऐलन शेपर्ड अपने अंतरिक्ष यान से अटलांटिक महासागर में उतरे। उन्हें एक हेलिकॉप्टर ने पानी से बाहर निकाला और शेपर्ड ने अपनी इस यात्रा को 'शानदार सैर' करार दिया।

1980: लंदन ईरानी दूतावास को कुछ हमलावरों के कब्जे से आजाद कराया गया। ब्रिटिश एसएएस कमांडो ने पांच हमलावर ईरानी बंदूकधारियों को मार डाला और एक को हिरासत में लेकर इस नाटक का अंत किया।

1999: रोजाने प्रोदी यूरोपीय संघ के कार्यकारी अध्यक्ष बने।

2003: भारत–बांग्लादेश संयुक्त नदी आयोग की बैठक सिलहट में शुरू।

2003: बेल्जियम में गुय वेरहोसराड के नेतृत्व वाली गठबंधन सरकार का पतन।

2005: ब्रिटेन में लेबर पार्टी के नेता टोनी ब्लेयर ने तीसरी बार प्रधानमंत्री का पद संभाला।

2008: एनटीपीसी के रिहंद सुपर थर्मल पॉवर प्रोजेक्ट को लगातार तीसरे वर्ष ग्रीनटेक गोल्ड सेटी अवार्ड मिला।

2009: पाकिस्तान की स्वात घाटी को तालिबान उग्रवादियों के कब्जे से मुक्त कराने के लिए प्रस्तावित सैन्य कार्रवाई को देखते हुए इलाके के हजारों लोगों को सुरक्षित स्थानों पर ले जाया गया।

2010: आंध्र प्रदेश के श्री हरिकोटा अंतरिक्ष केंद्र से इसरो द्वारा विकसित नई पीढ़ी के उच्च क्षमता वाले साउंडिंग रॉकेट को परीक्षण उड़ान पर भेजा गया। इसे देसी रॉकेटों में अब तक का सबसे भारी रॉकेट बताया गया। इसमें एयर ब्रीथिंग तकनीक वाले स्क्रैमजेट इंजन मॉड्यूल का इस्तेमाल किया गया।

2010: सुप्रीम कोर्ट ने संदिग्ध अपराधियों पर किए जाने वाले नार्को अनैलेसिस, ब्रेन मैपिंग अथवा पॉलीग्राफ टेस्ट जैसी जांच को अस्वीकार कर दिया और इसे निजी स्वतंत्रता के मौलिक अधिकार का उल्लंघन बताया।

2017 :इसरो ने सफलतापूर्वक लॉन्च किया साउथ एशिया सैटेलाइट।

जन्म– 1818: महान विचारक, इतिहासकार और जाने–माने जर्मन अर्थशास्त्री कार्ल मार्क्स।

1916: भारत के पूर्व राष्ट्रपति ज्ञानी जैल सिंह।

1935: राष्ट्रीय पुरस्कार विजेता तथा हिन्दी–गुजराती साहित्यकार आबिद सुरती।

1954: भाजपा नेता और हरियाणा के पूर्व मुख्यमंत्री मनोहर लाल खट्टर।

1956: प्रसिद्ध फिल्म निर्माता–निर्देशक और व्यवसायी गुलशन कुमार।

1970: भारत के प्रसिद्ध निशानेबाज समरेश जंग।

भारत ने किया स्ट्रेटोस्फेरिक एयरशिप प्लेटफॉर्म का पहला उड़ान–परीक्षण, बढ़ेगी सेना की निगरानी क्षमता

नई दिल्ली, 04 मई।

पहलगाम आतंकी हमले के बाद पाकिस्तान से बढ़ते तनाव के बीच भारत ने रक्षा क्षेत्र में महत्वपूर्ण उपलब्धि हासिल करते हुए शनिवार को स्ट्रेटोस्फेरिक एयरशिप प्लेटफार्म का पहला उड़ान परीक्षण किया। इसे सेना की निगरानी क्षमताओं को बढ़ाने के लिए विकसित किया जा रहा है। दुनिया के बहुत कम देशों ने यह उपलब्धि हासिल की है।

रक्षा मंत्रालय ने कहा, रक्षा अनुसंधान एवं विकास संगठन (डीआरडीओ) ने तीन मई को मध्य प्रदेश के श्योपुर परीक्षण स्थल से स्ट्रेटोस्फेरिक एयरशिप प्लेटफार्म का पहला उड़ान परीक्षण सफलतापूर्वक किया।

आगरा स्थित एरियल डिलीवरी रिसर्च एंड डेवलपमेंट एस्टेब्लिशमेंट द्वारा विकसित इस एयरशिप प्लेटफॉर्म को लगभग 17 किलोमीटर की ऊंचाई पर पेलोड के साथ प्रक्षेपित किया गया। सेंसरों से डाटा मिल गया है।

इसका उपयोग भविष्य में ऊंचाई वाले हवाई जहाजों की उड़ानों के लिए उच्च गुणवत्ता वाले सिमुलेशन मॉडल के विकास के लिए किया जाएगा। उड़ान की कुल अवधि लगभग 62 मिनट थी।

डीआरडीओ के अध्यक्ष समीर कामत ने कहा कि यह प्रोटोटाइप उड़ान हवा से भी हल्की अधिक ऊंचाई वाली प्लेटफॉर्म प्रणाली के निर्माण की दिशा में मील का पत्थर है, जो समताप मंडल या स्ट्रेटोस्फेयर में बहुत लंबे समय तक हवा में रह सकती है। स्ट्रेटोस्फेयर वायुमंडल की विभिन्न परतों में से एक है।

रक्षा मंत्री राजनाथ सिंह ने इस प्रणाली के पहले सफल उड़ान परीक्षण के लिए डीआरडीओ को बधाई दी। उन्होंने कहा कि यह प्रणाली भारत की पृथ्वी अवलोकन और खुफिया जानकारी, निगरानी और टोही क्षमताओं को अद्वितीय रूप से बढ़ाएगी, जिससे देश दुनिया के उन कुछ देशों में से एक बन जाएगा जिनके पास ऐसी स्वदेशी क्षमताएं हैं।

कभी सोचा है एक जैसा क्यों नहीं है इंडियन आर्मी, नेवी और एयरफोर्स का सैल्यूट? जानें तीनों का फर्क

नई दिल्ली, 04 मई।

क्या आपने कभी गौर किया है कि जब Indian Army, Navy और Air Force के जवान सैल्यूट करते हैं, तो उनके हाथ उठाने का तरीका अलग होता है? एक जैसी वर्दी, एक जैसे देशप्रेम के जज्बे के बावजूद तीनों सेनाओं का सलामी देने का अंदाज अलग क्यों है? बता दें कि इसके पीछे सिर्फ एक परंपरा नहीं, बल्कि एक गहरी सोच और इतिहास छिपा है।

भारतीय थलसेना यानी इंडियन आर्मी के जवान जब सैल्यूट करते हैं, तो उनकी हथेली जमीन की ओर झुकी होती है। बता दें, जवान जिस हाथ से बंदूक या कोई और हथियार पकड़ते हैं, उसी हाथ से सैल्यूट करते हैं। ऐसा माना जाता है कि यह भरोसा दिखाने का तरीका है। जब वे सैल्यूट करते हैं, तो उनकी सारी उंगलियां खुली रहती हैं।

इसके पीछे एक और ऐतिहासिक कारण है। पुराने जमाने में जब तलवारों और हथियारों से युद्ध होता था, तब नीचे की ओर हथेली दिखाने का मतलब होता था, कि सैनिक के हाथ में कोई हथियार नहीं है, वह खाली हाथ है और इसलिए भरोसा किया जा सकता है।

नेवी का सैल्यूट– हथेली अंदर की ओर क्यों?

भारतीय नौसेना यानी इंडियन नेवी का सैल्यूट बाकी सेनाओं से थोड़ा अलग है। इसमें हथेली शरीर की ओर मुड़ी होती है। वे अपना दाहिना हाथ 90 डिग्री के कोण पर नीचे की तरफ झुकाकर रखते हैं। बता दें, इसका कारण नेवी की ऐतिहासिक परंपरा में छिपा है।

पुराने समय में, जब नाविक कठोर मेहनत से जहाज चलाते थे, तब उनके हाथ अक्सर गंदे और घिसे हुए होते थे। ऐसे में वे खुले हाथ से सैल्यूट करने से बचते थे, ताकि सामने वाले को अपमान न लगे। इसलिए उन्होंने हथेली को अंदर की ओर करके सलामी देने की परंपरा अपनाई। यह तरीका आज भी सम्मान, विनम्रता और अनुशासन का प्रतीक है।

एयरफोर्स का सैल्यूट– सीधी हथेली और 45 डिग्री का एंगल

भारतीय वायुसेना यानी इंडियन एयरफोर्स का सैल्यूट सबसे स्टाइलिश और सटीक दिखता है। इसमें हथेली सीधी होती है और जमीन से लगभग 45 डिग्री के एंगल पर ऊपर उठाई जाती है। यह तरीका स्मार्टनेस, गति और सटीकता का प्रतीक है– ठीक वैसे ही जैसे वायुसेना के काम करने का तरीका।

एयरफोर्स की सलामी तेज, चुस्त और आत्मविश्वास से भरपूर होती है, जो इस बात को दर्शाती है कि उनके निर्णय भी उतने ही तेज और सटीक होते हैं।

तीनों सेनाओं की कार्यशैली, उनके इतिहास और मूल्यों के अनुसार उनका सलामी देने का तरीका भी अलग है। आर्मी जमीन पर लड़ती है, नेवी समुद्र में, और एयरफोर्स आसमान में। उनकी ट्रेनिंग, काम करने का माहौल और परंपराएं भी अलग हैं और यही फर्क उनके सैल्यूट में भी साफ नजर आता है।

एक या दो नहीं 150 देशों के आईफोन यूजर्स को बड़ा खतरा! फैला 'मर्सनरी स्पाइवेयर' का जाल

नई दिल्ली, 04 मई।

अगर आप आईफोन यूजर हैं, तो सतर्क हो जाइए! दुनियाभर के 150 से ज्यादा देशों में आईफोन इस्तेमाल करने वालों के लिए ऐपल ने एक बड़ा अलर्ट जारी किया है. यह कोई आम हैकिंग या वायरस नहीं, बल्कि काफी खतरनाक और हाई–टेक तरीके से किया जाने वाला 'मर्सनरी स्पाइवेयर अटैक' है.

मर्सनरी स्पाइवेयर एक ऐसा जासूसी टूल है जिसे बहुत खास और चुनिंदा लोगों की जासूसी करने के लिए बनाया जाता है. ये हमले आम साइबर अटैक्स से अलग और काफी एडवांस होते हैं. कहा जा रहा है कि इसे अंजाम देने वाले लोगों के पास जबरदस्त टेक्नोलॉजी, ढेरों पैसा और रिसोर्सेज होते हैं. यही कारण है कि इस तरह के हमलों को पकड़ पाना या रोकना बेहद मुश्किल होता है.

ऐपल को शक है कि कुछ हाई–प्रोफाइल लोगों और खास टारगेट्स को इस खतरनाक स्पाइवेयर के जरिए निशाना बनाया जा रहा है. कंपनी ने कहा है कि वह अपने यूजर्स की प्राइवेसी को लेकर गंभीर है और इस तरह के अटैक्स को बहुत ही गंभीरता से लेती है.

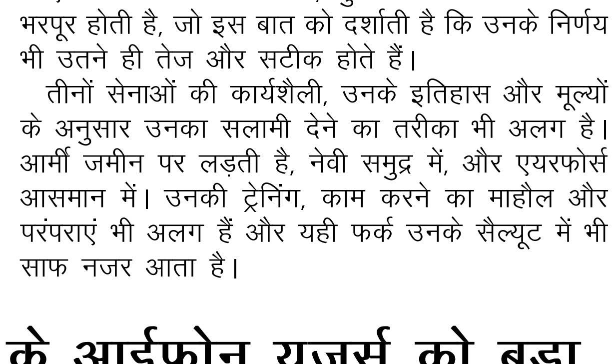
इस तरह के हमले का कोई फिक्स पैटर्न नहीं होता. ये लगातार अपने तरीके बदलते रहते हैं, जिससे इन्हें पहचानना और भी मुश्किल हो जाता है. मर्सनरी स्पाइवेयर एक बार डिवाइस में घुस जाए तो वह यूजर की कॉल, मैसेज, फोटो और लोकेशन जैसी जानकारी चुपचाप भेज सकता है और यूजर को इसकी भनक तक नहीं लगती.

ऐपल ऐसे मामलों में सीधे यूजर को अलर्ट करता है. अगर आपके पचीवदम पर खतरा है, तो आपको ऐपल की ओर से ईमेल या पडमेंहम के जरिए एक खास नोटिफिकेशन मिलेगा. साथ ही आप अपने ऐपल अकाउंट में लॉगिन करके भी यह देख सकते हैं कि कोई सिक्योरिटी अलर्ट है या नहीं.

जिन यूजर्स को यह चेतावनी मिलती है, उनके साथ ऐपल की सिक्योरिटी टीम लगातार संपर्क में रहती है. कंपनी 24X7 यूजर्स की मदद के लिए उपलब्ध रहती है, ताकि किसी भी तरह के नुकसान से पहले खतरे को टाला जा सके.

नॉनवेज नहीं खाने वाले लोगों में होती है इस विटामिन की कमी, ऐसे कर सकते हैं बैलेंस

नई दिल्ली, 04 मई।



ऐसे लोग जो वेजिटेरियन होते हैं और नॉनवेज नहीं खाते, वो सेहतमंद तो रहते हैं, लेकिन उनमें एक खास विटामिन की कमी होती है, जो उन्हें धीरे–धीरे अंदर से कमजोर बना सकती है. यह विटामिन बी12 है, जो ज्यादातर नॉनवेज फूड्स जैसे अंडे, मांस और मछली में पाया जाता है.

अगर हमारी डाइट में इसकी कमी हो जाए, तो सेहत पर बहुत बुरा पड़ सकता है. विटामिन बी12 की कमी से थकान, कमजोरी, चक्कर आना और फोकस की कमी जैसी समस्याएं हो सकते हैं. हालांकि, अगर आप नॉनवेज नहीं खाते, तो भी आसानी से अपनी डाइट को बैलेंस कर सकते हैं. आइए जानते हैं कैसे...

विटामिन बी12 ज्यादातर नॉनवेज जैसे अंडे, मछली, चिकन में ही पाया जाता है. इसके अलावा डेयरी प्रोडक्ट्स में भी ये विटामिन होता है. पूरी तरह शाकाहारी लोग का विगन डाइट फॉलो करने वाले लोग दूध और दूध से बनी चीजें भी या तो बिल्कुल भी नहीं खाते हैं या थोड़ा बहुत ही पसंद करते हैं, जिससे उनमें इस विटामिन की कमी आम होती है.

विटामिन बी12 की कमी के लक्षण–

बार–बार थकान महसूस होना, चक्कर आना, कमजोरी, याददाश्त कमजोर होना, हाथ–पैरों में झुनझुनी या सुन्नपन, मूड स्विंग्स या डिप्रेशन जैसा महसूस होना

विटामिन ठ12 को डाइट में कैसे बैलेंस करें

1. डाइट में दूध और डेयरी प्रोडक्ट्स शामिल करें. दूध, दही, पनीर जैसी चीजें जरूर खाएं. इससे काफी हद तक इस विटामिन की कमी पूरी हो सकती है.
2. आजकल मार्केट में ऐसे कई अनाज, टोफू और प्लांट बेस्ड दूध मिलते हैं, जिनमें विटामिन बी12 मिला होता है. इन्हें अपनी डाइट में शामिल करें.
3. अगर आपकी बी12 लेवल बहुत कम है, तो डॉक्टर आपको गोली या इंजेक्शन के रूप में बी12 दे सकते हैं. हालांकि, इसे कभी भी अपने से नहीं लेना चाहिए.
4. विटामिन बी12 को एब्सॉर्ब करने के लिए आपका पाचन तंत्र भी सही होना जरूरी है, इसलिए फाइबर वाली चीजें, प्रोबायोटिक फूड (जैसे दही) और हाइड्रेशन पर ध्यान दें.

आखिर कैसे हुई थी वर्ल्ड लाफ्टर डे मनाने की शुरुआत और क्यों हंसना है आपके लिए जरूरी

नई दिल्ली, 05 मई।
स्वस्थ्य रहने के लिए सिर्फ हेल्दी डाइट और एक्सरसाइज ही नहीं बल्कि तनाव मुक्त जीवन जीना भी महत्वपूर्ण होता है। स्ट्रेस की वजह से कई बीमारियों का खतरा कई गुणा बढ़ा जाता है और यही कारण है कि लोग स्ट्रेस कम करने के लिए लाफ्टर थेरेपी जैसी तकनीकों की मदद लेते हैं।

दरअसल, हंसना सेहत के लिए काफी अच्छा होता है। इससे न केवल शारीरिक लाभ मिलते हैं बल्कि, इससे आपके सामाजिक रिश्ते भी मधुर रहते हैं। इसलिए लोगों को हंसने के फायदे और महत्व के बारे में जागरुक करने के लिए हर साल वर्ल्ड लाफ्टर डे मनाया जाता है, जो इस साल 4 मई को मनाया गया। आइए जानते हैं क्यों मनाया जाता है हर साल World Laughter Day और हंसना कैसे आपके लिए फायदेमंद हो सकता है।

वर्ल्ड लाफ्टर डे हर साल मई के पहले रविवार को मनाया जाता है। इस दिन को मनाने की शुरुआत 1998 में हुई थी। दरअसल, इसके पीछे की कहानी कुछ ऐसी है कि इसकी शुरुआत हंसी योग आंदोलन के संस्थापक डॉ. मदन कटारिया ने की थी। फेशियल फीडबैक हाइपोथेसिस से प्रेरणा लेकर इन्होंने बताया कि चेहरे की हरकत, व्यक्ति के भावनाओं को प्रभावित करती है। इसी तरह इस दिन को सबसे पहले भारत में 10 मई 1998 को मुंबई में मनाया गया और आज दुनियाभर में लगभग 70 से ज्यादा देशों में इस दिन को मनाया जाता है।

इस दिन को मनाने के पीछे का उद्देश्य है, लोगों में एकता और सद्भावना का भावना को बढ़ावा देना। इस दिन को मनाने के पीछे एक उद्देश्य यह भी है कि लोगों के बीच खुशियां बांटी जाए। सिर्फ इतना ही नहीं, हंसने से सेहत भी दुरुस्त रहती है। इसलिए अगर आपने देखा हो, तो लोग पार्क जैसी जगहों पर सुबह या शाम को इकट्ठा होकर जोर–जोर से हंसते हैं।

क्या हैं हंसने के फायदे?
हंसने से तनाव कम होता है, जो सेहत के कई दुष्परिणामों से बचाने में मददगार होता है।
हंसने से आपका मूड अच्छा रहता है, जो आपके सामाजिक रिश्तों के लिए भी फायदेमंद है।
हंसने से सकारात्मकता बढ़ती है। इसलिए दोस्तों, सहकर्मियों और परिवारजनों के साथ हंसने से भावनात्मक संबंधों में भी सकारात्मकता आती है।
हंसने से इम्यून सिस्टम मजबूत होता है, क्योंकि इससे स्ट्रेस हार्मोन कम होता है।
हंसने से आपका अपने काम पर भी फोकस बढ़ता है।
हंसने से हैप्पी हार्मोन रिलीज होते हैं, जिससे आपको अच्छा महसूस होता है।
हंसने से ब्लड सर्कुलेशन भी बेहतर होता है, जो सेहत के लिए काफी फायदेमंद होता है।

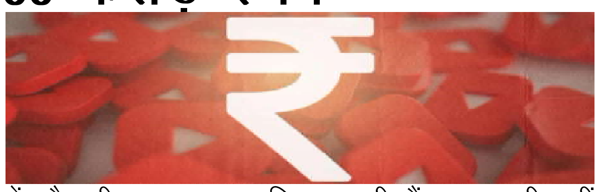
पुराने से नए फोन में चैट ट्रांसफर करने का आसान सा प्रॉसेस, सिर्फ एक ट्रिक से बनेगा काम

नई दिल्ली, 04 मई।
जब यूजर्स नया फोन खरीदते हैं तो उनके सामने सबसे बड़ी परेशानी पुराने से नए फोन में वॉट्सऐप चैट ट्रांसफर करने की होती है। चुंकि, पुराने फोन में बहुत सारा डेटा होता है जो काम का होता है। इसलिए उसे ऐसे भी नहीं छोड़ा जा सकता है।

हालांकि, कुछ ऐसे तरीके हैं जिनकी मदद से आप ये काम चुटकियों में कर सकते हैं। यहां एक ऐसा तरीका बताने वाले हैं, जिसे फॉलो करके आप मिनटों में ही अपना पुराने फोन की वॉट्सऐप चैट नए फोन में ट्रांसफर कर पाएंगे।

पुराने से नए स्मार्टफोन में वॉट्सऐप चैट ट्रांसफर करने के लिए आपको ज्यादा तामझाम नहीं जोड़ना है बल्कि, कुछ आसान सा प्रॉसेस फॉलो करना है। इसे फॉलो करके आप न सिर्फ चैट ट्रांसफर कर पाएंगे बल्कि मीडिया फाइल्स, दस्तावेज, लिंक, वीडियो, पेमेंट जैसी चीजें भी नए फोन में ट्रांसफर हो जाएंगी। ऐसे सिर्फ एक क्यूआर कोड को स्कैन करके किया जा सकता है।
फॉलो करने होंगे ये स्टेप
स्टेप 1– सबसे पहले वॉट्सऐप ओपन करना है।
स्टेप 2– इसके बाद थ्री डॉट्स पर क्लिक करके सेटिंग में जाना है।
स्टेप 3– यहां चैट्स वाले ऑप्शन पर क्लिक करना है।
स्टेप 4– और नीचे स्क्रॉल करेंगे तो चैट बैकअप के नीचे चैट ट्रांसफर का विकल्प मिलेगा।
स्टेप 5– उस पर क्लिक करने के बाद स्टार्ट का ऑप्शन आएगा, जिस पर क्लिक करना है।
स्टेप 6– इसके बाद नए फोन वॉट्सऐप इंस्टॉल करना है और सेम फोन नंबर से रजिस्टर करना है।
स्टेप 7– अब क्यूआर कोड से नए फोन में स्कैन कर लेना है। बस चैट ट्रांसफर होना शुरू हो जाएगी।

यूट्यूब से मालामाल हो रहे हैं लोग, तीन सालों में लोगों को दे दिए 21,000 करोड़ रुपये



नई दिल्ली, 04 मई।
इस डिजिटल युग में लोग सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म का उपयोग सिर्फ टाइमपास के लिए नहीं करते हैं। क्या आप जानते हैं कि कई ऐसे क्रिएटर्स हैं, जो इन सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म के जरिए करोड़ों की कमाई भी करते हैं। ऐसा बताया जाता है कि कोरोना के बाद से ही वीडियो ऐप यूट्यूब ने जमकर लोगों की जेब भरी हैं। आपने कई बड़े या फिर छोटे क्रिएटर्स से ये सुना है कि वो यूट्यूब से काफी अच्छी कमाई कर रहे हैं।

वर्तमान में यूट्यूब ने खुद ये जानकारी दी है कि उसके माध्यम से लोगों की कितनी कमाई हो रही है। साथ ही इन आंकड़ों से ये भी पता चला है कि यूट्यूब भारतीयों की जेब भरने में कितना अहम रोल अदा करता है। मीडिया रिपोर्ट्स के अनुसार, पिछले 3 साल में यूट्यूब ने भारत के एक्टर्स, क्रिएटर्स और मीडिया कंपनियों को तकरीबन 21,000 करोड़ रुपये दिए हैं। साथ ही ये भी कहा जा रहा है कि ये आंकड़े आने वाले समय में और भी ज्यादा बढ़ सकते हैं क्योंकि यूट्यूब इन क्रिएटर्स को देने के लिए करीब 850 करोड़ का इंवेस्टमेंट करने वाला है।

यूट्यूब के सीईओ ने ये कहा है कि उनके इंवेस्टमेंट से भारत के कंटेंट क्रिएटर्स, मीडिया कंपनियों को आगे बढ़ने में और भी ज्यादा मदद मिल सकती है। इतना ही नहीं इसके कारण उनके करियर और बिजनेस के नए रास्ते खुल सकते हैं। इसकी सबसे खास बात ये हैं कि पिछले साल भारत में बने कंटेंट को दूसरे देशों में करीब 45 अरब घंटों तक देखा जा चुका है। जिससे ये साफ हो गया है कि कैसे इंडियन यूट्यूबर्स देश ही नहीं बल्कि विदेश में भी छाए हुए हैं।

यूट्यूब के सीईओ ने ये जानकारी देते हुए बताया है कि पिछले साल भारत के 10 करोड़ से भी ज्यादा यूट्यूब चैनलों ने अपने कंटेंट अपलोड किया है। इस लिस्ट में से 15,000 से ज्यादा ऐसे चैनल है, जिनके पास 10 लाख से ज्यादा सब्सक्राइबर हैं। वर्तमान के समय में 10 लाख से ज्यादा सब्सक्राइबर्स वाले यूट्यूब चैनल तेजी से आगे बढ़ हैं। आपको बता दें कि, खुद भारत के प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी के भी यूट्यूब चैनल पर 2.5 करोड़ से भी ज्यादा सब्सक्राइबर हैं।

30+ महिलाओं की हड्डियां होने लगती हैं कमजोर, इन आहार को खाने से बढ़ेगी बोन डेंसिटी

नई दिल्ली, 05 मई।
30 की उम्र पार करने के बाद महिलाओं के शरीर में कई तरह के हार्मोनल बदलाव होने लगते हैं. इन बदलावों का सबसे बड़ा असर उनकी हड्डियों पर पड़ता है. हड्डियां धीरे–धीरे कमजोर होने लगती हैं और बोन डेंसिटी घटने लगती है. यह स्थिति आगे चलकर ऑस्टियोपोरोसिस जैसी गंभीर समस्याओं में बदल सकती है. ऐसे में सही डाइट को फॉलो करना बहुत ही जरूरी हो जाता है.

महिलाओं में एस्ट्रोजन नामक हार्मोन हड्डियों को मजबूत बनाए रखने में अहम भूमिका निभाता है. 30 की उम्र के बाद और खासकर मेनोपॉज के आसपास, इस हार्मोन का स्तर गिरने लगता है, जिससे कैल्शियम अवशोषण में कमी आती है और हड्डियां कमजोर होने लगती हैं. इसके अलावा अगर जीवनशैली और खानपान संतुलित न हो, तो यह समस्या और भी गंभीर हो सकती है.

लेकिन चिंता की बात नहीं, सही आहार अपनाकर हड्डियों की मजबूती को बरकरार रखा जा सकता है. आइए जानते हैं ऐसे खाद्य पदार्थों के बारे में जो हड्डियों की ताकत बढ़ाने में सहायक हैं.
हड्डियों को मजबूत बनाने वाले डाइट
दूध, दही, छाछ और पनीर कैल्शियम के बेहतरीन स्रोत हैं. रोजाना एक से दो गिलास दूध या उससे बने प्रोडक्ट्स का सेवन करने से हड्डियों की मजबूती को बेहतर किया जा सकता है.

पालक, मेथी, सरसों, और चौलाई जैसी सब्जियों में कैल्शियम, मैग्नीशियम और विटामिन के भरपूर मात्रा में होता है, जो हड्डियों के स्वास्थ्य को बेहतर बनाते हैं.

ये मेवे ओमेगा–3 फैटी एसिड, मैग्नीशियम और फॉस्फोरस से भरपूर होते हैं, जो हड्डियों को मजबूत बनाते हैं. 5–6 बादाम या 2–3 अखरोट रोजाना खाना फायदेमंद है.

इन बीजों में कैल्शियम और अन्य खनिज प्रचुर मात्रा में होते हैं. इन्हें सलाद या स्मूदी में मिलाकर खाया जा सकता है.

सोया में फाइटोएस्ट्रोजन होता है, जो महिलाओं के शरीर में एस्ट्रोजन की कमी को कुछ हद तक पूरा करता है. टोफू, सोया दूध, सोया चंक्स हड्डियों के लिए अच्छे विकल्प हैं.

वर्ल्ड हैंड हाइजीन डे मनाइए भर नहीं, अमल भी करें

नई दिल्ली, 04 मई।
देश–दुनिया के इतिहास में 05 मई की तारीख तमाम अहम वजह से दर्ज है। इस तारीख का वर्ल्ड हैंड हाइजीन डे से खास रिश्ता है। हर साल 05 मई को वर्ल्ड हैंड हाइजीन डे मनाया जाता है। जब हम थोड़े समझदार होते हैं तो स्कूल और घर में खाने से पहले हाथ धोना सिखाया जाता है। हम सभी को हैंड वॉश करना बहुत जरूरी होता है। इस पर अमल करके हम कई बीमारियों से बच सकते हैं। हालांकि हमारे समाज में कुछ लोग ऐसे भी हैं जो हाथ धोए बिना ही खाना खाना पसंद करते हैं। ऐसे ही लोगों को जागरुक करने के लिए हर साल पांच मई को वर्ल्ड हैंड हाइजीन डे मनाया जाता है।

इस डे की शुरुआत पहली बार 2009 में विश्व स्वास्थ्य संगठन ने की थी। इसका मुख्य उद्देश्य हाथ की स्वच्छता के महत्व के बारे में जागरुकता फैलाना है। इस साल वर्ल्ड हैंड हाइजीन डे थीम हाथों की स्वच्छता और बीमारियों की रोकथाम है। इस दिवस में स्वास्थ्य सेवा में हाथ की स्वच्छता में सुधार के महत्व पर ध्यान दिया गया है। संगठन इन प्रयासों के लिए सहायता प्रदान करता है। अगर आप हाथ नहीं धोते हैं तो आज से धोना शुरू कर दें। क्योंकि हाथ ने धुलने से भी शरीर में कई तरह की बीमारियां घर कर जाती हैं।

वॉशरूम इस्तेमाल करने के बाद भी हाथ ठीक से धोना चाहिए। इसके अलावा जब आप खाना बनाने जा रहे हों तो इससे पहले हाथों को पानी से धो लें। जानवरों को छूने के बाद, खाना खाने से पहले, नाक साफ करने और छींकने, खांसने के बाद हाथ धोना चाहिए। घर की सफाई करने या कचरा छूने के बाद भी हाथों को धोना बेहद जरूरी होता है। अगर आप बाहर से आ रहे हैं तो भी अपने हाथों को जरूर धोएं।

क्यों कुछ लोगों की याददाश्त बढ़ती उम्र के साथ भी नहीं होती कम, रिसर्च में सामने आई इसकी वजह

नई दिल्ली, 04 मई।
उम्र बढ़ने के लक्षणों में सबसे कॉमन है याददाश्त कमजोर होना। जैसे–जैसे उम्र बढ़ने लगती है, पुरानी बातें तो छोड़ दें लोग सुबह क्या खाए थे शाम तक ये भी भूल जाते हैं, लेकिन ऐसा हर किसी के साथ नहीं होता। साइंटिस्ट पिछले एक दशक से ज्यादा समय से, ऐसे लोगों पर अध्ययन कर रहे हैं जिन्हें वे "सुपर–एजर्स" कहते हैं। इन व्यक्तियों की उम्र 80 साल या इससे ज्यादा है, लेकिन उनकी मेमोरी बिल्कुल 20 से 30 साल व्यक्ति जैसी है। शिकागो विश्वविद्यालय में न्यूरोलॉजी के प्रोफेसर एमिली रोजाल्स्की ने साल 2012 में सुपर–एजर्स पर पहला अध्ययन प्रकाशित किया था।

ये रिसर्च स्पेन के 119 वृद्ध लोगों पर किया गया था। जिसमें 64 सुपर एजर्स और 55 वृद्ध वयस्क शामिल थे। प्रतिभागियों ने मेमोरी, मोटर और मौखिक कौशल को लेकर कई तरह के टेस्ट हुए। मस्तिष्क का स्कैन कराया गया और उनके लाइफस्टाइल और बिहेवियर से जुड़े सवाल–जवाब किए गए।

वैज्ञानिकों ने पाया कि सुपर एजर्स के दिमाग में उस जगह ज्यादा वॉल्यूम था, जो मेमोरी के लिए जरूरी होता है। हालांकि सुपर एजर्स और दूसरे ग्रूप के दिमाग में अल्जाइमर्स के हल्के लक्षण भी देखने को मिले।

ये निष्कर्ष डॉ. रोजाल्स्की ने तब दिया था जब वह नॉर्थवेस्टर्न यूनिवर्सिटी में थीं, जिसमें पता चला था कि सुपर–एजर्स का दिमाग 80 वर्षीय लोगों की तुलना में 50 या 60 वर्ष जितने लोगों जैसा था।

एक्सपर्ट्स को यह बिल्कुल भी आइडिया नहीं कि कोई व्यक्ति सुपर एजर्स कैसे बन जाता है, हालांकि स्पैनिश अध्ययन में दोनों समूहों के बीच हेल्थ और लाइफस्टाइल बिहेवियर को लेकर कुछ अंतर थे। जो खास था वो था सुपर–एजर्स का शारीरिक स्वास्थ्य, ब्लड प्रेशर और ग्लूकोज चयापचय...उनमें ये सारी चीजें बेहतर थीं।

शिकागो के कुछ सुपर–एजर्स के व्यवहार में भी काफी कुछ अलग देखने को मिला। जहां कुछ ने नियमित रूप से व्यायाम को अपनी दिनचर्या का हिस्सा बताया, तो वहीं कुछ ने इसे अपनी लाइफस्टाइल से मिसिंग बताया। एक जो कॉमन चीज़ देखने को मिली इनमें वो थी कि उनके सोशल रिलेशनशिप मजबूत थे।

कुल मिलाकर साइंटिस्ट ने माना कि सुपर एजर्स बनने का कोई सीक्रेट मंत्र नहीं है। हेल्दी डाइट लेकर, फिजिकली एक्टिव रहकर, पर्याप्त नींद लेने और सोशल कनेक्शन बढ़ाने से बढ़ती उम्र में भी याददाश्त को दुरुस्त रखा जा सकता है।

रुद्रप्रयाग बना देश का पहला जिला, जिसने स्थापित किया अपना मोबाइल नेटवर्क

देहरादून, 04 मई।
उत्तराखंड के रुद्रप्रयाग जनपद ने एक ऐतिहासिक कदम उठाते हुए देश का पहला ऐसा जिला बनने का गौरव प्राप्त किया है, जिसने अपना स्वयं का मोबाइल नेटवर्क स्थापित किया है। इसी के तहत केदारनाथ धाम आने वाले श्रद्धालुओं को अब फ्री वाईफाई की सुविधा भी मिलने लगी है। शनिवार को सफल ट्रायल के बाद यह सुविधा श्रद्धालुओं को समर्पित कर दी गई। बाबा के दर्शनों को पहुंचे श्रद्धालुओं ने इसपर खुशी जाहिर करते हुए सरकार और जिला प्रशासन को इसके लिए आभार जताया है।

चारधाम यात्रा पर देश–विदेश से पहुंचने वाले श्रद्धालुओं की यात्रा सुखद और सुगम हो, इसके लिए राज्य सरकार एवं प्रशासन लगातार नए प्रयास कर रहा है। देश की सबसे कठिन पैदल यात्राओं में से एक श्री केदारनाथ धाम यात्रा ने इस दिशा में नई कीर्तिमान स्थापित किया है।

मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी के मार्गदर्शन और जिलाधिकारी डॉ. सौरभ गहरवार की पहल पर आपदा की दृष्टि से अति संवेदनशील रुद्रप्रयाग जनपद ने एक ऐतिहासिक पहल करते हुए अपना स्वयं का मोबाइल नेटवर्क स्थापित किया है। इस नेटवर्क को डिस्ट्रिक्ट डिजास्टर रिसोर्स नेटवर्क नाम दिया गया है। यह नेटवर्क न केवल आपदा या किसी भी विकट परिस्थिति में लगातार संचालित रहेगा, बल्कि इसमें मोबाइल डाटा, वॉयस कॉलिंग और हाई क्वालिटी सीसीटीवी विजुअल्स की भी सुविधा उपलब्ध है।

इसी रिसोर्स नेटवर्क के तहत श्रद्धालुओं को अब फ्री वाईफाई की सुविधा मिलने जा रही है। मुख्य विकास अधिकारी डॉ. जीएस खाती ने बताया कि वाईफाई का फायदा उठाने के लिए वाईफाई सेटिंग पर जाकर अपना मोबाईल नंबर पंजीकृत करना होगा, जिसके बाद एक ओटीपी मोबाईल नंबर पर आएगा जिसे भरने के बाद आधे घंटे तक हाय स्पीड वाईफाई का लाभ उठाया जा सकता है।

रुद्रप्रयाग देश का पहला जनपद बन गया है, जिसके पास अपना अलग और संपूर्ण मोबाइल नेटवर्क है। जुलाई 2024 में केदारनाथ पैदल मार्ग पर आई आपदा के दौरान जब अन्य मोबाइल नेटवर्क पूरी तरह ठप हो गए थे, तब यही नेटवर्क यात्रियों, मजदूरों और रेस्क्यू टीमों के लिए जीवन रेखा बना। इससे रास्ते में फंसे लोगों ने अपने घरों से संपर्क किया और राहत एवं बचाव कार्यों में भी अत्यंत मदद मिली।

भीड़ से दूर बेहद शांत हैं उत्तराखंड के ये हिल स्टेशन, मई में घूमने के लिए बेहतरीन हैं ये जगह

नई दिल्ली, 04 मई।
गर्मी की छुट्टियां आते ही घूमने जाने का प्लान बनने लगता है। बच्चों का समर ब्रेक शुरू हो रहे हैं और पूरे उत्तर भारत में भीषण गर्मी पड़ रही है। ऐसे में आप भी घूमने का प्लान कर सकते हैं। दिल्ली एनसीआर के सबसे नजदीक उत्तराखंड के हिल स्टेशन हैं। मसूरी, नैनीताल, ऑली जैसे प्लेस ओवर क्राउडेड हो चुके हैं। वीकेंड या छुट्टियों में यहां पैर रखने की जगह नहीं बचती। ज्यादातर लोगों के दिमाग में यही कुछ चुनिंदा जगह आती हैं। लेकिन आज हम आपको उत्तराखंड की हसीन वादियों में बसे ऐसे खूबसूरत हिल स्टेशन के बारे में बता रहे हैं। जहां आपको बेहद कम भीड़ मिलेगी। एकदम शांत वातावरण और कुदरत के खूबसूरत नजारे आपको जन्नत का अहसास कराएंगे। आप उत्तराखंड की इन ऑफबीट जगहों पर घूमने का प्लान बना सकते हैं।

बेरीनाग– बेरीनाग पिथौरागढ़ जिले में स्थित है। जो अपने नागों के मंदिरों के लिए काफी फेमस है। यह जगह पहाड़ों की सबसे ऊंची चोटियों में स्थित है जहां से आपको हिमालय की चोटियां साफ दिखेंगी। बेरीनाग पहले से अपने चाय के बगानों के लिए काफी फेमस हैं। यहां जाकर आप कई हिडन वॉटरफॉल की खूबसूरती को निहार सकते हो। ठंडे मौसम में आप नाग मंदिर, गंगोलीहाट जगह हाट, कलिका मंदिर, चिनेश्वर, क्वेराली, धनोली, चिनेश्वर वॉटरफॉल, भाटी गांव, कलिसन मंदिर, पाताल भुवनेश्वर घूम सकते हैं।

चौकोड़ी– हिमालय की गोद में बसे चौकोड़ी की जितनी तारीफ की जाए कम है। खुला आसमान, ठंडी–ठंडी हवा, हरियाली, झरने, चारों तरफ पहाड़ चौकोड़ी को और भी खूबसूरत बनाते हैं। यहां आकर गोलू देवता का अवतार चौकोड़ी बुब्बू का मंदिर घूम सकते हैं। इसके अलावा पाताल भुवनेश्वर, नकुलेश्वर मंदिर, अर्जुनेश्वर शिव मंदिर, नाग मंदिर, कपिलेश्वर, महादेव जैसे कई मंदिर घूम सकते है। यहां तक डायरेक्ट बसें नहीं चलती तो आप हल्द्वानी, काठगोदाम या अल्मोड़ा तक की बस ले सकते हैं और फिर यहां से चौकोड़ी पहुंच सकते हैं।

कसार देवी मंदिर– कसार देवी मंदिर अल्मोड़ा जिले की पहाड़ियों में स्थित है। बताया जाता है कि यहां देवी मां अपने साक्षात अवतार में हैं। बता दें कि कसार देवी भारत की एक ऐसी जगह है, जहां मैग्नेटिक शक्तियां मौजूद हैं। अगर आप बहुत ज्यादा डिप्रेस्ड हैं तो यहां जाकर विवेकानंद की तरह ध्यान कर सकते हैं।

बागेश्वर– हिमालय की गोद में बसी एक ऐसी जगह है जो खूबसूरत होने के साथ ऐतिहासिक भी है। इस जगह को वाराणसी में गंगा की तरह पवित्र माना जाता है। गर्मियों की छुट्टी बिताने के लिए इससे खूबसूरत जगह कुछ नहीं है। यहां आप बागनाथ मंदिर, बागेश्वर धाम, बैजनाथ मंदिर, चंडिका मंदिर बागेश्वर, गौरी उडियार गुफा, शिखर धाम मंदिर घूम सकते हैं। श्रीहरि मंदिर बागेश्वर से 5 किलोमीटर की दूरी पर स्थित है और हर साल दशहरे पर यहां बड़ा मेला लगता है। उत्तरायणी मेला बागेश्वर का सबसे महत्वपूर्ण मेला है जो 14 जनवरी को मकर संक्रांति के अवसर पर लगता है।

मुनस्यारी– मिनी कश्मीर के नाम से जाने जाने वाले पिथौरागढ़ में एक और जगह है जो इस समय काफी चर्चित है। यहां घूमने के बाद आप इस खूबसूरत हिल स्टेशन मुनस्यारी के फैन हो जाएंगे। बिरथी वाटरफॉल, माहेश्वरी कुंड, नंदा देवी, पंचाचूली, बेटुली धार और खलिया टॉप घूम सकते हैं। दिल्ली से मुनस्यारी की दूरी करीब 625 किमी है। इस समर वेकेशन इन अनएक्सप्लोर स्पॉट पर जाकर जन्नत के मजे ले सकते हैं।