

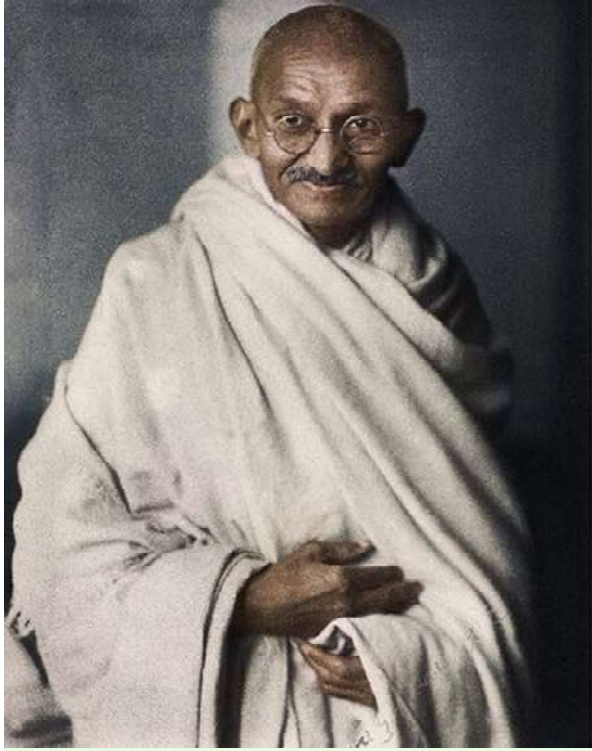


अण्डमान निकोबार द्वीप समाचार



रजि.न.34300/80 संख्या 264 श्री विजय पुरम, शुक्रवार, 02 अक्टूबर 2026 web: dt.andamannicobar.gov.in 2.00 रुपए

राष्ट्रपिता महात्मा गांधी की 157वीं जयंती आज गांधी पार्क में आयोजित मुख्य समारोह में माननीय उप राज्यपाल बापू को करेंगे श्रद्धांजलि अर्पित



श्री विजय पुरम, 1 अक्टूबर।
समूचे राष्ट्र के साथ अण्डमान तथा निकोबार द्वीपसमूह में भी राष्ट्रपिता महात्मा गांधी की 157वीं जयंती कल 2 अक्टूबर को मनाई जाएगी। मुख्य समारोह श्री विजय पुरम के गांधी पार्क में प्रातः 8.14 बजे आयोजित किया जाएगा। इस दौरान अण्डमान तथा निकोबार द्वीपसमूह के माननीय उप राज्यपाल डॉ. दिनेश शर्मा महात्मा गांधी की प्रतिमा पर पुष्पांजलि अर्पित करेंगे। इसके बाद शिक्षा विभाग के शिक्षकों व छात्रों द्वारा प्रार्थना 'वैष्णव जन तो तेने कहिए जी' तथा रामधनु प्रस्तुत की जाएगी। इस अवसर पर दो मिनट का मौन रखा जाएगा।
उपायुक्त, दक्षिण अण्डमान से प्राप्त विज्ञप्ति के अनुसार सभी सरकारी विभागों, संस्थानों, स्वायत्त निकायों, निगमों, पंचायत प्रधानों, स्वेच्छिक संगठनों तथा ग्रामीणों से 'स्वच्छता ही सेवा अभियान' के अंतर्गत पूरे माह श्रमदान के माध्यम से सामुदायिक परिसंपत्तियों का निर्माण करने तथा विशेष स्वच्छता अभियान चलाने का अनुरोध किया गया है।
इसके अलावा, आम जनता से इस पावन दिवस पर पशुओं के वध, पक्षियों को मारने, मछली पकड़ने तथा मदिरा के सेवन से विरत रहने का अनुरोध किया गया है। राष्ट्रपिता के प्रति श्रद्धांजलि स्वरूप 2 अक्टूबर, 2026 को 'मद्य निषेध दिवस' के रूप में मनाया जाएगा।

संदेश

2 अक्टूबर, 2026 को 'गांधी जयंती' के पावन अवसर पर, अण्डमान तथा निकोबार द्वीपसमूह के समस्त द्वीपवासियों को मेरी हार्दिक बधाई एवं शुभकामनाएँ।
राष्ट्रपिता महात्मा गांधी का जीवन एवं उनके निःस्वार्थ सेवा के शाश्वत आदर्श, सत्य, अहिंसा और शांति हम सभी को प्रेरणा प्रदान करते हैं। महात्मा गांधी का अहिंसा का दर्शन भारत के स्वतंत्रता संग्राम का मार्गदर्शक रहा तथा आज भी विश्व के लिए शांति, सद्भाव, सहिष्णुता एवं मानवीय गरिमा का महत्वपूर्ण संदेश देता है।
आइए, इस अवसर पर हम गांधीजी के आदर्शों के प्रति अपनी प्रतिबद्धता को पुनः सुदृढ़ करते हुए अपने आचरण एवं कार्यों के माध्यम से इन मूल्यों को आत्मसात करने का संकल्प लें।
मेरी कामना है कि यह द्वीपसमूह सत्य एवं अहिंसा के शाश्वत मूल्यों से प्रेरित होकर शांति, समृद्धि, सामाजिक सद्भाव एवं सतत् विकास के पथ पर निरंतर अग्रसर होता रहे।

(डॉ. दिनेश शर्मा)
उप राज्यपाल
अण्डमान तथा निकोबार द्वीपसमूह

संदेश

राष्ट्रपिता महात्मा गांधी जी की जयंती के अवसर पर आयोजित होने वाले 'वन्यजीव सप्ताह' प्रत्येक वर्ष 2 से 8 अक्टूबर तक मनाया जाता है, जिसका उद्देश्य पारिस्थितिक संतुलन में वन्यजीवों की भूमिका के प्रति जागरूकता बढ़ाना तथा उनके संरक्षण, सम्मान और सह-अस्तित्व की भावना को प्रोत्साहित करना है।
वन्यजीव सप्ताह, वन्यजीवों एवं उनके आवासों के संरक्षण और सुरक्षा के प्रति हमारी सामूहिक प्रतिबद्धता को पुनः सुदृढ़ करने का एक महत्वपूर्ण अवसर प्रदान करता है। अण्डमान तथा निकोबार द्वीपसमूह असाधारण जैव-विविधता तथा विशिष्ट स्थलीय एवं समुद्री पारिस्थितिकी तंत्रों से समृद्ध है और वैश्विक स्तर पर महत्वपूर्ण प्राकृतिक विरासत का स्वरूप रखता है।
72वें वन्यजीव सप्ताह, 2026 का विषय "Connecting Habitats, Thriving Wildlife" (आवासों को जोड़ना, वन्यजीवों को फलना-फूलना) वन्यजीव स्वास्थ्य एवं परस्पर निर्भरता को दर्शाता है। पारिस्थितिक संतुलन बनाए रखने तथा अपनी समृद्ध जैव-विविधता को संरक्षित करने के लिए हमारे वन, मैंग्रोव, आर्द्रभूमि, प्रवाल भित्ति और तटीय पारिस्थितिकी तंत्र की रक्षा करना आवश्यक है।
अण्डमान तथा निकोबार प्रशासन इन संवेदनशील पारिस्थितिकी तंत्रों के संरक्षण एवं सतत् प्रबंधन के लिए दृढ़तापूर्वक प्रतिबद्ध है। तथापि, संरक्षण प्रयासों की सफलता स्थानीय समुदायों, युवाओं तथा सभी हितधारकों की सक्रिय भागीदारी और सामूहिक जिम्मेदारी पर निर्भर करती है।
इस अवसर पर, मैं सभी से आह्वान करता हूँ कि वे प्रकृति के संरक्षक बनें, वन्यजीवों का सम्मान एवं संरक्षण करें तथा भावी पीढ़ियों के लिए उनके आवासों के संरक्षण में अपना योगदान दें। आइए, हम आवासों को जोड़ें, जैव-विविधता का संरक्षण करें और एक ऐसे सतत् भविष्य का निर्माण करें, जहाँ वन्यजीव निरंतर फलते-फूलते रहें।

(डॉ. दिनेश शर्मा)
उप राज्यपाल
अण्डमान तथा निकोबार द्वीपसमूह

संदेश

महात्मा गांधी जी की 157वीं जयंती के अवसर पर आज (02.10.2026) मैं राष्ट्रपिता को विनम्र श्रद्धांजलि अर्पित करता हूँ और उनके सत्य, अहिंसा, सादगी, आत्म-अनुशासन एवं मानव सेवा के शाश्वत आदर्शों का स्मरण करता हूँ।
इस गांधी जयंती पर आइए, हम अपने दैनिक जीवन में उनके आदर्शों का अनुसरण करें। एक-दूसरे का सम्मान करें, शांति एवं सद्भाव बनाए रखें, गरीबों एवं जरूरतमंदों की सहायता करें, अपने आसपास के वातावरण को स्वच्छ रखें तथा अपने समाज और राष्ट्र के कल्याण एवं विकास के लिए मिलकर कार्य करें।
आइए, सत्य, स्वच्छता, करुणा एवं सेवा को अपने दैनिक जीवन का हिस्सा बनाएं और एक स्वच्छ, शांतिपूर्ण, एकजुट एवं आत्मनिर्भर भारत के निर्माण में अपना योगदान दें।
गांधी जयंती के अवसर पर सभी नागरिकों को मेरी हार्दिक शुभकामनाएँ।
बिष्णु पद राय
माननीय सांसद
अण्डमान तथा निकोबार द्वीपसमूह

चिन्मय मिशन के प्रतिनिधिमंडल ने माननीय उप राज्यपाल से की शिष्टाचार भेंट उद्योग एवं शहरी विकास विभाग के कार्यों की माननीय उप राज्यपाल ने की समीक्षा औद्योगिक क्षेत्रों में अवस्थापना एवं निर्माण कार्यों की कार्ययोजना शीघ्र प्रस्तुत करने के निर्देश

श्री विजय पुरम, 1 अक्टूबर।
चिन्मय मिशन के आचार्य स्वामी शुद्धानंद सरस्वती जी महाराज के नेतृत्व में मिशन के प्रतिनिधिमंडल ने आज लोक निवास, श्री विजय पुरम में अण्डमान तथा निकोबार द्वीपसमूह के माननीय उप राज्यपाल डॉ. दिनेश शर्मा जी से शिष्टाचार भेंट की।
इस अवसर पर प्रतिनिधिमंडल ने माननीय उप राज्यपाल को चिन्मय मिशन द्वारा संचालित विभिन्न जनकल्याणकारी एवं आध्यात्मिक गतिविधियों की जानकारी दी। प्रतिनिधिमंडल ने आगामी 2 अक्टूबर को अंतर्राष्ट्रीय वृद्धजन दिवस के अवसर पर आयोजित किए जाने वाले विशेष कार्यक्रम में माननीय उप राज्यपाल को मुख्य अतिथि के रूप में सादर आमंत्रित किया।
इसी क्रम में अण्डमान तथा निकोबार द्वीपसमूह के माननीय उप राज्यपाल डॉ. दिनेश शर्मा जी ने आज लोक भवन, श्री विजय पुरम में उद्योग विभाग एवं शहरी विकास विभाग के कार्यों की समीक्षा बैठक की अध्यक्षता की।
बैठक के दौरान माननीय उप राज्यपाल ने औद्योगिक क्षेत्रों में अवस्थापना सुविधाओं तथा निर्माण कार्यों से संबंधित विस्तृत कार्ययोजना शीघ्र तैयार कर प्रस्तुत करने के निर्देश दिए। उन्होंने औद्योगिक विकास को गति प्रदान करने के साथ-साथ शहरी आधारभूत संरचना को और अधिक सुदृढ़ एवं सुव्यवस्थित बनाने पर विशेष बल दिया।
माननीय उप राज्यपाल ने संबंधित अधिकारियों को विकास कार्यों में समन्वय, समयबद्धता एवं प्रभावी क्रियान्वयन सुनिश्चित करने के निर्देश भी दिए।
बैठक में माननीय मुख्य सचिव, आयुक्त-सह-सचिव (एपीडब्ल्यूडी), आयुक्त-सह-सचिव (शहरी विकास), सचिव (एपीडब्ल्यूडी) तथा सचिव (उद्योग) सहित संबंधित अधिकारी उपस्थित रहे।

माननीय उप राज्यपाल के निर्देशों पर त्वरित कार्रवाई, जी.बी. पंत अस्पताल के निकोबारी हट में लगाए गए एयर कूलर

श्री विजय पुरम, 1 अक्टूबर।
माननीय उप राज्यपाल ने हाल ही में जी.बी. पंत अस्पताल, श्री विजय पुरम के दोरे के दौरान निकोबार के मरीजों के साथ अस्पताल में ठहरने वाले उनके परिजनों एवं सहायकों के लिए निर्धारित प्रतीक्षा क्षेत्र में उपलब्ध सुविधाओं एवं आराम में सुधार की आवश्यकता पर जोर दिया।
प्रतीक्षा क्षेत्र में व्याप्त गर्मी तथा मरीजों की देखभाल के लिए वहां रहने वाले परिजनों एवं सहायकों को होने वाली कठिनाइयों को ध्यान में रखते हुए माननीय उप राज्यपाल ने संबंधित अधिकारियों को आवश्यक संख्या में एयर कूलर की व्यवस्था जल्द से जल्द करने के निर्देश दिए।
माननीय उप राज्यपाल के निर्देशों पर त्वरित कार्रवाई करते हुए निर्धारित प्रतीक्षा क्षेत्र में अब एयर कूलर स्थापित कर दिए गए हैं। इस त्वरित कार्रवाई से मरीजों के परिजनों एवं सहायकों को आवश्यक राहत मिलेगी तथा विशेषकर अधिक तापमान और गर्मी के दौरान उनके आराम में सुधार होगा।

माननीय उप राज्यपाल के निर्देशों पर त्वरित

—पृष्ठ 1 का शेष



यहां प्राप्त प्रेस विज्ञप्ति में बताया गया है कि शीतलन सुविक् II उपलब्ध कराए जाने से उन लोगों के लिए अधिक आरामदायक वातावरण सुनिश्चित होने की उम्मीद है, जिन्हें अपने मरीजों की देखभाल के लिए लंबे समय तक अस्पताल परिसर में रहना पड़ता है। यह पहल मरीजों के लिए सहायता सुविधाओं को सुदृढ़ करने तथा मरीजों के परिवारों एवं

सहायकों की आवश्यकताओं और कल्याण पर प्रशासन के निरंतर ध्यान को दर्शाती है।

माननीय उप राज्यपाल के निर्देशों का त्वरित अनुपालन मरीजों और उनके परिवारों के लिए उत्तरदायी, मरीज-केंद्रित एवं मानवीय स्वास्थ्य सेवाएं सुनिश्चित करने के प्रति प्रशासन की प्रतिबद्धता को भी रेखांकित करता है।

स्वच्छ भारत दिवस पर रील निर्माण प्रतियोगिता

श्री विजय पुरम, 1 अक्टूबर।

गांधी जयंती के अवसर पर मनाए जा रहे स्वच्छ भारत दिवस के उपलब्ध में अण्डमान तथा निकोबार प्रशासन के विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी विभाग द्वारा ‘स्वच्छता में सहभागिता, स्वच्छ भारत, विकसित भारत’ विषय पर रील निर्माण प्रतियोगिता आयोजित की जा रही है। प्रतियोगिता का उद्देश्य नागरिकों, विशेषकर विद्यार्थियों एवं युवाओं को रचनात्मक डिजिटल सामग्री के माध्यम से द्वीपसमूह में स्वच्छता, जिम्मेदार अपशिष्ट प्रबंधन एवं टिकाऊ गतिविधियों को बढ़ावा देने के लिए प्रोत्साहित करना है।

प्रतिभागियों को स्वच्छता एवं पर्यावरणीय स्थिरता से संबंधित व्यावहारिक एवं नवाचारपूर्ण विचारों को दर्शाने वाली अद्वि क्तम 90 सेकंड की मौलिक रील तैयार करनी होगी। प्रतियोगिता दो श्रेणियों में आयोजित की जाएगी—विद्यालय एवं महाविद्यालय के विद्यार्थी तथा सभी के लिए खुली श्रेणी। इसमें व्यक्तिगत रूप से अथवा अधिकतम 3 सदस्यों की टीम के रूप में भाग लिया जा सकता है। प्रविष्टियां जमा करने की अंतिम तिथि 9 अक्टूबर, 2026 है।

प्रतियोगिता के लिए सुझाए गए विषयों में एकल-उपयोग प्लास्टिक (एसयूपी) पर प्रतिबंध एवं इसके टिकाऊ विकल्प, जैविक अपशिष्ट प्रबंधन एवं घरेलू खाद निर्माण, चार-प्रकार से अपशिष्ट पृथक्करण, अपशिष्ट से आय अर्जित करना, कम करना-पुनः उपयोग— पुनर्चक्रण (आरआरआर), अपशिष्टरहित जीवनशैली तथा स्वच्छता अभियानों को अधिक प्रभावी बनाने के नवाचारपूर्ण उपाय शामिल हैं।

प्रतिभागी अपनी रील यूट्यूब, फेसबुक, इंस्टाग्राम या

लिंकडइन पर अपलोड कर सकते हैं तथा उसका लिंक <https://forms.gle/88DZJmapp4ykqxQf9> पर जमा कर सकते हैं। क्यूआर कोड के माध्यम से भी प्रविष्टि जमा की जा सकती है।

प्राप्त विज्ञप्ति के अनुसार प्रतिभागियों के लिए आवश्यक है कि वे रील के अंत में अथवा क्रेडिट में विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी विभाग और अण्डमान तथा निकोबार प्रदूषण नियंत्रण समिति (एएनपीसीसी), अण्डमान तथा निकोबार प्रशासन का उल्लेख करें। प्रस्तुत की जाने वाली रील मौलिक एवं तथ्यात्मक रूप से सही होनी चाहिए तथा किसी तीसरे पक्ष की सामग्री का उपयोग किए जाने की स्थिति में आवश्यक अनुमति प्राप्त करना अनिवार्य है।

समन्वयक: श्री सेंथिल कुमार, कलाकार, विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी विभाग, अण्डमान तथा निकोबार प्रशासन। अधिक जानकारी एवं पूछताछ के लिए ई-मेल dstpcc-andamans@nic.in के माध्यम से संपर्क किया जा सकता है।

इस प्रतियोगिता का उद्देश्य सोशल मीडिया को जनभागीदारी, जागरूकता तथा स्वच्छ एवं अधिक टिकाऊ अण्डमान तथा निकोबार द्वीपसमूह के निर्माण की दिशा में सकारात्मक व्यवहार परिवर्तन के लिए एक प्रभावी मंच के रूप में विकसित करना है।



केन्द्रीय द्वीपीय कृषि अनुसंधान संस्थान में हिंदी पखवाड़ा सम्पन्न

श्री विजय पुरम, 1 अक्टूबर।

भारतीय कृषि अनुसंधान परिषद-केंद्रीय द्वीपीय कृषि अनुसंधान संस्थान, श्री विजय पुरम में निदेशक डॉ. जय सुंदर के दिशा-निर्देशन एवं मार्गदर्शन में हिंदी पखवाड़ा-2026 का समापन समारोह उत्साह एवं गरिमापूर्ण वातावरण में आयोजित किया गया। समारोह में संस्थान के वैज्ञानिकों, अधिकारियों एवं कर्मचारियों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया।

कार्यक्रम का शुभारंभ प्रशासनिक अधिकारी श्री कनिष्क भूकर के स्वागत संबोधन से हुआ। इसके पश्चात हिंदी प्रकोष्ठ की प्रमारी श्रीमती रीना साहा ने हिंदी पखवाड़े के दौरान आयोजित विभिन्न कार्यक्रमों एवं प्रतियोगिताओं का संक्षिप्त विवरण प्रस्तुत किया। हिंदी के प्रति अभिरुचि एवं कार्यालयीन कार्यों में हिंदी के प्रयोग को प्रोत्साहित करने के उद्देश्य से निबंध लेखन, पत्र लेखन, हिंदी टंकण, अंताक्षरी, प्रश्नोत्तरी तथा तात्कालिक भाषण जैसी विभिन्न प्रतियोगिताओं का आयोजन किया गया।

समारोह के मुख्य अतिथि डॉ. दिलीप कुमार झा, वैज्ञानिक-एफ एवं प्रमारी अधिकारी, राष्ट्रीय महासागर प्रौद्योगिकी संस्थान (एनआईओटी), श्री विजय पुरम ने विभिन्न प्रतियोगिताओं के विजेताओं को पुरस्कार एवं प्रमाण-पत्र प्रदान किए। अपने संबोधन में उन्होंने वैज्ञानिकों एवं शोधकर्ताओं से हिंदी में अद्वि काधिक शोध लेख एवं वैज्ञानिक सामग्री प्रकाशित करने का आह्वान किया। उन्होंने कहा कि वैज्ञानिक एवं कृषि संबंधी जानकारी को सरल एवं सहज भाषा में प्रस्तुत करने से



उसका लाभ किसानों एवं आमजन तक अधिक प्रभावी ढंग से पहुंचाया जा सकता है। अध्यक्षीय संबोधन में संस्थान के निदेशक डॉ. जय सुंदर ने हिंदी पखवाड़े के सफल आयोजन के लिए हिंदी प्रकोष्ठ तथा आयोजन में सहयोग करने वाले सभी अधिकारियों एवं कर्मचारियों को बधाई दी। उन्होंने संस्थान के अधिकारियों एवं कर्मचारियों से कार्यालयीन कार्यों में हिंदी के अधिकाधिक प्रयोग को बढ़ावा देने तथा राजभाषा हिंदी के प्रगतिशील प्रयोग के माध्यम से शत-प्रतिशत कार्यालयीन कार्य हिंदी में किए जाने की दिशा में निरंतर प्रयास करने का आह्वान किया। प्राप्त विज्ञप्ति के अनुसार कार्यक्रम के अंत में श्री ब्रजेश कुमार ने धन्यवाद ज्ञापित किया। कार्यक्रम का संचालन श्री श्याम सुंदर राव ने किया।

डिगलीपुर में ‘टीबी मुक्त भारत’ जागरूकता रैली में शामिल हुए एनसीसी कैडेट

डिगलीपुर, 1 अक्टूबर।

उत्तर अण्डमान के डिगलीपुर स्कूल के पाँच एनसीसी कैडेटों ने श्री विजय पुरम स्थित 1 (अण्डमान तथा निकोबार) स्वतंत्र इन्फैंट्री कंपनी एनसीसी के अधीन, सहायक आयुक्त, डिगलीपुर द्वारा आयोजित ‘टीबी मुक्त भारत’ जागरूकता रैली में सक्रिय रूप से भाग लिया। रैली का उद्देश्य आम जनता में क्षय रोग (टीबी) के प्रति जागरूकता उत्पन्न करना था।

रैली के दौरान टीबी की रोकथाम एवं उपचार से संबंधित जानकारी लोगों तक पहुंचाई गई। साथ ही, निर्धारित दवा की पूरी अवधि तक नियमित रूप से सेवन करने के महत्व पर भी विशेष जोर दिया गया।

इस जागरूकता रैली में एनसीसी कैडेटों के साथ मेरा भारत स्वयंसेवकों, सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र (सीएचसी), डिगलीपुर के चिकित्सा कर्मियों तथा प्रशासनिक भवन, डिगलीपुर के कर्मचारियों ने भी भाग लिया।



प्राप्त विज्ञप्ति के अनुसार एनसीसी कैडेटों की सहभागिता से टीबी की रोकथाम एवं उपचार के प्रति आम जनता में जागरूकता बढ़ाने के उद्देश्य से चलाए जा रहे इस अभियान को और प्रभावी बनाने में योगदान मिला।

द्वीपसमूह में डिजिटल स्वास्थ्य सेवाओं को बढ़ावा देने की दिशा में राष्ट्रीय डिजिटल स्वास्थ्य मिशन का कार्यान्वयन हो रहा है सुदृढ़

श्री विजय पुरम, 1 अक्टूबर।

भारत सरकार की प्रमुख पहल आयुष्मान भारत डिजिटल मिशन (एबीडीएम) ने 27 सितंबर, 2026 को अपने राष्ट्रीय स्तर पर क्रियान्वयन के पांच वर्ष पूरे कर लिए हैं। इस मिशन का उद्देश्य एक ऐसा डिजिटल स्वास्थ्य सेवा तंत्र विकसित करना है, जो स्वास्थ्य संबंधी सूचनाओं के निर्बाध एवं सहमति-आधारित आदान-प्रदान को सक्षम बनाए। पिछले पांच वर्षों के दौरान एबीडीएम ने आयुष्मान भारत स्वास्थ्य खाता (आभा), स्वास्थ्य सुविधा रजिस्ट्री (एवएफआर), स्वास्थ्य सेवा पेशेवर रजिस्ट्री (एवपीआर) तथा अन्य परस्पर-संचालनीय डिजिटल स्वास्थ्य सेवाओं जैसे प्रमुख घटकों के माध्यम से एकीकृत स्वास्थ्य सेवा तंत्र के लिए आवश्यक बुनियादी डिजिटल ढांचे को क्रमशः विकसित किया है।

अण्डमान तथा निकोबार द्वीपसमूह संघ राज्य क्षेत्र डिजिटल स्वास्थ्य परिवर्तन की इस यात्रा से इसके प्रारंभिक चरण से ही निकटता से जुड़ा रहा है। यह संघ राज्य क्षेत्र उन छह संघ राज्य क्षेत्रों में शामिल था, जहां सितंबर, 2021 में एबीडीएम के राष्ट्रव्यापी शुभारंभ से पहले अगस्त, 2020 में राष्ट्रीय डिजिटल स्वास्थ्य मिशन (एनडीएचएम) को पायलट आधार पर शुरू किया गया था। द्वीपसमूह में एबीडीएम का क्रियान्वयन लगातार मजबूत किया गया है। इसके तहत एवएफआर एवं एवपीआर में सरकारी और निजी स्वास्थ्य सुविधाओं तथा स्वास्थ्य सेवा पेशेवरों का पंजीकरण, आभा का निर्माण तथा स्वास्थ्य सुवि्धाओं में एबीडीएम-सक्षम स्वास्थ्य प्रबंधन सूचना प्रणाली (एवएमआईएस) को अपनाने पर विशेष ध्यान दिया जा रहा है।

दक्षिण अण्डमान को एबीडीएम मॉडल जिला के रूप में भी चिन्हित किया गया है। ज़िले की सरकारी एवं निजी स्वास्थ्य सुविधाओं में डिजिटल स्वास्थ्य सेवाओं को तेजी से अपनाने के लिए समन्वित प्रयास किए जा रहे हैं।

द्वीपसमूह की स्वास्थ्य सुविधाओं में एबीडीएम-सक्षम

एवएमआईएस, स्कैन एंड शेयर सेवाओं तथा आभा-आधारित पंजीकरण के क्रियान्वयन से नागरिक-केंद्रित डिजिटल स्वास्थ्य सेवाओं के वितरण में सुधार हो रहा है। आभा एक विशिष्ट डिजिटल स्वास्थ्य पहचान है, जिसके माध्यम से नागरिक एबीडीएम-सक्षम प्रणालियों के जरिए विभिन्न स्वास्थ्य सेवा प्रदाताओं से तैयार अपने स्वास्थ्य अभिलेखों को सुरक्षित रूप से जोड़ और प्राप्त कर सकते हैं। इसके अलावा, स्कैन एंड शेयर जैसी डिजिटल सेवाएं संबंधित स्वास्थ्य सुविधाओं में सुविधाजनक एवं कतार-मुक्त पंजीकरण की सुविधा प्रदान करती हैं। इससे पारंपरिक कागज़-आधारित प्रक्रियाओं से अधिक प्रभावी, निर्बाध एवं डिजिटल रूप से सक्षम स्वास्थ्य सेवा तंत्र की ओर क्रमिक बदलाव को बढ़ावा मिल रहा है। अब मुख्य ध्यान एबीडीएम को व्यापक रूप से अपनाने, परस्पर-संचालनीयता को मजबूत करने, डिजिटल स्वास्थ्य सेवाओं के वितरण में सुधार करने तथा यह सुनिश्चित करने पर है कि शहरी, ग्रामीण और भौगोलिक रूप से दूर-दराज़ के क्षेत्रों में रहने वाले नागरिकों तक भी एबीडीएम के लाभ पहुंचें।

प्राप्त विज्ञप्ति के अनुसार एबीडीएम के पांच वर्ष पूरे होना केवल पिछले वर्षों में निर्मित डिजिटल बुनियादी ढांचे का उत्सव नहीं है, बल्कि नागरिक-केंद्रित, परस्पर जुड़ी, परस्पर-संचालनीय और डिजिटल रूप से सशक्त स्वास्थ्य सेवा प्रणाली के निर्माण के प्रति सामूहिक प्रतिबद्धता की पुनःपुष्टि भी है।

अण्डमान तथा निकोबार प्रशासन के स्वास्थ्य सेवा निदेशालय की एबीडीएम कार्यक्रम प्रबंधन इकाई (पीएमयू), भारत सरकार के राष्ट्रीय स्वास्थ्य प्राधिकरण तथा अन्य संबंधित हितधारकों के समन्वय से अण्डमान तथा निकोबार द्वीपसमूह में डिजिटल स्वास्थ्य सेवा तंत्र को और अधिक मजबूत करने के लिए प्रतिबद्ध है।

द्वीपों के सभी स्वास्थ्य केंद्रों में सर्पदंश रोधी विषरोधक उपलब्ध

श्री विजय पुरम, 1 अक्टूबर।

अण्डमान तथा निकोबार द्वीपसमूह के समस्त आम नागरिकों को सूचित किया जाता है कि सर्पदंश के मामलों के उपचार के लिए बहुसंयोजी सर्पदंश विषरोधक (पॉलीवैलेंट एंटी-स्नेक वेनम) अण्डमान तथा निकोबार द्वीपसमूह के सभी प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्रों, सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्रों, जिला अस्पतालों एवं रेफरल अस्पतालों में उपलब्ध है। यह बहुसंयोजी सर्पदंश विषरोधक क्षेत्र में पाए जाने वाले सभी प्रकार के सर्पदंश के मामलों के उपचार में प्रभावी है।

इसके अलावा, यह भी सूचित किया जाता है कि उपर्युक्त सभी स्वास्थ्य सुविधाओं में सर्पदंश के मामलों के उपचार के लिए

योग्य चिकित्सा अधिकारी 24 घंटे, सातों दिन उपलब्ध रहते हैं।

यहां प्राप्त प्रेस विज्ञप्ति के अनुसार, वित्तीय वर्ष 2025-26 के दौरान अण्डमान तथा निकोबार द्वीपसमूह में कुल 633 सर्पदंश के मामले दर्ज किए गए, जिनमें बाढ़ रोगी विभाग तथा अंतःरोगी विभाग, दोनों के मामले शामिल हैं। समय पर उपचार की उपलब्धता तथा प्रभावी सर्पदंश प्रबंधन व्यवस्था के कारण उक्त वर्ष के दौरान सर्पदंश से किसी भी मृत्यु की सूचना नहीं मिली।

आम जनता को सलाह दी जाती है कि सर्पदंश की स्थिति में तत्काल चिकित्सकीय सहायता प्राप्त करें तथा बिना किसी देरी के निकटतम स्वास्थ्य केंद्र में पहुंचें।

महिलाओं के सशक्तीकरण एवं आजीविका के अवसरों को बढ़ावा देने के लिए सितंबर में श्रृंखलाबद्ध कार्यक्रम हुए

श्री विजय पुरम, 1 अक्टूबर।

महिला सशक्तीकरण के लिए राज्य केंद्र (एसएचईडब्ल्यू), समाज कल्याण निदेशालय द्वारा सितंबर, 2026 के दौरान महिलाओं के ज्ञान, कौशल, उद्यमिता एवं आजीविका के अवसरों को सुदृढ़ करने के उद्देश्य से विभिन्न कार्यक्रमों की श्रृंखला आयोजित की गई।

कार्यक्रमों की श्रृंखला का शुभारंभ 9 सितंबर को युवाओं के लिए अच्छे मानसिक स्वास्थ्य एवं तनाव प्रबंधन के महत्व पर जागरूकता सत्र के साथ हुआ। इसके बाद 17 एवं 18 सितंबर को मिशन शक्ति के कार्मिकों के लिए दो दिवसीय क्षमता निर्माण कार्यक्रम आयोजित किया गया। 18 सितंबर को भातृबस्ती स्थित होप फाउंडेशन में वित्तीय साक्षरता पर भी जागरूकता सत्र आयोजित किया गया, जिसमें बजट निर्माण, वित्तीय योजना तथा वित्तीय आत्मनिर्भरता के विभिन्न अवसरों की जानकारी दी गई।

23 से 25 सितंबर तक शहीद द्वीप में ‘कृषक महिलाओं, स्वयं सहायता समूहों (एसएचजी) एवं युवा महिला उद्यमियों के आर्थिक सशक्तीकरण के लिए स्थानीय रूप से उत्पादित फलों में मूल्यवर्धन’ विषय पर कार्यशाला आयोजित की गई। कार्यशाला में स्थानीय फलों से विभिन्न उत्पाद तैयार करने, कृषि अनुभवों को विकसित करने, स्थानीय रूप से तैयार खाद्य उत्पादों, आकर्षक उपहार पैकेट, फलों से निर्मित



स्मृति-चिह्न तथा पर्यटकों की आवश्यकताओं के अनुरूप अन्य उत्पाद तैयार करने की संभावनाओं पर प्रकाश डाला गया। इसके अलावा, 21 सितंबर को डिजिटल कौशल एवं प्रौद्योगिकी प्रबंधन पर भी एक कार्यक्रम आयोजित किया गया।

प्राप्त विज्ञप्ति के अनुसार राज्य मिशन समन्वयक (एसएचईडब्ल्यू) डॉ. नीतू सिंधु तथा अनुसंधान एवं प्रशिक्षण विशेषज्ञ (एसएचईडब्ल्यू) सुश्री अपूर्वा सिंह ने इन सत्रों का संचालन एवं समन्वयन किया। ये कार्यक्रम महिलाओं के सशक्तीकरण एवं क्षमता निर्माण की दिशा में एसएचईडब्ल्यू द्वारा किए जा रहे निरंतर प्रयासों का हिस्सा हैं।

डॉलीगंज के पशुधन फार्म परिसर में पोश अधिनियम पर चेतना लाई गई

श्री विजय पुरम, 1 अक्टूबर।

पशुपालन एवं पशु चिकित्सा सेवा विभाग के अंतर्गत पशुधन फार्म परिसर (एलएफसी), डॉलीगंज में कल अधिकारियों एवं कर्मचारियों के लिए कार्यस्थल पर महिलाओं का यौन उत्पीड़न (रोकथाम, निषेध एवं निवारण) अधिनियम, 2013 (पोश अधिनियम, 2013) पर जागरूकता कार्यक्रम आयोजित किया गया। उद्घाटन संबोधन में पशुपालन एवं पशु चिकित्सा सेवा निदेशक डॉ. के. ए. नवीन ने विभागीय अधिाकारियों एवं कर्मचारियों के लिए इस प्रकार के जागरूकता एवं संवादात्मक सत्र आयोजित करने के महत्व पर प्रकाश डाला। प्राप्त विज्ञप्ति के अनुसार सत्र का संचालन सुश्री



रुबीना सिद्दीकी, पोश अधिनियम शिक्षिका एवं वरिष्ठ विषय विशेषज्ञ द्वारा किया गया। उन्होंने पोश अधिनियम के प्रमुख प्रावधानों, कार्यस्थल पर गरिमा बनाए रखने, यौन उत्पीड़न की रोकथाम तथा शिकायतों की रिपोर्टिंग एवं निवारण के लिए उपलब्ध तंत्रों पर जानकारीपूर्ण एवं संवादात्मक प्रस्तुति दी।

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। एन. आई. टी. संख्या : क.अ./पी आर आई/एस ए डी— I/जीईएन/2026—27/127 कार्य का नाम : समिति द्वारा वंडूर ग्राम पंचायत के अंतर्गत मायम्यो गाँव में मुख्य सड़क से तेहल सिंह के घर तक सी सी फुटपाथ का निर्माण कार्य। अनुमानित लागत : रु. 8,06,703/— , धरोहर राशि : रु. 16,134/—, कार्य समाप्ति की अवधि : (02) दो माह। निविदा शुल्क : रु. 500/—, बोली प्रस्तुत करने की अंतिम तिथि : 09/10/2026 के अपराहन 3.00 बजे तक। निविदा प्रपत्र और अन्य विवरण वेबसाइट https://eprocure.andamannicobar.gov.in से प्राप्त किए जा सकते हैं। टेंडर आई डी : 2026_RDPRI_24960_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, प्रधान, ग्राम पंचायत, कोलिनपुर 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। एन. आई. टी. संख्या : क.अ./पी आर आई/एस ए डी— I/जीईएन/2026—27/122 कार्य का नाम : कोलिनपुर, ग्राम पंचायत के अंतर्गत हर्बर्टाबाद में अरुण सरकार के घर से विधु ओझा के घर होते हुए बाबुल बरोई के घर तक सी सी फुटपाथ का नवीनीकरण और हैंड रेलिंग लगाना। अनुमानित लागत : रु. 18,88,540/—, धरोहर राशि : रु. 37,771/—, कार्य समाप्ति की अवधि : (06) छह माह। निविदा शुल्क : रु. 500/—, बोली प्रस्तुत करने की अंतिम तिथि : 09/10/2026 के अपराहन 3.00 बजे तक। निविदा प्रपत्र और अन्य विवरण वेबसाइट https://eprocure.andamannicobar.gov.in से प्राप्त किए जा सकते हैं। टेंडर आई डी : 2026_RDPRI_24984_1
कार्यपालक अभियंता, पंचायती राज संस्थान, दक्षिण अण्डमान मण्डल— I, जंगलीघाट, श्री विजय पुरम, दक्षिण अण्डमान

गगूल पर तो नजर नहीं आ रही आपकी पर्सनल जानकारीयां, हटाने के लिए तुरंत करें ये काम

नई दिल्ली, 01 अक्टूबर। डिजिटल समय में आपकी सारी पर्सनल इन्फोर्मेशन ऑनलाइन प्लेटफॉर्म पर नजर आ सकती हैं। यह प्राइवैसी से जुड़ा एक बड़ा मुद्दा हो सकता है। अगर आपकी जानकारीयां गूगल पर ऑनलाइन आसानी से नजर आ रही हैं तो इन जानकारीयों को गलत इस्तेमाल होने की भी आशंका है। आपका सोशल मीडिया प्रोफाइल, कॉन्टैक्ट नंबर, एडरेस और फाइनेंशियल जानकारीयां गूगल पर नजर आ रही हैं तो इन्हें तुरंत हटाने पर ध्यान देना होगा। अच्छी बात ये है कि गूगल अपने यूजर्स को एक खास फीचर Results

About You की सुविधा देता है। Results About You फीचर के साथ सर्च रिजल्ट से अपनी पर्सनल जानकारीयों को हटाया जा सकता है। गूगल के रिजल्ट अबाउट यू फीचर की मदद से आप सर्च रिजल्ट से अपनी पर्सनल डिटेल्स को हटा सकते हैं— सबसे पहले गूगल सर्पोर्ट पेज पर पहुंचें। यहां सर्पोर्ट पेज द्वारा दिए गए फॉर्म को उस यूआरएल के साथ भरें, जिसे आप सर्च रिजल्ट से डिलीट करना चाहते हैं। यहां आप सिंगल की जगह मल्टीपल यूआरएल की डिटेल्स भी सिंगल फॉर्म में दे सकते हैं।

BSNL@26 राष्ट्र को जोड़ते हुए, द्वीपों को सशक्त बनाते हुए

1 अक्टूबर 2026 को भारत संचार निगम लिमिटेड (BSNL) अपना 26वां स्थापना दिवस मना रहा है। यह अवसर भारत के लोगों को विश्वसनीय एवं किफायती दूरसंचार सेवाओं से जोड़ने तथा राष्ट्र की सेवा में BSNL की महत्वपूर्ण भूमिका को स्मरण करने का अवसर है।

भारत संचार निगम लिमिटेड का गठन 1 अक्टूबर 2000 को तत्कालीन दूरसंचार विभाग (DoT) के निगमीकरण द्वारा किया गया था। यह भारत सरकार का एक ऐतिहासिक निर्णय था, जिसका उद्देश्य देश के हर कोने में सस्ती और सार्वभौमिक दूरसंचार सेवाएं प्रदान करना था। अपने गठन के साथ ही, बीएसएनएल को 150 साल से अधिक पुराने दूरसंचार इतिहास की विरासत मिली। आज, जब हम 26वां स्थापना दिवस मना रहे हैं, हम लाखों कर्मचारियों, अधिकारियों और फील्ड वर्कर्स को याद करते हैं, जिन्होंने समर्पण और राष्ट्रीय भावना से इस संगठन को बनाया। बीएसएनएल ही एकमात्र ऑपरेटर है जो आज भी “न लाभ, न हानि, बल्कि सेवा प्रथम” में विश्वास करता है।

बीएसएनएल – एक गौरवशाली सरकारी उपक्रम
कड़ी निजी प्रतिस्पर्धा के इस दौर में, बीएसएनएल एक मानवीय चेहरे वाली सच्ची सरकारी कंपनी के रूप में मजबूती से खड़ी है। हम केवल राजस्व के लिए काम नहीं करते; हम भारत के लोगों के लिए काम करते हैं। दूरस्थ, ग्रामीण, सीमावर्ती और आदिवासी क्षेत्रों में हमारी उपस्थिति साबित करती है कि संचार केवल एक व्यवसाय नहीं, बल्कि एक मौलिक अधिकार है। बीएसएनएल का नया रूप ग्राहक—केंद्रित, पारदर्शी और तकनीकी रूप से उन्नत है। “हर घर 4जी” के साथ बीएसएनएल अपनी छवि बदल रहा है। बीएसएनएल पर जनता का भरोसा लौट आया है क्योंकि लोग जानते हैं – आपदा, चक्रवात, भूकंप और महामारी के समय, केवल बीएसएनएल ही उनका साथ नहीं छोड़ेगा। बीएसएनएल राष्ट्र का नेटवर्क है।

विकास और प्रौद्योगिकी का सफर

मैनुअल मैग्नेटो एक्सचेंजों से लेकर डिजिटल E10B एक्सचेंजों तक, ओवरहेड तारों से लेकर ओएफसी तक और 2जी सेस्वदेशी 4जी तक, बीएसएनएल की तकनीकी यात्रा उल्लेखनीय है। बीएसएनएल अंडमान में लैंडलाइन, इंटरनेट, ब्रॉडबैंड और एफटीटीएच प्रदान करने वाला पहला ऑपरेटर था। हमने ईवीडीओ, 3जी और अब श्री विजय पुरम (पोर्ट ब्लेयर) में 300 Mbp स्पीड के साथ फाइबर-टू-द-होम की शुरुआत की। ओएफसी, एमपीएलएस पर हमारा ट्रांसमिशन नेटवर्क द्वीपों की सबसे मजबूत रीढ़ है। बीएसएनएल ने हमेशा ऐसी तकनीक अपनाई है जो आमआदमी को सस्ती कीमत पर सेवा दे।

स्वदेशी तकनीक का सपना

“आत्मनिर्भर भारत” का सपना बीएसएनएल में साकार हो गया है। पहली बार, भारतने C-DOT और TCS द्वारा अपना स्वदेशी 4जी स्टैक विकसित किया है, और बीएसएनएल ने गर्व के साथ “मेड इन इंडिया” तकनीक से देश में 1 लाख मोबाइल साइटें स्थापित की हैं। यह स्वदेशी तकनीक सुरक्षित है और 5जी में अपग्रेड करने योग्य है। इस कदम ने न केवल करोड़ों की विदेशी मुद्रा बचाइ है, बल्कि भारत को दूरसंचार तकनीक का निर्यातक भी बना दिया है। बीएसएनएल इस राष्ट्रीय मिशन का वाहक है। द्वीपों को जोड़ना भारत जैसे विशाल देश और अंडमान-निकोबार द्वीपसमूह जैसे दूर-दराज के द्वीपों को जोड़ना हमेशा एक चुनौती रहा है। दशकों से, बीएसएनएल ने डिगलीपुर, लॉन्ग आइलैंड, लिटिल



अंडमान (हट बे), स्वराजद्वीप (हैवलॉक), कार निकोबार, टेरेसा, कच्छाल, कमोर्टा और कैपबेल बे जैसे दूरस्थ द्वीपों को वीएसएटी और सैटेलाइट के माध्यम से जोड़ा है। हमने “कनेक्टिंग इंडिया, कनेक्टिंग आइलैंड्स” मिशन के तहत इसरो के महंगे सैटेलाइट लिंक के माध्यम से बैंडविड्थ प्रदान की।

CANI – अंडमान की जीवनरेखा

CANI (चेन्नई-अंडमान-निकोबार द्वीपसमूह) ने अंडमान और निकोबार क्षेत्र की तस्वीर बदल दी। 2308 किलोमीटर लंबी पनडुब्बी के बल ने चेन्नई को श्री विजय पुरम और अंडमान-निकोबार के 7 अन्य द्वीपों (रंगत, लॉन्ग आइलैंड, स्वराजद्वीप, लिटिल अंडमान, कार निकोबार, कमोर्टा, कैपबेल बे) से 2X200 Gbps की विशाल बैंडविड्थ क्षमता के साथ जोड़ा है। भारत के माननीय प्रधानमंत्री ने अंडमान और निकोबार द्वीपसमूह के लिए पहली बार ऑप्टिकल फाइबर केबल परियोजना (CANI) का उद्घाटन किया और 10 अगस्त 2020 को राष्ट्र को समर्पित किया। इसने ई-गवर्नेंस, टेली-मेडिसिन, ऑनलाइन शिक्षा, पर्यटन और डिजिटल अर्थव्यवस्था के लिए कम विलंबता, हाई-स्पीड कनेक्टिविटी दी है। CANI ने अंडमान-निकोबार में दूरसंचार सेवाओं में क्रांति ला दी है और CANI अंडमान और निकोबार की जीवन रेखा बन गई है।

बीएसएनएल नई ऊंचाइयों की ओर

बीएसएनएल का भविष्य उज्ज्वल और आशाजनक है। भारत सरकार के 1.64 लाख करोड़ रुपये के पुनरुद्धार पैकेज, स्वदेशी 4जी/5जी, पूरे भारत में FTTH विस्तार और एंटरप्राइज बिजनेस के साथ, बीएसएनएल विकास और लाभप्रदता के मार्ग पर है। अंडमान-निकोबार में, हम FTTH, सभी बसे हुए द्वीपों में 4जी सेचुरेशन, और होटलों, रिसॉर्ट्स, रक्षा और सरकारी विभागों को एंटरप्राइज लीज्ड लाइनों का विस्तार कर रहे हैं। हमें विश्वास है कि बीएसएनएल अंडमान और निकोबार द्वीपसमूह का सबसे भरोसेमंद नेटवर्क है। बीएसएनएल के 26वें स्थापना दिवस पर, आइए हम अपने स्वदेशी बीएसएनएल को मजबूत, ग्राहक-अनुकूल बनाने और भारत और द्वीपों के हर कोने में सेवा देने का संकल्प लें।

राष्ट्र को जोड़ते हुए। द्वीपों को सशक्त बनाते हुए। लोगों की सेवा करते हुए।

— **प्रकाश गोपालराव खुले सहायक महाप्रबंधक, बीएसएनएल, अंडमान तथा निकोबार**

सबज़ फसलों के समेकित कीट प्रबंधन पर मानव संसाधन विकास कार्यक्रम आयोजित

श्री विजय पुरम, 1 अक्टूबर। केंद्रीय समेकित कीट प्रबंधन केंद्र (सीआईपीएमसी), श्री विजय पुरम, केंद्रीय कृषि एवं किसान कल्याण मंत्रालय, भारत सरकार द्वारा 30 सितंबर एवं 1 अक्टूबर, 2026 को दक्षिण अण्डमान के कालीकट, श्री विजय पुरम में सब्ज फसलों में समेकित कीट प्रबंधन (आईपीएम) पद्धतियों पर दो दिवसीय मानव संसाधन विकास कार्यक्रम आयोजित किया गया। कार्यक्रम में 16 पुरुष किसान, 14 महिला किसान, 2 राज्य पंचायत अधिकारी तथा सीआईपीएमसी के 2 अधिकारियों ने भाग लिया।

अपने स्वागत संबोधन में पंचायत प्रधान श्री यधम्बरम ने कृषि फसलों में समेकित कीट प्रबंधन के महत्व तथा जैविक खेती के बारे में जानकारी दी। यहां प्राप्त प्रेस विज्ञप्ति के अनुसार, सीआईपीएमसी, श्री विजय पुरम के पादप संरक्षण अधिकारी (ई) श्री वी. शिवज्ञानम ने अपने संबोधन में मानव स्वास्थ्य पर कीटनाशकों के दुष्प्रभाव, कीटनाशकों के अवशेषों से होने वाले प्रभाव तथा कीटनाशकों के विवेकपूर्ण उपयोग पर जोर दिया। उन्होंने विभिन्न समेकित कीट प्रबंधन तकनीकों तथा कीट एवं रोगों के नियंत्रण के उपायों के बारे में विस्तार से बताया। उन्होंने विभिन्न प्रकार के प्रपंचों, जैव-कीटनाशकों तथा उनके



उपयोग का प्रदर्शन भी किया।

सीआईपीएमसी, श्री विजय पुरम के श्री अभिषेक कुमार, एस.ए. ने बीज उपचार के बारे में जानकारी दी तथा किसानों को राष्ट्रीय कीट निगरानी प्रणाली (एनपीएसएस) मोबाइल ऐप के पहचान मॉड्यूल के बारे में समझाया। कार्यक्रम के दौरान किसानों को समेकित कीट प्रबंधन से संबंधित साहित्य भी वितरित किया गया।

मानसून आते ही हो जाते हैं सीजनल एलर्जी का शिकार, तो इनसे बचने के लिए डाइट में शामिल करें ये फूड्स

नई दिल्ली, 01 अक्टूबर। दिल्ली समेत उत्तर भारत के कई राज्यों में बारिश ने लोगों को तपती गर्मी से राहत दिलाई है। बरसात के साथ ही तापमान में गिरावट होने लगी है और मौसम करवट बदलने लगा है। कम होती गर्मी और बारिश जल्द आने वाले मानसून का इशारा है। मानसून की शुरुआत के साथ ही मौसम खुशनुमा हो जाता है, लेकिन इसके साथ ही इस दौरान कई सारी सीजनल एलर्जी का भी सामना करना पड़ता है। बरसात के दिनों में छींकें आना, आंखों में खुजली और कंजेशन आदि आम समस्याएं होती हैं।

कुछ लोगों के लिए भले ही यह समस्या मामूली हो सकती हैं, लेकिन कुछ लोगों के लिए यह गंभीर हो सकती हैं और रोजमर्रा के काम में रुकावट बन सकती हैं। ऐसे में जरूरी है कि मानसून आने से पहले ही इसकी तैयारी पूरी कर ली जाए। बरसात के मौसम में होने वाली एलर्जी से बचने के लिए आप अपनी डाइट में कुछ जरूरी बदलाव कर खुद को हेल्दी रख सकते हैं।

किस्ती भी तरह के संक्रमण या एलर्जी से बचे रहने के लिए जरूरी है कि आपकी इम्युनिटी मजबूत रहे। ऐसे में ओमेगा-3 फैटी एसिड आपके इम्यून फंक्शन को बेहतर करने में अहम भूमिका निभा सकते हैं। यह एलर्जी और संक्रमण के खिलाफ आपकी प्रतिक्रिया प्रणाली को मजबूत करने में मदद करते हैं। ऐसे में इस मानसून अपनी डाइट में सैल्मन, चिया सीड्स, अलसी और अखरोट जरूर शामिल करें।

बरसात के मौसम में अपनी इम्युनिटी बूस्ट करने के लिए आप एंटीऑक्सीडेंट्स की मदद ले सकते हैं। विटामिन सी एक शक्तिशाली एंटीऑक्सीडेंट है, जो एलर्जी के खिलाफ आपके इम्यून सिस्टम को मजबूत करता है। ऐसे में मानसून में खुद को एलर्जी से बचाने के लिए विटामिन सी से भरपूर फूड्स जैसे संतरे,

नशे में नही, सपनों में जीना है

मुझसे मत पूछो
नशा क्या करता है?

मैंने देखा है...
एक माँ की आँखों से
उम्मीदें कम होते हुए हुए,
एक पिता के चेहरे से
मुस्कान छिनते हुए,
और एक युवा को
अपने ही सपनों से
दूर जाते हुए।
लेकिन... मैं ऐसा भारत नहीं चाहती।
मैं चाहती हूँ—
हर हाथ में **हुनर** हो,
हर आँख में **सपना** हो,
हर दिल में **हिम्मत** हो,
और हर कदम में
मंजिल पाने का जुनून हो।

मुझे नशे में नहीं,
अपने सपनों में जीना है।।
नशा कुछ पलों की झूठी खुशी देता है,
लेकिन एक सच्चा सपना **पूरी जिंदगी को पहचान देता है।**
आज मेरी आवाज़
सिर्फ मेरी आवाज़ नहीं है—
यह उस हर युवा की आवाज़ है
जो अपने भविष्य के लिए
कुछ कहना चाहता है—
नशा नहीं चाहिए,
मुझे अपना भविष्य चाहिए।।
आओ...आज एक संकल्प लें
नशे को "ना",
सपनों को "हाँ" कहें "।
खुद भी बचेंगे, दूसरों को भी बचाएँगे,

अपने देश के भविष्य को नई दिशा
दिखाएँगे।
क्योंकि—युवा बदलेगा, तो **सोच बदलेगी।**
सोच बदलेगी, तो **समाज बदलेगा।**
समाज बदलेगा, तो **भारत बदलेगा।**
और फिर दुनिया कहेगी
यह सिर्फ नशामुक्त युवा नहीं...
यह है विकसित भारत की नई पहचान!
तो आइए,
नशे के अंधेरे से निकलकर
सपनों की रोशनी की ओर बढ़ें।
नशा छोड़ें—सपनों को चुनें।
जीवन बचाएँ—भविष्य बनाएँ।
नशे में नहीं...अपने सपनों में जीना है!
जय हिन्द!



वर्षा हलदर
बी.एससी. भूगोल, द्वितीय वर्ष
महात्मा गांधी राजकीय
महाविद्यालय, मायाबंदर



शिमला मिर्च, ब्रोकोली, कीवी और स्ट्रॉबेरी को डाइट का हिस्सा बना सकते हैं।

प्रोबायोटिक्स भी आपको मानसून में एलर्जी से बचाने में मदद कर सकते हैं। दही और किमची जैसे फर्मेंटेटेड फूड्स में मौजूद प्रोबायोटिक्स एलर्जी से निपटने में मददगार होते हैं। इन्हें डाइट में शामिल करने से हेल्दी गट माइक्रोबायोम को बढ़ावा मिलता है, इम्युनिटी बेहतर होती है और संभावित रूप से एलर्जी से बचाव होता है।

बरसात में होने वाली एलर्जी से बचने के लिए मैग्नीशियम जैसे असेंशियल मिनरल्स भी काफी कारगर होते हैं। मैग्नीशियम से भरपूर फूड्स जैसे बादाम, कद्दू के बीज, पालक, डार्क चॉकलेट और एवोकैडो एंटीऑक्सीडेंट एंजाइम प्रोडक्टश का समर्थन करते हैं, इम्यून सेल्स फंक्शन को व्यवस्थित करते हैं और प्रतिक्रिया को बढ़ाते हैं, जिससे एलर्जी से बचाव होता है।

एंटी-इंफ्लेमेशन फूड आइटम्स जैसे हल्दी, अदरक, हरी पत्तेदार सब्जियां, बेरीज और जैतून का तेल पॉलीफेनोल्स और एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर होते हैं, जो एलर्जी तो दूर रखने में मदद करते हैं। ये सभी फूड्स नेचुरल इम्यून फंक्शन को बेहतर बनाते हैं, सूजन कम करते हैं और प्रतिक्रिया संतुलन को बढ़ावा देते हैं, जिससे एलर्जी को प्रभावी ढंग से प्रबंधित करने में मदद मिलती है।

एक छोटा—सा क्लिक और बड़ा नुकसान! सोशल मीडिया Ads के जरिए ऐसे बिछाया जा रहा है ठगी का जाल

नई दिल्ली, 01 अक्टूबर।

सोशल मीडिया चलाते समय अचानक कोई आकर्षक विज्ञापन सामने आना आज आम बात है. कभी भारी डिस्काउंट, कभी फ्री गिफ्ट और कभी घर बैठे पैसे कमाने का ऑफर लोगों का ध्यान खींचता है. लेकिन अब साइबर अपराधी इन्हीं सोशल मीडिया ऐड्स का इस्तेमाल लोगों को फर्जी वेबसाइट और मेलवेयर तक पहुंचाने के लिए कर रहे हैं.

ऐसे विज्ञापन पहली नजर में बिल्कुल असली लग सकते हैं. लेकिन एक गलत क्लिक आपकी निजी जानकारी, मोबाइल और यहां तक कि बैंकिंग डिटेल्स को खतरे में डाल सकता है.

फेसबुक, इंस्टाग्राम और दूसरे प्लेटफॉर्म पर विज्ञापन कुछ ही समय में बड़ी संख्या में लोगों तक पहुंच सकते हैं. साइबर क्रिमिनल इसी का फायदा उठाकर ऐसे विज्ञापन तैयार करते हैं, जो किसी जानी—मानी कंपनी, ऐप या ऑफर की तरह दिखाई देते हैं. विज्ञापन पर क्लिक करने के बाद यूजर को किसी दूसरी वेबसाइट पर भेजा जा सकता है. वहां उसे कूपन, डिस्काउंट, फ्री रिवॉर्ड या किसी जरूरी अपडेट के नाम पर ऐप डाउनलोड करने या अपनी निजी जानकारी भरने के लिए कहा जाता है.

फर्जी विज्ञापन पर क्लिक करने के बाद खुलने वाली वेबसाइट असली वेबसाइट जैसी दिख सकती है. इसके बाद यूजर से APK या कोई दूसरा ऐप डाउनलोड करने के लिए कहा जाता है. अगर कोई व्यक्ति अनजान वेबसाइट से ऐप इंस्टॉल कर लेता है, तो उसमें मौजूद मेलवेयर मोबाइल में पहुंच सकता है. यह खतरनाक सॉफ्टवेयर SMS, नोटिफिकेशन और दूसरी संवेदनशील जानकारी तक पहुंच बनाने की कोशिश कर सकता है. खास बात यह है कि मोबाइल पर आने वाले बैंकिंग OTP या ट्रॉजैक्शन अलर्ट भी साइबर क्रिमिनल्स के निशाने पर हो सकते हैं.

हर मेलवेयर सीधे बैंक अकाउंट से पैसे नहीं निकालता. कई बार इसका उद्देश्य पहले यूजर की संवेदनशील जानकारी हासिल करना होता है. कुछ फर्जी ऐप बैंकिंग लॉगिन,

पक्षियों की तरह आकार बदलेंगे विमान के पंख, क्रैश से बचाएगी आईआईटी मद्रास की ‘मार्फिंग स्किन’ तकनीक

चेन्नई, 01 अक्टूबर।

विमानन क्षेत्र में उड़ान को अधिक सुरक्षित और कुशल बनाने की दिशा में भारतीय प्रौद्योगिकी संस्थान, मद्रास के वैज्ञानिकों ने एक महत्वपूर्ण तकनीक विकसित की है। ‘मार्फिंग स्किन’ नाम की यह तकनीक पक्षियों की उड़ान से प्रेरित है। इसके जरिए विमान के पंख उड़ान के दौरान हवा की परिस्थितियों के अनुसार अपना आकार और सतह बदल सकेंगे।

इस तकनीक का उद्देश्य विमान के पंखों को पारंपरिक कठोर संरचना के बजाय ऐसी अनुकूली क्षमता देना है, जिससे वे अलग—अलग उड़ान परिस्थितियों में बेहतर प्रदर्शन कर सकें। वैज्ञानिकों का मानना है कि भविष्य में इस तरह की तकनीक विमान की स्थिरता, ईंधन दक्षता और उड़ान सुरक्षा को बेहतर बनाने में मदद कर सकती है।

पक्षी उड़ान के दौरान अपने पंखों के आकार, कोण और सतह को लगातार बदलते रहते हैं। हवा की दिशा और गति में बदलाव होने पर वे अपने पंखों को उसी के अनुसार ढाल लेते हैं। इसी प्राकृतिक क्षमता से प्रेरणा लेकर वैज्ञानिकों ने विमान के पंखों के लिए मार्फिंग स्किन विकसित करने की दिशा में काम किया है।

इस तकनीक में पंख की बाहरी सतह को इस तरह डिजाइन किया जाता है कि वह जरूरत के अनुसार अपना आकार बदल सके। इसका उद्देश्य विमान के पंखों को बदलती वायुगतिकीय परिस्थितियों के अनुरूप अधिक प्रभावी ढंग से काम करने में सक्षम बनाना है।

विमान की उड़ान के दौरान सबसे महत्वपूर्ण चुनौतियों में

क्या आप स्मार्ट टीवी का सही इस्तेमाल कर रहे हैं? इन शानदार फीचर्स के बारे में शायद नहीं जानते होंगे

नई दिल्ली, 01 अक्टूबर।

आज के दौर में स्मार्ट टीवी घर के मनोरंजन का अहम हिस्सा बन चुका है। Netflix, YouTube, Prime Video और दूसरे OTT प्लेटफॉर्म्स पर कंटेंट देखने के लिए इसका खूब इस्तेमाल होता है। लेकिन स्मार्ट टीवी की क्षमता केवल फिल्में और वेब सीरीज चलाने तक सीमित नहीं है। इसकी कुछ सेटिंग्स और फीचर्स रोजमर्रा के काम को आसान बनाने के साथ टीवी को एक मल्टीफंक्शनल डिवाइस में बदल सकते हैं।

स्मार्टफोन या लैपटॉप की स्क्रीन को टीवी पर मिरर करके आप प्रेजेंटेशन, फोटो और वीडियो बड़े डिस्प्ले पर देख सकते हैं। ऑफिस मीटिंग, कॉलेज प्रोजेक्ट या घर में फोटो दिखाने के लिए प्रोजेक्टर की जरूरत भी कम हो सकती है। कुछ टीवी में फोन को कंट्रोलर की तरह इस्तेमाल करके गेमिंग का मजा लेने का विकल्प भी मिलता है।

रिमोट से केवल चैनल बदलने के बजाय वॉयस कमांड का इस्तेमाल करें। आप मौसम, समाचार या किसी खास कंटेंट की जानकारी मांग सकते हैं। सपोर्ट मिलने पर टीवी से अलग—अलग स्ट्रीमिंग ऐप्स में कंटेंट सर्च करना भी आसान हो जाता है। स्मार्ट होम डिवाइस जुड़े होने पर लाइट, एसी या अन्य उपकरणों को भी वॉयस कमांड से नियंत्रित किया जा सकता है।

बेहतर विजुअल अनुभव के लिए टीवी में उपलब्ध पिक्चर मोड को जरूरत के मुताबिक बदलें। समर्थित मॉडल में AI अपस्कैलिंग कम रिजॉल्यूशन वाले कंटेंट को ज्यादा स्पष्ट दिखाने में मदद कर सकती है। वहीं, Dolby Atmos या ड्यैंग जैसे ऑडियो फॉर्मेट और compatible soundbar का सही कॉन्फिगरेशन मूवी देखने के अनुभव को ज्यादा सिनेमैटिक बना सकता है।

टीवी का USB पोर्ट सिर्फ पेन ड्राइव लगाने के लिए नहीं होता। इसमें एक्सटर्नल स्टोरेज जोड़कर ऑफलाइन फिल्में, गाने और तस्वीरें चलाई जा सकती हैं। कुछ मॉडल USB ड्राइव पर लाइव टीवी रिकॉर्डिंग की सुविधा भी देते हैं। अपनी पसंदीदा तस्वीरों का स्लाइडशो चलाकर टीवी को डिजिटल फोटो फ्रेम के रूप में भी इस्तेमाल किया जा सकता है।

स्मार्ट टीवी का वेब ब्राउजर न्यूज पढ़ने, रेसिपी



पासवर्ड या स्क्रीन पर दिखाई देने वाली जानकारी चुराने की कोशिश कर सकते हैं. वहीं, कुछ विज्ञापन सीधे फिशिंग वेबसाइट पर ले जाते हैं. ऐसी वेबसाइट पर बैंक अकाउंट, कार्ड, UPI या लॉगिन से जुड़ी जानकारी मांगी जा सकती है. यूजर के जानकारी दर्ज करते ही यह डाटा साइबर अपराधियों तक पहुंच सकता है.

अगर किसी विज्ञापन में बहुत ज्यादा डिस्काउंट, फ्री गिफ्ट या तुरंत पैसा कमाने का दावा किया जा रहा है, तो सावधान रहें. किसी ऐप को डाउनलोड करने से पहले उसे गूगल प्ले स्टोर या एप्पल ऐप स्टोर पर खुद ढूँढें. किसी विज्ञापन से मिली वेबसाइट से APK डाउनलोड करने से बचें. वेबसाइट के URL में छोटा—सा बदलाव भी फर्जी साइट होने का संकेत हो सकता है. फोन और बैंकिंग को सुरक्षित रखने के तरीके: अनजान वेबसाइट से ऐप डाउनलोड न करें. संदिग्ध लिंक पर क्लिक करने से बचें. फोन और ऐप्स को हमेशा अपडेट रखें. किसी वेबसाइट पर बैंकिंग या UPI जानकारी सोच—समझकर ही दर्ज करें.

बैंक के SMS और ट्रॉजैक्शन अलर्ट पर नजर रखें.

संदिग्ध ऐप इंस्टॉल होने पर उसे तुरंत हटाएं और जरूरी पासवर्ड बदलें.

किसी वित्तीय जानकारी के लीक होने का शक हो तो तुरंत बैंक से संपर्क करें.

एक ऐसा जहाज जो बर्फ में बनाता है दूसरे जहाजों के लिए रास्ता, जानिए कैसे करता है ये काम

नई दिल्ली, 01 अक्टूबर।

पूरी दुनिया में व्यापार के लिए कार्गो शिप का इस्तेमाल

होता है. समुद्री मार्गों के बिना व्यापार संभव नहीं है, क्यों लाखों टन सामान शिप के माध्यम से ही एक देश से दूसरे देश जा सकता है. शिप ट्रांसपोर्ट के लिए सबसे सरस्ता साधन है. लेकिन क्या कई बार ऐसा होता है कि समुद्री मार्गों में बर्फ, ग्लेशियर और हिमखंड मिल जाते हैं, जिससे रास्ता बंद हो जाता है. क्या आप जानते हैं कि ऐसी स्थिति में कौन सा शिप इन रास्तों को खोलता है. आज हम आपको बताएंगे कि बर्फ हटाने के लिए किस शिप का इस्तेमाल किया जाता है.

बता दें कि दुनियाभर में व्यापार के लिए कार्गो शिप का इस्तेमाल किया जाता है. इन शिपों के माध्यम से सामान एक देश से दूसरे देश तक पहुंचाया जाता है. लेकिन क्या आप जानते हैं कि जब कभी शिप बर्फ या ग्लेशियर के पास फंस जाता है और जहाज को आगे जाने का रास्ता नहीं मिलता है, तो उस समुद्री रास्तों में बर्फ कैसे साफ करके रास्ता बनाया जाता है.

आइसब्रेकर जहाज के नाम से आपको समझ में आ गया होगा कि इसका इस्तेमाल कहाां पर होता है. दरअसल जब समुद्री बर्फ में जहाज फंस जाते हैं, उस वक्त आइसब्रेकर जहाज का इस्तेमाल किया जाता है. आइसब्रेकर जहाज

तीन बड़े रोगों का दुश्मन है काला चना, हार्ट हेल्थ के साथ इन रोगियों के लिए वरदान से कम नहीं

नई दिल्ली, 01 अक्टूबर।

अभी गर्मी का मौसम चल रहा है। इस मौसम में बढ़ते घटते तापमान का असर सेहत पर पड़ता है। इसलिए इस दौरान सेहत का खास ख्याल जरूरी होता है। ऐसे में अगर आप अपनी डाइट में काला चना शामिल करते है तो सेहत को ढेरों फायदे मिल सकते है। आपको बता दें, चने को प्रोटीन का सबसे अच्छा सोर्स माना जाता है। अगर आप वैजिटेरियन हैं, तो आपको अपनी डाइट में चने जरूर शामिल करना चाहिए। बता दें, काले चने में सेहत का खजाना छिपा है। अगर, आप काला चना सप्ताह में दो—तीन भी खा लेंगे तो इससे आपके पेट एकदम साफ रहेगा।

कब्ज की समस्या भी नहीं होगी। वहीं यह ब्लड शुगर और बैड कोलेस्ट्रॉल दोनों के लिए काल है। यानी यह डायबिटीज और हार्ट की बीमारी के जोखिम को आसानी से बचा सकता है। इतना ही नहीं काला चना कई अन्य बीमारियों के जोखिम को भी कम कर सकता है।

काले चने का सेवन पेट के लिए बड़ा फायदेमंद होता है। इसमें भरपूर मात्रा में फाइबर पाया जाता है, जो पाचन क्रिया को बेहतर बनाने में मदद करता है। काले चने का सेवन करने से पाचन तंत्र स्वस्थ रहता है और पेट ठीक से साफ होता है। अगर आप गर्मियों में पेट में कब्ज और अपच की समस्या से परेशान हैं, तो इसका सेवन कर सकते हैं। काले चने का सेवन करने से शरीर में खून की कमी नहीं होती है। आपको बता दें, काले चने आयरन से भरपूर होते हैं। जो आपके शरीर के हीमोग्लोबिन स्तर को बढ़ाते हैं। अगर आप एनीमिया की समस्या से जूझ रहे हैं, तो आप अपनी डाइट में काले चने जरूर शामिल करें। बता दें,

कैसे मापा जाता है मिर्च का तीखापन? ये है अलग—अलग मिर्चों के ‘स्कोविल स्केल’

नई दिल्ली, 01 अक्टूबर।

क्या आपने कभी सोचा है कि उस जलते हुए स्वाद को, जो मिर्च आपके मुह में छोड़ती है, उसे कैसे मापा जाता है? मिर्च के तीखापन का अंदाजा लगाना सिर्फ स्वाद से नहीं, बल्कि एक वैज्ञानिक पैमाने से होता है, जिसे हम ‘स्कोविल स्केल’ के नाम से जानते हैं।

यह पैमाना मिर्च के तीखेपन को एक यूनिट में मापता है और बताता है कि किसी मिर्च में कैप्सेसिन नामक तत्व की कितनी मात्रा है, जो आपके मुंह को जलाने का काम करता है। बता दें, स्कोविल स्केल एक वैज्ञानिक पैमाना है, जो स्पाइसी खाने का तीखापन को मापने के लिए इस्तेमाल किया जाता है।

इसे अमेरिकी फार्मासिस्ट विल्बर स्कोविल ने 1912 में विकसित किया था। इस पैमाने में मिर्चों के अंदर मौजूद कैप्सेसिन नामक तत्व की मात्रा के आधार पर तीखापन मापा जाता है।

मिर्च का तीखापन मापने के लिए Scoville Organoleptic Test किया जाता है। इसमें मिर्च के एक्सट्रैक्ट को पानी में मिलाया जाता है और फिर पैनल में बैठे एक टीम टेस्ट करती है कि कितनी पानी की मात्रा मिलाने पर उन मिर्च का तीखापन महसूस नहीं होता। जितनी ज्यादा पानी की जरूरत होती है, उतनी मिर्च ज्यादा तीखी होती है।

कुछ फेमस मिर्चों की स्कोविल रेटिंग
शिमला मिर्च (Bell Pepper) - 0 SHU (Scoville Heat Units)
यह सबसे हल्की मिर्च है, जिसका कोई तीखापन नहीं होता।

अलापिनो (Jalapeño) - 3(500-8) 000 SHU

यह मिर्च भारतीय खाने में भी काफी लोकप्रिय है, और

GAGAN से मजबूत हो रही भारत की एयरोस्पेस और स्वदेशी नेविगेशन क्षमता

नई दिल्ली, 01 अक्टूबर।

भारत की लागत—प्रतिस्पर्धी विनिर्माण क्षमता, इंजीनियरिंग प्रतिभा और स्वदेशी तकनीक के दम पर एयरोस्पेस क्षेत्र में उसकी क्षमताएं तेजी से मजबूत हो रही हैं। जेफरीज की हालिया रिपोर्ट के मुताबिक, इससे वैश्विक विमानन और अंतरिक्ष इकोसिस्टम में भारत के लिए नए अवसर खुल रहे हैं। इसी बदलाव के बीच भारत का स्वदेशी GAGAN (GPS Aided GEO Augmented Navigation) सिस्टम उन्नत विमानन तकनीक के क्षेत्र में महत्वपूर्ण उपलब्धि के रूप में उभरा है।

रिपोर्ट में एयरोस्पेस को उन उभरते औद्योगिक क्षेत्रों में शामिल किया गया है, जहां वैश्विक मांग और आपूर्ति के बीच मौजूद अंतर से भारत को लाभ मिल सकता है। बोइंग

एक ऐसा जहाज जो बर्फ में बनाता है दूसरे जहाजों के लिए रास्ता, जानिए कैसे करता है ये काम

नई दिल्ली, 01 अक्टूबर।

पूरी दुनिया में व्यापार के लिए कार्गो शिप का इस्तेमाल होता है. समुद्री मार्गों के बिना व्यापार संभव नहीं है, क्यों लाखों टन सामान शिप के माध्यम से ही एक देश से दूसरे देश जा सकता है. शिप ट्रांसपोर्ट के लिए सबसे सरस्ता साधन है. लेकिन क्या कई बार ऐसा होता है कि समुद्री मार्गों में बर्फ, ग्लेशियर और हिमखंड मिल जाते हैं, जिससे रास्ता बंद हो जाता है. क्या आप जानते हैं कि ऐसी स्थिति में कौन सा शिप इन रास्तों को खोलता है. आज हम आपको बताएंगे कि बर्फ हटाने के लिए किस शिप का इस्तेमाल किया जाता है.

बता दें कि दुनियाभर में व्यापार के लिए कार्गो शिप का इस्तेमाल किया जाता है. इन शिपों के माध्यम से सामान एक देश से दूसरे देश तक पहुंचाया जाता है. लेकिन क्या आप जानते हैं कि जब कभी शिप बर्फ या ग्लेशियर के पास फंस जाता है और जहाज को आगे जाने का रास्ता नहीं मिलता है, तो उस समुद्री रास्तों में बर्फ कैसे साफ करके रास्ता बनाया जाता है.

आइसब्रेकर जहाज के नाम से आपको समझ में आ गया होगा कि इसका इस्तेमाल कहाां पर होता है. दरअसल जब समुद्री बर्फ में जहाज फंस जाते हैं, उस वक्त आइसब्रेकर जहाज का इस्तेमाल किया जाता है. आइसब्रेकर जहाज

तीन बड़े रोगों का दुश्मन है काला चना, हार्ट हेल्थ के साथ इन रोगियों के लिए वरदान से कम नहीं

नई दिल्ली, 01 अक्टूबर।

अभी गर्मी का मौसम चल रहा है। इस मौसम में बढ़ते घटते तापमान का असर सेहत पर पड़ता है। इसलिए इस दौरान सेहत का खास ख्याल जरूरी होता है। ऐसे में अगर आप अपनी डाइट में काला चना शामिल करते है तो सेहत को ढेरों फायदे मिल सकते है।

आपको बता दें, चने को प्रोटीन का सबसे अच्छा सोर्स माना जाता है। अगर आप वैजिटेरियन हैं, तो आपको अपनी डाइट में चने जरूर शामिल करना चाहिए। बता दें, काले चने में सेहत का खजाना छिपा है। अगर, आप काला चना सप्ताह में दो—तीन भी खा लेंगे तो इससे आपके पेट एकदम साफ रहेगा।

कब्ज की समस्या भी नहीं होगी। वहीं यह ब्लड शुगर और बैड कोलेस्ट्रॉल दोनों के लिए काल है। यानी यह डायबिटीज और हार्ट की बीमारी के जोखिम को आसानी से बचा सकता है। इतना ही नहीं काला चना कई अन्य बीमारियों के जोखिम को भी कम कर सकता है।

काले चने का सेवन पेट के लिए बड़ा फायदेमंद होता है। इसमें भरपूर मात्रा में फाइबर पाया जाता है, जो पाचन क्रिया को बेहतर बनाने में मदद करता है। काले चने का सेवन करने से पाचन तंत्र स्वस्थ रहता है और पेट ठीक से साफ होता है। अगर आप गर्मियों में पेट में कब्ज और अपच की समस्या से परेशान हैं, तो इसका सेवन कर सकते हैं। काले चने का सेवन करने से शरीर में खून की कमी नहीं होती है। आपको बता दें, काले चने आयरन से भरपूर होते हैं। जो आपके शरीर के हीमोग्लोबिन स्तर को बढ़ाते हैं। अगर आप एनीमिया की समस्या से जूझ रहे हैं, तो आप अपनी डाइट में काले चने जरूर शामिल करें। बता दें,

कैसे मापा जाता है मिर्च का तीखापन? ये है अलग—अलग मिर्चों के ‘स्कोविल स्केल’

नई दिल्ली, 01 अक्टूबर।

क्या आपने कभी सोचा है कि उस जलते हुए स्वाद को, जो मिर्च आपके मुह में छोड़ती है, उसे कैसे मापा जाता है? मिर्च के तीखापन का अंदाजा लगाना सिर्फ स्वाद से नहीं, बल्कि एक वैज्ञानिक पैमाने से होता है, जिसे हम ‘स्कोविल स्केल’ के नाम से जानते हैं।

यह पैमाना मिर्च के तीखेपन को एक यूनिट में मापता है और बताता है कि किसी मिर्च में कैप्सेसिन नामक तत्व की कितनी मात्रा है, जो आपके मुंह को जलाने का काम करता है। बता दें, स्कोविल स्केल एक वैज्ञानिक पैमाना है, जो स्पाइसी खाने का तीखापन को मापने के लिए इस्तेमाल किया जाता है।

इसे अमेरिकी फार्मासिस्ट विल्बर स्कोविल ने 1912 में विकसित किया था। इस पैमाने में मिर्चों के अंदर मौजूद कैप्सेसिन नामक तत्व की मात्रा के आधार पर तीखापन मापा जाता है।

मिर्च का तीखापन मापने के लिए Scoville Organoleptic Test किया जाता है। इसमें मिर्च के एक्सट्रैक्ट को पानी में मिलाया जाता है और फिर पैनल में बैठे एक टीम टेस्ट करती है कि कितनी पानी की मात्रा मिलाने पर उन मिर्च का तीखापन महसूस नहीं होता। जितनी ज्यादा पानी की जरूरत होती है, उतनी मिर्च ज्यादा तीखी होती है।

कुछ फेमस मिर्चों की स्कोविल रेटिंग
शिमला मिर्च (Bell Pepper) - 0 SHU (Scoville Heat Units)
यह सबसे हल्की मिर्च है, जिसका कोई तीखापन नहीं होता।

अलापिनो (Jalapeño) - 3(500-8) 000 SHU

यह मिर्च भारतीय खाने में भी काफी लोकप्रिय है, और

और एयरबस भारत से हर साल करीब 1.4—1.6 अरब डॉलर मूल्य के उत्पाद खरीदते हैं। वहीं Aequs, Azad Engineering, DYTEC, BHFC, Motherson और Sansera जैसी भारतीय कंपनियां वैश्विक मूल उपकरण विनिर्माताओं (OEM) और टियर—1 आपूर्तिकर्ताओं के रूप में अपनी मौजूदगी बढ़ा रही हैं।

GAGAN को भारतीय अंतरिक्ष अनुसंधान संगठन और भारतीय विमानपत्तन प्राधिकरण ने संयुक्त रूप से विकसित किया है। यह सैटेलाइट—बेस्ड ऑगमेंटेशन सिस्टम है, जो GPS की सटीकता बढ़ाने के साथ विमानन सुरक्षा के लिए जरूरी इटीग्रेटी जानकारी उपलब्ध कराता है।

एक ऐसा जहाज जो बर्फ में बनाता है दूसरे जहाजों के लिए रास्ता, जानिए कैसे करता है ये काम



समुद्र बर्फ को किनारे करके दूसरे जहाजों के लिए रास्ता बनाता है. कई बार ऐसा भी होता है कि जहाज कई दिनों तक बर्फ में फंसे रहते हैं, इसके बाद उन जहाज को रेस्क्यू करने के लिए आइसब्रेकर जहाज को भेजा जाता है. ये बर्फ में फंसे सभी समुद्री जहाजों को रेस्क्यू करते हैं.

जानकारी के मुताबिक आइसब्रेकर जहाज का इतिहास काफी पुराना माना जाता है. इतिहासकारों के मुताबिक 11वीं शताब्दी से भी पहले एक आइसब्रेकर जहाज काम करने के लिए जाना जाता था और लोगों को रेस्क्यू करता था. हालांकि उस वक्त के जहाज आज के जहाजों की तुलना में काफी छोटे और लकड़ी के होते थे. लेकिन आज के वक्त के जहाज काफी बड़े होते हैं और उसमें लोहा, स्टील समेत कई धातुओं का इस्तेमाल किया जाता है.

तीन बड़े रोगों का दुश्मन है काला चना, हार्ट हेल्थ के साथ इन रोगियों के लिए वरदान से कम नहीं



डायबिटीज मरीजों के लिए भी काले चने का सेवन बड़ा फायदेमंद होता हैं। काला चना में भरपूर मात्रा में कार्बोहाइड्रेट होता है लेकिन यह फायदा वाला कार्बोहाइड्रेट होता हैं। यह आसानी से डाइजेस्ट हो जाता हैं। ऐसे में यह ब्लड शुगर को कंट्रोल करता हैं। एक्सपर्ट की सलाह है कि जो लोग डायबिटीज के मरीज हैं उन्हें काला चना या सत्तू का सेवन जरूर करना चाहिए।

काला चना दिल को स्वस्थ रखने में भी सहायक होता है। काले चने में पोटेशियम और एंटीऑक्सीडेंट्स भरपूर मात्रा में होते हैं, जो ब्लड प्रेशर को कंट्रोल करने में मदद करते हैं। यह कोलेस्ट्रॉल को भी कम करता है, जिससे हार्ट अटैक और स्ट्रोक जैसी बीमारियों का जोखिम कम करने में मदद मिलती है।

काला चना में एंटी—एजिंग गुण होता है। काला चना में मैग्नीज भी होता है और विटामिन सी भी। ये दोनों तत्व एंटी—एजिंग है जो स्किन से फ्री रेडिकल्स को कम कर ऑक्सीडेटिव स्ट्रेस को कम करता है। इससे स्किन हमेशा जवाां रहती है।

कैसे मापा जाता है मिर्च का तीखापन? ये है अलग—अलग मिर्चों के ‘स्कोविल स्केल’



इसका तीखापन मध्यम स्तर का होता है।

हबनेरो (Habanero) - 100,000-350,000 SHU

यह मिर्च तीखेपन में काफी तेज होती है और इसे खाना काफी चैलेंजिंग हो सकता है।

करोलाइना रीपर (Carolina Reaper)—1,400,000.2,200,000 SHU

यह दुनिया की सबसे तीखी मिर्च मानी जाती है, जो कि बहुत ही ज्यादा स्पाइसी होती है।

पेपर एक्स (Pepper X) — 3,180,000 SHU

Pepper X को अभी तक मापने वाला सबसे तीखी मिर्च माना जाता है और इसका नाम गिनीज वर्ल्ड रिकॉर्ड्स में भी दर्ज है।

स्पाइस टॉलरेंस को समझाने में मददगार

Scoville Scale सिर्फ मिर्चों के तीखापन का माप ही नहीं, बल्कि यह यह भी बताता है कि किसी भी मिर्च को कितना सुरक्षित रूप से खाया जा सकता है। अगर आपको तीखी मिर्चें पसंद हैं, तो Scoville Scale से आपको यह जानने में मदद मिलती है कि कौन—सी मिर्च आपके स्वाद और स्पाइस टॉलरेंस के मुताबिक बेहतर रहेगी।