अण्डमान निकोबार द्वीप समाचार

रजि.न.34300/80 | संख्या 05 | श्री विजय पुरम, | सोमवार , 05 जनवरी 2026 | web: dt.andamannicobar.gov.in | 2.00 रूपए

प्रधानमंत्री ने वीडियो कॉन्फ्रेंसिंग के माध्यम से वाराणसी में 72वें राष्ट्रीय वॉलीबॉल टूर्नामेंट का उद्घाटन किया

2030 के राष्ट्रमंडल खेल भारत में आयोजित होने वाले हैं और देश 2036 के ओलंपिक की मेजबानी के लिए भी पूरे प्रयास कर रहा हैः प्रधानमंत्री

नई दिल्ली, 4 जनवरी (प.सू.का.)

प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी ने आज वीडियो कॉन्फ्रेंसिंग के माध्यम से उत्तर प्रदेश के वाराणसी में 72वें राष्ट्रीय वॉलीबॉल टूर्नामेंट का उद्घाटन किया। श्री मोदी ने इस अवसर पर सभा को संबोधित करते हुए कहा कि उन्हें वाराणसी से सांसद होने के नाते सभी खिलाड़ियों का स्वागत और अभिनंदन करते हुए प्रसन्नता हो रही है। उन्होंने कहा कि राष्ट्रीय वॉलीबॉल चैंपियनशिप आज से वाराणसी में शुरू हो रही है। प्रधानमंत्री ने कहा कि खिलाड़ी अथक परिश्रम के बाद इस राष्ट्रीय टूर्नामेंट तक पहुंचे हैं और आने वाले दिनों में वाराणसी के मैदान पर उनके परिश्रम की परीक्षा होगी। उन्होंने कहा कि देश के 28 राज्यों की टीमें एकत्रित हुई हैं जो एक भारत, श्रेष्ठ भारत का सुंदर चित्र प्रस्तुत करती हैं। प्रधानमंत्री ने चैंपियनशिप के सभी प्रतिभागियों को शुभकामनाएं दी।

बनारसी की एक स्थानीय कहावत का उल्लेख करते हुए श्री मोदी ने कहा कि खिलाड़ी अब वाराणसी पहुंच चुके हैं और शहर को अच्छी तरह जान लेंगे। उन्होंने इस बात पर जोर दिया कि वाराणसी खेल प्रेमियों का शहर है जहां कुश्ती, कुश्ती के अखाड़े, मुक्केबाजी, नौका दौड़ और कबड्डी बहुत लोकप्रिय हैं। उन्होंने कहा कि वाराणसी ने कई राष्ट्रीय स्तर के खिलाड़ी दिए हैं और बनारस हिंदू विश्वविद्यालय, यूपी कॉलेज और काशी विद्यापीठ जैसे संस्थानों के खिलाड़ियों ने राज्य और राष्ट्रीय स्तर पर उत्कृष्ट प्रदर्शन किया है। श्री मोदी ने कहा कि हजारों वर्षों से वाराणसी ज्ञान और कला की खोज में आने वाले सभी लोगों का स्वागत करता आया है। उन्होंने विश्वास व्यक्त किया कि राष्ट्रीय वॉलीबॉल चैंपियनशिप के दौरान वाराणसी का उत्साह बरकरार रहेगा, खिलाड़ियों को उनका उत्साहवर्धन करने के लिए दर्शक मिलेंगे और वे वाराणसी की समृद्ध आतिथ्य सत्कार की परंपरा का अनुभव भी करेंगे।

प्रधानमंत्री ने इस बात पर ज़ोर दिया कि वॉलीबॉल कोई साधारण खेल नहीं है बल्कि यह संतुलन और सहयोग का खेल है जहां गेंद को हमेशा हवा में रखने के प्रयास में दृढ़ संकल्प झलकता है। उन्होंने बताया कि वॉलीबॉल खिलाड़ियों को टीम भावना से जोड़ता है, जहां हर खिलाड़ी 'टीम पहले' के मंत्र से प्रेरित होता है। उन्होंने इस बात पर बल दिया कि भले ही प्रत्येक खिलाड़ी के पास अलग–अलग कौशल हों लेकिन सभी अपनी टीम की जीत के लिए खेलते हैं। श्री मोदी ने भारत के विकास की कहानी और वॉलीबॉल के बीच समानताओं का उल्लेख करते हुए कहा कि यह खेल सिखाता है कि कोई भी जीत अकेले प्राप्त नहीं होती बल्कि जीत समन्वय, विश्वास और टीम की तैयारी पर निर्भर करती है। उन्होंने इस बात पर जोर दिया कि हर किसी की अपनी भूमिका और जिम्मेदारी होती है और सफलता तभी मिलती है जब हर कोई गंभीरता से अपनी जिम्मेदारी को निभाता है। प्रधानमंत्री ने कहा कि देश भी इसी तरह प्रगति कर रहा है, स्वच्छता से लेकर डिजिटल भुगतान तक, 'एक पेड़ मां के नाम' से लेकर विकसित भारत के अभियान तक, हर नागरिक, हर वर्ग और हर प्रांत सामूहिक चेतना और 'भारत पहले' की भावना के साथ काम कर रहा है।

श्री मोदी ने इस बात पर जोर देते हुए कहा कि आज पूरी दुनिया भारत की विकास और अर्थव्यवस्था की सराहना कर रही है। उन्होंने कहा कि यह प्रगति केवल आर्थिक मोर्चे तक ही सीमित नहीं है बल्कि खेल जगत में दिख रहे आत्मविश्वास में भी झलकती है। उन्होंने कहा कि हाल के वर्षों में, 2014 से विभिन्न खेलों में भारत का प्रदर्शन लगातार बेहतर हुआ है और उन्हें जेन–जेड खिलाड़ियों को मैदान पर तिरंगा फहराते देखकर गर्व महसूस होता है।

प्रधानमंत्री ने याद दिलाया कि एक समय ऐसा था जब सरकार और समाज दोनों ही खेलों के प्रति उदासीन थे जिससे खिलाड़ियों के भविष्य को लेकर अनिश्चितता बनी रहती थी और बहुत कम युवा खेलों को अपना करियर बनाते थे। उन्होंने इस बात पर जोर दिया कि पिछले एक दशक में खेलों के प्रति सरकार और समाज दोनों की सोच में बदलाव आया है। श्री मोदी ने कहा कि सरकार ने खेल के बजट में उल्लेखनीय वृद्धि की है और आज भारत का खेल मॉडल 'खिलाड़ी–केंद्रित' हो गया है जिसमें प्रतिभा की पहचान, वैज्ञानिक प्रशिक्षण, पोषण और पारदर्शी चयन पर ध्यान केंद्रित किया

शेष पृष्ठ 4 पर

राह–वीरः बिना किसी डर के जीवन बचाएं–नेक आदमी की सुरक्षा यह सुनिश्चित करती है कि आपको किसी भी बात की चिंता करने की आवश्यकता नहीं है

नई दिल्ली, 4 जनवरी (प.सू.का.)

सड़क दुर्घटना के दौरान हर पल महत्वपूर्ण होता है, विशेषकर उस महत्वपूर्ण 'गोल्डन आवर' में जब समय पर सहायता मिलने से किसी की जान बच सकती है। ऐसे क्षणों में आगे आने वाले लोगों का समर्थन और सुरक्षा करने के लिए, सड़क परिवहन और राजमार्ग मंत्रालय ने मोटर वाहन (संशोधन) अधिनियम, 2019 की धारा 134ए के तहत 2020 में गुड समैरिटन रूल्स अधिसूचित किए। ये नियम एक सरल विश्वास पर आधारित हैं – दुर्घटना पीड़ित की सहायता करने वाले किसी भी व्यक्ति को ऐसा करने से कभी डरना नहीं चाहिए। जो लोग साहस दिखाते हुए किसी घायल अजनबी को उठाकर, अक्सर उसका नाम भी जाने बिना, उसे निकटतम अस्पताल ले जाते हैं, उन्हें राह–वीर कहा जाता है।

किसी दुर्घटना पीड़ित की सहायता करने वाले नेक आदमी को कानूनी झंझटों में नहीं फंसाया जा सकता, उससे व्यक्तिगत जानकारी देने के लिए मजबूर नहीं किया जा सकता या उसे अनावश्यक रूप से हिरासत में नहीं लिया जा सकता है। उनकी सहायता करने की इच्छा का सम्मान किया जाता है और उनकी गरिमा और निजता की रक्षा की जाती है।

गोल्डन आवर में जीवन बचाना

कानून के अनुसार, गंभीर चोट लगने के बाद का पहला घंटा श्गोल्डन आवरश कहलाता है जो चिकित्सा सहायता के लिए सबसे महत्वपूर्ण समय होता है। इस अवधि के दौरान त्वरित सहायता से आजीवन विकलांगता, आघात और अनगिनत मौतों को रोका जा सकता है।

सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि राह–वीर बनने के लिए आपको चिकित्सा प्रशिक्षण की आवश्यकता नहीं है। आपको विशेष उपकरणों की भी आवश्यकता नहीं है। कभी–कभी, आपकी सहायता करने की इच्छा ही सबसे बड़ी सहायता होती है।

एक नेक आदमी बननारू आपको जानना चाहिए–क्या करें और क्या न करें

क्या करेंः आपके अधिकार और ज़िम्मेदारियां

बिना किसी डर के सहायता करेंः सद्भावना से कार्य करने पर आपको कानूनी रूप से नागरिक या आपराधिक दायित्व से सुरक्षा प्राप्त है।

यह जान लें कि आप गुमनाम रह सकते हैंः जब तक आप गवाह बनना न चाहें, तब तक आपको व्यक्तिगत विवरण साझा करने की आवश्यकता नहीं है।

कृपया केवल एक बार ही पुलिस को बयान दे सकते हैंः यदि आप गवाह के रूप में स्वेच्छा से उपस्थित होते हैं तो आपकी सुविधानुसार किसी भी समय और स्थान पर आपसे एक बार पूछताछ की जा सकती है।

अस्पताल से रसीद अवश्य प्राप्त करेंः आपको इस बात की साधारण पुष्टि प्राप्त करने का अधिकार है कि आप पीड़ित को उपचार के लिए लाए थे।

क्या न करेंः वे मिथक जिन पर आपको विश्वास नहीं करना चाहिए

कानूनी चिंताओं के कारण संकोच न करेंः यह प्रणाली राह–वीरों की रक्षा के लिए बनाई गई है।

अस्पताल में रुकने के लिए बाध्य महसूस न करेंः एक बार मरीज को भर्ती कर लिया जाए तो आप जाने के लिए स्वतंत्र हैं।

इलाज के लिए भुगतान न करेंः अस्पताल आपातकालीन देखभाल

शेष पृष्ठ 4 पर

केन्द्रीय कृषि एवं किसान कल्याण मंत्री ने आईसीएआर द्वारा विकसित 25 फसलों की 184 नई किस्में राष्ट्र को किया समर्पित

नई दिल्ली, 4 जनवरी (प.सू.का.)

केन्द्रीय कृषि एवं किसान कल्याण मंत्री श्री शिवराज सिंह चौहान ने आज नई दिल्ली के एनएएससी कॉम्प्लेक्स स्थित ए. पी. शिंदे ऑडिटोरियम में भारतीय कृषि अनुसंधान परिषद द्वारा विकसित 25 फील्ड फसलों की 184 उन्नत किस्मों का अनावरण किया। यह कार्यक्रम भारतीय कृषि अनुसंधान परिषद (आईसीएआर) के तत्वावधान में आयोजित किया गया जिसमें वैज्ञानिकों, वरिष्ठ अधिकारियों और कृषि विशेषज्ञों ने सहभागिता की।

इस अवसर पर केंद्रीय कृषि मंत्री शिवराज सिंह चौहान ने कहा कि भारत ने उच्च उत्पादक बीजों के विकास में अभूतपूर्व सफलता हासिल की है। वर्ष 1969 में शुरू हुई गजट अधिसूचना प्रक्रिया के बाद अब तक कुल 7205 फसल प्रजातियों को अधिसूचित किया जा चुका है जिनमें धान, गेहूं, ज्वार, मक्का, दलहन, तिलहन, रेशेदार और अन्य फसलें शामिल हैं, वहीं प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी के नेतृत्व में पिछले 11–12 वर्षों में नई किस्मों के विकास की गति और तेज हुई है, अकेले इस अवधि में 3236 उच्च उत्पादक प्रजातियों को मंजूरी मिली है, जबकि 1969 से 2014 तक 3969 प्रजातियों को अधिसूचित किया गया था। अब अधिसूचित 184 उन्नत किस्मों का लोकार्पण किया गया है, जो देश के किसानों को अधिक उपज, बेहतर गुणवत्ता और जलवायु सहनशीलता जैसे लाभ देंगी।

उन्होंने बताया कि भारतीय कृषि अनुसंधान परिषद की फसल संबंधी समन्वित परियोजनाओं के तहत परिषद की संस्थाओं, राज्य व केंद्रीय कृषि विश्वविद्यालयों और निजी बीज कंपनियों ने मिलकर इन किस्मों के विकास में अहम योगदान दिया है। विशेष गुणों वाली कई प्रजातियां, जैसे सूखा सहनशील, लवणीयध्क्षारीय मिट्टी में उपज देने वाली और रोगध्कीट प्रतिरोधी किस्में, किसानों को बदलते मौसम और जलवायु संकट से सुरक्षा कवच देंगी।

श्री शिवराज सिंह चौहान ने कहा कि भारत उच्च उत्पादक और जलवायु सहनशील बीजों के विकास के दम पर कृषि में नई क्रांति के दौर में प्रवेश कर चुका है। केंद्रीय मंत्री श्री शिवराज सिंह चौहान ने कहा कि यह उपलब्धि भारतीय कृषि अनुसंधान परिषद की फसलों की अखिल भारतीय समन्वित परियोजनाओं, राज्य व केंद्रीय कृषि विश्वविद्यालयों और निजी बीज कंपनियों के सामूहिक प्रयास का परिणाम है। कुल 184 हाल की प्रजातियों के विकास में परिषद की संस्थाओं, विश्वविद्यालयों और निजी क्षेत्र की बीज कंपनियों ने क्रमशः 60, 62 और 62 प्रजातियों के साथ योगदान दिया है।

श्री शिवराज सिंह चौहान ने बताया कि कई नई लोकार्पित किस्मों में सूखा, बाढ़, लवणीयता और रोगध्कीट प्रतिरोध जैसे विशेष गुण निहित हैं, जो मौसम की अनिश्चितता के बीच स्थिर उत्पादन सुनिश्चित करेंगे। उच्च पैदावार के साथध्साथ इन किस्मों में बेहतर गुणवत्ता, पोषणध्समृद्धि और प्रसंस्करणध्उपयुक्तता जैसे गुण भी हैं, जिससे किसानों को बाजार में बेहतर दाम और उपभोक्ताओं को गुणवत्तापूर्ण खाद्यान्न मिलेगा। यह 'लैब से लैंड' की यात्रा का सफल मॉडल है।

उन्होंने कहा कि हमारा संकल्प है कि हर किसान के खेत तक उच्च गुणवत्ता वाले बीज पहुंचें, ताकि भारत न सिर्फ अपने लिए बल्कि पूरे विश्व के लिए अन्न उत्पादन करने वाला देश बने। केंद्रीय कृषि मंत्री ने भारतीय कृषि को 'विकसित भारत' के निर्माण की आधारशिला बताते हुए कहा कि देश ने चावल

शेष पृष्ठ 4 पर

प्रधानमंत्री फसल बीमा योजना के तहत अधिसूचित फसलों के लिए 80 प्रतिशत क्षतिपूर्ति स्तर निर्धारित

रबी 2025–26 मौसम के लिए नामांकन की अंतिम तिथि 15 जनवरी, 2026 है

श्री विजय पुरम, 4 जनवरी।

भारत सरकार की प्रमुख योजना प्रधानमंत्री फसल बीमा योजना (पीएमएफबीवाई) वर्ष 2016 से अण्डमान तथा निकोबार द्वीपसमूह में लागू की जा रही है, जिसका उद्देश्य प्राकृतिक आपदाओं एवं अन्य अप्रत्याशित घटनाओं से होने वाली फसल क्षति के विरुद्ध किसानों को बीमा सुरक्षा प्रदान करना है।

रबी 2025–26 मौसम के लिए अण्डमान तथा निकोबार द्वीपसमूह में पीएमएफबीवाई को अधिसूचित किया गया है। दालें एवं सब्ज़ फसलों को बीमा कवरेज के अंतर्गत शामिल किया गया है। योजना के क्रियान्वयन हेतु दक्षिण अण्डमान, उत्तर व मध्य अण्डमान तथा निकोबार (केवल कैंपबेल बे क्षेत्र) को मिलाकर एक क्लस्टर बनाया गया है, जिसमें सभी अधिसूचित फसलों के लिए 80 प्रतिशत क्षतिपूर्ति स्तर निर्धारित किया गया है।

रबी 2025–26 के लिए दालों (उड़द एवं मूंग सहित) की वित्तीय सीमा 59,433 रूपए प्रति हेक्टेयर तय की गई है। सब्ज़ फसलों के लिए भी वित्तीय सीमा अधिसूचित की गई है, जिनमें टमाटर 1,88,468 प्रति हेक्टेयर, भिंडी 1,66,404 रूपए प्रति हेक्टेयर, लोबिया 1,24,419 रूपए प्रति हेक्टेयर, बैंगन 1,72,742 रूपए प्रति हेक्टेयर, फूलगोभी 2,46,047 रूपए प्रति हेक्टेयर, तरबूज 1,47,825 रूपए प्रति हेक्टेयर शामिल हैं। प्रत्येक फसल के लिए बीमित राशि, अधिसूचित वित्तीय सीमा को बीमित क्षेत्रफल से गुणा करके निर्धारित की जाएगी। किसानों को बड़ी राहत देते हुए रबी 2025–26 के दौरान 100 प्रतिशत प्रीमियम सब्सिडी प्रदान की जाएगी, जिससे यह योजना ऋणी एवं गैर–ऋणी सभी किसानों के लिए पूर्णतः निःशुल्क होगी। यह योजना बुवाई में असमर्थता, बुवाई से कटाई तक के

शेष पृष्ठ 4 पर

प्रारूप मतदाता सूची–2026 के संबंध में दावे व आपत्तियां 22 जनवरी तक दर्ज़ की जा सकती हैं

श्री विजय पुरम, 4 जनवरी।

मुख्य निर्वाचन अधिकारी, अण्डमान तथा निकोबार द्वीपसमूह ने सूचित किया है कि विशेष गहन पुनरीक्षण के कार्यक्रम के अनुसार, इस केंद्रशासित प्रदेश अण्डमान तथा निकोबार संसदीय निर्वाचन क्षेत्र में 23 दिसंबर, 2025 को प्रारूप मतदाता सूची–2026 प्रकाशित की गई थी। प्रारूप सूची के प्रकाशन पर, दावे और आपत्तियां दर्ज़ करने की अवधि 23 दिसंबर, 2025 से 22 जनवरी, 2026 तक है।

प्रारूप मतदाता सूची की प्रतियों के साथ बूथ स्तर के अधिकारी मतदाताओं को उनके नाम सत्यापित करने में सुविधा प्रदान करने के लिए मतदान केंद्रों पर मौजूद हैं। इसके अलावा, सत्यापन के लिए अनुपस्थित/स्थानांतरित/मृत सूची की प्रति भी बीएलओ के पास उपलब्ध है। प्रारूप मतदाता सूची और एएसडी सूची दोनों सार्वजनिक संदर्भ और जाँच के लिए सीईओ की वेबसाइटः **https://ceoandaman.nic.in** या ईसीआई पोर्टलः **https://voters.eci.gov.in** पर उपलब्ध करा दी गई हैं।

सभी भावी 18+ मतदाता या कोई भी व्यक्ति जिसका नाम प्रारूप मतदाता सूची में नहीं है, वे अपने संबंधित बीएलओ को घोषणा पत्र के साथ फॉर्म–6 जमा करके या ईसीआई

शेष पृष्ठ 4 पर

प्रारूप मतदाता सूची–2026 के संबंध में दावे

पृष्ठ 1 का शेष

पोर्टलः voters.eci.gov.in पर जाकर ऑनलाइन आवेदन कर सकते हैं। प्रविष्टियों के सुधार के लिए मतदाताओं को फॉर्म–8 जमा करना आवश्यक है। आपत्तियां फॉर्म–7 का उपयोग करके दर्ज़ की जा सकती हैं। बीएलओ के पास पर्याप्त संख्या में फॉर्म–6, 7, 8 और घोषणा पत्र उपलब्ध हैं। मतदाताओं को प्रारूप सूची में अपना नाम सत्यापित करने और समावेशन, सुधार और आपत्ति संबंधी गतिविधियों की सुविधा प्रदान करने के लिए 10 और 11 जनवरी, 2026 को सभी मतदान केंद्रों पर विशेष शिविर आयोजित किए जाएंगे। इन विशेष शिविरों के दौरान मतदान केंद्रों पर बूथ स्तर के अधिकारी उपलब्ध रहेंगे।

मुख्य निर्वाचन अधिकारी, अण्डमान तथा निकोबार द्वीपसमूह की प्रेस विज्ञप्ति में कहा गया है कि किसी भी सहायता के लिए मतदाता अपने संबंधित बूथ स्तर के अधिकारी से संपर्क कर सकते हैं या मतदाता हेल्पलाइन नंबर 1950 पर कॉल कर सकते हैं।

प्रधानमंत्री फसल बीमा योजना के तहत

पृष्ठ 1 का शेष

जोखिम, कटाई के बाद की क्षति, स्थानीय आपदाओं तथा मध्य–ऋतु प्रतिकूलताओं से होने वाले नुक़सान को कवर करती है।

अधिसूचित क्षेत्रों में अधिसूचित फसलें उगाने वाले सभी किसान, जिनमें बटाईदार एवं किरायेदार किसान भी शामिल हैं, इस योजना के लिए पात्र हैं। नामांकन की अंतिम तिथि 15 जनवरी, 2026 है। किसान बैंकों के माध्यम से या राष्ट्रीय फसल बीमा पोर्टल (pmfby.gov.in) पर स्वयं पंजीकरण कर सकते हैं।

कृषि निदेशालय से प्राप्त विज्ञप्ति के अनुसार फसल क्षति की सूचना 72 घंटे के भीतर क्रियान्वयन एजेंसी क्षेमा जनरल इंश्योरेंस लिमिटेड, संबंधित बैंक या कृषि विभाग को देना अनिवार्य है। सहायता के लिए किसान किसान कॉल सेंटर से 243434, 18003451145 पर संपर्क कर सकते हैं।

केन्द्रीय कृषि एवं किसान कल्याण मंत्री ने आईसीएआर

पृष्ठ 1 का शेष

उत्पादन में चीन को पीछे छोड़कर 150.18 मिलियन टन उत्पादन के साथ नया कीर्तिमान स्थापित किया है। उन्होंने कहा कि भारत अब खाद्य सुरक्षा सुनिश्चित कर चुका है और दुनिया को अन्न प्रदान करने वाला राष्ट्र बन गया है। केंद्रीय मंत्री ने इस उपलब्धि के लिए किसानों, वैज्ञानिकों, शोध संस्थानों और निजी क्षेत्र को बधाई दी।

केंद्रीय मंत्री श्री शिवराज सिंह चौहान ने कहा कि प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी के नेतृत्व में आत्मनिर्भर और शक्तिशाली भारत के निर्माण का महायज्ञ चल रहा है, जिसमें कृषि क्षेत्र की अहम भूमिका है। उन्होंने बताया कि बीज किसी भी उत्पादन प्रणाली की आत्मा है और अब भारत केवल अन्न ही नहीं बल्कि पोषणयुक्त अन्न के उत्पादन की दिशा में भी आगे बढ़ रहा है। देश भर के किसानों के लिए 25 फसलों की 184 नवीन प्रजातियां जारी की गई हैं, जिन्हें तीन वर्षों के भीतर किसानों तक पहुँचाने का लक्ष्य रखा गया है। उन्होंने कहा कि सरकार कृषि योजनाओं के साथ शविकसित भारत जी–राम–जीश जैसी नई योजनाओं का कन्वर्जेन्स बढ़ाकर जल संरक्षण, कृषि वानिकी और पशुपालन जैसे क्षेत्रों में कार्य करेगी। केंद्रीय मंत्री ने दलहन–तिलहन उत्पादन बढ़ाने पर भी जोर दिया और कहा कि इस क्षेत्र में उत्पादकता बढ़ाना, मूल्य स्थिर रखना और प्रोसेसिंग व्यवस्था विकसित करना केंद्र की प्राथमिकता है।

कार्यक्रम में कुल 122 अनाज फसलों की किस्में जारी की गईं, जिनमें धान की 60 और मक्का की 50 नई किस्में प्रमुख हैं। इनमें ज्वार, बाजरा, रागी, लघु मिलेट्स और प्रोसो मिलेट की भी उन्नत किस्में शामिल हैं, जो पोषण सुरक्षा और जलवायु सहनशीलता को मजबूत करेंगी। दलहनों की 6 नई किस्में (अरहर, मूंग और उड़द) जारी की गई हैं जो प्रोटीन सुरक्षा और फसल विविधीकरण को गति देंगी। तिलहनों के लिए सरसों, कुसुम, तिल, मूंगफली, गोभी सरसों और अरंडी सहित 13 नई किस्में तथा 11 चारा फसलों की किस्में पशुपालकों के लिए महत्वपूर्ण संसाधन साबित होंगी। कार्यक्रम में गन्ने की 6 और कपास की 24 किस्में, जिनमें 22 बीटी कपास भी शामिल हैं, किसानों के लिए जारी की गईं। जूट और तंबाकू की एक–एक नई किस्म भी रिलीज की गई जो संबंधित क्षेत्रों के किसानों के लिए अधिक उत्पादन और बेहतर रिटर्न का अवसर प्रदान करेगी।

इन 184 किस्मों को आईसीएआर के वैज्ञानिकों ने विभिन्न कृषि–जलवायु परिस्थितियों, मिट्टी के प्रकार और खेती की पद्धतियों को ध्यान में रखते हुए वर्षों के शोध, परीक्षण और मूल्यांकन के बाद विकसित किया है।

कार्यक्रम के दौरान कृषि एवं किसान कल्याण मंत्रालय के सचिव डॉ देवेश चतुर्वेदी, आईसीएआर के महानिदेशक डॉ. एम. एल. जाट भी उपस्थित थे जिन्होंने अपने विचार व्यक्त किए। वहीं, राष्ट्रीय बीज निगम की अध्यक्ष एवं प्रबंध निदेशक और केंद्रीय कृषि मंत्रालय की अतिरिक्त सचिव डॉ. श्रीमती मनिंदर कौर द्विवेदी ने राष्ट्रीय बीज निगम की ओर से 33.26 करोड़ रुपए के लाभांश का चेक केंद्रीय कृषि मंत्री श्री शिवराज सिंह चौहान को भेंट किया।

राह–वीरः बिना किसी डर के जीवन बचाएं–नेक

पृष्ठ 1 का शेष

के लिए आपसे भुगतान की मांग नहीं कर सकते।

एफआईआर दर्ज कराने या गवाही देने के लिए खुद को बाध्य महसूस न करें: गवाह बनना आपकी व्यक्तिगत पसंद है।

यदि आप गुमनाम रहना पसंद करते हैं तो व्यक्तिगत विवरण प्रकट न करें: यह आपका अधिकार है।

अधिकारियों द्वारा हिरासत में लिए जाने की अनुमति न दें: इसकी अनुमति नहीं है।

हमें और अधिक राह–वीरों की आवश्यकता है

बेहतर सड़कों और बढ़ते बुनियादी ढांचे के बावजूद, भारत में सड़क दुर्घटनाओं में घायल होने और मरने वालों की संख्या में चिंताजनक वृद्धि हो रही है। इसके अलावा, भारत दुनिया में सबसे अधिक सड़क दुर्घटनाओं वाले देशों में से एक है। वास्तव में, माननीय केंद्रीय सड़क परिवहन और राजमार्ग मंत्री श्री नितिन गडकरी ने कहा कि इन दुर्घटनाओं का आर्थिक प्रभाव बहुत बड़ा है जिससे देश को अपने सकल घरेलू उत्पाद (जीडीपी) का लगभग 3 प्रतिशत नुकसान होता है। यह आईआईटी दिल्ली की एक रिपोर्ट में बताया गया है।

सड़कें लोगों को जोड़ने और अवसर पैदा करने के लिए होती हैं, फिर भी अक्सर वे दुखद, रोकी जा सकने वाली दुर्घटनाओं का कारण बन जाती हैं। इनमें से कई मौतें इसलिए नहीं होती कि सहायता संभव नहीं थी बल्कि इसलिए होती हैं क्योंकि सहायता समय पर नहीं पहुंच पाती। राहगीर अक्सर पुलिस की पूछताछ, अस्पताल की प्रक्रियाओं या कानूनी पेचीदगियों के डर से दुर्घटना पीड़ितों की सहायता करने में हिचकिचाते हैं। इस हिचकिचाहट के कारण "गोल्डन आवर" के कीमती मिनट बर्बाद हो जाते हैं, जब समय पर चिकित्सा देखभाल जीवन बचा सकती है।

राह–वीरों के लिए मान्यता और वित्तीय सहायता

'राह–वीर' (नेक आदमी) योजना इन व्यक्तियों को वित्तीय मान्यता भी प्रदान करती है और उन्हें वास्तविक जीवन के नायकों के रूप में सम्मानित करती है जिन्होंने संकोच के बजाय करुणा को चुना।

इस योजना के तहत, जो भी व्यक्ति दुर्घटना पीड़ित को गोल्डन आवर के भीतर चिकित्सा सहायता दिलाने में मदद करता है, उसे 25,000 रुपये का पुरस्कार और प्रशंसा पत्र दिया जाता है। साथ ही, बहादुरी के ऐसे कार्यों को दोहराने पर साल में पांच बार तक यह सम्मान प्राप्त किया जा सकता है। इससे भी महत्वपूर्ण बात यह है कि यह योजना आत्मविश्वास, भरोसा और एक ऐसी संस्कृति को बढ़ावा देती है जहां सड़क पर दूसरों की सहायता करना एक साझा जिम्मेदारी और राष्ट्र के लिए गर्व होता है। राह–वीर केवल एक योजना या नीति से कहीं बढ़कर है। यह साहस, सहानुभूति और सामूहिक जिम्मेदारी है।

अगली बार जब आप कोई दुर्घटना देखें, तो याद रखें: त्रासदी और जीवन के बीच आप ही एकमात्र उम्मीद हो सकते हैं। और किसी की जान बचाने के लिए आपको डॉक्टर होने की जरूरत नहीं है, बस इंसान होना जरूरी है।

2030 के राष्ट्रमंडल खेल भारत में आयोजित

पृष्ठ 1 का शेष

जाता है जिससे यह सुनिश्चित होता है कि खिलाड़ियों के हितों को हर स्तर पर प्राथमिकता दी जाए।

प्रधानमंत्री ने कहा, "आज देश में तेजी से सुधार हो रहे हैं, हर क्षेत्र और हर विकास लक्ष्य इससे जुड़ा हुआ है, और खेल भी उनमें से एक है।" उन्होंने बताया कि सरकार ने खेल के क्षेत्र में कई बड़े सुधार किए हैं जिनमें राष्ट्रीय खेल प्रशासन अधिनियम और खेलो भारत नीति 2025 शामिल हैं। इनसे प्रतिभाओं को अवसर मिलेंगे और खेल संगठनों में पारदर्शिता बढ़ेगी। उन्होंने जोर देकर कहा कि इन प्रावधानों से युवाओं को खेल और शिक्षा दोनों क्षेत्रों में एक साथ आगे बढ़ने का अवसर मिलेगा।

श्री मोदी ने कहा कि टीओपी जैसी पहल भारत में खेल जगत को बदल रही हैं जिनमें मजबूत बुनियादी ढांचा तैयार करने, वित्तपोषण तंत्र विकसित करने और युवा खिलाड़ियों को वैश्विक स्तर पर पहचान दिलाने पर ध्यान केंद्रित किया जा रहा है। उन्होंने कहा कि पिछले एक दशक में भारत ने कई शहरों में 20 से अधिक प्रमुख अंतर्राष्ट्रीय आयोजनों की मेजबानी की है जिनमें फीफा अंडर–17 विश्व कप, हॉकी विश्व कप और प्रमुख शतरंज टूर्नामेंट शामिल हैं। प्रधानमंत्री ने आगे कहा, "2030 के राष्ट्रमंडल खेल भारत में आयोजित किए जाएंगे और देश 2036 के ओलंपिक खेलों की मेजबानी के लिए भी प्रयासरत है जिसका उद्देश्य अधिक से अधिक खिलाड़ियों को प्रतिस्पर्धा करने के बेहतर अवसर प्रदान करना है।"

श्री मोदी ने इस बात पर ज़ोर देते हुए कहा कि विद्यालय स्तर पर भी युवा खिलाड़ियों को ओलंपिक खेलों से परिचित कराने के प्रयास किए जा रहे हैं। उन्होंने कहा कि 'खेलो इंडिया' अभियान के माध्यम से सैकड़ों युवाओं को राष्ट्रीय स्तर पर आगे बढ़ने का मौका मिला है। उन्होंने आगे कहा कि कुछ ही दिन पहले सांसद खेल महोत्सव का समापन हुआ जिसमें लगभग एक करोड़ युवाओं ने अपनी प्रतिभा का प्रदर्शन किया। वाराणसी से सांसद होने के नाते उन्होंने गर्व से बताया कि सांसद खेल महोत्सव के दौरान वाराणसी के लगभग तीन लाख युवाओं ने मैदान पर अपनी ताकत और कौशल का प्रदर्शन किया।

खेलों के लिए बुनियादी ढांचे में हो रहे बदलावों से वाराणसी को भी लाभ मिल रहा है, इस बात पर प्रकाश डालते हुए श्री मोदी ने कहा कि आधुनिक खेल सुविधाएं विकसित की जा रही हैं और विभिन्न खेलों के लिए स्टेडियम बन रहे हैं। उन्होंने बताया कि नए खेल परिसर आसपास के जिलों के खिलाड़ियों को प्रशिक्षण प्राप्त करने के अवसर प्रदान कर रहे हैं। उन्होंने कहा कि सिगरा स्टेडियम, जहां यह आयोजन हो रहा है, अब कई आधुनिक सुविधाओं से सुसज्जित है।

प्रधानमंत्री ने वाराणसी की बड़े आयोजनों के लिए तैयारियों पर खुशी व्यक्त करते हुए कहा कि राष्ट्रीय वॉलीबॉल प्रतियोगिता के माध्यम से देश के खेल नक्शे पर स्थान बनाना शहर के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण है। उन्होंने याद दिलाया कि इस चैंपियनशिप से पहले, वाराणसी ने कई महत्वपूर्ण आयोजनों की मेजबानी की है जिनसे स्थानीय लोगों को अवसर मिले और स्थानीय अर्थव्यवस्था को बढ़ावा मिला जिनमें जी–20 की बैठकें, काशी तमिल संगमम और काशी तेलुगु संगमम जैसे सांस्कृतिक उत्सव, प्रवासी भारतीय सम्मेलन और शंघाई सहयोग संगठन की सांस्कृतिक राजधानी के रूप में वाराणसी का नाम शामिल है। उन्होंने कहा कि अब इन उपलब्धियों में यह चैंपियनशिप और जुड़ रही है और ऐसे आयोजन वाराणसी को बड़े मंचों के लिए एक प्रमुख गंतव्य के रूप में स्थापित कर रहे हैं।

प्रधानमंत्री ने उल्लेख किया कि वाराणसी में इस समय सुहावना ठंडा मौसम रहता है, साथ ही स्वादिष्ट मौसमी व्यंजन भी उपलब्ध होते हैं, और उन्होंने मलाइयो का आनंद लेने का सुझाव दिया। उन्होंने प्रतिभागियों से बाबा विश्वनाथ के दर्शन करने, गंगा में नौका विहार करने और शहर की विरासत का अनुभव करने का भी आग्रह किया। अपने संबोधन के समापन में, प्रधानमंत्री ने खिलाड़ियों को टूर्नामेंट में अच्छा प्रदर्शन करने के लिए प्रोत्साहित किया और आशा व्यक्त की कि वाराणसी की धरती से लगाया गया हर स्पाइक, ब्लॉक और पॉइंट भारत की खेल आकांक्षाओं को और ऊंचा करेगा और एक बार फिर सभी को अपनी शुभकामनाएं दी।

इस कार्यक्रम में उत्तर प्रदेश के मुख्यमंत्री श्री योगी आदित्यनाथ अन्य गणमान्य व्यक्तियों के साथ उपस्थित थे।

पृष्ठभूमि

4 से 11 जनवरी तक आयोजित होने वाले 72वें राष्ट्रीय वॉलीबॉल टूर्नामेंट में पूरे भारत से भागीदारी देखने को मिलेगी जिसमें विभिन्न राज्यों और संस्थानों का प्रतिनिधित्व करने वाली 58 टीमों के हिस्से के रूप में 1,000 से अधिक खिलाड़ी भाग लेंगे। इस टूर्नामेंट में भारतीय वॉलीबॉल में उच्च स्तर की प्रतिस्पर्धा, खेल भावना और प्रतिभा का प्रदर्शन होने की उम्मीद है।

वाराणसी में 72वें राष्ट्रीय वॉलीबॉल टूर्नामेंट की मेजबानी शहर में खेल के बुनियादी ढांचे को मजबूत करने और खेल विकास को बढ़ावा देने पर बढ़ते जोर को दर्शाती है। यह महत्वपूर्ण सांस्कृतिक और खेल पहलों की मेजबानी में शहर की बढ़ती भूमिका के अनुरूप, प्रमुख राष्ट्रीय आयोजनों के केंद्र के रूप में शहर की प्रतिष्ठा को भी और बढ़ाती है।

खेलो इंडिया जनजातीय खेल 2026 हेतु राज्य स्तरीय चयन परीक्षणों का पुनर्निर्धारण

श्री विजय पुरम, 4 जनवरी

अण्डमान तथा निकोबार प्रशासन के खेल एवं युवा कार्य निदेशालय द्वारा खेलो इंडिया जनजातीय खेल 2026 के प्रथम संस्करण में भागीदारी हेतु जनजातीय युवाओं के लिए राज्य स्तरीय चयन परीक्षण आयोजित किए जाने हैं। खेलो इंडिया जनजातीय खेल 2026 का आयोजन भारत सरकार के युवा कार्य एवं खेल मंत्रालय द्वारा छत्तीसगढ़ में विशेष रूप से खुले आयु वर्ग के जनजातीय युवाओं के लिए किया जा रहा है, जिसका उद्देश्य खेल प्रतिभाओं को अपनी खेल कौशल प्रदर्शित करने का मंच प्रदान करना तथा प्रतिभाशाली एवं मेधावी जनजातीय युवाओं की पहचान कर उनके विकास पथ को सुदृढ़ बनाते हुए उत्कृष्टता की ओर अग्रसर करना है।

पूर्व में ये चयन परीक्षण 6 एवं 7 जनवरी, 2026 को निर्धारित किए गए थे, परंतु जनजातीय परिषद से प्राप्त अनुरोधों के अनुसार इन परीक्षणों को एक दिन के लिए स्थगित करते हुए पुनर्निर्धारित किया गया है। पुनर्निर्धारित कार्यक्रम का विवरण निम्नानुसार है।

खेलो इंडिया जनजातीय खेल 2026 हेतु राज्य स्तरीय चयन परीक्षणों का पुनर्निर्धारण

खेल विधा	तारीख और समय	स्थान
1. फुटबॉल–पुरुष	7 जनवरी, 2026, सुबह 10 बजे	मॉडर्न स्पोर्ट्स कॉम्प्लैक्स, लपाती, कार निकोबार
2. फुटबॉल–महिला		
3. हॉकी–पुरुष		
4. हॉकी–महिला		
5. एथलेटिक्स–पुरुष	8 जनवरी, 2026, सुबह 10 बजे	
6. एथलेटिक्स–महिला		
7. वेटलिफि्टंग–पुरुष		
8. वेटलिफि्टंग–महिला		
9. स्विमिंग–पुरुष	7 जनवरी, 2026, सुबह 8 बजे	स्विमिंग पूल तथा आर्चरी रेंज, नेताजी स्पोर्ट्स कॉम्प्लैक्स, श्री विजय पुरम
10. स्विमिंग–महिला	8 जनवरी, 2026, सुबह 8 बजे	
11. आर्चरी–पुरुष (रिकर्व तथा कम्पाउंड)	8 जनवरी, 2026, सुबह 10 बजे	
12. आर्चरी–महिला (रिकर्व तथा कम्पाउंड)		

प्राप्त विज्ञप्ति में इच्छुक जनजातीय युवाओं से अनुरोध किया गया है कि वे अण्डमान तथा निकोबार प्रशासन द्वारा जारी निम्नलिखित दस्तावेज़ों के साथ चयन परीक्षण में उपस्थित हों–

1. मूल अनुसूचित जनजाति (एसटी) प्रमाण पत्र एवं इसकी दो स्वप्रमाणित प्रतियां
2. मूल राज्य निवास (डोमिसाइल) प्रमाण पत्र एवं इसकी दो स्वप्रमाणित प्रतियां (आइलैंडर कार्ड/स्थानीय प्रमाण पत्र आदि)

अधिक जानकारी के लिए कृपया श्री जी. नागेश राव, शारीरिक शिक्षा शिक्षक (मोबाइल नम्बर–7063974074) तथा श्री ए. जी. प्रवीण राव, शारीरिक शिक्षा शिक्षक (मोबाइल नम्बर–9474230278) से संपर्क करें।

लघु सिंचाई विकास योजना के तहत किसानों को वित्तीय सहायता

श्री विजय पुरम, 4 जनवरी।

कृषि विभाग, अण्डमान तथा निकोबार प्रशासन, केंद्र शासित प्रदेश योजना के तहत अण्डमान तथा निकोबार द्वीपसमूह में "लघु सिंचाई के विकास" के लिए योजनाएं लागू कर रहा है। इस पहल का उद्देश्य सहायता के ऋण–सह–सब्सिडी, श्रमदान–सह–सब्सिडी और नकद–सह–सब्सिडी पैटर्न के तहत विभिन्न घटकों के लिए वित्तीय सहायता प्रदान करके विभिन्न रूपों के माध्यम से सिंचाई के बुनियादी ढांचे को बढ़ाकर व्यक्तिगत किसानों और सहकारी कृषि समितियों का समर्थन करना है। ऋण–सह–सब्सिडी के मामले में, लाभार्थी का हिस्सा राष्ट्रीयकृत बैंक से ऋण राशि के रूप में प्राप्त किया जा सकता है।

योजनाओं का लाभ उठाने के लिए, किसानों को निम्नलिखित घटकों के लिए बैक–एंड सहायता प्रदान की जाती है:

- तालाबों की खुदाई – न्यूनतम 0.50 हेक्टेयर कृषि योग्य भूमि वाले वास्तविक व्यक्तिगत किसान/सहकारी कृषि समितियों को अनुमानित लागत का 50 प्रतिशत या प्रति तालाब 1,50,000 रुपये तक सीमित प्रदान किया जाएगा।
- आरसीसी रिंग वेल के निर्माण – वास्तविक व्यक्तिगत किसान को, चाहे उसकी ज़मीन कुछ भी हो/सहकारी कृषि समितियों की हो, अनुमानित लागत का 50 प्रतिशत या प्रति कुंआ 1,00,000 रुपये तक सीमित किया जाएगा।
- पंपसेट की खरीद (0.5 एचपी से 5.0 एचपी) – किसी भी भूमि जोत के आकार के बावजूद वास्तविक व्यक्तिगत किसान/सहकारी कृषि समितियों को न्यूनतम 0.5 एचपी से अधिकतम 5.0 एचपी पंपसेट के लिए सब्सिडी खरीद लागत का 50 प्रतिशत या प्रति पंपसेट 10,000 रुपये तक सीमित प्रदान की जाएगी।
- सूक्ष्म सिंचाई प्रणाली (ड्रिप/स्प्रिंकलर) की स्थापना – न्यूनतम 0.05 हेक्टेयर कृषि योग्य भूमि वाले वास्तविक व्यक्तिगत किसान/सहकारी कृषि समितियों को पंपसेट सहित सिस्टम लागत का 75 प्रतिशत या 93,750 रुपये प्रति हेक्टेयर, जो भी 100 प्रतिशत परिवहन सब्सिडी के साथ कम हो, प्रदान किया जाएगा।

प्रस्तुत किए जाने वाले दस्तावेज़ हैं:

1. निर्धारित प्रारूप में आवेदन पत्र भरें।
2. सीएससी से भूमि रिकॉर्ड की नवीनतम प्रति (मूल रूप में) या राजपत्रित अधिकारी/राजस्व अधिकारी द्वारा सत्यापित।
3. आधार कार्ड की कॉपी।
4. किसान के पक्ष में बैंक विवरण की प्रतिलिपि।
5. सह–किरायेदारों से एनओसी (संयुक्त संपत्ति के मामले में)।
6. आवेदक के बैंक खाते से जुड़ा मोबाइल नंबर।

आवेदन कैसे करें:

इच्छुक किसानों से अनुरोध किया गया है कि वे निर्धारित आवेदन पत्र प्राप्त करने के लिए अपने संबंधित क्षेत्रों में कृषि उप–डिपो या आंचलिक कार्यालय से संपर्क करें।

योजना के तहत सहायता प्राप्त करने के लिए आवश्यक दस्तावेज़ों के साथ भरा हुआ आवेदन पत्र संबंधित आंचलिक कार्यालय में जमा करना होगा। सब्सिडी के लिए आवेदन पत्र द्वीपों के सभी कृषि उप डिपो और क्षेत्रीय कृषि कार्यालयों में उपलब्ध हैं। कृषि विभाग से प्राप्त विज्ञप्ति के अनुसार अधिक जानकारी के लिए सहायक निदेशक (मृदा)/क्षेत्रीय अधिकारी/किसान कॉल सेंटर नंबर 03192–243434/18003451145 से संपर्क कर सकते हैं।

घोषित ईईएस–2025 एवं स्प्री योजनाओं के अंतर्गत अब तक कवरेज से वंचित नियोक्ताओं एवं कर्मचारियों से लाभ उठाने की अपील

श्री विजय पुरम, 4 जनवरी।

कर्मचारी राज्य बीमा अधिनियम, 1948 तथा कर्मचारी भविष्य निधि एवं विविध उपबंध अधिनियम, 1952 के प्रावधानों के अनुसार नियोक्ताओं के लिए यह अनिवार्य है कि वे अपने कारखानों/स्थापनों का पंजीकरण कराएं तथा ईपीएफओ और ईएसआईसी के अंतर्गत निर्धारित वेतन सीमा के भीतर आने वाले सभी पात्र कर्मचारियों को कवर करें।

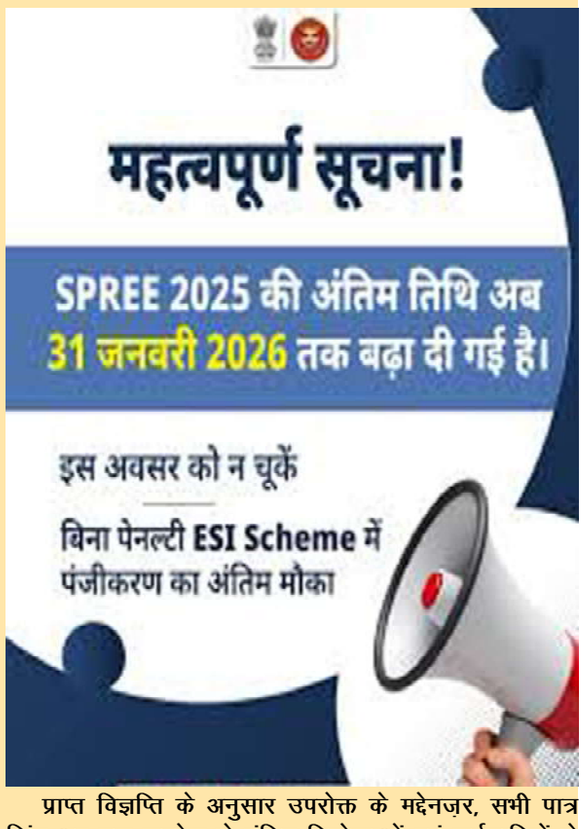
हालांकि, यह देखा गया है कि कुछ नियोक्ता एवं कर्मचारी ईपीएफ और ईएसआई योजनाओं के दायरे से बाहर रह गए हैं। ऐसे अपवर्जित (अनकवर्ड) प्रतिष्ठानों एवं कर्मचारियों को सामाजिक सुरक्षा लाभ प्रदान करने तथा स्वैच्छिक अनुपालन को प्रोत्साहित करने के उद्देश्य से मंत्रालय द्वारा दो विशेष एकमुश्त योजनाएँ प्रारंभ की गई हैं, जिनके नाम हैं:

1. कर्मचारी नामांकन योजना (ईईएस)–2025, तथा
2. नियोक्ता/कर्मचारी पंजीकरण को प्रोत्साहित करने की योजना (स्प्री)।

इन योजनाओं के अंतर्गत नियोक्ताओं को अपने कारखानों/स्थापनों का पंजीकरण कराने तथा अपवर्जित कर्मचारियों का नामांकन बिना किसी पूर्वव्यापी कवरेज अथवा दंडात्मक कार्रवाई के अवसर प्रदान किया जाता है।

स्प्री योजना के अंतर्गत योजना अवधि के दौरान पंजीकृत नियोक्ता एवं कर्मचारी उनके द्वारा घोषित तिथि से कवर माने जाएंगे तथा पूर्व अवधि से संबंधित कोई अभिलेख नहीं मांगे जाएंगे। स्प्री योजना 1 जुलाई, 2025 से 31 दिसंबर, 2025 तक, कुल छह माह की अवधि के लिए लागू रहेगी।

कर्मचारी नामांकन योजना (ईईएस)द–2025 नियोक्ताओं को 1 जुलाई, 2017 से 31 अक्टूबर, 2025 की अवधि के दौरान ईपीएफ कवरेज से वंचित रह गए पात्र कर्मचारियों का स्वैच्छिक रूप से नामांकन करने में सक्षम बनाती है। इस योजना के अंतर्गत विशेष नामांकन अवधि 1 नवंबर, 2025 से 30 अप्रैल, 2026 तक खुली रहेगी।



प्राप्त विज्ञप्ति के अनुसार उपरोक्त के मद्देनज़र, सभी पात्र किंतु अब तक कवरेज से वंचित नियोक्ताओं एवं कर्मचारियों से अपील की जाती है कि वे भारत सरकार के श्रम एवं रोज़गार मंत्रालय द्वारा घोषित ईईएस–2025 एवं स्प्री योजनाओं के अंतर्गत उपलब्ध लाभों का लाभ उठाएं तथा कार्यबल के लिए सामाजिक सुरक्षा कवरेज सुनिश्चित करें।

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

ताइक्वांडो : एक प्राचीन युद्ध कला, जिसे ओलंपिक ने भी अपनाया

नई दिल्ली, 04 जनवरी।।

कोरियन मार्शल आर्ट 'ताइक्वांडो' की उत्पत्ति और इतिहास के बारे में कई किवदंतियां प्रचलित हैं। इसे बोधिधर्म (पांचवीं से छठी शताब्दी) नामक एक भारतीय बौद्ध भिक्षु से भी जोड़कर देखा जाता है, जिनका जन्म दक्षिण भारत में 'पल्लव राज्य' के राज परिवार में हुआ था।

मान्यता है कि उन्होंने ही चीन की यात्रा करते हुए हेनान प्रांत में स्थित शाओलिन मंदिर में बौद्ध भिक्षुओं को मानसिक और शारीरिक प्रशिक्षण की ऐसी तकनीक से परिचित कराया, जिसमें मंदिर की मूर्तियों की नकल करते हुए 'ताई ची' के समान 18 मुद्राएं शामिल थी। यही भिक्षु आगे चलकर चीन के योद्धा बने।

थ्री–किंगडम युग में जब शिल्ला राजवंश के योद्धाओं ने एक मार्शल आर्ट विकसित की। इसे 'ताइक्योन' नाम दिया गया, जिसका अर्थ 'पैर–हाथ' है। इसमें पैर और हाथों से प्रहार की तकनीकें सिखाई जाती थीं, जिसने आत्मरक्षा, अनुशासन और शारीरिक फिटनेस पर जोर दिया।

20वीं सदी की शुरुआत में यह मार्शल आर्ट एक प्रमुख खेल के रूप में उभरकर सामने आई। साल 1955 में साउथ कोरियन जनरल चोई होंग–ही ने इसे 'ताइक्वांडो' नाम दिया। 'ताइक क्योन' और 'कराटे' से प्रभावित होकर, इसे एक नई प्रणाली के रूप में विकसित किया गया।

साल 1973 में ताइक्वांडो को कोरियन नेशनल मार्शल आर्ट के रूप में नामित किया गया। साल 1973 में वर्ल्ड ताइक्वांडो फेडरेशन (डब्ल्यूटीएफ) की स्थापना हुई। इसी वर्ष सोल में ताइक्वांडो की पहली वर्ल्ड चैंपियनशिप का आयोजन भी किया गया।

इस खेल में दो–दो मिनट के तीन राउंड होते हैं। प्रत्येक राउंड के बीच खिलाड़ियों को एक मिनट का ब्रेक मिलता है। खिलाड़ी की कोशिश प्रतिद्वंदी के धड़ या सिर पर लात

और घूंसे मारकर प्वाइंट्स हासिल करना होता है। बशर्ते घूंसा पंचिंग तकनीक के जरिए होना चाहिए। टखने के नीचे पैर के किसी भी हिस्से के इस्तेमाल से मारी गई किक ही इस खेल में मान्य होती है। किकिंग, स्पिनिंग और जंपिंग वाले इस खेल में हाथों का इस्तेमाल सिर्फ बैकअप के रूप में किया जाता है।

1988 सोल ओलंपिक में पहली बार ताइक्वांडो के खेल को प्रदर्शनी मैच के रूप में शामिल किया गया। 2000 सिडनी ओलंपिक में इसे आधिकारिक तौर पर मेडल गेम के रूप में शामिल किया गया।

भले ही ताइक्वांडो में भारत अब तक कोई पदक नहीं जीत सका है, लेकिन इस खेल में भारत की स्थिति धीरे–धीरे मजबूत हो रही है। देश में इस खेल को प्रशिक्षण और प्रतियोगिताओं के जरिए बढ़ावा दिया जा रहा है। भारतीय खिलाड़ी एशियाई और अंतरराष्ट्रीय स्तर पर अब पदक जीतने लगे हैं। उम्मीद है कि इस खेल में भी भारत जल्द ओलंपिक मंच पर अपना जलवा दिखाता नजर आएगा।

सेना की नई 'भैरव फोर्स' राजस्थान में तैनात, कमांडो को दी गई ऑपरेशन की ट्रेनिंग

नई दिल्ली, 04 जनवरी।

देश की सुरक्षा और आधुनिक युद्ध की चुनौतियों का सामना करने के लिए भारतीय सेना ने एक स्पेशल फोर्स तैयार की है, जिसका नाम 'भैरव' रखा गया है। राजस्थान के नसीराबाद में तैनात यह फोर्स एक लाख से ज्यादा ड्रोन संचालित करेगी, जिसके लिए कमांडो को तैयार किया गया है। इन्हें ड्रोन संचालित करने और दुश्मन के ठिकानों पर हमला करने की ट्रेनिंग दी गई है, जिससे आज के समय के युद्ध के हालात में भारतीय सेना की काबिलियत बढ़ती है।

नसीराबाद में तैनात भैरव बटालियन के एक कमांडिंग ऑफिसर का कहना है कि आजकल की लड़ाई बहुत तेजी से बदल रही है। आज की लड़ाइयां हाइब्रिड होती हैं और चुनौतियों से निपटने के लिए आधुनिक तकनीक से पूरी तरह लैस होना जरूरी है। इसीलिए भैरव बटालियन को आधुनिक तकनीक, नई सोच और नई ऑपरेशनल जरूरतों के हिसाब से बनाया गया है। भारतीय सेना ने आधुनिक युद्ध की चुनौतियों का सामना करने के लिए एक लाख से ज्यादा ड्रोन संचालकों का समूह बनाया है। भैरव बटालियन जयपुर में इस साल 14 जनवरी को सेना दिवस परेड में अपने प्रदर्शन की तैयारी कर रही है।

उन्होंने बताया कि भैरव बटालियन को युद्ध के नए तौर–तरीकों के लिए प्रशिक्षित किया गया है। बटालियन में विशेष रूप से प्रशिक्षित घातक कमांडो इकाइयां हैं, जिन्हें पारंपरिक पैदल सेना और विशिष्ट पैरा–स्पेशल फोर्सेज के बीच की खाई को पाटने के लिए बनाया गया है, ताकि वे चीन और पाकिस्तान की सीमाओं पर तेज, उच्च–प्रभाव वाले और क्रॉस–बॉर्डर ऑपरेशन कर सकें। इनमें आधुनिक

तकनीक और ड्रोनों (जैसे अस्त्रों) का इस्तेमाल किया जाता है। ये बटालियन दुश्मन के ठिकानों पर डीप स्ट्राइक करने, टोही और घुसपैठ करने में माहिर होती हैं, जिससे एलीट स्पेशल फोर्सेज को अधिक जटिल मिशनों के लिए मुक्त रखा जा सके।

भारतीय सेना 25 भैरव बटालियन बना रही है, जिनमें से पहली बटालियन पिछले साल नवंबर में तैनाती के लिए तैयार हो गई थी और बाकी को तैयार किया जा रहा है। सामान्य तौर पर सेनाओं में अलग–अलग हथियारों, सिग्नल आदि की अलग–अलग इकाइयां होती हैं, जिन्हें युद्ध के दौरान सभी को साजो–सामान लेकर डटना होता है। अब नई बनाई गई प्रत्येक भैरव बटालियन में लगभग 250 सैनिक होंगे, जिनमें पैदल सेना, तोपखाने, सिग्नल और वायु रक्षा जैसी विभिन्न शाखाओं के जवान शामिल होंगे। यह जवान विशेष रूप से प्रशिक्षित और सुसज्जित सैनिक तोपखाने से लैस होंगे और उनके पास विमान–रोधी मिसाइलें भी होंगी।

आरबीआई ने बीते वर्ष 6 महीनों में विदेशों में रखा अपना 64 टन सोना भारत लाया वापस

मुंबई, 04 जनवरी।

भारतीय रिजर्व बैंक देश की संपत्ति को सुरक्षित रखने के लिए महत्वपूर्ण कदम उठा रहा है। बीते वर्ष मार्च से सितंबर तक की अवधि में केंद्रीय बैंक ने विदेशों में रखा अपना 64 टन सोना वापस मंगवा लिया है। यह कदम ऐसे समय में उठाया गया था जब दुनिया भर के देश भू–राजनीतिक दबाव के हथियार के तौर पर फाइनेंशियल बैन और एसेट फ्रीज का इस्तेमाल कर रहे हैं।

बीते वर्ष सितंबर अंत के आंकड़ों के अनुसार, आरबीआई के पास 880.8 टन सोना है। इसमें से 575.8 टन का एक बड़ा हिस्सा भारत में सुरक्षित रखा गया है। इसके अलावा, 290.3 टन सोना बैंक ऑफ इंग्लैंड और बैंक ऑफ इंटरनेशनल सेटलमेंट्स के पास रखा गया है। वहीं, 14 टन सोना गोल्ड डिपॉजिट अरेंजमेंट का हिस्सा है।

आंकड़े बताते हैं कि मार्च 2023 से आरबीआई ने विदेशों से अपना 274 टन सोना भारत में वापस ला चुका है। आरबीआई की ओर से यह फैसला बढ़ते भू–राजनैतिक तनावों को देखते हुए विदेशी रिजर्व की सुरक्षा को लेकर उठाया गया है।

लगभग 2 लाख करोड़ की उर्वरक सब्सिडी का होगा ऑनलाइन भुगतान

नई दिल्ली, 04 जनवरी।

भारत सरकार के उर्वरक विभाग ने साल 2026 के पहले दिन एक महत्वपूर्ण कदम उठाया है. विभाग ने लगभग दो लाख करोड़ की सालाना सब्सिडी को पूरी तरह से ऑनलाइन करने का फैसला लिया है. इस अहम मुहिम की शुरुआत केंद्रीय स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण तथा रसायन एवं उर्वरक मंत्री श्री जगत प्रकाश नड्डा ने दिल्ली के कर्तव्य भवन से की. श्री जेपी नड्डा ने कहा कि प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी के डिजिटल इंडिया और विकसित भारत के लक्ष्य को हासिल करने में उर्वरक विभाग की इस पहल की महत्वपूर्ण भूमिका रहने वाली है. उन्होंने कहा कि पूरे ईकोसिस्टम के डिजिटल हो जाने से विभाग से जुड़ी कंपनियों और उनके माध्यम से सभी किसानों को सुविधा होने जा रही है. इस दौरान उर्वरक सचिव श्री रजत कुमार मिश्र ने कहा कि यह फैसला बिलों से पेपर हटाने तक सीमित नहीं है. उर्वरक उद्योग को इस फैसले से नई गति मिलेगी. नए बिलिंग सिस्टम में आधुनिक तकनीक का इस तरह इस्तेमाल किया गया है कि जिससे रॉ मैटिरियल से फाइनल प्रॉडक्ट बनने की पूरी प्रक्रिया एक जगह आ जाएगी और उसे किसी भी स्तर से मॉनिटर किया जा सकेगा.

दरअसल भारत सरकार के उर्वरक विभाग ने अपने साथ काम करने वाले सभी पीएसयू, सहकारी संस्थाओं और प्राइवेट कंपनियों से वित्तीय लेनदेन को iFMS के जरिए वित्त मंत्रालय के पहले से चले आ रहे पीएफएमएस के साथ जोड़ दिया है.

स्कैम अलर्ट: फ्रॉड करने के लिए ये कॉमन ट्रिक्स यूज करते हैं जालसाज, आप भी हो जाएं सावधान

नई दिल्ली, 04 जनवरी।

तेजी से डिजिटल हो रहे भारत में आम लोगों की जिंदगी काफी आसान हो गई है। अब हमारे कई जरूरी और महत्वपूर्ण काम घर बैठे ही मोबाइल फोन की मदद से पूरे हो जाते हैं। लेकिन तेजी से डिजिटल हो रहे भारत में एक ऐसा खतरा भी है जो लगातार बढ़ रहा है। जी हां, हम साइबर फ्रॉड की बात कर रहे हैं। सरकार की तमाम कोशिशों के बावजूद भारत में साइबर फ्रॉड के मामलों पर रोक नहीं लग पा रही है। साइबर फ्रॉड से सुरक्षित रहने का सिर्फ एक और सबसे महत्वपूर्ण तरीका है– सावधानी। यहां हम जालसाजों के उन सबसे कॉमन ट्रिक्स के बारे में जानेंगे, जिसका सबसे ज्यादा इस्तेमाल किया जाता है।

साइबर अपराधी आपको कॉल कर खुद को पुलिस अधिकारी बताएंगे और आपके किसी परिजन पर किसी गंभीर अपराध का आरोप लगाते हुए पैसों की डिमांड कर सकते हैं। ये लोग आपको फोन पर गिरफ्तार करने की धमकी भी दे सकते हैं। अगर आपके पास ऐसी कोई भी कॉल आए तो सावधान रहें और तुरंत फोन काट दें।

साइबर जालसाज आपको शेयर बाजार में 30–50 प्रतिशत तक के रिटर्न का लालच देने की कोशिश कर सकते हैं और आपको एक फर्जी वेबसाइट पर आने के लिए आमंत्रित कर सकते हैं। इस फर्जी वेबसाइट पर नकली पोर्टफोलियो दिखाया जाता है और लोगों को मोटा पैसा लगाने के लिए

उकसाया जाता है। ध्यान रहे कि जो भी व्यक्ति आपको शेयर बाजार से मोटा मुनाफा दिलाने का दावा करें, समझ जाएं कि वो आपको एक फ्रॉड में फंसाने की कोशिश कर रहा है।

ऑनलाइन टास्क पूरे कर मोटी कमाई करने का तरीका सबसे ज्यादा कॉमन है। अगर कोई व्यक्ति आपको वीडियो को शेयर–लाइक करने, किसी सामान का रिव्यू देकर पैसे कमाने का लालच दें तो समझ जाएं कि आप खतरे में है।

इस फ्रॉड में अपराधी आपके पास कॉल करेंगे और कहेंगे कि एयरपोर्ट पर कस्टम डिपार्टमेंट ने आपके नाम से आए एक पार्सल को पकड़ा है जिसमें वर्जित सामान जैसे– ड्रग्स, हथियार मिला है। अपराधी आपको तरह–तरह की धमकी देकर मोटी रकम वसूलने की कोशिश कर सकते हैं।

इतिहास के पन्नों में 05 जनवरी : 2020 में लियो कार्टर का ऐतिहासिक कारनामा, क्रिकेट इतिहास में स्वर्णिम अध्याय

नई दिल्ली, 04 जनवरी।

साल 2020 में न्यूजीलैंड के बल्लेबाज लियो कार्टर ने क्रिकेट की दुनिया में एक ऐसा कारनामा कर दिखाया, जिसने उन्हें खास रिकॉर्ड्स की सूची में शामिल कर दिया। घरेलू क्रिकेट मुकाबले के दौरान कार्टर ने एक ही ओवर में लगातार छह छक्के जड़ते हुए दर्शकों को रोमांच से भर दिया। इस विस्फोटक बल्लेबाजी के साथ ही वह एक ओवर में छह छक्के लगाने वाले विश्व के सातवें बल्लेबाज बन गए।

लियो कार्टर से पहले यह दुर्लभ उपलब्धि केवल कुछ ही दिग्गज बल्लेबाज हासिल कर सके थे। इस सूची की शुरुआत वेस्टइंडीज के महान खिलाड़ी गैरी सोबर्स से होती है, जिन्होंने सबसे पहले यह रिकॉर्ड बनाया। इसके बाद भारत के रवि शास्त्री और युवराज सिंह ने अपनी तूफानी बल्लेबाजी से यह कारनामा दोहराया। दक्षिण अफ्रीका के हर्शल गिब्स, इंग्लैंड के रॉस विटाली और अफगानिस्तान के हजरतुल्ला ज़ज़ई भी एक ओवर में छह छक्के लगाने वाले बल्लेबाजों में शामिल हैं।

एक ओवर में छह छक्के लगाना क्रिकेट की सबसे रोमांचक और दुर्लभ उपलब्धियों में गिना जाता है। लियो कार्टर की यह ऐतिहासिक पारी न सिर्फ न्यूजीलैंड क्रिकेट के लिए गर्व का विषय बनी, बल्कि 2020 की यादगार खेल उपलब्धियों में भी हमेशा के लिए दर्ज हो गई।

महत्वपूर्ण घटनाचक्र– 1659 – खाजवाह की लड़ाई में औरंगज़ेब ने शाह शुजा को हराया।

1671– छत्रपति शिवाजी महाराज ने मुग़लों से सल्हर क्षेत्र को अपने कब्जे में किया।

1957 – केंद्रीय ब्रिकी कर अधिनियम प्रभाव में आया।

1970 – चीन के यून्नान प्रांत में रिक्टर पैमाने पर 7.7 तीव्रता वाले भूकंप से 15000 लोगों की मौत।

1993 – क़रीब 85,000 टन कच्चा तेल ले जा रहा एक तेल टैंकर शेटलैंड द्वीप के पास दुर्घटनाग्रस्त हो गया।

2000 – अंतरराष्ट्रीय फुटबाल एवं सांख्यिकी महासंघ ने 'पेले' को शताब्दी का सर्वश्रेष्ठ खिलाड़ी घोषित किया।

2002 – दक्षेस शिखर सम्मेलन काठमाण्डू में शुरू, उद्घाटन सत्र में पाकिस्तान के राष्ट्रपति परवेज मुशर्रफ ने भारत के साथ दोस्ती का हाथ बढ़ाया पर भारतीय प्रधानमंत्री अटल बिहारी वाजपेयी ने कहा– 'भरोसे के लायक नहीं।'

2008 – उत्तर प्रदेश में वैट अध्यादेश लागू होने के आद 'उत्तर प्रदेश व्यापार कर एक्ट', 1948 समाप्त।

2008 – 'भारतीय स्टील प्राधिकरण लिमिटेड' (सेल) के 'लौह एवं स्टील अनुसंधान एवं विकास केन्द्र' को वर्ष 2008 का 'गोल्डन पीकाक इनोवेटिव प्रोडक्ट्स सर्विस पुरस्कार' के लिए चुना गया।

2010 – 'हरित राजस्थान अभियान' के तहत डूंगरपुर ज़िला प्रशासन द्वारा ज़िले भर में फैली बंजर पहाड़ियों की हरितिमा लौटाने के लिए 11 अगस्त व 12 अगस्त, 2009 को किए गए 6 लाख से अधिक पौधारोपण की मुहिम को 'गिनीज बुक ऑफ वर्ल्ड रिकॉर्ड' में सम्मिलित कर लिया गया।

2014 – भारतीय संचार उपग्रह जीसैट–14 को सफलतापूर्वक कक्षा में स्थापित किया गया। जीसैट –14 में भारत में निर्मित क्रायोजेनिक इंजन का इस्तेमाल हुआ था।

कैल्शियम और विटामिन डी का कॉम्बो रीढ़ की हड्डी के लिए संजीवनी, जानें दोनों को साथ लेना क्यों जरूरी?

नई दिल्ली, 04 जनवरी।

अक्सर आप या आपके पास मौजूद लोग रीढ़ की कमजोरी और जोड़ों के दर्द की शिकायत करते हैं। स्थिति गंभीर होने पर गठिया, ऑस्टियोपोरोसिस, बर्साइटिस, अर्थराइटिस और पेजेट रोग होने लगते हैं। इन परिस्थितियों में डॉक्टर सर्जरी या लंबे इलाज की बात कहता है।

आमतौर पर यही समझा जाता है कि कैल्शियम की कमी की वजह से हड्डियों से रोग होते हैं, जो सही भी है, लेकिन जो लोग बचपन से दूध और दही का सेवन करते आ रहे हैं, ऐसे लोगों में भी रीढ़ की हड्डी और जोड़ों से जुड़े विकार देखे जाते हैं। अब सवाल उठता है कि ऐसा क्यों?

रीढ़ की हड्डी और जोड़ों से जुड़े हर विकार के लिए सिर्फ कैल्शियम अकेला जिम्मेदार नहीं है। कैल्शियम और विटामिन डी मिलकर ही रीढ़ की हड्डी और जोड़ों को मजबूत बनाने का काम करते हैं। हमारी रीढ़ की हड्डी में 32 बॉक्स बने होते हैं, जो एक तरल पदार्थ साइनोवियल द्रव के जरिए जुड़े होते हैं। रीढ़ की हड्डी को अस्थि मज्जा मजबूती देने का काम करती है। हड्डियों के भीतर गहराई से कैल्शियम और फास्फोरस को पहुंचाती है। हड्डियों में कैल्शियम का अवशोषण तभी अच्छे से हो पाता है, जब विटामिन डी अच्छी मात्रा में मौजूद हो।

अगर विटामिन डी शरीर के भीतर नहीं है, तो अच्छा आहार और दवाएं भी शरीर में नहीं लगते हैं। विटामिन डी सूरज की रोशनी से बनने वाला एक विटामिन है, जो शरीर में कैल्शियम के अवशोषण को 40–50 फीसदी तक बढ़ा देता है। दोनों का संयुक्त मेल रीढ़ की हड्डी से लेकर जोड़ों के विकारों से निपटने के लिए रामबाण तरीका है।

विटामिन डी मांसपेशियों में दोनों वाली अकड़न को भी कम करता है और गले और कंधे में होने वाले दर्द से भी

राहत दिलाता है। वहीं विटामिन डी की कमी हड्डियों को मुलायम और कमजोर बनाती है, जिससे जोड़ों का साइनोवियल द्रव भी हड्डियों के ऊपर चिपकने लगता है और हड्डियां क्षीण होने लगती हैं। साइनोवियल द्रव की कमी से जोड़ों के दर्द की समस्या रहती है और परिस्थिति ज्यादा खराब होने पर घुटनों का ऑपरेशन भी करना पड़ जाता है।

कैल्शियम और विटामिन डी को सप्लीमेंट से ज्यादा प्राकृतिक स्रोतों से लेना ज्यादा अच्छा होता है। कैल्शियम के लिए दूध, दही, अंडा, पनीर, बादाम, हरी पत्तेदार सब्जियां, चना, सत्तू और रागी का सेवन करना चाहिए, जबकि विटामिन डी के लिए सुबह की धूप में कुछ वक्त रहें।

खबरों और रोचक जानकारियों के लिए पढ़िए
'द्वीप समाचार'

सोते समय सर के पास फोन रखने से होता है ये बड़ा नुकसान, ज्यादातर लोग करते हैं ये गलती

नई दिल्ली, 04 जनवरी।

आज के डिजिटल युग में स्मार्टफोन हमारी ज़िंदगी का एक अहम हिस्सा बन चुका है. दिनभर के कामों से लेकर मनोरंजन तक, हर चीज़ के लिए हम फोन पर निर्भर हैं. लेकिन एक गलती जो ज्यादातर लोग रोज़ करते हैं सोते समय सिर के पास फोन रखना वो हमारी सेहत के लिए बेहद हानिकारक साबित हो सकती है.

स्मार्टफोन लगातार रेडियोफ्रीक्वेंसी रेडिएशन छोड़ते हैं जो लंबे समय तक शरीर के संपर्क में रहने पर हानिकारक हो सकता है. जब आप सोते समय फोन को तकिए के पास या सिर के पास रखते हैं तो ये रेडिएशन सीधे आपके मस्तिष्क पर असर डाल सकता है.

वैज्ञानिक शोध बताते हैं कि यह रेडिएशन नींद की गुणवत्ता को खराब कर सकता है, सिरदर्द, थकान, और तनाव जैसी समस्याएं बढ़ा सकता है. फोन की स्क्रीन से निकलने वाली ब्लू लाइट मेलाटोनिन हार्मोन के स्राव को प्रभावित करती है जो नींद लाने में मदद करता है. अगर आप सोने से पहले फोन चलाते हैं या उसे पास रखकर सोते हैं तो नींद देर से आती है और नींद पूरी नहीं होती. इससे अगले दिन सुस्ती, मूड में बदलाव और काम में ध्यान की कमी जैसी दिक्कतें होने लगती हैं.

फोन से मिलने वाले लगातार नोटिफिकेशन, वाइब्रेशन या कॉल अलर्ट हमारे मानसिक स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव डालते हैं. कई बार रात में अनजाने में फोन बजता है और नींद टूट जाती है. यह आदत धीरे–धीरे एंग्जायटी और इंसोम्निया (नींद न आने की बीमारी) का कारण बन सकती है.

कई मामलों में लोगों के फोन चार्जिंग पर लगे हुए ही तकिए के नीचे रखे रहते हैं. यह आदत शॉर्ट सर्किट या बैटरी ओवरहीटिंग के कारण आग लगने तक का खतरा पैदा कर सकती है. खासतौर पर रात में चार्ज करते समय फोन को सिर या शरीर के पास रखना बेहद खतरनाक साबित हो सकता है.

फोन को बेड से दूर रखें, कोशिश करें कि सोने से पहले फोन को कमरे के किसी कोने या टेबल पर रख दें. अगर अलार्म के लिए फोन पास रखना ज़रूरी है तो एयरप्लेन मोड में डालें ताकि रेडिएशन कम हो. सोने से 30 मिनट पहले फोन बंद करें इससे दिमाग को रिलैक्स होने का समय मिलेगा और नींद जल्दी आएगी. अगर संभव हो तो अलार्म के लिए फोन की जगह घड़ी का इस्तेमाल करें.

स्मार्टफोन हमारी ज़रूरत जरूर हैं लेकिन सोते समय सिर के पास रखना एक बड़ी गलती है. यह धीरे–धीरे हमारी नींद, दिमाग और शारीरिक स्वास्थ्य पर गहरा असर डालता है. अगर आप स्वस्थ रहना चाहते हैं तो आज से ही यह आदत छोड़ दें और फोन को अपने बिस्तर से दूर रखें.

किसानों का जीवन आसान बनाना सरकार की प्राथमिकता– केन्द्रीय मंत्री

नई दिल्ली, 04 जनवरी।

किसानों को केंद्र में रखकर भारत सरकार की नीतियों को लागू करने, समय पर उर्वरकों की उपलब्धता सुनिश्चित करने तथा मिट्टी के स्वास्थ्य को बेहतर बनाने के उद्देश्य से भारत सरकार के उर्वरक विभाग ने नई दिल्ली में चिंतन शिविर का आयोजन किया. कार्यक्रम को संबोधित करते हुए केंद्रीय मंत्री श्री जेपी नड्डा ने कहा कि माननीय प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी जी ने किसानों को हमेशा ही केंद्र में रखा है. इसीलिए हमारी नीतियों और फैसलों से किसानों का जीवन आसान बनना ही हमारी प्राथमिकता है.

उन्होंने कहा कि तमाम विकट परिस्थितियों के बाद भी उर्वरक विभाग ने किसानों की उर्वरक जरूरतों को पूरा करने का कार्य समय पर किया है. उर्वरक विभाग के उठाए गए किसान हितैषी कदमों का ही परिणाम है कि हमने आयात के साथ–साथ उत्पादन में भी इस वर्ष रिकॉर्ड बनाया है.

उन्होंने कहा कि उर्वरकों के संतुलित उपयोग और खेती के इतर उनके दुरुपयोग की समस्याओं से निपटने के लिए भारत सरकार के अलग–अलग विभाग मिलकर काम करेंगे.

शिविर में राज्यमंत्री श्रीमती अनुप्रिया पटेल ने कहा कि माननीय प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी जी चाहते हैं कि भारत दुनिया के लिए खाद्य भंडार का केंद्र बने। आगे उन्होंने कहा कि इस चिंतन से सरकार को कुछ ऐसे विचार मिलेंगे जो भारत को 2047 तक विकसित बनाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाएंगे.

उर्वरक सचिव श्री रजत कुमार मिश्र ने कहा कि सरकार, पीएसयू और प्राइवेट सेक्टर ने किसानों को मंथन के केंद्र में रखा है. ऐसे में हमें उम्मीद है कि बेहतर परिणाम मिलेंगे. हमने इस शिविर को एक ऐसा माध्यम बनाया है जिससे प्रत्येक विचार को मंच मिल सके.

राष्ट्रीय कृषि विज्ञान परिसर, नई दिल्ली में आयोजित एक दिवसीय चिंतन शिविर के दौरान 15 अलग–अलग समूहों ने आपस में विचार विमर्श कर भारत सरकार को कुछ कारगर सुझाव दिए हैं. केंद्रीय उर्वरक और रसायन मंत्री, राज्य मंत्री और सचिव उर्वरक ने सभी समूहों के साथ अलग–अलग बैठकर चर्चा की और उनके सुझावों को सुना. इन समूहों ने नए दौर में उर्वरक, उर्वरक उत्पादन में आत्मनिर्भरता, किसानों से संवाद, उर्वरक इकोसिस्टम को डिजिटल तरीकों से बेहतर बनाने, पोषण आधारित सब्सिडी सहित 15 विषयों पर विमर्श किया.

भारत सरकार ने अपने नागरिकों को वेनेजुएला की सभी गैर–जरूरी यात्राओं से बचने की सलाह दी

नई दिल्ली, 04 जनवरी।

भारत सरकार ने अपने नागरिकों को वेनेजुएला की सभी गैर–जरूरी यात्राओं से बचने की सलाह दी है। विदेश मंत्रालय ने वेनेजुएला में रह रहे भारतीय नागरिकों से भी अत्यधिक सावधानी बरतने और अपनी आवाजाही सीमित रखने को कहा है। विदेश मंत्रालय के अनुसार, वेनेजुएला में हालिया घटनाक्रम के बाद वहां सुरक्षा और राजनीतिक स्थिति अनिश्चित बनी हुई है। मंत्रालय ने कहा है कि वेनेजुएला में मौजूद भारतीय काराकास स्थित भारतीय दूतावास के संपर्क में रहें।

मंत्रालय ने आपात स्थिति में संपर्क के लिए फोन नंबर +58–412–9584288 (व्हाट्सएप कॉल सहित) और ईमेल cons.caracas@mea.gov.in जारी किया है। दूतावास के मुताबिक, वेनेजुएला में करीब 50 भारतीय नागरिक और लगभग 30 भारतीय मूल के लोग रह रहे हैं। बताया गया है कि अमेरिका ने वेनेजुएला की राजधानी काराकस में सैन्य कार्रवाई की, जिसके बाद राष्ट्रपति निकोलस मादुरो और उनकी पत्नी को हिरासत में लेकर अमेरिका ले जाया गया। अमेरिका पहले से मादुरो पर ड्रग्स तस्करी से जुड़े आरोप लगाता रहा है, जिसे मादुरो ने खारिज किया है। इस कार्रवाई के बाद वेनेजुएला में राष्ट्रीय आपातकाल

घोषित कर दिया गया है।

अमेरिकी कार्रवाई के बाद वेनेजुएला में राजनीतिक संकट गहरा गया है। रूस और चीन सहित कई देशों ने इस कदम की आलोचना की है। अमेरिकी अधिकारियों के अनुसार मादुरो को न्यूयॉर्क लाया गया है, जहां उन पर आरोपों को लेकर कानूनी कार्रवाई हो सकती है। अमेरिकी राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रंप ने कहा है कि सत्ता के सुरक्षित हस्तांतरण तक अमेरिका वेनेजुएला के प्रशासन में भूमिका निभाएगा। भारत सरकार ने फिलहाल अमेरिका की इस कार्रवाई पर कोई आधिकारिक प्रतिक्रिया नहीं दी है।

दूरसंचार विभाग ने देश में पिछले छह महीने में 660 करोड़ की साइबर धोखाधड़ी रोकी

नई दिल्ली, 04 जनवरी।

केंद्र सरकार की साइबर अपराध के खिलाफ सख्ती और नए सुधारों के चलते पिछले छह माह में 660 करोड़ रुपये की साइबर धोखाधड़ी रोकी गई है। दूरसंचार विभाग (डीओटी) ने बताया कि उसके वित्तीय धोखाधड़ी जोखिम संकेतक (एफआरआई) और डिजिटल इंटेलिजेंस प्लेटफॉर्म (डीआईपी) की मदद से इस धोखाधड़ी को रोका गया है। इस पहल में 1000 से अधिक बैंक, वित्तीय संस्थान और तृतीय पक्ष अनुप्रयोग प्रदाता शामिल हुए हैं। साथ ही संचार सारथी प्लेटफॉर्म पर लोगों की भागेदारी से भी इसे रोकने में मदद मिल रही है।

डीओटी के अनुसार, एफआरआई के जरिए संदिग्ध मोबाइल नंबरों को जोखिम श्रेणी में वर्गीकृत किया जाता है, जिससे बैंक और भुगतान सेवा प्रदाता अतिरिक्त सुरक्षा उपाय अपना सकें। सार्वजनिक और निजी क्षेत्र के बैंक, सहकारी बैंक और अन्य वित्तीय संस्थान एफआरआई का उपयोग कर बड़ी संख्या में संदिग्ध लेनदेन अस्वीकार कर चुके हैं या उन पर चेतावनी जारी की है। इससे संभावित वित्तीय नुकसान को रोका जा सका है।

विभाग ने बताया कि अब तक 16 जागरुकता सत्र आयोजित किए गए हैं ताकि लोगों को जागरूक किया जा सके। साथ ही नागरिक संचार साथी पोर्टल और मोबाइल ऐप के जरिए संदिग्ध कॉल, फर्जी कनेक्शन और खोए या

चोरी हुए मोबाइल हैंडसेट की रिपोर्ट कर रहे हैं। डीओटी ने कहा कि जागरूक उपयोगकर्ता कई धोखाधड़ी कॉल पहचानकर काट देते हैं, लेकिन संचार साथी ऐप उन्हें रिपोर्ट करने की सुविधा देता है। इससे अधिकारी और दूरसंचार कंपनियां पैटर्न पहचानकर नंबर ब्लॉक कर सकती हैं, फर्जी कनेक्शन बंद कर सकती हैं और अपराधियों को रोक सकती हैं।

विभाग ने सभी नागरिकों से संचार साथी वेब पोर्टल और मोबाइल ऐप का उपयोग करने की अपील की है। डीओटी ने सुरक्षित डिजिटल भुगतान पारिस्थितिकी तंत्र बनाने की प्रतिबद्धता दोहराते हुए कहा कि आरबीआई, एनपीसीआई, सेबी, पीएफआरडीए, सभी बैंक, वित्तीय संस्थान और जन भागीदारी का सहयोग भारत की तेजी से बढ़ती डिजिटल अर्थव्यवस्था की सुरक्षा के लिए आवश्यक है।

क्या अल्जाइमर ठीक नहीं हो सकता? चूहों पर हुई नई स्टडी से नई उम्मीद जगी

नई दिल्ली, 04 जनवरी।

अल्ज़ाइमर को लंबे समय से ऐसा माना जाता रहा है जिसे ठीक नहीं किया जा सकता, लेकिन नई रिसर्च इस सोच को चुनौती देती है। साइंटिस्ट्स ने पाया है कि ब्रेन की एनर्जी सप्लाई में भारी कमी बीमारी को बढ़ाने में मदद करती है, और उस बैलेंस को ठीक करने से नुकसान को ठीक किया जा सकता है, यहाँ तक कि गंभीर मामलों में भी। चूहों के मॉडल्स में, इलाज से ब्रेन की बीमारी ठीक हुई, सोचने–समझने की क्षमता ठीक हुई, और अल्ज़ाइमर के बायोमार्कर नॉर्मल हुए। नतीजों से नई उम्मीद जगी है कि रिकवरी हो सकती है।

एक स्टडी से पता चलता है कि ब्रेन का एनर्जी बैलेंस ठीक करने से न सिर्फ अल्ज़ाइमर बीमारी धीमी हो सकती है, बल्कि यह ठीक भी हो सकती है। 100 से ज़्यादा सालों से, अल्ज़ाइमर बीमारी (AD) को आम तौर पर एक ऐसी कंडीशन माना जाता रहा है जिसे ठीक नहीं किया जा सकता। इसी सोच की वजह से, ज़्यादातर साइंटिफिक कोशिशें ब्रेन के खोए हुए काम को ठीक करने की कोशिश करने के बजाय बीमारी को रोकने या उसके बढ़ने को धीमा करने पर फोकस रही हैं।

दशकों की रिसर्च और अरबों डॉलर के इन्वेस्टमेंट के बाद भी, अल्ज़ाइमर के लिए कोई भी दवा ट्रायल इस मकसद से डिज़ाइन नहीं किया गया है कि बीमारी को ठीक किया जा सके और सोचने–समझने की क्षमता ठीक हो सके। इस लंबे समय से चली आ रही सोच को अब यूनिवर्सिटी हॉस्पिटल्स, केस वेस्टर्न रिज़र्व यूनिवर्सिटी और लुइस स्टोक्स क्लीवलैंड VA मेडिकल सेंटर के रिसर्चर्स चुनौती दे रहे हैं। उनके काम ने एक बड़े सवाल का जवाब दिया: क्या एडवांस्ड अल्ज़ाइमर से पहले से खराब हो चुके दिमाग

ठीक हो सकते हैं?

नई स्टडी ब्रेन एनर्जी फेलियर को टारगेट करती है इस रिसर्च को पाइपर लेबोरेटरी की कल्याणी चौबे, PhD ने लीड किया और यह 22 दिसंबर को सेल रिपोर्ट्स मेडिसिन में पब्लिश हुई। ह्यूमन अल्ज़ाइमर ब्रेन टिश्यू और कई प्रीक्लिनिकल माउस मॉडल्स की जांच करके, टीम ने बीमारी के सेंटर में एक मुख्य बायोलॉजिकल फेलियर की पहचान की। उन्होंने पाया कि NAD+ नाम के एक ज़रूरी सेलुलर एनर्जी मॉलिक्यूल का नॉर्मल लेवल बनाए रखने में दिमाग की नाकामी अल्ज़ाइमर को बढ़ाने में एक बड़ी भूमिका निभाती है।

ज़रूरी बात यह है कि सही NAD+ बैलेंस बनाए रखने से न केवल बीमारी को रोका जा सकता है, बल्कि एक्सपेरिमेंटल मॉडल्स में इसे ठीक भी किया जा सकता है। जैसे–जैसे लोगों की उम्र बढ़ती है, दिमाग सहित पूरे शरीर में NAD+ का लेवल अपने आप कम होता जाता है। जब NAD+ बहुत कम हो जाता है, तो सेल्स नॉर्मल काम करने और ज़िंदा रहने के लिए ज़रूरी प्रोसेस करने की क्षमता खो देते हैं।

रैमजेट तकनीक वाले गोलों से आतंकी ठिकाने तबाह करेगी सेना, आईआईटी मद्रास ने सेना के साथ विकसित की तकनीक

नई दिल्ली, 04 जनवरी।

भारतीय सेना जल्द ही रैमजेट इंजन वाले 155 एमएम तोप के गोलो को अपने हथियारों के जखीरे में शामिल करने जा रही है। ऐसा करने वाली वह विश्व की पहली सेना होगी। रैमजेट इंजन वाले गोलों से तोपखानों की मारक क्षमता 30 से 50 प्रतिशत तक बढ़ जाएगी बल्कि इससे गोले दुश्मन के ठिकानों पर और ज्यादा तबाही मचाने में सक्षम होंगे।

यह स्वदेशी तकनीक आइआइटी मद्रास और भारतीय सेना ने मिल कर विकसित की है। हाल में राजस्थान के पोखरण रेंज में इन गोलों के सफल ट्रायल हुए हैं। सभी तरह की तोपों से दागे जा सकेंगे गोले एक बार पूरी तरह विकसित हो जाने पर यह तकनीक भारतीय सेना के तोपखाने में शामिल सभी तरह की तोपों में इस्तेमाल की जा सकेगी।

भारत के तोपखाने में वर्तमान में एम777 अल्ट्रा–लाइट हॉवित्जर, एटीएजीएस, धनुष, के9 वज्र आदि तोपें शामिल हैं। रैमजेट इंजन वाले गोलों के लिए नया कैलिबर या प्लेटफार्म बनाने की जरूरत नहीं पड़ेगी।

ऐसे बढ़ेगी गोले की मारक क्षमता रैमजेट इंजन हवा से ऑक्सीजन लेकर लगातार थ्रष्ट पैदा करता है। इससे तोप से दागे जाने से लेकर लक्ष्य तक पहुंचने के बीच लगातार गति बनाए रखता है।

वर्तमान में तोप के गोलों की रेंज आम तौर पर 30 से 40

किलोमीटर तक होती है। यह तकनीक गोलों की रेंज को 50 प्रतिशत तक बढ़ा देगी। भविष्य में आने वाले रैमजेट इंजन वाले गोलों की रेंज 100 किलोमीटर से अधिक हो सकती है।

रैमजेट इंजन वाले गोलों की मदद से सेना दुश्मन के इलाके में और अंदर तक तोप से तबाही मचा सकेगी। वर्तमान में 100 किलोमीटर या इससे अधिक दूर लक्ष्य को तबाह करने के लिए महंगी मिसाइलों का इस्तेमाल करना पड़ता है लेकिन भविष्य में तोप के गोले ही इतनी दूरी तक तबाही मचाने में सक्षम होंगे।

यह तकनीक दुश्मन के क्षेत्र में काफी अंदर बने कमांड सेंटर्स, लाजिटिक्स हब, एयरफील्ड पर सटीक हमला करने में सक्षम बनाएगी। इससे भारतीय सेना की तोपखाने को आधुनिक बनाने के अभियान को मजबूती मिलेगी और आयात पर निर्भरता कम होगी।

2000 रूपए के 98.4 प्रतिशत से अधिक करेंसी बैंकों में लौटी– भारतीय रिजर्व बैंक

नई दिल्ली, 04 जनवरी।

भारतीय रिजर्व बैंक यानी आरबीआई ने 2000 रूपए के नोटों को वापस लेने की प्रक्रिया पर एक महत्वपूर्ण अपडेट जारी किया है। आरबीआई के ताज़ा आंकड़ों के अनुसार, प्रचलन से हटाए गए 2000 रूपए के कुल नोटों में से 98.41 प्रतिशत नोट बैंकिंग प्रणाली में वापस आ चुके हैं। 19 मई, 2023 को शुरू हुई इस प्रक्रिया के बाद अब बाजार में इस मूल्यवर्ग के बहुत ही कम नोट शेष रह गए हैं।

रिजर्व बैंक द्वारा जारी आधिकारिक बयान के अनुसार, जब 19 मई, 2023 को इन नोटों को वापस लेने की घोषणा की गई थी, तब बाजार में कुल 3.56 लाख करोड़ मूल्य के 2000 रूपए के नोट प्रचलन में थे। 31 दिसंबर, 2025 को कामकाज की समाप्ति तक, यह मूल्य घटकर मात्र 5,669 करोड़ रूपए रह गया है। यह डेटा दर्शाता है कि पिछले ढाई वर्षों में भारतीय नागरिकों और संस्थाओं ने उच्च मूल्य वाली इस मुद्रा को वापस करने में सक्रियता दिखाई है।

आरबीआई ने साफ किया है कि भले ही ये नोट अब आम लेनदेन के लिए बैंक शाखाओं में स्वीकार नहीं किए जा रहे हैं, लेकिन ये अभी भी 'लीगल टेंडर' (वैधानिक मुद्रा) बने हुए हैं। नोटों को वापस करने की समयसीमा में कई बदलाव किए गए थे। देश की सभी बैंक शाखाओं में 2000 रूपए के नोटों को जमा करने या बदलने की सुविधा 7 अक्तूबर 2023 तक उपलब्ध थी।

9 अक्तूबर 2023 से, भारतीय रिजर्व बैंक के 19 निर्गम कार्यालयों में व्यक्ति या संस्थाएं सीधे जाकर अपने बैंक खातों में इन नोटों को जमा कर सकते हैं। आम जनता के लिए प्रक्रिया को सुगम बनाने के लिए, देश भर के किसी भी डाकघर से इंडिया पोस्ट के माध्यम से भी नोट भेजे जा सकते हैं। ये नोट सीधे आरबीआई के निर्गम कार्यालयों को भेजे जाते हैं और संबंधित व्यक्ति के बैंक खाते में राशि क्रेडिट कर दी जाती है।

2000 रूपए के नोटों को वापस लेने का निर्णय आरबीआई की 'क्लीन नोट पॉलिसी' का हिस्सा था। नवंबर 2016 में विमुद्रीकरण के बाद बाजार में मुद्रा की तत्काल कमी को पूरा करने के लिए ये नोट पेश किए गए थे। विशेषज्ञों का मानना है कि इन नोटों की वापसी से बैंकिंग तरलता में सुधार हुआ है और उच्च मूल्य के नोटों के माध्यम से होने वाली संभावित जमाखोरी पर भी अंकुश लगा है।

हालांकि 98 प्रतिशत से अधिक नोट वापस आ चुके हैं, लेकिन शेष 5,669 रूपए करोड़ मूल्य के नोटों की वापसी की प्रक्रिया अब भी जारी है। आरबीआई ने जनता से अपील की है कि जिनके पास अभी भी ये नोट बचे हैं, वे आरबीआई के निर्दिष्ट कार्यालयों या डाक विभाग की सुविधा का उपयोग करके इन्हें जल्द से जल्द जमा करें। फिलहाल, आरबीआई ने इस प्रक्रिया को बंद करने की कोई अंतिम तारीख घोषित नहीं की है, जिससे नागरिकों के पास अपनी शेष राशि सुरक्षित करने का अवसर बना हुआ है।

एशियन गेम्स के लिए एएफआई ने जारी किए क्वालीफाइंग मानक और चयन मापदंड

नई दिल्ली, 04 जनवरी।

एथलेटिक्स फेडरेशन ऑफ इंडिया (एएफआई) ने एशियन गेम्स 2026 के लिए एथलेटिक्स स्पर्धाओं के क्वालीफाइंग स्टैंडर्ड और चयन मानदंडों की आधिकारिक घोषणा कर दी है। यह घोषणा शनिवार को नई दिल्ली में आयोजित मीडिया बातचीत के दौरान की गई।

एशियन गेम्स का 20वां संस्करण जापान के आइची. नागोया में 19 सितंबर से 4 अक्टूबर 2026 तक आयोजित किया जाएगा। पिछली बार हांगझोऊ एशियन गेम्स 2023 में भारत ने कुल 107 पदक जीते थे, जिनमें से 29 पदक (6 स्वर्ण, 14 रजत और 9 कांस्य) अकेले एथलेटिक्स में आए थे, जो किसी भी खेल में सबसे अधिक थे।

एएफआई के मानकों के अनुसार पुरुषों की 100 मीटर और पोल वॉल्ट स्पर्धा में चयन के लिए एथलीटों को राष्ट्रीय रिकॉर्ड से बेहतर प्रदर्शन करना होगा। वर्तमान में पुरुषों की 100 मीटर का राष्ट्रीय रिकॉर्ड 10.18 सेकंड (अनिमेष कुजूर, 2025) और पोल वॉल्ट का रिकॉर्ड 5.40 मीटर (देव मीणा, 2025) है, जबकि एशियन गेम्स के लिए क्वालिफाइंग मानक क्रमशः 10.16 सेकंड और 5.45 मीटर तय किया गया है।

एएफआई चयन समिति के चेयरमैन और पूर्व अध्यक्ष आदिल सुमारिवाला ने बताया कि कुछ स्पर्धाओं के क्वालिफाइंग मानक बाद में घोषित किए जाएंगे। उन्होंने कहा, "मिक्स्ड 4x100 मीटर रिले और मैराथन वॉक जैसी नई स्पर्धाओं के लिए अभी पर्याप्त डेटा उपलब्ध नहीं है। एशियन रिले और वर्ल्ड रिले के बाद चयन समिति इन स्पर्धाओं के लिए मानक तय करेगी।"

चयन मानदंडों को स्पष्ट करते हुए सुमारिवाला ने कहा कि एथलीटों को इंटर–स्टेट और नेशनल ओपन चैंपियनशिप सहित कम से कम तीन प्रतियोगिताओं में भाग लेना होगा, जिसमें राज्य चैंपियनशिप में भागीदारी अनिवार्य होगी। उन्होंने यह भी जोड़ा कि कम से कम दो प्रतियोगिताओं में एथलीट को क्वालिफाइंग मानक के करीब प्रदर्शन करना होगा, जबकि अंतिम प्रतियोगिता में मानक हासिल करना जरूरी होगा, ताकि एथलीट समय से पहले पीक न करें।

क्या है ब्लू जोन, जहां रहने वाले जीते हैं 100 साल, जानिए धरती पर कहां कहां हैं ब्लू जोन और यहां कैसे रहते हैं लोग

नई दिल्ली, 04 जनवरी।

धरती पर ऐसी 5 जगह हैं जहां रहने वाले लोग औसतन 100 साल तक जीते हैं। साल 2004 में रिसर्चर गिएनी पेस और माइकल पॉलेन इटली में नूओरो प्रांत में सार्डिनिया नाम की एक जगह की खोज की थी। जिसके बारे में कहा गया कि यहां रहने वाले लोगों की औसतन आयु 100 साल के आसपास होती हैं। जबकि ऐसा दूसरी जगहों पर नहीं होता है। इसके बाद डेन ब्यूटनर ने Blue Zone में चार नई जगहों को शामिल किया। जहां के लोगों में सार्डिनिया के लोगों जैसी समानताएं पाई गईं। यहां रहने वाले लोगों को लाइफस्टाइल से जुड़ी बीमारियां न के बराबर हैं। यहां के लोग बिना दवा के भी आसानी से 100 साल से ज्यादा जीते हैं।

रिसर्चर गिएन्नी पेस, माइकल पॉलैन और डेन ब्यूटनर ने धरती पर ऐसी 5 जगहों को चिन्हित किया है जिन्हें ब्लू जोन कहा जाता है। इन जगहों में ग्रीस का इकारिया, इटली का सार्डिनिया, जापान का ओकिनावा, अमेरिका का लोमा लिंडा और कोस्टारिका का निकायो शामिल है।

अब सिंगापुर को नया ब्लू जोन घोषित किया गया है। सिंगापुर 2010–2020 तक 10 साल में 100 साल जीने वाले लोगों की संख्या दोगुनी हो गई। जिसके कारण अगस्त 2023 में सिंगापुर को दुनिया का छठा ब्लू जोन नाम दिया जाने लगा है। हालांकि सिंगापुर में ऐसा होने के पीछे सरकार वहां के निवेशकों का बड़ा रोल है। यही वजह है कि कुछ लोग सिंगापुर को ब्लू जोन नहीं मानते हैं। क्योंकि ब्लू जोन की खोज और आविष्कार नेशनल ज्योग्राफिक पत्रकार डैन ब्यूटनर ने की थी, जिन्होंने उन क्षेत्रों की

पहचान करने का दावा किया था जहां संस्कृति, जीवन शैली, आहार और समुदाय के कारण बड़े पैमाने पर लोग लंबी उम्र तक स्वस्थ जीवन जीते हैं।

वैज्ञानिकों की मानें तो आपके हेल्दी जीने में 20 से 30 प्रतिशत योगदान आपके जीन का होता है। इसके बाद पर्यावरणीय, खाना, लाइफस्टाइल जैसी जरूरी चीजें आपका जीवन निर्धारित करती हैं। इन्हीं नियमों के आधार पर ब्लू जोन में रहने वाले लोगों की उम्र ज्यादा होती है। ब्लू जोन में रहने वाले लोग बहुत सिंपल लाइफ जीते हैं। ये लोग पूरी तरह से शाकाहारी भोजन करते हैं और मांस–मछली के सेवन से दूर रहते हैं। हालांकि कुछ लोग सप्ताह में 1 दिन एनिमल प्रोडक्ट खाते हैं। लेकिन ज्यादातर लोगों की डाइट में 95 प्रतिशत प्लांट बेस्ड फूड शामिल होता है। ये लोग साबुत अनाज, रंग बिरंगे फल और सब्जियां खाते हैं। सीजनल खाना खाते और मिलावट से दूर रहते हैं। यही वजह है कि यहां रहने वाले लोगों में मोटापा, हार्ट डिजीज, डाइटबिटीज जैसी बीमारियां न के बराबर होती हैं।