

अण्डमान तथा निकोबार द्वीपसमूह की फसलों की सात किस्में राष्ट्र को समर्पित



श्री विजय पुरम, 6 जनवरी। द्वीपों की कृषि के लिए एक ऐतिहासिक उपलब्धि में, माननीय केंद्रीय कृषि और किसान कल्याण मंत्री, भारत सरकार ने 4 जनवरी, 2026 को नई दिल्ली में राष्ट्र को 148 नई विकसित फसल किस्मों को समर्पित किया। इनमें से, आईसीएआर-केंद्रीय द्वीपीय कृषि अनुसंधान संस्थान के वैज्ञानिकों द्वारा विशेष रूप से अण्डमान तथा निकोबार द्वीपसमूह के लिए विकसित सात फसल किस्मों को औपचारिक रूप से जारी किया गया, जो द्वीपों में खाद्य, पोषण और आजीविका सुरक्षा को मजबूत करने की दिशा में एक प्रमुख मील का पत्थर है। इन सात किस्मों में चावल की चार किस्में—द्वीप धान 7, द्वीप धान 8, द्वीप धान 9 और द्वीप धान 10, मूंग (हरी दाल) की दो किस्में—द्वीप मूंग 1 और द्वीप मूंग 4 और उड़द (काली दाल) की एक किस्म—द्वीप उड़द 1 शामिल हैं। इन किस्मों को अण्डमान तथा निकोबार द्वीपसमूह की अद्वितीय कृषि—जलवायु परिस्थितियों के अनुकूल विकसित किया गया है। चावल की किस्मों में, द्वीप धान 8 और द्वीप धान 9 बायोफोर्टिफाइड (जैव-संवर्धित) हैं, जो ज़िंक, आयरन और प्रोटीन के उच्च स्तर से भरपूर हैं, जिससे पोषण सुरक्षा में महत्वपूर्ण योगदान मिलता है। द्वीप धान 7 और द्वीप धान 10 उच्च उपज वाली किस्में हैं और बैक्टीरियल लीफ ब्लाइट (जीवाणुज पत्ता झुलसा) रोग के प्रति प्रतिरोधक क्षमता प्रदर्शित करती हैं, जो इन्हें द्वीप की परिस्थितियों में टिकाऊ और कम लागत वाली चावल की खेती के लिए अत्यधिक उपयुक्त बनाती हैं।

दलहन की किस्में द्वीप मूंग 1, द्वीप मूंग 4 और द्वीप उड़द 1 बेहतर उपज क्षमता, व्यापक अनुकूलन क्षमता और उत्पादन स्थिरता प्रदान करती हैं, जो फसल विविधीकरण और द्वीपों के किसानों के लिए बढ़ी हुई आय का समर्थन करती हैं। सभी नई जारी किस्मों के बीज किसानों के लिए बिक्री हेतु आईसीएआर-सीआईएआरआई, श्री विजय पुरम और पूरे अण्डमान तथा निकोबार द्वीपसमूह के कृषि विज्ञान केंद्रों में उपलब्ध हैं। आईसीएआर-सीआईएआरआई टीम द्वीपों के लिए इन फसल किस्मों के समय पर विमोचन और अधिसूचना की सुविधा के लिए अण्डमान तथा निकोबार प्रशासन के कृषि एवं पशुपालन और पशु चिकित्सा सेवा की सचिव श्रीमती पल्लवी सरकार (आईएएस), प्रशासन के बहुमूल्य सहयोग और समर्थन के प्रति आभार व्यक्त किया है। वैज्ञानिकों ने आईसीएआर-सीआईएआरआई के पूर्व निदेशक डॉ. एकनाथ बी. चाकरकर के दूरदर्शी नेतृत्व और किस्मों के विकास के शुरुआती चरणों के दौरान प्रोत्साहन के प्रति भी अपनी गहरी कृतज्ञता व्यक्त की है, जिसने इस उपलब्धि के लिए एक मजबूत नींव रखी। यह उपलब्धि अण्डमान तथा निकोबार द्वीपसमूह और इसके किसान समुदाय के लिए एक गौरवपूर्ण और ऐतिहासिक क्षण है, जो बीज आत्मनिर्भरता, टिकाऊ कृषि और द्वीप के किसानों के लिए बेहतर आजीविका के प्रति आईसीएआर वैज्ञानिकों और प्रशासन की संयुक्त प्रतिबद्धता को मजबूत करती है।

अग्निशमन एवं आपातकालीन सेवा प्रशिक्षण केंद्र ने 54वां बाह्य उप-अधिकारी पाठ्यक्रम संचालित किया



श्री विजय पुरम, 6 जनवरी। अण्डमान तथा निकोबार अग्निशमन एवं आपातकालीन सेवा प्रशिक्षण राज्य केन्द्र ने 54वें बाह्य उप-अधिकारी पाठ्यक्रम के सफल समापन के साथ एक ऐतिहासिक मील का पत्थर हासिल किया है, जिसमें सभी प्रशिक्षु उत्तीर्ण हुए हैं। गृह मंत्रालय, भारत सरकार के तहत राष्ट्रीय अग्निशमन सेवा कॉलेज (एनएफएससी), नागपुर द्वारा राज्य प्रशिक्षण केंद्र (एसटीसी) की प्रतिष्ठित स्थिति प्रदान करने के बाद 15 जुलाई, 2025 को पाठ्यक्रम शुरू हुआ। देश भर के जाने-माने संगठन, जिसमें गेल, गुजरात फायर सर्विस, बिहार फायर सर्विस, महाराष्ट्र एमआईडीसी और दूसरे शामिल हैं, के 30 अग्निशमन सेवा अधिकारियों

का पहला बैच प्रशिक्षण कार्यक्रम में हिस्सा लेने के लिए राज्य प्रशिक्षण केन्द्र पहुंचा। पाठ्यक्रम सफलतापूर्वक पूरा करने के बाद, प्रशिक्षणार्थी एनएफएससी के नियमों के अनुसार तय परीक्षाओं में शामिल हुए। प्राप्त विज्ञप्ति के अनुसार इस उत्कृष्ट परिणाम ने अण्डमान तथा निकोबार अग्निशमन एवं आपातकालीन सेवा प्रशिक्षण राज्य केन्द्र को राष्ट्रव्यापी पहचान दिलाई है। यह उपलब्धि प्रशिक्षण केंद्र के संकाय सदस्यों के समर्पित प्रयासों, व्यावसायिकता और प्रतिबद्धता का प्रमाण है, जिनके अनुकरणीय प्रशिक्षण और मार्गदर्शन ने इस उल्लेखनीय सफलता को प्राप्त करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई।

फायरिंग अभ्यास

श्री विजय पुरम, 6 जनवरी। मैनुवर्स, फील्ड फायरिंग और आर्टिलरी प्रैक्टिस एक्ट, 1938 की धारा 10 की उप-धारा (2) के तहत प्रदत्त शक्तियों का प्रयोग करते हुए, दक्षिण अण्डमान जिले के जिलाधीश द्वारा जारी अधिसूचना में सभी संबंधितों की जानकारी के लिए सूचित किया गया है कि सैन्य विमानों द्वारा फायरिंग अभ्यास दिनांक 8, 15, 22 और 29 जनवरी, 2026 को दोपहर 2 बजे से शाम 4 बजे तक निर्धारित है। साथ ही सैन्य विमानों द्वारा फायरिंग अभ्यास दिनांक 7, 14, 21 और 28 जनवरी, 2026 को सुबह 10 बजे से दोपहर 12 बजे तक निर्धारित है। सभी संबंधितों को चेतावनी दी गई है कि वे उपरोक्त तिथि और समय के दौरान स्वयं को और अपने वाहनों, पशुओं



को फायरिंग रेंज से दूर रखें।

ज़िला परिषद अध्यक्ष द्वारा विकास

प्राप्त प्रेस विज्ञप्ति में कहा गया है कि निरीक्षण के दौरान, अध्यक्ष ने कार्यों की प्रगति की समीक्षा की और संबंधित अधिकारियों तथा निष्पादन एजेंसियों को गुणवत्ता और निर्धारित मानकों का पालन सुनिश्चित करते हुए शेष कार्यों को

प्राथमिकता के आधार पर तत्काल पूरा करने का निर्देश दिया। यह निरीक्षण स्थानीय आबादी के लाभ के लिए विकास कार्यों को समय पर पूरा करने के प्रति जिला परिषद की निरंतर प्रतिबद्धता को दर्शाता है।

—पृष्ठ 1 का शेष

उत्तर-पूर्वी मानसून की कमी के मद्देनज़र पेयजल के विवेकपूर्ण उपयोग हेतु अपील



श्री विजय पुरम, 6 जनवरी।

वर्तमान उत्तर-पूर्वी मानसून के दौरान वर्षा में उल्लेखनीय कमी दर्ज की गई है, जिसकी प्रशासन द्वारा सतत निगरानी की जा रही है। इस कमी के कारण जलाशयों के जलस्तर, भूजल पुनर्भरण तथा विभिन्न सतही जल स्रोतों पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ा है। इन परिस्थितियों को देखते हुए आने वाले महीनों में पेयजल की उपलब्धता को लेकर चिंताएँ उत्पन्न हुई हैं। उपलब्ध जल संसाधनों के संरक्षण हेतु प्रशासन सभी नागरिकों, संस्थानों एवं वाणिज्यिक प्रतिष्ठानों से सहयोग की अपेक्षा करता है। पेयजल का उपयोग मुख्यतः आवश्यक कार्यों जैसे—पेय, भोजन पकाने तथा मूलभूत स्वच्छता तक ही सीमित रखने का अनुरोध किया जाता है। सार्वजनिक हित में गैर-आवश्यक उपयोगों, जैसे वाहनों की धुलाई, उद्यानों में अत्यधिक सिंचाई तथा इसी प्रकार की अन्य गतिविधियों से परहेज करने का अनुरोध है, ताकि सामुदायिक आवश्यकताओं के लिए जल का संरक्षण किया जा सके। नागरिकों एवं प्रतिष्ठानों से यह भी अनुरोध किया गया है कि वे अपने आंतरिक जल आपूर्ति ढांचे का समय पर रखरखाव सुनिश्चित करें। टपकते नल, पाइपलाइनों एवं फिटिंग्स की शीघ्र मरम्मत से अनावश्यक जल अपव्यय में उल्लेखनीय कमी लाई जा सकती है। निर्माण एजेंसियों से अनुरोध किया गया है कि वे अपनी जल आवश्यकताओं हेतु वैकल्पिक व्यवस्था करें तथा निर्माण कार्यों में पाइपलाइन से उपलब्ध पेयजल का उपयोग न करें, जिससे घरेलू आवश्यकताओं की पर्याप्त पूर्ति सुनिश्चित की जा सके। प्रशासन जल की निष्पक्ष एवं समान वितरण व्यवस्था सुनिश्चित करने हेतु स्थिति पर निरंतर निगरानी रखे हुए है। इन चुनौतियों से निपटने के लिए जनभागीदारी एवं जिम्मेदार उपयोग अत्यंत आवश्यक है। सभी वर्गों से जल अपव्यय से बचने हेतु सहयोग का विनम्र अनुरोध किया जाता है। प्राप्त विज्ञप्ति में कहा गया है विवेकपूर्ण उपयोग एवं सामूहिक संरक्षण प्रयासों के माध्यम से हम मानसून की कमी के प्रभाव को कम कर सकते हैं। जनसाधारण से पूर्ण सहयोग की अपेक्षा है—जैसा कि कहा जाता है, “साथ मिलकर हम यह कर सकते हैं।”

हत्या के मामले में अभियुक्त को कठोर आजीवन कारावास

श्री विजय पुरम, 6 जनवरी।

श्री विजय पुरम के अबर्डीन थाना के अधिकार क्षेत्र में बरगद लाइन स्थित चर्व ग्राउंड में स्वर्गीय नितेश कुमार की हत्या करने के आरोप में अभियुक्त ए. वेंकटेश्वरलू के खिलाफ धारा 302/201 आईपीसी के तहत एक प्राथमिकी और आरोप पत्र प्रस्तुत किया गया था। पूर्ण सुनवाई के बाद, अण्डमान तथा निकोबार द्वीपसमूह के विद्वान सत्र न्यायाधीश श्री सुधीर कुमार द्वारा अभियुक्त को धारा 302 आईपीसी के तहत “सश्रम आजीवन कारावास” और 10,000 रुपये के जुर्माने की सजा सुनाई गई (जुर्माना न भरने पर एक साल का अतिरिक्त सश्रम कारावास)। प्राप्त विज्ञप्ति के अनुसार इसके अलावा, धारा 201 आईपीसी के तहत अपराध करने के लिए 3 साल का कठोर कारावास (जुर्माना न भरने पर एक महीने का अतिरिक्त सश्रम कारावास) की सजा सुनाई गई। अभियोजन पक्ष का संचालन विद्वान लोक अभियोजक श्री सुमित कुमार कर्मकार और अपर लोक अभियोजक श्री महेश्वर लाल द्वारा किया गया।

हटबे में कुत्ते की काटने की रोकथाम पर संवादात्मक सत्र हुआ



श्री विजय पुरम, 6 जनवरी। पशुपालन और पशु चिकित्सा सेवा विभाग ने 2 जनवरी को हटबे, लिटिल अण्डमान में समर्पित स्कूल जागरूकता कार्यक्रमों के साथ अपने “पशु जन्म नियंत्रण” अभियान को आगे बढ़ाया, जिसमें दो संस्थानों के 100 से अधिक छात्रों तक पहुंच बनाई गई।

पशु चिकित्सा टीम ने कुत्ते के काटने की रोकथाम, कुत्तों के आतंक के प्रबंधन, तत्काल प्राथमिक चिकित्सा उपायों, कुत्तों के टीकाकरण के महत्व और मानवीय आवाज कुत्ता प्रबंधन का समर्थन करने के लिए जिम्मेदार सामुदायिक प्रथाओं पर संवादात्मक सत्र आयोजित किए। आनंद मार्ग प्राथमिक विद्यालय, रवींद्र नगर में 25 छात्रों और 6 स्टाफ सदस्यों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया और छोटे बच्चों के लिए तैयार की गई व्यावहारिक चर्चाओं में शामिल हुए। पीएम श्री राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय, आर.के. पुर में 76 छात्रों और 4 स्टाफ सदस्यों ने भाग लिया और सुरक्षा प्रोटोकॉल तथा एबीसी कार्यक्रम की भूमिका पर विचारशील प्रश्न पूछे। प्राप्त विज्ञप्ति के अनुसार दोनों सत्रों में जीवन रक्षक कदमों पर जोर दिया गया जैसे कि अज्ञात कुत्तों से दूरी बनाए रखना, काटने की स्थिति में कम से कम 15 मिनट तक साबुन और बहते पानी से घाव को अच्छी तरह धोना, स्वास्थ्य केंद्रों को तुरंत सूचना देना और सड़कों पर आवारा कुत्तों को खाना खिलाने से बचना। द्वीपों की लंबे समय से चली आ रही

‘रेबीज-मुक्त’ स्थिति पर प्रकाश डाला गया, साथ ही निरंतर सुरक्षा सुनिश्चित करने के लिए नसबंदी अभियानों में सामुदायिक सहयोग की आवश्यकता पर भी जोर दिया गया।

आयुष सोसाइटी में योग प्रशिक्षक पद हेतु कौशल परीक्षण

श्री विजय पुरम, 6 जनवरी।

अण्डमान तथा निकोबार राज्य आयुष सोसाइटी के तहत योग प्रशिक्षक (अंशकालिक/पूर्णकालिक) के संविदात्मक पदों के लिए विज्ञापन संख्या 255 दिनांक 22.9.2025 के माध्यम से आवेदन करने वाले उम्मीदवारों को सूचित किया गया है कि साक्षात्कार के लिए अंतिम रूप से पात्र उम्मीदवारों की सूची डीडी (आयुष) के कार्यालय, आयुष अस्पताल परिसर, जंगलीघाट, श्री विजय पुरम के नोटिस बोर्ड पर प्रदर्शित की गई है। संबंधित उम्मीदवारों को सूचित किया गया है कि वे 9 जनवरी, 2026 को सुबह 10 बजे आयुष अस्पताल, जंगलीघाट के योग हॉल में अपने सभी प्रासंगिक प्रमाणपत्रों और दस्तावेजों के साथ कौशल परीक्षण के लिए उपस्थित हों। आयुष की ओर से जारी प्रेस विज्ञप्ति के अनुसार, कोई अलग से कॉल लेटर नहीं भेजा जाएगा।

ई—निविदा आमंत्रण सूचना (एनआईटी) पीएमजीएसवाई—।।।

भारत के राष्ट्रपति की ओर से कार्यकारी अभियंता, सीडी, अलोनिवि, कमोर्टा प्रधानमंत्री ग्राम सड़क योजना के अंतर्गत सड़कों के निर्माण हेतु निम्नलिखित प्रत्येक कार्य के लिए, जिसमें पांच वर्षों तक उनका रखरखाव भी शामिल है, इलेक्ट्रॉनिक निविदा प्रणाली के माध्यम से पात्र और अनुमोदित ठेकेदारों से प्रतिशत दर पर बोलियां आमंत्रित करते हैं। इन ठेकेदारों के पास कम से कम एक समान कार्य को सफलतापूर्वक पूर्ण करने का अनुभव होना चाहिए, चाहे वह मुख्य ठेकेदार हो या उप–ठेकेदार, जिसका मूल्य कार्य की अनुमानित लागत के (पांच वर्षों के रखरखाव की लागत को छोड़कर) एक तिहाई (1/3) के बराबर हो। प्रधानमंत्री ग्राम सड़क योजना के अंतर्गत बोलीदाता द्वारा मूल रूप से निर्धारित पूर्णता अवधि में पूर्ण किए गए सड़क कार्य का मूल्य उप–खंड 4.4(।)(ई) के प्रयोजन के लिए 120 प्रतिशत के रूप में गिना जाएगा।

ज़िला	पैकेज सं.	कार्य का नाम	अनुमानित लागत		कुल लागत	पूरा होने की अवधि	बोली सुरक्षा राशि कुल लागत का 2 प्रतिशत है।
			निर्माण	रख–रखाव			
निकोबार	AN02KT003	निकोबार जिले मे नानकौड़ी ब्लॉक के अलुरोंग गाँव से हेलीपैड होते हुए चुकमाची गांव जंक्शन तक मुख्य सड़क का निर्माण। (तेरेसा) पांचवीं कॉल निविदा आई डी 2025 _APWD_145945_1	₹. 15.07.23.592.43	₹. 138,19,263.87	₹. 16.45,42,856	12 माह	₹.2.90,857

ऑनलाइन बोली जमा करने की महत्वपूर्ण तिथि
बोली दस्तावेज प्रकाशन तिथि : 01/01/2026 के अपराहन 5.00 बजे तक।
बोली दस्तावेज डाउनलोड/प्रारंभ तिथि : 01/01/2026 के अपराहन 5.00 बजे तक।
बोली जमा करने की आरंभ तिथि : 01/01/2026 के अपराहन 5.00 बजे तक।
बोली जमा करने की अंतिम तिथि : 15/01/2026 के अपराहन 3.00 बजे तक।
बोली खोलने की तिथि : 15/01/2026 के 3.30 अपराहन बजे तक।

कार्यकारी अभियंता, सीडी, अलोनिवि, कमोर्टा
अधिक जानकारी के लिए कृपया www.pmsgsyndersani.nic.in पर लॉग इन करें।

शपथ पत्र
मैं, P. MUTHU LAXMI, D/o A. PANDISHWARAN उम्र लगभग 22 वर्ष, निवासी टेलराबाद, तहसील श्री विजय पुरम, जिला दक्षिण अण्डमान, निम्नलिखित शपथपूर्वक प्रतिज्ञा करती हूँ और अपनी इच्छा यक्त करती हूँ : - कि मेरे पिता का वास्तविक और सही नाम A. PANDISHWARAN हैं। - मेरे स्कूल प्रमाणपत्र में अनजाने में मेरे पिता के नाम का पहला अक्षर । दर्ज नहीं हुआ, जबकि मेरे पिता का सही नाम A. PANDISHWARAN है। और मेरे द्वीप पहचान पत्र में मेरे पिता का नाम उनके वास्तविक और व्यवसायिक नाम A. PANDISHWARAN के बजाय A. PANDISWARAN दर्ज हो गया है। - यह घोषणा की जाती है कि PANDISWARAN और A. PANDISHWARAN एक ही व्यक्ति है जैसे मेरे पिता ने कहा। - मेरे पिता का नाम सभी उद्देश्यों में और सभी गवाहियों में A. PANDISHWARAN के रूप में पढ़ा/समझा और सही किया जाएगा। पैरा 1 से 4 तक की सामग्री मेरी जानकारी और विश्वास के अनुसार सत्य और सही है और इसमें कुछ भी छुपाया नहीं गया है। स्थान : श्री विजय पुरम दिनांक 15.09.2025 शपथकर्ता

सेमीकंडक्टर से जुड़ी अपनी महत्वाकांक्षाओं को तेजी से आगे बढ़ा रहा है भारत

नई दिल्ली, 06 जनवरी।

भारत सेमीकंडक्टर से जुड़ी अपनी महत्वाकांक्षाओं को तेजी से आगे बढ़ा रहा है। देश सेमीकंडक्टर चिप को स्वास्थ्य सेवा, परिवहन, संचार, रक्षा, अंतरिक्ष और उभरते डिजिटल बुनियादी ढांचे के लिए महत्वपूर्ण मानता है। बढ़ते डिजिटलीकरण और स्वचालन के कारण वैश्विक स्तर पर सेमीकंडक्टर चिप की मांग तेजी से बढ़ रही है। सरकार सेमीकॉन इंडिया कार्यक्रम और इंडिया सेमीकंडक्टर मिशन से घरेलू सेमीकंडक्टर इकोसिस्टम और आपूर्ति श्रृंखला को बढ़ावा दे रही है।

इलेक्ट्रॉनिकी और सूचना प्रौद्योगिकी मंत्रालय की डिजाइन लिंक्ड इंसेंटिव—डी.एल.आई. योजना देश की मजबूत फैबलेस क्षमता यानी स्वदेशी डिजाइन और तकनीक क्षमता विकसित

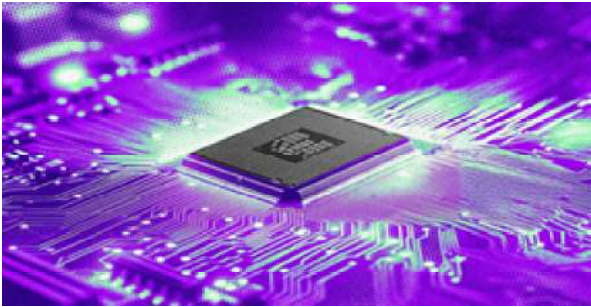
दो सदियों तक दुनिया की नजरों से दूर रहा यह पावन धाम, पढ़ें इसका रहस्यमयी इतिहास

नई दिल्ली, 06 जनवरी।
हेमकुंड साहिब की तीर्थ यात्रा, सबसे कठिन तीर्थ यात्राओं में से एक है, क्योंकि यह गुरुद्वारा समुद्र तल से 15 हजार फुट से ऊपर की ऊंचाई पर स्थित है। यहां केवल पैदल यात्रा करके ही पहुंचा जा सकता है। कठिन यात्रा के बाद भी भक्त पूरी श्रद्धा के साथ इस यात्रा को पार करते हुए हेमकुंड साहिब के दर्शन के लिए जाते हैं। साथ ही इस स्थान का संबंध लक्ष्मण जी के साथ भी माना जाता है। चलिए जानते हैं इस बारे में।

हेमकुंड साहिब का इतिहास

दसम ग्रंथ में यह वर्णन मिलता है इस स्थान पर सिखों के दसवें और अंतिम गुरु अर्थात श्री गुरु गोबिंद सिंह जी ने अपने पिछले जन्म में कठिन तपस्या की थी। यही कारण है कि सिख धर्म में हेमकुंड साहिब गुरुद्वारा का इतना अधिक महत्व है। साथ ही हिंदू धर्म में भी यह स्थान उतना ही महत्व रखता है, क्योंकि यह मान्यता है कि रामायण काल में इसी स्थान पर लक्ष्मण जी ने ध्यान किया था। यहां लक्ष्मण जी द्वारा स्थापित एक मंदिर भी है। हेमकुंड साहिब को कैसे मिली पहचान

हेमकुंड की खोज के पीछे भी एक रोचक कथा है। दो से भी अधिक सदियों तक श्री हेमकुंड साहिब गुमनामी में रहा। श्री गुरु गोबिंद सिंह जी ने अपनी आत्मकथा



करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभा रही है। इस योजना के अंतर्गत दस पेटेंट दाखिल हुए हैं, 16 चिप–डिजाइन टेप–आउट पूरे किए गए हैं तथा छह सेमीकंडक्टर चिप्स का सफलतापूर्वक निर्माण किया गया है।



विचित्र नाटक में इस स्थान का जिक्र किया, जिसके बाद यह स्थान अस्तित्व में आया। इसके साथ ही पंडित तारा सिंह नरोत्तम हेमकुंड की भौगोलिक स्थिति का पता लगाने वाले पहले सिख माने जाते हैं। श्री गुड तीरथ संग्रह में उन्होंने हेमकुंड साहिब को 508 सिख धार्मिक स्थलों में से एक बताया।

गुरुद्वारे से जुड़ी कुछ खास बातें

हेमकुंड एक संस्कृत नाम शब्द है, जिसका अर्थ है हेम अर्थात बर्फ और कुंड अर्थात कटोरा। बर्फ से घिरे कटोरे जैसी झील के कारण इस स्थान का नाम हेमकुंड पड़ा। पहाड़ों से घिरी इस जगह पर एक बड़ा तालाब भी है, जिसे लोकपाल (लोगों का पालनहार) कहते हैं।

मलेशिया ओपन के दूसरे दौर में पहुंचे लक्ष्य सेन

नई दिल्ली, 06 जनवरी।

भारत के लक्ष्य सेन ने मलेशिया के कुआलालंपुर में मलेशिया ओपन सुपर 750 बैडमिंटन टूर्नामेंट में सिंगापुर के जिया हेंग जेसन तेह को हराकर पुरुष सिंगल्स के दूसरे दौर में प्रवेश कर लिया है। उनका अगला मुकाबला फ्रांस के क्रिस्टो पोपोव या हांगकांग के ली चेउक यिउ से होगा। वहीं, महिला सिंगल्स में मालविका बंसोड को पहले दौर में हार का सामना करना पड़ा। पुरुष वर्ग में आयुष शेड्डी का मुकाबला मलेशिया के ली जी जिया से होगा। पुरुष डबल्स में एम. आर. अर्जुन और हरिहरन आमसकारुनन की जोड़ी का मुकाबला जापान की जोड़ी से होगा।

संपन्न: डिजिटल एकीकरण के माध्यम से दूरसंचार विभाग के पेंशनभोगियों के लिए सरल बनी पेंशन सुविधा

नई दिल्ली, 06 जनवरी।

संपन्न (पेंशन के लेखांकन और प्रबंधन के लिए प्रणाली) दूरसंचार विभाग के पेंशनभोगियों के लिए एक एकीकृत, ऑनलाइन पेंशन प्रबंधन प्रणाली है, जो पेंशन को सीधे पेंशनभोगियों के बैंक खाते में संसाधित करने, स्वीकृत करने और वितरित करने के लिए एक साझा मंच तैयार करता है। यह ऑनलाइन शिकायत निवारण, डिजिटल प्रोफाइल प्रबंधन और लेनदेन रिकॉर्ड भी प्रदान करता है, जो दूरसंचार पेंशनभोगियों के लिए पारदर्शिता और दक्षता बढ़ाता है।

सरकार की डिजिटल गवर्नंस और कागज रहित सेवाओं की विजन को आगे बढ़ाते हुए, ग्रेच्युटी भुगतान आदेश, पेंशन प्रमाण पत्र/ई–पीपीओ, पेंशन कम्प्यूटेशन भुगतान आदेश और फॉर्म 16 जैसे महत्वपूर्ण पेंशन संबंधी दस्तावेज अब डिजिलॉकर के माध्यम से उपलब्ध करा दिए गए हैं। यह एकीकरण पेंशनभोगियों को किसी भी समय और कहीं भी अपने आधिकारिक दस्तावेजों तक सुरक्षित पहुंच, उन्हें भंडारित करने और पुनर्प्राप्त करने में सक्षम बनाता है, जिससे अधिक सुविधा, प्रामाणिकता और अभिलेखों का दीर्घावधि डिजिटल परिरक्षण सुनिश्चित होता है।

संपन्न – “सम्पन्न जीवन, निश्चित जीवन”

गणतंत्र दिवस 2026 परेड व समारोहों के टिकट ‘आमंत्रण’ ऐप पर उपलब्ध: रक्षा मंत्रालय

नई दिल्ली, 06 जनवरी।

गणतंत्र दिवस 2026 के आयोजनों के लिए टिकट अब ‘आमंत्रण’ मोबाइल ऐप के जरिए खरीदे जा सकते हैं। यह जानकारी सोमवार को रक्षा मंत्रालय ने दी। सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म एक्स पर एक पोस्ट में रक्षा मंत्रालय ने बताया कि ‘आमंत्रण’ ऐप के माध्यम से गणतंत्र दिवस से जुड़े प्रमुख कार्यक्रमों के टिकट उपलब्ध कराए जा रहे हैं। इनमें 26 जनवरी को होने वाली गणतंत्र दिवस परेड, 28 जनवरी को बीटिंग द रिट्रीट समारोह की फुल ड्रेस रिहर्सल और 29 जनवरी को बीटिंग द रिट्रीट समारोह शामिल हैं।

मंत्रालय ने पोस्ट में कहा, “गणतंत्र दिवस समारोह के लिए टिकट अब ‘आमंत्रण’ मोबाइल ऐप के जरिए खरीदे जा सकते हैं।” रक्षा मंत्रालय के अनुसार, ‘आमंत्रण’ ऐप सरकार के आधिकारिक ऐप स्टोर पर डाउनलोड के लिए उपलब्ध है। इसके अलावा, टिकट आधिकारिक वेबसाइट के माध्यम से भी प्राप्त किए जा सकते हैं।

गणतंत्र दिवस समारोह भारत के संविधान को 26 जनवरी 1950 को अंगीकार किए जाने की स्मृति में मनाया जाता है और यह देश के सबसे महत्वपूर्ण राष्ट्रीय आयोजनों में से एक है। राष्ट्रीय राजधानी के कर्तव्य पथ पर हर वर्ष आयोजित होने वाली गणतंत्र दिवस परेड में सशस्त्र बलों की टुकड़ियां, झांकियां और विभिन्न प्रदर्शनों को देखा जा

जापान के शिमाने और तोतोरी प्रांत में भूकंप के झटके

नई दिल्ली, 06 जनवरी।

जापान में मंगलवार को भूकंप के तेज झटके महसूस किए गए। स्थानीय मीडिया के अनुसार, शिमाने और तोतोरी प्रांत में 6.2 तीव्रता का भूकंप दर्ज किया गया। क्योडो न्यूज की रिपोर्ट के मुताबिक, जापान मौसम विज्ञान एजेंसी ने स्पष्ट किया है कि भूकंप के बाद सुनामी को लेकर कोई चेतावनी जारी नहीं की गई है। स्थानीय समयानुसार सुबह करीब 10 बजकर 18 मिनट पर शिमाने प्रांत के पूर्वी इलाके में पहला तेज झटका महसूस हुआ। जापान के सात–स्तरीय भूकंपीय पैमाने पर इसकी तीव्रता ऊपरी स्तर 5 दर्ज की गई। इसके बाद सुबह 10 बजकर 28 मिनट पर दूसरा झटका आया, जिसकी तीव्रता निचले स्तर 5 या 5.1 बताई गई। वहीं, सुबह 10 बजकर 37 मिनट पर 5.4 तीव्रता का एक और झटका महसूस किया गया।

जापान मौसम विज्ञान एजेंसी के अनुसार, शुरुआती भूकंप का केंद्र जमीन से करीब 10 किलोमीटर की गहराई में था। फिलहाल किसी के हताहत होने या बड़े



नुकसान की कोई सूचना नहीं है। इस बीच, मात्सुए शहर स्थित शिमाने परमाणु बिजली संयंत्र के अधिकारियों ने बताया कि भूकंप के बाद वहां किसी भी तरह की असामान्य स्थिति नहीं पाई गई है। भूकंप के कारण बिजली आपूर्ति में बाधा उत्पन्न हुई, जिससे पश्चिमी जापान में बुलेट ट्रेन सेवाओं को अस्थायी रूप से रोकना पड़ा। जेआर वेस्ट के अनुसार, साग्नो शिकानसेन लाइन की सेवाएं ओकायामा और हिरोशिमा स्टेशनों के बीच निलंबित कर दी गईं। रेलवे कंपनी ने उम्मीद जताई है कि दोपहर करीब 1 बजे तक सेवाएं फिर से शुरू हो सकती हैं। क्योडो न्यूज के मुताबिक, लाइन के अन्य हिस्सों में भी ट्रेनों की आवाजाही प्रभावित हुई है।

गौरतलब है कि इससे पहले पिछले साल 31 दिसंबर को भी जापान के उत्तरी हिस्से में इवाते प्रांत के तट के पास 5.7 तीव्रता का भूकंप आया था। उस भूकंप का केंद्र इवाते के पूर्वी तट से करीब 30 किलोमीटर की गहराई में था और मारिओका शहर में इसकी तीव्रता 4 मापी गई थी। उस दौरान भी सुनामी की कोई चेतावनी जारी नहीं की गई थी।

इतिहास के पन्नों में 07 जनवरी: 1789 में जॉर्ज वॉशिंगटन बने अमेरिका के पहले राष्ट्रपति

नई दिल्ली, 06 जनवरी।

1789 में आज ही के दिन अमेरिकी जनता ने मतदान के माध्यम से जॉर्ज वॉशिंगटन को संयुक्त राज्य अमेरिका का पहला राष्ट्रपति चुना। यह घटना न केवल अमेरिका के राजनीतिक इतिहास में, बल्कि आधुनिक लोकतंत्र के विकास में भी एक महत्वपूर्ण मील का पत्थर मानी जाती है। स्वतंत्रता संग्राम के नायक और अमेरिकी सेना के सर्वोच्च कमांडर रहे जॉर्ज वॉशिंगटन को देशभर में व्यापक समर्थन मिला। चुनाव के बाद वे सर्वसम्मति से राष्ट्रपति निर्वाचित हुए, जो अमेरिकी इतिहास में अब तक एक अद्वितीय उदाहरण है। उनके नेतृत्व में अमेरिका में मजबूत संवैधानिक व्यवस्था, लोकतांत्रिक संस्थाओं और शासन प्रणाली की नींव रखी गई। जॉर्ज वॉशिंगटन का कार्यकाल नवनिर्मित अमेरिकी गणराज्य के लिए मार्गदर्शक साबित हुआ। उन्होंने सत्ता के शांतिपूर्ण हस्तांतरण, नागरिक शासन और राष्ट्रपति पद की मर्यादा जैसी परंपराओं की स्थापना की, जो आज भी अमेरिकी लोकतंत्र की आधारशिला मानी जाती हैं। महत्वपूर्ण घटनाचक्र

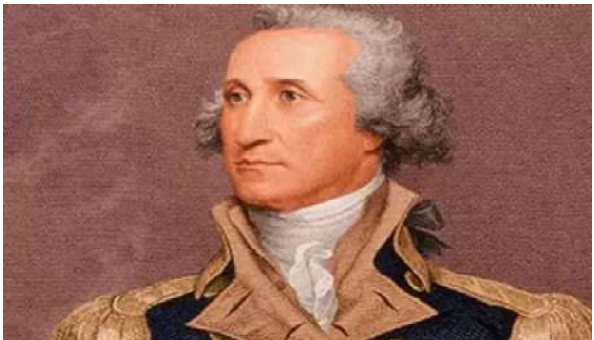
1761 – पानीपत की तीसरी लड़ाई में अफगान शासक अहमद शाह अब्दाली ने मराठों को हराया।

1789 – अमेरिकी जनता ने जॉर्ज वाशिंगटन को देश का पहला राष्ट्रपति चुनने के लिए मतदान किया।

1859 – सिपाही विद्रोह में सलिपता के मामले में मुगल सम्राट बहादुरशाह जफर (द्वितीय) के खिलाफ सुनवाई शुरू। 1927 – पहली ट्रान्स–एटलांटिक व्यावसायिक टेलीफोन सेवा न्यूयॉर्क से लंदन के बीच शुरू हुई थी।

1929 – मदर टेरेसा ने कलकत्ता पहुंचकर गरीब और बीमार लोगों के लिए चिकित्सा कार्य शुरू किया। 1953 – अमेरिकी राष्ट्रपति हैरी ट्रूमैन ने हाइड्रोजन बम बनाने की घोषणा की।

1959 – संयुक्त राज्य अमेरिका ने क्यूबा में फिदेल कास्त्रो



की नई सरकार को मान्यता प्रदान की। 1972 – स्पेन के इबीसा क्षेत्र में विमान दुर्घटना में चालक दल के छह सदस्यों समेत 108 यात्रियों की मौत। 1980 – बहुमत के साथ इंदिरा गांधी की सत्ता में वापसी। 1987 – कपिल देव ने टेस्ट क्रिकेट में तीन सौ विकेट पूरे किये। 1986 – अमेरिका के राष्ट्रपति रोनाल्ड रीगन ने लीबिया के खिलाफ आर्थिक प्रतिबंध लगाने की घोषणा की थी। 1989 – जापान के सम्राट हिरोहितो का देहावसान, आकिहितो नये सम्राट घोषित। 1999 – अमेरिकी राष्ट्रपति बिल क्लिंटन के विरुद्ध महाभियोग की कार्रवाही शुरू। 2000 – जकार्ता (इंडोनेशिया) में 10 हजार मुसलमानों ने मोलुकस द्वीप समूह में ईसाईयों के विरुद्ध जेहाद की घोषणा की। 2003 – जापान ने विकास कार्यों में मदद के लिए भारत को 90 करोड़ डालर की मदद की घोषणा की। 2008 – राष्ट्रपति प्रतिभा पाटिल ने विनोद राय को नियन्त्रक एवं महालेखा परीक्षक के पद की शपथ दिलाई। 2008 – भारत व मलेशिया वायुसेना के पायलटों और युद्धपोतों के कर्मियों के प्रशिक्षण समेत रक्षा क्षेत्र में सहयोग बढ़ाने पर सहमत हुए।2008 – जार्जिया में नेल मिखै साकाश विली को पुनरु देश का राष्ट्रपति चुना गया।

भारतीय शास्त्रीय भाषाओं के संरक्षण और प्रसार को समर्पित 55 दुर्लभ प्रकाशन

नई दिल्ली, 06 जनवरी। केंद्रीय शिक्षा मंत्री श्री धर्मेंद्र प्रधान ने भारतीय शास्त्रीय भाषाओं के संरक्षण और प्रसार को समर्पित कुल 55 महत्वपूर्ण प्रकाशनों का विमोचन किया। 6 जनवरी को नई दिल्ली में आयोजित एक महत्वपूर्ण कार्यक्रम में भारतीय शास्त्रीय भाषाई ग्रंथों व साहित्य को लेकर यह पहल की गई।

इस अवसर पर केंद्रीय भारतीय भाषा संस्थान के अंतर्गत शास्त्रीय कन्नड़, तेलुगु, मलयालम और उड़िया भाषाओं के लिए स्थापित उत्कृष्टता केंद्रों द्वारा विकसित 41 साहित्यिक कृतियों का विमोचन किया गया। केंद्रीय शिक्षा मंत्रालय के मुताबिक ये कृतियां भारत की प्राचीन भाषाई परंपराओं और उनकी विद्वतापूर्ण विरासत को संरक्षित करने के उद्देश्य से तैयार की गई हैं। इन पुस्तकों का विमोचन इसलिए किया गया ताकि शोधकर्ताओं, विद्यार्थियों और भाषा-प्रेमियों को समृद्ध एवं प्रमाणिक सामग्री उपलब्ध हो सके।

इस विशेष कार्यक्रम के दौरान केंद्रीय शास्त्रीय तमिल संस्थान द्वारा विकसित 13 पुस्तकों और तिरुक्कुरल पर आधारित 45–एपिसोड की भारतीय सांकेतिक भाषा में व्याख्यात्मक श्रृंखला का भी लोकार्पण किया गया। तिरुक्कुरल का यह सांकेतिक भाषा संस्करण श्रवण–दिव्यांग शिक्षार्थियों के लिए एक महत्वपूर्ण कदम है। यह पहल इस महान तमिल कृति को अधिक समावेशी और सबके लिए सुलभ बनाती है।

केंद्रीय शिक्षा मंत्रालय का मानना है कि यह पहल भारत की शास्त्रीय भाषाओं की निरंतरता, उनके अकादमिक विस्तार और नई पीढ़ी तक उनकी सहज पहुंच सुनिश्चित करने की दिशा में सरकार की प्रतिबद्धता को दर्शाती है। इस कार्यक्रम ने न केवल साहित्यिक धरोहर को नई ऊर्जा प्रदान की, बल्कि भाषा–अध्ययन को तकनीक और नवाचार से जोड़कर उसे आधुनिक समय के अनुरूप भी बनाया। इस अवसर पर केंद्रीय शिक्षा मंत्री श्री धर्मेंद्र प्रधान ने कहा कि आज भारत की पांच शास्त्रीय भाषाओं का प्रतिनिधित्व करने वाले विभिन्न संस्थानों की कुल 55 दुर्लभ और मूल्यवान साहित्यिक कृतियों का विमोचन किया गया। उन्होंने बताया कि तमिल, तेलुगु, मलयालम, कन्नड़ और उड़िया.इन पांचों भाषाओं को भारत सरकार द्वारा शास्त्रीय भाषाओं का दर्जा प्राप्त है। ये भाषाएं देश की प्राचीनता, समृद्धि और सांस्कृतिक प्रवाह का प्रतीक हैं।

प्रधान ने कहा कि भारत की भाषाएं समाज को एक सूत्र में पिरोने का कार्य करती हैं। देश में एक हजार से अधिक



भाषाएं बोली जाती हैं, जो भारत की सांस्कृतिक विविधता और भाषाई संपदा का प्रमाण हैं। उन्होंने प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी के उस कथन को भी दोहराया जिसमें उन्होंने कहा था कि भारत की सभी भाषाएं ही राष्ट्रीय भाषाएं हैं, क्योंकि हर भाषा इस देश की आत्मा और पहचान को अत्यंत समृद्ध करती है। शिक्षा मंत्री ने इस अवसर को भारतीय भाषाई धरोहर के प्रति सम्मान और उसके संरक्षण के प्रति संकल्प का क्षण बताया।

उन्होंने कहा कि दुर्लभ साहित्यिक कृतियों का यह व्यापक विमोचन न केवल शोधकर्ताओं और विद्यार्थियों के लिए महत्वपूर्ण है, बल्कि भारत की भाषाई विविधता को नई पीढ़ी से जोड़ने का एक प्रभावी माध्यम भी है। यह पहल शास्त्रीय भाषाओं के प्रति जागरूकता बढ़ाने, उनके अध्ययन को बढ़ावा देने और भाषाई समावेशन को मजबूत करने की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम है।

उन्होंने कहा कि भारत की भाषायी विरासत को आगे बढ़ाने और शास्त्रीय भाषाओं को सुदृढ़ करने की दिशा में आज 55 विद्वत ग्रंथों का विमोचन राष्ट्र की बौद्धिक चेतना के लिए एक महत्वपूर्ण उपलब्धि है। कन्नड़, तेलुगु, मलयालम, ओड़िया, तमिल एवं सांकेतिक भाषा में प्रस्तुत ये कृतियां भारत की भाषायी विरासत को शिक्षा, अनुसंधान और सांस्कृतिक स्वाभिमान के केंद्र में प्रतिष्ठित करती हैं। तिरुक्कुरल का सांकेतिक भाषा में भावार्थ समावेशी भारत की उस दृष्टि को सशक्त करता है, जहां ज्ञान की पहुंच सभी तक सुनिश्चित हो। यह विमोचन कार्य भारत के बौद्धिक वाङ्मय में एक मूल्यवान योगदान है।

उन्होंने कहा कि राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 भारतीय भाषा आधारित शिक्षा की परिकल्पना को आगे बढ़ाती है। भारत विविधता में एकता का जीवंत उदाहरण है, जहां भाषा कभी बाधा नहीं, समाज को जोड़ने का माध्यम रही है।

भारत की अर्थव्यवस्था को घरेलू मांग से मिलेगा सहारा, बैंक कर्ज में तेजी के संकेत

नई दिल्ली, 06 जनवरी। वित्त वर्ष 2026–27 में भारत की आर्थिक वृद्धि का मुख्य आधार घरेलू खपत और कर्ज रहने की संभावना है। इस दौरान देश की वास्तविक (रियल) जीडीपी वृद्धि दर लगभग 7.2 प्रतिशत रहने का अनुमान है, जबकि नॉमिनल जीडीपी में करीब 11 प्रतिशत की बढ़ोतरी हो सकती है। यह जानकारी मंगलवार को जारी एसबीआई म्यूचुअल फंड की एक रिपोर्ट में दी गई है।

रिपोर्ट के अनुसार, वित्त वर्ष 2026–27 में बैंक कर्ज की वृद्धि 13 से 14 प्रतिशत तक रह सकती है। बैंक कर्ज वृद्धि दर मई में 9 प्रतिशत थी, जो नवंबर 2025 तक बढ़कर 11.4 प्रतिशत हो चुकी है। वहीं, वित्त वर्ष 2025–26 में कुल कर्ज वृद्धि 10.5 से 11 प्रतिशत के बीच रहने का अनुमान जताया गया है।

एसबीआई म्यूचुअल फंड की रिपोर्ट में कहा गया है कि आने वाले समय में घरेलू परिवारों का कर्ज कंपनियों के कर्ज की तुलना में अधिक तेजी से बढ़ सकता है। जिन क्षेत्रों में कर्ज आधारित मांग और बेहतर उत्पादों की मांग है, वहां अच्छा प्रदर्शन देखने को मिल सकता है।

रिपोर्ट में बताया गया कि वित्त वर्ष 2025–26 में भारत की वास्तविक आर्थिक वृद्धि लगभग 7.5 प्रतिशत रही। हालांकि निर्यात अब भी अर्थव्यवस्था की सबसे कमजोर कड़ी बना हुआ है, लेकिन राहत की बात यह है कि महंगाई नियंत्रण में बनी हुई है।

म्यूचुअल फंड हाउस का मानना है कि शेयर बाजार में वर्ष 2025 का रुझान 2026 में भी जारी रह सकता है। उभरते बाजारों के शेयर और औद्योगिक वस्तुएं बेहतर प्रदर्शन कर सकती हैं, क्योंकि वैश्विक अर्थव्यवस्था में सुधार के संकेत मिल रहे हैं।

आयुष्मान कार्ड से एक साल में कितनी बार मुफ्त करा सकते हैं इलाज? क्या है इसे लेकर नियम

नई दिल्ली, 06 जनवरी। आयुष्मान कार्ड जरूरतमंद लोगों को 5 लाख रुपये तक मुफ्त इलाज देता है। ये कार्ड आयुष्मान भारत योजना के तहत दिए जाते हैं। 5 लाख रुपये का मुफ्त इलाज सुनकर अक्सर हमारे मन में ये सवाल आता है कि आखिर आप कार्ड के जरिए एक साल में कितनी बार मुफ्त इलाज करा सकते हैं?

अगर आप आयुष्मान भारत योजना के तहत 5 लाख रुपये तक मुफ्त इलाज का लाभ उठाना चाहते हैं, तो इसके लिए आपको कार्ड की आवश्यकता होती है। बिना कार्ड के आप 5 लाख रुपये मुफ्त इलाज का लाभ नहीं उठा सकते। एक साल में कितनी बार मिलेगा मुफ्त इलाज?

मीडिया रिपोर्ट की मानें तो आयुष्मान कार्ड के जरिए आप एक साल में जितनी बार भी चाहे मुफ्त इलाज करा सकते हैं। इसकी कोई लिमिट नहीं है। हालांकि ये ध्यान रखें कि आप कार्ड के जरिए पंजीकृत अस्पतालों में ही इलाज करा सकते हैं।

इस योजना से कई सरकारी और प्राइवेट अस्पताल जुड़े हुए हैं। आप अपने मोबाइल फोन या टैबलेट के जरिए ये आसानी से पता कर सकते हैं कि आपको द्वारा चुने गए अस्पताल में आयुष्मान कार्ड के जरिए इलाज होता है या नहीं?



किन अस्पतालों में होता है कार्ड के जरिए इलाज? स्टेप 1— सबसे पहले PMJAY की ऑफिशियल वेबसाइट पर जाए।

स्टेप 2— अब यहां हॉस्पिटल लिस्ट सेक्शन वाले ऑप्शन हॉस्पिटल ढूँढे पर क्लिक करें।

स्टेप 3— आपके सामने राज्यों और केंद्रशासित प्रदेशों की लिस्ट आएगी। इस पर अपने राज्य और जिले पर क्लिक करें।

स्टेप 4— इसके बाद आपको हॉस्पिटल प्राइवेट और सरकारी अस्पताल वाली कैटेगरी में दिख सकते हैं। इनमें से किसी एक का चयन करें।

स्टेप 5— आप हॉस्पिटल का नाम जिला, विशेषता के अनुसार भी ढूँढ सकते हैं।

सीबीएसई ने 10वीं और 12वीं के परीक्षार्थियों के लिए मनोवैज्ञानिक परामर्श सहायता शुरू की

नई दिल्ली, 06 जनवरी। केंद्रीय माध्यमिक शिक्षा बोर्ड (सीबीएसई) ने परीक्षा संबंधी तनाव से निपटने के लिए विद्यार्थियों के लिए मनोवैज्ञानिक परामर्श सहायता शुरू की है। कक्षा 10वीं और 12वीं के परीक्षार्थियों के लिए निरुशुल्क परामर्श इस वर्ष पहली जून तक जारी रहेगा। इस पहल का उद्देश्य परीक्षा संबंधी तनाव को कम करना है। सीबीएसई की परीक्षाएं इस वर्ष 17 फरवरी से शुरू हो रही हैं।

विद्यार्थी टोल–फ्री नंबर 1800118004 पर हिंदी और अंग्रेजी में 24 घंटे सहायता प्राप्त कर सकते हैं। यह सेवा तनावमुक्त तैयारी, प्रभावी समय और तनाव प्रबंधन, अक्सर पूछे जाने वाले प्रश्नों के उत्तर और सीबीएसई से संबंधित महत्वपूर्ण संपर्क के बारे में मार्गदर्शन प्रदान करती है। इस सेवा के अंतर्गत विद्यार्थियों और अभिभावकों को



सीबीएसई से संबद्ध विद्यालयों के प्रधानाचार्यों, परामर्शदाताओं, विशेष शिक्षकों और योग्य मनोवैज्ञानिकों सहित 73 प्रशिक्षित पेशेवर सहायता प्रदान करेंगे। इनमें से 61 परामर्शदाता भारत में हैं। 12 परामर्शदाता नेपाल, जापान, कतर, ओमान और संयुक्त अरब अमीरात में हैं।

हाइड्रोजन कार स्वच्छ गतिशीलता का भविष्य: केंद्रीय सड़क परिवहन एवं राजमार्ग मंत्री

नई दिल्ली, 06 जनवरी। केंद्रीय सड़क परिवहन एवं राजमार्ग मंत्री नितिन गडकरी ने नवीन एवं नवीकरणीय ऊर्जा मंत्री श्री प्रल्हाद जोशी को हाइड्रोजन कार अपनाने पर मंगलवार को बधाई दी। उन्होंने कहा कि यह कार स्वच्छ गतिशीलता का भविष्य है।

नितिन गडकरी ने एक्स पोस्ट में कहा— ‘इस उल्लेखनीय वाहन में थोड़ी ड्राइव का आनंद भी लिया’ नितिन गडकरी ने एक्स पोस्ट में कहा कि उन्होंने जोशी के साथ इस उल्लेखनीय वाहन में थोड़ी ड्राइव का आनंद लिया, जो स्वच्छ गतिशीलता के भविष्य को दर्शाता है। <https://X.com/nitin-gadkari/status/2008463267879153990-20> हाइड्रोजन भारत की ऊर्जा संक्रमण में महत्वपूर्ण भूमिका निभाएगा



नितिन गडकरी ने कहा, “हाइड्रोजन भारत की ऊर्जा संक्रमण में महत्वपूर्ण भूमिका निभाएगा। मैं नागरिकों से ऐसी हरित नवाचारों को अपनाने का आह्वान करता हूं, जब हम नेट–जीरो भविष्य की ओर बढ़ रहे हैं।”

एआई भारत मिशन की तैयारी तेज, आईआईटी गुवाहाटी में सरकार–उद्योग–शिक्षा जगत एक मंच पर

नई दिल्ली, 06 जनवरी। आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस (एआई) के दौर में भारत अपने मानव संसाधन को कैसे तैयार करे, इस पर मंथन के लिए आईआईटी गुवाहाटी में दो दिवसीय वर्किंग ग्रुप बैठक की शुरुआत हुई है। इसमें केंद्र और राज्य सरकारों के वरिष्ठ अधिकारी, शिक्षाविद, उद्योग जगत के प्रतिनिधि और विशेषज्ञ शामिल हुए।

इस बैठक का आयोजन इलेक्ट्रॉनिक्स एवं सूचना प्रौद्योगिकी मंत्रालय, इंडिया एआई मिशन, असम सरकार और आईआईटी गुवाहाटी द्वारा संयुक्त रूप से किया जा रहा है।

5 और 6 जनवरी को होने वाली इस बैठक में शिक्षा सुधार, कार्यबल में बदलाव और मानव–केंद्रित एआई अपनाने जैसे विषयों पर गहन चर्चा की जा रही है। बैठक की अध्यक्षता प्रो. टी. जी. सीताराम कर रहे हैं।

यह बैठक इंडिया एआई इम्पैक्ट समिट 2026 की तैयारी के अहम चरण के रूप में देखी जा रही है, जो 15 से 20 फरवरी 2026 को नई दिल्ली में आयोजित होगी। यहां से निकलने वाले सुझाव राष्ट्रीय नीति और वैश्विक स्तर पर एआई से जुड़े विमर्श को दिशा देंगे। उद्घाटन सत्र में असम सरकार और केंद्र के कई वरिष्ठ अधिकारियों व शिक्षाविदों ने कहा कि एआई यात्रा में मानव संसाधन सबसे अहम भूमिका निभाएगा। अब पारंपरिक स्किलिंग से आगे बढ़कर लाइफ–लॉन्ग लर्निंग (आजीवन सीखने) और संस्थागत तैयारियों पर ध्यान देना होगा।

आईआईटी गुवाहाटी के निदेशक प्रो. देवेंद्र जलीहल ने कहा कि संस्थान नीति–निर्माताओं, शिक्षा जगत, उद्योग और छात्रों के बीच सेतु बनकर भविष्य के लिए तैयार मानव संसाधन विकसित करने में अहम भूमिका निभाएगा। इंडिया एआई मिशन की संयुक्त निदेशक शिखा दहि्या



ने बताया कि इंडिया एआई इम्पैक्ट समिट 2026 में मानव संसाधन विकास, एआई संसाधनों का लोकतंत्रीकरण और जिम्मेदार एआई को अपनाने पर खास फोकस रहेगा, खासकर ग्लोबल साउथ देशों के लिए।

उन्होंने कहा कि मिशन देशभर में बेहतर कंप्यूटिंग क्षमता, स्वदेशी डेटा व मॉडल और बड़े स्तर पर एआई स्किलिंग कार्यक्रमों के जरिए भविष्य–तैयार प्रतिभा विकसित कर रहा है।

प्रो. टी. जी. सीताराम ने कहा कि एआई आधारित अर्थव्यवस्था की ओर बढ़ते हुए यह जरूरी है कि यह बदलाव लोगों के लिए सम्मान, अवसर और समावेशिता लेकर आए। इसके लिए केवल तकनीकी कौशल ही नहीं, बल्कि अनुकूलन क्षमता, विवेक और मानवीय मूल्यों पर भी ध्यान देना जरूरी है।

असम सरकार के प्रधान सचिव के. एस. गोपीनाथ नारायण ने कहा कि एआई समाज और अर्थव्यवस्था दोनों को तेजी से बदल रहा है, इसलिए निरंतर सीखना, माइक्रो–स्किलिंग और बेसिक एआई साक्षरता आज की बड़ी जरूरत बन चुकी है।

दवा और डाइट के बावजूद क्यों नहीं बढ़ता हीमोग्लोबिन? जानें असली कारण और समाधान

नई दिल्ली, 06 जनवरी। शरीर में हीमोग्लोबिन कम होना साधारण लेकिन घातक परेशानी है। बच्चों से लेकर गर्भवती महिलाओं में रक्त की कमी सबसे ज्यादा देखी जाती है। रक्त की कमी को पूरा करने के लिए चिकित्सक आयरन की गोली खाने की सलाह देते हैं, लेकिन कई बार दवा लेने के बाद भी हीमोग्लोबिन की मात्रा नहीं बढ़ती है, क्योंकि सेवन का तरीका गलत हो सकता है।

आयुर्वेद में हीमोग्लोबिन बढ़ाने के कई तरीके बताए गए हैं, लेकिन कुछ आदतों की वजह से आयरन की कमी शरीर में बनी रहती है और दवा व उपाय भी असर नहीं करते हैं, जैसे अत्यधिक चाय या कॉफी का सेवन करना, पेट से जुड़ी परेशानी होना, गलत आहार के साथ दवा का सेवन करना, आयरन युक्त आहार से परहेज करना, पूरी नींद ना लेना और हर वक्त तनाव में बने रहना। इन सभी कारणों से हीमोग्लोबिन प्रभावित होता है और शरीर धीरे–धीरे कमजोर हो जाता है।

रोजाना चुकंदर का सेवन हीमोग्लोबिन को बढ़ाने में मददगार होता है। इसके लिए चुकंदर के रस से लेकर चुकंदर की रोटियां और सलाद में चुकंदर लेना लाभकारी होगा। इसके अलावा, अनार का सेवन भी हीमोग्लोबिन बढ़ाने में मदद करता है, लेकिन अनार का सही तरीके से सेवन करना जरूरी है। ज्यादातर लोग अनार को जूस के रूप में पीते हैं, लेकिन अनार को खाना ही हीमोग्लोबिन बढ़ाने में मदद करता है, जबकि अनार का जूस रक्त में शर्करा को बढ़ाता है।

काले तिल और गुड़ का सेवन हीमोग्लोबिन बढ़ाने में मदद करता है। काले तिल और गुड़ में भरपूर मात्रा में



आयरन होता है, और गुड़ में कैल्शियम और आयरन दोनों मिल जाते हैं। सेवन के लिए तिल और गुड़ के लड्डू बना सकते हैं। इसके अलावा, खजूर और किशमिश दोनों ही हीमोग्लोबिन की मात्रा को बढ़ाने में सहायक हैं। ये थकान और कमजोरी को भी दूर करते हैं। इन दोनों का सेवन सुबह के समय करना चाहिए और सेवन से पहले रात के समय भिगो देना चाहिए। भिगोने से किशमिश के गुण बढ़ जाते हैं।

अब सवाल है कि क्या न करें। हीमोग्लोबिन कम होने पर चाय, कॉफी, और डिब्बाबंद चीजों से परहेज करना चाहिए। इसके अलावा, पर्याप्त नींद लेना भी जरूरी है। अगर नींद पूरी नहीं होती, तो शरीर में कोशिकाओं को खुद को रिकवर करने का समय नहीं मिल पाता है। ऐसे में शरीर थका हुआ और कमजोर महसूस करता है। ध्यान रखें कि आयरन के अवशोषण के लिए शरीर में विटामिन सी की मात्रा भी अधिक होनी चाहिए। इसके लिए आहार में खट्टी चीजें जरूर शामिल करें।