अण्डमान निकोबार द्वीप समाचार

रजि.न.34300/80 | संख्या 90 | श्री विजय पुरम, शुक्रवार, 03 अप्रैल 2026 | web: dt.andamannicobar.gov.in | 2.00 रूपए

जलवायु परिवर्तन को समझने के लिए बीएसआईपी द्वारा भारत के एकमात्र सक्रिय कीचड़ ज्वालामुखी का अध्ययन

अण्डमान तथा निकोबार द्वीपसमूह के बाराटांग द्वीप पर स्थित भारत के एकमात्र सक्रिय कीचड़ ज्वालामुखी के बारे में और अधिक जानकारी सामने आ सकती है। लखनऊ स्थित बीरबल साहनी इंस्टीट्यूट ऑफ पैलियोसाइंसेज (बीएसआईपी) के वैज्ञानिकों की एक टीम ने अतीत में हुए जलवायु परिवर्तन और प्राकृतिक ग्रीनहाउस गैस उत्सर्जन को समझने के लिए अण्डमान के डिगलीपुर में स्थित निष्क्रिय कीचड़ ज्वालामुखियों के साथ–साथ इस ज्वालामुखी का अध्ययन शुरू कर दिया है। टीम लीडर और वरिष्ठ वैज्ञानिक शिल्पा पांडे ने हाल ही में इन स्थलों का क्षेत्रीय सर्वेक्षण पूरा किया और सक्रिय कीचड़ प्रवाह, मीथेन रिसाव और परतदार तलछट जमाव का दस्तावेज़ीकरण किया। शोधकर्ताओं का कहना है कि ये विशेषताएं पहले के ज्वालामुखी विस्फोटों, भूकंपीय घटनाओं और लंबे समय तक हुए पर्यावरणीय परिवर्तनों के प्रमाण को संरक्षित रख सकती हैं। पारंपरिक ज्वालामुखियों के विपरीत, मृदा ज्वालामुखी पिघला हुआ लावा नहीं उगलते। इसके बजाय, वे ज़मीन के बहुत नीचे से ठंडी मिट्टी, पानी और गैसें–मुख्य रूप से मीथेन और कार्बन डाइऑक्साइड छोड़ते हैं। यही कारण है कि इन्हें विवर्तनिक गतिविधि, मीथेन के स्थानांतरण और भूमिगत भूवैज्ञानिक प्रक्रियाओं के अध्ययन के लिए मूल्यवान प्राकृतिक प्रणालियाँ माना जाता है। पांडे ने कहा कि यह ज्वालामुखी लाखों वर्षों से सक्रिय रहा है और इसके भंडार वैश्विक तापमान वृद्धि और शीतलन के प्रारंभिक चरणों के दौरान प्राकृतिक गैस उत्सर्जन के व्यवहार को पुनर्निर्मित करने में मदद कर सकते हैं। टीम ने इन स्थलों का चयन इसलिए किया क्योंकि ये भूमिगत सामग्रियों और तरल पदार्थों तक पहुंच प्रदान करते हैं जिनकी प्रत्यक्ष रूप से जांच करना अन्यथा कठिन होता है।

पांडे ने कहा, ''अध्ययन में दो मुख्य पहलुओं पर ध्यान केंद्रित किया जाएगा। पहला, इसमें कीचड़ ज्वालामुखियों से जुड़ी गैसों का भू–रासायनिक विश्लेषण किया जाएगा ताकि उनकी उत्पत्ति और भूमिगत प्रक्रियाओं को समझा जा सके। दूसरा, इसमें समय के साथ जमा हुए तलछटी निक्षेपों का अध्ययन किया जाएगा, जिनका उपयोग अतीत की पर्यावरणीय परिस्थितियों और जलवायु परिवर्तनशीलता के पुनर्निर्माण के लिए किया जाएगा।'' उन्होंने आगे कहा कि ये दुर्लभ और गतिशील भूवैज्ञानिक संरचनाएं अमूल्य प्राकृतिक धरोहर हैं जिन्हें भू–विरासत स्थलों के रूप में संरक्षित किया जाना चाहिए, क्योंकि इनका वैज्ञानिक महत्व, शैक्षिक

प्रासंगिकता और सांस्कृतिक महत्व बहुत अधिक है। पांडे ने कहा कि ये प्रणालियाँ यह समझने के लिए महत्वपूर्ण हैं कि मीथेन उत्सर्जन और कार्बन चक्रण जलवायु प्रक्रियाओं को कैसे प्रभावित करते हैं। उन्होंने आगे कहा कि इनके तलछट अतीत के पर्यावरणीय और विवर्तनिक परिवर्तनों के प्रमाण भी संरक्षित करते हैं और सतह के नीचे हाइड्रोकार्बन प्रणालियों का संकेत दे सकते हैं।

बीएसआईपी के निदेशक प्रोफेसर एमजी ठक्कर ने कहा कि संस्थान उन्नत तलछटी, भू–रासायनिक और समस्थानिक अध्ययनों के साथ–साथ बहु–प्रतिनिधि पुरापर्यावरणीय पुनर्निर्माण के माध्यम से कार्य का विस्तार करने की योजना बना रहा है। उन्होंने कहा कि कीचड़ ज्वालामुखी पृथ्वी की गहराई में होने वाली प्रक्रियाओं को जलवायु और ऊर्जा प्रणालियों से जोड़ने का एक दुर्लभ अवसर प्रदान करते हैं।

अज़रबैजान में सबसे अधिक कीचड़ ज्वालामुखी हैं। विश्वभर में लगभग 2,500 मृदा ज्वालामुखियों की पहचान की गई है। अज़रबैजान में इनकी संख्या सबसे अधिक है, जहाँ 350 से अधिक ज्वालामुखी हैं, और इसे अक्सर मृदा ज्वालामुखियों की जन्मभूमि कहा जाता है। भारत में ऐसे केवल 10 से 12 ज्वालामुखी हैं, जिनमें से अधिकांश अण्डमान क्षेत्र में स्थित हैं, जो इन्हें दुर्लभ और वैज्ञानिक दृष्टि से महत्वपूर्ण बनाते हैं। (स्रोतः **https://timesofindia.indiatimes.com/**)

डीब्राइट में बूटकैंप 2026 के तीसरे संस्करण का शुभारंभ 6 अप्रैल को

श्री विजय पुरम, 2 अप्रैल।

अखिल भारतीय तकनीकी शिक्षा परिषद (एआईसीटीई), अपने नवाचार सेल के माध्यम से 6 अप्रैल, 2026 को 'नवाचार, डिज़ाइन और उद्यमिता' बूटकैंप 2026 के तीसरे संस्करण का शुभारंभ करने के लिए तैयार है। यह प्रमुख पहल पूरे भारत में छात्रों के बीच नवाचार, डिज़ाइन सोच और उद्यमशीलता क्षमताओं को बढ़ावा देने का लक्ष्य रखती है। आईडीई बूटकैंप माननीय प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी द्वारा परिकल्पित एक पहल है, जिसका उद्देश्य छात्र नवाचारियों के बीच नवाचार, डिज़ाइन और उद्यमशीलता कौशल का पोषण करना है। इस कार्यक्रम को प्रतिभागियों को आज के तेज़ गति वाले और प्रतिस्पर्धी व्यावसायिक वातावरण में आवश्यक महत्वपूर्ण कौशल और अनुकूलन क्षमता से लैस करने के लिए सावधानीपूर्वक तैयार किया गया है।

5 दिवसीय बूटकैंप देश भर में 30 स्थानों पर तीन चरणों में आयोजित किया जाएगा, जिससे व्यापक पहुंच और क्षेत्रीय विविधता सुनिश्चित होगी। प्राप्त विज्ञप्ति के अनुसार चरण–1 के तहत 6–10 अप्रैल, 2026 तक 13 स्थानों पर, चरण–2 के तहत 20–24 अप्रैल, 2026 तक 13 स्थानों पर तथा चरण–3 के तहत 11–15 मई, 2026 तक 4 स्थानों पर बूटकैंप आयोजित किए जाएंगे। इस कार्यक्रम में लगभग 6,500 छात्रों की भागीदारी होने की उम्मीद है, जिसमें मुख्य रूप से उच्च शिक्षा संस्थानों की टीमें शामिल हैं, जिनमें 'स्मार्ट इंडिया हैकाथॉन' के प्रतिभागी और विजेता, 'इंस्टीट्यूशन इनोवेशन काउंसिल' संस्थान और ऐसे छात्र शामिल हैं जिनके पास नवीन विचार या प्रोटोटाइप हैं जिन्हें डिज़ाइन सुधार, एर्गोनोमिक वृद्धि और निवेश–तैयार पिचिंग के लिए मार्गदर्शन की आवश्यकता है। फैकल्टी मेंटर्स पूरे बूटकैंप के दौरान छात्र टीमों का साथ देंगे और उनका मार्गदर्शन करेंगे।

शेष पृष्ठ 4 पर

जनगणना 2027: पीसीसीएफ एवं पुलिस महानिदेशक ने की स्व–गणना

श्री विजय पुरम, 2 अप्रैल।

अण्डमान तथा निकोबार केंद्र शासित प्रदेश में जनगणना 2027 का पहला चरण शुरू हो गया है। यह केंद्र शासित प्रदेश उन राज्यों/केंद्र शासित प्रदेशों के पहले बैच में शामिल है जहाँ मकान सूचीकरण और मकानों की जनगणना (यानी जनगणना 2027 का पहला चरण) के तहत स्व–गणना 1 अप्रैल, 2026 से शुरू हुई है। प्राप्त विज्ञप्ति के अनुसार श्रीमती पूर्वा गर्ग, जनगणना संचालन निदेशक, अण्डमान तथा निकोबार द्वीपसमूह सह उपायुक्त, दक्षिण अण्डमान ने अपनी जनगणना टीम के साथ, जिसमें श्री चंद्र मोहन जोशी, संयुक्त निदेशक, जनगणना संचालन निदेशालय, श्री बिस्वास भूषण दास, सहायक निदेशक और अन्य अधिकारी शामिल थे, श्री संजय कुमार सिन्हा (आईएफएस), प्रधान मुख्य वन संरक्षक, अण्डमान तथा निकोबार द्वीपसमूह से मुलाकात की, जिन्होंने भारतीय जनगणना के इतिहास में पहली बार आयोजित किए जा रहे स्व–गणना अभ्यास के दौरान अपनी स्व–गणना की।

इस बीच अण्डमान तथा निकोबार द्वीपसमूह के पुलिस महानिदेशक श्री हरगोबिंदर सिंह धालीवाल (आईपीएस) ने भी शाम को श्री कमलेश्वर राव एस (आईएएस), सचिव (एसवीपीएमसी) और प्रभारी जनगणना अधिकारी, श्री चंद्र मोहन जोशी, संयुक्त निदेशक और श्री बिस्वा भूषण दास, सहायक निदेशक, जनगणना संचालन की उपस्थिति में अपनी स्व–गणना की।

स्वाद, संस्कृति और परंपरा का उत्सव 'द्वीप खाद्य महोत्सव–2026' आगामी 17 अप्रैल से

श्री विजय पुरम, 2 अप्रैल।

अण्डमान तथा निकोबार प्रशासन का पर्यटन विभाग आगामी द्वीप खाद्य महोत्सव 2026 में भाग लेने के लिए खाद्य विक्रेताओं, राज्य संघों, स्वयं सहायता समूहों, होटल मालिकों, रेस्तरां मालिकों, खानपान संस्थानों और गृहिणियों से आवेदन आमंत्रित करता है। यह महोत्सव 17 से 19 अप्रैल, 2026 तक यहां के वीआईपी रोड स्थित प्रदर्शनी मैदान में आयोजित किया जाएगा। यह महोत्सव स्थानीय, क्षेत्रीय और राष्ट्रीय व्यंजनों की विविधता को प्रदर्शित करता है, जिससे खाद्य विक्रेताओं को अपने उत्पादों को बढ़ावा देने, व्यापक दर्शकों से जुड़ने और अपनी दृश्यता और व्यावसायिक संभावनाओं को बढ़ाने के लिए एक मंच मिलता है।

गुणवत्ता, स्वच्छता और रचनात्मकता पर ध्यान केंद्रित करने वाले इच्छुक विक्रेताओं को आवेदन करने के लिए आमंत्रित किया जाता है। आवेदन पत्र और विस्तृत दिशा–निर्देश सूचना, प्रचार एवं पर्यटन निदेशालय, श्री विजय पुरम के संचालन इकाई से प्राप्त किए जा सकते हैं। यह महोत्सव तीनों दिन शाम 4 बजे से रात 9 बजे तक खुला रहेगा, जो स्वादिष्ट भोजन, जीवंत वातावरण, संगीत और उत्साही भीड़ से भरी खुशनुमा शामों का वादा करता है। आवेदन पत्र में उल्लिखित नियमों और शर्तों के अनुसार, स्टॉलों का आवंटन लॉटरी प्रणाली के माध्यम से किया जाएगा, जिससे निष्पक्ष और पारदर्शी प्रक्रिया सुनिश्चित होगी। स्टॉलों के आवंटन के लिए आवेदन पत्र और नियम व शर्तें सूचना, प्रचार एवं पर्यटन निदेशालय, श्री विजय पुरम के संचालन अनुभाग से प्राप्त किए जा सकते हैं और नीचे दिए गए विवरण के अनुसार जमा किए जा सकते हैं। चयनित राज्य संघों, स्वयं सहायता समूहों को स्टॉल बिना किराए के आवंटित किए जाएंगे।

श्रेणियाँ	3 दिनों के लिए सभी करों सहित स्टॉल का किराया	सुरक्षा जमा
लाइव किचन	4,500 रुपये प्रति दिन की दर पर प्रत्येक का मूल्य 13,500 रुपये	प्रत्येक स्टॉल का शुल्क 6,000 रुपये है
पका हुआ/घर का बना खाना/स्वास्थ्यवर्धक पेय पदार्थ।	प्रत्येक की कीमत 10,500 रुपये है	
मनोरंजक खेल/ बाउंसी आदि के लिए खुला क्षेत्र	486.11 रुपये प्रति वर्ग मीटर	

क्र.सं.	कार्यक्रम	संभावित तिथियां
1.	आवेदन पत्र जमा करने की अंतिम तिथि	09/04/2026 शाम 3 बजे
2.	समिति द्वारा स्टॉल का आवंटन	12/04/2026
3.	आवंटन पत्र जारी करना	12/04/2026

सूचना, प्रचार एवं पर्यटन निदेशालय से प्राप्त विज्ञप्ति के अनुसार किसी भी स्पष्टीकरण के लिए श्रीमती राबिया मुस्तफा, प्रबंधक (संचालन) से मोबाइल नंबर 9933255364 पर संपर्क किया जा सकता है।

द्वीपों में सांस्कृतिक पर्यटन को सुदृढ़ करने के लिए 'हेरिटेज वॉक कालापानी ट्रेल' 4 अप्रैल को

श्री विजय पुरम, 2 अप्रैल।

कला एवं संस्कृति विभाग, अण्डमान तथा निकोबार प्रशासन ने इनटेच (इंडियन नेशनल ट्रस्ट फॉर आर्ट एंड कल्चरल हेरिटेज)– अण्डमान तथा निकोबार द्वीपसमूह अध्याय के सहयोग से श्री विजय पुरम और उसके आसपास नियमित आधार पर 'हेरिटेज वॉक' का आयोजन कर रहा है। इसी श्रृंखला में दूसरी 'हेरिटेज वॉक' 4 अप्रैल, 2026 को आयोजित होने वाली है। इस पहल का उद्देश्य द्वीपों की समृद्ध ऐतिहासिक और सांस्कृतिक विरासत को प्रदर्शित करना और पर्यटकों, निवासियों, छात्रों और विरासत प्रेमियों को एक अनूठा अनुभव प्रदान करना है।

शनिवार 4 अप्रैल को 'हेरिटेज वॉक कालापानी ट्रेल' सुबह 5.30 बजे शुरू होगी और सुबह 7.30 बजे समाप्त होगी। यह वॉक इन द्वीपों के इतिहास से जुड़े महत्वपूर्ण स्थानों को कवर करेगी। हेरिटेज वॉक सभी के लिए खुली है–पर्यटकों, छात्रों, फ्रीलांस टूरिस्ट गाइडों, पैनल में शामिल गाइडों, टूर ऑपरेटरों के प्रतिनिधियों और द्वीपों की विरासत को जानने में रुचि रखने वाले किसी भी व्यक्ति के लिए। इस वॉक के माध्यम से, प्रतिभागी श्री विजय पुरम के विभिन्न स्थलों के इतिहास, वास्तुकला और कहानियों के बारे में प्रत्यक्ष जानकारी प्राप्त करेंगे, जबकि स्थानीय गाइडों और पर्यटन के छात्रों को इन सांस्कृतिक अनुभवों को सीखने और आगे ले जाने के लिए एक मंच मिलेगा। इच्छुक व्यक्ति और समूह भागीदारी विवरण के लिए फोन नंबर 9476037145 पर लाइब्रेरियन (कला और संस्कृति) से संपर्क कर सकते हैं या **cellularjailandaman@gmail.com** पर ईमेल कर सकते हैं। कला एवं संस्कृति विभाग की प्रेस विज्ञप्ति में कहा गया है "आइए हम समय के साथ साथ चलें, अपनी साझा विरासत का जश्न मनाएं और अण्डमान तथा निकोबार द्वीपसमूह में सांस्कृतिक पर्यटन को मजबूत करें।"

दक्षिण अण्डमान के 39 सरकारी एवं सरकारी सहायता प्राप्त विद्यालयों के विद्यार्थियों के लिए स्वास्थ्य प्रशिक्षण कार्यक्रम 4 अप्रैल से

श्री विजय पुरम, 2 अप्रैल।

दक्षिण अण्डमान की उपायुक्त श्रीमती पूर्वा गर्ग (आईएएस) के नेतृत्व में एक अभिनव पहल के तहत, जिला स्वास्थ्य सोसायटी (दक्षिण अण्डमान) द्वारा, यूटी हेल्थ मिशन–एनएचएम के अंतर्गत, स्वास्थ्य सेवा निदेशालय तथा शिक्षा निदेशालय, दक्षिण अण्डमान के समन्वय से ज़िले के स्कूली विद्यार्थियों के लिए प्रशिक्षण कार्यक्रम प्रारंभ किया जा रहा है। इस पहल के अंतर्गत, राष्ट्रीय बाल स्वास्थ्य कार्यक्रम (आरबीएसके) की टीम तथा अन्य स्वास्थ्य कार्यक्रमों के विशेषज्ञ, दक्षिण अण्डमान के सरकारी एवं सरकारी सहायता प्राप्त माध्यमिक एवं उच्च माध्यमिक विद्यालयों के विद्यार्थियों को आवश्यक स्वास्थ्य प्रशिक्षण प्रदान करेंगे। यह कार्यक्रम 4 अप्रैल, 2026 से ज़िले के 39 सरकारी एवं सरकारी सहायता प्राप्त विद्यालयों में आयोजित किया जाएगा, जिसमें माध्यमिक एवं वरिष्ठ माध्यमिक कक्षाओं के विद्यार्थियों को शामिल किया जाएगा। इस प्रशिक्षण का उद्देश्य विद्यार्थियों को आपातकालीन स्थिति में त्वरित प्रतिक्रिया तथा बुनियादी स्वास्थ्य निगरानी से संबंधित व्यावहारिक ज्ञान एवं कौशल प्रदान करना है। कार्यक्रम के मुख्य फोकस क्षेत्रों में मूलभूत जीवन रक्षक कौशल– आपातकालीन प्रतिक्रिया का परिचय, सीपीआर का प्रदर्शन एवं अभ्यास तथा चिकित्सा आपात स्थिति में 102 एम्बुलेंस सेवा को कॉल करने के महत्व की जानकारी, मूलभूत स्वास्थ्य निगरानी– रक्तचाप मापने का प्रदर्शन एवं रक्त शर्करा (ब्लड शुगर) की निगरानी के प्रति जागरूकता तथा स्वास्थ्य जागरूकता– निवारक स्वास्थ्य के महत्व तथा विद्यार्थियों की भूमिका समुदाय स्वास्थ्य दूत एवं सहपाठी शिक्षकों के रूप में आदि शामिल हैं। प्राप्त विज्ञप्ति के अनुसार यह पहल विद्यार्थियों की आपातकालीन परिस्थितियों में प्रभावी प्रतिक्रिया देने की क्षमता को सुदृढ़ करने के साथ–साथ समुदाय एवं परिवारों में स्वास्थ्य जागरूकता को बढ़ावा देने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाएगी। ज़िला स्वास्थ्य सोसायटी (दक्षिण अण्डमान) ने सभी विद्यालय प्राधिकरणों से अनुरोध किया है कि वे इस कार्यक्रम के सफल क्रियान्वयन हेतु पूर्ण सहयोग प्रदान करें।

अनिडको आइलैंड डेवलपमेंट फेलोशिप प्रोग्राम और इंटर्नशिप प्रोग्राम शुरू

श्री विजय पुरम, 2 अप्रैल।

अण्डमान तथा निकोबार द्वीपसमूह एकीकृत विकास निगम (अनिडको) ने अण्डमान तथा निकोबार द्वीपसमूह में पेशेवर क्षमता को मजबूत करने और टिकाऊ, संदर्भ–संवेदनशील विकास को बढ़ावा देने के लिए 'अनिडको आइलैंड डेवलपमेंट फेलोशिप प्रोग्राम' (एआईडीएफपी) और इंटर्नशिप प्रोग्राम शुरू किया है। चूँकि निगम पर्यावरण–पर्यटन, बुनियादी ढांचे, समुद्री और तटीय योजना, पर्यावरणीय स्थिरता और शहरी विकास में महत्वपूर्ण पहल लागू कर रहा है, इन कार्यक्रमों का उद्देश्य युवा पेशेवरों और विषय विशेषज्ञों को जोड़ना है ताकि वे द्वीपों के अद्वितीय पारिस्थितिक और भौगोलिक चरित्र के अनुरूप संरचित तकनीकी, विश्लेषणात्मक और रचनात्मक इनपुट प्रदान कर सकें।

प्राप्त विज्ञप्ति के अनुसार फेलोशिप कार्यक्रम के तहत चार योग्य पेशेवरों को नौ महीने की अवधि (जिसे बारह महीने तक बढ़ाया जा सकता है) के लिए नियुक्त किया जाएगा, जबकि इंटर्नशिप कार्यक्रम प्रासंगिक विषयों के दस छात्रों और हाल के स्नातकों को अल्पकालिक अनुभव प्रदान करेगा। गैर–रोज़गार और परिणाम–उन्मुख जुड़ाव के रूप में डिज़ाइन की गई ये पहल नवाचार, स्थिरता,

शेष पृष्ठ 4 पर

क्षेत्रीय आयुर्विज्ञान अनुसंधान केन्द्र ने मनाया अपना 43वां स्थापना दिवस

श्री विजय पुरम, 2 अप्रैल।

आईसीएमआर–क्षेत्रीय आयुर्विज्ञान अनुसंधान केन्द्र (आरएमआरसी), श्री विजय पुरम ने कल अपना 43वां स्थापना दिवस उत्साहपूर्वक मनाया। इस अवसर पर स्वास्थ्य सेवा निदेशक डॉ. एच. एम. सिद्धराजू मुख्य अतिथि के रूप में उपस्थित रहे, साथ ही अन्य

शेष पृष्ठ 4 पर

स्व–गणना अभ्यास को एसवीपीएमसी का समर्थन

श्री विजय पुरम, 2 अप्रैल।

दक्षिण अण्डमान ज़िले और एसवीपीएमसी के कर्मचारियों ने केंद्र शासित प्रदेश में स्व–गणना अभ्यास को सफल बनाने के लिए अपना समर्पण प्रदर्शित किया। प्राप्त विज्ञप्ति के अनुसार वे अपने संबंधित कार्यालयों के सामने एकत्र हुए और अपनी स्व–गणना संदर्भ आईडी प्रदर्शित करते हुए सामूहिक फोटो खिंचवाए।

चाथम आरा मिल में नई ई–स्मार्ट वेबसाइट लॉन्च

श्री विजय पुरम, 2 अप्रैल।

पर्यावरण एवं वन विभाग, अण्डमान तथा निकोबार प्रशासन ने सरकारी आरा मिल, चाथम के माध्यम से आम जनता और सभी हितधारकों को सूचित किया है कि नई ई–स्मार्ट वेबसाइट डोमेन **https://gsmchatham.andamannicobar.gov.in** के तहत लॉन्च की गई है। मौजूदा ई–स्मार्ट वेबसाइट **https://esmart.and.nic.in/esmart** को 31 मार्च, 2026 से बंद कर दिया गया है। तदनुसार, 1 अप्रैल, 2026 से सभी उपयोगकर्ताओं से अनुरोध किया गया है कि वे चीरे हुए लकड़ी और उत्पाद के कटे हुए टुकड़ों से संबंधित इंडेंट जनरेट करने के लिए नई वेबसाइट का उपयोग करें। इस नए प्लेटफॉर्म को परिचालन दक्षता बढ़ाने, बेहतर उपयोगकर्ता अनुभव प्रदान करने और अधिक सुव्यवस्थित सेवा वितरण सुनिश्चित करने के लिए डिज़ाइन किया गया है। प्राप्त विज्ञप्ति में हितधारकों और आम जनता को सूचित किया गया है कि 31 मार्च, 2026 को या उससे पहले जमा किए गए इंडेंट वैध रहेंगे। इन मौजूदा इंडेंट के लिए बिक्री प्रक्रिया वर्तमान प्रक्रिया के अनुसार जारी रहेगी और इस परिवर्तन से प्रभावित नहीं होगी।

औद्योगिक सम्पदाओं के अनधिकृत उपयोग के विरूद्ध चेतावनी

श्री विजय पुरम, 2 अप्रैल।

उद्योग विभाग ने देखा है कि डॉलीगंज, गाराचरामा और मीठाखाड़ी स्थित औद्योगिक सम्पदाओं (इन्डस्ट्रियल एस्टेट्स) में कुछ उद्यमी अनधिकृत रूप से सड़कों, सेटबैक, नालियों और अन्य सामान्य क्षेत्रों जैसी साझा सुविधाओं का उपयोग वाहनों की पार्किंग, कचरा फेंकने और अन्य गतिविधियों के लिए कर रहे हैं। सभी उद्यमियों को सलाह दी गई है कि वे अपनी गतिविधियों को सरकार के साथ किए गए समझौते के अनुसार कड़ाई से उन्हें आवंटित स्थान के भीतर ही सीमित रखें और किसी भी सामान्य सुविधा या सरकारी भूमि का अनधिकृत उद्देश्यों के लिए उपयोग न करें। प्राप्त विज्ञप्ति में आम जनता को सूचित किया गया है कि औद्योगिक सम्पदा प्रतिबंधित क्षेत्र हैं जो विशेष रूप से औद्योगिक गतिविधियों के लिए हैं। कोई भी व्यक्ति जो औद्योगिक सम्पदा की सड़कों, नालियों, खाली सरकारी भूमि या किसी भी हिस्से का उपयोग वाहनों की पार्किंग, कचरा फेंकने या किसी अन्य अनधिकृत गतिविधि के लिए करता पाया जाएगा, वह वाहनों को हटाने, नीलामी और नियमों के अनुसार कानूनी कार्रवाई सहित सख़्त कार्रवाई के लिए उत्तरदायी होगा।

'जेएनआरएम' में नशीली दवाओं के दुरुपयोग पर जागृति लाई गई

श्री विजय पुरम, 2 अप्रैल।

यहां के जवाहरलाल नेहरू राजकीय महाविद्यालय (जेएनआरएम) ने आज कॉलेज परिसर में "नशीली दवाओं के दुरुपयोग के प्रति जागरूकता" पर एक उच्च–स्तरीय संवेदीकरण कार्यक्रम का आयोजन किया। इस कार्यक्रम का मुख्य उद्देश्य छात्र समुदाय को मादक पदार्थों के बहुआयामी खतरों, कानूनी जटिलताओं, स्वास्थ्य पर पड़ने वाले दुष्प्रभावों और सामाजिक उत्तरदायित्व के प्रति शिक्षित करना था। कार्यक्रम का शुभारंभ जेएनआरएम की प्राचार्या डॉ. पर्ल देवदास द्वारा किया गया। उन्होंने अपने संबोधन में इस बात पर बल दिया कि शैक्षणिक संस्थान चरित्र निर्माण की आधारशिला होते हैं। उन्होंने युवाओं से अपने कॅरियर के लक्ष्यों के प्रति समर्पित रहने और सामाजिक बुराइयों के आकर्षण से दूर रहने का आग्रह किया। इससे पूर्व, एंटी–ड्रग स्क्वाड के अध्यक्ष डॉ. जे. आर. चौधरी ने अतिथियों का स्वागत किया और परिसर को नशामुक्त बनाने के लिए कॉलेज द्वारा किए जा रहे प्रयासों की जानकारी दी।

श्री सूर्य नारायण (एएसआई, एंटी–नारकोटिक्स यूनिट) ने मादक पदार्थ कानूनों की जानकारी दी और चेतावनी दी कि नशीले पदार्थों से संबंधित कानूनी मामलों में संलिप्तता भविष्य के रोज़गार और विदेश यात्रा की संभावनाओं को स्थायी रूप से बाधित कर सकती है।

डॉ. पूजा गोविंद (सीनियर रेजिडेंट, मनोरोग विभाग, अनिम्स) ने नशे की लत की जैविक प्रकृति को स्पष्ट करते

हुए बताया कि कैसे मादक पदार्थ मस्तिष्क की कार्यप्रणाली को प्रभावित करते हैं। उन्होंने सुधार की प्रक्रिया में मनोरोग उपचार के महत्व को भी रेखांकित किया।

सुश्री आश्रिता फलिहा (परियोजना समन्वयक, एनएपीडीडीआर) ने "पीयर एजुकेटर्स" (सहकर्मी शिक्षक) की भूमिका पर चर्चा की और छात्रों को अपने मित्रों के बीच सकारात्मक प्रभाव डालने के लिए प्रोत्साहित किया।

प्राप्त विज्ञप्ति के अनुसार कार्यक्रम के दौरान एक संवाद सत्र भी आयोजित किया गया, जिसका संचालन श्री सुदेश कुमार (कार्यक्रम अधिकारी, एनएसएस यूनिट–2) ने किया। इसमें छात्रों ने पुनर्वास और सुरक्षित रिपोर्टिंग तंत्र से संबंधित प्रश्न पूछे। अंत में, डॉ. तमिल भारथन टी. के. (कार्यक्रम अधिकारी, एनएसएस यूनिट–6) ने धन्यवाद ज्ञापित किया। कार्यक्रम का समापन कॉलेज के संकाय और छात्रों द्वारा लिए गए "जीवन चुनें, नशा नहीं" संकल्प के साथ हुआ।

जनजातीय खेल महोत्सव कार निकोबार 2026 संपन्न

कार निकोबार, 2 अप्रैल।

भारतीय खेल प्राधिकरण (साई), एसटीसी, कार निकोबार द्वारा 'फिट इंडिया मूवमेंट' के तत्वावधान में, जनजातीय परिषद और निकोबार गेम्स एंड स्पोर्ट्स एसोसिएशन (एनजीएसए) के सहयोग से आयोजित "जनजातीय स्वदेशी–जनजातीय खेल महोत्सव कार निकोबार 2026" संपन्न हुआ। महोत्सव के अंतिम दिन आधुनिक और पारंपरिक स्वदेशी खेलों का मिश्रण देखने को मिला, जिसमें कई रोमांचक खेल प्रतियोगिताएं आयोजित की गईं। दिन का मुख्य आकर्षण "स्वर्गीय ईसाव इसाक मेमोरियल रोलिंग ट्रॉफी– अंडर–18 इंटर विलेज फुटबॉल टूर्नामेंट" का फाइनल मैच रहा। इसके बाद "फाइनल नौका दौड़" का आयोजन किया गया। पारंपरिक और मनोरंजक कार्यक्रम जैसे "पिलो फाइट (पुरुष एवं महिला)" और "किरिप (निकोबारी कुश्ती–व्यक्तिगत एवं टीम स्पर्धा)" आयोजित किए गए। समारोह में मुख्य अतिथि के रूप में श्री राहुल एल. नायर (आईपीएस), पुलिस अधीक्षक, निकोबार ज़िला और विशिष्ट अतिथि के रूप में श्री नवीन कुमार, सहायक आयुक्त, कार निकोबार उपस्थित थे। श्री लियोनाल्ड निकोमेड, जनजातीय मुख्य अध्यक्ष,

श्री जॉन लेवी, उपाध्यक्ष, श्री रेजिनाल्ड वॉचफुल, अध्यक्ष, एनजीएस तथा श्री जोसेफ थियोफिलस, महासचिव, एनजीएस ने कार्यक्रम की शोभा बढ़ाई। प्राप्त विज्ञप्ति के अनुसार सभी फाइनल स्पर्धाओं के समापन के बाद, प्रतिभागी गांवों ने रंगारंग "पारंपरिक नृत्य" प्रस्तुत किए। इसके अतिरिक्त, प्रतिभागियों, अधिकारियों और अतिथियों के बीच "500 फिट इंडिया टी–शर्ट" वितरित की गईं। कार्यक्रम का समापन "पुरस्कार वितरण समारोह" के साथ हुआ, जहाँ विजेताओं और उपविजेताओं को ट्रॉफी और नकद पुरस्कारों से सम्मानित किया गया। लेफ्टिनेंट ईसाव इसाक मेमोरियल ट्रॉफी में तमालू टीम विजयी रही। अंडर–18 अंतर ग्राम फुटबॉल प्रतियोगिता में किन्युका की टीम विजयी रही।

उम्मीदवारों का ई–एडमिट कार्ड

श्री विजय पुरम, 2 अप्रैल।

कर्मचारी चयन आयोग जूनियर इंजीनियर (सिविल, मैकेनिकल और इलेक्ट्रिकल) परीक्षा, 2025 (पेपर–2) का आयोजन 7 अप्रैल, 2026 को करने जा रहा है। उप सचिव (भर्ती एवं परीक्षा) से प्राप्त विज्ञप्ति के अनुसार परीक्षा में शामिल होने वाले उम्मीदवारों के लिए ई–एडमिट कार्ड परीक्षा की निर्धारित तिथि से 3–4 दिन पहले आयोग की वेबसाइट **https://ssc.gov.in/ |https://sscer.org** पर उपलब्ध करा दिया जाएगा।

यूडीआईडी योजना पर जागरूकता कार्यक्रम आयोजित

श्री विजय पुरम, 2 अप्रैल।

समाज कल्याण निदेशालय द्वारा आज जीबी पंत अस्पताल के लेक्चर हॉल–1 में यूनिक डिसेबिलिटी आईडी (यूडीआईडी) योजना पर जागरूकता कार्यक्रम आयोजित किया गया। इस कार्यक्रम का उद्देश्य आम जनता को यूडीआईडी कार्ड के लाभ, दिव्यांगता प्रमाणन प्रक्रिया तथा समय पर पंजीकरण के महत्व के बारे में जानकारी देना था।

कार्यक्रम में उप निदेशक (स्वास्थ्य) डॉ. अविजित रॉय मुख्य अतिथि तथा चिकित्सा अधीक्षक डॉ. एम. के. साहा अतिथि के रूप में उपस्थित रहे और कार्यक्रम की सफलता के लिए शुभकामनाएं दीं। सत्र के दौरान नोडल अधिकारी (दिव्यांगता) ने यूडीआईडी योजना के अंतर्गत उपलब्ध विभिन्न योजनाओं एवं लाभों की जानकारी दी। समग्र क्षेत्रीय केन्द्र, ब्रुक्शाबाद की पुनर्वास अधिकारी श्रीमती सारण्याह आर.के. ने प्रतिभागियों के साथ संवाद कर

दिव्यांगता के प्रकार, मूल्यांकन एवं प्रमाणन प्रक्रिया के बारे में विस्तार से बताया। प्राप्त विज्ञप्ति के अनुसार कार्यक्रम में आंगनवाड़ी कार्यकर्ताओं एवं नर्सिंग छात्रों के साथ एक संवादात्मक सत्र भी आयोजित किया गया, जिसमें प्रतिभागियों ने सक्रिय रूप से भाग लिया और अपने प्रश्नों के उत्तर प्राप्त किए। सभी को यूडीआईडी योजना के अंतर्गत पंजीकरण कराने तथा जीबी पंत अस्पताल में उपलब्ध सुविधाओं का लाभ उठाने के लिए प्रेरित किया गया।

विश्व होम्योपैथी दिवस पर लगा रक्तदान शिविर

श्री विजय पुरम, 2 अप्रैल।

विश्व होम्योपैथी दिवस 2026 के अवसर पर आयुष अस्पताल के सम्मेलन कक्ष में रक्तदान शिविर का आयोजन किया गया। इस शिविर में बड़ी संख्या में लोगों ने भाग लिया और स्वेच्छा से रक्तदान किया। शिविर का उद्घाटन मुख्य अतिथि के रूप में स्वास्थ्य सेवा निदेशक डॉ. एच.एम. सिद्धराजू ने किया और लोगों से अधिक संख्या में आगे आकर रक्तदान करने की अपील की। प्राप्त विज्ञप्ति के अनुसार जीबी पंत अस्पताल के ब्लड बैंक की टीम द्वारा शिविर के दौरान कुल 15 यूनिट रक्त एकत्रित किया गया। यह शिविर सामाजिक जागरूकता बढ़ाने तथा जरूरतमंद मरीज़ों के लिए रक्त की उपलब्धता सुनिश्चित करने की दिशा में एक महत्वपूर्ण पहल साबित हुआ।

मत्स्य संग्रहालय–सह–जलजीवशाला 5 अप्रैल तक बंद

श्री विजय पुरम, 2 अप्रैल।

मत्स्य विभाग, अण्डमान तथा निकोबार प्रशासन ने सूचित किया है कि मरम्मत एवं नवीनीकरण कार्यों के लिए मत्स्य संग्रहालय–सह–जलजीवशाला को अस्थायी रूप से बंद रखने की अवधि को बढ़ाकर 5 अप्रैल, 2026 तक कर दिया गया है।

यह कदम आवश्यक नवीनीकरण कार्यों को पूरा करने, आगंतुकों की सुरक्षा सुनिश्चित करने, उनके अनुभव को बेहतर बनाने तथा द्वीपों में पर्यटन के सतत विकास को बढ़ावा देने के उद्देश्य से उठाया गया है। प्राप्त विज्ञप्ति में मत्स्य विभाग ने इस अवधि के दौरान आम जनता को हुई असुविधा के लिए खेद व्यक्त करते हुए सहयोग की अपेक्षा की है। कार्य पूर्ण होते ही मत्स्य संग्रहालय–सह–जलजीवशाला को पुनः सामान्य रूप से खोल दिया जाएगा। अधिक जानकारी के लिए इच्छुक व्यक्ति मत्स्य निदेशालय, श्री विजय पुरम से 03192–232770 पर संपर्क कर सकते हैं या कपतपिण्दक/दपबण्पद पर ईमेल कर सकते हैं।

क्षेत्रीय आयुर्विज्ञान अनुसंधान केन्द्र ने

पृष्ठ 1 का शेष

गणमान्य अतिथि भी कार्यक्रम में शामिल हुए। सभा को संबोधित करते हुए आईसीएमआर–आरएमआरसी, श्री विजय पुरम के निदेशक डॉ. अपरूप दास ने संस्थान के उद्देश्यों, पूर्व उपलब्धियों और हाल के चिकित्सा अनुसंधान में हुई प्रगति पर प्रकाश डाला। प्राप्त विज्ञप्ति के अनुसार इस अवसर पर ज़ेडएसआई, श्री विजय पुरम के प्रभारी अधिकारी डॉ. सी. शिवपेरुमन ने वैज्ञानिक व्याख्यान प्रस्तुत किया और अपने अनुभव साझा किए।

अनिडको आइलैंड डेवलपमेंट फेलोशिप

पृष्ठ 1 का शेष

क्षेत्र–आधारित अनुसंधान, प्रलेखन और संस्थागत ज्ञान निर्माण पर ज़ोर देती हैं। इन कार्यक्रमों के माध्यम से, अनिडको एक भविष्य के लिए तैयार प्रतिभा पूल बनाने और उच्च गुणवत्ता वाले आउटपुट उत्पन्न करने का प्रयास करता है जो दीर्घकालिक द्वीप विकास योजना का समर्थन करते हैं। अनिडको की प्रेस विज्ञप्ति में कहा गया है कि विस्तृत नोटिस, आवेदन प्रारूप और गूगल फॉर्म लिंक वेबसाइट **https://andamannicobar.gov.in, https://aniidco.and.nic.in** के वैकेंसी लिंक और गूगल लिंक **https://forms.gle/mGg1NZTRTxKSQWQQ7** से डाउनलोड किए जा सकते हैं।

डीब्राइट में बूटकैंप 2026 के तीसरे

पृष्ठ 1 का शेष

महत्वपूर्ण रूप से, बूटकैंप के स्थान जम्मू–कश्मीर और उत्तर–पूर्वी राज्यों तक फैले हुए हैं, जो टियर–2, टियर–3 शहरों सहित भौगोलिक रूप से विविध क्षेत्रों से समावेशी भागीदारी सुनिश्चित करते हैं। पहली बार, आईडीईई बूटकैंप का आयोजन लेह (लद्दाख) और अण्डमान तथा निकोबार द्वीपसमूह में किया जा रहा है, जो दूरस्थ और रणनीतिक रूप से महत्वपूर्ण क्षेत्रों तक नवाचार पहुंच के विस्तार की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम है। डॉ. बी. आर. अंबेडकर संस्थान प्रौद्योगिकी (डीब्राइट) को अण्डमान तथा निकोबार द्वीपसमूह में मेज़बान संस्थान के रूप में चुना गया है, जहाँ कार्यक्रम 6 से 10 अप्रैल, 2026 तक निर्धारित है।

कार्यक्रम का विषय इस विश्वास को दर्शाता है कि "डिज़ाइन विकास के लिए सबसे बड़ा परिवर्तनकारी एजेंट हो सकता है"। आईडीईई बूटकैंप को शुरुआत में 2023 में माननीय शिक्षा मंत्री श्री धर्मेंद्र प्रधान द्वारा लॉन्च किया गया था, तब से यह कार्यक्रम महत्वपूर्ण प्रभाव के साथ देश भर में सफलतापूर्वक आयोजित किया जा रहा है।

रचनात्मकता, नवाचार और उद्यमशीलता की सोच को बढ़ावा देने पर केंद्रित, यह बूटकैंप छात्रों और शिक्षकों को समस्या–समाधान के लिए नए दृष्टिकोण तलाशने के लिए प्रोत्साहित करता है। वास्तविक दुनिया की चुनौतियों, व्यावहारिक गतिविधियों और सहयोगात्मक सीखने के माध्यम से, प्रतिभागियों को नवाचार और स्टार्टअप पारिस्थितिकी तंत्र की जटिलताओं को आत्मविश्वास के साथ संभालने के लिए तैयार किया जाता है।

वाधवानी फाउंडेशन इस कार्यक्रम के लिए नॉलेज पार्टनर है, जो विशेषज्ञ मास्टर ट्रेनर्स प्रदान कर रहा है, जबकि एसबीआई फाउंडेशन संगठन पार्टनर के रूप में इस पहल का समर्थन कर रहा है। बूटकैंप में स्टार्टअप संस्थापकों, इनक्यूबेशन लीडर्स और डोमेन विशेषज्ञों द्वारा विशेषज्ञ सत्र शामिल हैं, जो 5वें दिन अंतिम पिचिंग सत्र के दौरान जूरी पैनल के रूप में भी कार्य करेंगे। भाग लेने वाली टीमें अपने परिष्कृत विचार प्रस्तुत करेंगी, और प्रत्येक स्थान पर शीर्ष 5 टीमों को प्रशंसा पत्र और गैर–मौद्रिक पुरस्कारों से सम्मानित किया जाएगा। प्राप्त प्रेस विज्ञप्ति में कहा गया है कि इस कार्यक्रम का केंद्रीय उद्घाटन 6 अप्रैल, 2026 को एआईसीटीई के अध्यक्ष प्रो. योगेश सिंह द्वारा, एआईसीटीई की सदस्य सचिव डॉ. श्यामा रथ की उपस्थिति में, एआईसीटीई मुख्यालय, नई दिल्ली से एक आभासी समारोह के माध्यम से किया जाएगा।

विश्व ऑटिज़्म जागरूकता दिवस मनाया गया

श्री विजय पुरम, 2 अप्रैल।

समग्र क्षेत्रीय केंद्र (सीआरसी), अण्डमान तथा निकोबार द्वीपसमूह ने ब्रुक्शाबाद स्थित अपने परिसर में रोटरी क्लब, श्री विजय पुरम के सहयोग से विश्व ऑटिज़्म जागरूकता दिवस 2026 मनाया। कार्यक्रम में विशेष बच्चों द्वारा प्रस्तुत सांस्कृतिक कार्यक्रमों ने दर्शकों का मन मोह लिया। प्रतिभागियों को उनके उत्कृष्ट प्रदर्शन के लिए पुरस्कार एवं प्रमाणपत्र प्रदान किए गए। कार्यक्रम से पूर्व चित्रकला प्रतियोगिता, प्रतिभा प्रदर्शन, कहानी सत्र और विभिन्न अनुकूल खेलों जैसी गतिविधियों का आयोजन किया गया, जिनमें बच्चों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया। इन गतिविधियों का उद्देश्य उनकी रचनात्मकता, आत्मविश्वास और सामाजिक सहभागिता को बढ़ावा देना था। सभी प्रतिभागियों एवं विजेताओं को कार्यक्रम के दौरान सम्मानित किया गया।

प्राप्त विज्ञप्ति के अनुसार अपने मुख्य संबोधन में सीआरसी की निदेशक श्रीमती सुमितामोल एस. ने ऑटिज़्म से पीड़ित बच्चों के सशक्तिकरण के लिए प्रारंभिक हस्तक्षेप, समावेशी उपायों और सामुदायिक सहभागिता के महत्व पर प्रकाश डाला। इस वर्ष की थीम "ऑटिज़्म और मानवता–हर जीवन मूल्यवान है" समाज में सम्मान, गरिमा, समावेश और ऑटिज़्म

से ग्रसित व्यक्तियों की क्षमताओं की पहचान पर बल देती है।

अज्ञात व्यक्ति का शव लेने हेतु अपील

श्री विजय पुरम, 2 अप्रैल।

बर्मानाला निवासी 60 वर्षीय पुरुष, जिसका नाम अलागनाथन है, का दिनांक 30–03–2026 को जी. बी. पंत अस्पताल में निधन हो गया। मृतक का शव वर्तमान में जीबी पंत अस्पताल के कोल्ड मॉर्चुरी में रखा गया है। अभी तक उसके किसी भी परिजन या परिचित ने शव को लेने के लिए संपर्क नहीं किया है। प्राप्त विज्ञप्ति में आम जनता, एनजीओ, मृतक के परिजनों से अपील की गई है कि वे आगे आकर शव को प्राप्त करें। यदि प्रकाशन की तिथि से 7 दिनों के भीतर कोई भी व्यक्ति, परिजन उक्त शव को लेने के लिए आगे नहीं आता है, तो जीबी पंत अस्पताल, श्री विजय पुरम के चिकित्सा अधीक्षक को बिना किसी अतिरिक्त सूचना के उक्त शव के निस्तारण की स्वतंत्रता होगी।

आंगनवाड़ी केन्द्र को मज़ार पहाड़ के प्राथमिक विद्यालय के साथ सह–स्थित किया गया

श्री विजय पुरम, 2 अप्रैल।

आंगनवाड़ी केंद्र और शिक्षा सेवाओं को मजबूत करने की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम उठाते हुए, आईसीडीएस शहरी परियोजना, दक्षिण अण्डमान के तहत आंगनवाड़ी केंद्र मज़ार पहाड़–3 को मज़ार पहाड़ स्थित राजकीय प्राथमिक विद्यालय के साथ सफलतापूर्वक सह–स्थित कर दिया गया है। सह–स्थान पहल का उद्देश्य बच्चों, गर्भवती महिलाओं और स्तनपान कराने वाली माताओं के लिए पूरक पोषण, पूर्व–स्कूली शिक्षा, विकास की निगरानी और जागरूकता गतिविधियों सहित एकीकृत सेवाओं की डिलीवरी को बढ़ाना है। आंगनवाड़ी केंद्र को स्कूल परिसर के भीतर स्थित करने से, प्रारंभिक बाल्यावस्था की शिक्षा और औपचारिक स्कूली शिक्षा के बीच बेहतर समन्वय सुनिश्चित होता है, जिससे छोटे बच्चों को प्राथमिक शिक्षा प्रणाली में सुचारू रूप से प्रवेश करने में सुविधा होती है। सीडीपीओ (यूपी) की प्रेस विज्ञप्ति में कहा गया है कि यह पहल बेहतर बुनियादी ढांचे के उपयोग, बच्चों के लिए एक सुरक्षित सीखने के माहौल और बढ़ी हुई सामुदायिक भागीदारी को भी बढ़ावा देती है। सह–स्थित केंद्र शिक्षा और समाज कल्याण जैसे विभागों के बीच अभिसरण को सक्षम करेगा, जिससे लाभार्थियों का समग्र विकास सुनिश्चित होगा।

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

अण्डमान तथा निकोबार द्वीपसमूह एकीकृत विकास निगम (अनिडको)
विकास भवन, श्री विजय पुरम

सूचना

F.No. A-12/2/2026-COMP.SECY-ANIIDCO_AN/Comp No. 140623

दिनांक 01.04.2026

अण्डमान तथा निकोबार द्वीपसमूह एकीकृत विकास निगम (अनिडको) ने अण्डमान तथा निकोबार द्वीपसमूह में सतत् एवं संदर्भ–संवेदनशील विकास को बढ़ावा देने तथा पेशेवर क्षमता सुदृढ़ करने के उद्देश्य से अनिडको आइलैंड डेवलपमेंट फेलोशिप प्रोग्राम (AIDFP) एवं इंटर्नशिप प्रोग्राम प्रारंभ किया है। निगम द्वारा इको–टूरिज्म, अवसंरचना विकास, समुद्री एवं तटीय नियोजन, पर्यावरणीय सतत्ता तथा शहरी विकास से संबंधित महत्वपूर्ण परियोजनाओं के क्रियान्वयन के दृष्टिगत इन कार्यक्रमों के माध्यम से युवा पेशेवरों एवं विषय विशेषज्ञों को जोड़ा जाएगा, ताकि वे द्वीपों की विशिष्ट पारिस्थितिक एवं भौगोलिक विशेषताओं के अनुरूप तकनीकी, विश्लेषणात्मक एवं रचनात्मक सहयोग प्रदान कर सकें।

फेलोशिप प्रोग्राम के अंतर्गत चार योग्य पेशेवरों को नौ माह की अवधि (अधिकतम बारह माह तक विस्तार योग्य) के लिए जोड़ा जाएगा, जबकि इंटर्नशिप प्रोग्राम के तहत दस विद्यार्थियों एवं हाल ही में स्नातक हुए अभ्यर्थियों को अल्पकालिक अवसर प्रदान किया जाएगा। ये कार्यक्रम गैर–रोजगार, परिणाम–उन्मुख प्रकृति के होंगे, जिनमें नवाचार, सत्ता, क्षेत्रीय अध्ययन, दस्तावेजीकरण एवं संस्थागत ज्ञान सृजन पर विशेष बल दिया जाएगा। इन पहलों के माध्यम से अनिडको भविष्य उन्मुख प्रतिभा संवर्धन तथा दीर्घकालिक द्वीप विकास नियोजन हेतु उच्च गुणवत्ता वाले परिणाम सुनिश्चित करने का लक्ष्य रखता है।

विस्तृत सूचना, आवेदन प्रपत्र एवं गूगल फॉर्म लिंक https://andamannicobar.gov.in, https://aniidco.and.nic.in की वैकेंसी अनुभाग में तथा गूगल लिंक https://forms.gle/mGg1NZTRTXKSQWQQ7 पर उपलब्ध है।

महाप्रबंधक (कार्मिक एवं प्रशासन)

ई–निविदा सूचना (द्वितीय आमंत्रण)

F.No. E 140970 M-13/7/2026/01 दिनांक 01.04.2026

अण्डमान एवं निकोबार द्वीपसमूह समन्वित विकास निगम लिमिटेड, विकास भवन, पोस्ट बॉक्स सं. 180, श्री विजय पुरम (अनिडको) की ओर से अलोनिवि या किसी अन्य सरकारी विभाग के ठेकेदारों से ऑनलाइन मद दर ई–निविदाएं (द्वितीय आमंत्रण) आमंत्रित की जाती है भले हो उनकी सूची इस शर्ते पर हो कि उन्हें सीपीडब्ल्यूडी वर्कस मैनुअल के अनुसार और इन द्वीपों में अन्य भारत सरकार संगठनों के साथ कार्य के प्रासंगिक परिमाण को क्रियान्वित करने का अनुभव है और उनके पास कोई प्रतिकूल टिप्पणी नहीं है :

एन.आई.टी.सं. अनिडको/सीडब्लू/25–26/टीडी–25
कार्य का नाम : कैम्पबेल बे में आई एम एफ एल दुकान का आंतरिक संशोधन ।
अनुमानित लागत : रु. 7,90,317/–
निविदा/बोली प्रसंस्करण शुल्क : लागू नहीं
बयाना राशि : रु. 15,806/–
कार्य पूर्ण करने की अवधि : 60 दिन
निविदा दस्तावेज प्रकाशन तिथि : 02/04/2026
निविदा दस्तावेज डाउनलोड/आरंभ तिथि : 03/04/2026 के पूर्वाह्न 10.00 बजे
निविदा दस्तावेज जमा करने की आरंभ तिथि : 06/04/2026 के पूर्वाह्न 10.00 बजे
निविदा दस्तावेज जमा करने की अंतिम तिथि : 13/04/2026 के अपराह्न 3.00 बजे तक
निविदा खोलने की तिथि : 14/04/2026 के पूर्वाह्न 11.00 बजे

निविदा प्रपत्र एवं अन्य विवरण वेबसाइट https://eprocure.andamannicobar.gov.in से प्राप्त किए जा सकते हैं।
निविदा आईडी : 2026_ANCVL_22174_2

महाप्रबंधक (सिविल कार्य), अनिडको

शपथ पत्र

मैं, प्रतीक हल्दर, सुपुत्र श्रीदाम चंद्र हल्दर, आयु 31 वर्ष, निवासी इलेक्ट्रिसिटी ऑफिस के पास, छोलदारी, दक्षिण अण्डमान, अण्डमान तथा निकोबार द्वीपसमूह–744103, यह घोषित करता हूँ कि मेरे सीबीएसई कक्षा 10वीं बोर्ड परीक्षा वर्ष 2010 जिसका अनुक्रमांक 4215619, प्रमाणपत्र संख्या 382262, अंकपत्र संख्या 0424673 है, में मेरे पिता का नाम गलती से 'एस.सी. हल्दर' (S.C. Halder) दर्ज हो गया है। उनका सही नाम 'श्रीदाम चंद्र हल्दर' (Sridam Chandra Halder) है। मैं यह सूचना अपने शैक्षणिक दस्तावेजों में सुधार हेतु प्रकाशित कर रहा हूँ।

स्थान : श्री विजय पुरम
दिनांक 01.04.2026

शपथकर्त्ता

ई–निविदा सूचना

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

एन. आई. टी. संख्या : क.अ./पी आर आई/एस ए डी–।/आर आर/2025–26/226

कार्य का नाम : स्टीवर्टगंज ग्राम पंचायत के अंतर्गत स्टीवर्टगंज वार्ड संख्या 04 में अलीप्पू के घर से उमर के घर तक सीसी रोड का नवीकरण।

अनुमानित लागत : रु. 29,00,283/–, धरोहर राशि : रु. 58,006/–, कार्य समाप्ति की अवधि : (04) चार माह।

निविदा शुल्क : रु. 500/–, बोली प्रस्तुत करने की अंतिम तिथि : 10/04/2026 के सायं 3.00 बजे तक। निविदा प्रपत्र और अन्य विवरण वेबसाइट https://eprocure.andamannicobar.gov.in से प्राप्त किए जा सकते हैं।

टेंडर आई डी : 2026_RDPRI_22582_1

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

ई–निविदा सूचना

कार्यपालक अभियंता, पंचायती राज संस्थान, दक्षिण अण्डमान मण्डल–।, श्री विजय पुरम, दक्षिण अण्डमान, प्रधान, ग्राम पंचायत, गोविन्द नगर, स्वराज द्वीप की ओर से, निम्नलिखित कार्यो के लिए उचित श्रेणी के योग्य व अनुभवी ठेकेदारों से मुहरबंद मद दर (के.लो.नि.वि.–8 के प्रपत्र के रूप में) आमंत्रित करते है।

एन. आई. टी. संख्या : क.अ./पी आर आई/एस ए डी–।/आर आर/2025–26/222

कार्य का नाम : ग्राम पंचायत गोविन्द नगर, स्वराज द्वीप के अंतर्गत गोविन्द नगर वार्ड संख्या 03 में श्री बिजय हलदर, अंनतु समद्दर के घर के पास मुख्य सड़क से ग्रामीण सड़क की मरम्मत और रखरखाव।

निविदा शुल्क : रु. 500/– , बोली प्रस्तुत करने की अंतिम तिथि : 10/04/2026 के अपराहन 3.00 बजे तक।

निविदा प्रपत्र और अन्य विवरण वेबसाइट https://eprocure.andamannicobar.gov.in से प्राप्त किए जा सकते हैं।

टेंडर आई डी : 2026_RDPRI_22568_1

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

भारतीय विशिष्ट पहचान प्राधिकरण ने मैपमाईइंडिया के साथ किया समझौता

नई दिल्ली, 02 अप्रैल।

भारतीय विशिष्ट पहचान प्राधिकरण –यूआईडीएआई ने मैपमाईइंडिया के साथ एक समझौता किया है, जिसके अंतर्गत अधिकृत आधार केंद्रों को मैपल्स ऐप पर प्रदर्शित किया जा सकेगा। इलेक्ट्रॉनिक्स और सूचना प्रौद्योगिकी मंत्रालय ने बताया है कि यह सुविधा आने वाले महीनों में उपलब्ध हो जाएगी। इससे लोगों को अपने निकटतम अधिकृत आधार केंद्र का पता लगाने और उपलब्ध सेवाओं की जानकारी प्राप्त करने में मदद मिलेगी। मंत्रालय ने आगे बताया कि एक बार यह सुविधा प्रारंभ होने पर मैपल्स ऐप पर उपयोगकर्ताओं की खोज उन्हें अधिकृत आधार केंद्रों तक ले जाएगी। इसके अतिरिक्त, मैपमाईइंडिया, यूआईडीएआई द्वारा प्रदान की गई आधार केंद्र जानकारी को मैपल्स प्लेटफॉर्म में एकीकृत करेगा ताकि आधार केंद्रों का सटीक प्रतिनिधित्व, डिजिटल मैपिंग और अलग–अलग सूची सुनिश्चित की जा सके।

यूपीआई ने इस साल मार्च में 22 अरब 64 करोड़ लेनदेन का आंकड़ा पार किया

नई दिल्ली, 02 अप्रैल।

यूनिफाइड पेमेंट्स इंटरफेस–यूपीआई ने इस साल मार्च में 22 अरब 64 करोड़ लेनदेन का आंकड़ा पार किया। वित्तीय सेवा विभाग ने सोशल मीडिया पोस्ट के माध्यम से यह जानकारी देते हुए नागरिकों को डिजिटल भुगतान अपनाने के लिए धन्यवाद दिया और इसे जारी रखने का आग्रह किया।

गुड फ्राइडे, जानें ईसाई धर्म के लोगों के लिए क्यों है ये दिन खास

नई दिल्ली, 02 अप्रैल।

गुड फ्राइडे ईसाई धर्म का सबसे महत्वपूर्ण दिन है और इसे हर साल ईस्टर से पहले आने वाले शुक्रवार को मनाया जाता है। ईसाई समुदाय का मानना है कि यह दिन उस घटना की याद दिलाता है जब यीशु मसीह को सलीब यानी क्रॉस पर चढ़ाया गया था। उन्होंने मानवता को उसके पापों से मुक्त करने के लिए अपना बलिदान दिया था। ईसाई मान्यताओं के अनुसार, यीशु मसीह ने मानव जाति के पापों को दूर करने और लोगों को ईश्वर के मार्ग पर ले जाने के लिए अपने जीवन का बलिदान दिया था। यही कारण है कि इस दिन को गुड कहा जाता है जिसका अर्थ है अच्छाई और मुक्ति।

गुड फ्राइडे क्यों खास है?

यह दिन ईसा मसीह के सूली पर चढ़ने और उनकी मौत की याद में मनाया जाता है। ईसाई मान्यता के अनुसार ईसा मसीह ने सभी इंसानों को पाप से मुक्ति देने के लिए अपना बलिदान दे दिया। गुड फ्राइडे में "गुड" शब्द का अर्थ है पवित्र। गुड़ फ्राइडे का दिन एक काला दिवस के रूप में मनाया जाता है लेकिन सही मायने में यह मानवता के लिए किए गये यीशु मसीह के बलिदान के रूप में याद किया जाता है। बाइबिल के अनुसार गुड फ्राइडे के तीसरे दिन ईसा मसीह फिर से जीवित हो गये थे इसिलए इसके बाद वाले रविवार को ईस्टर संडे के रूप में जाना जाता है।

ईसाई समुदाय के लोग गुड फ्राइडे पर क्या करते हैं?

- गुड फ्राइडे किसी पर्व नहीं बल्कि बलिदान दिवस के रूप में मनाया जाता है। इस दिन लोग कुछ विशेष कार्य करते हैं।
- इस दिन चर्च में दोपहर 12 बजे से 3 बजे तक विशेष प्रार्थनाएं आयोजित की जाती हैं। ऐसा माना जाता है कि इसी समय के दौरान यीशु मसीह ने सूली पर कष्ट सहे थे।
- इस दिन चर्च की घंटियां नहीं बजाई जातीं। मोमबत्तियां नहीं जलाई जातीं और वेदियों को खाली छोड़ दिया जाता है।
- यह शोक व्यक्त करने का एक तरीका है। घंटियों के बजाय, लकड़ी की घंटियों की आवाज सुनाई देती है।
- कई स्थानों पर यीशु मसीह की अंतिम यात्रा का नाट्य–रूपान्तरण किया जाता है। उनके कष्टों को याद करते हुए 14 स्टेशनों के माध्यम से प्रार्थना की जाती है।
- इस दिन लोग शांत रहते हैं और गरीबों तथा जरूरतमंदों की मदद करते हैं।
- गुड फ्राइडे के दिन चर्च में यीशु मसीह द्वारा सूली पर कहे गए अंतिम शब्दों को याद किया जाता है। ये शब्द हैं: ''हे पिता, इन्हें क्षमा कर दे, क्योंकि ये नहीं जानते कि ये क्या कर रहे हैं।''
- ईसाई धर्म में गुड फ्राइडे बलिदान, कष्ट और मुक्ति का दिन है। यह दिन यीशु मसीह के बलिदान को याद करने और उनकी शिक्षाओं का पालन करने के लिए प्रेरणा का स्रोत बनता है।

क्या आपका बच्चा कम खाता और जल्दी थक जाता है? हो सकती है ये गंभीर समस्या, जानें समाधान

नई दिल्ली, 02 अप्रैल।

बच्चे अक्सर अपनी मर्जी से काम करते हैं कभी खाना कम खाते हैं, तो कभी खेलने में इतना मगन हो जाते हैं कि पढ़ाई–लिखाई की ओर ध्यान नहीं देते। लेकिन अगर आपका बच्चा लगातार कम खा रहा है, जल्दी थक जाता है, खेलने में रुचि नहीं दिखाता और पढ़ाई में भी पिछड़ने लगा है, तो इसे हल्के में न लें। हेल्थ एक्सपर्ट्स के अनुसार, ये लक्षण एनीमिया यानी खून की कमी की ओर इशारा कर सकते हैं। एनीमिया बच्चों के शारीरिक और मानसिक विकास को प्रभावित करता है। समय पर पहचान और सही पोषण से इसे आसानी से नियंत्रित किया जा सकता है।

हेल्थ एक्सपर्ट्स के अनुसार, बच्चे के भोजन में विविधता लाएं। अगर बच्चा लगातार थकान महसूस कर रहा है या भूख नहीं लगा रही है तो डॉक्टर से जांच अवश्य करवाएं। रक्त परीक्षण से एनीमिया की पुष्टि हो सकती है। डॉक्टर की सलाह से आयरन की दवाइयां भी ली जा सकती हैं। नेशनल हेल्थ मिशन के अनुसार, एनीमिया बच्चों के शारीरिक और मानसिक विकास को गंभीर रूप से प्रभावित कर सकता है, लेकिन सही समय पर ध्यान और पौष्टिक आहार से इसे आसानी से रोका जा सकता है। एनीमिया मुख्य रूप से आयरन की कमी से होता है। इससे बच्चे की रक्त कोशिकाएं पर्याप्त ऑक्सीजन नहीं पहुंचा पातीं, जिसके कारण थकान, कमजोरी और भूख न लगना जैसे लक्षण दिखते हैं। अगर समय रहते इसका इलाज न किया जाए तो बच्चे का विकास रुक सकता है और पढ़ाई–लिखाई पर भी बुरा असर पड़ता है।

ऐसी परिस्थिति में घबराने नहीं बल्कि लक्षण के साथ समाधान पर काम करना चाहिए। बच्चों में एनीमिया के मुख्य लक्षण की बात करें तो उन्हें जल्दी थकान महसूस होना, कम भूख लगना, पीला चेहरा और कमजोरी, ध्यान केंद्रित न हो पाना और बार–बार बीमार पड़ना है।

एनीमिया से बचाव के लिए हरी पत्तेदार सब्जियां जैसे पालक, मेथी, सरसों का साग आदि बच्चों को रोजाना दें। ये आयरन का अच्छा स्रोत हैं। मूंग, चना, राजमा जैसी दलहन और अंकुरित अनाज आयरन और प्रोटीन से भरपूर होते हैं। इन्हें उनकी थाली में शामिल करें। विटामिन सी युक्त फल जैसे संतरा, मौसमी, आंवला, नींबू आदि को भी शामिल करें। विटामिन सी आयरन के अवशोषण में मदद करता है। मिल्क प्रोडक्ट दूध, दही और पनीर बच्चे के आहार में शामिल करें। अन्य स्रोत जैसे गुड़ आदि भी एनीमिया से बचाव में सहायक हैं।

सरकार ने महत्वपूर्ण पेट्रोकेमिकल उत्पादों पर 30 जून तक सीमा शुल्क में पूर्ण छूट देने का निर्णय लिया

नई दिल्ली, 02 अप्रैल।

पश्चिम एशिया में जारी संकट को देखते हुए सरकार ने महत्वपूर्ण पेट्रोकेमिकल उत्पादों पर 30 जून तक सीमा शुल्क में पूर्ण छूट देने का निर्णय किया है। पश्चिम एशिया में हाल के घटनाक्रमों पर आज अंतरमंत्रालयी ब्रीफिंग में केंद्रीय अप्रत्यक्ष कर और सीमा शुल्क बोर्ड के सदस्य संजय मंगल ने कहा कि यह निर्णय घरेलू उद्योग के लिए महत्वपूर्ण पेट्रोकेमिकल इनपुट की निरंतर उपलब्धता सुनिश्चित करने और देश में आपूर्ति स्थिरता बनाए रखने के लिए एक अस्थायी और लक्षित राहत के तौर पर लिया गया है। उन्होंने कहा कि इस छूट से पेट्रोकेमिकल और प्लास्टिक, वस्त्र, फार्मास्यूटिकल्स जैसे मध्यवर्ती उत्पादों पर निर्भर कई क्षेत्रों को लाभ होगा। इससे इन उद्योगो के अंतिम उत्पादों के उपभोक्ताओं को भी राहत मिलेगी।

वाणिज्य और उद्योग मंत्रालय के अपर सचिव लव अग्रवाल ने बताया कि अग्रिम प्राधिकार या निर्यात संवर्धन पूंजीगत वस्तु प्राधिकार रखने वाले निर्यातकों को उनकी निर्यात प्रतिबद्धताएं पूरा करने के लिए 31 अगस्त तक तीन महीने का अतिरिक्त समय दिया गया है। उन्होंने कहा कि इस अवधि के दौरान किसी भी लाइसेंस की वैधता समाप्त नहीं होगी और न ही कोई जुर्माना लगाया जाएगा। श्री अग्रवाल ने यह भी बताया कि निर्यात उत्पादों पर शुल्क और करों में छूट को पिछले महीने की 23 तारीख से 100 प्रतिशत कर दिया गया है। उन्होंने कहा कि इससे निर्यातकों को लागत प्रतिस्पर्धी बनाए रखने में मदद मिलेगी।

कृषि और प्रसंस्कृत खाद्य उत्पाद निर्यात विकास प्राधिकरण–एपीडा के उपायों का उल्लेख करते हुए अपर सचिव ने कहा कि बासमती चावल के निर्यात के लिए पंजीकरण सह आवंटन प्रमाण पत्र की वैधता 45 दिनों तक बढ़ा दी गई है। उन्होंने यह भी बताया कि सरकार ने पिछले महीने निर्यात सुविधा के लिए लचीलापन और रसद हस्तक्षेप–रिलीफ योजना शुरू की थी। श्री अग्रवाल ने कहा कि इसका उद्देश्य व्यापार की निरंतरता बनाए रखना, लागत कम करना और निर्बाध आपूर्ति श्रृंखला सुनिश्चित करना है।

पेट्रोलियम और प्राकृतिक गैस मंत्रालय की संयुक्त सचिव सुजाता शर्मा ने कहा कि देश में कच्चे तेल की उपलब्धता सामान्य है और रिफाइनरियां पूरी क्षमता से काम कर रही हैं। उन्होंने बताया कि सरकार ने पेट्रोल और डीजल पर उत्पाद शुल्क कम किया है ताकि कीमतें स्थिर रहें। उन्होंने कहा कि सरकार ने अगले 60 दिनों के लिए पर्याप्त कच्चे तेल की आपूर्ति सुनिश्चित की है। संयुक्त सचिव ने कहा कि खुदरा दुकानों पर ईंधन की कमी से जुड़ी किसी भी घटना की सूचना नहीं है। उन्होंने बताया कि देश का कच्चा तेल भंडार फिलहाल पर्याप्त है। घरेलू उपभोक्ताओं को प्राकृतिक गैस की शत–प्रतिशत आपूर्ति सुनिश्चित की गई है।

विदेश मंत्रालय के प्रवक्ता रणधीर जायसवाल ने बताया कि 845 विद्यार्थियों सहित लगभग बारह सौ भारतीय नागरिकों को सड़क मार्ग के ज़रिए ईरान से सुरक्षित निकालकर आर्मेनिया और अजरबैजान पहुंचाया गया है। इसके अलावा कई भारतीय नागरिकों को ईरान के भीतर सुरक्षित क्षेत्रों में स्थानांतरित किया गया है। उन्होंने कहा कि सरकार ने भारतीय नागरिकों के सुरक्षित पारगमन में सहयोग के लिए आर्मेनिया और अज़रबैजान के अधिकारियों के प्रति आभार व्यक्त किया है।

विदेश मंत्रालय में खाड़ी मामलों के अतिरिक्त सचिव असीम महाजन ने कहा कि सरकार खाड़ी और पश्चिम एशिया में स्थिति पर कड़ी नजर रख रही है और भारतीय नागरिकों की सुरक्षा तथा कल्याण सर्वोच्च प्राथमिकता है। उन्होंने बताया कि वीजा, कांसुलर सेवाओं और पारगमन सहायता से संबंधित मुद्दों को हल करने के लिए दूतावास स्थानीय अधिकारियों के साथ मिलकर काम कर रहे हैं। उन्होंने कहा कि स्कूलों, शिक्षा बोर्ड तथा जेईई और नीट जैसी परीक्षाओं के लिए राष्ट्रीय परीक्षा एजेंसी के साथ समन्वय के माध्यम से यह सुनिश्चित किया जा रहा है कि विद्यार्थियों की शैक्षणिक गतिविधियां प्रभावित न हो।

आर्टेमिस 2 मिशन में पहली बार आईफोन लेकर चांद की ओर रवाना हुए नासा के अंतरिक्ष यात्री

नई दिल्ली, 02 अप्रैल।

नासा के आर्टेमिस 2 मिशन पर गए अंतरिक्ष यात्री पहली बार अपने पर्सनल आईफोन को गहरे अंतरिक्ष में लेकर जा रहे हैं। यह कदम इस बात का संकेत है कि अमेरिकी स्पेस एजेंसी अब पृथ्वी की कक्षा से बाहर मानव मिशनों के लिए अपने उपकरणों को आधुनिक बना रही है।

अंतरिक्ष एजेंसी के चार सदस्यीय टीम कमांडर रीड वाइजमैन, पायलट विक्टर ग्लोवर, मिशन स्पेशलिस्ट क्रिस्टीना कोच और मिशन स्पेशलिस्ट जेरेमी हैनसेन बुधवार को लोरिडा स्थित कैनेडी स्पेस सेंटर से ओरियन स्पेसक्राट में सवार होकर स्पेस लॉन्च सिस्टम रॉकेट के जरिए रवाना हुए। यह मिशन 10 दिन का है, जिसमें अंतरिक्ष यात्री चंद्रमा के चारों ओर घूमकर वापस लौटेंगे।

पर्सनल स्मार्टफोन ले जाने का निर्णय इस साल की शुरुआत में नासा के एडमिनिस्ट्रेटर जेरेड इसाक मैन ने लिया था, जिसके पीछे का उद्देश्य क्रू के उपकरणों को आधुनिक बनाना और मिशन की डॉक्यूमेंटेशन प्रक्रिया को आसान बनाना है। इस कदम से अंतरिक्ष यात्री भारी–भरकम सरकारी कैमरों पर निर्भर हुए बिना मिशन के खास पलों को कैद कर सकेंगे। आइजैकमैन ने फरवरी में एक्स पर लिखा था, "हम अपने क्रू को ऐसे टूल्स दे रहे हैं, जिससे वे अपने परिवार के लिए खास पल कैद कर सकें और दुनिया के साथ प्रेरणादायक तस्वीरें और वीडियो साझा कर सकें।" उन्होंने यह भी कहा कि आधुनिक तकनीक को तेजी से स्पेस मिशनों के लिए तैयार करना भविष्य के चंद्र और कक्षीय मिशनों में नासा के लिए फायदेमंद साबित होगा। अंतरिक्ष यात्रा के दौरान ये आईफोन 'एयरप्लेन मोड' में ही रहेंगे, ताकि स्पेसक्राट के सिस्टम में कोई दखल न पड़े। इस दौरान ये फोन मुख्य रूप से हाई–एंड कैमरा की तरह काम करेंगे। जब क्रू अंतरराष्ट्रीय अंतरिक्ष स्टेशन के पास से गुजरेगा, तब वे वहां के वाई–फाई से कनेक्ट होकर फोटो और ईमेल भेज सकेंगे, हालांकि कॉल करना संभव नहीं होगा। आर्टेमिस 2 मिशन पिछले कई दशकों में पहली बार ऐसा मानव मिशन है, जिसमें अंतरिक्ष यात्री चंद्रमा के पास तक जाएंगे। इस दौरान वे चंद्रमा की सतह की लाइव तस्वीरें लेंगे, ऐसे हिस्सों को देखेंगे जो पहले इंसानों ने नहीं देखे, और डीप स्पेस से आंशिक सूर्य ग्रहण का भी अनुभव करेंगे।

देश के सभी जिलों में नशा मुक्ति केंद्र स्थापित करेगी सरकारः केंद्रीय मंत्री

नई दिल्ली, 02 अप्रैल।

सामाजिक न्याय और अधिकारिता मंत्री डॉक्टर वीरेंद्र कुमार ने कहा है कि सरकार पुनर्वास और उपचार पर ध्यान केंद्रित करते हुए देश के सभी जिलों में नशा मुक्ति केंद्र स्थापित करेगी। लोकसभा में कल प्रश्नकाल के दौरान पूरक प्रश्न का उत्तर देते हुए डॉ. कुमार ने कहा कि नशा एक गंभीर सामाजिक बुराई है। यह परिवारों को कमजोर बना रही है और समाज के ताने–बाने को तोड़ रही है। उन्होंने कहा कि प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी ने वर्ष 2020 में लालकिले की प्राचीर से नशा मुक्त भारत अभियान की घोषणा की थी। उन्होंने कहा कि नशा मुक्त भारत अभियान के तहत नशा करने वालों को परामर्श के साथ–साथ अस्पताल में भर्ती करके उपचार प्रदान करने के लिए देशभर

में 768 नशा मुक्ति और पुनर्वास केंद्र कार्यरत हैं। डॉ. कुमार ने कहा कि ये केंद्र उपचार, पुनर्वास और परामर्श सेवाएं प्रदान करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं साथ ही सामुदायिक स्तर पर जागरूकता पैदा करने के प्रयासों में भी सहयोग करते हैं।

सरकार का आश्वासनः देश में सभी प्रकार की फसलों के बीज पर्याप्त मात्रा में उपलब्ध

नई दिल्ली, 02 अप्रैल।

पश्चिम एशिया संघर्ष के बीच सरकार ने आज आश्वासन दिया कि देश में सभी प्रकार की फसलों के बीज पर्याप्त मात्रा में उपलब्ध हैं। पश्चिम एशिया के हाल के घटनाक्रमों पर नई दिल्ली में आयोजित अंतरमंत्रालयी बैठक में कृषि और किसान कल्याण विभाग की अपर सचिव डॉ. मनिंदर कौर द्विवेदी ने बताया कि देश भर में खरीफ फसलों के 185 लाख क्विंटल से अधिक बीज उपलब्ध हैं। अपर सचिव ने कहा कि देश में कृषि रसायनों की भी पर्याप्त उपलब्धता है। डॉ. कौर ने कहा कि राज्यों को जैव कीटनाशकों और अन्य टिकाऊ तरीकों को बढ़ावा देने के लिए भी कहा गया है। उन्होंने कहा कि टमाटर, प्याज और आलू सहित प्रमुख फसलों की कीमतें स्थिर हैं और थोक स्तर पर इनमें सुधार दिख रहा है।

नागर विमानन मंत्रालय के संयुक्त सचिव, असंगबा चुबा आओ ने बताया कि विमानन उद्योग ने निर्धारित घरेलू मार्गों पर एयरलाइनों के लिए विमानन टरबाइन ईंधन की कीमतों में 25 प्रतिशत की सीमित वृद्धि लागू करने के सरकार के फैसले का स्वागत किया है। उन्होंने कहा कि कदम से वैश्विक ऊर्जा बाजारों में अभूतपूर्व उछाल के बीच महत्वपूर्ण राहत मिली है। उन्होंने कहा कि इससे भारतीय एयरलाइनों की घरेलू परिचालन लागत नियंत्रण में रहेगी।

पेट्रोलियम और प्राकृतिक गैस मंत्रालय की संयुक्त सचिव सुजाता शर्मा ने कहा कि देश में कच्चे तेल का भंडार वर्तमान में पर्याप्त है। उन्होंने कहा कि सरकार ने अगले दो महीनों के लिए पर्याप्त कच्चे तेल की आपूर्ति सुनिश्चित करने की व्यवस्था की है। संयुक्त सचिव ने यह भी बताया कि देश की रिफाइनरियां अपनी अधिकतम क्षमता के साथ काम कर रही हैं और खुदरा दुकानों पर ईंधन की कोई कमी नहीं है। उन्होंने कहा कि अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर कीमतों में उतार–चढाव के असर से घरेलू उपभोक्ताओं को बचाने के लिए सरकार ने पेट्रोल और डीजल पर उत्पाद शुल्क कम किया है ताकि कीमतों में बढोतरी न हो। विदेश मंत्रालय के प्रवक्ता रणधीर जायसवाल ने बताया कि तेहरान स्थित भारतीय दूतावास ने अब तक एक हजार 171 भारतीयों को आवागमन में सहायता की है। इनमें 818 छात्र शामिल हैं जो ईरान से जमीनी सीमा मार्ग से आर्मेनिया और अजरबैजान में प्रवेश कर चुके हैं और हवाई मार्ग से भारत लौट रहे हैं।

भारतीय एयरपोर्ट अब विश्व स्तर के इंफ्रास्ट्रक्चर का प्रतीकः केंद्रीय मंत्री

नई दिल्ली, 02 अप्रैल।

केंद्रीय नागरिक उड्डयन मंत्री राम मोहन नायडू ने एयरपोर्ट्स अथॉरिटी ऑफ इंडिया (एएआई) के 31वें स्थापना दिवस पर खुशी व्यक्त की है। उन्होंने एएआई की उपलब्धियों की सराहना की और पीएम मोदी के 'उड़ान' विजन को देश के दूरस्थ इलाकों में हवाई संपर्क का आधार बताया।

राम मोहन नायडू ने सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म 'एक्स' पर पोस्ट करते हुए लिखा, "एयरपोर्ट्स अथॉरिटी ऑफ इंडिया के 31वें सालाना जलसे में शामिल होकर मुझे बहुत खुशी हुई। एएआई पीएम मोदी जी के 'उड़ान' विजन की रीढ़ की हड्डी की तरह काम कर रहा है, जो देश के विशाल और अलग–अलग इलाकों में हवाई सफर को आम लोगों के लिए आसान बना रहा है।"

मंत्री ने कहा कि आज भारतीय एयरपोर्ट न केवल विश्व स्तर के इंफ्रास्ट्रक्चर और इनोवेशन का प्रतीक बन गए हैं, बल्कि उनमें भारतीय विरासत और संस्कृति की गहरी छाप भी दिखाई देती है। उन्होंने इसे 'विकास भी, विरासत भी' के मंत्र का सशक्त उदाहरण बताया। उन्होंने एएआई की यात्री–केंद्रित कई पहलों की तारीफ की, जिनमें 'उड़ान यात्री कैफे', 'लाईब्रेरी', मुत वाई–फाई, और बच्चों के लिए विशेष जोन शामिल हैं। इन पहलों ने देशभर में हवाई यात्रा के अनुभव को काफी बेहतर और आधुनिक बना दिया है। राम मोहन नायडू ने एएआई के सभी कर्मचारियों और उनके परिवारों को

हार्दिक बधाई दी। उन्होंने कहा, "एएआई के कर्मचारियों ने एक विश्व स्तरीय एयरपोर्ट डेवलपर और ऑपरेटर बनने के विजन को साकार करके दिखाया है।"

बता दें कि बुधवार को एयरपोर्ट्स अथॉरिटी ऑफ इंडिया अपना 31वां स्थापना दिवस मना रहा है। एएआई देशभर में 100 से अधिक एयरपोर्ट्स का संचालन करता है और 'उड़ान' योजना के तहत छोटे शहरों एवं दूरदराज के इलाकों को हवाई नेटवर्क से जोड़ने में महत्वपूर्ण भूमिका निभा रहा है। केंद्रीय मंत्री ने एएआई को 'गोल्डन जूबिली' की ओर बढ़ते कदमों पर शुभकामनाएं देते हुए कहा कि संगठन निरंतर नवाचार और यात्री सुविधाओं पर ध्यान केंद्रित कर भारत को विश्व का प्रमुख एविएशन हब बनाने में योगदान दे रहा है।

विश्व जलीय जीव दिवस

नई दिल्ली, 02 अप्रैल।

दुनिया भर में हर साल तीन अप्रैल को विश्व जलीय जीव दिवस मनाया जाता हैं। इनमें जलीय कीट सबसे अहम हैं। छोटे लेकिन शक्तिशाली जलीय कीट दुनिया भर में स्वच्छ जल और स्वस्थ पारिस्थितिकी तंत्र सुनिश्चित करने वाले गुमनाम नायक हैं।

जलीय कीट पृथ्वी पर स्वस्थ ग्रह और जीवन को बनाए रखने में अहम भूमिका निभाते हैं, लेकिन उन्हें कई खतरों का सामना करना पड़ता है, जिसमें निवास स्थान का नुकसान, प्रदूषण, अत्यधिक मछली पकड़ना और जलवायु परिवर्तन शामिल हैं।

इसका उद्देश्य लोगों, समुदायों और सरकारों को मीठे पानी के वातावरण में उनकी रक्षा करने में मदद करने के लिए जागरूक और प्रोत्साहित करना है। इसका मतलब है प्रदूषण में कटौती करना, आर्द्रभूमि को बचाना और पानी का इस तरह से उपयोग करना जिससे प्रकृति को नुकसान न पहुंचे।

कीटनाशकों का उपयोग कम करना, पानी बचाना और प्राकृतिक आवासों की रक्षा करना जैसे छोटे–छोटे कार्य हमारे पारिस्थितिकी तंत्र में संतुलन वापस लाने में बड़ा अंतर ला सकते हैं। हाल ही में चीजें बदलने लगी हैं। जलीय जीवों की संख्या धीरे–धीरे कम होती जा रही है और विशेषज्ञों का मानना है कि ऐसा प्रदूषण, आवासों के नुकसान और जलवायु परिवर्तन के कारण हो रहा है। ये कीट पर्यावरण में होने वाले बदलावों के प्रति बहुत संवेदनशील होते हैं, इसलिए जब उनकी संख्या कम होती है, तो यह अक्सर हमारी जल प्रणालियों में बड़ी समस्याओं का संकेत होता है।

मेफ्लाई, कैडिसफ्लाई और पानी के गुबरैले जैसे जलीय कीट मीठे पानी के पारिस्थितिकी तंत्र के स्वास्थ्य को बनाए रखने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। उदाहरण के लिए, कैडिसफ्लाई लार्वा मलबे से सुरक्षात्मक आवरण बनाते हैं और पानी को छानने में मदद करते हैं।

जबकि मेलाई निम्फ मृत पौधों और शैवाल जैसे कार्बनिक पदार्थों को विघटित करके अपघटक के रूप में कार्य करते हैं और इन कीटों के बिना पारिस्थितिकी तंत्र संतुलन बनाए रखने के लिए संघर्ष करेगा, जिससे प्रदूषित पानी और खराब आवास की स्थिति पैदा होगी।

जलीय जीव पानी की गुणवत्ता के प्राकृतिक संकेतक भी हैं। वैज्ञानिक जल निकायों के स्वास्थ्य के माप के रूप में उनकी उपस्थिति, बहुतायत और विविधता का उपयोग करते हैं। इन

जीवों की आबादी में गिरावट बढ़ते प्रदूषण या पर्यावरणीय तनाव का संकेत हो सकता है। जैसे–जैसे मीठे पानी के आवास अधिक प्रदूषित और खंडित होते जाते हैं, इन कीटों के लिए पनपना मुश्किल होता जाता है।

लुईस एंड क्लार्क लॉ स्कूल में एनिमल लॉ क्लिनिक और एक्वेटिक एनिमल लॉ इनिशिएटिव ने 2020 में विश्व जलीय पशु दिवस की स्थापना की। उनका लक्ष्य जलीय जानवरों के महत्व और उनके सामने आने वाली चुनौतियों के बारे में जागरूकता बढ़ाना था।

जापान में, सालाना "उमी नो ही" या "समुद्र दिवस" त्यौहारों और समुद्री कार्यक्रमों के साथ समुद्र की समृद्धि का जश्न मनाता है। भारत में, गणगौर उत्सव में गंगा नदी की देवी गंगा का सम्मान करने वाले अनुष्ठान शामिल हैं। ये परंपराएं जलीय जीवन के सांस्कृतिक महत्व को दर्शाती हैं।

अमर जेलीफिश (ट्यूरिटोप्सिस डोहरनी) वयस्क होने के बाद अपने किशोर रूप में वापस आ सकती है, जिससे संभावित रूप से उसे मृत्यु से बचने में मदद मिलती है। यह अनोखी क्षमता वैज्ञानिकों और आम लोगों दोनों को ही आकर्षित करती है।

कई देशी संस्कृतियों में जलीय जानवरों को उनके मिथकों और किंवदंतियों में शामिल किया जाता है तथा अक्सर उन्हें पूर्वजों, देवताओं या विशेष गुणों के प्रतीक के रूप में चित्रित किया जाता है, जिससे सांस्कृतिक विरासत में उनके महत्व पर प्रकाश डाला जाता है।

घोड़े की नाल केकड़े के रक्त का उपयोग इसके अनोखे गुणों के कारण टीकों और चिकित्सा उपकरणों की सुरक्षा का परीक्षण करने के लिए किया जाता है, जो आधुनिक चिकित्सा में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

चुनाव आयोग की सख्तीः 'साइलेंस पीरियड' में प्रचार और एग्जिट पोल पर पूरी रोक

नई दिल्ली, 02 अप्रैल।

इस महीने से शुरू हो रहे विधानसभा चुनावों और उपचुनावों को लेकर भारत निर्वाचन आयोग ने मीडिया और राजनीतिक दलों के लिए सख्त दिशा–निर्देश जारी किए हैं। आयोग ने स्पष्ट किया है कि मतदान से पहले निर्धारित 'साइलेंस पीरियड' के दौरान किसी भी तरह के चुनावी प्रचार या मतदाताओं को प्रभावित करने वाली सामग्री के प्रसारण पर पूरी तरह रोक रहेगी।

आयोग ने 15 मार्च को असम, केरल, पुडुचेरी, तमिलनाडु और पश्चिम बंगाल के विधानसभा चुनावों के साथ गोवा, गुजरात, कर्नाटक, महाराष्ट्र, नगालैंड और त्रिपुरा की 8 सीटों पर उपचुनाव की घोषणा की थी। आयोग के अनुसार, जन प्रतिनिधित्व अधिनियम 1951 की धारा 126(1)(बी) के तहत मतदान समाप्त होने से 48 घंटे पहले 'साइलेंस पीरियड' लागू हो जाता है। इस दौरान टीवी, रेडियो या अन्य किसी भी माध्यम से चुनाव से जुड़ी ऐसी सामग्री प्रसारित नहीं की जा सकती, जो मतदाताओं को प्रभावित करे।

असम में 9 अप्रैल को मतदान होगा, जहां साइलेंस पीरियड 7 अप्रैल शाम 5 बजे से 9 अप्रैल शाम 5 बजे तक रहेगा। केरल और पुडुचेरी में भी 9 अप्रैल को मतदान है और यहां 7 अप्रैल शाम 6 बजे से 9 अप्रैल शाम 6 बजे तक यह लागू रहेगा। तमिलनाडु में 23 अप्रैल को वोटिंग होगी, जहां 21 अप्रैल शाम 6 बजे से 23 अप्रैल शाम 6 बजे तक साइलेंस पीरियड रहेगा। पश्चिम बंगाल में दो चरणों में चुनाव होंगे. पहला 23 अप्रैल और दूसरा 29 अप्रैल को।

पहले चरण के लिए 21 अप्रैल शाम 6 बजे से 23 अप्रैल शाम 6 बजे तक और दूसरे चरण के लिए 27 अप्रैल शाम 6 बजे से 29 अप्रैल शाम 6 बजे तक साइलेंस पीरियड लागू रहेगा। आयोग ने मीडिया संस्थानों को निर्देश दिया है कि इस अवधि में प्रसारित किसी भी कार्यक्रम में ऐसी सामग्री, विचार या अपील शामिल न हो, जो किसी दल या उम्मीदवार के पक्ष या विपक्ष में माहौल बनाए। इसमें ओपिनियन पोल का प्रसारण भी शामिल है।

धारा 126ए के तहत 9 अप्रैल सुबह 7 बजे से 29 अप्रैल शाम 6:30 बजे तक किसी भी तरह का एग्जिट पोल करना या उसके नतीजे प्रकाशित करना पूरी तरह प्रतिबंधित रहेगा। आयोग ने चेतावनी दी है कि नियमों का उल्लंघन करने पर दो साल तक की जेल, जुर्माना या दोनों हो सकते हैं। साथ ही सभी मीडिया संस्थानों से इन निर्देशों का सख्ती से पालन करने की अपील की गई है।

इनकम टैक्स डिपार्टमेंट ने लॉन्च की नई वेबसाइट, अब एआई असिस्टेंट 'कर साथी' के साथ टैक्स भरना होगा आसान

नई दिल्ली, 02 अप्रैल।

इनकम टैक्स डिपार्टमेंट ने गुरुवार को नई वेबसाइट लॉन्च की। इस वेबसाइट को एआई असिस्टेंट 'कर साथी' के साथ लॉन्च किया गया है। इससे टैक्स भरना पहले के मुकाबले आसान हो जाएगा। इनकम टैक्स डिपार्टमेंट की ओर से सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म 'एक्स 'पर की गई एक पोस्ट में कहा गया कि नई इनकम टैक्स वेबसाइट शुरू हो चुकी है। यह नेविगेट करने में आसान और उपयोग करने में तेज है। इसमें इनकम टैक्स से जुड़ी सारी जानकारी एक ही स्थान पर मौजूद है।

पोस्ट में आगे बताया गया कि इसमें एआई असिस्टेंट 'कर साथी' दिया हुआ है जो कि डायरेक्ट टैक्स भरने की आपकी यात्रा को आसान बनाएगा। इस पोस्ट के साथ इनकम टैक्स डिपार्टमेंट ने एक वीडियो पोस्ट किया, जिसमें बताया गया कि नई इनकम टैक्स वेबसाइट को लॉन्च कर दिया गया है। इसमें अधिक जानकारी दर्शाने वाले डिजाइन और स्मार्ट नेविगेशन से यूजर्स आसानी से जानकारी हासिल कर सकते हैं।

डिपार्टमेंट ने बताया कि वेबसाइट को समावेशी और यूजर्स फ्रेंडली बनाया है और इसे डेस्कटॉप, मोबाइल और टैबलेट से एक्सेस किया जा सकता है। इनकम टैक्स ने बताया कि वेबसाइट पर कर कानून और नियम, कर की जानकारी एवं सेवाएं और टैक्स ई–सर्विसेज के रूप

में यूनिफाइड टैब दिए हुए हैं। जहां से यूजर को सारी जानकारी एक ही स्थान पर मिल जाएगी।

इसमें एफएक्यू, इंटरनेशनल टैक्सेशन, टैक्स कैलेंडर और सर्कुलर एवं नोटिफिकेशन और इनकम टैक्स प्रोविजन जैसे गाइडेंस टूल्स भी दिए गए हैं। इसके अलावा, इमसें एआई असिस्टेंट 'कर साथी' भी दिया हुआ है, इससे करदाता टैक्स से जुड़ा अपना कोई भी सवाल हिंदी या अंग्रेजी में पूछकर तत्काल समाधान जान सकते हैं।पिछले महीने केंद्रीय प्रत्यक्ष कर बोर्ड के अध्यक्ष रवि अग्रवाल ने एक इवेंट में 'कर साथी' का जिक्र किया था। उन्होंने कहा, "यह एआई–सक्षम चौटबॉट विभाग की वेबसाइट के माध्यम से करदाताओं को चौबीसों घंटे सहायता प्रदान करेगा।"

सरकार ने चार सप्ताह के लिए टीवी समाचारों की टीआरपी रोकने का दिया निर्देश

नई दिल्ली, 02 अप्रैल।

सरकार ने चार सप्ताह के लिए टीवी समाचारों की टीआरपी रोकने का निर्देश दिया है। संकट की स्थितियों के दौरान अटकलों और सनसनीखेज खबरों पर अंकुश लगाने के उद्देश्य से यह कदम उठाया गया है। सूचना एवं प्रसारण राज्य मंत्री डॉ. एल. मुरुगन ने लोकसभा में ईटाला राजेंद्र द्वारा पूछे गए प्रश्नों के लिखित उत्तर में यह जानकारी दी। आपको बता दें, ऑपरेशन सिंदूर के दौरान, कुछ टीवी समाचार चैनलों को अनावश्यक सनसनीखेज और अटकलबाजी वाली सामग्री प्रसारित करते हुए पाया गया था। दरअसल, संघर्ष या संकट के समय में टीवी चैनलों द्वारा इस तरह का व्यवहार देखा गया है। इससे जनता में दहशत फैलने की भी संभावना होती है, विशेषकर प्रभावित क्षेत्रों में रहने वाले मित्रों और परिवार के सदस्यों को लेकर चिंता होती है। अतः, एहतियाती उपाय के तौर पर सरकार ने 4 सप्ताह की अवधि के लिए टीवी समाचार चैनलों के टेलीविजन रेटिंग पॉइंट्स (टीआरपी) की रिपोर्टिंग रोकने का निर्देश दिया है। इन निर्देशों को सभी हितधारकों ने व्यापक रूप से स्वीकार कर लिया है और अब तक इसके विरुद्ध कोई आपत्ति प्राप्त नहीं हुई है।

कितने साल तक इस्तेमाल करना चाहिए एक तकिया, जानें कब बन जाता है बीमारी का कारण?

नई दिल्ली, 02 अप्रैल।

अच्छी और गहरी नींद फिजिकल व मेंटल हेल्थ के लिए बेहद जरूरी मानी जाती है. बेहतर नींद के लिए केवल समय पर सोना ही काफी नहीं होता, बल्कि बेडरूम का माहौल और बिस्तर भी सही होना चाहिए. इसमें तकिए की भूमिका अहम होती है. तकिया अगर सही सपोर्ट न दे तो नींद की क्वालिटी प्रभावित हो सकती है. इसलिए समय–समय पर तकिए की स्थिति जांचना और जरूरत पड़ने पर उसे बदलना जरूरी है।

हम रोज कई घंटे तक सिर को तकिए पर टिकाकर सोते हैं, इसलिए उसकी साफ–सफाई और क्वालिटी का ध्यान रखना बेहद आवश्यक है. अगर तकिया लंबे समय तक नहीं बदला जाए तो इससे एलर्जी, त्वचा पर दाने या गर्दन में दर्द जैसी समस्याएं हो सकती हैं।

कितने समय में बदलना चाहिए तकिया?

नींद से जुड़े विषयों पर जानकारी देने वाली अमेरिका की फेमस स्लीप फाउंडेशन के अनुसार, एक्सपर्ट बताते हैं कि तकिया हर 1 से 2 साल में बदल देना चाहिए. इससे यह सुनिश्चित होता है कि तकिया साफ, सपोर्टिव और एलर्जन–फ्री रहे. हालांकि, यह पूरी तरह तकिए के मटेरियल और उसकी क्वालिटी पर भी निर्भर करता है.अगर आप सुबह उठते समय गर्दन में अकड़न या दर्द महसूस करते हैं, या आरामदायक पोजिशन नहीं मिलती, तो यह संकेत हो सकता है कि आपका तकिया अब सही सपोर्ट नहीं दे रहा. जिस तरह गद्दा समय के साथ दबने लगता है, उसी तरह तकिए भी चपटे हो जाते हैं या उनमें गांठें पड़ जाती हैं. ऐसे में उन्हें बदल देना बेहतर होता है. इसके अलावा तकिए पर ज्यादा पीले दाग दिखना या रात में एलर्जी बढ़ना भी संकेत है कि अब नया तकिया लेने का समय आ गया है।

अलग–अलग मटेरियल की उम्र

पॉलिएस्टर वाले तकिए आमतौर पर करीब एक साल तक चलते हैं, जबकि लेटेक्स जैसे मजबूत मटेरियल से बने तकिए तीन साल तक टिक सकते हैं. फोम की क्वालिटी और घनत्व भी इसकी उम्र तय करते हैं. बेहतर क्वालिटी वाला तकिया अपेक्षाकृत ज्यादा समय तक चलता है।

साफ–सफाई क्यों जरूरी है?

तकिए और तकिए के कवर को नियमित रूप से धोना चाहिए. हर बार चादर धोते समय तकिए का कवर भी बदलें. कई तकिए मशीन में धोए और सुखाए जा सकते हैं. इससे उनमें जमा धूल, पसीना और गंदगी कम होती है और उनकी उम्र बढ़ती है. पुराने तकियों में धूल के कण, फंगस, फफूंदी और पालतू जानवरों के रोंए जमा हो सकते हैं. ये एलर्जी का कारण बनते हैं, जिससे नाक बहना, आंखों में जलन या त्वचा में खुजली जैसी समस्याएं हो सकती हैं. इसके अलावा चेहरे और बालों का तेल, पसीना या लार तकिए में समाकर दाग बना सकते हैं।

सबसे जरूरी बात यह है कि तकिया सिर और गर्दन को सही सहारा देने के लिए बनाया जाता है. समय के साथ जब तकिया दब जाता है तो वह रीढ़ की हड्डी की सही स्थिति बनाए रखने में असमर्थ हो जाता है. इससे गर्दन, कंधों और मांसपेशियों में दर्द हो सकता है।