अण्डमान निकोबार द्वीप समाचार

रजि.न.34300/80 | संख्या 121 | श्री विजय पुरम, शुक्रवार, 08 मई 2026 | web: dt.andamannicobar.gov.in | 2.00 रूपए

भारत सरकार | सोमनाथ

सोमलिङ्गं नरो दृष्ट्वा सर्वपापैः प्रमुच्यते।
लभते फलं मनोवाञ्छितं मृतः स्वर्गं समाश्रयेत्॥

सोमनाथ

विरासत के 75 साल

सोमनाथ भारत की अजेय सभ्यता का प्रतीक है।
1000 वर्षों के विनाशकारी प्रहारों के बाद भी, सोमनाथ आज हमारे आत्म-सम्मान और साहस की मिसाल बनकर खड़ा है।
75 वर्ष पहले लौह पुरुष सरदार वल्लभभाई पटेल के संकल्प से आधुनिक सोमनाथ का मार्ग प्रशस्त हुआ।
प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी के नेतृत्व में, आज यह पावन भूमि भारत के सांस्कृतिक पुनरुत्थान का उद्घोष कर रही है।

इस स्वर्णिम अवसर के साक्षी बनें

मुख्य गतिविधियां

कलश यात्रा | भजन संध्या | ॐकार मंत्र का जाप | सोमनाथ पुस्तिका में मंत्र लेखन
सोमनाथ से जुड़ी कथाओं का वाचन

श्री सोमनाथ मंदिर परिसर, प्रभास पाटन | 8 से 11 मई, 2026

"सोमनाथ आशा का वह गीत है जो हमें सिखाता है कि सृजन की शक्ति विनाश से कहीं अधिक प्रबल होती है।"
– प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी (अध्यक्ष, श्री सोमनाथ ट्रस्ट)

सोमनाथ और भारत का अदम्य साहस!

वर्ष 2026 की शुरुआत में मुझे सोमनाथ स्वाभिमान पर्व में सम्मिलित होने का सौभाग्य मिला। यह सोमनाथ मंदिर पर हुए पहले आक्रमण के एक हजार वर्ष बाद भी मंदिर के शाश्वत और अविनाशी होने का पर्व था। अब 11 मई को मुझे एक बार फिर सोमनाथ जाने का सुअवसर प्राप्त हो रहा है। इस बार यह यात्रा पुनर्निर्मित सोमनाथ मंदिर के लोकार्पण की 75वीं वर्षगांठ के उपलक्ष्य में है। मैं उस क्षण को फिर जीने जा रहा हूं जब भारत के प्रथम राष्ट्रपति डॉ. राजेंद्र प्रसाद जी ने मंदिर का लोकार्पण किया था। उस दिन, सोमनाथ में विध्वंस से सृजन तक की यात्रा फिर से जीवंत होगी। छह महीनों के भीतर सोमनाथ के इतिहास से जुड़े इन दो अत्यंत महत्वपूर्ण पड़ावों का साक्षी बनना मेरे लिए बहुत सौभाग्य की बात है।

सोमनाथ केवल एक मंदिर नहीं, हमारी सभ्यता का अटूट संकल्प है। इसके सामने लहराता विशाल समुद्र अनंत काल की अनूभूति कराता है। इसकी लहरें हमें सिखाती हैं कि तूफान चाहे कितने भी विकराल क्यों न हों, मनुष्य का साहस और आत्मबल हर बार फिर से उठ खड़ा होने में सक्षम है। तट से टकराती लहरें सदियों से यह उद्घोष कर रही हैं कि मानवीय चेतना को लंबे समय तक दबाया नहीं जा सकता है। हमारे प्राचीन शास्त्रों में लिखा है: प्रभासं च परिक्रम्य पृथिवीक्रमसंभवम्। अर्थात दिव्य प्रभास (सोमनाथ) की परिक्रमा पूरी पृथ्वी की परिक्रमा के समान है! जब लोग यहां दर्शन–पूजन के लिए आते हैं, तब उन्हें उस सभ्यता की अद्भुत निरंतरता का भी अनुभव होता है, जिसकी ज्योति कभी बुझाई नहीं जा सकी। कई साम्राज्य आए और गए, समय बदला और इतिहास ने ढेरों उतार–चढ़ाव देखे, फिर भी सोमनाथ हमारे हृदय में हमेशा बना रहा।

यह समय उन असंख्य महान विभूतियों के स्मरण का भी है, जो क्रूर आक्रांताओं के सम्मुख अडिग रहे। लकुलीश और सोम शर्मा जैसे मनीषियों ने प्रभास को शैव दर्शन का महान केंद्र बनाया। चक्रवर्ती महाराज धारसेन चतुर्थ ने सदियों पहले वहां दूसरा मंदिर बनवाया था। समय की कठिन परीक्षा के बीच भीम प्रथम, जयपाल और आनंदपाल जैसे शासकों ने आक्रमणों के विरुद्ध अपनी सभ्यता की ढाल बनकर मंदिर की रक्षा की थी। ऐसा माना जाता है कि महान राजा भोज ने भी इस पावन स्थल के पुनर्निर्माण में अपना अमूल्य योगदान दिया था। कर्णदेव सोलंकी और जयसिंह सिद्धराज ने गुजरात की राजनीतिक और सांस्कृतिक शक्ति को पुनर्स्थापित करने में अहम भूमिका निभाई। भाव बृहस्पति, कुमारपाल सोलंकी और पाशुपताचार्यों ने इस तीर्थ को आराधना और ज्ञान के केंद्र के रूप में स्थापित करने में अमूल्य योगदान दिया। विशालदेव वाघेला और त्रिपुरांतक ने इसकी बौद्धिक और आध्यात्मिक परंपराओं की रक्षा की। महिपाल चूड़ासमा और राव खंगार चूड़ासमा ने विध्वंस के बाद पूजा–पाठ की परंपरा को पुनर्जीवित किया। पुण्यश्लोक अहिल्याबाई होल्कर, जिनकी 300वीं जयंती मनाई जा रही है, उन्होंने सबसे चुनौतीपूर्ण समय में भी भक्ति की परंपरा को जीवंत रखा। बड़ौदा के गायकवाड़ों ने तीर्थयात्रियों के अधिकारों की रक्षा की। इसके साथ ही हमारी यह धरती वीर हमीरजी गोहिल, वीर वेगड़ाजी भील जैसे पराक्रमियों से धन्य हुई है। उनके साहस और बलिदान को आज भी याद किया जाता है।

1940 के दशक में स्वतंत्रता की भावना पूरे भारत में फैल रही थी। सरदार पटेल जैसे महान नेताओं के नेतृत्व में स्वतंत्र भारत की नींव रखी जा रही थी। ऐसे में एक बात जो उन्हें बहुत व्यथित करती थी, वह थी– सोमनाथ की दुर्दशा। 13 नवंबर 1947 को, दिवाली के समय, उन्होंने सोमनाथ के जर्जर अवशेषों के सामने खड़े होकर, समुद्र का जल हाथ में लेकर संकल्प लिया, "इस (गुजराती) नववर्ष पर हमारा निश्चय है कि सोमनाथ का पुनर्निर्माण होगा। सौराष्ट्र के लोगों को इसके लिए हर तरह से अपना योगदान देना होगा। यह एक पावन कार्य है, जिसमें हर किसी को भागीदारी निभानी होगी।" उनके इस आह्वान ने सिर्फ गुजरात ही नहीं, बल्कि संपूर्ण भारतवर्ष को नए उत्साह से भर दिया।

दुर्भाग्यवश, सरदार पटेल अपने उस सपने को साकार होते नहीं देख सके, जिसके लिए उन्होंने स्वयं को समर्पित कर दिया था। इससे पहले कि जीर्णोद्धार के बाद सोमनाथ मंदिर भक्तों के लिए खुलता, उन्होंने इस दुनिया को अलविदा कह दिया। इसके बावजूद, प्रभास पाटन की पावन धरती पर उनका प्रभाव निरंतर महसूस किया जाता रहा है। उनके विजन को के.एम. मुंशी ने आगे बढ़ाया, जिन्हें नवानगर के जामसाहेब का समर्थन मिला। 1951 में मंदिर का पुनर्निर्माण पूरा होने पर राष्ट्रपति डॉ. राजेंद्र प्रसाद को उद्घाटन के लिए आमंत्रित किया गया। तत्कालीन प्रधानमंत्री पंडित नेहरू के विरोध के बावजूद, डॉ. प्रसाद ने समारोह में हिस्सा लेकर इसे ऐतिहासिक बना दिया।

मुझे अक्टूबर, 2001 का वह समय आज भी अच्छे से याद है, जब मैंने मुख्यमंत्री के रूप में दायित्व संभाला था। 31 अक्टूबर 2001 को, सरदार पटेल की जयंती के अवसर पर गुजरात सरकार ने सोमनाथ मंदिर के पुनर्निर्माण की 50वीं वर्षगांठ का भव्य आयोजन किया। इसी समय सरदार पटेल की 125वीं जयंती भी मनाई जा रही थी। इस कार्यक्रम में तत्कालीन प्रधानमंत्री अटल बिहारी वाजपेयी जी और तत्कालीन गृहमंत्री श्री लालकृष्ण आडवाणी जी की मौजूदगी ने इसे और भी गरिमापूर्ण बना दिया।

11 मई, 1951 को अपने भाषण में डॉ. राजेंद्र प्रसाद ने कहा था कि सोमनाथ मंदिर दुनिया को यह संदेश देता है कि अद्वितीय श्रद्धा और विश्वास को कभी नष्ट नहीं किया जा सकता। उन्होंने आशा व्यक्त की, कि यह मंदिर सदैव लोगों के हृदय में बसा रहेगा। उन्होंने यह भी कहा कि मंदिर के पुनर्निर्माण से सरदार पटेल का सपना साकार हुआ है। उन्होंने इस बात पर भी बल दिया कि सरदार पटेल की भावनाओं के अनुरूप लोगों के जीवन में समृद्धि भी लानी होगी। इसको लेकर उनके संदेश अत्यंत प्रेरणादायी रहे हैं।

पिछले एक दशक से हम इसी मार्ग पर चल रहे हैं। 'विकास भी, विरासत भी' के मंत्र से प्रेरित होकर सोमनाथ से काशी, कामाख्या से केदारनाथ, अयोध्या से उज्जैन और त्रयंबकेश्वर से श्रीशैलम तक, हमने अपने आध्यात्मिक केंद्रों को आधुनिक सुविधाओं से सुसज्जित किया है। इसके साथ ही उनकी पारंपरिक पहचान को भी बनाए रखा है। आज बेहतर कनेक्टिविटी से ज्यादा से ज्यादा लोग यहां आ पा रहे हैं। इससे स्थानीय अर्थव्यवस्था को बल मिल रहा है, आजीविका सुरक्षित हो रही है, साथ ही 'एक भारत, श्रेष्ठ भारत' की भावना और सशक्त हो रही है।

सोमनाथ की रक्षा और इसके पुनर्निर्माण के लिए जिन्होंने अपना सर्वस्व बलिदान किया, उनका संघर्ष हम कभी नहीं भुला सकते। भारत के विभिन्न हिस्सों से आए लोगों ने इसकी भव्यता और दिव्यता को लौटाने में अपना अद्भुत योगदान दिया। उनकी ऐसी ही आस्था पूरे भारतवर्ष को लेकर भी थी। वे एकता की ऐसी अद्भुत डोर से बंधे थे, जिसे जमीनी सीमाओं में नहीं बांटा जा सकता। आज की विभाजित दुनिया में, सोमनाथ से मिलने वाली एकता की यह सीख पहले से कहीं अधिक प्रासंगिक है। सोमनाथ अपनी गौरवशाली परंपरा के साथ हमेशा खड़ा रहेगा, क्योंकि यह हमारी साझा सभ्यता का प्रतीक है। इसी गौरव को नमन करते हुए बलिदान देने वाले वीरों की स्मृति में और दानवीरों की उदारता को याद करते हुए अगले एक हजार दिनों तक यहां विशेष पूजा आयोजित की जाएगी। यह देखकर बहुत प्रसन्नता हो रही है कि बड़ी संख्या में लोग इस पुनीत कार्य में अपना योगदान दे रहे हैं।

सोमनाथ हमें याद दिलाता है कि जब कोई समाज अपनी आस्था, अपनी संस्कृति और अपनी एकता से जुड़ा रहता है, तब उसे लंबे समय तक दबाया नहीं जा सकता। आज भी हमारी सबसे बड़ी शक्ति यही साझा चेतना है, यही एकात्म भाव है। यही भावना हमें विभाजन से ऊपर उठकर राष्ट्रहित में साथ चलने की प्रेरणा देती है।

मैं सभी देशवासियों से आग्रह करता हूँ कि इस पावन अवसर पर पवित्र सोमनाथ धाम की यात्रा करें और इसकी भव्यता के साक्षात दर्शन करें। जब आप सोमनाथ के तट पर खड़े होंगे, तब उसकी प्राचीन प्रतिध्वनियों को अपने भीतर महसूस करेंगे। वहां आपको केवल भक्ति का अनुभव नहीं होगा, बल्कि उस सभ्यतागत चेतना की सशक्त धड़कन भी सुनाई देगी, जो कभी रुकी नहीं, जिसकी तीव्रता कभी कम नहीं हुई। वहां आप भारत की उस अपराजित आत्मा का अनुभव करेंगे, जिसने हर आघात के बावजूद अपनी पहचान और अपनी संस्कृति को अक्षुण्ण बनाए रखा। आप समझ पाएंगे कि इतने प्रयासों के बाद भी क्यों हमारी सभ्यता मिट नहीं सकी। वहां आपको चिर विजय के उस दर्शन का अनुभव होगा, जो सदियों से भारत की शक्ति बना हुआ है। मुझे पूरा विश्वास है कि आपके लिए यह एक अविस्मरणीय अनुभव होगा।

जय सोमनाथ !

(नरेन्द्र मोदी भारत के प्रधानमंत्री हैं और श्री सोमनाथ ट्रस्ट के अध्यक्ष भी हैं)

अण्डमान क्लब में आज मनेगी गुरुदेव रवीन्द्रनाथ टैगोर की 164वीं जयंती

श्री विजय पुरम, 7 मई

अण्डमान तथा निकोबार प्रशासन के कला एवं संस्कृति विभाग द्वारा गुरुदेव रवीन्द्रनाथ टैगोर की 164वीं जयंती के उपलक्ष्य में 'रवीन्द्र जयंती' का आयोजन 8 मई, 2026 को सायं 5.30 बजे यहां के अण्डमान क्लब में किया जाएगा। इस अवसर पर विभिन्न सांस्कृतिक संगठनों द्वारा सांस्कृतिक कार्यक्रम प्रस्तुत किए जाएंगे, जिनके माध्यम से गुरुदेव टैगोर के साहित्यिक एवं कलात्मक योगदान को श्रद्धांजलि अर्पित की जाएगी।

प्राप्त विज्ञप्ति के अनुसार 'रवीन्द्र जयंती' नोबेल पुरस्कार से सम्मानित कवि, साहित्यकार एवं दार्शनिक गुरुदेव रवीन्द्रनाथ टैगोर की जयंती के रूप में मनाई जाती है, जिनकी रचनाओं ने बंगाली साहित्य, संगीत तथा भारतीय संस्कृति को गहराई से प्रभावित किया है। उनकी कालजयी रचनाएं और साहित्यिक कृतियां आज भी पीढ़ियों को प्रेरित कर रही हैं। सभी लोगों से इस कार्यक्रम में भाग लेकर गुरुदेव की महान विरासत को श्रद्धांजलि अर्पित करने का अनुरोध किया गया है।

पी. उम्मर दक्षिण अण्डमान ज़िला परिषद के अध्यक्ष तथा आशा मांझा हलदार उपाध्यक्ष निर्वाचित

श्री विजय पुरम, 7 मई

मनारघाट निर्वाचन क्षेत्र से ज़िला परिषद सदस्य एवं भारतीय राष्ट्रीय कांग्रेस के श्री पी. उम्मर को वर्ष 2022–2027 की पांचवीं वर्षावधि के लिए दक्षिण अण्डमान ज़िला परिषद का नया अध्यक्ष निर्वाचित किया गया है, जबकि लिटिल अण्डमान निर्वाचन क्षेत्र से ज़िला परिषद सदस्य एवं भारतीय जनता पार्टी का श्री आशा मांझा हलदार को दक्षिण अण्डमान ज़िला परिषद का नया उपाध्यक्ष चुना गया है। अध्यक्ष एवं उपाध्यक्ष का चुनाव 7 मई, 2026 को प्रातः 10 बजे जिला परिषद, दक्षिण अण्डमान के सम्मेलन कक्ष में आयोजित सभी निर्वाचित सदस्यों की विशेष बैठक के दौरान किया गया। बैठक की अध्यक्षता दक्षिण अण्डमान के उपायुक्त ने की।

प्राप्त विज्ञप्ति के अनुसार चुनाव के उपरांत दक्षिण अण्डमान के उपायुक्त द्वारा विजयी उम्मीदवारों को प्रमाण पत्र प्रदान किए गए। आज आयोजित बैठक में दक्षिण अण्डमान ज़िला परिषद के सभी 18 निर्वाचित सदस्यों ने अपने मताधिकार का प्रयोग किया। दक्षिण अण्डमान ज़िला परिषद के नव निर्वाचित अध्यक्ष एवं उपाध्यक्ष को पद एवं गोपनीयता की शपथ दक्षिण अण्डमान के उपायुक्त द्वारा 8 मई, 2026 को शाम 3 बजे ज़िला परिषद, दक्षिण अण्डमान के सम्मेलन कक्ष में दिलाई जाएगी।

पेंशन एवं वेतन निर्धारण पर अभिमुखीकरण–सह–प्रशिक्षण आयोजित

श्री विजय पुरम, 7 मई

मुख्य वेतन एवं लेखा कार्यालय, अण्डमान तथा निकोबार प्रशासन द्वारा आज टैगोर कॉलेज, श्री विजय पुरम के सेमिनार हॉल में पेंशन एवं वेतन निर्धारण विषय पर एक दिवसीय अभिमुखीकरण–सह–प्रशिक्षण कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम का उद्देश्य कार्यालयाध्यक्षों एवं संबंधित कर्मचारियों को पेंशन नियमों, वेतन निर्धारण प्रक्रियाओं तथा पेंशन मामलों में सामान्यतः पाई जाने वाली प्रक्रियागत कमियों के प्रति जागरूक करना था।

कार्यक्रम का शुभारंभ डॉ. सचिन शिंदे (आईएएस), आयुक्त–सह–सचिव (वित्त) द्वारा श्रीमती पल्लवी सरकार (आईएएस), सचिव, अण्डमान तथा निकोबार प्रशासन तथा श्री एस. दासगुप्ता, निदेशक (लेखा एवं बजट) की गरिमामयी उपस्थिति में दीप प्रज्वलित कर किया गया।

सभा को संबोधित करते हुए डॉ. सचिन शिंदे ने कहा कि पेंशन मामलों को केवल फाइलों अथवा नियमित कार्यालयीन कार्य के रूप में नहीं देखा जाना चाहिए, बल्कि इसे सेवानिवृत्त कर्मचारियों एवं उनके परिवारों के कल्याण और सम्मान से जुड़ा विषय माना जाना चाहिए। उन्होंने इस बात पर बल दिया कि वर्षों की समर्पित सेवा के उपरांत प्रत्येक कर्मचारी को सेवानिवृत्ति की तिथि पर ही सभी पेंशन संबंधी लाभ समय पर प्राप्त होने चाहिए तथा उन्हें कार्यालयों के चक्कर लगाने के लिए विवश नहीं होना चाहिए।

श्रीमती पल्लवी सरकार (आईएएस), सचिव, अण्डमान तथा निकोबार प्रशासन ने भी पेंशन प्रक्रियाओं की समुचित समझ के महत्व पर बल दिया तथा सभी प्रतिभागियों से कार्यक्रम के दौरान साझा की गई जानकारियों का प्रभावी उपयोग करने का आग्रह किया, ताकि सेवानिवृत्त कर्मचारियों के वैध अधिकार स्वरूप मिलने वाले पेंशन लाभ बिना विलंब समय पर जारी किए जा सकें।

श्री एस. दासगुप्ता, निदेशक (लेखा एवं बजट) ने बताया कि अण्डमान तथा निकोबार प्रशासन के मुख्य सचिव पेंशन मामलों के समयबद्ध निपटान को लेकर विशेष रूप से चिंतित हैं तथा ऐसे मामलों की स्थिति की नियमित रूप से उच्च स्तर पर समीक्षा की जा रही है।

प्राप्त विज्ञप्ति के अनुसार कार्यक्रम दो सत्रों में आयोजित किया गया। प्रातःकालीन सत्र में श्री विजय पुरम क्षेत्र के विभिन्न विभागों से 150 से अधिक कार्यालयाध्यक्षों एवं संबंधित कर्मचारियों ने भाग लिया, जबकि अपराह्न सत्र में वन विभाग, एपीडब्ल्यूडी प्रभागों तथा वंडूर व विम्बर्लीगंज क्षेत्र के लगभग 100 प्रतिभागी शामिल हुए। इसके अतिरिक्त दूरदराज़ क्षेत्रों से लगभग 100 अधिकारियों ने ऑनलाइन माध्यम से कार्यक्रम में सहभागिता की। पेंशन विषयक तकनीकी सत्र श्री एम. मोहम्मद अशरफ, वरिष्ठ लेखा अधिकारी द्वारा तथा वेतन निर्धारण विषयक सत्र श्रीमती समीरा तौफीक़, सहायक लेखा अधिकारी द्वारा संचालित किए गए।

जहाज़रानी सेवा निदेशालय की घोषित यात्रा समय–सारिणी में संशोधन

श्री विजय पुरम, 7 मई

सामान्य जनों को सूचित किया गया है कि प्रशासनिक कारणों से जहाज़रानी सेवा निदेशालय द्वारा घोषित जहाज़ों की यात्रा समय–सारिणी में संशोधन किया गया है। अब एमवी भारत सीमा के स्थान पर एमवी कालीघाट 14 मई, 2026 को सुबह 7 बजे श्री विजय पुरम से लिटिल अण्डमान, कार निकोबार, चावरा, तरेसा, कछाल, ननकौड़ी, मकाचुआ एवं अफ्रा बे होते हुए कैंपबेल बे के लिए प्रस्थान करेगा तथा वापसी में 17 मई, 2026 को रात्रि 9 बजे कैंपबेल बे से उसी मार्ग से श्री विजय पुरम पहुंचेगा। उक्त यात्रा हेतु एमवी भारत सीमा के टिकट धारकों को अपने टिकट निरस्त कर पूर्ण धनवापसी प्राप्त करने की सलाह दी गई है। एमवी कालीघाट की इस यात्रा के लिए नए टिकट 8 मई, 2026 से जारी किए जाएंगे।

इसके अतिरिक्त, एमवी सेंटिनल के स्थान पर एमवी कालीघाट 27 मई, 2026 (बुधवार) को सुबह 7 बजे श्री विजय पुरम से लिटिल अण्डमान, कार निकोबार, चावरा, तरेसा, कछाल एवं ननकौड़ी होते हुए कैंपबेल बे के लिए प्रस्थान करेगा तथा वापसी में 30 मई, 2026 (शनिवार) को रात्रि 8.30 बजे कैंपबेल बे से उसी मार्ग से श्री विजय पुरम पहुंचेगा। उक्त यात्रा हेतु एमवी सेंटिनल के टिकट धारकों को भी अपने टिकट निरस्त कर पूर्ण धनवापसी प्राप्त करने की सलाह दी गई है। एमवी कालीघाट की इस यात्रा के लिए नए टिकट 8 मई, 2026 से जारी किए जाएंगे।

प्राप्त विज्ञप्ति के अनुसार उपरोक्त यात्राओं के लिए यात्री टिकट 8 मई, 2026 को सुबह 9 बजे से आम जनता के लिए जारी किए जाएंगे। टिकटों की बुकिंग डीएसएस ई–टिकटिंग पोर्टल https://dss.andamannicobar.gov.in/eticketing के माध्यम से ऑनलाइन की जा सकती है। वैकल्पिक रूप से, यात्रियों की सुविधा के लिए पोर्टल से सीधे जुड़ने वाला एक क्यूआर कोड भी उपलब्ध कराया गया है। इसके अतिरिक्त टिकट 'स्टार्स' टिकट काउंटरों से भी खरीदे जा सकते हैं।

Scan QR Code to open on mobile.

आईएमयू–सीईटी 2026 की संशोधित उत्तर कुंजी जारी

श्री विजय पुरम, 7 मई

भारतीय समुद्री विश्वविद्यालय (आईएमयू) की 7 सीटों हेतु आयोजित कॉमन एंट्रेंस टेस्ट–2026 (आईएमयू–सीईटी 2026) का आयोजन 6 मई, 2026 को सफलतापूर्वक संपन्न हुआ। प्रारंभिक उत्तर कुंजी 6 मई, 2026 को दोपहर 1 बजे ही समुद्री विभाग के सूचना पट्ट पर प्रदर्शित कर दी गई थी। अभ्यर्थियों से 7 मई, 2026 तक दावे एवं आपत्तियां आमंत्रित की गई थीं।

प्राप्त आपत्तियों के आधार पर अब संशोधित उत्तर कुंजी तैयार कर ली गई है। प्राप्त विज्ञप्ति में सभी अभ्यर्थियों को सूचित किया गया है कि आईएमयू–सीईटी 2026 की संशोधित उत्तर कुंजी समुद्री विभाग के सूचना पट्ट पर प्रदर्शित कर दी गई है। अभ्यर्थियों से अनुरोध किया गया है कि वे संशोधित उत्तर कुंजी के आधार पर अपने उत्तरों का सत्यापन कर लें।

स्विमिंग पूल बंद रहेगा

श्री विजय पुरम, 7 मई

यहां के नेताजी स्टेडियम स्पोर्ट्स कॉम्प्लेक्स स्थित स्विमिंग पूल 8 मई, 2026 से सभी उपयोगकर्ताओं, जिनमें सदस्य एवं गैर–सदस्य शामिल हैं, के लिए बंद रहेगा। गर्मी के वर्तमान मौसम के दौरान पानी की अत्यधिक कमी के कारण स्विमिंग पूल के जल का रखरखाव एवं फिल्ट्रेशन कार्य संभव नहीं हो पा रहा है, जिसके चलते यह निर्णय लिया गया है। खेल एवं युवा कार्य निदेशालय से प्राप्त विज्ञप्ति में इससे होने वाली असुविधा के लिए खेद व्यक्त किया गया है।

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 समन्वित विकास निगम लिमिटेड (अनिडको) श्री विजय पुरम

रोजगार सूचना

अण्डमान तथा निकोबार द्वीपसमूह समन्वित विकास निगम लिमिटेड (अनिडको) में सीधी भर्ती के आधार पर अनुसूचित जनजाति (एस टी) के लिए आरक्षित प्रबंधक (क्रय एवं विपणन) पद पर नियुक्ति हेतु आवेदन आंमत्रित हैं। पद का विवरण निम्नलिखित है :–

1	पद का नाम	**प्रबंधक (क्रय एवं विपणन)**
2	पद संख्या	01 (एक) (अनुसूचित जनजाति (एस टी) के लिए आरक्षित
3	वर्गीकरण	ग्रुप 'ख'
4	वेतनमान	लेवल–7 (रु. 44,900 – रु.1,42,400)
5	सीधी भर्ती के लिए आयु	अधिकतम 40 वर्ष (आयु सीमा का निर्धारित आवेदन प्राप्ति की अंतिम तिथि, निर्णायक तिथि होगी)
6	शैक्षणिक योग्यताएं तथा अनुभव	किसी भी विषय में स्तानकोत्तर डिग्री एवं किसी भी क्षेत्र में न्यूनतम 05 वर्ष का अनुभव

नियुक्ति की निबंधन व शर्ते :– 1. वेतन के अलावा चुने गए उम्मदीवार को उपयुक्त नियम के अनुसार मंहगाई भत्ता, एस.सी.ए. एच.आर.ए., परिवहन भत्ता, आई.एस.डी.ए, ई.पी.एफ. योगदान पाने के लिए हकदार होगा।

2. आयु सीमा तथा अन्य पात्रता की शर्तें जैसे शैक्षिणिक योग्यताएं तथा अनुभव आदि के निर्धारण के लिए महत्वपूर्ण तिथि आवेदन प्राप्ति की अंतिम तिथि, निर्णायक तिथि होगी। अनुसूचित जनजाति (एसटी) के लिए ऊपरी आयु सीमा में 05 वर्ष की छूट है और डीओपीटी के कार्यालय ज्ञापन संख्या 36035/3/2004–इएसटीटी (आरइएस) दिनांक 29.12.2005 के अनुसार अनुसूचित जनजाति के लिए विकलांग व्यक्तियों के लिए ऊपरी आयु सीमा में 10 वर्ष की छूट दी जाएगी।

3. निगम उच्च योग्यता और अनुभव वाले उम्मीदवारों को शॉर्टलिस्ट करने का अधिकार सुरक्षित रखता है और केवल शॉर्टलिस्ट किए गए उम्मीदवारों को ही साक्षात्कार के लिए बुलाया जाएगा।

4. आवेदक अपने आवेदन निर्धारित प्रारूप में भरकर अपने शैक्षिक योग्यता के सत्यापित प्रतिलिपि सहित पासपोर्ट आकार के दो फोटो के साथ महाप्रबंधक (कार्मिक व प्रशा.), अनिडको, विकास भवन, पोस्ट बॉक्स संख्या–180, श्री विजय पुरम को भेजी जा सकती है या aniidco@gmail.com पर 30/06/2026 (अपराहन 5.00 बजे) तक या उससे पहले भेजी जा सकती है।

5. उम्मीदवार अपना स्व–सत्यापित प्रतियों को डिग्री अथवा अस्थाई प्रमाणपत्र शैक्षणिक योग्यता के प्रमाण के रूप में प्रस्तुत करें। केवल अंकतालिका को स्वीकार नहीं किया जाएगा। उम्मीदवार अपना आयु (दसवीं कक्षा उर्त्तीण प्रमाणपत्र और जन्म प्रमाणपत्र) एवं अनुभव के लिए दस्तावेजी प्रमाणपत्र भी आवेदन के साथ जमा करें अन्यथा आवेदन को विधिवत रूप से रद्द कर दिया जाएगा।

6. आरक्षित पद के विरूद्ध छूट का दावा करने वाले एसटी/विकलांग व्यक्तियों की श्रेणी से संबंधित उम्मीदवारों को सक्षम प्राधिकारी द्वारा जारी संबंधित प्रमाणपत्र प्रस्तुत करना होगा।

7. अपूर्ण/अहस्ताक्षरित/अस्पप्ट/देर से प्राप्त आवेदनों को विधिवत् रूप से रद्द कर दिया जाएगा।

8. सरकारी विभागों में कार्यरत आवेदक अपने आवेदन अपने नियोक्ता से अग्रेषित करवाएं अन्यता आवेदन पर विचार नहीं किया जाएगा।

9. इसके अतिरिक्त, प्रबंधन के पास भर्ती सूचना को किसी भी स्तर पर वापस लेने/रद्द करने का अधिकार सुरक्षित होगा।

10. रिक्ति नोटिस और प्रारूप वेबसाइट https://andamannicobar.gov.in or https://aniidco.and.nic.in की रिक्ति लिंक से डाउनलोड किया जा सकता है।

महाप्रबंधक (कार्मिक व प्रशा.), अनिडको

अनिडको में प्रबंधक (क्रय एवं विपणन) पद के लिए आवेदन का प्रारूप

सेवा में
महाप्रबंधक (कार्मिक व प्रशा.)
अनिडको लिमिटेड, विकास भवन,
पोस्ट बॉक्स सं. 180
श्री विजय पुरम–744 101, अ. तथा नि. द्वीपसमूह

पासपोर्ट आकार का फोटो छिपकाएं

अनुसूचित जनजाति (एस टी) के लिए आरक्षित पद प्रबंधक (क्रय एवं विपणन) के लिए आवेदन	
आवेदक का पूरा नाम (बडे अक्षरों में)	
पिता/पति का नाम	
पुरूष/महिला	
राष्ट्रीयता	
जन्म तिथि तथा आयु 30.06.2026 तक	
शैक्षिक योग्यता	
अनुभव का विवरण	
श्रेणी (सामान्य/ओबीसी/एसटी/पीएच)	
वर्तमान डाक पता दूरभाष संख्या सहित	
स्थायी आवासीय पता	
संपर्क दूरभाष संख्या तथा ई–मेल	
अन्य संगत सूचना	

घोषणा

मैं एतद्द्वारा घोषित करता/करती हूँ कि आवेदन में दिए गए सभी विवरण मेरी जानकारी और विश्वास के अनुसार सत्य, सम्पूर्ण और सही हैं। मैं यह भी समझता/समझती हूँ कि चयन के पूर्व अथवा बाद किसी भी सूचना के असत्य अथवा गलत पाए जाने पर मेरी उम्मीदवारी रद्द की जा सकती हैं ।

स्थान:
दिनांक:

उम्मीदवार का नाम तथा हस्ताक्षर

ई–निविदा सूचना

कार्यपालक अभियंता, पंचायती राज संस्थान, दक्षिण अण्डमान मण्डल–।, श्री विजय पुरम, दक्षिण अण्डमान, प्रधान, ग्राम पंचायत, कन्यापुरम 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–।/जीईएन/2026–27/37

कार्य का नाम : कन्यापुरम, ग्राम पंचायत के अंर्तगत वार्ड न. के.पी. 02 क्षेत्राधिकार कब्रिस्तान में टाइल्स, ग्रिल और विद्युत कार्य सहित शेड का निर्माण कार्य। अनुमानित लागत : रु. 30,04,809/–, धरोहर राशि : रु. 60,096/–, कार्य समाप्ति की अवधि : (04) चार माह। निविदा शुल्क : रु. 500/–, बोली प्रस्तुत करने की अंतिम तिथि : 15/05/2026 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_22941_1

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

EXPRESSION OF INTEREST

Expression of interest is invited from eligible person from North & Middle Andaman district to be empanelled as support persons to POCSO victims as per NCPCR's Model Guidelines with respect to Support Persons under Section 39 of the POCSO Act, 2012.

Any person with a post graduate degree in Social Work or Sociology or Psychology or Child Development or a graduate with minimum three years of experience in child education and development or protection issues.

Provided that in accordance with Rule 5(6) of the POCSO Rules 2020. An entity qualified to act as a Support Person may also include an organization actively engaged in the realm of child right so child protection. Additionally, an official associated with a children's home or shelter home responsible for the custody of the child may also be eligible to apply as a Support Person.

INTERVIEW: All the short-listed eligible candidates shall be called for a personal interview which shall be conducted by a Selection Committee. The Selection Committee shall evaluate on the basis of qualification and experience of working with children and personal interaction of the applicant and recommend a panel of the names for the position of Support Persons.

SELECTION / EMPANELMENT:

The District Child Protection Officer shall empanel the selected candidates on the recommendations of the Selection Committee.

REMUNERATION OF SERVICES OF SUPPORT PERSONS:

a. **Monthly Allowance:** The Support Person shall submit report at the end of each month to the District Child Protection Officer for review an remuneration as prescribed in Form A. (The Remuneration for the services of a support person whose name is enrolled in the register maintained under Rule 5(1) or otherwise, shall be made by the State Government from the Fund maintained under Section 105 of the Juvenile Justice Act, 2015 (2 of 2016), or from other funds placed at the disposal of the District Child Protection Unit).

" Any support person engaged for the purpose of assisting a child under this Act, shall be paid on a pro-rata basis, determined by the number of days worked or in-person visits conducted to location such as Hospitals, Child Welfare Committee, police station, childcare institutions, the victim's family, educational institution, court, government department, banks etc. The Monthly remuneration base done assigned cases, shall be prescribed by the State Government, but which shall be calculated in a prorated manner basis the amount prescribed for a skilled worker under the Minimum Wages Act, 1948 (11 of 1948)

Please submit the application latest by dated 25.05.2026 and for any further clarification. Kindly contact to the following address: District Child Protection Officer, District Child Protection Unit, Office of the Deputy Commissioner, Room No. F-14, N&M Andaman, 744204, email-id dcpunma2017@gmail.com Phone No. 9476032887/03192273127.

Sd./-
Additional District Magistrate,
N & M Andaman, Mayabunder

APPLICATION PROFORMAT FOR SUPPORT PERSON IN THE DISTRICT CHILD PROTECTION UNIT, N & MA UNDER MISSION VATSALYA.

Post applied for ……..

Affix here a recent passport size photograph

Name in full (In Block Letters)	
Date of Birth	
Father's /Spouse Name	
Mailing Address Pin code Tel.No. (with STD code) Mobile E-mail ID	
Permanent address with Pin Code	
Marital Status	
Aadhar Card No.	
Nationality	
State & District of Domicile	
Category : (SC/ST/OBC/General)	
Religion	
Present Employer	

Education Qualification

Sl. No.	Examination/Degree	Name of Board /College/University	Percentage of Marks / Final grade	Year of Passing award

(Please attach photocopies in support)

Details of Employment Experience: (Attach separate sheet if necessary)

Sl.No.	Name of Employer	Post held/ Designation	Period of Employment	Nature of duties

Declaration to be signed by the candidate

I hereby declare that the information given by me in the Application is true, complete and correct to the best of my knowledge and belief and that nothing has been concealed or distorted. If at any time, I am found to have concealed. Distorted any information or given any false statement, my application/ appointment shall liable to be summarily rejected/terminated without notice or compensation.

Date:
Place:

Signature of the Applicant

जननी डिजिटल प्लेटफॉर्म लॉन्च

नई दिल्ली, 07 मई। केन्द्रीय स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय ने गुरुवार को मातृ एवं शिशु स्वास्थ्य सेवाओं को मजबूत करने के लिए जननी डिजिटल प्लेटफॉर्म लॉन्च किया है। जननी (गर्भावस्था पूर्व, प्रसव और नवजात शिशु की एकी.त देखभाल की यात्रा) एक आधुनिक डिजिटल प्लेटफॉर्म है, जिसे महिलाओं और बच्चों के स्वास्थ्य रिकॉर्ड की निगरानी और प्रबंधन के लिए तैयार किया गया है। यह पुराने आरसीएच पोर्टल का उन्नत संस्करण है, जो गर्भावस्था से लेकर नवजात शिशु देखभाल और परिवार नियोजन तक की सभी सेवाओं का डिजिटल रिकॉर्ड तैयार करेगा।

इस प्लेटफॉर्म के जरिए गर्भवती महिलाओं की समय पर जांच, प्रसव तैयारी, टीकाकरण और नवजात शिशु की देखभाल की निगरानी आसान होगी। स्वास्थ्य मंत्रालय ने गुरुवार को जानकारी दी कि जननी एप में क्यूआर कोड आधारित डिजिटल माता और बच्चे के स्वास्थ्य कार्ड की सुविधा दी गई है, जिससे स्वास्थ्य रिकॉर्ड कहीं भी आसानी से उपलब्ध रहेंगे।

प्लेटफॉर्म में हाई–रिस्क प्रेग्नेंसी के लिए ऑटोमैटिक अलर्ट, रियल–टाइम डैशबोर्ड और ट्रैकिंग सिस्टम जैसी सुविधाएँ भी शामिल हैं। इसे यू–विन और पोशन जैसे राष्ट्रीय प्लेटफॉर्मों से भी जोड़ा गया है, ताकि विभिन्न योजनाओं के बीच बेहतर समन्वय हो सके।

सैटेलाइट संचार को लेकर ट्राई के परामर्श पत्र पर टिप्पणियां दाखिल करने की अंतिम तिथि बढ़ी

नई दिल्ली, 07 मई। दूरसंचार नियामक प्राधिकरण (ट्राई) ने सैटेलाइट संचार नेटवर्क प्राधिकरण और सैटेलाइट संचार नेटवर्क प्रदाताओं को स्पेक्ट्रम आवंटन पर जारी परामर्श पत्र पर टिप्पणियां और प्रत्युत्तर टिप्पणियां दाखिल करने की अंतिम तिथि बढ़ा दी है।

ट्राई ने 8 अप्रैल को यह परामर्श पत्र जारी किया था। पहले लिखित टिप्पणियां जमा करने की अंतिम तिथि 6 मई और प्रत्युत्तर टिप्पणियों की अंतिम तिथि 20 मई तय की गई थी। उद्योग संगठनों और हितधारकों के अनुरोध को देखते हुए अब इन तिथियों को बढ़ाकर क्रमशः 13 मई और 27 मई कर दिया गया है। ट्राई ने बताया कि टिप्पणियां और प्रत्युत्तर टिप्पणियां सरकारी मेल पर भेजी जा सकती हैं।

चंदन : खून की सेहत सुधारने वाली अनमोल लकड़ी, डायबिटीज के मरीजों के लिए फायदेमंद

नई दिल्ली, 07 मई। गर्मियों के मौसम ने दस्तक दे दी है। लिहाजा, दिन–ब–दिन देश के कई हिस्सों का तापमान तेजी से बढ़ता जा रहा है। आयुर्वेद के पास ऐसी कई औषधियां हैं, जिनके सेवन से न केवल तन–मन को ठंडक मिलती है बल्कि कई शारीरिक समस्याओं की छुट्टी करने में भी कारगर है। ऐसी ही अनमोल औषधि है चंदन की लकड़ी।

केंद्र सरकार का पर्यावरण व वन मंत्रालय चंदन के औषधीय गुणों के बारे में जानकारी देता है। चंदन एक खास और सुगंधित लकड़ी है जो शरीर को ठंडक पहुंचाने और खून की सेहत को बेहतर बनाने में मदद करती है। इसका वानस्पतिक नाम सैंटलम एल्बम लिन है। चंदन की लकड़ी के हार्टवुड हिस्से को मुख्य रूप से औषधि के रूप में इस्तेमाल किया जाता है।

चंदन की लकड़ी के सेवन से सेहत को एक–दो नहीं बल्कि अनगिनत लाभ मिलते हैं। आयुर्वेद में चंदन की लकड़ी को खास स्थान मिला हुआ है। यह डायबिटीज की समस्या, बार–बार पेशाब आना, पेशाब में जलन के साथ ही कमजोरी व थकान को दूर करने में भी कारगर है। ऐसे में आयुर्वेद चंदन के सेवन की सलाह देता है।

चंदन की लकड़ी का काढ़ा और चंदन पाउडर के नियमित इस्तेमाल से मरीजों को राहत मिलती है व पेशाब में जलन कम, ब्लड शुगर का स्तर नियंत्रित और शरीर में ठंडक का अहसास होता है। चंदन के सेवन से कई स्वास्थ्य लाभ मिलते हैं। यह डायबिटीज के नियंत्रण में मदद करता है क्योंकि इसमें मौजूद गुण ब्लड शुगर को संतुलित रखते हैं।

पेशाब में जलन की समस्या में चंदन बहुत प्रभावी है। यह मूत्र मार्ग की समस्याओं को खत्म करने में कारगर है।

रक्तस्राव संबंधी विकारों में भी चंदन का इस्तेमाल फायदेमंद माना जाता है। यह खून को शुद्ध करने और अत्यधिक रक्तस्राव को रोकने में मदद करता है। चंदन की ठंडक शरीर के अंदरूनी गर्मी को कम करती है, जिससे त्वचा की समस्याएं, चिड़चिड़ापन और गर्मी से होने वाली परेशानियां दूर होती हैं। आयुर्वेद में चंदन को शीतल (ठंडा) द्रव्य माना गया है। यह हृदय को शांति देता है, तनाव कम करता है और शरीर को अंदर से ठंडक प्रदान करता है। चंदन का लेप त्वचा पर लगाने से मुंहासे, सूजन और जलन में आराम मिलता है।

चंदन को दिनचर्या में शामिल करने से यह सुगंधित लकड़ी न सिर्फ शरीर को ठंडक देती बल्कि कई स्वास्थ्य समस्याओं से भी राहत दिलाती है। हालांकि, चंदन का सेवन हमेशा आयुर्वेदिक विशेषज्ञ की सलाह से करना चाहिए।

इतिहास के पन्नों में 08 मईः जब यूरोप में थमा द्वितीय विश्व युद्ध का तूफान

नई दिल्ली, 07 मई। इतिहास के पन्नों में 08 मई का दिन विश्व स्तर पर एक निर्णायक मोड़ के रूप में दर्ज है। यह वही तारीख है जब यूरोप में द्वितीय विश्व युद्ध का अंत हुआ और लंबे समय से चल रही तबाही, हिंसा और अस्थिरता पर विराम लगा। जर्मनी के तानाशाह एडोल्फ हिटलर की आत्महत्या के करीब एक सप्ताह बाद, 08 मई 1945 को जर्मन सेना के जनरल आल्फ्रेड योडल ने मित्र राष्ट्रों के सामने बिना शर्त आत्मसमर्पण के दस्तावेजों पर हस्ताक्षर किए। इस ऐतिहासिक घटना के साथ ही यूरोप में युद्ध का औपचारिक अंत हो गया। इस दिन को कई देशों में "विक्ट्री इन यूरोप डे" के रूप में मनाया जाता है।

हालांकि, समय के अंतर के कारण सोवियत संघ (अब रूस) में उस समय आधी रात के बाद का वक्त हो चुका था। यही वजह है कि रूस और कुछ अन्य देशों में इस जीत का जश्न 09 मई को मनाया जाता है, जिसे "विक्ट्री डे" कहा जाता है। यूरोप में युद्ध समाप्त होने के बावजूद, विश्व युद्ध का पूरी तरह अंत उस समय नहीं हुआ था। एशिया में जापान के खिलाफ लड़ाई जारी रही। आखिरकार, सितंबर 1945 में जापान ने आत्मसमर्पण किया, जिसके बाद द्वितीय विश्व युद्ध का पूर्ण समापन हुआ।

द्वितीय विश्व युद्ध मानव इतिहास के सबसे विनाशकारी संघर्षों में से एक था, जिसमें करोड़ों लोगों की जान गई और कई देशों की अर्थव्यवस्था और सामाजिक संरचना पूरी तरह से प्रभावित हुई। 08 मई का दिन न केवल युद्ध की समाप्ति का प्रतीक है, बल्कि शांति, सहयोग और वैश्विक एकता की आवश्यकता की भी याद दिलाता है।

महत्वपूर्ण घटनाचक्र–1886– अमेरिकी फार्मासिस्ट जान. एस. पैंबरटन ने कोका कोला का विकास किया और उस समय इसे एक टॉनिक बताया गया।

1933– महात्मा गांधी ने ब्रिटिश शासन की नीतियों के खिलाफ 21 दिन का उपवास शुरू किया।

1945– मित्र राष्ट्रों की सेनाओं के समक्ष जर्मनी का आत्मसमर्पण।

1959– प्रधानमंत्री जवाहरलाल नेहरू ने चीन को भारत के खिलाफ धमकी भरे युद्ध जैसी भाषणों से बाज आने को कहा।

1970– ब्रिटिश रॉक बैंड द बीटल्स के सदस्यों ने औपचारिक रूप से अलग होने के एक महीने बाद अपना आखरी स्टूडियो अलबम 'लैट इट बी' जारी किया।

1980– विश्व स्वास्थ्य संगठन ने चेचक उन्मूलन की घोषणा की।

1999– दक्षिणी बांग्लादेश में मेघना नदी में एक खचाखच भरी नौका पलट जाने से 300 लोगों की मौत।

1999 – बेलग्राद स्थित चीनी दूतावास पर नाटो द्वारा प्रक्षेपास्त्रों से हमला।

2000 – भारतीय मूल के 69 वर्षीय लॉर्ड स्वराजपाल ब्रिटेन के चौथे सबसे बड़े विश्वविद्यालय ब्रिटिश यूनीवर्सिटी के कुलपति नियुक्त।

2001 – अमेरिका अंतर्राष्ट्रीय मादक द्रव्य नियंत्रण बोर्ड से भी बाहर।

2004 – श्रीलंका के मुरलीधरन ने 521 विकेट लेकर सर्वाधिक टेस्ट विकेट लेने का रिकार्ड बनाया।

2006 – संयुक्त राज्य अमेरिका पाकिस्तान को आधुनिकतम पारम्परिक शस्त्र प्रणाली देने पर सहमत।

2009 – पाकिस्तान की सेना ने स्वात घाटी में तालिबान के खिलाफ अपने अभियान को तेज किया। तालिबान के जुल्मों से परेशान करीब दो लाख लोगों ने घाटी से पलायन किया।

2010 – छत्तीसगढ़ में नक्सलियों ने दंतेबाड़ा में टाड़मेटला हमले के एक माह बाद बीजापुर– भोपालपट्टनम राष्ट्रीय राजमार्ग–16 पर सीआरपीएफ के बख्तरबंद वाहन को बारूदी सुरंग विस्फोट कर उड़ा दिया। इस घटना में आठ जवान शहीद हो गए। विस्फोट में वहाँ से गुजर रहे दो नागरिक भी घायल हो गए।

श्रम संहिताः केंद्र ने श्रमिकों के लिए राष्ट्रव्यापी वार्षिक स्वास्थ्य जांच पहल शुरू की

नई दिल्ली, 07 मई।

केंद्रीय श्रम एवं रोजगार और युवा कार्यक्रम एवं खेल मंत्री डॉ. मनसुख मांडविया ने गुरुवार को 40 वर्ष और उससे अधिक आयु के सभी श्रमिकों के लिए राष्ट्रव्यापी वार्षिक स्वास्थ्य जांच पहल का शुभारंभ किया। यह देश के श्रमबल के लिए व्यावसायिक स्वास्थ्य देखभाल और सामाजिक सुरक्षा कवरेज को मजबूत करने की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम है।

नई श्रम संहिताओं के तहत 40 वर्ष या उससे अधिक के श्रमिकों की स्वास्थ्य जांच कराना अनिवार्य है। केंद्र ने कहा कि प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी के नेतृत्व में सरकार ने पिछले 12 वर्षों में रोजगार सृजन और कल्याणकारी उपायों के माध्यम से श्रम शक्ति और युवा शक्ति को सशक्त बनाने के लिए काम किया है।

इस अवसर को श्रम शक्ति के सम्मान को समर्पित दिन बताते हुए उन्होंने कहा कि सरकार सभी श्रमिकों के लिए सामाजिक सुरक्षा कवरेज को मजबूत करने के लिए प्रतिबद्ध है। केंद्रीय मंत्री ने कहा कि प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी के नेतृत्व में सरकार ने पिछले 12 वर्षों में रोजगार सृजन और कल्याणकारी उपायों के माध्यम से श्रम शक्ति और युवा शक्ति को सशक्त बनाने के लिए काम किया है।

मांडविया ने बताया कि देश में सामाजिक सुरक्षा कवरेज में उल्लेखनीय विस्तार हुआ है, जो एक दशक पहले लगभग 30 करोड़ लोगों से बढ़कर आज लगभग 94 करोड़ लाभार्थियों तक पहुंच गया है, यानी सामाजिक सुरक्षा कवरेज 19 प्रतिशत से बढ़कर 64 प्रतिशत हो गया है।

उन्होंने यह भी बताया कि ईएसआईसी के दायरे में आने वाले लाभार्थियों की संख्या एक दशक पहले लगभग 7 करोड़ थी, जो आज बढ़कर लगभग 15 करोड़ हो गई है। उन्होंने कहा कि स्वास्थ्य जांच के माध्यम से शीघ्र निदान से गंभीर बीमारियों को रोकने में मदद मिल सकती है। उन्होंने बताया कि जांच शिविरों के दौरान पहचानी गई बीमारियों का इलाज और दवाएं ईएसआईसी सुविधाओं के माध्यम से उपलब्ध कराई जाएंगी।

चार श्रम संहिताओं के तहत प्रमुख श्रम सुधारों पर प्रकाश डालते हुए डॉ. मांडविया ने कहा कि पुरुष और महिला श्रमिकों के लिए समान वेतन के प्रावधान सुनिश्चित किए गए हैं, मातृत्व अवकाश 12 सप्ताह से बढ़ाकर 26 सप्ताह कर दिया गया है, और महिलाओं के लिए घर से काम करने के प्रावधान भी शामिल किए गए हैं।

डॉ. मांडविया ने आगे कहा कि जहां दुनिया भर के देश अब भी गिग और प्लेटफॉर्म श्रमिकों को सामाजिक सुरक्षा ढांचे के तहत लाने के तरीकों की खोज कर रहे हैं, वहीं मोदी सरकार ने नए श्रम संहिता के माध्यम से सक्रिय रूप से उनके समावेश को सुनिश्चित किया है।

देश की पहली स्पेस–टेक स्टार्टअप यूनिकॉर्न बनी स्काईरूट एयरोस्पेस

नई दिल्ली, 07 मई।

स्पेस–टेक स्काईरूट एयरोस्पेस ने गुरुवार को 60 मिलियन डॉलर (भारतीय रुपए में करीब 570 करोड़ रुपए) जुटाने का ऐलान किया है। इसके साथ कंपनी देश की पहली स्पेस–टेक स्टार्टअप यूनिकॉर्न बन गई है।

मौजूदा फंडिंग राउंड में स्काईरूट की वैल्यूएशन 1.1 अरब डॉलर रही है, जो कि 2023 में कंपनी की वैल्यू से 519 मिलियन डॉलर से करीब चार गुना ज्यादा है। नई फंडिंग मिलना दिखाता है कि भारत का निजी स्पेस सेक्टर तेजी से आगे बढ़ रहा है। भारत का निजी स्पेस सेक्टर तेजी से बढ़ रहा आगे जब भी किसी स्टार्टअप का वैल्यूएशन एक अरब डॉलर से अधिक हो जाता है तो उसे यूनिकॉर्न माना जाता है। रिपोर्ट्स के मुताबिक, भारत में अलग–अलग सेक्टर्स से करीब 100 से अधिक यूनिकॉर्न मौजूद हैं।

हैदराबाद स्थित स्काईरूट एयरोस्पेस के सह–संस्थापक और सीईओ पवन कुमार चंदना ने कहा,"हम स्काईरूट में आगामी विक्रम–1 प्रक्षेपण को लेकर बेहद उत्साहित हैं, जो भारत का पहला निजी कक्षीय रॉकेट है और भारत तथा वैश्विक अंतरिक्ष क्षेत्र के लिए एक महत्वपूर्ण उपलब्धि है। नया निवेश स्काईरूट में दुनिया के कुछ सबसे प्रतिष्ठित निवेशकों के विश्वास का संकेत है।"

स्काईरूट एयरोस्पेस के इस फंडिंग राउंड में कई वैश्विक निवेशकों जैसे जीआईसी और ब्लैकरॉक आदि का नाम

शामिल है। यह दिखाता है कि भारत के स्पेस सेक्टर में वैश्विक निवेशक रुचि ले रहे हैं।

रिपोर्ट्स के मुताबिक, कंपनी अब तक के अलग–अलग फंडिंग राउंड में निवेशकों से 160 मिलियन डॉलर (करीब 1,500 करोड़ रुपए) जुटा चुकी है। कंपनी ने 2023 में एक ऑर्बिटल लॉन्च किया था और अब आने वाले हतों में एक और लॉन्च की तैयारी कर रही है। कंपनी ने बताया कि इस नई पूंजी से स्काईरूट को विक्रम–1 के प्रक्षेपणों को तेज गति से स्थापित करने, उत्पादन बढ़ाने और विक्रम–2 (एक उन्नत क्रायोजेनिक चरण द्वारा संचालित 1 टन श्रेणी का प्रक्षेपण यान) विकसित करने में मदद मिलेगी, जिससे यह अपने मिशनों और ग्राहकों की सेवा करने की क्षमता का विस्तार कर सकेगी। (इनपुट–एजेंसी)

विश्व थैलेसीमिया दिवस क्यों मनाया जाता है? जानें इस साल की थीम और इसका महत्व

नई दिल्ली, 07 मई।

थैलेसीमिया एक गंभीर आनुवंशिक रक्त विकार है, जो माता–पिता से बच्चों में पहुंचता है। यह बीमारी शरीर में हीमोग्लोबिन बनने की प्रक्रिया को प्रभावित करती है, जिससे शरीर में खून की कमी होने लगती है। कई बार लोगों को लंबे समय तक इस बीमारी की जानकारी ही नहीं हो पाती, जिसके कारण इलाज में देरी और स्वास्थ्य संबंधी जटिलताएं बढ़ सकती हैं।

विशेषज्ञों के अनुसार, थैलेसीमिया के प्रति जागरूकता और समय पर जांच बेहद जरूरी है, क्योंकि शुरुआती पहचान से मरीज बेहतर जीवन जी सकता है। यही वजह है कि हर साल विश्व थैलेसीमिया दिवस मनाया जाता है। अगर आपको इसके बारे में नहीं पता तो इसमें ये लेख आपकी मदद करेगा।

थैलेसीमिया एक आनुवंशिक रक्त विकार है, जिसमें शरीर पर्याप्त मात्रा में स्वस्थ हीमोग्लोबिन नहीं बना पाता। हीमोग्लोबिन लाल रक्त कोशिकाओं में पाया जाने वाला तत्व है, जो शरीर में ऑक्सीजन पहुंचाने का काम करता है। इस बीमारी के कारण मरीज को बार–बार खून चढ़ाने की जरूरत पड़ सकती है। यह बीमारी माता–पिता से बच्चों में जीन के जरिए फैलती है।

थैलेसीमिया के प्रमुख लक्षण– शरीर में लगातार कमजोरी और थकान, चेहरे का पीला पड़ना, बच्चों का शारीरिक विकास धीमा होना, सांस लेने में परेशानी, बार–बार चक्कर आना, पेट या तिल्ली में सूजन, हड्डियों में कमजोरी आदि।

हर साल 8 मई को विश्व थैलेसीमिया दिवस मनाया जाता है। इस दिन दुनियाभर में लोगों को थैलेसीमिया के प्रति जागरूक करने के लिए कई कार्यक्रम आयोजित किए जाते हैं। इस दिन को मनाने का उद्देश्य लोगों को थैलेसीमिया की गंभीरता, समय पर जांच, इलाज और बचाव के प्रति जागरूक करना है। इसके अलावा यह दिन उन मरीजों और परिवारों को समर्थन देने के लिए भी मनाया जाता है जो इस बीमारी से जूझ रहे हैं। स्वास्थ्य विशेषज्ञ मानते हैं कि समय पर स्क्रीनिंग और जागरूकता से इस बीमारी के मामलों को काफी हद तक कम किया जा सकता है।

साल 2026 में विश्व थैलेसीमिया दिवस की थीम है– "अब छिपे नहीं–बिना पहचान वाले मरीजों को खोजें, अनदेखे लोगों को सहयोग दें।" यह थीम उन लाखों लोगों पर फोकस करती है जिन्हें थैलेसीमिया है लेकिन अब तक बीमारी की पहचान नहीं हो पाई है। इसका उद्देश्य समय पर जांच, सही इलाज और सभी लोगों तक समान स्वास्थ्य सुविधाएं पहुंचाने के लिए जागरूकता बढ़ाना है।

युद्ध से रसोई तक कारगर है टेफ्लॉन, एक गलती से हुई थी खोज; जानिए इसका इतिहास

नई दिल्ली, 07 मई।

इस दुनिया में टेफ्लॉन की खोज कोई उपलब्धि से नहीं बल्कि एक असफल हुए प्रयोग से हुई। दरअसल, अमेरिकी रसायन वैज्ञानिक रॉय जे. प्लंकेट ने 6 अप्रैल, 1938 को प्रयोगशाला में का काम करते हुए टेफ्लॉन की खोज की। टेट्रालुओरोएथिलीन गैस पर प्रयोग के दौरान सिलिंडर से गैस निकलने की जगह सफेद, मोम जैसा कोई ठोस पदार्थ निकला।

इसे रसायन वैज्ञानिक ने पॉलीटेट्रालुओरोएथिलीन (पीटीएफई) नाम दिया। हालांकि बाद में इसके नाम को छोटा किया और टेफ्लॉन रखा गया। किसे पता था उस दिन अगर यह गलती नहीं हुई होती तो यह खोज नहीं हो पाती। इसलिए यह खोज सिर्फ एक संयोग था। बता दे कि पीटीएफई रसायनों से लगभग अप्रभावित रहता है और बेहद फिसलन भरा होता है।

टेफ्लॉन की पहली बड़ी उपयोगिता मैनहटन प्रोजेक्ट में सामने आई। यूरेनियम जैसी अत्यधिक रिएक्टिव सामग्री को सुरक्षित तरीके से संभालने के लिए वॉल्व, सील और पाइप्स पर टेफ्लॉन कोटिंग का इस्तेमाल किया गया। इसकी केमिकल–प्रतिरोधी प्रकृति ने इस जटिल प्रोजेक्ट को संभव बनाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई।

इसलिए इसका उपयोग एयरोस्पेस, इलेक्ट्रॉनिक्स और उद्योगों में तेजी से बढ़ा। 1941 में पेटेंट हुआ और 1944 में ट्रेडमार्क मिला, जबकि 1946 से इसके उत्पाद बाजार में आने लगे। इसके बाद साल 1950 के दशक में फ्रेंच इंजीनियर मार्क ग्रेगॉयर ने टेफ्लॉन को सबसे पहले फिशिंग टैकल पर इस्तेमाल किया।

उनकी पत्नी के सुझाव पर उन्होंने इसे किचन पैन पर भी आजमाया, जो बेहद सफल रहा। यहां से फिर 1961 में अमेरिका में पहला कमर्शियल नॉन–स्टिक पैन लॉन्च हुआ। इसी दिशा में आगे बढ़ते हुए टैफल ब्रांड ने नॉन–स्टिक कुकवेयर को वैश्विक पहचान दिलाई।

'ऑपरेशन सिंदूर' के एक वर्ष पूरे, भारतीय सेना ने वीडियो के जरिए दिखाई साहस, रणनीति और शक्ति की झलक

नई दिल्ली, 07 मई।

भारत गुरुवार को 'ऑपरेशन सिंदूर' की पहली वर्षगांठ मना रहा है। यह एक निर्णायक सैन्य कार्रवाई थी, जिसे भारतीय सेना ने पिछले साल इसी दिन पाकिस्तान–अधिकृत कश्मीर (पीओके) और पाकिस्तान में मौजूद आतंकवादियों और उनके बड़े ठिकानों के खिलाफ अंजाम दिया था।

यह सैन्य अभियान 22 अप्रैल को हुए पहलगाम आतंकी हमले के जवाब में किया गया था, जिसमें पाकिस्तान–समर्थित आतंकवादियों ने 26 बेकसूर लोगों का बेरहमी से कत्लेआम किया था। पाकिस्तान स्थित लश्कर–ए–तैयबा (एलईटी) से जुड़े संगठन 'द रेजिस्टेंस फ्रंट' ने इस हमले की जिम्मेदारी ली थी।

'ऑपरेशन सिंदूर' की पहली वर्षगांठ के मौके पर भारतीय सेना ने सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म 'एक्स'पर पोस्ट किया, "भारत की प्रतिक्रिया दृढ़, नपी–तुली और सटीक थी। हम अपनी संप्रभुता और अपने लोगों की रक्षा के लिए प्रतिबद्ध हैं।" सेना ने आगे कहा, "न्याय मिल गया है। जय हिंद।"

इस अवसर पर भारतीय सेना ने एक वीडियो भी शेयर किया है। इसमें पहलगाम हमले से लेकर 'ऑपरेशन सिंदूर' तक पूरे घटनाक्रम में दिखाया गया है। इस वीडियो में प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी की वह कड़ी चेतावनी भी शामिल है जो उन्होंने पहलगाम हमले के बाद आतंकवादियों और उनके पनाहगारों को दी थी। इस नरसंहार के बाद राष्ट्र को संबोधित करते हुए प्रधानमंत्री ने कहा था, "भारत हर आतंकवादी और उसके मददगारों की पहचान करेगा, उनका पता लगाएगा और उन्हें दंडित करेगा।"

वीडियो में प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी का एक और संदेश भी शामिल है। उन्होंने स्पष्ट रूप से घोषणा की थी, "आतंक और बातचीत एक साथ नहीं चल सकते। आतंक और व्यापार साथ–साथ नहीं हो सकते। पानी और खून एक साथ नहीं बह सकते।" इस बयान के साथ उन्होंने पाकिस्तान–प्रायोजित आतंकवाद के खिलाफ भारत के रुख को पूरी तरह से स्पष्ट कर दिया था।वहीं, इस सैन्य अभियान की पहली वर्षगांठ पर भारतीय रक्षा स्टाफ के मुख्यालय ने भी सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म 'एक्स' पर पोस्ट किया और 'ऑपरेशन सिंदूर' को 'राष्ट्रीय संकल्प का प्रतीक' बताया।

गौरतलब है कि पहलगाम आतंकी हमला 22 अप्रैल 2025 को हुआ था। पाकिस्तान–समर्थित हमलावरों ने पहलगाम में घूमने आए लोगों से धर्म पूछकर उन्हें निशाना बनाया था। गैर–मुसलमानों की पहचान करने के लिए उन्होंने पीड़ितों को जबरन इस्लामी 'कलमा' पढ़ने के लिए मजबूर किया। मारे गए लोगों में 25 पर्यटक और एक स्थानीय टट्टू–चालक शामिल था, जिसने पर्यटकों को बचाने की कोशिश की थी।

इस हमले के जवाब में भारतीय सेना ने 6 और 7 मई को 'ऑपरेशन सिंदूर' शुरू किया। 'ऑपरेशन सिंदूर' भारत की सैन्य और रणनीतिक क्षमताओं का एक अहम प्रदर्शन था, जिसमें सैन्य और गैर–सैन्य, दोनों तरह के उपायों का इस्तेमाल किया गया था। इस सैन्य कार्रवाई में पाकिस्तान के अंदर छिपे कई आतंकवादियों को मार गिराया गया था। (इनपुट–आईएएनएस)

क्यों खास है विश्व रेड क्रॉस दिवस? जानिए कैसे शुरू हुआ था मानवता का सबसे बड़ा आंदोलन

नई दिल्ली, 07 मई।

विश्व रेडक्रॉस दिवस हर साल 8 मई को मनाया जाता है। यह दिन उस महान व्यक्ति हेनरी डुनेंट की याद में मनाया जाता है, जिन्होंने रेडक्रॉस आंदोलन की स्थापना की। 8 मई को उनके जन्मदिन के अवसर पर यह दिवस मनाया जाता है। रेडक्रॉस आंदोलन का मुख्य उद्देश्य मानवता की सेवा करना, युद्ध और आपदा के समय घायल और जरूरतमंद लोगों की मदद करना और स्वास्थ्य सेवा के क्षेत्र में योगदान देना है। यह दिन न केवल सेवा और सहयोग की भावना को बढ़ावा देता है, बल्कि समाज में सहानुभूति, करुणा और एकता का संदेश भी देता है।

इस अवसर पर रेडक्रॉस और रेडक्रेसेंट सोसाइटी विभिन्न कार्यक्रमों का आयोजन करती है, जैसे कि रक्तदान शिविर, स्वास्थ्य जागरूकता अभियान और मानवीय सहायता कार्य। विश्व रेडक्रॉस दिवस हमें याद दिलाता है कि आपसी मदद और सहयोग से ही समाज में सच्ची मानवता का संचार हो सकता है।

यह दिन रेडक्रॉस की अंतरराष्ट्रीय समिति के संस्थापक जीन हेनरी डुनेंट के जन्मदिन की याद में मनाया जाता है। डुनेंट का जन्म 8 मई 1828 को हुआ था। 1859 में इटली के सोल्फेरिनो युद्ध की विभीषिका को देखकर डुनेंट का हृदय कांप उठा था। उन्होंने घायलों की मदद के लिए एक तटस्थ संस्था बनाने का विचार दिया, जिसके परिणामस्वरूप 1863 में रेडक्रॉस की स्थापना हुई।

डुनेंट को उनकी मानवीय सेवाओं के लिए दुनिया का पहला नोबेल शांति पुरस्कार (1901) दिया गया था।

वर्ष 2026 के लिए इस विशेष दिन की थीम 'मानवता को जीवित रखना'(Keeping Humanity Alive)रखी गई है।

यह थीम इस बात पर जोर देती है कि युद्ध, प्राकृतिक आपदा और कठिन समय में भी हमारी सबसे बड़ी शक्ति मानवता है। यह उन अग्रिम पंक्ति के नायकों को समर्पित है जो दूसरों के गौरव और जीवन की रक्षा के लिए अपनी जान जोखिम में डालते हैं।

इस विशेष दिन में दुनिया भर में बड़े स्तर पर ब्लड डोनेशन कैंप लगाए जाते हैं। उत्कृष्ट सेवा देने वाले वॉलिंटियर्स को सम्मानित किया जाता है। स्कूलों और कॉलेजों में प्राथमिक चिकित्सा और सामाजिक जिम्मेदारी पर सेमिनार आयोजित किए जाते हैं।

मुस्लिम देशों में इस संस्था को रेड क्रीसेंट कहा जाता है और इसका प्रतीक चिन्ह लाल अर्धचंद्र होता है। विश्व रेडक्रॉस दिवस हमें याद दिलाता है कि भले ही दुनिया तकनीक और सीमाओं में बँट गई हो, लेकिन एक इंसान का दूसरे इंसान के काम आना ही सबसे बड़ा धर्म है।

अहमदाबाद करेगा विश्व योगासन चैंपियनशिप के पहले संस्करण की मेजबानी

अहमदाबाद, 07 मई।

वैश्विक योगासन आंदोलन के लिए एक महत्वपूर्ण उपलब्धि के रूप में भारत 4 से 8 जून तक गुजरात के अहमदाबाद स्थित ट्रांसस्टेडिया में विश्व योगासन चैंपियनशिप के पहले संस्करण की मेजबानी करने के लिए तैयार है। इसमें 40 से अधिक देशों की भागीदारी होगी। वर्ल्ड योगासन के तत्वावधान में आयोजित इस चैंपियनशिप की मेजबानी योगासन भारत द्वारा की जाएगी। इसका उद्देश्य दुनिया भर के प्रमुख एथलीटों को एक साथ लाना और एक मान्यता प्राप्त प्रतिस्पर्धी खेल के रूप में योगासन को बढ़ावा देने में भारत की अग्रणी स्थिति को और मजबूत करना है। यह आंदोलन एक ऐसा आधार तैयार करना चाहता है जिससे वैश्विक स्तर पर बहु–खेल आयोजनों में इस खेल को शामिल करने का मार्ग प्रशस्त हो सके, जिसमें इसके ओलंपिक खेल बनने की प्रबल संभावना है।

तैयारियों के हिस्से के रूप में, भारतीय राष्ट्रीय योगासन टीम के आधिकारिक चयन ट्रायल 1 और 2 मई को भारतीय खेल प्राधिकरण (साई) केंद्र, सोनीपत, हरियाणा में आयोजित किए गए थे। एथलीटों ने पारंपरिक, कलात्मक, लयबद्ध और एथलेटिक योगासन श्रेणियों में प्रतिस्पर्धा की। चयनित एथलीट अब 10 मई से 2 जून तक नारायणपुरा स्पोर्ट्स कॉम्प्लेक्स अहमदाबाद में राष्ट्रीय कोचिंग कैंप में भाग लेंगे।

इस अवसर पर योगासन भारत के अध्यक्ष उदित शेठ ने कहा, पहली बार विश्व योगासन खेल चैंपियनशिप की मेजबानी करना इस खेल के लिए एक निर्णायक क्षण है। हमारे प्रधानमंत्री के नेतृत्व में भारत का यह विजन है कि योगासन खेल के माध्यम से योग को विश्व स्तर पर युवाओं तक पहुँचाया जाए, ताकि यह दुनिया भर के कई बहु–खेल आयोजनों में गूँजे और इसके ओलंपिक खेल बनने की उच्च संभावना बनी रहे। हमने एक मजबूत प्रतिस्पर्धी इकोसिस्टम तैयार किया है, और अब योगासन वैश्विक मंच के लिए तैयार है। भारत को इस आंदोलन का नेतृत्व करने पर गर्व है।

सिर्फ थकावट ही नहीं, पित्त का असंतुलन आंखों को पहुंचाता है नुकसान, जानें देखभाल के तरीके

नई दिल्ली, 07 मई।

आंखें हमारे शरीर का सबसे अहम हिस्सा होती हैं, जिसकी देशभाल करना शरीर के बाकी अंगों की तरह ही जरूरी है। आज के समय में सारा समय कंम्प्यूटर के सामने बैठकर निकल जाता है, जिससे आंखों में भारीपन और पानी आना साधारण समस्या है लेकिन अगर सुबह उठते ही आंखों में भारीपन, जलन और चिपचिपाहट होती है तो यह आंखों की थकावट का नहीं, बल्कि शरीर की भीतरी गड़बड़ी का संकेत हैं।

आयुर्वेद में आंखों में होने वाली जलन, भारीपन या चिपचिपाहट को शरीर के पित्त से जोड़कर देखा गया है। पित्त के असंतुलन से आंखों पर गहरा प्रभाव पड़ता है। आयुर्वेद मानता है कि यह सिर्फ नींद न पूरी होने के लक्षण नहीं बल्कि शरीर के अंदर पित्त और टॉक्सिन के बढ़ने का संकेत है। शरीर में पित्त की अधिकता होने से शरीर में गर्मी औ जलन बढ़ती है, जिसका प्रभाव आंखों पर ही पड़ता है।

इसके साथ ही देर से स्क्रीन को देखना, मोबाइल का इस्तेमाल ज्यादा करना, नींद न पूरी होना, लिवर पर अधिक दबाव महसूस होना भी इसके पीछे के मुख्य कारण हो सकते हैं। आयुर्वेद मानता है कि आंखें शरीर के पित्त से जुड़ी हैं, और पित्त शरीर के रक्त से, और रक्त पाचन और लिवर से जुड़ा है। लिवर पर पड़ता दबाव पाचन को

प्रभावित करता है, पाचन रक्त को, और रक्त पित्त को प्रभावित करता है। कुल मिलाकर ये सभी चीजें मिलकर शरीर में काम करती हैं, और इसका प्रभाव आंखों पर देखने को मिलता है।

अब सवाल है कि इससे आराम पाने के लिए क्या करें। इसके लिए रात को हल्का भोजन करें, सुबह उठते ही ठंडे पानी से आंखों को धोएं, दिन में दो बार त्रिफला जल से आंखों को साफ करें, ठंडी खीरा या ककड़ी से आंखों को आराम दें, और स्क्रीन टाइम कम करें। इसके साथ आहार में विटामिन ए, सी, और ई को शामिल करें। आवंला, अनार, गाजर, शकरकंद, कद्दू, पपीता, दूध, और अंडे जैसे आहार को शामिल करें। यह आहार आंखों की थकान को कम करने में मदद करते है।