अण्डमान निकोबार द्वीप समाचार

रजि.न.34300/80 | संख्या 103 | श्री विजय पुरम, शनिवार, 19 अप्रैल 2026 | web: dt.andamannicobar.gov.in | 2.00 रूपए

प्रधानमंत्री का राष्ट्र के नाम संबोधन का मूल पाठ

नई दिल्ली, 18 अप्रैल। (प.सू.का.)

आज मैं एक बेहद महत्वपूर्ण विषय पर विशेष कर देश की माता बहनों और बेटियों से बात करने के लिए आया हूं! आज भारत का हर नागरिक देख रहा है कि कैसे भारत की नारी शक्ति की उड़ान को रोक दिया गया। उनके सपनों को बेरहमी से कुचल दिया गया है। हमारे भरसक प्रयास के बावजूद हम सफल नहीं हो पाए, नारी शक्ति वंदन अधिनियम में संशोधन नहीं हो पाया! और मैं इसके लिए सभी माताओं–बहनों, उनसे मैं क्षमा प्रार्थी हूं।

साथियों,

हमारे लिए देश हित सर्वोपरि है, लेकिन जब कुछ लोगों के लिए दल हित सब कुछ हो जाता है, दल हित, देश हित से बड़ा हो जाता है, तो नारी शक्ति को, देश हित को, इसका खामियाजा उठना पड़ता है। इस बार भी यही हुआ है। कांग्रेस, डीएमके, टीएमसी और समाजवादी पार्टी जैसे दलों की स्वार्थी राजनीति का नुकसान देश के नारी शक्ति को उठाना पड़ा है।

साथियों,

कल देश की करोड़ों महिलाओं की नजर संसद पर थी, देश की नारी शक्ति देख रही थी, मुझे भी यह देखकर बहुत दुख हुआ, कि जब ये नारी हित का प्रस्ताव गिरा, तो कांग्रेस, डीएमके, टीएमसी, सपा, जैसी परिवारवादी पार्टियां, खुशी से तालियां बजा रही थीं। महिलाओं से उनके अधिकार छिनकर ये लोग

मेजें थपथपा रहे थे। उन्होंने जो किया वो केवल टेबल पर थाप नहीं थी, वो नारी के स्वाभिमान पर उसके आत्मसम्मान पर चोट थी और नारी सब भूल जाती है, अपना अपमान कभी नहीं भूलती, इसलिए संसद में कांग्रेस और उसके सहयोग के उन सबके व्यवहार की कसक हर नारी के मन में हमेशा रहेगी। देश की नारी जब भी अपने क्षेत्र में इन नेताओं को देखेगी, तो वो याद करेगी कि इन्हीं लोगों ने, इन्हीं लोगों ने, संसद में महिला आरक्षण को रोकने का जश्न मनाया था, खुशियां मनाई थीं। कल संसद में नारी शक्ति वंदन संशोधन का जिन दलों ने विरोध किया है, उनसे मैं दो टूक कहूंगा, ये लोग नारी शक्ति को फॉर ग्रांटेड ले रहे हैं, वो ये भूल रहे हैं, कि 21वीं सदी की नारी देश की हर घटना पर नजर रख रही है, वो उनकी की मंशा भाप रही है और सच्चाई भी भली भांति जान चुकी है। इसलिए महिला आरक्षण विरोध करके जो पाप विपक्ष ने किया है, इसकी उन्हें सजा जरूर मिलेगी। इन दलों ने संविधान निर्माताओं की भावनाओं का भी अपमान किया है और जनता द्वारा इसकी सजा से भी वो बच नहीं पाएंगे।

साथियों,

सदन में नारी शक्ति वंदन संशोधन किसी से भी कुछ छिनने का नहीं था। नारी शक्ति वंदन संशोधन हर किसी को कुछ ना कुछ देने का था, देने के लिए संशोधन का था। ये 40 साल से लटके हुए नारी के हक को, 2029 के अगले लोकसभा चुनाव से उसका हक देने का संशोधन था।

नारी शक्ति वंदन संशोधन 21वीं सदी के भारत की नारी को नए अवसर देने, नई उड़ान देने, उसके सामने से बाधाएं हटाने का महायज्ञन था। देश की 50: यानी आधी आबादी को उसका अधिकार देने का साफ नियत के साथ, ईमानदारी के साथ किया गया एक पवित्र प्रयास था। नारी को भारत की विकास यात्रा में सहयात्री बनाने और सबको जोड़ने का प्रयास था। नारी शक्ति वंदन संशोधन समय की मांग है। नारी शक्ति वंदन संशोधन उत्तर, दक्षिण, पूर्व, पश्चिम, सभी राज्यों की हर राज्य की शक्ति में समान वृद्धि का प्रयास था। ये संसद में सभी राज्यों की आवाज को अधिक शक्ति देने का प्रयास था। राज्य छोटा हो, राज्य बड़ा हो, राज्य की आबादी कम हो या राज्य की आबादी ज्यादा हो। सब की समान अनुपात में

शेष पृष्ठ 4 पर

जनगणना 2027 के मकान सूचीकरण और मकानों की गणना चरण में पूछे जाने वाले प्रश्न

क्रम संख्या	प्रश्न
1	भवन नंबर (केवल प्रगणक द्वारा भरा जाना है)
2	जनगणना मकान नंबर
3	फर्श की मुख्य सामग्री
4	दीवार की मुख्य सामग्री
5	छत की मुख्य सामग्री
6	जनगणना मकान का उपयोग
7	जनगणना मकान की स्थिति
8	परिवार क्रमांक
9	परिवार में सामान्य रूप से रहने वाले व्यक्तियों की कुल संख्या
10	परिवार के मुखिया का नाम
11	परिवार के मुखिया का लिंग
12	परिवार का मुखिया यदि अनुसूचित जाति/अनुसूचित जनजाति या अन्य श्रेणी से है
13	मकान का स्वामित्व
14	रहने के लिए उपलब्ध कमरों की संख्या
15	इस परिवार में रहने वाले विवाहित दंपतियों की संख्या
16	पेयजल का मुख्य स्रोत
17	पेयजल स्रोत की उपलब्धता
18	प्रकाश का मुख्य स्रोत
19	शौचालय की सुगमता
20	शौचालय का प्रकार
21	गंदे पानी की निकासी किससे जुड़ी है
22	परिसर भीतर स्नान सुविधा की उपलब्धता
23	रसोई घर और एलपीजी/पीएनजी गैस कनेक्शन की उपलब्धता
24	खाना पकाने के लिए प्रयुक्त मुख्य ईंधन
25	रेडियो/ट्रांजिस्टर
26	टेलीविजन
27	इंटरनेट सुविधा
28	लैपटॉप/कंप्यूटर
29	टेलीफोन/मोबाइल फोन/स्मार्टफोन
30	साइकिल और स्कूटर/मोटरसाइकिल/मोपेड
31	कार/जीप/वैन
32	परिवार में उपभोग किया जाने वाला मुख्य अनाज
33	मोबाइल नंबर

स्व–गणना किए निवासियों को अपने घर आने वाले प्रगणक को सत्यापन के लिए अपना स्व गणना आई डी (एसई आईडी) प्रदान करेंगे।

हमारी जनगणना, हमारा विकास

आइलैंड फूड फेस्टिवल 2026 का दूसरा दिन रंगारंग कार्यक्रमों के साथ संपन्न

श्री विजय पुरम, 17 अप्रैल

तीन दिवसीय आइलैंड फूड फेस्टिवल 2026 का दूसरा दिन आईटीएफ ग्राउंड, श्री विजय पुरम में रंगारंग कार्यक्रमों और उत्साहपूर्ण माहौल के साथ मनाया गया। इस महोत्सव में अण्डमान तथा निकोबार द्वीप समूह में पनप रही भारतीय व्यंजनों और संस्कृतियों की समृद्ध विविधता का प्रदर्शन जारी रहा।

अण्डमान तथा निकोबार प्रशासन के पर्यटन विभाग द्वारा आयोजित इस महोत्सव में स्थानीय निवासियों और पर्यटकों की उत्साहपूर्ण भागीदारी देखने को मिली। विभिन्न क्षेत्रों के व्यंजनों का प्रतिनिधित्व करने वाले फूड स्टॉल प्रमुख आकर्षण बने रहे, वहीं सांस्कृतिक प्रस्तुतियों ने संध्या को रंगीन और ऊर्जावान बना दिया।

यह महोत्सव द्वीपों की बहुसांस्कृतिक विरासत को प्रदर्शित करने के साथ–साथ पर्यटन को बढ़ावा देने और भोजन एवं संस्कृति के माध्यम से एकता को सुदृढ़ करने का एक महत्वपूर्ण मंच बना हुआ है।

दूसरे दिन आईटीएफ ग्राउंड में विविध सांस्कृतिक प्रस्तुतियों की शानदार श्रृंखला प्रस्तुत की गई, जिसने दर्शकों को संगीत, नृत्य और मनोरंजन से भरपूर एक यादगार संध्या प्रदान की। टीजीसीई, एनकॉल और जेएनआरएम के विद्यार्थियों ने एक प्रभावशाली नाट्य प्रस्तुति दी, जिसे दर्शकों ने खूब सराहा।

कार्यक्रम की शुरुआत झंकार डांस ग्रुप द्वारा थिल्लाना फ्यूजन एवं सेमी–क्लासिकल नृत्य प्रस्तुति से हुई, जिसके बाद गौरी शंकर ने प्रस्तुति दी। इसके पश्चात बीएनए ने मंच संभाला। सांस्कृतिक संध्या आगे एमजे म्यूजिक अकादमी की प्रस्तुति के साथ जारी रही, जिसके बाद बीएनए द्वारा एक और प्रस्तुति दी गई। संध्या का भव्य समापन मेलोडी मेकर्स (शैलेन्द्र सिंह एवं समूह) की प्रस्तुति के साथ हुआ।

महोत्सव का आयोजन कल (19 अप्रैल) भी सायं 5 बजे से रात 9 बजे तक जारी रहेगा। दूसरे दिन का समापन जनसामान्य की

शेष पृष्ठ 4 पर

रंगत में बीच स्पोर्ट्स फेस्टिवल 2026 का भव्य शुभारंभ, खेल व पर्यटन को मिलेगा बढ़ावा

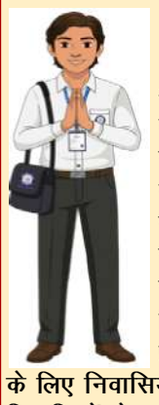
रंगत, 18 अप्रैल

अण्डमान तथा निकोबार द्वीप समूह के रामन बगीचा में बहुप्रतिष्ठित दो दिवसीय बीच स्पोर्ट्स फेस्टिवल 2026 का आज उत्साह और रंगारंग कार्यक्रमों के साथ भव्य शुभारंभ हुआ। इस उत्सव का आयोजन पर्यटन विभाग द्वारा मध्य अण्डमान के सहायक आयुक्त कार्यालय के समन्वय से किया जा रहा है।

मनमोहक समुद्र तट स्थल पर रंग–बिरंगी सजावट, उत्साही भीड़ और उत्सवमय वातावरण देखने को मिला, जहां क्षेत्र भर से प्रतिभागी और दर्शक एकत्रित हुए। कार्यक्रम का औपचारिक उद्घाटन मुख्य अतिथि सुश्री सीता

शेष पृष्ठ 4 पर

अण्डमान तथा निकोबार द्वीपसमूह में जनगणना 2027 के लिए मकान सूचीकरण अभियान जारी



श्री विजय पुरम, 18 अप्रैल।

अण्डमान तथा निकोबार द्वीपसमूह में जनगणना 2027 के पहले चरण का मकान सूचीकरण अभियान (एचएलओ) 16 अप्रैल, से शुरू हो गया है और यह 15 मई, 2026 तक चलेगा। इस चरण के दौरान, लगभग एक हजार प्रगणक और पर्यवेक्षक प्रत्येक घर में जाकर आवास की स्थिति, घरेलू सुविधाओं और संपत्तियों से संबंधित आवश्यक जानकारी एकत्र कर रहे हैं। यह डेटा संग्रहण पारंपरिक गणना प्रक्रिया के भिन्न होगा। स्व–गणना की सुविधा 1 से 15 अप्रैल,, 2026 तक जनता के लिए उपलब्ध कराई गई थी। इस डिजिटल पहल ने निवासियों को अपनी घरेलू जानकारी ऑनलाइन, सुविधाजनक और सुरक्षित तरीके से जमा करने में सक्षम बनाया। जिन मामलों में निवासियों ने स्व–गणना पूरी कर ली है, उनसे अनुरोध है कि सत्यापन प्रक्रिया को पूरा करने के लिए वे अपनी विशिष्ट स्व–गणना आईडी (एसई आईडी) को घर आए प्रगणक के साथ साझा करें। केंद्र शासित प्रदेश के आधिकारिक राजपत्र में अधिसूचित, जनगणना अधिकारियों द्वारा पूछे जाने वाले 33 प्रश्नों के लिए निवासियों को जनगणना अधिनियम, 1948 के प्रावधानों के तहत सही जानकारी प्रदान करना अनिवार्य है। निवासियों से यह भी अनुरोध है कि वे जनगणना अधिकारियों के साथ सहयोग करें और आधिकारिक जनगणना उद्देश्यों के लिए अपने घर के सामने के दरवाज़े या दीवार पर जनगणना मकान संख्या लिखने की अनुमति दें। निवासियों से अनुरोध है कि वे सटीक और समय पर जानकारी प्रदान करके जनगणना अधिकारियों को पूरा सहयोग दें। सभी जनगणना अधिकारी वैध पहचान पत्र साथ रखेंगे और एकत्रित डेटा को पूरी तरह से गोपनीय रखा जाएगा और केवल सांख्यिकीय उद्देश्यों के लिए इसका उपयोग किया जाएगा। जनगणना एक महत्वपूर्ण राष्ट्रीय प्रक्रिया है जो सरकारी नीतियों और कल्याणकारी कार्यक्रमों की योजना बनाने और उन्हें लागू करने में सहायक होती है। इस पहल की सटीकता और सफलता सुनिश्चित करने के लिए जनभागीदारी अत्यंत महत्वपूर्ण है। किसी भी प्रश्न या सहायता के लिए टोल–फ्री हेल्पलाइन नंबर 1855 पर संपर्क कर सकते हैं।

आइए हम अपनी जिम्मेदारी निभाएं और जनगणना में भाग लें।

उच्च न्यायालय के न्यायाधीशों ने जेएनआरएम में नशा–निरोध एवं मानसिक स्वास्थ्य पर जागरूकता अभियान का नेतृत्व किया

श्री विजय पुरम, 18 अप्रैल,

"नशा–निरोध, आत्महत्या जागरूकता एवं मानसिक स्वास्थ्य" विषय पर एक जागरूकता कार्यक्रम का आयोजन 18 अप्रैल, 2026 को जवाहरलाल नेहरू राजकीय महाविद्यालय (जेएनआरएम) के लेक्चर गैलरी में अण्डमान तथा निकोबार राज्य विधि सेवा प्राधिकरण (एएनएसएलएसए) और जेएनआरएम द्वारा संयुक्त रूप से किया गया।

इस कार्यक्रम में माननीय न्यायमूर्ति सब्यसाची भट्टाचार्य, कलकत्ता उच्च न्यायालय के न्यायाधीश (जो अण्डमान तथा निकोबार द्वीपसमूह के लिए जोनल जज एवं एएनएसएलएसए के कार्यकारी अध्यक्ष भी हैं) तथा माननीय न्यायमूर्ति स्मिता दास दे सहित विशिष्ट अतिथि एवं विशेषज्ञ उपस्थित रहे।

अपने संबोधन में न्यायमूर्ति सब्यसाची भट्टाचार्य ने छात्रों से आत्म–अनुशासन के साथ अपने लक्ष्यों को प्राप्त करने, अच्छे संस्कार विकसित करने तथा डिजिटल दुनिया से बाहर वास्तविक जीवन में लोगों से जुड़े रहने का आग्रह किया। उन्होंने यह भी कहा कि डिजिटल रूप से जुड़े जेनरेशन–ज़ेड के सामने वास्तविक संबंधों से दूरी की एक विशेष चुनौती है। उन्होंने छात्रों को दैनिक जीवन की कठिनाइयों से निपटने की क्षमता विकसित करने का आह्वान किया।

वरिष्ठ अधिवक्ता श्री डी.सी. कबीर ने अपने अनुभव साझा करते हुए मादक पदार्थों और आत्महत्या से संबंधित कड़े कानूनों की जानकारी दी तथा छात्रों से नशे से दूर रहने की अपील की।

'अनिम्स' की मनोचिकित्सक डॉ. पूजा गोविंद ने देश में नशे की स्थिति का परिदृश्य प्रस्तुत किया और द्वीपों में मादक पदार्थों के उपयोग से संबंधित प्रमुख आंकड़े साझा किए।

कार्यक्रम की शुरुआत में जेएनआरएम की प्राचार्या डॉ. पर्ल देवदास ने स्वागत भाषण देते हुए कॉलेज द्वारा मानसिक स्वास्थ्य एवं नशा–निरोध के लिए किए जा रहे प्रयासों की जानकारी दी।

शेष पृष्ठ 4 पर

प्रधानमंत्री का राष्ट्र के नाम संबोधन का ——————————पृष्ठ 1 का शेष

शक्ति बढ़ाने की कोशिश थी। लेकिन इस ईमानदार प्रयास की कांग्रेस और उसके सहयोगियों ने सदन में पूरे देश के सामने भ्रूण हत्या कर दी है, भ्रूण हत्या कर दी है। ये कांग्रेस, टीएमसी, समाजवादी पार्टी, टीएमके जैसे दल, इस भ्रूण हत्या के गुनहगार हैं। ये देश के संविधान के अपराधी हैं, ये देश की नारी शक्ति के अपराधी हैं।

साथियों,

कांग्रेस महिला आरक्षण के विषय से ही नफरत करती है, उसने हमेशा से ही महिला आरक्षण को रोकने के लिए षड्यंत्र किए हैं। इस दिशा में पहले जितनी बार भी प्रयास हुए, हर बार कांग्रेस ने इसमें रोड़े अटकाए हैं। इस बार भी कांग्रेस और उसके साथियों ने महिला आरक्षण को रोकने के लिए एक के बाद एक नए झूठ का सहारा लिया। कभी संख्या को लेकर, कभी किसी और तरीके से, कांग्रेस और उसके साथियों ने देश को गुमराह करने की कोशिश की। ऐसा करके इन दलों ने भारत के नारी शक्ति के सामने अपना असली चेहरा सामने ला दिया है। अपना मुखौटा उतर दिया है।

साथियों,

मुझे व्यक्तिगत तौर पर आशा थी कि कांग्रेस अपनी दशकों पुरानी गलती सुधारेंगी। कांग्रेस अपने पापों का प्रायश्चित करेगी, लेकिन कांग्रेस ने इतिहास रचने का, महिलाओं के पक्ष में खड़े होने का, अवसर खो दिया। कांग्रेस खुद देश के अधिकांश हिस्सों में अपना वजूद खो चुकी है। कांग्रेस परजीवी की तरह क्षेत्रीय दलों के पीठ पर सवार होकर खुद को जिंदा रखे हुए है। लेकिन कांग्रेस, ये भी नहीं चाहती कि क्षेत्रीय दलों की ताकत बढ़े, इसलिए कांग्रेस ने इस संशोधन का विरोध करवारकर अनेक क्षेत्रीय दलों के भविष्य को अंधकार में धकेलना का राजनीतिक षड्यंत्र किया है।

साथियों,

कांग्रेस, समाजवादी पार्टी, डीएमके, टीएमसी और दूसरी पार्टियां, इतने वर्षों से हर बार वही बहाने, वही कुतर्क गढ़ते आए हैं, बनाते आए हैं, कोई ना कोई टेक्निकल पेंच फंसाकर, ये महिलाओं के अधिकारों पर डाका डालते रहे हैं। देश राजनीति का यह भद्दा पैटर्न बराबर समझ चुका है, और उसके पीछे की वजह भी जान चुका है।

भाइयों बहनों,

नारी शक्ति वंदन अधिनियम के विरोध की एक बड़ी वजह है, इन परिवारवादी पार्टियों का डर। इन्हें डर है, अगर महिलाएं सशक्त हो गईं, तो इन परिवारवादी पार्टियों का नेतृत्व खतरे में पड़ जाएगा। ये कभी नहीं चाहेंगे कि उनके परिवार के बाहर की महिलाएं आगे बढ़ें। आज पंचायतों में, लोकल बॉडीज में, जिन हजारों लाखों महिलाओं ने अपनी क्षमता को साबित किया है, जब आगे बढ़कर लोकसभा और विधानसभाओं में आना चाहती हैं, देश की सेवा करना चाहती हैं, परिवारवादियों के भीतर उनसे असुरक्षा की भावना बैठी हुई है। परिसीमन के बाद महिलाओं के लिए कहीं ज्यादा सीटें होंगी, महिलाओं का कद बढ़ेगा, इसीलिए, इन लोगों ने नारी शक्ति वंदन संशोधन का विरोध किया है। देश की नारीशक्ति कांग्रेस और उसके सहयोगियों को इस पाप के लिए कभी माफ नहीं करेगी।

मेरे प्रिय देशवासियों,

कांग्रेस और उसके साथी दल, डिलिमिटेशन पर लगातार, लगातार झूठ बोल रहे हैं। ये इस बहाने विभाजन की आग को सुलगाना चाहते हैं। क्योंकि, बांटो और राज करो, कॉंग्रेस ये पॉलिटिक्स अंग्रेजों से विरासत में सीखकर आई है। और, कांग्रेस आज भी उसी के सहारे चल रही है। कांग्रेस ने हमेशा देश में दरार पैदा करने वाली भावनाओं को हवा दी है। इसलिए, ये झूठ फैलाया गया कि डिलिमिटेशन यानी परिसीमन से कुछ राज्यों को नुकसान होगा! जबकि, सरकार ने पहले दिन से स्पष्ट किया है, कि न किसी
राज्य की भागीदारी का अनुपात बदलेगा, न किसी का तमचतमेमद. जंजपवद कम होगा। बल्कि, सभी राज्यों की सीटें समान अनुपात में ही बढ़ेंगी। फिर भी कॉंग्रेस,DMK, TMC और समाजवादी पार्टी जैसे दल इसे मानने को तैयार नहीं हुए।

साथियों,

ये संशोधन बिल सभी दलों, और सभी राज्यों के लिए एक मौका था, एक अवसर था। ये बिल पास होता तो तमिलनाडु, बंगाल, यूपी, केरलम, हर राज्य की सीटें बढ़तीं। लेकिन अपनी स्वार्थी राजनीति की वजह से इन दलों ने, अपने राज्य के लोगों को भी धोखा दे दिया। जैसे कि, DMK के पास मौका था कि वो और ज्यादा तमिल लोगों को सांसद, विधायक बना सकती थी, तमिलनाडु की आवाज और मजबूत कर सकती थी! लेकिन, उसने वो मौका खो दिया। TMC के पास भी बंगाल के लोगों को आगे बढ़ाने का मौका था। लेकिन ज्डब ने भी ये मौका गवां दिया। समाजवादी पार्टी के पास भी मौका था कि वो महिला विरोधी छवि होने के दाग को कुछ कम कर सके। लेकिन सपा भी इसमें चूक गई। समाजवादी पार्टी लोहिया जी को तो पहले ही भूल चुकी है। सपा ने नारीशक्ति वंदन संशोधन का विरोध करके, लोहिया जी के सारे सपनों को पैरों तले रौंद दिया है। सपा महिला आरक्षण विरोधी है, ये यूपी की और देश की महिलाएं कभी नहीं भूलेंगी।

साथियों,

महिलाओं के आरक्षण का विरोध करके, कांग्रेस ने फिर एक बात सिद्ध कर दी है। कांग्रेस, एक एंटी रिफॉर्म पार्टी है। 21वीं सदी के विकसित भारत के लिए, जो भी निर्णय, जो भी रिफॉर्म्स जरूरी हैं, जो भी निर्णय देश ले रहा है, कांग्रेस उन सबका विरोध करती है, उसे खारिज कर देती है, उस काम के अंदर खलल डालती है। यही कांग्रेस का इतिहास है और यही कांग्रेस की नेगेटिव पॉलिटिक्स है।

साथियों,

ये वही कांग्रेस है, जिसने जनधन–आधार–मोबाइल की त्रिशक्ति का विरोध किया। कांग्रेस ने, डिजिटल पेमेंट्स का विरोध किया, कांग्रेस ने, ळैज् का विरोध किया, कांग्रेस ने, सामान्य वर्ग के गरीबों को आरक्षण का विरोध किया, कांग्रेस ने, ट्रिपल तलाक के विरुद्ध कानून का विरोध किया। कांग्रेस ने, आर्टिकल 370 हटाने का विरोध किया। हमारा संविधान, हमारे कोर्ट, जिस यूनिफॉर्म सिविल कोड, समान नागरिक आचार संहिता को, यूसीसी को जरूरी बताते हैं, कांग्रेस उसका भी विरोध करती है। रिफोर्म का नाम सुनते ही कांग्रेस, विरोध की तख्ती लेकर दौड़ पड़ती है। ऐसा कोई भी काम जिससे देश मजबूत होता है, कांग्रेस उसमें बाधाएं खड़ी करने के लिए पूरी शक्ति लगा देती है। कांग्रेस, वन नेशन वन इलेक्शन का विरोध करती है, कांग्रेस, देश से घुसपैठियों को भगाने का विरोध करती है, कांग्रेस, मतदाता सूची के शुद्धिकरण, SIR का विरोध करती है, कांग्रेस, वक्फ बोर्ड में त्मवितउ का विरोध करती है।

साथियों,

कांग्रेस ने, शरणार्थियों को सुरक्षा देने वाले CAA कानून तक का विरोध किया। इस पर झूठ बोलकर–अफवाहें फैलाकर देश में बवंडर खड़ा कर दिया। कांग्रेस, माओवादी–नक्सली हिंसा को समाप्त करने के देश के प्रयासों में भी रुकावटें डालती है। कांग्रेस का एक ही पैटर्न रहा है, कोई भी Reform आए तो झूठ बोलो, भ्रम फैलाओ। इतिहास साक्षी है, कांग्रेस ने हमेशा यही नेगेटिव रास्ता चुना है।

साथियों,

जो भी कार्य देश के लिए जरूरी फैसला होता है, कांग्रेस इसको कार्पेट के नीचे डाल देती है। कांग्रेस के इसी रवैये की वजह से भारत विकास की उस ऊंचाई पर नहीं पहुंच पाया, जिसका भारत हकदार है। आजादी के समय, उस दौर में हमारे साथ और भी कई देश आजाद हुए थे। ज्यादातर देश हमसे बहुत आगे निकल गए, और इसकी वजह थी, कि कांग्रेस हर त्मवितउ को रोककर बैठी रही। लटकाना–भटकाना– अटकाना यही कांग्रेस का सिद्धांत रहा है, यही कांग्रेस का वर्क कल्चर रहा है। कांग्रेस ने पड़ोसी देशों के साथ सीमा–विवादों को लटकाया, कांग्रेस ने पाकिस्तान के साथ पानी के बंटवारे से जुड़े विवादों को लटकाया, कांग्रेस ने ओबीसी आरक्षण के निर्णय को 40 साल तक लटकाए रखा। कांग्रेस ने सैनिकों के लिए वन रैंक वन पेंशन को 40 साल तक रोके रखा।

साथियों,

कांग्रेस के इस रवैये ने हमेशा देश का बहुत बड़ा नुकसान किया है। कांग्रेस के हर विरोध, हर अनिर्णय, हर छल–प्रपंच का खामियाजा देश ने भुगता है, देश की पीढ़ियों ने भुगता है। आज देश के सामने जितनी भी बड़ी चुनौतियां हैं, वो कांग्रेस के इसी रवैये से उपजी हुई हैं। इसलिए, ये लड़ाई सिर्फ एक कानून की नहीं है, ये लड़ाई, कांग्रेस की उस एंटी–रिफॉर्म मानसिकता के साथ है, जिसमें सिर्फ नेगेटिविटी है, नकारात्मकता है और मुझे इसमें कोई संदेह नहीं है, कि देश की सभी बहनें–बेटियां, कांग्रेस की इस मानसकिता को करारा जवाब देकर रहेगी।

साथियों,

कुछ लोग देश की महिलाओं के सपने टूटने को सरकार की नाकामी बता रहे हैं। लेकिन, ये विषय कामयाबी या नाकामयाबी क्रेडिट का था ही नहीं। मैंने संसद में भी कहा था, आधी आबादी को उनका हक मिल जाने दीजिये, मैं इसका क्रेडिट, विज्ञापन छपवाकर विपक्ष के सभी लोगों को दे दूँगा। लेकिन, महिलाओं को दकियानूसी सोच से देखने वाले फिर भी अपने झूठ पर अड़े रहे, कायम रहे!

साथियों,

नारीशक्ति को भागीदारी दिलाने की लड़ाई दशकों से चल रही है। वर्षों से मैं भी इसके लिए प्रयास करने वालों में से एक हूं। कितनी ही महिलाएं ये विषय मेरे सामने उठाती रही हैं। कितनी ही बहनों ने पत्र के द्वारा मुझे सारी बातें बताई हैं। मेरे देश की माताएं–बहनें–बेटियां, मैं जानता हूं, आज आप सब दुखी हैं। मैं भी आपके इस दुःख में दुःखी हूँ। आज भले ही, बिल पास कराने के लिए जरूरी 66 परसेंट वोट हमें नहीं मिला हो, लेकिन मैं जानता हूं देश की 100 परसेंट नारीशक्ति का आशीर्वाद हमारे साथ है। मैं देश की हर नारी को विश्वास दिलाता हूं, हम महिला आरक्षण के रास्ते में आने वाले हर रुकावट को खत्म करके रहेंगे, हटाकर के रहेंगे। हमारा हौसला भी बुलंद है, हमारी हिम्मत भी अटूट है और हमारा इरादा भी अडिग है। महिला आरक्षण का विरोध करने वाली पार्टियां, ये देश की नारी शक्ति को संसद और विधानसभाओं में उनकी भागीदारी बढ़ाने से कभी भी रोक नहीं पाएंगे, सिर्फ वक्त का इंतजार है। नारी शक्ति के सशक्तीकरण का बीजेपी–एनडीए का संकल्प अक्षुण्ण है। कल हमारे पास संख्याबल नहीं था, लेकिन इसका मतलब ये नहीं है कि हम हार गए। हमारा आत्मबल अजेय है। हमारा प्रयास रुकेगा नहीं, हमारा प्रयास थमेगा नहीं। हमारे पास आगे अभी और मौके आएंगे, हमें आधी आबादी के सपनों के लिए, देश के भविष्य के लिए, इस संकल्प को पूरा करना ही है।

आप सबका बहुत–बहुत धन्यवाद।

आइलैंड फूड फेस्टिवल 2026 का दूसरा दिन ——————————पृष्ठ 1 का शेष

उत्साहपूर्ण भागीदारी और दर्शकों की शानदार प्रतिक्रिया के साथ हुआ। पर्यटन विभाग ने सभी वर्गों के लोगों से अपील की है कि वे 19 अप्रैल तक आयोजित होने वाले इस महोत्सव के शेष दिनों में भाग लेकर इसका आनंद उठाएं।

आज के सांस्कृतिक कार्यक्रम की समय–सारणी

गर्भा डांस–अंशिका हवलादार तथा अनुष्का रॉय	शाम 5 बजे से शाम 5.20 बजे तक	अण्डमान तथा निकोबार पुलिस स्किट	शाम 5.50 बजे से 6 बजे तक
डीएनए	5.20 बजे से 5.40 बजे तक	गीत संगीत म्यूज़िकल ग्रुप	शाम 6 बजे से 7.45 बजे तक
मेरी जैक्सन तथा ग्रुप	शाम 5.40 बजे से शाम 5.50 बजे तक	बीआरडब्ल्यू (सीनियर आर्टिस्ट वाहिद शाह तथा ग्रुप)	शाम 7.45 बजे से कार्यक्रम समाप्ति तक

रंगत में बीच स्पोर्ट्स फेस्टिवल 2026 का भव्य ——————————पृष्ठ 1 का शेष

माझी, प्रमुख, पंचायत समिति रंगत द्वारा किया गया। इस अवसर पर विशिष्ट अतिथि श्री सुजीत मिस्त्री, प्रधान, ग्राम पंचायत निम्बूतला उपस्थित रहे। सहायक आयुक्त श्री दीपांशु वोहरा ने उपस्थित जनसमूह का स्वागत किया। अपने उद्घाटन संबोधन में सुश्री सीता माझी ने ऐसे आयोजनों के महत्व पर प्रकाश डालते हुए कहा कि इससे द्वीपों में खेल भावना, पर्यटन और सामुदायिक सहभागिता को बढ़ावा मिलता है। अन्य गणमान्य अतिथियों ने भी स्थानीय प्रतिभाओं को मंच प्रदान करने तथा युवाओं की भागीदारी को प्रोत्साहित करने के लिए आयोजकों के प्रयासों की सराहना की।

पहले दिन बीच वॉलीबॉल, 100 मीटर दौड़, रस्साकशी और बीच कबड्डी जैसी रोमांचक प्रतियोगिताएं आयोजित की गईं जिनमें खिलाड़ियों और टीमों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया। दर्शकों की उत्साहपूर्ण जयकार और प्रतिस्पर्धात्मक माहौल ने पूरे आयोजन को जीवंत बना दिया। इन प्रतियोगिताओं का संचालन श्री जी. नागेश राव, सहायक निदेशक (प्रभारी) (खेल), शिक्षा निदेशालय द्वारा किया गया।

बीच स्पोर्ट्स फेस्टिवल 2026 का उद्देश्य न केवल खेलों को बढ़ावा देना है, बल्कि अण्डमान तथा निकोबार द्वीप समूह की

प्राकृतिक सुंदरता और पर्यटन संभावनाओं को भी उजागर करना है। यह आयोजन कल भी विभिन्न प्रतियोगिताओं और गतिविधियों के साथ जारी रहेगा, जिससे प्रतिभागियों और पर्यटकों को समान रूप से रोमांचक अनुभव प्राप्त होगा।

प्राप्त प्रेस विज्ञप्ति के अनुसार, यह उत्सव दोनों दिनों में सुबह 9 बजे से सायं 5 बजे तक आयोजित किया जा रहा है। स्थानीय नागरिकों और पर्यटकों को इस समुद्री उत्सव का हिस्सा बनने के लिए आमंत्रित किया गया है।

केंद्रीय कर्मचारियों व पेंशनभोगियों के लिए महंगाई भत्ते में 2 प्रतिशत वृद्धि मंजूर

नई दिल्ली, 18 अप्रैल

केंद्रीय मंत्रिमंडल ने 1 जनवरी, 2026 से केंद्रीय कर्मचारियों और पेंशनभोगियों के लिए महंगाई भत्ते (डीए) और महंगाई राहत (डीआर) में 2 प्रतिशत की वृद्धि को मंजूरी दी है। यह वृद्धि मूल वेतन का 58 प्रतिशत से बढ़कर 60 प्रतिशत हो जाएगी, जिससे लगभग 50 लाख कर्मचारियों को लाभ होगा।

डीब्राइट का 15वां उन्नयन दिवस सामाजिक एवं पर्यावरणीय पहलों के साथ मनाया गया

श्री विजय पुरम, 17 अप्रैल

डॉ. बी.आर. अम्बेडकर प्रौद्योगिकी संस्थान (डीब्राइट) ने 16 अप्रैल, 2025 को अपना 15वां उन्नयन दिवस सामाजिक सेवा और पर्यावरणीय पहलों के सार्थक समन्वय के साथ मनाया, जो संस्थान की शैक्षणिक उत्कृष्टता और सामाजिक उत्तरदायित्व के प्रति निरंतर प्रतिबद्धता को दर्शाता है।

डीब्राइटद्वारा जारी प्रेस विज्ञप्ति के अनुसार, कार्यक्रम की शुरुआत जीबी पंत अस्पताल ब्लड बैंक में आयोजित रक्तदान शिविर से हुई, जिसका संचालन एनएसएस यूनिट–1 के समर्पित छात्र स्वयंसेवकों द्वारा किया गया। यह आयोजन समाज के प्रति सेवा और करुणा की भावना को प्रतिबिंबित करता है।

इसके पश्चात परिसर में छात्रों एवं वरिष्ठ कर्मचारियों द्वारा पौधारोपण अभियान चलाया गया, जो पर्यावरणीय स्थिरता, पारिस्थितिक संतुलन और स्वच्छ, हरित भविष्य के प्रति सामूहिक प्रतिबद्धता का प्रतीक है।

इन पहलों में छात्रों की उत्साहपूर्ण भागीदारी इस बात का प्रमाण है कि संस्थान सामाजिक रूप से जिम्मेदार और पर्यावरण के प्रति जागरूक नागरिकों के निर्माण पर विशेष जोर देता है।

अण्डमान–निकोबार रोइंग टीम चयन ट्रायल 22 अप्रैल को, जूनियर नेशनल चैंपियनशिप हेतु चयन

श्री विजय पुरम, 18 अप्रैल

अण्डमान तथा निकोबार रोइंग एसोसिएशन 22 अप्रैल, 2026 को सुबह 6 बजे से सीपीघाट स्थित एसएआई वाटर स्पोर्ट्स कॉम्प्लेक्स में चयन ट्रायल आयोजित करेगा। यह ट्रायल अण्डमान तथा निकोबार द्वीपसमूह की रोइंग टीम के चयन के लिए आयोजित किया जा रहा है, जो आगामी 46वीं जूनियर नेशनल रोइंग चैंपियनशिप में भाग लेगी। यह चैंपियनशिप 17 से 21 मई, 2026 तक उत्तर प्रदेश के गोरखपुर में आयोजित होगी, जिसका आयोजन रोइंग फेडरेशन ऑफ इंडिया द्वारा तथा मेजबानी उत्तर प्रदेश रोइंग एसोसिएशन द्वारा की जाएगी।

इच्छुक अभ्यर्थी श्री ईसुदासन से संपर्क कर अपना नाम पंजीकृत करा सकते हैं। संपर्क मोबाइल नंबर 9434284756 है। पंजीकरण की अंतिम तिथि 21 अप्रैल 2026 सायं 5 बजे तक निर्धारित की गई है। यह जानकारी एएनआरए द्वारा जारी प्रेस विज्ञप्ति में दी गई है।

बोरांग में आयुष्मान आरोग्य शिविर आयोजित, विभिन्न स्वास्थ्य सेवाएं प्रदान

मायाबंदर, 18 अप्रैल

आज राजकीय प्राथमिक विद्यालय, बोरांग में एक आउटरीच आयुष्मान आरोग्य शिविर का आयोजन किया गया। इस शिविर के दौरान लाभार्थियों को विभिन्न स्वास्थ्य सेवाएं प्रदान की गईं, जिनमें गैर–संचारी रोग (एनसीडी), क्षय रोग (टीबी) और मलेरिया की जांच शामिल थी। इसके साथ ही क्षय रोग, लेप्टोस्पायरोसिस, डेंगू बुखार, मलेरिया, एचपीवी टीकाकरण, पोषण (पोषण पखवाड़ा) तथा सामान्य ओपीडी सेवाओं जैसे महत्वपूर्ण विषयों पर व्यापक स्वास्थ्य जागरूकता सत्र भी आयोजित किया गया। उत्तर एवं मध्य अण्डमान के जिला क्षय रोग अधिकारी द्वारा जारी प्रेस विज्ञप्ति में बताया गया कि टीबी मुक्त भारत अभियान 2.0 के अंतर्गत 100 दिवसीय अभियान के हिस्से के रूप में जनभागीदारी कार्यक्रम का आयोजन किया गया, जिसका उद्देश्य समुदाय की भागीदारी बढ़ाना तथा आम जनता, विद्यार्थियों और शिक्षकों के बीच जागरूकता फैलाना था। शिविर में कुल 47

व्यक्तियों ने भाग लिया, जिनमें से 35 लाभार्थियों ने स्वास्थ्य सेवाओं का लाभ उठाया। हैंडहेल्ड एक्स–रे उपकरण की सहायता से कुल 24 छाती के एक्स–रे किए गए, जिनमें से 4 मामलों में असामान्यता पाई गई। इसके अतिरिक्त 10 व्यक्तियों को आगे की जांच हेतु थूक (स्पुटम) परीक्षण के लिए चिन्हित किया गया।

24 घंटे के भीतर हिट एंड रन मामले का खुलासा

मायाबंदर, 18 अप्रैल,

उत्तर व मध्य अण्डमान पुलिस ने 24 घंटे के भीतर एक हिट एंड रन मामले का सफलतापूर्वक खुलासा करते हुए आरोपी की पहचान कर ली तथा घटना में प्रयुक्त वाहन को बरामद कर लिया।

यह हिट एंड रन मामला 16 अप्रैल, 2026 को डिगलीपुर थाना क्षेत्र में दर्ज किया गया था। प्रारंभ में चालक और वाहन की पहचान अज्ञात थी, जिसके चलते पुलिस ने बहु–आयामी रणनीति अपनाई। इसमें मुखबिरों की तैनाती, विभिन्न स्थानों के सीसीटीवी फुटेज का विश्लेषण तथा स्थानीय गैरेज मैकेनिकों के साथ समन्वय शामिल था।

श्यामनगर रोड पर दुर्घटनास्थल पर अपर्याप्त प्रकाश व्यवस्था तथा वाहन से संबंधित कोई ठोस सुराग न होने के बावजूद, विश्वसनीय सूचना और सीसीटीवी विश्लेषण के आधार पर वास्तविक वाहन की पहचान की गई।

मधुपुर निवासी आरोपी की पहचान कर ली गई है तथा उसके विरुद्ध बीएनएसएस 2023 की धारा 35(3) के तहत नोटिस जारी किया गया है। घटना में शामिल वाहन को जब्त कर लिया गया है और आगे की जांच जारी है।

उत्तर व मध्य अण्डमान के पुलिस अधीक्षक द्वारा जारी विज्ञप्ति के अनुसार सामान्य जनता से अनुरोध है कि किसी भी अपराध या अवैध गतिविधि से संबंधित विश्वसनीय जानकारी अपने नजदीकी पुलिस थाने में या फोन नंबर 100, 112 तथा 03192–273344 पर साझा करें। सूचनादाताओं की पहचान गोपनीय रखी जाएगी तथा उन्हें उपयुक्त पुरस्कार भी दिया जाएगा।

एंटी–नारकोटिक्स पुलिस की कार्रवाई जारी, 6.330 किलोग्राम गांजा जब्त, एक आरोपी गिरफ्तार

श्री विजय पुरम, 18 अप्रैल,

द्वीपों में मादक पदार्थों की तस्करी एवं नशे के विरुद्ध अपनी दृढ़ प्रतिबद्धता का प्रदर्शन करते हुए एंटी–नारकोटिक्स पुलिस स्टेशन ने डॉग स्क्वाड टीम के साथ 17 अप्रैल, 2026 को वीएसआई हवाई अड्डा, लंबा लाइन, श्री विजय पुरम में एक सफल अभियान चलाया। इस कार्रवाई में 6.330 किलोग्राम अवैध गांजा जब्त किया गया तथा एक आरोपी को गिरफ्तार किया गया।

विशिष्ट खुफिया सूचना के आधार पर एंटी–नारकोटिक्स थाना के थानाध्यक्ष निरीक्षक के. बिनोज के नेतृत्व में पुलिस टीम ने यह अभियान चलाया। टीम में सहायक उप–निरीक्षक सूर्य नारायण, सहायक उप–निरीक्षक संजय यादव, प्रधान आरक्षी लक्ष्मण राव, प्रधान आरक्षी (विशेष श्रेणी) रतन दास, आरक्षी एम. राजा राव, संतोष कुमार तथा महिला आरक्षी नंदिता मिस्त्री शामिल थे।

कार्रवाई के दौरान टीम ने आर. मुरुगानंथगम, पुत्र श्री ए. रामचंद्रन, आयु 29 वर्ष, निजी चालक, निवासी–गणेश मंदिर के पास, न्यू पहाड़गांव, श्री विजय पुरम को रोका, जो 17 अप्रैल, 2026 को एयर इंडिया एक्सप्रेस से कोलकाता से श्री विजय पुरम पहुंचा था। तलाशी के दौरान उसके बैग में छिपाकर रखे गए 6.330 किलोग्राम गांजा बरामद किया गया।

मादक पदार्थ को ज़ब्त कर लिया गया तथा एनडीपीएस अधिनियम, 1985 के तहत सभी आवश्यक औपचारिकताएं पूरी करने के बाद आरोपी को मौके पर ही गिरफ्तार कर लिया गया।

यह छापेमारी पुलिस उपाधीक्षक (नारकोटिक्स) श्रीमती सुम्मा मड्डा (दानिप्स) के पर्यवेक्षण तथा पुलिस उप महानिरीक्षक (सीआईडी) श्री जितेंद्र कुमार मीणा (आईपीएस) के समग्र निर्देशन में की गई।

यह सफल कार्रवाई अण्डमान तथा निकोबार पुलिस की सतत सतर्कता और मादक पदार्थों की तस्करी पर नियंत्रण के प्रति उसकी प्रतिबद्धता को दर्शाती है।

प्राप्त विज्ञप्ति के अनुसार पुलिस ने आम जनता से अपील की है कि वे मादक पदार्थों की तस्करी या नशे से संबंधित किसी भी संदिग्ध गतिविधि की सूचना तुरंत पुलिस को दें। आइए, हम सभी मिलकर एक सुरक्षित एवं नशा–मुक्त समाज का निर्माण करें।

ऐसी गतिविधियों की सूचना फोन नंबरों 112, 234216, 9434280055, 9531856080 पर दें।

उच्च न्यायालय के न्यायाधीशों ने जेएनआरएम ——————————पृष्ठ 1 का शेष

इस अवसर पर एक संवादात्मक सत्र भी आयोजित किया गया, जिसमें छात्रों ने नशे से संबंधित अपनी जिज्ञासाएं व्यक्त कीं और विशेषज्ञों ने उनका समाधान किया। कार्यक्रम के अनुरूप एक प्रतीकात्मक पौधारोपण कार्यक्रम भी आयोजित किया गया, जिसमें दोनों न्यायाधीशों ने भाग लिया। जेएनआरएम के प्राचार्या से प्राप्त विज्ञप्ति के अनुसार इस कार्यक्रम में विभिन्न विभागों के 250 से अधिक छात्र–छात्राओं एवं संकाय सदस्यों ने भाग लिया। धन्यवाद ज्ञापन जिला विधि सेवा प्राधिकरण के सचिव श्री सम्राट रॉय द्वारा प्रस्तुत किया गया।

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

ई–निविदा सूचना

कार्यपालक अभियंता, पंचायती राज संस्थान, दक्षिण अण्डमान मण्डल–।, श्री विजय पुरम, दक्षिण अण्डमान, प्रधान, ग्राम पंचायत, शोर प्वांइट 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/2026–27/04

कार्य का नाम : शोर प्वांइट ग्राम पंचायत के अंर्तगत वार्ड नंबर 09 में सामुदायिक हॉल और रसोई ब्लॉक की सुरक्षा के लिए आर सी सी रिटेनिंग वॉल का निर्माण कार्य।

अनुमानित लागत : रु. 17,18,252/–, धरोहर राशि : रु. 34,365/–, कार्य समाप्ति की अवधि : (05) पांच माह।

निविदा शुल्क : रु. 500/–, बोली प्रस्तुत करने की अंतिम तिथि : 24/04/2026 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_22690_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, तुशनाबाद 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(सीसीए)/2026–27/03

कार्य का नाम : तुश्नाबाद ग्राम पंचायत के अंर्तगत होबडीपुर 02 में पांडी के घर से सिरिल डुंग डुंग के घर और हम्सा के घर से भुवनेश्वर के घर तक सी सी फुटपाथ का नवीनीकरण और चौड़ीकरण।

अनुमानित लागत : रु. 8,80,147/–, धरोहर राशि : रु. 17,603/–, कार्य समाप्ति की अवधि : (03) तीन माह।

निविदा शुल्क : रु. 500/–, बोली प्रस्तुत करने की अंतिम तिथि : 24/04/2026 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_22703_1

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

भारत सांस्कृतिक विरासत खजाना, सरकार इसके संरक्षण के लिए उठा रही है बड़े कदम

नई दिल्ली, 18 अप्रैल।

भारत की सांस्कृतिक विरासत, स्मारकों, पुरावशेषों, पांडुलिपियों और ऐतिहासिक स्थलों से सुशोभित है। ये संरचनाएं और वस्तुएं केवल अतीत के अवशेष मात्र नहीं हैं; ये सामूहिक स्मृति, विरासत में मिले ज्ञान और पीढ़ियों को जोड़ने वाली निरंतरता की भावना को दर्शाते हैं। इनके संरक्षण के लिए पिछले दशक में नए सिरे से काम किया जा रहा है। इस कड़ी में पर्यटन, स्थानीय आजीविका और सांस्कृतिक से जुड़ी पहलें शुरू की गई हैं। सरकार ने बताया है कि भारतीय पुरातत्व सर्वेक्षण, तीन हजार से अधिक स्मारकों का सरंक्षण करता है।

राष्ट्रीय विरासत डेटाबेस के माध्यम से विरासत और स्मारकों के संरक्षण में व्यापक प्रगति हुई है। भारत ने 44 यूनेस्को विश्व धरोहर स्थल हैं।

संग्रहालय अनुदान योजना, संग्रहालयों की स्थापना, उनके आधुनिकीकरण और डिजिटलीकरण, बुनियादी ढांचे को मजबूत करने और कलाकृतियों के संरक्षण से जुड़े कार्यों को गति प्रदान कर रही है।

अंतरिक्ष युग का सबसे व्यस्त वर्ष 2025 रहा, स्पेस डेब्रिस एक बड़ी चुनौती बनकर उभरा

नई दिल्ली, 18 अप्रैल।

भारतीय अंतरिक्ष स्थिति जागरूकता रिपोर्ट 2025 में अंतरिक्ष गतिविधियों में अभूतपूर्व वृद्धि का खुलासा हुआ है। रिपोर्ट के अनुसार, 2025 अंतरिक्ष युग की शुरुआत के बाद अब तक का सबसे व्यस्त वर्ष साबित हुआ। एक नवीनतम रिपोर्ट के अनुसार, वर्ष 2025 में वैश्विक स्तर पर कुल 328 अंतरिक्ष प्रक्षेपणों का प्रयास किया गया, जिनमें से 315 मिशन सफलतापूर्वक संपन्न हुए। इन अभियानों के माध्यम से 4,198 परिचालन उपग्रहों सहित कुल 4,651 नवीन अंतरिक्ष पिंडों को उनकी निर्धारित कक्षाओं में स्थापित किया गया। अंतरिक्ष गतिविधियों में यह वृद्धि पिछले वर्षों की तुलना में उल्लेखनीय है। आंकड़ों के अनुसार, वर्ष 2024 में 254 प्रक्षेपणों द्वारा 2,963 पिंड अंतरिक्ष में भेजे गए थे, जबकि 2023 में 212 प्रक्षेपणों के जरिए यह संख्या 3,135 थी। इस प्रकार, वर्ष 2025 में अंतरिक्ष पिंडों की संख्या में लगभग 74.5 प्रतिशत की अभूतपूर्व वार्षिक वृद्धि दर्ज की गई है।

रिपोर्ट के अनुसार, इस रिकॉर्ड वृद्धि का बड़ा कारण राइडशेयर लॉन्च मिशन थे। ट्रांसपोर्टर 12, 13, 14 और 15 मिशनों (14 जनवरी, 15 मार्च, 2 जून और 28 नवंबर) में आमतौर पर 70 से अधिक पेलोड शामिल थे। सबसे ज्यादा 28 नवंबर को 140 पेलोड लॉन्च किए गए। 28 अप्रैल 2025 को स्टारलिंक के दो बैच एक साथ लॉन्च हुए। सोयुज–2.1बी ने 28 दिसंबर को 52 पेलोड भेजे। स्टारलिंक के कुल 10749 सैटेलाइट्स में से 9396 अभी भी कक्षा में हैं, जबकि 1353 फिर से प्रवेश कर चुके हैं।

वही, अंतरिक्ष मलबे की स्थिति पर रिपोर्ट में चिंता व्यक्त की गई है। वर्ष 2025 में कुल 1911 वस्तुएं वायुमंडल में

फिर से प्रवेश कर गईं। इनमें 1002 ज्ञात अंतरिक्ष यान, 657 मलबा वस्तुएं, 108 रॉकेट पिंड और 144 अज्ञात वस्तुएं शामिल थीं। अच्छी बात यह है कि 2025 में कक्षा में कोई बड़ी विखंडन घटना नहीं हुई। चंद्र अन्वेषण में निजी कंपनियों की दिलचस्पी बढ़ी। 2025 में चंद्रमा पर चार निजी मिशन लॉन्च किए गए, जिनमें ब्लू घोस्ट मिशन 1 ने चंद्रमा पर पहली निजी सॉट लैंडिंग का रिकॉर्ड बनाया।

अंतरिक्ष की निचली कक्षा में बढ़ती भीड़ भाड़ का अंदाजा इस बात से लगाया जा सकता है कि अंतरिक्ष में निकटवर्ती उपग्रहों के लगभग 1,60,000 अलर्ट मिले। विशेषज्ञों का अनुमान है कि भविष्य में सक्रिय उपग्रहों की संख्या अंतरिक्ष मलबे से अधिक हो सकती है, जिससे स्पेस ट्रैफिक मैनेजमेंट की चुनौतियां और बढ़ जाएंगी।

वहीं, नासा–इसरो का संयुक्त मिशन एनआईएसएआर 30 जुलाई, 2025 को सफलतापूर्वक लॉन्च हुआ। सीएमएस–03 को भी सफलतापूर्वक स्थापित किया गया। हालांकि पीएसएलवी–सी61 में तीसरे चरण की समस्या के कारण ईओएस–9 कक्षा में नहीं पहुंच सका। कुल मिलाकर 2025 में 8 भारतीय उपग्रह कक्षा में स्थापित हुए।

अमेरिका ने रूस से पेट्रोलियम उत्पाद खरीदने की छूट को एक महीने के लिए बढ़ाया

नई दिल्ली, 18 अप्रैल। अमेरिका ने रूस से पेट्रोलियम उत्पाद खरीदने संबंधी, छूट को एक महीने के लिए बढ़ा दिया है। अमेरिका के वित्त विभाग के आदेश के अनुसार यह छूट, अब 17 अप्रैल या उससे पहले, समुद्र में मौजूद रूस के तेल से संबंधित लेनदेन के संबंध में 16 मई तक के लिए है। इससे पहले, अमेरिका ने 5 मार्च से शुरू होने वाले एक महीने के लिए रूसी तेल खरीदने के लिए भारत को छूट दी थी। कुछ अन्य देशों के लिए भी अमेरिका ने 11 अप्रैल तक जारी रहने वाली यह छूट बढ़ाई थी। अमेरिका का वित्त मंत्री स्कॉट बेसैंट ने कहा कि अमेरिका रूस और ईरान के तेल के लिए और कोई छूट जारी नहीं करेगा। पिछली रियायत से लगभग 140 मिलियन बैरल रूसी तेल दुनिया भर के बाजारों में पहुंचा था।

एआई गवर्नेंस के लिए विशेषज्ञ समिति गठित, नीति और नियामक निर्णयों को मिलेगा समर्थन

नई दिल्ली, 18 अप्रैल।

सरकार ने हाल ही में गठित एआई गवर्नेंस एंड इकोनॉमिक ग्रुप–एआईजीईजी के कामकाज में सहयोग देने के लिए एक प्रौद्योगिकी और नीति विशेषज्ञ समिति–टीपीईसी का गठन किया है।

एआईजीईजी के सलाहकार निकाय के रूप में यह समूह को नीति निर्माण, नियामक उपायों और अंतरराष्ट्रीय मंचों पर एआई शासन में भारत की भागीदारी के संबंध में सुविचारित निर्णय लेने के लिए आवश्यक विशेष इनपुट प्रदान करेगा। इलेक्ट्रॉनिक्स और सूचना प्रौद्योगिकी मंत्रालय ने एक बयान में कहा कि टीपीईसी में अकादमिक अनुसंधान, प्रौद्योगिकी उद्योग और डिजिटल नीति से जुड़े विशेषज्ञों का एक सावधानीपूर्वक चयनित समूह शामिल है। मंत्रालय ने कहा कि एआईजीईजी सरकारी तंत्र में नीतिगत समन्वय और रणनीतिक दिशा निर्धारित करेगी, जबकि टीपीईसी तकनीकी और नीतिगत मुद्दों को व्यावहारिक अंतर्दृष्टि में परिवर्तित करके विषयगत मार्गदर्शन प्रदान करेगी। इस संस्थागत ढांचे को एआई गवर्नेंस के लिए एक

आर्टेमिस II की सफलता के बाद आर्टेमिस III के लॉन्च की तैयारी में जुटा नासा, मून मिशन के बारे में दी जानकारी

वॉशिंगटन, 18 अप्रैल।

चंद्रमा पर मानव वापसी की दिशा में अमेरिकी स्पेस एजेंसी नासा तेजी से आगे बढ़ रहा है। आर्टेमिस 2 मून मिशन की सफलता के बाद अब नासा अगले मिशन आर्टेमिस 3 और आर्टेमिस 4 लॉन्च की तैयारी में जुट गया है। हाल ही में सफलतापूर्वक पूरा हुए आर्टेमिस II मिशन के बाद अब एजेंसी का फोकस अगले मिशनों पर है, जिसमें चंद्रमा की सतह पर अंतरिक्ष यात्रियों को उतारना शामिल है।

नासा ने सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म एक्स पर पोस्ट करते हुए बताया, अब आर्टेमिस II क्रू घर लौट आया है, तो हमारे आर्टेमिस प्रोग्राम के लिए आगे क्या है? पूरी दुनिया ने इसे देखा। आर्टेमिस II ने इंसानों को अंतरिक्ष में इतनी दूर तक पहुंचाया, जहां हम पिछले आधे सदी से भी ज्यादा समय में कभी नहीं पहुंचे थे और इसने नई पीढ़ी को दिखाया कि खोज–यात्रा कैसी होती है। चांद पर वापसी की यात्रा जारी है। अब बारी है आर्टेमिस III की। हम हर साल आर्टेमिस मिशन लॉन्च करने की तैयारी कर रहे हैं। 2027 में अगला मिशन आर्टेमिस III होगा और 2028 में आर्टेमिस IV चंद्रमा पर उतरेगा।

नासा ने हर साल एक चंद्र मिशन लॉन्च करने की योजना बनाई जा रही है। आर्टेमिस II मिशन सफलतापूर्वक पूरा होने के बाद नासा ने घोषणा की कि 2027 में आर्टेमिस III और 2028 की शुरुआत में आर्टेमिस IV लॉन्च होगा। आर्टेमिस III अब चंद्रमा पर लैंडिंग के बजाय पृथ्वी की निचली कक्षा में एक महत्वपूर्ण परीक्षण मिशन होगा जबकि आर्टेमिस IV पहली चंद्रमा लैंडिंग करेगा। आर्टेमिस III मिशन 2027 में निर्धारित है। इसमें एसएलएस रॉकेट के जरिए ओरियन स्पेसक्राफ्ट में चालक दल को लॉन्च किया जाएगा।

इस मिशन का मुख्य उद्देश्य स्पेसएक्स और ब्लू ओरिजिन के मून लैंडर्स का परीक्षण करना है। पृथ्वी की निचली कक्षा में ओरियन और इन लैंडर्स के बीच रेंडेव्ज (मिलन) और डॉकिंग की क्षमता का परीक्षण किया जाएगा।

यह परीक्षण चंद्रमा पर अंतरिक्ष यात्रियों को सुरक्षित उतारने और वापस लाने के लिए जरूरी है। नासा आर्टेमिस IV मिशन 2028 की शुरुआत में लॉन्च होने की योजना है। यह मिशन चंद्रमा पर पहली मानव लैंडिंग का होगा। लॉन्च के बाद चालक दल ओरियन से चंद्र लैंडर में स्थानांतरित होगा और चंद्रमा की सतह पर उतरेगा। लैंडर की तैयारियों के आधार पर तय होगा कि स्पेसएक्स का स्टारशिप एचएलएस या ब्लू ओरिजिन का ब्लू मून लैंडर इस्तेमाल किया जाएगा। लैंडिंग के बाद चालक दल लैंडर से वापस ओरियन में आएगा और प्रशांत महासागर में सुरक्षित स्प्लैशडाउन करेगा।

इस मिशन में एसएलएस रॉकेट के साथ दूसरे चरण के लिए नए विकल्पों का मूल्यांकन किया जा रहा है। नासा एसएलएस रॉकेट और ओरियन स्पेसक्राट की क्षमताओं को बढ़ाने पर जोर दे रहा है। आर्टेमिस IV के बाद आर्टेमिस V में चंद्रमा पर स्थायी बेस कैंप बनाने की शुरुआत हो सकती है। एजेंसी का लक्ष्य है कि 2028 के अंत तक नियमित रूप से चंद्रमा मिशन भेजे जाएं।

इतिहास के पन्नों में 19 अप्रैल : जब 'आर्यभट्ट' के साथ भारत ने अंतरिक्ष युग में रखा पहला कदम

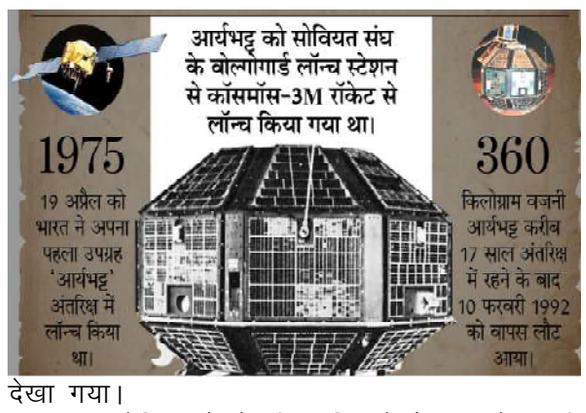
नई दिल्ली, 18 अप्रैल।

भारत आज अंतरिक्ष विज्ञान के क्षेत्र में एक वैश्विक शक्ति के रूप में उभर चुका है, लेकिन इस गौरवशाली सफर की शुरुआत एक ऐतिहासिक उपलब्धि से हुई थी। 19 अप्रैल का दिन भारतीय अंतरिक्ष इतिहास में विशेष महत्व रखता है, क्योंकि इसी दिन भारत ने अपना पहला उपग्रह आर्यभट्ट लॉन्च कर अंतरिक्ष युग में प्रवेश किया था।

साल 1975 में सोवियत संघ, जिसे आज रूस के नाम से जाना जाता है, की मदद से इस उपग्रह को अंतरिक्ष में भेजा गया। यह भारत का पहला वैज्ञानिक उपग्रह था, जिसका नाम महान गणितज्ञ और खगोलशास्त्री आर्यभट्ट के सम्मान में रखा गया। इस मिशन ने भारत को उन चुनिंदा देशों की सूची में शामिल कर दिया, जिन्होंने अंतरिक्ष में अपनी उपस्थिति दर्ज कराई।

आर्यभट्ट का प्रक्षेपण भारत के वैज्ञानिक विकास की दिशा में एक मील का पत्थर साबित हुआ। इससे देश में अंतरिक्ष अनुसंधान, संचार तकनीक और वैज्ञानिक प्रयोगों की मजबूत नींव पड़ी। यही वह शुरुआत थी, जिसने आगे चलकर भारत को अंतरिक्ष क्षेत्र में आत्मनिर्भर बनने की राह दिखाई।

आज भारतीय अंतरिक्ष अनुसंधान संगठन (इसरो) के नेतृत्व में भारत ने चंद्रयान, मंगलयान जैसे कई सफल मिशनों के जरिए पूरी दुनिया में अपनी तकनीकी क्षमता का लोहा मनवाया है। कम लागत में सटीक उपग्रह प्रक्षेपण की क्षमता के कारण कई देश अपने सैटेलाइट लॉन्च के लिए भारत पर निर्भर हैं।



महत्वपूर्ण घटनाचक्र–1451 – बहलोल लोदी ने दिल्ली पर कब्जा किया।
1770 – कैप्टन जेम्स कुक आस्ट्रेलिया पहुंचने वाले पहले पश्चिमी व्यक्ति बने।
1775 – अमेरिकी क्रांति की शुरुआत।
1882 – कलकत्ता में पहले प्रसूति अस्पताल की शुरूआत।
1910 – हेली पुच्छल तारे को पहली बार सामान्य रूप से देखा गया।
1919 – अमेरिका के लेस्ली इरविन ने पैराशूट से पहली बार छलांग लगाई।
1950 – श्यामा प्रसाद मुखर्जी केंद्रीय मंत्रिमंडल से इस्तीफा देने वाले पहले मंत्री बने।
1971 – भारत ने वेस्टइंडीज को हराकर टेस्ट क्रिकेट श्रृंखला जीती।
1972 – बांग्लादेश राष्ट्रमंडल का सदस्य बना।
1977 – सेटेलाइट कम्यूनिकेशन का प्रारम्भ।
1999 – बी.बी.सी. द्वारा अंतर्राष्ट्रीय समाचार पत्रिका आरम्भ करने की योजना।
2001 – बी.एस.एफ़. ने मेघालय के गांव से बांग्लादेशी सेना को मार भगाया।
2003 – चीन की महिला भारोत्तोलक बांग मिंग च्यान ने विश्व रिकार्ड बनाया।
2005 – जर्मनी के कार्डिनल योसिफ़ रान्सिंगर रोमन कैथोलिक चर्च के नये पोप चुने गये।
2006 – प्रथम अंतरिक्ष यात्री नील आर्मस्ट्रांग को उनके द्वारा लाया गया चांद टुकड़ा भेंट किया गया।
2008 – पाकिस्तान ने परमाणु हथियार ले जाने में सक्षम 2000 किलोमीटर की मारक क्षमता वाले प्रक्षेपास्त्र शहीन–2 का सफल परीक्षण किया।

शोध में फिर सामने आया सूक्ष्म प्लास्टिक कण स्वास्थ्य को पहुंचा सकते गंभीर नुकसान

नई दिल्ली, 18 अप्रैल।

प्लास्टिक की बोतल के हानिकारक प्रभाव एक बार फिर सामने आए हैं। एक शोध में सामने आया है कि एकल उपयोग प्लास्टिक की बोतलों से निकले छोटे–छोटे प्लास्टिक के कण हमारे शरीर की महत्वपूर्ण प्रणालियों को प्रभावित कर हमारे स्वास्थ्य को गंभीर नुकसान पहुंचा सकते हैं।

नैनो विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी संस्थान (आईएनएसटी), मोहाली की टीम ने एक शोध में पाया है कि एक बार इस्तेमाल होने वाली प्लास्टिक (पीईटी) की बोतलों से बनें अति–सूक्ष्म प्लास्टिक कण व्यक्ति के शरीर के लिए फायदेमंद सूक्ष्म जीवों और कोशिकाओं को गंभीर हानि पहुंचा सकते हैं।

नैनो विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी संस्थान (आईएनएसटी), मोहाली विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी मंत्रालय (डीएसटी) के तहत एक स्वायत्त संस्थान है। इसकी टीम ने एक शोध में पाया की सूक्ष्म प्लास्टिक शरीर में पहुंचकर पेट के लिए फायदेमंद आंत के सूक्ष्मजीवों को प्रभावित करते हैं। यह सूक्ष्मजीव हमारी इम्यूनिटी, मेटाबॉलिज्म और यहाँ तक कि मानसिक सेहत को भी संभालते हैं।

वैज्ञानिकों ने शोध से यह समझा कि इन सूक्ष्म जीवों के अति–सूक्ष्म प्लास्टिक के संपर्क में आने से क्या होता है। उन्होंने लैब में पीईटी बोतलों से अति– सूक्ष्म प्लास्टिक बनाई और उन्हें एक फायदेमंद जीवाणु 'लैक्टोबैसिलस रैम्नोसस' पर टेस्ट किया। शोधकर्ताओं ने पाया कि लंबे समय तक संपर्क में रहने से जीवाणुओं की वृद्धि और सुरक्षात्मक कार्य कम हो गए, जबकि तनाव प्रतिक्रियाएं

और एंटीबायोटिक दवाओं के प्रति संवेदनशीलता बढ़ गई।

उन्होंने बताया कि ये सूक्ष्म प्लास्टिक हमारी पेट की सेहत को सीधा नुकसान पहुँचा रहे हैं और साथ ही ज़्यादा मात्रा में खून की कोशिकाओं की झिल्ली को भी खराब कर दिया। इसके अलावा, सूक्ष्म प्लास्टिक डीएनए को भी नुकसान पहुँचा रहा है।

लाल रक्त कोशिकाओं पर प्रभाव की भी जाँच की गई। बड़ी संख्या में नैनोप्लास्टिक ने कोशिका झिल्लियों को क्षतिग्रस्त कर दिया और रक्तसंश्लेषण में परिवर्तन उत्पन्न कर दिए। सामान्य कोशिकीय प्रतिक्रियाओं को दर्शाने के लिए भी अध्ययन किया गया। यहाँ, लंबे समय तक संपर्क के कारण डीएनए क्षति, ऑक्सीडेटिव तनाव, एपोप्टोसिस और सूजन संबंधी संकेतन के साथ–साथ ऊर्जा और पोषक तत्वों के चयापचय में भी बदलाव हुए।

इस शोध से यह स्पष्ट हो गया है कि रोज़ाना इस्तेमाल होने वाले प्लास्टिक से बने ये सूक्ष्म प्लास्टिक सिर्फ कचरा नहीं हैं, बल्कि ये 'बायोलॉजिकली एक्टिव पार्टिकल' हैं।

बच्चों के लिए संजीवनी है जायफल, आयुर्वेद से जाने सेवन से पहले की सावधानियां

नई दिल्ली, 18 अप्रैल।

बदलते मौसम का प्रभाव बच्चों से लेकर बड़ों पर पड़ता है, लेकिन छोटे बच्चे बदलते मौसम की मार सबसे ज्यादा झेलते हैं। पेट खराब होना या सिर्फ जुकाम होना, ये समस्याएं बच्चों को सबसे अधिक परेशान करती हैं, लेकिन आयुर्वेद में कुछ ऐसे आराम उपाय बताए गए हैं, जिससे बिना किसी नकारात्मक प्रभाव के बच्चों की रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाया जा सकता है।

आयुर्वेद में जायफल को इसका एक मात्र उपाय बताया है। आयुर्वेद में जायफल को वात–शामक, पाचक और मेध्य माना गया है। यह रोग प्रतिरोधक क्षमता से लेकर मस्तिष्क को पोषण देने में मदद करता है। इससे पेट से जुड़ी परेशानी जैसे गैस में भी आराम मिलता है, लेकिन उसके सेवन का तरीका बहुत कम लोग ही जानते हैं।

आयुर्वेद में माना गया है कि किसी औषधि को उचित संस्कार देने से उसके गुण अधिक संतुलित और शरीर के लिए कोमल हो जाते हैं, क्योंकि जायफल स्वभाव से तीक्ष्ण माना जाता है। इसलिए बच्चों के लिए उसे इस प्रकार तैयार किया जाता था।

पुराने समय से ही खासकर बच्चों के लिए जायफल को सीधे नहीं दिया जाता था। पहले उसे दूध में उबाला जाता, फिर दही में रखा जाता और अंत में घी में पकाया जाता था। इसके बाद ही उसे दूध में घिसकर बच्चों को बहुत थोड़ी मात्रा में दिया जाता था। सबसे पहले जायफल को

थोड़ी देर दूध में उबाला जाता है और फिर कुछ घंटों के लिए दही में थोड़ा दिया जाता है और आखिर में घी में पकाया जाता है। इससे जायफल की गर्म और तीखी तासीर कम होती है, और इसके औषधीय गुण भी बढ़ जाते हैं।

इसके चुटकीभर सेवन से रोग प्रतिरोधक क्षमता मजबूत होती है, बैचेनी कम होती है। पेट से जुड़ी समस्याएं कम होती है और सर्दी और खांसी–जुकाम में आराम मिलता है। अगर बच्चा ठीक से सो नहीं पाता है, तब भी कम मात्रा में इसे बच्चों को दिया जाता है। यह तंत्रिक तंत्र को शांत करके बच्चों को गहरी नींद लाने में मदद करता है। ध्यान रखने वाली बात 6 महीने से कम उम्र के बच्चे को बिना चिकित्सक की सलाह के न दें और अगर बच्चे का पेट खराब है, तब भी इसे देने से बचें।

पश्चिम एशिया संकट पर केंद्रीय मंत्रियों की बैठक, समस्या से निपटने के लिए प्रभावी कदम उठाने की तैयारी

नई दिल्ली, 18 अप्रैल।

पश्चिम एशिया में चल रही तनावपूर्ण स्थिति पर केंद्र सरकार नजर बनाए हुए है और हर संभावित स्थिति से निपटने के लिए सतर्कता बरती जा रही है। इसी क्रम में आज शनिवार को नई दिल्ली में केंद्रीय मंत्रियों की एक महत्वपूर्ण बैठक हुई। यह पश्चिम एशिया की स्थिति पर अनौपचारिक मंत्री समूह की चौथी बैठक थी।

इस महत्वपूर्ण बैठक की अध्यक्षता रक्षा मंत्री श्री राजनाथ सिंह ने की। बैठक के बाद रक्षा मंत्री ने बताया कि प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी के नेतृत्व में सरकार लगातार स्थिति पर नजर बनाए हुए है और किसी भी प्रकार की संभावित समस्या से निपटने के लिए त्वरित और प्रभावी कदम उठाए जा रहे हैं। सरकार का मुख्य उद्देश्य देश के नागरिकों की सुरक्षा और राष्ट्रीय हितों की रक्षा करना है।

इस उच्चस्तरीय बैठक में विदेश मंत्री एस जयशंकर, स्वास्थ्य मंत्री जेपी नड्डा, केंद्रीय मंत्री मनसुख मंडाविया, केंद्रीय आवास और शहरी कार्य मंत्री मनोहर लाल सहित कई अन्य मंत्री और वरिष्ठ अधिकारी मौजूद रहे। पश्चिम एशिया की स्थिति का भारत पर पड़ने वाले संभावित प्रभावों पर विस्तार से चर्चा की गई।

गौरतलब है कि फिलहाल ईरान और अमेरिका ने संघर्ष विराम की घोषणा कर रखी है। हालांकि तेल और गैस की आवश्यक सप्लाई का सबसे बड़ा जलमार्ग स्ट्रेट ऑफ हॉर्मुज अभी भी प्रभावित है। इस बीच विशेष रूप से प्रभावित इलाकों में रह रहे भारतीय नागरिकों की सुरक्षा, देश में आवश्यक वस्तुओं की आपूर्ति, ऊर्जा से जुड़े मुद्दे और आर्थिक गतिविधियों पर असर जैसे विषयों पर इस बैठक में विचार किया गया। पूर्व में सरकार ने कई देशों से भारतीय नागरिकों को सुरक्षित वापस लाने के लिए भी सभी जरूरी प्रबंध किए थे।

वहीं मौजूदा स्थिति के मद्देनजर विभिन्न मंत्रालय और एजेंसियां पूरी तरह सतर्कता बरत रहे हैं ताकि किसी भी आपात स्थिति में तुरंत कार्रवाई की जा सके। विभिन्न मंत्रालयों के बीच समन्वय को और मजबूत किया जा रहा है, जिससे किसी भी संकट की स्थिति में तेजी से निर्णय लिए जा सकें।

इससे पहले, 8 अप्रैल को रक्षा मंत्री राजनाथ सिंह की अध्यक्षता में अनौपचारिक मंत्री समूह की तीसरी बैठक आयोजित की गई थी। उस बैठक में भी क्षेत्र की मौजूदा स्थिति और उसके भारत पर पड़ने वाले संभावित प्रभावों की विस्तृत समीक्षा की गई। बैठक के दौरान रक्षा मंत्री ने स्पष्ट किया था कि सरकार देश के भीतर आवश्यक वस्तुओं की उपलब्धता सुनिश्चित करने के लिए हर जरूरी कदम उठा रही है।

रक्षामंत्री का कहना था कि कहा कि रसोई गैस (एलपीजी), पेट्रोल, डीजल और किसानों के लिए उर्वरकों की आपूर्ति लगातार बनाए रखने पर विशेष ध्यान दिया जा रहा है। इसके साथ ही देशभर में आवश्यक वस्तुओं की सप्लाई को सुचारु रखने के लिए प्रभावी व्यवस्थाएं की जा रही हैं, ताकि आम जनता को किसी प्रकार की परेशानी का सामना न करना पड़े।

भारतीय जहाजों को मिलेगी बीमा सुरक्षा, भारत मैरीटाइम इंश्योरेंस पूल का गठन

नई दिल्ली, 18 अप्रैल।

केंद्र सरकार समुद्री बीमा कवरेज को लेकर विदेशी बीमाकर्ताओं पर निर्भरता कम करने के लिए 12,980 करोड़ की सॉवरेन गारंटी के साथ भारत मैरीटाइम इंश्योरेंस पूल (बीएमआई) का गठन करेगी। इससे किफायती और हर स्थिति में बीमा सुरक्षा मिलेगी। भारत का व्यापार प्रवाह सुरक्षित रहेगा। युद्ध और दस्युता से प्रभावित जोखिम भरे मार्गों पर भी सुरक्षा मिलेगी। सभी प्रमुख समुद्री जोखिमों को कवरेज मिलेगा।

प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी की अध्यक्षता में शनिवार को मंत्रिमंडल की आर्थिक मामलों की समिति ने उक्त आशय के प्रस्ताव को मंजूरी प्रदान की। केंद्रीय मंत्री श्री अश्विनी वैष्णव ने आज राष्ट्रीय मीडिया केंद्र में कैबिनेट के फैसलों की जानकारी दी।

श्री वैष्णव ने कहा कि घरेलू बीमा पूल का मकसद वैश्विक उतार–चढ़ाव और भू–राजनीतिक अस्थिरता के बीच विदेशी बीमाकर्ताओं (आईजीपी एंड आई क्लबों) पर निर्भरता कम करना है। बीएमआई किसी भी अंतर्राष्ट्रीय जगह से भारतीय बंदरगाहों तक माल लाने या ले जाने वाले भारतीय झंडे वाले/नियंत्रित जहाज़ों को कवर करेगा। इसमें अस्थिर समुद्री गलियारों से गुज़रना भी शामिल है। इससे आत्मनिर्भरता, प्रतिबंधों के प्रति लचीलापन और संप्रभु नियंत्रण को बढ़ावा मिलेगा। साथ ही घरेलू समुद्री अंडरराइटिंग और दावों की विशेषज्ञता भी विकसित होगी।

भारत में गोल्ड लोन बना सबसे बड़ा रिटेल क्रेडिट सेगमेंट, 36 प्रतिशत हिस्सेदारी: रिपोर्ट

नई दिल्ली, 18 अप्रैल।

भारत के रिटेल क्रेडिट बाजार में गोल्ड लोन सबसे बड़ा सेगमेंट बनकर उभरा है। हाल ही में जारी एक रिपोर्ट के अनुसार, कुल लोन वॉल्यूम (मात्रा) में इसकी हिस्सेदारी 36 प्रतिशत और वैल्यू (मूल्य) के हिसाब से करीब 40 प्रतिशत तक पहुंच गई है। इसके पीछे मुख्य कारण सोने की बढ़ती कीमतें और लोगों का सुरक्षित लोन की ओर बढ़ता रुझान है। ट्रांसयूनियन सीआईबीएल की रिपोर्ट के मुताबिक, पिछले दो वर्षों में गोल्ड लोन की औसत राशि में काफी बढ़ोतरी हुई है। दिसंबर 2025 तिमाही में औसत गोल्ड लोन करीब 1.9 लाख रुपए तक पहुंच गया, जो इस सेगमेंट में तेजी को दिखाता है।

रिपोर्ट में यह भी बताया गया कि कंज्यूमर मार्केट इंडिकेटर (सीएमआई), जो क्रेडिट मार्केट की स्थिति को दर्शाता है, दिसंबर 2025 तिमाही में बढ़कर 102 हो गया। यह एक साल पहले 97 और सितंबर तिमाही में 100 था। यानी लगातार तीसरी तिमाही में इसमें सुधार देखा गया है।

सोने की ऊंची कीमतों ने लोगों को अपने पास मौजूद गोल्ड का उपयोग करके लोन लेने के लिए प्रेरित किया है, जिससे गोल्ड लोन की मांग और वितरण दोनों में तेज वृद्धि हुई है। पहले गोल्ड लोन का दबदबा दक्षिण भारत में ज्यादा था, लेकिन अब उत्तर प्रदेश, मध्य प्रदेश और राजस्थान जैसे उत्तर और पश्चिम राज्यों में भी इसकी तेजी से बढ़ोतरी हो रही है। इस सेगमेंट में अब अलग–अलग तरह के ग्राहक भी जुड़ रहे हैं। रिपोर्ट के अनुसार, आधे से ज्यादा लोन प्राइम और उससे ऊपर की कैटेगरी के ग्राहकों द्वारा लिए जा रहे हैं, जिससे यह संकेत मिलता है कि गोल्ड लोन अब एक मुख्यधारा का क्रेडिट विकल्प बनता जा रहा है।

रिपोर्ट में यह भी कहा गया कि त्योहारों के बाद और जीएसटी से जुड़े प्रभाव के बाद क्रेडिट सप्लाई में थोड़ी नरमी आई है, लेकिन यह मौसमी वजहों से है, न कि किसी स्थायी गिरावट का संकेत।

मोगरे के पौधे में पूरी गर्मी नहीं होगी फूलों की कमी, बस अप्रैल के महीने में करें ये 5 जरूरी काम

नई दिल्ली, 18 अप्रैल।

मोगरा की भीनी–भीनी महक पूरे घर के आंगन या बालकनी को महका देती है, लेकिन कई बार लोगों की शिकायत होती है कि उनके मोगरे के पौधे में कलियां नहीं आ रही हैं या फूल बहुत कम खिल रहे हैं। अगर आप चाहते हैं कि आपका मोगरे का पौधा पूरी गर्मी सफेद और खुशबूदार फूलों से लदा रहे, तो अप्रैल का महीना इसके लिए सबसे सही समय है। बस आपको इस महीने में 5 बहुत ही जरूरी काम करने हैं।

मोगरे के पौधे में हमेशा नई डालियों पर ही फूल आते हैं। इसलिए अप्रैल में इसकी हल्की कटाई–छंटाई करना सबसे पहला और जरूरी काम है। जो डालियां सूख गई हैं, कमजोर हैं या जिन पर पत्ते नहीं हैं, उन्हें गार्डनिंग वाली कैंची से काट कर हटा दें। इससे पौधा अपनी सारी ताकत नई डालियां और कलियां बनाने में लगाएगा।

गमले की मिट्टी अगर समय के साथ सख्त हो गई है, तो पौधे की जड़ों तक ऑक्सीजन नहीं पहुंच पाती। एक छोटे खुरपे या किसी नुकीली चीज की मदद से गमले की ऊपरी मिट्टी को 1 से 2 इंच तक हल्का कर लें (इसे गुड़ाई करना कहते हैं)। ऐसा करने से जड़ों को ताजी हवा मिलती है और जब आप खाद या पानी डालते हैं, तो वह सीधा जड़ों तक गहराई में पहुंचता है।

मोगरा एक 'हैवी फीडर' प्लांट है, यानी फूल देने के लिए इसे अच्छी डाइट की जरूरत होती है। अप्रैल के महीने में इसकी मिट्टी में 2–3 मुट्ठी पुरानी गोबर की खाद या वर्मीकम्पोस्ट अच्छी तरह मिला दें।

अगर आप ढेरों फूल चाहते हैं, तो केले के छिलकों को सुखाकर उनका पाउडर बना लें और 2 चम्मच मिट्टी में मिला दें। केले के छिलकों में भरपूर पोटैशियम होता है, जो मोगरे में चमत्कारी रूप से कलियां लाता है।

मोगरे को नमी पसंद है, लेकिन कीचड़ नहीं। अगर आप गमले में जरूरत से ज्यादा पानी भर देंगे, तो पौधे की कलियां खिलने से पहले ही पीली होकर नीचे गिर जाएंगी। वहीं कम पानी से पत्तियां सूखने लगेंगी। इसलिए पानी तभी दें जब गमले की ऊपरी 1 इंच मिट्टी आपको छूने पर सूखी लगे। तेज गर्मियों में पौधे को नहलाते हुए पानी दें, इससे वो चिलचिलाती गर्मी में भी फ्रेश रहता है।

मोगरे को धूप बहुत ज्यादा पसंद है। बिना धूप के इसमें फूल आना लगभग नामुमकिन है। अपने गमले को घर या बालकनी की ऐसी जगह पर रखें जहां उसे दिन की कम से कम 5 से 6 घंटे की सीधी धूप मिल सके। जितनी अच्छी धूप मिलेगी, फूलों का आकार उतना ही बड़ा होगा और उनकी खुशबू भी उतनी ही तेज होगी।

गर्मियों में अक्सर मोगरे पर सफेद कीड़े लग जाते हैं। इससे बचने के लिए हर 15 दिन में पानी में थोड़ा सा नीम का तेल और लिक्विड सोप मिलाकर स्प्रे करें।

कैबिनेट ने प्रधानमंत्री ग्राम सड़क योजना को मार्च 2028 तक बढ़ाने की दी मंजूरी

नई दिल्ली, 18 अप्रैल।

प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी की अध्यक्षता में केंद्रीय मंत्रिमंडल ने प्रधानमंत्री ग्राम सड़क योजना–III (पीएमजीएसवाई–III) को मार्च 2028 तक जारी रखने की मंजूरी दी है। इसके तहत ग्रामीण कृषि बाजारों, उच्च माध्यमिक विद्यालयों और अस्पतालों से जुड़ने वाले प्रमुख मार्गों और ग्रामीण संपर्क सड़कों का सुदृढ़ीकरण किया जाएगा। योजना का संशोधित व्यय 83,977 करोड़ रुपये तय किया गया है।

कैबिनेट ने निर्णय लिया कि मैदानी क्षेत्रों में सड़कों और पुलों तथा पहाड़ी क्षेत्रों में सड़कों का निर्माण मार्च 2028 तक पूरा किया जाएगा, जबकि पहाड़ी क्षेत्रों में पुलों का निर्माण मार्च 2029 तक किया जाएगा। 31 मार्च 2025 से पहले स्वीकृत लेकिन अभी तक टेंडर या अवार्ड न किए गए कार्यों को आगे लिया जा सकेगा। लंबी दूरी के 161 पुल, जिनकी अनुमानित लागत 961 करोड़ रुपये है और जो पहले से स्वीकृत सड़कों के संरेखण पर लंबित हैं, उन्हें भी मंजूरी दी जाएगी।

केंद्रीय सड़क परिवहन एवं राजमार्ग मंत्रालय ने बताया कि कि पीएमजीएसवाई–III की समयसीमा बढ़ाने से ग्रामीण सड़कों के लक्षित उन्नयन का पूरा लाभ मिल सकेगा। इससे ग्रामीण अर्थव्यवस्था और व्यापार को मजबूती मिलेगी, कृषि और गैर–कृषि उत्पादों के लिए बाजार तक पहुंच आसान होगी, परिवहन समय और लागत घटेगी और ग्रामीण आय में सुधार होगा। बेहतर संपर्क से शिक्षा और स्वास्थ्य सेवाओं तक पहुंच भी सुदृढ़ होगी, खासकर दूरदराज और पिछड़े क्षेत्रों में।

पुष्कर सिंह धामी ने किया चारधाम यात्रा का शुभारंभ, श्रद्धालुओं की सुविधा के लिए किए पुख्ता इंतजाम

नई दिल्ली, 18 अप्रैल।

सनातन धर्म की सबसे पवित्र तीर्थयात्राओं में से एक चार धाम यात्रा को लेकर उत्तराखंड सरकार ने पूरी तैयारी कर ली है। आज शनिवार को मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने चार धाम यात्रा ट्रांजिट कैंप में चार धाम यात्रा का शुभारंभ किया। इस दौरान सीएम ने श्रद्धालुओं से मिलकर उनका अभिनंदन किया और यात्रियों को हरी झंडी दिखाकर रवाना किया।

उत्तराखंड में चार धाम यात्रा के लिए ऑफलाइन पंजीकरण बीते शुक्रवार से शुरू हो गया है। पहले ही दिन श्रद्धालुओं ने बड़ी संख्या में पंजीकरण कराया। पहले ही दिन 2,713 श्रद्धालुओं ने ऑफलाइन पंजीकरण कराया। आधिकारिक आंकड़ों की मानें तो बीते एक दिन में ही यमुनोत्री दर्शन के लिए 683, गंगोत्री दर्शन के लिए 690, केदारनाथ दर्शन के लिए 667 और बद्रीनाथ दर्शन के लिए 673 लोगों ने पंजीकरण शुरू किया। ऑनलाइन पंजीकरण 6 मार्च से ही शुरू हो गए थे।

मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने आज शनिवार को चार धाम यात्रा ट्रांजिट कैंप का जायजा भी लिया। यहां श्रद्धालुओं की ऑफलाइन पंजीकरण के लिए 30 से अधिक काउंटर बनाए गए हैं। ट्रांजिट कैंप में यात्रियों के पंजीकरण से लेकर स्वास्थ्य सुविधाओं को भी ध्यान में रखते हुए दवा दी जा रही है और सभी श्रद्धालु सीएम धामी द्वारा राज्य में की गई चार धाम यात्रा की व्यवस्थाओं से काफी खुश हैं।

बता दें कि 19 अप्रैल से चार–धाम यात्रा की शुरुआत हो रही है और अक्षय तृतीया के मौके पर सबसे पहले गंगोत्री और यमुनोत्री धाम के कपाट खोले जाएंगे। वहीं केदारनाथ धाम के कपाट 22 अप्रैल और बद्रीनाथ धाम के कपाट 23 अप्रैल को खुलेंगे। गंगोत्री और यमुनोत्री धाम कपाट खुलने से पहले की तैयारियां भी शुरू हो चुकी हैं। मंदिर को फूलों से सजाने का काम काफी समय से किया जा रहा है और सुरक्षा को चाक–चौबंद रखने के लिए सारी व्यवस्था कर ली गई है।

कल रविवार को दोनों पवित्र धामों के कपाट खोले जाएंगे और भक्तों को मां गंगोत्री और यमुनोत्री के दर्शन करने का शुभ फल मिलेगा। बता दें कि यह यात्रा हरिद्वार या ऋषिकेश से शुरू होकर, यमुनोत्री, गंगोत्री, केदारनाथ और अंत में बद्रीनाथ जाती है। इस वक्त पहाड़ों का मौसम भी काफी ठंडा होता है। ऐसे से इन चारों पवित्र स्थानों पर श्रद्धालुओं के लिए पुख्ता इंतजाम किए जा रहे हैं।

भारत में 2025 में प्रति यूजर औसत मासिक डेटा उपभोग 31 जीबी से अधिक रहा

नई दिल्ली, 18 अप्रैल।

भारत में डेटा का उपयोग लगातार बढ़ रहा है और 2025 में प्रति यूजर औसत मासिक डेटा उपभोग बढ़कर 31 जीबी के पार पहुंच गया है। बीते पांच वर्षों में इसमें 18 प्रतिशत के कंपाउंड एनुअल ग्रोथ रेट (सीएजीआर) से वृद्धि देखी गई है। यह जानकारी मंगलवार को जारी नई रिपोर्ट में दी गई।

नोकिया द्वारा जारी मोबाइल ब्रॉडबैंड इंडेक्स के लेटेस्ट एडिशन में बताया गया है कि कैसे 5जी की बढ़ती लोकप्रियता और डेटा–हेवी एप्लीकेशन के बढ़ते उपयोग से देश भर में डेट के इस्तेमाल में वृद्धि हो रही है। रिपोर्ट में बताया गया है कि भारतीय पहले से कहीं अधिक डेटा का उपभोग कर रहे हैं, जिसका मुख्य कारण 4के वीडियो स्ट्रीमिंग, क्लाउड गेमिंग और एआई–आधारित एप्लीकेशन जैसी सर्विसेज हैं।

भारत में कुल मोबाइल डेटा ट्रैफिक 2025 में 27 एक्सबाइट प्रति माह से अधिक हो गया। इसमें से अकेले 5जी का योगदान लगभग 47 प्रतिशत था, जिसका ट्रैफिक सालाना आधार पर 70 प्रतिशत बढ़कर 12.9 एक्सबाइट प्रति माह तक पहुंच गया। रिपोर्ट में बताया गया है कि मेट्रो शहर 5जी को अपनाने में सबसे आगे हैं और अब कुल मोबाइल डेटा ट्रैफिक में 5जी की हिस्सेदारी बढ़कर 58 प्रतिशत हो गई है।

साथ ही, इसका प्रसार छोटे शहरों में भी तेजी से हो रहा है, जो दर्शाता है कि 5जी अब केवल शहरी क्षेत्रों तक सीमित नहीं है, इस बदलाव में भारत का डिवाइस इकोसिस्टम भी महत्वपूर्ण भूमिका निभा रहा है। 2025 में सक्रिय 4जी उपकरणों की संख्या 892 मिलियन थी, जिनमें से 383 मिलियन से अधिक उपकरण पहले से ही 5जी–सक्षम हैं।

इसके अतिरिक्त, वर्ष के दौरान बेचे गए 90 प्रतिशत से अधिक स्मार्टफोन 5जी को सपोर्ट करते थे, जिससे उपयोगकर्ताओं के लिए 5जी में बदलाव आसान हो गया। रिपोर्ट में भविष्य में नेटवर्क की मांग को आकार देने में आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस (एआई) की बढ़ती भूमिका पर भी जोर दिया गया है और बताया कि जैसे–जैसे एआई–आधारित एप्लिकेशन और डिजिटल अनुभव अधिक आम होते जा रहे हैं, दूरसंचार नेटवर्क को उच्च डेटा लोड, कम विलंबता और अधिक जटिल कंप्यूटिंग आवश्यकताओं को संभालने के लिए विकसित होने की आवश्यकता होगी। भविष्य की बात करें तो, रिपोर्ट में अनुमान लगाया गया है कि भारत में 5जी ग्राहकों की संख्या 2031 तक 1 अरब से अधिक हो सकती है।

वर्ल्ड लिवर डे: लिवर को डिटॉक्स करने के लिए अपनाएं ये आसान घरेलू उपाय

नई दिल्ली, 18 अप्रैल।

आज की तेज रफ्तार जिंदगी में बाहर का खाना और अनियमित दिनचर्या धीरे–धीरे शरीर के अंदरूनी अंगों पर असर डालती है। इनमें सबसे ज्यादा प्रभावित होने वाला अंग लिवर है। यह शरीर का एक अहम हिस्सा है, जो खून को साफ करने, पाचन में मदद करने और शरीर से जहरीले तत्वों को बाहर निकालने का काम करता है। जब हम इसकी देखभाल नहीं करते, तो यह कमजोर होने लगता है। इसी के प्रति लोगों को जागरूक करने के लिए हर साल 19 अप्रैल को वर्ल्ड लिवर डे मनाया जाता है, ताकि लोग समय रहते अपनी आदतों में सुधार करें और गंभीर बीमारियों से बच सकें।

मेडिकल रिसर्च के अनुसार, लिवर को स्वस्थ रखने के लिए दवाओं से ज्यादा असर हमारी रोज की डाइट का होता है। कुछ प्राकृतिक खाद्य पदार्थ ऐसे होते हैं, जो लिवर की सफाई करने, उसे मजबूत बनाने और उसकी कार्यक्षमता बढ़ाने में मदद करते हैं। अगर इन्हें सही तरीके से रोजाना की जिंदगी में शामिल किया जाए, तो लिवर लंबे समय तक स्वस्थ रह सकता है।

हरी पत्तेदार सब्जियां जैसे पालक, मेथी, सरसों और ब्रोकली लिवर के लिए बेहद फायदेमंद मानी जाती हैं। वैज्ञानिकों के अनुसार, इन सब्जियों में एंटीऑक्सीडेंट्स और फाइबर भरपूर मात्रा में होते हैं। जब हम इन्हें खाते हैं, तो ये शरीर में जमा हानिकारक तत्वों को बाहर निकालने में मदद करती हैं। इनमें मौजूद क्लोरोफिल खून को साफ करने में मदद करता है, जिससे लिवर पर काम का दबाव कम हो जाता है और वह बेहतर तरीके से काम कर पाता है।

लहसुन भी लिवर के लिए एक शक्तिशाली चीज है। इसमें सल्फर तत्व पाए जाते हैं, जो लिवर के एंजाइम्स को सक्रिय करते हैं। जब ये एंजाइम्स एक्टिव होते हैं, तो शरीर के अंदर मौजूद जहरीले पदार्थ बाहर निकलने लगते हैं।

इसके अलावा, लहसुन में एंटीबैक्टीरियल गुण भी होते हैं, जो लिवर को संक्रमण से बचाने में मदद करते हैं।

नींबू का सेवन भी लिवर के लिए बहुत लाभकारी माना जाता है। इसमें विटामिन सी और एंटीऑक्सीडेंट्स होते हैं, जो लिवर को साफ रखने में मदद करते हैं। नींबू शरीर में फैट के पाचन की प्रक्रिया को तेज करता है। इससे लिवर में जमी अतिरिक्त चर्बी कम होती है और फैटी लिवर जैसी समस्याओं का खतरा घटता है। सुबह गुनगुने पानी में नींबू मिलाकर पीना असरदार उपाय माना जाता है।

हल्दी को भी आयुर्वेद और विज्ञान दोनों में खास जगह दी गई है। इसमें करक्यूमिन नाम का तत्व होता है, जो सूजन को कम करता है और लिवर की कोशिकाओं की मरम्मत में मदद करता है। जब लिवर में सूजन आती है, तो हल्दी उसे ठीक करने की प्रक्रिया को तेज करती है। साथ ही यह शरीर को ऑक्सीडेटिव स्ट्रेस से बचाती है, जो लिवर को नुकसान पहुंचा सकता है।

ग्रीन टी भी लिवर हेल्थ के लिए काफी फायदेमंद मानी जाती है। इसमें कैटेचिन्स नाम के एंटीऑक्सीडेंट्स होते हैं, जो लिवर में जमा फैट को कम करने में मदद करते हैं। रिसर्च बताती है कि नियमित रूप से ग्रीन टी पीने से मेटाबॉलिज्म बेहतर होता है और लिवर में वसा जमा होने की संभावना कम हो जाती है। इससे फैटी लिवर का खतरा भी घटता है।