



महात्मा गांधी एवं लाल बहादुर शास्त्री की जयंती पर माननीय उप राज्यपाल ने अर्पित की श्रद्धांजलि



श्री विजय पुरम, 3 अक्टूबर। राष्ट्रपिता महात्मा गांधी एवं पूर्व प्रधानमंत्री भारत रत्न श्री लाल बहादुर शास्त्री की जयंती के उपलक्ष्य में 2 अक्टूबर, 2026 को श्री विजय पुरम स्थित गांधी पार्क में अण्डमान तथा निकोबार द्वीपसमूह के माननीय उप राज्यपाल डॉ. दिनेश शर्मा ने दोनों महान विभूतियों को श्रद्धांजलि अर्पित कर श्रद्धापूर्वक नमन किया।

इस अवसर पर अपने संबोधन में माननीय उप राज्यपाल ने महात्मा गांधी के सत्य, अहिंसा, स्वच्छता एवं सादगी के आदर्शों को अपने जीवन में आत्मसात करने का आह्वान किया। उन्होंने कहा कि गांधी जी के विचार एवं आदर्श आज भी राष्ट्र निर्माण की दिशा में हमारा मार्गदर्शन करते हैं। उन्होंने गांधी जी की कथनी और करनी में एकरूपता से प्रेरणा लेते हुए विकसित भारत के संकल्प को साकार करने में



प्रत्येक नागरिक से अपनी भूमिका निभाने का आग्रह किया। माननीय उप राज्यपाल ने अण्डमान तथा निकोबार द्वीपसमूह के विकास में स्थानीय लोगों की सक्रिय एवं प्राथमिक भूमिका सुनिश्चित करने, जनजातीय कल्याण को प्राथमिकता देने तथा पर्यटन के माध्यम से स्थानीय स्तर पर रोजगार के अवसर सृजित करने के संकल्प को दोहराया। कार्यक्रम में श्री ज्ञानेश भारती (भा.प्र.से.), मुख्य सचिव, श्री रविंद्र सिंह यादव (भा.पु.से.), पुलिस महानिदेशक, डॉ. संजय कुमार सिन्हा (भा.व.से.), प्रधान मुख्य वन संरक्षक, सुश्री चंचल यादव (भा.प्र.से.), आयुक्त-सह-सचिव, डॉ. सचिन शिंदे (भा.प्र.से.), आयुक्त-सह-सचिव, श्रीमती एम. वसंता, अध्यक्ष, श्री विजय पुरम नगरपालिका परिषद (एसवीपीएमसी) सहित प्रशासन, पुलिस एवं वन विभाग के वरिष्ठ अधिकारी तथा जनप्रतिनिधि उपस्थित रहे।

अंतर्राष्ट्रीय वृद्ध दिवस पर चिन्मय मिशन के कार्यक्रम में शामिल हुए माननीय उप राज्यपाल



श्री विजय पुरम, 3 अक्टूबर। चिन्मय मिशन, दक्षिण अण्डमान द्वारा अंतर्राष्ट्रीय वृद्ध दिवस के अवसर पर आयोजित कार्यक्रम में अण्डमान तथा निकोबार द्वीपसमूह के माननीय उप राज्यपाल डॉ. दिनेश शर्मा ने मुख्य अतिथि के रूप में शामिल हुए। दीप प्रज्ज्वलन एवं मंगलाचरण के साथ समारोह का शुभारंभ हुआ। इस



अवसर पर वरिष्ठ नागरिकों का अभिनंदन किया गया। माननीय उप राज्यपाल ने वरिष्ठ नागरिकों को समाज की अमूल्य धरोहर बताते हुए उनके सम्मान, देखभाल एवं कल्याण के लिए चिन्मय मिशन द्वारा किए जा रहे प्रयासों की सराहना की। उन्होंने अपने संबोधन में समाज के

शेष पृष्ठ 4 पर

पुलिस महानिदेशक ने माननीय उप राज्यपाल से की शिष्टाचार भेंट माननीय उप राज्यपाल ने नशाखोरी के विरुद्ध व्यापक अभियान चलाने के लिए निर्देश

श्री विजय पुरम, 3 अक्टूबर। अण्डमान तथा निकोबार द्वीपसमूह के पुलिस महानिदेशक श्री रविंद्र सिंह यादव, भा.पु.से., ने आज लोक निवास, श्री विजय पुरम में माननीय उप राज्यपाल डॉ. दिनेश शर्मा से शिष्टाचार भेंट की। इस अवसर पर द्वीपसमूह में कानून-व्यवस्था की वर्तमान स्थिति सहित विभिन्न महत्वपूर्ण विषयों पर विस्तृत चर्चा हुई। माननीय उप राज्यपाल ने द्वीपसमूह में नशाखोरी की रोकथाम के लिए व्यापक एवं प्रभावी अभियान चलाने हेतु कार्ययोजना तैयार करने के निर्देश दिए। माननीय उप राज्यपाल ने इस संबंध में पुलिस विभाग के वरिष्ठ अधिकारियों के साथ उच्चस्तरीय बैठक आयोजित करने के भी निर्देश दिए, ताकि



नशे के अवैध कारोबार और इसके प्रसार पर प्रभावी ढंग से अंकुश लगाया जा सके तथा युवाओं को नशे के दुष्प्रभावों से बचाने के लिए आवश्यक कदम उठाए जा सकें।

माननीय उप राज्यपाल ने गाराचरामा जिला अस्पताल का किया निरीक्षण स्वास्थ्य सुविधाओं को सुदृढ़ करने के लिए निर्देश

श्री विजय पुरम, 3 अक्टूबर। अण्डमान तथा निकोबार द्वीपसमूह के माननीय उप राज्यपाल डॉ. दिनेश शर्मा ने आज गाराचरामा जिला अस्पताल का निरीक्षण किया। इस दौरान उन्होंने अस्पताल में उपचाररत मरीजों से मुलाकात कर उपलब्ध स्वास्थ्य सुविधाओं, चिकित्सा सेवाओं तथा दवाओं की उपलब्धता के संबंध में जानकारी ली।

शेष पृष्ठ 4 पर



माननीय उप राज्यपाल ने सेल्यूलर जेल से मैराथन दौड़ को हरी झंडी दिखाई मैराथन के माध्यम से वन्यजीव संरक्षण एवं जैवविविधता के प्रति जन-जागरूकता का आह्वान



श्री विजय पुरम, 3 अक्टूबर। 72वें वन्यजीव सप्ताह (2 से 8 अक्टूबर) के अवसर पर अण्डमान तथा निकोबार द्वीपसमूह के माननीय उप राज्यपाल डॉ. दिनेश शर्मा ने 2 अक्टूबर, 2026 को राष्ट्रीय स्मारक सेल्यूलर जेल से मैराथन दौड़ को हरी झंडी दिखाकर शुभारंभ किया। इस वर्ष वन्यजीव सप्ताह की थीम "कनेक्टिंग हैबिटेट-ग्राइविंग वाइल्डलाइफ" रखी गई है। इस थीम के माध्यम से वन्यजीवों के संरक्षण, प्राकृतिक संसाधनों की सुरक्षा और अण्डमान तथा निकोबार द्वीपसमूह की समृद्ध जैवविविधता के संरक्षण के प्रति जन-जागरूकता बढ़ाने पर बल दिया जा रहा है। इस अवसर पर माननीय उप राज्यपाल ने वन विभाग द्वारा तैयार की गई झांकी का निरीक्षण किया। झांकी के माध्यम से उन्हें अण्डमान तथा निकोबार द्वीपसमूह में पाई जाने



वाली समृद्ध एवं विशिष्ट जैवविविधता से अवगत कराया गया। मैराथन दौड़ का आयोजन वन्यजीव संरक्षण एवं पर्यावरण संरक्षण के प्रति जागरूकता का संदेश जन-जन तक पहुंचाने के उद्देश्य से किया गया। इसमें विभिन्न आयु एवं वर्गों के प्रतिभागियों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया। कार्यक्रम में श्री ज्ञानेश भारती (भा.प्र.से.), मुख्य सचिव, श्री रविंद्र सिंह यादव (भा.पु.से.), पुलिस महानिदेशक, डॉ. संजय कुमार सिन्हा (भा.व.से.), प्रधान मुख्य वन संरक्षक, सुश्री चंचल यादव (भा.प्र.से.), आयुक्त-सह-सचिव, डॉ. सचिन शिंदे (भा.प्र.से.), आयुक्त-सह-सचिव, सुश्री पूर्वा गर्ग (भा.प्र.से.), उपायुक्त, दक्षिण अण्डमान, श्रीमती एम. वसंता, अध्यक्ष, श्री विजय पुरम नगरपालिका परिषद, सहित प्रशासन, पुलिस एवं वन विभाग के वरिष्ठ अधिकारी, जनप्रतिनिधि तथा मैराथन के प्रतिभागी उपस्थित रहे।

माननीय उप राज्यपाल से सेना के वरिष्ठ अधिकारी, पर्यावरण विशेषज्ञ एवं जनप्रतिनिधियों ने की शिष्टाचार भेंट द्वीपसमूह के विकास, पर्यावरण संरक्षण एवं सुरक्षा को सर्वोच्च प्राथमिकता देने पर दिया जोर



श्री विजय पुरम, 3 अक्टूबर। अण्डमान तथा निकोबार कमान के कमांडर-इन-चीफ वाइस एडमिरल श्री विनीत मैककार्टी ने आज लोक निवास में अण्डमान तथा निकोबार द्वीपसमूह के माननीय उप राज्यपाल डॉ. दिनेश शर्मा से शिष्टाचार भेंट की। इस अवसर पर द्वीपसमूह की समुद्री सुरक्षा, सामरिक चुनौतियों तथा अन्य महत्वपूर्ण विषयों पर विस्तृत चर्चा की गई। भारतीय प्राणी सर्वेक्षण (जेडएसआई) के अपर निदेशक



एवं प्रभारी अधिकारी डॉ. सी. शिवपेरुमन ने भी माननीय

शेष पृष्ठ 4 पर

माननीय उप राज्यपाल ने धानीखाड़ी बाँध का किया निरीक्षण ग्रीष्म ऋतु में सुचारु जलापूर्ति सुनिश्चित करने के लिए निर्देश



श्री विजय पुरम, 3 अक्टूबर। अण्डमान तथा निकोबार द्वीपसमूह के माननीय उप राज्यपाल डॉ. दिनेश शर्मा ने आज धानीखाड़ी बाँध का दौरा कर जल भंडारण की स्थिति की समीक्षा की। निरीक्षण के दौरान अधिकारियों ने अवगत कराया कि इस वर्ष मानसून के दौरान सामान्य से 27 प्रतिशत कम वर्षा हुई है, जिसके कारण बाँध के जलस्तर पर

प्रतिकूल प्रभाव पड़ा है। इस पर माननीय उप राज्यपाल ने आगामी मार्च से मई माह के दौरान संभावित जल संकट को ध्यान में रखते हुए सभी संबंधित विभागों को अभी से ठोस कार्ययोजना तैयार करने के निर्देश दिए, ताकि ग्रीष्म ऋतु में आम नागरिकों को पेयजल की कमी का सामना न करना पड़े।

शेष पृष्ठ 4 पर

माननीय उप राज्यपाल ने गाराचरामा ज़िला अस्पताल —————पृष्ठ 1 का शेष



माननीय उप राज्यपाल ने अस्पताल प्रशासन को दो माह के भीतर गहन चिकित्सा इकाई (आईसीयू) तथा डायलिसिस इकाई को पूर्ण रूप से क्रियाशील करने के निर्देश दिए। इसके अंतर्गत 8 जीवनरक्षक श्वसन यंत्रों से युक्त आईसीयू तथा 10 शय्याओं वाली डायलिसिस इकाई को शीघ्र प्रारंभ करने के निर्देश दिए गए। उन्होंने आईसीयू, अल्ट्रासोनोग्राफी (यूएसजी) तथा रोग-परीक्षण प्रयोगशाला की सुविधाओं को और अधिक सुदृढ़ एवं विकसित करने पर बल दिया। मरीजों की सुविधा को ध्यान में रखते हुए पंजीकरण काउंटर पर लगने वाली भीड़ को व्यवस्थित करने के भी निर्देश दिए, ताकि आम लोगों को किसी प्रकार की असुविधा का सामना न करना पड़े। माननीय उप राज्यपाल ने नए शल्य चिकित्सा कक्ष (ऑपरेशन

थिएटर) को एक माह के भीतर सभी आवश्यक उपकरण उपलब्ध कराकर क्रियाशील करने के निर्देश भी दिए। इसके अतिरिक्त, निर्माणधीन 50 शय्याओं वाले गंभीर रोगी उपचार केंद्र (क्रिटिकल केयर यूनिट) का निर्माण कार्य 15 माह के भीतर पूर्ण करने के निर्देश दिए गए। निरीक्षण के दौरान डॉ. सचिन शिंदे, आयुक्त-सह-सचिव (स्वास्थ्य), सुश्री वंदना राव, सचिव (स्वास्थ्य), श्री गौरव निलेश निशिकांत, संयुक्त सचिव (स्वास्थ्य), डॉ. प्रवीर कुमार पालित, निदेशक, सुश्री पूर्वा गर्ग, उपायुक्त, दक्षिण अण्डमान, श्रीमती श्वेता के. सुगथन, पुलिस अधीक्षक (सुरक्षा), श्री प्रीजित रेख, मुख्य अभियंता, अण्डमान लोक निर्माण विभाग तथा स्वास्थ्य विभाग के अन्य अधिकारी उपस्थित रहे।

माननीय उप राज्यपाल ने धानीखाड़ी बाँध का —————पृष्ठ 1 का शेष

इस अवसर पर आयुक्त-सह-सचिव (लोक निर्माण विभाग) डॉ. सचिन शिंदे ने जानकारी दी कि माननीय उप राज्यपाल के निर्देशानुसार रटलैंड चरण-2 जल परियोजना का कार्य तेजी से किया जा रहा है। दिसंबर, 2026 तक परियोजना के पूर्ण होने पर अतिरिक्त 1 मिलियन लीटर प्रतिदिन (एमएलडी) जल उपलब्ध हो सकेगा। उन्होंने यह भी बताया कि बर्मानाला से झुनझुननाला तक जलापूर्ति पाइपलाइन जोड़ने का कार्य प्रगति पर

है। इसके पूरा होने के पश्चात द्वीपवासियों को अतिरिक्त 5 मिलियन लीटर प्रतिदिन (एमएलडी) जलापूर्ति उपलब्ध हो सकेगी। निरीक्षण के दौरान डॉ. सचिन शिंदे, आयुक्त-सह-सचिव (लोक निर्माण विभाग), सुश्री पूर्वा गर्ग, उपायुक्त, दक्षिण अण्डमान, श्रीमती श्वेता के. सुगथन, पुलिस अधीक्षक (सुरक्षा), श्री प्रीजित रेख, मुख्य अभियंता, लोक निर्माण विभाग सहित विभाग के अन्य वरिष्ठ अधिकारी उपस्थित रहे।

माननीय उप राज्यपाल से सेना के वरिष्ठ अधिकारी —————पृष्ठ 1 का शेष

उप राज्यपाल से शिष्टाचार भेंट की। इस दौरान अण्डमान तथा निकोबार द्वीपसमूह में पर्यावरण संरक्षण, जैव-विविधता के संरक्षण तथा प्राकृतिक संसाधनों की सुरक्षा से जुड़े विभिन्न महत्वपूर्ण विषयों पर विचार-विमर्श किया गया। इसी क्रम में श्री विजय पुरम नगरपालिका परिषद की अध्यक्ष श्रीमती एम. वसंता, दक्षिण अण्डमान ज़िला परिषद के अध्यक्ष श्री यू. उमर, प्रधान श्री देवव्रत दास तथा उनके प्रतिनिधिमंडल ने भी माननीय उप राज्यपाल से भेंट की। इस अवसर पर स्थानीय निकायों एवं पंचायती राज

संस्थाओं से संबंधित विभिन्न विषयों पर चर्चा की गई तथा क्षेत्रीय विकास से जुड़े मुद्दों पर विचार-विमर्श हुआ। माननीय उप राज्यपाल ने द्वीपसमूह के समग्र एवं संतुलित विकास, पर्यावरण एवं जैव-विविधता के संरक्षण तथा समुद्री सुरक्षा से संबंधित विषयों को सर्वोच्च प्राथमिकता देने पर बल दिया। उन्होंने संबंधित पक्षों के बीच बेहतर समन्वय के साथ विकास एवं संरक्षण के कार्यों को आगे बढ़ाने की आवश्यकता पर भी जोर दिया।

अंतर्राष्ट्रीय वृद्ध दिवस पर चिन्मय मिशन के —————पृष्ठ 1 का शेष

प्रत्येक वर्ग से वरिष्ठजनों के प्रति संवेदनशील एवं सम्मानपूर्ण व्यवहार अपनाने का आग्रह किया। उन्होंने कहा कि वृद्धावस्था जीवन का ऐसा चरण है, जिसमें व्यक्ति के अनुभव और ज्ञान का समाज के लिए विशेष महत्व होता है। उन्होंने वरिष्ठजनों से "सेवानिवृत्त, किंतु थके हुए नहीं" की भावना के साथ सक्रिय एवं सकारात्मक जीवन जीने का आह्वान किया। उन्होंने

कहा कि वरिष्ठजनों का अनुभव और मार्गदर्शन समाज को अधिक सुदृढ़, समृद्ध एवं खुशहाल बनाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। कार्यक्रम में स्वामी पुनीत चैतन्य (स्वामी शुद्धानंद), श्री सुरेंद्र प्रहलादका, अध्यक्ष, चिन्मय मिशन, श्री मनोहर सिंह, अध्यक्ष, चिन्मय वागप्रस्थ संस्थान तथा मिशन के अनेक श्रद्धालु एवं गणमान्यजन उपस्थित रहे।

जी.बी. पंत अस्पताल में मरीजों के लिए प्रतीक्षारत कुर्सियों की व्यवस्था

श्री विजय पुरम, 3 अक्टूबर। माननीय उप राज्यपाल ने हाल ही में श्री विजय पुरम स्थित जी.बी. पंत अस्पताल के दौरे के दौरान अस्पताल के वाडों के सामने पर्याप्त बैठने की व्यवस्था न होने के कारण मरीजों एवं उनके साथ



आए परिजनों को हो रही असुविधा का संज्ञान लिया। माननीय उप राज्यपाल ने संबंधित अधिकारियों को तत्काल आवश्यक कदम उठाते हुए पर्याप्त बैठने की व्यवस्था सुनिश्चित करने के निर्देश दिए, ताकि चिकित्सा परामर्श, जांच एवं अस्पताल की अन्य स्वास्थ्य सेवाओं के लिए प्रतीक्षा करने वाले मरीजों, विशेषकर बुजुर्ग एवं अस्वस्थ व्यक्तियों को सुविधा मिल सके। माननीय उप राज्यपाल के निर्देशों के अनुपालन में जी.बी. पंत अस्पताल के वाडों के सामने मरीजों के बैठकर प्रतीक्षा करने के लिए कुर्सियां उपलब्ध कराकर स्थापित की गई हैं। इन कुर्सियों की व्यवस्था से मरीजों एवं उनके परिजनों को लंबे समय तक खड़े रहने के बजाय आराम से बैठकर प्रतीक्षा करने में सुविधा होगी।

इस पहल का उद्देश्य मरीजों के लिए बुनियादी सुविधाओं में सुधार करना तथा अस्पताल परिसर में अधिक सुव्यवस्थित एवं सुविधाजनक प्रतीक्षा व्यवस्था सुनिश्चित करना है। इससे

विशेष रूप से बुजुर्ग मरीजों, सीमित गतिशीलता वाले व्यक्तियों तथा स्वास्थ्य सेवाओं की प्रतीक्षा के दौरान बैठने की आवश्यकता वाले अन्य लोगों को राहत मिलेगी। प्राप्त विज्ञप्ति के अनुसार संबंधित अधिकारियों को मरीजों के लिए आवश्यक मूलभूत सुविधाओं की उपलब्धता की निरंतर समीक्षा करने तथा आवश्यकता के अनुसार उचित कदम उठाने के भी निर्देश दिए गए हैं, ताकि मरीजों एवं उनके साथ आए परिजनों के लिए अस्पताल में आरामदायक, सुगम एवं सम्मानजनक वातावरण सुनिश्चित किया जा सके। यह पहल अनिम्स और जी.बी. पंत अस्पताल द्वारा मरीज-केंद्रित स्वास्थ्य सेवाओं को सुदृढ़ करने तथा स्वास्थ्य सेवाओं का लाभ लेने वाले मरीजों एवं उनके परिवारों के समग्र अनुभव में निरंतर सुधार करने की प्रतिबद्धता को दर्शाती है।

विशेषज्ञ स्त्री रोग चिकित्सक का स्वराज द्वीप एवं शहीद द्वीप दौरा

श्री विजय पुरम, 3 अक्टूबर। माननीय उप राज्यपाल के निर्देशों के अनुपालन में स्वास्थ्य सेवा निदेशालय द्वारा द्वीपों में विशेषज्ञ स्त्री रोग संबंधी स्वास्थ्य सेवाएं सुनिश्चित करने के लिए निरंतर एवं सक्रिय कदम उठाए जा रहे हैं। जी.बी. पंत अस्पताल में पदस्थ स्त्री रोग विशेषज्ञ डॉ. सुकन्या 5 अक्टूबर, 2026 को स्वराज द्वीप तथा 6 अक्टूबर, 2026 को शहीद द्वीप का दौरा करेंगी। गर्भवती महिलाओं, विशेषकर उच्च जोखिम वाली गर्भावस्था (एच.आर.पी.) के मामलों वाली महिलाओं से अनुरोध किया गया है कि वे 5 अक्टूबर, 2026 को स्वराज द्वीप में चिकित्सक के

दौरे के दौरान उपलब्ध जांच एवं परीक्षण सेवाओं का लाभ उठाएं। शहीद द्वीप की गर्भवती महिलाओं से भी जांच के लिए स्वराज द्वीप आने का अनुरोध किया गया है। वह 6 अक्टूबर, 2026 को आयुष्मान आरोग्य मंदिर (ए.ए.एम.), शहीद द्वीप में भी उपस्थित रहेंगी, जहां स्त्री रोग विशेषज्ञ द्वारा संबंधित मामलों की जांच की जाएगी। प्राप्त विज्ञप्ति के अनुसार स्वास्थ्य सेवा निदेशालय ने गर्भवती महिलाओं से निर्धारित तिथियों पर इन विशेषज्ञ स्वास्थ्य सेवाओं का अधिक से अधिक लाभ उठाने का अनुरोध किया है।

माननीय उप राज्यपाल ने 'अनिम्स' का किया दौरा

शैक्षणिक एवं छात्र सुविधाओं को और बेहतर बनाने के दिए निर्देश



श्री विजय पुरम, 3 अक्टूबर। अण्डमान तथा निकोबार द्वीपसमूह के माननीय उप राज्यपाल डॉ. दिनेश शर्मा ने आज काबाईस कोव स्थित अण्डमान तथा निकोबार द्वीपसमूह चिकित्सा संस्थान (अनिम्स) का निरीक्षण किया। निरीक्षण के दौरान माननीय उप राज्यपाल ने सर्वप्रथम संस्थान परिसर में वृक्षारोपण किया। इसके पश्चात उन्होंने नवनिर्मित शैक्षणिक भवन का निरीक्षण कर वहां उपलब्ध सुविधाओं तथा विभिन्न निर्माण कार्यों की प्रगति का जायजा लिया। उन्होंने विज्ञान भवन के विंग-ए, विंग-बी एवं विंग-सी के निर्माण कार्यों को शीघ्र गति से पूरा करने के निर्देश दिए। उन्होंने कहा कि सभी निर्माण कार्यों में गुणवत्ता, निर्धारित समय-सीमा एवं पारदर्शिता सुनिश्चित करने के साथ-साथ निर्धारित नियमों एवं प्रक्रियाओं का पूर्ण पालन किया जाए। इसके पश्चात माननीय उप राज्यपाल ने विद्यार्थियों से संवाद कर उनकी समस्याओं एवं सुझावों की जानकारी ली। उन्होंने छात्रावास एवं भोजनालय का भी निरीक्षण किया तथा भोजनालय परिसर में स्वच्छता व्यवस्था को नियमित एवं सुचारु बनाए रखने के निर्देश दिए।

माननीय उप राज्यपाल ने गैर-कार्यशील चिमनी की शीघ्र मरम्मत कर उसे पुनः चालू करने तथा पारदर्शी खरीद प्रक्रिया के माध्यम से उपयुक्त क्षमता के डीजल जनरेटर सेट की व्यवस्था सुनिश्चित करने के निर्देश दिए। विद्यार्थियों के शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य को ध्यान में रखते हुए उन्होंने परिसर में व्यायामशाला के लिए आवश्यक उपकरणों की उपलब्धता सुनिश्चित करने को भी कहा। पेयजल की निर्बाध एवं सुचारु आपूर्ति सुनिश्चित करने के लिए माननीय उप राज्यपाल ने लोक निर्माण विभाग के अधिकारियों को चेक डैम अथवा जल भंडारण टैंक की उपयुक्त व्यवस्था करने के निर्देश दिए। इस अवसर पर डॉ. सचिन शिंदे, आयुक्त-सह-सचिव (स्वास्थ्य), सुश्री वंदना राव, सचिव (स्वास्थ्य), श्री गौरव निलेश निशिकांत, संयुक्त सचिव (स्वास्थ्य), डॉ. मुकेश त्रिपाठी, निदेशक, अनिम्स, सुश्री पूर्वा गर्ग, उपायुक्त, दक्षिण अण्डमान, श्रीमती श्वेता के. सुगथन, पुलिस अधीक्षक (सुरक्षा), श्री प्रीजित रेख, मुख्य अभियंता, एपीडैब्यूडी तथा स्वास्थ्य विभाग के अन्य अधिकारी उपस्थित रहे।

मुख्य सचिव ने चिड़ियाटापू में समुद्री मत्स्यपालन परियोजनाओं की समीक्षा की



श्री विजय पुरम, 3 अक्टूबर। अण्डमान तथा निकोबार प्रशासन के मुख्य सचिव श्री ज्ञानेश भारती, भा.प्र.से., ने चिड़ियाटापू का दौरा कर क्षेत्र में संचालित समुद्री मत्स्यपालन परियोजनाओं की समीक्षा की। इनमें खुले समुद्र में पिंजरा पद्धति से सी-बास का पालन तथा समुद्री शैवाल की खेती शामिल है। इस दौरे का उद्देश्य इन उभरती हुई समुद्री मत्स्यपालन गतिविधियों की प्रगति का आकलन करना तथा अण्डमान तथा निकोबार द्वीपसमूह में इनके विस्तार की संभावनाओं का पता लगाना था। दौरे के दौरान मुख्य सचिव ने खुले समुद्र में पिंजरा पद्धति से मत्स्यपालन परियोजना का निरीक्षण किया, जिसके लिए मत्स्य विभाग द्वारा लाभार्थियों को उपयुक्त समुद्री क्षेत्र पट्टे पर उपलब्ध कराया गया है। उन्होंने लाभार्थियों से बातचीत की तथा पालन गतिविधियों की प्रगति, मछलियों की वृद्धि, आहार देने की प्रक्रिया एवं परियोजना के समग्र विकास की समीक्षा की। पिंजरा पद्धति से मत्स्यपालन परियोजना आवंटित क्षेत्र में संचालित की जा रही है, जिसमें 9 मीटर व्यास वाले आठ पिंजरे स्थापित किए गए हैं। सी-बास का पालन मई, 2026 में शुरू किया गया था, जिसमें प्रारंभिक रूप से 20,000 मछलियां डाली गई थीं। इनका औसत वजन लगभग 0.4 ग्राम तथा लंबाई लगभग 1.5 इंच थी। वर्तमान में मछलियों का औसत वजन लगभग 160 ग्राम तथा लंबाई लगभग 12 सेंटीमीटर हो गई है, जो संतोषजनक वृद्धि को दर्शाता है। पालन कार्य में उच्च प्रोटीन एवं उच्च वसा युक्त आहार का उपयोग किया जा रहा है। मछलियों का दोहन जुलाई, 2027 में किए जाने का लक्ष्य है, जब इनके लगभग 1 किलोग्राम के विपणन योग्य आकार तक पहुंचने की उम्मीद है। मुख्य सचिव ने चिड़ियाटापू में समुद्री शैवाल की खेती की परियोजना का भी दौरा किया तथा ग्रेसिलेरिया एड्यूलिस और अन्य स्थानीय रूप से उपलब्ध समुद्री शैवाल प्रजातियों की वृद्धि की समीक्षा की। वर्तमान में उद्यमियों द्वारा समुद्री शैवाल की खेती की जा रही है तथा स्थानीय पर्यावरणीय परिस्थितियों में विभिन्न प्रजातियों की उपयुक्तता एवं वृद्धि

क्षमता का आकलन करने के लिए परीक्षण के तौर पर खेती की जा रही है। मत्स्य विभाग ने हाल ही में चिड़ियाटापू में व्यावसायिक स्तर पर समुद्री शैवाल की खेती के लिए 7.67 हेक्टेयर क्षेत्र आवंटित किया है। खेती के लिए प्रस्तावित प्रजातियों में ग्रेसिलेरिया एड्यूलिस, ग्रेसिलेरिया सालिकोर्निया, उल्वा लैक्टुका तथा कोलरपा लेंटिलिफेरा (सी ग्रेप) शामिल हैं। वर्तमान में कोलरपा लेंटिलिफेरा की परीक्षण खेती चल रही है तथा अन्य स्थानीय रूप से उपलब्ध समुद्री शैवाल संसाधनों का भी आकलन किया जा रहा है। समुद्री मत्स्यपालन संबंधी इन पहलों को एसीओएसटीआई-एनआईओटी, डॉलीगंज से तकनीकी सहयोग प्राप्त हो रहा है, जो परियोजनाओं के विकास एवं कार्यान्वयन के लिए तकनीकी मार्गदर्शन प्रदान कर रहा है। दौरे के दौरान समुद्री शैवाल की खेती, विशेष रूप से ग्रेसिलेरिया एड्यूलिस तथा अन्य स्थानीय रूप से उपलब्ध प्रजातियों की वृद्धि एवं प्रदर्शन की भी समीक्षा की गई। लाभार्थियों एवं तकनीकी कार्मिकों के साथ बातचीत करते हुए मुख्य सचिव ने समुद्री मत्स्यपालन की संभावनाओं पर जोर दिया। उन्होंने कहा कि समुद्री मत्स्यपालन द्वीपों में समुद्री मछली उत्पादन बढ़ाने, आजीविका के अवसरों के विस्तार तथा समुद्री संसाधनों के सतत उपयोग के लिए एक महत्वपूर्ण माध्यम बन सकता है। उन्होंने मत्स्य विभाग को वर्तमान समुद्री मत्स्यपालन परियोजनाओं को आगे बढ़ाने और अण्डमान तथा निकोबार द्वीपसमूह में उपयुक्त स्थानों पर समुद्री मत्स्यपालन गतिविधियों को सघन एवं विस्तारित करने की दिशा में कार्य करने के निर्देश दिए। प्राप्त विज्ञप्ति के अनुसार दौरे के दौरान डॉ. सचिन शिंदे, भा.प्र.से., आयुक्त-सह-सचिव, सुश्री पल्लवी सरकार, भा.प्र.से., सचिव (मत्स्य), श्री गुरव निलेश निशिकांत, मत्स्य निदेशक तथा डॉ. दिलीप कुमार झा, प्रभारी अधिकारी, एसीओएसटीआई-एनआईओटी सहित मत्स्य विभाग के अधिकारी एवं तकनीकी कार्मिक उपस्थित रहे।

आवश्यक दवाओं एवं चिकित्सा सामग्री की उपलब्धता सुनिश्चित करने के प्रयास

श्री विजय पुरम, 3 अक्टूबर। माननीय उप राज्यपाल के निर्देशों के अनुपालन में स्वास्थ्य सेवा निदेशालय द्वारा मरीजों की देखभाल के लिए आवश्यक दवाओं, चिकित्सा सामग्री, उपकरणों एवं अन्य आवश्यक वस्तुओं की निर्बाध उपलब्धता सुनिश्चित करने के लिए निरंतर एवं सक्रिय कदम उठाए जा रहे हैं।

स्वास्थ्य सेवा निदेशालय के अधीन सभी स्वास्थ्य संस्थानों में वर्तमान में अधिकांश आवश्यक दवाओं का पर्याप्त भंडार उपलब्ध है। कम भंडार स्तर वाली सामान्य बीमारियों के उपचार में नियमित रूप से उपयोग की जाने वाली आवश्यक दवाओं, जैसे लेवेटिरासेटम 500

मिलीग्राम टैबलेट, एमोक्सीसिलिन प्लस क्लैवुनेट 625 मिलीग्राम टैबलेट, एमोक्सीसिलिन कैप्सूल, पैंटोप्राजोल टैबलेट, एटोरवास्टेटिन 10 मिलीग्राम एवं 20 मिलीग्राम टैबलेट, एजिथ्रोमाइसिन टैबलेट, एटेनोलोल 50 मिलीग्राम टैबलेट, नॉरफ़्लॉक्सासिन प्लस टिनिडाज़ोल टैबलेट आदि की निरंतर उपलब्धता सुनिश्चित करने के लिए आपूर्ति आदेश भी जारी किए गए हैं।

विभाग द्वारा सरकारी चिकित्सा भंडार डिपो (जीएमएसडी), चेन्नई एवं कोलकाता से मांग की गई दवाओं की नियमित एवं समय पर आपूर्ति सुनिश्चित करने का अनुरोध किया गया है। जीएमएसडी, चेन्नई

से लगभग 285 कार्टन इंसुलिन एवं आवश्यक दवाएं तथा जीएमएसडी, कोलकाता से लगभग 520 कार्टन आवश्यक दवाएं शीघ्र प्राप्त होने की संभावना है। प्रशासन की समग्र निगरानी में विभाग द्वारा सभी अस्पतालों एवं स्वास्थ्य संस्थानों में आवश्यक दवाओं तथा अन्य चिकित्सा सामग्री की खरीद, आपूर्ति एवं भंडार की उपलब्धता की बारीकी से निगरानी की जा रही है। संबंधित अधिकारियों को नियमित रूप से भंडार की स्थिति की समीक्षा करने तथा दवाओं एवं अन्य सामग्री की समय पर प्राप्ति एवं वितरण सुनिश्चित करने के निर्देश दिए गए हैं। शीघ्र ही उच्च रक्तचाप, मध

जुमेह, हृदय संबंधी रोग, त्वचा रोग, थायरॉयड, मिर्गी, जठरांत्र संबंधी रोग आदि सामान्य बीमारियों के उपचार में उपयोग होने वाली 192 दवाओं के लिए भंडार को पर्याप्त स्तर पर बनाए रखने हेतु आपूर्ति आदेश जारी किए जाएंगे।

प्राप्त विज्ञप्ति के अनुसार स्वास्थ्य सेवा निदेशालय मरीजों के कल्याण एवं जनसुविधा के प्रति प्रतिबद्ध है तथा यह सुनिश्चित करने के लिए हरसंभव प्रयास कर रहा है कि मरीजों को आवश्यक दवाओं एवं स्वास्थ्य सेवाओं तक समय पर पहुंच प्राप्त हो और उन्हें अनावश्यक असुविधा का सामना न करना पड़े।

श्री विजय पुरम नगरपालिका परिषद की विशेष परिषद बैठक आयोजित

श्री विजय पुरम नगरपालिका परिषद (एसवीपीएमसी) की एक विशेष परिषद बैठक एसवीपीएमसी के सम्मेलन कक्ष में आयोजित की गई। बैठक की अध्यक्षता माननीय अध्यक्ष, एसवीपीएमसी ने की। बैठक में एसवीपीएमसी के सचिव, वार्ड पार्षदों तथा एसवीपीएमसी के वरिष्ठ अि कारियों एवं प्रतिनिधियों ने भाग लिया।

बैठक में स्वच्छता ही सेवा (एसएचएस) 2026 के अंतर्गत एसवीपीएमसी द्वारा की गई विभिन्न गतिविधियों के साथ—साथ नगरपालिका क्षेत्र में स्वच्छता, साफ—सफाई, ठोस अपशिष्ट प्रबंधन एवं जनस्वास्थ्य से संबंधित अन्य महत्वपूर्ण विषयों पर विस्तृत चर्चा एवं समीक्षा की गई।

बैठक के दौरान एसएचएस 2026 के अंतर्गत संचालित गतिविधियों की समीक्षा की गई। इनमें स्वच्छता को बढ़ावा देने, नागरिकों की भागीदारी, कचरे के पृथक्करण, अपशिष्ट प्रबंधन, स्वच्छता संबंधी जागरूकता तथा सार्वजनिक स्थलों में सुधार से संबंधित पहल शामिल थीं। सदस्यों ने अभियान के दौरान हुई प्रगति पर चर्चा की तथा एसएचएस की अवधि ा समाप्त होने के बाद भी इसके परिणामों को बनाए रखने के महत्व पर जोर दिया। माननीय अध्यक्ष एवं परिषद सदस्यों ने स्वच्छता से संबंधित विभिन्न मुद्दों एवं मैदानी स्तर की आवश्यकताओं पर भी विचार—विमर्श किया। इस दौरान स्वच्छता सेवाओं को सुदृढ़ करने, कचरा संग्रहण एवं पृथक्करण की व्यवस्थाओं में सुधार करने, आवासीय एवं



वाणिज्यिक क्षेत्रों में उचित स्वच्छता सुनिश्चित करने तथा विभिन्न वार्डों से प्राप्त समस्याओं के समाधान पर विशेष जोर दिया गया। प्राप्त विज्ञप्ति के अनुसार बैठक में वार्ड पार्षदों एवं एसवीपीएमसी अधिकारियों को स्वच्छता एवं नागरिक सेवाओं से संबंधित अपने निरीक्षाओं, सुझावों एवं मैदानी स्तर की समस्याओं को साझा करने का अवसर भी मिला। चर्चाओं में स्वच्छता संबंधी पहलों के प्रभावी क्रियान्वयन तथा नागरिकों को बेहतर सेवाएं प्रदान करने के लिए निर्वाचित प्रतिनिधियों एवं नगरपालिका अधिकारियों के बीच समन्वित प्रयासों की आवश्यकता पर जोर दिया गया। बैठक का समापन एसवीपीएमसी के सभी वार्डों में स्वच्छता एवं ठोस अपशिष्ट प्रबंधन संबंधी गतिविधियों की निरंतर निगरानी, समन्वित कार्रवाई तथा उन्हें और सुदृढ़ करने के निर्देशों के साथ हुआ। इसका उद्देश्य श्री विजय पुरम के निवासियों के लिए अधिक स्वच्छ, स्वस्थ एवं सतत पड़ोस सुनिश्चित करना है।

चिड़ियाटापू जैविक उद्यान में स्वदेशी झोन एवं निःशुल्क रिमोट पायलट प्रमाणपत्र प्रशिक्षण कार्यशाला हुई

श्री विजय पुरम, 3 अक्टूबर। पर्यावरण एवं वन विभाग द्वारा 72वें वन्यजीव सप्ताह समारोह, 2026 के अंतर्गत 3 अक्टूबर, 2026 को चिड़ियाटापू स्थित जैविक उद्यान में स्वदेशी झोन एवं निःशुल्क रिमोट पायलट प्रमाणपत्र (आरपीसी) प्रशिक्षण पर एक कार्यशाला आयोजित की गई। कार्यशाला का उद्देश्य द्वीपों में वन्यजीव संरक्षण, निगरानी, आवास क्षेत्र की निगरानी, मानचित्रण, बचाव कार्यों एवं आपातकालीन प्रतिक्रिया के लिए अग्रिम पंक्ति के वन कर्मियों की तकनीकी क्षमताओं एवं मैदानी कौशल को सुदृढ़ करना था। कार्यक्रम का उद्घाटन मुख्य अतिथि डॉ. एस. दिनेश कन्नन, मुख्य वन संरक्षक (वन्यजीव) ने किया। इस अवसर पर उन्होंने वन्यजीव संरक्षण एवं मैदानी प्रबंधन को सुदृढ़ करने के लिए उपयुक्त आधुनिक तकनीकों को अपनाने के महत्व पर जोर दिया। उन्होंने इस पहल की सराहना करते हुए प्रतिभागियों को प्रशिक्षण के दौरान अर्जित कौशल का अपने-अपने मैदानी कार्यों में प्रभावी ढंग से उपयोग करने के लिए प्रोत्साहित किया। विशेष प्रशिक्षण गुरुङ एगरोस्पेस लिमिटेड द्वारा प्रदान किया गया। प्रशिक्षण में झोन की मूलभूत जानकारी, सुरक्षित उड़ान संबंधी अभ्यास, संचालन प्रक्रियाओं तथा मैदानी परिस्थितियों में झोन तकनीक के जिम्मेदार उपयोग से



संबंधित विषयों को शामिल किया गया। प्रशिक्षण में डिगलीपुर से स्वराज द्वीप तक विभिन्न वन प्रभागों का प्रतिनिधित्व करने वाले अग्रिम पंक्ति के वन कर्मियों ने भाग लिया। प्राप्त विज्ञप्ति के अनुसार अपने स्वागत संबोधन में श्रीमती मीरा नांबियार, उप निदेशक, जैविक उद्यान, चिड़ियाटापू ने वन्यजीव प्रबंधन में झोन की बढ़ती भूमिका पर प्रकाश डाला। उन्होंने विशेष रूप से हवाई निगरानी, दुर्गम क्षेत्रों की निगरानी, बचाव कार्यों एवं आपातकालीन प्रतिक्रिया में झोन के उपयोग के महत्व को रेखांकित किया।

यातायात प्रतिबंधित रहेगा

श्री विजय पुरम, 3 अक्टूबर। मोटर वाहन अधिनियम, 1988 के अंतर्गत प्रदत्त शक्तियों का प्रयोग करते हुए तथा प्रशासन द्वारा 10 मार्च, 2008 को जारी अधिसूचना के साथ पठित, दक्षिण अण्डमान जिले के जिलाधीश के लिए अपर जिलाधीश द्वारा सूचित किया गया है कि मरीना पार्क गेट, फ्लैग प्वाइंट, आर.के. मिशन, नेताजी स्टेडियम तक के मार्ग पर 4 अक्टूबर, 2026 को

प्रातः 5.30 बजे से प्रातः 8.30 बजे तक वाहनों के आवागमन पर प्रतिबंध रहेगा। उक्त मार्ग पर यातायात प्रतिबंध "नशामुक्त युवा फॉर विकसित भारत—स्वास्थ्य पदयात्रा एवं दौड़" के सुचारु एवं सुरक्षित आयोजन के लिए लगाया जा रहा है। अधिसूचना में आम जनता से अनुरोध है कि उक्त अवधि के दौरान सहयोग प्रदान करें तथा यातायात पुलिस द्वारा निर्देशित वैकल्पिक मार्गों का उपयोग करें।

उत्तर व मध्य अण्डमान पुलिस की आबकारी प्रवर्तन कार्रवाई में 7 मामले दर्ज

मायाबंदर, 3 अक्टूबर। उत्तर व मध्य अण्डमान जिला पुलिस ने 2 अक्टूबर, 2026 को अवैध शराब के निर्माण एवं अवैध बिक्री तथा भारत में निर्मित विदेशी शराब (आईएमएफएल) की अनधिकृत बिक्री के विरुद्ध अपनी प्रवर्तन कार्रवाई तेज करते हुए व्यापक अभियान चलाया। कई स्थानों पर की गई छापेमारी के दौरान पुलिस टीमों ने 35 किलोग्राम अवैध हांडिया, 1.6 लीटर अवैध शराब तथा 50 बोतलों में रखी लगभग 20 लीटर भारत में निर्मित विदेशी शराब (आईएमएफएल) जप्त की। ये जप्तियां बाराटांग, रंगत, कदमतला, डिगलीपुर एवं मायाबंदर

पुलिस थानों द्वारा अलग—अलग प्रवर्तन कार्रवाइयों के दौरान की गई। प्राप्त विज्ञप्ति के अनुसार सभी जप्तियां निर्धारित कानूनी प्रक्रिया के तहत की गईं तथा आबकारी विनियमन की संबंधित धाराओं के अंतर्गत 7 मामले दर्ज किए गए हैं।

जिला पुलिस ने आम जनता से अपील की है कि किसी भी प्रकार की अवैध गतिविधि की सूचना निकटतम पुलिस थाने में अथवा 100 एवं 112 हेलपलाइन के माध्यम से दें। सूचनादाताओं की पहचान पूरी तरह गोपनीय रखी जाएगी तथा कार्रवाई योग्य सूचना देने वाले व्यक्तियों को पुरस्कार भी प्रदान किया जाएगा।

कार निकोबार में महात्मा गांधी की 157वीं जयंती का आयोजन

कार निकोबार, 3 अक्टूबर। राष्ट्रपिता महात्मा गांधी की 157वीं जयंती 2 अक्टूबर, 2026 को कार निकोबार के मलाका स्थित गांधी प्रतिमा स्थल पर श्रद्धापूर्वक मनाई गई।

इस अवसर पर निकोबार के उपायुक्त श्री अमित काले, भा.प्र.से., ने कार निकोबार के सहायक आयुक्त (मुख्यालय) के साथ महात्मा गांधी की प्रतिमा पर पुष्पांजलि अर्पित की। जनजातीय परिषदों के सदस्यों, ग्राम कप्तानों तथा कार निकोबार में पदस्थ सभी विभागाध्यक्षों व कार्यालयाध् यक्षों ने भी महान नेता को श्रद्धांजलि अर्पित की। कार्यक्रम के दौरान राष्ट्रपिता के प्रति सम्मान प्रकट करने के लिए दो मिनट का मौन रखा गया। इस अवसर पर चार प्रमुख धर्म—हिंदू धर्म, इस्लाम, सिख धर्म एवं ईसाई धर्म—से संबंधित संदेश एवं शिक्षाओं का भी पाठ किया गया, जिसमें महात्मा गांधी द्वारा संजीए गए शांति, एकता, सद्भाव एवं भाईचारे के आदर्शों को रेखांकित किया गया।

निकोबार के उपायुक्त कार्यालय से जारी प्रेस विज्ञप्ति के अनुसार, कार्यक्रम का समापन राष्ट्रीय गीत एवं राष्ट्रगान के गायन के साथ हुआ।

इस अवसर ने सभी को महात्मा गांधी द्वारा प्रतिपादित सत्य, अहिंसा, सांप्रदायिक सद्भाव एवं निःस्वार्थ सेवा के मूल्यों को बनाए रखने की प्रेरणा दी।

उद्योग परिसर में पन्द्रह दिवसीय खादी बिक्री—सह—प्रदर्शनी शुरू

श्री विजय पुरम, 3 अक्टूबर। अण्डमान तथा निकोबार द्वीपसमूह खादी एवं ग्रामोद्योग बोर्ड द्वारा श्री विजय पुरम के मिडिल प्वाइंट स्थित उद्योग परिसर में 15 दिवसीय खादी बिक्री—सह—प्रदर्शनी का आयोजन किया गया है। महात्मा गांधी की जयंती के अवसर पर कल आयोजित एक संक्षिप्त समारोह में इस प्रदर्शनी का उद्घाटन किया गया। महात्मा गांधी खादी आंदोलन के अग्रदूत तथा आत्मनिर्भरता एवं ग्रामीण सशक्तिकरण के प्रेरणास्रोत रहे हैं। प्रदर्शनी का उद्घाटन अण्डमान तथा निकोबार प्रशासन की उद्योग निदेशक और अण्डमान तथा निकोबार द्वीपसमूह खादी एवं ग्रामोद्योग बोर्ड की सदस्य सचिव सुश्री अंबिका रत्नू ने किया।

प्रदर्शनी में खादी उत्पादों की विस्तृत श्रृंखला प्रदर्शित की गई है, जिससे आगंतुकों को एक ही स्थान पर गुणवत्तापूर्ण खादी वस्त्र एवं कपड़े देखने और खरीदने का अवसर मिल रहा है। प्रदर्शनी में खादी कपड़े एवं बिना सिले कपड़े, महिलाओं के लिए सिली हुई कुर्तियां, पुरुषों के लिए कुर्ते, नेहरू जैकेट, पलाजो, स्ट्रेट पैट, साड़ियां तथा अन्य खादी परिधान उपलब्ध हैं। प्रदर्शनी का प्रमुख आकर्षण सभी खादी कपड़ों पर 23 प्रतिशत की समान छूट है। इससे ग्राहकों को विशेष रियायती दरों पर खादी उत्पाद खरीदने का अवसर मिल रहा है।

प्राप्त विज्ञप्ति के अनुसार इस पहल का उद्देश्य खादी के उपयोग को बढ़ावा देना तथा पारंपरिक कारीगरों, बुनकरों एवं ग्रामीण आजीविका के समर्थन में खादी के महत्व के प्रति अधिक जागरूकता पैदा करना है। इसके माध्यम से द्वीपों के उपभोक्ताओं को विभिन्न प्रकार के खादी उत्पाद आसानी से उपलब्ध कराने की सुविधा भी प्रदान



की जा रही है। अण्डमान तथा निकोबार द्वीपसमूह खादी एवं ग्रामोद्योग बोर्ड ने आम जनता से प्रदर्शनी में आने तथा खादी उत्पादों की खरीद एवं उपयोग के माध्यम से खादी आंदोलन को प्रोत्साहित करने की अपील की है। 15 दिवसीय यह प्रदर्शनी 16 अक्टूबर, 2026 तक प्रतिदिन प्रातः 9 बजे से शाम 7 बजे तक मिडिल प्वाइंट स्थित उद्योग परिसर में आगंतुकों के लिए खुली रहेगी। हालांकि, 23 प्रतिशत की विशेष छूट 26 जनवरी, 2027 तक ग्राहकों के लिए उपलब्ध रहेगी।

मायाबंदर के महात्मा गांधी राजकीय महाविद्यालय में श्रद्धापूर्वक मनाई गई गांधी जयंती

मायाबंदर, 3 अक्टूबर। महात्मा गांधी राजकीय महाविद्यालय, मायाबंदर, उत्तर व मध्य अण्डमान में 2 अक्टूबर, 2026 को राष्ट्रपिता महात्मा गांधी की 157वीं जयंती उत्साह के साथ मनाई गई। इस अवसर पर सत्य, अहिंसा, सादगी, स्वच्छता एवं निःस्वार्थ सेवा के उनके शाश्वत आदर्शों को श्रद्धापूर्वक स्मरण किया गया।

कार्यक्रम का शुभारंभ महाविद्यालय के प्राचार्य डॉ. आर. वी. आर. मूर्ति द्वारा महात्मा गांधी की प्रतिमा पर पुष्पांजलि अर्पित करने एवं माल्यार्पण करने के साथ हुआ। इस अवसर पर महाविद्यालय के संकाय सदस्य, गैर—शिक्षण कर्मचारी एवं विद्यार्थी उपस्थित रहे। इसके पश्चात विद्यार्थियों द्वारा रामधुन, 'वैष्णव जन तो तेने कहिए' तथा देशभक्ति गीतों की भावपूर्ण प्रस्तुतियां दी गईं।

इस अवसर पर उपस्थित लोगों को संबोधित करते हुए प्राचार्य डॉ. आर. वी. आर. मूर्ति ने महात्मा गांधी के जीवन, दर्शन तथा भारत के स्वतंत्रता संग्राम में उनके अमूल्य योगदान पर प्रकाश डाला। उन्होंने विद्यार्थियों से अपने दैनिक जीवन में गांधीवादी मूल्यों को आत्मसात करने तथा समाज एवं राष्ट्र के कल्याण के प्रति प्रतिबद्ध जिम्मेदार नागरिक बनने का आग्रह किया।

समारोह के दौरान महाविद्यालय समुदाय ने स्वच्छता, अनुशासन, सामाजिक उत्तरदायित्व, शांति एवं गांधीवादी सिद्धांतों, विशेष रूप से सेवा भावना और सामुदायिक सहभागिता के प्रति अपनी सामूहिक प्रतिबद्धता को भी दोहराया।

प्राप्त विज्ञप्ति के अनुसार कार्यक्रम का समापन कार्यक्रम समन्वयक डॉ. कंडिमुथु के धन्यवाद ज्ञापन के साथ हुआ, जिसके बाद राष्ट्रगान गाया गया।

एमवी स्वराज द्वीप 4 अक्टूबर को श्री विजय पुरम पहुंचेगा

श्री विजय पुरम, 3 अक्टूबर। चेन्नई से रवाना हुआ यात्री जहाज़ एमवी स्वराज द्वीप कल 4 अक्टूबर को दोपहर 12 बजे श्री विजय पुरम पहुंचने की संभावना है। जहाज़ में 303 यात्री, 378 मीट्रिक टन माल एवं 30 कंटेनर सवार हैं। आगमन के बाद जहाज़ को हैडो घाट पर खड़ा किया जाएगा तथा यात्रियों को तत्काल उतारा जाएगा। इस बीच, एमवी स्वराज द्वीप 7 अक्टूबर, 2026 को प्रातः 8 बजे श्री विजय पुरम से कोलकाता के लिए रवाना होगा।

भारत का रेशम मिशन तेज! केरल का पलक्कड़ बनेगा नया हब, चीन के दबदबे को चुनौती देने की तैयारी

नई दिल्ली, 03 अक्टूबर।

भारत में रेशम उत्पादन को बढ़ावा देने की कोशिशों के बीच केरल का पालक्काड जिला एक अहम केंद्र बनकर उभर रहा है। अच्छी क्वालिटी के रेशम के कीड़े के बीज के लिए पहचान रखने वाला पलक्कड़ उन 218 जिलों में शामिल है, जिन्हें देश के रेशम कारोबार को मजबूत करने के लिए चुना गया है। इसका मकसद रेशम के वैश्विक बाजार में चीन के दबदबे को कम करना और किसानों को आधुनिक तकनीक से जोड़ना है। पालक्काड के सिल्कवर्म सीड प्रोडक्शन सेंटर से मिलने वाले कीड़ों के बीज जम्मू–कश्मीर के पंपोर स्थित सेंट्रल सेरिकल्चर रिसर्च एंड ट्रेनिंग इंस्टीट्यूट (CSR-TI) के लिए भी काफी अहम हैं। संस्थान इन्हीं बीजों की मदद से रेशम के कीड़ों की नई किस्मों को विकसित करने पर काम कर रहा है।

CSR-TI के वैज्ञानिक डॉ. इरफान इलाही के मुताबिक केरल की मिट्टी और मौसम रेशम की खेती यानी सरीकल्चर के लिए काफी अनुकूल हैं। द न्यू इंडियन एक्सप्रेस की रिपोर्ट के अनुसार, उन्होंने बताया कि ‘मेरा देश, मेरा रेशम’ योजना के तहत देश के 218 जिलों को चुना गया है। इस पहल के जरिए किसानों को रेशम के कीड़े पालने और रेशम निकालने की आधुनिक तकनीक उपलब्ध कराने पर जोर दिया जा रहा है। साथ ही उत्पादन की क्वालिटी बेहतर करने, जरूरी ढांचा तैयार करने और फसल को बीमारी व कीटों से बचाने के वैज्ञानिक तरीकों पर भी काम किया जा रहा है।

जम्मू–कश्मीर में रेशम की खेती का उदाहरण देते हुए डॉ. इलाही ने बताया कि वहां 29 हजार से ज्यादा किसान सिल्कवर्म पालन से जुड़े हुए हैं। वहां कई किसान इसे मुख्य फसल के बजाय दूसरी फसल के रूप में करते हैं। किसानों की मुख्य कमाई सेब से होती है। सेब के तैयार होने में लगने वाले समय के दौरान किसान रेशम के कीड़े पालने का काम करते हैं। इससे उन्हें एक ही जमीन और साल में अतिरिक्त

सिर्फ गला नहीं, आपके ‘हार्ट’ को भी सुखा देती है पानी की कमी! एक्सपर्ट ने बताया कैसे चुपचाप हमला करता है डिहाइड्रेशन

नई दिल्ली, 03 अक्टूबर।

गर्म और उमस वाले मौसम में पसीना जरूरत से ज्यादा आता है। हालांकि, पसीना हमारे शरीर का खुद को ठंडा रखने का एक प्रोसेस है, लेकिन बिना हाइड्रेशन के ज्यादा पसीना आना शरीर में पानी की कमी कर सकता है। यहां ध्यान देने वाली बात यह है कि इससे सिर्फ शरीर में पानी की कमी ही नहीं होती, बल्कि थकान के होने के साथ दिल पर बुरा प्रभाव भी पड़ता है। इंटरवेंशनल कार्डियोलॉजी, यथार्थ सुपर स्पेशलिटी हॉस्पिटल आगरा में सलाहकार डॉ. नीरज कुमार से इस बारे में विस्तार से जानते हैं।

अगर आपको ऐसा लगता है कि डिहाइड्रेशन से सिर्फ शरीर में पानी की कमी होती है तो यह जानकारी अधूरी है। आइए एक्सपर्ट से जानें इससे शरीर को और क्या नुकसान हो सकते हैं:

जब पसीना निकलता है तो इससे शरीर से पानी के साथ खास पोषक तत्व जैसे— सोडियम और पोटेशियम भी बाहर निकल जाते हैं। ये पोषक तत्व दिल की धड़कन नियमित रखने, मसल्स और नसों को ठीक से काम करने में मदद करते हैं। ठीक से पानी न पीने की स्थिति में शरीर से ये मिनरल्स बाहर निकल जाते हैं, जिसका मतलब है कि दिल को पूरे शरीर में ब्लड पंप करने में ज्यादा मेहनत करनी होगी।

डिहाइड्रेशन का दूसरा प्रभाव ब्लड सर्कुलेशन पर पड़ता है। जब शरीर में ब्लड पंप ठीक से नहीं होता तो शरीर के बाकी जरूरी हिस्सों तक ऑक्सीजन सप्लाई नहीं होती। नीतिजतन, हार्ट तेजी से ब्लड पंप करने लगता है, जिसकी दिल की धड़कन बढ़ने लगती है। यह स्थिति हीटस्ट्रोक और गर्मी से होने वाली थकावट को बढ़ा देती है। इसमें भी

पटरी के नीचे जमीन नहीं, समंदर! जहाज आते ही ऊपर उठ जाता है पुल, ऐसा है भारत का सबसे खतरनाक रेलवे ट्रैक

नई दिल्ली, 03 अक्टूबर।

जरा कल्पना करके देखिए कि आप ऐसे सफर पर हैं, जहां बाहर झांकने पर हरे-भरे जंगल नहीं, नीला समंदर है। यह दृश्य ऐसा लग रहा है मानो हम पटरी पर न चलकर पानी पर चल रहे हैं। अगर आप इसी तरह की रोमांच भरी ट्रिप का मजा लेना चाहते हैं तो पंबन रेल पुल को बकेट लिस्ट में जरूर शामिल करें। आइए आपको देश–दुनिया के इस सबसे खतरनाक रेल ब्रिज कहे जाने वाले पंबन पुल की कहानी बताते हैं।

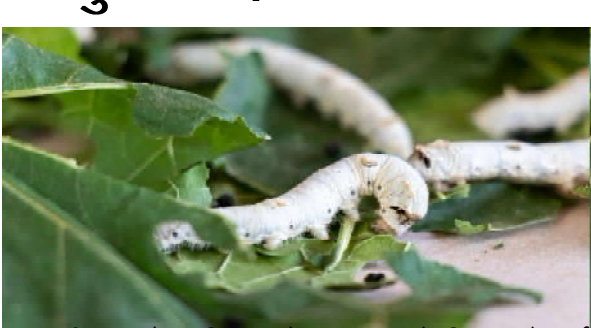
भारत में अनेकों ऐसे रेलवे ट्रैक हैं जो नदियों, पहाड़ों और घने जंगलों से होकर गुजरते हैं, लेकिन पंबन रेलवे ट्रैक की बात ही निराली है। दरअसल, यह पूरी दुनिया में सबसे खतरनाक रेलवे ट्रैक में से एक माना जाता है। यहां गुजरते वक्त लगभग हर यात्री की सांसे थम जाती हैं।

बता दें कि यह पुल तमिलनाडु राज्य में रामनाथपुरम जिले के मंडपम और पंबन द्वीप पर स्थित रामेश्वरम के बीच समुद्र पर बना हुआ है। करीब 2.2 किलोमीटर लंबे से इस ट्रैक को भारत का पहला समुद्री रेलवे पुल कहा जाता है। इसकी सबसे दिलचस्प बात यह है कि इसके बीच का हिस्सा जहाजों को रास्ता देने के लिए ऊपर भी उठाया जा सकता है।

पंबन पुल का इतिहास आज से 100 पुराना है क्योंकि इसका निर्माण ब्रिटिश काल में 1914 में हुआ था। अंग्रेजों

अतिरिक्त सामान की लोडिंग 6 अक्टूबर, 2026 को दोपहर 2 बजे से शाम 4 बजे तक की जाएगी। अतिरिक्त सामान व माल की बुकिंग पहले से वाणिज्यिक शाखा, डीएसएस में करानी होगी। प्राप्त विज्ञप्ति के अनुसार यात्रियों का जहाज़ पर चढ़ना 7 अक्टूबर, 2026 को प्रातः 5 बजे से प्रातः 7 बजे तक शुरू होगा। निर्धारित प्रस्थान समय से एक घंटे पहले यात्रियों का जहाज़ पर चढ़ना बंद कर दिया जाएगा। देर से पहुंचने वाले यात्रियों को जहाज़ पर सवार होने की अनुमति नहीं दी जाएगी।

भारत का रेशम मिशन तेज! केरल का पलक्कड़ बनेगा नया हब, चीन के दबदबे को चुनौती देने की तैयारी



आमदनी का मौका मिलता है। उत्पादन के हिसाब से कई किसान सालाना करीब 1 से 2 लाख रुपये तक कमा लेते हैं। इसी मॉडल को केरल के किसान भी अपनाकर अपनी आमदनी बढ़ा सकते हैं।

उपलब्ध आंकड़ों के अनुसार, वित्त वर्ष 2025–26 में केरल ने करीब 18 मीट्रिक टन कच्चे रेशम का उत्पादन किया। राज्य में पलक्कड़ के अलावा वायनाड, इडुक्की और त्रिशूर के कुछ इलाकों में भी रेशम की खेती की जाती है। हालांकि, पलक्कड़ में शहतूत की खेती का रकबा पिछले कुछ वर्षों में घटा है। 2019–20 में यहां करीब 144 हेक्टेयर जमीन पर शहतूत उगाया जा रहा था, जो अब घटकर करीब 90 हेक्टेयर रह गया है।

शहतूत रेशम के कीड़े पालने के लिए जरूरी पौधा है। इसलिए इसका रकबा बढ़ाना रेशम उत्पादन बढ़ाने के लिए जरूरी माना जा रहा है। वैज्ञानिकों की टीम ने पलक्कड़ में सर्वे किया है और अब शहतूत की खेती को फिर से बढ़ाने की योजना तैयार की जा रही है। अगर किसानों को बेहतर बीज, आधुनिक तकनीक और सही बाजार उपलब्ध होता है, तो केरल में रेशम की खेती को और बढ़ावा मिल सकता है। पलक्कड़ की पहल न सिर्फ स्थानीय किसानों की कमाई बढ़ाने में मदद कर सकती है, बल्कि भारत के रेशम क्षेत्र को वैश्विक बाजार में और मजबूत बनाने की दिशा में भी अहम कदम साबित हो सकती है।

भारत का रेशम मिशन तेज! केरल का पलक्कड़ बनेगा नया हब, चीन के दबदबे को चुनौती देने की तैयारी



खासकर, बुजुर्गों, बच्चों, दिल के मरीजों और लंबे समय तक बाहर रहने वाले लोगों को ज्यादा खतरा रहता है।

ज्यादा प्यास लगन, मुंह का सूखना, यूरिन का गहरा पीला रंग, सिर दर्द, मांसपेशियों में ऐंठन, थकान और दिल की धड़कन का बढ़ना डिहाइड्रेशन के कुछ सामान्य संकेत हैं। इन लक्षणों को अगर अनदेखा किया जाए तो इससे गंभीर बीमारियों का खतरा बढ़ जाता है।

शरीर में पानी की कमी से बचा जा सकता है। इसके लिए जब प्यास न भी लगे तब भी पानी पीते रहना चाहिए। अगर आप ऐसा कोई काम करते हैं जिसमें ज्यादा पसीना आता है या फिर एक्सरसाइज करते हैं तो ओरल रिहाइड्रेशन सोल्यूशन और इलेक्ट्रोलाइट ड्रिंक समय–समय पर पीते रहने चाहिए।

हल्के कपड़े पहनें और दोपहर में धूप के सीधे संपर्क में आने से बचें।

खाने में ऐसी चीजें शामिल करें जिनमें अच्छी खासी मात्रा में हो, जैसे— तरबूज, खीरा और संतरे।



ने व्यापार को बढ़ावा देने के लिए इसे बनाया था। कहा जाता है कि उस दौर में धनुषकोडी से श्रीलंका के तलाइमन्नार के बीच जहाज चला करते थे, जिसे पार करने में महज कुछ घंटों का समय लगता था।

उस समय जब पुल से ट्रेन गुजरती थी, तब उसकी रफ्तार 10 किमी प्रति घंटे की हुआ करती थी, पर आज नए ब्रिज की रफ्तार बढ़ाकर 80 किमी प्रति घंटे की कर दी गई है। वहीं, जब जहाज आते थे तो औरने ब्रिज को मैनुअली 30–40 लोगों की मदद से खोला जाता था, आर अब यह व्यवस्था पूरी तरह से आधुनिक हो गई है। नए पुल को हाइड्रॉलिकली ओपन किया जाता है। इस तरह साल 2025 के बाद पंबन पुल पहला समुद्री ब्रिज होने के साथ ही पहला इलेक्ट्रो–मैकेनिकल और हाइड्रोलिक वर्टिकल लिफ्ट सी ब्रिज बन गया है।

बिजली आपूर्ति बाधित रहने के संबंध में सूचना

श्री विजय पुरम, 3 अक्टूबर।

स्थानीय उपभोक्ताओं एवं सरकारी विभागों को सूचित किया गया है कि एच.टी. लाइन की सफाई व निकासी कार्य तथा नियमित निवारक रखरखाव के लिए निर्धारित कार्यक्रम के अनुसार संबंधित फीडरों को आइसोलेशन में रखा जाएगा। इस संबंध में, विभिन्न क्षेत्रों में बिजली आपूर्ति प्रभावित रहेगी। प्रभावित क्षेत्रों में 6 अक्टूबर को प्रोथरापुर फीडर के तहत प्रातः 7.30 बजे से प्रातः 11.30 बजे तक भातूबस्ती, नौशाद कॉलोनी, चेक पोस्ट क्षेत्र, इंडस्ट्रीज़, पत्थरगढ़ड़ा, न्यू पहाड़गांव तथा 7 अक्टूबर को गाराचरामा फीडर के तहत प्रातः 7.30 बजे से प्रातः 11.30 बजे तक लक्ष्मी मोटर, शिवाजी कॉलोनी, टीआर हाउसिंग, एमआर हाउसिंग, गाराचरामा बस्ती, सुज़न रोज़, गाराचरामा मेडिकल, काली मंदिर, टीटीआई रोड, पम्प हाउस, मुर्दा खाड़ी, आईएमएफसी तथा गाराचरामा फीडर

अवधी की मिठास और ब्रज इन लोक भाषाओं में बसती

नई दिल्ली, 03 अक्टूबर।

किसी भी जगह की भाषा वहां की संस्कृति और इतिहास की झलक पेश करती है। उत्तर प्रदेश भारत की सबसे ज्यादा आबादी वाला राज्य है, जो अपनी संस्कृति और इतिहास के लिए जाना जाता है। आमतौर पर मानते हैं कि यहां हिंदी ही बोली जाती है, लेकिन हिंदी यहां की सिर्फ आधिकारिक भाषा है। उत्तर प्रदेश के अलग–अलग क्षेत्रों में अलग–अलग बोलियां बोली जाती हैं, जो उस क्षेत्र की लोक संस्कृति का अहम हिस्सा हैं। आइए जानें उत्तर प्रदेश में कौन–कौन सी भाषाएं बोली जाती हैं।

अवधी— उत्तर प्रदेश के अवध क्षेत्र में अवधी बोली जाती है। इस बोली की अपनी मिठास है और इसका इतिहास भी काफी पुराना है। गोस्वामी तुलसीदास ने रामचरितमानस भी अवधी बोली में लिखा था, जिसने इसे आम जनता तक पहुंचाया। इस बोली के कई गाने बॉलीवुड में भी काफी सुपरहिट हुए, जैसे होरी खड़े रघुबीरा। अयोध्या, गोंडा, बलरामपुर, श्रावस्ती, बहराइच, लखीमपुर खीरी, प्रतापगढ़, रायबरेली, फतेहपुर, कौशांबी, अमेठी और हरदोई जैसे क्षेत्रों में अवधी ही आम जनता ही बोलचाल का जरिया है। भोजपुरी— उत्तर प्रदेश के पूर्वांचल में भोजपुरी बोली जाती है। बनारस, गोरखपुर, मऊ, बलिया, चंदौली, मिर्जापुर, कुशीनगर, देवरिया, बस्ती, आजमगढ़, जौनपुर और सोनभद्र जैसे क्षेत्रों में भोजपुरी लोगों की बोलचाल की भाषा है। भोजपुरी बिहार में भी बोली जाती है और ये सिर्फ इन राज्यों तक सीमित नहीं है। त्रिनिदाद और टोबागो जैसे देशों में भी भोजपुरी का प्रभाव देखने को मिलता है। ब्रज भाषा— पश्चिमी उत्तर प्रदेश में ब्रज भाषा का बोलबाला है। ये भाषा अपनी मधुरता के लिए जानी जाती है। मथुरा,

बकासन में संतुलन बिगड़ रहा है? इस तरह करें अभ्यास, कुछ दिन में बन जाएगी पकड़

नई दिल्ली, 03 अक्टूबर।

बकासन योग का एक कठिन लेकिन बेहद लोकप्रिय आसन है। इसे अंग्रेजी में क्राउ पोस कहा जाता है। शुरुआत में इसे करने में थोड़ा मुश्किल लग सकता है, क्योंकि इसमें शरीर का संतुलन हाथों पर बनाना होता है। लेकिन सही तकनीक और नियमित अभ्यास से धीरे–धीरे इस आसन पर पकड़ बनाई जा सकती है। बकासन करते समय शरीर की स्थिति के साथ–साथ सांस और संतुलन पर ध्यान देना भी जरूरी है।

मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान ने सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म एक्स पर पोस्ट कर बताया कि बकासन करने के लिए सबसे पहले योग मैट पर सीधे खड़े होकर या स्क्वाट की स्थिति में आएँ। अब दोनों हथेलियों को कंधों की चौड़ाई के आसपास जमीन पर मजबूती से टिकाएं। उंगलियों को अच्छी तरह फैलाएं, ताकि हथेलियों का आधार मजबूत रहे और शरीर का संतुलन बनाने में आसानी हो।

अब धीरे–धीरे घुटनों को ऊपर उठाकर उन्हें बगल यानी ऊपरी बाजुओं के पास टिकाएं। इसके बाद कूल्हों को ऊपर की ओर उठाएं और शरीर का भार धीरे–धीरे पैरों से हटाकर हाथों की तरफ लाएं। इस दौरान कोशिश करें कि टेलबोन अंदर की ओर रहे और शरीर बहुत ज्यादा आगे या पीछे न झुके।

अब पैरों को जमीन से ऊपर उठाने की कोशिश करें। शुरुआत में एक–एक पैर उठाकर अभ्यास किया जा सकता है। जब संतुलन बनने लगे, तो दोनों पैरों को एक साथ ऊपर उठाएं। भुजाओं को जितना संभव हो सीधा रखें और

गलत चार्जिंग से घटती है बैटरी लाइफ, इन तरीकों से आईफोन और एंड्रॉयड की बैटरी लाइफ लंबी चलेगी!

नई दिल्ली, 03 अक्टूबर।

दैनिक जीवन में मोबाइल एक अहम हिस्सा बन चुका है। आजकल बिना फोन के एक पल भी नहीं कटा जा सकता है। गौरतलब है कि सुबह के उठने से लेकर रात के सोने तक फोन हमारे हाथ में ही रहता है। इसका इस्तेमाल लगातार करते रहते हैं। हालांकि, ऐसे में बैटरी खर्च होना एक स्वाभाविक सी बात है, लेकिन बैटरी यदि तेजी से डिस्चार्ज होने लग जाए, तो यह दिक्कत आम नहीं है। इस समस्या से बचने लिए हर कोई यही चाहता है कि उनके फोन की बैटरी हेल्थ लंबे समय तक चले।

अगर आप अपने फोन की बैटरी को हेल्दी रखना चाहते हैं, तो लंबे समय तक 90% या उससे बनाए रखने के लिए बैटरी को कभी भी 0% तक पूरी तरह खत्म न होने दें। इसके साथ ही फोन को लंबे समय तक किसी भी 100% चार्ज न करें। जब आपके फोन की बैटरी 20% के आसपास पहुंच जाए, तो उस दौरान ही फोन को चार्जर पर लगाएं। जब बैटरी 80% या 85% हो जाए तो इसे अनप्लग कर दें।

जब आपका फोन चार्जिंग में लगा हुआ है, तो इस पर गेम खेलना, वीडियो कॉलिंग करना या ऑनलाइन मूवी बिल्कुल न देखें। चार्जिंग के दौरान फोन प्रोसेसर से पहले से ही गर्म हो रहा होता है, ऐसे में आप जब कोई भारी टास्क डालते हैं, तो फोन का तापमान खतरनाक स्तर तक बढ़ जाता है। इस समय निकलने वाली हीट बैटरी के लिए सेफ नहीं है।

कभी भी बाजार में मिलने वाले सस्ते या बिना किसी

का पूरा क्षेत्र और 8 अक्टूबर, 2026 को बुक्शाबाद फीडर के तहत प्रातः 7.30 बजे से प्रातः 11.30 बजे तक प्रोथरापुर, अस्टीनाबाद, मारियम्मा मंदिर क्षेत्र, पत्थरगढ़ड़ा के भाग, उम्मत पब्लिक स्कूल के निकट क्षेत्र, पीटीएस, ब्रिचगंज, बुक्शाबाद, बर्मानाला, रंगाचांग–4, अन्नानगर, कोडियाघाट, चिड़ियाटापू तथा बिड़नाबाद के भाग आदि शामिल हैं।

उपर्युक्त समय संभावित है तथा मौसम की स्थिति के अनुसार इसमें परिवर्तन हो सकता है। यदि कार्य निर्धारित समय से पहले पूरा हो जाता है, तो संबंधित फीडर व लाइन को उसी के अनुसार पुनः चालू कर दिया जाएगा। अधिक जानकारी के लिए विद्युत विभाग की वेबसाइट <https://vidyut.andaman.gov.in> पर जाएं। बिजली आपूर्ति से संबंधित किसी भी समस्या की स्थिति में उपभोक्ता अपनी शिकायत दर्ज कराने के लिए टोल–फ्री नंबर 1800–345–1111 पर संपर्क कर सकते हैं।

का अंदाज, उत्तर प्रदेश की है यहां की असली संस्कृति



आगरा, हाथरस, अलीगढ़, कासगंज, एटा, फिरोजाबाद और मैनपुरी में ब्रज भाषा ही लोक बोलचाल की भाषा है। कृष्ण भक्ति में लिखी गई कई कविताएं भी ब्रज भाषा में ही लिखी गई हैं, जो इस भाषा को साहित्य के लिए भी अहम बनाती है।

खड़ी बोली— दिल्ली और हरियाणा से सटे पश्चिमी उत्तर प्रदेश में खड़ी बोली का इस्तेमाल होता है। ये हिंदी का ही एक रूप है। बिजनौर, गौतम बुद्ध नगर, गाजियाबाद, मुरादाबाद, मुजफ्फरनगर, बागपत, सहारनपुर और बुलंदशहर में खड़ी बोली बोली जाती है।

बुंदेली— उत्तर प्रदेश के बुंदेलखंड इलाके में बुंदेली बोली जाती है। इसकी शैली काफी कड़क होती है। झांसी, ललितपुर, जालौन, चित्रकूट, बांदा, हमीरपुर और महोबा में बुंदेली बोली जाती है।

कन्नौजी— उत्तर प्रदेश के कन्नौज क्षेत्र में कन्नौजी बोली जाती है। ये बोली अवधी और ब्रज से मिलती जुलती लगती है। कन्नौज, फर्रुखाबाद और औरैया के इलाकों में ये बोली लोक बोलचाल का जरिया है।

कंधों को स्थिर रखें। बकासन में दृष्टि सामने की ओर रखना काफी महत्वपूर्ण है। नीचे देखने से शरीर का संतुलन बिगड़ सकता है। उंगलियों को फैलाकर हथेलियों के जरिए जमीन पर मजबूत पकड़ बनाएं। पैरों को भी ढीला न छोड़ें, बल्कि पंजों को तानकर पैरों को सक्रिय रखें।



इस आसन के दौरान सांस को रोकने के बजाय सामान्य और नियंत्रित तरीके से सांस लेते रहें। शुरुआत में कुछ सेकंड तक संतुलन बनाना ही पर्याप्त है। अभ्यास बढ़ने के साथ धीरे–धीरे इस स्थिति में ज्यादा देर तक रहने की कोशिश की जा सकती है।

बकासन शरीर के संतुलन और एकाग्रता को बेहतर बनाने में मदद कर सकता है। इसके अभ्यास से कलाई, हाथ, कंधे और बाजुओं की मांसपेशियों पर काम होता है। साथ ही पेट और कोर की मांसपेशियां भी सक्रिय रहती हैं। नियमित अभ्यास से शरीर पर नियंत्रण और आत्मविश्वास बढ़ाने में मदद मिल सकती है।—आईएनएस

ब्रांड को लोकल चार्जर का इस्तेमाल करने बचें। ऐसे चार्जर फोन जल्दी चार्ज का दावा करते हैं, लेकिन वे वोल्टेज को सही कंट्रोल नहीं करते हैं। इसलिए हमेशा अपने आईफोन या एंड्रॉइड डिवास के साथ मिलने वाला ऑरिजिनल एडाप्टर और केबल का ही प्रयोग करें। यदि नया चार्जर खरीदें, तो हमेशा सर्टिफाइड या अच्छी ब्रांडेड एक्सेसरीज वाला ही चुनें। घटिया चार्जर से बैटरी की उम्र को भारी रुप से कम कर देता है।

कुछ लोगों की आदत होती है कि रात के समय फोन चार्ज पर लगाकर सो जाते हैं। यदि आपकी भी यही आदत है, तो इसे आज ही छोड़ दें। रात को सोते समय फोन को चार्जिंग पर लगाकर सुबह तक छोड़ देना स्मार्टफोन की बैटरी की उम्र को तेजी से कम करता है। लेकिन आज के आधुनिक स्मार्टफोन्स में स्मार्ट चार्जिंग के फीचर आ गए हैं, जो कि रात में बैटरी को 80% पर रोक देते हैं। फिर लंबे समय तक हाई वोल्टेज से जुड़े रहना बैटरी के लिए सही नहीं है। अक्सर देखा गया है कि फोन को सुरक्षित रखने के लिए लोग महंगे और मोटे बैक कवर या रफ–टफ केस का प्रयोग करते हैं। जब आप इस तरह के केस के साथ फोन को चार्जिंग करेंगे, तो चार्जिंग के दौरान पैदा होने वाली प्राकृतिक गर्मी बाहर नहीं निकल पाती है। फिर अंदर ही अंदर ट्रैप होकर फोन और बैटरी को अत्यधिक गर्म कर देती है। इसलिए चार्जिंग करते समय हमेशा फोन का बैक कवर निकाल देना चाहिए। जिससे आपके फोन की बैटरी ठंडी रहे।