



अण्डमान निकोबार द्वीप समाचार

हिंदी ही वह सूत्र है जो भारत को अखंड बनाए रख सकती है।
पुरुषोत्तम दास टंडन

रजि.न.34300/80 संख्या 260 श्री विजय पुरम, सोमवार, 28 सितम्बर 2026 web: dt.andamannicobar.gov.in 2.00 रुपए

शहीद द्वीप दौरे पर माननीय उप राज्यपाल ने स्वास्थ्य सेवाओं का लिया जायजा विश्व पर्यटन दिवस पर शहीद द्वीप के भरतपुर तट पर स्वच्छता अभियान में शामिल हुए माननीय उप राज्यपाल

माननीय उप राज्यपाल ने शहीद द्वीप में आंगनवाड़ी एवं पर्यटन गतिविधियों का किया निरीक्षण, पुलिस व्यवस्था की समीक्षा की स्वच्छता ही सेवा कार्यक्रम में विद्यार्थियों को किया प्रेरित

‘जन संवाद’ में सुनीं द्वीपवासियों की समस्याएं, जन संवाद में उठाए गए मुद्दों के शीघ्र समाधान के लिए अधिकारियों को दिए निर्देश



शहीद द्वीप, 27 सितंबर। अण्डमान तथा निकोबार द्वीपसमूह के माननीय उप राज्यपाल डॉ. दिनेश शर्मा ने आज दक्षिण अण्डमान के शहीद द्वीप के अपने दौरे के दौरान स्वास्थ्य, स्वच्छता, महिला एवं बाल विकास, पुलिस व्यवस्था तथा पर्यटन से जुड़ी विभिन्न गतिविधियों का जायजा लिया। उन्होंने द्वीपवासियों को बेहतर स्वास्थ्य सुविधाएं उपलब्ध कराने के साथ-साथ स्वच्छ एवं सुंदर पर्यटन स्थलों के संरक्षण और सतत विकास पर विशेष जोर दिया। शहीद द्वीप पहुंचने पर माननीय उप राज्यपाल का हेलीपैड पर सलामी गारद के साथ स्वागत किया गया। इस अवसर पर आंगनवाड़ी कार्यकर्ताओं द्वारा पारंपरिक एवं सांस्कृतिक प्रस्तुति के माध्यम से उनका स्वागत किया गया। माननीय उप राज्यपाल ने प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र, शहीद द्वीप का निरीक्षण कर द्वीपवासियों को उपलब्ध कराई जा रही स्वास्थ्य सुविधाओं एवं सेवाओं का जायजा लिया। उन्होंने जांच प्रयोगशाला, औषधालय, रोगी वार्ड सहित विभिन्न चिकित्सा सुविधाओं का निरीक्षण किया तथा स्वास्थ्य केंद्र की व्यवस्थाओं को और बेहतर बनाने पर बल दिया। उन्होंने स्वास्थ्य केंद्र परिसर में स्वच्छता व्यवस्था को बेहतर बनाए रखने तथा आवश्यक मरम्मत कार्यों को प्राथमिकता के आधार पर पूरा करने के निर्देश संबंधित अधिकारियों को दिए। साथ ही, निर्माणाधीन दस शय्या वाले वार्ड के निर्माण कार्य को शीघ्र पूरा करने के निर्देश भी दिए।

इस दौरान माननीय उप राज्यपाल ने स्वास्थ्य केंद्र में उपचाराधीन मरीजों से बातचीत कर उन्हें उपलब्ध कराई जा रही चिकित्सा सुविधाओं एवं उपचार के संबंध में जानकारी प्राप्त की। मरीजों एवं स्थानीय नागरिकों ने अल्ट्रासोनोग्राफी जांच यंत्र की आवश्यकता तथा रात्रिकालीन जहाज सेवा के अभाव से संबंधित समस्याओं से उन्हें अवगत कराया। माननीय उप राज्यपाल ने संबंधित विभागीय अधिकारियों को इन विषयों पर आवश्यक कार्रवाई करने के निर्देश दिए। इसके उपरांत माननीय उप राज्यपाल ने आंगनवाड़ी केंद्र का दौरा कर वहां की व्यवस्थाओं एवं गतिविधियों की समीक्षा की। उन्होंने बच्चों एवं माताओं से मुलाकात कर आंगनवाड़ी केंद्र में संचालित गतिविधियों, कार्यशैली एवं बच्चों के विकास से संबंधित जानकारी प्राप्त की। इस अवसर पर बच्चों ने कविता प्रस्तुत कर अपनी प्रतिभा का प्रदर्शन किया। माननीय उप राज्यपाल ने बच्चों का उत्साहवर्धन करते हुए शिक्षा, संस्कार एवं प्रतिभा विकास के महत्व पर बल दिया। उन्होंने स्थानीय संस्कृति एवं संस्कारों के संरक्षण के साथ-साथ शिक्षा, रोजगार और पर्यटन को बढ़ावा देकर सतत एवं समावेशी विकास के प्रयासों को और सुदृढ़ करने की प्रतिबद्धता दोहराई। उन्होंने बच्चों के साथ आत्मीय संवाद किया और उनके साथ तस्वीरें भी खिंचवाईं। विश्व पर्यटन दिवस के अवसर पर माननीय उप राज्यपाल ने 'स्वच्छता ही सेवा' अभियान के तहत आयोजित 70 समुद्र तटों की स्वच्छता मुहिम में सहभागिता की। उन्होंने भरतपुर तट पर आयोजित स्वच्छता अभियान में सक्रिय रूप से भाग लेते हुए प्रशासनिक अधिकारियों, पंचायत प्रतिनिधियों, सफाई कर्मियों एवं स्थानीय नागरिकों के साथ मिलकर स्वच्छता का संदेश दिया। उन्होंने लोगों को स्वच्छ एवं सुंदर पर्यटन स्थलों के संरक्षण के प्रति जागरूक करते हुए स्वच्छता को दैनिक जीवन का अभिन्न हिस्सा बनाने का आह्वान किया। इस अवसर पर उन्होंने उपस्थित लोगों को स्वच्छता एवं पर्यावरण संरक्षण के प्रति संकल्प भी दिलाया। कार्यक्रम के दौरान दक्षिण अण्डमान की उपायुक्त श्रीमती पल्लवी सरकार, पुलिस अधीक्षक श्रीमती श्वेता के. सुगथन, ग्रामीण विकास सचिव श्री राजेश चोपड़ा, माननीय उप राज्यपाल की सचिव श्रीमती ज्योति कुमारी, पर्यटन निदेशक श्रीमती आकांक्षा सिंह सहित विभिन्न विभागों के वरिष्ठ अधिकारी, पंचायत प्रतिनिधि, सफाई कर्मी, आंगनवाड़ी कार्यकर्ता एवं स्थानीय नागरिक उपस्थित रहे। माननीय उप राज्यपाल ने कहा कि स्वच्छता, पर्यावरण संरक्षण और पर्यटन का विकास एक-दूसरे से जुड़े हुए हैं। पर्यटन स्थलों की प्राकृतिक सुंदरता एवं स्वच्छता बनाए रखना स्थानीय समुदाय की सहभागिता से ही संभव है।

दौरे के दौरान माननीय उप राज्यपाल ने मृथुकुमारस्वामी मंदिर पहुंचकर विराजमान भगवान मुरुगन के दर्शन किए और पूजा-अर्चना की। इस अवसर पर उन्होंने द्वीपवासियों की सुख-समृद्धि एवं कल्याण की कामना की। अण्डमान तथा निकोबार द्वीपसमूह के माननीय उप राज्यपाल डॉ. दिनेश शर्मा ने शहीद द्वीप के दौरे के दौरान विभिन्न कार्यक्रमों में भाग लेकर पुलिस व्यवस्था, शिक्षा, स्वच्छता एवं जन सुविधाओं से जुड़े विषयों का जायजा लिया। माननीय उप राज्यपाल ने पुलिस थाना, शहीद द्वीप का दौरा किया। थाना परिसर पहुंचने पर उन्हें गार्ड ऑफ ऑनर प्रदान किया गया। इसके उपरांत उन्होंने पुलिस कर्मियों से परिचय प्राप्त किया तथा शेष पृष्ठ 4 पर

का, पंचायत प्रतिनिधि, सफाई कर्मी, आंगनवाड़ी कार्यकर्ता एवं स्थानीय नागरिक उपस्थित रहे। माननीय उप राज्यपाल ने कहा कि स्वच्छता, पर्यावरण संरक्षण और पर्यटन का विकास एक-दूसरे से जुड़े हुए हैं। पर्यटन स्थलों की प्राकृतिक सुंदरता एवं स्वच्छता बनाए रखना स्थानीय समुदाय की सहभागिता से ही संभव है। दौरे के दौरान माननीय उप राज्यपाल ने मृथुकुमारस्वामी मंदिर पहुंचकर विराजमान भगवान मुरुगन के दर्शन किए और पूजा-अर्चना की। इस अवसर पर उन्होंने द्वीपवासियों की सुख-समृद्धि एवं कल्याण की कामना की। अण्डमान तथा निकोबार द्वीपसमूह के माननीय उप राज्यपाल डॉ. दिनेश शर्मा ने शहीद द्वीप के दौरे के दौरान विभिन्न कार्यक्रमों में भाग लेकर पुलिस व्यवस्था, शिक्षा, स्वच्छता एवं जन सुविधाओं से जुड़े विषयों का जायजा लिया। माननीय उप राज्यपाल ने पुलिस थाना, शहीद द्वीप का दौरा किया। थाना परिसर पहुंचने पर उन्हें गार्ड ऑफ ऑनर प्रदान किया गया। इसके उपरांत उन्होंने पुलिस कर्मियों से परिचय प्राप्त किया तथा शेष पृष्ठ 4 पर

संदेश

मुझे यह जानकर प्रसन्नता हुई कि अण्डमान तथा निकोबार द्वीपसमूह शेष विश्व के साथ विश्व रेबीज दिवस 2026 मना रहा है। इस वर्ष के आयोजन का विषय "Stronger Together" (साथ मिलकर, और अधिक मजबूत) है, जो रेबीज की रोकथाम एवं उन्मूलन के लिए सामूहिक एवं समन्वित प्रयासों के महत्व को रेखांकित करती है। रेबीज की प्रभावी रोकथाम के लिए समुदाय, पशु चिकित्सा एवं स्वास्थ्य क्षेत्र के विशेषज्ञों, पशु कल्याण संगठनों तथा प्रशासन के बीच घनिष्ठ समन्वय आवश्यक है। यह प्रयास "One Health" की अवधारणा के अनुरूप है, जो मानव, पशु एवं पर्यावरणीय स्वास्थ्य के परस्पर संबंध को स्वीकार करती है। अण्डमान तथा निकोबार द्वीपसमूह को रेबीज-मुक्त स्थिति बनाए रखने पर गर्व है। बढ़ती कनेक्टिविटी तथा लोगों और पशुओं की आवाजाही को देखते हुए इस उपलब्धि को बनाए रखने के लिए निरंतर सतर्कता आवश्यक है। समय पर टीकाकरण, प्रभावी पशु स्वास्थ्य निगरानी, उत्तरदायित्वपूर्ण पालतू पशु पालन तथा प्रवेश बिंदुओं पर समुचित निगरानी रेबीज की रोकथाम के महत्वपूर्ण उपाय हैं। मैं पशुपालन एवं पशु चिकित्सा सेवा विभाग तथा सभी संबंधित हितधारकों द्वारा द्वीपसमूह में पशु स्वास्थ्य सेवाओं, निगरानी एवं निवारक उपायों को सुदृढ़ करने के लिए किए जा रहे निरंतर प्रयासों की सराहना करता हूँ। मैं सभी द्वीपवासियों से भी इन प्रयासों में अपना पूर्ण सहयोग प्रदान करने तथा सक्रिय भागीदारी निभाने का आह्वान करता हूँ। आइए, हम सभी मिलकर अपने द्वीपसमूह की रेबीज-मुक्त स्थिति को बनाए रखने तथा मानव एवं पशु दोनों के लिए सुरक्षित एवं स्वस्थ वातावरण सुनिश्चित करने के अपने सामूहिक संकल्प को और अधिक सुदृढ़ करें। आइए, सतर्कता, उत्तरदायित्व एवं समन्वित प्रयासों के माध्यम से अण्डमान तथा निकोबार द्वीपसमूह को सुरक्षित, स्वस्थ एवं रेबीज-मुक्त बनाए रखें।



(डॉ. दिनेश शर्मा)
उप राज्यपाल
अण्डमान तथा निकोबार द्वीपसमूह

विश्व पर्यटन दिवस—2026 का भव्य समापन

खेल, संस्कृति और प्रतिभाओं के सम्मान से जीवंत हुआ कार्बाइंस कोव का सुरम्य तट

श्री विजय पुरम, 27 सितंबर। अण्डमान तथा निकोबार द्वीपसमूह में विश्व पर्यटन दिवस—2026 के अवसर पर पर्यटन विभाग, अण्डमान तथा निकोबार प्रशासन द्वारा विभिन्न गतिविधियों का आयोजन किया गया। इस वर्ष के समारोह का विषय 'डिजिटल एजेंडा और कृत्रिम बुद्धिमत्ता द्वारा पर्यटन का पुनः परिकल्पन' था। समारोह के तहत अण्डमान तथा निकोबार प्रशासन के सूचना, प्रचार एवं पर्यटन निदेशालय ने अण्डमान एसोसिएशन ऑफ टूर ऑपरेटर्स (एएटीओ) और अण्डमान निकोबार टूर ऑपरेटर्स एसोसिएशन (एएनटीओए) सहित पर्यटन क्षेत्र से जुड़े हितधारकों के निकट सहयोग तथा प्रशासन के संबद्ध विभागों के सहयोग से 21 से 27 सितंबर, 2026 तक द्वीपसमूह के विभिन्न स्थानों पर विविध, समावेशी एवं आकर्षक कार्यक्रमों की श्रृंखला आयोजित की। एक सप्ताह तक चले समारोहों का समापन आज सुरम्य कार्बाइंस कोव तट पर आयोजित भव्य समापन समारोह के साथ



हुआ, जिसमें खेल, संस्कृति तथा प्रतिभा एवं सहभागिता का सम्मान देखने को मिला। सूचना, प्रचार एवं पर्यटन सचिव श्री विनायक चमाडिया, भा.प्र.से. ने मुख्य अतिथि के रूप में उपस्थित होकर विश्व पर्यटन दिवस समारोह के तहत आयोजित विभिन्न प्रतियोगिताओं के विजेताओं को पुरस्कार प्रदान किए। समारोह को संबोधित करते हुए सचिव ने आम जनता, विशेषकर विद्यार्थियों और युवाओं की शेष पृष्ठ 4 पर

शहीद द्वीप दौरे पर माननीय उप राज्यपाल ने

पृष्ठ 1 का शेष



उनकी समस्याओं एवं आवश्यकताओं की जानकारी ली। निरीक्षण के दौरान माननीय उप राज्यपाल को अपराध एवं अपराधियों से संबंधित निगरानी प्रणाली (सीसीटीवीएनएस), कारागार की स्वच्छता तथा पुलिस कर्मियों के लिए उपलब्ध खेल सुविधाओं के बारे में अवगत कराया गया। इस अवसर पर उन्होंने पुलिस कर्मियों को नियमित गश्त सुनिश्चित करने तथा नशीले पदार्थों और विदेशी नागरिकों से संबंधित अवैध तस्करी के विरुद्ध प्रभावी अभियान चलाने के निर्देश दिए। उन्होंने कहा कि शहीद द्वीप आने वाले पर्यटकों को बेहतर अनुभव प्राप्त हो तथा उनकी सुरक्षा के लिए आवश्यक सभी सहायता सुनिश्चित की जाए। माननीय उप राज्यपाल डॉ. दिनेश शर्मा ने शहीद द्वीप स्थित राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में 'स्वच्छता ही सेवा' अभियान के अंतर्गत आयोजित कार्यक्रम में भाग लिया।

विद्यार्थियों को संबोधित करते हुए उन्होंने 'वंदे मातरम' का शुद्ध उच्चारण करते हुए सामूहिक गायन के माध्यम से राष्ट्रभक्ति की भावना व्यक्त करने के लिए बच्चों की सराहना की। उन्होंने महात्मा गांधी के स्वच्छता संबंधी संदेश का उल्लेख करते हुए कहा कि स्वच्छता प्रत्येक व्यक्ति का व्यक्तिगत दायित्व है। उन्होंने विद्यार्थियों एवं उपस्थित लोगों से स्वच्छता को अपने दैनिक जीवन एवं व्यवहार का अभिन्न हिस्सा बनाने का आह्वान किया। उन्होंने शिक्षकों को समयबद्धता का पालन करने तथा निरंतर सीखते हुए अपने परिश्रम एवं समर्पण से सम्मान अर्जित करने के लिए प्रेरित किया। साथ ही, शिक्षा की गुणवत्ता में सुधार के लिए ठोस एवं प्रभावी कार्ययोजना तैयार करने के निर्देश दिए। उन्होंने हिंदी भाषा को पठन-पाठन के प्रमुख माध्यम के रूप में बढ़ावा देने पर भी बल दिया। माननीय उप राज्यपाल द्वारा शहीद द्वीप में 'जन संवाद'

कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में पंचायत प्रधान ने स्वागत संबोधन में माननीय उप राज्यपाल द्वारा पदमार ग्रहण करने के पश्चात अपनी प्रथम यात्रा के लिए शहीद द्वीप का चयन किए जाने पर आभार व्यक्त किया। इस दौरान पंचायत की ओर से अस्पताल में एम्बुलेंस की उपलब्धता, सब्जी उत्पादन के लिए खाद की व्यवस्था, ग्रामीण सड़कों की मरम्मत तथा नए सामुदायिक केंद्र के निर्माण सहित विभिन्न महत्वपूर्ण समस्याओं एवं आवश्यकताओं को माननीय उप राज्यपाल के समक्ष रखा गया। माननीय उप राज्यपाल ने संबंधित विभागों के अधिकारियों को जनसमस्याओं का समयबद्ध एवं प्रभावी समाधान सुनिश्चित करने के निर्देश दिए। उन्होंने शहीद द्वीप में विभिन्न समुदायों के लोगों के बीच विद्यमान विविधता में एकता की भावना की सराहना की। माननीय उप राज्यपाल ने 'जन संवाद' कार्यक्रम के दौरान

उठाए गए विभिन्न विषयों एवं समस्याओं के संबंध में प्रशासन के संबंधित अधिकारियों के साथ बैठक की। बैठक के दौरान माननीय उप राज्यपाल ने जनसामान्य से संबंधित समस्याओं का शीघ्रतः समाधान सुनिश्चित कर उन्हें अवगत करने पर विशेष जोर दिया। उन्होंने सभी प्राप्त प्रस्तावों एवं मामलों की नियमानुसार जाँच करते हुए समयबद्ध कार्यवाही सुनिश्चित करने की अपेक्षा व्यक्त की। इसके पश्चात माननीय उप राज्यपाल ने भारतीय जनता पार्टी एवं भारतीय राष्ट्रीय कांग्रेस के प्रतिनिधिमंडलों से पृथक-पृथक वार्ता की। इस दौरान द्वीपसमूह के त्वरित एवं समग्र विकास से जुड़े विभिन्न महत्वपूर्ण विषयों पर विस्तृत चर्चा की गई। कार्यक्रम के समापन पर माननीय उप राज्यपाल ने राधा-कृष्ण मंदिर में दर्शन कर भगवान का आशीर्वाद प्राप्त किया तथा समस्त द्वीपवासियों की सुख, शांति एवं समृद्धि की कामना की।

विश्व पर्यटन दिवस एवं स्वच्छता ही सेवा अभियान : द्वीपों के समुद्र तटों पर चला व्यापक स्वच्छता अभियान



मरीना पार्क में स्वच्छता अभियान



बंदूर तट पर स्वच्छता अभियान



नॉर्थ बे में स्वच्छता अभियान



कॉलिनपुर तट पर स्वच्छता अभियान



चिड़ियाटापू तट पर स्वच्छता अभियान



एनएससीबी द्वीप में स्वच्छता अभियान

श्री विजय पुरम, 27 सितंबर। विश्व पर्यटन दिवस-2026 के समारोहों तथा स्वच्छता ही सेवा-2026 अभियान के तहत आज अण्डमान तथा निकोबार द्वीपसमूह के विभिन्न समुद्र तटों पर समुद्र तट स्वच्छता अभियान आयोजित किया गया। स्वच्छता अभियान मरीना पार्क, एनएससीबी द्वीप, कार्बाईस कोव, बर्मा नाला, चिड़ियाटापू बीच, बंदूर तट, शोल बे-19, नॉर्थ बे कोरल द्वीप और कॉलिनपुर तट सहित द्वीपसमूह के

अन्य समुद्र तटों पर चलाया गया। प्राप्त विज्ञप्ति के अनुसार इस पहल का उद्देश्य पर्यटकों और स्थानीय समुदाय के बीच स्वच्छता, पर्यावरणीय जिम्मेदारी तथा जिम्मेदार पर्यटन को बढ़ावा देना था। आम जनता, पर्यटकों, स्थानीय निवासियों, विद्यार्थियों, युवाओं, पर्यटन क्षेत्र से जुड़े हितधारकों तथा अन्य संबंधित हितधारकों ने समुद्र तट स्वच्छता अभियान में भाग लिया और समुद्र तटों को स्वच्छ, हरित एवं प्लास्टिक मुक्त बनाए रखने में अपना योगदान दिया।

द्वीपों में भारी वर्षा के आसार

श्री विजय पुरम, 27 सितंबर। आपदा प्रबंधन निदेशालय से प्राप्त विज्ञप्ति के अनुसार 28 सितंबर, 2026 को अण्डमान द्वीपसमूह में एक या दो स्थानों पर भारी वर्षा (07-11 सेमी) होने की बहुत अधिक संभावना है। अण्डमान द्वीपसमूह में एक या दो स्थानों पर झोंकेदार हवाओं (50-60 किमी प्रति घंटा) के साथ गरज और बिजली चमकने की बहुत अधिक

संभावना है। निकोबार द्वीपसमूह में भी एक या दो स्थानों पर झोंकेदार हवाओं (40-50 किमी प्रति घंटा) के साथ गरज और बिजली चमकने की बहुत अधिक संभावना है। 29 सितंबर से 3 अक्टूबर, 2026 तक अण्डमान तथा निकोबार द्वीपसमूह में एक या दो स्थानों पर झोंकेदार हवाओं (30-40 किमी प्रति घंटा) के साथ गरज और बिजली चमकने की बहुत अधिक संभावना है।

विश्व पर्यटन दिवस पर 'टूर ऑफ अण्डमान' के छठे संस्करण के दूसरे बैच को हरी झंडी

श्री विजय पुरम, 27 सितंबर।

विश्व पर्यटन दिवस के अवसर पर आज राष्ट्रीय स्मारक सेल्यूलर जेल, श्री विजय पुरम से 'टूर ऑफ अण्डमान' (टीओए) के छठे संस्करण के दूसरे बैच को हरी झंडी दिखाकर रवाना किया गया। इस अवसर पर देश-विदेश के विभिन्न हिस्सों से आए साइकिल चालकों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया। प्रतिभागी 315 किलोमीटर की साइकिल यात्रा कर डिगलीपुर पहुंचेंगे। इस साइकिल यात्रा को फेडरेशन ऑफ होटल एंड रेस्टोरेट एसोसिएशन ऑफ इंडिया (एफएचआरएआई) के निदेशक एवं प्रबंध समिति के सदस्य श्री गिरीश अरोड़ा ने हरी झंडी दिखाकर रवाना किया। वार्षिक कैलेंडर साइकिल आयोजन 'टूर ऑफ अण्डमान' के छठे संस्करण का आयोजन 19 सितंबर से 2 अक्टूबर तक दो बैचों में किया जा रहा है। इस आयोजन में भारत के विभिन्न हिस्सों से लगभग 63 साइकिल चालक स्थानीय साइकिलिंग के उत्साही लोगों के साथ अण्डमान तथा निकोबार द्वीपसमूह में एक अनूठे अभियान के लिए एकत्र हुए हैं। सात दिनों में 315 किलोमीटर से अधिक की दूरी तय करने वाली यह यात्रा प्रतिभागियों को दक्षिण, मध्य और उत्तर अण्डमान के विविध भौगोलिक एवं प्राकृतिक क्षेत्रों से होकर ले



जाती है। पहले बैच को 20 सितंबर, 2026 को सेल्यूलर जेल से हरी झंडी दिखाकर रवाना किया गया था, जबकि दूसरे बैच की यात्रा आज शुरू हुई। प्राप्त विज्ञप्ति के अनुसार यात्रा के मार्ग में माउंट मणिपुर (माउंट हैरियट), नॉर्थ बे, जिरकाटांग, बाराटांग, रंगत, मायाबंदर, डिगलीपुर तथा रॉस एवं स्थित द्वीप शामिल हैं, जो साइकिल चालकों को द्वीपसमूह की प्राकृतिक सुंदरता और विविध भौगोलिक स्वरूप का अनुभव प्रदान करते हैं।

विश्व पर्यटन दिवस-2026 का भव्य समापन

पृष्ठ 1 का शेष

उत्साहपूर्ण भागीदारी तथा खेल आयोजनों में उत्कृष्ट प्रदर्शन की सराहना की। उन्होंने विभिन्न संगठनों, खेल एवं युवा कार्य विभाग, पर्यटन क्षेत्र से जुड़े हितधारकों तथा कार्यक्रम के सफल आयोजन में योगदान देने वाले सभी लोगों के प्रति आभार व्यक्त किया। पर्यटन में डिजिटल बुनियादी ढांचे के महत्व पर प्रकाश डालते हुए सचिव ने बताया कि विभाग सिंगल विंडो प्रणाली विकसित कर रहा है, जिसके अगले 3-4 महीनों में तैयार होने की उम्मीद है। यह प्रणाली पर्यटन से संबंधित बुकिंग और सेवाओं को सुव्यवस्थित करेगी तथा एलौफटा बीच, एनएससीबी द्वीप और नॉर्थ बे सहित विभिन्न पर्यटन स्थलों पर पर्यटकों को आने वाली समस्याओं के समाधान में सहायता करेगी। सचिव ने आगे बताया कि द्वीपसमूह में पर्यटन गतिविधियों को बढ़ावा देने के लिए विभाग द्वारा कई पर्यटन नीतियां शुरू की गई हैं। खगोलीय पर्यटन नीति के तहत लगभग 200 खगोलीय गाइडों को प्रशिक्षित किया गया है। पर्यटकों को दूरबीनों का उपयोग करने और खगोलीय पर्यटन का अनुभव लेने के लिए प्रोत्साहित करने हेतु सबिडी कार्यक्रम भी शुरू किया गया है। पर्यटन विभाग चिड़ियाटापू, लिटिल अण्डमान, बालूदेश और रामनगर के लिए डार्क स्काई प्रमाणन प्राप्त करने की दिशा में भी कार्य कर रहा है। इसके लिए क्षेत्र में प्रकाश प्रदूषण की कम मात्रा और तारों के अवलोकन के लिए अनुकूल परिस्थितियों का लाभ उठाया जा रहा है। सचिव ने आगे बताया कि वर्तमान में द्वीपसमूह में राधानगर में एक ब्लू फ्लैग प्रमाणित समुद्र तट है, जबकि इस वर्ष के अंत तक तीन और समुद्र तटों को ब्लू फ्लैग प्रमाणन मिलने की उम्मीद है। इसके बाद प्रशासन अन्य 10 समुद्र तटों के लिए ब्लू फ्लैग प्रमाणन हेतु आवेदन करने की योजना बना रहा है। सचिव ने लिटिल अण्डमान में सर्फिंग को बढ़ावा देने पर भी प्रकाश डाला। उन्होंने बताया कि वहां राष्ट्रीय सर्फिंग प्रतियोगिता आयोजित की जा चुकी है और मार्च, 2027 में विश्व सर्फिंग लीग के आयोजन को मंजूरी मिल चुकी है। इसमें 27 देशों के 100 से अधिक सर्फरों के भाग लेने की उम्मीद है, जिससे लिटिल अण्डमान को अंतरराष्ट्रीय सर्फिंग मानचित्र पर पहचान मिलेगी।

इससे पहले कार्बाईस कोव तट का खेल परिसर बीच वॉलीबॉल और रस्साकशी के फाइनल मुकाबलों से जीवंत हो उठा। इन प्रतियोगिताओं ने टीम भावना, स्वस्थ प्रतिस्पर्धा और सामुदायिक सहभागिता को बढ़ावा दिया। इसके बाद स्थानीय कलाकारों द्वारा सांस्कृतिक कार्यक्रम प्रस्तुत किया गया, जिसमें संगीत और नृत्य प्रस्तुतियों के माध्यम से द्वीपसमूह की समृद्ध सांस्कृतिक जीवंतता को प्रदर्शित किया गया। समारोह के अवसर पर बीच वॉलीबॉल, रस्साकशी, पर्यटन प्रचार वीडियो व रील प्रतियोगिता तथा मोबाइल ऐप प्रतियोगिता सहित विभिन्न प्रतियोगिताओं के विजेताओं एवं प्रतिभागियों को नकद पुरस्कार और प्रमाण-पत्र देकर सम्मानित किया गया। मोबाइल ऐप विकास प्रतियोगिता में दीपांजलि सरकार, टी. दिनेश कुमार और प्रीति टोप्पो, बी.टेक. कंप्यूटर साइंस इंजीनियरिंग तृतीय वर्ष, डीब्राइट की टीम ने 'द्वीप वाइब्स' नामक ऐप के लिए प्रथम पुरस्कार प्राप्त किया। वहीं रील निर्माण प्रतियोगिता में भातूबस्ती के श्री सौरव ने 'जर्नी टू डिगलीपुर' शीर्षक वाली रील के लिए प्रथम पुरस्कार हासिल किया। पुरुष वर्ग की बीच वॉलीबॉल प्रतियोगिता में सेवा भारत की विजेता रही, जबकि महिला वर्ग में टीजीसीई-ए ने विजेता का स्थान प्राप्त किया। इसी प्रकार पुरुष वर्ग की रस्साकशी प्रतियोगिता में कार्बाईस कोव के असा की टीम विजेता रही, जबकि महिला वर्ग में टीम साई (सी) ने प्रथम स्थान प्राप्त किया। आज के सांस्कृतिक कार्यक्रम में स्थानीय कलाकारों ने संगीत और नृत्य प्रस्तुतियों के माध्यम से द्वीपसमूह की समृद्ध सांस्कृतिक जीवंतता का प्रदर्शन किया। बीआरडब्ल्यू फिल्मस और डीएनए के कलाकारों ने आयोजन स्थल पर उपस्थित बड़ी संख्या में आम जनता एवं पर्यटकों का मनोरंजन किया। आज के समारोह के तहत वीर सावरकर अंतरराष्ट्रीय हवाई अड्डे (वीएसआई), शहीद द्वीप, स्वराज द्वीप तथा द्वीपसमूह के अन्य स्थानों पर पर्यटकों का पारंपरिक तरीके से गर्मजोशी से स्वागत किया गया। पर्यटकों ने भी उत्साह और खेल भावना के साथ समारोह में भाग लिया। द्वीपसमूह के प्रमुख पर्यटन स्थलों पर देश के विभिन्न हिस्सों से आए पर्यटकों के बीच विशेष उत्साह देखने को मिला।

विश्व पर्यटन दिवस : समुद्र तट एवं तटीय स्वच्छता महा अभियान आयोजित

श्री विजय पुरम, 27 सितंबर।

विश्व पर्यटन दिवस के अवसर पर तथा स्वच्छता ही सेवा–2026 के तहत श्री विजय पुरम नगरपालिका परिषद (एसवीएमसी) द्वारा श्री विजय पुरम के प्रमुख तटीय क्षेत्रों में समुद्र तट एवं तटीय स्वच्छता महा अभियान आयोजित किया गया। यह स्वच्छता अभियान कार्बाइंस कोव बीच, हैडो तट, मेगापोड सी शोर तट, नेताजी सुभाष चंद्र बोस द्वीप और मरीना तट सहित प्रमुख तटीय क्षेत्रों में एक साथ चलाया गया।

कार्यक्रम सुबह 9 बजे शुरू हुआ और इसमें लगभग 800 प्रतिभागियों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया। इनमें प्रशासन के सचिव, विभागाध्यक्ष एवं अधिकारी, श्री विजय पुरम नगरपालिका परिषद (एसवीएमसी) की वरिष्ठ उपाध्यक्ष, पार्षद, डीब्राइट, बी.एड. कॉलेज एवं छात्रावासों के विद्यार्थी, गैर–सरकारी संगठनों के प्रतिनिधि, आम जनता, नगरपालिका परिषद के स्वच्छता कर्मी, पीएमयू टीम तथा विभिन्न संगठनों के कर्मचारी शामिल थे।

प्रतिभागियों के सामूहिक प्रयासों का मुख्य उद्देश्य तटीय क्षेत्रों से कूड़ा–कचरा हटाना तथा स्वच्छ समुद्र तटों को बनाए रखने और समुद्री एवं तटीय पर्यावरण की रक्षा के प्रति अधिक जागरूकता पैदा करना था। इस पहल ने जन भागीदारी की भावना को प्रदर्शित किया और यह रेखांकित किया कि स्वच्छ एवं टिकाऊ सार्वजनिक स्थलों को बनाए रखना सभी की साझा जिम्मेदारी है।

अभियान के तहत समुद्र तट के किनारे पाए गए लकड़ी के लह्ठों को भी पुनः उपयोग के लिए एकत्र किया गया। एकत्रित लकड़ी के लह्ठों का उपयोग बैठने के लिए कुर्सियां तथा अन्य उपयोगी वस्तुएं बनाने में किए जाने का प्रस्ताव



है। इससे पुनः उपयोग एवं संसाधन पुनर्प्राप्ति के सिद्धांतों को बढ़ावा मिलेगा तथा अनावश्यक कचरे को कम करने में सहायता मिलेगी। स्वच्छता अभियान के दौरान लगभग 1 टन कचरा एकत्र किया गया। इसके बाद एकत्रित कचरे को आगे की व्यवस्था एवं उचित प्रसंस्करण के लिए ब्रुक्शाबाद स्थित मटेरियल रिकवरी फैसिलिटी (एमआरएफ) में पहुंचाया गया।

प्राप्त विज्ञप्ति के अनुसार समुद्र तट स्वच्छता महा अभियान ने स्वच्छ एवं आकर्षक तटीय क्षेत्रों को बनाए रखने के प्रति एसवीएमसी, नागरिकों, स्वच्छता कर्मियों, शैक्षणिक संस्थानों, गैर–सरकारी संगठनों तथा अन्य हितधारकों की सामूहिक प्रतिबद्धता को और मजबूत किया। इस पहल ने स्वच्छ एवं हरित श्री विजय पुरम के निर्माण में जिम्मेदार पर्यटन, टिकाऊ कचरा प्रबंधन और सामुदायिक भागीदारी के महत्व को भी रेखांकित किया।

ईडी ने रम्मी कल्चर ऐप से जुड़े मामले में 442 करोड़ रुपये की संपत्ती जब्त की

नई दिल्ली, 27 सितंबर।

प्रवर्तन निदेशालय (ईडी) ने रम्मी कल्चर ऐप और अन्य से जुड़े मामले में लगभग 442 करोड़ रुपये की चल और अचल संपत्तियों को अस्थायी रूप से जब्त किया है। यह कार्रवाई मनी लॉन्ड्रिंग रोकथाम अधिनियम के प्रावधानों के अंतर्गत की गई है। निदेशालय ने कहा कि जब्त की गई संपत्तियों में फिक्स्ड डिपॉजिट, व्यावसायिक दुकानें, एक विला और कई आवासीय संपत्तियां शामिल हैं। यह संपत्तियां गेम्सक्राफ्ट टेक्नोलॉजीज प्राइवेट लिमिटेड से जुड़े व्यक्तियों और संस्थाओं के नाम पर थीं।

इससे पहले, निदेशालय ने गेम्सक्राफ्ट टेक्नोलॉजीज

थलसेना प्रमुख ने कहा—देश की रक्षा और लंबे संघर्ष में सैन्य क्षमता बनाए रखना महत्वपूर्ण

नई दिल्ली, 27 सितंबर।

थलसेना प्रमुख जनरल धीरज सेठ ने कहा है कि देश की रक्षा तैयारियों के लिए उत्पादन में आत्मनिर्भरता काफी नहीं होगी, बल्कि लंबे संघर्ष की स्थिति में अपनी सैन्य क्षमता बनाए रखना और अनुकूलन क्षमता भी महत्वपूर्ण है। एक रक्षा सम्मेलन में, उन्होंने समकालीन संघर्षों को “रुक—रुककर चलने वाला युद्ध” बताया। श्री सिंह ने कहा कि युद्ध का स्वरूप, तकनीक और अवधि तेजी से बदल रही है जिसके लिए क्षमता विकास और आत्मनिर्भरता भी तेजी से विकसित करनी होगी। जनरल सेठ ने कहा कि सबके लिए एक जैसी रणनीति नहीं अपनाई जा सकती। उन्होंने कहा कि भारत को समुद्र से लेकर अत्यधिक ऊंचाई वाले इलाकों तक और बेहद गर्मी से लेकर जमाव बिंदु से भी कम तापमान तक के क्षेत्र के हिसाब से तैयारी रखनी है।

जनरल सेठ ने बताया कि कुछ 100 डॉलर की कीमत



वाला ड्रोन लाखों डॉलर के सैन्य अड्डे के लिए खतरा बन सकता है। सस्ती, स्मार्ट और स्केलेबल तकनीकें परिष्कृत और महंगी सैन्य प्रणालियों को चुनौती दे रही हैं।

बांधवगढ़ टाइगर रिजर्व में पांच दिवसीय हाथी महोत्सव, हाथियों के स्वास्थ्य और कल्याण पर जोर

नई दिल्ली, 27 सितंबर।

मध्यप्रदेश के उमरिया जिले में, बांधवगढ़ टाइगर रिजर्व में पांच दिवसीय हाथी महोत्सव आयोजित किया जा रहा है। परासी गेट के पास 24 सितंबर से शुरू हुआ यह शिविर 28 सितंबर तक चलेगा। इसका उद्देश्य हाथियों को आराम देना, उनके स्वास्थ्य की जांच करना, हाथियों को पौष्टिक तथा पसंदीदा भोजन उपलब्ध कराना, पर्यटन को बढ़ावा देना और ग्रामीणों को वन्यजीव संरक्षण के प्रति जागरूक करना भी है।

बांधवगढ़ के 15 हाथियों में से नौ को इस शिविर में शामिल किया गया है। शिविर में कृष्णा नाम का नन्हा हाथी आकर्षण का केंद्र है। कृष्णा का जन्म अक्टूबर, 2025 में हुआ था।

नेपाल में हिमलुंग हिमाल के आधार शिविर पर हिमस्खलन, 10 लोग लापता

नई दिल्ली, 27 सितंबर।

पश्चिमी नेपाल में, तिब्बत सीमा के पास हिमलुंग हिमाल में आधार शिविर पर आज सुबह हिमस्खलन के बाद दस लोग लापता हैं। खराब मौसम के कारण पर्वतारोहियों को फिलहाल आगे न बढ़ने की सलाह दी गई है। मनांग जिले में 7126 मीटर की ऊंचाई पर स्थित हिमलुंग हिमाल काफी ऊंचाई वाले क्षेत्र में जाने के इच्छुक पर्वतारोहियों का लोकप्रिय गंतव्य स्थल है।



सटीक और व्यक्तिगत स्वास्थ्य सेवा की अगली पीढ़ी को आगे बढ़ाएगी नैनोमेडिसिन: विज्ञान और प्रौद्योगिकी मंत्री

नई दिल्ली, 27 सितंबर।

विज्ञान और प्रौद्योगिकी मंत्री डॉ. जितेंद्र सिंह ने कहा है कि नैनोमेडिसिन, सटीक और व्यक्तिगत स्वास्थ्य सेवा की अगली पीढ़ी को आगे बढ़ाएगी। नई दिल्ली में आज विश्व नैनोमेडिसिन कांग्रेस–2026 के उद्घाटन समारोह में उन्होंने कहा कि जैव प्रौद्योगिकी विभाग नैनोमेडिसिन के क्षेत्र में 210 अनुसंधान और विकास परियोजनाओं को 174 करोड़ रुपये की वित्तीय सहायता दे रहा है।

डॉ. सिंह ने नैनोमेडिसिन को चिकित्सा क्षेत्र में सबसे महत्वपूर्ण बदलावों में से एक बताया। उन्होंने कहा कि नैनो स्तर पर काम करने वाली यह तकनीक स्वास्थ्य सेवाओं को अधिक सटीक और व्यक्ति की जरूरत के अनुरूप बनाने में मदद कर सकती है।

डॉ. जितेंद्र सिंह ने कहा कि भारत चिकित्सा के इस अपेक्षाकृत नए क्षेत्र में पहले से ही काम कर रहा है। देश के पास भविष्य की स्वास्थ्य सेवाओं के समाधान विकसित करने की वैज्ञानिक और संस्थागत क्षमता है। उन्होंने कहा कि देश में बढ़ता अनुसंधान आधार, सरकारी सहयोग और उद्योगों की बढ़ती भागीदारी भारत को उभरती तकनीकों को अपनाने के साथ–साथ स्वयं के समाधान विकसित



करने में भी सक्षम बनाएगी।

विश्व नैनोमेडिसिन कांग्रेस का आयोजन इंटरनेशनल सोसायटी ऑफ नैनो मेडिकल साइंसेज और इंटरनेशनल सोसायटी फॉर नैनोमेडिसिन के सहयोग से किया जा रहा है। इसका उद्देश्य वैज्ञानिकों, शोधकर्ताओं, विद्यार्थियों और उद्योग जगत को नैनोमेडिसिन के क्षेत्र में ज्ञान साझा करने, सहयोग बढ़ाने और नई तकनीकों पर चर्चा के लिए मंच प्रदान करना है।

नशे से प्रभावित बच्चों की सुरक्षा, उपचार और पुनर्वास सुनिश्चित किया जाना चाहिए: सीजेआई न्यायमूर्ति

नई दिल्ली, 27 सितंबर।

सर्वोच्च न्यायालय के मुख्य न्यायाधीश न्यायमूर्ति सूर्यकांत ने कहा है कि बच्चों में नशे की लत को केवल जनस्वास्थ्य का मुद्दा नहीं, बल्कि बाल संरक्षण के विषय के रूप में भी देखा जाना चाहिए। वे आज पटना में ‘चपन की पुनर्स्थापना–नशे की रोकथाम और देखभाल एवं संरक्षण की जरूरत वाले बच्चों के पुनः एकीकरण विषय पर आयोजित सेमिनार को संबोधित कर रहे थे।

मुख्य न्यायाधीश ने कहा कि नशे से प्रभावित बच्चों की सुरक्षा, उपचार, परामर्श और पुनर्वास सुनिश्चित किया जाना चाहिए। साथ ही, उन्हें दोबारा शिक्षा और पारिवारिक जीवन से जोड़ने के अवसर भी दिए जाने चाहिए। उन्होंने शुरुआती स्तर पर हस्तक्षेप के महत्व पर जोर देते हुए कहा कि परिवार, स्कूल, शिक्षक, स्वास्थ्यकर्मी और सामुदायिक कार्यकर्ता बच्चों में जोखिम के संकेतों की समय रहते पहचान करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकते हैं।



न्यायमूर्ति सूर्यकांत ने पुनर्वास में शिक्षा की निरंतरता, सुरक्षित पारिवारिक माहौल और देखभाल की व्यवस्था को महत्वपूर्ण बताया। उन्होंने कहा कि पुनःएकीकरण का मतलब केवल बच्चे की घर या स्कूल में वापसी नहीं, बल्कि बिना किसी भेदभाव के उसे परिवार, शिक्षा और समुदाय के जीवन में फिर से सम्मानजनक स्थान दिलाना है।

एशियाई खेल 2026: भारत ने स्ववैश में आज दो रजत पदक जीते

नई दिल्ली, 27 सितंबर।

भारत के अभय सिंह ने आज पुरुष सिंगल्स स्क्वैश में रजत पदक जीता। फाइनल में उन्हें मलेशिया के ऐन यो एनजी से हार का सामना

करना पड़ा।

महिला सिंगल्स स्क्वैश में अनाहत सिंह ने भी रजत पदक जीता। उन्होंने फाइनल में मलेशिया की खिलाड़ी शिवसंगारी सुब्रमण्यम को हराया।

सिगरेट से ज्यादा खतरनाक है लंबे समय तक बैठना, जानें किस अंग को पहुंचता है सबसे ज्यादा नुकसान?

नई दिल्ली, 27 सितम्बर।

आज की भागदौड़ भरी जिंदगी में हम खुद को सुरक्षित समझते हैं क्योंकि न तो हम सिगरेट पीते हैं और न ही कोई नशा करते हैं. लेकिन क्या आप जानते हैं कि बिना धूम्रपान किए भी आप कई गंभीर बीमारियों की चपेट में आ सकते हैं. इसकी सबसे बड़ी वजह लंबे समय तक लगातार बैठे रहना है. ऑफिस में घंटों कुर्सी पर बैठकर काम करना, सफर के दौरान बैठे रहना, घर आकर टीवी या मोबाइल पर समय बिताना, यह सब हमारी दिनचर्या का हिस्सा बन चुका है.

पहली नजर में यह बिल्कुल सामान्य लगता है, लेकिन मेडिकल रिसर्च बता रही है कि लगातार बैठे रहना शरीर के लिए उतना ही खतरनाक हो सकता है जितना सिगरेट पीना. इसी वजह से आजकल हेल्थ एक्सपर्ट इसे नया स्मोकिंग कहने लगे हैं. यह आदत धीरे–धीरे शरीर को अंदर से कमजोर करती है और कई गंभीर बीमारियों को जन्म देती है. तकनीक ने हमारी जिंदगी को आसान तो बना दिया है, लेकिन साथ ही हमें आलसी भी बना दिया है. आज ज्यादातर लोग 8 से 10 घंटे कंप्यूटर या लैपटॉप पर काम करते हैं, फोन पर स्क्रॉल करते रहते हैं, टीवी देखते हुए घंटों एक ही जगह बैठे रहते हैं. जब शरीर को लंबे समय तक हिलने–डुलने का मौका नहीं मिलता, तो इसका सीधा असर हमारे दिल, दिमाग, मांसपेशियों और पाचन तंत्र पर पड़ता है.

लंबे समय तक बैठने से शरीर के इन अंग को पहुंचता है सबसे ज्यादा नुकसान?

- हार्ट और ब्लड सेल्स पर असर— ज्यादा देर तक बैठे रहने से ब्लड फ्लो धीमा हो जाता है. इससे ब्लड प्रेशर बढ़ सकता है, खराब कोलेस्ट्रॉल (स्क्स) बढ़ता है, दिल का दौरा और स्ट्रोक का खतरा बढ़ जाता है. रिसर्च के अनुसार, दिन में 8 घंटे से ज्यादा बैठने वालों में हृदय रोग से मौत का खतरा काफी बढ़ जाता है.
- डायबिटीज और इंसुलिन रेजिस्टेंस— जब शरीर एक्टिव नहीं रहता, तो मांसपेशियां शुगर को सही तरह से इस्तेमाल नहीं कर पातीं, इससे इंसुलिन ठीक से काम नहीं करता, टाइप 2 डायबिटीज का खतरा बढ़ जाता है, यह समस्या दुबले–पतले लोगों में भी हो सकती है.
- मोटापा और धीमा मेटाबॉलिज्म— बैठे रहने पर कैलोरी बहुत कम बर्न होती है. जिसके कारण वजन तेजी से बढ़ता है, पेट और कमर के आसपास चर्बी जमा होती है, शरीर का मेटाबॉलिज्म सुस्त हो जाता है.
- पीठ, गर्दन और कंधों में दर्द— गलत तरीके से बैठकर



काम करने से रीढ़ की हड्डी पर दबाव पड़ता है, गर्दन और कंधों में अकड़न होती है, लंबे समय तक चलने वाला कमर दर्द शुरू हो सकता है.

5. दिमाग और मानसिक स्वास्थ्य पर असर— कम फिजिकल एक्टिविटी से दिमाग तक ऑक्सीजन कम पहुंचती है, तनाव, चिंता और डिप्रेशन बढ़ सकता है, ध्यान केंद्रित करने में परेशानी होती है.

6. पाचन तंत्र कमजोर होता है— खाना खाने के बाद तुरंत बैठ जाने से पाचन धीमा हो जाता है. गैस, कब्ज और एसिडिटी की समस्या होती है.

डॉक्टरों के अनुसार, बैठने और धूम्रपान से नुकसान अलग–अलग तरीकों से होता है, लेकिन दोनों ही आदतें ६ गिरे–धीरे शरीर को बीमार बनाती हैं. कुछ स्टडीज बताती हैं कि लगातार 8 घंटे बैठना हफ्ते में 10–15 सिगरेट पीने जितना नुकसानदायक हो सकता है. लंबे समय तक बैठने से असमय मृत्यु का खतरा बढ़ जाता है. लंबे समय तक बैठने से कैसे बचें?

- हर 30 मिनट में उठें, काम के बीच 2–3 मिनट टहलें या स्ट्रेच करें.
- खड़े होकर काम करने की आदत डालें और अगर संभव हो तो स्टैंडिंग डेस्क का यूज करें.
- फोन कॉल पर चलते रहें, फोन पर बात करते समय कुर्सी पर न बैठें.
- रोजाना व्यायाम करें, तेज चलना, योग या साइक्लिंग बहुत फायदेमंद है.
- सही तरीके से बैठें, सीधी पीठ, ढीले कंधे और स्क्रीन आंखों के स्तर पर रखें.
- घर पर भी एक्टिव रहें, टीवी देखने के बीच उठकर टहलें या हल्के काम करें.

केरलमः तटीय और निचले इलाकों में जलभराव और बाढ़ के खतरे को लेकर रेड अलर्ट जारी

ई दिल्ली, 27 सितंबर।

केरलम् में भारतीय राष्ट्रीय महासागर सूचना सेवा केंद्र ने तटीय और निचले इलाकों में रहने वाले लोगों को जलभराव और बाढ़ के खतरे को लेकर सतर्क रहने का रेड अलर्ट जारी किया है। अधिकारियों के अनुसार, समुद्र तट पर जाने और सभी प्रकार की तटीय पर्यटन गतिविधियों पर रोक लगाई गई है।

खतरनाक समुद्री स्थितियों को देखते हुए कल तक पूरे राज्य में मछली पकड़ने की गतिविधियों पर प्रतिबंध लगा दिया गया है। तमिलनाडु, कन्याकुमारी और लक्षद्वीप के तटों के लिए भी इसी तरह की चेतावनी जारी की गई है।

आईआईटी मद्रास ने पॉलिमर तकनीक का कराया पेटेंट, बिना केमिकल नष्ट होंगे जीवाणु

नई दिल्ली, 27 सितम्बर।

भारतीय प्रौद्योगिकी संस्थान (आईआईटी) मद्रास के शोधकर्ताओं ने ऐसी रसायन–मुक्त जीवाणुरोधी सतह का पेटेंट कराया है, जो हानिकारक रसायन के इस्तेमाल के बिना जीवाणुओं को खत्म कर सकती है। इसका उद्देश्य दुनियाभर में उभर रही एक गंभीर समस्या यानी रोगाणुरोधी प्रतिरोध या एंटीमाइक्रोबियल रेसिस्टेंस (एएमआर) से निपटना है।

एएमआर वह स्थिति है, जिसमें बीमारी फैलाने वाले जीवाणु सुपरबग में बदल जाते हैं और पारंपरिक उपचारों के प्रति प्रतिरोधी हो जाते हैं। एएमआर दुनियाभर में स्वास्थ्य क्षेत्र की सबसे गंभीर चुनौतियों में से एक है। प्रोफेसर परशुरामन स्वामीनाथन के अनुसार यह तकनीक किसी रासायनिक प्रक्रिया पर आधारित नहीं है, बल्कि इसमें विशेष रूप से तैयार की गई नैनो पालिमर का इस्तेमाल किया गया है। ये नैनो संरचनाएं जीवाणु के संपर्क में आने पर उनकी कोशिका दीवार को तोड़कर उन्हें नष्ट कर देती हैं।

उन्होंने पीटीआई से कहा, ये सतह मानव कोशिकाओं के जुड़ने और बढ़ने के लिए सुरक्षित हैं, लेकिन जीवाणु पर ये गंभीर दबाव डालती हैं, जिससे उनकी कोशिका दीवार टूट जाती है और वे नष्ट हो जाते हैं। इस शोध के परिणाम पत्रिका ‘एसीएस एप्लाइड बायोमटेरियल्स’ में प्रकाशित हुए हैं।

स्वामीनाथन ने कहा, रसायनों या दवाओं के इस्तेमाल के बजाय हमने सतह को ही इस तरह तैयार किया है कि वह जीवाणु को भौतिक रूप से नष्ट कर सके। यह तरीका

सिर पर 108 जलते दीये और पैरों में थिरकन! ब्रज का चरकुला नृत्य देख रह जाएंगे दंग

नई दिल्ली, 27 सितम्बर।

भारत पूरी दुनिया में अपनी लोक संस्कृति के लिए जाना जाता है। यहां हर एक राज्य की अपनी एक खास लोककला है। ऐसी ही एक लोककला ब्रज की भूमि से जुड़ी हुई है, जिसे चरकुला नृत्य कहा जाता है। यह सिर्फ एक लोक नृत्य नहीं है, बल्कि इसमें भक्ति और संस्कृति के साथ–साथ कला का अद्भुत संगम भी देखने को मिलता है।

चरकुला मथुरा वृंदावन की ब्रज भूमि का बेहद लोकप्रिय लोकनृत्य है जिसे महिलाओं द्वारा किया जाता है। इसकी शुरुआत ब्रज में गोवर्धन के पास स्थित मुखराई गांव से मानी जाती है। यह वही स्थान है जो राधा रानी के ननिहाल के नाम से लोगों के बीच लोकप्रिय है।

चरकुला शब्द चक्र से आया है जिसका मतलब है पहिया या गोल दिखने वाली आकृति। इसमें सबसे निचला हिस्सा गोल आकार का होता है, यही सिर के ऊपर बेस की तरह काम करता है। फिर इसके ऊपर पिरामिड के आकार में 108 दीयों की एक पूरी श्रृंखला रखी जाती है।

ऐसी मान्यता है कि जब राजा वृषभानु और माता कीर्तिदा के घर में राधा रानी का जन्म हुआ तो उनकी नानी मुखरा ने खुशी के मारे अपने सिर पर रथ का पहिया रख लिया और उसमें दीपों को जलाकर फिर नृत्य भी किया। तभी से चरकुला लोकनृत्य की परंपरा यहां शुरू हुई।

एक किंवदंती भगवान श्री कृष्ण के गोवर्धन पर्वत उठाने से जुड़ी हुई है, इसे गोवर्धन लीला भी कहते हैं। भगवान

शिमला–मनाली ही नहीं, इन वजहों से भी खास है ‘हिमाचल प्रदेश’, अपने जायके और संस्कृति के लिए भी है मशहूर

नई दिल्ली, 27 सितम्बर।

हिमाचल प्रदेश का नाम लें, तो दिमाग में सबसे पहली तस्वीर बर्फ से ढकी हिमालय की वादियां, चीड़ और देवदार के जंगल और कलकल बहती नदियों की बनती है। हिमालय की गोद में बसा ये राज्य अपनी खूबसूरती, पहाड़ी संस्कृति और खान–पान के लिए जाना जाता है।

गर्मी के मौसम में यह भारतीयों के लिए ट्रैवल हॉट स्पॉट बनता है, जहां के हिल स्टेन्स घूमने लोग दूर–दूर से आते हैं। हिमाचल प्रदेश की खूबसूरती और संस्कृति इसे इतना खास बनाते हैं कि हर साल पर्यटक यहां घूमने आते हैं। आइए जानें इस राज्य में क्या–क्या खास है।

हिमाचल प्रदेश के मशहूर हिल स्टेशन शिमला और मनाली बर्फबारी, मॉल रोड और प्राकृति नजारों के लिए जाने जाते हैं। दलाई लामा के निवास स्थान धर्मशाला और मैकलोडगंज तिब्बती संस्कृति और आध्यात्मिक शांति का केंद्र हैं। इस शांति का अनुभव करने दूर–दूर से लोग यहां आते हैं।

प्रकृति प्रेमियों और ट्रेकिंग का आनंद लेने वालों के लिए कसोल और तीर्थन घाटी एकदम परफेक्ट जगह हैं। ऐसे ही लाहौल–स्पिति और किनौर एडवेंचर के शौकीन और बाइकर्स की पहली पसंद हैं।

हिमाचल का धाम एक पारंपरिक थाली है, जो बिना लहसुन–प्याज के तांबे के बर्तन में बनाए जाते हैं। इसमें राजमा, कढ़ी, मजरा और मीठा भात शामिल होते हैं। यहां का सिद्धू भी काफी स्वादिष्ट होता है और यह पर्यटकों के बीच भी काफी मशहूर है। गेहूं के आटे को फर्मेंट करके भाप में पकाया गया सिद्धू देसी घी के साथ खाया जाता



जीवाणु में दवाओं के प्रति प्रतिरोधक क्षमता विकसित होने के खतरे को काफी कम करता है। शोधकर्ताओं ने रिएक्टिव आयन एचिंग (आरआईई) नाम की लो–प्रेसर प्लाज्मा प्रोसेस का इस्तेमाल कर एंटीबैक्टीरियल सतहें बनाई।

इस प्रक्रिया से सिलिकॉन की सतह पर एक खास तरह की घनी परत बनती है। यह परत जीवाणु की कोशिकाओं तक दबाव को प्रभावी ढंग से पहुंचाने में मदद करती है, जिससे नैनो संरचनाओं की जीवाणु को नष्ट करने की क्षमता बढ़ जाती है। अनुसंधानकर्ताओं की टीम ने तीन अलग–अलग प्रकार के जीवाणुओं पर इस सतह का परीक्षण किया, जिसमें ‘ग्राम–पॉजिटिव’ और ‘ग्राम–नेगेटिव’ दोनों तरह के जीवाणु शामिल थे।

परीक्षण में पाया गया कि नैनो संरचनाओं ने जीवाणु कोशिका दीवार को तोड़कर उन्हें नष्ट करने की मजबूत क्षमता दिखाई। खास बात यह है कि नैनो–संरचना वाली सतहें बैक्टीरिया के लिए तो घातक थीं, लेकिन स्तनधारी कोशिकाओं के लिए पूरी तरह अनुकूल थीं। (समाचार एजेंसी पीटीआई के इनपुट के साथ)



कृष्ण ने गांव वालों को इंद्र देव के प्रकोप से बचाने के लिए गोवर्धन पर्वत उठाया था। चरकुला को इसी पर्वत का प्रतीक भी बताया जाता है, जिसे नर्तकियां प्रतीक के तौर पर दिखाती हैं।

यह नृत्य घूंगट ओढ़े महिलाओं द्वारा किया जाता है। जिसमें वो अपने सिर पर एक बड़ा सा गोल आधार रखकर पिरामिड की आकार की लकड़ी का संतुलन बनाती हैं। इसके बाद रसिया की लय पर राधा कृष्ण की भक्ति में यह नृत्य किया जाता है।

गांव में सभी लोग विशेष मौकों पर भक्ति रस में डूबते हुए ढोल–नगाडों की थाप पर झूमते हैं। इसमें कई और वाद्य यंत्र भी उपयोग में लाए जाते हैं, इनमें अलगोजा, पीतल की थाली, बांसुरी, हारमोनियम, करताल और मंजीरा शामिल है।

शिमला–मनाली ही नहीं, इन वजहों से भी खास है ‘हिमाचल प्रदेश’, अपने जायके और संस्कृति के लिए भी है मशहूर



है। इसी तरह बबरु और पटोड़े यहां के लोकल स्नैक्स हैं। हिमाचल की संस्कृति यहां के लोकगीतों, नृत्यों और त्योहारों में झलकती है। यहां हर गांव के अपने कुल देवता होते हैं। कुल्लु दशहरा इन्हीं स्थानीय देवी–देवताओं को समर्पित है। इस खास त्योहार को देखने दूर–दूर से लोग आते हैं। हिमाचल के पहनावे–ओढ़ावे में पारंपरिक कुल्लवी और बुशैहरी टोपी पुरुषों की पहचान है, जबकि महिलाएं धाटू पहनती हैं, जो एक खास तरह का स्कार्फ होता है। हिमाचल प्रदेश का नाटी नृत्य काफी मशहूर है, जो समूह में किया जाता है।

यहां की कांगड़ा मिनिएचर पेंटिंग दुनियाभर में जानी जाती है, जिसमें बारीक कारीगरी और प्राकृतिक रंगों का इस्तेमाल किया जाता है। हाथों से बुने गए कुल्लवी और चंबा शॉल अपने खूबसूरत पैटर्न के लिए जाने जाते हैं। इसी तरह यहां का चंबा रुमाल अपनी सुई–धागे की बारीक कढ़ाई और दोनों तरफ एक जैसी आकृति के लिए मशहूर है।

आधार कार्ड से लेकर मोबाइल लॉक तक.. जानें कैसे हुई थी फिंगरप्रिंट तकनीक की खोज

नई दिल्ली, 27 सितम्बर।

आज के समय में व्यक्ति की पहचान के लिए फिंगर प्रिंटिंग का इस्तेमाल किया जाता है। क्राइम की दुनिया में भी अपराधी को पकड़ने के लिए यह एक बड़ा जरिया माना जाता है, लेकिन क्या आप जानते हैं फिंगरप्रिंट तकनीक का ख्याल सबसे पहले किसे आया था?

आपको बता दें कि इस क्रांतिकारी तकनीक की नींव स्कॉटलैंड के चिकित्सक और वैज्ञानिक हेनरी फॉल्ड्स ने रखी थी। उन्होंने दुनिया के सामने यह साबित किया कि हर व्यक्ति की उंगलियों के निशान पूरी तरह से अलग होते हैं। आइए जानें इस महान वैज्ञानिक की कहानी।

हेनरी फॉल्ड्स का जन्म 1 जून 1843 को स्कॉटलैंड के वीथ शहर में हुआ था। शुरुआत में उनका परिवार काफी खुशहाल और संपन्न था, लेकिन बैंक ऑफ ग्लासगो के डूबने के कारण उनके परिवार पर आर्थिक संकट टूट पड़ा। हालात इतने खराब हो गए कि सिर्फ 13 साल की उम्र में हेनरी को अपनी पढ़ाई छोड़कर नौकरी करनी पड़ी।

उन्होंने अपने करियर की शुरुआत एक क्लर्क के रूप में की और बाद में एक शॉल बनाने वाले के पास ट्रेनी की तरह काम करना शुरू कर दिया, लेकिन हेनरी के अंदर सीखने की ललक कम नहीं हुई थी। कुछ सालों बाद उन्होंने खुद के दम पर दोबारा पढ़ाई शुरू की। उन्होंने ग्लासगो यूनिवर्सिटी से गणित, तर्कशास्त्र और क्लासिक्स की शिक्षा ली। इसके बाद चिकित्सा विज्ञान में अपनी रुचि के चलते उन्होंने एंडरसन कॉलेज से डॉक्टर की डिग्री हासिल की।

डॉक्टर बनने के बाद हेनरी फॉल्ड्स चर्च ऑफ स्कॉटलैंड के मेडिकल मिशनरी बन गए। साल 1871 में उन्हें भारत के दार्जिलिंग में स्थित गरीबों के अस्पताल में सेवा देने के लिए भेजा गया। इसके दो साल बाद वे जापान पहुंचे, जहां उन्होंने टोक्यो के सुकिजी इलाके में पहला स्कॉटिश मिशन अस्पताल खोला और मेडिकल छात्रों को पढ़ाने के लिए एक सेंटर भी स्थापित किया।

जापान में रहते हुए उन्होंने हैजा और रेबीज जैसी खतरनाक बीमारियों को फैलने से रोकने में बड़ी भूमिका निभाई। यही नहीं, उन्होंने जापान की पहली नेत्रहीन

दिल की सेहत के लिए फायदेमंद हैं ये दो फल, ब्लड प्रेशर से लेकर कोलेस्ट्रॉल तक पर डाल सकते हैं असर

नई दिल्ली, 27 सितम्बर।

गर्मियों में आम भारतीय घरों का पसंदीदा फल होता है, जबकि एवोकाडो अब भारतीय खान–पान में भी तेजी से शामिल हो रहा है। आमतौर पर आम को मीठा होने की वजह से लोग वजन या ब्लड शुगर को लेकर सावधानी बरतते है। इसलिए इसे या तो कम खाते हैं या फिर बिल्कुल भी नहीं खाते हैं।

आम और एवोकाडो दोनों में कई पोषक तत्व पाए जाते हैं। इनमें पोटैशियम और विटामिन सी शामिल हैं। पोटैशियम रक्त वाहिकाओं के सामान्य कार्य और ब्लड प्रेशर को रेगुलर करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। दोनों फलों में पोष्ों से मिलने वाले ऐसे यौगिक भी होते हैं, जो ब्लड वेसेल्स की अंदरूनी लेयर के स्वास्थ्य को मजबूत बनाती है।

एवोकाडो में मौजूद मोनोअनसैचुरेटेड फैट भी इसे दूसरे फलों से अलग बनाता है। शोध के अनुसार, अलग–अलग पोषक तत्व मिलकर शरीर पर सकारात्मक प्रभाव डालते हैं। भारतीय डाइट में आम को कैसे शामिल करें?

आम को केवल आमरस, शेक या मिठाई के रूप में खाने के बजाय पूरे फल के रूप में खाना बेहतर चॉइस हो सकता है। इसे नाश्ते, दही के साथ या भोजन के बीच फल के तौर पर लिया जाना चाहिए। अगर आप आम खाते हैं, तो उस दिन अपने बाकी भोजन में भी संतुलन रखें। उदाहरण के लिए, आम के साथ अत्यधिक मीठा पेय या मिठाइयों को खाने के बजाय दाल, सब्जियां, साबुत अनाज और प्रोटीन युक्त खाद्य पदार्थ शामिल करें।

एवोकाडो को महंगे विदेशी फल की तरह इस्तेमाल करने की जरूरत नहीं है। इसे रोटी या मल्टीग्रेन टोस्ट पर मेश करके, सलाद में डालकर या दही के साथ खाया जा सकता है। आप इसे टमाटर, प्याज, धनिया, नींबू और थोड़े मसालों के साथ मिलाकर भारतीय स्वाद वाली चटनी या स्प्रेड जैसा भी बना सकते हैं।

आम को केवल आमरस, शेक या मिठाई के रूप में खाने

दिखावे से दूर और सुकून के करीब, कुछ ऐसी ही है मिनिमलिस्ट लिविंग! समझें लाइफ आसान बनाने के नियम और फायदे

नई दिल्ली, 27 सितम्बर।

हम अक्सर अपनी लाइफ उन चीजों को सहेजने या दिखाने में बिता देते हैं जिनका असल में कोई मतलब ही नहीं। सोशल मीडिया का यह जमाना हमें शो ऑफ की तरफ ज्यादा धकेल रहा है जो कई बार मेंटल हेल्थ पर ही हावी हो जाता है। ऐसे में हमारा जीवन आसान करती है मिनिमलिस्ट लिविंग, आइए आपको बताते हैं इस सुकून भरी जिंदगी जीने का राज।

मिनिमलिस्ट लिविंग एक सादा जीवन जीने की इच्छा है जिसमें किसी तरह का दिखावा या बेकार की चीजों को महत्व देने से बचना शामिल है। यह तरीका हमारी फिजिकल और मेंटल हेल्थ को क्लटर कर शांति–सुकून का एहसास दिलाता है।

बता दें कि इस तरह के लाइफस्टाइल को फॉलो करने वाले लोग कम और केवल जरूरत के सामान के साथ जिंदगी गुजर–बसर करते हैं। उनके नजरिए में चीजों की मात्रा से ज्यादा उसकी गुणवत्ता मायने रखती है।

जब भी कोई चीज खरीदने की सोचें तो पहले इस बारे में सोचें कि क्या वह वाकई में यह इतनी उपयोगी होने वाली है। जिन चीजों की जरूरत नहीं है उन्हें घर में से हटा दें।

किसी भी सामान की कीमत से ज्यादा उसकी गुणवत्ता को देखें। सरल शब्दों में कहें तो सस्ती चीजें समझकर उन्हें जरूरत से ज्यादा न खरीद लें। डिजिटल क्लटर में उन एप्स को हटा दें जिन्हें कई महीनों से अपने इस्तेमाल नहीं किया है।



सहायता संस्था और नेत्रहीनों के लिए स्पेशल स्कूल की शुरुआत करने में भी अपना अहम योगदान दिया।

1870 के दशक में जब हेनरी टोक्यो में काम कर रहे थे, तब वे एक अमेरिकी आर्कियोलॉजिस्ट एडवर्ड सिल्वेस्टर मोर्स के साथ ओमोरी क्षेत्र में चल रही एक खुदाई को देखने गए। वहां उन्होंने पुराने मिट्टी के बर्तनों पर कुम्हारों की उंगलियों के निशान देखे। बस, यहीं से उनके दिमाग में एक आइडिया आया कि क्या हर व्यक्ति के फिंगरप्रिंट अलग होते हैं? इसके बाद उन्होंने कई लोगों के उंगलियों के निशान जमा किए और उन पर गहरा अध्ययन किया। आखिरकार वे इस नतीजे पर पहुंचे कि दुनिया में हर इंसान के फिंगरप्रिंट अलग होते हैं और ये जीवनभर कभी नहीं बदलते। हेनरी फॉल्ड्स की इस खोज का पहली बार क्राइम फील्ड में इस्तेमाल तब हुआ, जब टोक्यो अस्पताल में चोरी हुई। पुलिस ने शक के आधार पर एक व्यक्ति को आरोपी मान लिया, लेकिन फॉल्ड्स ने घटनास्थल पर मिले फिंगरप्रिंट मिलाकर उस व्यक्ति को निर्दोष साबित किया।

बाद में असली चोर पकड़ा गया और इतिहास में यह पहला केस दर्ज हुआ, जब फिंगरप्रिंट के जरिए किसी को न्याय मिला और असली अपराधी की पहचान हुई। साल 1880 में हेनरी ने नेचर जर्नल में अपना यह खोज पब्लिश कराया और दुनिया को बताया कि अपराध की जांच में फिंगरप्रिंट कितने कारगर साबित हो सकते हैं। इस महान वैज्ञानिक का निधन 24 मार्च 1930 को हुआ, लेकिन उनका यह काम आज भी फॉरेंसिक साइंस की रीढ़ बना हुआ है।



के बजाय पूरे फल के रूप में खाना बेहतर चॉइस हो सकता है। इसे नाश्ते, दही के साथ या भोजन के बीच फल के तौर पर लिया जाना चाहिए। अगर आप आम खाते हैं, तो उस दिन अपने बाकी भोजन में भी संतुलन रखें। उदाहरण के लिए, आम के साथ अत्यधिक मीठा पेय या मिठाइयों को खाने के बजाय दाल, सब्जियां, साबुत अनाज और प्रोटीन युक्त खाद्य पदार्थ शामिल करें।

एवोकाडो को महंगे विदेशी फल की तरह इस्तेमाल करने की जरूरत नहीं है। इसे रोटी या मल्टीग्रेन टोस्ट पर मेश करके, सलाद में डालकर या दही के साथ खाया जा सकता है। आप इसे टमाटर, प्याज, धनिया, नींबू और थोड़े मसालों के साथ मिलाकर भारतीय स्वाद वाली चटनी या स्प्रेड जैसा भी बना सकते हैं।

अगर ब्लड प्रेशर को हेल्दी लेवल पर रखना है, तो किसी एक फल पर निर्भर रहने के बजाय पूरी डाइट और जीवनशैली पर ध्यान देना जरूरी है। फल और सब्जियां, पर्याप्त फाइबर, संतुलित भोजन, नियमित शारीरिक गतिविधि और नमक का संतुलित सेवन महत्वपूर्ण हैं। आम और एवोकाडो इस संतुलित डाइट का हिस्सा हो सकते हैं। लेकिन अगर आपको हार्ड ब्लड प्रेशर, प्रीडायबिटीज या डायबिटीज है, तो अपनी डाइट में बड़े बदलाव करने से पहले डॉक्टर या न्यूट्रिशनिस्ट की सलाह जरूर लें।



मिनिमलिस्ट लिविंग के फायदे– बिना दिखावे वाला सादा जीवन जीने के बहुत से फायदे हैं:– जब हम अपनी जरूरत की चीजें खरीदते हैं तो इसकी वजह से तनाव में भी कमी देखने को मिलती है। ऐसा इसलिए क्योंकि हम हर समेत फिजूल के सामान से घिरे नहीं रहते।

अगर आप शौक से ज्यादा जरूरत को तवज्जो देते हैं तो इससे बचत में भी बड़ा फायदा मिलता है। सेविंग बढ़ने से अपने भविष्य की योजनाओं पर बेहतर ढंग से खर्च कर सकते हैं।

इस बात को साइंस भी मानता है कि अगर हमारे आसपास बिखरी हुई चीजें ज्यादा होती हैं तो उसका मेंटल हेल्थ पर पूरा असर पड़ता है। ऐसे में अगर हम मिनीमलिस्ट जिंदगी की ओर आगे बढ़ते हैं तो सेंस ऑफ पीस और हैप्पीनेस ज्यादा मिलती है।