



शहीद द्वीप में माननीय उप राज्यपाल ने लक्ष्मणपुर समुद्र तट पर स्वच्छता अभियान में लिया भाग

पंचायतों की सहभागिता से स्वच्छ एवं विकसित बनेंगे पर्यटन क्षेत्र : माननीय उप राज्यपाल

पर्यटन सुविधाओं के विकास के साथ पर्यावरण संरक्षण सुनिश्चित करने पर ज़ोर

स्वच्छता के माध्यम से पर्यटन को बढ़ावा देने में पंचायतों की भूमिका अहम : माननीय उप राज्यपाल



श्री विजय पुरम, 28 सितंबर। अण्डमान तथा निकोबार द्वीपसमूह के माननीय उप राज्यपाल ने अपने एक दिवसीय शहीद द्वीप दौरे के अंतिम चरण में 'स्वच्छता ही सेवा' अभियान के अंतर्गत लक्ष्मणपुर समुद्र तट का निरीक्षण किया तथा क्षेत्र में स्वच्छता एवं समुद्र तट की सुंदरता बनाए रखने के लिए किए जा रहे प्रयासों की समीक्षा की। इस अभियान के माध्यम से माननीय प्रधानमंत्री जी के स्वच्छता संबंधी संदेश को प्रत्येक गांव तक पहुंचाने की पहल की जा रही है। अपने संबोधन में माननीय उप राज्यपाल ने स्वच्छता व्यवस्था सुनिश्चित करने में ग्राम पंचायत की सक्रिय सहभागिता को अत्यंत महत्वपूर्ण बताया। उन्होंने कहा कि स्वच्छ एवं सुंदर वातावरण के माध्यम से पर्यटकों को आकर्षित करने तथा गांवों को विकसित पर्यटन केंद्र के रूप में आगे बढ़ाने में पंचायतों की महत्वपूर्ण भूमिका होनी चाहिए। उन्होंने स्वच्छता के साथ-साथ पर्यावरण संरक्षण पर भी समान रूप से ध्यान देने की आवश्यकता पर बल दिया, ताकि विकास और पर्यावरण के बीच संतुलन बनाए रखा जा सके। उन्होंने पर्यटन विभाग को क्षेत्र में पर्यावरण अनुकूल आवास, बैठने के लिए बेंच, सूचना पट्टिकाएं तथा अन्य आवश्यक पर्यटक सुविधाएं विकसित करने के निर्देश दिए। इस अवसर पर माननीय उप राज्यपाल ने उपस्थित सभी अधिकारियों, पंचायत सदस्यों एवं स्वच्छता कर्मियों को स्वच्छता की शपथ दिलाई तथा स्वच्छ एवं स्वस्थ वातावरण बनाए रखने के लिए निरंतर प्रयास करने का आह्वान किया।

माननीय उप राज्यपाल ने स्थानीय निवासियों के साथ विस्तृत संवाद करते हुए उनकी समस्याओं एवं आवश्यकताओं की जानकारी ली तथा उनके निराकरण के लिए संबंधित अधिकारियों को आवश्यक कार्रवाई करने के निर्देश दिए। इस दौरान क्षेत्र के ग्राम प्रधान ने आगामी जनवरी माह में आयोजित होने वाले विवेकानंद मेले में माननीय उप राज्यपाल को आमंत्रित किया। माननीय उप राज्यपाल ने ग्रामवासियों एवं अधिकारियों के बीच उपस्थित होकर उनसे संवाद करने पर प्रसन्नता व्यक्त की तथा स्थानीय लोगों द्वारा किए गए आतिथ्य के लिए आभार व्यक्त किया। उन्होंने सभी संबंधित अधिकारियों एवं जनप्रतिनिधियों को जनकल्याण के लिए समर्पित भाव से और अधिक परिश्रम एवं तत्परता के साथ कार्य करने के लिए प्रेरित किया। माननीय उप राज्यपाल ने अधिकारियों को दिए गए निर्देशों के संबंध में विस्तृत कार्ययोजना एवं रिपोर्ट तैयार कर उनके शीघ्र क्रियान्वयन को सुनिश्चित करने के निर्देश भी दिए। इस अवसर पर श्रीमती पल्लवी सरकार, उपायुक्त, दक्षिण अण्डमान, श्रीमती श्वेता के. सुगथन, पुलिस अधीक्षक, श्री राजेश चोपड़ा, सचिव, ग्रामीण विकास, श्रीमती ज्योति कुमारी, सचिव, उप राज्यपाल, श्रीमती आकांक्षा सिंह, निदेशक, सूचना, प्रचार एवं पर्यटन, श्री अपूर्व शर्मा, निदेशक, ग्रामीण विकास, श्रीमती चंपा दास, प्रमुख, प्रोथरापुर पंचायत समिति तथा श्रीमती पिंकी दास, प्रधान, शहीद द्वीप सहित विभिन्न विभागों के अधिकारी, क्षेत्र के जनप्रतिनिधि एवं सभी राजनीतिक दलों के प्रतिनिधि उपस्थित



श्री ज्ञानेश भारती, मुख्य सचिव, अण्डमान तथा निकोबार प्रशासन ने माननीय उप राज्यपाल डॉ. दिनेश शर्मा जी से भेंट की। जी.बी. पंत अस्पताल के निरीक्षण के दौरान पाई गई कमियों को शीघ्र दूर करने तथा डॉक्टरों की कमी को पूरा करने के निर्देश दिए। इसके अतिरिक्त शहीद द्वीप दौरे के दौरान 'जन संवाद' में उठे द्वीप के मुद्दों के शीघ्र समाधान हेतु आवश्यक कदम उठाने को कहा।

जि.प. अध्यक्ष ने किया वंडूर में नवनिर्मित सीमेंट कंक्रीट सड़क का उद्घाटन

श्री विजय पुरम, 28 सितंबर। दक्षिण अण्डमान जिला परिषद के अध्यक्ष श्री पी. उमर ने वंडूर के वार्ड नंबर-4 में मुख्य सड़क से श्री राकेश सिल के आवास तक, श्री सुदेब सिल एवं श्री निवास सिल के आवास से होकर जाने वाली नवनिर्मित सीमेंट कंक्रीट (सीसी) सड़क का उद्घाटन किया। समारोह को संबोधित करते हुए जिला परिषद अध्यक्ष ने कहा कि ग्रामीण क्षेत्रों में बेहतर सड़क संपर्क एवं बुनियादी ढांचा उपलब्ध कराना जिला परिषद की प्राथमिकताओं में शामिल है। उन्होंने कहा कि गांवों की सड़कों का निर्माण एवं सुधार न केवल स्थानीय निवासियों के दैनिक आवागमन को सुगम बनाता है, बल्कि आवश्यक सेवाओं, शैक्षणिक संस्थानों, स्वास्थ्य सुविधाओं और बाजारों तक पहुंच को भी बेहतर करता है। प्राप्त विज्ञापित के अनुसार उद्घाटन समारोह की अध्यक्षता दक्षिण अण्डमान जिला परिषद के मुख्य कार्यकारी अधिकारी श्री रजनीश कुमार सिंह, भा.प्र.से. ने की। इस अवसर पर गुप्तापाड़ा के जिला परिषद सदस्य श्री प्रकाश अधिकारी, अधीक्षण अभियंता (पंचायती राज संस्था) श्री एस. के. गुप्ता, श्री भारत शर्मा, पंचायत समिति सदस्य तथा ग्राम पंचायत वंडूर के उप-प्रधान श्री उत्तम कुमार राय सहित जिला परिषद एवं पंचायती राज संस्थाओं के अन्य सदस्य भी उपस्थित रहे।

+

उत्तर व मध्य अण्डमान जिला परिषद द्वारा सामुदायिक बुनियादी सुविधाओं की दिशा में पहल

मायाबंदर, 28 सितंबर। जिला परिषद, उत्तर व मध्य अण्डमान द्वारा जिले में सामुदायिक बुनियादी ढांचे को सुदृढ़ करने तथा बेहतर सार्वजनिक सुविधाएं उपलब्ध कराने की दिशा में कई महत्वपूर्ण पहल की गई हैं। सितंबर, 2026 के दौरान विभिन्न स्थानों पर सामुदायिक भवनों के नवीनीकरण, शॉपिंग कॉम्प्लेक्स की मरम्मत एवं रखरखाव तथा खुले व्यायामशाला उपकरणों की स्थापना सहित कई विकास कार्यों का उद्घाटन किया गया। इसी पहल के तहत 24 सितंबर, 2026 को मायाबंदर के रामपुर में खुले व्यायामशाला केंद्र का उद्घाटन जिला परिषद, उत्तर व मध्य अण्डमान के अध्यक्ष श्री आर. अलागर स्वामी द्वारा किया गया। इस अवसर पर जिला परिषद की उपाध्यक्ष श्रीमती अपर्णा रॉय, मुख्य कार्यकारी अधिकारी श्री एस. कृष्ण वैतन्य, मायाबंदर की जिला परिषद सदस्य श्रीमती पी. चंद्रावती तथा ग्राम पंचायत रामपुर, मायाबंदर के प्रधान श्री सॉ थॉम्पसन उपस्थित रहे। प्राप्त विज्ञापित के अनुसार खुले व्यायामशाला केंद्र की स्थापना का उद्देश्य स्थानीय निवासियों में शारीरिक फिटनेस, स्वस्थ जीवनशैली तथा खुले में मनोरंजक गतिविधियों को बढ़ावा देना है। इस सुविधा से विभिन्न आयु वर्ग के लोगों को सुलभ व्यायाम संबंधी बुनियादी सुविधा उपलब्ध होने तथा स्वस्थ सामुदायिक जीवनशैली को बढ़ावा मिलने की उम्मीद है। इसी प्रकार, 25 सितंबर को बकुलतला स्थित जिला परिषद सामुदायिक भवन के नवीनीकरण कार्य



शेष पृष्ठ 4 पर

मिडिल स्ट्रेट व बाराटांग के लिए प्रतिदिन वातानुकूलित डीलक्स बस सेवा संचालित

अग्रिम टिकट बुकिंग की सुविधा उपलब्ध

श्री विजय पुरम, 28 सितंबर। यात्रियों एवं पर्यटकों की सुविधा के लिए राज्य परिवहन सेवा (एसटीएस) द्वारा श्री विजय पुरम से मिडिल स्ट्रेट व बाराटांग के लिए प्रतिदिन वातानुकूलित डीलक्स बस सेवा संचालित की जा रही है। मिडिल स्ट्रेट व बाराटांग एक प्रसिद्ध पर्यटन स्थल है, जो विशेष रूप से कीचड़ ज्वालामुखी एवं चूना-पत्थर की गुफाओं जैसे आकर्षणों के लिए जाना जाता है। प्रतिदिन संचालित वातानुकूलित डीलक्स बस सेवा मिडिल स्ट्रेट व बाराटांग की ओर जाने वाले पर्यटकों, आगंतुकों एवं आम जनता के लिए आरामदायक एवं सुविधाजनक परिवहन का साधन उपलब्ध कराती है। यह बस सेवा श्री विजय पुरम से प्रातः 4 बजे रवाना होकर लगभग 7.30 बजे मिडिल स्ट्रेट पहुंचती है। मिडिल स्ट्रेट से वापसी यात्रा अंतिम काफिले में शाम 3 बजे निर्धारित है, जो लगभग शाम 6 बजे श्री विजय पुरम पहुंचती है। वातानुकूलित डीलक्स बस में 15 डीलक्स सीटों की क्षमता है। यात्री अपनी यात्रा की तिथि से 10 दिन पूर्व तक एटीआर टिकटिंग के एटीएस पोर्टल के माध्यम से अग्रिम टिकट बुकिंग की सुविधा का लाभ उठा सकते हैं, जिससे वे अपनी यात्रा की योजना पहले से सुविधाजनक रूप से बना सकते हैं। यहाँ प्राप्त प्रेस विज्ञापित के अनुसार, मिडिल स्ट्रेट, कीचड़ ज्वालामुखी एवं चूना-पत्थर की गुफाओं की यात्रा करने के इच्छुक यात्रियों एवं पर्यटकों से प्रतिदिन संचालित इस वातानुकूलित डीलक्स बस सेवा का उपयोग करने तथा अग्रिम ऑनलाइन टिकट बुकिंग की सुविधा का लाभ उठाने का अनुरोध किया गया है। आम जनता से मिडिल स्ट्रेट व बाराटांग आने-जाने के लिए आरामदायक एवं सुविधाजनक यात्रा हेतु इस सेवा का अधिकतम उपयोग करने का आग्रह किया गया है।

हिंदी पखवाड़ा-2026 : हिंदी कार्यशाला आयोजित



श्री विजय पुरम, 28 सितंबर। हिन्दी पखवाड़ा-2026 के कार्यक्रमों की श्रृंखला में आज सचिवालय के सभागार में हिन्दी कार्यशाला आयोजित की गई। इस अवसर पर श्री राजेन्द्र इन्दवार, उप सचिव (रा.भा.), राजभाषा विभाग ने उपस्थिति का स्वागत करते हुए प्रशासन द्वारा हिन्दी पखवाड़ा-2026 के दौरान आयोजित की जा रही इस कार्यशाला का अधिक से अधिक लाभ उठाने का आग्रह किया। इस कार्यक्रम के पहली सत्र में श्री एस. मोहनदास, वरिष्ठ अनुवाद अधिकारी, राजभाषा विभाग ने भारतीय संघ की राजभाषा नीति, शेष पृष्ठ 4 पर

विश्व पर्यटन दिवस-2026 : उत्तर व मध्य अण्डमान में चला जिला स्तरीय स्वच्छता अभियान

मायाबंदर, 28 सितंबर। विश्व पर्यटन दिवस-2026 के अवसर पर तथा चल रहे स्वच्छता ही सेवा (एसएचएस)-2026 अभियान के तहत उत्तर व मध्य अण्डमान जिले में स्वच्छता, पर्यावरणीय जिम्मेदारी और सामुदायिक सहभागिता को बढ़ावा देने के उद्देश्य से व्यापक जिला स्तरीय स्वच्छता अभियान आयोजित किया गया। यह अभियान जिले के 26 विभिन्न स्थानों पर एक साथ चलाया गया, जिसमें समुद्र तट, तटीय क्षेत्र, जरावा संरक्षण चौकियां और पुलिस चौकियां शामिल थीं। इस पहल का उद्देश्य इन स्थानों की स्वच्छता में सुधार करने के साथ-साथ यह संदेश देना भी था कि स्वच्छ एवं सुव्यवस्थित पर्यावरण सतत विकास और जिम्मेदार पर्यटन का एक आवश्यक घटक है। द्वीपों के तटीय एवं प्राकृतिक क्षेत्रों की नैसर्गिक सुंदरता, समृद्ध जैव विविधता और विशिष्ट पारिस्थितिक वातावरण को बनाए रखने पर विशेष जोर दिया गया, जो पर्यटकों को आकर्षित करते हैं। मायाबंदर स्थित बालूदेश तट पर उत्तर व मध्य अण्डमान के उपायुक्त श्री सुशांत पट्टा, भा.प्र.से. ने विभिन्न संबद्ध विभागों, वन विभाग, एपीडब्ल्यूडी, विद्यालयों के विद्यार्थियों, पोकाडेरा के प्रधान तथा स्थानीय समुदाय के सदस्यों के साथ स्वच्छता अभियान में भाग लिया। अधिकारियों, विद्यार्थियों और स्थानीय निवासियों की सहभागिता ने सार्वजनिक



शेष पृष्ठ 4 पर

एएनसी रजत जयंती हाफ मैराथन–2026 का सफल समापन



श्री विजय पुरम, 28 सितंबर। अण्डमान तथा निकोबार कमान के तत्वावधान में वायु सेना घटक द्वारा आयोजित एएनसी रजत जयंती हाफ मैराथन–2026 का आज श्री विजय पुरम में सफलतापूर्वक समापन हुआ। अण्डमान तथा निकोबार कमान के 25 वर्ष पूरे होने के उपलक्ष्य में आयोजित इस आयोजन में विभिन्न श्रेणियों में 1,500 से अधिक प्रतिभागियों ने भाग लिया।

अण्डमान तथा निकोबार कमान के कमांडर–इन–चीफ वाइस एडमिरल विनोत मैककार्टी, एवीएसएम, मुख्य अतिथि के रूप में समारोह में उपस्थित रहे और उन्होंने मैराथन को झंडी दिखाकर स्वाना किया। उन्होंने प्रतियोगिता के समापन पर विजेताओं तथा उत्कृष्ट प्रदर्शन करने वाले प्रतिभागियों को सम्मानित भी किया। इस आयोजन में 21 किलोमीटर हाफ मैराथन, 10 किलोमीटर दौड़ और 5 किलोमीटर दौड़ आयोजित की गई, जिसमें प्रतिभागियों ने विभिन्न आयु वर्गों में प्रतिस्पर्धा की। रक्षा कर्मियों, उनके परिवारों,

द्वीपवासियों से विभिन्न द्वीपों में आयोजित निःशुल्क योग कक्षाओं का लाभ उठाने की अपील

श्री विजय पुरम, 28 सितंबर। आयुष स्कंध, स्वास्थ्य सेवा निदेशालय और अण्डमान तथा निकोबार राज्य आयुष सोसायटी (एनएएम) द्वारा अण्डमान तथा निकोबार द्वीपसमूह के विभिन्न द्वीपों में स्वस्थ जीवनशैली को बढ़ावा देने तथा द्वीपवासियों के शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाने के उद्देश्य से निःशुल्क योग कक्षाओं का आयोजन किया जा रहा है। सभी इच्छुक प्रतिभागियों से नीचे दिए गए स्थानों पर आयोजित योग कक्षाओं में शामिल होकर इसका लाभ उठाने की अपील की गई है।

क्र.सं.	स्थान	दिन	समय
1.	आयुष अस्पताल, जंगलीघाट, श्री विजय पुरम स्थित योग हॉल	सोमवार–शनिवार	सुबह 5 बजे से सुबह 6 बजे
2.	मरीना पार्क (राज्य स्थापना स्मारक), श्री विजय पुरम	सोमवार–शुक्रवार	शाम 4 बजे से शाम 5 बजे
3.	सामुदायिक भवन, ऑंगी टेकरी, लिटिल अण्डमान, दक्षिण अण्डमान	गुरुवार–मंगलवार	सुबह 5.30 बजे से सुबह 6.30 बजे
4.	स्वास्थ्य एवं आरोग्य केंद्र, स्वराज द्वीप, दक्षिण अण्डमान	सोमवार–शनिवार	सुबह 5.30 बजे से सुबह 6.30 बजे
5.	प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र, कैंपबेल बे, निकोबार जिला	सोमवार–शुक्रवार	सुबह 5 बजे से सुबह 6 बजे
6.	बी.जे.आर. अस्पताल, परका, कार निकोबार स्थित योग हॉल	सोमवार–शुक्रवार	शाम 3 बजे से शाम 4.30 बजे
7.	सम्मेलन कक्ष, सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्र, ननकौड़ी	सोमवार–शनिवार	शाम 3.30 बजे से शाम 4.30 बजे
8.	योग कक्ष, उप–जिला अस्पताल, डिगलीपुर, उत्तर अण्डमान	सोमवार–शनिवार	सुबह 5 बजे से सुबह 6 बजे
		सोमवार–शनिवार	शाम 4 बजे से शाम 5 बजे

प्राप्त विज्ञप्ति के अनुसार आगे की जानकारी के लिए डॉ. नंदिनी, चिकित्सा अधिकारी प्रभारी (योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा), आयुष अस्पताल, मोबाइल नं. 9449117606 पर संपर्क किया जा सकता है।

हिंदी पखवाड़ा–2026 : हिंदी कार्यशाला

—पृष्ठ 1 का शेष

अधिनियम एवं नियमों तथा नोडल अधिकारी (राजभाषा) के कर्तव्यों एवं उत्तरदायित्वों पर प्रकाश डाला। इसके उपरांत कार्यशाला के दूसरी सत्र में श्री अजय सिंह, कनिष्ठ अनुवाद अधिकारी, राजभाषा विभाग ने तिमाही प्रगति रिपोर्ट तैयार करने की सरल प्रक्रिया एवं शासकीय कार्यों में ई–टूल्स के प्रयोग के संबंध में पावर प्वाइंट प्रस्तुति के माध्यम से विस्तार में जानकारी प्रदान की। इस कार्यशाला में सचिवालय के उप सचिवों, सहायक सचिवों, नोडल अधिकारियों (राजभाषा) तथा अनुभागों के डीलिंग सहायकों (रा.भा.) एवं अण्डमान तथा निकोबार प्रशासन के विभिन्न विभागों के सहायक निदेशकों (प्रशासन) ने भाग लिया।



विश्व पर्यटन दिवस–2026 : उत्तर व मध्य अण्डमान

—पृष्ठ 1 का शेष



स्थलों एवं प्राकृतिक परिवेश की स्वच्छता बनाए रखने के प्रति सामूहिक जिम्मेदारी की भावना को प्रदर्शित किया।

कार्यक्रम के दौरान उपायुक्त ने सभी हितधारकों की उत्साहपूर्ण भागीदारी की सराहना की और कहा कि स्वच्छता केवल समय–समय पर चलाए जाने वाले अभियानों या निर्धारित सार्वजनिक स्थलों तक सीमित नहीं रहनी चाहिए। उन्होंने जोर देकर कहा कि स्वच्छता जीवन का हिस्सा और सामूहिक जिम्मेदारी बननी चाहिए तथा इसका विस्तार समुद्र तटों और पर्यटन स्थलों से लेकर घरों, गांवों, संस्थानों, कार्यस्थलों और अन्य सामुदायिक स्थलों तक होना चाहिए।

उपायुक्त ने सतत स्वच्छता के लक्ष्यों को प्राप्त करने में जन भागीदारी के महत्व पर भी जोर दिया। विद्यालयी विद्यार्थियों, स्थानीय प्रतिनिधियों, सरकारी विभागों और समुदाय के सदस्यों की सक्रिय भागीदारी से यह प्रदर्शित हुआ कि जब समुदाय स्वयं योजना बनाते, क्रियान्वयन और रखरखाव में सक्रिय भागीदार बनता है, तब स्वच्छता संबंधी पहल अधिक सार्थक और प्रभावी होती हैं।

विद्यालयी विद्यार्थियों की भागीदारी विशेष रूप से महत्वपूर्ण रही,

उत्तर व मध्य अण्डमान ज़िला परिषद

—पृष्ठ 1 का शेष

तथा नींबूतला स्थित जिला परिषद शॉपिंग कॉम्प्लेक्स का उद्घाटन जिला परिषद, उत्तर व मध्य अण्डमान के अध्यक्ष श्री आर. अलागर स्वामी द्वारा किया गया। इस कार्यक्रम में जिला परिषद की उपाध्

यक्ष श्रीमती अपूर्णा रॉय, मुख्य कार्यकारी अधिकारी श्री एस. कृष्ण चैतन्य, बकुलतला के जिला परिषद सदस्य श्री केशव कबीराज तथा नींबूतला निर्वाचन क्षेत्र के जिला परिषद सदस्य श्री आर. माधवन उपस्थित रहे।

विकसित भारत युवा नेता संवाद–2027 का निबंध चरण 5 से 15 अक्टूबर तक

श्री विजय पुरम, 28 सितंबर। खेल एवं युवा कार्य विभाग, अण्डमान तथा निकोबार प्रशासन ने सभी संबंधितों को सूचित किया है कि 'विकसित भारत युवा नेता संवाद' (वीबीवाईएलडी)–2027 के प्रश्नोत्तरी चरण में अर्हता प्राप्त करने वाले युवा अब निबंध चरण में भाग लेंगे, जिसका आयोजन 5 से 15 अक्टूबर, 2026 तक किया जाएगा।

चयनित प्रतिभागियों को 'विकसित भारत चैलेंज ट्रैक' के अंतर्गत अण्डमान तथा निकोबार द्वीपसमूह को आवंटित विषय 'नीली अर्थव्यवस्था, मानव पूंजी एवं वैश्विक प्रतिस्पर्धात्मकता' पर 500 शब्दों का निबंध प्रस्तुत करना होगा। निबंध चरण के बाद जिला एवं राज्य स्तर पर प्रस्तुतीकरण चरण आयोजित किए

जाएंगे। राज्य स्तर के विजेता वीबीवाईएलडी–2027 के राष्ट्रीय चरण में भाग लेंगे, जिसका आयोजन 10 से 12 जनवरी, 2027 तक नई दिल्ली में किया जाना निर्धारित है।

प्राप्त विज्ञप्ति के अनुसार निबंधों का मूल्यांकन विषय–वस्तु की गुणवत्ता, संरचना एवं सुव्यवस्था, मौलिकता एवं रचनात्मकता, स्पष्टता एवं भाषा, प्रमाणों का उपयोग तथा निष्कर्ष सहित विभिन्न मानदंडों के आधार पर किया जाएगा। इसके लिए कुल 100 अंक निर्धारित किए गए हैं। 15 से 29 वर्ष की आयु के वे युवा, जिन्होंने प्रश्नोत्तरी चरण में अर्हता प्राप्त की है, माई भारत पोर्टल <https://mybharat.gov.in/> के माध्यम से निबंध चरण में भाग लेने के लिए पात्र होंगे।

दीपावली–2026 के दौरान पटाखों की खुदरा बिक्री के लिए अस्थायी लाइसेंस हेतु ऑनलाइन आवेदन आमंत्रित

श्री विजय पुरम, 28 सितंबर। दक्षिण अण्डमान के जिला मजिस्ट्रेट कार्यालय ने आम जनता एवं सभी इच्छुक व्यक्तियों को सूचित किया है कि अण्डमान तथा निकोबार प्रशासन का ई–जिला पोर्टल दीपावली पर्व–2026 के दौरान आतिशबाजी व पटाखों की खुदरा बिक्री के लिए अस्थायी लाइसेंस प्रदान करने हेतु आवेदन प्रस्तुत करने के लिए खुला रहेगा। इच्छुक व्यक्ति 28 सितम्बर, 2026 से 12 अक्टूबर, 2026 तक ई–जिला पोर्टल के माध्यम से ऑनलाइन आवेदन कर सकते हैं। ऑफलाइन/मैनुअल आवेदन स्वीकार नहीं किए

जाएंगे। आवेदकों को निर्धारित अवधि के भीतर सभी आवश्यक विवरण एवं दस्तावेजों के साथ अपने आवेदन प्रस्तुत करने की सलाह दी गई है। अस्थायी लाइसेंस प्रदान किया जाना निष्िारित लाइसेंसिंग, स्थल, अग्नि सुरक्षा, विद्युत सुरक्षा तथा अन्य लागू वैधानिक आवश्यकताओं की पूर्ति और सक्षम प्राधिकारी की स्वीकृति के अधीन होगा।

प्राप्त विज्ञप्ति में सभी इच्छुक नागरिकों से ऑनलाइन सुविधा का लाभ उठाने तथा निर्धारित अवधि के भीतर अपने आवेदन प्रस्तुत करने का अनुरोध किया गया है।

जेएनआरएम में स्वच्छता अभियान एवं संगोष्ठी के साथ मना विश्व पर्यटन दिवस



श्री विजय पुरम, 28 सितंबर। श्री विजय पुरम स्थित जवाहरलाल नेहरू राजकीय महाविद्यालय (जेएनआरएम) में विश्व पर्यटन दिवस–2026 के अवसर पर समुद्र तट पर स्वच्छता अभियान तथा जिम्मेदार एवं सतत पर्यटन विषय पर संगोष्ठी का आयोजन किया गया।

27 सितंबर को संकाय सदस्यों और विद्यार्थियों ने मरीना पार्क तट पर स्वच्छता अभियान में भाग लिया। इस दौरान प्लास्टिक एवं अन्य कचरा एकत्र किया गया, जिसे उचित निस्तारण के लिए श्री विजय पुरम नगरपालिका परिषद (एसवीएमसी) को सौंप दिया गया।

बीबीए पर्यटन विभाग द्वारा 28 सितंबर को एक संगोष्ठी आयोजित की गई, जिसमें पर्यटन उद्योग एवं वन विभाग के विशेषज्ञों ने भाग लिया। जेएनआरएम की प्राचार्या डॉ. पर्ल देवदास ने मुख्य संबोधन दिया तथा आतिथ्य सत्कार और

भारतीय मानव विज्ञान सर्वेक्षण में हिंदी पखवाड़ा सम्पन्न

श्री विजय पुरम, 28 सितंबर। भारतीय मानव विज्ञान सर्वेक्षण (एएनएसआई), संस्कृति मंत्रालय, भारत सरकार, अण्डमान तथा निकोबार क्षेत्रीय केंद्र (एएनआरसी), श्री विजय पुरम में राजभाषा हिंदी के शासकीय कार्यों में प्रयोग को बढ़ावा देने के उद्देश्य से विभिन्न गतिविधियों के साथ हिंदी पखवाड़ा–2026 उत्साहपूर्वक मनाया गया।

पखवाड़ा कार्यक्रमों का शुभारंभ 14 सितंबर, 2026 को हिंदी दिवस के अवसर पर हुआ। इस अवसर पर केंद्र के मानवविज्ञानी (सांस्कृतिक) एवं कार्यालयाध्यक्ष श्री सत्यकी पॉल ने तकनीकी एवं गैर–तकनीकी अधिकारियों तथा कर्मचारियों की उपस्थिति में दीप प्रज्ज्वलित कर कार्यक्रम का शुभारंभ किया।

समारोह के अंतर्गत क्षेत्रीय केंद्र के पुस्तकालय में हिंदी पुस्तक प्रदर्शनी का आयोजन किया गया। इसमें विभिन्न विषयों से संबंधित हिंदी पुस्तकों का विविध संग्रह प्रदर्शित किया गया, जिससे अधिाकारियों एवं कर्मचारियों को हिंदी साहित्य और ज्ञान संसाधनों को जानने तथा उनका लाभ उठाने का अवसर मिला।

हिंदी पखवाड़े के दौरान राजभाषा हिंदी पर प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता तथा आशुभाषण प्रतियोगिता सहित विभिन्न गतिविधियों एवं प्रतियोगिताओं का आयोजन किया गया। हिंदी पखवाड़ा–2026 का समापन समारोह 28 सितंबर, 2026 को आयोजित किया गया। इस

दिव्यांगजनों एवं उनके परिजनों के लिए पोषण जागरूकता एवं आयुर्वेदिक–होम्योपैथिक परामर्श शिविर

श्री विजय पुरम, 28 सितंबर। समग्र क्षेत्रीय कौशल विकास, पुनर्वास एवं दिव्यांगजनों के सशक्तिकरण केंद्र (सीआरसी, अण्डमान तथा निकोबार द्वीपसमूह) द्वारा आयुष अस्पताल के सहयोग से सीआरसी, अण्डमान तथा निकोबार द्वीपसमूह में दिव्यांगजनों एवं उनके परिवार के सदस्यों के लिए पोषण अभियान अभिभावक प्रशिक्षण कार्यक्रम–सह–जागरूकता सत्र तथा आयुर्वेदिक एवं होम्योपैथिक परामर्श शिविर आयोजित किया गया। जागरूकता सत्र का विषय "आहार किस प्रकार दिव्यांग बच्चों की वृद्धि, सीखने, मनोदशा एवं व्यवहार को प्रभावित करता है" था। गाराचरामा की होम्योपैथी की जीडीएमओ डॉ. शांतनु घोषाल ने संवादात्मक सत्र आयोजित किया तथा संतुलित पोषण और स्वस्थ आहार संबंधी व्यवहारों के बारे में व्यावहारिक मार्गदर्शन प्रदान किया। कार्यक्रम में योग एवं स्वास्थ्य सत्र भी आयोजित किया गया, जिसका संचालन योग प्रशिक्षक श्री प्रीतम मंडल ने किया। इसके पश्चात आयुर्वेदिक एवं होम्योपैथिक परामर्श शिविर आयोजित किया

गया, जिसमें डॉ. शांतनु घोषाल तथा आयुष अस्पताल की चिकित्सा अधिकारी डॉ. पूल मणि ने दिव्यांगजनों एवं उनके परिवार के सदस्यों को स्वास्थ्य संबंधी परामर्श एवं मार्गदर्शन प्रदान किया। प्राप्त विज्ञप्ति के अनुसार कार्यक्रम में बच्चों, दिव्यांगजनों, अभिभावकों एवं देखभालकर्ताओं ने उत्साहपूर्वक भाग लिया। विभिन्न सत्रों में कुल 63 प्रतिभागी शामिल हुए।

सड़क बंद रहेगी

मायाबंदर, 28 सितंबर।

श्री एस. कृष्ण चैतन्य, दानिक्स, अपर ज़िला मजिस्ट्रेट, उत्तर व मध्य अण्डमान द्वारा जारी अधिसूचना में कहा गया है कि सीएफओ नाला र्टील बेबी ब्रिज को 30 सितम्बर, 2026 से 11 अक्टूबर, 2026 तक 12 दिनों की अवधि के लिए बंद रखा जाएगा, ताकि बेबी ब्रिज के घटकों को लगाने और पुल के अंडरटेक की पेंटिंग के लिए ड्रेकिंग प्लेट को हटाया जा सके।

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

‘स्ट्रॉन्गर टुगेदर’ थीम के साथ द्वीपों में विश्व रेबीज़ दिवस—2026 मनाया गया



श्री विजय पुरम, 28 सितंबर। पशुपालन एवं पशु चिकित्सा सेवा विभाग द्वारा ‘स्ट्रॉन्गर टुगेदर’ विषय के साथ विश्व रेबीज़ दिवस—2026 मनाया गया। इस अवसर पर द्वीपसमूह के विभिन्न स्थानों पर जागरूकता कार्यक्रम, एंटी-रेबीज़ टीकाकरण शिविर तथा पशु जन्म नियंत्रण अभियान आयोजित किए गए। मुख्य कार्यक्रम जंगलीघाट स्थित पशु चिकित्सालय के सम्मेलन कक्ष में आयोजित किया गया, जिसका उद्देश्य युवा पीढ़ी एवं आम जनता के बीच रेबीज़ की रोकथाम एवं नियंत्रण के संबंध में जागरूकता पैदा करना था।

कार्यक्रम में सेवानिवृत्त वरिष्ठ पशु चिकित्सा अधिकारी डॉ. ए.के. बर्धन मुख्य अतिथि के रूप में उपस्थित रहे। पशुपालन एवं पशु चिकित्सा सेवा विभाग के निदेशक एवं संयुक्त निदेशक तथा जंगलीघाट पशु चिकित्सालय के वरिष्ठ पशु चिकित्सा अधिकारी डॉ. सी. रामकृष्ण भी इस अवसर पर उपस्थित थे। कार्यक्रम के दौरान मुख्य अतिथि, निदेशक एवं पशु चिकित्सा अधिकारियों ने रेबीज़ के विभिन्न पहलुओं, जिसमें इसका संक्रमण, नैदानिक लक्षण, रोकथाम एवं नियंत्रण के उपाय शामिल हैं, पर प्रकाश डाला।

कार्यक्रम में 40 से अधिक महाविद्यालयीन विद्यार्थियों ने भाग लिया, जिससे रेबीज़ की रोकथाम के महत्व पर संवाद एवं जागरूकता के लिए एक उत्कृष्ट मंच उपलब्ध हुआ। इस अवसर पर कुत्तों एवं बिल्लियों सहित 23 पालतू पशुओं को एंटी-रेबीज़ टीका लगाया गया।

शहीद द्वीप स्थित पशु चिकित्सा औषधालय में भी एंटी-रेबीज़ टीकाकरण शिविर आयोजित किया गया, जिसमें कुत्तों एवं बिल्लियों सहित कुल 22 पशुओं का टीकाकरण किया गया।

हटबे स्थित पशु चिकित्सा उप-औषधालय में कर्मचारियों द्वारा पशु जन्म नियंत्रण अभियान चलाया गया। कुल पांच

कुत्तों का ऑपरेशन किया गया, जिनमें तीन मादा और दो नर कुत्ते शामिल थे। इनमें से एक कुत्ता हार्मिदर बे के निकोबारी जनजातीय समुदाय के एक पालतू पशु मालिक का था।

मंगलूटान स्थित पशु चिकित्सा औषधालय द्वारा गुप्तापाड़ा स्थित राजकीय माध्यमिक विद्यालय में जागरूकता कार्यक्रम आयोजित किया गया। विद्यार्थियों एवं शिक्षकों को रेबीज़ की रोकथाम, जिम्मेदार पालतू पशु पालन, कुत्तों का समय पर एंटी-रेबीज़ टीकाकरण, कुत्तों के काटने से बचाव तथा पशु के काटने के बाद तत्काल उठाए जाने वाले कदमों के बारे में जागरूक किया गया। कार्यक्रम के तहत पांच कुत्तों को एंटी-रेबीज़ टीका लगाया गया तथा स्थानीय स्तर पर भी रेबीज़ की रोकथाम के संबंध में जागरूकता पैदा की गई।

प्राप्त विज्ञप्ति के अनुसार कार निकोबार स्थित पशु चिकित्सालय में जीएसएस तमालू और आईटीआई एरोंग के विद्यार्थियों के लिए रेबीज़ जागरूकता शिविर आयोजित किया गया। श्री अमित काले, भा.प्र.से., उपायुक्त, निकोबार ने श्री लियोनेल निकोमेड, अध्यक्ष, जनजातीय परिषद, कार निकोबार तथा उपाध्यक्ष श्री जॉन लेवी की उपस्थिति में निःशुल्क एंटी-रेबीज़ टीकाकरण शिविर का उद्घाटन किया। कार निकोबार के विभिन्न गांवों के कैप्टन तथा संबंधित विभागों के विभागाध्यक्षों ने भी कार्यक्रम में भाग लिया। कार्यक्रम के दौरान आईटीआई के दो विद्यार्थियों को ‘मूक प्राणियों के संरक्षक’ के रूप में नामित किया गया। उपायुक्त द्वारा द्वीप के किसानों को राष्ट्रीय पशुधन मिशन के तहत निःशुल्क चूजे भी वितरित किए गए।

पत्थरगड़ढा स्थित सरस्वती शिशु मंदिर वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय में गाराचरामा पशु चिकित्सालय के वरिष्ठ पशु चिकित्सा अधिकारी एवं उनकी टीम द्वारा जागरूकता कार्यक्रम आयोजित किया गया।

‘डीब्राइट’ टेक्नो फेस्ट ‘सृजन’—2026 में 292 विद्यार्थियों की प्रतिभागिता



श्री विजय पुरम, 28 सितंबर। यहां के डॉ. बी.आर. अम्बेडकर प्रौद्योगिकी संस्थान (डीब्राइट) टेक्नो फेस्ट ‘सृजन’—2026 का आयोजन 25 एवं 26 सितंबर, 2026 को किया गया, जिसमें डिग्री एवं डिप्लोमा दोनों पाठ्यक्रमों के 292 विद्यार्थियों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया। महोत्सव के दौरान विभिन्न विभागों द्वारा 12 तकनीकी प्रतियोगिताओं का आयोजन किया गया, जिनमें प्रतिभागियों की नवाचार, समस्या समाधान एवं रचनात्मक कौशल का परीक्षण किया गया। इन प्रतियोगिताओं का

उद्देश्य विद्यार्थियों में तकनीकी ज्ञान, नवाचार, रचनात्मकता, समस्या समाधान, टीम भावना तथा विभिन्न विषयों के बीच आपसी संवाद एवं सहयोग को बढ़ावा देना था।

प्राप्त विज्ञप्ति के अनुसार कार्यक्रम को संबोधित करते हुए प्राचार्या प्रो. (डॉ.) सन्मुख कौर ने विद्यार्थियों के संचार कौशल, आत्मविश्वास, टीम भावना तथा उद्योग एवं परिसर में होने वाले रोजगार चयन के लिए आवश्यक तकनीकी दक्षताओं के विकास में तकनीकी गतिविधियों के महत्व पर जोर दिया।

रंगत विद्यालय में अंतरराष्ट्रीय सांकेतिक भाषा दिवस का आयोजन

रंगत, 28 सितंबर। समावेशी शिक्षा के अंतर्गत बीपीओ रंगत, मध्य अण्डमान द्वारा हाल ही में पीएम श्री राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय, रंगत में अंतरराष्ट्रीय सांकेतिक भाषा दिवस—2026 का आयोजन किया गया। इस अवसर पर विद्यार्थियों के लिए जागरूकता कार्यक्रम तथा सांकेतिक भाषा पर प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता आयोजित की गई। प्राप्त विज्ञप्ति के अनुसार प्रश्नोत्तरी में सांकेतिक भाषा, संचार, समावेशन, दिव्यांगता संबंधी जागरूकता तथा अंतरराष्ट्रीय सांकेतिक भाषा दिवस के महत्व से संबंधित प्रश्न शामिल किए गए। इस गतिविधि ने विद्यार्थियों को रोचक एवं संवादात्मक तरीके से



सांकेतिक भाषा के बारे में सीखने के लिए प्रोत्साहित किया।

केक, पेस्ट्री एवं बेकरी उत्पाद तैयार करने का प्रशिक्षण

श्री विजय पुरम, 28 सितंबर। भारतीय स्टेट बैंक (एसबीआई) ग्रामीण स्वरोजगार प्रशिक्षण संस्थान (आरएसईटीआई), श्री विजय पुरम द्वारा बेरोज़गार युवाओं के लिए खाद्य प्रसंस्करण—केक, पेस्ट्री एवं बेकरी उत्पाद तैयार करने पर 38 दिवसीय प्रशिक्षण कार्यक्रम 2 अक्टूबर, 2026 से शुरू किया जा रहा है। यह प्रशिक्षण उन बेरोज़गार युवाओं के लिए आयोजित किया जा रहा है, जो आजीविका अर्जित करने के लिए बेकिंग को व्यवसाय के रूप में अपनाने के इच्छुक हैं। प्रशिक्षण कार्यक्रम के लिए

इच्छुक अभ्यर्थियों, विशेषकर जनजातीय समुदायों, गरीबी रेखा से नीचे (बीपीएल) परिवारों तथा राष्ट्रीय ग्रामीण आजीविका मिशन (एनआरएलएम) के स्वयं सहायता समूहों के परिवारों से संबंधित अभ्यर्थियों को पंजीकरण कराने के लिए आमंत्रित किया गया है। प्राप्त विज्ञप्ति के अनुसार अधिकांश जानकारी एवं पंजीकरण के लिए इच्छुक अभ्यर्थी एसबीआई आरएसईटीआई, द्वितीय तल, एसबीआई कॉम्प्लेक्स, मोहनपुरा, श्री विजय पुरम में संपर्क कर सकते हैं अथवा 9933215939/9474217857 पर संपर्क कर सकते हैं।

अण्डमान तथा निकोबार प्रशासन विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी विभाग अण्डमान निकोबार प्रदूषण नियंत्रण समिति डॉलीगंज, श्री विजय पुरम
सूचना
F. No.5-4/PCC/Recruit.MP/2026/775 दिनांक 24.09.2026 दिनांक 02 मई 2026 को प्रकाशित रिक्ति सूचना, 02 जून 2026 को प्रकाशित शॉर्टलिस्टेड उम्मीदवारों की सूची तथा 13 एवं 14 अगस्त 2026 को आयोजित ट्रेड टेस्ट के क्रम में, विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी विभाग, अण्डमान तथा निकोबार प्रशासन ने 01 (एक) पद कंप्यूटर सहायक, 02 (दो) पद जूनियर प्रयोगशाला सहायक एवं 02 (दो) पद फील्ड सहायक हेतु पात्र उम्मीदवारों की मेरिट/चयन सूची एवं प्रतीक्षा सूची को अंतिम रूप दे दिया है। ये नियुक्तियाँ अल्पकालिक संविदा आधार पर प्रारंभिक रूप से 01 (एक) वर्ष की अवधि के लिए की जाएंगी। चयनित एवं प्रतीक्षा सूची उम्मीदवारों की जानकारी विभाग की आधिकारिक वेबसाइट https://dstpcc.andamannicobar.gov.in , अण्मान तथा निकोबार प्रशासन की वेबसाइट https://andamannicobar.gov.in तथा विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी विभाग, डॉलीगंज के नोटिस बोर्ड पर देखी जा सकती है। चयनित उम्मीदवार अपने नियुक्ति आदेश की प्रतियां विभाग से 30 सितम्बर 2026 तक प्राप्त कर सकते हैं।
निदेशक (विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी) सदस्य सचिव (ANPCC)

ई—निविदा सूचना
कार्यपालक अभियंता, पंचायती राज संस्थान, दक्षिण अण्डमान मण्डल— I, श्री विजय पुरम, दक्षिण अण्डमान, प्रधान, ग्राम पंचायत, हट बे की ओर से, निम्नलिखित कार्यों के लिए उचित श्रेणी के योग्य व अनुभवी ठेकेदारों से मुहरबंद मद दर (के.लो.नि.वि.—8 के प्रपत्र के रूप में) आमंत्रित करते है। एन. आई. टी. संख्या : क.अ./पी आर आई/एस ए डी— I/जीईएन/2026—27/120 कार्य का नाम : हट बे, ग्राम पंचायत के अंतर्गत चिदंबरम पार्क वार्ड संख्या 07 में 02 हट का नवीनीकरण। अनुमानित लागत : ₹. 11,00,803/—, धरोहर राशि : ₹. 22,016/—, कार्य समाप्ति की अवधि : (05) पौंच माह। निविदा शुल्क : ₹. 500/—, बोली प्रस्तुत करने की अंतिम तिथि : 05/10/2026 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_24925_1
कार्यपालक अभियंता, पंचायती राज संस्थान, दक्षिण अण्डमान मण्डल— I, जंगलीघाट, श्री विजय पुरम, दक्षिण अण्डमान

आईसीएआर—सीआईएआरआई के वरिष्ठ वैज्ञानिक डॉ. जे. प्रवीणराज के सम्मान में ईल की नई प्रजाति का नाम एरियोसोमा प्रवीणी रखा गया

श्री विजय पुरम, 28 सितंबर। भारतीय मत्स्य वर्गिकी एवं जैव विविधता अनुसंधान के क्षेत्र में उनके योगदान के महत्वपूर्ण सम्मान के रूप में भारतीय मत्स्य वैज्ञानिक डॉ. जे. प्रवीणराज के नाम पर कॉन्गर ईल मछली की नववर्णित प्रजाति एरियोसोमा प्रवीणी का नामकरण किया गया है।

नई प्रजाति का वर्णन डॉ. परमासिवम कोडेश्वरन, जो कोच्चि स्थित समुद्री जीवित संसाधन एवं पारिस्थितिकी केंद्र (सीएमएलआरई) से संबद्ध वैज्ञानिक हैं, ने रूसी विज्ञान अकादमी के शिरशोव इंस्टीट्यूट ऑफ ओशनोलॉजी की एम्मा एस. करमोव्स्काया के सहयोग से किया है। यह प्रजाति अरब सागर में कोल्लम तट से लगभग 600 मीटर की गहराई से एकत्र की गई थी और अगस्त, 2026 में जूटाक्स में इसका औपचारिक वर्णन प्रकाशित किया गया। यहां प्राप्त प्रेस विज्ञप्ति के अनुसार, लेखकों ने भारतीय मीठे पानी एवं समुद्री मछलियों की वर्गिकी तथा जैव विविधता अध्ययन में डॉ. जे. प्रवीणराज के महत्वपूर्ण योगदान के सम्मान में इस प्रजाति का नाम एरियोसोमा प्रवीणी रखा है।



यह सम्मान भारतीय मत्स्य विज्ञान के लिए गौरव का विषय है और भारत की समृद्ध मत्स्य विविधता के दस्तावेजीकरण, समझ तथा संरक्षण की दिशा में डॉ. प्रवीणराज के निरंतर प्रयासों को मान्यता प्रदान करता है। संदर्भ : कोडेश्वरन, पी. एवं करमोव्स्काया, ई.एस. (2026)। एरियोसोमा प्रवीणी, अरब सागर से कॉन्गर ईल की एक नई प्रजाति। जूटाक्स, 5874(1): 39—50।

स्वच्छता ही सेवा—2026 : सागरद्वीप में चला स्वच्छता अभियान

डिगलीपुर, 28 सितंबर। देशव्यापी स्वच्छता ही सेवा (एसएचएस)—2026 अभियान के तहत ग्राम पंचायत केरलापुरम, उत्तर अण्डमान द्वारा डिगलीपुर के खंड विकास कार्यालय के समन्वय से स्थित द्वीप के सागरद्वीप में स्वच्छता अभियान आयोजित किया गया। इस स्वच्छता अभियान में पंचायत प्रतिनिधियों, अधिकारियों, पंचायत कर्मचारियों तथा स्थानीय निवासियों ने सक्रिय रूप से भाग लिया और सहयोग प्रदान किया। प्राप्त विज्ञप्ति के अनुसार सागरद्वीप के आसपास के क्षेत्र को स्वच्छ एवं कूड़ा-कचरा मुक्त रखने पर विशेष जोर दिया गया, जिससे स्वस्थ एवं अधिक स्वच्छ वातावरण सुनिश्चित करने में योगदान मिल सके।



मायाबंदर महाविद्यालय में राष्ट्रीय सेवा योजना दिवस एवं नशामुक्त भारत अभियान के तहत जागरूकता कार्यक्रम

मायाबंदर, 28 सितंबर। महात्मा गांधी राजकीय महाविद्यालय, मायाबंदर, उत्तर व मध्य अण्डमान द्वारा हाल ही में राष्ट्रीय सेवा योजना (एनएसएस) दिवस मनाया गया। इस अवसर पर स्वयंसेवा, सामाजिक जिम्मेदारी एवं सामुदायिक सेवा को बढ़ावा देने के उद्देश्य से विभिन्न गतिविधियों का आयोजन किया गया। नशामुक्त भारत अभियान की छठी वर्षगांठ के अवसर पर विशेष जागरूकता कार्यक्रम भी आयोजित किया गया, जिसमें विद्यार्थियों एवं महाविद्यालय के कर्मचारियों को नशीले पदार्थों के सेवन के हानिकारक प्रभावों तथा नशामुक्त समाज के महत्व के बारे में जागरूक किया गया। मुख्य अतिथि के रूप में उपस्थित उत्तर व मध्य अण्डमान के अपर जिला मजिस्ट्रेट श्री एस. कृष्ण चैतन्य ने उपस्थित

जनसमूह को संबोधित करते हुए नशीले पदार्थों के सेवन के दुष्प्रभावों, युवाओं के जीवन पर इसके प्रभाव तथा नशामुक्त समाज के निर्माण में युवाओं की महत्वपूर्ण भूमिका पर विस्तार से प्रकाश डाला। उनके संबोधन के पश्चात उन्होंने विद्यार्थियों एवं संकाय सदस्यों को “नशामुक्त भारत” की शपथ दिलाई।

प्राप्त विज्ञप्ति के अनुसार महात्मा गांधी राजकीय महाविद्यालय, मायाबंदर के प्राचार्य डॉ. आर. वी. आर. मूर्ति ने सम्मानित अतिथि के रूप में कार्यक्रम में भाग लिया। मायाबंदर की जिला परिषद सदस्य श्रीमती पी. चंद्रावती, ग्राम पंचायत रामपुर के प्रधान श्री सॉ थॉमसन तथा ग्राम पंचायत के उप-प्रधान श्री आनंद राज विशेष आमंत्रित अतिथि के रूप में कार्यक्रम में उपस्थित रहे।

बीएमआई से नहीं, पेट की चर्बी से तय होता है खतरा: एम्स के प्रोफेसर डॉ. नवल विक्रम ने मोटापे पर दी अहम सलाह

नई दिल्ली, 28 सितंबर (आईएनएस)। मोटापे से संबंधित शिखर सम्मेलन में एम्स नई दिल्ली के प्रोफेसर डॉ. नवल विक्रम ने कहा कि सिर्फ बीएमआई से मोटापे का सही अंदाजा नहीं लगाया जा सकता, क्योंकि यह फैट और मसल में फर्क नहीं करता। असली खतरा पेट और कमर पर जमा मेटाबॉलिकली एक्टिव फैट से है, जो कई बीमारियों का कारण बनता है। उन्होंने बच्चों के लिए नई इंजेक्टेबल दवाओं के इस्तेमाल, सरकारी गाइडलाइन और खान–पान में सुधार को लेकर भी जरूरी सलाह दी।

डॉ. नवल विक्रम ने कहा, बीएमआई एक मापदंड है, जो बहुत लंबे समय से मोटापे को डिफाइन करने के लिए इस्तेमाल किया जाता है। आज भी इसका इस्तेमाल किया जाता है। बीएमआई यह नहीं पता करता है कि हमारे शरीर में फैट कितना है, मांस कितना है। अगर कोई एथलीट होगा, जिसका बीएमआई 30 है, उसमें मसल बहुत ज्यादा होगा, फैट 15 फीसदी होगा। दूसरी तरफ 30 बीएमआई का कोई और व्यक्ति है, जिसमें फैट होगा 40 फीसदी और मसल होगा 15 फीसदी। इन दोनों में, दोनों का बीएमआई बराबर है, लेकिन अगर सिर्फ बीएमआई देखें तो दोनों ही मोटापे की कैटेगरी में माने जाएंगे।

उन्होंने बताया कि अगर हम देखें कि तकलीफ किसे ज्यादा होगी, किसके अंदर डायबिटीज की शिकायत हो सकती है, और किसको हार्ट से संबंधित बीमारी होगी, तो ये उसे ज्यादा होगा, जिसके शरीर में फैट ज्यादा होगा। बीएमआई, फैट और नॉन–फैट में अंतर नहीं कर पाता है। इसलिए बेहतर है कि अगर बीएमआई के साथ कोई और फैट माप सकते हैं, तो वह इस्तेमाल करें। जो मोटापा पेट पर और कमर पर होती है, वह एक अच्छा मापदंड होता है कि आपके पेट के अंदर कितना फैट इकट्ठा है। अगर आपकी जांघों पर फैट है, तो वह परेशान नहीं करता है। अगर पेट के अंदर फैट इकट्ठा है, तो वह सबसे खतरनाक होता है। वह हार्मोन, साइटोकाइन, बड़ी सारी चीजें बनाता

दीवार से पीपल उखाड़ने के बाद भी बार–बार उग आता है? इन 3 तरीकों से सुखाएं जड़ें, नहीं करनी पड़ेगी तोड़–फोड़

नई दिल्ली, 28 सितम्बर। हम बात कर रहे हैं पीपल के पेड़ की, जिसे आप जितनी बार उखाड़कर फेंकते हैं, यह उतनी ही तेजी से कुछ ही दिनों में फिर से लहलहाने लगता है। दरअसल, दीवारों की छोटी–सी दरार में पशियों द्वारा गिराए गए बीज पीपल को पनपने की जगह दे देते हैं, और इसकी जड़ें बिना मिट्टी के भी मकान की ईंटों का सीना चीरकर गहराई तक उतर जाती हैं। अगर समय रहते इसपर लगाम न कसी जाए, तो यह आपके मजबूत से मजबूत घर की दीवारों में गहरी दरारें डाल सकता है। इसे सिर्फ ऊपर से काट देना या पत्तियां तोड़ देना कोई स्थायी समाधान नहीं है, क्योंकि असली खेल तो दीवार के अंदर छिपी जड़ों का है।

नमक किसी भी पौधे की जड़ों को सुखाने का सबसे पुराना और पक्का तरीका है। सबसे पहले दीवार पर उगे पीपल के पौधे को बिल्कुल जड़ के पास से काट लें। अब उस कटी हुई जगह की दरार में खूब सारा सादा नमक या सेंधा नमक अच्छी तरह से भर दें। आप चाहें तो थोड़ा–सा पानी डालकर नमक का गाढ़ा घोल भी जड़ों में डाल सकते हैं। नमक पौधे की नमी सोख लेता है और कुछ ही दिनों में जड़ अंदर तक सूखकर खत्म हो जाती है।

आपके किचन में रखा सफेद सिरका सिर्फ खाने का स्वाद ही नहीं बढ़ाता, बल्कि इस जिद्दी पौधे को खत्म करने में भी माहिर है। पीपल को जड़ के पास से काटने के बाद, एक स्र्रे बोतल में बिना पानी मिलाए सीधा सफेद सिरका भरें और उसे जड़ों की जगह पर अच्छी तरह डाल दें। सिरके में मौजूद तेज एसिडिक गुण पौधे की जड़ों को तेजी

जहां हर मोड़ पर खतरा और हर कदम पर रोमांच! भारत की ये खतरनाक सड़कें नहीं कमजोर दिल वालों के लिए

नई दिल्ली, 28 सितम्बर। एडवेंचर पसंद करने वाले लोगों की विश लिस्ट में पैराग्लाइडिंग, स्कूबा डाइविंग, बंजी जंपिंग, ग्लेशियर हाइकिंग और ट्रेकिंग जैसी चीजें तो होती हैं, पर रोड ट्रिप को वो इतना मुश्किल नहीं मानते। ऐसे में अगर हम कहें कि भारत में कुछ ऐसी सड़कें भी हैं जहां जाने भर से आपकी सांसे थम सकती हैं, तो क्या आप वहां जाने की कल्पना भी कर सकते हैं?

लेह–मनाली हाईवे– हिमाचल की राजधानी मनाली को लद्दाख के लेह से जोड़ने वाला लेह–मनाली हाईवे भी खतरनाक सड़कों की सूची में शामिल है। आपको शायद पता न हो पर इस सड़क की औसत ऊंचाई 4000 मीटर से भी ज्यादा है। वहीं, यह सड़क बेहद संकरी है जो तांगलांग ला जैसे 5000 मीटर से भी ऊंची दर्र से होकर गुजरती है। केवल अनुभवी ड्राइवर ही यहां जा सकता है। खारदुंग ला– लद्दाख में स्थित फेमस दर्रा खारदुंग ला दुनिया के सबसे ऊंचे मोटर मार्गों में से एक है। यहां ऑक्सीजन का स्तर बेहद कम होता है और ज्यादातर समय मौसम खराब रहता है। आपको जानकारी हैरानी होगी कि यह सड़क करीब 18,380 फीट की ऊंचाई पर है। ऐसे में इस सड़क से गुजरना किसी चुनौती से कम नहीं।

जोजिला पास– जोजिला पास को भारत का सबसे खतरनाक पर्वतीय रास्ता माना जाता है। अगर आप इस रोड का रुख करते तो मन में एडवेंचर की फील तो आएगी, पर साथ में डर का भी अनुभव होगा। बताते चलें कि यह रास्ता

है, जिनका असर शरीर के ऑर्गन्स पर खराब पड़ता है।

उन्होंने बताया कि एक और मापदंड ये हो सकता है, कमर देखिए और अपनी लंबाई देखिए। आपकी लंबाई 160 सेंटीमीटर है, तो आपकी कमर 80 सेंटीमीटर से ऊपर नहीं होनी चाहिए, चाहे पुरुष हों या महिला। एक सामान्य बात है कि अपनी कमर को लंबाई का आधा रखिए, तो आप स्वस्थ रहेंगे। इसका मतलब आपमें एब्डॉमिनल ओबेसिटी नहीं रहेगी। यह बहुत जरूरी है। बच्चों में मोटापे के इलाज के लिए जो नई इंजेक्टेबल दवाएं आई हैं, वे बेहद स्पेशलाइज्ड हैं। इन्हें कोई भी डॉक्टर प्रिस्क्राइब नहीं कर सकता। सरकारी गाइडलाइन के मुताबिक, सिर्फ एमडी मेडिसिन या एंडोक्राइनोलॉजिस्ट ही इन्हें लिखने के लिए अधिकृत हैं।

उन्होंने बताया कि डेटा के मुताबिक ये दवाइयां काफी कारगर हैं और इनसे वजन कम करने में काफी मदद मिलती है, लेकिन इन्हें लंबे समय तक लगातार लेना पड़ता है। अगर 2, 3 या 6 महीने लेकर छोड़ दिया जाए तो कोई फायदा नहीं होता और वजन फिर से बढ़ जाता है। जितने लंबे समय तक इन्हें लिया जाता है, वजन उतने ही लंबे समय तक कंट्रोल में रह सकता है। ये दवाइयां अब तक सिर्फ वयस्कों के लिए थीं, लेकिन अब एक दवाई को 12 साल से ऊपर के बच्चों के लिए भी जरूरत पड़ने पर इस्तेमाल की अनुमति मिल गई है।

उन्होंने कहा कि खान–पान सबसे अहम है। सबसे पहले उसी पर ध्यान देना चाहिए। जितनी भूख हो, उसका 70–80 फीसदी ही खाएं, पूरा पेट भरकर खाने से बचें। खाने का एक फिक्स्ड पैटर्न बनाएं और हमेशा ताजा पका हुआ भोजन करें। घर का बना हो या पैकेट वाला, हाई साल्ट, हाई शुगर और हाई फैट वाली चीजों को कम करना जरूरी है। प्रधानमंत्री ने भी खाने में 10 फीसदी तेल कम करने की बात कही है, इससे सबसे ज्यादा कैलोरी घटती है।—आईएनएस

बिना तोड़-फोड़ हटेगा पीपल!

से नष्ट कर देते हैं। इस उपाय को 2–3 दिन तक लगातार करें, जड़ें पूरी तरह जल जाएंगी और पौधा दोबारा कभी नहीं उगेगा।
यह एक बेहद पुराना और कारगर भारतीय नुस्खा है। अगर पीपल की जड़ें दीवार में बहुत गहराई तक चली गई हैं, तो हींग आपके बहुत काम आएगी। एक या दो चम्मच शुद्ध हींग को थोड़े से पानी में घोलकर एक गाढ़ा पेस्ट या घोल बना लें और इसे पीपल की कटी हुई जड़ों के ठीक ऊपर डाल दें। हींग के तत्व पीपल की जड़ों को अंदर से गला देते हैं। इसके इस्तेमाल से पीपल का पौधा कुछ ही दिनों में पूरी तरह सूख कर बेजान हो जाता है।

जब इन तरीकों को आजमाने के बाद जड़ पूरी तरह सूख जाए, तो उस दीवार की दरार या छेद को सीमेंट या वॉल पुट्टी से अच्छी तरह पैक कर दें। इससे दीवार भी मजबूत हो जाएगी और भविष्य में किसी पक्षी का छोड़ा गया नया बीज वहां नहीं पनप पाएगा।

नेशनल हाईवे 1 पर श्रीनगर और लेह के बीच समुद्र तल से करीब 11,000 फीट की ऊंचाई पर स्थित है। यह रोड कश्मीर घाटी और लद्दाख को आपस में जोड़ने का काम करता है।

कोली पहाड़ी सड़क– आप कल्पना करके देखिए कि आप ऐसी सड़क पर हैं, जिसके रास्तों में 70 से भी ज्यादा घुमावदार मोड़ पड़ते हैं। फिर यहां अक्सर होने वाली बारिश और आसपास घिरे घने जंगल सफर का मजा दोगुना कर देते हैं। क्या आपको नहीं लगता कि इसका सफर बेहद रोमांचक हो सकता है?

नेशनल हाईवे 22– नेशनल हाइवे 22 भारत ही नहीं दुनिया की सबसे डेंजर सड़कों में गिना जाता है। बता दें कि हिंदुस्तान तिब्बत रोड के नाम से जानी जाने वाली यह सड़क हिमाचल प्रदेश को बर्फीले पहाड़ों के बीच से होकर गुजरती है।

केंद्रीय मंत्री ने एलएचएमसी और उससे संबद्ध अस्पतालों को लेकर की समीक्षा बैठक

नई दिल्ली, 28 सितंबर।

केंद्रीय स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्री श्री जेपी नड्डा ने आज लेडी हार्डिंग मेडिकल कॉलेज–एलएचएमसी और उससे संबद्ध अस्पतालों, सुचेता .पलानी अस्पताल और कलावती सरन बाल अस्पताल की प्रगति की समीक्षा की। इस बैठक में स्वास्थ्य सेवा बुनियादी ढांचा, विशेष नैदानिक सेवाओं, चिकित्सा शिक्षा, अनुसंधान और रोगी देखभाल को सुदृढ़ करने पर विशेष ध्यान दिया गया। बैठक को संबोधि त करते हुए श्री नड्डा ने कहा कि एलएचएमसी और उससे संबद्ध अस्पतालों में चल रही और आगामी परियोजनाओं की योजना रोगी–केंद्रित और भविष्योन्मुखी दृष्टिकोण के साथ बनाई जानी चाहिए, जिसमें चिकित्सा क्षेत्र की बदलती आवश्यकताओं को सर्वोपरि रखा जाए।

उन्होंने कहा कि योजना और डिजाइन में संबंधित क्षेत्रों के अग्रणी संस्थानों की विशेषज्ञता और सर्वोत्तम प्रथाओं का उपयोग किया जाना चाहिए, साथ ही निर्माण की उच्च गुणवत्ता और परियोजना समयसीमा की कड़ी निगरानी सुनिश्चित की जानी चाहिए। मंत्री ने मंत्रालय को अनुमोदन और मंजूरी की आवश्यकता वाले मुद्दों को समय पर आगे बढ़ाने का आह्वान किया और इस बात पर जोर दिया कि अवसंरचना विस्तार और नर्सों, डॉक्टरों और अन्य स्वास्थ्य पेशेवरों की भर्ती साथ–साथ होनी चाहिए।

श्री नड्डा को इस बैठक के दौरान कलावती सरन बाल अस्पताल के चल रहे विस्तार के बारे में जानकारी दी गई।

स्क्रीन टाइम ही नहीं, डाइट में ओमेगा–3 की कमी भी बन सकती है आंखों के सूखेपन की वजह

नई दिल्ली, 28 सितम्बर। आज के दौर में आंखों में सूखापन एक काफी बड़ी और गंभीर समस्या बन गई है। लंबे समय तक डिजिटल स्क्रीन का उपयोग आंखों में सूखेपन के लक्षणों को बढ़ा सकता है। इसके अलावा, आहार सहित कई अन्य कारक भी ड्राई आई की समस्या को प्रभावित कर सकते हैं।

नेत्र रोग विशेषज्ञ डॉ. तरुण गुप्ता के अनुसार, आंखों में सूखेपन के प्रमुख लक्षण जैसे– आंखों में जलन, गड़न, लालीमा, भारीपन होना है। उनके अनुसार– आंखों में डिजिटल स्क्रीन के उपयोग की वजह से सूखेपन का बचाव 20–20–20 नियम को अपनाकर किया जा सकता है। इस नियम के अनुसार हमें हर 20 मिनट में 20 सेकंड का अंतराल लेना है और 20 फुट दूर देखना है एवं अपनी आंखों को झपकाना है। यह नियमित रूप से करने पर आंखों में सूखेपन में काफी लाभ मिलता है।

इसके साथ हमें अपने खान–पान पर भी ध्यान देना चाहिए। क्या हम ओमेगा–3 फैटी एसिड पूर्ण मात्रा में ले रहे हैं? ओमेगा–3 फैटी एसिड आंखों की बीमारियाँ जैसे उम्र से संबंधित मैकुलर डीजेनरेशन (ARMD), ड्राई आई सिंड्रोम (DES), ग्लूकोमा (काला मोतिया) और रेटिना संबंधी रोगों से बचाव में मदद करता है। यह आंखों की सृजन को कम करता है और आंसू की परत (tear film) को बनाए रखता है। ओमेगा–3 तीन मुख्य प्रकार के होते हैं:

अल्फा–लिनोलेनिक एसिड (ALA)
ईकोसापेंटाएनोइक एसिड (EPA)
डोकोसाहेक्साएनोइक एसिड (DHA)

ओमेगा–3 फैटी एसिड आंखों के प्राकृतिक आंसू बनाने में

मानसून में घरों की ओर क्यों खिंचे चले आते हैं सांप? वजह जानेंगे, तो चूहों पर भी खास नजर रखेंगे आप

नई दिल्ली, 28 सितम्बर। बारिश का मौसम तपती गर्मी से राहत तो देता है, लेकिन अपने साथ कई बिन बुलाए मेहमानों को भी ले आता है। इनमें से सबसे डरावने मेहमान होते हैं– सांप। जी हां, अक्सर मानसून के दौरान घरों में, बाथरूम में या जूतों के अंदर सांप निकलने की खबरें हमें डरा देती हैं।

हालांकि, क्या आपने कभी सोचा है कि जंगल और खेतों में रहने वाले ये जीव अचानक इंसानी बस्तियों और घरों में क्यों घुसने लगते हैं? आइए जानते हैं कि आखिर वो कौन–सी चीजें हैं, जो बारिश के मौसम में इन्हें आपके घर की तरफ खींच लाती हैं।

सांप आमतौर पर जमीन के अंदर बने चूहों के पुराने बिलों या दरारों में रहते हैं। जब लगातार तेज बारिश होती है, तो उनके बिलों में पानी भर जाता है। ऐसे में, अपनी जान बचाने और एक सूखी जगह की तलाश में उन्हें मजबूरी में बाहर निकलना पड़ता है। इंसानों के पक्के और सूखे घर उनके लिए एक सुरक्षित ठिकाना बन जाते हैं।

सांपों का सबसे पसंदीदा भोजन चूहे और मेढक होते हैं। बारिश के दौरान चूहे भी भीगने से बचने के लिए हमारे घरों के स्टोर रूम, किचन या गैराज में डेरा जमा लेते हैं। जहां चूहे होंगे, वहां उनके पीछे–पीछे शिकार की तलाश में सांप का आना लगभग तय है। यानी, अगर आपके घर में चूहे हैं, तो वो अनजाने में सांपों को आपके घर की ओर आकर्षित कर रहे हैं।

सांप कोल्ड ब्लडेंड जीव होते हैं, जिसका मतलब है कि वे अपने शरीर का तापमान खुद नियंत्रित नहीं कर सकते। बारिश के मौसम में जब ठंडक बढ़ती है, तो उन्हें अपने शरीर को गर्म रखने के लिए किसी सूखी और गर्माहट वाली जगह की जरूरत होती है। घरों के अंदर रखे पुराने गद्दे, जूतों के रैक, इन्वर्टर की बैटरी के आस–पास की जगह या लकड़ियों का ढेर उन्हें छिपने के लिए एकदम



इस परियोजना के अंतर्गत अस्पताल की कुल बेड क्षमता तीन सौ 94 से बढ़ाकर आठ सौ 94, आईसीयू क्षमता 40 से बढ़ाकर दो सौ और ऑपरेशन थिएटरों की संख्या 4 से बढ़ाकर 12 करने की परिकल्पना की गई है। स्वास्थ्य मंत्री ने लेडी हार्डिंग मेडिकल कॉलेज में अत्याधुनिक स्किल लैब का दौरा किया।

यह लैब एक व्यापक बहु–विषयक सिमुलेशन–आधारित प्रशिक्षण सुविधा है जो सुरक्षित और नियंत्रित वातावरण में व्यावहारिक और दक्षता–आधारित शिक्षा प्रदान करती है। श्री नड्डा ने कलावती सरन बाल अस्पताल में हाल ही में शुरू हुए संवर्धित नवजात शिशु देखभाल केंद्र का भी दौरा किया और उपलब्ध उन्नत सुविधाओं की समीक्षा की।

मदद करता है। सर्वोत्तम स्रोत: समुद्री फैंटी मछलियाँ (जैसे साल्मन, सार्डिन), फिश कॉड लिवर आयल (Cod Liver Oil) इसका सबसे अच्छा स्रोत है। शाकाहारी लोगों के लिए: प्लैक्स सीड (अलसी), चिया सीड्स, अखरोट और माइक्रोअल्गे (सूक्ष्म शैवाल) का तेल अच्छे विकल्प हैं। इसके अलावा आप अपने डॉक्टर की सलाह से आहार पूरक (supplements) भी ले सकते हैं। दुष्प्रभाव: अत्यधिक सप्लीमेंट्स (आहार पूरक) लेने से दस्त (Diarrhoea), मतली (Nausea), पेट फूलना और त्वचा पर खुजली हो सकती है। अंततः अगर हम अपने जीवन में 20–20–20 नियम एवं संतुलित आहार का सेवन करते हैं तो हम ड्राई आई सिंड्रोम (आंखों में सूखापन) को काफी हद तक दूर रख सकते हैं। और जानकारी एवं आंखों को स्वस्थ रखने के लिए नियमित रूप से आंखों के डॉक्टर का परामर्श लेते रहें।



मदद करता है।
सर्वोत्तम स्रोत: समुद्री फैंटी मछलियाँ (जैसे साल्मन, सार्डिन), फिश कॉड लिवर आयल (Cod Liver Oil) इसका सबसे अच्छा स्रोत है।
शाकाहारी लोगों के लिए: प्लैक्स सीड (अलसी), चिया सीड्स, अखरोट और माइक्रोअल्गे (सूक्ष्म शैवाल) का तेल अच्छे विकल्प हैं।
इसके अलावा आप अपने डॉक्टर की सलाह से आहार पूरक (supplements) भी ले सकते हैं।
दुष्प्रभाव: अत्यधिक सप्लीमेंट्स (आहार पूरक) लेने से दस्त (Diarrhoea), मतली (Nausea), पेट फूलना और त्वचा पर खुजली हो सकती है।
अंततः अगर हम अपने जीवन में 20–20–20 नियम एवं संतुलित आहार का सेवन करते हैं तो हम ड्राई आई सिंड्रोम (आंखों में सूखापन) को काफी हद तक दूर रख सकते हैं।
और जानकारी एवं आंखों को स्वस्थ रखने के लिए नियमित रूप से आंखों के डॉक्टर का परामर्श लेते रहें।

मानसून में घरों की ओर क्यों खिंचे चले आते हैं सांप? वजह जानेंगे, तो चूहों पर भी खास नजर रखेंगे आप



सही माहौल देते हैं।
सांप इंसानों की नजरों से दूर अंधेरे में रहना पसंद करते हैं। अगर आपके घर के आसपास, छत पर या गार्डन में पुराना कबाड़, टूटे गमले, ईंटों का ढेर या घनी झाड़ियां हैं, तो यह सांपों के छिपने के लिए किसी लग्जरी जगह से कम नहीं है।
सांपों को घर से दूर रखने के आसान तरीके
चूहों का सफाया करें: घर में चूहों को बिल्कुल न पनपने दें। चूहों को भगाने वाली दवा या पिंजरे का इस्तेमाल करें।
रास्ते बंद करें: दरवाजों के नीचे की खाली जगह, बाथरूम की नालियों, टूटी हुई जालियों या दीवारों की दरारों को अच्छी तरह सीमेंट या जाली से बंद कर दें।
कबाड़ हटाएं: घर के अंदर या बाहर कबाड़, लकड़ियों का ढेर या सूखे पत्तों का कचरा जमा न होने दें। आस–पास की झाड़ियों को भी नियमित रूप से काटते रहें।
जूते हमेशा झाड़कर पहनें: मानसून के दिनों में बाहर रखे बंद जूतों को पहनने से पहले हमेशा उन्हें उल्टा करके अच्छी तरह ठोक कर झाड़ लें।
सांप जानबूझकर इंसानों को नुकसान नहीं पहुंचाते, वे तो बस आसरे और खाने की तलाश में भटकते हुए आ जाते हैं। मानसून में थोड़ी–सी सतर्कता और साफ–सफाई रखकर आप इन बिन बुलाए मेहमानों को अपने घर से दूर रख सकते हैं।