



# माननीय उप राज्यपाल ने द्वीपों में जलापूर्ति की स्थिति की समीक्षा की

## जल सुरक्षा सुनिश्चित करने के लिए समयबद्ध उपायों के लिए निर्देश

श्री विजय पुरम, 29 सितंबर। माननीय उप राज्यपाल, अण्डमान तथा निकोबार द्वीपसमूह, डॉ. दिनेश शर्मा ने आज लोक निवास में आयोजित एक उच्चस्तरीय कार्य समीक्षा बैठक के दौरान द्वीपसमूह में जल आपूर्ति की समग्र स्थिति की समीक्षा की। बैठक में मुख्य सचिव, आयुक्त-सह-सचिव (लोक निर्माण विभाग), आयुक्त-सह-सचिव (शहरी विकास), दक्षिण अण्डमान के उपायुक्त तथा एपीडब्ल्यूडी और श्री विजय पुरम नगरपालिका परिषद के वरिष्ठ अधिकारी उपस्थित थे। बैठक के दौरान श्री विजय पुरम नगरपालिका परिषद क्षेत्र, दक्षिण अण्डमान के आसपास के ग्रामीण क्षेत्रों तथा उत्तर व मध्य अण्डमान और निकोबार जिलों में वर्तमान जल उपलब्धता का विस्तृत आकलन प्रस्तुत किया गया। आकलन में उपलब्ध जल संसाधनों, आने वाले महीनों में संभावित जल संकट तथा स्थिति से निपटने के लिए प्रस्तावित अल्पकालिक और दीर्घकालिक उपायों के साथ-साथ उनके क्रियान्वयन की समय-सीमा को शामिल किया गया।

माननीय उप राज्यपाल ने सभी संबंधित विभागों को जल संकट के समाधान के लिए तैयार जल कार्य योजना (Water Action Plan) के अंतर्गत निर्धारित समय-सीमाओं का कड़ाई से पालन सुनिश्चित करने के निर्देश दिए। उन्होंने जोर देकर कहा कि सभी अल्पकालिक उपायों को प्राथमिकता के आधार पर लागू किया जाए, ताकि गर्मी का मौसम शुरू होने से पहले पर्याप्त जल उपलब्धता सुनिश्चित की जा सके। वर्तमान मानसून के साथ-साथ पिछले उत्तर-पूर्वी मानसून के दौरान वर्षा की कमी तथा धानीखाड़ी बांध सहित प्रमुख जल स्रोतों में घटते जल स्तर को देखते हुए, माननीय उप राज्यपाल ने विभागों को जल आपूर्ति के लिए विकेंद्रीकृत और विविधीकृत दृष्टिकोण अपनाने के निर्देश दिए। स्थानीय जल उपलब्धता बढ़ाने के लिए तालाबों, चेक वियर और बोरेवेल सहित व्यवहार्य नए जल स्रोत विकसित करने पर जोर दिया गया। माननीय उप राज्यपाल ने आगे निर्देश दिया कि रटलैंड फेज-II का शेष कार्य दिसंबर, 2026 तक पूरा किया जाए, जिससे अनुमानित अतिरिक्त 91@2 एमएलडी क्षमता का पानी धानीखाड़ी बांध तक पहुंचाया जा सके और वहां से श्री विजय पुरम नगरपालिका परिषद को आगे वितरित किया जा सके। उन्होंने यह भी निर्देश दिया कि धानीखाड़ी बांध और अन्य स्रोतों में उपलब्ध पानी को जहां संभव हो, गर्मी के महीनों में उपयोग के लिए संरक्षित किया जाए। बर्मानाला, लाल मिट्टी



और जून जून नाला जैसे अधिक पानी वाले स्रोतों से पानी को नई जल आपूर्ति योजनाओं के माध्यम से जल की कमी वाले क्षेत्रों की ओर उपयुक्त रूप से मोड़ा जा सकता है। ऐसी योजनाओं को युद्धस्तर पर शुरू कर पूरा करने तथा गर्मी शुरू होने से पहले उनका संचालन सुनिश्चित करने के निर्देश दिए गए। प्रमुख जल अवसंरचना परियोजनाओं में तेजी लाई जाये माननीय उप राज्यपाल ने दक्षिण अण्डमान में गुप्तापाड़ा, मक्का पहाड़, रटलैंड फेज-III (पूर्वी क्षेत्र के झरने) और कोइला नाला, तथा उत्तर व मध्य अण्डमान में कोरंग नाला और खुदीरामपुर बांध सहित भविष्य की प्रमुख जल आपूर्ति परियोजनाओं की प्रगति की प्रशासनिक स्तर पर कड़ी निगरानी करने के निर्देश दिए, ताकि विस्तृत परियोजना रिपोर्ट (डीपीआर) तैयार करने की प्रक्रिया में तेजी लाई जा सके। जिन दीर्घकालिक जल आपूर्ति परियोजनाओं की डीपीआर तैयार की जा रही है या तैयार हो चुकी है, उन्हें शीघ्रता से संबंधित मंत्रालय अथवा सक्षम प्राधिकारी को अनुमोदन और वित्तपोषण के लिए भेजने के निर्देश दिए गए, ताकि स्थायी जल स्रोत जल्द से जल्द विकसित किए जा सकें। माननीय उप राज्यपाल ने जोर दिया कि भविष्य की जल मांग के अनुमान में जनसंख्या वृद्धि तथा भविष्य में होने वाले बुनियादी ढांचे के विकास, जिसमें पर्यटन क्षेत्र का विस्तार भी

शामिल है, से उत्पन्न आवश्यकताओं को पर्याप्त रूप से शामिल किया जाना चाहिए। दक्षिण अण्डमान में बार-बार होने वाली जल कमी को देखते हुए, यह निर्देश दिया गया कि गुप्तापाड़ा (4,000 एमएल) और मक्का पहाड़ बांध (9,000 एमएल) की डीपीआर तैयार करने की समय-सीमा को संशोधित करने का अनुरोध। केंद्रीय जल आयोग से किया जा सकता है और डीपीआर को 18 महीने के बजाय 12 महीने के भीतर पूरा किया जाए। रटलैंड फेज-III के लिए, जिसमें रटलैंड के पूर्वी हिस्से के पांच प्राकृतिक झरनों को एकीकृत कर अतिरिक्त 10 एमएलडी पानी पहुंचाने की योजना है, प्रस्ताव दिसंबर, 2027 तक प्रस्तुत किया जा सकता है। इसी प्रकार, फ्लैट बे जल आपूर्ति योजना, जिसकी अनुमानित क्षमता 11,000 एमएल है, को भी अंतिम रूप देकर मंत्रालय को मूल्यांकन और उपयुक्त वित्तपोषण स्रोत निर्धारित करने के लिए भेजा जा सकता है। वर्षा जल संवयन और संवेदनशील क्षेत्रों पर ध्यान माननीय उप राज्यपाल ने तालाबों और अन्य वर्षा जल संवयन संरचनाओं के विकास के प्रयासों को तेज करने के निर्देश दिए, विशेष रूप से दक्षिणी द्वीपसमूह, जिसमें कमोर्टा, चावरा और ननकौड़ी शामिल हैं, तथा उत्तर व मध्य अण्डमान में, जहां सीमित भंडारण क्षमता के कारण गर्मियों के दौरान बार-बार जल संकट उत्पन्न होता है। इन क्षेत्रों में बार-बार होने वाली गर्मियों की जल कमी को समाप्त करने के उद्देश्य

से सभी प्रभावित गांवों को शामिल करते हुए एक व्यापक कार्य योजना तैयार की जाएगी। नागरिक-केंद्रित जल प्रबंधन माननीय उप राज्यपाल ने सभी अधिकारियों को जल आपूर्ति से संबंधित जन शिकायतों को प्राथमिकता देने तथा चल रही परियोजनाओं को समय पर पूरा करने के निर्देश दिए। उन्होंने जल संरक्षण, पुनर्वर्धन और पुनः उपयोग को बढ़ावा देने, घरेलू जल मांग को कम करने तथा गैर-घरेलू उद्देश्यों के लिए संग्रहित वर्षा जल के उपयोग को प्रोत्साहित करने हेतु सूचना, शिक्षा एवं संचार (आईसीसी) कार्यक्रम संचालित करने के भी निर्देश दिए। श्री विजय पुरम नगरपालिका परिषद और एपीडब्ल्यूडी के अधिकारियों को निर्देश दिया गया कि वर्षा की कमी और वर्तमान जलवायु परिस्थितियों के संभावित प्रभावों के बावजूद आने वाले महीनों में जल आपूर्ति प्रभावित न हो। अल्पकालिक उपायों के अंतर्गत उपयुक्त वितरण व्यवस्था तथा सभी चल रहे जल आपूर्ति कार्यों को समय पर पूरा करना सुनिश्चित किया जाए। माननीय उप राज्यपाल ने आगे निर्देश दिया कि प्रशासनिक स्तर पर वरिष्ठ अधिकारियों द्वारा औचक निरीक्षण किए जा सकते हैं, ताकि चल रहे जल आपूर्ति कार्यों की प्रगति और गुणवत्ता की निगरानी की जा सके तथा समय पर कार्यान्वयन सुनिश्चित हो।

# माननीय उप राज्यपाल ने अण्डमान-निकोबार में सड़क परियोजनाओं की समीक्षा की

## एनएच-4 की धीमी प्रगति पर असंतोष व्यक्त करते हुए निर्धारित समयसीमा में कार्य पूरा करने के लिए कड़े निर्देश

श्री विजय पुरम, 29 सितंबर। अण्डमान तथा निकोबार द्वीपसमूह के माननीय उप राज्यपाल डॉ. दिनेश शर्मा जी ने आज लोक निवास में अण्डमान तथा निकोबार में खराब सड़कों को ठीक करने तथा नए सड़क निर्माण हेतु दिए गए निर्देश के क्रम में लोक निर्माण विभाग द्वारा सड़क निर्माण से संबंधित प्रस्तावित परियोजनाओं का प्रस्तुतीकरण किया गया। माननीय उप राज्यपाल ने राष्ट्रीय राजमार्ग-4 (एनएच-4) के कार्य की धीमी प्रगति पर असंतोष व्यक्त करते हुए एनएचआईडीसीएल को परियोजना का कार्य निर्धारित समयसीमा के भीतर शीघ्र पूर्ण करने के निर्देश दिए। खराब सड़क की स्थिति के कारण आमजन को हो रही कठिनाइयों तथा कार्यों में हो रहे विलंब को दूर करने के निर्देश भी दिए। साथ ही, संबंधित विभाग को परियोजना की नियमित निगरानी सुनिश्चित करने तथा निर्माण कार्य में पारदर्शी निविदा प्रक्रिया और आवश्यक गुणवत्ता मानकों का पालन करते हुए निर्धारित समय सीमा में कार्य पूर्ण करने पर विशेष ध्यान देने के कड़े आदेश दिए गए। समीक्षा बैठक में मुख्य सचिव, आयुक्त-सह-सचिव (लोक निर्माण विभाग), आयुक्त-सह-सचिव (शहरी विकास), कार्यकारी निदेशक, एनएचआईडीसीएल तथा



महाप्रबंधक, एनएचआईडीसीएल, उपायुक्त, दक्षिण अण्डमान, सचिव, उप राज्यपाल, मुख्य अभियंता, अं.लो.नि.वि. आदि अधिकारी उपस्थित रहे।

# कैंपबेल बे और कार निकोबार को सीमाशुल्क बंदरगाह के रूप में अधिसूचित किया गया

श्री विजय पुरम, 29 सितंबर। अण्डमान तथा निकोबार द्वीपसमूह के लिए एक महत्वपूर्ण घटनाक्रम के तहत, वित्त मंत्रालय के केंद्रीय अप्रत्यक्ष कर एवं सीमाशुल्क बोर्ड (सीबीआईसी) ने आयात एवं निर्यात माल के संचालन के लिए कैंपबेल बे और कार निकोबार को सीमा शुल्क बंदरगाह के रूप में अधिसूचित किया है। केंद्रीय अप्रत्यक्ष कर एवं सीमाशुल्क बोर्ड द्वारा 23 सितंबर, 2026 को जारी अधिसूचना संख्या 76/2026-सीमा शुल्क (एन.टी.) के माध्यम से 21 नवंबर, 1994 की अधिसूचना संख्या 62/1994-सीमा शुल्क (एन.टी.) में संशोधन किया गया है, जो अण्डमान तथा निकोबार द्वीपसमूह संघ राज्य क्षेत्र में सीमा शुल्क बंदरगाहों से संबंधित है। अधिसूचना के अनुसार, अधिसूचित स्थानों की सूची में कैंपबेल बे को मद संख्या (4) तथा कार निकोबार को मद संख्या (5) के रूप में शामिल किया गया है। दोनों स्थानों पर आयातित माल को उतारने तथा निर्यात माल या ऐसे माल की किसी भी श्रेणी को लाने के लिए सीमा शुल्क सुविधाओं को अधिकृत किया गया है। यह अधिसूचना केंद्रीय अप्रत्यक्ष कर एवं सीमाशुल्क बोर्ड (सीबीआईसी), राजस्व विभाग, वित्त मंत्रालय, भारत सरकार द्वारा सीमाशुल्क अधिनियम, 1962 (1962 का 52) की धारा 7 की उप-धारा (1) के खंड (क) के तहत प्रदत्त शक्तियों का प्रयोग करते हुए जारी की गई है।

# वंडूर में नवनिर्मित सीसी सड़क का उद्घाटन

श्री विजय पुरम, 29 सितंबर। दक्षिण अण्डमान के वंडूर वार्ड संख्या-3 में गांव की सड़क से श्री सनातन बिस्वास के आवास तक जोड़ने वाली नवनिर्मित सीमेंट कंक्रीट (सीसी) सड़क का आज दक्षिण अण्डमान जिला परिषद के अध्यक्ष श्री पी. उमर ने उद्घाटन किया। उद्घाटन कार्यक्रम की अध्यक्षता दक्षिण अण्डमान जिला परिषद के मुख्य कार्यकारी अधिकारी श्री रजनीश सिंह, भा.प्र.से. ने की। कार्यक्रम में गुप्तापाड़ा के जिला परिषद सदस्य श्री प्रकाश अधिकारी, पंचायत समिति सदस्य

## दक्षिण अण्डमान ज़िला कार्यालय में हिन्दी पखवाड़ा–2026 का पुरस्कार वितरण समारोह एवं हिन्दी कार्यशाला आयोजित



श्री विजय पुरम, 29 सितंबर। दक्षिण अण्डमान ज़िले के उपायुक्त कार्यालय द्वारा 14 सितंबर से 28 सितंबर, 2026 तक हिन्दी पखवाड़ा–2026 का आयोजन किया गया। हिन्दी के प्रचार–प्रसार तथा शासकीय कार्यों में हिन्दी के प्रयोग को प्रोत्साहित करने के उद्देश्य से पखवाड़े के दौरान अधिकारियों एवं कर्मचारियों के लिए विभिन्न प्रतियोगिताओं एवं गतिविधियों का आयोजन किया गया।

हिन्दी पखवाड़ा–2026 के समापन अवसर पर आयोजित कार्यक्रम में अध्यक्ष एवं अपर जिलाधीश श्रीमती प्रियंका कुमारी, कार्यालय के विभिन्न अनुभागों के अधिकारी एवं कर्मचारी, कार्यालय के नोडल अधिकारी (राजभाषा) व सहायक निदेशक (प्रशासन) तथा राजभाषा विभाग के वरिष्ठ अनुवाद अधिकारी श्री के.वी. सत्यनारायण उपस्थित रहे।

कार्यक्रम के दौरान श्रीमती मरियम बीबी, कार्यालय अधीक्षक द्वारा हिन्दी पखवाड़ा–2026 के दौरान आयोजित विभिन्न कार्यक्रमों एवं प्रतियोगिताओं की संक्षिप्त रिपोर्ट प्रस्तुत की गई।

हिन्दी पखवाड़े के दौरान चार प्रमुख प्रतियोगिताओं का आयोजन किया गया। प्रतियोगिताओं में उत्कृष्ट प्रदर्शन करने वाले विजेताओं को अपर जिलाधीश श्रीमती प्रियंका कुमारी द्वारा पुरस्कार एवं प्रमाण–पत्र प्रदान कर सम्मानित किया गया।

हिन्दी टिप्पण एवं प्रारूपण प्रतियोगिता में प्रथम स्थान श्रीमती पी.पी. प्रेमा, अपर श्रेणी लिपिक, द्वितीय स्थान श्रीमती एम. यासमीन, प्रवर श्रेणी लिपिक तथा तृतीय स्थान श्रीमती सकीला बीबी, प्रवर श्रेणी लिपिक ने प्राप्त किया। श्रीमती टी. ए. पूर्णिमा, प्रवर श्रेणी लिपिक को सांत्वना पुरस्कार प्रदान किया गया।



हिन्दी श्रुतलेखन एवं सुन्दर लेखन प्रतियोगिता में प्रथम स्थान श्रीमती विजया, बहुकार्य कर्मचारी, द्वितीय स्थान श्रीमती सावित्री देवी, बहुकार्य कर्मचारी तथा तृतीय स्थान सुश्री शाहाना हनीफ, बहुकार्य कर्मचारी ने प्राप्त किया। श्रीमती सी. मोहन प्रिया, बहुकार्य कर्मचारी को सांत्वना पुरस्कार प्रदान किया गया।

सामान्य ज्ञान प्रतियोगिता में प्रथम स्थान श्री अमनज्योत सिंह, बहुकार्य कर्मचारी, द्वितीय स्थान श्री सोम शंकर एम., प्रवर श्रेणी लिपिक तथा तृतीय स्थान श्री मिल्टन पी., बहुकार्य कर्मचारी ने प्राप्त किया। श्रीमती प्रियंका पाण्डेय, अपर श्रेणी लिपिक को सांत्वना पुरस्कार प्रदान किया गया।

हिन्दी टंकण प्रतियोगिता में प्रथम स्थान श्रीमती पी.पी. प्रेमा, अपर श्रेणी लिपिक, द्वितीय स्थान श्रीमती एम. यासमीन, प्रवर श्रेणी लिपिक तथा तृतीय स्थान श्रीमती टी. ए. पूर्णिमा, प्रवर श्रेणी लिपिक ने प्राप्त किया। श्री सुबीर सरकार, प्रवर श्रेणी लिपिक को सांत्वना पुरस्कार प्रदान किया गया।

पुरस्कार वितरण के उपरांत एक दिवसीय हिन्दी कार्यशाला का आयोजन किया गया। कार्यशाला में राजभाषा विभाग के वरिष्ठ अनुवाद अधिकारी श्री के. वी. सत्यनारायण ने अधिाकारियों एवं कर्मचारियों को हिन्दी में कार्यालयीन कार्य, टिप्पण एवं प्रारूपण तथा कंप्यूटर पर हिन्दी में कार्य करने से संबंधित महत्वपूर्ण जानकारी एवं मार्गदर्शन प्रदान किया।

कार्यक्रम का संचालन कार्यालय की कनिष्ठ अनुवाद अधिकारी श्रीमती चैरिटी कैल्विन द्वारा किया गया। कार्यक्रम के अंत में हिन्दी के प्रति निरंतर रुचि बनाए रखने तथा दैनिक कार्यालयीन कार्यों में अधिक से अधिक हिन्दी का प्रयोग करने का आह्वान किया गया। कार्यक्रम के सफल आयोजन में सहयोग प्रदान करने वाले सभी अधिकारियों एवं कर्मचारियों के प्रति आभार व्यक्त किया गया।

## पुलिस मुख्यालय में हिंदी पखवाड़ा का समापन



श्री विजय पुरम, 29 सितंबर। यहां पुलिस मुख्यालय के सभागार में आज हिन्दी पखवाड़ा समापन समारोह का गरिमापूर्ण आयोजन किया गया। समारोह में श्री राजेश देव, भा.पु.से., पुलिस उप महानिरीक्षक (मुख्यालय) मुख्य अतिथि के रूप में उपस्थित रहे।

हिन्दी पखवाड़े के अंतर्गत आयोजित विभिन्न हिन्दी प्रतियोगिताओं के विजेताओं एवं प्रतिभागियों को मुख्य अतिथि द्वारा नकद पुरस्कार एवं प्रमाण–पत्र प्रदान कर सम्मानित किया गया।

इस अवसर पर मुख्य अतिथि ने विजेताओं एवं प्रतिभागियों को हार्दिक बधाई देते हुए उनका उत्साहवर्धन किया। उन्होंने कहा कि हिन्दी केवल राजकीय कार्यों के निष्पादन का माह



यम ही नहीं, बल्कि जनसामान्य से सहज एवं प्रभावी संवाद स्थापित करने की सशक्त भाषा भी है। उन्होंने सभी अधिाकारियों एवं कर्मचारियों से अपने दैनिक शासकीय कार्यों, पत्राचार एवं अभिलेखीय कार्यों में हिन्दी का अधिकाधिक प्रयोग करने तथा राजभाषा हिन्दी के प्रचार–प्रसार में सक्रिय योगदान देने का आह्वान किया।

प्राप्त विज्ञप्ति के अनुसार समारोह का संचालन पुलिस उप अधीक्षक (पुलिस मुख्यालय) एवं नोडल अधिाकारी (राजभाषा) द्वारा किया गया। कार्यक्रम का समापन राजकीय कार्यों में हिन्दी के प्रयोग को निरंतर बढ़ाने तथा इसे कार्यालयीन कार्य–संस्कृति का अभिन्न अंग बनाने के संकल्प के साथ हुआ।

## एसएससी संयुक्त स्नातक स्तरीय परीक्षा 2026 का आयोजन 30 सितंबर से

श्री विजय पुरम, 29 सितंबर। कर्मचारी चयन आयोग (एसएससी) द्वारा संयुक्त स्नातक स्तरीय (सीजीएल) परीक्षा–2026 (टियर–1) का आयोजन 30 सितंबर से 9 अक्टूबर, 2026 तक श्री विजय पुरम परीक्षा केंद्र में किया जाएगा। यह परीक्षा स्वाधीन पोर्ट ब्लेयर प्राइवेट आईटीआई, कृष्णा भवन, एयर फोर्स स्टेशन के सामने, प्रोथरापुर, कालीकट स्थित परीक्षा केंद्र में आयोजित होगी।

### वंडूर में नवनिर्मित सीसी सड़क का

श्री भरत शर्मा, वंडूर ग्राम पंचायत के उप–प्रधान श्री उत्तम कुमार राय तथा वंडूर–03 की वार्ड सदस्य श्रीमती सुखलता पाहन सहित अन्य जिला परिषद सदस्य, पंचायती राज संस्थाओं (पीआरआई) के प्रतिनिधि एवं स्थानीय निवासी उपस्थित रहे।

इस अवसर पर संबोधित करते हुए अध्यक्ष ने कहा कि ग्रामीण क्षेत्रों में जीवन स्तर में सुधार लाने के जिला परिषद के प्रयासों में ग्राम स्तर पर बुनियादी ढांचे का विकास एक महत्वपूर्ण घटक है। उन्होंने कहा कि उचित सड़क संपर्क स्थानीय निवासियों की आवाजाही को सुगम बनाने तथा विद्यालयों, स्वास्थ्य सुविधाओं, बाजारों एवं अन्य आवश्यक सेवाओं तक आसान पहुंच सुनिश्चित करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। उन्होंने आगे कहा कि जिला परिषद आवश्यकता–आधारित विकास कार्यों के माध्यम से विभिन्न गांवों की बुनियादी ढांचे संबंधी आवश्यकताओं को पूरा करने को उचित महत्व दे रही है।

अध्यक्ष ने विकास कार्य के क्रियान्वयन में पंचायती राज



संस्थाओं के प्रतिनिधियों एवं स्थानीय समुदाय द्वारा दिए गए सक्रिय सहयोग एवं समर्थन की भी सराहना की। उन्होंने दोहराया कि जिला परिषद पंचायत क्षेत्रों में ग्रामीण संपर्क व्यवस्था में सुधार तथा आवश्यक बुनियादी ढांचे को सुदृढ़ करने के उद्देश्य से कार्य करती रहेगी।

प्राप्त विज्ञप्ति के अनुसार स्थानीय निवासियों ने सीसी सड़क के निर्माण पूर्ण होने का स्वागत किया और इस पहल के लिए आभार व्यक्त करते हुए कहा कि बेहतर सड़क संपर्क से क्षेत्र के लोगों को काफी लाभ मिलेगा।

## कला एवं संस्कृति विभाग 3 अक्टूबर को विरासत भ्रमण आयोजित करेगा पर्यटकों एवं पर्यटन हितधारकों से सम्मिलित होने की अपील

श्री विजय पुरम, 29 सितंबर। अण्डमान तथा निकोबार प्रशासन का कला एवं संस्कृति विभाग श्री विजय पुरम तथा इसके आसपास के क्षेत्रों में नियमित रूप से विरासत भ्रमण का आयोजन करेगा। इस पहल का उद्देश्य द्वीपसमूह की समृद्ध ऐतिहासिक एवं सांस्कृतिक विरासत को प्रदर्शित करना तथा पर्यटकों, स्थानीय निवासियों, विद्यार्थियों एवं विरासत प्रेमियों को इस विरासत का प्रत्यक्ष अनुभव प्रदान करना है। विरासत भ्रमण का संचालन स्थानीय इतिहासकार डॉ. प्रोणब कुमार सरकार द्वारा किया जाएगा। द्वितीय विश्व युद्ध पर आधारित विरासत भ्रमण का आयोजन 3 अक्टूबर, 2026 को शनिवार प्रातः 5.30 बजे से प्रातः 7 बजे तक किया जाएगा।

मार्गः सेल्यूर जेल–अबर्डीन युद्ध स्मारक–बंकर–अण्डमान क्लब–फरजंद अली मार्केट–नेताजी क्लब–जुलिकार अली स्मारक–घंटाघर–गांधी पार्क (बंकर)–गांधी पार्क (शितो मंदिर)। विरासत भ्रमण सभी के लिए खुला है–पर्यटकों,

विद्यार्थियों, स्वतंत्र पर्यटक गाइडों, सूचीबद्ध गाइडों, टूर ऑपरेटरों के प्रतिनिधियों तथा द्वीपसमूह की विरासत को जानने में रुचि रखने वाले प्रत्येक व्यक्ति से इसमें भाग लेने का आग्रह किया गया है। इस भ्रमण के माध्यम से प्रतिभागियों को श्री विजय पुरम के विभिन्न स्थलों के इतिहास, वास्तुकला एवं उनसे जुड़ी कहानियों की प्रत्यक्ष जानकारी प्राप्त होगी। साथ ही, स्थानीय गाइडों एवं पर्यटन विद्यार्थियों को इन सांस्कृतिक अनुभवों को सीखने तथा आगे बढ़ाने के लिए एक मंच भी मिलेगा।

यहां प्राप्त प्रेस विज्ञप्ति के अनुसार, इच्छुक व्यक्ति भागीदारी से संबंधित जानकारी के लिए कला एवं संस्कृति विभाग से संपर्क कर सकते हैं अथवा 9476077100 पर फोन और artand.culture@and.nic.in पर ई–मेल कर सकते हैं।

आइए, समय की यात्रा पर साथ चलें, अपनी साझा विरासत का उत्सव मनाएं और अण्डमान तथा निकोबार द्वीपसमूह में सांस्कृतिक पर्यटन को और सुदृढ़ करें।

## सभी 720 आंगनवाड़ी केंद्रों में राष्ट्रीय पोषण माह के तहत विविध गतिविधियां जारी

श्री विजय पुरम, 29 सितंबर। अण्डमान तथा निकोबार प्रशासन के समाज कल्याण निदेशालय द्वारा संघ राज्य क्षेत्र के सभी 720 आंगनवाड़ी केंद्रों (एडब्ल्यूसी) में 9 सितंबर से 8 अक्टूबर तक मनाए जा रहे 9वें राष्ट्रीय पोषण माह के तहत द्वीपव्यापी जागरूकता एवं सामुदायिक सहभागिता कार्यक्रम आयोजित किए जा रहे हैं। श्री विजय पुरम के शहरी क्षेत्र, फरारगंज, रंगत, डिगलीपुर एवं निकोबार सहित सभी पांच समन्वित बाल विकास सेवा (आईसीडीएस) परियोजना क्षेत्रों में चलाए जा रहे इस एक माह के अभियान का उद्देश्य दूरदराज एवं जनजातीय क्षेत्रों सहित द्वीपसमूह के सभी घरों एवं समुदायों तक पहुंच बनाना है। अभियान के माध्यम से पोषण एवं प्रारंभिक बाल्यावस्था विकास के संबंध में जागरूकता बढ़ाने तथा सामुदायिक सहभागिता को प्रोत्साहित करने पर विशेष ध्यान दिया जा रहा है।

अभियान का आधार राष्ट्रीय विषय “हमारी आंगनवाड़ी हमारी ज़िम्मेदारी” है। सभी 720 आंगनवाड़ी केंद्रों में आयोजित की जा रही गतिविधियां पांच प्रमुख स्तंभों पर केंद्रित हैं, जिनमें आहार विविधता एवं पर्याप्त प्रोटीन, ताजा गर्म पका हुआ भोजन (एचसीएम), सामुदायिक स्वामित्व एवं जवाबदेही,

प्रारंभिक बाल्यावस्था देखभाल एवं शिक्षा (ईसीसीई) तथा प्रहानमंत्री मातृ वंदना योजना (पीएमएमवीवाई) शामिल हैं।

720 आंगनवाड़ी केंद्र पोषण, प्रारंभिक बाल्यावस्था देखभाल तथा मातृ एवं शिशु कल्याण के लिए अग्रिम पंक्ति के केंद्रों के रूप में कार्य कर रहे हैं। दक्षिण अण्डमान, उत्तर व मध् य अण्डमान तथा निकोबार जिलों में समन्वित गतिविधियों के माध्यम से अभियान का उद्देश्य माताओं एवं बच्चों के लिए पोषण शिक्षा, स्वास्थ्य एवं वृद्धि निगरानी, प्रारंभिक बाल्यावस्था देखभाल तथा विभिन्न सरकारी योजनाओं एवं सेवाओं तक पहुंच को सुदृढ़ करना है।

मुख्य सेवािकाओं एवं आंगनवाड़ी कार्यकर्ताओं (एडब्ल्यूडब्ल्यू) सहित क्षेत्रीय कार्यकर्ता अपने–अपने क्षेत्रों में पोषण रैलियां, खाना पकाने का प्रदर्शन, स्वास्थ्य एवं वृद्धि निगरानी गतिविधियां, जागरूकता सत्र तथा सामुदायिक संपर्क कार्यक्रम जैसी गतिविधियों का नेतृत्व कर रहे हैं।

प्राप्त विज्ञप्ति के अनुसार समाज कल्याण निदेशालय ने द्वीपवासियों से अपने निकटतम आंगनवाड़ी केंद्र में आयोजित पोषण माह की गतिविधियों में सक्रिय रूप से भाग लेने तथा बेहतर पोषण, स्वस्थ बाल्यावस्था विकास एवं मातृ कल्याण के सामूहिक प्रयास में सहयोग करने का आग्रह किया है।

## विविध प्रतियोगिताओं के साथ अनिडको में मना हिंदी पखवाड़ा

श्री विजय पुरम, 29 सितंबर। अण्डमान तथा निकोबार द्वीपसमूह समन्वित विकास निगम लिमिटेड (अनिडको) में गत 14 सितंबर से 28 सितंबर, 2026 तक हिंदी पखवाड़े का आयोजन किया गया। हिंदी पखवाड़े के समापन अवसर पर 28 सितंबर को विकास भवन, श्री विजय पुरम में कार्यक्रम आयोजित किया गया। कार्यक्रम की अध्यक्षता कंपनी सचिव–सह–महाप्रबंधक (प्रशासन) श्री वासुकी नाथ सह ने की। इस अवसर पर अनिडको की विभिन्न इकाइयों के अधिकारी एवं कर्मचारी उपस्थित रहे।

कंपनी सचिव–सह–महाप्रबंधक (प्रशासन) ने कर्मचारियों को संबोधित करते हुए हिंदी के महत्व पर प्रकाश डाला। उन्होंने निगम के दैनिक कार्यों में हिंदी के अधिाकाधिक प्रयोग पर बल दिया तथा ई–कार्यालय में अंग्रेजी टिप्पणियों का हिंदी में अनुवाद करने के लिए कर्मचारियों को प्रोत्साहित किया।

प्राप्त विज्ञप्ति के अनुसार हिंदी पखवाड़े के दौरान अनिडको के कर्मचारियों के लिए विभिन्न प्रकार की प्रतियोगिताओं का



आयोजन किया गया। प्रतियोगिताओं में प्राप्त अंकों के आधार पर विजेताओं का चयन किया गया तथा उन्हें कंपनी सचिव–सह–महाप्रबंधक (प्रशासन) द्वारा नकद पुरस्कार प्रदान कर सम्मानित किया गया।

इस अवसर पर अन्य वरिष्ठ अधिकारियों ने भी अपने विचार व्यक्त किए तथा हिंदी भाषा के महत्व और दैनिक कार्यों में इसके अधिकाधिक प्रयोग पर प्रकाश डाला।

## इग्नू क्षेत्रीय केंद्र में मना “हिंदी पखवाड़ा”

श्री विजय पुरम, 29 सितंबर। “हिंदी पखवाड़ा” के अवसर पर इंदिरा गांधी राष्ट्रीय मुक्त विश्वविद्यालय (इग्नू) क्षेत्रीय केंद्र–पोर्ट ब्लेयर, अण्डमान तथा निकोबार द्वीपसमूह द्वारा विभिन्न प्रकार के कार्यक्रम आयोजित किए गए, जिनमे हस्ताक्षर अभियान, राष्ट्रीय वेविनार तथा अन्तर–महाविद्यालय निबंध व भाषण प्रतियोगिताएं शामिल थीं। कार्यक्रम का समापन “पुरस्कार वितरण समारोह” के



रूप मे आयोजित किया गया। समारोह मे प्रतियोगिताओं मे भाग लेने वाले प्रत्येक महाविद्यालय के प्रथम, द्वितीय और तृतीय स्थान पाने वाले प्रतियोगी को पदक एवं प्रमाणपत्र दिया गया। इस अवसर पर विभिन्न राज्यों से कुल 16 महाविद्यालयों के लगभग 654 प्रतिभागियों ने भाग लिया। पुरस्कार वितरण समारोह आज टैगोर राजकीय शिक्षा महाविद्यालय, श्री विजय पुरम के सहयोग से सेमिनार हाल मे आयोजित किया गया। समारोह के मुख्य अतिथि डॉ. सात्यकी पाल, क्षेत्रीय निदेशक, भारतीय मानवविज्ञान संव्क्षेण केंद्र, श्री विजय पुरम तथा विशिष्ट अतिथि प्रो. पी.वी.एन. सरमा, प्राचार्य, अण्डमान लॉ कॉलेज एवं प्रो. मंजुलता राव, प्राचार्य, टैगोर राजकीय शिक्षा महाविद्यालय, श्री विजय पुरम थी। समारोह को संबोधित करते हुए प्रो. (डॉ.) सुनील जैकब, इग्नू क्षेत्रीय केन्द्र

के निदेशक ने सभी अतिथियों का स्वागत किया एवं शिक्षक, छात्र–छात्राओं को हिंदी पखवाड़ा के अवसर पर बधाई दिया। समारोह को संबोधित करते हुए अतिथियों ने भी हिंदी के महत्व पर अपने विचार व्यक्त किए। डॉ. उदय कुमार, सहायक क्षेत्रीय निदेशक ने इग्नू क्षेत्रीय केंद्र–पोर्ट ब्लेयर मे मनाए गए हिंदी पखवाड़े की संक्षिप्त रिपोर्ट प्रस्तुत की। साथ ही विभिन्न महाविद्यालय मे सम्पन्न निबंध प्रतियोगिता मे सफल रहे प्रतिभागियों के नामों की घोषणा की। प्राप्त विज्ञप्ति के अनुसार समरोह के अंत मे सभी सफल प्रतिभागियों को मेडल एवं प्रमाणपत्र अतिथियों द्वारा प्रदान किया गया। सुश्री अस्मा बीबी ने धन्यवाद ज्ञापित किया। समारोह मे क्षेत्रीय केंद्र–पोर्ट ब्लेयर के सदस्य, विभिन्न महाविद्यालयों के प्राध्यापकों एवं बड़ी संख्या मे छात्र–छात्राओं ने भाग लिया।

#### ई–निविदा सूचना

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| F.No. E 158254 M-13/40/2026/3686                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | दिनांक 25.09.2026 |
| अण्डमान तथा निकोबार द्वीपसमूह समन्वित विकास निगम लिमिटेड, विकास भवन, पोस्ट बॉक्स सं. 180, श्री विजय पुरम (अनिडको) की ओर से अलोनिवि या किसी अन्य सरकारी विभाग के ठेकेदारों से ऑनलाइन मद दर ई–निविदा आमंत्रित की जाती है भले हो उनकी सूची इस शर्तों पर हो कि उन्हें सीपीडब्ल्यूडी वर्कस मैनुअल के अनुसार और इन द्वीपों में अन्य भारत सरकार के संगठनों के साथ कार्य के प्रासंगिक परिमाण को क्रियान्वित करने का अनुभव है और उनके पास कोई प्रतिकूल टिप्पणी नहीं है <span> </span> : एन.आई.टी.सं. अनिडको/सी.डब्ल्यू./26–27/टी डी – 20 कार्य का नाम <span> </span> : र्वराज द्वीप के डॉल्टिन रिजॉर्ट में पैनल रूम की छत की शीट बदलने और अन्य संबंध कार्य। अनुमानित लागत <span> </span> : रु. 3,92,527 /– निविदा/ बोली प्रसंस्करण शुल्क <span> </span> : लागू नहीं बयाना राशि <span> </span> : रु. 7,851 /– कार्य पूर्ण करने की अवधि <span> </span> : 30 दिन निविदा दस्तावेज प्रकाशन तिथि <span> </span> : 28.09.2026 निविदा दस्तावेज डाउनलोड/आरंभ तिथि <span> </span> : 29.09.2026 पूर्वाह्न 10.00 बजे निविदा दस्तावेज जमा करने की आरंभ तिथि <span> </span> : 05.10.2026 पूर्वाह्न 10.00 बजे निविदा दस्तावेज जमा करने की अंतिम तिथि <span> </span> : 12.10.2026 अपराह्न 3.00 बजे तक निविदा खोलने की तिथि <span> </span> :13.10.2026 पूर्वाह्न 11.00 बजे निविदा प्रपत्र और अन्य विवरण वेबसाइट https://eprocure.andamannicobar.gov.in से प्राप्त किए जा सकते हैं। निविदा आई डी <span> </span> : 2026_ANCVL_24919_1 |                   |
| महाप्रबंधक (सिविल कार्य), अनिडको                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                   |

| दूध संयंत्र, डेयरी फार्म, श्री विजय पुरम के लिए प्रावधान आइटम (एमआरपी आइटम और गैर–एमआरपी आइटम) की आपूर्ति हेतु वार्षिक अनुबंध के लिए ई–निविदा सूचना                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| टेंडर नं. 1-1549/ANIIDCO/MP/2021-22/ दिनांक 28/09/2026 अण्डमान निकोबार द्वीपसमूह अंतर्निहित विकास निगम लिमिटेड (अनिडको लिमिटेड), श्री विजय पुरम, श्री विजय पुरम के मिल्क प्लांट, डेयरी फार्म के लिए प्रोविजन आइटम्स (एमआरपी आइटम्स और गैर–एमआरपी आइटम्स) की आपूर्ति के लिए वार्षिक कॉन्ट्रैक्ट हेतु ऑनलाइन ई–निविदा आमंत्रित करता है। निविदा दस्तावेज जिसमें शर्तें और नियम शामिल हैं, इसे वेबसाइट https://eprocure.andaman.gov.in से डाउनलोड किया जा सकता है या इसे वरिष्ठ प्रबंधक, मिल्क प्लांट, अनिडको लिमिटेड, विकास भवन, श्री विजय पुरम से किसी भी कार्य दिवस पर 09/10/2026 को शाम 5.00 बजे तक प्राप्त किया जा सकता है। निविदा ऑनलाइन https://eprocure.andaman.gov.in 12/10/2026 से पहले या उसी दिन 12.00 बजे तक भरा जाना चाहिए। निविदा उसी दिन अपराह्न 3. 00 बजे खोला जाएगा। निविदा देने वालों या उनके अधिकृत प्रतिनिधियों की मौजूदगी में, अगर कोई भी उस समय मौजूद हों। प्रबंध निदेशक, अनिडको को किसी भी या सभी टेंडर को किसी भी कारण बताये बिना स्वीकार या अस्वीकार करने का अधिकार सुरक्षित है। |
| महाप्रबंधक (दुग्ध संयंत्र), अनिडको लिमिटेड                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

| अण्डमान तथा निकोबार प्रशासन जहाजरानी सेवा निदेशालय, श्री विजय पुरम अनधिकृत अनुपस्थिति सूचना                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| F.No. M/PF/1257/2023/1906 दिनांक 24. 09.2026 श्री के. लिंगा राज, लोअर ग्रेड क्लर्क, जहाजरानी सेवा निदेशालय, श्री विजय पुरम, दिनांक 17. 10.2025 से बिना किसी पूर्व सूचना अथवा अनुमति के अपने कार्यों से अनुपस्थित हैं। अतः उन्हें इस नोटिस के प्रकाशन की तिथि से 15 दिनों के भीतर अपने कार्य पर उपस्थित होकर कार्यभार ग्रहण करने तथा उक्त अवधि में कार्यों से अनधिकृत रूप से अनुपस्थित रहने के संबंध में संतोषजनक स्पष्टीकरण एवं संबंधित प्रमाण/दस्तावेज प्रस्तुत करने का निर्देश दिया जाता है। निर्धारित अवधि के भीतर कार्य पर उपस्थित न होने अथवा अनुपस्थिति के संबंध में संतोषजनक स्पष्टीकरण एवं आवश्यक दस्तावेज प्रस्तुत न करने की स्थिति में, उनके विरुद्ध ‘‘केंद्रीय सिविल सेवा (आचरण) नियमावली के प्रासंगिक प्रावधानों के अंतर्गत नियमानुसार उचित अनुशासनात्मक कार्रवाई’’ की जाएगी। |
| सहायक निदेशक (प्रशासन)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

## नेताजी स्टेडियम परिसर का स्विमिंग पूल आज से पुनः खुलेगा

श्री विजय पुरम, 29 सितंबर। खेल एवं युवा कार्य विभाग ने आम जनता को सूचित किया है कि श्री विजय पुरम स्थित नेताजी स्टेडियम खेल परिसर का रिवमिंग पूल, जिसे रखरखाव कार्य के लिए 1 सितंबर, 2026 से बंद किया गया था, 30 सितंबर, 2026 से पुनः खोल दिया जाएगा। प्राप्त विज्ञप्ति के अनुसार रिवमिंग पूल का रखरखाव कार्य पूरा हो चुका है और अब यह सुविधा निर्धारित नियमों एवं र्विमिंग पूल के लागू समय के अनुसार सदस्यों एवं गैर–सदस्यों के उपयोग के लिए उपलब्ध है।

## मायाबंदर के डॉ. आर. पी. अस्पताल में स्वच्छता अभियान चलाया गया

मायाबंदर, 29 सितंबर। उत्तर व मध्य अण्डमान के मायाबंदर स्थित डॉ. आर. पी. अस्पताल में स्वच्छ एवं स्वस्था अस्पताल परिसर बनाए रखने के उद्देश्य से आज डॉ. एस. सुनील कुमार, मुख्य चिकित्सा अधिकारी (एनएफएसजी) एवं चिकित्सा अधिकारी प्रभारी, डॉ. आर. पी. अस्पताल, मायाबंदर के पर्यवेक्षण में चिकित्सा अधिकारियों, प्रधान, पंचायती राज संस्था (पीआरआई) सदस्यों एवं अस्पताल कर्मचारियों के समन्वय से स्वच्छता अभियान चलाया गया। प्राप्त विज्ञप्ति के अनुसार कार्यक्रम का शुभारंभ स्वच्छता शपथ दिलाकर किया गया। सभी कर्मचारियों ने स्वच्छता अभियान में सक्रिय रूप से भाग लिया।

## नशा मुक्त भारत अभियान : महाविद्यालय एवं आईटीआई में जागरूकता कार्यक्रम संचालित

मायाबंदर, 29 सितंबर। नशा मुक्त भारत अभियान (एनएमबीए) की छठी वर्षगांठ के उपलक्ष्य में एकीकृत नशा मुक्ति पुनर्वास केंद्र (आईआरसीए), उत्तर व मध्य अण्डमान द्वारा चाइल्ड हेल्पलाइन, उत्तर व मध्य अण्डमान तथा उच्च शिक्षण संस्थानों के सहयोग से महात्मा गांधी राजकीय महाविद्यालय एवं औद्योगिक प्रशिक्षण संस्थान (आईटीआई), बकुलतला में पूर्व–आयोजन जागरूकता कार्यक्रम आयोजित किए गए। कार्यक्रमों में विद्यार्थियों ने विभिन्न जागरूकता गतिविधियों एवं प्रतियोगिताओं में उत्साहपूर्वक भाग लिया। उत्कृष्ट प्रदर्शन करने वाले प्रतिभागियों को दक्षिण अण्डमान जिला परिषद के अध्यक्ष, पंचायती राज संस्था (पीआरआई) के प्रतिनिधियों, प्रशासनिक अधिकारियों एवं अन्य संसाधन व्यक्तियों द्वारा

## जेएनआरएम में यौन उत्पीड़न के प्रति संवेदनशीलता एवं जागृति लाई गई

श्री विजय पुरम, 29 सितंबर। यहां के जवाहरलाल नेहरू राजकीय महाविद्यालय (जेएनआरएम) द्वारा 29 सितंबर को महाविद्यालय के व्याख्यान दीर्घा में यौन उत्पीड़न के प्रति संवेदनशीलता एवं जागरूकता कार्यक्रम आयोजित किया गया। कार्यक्रम का समन्वय जेएनआरएम की आंतरिक शिकायत समिति (आईसीसी) द्वारा किया गया। कार्यक्रम का उद्देश्य विद्यार्थियों को यौन उत्पीड़न, सहमति, गरिमा, व्यक्तिगत सीमाओं तथा उपलब्ध शिकायत निवारण तंत्र के प्रति संवेदनशील बनाना था। कार्यक्रम में वाणिज्य, इतिहास एवं राजनीति विज्ञान विभागों के लगभग 250 विद्यार्थियों ने भाग लिया। कार्यक्रम का शुभारंभ जेएनआरएम के अंग्रेजी विभाग की सहायक प्रोफेसर डॉ. जोचिबेड विसेंट के स्वागत संबोधन से हुआ। जेएनआरएम की प्राचार्या डॉ. पर्ल देवदास ने गरिमा, समानता एवं परस्पर सम्मान पर आधारित महाविद्यालय परिसर का वातावरण बनाए रखने के महत्व पर बल दिया।

‘राइट्स फॉर ऑल’ (आरएफए) गैर–सरकारी संगठन की अध्यक्षा, प्रमाणित पोश मास्टर प्रशिक्षक एवं परामर्शदाता तथा भारत सरकार के महिला एवं बाल विकास मंत्रालय के शी–बॉक्स पोर्टल की सूचीबद्ध विशेषज्ञ श्रीमती रुबीना सिद्दीकी ने एक संवादात्मक सत्र आयोजित किया। सत्र में पोश अधिनियम के प्रावधानों, सहमति, सम्मानजनक आचरण, अधिकार एवं दायित्व, आंतरिक शिकायत समिति की भूमिका, शिकायत दर्ज करने की प्रक्रिया तथा गोपनीयता

## स्वच्छता ही सेवा 2026 अभियान : पुलिस समुद्री बल ने चलाया विशेष स्वच्छता अभियान



श्री विजय पुरम, 29 सितंबर। गत 27 सितंबर, 2026 को विश्व पर्यटन दिवस के आयोजन के क्रम में तथा स्वच्छता ही सेवा 2026 अभियान के तहत अण्डमान तथा निकोबार पुलिस के पुलिस समुद्री बल (पीएमएफ) ने मरीन पुलिस परिचालन केंद्रों एवं समुद्री परिसंपत्तियों में विशेष स्वच्छता अभियान चलाया। यह स्वच्छता अभियान अण्डमान तथा निकोबार प्रशासन द्वारा जारी निर्देशों के अनुपालन में आयोजित किया गया। इसका उद्देश्य पुलिस समुद्री बल के परिचालन प्रतिष्ठानों तथा उनके आसपास स्वच्छता, साफ–सफाई एवं पर्यावरणीय ज़िम्मेदारी को बढ़ावा देना था।

अभियान के दौरान पीएमएफ के कर्मिकों ने सक्रिय रूप से भाग लेते हुए समुद्री पुलिस परिचालन केंद्रों एवं पीएमएफ को आवंटित परिसंपत्तियों की साफ–सफाई एवं रखरखाव किया। कार्यालय परिसर के आसपास के क्षेत्रों

## मायाबंदर कॉलेज में प्रबंधन पर दो दिवसीय विशेष अतिथि व्याख्यान हुए

मायाबंदर, 29 सितंबर। महात्मा गांधी राजकीय महाविद्यालय (एमजीजीसी), मायाबंदर, उत्तर व मध्य अण्डमान में 28 एवं 29 सितंबर, 2026 को प्रबंधन विषय पर दो दिवसीय विशेष अतिथि व्याख्यान का आयोजन किया गया। व्याख्यान श्रृंखला के लिए पॉन्डिचेरी विश्वविद्यालय, श्री विजय पुरम परिसर के प्रबंधन अध्ययन विभाग के प्रोफेसर डॉ. सी. माधवैय्या ने संसाधन व्यक्ति के रूप में व्याख्यान दिया। 28 सितंबर, 2026 को उन्होंने ‘डिग्रियां, सपने और नौकरियां–शिक्षा एवं रोज़गार में सामंजस्य क्यों नहीं है’ विषय पर विशेष व्याख्यान दिया। व्याख्यान में औपचारिक शिक्षा, कैरियर संबंधी आकांक्षाओं तथा रोज़गार क्षेत्र की बदलती आवश्यकताओं के बीच बढ़ती खाई पर चर्चा की गई। 29 सितंबर, 2026 को डॉ. माधवैय्या ने ‘नई क्रिएटर अर्थव्यवस्था का विकास–डिजिटल कहानीकार एवं सोशल मीडिया प्रभावक’ विषय पर व्याख्यान दिया। उन्होंने क्रिएटर अर्थव्यवस्था के उभरने तथा डिजिटल कहानी–वाचन, सोशल मीडिया और ऑनलाइन सामग्री निर्माण से जुड़े बढ़ते व्यावसायिक अवसरों पर विस्तार से चर्चा की।

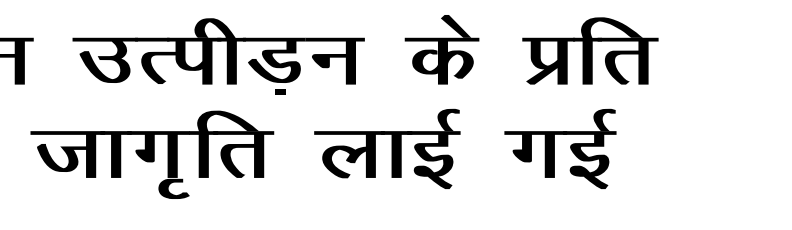
यहां प्राप्त प्रेस विज्ञप्ति के अनुसार, वाणिज्य एवं अर्थशास्त्र विभागों के विद्यार्थियों ने व्याख्यान श्रृंखला में भाग लिया और सत्रों में सक्रिय रूप से सहभागिता की। इन व्याख्यानों से विद्यार्थियों को समकालीन प्रबंधन प्रवृत्तियों, रोज़गारपरकता, उभरते कैरियर के अवसरों तथा डिजिटल युग में कार्य की बदलती प्रकृति के बारे में महत्वपूर्ण जानकारी प्राप्त हुई।

महात्मा गांधी राजकीय महाविद्यालय के प्राचार्य डॉ. आर. वी. आर. मूर्ति ने संसाधन व्यक्ति का अभिनंदन किया तथा विद्यार्थियों के लाभ के लिए विशेष

प्रोत्साहन पुरस्कार प्रदान किए गए।

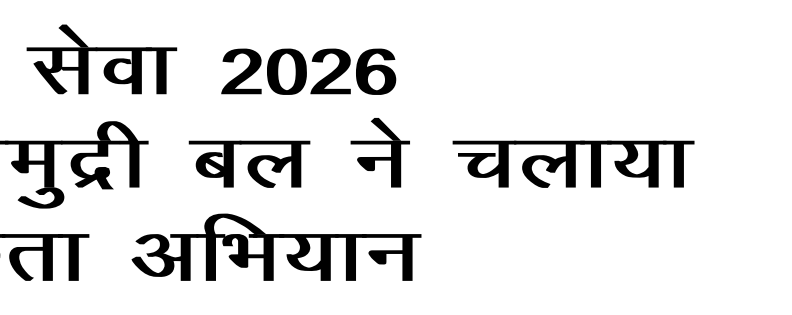
उत्तर व मध्य अण्डमान के अपर ज़िलाधीश ने दोनों कार्यक्रमों में मुख्य अतिथि के रूप में शिरकत की। उन्होंने विद्यार्थियों से नशीले पदार्थों के सेवन से दूर रहने तथा अपने लक्ष्यों पर ध्यान केंद्रित रखने का आग्रह किया। उन्होंने विद्यार्थियों को अभियान के संदेश ‘नशे को ना, सपने को हां’ (नशीले पदार्थों के बजाय अपने सपनों को चुनें) का अनुसरण करने के लिए प्रोत्साहित किया।

प्राप्त विज्ञप्ति के अनुसार आईआरसीए के परियोजना समन्वयक ने विद्यार्थियों को मादक पदार्थों के हानिकारक प्रभावों के प्रति जागरूक किया तथा उन्हें मानस हेल्पलाइन–1933 के बारे में जानकारी दी, जहां नशीली दवाओं के सेवन एवं लत से संबंधित परामर्श और सहायता उपलब्ध है।



से संबंधित विषयों को शामिल किया गया। सत्र को रोचक एवं सहभागितापूर्ण बनाने के लिए व्यावहारिक परिस्थितियों, खेलों एवं विभिन्न गतिविधियों का प्रयोग किया गया। यहां प्राप्त प्रेस विज्ञप्ति के अनुसार, जेएनआरएम की आंतरिक शिकायत समिति की अध्यक्षा डॉ. लीलामणि ने विद्यार्थियों को सुरक्षित एवं सम्मानजनक महाविद्यालय परिसर बनाए रखने के प्रति उनकी प्रतिबद्धता की पुनः पुष्टि करने के लिए शपथ दिलाई। कार्यक्रम का समापन जेएनआरएम की आंतरिक शिकायत समिति की सदस्य सचिव डॉ. भाग्य लक्ष्मी विजयन के धन्यवाद ज्ञापन के साथ हुआ।

से संबंधित विषयों को शामिल किया गया। सत्र को रोचक एवं सहभागितापूर्ण बनाने के लिए व्यावहारिक परिस्थितियों, खेलों एवं विभिन्न गतिविधियों का प्रयोग किया गया। यहां प्राप्त प्रेस विज्ञप्ति के अनुसार, जेएनआरएम की आंतरिक शिकायत समिति की अध्यक्षा डॉ. लीलामणि ने विद्यार्थियों को सुरक्षित एवं सम्मानजनक महाविद्यालय परिसर बनाए रखने के प्रति उनकी प्रतिबद्धता की पुनः पुष्टि करने के लिए शपथ दिलाई। कार्यक्रम का समापन जेएनआरएम की आंतरिक शिकायत समिति की सदस्य सचिव डॉ. भाग्य लक्ष्मी विजयन के धन्यवाद ज्ञापन के साथ हुआ।



की भी सफाई की गई तथा कचरे एवं अनुपयोगी सामग्रियों को एकत्र कर उचित तरीके से निस्तारित किया गया। परिचालन परिसर एवं नौकाओं को स्वच्छ एवं व्यवस्थित स्थिति में बनाए रखने पर विशेष ध्यान दिया गया।

इस पहल के माध्यम से तटीय एवं समुद्री क्षेत्रों में स्वच्छ एवं साफ–सुथरा वातावरण बनाए रखने के महत्व को भी रेखांकित किया गया, जो अण्डमान तथा निकोबार द्वीपसमूह के पर्यटन वातावरण में महत्वपूर्ण योगदान देता है। पीएमएफ के कर्मिकों की भागीदारी स्वच्छता, पर्यावरण संरक्षण एवं ज़िम्मेदार पुलिसिंग के प्रति उनकी प्रतिबद्धता को दर्शाती है।

पुलिस अधीक्षक, पुलिस समुद्री बल से प्राप्त प्रेस विज्ञप्ति में कहा गया है कि पुलिस समुद्री बल स्वच्छता ही सेवा अभियान के उद्देश्यों को समर्थन देने एवं अण्डमान तथा निकोबार द्वीपसमूह में स्वच्छ, सुरक्षित एवं टिकाऊ समुद्री वातावरण के निर्माण में योगदान देने के लिए प्रतिबद्ध है।

## टैगोर महाविद्यालय में बी.एड. गणित की एक रिक्त सीट के लिए काउंसलिंग 3 अक्टूबर को

श्री विजय पुरम, 29 सितंबर। नेताजी सुभाष चंद्र बोस उच्चतर शिक्षा संस्थान (मानित विश्वविद्यालय), श्री विजय पुरम के घटक महाविद्यालय टैगोर राजकीय शिक्षा महाविद्यालय (टीजीसीई) में दो वर्षीय बी.एड. डिग्री कार्यक्रम के गणित विषय में श्रेणी–3(ए)–प्रो–42 के अंतर्गत एक सीट रिक्त हुई है। उक्त रिक्त सीट पर प्रवेश के लिए काउंसलिंग 3 अक्टूबर को प्रातः 9.30 बजे टीजीसीई की सेमिनार गैलरी में आयोजित की जाएगी। इन पाठ्यक्रमों में प्रवेश लेने के इच्छुक सभी पात्र अभ्यर्थियों से अनुरोध किया गया है कि वे उपर्युक्त तिथि एवं समय पर काउंसलिंग में उपस्थित हों। प्राप्त विज्ञप्ति के अनुसार चयनित अभ्यर्थी को प्रवेश के दिन सभी मूल प्रमाण–पत्रों के साथ सभी मूल प्रमाण–पत्रों की एक–एक प्रति का सेट तथा निर्धारित शुल्क जमा करना होगा। ऐसा न करने पर उन्हें प्रवेश के लिए विचार नहीं किया जाएगा।

## इनफिनिट स्क्रॉल से ऑटो—प्ले तक, सोशल मीडिया बच्चों को स्क्रीन से चिपकाए रखता है, जानें माता—पिता क्या करें?

नई दिल्ली, 29 सितम्बर।

आजकल के समय में मोबाइल फोन एक बड़ी जरूरत बन चुका है लेकिन परेशानी तब आती है, जब कम उम्र में इसकी जद में बच्चे व युवा पीढ़ी आ जाती है। कड़वी सच्चाई है कि बच्चों को फोन से अलग करना मुश्किल हो गया है। वे घंटों स्क्रॉल करते रहते हैं। क्या आप जानते हैं कि यह कोई संयोग नहीं है? सोशल मीडिया ऐप्स को जानबूझकर ऐसे डिजाइन किया गया है कि बच्चे लगातार उन पर बने रहें।

यूनाइटेड नेशंस इंटरनेशनल चिल्ड्रेंस इमरजेंसी फंड (यूनिसेफ) इस बारे में डिजिटल पेरेंटिंग एक्सपर्ट डॉ. जैकलीन नेसी के हवाले से विस्तार से जानकारी देता है। डॉ. जैकलीन नेसी बताती हैं कि सोशल मीडिया कंपनियां कई खास फीचर्स का इस्तेमाल करती हैं, जो बच्चों और बड़ों को स्क्रीन से चिपकाए रखते हैं। इनमें सबसे आम हैं इनफिनिट स्क्रॉल यानी ऐसी फीज जो कभी खत्म नहीं होती, ऑटो—प्ले मतलब कि वीडियो अपने आप चलते रहते हैं और नोटिफिकेशन, लाइक्स, व्यूज और स्ट्रीक्स जैसी गिनती वाले फीचर्स। इनकी वजह से बच्चे बार—बार ऐप खोलते रहते हैं और समय का पता ही नहीं चलता।

एक्सपर्ट बताते हैं कि सोशल मीडिया का एल्गोरिदम बहुत चालाक तरीके से काम करता है। यह देखता है कि आप कौन से वीडियो ज्यादा देर तक देखते हैं, कौन सी पोस्ट पर रुकते हैं। फिर उसी तरह का और ज्यादा कंटेंट आपके सामने लाता है। इसका मकसद सिर्फ एक है— आप जितना ज्यादा समय प्लेटफॉर्म पर बिताएं, उतना बेहतर। हालांकि, ये एल्गोरिदम बच्चों की भलाई को ध्यान में रखकर नहीं बनाए जाते, बल्कि उनकी भागीदारी बढ़ाने के लिए बनाए जाते हैं।

अब सवाल है कि बच्चे इसमें क्यों ज्यादा फंस जाते हैं? तो एक्सपर्ट बताते हैं कि बच्चों और किशोरों का दिमाग अभी विकसित हो रहा होता है। उनमें खुद पर कंट्रोल करने की क्षमता पूरी तरह नहीं आई होती। वे सोशल रिवार्ड्स जैसे लाइक्स और कमेंट्स के प्रति बहुत संवेदनशील होते हैं। अगर दोस्त सोशल मीडिया पर एक—दूसरे से बात कर रहे हैं और बच्चा उसमें शामिल नहीं है तो उसे अकेलापन

## बीपी चेक करते समय कहीं आप भी तो नहीं कर रहे ये गलतियां? जानिए सही तरीका

नई दिल्ली, 29 सितम्बर।

हाई ब्लड प्रेशर (हाइपरटेंशन) ऐसी समस्या है, जो अक्सर बिना किसी स्पष्ट लक्षण के शरीर में बढ़ती रहती है। यही वजह है कि कई लोग लंबे समय तक इससे अनजान रहते हैं। लगातार बढ़ा हुआ ब्लड प्रेशर दिल की बीमारी, स्ट्रोक, आंखों की रोशनी से जुड़ी समस्याओं और डिमेंशिया जैसी गंभीर जटिलताओं का खतरा बढ़ा सकता है। ऐसे में समय—समय पर ब्लड प्रेशर की जांच करना बेहद जरूरी है। लेकिन बीपी चेक करते समय कुछ गलतियां करने से बचना चाहिए वर्ना रीडिंग गलत भी हो सकती है। विश्व स्वास्थ्य संगठन ने सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म एक्स पर पोस्ट कर बताया है कि बीपी मापते समय सबसे पहले सही तरीके से बैठना जरूरी है। कुर्सी पर बैठें और अपनी पीठ को अच्छी तरह सहारा दें। दोनों पैर जमीन पर सीधे रखें और पैरों को क्रॉस करके न बैठें। जिस हाथ में बीपी कफ लगाया जा रहा है, उसे किसी टेबल या सपोर्ट पर आराम से रखें। हाथ की स्थिति ऐसी होनी चाहिए कि कफ दिल के स्तर पर रहे।

बीपी चेक करने से पहले कम से कम 5 मिनट आराम करना चाहिए। जल्दबाजी में या चलते—फिरते तुरंत बीपी नापने से रीडिंग प्रभावित हो सकती है। इसी तरह जांच के दौरान बात करने से भी बचना चाहिए। अगर एक से ज्यादा रीडिंग ली जा रही है, तो माप के बीच भी शांत रहें और बातचीत न करें।

ब्लड प्रेशर की सही रीडिंग के लिए यह भी जरूरी है कि जांच से कम से कम 30 मिनट पहले एक्सरसाइज, चाय—कॉफी और धूम्रपान से बचें। इन चीजों का असर

## भारत की ये पैराग्लाइडिंग डेस्टिनेशंस हैं एडवेंचर शौकीनों के लिए बेस्ट

नई दिल्ली, 29 सितम्बर।

हवा में आजाद पंछी की तरह उड़ने का हर किसी का सपना होता है और इस सपने को पूरा करने के लिए पैराग्लाइडिंग से बेस्ट ऑप्शन नहीं हो सकता। आप खुद ही कल्पना करके देखिए कि आप हवा में उड़ रहे हैं और आसपास चारों तरफ खुला आसमान है। इसका अनुभव ही हमें जन्नत जैसा फील करा देता है, फिर क्यों न एक बार इस एडवेंचर का मजा ले लिया जाए।

बीर—बिलिंग हिमाचल प्रदेश में कांगड़ा जिले में जोगिंदर नगर नामक घाटी में स्थित है। यह जगह भारत की पैराग्लाइडिंग राजधानी कही जाती है। इसमें बिलिंग पैराग्लाइडिंग की टेक ऑफ और बीर लैंडिंग साइट है। ऊंचाई की बात करें तो इस जगह से उड़ान करीब 2400 मीटर की ऊंचाई से शुरू होती है। साल में अक्टूबर से जून तक का महीना यहां जाने के लिए अच्छा समय है।

सोलांग घाटी हिमाचल प्रदेश की दूसरी सबसे फेमस पैराग्लाइडिंग डेस्टिनेशन है। अगर आप पहली बार पैराग्लाइडिंग करने की सोच रहे हैं और बीर—बिलिंग से थोड़ा मीडियम एल्टीट्यूड की तलाश कर रहे हैं तो यह जगह बेस्ट ऑप्शन हो सकती है। शॉर्ट फ्लाई के लिए इसकी ऊंचाई 2500 मीटर यानी 8000 फीट है।

उत्तराखंड में भी पैराग्लाइडिंग का अनुभव लिया जा सकता है, अपने सफर को रोमांचक बनाने के लिए नैनीताल का रुख करें। बताते चलें कि यह सुविधा नैनीताल में नहीं बल्कि इसके पास स्थित भीमताल और नौकुचियाताल में उपलब्ध है। पर्यटक



महसूस होता है। इसलिए वे ऐप छोड़ पाने में मुश्किल महसूस करते हैं।

मानसिक स्वास्थ्य पर इसका गहरा असर पड़ता है। सोशल मीडिया का असर हर बच्चे पर अलग—अलग होता है। कुछ बच्चे जो पहले से भावनात्मक रूप से संवेदनशील हैं, उन्हें ज्यादा नुकसान हो सकता है। वहीं, कुछ बच्चे सही मार्गदर्शन के साथ इसका सकारात्मक इस्तेमाल भी कर सकते हैं। लेकिन सबसे बड़ी समस्या यह है कि सोशल मीडिया नींद, खेलकूद, पढ़ाई और असली जीवन के रिश्तों की जगह लेने लगता है।

अगर बच्चा सोशल मीडिया की वजह से नींद नहीं ले पा रहा, होमवर्क अधूरा छोड़ रहा, परिवार के साथ समय नहीं बिता रहा या स्कूल में ध्यान नहीं दे पा रहा है, तो यह चिंता की बात है। ऐसे में डॉ. जैकलीन नेसी माता—पिता को तीन मुख्य सुझाव देती हैं— पहला खुलकर बात करें : बच्चे से बिना डांटे पूछें कि उन्हें सोशल मीडिया पर इतना समय क्यों बिताना अच्छा लगता है। इन ऐप्स के डिजाइन ट्रिक्स के बारे में भी समझाएं। दूसरा है सीमाएं तय करें दृ स्क्रीन टाइम की लिमिट रखें और परिवार के साथ समय बिताने को प्राथमिकता दें। तीसरा है रोल मॉडल बनें यानी खुद भी फोन का संतुलित इस्तेमाल करें।

एक्सपर्ट का मानना है कि सोशल मीडिया पूरी तरह से बुरा नहीं है, लेकिन इसके इस्तेमाल पर नजर रखना जरूरी है। इसमें माता—पिता को सक्रिय भूमिका निभानी चाहिए ताकि बच्चे स्वस्थ और संतुलित जीवन जी सकें।—आईएनएस



ब्लड प्रेशर पर पड़ सकता है और रीडिंग सामान्य से अलग आ सकती है।

एक और आम गलती है गलत आकार का कफ इस्तेमाल करना। बीपी मशीन के कफ अलग—अलग आकार में आते हैं, इसलिए व्यक्ति के ऊपरी बांह के अनुसार सही कफ चुनना जरूरी है। कफ इतना बड़ा होना चाहिए कि उसकी लंबाई बांह की परिधि की कम से कम 80 प्रतिशत और चौड़ाई कम से कम 40 प्रतिशत हो।

कफ को नंगे हाथ या कपड़ों की बहुत पतली परत के ऊपर लगाया जा सकता है। कपड़े को मोड़कर उसके ऊपर कफ लगाने से बचें, क्योंकि इससे रीडिंग प्रभावित हो सकती है। बीपी की रीडिंग लेते समय मशीन पर दिखाई देने वाली सटीक संख्या दर्ज करें और उसे अपनी सुविधा के लिए ऊपर—नीचे करके राउंड न करें। 18 साल या उससे अधिक उम्र के सभी वयस्कों के लिए समय—समय पर ब्लड प्रेशर की जांच महत्वपूर्ण है।—आईएनएस



यहां हजारों फीट की ऊंचाई से बर्फीले पहाड़ों और हरे—भरे जंगलों को देखने का बहतरीन अनुभव ले सकते हैं।

भारत के उत्तर पूर्व में सिक्किम की राजधानी गंगटोक एक ऐसी जगह है जहां पैराग्लाइडिंग की सुविधा सबसे ज्यादा पर्यटकों को आकर्षित करती है। अगर आप हिमालय और घाटियों के सुंदर नजारों का लुत्फ उठाना चाहते हैं तो यहां का रुख करें। गंगटोक में पैराग्लाइडिंग की उड़ान ‘बुलबुले दारा’ से शुरू होती है जिसकी ऊंचाई 2200 मीटर है।

हरे—भरे पहाड़ और झीलों का की खूबसूरत नजारों की वजह से महाराष्ट्र का कामशेत किसी जन्नत से कम नहीं। यहां पैराग्लाइडिंग की उड़ानें पवना झील से शुरू होती हैं। वहीं, सबसे फेमस टेक ऑफ प्वाइंट टावर हिल है। यहां की ऊंचाई 900—1200 मीटर की आसपास है। पहली बार पैराग्लाइडिंग का अनुभव लेने वालों के लिए कामशेत बेस्ट जगह हो सकती है।

## जापान एशियाई खेलों में भारत ने 2 स्वर्ण सहित 8 पदक जीते

नई दिल्ली, 29 सितंबर।

जापान एशियाई खेलों में आज भारत ने 2 स्वर्ण सहित 8 पदक अपने नाम किये। महिला चार गुणा चार सौ रिले टीम स्पर्धा में भारत ने स्वर्ण पदक जीता। इसी स्पर्धा के पुरुष टीम ने कांस्य पदक जीता। वहीं चार गुणा एक सौ मिक्स्ड रिले स्पर्धा में भारत ने कांस्य पदक हासिल किया।

उधर, नीरू ढांडा ने महिला ट्रैप निशानेबाजी स्पर्धा में पहला व्यक्तिगत स्वर्ण पदक जीता। महिला ट्रैप टीम स्पर्ा में भी नीरू ढांडा, आशिमा अहलावत और मनीषा कीर ने रजत पदक हासिल किये।

मुक्केबाजी में नरेंद्र बरवाल ने 90 किलोग्राम से अधिक भार वर्ग में कांस्य पदक अपने नाम किया। परवीन हुड्डा ने महिलाओं के 65 किलोग्राम और अंकुश पंघाल ने

## सूक्ष्म पोषक तत्वों की कमी को कहें अलविदा, इन 6 पौष्टिक पौधों को अपनी डाइट का बनाएं हिस्सा

नई दिल्ली, 29 सितम्बर।

आयुष मंत्रालय के राष्ट्रीय औषधीय पौधे बोर्ड ने संपूर्ण पोषण के लिए 6 औषधीय पौधे का इस्तेमाल करने का सलाह दी है। जिनमें शतावरी, मोरिंगा, आंवला, ब्राह्मी, गिलोय और तुलसी शामिल हैं। राष्ट्रीय औषधीय पौधे बोर्ड ने एक्स पोस्ट में कहा, माइक्रोन्यूट्रिएंट (सूक्ष्म पोषक तत्वों) की कमी को कहें अलविदा! इन 6 पौष्टिक पौधों को अपनी रोजाना की डाइट का हिस्सा बनाएं।

राष्ट्रीय औषधीय पौधे बोर्ड ने बताया कि शतावरी को पारंपरिक रूप से महिलाओं की सेहत और ऊर्जा के लिए इस्तेमाल की जाती है। यह ताकत और अच्छी सेहत बनाए रखने में मदद कर सकती है। पाचन को बेहतर बनाने के लिए पारंपरिक रूप से महत्वपूर्ण मानी जाती है।

मोरिंगा में पोषक तत्वों से भरपूर पत्तियां जिनमें प्रोटीन, विटामिन और मिनरल होते हैं। संतुलित आहार में योगदान दे सकती हैं। पारंपरिक रूप से ऊर्जा और अच्छी सेहत के लिए इस्तेमाल की जाती हैं। आंवला विटामिन सी और प्राकृतिक एंटीऑक्सीडेंट का अच्छा स्रोत है। पारंपरिक रूप से पाचन और अच्छी सेहत के लिए इस्तेमाल किया जाता है। इम्यून सिस्टम को बेहतर बनाने में मदद कर सकता है।

ब्राह्मी पारंपरिक रूप से याददाश्त और सोचने—समझने की क्षमता को बेहतर बनाने के लिए इस्तेमाल की जाती है।

## तनाव और पीठ दर्द से पाना है छुटकारा? जीवन शैली में शामिल करें मकरासन

नई दिल्ली, 29 सितम्बर।

आज की भागदौड़ भरी जिंदगी में बढ़ते तनाव, पीठ दर्द और सांस से जुड़ी समस्याओं से राहत दिलाने में योग एक बेहतरीन माध्यम है। भारतीय संस्कृति की इस प्राचीन विधा में मकरासन का खास महत्व है। यह आसन थकान मिटाने और शरीर को पूरी तरह आराम देने के लिए बहुत फायदेमंद माना जाता है। मकर शब्द का संस्कृत में अर्थ मगरमच्छ होता है। इस आसन में शरीर की स्थिति पानी में विश्राम कर रहे मगरमच्छ के समान प्रतीत होती है, इसलिए इसे मकरासन कहा जाता है। यह आसन तनाव को दूर कर पाचन को बेहतर बनाता है और अस्थमा, ग्रीवा संबंधी तकलीफ और साइटिका के दर्द से भी राहत देता है।? हठयोग की परंपरा में मकरासन को एक अत्यंत प्रभावी आसन माना गया है, जहां योग के अधिकांश आसन शरीर में शक्ति, लचीलेपन और संतुलन का निर्माण करते हैं, वहीं मकरासन शरीर और मन दोनों को गहरे विश्राम की स्थिति में ले जाने का कार्य करता है।

इस आसन को नियमित रूप से करना रीढ़ की हड्डी के लिए बेहद लाभकारी होता है। यह रीढ़ की हड्डी की संरचना को संतुलित बनाए रखने में मदद करता और उसमें लचीलापन बढ़ाता है। यह विशेष रूप से उन लोगों के लिए फायदेमंद है, जो पीठ दर्द, रिलाप डिस्क जैसी समस्याओं

## सर्दियों से पहले कढ़ी पत्ते में करें ये तीन जरूरी काम, बरगद की तरह घना होगा आपका पौधा

नई दिल्ली, 29 सितम्बर।

भारतीय रसोई में कढ़ी पत्ते के बिना तड़के का मजा एकदम अधूरा—सा लगता है। दाल हो, पोहा हो या फिर इडली—सांभर, कढ़ी पत्ते की खुशबू खाने का स्वाद दोगुना कर देती है। हालांकि, अक्सर लोग शिकायत करते हैं कि सर्दियों का मौसम आते ही उनके कढ़ी पत्ते का पौधा सूखने लगता है, उसकी पत्तियां झड़ने लगती हैं और उसकी ग्रोथ रुक जाती है। अगर आप चाहते हैं कि आपका कढ़ी पत्ते का पौधा इस सीजन ठंड की मार से बचा रहे और आगे चलकर एक छोटे बरगद के पेड़ की तरह घना और हरा—भरा हो जाए, तो सर्दियों की शुरुआत से ठीक पहले आपको बस ये 3 जरूरी काम करने होंगे।

सर्दियां शुरू होने से पहले अपने कढ़ी पत्ते के पौधे की सफाई करना सबसे पहला कदम है। पौधे में जितनी भी सूखी टहनियां या पीली पड़ चुकी पत्तियां हैं, उन्हें काटकर हटा दें। अगर पौधे में बीज निकल आए हैं, तो उन्हें भी तुरंत तोड़ दें, क्योंकि बीज बनने में पौधा अपनी सारी ताकत लगा देता है और उसकी ग्रोथ रुक जाती है। ऊपर की टिप्स को भी हल्का—सा तोड़ दें। बता दें, इसे पिचिंग कहते हैं और ऐसा करने से पौधा एक सीधी खंडी की तरह लंबा होने के बजाय अगल—बगल से नई शाखाएं निकालेगा और घना बनेगा। सर्दियों में कढ़ी पत्ते का पौधा ‘डॉर्मेंसी’ यानी आराम की स्थिति में चला जाता है। इसलिए, कड़ाके की ठंड पड़ने से पहले उसे अच्छी खुराक देना जरूरी है, ताकि वह अंदर से मजबूत रहे। पौधे की मिट्टी की हल्की गुड़ाई करें और उसमें एक से दो मुट्ठी पुरानी ‘गोबर की खाद’ या वर्मीकम्पोस्ट मिला दें। आप चाहें तो



पुरुषों के 80 किलोग्राम भार वर्ग के फाइनल में प्रवेश कर लिया है। भारत 6 स्वर्ण, 21 रजत, 26 कांस्य सहित 53 पदकों के साथ 10वें स्थान पर है।

## अलविदा, इन 6 पौष्टिक पौधों को अपनी डाइट का बनाएं हिस्सा



तनाव को कम करने और मानसिक सेहत को बेहतर बनाने में मदद कर सकती है। नर्व सेल्स को पोषण देती है और दिमाग की सेहत को बेहतर बनाती है।

गिलोय पारंपरिक रूप से इम्यून सिस्टम और सेहत को बेहतर बनाने के लिए इस्तेमाल की जाती है। मेटाबॉलिज्म को ठीक रखने में मदद कर सकती है। आयुर्वेद में इसे त्रिदोष शामक माना जाता है। वात, पित्त और कफ को संतुलित करने में मदद करती है। तुलसी पारंपरिक रूप से सांस की सेहत के लिए इस्तेमाल की जाती है। शरीर को तनाव से निपटने और अच्छी सेहत बनाए रखने में मदद कर सकती है। प्राकृतिक एंटीऑक्सीडेंट और एडाप्टोजेनिक गुणों से भरपूर है।—आईएनएस

## तनाव और पीठ दर्द से पाना है छुटकारा? जीवन शैली में शामिल करें मकरासन



से जुड़ा रहे हैं। इसके अलावा, मकरासन मानसिक तनाव और चिंता को कम करने में सहायक होता है। इस आसन के अभ्यास से मस्तिष्क को शांति मिलती है और एकाग्रता बढ़ती है। भारत सरकार के आयुष मंत्रालय के अनुसार, मकरासन पाचन तंत्र को मजबूत करने में मदद करता है। इस आसन को करते समय शरीर पेट के बल जमीन पर लेटा होता है, जिससे पेट पर हल्का दबाव पड़ता है। यह दबाव पाचन अंगों को सक्रिय करता है। इस आसन को करते वक्त जब गहरी और धीमी सांस लेते हैं, तो शरीर में ऑक्सीजन का प्रवाह बढ़ता है, जिससे पाचन क्रिया बेहतर होती है और गैस, कब्ज और अपच जैसी समस्याओं में राहत मिलती है।—आईएनएस

## सर्दियों से पहले कढ़ी पत्ते में करें ये तीन जरूरी काम, बरगद की तरह घना होगा आपका पौधा



इसमें एक चम्मच नीम की खली भी मिला सकते हैं। यह खाद पौधे की जड़ों को सर्दियों में गर्माहट देगी और उसे सूखने से बचाएगी। ध्यान रहे, सर्दियों के बीच में पौधे को कोई भी केमिकल वाली खाद बिल्कुल न दें। कढ़ी पत्ते के पौधे को सबसे ज्यादा नुकसान ज्यादा पानी से होता है, खासकर सर्दियों में। ठंड के मौसम में मिट्टी का पानी जल्दी नहीं सूखता। अगर आप रोज पानी डालेंगे, तो जड़ें गल जाएंगी और पौधा मर जाएगा। इसलिए, पानी तभी दें जब गमले की ऊपरी मिट्टी पूरी तरह से सूखी हुई लगे। इसके अलावा, कढ़ी पत्ते को धूप बहुत पसंद है। सर्दियों में इसे घर की ऐसी जगह पर रखें जहां इसे दिन भर की सबसे अच्छी और सीधी धूप मिल सके।

ध्यान रहे, अगर आप ऐसी जगह रहते हैं जहां बहुत ज्यादा कोहरा पड़ता है, तो रात के समय अपने छोटे पौधे को किसी शेड के नीचे रख दें या किसी हल्के सूती कपड़े से ढक दें। बस इन तीन बातों का ध्यान रखने से आपका कढ़ी पत्ते का पौधा न सिर्फ सर्दियों को आसानी से झेल जाएगा, बल्कि दोगुनी तेजी से नई पत्तियों से भी भर जाएगा।