

सुकून और सुंदरता का एक ही नाम सफेद

● विज्ञान ने भी साबित किया है कि गर्मियों में हल्के सुहाने रंग राहत और सुकून पहुंचाते हैं। और यदि तेज, चुभती धूप में कपड़ों का रंग सफेद हो तो... ये बिल्कुल जादू की तरह काम करता है। देखकर सुकून का आभास होता है।

● सफेद लिबास के साथ अवचेतन में इतनी शुभ्रता, शुचिता, सुकून के अहसास जुड़े हैं कि सफेद

के जन्मदिन की पार्टी- सफेद हर जगह शानदार लगता है, गरिमामय लगता है। सफेद लिबास के साथ एक और सुविधा है। आप कई तरह की एक्सेसरीज पहन सकते हैं। बहुत कम ऐसे मौसम होते हैं जिनका कोई प्रतिनिधि रंग हो, लेकिन गर्मी का अपना प्रतिनिधि रंग है, सफेद। इन दिनों भड़कीले या

● इसकी रसायनिक विशिष्टता तो यह है कि यह आँखों का सुकून और दिल को ठंडक पहुंचाता है। यह हमारी तमाम उग्रता को ठंडा कर देता है।

● सफेद महज रंग नहीं है, यह पूरी संस्कृति है। यह एक पूरी सभ्यता है इसलिए सफेद रंग जितना चिलचिलाती गर्मी से सुकून देता है, वैसे ही बेचैन करने वाली भावनाओं के मामले में भी सुकून पहुंचाता है। यही कारण है कि दुनियाभर में बच्चों की मासूमियत को उभारने के लिए उन्हें उसके साथ जोड़कर देखने के लिए ज्यादातर स्कूलों की यूनिफॉर्म सफेद होती है।

● सफेद रंग शांति और शुद्धता का प्रतीक है। जब फिजा में आतिशी हवा के झोंके हों, कपड़े बेचैन करते हों, भला उस समय भड़कीले रंग किसे अच्छे लगते हैं यही वजह है कि पश्चिम से लेकर पूरब तक और उत्तर से लेकर दक्षिण तक गर्मियों में सफेद लिबास का जलवा दिखता है।

● डॉक्टर सफेद कोट पहनते हैं, क्योंकि वे यह बताना चाहते हैं कि यह रंग ईमानदारी, पवित्रता और ईश्वरीयता का प्रतिनिधि है।

● सफेद रंग के साथ कई फायदे हैं- भावनात्मक, कुदरती और सामाजिक भी। इसकी सामाजिकता में भी समरसता है। यही कारण है कि सफेद रंग सबको भाता है, सब पर फबता है चाहे सेलिब्रिटीज पहन ले या फिर कोई आम आदमी। सबको यह रंग आकर्षित करता और सब पर यह रंग आकर्षक लगता है। ऐसा नहीं है कि हम सफेद कपड़े कभी भी पहन सकते हैं।

● वाकई सफेद सदाबहार रंग है और इसके इतने विस्तृत आयाम हैं कि अगर आपने कई जोड़ी यानी जरूरत से ज्यादा भी इन दिनों सफेद कपड़े खरीद लिए हैं तो आपको सदिशों के कपड़ों की तरह सटूक में साल के बाकी महीनों के लिए नहीं रखने पड़ेंगे। आप इन्हें लगातार पहन भी सकते/ सकती हैं। सफेद रंग के साथ आप अपनी चाहतों के सभी रंगों की एक्सेसरीज पहन सकती हैं। सफेद रंग कभी भी आउट ऑफ फेशन नहीं होता है। यह हमेशा खूबसूरत और ट्रेंडी लगता है।

● गर्मियों में सफेद टी-शर्ट और टॉप के जलवे देखते ही बनते हैं। मर्लिन मुनरो आज भी चेतन-अवचेतन में अगर किसी परी की तरह कैद हैं तो उसी सफेद ड्रेस में। गर्मियों में तमाम सेलिब्रिटीज सफेद रंग में ही नजर आते हैं तो आप क्यों न नजर आएँ। इसलिए अगर सीजन की खरीदारी करने के लिए निकलना है तो अपनी सूची में सफेद कपड़ों के लिए जगह बना लीजिए, आखिर इन गर्मियों में परियों की तरह जो लगना है।



गाउन में सजी कोई युवती पहली नजर में परियों-सी लगती है। हम जब भी खूबसूरती, मासूमियत और अलौकिकता की साझी कल्पना करते हैं तो दिली-दिमाग में सफेद वस्त्रों में सजी परियां थिरक उठती हैं। बहरहाल, जिन देशों में मार्च के कदम रखते ही गर्मी भी दस्तक देने लगती है, वहां चिलचिलाती धूप और बेचैन करने वाली तपिश के दिनों में फेशन और सुकून का एक ही रंग दिखता है, सफेद।

● साल 2012 का प्रतिनिधि रंग कोई भी हो, दहलीज पर गर्मी के कदम पड़ते ही सफेद रंग की हुकूमत चारों तरफ दिखाई देने लगती है। यह महज संयोग नहीं है कि हर साल स्प्रिंग कलेक्शन यानी बसंत ऋतु में होने वाले फेशन सप्ताहों में सफेद रंग की बादशाहत दिखती है। गर्मियों में हल्का-फुल्का, ढीला-ढाला और केजुअल कुछ भी पहन सकते हैं। चाहे बीच पाटियां हों, चाहे किसी

बहुत धुंधले (डल) रंग न दिल को भाते हैं न आँखों को। सिर्फ अपने तन में ही नहीं, दूसरों पर भी इन दिनों सफेद रंग के कपड़े अच्छे लगते हैं।

● लड़कियों में सफेद कुर्ते, सफेद टॉप, सफेद गाउन कुछ इस तरह खिलते हैं, जैसे वाकई ये उजली-उजली परियां हों। एक फायदे की बात यह है कि आज सफेद रंग में हर तरह की एक्सेसरीज आसानी से मेच करती है।

● आप सफेद टॉप के साथ नीली जींस का क्लासिक कॉम्बिनेशन ड्रस्तेमाल कर सकते हैं तो आमतौर पर काले को छोड़कर (...और वो भी इसलिए, क्योंकि काला रंग रोशनी को सोखता है, इसलिए इन दिनों बेचैन करता है) कोई भी रंग सफेद के साथ मैच कर जाता है यानी सफेद के साथ कॉम्बिनेशन बनाने में आपको कलई परेशान होने की जरूरत नहीं पड़ती है।

लगभग 96 प्रतिशत महिलाएं दिन में एक बार किसी-न-किसी बात पर अपराध बोध महसूस करती हैं। वो कौन-सी बातें हैं, जिनके लिए हम खुद को दोषी ठहराती हैं और क्या है इस अपराध बोध से निकलने का तरीका।



जब तक बच्चा स्कूल न जाए तब तो ठीक है, अगर वह रात में देर से भी सोता है तो सुबह देर तक सोकर अपनी नींद पूरी कर सकता है, लेकिन जब वह स्कूल जाने लगता है तो उसकी नींद पूरी नहीं हो पाती और वह चिड़चिड़ाने लगता है...।

कैसे शुरू करें बच्चों की

बेड टाइम ट्रेनिंग



आज की लाइफ स्टाइल पहले की लाइफ स्टाइल से बहुत अलग है। मोबाइल, टीवी, इंटरनेट ने हमारी जिंदगी में जितनी चीजें आसान बना दी है, उतना ही हम व्यस्त भी हो गए हैं। अगर आपके बच्चे का प्री-स्कूल जाने का समय आ गया है और उसका अभी भी रात में सोने का कोई निर्धारित समय नहीं है तो यह आपके लिए एक समस्या का कारण हो सकता है।

जब तक बच्चा स्कूल न जाए तब तो ठीक है। अगर वह रात में देर से भी सोता है तो सुबह देर तक सोकर अपनी नींद पूरी कर सकता है, लेकिन जब वह स्कूल जाने लगता है तो उसकी नींद पूरी नहीं हो पाती और वह चिड़चिड़ाने लगता है...।

नींद पूरी न होने से बच्चे के मस्तिष्क का पूरा विकास नहीं हो पाता। क्या आप अपने बच्चे के स्कूल की शुरुआत ऐसे करना चाहेंगे? इसलिए शुरू से उसे बेड टाइम ट्रेनिंग की आदत डालनी चाहिए।

यह ठीक उसी तरह है जिस तरह हमारी मां हमें सोने से पहले अपनी लोरियां सुनाती थीं। आइए जानें कुछ ऐसी बातें जिससे हम अपने बच्चे को ट्रेड कर सकते हैं बेड टाइम ट्रेनिंग के लिए-

- बेड टाइम ट्रेनिंग आप 4 से 5 माह के बच्चे के साथ कर सकते हैं। शुरुआत में आपको थोड़ी समस्या जरूर होगी लेकिन बाद में यह बहुत मददगार साबित होगी। बच्चे को सुलाने से पहले आप उनकी हल्की-हल्की मालिश कीजिए। गुनगुने पानी से उनका मुंह-हाथ धोएं (स्पंज करना)।
- उनके कपड़े बदलकर उन्हें बेड के लिए तैयार करें। एक समय पर कमरे की लाइट्स बंद कर

ऐसे करें अपने बच्चे को प्री-स्कूल भेजने की तैयारी

अपने बच्चे को प्री-स्कूल या आंगनवाड़ी भेजना बहुत बड़ा कदम है और यह टेंशन भी पैदा करता है। यहां गाइड आपको बताएंगे कि आप क्या उमीद रखें, जब आप अपने बच्चे को पहली बार स्कूल लेकर जाएं।

- अपने बच्चे से प्री-स्कूल या आंगनवाड़ी के बारे में बात करें, उन्हें समझाने की कोशिश करें कि आप उसे अपने से दूर नहीं भेज रही हैं। उनसे उनके व्यवहार के बारे में बात करें और मूल बातें सिखाएं।
- स्कूल के पहले दिन के लिए क्या-क्या आवश्यक है, इस बारे में पता करें- जैसे पढ़ने का समय, नाश्ते का समय आदि ताकि आप उन्हें समझा सकें कि स्कूल से वे क्या उम्मीद रखें।
- स्कूल की जरूरत की चीजें खरीदने में मजा लाएं जैसे आपके बच्चे के पसंदीदा कार्टून की पेंसिल खरिदें, अपने बजट का ध्यान रखें।
- एक रात पहले उनसे पूछें कि स्कूल को लेकर उनके मन में क्या सवाल हैं?
- उन्हें स्कूल छोड़ने जाएं और जब स्कूल खत्म हो तब स्कूल के बाहर उनका इंतजार करें।
- अपने बच्चे की टीचर से हर रोज बातचीत करते रहें, उनसे समय-समय पर मिलकर बच्चे के बारे में जानकारी लें। इससे आपके बच्चे को स्कूल में नई

सफलता मिलने लगेंगी। पता करें कि आप ऐसा क्या कर सकती हैं, जिससे आपके बच्चे और उसकी टीचर को मदद मिले।

7. अपने बच्चे से रोज पूछें कि उसने स्कूल में क्या किया? आपके बच्चे को पता होना चाहिए कि स्कूल कितना जरूरी है।

पछताना छोड़ें

खुश रहना सीखें

ऑफिस में हैं तो वहां की जिम्मेदारियां पूरी तन्मयता से पूरी करें और अगर घर पर हैं तो बच्चों को पूरा वक्त दें।

वजन कम ही नहीं कर पा रही

70 प्रतिशत से ज्यादा महिलाएं कभी-न-कभी डाइटिंग करती हैं, बावजूद इसके कि उन्हें वजन कम करने की जरूरत हो या नहीं। अगर आप वाकई स्लिम और खूबसूरत दिखना चाहती हैं तो इस दिशा में आपको गंभीर प्रयास करना होगा। नियमित एक्सरसाइज करें या फिर जिम जाने के लिए वक्त निकालें। साथ ही इस बात को स्वीकारें कि वजन कम करना या फिर बढ़ाना आप पर पूरी तरह से निर्भर करता है, इसलिए खुद को दोष देने की जगह इस दिशा में प्रयास करें।

शॉपिंग में कुछ ज्यादा ही पैसे खर्च कर दिए

हर महिला को शॉपिंग करने में मजा आता है, पर कई लोग देर सारे शॉपिंग बैग के साथ घर लौटने के बाद अपराध बोध से ग्रस्त हो जाते हैं। पर आपको यह समझना होगा कि जब परिवार के अन्य सदस्यों पर खर्च करने से आपको किसी तरह का अपराध बोध नहीं होता, तो फिर खुद पर खर्च करने के बाद पछतावा क्यों? दूसरी बात यह भी है कि अगर आप शॉपिंग के दौरान खरीदे गए सामानों पर गौर करेंगी, तो पाएंगी कि आप सिर्फ उन्हीं

चीजों पर खर्च कर रही हैं, जिसकी आपको वाकई जरूरत है।

कभी टाइम पर नहीं पहुंच पाती

कभी-कभार, स्थिति ऐसी पैदा हो जाती है कि लाख कोशिशों के बावजूद हम वक्त पर नहीं पहुंच पाते हैं। कभी-कभी हमारी इमेज ही लैट-लतीफ वाली बन जाती है। इसका परिणाम यह होता है कि हम अपराधबोध से ग्रस्त हो जाती हैं। ऑटो या बस में बैठकर और जाम में घंटों फंसे रहकर इस बात का अफसोस करने से कोई फायदा नहीं है कि आप लैट पहुंचने वाली हैं। कभी-कभार अपनी गलती के बिना भी आप किसी मीटिंग में देर से पहुंच सकती हैं। ऐसी घटनाओं के लिए खुद को दोष देना बंद करें।

खुद के लिए वक्त नहीं मिलता

सुपर बुमेन बनने की चाहत या मजबूरी के चलते महिलाओं को अवसर खुद के लिए ही वक्त नहीं मिलता। फिर धीरे-धीरे शुरू होता है इस बात का अफसोस कि अपनी मनपसंद किताब पढ़ें सालों बीत गए या फिर पालर्र जाने के लिए वक्त ही नहीं मिलता। पर आपको इस बात को समझना होगा कि कभी-कभार कुछ ना करना भी जरूरी है ताकि आप शारीरिक और मानसिक रूप से ऊर्जावान बन सकें।

सकीना इत्तू ने जेवीसी अस्पताल बेमिना का किया निरीक्षण



श्रीनगर 24 जुलाई (हि.स.)। जन सेवा और स्वास्थ्य सेवा जवाबदेही के प्रति उल्लेखनीय प्रतिबद्धता प्रदर्शित करते हुए स्वास्थ्य एवं चिकित्सा शिक्षा, समाज कल्याण एवं शिक्षा मंत्री सकीना इत्तू ने जेवीसी अस्पताल बेमिना का मध्यरात्रि में औचक निरीक्षण किया और रात्रिकालीन चिकित्सा सेवाओं की गुणवत्ता के साथ-साथ डॉक्टरों और पैरामेडिकल स्टाफ की उपलब्धता का भी आकलन किया।

निरीक्षण के दौरान मंत्री

मध्यरात्रि के बाद भी वार्ड दर वार्ड गईं और डॉक्टरों, नर्सिंग स्टाफ, चिकित्सा आपूर्ति और आपातकालीन प्रतिक्रिया प्रणालियों की उपलब्धता की व्यक्तिगत रूप से समीक्षा की। उन्होंने आपातकालीन सेवाओं, प्रसूति देखभाल, स्वच्छता और रोगी वार्डों की स्थिति सहित अस्पताल के बुनियादी ढांचे का विस्तृत जायजा लिया।

उन्होंने रोगियों और उनके तीमारदारों से भी बातचीत की और उनकी चिंताओं, प्रतिक्रियाओं और

सुझावों को ध्यानपूर्वक सुना।

मंत्री ने डॉक्टरों और चिकित्सा कर्मचारियों के रोस्टर रजिस्टर की भी जाँच की और रोस्टर रजिस्टर के अनुसार डॉक्टरों और चिकित्सा कर्मचारियों की उपलब्धता के लिए सख्त निर्देश दिए।

डॉक्टरों के साथ बातचीत करते हुए मंत्री ने सार्वजनिक स्वास्थ्य संस्थानों में चौबीसों घंटे जवाबदेही के महत्व पर जोर दिया। उन्होंने जोर देकर कहा कि स्वास्थ्य सेवा कोई 9 से 5 बजे तक की सेवा नहीं है, अस्पतालों को 24 घंटे पूरी तरह से कार्यशील और उत्तरदायी होना चाहिए।

मंत्री ने जवाबदेही बढ़ाने और समय की परवाह किए बिना देखभाल की निरंतर गुणवत्ता की आवश्यकता पर जोर दिया। उन्होंने आगे कहा कि स्वास्थ्य सेवाएँ हर समय, खासकर रात के समय जब लोग सबसे ज्यादा असुरक्षित होते हैं, रोगी-केंद्रित और उत्तरदायी होनी चाहिए।

संपूर्णता अभियान समारोह और 7 दिवसीय आकांक्षा हाट की तैयारियों की समीक्षा

रामबन,24 जुलाई (हि.स.)। रामबन के उपायुक्त मोहम्मद अलयास खान ने आज आकांक्षी ब्लॉक खारी में आगामी संपूर्णता अभियान समारोह और रामबन में आयोजित होने वाले 7 दिवसीय आकांक्षा हाट (मेला) की तैयारियों को अंतिम रूप देने के लिए एक बैठक की अध्यक्षता की।

बैठक में मुख्य योजना अधिकारी डॉ. शकीब अहमद राथर, जिला औद्योगिक विकास निगम के महाप्रबंधक रविंदर आनंद, सहायक आयुक्त पंचायत मोहम्मद अशाफक, सहायक आयुक्त विकास श्रीनाथ सुमन, मुख्य चिकित्सा अधिकारी, मुख्य शिक्षा अधिकारी, लोक निर्माण विभाग और जेपीडीसीएल के कार्यकारी अभियंता, बीडीओ, तहसीलदार और अन्य संबंधित अधिकारी उपस्थित थे। बैठक के दौरान, उपायुक्त ने संपूर्णता अभियान के तहत उपलब्धियों को प्रदर्शित करने के महत्व पर जोर दिया, जिसका लक्ष्य आकांक्षी ब्लॉक खारी में छह प्रमुख विकासात्मक संकेतकों को पूरा करना है। नीति आयोग के दिशानिर्देशों के अनुसार, यह निर्णय

लिया गया कि खारी विकास खंड कार्यालय परिसर में एक भव्य समारोह आयोजित किया जाएगा, जहाँ अभियान में असाधारण योगदान देने वाले अधिकारियों और कर्मचारियों को सम्मानित किया जाएगा। आकांक्षी ब्लॉक कार्यक्रम के अंतर्गत संपूर्णता अभियान, प्रमुख संकेतकों में फ़र्सतुभिन्न प्राप्त करने के उद्देश्य से एक महत्वपूर्ण पहल है – यह सुनिश्चित करना कि सभी पात्र व्यक्ति और समुदाय सरकारी योजनाओं और सेवाओं से लाभान्वित हों। उपायुक्त ने आकांक्षा हाट की तैयारियों की भी समीक्षा की, जो एक सप्ताह तक चलने वाला कार्यक्रम है जो स्थानीय उत्पादों की बिक्री और प्रदर्शनी पर केंद्रित है, साथ ही जागरूकता पैदा करने और विभिन्न सरकारी योजनाओं और कल्याणकारी कार्यक्रमों के तहत लाभ पहुँचाने पर भी केंद्रित है। सभी विभागों के स्टॉल लगाने, उत्पादों का प्रदर्शन और बिक्री करने; मौके पर सेवाएँ प्रदान करने और पूरे आयोजन के दौरान जनता को सक्रिय रूप से शामिल करने का निर्देश दिया गया।

अशोक कौल ने पुलवामा में संगठनात्मक बैठक की अध्यक्षता की

पुलवामा, 24 जुलाई (हि.स.)। जम्मू

और कश्मीर भाजपा महासचिव (संगठन) अशोक कौल ने पुलवामा स्थित पार्टी कार्यालय में जिला पदाधिकारियों की एक महत्वपूर्ण बैठक की अध्यक्षता की जिसका उद्देश्य चल रही संगठनात्मक गतिविधियों की समीक्षा करना और पार्टी की जमीनी स्तर पर उपस्थिति को मजबूत करने के लिए भविष्य की रणनीतियों पर चर्चा करना था।

अपने संबोधन के दौरान अशोक कौल ने समर्पित जमीनी स्तर पर काम करने के महत्व और भाजपा की नीतियों और कल्याणकारी पहलों के बारे में जनता के साथ प्रभावी संवाद की आवश्यकता पर जोर दिया। उन्होंने कार्यकर्ताओं से जनता विशेषकर युवाओं से जुड़े रहने और स्थानीय मुद्दों को ईमानदारी और प्रतिबद्धता



के साथ सक्रिय रूप से संबोधित करने का आह्वान किया।

कौल ने जल्लि के संगठनात्मक ढाँचे, हालिया जनसंपर्क कार्यक्रमों और बृथ-स्तरीय तैयारियों की समीक्षा की और पदाधिकारियों से प्रत्येक पंचायत और शहरी वार्ड में अपनी उपस्थिति मजबूत करने का

आग्रह किया।

इंजी. सैयद शौकत गयूर अंब्राबी ने महासचिव को पुलवामा में हालिया घटनाक्रमों और चल रही पार्टी गतिविधियों से अवगत कराया। उन्होंने क्षेत्र में पार्टी के उद्देश्यों को आगे बढ़ाने के लिए जल्ला टीम की पूर्ण प्रतिबद्धता का आश्वासन दिया।

कटुआ के पृथी चक में नशा तस्करों पर प्रशासन का शिकंजा

कटुआ 24 जुलाई (हि.स.)। जिला कटुआ के पृथी चक गांव में जिला प्रशासन ने नशा तस्करों के खिलाफ सख्त कार्रवाई करते हुए एक बार फिर स्पष्ट संदेश दिया है कि नशा बेचने और इसका कारोबार करने वालों को किसी भी सूरत में बख्शा नहीं जाएगा।

इस कार्रवाई के दौरान डीसी कटुआ राकेश मिन्हास, तहसीलदार विक्रम शर्मा, और जिला प्रशासन के अन्य वरिष्ठ अधिकारी स्वयं मौके पर मौजूद रहे। प्रशासन ने नशा तस्करों में लिप्त पाए गए व्यक्तियों के मकानों को पीले पंजे से घेरे कर दिया। गौरतलब हो कि इससे पहले भी डीसी कटुआ राकेश मिन्हास ने कई निर्देश दिए थे और चेतावनी दी थी कि जो लोग युवाओं का भविष्य बर्बाद करने की इस घिनौनी गतिविधि में शामिल हैं, उनके खिलाफ कड़ी से कड़ी कार्रवाई की जाएगी। नशा करने और बेचने वालों पर लगातार नजर रखी जा रही है। नशे की लत ने जिला कटुआ के कई घरों के चिराग बुझा दिए हैं। अब तक आ गया है कि समाज के सहयोग से इस नासूर को पूरी तरह खत्म किया जाए।

जम्मू-कश्मीर भाजपा के नवनियुक्त उपाध्यक्षों ने संगठनात्मक जिम्मेदारियाँ संभालीं

जम्मू, 24 जुलाई (हि.स.)। आज जम्मू स्थित भाजपा मुख्यालय में आयोजित एक सादे समारोह में जम्मू-कश्मीर भारतीय जनता पार्टी के नवनियुक्त उपाध्यक्षों ने औपचारिक रूप से अपनी संगठनात्मक जिम्मेदारियाँ संभालीं। कार्यभार संभालने वाले नेताओं में प्रिया सेठी, राजीव चरक, राकेश महाजन, रेखा महाजन और रशपाल वर्मा शामिल थे।

समारोह की अध्यक्षता भाजपा जम्मू-कश्मीर के अध्यक्ष सत शर्मा ने की जिन्होंने नई टीम को बधाई दी और उनकी लगन व क्षमताओं पर विश्वास व्यक्त किया।

बारिश और भूस्खलन के बाद सड़क बहाली उपायों की समीक्षा



डीआईजी ने राष्ट्रीय चैंपियनशिप के लिए एथलीटों को हरी झंडी दिखाई

जम्मू, 24 जुलाई (हि.स.)। जम्मू कश्मीर पुलिस के उप महानिरीक्षक शिव कुमार शर्मा ने स्पेशल ओलंपिक भारत जेकेयूटी (एसओबी) के विशेष एथलीटों की एक टीम को बौद्धिक विकलांग व्यक्तियों के लिए विशेष रूप से डिज़ाइन किए गए खेल बीओसीसीई की राष्ट्रीय चैंपियनशिप में भाग लेने के लिए हरी झंडी दिखाई। अटल बिहारी वाजपेयी विश्व विद्यालय बिलासपुर छत्तीसगढ़ में स्पेशल ओलंपिक भारत के छत्तीसगढ़ चेंटर द्वारा इस राष्ट्रीय चैंपियनशिप का आयोजन किया जा रहा है ताकि अंतर्राष्ट्रीय प्रतियोगिताओं के लिए एथलीटों का चयन किया जा सके।

उपायुक्त ने स्वतंत्रता दिवस समारोह 2025 की तैयारियों की समीक्षा की



रियासी 24 जुलाई (हि.स.)। स्वतंत्रता दिवस 2025 के सुचारु और सफल आयोजन की तैयारियों को अंतिम रूप देने के लिए रियासी उपायुक्त निधि मलिक की अध्यक्षता में

उपायुक्त कार्यालय परिसर के सम्मेलन कक्ष में विभिन्न विभागों के जिला अधिकारियों की एक बैठक आयोजित की गई।

इस बैठक में संबंधित विभागों के प्रमुखों ने

आरएस पुरा मुख्य सड़क पर पानी की निकासी न होने पर लोगों ने किया प्रदर्शन

आरएस पुरा, 24 जुलाई (हि.स.)। आरएस पुरा कोटली

शाह दुल्ला मुख्य मार्ग पर पानी की निकासी के लिए कोई ठोस प्रबंध न होने के कारण बारिश का पानी सड़क के बीचों-बीच जमा हो जाने के कारण लोगों को काफी दिक्कतों का सामना करना पड़ रहा है। खासकर गेंगिया मोड़ के पास स्थित एक निजी रिसोर्ट के सामने पानी जमा होने के कारण आए दिन सड़क हादसे हो रहे हैं और लोगों का गुजरना तक मुश्किल हो गया है।

इसी समस्या को लेकर गुरुवार को किसान नेता चौधरी मोहन सिंह की अध्यक्षता में स्थानीय लोगों ने सड़क एवं भवन निर्माण विभाग तथा सरकार के खिलाफ जोरदार तरीके के साथ प्रदर्शन किया और मांग करते हुए कहा कि मुख्य सड़क पर पानी की निकासी के लिए जल्द से जल्द ठोस प्रबंध किए जाएं अन्यथा आने वाले दिनों में भी विरोध प्रदर्शन किया जाएगा। प्रदर्शनकारियों ने स्थानीय विधायकों के खिलाफ भी



जमकर नारेबाजी की। इस मौके पर किसान नेता चौधरी मोहन सिंह ने कहा कि मुख्य मार्ग पर पानी की निकासी के लिए कोई ठोस प्रबंध न होने के कारण बारिश होने पर सारा पानी सड़क के बीचों-बीच जमा हो जाता है जिस कारण लोगों को गुजरने में काफी परेशानियों का सामना करना पड़ रहा है।

चौधरी ने कहा कि पिछले दो दिनों के दौरान छोटे-मोटे सड़क हादसे भी पेश आए हैं लेकिन इस तरह ना तो संबंधित विभाग का कोई ध्यान जा रहा है और ना ही जनता द्वारा चुने गए स्थानीय विधायकों का। उन्होंने कहा कि

इस मार्ग से रोजाना प्रशासनिक अधिकारियों से लेकर विधायक तथा पूर्व मंत्री गुजरते हैं लेकिन इस तरफ किसी का कोई ध्यान नहीं जा रहा है जिस कारण आम जनता को काफी परेशानियों का सामना करना पड़ रहा है। चौधरी ने कहा कि पानी की निकासी के लिए सड़क के दोनों तरफ नाला बनाने के लिए टेंडर भी हो चुका है लेकिन अभी तक निर्माण कार्य शुरू नहीं हो सका है। उन्होंने कहा कि मुख्य सड़क कुछ जगहों पर तालाब का रूप धारण कर चुकी है और दो पहिया वाहन चालकों को आए दिन हादसों का शिकार होना पड़ रहा है।

अंतर-क्षेत्रीय जिला स्तरीय टूर्नामेंट, युवा प्रतिभा और खेल भावना का किया प्रदर्शन

डोडा, 24 जुलाई (हि.स.)। अंतर-क्षेत्रीय जिला स्तरीय टूर्नामेंट आज यहाँ आयोजित लड़कू खेलों की प्रतियोगिताओं के बीच शारीरिक फिटनेस, अनुशासन और खेल कौशल को बढ़ावा देने के लिए एक जीवंत मंच के रूप में कार्य कर रहा है। ताइक्वांडो और कुश्ती (लड़कों के लिए एएजी) प्रतियोगिताओं का आयोजन किया गया जिसमें जिले के विभिन्न शैक्षणिक क्षेत्रों से आए 280 से अधिक छात्रों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया। प्रतियोगिताओं में युवाओं की उच्च ऊर्जा, अनुशासन और प्रतिस्पर्धी भावना झलकी जिन्होंने असाधारण खेल कौशल और टीम वर्क का प्रदर्शन किया। उनके समर्पण और उत्कृष्टता को मान्यता देने के लिए विजेताओं और उपविजेताओं को उनकी कड़ी मेहनत और खेल उपलब्धियों को मान्यता देते हुए पदक, ट्रॉफी और प्रमाण पत्र प्रदान किए गए। यह आयोजन महानिदेशक युवा सेवा एवं खेल, जम्मू-कश्मीर अनुराधा गुप्ता और उपायुक्त हरविंदर सिंह के निर्देशन में संयुक्त निदेशक जम्मू विनाक्षी कौल के मार्गदर्शन और जिला युवा सेवा एवं खेल अधिकारी (डीवाईएसएसओ) जफर हैदर शेख की देखरेख में किया जा रहा है। इस अवसर पर डीवाईएसएसओ डोडा जफर हैदर शेख ने टूर्नामेंट को सफल बनाने में समर्पित कार्य के लिए पूरे स्टाफ के प्रयासों की सराहना की। उन्होंने विशेष रूप से जिले भर के लड़कों और लड़कियों की व्यापक भागीदारी सुनिश्चित करने के लिए फील्ड स्टाफ के योगदान की सराहना की।



OFFICE OF THE EXECUTIVE ENGINEER, MECHANICAL & HOSPITAL DIVISION JAMMU

NOTICE INVITING TENDER

(Short Term)

MHDJ/e-NIT 141 of 2025-26

Dated: 23.07.2025
Due : 02.08.2025

On behalf of the President of India, e-tenders in two cover system on turnkey basis are invited from registered/reputed firms having sufficient relevant experience for the work mentioned below

S. No	Description of work	Project Authority	Estt	Earnest Money Deposit	Cost of tender document	Time of completion	Eligibility Criterion of Bidder
1	REPAIRING TO DAMAGED 500 KVA OIL COOLED AUTOMATIC VOLTAGE CONTROLLED SERVO STABILIZER NO 1 ALONG WITH ALLIED WORKS INSTALLED AT MAIN PLANT ROOM IN GMC/ JAMMU.	Principal GMC & Associated Hospital Jammu	1.67 LACS	Rs 4000.00 In the Shape of CORP FOR TDR valid for 12 months pledged to the Executive Engineer MH Division Jammu.	Rs 20,000 In the shape of Challan through J&K Govt. Treasury indicating Treasury Voucher No. & date and also indicating the name of work duly credited to 0059-PWD (Revenue) and uploading a copy of treasury challan / receipt on e-tendering portal. OR The bidder may deposit tender fee in the shape of e-Challan through Account no. 0070/01/0002/2163 in the name of Executive Engineer Mechanical & Hospital Division Jammu Name of Bank: J&K Bank Town Hall Jammu Branch Code:0097 IFSC code: JKA00THALL MICR CODE: 160051025	10 days	Registered & Reputed firms having sufficient experience as per Annexure "C" similar nature of work

THE NIT CONSISTING OF Qualifying INFORMATION, ELGIBILITY CRITERIA, BILL OF QUANTITIES (BOQ) SETS OF TERMS & CONDITIONS OF CONTRACT & OTHER DETAILS CAN BE VIEWED / DOWNLOADED FROM THE WEBSITE www.jktenders.gov.in.

Sd/-

(Er. Vishal Mahajan)

Executive Engineer

Mechanical & Hospital Division

Jammu

DIP/J-3851/25

Dtd: 24-7-2025

भाग लिया और आगामी राष्ट्रीय समारोह के सुचारु संचालन पर ध्यान केंद्रित किया गया। यह निर्णय लिया गया कि मुख्य समारोह जनरल जोरावर सिंह खेल स्टेडियम में आयोजित किया जाएगा। समारोह की शुरुआत मुख्य अतिथि द्वारा राष्ट्रीय ध्वज फहराने के साथ होगी जिसके बाद जिला पुलिस, सीआरपीएफ, एनसीसी और विभिन्न स्कूलों के छात्रों की टुकड़ियों द्वारा औपचारिक मार्च पास्ट किया जाएगा।

विस्तृत चर्चा के बाद उपायुक्त ने बैठने की व्यवस्था, बैरिकेडिंग, सुरक्षा, यातायात प्रबंधन, पेयजल और बिजली आपूर्ति, स्वच्छता, परिवहन, पुरस्कार वितरण, सरकारी भवनों की रोशनी, प्राथमिक चिकित्सा, पीएएस, दमकल और अन्य रस्स संबंधी पलटुओं के संबंध में निर्देश जारी किए।

उन्होंने सभी अधिकारियों को निर्देश दिया कि वे यह सुनिश्चित करें कि समारोह को

सुचारु और उत्साहपूर्ण ढंग से संपन्न कराने के लिए सभी आवश्यक व्यवस्थाएँ समय पर पूरी कर ली जाएँ।

परेड के अलावा स्कूली बच्चे राज्य और देश की समृद्ध विरासत को प्रदर्शित करते हुए सांस्कृतिक कार्यक्रम प्रस्तुत करेंगे। व्यवस्थाओं की देखरेख और विभागों के बीच समन्वय के लिए विभिन्न समितियों का गठन किया गया है

उपायुक्त ने उत्सव के माहौल को और बेहतर बनाने के लिए सभी सरकारी और विरासत भवनों को रोशन करने के महत्व पर भी जोर दिया। उन्होंने सभी अधिकारियों को तैयारियों को शीघ्रता से अंतिम रूप देने के निर्देश दिए। इसके अतिरिक्त उन्होंने सभी एसडीएम को बैठकें आयोजित करने और अपने-अपने उप-मंडलों में स्वतंत्रता दिवस समारोह के लिए इसी तरह की व्यवस्था करने के निर्देश दिए।

8 देहात संदेश

गर्म मैदानी क्षेत्रों में फूलगोभी की खेती कैसे करे

गोभी वर्गीय सब्जियों में फूलगोभी का सबसे महत्वपूर्ण स्थान है, इसकी खेती मुख्य रूप से श्वेत, अविकसित व गठे हुए पुष्प पुंज के उत्पादन हेतु की जाती है, इसका उपयोग सब्जी, सूप, अचार, सलाद, बिरियानी, पकोडा इत्यादि बनाने में किया जाता है, साथ ही यह पाचन शक्ति को बढ़ाने में अत्यंत लाभदायक है, यह प्रोटीन, कैल्शियम और विटामिन ‘ए’ तथा ‘सी’ का भी अच्छा श्रोत है।

इसकी सफल खेती के लिए ठंडा और आर्द्र जलवायु सर्वोत्तम होता है, अधिक ठंडा और पाला का प्रकोप होने से फूलों को अधिक नुकसान होता है, शाकीय वृद्धि के समय तापमान अनुकूल से कम रहने पर फूलों का आकार छोटा हो जाता है, अच्छी फसल के लिए 15 से 20 डिग्री तापमान सर्वोत्तम होता है।

अगेती किस्में –अर्ली कुआरी, पूसा कतिकी, पूसा दीपाली, समर किंग, पावस, इम्पूळ जापानी।

मध्यम किस्में –पंत सुभ्रा, पूसा सुभ्रा, पूसा सिन्थेटिक, पूसा स्नोबाल, कै.-1, पूसा अगहनी, सैगनी, हिसार नं.-1.

पिछेली किस्में – पूसा स्नोबाल-1, पूसा स्नोबाल-2, स्नोबाल-16.

फूलगोभी की खेती सभी प्रकार की भूमि

जीवांश की प्रचुर मात्रा उपलब्ध हो, काफी उपयुक्त होती है, इसकी खेती के लिए अच्छी तरह से खेत को तैयार करना चाहिए, इसके लिए खेत को 3 से 4 जुताई करके पाटा मारकर समतल कर लेना चाहिए।

फूलगोभी कि अच्छी पैदावार प्राप्त करने के लिए खेत में पर्याप्त मात्रा में जीवांश का होना अत्यंत आवश्यक है, खेत में 20 से 25 टन सड़ी हुई गोबर कि खाद या कम्पोस्ट रोपाई के 3 से 4 सप्ताह पूर्व अच्छी तरह मिला देना चाहिए, इसके अतिरिक्त 120 किलोग्राम नाइट्रोजन, 60 किलोग्राम फास्फोरस एवं 40 किलोग्राम पोटाश प्रति हेक्टेयर कि दर से देना चाहिए, नाइट्रोजन कि एक तिहाई मात्रा एवं फास्फोरस तथा पोटाश की पूरी मात्रा अंतिम जुताई या प्रतिरोपण से पहले खेत में अच्छी तरह मिला देना चाहिए तथा शेष आधी नाइट्रोजन की मात्रा दो बराबर भागों में बांटकर खड़ी फसल में 30 और 45 दिन बाद उपरिवेशन के रूप में देना चाहिए।अगेती किस्मों का बीज दर 600 से 700 ग्राम और मध्यम एवं पिछेली किस्मों का बीज दर 350 से 400 ग्राम प्रति हेक्टेयर है।

बुआई का समय एवं विधि

अगेती किस्मों कि बुआई अगस्त के अंतिम सप्ताह से 15 सितम्बर तक कर देना

चाहिए।

फूलगोभी के बीज सीधे खेत में नहीं बोये जाते हैं, अतः बीज को पहले पौधशाला में बुआई करके पौधा तैयार किया जाता है, एक हेक्टेयर क्षेत्र में प्रतिरोपण के लिए लगभग 75 से 100 वर्ग मीटर में पौध उगाना पर्याप्त होता है, पौधों को खेत में प्रतिरोपण करने से पहले एक ग्राम स्ट्रेप्टोसाइक्लिन का 8 लीटर पानी में घोलकर 30 मिनट तक डुबाकर उपचारित कर लें, उपचारित पौधे ही खेत में लगाना चाहिए।

अगेती फूलगोभी के पौधों कि वृद्धि अधिक नहीं होती है, अतः इसका रोपण कतार से कतार 40 सेंमी. पौधे से पौधे 30 सेंमी. कि दूरी पर करना चाहिए, परन्तु मध्यम एवं पिछेली किस्मों में कतार से कतार 45 से 60 सेंमी. एवं पौधे से पौधे कि दूरी 45 सेंमी. रखना चाहिए।

पौधों कि अच्छी वृद्धि के लिए मिटटी में पर्याप्त मात्रा में नमी का होना अत्यंत आवश्यक है, सितम्बर के बाद 10 या 15 दिनों के अंतराल पर आवश्यकतानुसार सिंचाई करते रहना चाहिए, ग्रीष्म ऋतु में 5 से 7 दिनों के अंतर पर सिंचाई करते रहना चाहिए।

फूलगोभी में फूल तैयार होने तक दो-तीन निकाई-गुड़ाई से खरपतवार का नियन्त्रण हो

प्रमुख कीड़े एवं रोकथाम



खेत में डालना चाहिए।एस सूक्ष्म तत्व की कमी से फूलगोभी का रंग गहरा हरा हो जाता है और किनारे से सफेद होने लगती है, जो बाद में

को 1000 लीटर पानी में घोल कर प्रति हेक्टेयर का छिड़काव रोपण के पहले काफी लाभदायक होता है।

पौधों कि जड़ों के समुचित विकास हेतु निकाई-गुड़ाई अत्यंत आवश्यक है, एस क्रिया से जड़ों के आस-पास कि मिटटी ढीली हो जाती है और हवा का आवागमन अच्छी तरह से होता है, जिसका अनुकूल प्रभाव उपज पर पड़ता है, वर्षा ऋतु में यदि जड़ों के पास से मिटटी हट गयी हो तो चारों तरफ से पौधों में मिटटी चढ़ा देना चाहिए।

सूक्ष्म तत्वों का महत्व एवं उनकी कमी से उत्पन्न विकृतियाँ

बोरन

बोरन कि कमी से फूलगोभी का खाने वाला भाग छोटा रह जाता है, इसकी कमी से शुरू में तो फूलगोभी पर छोटे-छोटे दाग या धब्बा दिखाई पड़ने लगते हैं तथा बाद में पूरा का पूरा हल्का गुलाबी पीला या भूरे रंग का हो जाता है, जो खाने में कड़वा लगता है, फूलगोभी एवं फूल का तना खोखला हो जाता है और फट जाता है, इससे फूलगोभी की उपज तथा मांग दोनों में कमी आ जाती है, इसके रोकथाम के लिए बोरेक्स 10 से 15 किलोग्राम प्रति हेक्टेयर कि दर से अन्य उर्वरक के साथ



उन्नत किस्में

फूलगोभी को विभिन्न वर्गों में बांटा गया है, इसकी स्थानीय तथा उन्नत दोनों प्रकार की किस्में उगायी जाती है, इन किस्मों पर तापमान एवं प्रकाश अवधि का बहुत प्रभाव पड़ता है, अतः इसकी उचित किस्मों का चुनाव और उपयुक्त समय पर बुआई करना अत्यंत आवश्यक है, यदि अगेती किस्म को देर से और पिछेली किस्म को जल्दी उगाया जाता है, तो दोनों में शाकीय वृद्धि अधिक हो जाती है, फलस्वरूप फूल छोटा हो जाता है और फल विलम्ब से लगते हैं, इस आधार पर फूलगोभी को तीन भागों में वर्गीकृत किया गया है।



मुरझाकर गिर जाती है, इससे बचाव के लिए 1.0 से 1.50 किलोग्राम मॉलीब्डेनम प्रति हेक्टेयर कि दर से मिटटी में मिला देना चाहिए, इससे फूलगोभी का खाने वाला भाग अर्थात कई पूर्ण आकृति को ग्रहण कर ले एवं रंग श्वेत अर्थात उजला एवं चमकदार हो जाये, तो पौधों कि कटाई कर लेना चाहिए, देर से कटाई करने पर रंग पीला पड़ने लगता है और फूल फटने लगते हैं जिससे बाजार मूल्य घट जाता है।

रोग एवं नियन्त्रण

फूलगोभी में मुख्य रूप से गलन रोग, काला विगलन, पर्णचिन्ती, अंगमारी, पत्ती का धब्बा रोग तथा मृदु रोमिल आसिता रोग लगते हैं, फफूंदी के कारण होता है, यह रोग पौधा से फूल बनने तक कभी भी लग सकती है, पत्तियों कि निचली सतह पर जहां फफूंदी दीखते हैं, उन्ही के ऊपर पत्तियों के ऊपरी सतह पर भूरे

धब्बे बनते हैं, जोकि रोग के तीव्र हो जाने पर आपस में मिलकर बड़े धब्बे बन जाते हैं, काला गलन नामक रोग भी काफी नुकसानदायक होता है, रोग का प्रारंभिक लक्षण फ़ड़फ़ड़ आकार में पीलापन लिए होता है, रोग का लक्षण पत्ती के किसी किनारे या केन्द्रीय भाग से शुरू हो सकता है, यह बैक्टीरिया के कारण होता है, इससे बचाव के लिए रोपाई के समय बिचड़े को स्ट्रेप्टोमाइसीन या प्लेन्टोमाइसीन के घोल से उपचारित कर ही खेत में लगाना चाहिए, दवा कि मात्रा-आधा ग्राम दवा + 1 लीटर पानी बाकी सभी रोगों से बचाव के लिए फफूंदीनाशक दवा इडोफ़िल एम.-45 का 2 ग्राम या ब्वाइटाक्स का 3 ग्राम 1 लीटर पानी कि दर से घोल बनाकर आवश्यकतानुसार छिड़काव करना चाहिए।

अगस्त महीने में बोई जाने वाली फसलों के बारे में जानकारी

किसानों के लिए महत्वपूर्ण है अगस्त का महीना। अगस्त के महीने में खरीफ का सीजन अपने पीक पर होता है। अगस्त का यह महीना सिर्फ धान की खेती के लिए ही महत्वपूर्ण ही नहीं है, बल्कि खरीफ सीजन के दौरान उगाई जाने वाले दलहन, मक्का समेत अन्य सब्जियों की खेती के लिए भी इस महीने को बेहद ही महत्वपूर्ण माना जाता है। यहां आपको इस पोस्ट में इन फसलों की बुआई सहित पूरी जानकारी दी जा रही है। दलहन-मक्का समेत सब्जियों के खेत में इन बातों को रखें ध्यान-बहुत सारे किसान भाईयों ने खरीफ सीजन के दौरान मूंग और उड़द की बुवाई की होगी। ऐसे में उन किसानों के लिए अगस्त का महीना बेहद ही महत्वपूर्ण है। किसानों के खेत में खड़ी मूंग और उड़द की फसल पर अगस्त के महीने में केंटर पीलर का आक्रमण हो सकता है। इसके नियंत्रण के लिए कृषि वैज्ञानिक ऐसे किसानों को अपने- अपने खेत में फेंभरलेट 0.4ब को 25 घोल का छिड़काव करने की सलाह देते हैं।

मक्के की खेती कर रहे किसान, इन बातों को रखें ध्यान

वहीं कई किसानों ने इस खरीफ सीजन मक्के की खेती की होगी।



उनके लिए अगस्त का महीना बेहद ही संवेदनशील है। असल में मक्के की फसल पर इस समय बाल निकल आए होंगे। ऐसे समय पर किसानों को मक्के के खेत पर बचे हुए यूरिया का छिड़काव करना चाहिये। इसके साथ ही इस महीने किसानों का समय-समय पर खेत में खरपतवार का नियंत्रण करना चाहिये। साथ ही आवश्यक कीटनाशकों का छिड़काव भी जरूरी है।

वहीं कृषि वैज्ञानिकों ने मूंगफली की खेती करने वाले किसानों की सलाह दी है कि वह मूंगफली की फसल में निकोनी कर उसमें मिट्टी चढ़ाने का काम इस महीने करें।सब्जियों के खेत का रखें विशेष ध्यान किसान भाइयों के लिए बारिश का यह सीजन बहुत फायदेमंद है।

इसमें फसलों में भरपूर पानी मिलता है वहीं नई फसलों के उत्पादन और रोपाई का उपयुक्त समय रहता है। हालांकि कुछ फसलों में पानी की अधिकता नुकसानदायक हो सकती है लेकिन कई फसलों में बरसात का पानी लाभदायक साबित होता है। ऐसे में किसान इस तरह की फसलों की बुआई आगामी अगस्त माह के दौरान कर सकते हैं जो सब्जियों की श्रेणियों में आती हैं।

जिस तरह से जुलाई में टमाटर, हरी मिर्च और धनियाे की खेती होती है ठीक उसी प्रकार अगस्त में गाजर, शलजम, फूलगोभी, चौलाई, पालक, धनिया आदि की फसलों की बुआई की जा सकती है।

सब्जियों की खेती करने वाले किसानों को अगस्त के महीने में अतिरिक्त सावधानी बरतनी होती है। असल में अगस्त के महीने मानसून अपने पीक पर होता है। ऐसे में इस महीने इमाझम बारिश का दौर जारी रहता है। कृषि वैज्ञानिकों के मुताबिक अगस्त के महीने सब्जियों की खेती करने वाले किसानों को अपने खेतों से जल निकासी पर अतिरिक्त ध्यान देने की जरूरत होती है। अगर किसानों के खेत में जल भराव की स्थिति बनी रहती है, तो उन्हें भारी नुकसान उठाना पड़ सकता है।

बारिश के मौसम में सब्जियों के उत्पादन का दोहरा लाभ बरसात का मौसम कई किस्म की सब्जियों की बुआई का सबसे उपयुक्त समय होता है। इस सीजन में खेत में सिंचाई की जरूरत नहीं होती और जमीन में नमी अच्छी होने से सब्जियों की पौध की रोपाई भी बढ़िया तरह से हो जाती है। वहीं फसल के बीज जल्दी अंकुरित होते हैं। इसके अलावा जब पौधे अंकुरित हो जाते हैं तो इनमें बढ़वार तेजी से होती है। यहां आपको गाजर, शलजम, फूलगोभी, पालक, धनिया और चौलाई की फसलों के बारे में अलग-अलग महत्वपूर्ण जानकारी दी जा रही है।

गाजर की बुआई ऐसे करें

गाजर की खेती के लिए भूमि को अच्छी तरह से समतल कर लेना चाहिए। इसके लिए 2 से 3 फीट गहरी जुताई करनी चाहिए। प्रत्येक जुताई के बाद पाटा लगाएं ताकि ढेले टूट जाएं और मिट्टी भुरभुरी हो जाए। इसके बाद खेत में गोबर की खाद मिला दें। इसकी उन्नत किस्मों मे पूसा केसर, पूसा यमदगिन, नेन्ट्स, घाली, आदि हैं। यह जड़ वाली फसल है। किसान अगस्त के शुरूआती दिनों में गाजर की खेती कर सकते हैं। गाजर का उत्पादन 300 से 350 किटल प्रति हेक्टेयर तक हो जाता है।

गाजर में हैं ये पोषक तत्व

आपको बता दें कि गाजर स्वास्थ्य के लिए बहुत लाभकारी है। इसमें कैरोटीन एवं विटामिन ए पाया जाता है जो मनुष्य के लिए अत्यंत फायदेमंद है। इसके अलावा प्रोटीन, मिनरल्स भी इसमें पाए जाते हैं। इसकी हरी पत्तियों से मुर्रियों का चारा तैयार होता है।

शलजम की खेती

बरसात के मौसम में शलजम की खेती की जाती है। किसान भाई अगस्त में इसकी बुआई कर सकते हैं। बता दें कि शलजम की खेती के लिए आपके खेती की मिट्टी बलुई और रेतीली होनी चाहिए। चिकनी और कड़क मिट्टी में इसकी फसल कम होती है। खेत की तैयारी के लिए तीन से चार गहरी जोत लगाएं। इसके बाद उसमें कपोस्ट खाद डालें। पाटा लगाकर खेत को समतल कर दें। यह भी जड़ वाली फसल है। यह फसल किसानों को अच्छी कमाई करा सकती है। इसकी डिमांड बाजार में बनी रहती है।

शलजम में पोषक तत्व

शलजम में कई प्रकार के पोषक तत्व होते हैं। इनमें विटामिन सी, विटामिन के, फोलिएट और कैल्शियम प्रमुख हैं। वहीं इसके पते भी औषधीय गुणों से भरपूर होते हैं।

फूलगोभी की खेती की विधि

फूलगोभी सब्जी वाली ऐसी फसल है जो आजकल सालभर चलती है लेकिन सर्दी के दिनों के लिए फूलगोभी की पौध की रोपाई अगस्त से सितंबर महीने में की जाती है। अगस्त की फसल सर्दी आने से पहले ही तैयार हो जाती है। यह ठंडी जलवायु का पौधा है। इसके लिए 15 से 25 डिग्री सेंटीग्रेड का तापमान चाहिए। खेत में कम से कम दो बार जुताई कर पाटा लगाएं। इसमें गोबर की सड़ी खाद भी मिला दें। पौध लगाते समय पौधे से पौधे की दूरी 40 से 50 सेंटीमीटर होनी चाहिए। फूलगोभी के लिए बलुई दोमट मिट्टी सही होती है। मिट्टी का पीएच मान 7.0 से कम होना चाहिए। इसके लिए आप मिट्टी की जांच जरूरी करा लें। इसकी खेती हमेशा समतल और अच्छी जल निकासी वाली जमीन पर की जानी चाहिए।

फूलगोभी की उन्नत किस्मों में पूसा दिपाली, अर्ली कुंआरी, अर्ली पटना, पंत गोभी, पंत गोभी 3, पूसा कार्तिक, पूसा अर्ली सेन्थेटिक, सेलेक्सन 327 एवं सेलेक्शन 328 मुख्य हैं। इनके अलावा पंत शुभ्रा, इम्पूव जापानी, हिसार 114, नरेंद्र गोभी1, पंजाब ज्वाइंट, अर्ली स्नोबाल, पूसा हाइब्रिड 2 आदि मध्यम सीजन में बोई जाने वाली किस्में हैं।



जम्मू तवी, शुक्रवार 25 जुलाई, 2025