





हमारे भारत में प्रदूषण इतना बढ़ गया है कि खुले में सांस लेना भी मुश्किल हो गया है। ऐसे में प्रदूषण को रोकने के लिए अधिक से अधिक पेड़-पौधे लगाने चाहिए लेकिन इनके लिए खुली जगह होनी जरूरी है। शायद इसी कारण लोग अपने घरों के अंदर पेड़ लगा रहे हैं।आज हम आपको बताएंगे कि घर में कौन-कौन से पौधे लगाने चाहिए।

1989 में हुए नासा के 'क्लीन एयर स्टडी' से यह पता लगा कि घर की हवा को ताजा करने के लिए पौधे बेस्ट होते हैं। घर के अंदर की हवा में काफी मात्रा में बेंजीन, ट्राइक्लोरोथिलीन, अमोनिया जैसे कई तरह के नुकसान देने वाले रसायन होते हैं। लेकिन नासा के वैज्ञानिकों का कहना है कि घर के अंदर बढ़ते वायु-प्रदूषण को कम करने में ये पौधे हथियार के रूप में काम करते हैं। कुछ पौधे ऐसे होते हैं कि हमारे घरों, सार्वजनिक स्थलों और कार्यालयों के अंदर की हानिकारक गैसों को 85 तक अपने अंदर समा लेते हैं।ये पौधे सिर्फ हानिकारक गैसों से निपटारा ही नहीं करते, बल्कि घरों को सुंदर भी बनाते हैं। अच्छी सेहत और साफ हवा के लिए अपने घरों में इन



# शुद्ध हवा

## के लिए घर में जरूर लगाएं ये 15

# पौधे

15 पौधों को जरूर लगाएं।

1. Anthurium andraeanum ( राजहंस लिली )  
राजहंस लिली हवा में नमी और वाष्प को बनाए रखती है. यह जाइलीन और टोल्थ्यूनि जैसी हानिकारक गैसों को अपने अंदर समा लोते हैं।
2. Gerbera jamesonii  
यह उजले फूलों वाला पेड़ हवा में मौजूद विषैले पदार्थों को खत्म कर देता है। इस पौधे को गर्म जगह पर रखना चाहिए।
3. Scindapsus ( गोलडन लोटस )  
गोल्डेन लोटस छाया में बढ़ने जहरीला पौधा वाला पौधा है। यह घर की हवा को साफ रखने के लिए बढ़िया है। इस पेड़ से बच्चों और जानवरों से दूर रखना चाहिए।
4. Aglaonema  
इस सदाबहार पौधे को बढ़ने के लिए ज्यादा प्रकाश की आवश्यकता नहीं होती। लेकिन इसे अधिक नमी वाली हवा की जरूरत होती है। यह पौधा हवा से बेंजीन जैसे पदार्थों को फिल्टर कर हवा को शुद्ध बना देता है।
5. Chlorophytum ( 'मकड़ी संयंत्र' )  
यह पौधा केवल सुंदर ही नहीं, बल्कि घर की हवा से विषैली



गैसों जैसे बेंजीन, कार्बन मोनोआक्साइड और जाइलीन को भी खत्म कर देता है।

6. Ivy

यह पौधा कम प्रकाश वाली जगह लगाया जाता है और घर में मौजूद हानिकारक गैसों को खत्म करने में मददगार साबित होता है।

7. Azalea

यह पौधा आपके प्लाईवुड, फर्नीचर और कार्पेट से आने वाली स्मेल को खत्म कर देता है। अगर इसको ध्यान से रखा जाए, तो यह काफी लंबे समय तक जीवित रहता है।

8. Sansevieria

( 'मदर-इन-लॉ' की जीभ' )

यह काफी कठोर और किसी भी कंडीशन में रहने वाला पौधा है। इसकी खास बात ये है कि दूसरे पौधों की तरह हानिकारक गैसों को तो खत्म करता ही है और रात के समय ऑक्सीजन गैस भी छोड़ता है।

9. Dracaena marginata

यह धीरे-धीरे बढ़ने वाला पौधा हानिकारक गैस जाइलीन और ट्राइक्लोरोइथलीन को मिटा देता है।

10. कड्डमशमसदटुलहशटु

इस पौधे को कम प्रकाश पर रखने पर भी इसके विकास पर कोई असर नहीं पड़ता। इसकी देखभाल करना तो आसान है लेकिन एक बात याद रखने योग्य ये है कि यह बच्चों और जानवरों के लिए खतरनाक हो सकता है।

1 1 .

Nephrolepis

( 'बैस्टन फर्न' )

यह हवा में नमी कायम रखने और कार्बन मोनो ऑक्साइड को खत्म करने वाला पौधा है। इसे रोजाना पानी की आवश्यकता होती है।

1 2 .

Spathiphyllum

( 'शांत लिली' )

पीस लिली घरों में आम दिखने वाला पौधा है, जो हर तरह की हानिकारक गैसों को निपटारा करता है। यह धूल को भी समाप्त करता है और घर की हवा को शुद्ध रखता है।

13. Bamboo palm

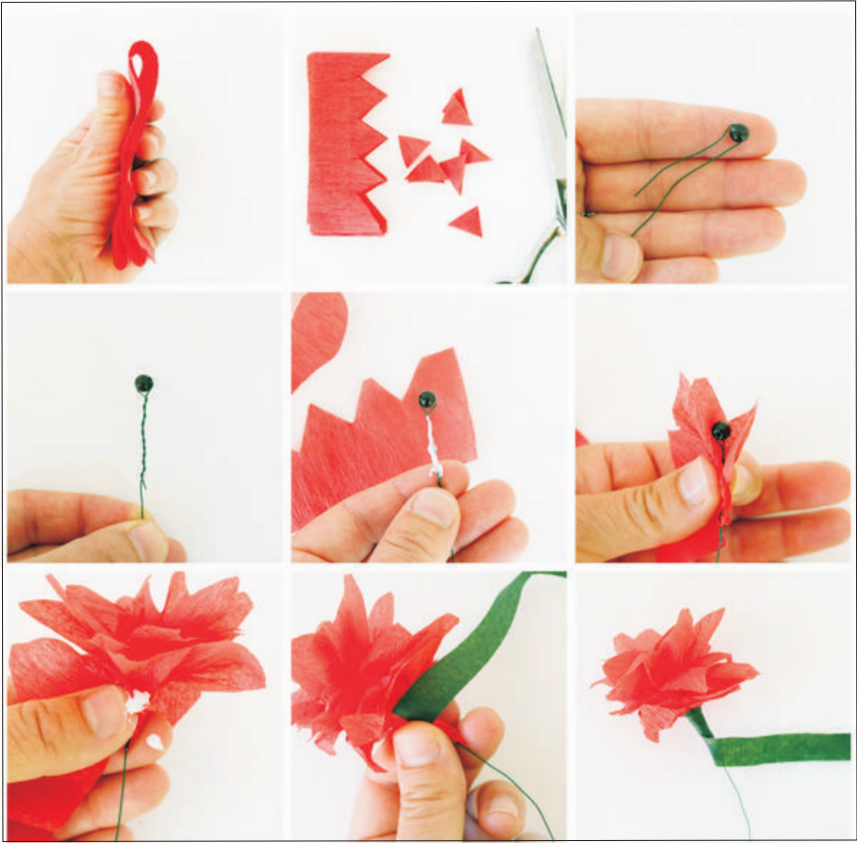
यह पौधा भी हानिकारक गैसों को फिल्टर करने का काम करता है। इसे फर्नीचर के बगल में रखने पर यह उसमें मौजूद कैमिकल को वाष्प में बदल कर खत्म कर देता है।

14. Schefflera

इस पौधे को कुछ देशों में 'अंब्रेला ट्री' भी कहा जाता है। यह पौधा भी घर की हानिकारक गैसों को खत्म करता है।

15. Chrysanthemum

यह फूल का पौधा सिर्फ आपके घरों को डेकोरेट करने का काम ही नहीं करता, बल्कि विषैली गैसों को खत्म करने का भी काम करता है।



## पेपर फ्लावर डैकोरेशन यू बनाएं कागज़ के फूल

घर बड़ा हो या छोटा, डैकोरेशन के बिना सूना-सूना सा लगता है। तनावमुक्त और पॉजिटिव फीलिंग के लिए घर को सजाना बहुत ही जरूरी है। वैसे तो बाजार में आपको डैकोरेशन के लिए बहुत सारी चीजें मिल जाएंगी लेकिन डैकोरेशन की कुछ चीजें आप खुद भी बना सकते हैं। वैसे भी आजकल लोग घर में पड़ी वेस्ट चीजों को दोबारा इस्तेमाल करने में जागरूकता दिखा रहे हैं। अगर आप खुद से क्रिएटिवि दिखाना चाहते हैं तो वेस्ट कपड़ों, कागजों और प्लास्टिक से

डैकोरेशन की चीजें तैयार करें। हर घर में हमें फ्लॉवर पॉट मिल ही जाएगा। यह फ्लावर कपड़े, आरगेंडी, स्टोकिंग और पेपर फ्लावर से भी बने होते हैं। आज हम आपको पेपर फ्लावर बनाना सीखाते हैं, जिसे आप फ्लावर वेस में लगाकर घर की रीनक बढ़ा सकते हैं। वैसे इन्हें बनाने में आपको जल्दबाजी नहीं बल्कि सहनशीलता दिखानी पड़ेगी। इसके लिए



आपको चाहिए

-क्रेप पेपर या टीशू पेपर -न्यूज पेपर

-धागा, सीज़र (कैंची)

-फेवी ग्लू

कैसे बनाएं पेपर फ्लावर

सबसे पहले क्रेप पेपर को 40 इंच लंबा काट लें। उसके बाद उसे आधा-आधा फोल्ड करते जाएं जब तक वह ढाई इंच न रह जाएं। फिर कैंची की मदद से पेपर के एक किनारे को जिग जैग शेप (बड़े कट) में काटें। अब सारे पेपर को खोल लें और उसे हाफ फोल्ड कर लें। सूई धागे की मदद से पेपर को जिग जैग की दूसरी साइड कच्चा टांका करना शुरू करें। जब सारी लड़ी सिल जाएं तो धागें को धीरे-धीरे खींचना शुरू करें। इस तरह से पेपर राउंड फ्लावर शेप में आ जाएगा। सूई को निकाल कर धागें को यू ही पड़ा रहने दें। फूल की डंडी तैयार करने के लिए न्यूजपेपर स्ट्रिप को राउंड घुमाकर तने की लुक दें। इसे ग्लू से अच्छे से जोड़ ले ताकि यह खुले न और किनारे से काट लें। अब किसी और कलर के 8 इंच लंबा क्रेप पेपर लें और फोल्ड करते जाएं जब तक वह 1 इंच का न रह जाएं। पहले की तरह कैंची से इसकी एक साइड पर छोटे कट लगाएं। जहां से कट लगाएं हैं उस हिस्से को न्यूज पेपर के एक कोने के ऊपर रखें और धागे की मदद से लपेटें। इस तरह से यह फूल का सेंटर वाला हिस्सा तैयार हो गया है। अब इसे राउंड फ्लावर के बीच से निकालते हुए सेट करें और जो धागा फूल के साथ बचा था उसे तने के साथ अच्छे से टाई कर लें। उसके बाद न्यूजपेपर पर ग्रीन क्रेप पेपर कवर चढ़ाएं और ग्लू की मदद से जोड़ लें। इस तरह से सूरजमुखी के फूल तैयार हो गया। ऐसे ही डिफरेंट कलर में बाकी फ्लावर तैयार करें और पॉट में सजा लें। इसी तरह आप रॉज, लिली, लोड्स आदि के फ्लावर भी बना सकते हैं।

## बेकार पड़ी प्लास्टिक की चीजों से यू बनाएं क्रिएटिव सामान



आजकल की अनेक समस्याओं में से सबसे बड़ी समस्या,प्लास्टिक का दिनों-दिन बढ़ता उपयोग है। इस पर रोक लगाने के बावजूद भी लोग प्लास्टिक का इस्तेमाल बोटल, कपों, बर्तनों, थैलों के रूप करते हैं।अगर आप घर की सफाई करते है तो आपको सबसे ज्यादा प्लास्टिक हीं कचरे में दिखेगी इसलिए इस तरह की समस्या से छुटकारा पाने के लिए आप प्लास्टिक का रिसाईकल करके होम मैकिंग अच्छे तरीके से कर सकते हैं। आज हम आपको प्लास्टिक के इस्तेमाल से घर पर ही कुछक्रिएटिव चीजें बनाना सिखाएंगे।

1.दूधब्राश होल्डर

आप दही के कपों को फेकने के बजाए इनको धोकर और दूधब्राश डालकर बाथरूम में टांग सकते हैं। जब ये पुराने हो जाएं तो नए कपों को लगा दें। अपनी मर्जी से आप इन पर अलग-अलग डिजाइन भी बना सकते हैं।

2.खुले सिक्कों के लिए

कई बार आप सिक्कों को ऐसे ही कहीं पर रख देते हैं बाद में उन्हें ढूँढने में परेशानी होती हैं। इन सिक्कों को कपों में रख लें और उनमें अलग-अलग सिक्के डालें। इससे आपको पता

रहेगा कि किस कप में कौन से सिक्के रखें और जरूरत पड़ने पर बिना समय बर्बाद किए फटाक से ढूँढ लेंगे।

3.न्यूक्लियस रखने में

कई बार आपको आपके ईयरिंग्स या चैन नहीं मिलती तो ऐसे में अलमारी में इन कपों को रख लें और हर कप में एक अलग-अलग एस्सेसरीज रखें, ताकि जरूरत पड़ने पर आसानी से मिल जाएं।

4.बीज बोए यदि आप होम गार्डनिंग का शौक रखते है तो छोटे-छोटे कपों या बाल्टियों में मिट्टी भरकर उनमें धनिया, पुदीना या फूल आदि के बीज बो दें।

5.पेपरवेट बनाएं

आप मार्किट से मंहगे पेपरवेट लेने के बदले घर में ही प्लास्टिक के साथ पेपरवेट बना लें। इससे आपके पैसे बच जाएंगे और बेकार प्लास्टिक का प्रयोग भी हो जाएगा ।

6.कलर प्लेट

अगर आप पेंटर है तो आप इन कपों में ही रंगों का इस्तेमाल कर सकते हैं और इनमें कलर भी नहीं सूखते हैं

## राजौरी उपायुक्त ने यात्री ग्राउंड में व्यवस्थाओं का निरीक्षण किया, समीक्षा बैठक की अध्यक्षता की



**राजौरी 25 जुलाई।** राजौरी के उपायुक्त अभिषेक शर्मा ने बूढ़ा अमरनाथ यात्रा के तीर्थयात्रियों के लिए यात्री ग्राउंड में की जा रही व्यवस्थाओं का व्यापक निरीक्षण किया। उन्होंने विभागों के बीच निर्बाध समन्वय और सभी तैयारियों को समय पर पूरा करने के लिए आयोजन स्थल पर एक समीक्षा बैठक की भी अध्यक्षता की। उपायुक्त ने जलापूर्ति, निर्बाध विद्युत आपूर्ति,

स्वच्छता और जैव-शौचालय की स्थापना सहित प्रमुख सुविधाओं का जायजा लिया। उन्होंने यात्रियों की सुविधा और व्यवस्था सुनिश्चित करने के लिए पुरुष और महिला सुविधाओं के लिए अलग-अलग साइनेज लगाने के निर्देश दिए। आयोजन स्थल की अग्नि सुरक्षा ऑडिट पर विशेष जोर दिया गया। संबंधित अधिकारियों को यह सुनिश्चित करने के निर्देश दिए गए कि सभी एहतियाती उपाय किए जाएँ

## कुख्यात अपराधी हरीश कुमार पर पीएसए के तहत मामला दर्ज

**कटुआ/बिलावर 25 जुलाई (हि.स.)।** आपराधिक गतिविधियों के विरुद्ध एक बड़ी सफलता प्राप्त करते हुए कटुआ पुलिस ने कई आपराधिक मामलों में संलिप्तता के बाद एक कुख्यात अपराधी पर सार्वजनिक सुरक्षा अधिनियम के तहत मामला दर्ज किया है।

जानकारी के अनुसार जिला मजिस्ट्रेट कटुआ के निर्देश पर आरोपी हरीश कुमार उर्फ शैली पुत्र नरिंदर कुमार निवासी वार्ड 06 बिलावर जिला कटुआ के विरुद्ध वारंट जारी किया गया था। वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक कटुआ के समग्र पर्यवेक्षण में, बिलावर थाना प्रभारी इस्पेक्टर जहीर मुश्ताक के नेतृत्व में बिलावर थाना पुलिस की टीम ने आरोपी को गिरफ्तार किया और जिला पुलिस से आरोपी के विरुद्ध डोजियर प्राप्त होने के बाद जिला मजिस्ट्रेट कटुआ द्वारा जम्मू-कश्मीर लोक सुरक्षा अधिनियम 1978 की धारा 8 (1) (ए) के तहत उक्त वारंट जारी किया गया। उक्त आरोपी आपराधिक गतिविधियों में लिस रहने का आदी था और उस पर कई अपराधिक मामले दर्ज थे। शुक्रवार को वारंट तामील कर दिया गया और आरोपी को जिला जेल राजौरी भेज दिया गया।

### जम्मू में आदिवासी युवक की फर्जी मुठभेड़ मामले में मंत्री जावेद अहमद राणा ने न्याय का आश्वासन दिया

**जम्मू 25 जुलाई (हि.स.)।** जल शक्ति, वन पारिस्थितिकी एवं पर्यावरण तथा जनजातीय मामलों के मंत्री जावेद अहमद राणा ने बीते कल जम्मू में हुई एक मुठभेड़ में एक आदिवासी युवक मोहम्मद परवेज की हत्या से जुड़े गंभीर आरोपों का सज्जान लिया।

मंत्री राणा ने तत्काल स्पष्टीकरण मांगने और इस संवेदनशील मामले की गहन जाँच सुनिश्चित करने के लिए जम्मू के सभागाय आयुक्त और पुलिस महानिरीक्षक (आईजीपी) से बात की। एक प्रवक्ता ने मंत्री राणा के हवाले से बताया कि इस मामले में सच्चाई का पता लगाने और न्याय सुनिश्चित करने के लिए जाँच शुरू की जा रही है। राणा ने इस अत्यंत कठिन समय में शोक संतप्त परिवार के प्रति गहरी संवेदना और सहानुभूति व्यक्त की। मंत्री राणा ने सोशल मीडिया पर पोस्ट किया, कि मुख्यमंत्री उमर अब्दुल्ला के नेतृत्व वाली जम्मू-कश्मीर सरकार इस मामले में न्याय सुनिश्चित करेगी। को मंत्री ने कहा है कि उमर अब्दुल्ला के नेतृत्व वाली सरकार जनजातीय समुदाय के अधिकारों और सम्मान की रक्षा सुनिश्चित करने के लिए प्रतिबद्ध है।

## हेरोइन (चिट्ठा) की खुलेआम और अनियंत्रित बिक्री पर गंभीर चर्चा की

**जम्मू, 25 जुलाई।** भारतीय जनता पार्टी जम्मू और कश्मीर के उपाध्यक्ष श्री राजीव राजपूत चरक ने आज राजीव नगर, नरवाल क्षेत्र का दौरा किया और स्थानीय निवासियों के साथ इलाके में हेरोइन (चिट्ठा) की खुलेआम और अनियंत्रित बिक्री पर गंभीर चर्चा की। बढ़ते नशे के खतरे पर गहरी चिंता व्यक्त करते हुए, उन्होंने उस भयावह भविष्य पर प्रकाश डाला जो अगली पीढ़ी का इंतजार कर रहा है यदि तत्काल कार्रवाई नहीं की गई। श्री चरक ने कहा- हर दिन, नशे के ओवरडोज के कारण एक युवा जीवन खो जाता है – हर दिन, एक घर का उजाला बुझ जाता है। राजीव नगर, नरवाल में नशे का घंथा बेखौफ चल रहा है। यह खामोशी नरसंहार – इसके लिए कौन ज़िम्मेदार है? समाज कब तक अंधा रहेगा? प्रशासन कब जागेगा? लोग कब बोलेगे? हर खामोशी एक और मौत को न्योता देती है। एक कड़ा और गंभीर सवाल उठाते हुए उन्होंने पूछा- जब मेडिकल रिपोर्ट में स्पष्ट रूप से ओवरडोज की मौत का कारण बताया गया है, तो ड्रग डीलरों पर हत्या का आरोप क्यों नहीं लगाया जा रहा है? इस संकेत को केवल एक सामाजिक मुद्दा नहीं, बल्कि एक मुक्त नरसंहार बताते हुए, श्री चरक ने नशीली दवाओं के खतरे के खिलाफ एक एकीकृत और निर्णायक जन आंदोलन की आवश्यकता पर बल दिया। उन्होंने जोर देकर कहा, यह मौत का नाच बेकाबू हो गया है। अब केवल सरकार या पुलिस पर निर्भर रहने का समय नहीं है – यह समाज के एकजुट और दृढ़ संकल्पित होने का समय है। युवाओं और उनके परिवारों की दुर्दशा के प्रति गहरी सहानुभूति व्यक्त करते हुए उन्होंने आगे कहा- आज ज्यादातर परिवारों में केवल एक ही बच्चा है। माता-पिता उन्हें प्यार और सपनों के साथ पालते हैं – लेकिन युवावस्था में ही उन्हें नशे के जहर में खो देते हैं। अंत में, उन्ही माता-पिता को अपने इकलौते बेटे का अंतिम संस्कार करने के लिए मजबूर होना पड़ता है। इससे बड़ी सामाजिक त्रासदी और क्या हो सकती है?

# जेके सेहत ऐप डाउनलोड कर बेहतर स्वास्थ्य सेवाओं का लाभ उठाने का आग्रह किया



**कटुआ 25 जुलाई (हि.स.)।** जम्मू कश्मीर के मुख्यमंत्री द्वारा आधिकारिक तौर पर लॉन्च की गई जेके सेहत ऐप के कामकाज और उपयोग के संबंध में सचिव स्वास्थ्य और चिकित्सा शिक्षा जेकेयूटी के निर्देशों पर डॉ विम्वय रैना मुख्य चिकित्सा अधिकारी कटुआ ने शुक्रवार को पत्रकारों वार्ता कर जेके सेहत ऐप की विस्तृत जानकारी दी।

पत्रकारों को संबोधित करते हुए डॉ विजय रैना ने नागरिक-अनुकूल डिजिटल हेल्थकेयर प्लेटफॉर्म के रूप में जेके सेहत ऐप के महत्व पर जोर दिया, जो

और महत्वपूर्ण स्थानों पर आवश्यक उपकरण लगाए जाएँ। उपायुक्त ने किसी भी सुरक्षा खतरे से बचने के लिए आयोजन स्थल और उसके आसपास के पेड़ों की छंटाई की भी समीक्षा की। तीर्थयात्रियों को बेहतर स्वास्थ्य और तंदुरुस्ती सुनिश्चित करने के लिए एम्बुलेंस की उपलब्धता, चिकित्सा टीमों की तैनाती, ड्यूटी रोस्टर तैयार करने और आयुष प्रशिक्षकों की तैनाती की भी समीक्षा की गई। बीआरओ को सड़कों के रखरखाव और यह सुनिश्चित करने की जिम्मेदारी सौंपी गई है कि नौशेरा सुरंग दिन के समय भी चालू रहे, जो सुचारु परिवहन के लिए महत्वपूर्ण है।

यातायात प्रवाह बनाए रखने के लिए, यातायात पुलिस वाहनों की आवाजाही को नियंत्रित करेगी और पार्किंग व्यवस्था की निगरानी करेगी। किसी भी आपात स्थिति में त्वरित कार्रवाई के लिए एक्सडीआरएफ की टीमें निर्धारित स्थानों पर तैनात रहेंगी।

# मुख्य सचिव द्वारा जम्मू-कश्मीर में बीआईएसएजी-एन संचालित आईटी पहलों की समीक्षा



**श्रीनगर 25 जुलाई।** मुख्य सचिव अटल इड्डु ने जम्मू-कश्मीर में शासन और नागरिक-केंद्रित सेवाओं को बेहतर बनाने के लिए चल रही सूचना प्रौद्योगिकी पहलों की प्रगति की समीक्षा के लिए एक उच्च-स्तरीय बैठक की अध्यक्षता की। इस बैठक में

बीआईएसएजी-एन के विशेष महानिदेशक विम्वय ठाकुर के अलावा आईटी विभाग के सचिव और संबंधित प्रशासनिक सचिव, योजना महानिदेशक, राज्य सूचना विज्ञान अधिकारी जीवंत, सूचनात्मक और परिणाम-उन्मुख बनाया जाए। किसान खिदमत घर डेशबोर्ड के संबंध में,

## हायर सेकेंडरी स्कूल भालरा में वन महोत्सव का आयोजन

अमीर इक्राल खान

**भद्रवाह, 25 जुलाई।** पर्यावरण संरक्षण को बढ़ावा देने और विशेष रूप से हिमालयी क्षेत्र में वनों की अंधाधुंध कटाई पर चिंता व्यक्त करने के उद्देश्य से आज पीएम श्री हायर सेकेंडरी स्कूल भालरा में वन महोत्सव मनाया गया।यह कार्यक्रम 10 जेएंडके बटालियन एनसीसी भद्रवाह के तत्वावधान में आयोजित किया गया। इस अवसर पर एनसीसी जेके एंड एल निदेशालय के ग्रुप कमांडर ब्रिगेडियर डी. एन. पांडे मुख्य अतिथि थे, जबकि 10 जेएंडके बटालियन एनसीसी भद्रवाह के कमांडिंग ऑफिसर लेफ्टिनेंट कर्नल मनुजेन्द्र सिंह विशिष्ट अतिथि के रूप में उपस्थित रहे। मुख्य अतिथि और विशिष्ट अतिथि ने जूनियर डिवीजन एनसीसी कैडेट्स से बातचीत की और क्षेत्र में पर्यावरणीय क्षरण को लेकर उनकी जागरूकता और अनुशासन की सराहना की। इस अवसर पर एसोसिएट एनसीसी ऑफिसर डॉ. संजीव कुमार कौल ने कैडेट्स की उपलब्धियों का विस्तृत ब्यौरा प्रस्तुत करते हुए अतिथियों का गर्मजोशी से स्वागत किया और वृक्षारोपण अभियान में उनकी भागीदारी की सराहना की, जो इस कार्यक्रम का मुख्य आकर्षण रहा कैडेट कुश कुमार ने सभा को संबोधित करते हुए वनीकरण और पारिस्थितिक संतुलन के महत्व पर जोर दिया। इस अवसर पर कैडेट्स द्वारा एक औपचारिक परेड और

## ‘बेटी बचाओ बेटी पढ़ाओ’ जागरूकता एवं वितरण शिविर का आयोजन

**बिलावर, 25 जुलाई।** समाज कल्याण विभाग बिलावर ने आज बालिकाओं की शिक्षा और सशक्तिकरण को बढ़ावा देने के लिए बेटी बचाओ बेटी पढ़ाओ (बीबीबीपी) योजना के अंतर्गत एक जागरूकता एवं वितरण शिविर का आयोजन किया। इस कार्यक्रम में छात्रों, अधिकारियों और स्थानीय गणमात्य व्यक्तियों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया। बिलावर विधायक सतीश शर्मा ने उपस्थित जनसमूह को संबोधित किया और प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी द्वारा 2015 में शुरू की गई बेटी बचाओ बेटी पढ़ाओ योजना की सराहना करते हुए इसे बालिकाओं की सुरक्षा और शिक्षा के लिए एक दूरदर्शी पहल बताया। उन्होंने रानी लक्ष्मी बाई, कर्नल सोफिया और ऑपरेशन सिंदूर की विंग कमांडर वियोमिका सिंह का



उद्घारण देते हुए विभिन्न क्षेत्रों में महिलाओं की उपलब्धियों पर प्रकाश डाला और छात्राओं को उत्कृष्टता के लिए प्रयास करने के लिए प्रोत्साहित किया। विधायक शर्मा ने स्वयं बालिकाओं को स्कूल किट और उपहार वितरित किए और उनके प्रदर्शन और भागीदारी की सराहना की। उन्होंने जमीनी स्तर पर कल्याणकारी योजनाओं के क्रियान्वयन के लिए समाज कल्याण विभाग और अधिकारियों के

## जम्मू कश्मीर संस्कृति और अध्यात्म का जीवंत संगम: रजनी

जम्मू, 25 जुलाई (हि.स.)।

जम्मू और कश्मीर जिसे अक्सर भारत का मुकुट कहा जाता है अपार सांस्कृतिक, धार्मिक और भौगोलिक विविधताओं वाला देश है। यह क्षेत्र न केवल अपने मनमोहक प्राकृतिक दृश्यों और बर्फ से ढके पहाड़ों के लिए जाना जाता है बल्कि अपनी जीवंत परंपराओं, समृद्ध विरासत और गहरी आध्यात्मिक जड़ों के लिए भी जाना जाता है। विभिन्न जातियों, समुदायों और धर्मों के लोग यहाँ शांतिपूर्वक सह-अस्तित्व में रहते हैं जो विविधता में एकता के एक सुंदर संगम का निर्माण करते हैं।

जम्मू और कश्मीर दोनों संभाग पर्यटन स्थलों से भरे हुए हैं जो देश-विदेश से लाखों पर्यटकों



प्रदर्शन के लिए सराहनीय प्रशंसा अर्जित की जहाँ उन्होंने अपनी वावपटुता, आत्मविश्वास और अपने विचारों को प्रभावी ढंग से व्यक्त करने की क्षमता से निर्णायकों को प्रभावित किया। उनकी उपलब्धियों न केवल उनकी व्यक्तिगत प्रतिभा को उजागर करती हैं बल्कि एपीएस रखमुटी में पोषित वातावरण और शैक्षणिक उत्कृष्टता को भी दर्शाती हैं। सांस्कृतिक राजदूत के रूप में इन दो प्रतिभाशाली छात्राओं का चयन ऐसे युवा नेताओं को बढ़ावा देने के महत्व को रेखांकित करता है जो राष्ट्रीय स्तर पर अपने क्षेत्र का प्रतिनिधित्व कर सकें।

## स्मार्ट सार्वजनिक वितरण प्रणाली अगस्त 2025 के मध्य तक लागू हो जाएगी: सतीश शर्मा

**श्रीनगर 25 जुलाई।** खाद्य, नागरिक आपूर्ति एवं उपभोक्ता मामले, सूचना प्रौद्योगिकी, परिवहन और युवा सेवा एवं खेल मंत्री, सतीश शर्मा ने आज कहा कि बहुप्रतीक्षित स्मार्ट सार्वजनिक वितरण प्रणाली ( स्मार्ट पीडीएस) अगस्त 2025 के मध्य तक पूरे जम्मू और कश्मीर में लागू हो जाएगी।

मंत्री ने यह बात केंद्र शासित प्रदेश में स्मार्ट पीडीएस कार्यान्वयन की प्रगति की समीक्षा करते हुए कही।

बैठक में आयुक्त सचिव, एफसीएस एंड सीए, सौरभ भगत, अन्य वरिष्ठ अधिकारियों और स्थानांतरण प्रक्रिया से जुड़ी तकनीकी टीमों ने भाग लिया।

मंत्री ने कहा कि केंद्रीय उपभोक्ता मामले, खाद्य एवं सार्वजनिक वितरण मंत्रालय के निर्देशानुसार, जम्मू और कश्मीर



राष्ट्रीय आरसीएमएस (राशन कार्ड प्रबंधन प्रणाली) ढांचे के तहत स्मार्ट पीडीएस को पूरी तरह से अपनाने वाला देश का पहला केंद्र शासित प्रदेश बनने की राह पर है।

मंत्री ने कहा, स्मार्ट पीडीएस खाद्य वितरण में एक परिवर्तनकारी सुधार है जो पारदर्शिता, दक्षता और सेवाओं की पोर्टेबिलिटी सुनिश्चित करता है। इस बदलाव के साथ, जम्मू-कश्मीर में 25 लाख से अधिक

राशन कार्ड धारकों और लगभग 1.02 करोड़ राशन लाभार्थियों को एक निर्बाध और अधिक जवाबदेह प्रणाली का अनुभव होगा। बैठक में बताया गया कि स्मार्ट पीडीएस प्रणाली और वन नेशन वन राशन कार्ड के तहत अब जम्मू-कश्मीर के लाभार्थी पूरे भारत में अपने हक का राशन प्राप्त कर सकते हैं और इसके विपरीत, जम्मू-कश्मीर के लाभार्थी भी पूरे भारत में अपने हक का राशन प्राप्त कर सकते हैं।

## 19 वर्ष से कम आयु वर्ग के लड़कियों और लड़कों के लिए अंतर-विद्यालय क्षेत्रीय स्तरीय प्रतियोगिताओं का आयोजन



**घगवाल, 25 जुलाई (हि.स.)।** युवा सेवा एवं खेल विभाग द्वारा आज वार्षिक गतिविधियों के कैलेंडर के अंतर्गत राजकीय उच्च विद्यालय जतवाल में 19 वर्ष से कम आयु वर्ग के लड़कियों और लड़कों के लिए वॉलीबॉल, कबड्डी, कुश्ती और खो-खो खेलों में अंतर-विद्यालय क्षेत्रीय स्तरीय प्रतियोगिताओं का आयोजन किया गया।

इसके बाद चयन समितियों ने आगामी अंतर-क्षेत्रीय जिला स्तरीय प्रतियोगिता के लिए क्षेत्रीय टीमों का चयन किया। इस प्रतियोगिता में कुल 186 खिलाड़ियों (19 वर्ष से कम आयु वर्ग में 48 लड़कियां और 138 लड़के) ने भाग लिया। यह गतिविधि श्रीमती अनुराधा गुप्ता महानिदेशक युवा सेवा एवं खेल विभाग जम्मू एवं कश्मीर के संरक्षण और डीवाईएसएसओ सांबा धर्मवीर सिंह के कुशल नियंत्रण में संपन्न हुई। आयोजन समिति का नेतृत्व क्षेत्रीय शिक्षा अधिकारी घगवाल विकास

मलगोत्रा ने किया। आज का परिणाम-अंडर-19 वर्ष बालिका वर्ग कबड्डी में-एचएसएस राजपुरा ने एचएसएस घगवाल को 5 अंकों से हराया। वॉलीबॉल में-एचएसएस घगवाल ने एचएसएस राजपुरा को 2-1 सेटों से हराया। खो-खो में-एचएसएस राजपुरा ने एचएसएस घगवाल को 4 अंकों से हराया।? वहीं अंडर-19 वर्ष बालक वर्ग में-कबड्डी में-एचएसएस घगवाल ने एमईआई घगवाल को 1 अंक से हराया। वॉलीबॉल में-एचएसएस घगवाल ने एमईआई घगवाल को 2-1 सेटों से हराया। खो-खो में-एचएसएस राजपुरा ने एसएनवीपी राजपुरा को 2 अंकों से हराया। अंत में क्षेत्रीय निर्वाचन अधिकारी घगवाल ने खिलाड़ियों और क्षेत्र घगवाल के सभी संबंधित क्षेत्रीय कर्मचारियों से उनके आस-पास के क्षेत्र में पोषारोपण अभियान शुरू करने के लिए बातचीत की। उन्होंने यह भी कहा कि अपने इलाके में जागरूकता पैदा करने की बहुत आवश्यकता है।

| उत्तर रेलवे                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| आवेदन सूचना                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                      |
| वरिष्ठ मंडल वाणिज्य प्रबंधक, उत्तर रेलवे, फिरोजपुर मंडल के हॉल्ट स्टेशनों पर टिकट वितरण करने हेतु हॉल्ट ठेकेदार की नियुक्ति हेतु आवेदन पत्र आमंत्रित किये जाते हैं:-                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 1 कार्य का नाम                                                                                                                                                                                                         | फिरोजपुर मण्डल (1) बोलीना दोआबा (2) मालुपोला (3) गडशंकर (4) घल्लू (5) सेलाखुर्द (6) शाम चौरासी (7) खटकड़ कलां झंडा जी (8) जैजों दोआबा (9) जमशेर खास हॉल्ट स्टेशन आगामी 5 वर्ष के लिए ठेके का आबंटन                                                   |
| 2 निविदा जमा करने कि अंतिम तिथि व निविदा खुलने का समय                                                                                                                                                                  | दिनांक 25.08.2025 को 15:00 बजे तक (किसी कारण बस कार्यालय बंद होने की स्थिति में आवेदन पत्र अगले कार्य दिवस पर खोलें जायेंगे)।                                                                                                                        |
| 3 कार्यालय का पता तथा तारीख जहाँ से आवेदन पत्र प्राप्त किये जा सकते है।                                                                                                                                                | वरिष्ठ मण्डल वाणिज्य प्रबंधक, उत्तर रेलवे, फिरोजपुर दिनांक 25.07.2025 से 25.08.2025 तक किसी भी कार्य दिवस पर तथा उत्तर रेलवे की वेब साईट <a href="http://www.nr.indianrailways.gov.in">www.nr.indianrailways.gov.in</a> से डाउन लोड किए जा सकते हैं। |
| इस आबंटन से संबंधित दस्तावेज जैसे आवेदन पत्र, अनुदेश करानामा एवम नियम व शर्तों को उत्तर रेलवे की वेबसाइट <a href="http://www.nr.indianrailways.gov.in">www.nr.indianrailways.gov.in</a> पर से डाउनलोड किये जा सकते है। |                                                                                                                                                                                                                                                      |
| ग्राहकों की सेवा में मुस्कान के साथ                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 2267/25                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                      |

# पूर्व सैनिकों के सम्मेलन का आयोजन



समुदाय की प्रतिबद्धता की पुष्टि करना था। यह पहल स्थानीय युवाओं के लिए एक प्रेरक मंच के रूप में भी काम आई और उन्हें भारतीय सशस्त्र बलों में करियर बनाने के लिए प्रोत्साहित किया। पूर्व सैनिकों की विभिन्न सफलता की कहानियों ने युवाओं को सशस्त्र बलों में शामिल होने को एक प्रतिष्ठित और संतुष्टिदायक

करियर विकल्प के रूप में देखने के लिए प्रेरित किया। इसके अतिरिक्त कार्यक्रम में खेल पोषण और चोट प्रबंधन पर एक जानकारीपूर्ण सत्र भी शामिल था जिसमें सशस्त्र बलों की चयन प्रक्रियाओं के दौरान आमतौर पर होने वाली खेल-संबंधी चोटों पर ध्यान केंद्रित किया गया।









