

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 आंखों 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 सैलिब्रिटीज पहन लें 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 सट्टियों के कपड़ों की तरह संदूक 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 फैशन नहीं होता है। यह हमेशा खूबसूरत और टैंडी 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 सैलिब्रिटीज 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 दिलो-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 फैशन 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 फैशन सप्ताहों में सफेद रंग की बादशाहत दिखती है। गर्मियों में हल्का-फुल्का, ढीला-ढाला और कैजुअल कुछ भी पहन सकते हैं। चाहे बीच पार्टियां हों, चाहे किसी

बहुत धुंधले (डल) रंग न दिल को भाते हैं न आंखों 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 मैच करती है।
● आप सफेद टॉप के साथ नीली जींस का क्लासिक कॉम्बिनेशन इस्तेमाल 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 कतई परेशानी 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।



क्या दिन में कम-से-कम एक बार आप इस बात का अफसोस जताती हैं कि मेरा वजन जरूर बढ़ गया है या फिर आज फिर से घर की सफाई को अधूरा छोड़कर मैं ऑफिस आ गई। अगर इन सब सवालों का जवाब हां में है, तो घबराएं नहीं। अधिकांश महिलाओं का यह स्वभाव होता है। पर परेशानी की बात यह है कि हर चीज के लिए खुद को दोषी ठहराने की हमारी आदत धीरे-धीरे हमारे स्वास्थ्य के लिए खतरनाक साबित होती जाती है। हर बिगड़े हुए काम के लिए खुद को लगातार दोषी ठहराने की आपको यह आदत आपको अवसाद के घेरे में भी ले सकती है। बेहतर तो यह होगा कि इन अवसादों से उबरने का तरीका आप सीख लें।

बच्चों के साथ वक्त नहीं बिता पाती

अधिकांश काम-काजी मां का यह मानना होता है कि वे ऑफिस की अपनी जिम्मेदारियों और बच्चों की जिम्मेदारी के बीच सही संतुलन नहीं बना पाई हैं। पर सवाल यह है कि ऑफिस में रहकर बच्चों को वक्त न दे पाने का अफसोस जताने से न तो बच्चों के साथ आप वक्त बिता पा रही हैं और न ही ऑफिस की जिम्मेदारियों को पूरा करने में आप अपना 100 प्रतिशत दे पाएंगी। इस समस्या का एकमात्र हल यह है कि आप जो भी काम वर्तमान में कर रही हैं, उसे अपना 100 प्रतिशत दें। अगर

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 लेट-लतीफ वाली बन जाती है। इसका परिणाम यह होता है कि हम अपराधबोध से ग्रस्त हो जाती हैं। आँटो या बस में बैठकर और जाम में घंटों फंसे रहकर इस बात का अफसोस करने से कोई फायदा नहीं है कि आप लेट 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 घुमेन 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 पढ़े सालों बीत गए या फिर पालर 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।

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 हैं, 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 चिड़चिड़ाते 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-
1. 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)।
2. उनके कपड़े बदलकर उन्हें बेड के लिए तैयार करें। एक समय पर कमरे की लाइट्स बंद कर

दें। ऐसा करके आप उन्हें सिमलत दे रहे हैं और बेड टाइम के लिए तैयार कर रहे हैं।
3. बच्चों को कोई गाना, सॉफ्ट म्यूजिक सुनाएं। लाइट बंद करने से पहले आप बच्चों को पिछ्कर बुक्स भी दिखा सकती हैं। ऐसा करने से बच्चों को बुक्स पढ़ने की आदत पड़ती है।
4. सोने से पहले भगवान का कोई सा मंत्र भी सुना सकती हैं। कुछ बच्चों को अपना मनपसंद खिलौना लेकर सोना भी अच्छा लगता है। बच्चों को सोने से पहले सॉफ्ट म्यूजिक सुनना बहुत अच्छा लगता है और उसे सुनने से उनके दिमाग का विकास भी होता है इसीलिए तो बरसों से चलता आ रहा लोरी का एक अपना ही महत्व है।
5. छोटे बच्चे (6 माह से 1 साल के बीच) रात में दूध के लिए जरूर उठते हैं। धीरे-धीरे उसका भी एक समय बनाते जाएं जिससे बच्चा और आप दोनों अच्छे से अपनी नींद पूरी कर सकें।
6. जैसे-जैसे बच्चा धीरे-धीरे बड़ा होता है, आप उसे बेड में जाने से पहले मुंह-हाथ धुलाकर ब्रश करना सिखाएं। कपड़े बदलकर उन्हें बेड के लिए तैयार करें। सोने से पहले उन्हें दूध पिलाएं। उन्हें उनका मनपसंद खिलौना दें।
7. उन्हें किताब से कहानी सुनाएं। शुरुआत में तो बच्चे को टाइम देना आवश्यक है, लेकिन धीरे-धीरे बच्चे को जब इस टाइम टेबल की आदत हो जाएगी तो आपके और बच्चे दोनों के लिए ही बहुत लाभदायक होगा।
8. शाम को उसे कोई हॉबी क्लास या बगीचे में घूमने के लिए ले जाएं जिससे बच्चा अपना समय टीवी और लैपटॉप में न देकर खेले-कूदे और थक जाए। ऐसा करने से उसे नींद अच्छी आएगी और जल्दी आएगी।
कोशिश करें कि धीरे-धीरे उसे अपने आप टाइम से बेड पर जाने की आदत हो जाए ताकि आप भी अपने आपको कुछ समय दे सकें।

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।

1. 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।
2. स्कूल के पहले दिन के लिए वया-वया 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।
3. स्कूल की जरूरत की चीजें खरीदने में मजा लाएं जैसे आपके बच्चे के पसंदीदा कार्टून की पेंसिल खरिदें, अपने बजट का ध्यान रखें।
4. एक रात पहले उनसे पूछें कि स्कूल को लेकर उनके मन में क्या सवाल हैं?
5. उन्हें स्कूल छोड़ने जाएं और जब स्कूल खत्म हो तब स्कूल के बाहर उनका इंतजार करें।
6. 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 लगेगी। 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 की स्कूल कितना जरूरी है।

पछताना छोड़ें खुश रहना सीखें

व्या दिन में कम-से-कम एक बार आप इस बात का अफसोस जताती हैं कि मेरा वजन जरूर बढ़ गया है या फिर आज फिर से घर की सफाई को अधूरा छोड़कर मैं ऑफिस आ गई। अगर इन सब सवालों का जवाब हां में है, तो घबराएं नहीं। अधिकांश महिलाओं का यह स्वभाव होता है। पर परेशानी की बात यह है कि हर चीज के लिए खुद को दोषी ठहराने की हमारी आदत धीरे-धीरे हमारे स्वास्थ्य के लिए खतरनाक साबित होती जाती है। हर बिगड़े हुए काम के लिए खुद को लगातार दोषी ठहराने की आपको यह आदत आपको अवसाद के घेरे में भी ले सकती है। बेहतर तो यह होगा कि इन अवसादों से उबरने का तरीका आप सीख लें।

बच्चों के साथ वक्त नहीं बिता पाती

अधिकांश काम-काजी मां का यह मानना होता है कि वे ऑफिस की अपनी जिम्मेदारियों और बच्चों की जिम्मेदारी के बीच सही संतुलन नहीं बना पाई हैं। पर सवाल यह है कि ऑफिस में रहकर बच्चों को वक्त न दे पाने का अफसोस जताने से न तो बच्चों के साथ आप वक्त बिता पा रही हैं और न ही ऑफिस की जिम्मेदारियों को पूरा करने में आप अपना 100 प्रतिशत दे पाएंगी। इस समस्या का एकमात्र हल यह है कि आप जो भी काम वर्तमान में कर रही हैं, उसे अपना 100 प्रतिशत दें। अगर

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 लेट-लतीफ वाली बन जाती है। इसका परिणाम यह होता है कि हम अपराधबोध से ग्रस्त हो जाती हैं। आँटो या बस में बैठकर और जाम में घंटों फंसे रहकर इस बात का अफसोस करने से कोई फायदा नहीं है कि आप लेट 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 घुमेन 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 पढ़े सालों बीत गए या फिर पालर 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।

मत करें चिंता, सबकी समस्या पर होगी प्रभावी कार्रवाई : सीएम

गोरखनाथ मंदिर परिसर में लगातार दूसरे दिन जनता दर्शन का आयोजन किया मुख्यमंत्री ने

गोरखपुर, 24 जुलाई। मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ ने गोरखपुर प्रवास के दौरान लगातार दूसरे दिन, शुक्रवार सुबह गोरखनाथ मंदिर में जनता दर्शन का आयोजन किया। जनता दर्शन में लोगों से मुलाकात कर उनकी समस्याएं सुनीं। इस अवसर पर उन्होंने समस्या-शिकायत लेकर आए लोगों को भरोसा देते हुए कहा, 'चिंता मत करें, सबकी समस्या पर प्रभावी कार्रवाई कराई जाएगी।' मुख्यमंत्री ने जनता दर्शन में मौजूद अधिकारियों को निर्देशित किया कि यहां आई शिकायतों का निस्तारण और समस्याओं का समाधान शीघ्रता से कराया जाए।

जनता दर्शन के दौरान सीएम योगी करीब 150 लोगों से मिले। महंत दिव्यजयनाथ स्मृति भवन के बाहर लगी कुर्सियों पर बैठ गए लोगों तक मुख्यमंत्री खुद पहुंचे और एक-एक कर उनकी समस्याओं को सुना, उनके प्रार्थनापत्र लिए। उन्होंने पास में खड़े अधिकारियों को समस्या समाधान हेतु आवश्यक दिशानिर्देश दिए। अलग-अलग मामलों से जुड़ी समस्याओं के निस्तारण के लिए उन्होंने संबंधित प्रशासनिक व पुलिस अधिकारियों को प्रार्थना



पत्र संदर्भित कर निर्देशित किया कि सभी का निस्तारण निष्पक्ष और समयबद्ध होना चाहिए। अपराध व जमीन पर जबरन कब्जा किए जाने संबंधी शिकायतों पर मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ ने पुलिस अधिकारियों को कड़ी कार्रवाई के निर्देश दिए। इसके साथ ही इलाज के लिए आर्थिक मदद से जुड़े प्रार्थना पत्रों पर उन्होंने अस्पतालों के इस्टीमेट की प्रक्रिया को

तेजी से पूरा करने को कहा। सीएम ने लोगों को आश्वस्त किया कि इस्टीमेट मिलते ही सरकार तुरंत धन उपलब्ध कराएगी। जनता दर्शन में कुछ महिलाएं अपने बच्चों को लेकर आई थीं। मुख्यमंत्री ने इन बच्चों को दुलारा और वॉकलेट के साथ आशीर्वाद दिया। गोरखनाथ मंदिर प्रवास के दौरान शुक्रवार सुबह मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ ने मंदिर की

150 लोगों से मुलाकात कर सीएम योगी ने सुनीं समस्याएं, अधिकारियों को दिए शीघ्रता से समाधान करने के निर्देश

गोशाला में जाकर गोसेवा की। गोशाला में सीएम योगी ने भ्रमण करते हुए कुछ गोवंश को उनके नामों से पुकारा। उनकी आवाज इन गोवंश के लिए जानी पहचानी है। प्यार भरी पुकार सुनते ही गोवंश दौड़ते हुए उनके पास आ गए। मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ ने गोवंश के माथे पर हाथ फेरा, उन्हें खूब दुलारा और अपने हाथों से उन्हें गुड़ खिलाया। उन्होंने मंदिर की गोशाला की अन्य गायों और नंदी को भी अपने हाथों से गुड़ खिलाया। साथ ही गोशाला के कार्यकर्ताओं को गायों की देखभाल के लिए जरूरी निर्देश दिए।

योगी का आगरा दो दिवसीय दौरा, 342 करोड़ की विकास परियोजनाओं की देंगे सौगात

आगरा, 24 जुलाई (हि.स.)। मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ शनिवार से आगरा के दो दिवसीय महत्वपूर्ण दौरे पर आ रहे हैं। इस दौरान मुख्यमंत्री ताजनगरी की 342 करोड़ रुपये की लागत वाली कुल 53 बड़ी विकास परियोजनाओं की शानदार सौगात देंगे। मुख्यमंत्री का मुख्य कार्यक्रम फतेहाबाद रोड स्थित टाटा मैदान में आयोजित होगा। कार्यक्रम की शुरुआत में मुख्यमंत्री विभिन्न विभागों द्वारा लगाई गई सरकारी योजनाओं की प्रदर्शनी का अवलोकन करेंगे।

इसके बाद वे मंच से जनकल्याणकारी योजनाओं के लाभार्थियों को प्रशस्ति पत्र देकर सम्मानित करेंगे। इसी विशेष कार्यक्रम में नवचयनित आगनबाड़ी कार्यकर्ताओं को उनके नियुक्ति पत्र भी बांटे जाएंगे। इस अवसर पर मुख्यमंत्री विशाल जनसभा को संबोधित करेंगे। जनसभा के बाद सीएम योगी आदित्यनाथ कमिश्नरी सभागार पहुंचेंगे, जहां वे प्रशासनिक और विभागीय कार्यों की गहन समीक्षा बैठक करेंगे।

इसके अलावा आगरा के विकास को गति देने के लिए स्थानीय जनप्रतिनिधियों के साथ भी एक महत्वपूर्ण बैठक की जाएगी। मुख्यमंत्री के सुरक्षित आगमन के लिए टाटा मैदान और खंदारी स्थित आरबीएस कॉलेज परिसर में दो हेलीपैड बनाए गए हैं। शुक्रवार को दिनभर जिलाधिकारी, पुलिस कमिश्नर, मुख्य विकास अधिकारी और पुलिस प्रशासन के सभी आला अधिकारियों ने व्यवस्थाओं का अंतिम जायजा लिया।

स्थानीय समाचार

कृषि निदेशक जम्मू ने परीक्षण प्रयोगशालाओं के कार्यों की समीक्षा की, पारदर्शिता और गुणवत्ता मानकों पर दिया जोर

जम्मू, 24 जुलाई। कृषि निदेशक जम्मू अनिल गुप्ता ने आज कृषि भवन, तालाब तिल्लो, जम्मू स्थित कृषि रसायनज्ञ कार्यालय के अंतर्गत संचालित मृदा परीक्षण प्रयोगशाला (एसटीएल), कीटनाशक परीक्षण प्रयोगशाला (पीटीएल) तथा उर्वरक गुणवत्ता नियंत्रण प्रयोगशाला (एफव्यूसीएल) के कार्यों और गुणवत्ता नियंत्रण व्यवस्था की समीक्षा की।

उन्होंने तीनों प्रयोगशालाओं का निरीक्षण कर परीक्षण प्रक्रियाओं, विश्लेषणात्मक सुविधाओं, अभिलेखों के रखरखाव, प्रयोगशालाओं की स्वच्छता, उपकरणों की कार्यक्षमता, गुणवत्ता नियंत्रण मानकों के अनुपालन तथा कार्यप्रणाली का जायजा लिया। इस दौरान उन्होंने प्रयोगशाला कर्मियों से संचालन संबंधी चुनौतियों पर भी चर्चा की।

कृषि निदेशक ने संबंधित अधिकारियों को निर्देश दिए कि निर्धारित समय सीमा के भीतर परीक्षण संबंधी लक्ष्य पूरे किए जाएं तथा तकनीकी दक्षता, वैज्ञानिक सटीकता और पारदर्शिता बनाए रखी जाए। उन्होंने कहा कि प्रयोगशाला रिपोर्ट निर्धारित गुणवत्ता मानकों के अनुरूप ही तैयार की जानी चाहिए, ताकि परीक्षण परिणामों की विश्वसनीयता सुनिश्चित हो सके।

उन्होंने विश्लेषकों को निर्देश दिए कि कीटनाशक परीक्षण प्रयोगशाला में अतिरिक्त कीटनाशक अणुओं (मॉलिक्यूल्स) को परीक्षण के दायरे में शामिल किया जाए, ताकि अधिक प्रकार के कीटनाशक उत्पादों की निगरानी की जा सके। उन्होंने समग्र कृषि विकास कार्यक्रम (एचएडीपी) के तहत स्थापित मिनी मृदा परीक्षण प्रयोगशालाओं को मजबूत बनाने तथा जैविक उर्वरकों, जैव उर्वरकों और कीटनाशक अवशेषों की जांच की सुविधाओं को भी सुदृढ़ करने पर बल दिया। उन्होंने कहा कि मजबूत परीक्षण अवसरचना कृषि आदानों की गुणवत्ता और सुरक्षा सुनिश्चित करने के साथ-साथ टिकाऊ कृषि पद्धतियों को भी बढ़ावा देगी।

कृषि रसायनज्ञ रोशन लाल ने कृषि निदेशक को बताया कि तीनों प्रयोगशालाओं को राष्ट्रीय परीक्षण एवं अंशांकन प्रयोगशाला प्रत्यासन बोर्ड (एनएबीएल) से मान्यता प्राप्त है तथा किसानों को सटीक और समयबद्ध परीक्षण सेवाएं उपलब्ध कराने के लिए प्रयोगशालाओं के आधारभूत ढांचे, विश्लेषण क्षमता और गुणवत्ता आश्वासन प्रणाली को लगातार उन्नत किया जा रहा है।

इस अवसर पर कृषि निदेशक के साथ कृषि रसायनज्ञ रोशन लाल, एसएमएस-आरएल कृष्ण कांत, सहायक मृदा रसायनज्ञ (एसटीएल) चंद्रशेखर, सहायक कृषि रसायनज्ञ (पीटीएल) रविंद्र गुप्ता, सहायक जैव रसायनज्ञ (एफव्यूसीएल) दीपक सिंह, विश्लेषक तथा विभाग के अन्य अधिकारी एवं कर्मचारी भी उपस्थित थे।

डीडीसी पुंछ ने सुरनकोट उपमंडल के पलेश पलड प्रभावित हारी-मरहोटे गांवों का दौरा कर राहत एवं बहाली कार्यों की समीक्षा की

पुंछ, 24 जुलाई। जिला विकास आयुक्त (डीडीसी) पुंछ अशोक कुमार शर्मा ने आज सुरनकोट तहसील के पलेश पलड प्रभावित हारी-मरहोटे गांवों का दौरा कर हालिया प्राकृतिक आपदा से हुए नुकसान का जायजा लिया तथा जिला प्रशासन द्वारा चलाए जा रहे राहत, बचाव और पुनर्बहाली कार्यों की समीक्षा की।

डीडीसी सुबह तड़के प्रभावित क्षेत्र पहुंचे। उनके साथ उपमंडल मजिस्ट्रेट (एसडीएम) सुरनकोट मोहम्मद फारूक खान, सहायक आयुक्त (विकास) शकील अहमद, लोक निर्माण विभाग (आर एंड बी), जल शक्ति विभाग तथा सिंचाई एवं बाढ़ नियंत्रण विभाग के कार्यकारी अभियंता सहित अन्य संबंधित अधिकारी भी मौजूद थे। उन्होंने सड़कों, दुकानों, स्कूल भवनों, नदी किनारे बने सुरक्षा तटबंधों, कृषि भूमि, खड़ी फसलों, बागवानी क्षेत्र, सिंचाई नहरों तथा अन्य सार्वजनिक एवं निजी संपत्तियों को हुए नुकसान का निरीक्षण किया। इस दौरान उन्होंने प्रभावित परिवारों और स्थानीय लोगों से बातचीत कर उनकी समस्याएं सुनीं तथा नुकसान और तत्काल आवश्यकताओं के बारे में प्रत्यक्ष जानकारी प्राप्त की। डीडीसी ने संबंधित विभागों से नुकसान की सीमा, बहाली कार्यों की प्रगति तथा प्रभावित गांवों में सामान्य स्थिति बहाल करने के लिए उठाए जा रहे कदमों की विस्तृत रिपोर्ट मांगी। उन्होंने सभी विभागों को आपसी समन्वय के साथ कार्य करते हुए क्षतिग्रस्त सड़कों, सार्वजनिक सुविधाओं और अन्य आवश्यक बुनियादी ढांचे को प्राथमिकता के आधार पर शीघ्र बहाल करने के निर्देश दिए, ताकि लोगों को होने वाली असुविधा कम की जा सके। उन्होंने मौके पर ही संबंधित अधिकारियों को बहाली कार्यों में तेजी लाने के निर्देश दिए तथा एसडीएम सुरनकोट को राहत एवं पुनर्बहाली कार्यों की व्यक्तिगत निगरानी करने और विभागों के बीच समन्वय सुनिश्चित करने के निर्देश दिए, ताकि सभी कार्य समयबद्ध ढंग से पूरे किए जा सकें।

रामबन में पीएम गति शक्ति राष्ट्रीय मास्टर प्लान पर जिला स्तरीय क्षमता निर्माण कार्यशाला आयोजित

रामबन, 24 जुलाई। उपायुक्त रामबन मोहम्मद इलियास खान के मार्गदर्शन में आज जिला स्तरीय क्षमता निर्माण कार्यशाला का आयोजन सम्मेलन कक्ष, रामबन में प्रधानमंत्री गति शक्ति राष्ट्रीय मास्टर प्लान (पीएम गति शक्ति-एनएमपी) के तहत किया गया।

कार्यशाला में विभिन्न विभागों के अधिकारियों एवं प्रतिनिधियों ने भाग लिया। इसके अलावा जिला उद्योग केंद्र रामबन के महाप्रबंधक रविंद्र कुमार अपने कर्मचारियों सहित उपस्थित रहे।

प्रतिभागियों को संबोधित करते हुए मुख्य योजना अधिकारी रामबन डॉ. शकीब अहमद राथर ने कहा कि प्रधानमंत्री गति शक्ति राष्ट्रीय मास्टर प्लान एकीकृत आधारभूत संरचना योजना, आंकड़ा आधारित प्रशासन और समन्वित निर्णय प्रक्रिया को बढ़ावा देता है। उन्होंने कहा कि भौगोलिक सूचना

(जीआईएस) आधारित पीएम गति शक्ति पोर्टल का प्रभावी उपयोग परियोजनाओं की बेहतर योजना बनाने, क्रियान्वयन में देशी कम करने तथा सार्वजनिक संसाधनों के सर्वोत्तम उपयोग को सुनिश्चित करने में सहायक होगा।

संबंधित विभागों को निर्देश दिए गए कि वे पीएम गति शक्ति पोर्टल की पहुंच प्राप्त करें तथा विकास परियोजनाओं की योजना, निगरानी और क्रियान्वयन के लिए इस मंच का उपयोग करें। साथ ही विभागीय आंकड़ों को समयबद्ध, सटीक और प्रमाणित रूप से अपलोड करने के लिए मेकर, चेकर और अप्रूवर के रूप में उपयुक्त अधिकारियों को नामित करें। उद्योग एवं वाणिज्य विभाग की तकनीकी टीम, जो जम्मू-कश्मीर में पीएम गति शक्ति के क्रियान्वयन के लिए नोडल विभाग है, ने पोर्टल के विभिन्न घटकों पर प्रशिक्षण सत्र और प्रस्तुतियां दीं।

फिक्की फ्लो जेकेएल ने महिला उद्यमिता को बढ़ावा देने के लिए अमेज़न सहली कार्यशाला का आयोजन किया

जम्मू, 24 जुलाई। फिक्की फ्लो जम्मू, कश्मीर एवं लद्दाख (फिक्की फ्लो जेकेएल) ने अमेज़न सहली के सहयोग से ग्रेड प्लाजा होटल, बी.सी. रोड, जम्मू में डिजिटल उद्यमिता पर एक सशक्तिकरण कार्यशाला का सफल आयोजन किया। इस कार्यशाला में फिक्की फ्लो की सदस्याओं, स्वयं सहायता समूहों (एसएचजी), मिशन युवा के प्रतिभागियों, सहकारी समितियों से जुड़ी महिलाओं तथा नवोदित महिला उद्यमियों सहित 75 से अधिक प्रतिभागियों ने भाग लिया। कार्यक्रम में नागरिक विधानसभा क्षेत्र की विधायक देवयानी राणा मुख्य अतिथि के रूप में उपस्थित रही। उनके साथ भाजपा महिला मोर्चा जम्मू-कश्मीर की अध्यक्ष नेहा महाजन, उप निदेशक रोजगार जम्मू सुनीना सेनी



(जेकेएसएस), सहायक निदेशक रोजगार रेखा बाली (जेकेएसएस), संयुक्त पंजीयक सहकारी समितियां (विशेष) एवं प्रधानाचार्य, सहकारी प्रबंधन केंद्र प्रीति शर्मा (जेकेएसएस), दि उन्नति एपी एलाइड एंड मार्केटिंग मल्टीस्टेट कोऑपरेटिव सोसायटी

लिमिटेड तथा जम्मू-कश्मीर डेयरी कोऑपरेटिव फेडरेशन लिमिटेड के अध्यक्ष विक्रान्त डोगरा सहित जम्मू जिले के बाजार, उद्यम विकास और वित्तीय क्षेत्र के विशेषज्ञ भी मौजूद रहे। कार्यशाला का संचालन अमेज़न इंडिया की रणनीतिक साझेदारी

एडीसी भद्रवाह ने स्वतंत्रता दिवस 2026 समारोह की तैयारियों की समीक्षा की

भद्रवाह, 24 जुलाई। अतिरिक्त उपायुक्त (एडीसी) भद्रवाह सुनील कुमार भुट्टाल ने आज डाक बंगला, भद्रवाह में बैठक की अध्यक्षता कर स्वतंत्रता दिवस-2026 समारोह की तैयारियों की समीक्षा की और आवश्यक व्यवस्थाओं को अंतिम रूप दिया। बैठक में मुख्य समारोह के लिए की जाने वाली सभी आवश्यक व्यवस्थाओं पर चर्चा की गई। मुख्य कार्यक्रम न्यू बस स्टैंड, कोटली, एडीसी कार्यालय भद्रवाह के निकट आयोजित किया जाएगा। अधिकारियों को सभी सरकारी भवनों एवं कार्यालयों पर आकर्षक रोशनी की व्यवस्था सुनिश्चित करने के निर्देश दिए गए। वहीं, नगर समिति भद्रवाह को पूरे शहर में स्वच्छता बनाए रखने, विशेषकर समारोह स्थल और

उसके आसपास के क्षेत्रों की सफाई पर विशेष ध्यान देने को कहा गया। बैठक में राजकीय डिग्री कॉलेज भद्रवाह के प्राचार्य, 4 राष्ट्रीय राइफल्स (4 आरआर) के कमांडिंग अधिकारी, 33वीं बटालियन सीआरपीएफ के उप कमांडेंट, थाना प्रभारी भद्रवाह, सिंचाई एवं बाढ़ नियंत्रण विभाग के कार्यकारी अभियंता, बालक एवं बालिका उच्च माध्यमिक विद्यालयों के प्राचार्य, सीडीपीओ (आईसीडीएस), जोनल शिक्षा अधिकारी, जोनल प्राथमिक शिक्षा अधिकारी, विद्युत विकास विभाग एवं पीएमजीएसवाई के सहायक कार्यकारी अभियंता, लोक निर्माण विभाग (आर एंड बी) के सहायक अभियंता, ब्लॉक चिकित्सा अधिकारी भद्रवाह, पशुधन विकास अधिकारी भद्रवाह तथा विभिन्न विभागों के प्रतिनिधि उपस्थित थे।

मुख्य सचिव ने 80वें स्वतंत्रता दिवस समारोह की तैयारियों की समीक्षा की

पुलिस और यातायात अधिकारियों को सभी आयोजन स्थलों के आसपास व्यापक सुरक्षा और प्रभावी यातायात प्रबंधन सुनिश्चित करने का निर्देश दिया ताकि प्रतिभागियों और आगंतुकों को किसी प्रकार की असुविधा न हो।

श्रीनगर, 24 जुलाई। मुख्य सचिव अटल दुल्लू ने आज जम्मू और कश्मीर केंद्र शासित प्रदेश में 80वें स्वतंत्रता दिवस समारोह की तैयारियों की समीक्षा के लिए नागरिक प्रशासन और पुलिस के वरिष्ठ अधिकारियों की एक उच्च स्तरीय बैठक की अध्यक्षता की।

बैठक में प्रशासनिक सचिव, संभागीय आयुक्त, एडीजीपी, आईजीपी, उपायुक्त, एसएसपी, सूचना निदेशक, स्कूल शिक्षा निदेशक (जम्मू/कश्मीर), स्वास्थ्य सेवा निदेशक (जम्मू/कश्मीर), पुलिस और नागरिक प्रशासन के वरिष्ठ अधिकारियों के अलावा विभिन्न सुरक्षा एजेंसियों के प्रतिनिधि उपस्थित थे।

मुख्य सचिव ने श्रीनगर और जम्मू में मुख्य स्वतंत्रता दिवस समारोहों के लिए की जा रही तैयारियों की व्यापक समीक्षा की साथ ही केंद्र शासित प्रदेश में जिला,

उपमंडल, तहसील, ब्लॉक और पंचायत स्तर पर आयोजित होने वाले समारोहों की भी समीक्षा की।राष्ट्रीय अवसर के महत्व पर जोर देते हुए दुल्लू ने सभी संबंधित विभागों को समारोहों के सफल वरिष्ठ अधिकारियों की एक उच्च योजना और सुचारु समन्वय सुनिश्चित करने का निर्देश दिया। उन्होंने इस बात पर जोर दिया कि गणमान्य व्यक्तियों, छात्रों और उपायुक्त, एसएसपी, सूचना निदेशक, स्कूल शिक्षा निदेशक (जम्मू/कश्मीर), स्वास्थ्य सेवा निदेशक (जम्मू/कश्मीर), पुलिस और नागरिक प्रशासन के वरिष्ठ अधिकारियों के अलावा विभिन्न सुरक्षा एजेंसियों के प्रतिनिधि उपस्थित थे।



के लिए स्कूली छात्रों और युवाओं की अधिक भागीदारी पर बल दिया।

उन्होंने पुलिस और यातायात अधिकारियों को सभी आयोजन स्थलों के आसपास व्यापक सुरक्षा व्यवस्था और प्रभावी यातायात प्रबंधन सुनिश्चित करने का निर्देश दिया ताकि प्रतिभागियों और आगंतुकों को किसी प्रकार की असुविधा न हो।

मौजूदा मौसम की स्थिति को देखते हुए दुल्लू ने संबंधित विभागों को पीने के

पानी, छायादार बैठने की व्यवस्था, चिकित्सा सहायता और आपातकालीन प्रतिक्रिया सुविधाओं की पर्याप्त व्यवस्था करने का निर्देश दिया विशेष रूप से स्कूली बच्चों और अन्य प्रतिभागियों के लिए।

मुख्य सचिव ने स्वच्छता के उच्च मानकों को बनाए रखने, निर्बाध बिजली आपूर्ति, उचित रोशनी और आयोजन स्थलों के सौंदर्यीकरण पर भी जोर दिया। उन्होंने संबंधित विभागों को यह सुनिश्चित

करने का निर्देश दिया कि समारोहों के दौरान सभी सार्वजनिक उपयोगिताएं पूरी तरह से चालू रहें।

उन्होंने सूचना विभाग को निर्देश दिया कि पूर्ण पूर्वाभ्यास से काफी पहले पब्लिक एड्रेस सिस्टम और अन्य ऑडियो-विजुअल उपकरणों को स्थापित करके उनका पूरी तरह से परीक्षण कर लिया जाए साथ ही किसी भी अप्रत्याशित स्थिति से निपटने के लिए पर्याप्त बैकअप व्यवस्था भी रखी जाए।