

रेल यात्रा विद्यार्थियों लेई जीवन बदलने आह्ला अनुभव होग : प्रोफेसर दिनेश सिंह

आयुषी

इक बेमिसाल कदम च जम्मू विश्वविद्यालय ऐतिहासिक 'कॉलेज ऑन व्हील्स' गी जम्मू-कश्मीर ज्ञानोदय एक्सप्रेस दे नां कन्ने बी जानेआ जंदा ऐ, जेहड़ा इक परिवर्तनकारी शैक्षिक सफर ऐ जेहड़ा 700 शा मती कुड़यिं गी इक अनोखा तुसंगी इक सिखने दे रोमांच पर लेई जंदा ऐ।

ऐतिहासिक ज्ञानोदय एक्सप्रेस कटरा दे रेलवे स्टेशन, जम्मू 19 नवम्बर, 2023 गी जम्मू कश्मीर दे माननीय उपराज्यपाल जम्मू विश्वविद्यालय दे कुलपति श्री मनोज सिन्हा जी ने झंडा दसया।

पर्दा फहराने दे समारोह दौरान बोलदे होई उच्च शिक्षा परिषद जे एंड के यूटी दे वाइस चेरमैन ते दिल्ली यूनिवर्सिटी दे पुरब कुलपति प्रोफेसर दिनेश सिंह होरें आक्खेआ जे शिक्षा दी सबनें शा व्यापक परिभाषा 'अंदर आत्म'दी खोज ऐ।' अपने आप गी जानने लेई अपने



अंदरूनी आत्म गी समझने दी लोड़ ऐ। एह सफर मते तौले महात्मा गांधी हुंदे जीवन ते मिसाल थमां प्रेरित ऐ, जिने रवींद्रनाथ टैगोर, सुकरात ते कबीर दी तर्ज पर आक्खेआ हा जे शिक्षा उतनी गै कक्षा दे अंदर ऐ जिन्ना कक्षा दे बाहर बी ऐ।' विद्यार्थियें आस्तै इक जीवन बदलने आह्ला अनुभव।

'अगर उसी ट्रेन थमां बाहर नेई सुट्टी दिता जंदा तां ओह महात्मा गांधी नेई होंदे। उने भारत गी उसलै समझी लेआ जिसलै उने देश दे हर कोने ते उसदी समस्याएं गी दिक्खने आस्तै इक साल दी महाकाव्य रेल यात्रा कीती।' महात्मा गांधी दे जीवन च रेलगड्डियें दा बड़ा महत्व हा।

उनें आक्खेआ जे एह खास शैक्षिक सफर महात्मा गांधी हुंदी अवधारणा ते दर्शन थमां प्रेरित ऐ। प्रोफेसर दिनेश सिंह होरें आक्खेआ जे इस रेलगड्डी च विद्यार्थियें थमां अपने आप गी पन्खनने दी मेद ऐ ते मेद ऐ जे देश दे होरनें यूनिवर्सियें गी बी इस पैहलकदमी थमां प्रेरित कीता जाग ते इसगी

शेष पृष्ठ 3 पर

जम्मू विश्व-विद्यालय च 21एं दिनें दा चकित्सा प्रयोगशाला तकनीकें दा प्रशिक्षण पुरा

जम्मू

स्किल इनोवेशन इन्क्यूबेशन एंटरप्रेन्योरशिप डेवलपमेंट सेंटर (एस.आई.आई.डी.सी.) आसेआ जम्मू विश्व-विद्यालय च जैव प्रौद्योगिकी स्कूल ते सेहत केंद्र दे सहयोग कन्ने 'मेडिकल लैबोरेटरी तकनीकें' पर 21एं दिनें दा गहन प्रशिक्षण पाठ्यक्रम अज्ज जैव प्रौद्योगिकी स्कूल दे सेमिनार हाल च इक शानदार समापन समारोह ते प्रमाणपत्र वितरण समारोह दे कन्ने संपन्न होआ। प्रो. नरेश पाढा इस मौके पर मुख परौह ने हे। इस मौके पर एस.आई.आई.डी.सी. दी निदेशक प्रो. अलका शर्मा, जैव प्रौद्योगिकी स्कूल दी निदेशक प्रो. संजना कौल,

शेष पृष्ठ 3 पर

उत्साह-क्लब कंसोर्टियम, जम्मू विश्व-विद्यालय, प्रोत्साहन दे शानदार समापन समारोह दी मेजबानी करदा ऐ : बहु-कला महोत्सव

अलिना

उत्साह-क्लब कंसोर्टियम, जम्मू विश्व-विद्यालय ने अज्ज ब्रिगेडियर राजिंदर सिंह सभागर च दस्सें दिनें दे बहु-कला उत्सव प्रोत्साहन दे समापन समारोह दा सफलतापूर्वक आयोजन कीता। जम्मू प्रांत दी बन्न-सबन्नता पर आधारत एह उत्सव जम्मू खेतर दे बक्ख-बक्ख विशें दे जीवंत प्रदर्शन दे कन्ने संपन्न होआ। विश्व-विद्यालय । हेरिटेज एंड टूरिज्म क्लब आसेआ सांस्कृतिक ते

शेष पृष्ठ 3 पर



एलजी ने जम्मू विश्वविद्यालय में जनरल जोरावर सिंह की मूर्ति का अनावरण किया

विनोद

लेफ्टिनेंट गवर्नर मनोज सिन्हा होरें मंगलवारें जम्मू यूनिवर्सिटी च जनरल जोरावर सिंह दी मूर्ति दा अनावरण कीता ते जम्मू-कश्मीर दे 'अमर नायके' दी शौर्य ते बलिदान गी सम्मानित करने दे अपने प्रशासन दे संकल्प गी दोहराया। उने 1842 च इस दिन शहादत हासल करने आले डोगरा राजपूत शासक गुलाब सिंह दी याद च विश्वविद्यालय च कुसीं स्थापित करने दी बी घोषणा कीती।

लेफ्टिनेंट गवर्नर होरें आक्खेआ जे इस जतन कन्ने विद्यार्थियें ते शोधकर्ताएं गी इक मजबूत ते समृद्ध जम्मू-कश्मीर बनाने लेई प्रेरित कीता जाग जेहदा सपना जनरल होरें दिक्खेआ हा। इक बयान च आक्खेआ गेआ ऐ जे सिन्हा होरें जनरल जोरावर सिंह मेमोरियल एजुकेशनल एंड चैरिटेबल ट्रस्ट, ते जम्मू-कश्मीर एक्स-सर्विसेज लीग आसेआ आयोजित इक स्मारक



कार्यक्रम च 'महान योद्धा' ते 'सैन्य प्रतिभाशाली' गी श्रद्धांजलि दिती। सिन्हा होरें आक्खेआ जे केंद्रीय क्षेत्र दे स्कूलें च विद्यार्थियें गी जनरल जोरावर सिंह, ब्रिगेडियर राजिंदर सिंह ते मकबूल शेरवानी जनेह महान हस्तियें दा इतिहास सिखाया जाग।

उनें आक्खेआ जे उंदी जिंदगी, हिम्मत, जीत देशभक्ति, अनुशासन, आत्मविश्वास बाँरे इक सबक ऐ ते एहदे कन्ने विद्यार्थियें गी भारत गी विकसित राष्ट्र बनाने दे लक्ष्य गी हासल करने लेई प्रेरित कीता जाग। उपराज्यपाल होरें जम्मू-कश्मीर कला संस्कृति अकादमी दा निर्देश दिता ते भाशाएं गी तमिल भाशा च जनरल सिंह दे जीवन पर इक मोनोग्राफ तैयार करने लेई। राष्ट्र दी एकता ते अखंडता गी कायम रखना ते उंदी रक्षा करना हर नागरिक दा फर्ज ऐ। युवा पीढ़ी गी उनें महान नेताएं

शेष पृष्ठ 3 पर

जम्मू विश्व-विद्यालय दे छात्रावासें च मुफत वाई-फाई सुविधां प्रदान कीतियां जाजरदियां न

सुहानी गुप्ता

सरकार आसेआ जम्मू विश्व-विद्यालय दे छात्रावासें च विद्यार्थियें गी केई मुफत सुविधां प्रदान कीतियां जाजरदियां न। प्रमुख विशेषताएं बिच्चा इक मुफत वाई-फाई सुविधा ऐ। एह उपलब्धि नां छड़ा उं दे आस्तै अध्ययन करना सौखा बनाजदी ऐ, बल्के उं दी रिचार्ज लागत दी बी बचत कराजदी ऐ। इन्ना गै नेई जम्मू विश्व-विद्यालय दे हर इक छात्रावास च इक अध्ययन कक्ष बी उपलब्ध कराया गेआ ऐ। जित्थै विद्यार्थी कुसै बी समें शांतिपूर्ण तरीके कन्ने पढ़ाई करी सकदे न ते एह अध्ययन कक्ष 24 म7 खुे ह्ला रौह

शेष पृष्ठ 3 पर

जलवायु परिवर्तन का उभरता रूप : अज्जै दी चुनौतियें गी समझना जरूरी

आयुषी

जलवायु परिवर्तन, जेहड़ा इक गंभीर वैश्विक मुद्दा ऐ, पिछले किश बरें च साढ़े पर्यावरण च मता बदलाव करा करता ऐ। धरती दी जलवायु च उतार-चढ़ाव दा सामना करना पवा करता ऐ, पर मनुक्खी गतिविधियें, खासकरिये औद्योगिक क्रांति दे बाद, इनें बदलावें गी बेमिसाल दर कन्नै तेज कीता ऐ। अज्जै जलवायु परिवर्तन दे प्राथमिक चालक ग्रीनहाउस गैसें दे उत्सर्जन न जियां कार्बन डाइऑक्साइड ते मीथेन, जेहड़े धरती दे वायुमंडल च गर्मी गी फंसदे न, जिसदे कारण वैश्विक तापमान च वृद्धि होंदी ऐ।

जलवायु परिवर्तन दे प्रभाव बहुआयामी ते तेजी कन्नै दिक्खने गी मिलदे न। इसदे सारें शा मता ध्यान देने आह्ला असर वैश्विक तापमान च बाढ़ा ऐ। वैज्ञानिक रिपोर्टें मुजब, पिछले इक दहाका रिकार्ड च सारें शा गर्म रेहा ऐ। इस गर्मी दे दूर-दूर तक पुज्जने आह्ला नतीजे न, जिदे च मती बार ते मती गर्मी दी लहरें दा सामना करना पौंदा ऐ। एह गर्मी दी लहरें न सिर्फ मनुक्खी सेहत गी प्रभावित

करदियां न, गर्मी कन्नै सरबन्धत बमारियें ते मौतें दा कारण बनदियां न, बल्के खेतीबाड़ी, पानी दे संसाधनें ते ऊर्जा प्रणाली उपर बी बड़ा मता दबाव पादियां न।

जलवायु परिवर्तन दा इक होर महत्वपूर्ण असर मौसमी होर बी चरम ते अप्रत्याशित घटनाएं जियां तूफान, बाढ़ ते सूखे पैदा होई गे न। मसाल आसतै, तूफान होर बी तेज होई गे न, जिसदे कन्नै भारी बरखा ते तेज हवाएं दे कन्नै-कन्नै समुदायें ते अर्थव्यवस्थाएं पर विनाशकारी असर पेआ ऐ। इ'यां गै लम्मे समें तगर सूखे दा सामना करना पवा करता ऐ, जेहदे कन्नै पानी दी आपूर्ति ते खेतीबाड़ी उपर असर पौंदा ऐ ते दुनिया दे केई हिस्सें च खाद्य असुरक्षा बी पैदा होआ करता ऐ।

जलवायु परिवर्तन दे नतीजे च समुंद्र दे स्तर च बधना इक होर मता जरूरी मुद्दा ऐ। वैश्विक तापमान च बाढ़ा होने कन्नै ध्रुवीय बर्फ दी टोपी ते ग्लेशियर चिंताजनक दर कन्नै पिघलदे जा करदे न। एह पिघलने आह्ला पानी समुंद्र दे स्तर च बाढ़ा करने च योगदान दिंदा ऐ, जिस कन्नै तटीय समुदायें गी बाढ़ ते कटाव

दा खतरा पैदा होंदा ऐ। छोटे द्वीपीय राष्ट्र ते निचले इलाके च खास तौर उपर कमजोर न, जिदे च बाढ़ ते बाद च आबादी दे विस्थापन दी संभावना दा सामना करना पवा करता ऐ।

जलवायु परिवर्तन दा पारिस्थितिकी प्रणाली ते जैव विविधता उपर बी गहरा असर पौंदा ऐ। कई प्रजातियां तेजी कन्नै बदलदी परिस्थितियें च अपनाने च संघर्ष करदियां न, जिसदे फलस्वरूप वितरण, व्यवहार ते इत्थु तगर जे विलुप्त होने च बी बदलाव आवै करता ऐ। मसाल आसतै, समुंदरे दे गर्म तापमान दे कारण कोरल रीफें दा व्यापक रूप कन्नै विरंजन होआ करता ऐ, जिस कन्नै समुंद्री जीव-जंतुएं गी प्रभावित करता ऐ जेहड़े इनें पारिस्थितिकी प्रणाली पर निर्भर करदे न। जंगलें गी बी खतरा ऐ, जिसदे चलदे जंगली आग ते कीड़े-मकोड़े दे आक्रमण दी घटनाएं च बाढ़ा होआ करता ऐ, जिसदे चलदे जंगली जीव-जंतुएं ते पौधें दी प्रजातियें गी होर बी खतरा ऐ।

जलवायु परिवर्तन दे सामाजिक-

आर्थिक असर बी उने गै चिंताजनक न। एह कमजोर आबादी गी गैर-आनुपातिक रूप कन्नै प्रभावित करता ऐ, जिदे च घट्ट आमदनी आह्ला समुदाय ते विकासशील देश बी शामिल न, जिदे च अक्सर जलवायु कन्नै सरबन्धत आपदाएं दा प्रभावी ढंग कन्नै जवाब देने ते उंदे शा उबरने आसतै संसाधनें दी कमी होंदी ऐ। इसदे अलावा, जलवायु परिवर्तन दी आर्थिक लागत बधदी जा करदी ऐ, जिसदे कारण बुनियादी ढांचे गी नुकसान पुज्जदा ऐ, उत्पादकता च नुकसान, ते सेहत दी देखभाल च खर्च च वृद्धि होंदी ऐ।

जलवायु परिवर्तन कन्नै निबडने लेई फौरी ते समन्वयात्मक वैश्विक कार्रवाई दी लोड़ ऐ। शमन दे प्रयासें च अक्षय ऊर्जा स्रोतें दे माध्यम कन्नै ग्रीनहाउस गैस उत्सर्जन गी घट्ट करने, ऊर्जा दक्षता ते बक्ख-बक्ख क्षेत्रें जियां परिवहन, उद्योग ते खेतीबाड़ी च स्थाई प्रथाएं गी अपनाने पर केंद्रत ऐ। इनें च लचीले बुनियादी ढांचे दा निर्माण, पानी दे प्रबंधन च सुधार ते चरम मौसमी घटनाएं लेई शुरुआती चेतावनी प्रणाली विकसित करना शामिल ऐ। अंतर्राष्ट्री सहयोग ते नीतिगत ढांचे, जियां

पेरिस समझौते, सामूहिक कार्रवाई गी अगें बधाने च महत्वपूर्ण भूमिका निभादे न। मुल्ख ग्लोबल वार्मिंग गी औद्योगिक स्तर थमां पैहे थमां मती 2 डिग्री सेल्सियस थमां मती घट्ट करने ते तापमान च बाढ़ा गी 1.5 डिग्री सेल्सियस तगर सीमित करने दे जतनें गी अगें बधाने लेई प्रतिबद्ध न। इनें लक्ष्यें गी हासल करने लेई महत्वाकांक्षी जलवायु कार्रवाई योजनाएं, विकासशील देशें लेई माली समर्थन, ते सरकारें, कारोबार, ते नागरिक समाज समेत सब्भै हितधारकें दी भागीदारी दी लोड़ ऐ।

निष्कर्ष च, जलवायु परिवर्तन साढ़ी दुनिया गी गहरे तरीके कन्नै नमें सिरेआ आकार देआ करता ऐ, जेहदे कन्नै चुनौतियां ते मौके दोनें गी पेश कीता जा करता ऐ। हालाकि असर तेजी कन्नै साफ होआ करदे न, पर अजें बी इकजुट प्रयासें ते नमें समाधानें दे राणें बुरे असर गी घट्ट करने दा समां ऐ। टिकाऊ प्रथाएं गी अपनइयै ते वैश्विक सहयोग गी बढ़ावा देइयै अस सारें लेई होर लचीले ते टिकाऊ भविष्य दी दिशा च कम्म करी सकने आं।



पंचारी दी अछूती सुंदरता दा अनुभव : इक यात्रा जियां कोई होर नेई!

जोगिंदर सिंह

जम्मू: पंचेरी उत्तरी सदर-मकाम उधमपुर कोला 40 कि.मी. ते जम्मू शैह रै कोला 90 कि.मी. दूर स्थित इक पहाड़ी खेतर ऐ। एह खेतर उज्जें जातरियें आसतै ऐ जेह डे रमान करना चांह दे न ते एह दे च शैल परिवेश ऐ जेह डे पूर्व च नाथाटोप पहाड़ियें, पच्छिम च सरोली धार, उत्तर च संखपाल ते दक्खन च कैथगली लकरीं कन्नै धिरे दा ऐ। पंचेरी हिल स्टेशन गी एनएच44 दे राहें सिडक रस्ते राहें सौखा पुज्जेआ जाई सकदा ऐ। नेडमें रेलवे स्टेशन कटरा ते उधमपुर न, जेह डे बिल तरतीब तकरीबन 57 कि.मी. ते 40 कि.मी. दूर न।

पंचेरी हिल स्टेशन दा सभनें शा मशहूर सैर-सपाटा थाह र शेरिजुंगल ऐ। एह थाह कुदरत ते कुदरती सुंदरता कन्नै भरोचे दा ऐ जेह डे चीड़, बलूत, चीड़ ते बंज कन्नै धिरे दा ऐ, जि नें गी स्थानी रूप कन्नै दयारी आखेआ जंदा ऐ, कन्नै गै नाशपाती, आलूबुखारा, सेब, खुबानी, अखरोट ते जंगली बूटे बी न।

पंचेरी दी चोटी पर स्थित जंगली झोपड़ी दा अपना इतिहास ऐ जेहड़ा लकड़ी कन्नै बने दा ऐ। इस थाह रै दी मंत्रमुग्ध करने आह ली सुंदरता तुसें गी कुदरत दी गोद

च असान पर सेहतमंद जीवन दा इक आदर्श मसूस करादी ऐपंचेरी दी चोटी पर स्थित जंगली झोपड़ी दा अपना इतिहास ऐ जेहड़ा लकड़ी कन्नै बने दा ऐ। इस थाह रै दी मंत्रमुग्ध करने आह ली सुंदरता तुसें गी कुदरत दी गोद च असान पर सेहतमंद जीवन जीने दी इक आदर्श मिसाल दिंदी ऐ। इस खेतर च शानदार द्रिश्य ते बदल न जेहड़े शैल चीड़ दे बूहटें च लुढ़कदे न। झोपड़ियें च रौह ना ते जंगल च चलना शांतिपूर्ण ऐ। एह खेतर साफ ते ताजे पानी दियें धाराएं कन्नै हवा-भरा ऐ। स्थलै च, ग्रां च बर्फबारी होंदी ऐ, जेह दे कन्नै जातरियें आसतै खेदेंते गतिविधियें दा नंद लैने आसतै एह इक शैल चिष्ट अद्भुत थाह र बनी जंदा ऐ। स्थानी लोक सैर-सपाटे च बाढ़े गी लेइयै उत्साहित न, ते केई स्कूल विद्यार्थियें गी ग्रां दा पता लाने आसतै आह नदे न। इस खेतर दे औशधी गुणें आसतै मशहूर गुच्ची सब्जी दा बड़ा मता मुल्ल ऐ। दूआ, सांकारी देवता मंदर मशहूर मंदरें बिच्चा इक ऐ। एह ग्रां पहाड़ी लकें दा ऐ ते छड़ा इक बड़े लौह हिस्से दा गै खेतीबाड़ी आसतै इस्तेमाल कीता जंदा ऐ। सांकारी देवता मंदर च देवतें दियां मूरतान जेह डियां शिव ते शक्ति दियां न। आखेआ जंदा ऐ जे एह मंदर 500 बे रें कोला मता पराना ऐ।

मशहूर संकरी मेला अगस्त जां सितंबर दे महीने च

कीता जंदा ऐ जेह दे च लोकें दी इक बड़ी भीड़ किट्टी होंदी ऐ ते बाबा सांकारी दा शीरवाद लैंदी ऐ। सैर-सपाटे आह ले लोक संगीत, नाच ते होर केई सांस्कृतिक परंपराएं दा नंद लेई सकदे न।

इत्थै गौएं दा दुद्ध दुडुआना, मक्खन बनाना, पानी दियें मिलें च जाना, आटा मिलें गी कम्मै च दिक्खना, हथकरथा दा इस्तेमाल करना ते भिडुं गी पालना जनेहियां प्रथां न। इनें अनुभवें दा इंतजाम जातरियें गी खेतीबाड़ी ते खेतीबाड़ी जीवन दे बारे च मता जानने च मदद करने आसतै कीता जंदा ऐ।

पंचेरी दे मशहूर स्थानी व्यंजन राजमा चल, मक्की की रोटी, सरसों दा साग, क्लाड़ी, पनीर, माखान ते केई होर न जेह डे बड़े सुआदले ते पौष्टिक न। पंचेरी च जातरियें आसतै केई सुविधां न। द 4 एस, बाबा सांकारी गेस्ट जनेह केई होटल

हाउस, शाम लाल होटल, होटल पंचेरी हिल्स, सांकारी स्वर्ग, त्रिदेव होटल ते हट बी हैन। एह होटल ते झोपड़ियां पंचेरी-उधमपुर सिडकै पर इक हिस्से च स्थित न। की जे एह थाह र शैह री जीवन दी हलचल कोला दूर ऐ, इस करिये एह योग, ध्यान, साहसिक शौकीनें ते ट्रेकिंग उत्साहियें आसतै इक प्रमुख थाह ऐ।

लोकतंत्र गी वोट

कुमरजीत चजगोत्रा

किन्ने लोग वोट देना चाहंदे ने, पर कई लोगें गी इसदी जरूरत ते इसगी किस चाल्ही कास्ट कीता जा, इसदे बारे च पता नेई ऐ। इत्थें गै मतदान जागरूकता दा कम्म औंदा ऐ। मतदान जागरूकता दा विचार लोकें गी मतदान दे महत्व गी समझने च मदद करना ऐ। मतदान मतदाताएं लेई अपनी सरकार गी नियंत्रित करने दा इक महत्वपूर्ण तरीका ऐ। एह नागरिकें लेई इक तरीका ऐ जे ओह मतदान बारै जागरूकता पैदा करिये अपने नेताएं थमां जेहड़ा चाहंदे न उसी दस्सन। इस कन्नै बेहतर शासन ते जेहड़ा हर कोई चांहदा ऐ- इक लोकतंत्र जेहड़ा स्वतंत्र, निष्पक्ष ते प्रतिनिधित्व आह्ला होऐ। मतदान कन्नै नागरिकें गी अपनी सरकार च होर मता शामिल होने ते उसी जवाबदेह बनाने च मदद मिलदी ऐ। मतदान लोकतंत्र दा अभिन्न अंग ऐ, ते लोकें लेई आवाज होना जरूरी ऐ। हर इक गी वोट देने दा अधिकार ऐ, मतलब सारे भारतीय अपनी पसंद दे प्रधानमंत्री गी वोट देई सकदे न। मतदान करिये तुस बदलाव पैदा करी सकदे ओ ते अपने समाज च बदलाव आह सकदे ओ। मतदान करना बी जरूरी ऐ कीजे तुस कुसै कानून गी तदू गै रद्द करी सकदे ओ जेकर मते सारे नागरिक इस कन्नै सहमत होन। मतदान कन्नै राजनेताएं गी उंदे कम्म लेई जवाबदेह बनाने च मदद मिलदी ऐ ते साढ़े लोकतंत्र दा ढांचा बी पैदा होंदा ऐ। मतदान इस गल्ले गी बी यकीनी बनांदा ऐ जे सार्वजनिक अधिकारियें गी उनें लोकें थमां टैक्स दी रकम कन्नै भुगतान कीता जंदा ऐ जेहड़े उनें गी देने दी समर्थ रखदे न सारें शा मता नतीजा एह ऐ जे टैक्स किस चाल्ही खर्च कीता जा डू मतदान इस गल्ले गी यकीनी बनांदा ऐ जे साढ़ी सरकार दे बजट च की 5 औंदा ऐ, इसदे लेई जवाबदेही होऐ। आखरी गल्ल अस चाहंदे आं जे राजनेता जनता दे वोट कन्नै जवाबदेह कीते बगैर सार्वजनिक पैसे खर्च करी सकन। तो एट्स इकट्टे आओ ते लेट्स वोट ते लोकतंत्र दा समर्थन करन।

पोस्टर-बनाना व नारा लेखन प्रतियोगिता जम्मू विश्वविद्यालय दे सहयोग कन्नै



तरुण

डीडी एंड ओई ने एनएसएस कैम्पस यूनिट- 5, जम्मू विश्वविद्यालय दे सहयोग कन्नै विकसित भारत 2047 विषय पर पोस्टर बनाने ते नारे लिखने दी प्रतियोगिता दा आयोजन कीता जेह्दे मकसद ऐ जे 2047 तगर इक विकसित भारत दे विजन गी आकार देने च विद्यार्थियों ते संकाय सदस्यों

गी शामिल कीता जा। करीब 50 लोक जिंदे च एनएसएस दे स्वयंसेवक, संकाय सदस्य × अफसर शामिल न इस मौके पर डीडी एंड ओई, एनएसएस कैम्पस यूनिटें दी संयोजक प्रो.सविता नायर, ते यूओजे मौजूद हे। डीडी एंड ओई दे निदेशक प्रो पंकज श्रीवास्तव ते जम्मू विश्वविद्यालय दे संयोजक विकसित भारत ने मुख्य अतिथि दे रूप च पेश कीता। एनएसएस दे स्वयंसेवक कन्नै गल्लबात करदे

होई प्रो.श्रीवास्तव होरें विकसित भारत-2047 उप्पर प्रकाश पाया ते प्रतिभागियों गी अपने कीमती ते नमं विचारें गी पोर्टल उप्पर अपलोड करने लेई प्रोत्साहित कीता। उनें डीडी एंड ओई दे लॉन च सेल्फीपॉइंट दा बी उद्घाटन कीता। इस कार्यक्रम दी कार्यवाही चलाने आहले डा. राजवेर सिंह सोधी एनएसएस पीओ होरें इस मौके उप्पर मुख्य अतिथि ते सब्बनें लोकें दा धनवाद कीता।

राष्ट्रीय गणित दिवस पर जम्मू विश्वविद्यालय च एक दिवसीय संगोष्ठी



मासुमा

राष्ट्रीय गणित दिवस पर इक दिन राष्ट्रीय संगोष्ठी पूरे केंद्रीय क्षेत्र जम्मू-कश्मीर ते देश दे होरनें हिस्सें थमां मशहूर गणितज्ञ कन्नै हिस्सा लैता ते इस विषय दे कन्नै-कन्नै श्रीनिवासन रामानुजन हुं दे जीवन ते उपलब्धियों पर बी नवोदित गणितज्ञ गी प्रबुद्ध कीता। बक्ख-बक्ख यूनिवर्सिटियें थमां चुने गेदे बक्ख-बक्ख मशहूर गणितज्ञ जिंदे च प्रो.आर.के.शर्मा (आईआईटी दिल्ली), प्रो.जतिंदर सिंह (एचओडी, गणित विभाग, गुरु नानक देव विश्वविद्यालय, अमृतसर), प्रो जम्मू और जम्मू के केन्द्रीय विश्वविद्यालय के प्रो.राहुल गुप्ता (डीन, गणितीय विज्ञान एवं रजिस्ट्रार, जम्मू विश्वविद्यालय) बगैरा नै इस मौके गी माहिरें दे तौर उप्पर शोभा बधाया ते अपने प्रेरणादायक, प्रेरक ते फलदायी विचारोत्तेजक संबोधनें कन्नै श्रीनिवासन रामानुजन हुं दी उपलब्धि उप्पर प्रकाश पाया। इस कार्यक्रम च दो सत्र हे जित्थें पैह्ले सत्र दे कन्नै-कन्नै दूए सत्र च बी प्रो.आर. जम्मू विश्वविद्यालय दे गणित विभाग दे एचओडी, प्रो घटना गी फलदा-फूलने लेई।

योग अदम्य शांति ते संतुलन दी खोज

विपुल शर्मा

अज्जे दे तेज गति कन्नै चलने आह्ले जीवन च योग दा प्राचीन अभ्यास शांति ते संतुलन दी तलाश च इक महत्वपूर्ण औजार बनी गेआ ऐ। भारत च हजारें साल पैह्लें पैदा होए दे इस अनुशासन ने अज्ज पूरी दुनिया च अपने आस्ते इक खास थाहर बनाई लेआ ऐ, जिसदी सराहना अपने शारीरिक, मानसिक ते आध्यात्मिक फायदें आस्ते कीती जा करदी ऐ। योग दी नींव

योग इक समग्र अभ्यास ऐ, जेहड़ा सिर्फ शारीरिक व्यायाम (आसन) तक सीमित नैई ऐ। एह शरीर, मन ते आत्मा गी इकट्ठा करने दी कला ऐ। च्योगज्ज शब्द संस्कृत मूल च्युज्ज थमां लैता गेदा ऐ, जिसदा मतलब ऐ जुड़ना जा जुड़ना। योग दे बक्ख-बक्ख अंग ङ्क जि'यां प्राणायाम (श्वास नियंत्रण), ध्यान (ध्यान) ते नैतिकता (याम ते नियम) ङ्क इस संपर्क गी हासल करने च मदद करदे न। शारीरिक फायदे

नियमित योग अभ्यास कन्नै शरीर च केई किस्म दे सुधार दिक्खेआ जाई सकदा ऐ। योग कन्नै लचीलापन, ताकत ते मुद्रा च सुधार होंदा ऐ। एह दिल दी सेहत च सुधार करदा ऐ, वजन गी नियंत्रण च रखने च मदद करदा ऐ ते प्रतिरक्षा प्रणाली गी मजबूत करदा ऐ। कई सारे अध्ययनें कन्नै पता चलेआ ऐ जे योग पुरानी पीड़, उच्च रक्तचाप, ते मानसिक विकारें जि'यां चिंता ते अवसाद दे लक्षणें गी घट्ट करी सकदा ऐ। हर उम्र ते योग्यता स्तर दे लोक योग दा अभ्यास करी सकदे न, जिस कन्नै एह हर कुसै आस्ते उपयुक्त होई सकदा ऐ।

दिमागी लुकड़ा

अज्जे दे तेज गति कन्नै चलने आह्ले जीवन च मानसिक शांति हासल करना कोई सौखा नैई ऐ। ध्यान ते मनन दे अभ्यास दे माध्यम कन्नै योग मानसिक शांति प्रदान करने च मददगार साबित होई सकदा ऐ। एह तनाव गी घट्ट करी सकदा ऐ, एकाग्रता च वृद्धि करी सकदा ऐ ते भावनात्मक स्थिरता बनाई रक्खी सकदा ऐ। आत्म-जागरूकता ते आत्म-स्वीकृति दे कन्नै-कन्नै योग सकारात्मक दृष्टिकोण ते जीवन दी चुनौतियों गी दूर करने दी समर्थ प्रदान करदा ऐ।

आध्यात्मिक सफर

योग सिर्फ शारीरिक ते मानसिक फायदें तगर सीमित नैई ऐ। एह इक गहरी आध्यात्मिक यात्रा ऐ, जेहड़ी आत्म-निरीक्षण ते आत्म-खोज गी प्रोत्साहित करदी ऐ। योग गी बक्ख-बक्ख धार्मिक ते सांस्कृतिक पृष्ठभूमि दे व्यक्ति आसेआ अपनाया जाई सकदा ऐ ते एह ब्रह्मांड कन्नै गहरे रिश्ते दा एहसास पैदा करदा ऐ। एह करुणा, दया ते अहिंसा दे मूल सिद्धांतें गी मजबूत करने दी कोशिश करदा ऐ।

आधुनिक युग च योग दी भूमिका

हाल च गै योग दी लोकप्रियता च मता बाढ़ा होआ ऐ। योग स्टूडियो, ते ऑनलाइन क्लासें ने योग गी होर सुलभ बनाई दिता ऐ। नमीं तकनीकें ते नमं अभ्यास ङ्क जि'यां गर्म योग, हवाई योग ते योग चिकित्सा ङ्क योग दी दुनिया च लगातार विकास करदे न ते बक्ख-बक्ख रुचि ते जरूरतें गी पूरा करदे न।

दैनिक जीवन च योग

योग गी अपने रोजमर्रा दे जीवन च शामिल करना बड़ा सौखा ऐ। सवेरे स्ट्रेचिंग, गहरी सांस लैने दी कसरत जां ध्यान दे किश मिनटें दा अभ्यास करियै तुस अपने जीवन च बड़ा बदलाव आह्ल सकदे ओ। स्थानी योग क्लास च शामिल और नियमित योग अभ्यास गी अपने जीवन दा हिस्सा बनाने च मदद मिल सकदी ऐ।

निष्कर्ष

जीवन दी जटिलताएं च योग कालजयी शरण प्रदान करदा ऐ, शारीरिक, मानसिक ते आध्यात्मिक भलाई गी बढ़ावा दिंदा ऐ। योग दा प्राचीन अभ्यास अज्ज बी उनना गै प्रासंगिक ऐ ते उम्मीद ते शांति दी किरण बी पेश करदा ऐ।