

जम्मू विश्वविद्यालय ने स्थायित्व गी बढ़ावा देने लेई ई-वाहन पहल शुरू कीती



जम्मू

पर्यावरण स्थायित्व लेई अपनी प्रतिबद्धता दे हिस्से दे तौर उपपर जम्मू विश्वविद्यालय नै अपने परिसर च इलेक्ट्रिक गड्डियां (ई-वाहन) शुरू कीतियां न, जेह्दे कन्नै अपने कार्बन पदचिह्न गी घट्ट करणे च इक मता महत्वै आह्ला कदम ऐ। इस पैहलकदमी दी शुरूआत ग्रीन कैम्पस टास्क फोर्स (जीसीटीएफ) ते पर्यावरण विज्ञान मैहकमें आस्सेआ आयोजित इक ग्रीन कैम्पस इवेंट दौरान कीती गई ही।

जम्मू विश्वविद्यालय दे कुलपति प्रो. अपने

संबोधन च प्रो. एह गड्डियां न सिर्फ उत्सर्जन गी घट्ट करदियां न सगुआं कैम्पस च टिकाऊ प्रथाएं लेई इक शैक्षिक माडल दे तौर उपपर बी कम्म करदियां न।

जेके बैंक आसेआ अपने कारपोरेट सोशल रिस्पॉन्सिबिलिटी (सीएसआर) कार्यक्रम दे तहत प्रायोजित ई-वाहन दा इस्तेमाल अंदरूनी परिसर परिवहन लेई कीता जाग, जेह्दे कन्नै यूनिवर्सिटी दी ग्रीन ऊर्जा समाधानें लेई प्रतिबद्धता च बादा होग। जेके बैंक दे महाप्रबंधक श्री सुनीत कुमार गुसा होंरें इस पैहलकदमी दी सराहना करदे होई आक्खेआ

जे ई-गड्डियां गी पेश करियै जम्मू विश्वविद्यालय संस्थागत संचालन च स्थायित्व गी इकट्टा करने लेई इक मापदंड तय करदा ऐ। जेके बैंक गी इस चाली दे अगें बधने आह्ला परियोजनाएं दा समर्थन करने पर गर्व ऐ।

जेकेईडीए दे सीईओ डाक्टर पी. के. धर होंरें बी यूनिवर्सिटी दे जतनें दी सराहना कीती ते खिते दे टिकाऊ ऊर्जा समाधानें दी दिशा च ई-गड्डियां दे व्यापक महत्व गी उजागर कीता। उनें ई-वाहन कार्यक्रम दे पूरक आसै कैम्पस च सौर ऊर्जा परियोजनाएं समेत सरबंधत पैहलकदमियां लेई

शेष पृष्ठ 2 पर

विद्यार्थिणं गी प्रेरणा लेई जम्मू विश्वविद्यालय च आयोजित विशेष कार्यक्रम



जनवी ते इब्रार

जम्मू विश्वविद्यालय नै हाल च गै विद्यार्थिणं दे कल्याण मैहकमें आस्सेआ आयोजित जनरल ज़ोरावर सिंह सभागार च नमं दाखले आहले विद्यार्थिणं लेई इक जीवत प्रेरण कार्यक्रम दा आयोजन कीता हा। विद्यार्थिणं दा स्वागत करने ते उनेंगी विश्वविद्यालय जीवन कन्नै परिचित कराने दे मकसद कन्नै कीते गेदे इस कार्यक्रम दी शोभा कुलपति प्रो. उमेश राय, साथ ही विशिष्ट पूर्व छात्र पद्मश्री बलवंत ठाकुर और सुश्री इंदु कंवल चिब, मिशन निदेशक, जेके ग्रामीण आजीविका मिशन।

विद्यार्थिणं गी संबोधित करदे होई प्रो.राई होंरें करियर च तरक्की ते राष्ट्रीय तरक्की च हुनर ते ज्ञान दी मती महत्वै आह्ला भूमिका उपपर जोर दिता। उनें अनुभववात्मक सिखलाई दी लोड उपपर जोर दिता जेह् डी सैद्धांतिक अवधारणाएं गी व्यावहारिक अनुप्रयोग कन्नै जोड़दी ऐ। विद्यार्थिणं गी अपने जज्बे दा पालन करने लेई प्रोत्साहित करदे होई उनें इस गल्लै उपपर प्रकाश पाया जे असली दुनिया दी चुनौतियां दा सामना आत्मविश्वास कन्नै करने लेई कि 'यां हुनर ते ज्ञान दौऊ गै जरूरी न। पद्म श्री बलवंत ठाकुर होंरें यूनिवर्सिटी च अपने समें दी प्यारी यादें गी सांझा करदे होई विद्यार्थिणं गी आग्रह कीता जे ओह अपने कैम्पस दे ब'रें दा इस्तेमाल निजी ते शैक्षणिक तौर उपपर तरक्की करने लेई करन।

सुश्री इंदु कंवल चिब होंरें विद्यार्थिणं दे विकास लेई मुख क्षेत्रें गी रेखांकित कीता जिंदे च अंदरूनी नेतृत्व, समें दा प्रबंधन, ते सार्थक कनेक्शन बनाने दे महत्व शामिल न।

इस कार्यक्रम च मनमोहक सांस्कृतिक प्रस्तुतियां बी पेश कीतियां गेइयां जिंदे च 'नवरस' दे विशेष उपपर थिएटर एक्ट ते एंड्रयू ते उंदे बैंड दी संगीत प्रस्तुति बी शामिल ही, जिसदे कन्नै दर्शकें गी मंत्रमुग्ध करी दिता गेआ। वरिष्ठ संकाय सदस्यें विश्वविद्यालय दी सुविधाएं, संसाधनें, ते शैक्षिक मौकें बारे जानकारी दिती।

प्रेरण कार्यक्रम ने नमं विद्यार्थिणं लेई इक समृद्ध शैक्षिक यात्रा दा सुर तैयार कीता, जिसदे कन्नै उंदे जीवन च इक आशाजनक अध्याय दी शुरूआत होई।

जेयू नै शीर्ष भारतीय यूनिवर्सिटियां च इक प्रतिष्ठित 50मीं रैंक (एनआईआरएफ) हासल करने दा उल्लेखनीय मील दा पत्थर हासल कीता ऐ

शुभम चौधरी

जम्मू विश्वविद्यालय नै मंगलवारें 13 अगस्त गी शीर्ष भारतीय यूनिवर्सिटियां च 50मां स्थान हासल करने दे मते महत्वै आह्ला मील दा पत्थर गी जोश ते उत्साह कन्नै मनाया, जिसी राष्ट्रीय संस्थागत रैंकिंग ढांचा (एनआईआरएफ) 2024 आस्सेआ घोषित कीता गेआ ऐ विश्वविद्यालय दा शैक्षिक उत्कृष्टता ते संस्थागत विकास दा पीछा करना।

विश्वविद्यालय परिसर च इक जशन मनाने आह्ला आयोजन कीता गेआ जेह्दे च डीन, निदेशक, रेक्टर, अध्यापन विभागें दे प्रधान, संकाय सदस्य, अफसर, ते विश्वविद्यालय दे



सबनं एसोसिएशनें दे नुमांयदे इकट्टे होई गे। इस सभा च सहयोगी भावना उपपर जोर दिता गेआ जेह्डी इस आयोजन दी सफलता च योगदान दिंदी ही।

उत्सव दे आयोजन दे किनारे पर कुलपति प्रो उमेश राय होंरें वरिष्ठ साथियां कन्नै मिलियै इक अनौपचारिक मीडिया गल्लबात च शैक्षणिक उत्कृष्टता हासल करने लेई विश्वविद्यालय आसेआ कीती गेदी पैहलकदमियां बारे विस्तार कन्नै गल्लबात कीती। प्रो राय होंरें इस ऐतिहासिक उपलब्धि ते इस महत्वपूर्ण उपलब्धि दा श्रेय माननीय एलजी ते यूनिवर्सिटी भ्रातृत्व गी दिता ऐ। उनें हाल दे ब'रें च खास क्षेत्रें च लागू कीती गेदी केई

अभूतपूर्व तरक्की ते नमी पैहलकदमियां दा बी जिक्र कीता जेह्दे कन्नै विश्वविद्यालय दी उपलब्धि च बी योगदान होआ ऐ।

प्रो राय होंरें आक्खेआ जे तेजी कन्नै बदलदे रुझानें ते नवाचारें कन्नै तालमेल कन्नै विश्वविद्यालय दे शैक्षणिक यात्रा गी आकार देने च अपने माननीय कुलपति ते उपराज्यपाल जम्मू-कश्मीर श्री मनोज सिन्हा हुंदे लगातार समर्थन ते मार्गदर्शन गी स्वीकार करने च अस सम्मानजनक महसूस करा' रदे आं।

कुलपति होंरें माननीय एलजी हुंदे विजन उपपर बी चिंतन कीता जेह्दा विद्यार्थिणं दे व्यक्तित्व गी पोषित करियै ते उनेंगी नौकरी चाहे आह्लें दी

शेष पृष्ठ 2 पर



जम्मू विश्वविद्यालय ने मनाया 78वां स्वतंत्रता दिवस

जावेद

जम्मू विश्वविद्यालय ने भारत का 78वां स्वतंत्रता दिवस उत्साह से देशभक्ति कर्त्तव्य मनाया। इस कार्यक्रम में बड़ी मति गिनतरी च फैकल्टी, स्टाफ,

विद्यार्थि, ते विद्वानें हिस्सा लैता। कुलपति प्रो.उमेश राय होंरें फाउण्डेन प्लाजा च राष्ट्रीय झंडा फहरांदे होई तिरंगे गुब्बारे जारी कीते। अपने भाषण च प्रो.राई होंरें यूनिवर्सिटी दे विद्यार्थि ते स्टाफ आस्सेआ कीती गेदी जीवंत

सांस्कृतिक प्रदर्शन दे सराहना कीती ते इस कार्यक्रम का आयोजन करने लेई विद्यार्थि दे कल्याण दे डीन प्रो.प्रकाश अंथल होंरें 'गी मती मती बधाइयां दिती। प्रो.अंथल होंरें इस मौके लेई यूनिवर्सिटी आस्सेआ कीती गेदी बक्ख-बक्ख

पैहलकदमियें उप्पर प्रकाश पाया जिंदे च सब्बनें हितधारकें गी फायदा पजाने दे मकसद कर्त्तव्य नमें कार्यक्रम बी शामिल न। इस कार्यक्रम दी किश मुख गल्लें उसलै ही जिसलै 'द गार्ड ऑफ ऑनर' गी यूनिवर्सिटी सुरक्षा टीम आसेआ पेश कीता गेआ, जिसदी

अगुवाई कैप्टन एस.आर. दुबे। देशभक्ति भावना का प्रदर्शन करदे होई बच्चें ते विद्यार्थियें आसेआ सांस्कृतिक प्रस्तुतियां कीतियां गेइयां। इक 'तिरंगा रैली' का आयोजन कीता गेआ, जिस च यूनिवर्सिटी दे विद्यार्थि ते विद्वानें शामिल हे।

पृष्ठ 1 थमां जारी

जम्मू विश्वविद्यालय ने

लगातार समर्थन देने का भरोसा दित्ता

जेके बैंक दे जनरल मैनेजर श्री सुनील कुमार गुप्ता होंरें बी यूनिवर्सिटी दी इस पैहलकदमी दी सराहना कीती। उनें आक्खेआ जे इनें पैहलकदमियें दी शुरूआत स्थायित्व गी बढ़ावा देने ते पर्यावरण सरबन्धी चुनौतियें कर्त्तव्य निबडने च इक मता महल्लै आह्ला मील दा पत्थर ऐ। ग्लोबल वार्मिंग दे खलाफ साढ़ी सामूहिक लड़ाई च एह हरियां पैहलकदमियां मती जरूरी न। इक जिम्मेदार कारपोरेट पार्टनर दे तौर उप्पर जेके बैंक नै साढ़े कारपोरेट सोशल रिस्पॉन्सिबिलिटी (सीएसआर) कार्यक्रम तैहल यूनिवर्सिटी परिसर गी दो ई-गड्डियां उपलब्ध करोआए न ते यूनिवर्सिटी दी हरियां पैहलकदमियें दा समर्थन जारी रक्खग।

एह पैहलकदमी न सिर्फ जलवायु परिवर्तन कर्त्तव्य निबडने लेई यूनिवर्सिटी दी प्रतिबद्धता गी दर्शादी ऐ बल्कि विद्यार्थियें ते संकाय गी अपने रोजमर्रा दे जीवन च पर्यावरण आस्ते जिम्मेदार प्रथाएं गी अपनाने लेई प्रेरित करदी ऐ।

जेयू नै शीर्ष भारतीय यूनिवर्सिटियें

बजाय नौकरी प्रदाताएं च बदलिये उंदे समग्र विकास उप्पर केंद्रत ऐ, जिसदे कर्त्तव्य राष्ट्रीय शिक्षा नीति (एनईपी) दे महत्व गी उजागर कीता गेआ ऐ। उनें दस्सेआ जे एनईपी विद्यार्थियें दी रचनात्मकता, आलोचनात्मक सोच, ते समस्या हल करने दी क्षमताएं गी बढ़ावा देने उप्पर मता जोर दिंदा ऐ, जिसदा लक्ष्य ऐ जे इक होर व्यापक, अंतर-विषय, ते अनुकूलनशील शिक्षा उपलब्ध करोआया जा।

उत्सव समारोह च बोलदे होई कुलपति होंरें विश्वविद्यालय भातृत्व दी उंदी समर्पण ते मेहनत दी तारीफ कीती ते इस बेमिसाल सफलता का श्रेय माननीय चांसलर ते लेफ्टिनेंट गवर्नर जेकेयूटी हुंदे अटूट समर्थन ते दूरदर्शी नेतृत्व गी दस्सेआ। उनें आक्खेआ जे एह उपलब्धि पूरी यूनिवर्सिटी दे अथक जतनें गी दर्शादी ऐ जेह्दे माननीय एलजी हुंदे मार्गदर्शन ते प्रोत्साहन दे राएं संभव होई गे न। प्रोफेसर राय होंरें इस गल्ले उप्पर प्रकाश पांंदे होई जे एह मती महल्लै आह्ला उपलब्धि हर हितधारक दे सहयोगी जतनें दा नतीजा ऐ। एह साढ़ी सामूहिक समर्पण ते लगन कर्त्तव्य कम्म करने दी गवाही दा कम्म करदा ऐ।

कुलपति होंरें संकाय सदस्यें गी बी आक्खेआ जे ओ सुधारें लेई चित्रत क्षेत्रें उप्पर दुबारा नजर रक्खन, जेहदे कर्त्तव्य उत्कृष्टता दी लगातार पीछा करने गी प्रोत्साहित कीता जाग। उनें इस सभा गी दस्सेआ जे विश्वविद्यालय नै इक लेक्चर हॉल परिसर दे निर्माण लेई 19.78 करोड़ रुपें दी अनुदान हासल कीती ऐ, जेह्दे कर्त्तव्य विश्वविद्यालय दे बुनियादी ढांचे ते विकास दी समर्थ च होर बी बाह्य होआ ऐ।

विश्वविद्यालय दी उपलब्धिएं बाँरे राय च योजना ते विकास दी डीन प्रोफेसर मीना शर्मा होंरें रणनीतिक योजना ते जारी विकास दे महत्व उप्पर जोर दिता। उनें चतुराई कर्त्तव्य दिक्खेआ जे साढ़ी सफलताएं गी बरकरार रक्खने ते उंदे उप्पर निर्माण करने लेई रणनीतिक योजना ते लगातार विकास दी लोड़ ऐ। एह उपलब्धि उत्कृष्टता आस्ते साढ़ी साझी प्रतिबद्धता गी दर्शादी ऐ।

आंतरिक गुणवत्ता आश्वासन निदेशालय दी निदेशक डाक्टर गिन्नी डोगरा होंरें कुलपति प्रो. उनें इस उपलब्धि च अहम भूमिका निभाने आहले सब्बनें हितधारकें दे योगदान गी बी स्वीकार कीता। डाक्टर डोगरा होंरें इक ज्ञानवर्धक प्रस्तुति दिती जेह्दे च बक्ख-बक्ख क्षेत्रें च विश्वविद्यालय दी मती प्रगति गी उजागर कीता गेआ। उनें इस गल्ले गी यकीनी बनाने लेई होर सुधारें बाँरे बी चर्चा कीती तां जे यूनिवर्सिटी गी भविष्य दी रैकिंग च अगें बधना जारी रक्खेआ जाई सकै।

औपचारिक धन्यवाद ज्ञापन छत्र कल्याण दे डीन प्रो प्रकाश अंतहल होंरें कीता।



रामनगर-जम्मू ते कश्मीर दा इक अनजान रत्न

सुहानी गुप्ता

रामनगर जम्मू कोला तकरीबन 128 कि.मी. दूर ऐ। रामनगर पुज्जने आस्तै पैह लें तुसें गी बस्स जां रेलगड्डी राहें उधमपुरजाना होग, फही उधमपुर बस अड्डे थमां बस लैनी होग। डेढ़ घंटे दे परैंत बस तुसें गी रामनगर बस स्टैंड पर लेई जाह ग। ते फही तुस खोज आस्तै पूरी चाह्नी ल्यार ओ।

मंदरें शा लेइयै किलें तक़र, हरियाली शा लेइयै झीलें तक़र, कलारी शा लाइयै बर्फी तक़र, गोलगप्पा शा लेई डोगरा व्यंजन तक़र, खूएं शा लेइयै शंभू मंदरें तक़र, पडिया शा लेइयै शैल दृश्यें तक़र,इस निके नेह शैह रै च दिक्खने ते अनुभव करने आस्तै बड़ा किश ऐ आखिरकार, एह लौह का जनेहा शैह र मेरे लेई बड़ा महत्त्वपूर्ण ऐ। जेकर भूगोलक द्रिष्टीकोण कन्नै दिक्खेआ जा तां रामनगर जम्मू ते कश्मीर दा हिस्सा ऐ। पर मेरे

नजरिये कन्नै, रामनगर दे अंदर जम्मू दा इक अनदिक्खा हिस्सा ऐ। रामनगर दे अंदर केई मशहूर मंदर न जेह डे आकर्शन दा केंदर न। नरसिंह जी मंदर रामनगर देनें मंदरें बिच्चा इक ऐ जिसी शरधालुएं च बड़ी मानता ह्यसल ऐ। एह दे अलावा, भारत दे उत्तर चछड़ा इक श्रीयंत्र मंदर ऐ, जेह ड़ा रामनगर च स्थित ऐ। रामनगर कन्नै जुड़ी दी इक सच्ची कहानी ऐ। आखेआ जंदा ऐ जे जिसलै अंग्रेज जम्मू आए, तां रामनगर दी रानी ने अपने गैह ने तलाऽ च डुबोए तां जे गैह ने अंग्रेजें दे हत्थें च नेई पौन। तेजिस तलाऽ च रतें गी विसर्जित कीता गेआ हा, ओह दे आस्सै-पास्से दा बगीचा हून रानी पार्क दे नांऽ कन्नै मशहूर ऐ। ते अज्जै तक़र उनें गैह नें दा कोई नशान नेई मिलेआ ऐ। रामनगर दियां केई सच्चियां कहानियां न जिंदे पर इक कताब लिखी जाई सकदी ऐ। ते रामनगर पर डोगरी कश्मीरी दियां लोकप्रिय कहानियांनंऽ दी इक डोगरी कताब पैह लें गै लिखी जाई चुकी दी ऐ जेह दे च

रामनगर दियां किश सच्ची ते दिलचस्प कहानियां न। रामनगर च केई शैल किले ते मैह ल बी न। नेहा मन्नेआ जंदा ऐ जे रामनगर किले दा निर्माण राजा सुचेत सिंह ने कीता हा, जिंदी 1844 च मौत होई गेई ही। उं दी लाड़ी ने कोलै दे मदान च सती कीती ही जित्थै हून रानी दा मकबरा बनाया गेआ ऐ ते उस खेतर गी समाधि पार्क दे नांऽ कन्नै जानेआ जंदा ऐ। रामनगर च सैर-सपाटे दी असीम समर्थ ऐ। भूगोलक रूप कन्नै, रामनगर जिला उधमपुर दा सभनें शा बड्डी तहसील ऐ।एह दे अलावा, रामनगर दे डालसर खेतर दे कोल इक आपशम्भु मंदर बी स्थित ऐ, जेह दे च शिवलिंग दिन च त्रै बारी अपना रंग बदलदा ऐ ते बाकी इतिहास ऐ। रामनगर दे मशहूर कलारी गी श्रीनगर च आयोजत जी-20 शिखर सम्मेलन च इक बशेश डोगरा व्यंजन दे रूपै च शामिल कित्ती गई ही। मशहूर डोगरा कलाकार श्री रोमालो राम जी, जिंनें गी हाल च गै पद्म श्री पुरस्कार कन्नै सम्मानत कीता गेआ

हा, बी रामनगर दे रौह ने आह ले न। रामनगर दे जैदातर लोक शुद्ध डोगरी बोलदे न जिस्सी जम्मू दी मुखब बोह्नी जाने आह ली भाशा मन्नेआ जंदा ऐ। रामनगर च कुल 13 वार्ड न ते 2011 दी मरदशमारी मताबक रामनगर नगर पालिका दी अबादी 6292 ऐ। माता वैष्णु देवी कटरा दे परैंत, जम्मू ते कश्मीर दा सभनें शा बड्डी नराते उत्सव हर बरै इत्थै होंदा ऐ जेका अखंड ज्योति कमेटे ते और लोके दे सहयोग कन्नै औंदा ए। जम्मू-कश्मीर दी एह अनदिक्खी सुंदरता दिमाग च आकर्शक ऐ ते इस थाह रै पर केई रहस्य ते दिलचस्प कहानियां छपियां दियां न। में जम्मू ते कश्मीर दे छप्पे दे रत्न रामनगर दी सुंदरता गी दिक्खने आस्तै तुंदा सभनें दा सुआगत करना चाह त्रां । तुस इत्थै औंदे ओ ते जम्मू ते कश्मीर दी इस ईथरल सुंदरता दा नंद लेंदे ओ। ते इस शैल थाह रै पर आओ ता गै तोस ऐस शहर गी जम्मू दा देल मनन लपोगे।



जम्मू विश्वविद्यालय ने राष्ट्रीय खेल दिवस 2024 मनाया

जम्मू

हर बरे भारतीय हकी दिग्गज मेजर ध्यान चंद हुं दे जन्मदिन दी याद च 29 अगस्त गी राष्ट्रीय खेडु दिवस मनाया जंदा ऐ। 29 अगस्त 1905 गी वर्तमान प्रयागराज, यूपी च जन्मे दे मेजर ध्यान चंद 1936 च बर्लिन ओलंपिक च स्वर्ण पदक जितने आहूँ भारतीय हकी टीम दे कप्तान हे।

जम्मू विश्वविद्यालय दे खेल ते शारीरिक शिक्षा निदेशालय ने विश्वविद्यालय परिसर च राष्ट्रीय खेल दिवस 2023 मनाया। प्रो. जम्मू विश्वविद्यालय दे डीन रिसर्च स्टडीज रजनीकांत होंरें मुख्क अतिथि हे जिसलै के डीन

प्लानिंग प्रो मीना शर्मा, जम्मू विश्वविद्यालय दे रजिस्ट्रार प्रो राहुल गुप्ता, प्रो. नीलू रोहमेतरा निदेशक डीडी एंड ओई, प्रो प्रकाश सी. अंथल, डीन इस मौके पर छात्र कल्याण अतिथि सम्मानित थे। शा. रशीद अहमद चौधरी, डीवाईएसपी इंटरनेशनल फेंसर, शा. अभिषेक जैन, सेक्रेटरी। जम्मू-कश्मीर क्रिक बॉक्सिंग एसोसिएशन, शोटू लाल शर्मा फेंसिंग कोच, गुलजिंदर सिंह ग्रापलिंग एसोसिएशन, गौरव अरोड़ा पेनचक-सिलत एसोसिएशन ते प्रणव बंदरल दे निदेशक पीर पंजाल एडवेंचर्स गी खास तौर उप्पर आमंत्रित कीता गेआ।

प्रो रजनीकांत होंरें अपने संबोधन च इस संदेश कन्नै इस सभा गी रोशन कीता जे अस खेडु कन्नै आहूँ आहूँ

खेडुं ते भाईचारे गी अपनाने लेई राष्ट्रीय खेडु दिवस मनाने आं। राष्ट्रीय खेडुं दा दिन पूरी दुनिया च कृपा कन्नै मनाया जंदा ऐ तां जे राष्ट्रीय खेडुं टीम गी अपने-अपने मुख्क लेई उत्कृष्ट प्रदर्शन आसतै सम्मानित कीता जाई सकै। खेडुं दी परंपराएं गी अपनाना प्रासंगिक ऐ कीजे एह लोके च खेडुं गी प्रोत्साहित करदा ऐ ते उंदी कठिनाइयें गी उपलब्धिएं दे रूप च रक्खदा ऐ जेहडी ओह देश च लेई आँदे न। खेलें दा दिन खेडुं गी उंदे जतने कन्नै प्रेरित ते प्रोत्साहित करने दा ऐ जेहडे उनेगी अगमें बधाई न ते सराहनीय टीम वर्क। इस दौरान योग, फेंसिंग, पेनचक-सिलत वुशु दे प्रभावशाली प्रदर्शन कीते गे।

आखरी च पुरस्कार समारोह दा आयोजन कीता गेआ

जेहदे च खेडुं च जे एंड के दे प्रमुख हस्तियें, कोच ते मैनेजरें दे कन्नै-कन्नै खिडकियें गी सत्र 2022-23 लेई यूनिवर्सिटी इन ऑल इंडिया इंटर यूनिवर्सिटी / नेशनल/ इंटरनेशनल प्रतियोगिताएं लेई मेडल जितने आहूँ गी प्रमाण पत्र कन्नै सम्मानित कीता गेआ। स्मृति चिन्ह दे रूप च उत्कृष्टता दा इक पुरस्कार। उपर्युक्त अभिनंदन दे अलावा जम्मू विश्वविद्यालय दे बक्ख-बक्ख पीजी विभागें दे कर्मचारियें ते विद्यार्थियें गी बी जितने जम्मू विश्वविद्यालय दे कर्मचारियें (एम एंड डब्ल्यू) टूर्नामेंट ते अंतर-विभागीय (एम एंड डब्ल्यू) टूर्नामेंट च मेडल हासल कीते हे, उनेगी बी स्मृति चिन्ह कन्नै सम्मानित कीता गेआ।

जम्मू च छाया काचलू चाट दा जादू

सुहानी गुप्ता, पत्रकारिता एवं जनसंचार विभाग, जम्मू विश्वविद्यालय

जम्मू दे व्यंजन च इक लोकल डिश कचालू चाट गी खाने-पीने दे शौकीनें च लोकप्रियता हासल होई ऐ। कचालू चाट, जेहडा मसालेदार ते खट्टा सडुके दा खाना ऐ, शैह र दे व्यंजनें च इक महत्वपूर्ण थाह र रखदा ऐ। एह डोगरा स्वादिष्टता तारो दी जडु थमां बनी दी ऐ, जिसगी तारो जां कोलोकेसिया जडु बी आखेआ जंदा ऐ।

कचालू चाट हरी मिर्च, अदरक, इमली ते नींबू दा रस मिलाइयै बने दा इक स्वादिष्ट पकवान ऐ। इसगी स्पैटुला दा इस्तेमाल करियै धीरे-धीरे मिलाया जंदा ऐ, जिस कन्नै सारे स्वाद इकट्ठे होई सकदे न। किश घंटे दे बाद कचलू पानी दा ज्यादातर हिस्सा सोख लैदा ऐ, जिस कन्नै

इक सुआदला ते मसालेदार चाट पैदा होंदा ऐ।

एह लोकप्रिय सडुके दा खाना न सिर्फ अपने स्वाद आसतै मशहूर ऐ, सगुआं एहदे कन्नै सेहत सरबन्धी मते सारे फायदे बी होंदे न। तारो दी जडु आहार फाइबर ते अच्छे कार्बोहाइड्रेट दा इक बेहतरीन स्रोत ऐ, जेहडा पाचन तंत्र गी बेहतर बनाने च मदद करी सकदा ऐ ते सेहतमंद वजन घटाने च मदद करी सकदा ऐ। इसदे अलावा, इसदे उच्च स्तर दे विटामिन सी, विटामिन बी 6, ते विटामिन ई कन्नै सेहतमंद प्रतिरक्षा प्रणाली गी बनाए रखने ते मुक्त कणों गी खत्म करने च मदद मिलदी ऐ।

जम्मू यात्रा करने आलें लेई कचलू चाट जरूर आजमाना ऐ। इसदा बेजोड़ स्वाद ते सेहत दे मते सारे फायदे इसगी शैह र दे



पाक कला दे दृश्य च इक सच्चा रत्न बनादे न। इक बारी जेकर तुसें गी कचालू दी लत

लगी जंदी ऐ तां इसदा देसी आकर्षण तुंदी स्वाद दी कलियां गी हमेशा लेई लुभा देग,

जिसदे कन्नै मोमो, पिज्जा, ते बर्गर जनेह विदेशी व्यंजन नरम ते बेस्वाद लगदे न।

साड़ी संपादकीय टीम

मुख संपादक: प्रो. श्याम नारायण, सहसंपादक: डॉ. गरिमा गुप्ता, सलाकार संपादक: ब्रजेश झा, न्यूज संपादक: कुमारजीत चजगोत्रा, वरिष्ठ उपसंपादक : अंजलि, पलक, उपसंपादक: जोगिंदर, लाम सिंह, तानिया, हिमानी, तनु, प्रितिका, शुभम कोटवाल, भाषा विशेषज्ञ: अनिल कुमार, हीना चौधरी