UNIVERSITY OF JAMMU

जम्मू युनिवर्सिटी पोस्ट

उत्कृष्ट भविष्य की ओर अग्रसर

अगस्त 2024 | जम्मू | वर्ष: 2 | अंक 5

जम्मू विश्वविद्यालय ने स्थिरता को बढ़ावा देने के लिए ई-वाहन पहल शुरू की

जम्मू

पर्यावरण स्थिरता के प्रति अपनी प्रतिबद्धता के हिस्से के रूप में जम्मू विश्वविद्यालय ने अपने परिसर में इलेक्ट्रिक वाहन (ई-वाहन) पेश किए हैं, जो इसके कार्बन पदचिह्न को कम करने में एक महत्वपूर्ण कदम है। इस पहल की शुरुआत ग्रीन कैंपस टास्क फोर्स (जीसीटीएफ) और पर्यावरण विज्ञान विभाग द्वारा आयोजित एक ग्रीन कैंपस कार्यक्रम के दौरान की गई।

जम्मू विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो. उमेश राय ने ई-वाहनों का उद्घाटन किया और एक स्वच्छ पर्यावरण के अनुकूल परिसर प्राप्त करने में उनकी भूमिका पर जोर दिया। अपने संबोधन में प्रो. राय ने कहा, ÷ई-वाहनों को अपनाना वायु प्रदूषण और जलवायु शेष पृष्ठ 2 पर

जम्मू विश्वविद्यालय ने मनाया 78वां स्वतंत्रता दिवस

जावेद

जम्मू विश्वविद्यालय ने भारत के 78वें स्वतंत्रता दिवस को उत्साह और देशभक्ति के साथ मनाया। इस कार्यक्रम में बड़ी संख्या में शिक्षकों, कर्मचारियों, छात्रों और विद्वानों ने भाग लिया।

कुलपति प्रो. उमेश राय ने राष्ट्रीय ध्वज फहराया और फाउंटेन प्लाजा में तिरंगे गुब्बारे छोड़े। अपने भाषण में प्रो. राय ने विश्वविद्यालय के छात्रों और कर्मचारियों द्वारा प्रस्तुत की गई जीवंत सांस्कृतिक प्रस्तुतियों की प्रशंसा की और कार्यक्रम के आयोजन के लिए छात्र कल्याण के डीन प्रो. प्रकाश एंथल को बधाई दी। प्रो. एंथल ने इस अवसर पर विश्वविद्यालय द्वारा की गई विभिन्न पहलों पर प्रकाश डाला, जिसमें सभी हितधारकों को लाभान्वित करने के उद्देश्य से नए कार्यक्रम शामिल हैं।

कार्यक्रम का कुछ मुख्य आकर्षण तब था जब कैप्टन एसआर दुबे के नेतृत्व में विश्वविद्यालय सुरक्षा दल द्वारा 'गार्ड ऑफ ऑनर' प्रस्तुत किया गया। बच्चों और छात्रों द्वारा देशभक्ति की भावना को प्रदर्शित करते हुए सांस्कृतिक प्रस्तुतियाँ दी गईं। विश्वविद्यालय के छात्रों और विद्वानों की शेष पृष्ठ 2 पर

जम्मू विश्वविद्यालय ने शीर्ष भारतीय विश्वविद्यालयों में प्रतिष्ठित 50वीं रैंक (एनआईआरएफ) हासिल करने की उल्लेखनीय उपलब्धि हासिल की

शुभम चौधरी

जम्मू विश्वविद्यालय ने मंगलवार, 13 अगस्त को राष्ट्रीय संस्थागत रैंकिंग फ्रेमवर्क (एनआईआरएफ) 2024 द्वारा घोषित शीर्ष भारतीय विश्वविद्यालयों में 50वीं रैंक हासिल करने के महत्वपूर्ण मील के पत्थर को उत्साह और उमंग के साथ मनाया। यह उल्लेखनीय उपलब्धि एक बड़ा कदम है। शैक्षणिक उत्कृष्टता और संस्थागत विकास के लिए विश्वविद्यालय का यह प्रयास सराहनीय है।

विश्वविद्यालय परिसर ने एक जश्न मनाने वाले कार्यक्रम की मेजबानी की जिसमें डीन, निदेशक, रेक्टर, शिक्षण विभागों के प्रमुख, संकाय सदस्य, अधिकारी और सभी विश्वविद्यालय संघों के प्रतिनिधि एक साथ आए। इस सभा ने सहयोगात्मक भावना पर जोर दिया जिसने आयोजन की सफलता में योगदान दिया।

उत्सव कार्यक्रम के मौके पर कुलपति प्रोफेसर उमेश राय ने वरिष्ठ सहयोगियों के साथ एक अनौपचारिक मीडिया बातचीत में अकादमिक उत्कृष्टता प्राप्त करने के लिए

विश्वविद्यालय द्वारा की गई पहल के बारे में विस्तार से बताया। प्रोफेसर राय ने ऐतिहासिक उपलब्धि और महत्वपूर्ण उपलब्धि के लिए माननीय एलजी और विश्वविद्यालय बिरादरी को श्रेय दिया। उन्होंने हाल के वर्षों में विशिष्ट क्षेत्रों में लागू की गई कई अभूतपूर्व प्रगति और नवीन पहलों का भी उल्लेख किया, जिन्होंने विश्वविद्यालय की उपलब्धि में भी योगदान दिया।

प्रोज़ राय ने कहा, ÷हम तेजी से बदलते रुझानों और नवाचारों के अनुरूप विश्वविद्यालय की शैक्षणिक यात्रा को आकार देने में हमारे माननीय कुलाधिपति और उपराज्यपाल जम्मू-कश्मीर, श्री मनोज सिन्हा के निरंतर समर्थन और मार्गदर्शन को स्वीकार करते हुए सम्मानित महसूस करते हैं।÷

कुलपति ने माननीय एलजी के दृष्टिकोण पर भी विचार किया, जो राष्ट्रीय शिक्षा नीति (एनईपी) के महत्व पर प्रकाश डालते हुए छात्रों के व्यक्तित्व का पोषण करके और उन्हें नौकरी चाहने वालों के बजाय नौकरी प्रदाताओं में बदलकर उनके समग्र विकास पर ध्यान केंद्रित करता है। उन्होंने बताया कि एनईपी अधिक व्यापक, अंत:विषय और अनुकूलनीय शिक्षा प्रदान करने के लक्ष्य के साथ छात्रों की रचनात्मकता, आलोचनात्मक सोच और समस्या-समाधान क्षमताओं को बढ़ावा देने पर जोर देता है।

उत्सव समारोह में बोलते हुए कुलपति ने विश्वविद्यालय बिरादरी को उनके समर्पण और कड़ी मेहनत के लिए बधाई दी और इस अभूतपूर्व सफलता का श्रेय माननीय कुलाधिपति और लेफ्टिनेंट गवर्नर जेकेयूटी के अटूट समर्थन और दूरदर्शी नेतृत्व को दिया। उन्होंने कहा, ÷यह उपलब्धि पूरे विश्वविद्यालय के अथक प्रयासों को दर्शाती है, जो माननीय एलजी के मार्गदर्शन और प्रोत्साहन से संभव हुआ है।÷ प्रोफ़ेसर राय ने पूरे विश्वविद्यालय समुदाय को उनकी अटूट प्रतिबद्धता के लिए आभार व्यक्त किया और कहा कि यह महत्वपूर्ण उपलब्धि प्रत्येक हितधारक के सहयोगात्मक प्रयासों का परिणाम है। यह हमारे सामूहिक समर्पण और मेहनती कार्य के प्रमाण के रूप में कार्य करता है।

कुलपति ने संकाय सदस्यों से उत्कृष्टता की निरंतर खोज को प्रोत्साहित करते हुए सुधार के लिए पहचाने गए क्षेत्रों का फिर से दौरा करने का भी आग्रह किया। उन्होंने सभा को सूचित किया कि विश्वविद्यालय ने व्याख्यान कक्ष परिसर के निर्माण के लिए 19.78 करोड़ रुपये का अनुदान प्राप्त किया है, जिससे विश्वविद्यालय के बुनियादी ढांचे और विकास की क्षमता में और वृद्धि होगी।

विश्वविद्यालय की उपलब्धियों पर राय देते हुए योजना और विकास की डीन, प्रोफेसर मीना शर्मा ने रणनीतिक योजना और चल रहे विकास के महत्व पर जोर दिया। उन्होंने चतुराई से कहा, ÷हमारी सफलताओं को कायम रखने और आगे बढ़ाने के लिए रणनीतिक योजना और निरंतर विकास की आवश्यकता है। यह उपलब्धि उत्कृष्टता के प्रति हमारी साझा प्रतिबद्धता को दर्शाती है।÷ शेष पृष्ठ 2 पर

रामनगर – जम्मू-कश्मीर का एक अज्ञात रत्न

सुहानी गुप्ता, पत्रकारिता विभाग, जम्मू विश्वविद्यालय

रामनगर जम्मू से लगभग 128 किमी दूर है। यह बहुत दूर है. रामनगर पहुंचने के लिए आप सबसे पहले बस या ट्रेन से उधमपुर जा सकते हैं। डेढ़ घंटे बाद बस आपको रामनगर बस स्टैंड ले जाएगी। और फिर आप खोज के लिए पूरी तरह तैयार हैं। मंदिरों से लेकर किलों तक, हरियाली से लेकर झीलों तक, कलाडी से लेकर आइसक्रीम तक, गोलगप्पे से लेकर डोगरा व्यंजन तक, कुओं से लेकर आप शंभू मंदिरों तक, पहाड़ी से लेकर चट्टानी दृश्यों तक, इस छोटे से शहर में देखने और अनुभव करने के लिए बहुत कुछ है। आख़िरकार, यह छोटा सा शहर मेरे लिए बहुत महत्वपूर्ण है।

भौगोलिक दृष्टि से देखा जाए तो रामनगर जम्मू-कश्मीर का हिस्सा है। लेकिन मेरे दृष्टिकोण से, रामनगर के भीतर जम्मू का एक अनदेखा हिस्सा है। रामनगर में कई प्रसिद्ध मंदिर हैं जो आकर्षण का केंद्र हैं। नरसिंह जी मंदिर रामनगर के सबसे प्रतिष्ठित मंदिरों में से एक है। उत्तर भारत का छठा श्रीयंत्र मंदिर रामनगर में स्थित है। रामनगर से जुड़ी एक सच्ची कहानी है. ऐसा कहा जाता है कि जब अंग्रेज जम्मू आये तो रामनगर की रानी ने अपने आभूषण अंग्रेजों के हाथ न पड़ें इसलिए उन्हें तालाब में डुबा दिया। तालाब के चारों ओर का वह उद्यान जिसमें रत्न विसर्जित किये गये थे, अब क्वीन्स पार्क के नाम से जाना जाता है। और आज तक उनका कोई पता नहीं चल पाया है। रामनगर की कई सच्ची कहानियाँ हैं जिन पर किताब लिखी जा सकती है। 'पॉपुलर स्टोरीज़ ऑफ़ द डोगरी कश्मीरीज़' नामक एक किताब पहले ही लिखी जा चुकी है जिसमें रामनगर की कुछ सच्ची और दिलचस्प कहानियाँ हैं। रामनगर में कई चट्टानी किले और महल भी हैं। ऐसा माना जाता है कि रामनगर किला राजा सुचेत सिंह द्वारा बनवाया गया था, जिनकी मृत्यु 1844 में हुई थी। उनकी पत्नी को रानी की कब्र के पास एक खेत में दफनाया गया था और यह मैदान समाधि पार्क के रूप में जाना जाता है। रामनगर में पर्यटन की अपार संभावनाएं हैं7 भौगोलिक दृष्टि से, रामनगर जिला उधमपुर की सबसे बड़ी तहसील है। इसके अलावा, रामनगर में दलसर मैदान के पास एक आप शंभु मंदिर भी स्थित है, जहां का शिवलिंग दिन में तीन बार अपना रंग बदलता है और बाकी इतिहास है। श्रीनगर में जी-20 शिखर सम्मेलन में रामनगर की प्रसिद्ध कलाडी को विशेष डोगरा व्यंजन के रूप में शामिल किया गया था। प्रसिद्ध डोगरा कलाकार श्री रोमालो राम, जिन्हें हाल ही में पद्मश्री से सम्मानित किया गया था, भी रामनगर के निवासी हैं। रामनगर के अधिकांश लोग शुद्ध डोगरी बोलते हैं, जो जम्मू की मुख्य बोली जाने वाली भाषा मानी जाती है। 2011 की जनगणना के अनुसार रामनगर नगर पालिका की जनसंख्या 6292 है। माता वैष्णों देवी कटरा के बाद जम्मू और कश्मीर में सबसे बड़ा नारायण उत्सव हर साल अखंड ज्योति समिति और अन्य के सहयोग से यहां आयोजित किया जाता है। जम्मू-कश्मीर की यह अनदेखी सुंदरता मन को चौंका देने वाली है और यह जगह कई रहस्यों और दिलचस्प कहानियों को छुपाती है। मैं जम्मू-कश्मीर के छिपे हुए रत्न, रामनगर की सुंदरता की यात्रा के लिए आप सभी का स्वागत करना चाहता हूं। आप जम्मू-कश्मीर की अलौकिक सुंदरता का आनंद ले सकते हैं। जब आप इस खूबसूरत जगह पर आएंगे तभी आप इस शहर को जम्मू का घर समझने लगेंगे।

पृष्ठ 1 से आगे

जम्मू विश्वविद्यालय ने स्थिरता

परिवर्तन की चुनौतियों का समाधान करने के लिए एक व्यावहारिक उपाय है। ये वाहन न केवल उत्सर्जन को कम करते हैं बल्कि परिसर में स्थायी प्रथाओं के लिए एक शैक्षणिक मॉडल के रूप में भी काम करते हैं।÷

जेके बैंक द्वारा अपने कॉर्पोरेट सामाजिक उत्तरदायित्व (सीएसआर) कार्यक्रम के तहत प्रायोजित ई-वाहनों का उपयोग आंतरिक परिसर परिवहन के लिए किया जाएगा, जो हरित ऊर्जा समाधानों के प्रति विश्वविद्यालय की प्रतिबद्धता को बढ़ाएगा। जेके बैंक के महाप्रबंधक श्री सुनीत कुमार गुप्ता ने इस पहल की प्रशंसा करते हुए कहा, ÷ई-वाहनों को पेश करके, जम्मू विश्वविद्यालय संस्थागत कार्यों में स्थिरता को एकीकृत करने के लिए एक बेंचमार्क स्थापित करता है। जेके बैंक ऐसी दूरदर्शी परियोजनाओं का समर्थन करने पर गर्व करता है।÷ जेकेईडीए के सीईओ डॉ पीज़ केज़ धर ने भी विश्वविद्यालय के प्रयासों की सराहना की, क्षेत्र के टिकाऊ ऊर्जा समाधानों की ओर बढ़ने में ई-वाहनों के व्यापक महत्व पर प्रकाश डाला। उन्होंने ई-वाहन कार्यक्रम के पूरक के लिए परिसर में सौर ऊर्जा परियोजनाओं सहित संबंधित पहलों के लिए निरंतर समर्थन का आश्वासन दिया। जेके बैंक के महाप्रबंधक श्री सुनीत कुमार गुप्ता ने भी विश्वविद्यालय की पहल की प्रशंसा की। ÷इन पहलों का शुभारंभ स्थिरता को बढ़ावा देने और पर्यावरणीय चुनौतियों का समाधान करने में एक महत्वपूर्ण मील का पत्थर है। एक जिम्मेदार कॉर्पोरेट भागीदार के रूप में जेके बैंक ने हमारे कॉर्पोरेट सामाजिक उत्तरदायित्व (सीएसआर) कार्यक्रम के तहत विश्वविद्यालय परिसर को दो ई-वाहन प्रदान किए हैं और विश्वविद्यालय की हरित पहलों का समर्थन करना जारी रखेगा। यह पहल न केवल जलवायु परिवर्तन से निपटने के लिए विश्वविद्यालय की प्रतिबद्धता को दर्शाती है, बल्कि छात्रों और शिक्षकों को अपने दैनिक जीवन में पर्यावरण के प्रति जिम्मेदार प्रथाओं को अपनाने के लिए भी प्रेरित करती है।

जम्मू विश्वविद्यालय ने मनाया

एक 'तिरंगा रैली' का आयोजन किया गया। कार्यक्रम का समापन प्रोफेसर मोनिका चड्ढा के धन्यवाद ज्ञापन के साथ हुआ, जिसमें उन्होंने कार्यक्रम की सफलता में योगदान देने वाले संकाय, कर्मचारियों और छात्रों के प्रयासों की सराहना की।

जम्मू विश्वविद्यालय ने शीर्ष भारतीय

आंतरिक गुणवत्ता आश्वासन निदेशालय (डीआईक्यूए) की निदेशक डॉ. गिन्नी डोगरा ने कुलपति प्रो. उमेश राय के दृढ़ समर्थन और नेतृत्व के लिए उनके प्रति गहरा आभार व्यक्त किया। उन्होंने इस उपलब्धि में महत्वपूर्ण भूमिका निभाने वाले सभी हितधारकों के योगदान को भी स्वीकार किया। डॉ. डोगरा ने एक ज्ञानवर्धक प्रस्तुति दी जिसमें विभिन्न क्षेत्रों में विश्वविद्यालय की महत्वपूर्ण प्रगति पर प्रकाश डाला गया। उन्होंने यह सुनिश्चित करने के लिए और सुधारों पर भी चर्चा की कि विश्वविद्यालय भविष्य की रैंकिंग में आगे बढ़ता रहे।

औपचारिक धन्यवाद ज्ञापन प्रोफेसर प्रकाश अंटाहल, डीन छात्र कल्याण द्वारा किया गया।

जम्मू विश्वविद्यालय ने डिजिटल इंडिया को बढ़ावा दिया : जेयू के पास पेड़ों पर क्यूआर कोड लगाए गए

सुहानी गुप्ता

जम्मू विश्वविद्यालय ने परिसर की वनस्पतियों के डिजिटलीकरण की दिशा में एक अभूतपूर्व कदम उठाया है। यह विशेष पहल डिजिटल इंडिया की दिशा में एक कदम आगे है। इस डिजिटल अभियान के तहत परिसर में लगे पेड़ों पर क्यूआर कोड लगाए जा रहे हैं. परिसर में दैनिक जीवन में नई तकनीक को शामिल करने की पहल का नेतृत्व प्रोफेसर एस.के. ने किया था। उमेश राय ने किया। क्यूआर कोड, वे कोड जिन्हें स्मार्टफोन से स्कैन किया जा सकता है, विश्वविद्यालय परिसर में उगने वाली पेड़ प्रजातियों के विभिन्न पहलुओं के बारे में जानकारी प्रदान करते हैं। कोड को स्कैन करके, छात्र, संकाय सदस्य और आगंतुक पेड़ों के बारे में महत्वपूर्ण जानकारी प्राप्त कर सकते हैं, जिसमें उनके वैज्ञानिक नाम, संबंधित परिवार, स्थानीय नाम और महत्व शामिल हैं। गतिविधि के दौरान, विश्वविद्यालय परिसर में लगभग 1,600 पौधों पर क्यूआर कोड स्थापित किए गए।

जल प्रदूषण को कम करने में पानी की भूमिका पर जोर देने के साथ-साथ इसके धार्मिक और औषधीय महत्व को समझाते हुए, प्रोफेसर उमेश रॉय ने फिकस रिलिजियोसा एल (चिनार) के पेड़ पर पहला क्यूआर कोड स्थापित किया, लेकिन क्यूआर कोड स्थापित करने से न केवल सुंदरता बढ़ती है बल्कि मूल्यवान शिक्षा भी मिलती है। हमारे समुदाय के लिए संसाधन यह पहल उन कई तरीकों में से एक है, जिनसे विश्वविद्यालय अधिक आकर्षक और इंटरैक्टिव कैंपस वातावरण बनाने के लिए प्रौद्योगिकी का लाभ उठा रहा है।

छात्रों और आगंतुकों को प्रौद्योगिकी के साथ सार्थक तरीकों से जुड़ने के लिए प्रोत्साहित करके, विश्वविद्यालय उन्हें तेजी से बढ़ती डिजिटल दुनिया में सफलता के लिए तैयार करने में मदद कर रहा है। जम्मू विश्वविद्यालय इस तरह की गतिविधियाँ करके उच्च शिक्षा में नवाचार में सबसे आगे होने पर गर्व करता है और विश्वविद्यालय समुदाय के सभी सदस्यों के लिए कैंपस अनुभव को बढ़ाने के लिए नए तरीकों की खोज जारी रखने के लिए तत्पर है। क्यूआर कोड का विकास जम्मू विश्वविद्यालय के वनस्पति विज्ञान विभाग की सक्रिय भागीदारी और जबरदस्त प्रयासों से शुरू किया गया है।

जम्मू विश्वविद्यालय ने नए छात्रों के लिए प्रेरण कार्यक्रम आयोजित किया

जानवी और इब्रार

जम्मू विश्वविद्यालय ने हाल ही में छात्र कल्याण विभाग द्वारा जनरल जोरावर सिंह सभागार में नए प्रवेशित छात्रों के लिए एक जीवंत प्रेरण कार्यक्रम आयोजित किया। छात्रों का स्वागत करने और उन्हें विश्वविद्यालय जीवन से परिचित कराने के उद्देश्य से आयोजित इस कार्यक्रम में कुलपति प्रो. उमेश राय के साथ-साथ प्रतिष्ठित पूर्व छात्र पद्म श्री बलवंत ठाकुर और जेके ग्रामीण आजीविका मिशन की मिशन निदेशक सुश्री इंदु कंवल चिब भी मौजूद थीं।

जम्मू विश्वविद्यालय ने नए छात्रों के लिए प्रेरण कार्यक्रम आयोजित किया

जम्मू

जम्मू विश्वविद्यालय ने हाल ही में छात्र कल्याण विभाग द्वारा जनरल जोरावर सिंह सभागार में नए प्रवेशित छात्रों के लिए एक जीवंत प्रेरण कार्यक्रम आयोजित किया। छात्रों का स्वागत करने और उन्हें विश्वविद्यालय जीवन से परिचित कराने के उद्देश्य से आयोजित इस कार्यक्रम में कुलपति प्रो. उमेश राय के साथ-साथ प्रतिष्ठित पूर्व छात्र पद्म श्री बलवंत ठाकुर और जेके ग्रामीण आजीविका मिशन की मिशन निदेशक सुश्री इंदु कंवल चिब भी मौजूद थीं।

सोशल मीडिया की शक्ति

डिजिटल युग में जुड़ना और जोड़ना

जोगिंदर सिंह

जम्मू। सोशल मीडिया हमारे दैनिक जीवन का एक अभिन्न अंग बन गया है। दुनिया भर में लाखों लोग दोस्तों, परिवार और सहकर्मियों से जुड़ने के लिए सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म का उपयोग करते हैं। हाल के वर्षों में, सोशल मीडिया व्यवसायों और संगठनों के लिए भी एक महत्वपूर्ण उपकरण बन गया है, जो ऑनलाइन संचार, ग्राहक जुड़ाव और डिजिटल मार्केटिंग के लिए नए अवसर प्रदान करता है।

सोशल नेटवर्किंग प्लेटफ़ॉर्म उपयोगकर्ताओं को अपने फ़ॉलोअर्स के साथ फ़ोटो, वीडियो और अपडेट साझा करने के साथ-साथ अपने सोशल नेटवर्क में अन्य लोगों से जुड़ने की अनुमति देते हैं। सोशल मीडिया प्लेटफ़ॉर्म व्यवसायों और संगठनों को अपने दर्शकों से जुड़ने और ग्राहकों के साथ नए तरीकों से जुड़ने के लिए कई प्रकार के टूल भी प्रदान करते हैं।

सोशल मीडिया के उदय ने डिजिटल मार्केटिंग में बदलाव लाया है, अब व्यवसाय लक्षित विज्ञापन और सोशल मीडिया अभियानों के माध्यम से अपने लक्षित दर्शकों तक पहुंचने में सक्षम हैं। सोशल मीडिया व्यवसायों को अपने ग्राहकों के साथ संबंध बनाने और आकर्षक सामग्री बनाने की अनुमति देता है जो ब्रांड जागरूकता और वफादारी बढ़ाने में मदद कर सकता है।

सोशल मीडिया प्लेटफ़ॉर्म ने ऑनलाइन समुदायों को भी जन्म दिया है, जहां उपयोगकर्ता समान रुचियों, शौक या अनुभव साझा करने वाले अन्य लोगों से जुड़ सकते हैं। ये ऑनलाइन समुदाय लोगों को भौगोलिक स्थिति की परवाह किए बिना दुनिया भर के अन्य लोगों से जुड़ने और जुड़ने का एक तरीका प्रदान करते हैं।

सोशल मीडिया के कई लाभों के बावजूद, यह पहचानना महत्वपूर्ण है कि इसके संभावित जोखिम और नुकसान भी हैं। सोशल मीडिया की लत लग सकती है, और जीवन के अन्य पहलुओं के साथ ऑनलाइन गतिविधि को संतुलित करना महत्वपूर्ण है। ऑनलाइन गोपनीयता और सुरक्षा के साथ-साथ साइबरबुलिंग और उत्पीड़न की संभावना के बारे में चिंताएं हैं।

निष्कर्षतः सोशल मीडिया हमारे दैनिक जीवन का एक अभिन्न अंग बन गया है, जो ऑनलाइन संचार, डिजिटल मार्केटिंग और सोशल नेटवर्किंग के लिए नए अवसर प्रदान करता है। हालाँकि सोशल मीडिया में संभावित जोखिम और नुकसान हैं, लेकिन इन प्लेटफार्मों के लाभ स्पष्ट हैं और वे व्यक्तियों और व्यवसायों को डिजिटल युग में जुड़ने और संलग्न होने के नए तरीके प्रदान करते हैं।

राष्ट्रीय खेल दिवस 2023 :

जम्मू विश्वविद्यालय में मेजर ध्यानचंद को श्रद्धांजलि और खेल प्रदर्शनों का आयोजन

जम्मू

भारतीय हॉकी के दिग्गज मेजर ध्यानचंद के जन्मदिन के उपलक्ष्य में हर साल 29 अगस्त को राष्ट्रीय खेल दिवस मनाया जाता है। 29 अगस्त 1905 को वर्तमान प्रयागराज, यूपी में जन्मे मेजर ध्यानचंद 1936 में बर्लिन ओलंपिक में स्वर्ण पदक जीतने वाली भारतीय हॉकी टीम के कप्तान थे। खेल और शारीरिक शिक्षा निदेशालय, जम्मू विश्वविद्यालय ने राष्ट्रीय खेल दिवस मनाया 2023 विश्वविद्यालय परिसर में प्रो. रजनीकांत, डीन रिसर्च स्टडीज, जम्मू विश्वविद्यालय मुख्य अतिथि रहे, जबकि प्रोफेसर मीना शर्मा, डीन प्लानिंग, प्रोफेसर राहुल गुप्ता, रजिस्ट्रार जम्मू विश्वविद्यालय, प्रोफेसर नीलू रोहमेत्रा निदेशक डीडी और ओई, प्रोफेसर प्रकाश सी. अंटाल, डीन इस अवसर पर छात्र कल्याण विशिष्ट अतिथि रहे। रशीद अहमद चौधरी, डीएसपी इंटरनेशनल फ़ेंसर, श्री अभिषेक जैन, सचिव जेएंडके किक बॉक्सिंग एसोसिएशन, शोटू लाल शर्मा फेंसिंग कोच, गुलजिंदर सिंह ग्रेपलिंग एसोसिएशन, गौरव अरोड़ा पेनकैक-सिलाट एसोसिएशन और प्रणव बंद्राल निर्देशक पीर पंजाल एडवेंचर्स विशेष आमंत्रित सदस्य थे। प्रो. रजनीकांत ने अपने संबोधन में सभा को इस संदेश से अवगत कराया कि ÷हम खेल के साथ आने वाली खेल भावना और भाईचारे को अपनाने के लिए राष्ट्रीय खेल दिवस मनाते हैं। संबंधित देशों के लिए उत्कृष्ट प्रदर्शन के लिए राष्ट्रीय खेल टीमों को सम्मानित करने के लिए पूरे विश्व में राष्ट्रीय खेल दिवस धूमधाम से मनाया जाता है। खेल परंपराओं को अपनाना उचित है क्योंकि यह लोगों के बीच खेल भावना को प्रोत्साहित करता है और उनकी कठिनाइयों को दूर रखता है जो वे उपलब्धियों के रूप में देश के लिए लाते हैं। खेल दिवस खिलाड़ियों को उनके प्रयासों और सराहनीय टीम वर्क से प्रेरित और प्रोत्साहित करने के बारे में है।÷ समारोह के दौरान योग, तलवारबाजी, पेनकैक-सिलाट वुशू का प्रभावशाली प्रदर्शन किया गया।

कुड नृत्य : स्थानीय विरासत की जीवंत अभिव्यक्ति

जोगिंदर सिंह

जम्मू, 4 दिसंबर- कुड नृत्य सबसे प्रसिद्ध लोक नृत्यों में से एक है, जो मुख्य रूप से फसल के मौसम में कुल-देवी-देवताओं को श्रद्धांजलि देने के लिए रात के समय गांवों में किया जाता है।

कुड नृत्य आज भी जिला उधमपुर के पंचारी, लांदर, मुंगेरी, लाट्टी, गलियोट, बडोता और सदोता क्षेत्रों में किया जाता है। कुड नृत्य के लिए ढोल (ड्रम), मुरली (बांसुरी), जूलर (नरसिंगा) और छैना (तुरही) जैसे पारंपरिक संगीत वाद्ययंत्रों का उपयोग किया जाता है। नृत्य की वेशभूषा जैसे सफेद रंग का चगा (लंबा कुर्ता), साफा (पगड़ी), परना (कूल्हे के पास बंधा हुआ कपड़ा) और जूते इन सभी का रंग एक जैसा होता है जो सफेद या नारंगी हो सकता है।

यह गांवों में लोगों द्वारा किया जाने वाला एक प्रकार का अनुष्ठान है। उनका मानना है कि कुड नृत्य करने से वे अपने देवी-देवताओं को प्रसन्न करते हैं। इसलिए, यह कुल देवताओं के प्रति आभार व्यक्त करने के रूप में किया जाता है। अपनी फसलों, मवेशियों, बच्चों को सभी प्रकार की प्राकृतिक आपदाओं से बचाने और उनकी देखभाल करने के लिए यह विशिष्ट धन्यवाद रहता है। इस नृत्य की खूबसूरती यह है कि हर उम्र के लोग, पुरुष और महिलाएं इस नृत्य में भाग ले सकते हैं। हर उम्र के लोग इसमें उत्साह के साथ हिस्सा लेते हैं।

पहले के दिनों में, लोग कुड नृत्य की रात को यात्रा करते थे। कुड नृत्य विशेष क्षेत्रों के स्थानीय लोकप्रिय प्रमुख नर्तकों द्वारा किया जाता है। नर्तक आमतौर पर स्थानीय समुदाय से होते थे और ज्यादातर किसान वर्ग से होते थे। वे पेशेवर नर्तक नहीं थे, लेकिन वे पारंपरिक संगीत द्वारा निर्देशित एक ही लय के साथ सहज चाल और मिलते-जुलते कदमों के साथ पेशेवरों की तरह नृत्य करते थे, तो इस तरह कुड नृत्य जम्मू क्षेत्र की मध्य पर्वत श्रृंखलाओं में स्थित गांवों की संस्कृति को दर्शाता है।

मुख्य चिकित्सा अधिकारी ने स्वास्थ्य केंद्र की सुविधाओं का अवलोकन किया

तानिया देवी, अनामिका

जम्मू। जम्मू विश्वविद्यालय स्वास्थ्य केंद्र के मुख्य चिकित्सा अधिकारी डॉ. भारत भूषण के साथ एक साक्षात्कार में।

स्वास्थ्य केंद्र क्या सेवाएँ और सुविधाएँ प्रदान करता है?

हमारे स्वास्थ्य केंद्र में, हम छात्रों और कर्मचारियों दोनों के लिए एक सामान्य ओपीडी के साथ-साथ दंत चिकित्सा ओपीडी और विभिन्न प्रकार की फिजियोथेरेपी सेवाएँ प्रदान करते हैं। इसके अतिरिक्त, हम नियमित जाँच के लिए व्यापक प्रयोगशाला परीक्षण प्रदान करते हैं। स्वास्थ्य केंद्र जागरूकता अभियान और व्याख्यान तथा रक्तदान अभियान आयोजित करता है और खेल गतिविधियों और पिकनिक के लिए चिकित्सा किट की आपूर्ति करता है, इसके अलावा, हम चिकित्सा प्रमाण पत्र प्राप्त करने की सुविधाएँ भी प्रदान करते हैं।

यदि आप किसी आपात स्थिति का सामना करते हैं तो उपचार के लिए आपका प्रोटोकॉल या पसंदीदा अस्पताल कौन सा है?

हालांकि हमारी मेडिकल टीम अधिकांश चिकित्सा मामलों और आपात स्थितियों को मौके पर ही संभालती है, दुर्लभ मामलों में हम विशेष देखभाल के लिए गांधी नगर अस्पताल या मेडिकल कॉलेज को मामले रेफर कर सकते हैं।

क्या छात्रों और शिक्षकों दोनों के लिए सुविधाएँ समान हैं?

वास्तव में, सभी सुविधाएँ छात्रों और संकाय सदस्यों दोनों के लिए समान रूप से सुलभ हैं। हम 24/7 एम्बुलेंस सेवाएँ प्रदान करते हैं और गैर-संचालन घंटों के दौरान, हम रोगियों को ऑनलाइन परामर्श सेवाएँ प्रदान करते हैं। उन्होंने कहा कि सभी सुविधाएँ और सुविधाएँ किसी भी कीमत पर उपलब्ध हैं।

संपादकीय मंडलः **मुख्य संपादक** - प्रो. श्याम नारायण, **प्रबंध संपादक** - डॉ. गरिमा गुप्ता, **सलाहकार संपादक** - ब्रजेश झा, **न्यूज एडिटर** - डॉ. प्रदीप सिंह, **वरिष्ठ उपसंपादक** - रोहन महाजन, आयुषी डोगरा, **उपसंपादक** - सुहानी, अनामिका, दलजीत, नवदीप, अदिति, नियति, आर्यन, अलंकतीत, **भाषा विशेषज्ञ** - शुभम मनकोटिया