



पके कटहल को करें डाइट में शामिल, दूर होंगी कई बीमारियां

गर्मियों के मौसम में कटहल हर कोई खाना पसंद करता है। इसमें फाइबर की भरपूर मात्रा पाई जाती है जो आपके अच्छे स्वास्थ्य के लिए बहुत ही आवश्यक है। पके कटहल में प्रोटीन भी बहुत ही अधिक मात्रा में पाया जाता है। इसके अलावा इसमें पाया जाने वाला पोटैशियम हृदय संबंधी समस्याओं को दूर रखने में मदद करता है। कटहल आपके लिवर के लिए भी बहुत ही फायदेमंद होता है। तो चलिए आपको बताते हैं कि पका कटहल खाने से आपकी सेहत को और कौन-कौन से फायदे हो सकते हैं.

कटहल के पत्ते भी हैं फायदेमंद

कटहल ही नहीं बल्कि उसके पत्ते भी आपके अच्छे स्वास्थ्य के लिए बहुत ही फायदेमंद होते हैं। जिनके मुंह में छाले की समस्या होती है उन्हें कटहल के पत्ते को चबाना चाहिए। इससे उनकी मुंह के छालों में काफी आराम मिलेगा।

दिल रहेगा स्वस्थ



पका हुआ कटहल आपके हृदय के लिए भी बहुत ही लाभकारी माना जाता है। इसमें पाया जाने वाला पोटैशियम ब्लड प्रेशर को कंट्रोल करने में मदद करता है।

पाचन मजबूत

गर्मियों में यदि आपको खाना नहीं पच पाता तो आप पके हुए कटहल को अपनी डाइट में शामिल कर सकते हैं। यह पाचन संबंधी समस्याओं को दूर करके आपका वजन सुधारने में भी मदद करता है।

वजन होगा कम



पके हुए कटहल में एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण भी पाए जाते हैं जो आपके शरीर में बढ़ते हुए मोटापे को रोकने में मदद करते हैं। इसका अलावा इसे रेसवेरालट्रॉल नाम के एंटीऑक्सीडेंट का भी बहुत ही अच्छा स्रोत माना जाता है। यह आपके रक्त के संचार को कंट्रोल करने में भी मदद करता है।

इम्यूनिटी होगी स्ट्रांग

पके कटहल में विटामिन सी भी भरपूर मात्रा में पाया जाता है। विटामिन-सी आपके शरीर में एक एंटीऑक्सीडेंट के रूप में कार्य करता है। इसका सेवन करने से आपकी इम्यूनिटी स्ट्रांग होती है। साथ ही यह आपके शरीर के लिए इम्यूनिटी बूस्टर की तरह काम करता है।

लिवर रहता है स्वस्थ

पके कटहल का सेवन करने से आपका लिवर भी स्वस्थ रहता है। इसमें पाए जाने वाले पोषक तत्व आपके लिवर को मजबूत बनाते हैं। इसमें राइबोफ्लेविन, जिंक, कॉपर और नाइसिन जैसे तत्व पाए जाते हैं जो लिवर को मजबूत बनाने में मदद करते हैं।

बीपी-शुगर में रामबाण है ब्लैक राइस



आपने आज तक सफेद या ब्राउन चावल के बारे में सुना होगा। लेकिन क्या आपने काले चावल के लाभ के बारे में सुना है। अगर नहीं तो चलिए आज हम आपको बताते हैं काले चावल के बेमिसाल फायदे।

हमारे देश में चावल का सेवन सदियों से किया जा रहा है। बिरयानी से लेकर डोसा और इडली तक चावलों से ना जानने कितने ही व्यंजनों को तैयार किया जाता है। आज से कुछ समय पहले तक ज्यादातर लोगों को केवल सफेद चावल के बारे में ही जानकारी थी। लेकिन अब लोग चावल की अलग-अलग किस्मों को ना केवल जान रहे हैं बल्कि इनका सेवन भी कर रहे हैं। ऐसे में आप काले चावल को ही ले लीजिए। दरअसल काले चावल ओरीजा सेटिवा प्रजाति से आते हैं। प्राचीन काल में चीन के अंदर इन काले चावल के पोषक तत्वों को देखते हुए इसे रॉयल्टी में शामिल किया गया था। आपको बता दें कि काले चावल के अंदर कई तरह के एंटीऑक्सीडेंट गुण और अन्य पोषक तत्व होते हैं जो आपको जिंदगी भर सेहतमंद रख सकते हैं। आज इन काले चावलों के जरिए विश्व भर में तरह-तरह की खाद्य सामग्री तैयार की जाती है। जिनका लुत्फ आप भी उठा सकते हैं। लेकिन इससे पहले जरा काले चावल के फायदे जानिए।

आयरन और प्रोटीन का खजाना

अगर आप अपनी रोजाना की डाइट में प्रोटीन की मात्रा बढ़ाना चाहते हैं, तो आप काले चावल का सेवन कर सकते हैं। आपको बता दें कि 10 ग्राम ब्लैक राइस में लगभग 9 ग्राम प्रोटीन होती है, जो ब्राउन राइस के मुकाबले कहीं अधिक है। यही नहीं इसमें आयरन भी मौजूद होता है जो शरीर में ऑक्सीजन पहुंचाने के लिए बेहद जरूरी है। इसके अलावा इसमें कुछ अन्य पोषक तत्व हैं जो कुछ इस प्रकार हैं।

45 ग्राम चावल में पोषक तत्व की मात्रा

कैलोरी – 160
फैट – 1.5 ग्राम
प्रोटीन – 4 ग्राम
कार्ब्स – 34 ग्राम
फाइबर – रोजाना की जरूरत का 6 प्रतिशत

इसके 23 एंटीऑक्सीडेंट हृदय रोग और अल्जाइमर से बचाते हैं

आज तक आपने ऐसी बहुत सी खाद्य सामग्रियों का सेवन किया होगा जिनमें एक, दो या पांच एंटीऑक्सीडेंट होंगे। लेकिन ब्लैक राइस में एक या दो नहीं बल्कि पूरे 23 एंटीऑक्सीडेंट तत्व पाए जाते हैं। यह एंटीऑक्सीडेंट गुण आपको ऑक्सीडेटिव तनाव से राहत दिलाते हैं। ज्ञात हो कि ऑक्सीडेटिव स्ट्रेस की वजह से कैंसर, हृदय रोग और अल्जाइमर जैसी समस्या पैदा होती है। आप इन सभी समस्याओं से ब्लैक राइस की वजह से बचे रह सकते हैं। यही नहीं इसके अंदर कई तरह के फ्लेनोइड्स और कैरोटीनॉयड होते हैं। यह भी आपको सेहतमंद बनाए रखने में मदद करते हैं। इस लिहाज से

आप ब्लैक राइस को अपनी डाइट में जरूर शामिल करें।

हृदय के लिए फायदेमंद

अब तक ब्लैक राइस को लेकर कई शोध हो चुके हैं जो हृदय रोगों से बचाने के दावे कर रहे हैं। हालांकि यह अध्ययन अभी उतने अधिक नहीं हुए हैं। आपको बता दें कि ब्लैक राइस को लेकर जानवरों और इंसानों पर कई शोध हुए हैं जिनमें एंथोसायनिन की भूमिका को जांचा गया है। इसके सेवन से कोलेस्ट्रॉल और ट्राइग्लिसराइड के स्तर में सुधार देखा गया है। अध्ययनों को देखकर लगता है कि यह हृदय के लिए फायदेमंद है। लेकिन अभी इस पर कुछ और अध्ययनों की आवश्यकता भी है।

कैंसर से बचाए

ब्लैक राइस को लेकर हुए कई अध्ययनों में ऐसा पाया गया है कि जो लोग अधिक मात्रा में एंथोसायनिन का सेवन करते हैं उन्हें कोलोरेक्टल कैंसर होने का खतरा कम होता है। इसके अलावा हुए टेस्ट ट्यूब अध्ययन में पया गया कि काले चावल में मौजूद एंथोसायनिन ने महिलाओं में ब्रेस्ट कैंसर की कोशिका को कम कर दिया। साथ कैंसर के फैलने की गति को भी धीमा कर दिया। इन अध्ययनों में भले ही अब तक अच्छे प्रमाण हासिल हुए हों। लेकिन अभी इस पर अन्य अध्ययन की आवश्यकता है।

आंखों के लिए फायदेमंद

ब्लैक चावल के अंदर जेक्सैन्थिन और ल्यूटिन मौजूद होता है जो दो प्रकार की कैरोटीनॉयड यह आंखों को स्वस्थ रखने में कारगर सिद्ध हो सकते हैं। आपको बता दें कि यह यौगिक आपकी आंखों को नुकसान पहुंचाने वाले हानिकारक मुक्त कणों से राहत दिला सकते हैं। साथ ही ब्लैक राइस के अंदर मौजूद इन गुणों पर जब अध्ययन किए गए तो इसमें पाया गया कि यह मतिर्याबिंद जैसी समस्या से भी राहत दिला सकते हैं जो एक उम्र के बाद लोगों को होने लगती है। हालांकि इस पर अभी अध्ययन केवल चुहों पर ही किया गया है इंसानों पर नहीं।

वजन घटाने में असरदार

अगर आप वजन घटाना चाहते हैं तो आप ब्लैक राइस का सेवन कर सकते हैं। आपको बता दें कि ब्लैक राइस के अंदर मौजूद प्रोटीन और फाइबर आपका पेट भी लंबे समय तक भरा रख सकते हैं और आपका वजन घटाने में कारगर सिद्ध हो सकते हैं। इसके अलावा एंथोसायनिन को भी वजन घटाने में कई अध्ययनों में कारगर माना गया है। हालांकि यह रिसर्च अभी तक इंसानों पर नहीं हुई है। इसलिए इस पर अभी और अध्ययन बाकी हैं।

ग्लूटेन फ्री है ब्लैक राइस

आप शायद जानते ही होंगे कि ग्लूटेन फ्री एक तरह का प्रोटीन होता है जो कई तरह के अनाज में पाया जाता है जैसे गेहूँ, जौ और राई आदि। ऐसे लोग सीलिएक रोग से पीड़ित लोगों को इस प्रोटीन से बचना होता है क्योंकि यह उनकी आंत को नुकसान पहुंचा सकता है। ऐसे में अगर आप सीलिएक रोग से पीड़ित हैं तो आप ब्लैक राइस का लुत्फ ले सकते हैं, क्योंकि यह आपकी स्थिति को बिगाड़ेगा नहीं।



इन कामों को करने वाले सबसे ज्यादा झोलते हैं साइटिका का दर्द

क्या आपको अक्सर कमर से लेकर पैरों तक तेज दर्द या जलन महसूस होती है, तो यह साइटिका या साइटिका की समस्या हो सकती है। आइए जानते हैं साइटिका के होने की वजह और इसके उपाय एवं इलाज के बारे में। मानव शरीर के अंदर करीब 206 हड्डियां होती हैं। इनमें से अगर किसी में भी जरा दिक्कत शुरू हो जाए तो उसका असर पूरे शरीर पर पड़ता है। साथ ही आप एक भंयकर और जानलेवा दर्द से गुजरने लगते हैं। ऐसा ही कुछ होता है साइटिक नर्व में। इस स्थिति से जुझने वाले व्यक्ति को कमर से लेकर कूल्हों और पैरों तक बहुत तेज दर्द, जलन, और सुनन होने की समस्या होने लगती है। इस स्थिति में दरअसल साइटिका के जरिए ही आप अपने पैरों को नियंत्रित कर पाते हैं और पैरों को महसूस इसकी वजह से होता है। साइटिका के उपचार या उपाय का तरीका जानने से पहले जरूरी है कि आप इस दर्द को सही प्रकार समझ लें। ऐसे में साइटिका दर्द की समस्या के कारण और उपचार के तरीकों और जटिलताओं के बारे में बता रहे हैं पेन स्पेशलिस्ट।

क्या है साइटिका का दर्द

साइटिका नर्व आपकी रीढ़ की हड्डी से शुरू होकर आपके कूल्हों से लेकर आपके पैरों तक जाती है। यह मानव शरीर की सबसे महत्वपूर्ण तंत्रिकाओं में से एक है। आमतौर पर यह दर्द लोगों को 30 साल के बाद ही होता है। यूं तो साइटिका पेन एक अस्थायी दर्द ही है जो खुद भी ठीक हो जाता है और इसके लिए दवा और कुछ उपायों की आवश्यकता भी हो सकती है। साइटिका नर्व में हुई समस्या से जुझ रहे मरीजों को कमर दर्द, पैरों में सुन्नपन आ जाना या दर्द अनुभव होता है। साइटिका को कटिनायुशूल के नाम से भी जाना जाता है। आइए जानते हैं इस दर्द की वजह या कारणों के बारे में।

किस वजह से होता है साइटिका

साइटिका की समस्या के पैदा होने की यूं तो कई वजह होती हैं। लेकिन डॉक्टर अमोद बताते हैं कि इस दर्द की मुख्य वजह रिलफ डिस्क होती है। आपको बता दें कि हमारी रीढ़ की हड्डी में बहुत सी हड्डियां होती हैं और इसके आगे एक डिस्क होती है, जिसे आप किसी कुशन की तरह समझ सकते हैं। इसकी वजह से हम आसानी से कमर को मोड़ सकते हैं। लेकिन जब यह डिस्क अपनी जगह से हिल जाती है तो इसके पीछे निकलने वाली नसों पर दबाव पड़ने लगता है। अब यह नस जहां तक जाती है वहां तक साइटिका का दर्द हो सकता है। लेकिन ऐसा नहीं है कि साइटिका के दर्द का केवल यही कारण है। इसकी कई वजह हो सकती हैं जो कुछ इस प्रकार हैं।

- धूम्रपान-खराब लाइफस्टाइल बनते हैं साइटिका का कारण
- अगर हड्डियों की एलाइनमेंट खराब हो तो भी साइटिका पेन हो सकता है।
- उम्र के साथ बॉडी पोश्चर में बदलाव आता है जिसकी वजह से भी यह समस्या हो सकती है।
- अगर कोई व्यक्ति अधिक वजन उठाने के कार्य करता

चीनी खाने से कैसे बढ़ता है आपका वजन?

वसा कोशिकाओं द्वारा उत्पादित होता है। वसा कोशिका जितनी बड़ी होगी, उतना अधिक लेप्टिन का उत्पादन होगा। इस वजह से शरीर में अधिक वसा जमा हो जाती है और साथ ही वजन भी बढ़ता है।

फ्रक्टोज ग्लूकोज की तरह काम नहीं करता

ग्लूकोज आपके पेट को लंबे समय तक भरा रखता है, लेकिन फ्रक्टोज के सेवन से ऐसा कुछ महसूस नहीं होता है, बल्कि फ्रक्टोज के सेवन से आपको अधिक भूख महसूस होती है और इस वजह से आप कैलोरी और फैट का सेवन अधिक मात्रा में करते हैं।

फ्रक्टोज आपकी भूख को बढ़ाता है

फ्रक्टोज आपके हंगर हॉर्मोन को नियंत्रित करने में मदद नहीं करता है और इस वजह से खाने के बाद भी आपको अधिक भूख लगती है। ऐसे में कैलोरी का सेवन करते हैं जो आपके शरीर में एक्सट्रा फैट को बढ़ाता है जिसकी वजह से आपका वजन भी बढ़ता है।

है तो भी यह स्थिति उत्पन्न हो सकती है।

- खराब जीवन शैली भी साइटिका पेन की वजह बन सकता है।
- ऐसे लोग जिनका वजन अधिक है उन्हें भी साइटिका का दर्द हो सकता है।
- अधिक धूम्रपान करने वाले लोगों को भी साइटिका का दर्द हो सकता है।

साइटिका का परीक्षण कैसे

आमतौर पर लोगों को लगता है कि साइटिका की स्थिति के बारे में जानने के लिए उन्हें एक्सरे कराना होगा। जबकि ऐसा बिल्कुल नहीं है। एक्सरे दूसरी कई समस्या में काम आ सकता है लेकिन साइटिका के बारे में सही जानकारी प्राप्त करने के लिए आपको MR। ही करवाना होता है।

साइटिका से जुड़े भ्रम और सच

साइटिका के दर्द को लेकर राहत की बात यह है कि यह तीन महीने के अंदर-अंदर ठीक भी हो सकती है। हालांकि कुछ लोगों को ऐसा लगता है कि साइटिका की स्थिति में केवल सर्जरी ही एक विकल्प होता है। जबकि ऐसा बिल्कुल नहीं है क्योंकि इस स्थिति में महज 1 प्रतिशत लोगों को ही सर्जरी की जरूरत पड़ती है। बाकि अन्य साधारण उपाय से भी ठीक हो जाते हैं।

साइटिका का उपचार का तरीका

साइटिका के दर्द से राहत दिलाने और इसे हील करने के लिए डॉक्टर आपको कई तरह की पेन किलर दवाओं का सेवन करने की सलाह दे सकते हैं। इन दवाओं से आपको काफी हद तक आराम मिल सकता है। पेन किलर दवाओं का असर ना होने पर कई मामलों में डॉक्टर साइटिका की समस्या में आपके उसी हिस्से पर इंजेक्शन लगाते हैं जहां दर्द हो। इलाज की इस प्रक्रिया से जल्दी ही दर्द से राहत मिलने लगती है। वहीं अगर इनमें से कोई भी उपाय काम नहीं करता तो डॉक्टर आपको सर्जरी कराने का विकल्प देते हैं।

कैसे ठीक होता है साइटिका

अगर आपको साइटिका की समस्या है तो डॉक्टर आपको वजन घटाने, धूम्रपान छोड़ने, और एक सही जीवन शैली का पालन करने की सलाह दे सकते हैं। डॉक्टर अमोद कहते हैं कि इस समस्या में सर्जरी का विकल्प सबसे आखिरी होता है। वहीं दवाओं और इंजेक्शन के माध्यम से सर्जरी को टाला जा सकता है। जबकि कई मामलों में यह स्थिति खुद भी ठीक हो जाती है।



नटरंग ने रविवारीय रंगमंच श्रृंखला के तहत हास्यप्रद हिंदी नाटक ‘तौबा-तौबा’ का मंचन किया



जम्मू, 16 फरवरी (हि.स.)। नटरंग ने रविवार को यहां अपने साप्ताहिक रंगमंच कार्यक्रम संडे थियेटर के तहत हिंदी नाटक तौबा-तौबा का मंचन किया जिसमें रंगमंच प्रेमियों को हंसी-मजाक से भरपूर शाम देखने को मिली। राजिंदर कुमार शर्मा द्वारा लिखित और नीरज कांत द्वारा निर्देशित इस नाटक में हास्यपूर्ण तरीके से कुछ कलाकारों की प्रतिबद्धता की कमी के कारण रंगमंच

समूहों के सामने आने वाली चुनौतियों को उजागर किया गया। हालांकि यह नैतिकता की तुलना में हास्य की ओर अधिक झुका हुआ था। कहानी अनोखे लाल के घर से शुरू होती है जो अपने घर को आगामी नाटक के लिए रिहर्सल स्थल के रूप में इस्तेमाल कर रहे हैं। इस प्रदर्शन में अराजक और हास्यप्रद घटनाओं की एक श्रृंखला सामने आई। जहां समर्पित निदेशक अपने कलाकारों को रिहर्सल को

गंभीरता से लेने के लिए मनाने के लिए संघर्ष कर रहे थे वहीं अभिनेता- जो कभी भूमिकाओं के लिए विनती करते थे- अब अभ्यास छोड़ने के बहाने बना रहे थे। इस अराजकता को और बढ़ाने वाला एक नया नियुक्त नौकर था, जिसकी हर उपस्थिति नई उलझन पैदा करती थी। अभिनेताओं के संवाद भूल जाने, देर से आने और टिकटों पहले ही बिक जाने के कारण निदेशक की हताशा चरम पर थी। जब नायक के पिता की भूमिका निभाने वाले अभिनेता ने व्यक्तिगत प्रतिबद्धताओं के कारण अंतिम समय में पीछे हट गए। हताश अनोखे लाल ने अपने नौकर को भूमिका निभाने के लिए मना लिया लेकिन जब निदेशक के असली पिता आए तो मामला और उलझ गया – जिससे एक हास्यास्पद गड़बड़ी हुई और अनोखे लाल और उनके नौकर दोनों को अप्रत्याशित रूप से पिटाई का सामना करना पड़ा।



आरएस पुरा, 16 फरवरी (हि.स.)। श्री गुरु रविदास सभा कोटली शाह दुल्ला आरएस पुरा की तरफ से रविवार को गुरु रविदास जी महाराज के 648वें प्रकाश उत्सव के उपलक्ष पर कोटली शाह दुल्ला में विशाल समामगम का आयोजन किया गया जिसमें सैकड़ों की संख्या में श्रद्धालुओं ने हिस्सा लिया और गुरु रविदास जी महाराज का गुणगान किया।

इस मौके पर स्वामी 1008 गुरदीप गिरि जी महाराज मुख्य तौर पर उपस्थित रहे जिन्होंने आग्र हुए श्रद्धालुओं को गुरु रविदास जी

महाराज की महिमा का गुणगान किया। इसके अलावा उधमपुर से आए हुए पाठी जनक राज की तरफ से सत्संग के माध्यम से गुरु रविदास जी महाराज के जीवन पर प्रकाश डाला गया और उन्हें एक महान संत करार दिया।

श्री गुरु रविदास सभा कोटली शाह दुल्ला के प्रधान विनोद शिवगोत्रा की अध्यक्षता में आयोजित इस समामगम के दौरान क्षेत्र के विभिन्न धार्मिक संगठनों से जुड़े हुए लोगों ने हिस्सा लिया और सभा की तरफ से समाज में बेहतर गुणदान देने वाले लोगों को सम्मानित किया गया।

पुंछ में पीर पंजाल विंटर फेस्टिवल वॉलीबॉल टूर्नामेंट की शुरुआत

पुंछ, 16 फरवरी (हि.स.)। अंडर-21 गर्ल्स और अंडर-25 बॉयज वॉलीबॉल टूर्नामेंट पीर पंजाल विंटर फेस्टिवल का एक प्रमुख आयोजन आधिकारिक तौर पर एक भव्य उद्घाटन समारोह के साथ शुरू हुआ।

31 मार्च 2025 तक मनाए जाने वाले इस फेस्टिवल का उद्देश्य खेलों में युवाओं की भागीदारी, सांस्कृतिक संरक्षण और सामाजिक सुधार को बढ़ावा देना है।

वॉलीबॉल टूर्नामेंट ने पुंछ जिले भर की टीमों को एक साथ लाया है जो अपने समर्पण और प्रतिस्पर्धी भावना का प्रदर्शन कर रही हैं।। यह आयोजन युवा प्रतिभाओं को निखारने और महत्वाकांक्षी



एथलीटों को वह अवसर प्रदान करने के लिए एक मंच के रूप में कार्य करता है जिसकी उन्हें उत्कृष्टता प्राप्त करने के लिए आवश्यकता है। पीर पंजाल विंटर फेस्टिवल सेना और जनता के बीच स्थायी साझेदारी का एक शानदार उदाहरण है। हमारा दृढ़ विश्वास है कि खेल अंतर को पाट सकते हैं, समझ को बढ़ावा दे सकते हैं और सद्भाव को बढ़ावा दे सकते हैं। इस

खिलाड़ी गगनदीप ने राष्ट्रीय स्तर पर कांस्य पदक जीतकर कटुआ का नाम रोशन किया

कटुआ 16 फरवरी (हि.स.)। जिला कटुआ के गाँव खरोट के प्रतिभाशाली खिलाड़ी गगनदीप कुमार ने नेटबॉल खेलनल चैंपियनशिप में कांस्य पदक जीतकर अपने जिले और प्रदेश का गौरव बढ़ाया है। उनकी इस शानदार उपलब्धि पर पूरे कटुआ में हर्ष और गर्व का माहौल है।

शानदार उपलब्धि हासिल करने के बाद कटुआ पहुंचे गगनदीप कुमार का कटुआ रेल्वे स्टेशन पर भव्य स्वागत किया गया। इस अवसर पर खेल प्रेमियों और समर्थकों ने कटुआ रेलवे स्टेशन पहुंचकर ढोल नगाड़ों के साथ युवा खिलाड़ी का होसला बढ़ाया। स्थानीय लोगों ने गगनदीप कुमार एवं उनके परिवार को इस उपलब्धि पर हार्दिक बधाई दी। गगनदीप कुमार ने बताया कि यह उनकी कठिन परिश्रम, आत्मविश्वास



और समर्पण का प्रतिफल है। उन्होंने कहा कि उन्हें विश्वास है कि वह भविष्य में भी अपनी प्रतिभा का बेहतरीन प्रदर्शन कर देश और प्रदेश का नाम रोशन करुंगा। वही गगनदीप ने कटुआ के स्थानीय युवाओं को अपील की कि अपने बेहतर भविष्य के लिए खेलों के प्रति अपना रुझान बढ़ाएं और नशे जैसी गंदी आदतों से दूर रहें। वयोंकि युवा हमारे देश की रीढ़ की हड्डी है अगर युवा ही नशे की ओर

सेना ने छात्रों के लिए करियर काउंसलिंग पर व्याख्यान किया आयोजित



की तैयारी रणनीतियों के बारे में बहुमूल्य जानकारी प्रदान की गई। एनसीसी, राष्ट्रीय रक्षा अकादमी (एनडीए), तकनीकी प्रवेश योजना (टीईएफ) और अग्निवीर योजना के माध्यम से भर्ती सहित भारतीय सशस्त्र बलों में अवसरों पर विशेष

जोर दिया गया। इसके अतिरिक्त छात्रों को उनके करियर की आकांक्षाओं में सहायता करने के लिए उच्च शिक्षा विकल्पों, कौशल विकास कार्यक्रमों और सरकारी पहलों पर मार्गदर्शन प्रदान किया गया।

भाजपा प्रदेश अध्यक्ष ने श्रीमद्भागवत सप्ताह कथा में भाग लिया

जम्मू, 16 फरवरी (हि.स.)। जम्मू-कश्मीर भाजपा के अध्यक्ष सत शर्मा ने धार्मिक उत्साह और उल्लास के साथ अशोक शास्त्री की द्वारा आयोजित सप्ताह भर चलने वाली श्रीमद्भागवत सप्ताह कथा में भाग लिया। सप्ताह भर चलने वाली श्रीमद्भागवत सप्ताह की शुरुआत बिश्नाह के गांव शापुर चक्का में हुई जिसका आयोजन पूर्व सरपंच विजय सेनी ने किया। इस अवसर पर पूर्व विधायक अश्वनी शर्मा, पूर्व जिला अध्यक्ष भाजपा सुनील दत्त शास्त्री, पदमदेव सिंह, सोहन लाल बिद्दू, प्रेम सदोता, सतीश भारती, कुलदीप सोदी, मास्टर प्रेम सदोता, सुभाष सेनी, जयदीप सम्थाल और अन्य प्रमुख व्यक्ति मौजूद थे धार्मिक प्रवचन के दौरान अशोक शास्त्री ने धार्मिक प्रवचन दिए और श्रीमद्भागवत की शिक्षाओं का प्रसार किया। उन्होंने लोगों को पवित्र जीवन जीने और पृथ्वी के सभी प्राणियों से प्रेम करने के लिए प्रेरित किया।

सीडब्ल्यूएसएन के लिए पर्यावरण निर्माण कार्यक्रम आयोजित किया गया

जम्मू 16 फरवरी (हि.स.)। समावेशी समग्र शिक्षा के तहत पर्यावरण निर्माण कार्यक्रम का आयोजन गर्वनमेंट एचएस ब्रिज नगर जोन मीरां साहिब में किया गया। इस अवसर पर प्रिंसिपल जीजीएचएसएस मीरां साहिब अशोक चोपड़ा ने समुदाय के सदस्यों को संबोधित किया और समावेशी शिक्षा के बारे में संक्षेप में बताया और एचएस एमएस पीएस के एचओआई से समावेशी शिक्षा के बारे में जागरूकता फैलाने और स्कूलों में सीडब्ल्यूएसएन को सभी प्रकार की सहायता प्रदान करने का आग्रह किया। डॉ हरजीत कोर ने सीडब्ल्यूएसएन की 21 प्रकार की किकलागताओं के बारे में संक्षेप में चर्चा की। गर्वनमेंट एमएस ब्रिज नगर के छात्रों द्वारा एक सांस्कृतिक कार्यक्रम प्रस्तुत किया गया। प्रिंसिपल अशोक चोपड़ा ने जौन के विशेष रूप से सक्षम छात्रों और शिक्षकों के बीच पुरस्कार भी वितरित किए। प्रतिभागियों को दोपहर का भोजन भी प्रदान किया गया। प्रिंसिपल जीजीएचएसएस मीरां साहिब अशोक चोपड़ा ने अपने संबोधन में कहा कि समावेशी समग्र शिक्षा के तहत पर्यावरण निर्माण कार्यक्रम भारत में समग्र शिक्षा मुख्य ध्यान यह सुनिश्चित

करने पर है कि विकलांग बच्चों सहित सभी बच्चे एक आरामदायक और सहायक स्कूली माहौल में शिक्षा प्राप्त कर सकें। चोपड़ा ने कहा कि यह एक व्यापक भारतीय सरकारी योजना है जिसका उद्देश्य प्री.स्कूल से लेकर सीनियर सेकेंडरी स्तर तक गुणवत्तापूर्ण शिक्षा प्रदान करना है जिसमें समावेशिता पर विशेष जोर दिया गया है। डॉ. हरजीत कोर ने अपने संबोधन में कहा कि कुल मिलाकर समावेशी समग्र शिक्षा के तहत पर्यावरण निर्माण कार्यक्रम का उद्देश्य भौतिक पहुंच और पर्यावरणीय कारकों दोनों को संबोधित करके स्कूलों के भीतर समावेशी शिक्षा वातावरण बनाना है यह सुनिश्चित करना कि सभी छात्र अपनी क्षमताओं की परवाह किए बिना अपनी शिक्षा में प्रभावी रूप से भाग ले सकें। कार्यक्रम का उद्देश्य विशेष रूप से विकलांग बच्चों के लाभ और अध्यन के लिए शिक्षा विभाग और समग्र शिक्षा की पहलों के बारे में समुदाय के बीच व्यापक जागरूकता बढ़ाना है। उन्होंने समावेशी शिक्षा के तहत लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए सीडब्ल्यूएसएन की बेह तरी के लिए विभिन्न योजनाओं और लाभों पर प्रकाश डाला। प्रतिभागियों ने कार्यक्रम के संचालन की सराहना की।

द सोशल वेलफेयर ऑर्गनाइजेशन ऑफ इंडिया मेडिकल कैंप आयोजित



अमीर इकबाल खान भद्रवाह, 15 फरवरी। गरीब और वंचित समुदायों तक स्वास्थ्य सेवाएं पहुंचाने के उद्देश्य से, द सोशल वेलफेयर ऑर्गनाइजेशन ऑफ इंडिया ने शनिवार को भज्जा में एक निशुल्क चिकित्सा शिविर का आयोजन किया। इस पहल से अनुसूचित जाति, अनुसूचित जनजाति और आर्थिक रूप से कमजोर वर्ग के लोगों को लाभ मिला। शिविर में भज्जा, बामलाखी, थानाला, शेराखी, कट्यारा, सेहरी, बुतला, चब्बा और आसपास के गाँवों के निवासियों ने भाग लिया।

इस मेडिकल कैंप के दौरान 400 से अधिक मरीजों की जाँच की गई। विभिन्न बीमारियों से ग्रसित ग्रामीणों को हजारों रुपये की दवाइयों मुफ्त में वितरित की गई, जिससे आर्थिक रूप से कमजोर लोगों को आवश्यक

चिकित्सा सहायता मिल सकी।

मेडिकल ब्लॉक भद्रवाह के स्वास्थ्य विभाग ने इस निशुल्क जाँच और चिकित्सा शिविर का संचालन किया। इसमें सब-डिस्ट्रिक्ट हॉस्पिटल भद्रवाह के विशेषज्ञ डॉक्टरों, जिनमें डॉ. बिशन, डॉ. प्रिया, डॉ. तौसीफ, डॉ. संदीप, डॉ. आमिर मलिक और तकनीशियन साइमा खालिद शामिल थे, ने सेवाएँ दीं। इसके अतिरिक्त, 4RFR से कैप्टन डॉ. सजल मिश्रा ने भी अपनी चिकित्सा सेवाएँ प्रदान कीं। राष्ट्रीय राइफलस की 4वीं बटालियन और 33 बटालियन सीआरपीएफ, जो भद्रवाह में तैनात हैं, ने इस चिकित्सा शिविर में सहयोग किया। उनकी भागीदारी से शिविर में जरूरतमंदों को अधिक प्रभावी चिकित्सा सहायता मिल सकी। आयुष विभाग, जिला डोडा ने भी इस शिविर में महत्वपूर्ण

भूमिका निभाई। इसमें डॉ. मंजीत सिंह

(चिकित्सा अधिकारी), डॉ. जबीना बेगम (चिकित्सा अधिकारी, AHWC भज्जा), संजय कुमार (सीनियर फार्मासिस्ट) और फारुक अहमद ने अपनी सेवाएँ दीं।जिन मरीजों की स्थिति गंभीर पाई गई, उन्हें उचित विशेष उपचार कराने की सलाह दी गई। डॉक्टरों ने यह सुनिश्चित किया कि जिन मरीजों को अधिक विशेषज्ञ देखभाल की आवश्यकता है, उन्हें सही चिकित्सा संस्थानों तक पहुँचाया जाए। 33 बटालियन सीआरपीएफ, भद्रवाह के कमांडेंट अरुण कुमार सिंह ने कैंप का उद्घाटन किया। उन्होंने कहा कि इस तरह के स्वास्थ्य शिविर दूर-दराज के क्षेत्रों में रहने वाले लोगों के लिए बेहद फायदेमंद होते हैं। उन्होंने इस बात पर भी जोर दिया कि ये पहल जागरूकता बढ़ाने और समाज के कमजोर वर्गों की स्वास्थ्य सेवाएँ उपलब्ध कराने में मददगार साबित होती है। ब्लॉक मेडिकल ऑफिसर भद्रवाह, मोहम्मद अशराफ कुच्छाई ने अपने संबोधन में TSWOO द्वारा किए जा रहे कार्यों की सराहना की। उन्होंने कहा कि यह संगठन गरीब और जरूरतमंदों की मदद के लिए अनेक कल्याणकारी कार्यक्रम चला रहा है। उन्होंने आश्वासन दिया कि प्रशासन भविष्य में भी इस साधन को जनकल्याणकारी कार्यों में पूरा सहयोग देगा।

सांसद ने जम्मू-कश्मीर में मोदी सरकार के समावेशी दृष्टिकोण पर प्रकाश डाला

जम्मू 16 फरवरी (हि.स.)। वरिष्ठ भाजपा नेता और राज्यसभा सांसद गुलाम अली खटाना ने रविवार को कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने विधानसभा में कश्मीरी पंडितों और शरणार्थियों सहित जम्मू-कश्मीर में समाज के सभी वर्गों के लिए प्रतिनिधित्व सुनिश्चित किया है। जम्मू में यूथ ऑल इंडिया कश्मीरी समाज द्वारा आयोजित हेरथ मिलन 2025 कार्यक्रम में मुख्य अतिथि के रूप में बोलते हुए खटाना ने इस बात पर जोर दिया कि जम्मू के डोंगरा और कश्मीरी मुसलमान कश्मीरी पंडितों के प्रति गहरा सम्मान रखते हैं। उन्होंने कहा कि 1990 के दशक में अपने दर्दनाक विस्थापन के बावजूद कश्मीरी पंडित कश्मीरी मुसलमानों के साथ मजबूत संबंध साझा करना जारी रखते हैं। उन्होंने विस्थापित समुदाय के प्रति अपार सम्मान और घोर दिखाने के लिए जम्मू के लोगों की भी प्रशंसा की। खटाना ने कहा प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी और गृह मंत्री अमित शाह के नेतृत्व वाली हमारी सरकार ने कश्मीरी पंडितों के लिए विधानसभा में सीटें आरक्षित करके सबका साथ, सबका विकास का वादा पूरा किया है।

सेना ने गुज्जर और बकरवाल समुदायों के लिए चिकित्सा गश्ती का किया आयोजन



बकरवाल समुदायों को गुणवत्तापूर्ण स्वास्थ्य सेवा तक पहुंचने में लंबे समय से चुनौतियों का सामना करना पड़ रहा है और हम इस अंतर को पाटने के लिए प्रतिबद्ध हैं। चिकित्सा गश्ती को जबरदस्त प्रतिक्रिया मिली जिसमें आसपास के गाँवों से बड़ी संख्या में लोग चिकित्सा सहायता लेने के लिए पहुंचे। सेना ने स्थानीय समुदायों को अगले चिकित्सा आउटरीच तक उनकी स्वास्थ्य आवश्यकताओं के प्रबंधन में सहायता

करने के लिए बुनियादी चिकित्सा उपकरण भी प्रदान की। यह आयोजन केवल संघर्ष के समय बल्कि उनकी दिन-प्रतिदिन की चुनौतियों का समाधान करने में स्थानीय आबादी का समर्थन और सेवा करने के लिए भारतीय सेना के निरंतर प्रयासों को रेखांकित करता है। चिकित्सा गश्ती सेना के प्रत्येक नागरिक विशेष रूप से दूरदराज और दुर्गम स्थानों पर रहने वाले लोगों की भलाई और सुरक्षा के प्रति समर्पण का प्रमाण है।

