



हाई ब्लडप्रेशर मुख्यतः आंख के पर्दे (रेटिना)को प्रभावित करता है। पर्दे में मौजूद रक्त की नसों के क्षतिग्रस्त होने पर उनमें से रक्तस्राव हो सकता है। डाइबिटीज, कॉलेस्ट्रॉल का बढ़ा हुआ स्तर व धूम्रपान की लत इन खतरों को कई गुना बढ़ा देती है।



हाई ब्लडप्रेशर से नहीं पड़ेगा

आंखों पर प्रभाव

जाड़े के मौसम में रक्त वाहिकाओं (ब्लड वेसेल्स) के सिकुड़ जाने के कारण उच्च रक्तचाप (हाई ब्लडप्रेशर) के मामले बढ़ जाते हैं। हाई ब्लडप्रेशर मुख्यतः आंख के पर्दे (रेटिना)को प्रभावित करता है। पर्दे में मौजूद रक्त की नसों के क्षतिग्रस्त होने पर उनमें से रक्तस्राव हो सकता है। डाइबिटीज, कॉलेस्ट्रॉल का बढ़ा हुआ स्तर व धूम्रपान की लत इन खतरों को कई गुना बढ़ा देती है। रक्त की नसों के क्षतिग्रस्त होने के कारण

अक्सर रोगी में ग्लूकोमा (काला मोतिया) होने की आशंकाएं बढ़ जाती हैं।
लक्षण – सामान्यतः लक्षण देर से प्रकट होते हैं। रोगी को वस्तुएं दोहरी (डबल) दिखायी देती हैं या फिर वह कम दिखने की शिकायत करता है। उसे सिरदर्द भी हो सकता है।
जांच – आंख की पुतली फैलाकर पर्दे की जांच से रक्त की नसों की स्थिति देखना अनिवार्य है। रक्तस्राव का संदेह होने पर फ्लोरिसीन एंजियोग्राफी द्वारा क्षतिग्रस्त भाग का पता किया जाता है।
उपचार व रोकथाम – उच्च रक्तचाप का समुचित नियंत्रण रोकथाम का सबसे कारगर उपाय है। पर्दे की नियमित जांच व रक्तस्राव होने पर उसे लेजर द्वारा सील कराने से नेत्रों को होने वाली हानि को सीमित किया जा सकता है।

सर्दियों की शुरुआत से ही कई लोग फिट रहने के लिए कई तौर-तरीके आजमाना शुरू कर देते हैं। कोई सुबह उठकर दौड़ लगाता है तो कोई मैदान में जाकर कसरत करता है। कोई स्वीमिंग पूल में जाकर तैरना शुरू करता है तो कोई फुटबॉल,क्रिकेट,वॉलीबॉल अन्य खेल खेलना शुरू कर देता है। कोई एरोबिक्स से अपने को तंदुरुस्त रखने की कोशिश करता है तो कोई योगा का सहारा लेता है।

सर्दियों में फिटनेस के स्मार्ट टिप्स

फिट रहने के लिए शारीरिक कसरत जरूरी होती है। आमतौर पर देखा गया है कि लोग रूटीन कसरत इसलिए शुरू नहीं कर पाते हैं कि उनमें आवश्यक इच्छाशक्ति की कमी होती है। यही वजह है कि लोग पैदल चलने जैसी सामान्य कसरत भी शुरू नहीं करते और बेवजह मोटापे और बीमारी से घिरे रहते हैं। दरअसल सारा मसला शारीरिक कसरत से जुड़ा है। आप कुछ भी करें, चाहे तो खेलें या फिर जिम जाएं, शारीरिक क्रियाओं से आपकी इकट्ठा की हुई ऊर्जा खर्च होना चाहिए।

पैदल चलना सबसे अच्छा

हम सभी ने जीवन में पैदल चलकर शरीर की इस सबसे सुरक्षित कसरत के गुणों को पहचाना है, लेकिन आज पैदल चलने वालों की संख्या में तेजी से गिरावट आई है। चलने से आपके फेफड़े खुलते हैं और आपका रक्त संचार तेज होता है। इससे आपकी नसों में खून का दौरा बढ़ता है और हृदय की कसरत होती है। शरीर के नियले हिस्से की मांसपेशियां सक्रिय हो जाती हैं। आप अकेले पैदल घूमने निकल सकते हैं अथवा अपने घर के सदस्यों के साथ या दोस्तों के साथ भी जा सकते हैं। अपनी प्यारी सवारी यानी साइकल को निकालें और रोज दस किलोमीटर साइकलिंग करें। इससे जहां आपके घुटने के जोड़ों पर दबाव नहीं पड़ेगा, वहीं पूरे शरीर की बढ़िया कसरत भी हो जाएगी। फिटनेस के लिए जॉगिंग से बेहतर कोई दूसरी कसरत नहीं है, खासतौर पर युवाओं के लिए। रनिंग या जॉगिंग के लिए आपको अच्छे

और गह्वार जूतों के अलावा और किसी दूसरे खर्च की जरूरत नहीं होती।

खेल, नृत्य और तैरना है फायदेमंद

फिटनेस के लिए फुटबॉल और वॉलीबॉल के दो गेम पर्याप्त हैं। दोनों खेलों के लिए पूरी टीम हो, जरूरी नहीं है। शौक के तौर पर आधी टीम से भी इन्हें खेला जा सकता है। बैडमिंटन भी एक जबरदस्त कसरत है। इसके अलावा डांसिंग यानी एरोबिक्स भी एक तरह की कसरत ही है। इससे दिल और फेफड़े मजबूत हो जाते हैं। साथ ही शारीरिक संतुलन भी सुधर जाता है। आप जितनी मर्जी हो, उतने समय तक डांस कर सकते हैं। कहा जाता है कि तेरने और घुड़सवारी से बड़ी कोई कसरत नहीं होती, जिसमें शरीर के हर हिस्से का इस्तेमाल किया जाता है। तैराकी शुरू करने में उतना भी खर्च नहीं करना पड़ता, जितना दौड़ने के जूते खरीदने में हो सकता है। दरअसल तैराकी के लिए आपको सिर्फ एक बढ़िया स्वीमिंग-कॉस्टयूम की जरूरत होती है। यदि आप किसी नदी या तालाब में तैराकी करते हैं तो इससे अच्छा विकल्प नहीं है।

वॉर्म अप और कूल डाउन

किसी भी कसरत को शुरू करने से पहले वॉर्म अप और बाद में कूल डाउन का विशेष महत्व है और इसे नहीं भूलना चाहिए। कसरत के बाद शरीर के बड़े हुए तापमान को धीरे-धीरे सामान्य स्थिति में लाना चाहिए। इस दौरान स्ट्रेचिंग एक्सरसाइज लगातार जारी रहना चाहिए। ध्यान रहे सांस फूलने लगे तो अपने चिकित्सक से जरूर मिलें और उसकी सलाह पर ही जॉगिंग करें। याद रखें आप तीन महीनों में मेरोंथान नहीं दौड़ने लगेंगे। इसलिए उतना ही दौड़ें, जितना आपका शरीर इजाजत दे।



लोकप्रिय हो रही है सूर्य-किरण थेरेपी

वैज्ञानिकों की मान्यता है कि विविध रंगों का मानव के शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य पर बड़ा प्रभाव पड़ता है और प्रत्येक रंग के अपने विशेष आरोग्यकारक गुण होते हैं। रंग असंतुलन अर्थात रंगों की कमी या अधिकता के कारण मनुष्य के शरीर में कई प्रकार के रोग उत्पन्न हो जाते हैं। सामान्य रूप से देखने पर सूर्य का प्रकाश सफेद ही दिखाई देता है पर वास्तव में वह सात रंगों का मिश्रण होता है। कांच के त्रिपाश्व से सूर्य की किरणों को गुजारने पर दूसरी ओर इन सात रंगों को स्पष्ट देखा जा सकता है। किसी विशेष रंग की कांच की बोतल में साधारण पानी, चीनी, मिश्री, घी, ग्लिसरीन आदि तीन-चौथाई भरकर सूर्य की किरणें दिखाने से या धूप में रखने से उस कांच द्वारा सूर्य के प्रकाश से उसी रंग की किरणों को ग्रहण किया जाता है और उसी रंग का तत्व और गुण पानी आदि वस्तु में उत्पन्न हो जाता है और वह सूर्यतप्त (सूर्य किरणों द्वारा चार्ज की गई वस्तु रोग-निवारण गुणों और स्वास्थ्यवर्धक तत्वों से युक्त हो जाती है। इन सूर्यतापित वस्तुओं के उचित भीतरी और बाहरी प्रयोग से मनुष्य के शरीर में रंगों का संतुलन कायम रखा जा सकता है और अनेक प्रकार के रोगों को सहज ही दूर किया जा सकता है। यही सूर्य किरण चिकित्सा है। सूर्य की किरणों में सर्वरोगनाशक अद्भुत शक्ति है, यह बात हमारे ऋषि-मनीषी हजारों साल पहले अच्छी तरह जानते थे, परन्तु आधुनिक युग में सूर्य किरण चिकित्सा और रंग-चिकित्सा का अनुसंधान और विकास कार्य विदेशों में हुआ। अब सूर्य-किरण-चिकित्सा भारत में भी निरंतर लोकप्रिय होती जा रही है।

फाइब्राइड्स

महिलाओं की आम बीमारी

फाइब्राइड्स हेवी ब्लीडिंग का कारण बनते हैं। फाइब्राइड्स छोटे हो या फिर यूटरस के बाहर हो तो उसमें किसी भी तरह के लक्षण नजर नहीं आएंगे। जो फाइब्राइड्स यूटरस के अंदर कैविटी में आ रहे होते हैं उनकी वजह है हेवी ब्लीडिंग होती है। इन्हें सबम्यूकस फाइब्राइड्स कहते हैं। ऐसे बड़े फाइब्राइड्स जो यूटरस के साइज और उसकी कैविटी को बड़ा कर देते हैं हेवी ब्लीडिंग का कारण बनते हैं। फाइब्राइड्स का आकार बढ़ा होने पर यह शरीर के दूसरे अंगों जैसे रेक्टम और ब्लैडर पर लगातार दबाव बनाए रखते हैं। यह माहवारी के समय मुश्किलें खड़ी कर देते हैं। अगर गर्भ में भ्रूण हो तो यह ट्यूमर एक तरह से उसकी जगह को भी घेर लेते हैं। इससे गर्भपात या प्रीटर्म बर्थ होने का खतरा बढ़ जाता है। लेकिन इसका मतलब यह भी नहीं है कि डिलीवरी ऑपरेशन से ही होगी। इस्ट्रोजन एक तरह से इसका भोजन है। लक्षण – इसमें पीरियड्स कैप्स और दर्द के साथ आते हैं। ट्रीटमेंट – अल्ट्रा साउंड या एमआरआई कराने पर फाइब्राइड्स होने की पुष्टि होती है।

- जो युवतियां गर्भवती होना चाहती हैं उनमें फाइब्राइड्स के साइज को कम करने के लिए हार्मोंस के इंजेक्शन दिए जाते हैं।
- अन्य महिलाओं में सर्जरी से फाइब्राइड्स या पूरा यूटरस निकाल सकते हैं।
- अब ऐसे नए इलाज आ गए हैं जिनमें यूटरस के साथ छेड़छाड़ किए बिना फाइब्राइड्स को निकाला जा सकता है।
- इन ट्रीटमेंट में मयोलापसिस (लेजर रिमूवल), मयोमेक्टोमी(सर्जिकल रिमूवल), यूटराइन ऑर्टेरी एंबोलाइजेशन (नॉन सर्जिकल ट्रीटमेंट-फोम का इंजेक्शन धमनियों में दिया जाता है और फाइब्राइड्स में होने वाली ब्लड सप्लाई को काट दिया जाता है) शामिल है। बिना सर्जरी वाले ट्रीटमेंट में रेडियो फ्रीक्वेंसी एब्लेशन में हीय एनर्जी का इस्तेमाल करके ट्यूमर को नष्ट कर देते हैं। दूसरे ट्रीटमेंट में एमआरआई की मदद से अल्ट्रासाउंड सर्जरी की जाती है जो फाइब्राइड्स को छोटे-छोटे टुकड़ों में तोड़ देती है।

यूटरस के अंदर बनने वाली मांसपेशियों के ट्यूमर को फाइब्राइड्स कहते हैं। यह अंगूर के आकार के हो सकते हैं और खरबूजे के आकार के भी। ये एक या अनेक भी हो सकते हैं। ज्यादातर में कैप्स होने का खतरा नहीं होता। 0.2 प्रतिशत मामलों में ही कैप्स होने की आशंका होती है।



सेहत के लिए रंगबिरंगी सांसें लीजिए...

जब हम आसमान में उगते हुए सूरज को देखते हैं तो हल्की पीली सुनहरी और बैंगनी रश्मियों के साथ हम हृदय से आनंदित होते हैं और उस दिन खुद को अधिक सजीव महसूस करते हैं। इसी प्रकार जब कभी समंदर किनारे बैठे हुए सूर्यास्त के दृश्य को देख रहे होते हैं जिसमें सूर्य का पीला रंग नारंगी रंग में फिर गुलाबी, फिर जामुनी और धीरे-धीरे हल्का होते हुए मंद पड़ता जाता है तब हम बहुत शांति महसूस करते हुए आराम के लिए तैयार हो जाते हैं। ये उदाहरण दर्शाते हैं कि रंग हमारे शरीर को सुकून पहुंचाते हैं। स्वास्थ्य को संतुलित करते हैं तथा जीवन को एक सकारात्मक दृष्टि प्रदान करते हैं। बैठे रहें या लेट जाएं जिसमें आप अधिक आरामदायक महसूस करें। सांसों को बिल्कुल प्राकृतिक तरीके से चलने दें। आप अपनी स्वास्थ्य सुविधा के लिए कल्पना में सतरंगी सांसें लें। आप इस सूची का अनुसरण अपने बेहतर स्वास्थ्य के लिए कर सकते हैं।
लाल- इस रंग की सांस का प्रयोग आप जीवन शक्ति और तेजस्विता में वृद्धि के लिए कर सकते हैं। इसके लिए लाल रंग की सांस लें और फिरोजी रंग को बाहर निकालें।
नारंगी- नारंगी रंग की सांस आनंद में वृद्धि करेगी। इसमें नीले

रंग की सांस बाहर निकालें।
पीला- पीले रंग की सांस लें और जामुनी रंग को बाहर निकालें। इससे आप ज्यादा उद्देश्यपूर्ण और बुद्धिमान हो जाएंगे।
हरा- हरे रंग को सांसों के माध्यम से भीतर लें और मर्जेंटो को बाहर निकालें इससे संतुलन और स्वच्छता की वृद्धि होगी।
फिरोजी- फिरोजी रंग की सांस आपकी शक्ति को बढ़ाएगी और इससे आपका इम्यून सिस्टम भी सुधरेगा। इसमें लाल रंग को बाहर निकालें।
नीला- नीले रंग की सांस आराम में वृद्धि में सहायक होगी। इसमें आप शांति महसूस करेंगे। इसमें नारंगी रंग की सांस को बाहर निकालें।
जामुनी- आत्मसम्मान की भावना के लिए जामुनी रंग की सांस लें। इससे आप खुद की भावनाओं के साथ स्वयं को जोड़ पाएंगे और यह आपकी सुंदरता को भी बढ़ाएगा। इसमें पीले रंग की सांस को बाहर निकालें।
मर्जेंटो- इस रंग की सांस लेने से आपका व्यक्तित्व सम्मोहन करने वाला हो सकता है। इसमें हरे रंग की सांस को बाहर निकालें।



जब हम कभी समंदर किनारे बैठे हुए सूर्यास्त के दृश्य को देख रहे होते हैं जिसमें सूर्य का पीला रंग नारंगी रंग में फिर गुलाबी, फिर जामुनी और धीरे-धीरे हल्का होते हुए मंद पड़ता जाता है तब हम बहुत शांति महसूस करते हुए आराम के लिए तैयार हो जाते हैं।

जीजीएम साइंस कॉलेज जम्मू में व्यापक निर्वाचन जागरूकता कार्यक्रम आयोजित



जम्मू, 23 दिसंबर (हि.स.)। गवर्नमेंट गांधी मेमोरियल (जीजीएम) साइंस कॉलेज, जम्मू में एक व्यापक निर्वाचन जागरूकता कार्यक्रम का आयोजन किया गया, जिसका उद्देश्य छात्रों में निर्वाचन साक्षरता को बढ़ाना और लोकतांत्रिक मूल्यों को सुदृढ़ करना रहा। यह कार्यक्रम कॉलेज के प्राचार्य प्रो. (डॉ.) रोमेश कुमार गुप्ता के समग्र मार्गदर्शन तथा जम्मू डिवीजन के निर्वाचन जागरूकता नोडल अधिकारी डॉ. अशाक हुसैन की देखरेख में संपन्न

हुआ। यह पहल भारत निर्वाचन आयोग और जम्मू-कश्मीर केंद्र शासित प्रदेश के मुख्य निर्वाचन अधिकारी कार्यालय के सहयोग से आयोजित की गई। कार्यक्रम को उप निर्वाचन अधिकारी सलाम दीन के मार्गदर्शन तथा डाटा एंट्री ऑपरेटर मोहद बशारत की निगरानी में संचालित किया गया। सत्रों के दौरान छात्रों को मतदान के महत्व, मतदाता पंजीकरण प्रक्रिया, नैतिक निर्वाचन आचरण और लोकतंत्र में युवाओं की भूमिका के बारे में

जागरूक किया गया। कार्यक्रम का प्रमुख आकर्षण कॉलेज परिसर में तैनात सूचना, शिक्षा एवं संचार वैन रही, जिसने छात्रों का विशेष ध्यान खींचा। ऑडियो-विजुअल प्रस्तुतियों, इंटरैक्टिव डिस्प्ले और विशेषज्ञों के संवाद के माध्यम से मतदान अधिकार, निर्वाचन प्रक्रिया तथा स्वतंत्र व निष्पक्ष चुनावों के महत्व पर प्रकाश डाला गया। छात्रों ने सक्रिय भागीदारी करते हुए अपने प्रश्न भी रखे। छात्रों से संवाद करते हुए डॉ. अशाक हुसैन ने कहा कि शैक्षणिक संस्थान जिम्मेदार और जागरूक मतदाता तैयार करने में अहम भूमिका निभाते हैं। उन्होंने युवाओं से न केवल स्वयं मतदान करने, बल्कि दूसरों को भी प्रेरित करने का आह्वान किया।

डोगरा ब्राह्मण प्रतिनिधि सभा की बैठक, महिला विरोधी और जातिगत टिप्पणी का कड़ा विरोध

जम्मू, 23 दिसंबर (हि.स.)। डोगरा ब्राह्मण प्रतिनिधि सभा की एक महत्वपूर्ण बैठक सभा के अध्यक्ष वेद प्रकाश शर्मा की अध्यक्षता में आयोजित की गई जिसमें मध्य प्रदेश केडर (2012 बैच) के आईएसएस अधिकारी संतोष वर्मा द्वारा महिलाओं के खिलाफ की गई आपत्तिजनक टिप्पणियों और समाज में जातिगत वैमनस्य फैलाने के कथित प्रयासों की कड़े शब्दों में निंदा की गई। बैठक को सभा के चेयरमैन एडवोकेट पी. सी. शर्मा, पूर्व डिप्टी कमिश्नर बी. एस. जम्वाल सहित विभिन्न सामाजिक और धार्मिक संगठनों के प्रतिनिधियों ने संबोधित किया। वक्ताओं ने महिलाओं की गरिमा और सम्मान की रक्षा की आवश्यकता पर बल देते हुए महाराणा प्रताप और रानी लक्ष्मीबाई के साहस व बलिदान का उल्लेख किया। सभा को संबोधित करते हुए सभा अध्यक्ष वेद प्रकाश शर्मा ने कहा, हम माँ भगवती को नमन करते हैं और यह स्पष्ट करते हैं कि भारतीय संस्कृति ने सदैव नारी का सम्मान किया है। महिलाओं ने इस

देश को महान अवतार, संत और योद्धा दिए हैं। आईएसएस अधिकारी संतोष वर्मा ने न केवल प्रशासनिक सेवा की गरिमा को ठेस पहुंचाई है, बल्कि महिलाओं और विशेषकर ब्राह्मण समाज का अपमान किया है। उन्होंने केंद्र सरकार से मांग की कि ऐसे अधिकारी के खिलाफ सख्त से सख्त कार्रवाई की जाए। बैठक में उपस्थित सदस्यों ने एक स्वर में कहा कि किसी भी संवैधानिक पद पर बैठे व्यक्ति द्वारा महिलाओं और किसी समुदाय के खिलाफ अपमानजनक टिप्पणी अस्वीकार्य है और इससे सामाजिक सौहार्द को नुकसान पहुंचता है। इस अवसर पर तवी आंदोलन प्रमुख चंद मोहन शर्मा, एन. सी. शर्मा, एम. एल. शर्मा, शिव राम शर्मा, बरिता राम शर्मा, सुनील शर्मा, गुरदास शर्मा, सत पाल शर्मा, रितिज खजूरिया, एम. एल. पढा, के. एल. शर्मा, जगन नाथ शर्मा, देविंदर शर्मा बाबू, रमेश शर्मा, केवल कृष्ण शर्मा, विजय शर्मा, प्रेम बलोत्रा सहित अन्य गणमान्य लोग उपस्थित रहे।

राणा ने पीर पंजाल में प्रमुख अवसरंरचना और प्रशासनिक मुद्दों की समीक्षा की

जम्मू, 23 दिसंबर (हि.स.)। जल शक्ति, वन पारिस्थितिकी एवं पर्यावरण एवं जनजातीय मामलों के मंत्री जावेद अहमद राणा ने पीर पंजाल से संबंधित प्रमुख अवसरंरचना और प्रशासनिक मामलों की समीक्षा की, जिसमें क्षेत्र में विकास को गति देने और शासन व्यवस्था में सुधार लाने पर विशेष जोर दिया गया। यह समीक्षा सिविल सचिवालय में आयोजित एक बैठक के दौरान की गई, जिसमें मुख्य सचिव अटल दुल्लू और अतिरिक्त मुख्य सचिव (पीडब्ल्यू) अनिल कुमार उपस्थित थे। मंत्री ने जनता को समय पर और ठोस लाभ सुनिश्चित करने के लिए पूरे क्षेत्र में चल रहे और प्रस्तावित विकास कार्यों के कार्यान्वयन तंत्र को मजबूत करने और उनमें तेजी लाने की आवश्यकता पर बल दिया। मंत्री ने इस बात पर जोर दिया कि प्रभावी योजना, उचित पर्यवेक्षण और अवसरंरचना परियोजनाओं के समय पर निष्पादन



के लिए इन मानव संसाधन कमियों को दूर करना अत्यंत महत्वपूर्ण है। उन्होंने इन कमियों को दूर करने और अनावश्यक देरी से बचने के लिए उचित और तत्काल उपाय करने का आह्वान किया। राणा ने प्राथमिकता और रणनीतिक रूप से महत्वपूर्ण परियोजनाओं के क्रियान्वयन पर विशेष बल दिया और इस बात पर जोर दिया कि उपलब्ध संसाधनों का अधिकतम उपयोग जन कल्याण को अधिकतम करने और क्षेत्र में स्पष्ट विकास परिणाम प्राप्त करने के लिए आवश्यक है। पीएमजीएसवाई पोर्टल पर विस्तृत परियोजना रिपोर्ट

(डीपीआर) अपलोड करने से संबंधित मुद्दों की भी समीक्षा की गई। मंत्री ने कहा कि प्रक्रियात्मक आवश्यकताओं का शीघ्र अनुपालन सुनिश्चित करने और प्रशासनिक बाधाओं को दूर करने के लिए डीपीआर को समय पर अपलोड करना महत्वपूर्ण है, जो अवसर परियोजना अनुमोदन और कार्यान्वयन में रुकावट डालती है। प्रशासनिक दक्षता के महत्व पर प्रकाश डालते हुए मंत्री ने विभिन्न स्तरों पर त्वरित निर्णय लेने और अनुमोदन को सुगम बनाने के लिए आधिकारिक फाइलों के उचित वितरण और समय पर जमा करने पर बल दिया।

जम्मू पुलिस ने 7 लाख रुपये की खोई हुई बीएमडी मशीन बरामद की

जम्मू, 23 दिसंबर (हि.स.)। जम्मू पुलिस ने गंग्याल पुलिस स्टेशन की त्वरित और पेशेवर कार्रवाई के बाद लगभग 7 लाख रुपये की बोन मिनरल डेंसिटी मशीन से भरा एक खोया हुआ ट्रॉली बैग सफलतापूर्वक बरामद कर लिया है। आरके चौधरी से मौखिक शिकायत प्राप्त हुई जिन्होंने बताया कि उनके एक कर्मचारी ने जम्मू से दिल्ली जाते समय कुंजवानी बाईपास के पास अनजाने में अपना ट्रॉली बैग खो दिया था। ट्रॉली बैग में प्रदर्शन के लिए इस्तेमाल की जाने वाली बीएमडी मशीन थी जिसमें एक इनबिल्ट जीपीएस ट्रैकिंग सिस्टम लगा हुआ था। तकनीकी जानकारी के अनुसार बैग की अंतिम लाइव लोकेशन कुंजवानी बाईपास से लगभग 1.7 किलोमीटर की दूरी पर ट्रैक की गई। शिकायत का तत्काल संज्ञान लेते हुए गंग्याल पुलिस स्टेशन की एक पुलिस टीम हरकत में आई और बताए गए स्थान पर पहुंची तकनीकी विश्लेषण और निरंतर जमीनी प्रयासों के आधार पर पुलिस टीम ने इलाके में और उसके आसपास गहन तलाशी अभियान चलाया। कठिन और लगनपूर्ण प्रयासों के बाद पुलिस टीम ने लापता ट्रॉली बैग और बीएमडी मशीन को सफलतापूर्वक खोज निकाला और बरामद कर लिया।

कृषि विभाग ने किसान दिवस का आयोजन किया

श्रीनगर, 23 दिसंबर (हि.स.)। श्रीनगर में कृषि निदेशालय कश्मीर ने कृषि अर्थव्यवस्था की रीढ़ माने जाने वाले किसानों के अथक प्रयासों को सम्मानित और प्रोत्साहित करने के लिए किसान दिवस 2015 का आयोजन किया। कार्यक्रम में सतत नीतिगत उपायों नवाचार और विस्तार सेवाओं के माध्यम से किसानों को सहयोग देने की आवश्यकता पर बल दिया गया। इस अवसर पर कृषि निदेशक कश्मीर सरताज अहमद शाह ने किसान दिवस के महत्व पर विस्तृत भाषण दिया और खाद्य सुरक्षा और ग्रामीण विकास सुनिश्चित करने में किसानों की महत्वपूर्ण भूमिका को रेखांकित किया। उन्होंने किसान-केंद्रित पहलों को मजबूत करने उत्पादकता में सुधार करने और टिकाऊ कृषि पद्धतियों को बढ़ावा देने पर केंद्रित विभाग की भविष्य की कार्य रणनीतियों की रूपरेखा भी प्रस्तुत की। संयुक्त निदेशक कृषि कश्मीर ने भी इस दिन के महत्व पर बोलते हुए जमीनी स्तर पर किसानों तक आधुनिक प्रौद्योगिकियों और सर्वोत्तम प्रथाओं को पहुंचाने में विस्तार सेवाओं की भूमिका पर बल दिया। कृषि विभाग के वरिष्ठ अधिकारी इस कार्यक्रम में उपस्थित थे जिन्होंने क्षेत्र में किसान कल्याण और कृषि विकास के प्रति विभाग की प्रतिबद्धता की पुष्टि की।

दो मादक पदार्थ तस्क़र गिरफ़्तार

गांदरबल, 23 दिसंबर (हि.स.)। जम्मू-कश्मीर से अवैध मादक पदार्थों की तस्क़री के खतरे को जड़ से खत्म करने के अपने अथक प्रयासों को जारी रखते हुए मध्य कश्मीर के गांदरबल में पुलिस ने मंगलवार को खीरभवानी पुलिस स्टेशन के अधिकार क्षेत्र में दो मादक पदार्थों के तस्क़रों को गिरफ़्तार किया जिनमें एक एमबीए छात्र भी शामिल है। पुलिस अधिकारियों ने बताया कि उनके पास से हेरोइन जैसा पदार्थ बरामद किया गया है। पुलिस ने आरोपियों की पहचान शौकत अहमद भट (बशीर अहमद भट का पुत्र) और समीर अहमद भट (एक सुशिक्षित एमबीए छात्र), (मोहम्मद मुजाफ़र भट का पुत्र) के रूप में की है। दोनों निवासी गांदरबल के बटविना में रहते हैं।

1971 छंब विस्थापित परिवारों को ‘नो मैन्स लैंड’ दावे से नई परेशानी



जम्मू, 23 दिसंबर (हि.स.)। 1971 के भारत-पाक युद्ध के दौरान छंब सेक्टर से विस्थापित हुए सैकड़ों परिवार एक बार फिर अनिश्चितता और मानसिक पीड़ा का सामना कर रहे हैं। उन्हें बताया गया है कि जिस भूमि पर वे दशकों से खेती करते आ रहे हैं, वह अब अंतरराष्ट्रीय सीमा (आईबी) के पास तथाकथित फ़नो मैन्स लैंडफ़ में आती है।

प्रभावित परिवार मूल रूप से छंब के चकला, बरसाला, गोगी, करनी, चक पल्ला और आसपास के गांवों के निवासी थे। 1971 के संघर्ष के बाद इन परिवारों को पहले माजलता के राहत शिविरों में स्थानांतरित किया गया और बाद में मरह, बेलियासमथ और लत्याला क्षेत्रों में पुनर्वास किया गया, जिनमें लत्याला कैप और कनालचक कैप शामिल हैं। निवासियों के अनुसार वर्ष 1976 में तत्कालीन शेख मोहम्मद अब्दुल्ला सरकार के कार्यकाल के दौरान उन्हें विधिवत भूमि आवंटित की गई थी। हालांकि अंतरराष्ट्रीय सीमा के संरेखण में बदलाव के कारण उनके लिए निर्धारित भूमि आवंटन के दूसरी ओर चली गई। इसके परिणामस्वरूप 1973 और 1976 में अन्य परिवारों को

वैकल्पिक भूमि आवंटित कर दी गई, जबकि छंब के विस्थापित परिवार असमंजस की स्थिति में रह गए। यह बात पूर्व मंत्री एवं वरिष्ठ भाजपा नेता सुखनंदन कुमार ने मंगलवार को जम्मू स्थित भाजपा मुख्यालय में मीडिया से बातचीत के दौरान कही। इस भ्रम के बावजूद ये परिवार पिछले 30 वर्षों से वर्तमान भूमि पर खेती कर रहे हैं और वर्ष 1992 में उन्हें इतकाल (म्यूटेशन) भी जारी किया गया था जिससे उनका यह विश्वास और मजबूत हुआ कि यह भूमि कानूनी रूप से उनकी की है।सीमा पर बाड़बंदी कार्य के दौरान यह संकट हाल ही में फिर उभर कर सामने आया जब प्रभावित निवासियों को अधिकारियों ने बताया कि वे जिस भूमि पर खेती कर रहे हैं, वह फ़नो मैन्स लैंडफ़ में आती है और उनका मूल आवंटन अंतरराष्ट्रीय सीमा के दूसरी ओर है—जो अब न तो सुलभ है और न ही उपयोग योग्य।

क्लस्टर यूनिवर्सिटी जम्मू में एलओसीएफ और संशोधित पीजी कार्यक्रमों पर कार्यशाला



जम्मू, 23 दिसंबर (हि.स.)। क्लस्टर यूनिवर्सिटी ऑफ जम्मू (सीएलयूजे) ने गवर्नमेंट गांधी मेमोरियल (जीजीएम) साइंस कॉलेज, जम्मू के कॉन्फ़ेस हॉल में लॉर्निंग आउटकम्स-बेस्ड करिकुलम फ़ैमवर्क (एलओसीएफ) तथा एक वर्षीय और दो वर्षीय संशोधित स्नातकोत्तर (पीजी) कार्यक्रमों की संरचना पर एक दिवसीय कार्यशाला का आयोजन किया। यह कार्यशाला यूजीसी दिशानिर्देशों और राष्ट्रीय शिक्षा नीति (एनईपी) 2020 के अनुरूप आयोजित की गई, जो शैक्षणिक सत्र 2026-27 से संशोधित पीजी कार्यक्रमों के कार्यान्वयन की तैयारी का हिस्सा

रही। कार्यशाला की अध्यक्षता क्लस्टर यूनिवर्सिटी जम्मू के कुलपति प्रो. के. एस. चंद्रशेखर ने की, जबकि मुख्य अतिथि के रूप में क्लस्टर यूनिवर्सिटी श्रीनगर के कुलपति प्रो. मोहम्मद मोबिन ने कार्यक्रम का उद्घाटन किया। कार्यक्रम की शुरुआत डीन अकादमिक अफ़ेयर्स प्रो. (डॉ.) दिवंगल सूरी के स्वागत भाषण से हुई, जिसमें उन्होंने कार्यशाला के उद्देश्यों पर प्रकाश डालते हुए कहा कि नए पीजी दावे के लिए लॉर्निंग आउटकम्स, मूल्यांकन रणनीतियों और सुविचारित पाठ्यक्रम संरचना की स्पष्ट समझ आवश्यक है।

आईजीपी वी.के. बर्डी ने अपराध की मौजूदा स्थिति की समीक्षा की



बारामूला, 23 दिसंबर (हि.स.)। कश्मीर के पुलिस महानिरीक्षक (आईजीपी) वी.के. बर्डी (आईपीएस) ने आज अपराध की मौजूदा स्थिति की समीक्षा की और वर्ष 2025 में जिला पुलिस द्वारा अपनाए जा रहे अपराध निवर्तन उपायों का आकलन किया। विशेष स्टेशनों ने अपराध के रुझान, पता लगाने की दर, निवारक पुलिसिंग पहलों और जांच एवं अभियोजन को मजबूत करने के

लिए उठाए गए उपायों के आंकड़े प्रस्तुत किए। अपराध की स्थिति की समीक्षा करते हुए आईजीपी कश्मीर ने प्रभावी अपराध नियंत्रण के लिए खुफिया जानकारी पर आधारित और सक्रिय पुलिसिंग पर जोर दिया। उन्होंने अधिकारियों को अपराध-प्रवण क्षेत्रों, आदतन अपराधियों पर कड़ी निगरानी रखने और मामलों के समय पर पंजीकरण और पेशेवर जांच सुनिश्चित करने

का निर्देश दिया। आईजीपी कश्मीर ने मादक पदार्थों के खतरे को रोकने पर विशेष जोर दिया, मादक पदार्थों की तस्करी के खिलाफ शून्य-सहिष्णुता नीति को दोहराया और अधिकारियों को प्रवर्तन के साथ-साथ निवारक और जागरूकता उपायों को तेज करने का निर्देश दिया। इस दौरान ने अपराध नियंत्रण तंत्र को मजबूत करने और जनता के बीच सुरक्षा और विश्वास सुनिश्चित करने के प्रति जम्मू एवं कश्मीर पुलिस की प्रतिबद्धता की पुष्टि की। बैठक में डीआईजी एनकेआर, एसएसपी बारामूला, एसएसपी सोपोर, एसएसपी हंदवाड़ा, एसपी बारामूला, एसपी ऑफ़ बारामूला, एसपी मुख्यालय बारामूला, सीपीओ डीपीएचव्यू और जिला बारामूला के सभी एस.डी.पी.ओ, एस.एच.ओ. और अतिरिक्त पुलिस अधीक्षक उपस्थित थे।

