

# शाबाश इंडिया



@ShabaasIndia

प्लॉट नंबर 8, ओझा जी का बाग, गांधी नगर मोड, टोंक रोड, जयपुर

## दसवें अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस पर राज्यभर में 25 लाख लोगों ने किया योगाभ्यास

योग दिवस का राज्य स्तरीय कार्यक्रम सवाई मानसिंह स्टेडियम, जयपुर में राज्यपाल कलराज मिश्र, मुख्यमंत्री भजनलाल शर्मा, विधानसभा अध्यक्ष वासुदेव देवनानी, उप मुख्यमंत्री एवम आयुष मंत्री प्रेमचन्द बैरवा के गरिमामय सानिध्य में संपन्न हुआ।

जयपुर. शाबाश इंडिया

आयुष विभाग द्वारा दसवां अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस 'योग स्वयं एवं समाज के लिए' थीम पर पूरे प्रदेश में उत्साह एवं संकल्प के साथ शुक्रवार को आयोजित किया गया। इस कार्यक्रम में ग्राम पंचायत से लेकर राज्य स्तर तक सामान्य योग प्रोटोकॉल के अनुसार 25 लाख प्रतिभागियों द्वारा पूरे राज्य में योगाभ्यास किया। योग दिवस का राज्य स्तरीय कार्यक्रम सवाई मानसिंह स्टेडियम, जयपुर में राज्यपाल कलराज मिश्र, मुख्यमंत्री भजनलाल शर्मा, विधानसभा अध्यक्ष वासुदेव देवनानी, उप मुख्यमंत्री एवम आयुष मंत्री प्रेमचन्द बैरवा के गरिमामय सानिध्य में संपन्न हुआ। आयुर्वेद विभाग के निदेशक डॉ. आनंद कुमार शर्मा राज्य स्तरीय कार्यक्रम का शुभारम्भ प्रातः 06.30 बजे योग प्रोटोकॉल के अनुसार बालकृष्ण बैराठी एव मेघ सिंह चौहान के निर्देशन में एक साथ 9220 प्रतिभागियों ने सामूहिक योगाभ्यास किया। राज्यपाल महोदय द्वारा संकल्प पत्र का वाचन किया गया। शांति पाठ से कार्यक्रम का समापन हुआ। इस कार्यक्रम में राज्य सरकार के कई मंत्रीगण, सांसद, विधायक, जनप्रतिनिधि, मुख्य सचिव, पुलिस महानिदेशक सहित अनेक प्रशासनिक, पुलिस एवम वन सेवा के वरिष्ठ अधिकारीगण स्वयंसेवी संस्थाओं के पदाधिकारी एवम योग में रूचि रखने वाले अनेक संस्था के सदस्यों ने शामिल होकर योग की दैनिक जीवन में उपयोगिता एवम प्रासंगिकता के संबंध में एक सकारात्मक संदेश प्रसारित किया। जिला स्तर पर योग दिवस का आयोजन सभी जिला मुख्यालयों पर जिला प्रशासन के सहयोग से किया गया। जिसमें प्रत्येक जिला स्तर पर आयोजित कार्यक्रम में मंत्रीगण, सांसद, विधायक, अन्य जनप्रतिनिधियों, प्रशासनिक अधिकारियों तथा राजकीय / निजी संस्थाओं एवम आमजन ने शामिल होकर सामूहिक योगाभ्यास किया। जिला मुख्यालयों पर आयोजित कार्यक्रमों में 1 लाख



69 हजार 768 प्रतिभागियों ने शामिल होकर योगाभ्यास किया गया। ब्लॉक स्तर पर आयोजित योग दिवस के कार्यक्रम में 3,02,346 प्रतिभागियों ने तथा ग्राम पंचायत स्तर पर आयोजित कार्यक्रम में 10,40,265 प्रतिभागियों ने शामिल होकर योगाभ्यास किया। इसके अतिरिक्त स्थानीय प्रशासन, शिक्षा विभाग, महिला एवं बाल विकास, अराजकीय / निजी संस्थाओं/एनजीओ / संगठनों द्वारा अपने अपने स्तर पर आयोजित किये। योग दिवस कार्यक्रम में लगभग 9,64,389 प्रतिभागियों ने योगाभ्यास किया।

## 'राजस्थान में हर महीने निकलेगी वैकेंसी'

सीएम भजनलाल बोले-कॉलेज लेक्चरर के रिटायरमेंट की उम्र 65 साल करने की तैयारी

जयपुर. कासं

राजस्थान में अब हर महीने वैकेंसी निकाली जाएगी। यह ऐलान सीएम भजनलाल शर्मा ने किया है। उन्होंने कहा कि जैसे ही कोई कर्मचारी रिटायर होगा, उसके पद पर वैकेंसी निकाली जाएगी ताकि बैकलॉग जैसी समस्याओं से युवाओं को परेशान न होना पड़े। उन्होंने यह भी कहा- सरकार कॉलेज लेक्चरर के रिटायरमेंट की उम्र 65 साल करने पर मंथन कर रही है। सीएम आज अखिल भारतीय राष्ट्रीय शैक्षिक महासंघ के प्रांतीय अधिवेशन में पहुंचे थे। अधिवेशन में उन्होंने कहा- सरकार के गठन में युवाओं की महत्वपूर्ण भूमिका रही है। इसलिए मैं युवाओं से कहना चाहता हूँ, आप किसी भी तरह की चिंता न करें। हमारी सरकार में कोई भी पद खाली नहीं



रहेगा। हम हर महीने वैकेंसी निकालेंगे। सीएम ने पूर्ववर्ती कांग्रेस सरकार पर निशाना साधते हुए कहा- राजस्थान में पूर्ववर्ती कांग्रेस सरकार ने बिना शिक्षकों के ही बड़ी संख्या में कॉलेज खोल दिए थे। उनमें न कोई स्थाई शिक्षक है और न ही प्राचार्य हैं। इसलिए हमारी सरकार ने

इन सभी कॉलेज के रिव्यू के लिए हाई पावर कमेटी का गठन किया है, जो इन कॉलेज का निरीक्षण करेगी। वहां की कमियों को कैसे दूर किया जा सकता है, इस पर अपनी रिपोर्ट तैयार करेगी। भजनलाल शर्मा ने कहा कि हमारी सरकार कॉलेज में शिक्षकों के रिटायरमेंट की

आयु सीमा को बढ़ाकर 65 वर्ष करने पर भी मंथन कर रही है। इसके साथ ही प्रत्येक विभाग में हर साल कर्मचारियों का प्रमोशन हो, उन्हें मूलभूत सुविधाएं मिल सकें। इसको लेकर हमारी सरकार प्रतिबद्ध है। सीएम ने कांग्रेस सरकार की कार्यप्रणाली पर सवाल उठाते हुए कहा- कांग्रेस ने जहां टीचर नहीं थे, वहां स्कूल खोल दिए। जहां प्रोफेसर नहीं थे, वहां कॉलेज खोल दिए। प्रदेश के कॉलेजों में आज स्टूडेंट्स की संख्या 11, 15 और 20 है। जो कांग्रेस सरकार के कारनामों की पोल खोलती है। जल जीवन मिशन में भी पूर्ववर्ती कांग्रेस सरकार ने काले कारनामे कर दिए, जिसका नुकसान अब जनता उठा रही है। पानी की योजना के लिए सबसे पहले सोर्स जरूरी है, लेकिन पिछली कांग्रेस सरकार ने बिना पानी के सोर्स के ही टंकियां बना दीं।

# ‘अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस’ पर लिया स्वस्थ रहने का संकल्प

महावीर पब्लिक स्कूल के प्रांगण में प्रातः 6 से 7 बजे बच्चों, अभिभावकों व शिक्षकों ने एक साथ मिलकर योगाभ्यास किया



जयपुर. शाबाश इंडिया। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर महावीर पब्लिक स्कूल के प्रांगण में प्रातः 6 से 7 बजे बच्चों, अभिभावकों व शिक्षकों ने एक साथ मिलकर योगाभ्यास किया। योग गुरु के निर्देशन में सभी ने भुजंगासन, ताड़ासन, मकरासन, मंडूकासन, वज्रासन आदि कई आसन तथा योग मुद्राएं सीखने के साथ-साथ योग से होने वाले फायदों के विषय में जाना। आधुनिक दौर में जीवन की व्यस्तता में मानसिक शांति प्राप्त करने हेतु ओम का उच्चारण तथा मेडिटेशन करना सिखाया। योग दिवस पर सभी ने अपने आप को तन और मन से स्वस्थ रखने के लिए योग को अपने जीवन का आवश्यक हिस्सा बनाने का संकल्प लिया। विद्यालय की प्राचार्या श्रीमती सीमा जैन ने भी सबके साथ योगाभ्यास किया तथा इस अवसर पर एकत्रित होकर एक साथ योगाभ्यास करने हेतु बच्चों अभिभावकों व शिक्षकों को धन्यवाद दिया।



## महावीर इंटरनेशनल गढ़ी परतापुर ने 10वे अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर 100योग साधकों का किया बहुमान



गढ़ी परतापुर. शाबाश इंडिया। महावीर इंटरनेशनल गढ़ी परतापुर द्वारा 10वे अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर स्थानीय नवयुवक मण्डल खेल मैदान में 100योग साधकों, योग प्रेमियों, प्रेरकों और योग को जन जन तक पहुंचाने वाले कार्यकर्ताओं को योग प्रशस्ति देकर सम्मानित किया। आयोजन में एस डी एम गढ़ी अंजू शर्मा, तहसीलदार गढ़ी भगवतीलाल जैन, एम आई गवर्निंग काउंसिल सदस्य अजीत कोठिया, चेयरपर्सन प्रीतल पंड्या, संरक्षक परेश पंड्या, योग गुरु लखनलाल टेलर, संजय दोसी, सचिव रामभरत चेजारा, महेन्द्र समाधियां, गणेश पाटीदार एवन दीपाली रोकडिया ने सभी को प्रशस्ति पत्र प्रदान किये। तरुण क्रांति मंच द्वारा सभी को उपरणे ओढ़ा कर बधाई दी। इससे पूर्व दिलीप पंड्या व चंद्रिका राव के नेतृत्व में एक घंटे तक योग प्राणायाम कराया गया और सभी को जीवन में योग अपनाने की शपथ दिलाई गई। आयोजन में हेमंत शाह, कुलदीप वसीटा, कमलेश जैन, शीतल जैन, प्रभज्योत सिंह सोनी, चरित सोनी, सुमन राठौड़, पंकज सवोत, रमनलाल डामोर, शीतल पाटीदार, भरत कोरावत, मोहित पंचोरी, जया सेवक, मनोज के शाह, रेखा शाह, महेश टेलर, मयूर टेलर, नीलेश जैन, जेनिल टेलर, पूर्णब्रह्म वैष्णव, डा.ए के शेख, रानू समाधियां, जयंती लाल शर्मा, सहित 100योग साधकों को प्रशस्ति पत्र प्रदान किए गए। एसडीएम अंजू शर्मा ने महावीर इंटरनेशनल गढ़ी परतापुर सहित आयोजन में सहयोगी सभी संस्थाओं के प्रति आभार व्यक्त किया। आयोजन में महती भूमिका निभाने पर महावीर इंटरनेशनल गढ़ी परतापुर सचिव रामभरत चेजारा की सभी ने भूरी भूरी प्रशंसा की।



**All INDIA LYNESSE CLUB**



# Swara

22 June' 24



Happy Anniversary

## Ly Mrs rekha- Mr Mukesh Gupta

**9664292401**

President : Nisha Shah  
 Charter president : Swati Jain  
 Advisor : Anju Jain  
 Secretary : Mansi Garg  
 P R O : Kavita kasliwal jain

## ऋद्धि मंत्रों के साथ हुआ भक्तामर पाठ, जैन भजन प्रतियोगिता भी हुई आयोजित



जयपुर. शाबाश इंडिया। 48 दिवसीय भक्तामर पाठ के समय घोषित प्रत्येक माह की शुक्ल पक्ष में चौदस के दिन भक्तामर पाठ 48 दीपक और ऋद्धि मंत्रों के साथ करने का घोषणा की गई थी। उसी कड़ी में ज्येष्ठ शुक्ला चतुर्दशी 20 जून को रात्रि 7:45 बजे सामूहिक आरती के पश्चात भक्तामर पाठ का आयोजन दिगंबर जैन मंदिर गायत्रीनगर, महारानी फार्म में भक्ती के साथ संपन्न हुआ। कार्यक्रम संयोजिका अनिता बडजात्या ने अवगत कराया कि भक्तामर पाठ का शुभारम्भ मन्दिर प्रबन्ध समिति के अध्यक्ष कैलाश छबडा द्वारा दीप प्रज्ज्वलन कर किया गया, संचालन युवा परिषद के राष्ट्रीय महामंत्री उदयभान जैन द्वारा किया गया। ऋद्धि मंत्रोच्चारण रश्मि तोतूका द्वारा किया गया। मन्दिर प्रबन्ध समिति के उपाध्यक्ष अरुण शाह के अनुसार भक्तामर पाठ के पश्चात पुराने भजनों पर भजन प्रतियोगिता पंडित अजीत शास्त्री के निर्देशन में करायी गयी जो देर रात्रि तक चली। उक्त प्रतियोगिता में मंजू जैन सेवावाली, सुनन्दा अजमेरा, कमल जैन मालपुरा वाले, ज्योति शाह, अरुण शाह, प्रमिला शाह, धूप चन्द शाह, गुड्डी पाटनी, प्रमिला जैन, रश्मि तोतूका, अर्चना जैन, अनिल बडजात्या महावीर जी सेवा वाले, मधु पाण्ड्या, बिमला जैन, बीना टोंग्या, सिमरन आदि ने भाग लेकर सुन्दर सुन्दर पुराने भजनों की प्रस्तुती दी। सभी उपस्थित महिला पुरुषों ने पुराने जैन भजनों को सुनकर भाव विभोर हुए। अन्त में विद्यासागर महाराज उपकार वर्ष के अन्तर्गत महाराज जी की जीवनी पर आधारित भजन पं. अजित जी शास्त्री टीकमगढ ने सुनाया जिसकी सभी ने सराहना की। अन्त में सभी का आभार आलोक शाह द्वारा व्यक्त किया।

## अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर योग शिविर का आयोजन



जयपुर. शाबाश इंडिया। अंतरराष्ट्रीय योग दिवस 21 जून को पुलक मंच परिवार महारानी फार्म गायत्री नगर द्वारा योग शिविर लगाया गया। पुलक मंच की राष्ट्रीय महामंत्री बीना टोंग्या, शाखा अध्यक्षा मंजू सेवा वाली, शाखा महामंत्री रेखा झांझरी, नम्रता जैन, पारूल जैन, डा. कुसुम संघी समाज की महिलाएं, पुरुषों एवं बच्चों ने भाग लिया।

## विद्याशीष हथकरघा आवा में योग शिविर आयोजित



आवा, टोंक. शाबाश इंडिया। आज 10 वें अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष्य में विद्याविद्याशीष हथकरघा आवा में आयोजित योगाभ्यास कार्यक्रम में बुनकरों के साथ योग किया तथा समाज को योग के माध्यम से निरोगी रहने का संदेश दिया। समिति अध्यक्ष आशीष जैन शास्त्री ने बताया की योग भारतीय ऋषि परंपरा का अमूल्य उपहार है, जो मानव जीवन को मानसिक और आध्यात्मिक उन्नयन के साथ स्वस्थता का तोहफा देता है। हम सभी को योग को अपने दैनिक जीवन में अपनाकर औरों को भी योग के माध्यम से निरोगी रहने के लिए प्रेरित करना चाहिए। गर्व है कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदीजी के प्रयासों से भारतीय संस्कृति 'योग' को आज अन्तरराष्ट्रीय स्तर पर एक नई पहचान मिली है तथा विश्व समुदाय ने भी इसे अपनाया है। इस सुअवसर पर गासीलाल, कोषाध्यक्ष अशोक जैन, सोनू मीणा, दुर्गाशंकर गुर्जर उपस्थित रहे। कोषाध्यक्ष अशोक जैन ने बताया कि सभी बुनकर प्रतिदिन सुबह कम से कम 15 मिनट योग करें तो स्वस्थ रहेंगे प्रातः कालीन योग से सकारात्मक ऊर्जा का शरीर में प्रवेश होगा जिससे मन मस्तिष्क स्वस्थ रहेंगे योग के साथ-साथ हमें अपने खान-पान पर भी विशेष ध्यान देना चाहिए। शाकाहार भोजन को अपनाया चाहिए।

## वेद ज्ञान परिष्कृत अध्यात्म

परिष्कृत अध्यात्म आज के युग की महती आवश्यकता है। चिंतक, विचारक, वैज्ञानिक इसकी आवश्यकता का अनुभव करने लगे हैं। परिष्कृत अध्यात्म आज के युग की महती आवश्यकता है। लगभग सभी चिंतक, विचारक, वैज्ञानिक और मनोवैज्ञानिक इसकी आवश्यकता का अनुभव करने लगे हैं, परंतु वर्तमान में अध्यात्म का जो स्वरूप है, क्या यह उस आवश्यकता की पूर्ति कर सकता है? आज अध्यात्म सुंदर शब्दों पर टिक गया है। जो जितना अध्यात्म के गूढ़तत्वों को अलंकृत शैली में बोल सके वह उतना ही बड़ा आध्यात्मिक व्यक्ति माना जा रहा है। फिर इसके एक भी तत्व को भले ही अनुभव न किया गया हो। वस्तुतः अध्यात्म ऐसा है नहीं। इसे ऐसा कर दिया गया है। अध्यात्म एक वैज्ञानिक प्रयोग है जो पदार्थ के स्थान पर जीवन के नियमों को जानना, समझना, प्रयोग करना और अंत में जीवन जीने का तरीका सिखाता है। अध्यात्म जीवन-दृष्टि और जीवन-शैली का समन्वय है। यह जीवन को समग्र ढंग से न केवल देखता है, बल्कि इसे अपनाता भी है। आज कई लोग ऐसे हैं जो अध्यात्म से नितांत अनभिज्ञ हैं, लेकिन वही अध्यात्म की भाषा बोल रहे हैं। आज अध्यात्म के तत्वों की संस्थानों और कार्यशालाओं में चर्चा की जाती है। यह कट्टर सत्य है कि आध्यात्मिक भाषा बोलने वाले कुछ लोगों का जीवन अध्यात्म से नितांत अपरिचित, परंतु भौतिक साधनों और भोग-विलासों में आकंठ डूबा हुआ मिलता है। आज के तथाकथित कई अध्यात्मवेत्ता भय, आशंका, संदेह, भ्रम और अविश्वास से ग्रस्त हैं, जबकि अध्यात्म के प्रथम सोपान को इनका समूल विनाश करके ही पार किया जाता है। वस्तुतः अध्यात्म अति वैज्ञानिक तथ्य है। चेतना की चिरंतन और नूतन खोज ही इसका प्रमुख कार्य रहा है, परंतु चेतना के विभिन्न आयामों को खोजने के बदले इससे जुड़े कुछ तथाकथित लोगों ने इसे और भी मलिन और संकुचित किया है। उन्होंने इसे प्रयोगों-परीक्षणों से गुजारने से इंकार कर दिया है। अध्यात्म को वर्तमान स्थिति से उबारने के लिए आवश्यक है कि इसे प्रयोगधर्मी बनाया जाए। अध्यात्म के मूल सिद्धांतों को प्रयोग की कसौटी पर कसा जाए। आध्यात्मिकता के बहिरंग और अंतरंग दो तत्व जीवन में परिलक्षित होने चाहिए।

## संपादकीय

### रिकॉर्ड तोड़ गर्मी से बिगड़ रही लोगों की दिनचर्या

इस वर्ष की गर्मी को लेकर जिस स्तर के संकट के अनुमान पिछले कई महीनों से व्यक्त किए जा रहे थे, वे जमीन पर उतरते दिख रहे हैं। दिल्ली में भयंकर लू की चपेट में आने से सत्रह लोगों की मौत की खबर आ चुकी है और इस संख्या में बढ़ोतरी की आशंका जताई जा रही है। धूप की तपिश सहनशक्ति की सीमा के पार करने से बीमार हुए लोग जितनी तादाद में अस्पतालों में भर्ती कराए जा रहे हैं, उससे पता चलता है कि इस गर्मी की मार



पिछले कई वर्षों के मुकाबले ज्यादा पड़ रही है। यों तो देश भर में इस बार तापमान जिस स्तर पर सता रहा है, वह परेशान करने वाला है, मगर दिल्ली में न्यूनतम तापमान ने भी पिछले पचपन वर्ष का रिकॉर्ड तोड़ दिया। मौसम विभाग के सफदरजंग केंद्र के मुताबिक 18 जून की रात को न्यूनतम पारा सामान्य से आठ डिग्री ज्यादा यानी 35.2 डिग्री सेल्सियस दर्ज किया गया। हालात यह है कि दोपहर के समय के तापमान ने बहुत सारे लोगों के सामने न केवल सामान्य दिनचर्या, बल्कि जीवन तक का संकट पैदा कर दिया है। कई राज्यों में स्कूलों की बंदी को लेकर नए निर्देश जारी करने पड़े। एक ओर ऐसे तमाम लोग हैं, जिनके सामने अपनी जिंदगी चलाने के लिए जानलेवा लू के बीच भी काम करने की मजबूरी है, तो दूसरी ओर सरकारी स्तर पर शायद ही ऐसे इंतजाम किए जाते हैं, जिनसे



खुले आसमान के नीचे जानलेवा तापमान और जोखिम के बीच हाड़तोड़ मेहनत करने वालों को थोड़ी राहत मिल सके। कड़ाके की ठंड में जिस तरह बचाव के लिए कंबल और रैन बसेरे बनाए जाने को लेकर कुछ कदम उठाए जाते हैं, उस तरह धूप से बचाव के घटते ठौर के समांतर एक समय जगह-जगह दिखने वाले प्याऊ या मुफ्त पानी के इंतजाम अब शायद ही कहीं दिखते हैं। हालांकि मौसम के मिजाज को देखते हुए बहुत सारे लोग बेहद जरूरी काम होने पर ही घर से निकलते हैं, मगर संतोषजनक आवास और कामकाज की जगहों पर बचाव के उपायों के अभाव के बीच कई लोग लू की तपिश में दम तोड़ दे रहे हैं। मौसम की गति को धामना शायद असंभव है, मगर सरकार अगर लू से बचाव और बीमार होने वालों के इलाज को लेकर मानवीयता के लिहाज से कुछ कदम उठाए तो कई लोगों की जान बचाई जा सकती है। -राकेश जैन गोदिका

## परिदृश्य

न्यायालय ने फिर एक बार आरक्षण की सीमा के प्रति अपना जो फैसला सुनाया है, उस पर बहस ही नहीं, बल्कि राजनीति भी तेज हो सकती है। यह एक बड़ा बदलाव है कि पटना उच्च न्यायालय ने गुरुवार को राज्य में सरकारी नौकरियों और उच्च शिक्षण संस्थानों में पिछड़े वर्गों, अनुसूचित जातियों और अनुसूचित जनजातियों के लिए आरक्षण सीमा 50 प्रतिशत से बढ़ाकर 65 प्रतिशत करने की बिहार सरकार की अधिसूचना को रद्द कर दिया है। अदालत ने आरक्षण में वृद्धि की सांविधानिकता को चुनौती देने वाली याचिकाओं की सुनवाई करते हुए यह फैसला सुनाया है। याचिकाकर्ताओं का तर्क था कि राज्य सरकार द्वारा आरक्षण सीमा में की गई वृद्धि उसके विधायी अधिकार से अधिक है। पटना उच्च न्यायालय के मुख्य न्यायाधीश के विनोद चंद्रन की अध्यक्षता वाली खंडपीठ ने बिहार सरकार को फिर सोचने और नए कदम उठाने के लिए प्रेरित किया है। अदालत दृढ़ है कि कुल आरक्षण की सीमा 50 प्रतिशत से अधिक नहीं होनी चाहिए। गौरतलब है कि पिछले नवंबर में बिहार सरकार ने दो आरक्षण विधेयकों के लिए एक गजट अधिसूचना जारी की थी। एक अधिसूचना से सरकारी सेवाओं में रिक्तियों को भरने के लिए आरक्षण कोटा को 50 प्रतिशत से बढ़ाकर 65 प्रतिशत कर दिया गया। ठीक ऐसी ही बढ़ोतरी एससी, एसटी, ईबीसी और ओबीसी के लिए शैक्षणिक संस्थानों में प्रवेश के लिए की गई। इसके अलावा, आर्थिक रूप से कमजोर वर्गों (ईडब्ल्यूएस) के लिए अतिरिक्त 10 प्रतिशत आरक्षण को मिला दें। तो बिहार में कुल आरक्षण की सीमा 75 प्रतिशत तक पहुंच जाती। हालांकि, अब बिहार सरकार को परेशानी उठानी पड़ेगी, ज्यादा आरक्षण देने की उसकी कोशिशों पर अंकुश लग गया है। एक छोटी सी जात ऐसी है, जो आरक्षण या आरक्षण की

## आरक्षण और अदालत

सीमा बढ़ाने के पक्ष में नहीं है, पर जिस हिसाब से लोगों की महत्वाकांक्षा और जरूरतें बढ़ी हैं, उस हिसाब से आरक्षण की सीमा बढ़ाना ज्यादातर राज्य सरकारों के लिए मजबूरी बनता जा रहा है। अनेक राज्यों में आरक्षण की नई मांग हो रही है। विरोध-प्रदर्शन तक किए जा रहे हैं, अतः आरक्षण की राजनीति करने वालों के लिए यह समय अनुकूल है, पर जरूरत राजनीति से ऊपर उठकर देखने की है। दरअसल, आरक्षण के इस पूरे विवाद को विस्तार से समझने और सुलझाने की जरूरत है। न्याय की दहलीज पर आरक्षण के कुछ फैसले बार-बार ठिठक क्यों जाते हैं? बिहार, महाराष्ट्र जैसे राज्यों में आरक्षण की सीमा बढ़ाने में समस्या है, पर तमिलनाडु में सीमा पार जाकर आरक्षण दिया जा रहा है। आरक्षण जरूर होना चाहिए और उसमें एकरूपता भी होनी चाहिए। राज्यों में बहुत अलग-अलग आरक्षण सीमा उचित नहीं है। जहां तक संविधान में समानता के मौलिक अधिकार के उल्लंघन का प्रश्न है, तो उसे आरक्षण के संदर्भ में नहीं उठाना चाहिए। जहां भी जरूरत है, आरक्षण जरूर मिले, पर उसके नियमों में एकरूपता हो। परिस्थिति विशेष में इंदिरा साहनी बनाम भारत संघ के मामले में 50 प्रतिशत की अधिकतम आरक्षण सीमा तय की गई थी, पर अब उससे आगे बढ़ने की जरूरत है। अगर राज्य सरकारों को आरक्षण बढ़ाने का अधिकार नहीं है, तो केंद्र सरकार ही आगे बढ़कर जरूरी कानूनों में संशोधन करे।

# दिगम्बर जैन महासमिति राजस्थान अंचल द्वारा योग व प्राणायाम

जयपुर. शाबाश इंडिया

दिगम्बर जैन महासमिति राजस्थान अंचल ने आज अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस पर महासमिति के राष्ट्रीय अध्यक्ष अशोक बड़जात्या एवं राष्ट्रीय महामंत्री सुरेन्द्र जैन पांड्या के संयुक्त आह्वान पर के एल सैनी स्टेडियम, मध्यम मार्ग, मानसरोवर में 'योग' एवं प्राणायाम करके इसको साकार किया। इस अवसर पर महासमिति राजस्थान अंचल के अध्यक्ष अनिल जैन आईपीएस रिटायर्ड एवं महामंत्री महावीर जैन बाकलीवाल ने बताया कि मानसरोवर वाकर समिति के संरक्षक कम्बोज जी, सोहन खंडेलवाल, कोषाध्यक्ष रविन्द्र जैन, रणधीर सिंह मामा, धीरज वर्मा एडवोकेट, सतीश शर्मा, श्रीमती सैनी, एस सी योगी, ने भी महासमिति के साथ योग एवं प्राणायाम किया। योग शक्ति की संचालिका डा श्रीमती नवीता जैन, श्रीमती सुरुचि जैन, एवं श्रीमती सुनीता जैन ने पधारें सभी महिलाओं एवं पुरुषों को योग एवं प्राणायाम संगीत के माध्यम से बहुत ही



शानदार तरीके से एवं हंसते हंसाते कराया। इस अवसर पर कन्हैयालाल, समुद्र सिंह, प्रदीप जैन, राजस्थान अंचल के डा पणोकार जैन, कैलाश जैन मलैया, शान्ति जैन काला, महावीर चांदवाड, सुनील बज, रमेश चंद्र

सोगानी, श्रीमती ललिता जैन, सुरेश जैन बांदीकुई, राजकुमार रारा, डा अरविन्द जैन के अलावा बहुत संख्या में महानुभाव उपस्थित रहे। अध्यक्ष अनिल जैन ने बताया कि इस योगा एवं प्राणायाम से शरीर निरोगी एवं प्रसन्न रहता

है, इसे आम जीवन में अपनाने की आवश्यकता है। महामंत्री महावीर जैन बाकलीवाल ने पधारें हुए सभी सम्माननीय सदस्यों को हमारे निवेदन को स्वीकार कर इस योगा दिवस को सफल बनाने पर सभी को धन्यवाद दिया।

## राजस्थान विश्वविद्यालय, जयपुर में पांच दिवसीय योग शिविर

10वां अंतरराष्ट्रीय योग दिवस मनाया गया, नियमित योग के लिए दिलवाई गई शपथ



जयपुर. शाबाश इंडिया। खेल परिसर, राजस्थान विश्वविद्यालय, जयपुर में प्रो. अल्पना कटेजा कुलपति की अध्यक्षता में चल रहे पांच दिवसीय योग शिविर का समापन किया गया। समारोह में डॉ. प्रीति शर्मा, सचिव खेल बोर्ड ने कुलपति के साथ मिलकर समारोह में पधारें सभी अतिथियों का स्वागत एवं अभिनंदन किया और बताया कि पांच दिवसीय योग शिविर के पश्चात् आज अन्तिम दिन अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर लगभग 700 प्रतिभागियों ने इसमें भाग लिया और इस योग दिवस का लाभ उठाया। इस योग दिवस के अवसर पर मुख्य अतिथि के रूप में कर्नल राज्यवर्धन सिंह राठौड़, कैबिनेट मंत्री, उद्योग और वाणिज्य, युवा मामले और खेल विभाग उपस्थित रहे। कर्नल राठौड़ ने आये सभी योगार्थियों प्रतिभागियों को ऊर्जावान संदेश दिया और जिंदगी में आने वाली सभी चुनौतियों को स्वीकार करने, उनका सामना करने एवं जिंदगी में एक प्रण लेकर उसको उसी पल में जीने की कोशिश करने के लिये प्रेरित किया। साथ ही समारोह में विशिष्ट अतिथि के रूप में पधारें गोपाल सैनी ओल्म्पियन एवं अर्जुन अवार्डी ने भी सभी प्रतिभागियों से अपने जीवन के कुछ पल साझा किये और जीवन में योग को अनिवार्य रूप से अपनाने का संदेश दिया। समारोह की अध्यक्ष प्रो. कटेजा ने बताया कि योग दिवस के उपलक्ष में पिछले पांच दिनों से खेल परिसर में योग शिविर लगाया, जिसमें प्रतिदिन योग के अलग-अलग चरणों को सिखाया गया। जिसमें सबसे विशेष जल योग किया गया। जिसके पश्चात् आज योग दिवस के साथ समापन किया गया। समारोह में हट्टुफुलनेस मेडिटेशन संस्था के तरुण तोशनीवाल ने सभी प्रतिभागियों को ध्यान (मेडिटेशन) कराया। समारोह को पार्थ सारथी ग्रुप, टेरास्टार ल्युब्स प्रा. लि. एवं अल्कालाईन वाटर के सदस्य मौजूद रहे। समारोह के अन्त में प्रो. सरिना कालिया उपस्थित सभी अतिथियों एवं योग में पधारें सभी प्रतिभागियों को धन्यवाद ज्ञापित किया और इस सम्पूर्ण मंच का संचालन सुरेन्द्र मीणा, सहायक निदेशक शारीरिक शिक्षा द्वारा किया गया।



जैन सोशल ग्रुप नॉर्थ जयपुर

श्री नमेन्द्र-श्रीमती पायल जैन

सदस्य जैन सोशल ग्रुप नॉर्थ जयपुर

22 जून '24



9887170801

की वैवाहिक वर्षगांठ पर  
हार्दिक बधाई व शुभकामनाएं

शुभेच्छु

अध्यक्ष: सुनील सोगानी, आई पी पी: राहुल जैन

संस्थापक अध्यक्ष: मनीष झांझरी

पूर्व अध्यक्ष: अभय गंगवाल, पूर्व अध्यक्ष: संजय जैन

उपाध्यक्ष: अजय बड़जात्या, सचिव: विशुतोष चाँदवाड

सह सचिव: महेंद्र जैन, कोषाध्यक्ष: सुकेश काला

एवं समस्त कार्यकारिणी सदस्य जैन सोशल ग्रुप नॉर्थ, जयपुर

# योगा फ्रॉम हार्ट के द्वारा आयोजित योग शिविर का समापन

अंतराष्ट्रीय योग दिवस पर हजारों ने किया योगाभ्यास, उत्साह, उमंग व रोचकता से जुड़े साधक

कोटा, शाबाश इंडिया

योगा फ्रॉम हार्ट के द्वारा आयोजित अंतराष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष्य में 19 से 21 जून के योग शिविर का समापन स्वामी विवेकानंद स्कूल महावीर नगर तृतीय में मंगलवार को किया। योग गुरु मनीष जैन ने बताया कि शिविर के अंतिम दिन 10वें अंतराष्ट्रीय योग दिवस पर हजारों साधक शिविर से जुड़े और योगाभ्यास किया। साधकों में उत्साह, उमंग व रोचकता देखते ही बनती थी। राजेश जैन अरिहंत ने बताया कि योग प्रशिक्षक मनीष जैन द्वारा आयुष मंत्रालय द्वारा प्रस्तावित कॉमन योगा प्रोटोकॉल के अनुसार 55 मिनट योग के विभिन्न आसन करवाए। सूर्य नमस्कार से प्रारंभ हुआ योगाभ्यास में हास्य आसन तक लोगों में उत्सुकता एवं उमंग बनी रही सभी ने एकाचित होकर योग किया। योग फ्रॉम हार्ट की निदेशक मोनिका जैनने बताया की मुख्य अतिथि नेता प्रतिपक्ष नगर निगम दक्षिण विवेक राजवंशी, लोकेश दीप्ति जी, सकल दिगंबर जैन समाज समिति अध्यक्ष विमल मानता, कार्याध्यक्ष जे के जैन, डिसेंट स्कूल के डायरेक्टर जय कुमार वीना जैन, दीप प्रज्योलित कर शिविर का प्रारंभ किया। सूचना एवम प्रसार मंत्री पारस जैन पत्रिका ने बताया कि शिविर में जैन समाज, जैन समाज, दिगंबर जैन सोशल ग्रुप, जैन सोशियल ग्रुप, इंडियन बिल्डिंग कांग्रेस, प्रेयस, भारतीय जैन संगठन, दिगंबर जैन महासमिति महिला संभाग, जे एस जी कोटा, मैत्री, चंबल सिटी, आगम, सगिनी कोटा, सगिनी चंबल सिटी के सदस्य, जे सी आई कोटा स्टार, अचीवर, भारत विकास के परिषद की रानी लक्ष्मी बाई, अहिल्या शाखा, पद्मिनी शाखा, भगत सिंह शाखा, जैन महासभा के लेडीज यूनिटी, चंद्र शेखर सोसायटी के सदस्यों सहित कई गणमान्यों ने भाग लिया।

## कृष्णानंद सनाह्य ने बताया कि योगाक्रम की शुरूआत

योग गुरु मनीष जैन ने सर्वप्रथम प्रार्थना से योग का प्रारंभ किया। शिथिलीकरण अभ्यास ग्रीवा, स्कंध, कटि संचालन व घुटने के करवाए गए। इसके बाद ताड़ासन, वृक्षासन, अर्ध चक्रासन का अभ्यास किया गया। भ्रदासन, वज्रसन, उष्ट्रासन, शशकासन को लोगों ने उत्सुकता के साथ किया। इसके उपान्त उदर के बल



लेटकर करने वाले मकरासन, भुजंगसन, शलभासन व पीठ के बल लेट कर सेतुबंध, उत्तानपादासन, अर्ध हलासन, पवनमुक्त आसन करवाए गए। फिर कपालभाति व प्राणायाम में कर ओम की ध्वनि का वाचन लम्बे स्वर में किया गया। ध्यान, संकल्प व शांति पाठ के साथ योग शिविर का समापन किया गया।

## देश विदेश से जुड़े लोग

'10वें' अंतराष्ट्रीय योग दिवस' पर कोटा के स्वामी विवेकानंद स्कूल में आयोजित योग शिविर में ऑनलाइन व ऑफलाइन योगा आयोजित किया गया। कार्यक्रम के लिए मौसम को देखते हुए इंडोर योग की व्यवस्था की गई थी। साधकों ने बड़ चढ़ कर भाग लिया साधकों की बढ़ती हुए संख्या को ध्यान में रखते हुए ओपन एरिया में भी व्यवस्था की गई जिसमें साधकों ने एलईडी के माध्यम से लाइव टेलीकास्ट द्वारा योग का लाभ लिया। इसके अलावा जूम एप द्वारा भी ऑनलाइन विभिन्न राज्यों से, मलेशिया, कनाडा, अमेरिका, स्कॉटलैंड के साधकों ने भी भाग लिया। अंतराष्ट्रीय योग दिवस महोत्सव को बहुत ही आनंद के

साथ संगठन मंत्र, सुखम व्यायाम, आसान, प्राणायाम, धरना, ध्यान, संकल्प, कल्याण मंत्र चरणों में सम्पादित किया गया।

## इनका मिला सहयोग

शिविर में वैलनेस सेंटर द्वारा बीएमआई टेस्ट करवाए गए। शिविर में डॉ लाल लेब के द्वारा टेस्ट करवाए गए। शिविर में, आकांक्षा इंफ्रा हाउसिंग प्रोजेक्ट, प्रेम जैन इस्पात उद्योग प्राइवेट लिमिटेड, डिसेंट स्कूल, संगीता एसोसिएट्स फाइनेंस कंपनी, द्वारा कार्यक्रम को संपन्न करवाने में विशेष सहयोग रहा। मां भारती स्कूल शिक्षक एवम बच्चों ने योग का लाभ लिया। विद्या भारती शिक्षा संस्थान के सचिव सतीश गौतम, स्वामी विवेकानंद विद्यालय महावीर नगर कन्नक्रेके प्रधानाचार्य महावीर शर्मा सहित विद्यालय के शिक्षक एवम विधार्थियों द्वारा योग का लाभ लिया गया।

इंजी. मनीष जैन  
योग शिक्षक एवम मूल्यांकन कर्ता  
योग सर्टिफाइड बोर्ड, आयुष मंत्रालय भारत सरकार

## जियो 2.69 करोड़ ग्राहकों के साथ राजस्थान में सबसे आगे, अप्रैल में 1.86 लाख नए उपभोक्ता जोड़े

जयपुर. शाबाश इंडिया। रिलायंस जियो ने राजस्थान में 30 अप्रैल, 2024 तक 2.69 करोड़ मोबाइल ग्राहकों के साथ अपनी शीर्ष स्थिति बरकरार रखी है। ट्राई की रिपोर्ट के अनुसार, अप्रैल में जियो ने 1.86 लाख नए उपभोक्ता जोड़े और अन्य दूरसंचार ऑपरेटरों से बेहतर प्रदर्शन किया। भारती एयरटेल ने इस महीने 31,921 नए ग्राहक जोड़े, जबकि वोडाफोन आइडिया और बीएसएनएल ने क्रमशः 7,856 और 54,996 ग्राहक खो दिए। वायरलाइन सेगमेंट में भी जियो ने प्रभावशाली प्रदर्शन किया और 20,298 नए ग्राहक जोड़े। एयरटेल ने 4,715 नए ग्राहक जोड़े, जबकि वोडाफोन आइडिया और बीएसएनएल ने क्रमशः 120 और 3,349 ग्राहक खो दिए। वित्तीय वर्ष 2023-24 की चौथी तिमाही में जियो का राजस्थान से राजस्व 32 करोड़ रुपये बढ़कर 1,490 करोड़ रुपये हो गया। एयरटेल का राजस्व 26 करोड़ रुपये बढ़कर 1,474 करोड़ रुपये हो गया, जबकि वोडाफोन आइडिया का राजस्व 7 करोड़ रुपये घटकर 501 करोड़ रुपये रहा। राजस्थान में वायरलेस सेवा का कुल ग्राहक आधार 30 अप्रैल, 2024 तक 6.64 करोड़ हो गया है। जियो के बाद, एयरटेल के 2.33 करोड़, वोडाफोन आइडिया के 1.06 करोड़ और बीएसएनएल के 55.07 लाख ग्राहक हैं। जियो का निरंतर अच्छा प्रदर्शन उसे राजस्थान के टेलीकॉम बाजार में सबसे आगे रखता है।





# बापू नगर में भव्य योग दिवस पर गूंजा एक ही नारा करो योग-रहो निरोग

शारीरिक स्वास्थ्य, मानसिक स्वास्थ्य और अध्यात्मिक विकास में सहायक है योग : उमरावमल संघी, योग प्रशिक्षक का हुआ अभिनन्दन

जयपुर. शाबाश इंडिया। दिगम्बर जैन समाज बापू नगर सम्भाग द्वारा उमरावमल संघी की अध्यक्षता में पार्श्वनाथ पार्क, गणेश मार्ग, बापू नगर निरन्तर 12 जून से प्रारम्भ हुए योग प्रशिक्षण शिविर का समापन आज योग दिवस पर भारी जन समूह के बीच 'करो योग-रहो निरोग' के नारे के साथ हुआ। भगवान पार्श्वनाथ के चित्र के समक्ष योग प्रशिक्षक लक्ष्मीचन्द जैन, उमरावमल संघी, रमेश बोहरा, राजकुमार सेठी, संजय पाटनी, राकेश संघी, निर्मल झांझरी, रवि सेठी, जे.के. जैन, ताराचन्द सौगानी, मनीष बैद ने दीप प्रज्वलन कर किया। मनीष बैद ने बताया कि इस अवसर पर अध्यक्ष उमरावमल संघी ने कहा कि शारीरिक स्वास्थ्य, मानसिक स्वास्थ्य और अध्यात्मिक विकास में सहायक है योग। योग हमारे संस्कृति का अहम हिस्सा है। शरीर, मन और आत्मा को संतुलित करने के लिए इसे अपनी दिनचर्या में शामिल करना जरूरी है। यह केवल शारीरिक ही नहीं, बल्कि मानसिक तौर पर भी कई फायदे पहुंचाता है। यह तनाव और चिंता को भी दूर करने में मदद करता है। मुख्य समन्वयक रमेश बोहरा ने बताया कि इस अवसर पर योग प्रशिक्षक लक्ष्मीचन्द जैन का सम्भाग के अध्यक्ष उमरावमल संघी ने, तिलक, माल्यार्पण, शॉल एवं प्रशस्ति पत्र भेंट कर अभिनन्दन किया। संचालन मनीष बैद ने किया।



## अमेरिका के मानस व जयपुर के सुजान ने वियोला व वायलिन की जुगलबंदी से समा बाँधा



जयपुर. शाबाश इंडिया। गुलजार वायलिन एकेडमी की 'सबक श्रंखला' के शास्त्रीय संगीत सभा में अमेरिका से आये युवा वियोला वादक मानस वर्मा व जयपुर के युवा वायलिन वादक सुजान हुसैन की जुगलबंदी ने मन्त्र मुग्ध कर दिया। दोनों युवा कलाकारों ने 'संध्या कालीन राग यमन के छोटे खयाल 'मे वारी वारी जाऊंगी प्रितमवा पे' मध्य लय तीनताल में अलाप व सुन्दर तानो के साथ प्रस्तुत की। इस के बाद तीनताल की द्रुत गत में उनके ताने तिहाईया व लयकारी से अपने वादन का कोशल दर्शार्या। अंत में द्रुत लय झाला में नोअक्खा तिहाई से दर्शको का मन मोह लिया। मानस वर्मा ने दुसरी प्रस्तुति में राग भेरवी में राजस्थानी फोकगीत ले तो जई जे रे हि वडो ले तो जाय जई जे रे से कार्यक्रम का समापन किया। जेयान हुसैन के तबले के साथ मानस व सुजान की वायलिन व वियोला जुगलबंदी कार्यक्रम में विशेष आकर्षण का केंद्र रही। जेयान ने तबले पे शानदार संगत की। कार्यक्रम के मुख्य अतिथि वरिष्ठ रंगकर्मी सरताज माथुर थे। संस्था के अध्यक्ष वायलिन वादक गुलजार हुसैन ने सभी का स्वागत किया।

## अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर जेएसजी प्लेटिनम का एक दिवसीय योग शिविर संपन्न



### उदयपुर. शाबाश इंडिया

जैन सोशल ग्रुप प्लेटिनम के संस्थापक अध्यक्ष जितेन्द्र हरकावत ने बताया कि 10 वें अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष में ग्रुप द्वारा एक दिवसीय योग शिविर का आयोजन सेक्टर 3 नेमिनाथ जैन मंदिर प्रांगण में प्रातः 6.30 बजे से किया गया जिसमें ग्रुप परिवार के दम्पति सदस्यों और बच्चों की उपस्थिति रही। ग्रुप अध्यक्ष विपिन जैन ने बताया कि शिविर का शुभारंभ नवकार मंत्र जाप से किया गया, तत्पश्चात योग प्रशिक्षक जिग्नेश शर्मा एवं प्रशिक्षिका मनीता शर्मा द्वारा डेढ़ घंटे चले सेशन में विभिन्न योगाभ्यास करवाए गए। शिविर में सदस्यों ने वार्मअप, प्राणायाम, हास्य योग, रिलैक्सेशन आदि योगिक क्रियाओं के द्वारा सभी सदस्यों ने कार्यक्रम का बहुत आनंद लिया साथ ही विभिन्न रोगों के उपचार एवं निदान योग क्रियाओं द्वारा बताया गए व शिविर में सदस्यों को योग को नियमित करने के लिए प्रेरित किया गया। ग्रुप सचिव सुमित खाब्या ने बताया कि कार्यक्रम में ग्रुप संस्थापक अध्यक्ष जितेन्द्र हरकावत, पूर्व अध्यक्ष प्रीतेश जैन, आशीष रत्नावत, उपाध्यक्ष तनुजय किकावत, सहसचिव लोकेश जैन कोषाध्यक्ष पंकज जैन, पीआरओ एडमिन हेमेंद्र जैन, पीआरओ ग्रीटिंग्स हेमन्त सिसोदिया, कार्यकारिणी सदस्य व बच्चों सहित 60 से अधिक सदस्यों की उपस्थिति रही। संचालक मंडल द्वारा योग शिक्षको का सम्मान उपरना एवम मोमेंटो द्वारा किया गया। कार्यक्रम में अल्पाहार के पश्चात सचिव सुमित खाब्या द्वारा सभी को धन्यवाद ज्ञापित किया गया।

## श्री मनोज - श्रीमती ममता जैन शाह

### सदस्य दिगम्बर जैन सोशल ग्रुप सन्मति



22 जून '24

9413967289

## की वैवाहिक वर्षगांठ पर हार्दिक बधाई व शुभकामनाएं

### शुभेच्छु

अध्यक्ष: मनीष - शोभना लोंग्या

संस्थापक अध्यक्ष: राकेश - समता गोदिका

सचिव: राजेश - रानी पाटनी

कोषाध्यक्ष: दिलीप - प्रमिला जैन

सांस्कृतिक सचिव: कमल-मंजू ठोलिया

एवं समस्त सदस्य दिग. जैन सोशल ग्रुप सन्मति, जयपुर



### आपके विचार

स्वामी, मुद्रक, प्रकाशक एवं सम्पादक राकेश जैन गोदिका द्वारा प्रकाशित दैनिक-ईपेपर 'शाबाश इंडिया' आम पाठक और समाज में जागरूकता फैलाने में सेतू का काम कर रहा है। आप अपने क्षेत्र के समाचार, आलेख, विचार आदि ई-मेल कर सकते हैं या निम्न नंबरों पर वाट्सअप कर सकते हैं।

सम्पादक: राकेश जैन गोदिका  
@ 94140 78380, 92140 78380

दैनिक ई-पेपर

शाबाश इंडिया

shabaasindia@gmail.com  
weeklyshabaas@gmail.com



## ऐम्बीशन किड्स एकेडमी स्कूल में फिटनेस विथ योगा का आयोजन



जयपुर. शाबाश इंडिया

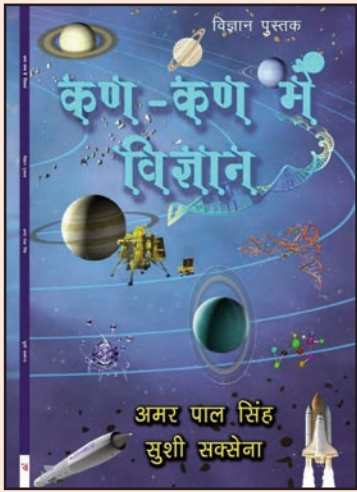
अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर ऐम्बीशन किड्स एकेडमी स्कूल, श्योपुर रोड, सांगानेर में योगा दिवस मनाया गया। इस अवसर पर प्राचार्या डां अलका जैन के निर्देशन पर व उप प्राचार्या श्रीमति अनिता जैन के सहयोग से स्कूल की अध्यापिकाओं सुशी अपूर्वा, श्रीमती अपेक्षा, ऊषा, अनिता, सुनीता, रेणु, निशा, रिया, पूनम, निरुपमा व श्रीमती दीपिका ने योगाभ्यास किया। इस अवसर पर ऐम्बीशन के निदेशक डां मनीष जैन 'मणि' ने योगा का हमारे जीवन में महत्त्व पर प्रकाश डाला। संस्था अध्यक्ष अंतरराष्ट्रीय ख्यातिप्राप्त वरिष्ठ होम्योपैथ डां. एम. एल. जैन 'मणि' ने शरीर के लिए योगाभ्यास की आवश्यकता व सही तरह से योग करने पर बल दिया व स्वयं ने भी योग क्रियायें करके दिखाया। अंत में संस्था सचिव डां शान्ति जैन रमणिर ने सभी शिक्षिकाओं का आभार व्यक्त किया।



## पुस्तक समीक्षा

पुस्तक - कण कण में विज्ञान  
समीक्षक - सुशी सक्सेना

कण कण में विज्ञान पुस्तक बहुत से विज्ञान लेखकों और विज्ञान से संबंधित बच्चों के रचनात्मक सहयोग से बनी है। यह आलेख एवं कविताओं का संग्रह है, जिनसे विज्ञान से संबंधित बहुत सारी रोचक और ज्ञानवर्धक जानकारी प्राप्त होगी। इसे स्पेस टू स्पेस समूह के संस्थापक अमर पाल सिंह और लेखिका सुशी सक्सेना ने मिलकर संपादित किया है। कण कण में विज्ञान एक अद्वितीय और



रोचक पुस्तक है जो विज्ञान के विभिन्न पहलुओं को सरल और सुलभ भाषा में प्रस्तुत करती है। इस पुस्तक का मुख्य उद्देश्य विज्ञान को आम जनता तक पहुंचाना है। पुस्तक में विज्ञान के बुनियादी सिद्धांतों और अवधारणाओं को समझाया गया है। यह न केवल वैज्ञानिक तथ्यों को बताती है, बल्कि उनके पीछे के कारणों और प्रभावों को भी स्पष्ट करती है। सहयोगी लेखकों ने विभिन्न अध्यायों में यह समझाने का प्रयास किया है कि विज्ञान हमारे दैनिक जीवन का अभिन्न हिस्सा है। यह विद्यार्थियों और विज्ञान में रुचि रखने वालों के लिए बेहद उपयोगी है। पुस्तक की भाषा सरल और सुलभ है, जिसे विभिन्न आयु वर्ग के पाठक इसे आसानी से समझ सकते हैं। वैज्ञानिक अवधारणाओं को समझाने के लिए पुस्तक में कई चित्र और डायग्राम शामिल हैं, जो पाठकों के लिए समझ को और भी आसान बना देते हैं। यह पुस्तक शिक्षकों और विद्यार्थियों के लिए एक मूल्यवान संसाधन हो सकती है। जो लोग विज्ञान में रुचि नहीं रखते हैं, उनके लिए भी यह पुस्तक प्रेरणादायक हो सकती है। यह विज्ञान की रोचकता और उसकी महत्ता को उजागर करती है। कण कण में विज्ञान एक उत्कृष्ट पुस्तक है जो विज्ञान को सरल, सुलभ और रोचक तरीके से प्रस्तुत करती है। यह न केवल विज्ञान के विद्यार्थियों के लिए बल्कि आम पाठकों के लिए भी एक महत्वपूर्ण संसाधन हो सकती है। लेखकों की लेखन शैली और प्रस्तुतिकरण की विधि पुस्तक को और भी प्रभावी बनाती है।

## महात्मा गांधी सरकारी अंग्रेजी माध्यम स्कूल में अंतरराष्ट्रीय योग दिवस मनाया



अर्पित जैन. शाबाश इंडिया

भैंसलाना। आज भैंसलाना ग्राम के महात्मा गांधी सरकारी अंग्रेजी माध्यम स्कूल में अंतरराष्ट्रीय योग दिवस मनाया गया। इस अवसर पर शिक्षकों समेत, ग्रामीणजनो ने भाग लिया। पुस्तकालय संघ राजस्थान के प्रदेशाध्यक्ष कमल कनावरिया ने बताया कि भारत समेत विश्व के कई देशों में हर साल 21 जून को अंतरराष्ट्रीय योग दिवस मनाते हैं। खास बात यह है कि योग दिवस मनाने की पहल भारत से ही की गई थी। भारत के प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने 27 सितंबर 2014 को संयुक्त राष्ट्र महासभा में योग दिवस मनाने का प्रस्ताव रखा था। योग केवल शारीरिक ही नहीं, बल्कि मानसिक स्वास्थ्य के लिए भी काफी फायदेमंद है। यही कारण है कि दुनियाभर में योग को बढ़ावा देने के लिए योग दिवस मनाया जाता है। इस मौके पर सरपंच कमला चौधरी, उपप्रधानाचार्य रामेश्वर मीणा, व्याख्याता ओमप्रकाश जांगिड़, हेमराज मीणा, सागर जांगिड़, सुरेंद्र शर्मा, समेत ग्रामीण उपस्थित हुए।

## माइंड्री ने भारत भर में योग दिवस मनाया



जयपुर. शाबाश इंडिया। मेहुल जैन द्वारा स्थापित, माइंड्री, एक प्रमुख मानसिक स्वास्थ्य और वेलनेस कंपनी, ने 2024 के अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर भारत के 51 स्थानों में योग सत्र आयोजित करके एक महत्वपूर्ण मील का पत्थर हासिल किया। इस राष्ट्रव्यापी पहल में बेंगलुरु, दिल्ली, मुंबई, पुणे, चेन्नई, इंदौर, वडोदरा और कोयंबटूर जैसे प्रमुख शहरों से उत्साही भागीदारी देखी गई, जिससे आज की व्यस्त दुनिया में मानसिक स्वास्थ्य और सचेतन के महत्व पर जोर दिया गया। योग सत्रों को न केवल शारीरिक फिटनेस को बढ़ावा देने के लिए बल्कि प्रतिभागियों के बीच समग्र स्वास्थ्य और सामुदायिक भावना को बढ़ावा देने के लिए डिजाइन किया गया था। विविध पृष्ठभूमि के व्यक्तियों को एक साथ लाकर, माइंड्री ने एक एकीकृत भलाई और शांति का वातावरण बनाने का प्रयास किया। हम मानसिक स्वास्थ्य की गहरी क्षमता को पूरी तरह से अपनाते हैं। अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर हमारे योग सत्रों की अत्यधिक सकारात्मक प्रतिक्रिया हमारी प्रेरणा को प्रज्वलित करती है और हर कोने में मानसिक स्वास्थ्य में क्रांति लाने के हमारे संकल्प को गहरा करती है। माइंड्री की सकारात्मक परिवर्तन को बढ़ावा देने की प्रतिबद्धता जैसी पहलों के माध्यम से इसे मानसिक स्वास्थ्य के क्षेत्र में एक नेता के रूप में इसकी भूमिका को रेखांकित करती है। जैसे-जैसे कंपनी नवाचार और अपनी पहुंच का विस्तार करना जारी रखती है, ऐसे आयोजन राष्ट्रव्यापी रूप से स्वस्थ और खुशहाल समुदायों को पोषित करने के लिए उत्प्रेरक के रूप में कार्य करते हैं।

## श्री मुनिसुव्रतनाथ फाउंडेशन द्वारा योग शिविर आयोजित



जयपुर. शाबाश इंडिया। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर श्री मुनिसुव्रतनाथ फाउंडेशन द्वारा आयोजित योग शिविर में अर्ह अंतर्राष्ट्रीय निर्मला संघी और योग प्रशिक्षक मोना जैन के नेतृत्व में योगाभ्यास एवं ध्यान साधना के जरिए शिविरार्थी लाभान्वित हुए। डॉ प्रीति जैन द्वारा इस अवसर पर हेल्थ टिप्स भी दिए गए। शिविर में मुकेश संघी, मैना गंगवाल, पिकल, धीरेन्द्र, नमन, अमित, संगीता, मंजू, रेखा, मीनाक्षी, दीपा, नौरती देवी, तनुष्का आदि उपस्थित रहे।

## अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर विभिन्न अधिकारियों ने किया योग



### चंद्रेश कुमार जैन. शाबाश इंडिया

श्री महावीरजी। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष में शुक्रवार को राजस्थान राज्य विधिक सेवा प्राधिकरण जयपुर एवं जिला प्राधिकरण करौली के निर्देशन में तालुका विधिक सेवा समिति श्री महावीरजी द्वारा वार्षिक एक्शन प्लान के तहत विश्व योग दिवस पर सिविल न्यायालय परिसर में योग शिविर का आयोजन किया गया। शिविर में न्यायिक अधिकारी एवं कर्मचारी सहित दर्जनों की संख्या में स्थानीय एडवोकेट मौजूद थे। न्यायालय के रीडर लोकेश कुमार गुप्ता ने बताया कि योगा शिविर में सिविल न्यायिक मजिस्ट्रेट पूजा बेनीवाल एवं योग चिकित्सक द्वारा उपस्थित लोगों को विभिन्न प्रकार के योग

कराये एवं बताया कि योग शरीर के आंतरिक अंगों में ऑक्सीजन एवं रक्त प्रवाह को बढ़ाकर शरीर की क्रियाओं को बेहतर बनाता है। शरीर के सभी अंगों में सही तरीके से खून का संचार होने से हृदय, फेफड़े, किडनी एवं अन्य अंगों से जुड़ी बीमारियों की संभावना कम हो जाती है। योग दिवस का उद्देश्य लोगों को योग के बारे में जागरूक करना है ताकि बिना किसी दवा के लोग अपने तनाव से प्राकृतिक तरीके से छुटकारा पा सकें सिविल मजिस्ट्रेट बेनीवाल ने संबोधन में कहा कि योग की तरफ लोगों का ध्यान आकर्षित करना, योग से होने वाले फायदों के बारे में बताना, लोगों को प्रकृति से जोड़ना आदि योग दिवस के मुख्य उद्देश्य हैं। योग शिविर कार्यक्रम अधिकारियों सहित लगभग दर्जनों एडवोकेट ने भाग लिया।

## पारस जैन मिलन ने मनाया अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस



### गौरव जैन सिन्धी। शाबास इंडिया

अशोक नगर। जैन मिलन अशोक नगर एवं पारस जैन मिलन अशोक नगर द्वारा अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर एक साथ योग शिविर आयोजित किया गया। जिसमें दोनों संस्थाओं के सभी वीर बंधुओं एवं पदाधिकारी और क्षेत्र क्रमांक 12 एवं भारतीय जैन मिलन के पदाधिकारियों द्वारा योगासन के गुरु ऋषभ जैन भऊआ से योग के गुण एवं योग संबंधित जानकारीयां सीखी और अपने भविष्य में अपने शरीर को स्वस्थ रखने की नई-नई योग शिक्षाएं प्राप्त की। सुबह 6:30 से 7:30 बजे तक 1 घंटा योग प्रशिक्षण दिया गया जिसमें राष्ट्रीय संयुक्त मंत्री वीर नरेश जैन, क्षेत्रीय उपाध्यक्ष वीर सुनील जैन, क्षेत्रीय मुख्य संयोजक वीर निर्मल जैन मिर्ची, भारतीय जैन मिलन केन्द्रीय कार्यकारिणी सदस्य वीर नरेंद्र जैन, जनता जिला प्रभारी वीर सुयोग जैन, जैन मिलन अशोकनगर के अध्यक्ष वीर नीलम जैन, नीलू मामा, कार्यकारी अध्यक्ष वीर संजीव जैन, महावीर टी, वीर पवन करैया, उपाध्यक्ष वीर मनीष मऊ सीटू, संयोजक नवीन जैन, मंत्री वीर मनीष सिंधई, पारस जैन मिलन अशोकनगर के अध्यक्ष वीर धीरेन्द्र जैन, कोषाध्यक्ष वीर दीपक जैन, संयोजक वीर सोरभ जैन टिंगू, वीर गौरव जैन, कार्यकारी अध्यक्ष वीर प्रवीण जैन सहित सभी वरिष्ठ वीर इस कार्यक्रम में सामिल हुए। उसके उपरांत ऋषभ जैन भऊआ का दोनों संस्थाओं ने मिलकर अंग वस्त्र भेंट कर सम्मान किया गया। पारस जैन मिलन के वीरों द्वारा सभी वीर बंधुओं को अंकुरित अनाज का स्वल्पाहार एवं सतुआ खिलाया गया।

## ट्रान्सयमुना कॉलोनी जैन मन्दिर में लगाया अर्ह ध्यान योग शिविर



आगरा. शाबाश इंडिया। 21 जून को 10 वां अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर आगरा के ट्रान्सयमुना कॉलोनी स्थित श्री चंद्रप्रभु दिगंबर जैन मंदिर पर सकल दिगम्बर जैन समाज ट्रान्सयमुना कॉलोनी एवं अर्ह योग टीम आगरा के द्वारा अर्ह ध्यान योग शिविर का आयोजन किया गया। जिसमें ध्यान योग ट्रेनर अरुण जैन, दीक्षा जैन ने पांच मुद्रा योग के महत्व को समझाया उन्होंने बताया योग से कैसे निरोगी काया बनाई जा सकती है उन्होंने योग करने के फायदे बताए, समिति के अध्यक्ष राजेश जैन, महामंत्री कुमार मंगलम जैन, कैलाश चंद जैन, राजीव जैन, संजय जैन, श्रीमती कंचन जैन, कुसुम लता जैन इंद्रमणि जैन शिप्रा जैन जैन संस्कार पाठशाला के छोटे-छोटे बच्चों ने योग के महत्व को समझा और ट्रेनर के साथ योग किया बच्चों में ऐलीना जैन, तन्मय जैन, जिज्ञासा जैन, ऋषि जैन, मान्य जैन आदि बच्चों ने बड़ी संख्या में भाग लिया।

## छावनी परिषद द्वारा योग दिवस मनाया



रोहित जैन. शाबाश इंडिया

नसीराबाद। छावनी परिषद द्वारा शुक्रवार को अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाया गया। इस अवसर पर नगर के सरदार वल्लभभाई पटेल उद्यान में भव्य योग कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम का शुभारंभ मुख्य अतिथि ब्रिगेडियर शिशिर जैन, मुख्य अधिशाषी अधिकारी डॉ नीतिश गुप्ता व मनोनीत सदस्य सुशील कुमार जैन ने दीप प्रज्वलित कर किया। ब्रिगेडियर शिशिर जैन ने इस अवसर पर अपने उद्बोधन में कहा कि योग न केवल शारीरिक स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण है बल्कि मानसिक शांति और सामंजस्य भी प्रदान करता है। मुख्य अधिशाषी अधिकारी डॉ नीतिश गुप्ता ने योग को जीवन का अभिन्न अंग बनाने की आवश्यकता पर बल दिया। मनोनीत सदस्य सुशील कुमार जैन ने समाज में योग के प्रसार के महत्व पर जोर दिया। योग कार्यक्रम में लगभग तीन सौ लोगों ने निष्ठा और समर्पण के साथ भाग लिया। इसमें विभिन्न आयु वर्गों के लोग शामिल थे। सभी प्रतिभागियों ने विभिन्न योगासन, प्राणायाम का अभ्यास किया। जिसमें ताडासन, वृक्षासन भुजंगासन और प्राणायाम प्रमुख थे। प्रशिक्षकों ने सरल और प्रभावी तरीके से विभिन्न योग क्रियाओं का प्रदर्शन किया और प्रतिभागियों को योग सही तरीके से करने के निर्देश दिए। योग सत्र के बाद संक्षिप्त चर्चा सत्र में योग के विभिन्न पहलुओं पर जानकारी दी गई और प्रतिभागियों के प्रश्नों के उत्तर दिए गए।

## श्रीनाथपुरम स्टेडियम में ताइक्वांडो खिलाड़ियों को कराया गया योगाभ्यास



कोटा. शाबाश इंडिया

21 जून योग दिवस के अवसर पर कोटा डिस्ट्रिक्ट ताइक्वांडो एसोसिएशन के अध्यक्ष अनिल कुमार द्वारा खिलाड़ियों को श्रीनाथपुरम स्टेडियम में योग की बारीकियों से अवगत कराया गया साथ ही सूर्य नमस्कार की 12 व्रतियों में संपूर्ण योग के सार को दर्शाते हुए योग के प्रति जागरूक किया गया। अध्यक्ष अनिल कुमार ने बताया कि आज विश्व में फैलने वाली बीमारियों में यह एक ऐसा साधन है जिससे हर बीमारी से लड़ने की ताकत जुटाई जा सकती है साथ ही मानसिक व शारीरिक स्वास्थ्य भी बढ़ाया जा सकता है। ताइक्वांडो खिलाड़ियों की दैनिक चर्चा में योग को एक अहम हिस्सा मानते हुए प्रतिदिन योगासन के पश्चात ही ताइक्वांडो ट्रेनिंग कराई जाती है। ताइक्वांडो आत्परक्षा की एक विधा है और योग उसमें अनुशासन लाने का साधन।

## अंतरराष्ट्रीय योग दिवस का आयोजन



मनीष विद्यार्थी सागर. शाबाश इंडिया

बक्सवाहा। नगर के निजी विद्यालय एस. पी. के. जैन मेमोरियल स्कूल में ॐ अर्हम सोशल वेलफेयर फाउंडेशन के संयोजकत्व में अंतरराष्ट्रीय योग दिवस का आयोजन नगर के वयोवृद्ध समाजसेवी डॉ. जीवन कुमार एवं नगर पंचायत अध्यक्ष प्रतिनिधि बृजगोपाल सोनी के मुख्यातिथ्य में एवं अंतरप्पा इंजी. रजत पिपरिया एवं अंतरप्पा सु. लाभांशी जैन जबलपुर के निर्देशन में हुआ। संस्था के संचालक प्रधानाध्यापक दिलीप मलैया ने बताया कि प्रत्येक वर्ष की भांति इस वर्ष भी 21 जून 2024 को प्रातः 05:30 पर विद्यालय में अंतरराष्ट्रीय योग दिवस का आयोजन किया गया। कार्यक्रम का शुभारंभ मां सरस्वती जी की वंदना से हुआ। संस्था के शिक्षकों द्वारा सम्मानीय अतिथियों का स्वागत तिलक, श्रीफल एवं माल्यार्पण द्वारा किया गया। मुख्य कार्यक्रम में प्रशिक्षकों द्वारा विभिन्न योग क्रियाओं का अभ्यास करवाते हुये उनसे होने वाले लाभ बताये। प्रशिक्षकों द्वारा पंच ध्यान मुद्राएं, प्राणायाम, विभिन्न आसनों का अभ्यास कराया एवम योग को प्रतिदिन कर स्वस्थ रहने की प्रेरणा दी। कार्यक्रम के अंत में प्रशिक्षक द्वय रजत एवं लाभांशी का विद्यालय की ओर से शाल, श्रीफल, स्मृतिचिन्ह भेंट कर सम्मान किया गया। कार्यक्रम का सफल संचालन कु. देवांशी जैन ने किया। अंत में संस्था के प्रधानाध्यापक दिलीप मलैया ने सभी का आभार व्यक्त किया।

## मंगल कलश यात्रा निकालकर भेंट किए भक्तों को कलश, विश्व शांति महायज्ञ के पात्रों का किया चयन

जिसका शरीर स्वस्थ हैं वह धर्म ध्यान रखने के योग्य हैं : मुनि श्री सश्वत सागरजी महाराज



अशोक नगर. शाबाश इंडिया। धर्म ध्यान करने के लिए भी अनुकूलता की आवश्यकता होती है जिसका शरीर स्वस्थ हैं वह धर्म ध्यान आसानी से कर सकता धर्म पुरुषार्थ के साथ ही अन्य पुरुषार्थों को करने आपका स्वास्थ्य अच्छा होना चाहिए और ये सब आपके खान पान पर निर्भर करता है अच्छे तन के लिए अच्छा अन्य और अच्छे मन के लिए अच्छा पानी चाहिए आप स्वस्थ होंगे तो पूजा पाठ में मन लगेगा और सुनो बिना स्वस्थ के शिक्षा नहीं होती हैं शिक्षा के लिए भी अनुकूलता चाहिए उसमें भी सबसे पहले उत्तम स्वास्थ्य फिर आपको ज्ञान की आराधना करने में आसानी रहेगी। आप अपने बच्चों को नौकर बनने की तैयारी कर रहे हैं नौकर नहीं मालिक बनने की शिक्षा दो उक्त आशय के उद्गार मुनि श्री सश्वत सागरजी महाराज ने सुभाष गंज में व्यक्त किए। इस दौरान दिवसश्री दिगम्बर जैन पंचायत कमेटी के तत्वाधान में आयोजित श्री सिद्धचक्र महा मंडल विधान एवं विश्वशांति महायज्ञ को पूर्ण करने वाले प्रतिष्ठा चार्य मुकेश भइया का श्री दिगम्बर जैन पंचायत कमेटी अध्यक्ष राकेश कासंल सुनील अखाई मंत्री विजय धुर्रा संयोजक उमेश सिंघई आदि ने शुद्ध द्रव्य वस्त्र श्री फल भेंट कर सम्मान किया इस दौरान कमेटी के मंत्री विजय धुर्रा ने कहा कि प्रतिष्ठा चार्य मुकेश भइया जी ने अपने अथक परिश्रम से देशभर में हमारी समाज का मान बढ़ाया है श्रीभइया जी के अथक परिश्रम से श्री विद्यासागर महिला मंडल द्वारा आयोजित विश्व शांति महायज्ञ सम्पूर्ण समाज को लाभ देने वाला सिद्ध हुआ इस दौरान महोत्सव के कलशों को शोभा यात्रा निकाली कर कलश विराजमान करने वाले के घर पहुंच गया। इस दौरान जैन समाज मंत्री विजय धुर्रा मंत्री शैलेन्द्र श्रागर कोषाध्यक्ष सुनील अखाई थूवोनजी कमेटी के मंत्री विनोद मोदी राजेन्द्र हलवाई कोषाध्यक्ष सौरव वाझल प्रमोद मंगल दीप मुन्ना वाझल रोहित सिंघई जे की अखाई विशेष रूप से उपस्थित थे

## गुरुतपो धाम शिव मंदिर प्राण प्रतिष्ठा 11-12 जुलाई को



उदयपुर. शाबाश इंडिया। वार्ड 12 के सभी सनातन धर्म प्रेमियों ने मिलकर शिव कृपा से गुरुतपो धाम शिव मंदिर प्राण प्रतिष्ठा मुहूर्त 11 व 12 जुलाई 2024 को रखने का निश्चय किया। इस संदर्भ में सनातन धर्म प्रेमी बंधुओं की बैठक शुक्रवार शाम 6 बजे धोबी घाट, नगर परिषद कॉलोनी के पीछे ब्रह्मपोल बाहर स्थित मंदिर स्थल पर रखी गई। इस अवसर पर वार्ड 12 पार्षद और विरासत समिति अध्यक्ष मदन देव सहित भैरूलाल तेली, मनोज लोहार, शंकर कच्छरा, भरत कुमावत आदि कई अन्य सनातनी सदस्य उपस्थित थे। -रिपोर्ट फोटो: दीपक सिंघल

## शक्ति नगर में भक्तामर विधान का आयोजन किया



जयपुर. शाबाश इंडिया। श्री 1008 श्री चन्द्रप्रभु दिगम्बर जैन पल्लीवाल मंदिर शक्ति नगर में भक्तामर विधान का आयोजन किया गया। सुनीता अजमेरा ने बताया सभी सदस्यों द्वारा हर महीने एक विधान किया जाता है उसी श्रृंखला में 21 जून को भक्तामर विधान किया गया। विधान की पुण्यार्जक आरती जैन द्वारा दीप प्रज्वलित किया गया। आशा अग्रवाल, मीनू गंगवाल, राजकुमारी वैद, अंकिता बिलाला, बरखा गोधा, रमिता शाह, मीतू जैन व सभी सदस्यों द्वारा बड़े उत्साह से विधान किया गया। मंदिर अध्यक्ष शिखर जैन, मंत्री पारस जैन गहनोली भी उपस्थित रहे।

## सुबोध पब्लिक स्कूल रामबाग में अंतर्राष्ट्रीय योग शिविर आयोजित



जयपुर. शाबाश इंडिया

21 जून शुक्रवार को सुबोध पब्लिक स्कूल रामबाग में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाया गया। इस अवसर पर स्पीकमैके संस्था की तरफ से योग कार्यशाला का आयोजन किया गया। प्रिंसिपल कमलजीत यादव ने बताया कि इस अवसर पर सुक्ष्म व्यायाम हठ योग के आसन, प्राणायाम ध्यान आदि का अभ्यास डॉ शिवा लोहारिया द्वारा करवाया गया और योग की विभिन्न क्रियाओं को विस्तार से बताया। लगभग 500 से 700 छात्र - छात्राओं, शिक्षक-शिक्षिकाओं और अभिभावकों ने इसमें बड़-चढ़कर भाग लिया। यह सेशन सवेरे 7:00 बजे से 8:00 बजे तक चला जिसमें योग की विभिन्न मुद्राओं और आसनों व प्राणायाम के बारे में विस्तार से बताया और अभ्यास करवाया गया। इस अवसर पर स्कूल की योगा टीम के सदस्यों व बच्चों ने विभिन्न प्रकार के योगासन की मुद्राओं का प्रदर्शन कर सभी को मंत्र मुग्ध कर तालियाँ बटोरी। प्रिंसिपल कमलजीत यादव ने सबको धन्यवाद की ज्ञापित किया। उन्होंने संबोधन में बताया कि इस प्रकार के योगा सेशन स्कूल में नियमित रूप से आयोजित करते आ रहे हैं। स्वस्थ व निरोगी जीवन जीने के लिए योग को जीवन में शामिल करना आवश्यक है।

## राजस्थान विश्वविद्यालय महिला संस्था - 'रूवा' ने दसवां अंतरराष्ट्रीय योग दिवस मनाया



जयपुर. शाबाश इंडिया। रूवा संस्था के मेडिकल एवं हैल्थ प्रकोष्ठ तथा शक्ति स्तंभ प्रकोष्ठ ने संयुक्त रूप से अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर स्वाधार ग्रह में कार्यक्रम का आयोजन, डॉ मालती गुप्ता, पूर्व विभागाध्यक्ष, प्लास्टिक सर्जरी विभाग, सवाई मानसिंह मेडिकल कॉलेज, के निर्देशन में किया गया। कार्यक्रम की मुख्य वक्ता जानी मानी योग विशेषज्ञ योगाचार्य डॉ पुष्पा वर्मा ने योग का दैनिक दिनचर्या में महत्व विषय पर चर्चा की तथा विभिन्न योगासन, प्राणायाम तथा सप्तचक्र हीलिंग के प्रैक्टिकल डेमोंस्ट्रेशन के साथ पार्टिसिपेंट्स को प्रैक्टिस करवाई। कार्यक्रम के प्रारंभ में रूवा अध्यक्ष डॉ शशिलता पुरी ने सभी का स्वागत किया, डॉ कोकिला, कन्वेनर, शक्ति स्तंभ प्रकोष्ठ ने अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर जानकारी साझा की, डॉ स्वीटी सोनी ने मुख्य वक्ता को इंट्रोड्यूस किया तथा अंत में प्रोफेसर बीना अग्रवाल, उपाध्यक्ष, रूवा, ने धन्यवाद प्रस्ताव ज्ञापित किया। कार्यक्रम दिव्या शर्मा, संयुक्त सचिव, रूवा एवं प्रोफेसर प्रेरणा पुरी, कन्वेनर, महिला सुरक्षा एवं सलाह केंद्र, अशोक नगर थाना द्वारा कोआर्डिनेट किया गया। रिपोर्ट : डॉ मालती गुप्ता, कन्वेनर, मेडिकल एवं हैल्थ प्रकोष्ठ, रूवा