

गोलालरीय दर्शन परिवार की ओर से हार्दिक शुभकामनाएँ....



दीया, जयपुर
अभिलाषा-राकेश जैन
10वी - 94.2%
CBSE



प्रशोश, पटना
सुनील जैन
10वी - 94.2%
CBSE



मयूरी, पृथ्वीपुर
कविता-मनोज जैन
10वी - 92.4% बोर्ड



वर्धिता, विदिशा
संगीता-धर्मेज जैन
10वी - 92.2% बोर्ड



आदि, इन्दौर
संगीता-राजेश जैन
10वी - 86.6%
ISCE



सौम्या, जबलपुर
प्रीति-बसंत जैन
10 वीं - 77.50%



आयुष, ललितपुर
मालती-आशीष जैन
11वी - 80%



नयन, नरवर
रागिनी-दिनेश जैन
11वी - 82.2%



स्तुति, पवई
प्रियंका-संजय जैन
12वी - 94.6%
CBSE - Commerce



भूमि, विदिशा
मोहिनी-राकेश जैन
12वी - 84%
CBSE - Commerce



स्नेहा, पवई पटना
बबीता-पवन जैन
12वी - 83.2%
CBSE - Commerce



खुशी, झांसी
अनुपमा-अमित जैन
12वी - 94.2%
CBSE - Commerce



राहुल, विदिशा
प्रीति-राजेन्द्र जैन
12वी - 81%
CBSE - Commerce



अनुष्का, खरगोन
डॉ.कीर्ति-अनुराग जैन
12वी - 86.2%
CBSE - PCM



विबोध, ललितपुर
अर्पिता-पवनकुमार जैन
12वी - 87.6%
CBSE - PCM



हर्ष, इन्दौर
संगीता-हेमंत जैन
12वी - 75.8%
CBSE - PCM



सृष्टि, इन्दौर
संतोष-संदीप जैन
12वी - 79%
CBSE - PCM



खुशी, इन्दौर
संध्या-ऋषिकुमार जैन
12वी - 77.8%
Board - PCB



स्वस्ति, भोपाल
सविता-अशोक जैन
12वी - 90%
CBSE - PCB
Select in NEET



अतिशय, इन्दौर
आनंद-नीरज जैन
12वी - 82.2%
ISCE - PCM



श्रुतिका, झांसी
राशी-राजेश जैन
12 वी - 77.80%
ISCE



महिमा, झांसी
राशी-राजेश जैन
MBA Tourism
74.50%



नित्यता जैन मध्यप्रदेश की पहली वुमन फिडे मास्टर

15 वर्षीय नित्यता जैन को विश्व शतरंज महासंघ (फिडे) से "वूमन फिडे मास्टर" का अंतर्राष्ट्रीय शतरंज टाइटल हासिल कर एक बार फिर अपने परिवार, समाज व इन्दौर नगर का नाम अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर गौरवांनित किया है। अंतर्राष्ट्रीय शतरंज जगत में अब नित्यता को "डब्ल्यू.एफ.एम. नित्यता जैन" के नाम से जाना जायेगा। आप वर्तमान में मध्यप्रदेश की एकमात्र वुमन फिडे मास्टर है।



प्रतिभाशाली विशेषांक में प्रकाशन हेतु प्राप्त फार्म वाट्सएप्प/ईमेल के द्वारा प्राप्त जानकारी के आधार पर ही प्रकाशन किया गया है। इसमें वरीयता का कोई भी क्रम नहीं है। कक्षा अनुसार विद्यार्थियों की जानकारी दी गयी है। इस प्रक्रिया में हमारे द्वारा कोई ऋति रह गयी हो तो हम उसके लिए करबद्ध क्षमाप्रार्थी है।

15 मिनट के चार योगासन - आपकी जीवनशैली में सकारात्मक बदलाव ला सकते हैं।

आमोद जैन, कानपुर। राजधानी दिल्ली में योग दिवस के दिन आचार्य श्री विद्यासागर महाराज के परम प्रभावक शिष्य श्री 108 प्रणम्य सागरजी द्वारा एक मिसाल पेश की गयी। इस दिन दिल्ली के लाल किले प्रांगण में करीबन 13000 लोगों को एक साथ अर्हम योग उनके मार्गदर्शन कराया गया।



अममून लोग योग, एक्सरसाइज न कर पाने के बहाने में समय न मिलने को बड़ी वजह बताते हैं। जबकि मेरा ये मानना है कि जो लोग ये कहते हैं, वो स्वयं को प्राथमिकता ही नहीं देते। वो खुद को नज़रअंदाज करते हैं। दरअसल कई बार ये देखा गया है, कि यदि उन्हीं लोगों को स्वस्थ होने के लिए डॉक्टर द्वारा योगासन या एक्सरसाइज अनिवार्य कर दी जाए, तो वो इसे सहज स्वीकार कर लेते हैं। कुछ समय पहले तक हमारी लाइफस्टाइल में योग शामिल था। इसलिए बहुत ज्यादा ध्यान देने की आवश्यकता नहीं थी, लेकिन अब ऐसा नहीं है। दरअसल मानसिक और शारीरिक रूप से स्वस्थ होने के लिए योग के सभी आसन हमारे जैन मुनियों द्वारा बनाए गए हैं। कुल 84 योगासन में 28 आसन वो हैं, जिन्हें बैठकर ध्यान लगाकर किया जाता है। मानसिक शांति, तनावमुक्ति के लिए ये अहम हैं, जबकि 56 आसन गत्यात्मक आसन हैं, जो शरीर को स्वस्थ रखने के लिए किये जाते हैं। वे लोग जो योग के लिए बहुत ज्यादा समय नहीं दे सकते, वो भी महज 10 से 15 मिनट में कुछ योगासन से स्वस्थ शरीर पा सकते हैं। शारीरिक स्वास्थ्य के लिए स्पाइन, जॉइंट, पेट का स्वस्थ होना जरूरी है। साथ ही शरीर को कुछ आराम भी चाहिए। इसलिए यदि व्यक्ति 3 से 4 मिनट के लिए भी ये चार योगासन करता है, तो वो स्वस्थ रह सकता है।

वैकबोन के लिए ताड़ासन - दोनों पंजों में 10 सेंटीमीटर की जगह छोड़कर खड़े हो जाएं। बाजुओं को बगल में रखें। शरीर को स्थिर करें और शरीर का वजन दोनों पैरों पर समान रूप से दें। हाथों को ऊपर उठाएं और दोनों हाथों की उंगलियों को एक दूसरे में फंसाकर हथेलियां ऊपर की



ओर रखें। बाजुओं, कंधों और छाती को ऊपर की तरफ खींचें और एडियां उठाकर पंजों के बल खड़े हो जाएं। **असर** - रीढ़ की हड्डी में खिंचाव लाकर उसके विकार खत्म करता है। शरीर के पॉश्चर में भी सुधार होता है। साइटिका के दर्द से भी राहत दिलाता है।

जोड़ो के लिए उत्कटासन - ताड़ासन में खड़े होकर, श्वास अंदर लें। घुटनों से पैरों को मोड़ते हुए, कूल्हों को नीचे की तरफ लाएं। पीठ सीधी रखें। बिना संतुलन खोए नीचे की ओर आएं और कुर्सी पर बैठ जाने की मुद्रा में आ जाएं। सांस अंदर लेते हाथों को सिर के ऊपर उठाएं और हथेलियों को जोड़ लें। 5-7 बार सांस लेने के बाद इस मुद्रा से बाहर आ जाएं। **असर** - घुटनों, जांघों, पिंडली और रीढ़ की हड्डी को मजबूत करता है।

पेट के लिए पश्चिमोत्तानासन - जमीन पर पैरों को सीधे फैलाकर बैठ जाएं। गर्दन, सिर और रीढ़ की हड्डी को भी सीधा रखें। दोनों हथेलियों को घुटनों पर रखें। सिर और घड़ को धीरे से आगे की ओर झुकाएं और घुटनों को बिना मोड़े हाथों की उंगलियों से पैरों की उंगलियों को छूने की कोशिश करें। गहरी श्वास लें और धीरे से श्वास को छोड़ें। सिर और माथे को घुटनों से छूने की कोशिश करें। **असर** - पेट और उसके आसपास जमी चर्बी दूर होती है।

शिथिलीकरण के लिए श्वासन - ये आसन करने के लिए पीठ के सहारे जमीन पर लेट जाएं, पैरों को सीधा रखें। दोनों हाथों को शरीर से 5 इंच की दूरी पर रखें। दोनों हथेलियां आसमान की दिशा में हो। अब शरीर के हर अंग को ढीला छोड़ दें, और आंखों को बंद कर लें। मृत प्रायः शरीर की भांति। हल्की सांस लें और ध्यान श्वासों पर होना चाहिए। मन में दूसरे किसी विचार को आने न दें। **असर** - एकाग्रता और स्मरण शक्ति बढ़ती है। गंभीर रोग जैसे उच्च रक्तचाप, दिल की बीमारी से भी राहत मिलती है।