

हिमसंस्कृतवार्ता:

दैनिक ई-संस्कृतवार्तापत्रम्

हिमाचलप्रदेशस्य संस्कृतशिक्षकाणां नूतनः प्रकल्पः

पञ्चाङ्गम्

अद्य सिद्धार्थी वि.सं. २०८२,
कलियुगाब्दः ५१२७ ग्रीष्म-ऋतुः
सूर्यः उत्तरायणः आषाढकृष्णदशमी
आषाढ ०७ प्रविष्टांशः मङ्गलमयः भवेत्

■ पृष्ठ-४ ■ वर्ष-४ ■ अङ्क-२३३

1

जून २१, २०२५

Website- www.himsanskritam.com

Email- himsanskrit@gmail.com

2 HP School Education: वरिष्ठ-माध्यमिक- विद्यालयेभ्यः अधिदेश-प्रवक्तृणां भविष्यति स्थानान्तरणम्, युक्तिकरणप्रक्रिया आरम्भा

3

प्रधानमन्त्रिणा ओडिशायां १८,६०० कोटिरूप्यकाणां विकासपरियोजनानाम् उद्घाटनं शिलान्यासः कृतः

4

शारीरिक-मानसिक-आध्यात्मिक-अभ्यासः अस्ति अन्ताराष्ट्रिययोगदिवसः

सुभाषितम्

योगेन चित्तस्य पदेन वाचां मलं शरीरस्य च वैद्यकेन॥ योऽपाकरोतं प्रवरं मुनीनां पतञ्जलिं प्राञ्जलिरानतोऽस्मि॥

अर्थात्- योग से चित्त का, पद (व्याकरण) से वाणी का व वैद्यक से शरीर का मल, जिन्होंने दूर किया, उन मुनि श्रेष्ठ पतंजलि को मैं अंजलि बद्ध होकर नमस्कार करता हूँ।



प्रतिदिन नवीनतमं हिमसंस्कृतवार्ताः दैनिकवार्तापत्रं प्राप्त्यर्थं 7876636263 Whatsapp संख्या मध्ये नमो नमः लिखन्तु

To get the latest

[h|msanskritam](https://www.himsanskritam.com) Dally Sanskrit Newspaper every day, write Hello on 7876636263 Whatsapp

सूचना- हिमसंस्कृतवार्ताः दैनिकपत्रे व्याकरणात्मक-अशुद्धिनां कृते सम्बद्धाः पत्रकाराः लेखकाश्च उत्तरदायिनः भविष्यन्ति

कार्यालयः

हिमसंस्कृतम् प्रकाशनम् जसवं कोटला तहसीलपरिसरस्य सम्मुखे कस्बा कोटला, जिला कांगड़ा हि.प्र. पत्रव्यवहारसङ्केतः - १७७१११

राष्ट्रियसमयविमोचनम्

अध्ययनस्य ५तमं संस्करणं विमोचितवती वित्तमन्त्री निर्मला सीतारमणः

वित्तमन्त्री निर्मला सीतारमणः नवीदिल्लीनगरे राष्ट्रियसमयविमोचन अध्ययनस्य ५तमं संस्करणं विमोचितवती। समयविमोचन अध्ययन-टीआरएस एकं कार्यप्रदर्शनमापनसाधनं भवति यत् निष्काशितप्रक्रियायाः विमोचनार्थं गृहीतसमयस्य परिमाणात्मकं मूल्याङ्कनं प्रदाति, तस्मात् निकासीप्रक्रियायाः दक्षतायाः मूल्याङ्कने सहायकं भवति २०१९ तमात् वर्षात् आरभ्य १५ प्रमुखस्थानेषु टीआरएस-सञ्चालनं कृतम् अस्ति, यत्र बन्दरगाहाः, वायुमालवाहकसङ्कुलाः, आन्तरिकपात्रनिक्षेपाः, एकीकृतान्वेषण पीठिका च सन्ति। पञ्चमे संस्करणे चरणबद्धं प्रक्रियाविशिष्टं च मूल्याङ्कनं सक्षमं कर्तुं उन्नतपद्धतयः अपि स्वीकृताः।

अन्ताराष्ट्रिय-योगदिवसः



संस्कृति-मन्त्रालयेन एकादशः अन्ताराष्ट्रिय-योग-दिवसः आचर्यते। यत्र सम्पूर्ण देशे शततमेषु प्रतिष्ठित पर्यटनाधारितेषु गन्तव्यस्थलेषु, पञ्चाशदधिकेषु सांस्कृतिक-स्थलेषु च योग-सत्राणां आयोजनं क्रियते। एते अद्यनीयाः निर्धारिताः कार्यक्रमः सन्ति, प्रामुख्येन आयुष्-मन्त्रालयेन विशाखापत्तन इत्यत्र प्रधानमन्त्रिणः उपस्थितौ एकः विशेषयोगोत्सवः समायोज्यते।

सिक्किम-राज्यस्य नाथुला-क्षेत्रात् वार्षिकी कैलाश-मानसरोवरयात्रा समारम्भा



हिमसंस्कृतवार्ताः - सिक्किम-राज्यस्य नाथुला-क्षेत्रात् वार्षिकी कैलाश-मानसरोवर-यात्रा समारम्भास्ति। राज्यपालः ओमप्रकाशमाधुरेण यात्रायाः ध्वजप्रदर्शनपूर्वकं शुभारम्भो विहितः। षत्रिंशत् तीर्थयात्रीणाम् अधिकारिणां च प्रथमः समूहः कैलाश-मानसरोवर-प्रदेशं प्रति यात्रार्थं तिब्बताख्यं स्वायत्त प्रदेशं प्रविष्टवान्। नाथुला-क्षेत्रस्य अपरपार्श्वे चीन-देशस्य अधिकारिणः तेषाम् स्वागतार्थं उपस्थिताः आसन्। ध्यातव्यमस्ति यत् प्रथमदलाय यात्रां समाप्य गङ्टोक-नगरे प्रत्यागन्तुं एकादशतः द्वादश- दिनानां समयः अपेक्ष्यते।

प्रधानमन्त्रिणा नरेन्द्रमोदिना बिहारस्य सीवान नगरे पञ्च सहस्र-नवशत-कोटिरूप्यकाणां बहुविधविकास-परियोजनानां शिलान्यासः उद्घाटनञ्च कृतम्



हिमसंस्कृतवार्ताः - प्रधानमन्त्रिणा नरेन्द्रमोदिना आर्. जे. डी. पक्षस्य, काङ्ग्रेस् पक्षस्य च उपरि प्रहारं कुर्वता, ते बिहारप्रदेशं प्रवासिनां प्रदेशः इति कृतवन्तः इत्यारोपः कृतः। सः अवदत् यत् एन्. डी. ए. इति प्रशासनेन राज्यमिमं पुनः विकासस्य मार्गं आनीतम्। श्रीमोदी सीवाननगरे जनसभां सम्बोधयन् इत्यपि आरोपितवान् यत् राज्यस्य युवकाः केवलं बिहारस्य दुर्दशायाः विषये एव श्रुतवन्तः, पूर्वतनस्य शासनकाले राज्ये कथं कुशासनम् आसीत् इति ते न जानन्ति। सः बिहारस्य जनान् आश्वासितवान् यत् तस्य सर्वकारः राज्यस्य विकासाय निरन्तरं कार्यं करिष्यति। अस्मिन् विषये बिहारराज्यं अतीव महत्त्वपूर्णं भूमिकां निर्वहति इति सः अवदत्। तत्पूर्व, प्रधानमन्त्रिणा नरेन्द्रमोदिना बिहारस्य सीवान-नगरे प्रायः पञ्च सहस्र-नवशत-कोटिरूप्यकाणां बहुविधविकासपरियोजनानां शिलान्यासः उद्घाटनञ्च कृतम्। प्रधानमन्त्रिणा बिहार-उत्तरप्रदेशयोर्मध्ये चतुश्शत-कोटिरूप्यकाणां नूतन-वैशाली-डियोरिया-रेल्-मार्ग-परियोजना इत्यपि समर्पिता। श्रीमोदी पाटलीपुत्र-गोरखपुर-नगरयोर्मध्ये वंदेभारत-एक्सप्रेस्-रेल्-यानस्य च ध्वजप्रदर्शनपूर्वकं शुभारम्भं कृतवान्। नमामि-गङ्गे परियोजनातर्गतं अष्टादशशत कोटिरूप्यक-मूल्यात्मकानि षट् मलजलशुद्धीकरणकेन्द्राणि अपि श्रीमोदी प्रदेशाय समर्पितवान्।

राष्ट्रपतिः देहरादूननगरे दृष्टिबाधितानां सशक्तीकरणाय राष्ट्रियसंस्थायां छात्रान् सम्बोधितवती



हिमसंस्कृतवार्ताः - राष्ट्रपतिपदासीना द्रौपदीमुर्मूर्वया जीवनस्य सर्वेषु क्षेत्रेषु दिव्यांजनां प्रोत्साहनस्य महत्त्वम् उक्तवती। सा अवेचत् यत् अधुना उन्नतप्रौद्योगिकीनां साहाय्येन दिव्यांजनाः प्रभावीरूपेण मुख्यधारायाम् योगदानं दातुं सक्षमाः सन्ति। राष्ट्रपतिः देहरादूननगरे दृष्टिबाधितानां सशक्तीकरणाय राष्ट्रियसंस्थायां छात्रान् सम्बोधयन्ती आसीत्। तत्पूर्व, राष्ट्रपतिः देहरादूननगरे राष्ट्रपति-निकेतन इत्यस्य, राष्ट्रपति-तपोवनस्य च उद्घाटनम् अकरोत्।

इरान्-इस्राइल्-सङ्घर्षः, इरान्-देशस्य विदेशमन्त्री अब्बास् अराध्वी जर्मनी फ्रान्स्, यू. के. देशानां विदेशमन्त्रिभिः सह मेलनं करिष्यति

हिमसंस्कृतवार्ताः - पश्चिम-एशियायाः स्थितिं यथाशीघ्रतया सामान्यीकर्तुम् इरान्-देशस्य विदेशमन्त्रिणः अब्बास् अराध्वी इत्यस्य जिनेवा-नगरे जर्मनी, फ्रान्स्, यू. के. देशानां विदेशमन्त्रिभिः सह मेलनस्य कार्यक्रमः अस्ति। प्रसारमाध्यमानां सूचनानुसारं, इरानस्य विदेशमन्त्रिणा सह परमाणु-संवादात् प्राक् त्रयाणां यूरोपीय-

राष्ट्राणां मन्त्रिस्तरीय प्रतिनिधिमेलनस्य



प्रथमतया जिनेवा-नगरे जर्मनी-देशस्य स्थायी-मिशन इति मध्ये यूरोपीय-सङ्घस्य शीर्ष-कूटनीतिज्ञेन काजा कल्लस् इत्यनेन सह मेलनं भविष्यति। अग्रिमे सप्ताहे हेम् इति नगरे नेटो इति नेतृणां शिखरसम्मेलनात् पूर्वम् कूटनीतिप्रयासः महत्त्वपूर्णः उपायः इत्यपि मन्यते, यत्र क्षेत्रे सुरक्षा कार्यसूच्यां शीर्षस्थाने भविष्यति।

HP School Education: वरिष्ठ- माध्यमिक- विद्यालयेभ्यः अधिशेषप्रवक्तृणां भविष्यति स्थानान्तरणम्, युक्तिकरणप्रक्रिया आरब्धा



हिमसंस्कृतवार्ता:- शिमला। हिमाचलप्रदेशस्य एकादश-द्वादश-कक्षायाः सर्वकारीय- वरिष्ठ-माध्यमिक- विद्यालयेभ्यः अधिशेष-प्रवक्तृणां स्थानान्तरणं भविष्यति। विद्यालयशिक्षानिदेशालयेन आवश्यकतायाः अतिरिक्तरूपेण नियुक्तानां प्रवक्तृणां युक्तिकरणप्रक्रिया आरब्धा अस्ति। सर्वेभ्यः जिला-उपनिदेशकेभ्यः अधिशेषप्रवक्तृणां सूची याचिता अस्ति। एकादशवर्गे १०० छात्रयुक्तस्य विषयस्य कृते एकः प्रवक्ता, २०० छात्रयुक्तस्य विषयस्य कृते द्वौ

प्रवक्तारौ नियुक्तौ भविष्यतः। विद्यालयीयशिक्षानिदेशकः आशीषकोहली इत्यनेन उक्तं यत् केषुचित् विद्यालयेषु छात्राणां संख्या न्यूना भवति, यदा तु शिक्षकाणां संख्या अधिका भवति। एतेभ्यः विद्यालयेभ्यः निर्देशः दत्तः यत् यत्र-यत्र एतादृशी स्थितिः अस्ति तत्र एतानि पदस्थानानि संकोषे (pool) एव स्थापितानि भविष्यन्ति, येन विद्यालयस्य युक्तिकरणसमये एतेषां शिक्षकानां आवश्यकतायुतेषु विद्यालयेषु स्थानान्तरणं कर्तुं शक्यते। एकादश-द्वादश-कक्षायां १ तः १०० छात्राणां कृते प्रतिविषयः एकः प्रवक्ता, १०१-२०० छात्राणां कृते द्वौ प्यवक्तारौ, २०१ तः ३०० छात्राणां कृते त्रयः प्रवक्ताः, ३०१-४०० छात्राणां कृते चत्वारः प्रवक्ताः च भविष्यन्ति इति निर्णयः कृतः। विद्यालयानां नामाङ्कनसम्बद्धा सूचना अपि जिला-उपनिदेशकेभ्यः प्राप्ता अस्ति। कियत्कालं यावत् कः कुत्र नियुक्तः इति कथयितुं अपि तेभ्यः पृष्ठम् अस्ति। शिक्षानिदेशालयेन सूचनाप्रदानार्थं प्रपत्रं निर्गतम्।

त्रिषु वर्षेषु साक्षात्कारं विना नियुक्तानां चतुर्थवर्गस्य कर्मचारिणां प्रमाणपत्राणां अन्वेषणं भविष्यति, निर्देशाः निर्गताः



हिमसंस्कृतवार्ता:- शिमला। हिमाचलसर्वकारे विगतत्रिवर्षेषु लिखितपरीक्षां साक्षात्कारं च विना नियुक्तानां चतुर्थश्रेणी कर्मचारिणां प्रमाणपत्राणाम् अन्वेषणं भविष्यति। उच्चन्यायालयस्य आदेशानन्तरं मुख्यसचिवः प्रबोध सक्सेना इत्यनेन सर्वेभ्यः प्रशासनिकसचिवेभ्यः, विभागप्रमुखेभ्यः, उपायुक्तेभ्यः, संभागीय आयुक्तेभ्यः, प्रबन्धनिदेशकेभ्यः, चयन- आयोगस्य सचिवेभ्यः च अस्मिन् विषये निर्देशाः प्रसारिताः। विगतत्रिषु वर्षेषु साक्षात्कारं विना प्रमाणपत्राणाम् आधारेण कृतानां नियुक्तीनां चतुर्मासाभ्यन्तरे अन्वेषणं कर्तुं कथितम् अस्ति। शैक्षणिकयोग्यताप्रमाणपत्राणां सावधानीपूर्वकं सत्यापनं न भवति चेत् अनुशासनात्मककार्याणि करणीयाणि इति अपि सम्बन्धिताधिकारिभ्यः सचेतना दत्ता। सर्वकारीयनियुक्तिषु अनुकृत-

शैक्षिक- प्रमाणपत्राणां प्रयोगं निवारयितुं उद्देश्यं कृत्वा एषः निर्णयः कृतः। उच्चन्यायालयेन CWP संख्या 7320/ 2025, ग्रामीण- मुक्त-विद्यालयीय- शिक्षासंस्थानविरुद्धं हिमाचलप्रदेशः इत्यादिषु प्रकरणेषु एतत् पदं गृहीतुं सर्वकाराय निर्देशः दत्तः अस्ति। राज्ये वर्धमानस्य अनुकृतप्रमाणपत्रस्य प्रकरणानि उद्धृत्य उच्चन्यायालयेन मुख्यसचिवं शैक्षणिकयोग्यतायाः सत्यापनं सुनिश्चितं कर्तुं आह। न्यायालयेन मई २०२२ तः चतुर्थश्रेणीपदानां कृते स्थगितानां साक्षात्कार- मूल्यांकनप्रक्रियाणां सन्दर्भे अस्याः प्रक्रियायाः महत्त्वं बोधितम्। राज्ये बहवः अनुकृत-उपाधीनां प्रमाणपत्राणां च प्रकाशनम् अभवत् ततः प्रमाणपत्राणां सत्यापनम् आवश्यकं जातम् इति न्यायालयेन उक्तम् आसीत्। अस्मिन् प्रकरणे राज्यसर्वकारेण प्रमाणपत्राणां, उपाधिनां च सत्यापनार्थं निर्देशाः निर्गताः। कार्मिकविभागेन प्रसारिते पत्रे उक्तं यत् नियुक्तीनाम् अखण्डतां निर्वाहयितुम्, सुनिश्चित्य च केवलं वास्तविकाः योग्याः च अभ्यर्थिनः एव नियुक्ताः भवेयुः। अभिलेखानां प्रमाणीकरणं महत्त्वपूर्णं प्रक्रिया अस्ति। अस्मिन् प्रस्तूयमानाणां शैक्षिकाभिलेखानां वैधता, उत्पत्तिः, सटीकता च अनिवार्यतया परीक्षितव्या।

HP WEATHER: हिमाचले प्रचण्डवृष्टेः मध्यं प्रावृट्प्रवेशः, राज्ये सप्त-दिनानि यावत् सचेतना



हिमसंस्कृतवार्ता:- कार्यालयीयः प्रतिनिधिः। हिमाचलप्रदेशे प्रचण्डवृष्टेः मध्यं दक्षिणपश्चिम- मानसूनप्रकोपः अभवत्। शुक्रवासरे शिमलासहितस्य राज्यस्य केषुचित् भागेषु प्रावृट् प्रविष्टः। अस्मिन् समये सप्तदिनानि पूर्वं प्रावृट्प्रवेशः अभवत्। गतवर्षे जूनमासस्य २७ दिनाङ्के प्रावृट् राज्ये प्रविष्टवान्। राज्यराजधानीसहितेषु अन्येषु भागेषु प्रचण्डवृष्टिः भवति। शिमला प्रातःकालादेव घननीहारेन आवृतः आसीत्। नीहारस्य कारणेन दृश्यता अतीव न्यूना भवति स्म। अस्य कारणात् चालकानां वाहनचालने बहु कष्टानि सम्मुखीभूतानि। अपरपक्षे कांगड़ा- धर्मशालामार्गः प्रचण्डवृष्ट्या चैतङ्ग-समीपे भूस्खलनेन निरुद्धः अभवत्। प्रातः सार्ध- अष्टवादनात् आरभ्य मार्गः निरुद्धः एव आसीत्। शीला-औरा-सराह-मार्गेण काङ्गड़ां प्रति वाहनानि प्रेषितानि। तस्मिन् एव काले शिमलानगरस्य जतोग-छावनक्षेत्रस्य हटनी की धारस्य समीपे भूस्खलनेन मुख्यमार्गः पूर्णतया अवरुद्धः अभवत्। एकं वाहनम् अपि भूस्खलनस्य ग्रहणे आगत्य सम्पूर्णतया क्षतिग्रस्तम् अभवत्।

विद्यालयस्य परिसरे जलं पूरितम्, बालकानां कष्टानि वर्धितानि

अपरपक्षे पाण्डोहस्य शहीदइन्दरसिंह माध्यमिकविद्यालये प्रथमवृष्ट्या अराजकता उजागरिता अस्ति। विद्यालयस्य परिसरे वर्षाजलेन पूरितस्य कारणेन छात्राणां शिक्षकाणां च कष्टस्य सम्मुखीकरणं कर्तव्यम् अभवत्। वर्षाकारणात् विद्यालयस्य प्राङ्गणे प्रवेशद्वारं च मग्नं जातम्, येन बालकानां गमनागमनं कठिनं जातम्। कक्षां प्राप्तुं बहवः छात्राः पादपत्राणि उद्धृत्य जले गन्तुं प्रवृत्ताः आसन्। २०२३ तमे वर्षे वर्षायां विद्यालयस्य स्थितिः अपि तथैव आसीत्। अधुना यावत् २०२३ तमे वर्षे भग्नसीमाभित्तिः न पुनर्स्थापिता, यस्मात् कारणात् भूमिः पूर्णतया जले मग्नं स्थानीयजनाः वदन्ति यत् प्रतिवर्षं मानसूनस्य आरम्भे एषा स्थितिः उत्पद्यते, परन्तु अधुना यावत् जलनिष्कासनस्य स्थायी व्यवस्था न कृता। विद्यालयपरिसरस्य जलनिकासी, सीमाभित्तिः च यथाशीघ्रं करणीयम् इति प्रशासनात् अभिभावकाः आग्रहं कृतवन्तः।

कांग्रेसस्यापेक्षया मोदीसर्वकारस्य एकादशवर्षाणि अधिकसफलानि-अनुरागठाकुरः

हिमसंस्कृतवार्ता:- बिलासपुरम्। प्रधानमन्त्रिणः नरेन्द्रमोदिनः नेतृत्वे देशेन अभूतपूर्वां प्राप्तः साधिताः। भारतं न केवलं आर्थिकदृष्ट्या चतुर्थं विश्वस्य महान् अर्थतन्त्रं जातम्, अपि तु वैश्विकमञ्चे अपि दृढं स्थानं प्राप्तवान्। श्रीनयनादेवीविधानसभायां आयोजिते 'संकल्पात् सिद्धिः' इत्यस्मिन् अभियाने मुख्यातिथिरूपेण आगतः सांसदः अनुराग ठाकुरः उक्तवान् यत् मोदीसर्वकारस्य एकादशवर्षाणां कालखण्डे रूस-यूक्रेनयुद्धस्य, इजरायल- ईरानसंघर्षस्य च समये अपि भारतदेशेन स्वनागरिकानां सुरक्षितं गृहनिर्गमनं सुनिश्चितम्, यत् सशक्तनेतृत्वस्य लक्षणं वर्तते। कांग्रेसपक्षं लक्ष्यीकृत्य सः अवदत् यत् कांग्रेसस्य षष्ठिवर्षीयशासनस्य अपेक्षया मोदीसर्वकारस्य एकादशवर्षाणि अधिकानि विकासपूर्णानि निर्णायकाः च अभवन्। प्रधानमन्त्रिणा २०१७तमे वर्षे यावत् भारतं विकसितराष्ट्रं कर्तुम् लक्ष्यं स्थापितम्, तस्मिन् साधने सर्वनागरिकाणां सहभागिता अपेक्ष्यते। साई-खारसी, निहारखन-बासला इत्येषु स्थलेषु सः उक्तवान्- 'एकदेशः, एकनिर्वाचनम्' इति समयस्य आवश्यकता अस्ति। बारंबारं निर्वाचनं केवलं शासनसंसाधनानां दुरुपयोगं न करोति, अपि तु विधिनियमव्यवस्था, शिक्षायाः प्रशासनस्य च स्थितौ प्रतिकूलं प्रभावं करोति। सः उक्तवान् यत् निर्वाचनसमये शिक्षकाः, पुलिसकर्मिणः, प्रशासनिकाधिकारिणः च निर्वाचनकर्तव्ये नियोज्यन्ते, येन सामान्यजनाः न्यायं प्राप्तुवन्ति, छात्राः च शिक्षायां विघ्नं अनुभवन्ति। तस्य आरोपः आसीत् यत् कांग्रेसपक्षः केवलं विरोधस्य राजनीतिं कर्तुं प्रयतते। यदा कांग्रेसपक्षात् विरोधकारणं पृच्छ्यते, तदा तेषां समीचीनं उत्तरं न दृश्यते। सः जनान् प्रति आह्वानं कृतवान् यत् राष्ट्रवादीविचारधारायुक्तं भारतीयजनतापक्षं दृढीकुर्युः, देशविरोधित्थिभ्यः च उत्तरं ददातु। प्रधानमन्त्रिणः मोदिनः नेतृत्वे भारतदेशेन केवलं विकासः न कृतः, अपि तु प्रत्येकसंकटे जगति प्रदर्शितं यत् नेतृत्वं किम् भवतीति।

थमना- वीणापाणि- उच्च- विद्यालये राभादिवसोद्यापनम्



हिमसंस्कृतवार्ता- 20 जून, असम

काशीहिन्दूविश्वविद्यालयस्य तत्कालिकोपाचार्यः प्रो. सर्वपल्ली राधाकृष्णनेन कलागुरुः इति उपाधिना अलङ्कृतः कलागुरुः विष्णुप्रसादराभावर्यस्य अद्य मृत्युदिवसमुद्दिश्य असमप्रदेशस्य बाक्सानपदस्य थमना- वीणापाणि- उच्च- माध्यमिकविद्यालये राभादिवसस्य एकं कार्यक्रमं सम्पन्नम्। विद्यालयस्य ज्येष्ठ शिक्षकः अनिलकुमारदासस्य अध्यक्षत्वेन सम्पूर्णकार्यक्रमस्य सञ्चालनं जातम्। तत्र शुक्र सिंह राभा, दिलीपकुमारदास- प्रभृतिभिः शिक्षकैः राभादेवस्य कर्माणां विस्तीर्णवर्णनं कृतम्। शिक्षार्थिभिः राभागीतम्, नृत्यं, राभादेवस्योपरि भाषणादि प्रदत्तः। एवं सर्वेषां शिक्षक- शिक्षार्थीनां प्रयासेन 20 जून दिनाङ्के एकम् उत्तमं कार्यक्रमं सम्पन्नम्।

प्रधानमन्त्रिणा ओडिशायां १८,६०० कोटिरूप्यकाणां विकासपरियोजनानाम् उद्घाटनं शिलान्यासश्च कृतः



प्रधानमन्त्री नरेन्द्र मोदी इत्यनेन गतदिने ओडिशायां १८,६०० कोटिरूप्यकाणां विकासपरियोजनानामुद्घाटनं शिलान्यासश्च कृतः। भुवनेश्वरस्य जनता प्राङ्गणे ओडिशायाः मुख्यमन्त्री मोहनचरणमाझी इत्यस्य नेतृत्वे प्रथमस्य भाजपासर्वकारस्य एकवर्षस्य समापनस्य निमित्तं जनसभां सम्बोधयन् श्री मोदीः अवदत् यत् देशात् नक्सलवादस्य उन्मूलनं शीघ्रमेव भविष्यति। सः अवदत् यत् केन्द्रे भाजपासर्वकारः देशे नक्सलप्रभावितानां मण्डलानां संख्या २० तः न्यूना अभवत्। विगतदशके केन्द्रे भाजपासर्वकारः आदिवासीजनानाम् उत्थानार्थं प्रत्येकस्मिन् क्षेत्रे कार्यं कृतवान् इति सः अवदत्। काङ्ग्रेसस्य आलोचनां कुर्वन् प्रधानमन्त्रिणा उक्तं यत् काङ्ग्रेसशासने प्रचण्डभ्रष्टाचारस्य कारणेन जनानां जीवनं कठिनं जातम्। सः अवदत् यत् भाजपायाः सुशासनस्य आदर्शनं असम-त्रिपुरा-सहितेषु अनेकेषु राज्येषु शान्ति-विकासस्य मार्गः प्रशस्तः अभवत्। श्री मोदी इत्यनेन ओडिशा विजन दस्तावेज २०३६ अपि विमोचितः, अस्य प्रतिवेदनानुसारं २०३६ वर्षपर्यन्तं ओडिशा विकसितराज्यं भविष्यति इति आशां प्रकटितवान्। प्रधानमन्त्रिणा बीजुपटनायक-अन्तर्राष्ट्रीयविमान-स्थानकात् जनतामैदान-पर्यन्तं विशालः मार्गप्रदर्शनम् अपि आयोजितः

थप्पड़/चंड



चंडा रा नांव सुणी कने सिर लगदा चकराणे स्कूल टैमा च तां चंड रोज ई पौदी थी खाणे चंड पौणे पर बी माव बूढे कुछ नी थे गलांदे अजकला रे माव बूढेयाँ साई पौदे नी थे खाणे

घरें देखदे जे तां माव बूढे करदे थे खूब चन्डाई फर्क ई जांदा था जे तां मास्टर देंदे थे गुवाई मजाल आ जे बच्चा उआँ ते चू करी जाओ जे मास्टरां री चंड रहन्दी जारी तां नी हुन्दी अज्ज मगज खपाई

सै बी थे ज़माने तांजे मास्टर कुट्टी कने पवाच्छा थे पांदे मजाल थी जे छोरू कने माव बूढे कुछ भी गलांदे मास्टर पावें कन्न ई खिंज्या होवे थोड़ा जेया अज्जकल दूजे दिन अखवारा च मास्टरा रे तां झंडे झूली जांदे

मशहूर आदमिएँ जो तांजे पौदी किसी ते चंड तां चंड मारने वाले जो पुलसा वाले झट करी देंदे बन्द पर जे गरीब माहणुएँ जो मारे कोई बड्डा आदमी चंड बड्डे जो कोई नी पुछदा तां बी गरीब माहणु ई हुँदा तंग

मशहूर आदमिएँ जो तांजे कोई थप्पड़ लागे जो हुँदा मजबूर तां कई बार सै थप्पड़ लागे वाला हुँदा जांदा रातो रात मशहूर भुलदा नी माहणु अपने पर बीतियाँ निक्कियाँ गल्लां जो बी होर करी नी सकदे पावें थप्पड़ ई सई बदला लैदे सै जरूर

उल्टा सीधा बोले जे कोई ताई पौवां थप्पड़ अप्पू जो किसी नी लैणा इँयाई बैठेरियाँ लक्कड़ दो ई आदमी मारी सकदे दूजे जो थप्पड़ इक्क सैजे बौहत दुखी कने दूजा सैजे फक्कड़

थप्पड़ गुस्से च या मना च कुछ हो ताई किसी जो लगदा पर थप्पड़ा ते बाद मामला सुलझदा नी होर बददा थप्पड़ किसी समस्या रा कदी बी हल नी हुई सकदा सोचदा माहणु फेरी पर सैजे हुणा सै नी कदी बी टलदा

रवींद्र कुमार शर्मा
घुमारवं
जिला बिलासपुर हि प्र



लौकिकन्यायकोशः २५१ " चन्द्रचकोरन्यायः

चातकपक्षी मेघात् निर्गतं जलबिन्दुमेव पिबति। अन्यत्र जलाशये वर्तमानं जलं न पिबति इति कविप्रवादः। तदर्थं सः पक्षी वर्षागमस्य कृते एव प्रतीक्षते। तथैव चकोरपक्षी चन्द्रकिरणानेव खादति किमपि अन्यत् न। एवं कस्यापि एकस्य कृते प्रतीक्षा भवति चेत् तद्विषये अयं न्यायः प्रवर्तते।

डा. वर्षा प्रकाश टोणगांवकर
पुणे/ महाराष्ट्रम्

इण्डियाटूरिज्म दिल्ली कुतुबमीनार परिसरस्य प्रतिष्ठितस्य सन डायल लॉन् इत्यत्र सामूहिकयोगसत्रस्य आयोजनं करिष्यति



हिमसंस्कृतवार्ताः। अन्तर्राष्ट्रीययोगदिवस- २०२५ इत्यस्य अवसरे इण्डियाटूरिज्म दिल्ली शनिवासरे प्रातः ६:०० वादनतः ८:०० वादनपर्यन्तं कुतुबमीनार परिसरस्य प्रतिष्ठितस्य सन डायल लॉन् इत्यत्र सामूहिकयोगसत्रस्य आयोजनं करिष्यति। अस्मिन् कार्यक्रमे ४०० तः अधिकाः प्रतिभागिनः उपस्थिताः भविष्यन्ति। केन्द्रीयपर्यटनमन्त्रालयेन उक्तं यत् देशस्य कालातीतकल्याणविरासतां वैश्विककल्याणप्रतिबद्धतायाः च स्मरणार्थं एतत् आयोजनं आचर्यते। कार्यक्रमस्य उद्देश्यं शारीरिकजीवनततायाः, मानसिकसुष्टतायाः, भावनात्मकशान्तिस्य, आध्यात्मिकसौहार्दस्य च सशक्तसाधनरूपेण योगस्य प्रचारः - स्थायि-स्वस्थ-विश्वस्य प्रचारार्थं अत्यावश्यकः। कुतुबमीनारस्य चयनविषये मन्त्रालयेन उक्तं यत् योगस्य ऐतिहासिकपृष्ठभूम्याः उत्सवः देशस्य आध्यात्मिकपरम्पराणां धरोहरस्य प्रतीकं भवति तथा च वैश्विकरूपेण समग्रस्वास्थ्यस्य प्रवर्धनार्थं तस्य नेतृत्वस्य प्रतीकम् अस्ति। स्वास्थ्यपर्यटनस्य वैश्विककेन्द्रेत्वेन स्वं स्थापयितुं भारतस्य दृष्ट्या अपि एषः आयोजनः सङ्गतः अस्ति। अस्मिन् वर्षे योगदिवसस्य वैश्विकविषयः “एकस्य पृथिव्याः, एकस्याः स्वास्थ्यस्य उद्देश्यं” इति अस्ति, यत् मानसिकसुष्टतायाः, भावनात्मकशान्तिस्य, आध्यात्मिकसौहार्दस्य च सशक्तसाधनरूपेण गहनसम्बन्धं रेखांकयति।

चतुर्थः इको पर्यटनस्थलेभ्यः अनुमोदनम् , हिमाचले एतेषु स्थानेषु स्थलानां विकासः भविष्यति



हिमाचलराज्यसर्वकारेण निजीउद्यमिभ्यः दत्तम्। एतेषु त्रिउण्डवनधर्मशाला, ७७ इकोपर्यटनस्थलानि दातुं निर्णयः लोघाटधर्मकोटधर्मशाला, कृतः, यत् आरब्धम् अस्ति। शुक्रवासरे गुलाबपार्ककुल्लू, वनविभागस्य इको सोक् सोसायटी नरकाण्डप्रकृतिशिविरशिमला इत्यनेन चतुर्णां इको पर्यटनस्थलानां इकोपर्यटनस्थलानि च सन्ति। आवंटनस्य अनुमोदनं कृतम्। तेषु द्वे धर्मशालायाः एकैकं कुल्लूशिमला। इकोपर्यटनस्थलानां आवंटनस्य शुक्रवासरे शिमलानगरे अनुमोदनं दत्तम्, येषु इकोपर्यटनसङ्घस्य सभा आसीत्, यस्याः वनवृत्तधर्मशालायाः अध्यक्षता अतिरिक्तमुख्यसचिवः इकोपर्यटनस्थलानि, कुल्लूनगरस्य वनके.के.पन्तः कृतवान्। सभायां चत्वारि, मण्डीनगरस्य चत्वारि, मुख्यकार्यकारी अधिकारी इको सोक रामपुरस्य सप्तस्थानानि च सन्ति। संजय सूदः कार्यसूचीं प्रस्तुतवान्, एतदतिरिक्तं वनविभागगृहेषु पर्यटकानां यस्मिन् चतुर्णां इको पर्यटनस्थलानां कृते उत्तमसुविधाः प्रदातुं भोजनादिवेवाः औपचारिकरूपेण आवंटनस्य अनुमोदनं बहिः प्रदातुं निर्णयः कृतः।

शक्तिपीठमाँ चामुण्डामन्दिरस्य निर्माणकार्यस्य दायित्वं दानवीराः श्रद्धालवः स्वीकरिष्यन्ति



हिमसंस्कृतवार्ता:। उत्तरभारतस्य प्रसिद्धस्य शक्तिपीठमाँ चामुण्डामन्दिरस्य निर्माणकार्यस्य दीर्घकालीनविलम्बस्य विषये जिलाप्रशासनेन कठोरः संज्ञानः कृतः अस्ति। लोक निर्माणविभागस्य संविदाकारस्य निर्धारितसमयान्तरे कार्यं सम्पन्नं न करणस्य कारणात् उपायुक्त काङ्गड़ा हेमराज बैरवा इत्यस्य निर्देशानुसारं लोकनिर्माणविभागाय कार्यं स्थगयितुं आदेशः दत्तः अस्ति। अधुना एतत् महत्त्वपूर्णं कार्यं अग्रे नेतुम् उत्तरदायित्वं उदारजनानाम् हस्ते समर्पितं, ये यज्ञशालातः निर्माणकार्यस्य आरम्भस्य अनुमतिं प्राप्तवन्तः। विगत-कतिपयवर्षेभ्यः प्रसिद्धस्य शक्तिपीठ-माँ चामुण्डा-मन्दिरस्य निर्माणकार्यम् अपूर्णम् आसीत्, यस्मात् कारणात् मन्दिर-न्यासस्य, स्थानीय-भक्तानां च मध्ये सर्वकार-प्रशासनयोः प्रति गहनः आक्रोशः आसीत् प्रशासनस्य एतेन कठोरपरिज्ञानेन अधुना मन्दिरनिर्माणकार्यस्य त्वरिततायाः आशा वर्तते। धर्मशाला एसडीएम मोहित रतन इत्यनेन उक्तं यत् उपायुक्त काङ्गड़ा इत्यस्य निर्देशानुसारं पीडब्ल्यूडी इत्यस्मै कार्यं स्थगयितुं निर्देशः दत्ताः सन्ति। उदारजनानाम् कृते तेषां कृते कार्यं कर्तुं अनुमतिः दत्ता इति सः पुष्टिं कृतवान्। जिलादण्डाधिकारिः स्पष्टं कृतवान् यत् विभागीयविशेषेषु दातारः आगामिकार्यस्य त्वरिततां करिष्यन्ति, येन निर्माणस्य गुणवत्ता योजना च सुनिश्चिता भवति। विभागेन कृतस्य कार्यस्य गुणवत्तायाः विलम्बस्य च विषये न्यासेन प्रश्नाः उत्पन्नाः इति सः स्वीकृतवान्। एतेषु सर्वेषु विषयेषु प्रशासनं गम्भीरतापूर्वकं कार्यं कुर्वन् अस्ति। मन्दिरस्य रक्तपदानां पूरणप्रक्रिया सर्वकारात् अनुमतिं प्राप्य एव सम्पन्नं कर्तुं शक्यते इति अपि सः अवदत्। अस्य कृते सर्वकारेण सह पत्राचारः क्रियते। माँ चामुण्डादेवीमन्दिरस्य धार्मिकमहत्त्वं विचार्य प्रशासनस्य एतत् पदं न केवलं निर्माणकार्यस्य गतिं करिष्यति, अपितु भक्तानाम् आस्थायाः अपि सम्मानं करिष्यति। मन्दिरपरिसरस्य शोभनार्थं न केवलं इष्टकाशिलाकार्यं कर्तव्यम्। मातुः गर्भगृहं सुवर्णरजतैः अपि सज्जकृतव्यं यस्य कृते मातुः भक्ताः धनव्ययार्थं सज्जाः भवन्ति। न्यासस्य अधिकारिणः भक्ताः च प्रश्नान् उत्थापितवन्तः आसन् मन्दिरन्यासस्य अधिकारिभिः मातुः भक्तैः च प्रश्नाः उत्थापिताः यत् यदा दातारः मन्दिरपरिसरस्य सौन्दर्यीकरणस्य सम्पूर्णं व्ययम् वहितुं सज्जाः सन्ति तदा लोकनिर्माणविभागेन कार्यं किमर्थं स्थगितम्। ये कार्यं विलम्बं कृतवन्तः तेषां विरुद्धं किमर्थं कार्यवाही न कृता ?

बेङ्गलूरुतः दिवसत्रयानन्तरं बोल्लोबसयानानि हिमाचलम् आगमिष्यन्ति, दिल्लीगमनार्थं भविष्यति सौख्यम्



हिमाचलमार्गपरिवाहन निगमस्य चालकानां दलं शुक्रवासरे बेङ्गलूरुनगरं प्राप्तम्। एतत् चालकदलं शनिवासरे बेङ्गलूरुतः प्रत्यागमिष्यति। शनिवासरे ततः प्रस्थाय दिवसत्रयानन्तरं अत्र आगमिष्यन्ति। अत्र शिमलानगरे बसयानानि आनयित्वा एतानि बसयानानि भिन्न-भिन्न-आगारेषु प्रेषिताः भविष्यन्ति। एचआरटीसी इत्यनेन एतानि बसयानानि आनेतुं स्वस्य वरिष्ठचालकानाम् एकं विशालं दलं बेङ्गलूरुनगरं प्रेषितम्, ये शुक्रवासरे बेङ्गलूरुनगरे बसयानानां प्रभारं स्वीकृतवन्तः। शनिवासरे प्रातःकाले एतत् दलं ततः हिमाचलं प्रति प्रस्थास्यति। एचआरटीसी-संस्थायाः आहत्य अष्ट-आगारात् भिन्नाः चालकाः तत्र प्रेषिताः, येषां वोल्चो-बस-चालनस्य अनुभवः अस्ति। परिवहननिगमस्य वोल्चो बसयानानां महतः अभावः आसीत्, परन्तु अधुना एतेषां बसयानानां समूहः वर्धते, तस्मात् महत् सौख्यं प्राप्स्यति, यतः देहल्याः कृते बसयानानां संख्या बहु न्यूनीकृता आसीत्, तत्र केवलं बीएस षड्वर्गस्य बसयानानि एव प्रेषयितुं शक्यन्ते। एतादृशे सति एतेषां बसयानानां अभावात् दिल्लीनगरस्य १६ तः अधिकाः मार्गाः प्रभाविताः अभवन्, ये अधुना पुनः स्थापिताः भविष्यन्ति। एतेन सह अनेकेषु नूतनेषु मार्गेषु दिल्लीनगरं प्रति वोल्चोबसयानानि अपि चाल्यन्ते।

शारीरिक-मानसिक-आध्यात्मिक-अभ्यासः अस्ति अन्ताराष्ट्रिययोगदिवसः



अन्ताराष्ट्रिययोगदिवसः जून-मासस्य एकविंशतितमे (२१/६) दिनाङ्के जनैः आचर्यते। योगः अनन्तकालात् प्रचलितः शारीरिक-मानसिक-आध्यात्मिक-अभ्यासः अस्ति। योगस्य मूलानि भारतदेशे सर्वत्र प्राप्यन्ते। भारतीयसंस्कृतिः भौतिकसुखस्य अपेक्षया आध्यात्मिकसुखाय अधिकं बलं यच्छति। परन्तु शरीरमेव आध्यात्मिकक्षेत्रे उन्नतिं कर्तुम् एकमात्रं साधनं वर्तते इत्यपि भारतीयसंस्कृतेः मतम्। अतः मनसः शान्तिः, शरीरस्य स्वस्थता च मनुष्यस्य आवश्यकता भवति। तस्याः आवश्यकतायाः पूर्णं भारतीयतत्त्वचिन्तकैः योगशास्त्रस्य रचना कृता। अनेन योगशास्त्रेण मनसः शान्तिः, शरीरस्य स्वस्थता च वैज्ञानिकरीत्या प्राप्यते।

इतिहासः

२०१४ तमस्य वर्षस्य सितम्बर-मासस्य सप्तविंशतितमे (२०१४-०९-२७) दिनाङ्के भारतगणराज्यस्य प्रधानमन्त्रिणा श्रीनरेन्द्र मोदी-महाभागेन संयुक्तमहासभायां भाषणकाले उपस्थापितं यत्, "योगः अस्माकं (भारतस्य) अतिपुरातनम्, अमूल्यं योगदानम् अस्ति विश्वाय। मनसः, शरीरस्य, विचारस्य, कर्मणः, संयमस्य, उपलब्धेः च एकात्मतायाः तथा च मानव-प्रकृत्योः सामञ्जस्यापि मूर्तस्वरूपत्वेन योगः परिगण्यते। योगः न केवलं व्यायामः अस्ति, अपि तु स्वेन, विश्वेन, प्रकृत्या च सह तादात्म्यं स्थापयितुम् उत्तमं साधनम् अस्ति। योगः अस्मासु जागरूकतायाः भावम् उत्पाद्य जलवायुपरिवर्तनस्य समस्यां प्रति सङ्घर्षं कर्तुं बलं दातुं शक्नोति। अतः अस्माभिः अन्ताराष्ट्रिययोगदिवसस्य आरम्भं कर्तुम् अपि प्रयासः करणीयः" इति। उक्ते भाषणे संयुक्तराष्ट्रमहासभायां नरेन्द्र-वर्येण अन्ताराष्ट्रिययोगदिवसस्य प्रस्तावः उपस्थापितः आसीत्। ततः २०१४ तमस्य वर्षस्य दिसम्बर-मासस्य एकादशे (२०१४-१२-११) दिनाङ्के संयुक्तराष्ट्रमहासभायाः १९३ सदस्यानां समर्थनेन संयुक्तराष्ट्रमहासभाध्यक्षः जून-मासस्य एकविंशतितमं (२१/६) दिनाङ्कम् अन्ताराष्ट्रिययोगदिवसत्वेन उद्घोषयत्। बान की मून इत्ययं संयुक्तराष्ट्रमहासभायाः अष्टमः अध्यक्षः अवदत्, "अन्ताराष्ट्रिययोगदिवसः योगस्य पवित्रलाभान् प्रति जनान् कक्षयति (आकर्षितं करिष्यति)। योगः अस्मभ्यम् असङ्कमिष्यः रोगेभ्यः रक्षणं दातुं शक्नोति। सामुदायिकैकप्रपतायाः व्यापकप्रयासत्वेन योगः सर्वान् योजयित्वा परस्परम् आदरभावं जनयिष्यति च" इति। ततः स्ववचनस्य पुष्टतायै सः अवदत्, "योगः एका क्रिया अस्ति, यया विकासाय, शान्त्यै च योगदानं भवितुम् अर्हति। जनाः योगमाध्यमेन अन्येषां समस्यानां निवारणं कृत्वा तेषां जीवनम् उद्दिग्रतामुक्तं (Stress free) कर्तुं शक्नुवन्ति" इति।

योगशिक्षणार्थं स्पष्टनिर्देशाः

छात्राणां सन्तुलितं समग्रं च अनुभवं प्राप्तुं योगवर्गस्य संरचना महत्त्वपूर्णा अस्ति। वर्गस्य प्रवाहः क्रमिकः भवेत्, उष्णता-मुद्राभिः आरभ्य अधिक-चुनौत्य-आसनानां प्रति प्रगतिः च भवेत्। आरामेन ध्यानेन च कक्षायाः समाप्तिः छात्राणां अभ्यासं एकीकृत्य मनः शान्तं कर्तुं साहाय्यं करोति। **Class Opening** : सत्रस्य कृते स्वरं सेट् कृत्वा आरभत। छात्राणां स्वागतं कुर्वन्तु, शान्तस्य, ध्यानस्य च वातावरणं निर्मायन्तु। छात्राणां बहिः जगतः योग-अभ्यासं प्रति संक्रमणं कर्तुं साहाय्यं कर्तुं भवान् संक्षिप्त-मनःसन्तोष-अभ्यासेन अथवा केन्द्रीकरण-अभ्यासेन आरभतुम् इच्छति। अस्मिन् श्वसनकार्यं वा लघुमार्गदर्शितं ध्यानं वा भवितुं शक्नोति।

वार्म-अप : वार्म-अप-चरणेन सत्रस्य शारीरिक-माङ्गल्याः कृते शरीरं मन्दं सज्जं कर्तव्यम्। मूलभूताः खिन्नताः सरलाः गतिः च समाविष्टाः ये तनावस्य मुक्तिं, सन्धिषु संयोजने, मांसपेशिनां सज्जीकरणे च सहायकाः भवन्ति। रक्तप्रवाहं लचीलतां च वर्धयितुं भवन्तः मृदुविवर्तनं, अग्रे गुच्छाः, मृदुपृष्ठवक्रतां च समाविष्टं शक्नुवन्ति।

मुख्याभ्यासः : वर्गस्य मूलभागः आसनानि (योगमुद्राः) भवन्ति। अस्मिन् चरणे भवन्तः वर्गस्य अभिप्रायेण सह सङ्गतानां मुद्राणां श्रद्धालां परिचययितुं शक्नुवन्ति, भवेत् तत् बलस्य निर्माणं, लचीलतां, संतुलनं वा निर्मातुं। एकस्मात् परं यावत् सुचारुतया प्रवाहितुं मुद्राणां संरचनां कुर्वन्तु, ते परस्परं पूरकाः इति सुनिश्चितं कुर्वन्तु। एकः क्रमः स्थायिमुद्राभिः (यथा Downward Dog, Warrior poses) आरभ्य उपविष्टमुद्रासु (Forward Fold, Seated Twist इत्यादिषु) प्रगतिम् कर्तुं शक्नोति, अथवा तस्मिन् सूर्यस्य नमस्कारः, स्थायिमुद्राः, संतुलनकार्यं च इत्यादयः अन्ये विविधाः क्रमाः समाविष्टाः भवितुम् अर्हन्ति श्वासः संरेखणसंकेताः च : अभ्यासे श्वसनजागरूकतां समावेशयितुं ध्यानं दत्तव्यम्। छात्रान् स्वस्य गतिं स्वश्वासेन सह समन्वययितुं प्रोत्साहयन्तु, यत् अभ्यासं गभीरं कर्तुं सुरक्षितनिष्पादनं सुनिश्चिय च अत्यावश्यकम् अस्ति। चोटं परिहरितुं प्रत्येकस्य मुद्रायाः अधिकतमं लाभं प्राप्तुं च सम्यक् संरेखणस्य निर्देशं ददातु। "पादेः अधः मूलं कुरुत" अथवा "मेरुदण्डं दीर्घं कुरुत" इत्यादीनां विस्तृतानां स्पष्टानां च संकेतानां उपयोगं कुर्वन्तु, छात्राणां शरीरे स्थानं निर्मातुं च साहाय्यं कुर्वन्तु। **शीतलं कृत्वा अन्तिमविश्रामः** : कक्षायाः अन्ते छात्रान् शीतलीकरणमुद्राणां माध्यमेन मार्गदर्शनं कुर्वन्तु यथा सौम्यविस्तारः, मोड़ः, अथवा पुनर्स्थापनीयमुद्राः। सवासना (शव-मुद्रा) इत्यनेन समाप्तं भवति, येन छात्राः पूर्णतया आरामं कुर्वन्ति, अभ्यासस्य लाभं च अवशोषयन्ति। सवासने मार्गदर्शितं ध्यानं वा श्वासकार्यं वा अनुभवं गभीरं कर्तुं शक्नोति तथा च छात्राणां शान्तभावेन स्वस्य अभ्यासात् बहिः संक्रमणं कर्तुं साहाय्यं कर्तुं शक्नोति।