

दिसंबर 2023

जम्मू

अंक 3

रेल यात्रा विद्यार्थियों ले इं जीवन बदलने आहा अनुभव होग : प्रोफेसर दिनेश सिंह

आयुषी

इक बेमिसाल कदम च जम्मू विश्वविद्यालय ऐतिहासिक 'कॉलेज ऑन क्वील्स' गी जम्मू-कश्मीर ज्ञानोदय एक्सप्रेस दे नां कर्त्ता बी जानेआ जंदा ऐ, जेहडा इक परिवर्तनकारी शैक्षिक सफर ऐ जेहडा 700 शा मती कुडविंगी गी इक अनोखा तुसेंगी इक सिखने दे रोमांच पर लई जंदा ऐ।

ऐतिहासिक ज्ञानोदय एक्सप्रेस कटारा दे रेलवे स्टेशन, जम्मू 19 नवम्बर, 2023 गी जम्मू कश्मीर दे माननीय उपराज्यपाल जम्मू विश्वविद्यालय दे कुलपति श्री मनोज सिन्हा जी ने झंडा दसया।

पर्दा फहराने दे समारोह दौरान बोलदे होई उच्च शिक्षा प्रारिषद जे एंड के यूटी दे वाइस चेयरमैन ते दिल्ली यूनिवर्सिटी दे पुरब कुलपति प्रोफेसर दिनेश सिंह होरें आक्खेआ जे शिक्षा दी सबनें शा व्यापक परिभाषा 'अंदर आत्म' दी खोज ऐ। अपने आप गी जानने लई अपने



अंदरूनी आत्म गी समझने दी लोड ऐ। एह सफर मते तौले महात्मा गांधी हुंदे जीवन ते मिसाल थमां प्रेरित ऐ, जिने रवीन्द्रनाथ टैट्यार, सुकरात ते कबीर दी तर्ज पर आखेआ हा जे शिक्षा उतनी गै कक्षा दे अंदर ऐ जिन्हा कक्षा दे बाहर बी ऐ। विद्यार्थियें आस्तै इक जीवन बदलने आहा अनुभव।

'अगर उसी ट्रेन थमां बाहर नेई सुट्टी दिता जंदा तां ओह महात्मा गांधी नेई होंदे। उने भारत गी उपलै समझी लेआ जिसलै उने देश दे हर कोने ते उसदी समस्यां गी दिक्खने आस्तै इक साल दी महाकाव्य रेल यात्रा कीती।' महात्मा गांधी दे जीवन च रेलगङ्ग्यें दा बडा महत्व हा।

उने आक्खेआ जे एह खास शैक्षिक सफर महात्मा गांधी हुंदी अवधारणा ते दर्शन थमां प्रेरित ऐ प्रोफेसर दिनेश सिंह होरें आक्खेआ जे इस रेलगङ्ग्ये च विद्यार्थियं थमां अपने आप गी पन्छानने दी मेद ऐ ते मेद ऐ जे देशै दे होरनें यूनिवर्सिटीयें गी बी इस पैहलकदमी थमां प्रेरित कीता जाग ते इसगी शेष पृष्ठ 3 पर

जम्मू विश्व-विद्यालय च 21एं दिने दा चकित्सा प्रयोगशाला तकनीके दा प्रशिक्षण पुरा

जम्मू

स्कूल इनोवेशन इन्क्यूबेशन एंटरप्रेनरिशिप डेवलपमेंट सेंटर (एस.आई.आई.डी.सी.) आसेआ जम्मू विश्व-विद्यालय च जैव प्रौद्योगिकी स्कूल ते सेतू केंद्र दे सैहयोग कत्री 'मेडिकल लैबोरेटरी तकनीके' पर 21एं दिने दा गहन प्रशिक्षण पाठ्यक्रम अज्ज जैव प्रौद्योगिकी स्कूल दे सेमिनार हाल च इक शानदार समापन समारोह ते प्रमाणपत्र वितरण समारोह दे कत्रै संपन्न होआ। प्रो. नरेश पाढा इस मौके पर मुक्ख पैरौह ने हो। इस मौके पर एस.आई.आई.डी.सी. दी निदेशक प्रो. अलका शर्मा, जैव प्रौद्योगिकी स्कूल दी निदेशक प्रो. संजना कौल,

शेष पृष्ठ 3 पर

उत्साह-वलब कंसोर्टियम, जम्मू विश्व-विद्यालय, प्रोत्साहन दे शानदार समापन समारोह दी मेजबानी करदा ऐ : बहु-कला महोत्सव

अलिना

उत्साह-द कलब कंसोर्टियम, जम्मू विश्व-विद्यालय ने अज्ज ब्रिंगेडियर राजिंदर सिंह सभागार च दस्यें दिने दे बहु-कला उत्सव प्रोत्साहन दे समापन समारोह दा सफलतापूर्वक आयोजन कीता। जम्मू प्रांत दी बवन-सबवता पर अधारत एह उत्सव जम्मू खेतर दे बवन-बवन विशें दे जीवत प्रदर्शन दे कत्रै संपन्न होआ। विश्व-विद्यालय। हेरिटेज एंड ट्रूरिज्म कलब आसेआ सांस्कृतक ते शेष पृष्ठ 3 पर



एलजी ने जम्मू विश्वविद्यालय में जनरल जोरावर सिंह की मूर्ति का अनावरण किया

विनोद

लेफ्टिनेंट गवर्नर मनोज सिन्हा होरें मंगलवारे रे जम्मू यूनिवर्सिटी च जनरल जोरावर सिंह दी मूर्ति दा अनावरण कीता ते जम्मू-कश्मीर दे 'अमर नायक' दी शैर्य ते बलिदान गी सम्मानित करने दे अपने प्रशासन दे संकल्प गी दोहराया। उने 1842 च इस दिन शहादत हासल करने आले डोगरा राजपूत शासक गुलाब सिंह दी याद च विश्वविद्यालय च कुर्सी स्थापित करने दी बी घोषणा कीती।

लेफ्टिनेंट गवर्नर होरें आक्खेआ जे इस जतन कत्रे विद्यार्थियं ते शोधकताएं गी इक मजबूत ते समुद्ध जम्मू-कश्मीर बनाने लई प्रेरित कीता जाग जेहदा सपना जनरल होरें दिक्खेआ हा। इक ब्यान च आक्खेआ गेआ ऐ जे सिन्हा होरें जनरल जोरावर सिंह मेमोरियल एजुकेशनल एंड चैरिटेबल ट्रस्ट, ते जम्मू-कश्मीर एक्स-सर्विसेज लीग आसेआ आयोजित इक स्मारक



कार्यक्रम च 'महान योद्धा' ते 'सैन्य प्रतिभाशाली' गी श्रद्धांजलि दित्ता। सिन्हा होरें आक्खेआ जे केंद्रीय क्षेत्र दे स्कूलें च विद्यार्थियं गी जनरल जोरावर सिंह, ब्रिंगेडियर राजिंदर सिंह ते मकबूल शेरवानी जनेह महान हस्तियं दा इतिहास सिखाया जाग।

उने आक्खेआ जे उंदी जिंदगी, हिमत, जीत देशभक्ति, अनुशासन, आत्मविश्वास बाई इक सबक ऐ ते एहदे कत्रै विद्यार्थियं गी भारत गी विकसित राष्ट्र बनाने दे लक्ष्य गी हासल करने लई प्रेरित कीता जाग। उपराज्यपाल होरें जम्मू-कश्मीर कला संस्कृति अकादमी दा निर्देश दित्ता ते भाशाएं गी तमिल भाशा च जनरल सिंह दे जीवन पर इक मोनोग्राफ तैयार करने लई। राष्ट्र दी एकाता ते अखंडता गी कायम रखना ते उंदी रक्षा करना हर नागरिक दा फर्ज ऐ। युवा पोढी गी उने महान नेताएं शेष पृष्ठ 3 पर

जम्मू विश्व-विद्यालय दे छात्रावासे च मुफ्त वाई-फाई सुविधा प्रदान कीतियां जाजरियां न

सुहानी गुप्ता

सरकार आसेआ जम्मू विश्व-विद्यालय दे छात्रावासे च विद्यार्थियें गी केई मुफ्त सुविधां प्रदान कीतियां जाजरियां न। प्रमुख विशेशताएं विच्चा इक मुफ्त वाई-फाई सुविधा ऐ। एह उपलब्ध नां छडा ते दे आस्तै अध्ययन करना सौख्य बनाजरदी ऐ, बल्के ते दी रिचार्ज लागत दी बी बचत कराजदी ऐ। इत्ता गै नेई जम्मू विश्व-विद्यालय दे हर इक छात्रावास च इक अध्ययन कक्ष बी उपलब्ध कराय गेआ ऐ। जिच्यै विद्यार्थी कुसै बी समें शांतिपूर्ण तरीके कत्रै पढाई करी सकदे न ते एह अध्ययन कक्ष शेष पृष्ठ 3 पर

ਜਲਵਾਯੁ ਪਰਿਵਰਤਨ ਦਾ ਤੁਭਰਦਾ ਰੂਪ : ਅਝੜੇ ਦੀ ਚੁਨੌਤਿਯੋਂ ਗੀ ਸਮਝਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ

आयुषी

जलवायु परिवर्तन, जेहडा इक गंभीर वैश्विक मुद्दा ऐ, पिछले किंश बरें च साढे पयांवरण च मता बदलाव करा करदा ऐ। धरती दी जलवायु च डाटार-चढ़ाव दा समाना करना पवा करदा ऐ, पर मनुखी गतिविधिये, खासकरिै औद्योगिक क्रांति दे बाद, इने बदलावें गी बेमिसाल दर कन्ने तेज कीता ऐ। अज्ज जलवायु परिवर्तन दे प्राथमिक चालक ग्रीनहाउस गैसें दे उत्सर्जन न जियां कार्बन डाइऑक्साइड ते मीथेन, जेहडे धरती दे वायुमंडल च गर्मी गी फंसदे न, जिसदे कारण वैश्विक तापमान च बढ़ि होंदी ऐ।

जलवायु परिवर्तन दे प्रभाव बहुआयामी
ते तेजी कत्रै दिक्खने गी मिलदे न । इसदे
सारें शा मता ध्यान देने आहा असर वैश्विक
तापमान च बाढा ऐ. वैज्ञानिक रिपोर्ट मुजब,
पछले इक दहाका रिकार्ड च सारें शा गर्म
रेहा ऐ. इस गर्मी दे दूर-दूर तकर पुज्जने आहे
नंतीजे न, जिंदे च मती बार ते मती गर्मी दी
लहरें दा सामना करना पौढा ऐ. एह गर्मी दी
लहरें न सिर्फ मनुक्खी सेव्हत गी प्रभावित

ਕਰਦਿਆਂ ਨ, ਗੰਮੀ ਕਨੈ ਸਰਬਧਤ ਬਮਾਰਿਯੋਂ ਤੇ
ਮੈਤੈਂ ਦਾ ਕਾਰਣ ਬਨਦਿਆਂ ਨ, ਬਲਕੇ ਖੇਤੀਬਾਡੀ,
ਪਾਨੀ ਦੇ ਸੱਸਾਥਨੇਂ ਤੇ ਊਜ਼ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਉਪਰ ਬੀ
ਬਡੀ ਮਤਾ ਫ਼ਬਾਵ ਪਾਂਦਿਆਂ ਨ।

जलवायु परिवर्तन दा कंक होर महत्वपूर्ण असर मौसम दे पैटर्न च बदलाव ऐ । इस कन्नै मौसमी होर बी चरम ते अप्रत्याशित घटनाएं जियां तूफान, बाढ़ ते सूखे पैदा होई गे ना । मसाल आस्तै, तूफान होर बी तेज होई गे न, जिसदे कन्नै भारी बरखा ते तेज हवाएं दे कन्नै-कन्नै समुदयें ते अर्थव्यवस्थाएं पर विनाशकारी असर पेआ ऐ । इं'यां गै लम्मे समें तगड़ सूखे दा सामना करना पवा करदा ऐ, जेहदे कन्नै पानी दी आपूर्ति ते खेतीबाड़ी उपर असर पौदा ऐ ते दुनिया दे कई हिस्सें च खाद्य असुखा बी पैदा होआ करदा ऐ ।

जलवायु परिवर्तन दे नीजे च समुद्र दे
स्तर च बधान इक होर मता जरूरी मुद्दा ऐ।
वैश्विक तापमान च बादा होने कत्रै ध्रुवीय
बफ़ की टोपी ते ग्लेशियर चिंताजनक दर कत्रै
पिघलंदे जा करदे न। एह पिघलने आळा पानी
समुद्र दे स्तर च बादा करने च योगदान दिंदा

ਦਾ ਖਤਰਾ ਪੈਂਦਾ ਹੋਂਦਾ ਏ। ਛੇਟੇ ਛੀਪੀਧ ਰਾਣ ਤੇ
ਨਿਚੇ ਝਲਕਿਂ ਚ ਖਾਸ ਤੌਰ ਉਪਰ ਕਮਜ਼ੋਰ
ਨ, ਜਿਂਦੇ ਚ ਬਾਢ ਤੇ ਬਾਦ ਚ ਆਬਾਦੀ ਦੇ
ਵਿਸਥਾਪਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਦਾ ਸਾਮਨਾ ਕਰਨਾ ਪਵਾ
ਕਰਦਾ ਏ।

जलवायु परिवर्तन दा पारिस्थितिकी प्रणाली ते जैव विविधता उपर बी गहरा असर पौदा ऐ । कई प्रजातियां तेजी कन्ने बदलदी पारिस्थितियें च अपनाने च संघर्ष करदियां न, जिसदे फलस्वरूप वितरण, व्यवहार ते इत्युं तगर जे लिलुम होने च बी बदलाव आवै करदा ऐ । मसाल आसै, समुंदरे दे गर्म तापमान दे कारण कोरल रीफें दा व्यापक रूप कन्ने विरंजन होआ करदा ऐ, जिस कन्ने समुद्री जीव-जंतुएं गी प्रभावित करदा ऐ जेहडे इँने पारिस्थितिकी प्रणाली पर निर्भर करदे न । जंगलें गी बी खतरा ऐ, जिसदे चलदे जंगली आण्य ते कोइडे-मकोडे दे आक्रमण दी घटनाएं च बाद्दा होआ करदा ऐ, जिसदे चलदे जंगली जीव-जंतुएं ते पौधें दी प्रजातियें गी होर बी खतरा ऐ ।

जलवायु परिवर्तन दे सामाजिक-

आर्थिक असर बी उने गै चिंताजनक न। एह कमज़ोर आबादी गी गैर-आनुपातिक रूप कनै प्रभावित करदा ऐ, जिंदे च घट आमदनी आहे समुदाय ते विकासशील देश बी शामल न, जिंदे च अवसर जलवायु कनै सर्वधंत आपदाएं द्वाप्रभावी ढंगी कनै जवाब देने ते उदे शा उक्से आस्ति संसाधने दी कमी होंदी ऐ। इसदे अलावा, जलवायु परिवर्तन दी आर्थिक लागत बढ़दी जा करदी ऐ, जिसदे कारण बुनियादी ढांचे गी नुकसान पुज्जदा ऐ, उत्पादकता च नुकसान, ते सेव्हत दी देखभाल च खचें च वृद्ध होंदी ऐ।

जलवायु परिवर्तन कन्ने निबड़ने लई फौरी
 ते समन्वयात्मक वैश्विक कार्रवाई दी लोड ऐ।
 शमन दे प्रयासें च अक्षय ऊर्जा स्रोतें दे
 माध्यम कन्ने ग्रीनहाउस गैस उत्सर्जन गी घट
 करने, ऊर्जा दक्षता ते बक्ख-बक्ख क्षेत्रे
 जियां परिवहन, उद्योग ते खेतीबाड़ी च स्थाई
 प्रथाएं गी अपनाने पर केंद्रत ऐ। इन्हें च लचीले
 बुनियादी ढांचे दा निर्माण, पानी दे प्रबंधन च
 सुधार ते चरम मौसमी घटनाएं लई शुरुआती
 चेतावनी प्रणाली विकसित करना शामल ऐ।

अंतर्राष्ट्री सहयोग ते नीतिगत ढांचे, जियां

पेरिस समझौते, सामूहिक कार्रवाई गी अगें बधाने च महत्वपूर्ण भूमिका निभादे ना मुलख ग्लोबल वार्मिंग गी औद्योगिक स्तर थमा पैहे थमा मती 2 डिग्री सेल्सियस थमा मती घट्ट करने ते तापमान च बादा गी 1.5 डिग्री सेल्सियस तगर सीमित करने दे जतने गी अगें बधाने लई प्रतिबद्ध न। इने लक्ष्ये गी हासल करने लई महत्वाकांक्षी जलवायु कार्रवाई योजनाएं, विकासशील देशों लई माली समर्थन, ते सरकारें, कारोबार, ते नागरिक समाज समेत सब्जे हितधारकं दी भागीदारी दी लोड़ ए।

निर्कर्ष च, जलवायु परिवर्तन साढ़ी
दुनिया गी गहरे तरीके कत्रै नमें सिरेआ
आकार देआ करदा ऐ, जेहटे कत्रै चुनौतियां
ते मौके दोनें गी पेश कीता जा करदा ऐ।
हालांकि असर तेज़ी कत्रै साफ होआ करदे
न, पर अजें बी इकजुट प्रयासें ते नमें
समाधानें दे राएं बुरे असर गी घट्ट करने दा
समां ऐ। टिकाऊ प्रथाएं गी अपनाइये ते
वैश्विक सहयोग गी बढ़ावा देइये अस सारें
लई होर लचीले ते टिकाऊ भविष्य दी दिशा
च कम्म करी सकने आं।



ਪੰਚਾਰੀ ਦੀ ਅਛੂਤੀ ਸੁੰਦਰਤਾ ਦਾ ਅਨੁਭਵ : ਇਕ ਯਾਤਰਾ ਜਿਥਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਨੇਈ !

जोगिंदर सिंह

जम्मः पंचरी उत्तरी सदर-मकाम उधमपुर कोला 40
 कि.मी. ते जम्मू शैंह रै कोला 90 कि.मी. दूर स्थित इक
 प्हाड़ी खेतर ऐ। एह खेतर उज्जें जातरियें आसै ऐ जेह डे
 रमान करना चांह दे न ते एह दे च शैल परिवेश ऐ जेह
 डा पूर्व च नाथाटोप प्हाड़ीयें, पच्छम च सरोली धार, उत्तर
 च सखापाल ते दक्खन च कथगली लकर्कीं कन्नी घिरे दा
 ऐ। पंचरी हिल स्टेशन गी एनएच44 दे राहें सिड्क रस्ते
 राहें सौखा पुज्जेआ जाई सकदा ऐ। नेडमें रेलवे स्टेशन
 कटरा ते उधमपुर न, जेह डे बिल तरतीब तकरीबन 57
 कि.मी. ते 40 कि.मी. दर न।

पंचेरी हल स्टेशन दा सभने शा मशहूर सैर-सपाटा
थाह र थेरिजुगल ऐ। एह थाह कुदरत ते कुदरती सुदरता
कन्नै भरोचे तਾ ਏ ਜੋਹ੍ਹ ਡਾ ਚੀਡ, ਬਲਤੂ, ਚੀਡ ਤੇ ਬੱਜ ਕਨੈ
ਬਿਰੇ ਦਾ ਏ, ਜਿ ਨੇਂ ਗੀ ਸ਼ਾਹੀ ਰੂਪ ਕਰੈ ਵਾਹਾਰੀ ਆਖੇਆ
ਜਦਾ ਏ, ਕਨੈ ਗੈ ਨਾਸ਼ਪਾਤੀ, ਅਲਾਬੂਖਾਰਾ, ਸੇਬ, ਖੁਲਾਨੀ,
ਅਖਗੇਟ ਤੇ ਜੰਗਲੀ ਬਣ੍ਡੇ ਭੀ ਨ।

ਪੰਚੀ ਦੀ ਚੋਟੀ ਪਰ ਸਿਖਤ ਜਾਂਗਲੀ ਝੋਪੜੀ ਦਾ ਅਪਨਾ
ਇਤਿਹਾਸ ਏ ਜੇਹੜਾ ਲਕਡੀ ਕਨੈ ਬਨੇ ਦਾ ਏ। ਇਸ ਥਾਹ ਰੈ ਦੀ
ਮੰਤ੍ਰਮਾਧ ਕਰਨੇ ਆਹ ਲੀ ਸੁਨਦਰਤਾ ਤਸੇਂ ਗੀ ਕਦਰਤ ਦੀ ਗੋਦ

ਚ ਅਸਾਨ ਪਰ ਸੇਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਦਾ ਇਕ ਆਦਰਸ਼ ਮਸੂਸ
ਕਾਰਦੀ ਏਪੈਂਚੇਰੀ ਦੀ ਚੋਟੀ ਪਰ ਸਥਿਤ ਜਗਲੀ ਝੋਪਡੀ ਦਾ ਅਪਨਾ
ਇਤਿਹਾਸ ਏ ਜੇਵਡਾ ਲਕਡੀ ਕਮੈ ਬਨੇ ਦਾ ਏ। ਇਸ ਥਾਹ ਰੈ ਦੀ
ਮੁੜਮੁਘ ਕਰਨੇ ਆਲੀ ਸੁਦੰਤਾ ਤੁਂਦੇ ਗੀ ਕੁਰੂਤ ਦੀ ਗੇਦੇ

कीता जंदा ऐ जेहँ दे च लोकं की इक बड़ी भीड़ किंद्री
होंदी ऐ ते बाबा संकरी दा शीरवाद लैंदी ऐ। सैर-सपाटे
आहं ले लोक संगीत, नाच ते होर केई सांस्कृतक परंपरण
दा नंद लई सकदे न।

ਇਥੈ ਗੋਂਦ ਦਾ ਦੁੜ੍ਹ ਦੁੜ੍ਹ ਦੁਆਨਾ, ਮਕਖਨ ਬਨਾਨਾ, ਪਾਨੀ
ਦਿੱਧੇ ਮਿਲੇ ਚ ਜਾਨਾ, ਆਟਾ ਮਿਲੇ ਗੀ ਕਮੈ ਚ ਦਿਕਖਨਾ,
ਹਥਰਗਈ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨਾ ਤੇ ਭਿੰਡੇ ਗੀ ਪਾਲਨਾ ਜਨੇਹਿਅਤ
ਪ੍ਰਯਾਂ ਨਾ। ਇੰਨੇ ਅਨੁਭਵੇਂ ਦਾ ਇੰਤਜਾਮ ਜਾਤਿਹਿਅਤੇ ਗੀ ਖੇਤੀਬਾਈ
ਤੇ ਖੇਤੀਬਾਈ ਜੀਵਨ ਦੇ ਬਾਰੇ ਚ ਮਤਾ ਜਾਨਨੇ ਚ ਮਦਦ ਕਰਨੇ
ਆਸੈ ਕੀਤਾ ਜਂਦਾ ਹੈ।

पंचरी दे महशूर स्थानी व्यंजन राजमा चल, मक्की की रोटी, सरसों दा साग, क्लाडी, पनीर, माखान ते कई होरा न जेह डੇ बड़े सुआदले ते पौष्टिक न। पंचरी च जातरिये आस्तै कई सुविधां न। द 4 एस, बाबा सांकरी गेस्ट जनेह कई होटल

ہائپس، شام لالہ ہائٹل، ہائٹل پچھا ہالپس، ساکر ریڈنگ، پنچھرے-اٹڈમپور سیڈھک پر جک ہیسے چ سیٹن نا۔ کینے جے اپنے ہاں رہ رہیں ہیں جیکوں دی ہلچل کولما دُور اے، اس کاریئے اپنے یوگ، بُدھان، ساہاسیک شُکریا نے تے ٹریکنگ اتھسایہ آسائے جک پرمخ شاہ اے।

लोकतंत्र गी वोट

कुमरजीत चंगोत्रा

किन्ते लोग बोट देना चाहंदे ने, पर कई लोगें गी इसदी जरूरत ते इसगी किस चाली कास्ट कीता जा, इसदे बारे च पता नेई ऐ। इत्थें गै मतदान जागरूकता दा कम्म औंदा ऐ। मतदान जागरूकता दा विचार लोकें गी मतदान दे महत्व गी समझने च मदद करना ऐ। मतदान मतदाताएं लेई अपनी सरकार गी नियंत्रित करने दा इक महत्वपूर्ण तरीका ऐ। एह नागरिकें लेई इक तरीका ऐ जे ओह मतदान बारै जागरूकता पैदा करिये अपने नेताएं थमां जेहडा चाह्दे न उसी दस्पन। इस कन्त्र बेहतर शासन ते जेहडा हर कोई चांह्दा ऐ- इक लोकतंत्र जेहडा स्वतंत्र, निष्पक्ष ते प्रतिनिधित्व आहा होऐ। मतदान कन्त्र नागरिकें गी अपनी सरकार च होर मता शामल होने ते उसी जवाबदेह बनाने च मदद मिलदी ऐ। मतदान लोकतंत्र दा अभिन्न अंग ऐ, ते लोकें लेई आवाजु होना जरूरी ऐ। हर इक गी बोट देने दा अधिकार ऐ, मतलब सारे भारतीय अपनी पसंद दे प्रधानमंत्री गी बोट देई सकदे न। मतदान करिये तुस बदलाव पैदा करी सकदे ओ ते अपने समाज च बदलाव आह सकदे ओ। मतदान करना बी जरूरी ऐ कीजे तुस कृसै कानून गी तदू गै रद्द करी सकदे ओ जेकर मते सारे नागरिक इस कन्त्र समहमत होन। मतदान कन्त्र राजनेताएं गी उंदे कम्में लई जवाबदेह बनाने च मदद मिलदी ऐ ते साढे लोकतंत्र दा ढांचा बी पैदा होंदा ऐ। मतदान इस गळै गी बी यकीनी बनांदा ऐ जे सार्वजनिक अधिकारियें गी उनें लोकें थमां टैक्स दी रकम कन्त्र भुगतान कीता जंदा ऐ जेहडे उनेंगी देने दी समर्थ रखेदे न सारें शा मता नतीजा एह ऐ जे टैक्स किस चाली खर्च कीता जा झु मतदान इस गळै गी यकीनी बनांदा ऐ जे साढी सरकार दे बजट च की॒ औंदा ऐ, इसदे लई जवाबदेही होऐ। आखरी गळै अस चाह्ने आं जे राजनेता जनता दे बोट कन्त्र जवाबदेह कीते बगैर सार्वजनिक पैसे खर्च करी सकन। तो एट्स इक्हे आओ ते लेट्स बोट ते लोकतंत्र दा समर्थन करन।

ई-रिक्शा ते जिम्मेदार नागरिक

प्रलक सिंह

पिछले किंश सालों च भारत दी तेजी कन्त्रै तरक्की ते विस्तार कन्त्रै भारत हर क्षेत्र च बेहतरीन प्रदर्शन करा करदा ऐ; डिजिटलीकरण थमां लेइवै भारत दी संस्कृति ते विरासत दे सारे गी व्यापक बनाने, कमजोर अधिक तबके दे लोके दी बुनियादी जरूरतें गी पूरा करने थमां लेइवै आसतै-आसतै युवाएं गी रोजगार दे मते मौके उपलब्ध करोआने तगर। ऐसा गी इक बड़ा ते बधादा जा करदा क्षेत्र ऐ परिवहन। परिवहन दे दो वर्ग न झुनिजी ते सार्वजनिक। जिस मुल्क च मते सारे लोक अपने आप गै गड्ही चलांदे न कन्त्रै गै एह बी सच्च ऐ जे देश दा इक बड़ा हिस्सा हर रोज सावजनिक परिवहन दा फायदा लैदा ऐ। जदूं अस सार्वजनिक परिवहन दे बारे च सांचने आं ता साढे दिमाग च मते सारे नां औंदे न जि'यां मेट्रो, बस, टैक्सी बगैरा, पर अज्जकल परिवहन दा सबने थमां प्रासंगिक ते ट्रेंडिंग साधन 'ई-रिक्शा' ऐ। ई-रिक्शा जां इलेक्ट्रोनिक रिक्शा बैटरी कन्त्रै चलने आही गड्ही ऐ जेहडी सामान्य चेटोल जां डीजल कन्त्रै चलने आही अंटो-रिक्शा दा विकल्प ऐ। एह इक लागत प्रभावी विकल्प ऐ, खासतौर उपर आम लोकं लेई, जेहडे कन्त्रै उंदी जेबे उपर कोई बोझ नेई पौग। पर केह सचमुच एह इत्रा आकर्षक ऐ ते इसदे

निर्माण दे आसपास दे सारे किस्समें दे बाबजूद केह सचमुच ई-रिक्शा चलाना सुरक्षित ऐ?

हालांकि, किंश ई-रिक्शा बी हैन जेहडे यात्रा लेई संरचना च बेहतर सुरक्षित बनाने आस्तै डिजाइन कीते गेदे न, पर अजें बी मते सारे ऐसे न जेहडे अपनी नाजुक प्रकृति दे कराण खतरनाक मन्त्रे जंदे न। जेकर अस जम्मू दी गै गल करचै तां एह बी तेजी कन्त्रै विकसित होआ करदा ऐ ते जम्मू च हर थाहै पर ई-रिक्शा प्रमुखता कन्त्रै दिक्खेआ जाई सकदा ऐ, पर पिछले किंश म्हीने च इनें ई-रिक्शाएं दे बारे च मती सारी घटनाएं सामने आईयां न जेहडे उंदे ड्राइवर गड्हियां लापरवाही कन्त्रै लैदे न ते इनें गड्हियें दी कीमतें गी दूरी दे मताबक तय कीते जाने दे बाबजूद बी मती कीमत लैदे न ते इनें चा मते सारे ड्राइवर ग्राहकं कन्त्रै बी बुरा बर्ताव करदे न। पैहे किंश म्हीने तगर मैं हर रोज इत्रे ई-रिक्शाएं कन्त्रै सफर करदा हा, ते ड्राइवरें थमां मती कीमतें जां अभद्र बर्ताव दी समस्या दा सामना करना पौदा हा।

सारे इक जनेह नई न, पर इजें ई-रिक्शा ड्राइवरें च मते सारे दूरी दे मताबक कीमतें दी गैर-सम्बंधत गणना करिये ग्राहकं गी धोखा देने दी कोशश करदे न ते जदूं कोई उंदे कोला सवाल पुछने दी कोशश करदा ऐ तां एह

ड्राइवर आखदे न जे च तुस रिक्शा थमां उतरी सकदे ओऽजते किंश होर तूपोज्ज ते इस चाली दी घटनाएं दे कराण मते सारे लोकें गी अपने कम्मी च देर होई जंदी ऐ। जिन्हें गी इने ई-रिक्शा ड्राइवरें दी रेडीमेड कन्सेप्ट नेई पता तां मैं तुसें गी इक मिसाल देना - जेकर तुस विक्रम चौक बस स्टैंड थमां जम्मू युनिवर्सिटी पुज्जना चांहडे ओ जां कुसे कराण कन्त्रै जाना पौदा ऐ, ई-रिक्शा, ड्राइवर तुदे कोला 50-80 या कदें-कदें 100 इत्रै कच्छे दा लेई लैदे न, जिसलै के इसदी कीमत सिर्फ 20 या 30 ऐ, एह आखदे न जे च्यह कीमत सेही लैती गेदी ऐ।

इसदी बैटरी ऑपरेशन क्लाइटी दी कीमत सामान्य अंटो-रिक्शा थमां मती ऐ। एह बुनियादी सार्वजनिक अधिकारे दा उल्घंघन ऐ ते इसगी फौरन रोकने दी लोड ऐ। इस मुल्ख दे जिम्मेदार नागरिक होने दे नाते इनें ई-रिक्शा ड्राइवरें थमां उंदी फर्जी कीमतें बारे पूछाताळ करना साढा अधिकार ऐ ते एह बी साढा फर्ज ऐ जे इस गभीर मामले गी सम्मानित अधिकारियें तगर पजाना, तां जे एह गड्हियां जेहडीयां लोकें दी सुविधा आस्तै बनाईयां जंदियां एह जनता आस्तै रोजै दा सिर दर्द नेई बनना चाहिदा ते एह बी जे नेडें समें च कुसे बी नेटिजन गी इस जटिलता दा दुबारा सामना नेई करना पौदा हा।

इस दौरान विद्यार्थीं ससद दे दौनें सदनें, राष्ट्रपति भवन, आईआईटी बंबई, बबई ते गोवा दे शिपायार्ड, इसरो ते किंश होर सरबंधत थाहरे दा दौरा लांगन। इस थमां पैहे प्रोफेसर नरेश पढा समन्वयक कालेज आफ व्हील्स होरे औपचारिक स्वागत भाषण दिता जिसलै के डाक्टर विनय थुसु होरे इस समारोह दी कारवाई कीती।

इस मौके पर उपर मौजूद होरें लोकें च डा. गरिमा गुप्ता (प्रकारिता ते मिंडिया अध्ययन विभाग दे प्रधान), डा. नीरज शर्मा (कुलपति दे विषेश सचिव), डा. दाऊद इकबाल बाबा (नोडल अफसर, कालेज ऑन व्हील्स), डा. शालू शर्मा (नोडल अफसर) शामिल थे। कालेज ऑन व्हील्स), डा. बिंदु संगरा (कानून विभाग) ते डा. अखिलेश शर्मा (संपर्क अधिकारी)।

स्टेशन थमां 19 नवंबर 2023 गी लेफिटनेट गवर्नर मनोज सिन्हा हुदे आस्से आ झांडा फहराने दी योजना ऐ। इस ट्रेन दा रस्ता जम्मू थमां दिल्ली, अहमदाबाद, मुंबई, गोवा, बंगलौर, दिल्ली ते वापस जम्मू होग।

इस दौरान विद्यार्थीं ससद दे दौनें सदनें, राष्ट्रपति भवन, आईआईटी बंबई, बबई ते गोवा दे शिपायार्ड, इसरो ते किंश होर सरबंधत थाहरे दा दौरा लांगन। इस थमां पैहे प्रोफेसर नरेश पढा समन्वयक कालेज आफ व्हील्स होरे औपचारिक स्वागत भाषण दिता जिसलै के डाक्टर विनय थुसु होरे इस समारोह दी कारवाई कीती।

इस मौके पर उपर मौजूद होरें लोकें च डा. गरिमा गुप्ता (प्रकारिता ते मिंडिया अध्ययन विभाग दे प्रधान), डा. नीरज शर्मा (कुलपति दे विषेश सचिव), डा. दाऊद इकबाल बाबा (नोडल अफसर, कालेज ऑन व्हील्स), डा. शालू शर्मा (नोडल अफसर) शामिल थे। कालेज ऑन व्हील्स), डा. बिंदु संगरा (कानून विभाग) ते डा. अखिलेश शर्मा (संपर्क अधिकारी)।

जम्मू विश्व-विद्यालय

डॉ. भारत भूषण सी.एम.ओ. स्वास्थ्य केंद्र दी कौशल विकास ते कैरियर योजना समन्वयक डॉ. गरिमा गुप्ता, कोर्स कोऑर्डिनेटर डॉ. अंकित महाजन ते पाठ्यक्रम सह-समन्वयक डॉ. सलोनी महाजन दे अलावा संकाय ते विद्यार्थीं बी मौजूद हो।

इस मौके पर बोलदे होई, प्रोफेसर नरेश पढा ने इस चाली दे कीमती कार्यक्रमें दे अयोजन आस्तै एस.आई.आई.इ.डी.सी. दी सराह ना कीती ते भविक्ष्य च इस चाली दी पैह ल गी जारी रखने आस्तै प्रोत्साहन कीता। उने बधाई दिती

उत्साह-वलब कंसोर्टियम

संगीत प्रदर्शन पेश कीते गे, जेह दे कन्त्रै कार्यक्रम च इक समृद्ध सांस्कृतक सर्पण होआ।

पगडी बांधने दी मकाबले दा फैसला श्री छनकर सिंह स्लालिया, श्री राधीर सिंह रायपुरिया ते श्री मनीष सिंह जम्माल ने कीता। पैह ला इनाम नवदीप सिंह दे जिसेआ, दूवा इनाम सुमित रित्यापि दी रायपुरिया ने ते त्रिया इनाम अतुल सिंह राखवाल ने जिसेआ। मकाबले दे अलावा, इस कार्यक्रम च स्थानी व्यंजनें दी पेशकश करने आह ले बक्ख-बक्ख खाद्य स्टाल शामल हे, जेह दे कन्त्रै हाजर लोक इस खेतर दे ब्रेन-सबक्रेस्ट्री दी नंद लर्ड सकदे हो।

फोटोग्राफी वलब ने दज्जन दिनें दी स्ट्रीट फोटोग्राफी कार्यशाला दे दुरान लैती गेदियें मनमोहक तस्वीरें दा प्रदर्शन कीता, जदू के पेंटिंग वलब दे विद्यार्थीं पंजें दिनें दे पेंटिंग कैंप च्चरजनाज दियें चित्रें दा प्रदर्शन कीता। थिएटर वलब ने गिरीश कर्नाट दे नागांडल गी भेट कीता ते डांस वलब ने च्चरजन-ए-जम्मू शीर्षक कन्त्रै जम्मू खेतर दे बक्ख-बक्ख शानदार नाचें कन्त्रै दर्शके गी मंत्रमुद्ध करी दिता।

इस मौके पर मन्त्रे-परमने दे लोकें आसेआ अनुवाद वलब आसेआ त्रज़ज़ गी नमें सर्टिफिकेट कोस बी शुरू कीता गेआ।

उच्च शिक्षा दे प्रधान सचिव आई.आर.एस. श्री आलोक राय इस मौके

विकलांगता : चुनौतियां ते संभावनाएं'

रोहन

जम्मू विश्वविद्यालय कार्यक्रम समन्वयक दे दफ्तर, एनएसएस, जेयू ते एलएफए इंटरनेशनल दे सहयोग कन्त्रै दिव्यांग विद्यार्थीं ते एनएसएसव्यंसेवके लैह दो दिनें दी कार्यशाला दा आयोजन करा'रदा ऐ, 'समावेशी दुनिया आस्तै नेतृत्व कौशल-चुनौतियां ते संभावनाएं'। इस कार्यशाला दा उद्घाटन समारोह अज्ज कीता गेआ, जित्यें परदीप दत्ता, विष्णु संपादक टाइम्स नाउ, मुक्ख मेहमान हो।

इस मौके पर शा. दत्ता होरे दस्सेआ जे दृढ़ संकल्प इक मुक्ख दुनिया चेहरे जेहडी हालात च जित्त हालसल करने च साढी मदद करी सकदा ऐ। समावेशी समाज बनाने लैह दुप गी मदद दा हथ्य बधाना बड़ा जरूरी ऐ। उदे मताबक एह समाजी कंडीशनिंग ऐ जेहडी असेंगी लोकें गी असामान्य ते सामान्य दे बाइनरी च दिक्खने गी मजबूर करदी ऐ। उनें विद्यार्थीं गी आग्रह कीता जे ओह अपनी अंदरूनी क्षमता दा एहसास करने ते अपनी किस्मत दे निर्माता बनन। उनें अग्ने दस्सेआ जे समावेशी रवैया दान उपर आधारित होना चाहिदा।

जेयू दे समन्वयक विकलांगता पहल ते कार्यशाला दे संयोजक प्रो. सारिका मनहास होरे द्वारा विकलांगता संबोधन पेश कीता जित्यें उनें दस्सेआ जे दिव्यांग विद्यार्थीं च दुनिया दे नेता बनने दी समर्थ ऐ, कोजे ओह मते दयालु ते सहानुभूति आहे न। उनें दिव्यांग समेत युवाएं दी अगुवाई दी क्षमता दा सदृप्योग करने दी लौह उपर जोर दिता। उनें अग्ने दस्सेआ जे जम्मू युनिवर्सिटी दिव्यांग दे मुहूं लैह प्रतिबद्ध ऐ ते उंदे जीवन ते अनुभवें च कीमत जोड़े लैह लगातार जतन करा'रदी ऐ। उनें एह बी मेद जताई जे एनएसएस दे वालंटियर्स उनें लोकें तगर पुजिजै सच्चे नेता बनन जेहडे हाशिए पर गैहडे न ते विचार तन। एनएसएस, जेयू दी कार्यक्रम समन्वयक ते कार्यशाला दे सह-संयोजक होया गडेला होरे दिव्यांगता दे उपर चर्चा कीता। उनें साझा कीता जे एनएसएस दे वालंटियर्स 'मैं नेई पर तुस', ते 'इक बारी वालंटियर्स होने पर हमेशा वालंटियर्स' दे सिद्धांत उपर कम्म करदे न ते इस करी इक समावेशी समाजी व्यवस्था बनाने दी अंदी असाधारण भूमिका होया ऐ। उनें अग्ने दस्सेआ जे एनएसएस इक सिर्फ इक नां नेई एसगुआं इक एह

पोस्टर-बनाना व नारा लेखन प्रतियोगिता जम्मू विश्वविद्यालय दे सहयोग कश्ते



तरुण

डीडी एंड ओई ने एनएसएस कैंपस यूनिट- 5, जम्मू विश्वविद्यालय दे सहयोग कश्ते विकसीत भारत अंड2047 विषय पर पोस्टर बनाने ते नारे लिखने दी प्रतियोगिता दा आयोजन कीता जेहद मकसद ऐ जे 2047 तगर इक विकसित भारत दे विजन गी आकार देने च विद्यार्थियें ते संकाय सदस्ये

गी शामल कीता जाकरीब 50 लोक जिंदे च एनएसएस दे स्वयंसेवक, संकाय सदस्य × अफसर शामल न इस मौके पर डीडी एंड ओई, एनएसएस कैंपस यूनिटें दी संयोजक प्रो.सवित नायर, ते यूओजू मौजूद हे। डीडी एंड ओई दे निदेशक प्रौ पंकज श्रीवास्तव ते जम्मू विश्वविद्यालय दे संयोजक विकसीत भारत ने मुख्य अतिथि दे रुप्प च पेश कीता। एनएसएस दे स्वयंसेवकें कश्ते गलबात करदे

होई प्रो.श्रीवास्तव होरें विकसीत भारत-2047 उपर प्रकाश पाया ते प्रतिभागियें गी अपने कीमती ते नमें विचारें गी पोर्टल उपर अपलोड करने लेई प्रोत्साहित कीता। उने डीडी एंड ओई दे लॉन च सेलफीपैइंट दा बी उद्घाटन कीता। इस कार्यक्रम दी कार्यवाही चलाने आहले डा. राजबेर सिंह सोधी एनएसएस पीओ होरें इस मौके उपर मुक्ख अतिथि ते सब्बने लोकें दा धन्नवाद कीता।

राष्ट्रीय गणित दिवस पर जम्मू विश्वविद्यालय च एक दिवसीय संगोष्ठी



मासुमा

राष्ट्रीय गणित दिवस पर इक दिन राष्ट्रीय संगोष्ठी' पूरे केंद्रीय क्षेत्र जम्मू-कश्मीर ते देश दे होरने हिस्से थमां मशहूर गणितज्ञ कश्ते हिस्सा लैता ते इस विषय दे कश्ते-कश्ते श्रीनिवासन रामानुजन हुंदे जीवन ते उपलब्धियें पर बी नवोदित गणितज्ञें गी प्रबुद्ध कीता। बक्ख-बक्ख यूनिवरिटीयें थमां चुने गेदे बक्ख-बक्ख मशहूर गणितज्ञ जिंदे च प्रो.आर.के.शर्मा (आईआईटी दिल्ली), प्रो.जतिंदर सिंह (एचओडी, गणित विभाग, गुरु नानक देव विश्वविद्यालय, अमृतसर), प्रो जम्मू और जम्मू के केन्द्रीय विश्वविद्यालय के प्रो.राहुल गुप्ता (डीन, गणितीय विज्ञान एवं रजिस्ट्रार, जम्मू विश्वविद्यालय) बगैरा नै इस मौके गी माहिरें दे तौर उपर शोभा बधाया तै अपने प्रेरणादायक, प्रेरक ते फलदायी विचारोत्तेजक संबोधने कश्ते श्रीनिवासन रामानुजन हुंदी उपलब्धएं उपर प्रकाश पाया। इस कार्यक्रम च दो सत्र हे जिथ्यें पैहैं सत्र दे कश्ते-कश्ते दूपे सत्र च बी प्रो.आर. जम्मू विश्वविद्यालय दे गणित विभाग दे एचओडी, प्रो घटना गी फलदा-फूलने लैई।

योग अदम्य शांति ते संतुलन दी खोज

विपुल शर्मा

अज्जे दे तेज़ गति कश्ते चलने आहे
जीवन च योग दा प्राचीन अभ्यास
शांति ते संतुलन दी तलाश च इक
महत्वपूर्ण औजार बनी गेआ ऐ।
भारत च हजारे साल पैहैं पैदा होए दे
इस अनुशासन ने अज्ज पूरी दुनिया
च अपने आस्तै इक खास थाहर
बनाई लेआ ऐ, जिसदी सराहना अपने
शारीरिक, मानसिक ते आध्यात्मिक
फायदे आस्तै कीती जा करदी ऐ।
योग दी नींव

योग इक समग्र अभ्यास ऐ, जेहडा सिर्फ शारीरिक व्यायाम (आसन) तकर सीमित नेई ऐ। एह शारीर, मन ते आत्मा गी इकडा करने दी कला ऐ। च्योगज्ज शब्द संस्कृत मूल च्युज्जथमां लैता गेदा ऐ, जिसदा मतलब ऐ जुडना जां जुडना। योग दे बक्ख-बक्ख अंग छु जि'यां प्राणायाम (श्वास नियंत्रण), ध्यान (ध्यान) ते नैतिकता (याम ते नियम) छु इस संपर्क गी हासल करने च मदद करदे न।

शारीरिक फायदे

नियमित योग अभ्यास कश्ते शरीर च केहैं किस्म दे सुधार दिक्खेआ जाई सकदा ऐ। योग कश्ते लचीलापन, ताकत ते मुद्रा च सुधार होंदा ऐ। एह दिल दी सेवत च सुधार करदा ऐ, वजन गी नियंत्रण च रखने च मदद करदा ऐ ते प्रतिरक्षा प्रणाली गी मजबूत करदा ऐ। कई सारे अध्ययनें कश्ते पता चलेआ ऐ जे योग पुरानी पीड, उच्च रक्तचाप, ते मानसिक विकारें जि'यां चिंता ते अवसाद दे लक्षणे गी घट करी सकदा ऐ। हर उम्र ते योग्यता स्तर दे लोक योग दा अभ्यास करी सकदे न, जिस कश्ते एह हर कुसे आस्तै उपयुक्त होई सकदा ऐ।

दिमागी टुकडा

अज्जे दे तेज़ गति कश्ते चलने आहे जीवन च मानसिक शांति हासल करना कोई सौखा नेई ऐ। ध्यान ते मनन दे अभ्यास दे माध्यम कश्ते योग मानसिक शांति प्रदान करने च मददगार साबित होई सकदा ऐ। एह तनाव गी घट करी सकदा ऐ, एकाग्रता च वृद्धि करी सकदा ऐ ते भावनात्मक स्थिरता बनाई रक्खी सकदा ऐ। आत्म-जागरूकता ते आत्म-स्वीकृति दे कश्ते-कश्ते योग सकारात्मक दृष्टिकोण ते जीवन दी चुनौतीयें गी दूर करने दी समर्थ प्रदान करदा ऐ।

आध्यात्मिक सफर

योग सिर्फ शारीरिक ते मानसिक फायदे ते तगर सीमित नेई ऐ। एह इक गहरी आध्यात्मिक यात्रा ऐ, जेहडी आत्म-निरीक्षण ते आत्म-खोज गी प्रोत्साहित करदी ऐ। योग गी बक्ख-बक्ख धार्मिक ते सांस्कृतिक पृष्ठभूमि दे व्यक्ति आसेआ अपनाया जाई सकदा ऐ ते एह ब्रह्मांड कश्ते गहरे रिश्ते दा एहसास पैदा करदा ऐ। एह करुणा, दया ते अहिंसा दे मूल सिद्धांते गी मजबूत करने दी कोशास करदा ऐ।

आधुनिक युग च योग दी भूमिका

हाल च गै योग दी लोकप्रियता च मता बाढ़ होआ ऐ। योग स्टूडियो, ते ऑनलाइन क्लासें ने योग गी होर सुलभ बनाई दित्ता ऐ। नमीं तकनीकें ते नमें अभ्यास छु जि'यां गर्म योग, हवाई योग ते योग चिकित्सा छु योग दी दुनिया च लगातार विकास करदे न ते बक्ख-बक्ख रुचि ते जरूरतें गी पूरा करदे न।

दैनिक जीवन च योग

योग गी अपने रोजमर्गा दे जीवन च शामल करना बडा सौखा ऐ। सवेरे स्ट्रेचिंग, गहरी सांस लैने दी कसरत जां ध्यान दे किश मिनटे दा अभ्यास करिये तुस अपने जीवन च बडा बदलाव आह सकदे ओ। स्थानी योग क्लास च शामल औहर नियमित योग अभ्यास गी अपने जीवन दा हिस्सा बनाने च मदद मिल सकदी ऐ।

निश्कर्ष

जीवन दी जटिलताएं च योग कालजीय शरण प्रदान करदा ऐ, शारीरिक, मानसिक ते आध्यात्मिक भलाई गी बढ़ावा दिंदा ऐ। योग दा प्राचीन अभ्यास अज्ज बी उनना गै प्रासंगिक ऐ ते उम्मीद ते शांति दी किरण बी पेश करदा ऐ।