वाट्सऐप @ 94140-78380, 92140-78380 | वर्ष :2 अंक : 233 | रविवार 18 दिसम्बर 2022 | दैनिक ई-पेपर

शाबाश इंडिया

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

राज्यपाल ने सांसद बोहरा की दिवंगत माताजी को श्रद्धांजलि दी

जयपुर. कासं। राज्यपाल कलराज मिश्र ने शनिवार को वाटिका रोड स्थित 'रंगमहल' पहुंचकर सांसद रामचरण बोहरा की दिवंगत माता जी के तीये की बैठक में भाग लिया। उन्होंने बोहरा की माता की छवि पर पुष्पांजलि अर्पित कर उन्हें श्रद्धांजलि दी।

आधा दिसंबर बीता, शीतलहर न कड़ाके की ठंड

अब जनवरी में तेज सर्दी पड़ने के आसार, 5 साल में पहली बार नहीं बना मजबूत सिस्टम

जयपुर. कासं

दिसंबर के 15 दिन गुजर चुके हैं, सर्दी के लिहाज से आधा महीन निकल गया है, लेकिन इस बार सर्दी का असर पहले जैसा नहीं है। जहां 15 दिसंबर तक आते-आते शेखावाटी के चूरू में टेम्परेचर माइनस में चला जाता था, वहां इस बार तापमान 1 डिग्री भी नहीं पहुंचा है। इधर, न शीतलहर का असर है और न ही कड़ाके की ठंड। इसका एक मात्र कारण है मजबूत वेदर सिस्टम का न बनना। इससे बारिश-बर्फबारी होती है और उसके बाद ठंड जोर पकड़ती है। दरअसल, इस बार एक भी वेस्टर्न डिस्टर्बेंस (डब्ल्यूडी)नहीं आने से बारिश की भी एंट्री नहीं हुई। ऐसे में ठंड की शुरूआत ही नहीं हो सकी है। ऐसा 5 साल बाद दोबारा देखने को मिल रहा है। साल 2016 में भी दिसंबर में विंटर सीजन ऐसा ही रहा था, जब दिसंबर के महीने में एक भी वेस्टर्न डिस्टर्बेंस नहीं आया

था। इसके कारण पूरा दिसंबर सूखा रहा और सभी शहरों में तापमान सामान्य रहा। मौसम विशेषज्ञों के मुताबिक राजस्थान में सर्दी का चक्र वेस्टर्न डिस्टरबेंस पर निर्भर करता है। इन सिस्टम से जब राजस्थान में बारिश और उत्तरी भारत के पहाड़ी इलाकों में बर्फबारी होती है तो उससे सर्दी तेज पड़ती है और कोल्ड-डे देखने को मिलते हैं। इस सीजन में मिड नवंबर से मिड दिसंबर यानी एक महीने तक एक भी ऐसा स्ट्रॉन्ग सिस्टम नहीं आया, जिससे अच्छी खासी बर्फबारी हुई हो।

दादूपंथी साहित्य शोध संस्थान द्वारा हिंदी अनुशीलन पत्रिका के दादूदयाल विशेषांक का लोकार्पण

सामाजिक बुराइयों और आडम्बर मुक्त समाज बनाने के लिए सभी मिलकर कार्य करें: राज्यपाल

जयपुर. शाबाश इंडिया

राज्यपाल कलराज मिश्र ने संत दादू दयाल जी की शिक्षाओं को अपनाते हुए सभी से सामाजिक बुराइयों और बाहरी आडम्बरों से मुक्त समाज बनाने के लिए कार्य करने का आह्वान किया है। उन्होंने कहा कि दादू ने जाति, धर्म और सम्प्रदाय की सोच से परे सदा सामाजिक समरसता की बात अपनी वाणियों में की। राज्यपाल मिश्र शनिवार को दादू पंथी साहित्य शोध संस्थान द्वारा कोटड़ा, दौलतपुरा में आयोजित हिन्दी अनुशीलन पत्रिका के दादू दयाल विशेषांक के लोकार्पण समारोह में सम्बोधित कर रहे थे। राज्यपाल मिश्र को इस अवसर पर दादूपंथी साहित्य शोध संस्थान, जयपुर की ओर से दादू रत्न अलंकरण सम्मान भी प्रदान किया गया। राज्यपाल ने कहा कि दादूदयाल मानवीय संवेदना के विरल संत थे, उन्होंने अपनी रचनाओं के माध्यम से मानवता

को प्रेम का संदेश दिया। वे समाज में समानता के साथ बदलाव के पक्षधर थे और जड़त्व को तोड़ने एवं रूढ़ियों को दूर करने में विश्वास रखते थे। उन्होंने कहा कि दादूदयाल ने जात-पात और पंथ से जुड़ी सीमाओं को दूर करते हुए हरेक व्यक्ति में मनुष्यत्व की तलाश को सदा महत्व दिया। उनका मानना था कि वर्गभेद, जात-पात के बंधन से दूर जो मनुष्य प्राणी मात्र के कल्याण के लिए कार्य करता है, वही सच्चा ईश्वर भक्त है।

दादू समय से आगे की सोच रखते थे...

राज्यपाल मिश्र ने कहा कि दादू समय से आगे का विचार रखने वाले संत थे। देहदान की जिस परम्परा की बात आज होती है, दादू ने तो सदियों पहले अपनी वाणी में जीवित ही नहीं मरने के बाद भी मृत देह की सार्थकता की बात कही। दादू ने कहा है कि हरि भजन साफल जीवणा, पर उपकार समाय। दादू मरणा तहां भला, जहां पशु पक्षी खाय। वर्धमान महावीर खुला विश्वविद्यालय कोटा के कुलपति प्रो. कैलाश सोडानी ने कहा कि संत दादू दयाल जी की वाणियां आज भी उतनी ही प्रासंगिक हैं, जितनी आज से सदियों पूर्व थीं। दिल्ली विश्वविद्यालय के हंसराज महाविद्यालय की प्राचार्या प्रो. रमा ने कहा कि व्यक्ति को सार्थक जीवन जीने के लिए ईश्वर में आस्था रखते हुए अपने जीवन और समाज के कल्याण के लिए कार्य करना चाहिए, यही दादू की शिक्षाओं का सार है। राजस्थान विश्वविद्यालय के कला संकाय अध्यक्ष प्रो. नन्द किशोर पाण्डे ने कहा कि भारतीय संत परम्परा ने देश के लोक जागरण में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है।

सम्मेदशिखर जी पर्यटक स्थल घोषित किए जाने के विरोध में दिगम्बर जैन-श्वेताम्बर जैन समाज एकजुट, बैठक आज

जयपुर. शाबाश इंडिया

शाश्वत तीर्थराज श्री सम्मेदशिखरजी को झारखण्ड सरकार की ओर से पर्यटन स्थल (टूरिस्ट प्लेस) घोषित किए जाने के विरोध में जयपुर के सम्पूर्ण दिगम्बर एवं श्वेताम्बर जैन समाज की बैठक रविवार, 18 दिसम्बर, 2022 को 1.00 बजे नारायण सिंह सर्किल, भट्टारक जी की नसियाँ में आयोजित होगी। बैठक में दोनों समाजों के संस्थाओं, मन्दिरों के मुख्य प्रतिनिधि जुटेंगे और इस मामले में आगे की रणनीति तय करेंगे। इससे पूर्व मंदिरों में विराज साधु-साध्वियों ने पोस्टर का विमोचन किया। भारतवर्षीय दिगम्बर जैन तीर्थक्षेत्र कमेटी राजस्थान अंचल के अध्यक्ष राजकुमार कोठ्यारी एवं राजस्थान जैन सभा के अध्यक्ष सुभाष चन्द जैन ने बताया कि दिगम्बर जैन समाज के परम पूज्य आचार्य श्री 108 सुनील सागर जी महाराज 60 पिच्छी, आचार्य श्री शाशांक सागर जी महाराज, उपाध्याय श्री 108 ऊर्जयन्तसागर जी महाराज, खरतरगच्छ श्वेताम्बर जैन समाज के आचार्य जिन पीयूष सागरजी, मुनिश्री सम्यक सागर जी, साध्वी शशीप्रभा, साखी मणिप्रभाजी, साध्वी श्री चन्दनबालाजी के दिशानिर्देशन में होने वाली इस बैठक में समाज के प्रतिनिधि इस मामले में आगे की रणनीति तय कर केन्द्र व झारखण्ड सरकार तक अहिंसात्मक तरीके से अपनी आवाज कैसे पहुँचायें इस पर गहन मथन करेंगे। उन्होंने बताया कि यह बहुत ही दुर्भाग्य की बात है कि जैन समाज का सबसे पवित्र तीर्थ स्थल शाश्वत तीर्थराज श्री सम्मेदशिखरजी की पवित्रता को दूषित किया जा रहा है और झारखण्ड सरकार की अनुशंसा पर केन्द्र सरकार उसे पर्यटन (टूरिस्ट प्लेस) घोषित कर सम्पूर्ण जैन समाज की भावना को आहत कर ही है। इसके खिलाफ दिगम्बर और श्वेताम्बर जैन समाज को एकजुट होना होगा। धर्म की रक्षा के लिए जैन समाज को संगठित होना होगा। उन्होंने कहा कि जैन समाज अहिंसा को मानने वाला है, यह शांतिप्रिय के लोग है पर अब ताली बजाने और बारा लगाने का समय नहीं है बल्कि ह्यातालह्य ठोकने का समय है। उन्होंने कहाँ कि देश की आजादी में बड़ी संख्या में जैन समाज के लोगों ने भी अपनी भूमिका निभाई है। हम अहिंसक है लेकिन कायर नहीं। राजस्थान जैन सभा के महामंत्री मनीष बैद ने बताया कि व्यवस्था हेतु शनिवार को प्रातः दोनों संस्थाओं के पदाधिकारियों एवं कार्यकारिणी समिति के सदस्यों को राजकुमार कोठ्यारी एवं सुभाष चन्द जैन ने सभा को सम्बोधित करते हुए कहाँ कि सम्पूर्ण जैन समाज का कहना है कि अपने पवित्र स्थल जो की धर्म के कुल 24 तीर्थंकरों में से 20 तीर्थंकर भगवान की मोक्षस्थली है। उसको किसी भी कीमत पर पर्यटन क्षेत्र नहीं बनने देगी क्योंकि पर्यटन स्थल बन जाने पर इस तीर्थस्थल पर खुलेआम माँस-मदिरा की दुकान खुलेगी, पर्यटक खुले-आम स्वछंद विचरण करेंगे, जिससे क्षेत्र की पवित्रता अस्मिता एवं सुरक्षा खतरे में पड़ जाएगी।

टीम अक्षत टाइटन की टी शर्ट व जैकेट लॉन्च

जयपुर. शाबाश इंडिया। रामबाग गोल्फ क्लब द्वारा बैंक ऑफ बड़ौदा कॉरपोरेट लीग का आयोजन दिनांक 18 दिसंबर से किया जा रहा है। यह टूर्नामेंट तीन माह तक चलेगा,इसमें 32 टीमें भाग ले रही है। इसी कड़ी में टूर्नामेंट में भाग ले रही टीम अक्षत टाइटन का लोगो लॉन्च किया गया। टीम के कप्तान रोटेरियन सुधीर जैन गोधा ने बताया कि टीम के उप कप्तान एम एल सोनी,अन्य खिलाड़ियों में अमी लाल मीणा,सुरेंद्र खेमका, आर के कक्कड़, संजय यादव, पुनीत मित्तल, कमल मदान है।

नेट थिएट पर मैं नरक से बोल रहा हूं नाटक का मंचन

तुम इंसान जानवर से भी बदतर हो

जयपुर. शाबाश इंडिया

नेट थिएट कार्यक्रमों की श्रृंखला में वॉरेन एकेडमी के नाट्य विभाग द्वारा तैयार नाटक जिसे हरिशंकर परसाई द्वारा लिखित और रंगकर्मी मनोज स्वामी द्वारा निर्देशित नाटक मैं नरक से बोल रहा हूं का सशक्त मंचन । नेट थिएट की ओर से आज की नाटक संध्या वरिष्ठ रंगकर्मी स्वर्गीय सुरेश सिंधु को श्रद्धांजलि देकर समर्पित की गई। नेट थिएट के राजेंद्र शर्मा राजू ने बताया कि नाटक में बाल कलाकार तनय जैन ने अपने अभिनय से अपने पात्र को जीवंत कर नाटक को गति प्रदान की। उनके अभिनय में ठहराव और एक्सप्रेशन का ऐसा प्रभाव था कि नाटक अपनी कहानी को बयां करता चला गया । उनके सहयोगी कलाकार जीवितेश शर्मा ने अपने यमराज के पात्र के साथ न्याय कर अपने अभिनय की छाप छोड़ी। **कहानी:** एक आदमी मरने के बाद जब यमराज के यहां पहुंचता है, तो नर्क और स्वर्ग के बॉर्डर पर उसका कुत्ता स्वर्ग में नजर आता है, उसे देखकर खुश होता है मगर वह अवाक होता है कि इंसान तो नर्क में और जानवर स्वर्ग में पाकर वह भगवान से पूछता है तो भगवान उसे बताते हैं कि वह बिना खाए, बिना मेहनत किए मर गया और उसका कुत्ता उसके पड़ोसी के दावत में चोरी कर खाते हुए पीटकर मरा ' इस कारण भगवान ने कहा कि तुम इंसान जानवर से भी बदतर हो, अब मैं कुत्ते ही बनाऊंगा इंसानों की आलस्य को देखकर अब मुझे खुद पर खींज जाती है। कार्यक्रम का संचालन धृति शर्मा ने किया। कैमरा जितेंद्र शर्मा, तपेश शर्मा, प्रकाश संरचना एवं मंच व्यवस्था अंकित शर्मा नोनू और देवांग सोनी की रही ।

आचार्यश्री सुनील सागर जी महाराज

सम्मेद शिखर को पर्यटक स्थल घोषित करने के विरोध में आवाज उठाएं

जयपुर. शाबाश इंडिया

वैशाली नगर के श्री महावीर दिगम्बर जैन मंदिर में आचार्यश्री सुनील सागरजी महाराज ने कहा कि तीर्थों में तीर्थ सम्मेद शिखर। संतों में संत सन्मति सागर।। कर्मों में कर्म हमारे सत्कर्म। धर्मों में धर्म सच्चा जैन धर्म।। धर्मात्माओ ! पहले सम्मेद शिखर की यात्रा के लिए महीनों पहले से तैयारी करते थे,तब जाकर यात्रा होती थी। और अब आज के जमाने में इतनी सारी सुविधाएं हैं ,संसाधन है। कभी भी जा सकते हैं और पुण्य कमा सकते हैं। आचार्य श्री ने आगे कहा कि सम्मेदशिखर के संवर्धन के लिए हमें सशक्त कदम उठाना चाहिए। शिखरजी अत्यंत पवित्र तीर्थ है, जैनों की शान है कहते हैं। एक बार वंदे, जो कोई ताके नरक पशुपति नहीं हुई। सिद्ध क्षेत्र है,अनंत अनंत जी वहां से सिद्ध हुए है। पिकनिक स्पॉट नहीं है, दुनिया की कोई भी संस्था, शासन ,प्रशासन उसे पर्यटक स्थल घोषित नहीं कर सकती और करना भी नहीं चाहिए। हम सब उसका विरोध करें तीर्थराज सम्मेद शिखर को आमदनी का साधन नहीं बनने देना है।उसकी पूज्यता पवित्रता बनी रहे। लोगों को श्रद्धा आस्था बहुत है। वहां के पवित्र परमाणु कायम रहे इसका पुरुषार्थ करना चाहिए। उन्होंने आगे कहा कि सभी को एकजुट होकर विरोध में आवाज उठाए। जबकि हम जैनी वैर विरोध में नहीं पड़ते,पर कभी आत्म सम्मान की बात आती है ,तो चुप रह कर काम नहीं चलेगा। तीर्थराज सम्मेद शिखर महिमा और गरिमा के साथ हमेशा इस धरती पर विराजमान रहेगा। मंत्री प्रमोद बोहरा व संयोजक प्रवीण बड़जात्या ने बताया कि रविवार को भी आचार्य श्री के सानिध्य में कई धार्मिक कार्यक्रम संपन्न होंगे।

नि:शुल्क मेगा बहुद्देश्यीय चिकित्सा शिविर के पोस्टर का विमोचन सांसद दीयाकुमारी ने किया

जयपुर. शाबाश इंडिया। दिगम्बर जैन सोशल ग्रुप वीर जयपुर अंतर्गत दि. जैन सोश्यल ग्रुप फेडरेशन राज. रीजन, जयपुर द्वारा दिनाँक 25 दिसंबर को जैन मंदिर पार्क, मुरलीपुरा में निःशुल्क मेगा बहुद्देश्यीय चिकित्सा शिविर का आयोजन किया जा रहा है। शिविर के पोस्टर का विमोचन आज दिनाँक 17 दिसंबर को राजकुमारी व सांसद राजसमन्द, दीयाकुमारी जी द्वारा उनके निवास स्थान पर किया गया । इस अवसर पर नीरज जैन, पंकज जैन, ममता शर्मा, मनोज कुमार शर्मा (एडवोकेट), रेखा जैन, कशिश जैन की उपस्थिति रही।

सम्मेदशिखर जी तीर्थ स्थल को पर्यटन स्थल घोषित करने के विरोध में जैन समाज ने मौन जुलूस निकाला

तहसीलदार प्रांजल कंवर को राष्ट्रपति के नाम दिया ज्ञापन

निवाई. शाबाश इंडिया

जैन समाज के आस्था के केंद्र सम्मेद शिखरजी मधुबन तीर्थ स्थल को पर्यटन स्थल घोषित करने के विरोध में टोंक जिले की निवाई में जैन समाज के लोगो ने मौन जुलूस जैन नसिया मंदिर से शुरू होकर मुख्य मार्गों से बाजार होती हुई अहिंसा सर्किल पहुंचा। इस दौरान हजारों की तादाद में महिला पुरुषों के हाथों में विरोध की तख्तियां लेकर चल रहे थे। जैन समाज के गणमान्य लोगों द्वारा निवाई तहसीलदार प्रांजल कवर को राष्ट्रपति द्रौपदी मुर्मू के नाम ज्ञापन सौंपा। जैन समाज के प्रवक्ता विमल जौला ने बताया की जैन समाज की मुख्य आस्था का केंद्र सम्मेद शिखरजी को पर्यटन स्थल घोषित करने से सर्व समाज में भारी नाराजगी है। इसके विरोध में शनिवार को सकल जैन समाज के तत्वावधान में मौन जुलूस निकाला गया। मौन जुलूस नसियां जैन मंदिर से आर्यिका विज्ञाश्री माताजी के आशीर्वाद व प्रेरणा से रवाना होकर खारी कुंई चोहट्टी बाजार बिलाला चोक बडा. बाजार अहिंसा सर्किल स्थित तहसीलदार प्रांजल कंवर को ज्ञापन सौंपा। जौंला ने बताया कि मौन जुलूस में जैन समाज के स्त्री पुरूष हाथो मे तख्तियां झण्डे बेनर लेकर चल रहे थे। जैन समाज के मंत्री महावीर प्रसाद पराणा ने तहसीलदार प्रांजल कंवर एवं उपस्थित श्रद्धालुओं को ज्ञापन पड़कर सुनाया। ज्ञापन में बताया कि 20 तीर्थंकर ओर अन्नत सन्तों की मोक्ष स्थली श्री सम्मेदशिखर जी पारसनाथ पर्वतराज मधुबन जिला झारखंड की स्वतंत्र पहचान पवित्रता और संरक्षण हेतु सकल जैन समाज निवाई द्वारा देशव्यापी श्री सम्मेदशिखर जी बचाओ आंदोलन के समर्थन में विशाल सभा व रैली में निम्न मांगो हेतु मांग की गई।

वेद ज्ञान

ये सब खेल है मन का...

मन जीवन का सबसे बड़ा आश्चर्य है। इसकी शक्ति के आगे देवता, ऋषि, मुनि, साधक, विद्वान और महाबली भी हारते रहे हैं। मन की शक्ति से ही निर्बल और साधारण लोगों ने भी बड़ी से बड़ी सफलताएं हासिल की हैं। ऐसे लोग उपलब्धियां अर्जित कर महान हो गए। मन को समझना ही सबसे बड़ा ज्ञान है। जो इससे नियंत्रित हो गया, वह विनाश की ओर बढ़ा। जिसने मन को जीत लिया, उसने जग को जीत लिया। मन स्वयं में कुछ नहीं एक उर्वरा भूमि की तरह है। जैसे खेत को तैयार किया जाता है और उसके बाद श्रेष्ठ बीज बोए जाते हैं। बीज बोने के बाद खेत की निरंतर देखभाल होती है और समय पर सिंचाई की जाती है, खाद आदि डाली जाती है। खेत की सुरक्षा के लिए चारों ओर बाड़ लगा दी जाती है। इसके बाद लहलहाती फसल की कामना की जाती है। मन भी ऐसा ही है। मन में सुख, समृद्धि, प्रतिष्ठा और शक्ति की कामनाएं उठनी स्वाभाविक हैं, किंतु क्या मन इसके लिए तैयार है। मन को यह ज्ञात होना चाहिए कि उसे क्या चाहिए। लक्ष्य के बारे में कोई भी दुविधा न रहे। शंकित और भ्रमित मन उजाड़ खेत की तरह है, जहां से कुछ भी मिलने वाला नहीं है। लक्ष्य की स्पष्टता मन की तैयारी है। मन को बताएं कि उसे किस राह पर चलना है और क्या प्राप्त करना है। अपने लक्ष्य के अनुरूप मन में स्वस्थ विचारों का रोपण करें और उन्हें विकसित होने दें। मन शुभ विचारों से भरा होगा, तो रुग्ण विचारों के लिए स्थान ही नहीं बचेगा। मन को नियंत्रित करना भी जरूरी है। हम एक ऐसे संसार में रह रहे हैं, जहां सत्य के साथ असत्य, भलाई के साथ दुष्टता, ज्ञान के साथ मूढ़ता, कर्म के साथ ढोंग और आचार के साथ कदाचार भी पल रहा है। जीवन में हर पल दो विकल्प नजर आते हैं। इनमें से एक का चयन करके ही आगे बढ़ा जा सकता है। एक बार गलत राह चुन ली, तो पीछे लौटना कठिन हो जाता है। गलत भी ठीक लगने लगता है। मन को हर पल बचाने के लिए ऐसी आवश्यकता है कि कुविचार मन तक पहुंच ही न सकें। यह मात्र परमात्मा की कृपा से संभव हो सकता है। परमात्मा से सदैव यह मांगें कि मन को भटकाने वाले विचार निकट ही न आएं। परमात्मा मन में ही है और वह आपकी याचना को सुन रहा है। मन के विचार ही कर्मों का रूप लेते हैं और जीवन को आनंद से परिपूर्ण करते हैं।

संपादकीय

एम्स, दिल्ली के सात सर्वरों में सेंधमारी

अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान यानी एम्स, दिल्ली के सात सर्वरों में सेंधमारी करके उन्हें कब्जे में कर लेने की घटना डिजिटल माध्यमों से संचालित हो रही अन्य तमाम योजनाओं और व्यवस्थाओं के लिए एक बड़ा सबक है। गौरतलब है कि पिछले दिनों दिल्ली के एम्स के सात सर्वरों में वायरस भेज कर ठप्प कर दिया गया था। इसके चलते वहां का कामकाज कई दिनों तक बाधित रहा। फिर पता चला कि उन सर्वरों को हैक करने यानी बंधक बनाने वालों ने सरकार से पैसे की मांग की है। हालांकि शुरू में दिल्ली पुलिस ने इस बात से इनकार किया। मगर अब आशंका जताई जा रही है कि एम्स के सर्वर में संचित तीन से चार करोड़ मरीजों का डेटा चोरी कर लिया गया है। उनमें कई महत्त्वपूर्ण लोग भी शामिल हैं। जांच से पता चला है कि चीन के दो शहरों से इन सर्वरों में सेंधमारी की गई थी। हालांकि अभी तक सेंधमारों की पहचान नहीं हो सकी है। जल्दी ही इसका पता लगा लेने का दावा किया जा रहा है। मगर इसमें जो डेटा चोरी चला गया उसे वापस लाना और यह सुनिश्चित करना कि उसका कहीं दुरुपयोग नहीं हुआ है या होगा, संभव नहीं होगा। आजकल जिस तरह कामकाज में आसानी और तेजी के तर्क पर पूरी दुनिया में डेटा संग्रह के लिए डिजिटल व्यवस्था पर निर्भरता बढ़ती जा रही है, उसमें डेटा की सुरक्षा को लेकर लगातार आशंका जताई जाती रही है। जब आधार कार्ड शुरू हुआ था, तब भी अनेक विशेषज्ञों ने कहा था कि इसके जरिए लोगों का व्यक्तिगत जैविक डेटा आसानी से चोरी किया जा सकता है। कुछ लोगों ने सार्वजनिक रूप से ऐसा करके दिखाया भी। मगर सरकार दावा करती रही कि डेटा सुरक्षा के पुख्ता इंतजाम हैं। मगर पिछले दिनों यह भी खुलासा हुआ कि भारत के लाखों लोगों के निजी ब्योरे बाजार में चार सौ से पांच सौ रुपए में बिकने को उपलब्ध हैं। इसे लेकर अब कुछ सतर्क लोग अपने व्यक्तिगत डिजिटल डेटा की सुरक्षा खुद करने लगे हैं, मगर एम्स जैसे सरकारी संस्थानों के सर्वर में संचित संवेदनशील डेटा अगर सेंधमारों के हाथ लग जाए, तो कई तरह के खतरे पैदा हो सकते हैं। बताया जा रहा है कि एम्स के ई-अस्पताल वाले डेटा के चोरी जाने की आशंका है। संभव है, कोई दवा कंपनी इस तरह अस्पतालों का डेटा चोरी करा कर अपनी कारोबारी रणनीति तैयार करना चाहती हो। फिर यह भी हो सकता है कि कोई उपद्रवी संगठन किसी साजिश के लिए उनका इस्तेमाल करना चाहता हो। किसी भी व्यक्ति का जैविक डेटा चोरी जाने का मतलब है कि उसके बारे में हर जानकारी प्राप्त कर लेना। आजकल सबसे अधिक खतरा बैंकों पर मंडराता रहता है। मामूली सेंधमार भी लोगों के खातों से बड़ी-बड़ी रकम उड़ा ले जाते हैं। इसी तरह कारोबारी गतिविधियों, सरकार के गुप्त दस्तावेजों, योजनाओं, फैसलों, रणनीतियों आदि में सेंधमारी के प्रयास भी देखे गए हैं।

-राकेश जैन गोदिका

परिदृश्य

गंगा की सेहत...

गंगा को प्रदूषण मुक्त करने की कोशिश लंबे समय से चल रही है। इसके लिए करीब पैंतीस साल पहले गंगा कार्ययोजना शुरू की गई थी। तबसे इस पर सैकड़ों करोड़ रुपए बहा दिए गए, मगर नतीजे के रूप में यही सामने आया कि गंगा निरंतर और गंदी होती गई। फिर नमामि गंगे परियोजना शुरू की गई। इसके लिए एक अलग मंत्रालय भी बनाया गया। नए ढंग से योजना बनी और न सिर्फ गंगा के पानी को साफ करने, बल्कि इसके किनारों को भी संपन्न प्राकृतिक क्षेत्र के रूप में विकसित करने की कोशिश शुरू हुई। अच्छी बात है कि इस प्रयास के कुछ बेहतर नतीजे नजर आने लगे हैं। यहां तक कि संयुक्त राष्ट्र ने इसे दुनिया की दस महत्त्वपूर्ण पहलों में शुमार किया है। उसमें संयुक्त राष्ट्र ने माना है कि नमामि गंगे परियोजना प्राकृतिक दुनिया को बहाल करने में काफी मददगार साबित हो सकती है। इसलिए कि यह क्षेत्र म्यामां, फ्रांस और सोमालिया से भी बड़ा है। संयुक्त राष्ट्र ने इस परियोजना को परामर्श और वित्तीय पोषण उपलब्ध कराने की घोषणा की है। स्वाभाविक ही इस घोषणा से इस परियोजना को गति मिलेगी और जल्दी बेहतर नतीजों की उम्मीद की जा सकती है। केंद्र सरकार ने नमामि गंगे परियोजना के तहत गंगा में गिरने वाले गंदे जल को रोकने के साथ-साथ इसके दोनों किनारों पर वन क्षेत्र विकसित करने का अभियान चला रखा है। इस क्षेत्र में वन्यजीवों के रहने लायक वातावरण बनाया जा रहा है। इस तरह गंगा के दोनों पाटों के इलाकों में खेती और वहां रहने वाले लोगों के स्वास्थ्य पर पड़ने वाले दुष्प्रभाव को रोका जा सकेगा। एक विशाल हरित पट्टी तैयार होने से पर्यावरण प्रदूषण और स्वाभाविक जलवायु परिवर्तन के कारकों को कम करने में मदद मिलेगी। पिछले कुछ सालों के अनेक अध्ययनों में ये तथ्य उजागर हुए थे कि गंगा में प्रदूषण बढ़ने की वजह से न सिर्फ पेयजल उपलब्ध कराने और उसके जल-जीवों की सेहत की दृष्टि से समस्या गहरी हुई है, बल्कि इसके दोनों किनारों पर बसे गांवों के लोगों के स्वास्थ्य पर भी बुरा प्रभाव देखा जा रहा है। खेतों में जहरीले रसायन घुल चुके हैं, जो वहां उगने वाले अनाज के माध्यम से दूसरे लोगों की सेहत पर भी बुरा असर डाल रहे हैं। इस दृष्टि से गंगा को पूरी तरह प्रदूषण मुक्त करने का अभियान चलाया गया है। अभी तक दो सौ तीस विभिन्न संगठनों की मदद से गंगा के करीब तीस हजार हेक्टेयर क्षेत्र का वनीकरण किया जा चुका है। गंगा भारत की आस्था की नदी है। यह देश के बहुत बड़े हिस्से को सिंचित करती और अनेक शहरों और औद्योगिक इकाइयों की जल संबंधी जरूरतों को पूरा करती है। मगर जिस नदी के दर्शन मात्र से मुक्ति की बात की जाती रही है, उसमें निर्बाध औद्योगिक कचरा और शहरी मल मिलते जाने की वजह से कई जगहों पर उसका पानी आचमन तो दूर, छूने लायक भी नहीं रह गया था। राजनीतिक इच्छाशक्ति की कमी और प्रशासनिक लापरवाहियों के चलते इसमें और इसकी सहायक नदियों में बहाए जा रहे जहर को रोकने की कड़ाई से पहल कभी नहीं की गई। अब संयुक्त राष्ट्र ने नमामि गंगे परियोजना की सराहना करते हुए इसे गति प्रदान करने की पहल की है, तो स्वाभाविक ही उससे बेहतर नतीजे की उम्मीद बनी है।

लिंग एवं बाल अधिकारों पर युवाओं का आमुखीकरण विषय राष्ट्रीय सेवा योजना की इकाइयों द्वारा कार्यशाला का आयोजन

जयपुर। एस एस जैन सुबोध पी जी महाविद्यालय, की राष्ट्रीय सेवा योजना की इकाइयों द्वारा यूनिसेफ और बजट अध्ययन एवं अनुसंधान केंद्र ट्रस्ट, जयपुर के संयुक्त तत्वाधान में राष्ट्रीय सेवा योजना के स्वयंसेवकों के लिए लिंग एवं बाल अधिकारों पर विषय पर एक कार्यशाला का आयोजन किया गया। प्राचार्य प्रोफेसर के बी शर्मा ने बताया की कार्यशाला का शुभारंभ मां सरस्वती की प्रतिमा पर माल्यार्पण एवं दीप प्रज्वलन से किया गया। उन्होंने बताया कि इस कार्यशाला में महिला एवं पुरुषों के कार्य विभाजन पर उत्पन्न मतभेदों को दूर करने की आवश्यकता है एवं लड़कियों को भी लड़कों के बराबर समान अधिकार प्राप्त होने चाहिए। कार्यक्रम में बजट अध्ययन एवं अनुसंधान केंद्र ट्रस्ट,के निदेशक निसार अहमद ने बताया की ग्रामीण शहरी समुदाय में लड़के और लड़कियों के प्रति किए जा रहे कार्य विभाजन, हिंसा और व्यवहार का तुलनात्मक विवरण प्रस्तुत किया। जमीर अनवर ने पीपीटी के माध्यम से अपने विचारों को साझा किया। जमीर अनवर (यूनिसेफ) ने आज वर्तमान समय में बच्चों के संरक्षण और अधिकार से संबंधित कार्य कानूनों के बारे में विस्तृत रूप से बताया और केंद्र सरकार और राज्य सरकार की योजनाओं पर प्रकाश डाला। उन्होंने सर्वे के आधार पर सभी स्वयंसेवकों को उनके अधिकारों, समानता और उनके विकास के लिए तत्पर रहने के लिए कहा। उन्होंने बताया कि आज के समय में बच्चों को किसी प्रकार के जोखिम और खतरे की स्थिति में सुरक्षा का पूर्ण अधिकार है। डीन एकेडमिक, डॉ राजेश यादव ने सभी का स्वागत कर परिचय देते हुए कार्यक्रम की रूपरेखा एवं महाविद्यालय में हुए कार्यक्रमों की जानकारी दी उन्होंने वर्तमान समय में बाल अधिकारों के सरंक्षण के महत्व पर प्रकाश डाला। डॉ देवेंद्र शर्मा डीन (कॉमर्स) ने विश्वास दिलाया कि आज के कार्यक्रम से निश्चित रूप से ही बच्चियों में एक आत्मविश्वास की भावना जगेगी। डॉ विशाल गौतम, कार्यक्रम अधिकारी, राष्ट्रीय सेवा योजना ने मंच का संचालन करते हुए कहा कि लिंग पर आधारित रूढ़िवादिता और भेदभाव को किस तरीके से दूर किया जा सकता है और किस तरीके से समाज में फैली भ्रांति को दूर किया जा सकता है और आज के कार्यशाला के उद्देश्य को हम आगे किस रूप में प्रस्तुत करेंगे। इसके लिए उन्होंने कहा कि हम पोस्टर पत्रिकाओं में लेख, नुक्कड़ नाटक के माध्यम से और समाज में जागरूकता उत्तपन करेंगे। कार्यक्रम में बजट एनालिसिस शकील खान, राहुल थवारे, नुपुर दुबे, मेघना सक्सेना सहित कई स्वयंसेवेक सम्मिलित रहे। कार्यक्रम में कार्यक्रम के अंत में डॉक्टर बाबूलाल शर्मा, कार्यक्रम अधिकारी, सेवा योजना ने सभी को धन्यवाद दिया और कहा निश्चित रूप से इस कार्यशाला से बच्चों में एक आत्मविश्वास जागेगा।

डॉ विशाल गौतम, कार्यक्रम अधिकारी, राष्ट्रीय सेवा योजना ने मंच का संचालन करते हुए कहा कि लिंग पर आधारित रूढ़िवादिता और भेदभाव को किस तरीके से दूर किया जा सकता है और किस तरीके से समाज में फैली भ्रांति को दूर किया जा सकता है और आज के कार्यशाला के उद्देश्य को हम आगे किस रूप में प्रस्तुत करेंगे। इसके लिए उन्होंने कहा कि हम पोस्टर पत्रिकाओं में लेख, नुक्कड़ नाटक के माध्यम से और समाज में जागरूकता उत्तपन करेंगे।

राष्ट्रीय सेवा योजना इकाइयों द्वारा कार्डियो-पल्मोनरी रिससिटेशन पर ट्रेनिंग प्रोग्राम का आयोजन

जयपुर. शाबाश इंडिया

एस एस जैन सुबोध महाविद्यालय में राष्ट्रीय सेवा योजना की इकाइयों और महात्मा गांधी अस्पताल के संयुक्त तत्वाधान में कार्डियो-पल्मोनरी रिससिटेशन (सी पी आर) पर ट्रेनिंग प्रोग्राम का आयोजन किया गया। प्राचार्य प्रोफेसर के बी शर्मा ने बताया कि इस कार्यशाला में महात्मा गांधी अस्पताल के डॉक्टर दिव्यांश गुप्ता मुख्य अतिथि थे। उन्होंने बताया कि मरीज या घायल व्यक्ति की जान बचाने के लिए सीपीआर एक महत्वपूर्ण तरीका है। किसी व्यक्ति को सांस लेने में परेशानी होने पर आपातकालीन स्थिति में व्यक्ति की जान किस प्रकार से बचाई जानी चाहिए और सीपीआर देने से पहले इसकी ट्रेनिंग लेने किस प्रकार से जरूरी है। डॉक्टर दिव्यांश गुप्ता ने राष्ट्रीय सेवा योजना के सभी स्वयंसेवकों को बताया कि किस तरीके से सीपीआर ट्रेनिंग का महत्व है। उन्होंने बताया कि इस ट्रेनिंग का महत्व दिल के दौरे जैसी आपातकालीन स्थितियों में एक जीवन रक्षक पद्धति के रूप में कार्य करती है। उन्होंने अपने साथ लाई गई डमी से प्रैक्टिकल रूप से बताया कि किस प्रकार से यदि किसी व्यक्ति को हृदयाघात हो जाए तो उसका जीवन बचाया जा सकता है। उन्होंने सभी स्वयंसेवकों को इसके व्यवहारिक रूप में काम में लाने के लिए आमंत्रित किया और कई स्वयंसेवकों ने इसको प्रैक्टिकल रूप से करके देखा और इस सीपीआर की बारीकियों की पद्धतियों के बारे में जाना। डीन एकेडमिक, डॉक्टर राजेश कुमार यादव ने बताया की कई बार एकदम से सांसे रुक जाने की स्थिति में सीपीआर के जरिए लोगों की जान बचा ली जाती है। उन्होंने बताया कि आज के ट्रेनिंग प्रोग्राम का महत्व बहुत ही ज्यादा है। उन्होंने बताया कि आगे भी इस तरीके के प्रोग्राम महाविद्यालय में होनी चाहिए,जिससे लोगों में जागरूकता पैदा हो। डॉक्टर नील कमल पुरोहित ने बताया कि यदि थोड़ी सी समझदारी से काम लिया जाए तो सीपीआर के द्वारा मरीज की जान बचाई जा सकती है। कार्यशाला का संचालन डॉक्टर विशाल गौतम, कार्यक्रम अधिकारी, राष्ट्रीय सेवा योजना ने किया,

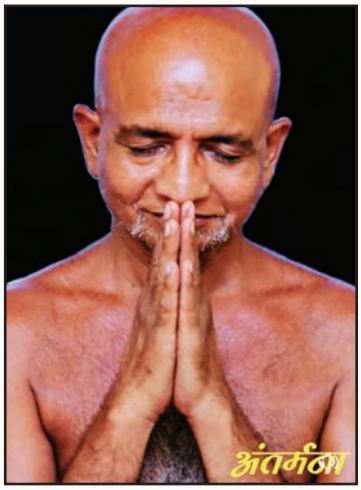
डॉक्टर दिव्यांश गुप्ता ने राष्ट्रीय सेवा योजना के सभी स्वयंसेवकों को बताया कि किस तरीके से सीपीआर ट्रेनिंग का महत्व है। उन्होंने बताया कि इस ट्रेनिंग का महत्व दिल के दौरे जैसी आपातकालीन स्थितियों में एक जीवन रक्षक पद्धति के रूप में कार्य करती है। उन्होंने अपने साथ लाई गई डमी से प्रैक्टिकल रूप से बताया कि किस प्रकार से यदि किसी व्यक्ति को हृदयाघात हो जाए तो उसका जीवन बचाया जा सकता है।

उन्होंने सभी अतिथियों का स्वागत करते हुए सभी को धन्यवाद दिया, कि आज के इस महत्वपूर्ण विषय पर कार्यशाला का आयोजन स्वयंसेवकों के लिए किस तरीके से सभी के लिए महत्व रखता है। कार्यक्रम के अंत में डॉक्टर बाबूलाल शर्मा, कार्यक्रम अधिकारी, राष्ट्रीय सेवा योजना ने सभी का धन्यवाद देते हुए कहा कि यह कार्यशाला निश्चित रूप से महत्व रखती है। कार्यशाला में अविनाश सारस्वत, शेफाली मीणा, अविनाश कटारिया सहित कई स्वयंसेवक उपस्थित रहे।

अन्तर्मना आचार्य श्री प्रसन्न सागर जी ने कहा...

पुरूषार्थ करने से हम लक्ष्य तक पहुंच सकते हैं, लेकिन सद्गुण होने से हम खुद लक्ष्य बन सकते हैं...

जयपुर. शाबाश इंडिया



जीवन में पुरूषार्थ के साथ सद्गुण होना बहुत जरूरी है। बुद्धिमान होने और कठिन परिश्रम करने से ही हमें सफलता नहीं मिल जाती। सफलता के लिए 85 फीसदी जीवन मूल्य और सद्गुण का होना बहुत जरूरी है। आपके सद्गुण और योग्यता से जीवन के अनेक सौभाग्य के द्वार खुल सकते हैं। आये दिन हम पढ़ते, सुनते और देखते हैं कि बड़े कद पद वाला व्यक्ति एक छोटी सी चारित्रिक गल्तियों की वजह से पद से च्युत हो जाता है, या पद को छोड़ना पड़ता है। अनेक वर्षों की मेहनत से प्राप्त किया नाम, कीर्ति, शोहरत एक छोटी सी गलती के कारण पूरे जीवन के मान सम्मान को, इज्जत प्रतिष्ठा को अर्श से फर्श पर ले आती है।हम उन्नति को ही सफलता का मापदंड मान लेते हैं लेकिन यह हमारी सबसे बड़ी भूल है। जीवन में जब अनेक तरह की सफलतायें एक साथ होती है, तभी वह सफलता कहलाती है। सफलता का मतलब सिर्फ पास होना नहीं है या पैसा कमाना नहीं है, सफलता का मतलब है कि आपके सद्गुण की खुशबू से सारा वातावरण सद्गुण मय हो जाये। -नरेंद्र अजमेरा, पियुष कासलीवाल।

आचार्य 108 श्री वर्धमान सागर जी महाराज को शीतकालीन वाचना के लिए श्रीफल भेंट किया

फागी. शाबाश इंडिया। धर्म परायण नगरी फागी से आज सवाई माधोपुर के बौंली शहर में वात्सल्य वारिधि आचार्य 108 श्री वर्धमान सागर जी महाराज ससंघ को फागी में शीतकालीन वाचना में प्रवास करने हेतु श्रीफल भेंट करने लिए बस द्वारा यात्रियों का एक दल गया , जैन महासभा के राजाबाबू गोधा ने अवगत कराया कि उक्त मुनि संघ श्री महावीर जी अतिशय क्षेत्र में 24वर्ष बाद भव्य महामस्तकाभिषेक सहर्ष सम्पन्न करवाने के बाद विभिन्न शहरों, कस्बों में धर्म की भव्य प्रभावना बढ़ाते हुए मदनगंज किशनगढ़ में भव्य पंचकल्याणक महोत्सव में पावन सानिध्य प्रदान करने हेतु मंगल विहार करता हुआ आगे बढ़ता आ रहा है।

शासन से आव्हान

आज नहीं सन पिचहत्तर से,
तेरे प्रबल समर्थक हैं
सही यातना संग साथ में,
हम भी तेरे रक्षक हैं
मीसा में संग जेल गये थे,
अरु सिंहासन तुम्हें दिया
अयोध्या में गोली खाईं,
जन्मभूमि सर्वस्व दिया
कार सेवा, सभी यात्रा,
सदा साथ हम लगे रहे
अयोध्या है ऋषभ देव की,
कभी आप यह नहीं कहे
राम उन्हीं के वंशज हैं,
यही गर्व से बतलाते
ऋषभ पुत्र भरतेश नाम से,
हम 'भारत 'जाने जाते
मथुरा भूमि तीर्थकर की,
यह भी साथ में बतलाओ,
गिरनार श्री नेमि प्रभु का,
जग को यह भी समझाओ
बद्रीनाथ, तिरुपति, मीनाक्षी,
कभी यहाँ जिनमंदिर थे,
भाई ने ली है संपत्ति,
कभी व्यथित हम नहीं हुए
राम लला को हृदय खोलकर,
हमने मिलकर दान दिया
श्री कृष्ण, भोले बाबा का,
हृदय से सम्मान किया
तीर्थराज, गिरनार क्षेत्र भी,
कण कण जिसका पावन है,
बस दो चाहे, लघु भ्राता ने,
कितना कम व जायज है
सदा अहिंसा, करुणा मानी,
प्रेम, नेह, अनुराग दिया
टैक्स दिया, नित हाथ बंटाया,
हृदय से सम्मान दिया
सत्यमेव जयते कहते हो,
बापू का वंदन करते
ऋषभ देव व पार्श्व नाथ की,
अयोध्या, काशी, क्यों नहीं कहते?
गिरनार, शिखर जी सदा हमारे,
हृदय से सम्मान करो
पाँच गाँव भी नहीं हैं मांगे,
दिया सभी है, मान करो
एक पिता के पुत्र हैं हम सब,
माँ भी एक बताते हैं
फिर क्यों राम, युधिष्ठिर से,
हम वंचित रह जाते हैं
खुला हृदय है नेह प्रेम से,
करुणा सरिता पल पल है
अखिल विश्व से कह दो अब तो,
तीर्थकर की यह रज है
एक एक ग्यारह बनते हैं,
जैन सहोदार हैं मानो
ऋषभ देव से महावीर तक,
संरक्षक हैं यह जानो
अग्रज हो हमने नित माना,
अनुज नेह प्रति पल दे दो
नेह, प्रेम की सरिता में,
न्याय के निरझर बहने दो
अनुज भले हैं, नहीं हैं निर्बल,
आत्म, मनोबल ज्ञानी हैं,
प्राणी मात्र की रक्षा करते,
श्रेष्ठ, स्वाभिमानी हैं
गर न संभले, मदलिप्त रहे,
तो निश्चित ही दुख पाओगे,
सत्यनिष्ठ के प्रबल श्राप से,
अस्तित्व हीन हो जाओगे।

इंजिनियर अरुण कुमार जैन
7999469175

महावीर जयंती सकल जैन समाज एक साथ मनाएगा

रामगंजमंडी. शाबाश इंडिया

रामगंजमंडी सकल जैन समाज द्वारा शुक्रवार को हुई एक बैठक में महावीर जयंती को एक साथ मनाने का निर्णय लिया जिसे सराहनीय कदम माना जा रहा है। अब रामगंजमंडी में अगली महावीर जयंती पर दिगंबर, श्वेताम्बर बघेरवाल सारे जैन समाज के लोग एकजुट दिखाई देंगे और समस्त कार्यक्रम एक साथ मनाएंगे। वहीं शुक्रवार को रात्रि में सम्मेद शिखर जी तीर्थ बचाने एवं सरकारों से संघर्ष करने की रणनीति बनाने के लिये शुक्रवार को रामगंजमंडी में सम्पूर्ण जैन समाज की मीटिंग में एक अनूठा ओर एतिहासिक निर्णय हुआ। आगामी अप्रैल माह मे आने वाली महावीर जयंती पर सामूहिक जुलूस के साथ ही सामूहिक स्वामी वात्सलय (गौतम प्रसादी) का प्रस्ताव जैसे ही श्वेताम्बर जैन समाज के अध्यक्ष राजकुमार पारख ने रखा सम्पूर्ण जैन समाज के लोगों ने करतल ध्वनि से इस प्रस्ताव पर सहमति प्रदान की। निश्चित रूप से इस प्रस्ताव से पूरे देश में जैन समाज की एकता का संदेश जाएगा। यह रहे मोजूद मीटिंग मे दिगम्बर जैन समाज के अध्यक्ष अजीत कुमार सेठी, श्वेतांबर जैन समाज अध्यक्ष राजकुमार पारख, श्वेतांबर जैन समाज के संरक्षक विजय कुमार छाजेड, चातुर्मास कमेटी के संयोजक सुभाष बाफना, दिगंबर जैन समाज के उपाध्यक्ष दिलीप विनायका, कोषाध्यक्ष नरेश बाकलीवाल, राजकुमार गंगवाल, प्रदीप शाह, करुणेश जैन, चेतन बागडिया मंगल डांगी, सुमेरमल पहाडिया, महावीर सुरलाया, बघेरवाल जैन समाज अध्यक्ष महेंद्र ठोरा, महामंत्री पदम सुरलाया, रवि बाफना,, राजीव जैन, संजय बिजावत सहित सैकड़ों समाज जन मौजूद रहे।

डाइटिंग करने के लिए क्या-क्या खाना चाहिए?

कई लोग अपने जीवनशैली में परिवर्तन न करके शरीर को फिट व चुस्त रखने की सोचते हैं। साधारण परिवर्तन भी आपको स्वास्थ्य दे देता है,व्यक्ति को संतुलित आहार के साथ व्यायाम और योगा करना चाहिए।

शाबाश इंडिया

डॉ पीयूष त्रिवेदी
आयुर्वेदाचार्य
चिकित्साधिकारी राजकीय आयुर्वेद चिकित्सालय राजस्थान विधानसभा,जयपुर। 9828011871

लोग वजन कम करने के लिए डाइटिंग तो करना चाहते हैं लेकिन बहुत से लोगों को ये पता नहीं होता है कि डाइटिंग के दौरान अपने आहार में क्या शामिल करें ताकि शरीर को संतुलित किया जा सके। कई लोग अपने जीवनशैली में परिवर्तन न करके शरीर को फिट व चुस्त रखने की सोचते है। साधारण परिवर्तन भी आपको स्वास्थ्य दे देता है,व्यक्ति को संतुलित आहार के साथ व्यायाम और योगा करना चाहिए। आओ जानते हैं...

वजन कम करने के लिए अपने आहार में निम्न खाद्य पदार्थ को शामिल कर सकते हैं।

पुराने चावल, बाजरा, मक्का, जौ, पतली खिचड़ी, दलिया, मुंग, चना, अरहर, कुलथ, मसूर दाल, अंगूर, सेब, अनार, पपीता, नारंगी, करेला, सहजन, लौकी, परवल, मौसमी सब्जियां, कद्दू, हल्का खाना, छाछ, आमलकी, गर्म पानी, गुग्गलु, इलायची और चोकर की रोटी ।

वजन कम करने लिए खाने में निम्न चीजे नहीं शामिल करना चाहिए...

नया चावल, नया गेहूं, देशी घी, आलू, कटहल, अरबी, मसालेदार भोजन, सूप, मांस, आचार, तेल, अत्यधिक नमक, कोल्ड ड्रिंक्स, बेकरी प्रोडट्स, जंक फूड, डिब्बा बंद खाना, नमक, चॉक्लेट, मछली, कॉफी, चाय, कोल्ड्रिंक्स, मिठाई, दही, आलू, केला, आम, चीकू, शराब एवं बादी करने वाले आहार।

वजन कम करने के डाइट प्लान

सुबह 9 बजे 9. 30 के मध्य में एक कप दूध, ताजी सब्जियां, जैसे टमाटर, फलो के सलाद, अंकुरित अनाज शामिल कर सकते हैं। दोपहर के खाना 1 बजे 2 बजे के बिच में आपको 2 या 3 ककड़ी, खीरा, अंकुरित अनाज, हरा सलाद। शाम का नाश्ता 4. 30 बजे के समय एक कप पेय या सब्जियों का सुप या सलाद या बिस्किट शामिल कर सकते हैं। रात के भोजन 7 से 8 बजे के समय सूप, टमाटर, पालक, मीठी मकई, देशी पापड़ ले सकते हो या एक कटोरी सब्जी व रोटी ले सकते हैं।

दिगम्बर जैन सोशल ग्रुप सन्मति का "आओ चलें बचपन की ओर" कार्यक्रम आज 18 दिसम्बर को

जयपुर. शाबाश इंडिया। दिगम्बर जैन सोशल ग्रुप सन्मति का मनोरजक कार्यक्रम ''आओ चलें बचपन की ओर'' कार्यक्रम आज रविवार, 18 दिसम्बर को आयोजित किया जाएगा। ग्रुप अध्यक्ष राकेश - समता गोदिका ने बताया कि कार्यक्रम सोगानी एम्पायर न्यू सांगानेर रोड पर प्रातः 10बजे से सायकाल 4बजे तक होगा। ग्रुप सचिव अनिल - प्रेमा रावका के अनुसार कार्यक्रम मे सभी लोकप्रिय पुराने खेल जो हम बचपन मे खेलते थे जैसे :- रुमाल झपटा, नीबू दौड़, म्यूजिकल चैयर, रस्सी खेचना, सीतोलिया आदि खेल खिलाये जाएंगे।

सम्मेदशिखर के संबंध में राहुल गांधी को दिया ज्ञापन

जयपुर. शाबाश इंडिया

राहुल गांधी के भारत जोड़ो यात्रा के दौरान जयपुर आगमन पर जैन समाज के प्रबुद्ध व्यक्ति उनसे मिले और उन्हें झारखंड स्थित पावन जैन तीर्थ स्थल तीर्थराज सम्मेदशिखर को पर्यटन स्थल घोषित किये जाने तथा वन्य प्राणी अभयारण्य क्षेत्र बनाने की अधिसूचना जारी करने के विरोध में राजस्थान जैन सभा की ओर से ज्ञापन दिया गया। ज्ञात रहे पुरे हिन्दुस्तान में जैन धर्मावलम्बियों में इस बात का घोर रोष है कि जैन धर्म के सबसे पावन पर्वत जिससे 20 तीर्थंकर मोक्ष गये हैं उक्त पूजनीय तीर्थराज को राज्य सरकार द्वारा पर्यटन स्थल घोषित किया है तथा इसे प्राणी अभयारण्य बनाने की अधिसूचना जारी की है उसका जगह-जगह

विरोध हो रहा है। राहुल गांधी के जयपुर आगमन पर न्यायाधिपति श्री नरेन्द्र जैन, न्यायाधिपति श्री जे.के. रांका, पूर्व महाधिवक्ता गिरधारी सिंह बाफना, रूपिन काला, महेश काला, श्री अनिल मेहता इत्यादि ने मिलकर ज्ञापन प्रेषित करते हुए राहुल गांधी से निवेदन किया कि इस संबंध में उचित कार्यवाही करते हुए जो पावन स्थल को प्राणी अभयारण्य बनाये जाने बाबत जो अधिसूचना सरकार द्वारा जारी की है उसे तुरन्त प्रभाव से निरस्त करवाये जाने में सहयोग प्रदान करें। माननीय मुख्यमंत्री श्री अशोक गहलोत भी तत्समय उपस्थित रहे। राहुल गांधी ने इस संबंध में प्रतिनिधि मंडल से विस्तृत जानकारी प्राप्त कर तुरन्त प्रभाव से उचित कार्यवाही करने के लिए आश्वासन दिया है।

डी साइड डांस स्टूडियो का हुआ उद्घाटन

रोहित जैन.शाबाश इंडिया

नसीराबाद। राज नारायण रोड पर स्थित गणपति कांपलेक्स में डी साइड डांस क्लासेस उद्घाटन समारोह में मुख्य अतिथि भाजपा मंडल अध्यक्ष एडवोकेट महेश मेहरा, विशिष्ट अतिथि छावनी परिषद के सदस्य सुशील गदिया, भाजपा नेता निहालचंद बड़जात्या , महेश सोदे ने फीता काटकर उद्घाटन किया। इस अवसर पर मुख्य अतिथि महेश मेहरा ने बताया कि उक्त डांस क्लासेस मे डांसर राहुल पथरिया द्वारा डांस सिखाया जाएगा। डांसर राहुल पथरिया ने जानकारी देते हुए बताया कि इसमे ईस्टर्न और वेस्टर्न डांस के अलावा आठ प्रकार के डांस होते हैं।

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।

सम्पादकः राकेश जैन गोदिका
@ 94140 78380, 92140 78380

दैनिक ई-पेपर
शाबाश इंडिया
shabaasindia@gmail.com
weeklyshabaas@gmail.com

पारसनाथ भगवान का जन्म कल्याणक हर्षोल्लास के वातावरण में 19 दिसंबर को मनाया जायेगा

अटरु. शाबाश इंडिया। बारा जिले के छोटे से कस्बे अटरु में श्री पारसनाथ दिगंबर जैन मंदिर खेड़लीगंज में पंडित मनोज शास्त्री तलवंडी कोटा के पावन निर्देशन में 1008 पारसनाथ भगवान का जन्म कल्याणक महोत्सव विभिन्न धार्मिक अनुष्ठानों के साथ हर्षोल्लास के वातावरण में दिनांक 19 दिसंबर को मनाया जाएगा। राष्ट्रीय मीडिया प्रभारी पारस जैन पार्श्वमणि पत्रकार कोटा ने बताया कि दिनांक 19 दिसंबर को ध्वजारोहण, विश्व में शांति के लिए महाशांति धारा, पूजन, जन्मोत्सव महाकलश शोभा यात्रा, शिखर पर विराजमान प्रतिमाओं का अभिषेक, वात्सल्य भोज, महाआरती का आयोजन होगा। इस आयोजन में कोटा, बारा, अंता छबड़ा, छिपा बड़ोद, गुना आदि जगहों से श्रद्धालुगण आयेंगे। विदित हो कि पारसनाथ बाबा की मनोहारी प्रतिमा के दर्शन से दिव्य आत्म शांति महसूस होती है।

निर्मल संघी महासमिति पश्चिमी सम्भाग के अध्यक्ष बने

जयपुर. शाबाश इंडिया। दिगम्बर जैन महासमिति पश्चिम सम्भाग , जयपुर के अध्यक्ष पद के लिये पाँच वर्षीय चुनाव (2023 - 27) पार्श्व नाथ दिगम्बर मन्दिर , बापूनगर मे सम्पन्न हुये । चुनाव अधिकारी डॉ राजेन्द्र कुमार जैन ने बताया की अध्यक्ष के चुनाव के लिए एक ही नामांकन पत्र प्राप्त हुआ था। इसलिए सर्व सम्मति से दिगम्बर जैन महासमिति पश्चिम सम्भाग , जयपुर के अध्यक्ष पद के लिये निर्विरोध निर्मल कुमार संघी घोषित किये जाते हैं।

दि. जैन पंचायत कमेटी ने लिया मुनि श्री 108 सुधा सागर जी महाराज ससंघ का आशीर्वाद

अशोकनगर. शाबाश इंडिया

दिगम्बर जैन पंचायत के अध्यक्ष रमेश चौधरी के नेतृत्व में पंचायत कमेटी ने जखोरा पहुंचकर जगत पूज्य ज्येष्ठ श्रेष्ठ मुनि पुंगव 108 श्री सुधा सागर जी महाराज एवं मुनि श्री 108 पूज्य सागर जी महाराज ससंघ के चरणो नमोस्तु करते हुये श्रीफल भेट किया। पूज्य मुनि श्री से ससंघ के सानिध्य में गांव मंदिर के पंचकल्याणक हो, इसी भावना से अशोकनगर आगमन के लिए प्रार्थना की जिस पर मुनि श्री ने सभी को आशीर्वाद दिया गांव मंदिर के संयोजक अजित गुरहा, जिनेश खैरा, मनीष जैन, एम पी टी सी विरेन्द्र अथाईखेडा, जिनेश जैन, लालू, राजेश जैन, डब्बू आनन्द, ठेकेदार राजेश तारई, अशोक जैन, पत्रकार श्रेयांश जैन, उपस्थित रहे।

रोटरी क्लब नॉर्थ के रक्तदान शिविर में 56 युनिट रक्त एकत्र

जयपुर. शाबाश इंडिया

रोटरी क्लब जयपुर नॉर्थ ने अपनी संस्थापक अध्यक्ष डॉ अर्चना शर्मा के जन्मदिवस के अवसर पर रक्तदान शिविर का आयोजन किया। क्रिएचर फाउंडेशन के सहयोग से लगाए गए इस रक्तदान शिविर में 56 यूनिट रक्त एकत्रित किया गया । असिस्टेंट गवर्नर कुलदीप सिंह ढिल्लों ने बताया कि शिविर में पूर्व अध्यक्ष डॉ राजीव जैन, विमलेश राणा , अमित मक्कड़, मनप्रीत कौर, प्रज्ञा शर्मा, राजेश गुप्ता, संजय पाटनी, प्रियंका राणा, महेश मंगल सहित अनेक रोटेरियन मौजुद रहे।

स्वर्गीय चांदमल जी मीणा की प्रथम पुण्यतिथि पर 123 यूनिट रक्तदान हुआ

चीन्सा, कोटा. शाबाश इंडिया

रक्त सेवा परिवार टीम की ओर से स्वर्गीय चांदमल जी मीणा के प्रथम पुण्यतिथि पर चीन्सा कोटा में रक्तदान शिविर का आयोजन किया गया। शिविर में शाम 5 बजे तक कुल 123 यूनिट रक्तदान एकत्रित हुआ। रक्तदान शिविर में मुख्य अतिथि के रुप में पूर्व सरपंच बुद्धि प्रकाश मीणा ने दीप प्रज्वलित कर रक्तदान शिविर का शुभारंभ किया। आयोजनकर्ता दिनेश मीणा ने बताया कि रक्तदान महादान होता है । इस रक्तदान शिविर में आधे से ज्यादा लोगों ने पहली बार रक्तदान किया । रक्त सेवा परिवार टीम के अध्यक्ष व आयोजन कर्ता के छोटे भाई दीपक मीणा व रामलक्ष्मण मीणा नर्सिंग ऑफिसर ने बताया कि यह रक्त थैलेसीमिया, एक्सीडेंट केस, गर्भवती महिलाओं को चढ़ाया जाएगा इस रक्तदान शिविर में रक्तदान करने वाले अरविंद मीणा, आशिक केवट, दीनदयाल,

सत्यप्रकाश महावर, जोधराज केवट, जमुना लाल केवट, बद्रीलाल जी मुनीम चीन्सा क्रेसर व स्टाफ गणेश, यशवंत,अजय आदि मौजूद रहे। दीपक मीणा व रामलक्ष्मण मीणा नर्सिंग ऑफिसर ने बताया कि इसी प्रकार से इमरजेंसी मरीजों के लिए हमारी सेवाएं निरंतर जारी रहेगी।

हमारे घर बड़े और दिल छोटे हो रहे, मुक्ति के लिए खोलें मोह की गांठेः संतोषसागर महाराज

मन को मत बनाओ डस्टबिन, सच्चे मन से करो परमात्मा की भक्ति

सुनील पाटनी. शाबाश इंडिया

भीलवाड़ा। भगवान का नाम जपने व उसके आश्रय में जाने के अलावा इस दुनिया में ऐसा कोई चमत्कार नहीं है जो आपके दुःख को दूर कर सके। जिसने भगवान का नाम जप लिया वह संसार सागर से पार हो जाएगा। परमात्मा के प्रति समपर्ण व भक्ति ही जीवन के दुःख, वेदना व तकलीफ को समाप्त कर सकता है। भगवान की कथा केवल श्रवण ही नहीं करना है उसके प्रति हमारी प्रीति भी हो। ये विचार सनातन धर्मयात्रा के प्रणेता राष्ट्रीय युवा संत संतोषसागर महाराज ने शनिवार को भीलवाड़ा के शास्त्रीनगर स्थित जाट भवन में सनातन धर्म भागवत कथा समिति के तत्वावधान में सात दिवसीय श्रीमद् भागवत कथा महोत्सव के तीसरे दिन व्यास पीठ से कथावाचन करते हुए व्यक्त किए। कथा के शुरू में भागवतजी की आरती व पूजा अग्रणी जजमान तनसुखराय सोमानी, दिनेश पेड़िवाल व प्रकाश झंवर ने की। तीसरे दिन विशिष्ट अतिथि नगर विकास न्यास के पूर्व अध्यक्ष लक्ष्मीनारायण डाड एवं उद्यमी त्रिलोकचंद छाबड़ा थे। अतिथियों का स्वागत आयोजन समिति के अध्यक्ष श्याम चांडक एवं महासचिव शांतिप्रकाश मोहता ने किया। राजस्थान के 25 जिलों में सनातन धर्म प्रचार यात्रा निकालने के बाद 26वें पड़ाव के रूप में भीलवाड़ा पहुंचे संतोषसागरजी महाराज ने कहा कि हमे दुनिया की कथाएं याद है लेकिन भगवान की कथा याद नहीं रहती। भागवत कथा में एक दिन पहले क्या बोला गया यह याद नहीं रहता लेकिन परिजन, पड़ौसी या मित्र ने बरसों पहले क्या कड़वी बात कहीं भूलते नहीं है और मन में गांठ बांध लेते है। जिसे याद रखना चाहिए उसे याद नहीं रखते और जिसे भूल जाना चाहिए उसे याद रखते है। हमने मन को डस्टबिन बना दिया है जबकि इसमें तो परमात्मा का वास होना चाहिए। मन में कचरा भर गया तो आपके व्यवहार में दुर्गन्ध आएगी जब कि मन भगवान का मंदिर है। बाकी सब बाते भूल जाए लेकिन दो बाते नहीं भूले भगवान ओर आपकी मृत्यु। महाराजश्री ने कहा कि भगवान की कथा में उन्हीं को आनंद आता जिनकी भगवान से प्रीति होती है। तीर्थ जाते समय किसी तरह का दिखावा नहीं कर त्याग व सात्विकता के साथ जाना चाहिए। संतोषसागर महाराज ने कहा कि मैं और मेरा की भावना बंधन का मुख्य कारण है। भगवान को सब समर्पित कर मुक्त हो जाने में ही जीवन की सार्थकता है। पहले घर छोटे और दिल बड़े होते थे लेकिन अब घर तो बड़े हो रहे लेकिन दिल छोटे हो गए है। जिसने अपने मोह को मिटा लिया वह मोढ़ होता है, जिसने परमात्मा को साध लिया वह साधु होता है ओर जो अपनी वासनाओं का अंत कर दे वह संत होता है। मोह की गांठ खुले बिना मुक्ति नहीं हो सकती।

सनातन धर्म भागवत कथा समिति द्वारा आयोजित श्रीमद् भागवत कथा महोत्सव का तीसरा दिन

दुनिया की सबसे बड़ी मनोचिकित्सक श्रीमद भागवत गीता पुस्तक

सनातन धर्म भागवत कथा समिति द्वारा आयोजित श्रीमद भागवत कथा महोत्सव के तहत भीलवाड़ा पधारे पूज्य संतोष सागर महाराज ने शनिवार को भारत विकास परिषद द्वारा आयोजित अखिल भारतीय राष्ट्रीय समूहगान प्रतियोगिता में सानिध्य प्रदान किया। इस अवसर पर उन्होंने कहा की जिस उद्देश्य परिषद का ये समूहगान कार्यक्रम आयोजित हुआ है वही उद्देश्य इस संकल्प यात्रा का भी है। उन्होंने कहा में भगवान का सन्देश रूपी गीत हर युवा तक पहुंचाना चाहता हूं। गीता गीत है और ये गीत भगवान कृष्ण ने अपने सखा अर्जुन को तब सुनाया जब वे अवसाद में थे महाभारत के युद्ध में निराश हताश हो गए तब भगवान ने उनका आत्म बल बढ़ाया। दुनिया की सबसे बड़ी मनोचिकित्सक किताब है गीता जिसको राजस्थान के पाठ्यक्रम में शामिल किया जाना चाहिए।महाराज श्री ने उपस्थित सभी अतिथियों व सज्जनों को गीता रूपी उपहार प्रदान किया। महाराज श्री ने कहा भारत विकास परिषद स्वामी विवेकानंद जी के जीवन मूल्यों पर चलने वाली ऐसी संस्था है जो सेवा संस्कार व समर्पण से कार्य कर रही है। आज जरूरी है युवाओं को हमारी सनातन संस्कृति व संस्कृत भाषा का ज्ञान हो तभी भारत पुनः विश्व गुरु बनेगा। सनातन धर्म प्रचार यात्रा संयोजक शिवकुमार तिवाड़ी ने यात्रा के उद्देश्यों व अब तक के कार्यों पर जानकारी दी। कार्यक्रम में राम कुमार बाहेती,राधेश्याम सोमानी,भेरूदान करवा,दिनेश राठी, रेणु सोमानी सन्तोषसागर महाराज के साथ रहे। संस्थान ने महाराज श्री का शॉल और स्मृति चिन्ह देकर सम्मान किया।

मन चल वृन्दावन धाम जपेंगे राधे-राधे नाम

श्रीमद् भागवत कथा महोत्सव में तीसरे दिन कथा शुरू होने से लेकर अंत तक श्रद्धालु संगीतमय भक्तिरस में डूबे रहे। श्रीमद् भागवत कथा के विभिन्न प्रसंगों के वाचन के दौरान बीच-बीच में भजनों की गंगा प्रवाहित होती रही। जैसे ही व्यास पीठ से संतोषसागर महाराज कोई भजन शुरू करते कई श्रद्धालु अपनी जगह खड़े होकर नृत्य करने लगते। उन्होंने मन चल वृन्दावन धाम जपेंगे राधे-राधे नाम मिलेंगे कुंजबिहारी मिलेंगे बांकेबिहारी, श्रीमद् नारायण नारायण हरे-हरे आदि भजन गाए तो पांडाल में श्रद्धालु नृत्य करने लगे।

आयोजन समिति के उपाध्यक्ष राधाकिशन सोमानी एवं कैलाश तापड़िया ने बताया कि आयोजन के तहत रविवार रात 8 बजे से पूज्य संतोषसागर महाराज के सानिध्य में नानी बाई का मायरा कथा का आयोजन होगा। महोत्सव के तहत 20 दिसम्बर की रात 8 बजे से भजन संध्या का आयोजन होगा। इसमें संगीत संस्थान के कलाकार भजनों की प्रस्तुति देंगे। कथा आयोजन को सफल बनाने में मरूधरा माहेश्वरी संस्थान का भी पूरा सहयोग मिल रहा है। तीसरे दिन कथा के दौरान भजनों पर श्रोता जमकर झूमते रहे और भगवान के जयकारे लगते रहे। भागवत कथा महोत्सव के तहत 21 दिसम्बर तक प्रतिदिन दोपहर 1.30 से शाम 5.30 बजे तक जाट भवन में कथा वाचन होगा।