वाट्सऐप @ 94140-78380, 92140-78380 | वर्ष :2 अंक : 328 मंगलवार 28 मार्च 2023 | दैनिक ई-पेपर

शाबाश इंडिया

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

जयपुर में अब "केसरिया महापंचायत"

गोगामेड़ी ने कहा- EWS आरक्षण को बढ़ाया जाए, सरकार के सामने रखेंगे मांग

जयपुर. शाबाश इंडिया

ब्राह्मण महापंचायत के बाद अब 2 अप्रैल (रविवार) को क्षत्रिय समाज का केसरिया महापंचायत होने जा रही है। इसमें श्री राष्ट्रीय राजपूत करणी सेना के नेतृत्व में क्षत्रिय समाज के लाखों लोग एकजुट होकर अपनी आवाज बुलंद करेंगे। समाज के विभिन्न मांगों को केंद्र एवं राज्य सरकार के सामने रखेंगे। इसके संबंध में श्री राष्ट्रीय राजपूत करणी सेना के राष्ट्रीय अध्यक्ष सुखदेव सिंह गोगामेड़ी एंव सहयोगी संगठनों के पदाधिकारियों एंव संत समाज के लोगों ने सोमवार को मीडिया से बात की। साथ ही केसरिया महापंचायत के पोस्टर का विमोचन किया। इस दौरान सुखदेव सिंह गोगामेड़ी ने कहा- शेखावटी का दौरा करके आया हूं। उदयपुर बांसवाड़ा में लोगों से मिलकर आ रहा हूं। शेखावाटी से हमारे करीब 45000 भाई-बहन इस महापंचायत में शामिल होने आ रहे हैं। शेखावटी के लोग भी एक मांग सभी के सामने लेकर आएंगे। उन्होंने कहा- इस महापंचायत के जरिए सरकार से हमारी मांग रहेगी कि क्षत्रियों को वर्तमान में

संख्या के आधार पर प्रतिनिधित्व दें। उन्होंने कहा- मैंने जो क्षत्रिय सर्वेक्षण किया है। राजस्थान में 48 ऐसी सीट हैं जहां पर हमारी संख्या 45000 से ऊपर तो कहीं हम 55 हजार भी है, 48 में से 22 ऐसी सीटें हैं जिन पर हम किसी को भी हरा सकते हैं, किसी को भी जीता सकते हैं। उन्होंने कहा- हम चाहते हैं कि वर्तमान में 10% EWS आरक्षण की व्यवस्था है। यह बहुत कम है। इसके अंदर केवल ब्राह्मण बनिए या राजपूत नहीं हैं। बल्कि इसके अंदर 14 जातियां आती हैं। इसको

क्षत्रिय कल्याण बोर्ड का गठन हमारे समाज के किसी भी महापुरुष के नाम से किया जाए

गोगामेड़ी ने कहा- हमारे समाज के इतिहास व महापुरुषों की पहचान को तोड़मरोड़ अथवा अन्य किसी समाज का बताकर पेश करने वालों के विरुद्ध संवैधानिक कार्यवाही का अधिकार दिया जाए। उन्होंने कहा- आज कई लोग ऐसे हैं जो महापुरुषों के ऊपर भी दावा ठोक देते हैं। श्रीराम हमारे थे, महाराणा प्रताप हमारे थे, पृथ्वीराज हमारे थे। उनका पुरातत्व विभाग में पूरा रिकॉर्ड है। सरकार को हस्तक्षेप करके ऐसे लोगों को रोकना चाहिए। यह हमारी प्रमुख मांगे हैं। सुखदेव सिंह गोगामेड़ी ने कहा- आनंदपाल प्रकरण में समाज के कई नेताओं व युवाओं पर जो मुकदमे दर्ज हुए थे। उनमें राज्य सरकार ने कई मुकदमे वापस ले लिया बाकी सीबीआई को रेफर कर दिए थे। हम चाहते हैं केंद्र और राज्य सरकार दोनों मिलकर सभी मुकदमें वापस ले। उन्होंने कहा- हम सीएम की मांग नहीं उठा रहे हैं जो सीएम जनता बना देगी वह पूरे राजस्थान एवं क्षत्रियों का रहेगा। हम यह जरूर कहते हैं कि अबकी बार जो राजनीति है वह हमारे गलियारे से होकर गुजरे।

बढ़ाकर 10% से 14% किया जाए। वहीं, केंद्र सरकार द्वारा ईडब्ल्यूएस से सम्बंधित जमीन, मकान, प्लाट की शर्त हटाई जाए। उन्होंने कहा- ईडब्ल्यूएस का सरलीकरण किया जाए। इसमें आयु की छूट पास करने के साथ शैक्षणिक योग्यता में अंकों कि छूट को शामिल करते हुए सम्पूर्ण भारत में एक जैसी प्रणाली लागू करें। ईडब्ल्यूएस अभ्यर्थियों व छात्रों के लिए जिला स्तर पर निःशुल्क हॉस्टल की सुविधा उपलब्ध करवाई जाए। EWS बेरोजगार युवाओं के लिए विशेष प्रशिक्षण तथा उनके लिए सरकारी गारंटी पर बिना ब्याज के व्यवसायिक पूंजी उपलब्ध करवाई जाए। सामान्य आर्थिक कमजोर वर्ग के किसानों कि आर्थिक स्थिति सुधरने हेतु विशेष आर्थिक सहायता पैकेज कि व्यवस्था की जाए।

प्रदेश के 17 शहरों की 27 आवासीय और एक व्यवसायिक योजना में आवेदन की अंतिम तिथि 4 दिन दूर

4500 से ज्यादा आवास और 132 शोरूमों से जुड़ी योजनाओं के लिए 31 मार्च तक किया जा सकता है आवेदन

जयपुर. कासं। प्रदेश के 14 जिलों के 17 शहरों में 4500 से ज्यादा फ्लैट-विलाज के लिए विभिन्न आवासीय एवं एक व्यावसायिक योजनाओं के आवेदन के लिए 4 दिन शेष रह गए है। आवेदक 31 मार्च तक आवेदन कर सकते हैं। गौरतलब है कि नगरीय विकास मंत्री शांति धारीवाल ने 1 मार्च को ''हमारा प्रयास, सबको आवास'' की थीम को मजबूत करते हुए मंडल की महत्वपूर्ण आवासीय योजनाओं को लॉन्च किया था। अब तक सभी योजनाओं में भारी संख्या में आमजन ने आवेदन किया है। आवासन आयुक्त पवन अरोड़ा ने कहा कि सभी शहरों से आमजन योजनाओं में बढ़-चढ़कर हिस्सा लेते हुए आवेदन कर रहे हैं। उन्होंने कहा कि हमारी मंशा आमजन को गुणवत्तायुक्त आवास उपलब्ध कराना है। इसके लिए मंडल स्तर पर व्यापक रूप से प्रचार-प्रसार भी करवाया जा रहा है। अरोड़ा ने बताया कि विभिन्न योजनाओं के तहत जयपुर के प्रताप नगर में 132 शोरूम वाली ग्रीनवुड शॉपिंग आर्केड व्यावसयिक योजना सहित प्रताप नगर सेक्टर 22, 23, 26 और 28 में कुल 1332 और जोधपुर के बड़ली में 1090, चौपासनी में 288,अजमेर के ब्यावर में 57, उदयपुर के हिरण मगरी में 24, भीलवाड़ा के पटेल नगर 41, चित्तौड़गढ़ के निंबाहेडा में 71, किशनगढ़ के खोड़ा में 175, हनुमानगढ़ में 504 एचआईजी, एमआईजी, एलआईजी और ईडब्ल्यूएस श्रेणी के आवासों की योजनाओं के लिए आवेदन आमंत्रित किए गए हैं।

समग्र शिक्षा की समीक्षा बैठक

प्रदेश के स्कूलों में विद्यार्थियों को गुणवत्तापूर्ण शिक्षा के लिए सतत प्रयास करें: शिक्षा राज्य मंत्री

जयपुर. शाबाश इंडिया

शिक्षा राज्यमंत्री जाहिदा खान ने सोमवार को शिक्षा संकुल में राजस्थान स्कूल शिक्षा परिषद के अधिकारियों की बैठक में समग्र शिक्षा के तहत संचालित विभिन्न गतिविधियों की प्रगति की समीक्षा की। उन्होंने बैठक में अधिकारियों के साथ वर्ष 2023-24 की वार्षिक कार्य योजना एवं बजट के प्रस्तावों पर बिंदुवार चर्चा की और आवश्यक निर्देश प्रदान किए। बैठक में खान ने अधिकारियों को निर्देश दिए कि आगामी वित्तीय वर्ष में प्रदेश में समग्र शैक्षिक विकास के लक्ष्य पर फोकस करते हुए विद्यालयों के सुदृढ़ीकरण, बच्चों को गुणवत्तापूर्ण शिक्षा, शिक्षक प्रशिक्षण एवं क्षमता संवर्द्धन कार्यक्रम, सह शैक्षिक गतिविधियों तथा नवाचारों आदि की प्रगति की सतत मॉनिटरिंग की जाए।

जैन सोशल ग्रुप कैपिटल द्वारा रक्तदान शिविर लगाया गया

जयपुर. शाबाश इंडिया

26 मार्च रविवार को जैन सोशल ग्रुप कैपिटल द्वारा एवं श्री पारसनाथ दिगंबर जैन मंदिर जय जवान कॉलोनी के संयुक्त तत्वाधान में रक्तदान शिविर का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में 78 यूनिट रक्त एकत्र हुई। रक्तदान शिविर में ग्रुप के कार्यकारिणी सदस्यों का एवं सदस्यों का उत्साह जोर शोर से दिखाई दिया। कार्यक्रम संयोजक मनीष-सरोज गंगवाल, राजकुमार-स्नेह लता जैन द्वारा की गई सुंदर व्यवस्था से सबका मन जीत लिया। शिविर के दौरान कांग्रेस प्रवक्ता अर्चना शर्मा,महेश काला प्रदीप बड़जात्या, सुभाष बज की उपस्थिति रही। मंदिर प्रबंध समिति का पूरा सहयोग रहा ।

अखिल भारतवर्षीय दिगम्बर जैन युवा परिषद हेरीटेज संभाग का हुआ गठन

जयपुर. शाबाश इंडिया। रविवार 26 तारीख को श्री पारसनाथ दि जैन मंदिर सोनियान बड़ी चौपड़ में अखिल भारतवर्षीय दि जैन युवा परिषद हैरीटेज शहर शाखा का गठन प्रदेश अध्यक्ष दिलीप जैन ने किया। कार्यक्रम की शुरूआत श्री णमोकार महामंत्र से की गई जिसमें आमंत्रित युवा परिषद् के राष्ट्रीय महामंत्री उदयभान जैन ने कार्यकारणी की घोषणा कर युवा परिषद् की गतिविधियों के बारे में सम्पूर्ण जानकारी दी जिसमें वरिष्ठ सलाहकार अजीत सौगानी, गजेन्द्र जैन अध्यक्ष, रुपेन्द्र जैन उपाध्यक्ष, राजकुमार बड़जात्या मंत्री, नरेश छाबड़ा कोषाध्यक्ष, दिनेश जैन, अनीता सौगानी संगठन मंत्री, अक्षय बिलाला प्रचार प्रसार मंत्री एवं शाकुन्तला बिलाला, कमल जैन सन्तोष छाबड़ा अंकित जैन को कार्यकारणी सदस्य के लिए मनोनीत किया गया। आयोजित कार्यक्रम में आनलाइन के माध्यम से गणिनी प्रमुख 105 ज्ञानमती माताजी, स्वामी रविन्द्र कीर्ति जी, राष्ट्रीय अध्यक्ष डा जीवन प्रकाश जी ने अपना मंगल आशीर्वाद देकर नवीन कार्यकारिणी को शुभकामनाएं दी। कार्यक्रम में प्रमुख समाजसेविका श्रीमती सुनीता जैन, श्रीमती ममता जैन भी उपस्थित रहीं।

कार्यक्रम में प्रमुख समाजसेविका श्रीमती सुनीता जैन, श्रीमती ममता जैन भी उपस्थित रहीं।

मधुवन जैन मंदिर में विशाल रक्तदान शिविर का आयोजन

जयपुर. शाबाश इंडिया

श्री पार्श्वनाथ दिगंबर जैन मंदिर मधुबन कॉलोनी, टोंक फाटक में भगवान महावीर के 2621 वे जन्म कल्याणक महोत्सव के उपलक्ष्य में मानव सेवार्थ विशाल रक्तदान शिविर का आयोजन किया गया। मधुबन प्रबंध समिति के मंत्री अनिल छाबड़ा ने बताया कि इस शिविर के दीप प्रज्वलन कर्ता श्रीमती माणक देवी, दिलीप कामिनी कासलीवाल(फागी श्रीमति मनोरमा, सुनील-कमलेश, अनिल-सीमा छाबड़ा थे। कार्यक्रम संयोजक राजेश जैन और जितेंद्र पाटोदी ने बताया कि इस शिविर में 52 ब्लड यूनिट संग्रहित की गई। कार्यक्रम में श्रीमती अर्चना शर्मा अध्यक्ष समाज कल्याण बोर्ड, कालीचरण सराफ विधायक मालवीय नगर , पुनीत कर्णावत उपमहापौर आदि ने शिविर में अपनी गरिमामय उपस्थिति से रक्तदाताओं का हौसला अफजाई की। ब्लड कैंप आयोजन समिति के परामर्शक दर्शन बाकलीवाल, राकेश छाबड़ा, सन्मति ग्रुप अध्यक्ष राकेश गोदिका, सचिव अनिल संघी, उपाध्यक्ष चक्रेश जैन, राकेश संघी, कार्यकारिणी सदस्य अशोक सेठी सहित अनेक गणमान्य नागरिक उपस्थित थे। शिविर में जय जिनेंद्र महिला मंडल और सेवा संगठन का सहयोग रहा। सन्मति ग्रुप के अध्यक्ष ग्रुप के अध्यक्ष राकेश गोदिका, कार्याध्यक्षक मनीष लोंग्या, उपाध्यक्ष चक्रेश जैन, राकेश संघी और मंत्री अनिल संघी, अशोक पाटनी, अशोक जैन आदि ने इस कार्यक्रम में उपस्थित रहकर शिविर की व्यवस्था में सहयोग दिया।

वेद ज्ञान

समझना होगा हमें अपने जीवन का रहस्य

विज्ञान मानता है कि जीव जीन से प्रकट होता है। हमारे शरीर में जीन इतना सूक्ष्म होता है कि उसे नग्न आंखों से नहीं देखा जा सकता। उसी जीन से हम सभी प्रकट हुए हैं। पहले प्रकृति में चीजें अव्यक्त थीं, हम धरती, जल, वायु, अग्नि और आकाश के संयोग से प्रकट हुए हैं। पहले अव्यक्त थे और अब व्यक्त हो गए हैं, इसीलिए हमें व्यक्ति कहा जाता है। विज्ञान भी मानता है कि सूक्ष्म जीन से हम इतने बड़े आकार के मनुष्य बने हैं। मनुष्य जब जन्म लेता है, तो दो-तीन किलो का होता है, फिर दस-बीस किलो का बनता है, धीरे-धीरे पचास-साठ किलो का बन जाता है। देखा जाता है कि अधिक वजन वाले व्यक्ति सौ वर्ष बहुत कम ही जीते हैं। संयमपूर्वक जीवन व्यतीत करने वाले व्यक्ति ज्यादादिनों तक जीवित रहते हैं। हमारा शरीर एक यंत्र है। जन्मकाल में पता नहीं कैसे इतने से छोटे जीन में हमारे शरीर का विशाल कारखाना छिपा रहता है? परमात्मा की यह कौन-सी विद्या है कि अति सूक्ष्म जीन में हमारा इतना बड़ा शरीर छिपा रहता है? बरगद के बीज में कैसे इतना विशाल वृक्ष बंद रहता है? बचपन में प्रत्येक जीव छोटा ही रहता है, फिर छोटे से बड़ा बनता है। अब प्रश्न उठता है कि इतने छोटे जीन में जो शुक्र कण के रूप में रहते हैं, सूक्ष्म बीज के रूप में रहते हैं, वे धीरे-धीरे कैसे इतना विशाल आकार धारण कर लेते हैं? एक किलो का बच्चा पचास किलो का कैसे बन जाता है? पांच किलो का हाथी, दस क्विंटल का बन जाता है। कहां से इतना सामान एकत्र हो जाता है? बचपन में जो तत्व पांच किलो में रहता है, वहीं तत्व स्वयं बढ़कर पचास किलो का बन जाता है। शरीर में हम कोई दूसरा पदार्थ जोड़ भी नहीं सकते, क्योंकि कोई उपाय नहीं है। ऐसा इसलिए, क्योंकि शरीर में जो तत्व है, वह बाहर मिलता भी नहीं। किसी दुबले व्यक्ति को मोटा बनाने के लिए बाहर से कोई पदार्थ मदद नहीं कर सकता। उसके अंदर जो तत्व हैं, जो संभावना है उसी को विकसित किया जा सकता है।

संपादकीय

राहुल पर सत्तापक्ष और विपक्ष हुए आमने-सामने

राहुल गांधी की लोकसभा सदस्यता रद्द होने से बीजेपी के नेता बहुत ज्यादा उत्साहित है। राहुल गांधी की सदस्यता रद्द होने के बाद मीडिया से बातचीत में केंद्रीय मंत्री अनुराग ठाकुर ने कहा कि राहुल गांधी का पहले से ही असंसदीय आचरण रहा है, अहंकार इनका दिखता रहा है। क्या एक भी सही राय देने वाला कांग्रेस में नहीं बचा या जानबूझकर गलत सलाह दी गई। राहुल गांधी ने पहले ही अपने पार्टी का अध्यादेश फाड़ दिया था आज उन्हीं की पार्टी में से किसी ने खेल कर दिया इन्हें पता नहीं चला। वहीं दूसरी तरफ राहुल गांधी पर कोर्ट के ऑर्डर के बाद के बाद लिए गए एक्शन को लेकर पूरे विपक्ष एकजुट नजर आ रहा है। आमतौर पर राहुल गांधी की खिलाफत करने वाले विपक्षी दलों के नेताओं ने भी इस मसल पर बीजेपी और पीएम नरेंद्र मोदी की आलोचना की है। दिल्ली के मुख्यमंत्री और आम आदमी पार्टी के मुखिया अरविंद केजरीवाल ने कहा कि आज देश में जो चल रहा है, बहुत खतरनाक

है। विपक्ष को खत्म करके ये लोग ''वन-नेशन वन-पार्टी'' का माहौल बनाना चाहते हैं, इसी को तो तानाशाही कहते हैं। मेरी देशवासियों से अपील है- हमें मिलकर आगे आना होगा, जनतंत्र बचाना है, देश बचाना है। एक अन्य ट्वीट में उन्होंने कहा कि लोकसभा से राहुल गांधी का निष्कासन चौंकाने वाला है। देश बहुत कठिन दौर से गुजर रहा है। पूरे देश को इन्होंने डरा कर रखा हुआ है। 130 करोड़ लोगों को इनकी अहंकारी सत्ता के खिलाफ एकत्र होना होगा। आमतौर पर कांग्रेस पार्टी और राहुल गांधी का विरोध करने वाली पश्चिम बंगाल की मुख्यमंत्री ममता बनर्जी ने भी पीएम नरेंद्र मोदी पर निशाना साधा। टीएमसी चीफ ने कहा कि विपक्षी नेता अब भाजपा का मुख्य निशाना बन गए हैं। उन्होंने ट्वीट किया, प्रधानमंत्री मोदी के नए भारत में विपक्षी नेता भाजपा का मुख्य निशाना बन गए हैं। आपराधिक पृष्ठभूमि वाले भाजपा नेताओं को कैबिनेट में शामिल किया जाता है और विपक्ष के नेताओं को उनके भाषण के लिए अयोग्य ठहरा दिया जाता है। आज हम इसके गवाह बने हैं कि यह हमारे संवैधानिक लोकतंत्र के लिए न्यूनतम स्तर है। शिवसेना के प्रमुख उद्धव ठाकरे ने कांग्रेस नेता राहुल गांधी की संसद की सदस्यता समाप्त किए जाने को लोकतंत्र की हत्या करार दिया और कहा कि यह तानाशाही के अंत की शुरूआत है। ठाकरे ने एक बयान में कहा कि चोर को चोर कहना अपराध बन गया है, जबकि देश को लूटने वाले बाहर हैं। माकपा महासचिव सीताराम येचुरी ने कहा, यह निंदनीय है कि भाजपा अब आपराधिक मानहानि के जरिये विपक्षी नेताओं को निशाना बना रही है और उन्हें अयोग्य ठहरवा रही है, जैसा अब राहुल गांधी के साथ हुआ है। विपक्ष के खिलाफ ईडी और सीबीआई का दुरुपयोग हो रहा है। इस तरह के अधिनायकवादी प्रहार का प्रतिरोध किया जाए और इसे पराजित किया जाए। केरल के मुख्यमंत्री पिनराई विजयन ने इस मुद्दे पर प्रतिक्रिया व्यक्त करते हुए इसे संघ परिवार की तरफ से देश के लोकतंत्र पर हिंसक हमला करार दिया। विजयन ने एक बयान में कहा कि जल्दबाजी में राहुल गांधी को अयोग्य ठहराया जाना लोकतंत्र पर संघ परिवार की तरफ से हमले का नया अध्याय है।

-राकेश जैन गोदिका

परिदृश्य

सत्य की आवाज!

राहुल गांधी को सांसदी जाने के बाद पूरी कांग्रेस पार्टी बीजेपी पर जबरदस्त हमला कर रही है। राजस्थान के मुख्यमंत्री अशोक गहलोत ने अपनी पार्टी के पूर्व अध्यक्ष की सांसदी जाने पर बीजेपी पर प्रहार करते हुए कहा कि राहुल गांधी देश की आवाज हैं जो इस तानाशाही के खिलाफ अब और मजबूत होगी। अशोक गहलोत ने ट्वीट कर कहा, राहुल गांधी की लोकसभा सदस्यता खत्म करना तानाशाही का एक और उदाहरण है। भाजपा ये ना भूले कि यही तरीका उन्होंने इन्दिरा गांधी के खिलाफ भी अपनाया था और मुंह की खानी पड़ी। राहुल गांधी देश की आवाज हैं जो इस तानाशाही के खिलाफ अब और मजबूत होगी। उन्होंने कहा, भारत जोड़ो यात्रा में राहुल जी ने महंगाई, बेरोजगारी, भ्रष्टाचार और हिंसा का मुद्दा उठाया। इन पर ध्यान देने की जगह भाजपा सरकार राहुल जी के खिलाफ दमनकारी कदम उठा रही है। कांग्रेस पार्टी के नेता जयराम रमेश ने मीडिया से बातचीत में कहा कि भारत जोड़ो यात्रा से भाजपा घबराई हुई है। वो

जानते हैं कि भारत जोड़ो यात्रा ने न केवल कांग्रेस संगठन में नई उमंग जगाई है बल्कि पूरे देश में एक नया उत्साह, भविष्य का रास्ता दिखाया है। भारत जोड़ो यात्रा की सफलता के कारण राहुल गांधी को कीमत चुकानी पड़ी है। उन्होंने आगे कहा कि ये राजनीतिक लड़ाई बरकरार रहेगी। हम पीछे नहीं हटेंगे। राहुल गांधी किसी धमकी से डरने वाले नहीं हैं। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी डरे हुए हैं इसलिए वो बार-बार राहुल गांधी और अन्य विपक्ष के नेताओं को डराते रहते हैं और धमकियां देते रहते हैं। कांग्रेस पार्टी के वरिष्ठ नेता अभिषेक मनु सिंघवी ने कहा कि हम सभी जानते हैं कि राहुल गांधी संसद के अंदर और बाहर दोनों जगह निडर होकर बोलते रहे हैं। उन्होंने सामाजिक मुद्दों, आर्थिक मुद्दों, राजनीतिक मुद्दों पर बिना किसी डर के बात की है और स्पष्ट रूप से वह इसके लिए कीमत चुका रहे हैं। उन्होंने कहा कि यह सरकार परेशान है क्योंकि वह तथ्यों और आंकड़ों के साथ बात करते हैं। यह सरकार उनकी आवाज को दबाने के लिए नई तकनीक ढूंढ रही है। राहुल गांधी की आवाज को दबाना आसान नहीं है। हमें पूरा विश्वास है कि ऐसी चीज जो कानून में गलत है उसका सही रूप से अवलोकन किया जाएगा और हमें कनविक्शन स्टे जल्द से जल्द मिलेगा।

परसेवा वकीलों के खून में: भार्गव

सांगानेर बार मे लगा रक्तदान शिविर

जयपुर. शाबाश इंडिया। दी बार एसोसिएशन सांगानेर के द्वारा दिगंबर जैन सोशल ग्रुप फेडरेशन राजस्थान रीजन व सन्मति ग्रुप के सहयोग से न्यायालय परिसर में रक्तदान शिविर का आयोजन किया गया जिसमें अधिवक्ताओं, कर्मचारियों द्वारा रक्तदान किया गया। बार अध्यक्ष महावीर सुरेंद्र जैन व महासचिव नेमीचंद सामरिया ने बताया कि रक्तदान शिविर का उद्घाटन एडीजे सांगानेर विशाल भार्गव ,शालिनी महर्षि , एसीएमएम संजीव कुमार, प्रदीप कुमावत महानगर मजिस्ट्रेट कविता मीणा, नेहा कुमावत , कामाक्षी मीणा ने किया। अधिवक्ता उपस्थित रहे। शिविर में उत्साह से रक्तदान किया गया ।107 लोगो ने रजिस्ट्रेशन करवाया गया जिसमें 32 यूनिट रक्तदान किया गया। अधिवक्ताओं ने भविष्य में रक्तदान के लिए भी पंजीयन कराया। कार्यक्रम में एडीजे सांगानेर विशाल भार्गव व शालिनी महर्षि ने अधिवक्तागण द्वारा रक्तदान को मानव सेवार्थ बताते हुए सराहना की ओर कहाँ कि दूसरों की सेवा करना वकीलों के खून में ही है इसीलिए परसेवा में अधिवक्ता सदैव अग्रणी रहते हैं। कार्यक्रम संयोजक सुरेंद्र कुमार जैन , संजय कुमार जैन व अमित कुमार जैन ने रक्तदान करने वाले रक्तदाताओं को प्रशस्ति पत्र व पुरस्कार देकर सम्मानित किया गया। इस अवसर पर सांगानेर बार के पूर्व अध्यक्ष श्रीप्रकाश तिवाडी, हुकमचंद पारीक, सुरेन्द्र ढाका, विजय मामनानी, एम इस्लाम, हंसराज भहरवाल पूर्व महासचिव जेपी शर्मा, वीरेंद्र गुर्जर, लक्ष्मी नारायण चौधरी , विनोद डोवटया , टीकम चंद शर्मा सहित अन्य अधिवक्ता व दिगंबर जैन सोशल ग्रुप सन्मति के अध्यक्ष राकेश गोदिका, उपाध्यक्ष राकेश संघी, कार्यकारिणी सदस्य अशोक सेठी भी उपस्थित रहें।

दिगंबर जैन सोशल ग्रुप फेडरेशन का राष्ट्रीय शपथ विधि कार्यक्रम इंदौर में संपन्न

युवाओं में असीमित प्रतिभाएं हैं, इन प्रतिभाओं को निखारने का कार्य फेडरेशन करेगी : राकेश जैन विनायका

राजेश जैन दद्दू इंदौर. शाबाश इंडिया

इंदौर। प्रत्येक युवा में असीमित शक्तियां हैं इन्हें निखारने की आवश्यकता है एक बार इनको अपनी शक्तियों का एहसास हो गया तो यह सब देश और समाज के लिए अपने कार्यों से चमत्कृत कर देंगे। इनके अंदर जो शक्तियां हैं उन्हें याद दिलाने की मात्र आवश्यकता होती है बाकी कार्य वह स्वयं कर लेते हैं दिगंबर जैन सोशल ग्रुप्स फेडरेशन स्वास्थ्य, समाज, धार्मिक, शिक्षा और आजीविका सहयोग के सभी कार्य, सम्पूर्ण भारत मे फैले सोशल ग्रुपो की सहायता से देश भर में निरंतर कर रहा है समाज के सभी युवा सोशल ग्रुपों के माध्यम से ''मैं से हम की यात्रा'' करते हैं। आज यह बात दिगंबर जैन सोशल ग्रुप फेडरेशन के इंदौर के रविंद्र नाट्य गृह में आयोजित राष्ट्रीय शपथ विधि कार्यक्रम में संपूर्ण देश से 16 रीजन के 1000 से अधिक पदाधिकारी इंदौर पधारे ,और 400 सोशल ग्रुप के अध्यक्ष सचिव और पदाधिकारियों के बीच फेडरेशन के नवीन अध्यक्ष राकेश विनायका ने कही। इस अवसर पर उन्होंने फेडरेशन के संस्थापक अध्यक्ष प्रदीप कुमार सिंह कासलीवाल को भी याद किया एवं भविष्य की योजनाएं जैसे सम्मेद शिखर यात्रा, मेडिकल उपकरण वेन, सर्व सुविधा युक्त मोक्षदायिनी वाहन, समाज के लिए युवक युवती परिचय सम्मेलन एवं व्यक्तित्व विकास के कार्यक्रमों को प्रस्तुत किया। उन्होंने कहा कि हमारी टीम अपने कार्यकाल के दौरान कुछ ऐसा करेगी जिसे इतिहासकार याद करेंगे।

फेडरेशन के मीडिया प्रभारी संजीव जैन संजीवनी एवं राजेश जैन दद्दू ने बताया कि महासचिव पद के लिए विपुल बाँझल एवं कोषाध्यक्ष पद के लिए अतुल बिलाला जयपुर के साथ करीब 405 पदाधिकारियों ने शपथ ली।

फेडरेशन के इस 28 वे राष्ट्रीय अधिवेशन के कार्यक्रम की

संपूर्ण थीम राष्ट्रीयता से ओतप्रोत रही अधिवेशन का आमंत्रण कार्ड भारत के नक्शे पर उकेरा गया जिसमें फेडरेशन के भारत में स्थित 16 रीजन दर्शाए गए थे कार्यक्रम के दौरान भी सोलह रीजन से पधारे पदाधिकारियों ने 16 प्रकार से 1000 अतिथियों का स्वागत किया। फेडरेशन के इतिहास में निर्वाचित पदाधिकारियों की एंट्री दिल्ली में आयोजित गणतंत्र दिवस परेड की तर्ज पर की गई, जिसमें चंबल, गुजरात,छत्तीसगढ़, उत्तर प्रदेश, महाराष्ट्र, हैदराबाद, राजस्थान व दक्षिण की वेशभूषा में लोकगीत नृत्य की प्रस्तुति करते हुए पदाधिकारियों को अधिवेशन स्थल तक ढोल नगाड़े बजाते हुए लाया गया था। अधिवेशन स्थल पर तिरंगा, जैन ध्वज एवं फेडरेशन का ध्वज तीनों का ध्वजारोहण आर के जैन ''रानेका" एवं अन्य पदाधिकारियों द्वारा किया गया। **अधिवेशन सभा में मंगलाचरण नवनिर्वाचित अध्यक्ष, महासचिव एवं कोषाध्यक्ष की जीवन संगिनीयो द्वारा किया गया।** मिले सुर मेरा तुम्हारा की तर्ज पर सोशल ग्रुप सम्यक उज्जैन द्वारा अलग-अलग प्रदेशों के लोक नृत्यों के माध्यम से स्वागत किया गया जिसकी सूत्रधार श्रीमती प्रियंका विनायका एवं उनकी टीम रही। विश्व कीर्तिमान रचने वाले श्री संभव दत्तरात्रय द्वारा शंखनाद से शपथ विधि कार्यक्रम की शुरूआत की गई। भगवान महावीर के चित्र का अनावरण राजेंद्र संगीता खंडवा द्वारा एवं दीप प्रज्वलन फेडरेशन की संरक्षिका पुष्पा कासलीवाल, मुकेश बाकलीवाल, राजेश लॉरेल, राकेश जैन विनायका, विपुल बाँझल, अतुल बिलाला, राजकुमार पाटोदी , कमलेश कासलीवाल, दिनेश दोशी, टी के वेद, हंसमुख गांधी, सुशील पांडया, पत्रकार रविंद्र जैन, धर्मेंद्र सिनकॉम आदि ने किया। खेलों को बढ़ावा देने के उद्देश्य से फेडरेशन के लोकप्रिय खेल, क्रिकेट जैन प्रीमियर लीग के मोनो का अनावरण मध्य प्रदेश क्रिकेट बोर्ड के पवन बागड़िया सिद्धायनी जैन,पाटनी एवं संदीप जैन मोयरा, द्वारा किया गया। अधिवेशन के मुख्य अतिथि इंदौर सांसद शंकर लालवानी ने अपने उद्बोधन में नवनिर्वाचित पदाधिकारियों को बधाई देते हुए, कोबिड़ महामारी के दौरान सोशल ग्रुपों के माध्यम से, मानव सेवा के, फेडरेशन के कार्यों की सराहना की एवं आमंत्रण कार्ड, संपूर्ण कार्यक्रम राष्ट्रीयता के आधार पर आयोजित करने तथा अधिवेशन के शुभारंभ पर तिरंगा फहराने की प्रशंसा की। सभी ग्रुप सदस्यों एवं फेडरेशन के पदाधिकारियों को शपथ विधि अधिकारी श्रीमती पुष्पा प्रदीप कासलीवाल द्वारा रोचक अंदाज में शपथ दिलाई गई। संपूर्ण देश के सोशल ग्रुपों के प्रतिनिधि इस कार्यक्रम में शामिल हुए जिनका स्वागत अलग अलग अंदाज में 16 रीजन की वेशभूषा एवं प्रचलित परंपराओं से किया गया। सभा का संचालन अनुराग जैन एवं संगीता सेठी ने बड़े ही उत्कृष्ट तरीके से करते हुए फेडरेशन के समस्त कार्य अध्यक्ष, पूर्व अध्यक्ष, सलाहकार, संरक्षक, परामर्शदाता को मंचासीन किया। समारोह के मेजबान दिगंबर जैन सोशल ग्रुप 'पुष्प' ग्रुप एवं परवार दिगंबर जैन सोशल ग्रुप रहा था इन के सभी सदस्यों ने पूर्ण योजनाबद्ध एवं व्यवस्थित तरीके से अतिथियों के आवास,भोजन एवं यातायात की व्यवस्था की जिसे बाहर से आए सभी ग्रुप सदस्यों ने सराहा। आभार प्रदर्शन नवीन महासचिव विपुल बाँझल ने किया। अधिवेशन में प्रदीप चौधरी, राजेंद्र टीआई, रितेश पाटनी, डॉ जैनेंद्र जैन, दिलीप पाटनी, पार्षद राजीव जैन, सुबोध जैन, सुनील टेलीफोन, स्मिता जैन, प्रदीप झाझरी, संजय कासलीवाल, मनोज बाकलीवाल व सैकड़ों गणमान्य महिला पुरुष मौजूद थे।

अग्रवाल डायमंड के ओम जैन सर्राफ एवं माधुरी जैन सर्राफ बने हाडोती के रियल डायमंड एक्सपर्ट

बेंगलुरु में आयोजित ज्वेलरी शो मे मिला पुरस्कार

कोटा. शाबाश इंडिया

चौपाटी बाजार कोटा स्थित,फाइव स्टार रेटेड, एवं गूगल पर सबसे ज्यादा सर्च किया जाने वाले, हाड़ौती के सबसे विश्वसनीय ज्वेलर्स अग्रवाल डायमंड के निदेशक संगीत जैन सर्राफ ने बताया की पिछले तीन दशक से कोटा में रियल डायमंड के प्रति जागरूकता लाने एवं रियल डायमंड को ग्राहकों को एजुकेशन देकर एवं वास्तविक हीरे की सबसे ज्यादा नॉलेज रखने पर अग्रवाल डायमंड के चेयरमैन माधुरी जैन सर्राफ एवं ओम जैन सर्राफ को पिछले दिनों बेंगलुरु में हुए ज्वेलरी शो में हाड़ौती के एकमात्र डायमंड एक्सपर्ट पुरस्कार से नवाजा गया। शोरूम पर वैवाहिक सीजन को देखते हुए रियल डायमंड एवं हॉलमार्क गोल्ड गहनों की अहमदाबाद, मुंबई, कोयंबटूर, कोलकाता, दिल्ली, राजकोट, सूरत की एवं अंतरराष्ट्रीय स्तर की, आभूषणों की लेटेस्ट डिजाइन प्रदर्शित की गई है। अधिक जानकारी देते हुए अग्रवाल डायमंड के निदेशक संगीत जैन सर्राफ ने आगे बताया कि एक ही ज्वेलर्स फैमिली से दो लोग ओम जैन सर्राफ एवं माधुरी जैन सर्राफ (जी आइ ए) जेमोलॉजिकल इंस्टीट्यूट ऑफ अमेरिका,से रियल डायमंड को परखने जांचने एवं पहचानने और उनकी वास्तविक शुद्धता बताने हेतु सर्टिफाइड कोर्स किया है। वास्तविक हीरे के सभी आभूषण भारत सरकार के द्वारा मान्यता प्राप्त लैब से सर्टिफाइड हैं।

जैन सोश्यल ग्रुप प्लेटिनम का शपथ ग्रहण समारोह एवं हास्यरंग कार्यक्रम संपन्न

उदयपुर. शाबाश इंडिया। जैन सोश्यल ग्रुप प्लेटिनम के संस्थापक अध्यक्ष जितेन्द्र हरकावत ने बताया की ग्रुप के कार्यकाल 23-25 की नवीन कार्यकारणी का शपथ ग्रहण समारोह एवम हास्यरंग का आयोजन दिनांक 26 मार्च 2023 को ऑर्बिट रिजॉर्ट एंड गार्डन में संपन्न हुआ। कार्यक्रम में मुख्य अतिथि शहर के उपमहापौर पारस सिंघवी, जेएसजीआईएफ के वाइस प्रेसिडेंट रमेश चंद्र मेहता, मेवाड़ रीजन 23-25 कार्यकाल के इलेक्ट चेयरमैन अरुण मांडोत, आईएफएस रीजनल कंजरवेटर राजकुमार जैन, मेवाड़ रीजन के संस्थापक चेयरमैन डॉ ओ पी चपलोत उपस्थित रहे। ग्रुप अध्यक्ष आशीष रत्नावत ने बताया की कार्यक्रम की शुरूआत अतिथियों द्वारा दीप प्रज्वलन कर की गई, इसके पश्चात ग्रुप सदस्यों के बच्चो द्वारा मंगलाचरण प्रस्तुति दी व साथ ही महिला सदस्यों द्वारा सोशल मीडिया के दुष्प्रभाव पर एक लघु नाटिका प्रस्तुत की गई।

श्री दिगम्बर जैन मंदिर चन्द्रप्रभ जी दुर्गापुरा जयपुर में भगवान संभवनाथ जी के मोक्ष कल्याणक का लाडू चढ़ाया

जयपुर. शाबाश इंडिया। चैत्र शुक्ल षष्ठी दिनांक 27.03.2023 सोमवार के दिन भगवान संभवनाथ जी के मोक्ष कल्याणक दिवस पर श्री दिगम्बर जैन मंदिर चन्द्रप्रभ जी दुर्गापुरा जयपुर में श्रद्धालुओं ने भक्ति भाव से मोक्ष कल्याणक का अर्घ्य समर्पित किया।

रक्तदान शिविर में 102 यूनिट रक्त एकत्रित

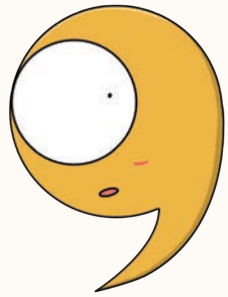
जयपुर. शाबाश इंडिया

राधा गोविन्द फाउंडेशन और कृतज्ञ फाउंडेशन की ओर से कंवर नगर स्थित मोनाटो धर्मशाला में रक्तदान शिविर आयोजित हुआ। महक खानवानी ने बताया कि एसएस ब्लड बैंक के सहयोग से कुल 102 यूनिट रक्त एकत्रित किया। महक खानवानी ने बताया कि बड़ी संख्या में युवाओं और महिलाओं ने भी रक्तदान किया। रक्तदान की महत्ता भी बताई गई। खुशबू रामचंदानी, दीक्षा केसवानी, विकल्प जोशी, अनिरूद्ध पारीक, प्रतीक दाधीच मौजूद रहे। अंत में रक्तदाताओ को सर्टिफिकेट भी दिए गए।

डॉ अपूर्वा ने दिए न्यूट्रिशन के टिप्स

जयपुर. शाबाश इंडिया

राजस्थान संगीत संस्थान में आयोजित हो रहे सात दिवसीय एन एस एस शिविर के अंतर्गत विशिष्ट अतिथि डॉ अपूर्वा सक्सेना (एम डी होम्योपैथी) द्वारा फूड और न्यूट्रीशन विषय पर व्याख्यान प्रस्तुत किया गया। उन्होंने विद्यार्थियों को बॅलन्स डाइट के बारे में बताया। इसके बाद डॉ कलावंत द्वारा स्वय सेवकों को आत्म रक्षा की तकनीक के बारे मे बताया गया। प्राचार्या डॉ वसुधा सक्सेना ने अतिथियों का स्वागत किया। एनएसएस कार्यक्रम अधिकारी डॉ ने धन्यवाद ज्ञापित करते हुए आने वाली गतिविधियों की जानकारी दी। कार्यक्रम का संचालन धर्मेश निमेश ने किया।



भगवान सम्भव नाथ के निर्वाण दिवस का लड्डू चढ़ाया

जयपुर. शाबाश इंडिया

भगवान सम्भव नाथ स्वामी के मोक्ष कल्याणक दिवस पर दाई की गली स्थित सम्भव नाथ स्वामी जैन चैताल्य में निर्वाण लड्डू चढ़ाया गया।

जैन धर्म के तीसरे तीर्थंकर संभव नाथ भगवान का मनाया गया मोक्ष कल्याणक

फागी. शाबाश इंडिया। फागी कस्बे के श्री आदिनाथ दिगंबर जैन मंदिर, मुनिसुव्रतनाथ दिगंबर जैन मंदिर, पारसनाथ जैन मंदिर, चंद्रप्रभु नसिया, तथा त्रिमूर्ति दिगंबर जैन मंदिर सहित परिक्षेत्र के चकवाड़ा, चोरू, नारेड़ा, मंडावरी, मेहंदवास, निमेड़ा, लदाना, के जिनालयों में आज जैन धर्म के तीसरे तीर्थंकर संभव नाथ भगवान का मोक्ष कल्याणक महोत्सव भक्ति भाव के साथ जोर शोर से मनाया गया। जैन महासभा के प्रतिनिधि राजाबाबू गोधा ने मीडिया को अवगत कराया कि कार्यक्रम में इससे पूर्व अभिषेक, शांतिधारा एवं अष्टद्रव्यों से पूजा हुई, तथा पूजा के दौरान संभव नाथ भगवान का मोक्ष कल्याणक महोत्सव का निर्वाण का सामूहिक रूप से लाडू चढ़ाकर भक्ति भाव के अर्घ्य चढ़ाया गया, कार्यक्रम में फागी जैन समाज के वयोवृद्ध समाजसेवी कपूरचंद मांदी वाले, कैलाश कलवाड़ा, सोहन लाल झंडा, कैलाश कासलीवाल, अग्रवाल समाज फागी के अध्यक्ष महावीर झंडा, सरावगी समाज के महावीर अजमेरा, पंचायत समिति के पूर्व प्रधान सुकुमार झंडा, राजाबाबु गोधा, महावीर मांदी, रतन नला वाले, हेमराज कलवाड़ा, हरकचंद पीपलू, विनोद कलवाडा, महेंद्र बावड़ी, पारस जैन नला, मोहनलाल सिंगल, राजकुमार मांदी वाले, शैलेन्द्र कुमार कलवाडा सहित सभी श्रावक श्राविकाएं मोजूद थे।

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

खाना खाने के तुरंत बाद क्या करना चाहिए?

खाना खाने के तुरंत बाद हमें कुछ चीजों का विशेष ध्यान रखना चाहिए। हमें यह ध्यान रखना चाहिए कि हम खाना कब खा रहे है, सुबह खा रहे है, दोपहर में खा रहे है, घर में खाने के बाद हमें कुछ देर आराम करना चाहिए और फिर से काम पर लग जाना चाहिए शाम के खाने के बाद हमें 30 से 40 मिनट की वॉक जरूर करनी चाहिए। उसके बाद ही हमें बेड पर जाना चाहिए ऐसा करने से शरीर में डाइजेस्टिव सिस्टम सही रहता है, खाने के तुरंत बाद हमें बैठना नहीं चाहिए खाना खाने के बाद अगर व्यक्ति को बैठना है तो वज्रासन अवस्था में बैठ सकता है, वह उनके लिए बहुत ही फायदेमंद होता है। खाना भी पच जाता है, जितनी देर आप किस अवस्था में बैठेंगे आपको उतना ही फायदा होगा, खाना खाने के 20 से 30 मिनट पहले हमें पानी पी लेना चाहिए खाना खाने के बाद में हमें पानी नहीं पीना चाहिए उसके 30 से 40 मिनट के बाद में हमें हल्का गुनगुना पानी 1 :1 सीप करके पीना चाहिए। खाना खाने के बाद में हमें जीरा, अजवाइन खा लेनी चाहिए जिससे हमारी पाचन क्रिया सही रहती है, खाने के कुछ समय बाद में हमें कम से कम 100 कदम चलना चाहिए जिससे हमें फायदा होता है। खाना खाने के तुरंत बाद हमें कोई भी फल नहीं खाना चाहिए खाना खाने से एक-दो घंटे पहले हमें फल खाने चाहिए या फिर खाना खाने के लिए घंटे बाद हम फल का सेवन कर सकते है। खाना खाते समय फल का सेवन नहीं करना चाहिए, किसी भी कैफिन चाय, कॉफी का इस्तेमाल खाना खाने के बाद नहीं करना चाहिए, वह नुकसानदायक होता है, खाना खाने के तुरंत बाद हमें कभी भी नहाना नहीं चाहिए वह तुरंत सोना भी नहीं चाहिए। खाने के तुरंत बाद हमें टहलना नही चाहिए इससे पाचन क्रिया पर असर पड़ता है, इसलिए व्यक्ति को कुछ समय बाद टहलना चाहिए, खाने से हमारे शरीर में एनर्जी बढ़ती है, शरीर के अंदर पाचन क्रिया में ऊर्जा की आवश्यकता होती है।

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

पार्श्व जैन मिलन के चुनाव सम्पन्न, वीर जितेंद्र जैन जीतू बने अध्यक्ष

गौरव जैन. शाबाश इंडिया

अशोकनगर। चम्बल नवराष्ट्र समाज सेवा के क्षेत्र में अग्रणी भूमिका में रहने वाली संस्था पार्श्व जैन मिलन अशोक नगर के सत्र 2023-24 के लिए जीतू जैन घाटबमूरियार निर्विरोध अध्यक्ष निर्वाचित किया गया। निर्वाचन अधिकारी राष्ट्रीय उपाध्यक्ष सुभाष जैन कैंची बीड़ी की उपस्थिति में निर्वाचन प्रक्रिया सम्पन्न हुई। वर्तमान अध्यक्ष सुयोग जैन ने जानकारी देते हुए बताया कि गत दिवस क्षेत्रीय अध्यक्ष नरेश जैन के निवास पर सम्पन्न विशेष निर्वाचन सभा मे आगामी सत्र 2023-24 के लिए जीतू जैन घाटबमूरिया को पार्श्व जैन मिलन का निर्विरोध अध्यक्ष निर्वाचित किया गया। सभी उपस्थित सदस्यों ने उन्हें हार्दिक बधाईयां और शुभकामनाए देते हुए कहा कि आपके कुशल नेतृत्व में संस्था निरंतर उत्तरोत्तर प्रगति की ओर अग्रसर होगी। आप एवं आपके द्वारा गठित ऊर्जावान टीम पार्श्व जैन मिलन अशोकनगर को नई ऊंचाईयां प्रदान करेंगी एवं भारतीय जैन मिलन आंदोलन की प्रगति में अग्रणी रहेगी। सभा को विनोद भारिल्ल,नरेश जैन , सुनील जैन,वीर प्रवीण जैन,वर्तमान अध्यक्ष सुयोग जैन, मंत्री धीरेंद्र जैन, कोषाध्यक्ष नीरज तारई ने भी सम्बोधित करते हुए नव निर्वाचित अध्यक्ष जीतू जैन को बधाई देते हुए पूर्ण सहयोग प्रदान करने का आश्वासन दिया।

जैन सोशल ग्रुप नॉर्थ द्वारा वृद्ध आश्रम में मिठाई का वितरण किया गया

जयपुर. शाबाश इंडिया

जैन सोशल ग्रुप नॉर्थ द्वारा सामाजिक कार्यक्रम की कड़ी में दिनांक 26 मार्च 2023 को आत्म निर्भर वृद्ध आश्रम, कावेरी पथ, मानसरोवर पर स्व. कैलाश चंद जी चाँदवाड़ की पुण्य स्मृति मे विशुतोष-नीति चांदवाड़ के सौजन्य से फल, आइसक्रीम की व्यवस्था की गई। इस कार्यक्रम में श्रीमती इंदुलेखा चांदवाड,अभय- अंजना गंगवाल, सुनील मुनिया सोगानी, विशुतोष नीति चांदवाड, प्रमोद सुनीता पाटनी, अरुण मणी बिलाला, तेज रीना लुहाडिया, विजय रिद्धि बैद, मनीष झांझरी, अजय बड़जात्या, राजेंद्र जैन ने उपस्थित होकर कार्यक्रम को सफल बनाने में सहयोग दिया।

सुरेश झांझरी परिवार की मानव सेवा को स्वर्ण अक्षरों में लिखा जाएगा

झुमरीतिलैया. शाबाश इंडिया

सुरेश जैन झाझंरी परिवार के द्वारा सामाजिक सेवा का एक ओर उपलब्धि करते हुवे अपनी आर्थिक सहयोग से कोडरमा जिले में ''झांझरी केमोथेरपी ब्लॉक'' का हुआ उद्घाटन। टाटा मेमोरियल हॉस्पिटल मुंबई के सुप्रसिद्ध डॉक्टर कुमार प्रभास, केंद्रीय शिक्षा राज्य मंत्री अन्नपूर्णा देवी जी, विधायक कोडरमा डॉ नीरा यादव और झांझरी परिवार ने किया उद्घाटन। स्वास्थ्य के क्षेत्र में कोडरमा जिले के लिए यह ऐतिहासिक कार्य है।कैंसर मरीजों को सहायता प्रदान करने वाली संस्था आवर हैप्पी फैमिली ट्रस्ट की पहल पर होली फैमिली हॉस्पिटल के तत्वाधान में टाटा मेमोरियल हॉस्पिटल मुंबई के सहयोग से जैन सुरेश झांझरी परिवार की ओर से होली फैमिली हॉस्पिटल परिसर में जिले का पहला कीमो थेरेपी सेंटर का उद्घाटन किया। मुख्य अतिथि अन्नपूर्णा देवी ने कहा कि कैंसर से पीड़ित लोगों के समूह के द्वारा कैंसर से पीड़ित अन्य दूसरे लोगों की परेशानियों को देखते हुए शुरू किए गए इस कीमोथेरेपी सेंटर से लोगों को मानसिक एवं आर्थिक रूप के परेशानियों से बड़ी राहत मिलेगी साथ ही कहा कि जैन समाज हमेशा मानव सेवा का कार्य में अग्रणी रहा है ओर झांझरी परिवार हमेशा ऐसे कार्यक्रमों में बढ़चढ़ कर योगदान देता है। विधायक डॉ नीरा यादव ने कीमोथेरेपी सेंटर के उद्घाटन को कोडरमा जिला के लिए एक बड़ी उपलब्धि बताया ओर जैन समाज के साथ झांझरी परिवार को बधाई दी। टीएमएच मुंबई के डॉ कुमार प्रभास ने कहा कि हर समस्या का समाधान सरकार नहीं कर सकती है. समाज को और लोगों को आगे आकर समस्याओं के समाधान के प्रति सोचने की आवश्यकता है ओर जैन समाज और झांझरी परिवार ने कर दिखाया है उन्होंने कहा कि आज कैंसर होने का एक सबसे बड़ा कारण तंबाकू से बने उत्पाद है। वर्तमान में 100 में से 50 कैंसर के मामले तंबाकू के उपयोग करने से सामने आ रहे हैं. उन्होंने बताया कि टीएमएच में उनकी देखभाल में होली फैमिली से चिकित्सक और नर्सों की एक टीम ने कीमोथेरेपी देने का प्रशिक्षण प्राप्त किया है जिससे लोगों को बेहतर लाभ प्राप्त होगा। हॉस्पिटल की सिस्टर जेसी ने बताया कि कोरोना काल में जिस प्रकार से होली फैमिली की टीम ने पूरी तरह से समर्पित होकर महामारी से मुकाबला कर लोगों को बेहतर स्वास्थ्य सुविधाएं उपलब्ध कराने में एक मिसाल कायम किया, उसी प्रकार कीमोथेरेपी सेंटर में भी यहां की टीम के द्वारा पूरी तरह से समर्पित एवं सेवा भाव से सहयोग दिया जाएगा. आवर हैप्पी फैमिली ट्रस्ट के अध्यक्ष डॉ. अरुण मिश्रा ने बताया कि कीमोथेरेपी के लिए पहले कोडरमा से लोगों को रांची, जमशेदपुर समेत अन्य बड़े शहरों का रुख करना पड़ता था, पर अब यह सुविधा यहीं उपलब्ध जैन झांझरी परिवार को सहयोग से हो पाएगी. इस मौके पर सुरेश झाझंरी ने कहा कि मानवता की सेवा ही सच्ची सेवा है इस नेक कार्य में अपना सहयोग देने पर मैं अपने आप को गौरवान्वित महसूस कर रहा हूं, इस मौके पर निवर्तमान पार्षद पिंकी जैन ने कहा कि जरूरतमंदों की सेवा के लिए यह कीमो थेरेपी सेंटर मील का पत्थर साबित होगा, कैंसर से पीड़ित लोगों को आर्थिक रूप से बहुत मदद मिलेगी पहले दिन अरुण मिश्रा ने पहला कीमोथेरेपी लिया.इस अवसर पर जैन समाज के उपाध्यक्ष जैन कमल सेठी, महामंत्री जैन ललित सेठी,पूर्व अध्यक्ष सुशील छाबडा, पूर्व मंत्री जय कुमार गंगवाल, मनीष सेठी, सरोज पापड़ीवाल, सिद्धार्थ झांझरी, सुरेन्द काला, संदीप सेठी, राज कुमार अजमेरा, जैन युवक समिति के अध्यक्ष राजीव छाबडा, मंत्री सुमित सेठी, आशीष सेठी,टिंकू मिश्रा, जैन राज कुमार अजमेरा, नविन जैन, नेमि देवी झांझरी, प्रेम झांझरी, निधि झांझरी, अंजना सेठी, उषा सेठी, किरण, सुनीता जैन के अलावा सभी पदाधिकारि उपस्थित थे ओर बधाई दी।कोडरमा मीडिया प्रभारी राज कुमार अजमेरा, नविन जैन ने दी

रक्तदान महादान की भावना के साथ खोरा बिसल में रक्तदान शिविर का हुआ आयोजन

खोरा बिसल/जयपुर. शाबाश इंडिया

26 मार्च को भगवान महावीर का 2622 वाँ जन्म कल्याणक महोत्सव के अंतर्गत जैन मंदिर एवं धर्मशाला- खोरा बिसल प्रांगण में रक्तदान शिविर का आयोजन ब्लड बैंक जनाना अस्पताल जयपुर द्वारा डॉ. अंकित कर्मा, प्रभारी ब्लड बैंक जनाना अस्पताल एव डॉ. सुनील सैनी सहा प्रभारी अधिकारी की टीम द्वारा इस महान व पुनीत कार्य को सम्पन करवाया गया।इस अवसर पर प्रशान्त सहदेव शर्मा, (प्रदेश कांग्रेस कमेटी) मोहन डागर (उप जिला प्रमुख), सुरेंद्र डाबी (सरपंच खोरा बीसल) बनवारी पुनिया (पूर्व सरपंच प्रतिनिधि) हनुमान पंचोली(उपसरपंच) प्रभुजी गिलरिया राम बिहारी जी शर्मा, ब्लॉक अध्यक्ष,कनाराम यादव (प.स.स.), गणेश नारायण माथुर, बनवारी लाल शर्मा, डॉ रफ वरदानी, डॉ राहुल वरदानी, मुकेश जैन, अशोक जैन, अंकुर जैन, अजय जैन, मुन्ना खान सहित अनेक गणमान्य लोग उपस्थित रहे ।

नेमीसागर कालोनी के रक्तदान शिविर में 113 यूनिट एकत्रित

जयपुर. शाबाश इंडिया

श्री नेमीनाथ दिगम्बर जैन समाज समिति नेमीसागर कालोनी द्वारा दिगम्बर जैन सोशल ग्रुप फेडरेशन एवं दिगम्बर जैन सोशल ग्रुप सन्मति के तत्वावधान में रक्तदान एवं निशुल्क चिकित्सा शिविर आयोजित किया गया। शिविर में लगभग चार सौ लोगो ने चिकित्सा हेतु रजिस्ट्रेशन कराया गया एवं 113 यूनिट रक्त एकत्रित किया गया। समिति के अध्यक्ष जे के जैन कालाडेरा ने बताया कि शिविर में एलोपैथिक, होम्योपैथिक एवं एक्यूप्रेशर चिकित्सक उपलब्ध रहे। शिविर पुण्यार्जक सूरज सेठी एवं परिवार थे। जयपुर के मुख्य चिकित्सा अधिकारी विजय सिंह फौजदार ने इस अवसर पर रक्तदाताओं को सम्मानित किया।लेखराज जैन एवं परिवार विशिष्ट अतिथि थे। शिविर संयोजक जयकुमार बड़जात्या, पूनम ठोलिया, विपिन पाटनी, नीरज पहाड़िया, नितिन ठोलिया, विकास कासलीवाल, मोहित जैन, राजेंद्र सेठी, गौरव अजमेरा, अर्चना निगोतिया, बीना बड़जात्या, पिंकी कासलीवाल, दीपिका बड़जात्या, दीपिका गंगवाल, ममता पाटनी, नमिता ठोलिया, पूनम बड़जात्या थे। समिति के मंत्री प्रदीप निगोतिया द्वारा अगंतुको का स्वागत किया गया। समिति के उपाध्यक्ष अनिल जैन धुआं वाले द्वारा सभी रक्तदाताओं, चिकित्सको तथा संयोजकों का धन्यवाद ज्ञापित करते हुए कहा कि प्रत्येक स्वस्थ व्यक्ति को समय समय पर रक्त दान अवश्य करना चाहिए। दिगम्बर जैन सोशल ग्रुप सन्मति के अध्यक्ष राकेश गोदिका ने इस अवसर पर रक्तदान की उपयोगिता पर प्रकाश डाला और रक्तदाताओं का उत्साहवर्धन किया। समारोह में मुख्य अतिथि के रूप में कृषि मंत्री लालचंद कटारिया, दीप प्रज्जवल के लिए प्रदीप शशि पांड्या, विशिष्ट अतिथि के रूप में कवरी लाल काला आमंत्रित थे। आगंतुकों के लिए समुचित अल्पाहार की व्यवस्था व रक्त दाताओं को हेलमेट व प्रमाण पत्र भेंट किए गए।

श्री पार्श्वनाथ दिगंबर जैन मंदिर प्रबंध समिति मानसरोवर कॉलोनी कालवाड रोड झोटवाड़ा के चुनाव संपन्न

धीरज पाटनी अध्यक्ष, दिनेश काला मंत्री बने

जयपुर. शाबाश इंडिया

श्री पार्श्वनाथ दिगंबर जैन मंदिर प्रबंध समिति मानसरोवर कॉलोनी कालवाड रोड झोटवाड़ा के वर्ष 2023 - 25 हेतु चुनाव प्रक्रिया मुख्य चुनाव अधिकारी अमरचंद जैन एवम चुनाव अधिकारी अनिल छाबड़ा के निर्देशन में एवम वर्तमान कार्यकारिणी समिति की उपस्थिति में सोमवार दिनांक 27 मार्च 2023 को निर्विरोध संपन्न हुए। राजीव पाटनी अध्यक्ष, पवन पांड्या - महामंत्री ने बताया कि कार्यकारिणी समिति में से निम्न पदाधिकारियों को सर्वसम्मति से चयनित किया गया:-अध्यक्ष :- धीरज पाटनी, उपाध्यक्षः- राजकुमार जैन, मंत्री:-दिनेश काला, उप मंत्री :- प्रमोद छाबड़ा, कोषाध्यक्षः- अशोक गंगवाल, उप कोषाध्यक्षः- संजय काला, सांस्कृतिक मंत्री-:- वीरेंद्र काला, अंजन जैन, संगठन मंत्री:- महेश बांछल, मुख्य समन्वयकः- निर्मल पांड्या, कार्यकारिणी सदस्यः- विजय सौगानी, विनोद पाटनी ,दीपक कुमार सेठी, प्रवीण गंगवाल ।

40 वा गुणीजन संगीत समारोह-2023

कलाकारों ने बिखेरे संगीत के सतरंगी रंग

जयपुर. शाबाश इंडिया

सबरंग संस्था की ओर से संगीतज्ञ पंडित गोकुल चंद राव की स्मृति में 40 वा अखिल भारतीय गुणीजन संगीत एवं सम्मान समारोह आज पिंक सिटी प्रेस क्लब के सभागार में आयोजित किया गया। संस्था सचिव पं.राजेंद्र राव ने बताया कि कार्यक्रम के प्रारंभ में युवा गायिका राघवी मेवाल ने एकल गायन से की। उन्होंने राग यमन में एक बंदिश और उसके बाद सुप्रसिद्ध भजन ''जानकी नाथ सहाय करे कौन बिगाड़ करे नर तेरो'' की प्रस्तुति दी तो दर्शक झूम उठे। राघवी के साथ तबले पर दिनेश खींची ने शानदार संगत की।'' इसके पश्चात बाल युवा तबला वादक वेदांत शर्मा ने अपने एकल तबला वादन मैं ताल, तीन ताल, दिल्ली अजराड़ा घराना पेश किया फिर पेशकार, रेला, टुकड़े, चक्कर दार फरमाइश पर अपनी अंगुलियों का ऐसा जादू बिखेरा कि दर्शक वाह-वाह कर उठे। इनके साथ हारमोनियम पर पं.रमेश मेवाल और सितार पर पं.हरिहर शरण भट्ट ने सधी हुई संगत की। तत्पश्चात मुंबई से पधारे कलाकार प्रतीक सिंह ने अपने एकल तबला वादन में पेशकार, परण, चक्कर दार रेला, तिहाई आदि प्रस्तुत कर लोगों पर अपनी कला की छाप छोड़ी और अंत में युवा कत्थक कलाकार युवराज सिंह राठौड़ एवं अतुलित बारेठ ने अपने कथक नृत्य की प्रस्तुति में थाट, आमद, परण, जयपुर घराने की विशेष बंदीशे आदि की सुंदर प्रस्तुति से जयपुर घराने के कत्थक को प्रस्तुत कर अपनी उपस्थिति दर्ज कराई। इन दोनों कलाकारों ने कथक गुरु गिरधारी महाराज के शिष्य एवं सुपुत्र पंडित कौशल कांत के निर्देशन में अपनी प्रस्तुति दी। कार्यक्रम के प्रारंभ में आवासन मंडल के अध्यक्ष पवन अरोड़ा, शिक्षाविद एल सी भारती, पत्रकार सत्य पारीक, अतिरिक्त निदेशक अरुण जोशी, संस्था अध्यक्ष अनिल तिवारी, कार्यक्रम संयोजक अशोक शर्मा एवं पंडित भंवरलाल राव दीप प्रज्वलित कर कार्यक्रम का शुभारंभ किया। कार्यक्रम में कलाकारों एवं पत्रकारों को शॉल, स्मृति चिन्ह एवं श्रीफल प्रदान कर सम्मानित किया गया। कार्यक्रम का संचालन डॉ सुरभि ने किया तथा संस्था अध्यक्ष अनिल तिवारी ने सभी का आभार व्यक्त किया।

> कार्यक्रम के प्रारंभ में आवासन मंडल के अध्यक्ष पवन अरोड़ा, शिक्षाविद एल सी भारती, पत्रकार सत्य पारीक, अतिरिक्त निदेशक अरुण जोशी, संस्था अध्यक्ष अनिल तिवारी, कार्यक्रम संयोजक अशोक शर्मा एवं पंडित भंवरलाल राव दीप प्रज्वलित कर कार्यक्रम का शुभारंभ किया।

डां .मनीष जैन 'मणि'-डां अलका जैन मणि निदेशक मंडल में

जयपुर. शाबाश इंडिया। दिगंबर जैन सोशल ग्रुप फेडरेशन की शिरोमणि संरक्षक पुष्पा प्रदीपसिंह कासलीवाल, राकेश जैन विनायका राष्ट्रीय अध्यक्ष व विपुल बांझल राष्ट्रीय महासचिव ने संयुक्त रुप से तीर्थंकर ग्रुप के कर्मठ कार्यकर्ता डां मनीष जैन को निदेशक मंडल में शामिल किया है। डॉ मनीष 'मणि' अनेक सामाजिक संस्थाओं में कार्यरत हैं,वर्तमान में दुर्गापुरा जैन मंदिर जी की प्रबन्ध कार्यकारिणी में प्रचार-प्रसार मंत्री है व एम्बीशन किड्स ऐकेडीं के डायरेक्टर हैं। डॉ. एम.एल जैन मणि-अध्यक्ष तीर्थंकर ग्रुप ने इनके इस चयन पर बहुत बहुत बधाई दी है।

जैन सोशल ग्रुप अजमेर ने किया हास्य व्यंग कवि सम्मेलन का आयोजन

वीर रस की कविताओं ने जगाया देशभक्ति का जज्बा

अनिल पाटनी. शाबाश इंडिया

अजमेर। भगवान महावीर के 2621 वे जन्म कल्याणक और अजमेर के 911 के स्थापना दिवस की पूर्व संध्या पर जैन सोशल ग्रुप की ओर से रविवार को साय छतरी मंदिर प्रांगण में आयोजित कवि सम्मेलन में कवियों ने हास्य व्यंग की रचनाओं से दर्शकों को गुदगुदाया वही वीर रस की कविताओं से देश भक्ति का जजवा जताया गया। कार्यक्रम में मुंबई से प्रताप फौजदार ने हास्य व्यंग की फुलझड़ी से दर्शकों को हंसी से लोटपोट किया उन्होंने अपनी बीवी होती ,है तो सिर में दर्द होता है और पड़ोसी की रोती है तो दिल में दर्द होता है आदि रचनाओं से दर्शकों को गुदगुदाया। अलवर के कवि डॉक्टर कमलेश ने रचना दे पूरी लड़ी बस मिली बूटियां इस शहादत में खेली गई गोटिया तेरे घर पर चूल्हा जला 20 दिन पर सियासत ने सेकी रोटियां रचना पेश कर शहीदों की शहादत को नमन किया। धौलपुर के कवि रामबाबू सिकरवार ने जो वतन की खातिर लूटते उनको सलाम है ,तथा पैरोडी, गधों अब सूट सिलवाओ बिन पड़े डिग्री पाओ जमाना खूब आया है तथा रतलाम की कवित्री सुमित्रा सरल ने श्रृंगार रस की कविता भोला सा दिल मेरा कहीं फरार हो गया अब आ गया यकीन मुझे प्यार हो गया व 'खुशी से आंख दिखाता नहीं है वो, पर गम है नजरें भी मिलाता नहीं है वो' आदि कविताएं पेश कर दर्शकों की वाहवाही लूटी। इस कार्यक्रम में अतिथि सांसद भागीरथ चौधरी, राजस्थान पर्यटन विकास निगम के अध्यक्ष धर्मेंद्र सिंह राठौर, पूर्व विधायक डॉक्टर गोपाल भाई , बाहेती डॉ राजकुमार जयपाल, डिप्टी मेयर नीरज जैन, कांग्रेसी नेता महेंद्र सिंह रलावता, निवर्तमान कांग्रेस अध्यक्ष विजय जैन ,शिव कुमार बंसल, पार्षद नौरत गुर्जर, रूबी जैन ,हेमंत जोधा, सर्वेश पारीक ,समाज सेवक कमल गंगवाल आदि रहे। इससे पूर्व संस्था अध्यक्ष रूपश्री जैन ,उपाध्यक्ष प्रदीप पाटनी ,सचिन सुनील दोसी ,मनोज जैन सहित अन्य पदाधिकारियों ने अतिथियों को और कवियों का स्वागत किया। इस कार्यकर्म मे ग्रुप के

कार्यकारिणी सदय मे रूपश्री जैन (अध्यक्ष), प्रदीप पाटनी (उपाध्यक्ष), सुनील दोशी (सचिव), अशोक गदिया (कोषाध्यक्ष), नरेश गंगवाल (सह सचिव), मनोज जैन (संयोजक), संजय सोनी, अरुण सेठी, मुकेश सेठी, मती सरस्वती पाटनी, अनुराग लूहाड़िया, प्रमोद सोगानी, अनिल गंगवाल, अमित वैद, राजेश बोहरा, अरुणा गदिया, विनय गदिया, राजकुमार पाटोदी, बिमल गट्टी, आर सी जैन, शैलेंद्र बड़जात्या, अनिल पाटनी, संजय वाकलीवाल ने आये हुए सभी दर्शकों का आभार व्यक्त किया किया।

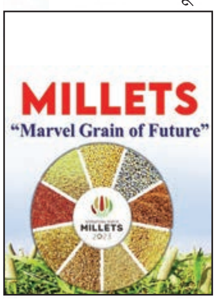
"श्री अन्न" सेहत का भी है दोस्त

भारत के प्रस्ताव के आधार पर, UNGA द्वारा वर्ष 2023 को अंतर्राष्ट्रीय मिलेट्स वर्ष (IYM) के रूप में घोषित किया गया है। इसके अलावा, IYM 2023 के उत्सव को एक 'जन आंदोलन' बनाने और भारत को 'श्री अन्न के लिए वैश्विक हब' के रूप में स्थापित करने के प्रधानमंत्री के दृष्टिकोण के अनुरूप, केंद्र सरकार के सभी मंत्रालयों, विभागों, राज्यों, केंद्रशासित प्रदेशों, किसानों, स्टार्ट-अप, निर्यातकों, खुदरा व्यवसायों और अन्य हितधारकों को किसानों, उपभोक्ताओं और जलवायु के लिए मिलेट के लाभों के बारे में जागरूकता फैलाने और प्रचार करने के लिए लगाया जा रहा है। भारत में ग्लोबल मिलेट्स यानी कि श्री अन्न सम्मेलन का आयोजन इस संदर्भ में एक महत्वपूर्ण कार्यक्रम है।

जब अनाज की बात होती है, तो सबकी जुबान पर बस दो ही नाम आता है- गेहूं और चावल. आजकल शहरों में रहनेवाले लोग तो इसके अलावा शायद ही किसी और अनाज को अपने खाने में शामिल करते हैं, पर कई ऐसे अनाज हैं, जो सेहत के लिहाज से बहुत फायदेमंद हैं. कभी गरीबों का खाना माने जाने वाले मोटे अनाज को अब बाजार में सुपर फूड की तरह सामान्य से कहीं ज्यादा कीमत पर बेचा जाने लगा है.

मोटे अनाज में छिपा है पतले होने का राज

पुराने समय में लोग ज्यादातर मोटा अनाज जैसे- बाजरा, मक्का, ज्वार, रागी (मडुआ), सांवा, कोदो, कंगनी, कुटकी, जौ आदि बड़े पैमाने पर उगाते और खाते थे, पर धीरे-धीरे इनकी जगह पूरी तरह गेहूं व चावल ने ले ली. हालांकि, इसके फायदों को देखते हुए एक बार फिर से मोटे अनाज को अपने खाने में शामिल करने का चलन बढ़ने लगा है.



फाइबर से भरपूर मोटे अनाज

मोटे अनाज में फाइबर बहुत ज्यादा होता है. इसलिए ये पेट के लिए बहुत फायदेमंद होते हैं. इसे खाने के बाद लंबे समय तक पेट भर रहता है, जिससे बार-बार खाने की जरूरत महसूस नहीं होती है. यह कब्ज को भी दूर करता है. इसी वजह से वजन कम करने की कोशिश कर रहे लोगों के लिए ये अनाज बेहद फायदेमंद होता है. लगभग सभी मोटे अनाजों में कैल्शियम, फाइबर, विटामिन्स, आयरन व प्रोटीन भरपूर मात्रा में होता है, जो हमारी सेहत के लिए बेहद जरूरी हैं. कुछ ऐसे भी मोटे अनाज हैं, जिनमें कैल्शियम की भरपूर मात्रा होती है. हड्डियों की समस्या से जूझ रहे लोगों को अपने भोजन में रागी जरूर शामिल करना चाहिए. इसमें कैल्शियम अधिक पाया जाता है, जो ऑस्टेपेनिया के मरीजों के लिए बेहद फायदेमंद है. इसे आप छोटे और बढ़ती उम्र के बच्चों के डायट में भी शामिल कर सकते हैं. रागी डायबिटीज के मरीजों के लिए भी अच्छा विकल्प है. इसमें मौजूद एंटीऑक्सिडेंट्स नींद की परेशानी व डिप्रेशन से निकलने में भी मदद करते हैं.

कैंसर को रखता है दूर

बाजरा और मक्का जैसे मोटे अनाज कैंसर को भी दूर रखने में मदद करते हैं. बाजरा कोलेस्टेरॉल के लेवल को कम करता है और शरीर में कैंसर वाले टॉक्सिन को भी बनने से रोकता है. इन दोनों ही अनाजों में कई तरह के एंटी-ऑक्सिडेंट्स मौजूद होते हैं, जो कैंसर सेल्स से लड़ने में सहायक हैं.

तेजी से वजन होता है कम

जो लोग सिर्फ गेहूं की रोटी खाते हैं, उनका पेट काफी तेजी से बाहर आने लगता है, क्योंकि गेहूं व चावल दोनों में ही कार्बोहाइड्रेट बहुत ज्यादा होता है. वहीं मोटे अनाज जैसे ज्वार, बाजरा और जौ में कार्बोहाइड्रेट की मात्रा काफी कम होती है. ऐसे में इनसे वजन बहुत तेजी से कम होने लगता है. ज्वार और ओट्स जैसे मोटे अनाज पेट तो भरते ही हैं, साथ में इसमें जो पोषक-तत्व होते हैं वे कुपोषण को भी दूर करते हैं.

बीपी व शुगर करे कंट्रोल

जौ व मक्का जैसे मोटे अनाजों में गेहूं के मुकाबले ज्यादा मात्रा में प्रोटीन व फाइबर होता है. ये वजन कम करने, डायबिटीज कंट्रोल करने व ब्लडप्रेशर को नॉर्मल बनाये रखने में मदद करते हैं. जौ में आठ तरह के अमीनो एसिड पाये जाते हैं, जो शरीर में इंसुलिन के निर्माण में मदद करते हैं. दिल की बीमारियों से बचने के लिए भी जौ को अपने डायट में जगह दे सकते हैं. विटामिन ए व फॉलिक एसिड से भरपूर मक्का भी दिल के लिए अच्छा होता है.

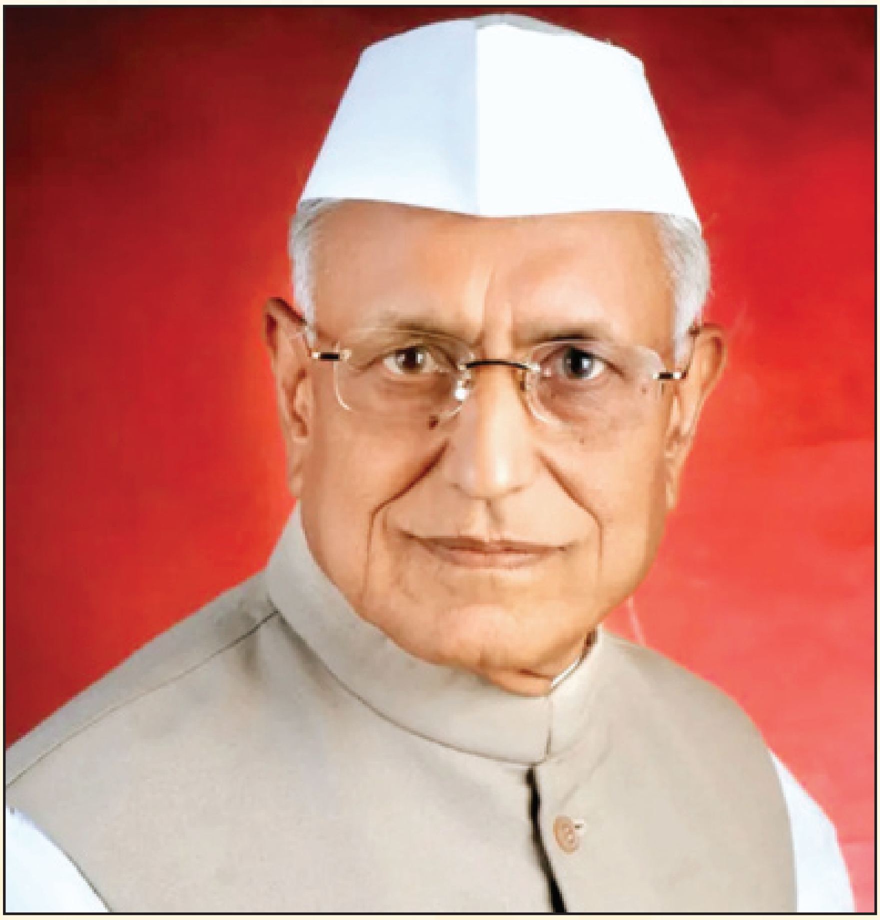
भगवान आदिनाथ से महावीर जयंती तक घर घर मंगलाचार का आयोजन

जयपुर. शाबाश इंडिया

दिनांक 27 मार्च मंगलवार को भगवान आदिनाथ से महावीर जयंती तक घर घर मंगलाचार कार्यक्रम के अंतर्गत महिला मंडल द्वारा मंदिर जी में रखा गया। यह कार्यक्रम केवल 28 तारीख के लिए 7:30 से चालू होगा क्योंकि मंदिर में भक्तामर पाठ 48 दीपक के द्वारा रिद्धि मंत्रों सहित किया जाएगा इसलिए समय का ध्यान रखते हुए यह परिवर्तन किया गया है। 7:30 से 8:00 तक णमोकार मंत्र का पाठ उसके पश्चात भक्तामर का पाठ समाज के सभी परिवार जन समय से मंदिर जी में उपस्थित हों।

तीये की बैठक एवं श्रद्धांजलि सभा

जैनदर्शन के अंतर्राष्ट्रीय ख्याति प्राप्त मूर्धन्य विद्वान पण्डित टोडरमल स्मारक ट्रस्ट के महामंत्री, वीतराग-विज्ञान पत्रिका के सम्पादक, श्री टोडरमल दिगम्बर जैन सिद्धान्त महाविद्यालय के अधिष्ठता, हजारों साधर्मियों को धर्मामृत पान कराने वाले तत्त्ववेत्ता



डॉ. हुकमचन्दजी भारिल्ल

जयपुर का 26 मार्च को शान्त परिणामों से देह परिवर्तन हो गया है। **तीये की बैठक मंगलवार, दिनांक 28 मार्च को सुबह 09:30 बजे श्री टोडरमल स्मारक भवन, ए-4, बापूनगर, जयपुर में रखी गई है।** तीये की बैठक के पश्चात दोपहर 01:30 बजे से श्रद्धांजलि सभा रखी गई है।