वाट्सऐप @ 94140-78380, 92140-78380 | वर्ष :3 अंक : 22 | रविवार 21 मई 2023 | दैनिक ई-पेपर

# शाबाश इंडिया

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

# राजस्थान के सभी शहर तपे, जयपुर 41.8 डिग्री पर

## तीखी गर्मी, 7 शहरों में पारा 45डिग्री, कल से आंधी-बारिश

**जयपुर. कासं**

प्रदेश में एक बार फिर गर्मी के तेवर तीखे होने लगे हैं। शनिवार को प्रदेश के सभी शहरों का तापमान 40 डिग्री सेल्सियस से अधिक रहा। 7 शहरों में पारा 44 डिग्री के पार पहुंच गया। राजधानी जयपुर में तापमान 41.8 के आसपास दर्ज हुआ। सबसे कम 40 डिग्री पारा डबोक स्टेशन पर दर्ज किया गया। बीकानेर सबसे गर्म रहा, यहां तापमान 45.5 दर्ज किया गया। इसके बाद जैसलमेर 44.5 डिग्री और चूरू 44.4 डिग्री सेल्सियस रहा। वनस्थली तथा टोंक में अधिकतम तापमान 44.2 डिग्री रहा है। प्रमुख शहरों का तापमान बीकानेर 45.5 बाड़मेर 44.1 चूरू 44.4 जैसलमेर 44.5 कोटा 43.8 श्रीगंगानगर 43.4 भीलवाड़ा 42.2 जयपुर 41.8 उदयपुर 40.0 डिग्री रहा।

### अब एक और पश्चिमी विक्षोभ आएगा, एक महीने में पांचवां

मौसम केन्द्र जयपुर के निदेशक राधेश्याम शर्मा के अनुसार, मई के आखिरी सप्ताह में आंधी बारिश की गतिविधियों में और बढ़ोतरी होने तथा तापमान में 2 से 3 डिग्री सेल्सियस की गिरावट होने की प्रबल संभावना है। एक और नए विक्षोभ के प्रभाव से 22 मई से राज्य के उत्तरी भागों (बीकानेर, जयपुर और भरतपुर संभाग) में आंधी और बारिश के दौर के शुरू होने की संभावना है। प्रदेश में 23-24 मई को भी आंधी-बारिश की ये गतिविधियां जारी रह सकती हैं।

# अपनी ही पार्टी के पार्षदों से घिरी मेयर सौम्या गुर्जर

## नगर निगम ग्रेटर की होने वाली बोर्ड बैठक में विपक्ष की भूमिका में दिख सकते है पक्ष के लोग

**जयपुर. शाबाश इंडिया**

जयपुर नगर निगम ग्रेटर में 25 मई को होने वाली बोर्ड बैठक इस बार बड़ी दिलचस्प होगी। इस बैठक में मेयर सौम्या गुर्जर विपक्ष ही नहीं बल्कि अपनी ही पार्टी के पार्षदों से भी घिरी नजर आएगी। इसके संकेत कल कार्यवाहक मेयर शील धाबाई, विधायक अशोक लाहोटी और डिप्टी मेयर पुनीत कर्णावत की ओर से जताए विरोध से देखने को मिल रहे है। मेयर का सरकार के पक्ष में चलना और पार्षदों-चेयरमैन को नजरअंदाज करने की कार्यशैली से पार्षदों में नाराजगी बढ़ गई है। दरअसल मेयर सौम्या गुर्जर की कार्यशैली से अभी उन्हीं की पार्टी के कई पार्षद खुश नहीं है। बैठक के लिए जो एजेण्डा तैयार किया गया है, उसमें जो प्रस्ताव है वह संबंधित कमेटियों (फाइनेंस या अन्य) समितियां से मंजूर नहीं करवाए गए। इसके अलावा पार्षदों का विरोध डेयरी बूथों के आवंटन की

प्रक्रिया को लेकर भी रहा, जिस पर मेयर बिल्कुल खामोश रही। कल जब साधारण सभा का एजेण्डा सार्वजनिक हुआ तो उसमें वित्त संबंधि प्रस्तावों को देखकर वित्त समिति की चेयरमैन और पूर्व कार्यवाहक मेयर शील धाबाई नाराज हुई। उन्होंने समिति से पास करवाए बिना प्रस्तावों को साधारण सभा में रखने का विरोध जताया और बैठक का बहिष्कार करने की चेतावनी दी। डिप्टी मेयर पुनीत कर्णावत ने भी कल एक पत्र मेयर को लिखा और उसमें एजेंण्डा में शामिल प्रस्तावों पर अपनी नाराजगी जताई। डिप्टी ने लिखा कि आपने पार्षदों से साधारण सभा के लिए प्रस्ताव आमंत्रित किए थे, जिसमें प्रशासन शहरों के संग अभियान, यूडीटैक्स, सीवरेज, डेयरी बूथ आवंटन, 150 वार्डो की कचरा व्यवस्था को दुरस्त करने संबंधित कई प्रस्ताव आए थे, लेकिन उसके बाद भी इन प्रस्तावों को एजेण्डा में शामिल नहीं किया गया।

### इन कारणों से बढ़ी नाराजगी

मेयर सौम्या गुर्जर और पार्षदों के बीच नाराजगी बढ़ने की सबसे बड़ी वजह मेयर की कार्यशैली है। पिछले साल नवंबर में हाईकोर्ट के आदेश के बाद सरकार ने जब पूर्व कमिश्नर यज्ञमित्र सिंह देव मामले पर मेयर को अपना पक्ष रखने के लिए कहा तब मेयर मुख्यमंत्री अशोक गहलोत से मिली और उसके बाद डीएलबी डायरेक्टर को अपना लिखित में पक्ष दिया। उसके बाद से मेयर का सरकार के प्रति सॉफ्ट कॉर्नर बढ़ गया और सरकार के हर कार्यक्रम में शामिल होने लगी। वहीं सरकार की कार्ययोजनाओं, कानून व्यवस्था या अन्य मुद्दों पर जब पार्षदों और संगठन ने विरोध प्रदर्शन, धरने दिए तो मेयर को खुद को उनसे दूर रखा। पिछले दिनों जब डेयरी बूथों के आवंटन की प्रक्रिया पर पार्षदों ने विरोध जताया तो मेयर ने इस मामले पर चुप्पी साध ली।

# आरएमबी नेशनल बिजनेस कॉन्क्लेव का प्रारंभ

**जयपुर. शाबाश इंडिया।** आरएमबी नेशनल बिजनेस कॉन्क्लेव का प्रारंभ आज होटल हिल्टन में विधिवत प्रारंभ हुई। आदित्य क्लब के अध्यक्ष अरविंद बत्रा ने बताया कि रोटरी के डिस्ट्रिक्ट गवर्नर रोटेरियन बलवंत सिंह चिराना व डिस्ट्रिक्ट सेक्रेटरी नीरज अग्रवाल, पार्टी अध्यक्ष सुरेश अग्रवाल, 40 महिला विंग अध्यक्ष ललिता पुच्छल ने दीप प्रज्वलित किए मीडिया प्रभारी बसंत जैन ने बताया कि इसमें आरएमबी के फाउंडर चेयरमैन मार्क ब्रूशिल अपनी पत्नी मील, वर्तमान चेयरमैन सचिन गुरुराज फर्स्ट लेडी स्मिथ गुरुराज, सचिव राजा मोहन, डायरेक्ट कल्पना प्रभाकरण, मॉरीशस से नए चुने डायरेक्टर नूरवीन रेट्टी पत्नी सहित पधारे। कॉन्क्लेव का मुख्य उद्देश्य सदस्यों के बीच देश विदेश में व्यापार को बढ़ावा देना है। कॉन्क्लेव में मुंबई, चेन्नई, पुणे, बेंगलुरु, उदयपुर, गोवा, जयपुर, कोयंबटूर मॉरीशस एवं अमेरिका से डेढ़ सौ से अधिक प्रतिनिधियों ने भाग लिया। आरजे सचिन ने बताया कि आज के दिन तीन सेशन हुए जिसमें सभी सदस्यों ने अपने अपने बिजनेस की संपूर्ण जानकारी दी एवं आपस में बिजनेस समझौते भी हुए। काउंसिल के सहयोगी इएचसीसी हॉस्पिटल के डॉ संजीव शर्मा ने स्वास्थ्य पर चर्चा की एवं हृदय संबंधी बीमारी से बचने के लिए महत्वपूर्ण जानकारी दी एवं ज्वेलरी की प्रसिद्ध कंपनी अरविनो द्वारा अतिथियों को उपहार दिए गए। रात में राजस्थानी सांस्कृतिक कार्यक्रम हुआ।

# अदभूत अविस्मरणीय प्राण प्रतिष्ठा महामहोत्सव

**पारस जैन पार्श्वमणि. शाबाश इंडिया**

बारां। राणा प्रताप मीरा हाड़ी रानी पन्ना धाय के तप त्याग और साधना की पावन वसुंधरा राजस्थान प्रांत के शहर धर्म प्राण नगरी बारां के समीप बमुलिया में गुणवर्धन शंखेश्वरपार्श्वनाथ जैन श्वेतांबर तीर्थ ट्रस्ट संचालित श्री जयत्रिभुवन विमलविहार तीर्थ धाम में प्राणप्रतिष्ठा महामहोत्सव के चतुर्थ दिवस पर सुप्रभात वेला में समस्त वाजिंत्रों धुन द्वारा मधुरमय संगीत से प्रभु भक्ति में अदभुत वातावरण में लीन करके सभी मग्न मोहित हो गये। प्राण प्रतिष्ठा महा महोत्सव के महासंयोजक प्रकाशचन्द्र के संघवी सिरोड़ी वाला एवम् ट्रस्टमण्डल के पदस्थों ने बताया की आयोजन प्रेरक श्री प्रमोदजी जैन भाया, केबिनेट मंत्री महोदय राजस्थान सरकार व तीर्थ अध्यक्षता श्रीमती उर्मिलाजी जैन भाया सा, ज़िला प्रमुख महोदया, बारा ने परम पूज्य निश्रा दाता पूज्यआचार्य श्री राजशेखरसूरीश्वरजी, श्री वीररत्नसूरीश्वरजी, श्री रत्नाकरसूरीश्वरजी, श्री विश्वरत्नसागरजी, श्री पद्मभूषणसूरीश्वरजी, श्री निपुणरत्नसूरीश्वरजी महाराजा के पवित्र सानिध्य में धर्माचार्य श्री संजयभाई पाइपवाला व श्री कल्पेशभाई पंडित, सिरोड़ीवाला के विशिष्ठ विधिविधान के मंत्रोच्चार से संगीत सम्राट ''निराला'' श्री नरेंद्रभाई वाणीगोताजी, मुंबई के द्वारा हाड़ौती गौरव, देवलोक समा, कल्पवृक्ष संगमरमर श्वेत पाषाण में नवनिर्मित जिनालय में शास्त्रानुसार च्यवन कल्याणक की मूल विधी जिनालय में की गई उसमे परमात्मा के माता पिता राजराजेश्वर श्री अश्वसेन महाराजा एवम् वामादेवी महारानी , देवलोक के अधिपति सौधर्मइंद्र देव व पटरानी इन्द्रानी की विधिवत हर्षोल्लास के साथ स्थापना की विधि सुसंपन की गई।

# पंचकल्याणक का भव्य शुभारंभ हुआ

राजेश जैन दद्दू. शाबाश इंडिया

इंदौर। 20 मई से 24 मई तक होने वाले अम्बिकापूरी के भव्य पंचकल्याणक आचार्य श्री विशुद्ध सागर के मंगलमय आशीर्वाद से और सानिध्य परम पूज्य मुनि श्री आदित्य सागर जी, अप्रमित सागर जी, सहज सागर के सानिध्य में घट यात्रा निकली पश्चात विधिवत पंचकल्याणक महामहोत्सव का विधिवत शुभारंभ हुआ। ध्वजारोहण परम सोभाग्य जैन समाज भामाशाह आजाद, विकास जैन बीड़ी वाले परिवार के द्वारा सम्पन्न हुआ। मंडप उद्घाटन सेठ राजकुमार नीलेश जैन टेलेंट परिवार के द्वारा किया गया। दीप प्रज्वलन हँसमुख जैन, दिगंबर जैन समाज समाजिक सांसद के मंत्री डॉ जैनेन्द्र जैन के द्वारा किया गया। मंगल कलश स्थापनकर्ता राजेश कानूगो डीसेंट परिवार के द्वारा किया गया। सभी मांगलिक क्रियाओ में पुलकमन्च के प्रदीप बडजात्या, कमल रावका, कैलाश लुहाड़िया एवं सदस्यों की सहभागिता रही। समाज आयोजकों और पात्रों में इस पंचकल्याणक में भाग लेने पर बहुत उत्साहित हैं।

# नेट थिएट पर बड़ी दादी एक वीरांगना का सशक्त मंचन

## जोधपुर के रंगकर्मी परमानंद रामदेव को समर्पित नाट्य संध्या, भावपूर्ण अभिनय से व्यक्त की एक वीरांगना की सच्ची कहानी जो अपने दर्द को भूलाकर पूरे गांव को अपनाती है...

जयपुर. शाबाश इंडिया

नेट थिएट कार्यक्रमों की श्रृंखला में विकल्प नाट्य संगठन की ओर से वरिष्ठ रंगकर्मी एस एन पुरोहित द्वारा लिखित और निर्देशित नाटक बड़ी दादी एक वीरांगना के सशक्त मंचन ने दर्शकों पर अमिट छाप छोड़ी। नेट थिएट के राजेंद्र शर्मा राजू ने बताया कि जोधपुर के रंगकर्मी परमानंद रामदेव को समर्पित नाटक संध्या भारतीय सेना में शहीद हुए सैनिक परिवारों और उनकी वीरांगनाओ के जीवन के इर्द गिर्द घूमती कहानी पर आधारित है। नाटक का सह निर्देशन वरिष्ठ रंगकर्मी हरि नारायण शर्मा ने किया। **कथासार:** नाटक बड़ी दादी एक वीरांगना शेखावाटी क्षेत्र और परिवेश की एक ऐसी वीरांगना के भीतर छिपी अनुभूतियों से रूबरू कराता है, जिसके पति, पुत्र और पोते, तीनों ही भारतीय सेना में सेवा करते हुए देश के लिए शहीद हुए जिसने अपने भीतर छिपे असीमित दर्द और पीड़ा को ''बड़ी दादी'', अपना विशाल हृदय खोलकर, पूरे गांव वालों पर अपना सारा प्यार लुटाती है और पूरे गांव को अपना परिवार बना लेती है। हमारे देश के सैनिकों के परिवारों के देश भक्ति एवं शोर्यपूर्ण, जीवन की अंतर्व्यथा और सामाजिक लगाव को बिना किसी ताम -झाम और अनावश्यक दिखावट के, बहुत ही भावपूर्ण और सहज तरीके से व्यक्त करता यह नाटक, वर्तमान समय में समाज में कम होती जा रही देश भक्ति सामाजिक-पारिवारिक मयार्दाओं और नैतिक मूल्यों की कमी पर प्रश्न चिन्ह लगता है और समाज में नैतिक मूल्यों, परस्पर प्रेम-विश्वास, सहयोग, सामूहिकता, समानता और त्याग की भावनाओं को प्रति-स्थापित करने की परम आवश्यकता को बल प्रदान करता है। नाटक की मुख्य पात्र सरस्वती उपाध्याय ने अपने भावपूर्ण अभिनय से दर्शकों का दिल जीता। नाटक मैं श्रीमति नंदिनी पंजवानी, श्रीमति मीरा सक्सेना, डॉ भार्गवी जगधारी, श्रीमति मीनाक्षी शर्मा, श्रीमति उमा गौतम, कर्नलअजीत सक्सेना, हरि नारायण शर्मा, विजय स्वामी, जयकिशन झुरानी, अभय बनर्जी, मनोज आडवानी, किशोर ठाकुर, रिद्विक मेवाल और दक्ष शर्मा ने अपने अभिनय से पात्रों को जीवंत कर नाटक की कहानी को जीवंत किया ।

# नवनिर्मित गुम्बज शिखर कलशारोहण ध्वजादण्ड महोत्सव का ध्वजारोहण के साथ शुभारंभ

## गाजेबाजे के साथ आज चढ़ाया जाएगा शिखर पर कलश

विमल जोला. शाबाश इंडिया

निवाई। उपखण्ड मुख्यालय पर शनिवार को सेठ छिगन लाल कपूरचन्द जैन काला बंपूईवाला ट्रस्ट के तत्वावधान मे दो दिवसीय नवनिर्मित गुम्बज शिखर पर कलशारोहण एवं ध्वजादण्ड महोत्सव कार्यक्रम का शुभारम्भ शनिवार को सुबह बंपूईवालो के चेत्यालय पर बालाचार्य निपुर्ण नंदी महाराज ससंघ के सानिध्य मे ध्वजारोहण करके किया गया। आयोजन समिति के मिडिया प्रमुख विमल जौला व राकेश संघी ने बताया कि कार्यक्रम का ध्वजारोहण श्रेष्ठी शिखरचन्द जस्टिस नरेन्द्र कुमार सुरेश कुमार अजित कुमार जैन काला परिवार द्वारा किया गया झण्डारोहण की समस्त क्रिया प्रतिष्ठाचार्य पं. सुरेश कुमार शास्त्री ने मंत्रोचार के साथ कराया। इसके बाद दोपहर मे याग मण्डल विधान का आयोजन संगीत के साथ किया गया जिसमें मण्डप पर कुल 156 श्री फल अर्ध चढ़ाए गए। विधान से पूर्व मण्डप पर पांच मंगल कलश की स्थापना की गई तत्पश्चात भूमि शुद्रि आचार्य निमंत्रण किया गया। सौधर्म इन्द्र शिखर चन्द मन्जु देवी नरेन्द्र कुमार मधु देवी सुरेश कुमार नीता देवी अजीत कुमार लीला देवी ने नित्य नियम पूजा के साथ भगवान चन्द्रप्रभु की विशेष पूजा अर्चना की गई। पूजा के बीच संगीतकार अजीत काला के भजनो पर सभी पूजार्थी भक्ति नत्य करने लगे। शाम को संगीतमय भक्तामर जी के पाठ किये गए।

## वेद ज्ञान

# श्रम का महत्व

जीवन प्रत्यक्ष कल्पवृक्ष है। इसे जानने, समझने व हस्तगत करने के अलावा और किसी भी चीज की जरूरत नहीं। प्रायः जो हमारे अत्यधिक नजदीक होता है या जो हमसे अत्यधिक दूर होता है उसकी हम उपेक्षा कर देते हैं। हमारा जीवन हमारे अति निकट है और यही वजह है कि वह हमसे उपेक्षित होता है। हम इसे जानने और समझने की कोशिश नहीं करते। हम इसके लिए थोड़ा भी समय नहीं निकाल पाते। यदि हमें स्वयं को समझना और जानना है तो सबसे पहले हमें अपने जीवन के नजदीक आना होगा और इसके लिए उपासना, आत्मबोध और तत्वबोध को जानने का प्रयास करना होगा। थोड़ा समय अपने बारे में सोचें कि हम क्या हैं? हम ऐसे क्यों हैं? हम क्या कर सकते हैं? हमारे भीतर क्या संभावनाएं हैं? उन्हें किस तरह से निखारना है? इन सवालों का जवाब पाने के लिए एक आदर्श विधि-व्यवस्था है जिसमें चार बातें हैं-श्रम, सेवा, सदाचार और स्वाध्याय। श्रम से हमें यह अहसास होता है कि हम जीवित हैं। जो श्रम नहीं करता वह मृत के समान है। जिस दिन व्यक्ति पूरे दिन श्रम करता है उस दिन शाम को वह आत्मगौरव का अनुभव करता है। स्वयं से उसका परिचय होता है। श्रम चाहें छोटा हो या बड़ा, महत्वपूर्ण है। जब हम श्रम करने के बारे में सोचते हैं कि जब हम अमुक काम करेंगे तो हमारा श्रम सार्थक होगा, लेकिन जीवन हमारे समक्ष जो भी परिस्थितियां और चुनौतियां प्रस्तुत करे उनसे हमें घबराकर श्रम करने से पीछे नहीं हटना चाहिए। ऐसा करने पर ही हमारा जीवन उन्नति का द्वार बनता है। जहां पर हम खड़े हैं वही दरवाजा हमारे लिए प्रगति का द्वार बन जाता है। श्रम ऐसी कुदाल है जिसके माध्यम से हम अपने व्यक्तित्व की विभूतियों को खोद सकते हैं। श्रम के संदर्भ में एक सहज प्रश्न उठता है कि श्रम तो तमाम लोग करते हैं, लेकिन उन्हें कोई हीरे-जवाहरात नहीं मिलते। इसका कारण है श्रम के साथ उनकी भावना और मनोयोग नहीं जुड़ता है। उस श्रम के साथ उनकी बुद्धि और विवेक नहीं जुड़ता है। श्रम तब और भी व्यापक और आध्यात्मिक बन जाता है और व्यक्तित्व में प्रगति के द्वार खोलता है जब श्रम सेवा में तब्दील हो जाता है। जब हम सेवा के माध्यम से श्रम करते हैं तो हम निजी जीवन को समृद्ध बनाते हैं और अपने व्यक्तित्व को व्यापक बनाते हैं।

## संपादकीय

# कर्नाटक में कांग्रेस का सही निर्णय

गहन मंथन के बाद आखिरकार कांग्रेस ने कर्नाटक की कमान सौंपने का निर्णय कर लिया और इसे उचित भी माना जा रहा है। कर्नाटक के दो कद्दावर नेताओं सिद्धरमैया और डीके शिवकुमार ने मुख्यमंत्री पद की दावेदारी पेश की थी। कर्नाटक विधानसभा चुनाव जिताने में दोनों की अहम भूमिका मानी जा रही है। ऐसे में स्वाभाविक ही पार्टी आलाकमान के सामने मुश्किल थी कि वह दोनों में से किसे मुख्यमंत्री पद की जिम्मेदारी सौंपे। जिन दलों में कई कद्दावर नेता होते हैं, वहां ऐसी दुविधा की स्थिति पैदा होती ही है। अगर उनमें संतुलन न साधा जाए, तो सरकार के कामकाज में अड़चनें बनी रहती हैं और फिर अगले चुनावों का गणित भी बिगड़ता है। सिद्धरमैया अनुभवी नेता हैं, इससे पहले पांच साल तक मुख्यमंत्री रह चुके हैं। उनका कार्यकाल संतोषजनक रहा है। फिर कर्नाटक में उनका बड़ा जनाधार है। इस चुनाव में भी कांग्रेस अगर अल्पसंख्यक, अन्य पिछड़ी जातियों और दलितों को अपने

पक्ष में जोड़ सकी, तो उसके पीछे सिद्धरमैया का प्रभाव ही काम आया। आम चुनाव नजदीक आ रहे हैं, ऐसे में सिद्धरमैया को नाराज करना कांग्रेस के लिए परेशानी मोल लेना साबित हो सकता था। फिर चुनाव घोषणापत्र में कांग्रेस ने जो पांच बड़े वादे किए हैं, उन्हें मंत्रिमंडल की पहली ही बैठक में पूरा करने का संकल्प है। इसके लिए दृढ़ राजनीतिक नेतृत्व और कुशल आर्थिक संयोजन बहुत जरूरी है। इस मामले में सिद्धरमैया ही कारगर साबित हो सकते हैं। आर्थिक मामलों में सिद्धरमैया के गणित का लोहा विपक्षी भी मानते रहे हैं। उनके बरक्स डीके शिवकुमार पार्टी के समर्पित कार्यकर्ता हैं, उनकी निष्ठा और लगन में कोई कमी नहीं। इस चुनाव में उनकी मेहनत नतीजों में भी परिवर्तित हुई। मगर सबसे बड़ी अड़चन उनके साथ यह है कि उन पर कर चोरी और वित्तीय अनियमितताओं के गंभीर आरोप हैं, जिसके चलते उन्हें जेल भी जाना पड़ा था। अगर कांग्रेस उन्हें मुख्यमंत्री पद पर बिठा देती और आयकर विभाग और प्रवर्तन निदेशालय सक्रिय होकर उन्हें फिर गिरफ्तार कर ले जाते, तो पार्टी के लिए नई मुसीबत खड़ी हो जाती। इसलिए चुनाव नतीजे आने के तुरंत बाद से ही पार्टी में उन्हें लेकर हिचक साफ दिखाई दे रही थी, पर डीके शिवकुमार अपनी दावेदारी पेश करने और दबाव बनाने का प्रयास करते रहे। मगर पार्टी ने उचित ही व्यावहारिक पहलुओं पर ध्यान देते हुए उन्हें उप-मुख्यमंत्री का पद दिया। इससे उनके सम्मान में कहीं से कोई कमी नहीं आने पाई है। कांग्रेस के लिए यह कोई पहला मौका नहीं था, जब दो बड़े नेता मुख्यमंत्री पद की दौड़ में शामिल थे और उनके बीच उसे संतुलन बिठाना था। छत्तीसगढ़ में भी यही संकट खड़ा हो गया था, तब आधे-आधे कार्यकाल के लिए भूपेश बघेल और टीएस सिंह देव के बीच फार्मूला तय किया था। राजस्थान में सचिन पायलट को उप-मुख्यमंत्री बनाया गया। अभी हिमाचल प्रदेश में भी इसी तरह मुख्यमंत्री पद की दौड़ शुरू हुई, तो दो प्रभावशाली नेताओं में मुख्यमंत्री और उप-मुख्यमंत्री पदों का बंटवारा किया गया। **-राकेश जैन गोदिका**

## परिदृश्य

# सुरक्षा सर्वोपरी...

सेना का प्रशिक्षण नागरिक मसलों को सुलझाने या वहां की सुरक्षा जरूरतों के हिसाब से नहीं होता। जम्मू-कश्मीर में आतंकी गतिविधियों के मद्देनजर नागरिक ठिकानों में भी सेना की तैनाती की गई है। हालांकि इसे लेकर अनेक बार सवाल उठते रहे हैं कि कानून-व्यवस्था और नागरिक सुरक्षा का अधिकार स्थानीय पुलिस के पास है, इसलिए सेना को सरहदी इलाकों तक ही सीमित रहने देना चाहिए। ऐसे में जिन इलाकों में आतंकी गतिविधियों में कमी देखी जाती रही है, वहां से सेना को चरणबद्ध तरीके से हटाया जाता रहा है। इसी रणनीति के तहत जम्मू इलाके से चरणबद्ध तरीके से सेना को हटाने का विचार किया गया था, मगर अब सरकार ने वह फैसला वापस ले लिया है और अनिश्चित काल के लिए सेना की वापसी को टाल दिया है। ऐसा जम्मू क्षेत्र में आतंकी गतिविधियों को देखते हुए किया गया है। पिछले कुछ समय से जम्मू क्षेत्र में आतंकी गतिविधियां बढ़ी हैं। लक्ष्य बनाकर हमले करने, सैन्य ठिकानों में घुसपैठ की कोशिशें बढ़ी हैं। वहां के डोडा, पुंछ, राजौरी, उधमपुर और बनिहाल जैसे इलाके सीमा पार से आतंकी घुसपैठ की दृष्टि से संवेदनशील हैं। वहां से अभी सेना की वापसी करना आतंकी मंसूबों को बल प्रदान कर सकता है। इस लिहाज से सरकार का फैसला उचित कहा जा सकता है। हालांकि नागरिक इलाकों में सेना की तैनाती से कई तरह की दुश्वारियां भी पैदा होती हैं। सेना का प्रशिक्षण नागरिक मसलों को सुलझाने या वहां की सुरक्षा जरूरतों के हिसाब से नहीं होता। उन्हें युद्ध और सरहदी इलाकों में दुश्मन देश पर नजर रखने का प्रशिक्षण होता है। ऐसे में कई बार पुलिस और स्थानीय प्रशासन के साथ उसे तालमेल बिठाने में परेशानी पैदा होती है। उन्हें नागरिकों के साथ पेश आने में व्यावहारिक दिक्कतें आती हैं। इस तरह कई बार सेना पर मानवाधिकार हनन के गंभीर आरोप भी लगते रहे हैं। खासकर जम्मू-कश्मीर संवेदनशील राज्य है और वहां से अनुच्छेद तीन सौ सत्तर हटने के बाद पाकिस्तान की तरफ से भारत को अस्थिर करने की कोशिशें लगातार तेज हुई हैं। ऐसे में उसे संभालना पुलिस के वश की बात नहीं है। पुलिस का प्रशिक्षण सेना जैसा नहीं होता और न उसकी सूचना प्रणाली उस तरह की होती है, इसलिए सुरक्षा के मामले में उससे अक्सर चूक हो जाती है। फिर, कई बार वहां की स्थानीय पुलिस में कुछ अधिकारियों, कर्मचारियों की निष्ठा संदिग्ध देखी गई है। इसलिए केवल उसके भरोसे सुरक्षा का मामला छोड़ देना खतरे से खाली नहीं होता। इन्हीं तथ्यों के मद्देनजर जम्मू से सेना को न हटाने का फैसला किया गया है। हालांकि यह स्थिति केवल जम्मू-कश्मीर में नहीं है, पूर्वोत्तर के कई इलाकों में भी सुरक्षाबलों को पुलिस के साथ तालमेल बना कर काम करने के लिए तैनात किया गया है। मगर जम्मू-कश्मीर का मामला इसलिए ज्यादा संवेदनशील है कि वहां पाकिस्तान का सीधा दखल और दावेदारी है। जम्मू क्षेत्र को कश्मीर की अपेक्षा कुछ शांत माना जाता है, मगर उसके भी जो इलाके सीमा से जुड़े हैं, वहां आतंकी संगठन अपने पैर पसारने का प्रयास करते देखे जाते हैं। अनुच्छेद तीन सौ सत्तर समाप्त होने के बाद स्थिति अधिक तनावपूर्ण थी, मगर कुछ समय से माना जा रहा था कि स्थितियां कुछ सुधरी हैं। फिर वहां चुनाव भी कराए जाने हैं, इन सबको देखते हुए सेना की मौजूदगी कम करने पर विचार किया जा रहा था।

# सोनागिर जी में 28 मई से शिक्षण-प्रशिक्षण शिविर

## पुरस्कार अलंकरण एवं अधिवेशन

**जयपुर. कासं।** अखिल भारतवर्षीय दिगम्बर जैन शास्त्रि-परिषद् के तत्वावधान में ग्रीष्मकालीन शिक्षण प्रशिक्षण शिविर, वार्षिक अधिवेशन एवं पुरस्कार अलंकरण समारोह वन्दनीय गणिनी आर्यिका श्री105 स्वस्तिभूषण माताजी के पावन सान्निध्य में सिद्ध क्षेत्र श्री सोनागिरि जी में दिनांक 28 मई से 4 जून 2023 तक आयोजित किया जा रहा है। शिविर में प्रतिदिन चलने विविध कक्षाएं चलेंगी जिसमें वरिष्ठ विद्वानों द्वारा प्रशिक्षण दिया जाएगा। जिसमें तत्त्वार्थ सूत्र , दशधर्म प्रवचन प्रशिक्षण, वास्तु विज्ञान, ज्योतिष शास्त्र, विधि विधान का प्रशिक्षण प्रमुखता से दिया जाएगा। दिनांक 03.06.2023 को वार्षिक शास्त्रि-परिषद् पुरस्कार समर्पण समारोह तथा आदरणीय डॉ. कपूरचन्द जैन स्मृति ग्रन्थ लोकार्पण समारोह भव्यता के साथ आयोजित होगा साथ ही कार्यकारिणी वार्षिक बैठक की जाएगी। दिनांक 04.06.2023 को व्याख्यान वाचस्पति आदरणीय डॉ. श्रेयांस कुमार जैन जी की अध्यक्षता में शास्त्रि-परिषद् का खुला अधिवेशन किया जाएगा। **-ब्र. जयकुमार जैन निशांत, महामंत्री**

# धार्मिक शिक्षण संस्कार शिविर का किया अवलोकन

**जयपुर. शाबाश इंडिया**

श्री दिगंबर जैन महासमिति श्रमण संस्कृति संस्थान के तत्वावधान में धार्मिक शिक्षण संस्कार शिविर के बारे में प्रथम मानसरोवर संभाग की अध्यक्ष तारा मणि गोधा ने बताया कि हीरा पथ मंदिर में राष्ट्रीय महिला अध्यक्ष श्रीमती शीला डोडिया, श्रीमती शालिनी बाकलीवाल एवं श्रीमती सुशीला छाबडा ने शिविर का अवलोकन किया। उन्हें बहुत अच्छा लगा शीला भाभीजी ने बच्चों को रोज मंदिर आने के लिए नियम दिलाए । दिन में कभी भी एक बार मंदिर के दर्शन अवश्य करें बच्चों से प्रश्न किये बच्चों ने अच्छे से उत्तर दिए बच्चों ने बताया कि हमें शिविर में बहुत सीखने को मिलता रहा है दीदीयां व स्थानीय विद्वान बहुत अच्छी तरह हमें धर्म का महत्व समझा रहे है बच्चों को प्रतिदिन आकर्षक पुरस्कार दिए जाते है। श्रीदिगंबर महासमिती महिला अंचल राजस्थान, श्रमण संस्कृतिक संस्थान का हम बहुत बहुत आभार प्रकट करते हैं कि बच्चों, महिलाओ व पुरुषो के लिए इतना अच्छा प्रावधान रखा है। आप सब की कोशिश बहुत आगे तक जाऐ और सफलता मिले वरूण पथ हीरा पथ मानसरोवर समाज को सहयोग के लिए साधुवाद आभार।

# आचार्य श्री ज्ञानसागर जी महाराज का 50वां समाधी दिवस मनाया

## संस्कृत साहित्य को समृद्ध किया आचार्य श्री ने: विजय धुर्रा

**अशोक नगर. शाबाश इंडिया**

सुप्रसिद्ध जैनचार्य श्री विद्यासागर जी महाराज के गुरु आचार्य श्री ज्ञानसागर जी महाराज ने जेठ की तपती गर्मी में सल्लेखना पूर्वक आज से पचास वर्ष पूर्ण राजस्थान के नसीराबाद में उत्कृष्टता समाधी को ग्रहण कर विद्वान जगत की इस धारणा को मिटा दिया कि कोई विद्वान संत बनकर त्याग के मार्ग पर नहीं चल सकता उन्होंने संस्कृत साहित्य जगत को अपनी लेखनी से समृद्ध किया उनकी त्याग तपस्या के चलते फिरते उदाहरण संत शिरोमणि आचार्य श्री विद्यासागर जी महाराज है जिनकी छवि को देख कर आत्मा आनंद से भर जाती है उक्त आश्य केउद्गार मध्यप्रदेश महासभा संयोजक विजय धुर्रा ने आचार्य श्री ज्ञानसागर जी महाराज के पचास वे समाधी दिवस पर सुभाष गंज में व्यक्त किए।

### जगत कल्याण के लिए की महा शान्तिधारा

इसके पहले आचार्य श्री ज्ञानसागर जी महाराज के चित्र के समक्ष दीप प्रज्जवलित पंचायत समिति सदस्य प्रमोद मंगलदीप मिंन्टूलाल भारत गौशाला कमेटी के निर्मल मिर्ची ओमप्रकाश धुर्रा भूपेन्द्र राजपुर दारा किया गया। आज सुबह सुभाष गंज जैन मन्दिर में भगवान के अभिषेक उपरांत जगत कल्याण की कामना के लिए महा शान्ति धारा हुई शान्ति धारा करने का सौभाग्य शिखर चन्द्र गौरव कुमार अथाइखेडा नीतिन कुमार नीलेश कुमार टिंकल एन के गार्मेंट्स परिवार के साथ अन्य भक्तों को मिला इसके बाद आचार्य श्री ज्ञान सागर जी महाराज की भक्ति भाव से राजेश कासंल दारा पूजन अर्चन भक्ति भाव से कराई गई इसके बाद आचार्य श्री की भक्तो दारा उतारी गई ।

### आचार्य श्री विद्यासागर जी महाराज जैसे महान शिष्य के गुरु थे: ब्र प्रदुम्न भइया

इस अवसर पर ब्र प्रदुम्न भ इया ने कहा कि आचार्य श्री ज्ञानसागर जी महाराज ने काशी हिन्दू विश्वविद्यालय से संस्कृत का अध्ययन कर जैन जगत की संस्कृत साहित्य से परिचित कराया उन्होंने अपनी लेखनी से जयोदय वीरोदय सुदर्शनोद जैसे संस्कृत महा काव्यो की रचना कर जैन साहित्य की रचना की उन्होंने आचार्य श्री विद्यासागर जी महाराज जैसे शिष्य को जन्म दिया जो आज श्रमण परम्परा के आदर्श संत माने जाते हैं उनकी प्रेरणा से देशभर गौशालाओ हथयकर्घा वेटियो को संस्कारित शिक्षा के लिए प्रतिभास्थली सहित ऐसे अनेक प्रकल्प चलाये जा रहे हैं जिससे हमारी संस्कृति सुरक्षित हो आज उनके सामाधि के पचास वर्ष हो रहें हैं।

# खेल महाकुंभ में बास्केटबॉल के महिला और पुरुष वर्ग के फाइनल मुकाबले हुए

**अनिल पाटनी. शाबाश इंडिया।**

अजमेर। डिप्टी मेयर व खेल महाकुंभ के संयोजक नीरज जैन ने बताया इस बास्केटबॉल मैच के मुख्य अतिथि आरएसएस के पूर्व संघचालक सुनील जैन मुख्य अतिथि रहे इसके साथ ही शिवदत्त पाराशर, प्रशांत यादव, सहित कई अतिथि पधारे और टीमों को अपना आशीर्वाद दिया, साथ में जसवंत सिंह, धर्मेंद्र गोयल, ललित अग्रवाल, पार्षद श्रवण कुमार नितिन जैन, फैजल खान,रोहित यादव, नीरज शर्मा,आदि उपस्थित रहे। बालिका वर्ग के बास्केटबॉल का फाइनल जय भवानी क्लब व शक्ति क्लब के बीच हुआ जिसमें जय भवानी क्लब ने 29, 11 के स्कोर से खिताब जीता इसमें पार्षद रूबी जैन व पूर्व पार्षद जेके शर्मा उपस्थित हुए बास्केटबॉल के फाइनल मैचों में संजय तोमर, कमल खंडेलवाल, अमर सिंह, सत्यनारायण कुमावत, रोहित यादव अंतरराष्ट्रीय खिलाड़ी, कृष्णा वर्मा, शालू शर्मा, नेवी, उपस्थित होकर खिलाड़ियों का हौसला बढ़ाया वह अपने अनुभव बताएं और खिलाड़ियों को आशीर्वाद दिया।

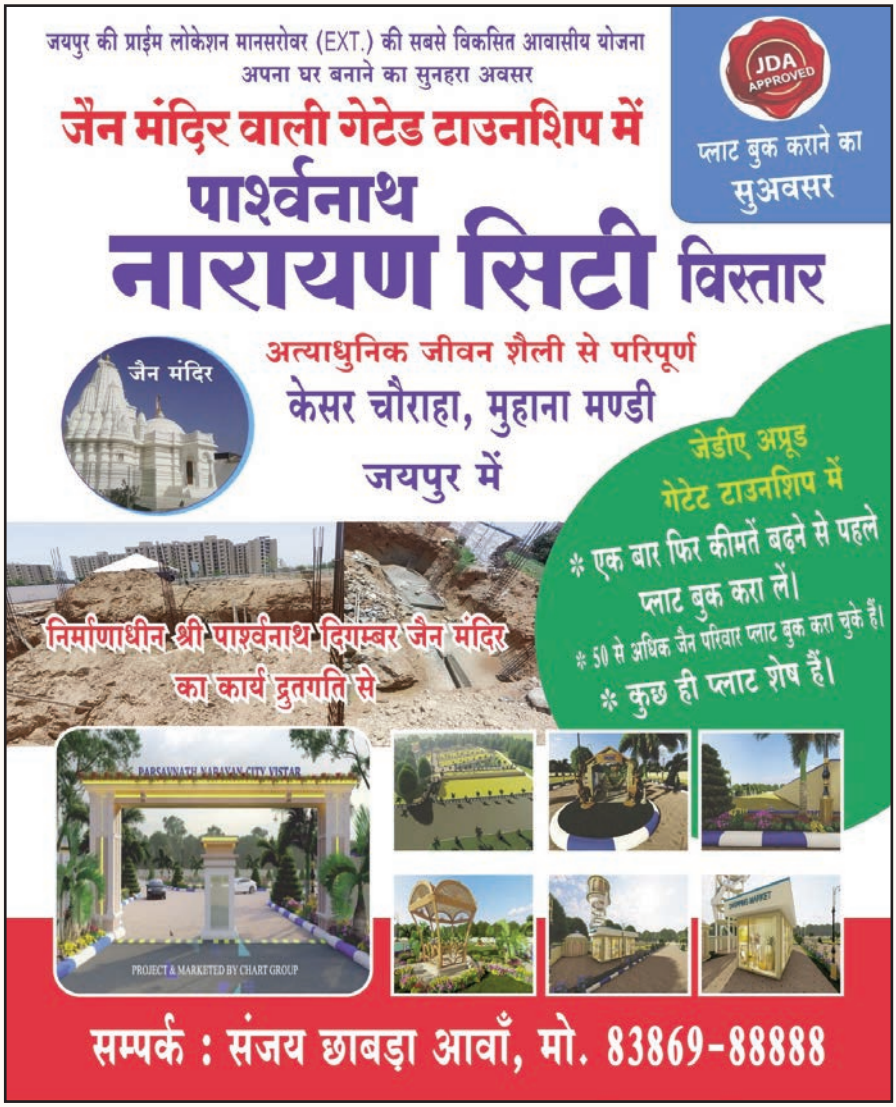
# आचार्य श्री ज्ञानसागर जी महाराज का 51वाँ समाधि दिवस मनाया गया

## अखिल भारतवर्षीय दिगंबर जैन विद्वत्परिषद् का खुला अधिवेशन हुआ, अद्वितीय संत थे आचार्य श्री ज्ञानसागर जी महाराजः मुनि श्री सुधा सागर ★ विद्वानों ने किया आचार्य श्री ज्ञानसागर जी और गणेश प्रसाद वर्णी जी का गुणानुवाद

**बरुआसागर. शाबाश इंडिया**

अखिल भारतवर्षीय दिगंबर जैन विद्वत्परिषद् के तत्वावधान में परम पूज्य मुनिपुंगव श्री सुधासागर जी महाराज एवं क्षुल्लक श्री गंभीर सागर जी महाराज के सानिध्य में परम पूज्य आचार्य श्री ज्ञान सागर जी महाराज के समाधि दिवस श्री पार्श्वनाथ दिगंबर जैन संस्कृत विद्यालय, जीवोदय तीर्थक्षेत्र, बरुआसागर, जिला -झांसी ,उत्तर प्रदेश में 19 मई 2023 को मनाया गया। इस अवसर पर परम पूज्य आचार्य श्री ज्ञानसागर जी महाराज व परम पूज्य गणेश प्रसाद वर्णी जी का विद्वानों द्वारा गुणानुवाद किया गया। प्रातः बेला में अभिषेक पूजन शांतिधारा के बाद विद्वानों द्वारा आचार्य श्री ज्ञानसागर जी महाराज की भक्ति श्रद्धा के साथ पूजन की गई। विद्वानों द्वारा चित्र अनावरण, प्रज्ज्वलन ,मुनि श्री सुधासागर जी महाराज का पाद प्रक्षालन और शास्त्र भेंट किया गया। इस अवसर पर अखिल भारतवर्षीय दिगंबर जैन विद्वत्परिषद् का खुला अधिवेशन प्रोफेसर अशोक कुमार जैन वाराणसी की अध्यक्षता में आयोजित किया गया। सारस्वत अतिथि डॉ जयकुमार जैन मुजफ्फरनगर व प्राचार्य अरुण जैन सांगानेर रहे। इस दौरान मुनि श्री सुधासागर जी महाराज ने कहा कि दादा गुरु आचार्य श्री ज्ञानसागर जी महाराज अद्वितीय संत थे। उनके जीवन से पावर थिंकिंग की शिक्षा लेनी चाहिए। वह २०वीं सदी के महान जैन आचार्य थे जिन्होंने कई संस्कृत महाकाव्यों की रचना की थी। उनका जीवन संघर्षपूर्ण था लेकिन वे कभी अपने पथ से डिगे नहीं, डरे नहीं। गणेश प्रसाद वर्णी जी पर बोलते हुए मुनिश्री ने कहा कि वर्णी का जैन संस्कृति, शिक्षा के उन्नयन में अतुलनीय योगदान है। वर्णी जी द्वारा खोली गई संस्थाओं के स्नातकों का दायित्व है कि वर्णी जी की संस्थाओं को पुनर्जीवित करने के लिए आगे आएं। वर्णी जी की संस्थाओं को अंग्रेजी मीडियम में परिवर्तित नहीं करना चाहिए।

कार्यक्रम का संचालन डॉ विजय कुमार जैन महामंत्री, दिल्ली,डॉ सुरेन्द्र जैन भारती बुरहानपुर, डॉ शैलेश जैन शास्त्री ने किया। दोपहर में आयोजित गुणानुवाद सभा में डॉ जयकुमार जैन मुजफ्फरनगर, प्राचार्य अरुण कुमार जैन सांगानेर, प्रोफेसर अशोक कुमार जैन वाराणसी, प्रोफेसर विजय कुमार जैन नई दिल्ली, प्रोफेसर सुरेन्द्र जैन भारती बुरहानपुर ,डॉ. शैलेश कुमार जैन बांसवाड़ा,पंडित संजीव जैन महरौनी,डा.सुनील जैन,संचय, ललितपुर, डॉ संतोष कुमार जैन सीकर , ब्र. अन्नू भैया ललितपुर, पंडित चंद्रेश जैन शास्त्री ग्वालियर, प्रतिष्ठाचार्य मनोज शास्त्री बगरोही, पंडित सुखदेव जैन सागर,डॉ नीलम जैन सराफ ललितपुर ,डॉ कल्पना जैन,नोयडा आदि विद्वानों ने आचार्य ज्ञानसागर जी महाराज व गणेश प्रसाद वर्णी जी के प्रति गुणानुवाद करते हुए विनयांजलि समर्पित की। सन 1933 में वर्णी जी द्वारा स्थापित बरुआसागर विद्यालय के उपस्थित पूर्व स्नातकों ने अपने संस्मरण साझा किए। इस मौके पर डॉ जयकुमार जैन मुजफ्फरनगर ,प्राचार्य अरुण कुमार जैन सांगानेर ,प्रोफेसर अशोक कुमार जैन वाराणसी, प्रोफेसर विजय कुमार जैन नई दिल्ली, प्रोफेसर सुरेन्द्र जैन भारती बुरहानपुर, डॉ. शैलेश कुमार जैन बांसवाड़ा,पंडित शीतलचन्द जैन ललितपुर, पंडित संजीव जैन महरौनी,डा.सुनील जैन,संचय, ललितपुर,पंडित वीरेन्द्र कुमार जैन ललितपुर, पंडित नवीन कुमार जैन शास्त्री भोपाल, पंडित राजकुमार जैन शास्त्री जबलपुर, पंडित शीलचंद्र जैन पूर्व प्राचार्य बरुआसागर, पंडित जिनेन्द्र सिंघई,बड़ा मलहरा,डॉक्टर संतोष कुमार जैन सीकर, पंडित अक्षय कुमार जैन ,पंडित चंद्रेश जैन शास्त्री ग्वालियर, पंडित सुरेंद्र कुमार जैन वाराणसी ,सतीश जैन शास्त्री, ललितपुर ,पंडित मनोज शास्त्री, बगरोही, पंडित राजेन्द्र कुमार जैन सुमन सागर, प्राचार्य विनीत कुमार जैन ललितपुर,विदुषी डा राका जैन, दिल्ली, सुखदेव जैन, सागर ,डा.संजय जैन सागर, पंडित आलोक मोदी ललितपुर, महेन्द्र शास्त्री, सिहोनिया, जिनेन्द्र शास्त्री, मथुरा, शांति कुमार जैन, बड़नगर, अशोक कुमार जैन शास्त्री, इन्दौर, पुष्पराज जैन, ग्वालियर, पंडित सुदर्शन जैन, पिंडरई, डॉ नीलम जैन सराफ ललितपुर, डॉ कल्पना जैन, नोयडा, राजकुमार शास्त्री भगवा, पंडित नरेन्द्र शास्त्री बरुआसागर, अंकुश शास्त्री, दलपतपुर आदि विद्वान प्रमुख रूप से उपस्थित रहे।



# चित्रकूट कॉलोनी जैन मंदिर में धार्मिक शिक्षण शिविर का आयोजन

**जयपुर. शाबाश इंडिया**

चित्रकूट कॉलोनी जैन मंदिर में धार्मिक शिक्षण शिविर मे श्रीमती सुधा द्वारा आर्ट की बारीकियों को इस्केच के माध्यम से समझाया गया। इसके अलावा मंदिर जी मे फिजियोथेरिपिस्ट डा शिवानी ने लोगो का हेल्थ चेकअप किया ओर उनको अच्छी हेल्थ रखने की टिप्स भी बताये। अध्यक्ष अंजना जैन ने बताया कि शिक्षण शिविर में विदुषियों द्वारा बड़े सरल तरीके से ज्ञानवर्धक जानकारी दी जा रही हैं ।जिसको सिखने के लिए सभी बड़े उत्साह एवं जोश से भाग ले रहे है उसे अपने जीवन मे अपनाने का प्रयास कर रहे हैं समाज के सभी वर्ग के लोग धर्म का लाभ ले रहे हैं । आज बच्चो को प्रभावना सखी गुलाबी नगरी के सदस्यगन उनकी कोर्डिनेटर श्रीमती नीलू द्वारा वितरित की गयी। उन्होंने शिविर की बहुत प्रशंसा की ओर प्रभावना देकर गौरवान्वित महसूस किया। शिविर में बच्चों को योग करने के लाभ के बारे मे बताया विभा दीदी एवं राशि दीदी ने बच्चों को द्रव्य एवं इन्द्रियों के बारे मे बहुत रोचक तरीके से समझाया। शाम को आर्णिमा दीदी, रिया दीदी, मयूरी दीदी, हर्षिता दीदी सभी ने छहडाला इष्टोपदेश आदि को बहुत सरल तरीके से बताया। शिविर को अवलोकन करने एस के जैन साहब और उनकी धर्मपत्नी, तथा श्रीमती शीला डोडिया, श्रीमती वंदना ,श्रीमती शालिनी बाकलीबाल, श्रीमती विनीता वैशाली नगर आये जो बच्चों से बहुत प्रभावित हुए शिविर मे प्रभावना भी वितरित की गई ।शिविर में 177 बच्चों व बड़ो ने धार्मिक शिक्षा का लाभ लिया। चित्रकूट कॉलोनी महावीर दिगंबर जैन मंदिर में ग्रीष्मकालीन धार्मिक शिक्षण शिविर में 170 बच्चे 70 महिला सदस्य धर्म का ज्ञान अर्जित कर रही है उन सब के पुण्य की बहुत बहुत अनुमोदना। सखी गुलाबी नगरी ने किया धार्मिक शिविर प्रभावना के कार्यक्रम में उपहार वितरण। सखी गुलाबी नगरी द्वारा सामाजिक कार्यक्रम के तहत चित्रकूट दिगम्बर जैन मंदिर, सांगानेर में बच्चों को धार्मिक शिविर प्रभावना के कार्यक्रम में बच्चों को उपहार वितरित किए गये।

# पाठशाला में सप्त व्यसन सिखाये लय बद्ध

**जयपुर. शाबाश इंडिया।** जैन पाठशाला जनकपुरी में छोटे छोटे बच्चों को शिविर में गीत के रूप में लय बद्ध तरीके से धर्म का पाठ पढ़ाया जा रहा है। शनिवार को पाठशाला में ऐसी शक्ति हमे देना दाता प्रार्थना तथा उर्मिला राकेश जैन ( आकाशवाणी ) द्वारा दीप प्रज्वलन के साथ प्रारम्भ हुई। विदुषियां बहुत ही सरल तरीके से धर्म की गहराइयों को समझाते हुए समाज को संस्कारित करने का कार्य कर रही है। पाठशाला में 143 छात्र पंजीकृत है। सरस्वती वंदना के बाद छुट्टी होने पर सभी विद्यार्थियों को अल्पाहार दिया जाता है। शिविर में अध्ययन कर रहे विद्यार्थियों की परीक्षाएँ 24 मई बुधवार को शाम को रखी गई है।

RAJENDRA JAIN
8003614691

जापानी टेक्नोलॉजी से छत को रखे वाटरप्रूफ, हीटप्रूफ, वेदरप्रूफ पाये
सीलन, लीकेज एवं गर्मी से राहत व बिजली के बिल में भारी बचत करे

FOR YOUR NEW & OLD CONSTRUCTION

छत व दीवारों का बिना तोडफोड के सीलन का निवारण

DOLPHIN WATERPROOFING
आधुनिक तकनीक सुरक्षित निर्माण
116/183. Agarwal Farm, Mansarovar, Jaipur-302020
E mail : rajendrajain5533@gmail.com


# ज्यादा मात्रा में काजू खाने से शरीर पर क्या प्रभाव पड़ता है?

**खबर जयपुर की गलियों से।** काजू एक ऐसा ड्राई फ्रूट है, जो लगभग हर किसी का फेवरेट होता है। बच्चों से लेकर बड़ों तक सभी को काजू खाना पसंद होता है। काजू ना सिर्फ खाने में स्वादिष्ट होता है, बल्कि स्वास्थ्य के लिए भी बहुत फायदेमंद होता है। अधिकतर लोग काजू को मिठाई, हलवे या स्मूदी में डालकर खाते हैं। तो कुछ लोग इसे रोस्ट करके खाना पसंद करते हैं। काजू पोषक तत्वों का भंडार होता है। काजू के पोषक तत्वों की बात करें, तो इसमें प्रोटीन, फाइबर, मिनरल, आयरन मैग्नीशियम, फास्फोरस, सेलेनियम, कैल्शियम और एंटीऑक्सीडेंट भरपूर मात्रा में पाए जाते हैं। काजू खाने से शरीर को ताकत मिलती है और सेहत दुरुस्त रहती है। हालांकि, काजू का सेवन सीमित मात्रा में ही करना चाहिए, वरना इसके साइड इफेक्ट्स भी देखने को मिल सकते हैं। इसमें मौजूद पोषक तत्व शरीर को स्वस्थ रखने के साथ बीमारियों से बचाव करने में भी मदद करते हैं। लेकिन, काजू का सेवन सीमित मात्रा में ही करना चाहिए, क्योंकि काजू की तासीर गर्म होती है। काजू के अधिक सेवन से शरीर में गर्मी बढ़ती है, इसलिए गर्मियों में काजू का ज्यादा सेवन करने से सेहत को नुकसान हो सकता है। अगर आप गर्मियों में काजू का सेवन करना चाहते हैं, तो हमेशा काजू को भिगोकर ही खाएं। काजू खाने में बहुत टेस्टी लगता है इसलिए कुछ लोग एक बार में खूब सारे काजू खा जाते हैं। लेकिन, काजू का सेवन हमेशा सीमित मात्रा में ही करना चाहिए। काजू का ज्यादा सेवन करने से आपको फायदे की जगह नुकसान हो सकता है। ज्यादा काजू खा लेने से आपका पेट खराब हो सकता है। इसके अलावा काजू का ज्यादा सेवन करने से हाई बीपी और किडनी से जुड़ी समस्या हो सकती है। इससे मोटापा भी बढ़ सकता है। काजू खाने की सही मात्रा आपकी उम्र और सेहत पर भी निर्भर करती है। एक दिन में 4 से 5 काजू का सेवन किया जा सकता है। अगर आप इससे ज्यादा काजू का सेवन करते हैं, तो आपको फायदे के बजाय नुकसान हो सकता है. इसके अलावा, काजू को कभी भी शराब या गर्म चीजों के साथ नहीं खाना चाहिए, इससे आपको पेट और बीपी से जुड़ी समस्याओं का सामना करना पड़ सकता है।

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

## 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