

# शाबाश इंडिया



@ShabaasIndia

प्लॉट नंबर 8, ओझा जी का बाग, गांधी नगर मोड़, टॉक रोड, जयपुर

## राजस्थान में कड़ाके की सर्दी

11 दिसंबर से फिर आएगा पश्चिमी विक्षोभ



जयपुर. कासं। राजस्थान में कड़ाके की सर्दी जारी है। उत्तरी हवाएं चलने से ठिठुरन बढ़ रही है। राज्य में सबसे कम न्यूनतम तापमान माउंट आबू में दर्ज किया गया है। एक दिन पहले बुधवार को माउंट आबू में न्यूनतम तापमान माइनस एक डिग्री दर्ज किया गया था। गुरुवार को तापमान बढ़कर 1.5 डिग्री पर आ गया। सवेरे शाम सर्दी के तेवर तीखे रहे। दिन में भी धूप का असर फीका रहने से ठंड का असर रहा। खुले मैदानों, रात को खुले में खड़े वाहनों की छतों, सोलर प्लेटों, पेड़ पौधों के पत्तों, खेतों के किनारे घास पर हल्की बर्फ की परत जमी देखी गई। वहीं, 10 शहरों में न्यूनतम तापमान 10 डिग्री या इससे से कम रहा। फतेहपुर में न्यूनतम तापमान 4 डिग्री दर्ज किया गया। आगे क्या: मौसम विभाग के अनुसार 11 दिसंबर से एक नया पश्चिमी विक्षोभ उत्तर-पश्चिम भारत को प्रभावित करने की संभावना है। शुष्क मौसम के कारण सर्दी तेज होगी। इस दौरान हवाएं चलने के कारण तापमान गिरेगा। दिन और रात के तापमान में अंतर कम होने के कारण दिन में सर्दी रहेगी।

## जयपुर की पंचायतों में उपचुनाव 10 जनवरी को

4 सरपंच, 4 उपसरपंच और 38 वार्ड पंचों के लिए होगी वोटिंग

जयपुर. कासं

राज्य निर्वाचन आयोग ने जयपुर जिले की अलग-अलग पंचायत समितियों और ग्राम पंचायतों में खाली पड़े सदस्य, वार्ड पंच, सरपंच और उप सरपंच के पदों पर चुनाव का शेड्यूल जारी किया है। इन पदों के लिए 10 जनवरी को वोटिंग करवाई जाएगी, जबकि 26 दिसंबर से 2 जनवरी तक नामांकन पत्र भरे जाएंगे। उप जिला निर्वाचन अधिकारी नीलिमा तक्षक ने बताया कि वोटिंग 10 जनवरी को सुबह 8 से शाम 5 बजे तक करवाई जाएगी। इसमें उपसरपंच के लिए वोटिंग अगले दिन यानी 11 जनवरी को होगी। उन्होंने बताया कि वोटिंग के तुरंत बाद ही वोटों की काउंटिंग शुरू हो जाएगी और रिजल्ट उसी दिन देर शाम तक जारी किया जाएगा। उन्होंने बताया कि सरपंच पद के लिए उपचुनाव ईवीएम के जरिए करवाए जाएंगे, जबकि वार्ड पंचों के लिए वोटिंग बैलेट पेपर के जरिए होगी। निर्वाचन अधिकारी ने बताया कि झोटवाड़ा के भम्भौर, तूंगा के



खिजूरियाब्राह्मणान, कोटखावदा के बल्लूपुरा और तूंगा के पालावालाजाटान ग्राम पंचायत में सरपंच पद के लिए चुनाव करवाया जाएगा। इसके अलावा कोटपूतली के कुजोता और मोलाहेड़ा, विराटनगर के गोविन्दपुरा धाबाई और दूदी आमलोदा, किशनगढ़ रेनवाल के रामजीपुरा कला, दूदू के साखून और हरसौली, मौजमाबाद के झाग, चाकसू के शिवदासपुरा और सवाईमाधोसिंहपुरा, कोटखावदा के बल्लूपुरा, बस्सी के बगराना, तूंगा के किशनपुरा, पालावालाजाटान एवं खिजूरियाब्राह्मणान, जमवारामगढ़ के लांगड़ियावास, जालसू के भीलपुरा, सेवापुरा और नागल बिचपड़ी के साथ साथ सांगोनर के महापुरा ग्राम पंचायत में रिक्त पदों के लिए मतदान होगा।

## इस्तीफा देने वाले 2 सांसद सीएम-डिप्टी सीएम के दावेदार



सीएम नहीं बने तो दीया और राज्यवर्धन में से एक को मिलेगी मंत्रिमंडल में जगह

जयपुर. कासं

राजस्थान में बहुमत मिलने के बाद बीजेपी में

लाल मीणा ने राज्यसभा सभापति जगदीप धनखड़ को अपना इस्तीफा सौंपा। इस्तीफा देने के बाद इन सांसदों ने प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी से भी मुलाकात की। बालकनाथ ने फिलहाल इस्तीफा नहीं दिया है।

7 सांसदों को बीजेपी ने लड़वाया था चुनाव, 3 हारे

बीजेपी ने 7 सांसदों को विधानसभा चुनाव लड़वाया था। इसमें से विद्याधर नगर से दीया कुमारी, झोटवाड़ा से राज्यवर्धन सिंह राठौड़, सवाई माधोपुर से किरोड़ीलाल मीणा और तिजारा से बाबा बालकनाथ ने जीत दर्ज की। सांचौर से चुनाव लड़े देवजी पटेल चुनाव हार गए। यहां तक की उनकी जमानत भी जब्त हो गई। इसी तरह से झुंझुनूं सांसद नरेन्द्र कुमार मंडावा और किशनगढ़ से अजमेर सांसद भागीरथ चौधरी को चुनाव लड़वाया गया था। दोनों चुनाव हार गए। हारे हुए तीनों प्रत्याशी सांसद बने रहेंगे। अपनी सांसदी छोड़कर विधायक बने इन चार सांसदों में से दो के नाम

अभी संभावित सीएम उम्मीदवारों में भी शामिल हैं। किरोड़ी लाल मीणा और दीया कुमारी का नाम सीएम की रेस में भी माना जा रहा है। किरोड़ी की पहचान आदिवासी व पूर्वी राजस्थान के बड़े चेहरे के तौर पर है। उनकी दावेदारी सीएम पद से ज्यादा डिप्टी सीएम के लिए मजबूत दिख रही है। बीजेपी अन्य प्रदेशों की तरह राजस्थान में भी एक सीएम और दो डिप्टी सीएम का फॉर्मूला लेकर आ सकती है। उस स्थिति में किरोड़ी लाल मीणा को डिप्टी सीएम बनाया जा सकता है। दीया कुमारी के चुनाव लड़ने से पहले भी उनको वसुंधरा राजे के विकल्प के तौर पर देखा जा रहा था। राजपरिवार से आने वाली दीया कुमारी को पार्टी तीन अलग-अलग जगहों से चुनाव लड़वा चुकी है। सबसे पहले दीया कुमारी सवाई माधोपुर से विधायक चुनी गई थीं। उसके बाद राजसमंद से लोकसभा चुनाव में वे जीतीं। इस बार विद्याधर नगर सीट से उन्होंने राजस्थान में सबसे बड़ी जीत दर्ज की है। उन्हें केंद्रीय नेतृत्व का भी करीबी माना जाता है।





# दिगम्बर जैन सोशल ग्रुप फेडरेशन

63, महावीर ट्रस्ट, रीगल चौराहा कीर्ति स्तम्भ, इन्दौर (म.प्र.)

आप अपने उच्च / सामान्य शिक्षित, प्रोफेशनल / व्यवसायरत, सरकारी/निजी सेवारत पुत्र/पुत्री हेतु योग्य जीवन साथी चाहते हैं ....  
तो आइये... और इस सम्मेलन से जुड़ें जहाँ आपको अंतर्राष्ट्रीय जैन समाज की सभी विश्वसनीय संस्था,  
ग्रुपों से जुड़े परिवारों द्वारा प्राप्त बायोडाटा के विशाल संग्रह से चयन का मौका प्राप्त होगा।



## समाज की बेटी समाज में



दिनांक रविवार  
24 दिसम्बर 2023

— स्थान —  
इन्दौर

विशाल अन्तर्राष्ट्रीय  
जैन युवक-युवती  
परिचय सम्मेलन 2023

रजिस्ट्रेशन शुल्क मात्र 800/- रुपये  
ऑफ लाइन फॉर्म मंदिर जी में उपलब्ध हैं।

युवक-युवती के फोटों युक्त पूर्ण परिचय एवं बहुआयामी जानकारियों सहित आकर्षक बहुरंगीय परिचय पुष्प पुस्तिका का प्रकाशन

फॉर्म जमा कराने की अंतिम संशोधित तिथि दिनांक 15 दिसम्बर 2023 रजिस्ट्रेशन शुल्क में 1/4 पेज का फोटो सहित परिचय प्रकाशन, पुस्तिका की प्रति, अयोजन स्थल पर भोजन शामिल हैं।



क्षेत्रीय प्रभारी-राजस्थान रीजन जयपुर



All Details & Online Submission  
www.djsgfint.com

राजेश बड़जात्या  
रीजन अध्यक्ष

अनिल कुमार जैन IPS  
रीजन संस्थापक अध्यक्ष

यश कमल अजमेरा  
रीजन निवर्तमान अध्यक्ष

सुरेन्द्र कुमार पांड्या  
रीजन परामर्शक

नवीन सेन जैन  
रीजन परामर्शक एवं प्रभारी

अतुल विलाला  
रीजन पूर्व अध्यक्ष

पारस कुमार जैन  
रीजन कोषाध्यक्ष

निर्मल संधी  
रीजन महासचिव

मुख्य तकनीकी संयोजक - मनीष सोगानी, तकनीकी संयोजक - अतुल छावड़ा, सुरेंद्र कुमार जैन, रमेश छावड़ा, शासकीय सलाहकार - भारत भूषण अजमेरा, प्रचार प्रसार प्रतिनिधि - मनीष बेद, राकेश गोदिका, विनोद जैन कांठलावा, वसंत जैन, स्मारिका संयोजक - सुरेश जैन बांदीकुई, सुनील बजा, डॉ. राजेंद्र कुमार जैन, सुरेश तुहाडिया, डॉ. मोहन लाल जैन मणि, अनिल टोंग्या, आलोक पाटोदी, भीमती चंद सेंदी, डॉ. इन्दर प्रकाश जैन, रीजन सम्बन्धक - मोहन लाल गंगवाल, भीमती शकुंतला विंताव्या, राजेश बोधरी, नीरज जैन, शशीश काकलीवाल, माग वंद जैन किन्नरवाला, भीमती सुशीला बड़जात्या, एडवोकेट ममता शाह, संजीव संयोजक - विनय सोगानी, कैलाश चिंताव्या, प्रमिला शाह, सुनील बड़जात्या, प्रमोद सोनी, महावीर बोहरा, अनिल पादनी, महेंद्र छावड़ा, गिरीश जैन, विमल कोठारी, ममता गंगवाल, सुनीता जैन, विजय जैन, पंकज जैन, अजीत बड़जात्या, अनिल संधी, अशांक पादनी, प्रदीप छावड़ा, राकेश जैन, सुरेश गंगवाल, नरेंद्र जैन (गंगपुर सिटी), राजेंद्र खेरवाल (दोसा), महावीर प्रसाद जैन परणा वाले (निवाड़ी), Adv. सुरेंद्र मोहन जैन (मालपुरा), महेंद्र कुमार जैन (टांक), गर्जित दोसिया (सीकर), वनेश जैन (श्री महावीर जी), अरविंद जैन (सवाई माधोपुर),

### निवेदक

शिरोगणि संरक्षक  
श्रीमती पुष्पा प्रदीप जी कासलीवाल

राष्ट्रीय अध्यक्ष  
राकेश विनायका

निवृत्तमान अध्यक्ष  
कमलेश कासलीवाल

राष्ट्रीय महासचिव  
विपुल बौडाल

राष्ट्रीय कोषाध्यक्ष  
अतुल विलाला

मुख्य सूत्रधार : यशकमल अजमेरा-जयपुर सूत्रधार : जे.के. जैन-कोटा, ममता जैन-रायपुर

मुख्य संयोजक : प्रदीप गंगवाल, संजय पापडीवाल-इन्दौर राजीव गिरधरवाल-भोपाल, प्रशान्त जैन-जबलपुर प्रधान सम्पादक (स्मारिका) : कीर्ति पाण्ड्या - 9425053439, तकनीकी संयोजक - मनीष सोगानी (जयपुर)

फॉर्म भरने के पश्चात संपर्क करें - 9829067076 - 9785074581 - 9829844533 - 9828866677 - 9829220552 - 9413332526



## सखी गुलाबी नगरी



8 दिसम्बर '23



श्रीमती सुनीता-जितेंद्र कासलीवाल

सारिका जैन  
अध्यक्ष

स्वाति जैन  
सचिव

समस्त सखी गुलाबी नगरी जयपुर परिवार



## सखी गुलाबी नगरी



8 दिसम्बर '23



श्रीमती उषा-हुकम चंद सोनी

सारिका जैन  
अध्यक्ष

स्वाति जैन  
सचिव

समस्त सखी गुलाबी नगरी जयपुर परिवार



# शिक्षा, कौशल और रोजगार



विजय गर्ग

कार्यक्रम व्यक्तियों को कार्यबल में सफल होने के लिए आवश्यक कौशल हासिल करने में भी मदद कर सकते हैं। इन कार्यक्रमों में व्यावसायिक प्रशिक्षण, प्रशिक्षुता, या नौकरी पर प्रशिक्षण के अन्य रूप शामिल हो सकते हैं। रोजगार के अवसर विभिन्न कारकों से प्रभावित होते हैं, जिनमें आर्थिक माहौल, तकनीकी प्रगति और नियामक परिवर्तन शामिल हैं। उच्च स्तर की शिक्षा और विशिष्ट कौशल वाले व्यक्ति अक्सर इन परिवर्तनों को बेहतर ढंग से अपनाने में सक्षम होते हैं और नौकरी बाजार में मांग में बने रहते हैं। व्यक्तिगत विकास और रोजगार-क्षमता सूचकांक पर ध्यान देने और इस देश के युवाओं को नौकरी के लिए तैयार करने और उन्हें विज्ञान के बदलते चेहरे के साथ तालमेल बिठाने में मदद करने के लिए सरकार द्वारा कौशल विकास पर एक राष्ट्रीय नीति शुरू की गई है। तकनीकी। युवाओं को देश की वृद्धि और विकास में योगदान देने में मदद करने के लिए, हमें आवश्यक योजनाओं और साझेदारियों के माध्यम से उनके कौशल को उन्नत करना होगा और उन्हें वैश्विक स्तर पर अपनी प्रतिभा दिखाने के लिए मंच प्रदान करना होगा लेकिन ग्रामीण क्षेत्रों में लोगों के पास इन सुपर सुविधाओं तक पहुंच होना जरूरी नहीं है और इस प्रकार उन्हें रोजगार योग्य बनाने के लिए

आवश्यक कौशल की कमी हो सकती है। भारत दुनिया का सबसे बड़ा लोकतंत्र है और गाँवों में जनसंख्या का बड़ा हिस्सा रहता है। इसलिए, जब विकास केवल शहरों पर ध्यान केंद्रित करता है और ग्रामीण क्षेत्रों को छोड़ देता है, तो यह वास्तव में कौशल के मूल्यवान खजाने को खो रहा है जिसे भारत के भविष्य को आकार देने के लिए सतह पर लाया जा सकता है। हमें अपने युवाओं की क्षमता को स्वीकार करना चाहिए और उन्हें उनकी महत्वाकांक्षाओं को पूरा करने के लिए उचित मार्गदर्शन, बुनियादी ढांचे, अवसर और प्रोत्साहन प्रदान करके अपना समर्थन देना चाहिए। सही दिशा, उनके जुनून, कौशल, समकालीन दुनिया के बारे में तीव्र

आलोचनात्मक जागरूकता और निर्णायक भूमिका निभाने के उत्साह से दुनिया को एक बेहतर जगह में बदलने में काफी मदद मिल सकती है। "शिक्षा, व्यावसायिक प्रशिक्षण और आजीवन सीखना रोजगार योग्यता, श्रमिकों के रोजगार और टिकाऊ उद्यम विकास के केंद्रीय स्तंभ हैं"। संक्षेप में, कार्यबल में सफल होने और स्थिर रोजगार के अवसर सुरक्षित करने के लिए व्यक्तियों के लिए शिक्षा और कौशल विकास महत्वपूर्ण हैं। नौकरी बाजार में प्रतिस्पर्धी बने रहने के लिए व्यक्तियों के लिए अपनी शिक्षा और कौशल विकास में लगातार निवेश करना महत्वपूर्ण है। विजय गर्ग: सेवानिवृत्त प्रिंसिपल शैक्षिक स्तंभकार मलोट पंजाब

शिक्षा, कौशल और रोजगार आपस में घनिष्ठ रूप से जुड़े हुए हैं और एक दूसरे पर निर्भर हैं। शिक्षा व्यक्तियों को रोजगार में सफलता के लिए आवश्यक ज्ञान और कौशल प्रदान करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। शिक्षा के उच्च स्तर से आम तौर पर अधिक वेतन वाली नौकरियाँ, अधिक नौकरी से संतुष्टि और बेहतर नौकरी सुरक्षा प्राप्त होती है। कौशल विकास

## साहिल जैन धूलियांन शिखरजी स्वच्छता समिति के संरक्षक बने



सम्मेलन शिखर जी. शाबाश इंडिया। परम पावन तीर्थ राज श्री सम्मेलनशिखर में साहिल जैन धूलियांन पश्चिम बंगाल श्री शिखरजी स्वच्छता समिति से मिले। समिति की हर यथासंभव सहयोग देने का भी वचन दिया। उन्होंने समिति के निस्वार्थ कार्यों के प्रति बहुत ही आभार प्रकट कर लोगो तक समिति के कार्यों को पहुंचायेगे जिससे तीर्थ ओर भी स्वच्छ और निर्मल बन सके। श्री शिखरजी स्वच्छता समिति ने साहिल जैन को कार्यालय में आमंत्रित कर उनका सम्मान किया। समिति के अध्यक्ष तेजनारायण मेहता ने तिलक लगाकर उन्हें माला पहनाकर, सचिव ने शॉल ओर श्रीफल भेंट कर उनका सम्मान किया। कार्यक्रम के आखरी में समिति के सभी पदाधिकारियों ने साहिल जैन को समिति का संरक्षक बनाया। अंत में समिति के सभी लोगो ने प्रशस्ति पत्र भेंट कर उनका अभिवादन किया। मोके में समिति के संरक्षक कैलाश प्रसाद अग्रवाल, तेजनारायण मेहता, विद्या भूषण मिश्र, भरत साहू, विनोद कुमार, अभिषेक सहाय, दिलीप कुमार, वरिष्ठ रंजीत कुमार सिंह, कार्यालय प्रबंधक संतोष ठाकुर उपस्थित थे।

सुनो जी....यू अखबारों में वैवाहिक विज्ञापन पढ़ते रहने से कुछ न होगा.

मनपसंद बहू जल्दी लानी है तो सोशल ग्रुप के परिचय-सम्मेलन में बेटे का रजिस्ट्रेशन कराओ.



'दिगम्बर जैन सोशल ग्रुप फेडरेशन' द्वारा आयोजित अन्तर्राष्ट्रीय जैन युवक-युवती परिचय सम्मेलन सम्मेलन दिनांक : 24 दिसम्बर 2023, स्थान : इन्दौर

आवेदन करने हेतु अंतिम दिनांक : 15 दिसम्बर, 2023

विस्तृत जानकारी एवं ऑनलाइन आवेदन करने हेतु वेबसाइट [www.djsgfint.com](http://www.djsgfint.com)

~ऑफलाइन जानकारी व आवेदन हेतु सम्पर्क सूत्र~

मो. नं. 9829220552, 9425022806, 9425348014

मनपसंद रिश्तों की संभावनाओं से सजे हुए इस भव्य 'परिचय सम्मेलन' हेतु अपने विवाहयोग्य पुत्र/पुत्री का रजिस्ट्रेशन अवश्य कराएं.

निवेदक : विनय जैन, जबलपुर (अतिरिक्त महासचिव-फेडरेशन)

## वेद ज्ञान

### छूटने का भय

हमारे लिए यह जान लेना आवश्यक है कि हम कौन हैं? क्योंकि अभी तक हम अपने को जिस रूप में जानते हैं वह सही नहीं है। सृष्टि की संरचना और इसमें आने वाले जीव के विषय में जो विचार करते हैं, उनका कहना है कि जैसे ही जीव इस धरती पर कदम रखता है, पांच ज्ञानेन्द्रियों, पांच कर्मेन्द्रियों, एक मन और एक बुद्धि से युक्त इसका शरीर भी इसके साथ-साथ चला आता है। हालांकि यह शरीर इसके साथ तो आता है, किंतु यह इसका अपना इसलिए नहीं होता, क्योंकि यह जीव तो उस परब्रह्म परमात्मा का अंश है, जो जन्म और मरण से मुक्त है और जिसमें सुख-दुख की व्याप्ति नहीं होती। जीव को कब कौन-सा शरीर मिलेगा और कब कौन-सा शरीर उससे छूट जाएगा, इसका न तो इसे पता होता है और न ही अपना शरीर प्राप्त करना तथा छोड़ना इसके वश में होता है, क्योंकि न तो यह अपने शरीर का स्वामी है और न यह शरीर इसका अपना है। इसलिए इसके छूटने का भय निरर्थक है। यही स्थिति सांसारिक संबंधों की भी है। इस जीव ने जिस किसी स्त्री के गर्भ से जन्म लिया वही इसकी माता हो गई। जिस किसी पुरुष ने इसका पालन-पोषण किया उसे पिता कहा जाने लगा। जो इसकी माता के ही गर्भ से जन्मे वे भाई-बहन हो गए। इसी तरह से सांसारिक संबंधों का एक बड़ा जाल बिछ गया, जिसका जुड़ाव समाज और राष्ट्र से हो गया, किंतु यथार्थ फिर वही है कि इनमें से इस जातक का अपना इसलिए कोई नहीं है, क्योंकि जिस मां के गर्भ से इसका जन्म हुआ, जिस पिता ने पालन-पोषण किया और एक ही गर्भ से जन्म लेने के कारण, जो इसके भाई-बहन बने, क्या वे सभी पूर्व जन्म में इसके साथ थे? कब तक साथ रहेंगे और क्या अगले जन्म में भी इसे मिलेंगे? इसका कोई ठिकाना इसीलिए नहीं है, क्योंकि यथार्थ में इसका अपना कोई है ही नहीं। यही स्थिति इसके जीवन में प्राप्त होने वाली भोग-सामग्री की भी है। मकान, दुकान, पद-प्रतिष्ठा, लाभ-हानि के होने न होने का क्या कोई ठिकाना है? सब कुछ अनिश्चय है, क्योंकि इन सबसे भी जीव का कोई सीधा संबंध नहीं है। इसीलिए जब इसका कुछ है ही नहीं, तब फिर कुछ भी छूट जाने का भय निरर्थक है। इनसे इतर किसी भी तरह का भाव या संबंध एक विशेष प्रकार के माया-मोह का इंद्रजाल ही बुनता है।

## संपादकीय

### महिलाओं की सुरक्षा का मुद्दा है बेहद गंभीर

राष्ट्रीय अपराध रिकार्ड ब्यूरो यानी एनसीआरबी की ताजा रिपोर्ट ने एक बार फिर समाज, पुलिस-प्रशासन और सरकारों के कामकाज की शैली को आईना दिखाया है। दर्ज मामलों पर आधारित आंकड़ों के मुताबिक देखें तो आज भी हर जगह होने वाले अपराधों में महिलाएं सबसे ज्यादा जोखिम से गुजर रही हैं और उनके खिलाफ आपराधिक घटनाएं कम होने के बजाय और बढ़ रही हैं। एनसीआरबी ने अपनी रिपोर्ट में बताया है कि 2022 में देश भर में महिलाओं के विरुद्ध आपराधिक घटनाओं के कुल चार लाख पैंतालीस हजार दो सौ छप्पन मामले दर्ज किए गए। जबकि इसके पिछले वर्ष यानी 2021 में यह आंकड़ा चार लाख अट्ठाईस हजार दो सौ अठहत्तर और 2020 में तीन लाख इकहत्तर हजार पांच सौ तीन था। यानी वक्त बीतने के साथ महिलाओं के खिलाफ होने वाले अपराधों की तस्वीर में कोई सुधार आने के बजाय स्थिति और ज्यादा बिगड़ती जा रही है। माना जाता है कि शहरों में कानून-व्यवस्था से लेकर अन्य उपायों की वजह से आम नागरिकों की सुरक्षा के लिहाज से स्थितियां बेहतर हैं। मगर विडंबना है कि गांवों के मुकाबले शहरों और महानगरों में स्थिति और ज्यादा चिंताजनक हुई है। स्त्रियों का जीवन महानगरों में अपेक्षा ज्यादा जोखिम से गुजर रहा है। एनसीआरबी की रिपोर्ट के मुताबिक, महिलाओं के खिलाफ अपराधों के मामलों में दिल्ली सबसे ऊपर रही, जो लगातार तीसरे साल उन्नीस महानगरीय शहरों में सबसे अधिक है। राज्यों में उत्तर प्रदेश में महिलाओं के खिलाफ अपराधों की सबसे ज्यादा प्राथमिकी दर्ज हुई। जिस दौर में देश के हर स्तर पर आगे बढ़ने और व्यवस्था में बड़े बदलाव का हवाला दिया जा रहा है, उसमें महिलाओं के जीवन पर जोखिम में लगातार बढ़ोतरी कैसे हो रही है! आमतौर पर सभी सरकारें महिलाओं की सुरक्षा को लेकर अनेक घोषणाएं करती रहती हैं। मगर साफ देखा जा सकता है कि सामाजिक कल्याण कार्यक्रमों से लेकर जितने भी कदम उठाए जाते हैं, उससे जमीनी स्तर पर महिलाओं के जीवन को सहज और सुरक्षित बनाने में कोई ठोस कामयाबी नहीं मिली है। आखिर क्या कारण है कि आज भी घर से बाहर आवाजाही के रास्तों से लेकर काम की जगहों, यहां तक कि घरों के भीतर भी महिलाओं को बहुस्तरीय जोखिम का सामना करना पड़ रहा है? हत्या, बलात्कार, अपहरण जैसे जघन्य वारदात का शिकार होने को गंभीर अपराधों की श्रेणी में माना जाएगा, लेकिन एनसीआरबी की रिपोर्ट यह भी कहती है कि भारतीय दंड संहिता के तहत महिलाओं के खिलाफ 31.4 फीसद आपराधिक घटनाएं पति या उसके रिश्तेदारों द्वारा क्रूरता की थीं। सवाल है कि वक्त के साथ चतुर्दिक विकास, नए सख्त कानूनी प्रावधान और व्यवस्थागत सुधार के बीच महिलाएं कहाँ हैं? आमतौर पर सभी पार्टियों का यह चुनावी नारा और वादा होता है कि वे सत्ता में आने पर हर स्तर पर महिलाओं की सुरक्षा सुनिश्चित करेंगी। मगर हकीकत यह है कि हर अगले साल एनसीआरबी के आंकड़ों से लेकर सभी अध्ययनों में यही अफसोसनाक तस्वीर होती है कि महिलाएं कहीं भी खुद को सुरक्षित और सहज महसूस नहीं कर पातीं। -राकेश जैन गोदिका



## परिदृश्य

राष्ट्रीय अपराध रिकार्ड ब्यूरो यानी एनसीआरबी की ताजा रिपोर्ट ने एक बार फिर समाज, पुलिस-प्रशासन और सरकारों के कामकाज की शैली को आईना दिखाया है। दर्ज मामलों पर आधारित आंकड़ों के मुताबिक देखें तो आज भी हर जगह होने वाले अपराधों में महिलाएं सबसे ज्यादा जोखिम से गुजर रही हैं और उनके खिलाफ आपराधिक घटनाएं कम होने के बजाय और बढ़ रही हैं। एनसीआरबी ने अपनी रिपोर्ट में बताया है कि 2022 में देश भर में महिलाओं के विरुद्ध आपराधिक घटनाओं के कुल चार लाख पैंतालीस हजार दो सौ छप्पन मामले दर्ज किए गए। जबकि इसके पिछले वर्ष यानी 2021 में यह आंकड़ा चार लाख अट्ठाईस हजार दो सौ अठहत्तर और 2020 में तीन लाख इकहत्तर हजार पांच सौ तीन था। यानी वक्त बीतने के साथ महिलाओं के खिलाफ होने वाले अपराधों की तस्वीर में कोई सुधार आने के बजाय स्थिति और ज्यादा बिगड़ती जा रही है। माना जाता है कि शहरों में कानून-व्यवस्था से लेकर अन्य उपायों की वजह से आम नागरिकों की सुरक्षा के लिहाज से स्थितियां बेहतर हैं। मगर विडंबना है कि गांवों के मुकाबले शहरों और महानगरों में स्थिति और ज्यादा चिंताजनक हुई है। स्त्रियों का जीवन महानगरों में अपेक्षा ज्यादा जोखिम से गुजर रहा है। एनसीआरबी की रिपोर्ट के मुताबिक, महिलाओं के खिलाफ अपराधों के मामलों में दिल्ली सबसे ऊपर रही, जो लगातार तीसरे साल उन्नीस महानगरीय शहरों में सबसे अधिक है। राज्यों में उत्तर प्रदेश में महिलाओं के खिलाफ अपराधों की सबसे ज्यादा प्राथमिकी दर्ज हुई। जिस दौर में देश के हर स्तर पर आगे बढ़ने और व्यवस्था में बड़े बदलाव का हवाला दिया जा रहा है, उसमें महिलाओं के जीवन पर जोखिम में लगातार बढ़ोतरी कैसे हो रही है! आमतौर पर सभी सरकारें महिलाओं की सुरक्षा को लेकर अनेक घोषणाएं करती रहती हैं। मगर साफ देखा जा सकता है कि सामाजिक कल्याण कार्यक्रमों से लेकर जितने भी कदम उठाए जाते हैं, उससे जमीनी स्तर पर महिलाओं के जीवन को सहज और सुरक्षित बनाने में कोई ठोस कामयाबी नहीं मिली है। आखिर क्या कारण है कि आज भी घर से बाहर आवाजाही के रास्तों से लेकर काम की जगहों, यहां तक कि घरों के भीतर भी महिलाओं को बहुस्तरीय जोखिम का सामना करना पड़ रहा है? हत्या, बलात्कार, अपहरण जैसे जघन्य वारदात का शिकार होने को गंभीर अपराधों की श्रेणी में माना जाएगा, लेकिन एनसीआरबी की रिपोर्ट यह भी कहती है कि भारतीय दंड संहिता के तहत महिलाओं के खिलाफ 31.4 फीसद आपराधिक घटनाएं पति या उसके रिश्तेदारों द्वारा क्रूरता की थीं। सवाल है कि वक्त के साथ चतुर्दिक विकास, नए सख्त कानूनी प्रावधान और व्यवस्थागत सुधार के बीच महिलाएं कहाँ हैं? आमतौर पर सभी पार्टियों का यह चुनावी नारा और वादा होता है कि वे सत्ता में आने पर हर स्तर पर महिलाओं की सुरक्षा सुनिश्चित करेंगी। मगर हकीकत यह है कि हर अगले साल एनसीआरबी के आंकड़ों से लेकर सभी अध्ययनों में यही अफसोसनाक तस्वीर होती है कि महिलाएं कहीं भी खुद को सुरक्षित और सहज महसूस नहीं कर पातीं। कानून-व्यवस्था, पुलिस-प्रशासन की उदासीनता का आलम यह है कि महिलाओं के खिलाफ अपराध करने वालों के भीतर शायद ही कभी खौफ दिखता हो। सामाजिक विकास का सवाल हाशिये पर होने की वजह से आम लोगों के भीतर भी स्त्रियों और उनके मुद्दों को लेकर जरूरी संवेदनशीलता का अभाव दिखता है।

## स्त्री के विरुद्ध



# पूज्य मुनि श्री आचार सागर जी महाराज का मनाया गया दीक्षा दिवस



## टीकमगढ़, शाबाश इंडिया

बाजार जैन मंदिर में परम पूज्य आचार्य श्री 108 विमर्श सागर जी महाराज एवं श्रमणोपाध्याय श्री 108 विकसंत सागर महाराज ससंघ के मंगल पावन सानिध्य में नित्य नियम सामूहिक अभिषेक शांतिधारा की गई। दोपहर में प्रभु पारसनाथ दिव्य अर्चना एवं कल्याण मंदिर विधान का आयोजन देशना दीदी एवं पंडित सागरमल जी के कुशल

निर्देशन में किया गया। तत्पश्चात मुनि श्री आचार सागर जी महाराज का दीक्षा दिवस बड़े ही धूमधाम हर्षोल्लास उमंग के साथ मनाया गया। इस अवसर पर आचार्य श्री का पाद प्रक्षालन का अवसर मुनि श्री आचार सागर एवं शास्त्र भेंट करने का मंगल सौभाग्य श्रमणोपाध्याय श्री विकसंत सागर महाराज ससंघ को प्राप्त हुआ। उपाध्याय श्री ने धर्म सभा को सम्बोधित करते हुये कहा कि टीकमगढ़ नगर वालों ने चातुर्मास में सभी ने

समय का सही उपयोग किया है। समय को साधना में लगाओगे तो समयसार की अनुभूति करा देगा और समय को भोगो में नष्ट करोगे तो दुःख का अनुभव करायेगा। तब निर्णय आपका है समय को कहा लगाना है? समय का जिसने दुरुपयोग किया है उसको कर्म ने टुकराया है। समय की कीमत हीरे मोती जवाहरात से भी अधिक करना चाहिए हीरे मोती तो पुनः प्राप्त हो जायेगे परन्तु समय पुनः वापिस नहीं मिल सकता है। कार्यक्रम के

पश्चात आचार्य श्री विमर्श सागर महाराज जी का मंगल विहार सोनागिरी जी के लिये एवं परम पूज्य श्रमणोपाध्याय श्री 108 विकसंत सागर जी गुरुदेव का ससंघ मंगल विहार नैनागिरी की ओर हुआ। कार्यक्रम को उचाईओ तक पहुंचने में राजेश जैन भट्टे, अंकेश भैया, अमन जैन सपोन, श्रीमती उषा जैन, श्रीमती वैशाली जैन, देशना दीदी विट्टे दीदी, नया मंदिर कमेटी, बाजार मंदिर कमेटी की सराहनीय भूमिका रही।

## सखी गुलाबी नगरी

### Happy Birthday

08 दिसम्बर '23

**श्रीमती सरोज-श्याम जैन**

**सारिका जैन**  
अध्याक्ष

**स्वाति जैन**  
सचिव

समस्त सखी गुलाबी नगरी जयपुर परिवार

## सखी गुलाबी नगरी

### Happy Birthday

08 दिसम्बर '23

**श्रीमती मोनिका-नयन जैन**

**सारिका जैन**  
अध्याक्ष

**स्वाति जैन**  
सचिव

समस्त सखी गुलाबी नगरी जयपुर परिवार



# वो मिट्टी के घर याद आते हैं...

(आज के आधुनिक समय में सभी लोग सीमेंट से बने घर में रहना पसंद करते हैं और मिट्टी से बने घर में किसी को भी रहना अच्छा नहीं लगता है। अब तो ज्यादातर गाँव में ही मिट्टी से बने घर देखने को मिलते हैं नहीं तो शहर में तो हर कोई सीमेंट से बने घर में ही रहता है।)

## प्रियंका 'सौरभ'



मिट्टी का घर बनाने के लिए चार बुनियादी निर्माण तकनीकें हैं जो जलवायु परिस्थितियों, स्थान और उसके आकार पर निर्भर करती हैं। इसमें, सिल: मिट्टी, मिट्टी, गोबर, घास, गोमूत्र और चूने के मिश्रण को औजारों, हाथों या पैरों से गूँथकर गांठें बनाई जाती हैं जो अंततः नींव और दीवारों का निर्माण करती हैं।

कसौटी पर खरे उतरे बहुत से घरों को वर्तमान पीढ़ियों द्वारा स्वेच्छा से नीचे गिरा दिया गया है, उनके पीछे के समृद्ध ज्ञान से अनजान, कम आंका गया और अंततः उन्हें तथाकथित आधुनिक घरों का शिकार होने दिया गया। 'मिट्टी के घर करीब 200 साल तक रह सकते हैं। इनमें पीढ़ी दर पीढ़ी लोग रह सकते हैं। इनके टूटने के बाद भी इनकी सामग्री पुनः इस्तेमाल की जा सकती है। दूसरी तरफ कंकरीट-सीमेंट के घरों की उम्र करीब 50 साल की होती है। उनके मलबे के निपटान की लागत भी चिंता का विषय है। उसमें भी बहुत ऊर्जा (डीजल) लगती है। सीमेंट और गिट्टी बनाने के लिए हर साल पहाड़ों को नष्ट किया जा रहा है, उन्हें तोड़ा जा रहा है। मिट्टी का घर बनाने के लिए चार बुनियादी निर्माण तकनीकें हैं जो जलवायु परिस्थितियों, स्थान और उसके आकार पर निर्भर करती हैं। इसमें, सिल: मिट्टी, मिट्टी, गोबर, घास, गोमूत्र और चूने के मिश्रण को औजारों, हाथों या पैरों से गूँथकर गांठें बनाई जाती हैं जो अंततः नींव और दीवारों का निर्माण करती हैं। छत का भार या वजन दीवार पर नहीं, बल्कि लकड़ी के खंभों पर रखा जाता है। मिट्टी के मकान के लिए नीम की लकड़ी सर्वश्रेष्ठ

मानी जाती है; उसमें दीमक लगने की संभावना बहुत ही कम होती है। जो कई मायनों में टिकाऊ, पर्यावरण के अनुकूल और आपदाओं से सुरक्षित हैं। मिट्टी की दीवारें प्राकृतिक रूप से इंसुलेटेड होती हैं, जिससे घर के अंदर आराम मिलता है। भीषण गर्मियों के दौरान अंदर का तापमान कम होता है, जबकि सर्दियों में मिट्टी की दीवारें अपनी गर्मी से आपको सुकून देती हैं। इसके अलावे छिद्र से भी ठंडी हवा घर में प्रवेश करती है। मिट्टी के मकान आज की जरूरत भी हैं, विशेषकर, तब जब सीमेंट-कंकरीट के घर बहुत महंगे बनते हैं, उनमें ऊर्जा की खपत होती है। ऐसे में मिट्टी के घरों से सैकड़ों बेघर लोगों का खुद के मकान का सपना साकार हो सकता है। यूएन वर्ल्ड कमिशन ने पर्यावरण और विकास को लेकर चिंता जताई है। उन्होंने भविष्य में ज्यादा से ज्यादा प्राकृतिक वस्तुओं का उपयोग करके

सस्टेनेबल कंस्ट्रक्शन पर जोर देने की वकालत की है। उनके अनुसार, पुरानी शैली से प्रेरणा लेकर हमें बिना प्रकृति को नुकसान पहुंचाएं, मजबूत और अच्छी इमारतें बनाने पर ध्यान देना होगा। ऐसे कई तरीके हैं, जिन्हें अपनाकर हम एक सस्टेनेबल जीवन जी सकते हैं। ऑर्गेनिक भोजन से लेकर, घर में इस्तेमाल होने वाली चीजों तक, आधुनिक दुनिया में आउट-ऑफ-द-बॉक्स सस्टेनेबल विकल्प ढूंढना, एक नई बात लगती है जबकि, सच्चाई तो यह है कि यह कोई नया विकास नहीं है। खासतौर पर सस्टेनेबल आर्किटेक्चर और डिजाइन की बात करें, तो हमारी प्राचीन निर्माण तकनीक ज्यादा कमाल की है, जिससे काफी कुछ सीखा जा सकता है।

## प्रियंका सौरभ

रिसर्च स्कॉलर इन पोलिटिकल साइंस, कवयित्री, स्वतंत्र पत्रकार एवं स्तंभकार

## जैन सोशल ग्रुप महानगर

HAPPY ANNIVERSARY

8 दिसम्बर '23

9828015688



### हेमंत-श्वेता बड़जात्या

जैन सोशल ग्रुप महानगर सदस्य

### को वैवाहिक वर्षगांठ की हार्दिक शुभकामनाएं एवं बधाई

संजय-सपना जैन छबड़ा आवा: अध्यक्ष  
सुनील-अनिता गंगवाल: सचिव  
प्रदीप-निशा जैन: संस्थापक अध्यक्ष  
स्वाति-नरेंद्र जैन: वीटिंग कमेटी चेयरमैन



## प्रतिभाओं को मिले साधना के आशीर्वाद, जेस निबंध प्रतियोगिता विजेताओं को मिले पुरस्कार



ललितपुर. शाबाश इंडिया। जैन इंजीनियर्स सोसाइटी फरीदाबाद के द्वारा आयोजित राष्ट्रीय निबंध प्रतियोगिता में ललितपुर की बेटियों को प्रथम व विशेष पुरस्कार मिले थे। अमृता हॉस्पिटल फरीदाबाद में आयोजित पुरस्कार समारोह में इनके न पहुँच पाने के कारण वह सम्मान नगर में पूज्य आचार्य श्री विनम्र सागर जी के आशीर्वाद तले प्रदान किये गए। श्री क्षेत्रपाल जी दिगम्बर जैन मंदिर अभिनन्दनोदय तीर्थ में आयोजित सम्मान समारोह में यह पुरस्कार प्रदान किये गए। नगर निवासी जेस फरीदाबाद के अध्यक्ष इंजिनियर अरुण कुमार जैन, दिगम्बर जैन पंचायत के मंत्री कैप्टन राज कुमार जैन, आनंद जैन साइकिल वाले, राजेंद्र जैन स्टेनो ने पूज्य श्री की पावन उपस्थिति में कुमारी पलक जैन को प्रथम पुरस्कार 5000/- रुपए, प्रमाण पत्र, साहित्य व कुमारी पूर्ति जैन को विशेष पुरस्कार प्रदान किये गए। अरुण जैन द्वारा लिखी पुस्तकें राजा बेटा, लोरी टिठोली व पूज्य अम्मा के जीवन परिचय की पुस्तिका भी दी गयी। अपने आशीर्चन में पूज्य आचार्य विनम्र सागर जी ने कहा 'सद पथ पर जाने को प्रेरित करने वाला साहित्य श्रेष्ठ होता है। इस निबंध प्रतियोगिता का बिषय बहुत ही प्रेरक था, मुझे विश्वास है इन सभी निबंधों का संकलन सारे देश के अभिभावकों व बच्चों को एक नयी दिशा प्रदान करेगा, जिससे युवा पीढ़ी अपने कर्तव्यों की ओर दृढ़ता से अग्रसर होगी व माता, पिता भी अपने बच्चों को श्रेष्ठ प्रेरक जीवन मूल्यों पर चलने को प्रेरित करेंगे। पूज्य आचार्य श्री ने इंजिनियर अरुण जैन को उनकी साहित्यिक प्रेरक गतिविधियों हेतु आशीर्वाद प्रदान किये। आनंद जैन ने सभी का आभार व्यक्त किया।

## गणिनी आर्यिका विज्ञाश्री माताजी ने कहा...

## सहनशीलता से होता जीवन विकास

गुंसी, निवाड़. शाबाश इंडिया। श्री दिगम्बर जैन सहस्रकूट विज्ञातीर्थ गुंसी (राज.) में विराजमान भारत गौरव गणिनी आर्यिका विज्ञाश्री माताजी ने उपस्थित जनसमूह को संबोधित करते हुए कहा कि - जीवनमें सहनशीलता का बड़ा महत्व है। यह एक ऐसा सत्य है, जिससे प्रायः सभी लोगों को अपने जीवनकाल में रू-ब-रू होना पड़ता है। सहनशील होना एक गुण है, जिससे जीवन का वास्तविक विकास होता है। आज हमारे जीवन में दुख और तनाव हावी हैं। इसका परिणाम यह है कि हम थोड़े से कष्टों से शीघ्र घबरा जाते हैं, क्रोधित हो जाते हैं। सहनशीलता का गुण अभ्यास से सीखा जा सकता है। प्रत्येक कार्य करने की योजना एक सुनिश्चित ढंग से बनाने और उस पर अमल करने से ही सही दिशा में बदलाव संभव है। अच्छे लोगों की संगति, चिंतन विचारों को शुद्ध बनाए रखने से समाज में प्रतिष्ठा प्राप्त हो सकती है। सहनशीलता का गुण जाने से दोस्तों और पड़ोसियों के बीच आदर होता है। जल्दी तनाव या क्रोध नहीं पाता। इसलिए सहनशील बने रहकर निज लक्ष्य की ओर बढ़ना चाहिए। संतुष्टि प्राप्त करने वाला व्यक्ति धन और भौतिक सुविधाओं का अभाव होने पर भी हर हाल में सुखी ही रहता है। हमारे धर्मशास्त्रों और मनीषियों ने संतुष्टि के आधार पर समृद्धि प्राप्त करने के कुछ महत्वपूर्ण तत्व बताए हैं। आगामी 10 दिसम्बर 2023 को होने वाले पिच्छिका परिवर्तन एवं 108 फीट उतुंग कलशाकार सहस्रकूट जिनालय के भव्य शुभारम्भ में सम्मिलित होकर इस सुअवसर में साक्षी बनकर पुण्यार्जन करें।



## सखी गुलाबी नगरी

8 दिसम्बर '23

HAPPY Wedding ANNIVERSARY

श्रीमती ममता-पंकज जैन

सारिका जैन  
अध्यक्ष

स्वाति जैन  
सचिव

समस्त सखी गुलाबी नगरी जयपुर परिवार

## सखी गुलाबी नगरी

8 दिसम्बर '23

HAPPY Wedding ANNIVERSARY

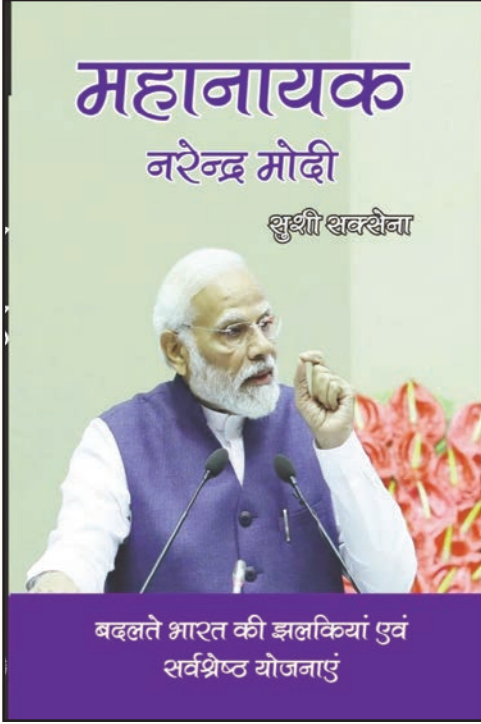
श्रीमती ममता-विजय जैन

सारिका जैन  
अध्यक्ष

स्वाति जैन  
सचिव

समस्त सखी गुलाबी नगरी जयपुर परिवार

# महानायक लेखिका सुशी सक्सेना की आने वाली नई पुस्तक



इंडियन आयरस समूह से जुड़ना भी बहुत बड़े सौभाग्य की बात है। जहां से प्रेरित होकर उन्हें यह अवसर प्राप्त हुआ। इसके लिए इंडियन आयरस समूह के सहयोगी सुभाशू शर्मा और संस्थापक नारायण सिंह राव 'सैलाब' का हार्दिक आभार व्यक्त करती हैं। जिन्होंने हमेशा उनके लेखन को सराहा और उन्हें आगे बढ़ने के लिए प्रेरित किया। मोदी जी की छत्रछाया में वाकई में देश में बदलाव नजर आता है। उन्होंने देश की एक ऐसी तस्वीर बनाई है जो कि दुबारा से देश सोने की चिड़िया कहलाने योग्य है। उन्होंने देश में बहुत से सुधार किए हैं, और अभी भी जारी है।



आंका जा सकता। उनमें से एक नरेन्द्र मोदी जी हैं जिन्होंने अपने शुभ और अच्छे कार्यों से देश की तस्वीर को बदल कर रख दिया है। वे खुद को बहुत भाग्यशाली मानती हैं कि उन्हें एक युगपुरुष महानायक देश के प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी जी के ऊपर कुछ लिखने का सौभाग्य प्राप्त हुआ। साथ ही उनके लिए इंडियन आयरस समूह से जुड़ना भी बहुत बड़े सौभाग्य की बात है। जहां से प्रेरित होकर उन्हें यह अवसर प्राप्त हुआ। इसके लिए इंडियन आयरस समूह के सहयोगी सुभाशू शर्मा और संस्थापक नारायण सिंह राव 'सैलाब' का हार्दिक आभार व्यक्त करती हैं। जिन्होंने हमेशा उनके लेखन को सराहा और उन्हें आगे बढ़ने के लिए प्रेरित किया। मोदी जी की छत्रछाया में वाकई में देश में बदलाव नजर आता है। उन्होंने देश की एक ऐसी तस्वीर बनाई है जो कि दुबारा से देश सोने की चिड़िया कहलाने योग्य है। उन्होंने देश में बहुत से सुधार किए हैं, और अभी भी जारी है। जो कि काबिले तारीफ हैं। उनके अब तक के कार्यकाल में जो योजनाएं आई हैं, वो आम जनता के सभी वर्गों गरीबों, महिलाओं, बच्चों एवं हर तरह के लोगों के लिए लाभदायक सिद्ध हुई है।

सुशी सक्सेना इंदौर मध्यप्रदेश

इंदौर मध्यप्रदेश में रहने वाली प्रसिद्ध लेखिका सुशी सक्सेना जी ने ऐसे तो साहित्य के क्षेत्र में कविता और कहानियों की विधाओं में बहुत साहित्य रचा है और और उनकी कई पुस्तकें भी प्रकाशित हुई हैं। परन्तु इस बार उन्होंने एक नए और खास विषय पर साहित्य रचा है। और वो देश के प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी जी। उनकी आने वाली नई पुस्तक महानायक हमारे देश के प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी जी के कार्यकाल पर आधारित है। जो कि अवधेश कुमार यादव जी के संपादन में अकादमिक बुक्स इंडिया प्रकाशन द्वारा अति शीघ्र प्रकाशित होने जा रही। इस संदर्भ में सुशी सक्सेना जी का कहना है कि देश के शहीदों ने जो भी

देश के लिए किया उसे कभी भी भुलाया नहीं जा सकता। लेकिन जो अभी जिंदा रहते देश के लिए कर रहे हैं उसे भी कम नहीं

## श्री अनिल-निशा संघी



दिगम्बर जैन सोशल ग्रुप सन्मति के सम्मानित सचिव

की वैवाहिक वर्षगांठ  
(8 दिसंबर) पर

हार्दिक बधाई व शुभकामनाएं



शुभेच्छु

अध्यक्ष: राकेश-समता गोदिका,

संरक्षक: सुरेंद्र - मृदुला पांड्या, दर्शन - विनीता जैन, परामर्शक: दिनेश-संगीता गंगवाल

कार्याध्यक्ष: मनीष - शोभना लोंग्या, सचिव: अनिल - निशा संघी, कोषाध्यक्ष: अनिल - अनिता जैन

एवं समस्त सदस्य दिग. जैन सोशल ग्रुप सन्मति, जयपुर



## 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।

सम्पादक: राकेश जैन गोदिका

@ 94140 78380, 92140 78380

दैनिक ई-पेपर

शाबाश इंडिया

shabaasindia@gmail.com

weeklyshabaas@gmail.com



# दो दशकों के बाद राखी गुलजार नंदिता रॉय और शिबोप्रसाद मुखर्जी की 'अमर बॉस' के साथ बंगाली सिनेमा में वापसी करने के लिए तैयार

## जयपुर. शाबाश इंडिया


दशकों तक सिल्वर स्क्रीन को रोशन करने के लिए मशहूर राखी गुलजार एक अंतराल के बाद बंगाली फिल्मों में वापसी कर रही हैं। बंगाल में उनकी आखिरी नाटकीय रिलीज रितुपर्णो घोष की 'शुभो माहुरत' (2003) थी, हालांकि उन्हें गौतम हलदर की 'निर्बान' में देखा गया था, जिसने 2019 में कई फिल्म समारोहों में भाग लिया क्योंकि इसकी कोई नाटकीय रिलीज नहीं थी। इस तरह राखी को बंगाली फिल्म में बड़े पर्दे पर देखने के दो दशक पूरे हो गए। 'निर्बान' को भारतीय अंतर्राष्ट्रीय फिल्म महोत्सव के 50वें संस्करण के भारतीय पैनोरमा खंड में शामिल किया गया था और बाद में 2019 में कोलकाता अंतर्राष्ट्रीय फिल्म महोत्सव में प्रदर्शित किया गया था। राखी गुलजार नंदिता रॉय द्वारा निर्देशित 'अमर बॉस' में नायक की भूमिका निभाएंगी। और शिबोप्रसाद मुखर्जी, जिसकी शूटिंग 3 जनवरी से शुरू होने की उम्मीद है। फिल्म में शिबोप्रसाद और सरबन्ती चटर्जी भी हैं। KIFF (2019) के दौरान पनवेल में अपने शांत




जीवन पर विचार करते हुए, राखी ने गुमनाम रूप से कोलकाता जाने और स्थानीय बाजारों की खोज के अपने अनुभव साझा किए। उसने बिना ज्यादा पहचान के घूमने में सक्षम होने पर खुशी व्यक्त की। उन्होंने चूजी होने के बारे में भी बताया, "मैं सिनेमा में तब काम करती थी जब यह बहुत अलग था। लेकिन मुझे उन निर्देशकों के साथ काम न करने, उनके साथ

काम न करने को लेकर कोई पछतावा नहीं है, जिनके साथ मैंने काम नहीं किया है। मेरे पसंदीदा निर्देशक तपन सिन्हा हैं, जिस तरह से उन्होंने सभी के लिए फिल्में बनाईं, वह मुझे पसंद है। एक अभिनेत्री के तौर पर मेरा भी यही मानना है।" नंदिता रॉय ने राखी गुलजार के साथ काम करने को लेकर अपना उत्साह व्यक्त करते हुए कहा, "मैं राखी दी का बहुत सम्मान

करती हूँ और लंबे समय से उनके साथ काम करना चाहती थी। उन्हीं को ध्यान में रखकर अमर बॉस की कल्पना की गई थी। हम उनके साथ काम करने का अवसर पाकर बहुत खुश हैं।" शिबोप्रसाद ने कहा, "हम पिछले कुछ समय से राखी दी के संपर्क में हैं। उन्होंने हमारी अधिकांश फिल्में देखी हैं और कहा कि उनकी पसंदीदा हामी है। वह न सिर्फ एक बेहतरीन अभिनेत्री हैं, बल्कि एक जिंदादिल इंसान, सीधी बात करने वाली इंसान भी हैं... ऐसी इंसान जो जानवरों के प्रति भी बहुत प्यार रखती हैं। उसके पास ऐसे कई गुण हैं जो सचमुच मंत्रमुग्ध कर देने वाले हैं। हमें उनके साथ काम करने पर गर्व है।" विशेष रूप से, नंदिता रॉय और शिबोप्रसाद मुखर्जी की पूजा फिल्म, रक्तबीज, जो बॉक्स ऑफिस पर बेहद सफल रही है और खूब प्रशंसा बटोर चुकी है, ने एक और अनुभवी अभिनेता - विक्टर बनर्जी की वापसी को चिह्नित किया है। फिल्म जल्द ही सिनेमाघरों में 50 दिन पूरे करने वाली है। अब, हम 'अमर बॉस' के साथ बंगाली सिनेमा में राखी की सिल्वर स्क्रीन पर वापसी के लिए रोमांचित हैं।




## सखी गुलाबी नगरी



8 दिसम्बर '23

HAPPY  
**Wedding**  
ANNIVERSARY



श्रीमती श्वेता-हेमंत बड़जात्या

सारिका जैन  
अध्यक्ष

स्वाति जैन  
सचिव

समस्त सखी गुलाबी नगरी जयपुर परिवार



## सखी गुलाबी नगरी



8 दिसम्बर '23

HAPPY  
**Wedding**  
ANNIVERSARY



श्रीमती नीता-डॉ. राजेश काला

सारिका जैन  
अध्यक्ष

स्वाति जैन  
सचिव

समस्त सखी गुलाबी नगरी जयपुर परिवार



सेठ जगन्नाथ कपूरचन्द जैन मेमोरियल ट्रस्ट, झिंलाय दिगम्बर जैन सोशल ग्रुप फेडरेशन, राज. रीजन, जयपुर श्री आदिनाथ दिगम्बर जैन समिति, मीरा मार्ग, मानसरोवर, जयपुर के संयुक्त तत्वावधान में

दिगम्बर जैन सोशल ग्रुप सन्मति जयपुर द्वारा 9वां निःशुल्क नेत्र जांच, लैस प्रत्यारोपण एवं रक्तदान शिविर

**सम्मान एवं समापन समारोह**

सोमवार, 11 दिसम्बर 2023  
प्रातः 9.30 बजे से

स्थान: श्री आदिनाथ भवन  
मीरा मार्ग, मानसरोवर, जयपुर

शिविर सहयोगी संस्थाएँ

जैन सोशल ग्रुप महानगर, जयपुर \* श्री आदिनाथ फाउण्डेशन, पटेल मार्ग, मानसरोवर, जयपुर  
जैन सोशल ग्रुप राजधानी, जयपुर \* सोशल एण्ड ब्लड एड सोसायटी, जयपुर  
आदिनाथ मित्र मंडल, जयपुर \* दिगम्बर जैन सोशल ग्रुप नवकार, जयपुर

2013 से 2022 तक आयोजित 8 शिविरो में लगभग 8000 रोगियों की नेत्र जांच एवं 1250 नेत्र लैस प्रत्यारोपण ऑपरेशन डॉ. वीरेन्द्र लेजर, फेको सर्जरी सेन्टर, टॉक रोड, जयपुर पर करवाये गये हैं।

नेत्र जांच एवं रक्तदान शिविर

शनिवार 09 दिसम्बर, 2023  
प्रातः 9 बजे से 1 बजे तक

स्थान : राजकीय सीनियर सैकण्डरी स्कूल, झिलाय, तह. निवाई (टोक)

झिलाय में आयोजित शिविर में लैस प्रत्यारोपण के लिए चयनित रोगी शनिवार 09 दिसम्बर को सायं 5 बजे दिगम्बर जैन आदिनाथ भवन, मीरा मार्ग, मानसरोवर, जयपुर लाये जायेंगे। रोगियों के ऑपरेशन रविवार 10 दिसम्बर 2023 को नवीन तकनीक व आधुनिक मशीनों द्वारा डॉ. वीरेन्द्र लेजर, फेको सर्जरी सेन्टर, टॉक रोड, जयपुर पर विशेषज्ञ डॉक्टरों द्वारा किये जायेंगे। सोमवार 11 दिसम्बर को प्रातः 11 बजे रोगियों को वापस झिलाय भिजवाया जायेगा।

**सम्मान व समापन समारोह**

सोमवार 11 दिसम्बर, 2023 प्रातः 9.30 बजे से  
स्थान : श्री आदिनाथ भवन, मीरा मार्ग, मानसरोवर, जयपुर

<p>दीप प्रज्वलनकर्ता श्रीमान् प्रकाश जी अजमेरा अध्यक्ष, जैन सोशल ग्रुप, राजधानी</p> <p>गौरवमय अतिथि श्रीमान् दिनेश जी गंगवाल प्रमुख वास्तुशास्त्री परामर्शक- वि. जैन सोशल ग्रुप सन्मति, जयपुर</p> <p>विक्रिण्ड अतिथि श्रीमान् सुनील जी पहाडिया संस्थापक अध्यक्ष जैन सोशल ग्रुप, राजधानी</p>	<p>मुख्य अतिथि श्रीमान् सुरेन्द्र कुमार जी पाण्ड्या राष्ट्रीय महामंत्री, दिगम्बर जैन महासमिति</p> <p>गौरवमय अतिथि श्रीमान् राजीव जी जैन संयुक्त सचिव जैन सोशल ग्रुप फेडरेशन मॉडर्न रीजन</p> <p>विक्रिण्ड अतिथि श्रीमान् भागवद जी बाकलीवाल लागडियावास वाले प्रमुख समाजसेवी</p>	<p>अध्यक्षता श्रीमान् यश कमल जी अजमेरा राष्ट्रीय कार्याध्यक्ष- वि. जैन सोशल ग्रुप फेडरेशन</p> <p>गौरवमय अतिथि श्रीमान् महेंद्र कुमार जी रावका प्रमुख समाजसेवी मानसरोवर</p> <p>विक्रिण्ड अतिथि श्रीमान् महावीर जी कसेरा प्रमुख समाजसेवी कसेरा टैंट एण्ड शैट</p>
---	---	--

**आयोजक :: दिगम्बर जैन सोशल ग्रुप सन्मति जयपुर**

राकेश-समता गोदिका अध्यक्ष	सुरेन्द्र-मुडुला पांड्या संरक्षक	दर्शन-विनीता बाकलीवाल संरक्षक	दिनेश-संगीता गंगवाल परामर्शक	मनीष-शोभना लनिया कार्याध्यक्ष	अनिल-अनिता जैन कोषाध्यक्ष	अनिल-निशा संधी सचिव
गुनील-गुनीला गोदिका उपाध्यक्ष	राकेश-विनीता जैन उपाध्यक्ष	राकेश-रेणु संधी उपाध्यक्ष	सिमा-हेमा सोगानी उपाध्यक्ष	राजेश-रितु छावड़ा संगठन सचिव	राजेश-रानी पाटनी संयुक्त सचिव	प्रदीप-प्राची बाकलीवाल संयुक्त सचिव
कार्यकारिणी सदस्य : अनिल-ज्योति चौधरी * डॉ अनुपम-विनीता जैन * सपन-रजनी छावड़ा * नितेश-मीनू पाण्ड्या विशेष आमंत्रित : अशोक-अर्चना पाटनी * अशोक सेठी						
शिविर सहयोगी	जैन सोशल ग्रुप महानगर, जयपुर संजय छावड़ा 'आवा' अध्यक्ष प्रदीप जैन संस्थापक अध्यक्ष सुनील जैन सचिव रवि जैन संयोजक सामाजिक सेवा		सोशल एण्ड ब्लड एड सोसायटी, जयपुर राकेश गोदिका अध्यक्ष सुरेश जैन संस्थापक अध्यक्ष राकेश संधी कोषाध्यक्ष जय कुमार बडजात्या सचिव		श्री आदिनाथ फाउण्डेशन, 81/61 पटेल मार्ग, मानसरोवर अनिता जैन प्रमुख न्यासी नरेश कुमार जैन प्रबन्ध न्यासी	
	जैन सोशल ग्रुप राजधानी प्रकाश-लीला अजमेरा अध्यक्ष सुनील-आरती पहाडिया संस्थापक अध्यक्ष पवन-रीता पाटनी सचिव		आदिनाथ मित्र मंडल, जयपुर सुनील जैन अध्यक्ष राजेंद्र बाकलीवाल मंत्री मुकेश जैन कोषाध्यक्ष साकेत जैन संयोजक		दिगम्बर जैन सोशल ग्रुप नवकार, जयपुर मोहनलाल गंगवाल अध्यक्ष नवीन सेंन संस्थापक अध्यक्ष सुरेश जैन वादीकुई कार्याध्यक्ष मिरीश कुमार जैन सचिव केलाश चन्द सेठी कोषाध्यक्ष	
	सेठ जगन्नाथ कपूरचन्द जैन मेमोरियल ट्रस्ट, झिलाय क. एम. जैन अध्यक्ष राजेश जैन संयोजक		दिगम्बर जैन सोशल ग्रुप फेडरेशन, राज. रीजन, जयपुर राजेश बडजात्या अध्यक्ष यश कमल अजमेरा नि.अध्यक्ष		श्री आदिनाथ दिगम्बर जैन समिति सुशील कुमार जैन अध्यक्ष सुनील बेनाडा परिषद उपाध्यक्ष तेजकरण चौधरी उपाध्यक्ष अशोक कुमार सेठी संगठन मंत्री जन्मू कुमार सोगणी सार्वभौमिक मंत्री	



## 17 को दिल्ली के रामलीला मैदान से शुरू होगा जैन तीर्थों के संरक्षण के लिए देशव्यापी "तीर्थ बचाओ धर्म बचाओ" जन आन्दोलन



### जयपुर, शाबाश इंडिया

गुरुवार को राजधानी के भट्टारकजी की जैन नशिया में विश्व जैन संगठन जयपुर शाखा द्वारा विशेष सभा का आयोजन किया गया जिसमें संगठन से जुड़े समस्त पदाधिकारी और विभिन्न संस्थाओं के पदाधिकारी सम्मिलित हुए और जैन तीर्थों और जैन धर्म के संरक्षण को लेकर 17 दिसंबर से नई दिल्ली के रामलीला मैदान पर "देशव्यापी जैन तीर्थ बचाओ धर्म बचाओ" जन आंदोलन के लिए समाज से शामिल होने का आवाहन किया। गुरुवार को आयोजित सभा को विश्व जैन संगठन के राष्ट्रीय अध्यक्ष संजय जैन दिल्ली ने संबोधित किया और आंदोलन के लेकर जानकारीयां साझा की। राष्ट्रीय अध्यक्ष संजय जैन ने कहा कि गुजरात में गिरनार की सबसे ऊंची 5 वी चोटी उर्जयंत पर 22 वे तीर्थंकर नेमिनाथ मोक्षस्थल पर वर्ष 2004 में अवैध निर्माण और अतिक्रमण कर जैन समाज के साथ दुर्व्यवहार कर पूजा, दर्शन ना करने देने और पूर्व सांसद महेश गिरि द्वारा 7 अक्टूबर, 28 अक्टूबर को आयोजित सभाओं और 3 नवंबर को जारी वीडियो में जैन समाज को डराने, जैन साधुओं के सर धड़ से अलग करने की धमकियां देने, जैन समाज को बदनाम करने और दो समुदायों को झूठे व बेबुनियाद तथ्यों पर आपस में लड़ाने के विरुद्ध संगठन द्वारा 3 नवंबर को गुजरात सरकार को प्रेषित याचिका पर कार्यवाही न किए जाने और उड़ीसा की प्रसिद्ध खंडगिरी उदयगिरि में कलिंग जैन राजा खारवेल गुफा व महाराष्ट्र में अंजनेरी की जैन गुफा से अवैध अतिक्रमण हटाकर संरक्षित कराने के लिए 17 दिसंबर से अहिंसात्मक देशव्यापी तीर्थ बचाओ, धर्म बचाओ जनआन्दोलन शुरू किया जायेगा। जिसके लिए संगठन द्वारा संपूर्ण भारत में जैन समाज का आवाहन किया जा रहा है। शाखा जयपुर अध्यक्ष बाबू लाल जैन ईटून्दा ने कहा



**महामंत्री आशीष जैन पाटनी ने बताया कि दिल्ली के रामलीला मैदान में आयोजित होने वाले जन आंदोलन में जयपुर सहित प्रदेश के सभी 50 जिलों से जैन श्रावक और श्राविकाएं "जैन तीर्थ बचाओ, धर्म बचाओ" आंदोलन में सम्मिलित होंगे।**

कि यदुवंशी क्षत्रिय श्री कृष्ण जी के चचेरे भाई 22 वे जैन तीर्थंकर भगवान नेमिनाथ मोक्षस्थल गिरनार पर जैन समाज सदैव पूजा दर्शन करता आया लेकिन प्रशासन की लापरवाही से 5 वी टोंक पर जैन यात्रियों सहित

सभी को सुरक्षित दर्शन किए जाने के गुजरात हाई कोर्ट के 17 फरवरी 2005 के आदेश की अवहेलना दुखद है। केन्द्र सरकार और गुजरात, महाराष्ट्र और उड़ीसा सरकार से जैन समाज के साथ न्याय करने की मांग करते हुए गिरनार जी, खारवेल और अंजनेरी की गुफाओं जैसे प्राचीन तीर्थों पर अवैध अतिक्रमण हटाने की मांग को लेकर जन आंदोलन शुरू किया जा रहा है, जिसको देशभर से भारी समर्थन प्राप्त हो रहा है। समाज के विभिन्न वर्गों और संगठनों ने जन आन्दोलन में सम्मिलित होने एवं सहयोग प्रदान करने का आश्वासन दिया। सभा में उपस्थित जैन समाज अतिशय क्षेत्र बाड़ा पदमपुरा महामंत्री अधिवक्ता हेमंत सोगानी, जयपुर नगर निगम हैरिटेज पार्षद पारस जैन, तीर्थ क्षेत्र कमेटी के पदाधिकारी रविन्द्र बज, दिगंबर जैन सोशल ग्रुप फेडरेशन राष्ट्रीय कोषाध्यक्ष अतुल बिलाला, अखिल भारतीय दिगंबर जैन युवा एकता संघ राष्ट्रीय अध्यक्ष अभिषेक जैन बिट्टू, राजस्थान जैन सभा महामंत्री मनीष बेद युवा महासभा महामंत्री विनोद जैन कोटखावदा,

जैन बैंकर्स फोरम अध्यक्ष भागचंद जैन, जैन पत्रकार संघ से अखिल बंसल, दिगंबर जैन महासभा महामंत्री महावीर बाकलीवाल, प्रमोद बाकलीवाल, कमलेश जैन, अशोक जैन गुड्डा, नरेश कासलीवाल, लोकेश जैन, रवि जैन, अभिषेक सांघी, राखी जैन, डॉ हिमांशु जैन सहित विभिन्न गणमान्यों ने तत्काल कार्यवाही की मांग करते हुए जैन समाज और धर्म के तीर्थ स्थलों और मंदिरों सहित जैन साधुओं की रक्षा करने का आवाहन किया। महामंत्री आशीष जैन पाटनी ने बताया कि दिल्ली के रामलीला मैदान में आयोजित होने वाले जन आंदोलन में जयपुर सहित प्रदेश के सभी 50 जिलों से जैन श्रावक और श्राविकाएं "जैन तीर्थ बचाओ, धर्म बचाओ" आंदोलन में सम्मिलित होंगे। राजधानी जयपुर से 16 दिसंबर को मध्य रात्रि में बसें लगाई गई है जिसमें भारी संख्या में जैन नागरिक दिल्ली के लिए कुछ करेगे। अन्य जिलों में भी प्रभारियों और संयोजकों की नियुक्ति कर दी गई है जो अगले 3-4 दिनों में अपने अपने जिलों की व्यवस्थाओं का संचालन करेगे।



## रामकथा पारिवारिक मूल्यों की अद्भुत पाठशाला है : डॉ. सुनील संचय



### आचार्य रविषेण और रामायण विषय पर शोधालेख प्रस्तुत किया

ललितपुर, शाबाश इंडिया

श्रुतसंवेगी मुनि श्री आदित्यसागर जी महाराज ससंघ के सान्निध्य में भीलवाड़ा राजस्थान में आयोजित राष्ट्रीय सेमिनार में नगर के मनीषी डॉ सुनील संचय ने आचार्य रविषेण और रामायण विषय पर अपना शोधालेख प्रस्तुत किया। डॉ सुनील संचय ने अपने शोधालेख को प्रस्तुत करते हुए कहा कि पुराण और इतिहास की सीमाओं को लांघकर राम और उनकी रामकथा जन आस्था का केंद्र बन चुकी है। रामायण की कथा एक ऐसी कथा है जो वास्तव में हर युग में मानव मन में छाई रही है। सर्वाधिक लोकप्रिय रामकथा पर आधारित अनेक भाषाओं में विपुल साहित्य उपलब्ध है। वैदिक, जैन और बौद्ध धर्म की तीनों परंपरा में रामकथा का विपुल साहित्य उपलब्ध होता है। जैनाचार्यों ने रामकथा पर अनेक चरित और पुराणों की रचना की है। इनमें सातवीं शताब्दी में हुए प्रमुख जैनाचार्य रविषेण ने संस्कृत भाषा में पदमपुराण नामक पौराणिक श्रेष्ठ चरितकाव्य की रचना की है। जैन परंपरा में राम का एक नाम पद्म भी है, इसलिए जैन परंपरा में राम की कथा पद्म नाम से ज्यादा मिलती है। ग्रंथ में बताया गया है कि राम कथा का स्मरण मात्र पापों का नाश करता है। विघ्नों, संकटों के बीच अद्भुत समता प्रदान कर आत्महित सर्वोपरि की शिक्षा देता है। उन्होंने कहा कि राम, लक्ष्मण, भरत, सीता, हनुमान आज भी जनमानस में श्रद्धा के पात्र बने हुए हैं। आज की राजनीति के लिए भगवान राम का राजपाठ छोड़कर जाना एक आदर्श उदाहरण है। पतिव्रता नारी के रूप में सीता से बड़ा कोई उदाहरण नहीं है। आगे कहा कि हमें पारिवारिक, सामाजिक, राजनैतिक वातावरण सुधारना है तो रामायण जरूर पढ़ें। हर घर में रामायण होना चाहिए। रामायण रिसर्चों की एक पवित्र कहानी है। राम मानवता की जीवंत मूर्ति हैं। जहाँ रामायण होगी उन घरों में महाभारत

नहीं होगी। आज रामायण के आदर्श खोते जा रहे हैं। रामायण के आदर्श मूल्यों की पुनर्स्थापना बहुत जरूरी है। जिस राम ने अपने पिता की आज्ञा से वनवास स्वीकार किया आज उन्हीं राम के पुजारी अपने बूढ़े माता-पिता का सम्मान नहीं कर पा रहे हैं। जिस राम ने अपना राज्य भरत जैसे भाई को सौंप दिया आज उसी राम के पुजारी अपने भाई को धन की चाह में अदालत में खड़ा कर रहे हैं जिस भगवान राम ने नारी के सम्मान के लिए सारा जीवन लगा दिया आज उन्हीं राम के देश में नारी का अपमान करने वालों की संख्या निरंतर बढ़ती जा रही है। पिता, पुत्र, भाई, देवर, भाई जैसे पवित्र रिश्तों को आज खुले आम कलंकित किया जा रहा है। आज भागमभाग के तनावपूर्ण जीवन में रामायण हमें उम्मीद की नयी किरण दिखाई देती है। आचार्य रविषेण कृत पदमपुराण (रामायण) जनमानस को दिया गया एक ऐसा अनुपम उपहार है जो उन आदर्शों को प्रस्तुत करता है जिन पर चलकर हम अपने आत्म कल्याण का मार्ग प्रशस्त कर सकते हैं। डॉ सुनील संचय ने आगे कहा कि आज राम की चर्चा तो खूब है पर आचरण में कितने लोग उतार रहे हैं यह विचारणीय है। रामायण का सांस्कृतिक महत्व बहुत अधिक है। आचार्य रविषेण ने पदमपुराण के द्वारा जीवन के आदर्शभूत और शाश्वत मूल्यों का निर्देश किया है। इसमें उन्होंने राजा, प्रजा, माता, पुत्र, पति, सेवक आदि संबंधों का एक आदर्श स्वरूप प्रस्तुत किया है। राम का चरित्र एक आदर्श महापुरुष के रूप में है जो सत्यवादी, परोपकारी, चरित्रवान, विद्वान, संयमी तथा धीर पुरुष हैं। राम-रावण का युद्ध न्याय-अन्याय, धर्म-अधर्म, नीति-अनीति का युद्ध है, जिसमें अन्यान्य, अधर्म और अनीति का पक्ष हारता है, न्याय, नीति व धर्म की जीत होती है। सत्र की अध्यक्षता प्रोफेसर श्रीयांश कुमार सिंघई जयपुर ने की। सेमिनार के निर्देशक डॉ. श्रेयांस कुमार जैन बड़ौत व संयोजक पं. विनोद कुमार जैन रजवांस रहे। इस मौके पर आयोजन समिति के पदाधिकारियों ने डॉ सुनील संचय को स्मृति चिन्ह, माला, श्रीफल, अंगवस्त्र भेंटकर सम्मानित किया गया।

## इनरव्हील कोटा नॉर्थ द्वारा किन्नर समाज को किया सम्मानित



आजाद शेरवानी, शाबाश इंडिया

कोटा। इनर व्हील क्लब कोटा नॉर्थ द्वारा किन्नर समाज के लोगों को सम्मानित कर उनका उत्साहवर्धन किया गया। क्लब अध्यक्ष अर्चना माथुर ने बताया कि इनरव्हील क्लब कोटा नॉर्थ के द्वारा किन्नर समुदाय के लोगों का सम्मान किया गया क्लब द्वारा एक विशेष कार्यक्रम के तहत किन्नर समुदाय के नौ जनों का शॉल माला और उपहार देकर सम्मान किया गया और कम्प्युनिटी में उनके योगदान की सराहना की गई। किन्नर सम्मान कार्यक्रम में सहायक राज्य संगठन से दिलीप माथुर, स्काउट एंड गाइड संगठन के यज्ञ दत्त हाडा, कर्मयोगी संस्थान से राजाराम समाजसेवी अल्का दुलारी और समाज के प्रबुद्ध जन के साथ-साथ क्लब सदस्य भी उपस्थित थे। सुशीला, सरिता, शशि, डॉ विजेता, विद्या, रजनी, शशि सक्सेना क्लब मेंबर्स ने सभी, किन्नर को माला पहना कर सम्मान दिया।

## आर्थिका नंदीश्वरमति माताजी का हुआ भैसलाना से मंगल विहार

सिनोदिया से मंगल विहार कर गुरुवार को सुबह हुआ था भैसलाना में मंगल प्रवेश



अर्पित जैन, शाबाश इंडिया

भैसलाना। कस्बे में जैन समाज की आर्थिका नंदीश्वरमति माताजी ससंघ का गुरुवार को भैसलाना में मंगल प्रवेश हुआ। जैन समाज के राजकुमार पाटनी और सुभाष सोगानी ने बताया कि बुधवार को माताजी का सिनोदिया में मंगल प्रवेश हुआ और गुरुवार को सिनोदिया से मंगल विहार कर भैसलाना में मंगल प्रवेश हुआ जहाँ जैन समाज द्वारा भव्य अगवानी की शाम को आर्थिका ससंघ ने मिंडा के लिए विहार किया ज्ञात रहे माताजी का विहार सीकर के खाचरीयावास में प्रस्तावित भव्य वेदी प्रतिष्ठा के लिए चल रहा है। इस दौरान महावीर प्रसाद, घीसालाल जैन, नवरतन पाटनी, जिनेंद्र पाटनी, सुशील जैन, सुभाष जैन, ललित जैन, पंकज जैन, सुशील काला, संजय पाटोदी, कुसुम पाटोदी, मनीष गंगवाल, उत्तम ठोलिया, सुभाष सोगानी, विकास रावका, मंजू पाटोदी, प्रिया पाटनी आदि मौजूद रहे।



# आर्यिका श्रुतमति माताजी के संयम साधना के 50 वर्ष हुए पूर्ण 50वां दीक्षा दिवस विभिन्न धार्मिक आयोजनों के साथ हुआ सम्पन्न



फागी. शाबाश इंडिया

फागी कस्बे में पार्श्वनाथ दिगंबर चैत्यालय में आर्यिका श्रुतमति माताजी का आज विभिन्न धार्मिक आयोजनों के साथ 50 वां स्वर्ण दीक्षा जयन्ति महोत्सव सकल जैन समाज के सहयोग हर्षोल्लास से मनाया गया। जैन महासभा के प्रतिनिधि राजाबाबू गोधा ने बताया कि दो दिवसीय उक्त कार्यक्रम में आज प्रातः 6.30 श्री जी का पंचामृत अभिषेक, शांतिधारा तथा अष्टद्वयों से पूजा-अर्चना हुई, कार्यक्रम में प्रातः बीचला मंदिर से नगर

भ्रमण करते हुए पार्श्वनाथ चैत्यालय तक सोभाग्यवती महिलाओं द्वारा भव्य शोभायात्रा निकाली गई। कार्यक्रम में मंदिर समिति के प्रतिनिधि विमल कुमार कलवाड़ा ने बताया कि कार्यक्रम में प्रकाश चंद, पारस कुमार, पूरण चंद जैन गंगवाल परिवार ने बोली के माध्यम से झंडारोहण कर कार्यक्रम का शुभारंभ किया। कार्यक्रम में अग्रवाल समाज के अध्यक्ष महावीर झंडा, एवं चातुर्मास समिति के अध्यक्ष अनिल कुमार कठमाना ने संयुक्त रूप से बताया कि कार्यक्रम में प्रतिष्ठाचार्य सुरेश शास्त्री निवाई के दिशा निर्देश में विभिन्न मंत्रोचारणों से आर्यिका

श्रुतमति माताजी की अनेक प्रकार के व्यंजनों से सामूहिक रूप से जयकारों के साथ पूजा अर्चना कर आर्यिका श्री के दीघार्थ एवं चिरायु रहने की कामना करते हुए मंगलमय आशीर्वाद प्राप्त किया, मंदिर समिति के विनोद कुमार कलवाड़ा, त्रिलोक जैन पीपलू ने संयुक्त रूप से बताया कि कार्यक्रम में फागी, चकवाड़ा, चौरू नारेडा, मंडावरी, मेहंदवास, निमेडा, लसाडिया, माधोराजपुरा, मालपुरा, टोडारायसिंह, टोंक, निवाई, सांगानेर, जयपुर, अजमेर, सहित अनेक शहरों, कस्बों से श्रद्धालुओं ने कार्यक्रम में शिरकत कर कार्यक्रम की शोभा बढ़ाई।

## भक्ति भाव से मनाया जैन धर्म के 24 वें तीर्थंकर भगवान महावीर स्वामी का तप कल्याणक दिवस दिगम्बर जैन मंदिरों में हुए पूजा अर्चना के विशेष आयोजन



जयपुर. शाबाश इंडिया। जैन धर्म के 24वें तीर्थंकर भगवान महावीर स्वामी का तप कल्याणक महोत्सव गुरुवार, 7 दिसम्बर को भक्ति भाव से मनाया गया। इस मौके पर शहर के दिगम्बर जैन मंदिरों में पूजा अर्चना के विशेष आयोजन किये गये। अभादिजैन परिषद के प्रदेश उपाध्यक्ष विनोद जैन 'कोटखावदा' ने बताया कि प्रातः भगवान महावीर स्वामी के अभिषेक के बाद विश्व में सुख शांति और समृद्धि की कामना करते हुए शांतिधारा की गई। तत्पश्चात भगवान महावीर की अष्ट द्रव्य से पूजा अर्चना की गई। पूजा के दौरान "मंगसिर असित मनोहर दशमी ता दिन तप आचरना। नृप कुमार घर पारन कीनो मै पूजों तुम चरना ॥ मोहि राखो हो सरना श्री वर्धमान जिन राय जी ॥" मंत्रोच्चार के साथ तप कल्याणक अर्घ्य चढ़ाया गया। महाआरती के बाद समापन हुआ।

## जगतपूज्य निर्यापक श्रमण मुनिपुंगव सुधासागर जी महाराज ससंघ का ताजगंज जैन मंदिर में हुआ भव्य मंगल प्रवेश

आगरा. शाबाश इंडिया। आगरा के ताजगंज स्थित श्री पार्श्वनाथ दिगंबर जैन बड़ा मंदिर में निर्यापक मुनिपुंगव श्री सुधासागर जी महाराज एवं क्षुल्लक श्री गंभीर सागर जी महाराज ससंघ का भव्य मंगल प्रवेश हुआ। मुनिसंघ की अगवानी को सकल जैन समाज ताजगंज बड़ी संख्या में उमड़ पड़ा। निर्यापक मुनिपुंगव श्री सुधासागर जी महाराज ससंघ का मंगल विहार दोपहर:2:00 बजे श्री महावीर दिगंबर जैन मंदिर डी ब्लॉक कमला नगर से कमलानगर के अन्दर मुख्य मार्ग से होते हुए

चांदनी चौक होते हुए वाटर वर्क्स चौराहा, जीवनी मंडी चौराहा से श्री पार्श्वनाथ दिगंबर जैन मंदिर कचौड़ा बाजार बेलनगंज पहुंचे जहाँ मुनिश्री ने मूलनायक भगवान पार्श्वनाथ के दर्शन किए इसके बाद मुनिसंघ यहां से जमुना किनारे रोड, पुरानी मन्डी चौराहा होते हुए, विकटोरिया पार्क से भव्य शोभायात्रा के साथ श्री पार्श्वनाथ दिगंबर जैन मंदिर ताजगंज पहुंचे जहां समग्र ताजगंज जैन समाज ने मुनिसंघ की मंगल आरती एवं पाद प्रक्षालन कर जोरदार आगवानी की मुनिसंघ के मंगल प्रवेश शोभायात्रा में महिलाएं एवं बालिकाएं डांडिया करते हुए चल रही थी मंदिर पहुंचने पर मुनिसंघ ने सर्वप्रथम मूलनायक भगवान पार्श्वनाथ के दर्शन किए इस अवसर पर भक्तों ने निर्यापक मुनिपुंगव श्री सुधासागर जी महाराज को शास्त्र एवं श्रीफल भेंटकर मंगल आशीर्वाद प्राप्त कियो इसके बाद मुनिश्री का जिज्ञासा समाधान कार्यक्रम पर साय:5:30 से 6:30 बजे तक आयोजित हुआ जिज्ञासा समाधान का संचालन संजय जैन एवं मनोज बाकलीवाल द्वारा किया गयो ताजगंज जैन समाज के महिलाएं, पुरुष एवं बालक बालिकाएं मुनिसंघ की अगवानी को अति उत्सुक नजर आया।





# मुझे रात के 2 बजे तक नींद नहीं आती है, मैं सोने की बहुत कोशिश करता हूँ, लेकिन मुझे नींद नहीं आती है?

1 साल पहले तक मैं इस प्रश्न के जवाब ढूँढ रहा था। दो तीन बजे तक पागलों की तरह जागते रहना, कभी छत को देखना.. कभी फोन देखना, कुछ दिन स्लीपिंग पिल्स का भी सहारा लिया मैंने लेकिन वह अगले दिन के लिए मुझे बिल्कुल उनींदा सा और कम दिमाग बना देते थे। कूलिंग आईपैड रख के सोना, स्लीप म्यूजिक जाने क्या-क्या प्रयत्न करने के बाद समस्या पकड़ में आई, जब समस्या के कारण, उपचार के बारे में पढ़ना शुरू किया। (रोग से पीड़ित व्यक्ति) मेरी साल की जर्नी है जो मैं यहाँ शेयर कर रहा हूँ। कोई भी समस्या ना एकदम से शुरू होती है ना उसके पीछे एक ही कारण होता है। सबसे पहले अपनी गट हेल्थ में सुधार करना, अपने पाचन तंत्र को अच्छा बनाना के लिए मैंने pre probiotic सप्लीमेंट लिया। कुछ घरेलू नुस्खे जैसे सुबह उठकर कभी जीरे वाला पानी उबाल कर पीना कभी सौंफ कभी अजवाइन, कभी मुलेठी वाला, फिर भीगे हुए नट्स। अपने खाने में शुद्ध घी का प्रयोग, चाहे तो सब्जी में ऊपर से डालकर फाइबर रिच फूड, हरी सब्जियाँ वगैरह, मीठा कम खाना, शाम को जल्दी खाना या हल्का खाना, सैर करना, chamomile green tea का प्रयोग शाम के बाद, और बेडरूम में वार्म लाइट लगाना आदि प्रयोग भी निष्फल रहे। जैसे हर समस्या जो एक दूसरे से अन्तरसंबंधित होती है। वैसा ही नींद की समस्या के साथ भी है।

## 1. शरीर में कैल्शियम की कमी होना

विटामिन d3 deficiency होना, इसके लिए d3 प्लस k2 का सप्लीमेंट क्योंकि k2 कैल्शियम के मेटाबॉलिज्म में मुख्य भूमिका निभाता है अब यहाँ सप्लीमेंट इसलिए लिखा है क्योंकि सिर्फ खुराक से इसकी कमी को पूरा नहीं किया जा सकता एक बार इसकी कमी पूरी हो जाए तो उसके बाद अपनी दिन की

खुराक, पर्याप्त सूर्य की रोशनी, डेयरी वगैरह से आप अपनी प्रतिदिन की रोजाना की जरूरत पूरी कर सकते हैं। इसको सुबह नाश्ते के साथ लें।

## 2. पोटेशियम की कमी भी नींद को बहुत प्रभावित करती है

एक तो अपनी कुदरत खुराक में पोटेशियम रिच फूड लें नहीं तो हफ्ते में एक बार इलेक्ट्रोलाइट्स लें। शाम के खाने में बहुत ज्यादा मीठा या बहुत प्रोटीन ना लें यह आपको बहुत ऊर्जा देता है या शरीर के डाइजेस्टिव सिस्टम को बहुत इंगेज रखता है जिससे नींद अच्छी नहीं आती है। एक और चीज जो मैंने नोटिस की जिनको नींद की समस्या है अक्सर उनका लेटे-लेटे नस पर नस चढ़ना जैसे आई टवीचिंग आंख फड़कना यह समस्या भी होती है। कैल्शियम की कमी और पोटेशियम की कमी मुख्य कारण है। इस सब का उपचार पोटेशियम रिच फूड है। एप्पल साइडर विनेगर प्रयोग करने से आंख फड़कने की समस्या खत्म हो जाती है।

## 3. उसके बाद मुख्य चीज़, मैग्नीशियम की कमी होना

इसमें सबसे गेम चेंजर है मैग्नीशियम .. यह मिनरल हमारी शारीरिक संरचना में सैकड़ों रोल प्ले करता है। जवाब बहुत लंबा हो जाएगा अगर मैं इसके बारे में लिखूंगा। इसके लिए रात में सोने से पहले मैग्नीशियम ग्लिसरेट या magnesium bisglycinate का सप्लीमेंट लेना चाहिए, यह एक वंडर सप्लीमेंट है, न्यूरोमस्क्युलर कांट्रैक्शंस का रेगुलेशन, माइग्रेन, मसल्स क्रैम्प, नस पर नस चढ़ना, heart palpitations विटामिन डी के प्रबंधन को देखना, हाई बीपी में सहायक और



डॉ पीयूष त्रिवेदी  
आयुर्वेदाचार्य

चिकित्साधिकारी राजकीय  
आयुर्वेद चिकित्सालय राजस्थान  
विधानसभा, जयपुर। 9828011871

नींद के लिए महा उपयोगी है। जिनको एंजायटी है डिप्रेशन जैसा महसूस होता है उनके लिए मैग्नीशियम बहुत अच्छा होता है यह सेरोटोनिन को मेलाटोनिन में बदलता है। जो नींद में सहायक है। अनिद्रा का उपचार भी है, सोते समय ध्यान का अभ्यास करना भी पॉजिटिव हार्मोन पैदा करता है और हम सो जाते हैं।

## प्रतिदिन करें सामायिक साधना, धर्म के लिए बुढ़ापे का नहीं करें इन्तजार : इन्दुप्रभाजी म.सा.

भोजन से शरीर चलता है तो भजन से होता हमारी आत्मा का कल्याण : चेतनाश्रीजी म.सा.

सुनील पाटनी. शाबाश इंडिया

भीलवाड़ा। जीवन में जन्म-मरण के चक्कर से मुक्ति पाना है तो जिनशासन की आराधना व भक्ति में लग जाए। ज्यादा कुछ नहीं कर सके तो प्रतिदिन कम से कम 48 मिनट की एक सामायिक अवश्य करें। धर्म करने के लिए बुढ़ापे का इन्तजार नहीं करे बल्कि जवानी में ही इसके लिए समय निकाले। इन्द्रिया शिथिल होने के बाद धर्म कर पाएंगे या नहीं कोई नहीं जानता इसलिए कर्म निर्जरा के श्रेष्ठ माध्यम धर्म की आराधना के लिए समय अवश्य निकाले। ये विचार मरुधरा मणि महासाध्वी जैनमतिजी म.सा. की सुशिष्या वात्सल्यमूर्ति इन्दुप्रभाजी म.सा. ने गुरुवार सुबह श्री महावीर सेवा समिति अरिहन्त भवन के तत्वावधान में आयोजित धर्मसभा में व्यक्त किए। उन्होंने कहा कि धर्म आराधना नहीं करने और भौतिक सुखों में डूबों रहने से ही इंसान का जन्म लेने पर भी जीवात्मा 84 लाख योनियों के चक्रव्यूह से निकल नहीं पाती है। जो मनुष्य जन्म पाकर धर्म को समर्पित हो जाता है वह मोक्ष को प्राप्त



कर सकता है। धर्मसभा में आगम मर्मज्ञा डॉ. चेतनाश्रीजी म.सा. ने कहा कि जिस तरह शरीर के लिए भोजन जरूरी होता है उसी तरह आत्मा के लिए भजन जरूरी होता है। भोजन से शरीर चलता है तो भजन से आत्मा का कल्याण होता है। उन्होंने कहा कि मनुष्य को उनोदरी तप करते हुए हमेशा आवश्यकता से कुछ कम भोजन करना चाहिए। भोजन में जितना संयम रखेंगे उतना ही हमारी आत्मा का कल्याण होगा। भोजन के साथ भजन यानि धर्म आराधना के लिए भी हमें समय निकालना चाहिए। धर्मसभा में आदर्श सेवाभावी दीपतिप्रभाजी म.सा. ने भजन की प्रस्तुति दी। धर्मसभा में प्रबुद्ध चिन्तिका डॉ. दर्शनप्रभाजी म.सा., तत्वचिन्तिका डॉ. समीक्षाप्रभाजी

म.सा., तरुण तपस्वी हिरलप्रभाजी म.सा. का भी सानिध्य प्राप्त हुआ। धर्मसभा में अतिथियों का स्वागत श्री महावीर सेवा समिति अरिहन्त भवन के अध्यक्ष संपतलाल बाफना, सह मंत्री लादूलाल सुराणा आदि ने किया। सभा में श्री अरिहन्त विकास समिति रूप रजत विहार के अध्यक्ष राजेन्द्र सुकलेचा सहित आरके कॉलोनी, आरसी व्यास कॉलोनी, सुभाषनगर, चन्द्रशेखर आजादनगर, बापूनगर सहित विभिन्न क्षेत्रों से पधारे श्रावक-श्राविकाएं मौजूद थे। धर्मसभा के बाद प्रभावना वितरण का लाभ श्री शांतिलाल निर्मलकुमार खमेसरा परिवार ने प्राप्त किया। पूज्य इन्दुप्रभाजी म.सा. आदि ठाणा 8 दिसम्बर शुक्रवार को सुबह अरिहन्त भवन से विहार कर सुभाषनगर

विस्तार (पश्चिम) स्थित ऋतुराजजी देशड़ला के निवास पर पहुंच वहां से सुबह 9 बजे विहार कर अजमेर रोड स्थित दिवाकर धाम पहुंचने की भावना है। अधिकाधिक श्रावक-श्राविकाओं से विहार सेवा का लाभ लेने की अपील की गई है।

पूज्य मदनमुनिजी ने जिनशासन भक्ति में समर्पित किया संयम जीवन

पूज्य इन्दुप्रभाजी म.सा. ने मेवाड़ प्रवर्तक महाश्रमण मदनमुनिजी म.सा. की द्वितीय पुण्यतिथि पर उनको भावाजलि अर्पित करते हुए कहा कि वह ऐसे सरलमना जिनशासन प्रभावक महान संत थे कि जो एक बार उनके दर्शन कर लेता वह सहज ही उनका भक्त बन जाता था। उन्होंने अपना पूरा संयम जीवन जिनशासन की सेवा में समर्पित करते हुए सदा पूज्य गुरुदेव अंबालालजी म.सा. के आदर्शों पर चलते हुए जिनवाणी को जन-जन तक फैलाया। ऐसे महान संत प्रवर का जितना भी गुणगान किया जाए कम होगा। जीवन में कई बार उनके दर्शनों का सौभाग्य मिला हर बार उनसे सीखने को मिला ओर सदा वह धर्म प्रभावना की प्रेरणा प्रदान करते रहे।



# मधुमेह का उपचार कैसे होना चाहिए?

इसी प्रकार डाइबिटीज बड़े आदमी होने की निशानी बन गई और हमने भी सुख की चाह में देखा-देखी इसका सम्मान किया। फिर सामान, सम्मान कुछ नहीं बचा। बल्कि कुछेक की पत्नी सामान में दम न रहने से भासग गई। आज कोई बिरला ही सौभाग्यशाली होगा, जो किसी भी क्षेत्र में बड़ा आदमी हो और उसे यह रोग न हो। मधुमेह का आगमनयदि अत्यधिक प्यास तथा भूख, ज्यादा पेशाब आना, थकावट, अचानक वजन कम होना, जख्म का देरी से भरना, गम्भीर हिचकी आना, पैरों में भड़कन-झनझनाहट रहना, जोड़ों में दर्द, सूजन, नींद न आना, शरीर में उल्लास की कमी, अनिद्रा से तनाव, तलुओं की जलन, चिड़चिड़ापन, नेत्रज्योति कम होना, सिर भारी रहना आदि से समस्याग्रस्त हैं, तो ये डाइबिटीज के लक्षण हैं। अतः आप डायबिटिक हो सकते हैं।

डायबिटीज के रिश्तेदार से कई प्रकार की आन्तरिक विकृतियाँ गम्भीर समस्यायें यथा-किडनी (गुर्दा)- का खराब होना, अंधापन, हृदयघात (Heart Attack), गेस्टोपेरेसिस आदि रोगोंकी सम्भावना बढ़ जाती है। अपनी प्रारम्भिक विकृति के साथ यदि मधुमेह की व्याधि एक बार हो जाती है, तो उम्रभर खामोशी से साथ रहती है।

व्यापक रूप से व्याप्त मधुमेह की बीमारी के मामले में सर्वाधिक ध्यान देनेवाली बात यह है कि इसको नियन्त्रित या नष्ट करने में पथ्य-अपथ्य यानि परहेज का पालन करना, औषधि सेवन की अपेक्षा अधिक हितकर है।

बिना पथ्य-अपथ्यके पालन किये केवल औषधि के सेवन से इस बीमारी में 'मर्ज बढ़ता ही गया ज्यों-ज्यों दवा की' की कहावत चरितार्थ होती है।

मधुमेह की महानता डाइबिटीज ऐसा रोग है, जिसके लिये अनियमित आहार-विहार ही उत्तरदायी है। जिसमें समय रहते सुधार न करने तथा लापरवाही जारी रहने पर यह रोग असाध्य स्थिति में पहुँच जाता है और फिर मृत्युपर्यन्त पीछा नहीं छोड़ता। अस्तु, मधुमेह के नियन्त्रण का सबसे सरल-सुरक्षित मार्ग है नियन्त्रित उचित आहार-विहार। नवीन शोधों से भी सिद्ध हो चुका है कि जिनके शरीर में इन्सुलिनका बनना बिलकुल बंद नहीं हुआ है, उनका उपचार आहार-विहार के नियमन से सम्भव हुआ। मधुमेह संक्रमण (Infection)-से होनेवाला संक्रामक रोग नहीं है, परंतु वंशानुगत प्रभाव से हो सकता है। फलतः जिनके माता-पिता, दादा-दादी या नाना-नानीको यह रोग रहा हो, उन्हें बचपन से ही आहार-विहारके मामले में अधिक सावधानी बरतनी चाहिये और इस रोगके प्रारम्भिक लक्षण पता चलते ही तत्काल आहार-विहारमें उचित सुधार करते हुए शारिरिक श्रम और अभ्यङ्ग आरम्भ कर देना चाहिये, ताकि दवा खाने, इलाज करानेकी नौबत न आये। डाइबिटीज में एक बार दवा विशेषकर इन्सुलिन लेने के चक्कर में फँसने पर इंसान जीवनपर्यन्त इस चक्रसे निकल नहीं पाते। प्रातः खाली पेट रक्तमें शर्कराकी मात्रा ८० से १२० mg. (प्रति १०० सी० सी० रक्त)-के मध्य होने पर सामान्यतः मनुष्य स्वस्थ होता है। आयुर्वेद संहिता के हिसाब से 40 के बाद 85 से 125 और 60 से अधिक उम्र वालों को 95 से 135 तक रहना सामान्य है। ऐसे लोगों को मधुमेह ग्रस्त नहीं माना है। विपरीत असंतुलित आहार का सेवन तथा बद परहेज करने पर मधुमेह रोग नहीं जा पाता। इस सम्बन्धमें आयुर्वेद का व यह श्लोक द्रष्टव्य है-  
विनाऽपि भेषजैर्व्याधिः पथ्यादेव निवर्तते। पथ्यविहीनस्य भेषजानां शतैरपि॥ अर्थात्- सेकड़ों दवाएँ खाने पर भी पथ्यविहीन व्यक्ति का कोई भी रोग नष्ट नहीं होता। मन वश में होने, संतुलित आहार करने, उचित विहार करने, अच्छा व्यवहार बरतने तथा व्यायाम या योगासन का अभ्यास होने पर व्यक्ति कभी मधुमेह रोग से ग्रस्त तथा त्रस्त नहीं होगा। दिनचर्या एवं पथ्य-अपथ्य-मधुमेहका रोगी प्रातः भ्रमणोपरान्त घर में



## भाग-2

भाग-1 @ 6 दिसम्बर  
शाबाश इंडिया पेज 2

जमा हुआ दही स्वेच्छानुसार चार गुना सादा जल, जीरा तथा समुद्री नमक मिलाकर पीये। नाशते में मीठा दही अनिवार्य है। यह रस बनाता है। भोजनमें जौ-चने के आटे की रोटी, हरी

गरिष्ठ पदार्थ आदि का सेवन बंद कर दे।

रेशायुक्त खाद्य पदार्थों जैसे हरी शाक-सब्जी, सलाद, आटे का चोकर, मौसमी फल, अंकुरित अन्न, मूंग दाल आदि का सेवन अधिक मात्रा में करे। अपनी दिनचर्या में वाञ्छित सुधार करे। दिनचर्या में वायुसेवन हेतु सूर्योदय से पूर्व भ्रमण के लिये जाना, तेल-मालिश, योगासन, व्यायाम करना, दिन में चल-फिरकर रहना हितकारी होता है। योगासनों में सूर्य नमस्कार, भुजङ्गासन और अन्तमें शवासन अवश्य करे। अतः अंत में मधुमेह मनुष्य को रोगी को पथ्यका पालन और अपथ्यका त्याग करना अपेक्षित है। घरेलू उपचार एवं आयुर्वेदिक चिकित्सा- मेथीदाना ५०० ग्राम धो-साफकर, इसमें 5 ग्राम चूना डालके 24 घंटे तक पानी में भिगोएँ। मेथीदाना मिटाता है-मधुमेहमेथीदाना फूलने पर इन्हें पानी से निकाल सुखा ले और कूट-पीसकर महीन चूर्ण कर ले। इस चूर्ण को सुबह-शाम 2-2 ग्राम पानी के साथ सेवन करने से मधुमेह के रोगी को अच्छा लाभ होता है। मिट्टी के पात्र में रातको 20 ग्राम मेथीदाना पानी में भिगोये और सुबह मसल-छानकर इस पानी को पीये। इसी प्रकार सुबह का भिगोया मेथीदाना शाम को मसल-छानकर पीये। 25 मिलीग्राम पिंसी हल्दी और एक चम्मच amrutam आँवला का चूर्ण सुबह-शाम पानी के साथ लेने से रक्त शर्करा सामान्य मात्रा में बनी रहती है, क्योंकि इसके सेवन से अग्न्याशयको बल मिलता है, जिससे इन्सुलिन नामक हार्मोन उचित मात्रामें बनता रहता है। यदि स्वस्थ व्यक्ति इसका सेवन करे तो वह भी अनेक व्याधि से बचा रह सकता है। केवल चैत्र महीने में ढाक (पलाश)-के फूलोंका रस आधा-आधा चम्मच सुबह-शाम पीना मधुमेह से ग्रस्त मरीज के लिये लाभप्रद रहता है। मात्र 5 बेल के ताजे हरे पत्तों का रस सुबह-शाम पीना मधुमेह के रोग में बहुत गुणकारी और उत्तम है।

मधुमेह नाशक चूर्ण घर पर बनाएँ गुड़मार ८० ग्राम, बिनोले की मींगी ४० ग्राम, बेल के सूखे पत्ते ६० ग्राम, सनाया 30 ग्राम, गुलाब फूल 50 ग्राम, जामुनकी गुठली ४० ग्राम और नीम की सूखी पत्तियाँ २० ग्राम तथा जीरा, सौंफ, धनिया, तेजपत्र, कालीमिर्च, सभी 10-10 ग्राम को कूट-पीसकर मिलाकर चूर्ण बना ले और उसका सुबह-शाम आधा-आधा चम्मच प्रयोग करे।

मधुमेह नाशक चूर्ण से अग्न्याशय और यकृत या लिवर को बल मिलने से उनके विकार नष्ट होते हैं और मूत्र तथा रक्तकी शर्करा नियन्त्रित हो सामान्य मात्रामें रहती है। आयुर्वेदिक औषधि वसन्तकुसुमाकर रस अथवा अम्बरयुक्त शिलाजत्वादि वटी और प्रमेहगज केसरी वटी इन दोनोंकी एक-एक गोली सुबह-शाम दूधके साथ ले। आयुर्वेदिक औषधियोंसे तैयार मिश्रण का प्रयोग मधुमेहके रोगमें विशेष लाभकारी रहता है।



## डॉ पीयूष त्रिवेदी

### आयुर्वेदाचार्य

### चिकित्साधिकारी राजकीय आयुर्वेद

### चिकित्सालय राजस्थान

### विधानसभा, जयपुर। 9828011871

शाक-सब्जी, सलाद और छाछ-मट्ठा का सेवन करे। भोजन करते हुए छाछ को घूंट-घूंट करके धीरे से पिये। भोजन के 2 घण्टे पश्चात् फल लें। रात को दही, फल, अरहर की दाल न लें। सायंकाल का भोजन शाम ७ बजे तक कर ले। भोजन फुरसत के अनुसार नहीं, बल्कि ठीक निश्चित समय पर ही करे। प्रतिदिन निश्चित समय पर भोजन करने से रक्त-शर्करा की मात्रा सामान्य अवस्था में बनी रहती है। बादाम 2 या 3 से अधिक न लें, इससे पाचनत्रं बिगड़ता है। अंजीर को हमेशा दूध में उबालकर लें अन्यथा बवासीर हो सकती है। चिरौंजी खस का हलुआ बनाकर खाएं। खून बढ़ाने के लिए केवल काली किसमिस खाएं, ऊपर से दूध पिये। केवल सुबह के नाशते या भोजन में थोड़ा मीठा अवश्य लें। अन्यथा वातरोग हो सकते हैं। रक्त नाड़ियों को चलायमान रखने के लिए गुड़ आदि अवश्य लें। रात के भोजन में भोजन में मीठे पदार्थ चीनी-शक्कर, मीठे फल, मीठी चाय, मीठे पेय, मीठा दूध, चावल, आलू, सकरकंद, तले-चिकने पदार्थ, घी, मक्खन, सूखे मेवे,



# रक्तदान शिविर सम्पन्न - 103 यूनिट रक्त संग्रहित



रोहित जैन, शाबाश इंडिया

नसीराबाद। एचडीएफसी बैंक एवं माहेश्वरी समाज संस्था के संयुक्त तत्वावधान में बुधवार को सुभाष गंज अनाज मण्डी स्थित शिव मंदिर में रक्तदान शिविर सम्पन्न हुआ। शिविर में अजमेर पंचशील कोलोनी स्थित त्रिवेणी ब्लड बैंक के सहयोग से 103 यूनिट रक्त संग्रहित किया गया। डाक्टर आलोक शर्मा ने अपनी सेवाएं दी। इस अवसर पर उपखण्ड अधिकारी अंशुल आमेरिया, सेना चिकित्सालय के ब्रिगेडियर शशांक जैन, छावनी परिषद के मुख्य अधिशाषी अधिकारी डॉ नीतिश गुप्ता, नगरपालिका अध्यक्ष अनीता मित्तल, वैरिड बोर्ड सदस्य सुशील कुमार गदिया व कांग्रेस प्रत्याशी शिवप्रकार गुर्जर उपस्थित थे। जिन्हें शॉल ओढ़ाकर सम्मानित किया गया। सभी 103 रक्तदाताओं को प्रशस्ति पत्र एवं हेलमेट देकर सम्मानित किया गया।



दी बार एसोसिएशन जयपुर

हर वादा,  
सच्चा इरादा

VOTE  
2023  
VOTING ON  
8 DECEMBER



अध्यक्ष पद हेतु

**एडवोकेट संदीप लुहाड़िया**

पूर्व महासचिव, मो. 9829210031

अपना **अमूल्य मत** एवं  
समर्थन देकर विजयी बनाएं।

निवेदक:

**नीरज लुहाड़िया**

अध्यक्ष, घी वालों का रास्ता व्यापार संघ  
उपाध्यक्ष, जयपुर व्यापार महासंघ



FOLLOW :

