

# शाबाशा इंडिया



@ShabaasIndia

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

## जीआईटीबी 2024 का हुआ समापन, 10,000 से अधिक पूर्व निर्धारित बैठकें आयोजित की गईं

52 देशों के 242 एफटीओ हुए शामिल। भारत को ग्लोबल वेडिंग टूरिज्म डेस्टिनेशन के रूप में बढ़ावा देने पर रहा फोकस

जयपुर, शाबाशा इंडिया

ग्रेट इंडियन ट्रैवल बाजार के 13वें संस्करण का मंगलवार को सीतापुरा स्थित नोवोटेल् जयपुर कन्वेंशन सेंटर में ट्रैवल ट्रेड के बीच उत्साह के साथ समापन हुआ। इसमें 'बायर्स' और 'सेलर्स' दोनों नेटवर्किंग के अवसरों से संतुष्ट नजर आए। यह संस्करण भारत को 'ग्लोबल वेडिंग टूरिज्म डेस्टिनेशन' के रूप में बढ़ावा देने के लिए समर्पित था। इस मेगा इवेंट में 52 देशों के कुल 242 प्रमुख इनबाउंड फॉरेन टूर ऑपरेटर्स (एफटीओ) फॉरेन बायर्स के रूप में शामिल हुए। तीन दिवसीय जीआईटीबी का आयोजन राजस्थान सरकार के पर्यटन विभाग, भारत सरकार के पर्यटन मंत्रालय और फेडरेशन ऑफ इंडियन चैम्बर्स ऑफ कॉमर्स एंड इंडस्ट्री (फिककी) द्वारा किया गया। इस आयोजन को होटल एंड रेस्टोरेंट एसोसिएशन ऑफ राजस्थान (एचआरएआर), इंडियन हेरिटेज होटल्स एसोसिएशन (आईएचएचए) और राजस्थान एसोसिएशन ऑफ टूर ऑपरेटर्स (राटो) जैसे प्रतिष्ठित राष्ट्रीय और क्षेत्रीय एसोसिएशंस का सहयोग प्राप्त था। मार्ट की सफलता के बारे में राजस्थान सरकार के पर्यटन विभाग की प्रमुख शासन सचिव गायत्री राठौड़ ने कहा कि जीआईटीबी सक्रिय 'बायर्स' और 'सेलर्स' को आकर्षित करने में बेहद सफल रहा है। दो दिनों के दौरान 10,000 से अधिक पूर्व-निर्धारित बी2बी बैठकें आयोजित की गईं। मेजबान राज्य राजस्थान सहित 10 राज्यों की भागीदारी से पता चलता है कि मार्ट ने पूरे देश में अपनी



विशिष्ट पहचान बना ली है। मार्ट में भाग लेने के लिए 52 देशों से 242 एफटीओ आए। जीआईटीबी का यह संस्करण विशेष रूप से वेडिंग्स को बढ़ावा देने के लिए समर्पित था, जिसके परिणामस्वरूप नेटवर्किंग सार्थक रही। फिककी टूरिज्म एंड कल्चरल कमिटी, चेरमैन, दीपक देवा ने कहा कि ग्रेट इंडियन ट्रैवल बाजार के इस संस्करण ने एक बार फिर साबित कर दिया है कि यह मार्ट देश में पर्यटन के विकास को बढ़ावा देने का काम कर रहा है। इस वर्ष भी बायर्स (टूर ऑपरेटर) और सेलर्स (पर्यटन उत्पादों के मालिक) के बीच इंटरैक्टिव नेटवर्किंग देखी गई। ट्रैवल ट्रेड प्रोफेशनल्स ने मीटिंग्स में विचारों का आदान-प्रदान किया और नए व्यावसायिक अवसर तलाशे। फेडरेशन ऑफ हॉस्पिटैलिटी एंड

टूरिज्म ऑफ राजस्थान और होटल एंड रेस्टोरेंट एसोसिएशन ऑफ राजस्थान के अध्यक्ष, कुलदीप सिंह चंदेला ने कहा कि जीआईटीबी जैसे आयोजनों से इनबाउंड टूरिज्म को बढ़ावा मिलता है। इससे फुटफॉल में वृद्धि होती है। देश में हवाई, रेल और सड़क कनेक्टिविटी में काफी हद तक सुधार से भारत पर्यटन के क्षेत्र में बड़े स्तर पर विकास के लिए तैयार है। दो दिवसीय बी2बी इंटरैक्शन सफलतापूर्वक संपन्न हुआ है। इंडियन हेरिटेज होटल्स एसोसिएशन (आईएचएचए) के महासचिव, गज सिंह अलसीसर ने कहा कि जीआईटीबी 'स्टैंड-अलोन' होटलों के लिए एक उत्कृष्ट नेटवर्किंग प्लेटफॉर्म रहा है, जहां फॉरेन बायर्स के साथ बातचीत और एक ही मंच पर सभी हितधारकों से मिला जा सकता

है। चिन्हित बायर्स के साथ, जीआईटीबी की देश में आयोजित अन्य मार्टों की तुलना में खास पहचान है। यहां सेलर्स चुन सकते हैं कि वे किन पार्टियों से जुड़ने में रुचि रखते हैं और उसी के अनुसार अपनी बैठकें पूर्व-निर्धारित करते हैं। राजस्थान एसोसिएशन ऑफ टूर ऑपरेटर्स (राटो) के प्रेसिडेंट, महेंद्र सिंह राठौड़ ने बताया कि मार्ट में आए बायर्स के लिए फैम टूर भी आयोजित किए जा रहे हैं, जिनमें कुल 95 टूर ऑपरेटर्स शामिल हो रहे हैं। इस टूर में तीन यात्रा कार्यक्रम शामिल हैं- जयपुर-बूंदी-उदयपुर-देवगढ़-जयपुर; जयपुर-सरिस्का-रणथंभौर-जयपुर और जयपुर-जोधपुर-जैसलमेर-बीकानेर-जयपुर। फैम टूर बुधवार (8 मई) को सीतापुरा में नोवोटेल् कन्वेंशन सेंटर से सुबह 8.30 बजे शुरू होगा।

सड़कों पर निर्बाध व सुचारू ट्रैफिक संचालन के लिए विशेष अभियान चलाएं: मुख्य सचिव

## मुख्य सचिव ने जयपुर शहर की ट्रैफिक व्यवस्था के सम्बन्ध में ली बैठक

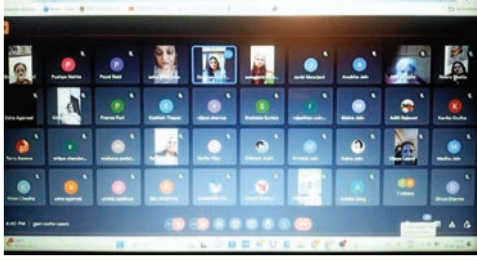
जयपुर, कासं। मुख्य सचिव सुधांशु पन्त ने कहा कि जयपुर शहर में ट्रैफिक व्यवस्था को सुगम और सुरक्षित बनाने के लिए सभी सम्बंधित विभागों को समन्वित होकर तेजी से कार्य करना होगा। जयपुर की सड़कों पर निर्बाध व सुचारू ट्रैफिक संचालन के लिए विशेष अभियान चलाकर आमजन को जल्द राहत प्रदान करें।

पन्त मंगलवार को शासन सचिवालय में जयपुर शहर की यातायात व्यवस्था के सम्बन्ध में आयोजित बैठक की अध्यक्षता कर रहे थे। उन्होंने कहा कि शहर में अधिकाधिक नई सार्वजनिक पार्किंग के निर्माण के लिए कार्ययोजना बनाएं और मौजूदा सार्वजनिक पार्किंग स्थानों की पूरी उपयोगिता सुनिश्चित करें।





# मेंटल हेल्थ अवेयरनेस मंथ (मई) के संदर्भ में लिनेस डिस्ट्रिक्ट आर एम 1



## शाबाश इंडिया

स्वयंसिद्धा और रुवा मेडिकल एंड हेल्थ सेल के सानिध्य में लिनेस क्लब जयपुर एंजेल की तरफ से मेंटल हेल्थ अवेयरनेस के लिए एक ऑनलाइन सेमिनार का आयोजन किया गया। सेमिनार की प्रारंभ में लिनेस डिस्ट्रिक्ट की वाइस प्रेसिडेंट और लिनेस एंजेल क्लब की मेंटर स्वग्रही माओ ने सभी का स्वागत किया। लिनेस डिस्ट्रिक्ट अध्यक्ष अनुभा जैन ने लिनेस डिस्ट्रिक्ट के बारे में विस्तृत जानकारी दी। रुवा अध्यक्ष डॉ शशि लता पुरी ने रुवा-राजस्थान यूनिवर्सिटी वूमेन'स एसोसिएशन के कार्यक्रमों के बारे में विस्तृत जानकारी दी। मुख्य स्पीकर रुवा के मेडिकल हेल्थ सेल की को कन्वीनर, लिनेस डिस्ट्रिक्ट की एरिया ऑफिसर और लिनेस एंजेल की चार्टर अध्यक्ष डॉ अनामिका पापड़ीवाल सीनियर साइकोलॉजिस्ट ने मदर्स की

मेंटल हेल्थ और उसका परिवार पर पड़ने वाले प्रभाव पर अपने विचार व्यक्त किए। उन्होंने बताया कि एक मां को जीवन में कई चुनौतियों का सामना करना पड़ता है जिनकी वजह से कई बार वह अपराध बोध में घिर जाती हैं और डिप्रेशन का शिकार हो जाती है इसके अलावा लोगों का तुलनात्मक और भेदभावपूर्ण व्यवहार, उनके ऊपर ही सारी जिम्मेदारी डाल देना, घरेलू हिंसा, मां बनने के बाद बॉडी शेमिंग जैसी कई मानसिक समस्याओं के बारे में वह किसी को बता भी नहीं पाती हैं और अपनी समस्या पहचान भी नहीं पाती हैं। ऐसे में यह बहुत जरूरी है कि यदि उनके व्यवहार में कोई परिवर्तन, बदन दर्द, बार-बार सिर दर्द, अक्सर पेन किलर लेना, भूल जाना, बार-बार टॉयलेट जाना, मुंह सूखना, भूख कम ज्यादा लगना, बीपी, हाइपरटेंशन जैसी समस्याएं नजर आए तो तुरंत अपने मानसिक स्वास्थ्य की तरफ अवेयर हो जाना चाहिए क्योंकि यदि मां खुद इसके लिए जागरूक नहीं होगी तो उससे उनके बच्चों में और पारिवारिक सदस्यों में व्यवहार संबंधी समस्याएं आ सकती हैं और उनका सामाजिक, भावनात्मक व्यावहारिक और संज्ञानात्मक विकास प्रभावित होता है। अपने पति और पारिवारिक सदस्यों के साथ रिश्ते खराब होने लगते हैं। ऐसे में जरूरी है कि जिस तरह से शारीरिक बीमारी होने पर तुरंत इलाज लिया जाता है वैसे ही मानसिक अस्वस्थ होने पर बेझिझक किसी भी प्रोफेशनल साइकोलॉजिस्ट या साइकोथैरेपिस्ट से काउंसलिंग ले लेनी चाहिए। रुवा के मेडिकल एंड हेल्थ सेल की कन्वीनर डॉ



मालती गुप्ता, प्रदेश की वरिष्ठतम प्लास्टिक सर्जन ने बताया कि यदि मां मानसिक रूप से स्ट्रेस में है तो रसोई में जलने की दुर्घटनाओं की संभावना बहुत अधिक बढ़ जाती है इसलिए उनका मानसिक स्वास्थ्य को लेकर जागरूक होना बहुत जरूरी है। लिनेस डिस्ट्रिक्ट की उएड अंजना जैन ने बताया कि जब मां मानसिक रूप से स्वस्थ होगी तभी उनका परिवार स्वस्थ होगा इसीलिए उन्हें हमेशा अपने स्वास्थ्य को लेकर जागरूक रहना चाहिए और परिवार के सदस्यों को भी महिलाओं के स्वास्थ्य के लिए जागरूक रहना चाहिए। इस सेमिनार में ऑल इंडिया लिनेस क्लब्स की फाउंडर पेटर्न इंदु मेहता जी भी सम्मिलित हुईं और उन्होंने ऑनलाइन सेमिनार आयोजित करने की बहुत प्रशंसा की। कार्यक्रम के अंत में लोगों के सवालियों के जवाब भी दिए गए। कार्यक्रम का बहुत ही शानदार संचालन मेडिकल एंड हेल्थ सेल की कोऑर्डिनेटर दिव्या शर्मा ने किया।

## निशुल्क मिर्गी रोग शिविर एवम ई ई जी मशीन का हुआ लोकार्पण



## रोहित जैन. शाबाश इंडिया

गुलाबपुरा। श्री प्राज्ञ मृगी रोग निवारक समिति गुलाबपुरा द्वारा माह के प्रथम मंगलवार को आयोजित कैम्प मंगलवार को अस्पताल परिसर में लगाया गया। संस्था के मंत्री पदम चंद खटोड़ ने बताया कि कैम्प में वरिष्ठ डॉक्टर आर के चंडक ने अपनी सेवाएं प्रदान करते हुए 114 मरीजों को सेवा प्रदान की एवम निशुल्क दवा का वितरण किया गया। साथ ही मरीजों के लिए अति उपयोगी आधुनिक ई ई जी मशीन का लोकार्पण भी किया गया। ई ई जी मशीन व आज के कैम्प के लाभार्थी श्रीमती कमलेश राजेंद्र कुमार, श्रीमती अकिताललित कुमार लोढ़ा, कबीर, अर्जुन लोढ़ा ब्यावर/अहमदाबाद रहे। शिविर में अनिल चौधरी ने मरीजों को मृगी रोग से बचाव व योगा के बारे में विस्तार से समझाते हुए इसके नियमित रूप से करने पर जोर दिया। संस्था के मंत्री पदम चंद खटोड़ ने संस्था की गतिविधि की जानकारी दी, अध्यक्ष घेवरचंद श्रीश्रीमाल कार्याध्यक्ष मूलचंद नाबेड़ा ने लाभार्थी श्रीमती परिवार का स्वागत एवम आभार व्यक्त किया। शिविर में मदनलाल लोढ़ा, पारस मल बाबेल, प्रेम पाड़लेचा, के डी मिश्रा, मदन लाल रांका, अमित लोढ़ा, जोनु सिंघवी, सुनील कोठारी, देवकरण कोठारी, सुरेश लोढ़ा, सुशील चौधरी, ने सेवाएं प्रदान की। शिविर का संचालन अनिल चौधरी ने किया।

## सखी सेंटर ने बांधे पक्षियों के लिए परिंडे



उदयपुर. शाबाश इंडिया। गर्मी के इस मौसम में जब तापमान 40 के पार पहुंचकर पशु-पक्षी और मानव सबको आंखे दिखा रहा है, ऐसे में कुछ परोपकारी लोग जल सेवा कर गर्मी के इस प्रकोप से जीव-जंतुओं को राहत पहुंचा रहे हैं। सखी वन स्टोप सेंटर, उदयपुर एवं शिशु एवं मातृ सेवा संस्थान के संयुक्त तत्वावधान में पक्षी जल सेवा अभियान चलाया गया। जिसके तहत पक्षियों के लिए पेड़ों पर पानी के परिंडे बांधे गए। इस अवसर पर एनजीओ सचिव योगेश दाधीच, राज जांगीड़, केन्द्र प्रबन्धक किरण पटेल, लीगल काउंसलर उमा तुर्किया, काउंसलर, रेखा जीनगर और बहुउद्देशीय कार्यकर्ता लक्ष्मी देवी भी मौजूद थीं।



# जनकपुरी में तीर्थकर नमिनाथ भगवान का मनाया गया मोक्ष कल्याणक



जयपुर. शाबाश इंडिया। जनकपुरी ज्योतिनगर जैन मन्दिर में शनिवार को भगवान के श्री चरणों में अपने समस्त दुखों की निर्वृत्ति हेतु अर्थात निर्वाण की भावना के साथ तीर्थकर नमिनाथ के मोक्ष कल्याण पर आचार्य शशांक सागर जी ससंध के पावन सानिध्य में निर्वाण लाडू समर्पित किया गया। प्रबंध समिति अध्यक्ष पदम जैन बिलाला ने बताया कि नमिनाथ जी जैन धर्म के इक्कीसवें तीर्थकर है। उनका जन्म मिथिला के राजपरिवार में श्रावण मास के कृष्ण पक्ष की अष्टमी तिथि को अश्विनी नक्षत्र में हुआ था। इनकी माता का नाम विप्रा रानी देवी और

पिता का राजा विजय था। इनका निर्वाण शाश्वत तीर्थ सम्पद शिखर पर हुआ था। मन्दिर जी में प्रातः अभिषेक वृहत शान्तिधारा व पूजन के बाद निर्वाण काण्ड का वाचन किया गया तथा इसके बाद भगवान के मोक्ष कल्याण का अर्घः-

वैसाखचतुर्दशीशय्यामा,  
हनिशेषवरीशिववामा  
सम्पदशकीभगवन्ता,  
हमपूजेंसुगुनअनन्ता

बोलते हुए श्रद्धालुओं ने निर्वाण लाडू समर्पित किया गया।



## महावीर इंटरनेशनल शाखा नौगामा ने परिंडे वितरण कर दिया जीव दया का संदेश



बौडीगामा. शाबाश इंडिया

आज राजकीय सीनिएयर माध्यमिक विद्यालय बौडीगामा में मुख्य अतिथि रमणलाल नानावटी, विशिष्ट अतिथि पूर्व सरपंच खुशपाल कटारा, विद्यालय के प्रधानाचार्य देवेन्द्र पाटीदार, महावीर इंटरनेशनल शाखा के अध्यक्ष सुरेश चंद्र गांधी, जीव दया परिवार अध्यक्ष आशीष पंचोरी, कवि उत्सव गांधी, वीर जगजी कटारा, लक्ष्मीलाल नानावटी के आतिथ्य में महावीर इंटरनेशनल शाखा नौगामा द्वारा विद्यालय परिसर में ग्रामीणों को एवं विद्यालय के छात्रों को परिंडे बांटे गये। इस अवसर पर सर्व प्रथम भावना दिन रात मेरी सब सुखी संसार हो प्रार्थना के साथ कार्यक्रम का शुभारंभ हुआ। अतिथियों को महावीर इंटरनेशनल की ओर से दुपट्टा उड़ाकर सम्मान किया गया। इस अवसर पर विद्यालय के प्रधानाचार्य देवेन्द्र पाटीदार ने अपने उद्बोधन में कहा कि महावीर इंटरनेशनल द्वारा जीव दया का यह एक अच्छा कार्य किया जा रहा है। महावीर इंटरनेशनल के कार्य बहुत सराहना करता हूँ। पूर्व में भी हमारे विद्यालय में परिंडे वितरण कार्यक्रम एवं नेत्र जांच शिविर का आयोजन शाखा की ओर से किया गया था महावीर इंटरनेशनल को हमारी ओर से बहुत-बहुत शुभकामनाएं इस अवसर पर आज विद्यालय के जो छात्र-छात्रा आए हैं उन सबको अपना परीक्षा परिणाम भी सुनाया जा रहा है एवं निशुल्क पाठ्य पुस्तक के भी वितरण की जा रही है।

**दिगम्बर जैन सोशल ग्रुप फेडरेशन राजस्थान रीजन जयपुर**  
द्वारा  
नारायणा हॉस्पिटल जयपुर • चाँद बाई सेठी पारमार्थिक ट्रस्ट जयपुर  
के सहयोग से

**निःशुल्क स्वास्थ्य जाँच एवं परामर्श शिविर**  
**दिनांक : रविवार, 12 मई 2024** **समय : प्रातः 9 बजे से 1 बजे तक**  
**स्थान : सत्संग भवन, गणेश मार्ग, बापू नगर, जयपुर**  
**शिविर में उपलब्ध निःशुल्क सुविधायें**

निःशुल्क जांचें	निःशुल्क परामर्श:
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ब्लड प्रेशर</li> <li>• शुगर</li> <li>• मोटापे की जांच (BMI)</li> <li>• ई. सी. जी.</li> <li>• हृदयियों में मिनरल की जांच (BMD)</li> <li>• नीवर फंक्शन</li> <li>• आंखों की जांच</li> <li>• दांतों की जांच</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• कार्डियो लॉजिस्ट विशेषज्ञ</li> <li>• जनरल फिजिशियन</li> <li>• न्यूरो फिजिशियन</li> <li>• पेट एवं लिवर रोग विशेषज्ञ</li> <li>• इन्फेक्टीयस रोग विशेषज्ञ</li> <li>• नेत्र रोग विशेषज्ञ</li> <li>• दंत रोग विशेषज्ञ</li> </ul> <p>नोट: कृपया शिविर में अपनी पुरानी बीमारी का रिकॉर्ड साथ में लेकर आवें।</p>

**मुख्य अतिथि— श्री वीरेन्द्र कुमार जी जैन ,शांता जी सेठी एवम परिवार जन**

**सहयोगी चिकित्सकीय संस्थायें - नारायणा हॉस्पिटल • शंकरा आई हॉस्पिटल • ब्लॉव डेंटल हॉस्पिटल**

**संयोजक ग्रुप :- दिगम्बर जैन सोशल ग्रुप वीर**

**सहयोगी दिगम्बर जैन सोशल ग्रुप - जयपुर मैन, गुलाबी नगर, आदिनाथ, नवकर, जैन भारती, मैत्री, हायमंड, पारवनाथ तीर्थकर, जयपुर सिटी, ब्लू स्टार, वाल्सल्य, पिक पल, संगिनी फॉरएवर, सम्यक, जनकश्री, वर्धमान(प्रताप नगर), वीर, स्वस्तिनक सन्मति, विराट, अग्रसेन**

**चिकित्सा संयोजक: नीरज जैन • राजेन्द्र बाकलीवाल • व्यवस्था संयोजक - अशोक जैन • विनय छाबड़ा**

निवेदक	
राजेश बरुजाका अध्यक्ष	अजित जैन IPS संस्थापक अध्यक्ष
सुरेन्द्र कुमार पाण्ड्या परामर्शक	गुनीन रोग जैन परामर्शक
यशकमल अजमेरा विक्रमजैन अध्यक्ष	अजुल विलास पुरे अध्यक्ष
पारस जैन संस्थापक	निर्मल सेठी परामर्शक

**रीजन कार्यध्यक्ष - सुनील बज • सुरेश जैन वादीकुई**

एवं समस्त कार्यकारिणी सदस्य दिगम्बर जैन सोशल ग्रुप फेडरेशन राजस्थान रीजन जयपुर



## वेद ज्ञान

### आशावादिता भी जरूरी

हम क्यों किसी से स्वयं को कम मानें, जबकि हमारे भीतर अनंत शक्तियों का स्रोत प्रवाहित है। जरूरत सिर्फ अहसास की है। एक बार पूरे आत्मविश्वास के साथ स्वच दबा दें, पूरा जीवन रोशनी से भर जाएगा। सफलता का महत्वपूर्ण सूत्र है साहसी मन का होना। मन यदि बुझाबुझा है तो शरीर कभी सक्रिय नहीं बन सकता। मन में स्वयं के प्रति विश्वास होना जरूरी है कि मुझमें अनंत शक्ति संचित है। मैं भी वह सब कुछ कर सकता हूँ जो दूसरे लोग करते हैं। एक बार किसी कार्य को करने का लक्ष्य निर्धारित कर लेने के बाद इसे हर कीमत और कठिनाई की लागत पर पूरा करें। किसी कठिन कार्य को करने से उत्पन्न आत्मविश्वास अभूतपूर्व होता है। साहस संघर्षों से जूझने की प्रेरणा देता है। भीतरी शक्तियाँ कब प्रकट हो जाएँ और कब मनुष्य को खतरों के बीच फेंक दें, कहा नहीं जा सकता। निश्चय ही हर व्यक्ति के भीतर अनंत शक्तियों का अक्षय भंडार छिपा है। परिस्थितियाँ उन्हें प्रकट कर देती हैं। लघु से महान बना देती हैं। विचारक कार्ल बार्ड ने कहा है कि हालाँकि कोई भी व्यक्ति अतीत में जाकर नई शुरुआत नहीं कर सकता है, लेकिन कोई भी व्यक्ति कभी भी नई शुरुआत कर सकता है। जीवन के लिए आशावादिता भी जरूरी है, इसी के सहारे छोटी-छोटी नौकाएँ तूफानों में भी अपना रास्ता तलाश लेती हैं। प्रतिकूल परिस्थितियों के बीच सही समाधान ढूँढ़ लेती हैं। उसके साथ तीव्र आकांक्षी निर्माण की योजनाएँ करवटें लेती हैं। आशावादिता पुरुषार्थ से जोड़ती है। साहस की मीनारें खड़ी करती है। इसीलिए एक लेखक शेन कार्टर ने कहा है कि बेहतर कल के लिए आशावादिता व्यक्ति का पासपोर्ट होता है। कष्टों से घबराएँ नहीं, उन्हें सहें। जोखिमों से खेलना सीखेंगे तभी तो मंजिल तक पहुंच सकेंगे। 'मैं यह काम कर नहीं सकता' इस बुझदिली को छोड़कर यह कहना सीखें कि मेरे जीवन-कोश में 'असंभव' जैसा शब्द नहीं लिखा है। अमेरिका के पूर्व राष्ट्रपति रूजवेल्ट ने कहा है कि 'भविष्य उनका है, जो अपने सपनों की सुंदरता में यकीन करते हैं। जो व्यक्ति सपने देखते हैं, वही उन्हें साकार कर सकते हैं।

## संपादकीय

### दावों पर सवाल उठा रहा है घाटी में आतंकवाद

घाटी में दहशतगर्दी पर काफी हद तक काबू पा लेने के सरकारी दावे के बरक्स हकीकत यह है कि पिछले कुछ सालों में वहां आतंकी हमले बढ़े हैं। पुंछ के शाहसितार इलाके में वायुसेना के वाहन पर हुआ हमला इसकी ताजा कड़ी है। शनिवार को घात लगा कर आतंकीयों ने हमला किया था, जिसमें पांच सैनिक गंभीर रूप से घायल हो गए। बाद में उनमें से एक ने अस्पताल में दम तोड़ दिया। आतंकीयों की तलाश जारी है। हेलिकाप्टर से भी उनकी टोह ली जा रही है। बताया जा रहा है कि ये आतंकी पाकिस्तान से आए थे। उनमें से दो आतंकीयों के रेखाचित्र जारी कर उनके बारे में जानकारी देने वाले को बीस लाख रुपए इनाम की घोषणा भी कर दी गई है। सरकार लगातार कहती आ रही है कि घाटी में आतंकवादियों की गतिविधियों को समेट दिया गया है। अब वे एक सीमित क्षेत्र में सक्रिय रह गए हैं। उन्हें भी जल्दी खत्म कर दिया जाएगा। मगर हैरानी की बात है कि सरकार के इस दावे को धता बताते हुए आतंकी लगातार कभी लक्षित हिंसा करके ध्यान भटकाने, तो कभी सेना के काफिले पर घात लगा कर हमला करने में कैसे कामयाब हो जा रहे हैं। चिंता की बात यह भी है कि आतंकी उन इलाकों में भी सक्रिय देखे जा रहे हैं, जहां वर्षों से लगभग शांति थी। पीर-पंजाल के इलाके में फिर से आतंकीयों का सक्रिय हो जाना पाकिस्तान की तरफ से मिल रही गंभीर चुनौती की तरह



है। ताजा हमला उसी इलाके में हुआ है। वह पाकिस्तान से सटा घने जंगलों और चट्टानों वाला दुर्गम इलाका है। भारतीय सेना ने बहुत पहले उस इलाके में पाकिस्तान पोषित आतंकी गतिविधियों पर विराम लगा दिया था। यह पिछले एक पखवाड़े में तीसरी आतंकी घटना है। इसके पहले आतंकीयों ने दो स्थानीय नागरिकों की गोली मार कर हत्या कर दी थी। इसके पहले सेना और पुलिस ने कुछ तलाशी अभियानों में आतंकवादियों को मार गिराया था। ये हमले उन्हीं की प्रतिक्रिया में किए गए लगते हैं। मगर इन घटनाओं से यह भी जाहिर है कि सेना और सुरक्षाबलों को दहशतगर्दी की रणनीति समझने में चूक हो रही है। वे समय-समय पर अपनी रणनीति बदलते रहते हैं। कई बार वे लक्षित हिंसा का सहारा केवल इसलिए लेते हैं कि ध्यान भटकाना जा सके। फिर वे घात लगा कर सेना के काफिले पर हमला इस मकसद से करते हैं कि अधिक से अधिक नुकसान पहुंचा सके। बार-बार हो रहे ऐसे हमले गंभीर चिंता का विषय हैं। जम्मू-कश्मीर का विशेष दर्जा समाप्त करने और सेना की तैनाती बढ़ाने के बाद दावे किए गए थे कि जल्दी ही घाटी से दहशतगर्दी को नेस्तनाबूद कर दिया जाएगा। अब जब आतंकवादियों को मिलने वाले वित्तीय, स्थानीय और हर तरह के सहयोग पर अंकुश लगाया जा चुका है, पहले की तुलना में खुफिया तंत्र अधिक सक्रिय है, तब भी अगर आतंकवादी न केवल सुरक्षाबलों को चकमा देने में कामयाब हो जा रहे हैं, बल्कि उनकी सक्रियता लगातार बनी हुई है, तो इस विषय में नए सिरे से विचार करने की जरूरत है। -राकेश जैन गोदिका

## परिदृश्य

लंबे समय से देश भर में काले धन के खिलाफ अभियान चल रहा है। जांच एजेंसियाँ लगातार सक्रिय हैं। मगर तमाम कवायदों के बावजूद इस समस्या से पार पाना बड़ी चुनौती बनी हुई है। सोमवार को प्रवर्तन निदेशालय यानी ईडी ने झारखंड की राजधानी रांची में राज्य सरकार में मंत्री आलमगीर आलम के निजी सचिव के घरेलू सहायक के घर छापेमारी की, जिसमें पैतिस करोड़ रुपए से ज्यादा की नकदी बरामद हुई। खबर के मुताबिक, यह छापेमारी झारखंड ग्रामीण विकास विभाग के मुख्य अभियंता से जुड़े मामले में हुई है, जिसे ईडी ने पिछले वर्ष धनशोधन के मामले में गिरफ्तार किया था। धनशोधन का सिरा मंत्री के निजी सचिव और उसके घरेलू सहायक से भी जुड़ा हुआ था, इसलिए ईडी ने उसे जांच और कार्रवाई के दायरे में लिया। सवाल है कि इतनी बड़ी रकम काले धन के रूप में किसी के घर में पड़ी थी, तो इस तरह का भ्रष्टाचार बिना किसी उच्च स्तरीय संरक्षण के चलना कैसे संभव है! सवाल यह भी है कि भ्रष्टाचार और काले धन के खिलाफ अभियान चलाने और इसके खात्मे के लिए हर स्तर पर कार्रवाई करते हुए पिछले आठ-वर्षों में जितने वादे और दावे किए गए, उसके मुकाबले कामयाबी कहाँ दिखती है! आखिर क्या वजह है कि हर कुछ दिनों बाद किसी नेता या अधिकारी के घर या दफ्तर में छापे मारे जाते हैं, वहां से करोड़ों रुपए नगद बरामद होते हैं? समझना मुश्किल है कि जांच एजेंसियों की सघन कार्रवाइयों के बीच दीवार फोड़ कर कहाँ से इतनी भारी मात्रा में नगदी निकल आती है? क्या वजह है कि काले धन पर काबू पाने के लिए बनाए गए कायदे-कानून को लेकर सख्ती के दावों के बावजूद भ्रष्ट आचरण में लिप्त नेता या अफसर को कई-कई करोड़ रुपए नगद अपने घरों में छिपा कर रखने में कोई खौफ नहीं होता?

## काला धन



कहा जा सकता है कि सरकारी एजेंसियाँ भ्रष्टाचार और काले धन की समस्या को खत्म करने को लेकर सक्रिय हैं। मगर यह भी सच है कि भ्रष्टाचार के खिलाफ जंग छेड़ने और संबंधित महकमों या एजेंसियों की अति-सक्रियता के बावजूद इस समस्या पर काबू पाना आज भी मुश्किल साबित हो रहा है।



## पुलक सागर जी गुरुदेव के अवतरण दिवस पर त्रिदिवसीय कार्यक्रम

दिनांक 8 मई को रक्तदान शिविर



**किशनगढ़. शाबाश इंडिया।** भारत गौरव आचार्य पुलक सागर जी गुरुदेव के 54 वें अवतरण दिवस पर अनेक कार्यक्रमों का आयोजन किया जायेगा। पुलक मंच परिवार शाखा किशनगढ़ के अध्यक्ष चन्द्र प्रकाश बैद एवं महामंत्री जीतू पाटनी ने जानकारी देते हुए बताया की भारत गौरव आचार्य पुलक सागर जी गुरुदेव के 54 वें अवतरण दिवस पर देश में बनी पुलक मंच परिवार की सम्पूर्ण शाखाएं त्रिदिवसीय कार्यक्रम का आयोजन करके पुलक पर्व के रूप में धूमधाम से मनाएगी उक्त क्रम में पुलक मंच परिवार शाखा किशनगढ़ भी त्रिदिवसीय कार्यक्रम का आयोजन कर रही है जिसमें दिनांक 8 मई को प्रातः 9 बजे से आर के ब्लड बैंक में रक्तदान शिविर, उपखण्ड के सबसे बड़े सरकारी चिकित्सालय यज्ञनारायण हॉस्पिटल में फल फ्रूट वितरण दिनांक 10 मई को प्रातः सुग्रीव गौशाला में गायों को गुड़ एवं चारा वितरण सांयकालीन 7.30 बजे से श्री मुनिसुव्रतनाथ दि. जैन मंदिर जी में 48 दीपक से भक्तांबर पाठ, महाआरती एवं पुलक सागर जी गुरुदेव के जन्मदिवस पर दिनांक 11 मई को श्री जी के अभिषेक, शांतिधारा, गुरु पूजन एवं सांयकाल अपना घर अजमेर में बेसहारा लोगों को भोजन वितरित किया जायेगा।

## मैडिकल कैम्प का हुआ आयोजन



जयपुर. शाबाश इंडिया

श्री दिगम्बर जैन आचार्य संस्कृत महाविद्यालय के आई क्यू ए सी और अमर जैन हॉस्पिटल, वैशाली नगर के संयुक्त तत्वावधान में मैडिकल कैम्प का आयोजन किया गया। अमर जैन हॉस्पिटल से आई डॉक्टरों और नर्सिंग स्टाफ की टीम डॉ. विजय, आकाश शर्मा एवं ऋषभ ने महाविद्यालय परिसर में कैम्प लगाकर लगभग दो सौ छात्र-छात्राओं एवं स्टाफ के सदस्यों की मेडिकल जांच की, जिसमें ब्लड शुगर, बी.पी. ईसीजी. ब्लड टेस्ट आदि किए गए। साथ ही छात्र-छात्राओं की मेडिकल सम्बन्धी अन्य समस्याओं का भी समाधान किया गया। महाविद्यालय के प्राचार्य डॉ अनिल कुमार जैन की अगुवाई में लगाए गये मेडिकल कैम्प का संयोजन अनिल जैन और आई क्यू ए सी समन्वयक डॉ. श्रुति पारीक ने किया।

## वर्णी संस्थान विकास सभा का नैमित्तिक अधिवेशन अजमेर में गुरुकुलों के जनक थे, वर्णी जी: आचार्य श्री सुनील सागर



अजमेर. शाबाश इंडिया। परम पूज्य 108 आचार्य श्री सुनील सागर जी ममनीष शास्त्री विद्यार्थी के संसंध सान्निध्य में जैन नसिया अजमेर राज. में 4 मई को वर्णी संस्थान विकास सभा सागर का नैमित्तिक अधिवेशन संपन्न हुआ। उपस्थित अतिथियों के द्वारा आचार्य श्री को श्रीफल समर्पित कर आशीर्वाद लेकर सत्र का प्रारंभ हुआ। कार्यक्रम की शुरुआत में चित्रावरण, दीपप्रज्वलन राजस्थान विधानसभा अध्यक्ष वासुदेव देवनानी एवं मंगलाचारण संजय शास्त्री ने किया। पश्चात परिषद के अध्यक्ष डां हरिशचंद्र जैन की अध्यक्षता में निम्न विषय पर चर्चा हुई। जिसमें गुरुकुलों की ओर छात्रों को प्रेरित करने हेतु, वर्णी भावना के

अनुरूप वर्णी ज्ञानदान प्रभावना रथ (एक प्रयास गुरुकुलों के नाम) वर्णी जन्म भूमि स्मारक हँसेरा लोकार्पण कार्यक्रम वर्णी स्मृतिद्वार (कीर्ति स्तंभ) निर्माणस्मारिका प्रकाशन कार्य, इन विषयों पर सभी विद्वानों ने अपने-अपने विचार रखें अंत में कार्यक्रम की अध्यक्षता कर रहे डां हरिशचंद्र शास्त्री ने कहा कि हमारा उद्देश्य वर्णी जी के द्वारा किए गए कामों को एक बार फिर आगे बढ़कर इन गुरुकुलों का पुनर्जीवोत्थार किया जाए। कार्यक्रम संयोजक चंद्रेश शास्त्री ने कहा कि हमारा उद्देश्य आगे आने वाली पीढ़ी को वर्णी जी द्वारा किए गए कामों का स्मरण करना है, जिससे जैन धर्म की प्रभावना बनी रहे। आशीष वचन में आचार्य श्री ने वर्णी जी को जैन गुरुकुलों का जनक बताया और उन्होंने इसकी शुरुआत ₹1 की 64 पोस्टकार्ड खरीद कर की थी और वाराणसी में प्रथम जैन महाविद्यालय की स्थापना की जिसमें आचार्य विद्यासागर जी महाराज के गुरु आचार्य ज्ञान सागर जी ने भुरामल के नाम से अध्ययन किया ऐसे महापुरुष पूज्य वर्णी जी जिनका उपकार जैन समाज कभी भुला नहीं सकता है कार्यक्रम का संचालन संयोजक चंद्रेश शास्त्री एवं आभार मनीष विद्यार्थी ने माना इस अवसर पर आदरणीय परमसंरक्षक पंडित जीवंधर और उनके आईशास्त्री, अध्यक्ष पं हरिशचंद्र शास्त्री, संरक्षक पं श्री जयंत जी शास्त्री सीकर, संरक्षक पं करोडीलाल जी शास्त्री बंडा, कोषाध्यक्ष राजेन्द्र जी शास्त्री सहसंयोजक कमलेश शास्त्री, संस्कृति मंत्री पं संजय शास्त्री तिगोडा डॉ प्रियंक जैन, पं. कोमलचंद्र नसीराबाद मनीष शास्त्री विद्यार्थी मीडिया प्रभारी, अखिलेश जी मीडिया अजमेर आदि रहे।

“जन्मदिन मुबारक हो”



आयुषी शर्मा

पुत्री मनोज शर्मा फलोदी की ओर से  
जन्मदिन की हार्दिक शुभकामनाएं

पापा मनोज शर्मा, मम्मी सपना भार्गव, नानू रमेश भार्गव, नानी शकुंतला भार्गव व दादा दादी व परिजनों की ओर से उनके उज्ज्वल भविष्य की कामना करते हैं।



# भगवान नमिनाथ स्वामी का निर्वाण महोत्सव मनाया

सनावद. शाबाश इंडिया

जैन धर्म के 21 वें तीर्थंकर भगवान नमिनाथ स्वामी का मोक्ष कल्याणक मंगलवार को मनाया गया। प्रियम जैन एवं धीरेंद्र बाकलीवाल ने बताया कि सुपार्वनाथ दिगंबर जैन मंदिर में नरेश पाटनी, कमलेश भूच, राकेश जैन द्वारा श्री जी के अभिषेक, शांतिधारा, नित्य पूजा के बाद भगवान नमिनाथ स्वामी की विशेष पूजन तथा सामूहिक निर्वाण कांड पाठ के साथ मोक्ष गमन का प्रतीक निर्वाण लाडू संतोष बाकलीवाल, शैलेन्द्र जैन, नवनीत जैन, अचिन्त्य जटाले, जयश्री जैन, अंजू पाटनी, हीरामणि भूच, मीना बाकलीवाल ने चढ़ाया। इसी तरह श्री पार्वनाथ दिगंबर जैन बड़ा मंदिर, आदिनाथ जिनालय, शांतिनाथ जिनालय में भी मोक्ष कल्याणक मनाया गया। समाज के विद्वान डॉ. नरेन्द्र जैन भारती ने बताया कि भगवान नमिनाथ का जन्म मिथिला नगरी के विजय महाराज तथा महारानी वण्पिला के राजमहल में हुआ था। वैराग्य उत्पन्न होने पर उन्होंने जिनदीक्षा धारण कर नौ वर्षों तक तपस्या के बाद केवलज्ञान को प्राप्त किया और लोगों को सन्मार्ग का उपदेश देते हुए पावन सिद्ध क्षेत्र सम्मोद शिखरजी से वैशाख कृष्ण चतुर्दशी को आज के दिन बीस हजार साधुओं के साथ मोक्ष प्राप्त किया था। देवों ने आकर उनका मोक्ष कल्याणक मनाया। तभी से आज के दिन संपूर्ण देश में जैन समाज आपका मोक्ष कल्याण मनाते आ रहे हैं।



## वरुणपथ मानसरोवर में हुआ गुरु माँ विज्ञाश्री माताजी का भव्य मंगल प्रवेश



जयपुर, शाबाश इंडिया। प. पू. भारत गौरव, गणिनी भूषण आर्यिका 105 गुरुमाँ विज्ञाश्री माताजी संसंध का मंगल विहार शाम 6 बजे वरुण पथ मानसरोवर के लिए हुआ। श्री 1008 आदिनाथ दिगम्बर जैन मंदिर, मंगल विहार जयपुर में प्रातः काल ब्रह्म मुहूर्त में श्री जिनसहस्रनाम का मंगल पाठ का आयोजन हुआ। तत्पश्चात् अभिषेक, शांतिधारा के माध्यम से जिनेन्द्र प्रभु की भक्ति आराधना की गई। पूज्य माताजी ने प्रवचन सभा में उपस्थित श्रद्धालुओं को संबोधन देते हुए कहा कि - जीवन जीने की कला सिखाने वाले परम गुरु ही जीवन नैया को पार लगाते हैं। जीवन तो हर कोई जी लेता है पर असली कला तो तभी आयेगी जब तुम मनुष्य से भगवान बनने का रास्ता तय करोगे।



भगवान महावीर स्वामी के 2550वें निर्वाण महोत्सव वर्ष के मंगल अवसर पर

अर्ह पाठशाला द्वारा आयोजित

## अर्ह जैन E-शिविर

ONLINE

दिनांक - 12 मई से 19 मई, 2024 तक



कक्षाएँ	विषय	समय
Level 0 (4-6)	णामोकार मंत्र	9:00-9:45
	कविता, कहानी	3:00-3:45
Level 1 (7-10)	नव देव	10:00-10:45
	अंग	3:00-3:45
Level 2 (11-14)	अणुव्रत	10:00-10:45
	सम्यग्दर्शन	4:00-4:45
Level 3 (15-18)	8 अंग/कर्मबंध	9:00-9:45
	जैन इतिहास	4:00-4:45
Level 4A (18+)	समवसरण	10:00-10:45
	महावीराष्टक	3:00-3:45
Level 4B (18+)	अनेकांत स्याद्वाद	9:00-9:45
	अकर्तावाद	4:00-4:45
Level 5A (25+)	तीन लोक	9:00-9:45
	श्रावकाचार	3:00-3:45
Level 5B (25+)	जैनाभास	10:00-10:45
	जैन न्याय	4:00-4:45

दैनिक कार्यक्रम

प्रातः

8:00-8:45 - जिनेन्द्र पूजन  
8:45-9:00 - आचार्य परिचय  
9:00-9:45 - कक्षाएँ (Level 0, 3, 4B, 5A)  
10:00-10:45 - कक्षाएँ (Level 1, 2, 4A, 5B)

दोपहर

3:00-3:45 - कक्षाएँ (Level 0, 1, 4A, 5A)  
4:00-4:45 - कक्षाएँ (Level 2, 3, 4B, 5B)

सायं

7:00-7:30 - भक्ति  
7:30-7:45 - प्रेरक प्रसंग  
7:45-8:45 - Special Session  
8:45-9:30 - सांस्कृतिक कार्यक्रम

Registration Till 8th May 2024



FOR REGISTRATION  
PLEASE SCAN



HURRY UP  
REGISTER NOW...

Jainonlineclass@gmail.com | Arham Pathshala: 8058890377, Samkit Shastri: 9057185893

भगवान महावीर स्वामी के 2550वें निर्वाण महोत्सव वर्ष के मंगल अवसर पर

अर्ह पाठशाला द्वारा आयोजित

## अर्ह जैन E-शिविर

ONLINE

दिनांक - 12 मई से 19 मई, 2024 तक

### Registration Date

Extended Till **8<sup>th</sup>** May 2024

FOR REGISTRATION

PLEASE SCAN

HURRY UP REGISTER NOW...

Jainonlineclass@gmail.com | Arham Pathshala: 8058890377, Samkit Shastri: 9057185893



## 21 वें तीर्थंकर भगवान नमिनाथ का मनाया मोक्ष कल्याणक महोत्सव हर्षोल्लास पूर्वक



फागी. शाबाश इंडिया। कस्बे सहित परिक्षेत्र के चकवाड़ा, चौरू, नारेड़ा मंडावरी, मेंहन्दवास, निमेड़ा, लसाडिया तथा लदाना के दिगम्बर जैन मंदिरों सहित फागी कस्बे के आदिनाथ मंदिर, पार्श्वनाथ मंदिर, मुनि सुव्रतनाथ दिगम्बर जैन मंदिर, चंद्रपुरी मंदिर सहित सभी जिनालयों में जैन धर्म के 21 वें तीर्थंकर नमिनाथ भगवान का मोक्ष कल्याणक महोत्सव हर्षोल्लास के साथ मनाया गया, जैन महासभा के प्रतिनिधि राजाबाबू गोधा ने अवगत कराया कि कार्यक्रम में आज कस्बे के प्राचीन मंदिर आदिनाथ जिनालय में प्रातः अभिषेक, महा शांतिधारा के बाद अष्टद्रव्यों से पूजा अर्चना की गई साथ ही जैन धर्म के 21 वें तीर्थंकर नमिनाथ भगवान का मोक्ष कल्याणक महोत्सव का सामूहिक रूप से जयकारों के साथ लाडू चढ़ाकर सुख समृद्धि और खुशहाली की कामना की गई। कार्यक्रम में पूर्व सरपंच ताराचंद जैन, संरक्षक प्रेमचंद भंवसा, कैलास कासलीवाल, सुरेश सांधी, सरावगी समाज के अध्यक्ष महावीर अजमेरा, उपाध्यक्ष नरेंद्र कासलीवाल, शांति लाल सेठी, ओमप्रकाश कासलीवाल, शांति लाल मित्तल, राजेश छाबड़ा, शिखर गंगवाल, एडवोकेट रवि जैन, ललित कासलीवाल, अनिल कासलीवाल, भाविक कासलीवाल, राजाबाबू गोधा तथा समाज की वयोवृद्ध शकुंतला छाबड़ा, कमला भंवसा, प्रेमदेवी दोषी, कमला कासलीवाल, मनभर कासलीवाल, राजकुमारी दोषी, रेखा मित्तल, मंजू छाबड़ा, निर्मला कासलीवाल, सीमा कासलीवाल, मंजू सेठी, आरती सेठी, अंकिता गंगवाल, मनीषा कासलीवाल सहित सभी श्रावक श्राविकाएं मौजूद थे।

## नमिनाथ भगवान का मोक्ष कल्याणक महोत्सव मनाया



प्रकाश पाटनी. शाबाश इंडिया

भीलवाड़ा। बापू नगर स्थित श्री पदम प्रभु दिगंबर जैन मंदिर में श्री नमिनाथ भगवान का मोक्ष कल्याणक महोत्सव उत्साह पूर्वक मनाया गया। प्रातः सभी प्रतिमाओं पर अभिषेक करने के उपरांत राजकुमार शाह एवं अशोक कुमार कासलीवाल ने पदम प्रभु भगवान पर, लक्ष्मीकांत जैन ने आदिनाथ, एवं पूनम चंद सेठी ने मुनिसुव्रतनाथ भगवान पर शांतिधारा की। अन्य सभी प्रतिमाओं पर श्रावकों द्वारा शांतिधारा की गई। इस उपरांत निर्वाणकांड का पाठ द्वारा नमिनाथ भगवान के मोक्ष का निर्वाण लाडू सामूहिक रूप से चढ़ाया गया। भक्ति भाव से नमिनाथ भगवान की पूजा-अर्चना कर अर्घ्य समर्पण किये। इस अवसर पर अनेक श्रावक उपस्थित थे।

## आचार्य श्री सुनील सागर जी महाराज को श्रीफल भेंट



मनीष पाटनी. शाबाश इंडिया

अजमेर। आज सर्वोदय कॉलोनी जैन मंदिर के सदस्यों द्वारा आचार्य श्री सुनील सागर जी महाराज को बड़े धड़ा की नशिया जी मे प्रवचन के बाद श्रीफल अर्पित कर ससंघ सर्वोदय कॉलोनी, जैन मंदिर जी में दर्शनार्थ पधारने हेतु निवेदन करा गया। श्रीफल चढ़ाने वालों में ताराचंद सेठी, महेश गंगवाल, मनीष पाटनी, आशीष जैन, पवन जैन, आकाश पाटनी, गुणमाला सेठी, रेणु पाटनी, साधना पाटनी, मोना जैन, ज्योति सेठी आदि मौजूद थे।

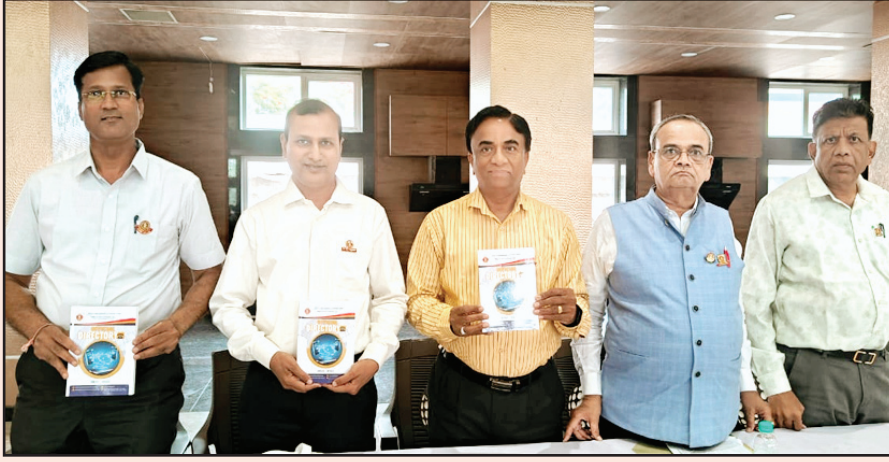
## शमशान भूमि पर पक्षियों के लिए पर्रिंडे बांधे



सीकर. शाबाश इंडिया। रामलीला मैदान स्थित शिव धाम धमार्णा शमशान एवं मोचीवाड़ा स्थित बुच्याणी मुक्तिधाम शमशान भूमि पर पक्षियों के लिए पर्रिंडे लगाए गए। इस दौरान कैलाश तिवाड़ी, आलोक काला, जयकुमार छाबड़ा, प्रियंक जैन, धनंजय सैनी, प्रभाती लाल, दीपक कुमार वाल्मीकि, जितेंद्र शर्मा आदि उपस्थित थे। प्रियंक जैन ने बताया पक्षियों के लिए घोंसले बनाने की जगह नहीं बची है, और हम लोग इस बारे में सोचने के लिए तैयार नहीं हैं। हम अपने दैनिक जीवन में बहुत सारा पानी बेकार में बहा देते हैं। अगर हम उसी पानी में से थोड़ा सा पानी किसी बर्तन में भरकर सुबह-शाम छत पर रखें, तो पक्षियों की प्यास बुझ सकती है। वे अपनी जान बचा सकते हैं। अगर हम कुछ बाल्टी पानी को घर के बाहर किसी हौदे में रख दें, तो गाय, बैल, और कुत्ते अपनी प्यास बुझा सकते हैं। वे इस गर्मी के कहर से खुद को बचा सकते हैं, और इससे मानवता को भी जीवन मिलेगा।



## महावीर इंटरनेशनल गवर्निंग काउंसिल बैठक सिलिगुड़ी में सम्पन्न



वागड़ जोन के  
12 सदस्यीय दल ने हिस्सा लिया।  
राष्ट्रीय डायरेक्टरी लोकार्पित

सिलिगुड़ी. शाबाश इंडिया

महावीर इंटरनेशनल अपेक्स की सर्वोच्च बॉडी गवर्निंग काउंसिल की त्रैमासिक बैठक इस बार सिलिगुड़ी शहर पश्चिम बंगाल में अंतरराष्ट्रीय अध्यक्ष सीए अनिल जैन के नेतृत्व एवं महा सचिव अशोक गोयल के संयोजन में आयोजित हुई। एम आई गवर्निंग काउंसिल सदस्य अजीत कोठिया डड्डा ने बताया की बैठक में वागड़ जोन डूंगरपुर बांसवाड़ा के 12 सदस्यीय प्रतिनिधिमंडल ने हिस्सा लिया। दल में जोन चेयरमैन पृथ्वीराज जैन, जोन सचिव विनोद दोसी, गवर्निंग काउंसिल सदस्य अजीत कोठिया, बागीदौरा केंद्र चेयरमैन दिलिप दोसी, सचिव बसंतकांत शर्मा, रणछोड़ पाटीदार, सागरमल सोनी, अरथूना केंद्र चेयरमैन राजमल सोनी, कुसुम कोठिया, पुष्पा जैन, अंजना दोसी तथा प्रेमलता दोसी सम्मिलित हैं। बैठक में वागड़ जोन में खुले नए केंद्रों अरथूना, गागड़तलाई, कुशलगढ़, बडोदिया, प्रियकारिनी



बागीदौरा को स्वीकृति प्रदान की गई। मुख्य रूप से 7 जुलाई 2024 को आयोज्य महावीर इंटरनेशनल के गोल्डन जुबली आयोजनों को विशाल स्तर पर पुरे देश में मनाने की कार्ययोजना तय की गई। कोठिया ने बताया की दल ने सिलिगुड़ी, जलपाईगुड़ी, दार्जिलिंग, सिक्खिम तथा पश्चिम बंगाल के प्राकृतिक सौंदर्य स्थलों की विजिट कर वहा महावीर इंटरनेशनल के विस्तार की कार्य योजना तय की। एम आई रीजन चार उपाध्यक्ष गौतम राठौड़, महावीर प्रवाह उप सम्पादक सुनील गांग ने भी आयोजन में हिस्सा लिया। पदाधिकारियों ने अपेक्स की अखिल भारतीय डायरेक्टरी का विमोचन किया। उल्लेखनीय है सिलिगुड़ी और पश्चिम बंगाल में ऐसी बैठक प्रथम बार हुई है।

## अन्तर्मना आचार्य श्री प्रसन्न सागर जी महाराज के प्रवचन



हमें अक्सर महसूस होता है कि दूसरों का जीवन अच्छा है लेकिन हम भूल जाते हैं कि उनके लिये हम भी दूसरे ही हैं... ! हम यह नहीं कहते कि तुम पूरी तरह से गूगे हो जाओ, या फिर दिन भर ही बड़ बड़ाते रहो। मैं तो यह कहता हूँ-बोलो तो ऐसा बोलो जैसे-किसी से फोन पर बात कर रहे हो। चुप रहो तो ऐसे जैसे-सामायिक कर रहे हो। जीवन में संतुलन जरूरी है। खाना खाओ तो ऐसे कि जैसे-दवा खा रहे हो। भोजन भी नपा तुला होना चाहिए, और भजन भी नपा तुला होना चाहिए। कुछ लोगों की आदत होती है कि उनका भजन दिन भर चलता रहता है। यह ठीक नहीं है। दिन भर स्नान करना, बार-बार स्नान करना क्या उचित है? अरे बाबू! एक बार के स्नान से ही ऊर्जा मिल जाती है। उससे 12 घंटे ताजगी और स्फूर्ति बनी रहती है। एक बार का भजन प्रार्थना पूरे दिन पूजा का कारण बन जाती है। कुछ लोग भजन तो घड़ी भर भी नहीं करते, लेकिन भोजन बकरी की तरह दिन भर चरते रहते हैं। यह भी पागलपन है। भजन की तरह भोजन भी नपा तुला होना चाहिए। भोजन की थाल को एक पवित्र वेदी समझो तो वह भोजन भी भजन का एक अंग बन जाएगा... !

-नरेंद्र अजमेरा पिथुष कासलीवाल औरंगाबाद

## 21वे तीर्थकर भगवान नमिनाथ जी का मोक्ष कल्याणक मनाया



जयपुर. शाबाश इंडिया। श्री पार्श्वनाथ दिगंबर जैन मंदिर हीरा पथ मानसरोवर जयपुर में 21 वे तीर्थकर भगवान नमिनाथ जी के मोक्ष कल्याणक के मांगलिक अवसर पर बड़े ही भक्ति भाव से निर्वाण लड्डू चढाने का पुण्य राज कुमार, संजय, अल्पना, रिषभ, जिया लुहाडिया परिवार को प्राप्त हुआ। ट्रस्टी देवेन्द्र छाबड़ा ने बताया कि इस अवसर पर समाज के दीपक राज, शांति, राजेन्द्र, नरेश, पंकज, नवीन और समाजजन मौजूद रहे।



### 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



# जैन इंजीनियर्स सोसायटी जयपुर साउथ चैप्टर द्वारा सेवानिवृत्त वरिष्ठ आईपीएस बीएस दक का किया अभिनन्दन

साउथ चैप्टर के सदस्य भी बनने की सहमति दी

जयपुर. शाबाश इंडिया

जैन इंजीनियर्स सोसायटी जयपुर साउथ चैप्टर के एक शिष्टमंडल ने इंजी. पी सी छाबड़ा (मानद मंत्री जेस इंटरनेशनल फाउंडेशन) के नेतृत्व में दिनांक 6 मई, 2024 (सोमवार) को वरिष्ठ कवर इंजी. भूपेंद्र सिंह दक के आवास पर मुलाकात की एवं उन्हें सफल सेवानिवृत्ति पर बधाईयां दी एवं माल्यार्पण कर, पगड़ी पहनाकर, दुशाला ओढ़ाकर हार्दिक अभिनन्दन किया। इंजी. दक हाल ही में 30 अप्रैल, 2024 को डाइरेक्टर जनरल पुलिस राजस्थान के पद से सेवानिवृत्त हुए हैं। इंजी. दक ने एम बी एम इंजीनियरिंग कॉलेज जोधपुर से स्नातक (BE) एवं आईआईटी देहली से स्नातकोत्तर (ME) की परीक्षा उत्तीर्ण की है एवं तत्पश्चात् भारतीय पुलिस सेवा के राजस्थान कैडर में विभिन्न पदों पर सफलतापूर्वक सेवाएं देते हुए डाइरेक्टर जनरल (जैल) राजस्थान के पद से



सेवानिवृत्त हुए हैं। मुलाकात के दौरान इंजी. दक ने अपने सेवकाल के विशिष्ट और खट्टे मिठे अनुभव साझा किये एवं बताया कि इंजीनियरिंग के ज्ञान ने उन्हें कई टिप्पिकल केस हल करने में मदद की है। शिष्टमंडल के

अनुरोध पर इंजी. दक ने जैन इंजीनियर्स सोसायटी का नियमित सदस्य बनने हेतु अपनी सहमति भी दी। शिष्टमंडल में इंजी. देवेन्द्र मोहन जैन (संयुक्त सचिव, जेस इंटरनेशनल फाउंडेशन), इंजी. राजेंद्र कुमार लुहाडिया

(भू.पू. चैयरमैन, जेस नार्थ जोन), इंजी. दीपक कुमार जैन (अध्यक्ष), इंजी. अरूण कुमार जैन (उपाध्यक्ष-1), इंजी. राकेश कुमार बगड़ा (उपाध्यक्ष-11) एवं इंजी. बी पी जैन (संयुक्त सचिव) सम्मिलित थे।

## अतिरिक्त मुख्य सचिव ने चिकित्सा शिक्षा विभाग के विभिन्न निर्माण कार्यों की समीक्षा की

समय पर पूरा हो चिकित्सा संस्थानों का  
निर्माण—गुणवत्ता का रखें विशेष ध्यान



जयपुर. शाबाश इंडिया

चिकित्सा शिक्षा विभाग की अतिरिक्त मुख्य सचिव शुभ्रा सिंह ने प्रदेश में स्थापित किए जा रहे नए मेडिकल कॉलेजों सहित चिकित्सा शिक्षा विभाग से जुड़े अन्य निर्माण कार्यों को समयबद्ध रूप से पूरा करने के निर्देश दिए हैं। उन्होंने कहा कि निर्माण कार्यों की गति बढ़ाने

के साथ ही गुणवत्ता पर विशेष ध्यान दिया जाए। सिंह मंगलवार को चिकित्सा शिक्षा निदेशालय में विभिन्न प्रोजेक्ट के तहत चल रहे सिविल कार्यों की समीक्षा के दौरान कहा कि प्रदेश में चिकित्सा सुविधाओं के सुदृढ़ीकरण की दृष्टि से विभिन्न चिकित्सा संस्थानों का निर्माण, विस्तार एवं सुदृढ़ीकरण का कार्य किया जा रहा है। अधिकारी इन कार्यों को समय पर पूरा करवाना सुनिश्चित करें। अतिरिक्त मुख्य सचिव ने केंद्र प्रवर्तित योजना के तहत स्वीकृत मेडिकल कॉलेजों एवं राज्य मद से निर्माणाधीन चिकित्सा सुविधाओं के निर्माण कार्यों की गहन समीक्षा की। उन्होंने कहा कि सिविल कार्यों के साथ-साथ इन चिकित्सा संस्थानों के सुचारू संचालन के लिए उपकरणों की खरीद हेतु उपापन भी समय पर किया जाए, ताकि भवन निर्माण होने के बाद चिकित्सा संस्थानों के संचालन में विलंब नहीं हो। उन्होंने उपापन संबंधी कार्यों की भी समय-समय पर समीक्षा एवं मॉनिटरिंग करने के निर्देश दिए। सिंह ने कहा कि चिकित्सा संस्थानों के निर्माण एवं विस्तार के कार्य विभिन्न एजेंसियों द्वारा किए जा रहे हैं। इन कार्यकारी एजेंसियों की समितियों में चिकित्सा शिक्षा विभाग का प्रतिनिधि भी आवश्यक रूप से शामिल हो ताकि भवनों के निर्माण के दौरान चिकित्सा की दृष्टि से तकनीकी आवश्यकताओं का ध्यान रखा जा सके। बैठक में चिकित्सा शिक्षा आयुक्त इकबाल खान, आरएसआरडीसी एवं एचएससीसीसी नोएडा के प्रबंध निदेशक, पीडब्ल्यूडी, राजमेस, आरयूआईडीपी, अजमेर विकास प्राधिकरण व जयपुर विकास प्राधिकरण के मुख्य अभियंता, एनबीसीसी दिल्ली के निदेशक, उप निदेशक राजमेस डॉ. वंदना शर्मा सहित अन्य अधिकारी उपस्थित थे।

## जैन सोशल ग्रुप महानगर

HAPPY ANNIVERSARY

8 मई '24

9950231539

### श्री निलेश- श्रीमती शची जैन

जैन सोशल ग्रुप महानगर के सम्मानित सदस्य

को वैवाहिक वर्षगांठ की  
हार्दिक शुभकामनाएं एवं बधाई

संजय-सपना जैन छाबड़ा आवा: अध्यक्ष

सुनील-अनिता गंगवाल: सचिव

प्रदीप-निशा जैन: संस्थापक अध्यक्ष

स्वाति-नरेंद्र जैन: वीटिंग कमेटी चैयरमैन



# क्या सीनियर सिटीजन प्राणायाम कर सकते हैं?



**डॉ पीयूष त्रिवेदी**

आयुर्वेदाचार्य

चिकित्साधिकारी राजकीय

आयुर्वेद चिकित्सालय राजस्थान

विधानसभा, जयपुर। 9828011871



वर्षा ऋतु के समय खुले में अभ्यास न करें। कुछ प्राणायाम मौसम के अनुसार किए जाते हैं।

बैठने की स्थिति:- दरी, चटाई या कपड़े का आसन बिछा कर योगाभ्यास करें। पद्मासन या सुखासन में बैठकर अभ्यास करना उत्तम है। लेकिन कुछ Senior Citizens को घुटने मोड़ कर बैठने में परेशानी होती है। वे पद्मासन या सुखासन में नहीं बैठ सकते। यदि आपको भी कोई ऐसी परेशानी है, तो नीचे बैठने का प्रयास न करें। ऐसी स्थिति में आप कुर्सी पर बैठकर केवल सरल प्राणायाम करें। प्राणायाम में सावधानी प्रत्येक व्यक्ति की शारीरिक स्थिति अलग अलग होती है। योग के सभी अभ्यास अपने शरीर की क्षमता के अनुसार ही करें। प्राणायाम में Senior Citizens को इन सावधानियों का अवश्य ध्यान रखना चाहिए। प्राणायाम करते समय अपनी क्षमता का ध्यान रखें। अस्थमा पेशेंट, हृदय रोगी और अधिक वृद्ध व्यक्ति केवल सरल प्राणायाम करें। सरल प्राणायाम में लम्बे गहरे श्वास लेना और छोड़ना, अनुलोम विलोम तथा भ्रामरी प्राणायाम हैं। तीव्र गति वाले प्राणायाम न करें। धीमी गति से प्राणायाम करें। कुम्भक का प्रयोग न करें। यदि आप के श्वासों की स्थिति ठीक है तो हल्का कुम्भक लगा सकते हैं। (श्वास को अंदर या बाहर रोकने की स्थिति को कुम्भक कहा गया है), सरल प्राणायाम, कुछ सरल प्राणायाम है जो सभी Senior Citizens आसानी से कर सकते हैं। 1. श्वास-प्रश्वास, यह बहुत ही सरल प्राणायाम है। इसको सभी वृद्ध व्यक्ति आसानी से कर सकते हैं। हम इस क्रिया को तीन चरणों में विभाजित कर रहे हैं। क्योंकि सभी सीनियर-सिटीजन की शारीरिक क्षमता अलग-अलग होती है।

**पहला चरण:-** सुविधा के अनुसार बैठें। पीठ को सीधा रखें। दोनों हाथ घुटनों पर 'ज्ञान-मुद्रा' में या सुविधा जनक स्थिति में रखें। नासिका से लम्बा और गहरा श्वास भरें। पूरी तरह श्वास भर जाए तो श्वास को बिना रोके पूरी तरह खाली करें। यह एक आवर्ती हुई। इसी प्रकार पांच आवर्तियां करें। आवर्तियां अपनी सुविधा के अनुसार घटा-बढ़ा सकते हैं।

**दूसरा चरण:-** दूसरा चरण उन व्यक्तियों के लिए है जिनके श्वासों की स्थिति कुछ ठीक है। इस चरण में श्वासों को धीरे-धीरे भरना है और धीरे-धीरे ही खाली करना है। श्वास भरने और खाली करने में समय लगाए। दो या तीन आवर्तियां अपनी सुविधा के अनुसार करें।

**तीसरा चरण:-** तीसरा चरण उन व्यक्तियों के लिए है जो स्वस्थ हैं और जिनके श्वासों की स्थिति अच्छी है। नासिका से श्वास धीमी गति से भरें। जब पूरा श्वास भर जाए तो कुछ सैकिंड सुविधानुसार रुकें और धीमी गति में श्वास खाली कर दें। यह एक आवर्ती हुई। अपनी सुविधा के अनुसार अन्य आवर्तियां करें। अंत में श्वासों को सामान्य करें।

**सावधानी:-** अस्थमा पीड़ित, हृदय-रोगी, तीसरे चरण को न करें।

2. कपालभाति दोनों हाथ घुटनों पर रखें। पीठ को सीधा रखें। इस प्राणायाम में पेट पर दबाव डालते हुए तथा श्वास को झटकते हुए बाहर छोड़ना है। और सामान्य गति से श्वास भरना है।

**सावधानी:-** यदि आपके श्वासों की अच्छी स्थिति है तो यह प्राणायाम करें। इस प्राणायाम को अधिक तीव्र गति से न करें। धीमी गति रखें।

3. अनुलोम विलोमयह भी एक सरल प्राणायाम है। इस क्रिया को सभी कर सकते हैं। कपालभाति के बाद इसे अवश्य करें।

**विधि:-** सुविधा पूर्वक स्थिति में बैठें। पीठ को सीधा रखें। बाँया हाथ बाँये घुटने पर ज्ञानमुद्रा में या सुविधा अनुसार रखें। दाँये हाथ से प्राणायाम मुद्रा बनाएँ। दाँयी नासिका बंद करके बाँये से श्वास भरें और दाँये से श्वास छोड़ें। दाँये से श्वास भरके बाँये से खाली करें। यह एक आवर्ती हुई। इसी प्रकार अपनी क्षमता अनुसार अन्य आवर्तियां करें। प्राणायाम के बाद श्वासों को सामान्य करें।

**सावधानी:-** बैठने की स्थिति पर ध्यान रखें। रीढ़ को सीधा करके बैठें। कमर को झुका कर न बैठें। प्राणायाम को अपनी सुविधा के अनुसार करें।

4. भ्रामरी प्राणायामयह आसानी से किया जाने वाला एक उत्तम प्राणायाम है। इसको सभी कर सकते हैं।

**विधि:-** सुविधा जनक स्थिति में बैठें। हाथों को कोहनियों से मोड़े। अंगोठो से दोनो कान बंद कर लें। दोनों हाथों की उंगलियाँ से आँखों को ढके (आँखों पर दबाव न डालें)। आँखें कोमलता से बन्द रखें। दोनो कान इस प्रकार बंद हो कि बाहर की कोई आवाज न सुनाई दे। लम्बा साँस भरें और मुँह को बँध रखते हुये कण्ठ से ऊ ऊ ऊ---- की आवाज निकालें। कान बन्ध होने के कारण आप को केवल यही आवाज सुनाई देगी। इसकी दो या तीन आवर्तियां करें।

## प्राणायाम के लाभ

1. प्राणायाम से श्वासन प्रणाली सुदृढ़ होती है।
2. लंग्स सक्रिय रहते हैं।
3. आक्सीजन पर्याप्त मात्रा में मिलने से हृदय को मजबूती मिलती है।
4. प्राण-शक्ति में वृद्धि होती है।
5. रोग प्रतिरोधक क्षमता (Immunity) में वृद्धि होती है।

**लेख का सार:-** Senior Citizens के लिए प्राणायाम विशेष लाभकारी है। कुछ सावधानियों के साथ नियमित आसन व प्राणायाम से शरीर को स्वस्थ रखा जा सकता है।

**Disclaimer:-** योग क्रियाएँ अपनी शारीरिक अवस्था व क्षमता के अनुसार ही करनी चाहिए। श्वास रोगी, हृदय रोगी तथा अधिक वृद्ध व्यक्ति प्राणायाम न करें। लेख में बताए गए प्राणायाम केवल स्वस्थ व्यक्तियों के लिए हैं।

वैसे तो प्राणायाम युवा-वृद्ध, स्त्री-पुरुष हर व्यक्ति कर सकता है लेकिन बुजुर्गों (Senior citizens) को प्राणायाम में कुछ बातों का विशेष ध्यान रखना चाहिए। प्राणायाम-बुजुर्गों, Senior Citizens के लिए क्यों जरूरी है तथा सीनियर-सिटीजन प्राणायाम कैसे करें? आओ जानते हैं। प्राणायाम जरूरी क्यों? आयु बढ़ने के साथ-साथ हमारे शरीर की श्वासन क्रिया कमजोर हो जाती है। शरीर की IMMUNITY भी कम होने लगती है। इसी कारण वृद्धावस्था में कई बीमारियाँ हो जाती हैं, जैसे कि श्वास-रोग, मानसिक रोग, हृदय-रोग, जोड़ों का दर्द तथा अन्य रोग। इसीनियर सिटीजन को प्राणायाम से पहले कुछ सरल आसन या सूक्ष्म-व्यायाम करने लेने चाहिए। जो व्यक्ति आसन करने की स्थिति में न हो वे थोड़ा पैदल चलने का अभ्यास करें और इसके बाद श्वासों को सामान्य करके प्राणायाम करें। प्राणायाम हमारे श्वासनंत्र को सुदृढ़ करता है। इस से हृदय को मजबूती मिलती है और प्राण-शक्ति की वृद्धि होती है। इसलिए Senior Citizens को प्राणायाम अवश्य करना चाहिए। प्राणायाम करते समय कुछ सावधानियाँ ध्यान में रखें। बुजुर्ग (सीनियर सिटीजन) प्राणायाम कैसे करें? जो व्यक्ति अपनी युवा-अवस्था के समय से योगाभ्यास कर रहे हैं। उनको वृद्धावस्था में आसन-प्राणायाम करने से कोई परेशानी नहीं होती है। लेकिन हमारे वे बुजुर्ग बंधुगण जो अब योग करना चाहते हैं, क्या वे प्राणायाम कर सकते हैं? आगे इस लेख में यह बताया जाएगा कि प्राणायाम कैसे करें? और क्या सावधानी रखें तथा प्राणायाम के क्या लाभ हैं? जो सीनियर-सिटीजन स्वस्थ हैं और श्वासों की स्थिति सही है। वे पूरी विधि के अनुसार प्राणायाम कर सकते हैं। लेकिन जो सीनियर-सिटीजन अधिक वृद्ध हैं, या नए हैं, प्राणायाम पहली बार कर रहे, या श्वास से सम्बंधित कोई परेशानी है। तो ऐसे व्यक्ति सरल प्राणायाम करें। आगे हम ऐसे व्यक्तियों के लिए कुछ सरल प्राणायाम और उनको करने का तरीका बताएंगे। प्राणायाम की विधि, प्राणायाम करने के लिए कुछ नियमों का पालन करें। अभ्यास अपनी शारीरिक क्षमता के अनुसार करें। क्षमता से अधिक कोई अभ्यास न करें।

**स्थान:-** प्राणायाम के लिए पार्क जैसा प्राकृतिक वातावरण वाला स्थान उत्तम है। लेकिन घर पर भी कर सकते हैं। घर पर खुला और हवादार स्थान होना चाहिए।

**समय:-** योग के लिए सुबह का समय उत्तम है।

**ऋतु (मौसम):-** प्राणायाम हर मौसम में किया जा सकता है।