वाट्सऐप @ 94140-78380, 92140-78380 | वर्ष :4 अंक : 118 | गुरुवार 22 अगस्त 2024 | दैनिक ई-पेपर

शाबाश इंडिया

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

चिकित्सा मंत्री की पहल पर काम पर लौटे रेजीडेंट

चिकित्सकों की सुरक्षा व्यवस्था होगी और मजबूत, समस्याओं के निराकरण के लिए मेडिकल कॉलेज स्तर पर कमेटी गठित करने के निर्देश

जयपुर. कासं

कोलकाता रेजीडेंट प्रकरण को लेकर कार्य बहिष्कार कर रहे रेजीडेंट डॉक्टर्स चिकित्सा एवं स्वास्थ्य मंत्री गजेन्द्र सिंह खींवसर की पहल पर बुधवार शाम आपातकालीन एवं आईसीयू सेवाओं में वापस काम पर लौट आए। रेजीडेंट चिकित्सकों का प्रतिनिधिमण्डल ने बुधवार को शासन सचिवालय में चिकित्सा मंत्री से मुलाकात की और अपनी समस्याओं से अवगत कराया। चिकित्सा मंत्री ने रेजीडेंट चिकित्सकों से कहा कि वे मानव सेवा से जुड़े चिकित्सकीय पेशे का का सम्मान रखते हुए काम पर लौटें। राज्य सरकार उनकी समस्याओं के निराकरण के लिए समुचित कदम उठाएगी। उन्होंने कहा कि वर्तमान सरकार के कार्यकाल में चिकित्सकों की विभिन्न समस्याओं एवं मांगों को लेकर सकारात्मक सोच के साथ निर्णय लिए गए हैं। आगे भी उनके हितों का पूरा ध्यान रखा जाएगा। चिकित्सा मंत्री ने कहा कि कोलकाता रेजीडेंट प्रकरण से सम्पूर्ण चिकित्सक जगत सहित पूरा देश व्यथित है। सभ्य समाज में ऐसी घटनाओं का कोई स्थान नहीं है। राज्य सरकार प्रदेश में चिकित्सकों एवं स्वास्थ्य कर्मियों की सुरक्षा के लिए प्रतिबद्ध है। चिकित्सा मंत्री के साथ सौहार्दपूर्ण माहौल में हुई वार्ता एवं सकारात्मक आश्वासन के बाद रेजीडेंट चिकित्सकों ने आईसीयू एवं आपातकालीन इकाई में सेवाएं देने पर सहमति दी। चिकित्सा शिक्षा विभाग की अतिरिक्त मुख्य सचिव शुभ्रा सिंह ने बताया कि रेजीडेंट चिकित्सकों की समस्याओं के निराकरण के लिए मेडिकल कॉलेज स्तर पर एक कमेटी

गठित करने के निर्देश दे दिए गए हैं। मेडिकल कॉलेज के प्रधानाचार्य या अधीक्षक की अध्यक्षता में गठित होने वाली इस कमेटी में रेजीडेन्ट डॉक्टर्स के प्रतिनिधि भी सम्मिलित होगें। यह कमेटी विभिन्न समस्याओं के निराकरण के सुझाव प्रस्तुत करेगी। सुझावों के आधार पर राज्य सरकार आवश्यक कार्यवाही सुनिश्चित करेगी। अतिरिक्त मुख्य सचिव ने बताया कि प्रधानाचार्यों को निर्देश दिए गए हैं कि मेडिकल कॉलेज एवं उससे संबद्ध अस्पतालों के परिसर, हॉस्टल्स इत्यादि में सुरक्षा व्यवस्थाओं, संवेदनशील स्थानों पर सीसीटीवी कैमरा लगाने, अस्पतालों में रेजीडेन्ट डॉक्टर्स हेतु ड्यूटी रूम्स में आधारभूत सुविधाओं की उपलब्धता, मेडिकल कॉलेज से संबद्ध अस्पतालों में धूम्रपान, शराब, ड्रग्स आदि के उपयोग पर रोकथाम सुनिश्चित करें। साथ ही, अस्पतालों में सुरक्षा व्यवस्था सुदृढ़ करने के लिए अतिरिक्त मुख्य सचिव गृह एवं अस्पतालों के बाहर से अतिक्रमण हटाने व नियमित मॉनिटरिंग करने के लिए प्रमुख शासन सचिव नगरीय विकास विभाग को पत्र प्रेषित किए गए हैं। सवाई मानसिंह मेडिकल कॉलेज एवं अस्पताल में महिला चिकित्सकों की सुरक्षा के निर्भया स्कवाड तैनात की गई है। साथ ही, पुलिस गश्त बढ़ाने के भी निर्देश दिए गए हैं। चिकित्सा शिक्षा आयुक्त इकबाल खान ने बताया कि एनएमसी द्वारा जारी दिशा निदेर्शों के क्रम में राज्य के सभी चिकित्सा महाविद्यालयों में मेन्टल हैल्थ सेल तथा प्रिवेंशन आफ सेक्सुअल हरेसमेंट एक्ट के अन्तर्गत इन्टरनल कम्पलेंट कमेटी का गठन किया जाएगा तथा इस संबंध में सभी चिकित्साकर्मियों को जागरूक किया जाएगा। चिकित्सा कर्मियों एवं रेजीडेन्ट डॉक्टर्स की समुचित सुरक्षा हेतु सेंट्रल प्रोटेक्शन एक्ट लागू करने के लिए भारत सरकार को निवेदन पत्र भेजा जाएगा। कार्य बहिष्कार की अवधि को डे ऑफ या राजकीय अवकाश में समायोजित किया जाएगा। वार्ता के दौरान सवाई मानसिंह मेडिकल कॉलेज के प्रधानाचार्य डॉ. दीपक माहेश्वरी, अधीक्षक डॉ. सुशील भाटी, रेजीडेंट डॉक्टर्स एसोसिएशन के प्रतिनिधि एवं चिकित्सा शिक्षा विभाग के अन्य अधिकारी उपस्थित रहे।

विद्याधर नगर की विभिन्न समस्याओं के समाधान के लिए साझा बैठक

किसानों को संतुष्ट कर नींदड आवासीय योजना का निस्तारण करें: दिया कुमारी

जयपुर. कासं

उप मुख्यमंत्री दिया कुमारी की अध्यक्षता में बुधवार को सचिवालय में आयोजित बैठक में विद्याधर नगर विधानसभा क्षेत्र में चल रहे विभिन्न विकास कार्यों की प्रगति की समीक्षा की गई। बैठक में उप मुख्यमंत्री ने यूडीएच मंत्री श्री झाबर सिंह खर्रा की उपस्थिति में जयपुर विकास प्राधिकरण, नगर निगम ग्रेटर जयपुर, सार्वजनिक निर्माण विभाग, रीको, एनएचएआई तथा अन्य विभागों को साझा योजना बनाकर समस्याओं के समाधान एवं नए प्रोजेक्टस के समयबद्ध क्रियान्वयन के निर्देश दिए गए। उप मुख्यमंत्री ने निर्देश दिए कि नींदड आवासीय

योजना के काश्तकारों एवं अन्य हितधारकों को संतुष्ट करके इससे सम्बंधित प्रकरणों का जल्द से जल्द निस्तारण किया जाए। उन्होंने विद्याधर नगर क्षेत्र विशेषकर सीकर रोड पर महाराजा शेखा सर्किल से ट्राईटन मॉल की तरफ, खातीपुरा रोड, 14 नं. तथा रीको एरिया से ही अन्य स्थानों पर होने वाले जलभराव के समाधान हेतु विस्तृत योजना बनाकर उसे तत्काल लागू करने के निर्देश दिए। उन्होंने निर्देश दिए कि जेडीए क्षेत्र में आने वाली सभी कॉलोनियों में नई सड़क बनाने से पहले नालियां एवं सुचारू ड्रेनेज सिस्टम विकसित किया जाएं ताकि जलभराव की समस्या नहीं हो। उन्होंने कहा कि जहां जलभराव की समस्या रहती है उन स्थानों पर सीसी सड़क का निर्माण किया जाए ताकि बार-बार सड़क टूटने की समस्या नहीं आए।

भगवान वासूपूज्य का ज्ञान कल्याणक महोत्सव मनाया

शनिवार को मनाएंगे भगवान शांतिनाथ का गर्भ कल्याणक महोत्सव

जयपुर. शाबाश इंडिया। दिगम्बर जैन धर्मावलंबियों ने जैन धर्म के 12 वें तीर्थंकर भगवान वासूपूज्य का ज्ञान कल्याणक महोत्सव धूमधाम से मनाया। इस मौके पर दिगम्बर जैन मंदिरों में पूजा अर्चना के विशेष आयोजन किए गए। इसी के साथ जैन धर्मावलंबियों के षोडशकारण एवं मेघमाला व्रत प्रारंभ होने से दिगम्बर जैन मंदिरों में रौनक बढ गई है। विशेष धार्मिक आयोजनों के कारण यह रौनक पूरे भाद्रपद मास में रहेगी। राजस्थान जैन युवा महासभा जयपुर के प्रदेश महामंत्री विनोद जैन 'कोटखावदा' के अनुसार प्रातः दिगम्बर जैन मंदिरों में भगवान वासूपूज्य के मंत्रोच्चार से अभिषेक करने के बाद विश्व में सुख, शांति समृद्धि और खुशहाली के लिए शांतिधारा की गई। तत्पश्चात अष्ट द्रव्य से पूजा की गई। पूजा के दौरान भगवान वासूपूज्य का ज्ञान कल्याणक श्लोक-' 'वदि भादवा दोइज सौहैं। लहि केवल आतम जौहै।। अनअन्त गुणाकर स्वामी। नित बन्दों त्रिभुवन नामी।। '' का उच्चारण करते हुए जयकारों के साथ अर्घ्य चढाया। महाआरती के बाद समापन हुआ। जैन के मुताबिक शनिवार, 24 अगस्त को चन्दन षष्ठी पर्व मनाया जाएगा। इस मौके पर जैन धर्म के 8 वें तीर्थंकर भगवान चन्द्रप्रभू की पूजा अर्चना करते हुए महिलाओं द्वारा उपवास किया जाएगा। महिलाऐं चन्दन षष्ठी की व्रत कथा सुनेगी। जैन के मुताबिक रविवार, 25 अगस्त को जैन धर्म के 16 वें तीर्थंकर भगवान शांतिनाथ का गर्भ कल्याणक महोत्सव मनाया जाएगा ।

शेखावाटी विकास परिषद में भागवत कथा

दुर्लभ है श्रीमद भागवत की श्रवणः संत हरिशरण दास

जयपुर. शाबाश इंडिया। श्रीमद् भागवत कथा समिति के बैनर तले विद्याधर नगर,सेक्टर-1 स्थित शेखावाटी विकास परिषद मे चल रही श्री मद भागवत कथा में व्यासपीठ से कथा सुनाते हुए संत हरिशरण दास जी महाराज ने बताया कि श्रीमद् भागवत कथा सुनने से मनुष्य में कई जन्मों के पाप नष्ट हो जाते हैं हमें भागवत कथा सुनने के साथ-साथ उनकी शिक्षाओं पर अमल भी करना चाहिए। भागवत जीविका का साधन नहीं है, भागवत तो मनुष्य का जीवन है। भागवत एक ऐसा रस है, जो इसमें रम गया तो उसका जीवन सफल हो जाता है। उन्होंने कहा कि अपना हित छोड़कर दूसरो का भला करोगे तो भगवान आप का भला करेगा। उन्होंने कहा कि आप कभी किसी का बुरा न सोचो तो तुम्हारा कभी बुरा नहीं होगा। उन्होंने कहा कि भगवान कभी नहीं दिखाई देता, लेकिन जो भगवान का प्रेमी होता है, उसको भगवान का किसी रूप में मिलन हो जाता है। जीवन में कुर्सी का झगड़ा है, चाहे रामायण हो या महाभारत को देख लो वहां पर भी कुर्सी का झगड़ा रहा। इस लोक में मानव जीवन प्राप्त करने के बाद श्रीमद भागवत कथा श्रवण बड़ा दुर्लभ है क्योकि हमारे करोडो करोडो पुण्यों के बाद ही हमें भागवत कथा सुनने का मौका मिलता है। क्योकि जो हमें चिंतामणि नहीं दे सकती कल्पवृक्ष नहीं दे सकता वो हमें गुरु की कृपा दे सकती है। क्योकि गुरु का एक वाक्य हमें सर्व सुख प्राप्त करा सकता है। उन्होंने आगे कहा कि कलयुग का प्राणी अपने कल्याण के मार्ग को भूल कर केवल अपने मन की ही करता है जो उसके मन को भाए वह बस वही कार्य करता है और फिर कलयुग के मानव की आयु कम है और शास्त्र ज्यादा है तो फिर एक कल्याण का मार्ग बताया भागवत कथा। श्रीमद भागवत कथा सुनने मात्र से ही जीव का कल्याण हो जाता है महाराज श्री ने कहा कि व्यास जी ने जब इस भगवत प्राप्ति का ग्रंथ लिखा, तब भागवत नाम दिया गया। बाद में इसे श्रीमद् भागवत नाम दिया गया। इस श्रीमद् शब्द के पीछे एक बड़ा मर्म छुपा हुआ है श्री यानि जब धन का अहंकार हो जाए तो भागवत सुन लो, अहंकार दूर हो जाएगा। व्यक्ति इस संसार से केवल अपना कर्म लेकर जाता है। इसलिए अच्छे कर्म करो। भाग्य, भक्ति, वैराग्य और मुक्ति पाने के लिए भगवत की कथा सुनो। केवल सुनो ही नहीं बल्कि भागवत की मानों भी। श्रीमद् भागवत कथा समिति के रामानंद मोदी ने बताया कि कथा 30 अगस्त तक रोजाना दोपहर 2 बजे से होगी,साथ ही सुबह 6.15 बजे से कथा स्थल से प्रभातफेरी निकाली जाएगी।

षोडश कारण महापर्व पर मुनिश्री 108 पावनसागर जी महाराज के प्रवचन दुर्गापुरा जैन मंदिर में

जयपुर. शाबाश इंडिया

श्री दिगम्बर जैन मंदिर चन्द्रप्रभ जी दुर्गापुरा में परम पूज्य मुनि श्री 108 पावनसागर जी महाराज ने बुधवार दिनांक 21 अगस्त को षोडश कारण भावनाओं पर प्रवचन करते हुए बताया कि संसार में भटकने वाले जीवों को जिनेंद्र भगवान शरण देते हैं, गुरुओं की शरण हमारा पथ प्रदर्शित करती हैं। हम मोक्ष मार्ग की ओर चलने को आतुर हो जाते हैं। प्राणी मात्र के कल्याण की भावना जागृत हो जाती है, तो परोपकार की भावना, दया, करुणा, शांति आदि की भावना से तीर्थंकर केवली, श्रुत केवली के पाद मूल में जाकर भावना करता है तो तीर्थंकर प्रकृति का आश्रव करता है आचार्य समन्तभद्र स्वामी जी ने सोलह कारण भावनाओं में वैयावृत्ति भावना का उल्लेख

करते हुए बताया कि चतुर्विद संघ की बिना स्वार्थ निर्दोष वृत्ति से सेवा करना, बत्तीस अंतराय टाल कर, चालीस दोषों से रहित आहार देना वैयावृत्ति भावना है। यह कर्म निर्जरा का साधन है, सातिशय पुण्य का कारण है, जो मोक्ष मार्ग की ओर बढ़ाता है ट्रस्ट के अध्यक्ष प्रकाश चन्द चांदवाड़ एवं संयोजक कमल छाबड़ा ने बताया कि प्रवचन से पूर्व दीप प्रज्वलन राजेश कुमार पाटोदी एवं महावीर सेठी ने, मंगलाचरण श्रीमती सुशीला सेठी एवं शास्त्र भेंट मीनू साह एवं इन्दिरा बड़जात्या ने किया। पंडित अजित जैन ने जिनवाणी स्तुति की।

न डॉक्टर सुरक्षित न मुनिराज, हम जागेंगे तभी सुरक्षित रह पाएंगे: आचार्य सुंदरसागर महाराज

आचार्य सुंदरसागर महाराज ससंघ के सानिध्य में दीक्षार्थियों की गोद भराई कल

शास्त्रीनगर हाउसिंग बोर्ड स्थित सुपार्श्वनाथ पार्क में वर्षायोग प्रवचन

भीलवाड़ा. शाबाश इंडिया

पहले तो एक रावण था लेकिन आज घर-घर में रावण पैदा हो गए है हालॉकि आज भी कोई रावण नाम नहीं रखना चाहता है। मात्र सीता के प्रति भाव खराब करने से रावण का आज भी हर वर्ष पुतला जलाया जाता है जबकि आज के रावण कई जगह चीरहरण ओर दुष्कर्म कर रहे है। ये विचार शहर के शास्त्रीनगर हाउसिंग बोर्ड स्थित सुपार्श्वनाथ पार्क में श्री महावीर दिगम्बर जैन सेवा समिति के तत्वावधान में चातुर्मासिक (वर्षायोग) वर्षायोग प्रवचन के तहत बुधवार को राष्ट्रीय संत दिगम्बर जैन आचार्य पूज्य सुंदरसागर महाराज ने व्यक्त किए। उन्होंने कहा कि जिस चिकित्सक को भगवान मानते हो उसी के साथ आज दुर्व्यवहार हो रहा है ओर उसकी भी जिंदगी सुरक्षित नहीं है। कोलकात्ता से लेकर महाराष्ट्र तक ऐसी घटनाएं हो रही है पर प्रशासन सोया हुआ लगता है। भारत अपराध में नंबर एक होता जा रहा है। आचार्यश्री ने कहा कि मुनिराजों के साथ आए दिन दुर्घटनाएं हो रही है लेकिन प्रशासन सुरक्षा प्रदान नहीं कर पा रहा

है। हम जागेंगे तभी सुरक्षित रह पाएंगे सभी को एकता के सूत्र में बंधना होगा। हम गरीब भारतीयों के लिए सोचेंगे तभी देश महान बन पाएगा। आचार्य पूज्य सुंदरसागर महाराज ससंघ के सानिध्य में गुरूवार को सुबह 8 बजे दीक्षार्थियों की गोद भराई का कार्यक्रम होगा। श्री महावीर दिगम्बर जैन सेवा समिति के अध्यक्ष राकेश पाटनी ने बताया कि इस दौरान पूज्य संत श्रमणाचार्य विमर्शसागर महाराज की संघस्थ विमर्शनुरागिनी बा.ब्र. विशु दीदी सहित 13 दीक्षार्थियों एवं आचार्य सुनीलसागर महाराज के मंगल सानिध्य में दीक्षा लेने जा रहे 3 दीक्षार्थियों की गोद भराई होगी। उन्होंने सभी साधर्मी बंधुओं से इस आयोजन में पधारकर पुण्यलाभ प्राप्त करने की अपील की है। इससे पूर्व प्रवचन में आर्यिका सुलक्ष्यमति माताजी ने कहा कि मुनि सकल संयमी व भाग्यशाली होता है। वैराग्य उनका सबसे बड़ा पुरूषार्थ है। आचार्यश्री ने बारह भावना का चयन किया है जिसको आने से वैराग्य उत्पन्न होता है। मन से भावना करके सब सुख भोग सकते है। मन को बारह भावना में लगा दो वह व्यस्त हो जाएगा। उन्होंने कहा कि यह संसार सांप सीढ़ी का खेल है। स्वभाव व विभाव से उपर नीचे का खेल है। मन को उसमें लगाने से वैराग्य नहीं तो धर्मध्यान तो हो ही रहा है। सांयकालीन जिज्ञासा समाधान सत्र में आचार्यश्री ने श्रावकों की जिज्ञासाओं का आगम से समाधान किया। आर्यिका सुलक्ष्यमति माताजी ने धर्मकक्षा में साता वेदनीय कर्म में दान में साधु संतों को आहार देने का महत्व बताया। मीडिया प्रभारी भागचंद पाटनी ने बताया कि सभा के शुरू में श्रावकों द्वारा मंगलाचरण,दीप प्रज्वलन,पूज्य आचार्य गुरूवर का पाद प्रक्षालन कर उन्हें शास्त्र भेंट व अर्ध समपर्ण किया गया। संचालन पदमचंद काला ने किया। महावीर सेवा समिति द्वारा बाहर से पधारे अतिथियों का स्वागत किया गया। वर्षायोग के नियमित कार्यक्रम श्रृंखला के तहत प्रतिदिन सुबह 6.30 बजे भगवान का अभिषेक शांतिधारा, सुबह 8.15 बजे दैनिक प्रवचन, सुबह 10 बजे आहार चर्या, दोपहर 3 बजे शास्त्र स्वाध्याय चर्चा, शाम 6.30 बजे शंका समाधान सत्र के बाद गुरू भक्ति एवं आरती का आयोजन हो रहा है।

एक माह से महादेव के जलाभिषेक करके सहस्त्र घट की पूणार्हुति हुई

सैकड़ों श्रद्धालुओं ने पंगत प्रसादी ग्रहण की

विमल जोला. शाबाश इंडिया

निवाई। काली के बाग रोड स्थित बान्दरे वाले बालाजी मंदिर में कालोनी वासियों की ओर से सहस्त्रधट का आयोजन किया गया। जिसमें पूणार्हुति पर सैकड़ों श्रद्धालुओं ने महादेव का जलाभिषेक किया। बसन्त कालोनी निवासी विमल जौंला ने बताया कि आचार्य पण्डित केदार प्रसाद शर्मा के निर्देशन में एवं विद्वान पण्डितो के सानिध्य में मोदी कालोनी बसन्त कालोनी निर्वाण नगर महावीर नगर एवं पटेल रोड वासियों ने नवीन शिव मंदिर में महादेव के एक हजार जल से भरे घड़ों से महादेव का जलाभिषेक कर पूजा अर्चना की। कार्यक्रम के संयोजक राजेन्द्र प्रसाद बोंली एवं उम्मेदसिंह राजावत ने बताया कि सावन माह में एक माह से महादेव के प्रतिदिन जलाभिषेक कर सहस्त्र घट किया जा रहा है। बांदरे वाले बालाजी मंदिर में महादेव की आकृषक झांकी सजाई गई और महाआरती करके पूणार्हुति की गई। समापन के अवसर पर पार्षद पारसमल पहाड़ी उम्मेदसिंह राजावत राजेन्द्र बोंली निर्मल मित्रपुरा सन्तोष मोदी सीताराम सैनी विमल जौंला बब्लू जैन रामलाल शर्मा सुभाष चौधरी रमेश चौधरी सहित अनेक श्रद्धालु मौजूद थे।

मुनिश्री प्रणम्य सागर जी महाराज के सानिध्य में हुआ जैन चेस टूर्नामेंट के बैनर का विमोचन

जयपुर. शाबाश इंडिया

सी-स्कीम स्थित महावीर पब्लिक स्कूल में जैन सोशल ग्रुप महानगर एवं चेस पैरेंट्स एसोसिएशन राजस्थान द्वारा आयोजित होने वाले जैन चेस टूर्नामेंट के पोस्टर का विमोचन मुनिश्री प्रणम्य सागर महाराज के सानिध्य में मीरा मार्ग मानसरोवर स्थित श्री आदिनाथ दिगंबर जैन मंदिर में हुआ तथा सफल आयोजन के लिए मुनि श्री ने आशीर्वाद दिया। डायरेक्टर जिनेश कुमार जैन ने बताया कि इस अवसर पर जैन सोशल ग्रुप महानगर के पूर्व अध्यक्ष रवि जैन, सचिव सुनील अनिता गंगवाल, अजय मोना जैन, अंतरराष्ट्रीय मानवाधिकार सामाजिक न्याय आयोग के राष्ट्रीय उपाध्यक्ष लोकेश सौगाणी, टूर्नामेंट के डायरेक्टर जिनेश रितु जैन, चेस पैरेंट्स एसोसिएशन के अध्यक्ष अमित गुप्ता,विमल जैन, श्री आदिनाथ दिगंबर जैन समिति के मन्त्री राजेन्द्र सेठी , नितेश सोगानी व अन्य बड़ी संख्या में श्रद्धालुगण उपस्थित रहे। यह टूर्नामेंट 26 अगस्त 2024, सोमवार को आयोजित किया जायेगा और यह टूर्नामेंट सभी भारतीय जैन प्रतिभागी के लिए होगा, और पूरा निशुल्क होगा। सर्वाश्रेष्ठ पांच पुरुष एवं पांच महिलाओं को ट्रॉफी देकर सम्मानित किया जाएगा एवं सभी प्रतिभागियों को मेडल और सर्टिफिकेट भी दिया जाएगा।

वेद ज्ञान

परमात्मा की शक्ति

जब मनुष्य की सभी उम्मीदें खत्म हो जाती हैं और वह स्वयं को लाचार महसूस करता है तब उसे परमात्मा की शक्ति पर भरोसा करना चाहिए। परमात्मा की शक्ति से मनुष्य किसी भी क्षण चमत्कार कर सकता है। जो व्यक्ति प्रत्येक क्षण परमात्मा की शक्ति पर विश्वास बनाए रखते हैं वह कभी परेशान-हैरान नहीं रहते, बल्कि ऐसे व्यक्ति विपरीत परिस्थितियों को भी अपने पक्ष में करने की क्षमता रखते हैं। परमात्मा की शक्ति असीम होती है और इसके बल पर मनुष्य कुछ भी प्राप्त कर सकता है। परमात्मा की शक्ति से मनुष्य असंभव लगने वाले कार्य को भी बेहद सरलता से हल कर सकता है। जब मनुष्य के मन में परमात्मा के प्रति भक्ति भाव जाग्रत होता है तो उसे कुछ भी अपने विपरीत लगता ही नहीं। ऐसे व्यक्ति प्रत्येक परिस्थिति का आनंद लेते हैं और यह मानते हैं कि प्रतिकूल परिस्थितियां भी उनके अनुकूल ही हैं। ऐसे में मनुष्य को लगता है कि प्रत्येक कार्य परमात्मा की इच्छा से ही हुआ है, इसलिए विपरीत परिस्थितियां भी जरूर उनके हित में होंगी। ऐसे व्यक्ति अपना सर्वस्व परमात्मा के ऊपर छोड़ देते हैं और उनके जीवन में बुरा समय भी आता है तो वे उसका मुकाबला धैर्य और साहस से करते हैं। गीता में श्रीकृष्ण कहते हैं कि जो भी मेरी शरण में आता है वह भवसागर पार कर लेता है। मनुष्य को हमेशा यह बात ध्यान रखनी चाहिए कि उसके विकास का आधार आलस्य नहीं, बल्कि विषम परिस्थितियां हैं। इसलिए उसे विपरीत समय में संताप करने के बजाय डटकर उसका मुकाबला करना चाहिए। मनुष्य अपने धैर्य, साहस और बुद्धि के पराक्रम से किसी भी तरह की परिस्थिति का सामना कर सकता है। जो व्यक्ति स्वयं अपनी मदद करते हैं उन्हें ही परमात्मा की शक्ति प्राप्त होती है। इसलिए मनुष्य को अपने जीवन के हर मोड़ पर सीखने का भाव और कठिन परिस्थिति को जीवन में आगे बढ़ने के अवसर के रूप में देखना चाहिए। मनुष्य को अपने जीवन के प्रत्येक क्षण में परमात्मा की शक्ति की आवश्यकता होती है। इसलिए उसे हमेशा परमात्मा को याद करते रहना चाहिए। फिर चाहे वह सुखमय जीवन जी रहा हो या फिर उसका जीवन संकट में हो। कवि कहता है कि दुख में हर कोई परमात्मा को याद करता है, लेकिन सुख में नहीं।

संपादकीय

सीधी भर्ती और विवाद...

विभिन्न मंत्रालयों में सचिव, उपसचिव और निदेशक के लिए सीधी भर्ती यानी 'लेटरल एंट्री' को आखिरकार सरकार ने रोक दिया है। पिछले हफ्ते चौबीस मंत्रालयों में ऐसे पैंतालीस पदों पर भर्ती के लिए संघ लोक सेवा आयोग ने विज्ञापन निकाला था, जिसे उसने अब रद्द कर दिया है। विपक्ष ने आरोप लगाया था कि सरकार इस तरह अपने पसंदीदा लोगों को भर्ती करना चाहती है। इससे अनुसूचित जाति, अनुसूचित जनजाति और पिछड़े समुदाय के लोगों के लिए संविधान में मिले आरक्षण के प्रावधान का उल्लंघन होगा। इस मसले पर सरकार के सहयोगी दलों ने भी विरोध में आवाज उठानी शुरू कर दी थी।दो दिन तक इसके अलग-अलग पक्षों पर खूब बहस हुई। अब सरकार ने यूपीएससी को पत्र लिख कर कहा है कि इन भर्तियों में भी सामाजिक न्यायका ध्यान रखा जाना जरूरी है। जाहिर है, इसे विपक्ष अपनी विजय के रूप में रेखांकित कर रहा है, मगर हकीकत यह है इसे सत्तापक्ष की पराजय नहीं कहा जा सकता। सत्तापक्ष ने केवल पैंतरा बदला है। यूपीएससी को लिखी कार्मिक मंत्रालय की चिट्ठी से जाहिर है कि सीधी भर्तियां तो होंगी, मगर आरक्षण का ध्यान रखते हुए। ऐसे में इस सवाल का जवाब शायद ही मिल पाए कि आखिर मंत्रालयों में इतने बड़े पैमाने पर बाहर के लोगों की सीधी भर्ती का औचित्य क्या है ! मंत्रालयों में सीधी भर्ती का प्रावधान इसलिए किया गया था कि इस तरह निजी क्षेत्रों या दूसरे संस्थानों में काम कर रहे विशेषज्ञों की सेवाएं ली जा सकें। पहले भी सीधी भर्तियां होती रही हैं। ऐसे लोगों को तीन से पांच वर्ष तक की अवधि के लिए प्रतिनियुक्ति या तदर्थ आधार पर नियुक्त किया जाता है। अब बदलती जरूरतों के मुताबिक अनेक क्षेत्रों में तकनीकी विशेषज्ञता की दरकार बढ़ी है। इसी तर्क पर नई भर्तियां विज्ञापित की गई थीं। मगर इन्हें लेकर विवाद इसलिए भी उठा कि पहले ही विभिन्न मंत्रालयों में अनेक सीधी भर्तियां की जा चुकी हैं। सीधी भर्ती का अर्थ यह नहीं माना जाना चाहिए कि नियमित आधार पर भर्ती लोगों की योग्यता को नजरअंदाज कर दिया जाए। मंत्रालयों का कामकाज नौकरशाही के बल पर ही चलता है और उसमें विभिन्न अनुशासनों के लोग होते हैं। तकनीकी क्षेत्रों के लोगों की भी उसमें कमी नहीं है। फिर, बदलती जरूरतों के मुताबिक इन अधिकारियों को कौशल विकास के लिए विदेशों में भेज कर प्रशिक्षण भी दिया जाता है। ऐसे में बड़ी तादाद में बाहर से लोगों को लाने पर सवाल उठना स्वाभाविक है। सीधी भर्तियों के मामले में स्वाभाविक रूप से यह आरोप लगाना आसान हो जाता है कि ऐसे लोग प्रायः सरकार की इच्छा के अनुरूप ही काम करते हैं। फिर, ऊंचे पदों पर बाहर से लोगों को लाने की वजह से नियमित प्रशासनिक अधिकारियों की पदोन्नति के अवसर काफी सिकुड़ जाते हैं। हर नौकरशाह चाहता है कि वह मंत्रालयों में अपनी सेवाएं दे, मगर सीधी भर्ती से लोगों को लिए जाने के कारण उन्हें वह मौका नहीं मिल पाता।

-राकेश जैन गोदिका

परिदृश्य

लेटरल एंट्री और दबाव

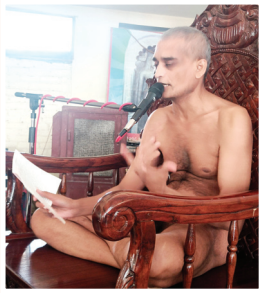
विभिन्न केंद्रीय मंत्रालयों में उच्च पदों पर विशेषज्ञता वाले लोगों की एक प्रकार से सीधी भर्ती अर्थात लेटरल एंट्री वाला विज्ञापन वापस लेने से यही स्पष्ट हो रहा है कि मोदी सरकार दबाव में आ गई। दबाव केवल विपक्षी दलों का ही नहीं था, बल्कि सहयोगी दलों का भी था।चंद्रबाबू नायडू ने तो लेटरल एंट्री के जरिये अनुभवी लोगों की भर्ती की पहल का समर्थन किया, लेकिन चिराग पासवान खुलकर विरोध में आ गए। एक अन्य प्रमुख सहयोगी दल जदयू के नेताओं ने भी लेटरल एंट्री का विरोध कर दिया।इससे तो यही लगता है कि मोदी सरकार ने इस पहल को आगे बढ़ाने के पहले अपने सहयोगी दलों से विचार-विमर्श ही नहीं किया। यदि वास्तव में ऐसा नहीं किया गया तो यह उसकी रणनीतिक चूक ही है। केंद्र सरकार को यह आभास होना चाहिए था कि विपक्ष जिस तरह हर मामले में आरक्षण के मुद्दे को तूल देने के साथ संविधान के खतरे में होने का हौवा खड़ा कर रहा है, उसके चलते वह इस पहल के खिलाफ भी खड़ा हो सकता है। यह निराशाजनक है कि मोदी सरकार न तो विपक्ष की संभावित प्रतिक्रिया का अनुमान लगा सकी और न ही अपने सहयोगी दलों को साथ ले सकी। यह ठीक है कि मोदी सरकार अपने-अपने क्षेत्र के कुशल लोगों की प्रशासन में भर्ती की पहल से पीछे नहीं हटेगी, लेकिन उसे जिस तरह अपने कदम खींचने पड़े, उससे एक मजबूत सरकार की उसकी छवि को धक्का लगा है। प्रशासन में अनुभवी लोगों की सेवाएं लिया जाना कोई नई-अनोखी बात नहीं है। इसका सिलसिला तो प्रथम प्रधानमंत्री जवाहरलाल नेहरू के समय ही शुरू हो गया था। इसके बाद की सरकारों में भी यह सिलसिला कायम रहा। अनेक ऐसे उच्च पदों पर विशेषज्ञों को लाया गया, जिन्हें आइएएस, आइएफएस आदि संभालते थे। मनमोहन सिंह, मोंटेक सिंह अहलूवालिया आदि लेटरल एंट्री के जरिये ही उच्च

पदों पर आए।इसी तरह अनेक राजदूत भी गैर-आइएफएस नियुक्त किए गए। प्रशासन के साथ शासन में भी अपने क्षेत्र के विशेषज्ञ लोगों की सेवाएं ली गईं। आधार की पहल को अंजाम देने के लिए नंदन नीलकेणी को लाया गया था। विपक्षी नेता और विशेष रूप से राहुल गांधी इस सबसे अनजान नहीं हो सकते, लेकिन वह नकारात्मक और विभाजनकारी राजनीति का कोई मौका नहीं छोड़ रहे हैं। यह उनकी मौकापरस्ती ही है कि एक समय वह खुद लेटरल एंट्री के जरिये प्रशासन में पूर्व सैन्य अधिकारियों की भर्ती का वादा कर रहे थे, लेकिन अब उसके खिलाफ खड़े हो गए और वह भी तब, जब यह कहीं नहीं कहा गया था कि आरक्षित तबकों के लोग लेटरल एंट्री का हिस्सा नहीं बन सकते। अमेरिका जैसे देशों में भी सकारात्मक कार्रवाई के रूप में आरक्षण है, लेकिन वहां भी लेटरल एंट्री की व्यवस्था है। यह ठीक नहीं कि अपने देश में आरक्षण को हर मर्ज की दवा बनाया जा रहा है।

भगवान के चरणों में समर्पित किया दान ठीक उसी प्रकार फलीभूत होता है जिस प्रकार उपजाऊ जमीन में बोया गया छोटा सा बीज समय आने पर वटवृक्ष के समान विशाल हो जाता है: मुनि श्री विनय सागर

सोनल जैन. शाबाश इंडिया

भिंड। श्री 1008 महावीर कीर्तिस्तंभ मंदिर में आयोजित 35 दिवसीय 35 गुरु परिवार द्वारा 35 मंडलीय णमोकर जिनस्तुति विधान चल रहा है जिसमे प्रतिदिन सुबह सैकड़ों श्रद्धालुओं विधान में पहुंचकर धर्म लाभ ले रहे हैं। पूज्य गुरुदेव जिन मंदिर जीर्णोद्धारक संत, प्रशांत मूर्ति श्रमण मुनि श्री 108 विनय सागर जी गुरुदेव के सानिध्य में आयोजित विधान के प्रारंभ में श्री जी का अभिषेक एवम्-शांतिधारा होती है उसके पश्चात विधान क्रिया प्रारंभ होती है मुनि श्री ने बताया कि भक्तगणो को धर्म मार्ग पथ के मरमतत्व का ज्ञान प्रदान करते हुए आशीष वचन दिए गए। अपने प्रवचनों में बताया कि भगवान के चरणों में समर्पित किया दान ठीक उसी प्रकार फलीभूत होता है जिस प्रकार उपजाऊ जमीन में बोया गया छोटा सा बीज समय आने पर वटवृक्ष के समान विशाल हो जाता है।



दान की महिमा है कि जो शक्ति अनुसार दान देकर मंदिर निर्माण, धर्मशाला निर्माण प्रतिमा निर्माण, साधुओं को औषधियों आहार आवास आदि का दान अथवा तीर्थ वंदना आदि करता कराता है वह दान भले ही थोड़ा करें किंतु वह पुण्यो दयानुसार इतनी अधिक मात्रा में प्राप्त होता है कि वह दान करता स्वयं आश्चर्य चकित हो जाता है।

Anil Jain
Happy Birthday

President- Rotary Club Jaipur North
District President- Anti Crime & Human Rights Wing
National President-Indian Rebounder Ball Federation
President- Shree Bharat Varshiya Digamber Jain Yuva Mahasabha Jila Jaipur
President- Bhartiya Jain Milan Jila Jaipur
Secretary- Digamber Jain Mahasamiti Dist. Jaipur
Member of Various Jain Social Groups
Director- navkar Kitchen & Hardware

भारतवर्षीय दिग जैन तीर्थ संरक्षिणी महासभा के प्रान्तीय पदाधिकारियों का हुआ मनोनयन

इंदौर. शाबाश इंडिया। भारत वर्षीय दिग जैन तीर्थ संरक्षिणी महासभा मध्यप्रदेश प्रांत के पदाधिकारियों की घोषणा प्रदेश अध्यक्ष देवेन्द्र अंजु सेठी द्वारा केंद्रीय पदाधिकारियों के अनुमोदना से की गई । कैलाश दमयंती लुहाडिया महामंत्री, राकेश ज्योति पाटनी कोषाध्यक्ष, राजेश मुक्ता जैन प्रदेश प्रचार प्रसार प्रभारी बनाये गए। मनोनयन पर इन्द्र वीणा सेठी, टी के मंजु वेद, हंसमुख गांधी, महावीर ट्रस्ट के अध्यक्ष अमित कासलीवाल, दिगम्बर जैन समाज समाजिक सांसद के मंत्री डॉ जैनेन्द्र जैन, फेडरेशन के राष्ट्रीय अध्यक्ष राकेश विनायका, राजीव जैन बंटी, प्रदीप बडजात्या, कमल रावका, महेंद्र निगोतिया द्वारा बधाई दी गई

जियो 2.72 करोड़ ग्राहकों के साथ राजस्थान में सबसे आगे, जून में 2.19 लाख नए उपभोक्ता जोड़े

जयपुर. शाबाश इंडिया। रिलायंस जियो ने राजस्थान में 30 जून, 2024 तक 2.72 करोड़ मोबाइल ग्राहकों के साथ अपनी शीर्ष स्थिति बरकरार रखी है। ट्राई की रिपोर्ट के अनुसार, जून में जियो ने 2.19 लाख नए उपभोक्ता जोड़े और अन्य दूरसंचार ऑपरेटरों से बेहतर प्रदर्शन किया। इस दौरान, भारती एयरटेल ने 1.16 लाख और बीएसएनएल ने 1,707 नए ग्राहक जोड़े, जबकि वोडाफोन आइडिया ने 66,193 मौजूदा ग्राहकों को खो दिए। राजस्थान का कुल वायरलेस सेवा का ग्राहक आधार 30 जून, 2024 तक बढ़कर 6.68 करोड़ पहुंच गया है और इस महीने में कुल ग्राहक आधार में 2.71 लाख की वृद्धि हुई है। ट्राई की रिपोर्ट अनुसार, जियो राजस्थान में 2.72 करोड़ ग्राहकों के साथ शीर्ष पर है, जिसके बाद भारती एयरटेल, वोडाफोन आइडिया और बीएसएनएल की ग्राहक संख्या क्रमशः 2.35 करोड़, 1.04 करोड़ और 55.23 लाख रही। जियो ने राजस्थान के 274 शहरों और कस्बों में 5जी सेवाएं शुरू कर दी है और राज्य में इसकी 5जी कवरेज सबसे व्यापक और बड़ी है। जियो का लगातार अच्छा प्रदर्शन उसे राजस्थान के टेलीकॉम बाजार में अग्रणी बनाए हुए है।

निवाई के नसिंया जैन मंदिर में भगवान श्रेयांस नाथ का मोक्ष कल्याणक दिवस मनाया

नसिंया जैन मंदिर में आर्यिका विशेष मति माताजी ने धर्म सभा को सम्बोधित किया

निवाई. शाबाश इंडिया

सकल दिगम्बर जैन समाज के श्रद्धालुओं द्वारा जैन आर्यिका विशेष मति माताजी के सानिध्य में नसिंया जैन मंदिर में भगवान श्रेयांस के निर्वाण महोत्सव पर संगीतमय रक्षाबंधन मण्डल विधान आयोजित किया गया जिसमें विधानाचार्य पण्डित सुरेश कुमार शास्त्री के मंत्रोच्चार द्वारा रक्षाबंधन मण्डल विधान की रचना की। जैन समाज के मंत्री महावीर प्रसाद पराणा ने बताया कि विधान से पूर्व श्रद्धालुओं को भगवान शांतिनाथ एवं श्रेयांसनाथ भगवान

के अभिषेक एवं शांतिधारा करने का सौभाग्य प्राप्त हुआ। इस दौरान निर्वाण महोत्सव को लेकर श्रद्धालुओं को भगवान श्रेयांसनाथ का निर्वाण लाडू चढ़ाने का सौभाग्य प्राप्त हुआ। जैन समाज के प्रवक्ता विमल जौंला एवं राकेश संधी ने बताया कि आर्यिका विशेष मति माताजी के आशीर्वाद से विधान में श्रद्धालुओं द्वारा मण्डप पर पांच मंगल कलशों की स्थापना की गई। इस दौरान विधान मे विनय पाठ नवदेवता पूजा शांतिनाथ जिन पूजा एवं श्रेयांसनाथ भगवान की पूजा अर्चना के साथ रक्षाबंधन मण्डल विधान की विशेष पूजा अर्चना संगीत से की गई। जौंला ने बताया कि विधान के तहत इन्द्र इन्द्राणियो ने मण्डप पर श्री फल अर्ध्य समर्पित किये। जैन समाज के मंत्री महावीर प्रसाद पराणा एवं हितेश छाबड़ा ने बताया कि विधान के अन्त मे गाजेबाजे के साथ भगवान श्रेयांसनाथ की आरती उतारी गई जिसमें श्रद्धालुओं ने जमकर भक्ति नृत्य किए। इस अवसर पर जैन सोशल ग्रुप प्रज्ञा निवाई के अध्यक्ष महावीर प्रसाद पराणा राजेश सांवलिया पारसमल चेनपुरा मेना पराणा मीनाक्षी सांवलिया अशोक चंवरिया विक्की पराणा धर्मचंद चंवरिया पदमचंद पीपलू गिर्राज चंवरिया पदमचंद सांवलिया सहित अनेक गणमान्य लोग मौजूद थे।

सर्व समाज रक्षाबंधन उत्सव व मिलन समारोह का आयोजन हुआ आर्यिका श्री पवित्र मति माताजी के सानिध्य में

सुरेश चंद्र गांधी। शाबाश इंडिया

नौगामा जिला बांसवाड़ा। परम पूज्य आर्यिका श्री 105 पवित्र मति माताजी के सानिध्य में सर्व समाज की ओर से चातुर्मास पंडाल स्थल में रक्षाबंधन उत्सव एवं मिलन समारोह का आयोजन किया गया। इस अवसर पर विशिष्ट अतिथि के रूप में राष्ट्रीय स्वयंसेवक जिला प्रचारक गोविंद भाई साहब उपस्थित थे ।इस अवसर पर दिगंबर जैन समाज नौगामा की ओर से पधारे हुए अतिथियों का शब्द सुमन से स्वागत अभिनंदन पंडित रमेश चंद्र गांधी द्वारा किया गया एवं राष्ट्रीय स्वयंसेवक ध्वज पर रक्षा सूत्र बांधा गया एवं उपस्थित सभी बंधुओ ने आपस में एक दूसरे को रक्षा सूत्र बांधकर

मानव मात्र की रक्षा करने का संकल्प लिया एवं इस उत्सव को समरसता पूर्वक मनाया जा रहा है। इस अवसर पर माताजी ने अपने प्रवचन में कहा कि हम भारत देश के वासी हैं हम भारत को भारत माता के नाम से पुकारते हैं। इसी देश में अनेक ऋषि मुनियों का जन्म हुआ है इसी देश में भगवान आदिनाथ भगवान महावीर भगवान राम भगवान कृष्ण का जन्म हुआ है हम उनके आदर्शों पर चलना है परंतु आजकल पाश्चात्य सभ्यता का असर बढ़ता जा रहा है हमारे युवा पीढ़ी बुरे व्यसन में ग्रस्त है मांस मदिरा तंबाकू बीड़ी सिगरेट एवं अन्य कहीं नशीली वस्तुओं का सेवन बढ़ता जा रहा है। हमारे युवा पीढ़ी को सुधारना होगा एवं संपूर्ण समाज में संगठित होकर रहना होगा। इस अवसर पर जिला प्रचारक गोविंद भाई साहब ने कहा कि अभी वर्तमान में विश्व में कई बड़ी-बड़ी घटनाएं घट रही है ।हमें सावधान होना होगा प्राकृतिक आपदाएं बढ़ती जा रही है हम सबको एकजुट होकर रहना होगा एवं समाज में व्याप्त बुराइयों को दूर करना होगा एवं पर्यावरण दूषित हो रहा है इस और भी कदम उठाना होगा। आप आज सर्व समाज की ओर से सभी को रक्षा सूत्र बांधकर यह उत्सव मनाया जा रहा है साथ ही सभी समाज जन को माताजी आशीर्वाद का आशीर्वाद प्राप्त हुआ ऐसा अवसर हमें हर बार मिलता रहे। आभार चातुर्मास कमेटी अध्यक्ष निलेश जैन द्वारा किया गया।

गर्भस्थ शिशु के भीतरी भाव माता की बाहरी गतिविधियों पर निर्भर करते हैं : युवाचार्य महेंद्र ऋषि जी महाराज

एएमकेएम की धर्मसभा में आनंदराज खारीवाल ने युवाचार्यश्री से 36 उपवास के लिए प्रत्याख्यान

सुनिल चपलोत. शाबाश इंडिया

चैन्नेई। बांधे वो धर्म नही,मुक्त करे वो धर्म है। बुधवार को एएमकेएम जैन मेमोरियल सेंटर के आनन्द दरबार मे श्रमण संघीय युवाचार्य महेंद्र ऋषि जी महाराज ने प्रवचन धर्मसभा मे श्रध्दालुओं को धर्मउपदेश प्रदान करतें हुए कहा कि अगर गर्भस्थ शिशु आयुष्य पूर्ण करे तो वह नरक में भी जा सकता है और स्वर्ग में भी। गर्भस्थ शिशु शारीरिक रूप से अविकसित होता है। वह कमजोर और पराधीन होता है। इस बात को सब अच्छी तरह से जानते हैं। भगवान कहते हैं शरीर से यह आपकी परीक्षण पद्धति है। हमारे आगम कहते हैं जब जीव गर्भ में जाता है, वह आहार ग्रहण कर लेता है। ऐसा मन, जो अनेक प्रकार के विकल्पों के लिए तैयार है, जो संज्ञी नाम कर्म से उदय है, उसे आगे की बातों का अहसास है। कार्य, कारण, भाव जिसको पकड़ में आ जाते हैं, वह संज्ञी पंचेंद्रिय है। उन्होंने कहा शरीर माता-पिता के अंश से मिलता है। लेकिन भीतर के भाव माता की बाहरी गतिविधियों, भावों पर निर्भर करता है। उस पर भावों का प्रभाव माता के विचारों का होता है। कहते हैं जब माता के गर्भ में अष्टावक्र ऋषि, जो अध्यात्म के उद्गमकर्ता थे, उनके पिता गाथाओं का पाठ करते थे, उसको सुनते थे। एक दिन गलती हो गई तो गर्भ से ही उन्होंने पकड़ लिया। कहने का मतलब है गर्भस्थ शिशु अपने आसपास के वातावरण का अवलोकन करता है इसलिए माता धार्मिक वचनों को सुने, समझें।

एक पेड़ मां के नाम, अभियान के तहत किया वृक्षरोपण

चंदेरी. शाबाश इंडिया

निकटवर्ति 33/11 केवी सबस्टेशन थूबोंन जी में ''एक पेड़ माँ के नाम'' अभियान के तहत वृहद वृक्षारोपण कार्यक्रम का आयोजन आशिफ इकबाल प्रबंधक एवं नरेन्द्र प्रताप ठाकरे सहायक प्रबंधक के निर्देशन में किया गया। अभियान के तहत मुकेश जैन परीक्षण सहायक एवं नीरज यादव नीतेश यादव सबस्टेशन ऑपरेटर द्वारा एक-एक पेड़ अपनी माँ के नाम समर्पित करते हुए उसके वृक्ष बन जाने तक उसकी सुरक्षा एवं देखभाल करने का प्रण लिया गया। अभियान के तहत आम, शीशम इत्यादि प्रजाति के पौधे रोपे गये तथा आम जन मानस में पर्यावरण संरक्षण का संदेश दिया गया। कार्यक्रम पश्चात मुकेश जैन ने पेड़ का महत्व बतलाते कहा पेड़ लंबे समय तक प्रदूषण मुक्त वातावरण की कुंजी हैं क्योंकि वे ऑक्सीजन प्रदान करने, हवा की गुणवत्ता में सुधार, जलवायु सुधार, जल संरक्षण, मिट्टी संरक्षण और वन्य जीवन का समर्थन करने के लिए जिम्मेदार हैं। इन सभी कारणों से वर्तमान परिदृश्य में वृक्षारोपण आवश्यक हो गया है क्योंकि प्रदूषण चरम पर है। कुछ हद तक प्रदूषण को नियंत्रित करने के लिए वृक्षारोपण ही एकमात्र उपाय है। पेड़ों के बिना, पृथ्वी पर जीवन नहीं होता। पेड़-पौधे कई तरह से पर्यावरण को स्वस्थ रखने में बहुत योगदान देते हैं।

पत्रकार रमेश भार्गव को दी जन्मदिन की शुभकामनाएं

ऐलेनाबाद. शाबाश इंडिया

चंडीगढ़ एंड हरियाणा जर्नलिस्ट यूनियन शाखा एलना बाद के संरक्षक पत्रकार रमेश भार्गव के आज जन्म दिन पर परिजनों और मित्रो की ओर से बहुत-बहुत बधाई और हार्दिक शुभकामनाएं।

धर्म जागृति संस्थान द्वारा लगायी गयी देहरा तिजारा में 'अहिंसक आहार' पोस्टर्स प्रदर्शनी

प्रतियोगियों ने गूढ़ता को समावेश कर बनाये अहिंसक आहार के ज्ञानवर्धक पोस्टर :आर्यिका वर्धस्व नंदनी

जयपुर. शाबाश इंडिया

राज्य स्तरीय अहिंसक आहार पोस्टर प्रतियोगिता में प्राप्त पोस्टर्स की प्रदर्शनी धर्म जागृति संस्थान राजस्थान प्रान्त द्वारा आर्यिका वर्धश्व नंदिनी माताजी के मार्गदर्शन में क्षेत्र की समिति के सहयोग से अतिशय क्षेत्र देहरा तिजारा में मन्दिर परिक्रमा मार्ग में नो ब्लॉक्स में लगाई गई। आर्यिका वर्धस्व नंदनी माताजी ससंघ द्वारा प्रांतीय पदाधिकारीयो के साथ प्रदर्शनी का मंगलवार को अवलोकन किया गया। **प्रदर्शनी का अवलोकन अवश्य करने का आह्वान:** अहिंसक आहार पोस्टर प्रतियोगिता के मुख्य समन्वयक संजय जैन बड़जात्या कामां ने बताया कि प्रदर्शनी का ससंघ अवलोकन करते हुए आर्यिका वर्धस्व नंदनी माताजी ने कहा कि प्रतियोगियों ने गूढ़ता को समावेश करते हुए अहिंसक आहार पोस्टर्स का निर्माण किया है। नए नए आइडिया का उपयोग कर बड़ी सरलता से अहिंसक आहार के महत्व को परिलक्षित किया गया है। सभी को इस ज्ञानवर्धक प्रदर्शनी का अवलोकन कर जीवन मे अहिंसक आहार की विचारधारा को धारण करना चाहिए। यही इसकी उपलब्धि होगी। उन्होंने कहा कि एक से एक बढ़कर पोस्टर्स को देखकर परिणाम निकालना अतिकठिन हो रहा है फिर भी शीघ्र परिणाम घोषित करने का आश्वासन दिया।

संस्थान के पदाधिकारियों का किया सम्मान: इस अवसर पर प्रांतीय अध्यक्ष पदम जैन बिलाला ने सभी प्रतियोगीयों,संयोजको व सदस्यों का आभार प्रकट करते हुए देहरा तिजारा की प्रबन्धकारिणी समिति सहित आचार्य श्री 108 वसुनन्दी जी मुनिराज तथा आर्यिका संघ का आभार व धन्यवाद ज्ञापित किया। देहरा तिजारा के समिति के अध्यक्ष मुकेश जैन,महामंत्री अनिल जैन, प्रतियोगिता के स्थानीय संयोजक नरेंद्र जैन एवं सदस्यों द्वारा प्रतियोगिता के मुख्य संयोजक इंजी प्रेमचंद छाबड़ा, धर्म जागृति संस्थान के प्रांतीय अध्यक्ष पदम जैन बिलाला, महामंत्री सुनील पहाड़िया, कोषाध्यक्ष पंकज लुहाड़िया व अन्य पदाधिकारीयों का सम्मान किया गया।

फिरोजाबाद व जयपुर में भी लगाई जाएगी प्रदर्शनी: बताया गया है की तिजारा के बाद आचार्य श्री वसुनंदी महाराज के सानिध्य में उत्तरप्रदेश की नगरी फिरोजाबाद में भी अहिंसक आहार पोस्टर्स की प्रदर्शनी लगाई जाएगी तथा इसके बाद जयपुर में जे के के में लगाने का प्रस्ताव है।

भारतीय जैन संगठन ने वृक्षारोपण किया

जयपुर. शाबाश इंडिया। भारतीय जैन संगठनों द्वारा चलाए जाए जाने वाले पौधारोपण कार्यक्रम के तहत मनोहर खत्री एवम विजय पाण्डेय के जन्मदिन के अवसर पर वैशाली नगर नर्सरी पार्क में पौधारोपण किया गया। भारतीय जैन संगठन के राजस्थान प्लांटेशन हेड राजेश सिंघवी ने बताया कि इसमें वैशाली नगर के उपस्थित जनों का भरपूर सहयोग रहा।

महिला कॉर्डिनेटर मेघना बोहावत के जन्मदिन के अवसर पर थैलेसीमिया बच्चों के लिए रक्तदान शिविर का आयोजन

कोटा. शाबाश इंडिया। हाड़ौती ब्लड डोनर सोसायटी कोटा एवं ऑल इंडिया ब्लड डोनर ट्रस्ट द्वारा महिला कॉर्डिनेटर मेघना बोहावत के जन्मदिन के अवसर पर थैलेसीमिया बच्चों के लिए रक्तदान शिविर का आयोजन किया गया। इस दोरान कोटा दक्षिण विधायक संदीप शर्मा जी,भाजपा कोटा जिलाध्यक्ष राकेश जैन ने अपनी उपस्थिति दी तथा सभी रक्तदाताओं को शुभकामनाएं दी व उनका होसला बढ़ाया। इसके अतिरिक्त कोटा ब्लडबैंक अध्यक्ष प्रेम बाठला, महासचिव राजकुमार जैन सहित कई सदस्यों ने शुभकामनाएं दी। कोटा कॉर्डिनेटर मनोज चंचलानी व जे.पी. शर्मा ने बताया कि इसमें नव रक्तदातओं की उपस्थिति उल्लेखनीय रही। यह रक्त थैलेसीमिया के बच्चों के लिए भेजा गया। शिविर के दौरान सोसायटी के शैतान सिंह, जुगल लालवानी,प्रवीण लालवानी, वरुण चोपड़ा, अनिकेत प्रजापति,के.एस.सी.सी क्रिकेट टीम के सदस्य सत्येंद्र, जितेन्द्र , ललित के साथ कई रक्तदाताओं ने रक्तदान किया। इस दोरान सोसायटी के मंगल सोनी तथा साहिल मिर्जा,मो.सलाम,कुलदीप नागर, लक्की आमोरा, प्रवीण (हाड़ौती का लाल),हरिओम नागर, अनिल, दुष्यंत, सुरेश सुमन आदि उपस्थित रहे तथा सभी रक्तदाताओं को सम्मान पत्र देकर सम्मानित किया गया

अन्तर्मना आचार्य श्री प्रसन्न सागरजी महाराज के प्रवचन से...

कुलचाराम हैदराबाद. शाबाश इंडिया

ज्यादा सोचना भी एक जहर है, जीने के लिए...
क्योंकि बहुत मुश्किल है मरने तक, जिन्दा रहने के लिए..!
आदमी अपने मन और बुद्धि के कारण से ही परेशान और दुःखी है। आदमी का चंचल मन और ज्यादा बुद्धि होने की खुजलाहट ही जीवन के अस्तित्व के लिए खतरा बनती जा रही है।
किसने सोचा था कि-- ? हमारी बुद्धिमत्ता ने अपना कृत्रिम रूप बनाकर ही खतरा मोल ले लिया,, मतलब -- बन्दर के हाथ में छुरी देना। आज 03 साल के बच्चे से लेकर, 93 साल तक के बुजुर्ग बाबा जी को मोबाइल की बिमारी ने कसकर पकड़ लिया है। इसलिए कह रहा हूँ कि आज भौतिक, आधुनिक, कृत्रिम संसाधनों ने,, हमारे घर, परिवार, समाज और देश की सुख शान्ति खत्म करके, आदमी को अमृत सा जहर देकर संस्कारों की हत्या, माता पिता के प्रति गैर जिम्मेदारी और सम्पूर्ण मानव जाति के लिए खतरा, एवं जीवन की सारी प्राइवेसी खत्म सी कर दी है। आज आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस (ए.आई) का इस्तेमाल शुरू ही हुआ है, कि इसे लेकर तमाम तरह की चिन्तायें - आशांकाएं सामने आने लगी है। जैसे प्त आज का आदमी चिन्ताओं से घिरा, कर्ज में डूबा, डॉक्टर और वकील के जाल में फंसा और समय से पहले बुजुर्ग कर दिया और भौतिक, आधुनिक, कृत्रिम संसाधनों के गलत इस्तेमाल की चिन्ताओं व आशंकाओं ने आप हमको सोचने को मजबूर कर दिया कि -- राम जाने क्या होगा आगे। **-नरेंद्र अजमेरा, पियुष कासलीवाल औरंगाबाद।**

आपके विचार

स्वामी, मुद्रक, प्रकाशक एवं सम्पादक राकेश जैन गोदिका द्वारा प्रकाशित दैनिक-ईपेपर **'शाबाश इंडिया'** आम पाठक और समाज में जागरूकता फैलाने में सेतू का काम कर रहा है। आप अपने क्षेत्र के समाचार, आलेख, विचार आदि ई-मेल कर सकते हैं या निम्न नंबरों पर वाट्सअप कर सकते हैं।

सम्पादकः राकेश जैन गोदिका
@ 94140 78380, 92140 78380

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

उपयोग करने की इच्छा संस्कार से मिलती हैः मुनि प्रणम्य सागर

मुनि प्रणम्य सागर महाराज ससंघ के सानिध्य में मीरा मार्ग के आदिनाथ भवन पर चल रहा पार्श्व पुराण का वाचन। मीरा मार्ग के आदिनाथ भवन पर गुरुवार को प्रातः 8.15 बजे होगी धर्म सभा

जयपुर. शाबाश इंडिया

संत शिरोमणि आचार्य 108 विद्यासागर महामुनिराज के परम प्रभावक शिष्य अर्हम योग प्रणेता मुनि प्रणम्य सागर महाराज के मुखारबिन्द से मीरा मार्ग के आदिनाथ भवन पर कवि भूधरदास द्वारा विरचित पार्श्वनाथ पुराण के चौथे अधिकार का वाचन करते हुए बताया कि आनन्द कुमार महामण्ड़लीक राजा बना। मुनि श्री ने राजा, अधिराजा, महाराजा, अर्द्ध मण्डलीक राजा, मण्डलीक राजा, अर्द्ध चक्रवर्ती राजा व चक्रवर्ती राजा में अन्तर बताते हुए कहा कि 800 राजा जिसे नमन करे वह महामण्ड़लीक राजा होता है। मुनि श्री ने कहा कि उपभोग करने की इच्छा सबकी होती है पर उपयोग करने की इच्छा संस्कारों से प्राप्त होती है।पुण्यवान का पुण्य ऐसे आगे चलता है, जैसे चक्रवर्ती राजा का चक्र चलता है। पुण्यवान पुण्य कर्म के उदय से सब कुछ प्राप्त कर सकता है।मुनि श्री ने आगे कहा कि जिनेन्द्र देव की पूजा से सब दुखः हर जाते हैं। पूजा करने से विशेष फल की प्राप्ति होती है।मुनि श्री ने विनती शब्द को परिभाषित करते हुए बताया कि विशेष रूप से नमन करने को विनती कहते हैं। इससे पूर्व आचार्य विद्यासागर महामुनिराज की संगीतमय पूजा की गई। आचार्य समय सागर महाराज एवं मुनि प्रणम्य सागर महाराज का अर्घ्य चढाया गया। तत्पश्चात व्रतधारी डी सी जैन, प्रकाश जैन एवं अन्य व्रतियों द्वारा संत शिरोमणि आचार्य विद्यासागर महामुनिराज एवं आचार्य समय सागर महाराज के चित्र का जयकारों के बीच अनावरण किया गया। भगवान आदिनाथ के चित्र के समक्ष दीप प्रज्जवलन किया गया। तत्पश्चात मुनि श्री प्रणम्य सागर महाराज के पाद पक्षालन एवं शास्त्र भेट करने का पुण्यार्जन किया। समिति के वरिष्ठ उपाध्यक्ष सुनील बैनाडा एवं उपाध्यक्ष तेज करण चौधरी ने बताया कि इस मौके पर विशिष्ट अतिथि के रूप में जस्टिस एन के जैन, प्रमोद पहाड़िया, प्रदीप चूडीवाल, दर्शन बाकलीवाल, कैलाश छाबड़ा, दिलीप कासलीवाल आदि ने मुनि श्री को श्रीफल भेट कर आशीर्वाद प्राप्त किया। समिति के वरिष्ठ उपाध्यक्ष सुनील बैनाडा एवं उपाध्यक्ष तेज करण चौधरी ने बताया कि मीरामार्ग के श्री आदिनाथ भवन पर मुनि प्रणम्य सागर महाराज ससंघ के सानिध्य में गुरुवार, 22 अगस्त को प्रातः 8.15 बजे श्री पार्श्वनाथ कथा का संगीतमय आयोजन आयोजन किया जाएगा।इस मौके पर आचार्य विद्यासागर महामुनिराज की पूजा एवं मुनि श्री प्रणम्य सागर महाराज के मंगल प्रवचन होगें। मुनि श्री की आहारचर्या प्रातः 9:40 बजे होगी। दोपहर में 3.00 बजे शास्त्र चर्चा होगी। गुरुभक्ति एवं आरती सांय 6:30 बजे एवं वैयावृत्ति रात्रि 8:30 बजे होगी।

श्री बामणिया बालाजी धाम का मेला 5 सितम्बर को भरेगा

रोहित जैन. शाबाश इंडिया

नसीराबाद । नसीराबाद क्षेत्र के ऐतिहासिक एवं धार्मिक स्थल श्री बामणिया बालाजी धाम मन्दिर का वार्षिक मेला 5 सितम्बर, गुरुवार को बड़े धूमधाम से भरेगा । पुजारी मुकेश वैष्णव ने जानकारी देते हुए बताया कि 4 सितम्बर, बुधवार को भजन संध्या होगी। मेले की रात्रि को नसीराबाद के जागेश्वर महादेव मंदिर से गाजे बाजे के साथ झण्डा आयेगा , वहीं देरांठू के सदर बाजार के हिन्दू युवा वाहिनी के सानिध्य में पहली बार विशाल बाहु बली बजरंग बली व चार बन्दर व राम दरबार की भव्य झांकी के साथ गाजे बाजे के साथ झण्डा आयेगा। वहीं मेले के दिन नसीराबाद के राजनारायण रोड स्थित शिव मंदिर से 21 झण्डे के साथ भक्त गण, देरांठू के ढाबा मोहल्ले, फडोल्या मोहल्ला, गवारिया समाज की और से व भटियाणी, चाट , मंगरी आदि गांवों से भी गाजे बाजे के साथ झण्डे आयेंगे । मेले के उपलक्ष्य में मन्दिर के विशेष सजावट की तैयारियां जोर शोर से चल रही है।इस अवसर पर बालाजी महाराज के विशेष चोला चढ़ाकर, फूलों से झांकी सजाई जायेगी।

नेपाल में हिंदी कविता प्रतियोगिता, कविताएं आमंत्रित

आनन्द गिरि मायालु. शाबाश इंडिया

लुंबिनी। नेपाल में अंतरराष्ट्रीय हिंदी कविता प्रतियोगिता का आयोजन किया जा रहा है। आगामी 14 सितंबर हिंदी दिवस के अवसर पर प्रतियोगिता का आयोजन किया जा रहा है। शब्द प्रतिभा बहुक्षेत्रीय सम्मान फाउन्डेशन नेपाल की ओर से नेपाल भारत मैत्री सम्बंध मजबूत बनाने, देवनागरी लिपी के सरंक्षण, नेपाल की मैत्री भाषा हिंदी के विकास तथा प्रचार प्रसार, अग्रज तथा नवोदित रचनाकारों को प्रोत्साहित करने के उद्देश्य से उक्त अंतरराष्ट्रीय हिंदी कविता प्रतियोगिता का आयोजन किया जा रहा है। नेपाल की पवित्र भूमि लुंबिनी में ऑनलाइन आयोजित किए जाने वाले ऐतिहासिक प्रतियोगिता के लिए स्वतंत्र रूप में हिंदी कविता आमंत्रित की गई है। प्रतियोगिता के बारे में जानकारी देते हुए संस्था अध्यक्ष आनन्द गिरि मायालु कहते हैं - ''शब्द प्रतिभा बहुक्षेत्रीय सम्मान फाउन्डेशन नेपाल सभी जन के हितों के लिए कार्य करती आई है, संस्था अब तक आधा दर्जन प्रतियोगिताओं का आयोजन कर चुकी है। संस्था की ओर से विश्व में पहली बार, विश्व की सबसे बड़ी साहित्यिक परिचय डायरेक्ट्री का प्रकाशन किया जा रहा है जिसमे देश विदेश के एक हजार कवि, लेखक और साहित्यकारों का परिचय प्रकाशित किया जाएगा।''

शब्द प्रतिभा बहुक्षेत्रीय सम्मान फाउन्डेशन नेपाल, अंतरराष्ट्रीय स्तर पर ख्याति प्राप्त साहित्यिक संस्था के रूप में चर्चित हो चुकी है जो देश विदेश के विभिन्न क्षेत्रों की प्रतिभाओं को प्रोत्साहित करने के लिए विभिन्न कार्यक्रम आयोजित करती आई है। जिसमें देश विदेश की सैकड़ों प्रतिभाओं की सहभागिता रहती है । हिंदी दिवस पर आयोजित किए जाने वाले इस प्रतियोगिता के लिए कोई भी हिंदी रचनाकार अपनी एक हिंदी कविता + 977 9804583611 पर भेजकर कविता के माध्यम से प्रतियोगिता में भाग ले सकता/सकती है। प्रतियोगिता पूर्ण रूप में निशुल्क है। प्रतियोगिता में उत्कृष्ट 100 रचनाकारों का चयन किया जाएगा जिन्हे प्रथम, द्वितीय तथा तृतीय स्थान प्रदान कर सम्मानित कर ऑनलाइन ई सम्मान पत्र प्रदान किया जायेगा। प्रतियोगिता में सहभागी होने के लिए अन्तिम तिथि सितंबर 10 निर्धारित की गई है परिणाम हिंदी दिवस के अवसर पर घोषित किया जायेगा।

रिद्धि जैन हुई सम्मानित

नई दिल्ली. शाबाश इंडिया। जयपुर निवासी रिद्धि जैन पुत्री नवीन नलिनी जैन को Indus Valley Partners Company के स्थापना दिवस पर दिल्ली में आयोजित भव्य समारोह में कंपनी के उएड गुरविंदर सिंह ने स्मृति चिन्ह देकर उत्कृष्ट सेवा अवार्ड से सम्मानित किया ।

निराश्रित गोवंश के उपचार के लिए दवाइयां वितरित की गई

प्रकाश पाटनी. शाबाश इंडिया

भीलवाड़ा। लायंस क्लब द्वारा सांगानेर स्थित महाराणा प्रताप गौशाला व उपचार केंद्र पर निराश्रित गोवंश के उपचार हेतु दवाइयाँ वितरण वितरण की गई। जोन चेयरपर्सन श्याम समदानी ने बताया कि दिलीप तोषनीवाल के जन्मोत्सव के उपलक्ष में निराश्रित गोवंस के उपचार हेतु दवाइयां वितरण की गई । अध्यक्ष सुभाष दुदानी ने कहा कि लायंस क्लब जीव दया एवं पर्यावरण के लिए कई कार्य किये ।सभी के सहयोग के प्रति आभार भी व्यक्त किया। इस अवसर पर क्लब के जीव दया चेयरपर्सन राजेश समदानी, कोऑर्डिनेटर एस.के.जैन, सचिव राजेश पाटनी व अध्यक्ष सुभाष दुदानी तथा हॉस्पिटल स्टाफ मौजूद रहे ।

सिर दर्द का कोई घरेलू उपचार है?

सिरदर्द सिर, खोपड़ी या गर्दन में दर्द या परेशानी है। सिरदर्द के गंभीर कारण दुर्लभ हैं। सिरदर्द से पीड़ित अधिकांश लोग जीवनशैली में बदलाव करके, आराम करने के तरीके सीखकर और कभी-कभी दवाएँ लेकर बेहतर महसूस कर सकते हैं।

सिर दर्द के लिए कुछ आसान तरीके अपनाने से राहत मिल सकती है

कोल्ड पैक का प्रयोग करें:- अगर आपको माइग्रेन का दौरा पड़ रहा है, तो अपने माथे पर ठंडी पट्टी रखें। तौलिये में लपेटे बर्फ के टुकड़े, जमी हुई सब्ज़ियों का एक पैकेट या फिर ठंडे पानी से नहाने से भी दर्द कम हो सकता है। इस पट्टी को अपने सिर पर 15 मिनट तक रखें और फिर 15 मिनट के लिए आराम करें।

हीटिंग पैड या गर्म सेंक का उपयोग करें:- अगर आपको तनाव के कारण सर दर्द हो रहा है, तो अपनी गर्दन या सिर के पिछले हिस्से पर हीटिंग पैड रखें। अगर आपको साइनस के कारण सिरदर्द हो रहा है, तो दर्द वाले हिस्से पर गर्म कपड़ा रखें। गर्म पानी से नहाने से भी काम चल सकता है।

अपने सिर या खोपड़ी पर दबाव कम करें :- अगर आपकी पोनीटेल बहुत टाइट है, तो इससे आपको सिरदर्द हो सकता है। ये ''बाहरी दबाव सिरदर्द'' बहुत टाइट टोपी, हेडबैंड या तैराकी के चश्मे पहनने से भी हो सकते हैं। दबाव छोड़ें, और आपको एक घंटे के भीतर इस तरह के सिरदर्द से छुटकारा मिल जाना चाहिए।

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

रोशनी मंद करो:- आपके कंप्यूटर स्क्रीन से भी तेज या टिमटिमाती रोशनी माइग्रेन से होने वाले सिरदर्द में योगदान दे सकती है। अगर आपको इससे परेशानी होती है, तो दिन के समय अपनी खिड़कियों को ब्लैकआउट पर्दों से ढकें। बाहर धूप का चश्मा पहनें। आप अपने कंप्यूटर में एंटी-ग्लेयर स्क्रीन भी लगा सकते हैं और अपने लाइट फिक्स्चर में डेलाइट-स्पेक्ट्रम फ्लोरोसेंट बल्ब का इस्तेमाल कर सकते हैं।

कोशिश करें कि चबाएं नहीं:- च्युइंग गम चबाने से सिर्फ. आपके जबड़े को ही नहीं बल्कि आपके सिर को भी चोट लग सकती है। यही बात आपके नाखूनों, होठों, गालों के अंदर या पेन जैसी आसान चीजों को चबाने पर भी लागू होती है। कुरकुरे और चिपचिपे खाद्य पदार्थों से बचें और सुनिश्चित करें कि आप छोटे-छोटे निवाले ही खाएं। अगर आप रात में अपने दांत पीसते हैं, तो अपने दंत चिकित्सक से माउथ गार्ड के बारे में पूछें। इससे आपको सुबह-सुबह होने वाले सिरदर्द से राहत मिल सकती है।

हाइड्रेट : खूब सारे तरल पदार्थ पिएं। आपका शरीर ज्यादातर तरल पदार्थों से बना है, और जब आप जितना लेते हैं उससे ज्यादा पेशाब या पसीने के जरिए बाहर निकालते हैं, तो आप निर्जलित हो सकते हैं । इससे आपके शरीर के ऊतक सिकुड़ जाते हैं, जिसमें आपका मस्तिष्क भी शामिल है, जिससे नसों पर दबाव पड़ता है और आपको सिरदर्द होता है। तरल पदार्थ पीकर इसे ठीक करना आसान है। पानी के अलावा, इलेक्ट्रोलाइट्स को बहाल करने के लिए स्पोर्ट्स ड्रिंक या पानी में मिलाकर ओरल रिहाइड्रेशन पाउडर लें। यह विशेष रूप से महत्वपूर्ण है अगर सिरदर्द के दर्द के कारण आपको उल्टी हो रही है। इससे जल्दी ही निर्जलीकरण हो सकता है।

कुछ खाओ: उपवास या भोजन न करने से भी सिरदर्द हो सकता है। अपने लिए प्रोटीन और जटिल काबोर्हाइड्रेट युक्त पौष्टिक नाश्ता लें। अगर आपके साथ अक्सर ऐसा होता है, तो हर दिन नियमित अंतराल पर कई छोटे-छोटे भोजन खाने की कोशिश करें।

कुछ कैफीन लें: चाय, कॉफी या कुछ ऐसा पिएं जिसमें थोड़ी कैफीन हो। अगर आप दर्द शुरू होने के बाद इसे जल्दी पी लें, तो यह आपके सिरदर्द के दर्द को कम कर सकता है। यह ओवर-द-काउंटर दर्द निवारक, जैसे कि एसिटामिनोफेन, को बेहतर तरीके से काम करने में भी मदद कर सकता है। बस बहुत ज्यादा न पिएं क्योंकि कैफीन की लत छुड़ाने से सिरदर्द की अपनी ही तरह की समस्या हो सकती है।

मालिश का प्रयास करें : आप इसे खुद भी कर सकते हैं। माथे, गर्दन और कनपटियों पर कुछ मिनट मालिश करने से तनाव के कारण होने वाले सिरदर्द को कम करने में मदद मिल सकती है। या दर्द वाले हिस्से पर हल्का, घुमाकर दबाव डालें। आपके कंधे और गर्दन का निचला हिस्सा भी अच्छे स्थान हैं। इसे किसी सख्त थेरेपी बॉल या वाइब्रेटिंग टूल से आजमाएँ। एक्यूप्रेशर नामक एक प्रकार की मालिश की और प्रेशर तकनीक है जो आपको सिरदर्द से छुटकारा पाने में मदद कर सकती है। अपने हाथ के पिछले हिस्से को श्श्र आकार में धीरे से दबाएँ या रगड़ें जहाँ आपका अंगूठा और तर्जनी एक साथ आते हैं।

कुछ देर सोने की कोशिश करें: बहुत से लोगों को लगता है कि झपकी लेने से उन्हें सिरदर्द से छुटकारा पाने में मदद मिलती है। यहां तक कि एक शांत जगह पर लेटने और थोड़ी देर के लिए अपनी आँखें बंद करने से भी आपको बेहतर महसूस हो सकता है।

थोड़ा अदरक लें: एक छोटे से अध्ययन में पाया गया कि नियमित ओवर-द-काउंटर दर्द निवारक दवाओं के अलावा अदरक लेने से माइग्रेन से पीड़ित लोगों के लिए ईआर में दर्द कम हो गया। दूसरे अध्ययन में पाया गया कि यह लगभग प्रिस्क्रिप्शन माइग्रेन दवाओं की तरह ही काम करता है। आप सप्लीमेंट ले सकते हैं या चाय बना सकते हैं।