

शाबाश इंडिया

f t i y @ShabaasIndia | प्लॉट नंबर 8, ओझा जी का बाग, गांधी नगर मोड़, टोंक रोड, जयपुर

सिक्किम के राज्यपाल ओमप्रकाश माथुर का नागरिक अभिनन्दन

विभिन्न सामाजिक संगठनों ने किया भव्य स्वागत, मुख्यमंत्री भजनलाल शर्मा ने माथुर के साथ बिताए पलों को किया याद



जयपुर. कासं

सिक्किम के नवनियुक्त राज्यपाल ओमप्रकाश माथुर का मंगलवार को जयपुर के बिड़ला सभागार में नागरिक अभिनन्दन किया गया। राज्यपाल नियुक्त होने के बाद पहली बार जयपुर आए माथुर का विभिन्न सामाजिक संगठनों द्वारा स्वागत और सम्मान किया गया। कार्यक्रम में मुख्यमंत्री भजनलाल शर्मा की भी गरिमामयी उपस्थिति रही। इस अवसर पर ओमप्रकाश माथुर ने राज्यपाल के पद की जिम्मेदारी संभालने के बाद के अपने कार्यानुभव साझा किए। उन्होंने कहा कि राज्यपाल का पद संवैधानिक पद होने के साथ ही जनता की सेवा करने का भी महत्वपूर्ण माध्यम होता है। माथुर ने कहा कि सैनिकों के साथ ही देश के नागरिक भी अपने कर्तव्यों का निर्वहन कर राष्ट्र सेवा में योगदान दे सकते हैं। मुख्यमंत्री भजनलाल शर्मा ने अपने उद्बोधन में ओमप्रकाश माथुर के साथ बिताए यादगार पलों की स्मृतियां साझा करते हुए उनके व्यक्तित्व और कृतित्व पर प्रकाश डाला। उन्होंने विश्वास व्यक्त किया कि सिक्किम के राज्यपाल के रूप में माथुर अपने संवैधानिक दायित्वों का बखूबी निर्वहन करते हुए जनसेवा के लिए सदैव तत्पर रहेंगे। कार्यक्रम में विधानसभा अध्यक्ष वासुदेव देवनानी, उपमुख्यमंत्री दिया कुमारी व डॉ. प्रेमचन्द बैरवा, पूर्व मुख्यमंत्री श्रीमती वसुंधरा राजे, राज्यसभा सांसद मदन राठौड़ व घनश्याम तिवारी, लोकसभा सांसद श्रीमती मंजू शर्मा एवं राव राजेन्द्र सिंह सहित राज्य मंत्री परिषद् के सदस्य, विधायकगण, सामाजिक संगठनों के प्रतिनिधि एवं बड़ी संख्या में आमजन उपस्थित रहे।

पर्यटन यूनिट को मिले सिंगल विंडो क्लियरेंस, होमस्टे को दें बढ़ावा: उपमुख्यमंत्री, दिया कुमारी



जयपुर. कासं। उपमुख्यमंत्री दिया कुमारी की अध्यक्षता में मंगलवार को पर्यटन भवन में राजस्थान पर्यटन यूनिट नीति के प्रेम वर्क के सम्बन्ध में बैठक आयोजित की गई। बैठक में दिया कुमारी ने कहा कि राजस्थान में अधिक से अधिक पर्यटक आएँ, इस दिशा में गहनता से काम किये जा रहें हैं। उन्होंने राज्य सरकार की बजट घोषणा का उचित क्रियान्वयन कर जनहित में विकास कार्य करने के लिए संबंधित अधिकारियों को निर्देश दिए। उपमुख्यमंत्री ने राज्य में पर्यटन इकाई शुरू करने के लिए संबंधित सभी विभागों से एक साथ सिंगल विंडो क्लियरेंस अथवा लाइसेंस मिल सके इसके लिए

निर्देश दिए। इसके साथ ही उन्होंने महिलाओं द्वारा संचालित होमस्टे को इन्सेटीवाइज किये जाने के निर्देश दिए। उपमुख्यमंत्री दिया कुमारी को प्रमुख शासन सचिव पर्यटन, कला एवं संस्कृति तथा पुरातत्व श्रीमती गायत्री राठौड़, पर्यटन विभाग की निदेशक डॉ. रश्मि शर्मा, आरटीडीसी प्रबंध निदेशक श्रीमती अनुपमा जोरवाल की उपस्थिति में मंगलवार को पर्यटन भवन में राजस्थान पर्यटन यूनिट नीति के सम्बन्ध में एजेंसी की ओर से प्रस्तुतिकरण दिया गया। दिया कुमारी ने राज्य में कौशल विकास के पूर्व स्थापित इंस्टिट्यूट को प्रशिक्षण के लिए ज्यादा से ज्यादा अवसर दिये जाने के निर्देश दिए।

मरने पर भी हमारा साथ नहीं छोड़ते धर्म और कर्म-कंचनकुंवरजी म.सा.



सुनील पाटनी. शाबाश इंडिया

भीलवाड़ा। हमने जो कर्म किए हैं उनका भुगतान तो करना पड़ेगा। कर्मों को भोगे बिना उनसे छुटकारा नहीं मिलने वाला। मरने पर भले सब कुछ यहीं छूट जाए पर हमारा धर्म और हमारा कर्म हमारा साथ नहीं छोड़ते हैं। समता के सागर गज सुकुमाल का भी कर्मों ने पीछा नहीं छोड़ा। इसलिए हमेशा कर्म निर्जरा का लक्ष्य रखते हुए अधिकाधिक धर्म करने का प्रयास करें। ये विचार श्रमण संघ के प्रथम युवाचार्य पूज्य श्री मिश्रीमलजी म.सा. 'मधुकर' के प्रधान सुशिष्य उप प्रवर्तक पूज्य विनयमुनिजी म.सा. 'भीम' की आज्ञानुवर्तिनी शासन प्रभाविका पूज्य महासाध्वी कंचनकुंवरजी म.सा. ने महावीर भवन बापूनगर श्रीसंघ के तत्वावधान में आठ दिवसीय पर्वधिराज पर्युषण पर्व के तीसरे दिन मंगलवार को आज के युग में बढ़ता हुआ व्यसन और फैशन विषय पर प्रवचन में व्यक्त किए। प्रखर वक्ता साध्वी डॉ. सुलोचनाश्री म.सा. ने कहा कि समाज में बढ़ रहे कुव्यसन चिंता का कारण है। कुव्यसन करने वाला खुद ही नहीं उसका पूरा परिवार भी बर्बाद हो जाता है। हमें परिवार के सदस्यों के साथ स्वधर्मी बंधुओं को कुव्यसनों के चक्रव्यूह से बचाना होगा। कुव्यसन हमारे समाज और संस्कृति के लिए बड़ा खतरा है। उन्होंने कहा कि आज के दौर में फैशन के नाम पर हम बर्बादी की दिशा में बढ़ रहे हैं, इससे जितना नाश हो रहा उसकी कल्पना भी नहीं कर सकते हैं। मैचिंग करनी है तो कपड़ों की नहीं बल्कि आत्मा की धर्म से करनी चाहिए। आत्मा और धर्म की मैचिंग हो गई तो जीवन सार्थक बन जाएगा। मधुर व्याख्यानी डॉ. सुलक्षणाश्री म.सा. ने कहा कि कैसी भी परिस्थिति बने हमारा अपने धर्म के प्रति श्रद्धा एवं विश्वास कमजोर नहीं होना चाहिए। व्यक्ति को ईश्वर पर विश्वास रखते हुए पाप से डरना चाहिए। जिसको पाप से डर लगता है वह भगवान की नजर में पंडित है। प्रवचन के शुरू में सुबह 8.30 बजे से अंतगड़ दशांग सूत्र के मूल पाठ का वाचन साध्वी डॉ. सुलोचनाजी म.सा. के मुखारबिंद से हुआ।

राष्ट्रीय नाई महासभा का शपथ ग्रहण समारोह सम्पन्न



नीमकाथाना. शाबाश इंडिया। राष्ट्रीय नाई महासभा नीमकाथाना तहसील का शपथ ग्रहण समारोह स्टेशन के पास ओगड़दास जी की बगीची में महासभा के प्रदेश अध्यक्ष अशोक सरना के मुख्य आतिथ्य व कार्यकारी प्रदेश अध्यक्ष राजेंद्र सरोज की अध्यक्षता में मंगलवार को सम्पन्न हुआ। मुख्य अतिथि सरना ने महासभा के विगत वर्षों से किये कार्यों के बारे में विस्तार से जानकारी दी व सेन समाज में शिक्षा को बढ़ावा, सामाजिक कुरीतियों को मिटाने का आह्वान किया। प्रदेश प्रधान महासचिव रोहिताश सैन ने संगठन का परिचय देते हुए समाज के विकास हेतु महासभा से जुड़ने का आह्वान किया। समारोह की अध्यक्षता करते हुए राजेंद्र सरोज ने कहा कि लोकतान्त्रिक शासन प्रणाली में उसी समाज की पूछ होती है जो एकजुट होकर रहता है। इसलिए हम सबको एकता में रहने की आवश्यकता है। भाजपा नेता प्रमोद सिंह बाजोर ने अपने उद्बोधन में कहा कि वे सदैव से ही सैन समाज के साथ रहे हैं और आगे भी रहेंगे, बाजोर ने इस अवसर पर समाज को हर सम्भव सहयोग करने की बात भी कही। इससे पूर्व समारोह में आये सभी अतिथियों का तहसील अध्यक्ष विनोद सैन छावनी के नेतृत्व माला व साफा पहनाकर स्वागत किया गया। समारोह में महासभा के जिलाध्यक्ष राजाराम सैन मऊ, जिला प्रधान महासचिव ललित सैन जोरावर नगर, नीमकाथा क्षोरकार समिति के अध्यक्ष राजेंद्र सेन, नगर पालिका पार्षद कृष्ण कुमार सेन, नानग राम सैन, सतीश सैन, मानसिंह सैन, विकास कुमार सैन, ताराचंद सेन समेत अनेक सामाजिक बंधु उपस्थित थे। समारोह में प्रदेश अध्यक्ष अशोक सरना ने तहसील के सभी पदाधिकारियों को पद व गोपनीयता की शपथ दिलाई। समारोह का संचालन महासभा के तहसील प्रधान महासचिव नेकीराम सैन ने किया।

धर्म का मार्ग छोड़ने वाला जीवन में कभी नहीं सुधर सकता: आचार्य सुंदरसागर महाराज

संसार के सारे दरवाजे भले बंद हो जाए पर जिनशासन का दरवाजा हमेशा खुला रहता, शास्त्रीनगर हाउसिंग बोर्ड स्थित सुपाश्वरनाथ पार्क में वर्षायोग प्रवचन

सुनील पाटनी. शाबाश इंडिया

भीलवाड़ा। धर्म के मार्ग पर चलने वाला कभी नहीं बिगड़ सकता है और जो धर्म को छोड़ देता है वह जीवन में कभी नहीं सुधर सकता है। दूसरों को सुधारने का प्रयास करने पर खुद से दूर हो जाएँगे। खुद को सुधारने का प्रयास करने पर दृष्टि समीचीन एवं सुंदर हो जाएगी। वितराग मुद्रा को देखने पर पूरा ध्यान उसे निहारने पर केन्द्रित करो। आंखों से आंसू आने लगते हैं मध्य की दूरियां मिट जाती हैं यहीं आपके भावों की परिणति है। जितना निहारेंगे उतनी ही दृष्टि निखरेगी। ये विचार शहर के शास्त्रीनगर हाउसिंग बोर्ड स्थित सुपाश्वरनाथ पार्क में श्री महावीर दिगम्बर जैन सेवा समिति के तत्वावधान में चातुर्मासिक (वर्षायोग) वर्षायोग प्रवचन के तहत मंगलवार को राष्ट्रीय संत दिगम्बर जैन आचार्य पूज्य सुंदरसागर महाराज ने व्यक्त किए। उन्होंने कहा कि इंसान जब-जब पर में जाएगा पराधीनता में



जाएगा, वाचाल होने पर आनंद नहीं आएगा। आनंद की अनुभूति स्वाधीनता में ही हो सकती है। आत्मा के अंदर आने का पुरुषार्थ करना है। कोई निंदा करे तो आनंद आना चाहिए कि कोई मेरी चिंता कर रहा है। जिनेन्द्र देव की प्रशंसा करके अपनी सफाई कर ले। आत्मालोचना करने पर स्वयं भगवान बन जाएँगे। संसार के सारे दरवाजे भले बंद हो जाए पर जिनशासन का दरवाजा हमेशा खुला रहता है। आचार्यश्री ने कहा कि वितराग देशना ही आपके जीवन में

परिवर्तन ला सकती है। इसको आत्मसात करने पर अपनी दृष्टि बदल जाएगी और भगवंतता प्रकट हो जाएगी और आत्मा भगवान बन जाएगी। ऐसे में वितराग देशना श्रवण करने का अवसर जीवन में कभी नहीं छोड़ना चाहिए। इससे पूर्व प्रवचन में क्षुल्लिका सुजेयमति माताजी ने कहा कि संसार में दो प्रकार के सुख लौकिक और अलौकिक है। इनमें से लौकिक सुख सांसारिक वासनाओं की ओर ले जाता है जबकि मोक्ष की तरफ ले जाने वाला

अलौकिक सुख गिने चुने जीव ही चुनते है। आत्मा के कल्याण की कामना रखने वाले मुमुक्षु अलौकिक सुख चुनते है। जो वितरागी होते है इनकी शरण लेकर जीवन का कल्याण कर लेते है। गुरुओं के उपदेश को जीवन में आत्मसात करेंगे तो हमारा कल्याण होगा। श्री महावीर दिगम्बर जैन सेवा समिति के अध्यक्ष राकेश पाटनी ने बताया कि सभा के शुरू में श्रावकों द्वारा मंगलाचरण, दीप प्रज्वलन, पूज्य आचार्य गुरुवर का पाद प्रक्षालन कर उन्हें शास्त्र भेंट व अर्घ्य समर्पण किया गया। संचालन पदमचंद काला ने किया। मीडिया प्रभारी भागचंद पाटनी ने बताया कि 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 चर्चा, दोपहर 3 बजे शास्त्र स्वाध्याय चर्चा, शाम 6.30 बजे शंका समाधान सत्र के बाद गुरु भक्ति एवं आरती का आयोजन हो रहा है।

भक्त्युत्साह भिनोली यात्रा निकली



इंदौर. शाबाश इंडिया

ब्रह्मचारिणी दीक्षार्थी प्रियंका दीदी ब्रह्मचारिणी नीतू दीदी की भक्त्युत्साह भिनोली यात्रा और गोद भराई आज इंदौर में बड़ी उत्साह और उमंग के साथ हुई दोनों दीदी की दीक्षा समारोह शाश्वत तीर्थ क्षेत्र सम्मेलन शिखर जी मे 12 अक्टूबर 2024 को सम्पन्न होने जा रही है दीक्षा प्रदाता परम पूज्य आचार्य श्री राष्ट्र संत विहर्ष सागर जी महाराज के आशीर्वाद एवं कर कमलों से प्रदान की जाएगी आपने इंदौर में चातुर्मास रत आचार्य उदार सागर संसघ एवं शंका समाधान प्रेणता परम पुज्य मुनि श्री प्रमाण सागर जी संसघ चातुर्मास कर रहे हैं महाराज एवं आर्यिका माताजी का आशीर्वाद लिया नगर के विभिन्न मंदिरों में गोद भरी का प्रोग्राम हुआ धर्म समाज प्रचारक राजेश जैन दहू ने बताया कि मुख्य समारोह मोदी जी की नसियां से प्रारंभ होकर शीतला माता बाजार इतवारिया बाजार मल्हारगंज होते हुए रामाशाह मंदिर पर भक्त्युत्साह भराई का कार्यक्रम हुआ इस अवसर पर दिगंबर जैन समाज समाजिक सांसद के अध्यक्ष राजकुमार पाटोदी मनोज काला सुनील गोधा पारस पांड्या योगेन्द्र काला पवन पाटोदी संजय पापडीवाल पदमचंद मोदी मुकेश गोधा जयदीप जैन राजेश जैन ऋषभ पाटनी देवेन्द्र सोगानी एवं नगर के विभिन्न क्षेत्रों से पधारे समाज जनों ने बड़ी उत्साह और उमंग के साथ कार्यक्रम में भाग लिया।

भक्ति हमारी सच्ची है तो जीते जी हो जाएंगे हमें भगवान के दर्शन: साध्वी प्रीतिसुधा

पंचायती नोहरा पर्युषण के तृतीय दिवस
सैकड़ों श्रद्धालुओं ने उपवास के प्रत्याख्यान



उदयपुर. शाबाश इंडिया। भक्ति हमारी सच्ची है तो जीते जी हो जाएंगे भगवान के दर्शन। मंगलवार को पंचायती नोहरा जैन स्थानक मे पर्वधाराज प्राइज बीबी महापर्व के तृतीय दिवस प्रखर वक्ता डॉ.प्रीतिसुधा ने श्रद्धालुओं को धर्मसभा मे धर्मोपदेश देते हुए कहा कि भक्ति का अर्थ केवल पूजा-पाठ तक सीमित नहीं है, बल्कि यह एक आंतरिक भावना, सच्ची श्रद्धा, और समर्पण का मार्ग है। जब एक भक्त का हृदय पूर्णतया शुद्ध हो जाता है और वह अपने समर्पण में अडिग रहता है, तो भगवान की कृपा से उसे जीवन में ही दिव्य दर्शन प्राप्त कर सकता है। भगवान के दर्शन या अनुभव के लिए किसी विशेष स्थिति की आवश्यकता नहीं होती, यह सिर्फ एक गहन, निस्वार्थ प्रेम और समर्पण होना चाहिए। जब भक्त और भगवान के बीच प्रेम की प्रबलता होती है, तो परमात्मा स्वयं ही भक्त की ओर आकर्षित होते हैं और अपने दिव्य स्वरूप का दर्शन देते हैं। जब भक्त और भगवान के बीच प्रेम की प्रबलता होती है, तो भगवान स्वयं ही भक्त की ओर आकर्षित होते हैं और उन्हें अपने दिव्य स्वरूप का दर्शन देते हैं। परमात्मा की भक्ति और विश्वास हमारी मानसिक और आत्मिक रूप से सुरक्षा और शांति का अनुभव कराती हैं। जब हम ईश्वर की भक्ति में लीन होते हैं, तो हमें एक उच्च शक्ति के प्रति समर्पण का अहसास जो हमारे भीतर सकारात्मकता और साहस का संचार करता है। यह विश्वास जीवन की हर कठिनाइयों का सामना करने की शक्ति देता है। महासती मधुसुधा, साध्वी संयमसुधा ने कहा कि डूबते हुए प्राणी को संसार से कोई तिरा सकता है तो वह भगवान के नाम की भक्ति है। धर्मसभा मे सैकड़ों भाई बहनों ने तीन उपवास व अन्य छोटी बड़ी तपस्या के साध्वीवृंद से प्रत्याख्यान ग्रहण किए।

जितनी ज्यादा सुविधा उतनी ज्यादा दुविधा: आर्यिका श्री पवित्रमति माताजी



सुरेश चंद्र गांधी. शाबाश इंडिया

नौगामा जिला बांसवा नौगामा में आर्यिका 105 पवित्र मति माताजी गरिमा मति माताजी करण मति माताजी के सानिध्य में वागड़ के बड़े बाबा आदिनाथ भगवान नेमिनाथ भगवान 1008 भगवान महावीर संमवशरण मंदिर की में विशेष शांति धारा अभिषेक हुआ अभिषेक के बाद माता जी का मंगल प्रवचन चातुर्मास पंडाल स्थल पर मंगलाचरण के साथ हुआ माताजी ने अपने प्रवचन में कहा कि आजकल जितनी ज्यादा सुविधा उतनी ज्यादा दुविधा बनती जा रही है हर कार्य के पीछे कठिनाई यही कठिनाई आ रही है जितनी भी सुविधा मिल रही है उतना दुरुपयोग बढ़ता जा रहा है जैसे की आजकल मोबाइल का प्रत्येक घरों में उपयोग बढ़ता जा रहा है साथ ही दुरुपयोग भी बढ़ता जा रहा है वाहन चलाते समय मोबाइल का उपयोग करने से बहुत बड़ी-बड़ी दुर्घटनाएं बढ़ती जा रही है उन दुर्घटनाओं से पूरा परिवार तबाह हो जाता है एवं कई परेशानियों का कारण बनता है घरों में भी छोटे-छोटे बच्चे मोबाइल को देखते हैं जिससे बुरी चीज भी देखने में आती है बिना मतलब की बातें भी देखी जाती है जिससे समाज में बुरा असर पड़ता है अभी वर्तमान में माता जी द्वारा प्रातः आलोचना पाठ, मंगलाष्टक का अध्ययन करवाया जा रहा है माताजी ने कहा आगामी 8 तारीख से हमारे प्रवाधिराज प्युषण पव आरहे हैं हमें व्रत उपवास करने हैं एवं इन 10 दिनों में संस्कार शिविर के माध्यम से धर्म लाभ लेना है इस अवसर पर चातुर्मास कमेटी अध्यक्ष निलेश जैन ने बताया कि खाडू कॉलोनी नगर में विराजमान विज्ञानमति माताजी को नौगामा नगर के श्री समाज द्वारा श्रीफल चढ़ाकर पर्व हेतु आशीर्वाद प्राप्त किया एवं साथ ही बाहुबली कॉलोनी जैन मंदिर में विराजमान विक्रमय मति माताजी को श्रीफल चढ़ाकर आशीर्वाद प्राप्त किया।

तीये की बैठक

हमारी पूजनिया

श्रीमती कमलावती साह



पत्नी वैद्यराज स्व सुशील कुमार जी साह का निधन दिनांक 03/09/24 को हो गया है। शव यात्रा 4-9-2024 को प्रातः बजे आरोग्य भारती से रवाना होकर चांदपोल मोक्ष धाम पहुंचेगी 'तीये की बैठक दिनांक पांच सितंबर प्रातः 9:00 बजे भट्टारक जी की नसियां (जैन भवन) में रखी गई है।

शोकाकुल :- राजेंद्र के शेखर (देवर) शैलबाला (देवरानी), डा . कला - सुरेंद्र जी कासलीवाल, डा . रेखा - अशोक जी जैन (पुत्री- दामाद) शरद, शैलेन्द्र (चीकू), दीपेश, धूपेश, राहुल, (भतीजे) जयंती , वीरबाला (ननद) सुरभि- अभय, दीपाली- गौरव, शोफाली - अनुराग, अनुपम, अनवय (दोहिती - जवाई, दोहिता) एवम समस्त साह परिवार, **पीहर पक्ष :** डॉ . पी . सी . काला, राजकुमार, विनोद, एवं समस्त काला परिवार।

वेद ज्ञान

मानसिक व्यायाम आवश्यक

व्यायाम के बगैर शरीर पुष्ट नहीं होता। ठीक उसी तरह मन के कार्यों को उचित तरह से संपन्न करने के लिए कुछ न कुछ मानसिक व्यायाम भी आवश्यक हैं। जिस मानव में दानव सरीखी शारीरिक शक्ति हो और उसके मन का स्वरूप विकसित न हो तो उसे पूर्ण मनुष्य नहीं कहा जा सकता। क्या आपके मन में नकारात्मक और अशालीन विचार उत्पन्न होते हैं? ऐसे विचारों को दूर करने के लिए अंतःकरण शुद्ध करें। मन का एक दोष उसका अत्यधिक चंचल होना है। रंग बिरंगी तितली की भांति उसका एक फूल से दूसरे फूल तक मंडराना गलत है। कोई तत्व, विशेष विचार या भावना को ले लीजिए वह विचार या भावना भले ही शुष्क क्यों न हो, उस पर मन की समग्र वृत्तियों को एकाग्र कर दें। मन कुछ समय उपरांत भागेगा, आप संयम द्वारा उसे बांधे रहिए। विचलित न होइए। इस क्रिया को विभिन्न वस्तुओं, विचारों और भावनाओं के संदर्भ में लागू करने पर मन में स्थिरता व दृढ़ता आती है। मन ही मन का सर्वश्रेष्ठ व्यायाम है। आप जिस बात को लें, उसी में कुछ समय के लिए जुट जाएं। आप सारे दिन किस प्रकार के विचारों का चिंतन करते हैं? किन-किन विभिन्न वृत्तियों व भावनाओं में दिन गुजारते हैं? अपने मन के दृष्टा बनकर पूर्ण परीक्षा करें। इस संदर्भ में महत्वपूर्ण बात यह है कि मन में शुभ विचारों के उत्पन्न होने पर द्वेष, घृणा, ईर्ष्या आदि नकारात्मक विचार उत्पन्न ही नहीं होते। जो मनुष्य अपने मन में नकारात्मक विचारों को स्थान देता है, उसके व्यक्तित्व में भी नकारात्मक बातों का समावेश हो जाता है। मन को निरोग बनाने के लिए ईश्वर पर आस्था रखें और सकारात्मक विचारों को मन में स्थान दें। इस बात को महसूस करें कि आपके मन का प्रत्येक अणु ईश्वरीय तत्व से अनुप्राणित है। अंतर्मन में ईश्वर की अनुभूति करें। सच तो यह है कि मन को एकाग्र किए बगैर किसी प्रकार का अभ्यास उत्तम विधान से संपन्न नहीं होता। अध्ययन, मनन या साधना के समय अगर मन को दृढ़ता से एकाग्र न किया जाए तो उसका फल प्राप्त ही नहीं होता। अशुभ चिंतन मानसिक दुर्बलता का प्रतीक है।

संपादकीय

मणिपुर की अनदेखी!

एक भी ऐसा संकेत नजर नहीं आता, जिससे पता चले कि सरकार मणिपुर में हिंसा रोकने को लेकर गंभीर है। सवा साल से ऊपर हो गए, मगर अब भी वहां कुकी और मैतेई समुदाय के बीच संघर्ष जारी है। इन समूहों के उग्रवादी संगठन लक्षित हिंसा करने लगे हैं। वे पहले दूसरे समूह के लोगों के घरों को चिह्नित करते हैं और फिर हमला कर देते हैं। इफल के पश्चिमी हिस्से में हुआ ताजा हमला इसका उदाहरण है। उसमें एक महिला सहित दो लोगों की मौत हो गई और नौ घायल हो गए। घायलों को गोली लगी है। इस घटना के बाद मुख्यमंत्री एन बीरेन सिंह ने संकल्प लिया है कि वे किसी भी चरमपंथी गुट को कट्टरपंथी और राष्ट्र-विरोधी नहीं बनने देंगे। विचित्र है कि वे कई मौकों पर दोहरा चुके हैं कि स्थिति काबू में है, अब वे अरामबाई तेंगगोल जैसे चरमपंथी संगठनों पर शिकंजा कसने की बात कर रहे हैं। मणिपुर सरकार के गृहमंत्रालय ने कहा है कि ताजा घटना में उग्रवादियों ने झेन का उपयोग कर लक्षित हिंसा की। समझना मुश्किल है कि मणिपुर में सक्रिय उग्रवादियों की गतिविधियों पर नजर रखना इतना मुश्किल क्यों बना हुआ है और वे कैसे अत्याधुनिक तकनीक और हथियारों का इस्तेमाल कर पा रहे हैं। छिपी बात नहीं है कि मणिपुर का सारा संघर्ष सरकार की शिथिलता की वजह से पैदा हुआ है। शुरु में ही अगर सरकार ने दोनों समुदायों के बीच पैदा



हुई गलतफहमी को दूर करने का प्रयास किया होता, तो वैमनस्यता की आग इस हद तक न भड़कने पाती। मगर सरकार ने न तो बातचीत की पहल की और न उपद्रवियों पर काबू पाने की कोशिश। यही वजह है कि पिछले वर्ष शुरु हुई हिंसा के बाद कई थानों और शस्त्रागारों से हथियार लूट लिए गए और उनका हिंसा में इस्तेमाल होता रहा। पुलिस की मौजूदगी में महिलाओं को निर्वस्त्र कर घुमाने, उनसे बलात्कार और उनकी हत्या तक की घटनाएं हो चुकी हैं। मगर उन पर कार्रवाई में तत्परता नहीं दिखाई गई। अब तक दो सौ से अधिक लोग मारे जा चुके हैं। हजारों लोग अपना घर-बार छोड़ कर शिविरों में रहने को मजबूर हैं। हजारों घर और पूजा स्थल तोड़-फोड़-जला दिए गए। इतना कुछ हो जाने के बाद अगर मुख्यमंत्री अब संकल्प ले रहे हैं कि वे उग्रवादी संगठनों को राष्ट्र-विरोधी और कट्टरपंथी नहीं बनने देंगे, तो हैरानी का विषय है। मणिपुर के मामले में केंद्र सरकार का रवैया भी शुरु से सवालियों के घेरे में रहा है। जिन राज्यों में विपक्षी दलों की सरकारें हैं, उनसे छोटी-सी घटना पर भी केंद्रीय गृहमंत्रालय तुरंत जवाब तलब कर लेता है, मगर मणिपुर के मामले में मौन साधे हुए ही दिखता रहा। शुरु-शुरु में वहां केंद्रीय सुरक्षा बलों को सख्ती के आदेश दिए गए थे, तब हिंसा रुक गई थी, मगर बाद में किस वजह से उस पर काबू पाने की कोशिश नहीं की गई, समझना मुश्किल है। ऐसा नहीं माना जा सकता कि अगर केंद्र सरकार चाहे, तो वह मणिपुर जैसे छोटे राज्य में हिंसा को नहीं रोक सकती। इस मामले में मुख्यमंत्री की जवाबदेही भी तय नहीं की गई। -राकेश जैन गोदिका

परिदृश्य

ह महीने पहले बांग्लादेश की प्रधानमंत्री शेख हसीना की सत्ता पर पकड़ को अभेद्य माना जा रहा था। सत्तारूढ़ अवामी लीग ने निर्विरोध चुनाव में लगातार चौथी बार जीत हासिल की थी। पर अचानक पिछले महीने छात्र समूहों के नेतृत्व में पूरे देश में विरोध भड़क उठा और हिंसक झड़प में 400 लोगों की मौत हो गई। इससे हसीना सरकार के 15 साल के शासन की स्याह हकीकत उजागर हुई। जिस तरह से श्रीलंका में 'अरगालय' सामूहिक विरोध के बाद साल 2022 में राजपक्ष परिवार के शासन का अंत हुआ था, उसी तरह बांग्लादेश में युवाओं के कारण हसीना को इस्तीफा देना पड़ा और भागने के लिए मजबूर हो गई। युवाओं के नेतृत्व में हो रहे आंदोलनों की शृंखला में बांग्लादेश हालिया जुड़ा नया नाम है, जिसने इस साल एशिया और अफ्रीका के कई देशों को हिलाकर रख दिया है। फरवरी में नौजवान पाकिस्तानियों ने चौकाने वाले चुनावी नतीजे सामने रखे, जहां सेना को धता बताते हुए उन्होंने जेल में बंद पूर्व प्रधानमंत्री इमरान खान के लिए सामूहिक मतदान किया। उसके एक महीने बाद, पश्चिमी अफ्रीकी देश सेनेगल के युवा मतदाताओं ने चुनावों में अपने लोकतंत्र की फिर से वापसी कराई, जो उनसे छीन लिया गया था। एक बहुत कम जाना-पहचाना चेहरा और टैक्स इम्पेक्ट रहे दिओमाये फाये महज चंद हफ्तों में जेल से उठकर राष्ट्रपति बन गए। फिर जून में यह हवा केन्या पहुंच गई, जहां जेन जी आंदोलनकारी तत्कालीन राष्ट्रपति विलियम रूटो के नए टैक्स लागू करने की योजना के खिलाफ सड़कों पर उतर आए। बांग्लादेश की तरह वहां भी अधिकारियों ने हिंसक प्रतिक्रिया दी, दर्जनों लोग मारे गए। और आखिरकार रूटो को विवादास्पद बिल वापस लेना पड़ा। अब अफ्रीका के ही देश नाइजीरिया में विरोध-प्रदर्शन हो रहे हैं, जहां जीवनयापन की बढ़ती लागत पर युवा उद्वेलित हैं। एशिया और

नई पीढ़ी



अफ्रीका के कुछ हिस्सों में एक नई पीढ़ी खुद को मुखर कर रही है। नौजवान उत्सुकता के साथ आंदोलनों की मशाल थाम रहे हैं और मुश्किल लगने वाले किले ढहा रहे हैं। यह ऐसी पहली पीढ़ी है, जो इंटरनेट के अलावा जीवन को जानती ही नहीं थी, और अब वे सोशल मीडिया से न सिर्फ विरोध-प्रदर्शनों की घोषणा कर रहे हैं, बल्कि इन्हें आयोजित करने के साथ इस पर वाद-विवाद भी कर रहे हैं। इस प्रक्रिया में वे इन्वेस्टिव रास्ते अपना रहे हैं, इसमें एआई का इस्तेमाल भी शामिल है और जब सड़कों पर विरोध-प्रदर्शन के रास्ते बंद हो जाते हैं, तो वे डिजिटली प्रदर्शन कर रहे हैं। जवाब में, सरकारों ने इंटरनेट का गला घोटने से लेकर इसे पूरी तरह से बंद करने तक, अपने स्वयं के तकनीकी-दमन को उजागर किया है। ये आंदोलन राजनीति के पारंपरिक विचारों को भी अस्थिर कर रहे हैं, पारंपरिक जातीय और राजनीतिक विभाजन की सीमाओं से परे जा रहे हैं और पारंपरिक राजनीतिक दलों और नागरिक-समाज संगठनों से मुंह मोड़ रहे हैं। आमतौर पर यह माना जाता है कि लोकलुभावनवाद और अधिनायकवाद एक-दूसरे के पूरक हैं, फिर भी यहां हम लोकलुभावनवाद की अभिव्यक्तियों से सत्तावाद को मिलती चुनौती देख रहे हैं- और यह सब एक ऐसी पीढ़ी द्वारा हो रहा है, जो निडर और अडिग दोनों साबित हो रही है।

आत्मा और शरीर के भेद को समझने के लिए बाती की लौ जलाकर रखो: युवाचार्य महेंद्र ऋषि जी महाराज

एएमकेएम में पर्युषण पर्व का तृतीय दिवस

सुनिल चपलोट. शाबाश इंडिया

चैनेई। एएमकेएम जैन मेमोरियल सेंटर के आनन्द दरबार में मंगलवार को अष्ट दिवसीय पर्वाधिराज पर्युषण महापर्व के तृतीय दिवस श्रमण संघीय युवाचार्य महेंद्र ऋषिजी महाराज ने पर्युषण पर्व की विशेष धर्मसभा में श्रद्धालुओं को धर्मोपदेश देते हुए कहा कि स्वभाव को नहीं जानना, जीव और शरीर के भेद को नहीं जानना, वह अधर्म है। अधर्म यानी पाप कार्यों में विश्वास करने वाला। अधर्म दुर्गति देने वाला है। हमारी आत्मा के स्वभाव को नहीं जानना, वह अधर्म है। यदि हम मानते हैं कि जो शरीर है, वही जीव है और जो जीव है, वही शरीर है तो यह मिथ्या श्रद्धा है। शरीर के टुकड़े-टुकड़े कर लें तो भी आत्मा दिखती नहीं है। आत्मा को अनुभव किया जा सकता है। उन्होंने एक दृष्टांत का वर्णन करते हुए कहा कि जो हमारा हितैषी है, जो अपनापन रखता है, उसके मुंह से ही सच्चाई निकल सकती है। वनस्पति की जीवहिंसा में कितने जीवों का मर्दन होता है। हम एक संकल्प लें कि हरी घास की लोंज में कभी शादी-विवाह व सांसारिक क्रिया का आयोजन नहीं करेंगे। भगवान ने सुखी होने का मार्ग जीवदया बताया है लेकिन हम जीव हिंसा, विराधना के साथ



मंगल कार्य को पूरा करते हैं। इस विरोधात्मक जीवन के कारण कई लोग धर्म ध्यान से विमुख हो जाते हैं। हमारी सहनशीलता कम इसलिए हो गई है क्योंकि धैर्य की कमी हो गई है। जहां धैर्य होता है, वहीं सहनशक्ति हो सकती है। सहनशक्ति, धैर्य रखने से हर कार्य अच्छी तरह से हो सकता है। आत्मा व शरीर का भेद जानने के लिए बाती की लौ जलाते रखनी होगी, आत्मा की श्रद्धा रखनी पड़ेगी। आत्मा के स्वरूप का ज्ञान हो जाए तो सत्य की पहचान हो सकती है। जैन दर्शन का मंतव्य है कि आत्मा दो समय में तो दूसरे शरीर में प्रवेश कर जाती है। आत्मा के लिए यह शरीर किराये के मकान का काम करता है। तप-आराधना आत्मा ज्योति प्रकट करने करने की हमारी बहुत बड़ी ताकत है। आत्म

ज्योति प्रत्येक व्यक्ति के भीतर विद्यमान है। जागृत होकर जितना कार्य करेंगे उतने ही धर्म के निकट रहेंगे। याद रखें, प्रबुद्ध अपने साथ रहता है, प्रसुत दूसरे के भरोसे रहता है। युवाचार्यश्री ने कहा कि माता-पिता को प्रणाम करने से सौ प्रतिशत उनके हृदय से आशीष बरसेगी। जिसने घर में वडीलों के चरण स्पर्श किए, उसके जीवन में मंगल आएगा ही। जो ऐसा नहीं करता है, उसके जीवन में अमंगल आ सकता है। ये संस्कार, परंपरा हमारे पूर्वजों, ज्ञानियों द्वारा दी गई है। यह ऐसी विधि है जो आपको माला गिनने से भी ज्यादा लाभ देती है। एक माला फेरने से जो मंगल की प्राप्ति होती है, उससे कई गुना ज्यादा मंगल माता-पिता के मंगल आशीष से मिलेगी। यदि उनके उपकारों का फल उन्हें प्रणाम करके नहीं चुकाते तो आपका अंदर जो योग्यता है, वह जीरो है। यदि आप उनके आशीर्वाद के साथ है तो उसकी कीमत कई गुना बढ़ जाएगी। हमारे माता-पिता हमारी पूंजी है और हम उनकी सबसे बड़ी कमाई है। साध्वी अणिणाश्री जी ने अंतगड सूत्र का वांचना करते हुए कहा कि अवगुण का विसर्जन कर सदगुण अपनाएं: महासंघ के महामंत्री धमीचंद सिधवी ने बताया की सैकड़ों भाई बहनों ने तीन उपवास व अनिरुद्ध खाबिया, मोक्षिता नाहर ने 9 उपवास तथा वरिष्ठ सुश्राविका विमलाबाई सिधवी ने 32 उपवास के युवाचार्यश्री से तपस्या के प्रत्याख्यान लिए। अन्नदान के लाभार्थी मेहता परिवार व धमीचंद सिधवी परिवार थे।

महिला सशक्तिकरण को लेकर महिला संगोष्ठी आयोजित




एसीपी डॉक्टर सुकन्या शर्मा रही मुख्य अतिथि के रूप में मौजूद


आगरा. शाबाश इंडिया

आगरा के छिपीटोला स्थित निर्मल सेवा सदन में श्री पार्श्वनाथ दिगंबर जैन मंदिर छिपाटोला के द्वारा महिला सशक्ति करण को लेकर आगरा पुलिस के वरिष्ठ अधिकारीगण व सम्बंधित रकाबगंज थाना प्रभारी के साथ महिला सुरक्षा संगोष्ठी का आयोजन किया गया। संगोष्ठी का शुभारंभ चित्र अनावरण एवं दीप प्रज्वलन के साथ किया, साथ ही बालिकाओं ने नृत्यकर मंगलाचरण की प्रस्तुति दी। इसके बाद मुख्य

अतिथि एसीपी डॉक्टर सुकन्या शर्मा ने समाज में महिलाओं की सुरक्षा के लिए क्या करना चाहिए इसके बारे में बताया महिलाओं को लेकर विकृत मानसिकता वाले लोगों की जो सोच है उसके लिए ही विभाग ने कई सुविधाएं दी हुई हैं जैसे कि ऐंटी रोमियो स्काट, 112 की व्यवस्था साइबर क्राइम को रोकने की व्यवस्था, और महिलाओं के साथ छेड़छाड़ कि समस्या को रोकने की व्यवस्था, यदि रात में महिला अकेले कहीं हो तो उन्हें सुरक्षित अपने घर तक पहुंचाने की रात 11:00 बजे से सुबह 5:00 तक की सुविधा पुलिस प्रशासन दे रहा है, ऐसी कई योजनाओं को एसीपी डॉक्टर सुकन्या शर्मा ने लोगों को बताया, महिला सशक्तिकरण को लेकर प्रवक्ताओं ने अपने-अपने विचार डॉक्टर सुकन्या शर्मा के समक्ष रखे।





AII INDIA LYNESSE CLUB



Swara

4 Sep' 24





ly Mrs Swati Jain


President : Nisha Shah

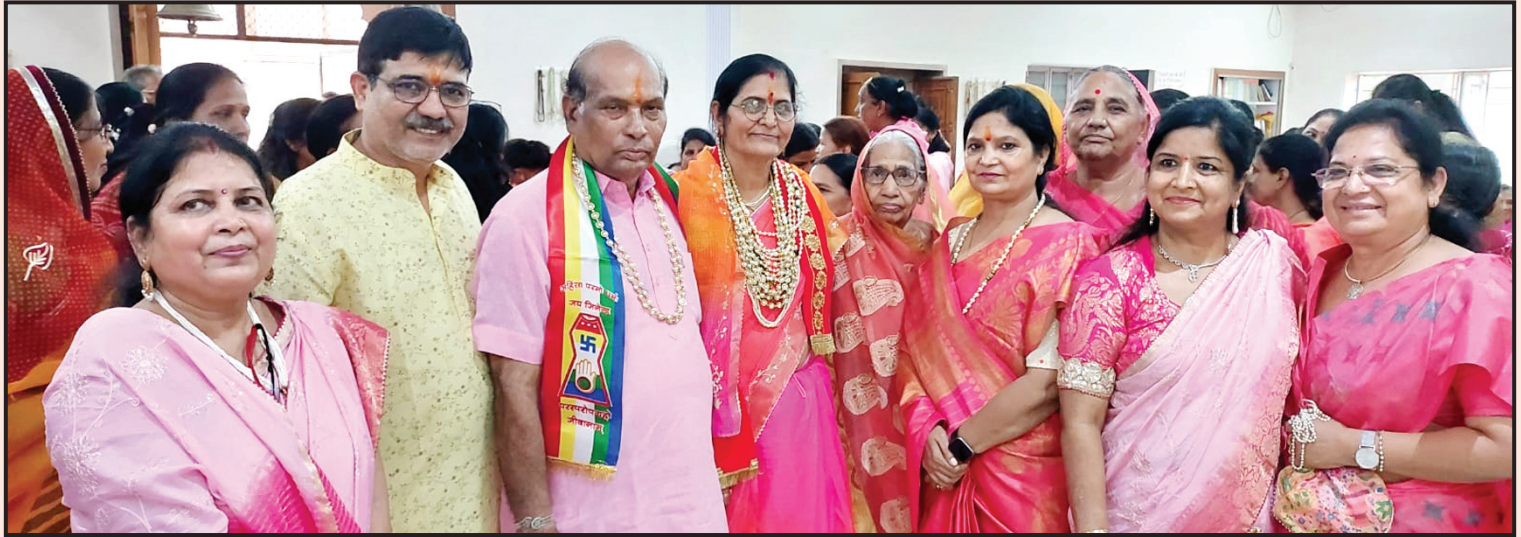
Charter president : Swati Jain

Advisor : Anju Jain

Secretary : Mansi Garg

P R O : Kavita kasliwal jain





जनकपुरी जैन मंदिर में सोलह कारण व्रत की विनतियों का कार्यक्रम आयोजित

महासमिति राजस्थान महिला अंचल अध्यक्ष श्रीमती शान्तुतला बिंदायका के सोलहकारण उपवास के उपलक्ष में हुआ आयोजन



जयपुर. शाबाश इंडिया

मंगलवार 3 सितंबर को दिगंबर जैन मंदिर जनकपुरी में श्रीमती शकुंतला जी बिंदायका के सोलह कारण व्रत करने के उपलक्ष में समस्त बिंदायका परिवार के द्वारा विनतियों का कार्यक्रम रखा गया था। जिसमें बड़ी संख्या में समाज के गणमान्य श्रावक उपस्थिति रहे। इस अवसर पर सगिनी ग्रुप, महासमिति, वीर ग्रुप, सन्मती ग्रुप, दिगंबर जैन सोशल ग्रुप फेडरेशन, शाबाश इंडिया के संपादक राकेश - समता गोदिका, अनोखी पत्रिका के सम्पादक मनीष वेद, राजस्थान रीजन की पदाधिकारी, महिला जागृति संघ की सदस्य, सभी की गरिमाई उपस्थिति ने चार चांद लगा दिए। जनकपुरी अध्यक्ष पदम बिलाला के द्वारा सभी का स्वागत सम्मान किया गया। कार्यक्रम में प्रसिद्ध गायक नरेंद्र जैन की भजन गायकी पर सभी लोगों ने जमकर भक्ति की। सगिनी फॉर एवर कोषाध्यक्ष उर्मिला ने बताया कि सुनीता गंगवाल के द्वारा अनुमोदना स्वरूप बोले गए शब्दों के लिए सभी ने उनकी प्रशंसा की। अनीता जी की मनोरंजक नाटिका ने समां बांधा सभी लोग भक्ति में सरोबार होकर श्रीमती शकुंतला बिंदायका के सोलह कारण जी के उपवास धूमधाम से संपन्न होने पर अनुमोदना कर रहे थे।



अगर आप उच्च रक्तचाप की दवा बहुत अधिक ले लें तो क्या होगा?

क्या आपने गलती से ब्लड प्रेशर की एक अतिरिक्त गोली ले ली है? विशेषज्ञ बता रहे हैं कि आपको आगे क्या करना चाहिए।



डॉ पीयूष त्रिवेदी

आयुर्वेदचार्य

चिकित्साधिकारी राजकीय
आयुर्वेद चिकित्सालय राजस्थान
विधानसभा, जयपुर।
9828011871

तो आज आपने अपनी उच्च रक्तचाप की दवाएं सही समय पर लीं... फिर आप पूरी तरह से भूल गए कि आपने दवाएं ली थीं और फिर, आपने उन्हें फिर से ले लिया। अब आप अपने फोन में पागलों की तरह यह सोच रहे हैं कि "अगर मैंने गलती से दो रक्तचाप की गोलियाँ ले लीं तो क्या होगा"।

हम सभी ने कभी न कभी किसी नुस्खे को लेकर गलती की है। सर्कुलेशन जर्नल में प्रकाशित शोध के अनुसार, उच्च रक्तचाप के लिए इलाज करा रहे आधे से भी कम अमेरिकी दीर्घकालिक दवा चिकित्सा के संबंध में अपने स्वास्थ्य देखभाल पेशेवर की सिफारिशों का पालन करते हैं, केवल 51% निर्धारित सलाह का पालन करते हैं। सौभाग्य से, अगर आपने गलती से दो रक्तचाप की गोलियाँ ले लीं, तो आपको सबसे अधिक संभावना किसी भी तत्काल नुकसान नहीं होगा। "एक ही दवा की खुराक को औसतन दोगुना करने से रक्तचाप केवल 2 से 3 mmHg कम होता है," टेक्सास के डलास में UT साउथवेस्टर्न मेडिकल सेंटर में उच्च रक्तचाप अनुभाग के निदेशक वानपेन वोंग, कहते हैं कि आप द्वारा अतिरिक्त रक्तचाप की गोलियाँ लेने के दुष्प्रभाव यदि आप बहुत अधिक रक्तचाप की दवा लेते हैं तो क्या होता है? जैसा कि आप अनुमान लगा सकते हैं, आपका रक्तचाप (BP) सामान्य से कम हो सकता है। न्यू हेवन, CT में येल न्यू हेवन अस्पताल में कार्डियोवैस्कुलर मेडिसिन में क्लिनिकल विशेषज्ञ, हीदर लियोन्स, फार्म, डी. कहते हैं, "एक मरीज जो निर्धारित से अधिक रक्तचाप की दवा लेता है, उसे निम्न रक्तचाप के लक्षण दिखाई दे सकते हैं, जिसमें सिरदर्द, कमजोरी, चक्कर आना, हल्का सिरदर्द या धीमी या तेज हृदय गति शामिल है।" आप इसे लेने के 30 से 60 मिनट बाद तक अतिरिक्त दवा का पूरा प्रभाव नहीं देख सकते हैं। लियोन्स कहते हैं, "यदि आपको गंभीर चक्कर आ रहा है या आपको लगता है कि आप बेहोश हो सकते हैं, तो बैठ जाएं या

संभावित गंभीर गिरावट से बचने के लिए खुद को जमीन पर झुका लें। यदि आप गाड़ी चला रहे हैं, तो तुरंत गाड़ी रोक दें और 911 पर कॉल करें।" हालांकि, सिर्फ एक से ज्यादा गोली लेने से आपके रक्तचाप में मामूली गिरावट आएगी और आपको कोई लक्षण नजर नहीं आएगा। ऐसा इसलिए है क्योंकि रक्तचाप की दवा के प्रति शरीर की प्रतिक्रिया खतरनाक नहीं होती है, वॉगपाटानासिन कहती हैं: "खुराक को दोगुना करने से रक्तचाप में दोगुनी कमी नहीं होती है।" यह बात सच है, चाहे आप उच्च रक्तचाप की दवा की खुराक, ताकत या प्रकार कुछ भी ले रहे हों। डॉ. वोंग कहती हैं, अगर मरीज गलती से सिर्फ एक अतिरिक्त गोली ले लेते हैं और उन्हें ठीक लगता है, तो उन्हें अपने रक्तचाप की निगरानी करनी चाहिए और अगली खुराक नहीं लेनी चाहिए। उन्होंने आगे कहा कि अगर कोई व्यक्ति एक से ज्यादा गोली ले लेता है - जैसे कि पूरी बोतल - तो उसे जल्द से जल्द आपातकालीन कक्ष में जाना चाहिए। क्या होगा अगर आप गलती से गोली लेना भूल गए - या आपको यकीन नहीं है कि आपने गोली ली है या नहीं? अगर आप अपनी रक्तचाप की दवा की एक खुराक लेना भूल गए हैं, तो जैसे ही आपको याद आए, उसे ले लें। हालांकि, अगर आपकी अगली खुराक से आधी खुराक दूर है, तो उसे छोड़ दें और अगली खुराक सामान्य समय पर लें, उदाहरण के लिए, यदि आप आमतौर पर दिन में दो बार सुबह 9 बजे और रात 9 बजे अपनी गोली लेते हैं, और दोपहर 2 बजे आपको पता चलता है कि आप इसे आज सुबह लेना भूल गए थे, तब भी आप सुबह की खुराक (5 घंटे पहले) के ज्यादा करीब हैं, जबकि आप अगली शाम की खुराक (7 घंटे दूर) के ज्यादा करीब हैं। इसलिए यह उचित है कि आप आगे बढ़ें और याद आने पर तुरंत छूटी हुई गोली ले लें, और शाम की गोली भी सामान्य समय पर लें। दूसरी ओर, मान लें कि आपको दिन में एक बार सुबह 9 बजे अपनी रक्तचाप की गोली लेनी है। यदि

आपको अचानक रात 10 बजे पता चलता है कि आपने इसे आज अभी तक नहीं लिया है, तो उस समय आप अगली खुराक (11 घंटे दूर) के ज्यादा करीब हैं, जबकि आप पिछली खुराक (13 घंटे पहले) के ज्यादा करीब हैं। इसे छोड़ देना और अगली खुराक कल सामान्य समय पर लेना सबसे अच्छा है। किसी भी तरह से, सुनिश्चित करें कि आप जो भी कदम उठा रहे हैं वह दवा के बारे में आपके डॉक्टर के निर्देशों के अनुरूप हो। बेशक, दवाइयों के गलत इस्तेमाल से होने वाले बुरे प्रभावों को रोकने का सबसे अच्छा तरीका है कि पहले ही उनसे परहेज किया जाए। डॉ. लियोन्स कहते हैं, "अपनी रक्तचाप की दवाइयों को एक दैनिक पिलबॉक्स में रखें ताकि यह स्पष्ट हो सके कि कौन सी खुराक ली गई है।" "और अपने डॉक्टर के साथ एक योजना बनाएं ताकि आपको पता हो कि अगर आप कोई खुराक लेना भूल जाते हैं या गलती से बहुत ज्यादा ले लेते हैं तो आपको क्या करना चाहिए।" उपचार के विकल्प, उच्च रक्तचाप की दवा की दोगुनी मात्रा लेने से वास्तव में आपका रक्तचाप दोगुना नहीं होता है। वास्तव में, एक अतिरिक्त नई दवा लेने से आपके मौजूदा नुस्खे की अधिक मात्रा लेने की तुलना में रक्तचाप बहुत अधिक कम होता है, डॉ. वोंगपाटानासिन कहते हैं: "इसलिए अधिकांश रोगियों को [उच्च रक्तचाप] को नियंत्रण में रखने के लिए एक से अधिक दवाओं की आवश्यकता होती है।" मेयो क्लिनिक पुष्टि करता है: दो या अधिक रक्तचाप की दवाओं को मिलाकर इस्तेमाल करने से अक्सर एक ही दवा के इस्तेमाल से बेहतर परिणाम मिलते हैं। सबसे प्रभावी दवा या संयोजन खोजने में समय और प्रयोग लग सकता है। अमेरिकन हार्ट एसोसिएशन (एएचए) के अनुसार, चुनने के लिए कई प्रकार की दवाएं उपलब्ध हैं, जिनमें से प्रत्येक रक्तचाप को कम करने के लिए अलग-अलग तरीके से काम करती हैं: एसीई अवरोधक शरीर में एंजियोटेन्सिन नामक धमनी

को संकुचित करने वाले रसायन के उत्पादन को कम करते हैं। अल्फा-2 रिसेप्टर एगोनिस्ट सहानुभूति तंत्रिका तंत्र की गतिविधि को कम करके रक्तचाप को कम करते हैं। अल्फा ब्लॉकर्स धमनी की दीवारों को कसने से रोककर धमनियों के भीतर प्रतिरोध को कम करते हैं। एंजियोटेन्सिन क्लरिफिकेशन ब्लॉकर्स एंजियोटेन्सिन को प्रभावी होने से रोकते हैं, जिससे रक्त वाहिकाओं को खुला रहने में मदद मिलती है। बीटा ब्लॉकर्स हृदय गति और हृदय द्वारा पंप किए जाने वाले रक्त की मात्रा को कम करते हैं। कैल्शियम चैनल ब्लॉकर्स कैल्शियम को धमनी और हृदय की मांसपेशी कोशिकाओं में प्रवेश करने से रोककर रक्त वाहिकाओं को शिथिल बनाते हैं। मूत्रवर्धक दवाएं शरीर से अतिरिक्त सोडियम और पानी को बाहर निकालने का काम करती हैं। वासोडिलेटर रक्त वाहिकाओं की दीवारों की मांसपेशियों को शिथिल कर देते हैं, जिससे वे चौड़ी हो जाती हैं।

जीवन शैली में परिवर्तन

रक्तचाप को नियंत्रित करने के लिए जीवनशैली में बदलाव, यदि आपका रक्तचाप सामान्य से अधिक है, लेकिन 130/80 mmHg (उच्च रक्तचाप की चिकित्सा परिभाषा) से कम है, और आपको हृदय या गुर्दे की बीमारी नहीं है, तो आप दवा लेने से पहले जीवनशैली में बदलाव करके अपने रक्तचाप को कम करने का प्रयास कर सकते हैं। निम्न सभी उपाय उच्च रक्तचाप को बेहतर बनाने में मदद कर सकते हैं: शराब से परहेज स्वस्थ, कम सोडियम वाला आहार खाना, नियमित व्यायाम करें, यदि आप अधिक वजन या मोटापे से ग्रस्त हैं तो वजन कम करें, धूम्रपान छोड़ना, तनाव कम करना, अपने डॉक्टर से बात करें

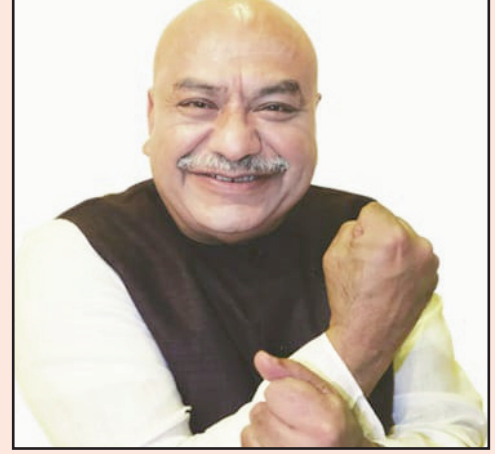
उच्च रक्तचाप के बारे में अपने डॉक्टर से बात करें

अगर आप एक या उससे ज्यादा हाइपरटेंशन की दवाएँ ले रहे हैं और किसी कारण से आपको अपनी गोलियाँ लेने में परेशानी हो रही है, तो अपने डॉक्टर को जरूर बताएँ। हर तरह की ब्लड प्रेशर की दवा के अपने फायदे और नुकसान हैं, जैसे खुराक का शेड्यूल (दिन में एक, दो या तीन गोलियाँ), अतिरिक्त फायदे (जैसे कि दूसरी बीमारियों के जोखिम को कम करना) या संभावित साइड इफेक्ट। डॉ. लियोन्स कहते हैं, रोगी, ईमानदारी से बताएँ कि दवा आपको कैसा महसूस करा रही है। अगर यह आपको खराब महसूस करा रही है, तो इसे बदलें। आप और आपके डॉक्टर के बीच, सच्चा समन्वय मिलना चाहिए जिसके साथ आप रह सकें।

'खो खो' गुमनामी से अंतर्राष्ट्रीय शिखर तक : सुधांशु मित्तल



जिसे रथेरा कहा जाता था। कुछ इतिहासकारों का मानना है कि महाभारत युद्ध के 13वें दिन गुरु द्रोणाचार्य द्वारा बनाए गए चक्रव्यूह में प्रवेश करने के लिए अभिमन्यु ने खो-खो में इस्तेमाल की जाने वाली रणनीति का उपयोग किया था और खो-खो के कौशल का उपयोग करके कौरव वंश को भारी नुकसान पहुँचाया था। लोकमान्य तिलक द्वारा गठित डेक्कन जिमखाना पुणे ने पहली बार इस खेल के विधिवत नियम तय किए। वर्ष 1923-24 में इंटर स्कूल स्पोर्ट्स कम्पटीशन की स्थापना की गई जिसके माध्यम से ग्रामीण स्तर पर खो-खो को लोकप्रिय करने के लिए कदम उठाए गए। वर्ष 1928 में भारत की पारंपरिक खेलों को प्रोत्साहित करने के लिए गठित अखिल भारतीय शारीरिक शिक्षण मंडल द्वारा वर्ष 1935 में इस खेल के नियमों को पुस्तक के रूप में प्रकाशित किया गया। आधुनिक काल में खो-खो खेल को महाराष्ट्र के अमरावती के हनुमान व्यायाम प्रसारक मंडल के तत्वावधान में सबसे पहले 1936 के बर्लिन ओलंपिक्स में प्रदर्शित किया गया था तथा इस खेल को अडोल्फ हिटलर ने जमकर सराहा। वर्ष 1938 में अखिल महाराष्ट्र शारीरिक शिक्षण मंडल ने खो-खो खेल की दूसरी नियम पुस्तिका प्रकाशित की। इसी वर्ष अकोला में इंटर जोनल स्पोर्ट्स का आयोजन किया गया। आज खो-खो भारत के सभी राज्यों में खेली जाती है तथा राज्य और राष्ट्रीय स्तर पर खो-खो की अनेक प्रतियोगिताएं आयोजित की जाती हैं। आजादी के बाद भारतीय खेलों को प्रोत्साहन देने के अंतर्गत 1955-56 में अखिल भारतीय खो-खो मंडल की स्थापना की गई। पुरुषों की पहली राष्ट्रीय खो-खो चैंपियनशिप का आयोजन 25 दिसंबर 1959 से 01 जनवरी 1960 को आयोजित किया गया जबकि महिलाओं की पहली राष्ट्रीय खो-खो चैंपियनशिप महाराष्ट्र के कोल्हापुर में 13 से 16 अप्रैल 1961 को आयोजित की गई। वर्ष 1964 में इंदौर, मध्य प्रदेश में आयोजित 5वें नेशनल खो-खो चैंपियनशिप में व्यक्तिगत पुरस्कार शुरू किए गए। वर्ष 1966 में खो-खो फेडरेशन ऑफ इंडिया की स्थापना की गई तथा वर्ष 1970 में किशोर लड़कों की पहली नेशनल खो-खो चैंपियनशिप का आयोजन किया गया जबकि वर्ष 1974 में किशोर लड़कियों की पहली नेशनल खो-खो चैंपियनशिप का



आयोजन किया गया। 1982 में दिल्ली में आयोजित 9वें एशियाई खेलों में खो-खो का डेमोंस्ट्रेशन मैच आयोजित किया गया। वर्ष 1987 में कोलकाता में आयोजित तीसरी साउथ एशियाई खेलों में खो-खो खेल को प्रदर्शित किया गया। अंतर्राष्ट्रीय खेलों में पहली बार वर्ष 1996 में खो-खो की पहली एशियाई खो-खो चैंपियनशिप आयोजित की गई, जिससे खो-खो को अंतर्राष्ट्रीय खेल के रूप में लोकप्रियता मिली, जिससे आज यह खेल 36 से अधिक देशों में खेला जाता है। वर्ष 1998 में पहला नेता जी सुभाष गोल्ड कप इंटरनेशनल खो-खो टूर्नामेंट का आयोजन किया गया। 'खो-खो को अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर प्रोत्साहित करने के लिए जुलाई 2018 में इंटरनेशनल खो-खो फेडरेशन का गठन किया गया जिसका हेडक्वार्टर लंदन में है। लंदन में पहली इंटरनेशनल खो-खो चैंपियनशिप वर्ष 2018 में आयोजित की गई। आज खो-खो भारत और अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर व्यापक रूप से खेला जाने वाला खेल है। यह विभिन्न अंतर्राष्ट्रीय खेल आयोजनों का हिस्सा है जिसमें लगभग 20 देशों की राष्ट्रीय खो-खो टीमें हैं। ऐसे गौरवशाली इतिहास के साथ खो-खो की लोकप्रियता आने वाले वर्षों में भी बढ़ती रहेगी। लेखक इंटरनेशनल खो-खो फेडरेशन के अध्यक्ष हैं।

धर्म जागृति महिला मंडल ने हैल्थ चैकअप कैंप का किया आयोजन

उपाध्याय ऊर्जयन्त सागर जी मुनिराज का मिला सानिध्य



जयपुर. शाबाश इंडिया। प्रताप नगर सेक्टर 8 स्थित मां विशुद्ध संत भवन में रविवार को प्रातः 9 बजे से 1 बजे तक धर्म जागृति महिला मण्डल द्वारा पूज्य उपाध्याय ऊर्जयन्त सागर जी मुनिराज के पावन सानिध्य एवं आशा जैन नानेर वालो के सानिध्य में हैल्थ चैकअप कैंप का आयोजन किया गया, कैंप का शुभारंभ सीनियर इंटरनेशनल वेलनेश कोच अनिल ठाकुरिया ने दीप प्रज्वलन से किया, कैंप में सुरेंद्र गुप्ता, अर्चना बंसल, राखी गुप्ता, सोनिया जैन पराना ने चैकअप में सहयोग किया। कैंप में सैकड़ों महिला पुरुषों ने अपनी स्वास्थ्य जांच करवाई, धर्म जागृति महिला मण्डल सदस्यों ने व्यवस्था को सुनिश्चित किया। कार्यक्रम में स्थानीय समाज अध्यक्ष कमलेश बावड़ी, महामंत्री महेंद्र जैन पचाला, चतुर्मास समिति मुख्य संयोजक जिनेन्द्र गंगवाल जीतू, कोषाध्यक्ष धर्म चंद पराना, संयोजक बाबू लाल ईटून्दा, मुकेश जैन, सुमित जैन, अविनाश जैन, सौभाग्यमल जैन सहित अनेक गणमान्य नागरिक उपस्थित रहे।

रिपोर्ट बाबू लाल जैन ईटून्दा



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

अपरिग्रह आत्मबल बढ़ाता है: मुनि प्रणम्य सागर महाराज

जयपुर में पहली बार मुनि प्रणम्य सागर महाराज ससंघ के सानिध्य में मीरा मार्ग के आदिनाथ भवन पर चल रहा पार्श्व पुराण का वाचन



जयपुर. शाबाश इंडिया

संत शिरोमणि आचार्य 108 विद्यासागर महामुनिराज के परम प्रभावक शिष्य अर्हम योग प्रणेता मुनि प्रणम्य सागर महाराज के मुखारबिन्द से मंगलवार को मीरा मार्ग के आदिनाथ भवन पर कवि भूधरदास द्वारा विरचित पार्श्वनाथ पुराण में बारह भावनाओं में बोधि दुर्लभ एवं लोक भावना का वाचन किया गया। प्रवचन में बोधिदुर्लभ भावना के मर्म को समझाते हुए कहा कि अपनी इच्छाओं में निरन्तर कमी लाना बोधिदुर्लभ भावना है। जैन धर्म में असंख्यात सालों से पहले अपरिग्रह व्रत के बारे में बताया गया था कि जितनी जरूरत हो उसी में जीना और निरन्तर अपनी जरूरतों को सीमित करना अपरिग्रह है। उसे आज के दार्शनिक नई पद्धति बता रहे हैं। मुनि श्री ने कहा कि अपरिग्रह आत्म बल बढ़ाता है। चिंताओं से मुक्त रखता है और तनाव दूर करता है। मुनि श्री ने लोक परम्पराओं पल बोलते हुए कहा कि हर परम्परा को हमें सोच समझकर करना चाहिए। हमें देखना चाहिए कि उससे धर्म की हानि नहीं हो। इससे पूर्व आचार्य विद्यासागर महामुनिराज की संगीतमय पूजा की गई। आचार्य समय सागर महाराज एवं मुनि प्रणम्य सागर महाराज का अर्घ्य चढ़ाया गया। समाजश्रेष्ठियों 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 प्रज्वलन किया गया एवं मुनि प्रणम्य सागर महाराज के पाद पक्षालन एवं शास्त्र भेंट करने का पुण्यार्जन प्राप्त किया। इस मौके पर पं. निशान्त शास्त्री टीकमगढ ने श्री फल भेंट कर आशीर्वाद प्राप्त किया। समिति के वरिष्ठ उपाध्यक्ष सुनील बैनाडा व कार्यकारिणी सदस्य अशोक छाबड़ा, जिनेन्द्र काला ने अतिथियों को स्मृति चिन्ह भेंट कर सम्मानित किया। समिति के कोषाध्यक्ष लोकेन्द्र जैन राजभवन वाले एवं कार्यकारिणी सदस्य अरुण पाटोदी ने बताया कि मीरामार्ग के श्री आदिनाथ भवन पर मुनि प्रणम्य सागर महाराज ससंघ के सानिध्य में बुधवार, 04 सितम्बर को प्रातः 8.15 बजे श्री पार्श्वनाथ कथा का संगीतमय आयोजन किया जाएगा इस मौके पर आचार्य विद्यासागर महामुनिराज की पूजा एवं मुनि श्री प्रणम्य सागर महाराज के मंगल प्रवचन होंगे। मुनि श्री की आहारचर्चा 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। चातुर्मास से जुड़े हुए विनोद जैन कोटखावदा ने बताया कि मुनि श्री के सानिध्य में मानसरोवर के सामुदायिक केन्द्र सेक्टर 9 पर 8 सितम्बर से 17 सितम्बर तक दशलक्षण महापर्व धूमधाम से मनाया जाएगा। उस दौरान 10 दिवसीय आत्म साधना शिविर लगेगा जिसमें पूरे देश से 1500 से अधिक श्रावक - श्राविकाएं शामिल होगी।

राजस्थान कैट के सदस्यों ने की राज्यपाल से भेंट



जयपुर. शाबाश इंडिया। कन्फेडरेशन ऑफ ऑल इंडिया ट्रेडर्स राजस्थान कैट के प्रतिनिधिमंडल ने आज राजस्थान के महामहिम राज्यपाल हरिभाब किसनराव बागडे से राजभवन में मिलकर उन्हें राजस्थान में कैट की व्यापारिक गतिविधियों की जानकारी दी। कैट प्रतिनिधि मंडल में राजस्थान प्रदेश चेयरमैन सुरेशपाटोदिया, राष्ट्रीय उपाध्यक्ष गोकुल माहेश्वरी, प्रदेश अध्यक्ष सुभाष गोयल, प्रदेश महामंत्री सुरेन्द्र बज, हैमन्त प्रभाकर उपाध्यक्ष अनुराग गर्ग शामिल रहे। चेयरमैन सुरेश पाटोदिया ने महामहिम राज्यपाल से प्रतिनिधिमंडल के सदस्यों का परिचय करवाया एवं प्रदेश अध्यक्ष सुभाष गोयल ने कैट की गतिविधियों की विस्तृत जानकारी दी महामंत्री सुरेन्द्र बज ने महामहिम राज्यपाल को जयपुर में दीपावली के अवसर पर व्यापारियों द्वारा भव्य सजावट व रोशनी के आयोजन के संबंध में जानकारी देते हुए उन्हें आगामी दीपावली पर जयपुर में बाजारों में सजावट व रोशनी के अवलोकन हेतु आमंत्रित किया। राज्यपाल महोदय ने कैट की गतिविधियों पर प्रसन्नता जाहिर करते हुए प्रतिनिधिमंडल को बधाई दी।

केन्सर जागरूकता शिविर आयोजित



आजाद शेरवानी. शाबाश इंडिया

कोटा। लायंस डिस्ट्रिक्ट के प्राइम प्रोग्राम कैन्सर एवरनेस एंड प्रोटेक्शन के अंतर्गत आज तीन युवतियों को एच पी वी के टीके लगाये गये। अध्यक्ष मधु ललित बाहेती ने बताया कि आज डॉ निधि बरथुनिया ने कैन्सर जागरूकता वर्कशॉप में कहा कि महिलाओं में होने वाले सर्वाइकल कैन्सर से बचाव के लिए युवा अवस्था में ही टीका (वैक्सिन) लगवा लेना चाहिए, ह्यूमन पैपिलोमा वायरस के तीन टीके का कोर्स है जो प्रथम टिके के दो माह और छः माह के अंतराल में लगाये जाते हैं। डिस्ट्रिक्ट चेयरपर्सन महिला सशक्तिकरण आशा माहेश्वरी ने कहा कि युवावस्था में ही लगाने वाले इस तरह के वैक्सिन से हम युवतियों और महिलाओं को कैन्सर जैसी भयानक बीमारी से बचा सकते हैं। डॉ सुशीला बरथुनिया ने वर्कशॉप में बताया की अब यह वैक्सिन विवाहित महिलाओं के लिए भी आ गया है जो कि पति पत्नी दोनों को लगाया जाता है। ललित बाहेती, राघव नुवाल, रीजन चेयरमैन दिनेश खुवाल, डिस्ट्रिक्ट चेयरमैन हंगर प्रोग्राम राजकुमार गुप्ता, राधा नुवाल, चंदा बरवाडिया, ममता विजय आदि भी उपस्थित रहे।

साधु के परोपकार ही धन हैं : मुनिश्री 108 पावनसागर जी महाराज



जयपुर. शाबाश इंडिया। श्री दिगम्बर जैन मंदिर चन्द्रप्रभ जी दुगापुरा में परम पूज्य मुनि श्री 108 पावनसागर जी महाराज ने मंगलवार दिनांक 3 सितंबर को षोडश कारण पर्व के अवसर पर प्रवचन करते हुए बताया कि, साधु के परोपकार ही धन हैं। संसार का उपकार करना ही उनका काम है। वे बिना स्वार्थ भावना के जगत के हितेषी होते हैं। न वे किसी से राग रखते हैं, न किसी से द्वेष। अतः ऐसे साधु की रक्षा करना परमावश्यक है। संसार का प्रत्येक पदार्थ नाशसवान है इसमें असक्ति न रखना ही कल्याणकारी है। साधु संसार को यही सिखाते हैं। इस तरह जो साधु संसार का इतना उपकार करते हैं - संसार के उद्धार की तीव्र इच्छा जिनके है वे पूजनीय हैं। उनके उपसर्ग - विघ्न आदि आजाने पर दूर करना साधु - समाधि है। ट्रस्ट के अध्यक्ष प्रकाश चन्द चांदवाड़ एवं मंत्री राजेन्द्र काला ने बताया कि प्रवचन से पूर्व दीप प्रचलन पवन कुमार लुहाड़िया एवं सहयोगियों ने, मंगलाचरण श्रीमती विमला पांड्या एवं शास्त्र भेंट श्रीमती मुन्ना देवी छाबड़ा श्रीमती संगीता अजमेरा ने किया। श्री दिगम्बर जैन मंदिर चन्द्रप्रभजी ट्रस्ट दुगापुरा द्वारा डॉ वन्दना जी जैन की श्री दिगम्बर जैन श्रमण संस्कृति संस्थान सांगानेर में बालिकाओं की निस्वार्थ भाव सेवाएं प्रदान करने पर नारी सम्मान से सम्मानित होने पर तिलक, माला, दुपट्टा, पगड़ी पहना कर अभिनन्दन किया गया। डॉ वन्दना जी ने मुनि श्री को श्रीफल भेंट कर आशीर्वाद प्राप्त किये संयोजक कमल छाबड़ा डॉ वन्दना जैन ने बताया कि षोडश कारण महापर्व के अवसर पर प्रतिदिन प्रातः 8.30 बजे मुनिश्री के प्रवचन सांयकाल 7 बजे आरती आनंद यात्रा तथा रात्रि 8:00 बजे से पंडित अजित जैन 'आचार्य' के द्वारा तत्व चर्चा की जा रही है।

भगवान महावीर का जन्म वाचन महोत्सव धूमधाम से मनाया



जयपुर. शाबाश इंडिया। जैन श्वेतांबर समाज मानसरोवर में पर्युषण महापर्व के दौरान मंगलवार को चौथे दिन भगवान महावीर के जन्म वाचन महोत्सव धूमधाम से मनाया गया। जानकारी देते संयोजक बलवंत मल सांड ने बताया की प्रातः मंदिर में स्नात्र पूजन, भक्तम्बर पाठ प्रभु पूजा हुई। कल्पसूत्र का वाचन प्रारंभ हुआ इसके पश्चात भगवान महावीर के माता त्रिशला के गर्भ में आने से पूर्व देखे गये चौदह स्वपनों की बोली लगाई गई जिसमे धर्म प्रेमियों ने बद्ध-चढ़ कर हिस्सा लिया। खचाखच भरे मंदिर परिसर में केसरिया छपा लगाकर प्रभावनाओं का वितरण हुआ, इसके पश्चात अक्षत उछाल कर तथा श्रीफल वधेर कर

जन्म कल्याण के गीत गाए अंत में साधर्मि वात्सल्य का आयोजन हुआ। सिद्धरत्न सागर जी म.सा एवं कैवल्य रत्न सागर जी म.सा. ने बताया की भगवान महावीर की माता महारानी त्रिशला ने अपने 14 स्वप्न राजा सिद्धार्थ को एक-एक कर विस्तार से बताये राजा सिद्धार्थ एक कुशल राजनीतिज्ञ के साथ ही ज्योतिष शास्त्र के भी विद्वान थे पिता सिद्धार्थ और माता त्रिशला को ज्ञात हो गया...उनके घर एक ऐसी आत्मा जन्म लेने वाली है...जो युगों युगों तक तीनों लोको को अपने कल्याणमयी संदेश से लाभान्वित करती रहेगी। क्योंकि ऐसा स्वप्न देखने से उत्पन्न बालक या तो चक्रवर्ती राजा बनेगा या महान तीर्थंकर बनेगा और महावीर स्वामी तीर्थंकर बने ओर जगत का कल्याण किया।

लॉयंस क्लब जयपुर मेट्रो द्वारा नजर के चशमों का वितरण



जयपुर. शाबाश इंडिया। लॉयंस क्लब जयपुर मेट्रो द्वारा नजर के चशमों का दो स्कूलों में वितरण किये गये: एस जे पब्लिक स्कूल, जनता कोलोनी, जयपुर में 21 विद्यार्थियों को नजर के चशमों बनवाकर वितरण किया गया। इस वितरण समारोह में विद्यालय की तरफ से प्रधानाध्यापिका श्रीमती नीरज बेनीवाल, शिक्षिका श्रीमती सुलोचना जैन एवं शाला स्टाफ तथा लॉयंस क्लब की तरफ से उपाध्यक्ष लॉयन महेश जैन, सचिव लॉयन विमल गोलछा कार्यक्रम के संयोजक लॉयन निर्मल जैन, लॉयन डॉ राजेन्द्र कुमार जैन एवं उपस्थित थे। महात्मा गांधी राजकीय विद्यालय (इंग्लिश मिडियम), गांधी नगर, जयपुर में 87 विद्यार्थियों को नजर के चशमों बनवाकर वितरण किया गया। इस वितरण समारोह में विद्यालय की तरफ से प्रधानाध्यापिका श्रीमती कुमुद शर्मा, शिक्षिका सिमरन एवं शाला स्टाफ तथा लॉयंस क्लब की तरफ से उपाध्यक्ष लॉयन महेश जैन, सचिव लॉयन विमल गोलछा कार्यक्रम के संयोजक लॉयन निर्मल जैन, लॉयन डॉ राजेन्द्र कुमार जैन एवं लॉयन निर्मल सांधी उपस्थित थे।

बधाई

किशनगढ़ - रेनवाल जैन समाज के निर्विरोध अध्यक्ष निर्वाचित होने पर भाई



श्री सुनील जैन छाबड़ा को बहुत बहुत बधाई व शुभकामनाएं

शुभेच्छु

पद्म जैन बिलाला

दिगांबर जैन सोशल ग्रुप सन्मति की धार्मिक पूजन विधान संपन्न

किया साज संगीत से पारस विहार जैन मंदिर मुहाना में कल्याण मंदिर विधान



जयपुर. शाबाश इंडिया। दिगांबर जैन सोशल ग्रुप सन्मति द्वारा पारस विहार मुहाना जैन मंदिर परिसर में कल्याण मंदिर पूजन विधान भक्ति से ओत प्रोत सुंदर वातावरण में संपन्न हुआ। विधान के अंतर्गत प्रथम अभिषेक कर्ता अनिल ज्योति जैन चौधरी, शांतिधारा कर्ता अशोक गंगवाल, दिनेश - संगीता गंगवाल, सोधर्म इंद्र ग्रुप अध्यक्ष मनीष - शोभना लोंग्या, इंद्र संस्थापक अध्यक्ष राकेश - समता गोदिका, राजेश - रानी पाटनी, दिलीप- प्रमिला पाटनी, प्रदीप - प्राची जैन, कमल- मंजू टोलिया, चेतन - डॉ अनामिका पापड़ीवाल, पंकज- नीना पाटनी थे। मंडल पर दीप प्रज्वलित कर्ता विनोद - हेमा सोगानी, पूजन सामग्री पुण्यार्जक सुनील - सुनीता गोदिका रहे। मुख्य समन्वयक राकेश - समता गोदिका, राजेश -



जैना गंगवाल ने बताया कि कार्यक्रम में विनोद - हेमा सोगानी, सुनील - सुनीता गोदिका, अनिल - ज्योति जैन चौधरी समन्वयक तथा राकेश- नीरा लुहाड़िया, नितेश- मीनू पांड्या, राजेंद्र - कुसुम जैन, मनोज- ममता शाह संयोजक थे। इस सुंदर व भक्ति पूर्ण आयोजन में प्रसिद्ध गायक अशोक गंगवाल की पूरी टीम श्रीमती समता गोदिका, श्रीमती ममता शाह, श्रीमती मंजू टोलिया ने अपने मधुर गायन से चार चांद लगा दिए। पारस विहार जैन मंदिर की संपूर्ण व्यवस्थापक कमेटी विशेष रूप से अध्यक्ष पवन गोदिका, धर्मेन्द्र गोदिका का भी अध्यक्ष मनीष लोंग्या ने आभार व्यक्त किया। सचिव राजेश - रानी पाटनी ने बताया कि कार्यक्रम के अंत में सभी को चक्रेश-पिंकी जैन तथा पवन - रिता पाटनी द्वारा धार्मिक हाऊजी खिलाई गई। ग्रुप संरक्षक दर्शन - विनीता बाकलीवाल के अनुसार समारोह में समाज श्रेष्ठ उमराव जी संधी, महेश काला, रीजन चेयरमैन राजेश - सीमा बड़जात्या, सचिव निर्मल - सरला संधी, डॉक्टर पी सी जैन, दिनेश पारीक, सुनील - मीना चौधरी, सुधीर गंगवाल, पदम जी भोसा, राजकुमार जी कोठारी, विनोद जी - सुमन पाटनी, बाबूलाल जी - सुमन गोदिका आदि अनेक गणमान्य नागरिकों ने उपस्थित होकर ग्रुप सदस्यों का मनोबल बढ़ाया।

@ पेज 12 पर



दिगंबर जैन सोशल ग्रुप सन्मति का धार्मिक पूजन विधान

