नारीलोक

फरवरी 2026 अंक 331

अध्यक्षीय कार्यालय
SUMAN NAHATA
G-67, Kirti Nagar, New Delhi, 110015
Mob no: 9818854120
Email: sumannahata67@gmail.com

अध्यक्षीय टंकार

सम्माननीय बहनों!

अखिल भारतीय तेरापंथ महिला मंडल की बहनों में नया उत्साह, नया जोश, नये सपने, नया साहस तत्पर है नये कर्तृत्व के पदचिन्ह बनाने को। शाखा मंडलों को मंडल की गतिविधियों के साथ-साथ स्वयं के विकास के लिए अग्रसर होना है। इसके लिए जरूरी है वाणी के मिठास की, संस्कारों के सुवास की, आपसी जुड़ाव की, नीति और निष्ठा की एवं संस्था के प्रतिष्ठा की। विशेषतः महिलाओं को साहसिक होना होगा। साहस की जरूरत हमेशा बड़े-बड़े कामों के लिए ही नहीं पड़ती। यह जिंदगी के बहुत मामूली कामों में ज्यादा काम आता है।

संस्था परिवार में बहुत आवश्यक है कि हम पुराने विचारों का आदर करें और नये विचारों का स्वागत करें। नये और पुराने मिलकर संस्था में नवसृजन के आयाम उद्घाटित करें। जिंदगी को समझौता बनाएं, फैसला नहीं। पुरानी गलतियों और पुरानी कमियों की गठरी का बोझ ढ़ोकर अपने व्यक्तित्व को बोझिल न बनाएं। 'बीती ताहि बिसार दे, आगे की सुध लेह।' मैं जो कहता सत्य वही है, तू जो कहता सत्य नहीं है- आग्रह की इस वृत्ति को हम छोड़ें। भगवान महावीर के अनेकांत दर्शन का हमारी संस्थाओं में भी दर्शन हो। गुरुदेव तुलसी ने कितना सुंदर लिखा है-

औरों की भूलों को भूलें, अपनी भूल सुधारें।
कभी न करता मैं गलती, इस अहं वृत्ति को मारें।

हम सब आग्रह व अहं को हल्का करके संस्था को विकास के नये आयाम दे। महिला कार्यकर्ताओं को संगठित करें। पद को भार नहीं सेवारूपी उपहार समझें, प्रतिस्पर्धा की होड़ में न दौड़ें। समस्याओं से घबरायें नहीं, समाधान खोजने में शक्ति लगाएं। महिला कार्यकर्ता नई सोच, नई राहें तलाशें। सकारात्मक सोच का जादू जगाएं।

बहनों! आज का समय हमारे लिए कई संदेश लिए हुए है। इस संदेश की लिपि को हम किस तरह पढ़ते हैं, यह हम पर निर्भर करता है। यह युग जीवन को समझाने और उसे बदलने के लिए एक नए तरह के साहस की मांग कर रहा है। समय के पार से एक आवाज बुलाती है, शायद हम उसके अर्थ को समझेंगे। आचार्य श्री महाप्रज्ञजी की सूक्ति- 'रहे भीतर जिए बाहर' पर अमल करे तो जीवन में सकारात्मक बदलाव आ सकता है। नए मूल्य, नये मापदण्ड, नई क्षमताएं, नए सपने और नये बदलाव की रफ्तार इतनी तेज है मानो कल की स्याही सूख भी नहीं पाती और आज नये पृष्ठ लिख दिये जाते हैं। महिलाओं को समय के साथ अपनी गति को नियोजित करते हुए आगे बढ़ना है। आवश्यकता है कि हम बदलते परिवेश में समय का सदुपयोग करें, उसे व्यर्थ न गंवाते हुए आत्म उन्नयन का मार्ग अपनाएं।बहनों! कुछ पाकर खो देने का डर, कुछ न पा सकने का भय, जिंदगी के पटरी से उतर जाने की चिंता इन्हीं छोटे-छोटे डरों से घिरी रहती है जिंदगी, लेकिन जिस वक्त हम ठान लेते हैं, कुछ नया करना है, तभी जन्म लेता है साहस और फिर कदम रूकते नहीं, मंजिल तक ले जाते हैं। कोई भी संकल्प हौसले के बिना पूरा नहीं होता। पत्थरों को आपस में घिसते हुए इंसान चिनगारियों से डर जाता, तो आग न पैदा होती। बुद्ध-महावीर ने घर छोड़ने का साहस न किया होता तो हम अज्ञान से घिरे रहते। अंग्रेजो से टकराने की हिम्मत थी, तभी हमें आजादी मिली। जिंदगी के हर लम्हे में, हर मोड़ पर साहस जरूरी है। हिम्मत ऐसा नायाब गुण है, जिसके जरिए हर राह आसान होती है, हर सफर तय करना मुमकिन हो पाता है।

बहनों! हथौड़े की चोट शीशे को तोड़ देती है, लेकिन लोहे को फौलाद बना देती है। हम शीशे के बने हैं या लोहे के? आदमी की क्वालिटी उसके चरित्र से पहचानी जाती है। श्रद्धेय आचार्य महाश्रमणजी कहते हैं- ''दूसरे लोग आपकी आलोचना करते हैं, निंदा करते हैं तो आप विचलित ना हों, आपकी अंतरात्मा आपके बारे में क्या कहती है? उस पर ध्यान दें।'' इंसान वैसा ही बनता जाता है जैसा वह अपने बारे में सोचता है। चरित्र मानव के मन, मस्तिष्क और शरीर में बसता है और आचरण में मुखरित होता है। या यूं कहें कि जिन जीवन मूल्यों को हम जीते हैं वह है नैतिकता और जो हम में जीता है वह है चरित्र। चरित्र खरीदा नहीं जा सकता, इसे कमाया जाता है। बहनों नैतिकता और चरित्र के सहारे हम अपने पारिवारिक जीवन को एक नई पहचान दे।

समस्त शाखा मंडल करणीय कार्यों में अपना श्रम नियोजित करते हुए मंडल की गरिमा एवं प्रतिष्ठा में अभिवृद्धि करें एवं स्वयं के व्यक्तित्व एवं कर्तृत्व को उजागर करें।

स्नेहाकांक्षी
सुमन नाहटा

उषा

भिक्षुगाथा

बुराई में भी भलाई के खोज

संसार में ऐसे व्यक्ति बहुत कम मिलेंगे जो अपने कानों से अपनी निंदा सुनकर भी उत्तेजित न हो। स्वामीजी में यह विशेषता इतनी उत्कृष्ट थी कि वे अपनी निंदा को हंसते हुए सुन ही नहीं लेते थे, अपितु अपने ही हाथों से उन बातों को लिख भी लेते थे। उनके हाथ से लिखे हुए अनेक पत्र आज भी सुरक्षित है, जिन पर उनके तथाकथित अवगुण लिखे हुए है।

कहा जाता है कि वे अनन्य रूप से गुणग्राही व्यक्ति थे। गुणों को मानना, ग्रहण करना एक बात है। परंतु प्रत्यक्ष की गई निंदा में भी गुण खोजना बिल्कुल दुसरी बात है। यह काम तो कोई विरला महापुरुष ही कर सकता है। जिसके मन में समता का समुद्र लहलहाता हो वही इतना महान हो सकता है।

निसंदेह स्वामीजी ऐसे ही व्यक्ति थे जो बुराई में भी भलाई खोज लेते थे। उनकी यह बात हमें सिखाती है कि व्यक्ति का चिंतन हमेशा अवगुणों को दूर करना और गुणों को ग्रहण करने वाला होना चाहिए।

आचार्य श्री महाश्रमण जी वाणी

शांति: मोक्ष का आधार

आक्रोशशील आदमी दूसरों की शान्ति को और अपनी शान्ति को भंग करने वाला होता है । शान्ति के महत्त्व को उजागर करते हुए शास्त्रकार कहते हैं-

जे ये बुद्धा अइक्कंता, जे य बुद्धा अणागया।
संती तेसिं पइट्ठाणं, भूयाणं जगई जहा।।

जितने अर्हत् अतीत काल में हो चुके हैं और जितने भविष्य में होंगे और यह भी कहा जा सकता है कि जितने अर्हत् वर्तमान में हैं, उन सबका आधार शान्ति है, जैसे प्राणियों का आधार पृथ्वी है। जिस प्रकार धरती हमारे लिए आधार स्वरूप है, हम धरती पर टिके हुए हैं, उसी प्रकार जो अतीन्द्रिय ज्ञानी हैं, केवलज्ञानी हैं, उनका बुद्धत्व और केवलज्ञान शान्ति पर टिका हुआ है। शान्ति न हो तो केवलज्ञान हो ही नहीं सकता। न केवल केवलज्ञान, अपितु सम्यक् दर्शन भी एक सीमा तक शान्ति पर आधारित होता है। शान्ति नहीं है तो सम्यक्त्व भी समाप्त हो जाता है। श्रावकत्व को भी शान्ति चाहिए, साधुत्व को भी शान्ति चाहिए और बुद्धत्व को भी शान्ति चाहिए। आदमी को शान्ति सम्पन्न बनने के लिए अथवा मोक्ष-प्राप्ति के लिए मृदु व्यवहार-सम्पन्न बनना होगा और चण्डालोचित कार्य चण्ड व्यवहार को त्यागना होगा।

साभार: दुःख-मुक्ति का मार्ग

प्रमुखा श्री जी संदेश

शुभासंसा!

कुछ विशेष पल होते हैं, जब व्यक्ति के भीतर भी नवीनता का स्पर्श होता है। उत्साह और उमंग के साथ ऊर्ध्वारोहण का संकल्प उत्पन्न होता है।

सन 2025 की पूर्णाहुति एवं सन 2026 का उषाकाल हमारे सामने है। नए साल का मंगलपाठ परमपूज्य आचार्य महाश्रमणजी के मुखारबिन्द से विशेष ऊर्जा के रूप में प्राप्त हुआ। इस ऊर्जा का नियोजन हमें किस दिशा में करना है- यह हर व्यक्ति का अपना चयन है। विद्यार्थियों का लक्ष्य अध्ययन में एकाग्रता साधने का हो सकता है। इसी तरह कन्याओं और महिलाओं को भी अपनी भावी लक्ष्य स्पष्ट करते हुए उसमें संकल्प और पुरूषार्थ का नियोजन करना चाहिए।

भगवान महावीर की वाणी में 'आरूग्गबोहिलाभं समाहिवरमुत्तमं दिंतु' का संकल्प हम नए वर्ष के साथ जोड़ सकते हैं। अतीत का अवलोकन और भविष्य का रेखाचित्र जितना स्पष्ट होगा, उपलब्धियों के आंकड़े उतने ही सुरम्य हो सकते हैं।

साध्वीप्रमुखा विश्रुतविभा

महिला मंडल-करणीय कार्य

श्री उत्सव

भव्यता के साथ आयोजन हेतु-श्री उत्सव की सुदृढ़ पूर्व तैयारी करें।

A Platform...To the Women...By the Women...Of the Women...For Everyone

Organize an exhibition to encourage creativity and entrepreneurship, showcasing home-made products, hand-crafted items, and women-led businesses. अखिल भारतीय तेरापंथ महिला मंडल द्वारा प्रस्तुत श्री उत्सव पिछले सोलह वर्षों से महिलाओं के स्वावलंबन, आत्मविश्वास एवं आर्थिक सशक्तिकरण की दिशा में एक सशक्त माध्यम रहा है। इस वर्ष भी सभी शाखा मंडलों से विनम्र निवेदन है कि वे श्री उत्सव का आयोजन अवश्य करें, ताकि महिलाओं को अपने कौशल, प्रतिभा एवं व्यवसाय को प्रदर्शित करने का व्यापक मंच प्राप्त हो और वे आर्थिक रूप से और अधिक सशक्त बन सकें।

श्री उत्सव की नियमावली

श्री उत्सव का आयोजन केवल 15 जून 2026 से 15 जुलाई 2026 के बीच किया जाए; इसी अवधि के आयोजन मान्य होंगे।

- श्री उत्सव लघु ग्रह स्तर पर कार्यरत बहनों की प्रस्तुति का मंच बने तथा महिला मंडल की योजनाओं की जानकारी हेतु एक स्टॉल अनिवार्य रूप से लगाया जाए।
- Housiee, Tarot Card व रुपये से जुड़े खेल वर्जित रहेंगे; केवल संस्कृतिपरक मनोरंजन खेल ही आयोजित किए जाए।
- श्री उत्सव का सोशल मीडिया के माध्यम से प्रचार-प्रसार अनिवार्य है तथा बैनर का निर्धारित प्रारूप वेबसाइट पर उपलब्ध रहेगा।
- शाखा मंडल आयोजन से 15 दिवस पूर्व राष्ट्रीय संयोजिका को सूचना दें और प्रदर्शनी का उद्घाटन स्थानीय स्तर के विशिष्ट व्यक्ति द्वारा कराया जाए।

संयोजिका
श्रीमती सुषमा बैंगानी 62932 23357

सह संयोजिका
श्रीमती समृद्धि बोकाड़िया 90290 55220

अंतरराष्ट्रीय महिला दिवस- 7 MARCH 2026 NGO MEET

अखिल भारतीय तेरापंथ महिला मंडल की सभी शाखा मंडलों से विनम्र अनुरोध है कि अंतरराष्ट्रीय महिला दिवस के उपलक्ष्य में अपने-अपने क्षेत्र में कार्यरत विभिन्न NGO के साथ एक संयुक्त बैठक का आयोजन करें।

इस बैठक का मुख्य उद्देश्य महिला सशक्तिकरण से जुड़े सामाजिक, शैक्षिक, आर्थिक एवं नैतिक पहलुओं पर सार्थक, विचारोत्तेजक एवं विस्तृत चर्चा करना है। साथ ही, चर्चा से प्राप्त निष्कर्षों के आधार पर एक व्यावहारिक एवं प्रभावी कार्ययोजना (Action Plan) तैयार की जाए, ताकि भविष्य में महिलाओं के उत्थान हेतु ठोस और निरंतर प्रयास किए जा सकें। इस पहल के माध्यम से समाज में जागरूकता बढ़ेगी, आपसी समन्वय सुदृढ़ होगा तथा महिला सशक्तिकरण को एक संगठित दिशा मिलेगी।

इस meet से संबंधित अन्य आवश्यक जानकारी समय-समय पर आप सभी के साथ व्हाट्सएप के माध्यम से साझा की जाएगी। आप सभी का सक्रिय सहयोग इस पहल को सफल और प्रेरणादायी बनाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाएगा।

संयोजिका
श्रीमती निधि सेखानी 98796 33133

WORLD CANCER DAY

आशा करते हैं कि अखिल भारतीय तेरापंथ महिला मंडल के निर्देशानुसार आप सभी बहनें 4 फ़रवरी-विश्व कैंसर दिवस पर होने वाले PAP Smear Test की तैयारी पूर्ण कर चुकी होंगी। इस विषय में यदि किसी भी प्रकार की जिज्ञासा या जानकारी की आवश्यकता हो, तो आप हमें कॉल या संदेश द्वारा संपर्क कर सकती हैं।

कृपया ध्यान रखें कि आपको जो TARGET FORM एवं TESTING FORM की PDF भेजी गई है, उन्हें उसी रूप में भरना है। इन फ़ॉर्म में किसी प्रकार का परिवर्तन मान्य नहीं होगा। फ़ॉर्म में निर्धारित स्थान पर सभी संबंधित व्यक्तियों के हस्ताक्षर अनिवार्य हैं; अन्यथा आपकी प्रविष्टि मान्य नहीं मानी जाएगी। यह सेवा केवल तेरापंथी बहनों के लिए ही नहीं, बल्कि अन्य ज़रूरतमंद बहनों के लिए भी उपलब्ध है। अतः कृपया इस बात का विशेष ध्यान रखें एवं इसी अनुरूप इस जाँच का प्रचार-प्रसार करें।

मुख्य संयोजिका
श्रीमति नीतू पटावरी 98180 98013

संयोजिका
श्रीमति प्रीति घोषल 88004 46397

श्रीमति अर्चना भंडारी 98100 11500

संगठन यात्रा

अखिल भारतीय तेरापंथ महिला मंडल की संगठन यात्राएं अप्रैल माह में निर्धारित की गई है, अतः सभी शाखा मंडल के अध्यक्ष और मंत्री से निवेदन है कि आपके शाखा प्रभारियों द्वारा संगठन यात्रा हेतु संपर्क किए जाने पर प्राथमिकता देते हुए यात्रा की तारीख और समय निर्धारित करें। संगठन को अधिक सुदृढ़ बनाने में सहयोग करते हुए संगठन यात्रा के दौरान प्रयास करें कि आपके क्षेत्र में अधिक से अधिक उपस्थिति हो, युवती विभाग हेतु भी अधिकतम उपस्थिति का प्रयास करें।

संगठन प्रभारी
श्रीमती निधि सेखानी 98796 33133

युवती विभाग-करणीय कार्य

Parenting Corner

बच्चों को स्क्रीन नहीं, संस्कार दें।

आज के डिजिटल युग में बच्चों का अधिक समय मोबाइल व अन्य स्क्रीन पर व्यतीत हो रहा है। ऐसे में माता-पिता एवं परिवार की भूमिका और भी महत्वपूर्ण हो जाती है। बच्चों को मोबाइल से दूर रखते हुए उनमें संस्कार, संवाद और पारिवारिक मूल्यों का विकास करना आज की आवश्यकता है।

★ युवती बहनों से विशेष अनुरोध कृपया इस विषय पर अपने अनुभव से जुड़े 2–3 पंक्तियों में छोटे, सरल एवं उपयोगी **Parenting Tips** भेजें।आपके विचार नारीलोक के पाठकों के लिए मार्गदर्शक एवं प्रेरणास्रोत बनेंगे।

★ **Parenting Session** (Zoom)इस विषय पर एक ज्ञानवर्धक कार्यशाला जनवरी के अंतिम सप्ताह में आयोजित की जाएगी। इसकी विस्तृत जानकारी WhatsApp के माध्यम से प्रदान की जाएगी।

हमसफ़र

दांपत्य जीवन को संवाद और सामंजस्य की सकारात्मक दिशा देने हेतु अ.भा.ते.म.मं. द्वारा संचालित दांपत्य प्रशिक्षण प्रोजेक्ट **"हमसफ़र"** के अंतर्गत प्रत्येक माह में एक ऑनलाइन सत्र का आयोजन किया जाएगा।

इन सेशन्स के माध्यम से **रिलेशनशिप कोचिंग, भावनात्मक बुद्धिमत्ता (Emotional Intelligence), प्रभावी संवाद कौशल एवं दांपत्य संतुलन** जैसे महत्वपूर्ण विषयों पर अनुभवी विशेषज्ञों द्वारा मार्गदर्शन एवं प्रशिक्षण प्रदान किया जाएगा।इस प्रोजेक्ट का मुख्य उद्देश्य दांपत्य जीवन को अधिक संवादपूर्ण, सहयोगी एवं संवेदनशील बनाना तथा परिवार में खुशहाली, सामंजस्य एवं मानसिक संतुलन को सुदृढ़ करना है।आसान होगा जिंदगी का सफर, जब साथ हो हमसफर।

★ इन सेशन्स में सहभागिता हेतु पति एवं पत्नी-दोनों का रजिस्ट्रेशन अनिवार्य रहेगा।

★ रजिस्ट्रेशन के पश्चात प्रतिभागी कपल्स को Zoom लिंक एवं सेशन से संबंधित समस्त विवरण उपलब्ध कराया जाएगा।

क्षेत्राध्यक्षों से निवेदन है कि आप अपने क्षेत्र के नव-युगल कपल्स को इस कार्यक्रम से संबद्ध व्हाट्सऐप नंबर **92037 35454** पर शामिल होने के लिए प्रोत्साहित करें, ताकि वे इस ऑनलाइन क्लास का लाभ प्राप्त कर सकें।

संयोजिका
श्रीमती कनुप्रिया रांका 98265 35454

सह संयोजिका

श्रीमती नीतू कोठारी 63707 56533	श्रीमती संतोष वेदमुथा 94498 01954	श्रीमती संस्कृति जैन 95607 82710	श्रीमती शिल्पा सुराणा 88860 26364	श्रीमती रितु गदैया 98292 65097

SAKHI SUMMIT-विराट युवती सम्मेलन

अखिल भारतीय तेरापंथ महिला मंडल अपने मंडल की युवतियों के लिए **"SAKHI SUMMIT"** का आयोजन करने जा रहा है। यह **विराट युवती सम्मेलन 28 एवं 29 मार्च** को पूज्यप्रवर **आचार्य श्री महाश्रमण जी** के पावन सान्निध्य में **लाडनूं** में आयोजित होगा। सभी युवतियों से विनम्र निवेदन है कि शीघ्रातिशीघ्र अपना रजिस्ट्रेशन करवाकर अपना स्थान सुनिश्चित करें।

★ बहनें 27 मार्च की रात्रि अथवा 28 मार्च की सुबह तक लाडनूं पहुँचने का प्रयास करें, क्योंकि 28 मार्च की सुबह से ही समिट के प्रथम सत्र का शुभारंभ हो जाएगा।

★ 29 मार्च को दोपहर के भोजन (लंच) के पश्चात प्रतिभागी बहनें अपने-अपने गंतव्य के लिए प्रस्थान कर सकती हैं।

संयोजिका
श्रीमती मधु कटारिया - सह मंत्री 9980443204

सह संयोजिका

श्रीमती सोनम बागरेचा 90079 11111	श्रीमती विनीता बैंगानी 99286 95035	श्रीमती निर्मला छाजेड़ 94206 11103	श्रीमती अनीता बरडिया 95004 64089	श्रीमती पूर्णिमा गादिया 99090 40707	श्रीमती कुसुम दुगड़ 70141 66119

चित्र - चिंतन

Google Form Link:
https://forms.gle/5mZnUa5Zt4fBDgRq9

"A picture is worth a thousand words." When a thousand brains look at it and perceive it in their own unique way, the bank of thought process becomes magnanimous.
Thank you for sharing your perspectives over the past three months - November, December & January. We look forward to an even more enthusiastic response for The Fantastic February of the year 2026.

दिए गए link से **Google Form** खोलें और संलग्न चित्र पर 8–10 काव्यात्मक पंक्तियों में अपने विचारों को अभिव्यक्त करें। अपनी प्रस्तुति को एक सार्थक शीर्षक भी दें।

सूचना :

★ अभिव्यक्ति Google Form के माध्यम से ही स्वीकार की जाएगी तथा प्रविष्टि भेजने की अंतिम तिथि 12 फ़रवरी 2026 है।

★ यह प्रतियोगिता 45 वर्ष और उससे कम उम्र की बहनों के चिंतन और लेखन के सामर्थ्य को और अधिक उर्वर बनाने हेतु किया जा रहा एक लघु प्रयास है।

★ अन्य जिज्ञासा हेतु संयोजिका **श्रीमती शिल्पा बैद** से **9810858490** पर **WhatsApp message** भेजकर संपर्क करें।

आरोहण

By the girls, for the spirit within

प्यारी बेटियों,

पिछले तीन महीनों में हमने मिलकर कई कार्य संपन्न किए हैं और आप सभी का उत्साहपूर्ण सहयोग प्राप्त हुआ है। इसके लिए आप सबका हृदय से आभार।

अब परीक्षाओं का समय है-पूरी लगन और मेहनत से अध्ययन करें। आप सभी को उज्ज्वल भविष्य हेतु ढेरों शुभकामनाएँ।

कन्या मंडल संयोजिका	कन्या मंडल सह संयोजिका	अंतरराष्ट्रीय सह संयोजिका
श्रीमती हेमा चौरडिया	श्रीमती जयश्री जोगड	सुश्री जागृति छाजेड, काठमांडू
98102 81155	90282 84801	+977 98186 78503

कन्या मंडल – करणीय कार्य

E-SHAKTI

परीक्षाओं का समय है नजदीक - बेटियों Social media के माध्यम से अपने दोस्तों को 1 Minute Wisdom Thought दीजिए। Theme- Destress...Plan...Focus...

कैसे करें:

1.यह एक Inter Zonal Competition है, जिसमें जिस दिन जिस क्षेत्र को यह कार्य दिया जाए उस दिन, उस क्षेत्र की बेटियां De-stress...Plan...Focus पर अपने विचार एक sentence के रूप में या thematic ढंग से बनाए और उसे अपने FB और Insta पेज पर अपलोड करें।

3. ABTMM और ABTKM को tag करना ना भूले। (Preset Theme page & Hashtag-हम आपको उपलब्ध कराएंगे।)

JAINISM IN GENZ

पंचपरमेष्ठी पर आधारित निम्नलिखित गीतिकाएँ कंठस्थ करनी है।

- दोन्यु हाथ जोड़कर...
- पाँचूँ परमेष्ठी प्यारा...
- प्रभू म्हारे मन मंदिर...
- देवो देवोजी डगर...
- धर्माचाराज...
- म्हारो अभिवादन स्वीकारो...

आवश्यक जानकारी:

* सभी गीत कंठस्थ होने पर प्रत्येक गीत का अलग वीडियो (गीत के नाम सहित), पहले पृष्ठ पर क्षेत्र का नाम लिखकर, जोनल संयोजिका को ही केवल भेजें।
* केवल केंद्र द्वारा मान्य वीडियो ही पुरस्कृत होंगे और इन्हीं गीतों पर कन्यामंडल अधिवेशन में क्विज भी आयोजित होगी।

SMART KITCHEN

Healthy Body & Mind are the real secrets to success.

हर bite में हो पौष्टिकता,तो जीवन में आए सच्ची बहार।

Nutrient-rich recipes जो दें Skin को glow, hair को growth,और भीतर से लाए निखार।

Life है fast and furious,पर हमारी हर choice हो right,

जब होंगे हम तन से healthy, मन से strongतभी glow होगा truly bright!

Join us on Zoom on 8th February, Sunday from 12 PM to 1 PM for a delightful Smart Kitchen Afternoon.

संक्षिप्त रिपोर्ट

अखिल भारतीय तेरापंथ कन्या मंडल द्वारा विविध रचनात्मक, बौद्धिक एवं संगठनात्मक गतिविधियाँ उत्साहपूर्वक संचालित की जा रही हैं, जिनका विवरण इस प्रकार है।

उपनिषद (द्वितीय चरण)- कन्या मंडल द्वारा संचालित उपनिषद-द्वितीय चरण को अत्यंत सराहनीय प्रतिसाद प्राप्त हुआ। इस चरण में कुल 474 प्रविष्टियाँ प्राप्त हुईं तथा देशभर के 117 क्षेत्रों की कन्या मंडलों ने अति उत्साह के साथ इस प्रोजेक्ट में सहभागिता की।

Pap Smear Awareness Poster- अभियानमहिलाओं के स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता बढ़ाने के उद्देश्य से कन्या मंडल द्वारा आयोजित Pap Smear Awareness Poster अभियान के अंतर्गत 18 क्षेत्रों से कुल 53 पोस्टर प्राप्त हुए। यह अभियान स्वास्थ्य चेतना की दिशा में एक महत्वपूर्ण पहल सिद्ध हुआ।

पंचपरमेष्ठी गीतिकाएँ- कंठस्थ उपलब्धिपंचपरमेष्ठी गीतिकाओं को अत्यंत शीघ्रता से कंठस्थ करने वाली कन्या मंडल की प्रथम चार बेटियों की उपलब्धि विशेष रूप से उल्लेखनीय रही। दौलतगढ़ से साक्षी रांका, जिनल रांका, हेतल नौलखा और गंगाशहर से गरिमा भंसाली ने यह उपलब्धि हासिल की। सभी बेटियों को हार्दिक बधाई एवं उज्ज्वल भविष्य की शुभकामनाएँ।

Crossword Puzzle- आचार्य भिक्षु के जीवन पर आधारित Crossword Puzzle गतिविधि में भी कन्या मंडलों ने उत्साहपूर्वक सहभागिता करते हुए ज्ञानवर्धन एवं रचनात्मक अभिरुचि का सुंदर परिचय दिया।

Online क्षेत्र सार-संभाल- दिनांक 11 जनवरी को East Zone के Assam राज्य के 13 क्षेत्रों की कन्या मंडलों की Online क्षेत्र सार-संभाल Zoom माध्यम से सफलतापूर्वक आयोजित की गई।

संगठनात्मक विस्तार- कन्या मंडल के सतत प्रयासों एवं सक्रिय संपर्क के परिणामस्वरूप 16 नए क्षेत्रों का गठन किया गया, जिससे संगठन का विस्तार सुदृढ़ हुआ। साथ ही, विशेष प्रयासों द्वारा 12 बंद क्षेत्रों को पुनः प्रारंभ किया गया। यह उपलब्धि कन्या मंडल की प्रतिबद्धता, नेतृत्व क्षमता एवं संगठन को निरंतर सशक्त बनाने की भावना को स्पष्ट रूप से दर्शाती है।

संगठन यात्रा की झलकियाँ

7 जनवरी 2026 | संगठन यात्रा (संगरूर एवं धूरी – पंजाब)

अखिल भारतीय तेरापंथ महिला मंडल के तत्वावधान में संगरूर एवं धूरी में संगठन यात्रा का आयोजन राष्ट्रीय अध्यक्ष श्रीमती सुमन नाहटा की अध्यक्षता में सादगी एवं गरिमा के साथ संपन्न हुआ। राष्ट्रीय सह-मंत्री एवं पंजाब प्रभारी श्रीमती अर्चना भंडारी, राष्ट्रीय कार्यकारिणी सदस्य एवं पंजाब प्रभारी श्रीमती साधना सामसुखा सहित दोनों क्षेत्रों की पदाधिकारी एवं बहनों की सहभागिता रही।

उद्देश्यपरक संवाद के माध्यम से संपन्न यह संगठन यात्रा संगठन की जागरूकता, सक्रियता एवं सुदृढ़ता की दिशा में प्रेरणादायी सिद्ध हुई।

7 जनवरी 2026 | संगठन यात्रा – सुनाम, पंजाब

अखिल भारतीय तेरापंथ महिला मंडल के तत्वावधान में तेरापंथ महिला मंडल, सुनाम (पंजाब) में संगठन यात्रा राष्ट्रीय अध्यक्ष श्रीमती सुमन नाहटा के नेतृत्व में संपन्न हुई। इस अवसर पर राष्ट्रीय सह-मंत्री श्रीमती अर्चना भंडारी एवं राष्ट्रीय कार्यकारिणी सदस्य श्रीमती साधना सामसुखा की उपस्थिति रही।

राष्ट्रीय अध्यक्ष ने भावी कार्यक्रमों की दिशा दी तथा राष्ट्रीय सह-मंत्री ने आरोग्यम परियोजना पर मार्गदर्शन प्रदान किया। यात्रा सादगी, उद्देश्यपरकता एवं संगठनात्मक भावना के साथ सफलतापूर्वक संपन्न हुई।

10 जनवरी 2026 संगठन यात्रा (विले पार्ले)

अखिल भारतीय तेरापंथ महिला मंडल की राष्ट्रीय महामंत्री श्रीमती रचना हिरण ने कार्यकारिणी सदस्य श्रीमती समृद्धि बोकाड़िया, श्रीमती रेखा सिंयाल एवं श्रीमती नूतन लोढ़ा के साथ विले पार्ले क्षेत्र की सार्थक संगठन यात्रा संपन्न की। विले पार्ले अध्यक्ष श्रीमती कुसुम कोठारी और स्थानीय मंडल की बहनों की सराहनीय उपस्थिति रही। इस अवसर पर संगठन की एकता, सक्रियता एवं भावी योजनाओं को नई दिशा और प्रेरणा प्राप्त हुई।

संथारा साधिका "शासनश्री" साध्वीश्री कनकश्री जी "राजगढ़" के दर्शनार्थ सुनाम (पंजाब) पहुंची अभातेमम की राष्ट्रीय अध्यक्ष श्रीमती सुमन नाहटा

अखिल भारतीय तेरापंथ महिला मंडल की राष्ट्रीय अध्यक्ष श्रीमती सुमन नाहटा, राष्ट्रीय सह-मंत्री एवं पंजाब प्रभारी श्रीमती अर्चना भण्डारी तथा कार्यकारिणी सदस्य एवं पंजाब प्रभारी श्रीमती साधना सामसुखा ने साध्वीश्री के दर्शन कर उनके संथारा तप की सुखपृच्छा, अनुमोदना करते हुए उनके आध्यात्मिक उन्नयन की मंगलकामना की।

संगठन यात्रा (लुधियाना- पंजाब)

अखिल भारतीय तेरापंथ महिला मंडल के तत्वावधान में तेरापंथ महिला मंडल लुधियाना में संगठन यात्रा राष्ट्रीय अध्यक्ष श्रीमती सुमन जी नाहटा की अध्यक्षता में संपन्न की गई।

कार्यक्रम में राष्ट्रीय सहमंत्री एवं पंजाब प्रभारी श्रीमती अर्चना भंडारी एवं राष्ट्रीय कार्यकारिणी सदस्य एवं पंजाब प्रभारी श्रीमती साधना सामसुखा, लुधियाना अध्यक्ष श्रीमती जया बुच्चा, मंत्री श्रीमती प्रेम सेठिया, एवं लुधियाना महिला मंडल की बहनों व कन्या मंडल की बेटियों की भी गरिमामय उपस्थिति रही।

10 जनवरी 2026। संगठन यात्रा (चेंबूर)

राष्ट्रीय महामंत्री श्रीमती रचना हिरण ने चेंबूर क्षेत्र की सफल संगठन यात्रा संपन्न की। यह यात्रा मंडल की जागरूकता, सक्रियता एवं संगठनात्मक सुदृढ़ता की दृष्टि से अत्यंत प्रेरणादायक सिद्ध हुई। इस कार्यक्रम में राष्ट्रीय कार्यकारिणी सदस्य श्रीमती समृद्धि बोकाड़िया, श्रीमती रेखा सिंयाल, श्रीमती नूतन लोढ़ा, अध्यक्ष श्रीमती ममता कच्छारा, मंत्री श्रीमती पायल मांडोत एवं चेंबूर महिला मंडल व कन्यामंडलकी गरिमामयी उपस्थिति रही।

10 जनवरी 2026, पार्क साइट (बम्बखाना) महिला मंडल का गठन

अखिल भारतीय तेरापंथ महिला मंडल के तत्वावधान में पार्क साइट, बम्बखाना महिला मंडल का गठन किया गया। इस अवसर पर राष्ट्रीय मार्गदर्शक श्रीमती प्रकाश देवी जी तातेड़, राष्ट्रीय महामंत्री श्रीमती रचना हिरण, कार्यकारिणी सदस्य श्रीमती समृद्धि बोकाड़िया, श्रीमती रेखा सियांल एवं श्रीमती नूतन लोढ़ा की गरिमामयी उपस्थिति रही। महामंत्री द्वारा अध्यक्ष पद हेतु श्रीमती मनीषा सुराणा के नाम की घोषणा की गई। अखिल भारतीय तेरापंथ महिला मंडल की टीम द्वारा नवगठित मंडल को गुरु-इंगितानुसार आध्यात्मिक विकास की दिशा में अग्रसर होने तथा मंडल की प्रत्येक गतिविधि को पूर्ण जागरूकता और समर्पण भाव से करने की प्रेरणा प्रदान की गई।

10 जनवरी 2026 चारित्र आत्माओं के दर्शन (मुंबई)

अखिल भारतीय तेरापंथ महिला मंडल की राष्ट्रीय महामंत्री श्रीमती रचना हिरण ने राष्ट्रीय मार्गदर्शक श्रीमती प्रकाश देवी जी तातेड़, श्रीमती समृद्धि बोकाड़िया, श्रीमती रेखा सिंयाल एवं श्रीमती नूतन लोढ़ा के साथ मुंबई के विभिन्न क्षेत्रों में विराजित चारित्र आत्माओं के दर्शन किए।

इस आध्यात्मिक यात्रा की शुरुआत उन्होंने कालबादेवी में विराजित साध्वीश्री शिवमाला जी एवं सहवर्तिनी साध्वीवृंद के सान्निध्य से की। इसके पश्चात चेंबूर में विराजित साध्वीश्री पंकजश्री जी एवं सहवर्ती साध्वीवृंद के दर्शन किए। इसके उपरांत वे घाटकोपर भवन पहुँचीं, जहाँ शासनश्री साध्वीश्री कंचन प्रभा जी, शासनश्री साध्वीश्री मंजूरेखा जी एवं सहवर्ती साध्वीवृंद के दर्शन किये। विले पारले में विराजित साध्वीश्री राकेशकुमारी जी, ठाणा-4 के दर्शन-सेवा का लाभ लिया। तत्पश्चात राष्ट्रीय महामंत्री ने संथारा साधक श्रीमान सुरेश भाई पारख के अंधेरी निवास स्थान पर पहुंचकर उनकी सुख साता पूछते हुए अ.भा.ते.म.मं की तरफ से उनके आध्यात्मिक जीवन की मंगल कामना प्रेषित की। इस अवसर पर वहाँ विराजित साध्वीश्री निर्वाणश्रीजी, ठाणा-5 से आशीर्वचन प्राप्त किए।

इस संपूर्ण दर्शन यात्रा के दौरान सभी चारित्र आत्माओं ने अखिल भारतीय तेरापंथ महिला मंडल के आध्यात्मिक उन्नयन हेतु मंगल कामनाएँ व्यक्त की। राष्ट्रीय महामंत्री द्वारा सभी चारित्र आत्माओं को जनवरी माह की 'नारी लोक' भेंट स्वरूप प्रदान की गई।

संवाद सेवा का, समर्पण का, संगठित नारी शक्ति का

जैन श्वेताम्बर तेरापंथ सभा, दिल्ली द्वारा अ.भा.ते.म.म. के राष्ट्रीय अध्यक्ष श्रीमती सुमन नाहटा का सम्मान

जैन श्वेताम्बर तेरापंथ सभा दिल्ली द्वारा एक गरिमामय सेवा सम्मान समारोह का आयोजन किया गया। यह समारोह शासनश्री मुनि श्री विमल कुमार जी एवं बहुश्रुत परिषद के सदस्य मुनि श्री उदित कुमार जी के पावन सानिध्य में सम्पन्न हुआ।

इस विशेष अवसर पर समाज एवं संघ की सेवा में निरंतर समर्पित 60 विशिष्ट चिकित्सकों (Doctors) को सम्मानित किया गया, जिन्होंने सेवा, करुणा और मानव कल्याण के क्षेत्र में उल्लेखनीय योगदान दिया है।

इसी समारोह में अखिल भारतीय तेरापंथ महिला मंडल की अध्यक्षा श्रीमती सुमन नाहटा को दिल्ली का गौरव बताते हुए राष्ट्रीय अध्यक्ष बनने हेतु सम्मानित किया। उनका अध्यक्षीय कार्यकाल सेवा, संगठन, आध्यात्मिकता को और गति प्रदान करते हुए नए नए कीर्तिमान स्थापित करे, यही मंगल कामना तेरापंथ सभा के अध्यक्ष श्रीमान सुखराजजी सेठिया ने व्यक्त की।

प्रसिद्ध गीतकार एवं प्रेरक वक्ता श्री मनोज मुंतशिर शुक्ला से ABTMM पदाधिकारियों की भेंट

अखिल भारतीय तेरापंथ महिला मंडल (ABTMM) की महामंत्री श्रीमती रचना हिरण एवं राष्ट्रीय कार्यकारिणी सदस्य श्रीमती रेखा सियाल ने प्रसिद्ध भारतीय गीतकार, कवि एवं मोटिवेशनल स्पीकर श्री मनोज मुंतशिर शुक्ला से भेंट की। इस अवसर पर उन्हें आचार्य भिक्षु त्रिशताब्दी का प्रतीक चिन्ह एवं 'नारीलोक' यादगार स्वरूप प्रदान किया गया।

मुलाकात के दौरान महिला सशक्तिकरण एवं सकारात्मक चिंतन पर सारगर्भित संवाद हुआ। मनोज जी ने ABTMM के कार्यों की सराहना करते हुए संगठन को शुभकामनाएँ प्रदान कीं।

अखिल भारतीय तेरापंथ महिला मंडल की महत्वाकांक्षी परियोजनाएँ
प्रेरणा, सशक्तिकरण एवं संस्कार की दिशा में सशक्त कदम

Skill Up – Craft to Career | प्रथम सत्र

अ.भा.ते.म.मं. द्वारा संचालित Skill Up – Craft to Career परियोजना के अंतर्गत प्रथम सत्र का आयोजन दिनांक 18 जनवरी को अत्यंत सफलतापूर्वक किया गया। इस सत्र का उद्देश्य प्रतिभागियों को उनकी लेखन प्रतिभा को प्रोफेशनल करियर में परिवर्तित करने हेतु मार्गदर्शन प्रदान करना था।

Zoom Live के माध्यम से आयोजित इस सत्र में लगभग 680 प्रतिभागियों ने सक्रिय सहभागिता की, वहीं Facebook पर इसे 12,000 से अधिक दर्शकों ने देखा। सत्र की मेंटर, प्रसिद्ध फिल्म 'लापता लेडीज़' तथा लोकप्रिय धारावाहिक 'वाघले की दुनिया' और 'पुष्पा इम्पॉसिबल' की लेखिका स्नेहा जी देसाई रहीं।

उन्होंने रचनात्मक लेखन, प्रभावी कहानी कहने की तकनीक, विचारों की संरचना एवं लेखन को करियर के रूप में अपनाने से जुड़े व्यावहारिक पहलुओं पर प्रेरणादायक मार्गदर्शन दिया। यह सत्र प्रतिभागियों के लिए ज्ञानवर्धक एवं उत्साहवर्धक सिद्ध हुआ।

हमसफ़र | प्रथम ऑनलाइन दांपत्य सत्र

दांपत्य जीवन को सशक्त, संतुलित एवं संवादपूर्ण बनाने के उद्देश्य से प्रारंभ की गई 'हमसफ़र' परियोजना के अंतर्गत दिनांक 28 जनवरी को प्रथम ऑनलाइन Zoom सत्र का सफल आयोजन किया गया। इस सत्र में लगभग 1000 दंपत्तियों की सहभागिता रही।

प्रसिद्ध रिलेशनशिप कोच विकास चौधरी जी ने दांपत्य जीवन में भावनात्मक समझ, संवाद कौशल एवं आपसी सामंजस्य जैसे महत्वपूर्ण विषयों पर सार्थक मार्गदर्शन प्रदान किया। सत्र के दौरान रोचक ice breaking activities के माध्यम से पति-पत्नी के बीच संवाद को और अधिक सुदृढ़ बनाने का प्रयास किया गया।

अंकुरम – गर्भ शिशु संस्कार

पूज्य गुरुदेव युगप्रधान आचार्य श्री महाश्रमण जी की गर्भ संस्कारों पर विशेष अभिप्रेरणा को साकार करते हुए, साध्वीप्रमुखा श्री विश्रुतविभा जी के दिशा-निर्देशन में अ.भा.ते.म.मं. की राष्ट्रीय अध्यक्षा श्रीमती सुमन जी नाहटा द्वारा 'अंकुरम– गर्भ शिशु संस्कार' परियोजना का शुभारंभ किया गया।

यह परियोजना गर्भवती महिलाओं एवं मातृत्व की ओर अग्रसर महिलाओं को गर्भावस्था के दौरान आहार, दैनिक चर्या, मंत्र, योग, ध्यान एवं सकारात्मक मनःस्थिति से संबंधित प्रशिक्षण प्रदान कर रही है।

हर्ष का विषय है कि 2000 से अधिक युवतियाँ अंकुरम के WhatsApp ग्रुप से जुड़ी हैं। प्रत्येक माह 1 एवं 15 तारीख को ऑनलाइन प्रशिक्षण कार्यशालाएँ आयोजित की जाती हैं, जिनमें विशेषज्ञ मेंटर डॉ. दीपिका जी जैन एवं डॉ. सोनल जी जैन मार्गदर्शन दे रही हैं। लाभार्थियों से सकारात्मक प्रतिक्रिया प्राप्त हो रही है।

☛ यदि अभी भी कोई गर्भवती महिला या इस दिशा में अग्रसर महिला इस कार्यक्रम से वंचित हैं, तो आज ही 98989 48123 पर संपर्क करें।

☛ अधिक जानकारी के लिए संपर्क करें, प्रोजेक्ट राष्ट्रीय संयोजिका श्रीमती अदिति सेखानी से 99090 24763 पर।

'अंकुरम्' की अद्भुत परिकल्पना से होगा गुरु-स्वप्न साकार,
अभातेममं के प्रयासों से परिपूर्ण होंगे अभिनव गर्भ संस्कार।

'Skill Up, हमसफ़र एवं अंकुरम- ये तीनों परियोजनाएँ अ.भा.ते.म.मं. की दूरदर्शी सोच, संगठित प्रयास एवं समाजोपयोगी दृष्टिकोण की सशक्त त्रिवेणी हैं, जो वर्तमान को सशक्त और भविष्य को संस्कारित बनाने की दिशा में प्रभावी भूमिका निभा रही हैं।

भूल सुधार

जनवरी माह की पत्रिका में जैन स्कॉलर के अंतर्गत प्रशिक्षक श्रीमती राजु जी दुगड का नाम त्रुटिवश श्रीमान राजु जी दुगड प्रकाशित हो गया था, जिसके लिए हमें खेद है।

भावना चौका

भावना–चौका में गूँजी सेवा की मधुर तान,
विभिन्न क्षेत्रों ने मिलकर रचा समर्पण का गान।

तेरापंथ महिला मंडल अहमदाबाद

तेरापंथ महिला मंडल कांकरोली

तेरापंथ महिला मंडल राजनगर

तेरापंथ महिला मंडल फरीदाबाद

जनवरी माह की प्रतियोगिताओं के विजेता रहें:

महिला मंडल QUIZ

Total 1591 Responses

हेमा लोढ़ा (कोपरखैरना)
कमलेश जैन (तोशाम)
लक्ष्मी डागा (गांधी नगर, बंगलौर)
कुसुम भंसाली (कानपुर)
अमराव बैद (वडोदरा)
संगीता विनोद चपलोत (बोइसर)
दीपिका कुंडलिया (काठमांडू)
कुसुम चोरड़िया (सिटी लाइट, सूरत)
मीनू दुगड़ (सरदार शहर)
शिल्पा कावड़िया (चेन्नई)

कन्या मंडल QUIZ

Total 533 Responses

रिया मुनात (झाबुआ)
प्रेरणा जैन (डालखोला)
ज्योति भंसाली (जांभेश्वर चौक)
नीति सेठिया (सेंट्रल दिल्ली)
कृषिका छाजेड़ (पवई, अंधेरी)
खुशी रांका (कांकरोली)
ज्योति जैन (राजलदेसर)
चांदनी वडेरा (टापरा)
नेहा भंसाली (सिलीगुड़ी)
देवांशी भंडारी (पेटलावाद)

युवती विभाग - चित्र चिंतन QUIZ

Total 804 Responses

स्वाति बांठिया (सूरत)
पूजा लूनिया (ईस्ट दिल्ली)
कल्पना भंडारी (सिटी लाइट, सूरत)
पायल सिंघवी (डोंबिवली)
लता सिंघी (सॉल्टलेक)
नयना सुराणा (साउथ कोलकाता)
दीपिका छल्लानी (सेंट्रल दिल्ली)
डॉली बैद (भायंदर)
हिमांशु सेठिया (जलगांव)
खुशबू घोड़ावत (कटिहार)

विजेताओं को बहुत-बहुत बधाईयां।

सभी विजेताओं से निवेदन है कि कृपया अपना पता संबंधित संयोजिकाओं को WhatsApp कर दें।

प्रेरक प्रसंग

♦ सफलता का राजपथ ♦

एक मूर्तिकार को एक मूर्ति बनाने का काम मिला। वह पहाड़ से दो बड़े पत्थर लेकर आया। मूर्ति को आकार देने के लिए उसने एक पत्थर को चुना और उसे तराशना शुरू किया। कुछ देर तक छेनी-हथौड़ी की मार सहने के बाद आखिर पत्थर चीख पड़ा। उसने मूर्तिकार से प्रार्थना की कि अब उस पर और प्रहार न करे, क्योंकि अब उससे और पीड़ा सहन नहीं हो पा रही थी। मूर्तिकार को उस पत्थर पर दया आ गई और उसने उसे एक ओर रख दिया। इसके बाद उसने दूसरे पत्थर से मूर्ति बनाना शुरू किया।

परंतु काम प्रारंभ करने से पहले उसने पत्थर से पूछा लिया, "क्या तुम दर्द सहने के लिए तैयार हो?" पत्थर ने उत्तर दिया, "जब तक आप मुझे मनचाहा सुंदर रूप नहीं दे देते, तब तक मैं इस पीड़ा की शिकायत नहीं करूँगा।"

मूर्तिकार ने उस पत्थर से एक अत्यंत सुंदर देवी की मूर्ति का निर्माण किया। कुछ समय बाद एक खरीददार ने उस मूर्ति को खरीद लिया और मंदिर में उसकी स्थापना कर दी। पूजा के समय नारियल फोड़ने के लिए उन्हें एक पत्थर की भी आवश्यकता थी, इसलिए उन्होंने मूर्तिकार से वह पहला पत्थर भी खरीद लिया। दर्शन के लिए आने वाले लोग मूर्ति के सामने तो सिर झुकाते और उस पहले पत्थर पर नारियल फोड़ते। इस प्रकार उस पहले पत्थर ने थोड़ी-सी पीड़ा सहने से डरकर जीवन भर नारियल के प्रहार सहे। वहीं दूसरे पत्थर ने कुछ समय का कष्ट सहकर जीवन का सुख प्राप्त किया और पूजनीय बन गया।

बोध: सुख और सफलता का राजपथ कष्ट और कठिनाइयों की पगडंडी से होकर ही गुजरता है।

♦ तेरापंथ की विलक्षण श्राविका ♦

सुश्रविकाः केशर देवी दुगड़

सरदार शहर के धनी निवासी श्रीमान सूरजमलजी दुगड़ ''जौहरी'' की धर्मपत्नी का नाम था केसर देवी दुगड़। सूरजमलजी दुगड़ सरदारशहर के प्रतिष्ठित व्यक्तित्व, बुलंद आवाज, तुलसी के प्रति समर्पित एवं संघ प्रभावना के लिए काम करने वाले अच्छे कार्यकर्ता थे। परंतु नियती के कारण कुछ समय के लिए उनका झुकाव टालोकर की तरफ हो गया। सूरजमलजी ने उन टालोकर सन्तों का चातुर्मास अपने निवास स्थान सरदारशहर में करवाया। परंतु उनकी पत्नी केसर देवी दुगड़ पूर्ण श्रद्धावान, निष्ठावान, गुरु समर्पित श्राविका थी । घर में चातुर्मास होने के बावजुद वे कभी उनके दर्शन नहीं करती व प्रवचन नहीं सुनती। उनके जीवन में एक संकल्प था कि वे संत दर्शन के बिना अन्न जल ग्रहण नहीं करेंगी। वहाँ मुनिश्री सुमेरमलजी स्वामी का भी चातुर्मास था। केसरदेवी नियमित उनके दर्शन एवं प्रवचन सुनने जाती।

एक बार की बात गाँव के कुछ व्यक्तियों ने सूरजमलजी के कान भरते हुए उनसे कहा कि आपकी तो अपने ही घर में नहीं चलती आपकी धर्मपत्नी ही आपकी बात नहीं मानती। इस बात पर सूरजमलजी ने अपनी पत्नी केसर देवी से आग्रह किया कि वे उन टोलोकर सन्तों का प्रवचन भी सुनने आए परंतु पत्नी के मना कर देने पर सूरजमलजी ने उन के तेरापंथी सन्तों के दर्शन पर भी प्रतिबन्ध लगा दिया। केसर देवी को सन्त दर्शन के बिना अन्न जल ग्रहण का त्याग था इसलिए प्रतिबन्ध के चलते उनके तेला हो गया।

तब उनके पुत्र रतनलालजी दुगड़ के निवेदन पर स्वंय सुमेरमलजी स्वामी (मंत्री मुनि) उन्हें दर्शन देने उनके घर आए और उन्होंने पारणा किया। महातपस्वी आचार्य महाश्रमणजी ने कृपा कर केलवा में उन्हें श्रद्धामिष्ठ श्रविका का अलंकरण प्रदान किया। श्रीमती केसर देवी दुगड़ की जयेष्ठ पुत्री आज धर्मसंघ में शासन श्री साध्वी संघ मित्राजी के अगुवाई में शासन श्री साध्वी शीलप्रभा जी के नाम से साधना रत है।

♦ संस्था संविधान ♦

साधारण सदन

मंडल के सर्व सदस्यों की बैठक साधारण सदन कहलाएगी।

साधारण सदन के कार्य

- ★ अध्यक्ष का चुनाव करना
- ★ हिसाब परीक्षक (अंकेक्षक) (यादि खाते ओडिट हो तो) की नियुक्ति करना।
- ★ हिसाब परीक्षक द्वारा परीक्षित या अंकेक्षक द्वारा अंकेक्षित आय व्यय तथा संतुलन पत्रक को स्वीकृत करना।

श्रावक संदेशिका

संघीय संस्थाओं की सदस्यता

- ★ अन्य जैन एवं जैनतर व्यक्ति तेरापंथ की सम्यक्त्व दीक्षा स्वीकार करता है तो सम्यक्त्व दीक्षा ग्रहण करने के तीन वर्षो के बाद ही वह संघीय संस्थाओं का सदस्य बन सकेगा।
- ★ अन्य जैन अथवा जैनेतर परिवार में विवाहित तेरापंथी परिवार की बेटी यदि वह लिखित रूप में प्रस्तुति देती है कि उसने तेरापंथ की सम्यक्त्व दीक्षा स्वीकार कर रखी है और आज भी उस पर कायम है तो वह संघीय संस्थाओ में सदस्य बन सकती है, बनी रह सकती है।

संस्थागत सामान्य दिशा निर्देश

- ★ संस्था द्वारा आयोजित कार्यक्रमो, गतिविधियों की रिपोर्ट यथा समय केन्द्र में प्रेषित करने का पूर्ण प्रयास करे
- ★ महिला मंडल का गणवेश-मंडल के कार्यक्रम एव संघीय कार्यक्रम में ही पहने।

योगक्षेम वर्ष 2026-2027

♦ प्रज्ञा पाथेय-साप्ताहिक प्रशिक्षण कार्यशाला ♦

योगक्षेम वर्ष के अंतर्गत संचालित साप्ताहिक प्रशिक्षण कार्यशालाओं की श्रृंखला में अप्रैल माह में चयनित बहनों का विशेष प्रशिक्षण आयोजित किया जाएगा। इस प्रशिक्षण में योग, प्रेक्षाध्यान, तत्वज्ञान, आदि के साथ-साथ बहनों को भावना चौका में सेवा देने का सौभाग्य भी प्राप्त होगा। परम पूज्य गुरुदेव आचार्य प्रवर, परम श्रद्धेय साध्वी प्रमुखाश्री जी, मुख्य मुनि प्रवर, साध्वीवर्याश्री जी एवं अन्य प्रबुद्ध चारित्र आत्माओं का प्रेरक मार्गदर्शन इस प्रशिक्षण की विशेष विशेषता रहेगा।

अप्रैल माह की चयनित बहनों की सूची:

5 APRIL TO 11 APRIL 2026

DELHI	DELHI (DAKSHIN)	SAROJ BHUTORIA	9910336860
DELHI	DELHI (MADHYA)	KANAK CHOPRA	9999877413
DELHI	DELHI (PACHIM)	CHANDA DUNGARWAL	9871054245
DELHI	DELHI (PURAV)	MANGLA KUNDALIA	9015514731
NOIDA	DELHI (UTTAR)	PREETI TATER	9871088779
DELHI	DELHI (UTTAR)	INDRA SURANA	7838090909
HARYANA	FARIDABAD	SURYAKANTA BAID	9911045638

12 APRIL TO 18 APRIL 2026

MADHYA PRADESH	BAMINIA	MADHU MEHTA	9109262407
MADHYA PRADESH	BORI	MANJUBALA MUNAT	8889055050
MADHYA PRADESH	BURHANPUR	RAJU DEVI JAIN	9425191435
MADHYA PRADESH	GWALIOR	MADHU GADHIYA	7974771688
MADHYA PRADESH	INDORE	SUMAN DUGAR	9424836738
MADHYA PRADESH	JABALPUR	SHOBHA JAIN	7974533474
MADHYA PRADESH	JAWAD	MAMTA JAIN	7974479105
MADHYA PRADESH	JHABUA	MENA GADIYA	9479748841
MADHYA PRADESH	JHAKNAWADA	MANJU KOTHARI	9752301560
MADHYA PRADESH	KALYANPURA	LEELA DUDHERIA	9424837666

19 APRIL TO 25APRIL 2026

MADHYA PRADESH	KARWAD	MANJUBALA SHRIMAL	6263412019
MADHYA PRADESH	KESUR	TENA BAMBORI	8719096663
MADHYA PRADESH	NEEMUCH	SUDHA GOYAL	9407497097
MADHYA PRADESH	PETLAWAD	HEMLATA KOTHARI	9669842042
MADHYA PRADESH	RAIPURIA	SARITA KATODIYA	9644484555
MADHYA PRADESH	RAJGARH	RAJUL VOHRA	9685199705
MADHYA PRADESH	RATLAM	SUNITA KOTHARI	7987777456
MADHYA PRADESH	SARANGI	ANGURBALA BAMBORI	7000921466
MADHYA PRADESH	UJJAIN	SALONI MEHTA	9754495112

26 APRIL TO 2 MAY 2026

ASSAM	BARPETA ROAD	ANJU DAGA	7002100060
ASSAM	BILASIPARA	USHA DEVI SINGHI	9265446310
ASSAM	BONGAIGAON NORTH	KAVITA KOTHARI	9435482299
ASSAM	BONGAIGAON SOUTH	SAROJ SINGHI	9476719167
ASSAM	DHEKIAJULI	SARITA BOTHRA	9864481070
ASSAM	DHUBRI	SARITA DEVI BAID	8011640190
ASSAM	DIPHU	KAVITA BHARUNT	9678917019
ASSAM	GAURIPUR	PINKY CHHAJER	9859359635
ASSAM	GOALPARA	SHARDA SURANA	7020413015
ASSAM	KOKRAJHAR	SANJU BHADANI	9435512150
MEGHALAYA	SHILLONG	NAINA SETHIA	9863117956

आवश्यक निर्देश:

1. चयनित बहनें समय रहते अपनी टिकटें बनवाकर संयोजिकाओं को सूचित करें।
2. आवास एवं भोजन की व्यवस्था अखिल भारतीय तेरापंथ महिला मंडल द्वारा की जाएगी।

मुख्य संयोजिका
श्रीमती प्रीति घोषल 88004 46397

संयोजिका

श्रीमती माला कातरेला 98417 25560
श्रीमती सज्जन पारख 92334 23522
श्रीमती राखी बैद 98242 99955
श्रीमती चांद छाजेड़ 93275 49313

ज्ञान चेतना

प्रश्नोत्तरी
फरवरी 2026
QUIZ-4

महिला मंडल QUIZ

सही उत्तर लिखें:

1) वर्तमान में संघ है या सम्प्रदाय?
2) दीक्षा लेने का मुख्य हेतु क्या है?
3) पत्थर की नाव के समान कौन है?
4) सूत्र पाठ पढ़ाने वाले कौन होते है?
5) आत्मशुद्धि के लिए नैश्चयिक पक्ष क्या है?
6) पट्टोत्सव विधिपूर्वक किसके द्वारा मनाया जाता है?
7) सर्वभूत साम्य की भावना से किसकी गहराई उत्पन्न होती है?
8) हिंसा, असत्य, चोरी, और ब्रह्मचर्य इन सब रोगों की जड़ क्या है?
9) "अपने अवगुण देख रहा है या मेरे" ये स्वामी जी ने किससे कहा?
10) अयोग्य को दीक्षित करनेवाले किसकी आज्ञा का उल्लंघन करते है?
11) धर्म की जब सामूहिक आराधना की जाती है तब वह किसका रूप ले लेता है?

रिक्त स्थान की पूर्ति करें:

1) विकास की कसौटी है ____।
2) ____ में अन्धकार नहीं होता।
3) वे ____ के लिए मुनि बनते है।
4) तर्क की चोट से ____ का हनन।
5) ____ की तुलना पेट से की जाती है।
6) जहाँ असत्य वचन है वहाँ ____ अवश्य है।
7) मैं अपनी ____ से तोलकर प्रायश्चित देता हूं।
8) ____ कोटि के साधु संघ बद्ध होकर रहते है।
9) विचारों को खुली छूट दी जाए तो ____ नष्ट होती है।
10) सफल मर्यादा वही है, जिसे पालने वालो की ____ प्राप्त है।
11) मर्यादाओं के निर्माण में सूझ भिक्षु की थी और सहमति ____।

जनवरी की महिला मंडल Quiz के सही जवाब:

सही उत्तर लिखें		रिक्त स्थान की पूर्ति करें	
1) अहिंसा	6)समभाव	1) जीवन	6) अनिवार्यता
2) आत्मशुद्धि	7) आचार्य भिक्षु	2) अर्थ	7) धतुरे
3) सांसारिक	8) मोक्ष	3) उपयोगिता	8) साधन शुद्धि
4) जीवन	9) सामाजिक	4) प्रेम	9) मिश्र
5) संयमी	10)महात्मा गांधी	5) कसौटी	10) सूक्ष्म

सन्दर्भ पुस्तक : भिक्षु विचार दर्शन(पेज संख्या..144 से 165)

अधिक जानकारी के लिए संपर्क करें:

संयोजिका	सह संयोजिका
श्रीमती अर्चना भंडारी	श्रीमती मीना बडाला
98100 11500	93209 53145

Google Form Link:
https://forms.gle/V14nr23cyMeqXPdp7

कन्या मंडल QUIZ

Crosswords:

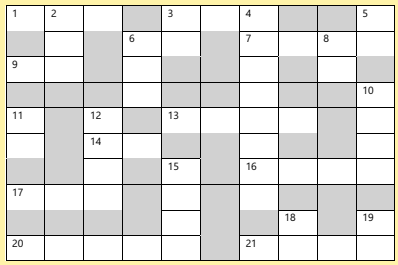
संदर्भ: तेरापंथ प्रबोध, पद्य संख्या 31 to 40

बांए से दांए (Left to Right)

1) किस जाति के कवि ने 'साध साध' वाला दोहा बनाकर सुनाया। (3)
3) किसने कहा कि भीखण जी का मन्तव्य युक्तिसंगत प्रतीत होता है। (3)
6) किशनोजी क्या कर भोजन लाए। (2)
7) भीखणजी ने कहां से विहार करके मेवाङ केलवा की धरती पर पांव धरे। (4)
9) कितने घर बधावणा वाली कहावत चरितार्थ हुई। (2)
13) भीखण जी ने किशनोजी को किनको सौपा। (4)
14) प्रशंसा समता से क्या सहन करना। (2)
16) चारित्रात्माओं द्वारा पालन किये जाने वाले व्रत। (4)
17) भीखणजी के अनुसार साधुओं के रहने के लिए क्या नहीं होना चाहिए। (3)
20) आपके द्वारा लाया हुआ भोजन करने का ही त्याग है ये शब्द किन्होने कहे। (5)
21) सेवग ने तेरह साधु और तेरह श्रावक इस संख्या साम्य को आधार बनाकर किस शब्द का प्रयोग किया। (4)

ऊपर से नीचे (Top to Bottom)

2) भीखणजी ने किस मुद्रा में बैठकर भगवान महावीर को नमस्कार किया। (3)
3) आषाढ़ शुक्ला पूर्णिमा के दिन भीखण जी आदि साधुओं ने क्या नया स्वीकार किया। (2)
4) भीखण जी ने सर्प को क्या सुनाया। (8)
5) गांव। (2)
6) धर्मक्रान्ति करके नई दिशा में मुंह किन्होंने मोड़ा। (3)
8) भीखण जी के अनुसार हिंसा में नहीं अहिंसा में क्या है। (2)
10) स्मरण करना। (4)
11) आप जितने दिन ठहरना चाहे, ठहर सकते हैं कौन बोला। (2)
12) जोधपुर के बाजार की दुकानों में कुछ श्रावक क्या कर रहे थे। (4)
15) भारीमालजी के पिता। (4)
18) राजस्थान में तेरह संख्या के लिए प्रयुक्त शब्द। (2)
19) ध्वनि के अन्तर ने अर्थ को इतनी ऊंचाई दी कि तेरापंथ प्रभु का क्या बन गया।(2)



जनवरी 2026 माह की कन्यामंडल वर्ग पहेली के सही जवाब

दाएं से बाएं		ऊपर से नीचे	
1) दीपांबाई	10) केवलज्ञान	1) दीक्षा	11) नवमी
3) दुष्यम	12) वरदान	2) बाबै	13) नदी
7) दो	15) आत्मा	4) महावीर	14) परीषह
8) गुरु	18) चौदह हजार	5) जोधपुर	15) आरसी
		6) गेरूलालजी व्यास	16) न्हार
		9) जेतसिंह जी	17) जम्बू

संयोजिका श्रीमती मंजू भूतोडिया 93121 73434

Google Form Link: https://forms.gle/CjJpsjY7eYwmMvQd9

प्रश्नोत्तरी भरकर भेजने की अंतिम तिथि 15 फरवरी 2026 है।

अखिल भारतीय तेरापंथ महिला मंडल को प्रदत्त अनुदान

समस्त अनुदानदाताओं का हार्दिक आभार

₹ 11,00,000/- श्रीमती सूरज देवी, श्रीमती सुनीता हनुमान जी, श्रीमती ममता महावीर जी रांका (गंगाशहर)

भावना सेवा

- ₹ 51,000/- श्रीमती किरण देवी आंचलिया (देशनोख, कोलकाता)
- ₹ 51,000/- श्रीमान रतनलाल जी श्रीमती सरोज देवी जी बाफना, (कोलकाता)
- ₹ 50,000/- श्रीमान तेजकरण जी बच्छावत (कोलकाता)
- ₹ 50,000/- श्रीमान सुशील जी हीरावत (कोलकाता)
- ₹ 50,000/- श्रीमती कमला देवी जी सेठिया (कोलकाता)
- ₹ 50,000/- श्रीमान मनफूल जी बोथरा (दिल्ली)
- ₹ 25,000/- श्रीमान बिरधीचंद जी, श्रीमान पंकज जी, श्रीमती कनक जी खटेड़ (लाडनूं, कोलकाता)
- ₹ 25,000/- तेरापंथ महिला मंडल, (बरहमपुर)

अखिल भारतीय तेरापंथ महिला मंडल द्वारा योगक्षेम वर्ष के अंतर्गत एक महत्वपूर्ण सेवा परियोजना के रूप में फिजियोथेरेपी सेंटर का शुभारंभ 11 फरवरी 2026 से किया जा रहा है। यह सेंटर लाडनूं स्थित जैन विश्व भारती परिसर में संचालित होगा। यह परियोजना पूज्यप्रवर आचार्य श्री महाश्रमण जी के लाडनूं में तेरह मास के प्रवास के दौरान आने वाले हजारों श्रद्धालु श्रावक–श्राविकाओं के स्वास्थ्य लाभ हेतु समर्पित है। लाडनूं पधारने वाले सभी यात्रीगण आवश्यकतानुसार इस सेवा का लाभ अवश्य लें।

संयोजिका
दीपिका बोथरा 93513 21988

सह-संयोजिका
संगीता सामसुखा 93391 11881

अखिल भारतीय तेरापंथ महिला मंडल का मुख्य कार्यालय, रोहिणी, जो जैन विश्व भारती, लाडनूं के परिसर में स्थित है, उसकी सुव्यवस्थित देखरेख एवं प्रभावी संचालन हेतु श्रीमती चंदना बरडिया (98104 45881), श्रीमती रमन पटावरी (99035 18222), श्रीमती दीपा पारख (97907 30303) तथा श्रीमती समृद्धि बोकड़िया (90290 55220) को नियुक्त किया गया है।आप का यह दायित्व संगठन की सेवा-कार्यशीलता को और अधिक सशक्त, प्रभावी एवं प्रेरणादायी बनाए- यही मंगलकामना।

पंजीकृत कार्यालयः रोहिणी, अखिल भारतीय तेरापंथ महिला मंडल, लाडनूं (राज.) 341306

महामंत्री कार्यालय
Rachna Hiran
604 Thakur Jewel,
Near HDFC Bank,
Thakur Village, Kandivali East,
Mumbai - 400101
Mob.: 9821385587
Email: rachnapritam@yahoo.co.in

नारीलोक

नारीलोक प्राप्ति हेतु संपर्क सूत्र
Nutan Lodha
Mob.: 9869371153

कोषाध्यक्ष
Mamta Ranka
Indra Chowk New Line,
Gangashahar,
Bikaner- 334401
Mob.: 9414142924
Email: mamtaranka002@gmail.com

www.abtmm.org

www.facebook.com/abtmmjain/

www.youtube.com/channel/UCMnsuMEyhhQWvDbnrfwpdEQ