अखिल भारतीय तेरापंथ महिला मंडल

नारीलोक

लिखें शक्ति की नई ऋचाएं, अनुशासन के दीप जलाएं

अंक 259 | पंजीकृत कार्यालय : 'रोहिणी', अखिल भारतीय तेरापंथ महिला मंडल, लाडनूं (राजस्थान) | जनवरी 2020

नए सूर्य की अगवानी

नए सूर्य की नई किरण से, मंगल स्वस्तिक द्वार सजाएं।
जन–जन की पीड़ा को हरने, क्षीर सिन्धु से अमृत लाएं।।

नई क्रान्ति ले सूरज आया, किरणों ने दामन फैलाया।
मन्जिल खड़ी तुम्हे पुकारें, समय शुभकर तेरा आया।।
महासृजन के भव्य भाल पर, लिखो सृजन की नई ऋचाएं।।1।।

संस्कारो को सुपोषण देता, देखो ये सुन्दर मधुमास।
सदा संस्कृति के मन को भाता, जन मानस का विश्वास।।
खुशहाल रहे धरती का कण–कण, ऐसी मधुरिम तान सुनाएं।।2।।

महाशक्ति के पुन्ज स्वयं हो, आज स्वयं को साबित कर दो।
जो भी आए पास तुम्हारें, खुशियों से दामन तुम भर दो।।
तप संयम की ज्योत जलाकर, कल्मष के तम दूर भगाएं।।3।।

आओ हम सब नव मन्जिल पाने, दृढ़ भावो से स्व को संकल्पित करें।
सशक्त समय की शिला पर, कर्तृत्व हस्ताक्षर अंकित करें।।
स्वस्थ तन हो, निर्मल मन हो, शान्ति अहिंसा अलख जगाएं।।4।।

नए वर्ष की बहुत–बहुत शुभकामनाएं, मंगलभावनाएं।

अध्यक्षीय

जाने वाले को अलविदा कहना और आने वाले का स्वागत करना इस संसार की रीत है। सन् 2019 को हमने अलविदा कहा, 2020 हमारे सामने खड़ा है। नई सुबह, नया साल, नई उम्मीदे, नई ख्वाहिशे, नए ख्वाबो के साथ लो एक ओर नया वर्ष आ गया। नव वर्ष के सूरज से सब ने अपने लिए उम्मीद की नई रोशनी हासिल की होगी। कुछ सपने संजोयें होंगें। सदाकांशा के बीज बोंए और उसे संकल्प जल से सींचे। हर दिन दिव्य, हर सप्ताह सौम्य, हर महिना महनीय और हर वर्ष विशेष बने यह हम सबकी चाह है। नया वर्ष एक ऐसा चौराहा है जहां अतीत और अनागत स्पष्ट दिखाई देता है, जैसा इनपुट होगा वैसा-ही आउटपुट मिलेगा। इसलिए भगवान महावीर की वाणी-**''सयमं गोयम मा पमायए, खणं जाणाहि, उठिए णो पमायए''** को समृति प्रकोष्ठ में आरक्षित रखते हुए हम हर शाम अपना हिसाब मिलाए।

यह सत्य है कि परिवर्तन प्रकृति का पर्याय है रूपान्तरण का चक्र सदैव गतिशील है, उसका एक निर्देशन है कैलेंडर। वह हमेशा तारीख बदलता है पर एक ऐसी भी तारीख आती है जो कैलेंडर को ही बदल देती है हम भी ऐसा प्रयास करें।

अशुभ को छोडे, शुभ को अपनाएं।
यही हो सबके प्रति, मंगल दुआएं।।

अपने जीवन को मंगलमय बनाने के लिये कुछ रेखाओं की जरूरत होती है, जैसे ऋतुओं पर काल का, नदियों पर तटों का, मनुष्य पर परिवार, समाज, संविधान-कानुन का नियंत्रण होता है वैसे ही जीवन को प्रशस्त बनाने के लिए मर्यादाओं की आवश्यकता होती है, आद्य प्रणेता महामना स्वामीजी ने संगठन को प्रभावी और चिरस्थायी बनाने के लिए मर्यादाओं का निर्माण किया। तेरापंथ धर्मसंघ आज जिन ऊंचाईयो को छु रहा है उसके पिछे एक मात्र कारण ये मर्यादाएँ है। व्यक्ति अपने जीवन की सुरक्षा चाहता तो उसे मर्यादा को बहुमान देना चाहिए। नदी दो तटों के बीच बहती है, बड़ी उपयोगी लगती है। उसमें भी जब बाढ़ आ जाती है। अपनी मर्यादा में नहीं रहती है, तो वह प्रलयनकारी रूप धारण कर लेती है।

मर्यादा मे बह रही नदियाँ और समुद्र
मर्यादित जीवन जीए, बने न जीवन क्षुद्र।।

श्री मज्जाचार्य ने उसे महोत्सव का रूप दिया। वर्तमान में महामनस्वी, महातपस्वी वर्तमान आचार्यश्री महाश्रमणजी चतुर्विध धर्मसंघ के साथ हुबली कर्नाटक में 256 वां मर्यादा महोत्सव मनाने के लिए पधारेगें। विश्व में मर्यादाओं पर महोत्सव मनाने वाला एकमात्र तेरापंथ धर्मसंघ है। इसके माध्यम से हमारी आस्था पुष्ट होगी, नया संकल्प जागेगा, पुरूषार्थ की लौ प्रदीप्त होगी। संस्कारों का सुढ़ढ़ीकरण होगा, समीक्षा-वीक्षा का अवसर प्राप्त होगा। हम भी अखिल भारतीय तेरापंथ महिला मण्डल के तत्ववाधान में अपने लिए स्वंय ऐसी मर्यादाएं बनाएं जिससे व्यक्तिक, पारिवारिक, सामाजिक, राष्ट्रीय और वैश्विक स्तर पर उसका मूल्यांकन हो।

आपकी
पुष्पा बैद

ऊर्जावाणी

जो मनुष्य मर्यादा में रहता है, वह विकास के नये रास्ते खोलता रहता है। मनुष्य एक दूसरे के अस्तित्व को सहन नहीं करता, यह विकट समस्या है। अनुशासन इस समस्या का समाधान है। उलाहना और प्रोत्साहन ये दोनों मिलकर ही अनुशासन की गाड़ी को गतिशील करते है। अनुशासन को भार नही, उपहार मानो तो अनुशासन के फूलों से समर्पण का पराग स्वतः फूटेगा।

आचार्य श्री तुलसी

अनुशासन एक कला है। उसका शिल्पी यह जानता है कि कब कहा जाये और कब सहा जाये। सर्वत्र कहा ही जाये तो धागा टुट जाता है और सर्वत्र सहा ही जाये तो वह हाथ से छूट जाता है। हर आदमी चाहता है मेरा अनुशासन चले पर यह नही चाहता कि मैं अनुशासन में चलूं। उसे अनुशासन करने का कोई अधिकार नही जो अनुशासन में नहीं रहा है, अनुशासन जीवन की सर्वोच्च उपलब्धि है।

आचार्य श्री महाप्रज्ञ

आचार्य भिक्षु ने जिस उदार और तटस्थ दृष्टिकोण के साथ मर्यादाओं का निर्माण किया वह उनकी आत्मार्थिता और दूरदर्शिता का प्रतीक था। जो संविधान चंद साधु साध्वियों के लिए बनाया गया, वही संविधान वर्तमान मे लगभग आठ सौ साधु साध्वियों, समण–समणियों के लिए सुरक्षा कवच बना हुआ है। उन्होने संघ के लिए ऐसी लक्ष्मण रेखा खींची, जिनके भीतर रहने वाला सदस्य स्वस्थ, आशवस्त और विश्वस्त रह सकता है।

आचार्य श्री महाश्रमण

अखिल भारतीय तेरापंथ महिला मण्डल आज उस मोड़ पर खड़ा है, जहां उसे नई दिशा में प्रस्थान करना है। मंडल के सामने एक महत्वपूर्ण कार्यक्रम है– महिलाओं के आत्मविश्वास को जगाकर उन्हें साधना, शिक्षा, प्रशासन, समाजसेवा आदि क्षेत्रों मे विशिष्ट पहचान बनाने के अवसर देना। जिस दिन राष्ट्रीय, अन्तर्राष्ट्रीय व्यक्तित्व वाली महिलाएं तैयार होंगी वह दिन मंडल के इतिहास का सर्वोत्तम दिन होगा।

साध्वी प्रमुखा कनकप्रभा

असाधारण साध्वीप्रमुखाश्रीजी का चयन दिवस

आधी दुनिया के मानचित्र में उभरता एक अतिशायी व्यक्तित्व, जिनकी साधना, शिक्षा और प्रशासन विधि ने एक नई मिशाल कायम की है। जिन्होने अनुशासन और व्यवस्था के फूलों में विनम्रता और वात्सल्य की सौरभ भरी है। जिनके सांसो के इकतारे में अनुगुंजित है – गुरुश्रद्धा। जिनकी अनुशासन शैली सत्कर्म के बीज बोकर बुराई की घास काटती है। जिनके अस्तित्व व्यक्तित्व, कर्तृत्व, वक्तृत्व और नेतृत्व की सरगम में सृजन का अविरल प्रवाह है। जो तेरापंथ के साध्वी, समणी, मुमुक्षु, उपासिका और महिलाओं की संरक्षिका बनकर समूचे समाज की मातृहृदया बनी हुई है, ऐसी ममतामयी की स्नेहिल छत्र–छाया पाकर भला कौन खुशनसीबी का अहसास नहीं करेगा ? ऐसी असाधारण ममतामयी माँ को शत–शत प्रणाम।

महिला समाज की शान, विरली है पहचान
हे! साध्वीप्रमुखा आपके चयन दिवस पर
सम्पूर्ण महिला समाज की ओर श्रद्धा भरा सम्मान।

श्रीमती पुष्पा बैद, राष्ट्रीय अध्यक्ष

असाधारण साध्वी प्रमुखा कनकप्रभाजी के चयन दिवस पर अभिवन्दन। सत्यं शिवं सुन्दरमं की समन्विति को नमन। हे महाश्रमणीवरा, आपके अद्‌भुत समर्पण, आस्था के उत्कर्ष को नमन। आपश्री की सृजन धर्मिता, युगीन सोच की अरूणिमा को नमन। आपश्री की स्थितप्रज्ञा, पारदर्शिता, दूरदर्शिता, समयबद्धता युग को रोशनी को रोशनी का वातायन प्रदान कर रही है। आपश्री की चारित्रिक निर्मलता, सौम्य स्वभाव, गहरी अतंदृष्टि, प्रभावशाली लेखन, वर्क्तत्व–कर्तृत्व सचमुच बेजोड़ है।

गौरवशाली तेरापंथ धर्मसंघ में साध्वीगण को सर्वोत्तम नेतृत्व मिला साथ ही नारी समाज को एक कुशल शिल्पी की तरह तराशा और नई उड़ाने भरनी सिखाई। सम्पूर्ण नारी समाज आपश्री के प्रति कृतज्ञ है। चयन दिवस के उपलक्ष में आपश्री के हर कदम पर नव स्वस्तिक रचता हुआ यही मंगल अर्चना करता है कि

प्रकृति का कण–कण तुम्हें हर पल निहारें
उम्र सदियों तक चरण पावन जुहारें
अभिवन्दना.....

श्रीमती तरूणा बोहरा, महामंत्री

करणीय कार्य

जैन धर्म में भावनाओं का अत्यन्त महत्व है। राग–द्वेष युक्त भावना से जहाँ पाप का बंध होता है, वहीं विशुद्ध भावना से पाप का क्षय व पुण्य का बंध होता है। जैन धर्म में वैराग्य की ओर ले जाने वाली बारह भावनाओं का उल्लेख किया गया है। भावना/भावों के महत्व को प्रतिपादित करते हुए कहा गया है–

भावे भावना भाइये, भावे दीजे दान।

भावे धर्म अराहियें, भावें केवलज्ञान।।

स्व से शिखर तक

ज्ञान चेतना वर्ष, करे उत्कर्ष

HAPPY ME, HAPPY WE, HAPPY LIFE

मनाएं नववर्ष – पाए उत्कर्ष, एक दूजे के लिए।

युगल कार्यशाला की आयोजना-खुशहाल जीवन के लिए प्रयोगधर्मी बने।

Mr & Mrs. Perfect !!

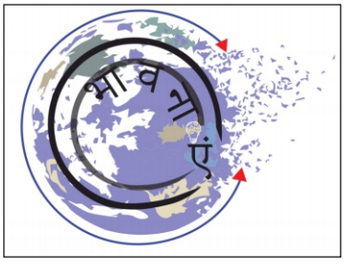
(Symposium Workshop)

की आयोजना करें।

चार भावनाएं

नवम्बर मास में हमने ''स्व से शिखर तक'' के Training Programme में दूसरी इकाई (We) के बारे में चर्चा की। सभी शाखा मण्डल 1 दिसंबर से 31 जनवरी (दो माह) के बीच में सुविधानुसार Mr & Mrs. पर कार्यशाला को समायोजित कर सकते है। इसी बीच दिसम्बर, जनवरी में एक गोष्ठी करें, जिसमें आपकों ''चार भावनाएं'' दे रहे है। प्रत्येक में एक कहानी है। गोष्ठी में बहनें कहानी के माध्यम से प्रत्येक भावना का उल्लेख करें। दो महिनें में एक कार्यशाला, एक गोष्ठी करें।

1. अनित्य भावना–



राजा राणा छत्रपति, हाथिन के असवार।

मरना सबको एक दिन अपनी–अपनी बार।।

चिन्तन – संसार नश्वर है। इन्द्रियों के सभी विषय, धन दौलत, शरीर आदि सभी पानी के बुलबुले के समान अस्थिर है। ऐसी भावना करने से सांसारिक पदार्थो के प्रति मोह और आसक्ति में कमी आती है, जिससे मनुष्य अनिष्ट संयोग व इष्ट वियोग में दुःखी नहीं होता। **(भरत चक्रवर्ती)**

2. अशरण भावना–

दल–बल देवी देवता, मात–पिता परिवार।

मरती बिरियाँ जीवको कोई न राखनहार।

चिन्तन–संसार में शरणदाता कोई नहीं है। रोग, मृत्यु, बुढ़ापा से कोई नही बच सकता है। धन–वैभव का साथ पुण्य तक, शरीर (तन) का साथ– आयुष्य तक, स्वजनों–परिजनों का साथ केवल स्वार्थ पूर्ति तक है। धर्म का साथ ही भव–भव तक रहता है। ऐसी भावना भाने से सांसारिक पदार्थो व रिश्तों के प्रति मोह में कमी होती है। आत्म तत्व के प्रति, धर्म के प्रति रूचि तथा श्रद्धान बढ़ता है। **(अनाथी मुनि)**

3. संसार भावना–

दाम बिना निर्धन दुखी तृष्णा वश धनवान।

कहूँ न सुख संसार में सब जग देख्यो छान।

चिन्तन – संसार दुख का सागर है। संसारी जीव मोह के वशीभूत होकर मृग–मरीचिका की भाँति दुःखी बना रहता है। संसार सुख–दुःख, हर्ष–विषाद, द्वेष–द्वन्द्व का स्थल है। ऐसी भावना भाने से संसार के प्रति उपेक्षा भाव का उदय। आत्मतत्व के प्रति रूचि उत्पन्न होना। मोह–आसक्ति में कमी आना। वैराग्य वर्द्धक। **(धन्ना–शालिभद्र)**

4. एकत्व भावना–

आप अकेला अवतरे, मरे अकेला होय।

यों कबहूँ या जीव को, साथी सगो ना कोय।

चिन्तन – संसार में प्रत्येक व्यक्ति अकेला ही जन्म लेता है, और अकेला ही मरण को प्राप्त होता है। कोई स्वजन–परिजन उसके साथ नहीं होता है। जीव स्वंय ही कर्मो का कर्ता व भोक्ता है। ऐसी भावना भाने से आत्म प्रतीति जाग्रत होती है तथा मानसिक स्थिरता आती है। **(नमि राजर्षि)**

GO CLEAN

PROJECT GO CLEAN

नवम्बर की नारीलोक में आपको SANITARY PAD DISPOSABLE MACHINE (INCINERATORS) लगाने के सभी शाखा मंडल को निर्देश दिये थे, अतः स्वच्छता का ध्यान रखते हुए अपने क्षेत्र के स्कूल या कॉलेज में इसे ज्यादा से ज्यादा लगाने का प्रयास करें। छोटे शाखा मंडल अपनी सुविधानुसार करें।

हम सबका है लक्ष्य महान। स्वच्छता पर दे जरूर ध्यान।।

स्व से संकल्प

मनुष्य का जीवन आधि–व्याधि और उपाधि की इन तीन दिशाओं में चलता रहता है। इसलिए शारीरिक मानसिक और भावनात्मक कष्टों से घिरा रहता है। जिसके कारण सभी उतेजनाएं वासनाएं और कामनाएं साधना की सिद्धि में अवरोधक होती है। सिद्धि के लिए साधना के सम्यक् प्रयोग आवश्यक है, और प्रयोग की सफलता के लिए सतत जागरूकता, साधना के मूल में भाव शुद्धि के साथ विधायक चिन्तन का अभ्यास सदा आत्मा, परमात्मा, तथा शाश्वत सत्य पर लगा रहे। यह काम्य है।

ॐ ओम अ–सि–आ–उ–सा नमः

यह नमस्कार मंत्र के पांचो पदो का बीच मंत्र है। यह सुरक्षा कवच बनाता है। जिससे हमारी रक्षा होती है। इसकी एक माला पूरे जनवरी माह में फेरनी है।

साधना कर स्वंय को उज्ज्वल बनाओ
वक्त पर स्वंय की सुरक्षा कर दिखाओ।

कंठस्थ ज्ञान

भक्तामर स्त्रोत का 9,10,11,12 चार पद्य याद करें एवं चौबीसी की तीसरी गीतिका ''सम्भव प्रभु'' की याद करें।

आपकी कलम से...

रिश्तों की किताब, बने आफताब
150 शब्दों में लिखों
सर्वश्रेष्ठ विचार महामंत्री कार्यालय में भेजे।
लेख भेजने की अंतिम तिथि 15 जनवरी 2020

Art Khazana

GIFT YOUR PARTNER
अपने जीवन साथी के लिए तोहफा बनाएं
Exhibition की आयोजना करें।
Best को सम्मानित करें

सभी शाखा मण्ड़ल की बहनें निर्जरा के इस महाकुम्भ में अभिस्नात होकर जो दृढ़ सकंल्प शक्ति का परिचय देते हुए आयंबिल तपस्या की जो भेंट चढ़ायी है, अखिल भारतीय तेरापंथ महिला मण्डल की ओर से आपको हार्दिक बधाई व साधुवाद।

अब तक प्राप्त आंकड़ों के अनुसार 35,000 आयम्बिल की संख्या आ चुकी है।

कन्यामंडल करणीय कार्य

प्यारी बेटियों,

वर्ष नव, हर्ष नव, जीवन उत्कर्ष नव।
नव उमंग, नव तरंग, जीवन का नव प्रसंग।
नवल चाह, नवल राह, जीवन का नव प्रवाह।
गीत नवल, प्रीत नवल, जीवन की जीत नवल।।

नव वर्ष पर आप सभी को उज्जवल भविष्य की हार्दिक शुभकामनाएं। हम नव वर्ष के नव प्रभात का स्वागत करते हैं अपने आराध्य को अर्चना, अध्यात्म की ऊर्जा व नव संकल्पों के साथ।

आचार्य श्री महाप्रज्ञजी के अनुसार अध्यात्म का प्रथम सोपान है सामायिक। सामायिक 48 मिनट राग-द्वेष मुक्त जीवन जीने की साधना है। सामायिक समता का अभ्यास है, विवादों को शांत करने का विश्वास है, प्रतिकूलताओं के बीच संतुलन का आभास है, इन्द्रियों को अन्तर्मुखी व मन को शांत, स्थिर व समाधिमय बनाता है।

तो आइये करें नव वर्ष की अभिनव शुरुआत अभिनव सामायिक के साथ

आपकी दीदी
रमण पटावरी

Rise up With Fragrance of Spirituality

अभिनव सामायिक का प्रयोग :

- पूरी विधि अमृत कलश भाग 1 में है।
- अपनी सखियों, साधार्मिक बन्धुओं, परिवार के सदस्यों के साथ करें।
- गणवेश अनिवार्य है।
- अपने क्षेत्रों में हुई सामायिक की संख्या से हमें अवगत कराएं।
- स्वाध्याय योग (15 मिनट) जैन धर्म व तेरापंथ के आचार विचार पर चर्चा करें।

विशेष गतिविधि :-

1. Be Trendsetter, With Your Personalised Calendar

Calendar Making Competition 2020

1. आपका कलेण्डर Handmade या Digital हो सकता है।
2. A-4 साईज Paper पर कम से कम 1 महिने और ज्यादा से ज्यादा 2 महिनों की Dates अंकित करें।
3. अपनी कल्पना व Creativity का परिचय दें।
4. Calendar में विशेष रूप से अंकित करें –
   – मासिक त्याग, प्रतिदिन नवकारसी।
   – जैन व तेरापंथ संबंधी ऐतिहासिक तिथियां या तारीखें।
   – राष्ट्रीय विशिष्ट दिन या त्यौंहार।
   – अन्तर्राष्ट्रीय स्तर पर मनाए जाने वाले दिवस।
   – पारिवारिक सदस्यों के जन्मदिवस व सालगिरह।
   – प्रथम व द्वितीय पुरस्कृत कलेण्डर के चित्र/वीडियो ग्रुप में हमें प्रेषित करें।

विशेष सूचना : सभी कन्या मंडल शाखाओं में अनेक विशेषताएं हैं। हम इस पूरे वर्ष आपका मूल्यांकन कई पहलुओं पर करेंगे जैसे कि – श्रेष्ठ रिपोर्टिंग, कार्यशाला में सर्वाधिक भागीदारी, मासिक कार्यशाला नए अंदाज में, सोशियल मीडिया पर विशेष एक्टिव मंडल आदि। प्रत्येक Category में आगे रहने वाली कन्या मंडल की सूची हर महीने Whatsapp Group पर जारी की जाएगी व अंक जोड़े जाएंगे। साल के अंत में सर्वाधिक अंक पाने वाली शाखा को पुरस्कृत किया जाएगा। अधिक जानकारी वॉट्सएप ग्रुप में दी जाएगी।

तो छू लो सितारों को, अब दूर नहीं है मंजिल

फिजियोथेरेपी सेन्टर के सुसंचालन हेतु ध्यानार्थ बिन्दु

1. सेन्टर में अखिल भारतीय तेरापंथ महिला मण्डल द्वारा निर्देशित और संचालन में संचालक तेरापंथ महिला मण्डल का नाम अवश्य उल्लेखित रहे।
2. क्षेत्र की स्थिति एवं उपयोगिता को ध्यान में रखते हुए सेन्टर के लिए स्थान का चयन हो।
3. सेन्टर प्रारंभ करने से पूर्व अखिल भारतीय तेरापंथ महिला मण्डल से स्वीकृति प्राप्त की जाए।
4. एकरूपता की दृष्टि से अखिल भारतीय तेरापंथ महिला मण्डल द्वारा निर्धारित नियमावली के अंतर्गत ही प्रत्येक सेन्टर का संचालन हो।
5. जन सामान्य की आरोग्य सेवा को लक्ष्य में रखकर सेन्टर का उचित दरों पर संचालन किया जाए। सेन्टर आर्थिक रूप से आत्मनिर्भरता के साथ जन सामान्य की आरोग्य सेवा में अग्रसर हो सके, ऐसा प्रयास किया जाए।
6. विभिन्न प्रचार माध्यमों से सेन्टर के समुचित उपयोग हेतु प्रचार-प्रसार किया जाये।
7. सेन्टर में आने वाले रोगी का नाम, पता, संपर्क सूत्र आदि व्यवस्थित रूप से एक रजिस्टर में दर्ज किए जाएं। समय-समय पर रोगियों के फीडबैक भी प्राप्त कर संगृहित किए जाएं।
8. सेन्टर के आय-व्यय का लेखा-जोखा समुचित रूप से दैनिक आधार पर नियमित रखा जाए।

अखिल भारतीय तेरापंथ महिला मंडल

द्वारा संचालित

लाडनूं शहर में अत्याधुनिक सुविधाओं से युक्त

ACHARYA MAHASHRAMAN PHYSIOTHERAPHY CENTRE

आचार्य महाश्रमण फिजियोथेरेपी सेन्टर

रोहिणी, जैन विश्व भारती, लाडनूं

Physiotherapy, Pain and Paralysis Rehabilitation Art

गर्दन दर्द, स्लिप डिस्क, कमरदर्द, गठिया, जोड़ों का दर्द, लकवा, घुटनों का दर्द, रिंगण बाय (साईटिका), कुल्हे का दर्द, कंधों का जाम होना, कोहनी का दर्द, फ्रेक्चर के बाद की जकड़न, रीढ़ की हड्डी का दर्द, मांसपेशियों में खिंचाव, बच्चों में जन्म से कमजोरी, ऑपरेशन के बाद भी घुटनों का नहीं मुड़ना, पार्किन्सन्स (हाथ पैरों का कांपना) हाथ व पैरों में झनझनाहट, रीनझनाहट, खेलकूद की चोट, पंजा ना उठना आदि रोगों का सुगम तरीके से अत्याधुनिक मशीनों द्वारा विशेषज्ञ चिकित्सकों की देखरेख में ईलाज।

समय:- प्रात: 10.00 से सायं 4.00 बजे तक

नोट :- यदि आपको उपरोक्त में से किसी भी बीमारी के लिए ऑपरेशन की सलाह है तो एक बार परामर्श अवश्य लेवें। अत्याधुनिक Made in USA की मशीनों एवं Exercises Equipment द्वारा ईलाज

पुष्पा बैद	तरूणा बोहरा	शांता पुगलिया	कल्पना बैद	बिमला दुगड़
राष्ट्रीय अध्यक्ष	महामंत्री	मुख्य न्यासी	संयोजिका	सह संयोजिका

Dr. Ravindra Kumar (PT)

Consultant Physiotherapist BPT, MPT (Ortho), MD (Alt. Medicine) CMS-ED (Allopathy)

Contact :
M. 9887156679
Ph. 01581-226070

9. सेन्टर के सुव्यवस्थित संचालन हेतु संबंधित तेरापंथ महिला मण्डल के अन्तर्गत अध्यक्षीय कार्यकाल के अनुसार ही एक द्विवर्षीय उपसमिति बने, जो सेन्टर के निर्बाध संचालन के लिए प्रयास करें, उसकी समय-समय पर देख-रेख एवं उसके विकास के लिए प्रयास करें। यह समिति मण्डल अध्यक्ष की अनुमति या जानकारी में ही कार्य करें। प्रत्येक सेन्टर की मासिक रिपोर्ट अखिल भारतीय तेरापंथ महिला मण्डल की संयोजिका को भेजी जाए।
11. 2019-21 के कार्यकाल मे जो भी क्षेत्र फिजियोथेरेपी सेन्टर के लिये अखिल भारतीय तेरापंथ महिला मण्डल से मशीनी उपकरण लेना चाहते है वे संयोजिकाओं को सूचित करें। जो सेन्टर अखिल भारतीय तेरापंथ महिला मण्डल से मशीने लेता है, उसके उद्घाटनकर्त्ता श्रीमती शायरजी-हीरालालजी मालू, बैंगलुरु रहेगें और फिजियोथेरेपी निर्माण के पत्थर पर उनका नाम उद्घाटनकर्त्ता के रूप में लिखा जायेगा। (सेन्टर में पत्थर लगाना जरूरी है।)
12. किसी कारण से फिजियोथैरेपी सेंटर नहीं चल रहा है तो आप अखिल भारतीय तेरापंथ महिला मंडल द्वारा प्राप्त मशीनें न तो बेच सकते हैं और न ही किसी को दे सकते हैं आप मशीनें वापिस केन्द्र में भेज देवें।

पुष्पा बैद	तरूणा बोहरा	शांता पुगलिया	कल्पना बैद	बिमला दुगड़
राष्ट्रीय अध्यक्ष	महामंत्री	मुख्य न्यासी	संयोजिका	सह संयोजिका

मंत्री मुनि सुमेर स्मृति स्थल का लोकार्पण

दिनांक 14 दिसम्बर 2019 को अणुविभा केन्द्र के पास, मालवीय नगर, जयपुर में शासन स्तम्भ मंत्रीमुनि सुमेरमल स्वामी (लाडनूं) के स्मृति स्थल का लोकार्पण मुनिश्री उदितकुमारजी, मुनिश्री अनंतकुमारजी, साध्वीश्री प्रतिभाश्रीजी, साध्वीश्री सोमयशाजी, साध्वीश्री डॉ. शुभप्रभाजी एवं सभी साधुवृंद, साध्वीवृंद के सान्निध्य में अणुविभा केन्द्र में सुव्यवस्थित सानन्द सम्पन्न हुआ। पूरे भारतवर्ष से अनेक राष्ट्रीय पदाधिकारी एवं गणमान्य व्यक्ति कार्यक्रम में सम्मिलित हुए। परम पूज्य गुरुदेव का पावन संदेश भी प्राप्त हुआ जिसे राष्ट्रीय अध्यक्ष श्रीमती पुष्पा बैद ने वाचन किया। सभी चारित्रात्माओं द्वारा भावांजली अर्पित की गई एवं साध्वीश्री मंगलयशाजी द्वारा रचित गीतिका का संगान युवक-युवतियों द्वारा किया गया। लोकार्पण के कार्यक्रम में अखिल भारतीय तेरापंथ मंडल की ट्रस्टी श्रीमती सौभाग बैद, राष्ट्रीय अध्यक्ष श्रीमती पुष्पा बैद, पूर्वाध्यक्ष श्रीमती कुमुद कच्छारा, उपाध्यक्ष श्रीमती सरिता डागा, राष्ट्रीय कार्यकारिणी सदस्य श्रीमती बिमला दुगड़, श्रीमती मधु श्यामसुखा, श्रीमती सुशीला चौपड़ा एवं श्रीमती गुलाब बोथरा भी उपस्थित थी। कार्यक्रम में शासन स्तम्भ मंत्री मुनि पर आधारित डेक्यूमेंट्री फिल्म प्रसारित की गई।

थे संघ चतुर्विध के सम्मानित, श्रुत परिषद् के मान्य वरिष्ठ।
जो गुरुवर के दीक्षा प्रदाता, वे भैक्षवगण के संत विशिष्ट।।
श्रद्धांजलि पावन चरणों में, नत विनत भाव से कर अर्पित।
शासन स्तम्भ की गुणगाथा, स्वर्णाक्षर में होगी सज्जित।।

विजयनगर बैंगलुरु में हुआ आचार्य महाश्रमण फिजियोथैरेपी सेन्टर का उद्घाटन

अखिल भारतीय तेरापंथ महिला मंडल के निर्देशन में महिला मंडल विजयनगर (बैंगलुरु) द्वारा 28 नवम्बर को मागड़ी रोड़ मेट्रो स्टेशन के पास आचार्य महाश्रमण फिजियोथैरेपी सेन्टर का उद्घाटन हुआ। जिसमें न्यूनतम रेंज में फिजियोथैरेपिस्ट डॉ. ज्योति आदि डॉक्टरों द्वारा रोगियों की चिकित्सा की जाएगी। राष्ट्रीय अध्यक्ष पुष्पा जी बैद की अध्यक्षता में फिजियोथैरेपी सेन्टर का उद्घाटन शायरजी हीरालालजी मालू द्वारा किया गया।

राष्ट्रीय अध्यक्ष ने मंडल की सराहना करते हुए कहा कि सेन्टर दिन दुगुनी रात चौगुनी तरक्की करे। मुख्य अतिथि के रूप में बीबीएमपी वार्ड नं. 121 काउंसलर श्रीमती ऐश्वर्या नागराज व अखिल भारतीय युवक परिषद् के निवर्तमान अध्यक्ष विमल कटारिया तथा विजयनगर सभा अध्यक्ष बंशीलाल जी पीपलिया, युवक परिषद् अध्यक्ष महावीरजी टेबा ने अपने विचार रखे व शुभकामनाएं प्रेषित की। राष्ट्रीय परामर्शिका शायर बाई, लता जी जैन व कार्यकारिणी सदस्य वीणा जी बैद व सरलाजी श्रीमाल भी उपस्थित थे। स्थानीय अध्यक्ष कुसुम डांगी ने सभी का स्वागत व मंत्री मधु कटारिया ने आभार ज्ञापन किया।

BUSINESS WOMEN NETWORK

तेरापंथ समाज की अनेक महिलाओं ने अपनी शिक्षा, प्रतिभा व क्षमताओं का समुचित उपयोग करते हुए विभिन्न कार्यक्षेत्रों में कदम बढ़ा कर विकास के अनेक पायदानों को तय किया है। स्वावलंबन से सशक्त बनी ऐसी सभी बहनों पर हमें नाज है।

सभी शाखा मंडलों से अनुरोध है कि अपने क्षेत्र की तेरापंथ समाज की सभी महिलाएं जो प्रोफेशनल हैं (जैसे डॉक्टर, टीचर, एडवोकेट, सी.ए आदि) या जिन्होंने अपना कोई भी छोटा या बडा व्यवसाय (जैसे बुटिक, पैकिंग, चॉकलेट मेकिंग आदि) शुरू किया है, उन्हें **ABTMM App** के माध्यम से **Business Women Network** से जोड़े।

यह कार्य बिल्कुल आसान है। **ABTMM App** खोलें और **Business Women Network** पर जाएं। उसमें विभिन्न व्यवसायों की **Categories** दी गई है। आप **Category Select** करें और पूरी जानकारी भरकर **register** कर दें।

हमारी इस योजना का लक्ष्य है आपसी संपर्क द्वारा एक दूसरे के विकास में सहयोगी बनना – **TOGETHER WE GROW.**

शीघ्र ही पूज्यप्रवर के पावन सान्निध्य में इन महिलाओं का एक सम्मेलन आयोजित किया जाएगा। अतः सभी शाखा मंडल इस कार्य को प्राथमिकता देते हुए अपने क्षेत्र की अधिकतम बहनों को इस ग्रुप से जोडे।

For The Woman Of Substance
Business Women Network

विशेष शाखा मंडलों की सक्रियता का मूल्यांकन किया जाएगा।

अधिक जानकारी हेतु संपर्क करेः–

संयोजिका सोनम बागरेचा

मो0– 9007911111

सदस्य गणना अभियान

दिसम्बर की नारीलोक में सदस्य जन गणना का पूर्ण प्रारूप दिया जा चुका है, उसी के अनुसार आप अपना डेटाबेस Excel Sheet में तैयार करके समय पर अपने क्षेत्रीय प्रभारी को मेल कर दें। इसमें उम्र और शैक्षणिक योग्यता का कॉलम भी जोड़ा गया है।

आपके जोनल प्रभारियों के फोन नम्बर नीचे दिये जा रहे हैं किसी भी प्रकार की सहायता हेतु आप उनसे सम्पर्क कर सकते हैं।

S.No.	NAME	HUSBAND'S NAME	PRAVASI SAKHA MANDAL	NIVASI SAKHA MANDAL (if member)	ADDRESS	PHONE / MOBILE NUMBER	DATE OF BIRTH / AGE	EDUCATIONAL QUALIFICATION
1.	Pushpa Baid	Narpat Ji Baid	Jaipur	Ladunu	"Pavan" B-106/107 Vidyut Nagar-B, Queens Road, Jaipur	9314194215 8209004923	3-12-1957	M.A.

S.No.	NAME	HUSBAND'S NAME	PRAVASI SAKHA MANDAL	NIVASI SAKHA MANDAL (if member)	ADDRESS	PHONE / MOBILE NUMBER	DATE OF BIRTH / AGE	EDUCATIONAL QUALIFICATION
1.	Neelam Sethia	Tarun Sethia	Salem	Chhoti Khatu	28/1, Shivaya Nagar, 4th Cross Reddiyyur, Salem-4	9952426060	2-10-1973	B.A. (English)

इस अभियान हेतु नियुक्त जोनल संयोजिकाएं :-

EAST
बंगाल, असम, बिहार, झारखण्ड,
श्रीमती लीना दुगड़-09830758882
(विशेष आमंत्रित सदस्य)
छत्तीसगढ़, भुटान, मेघालय, सिक्किम
श्रीमती सीमा बैद-08084020043

WEST
गुजरात, मध्यप्रदेश, महाराष्ट्र
श्रीमती जयश्री जोगड़-09028284801
श्रीमती जयश्री बड़ाला-09867486848

NORTH
पंजाब, हरियाणा
दिल्ली, उत्तर प्रदेश
श्रीमती सुमन लुणिया
(विशेष आमंत्रित सदस्य)
09953960675

SOUTH
कर्नाटक, तमिलनाडु, आंध्रप्रदेश
तेलंगाना, केरल, ओडिशा
श्रीमती मधु कटारिया-09620799999
श्रीमती मंजुला डूंगरवाल-9841399155
(विशेष आमंत्रित सदस्य)

RAJASTHAN
थली एवं बीकाणा प्रांत
श्रीमती मधु श्यामसुखा-
09829016401
मेवाड़ एवं मारवाड़ प्रांत
श्रीमती सुशीला चौपड़ा
08764295972

NEPAL
श्रीमती वंदना बरड़िया
977-9851029513

सभी क्षेत्रीय प्रभारी बहनें, जोनल संयोजिकाओं को फरवरी तक Excel Sheet भेजनें का प्रयास करेंगी।

सदस्य गणना की राष्ट्रीय संयोजिका उपाध्यक्ष श्रीमती नीलम सेठिया हैं। इस अभियान हेतु किसी भी जानकारी के लिए सम्पर्क करें-श्रीमती नीलम सेठिया-9952426060

ज्ञान चेतना प्रश्नोत्तरी - जनवरी 2020

प्रिय बहनो,

सादर जय जिनेन्द्र!

ज्ञान चेतना प्रश्नोत्तरी के माध्यम से सभी बहनें अति उत्साह और सक्रियता के साथ अपने ज्ञान का विकास कर रही है। इसी तरह आचार्य महाप्रज्ञ जन्म शताब्दी वर्ष पर हम सभी ज्ञान चेतना एवं प्रज्ञा का जागरण करते रहे।

– नवम्बर माह में कुल 1535 प्रविष्टियां प्राप्त हुई।

– 100 से अधिक प्रविष्टियां भेजने वाले सक्रिय क्षेत्र है – जयपुर शहर, अहमदाबाद, सूरत, मुबई, बालोतरा

नोटः–

- उत्तर फुल साइज पेज पर हाशिया छोड़ते हुए शुद्ध एवं जितना पूछा जाए उतना ही लिखें।
- उत्तर पुस्तिका पर अपना नाम, पता, फोन नं. अवश्य लिखें।
- उत्तर महिने की 25 ता. तक श्रीमती मधु देरासरिया के पते पर अवश्य पहुंच जाए।

पताः–

Mrs. Madhu Jain Derasaria C/o Mr. Devendra Jain
5/C Meghsaraman Apt. Tower-I, Citilight-395007, Surat (Gujrat)
Mob. : 9427133069, Email - madhujain@gmail.com

प्रश्नोत्तरी

संदर्भ पुस्तकः– संबोधि पृष्ठ संख्या 33 से 43 (अध्याय 3), कर्मवाद पृष्ठ संख्या 39 से 52

(अ) वर्ग पहेली

प्रश्नों के उत्तर एवं उनके टेलीफोन नम्बर (अक्षरों को डायल में खोज कर) लिखें।

– एक ही अक्षर बार–बार उपयोग में लिया जा सकता है

उदाहरण :

1. उत्तर .....मथुरा..... फोन नं. 648

1. कृष्ण के कहने पर पांडु कहां जाकर बस गये ?
2. परमाणु के विभिन्न प्रकार में से एक
3. मानसिक विश्लेषण के अनुसार बड़े–बड़े कलाकार किसके कारण हुए ?
4. सूक्ष्म जगत में जो कुछ परिवर्तन होता है उसका प्रतिबिम्ब कहां पड़ता है ?
5. जो करो अनासक्त भाव से करो यह किसका बड़ा सूत्र है ?
6. जब तक किसी प्राणी के द्वारा परमाणु स्वीकृत नहीं होते, तब तक वे क्या कहलाते है ?
7. फ्रायड की भाषा में मूल प्रवृत्ति क्या है ?
8. उसके प्रशासन द्वारा अपराधों में कमी हो, यह किसका लक्षण है ?
9. धर्म, गुरु, इष्टदेव के प्रति राग यह कौनसा राग है ?
10. सुचीर्ण : अर्थात ?
11. मोह के उदय से जो व्यक्ति कर्म–प्रवृत्ति करता है वह क्या कहलाता है ?
12. कैसा व्यक्ति अपने को शुद्ध नहीं बना पाता ?
13. जिसकी जड़ सूख गई हो, वह वृक्ष सींचने पर भी क्या नहीं होता ?
14. आत्मा किसके द्वारा नियंत्रित है ?
15. किसके मारे जाने पर सेना पलायन कर जाती है ?
16. मोह का एक प्रकार जिससे आत्मा विकृत होती है।
17. काम : अर्थात्
18. अशुभ कर्म के बंधन से क्या आवृत होता है और किसका हनन होता है ?
19. प्रसृत्वर : अर्थात् ?
20. दुश्चीर्ण : अर्थात् ?

(ब) पंक्ति पूर्ण कीजिए।

1. ..... समादाय ..... जायते।
2. सुचिरं .....।।
3. ..... जीवाः, ... प्रियायुषः।।
4. कष्टं ..... स्वकर्मणः।
5. अवधि .....।।

नवम्बर माह के विजेता

1. श्रीमती मंजु डागा	रायपुर (छत्तीसगढ़)	6. श्रीमती आभा मुकेश पीपाड़ा	ठाणे, मुंबई
2. श्रीमती सरोज सेठिया	कालू (राजस्थान)	7. श्रीमती शिल्पा बाफना	दिल्ली
3. श्रीमती सरोज देवी पुगलिया	कटक	8. श्रीमती शान्ता देवी भंसाली	बालोतरा
4. श्रीमती हेमलता बरड़िया	सरदारशहर	9. विमला देवी लुनियां	जयपुर शहर
5. श्रीमती लता भंडारी	लुधियाना	10. श्रीमती जयश्री संचेती	इंदौर

दिसम्बर माह के उत्तर

(अ) वर्ग पहेली (दांये से बांये)

1.	दर्शन मोह	3.	विकार	7.	रस
8.	पुद्गल जनित	10.	नाश	11.	आसक्त
12.	सहायक	14.	विकार	16.	व्यवस्थाकृत
17.	गणनायक				

(ऊपर से नीचे)

2.	मोह	4.	कामासक्ति	5.	रागयुक्त
6.	चेतना	9.	जले	11	आजीविका
13.	कर्मकृत	15.	संचय		

(ब) अन्ताक्षरी

1.	अवगाह	2.	हम	3.	मन
4.	नय	5.	यथार्थ		

(स) पहेली – बूझो तो जाने

चंद्रमा

BRAIN VITA QUIZ

अखिल भारतीय तेरापंथ महिला मंडल द्वारा ब्रेनविटा ऑनलाइन प्रश्नोत्तरी का प्रारम्भ 1 जनवरी 2020 से किया जा रहा है। यह क्विज प्रत्येक माह की 1 तारीख व 15 तारीख को आयोजित होगी। इस प्रकार 3 माह में 6 बार आयोजित इस क्विज के लिए 2 से 5 बजे तैयार रहिये। 3 माह बाद इस क्विज का Grand Finale होगा। इसकी सूचना समय पर आपको दे दी जाएगी। क्या आपके मोबाइल में ABTMM APP डाउनलोड नहीं किया हुआ ? अगर नहीं तो.... तो शीघ्र APP डाउनलोड कीजिए और अपने ज्ञानवर्धन के लिए BRAIN VITA QUIZ का हिस्सा बनिये।

रास्ते की सेवा

जैसा कि हम सबको पता है गुरुदेव की रास्ते की सेवा अखिल भारतीय तेरापंथ महिला मंडल द्वारा भावना चौके के माध्यम से आरम्भ हो चुकी है। संयोजिका सरलाजी श्रीमाल, पुष्पा जी बोकड़िया Digital Abtmm के अन्तर्गत अब जो भी शाखा मंडल भावना चौके में बुकिंग करना चाहते है, वे ऑनलाइन बुकिंग ही करें। ध्यान रहे ऑनलाइन बुकिंग अनिवार्य है।

भावना सेवा

Bhavna Seva online booking हेतु सबसे पहले Google Chrome पर जाएं www.abtmm.org.in website पर click करने पर calender दिखेगा जिस महीने की date book करनी है उस पर click करने से Form खुलेगा। Form की सारी details भरने पर आपकी booking हो जायेगी। आइए कदम बढ़ाए और सेवा के इस महनीय कार्य में अपना योगदान दें।

Online Booking के लिए सम्पर्क सूत्र – सीमा बैद–8084020043 , गुलाबबाग

अखिल भारतीय तेरापंथ महिला मंडल को मिलने वाला अनुदान

51,000/–	किशनगंज महिला मण्डल द्वारा सप्रेम भेंट।
51,000/–	स्व0 इन्द्रचन्दजी नाहटा की पुण्य स्मृति में श्रीमती तारा देवी, प्रवीण कुमार–ममता, प्रदीप कुमार–रीना नाहटा, चैन्नई–श्रीडुंगरगढ़ द्वारा सप्रेम भेंट।
21,000/–	श्रीमान् सुशीलजी–कान्ता देवी पुगलिया, सुरत द्वारा भेंट।
21,000/–	श्रीमान् संतोष कुमार–बीना बैद, बैंगलुरू–सुजानगढ द्वारा भेंट।
21,000/–	श्रीमती घेवरी देवी, महेश कुमार–रजनी देवी भंसाली, सिलीगुड़ी–टमकोर द्वारा भेंट।
11,000/–	श्रीमान् राजकुमारजी–नीना देवी बरड़िया, बैगलुरु द्वारा भेंट।
51,00/–	श्रीमान रमेशजी–उषाजी बोहरा, चैन्नई द्वारा भेंट।

अखिल भारतीय तेरापंथ महिला मंडल द्वारा सभी अनुदानदाताओं के प्रति हार्दिक आभार !

AÜ` jr` H$m`mb` ... श्रीमती पुष्पा बैद – ''पावन'' बी–106/107, विद्युत नगर–बी, क्वीन्स रोड़, जयपुर – 302021
मो. : 9314194215, 8209004923 ईमेल pushpabaid312@gmail.com

_hm_Ìr H$m`mb` ... CA तरूणा बोहरा – 301, साधना पैलेस, मराठा कॉलोनी, दहिसर (पूर्व) मुम्बई – 400068
मो. : 8976601717 ईमेल tarunajain365@gmail.com

H$mfmÜ` j H$m`mb` ... श्रीमती रंजु लुणिया – लुणिया मार्केटिंग प्रा. लिमिटेड, बड़ा बाजार, छेरा बस स्टॉप के पास, शिलोंग–793001 (मेघालय) मोः 94361033330, 8787645164 ईमेल lmplshillong@gmail.com

नारीलोक देखें website : www.abtmm.org