नारीलोक

अखिल भारतीय तेरापंथ महिला मंडल

अखिल भारतीय तेरापंथ महिला मंडल का मासिक मुखपत्र

मार्च, 2024 अंक 308

अध्यक्षीय कार्यालय :
SARITA DAGA
45-46, Gem Enclave, Pradhan Marg,
Malviya Nagar, Jaipur-302017
Mob.: 9413339841
Email: president@abtmm.org

अध्यक्षीय आह्वान

अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस पर हार्दिक शुभकामनाएं

सम्माननीय बहिनों,

सादर जय जिनेन्द्र !

अपनी बात को प्रारम्भ करते हुए कहना चाहूंगी कि

सत्संस्कारी नारी- घर परिवार आभारी, शक्ति सम्पन्न नारी - है राष्ट्र की उपकारी,
आत्म निर्भर नारी - निभाती सम्यक् जिम्मेदारी, वर्तमान की नारी - सब दृष्टियों से वारी॥

बहिनों! अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस सम्मुख आ रहा है। आज हमारे देश की राष्ट्रपति भी एक महिला आदरणीय द्रोपदी जी मुर्मु हैं जो महिला जाति के लिए आदर्श और गौरव का विषय है। अपनी क्षमताओं को पहचानकर, हमें श्री, धी, धृति, शक्ति सम्पन्न बनकर अपने जीवन , अपनी संस्था और अपने धर्म संघ तथा अपने देश का सम्मान बढ़ाना है। हम ऐसा तभी कर सकेंगे जब हम अपने कर्त्तव्यों और अधिकारों के प्रति जागरूक रहेंगे। महिला दिवस हमें अधिकारों की मांग के साथ कर्त्तव्यों का बोध-पाठ भी सिखाता है। निष्ठापूर्वक कर्त्तव्य पालन होगा तो अधिकारों का पुरस्कार भी मिल ही जाएगा। जो स्वनामधन्य महिलाएं हुई हैं उनकी स्मृति कर हम भी अपने जीवन को ज्योतिर्मय बनाएं। जहाँ कहीं भी कोई कमी या बुराई दिखे, उसका परिष्कार करने की क्षमता अर्जित करे।

अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस महिलाओं के सम्मान, शौर्य और प्रतिभा विकास का दिवस है। वर्तमान परिपेक्ष में देखा जाए तो महिला शक्ति ने हर क्षेत्र में अपना परचम लहराया है। वो क्षेत्र चाहे विज्ञान एवं संस्कृति का हो, कला एवं साहित्य का हो, शिक्षा एवं राजनीति का हो, व्यवसाय-उद्योग या फिर खेल-कूद का, सब में महिलाओं की सक्रियता सहज प्रतीत होती है। हम स्मरण करें लता मंगेशकर, प्रतिभा पाटिल, कल्पना चावला या फिर शासनमाता साध्वी कनकप्रभा का। बहिनों, संकल्प ही सिद्धि का द्वार है। हम संकल्प करें, अपनी प्रतिभा को निखार दें, आगे बढ़ने का जुनून, जज्बा मन में रहे, हम स्वतंत्र भारत में स्वतंत्रता का बिगुल बजाएं पर नारी के नैसर्गिक गुणों को विस्मृत ना करें। नारी से पूरा परिवार सुरभित, सुसज्जित एवं संस्कारित होता है। हम अपने मौलिक संस्कारों को भी आत्मसात करें और स्वयं के विकास का पथ आरोहित करें।

बहिनों, कुछ व्यक्तित्व ऐसे होते हैं जो प्रकाश स्तम्भ की तरह लोगों के जीवन में रोशनी भर कर उनका पथ-प्रदर्शित करते हैं। तेरापंथ धर्म संघ की अष्टम साध्वीप्रमुखा, शासनमाता महाश्रमणी कनकप्रभाजी भी ऐसे ही कीर्तिमान व्यक्तित्व की धनी थी। उनकी आँखों में सदा करुणा-वत्सलता छलकती रहती थी, जिसे हमने प्रत्यक्ष देखा और अनुभव किया है। हमारे साथ ही साथ वे चतुर्विध धर्म संघ के लिए भी 'सुमेरू-मणिका' की तरह वंदनीय थी। उनकी द्वितीय वार्षिक पुण्यतिथि पर हम असाधारण साध्वी प्रमुखाश्रीजी की विलक्षणताओं का स्मरण करके उनके प्रति अन्तर्मन से सविनय श्रद्धांजलि अर्पित करें।

बहिनों! इसी माह होली का त्यौंहार भी आ रहा है। हम भी अपने कषायों का दहन करते हुए प्रगति शिखर पर वर्धमान रहे। जीवन में विकास एवं खुशियों के रंगों से स्वयं को आलोकित करते हुए सबके लिए मंगल की कामना करें। शुभ लेश्याओं के रंगों की तरह अपने आभा मंडल को शुद्ध एवं निर्मल रखने का प्रयास करें। जीवन को इन्द्रधनुषी रंगों की तरह सजाएं, संवारे। जिस तरह होलिका दहन करके बुराई को पराजित किया जाता है, उसी तरह समाज में दिखते दुर्गुण को दूर करना हमारा फर्ज है। शुभता की जय और अशुभता का क्षय होता है। रावण या होलिका का दहन तो मात्र उसके प्रतीक है।

सबके जीवन में सुख-समृद्धि के सकारात्मक शुभ्र रंग भरते रहे, इसके लिए हमें परमपूज्य, परम यशस्वी आचार्य श्री महाश्रमण जी एवं साध्वीप्रमुखाश्री विश्रुतविभाजी का पावन दिशा-निर्देशन मिल रहा है। हम सब उनके प्रति कृतज्ञ हैं, ऋणी हैं। हमारे परिवार एवं भावी पीढ़ी में गुरु भक्ति तथा जैन जीवन शैली के नवरंग चमकते रहे, इन्हीं शुभकामनाओं के साथ-

शुभाकांक्षी

Sarita Daga

सरिता डागा

लिखें शक्ति की नई ऋचाएं, अनुशासन के दीप जलाएं

POWERHOUSE

अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस पर विशेष

भारतवर्ष में ज्ञान प्राप्ति के लिए सरस्वती, शक्ति के लिए दुर्गा और अर्थ के लिए लक्ष्मी की पूजा की जाती है। वैदिक काल में कहा जाता था– यत्र नार्यस्तु पूज्यन्ते रमन्ते तत्र देवता। मध्यकाल में कुछ कारणों से नारी के विकास की यात्रा अवरुद्ध हो गई तब कुछ महिलाओं ने सशक्तिकरण के स्वर को बुलंद किया। महिला सशक्त बने, यह आवश्यक है। सशक्त बनने के लिए Financial और Physical point of view से ही सोचना पर्याप्त नहीं है। उसे सशक्तिकरण के लिए मूल्यों को महत्व देना होगा।

1. आधुनिकता के साथ अध्यात्म का मूल्य समझे।
2. Career के साथ Cultural मूल्य को महत्व दे।
3. Competition के क्षेत्र में भले ही जाए पर Competent बनना न भूलें।

अखिल भारतीय तेरापंथ महिला मंडल महिलाओं के आध्यात्मिक मूल्यों के विकास हेतु सतत् प्रयत्नशील रहा है और भविष्य में भी इस दिशा में आगे बढ़ने का प्रयत्न करें, मंगलकामना।

तारा (महाराष्ट्र)

–साध्वीप्रमुखा विश्रुतविभा

'शासनमाता' 'असाधारण' साध्वी प्रमुखा श्री कनकप्रभाजी श्रद्धा सुमन

फाल्गुन शुक्ल 14
24 मार्च, 2024

वह कौन जिसे मेरा मन चाहे बार–बार वंदन करना,
जिसकी नजरों में बहता था नित करुणा का पावन झरना,
वह वही जिसे मेरा मन चाहे बार–बार वंदन करना॥

वह स्वयं शक्ति थी औरों में भी शक्ति जगाने को तत्पर,
वह स्वयं सिद्धि निज वाणी से जागृत विवेक करती सत्वर।
वह स्वयं शिवा कल्याणी – चाहा मृण्मय में जीवन भरना,
वह वही, जिसे मेरा मन चाहे बार–बार वंदन करना॥

जिसके नयनों में नव विकास का सुन्दर सा इक नक्शा था,
जिसके हाथों को गढ़ने का वरदान नियति ने बख्शा था।
पारस सम जिसका चरण–स्पर्श, अधदल भंजन दर्शन करना,
वह वही. जिसे मेरा मन चाहे बार–बार वंदन करना॥

जिनकी आभा में 'कनकप्रभा' जिनके वचनों में भरी सुधा,
जिनके लेखन में मुखरित है सब गद्य–पद्य साहित्य विधा।
'केशरक्यारी' की महा महक, आसान नहीं अंकन करना,
वह वही, जिसे मेरा मन चाहे बार–बार वंदन करना॥

संघ के इतिहास में अंकित अमिट उज्ज्वल छवि,
सबके हृदय में ध्रुव अटल वह नित्य ज्योतिर्मय जयी।
उस परम पावन आत्मा को अर्पित भावों के सुमन,
श्रद्धांजलि सविनय समर्पित श्रद्धासित शत–शत नमन–2॥

श्रद्धाप्रणत
चिरऋणी
अखिल भारतीय तेरापंथ महिला मंडल

अखिल भारतीय तेरापंथ महिला मंडल

#EmpowHerment – Celebrating Womenhood
अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस

महिला शक्ति और महिला सम्मान को समर्पित **8 मार्च– अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस।** एक ऐसा दिन जो अभिनन्दन करता है नारी शक्ति की उपलब्धियों का, दिशाबोध देता है भविष्य की अनंत सम्भावनाओं को और ऊर्जा देता है वर्तमान को अनुकरणीय बनाने में। आधी दुनिया का प्रतिनिधित्व करने वाली हमारी तेरापंथ समाज की नारी शक्ति ने अभातेमम के तत्वावधान में अपने 500 शाखा मंडलों के जोश और जुनून से एक विशिष्ट पहचान बनाई है।

आइए, हम सब मिलकर एक गूँज करते हैं अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस की...

Design Graphical Postar / Flyer or Graphical Video

दिशा-निर्देश :

विषय : #EmpowHerment- Celebrating Womanhood

- महिला मंडल का लोगो होना अनिवार्य है।
- फ्लायर की पहली लाइन अखिल भारतीय तेरापंथ महिला मंडल के तत्वावधान में होनी चाहिए।
- नीचे छोटे Font में एरिया और डिजाइनर का नाम अनिवार्य रहेगा।
- एक क्षेत्र से एक ही एंट्री मान्य की जाएगी।
- अपनी Entry संयोजिका के पास Whatsapp से भेजे।

Aware : Awake : Appreciate

Aware yourself

Aware yourself के अंतर्गत 1–8 मार्च तक प्रतिदिन अभातेमम द्वारा #EmpowHerment Celebrating Womenhood सम्बन्धित पोस्टर अथवा वीडियो प्रेषित किया जाएगा। ये पोस्टर और वीडियो शाखा मंडलों द्वारा प्रेषित में से चयनित Top 8 होंगे। प्रत्येक महिला को पूरी awareness के साथ इनका अधिक से अधिक Social Media पर प्रचार-प्रसार Status, Story, Post Share, और Tag करके करना है। हमारा प्रयास यह रहे कि प्रत्येक महिला और महिला संगठन को हम इससे जोड़े।

Awake Everyone

Awake Everyone के अंतर्गत प्रत्येक शाखा मंडल को अपने क्षेत्र के सार्वजनिक स्थानों पर #EmpowHerment Celebrating Womenhood से संबंधित विषयों पर नुक्कड़ नाटकों की प्रस्तुति देकर आम जनता में, प्रत्येक व्यक्ति में अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस की गूंज करनी है।

नुक्कड़ नाटक के विषय

- Multifaceted Womenhood (नारी एक : रूप अनेक)
- Torchbearer of Moral Values (नारीः परिवार में संस्कारों की पोषक)।
- Women : Source of Tolerance and Balance (महिला शक्ति : स्रोत सहिष्णुता और संतुलन का)।
- Celebrating Womenhood (सम्मान नारी के नारीत्व का)।
- नुक्कड़ नाटक की प्रस्तुति में बहिनें टोपी (Cap) का प्रयोग करें। अन्य उपस्थित महिलाओं को भी Cap पहनाकर Womenhood को Celebrate करें। Cap की डिजाइन ABTMM की वेबसाइट पर उपलब्ध है। शाखा मंडल Caps अपनी सुविधानुसार किसी भी metarial का बनवा सकते हैं।

Appreciate Womenhood :

Appreciate Womenhood के अंतर्गत 8 मार्च को अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस के मंचीय कार्यक्रम की आयोजना करनी है, जिसकी सम्भावित रूपरेखा निम्नानुसार है–

सान्निध्य : **विराजित चारित्रात्माओं का**

प्रस्तुति : 1. प्रेरणा गीत,
2. नुक्कड़ नाटक
3. प्रेरणा सम्मान

प्रेरणा सम्मान : सम्मान करें अपने क्षेत्र की किसी भी ऐसी एक तेरापंथी महिला का, जिसने राजनैतिक (Political) अथवा शैक्षणिक (Educational) क्षेत्र में उल्लेखनीय उपलब्धियाँ अर्जित कर स्वयं का, परिवार का तथा अपने समाज का नाम रोशन किया हो। सम्मानित व्यक्तित्व से हम उनके अनुभव भी सुनें।

सम्मान पत्र :

सम्मान पत्र : सम्मान पत्र का प्रारूप ABTMM की वेबसाइट पर भी उपलब्ध है।

International Women Day को पूरे जोश और जुनून के साथ मनाने के लिए आपके साथ है– **अखिल भारतीय तेरापंथ महिला मंडल।** सप्ताह भर इस कार्यक्रम की गूंज जनमानस में करके सभी शाखा मंडल अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस के सम्पादित सभी कार्यक्रमों की एक Reel बनाकर सोशल मीडिया पर पोस्ट करें तथा ABTMM को tag करें।

विशेष सूचना : सभी कार्यक्रमों में गणवेश अनिवार्य है।

संयोजिका
श्रीमती तरुणा बोहरा – 8976601717
डॉ. वंदना बरडिया – 9779851029513,

प्रारूप - प्रेरणा सम्मान पत्र

अखिल भारतीय तेरापंथ महिला मंडल

पंजीकृत कार्यालय "रोहिणी", जैन विश्व भारती, लाडनूं 341306 (राज.)

अन्तर्राष्ट्रीय महिला दिवस, 08 मार्च, 2024

प्रेरणा सम्मान

सम्माननीय

....

भारतीय संस्कृति, सुरक्षा, महिला उत्थान, आध्यात्मिक विकास, मानवीय मूल्यों एवं जन सेवा के लिए समर्पित संगठन का नाम है - अखिल भारतीय तेरापंथ महिला मंडल। युग प्रधान आचार्य श्री महाश्रमण जी के पावन निर्देशन में कार्यरत इस संगठन का प्राण तत्व अध्यात्म है एवं समाज कल्याण की उदात्त भावना इसके चिन्तन का आधार है। संस्था से संबंधित तेरापंथ महिला मंडल.................................... नारी सशक्तिकरण, महिला के नैसर्गिक गुणों के संरक्षण एवं महिला गरिमा प्रोत्साहन हेतु कृत संकल्पित है।

आज अन्तर्राष्ट्रीय महिला दिवस के अवसर पर श्रीमती .... को उनकी शैक्षणिक / राजनीतिक उपलब्धि पर सम्मानित कर संस्था गौरव की अनुभूति कर रही है। आपका अभिनन्दन महिला समाज के लिए प्रेरक एवं अनुकरणीय है।

हम आपके सुखद निरामय स्वर्णिम जीवन की मंगल कामना करते है।

निर्देशन: अखिल भारतीय तेरापंथ महिला मंडल

शुक्रवार, 08 मार्च, 2024

सरिता डागा
राष्ट्रीय अध्यक्ष

नीतू ओस्तवाल
राष्ट्रीय महामंत्री

श्री जैन श्वेताम्बर तेरापंथ महिला मंडल,...............................

अध्यक्ष

मंत्री

अखिल भारतीय तेरापंथ महिला मंडल द्वारा 'स्वच्छ भारत' अभियान

एक कदम स्वच्छ भारत की ओर

#Solution to Plastic Pollution

प्लास्टिक जिसे एक समय में मानव वरदान की तरह समझता था, आज वह प्लास्टिक मानव जीवन में जहर घोल रहा है। भारत में प्रतिदिन लगभग 26000 टन प्लास्टिक कचरा उत्पन्न होता है, जिसमें से सिर्फ 8% का ही पुनर्चक्रण होता है, शेष या तो कूड़े के पहाड़ में परिवर्तित या फिर खेतों में फैलकर धरती को बंजर बनाता है या महासागरों में जा परिस्थिति तंत्र पर भारी असर डालता है। प्लास्टिक के उत्पादन, निपटान और क्षरण से ग्रीन हाउस गैसें निकलती हैं जो ग्लोबल वार्मिंग में योगदान करती है।

अखिल भारतीय तेरापंथ महिला मंडल ने इस समस्या के पैमाने व जटिलता को समझा और 500 शाखाओं की लगभग 60000 सशक्त व सक्रिय महिलाओं ने प्लास्टिक पुनर्चक्रण **Towards A Greener 2moro** की ओर एक कदम बढ़ाते हुए Recycling Machine लगवाने का कार्य अपने हाथ में लिया।

Recycling Machine निर्देशित बिन्दु :

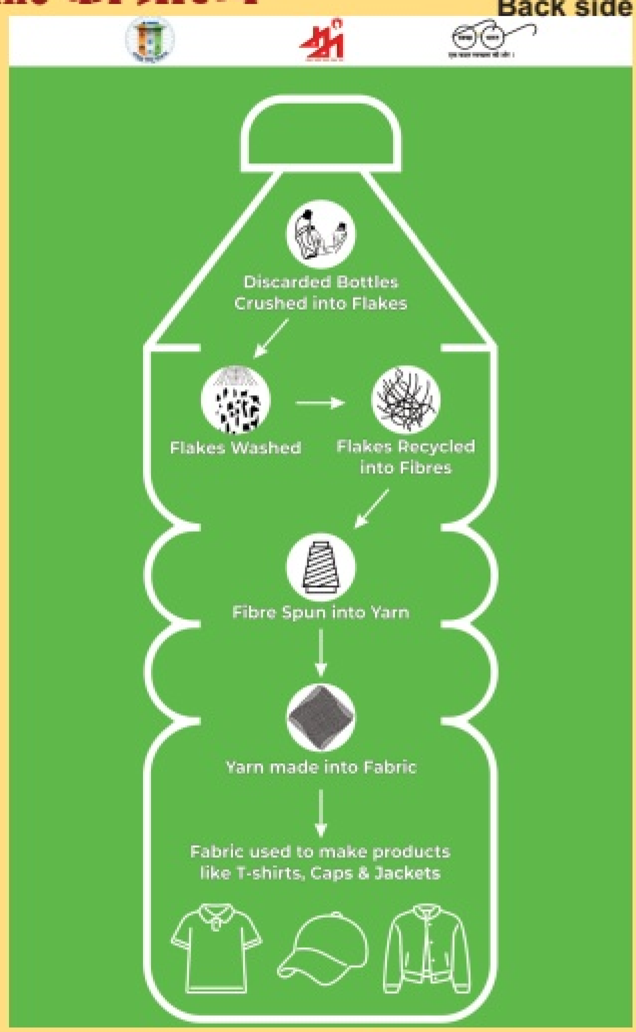
- सार्वजनिक स्थानों जैसे– रेलवे स्टेशनों, Airport, Bus Stand, Hospital, Shopping Mall एवं सामाजिक उत्सव स्थल (Marriage Places, Guest Houses, सार्वजनिक भवन, Resort etc.) पर लगवाये।
- सरकारी स्थानों पर मशीन लगवाने की स्वीकृति आदि का कार्य **अखिल भारतीय तेरापंथ महिला मंडल** के निर्देशन में होगा।
- Machine Installation व Transportation अखिल भारतीय तेरापंथ महिला मंडल द्वारा होगा।
- Machine Installation करते हुए एवं उपयोग में लेते हुए का एक **Short Video** बनाकर संयोजिका को भेजें।
- सभी शाखा मंडल इस अभियान से जुड़े एवं जन समूह को जागरूक करें कि वो अधिक से अधिक Pet Bottles को मशीन में ही डालें।

अधिक जानकारी हेतु संयोजिका– श्रीमती अलका बैद, मो.: 9352774011 से सम्पर्क करें।

'Recycle Machine का प्रारूप'

Front side

Back side



आराधना आराध्य की
महाश्रमणोस्तु मंगलम्

परम पूज्य **आचार्यश्री महाश्रमणजी** के **दीक्षा कल्याण महोत्सव** के अवसर पर हमने **आराधना आराध्य की** के अंतर्गत **'तप की भेंट'** समर्पित करने का लक्ष्य निर्धारित किया। सात्विक गौरव की अनुभूति हो रही है कि तप की श्रृंखला में हमारी बहिनों ने अति उत्साह से सहभागिता दर्ज करवाई और हमने तेला, एकलठाणा आदि तप को लक्ष्य से ज्यादा पूरा कर दिखाया। अब लक्ष्य है **मासखमण एवं अठाई तप** का। हमारी बहिनें तपस्या के क्षेत्र में भी सदैव अग्रणी रही है और बात जब गुरु का तप के द्वारा अभिनन्दन करना हो तो बहिनें तप की भेंट चढ़ाकर गौरव की अनुभूति करती है। सभी शाखा मंडलों का सहयोग इसकी क्रियान्विति में सहायक बनेगा। गुरु हमारी सघन आस्था के आधार है। महिला शक्ति संघ व संस्कृति की पहरेदार है। हम आचार्य श्री महाश्रमण जी के संयम पर्याय के 50 वर्ष की सम्पन्नता, **दीक्षा कल्याण महोत्सव** पर तप संयम की भेंट चढ़ाएं। महातपस्वी गुरु को तप का उपहार समर्पित कराएं, अभिवन्दना करें।

हमें हर क्षेत्र से आशा है कि हमारी केसरिया शक्ति कम से कम एक और अधिक से अधिक यथा सामर्थ्य, अपनी गुरु भक्ति के इस तप के उपक्रम में भागीदारी निभाएं। इस क्रम में मासखमण एवं अठाई तप में जुड़ने वाली बहिनों के नाम भी नारीलोक में विशेष रूप से प्रकाशित किए जाएंगे। तप से जुड़ने वाली बहिनों का नाम क्षेत्र सहित संयोजिका को सूचित करें।

गुरु की भक्ति, जीवन शक्ति. गुरु की महिमा अपरम्पार। गुरु कृपा है संकटमोचन, गुरु है नैया खेवन हार॥
गुरु चरणों में भेंट चढ़ाने, अवसर आया श्रेयस्कर। बहिनों करो अठाई तप, इससे बड़ा नहीं उपहार॥
गुरु कृपा से कम कुछ संभव, आओ मिल संकल्प सजायें।
तप की अनुपम झड़ी लगाएं, तप में अपना नाम लिखाएं॥

संयोजिका– श्रीमती मंजू भूतोड़िया, मो.: 9312173434,
श्रीमती निर्मला छाजेड़, मो.: 9420611103.

'शासन माता' : साध्वीश्री कनकप्रभाजी

की

द्वितीय वार्षिक पुण्यतिथि

के अवसर पर फाल्गुन शुक्ला 14,
दिनांक 24 मार्च, 2024 को

ॐ ह्रीं श्रीं क्लीं शासनमात्रे नमः

का जाप सामायिक के साथ अवश्य करें।

शाखा पंजीकरण

ध्यानार्थ

समय नित नए परिवेश में बदलता जाता है। समयानुसार अपेक्षित कदम उठाने से ही संस्था हित में कार्य किया जा सकता है।

बदलते सरकारी नियमों के चलते अब यह अति अपेक्षित हो गया है कि सारी शाखाएं **सोसाइटी एक्ट** में अपना पंजीकरण करवाएं, जिससे कि बैंक एकाउंट एवं अन्य गतिविधियां सरकारी रीति–नीति से संचालित हो सके।

सभी शाखा मंडल अपने क्षेत्र की शाखा को अपने राज्य के सोसाइटी एक्ट में अवश्य पंजीकरण करवाएं। इस हेतु आप अपने क्षेत्र के किसी विशेषज्ञ जैसे Chartered Accountant/ Advocate/Consultant आदि का सहयोग प्राप्त कर सकते हैं।

नीतू ओस्तवाल, महामंत्री
मो.: 9257011205.

महत्वपूर्ण सूचना

सभी शाखा मंडलों के ध्यानार्थ–

बहिनों, अब समय प्रारम्भ हो रहा है आपके करणीय कार्यों के उल्लेख का। नारीलोक के माध्यम से समय–समय पर आपको विविध करणीय कार्य दिए गए हैं। नवम्बर, 2023 माह से जो भी कार्य आपकी शाखा मंडल द्वारा सम्पादित किए गए हैं, उसे तुरंत **फॉर्मेट** में उल्लेखित कर दें।

फॉर्मेट **अखिल भारतीय तेरापंथ महिला मंडल** की वेबसाइट (http://manage.abtmm.org) पर उपलब्ध है। भविष्य में शाखा मंडल कार्य करने के साथ ही फॉर्मेट में अंकित कर दे।

फॉर्मेट का पासवर्ड आपको उपलब्ध होगा, यदि किसी कारणवश ना हो तो आप **श्रीमती मनाली चौरड़िया** मोबाइल नंबर 8824181054 पर व्हाट्सएप के माध्यम से प्रातः 10.00 बजे से सायं 5.00 बजे तक सम्पर्क कर सकते हैं।

लिखें शक्ति की नई ऋचाएं, अनुशासन के दीप जलाएं

कला अभ्युदय योजना

काल की गति बहुत तीव्र है। समय चक्र घूमता रहता है एक धूमकेतु की तरह। उतार-चढ़ाव की स्थिति में कब, कहाँ, कैसे, क्या घटित हो जाए, पता नहीं चलता। विपरीत परिस्थितियों में स्वावलम्बी होना अपेक्षित ही नहीं अपितु आवश्यक भी है। विशेषकर महिलाओं का स्वावलम्बी होना आवश्यक प्रतीत हो जाता है। इस उद्देश्य से **अखिल भारतीय तेरापंथ महिला मंडल** ने कला अभ्युदय योजना की पहल की, जिसमें जरूरतमंद महिलाओं को स्वयं का गृह उद्योग प्रारम्भ करने में सहायता की जा सके। इस योजना के अंतर्गत जिन तेरापंथी महिलाओं को अपेक्षा है, उन्हें घरेलू मशीन उपलब्ध करवाई जाएगी, जिसमें वे स्वयं के घर से ही कमाई का कुछ जरिया बना सके और दैनदिन्य जीवन में सम्पोषण की व्यवस्था कर सके।

शासनमाता **साध्वीप्रमुखाश्री कनकप्रभाजी** के अमृत महोत्सव पर इस योजना की नींव रखी गई। यह योजना जरूरतमंद बहिनों के लिए सार्थक बनें, इस हेतु शाखा मंडल की क्रियान्विति अपेक्षित है।

- ✻ अपने क्षेत्र में एक या दो तेरापंथी महिला का चयन करें, जिन्हें गृह व्यवसाय की अत्यन्त आवश्यकता है।
- ✻ ऐसी महिलाओं की जरूरतों को समझते हुए उन्हें फंड भी दें कि वे कौनसा घरेलू व्यवसाय प्रारम्भ कर सकते हैं।
- ✻ उनकी जरूरत की मशीन/उपकरण जैसे अनाज पीसने की मशीन, सिलाई मशीन, मसाला मशीन, बेकिंग मशीन, खाखरा मशीन, तेल निकालने की मशीन आदि का ब्यौरा एवं उक्त महिला का सम्पूर्ण विवरण राष्ट्रीय संयोजिका को प्रेषित करें।
- ✻ उक्त महिला का नाम और अन्य विवरण पूर्ण रूप से गोपनीय रखे जाएं।

अधिक जानकारी हेतु सम्पर्क करें,
संयोजिका- श्रीमती ज्योति जैन, मो.: 9339878262,
श्रीमती नीलिमा बैद, मो.: 9829184000.

योजना के
उदारमना सहयोगी

श्रीमती रंजू, श्री मनोज लुणिया
चाड़वास-शिलांग

जैन स्कॉलर योजना

अखिल भारतीय तेरापंथ महिला मंडल द्वारा संचालित जैन स्कॉलर योजना के चतुर्थ बैच के पाठ्यक्रम प्रशिक्षण कक्षाएं 31 मार्च, 2024 से 07 अप्रैल, 2024 तक 'रोहिणी' जैन विश्व भारती, लाडनूं में आयोजित की जा रही है। सभी स्कॉलर 30 मार्च, 2024 तक लाडनूं पहुँचने का लक्ष्य रखें।

जैन स्कॉलर निर्देशिका	जैन स्कॉलर सह-निर्देशिका	संयोजिका
डॉ. मंजू नाहटा	श्रीमती कनक बरमेचा	श्रीमती विजयलक्ष्मी भूरा

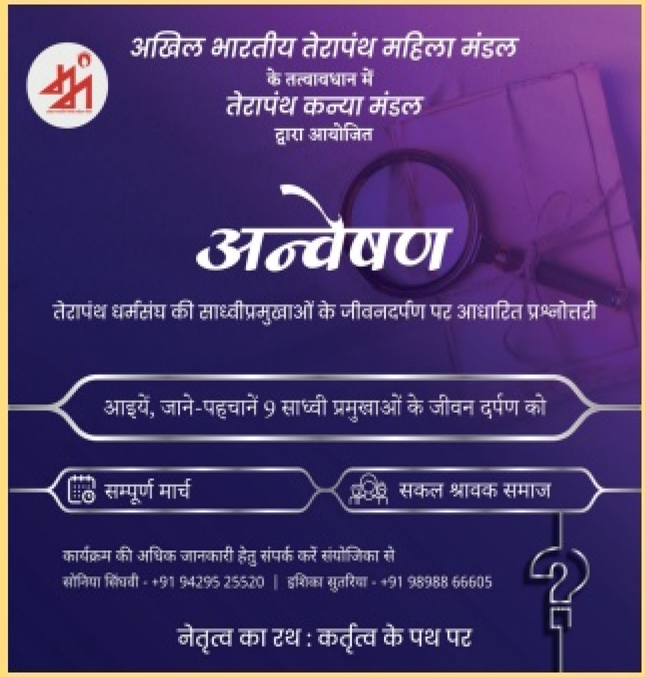
तत्त्व ज्ञान/तेरापंथ दर्शन परीक्षा

अखिल भारतीय तेरापंथ महिला मंडल के तत्वावधान में तत्त्व ज्ञान एवं तेरापंथ दर्शन के प्रशिक्षण एवं परीक्षा का आयोजन प्रतिवर्ष होता है। वर्ष 2023 में आयोजित तत्त्व ज्ञान/तेरापंथ दर्शन का परीक्षा परिणाम लगभग अप्रैल के प्रथम सप्ताह में प्रकाशित होने की संभावना है। यह परिणाम अभातेमम की website- abtmm.org पर प्रकाशित हो जाएगा। वर्ष 2024 की तत्त्व विज्ञ परीक्षा के लिए फार्म भरने की अंतिम तिथि 15 अप्रैल, 2024 है। परीक्षा शुल्क प्रति परीक्षार्थी 200/- रुपए है। परीक्षार्थी अपना शुल्क नीचे दी गई बैंक में जमा करवाकर रसीद की फोटोकॉपी और फॉर्म संयोजिका को नीचे लिखे पते पर भिजवा दें।

Punjab National Bank (Ladnun),	निर्देशिका	Smt. Kusum Bengani,
Akhil Bhartiya Terapanth Mahila Mandal,	श्रीमती पुष्पा बैंगानी	233, Veer Apartment, Sector 13,
IFSC code: PUNB0102710,	संयोजिका	Rohini, Delhi-85
Account. No.: 10272010000350	श्रीमती कुसुम बैंगानी	Mobile : 8010139367.

अधिक से अधिक भाई-बहिन उपरोक्त पाठ्यक्रम से जुड़ें।

तेरापंथ कन्या मंडल
हमारी कन्याएं : हमारी धरोहर



स्नेहिल कन्याओं,

सादर जय जिनेन्द्र !

जैसा कि विदित है– The Tagline for International Women's Day 2024 is "Invest in Women; Accelerate Progress जब मैं इसके तह में जाती हूँ तो एक प्रश्न जहन में उभरता है, इसकी पृष्ठभूमि में कौन है? तो मेरा प्रश्न समाहित होता है– 'हमारी कन्याएं – हमारी धरोहर' पर। प्रत्येक कन्या स्वर्णिम संभावनाओं के उद्भव का द्वार है। आज की सक्षम–समर्थ कन्या कल की सशक्त नारी का प्रतिबिंब है।

अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस एवं धुलेटी पर्व की हार्दिक बधाईयाँ देते हुए शुभ मंगलकामनाएं प्रेषित कर रही हूँ कि–

आपके बढ़ते सधे कदम, फैलाएं यश, गढ़ते रहे नव कीर्तिमान
गूंजे स्वर प्रगति के, गर्व करे जहान, कन्याएं हमारा सम्मान।

आपकी दीदी,
अदिति सेखानी

गुरुवरं अभ्यर्थनाः चौबीसी आराधना

मिला गुरुवर का दिशाबोध : जागा जीवन में नूतन संबोध–अंतहीन कृतज्ञता पूज्यप्रवर के प्रति!! वर्ष 2024 के प्रथम दिवस पर ही पूज्य प्रवर ने तेरापंथ कन्यामंडल की समस्त कन्याओं को **'चौबीसी'** सीखने की प्रेरणा दी, जिसे कन्याओं ने प्रसाद के रूप स्वीकार करते हुए प्रबल संकल्पता के साथ सीखना आरम्भ किया। अतः चौबीसी समूह संगान प्रतियोगिता की समायोजना की गई, जिसकी रूपरेखा आपको प्रेषित कर दी गई है। अधिक जानकारी हेतु संयोजिका– **श्रीमती श्रेणी गेलड़ा, मो.: 9860076849** से सम्पर्क करें।

Konnect Kanya :

नवोन्मेष, नव प्रभाव, एक खुशहाल परिवार, एक उन्नत समाज, एक समृद्ध राष्ट्र की संरचना में सुशिक्षित, सुसंस्कारी, नीतिनिष्ठ अर्थात् सर्वगुण सम्पन्न कन्याओं की अहम् भूमिका है। एतदर्थ तेरापंथ कन्यामंडल **"3S" संस्कार, शक्ति, सुरक्षा** एवं Vision के साथ कार्यरत है, संकल्पबद्ध है। अपने इस vision को और सघन रूप देने हेतु **Mega Membership Drive** अभियान का 1 जनवरी, 2024 को आगाज किया। साथ ही आह्वान करता है, तेरापंथ समाज की हर कन्या से कि वे इस सशक्त मंच से जुड़कर अपने सुनहरे भविष्य के निर्माण की ओर कदम बढ़ाये। Together we can! "Each one bring one!!
Membership Google Form Link:
https://bit.ly/kanyamandalmember.

Samthal Shvas Preksha Workshop

अखिल भारतीय तेरापंथ महिला मंडल के तत्वावधान में तेरापंथ कन्या मंडल द्वारा 'Samthal Shvas Preksha Workshop का आयोजन Zoom पर दिनांक 24 फरवरी, 2024 को हुआ। इस कार्यशाला में 87 क्षेत्र की 150 से अधिक कन्याओं ने सहभागिता दर्ज करवाई। अखिल भारतीय तेरापंथ महिला मंडल की राष्ट्रीय अध्यक्ष **श्रीमती सरिता डागा** ने नमस्कार महामंत्र के उच्चारण से वेबीनार का शुभारम्भ करते हुए बताया कि **आचार्य महाप्रज्ञजी** ने हमें प्रेक्षा ध्यान का महान सूत्र दिया। प्रेक्षा मतलब देखना। किसको देखना स्वयं को। स्वयं को देखने के लिए भीतर झांकना जरूरी है और वो संभव है श्वास के द्वारा। श्वास की प्रेक्षा विविध उपक्रमों के माध्यम से की जाती है। समताल श्वास प्रेक्षा भी श्वसन प्रक्रिया को देखने, समझने और जानने की एक प्रक्रिया है। मैं प्रेक्षा फाउंडेशन को धन्यवाद देना चाहूंगी कि उन्होंने यह सुंदर आयोजन करने का निर्णय लिया।

कार्यक्रम के मुख्य वक्ता **श्री समीर जी वकील** (Co–founder and Chief Executive Officer, Global Linker) ने बहुत ही सरल शब्दों में PPT के माध्यम से प्रेक्षा मेडिटेशन के बारे में बताया। आपने Practical Demonstrations कराए जिससे सबने श्वास के अंदर और बाहर जाने की क्रिया को अच्छे से समझा। राष्ट्रीय कन्या मंडल प्रभारी **श्रीमती अदिति सेखानी** ने मुख्य वक्ता का परिचय दिया। वेबीनार का कुशल संचालन कन्या मंडल की सदस्य **सुश्री आंचल सुराणा** ने किया एवं आभार ज्ञापन प्रेक्षा इंटरनेशनल के सचिव **श्री गौरव कोठारी** तथा कन्या मंडल की राष्ट्रीय सह प्रभारी **श्रीमती सोनम बागरेचा** ने किया।

अखिल भारतीय तेरापंथ महिला मंडल के तत्वावधान में तेरापंथ महिला मंडल, वाशी (मुम्बई) द्वारा मुम्बई स्तरीय 'मेरा परिवार - मेरी जिम्मेदारी' कार्यशाला का आयोजन

अखिल भारतीय तेरापंथ महिला मंडल के तत्वावधान में 13 फरवरी, 2024 को मुम्बई स्तरीय 'मेरा परिवार मेरी जिम्मेदारी' कार्यशाला का आयोजन **पूज्यप्रवर के आभावलय में साध्वीप्रमुखाश्री विश्रुतविभाजी** के सान्निध्य में हुआ।

कार्यक्रम का शुभारम्भ **साध्वीप्रमुखाश्रीजी** द्वारा नमस्कार महामंत्रोचार से हुआ। कार्यशाला को सम्बोधित करते हुए **साध्वीप्रमुखाश्रीजी** ने फरमाया कि परिवार की डोर को बांधने में महिलाओं की अहम् भूमिका हो सकती है। बच्चों को ज्ञानशाला भेजें, जिससे बचपन से ही अच्छे संस्कारों का बीजारोपण हो सके। परिवार में सभी की भावनाओं को समझें। Family शब्द का विश्लेषण करते हुए प्रमुखाश्रीजी ने बताया कि इसको जीवन में उतारना है– F-Faith, A-Appreciation, M-Morality, I-Intelligence, L-Loving, Y-You are friend of yourself. अखिल भारतीय तेरापंथ महिला मंडल की राष्ट्रीय अध्यक्ष **श्रीमती सरिता डागा** ने सभी संभागियों का स्वागत करते हुए एक स्टोरी के माध्यम से बताया कि एक छोटी सी गलतफहमी या प्रतिक्रिया परिवार में विघटन पैदा कर सकती है। प्रथम प्रायोरिटी अपने परिवार को दें। महामंत्री **श्रीमती नीतू ओस्तवाल** ने बताया कि परिवार में नारी यदि खुश है तो पूरा परिवार खुश रहेगा, स्वयं को खुश रखने का आइडियाः Leave what is left behind अच्छे विचार वालों से मिले। Avoid junk news, avoid junk gossip, अच्छी पुस्तकें पढ़ें। **साध्वीश्री काव्यलताजी** ने **साध्वीप्रमुखाश्री विश्रुतविभाजी** के जीवन पर प्रकाश डाला। कार्यक्रम संयोजिका **श्रीमती निर्मला चण्डालिया** ने अपने विचार व्यक्त करते हुए बताया कि किस तरह से कार्यशाला की परिकल्पना की गई, कितनी बहिनोंका श्रम मुखर हुआ।

तेरापंथ महिला मंडल, वाशी की अध्यक्ष **श्रीमती रेखा कोठारी** ने स्वागत करते हुए इस आयोजन पर प्रसन्नता व्यक्त की। मंडल वाशी की मंत्री **श्रीमती सीमा मेहता** ने स्वागत वक्तव्य दिया एवं उपाध्यक्ष **श्रीमती संजू दूगड़** ने आभार व्यक्त किया। कार्यशाला में वाशी की युवती बहिनों द्वारा वाद-विवाद प्रतियोगिता की प्रस्तुति दी गई, जिसमें एकल परिवार व संयुक्त परिवार पर प्रकाश डाला गया। कार्यशाला का कुशल संचालन सहमंत्री **श्रीमती विजयलता भंसाली** ने किया। इस आंचलिक कार्यशाला में अभातेमम कोषाध्यक्ष **श्रीमती तरुणा बोहरा** ने संकल्प पत्र का वाचन किया।

अभातेमम संरक्षिका **श्रीमती प्रकाश तातेड़**, पूर्व अध्यक्ष **श्रीमती कुमुद कच्छारा**, परामर्शिका **श्रीमती लता जैन**, राकास **श्रीमती निर्मला चंडालिया**, **श्रीमती संगीता चपलोत** एवं **श्रीमती शशि बोहरा** की विशेष उपस्थिति रही। कार्यशाला में मुम्बई के **25 क्षेत्रों से लगभग 400 बहिनों** की उपस्थिति रही। सुंदर व्यवस्थापन में तेरापंथ महिला मंडल, वाशी की बहिनों का सराहनीय श्रम रहा।

आचार्यप्रवर के पावन सान्निध्य में
ऐतिहासिक पलों का साक्षी बना मुम्बई का तेरापंथ समाज
साध्वीप्रमुखाश्रीजी का मंगल उद्बोधन
अभातेमम द्वारा नए इतिहास का सृजनः एक साथ 46 शाखा मंडलों का शपथ ग्रहण

तेरापंथ महिला मंडल, मुम्बई द्वारा **परमपूज्य आचार्यप्रवर** के पावन सान्निध्य में 43वें वार्षिक अधिवेशन 'कृतज्ञता' का आयोजन कन्वेंशन सेंटर, सिडको– वाशी, नवी मुम्बई में हुआ। इस अधिवेशन के अंतर्गत वृहत्तर मुम्बई महिला मंडल के परिसीमन के बाद नवगठित **46 शाखा मंडलों** का एक साथ **शपथ ग्रहण समारोह** आयोजित हुआ। **अभातेमम के इतिहास में एक साथ 46 शाखा मंडलों का शपथ ग्रहण होना एक ऐतिहासिक अवसर** था। इस ऐतिहासिक अवसर पर **साध्वीप्रमुखाश्री विश्रुतविभाजी** ने महिला शक्ति को विशेष उद्बोधन प्रदान किया।

अभातेमम की राष्ट्रीय अध्यक्ष **श्रीमती सरिता डागा** ने नव मनोनीत अध्यक्षों को **पद एवं गोपनीयता की शपथ** दिलाते हुए सभी का अभिनन्दन किया। इस अवसर पर अभातेमम की महामंत्री **श्रीमती नीतू ओस्तवाल,** कोषाध्यक्ष **श्रीमती तरुणा बोहरा,** संरक्षिका **श्रीमती प्रकाश देवी तातेड़,** परामर्शक **श्रीमती बिमला नाहटा,** राष्ट्रीय कार्यकारिणी सदस्य **श्रीमती कुमुद कच्छारा, श्रीमती निर्मला चण्डालिया, श्रीमती अलका मेहता, श्रीमती संगीता चपलोत** सहित मुम्बई की नारी शक्ति एवं समाज के गणमान्य व्यक्तियों की भी गरिमामय उपस्थिति रही।

अखिल भारतीय तेरापंथ महिला मंडल के तत्वावधान में

आध्यात्मिक प्रवृत्तियां

चौबीसी प्रशिक्षण कार्यशाला सम्पन्न

परमपूज्य आचार्य श्री महाश्रमणजी ने इस वर्ष श्रावक–श्राविकाओं को चौबीसी चितारने का एवं कंठस्थ करने का दिशा–निर्देश प्रदान करवाया। अखिल भारतीय तेरापंथ महिला मंडल ने अपनी आध्यात्मिक प्रवृत्ति के अंतर्गत **श्रीमद् जयाचार्य** द्वारा रचित चौबीसी का एक क्रम Zoom के माध्यम से **'चौबीसी जाने, समझे, सीखें एवं कण्ठस्थ करें'** का प्रारम्भ किया। इसका शुभारम्भ भगवान पार्श्वनाथ जन्म कल्याणक दिवस, पौष कृष्णा दशमी, 6 जनवरी, 2024 को हुआ। लगभग 45 दिनों तक यह उपक्रम चला और 23 फरवरी को इसका समापन हुआ। इस वेबीनार में लगभग 400 बहिनों की नियमित उपस्थिति रहती थी। वेबीनार में भारत, नेपाल, नीदरलैंड, अमेरिका सहित अनेक देश–विदेश से भी बहिनें जुड़ीं। मात्र 9 साल की अव्या भूतोड़िया, नीदरलैंड ने चार चौबीसी कंठस्थ कर ली, यह विशेष उपलब्धि रही। चौबीसी मंगलाचरण के लिए प्रतिभागी बहिनों को मौका दिया गया। इस वेबीनार का हर क्षेत्र से अच्छा प्रतिसाद मिला और इस प्रशिक्षण की सराहना की गई।

इस कार्यशाला में अभातेमम ट्रस्टी **श्रीमती कनक बरमेचा** एवं रा.क.स. **श्रीमती शिल्पा बैद** ने अपने प्रशिक्षण कला से सबका ज्ञानवर्धन कराया। **श्रीमती बबीता गुणेचा** द्वारा रिकॉर्डेड चौबीसी की ढाल के ऑडियो की प्रभावी प्रस्तुति अनुकरणीय एवं प्रशंसनीय रही। राकास **श्रीमती नीतू गुजरानी** एवं **श्रीमती अनुपमा नाहटा** का भी समय–समय पर सहयोग मिला। समापन सत्र में अभातेमम चीफ ट्रस्टी **श्रीमती पुष्पा बैंगानी** ने नमस्कार महामंत्र का उच्चारण किया एवं महामंत्री **श्रीमती नीतू ओस्तवाल** ने आभार ज्ञापन किया। इस प्रशिक्षण कार्यशाला के महनीय कार्य में संयोजिका रा.का.स. **श्रीमती संतोष वैदमूथा** का श्रम नियोजित हुआ। सभी बहिनों से अनुरोध है कि **चौबीसी सीखने एवं कंठस्थ** करने का प्रयास करें।

श्री उत्सव- एक कदम स्वावलम्बन की ओर (कांकरोली में)

अखिल भारतीय तेरापंथ महिला मंडल के निर्देशन में **श्री उत्सव– एक कदम स्वावलम्बन की ओर,** एग्जीबिशन का आयोजन प्रज्ञा विहार भवन, कांकरोली में 23 फरवरी, 2024 को हुआ। नवयुवती बहिनों के स्वागत गीत से श्री उत्सव का आगाज हुआ। नमस्कार महामंत्र के उच्चारण के साथ फीता खोलकर श्री उत्सव का उद्घाटन करते हुए राष्ट्रीय महामंत्री **श्रीमती नीतू ओस्तवाल** ने कहा कि तेरापंथ महिला मंडल, कांकरोली का यह प्रयास सराहनीय है। आपने अभातेमम की राष्ट्रीय योजनाओं एवं आगामी कार्यक्रमों के बारे में भी जानकारी प्रदान की। तेरापंथ महिला मंडल, कांकरोली की अध्यक्ष **श्रीमती उषा कोठारी** ने भावों से स्वागत किया। इस अवसर पर कांकरोली मंडल द्वारा समीपवर्ती नाडी गाँव में विद्यालय संरक्षण के कार्य को हाथ में लिया एवं विद्यालय संरक्षण के समझौता पत्र को राष्ट्रीय महामंत्री को सुपुर्द किया। तेरापंथ महिला मंडल, कांकरोली की बहिनों ने जागरण गीत का संगान किया। श्री उत्सव में विभिन्न सामग्री की 62 स्टॉल्स लगाई गई। उद्घाटन सत्र में श्री उत्सव की संयोजिका **श्रीमती मनाली चौरडिया,** राकास **डॉ. नीना कावडिया व श्रीमती उषा सिसोदिया** के साथ–साथ समाज के अनेक गणमान्य व्यक्तियों की उपस्थिति रही। कार्यक्रम का संयोजन मंडल की उपाध्यक्ष **श्रीमती सरोज चौरडिया** ने किया एवं आभार ज्ञापन सहमंत्री **श्रीमती निरुपम धारीवाल** ने किया।

अखिल भारतीय तेरापंथ महिला मंडल के तत्वावधान में तेरापंथ महिला मंडल, लाडनूं द्वारा थली संभाग स्तरीय 'मेरा परिवार - मेरी जिम्मेदारी' कार्यशाला का आयोजन

अखिल भारतीय तेरापंथ महिला मंडल के तत्वावधान में **थली संभाग स्तरीय आंचलिक कार्यशाला** **'मेरा परिवार मेरी जिम्मेदारी'** का आयोजन 8 फरवरी, 2024 को जैन विश्व भारती, लाडनूं में **शासनगौरव साध्वीश्री कल्पलताजी** एवं **सेवा केन्द्र व्यवस्थापिका साध्वीश्री लक्ष्यप्रभाजी** के सान्निध्य में हुआ।

'शासनगौरव' साध्वीश्री कल्पलता जी द्वारा नमस्कार महामंत्र के उच्चारण से कार्यशाला का मंगल शुभारम्भ हुआ। **'शासनगौरव' साध्वीश्री कल्पलताजी** ने कार्यशाला को सम्बोधित करते हुए कहा है कि 'पूर्व से पश्चिम, उत्तर से दक्षिण, देख लिया जग सारा, सबसे प्यारा घर है हमारा।' हमें हमारी परम्पराओं और संस्कारों को जीवंत रखना चाहिए। आपने फरमाया कि परिवार का प्रत्येक सदस्य महत्वपूर्ण होता है और प्रत्येक सदस्य की अपनी जिम्मेदारी भी होती है। सौहार्दपूर्ण वातावरण से ही परिवार का सुन्दर दृश्य सामने आता है।

सेवा केन्द्र व्यवस्थापिका साध्वीश्री लक्ष्यप्रभाजी ने अपने सम्बोधन में कहा कि परिवार में सभी सदस्य सबकी बात को समझें और महत्व दें। आपने विषय पर महत्वपूर्ण विचारों की प्रस्तुति दी।

कार्यशाला की अध्यक्षता करते हुए अखिल भारतीय तेरापंथ महिला मंडल की राष्ट्रीय अध्यक्ष **श्रीमती सरिता डागा** ने अपने वक्तव्य में कहा कि परिवार में बड़े सदस्यों को अपना दिल बड़ा रखना पड़ता है, तभी परिवार में आपसी जुड़ाव और सौहार्द की भावना बनी रहती है। राष्ट्रीय अध्यक्ष ने सभी उपस्थित संभागियों का स्वागत करते हुए साध्वीश्रीजी के प्रति कृतज्ञता व्यक्त की। कार्यशाला की मुख्य वक्ता राष्ट्रीय ट्रस्टी **श्रीमती सूरज बरड़िया** ने बताया कि गुरुदेव तुलसी ने हमें आजाद किया रूढ़ियों से, न कि हमें आजाद किया अपनी जिम्मेदारियों से। परिवार में अभिभावकों को सम्मान दे, बच्चों को संस्कार दे, बहुओं को अवसर दें। राष्ट्रीय महामंत्री **श्रीमती नीतू ओस्तवाल** ने बड़े ही सुंदर ढंग से समझाया कि शब्दों को कंट्रोल करके हम परिवार में कैसे प्रेम व सौहार्द बना सकते हैं।

तेरापंथ महिला मंडल लाडनूं की परामर्शिका **श्रीमती शोभा दूगड़** ने साध्वी प्रमुखाश्रीजी के संदेश का वाचन किया। राष्ट्रीय कार्यसमिति सदस्य **श्रीमती अलका बैद** ने 'मेरा परिवार मेरी जिम्मेदारी' कार्यशाला पर संकल्प पत्र का वाचन किया। इस अवसर पर 'मेरा परिवार मेरी जिम्मेदारी' कार्यशाला के **पोस्टर का विमोचन** ए.डी.जे. **उत्तमा माथुर** एवं राष्ट्रीय अध्यक्ष, महामंत्री और केन्द्रीय प्रतिनिधियों द्वारा किया गया। राष्ट्रीय कन्या मंडल प्रभारी **श्रीमती अदिति सेखानी** ने **महाश्रमण अष्टकम वीडियो** का विमोचन राष्ट्रीय अध्यक्ष व महामंत्री द्वारा करवाया।

कार्यशाला के द्वितीय चरण का शुभारम्भ तेरापंथ कन्या मंडल, लाडनूं के मंगलाचरण से हुआ। **समणी डॉ. कुसुम प्रज्ञा जी** ने मंत्रों की जानकारी दी एवं मंत्र प्रयोग द्वारा समझाया कि परिवार में समस्याओं का समाधान कैसे कर सकते हैं। कार्यशाला में राष्ट्रीय ट्रस्टी **श्रीमती कल्पना बैद**, पूर्व राष्ट्रीय अध्यक्ष **श्रीमती पुष्पा बैद** व राष्ट्रीय कार्यकारिणी सदस्य **श्रीमती प्रीति घोषल** ने भी अपने विचारों की प्रस्तुति दी। तेरापंथ महिला मंडल, लाडनूं ने रोचक परिसंवाद की प्रस्तुति दी तथा विषयानुगत डिबेट भी प्रस्तुत किया। कार्यशाला में अभातेमम ट्रस्टी **श्रीमती बिमला दूगड़** एवं उपाध्यक्ष **श्रीमती विजयलक्ष्मी भूरा** की भी गरिमामय उपस्थिति रही।

कार्यशाला के प्रथम चरण का कुशल संयोजन **सुश्री श्वेता खटेड़** ने एवं दूसरे सत्र का संचालन तेरापंथ महिला मंडल, लाडनूं की मंत्री **श्रीमती राज कोचर** ने किया। इस कार्यशाला में थली संभाग के **11 क्षेत्रों– सरदारशहर, चूरू, रतनगढ़, राजलदेसर, पड़िहारा, छापर, सुजानगढ़, बीदासर, छोटी खाटू, डीडवाना, चाड़वास** से आई बहिनों ने अपने भावों की सुंदर एवं रोचक प्रस्तुति दी।

आभार ज्ञापन गीतिका के माध्यम से **श्रीमती रेणु कोचर** एवं सहमंत्री **श्रीमती राजश्री भूतोड़िया** ने किया। कार्यशाला के सुन्दर व्यवस्थापन में तेरापंथ महिला मंडल, लाडनूं एवं तेरापंथ कन्या मंडल का श्रम मुखरित रहा।

अखिल भारतीय तेरापंथ महिला मंडल द्वारा Zoom के माध्यम से

साइबर सिक्युरिटी वेबीनार का आयोजन

अखिल भारतीय तेरापंथ महिला मंडल के द्वारा महिलाओं व कन्याओं में जागरूकता लाने हेतु Zoom के माध्यम से साइबर सिक्योरिटी वेबीनार का आयोजन 21फरवरी, 2024 को राष्ट्रीय अध्यक्ष **श्रीमती सरिता डागा** की अध्यक्षता में किया गया। मीटिंग का शुभारम्भ अभातेममं की संरक्षिका **श्रीमती सायर बेंगानी** द्वारा नमस्कार महामंत्र के उच्चारण से हुआ।

राष्ट्रीय अध्यक्ष **श्रीमती सरिता डागा** ने आमंत्रित मुख्य वक्ता एवं उपस्थित संभागियों का अभिनन्दन करते हुए कहा कि हम इस मंच से सभी वर्तमान में होने वाली सम सामयिक मामलों के संदर्भ में जानकारी देने की कोशिश करेंगे, साथ ही गुरुदेव द्वारा प्रदत्त इंगित के कार्यों को भी पूरा करने का हमारा प्रमुख उद्देश्य रहेगा। राष्ट्रीय साइबर सुरक्षा विशेषज्ञ का परिचय राष्ट्रीय कन्या मंडल की सहप्रभारी **श्रीमती सोनम बागरेचा** ने दिया।

मुख्य वक्ता **श्री रक्षित टंडन** ने बहुत ही सरल शब्दों में समझाया कि वर्तमान में होने वाली धोखाधड़ी से हम कैसे सुरक्षित रह सकते हैं? श्री टंडन ने बताया कि किसी भी अनजान लिंक पर लॉगिन नहीं करना चाहिए, अपने फोन को सदा अपडेट रखना चाहिए, अनजान फोन कॉल्स पर विश्वास नहीं करना चाहिए। आधार कार्ड और पेन कार्ड सहित बैंक संबंधित अन्य जानकारी और डॉक्यूमेन्ट्स की फोटो मोबाइल में न रखें। जरूरी कागजात को **डीजी लॉकर ऐप** पर सुरक्षित रखा जा सकता है।

सत्र का संचालन एवं आभार ज्ञापन राकास **श्रीमती संगीता बाफना** ने किया। इस वर्चुअल जूम वेबीनार में लगभग 500 बहिनों ने अपनी सहभागिता दर्ज की। फेसबुक एवं यूट्यूब लाइव पर भी बड़ी संख्या में महिलाएं एवं कन्याओं ने जुड़कर इस वेबीनार का लाभ उठाया।

साइबर सिक्योरिटी : महत्वपूर्ण जानकारी –

1. **मोबाइल सुरक्षा**
   - ✻ आधार कार्ड और पेन कार्ड सहित बैंक संबंधित अन्य जानकारी और डॉक्यूमेन्ट्स की फोटो मोबाइल में न रखें।
   - ✻ Play Store/App Store से Apps को नियमित आधार पर अपडेट करें।
   - ✻ अज्ञात स्त्रोतों से APK या APP इंस्टॉल न करें।
   - ✻ अपनी Play store ID/Apple ID/Email को दो चरणों वाले सत्यापन/मल्टीफेक्टर प्रमाणीकरण के साथ सुरक्षित रखें।
   - ✻ विभिन्न Apps पर अनुमतियों की समीक्षा करते रहें। अनावश्यक अनुमतियाँ अस्वीकार करें।
2. **आपके Email पर डाटा उल्लंघनों की जाँच का उपयोग किया जा सकता है**
   - ✻ www.haveibeenpwned.com
   - ✻ यदि उल्लंघन हुआ है तो Password बदलें और दो चरणीय सत्यापन के साथ खातों को सुरक्षित करें।
3. **अज्ञात लिंक Phishing or Malicious हो सकते हैं।**
   - ✻ www.virustotal.com से लिंक जाँचें।
   - ✻ Device और System पर किसी भी अज्ञात लिंक पर क्लिक न करें।
4. कमजोरियों को दूर करने के लिए ब्राउजर को अपडेट रखें।
5. अपडेट और सर्वोत्तम प्रक्रियाओं के लिए www.csk.gov.in पर नजर रखें।
6. किसी भी Cyber Fraud की रिपोर्ट www.cybercrime.gov.in पर करें।
7. किसी भी Financial Fraud के लिए 1930 पर कॉल करें।
8. उपभोक्ता से संबंधित कोई भी समस्या www.consumerhelpline.gov.in-1915 पर कॉल करें।
9. अपना Biometric- mAadhaar App या www.uidai.gov.in पर लॉक रखें।
10. महत्वपूर्ण दस्तावेजों के लिए DigiLocker का उपयोग करें।
11. अपने कार्ड को सुरक्षित रखने के लिए अपने संबंधित Mobile Banking App पर कार्ड- चालू/बंद सुविधा का उपयोग कर सकते हैं।
12. सोशल मीडिया एप्स- Information Distancing, Deep Fakes, Fake News.
    - ✻ Privacy जरूरी है।
    - ✻ आपके खातों की सुरक्षा 2 Step Verification.
    - ✻ अज्ञात Accounts की रिपोर्ट करना और उन्हें ब्लॉक करना।
13. यदि Mobile Phone खो जाए/चोरी हो जाए तो तुरंत अपना Sim Card दोबारा जारी कराएं या उसे ब्लॉक करवा दें। पुलिस में शिकायत दर्ज करें और फोन को ब्लॉक करने के लिए www.sancharsaath.gov.in का उपयोग करें।
14. ट्रेक करने और मिटाने के लिए Google:Find My Device का भी उपयोग कर सकते हैं या Apple iCloud.com में- My iPhone ढूंढें।

अखिल भारतीय तेरापंथ महिला मंडल
Cancer Awareness Programme

अखिल भारतीय तेरापंथ महिला मंडल द्वारा एकवर्षीय कैंसर जागरूकता अभियान का शुभारम्भ 23 जनवरी, 2024 को Zoom के माध्यम से हो चुका है। प्रति माह कार्यक्रम की श्रृंखला में फरवरी माह में हमने कैंसर जागरूकता अभियान के कैम्प पूरे देश में शाखा मंडलों द्वारा आयोजित करने का कार्यक्रम निर्धारित किया। इस कार्यक्रम की गंभीरता को समझते हुए **100 से अधिक शाखा मंडलों ने Cancer Awareness Camp** आयोजित किए।

कैंसर एक जानलेवा बीमारी है, इससे निजात पाना मुश्किल सा लगता है पर नामुमकिन नहीं। कैंसर से पीड़ित व्यक्ति शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक और आर्थिक दृष्टि से भी परेशान सा हो जाता है। शारीरिक दृष्टि से भी उसकी पहचान धुंधली सी हो जाती है और न केवल पीड़ित व्यक्ति अपितु पूरा परिवार ही helpless अर्थात असहाय सा महसूस करता है।

'मुश्किल है पर नामुमकिन नहीं' इसी लक्ष्य को आधार बनाकर हमारी बहिनों ने अपने मनोबल, शक्तिबल और निरामय आधार से इससे उपचार भी पाया है। कार्यक्रम में हम ऐसी ही विजेता बहिनों से साक्षात्कार करें जो औरों के लिए भी प्रेरणा स्त्रोत है।

तो आइए हम उन्हीं महिलाओं की आपबीती उनके ही मुंह से सुनते हैं, जिन्होंने कैंसर से जंग जीतकर अपने आप को सशक्त बनाया है और इस समस्या से लड़कर जिंदगी जीने की जीत पुनः हासिल की है। उनसे संबंधित कार्यक्रम हम आयोजित करे, जिसका विषय होगा– **'अपनी जीत की कहानी (Inspirational Story)'** इसके अंतर्गत हमें निम्न बिन्दुओं पर ध्यान देना है :

1. कार्यक्रम में आप ऐसी महिला को आमंत्रित करें, जिन्होंने कैंसर पर विजय पायी हो।
2. वही महिला उस समय में अपने अनुभव, अपने परिवार के सहयोग आदि संस्मरण सबको सुनाये और अपनी कहानी अपनी जुबानी सभी को बताएं।
3. आमंत्रित कैंसर पीड़ित बहिनों का जरूर सम्मान करें व उनका मनोबल बढ़ाएं।
4. कार्यक्रम में सभी जाति सम्प्रदाय की महिलाओं को आमंत्रित किया जा सकता है।

ऐसी सजीव जीवन गाथा को सुनकर, हमारा ये कैंसर जागरूकता अभियान किसी अपेक्षित व्यक्ति के लिए सहायक सिद्ध होता है तो सेवा का यह उपक्रम सार्थक बन जाएगा। जिन शाखा मंडलों ने कैम्प आयोजित किए हैं, अगर अब तक **Google Form submit** नहीं किया है तो वे शीघ्र करें।

अधिक जानकारी के लिए सम्पर्क सूत्र–

संयोजिका– श्रीमती अनिता बरड़िया,

मो.: 9500464089.

कैंसर जागरूकता अभियान : शिविर आयोजन

अखिल भारतीय तेरापंथ महिला मंडल द्वारा वर्ष पर्यन्त चलाए जाने वाले– 'कैंसर जागरूकता अभियान' में वर्ल्ड कैंसर के तहत फरवरी माह में पूरे भारत वर्ष में लगभग **100 से भी अधिक शाखा मंडलों** ने Cancer Awareness Camp अस्पतालों, छोटी बस्तियों, सरकारी अस्पतालों में जाकर आयोजित किए। वहाँ के मरीजों से मिल कर उन्हें इस बीमारी से लड़ने का साहस दिया एवं डॉक्टर की अनुमति से उन्हें खाद्य सामग्री भी वितरित की गई। जिसमें विशेषज्ञ डॉक्टरों द्वारा कैंसर से संबंधित जानकारी, जाँच एवं सलाह दी गई।

प्राप्त जानकारी के अनुसार जिन–जिन शाखा मंडलों ने कैंप आयोजित कर लिए हैं उनकी सूची इस प्रकार है :

आमेट	कोटा	बोईसर	कटक	कांदीवली, मुम्बई
दासरहल्ली, बंगलूरू	बालोतरा	उधना	जयपुर शहर	दक्षिण मुम्बई
बीरगंज – नेपाल	अहमदाबाद	भुवनेश्वर	सरदारपुरा, जोधपुर	के.जी.एफ. (कर्नाटक)
रायपुर	अंकलेश्वर	शिलोंग	नंजनगुड	विजयवाड़ा
बेल्लारी	इंदौर	हैबरगांव, नौगांव	मैसूर	सिलीगुड़ी
दक्षिण कोलकाता	राजनगर	मदुरै तमिलनाडु	काठमांडू	विशाखापत्तनम
गंगाशहर,	भिलाई	तिरुपुर	महाड	विराटनगर
इस्लामपुर	बेहाला, कोलकाता	उत्तर हावड़ा	नोएडा	धुबड़ी
अजमेर	सोलापुर	सेंट्रल दिल्ली	सिंघनुर	राजमुंद्री
दक्षिण हावड़ा	लाडनूं	गुडियातम (तमिलनाडु)	भीलवाड़ा	राजनंदगाँव
चेंबूर, मुम्बई	बाली बेलूर	गुवाहाटी	पाली	वलसाड
सी–स्कीम जयपुर	नीमच	विजयनगर	भिवानी	वसई मुम्बई
जलगाँव	टिटलागढ़	मध्य दिल्ली	नवसारी	बीकानेर
गाँधीनगर, बंगलूरू	जोरहाट	चिकमंगलूर	वापी	पर्वत पटिया
कांटाबाजी	कोयंबटूर	पूर्वांचल (कोलकाता)	सांताक्रूज	चैन्नई
किशनगंज	खुश्कीबाग	पटना	पूर्वी दिल्ली	खारघर
गुलाबबाग	घाटकोपर, मुम्बई	गुवाहाटी	रिसड़ा हावड़ा	बरहानपुर
राजाजीनगर, बंगलूरू	मध्य कोलकाता	विजयनगर	गुरुग्राम	ठाणे एवं बोरीवली वेस्ट

आध्यात्मिक प्रवृत्तियां

आचार्यश्री महाश्रमणजी के दीक्षा कल्याण महोत्सव के उपलक्ष्य में "आराधना आराध्य की" उपक्रम के अंतर्गत भेंट तप की, के क्रम में एकलठाणा सूची - जनवरी, 2024

शाखा मंडल

दिनांक	शाखा	कुल संख्या	दिनांक	शाखा	कुल संख्या
01.01.2024	पचपदरा	22	18.01.2024	मैसूर	50
02.01.2024	कालांवाली	08	18.01.2024	टी दासरहल्ली, बैंगलूरू	19
03.01.2024	बारडोली	153	18.01.2024	छोटी खाटू	07
04.01.2024	कोटा	51	19.01.2024	बाली-बेलूर	30
04.01.2024	भिलोड़ा	08	20.01.2024	मनेन्द्रगढ़	05
05.01.2024	चलथान	20	20.01.2024	नेपालगंज	09
05.01.2024	उत्तरपाड़ा	06	21.01.2024	पूर्वी दिल्ली	545
05.01.2024	लिम्बायत	75	22.01.2024	कोकड़ाझार	31
06.01.2024	वापी	350	23.01.2024	राजलदेसर	19
06.01.2024	पाली मारवाड़	111	24.01.2024	राउरकेला	04
07.01.2024	बंगाईगांव (साउथ)	11	25.01.2024	राजमुंदरी	02
07.01.2024	दावनगेरे	09	25.01.2024	बोरहोल्ला	11
08.01.2024	कोयम्बटूर	87	26.01.2024	कुम्भकोणम	02
09.01.2024	कटक	51	26.01.2024	शिरपुर	04
10.01.2024	टॉलीगंज	23	27.01.2024	सवाई माधोपुर	05
11.01.2024	चंगड़ाबांधा	09	28.01.2024	मदुराई	25
11.01.2024	बीदासर	41	28.01.2024	जलगांव	116
12.01.2024	पंचकुला	06	29.01.2024	जिंद	10
13.01.2024	भिलाई	11	30.01.2024	राजनांदगांव	22
14.01.2024	दुर्ग	07	31.01.2024	बिलासीपाड़ा	14
15.01.2024	तेजपुर	21	31.01.2024	भीनासर	15
16.01.2024	जोरहाट	06		**कुल एकलठाणा**	**2052**
17.01.2024	दिनहटा	21			

जिन शाखाओं ने एकलठाणा तप में अभी तक सहभागिता दर्ज नहीं करवाई है, वे अवश्य अपनी तिथि संयोजिका **श्रीमती विनिता बेगानी, मो.: 9928695035** के पास आरक्षित करवाएं।

Akalthana Report link : https://forms.gle/BaohPP2vTveWAzuE6

नारीलोक प्रश्नोत्तरी

ज्ञान चेतना प्रश्नोत्तरी

मार्च 2024

सन्दर्भ पुस्तक : 3 बातें ज्ञान की (पृष्ठ संख्या 68 से 90) अध्याय : 17 से 23

3 बातें ज्ञान की
आचार्य महाश्रमण

निम्न प्रश्नों के उत्तर दें

1. जीवास्तिकाय द्रव्यतः संख्या में कितने जीव होते हैं?
2. आनंद श्रावक एक महीने का अनशन सम्पन्न कर कौनसे देवलोक में उत्पन्न हुआ?
3. ज्ञान के पुरुषार्थ का महत्वपूर्ण साधन क्या है?
4. जैनधर्म किस पर आधारित धर्म है?
5. परानुग्रह का एक उदाहरण क्या है?
6. आचार्यपाद के अप्रसन्न होने पर कौनसा लाभ नहीं होता?
7. जिसके जीवन में कुछ संयम है, कुछ असंयम है, वह क्या होता है?
8. उत्तराध्ययन आदि कालिक सूत्रों के मूल पाठ का स्वध्याय कौनसे समय नहीं करना चाहिए?
9. आचार्य और उपाध्याय किसके उपदेष्टा होते हैं?
10. आध्यात्मिक संदर्भ में साध्य क्या है?

रिक्त स्थान की पूर्ति करें

11. वृद्धावस्था में .... बनना भी सामान्यतया अच्छी बात है।
12. अल्प ज्ञान वाला भी उत्कृष्ट आचार का पावन कर .... को प्राप्त करके मोक्ष में जा सकता है।
13. हमारे राजाजी यानी आपके मित्र ने यह संदेश दिया है कि जैसे कपड़े में ये .... हैं, वैसे दोनों राज्यों के संबंध हमेशा मजबूत बने रहें।
14. काल एक ऐसा तत्त्व है जो जीव जगत से और .... जगत से जुड़ा हुआ है।
15. आदमी को अपने जीवन में .... का, उपाध्याय का, स्थविर का और किसी का भी प्रत्यनीक नहीं बनना चाहिए। सबका सम्मान करना चाहिए।
16. सही ज्ञान .... के द्वारा प्राप्त किया जा सकता है।
17. श्रावक अपने आप में एक .... पदवी है।
18. जो व्यक्ति अपना हित भी देखता है और दूसरों का हित भी देखता है, उसे .... कहा जा सकता है।
19. जो प्रवृत्ति समीचीन तरीके से, सही ढंग से की जाए, वह .... कहलाती है।
20. .... की वृत्ति में कहा गया है कि दोषरहित अनुपालना करना ही आराधना है।

अधिक जानकारी के लिए सम्पर्क करें : संयोजिका : श्रीमती इन्दिरा लुणिया, कटक
Mob.: 9438368264, E-mail: luniaindira@gmail.com
प्रविष्टि भेजने की अन्तिम तिथि : 20 मार्च, 2024
Google Form Link : https://forms.gle/nUbMGHyKGdLsQ1Ht9

फरवरी, 2024 प्रश्नोत्तरी के सही उत्तर

1. मोक्ष	2. न्याय-संहिता	3. अवमोदरिका	4. कांटा	5. स्त्री
6. संयम	7. बारहवें	8. पगडण्डी	9. निर्जरा	10. शरण
11. परितप्त	12. प्रभावित	13. प्रेरित	14. आक्रांत	15. परिमित
16. निवारित	17. वर्जित	18. बात	19. श्रुत	20. निवारित

फरवरी, 2024 प्रश्नोत्तरी के भाग्यशाली विजेता

1. उर्मिला सेठिया, भीनासर	2. सरिता कुण्डलिया, लिलुआ	3. प्रमोदिता बोथरा, जावद
4. अनिता देवी सेठिया, जालना	5.रतनी पुगलिया, कानपुर	6. सुशीला दूगड़, लाडनूं
7. रीना कोठारी, डोम्बीवली	8. भाविका, पनवेल	9. डिम्पल गादिया, चिकमंगलूर
	10. गुणवंती देवी श्रीश्रीमाल, बालोतरा	

अखिल भारतीय तेरापंथ महिला मंडल को प्राप्त अनुदान

अनुदान सूची एवं प्रेरणा दाता

1.	श्री जैन श्वेताम्बर तेरापंथ महिला मंडल, गांधीनगर (बंगलूरू)	1,21,000
2.	तेरापंथ महिला मंडल, हिसार (भावना सेवा)	71,000
3.	तेरापंथ महिला मंडल, लाडनूं	51,000
4.	श्रीमती कुमुद – श्री जितेन्द्र कच्छारा, त्रिशला संग रोहन के विवाह उपलक्ष्य में (मुम्बई)	51,000
5.	श्रीमती स्नेह– श्री विनोद, श्रीमती सोनम–श्री अनंत बागरेचा, सुजानगढ़–कोलकाता	51,000
6.	श्रीमती उषा, श्री पुष्पेन्द्र, श्री दिव्यांश सिसोदिया, रायपुर–भीलवाड़ा	31,000
7.	तेरापंथ महिला मंडल, तिरुवनन्नामलाई (भावना सेवा)	31,000
8.	तेरापंथ महिला मंडल, चिकमंगलूर	21,000
9.	तेरापंथ महिला मंडल, यशवंतपुर	21,000
10.	तेरापंथ महिला मंडल, वाशी	21,000
11.	श्रीमती सोना देवी –श्री सूरजमल जी बेगानी द्वारा सुपौत्री प्रज्ञा (सुपुत्री श्री हिम्मत–समता बेगानी) के शुभ विवाह शुभ विवाह उपलक्ष्य में (सूरत–पाली)	21,000
12.	श्रीमती सरिता, श्रीमती प्रमिला बरलोटा के दोहिता होने के उपलक्ष्य में (रायपुर–छत्तीसगढ़)	11,000
13.	गुप्तदान	11,000
14.	तेरापंथ महिला मंडल, नोखा (भावना सेवा)	11,000
15.	श्रीमती रत्ना, श्री महेन्द्र जी बापना (रायपुर–छत्तीसगढ़) की शादी की वर्षगांठ पर	5,100
16.	श्रीमती सीमा – श्री राजेश सालेचा, सुपुत्री के डॉक्टर बनने के उपलक्ष्य में (जगदलपुर–छत्तीसगढ़)	5,100

सभी अनुदानदाताओं के प्रति हार्दिक आभार !

अखिल भारतीय तेरापंथ महिला मंडल

पंजीकृत कार्यालय : 'रोहिणी' जैन विश्व भारती, लाडनूं 341 306 (जिला- नागौर, राजस्थान)

श्री नारीलोक

महामंत्री कार्यालय

महामंत्री
नीतू ओस्तवाल
5-0-1&2, आर.सी. व्यास कॉलोनी,
सूर्यांश, मदर टैरेसा स्कूल के पास,
भीलवाड़ा-311001 (राज.)
मो.: 9257011205
secretary@abtmm.org

देखने हेतु
www.abtmm.org
www.facebook.com/abtmmjain/
https://bit.ly/abtmmyoutube

नारीलोक प्राप्ति हेतु सम्पर्क सूत्र :
श्रीमती नीरु पुगलिया,
9414852701

कोषाध्यक्ष कार्यालय

कोषाध्यक्ष
तरुणा बोहरा
203, 204, सांघवी एक्जोटिका,
मराठा कॉलोनी, दहिसर वेस्ट,
मुम्बई-400068
मो.: 8976601717
tarunajain365@gmail.com