नारीलोक

अखिल भारतीय तेरापंथ महिला मंडल

सितम्बर 2023 अंक 302

अध्यक्षीय कार्यालय
NEELAM SETHIA
28/1 Shivaya Nagar 4th Cross
Reddiyur, Salem 636004. (TN)
9952426060
neelamsethia@gmail.com

अध्यक्षीय अनुभूति

प्रिय बहनों,

खुशहाली एक ऐसी स्थिति है जिसे अधिकांश लोग अपने दैनिक जीवन में पाना चाहते हैं। परन्तु हममें से कितने व्यक्तियों का जीवन वाकई में खुशियों से सराबोर है? किसी ने सच ही कहा है कि खुशियां पाई नहीं जाती, खुशियां भीतर ही समाहित होती है। खुशनुमा वातावरण हमारे शरीर के भीतर होते हुए भी हम खुशियों को बाह्य जगत में तलाशते रहते हैं।

हमें हमारे जीवन को खुशहाल बनाना है तो स्वयं के भीतर बदलाव लाने की अपेक्षा है। बजाय इसके कि हम बाहरी खुशियां ढूंढने में वक्त जाया करें, अपेक्षा है कि हम अपनी जीवनशैली और आचरण में कुछ बदलाव करें जिससे हमारे शरीर में खुशियों के अंत:स्राव (hormones) की रिहाई हो एवं इसका सकारात्मक रूप से हमारे जीवन में प्रभाव पड़े। आइए जानते हैं कि कैसे हम अपने ही हार्मोन्स को hack कर उन्हें हमारे मूड और समग्र भावनात्मक विकास में विनयमित कर सकते हैं।

इन हार्मोनों में सेरोटोनिन, डोपामाइन, एंडोर्फिन और ऑक्सीटोसिन शामिल रहते हैं। इन हार्मोनों की प्राकृतिक तरीकों से बढ़ोतरी की जा सकती है जो हमें ज्यादा खुशहाल रहने में मददगार साबित होते हैं।

Serotonin : Mood Stabiliser

सेरोटोनिन को अक्सर feel-good neurotransmitter के रूप में जाना जाता है। यह मूड, नींद और भूख को नियंत्रित करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। इस हार्मोन के स्तर को स्वाभाविक रूप से इस तरह बढ़ाया जा सकता है :

* सूर्य का प्रकाश : सूर्य के प्रकाश के संपर्क में आने से यानि बाहर समय बिताने से सेरोटोनिन उन्मुक्त होकर गतिशील होता है। हर दिन कम से कम 15–20 मिनट धूप में रहने का लक्ष्य रखें।
* नियमित व्यायाम: जॉगिंग, तैराकी या योग जैसी शारीरिक गतिविधियां करने से सेरोटोनिन का स्तर काफी बढ़ता है। व्यायाम एंडोर्फिन के उत्पादन में योगदान देता है, जो natural mood lifter है।
* स्वस्थ आहार : ट्रिप्टोफैन से भरपूर खाद्य पदार्थ जैसे सूखे मेवे और बीज, सेरोटोनिन के संश्लेषण में सहायता करते हैं। अनाज, फल और सब्जियों जैसे जटिल कार्बोहाइड्रेट का सेवन करें।

Dopamine: The Reward Sensation

डोपामाइन आनंद, ईनाम और प्रेरणा से जुड़ा है। डोपामाइन स्तर को इस तरह बढ़ाया जा सकता है :

* लक्ष्य निर्धारण : कोई भी लक्ष्य डोपामाइन को ट्रिगर करता है। बड़े कार्यों को छोटे छोटे कामों में विभाजित कर उनकी पूर्ति करते चले जाएं। उपलब्धियों की भावना से बड़े कार्य सुगमता से हो सकेंगे।
* सफलता का जश्न मनाएं : अपनी उपलब्धियों को स्वीकार करें और जश्न मनाएं। यह सकारात्मक सुदृढ़ीकरण पैदा करता है और अधिक डोपामाइन release करता है।
* नई चीज़ें आज़माएँ : नवीनता डोपामाइन उत्पादन को बढ़ावा देती है। उन गतिविधियों में संलग्न रहें जिन्हें आपने पहले कभी नहीं आज़माया हो, चाहे वह कोई नया शौक हो या किसी नई जगह पर जाना हो।

Endorphins: The Natural Painkillers

एंडोर्फिन शरीर के प्राकृतिक दर्द निवारक और मूड़ बढ़ाने वाले हैं। एंडोर्फिन की रिहाई को सक्रिय हेतु निम्न कार्य करें :

* शारीरिक गतिविधि : विशेष रूप से उच्च तीव्रता वाले वर्कआउट, एंडोर्फिन की रिहाई को ट्रिगर करते हैं। यहां तक कि एक तेज़ सैर भी आपके मूड के लिए चमत्कारी हो सकती है।
* हँसी : एक मज़ेदार कहानी पढ़ना, दोस्तों के साथ हंस कर समय बिताना या हँसी योग का अभ्यास करने से एंडोर्फिन अधिक मात्रा में release होता है।

Oxytocin: The Bonding Hormone

ऑक्सीटोसिन को अक्सर बॉन्डिंग हार्मोन कहा जाता है क्योंकि यह भावनात्मक संबंध और विश्वास से जुड़ा होता है। ऑक्सीटोसिन के स्तर को बढ़ावा देने के लिए:

* शारीरिक स्पर्श : किसी अपने को गले लगाना या जानवरों को सहलाना भी ऑक्सीटोसिन release को trigger करता है। प्रियजनों के साथ शारीरिक स्पर्श सुरक्षा और जुड़ाव की भावना को बढ़ावा देता है।
* रिश्ते बनाएं : दोस्तों और परिवार के साथ सार्थक बातचीत, साथ ही करीबी रिश्तों को बढ़ावा देने से ऑक्सीटोसिन का स्तर बढ़ सकता है।
* दयालुता के कार्य : किसी और के लिए कुछ कार्य करने से करने वाले और प्राप्तकर्ता दोनों में ऑक्सीटोसिन बढ़ता है।

तो बहनों! हालाँकि हम अपने शरीर के खुशनुमा हार्मोनों को बिल्कुल हैक नहीं कर सकते हैं, लेकिन हम निश्चित रूप से जीवनशैली में बदलाव और नियमित अभ्यास के माध्यम से उनके उत्पादन को प्रभावित कर सकते हैं। याद रखें कि हर किसी का शरीर अद्वितीय है, इसलिए इन प्राकृतिक तरीकों को अपनी दिनचर्या में शामिल करके, आप एक खुशहाल और अधिक संतुष्टिदायक जीवन जीने की दिशा में महत्वपूर्ण कदम उठा सकते हैं।

शुभम् अस्तु!!!

स्नेहाकांक्षी

नीलम सेठिया

अमृत निर्झर

"अध्यात्म–साधना का लक्ष्य है वीतरागता। वीतरागता की साधना में बाधाएं भी उत्पन्न होती रहती है। उनका उत्पादक है मोहकर्म। जब–जब मोहकर्म का उदय प्रबल होता है, वीतरागता के विकास में अवरोध ही नहीं, गतिरोध ही नहीं, प्रतिगति और ह्रासोन्मुखता भी हो जाती है। ज्यों–ज्यों मोह का विलय प्रबल होता है, व्यक्ति वीतरागता की दिशा में आगे बढ़ता जाता है। मोहविलय के उपायों को जानना अपेक्षित है, आलम्बन अपेक्षित है।"

अखिल भारतीय तेरापंथ महिला मंडल

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

साधारण सदन की सूचना

दि. 01 सितम्बर 2023

माननीय सदस्यगण,

सूचित किया जाता है कि अखिल भारतीय तेरापंथ महिला मंडल के वर्ष 2022–2023 की साधारण सभा राष्ट्रीय अध्यक्ष श्रीमती नीलम सेठिया अध्यक्षता में रविवार, दिनांक 8 अक्टूबर 2023, को सायं 6.15 बजे से नन्दनवन परिसर, मुंबई में समायोजित है। बैठक में आपकी उपस्थिति सादर अपेक्षित है। चुनाव अधिकारी श्रीमती कनक बरमेचा एवं चुनाव सह–अधिकारी श्रीमती कल्पना बैद एवं श्रीमती कुमुद कच्छारा को नियुक्त किया गया है।

AGENDA

01. मंगलाचरण
02. गत् साधारण सदन की कार्यवाही का वाचन एवं पुष्टि
03. अध्यक्षीय वक्तव्य
04. मंत्री प्रतिवेदन : प्रस्तुति एवं स्वीकरण
05. कोषाध्यक्ष द्वारा वित्तीय वर्ष 2022–2023 के आय–व्यय का ब्यौरा : प्रस्तुति एवं स्वीकरण
06. संविधान का वाचन
07. वर्ष 2023–2025 हेतु अध्यक्षीय निर्वाचन
08. नए अध्यक्ष का स्वीकरण वक्तव्य
09. विविध – अध्यक्ष की अनुमति से
10. आभार ज्ञापन

भवदीय

मधु देरासरिया

महामंत्री

शृंखलाबद्ध मौन

आध्यात्मिक प्रवृत्तियां

जुलाई-अगस्त माह में शृंखलाबद्ध मौन

26 जुलाई	पूर्वांचल कोलकाता	114
27 जुलाई	टॉलीगंज	10
28 जुलाई	इस्लामपुर	10
29 जुलाई	लिलुआ	4
30 जुलाई	रिसड़ा	5
31 जुलाई	बरपेटा रोड	14
01 अगस्त	बंगइगांव साउथ	6
02 अगस्त	धुबड़ी	15
03 अगस्त	कृष्णई	6
04 अगस्त	बंगाईगांव नॉर्थ	9
05 अगस्त	कोकराझाड़	5
06 अगस्त	तेजपुर	11
07 अगस्त	दीफू	2
08 अगस्त	शिलांग	6
09 अगस्त	ग्वालपाड़ा	1
10 अगस्त	खारूपेटिया	8
11 अगस्त	दीमापुर	2
12 अगस्त	जोरहाट	4
13 अगस्त	नगांव	13
14 अगस्त	गुवाहाटी	26
15 अगस्त	करीमगंज	1
16 अगस्त	अहमदाबाद	24
17 अगस्त	उत्तरपाड़ा	22
17 अगस्त	कोप्पल	9
18 अगस्त	गांधीनगर	84
19 अगस्त	धारवाड़	1
20 अगस्त	सिंधनूर	2
21 अगस्त	के.जी.एफ	1
22 अगस्त	होसपेट	4
23 अगस्त	यशवंतपुर	21
24 अगस्त	हनुमंतनगर	1
25 अगस्त	नंजनगुड़	10

उजाला... 19वां कन्या राष्ट्रीय अधिवेशन

युगप्रधान आचार्य श्री महाश्रमणजी के पावन सान्निध्य में अखिल भारतीय तेरापंथ महिला मंडल के तत्त्वावधान में तेरापंथ कन्या मंडल के त्रिदिवसीय 19वें कन्या राष्ट्रीय अधिवेशन उजाला – Be the light, Spread the light का मुम्बई के नंदनवन परिसर में भव्य आयोजन हुआ। देश विदेश के लगभग 100 क्षेत्रों की लगभग 525 कन्याएं एवं स्थानीय संयोजिकाएं अधिवेशन में संभागी बनी।

प्रथम सत्र Illumination Station से अधिवेशन का शुभारम्भ हुआ। आचार्यप्रवर ने महती कृपा कर कन्याओं को अमृत पाथेय प्रदान किया। सूरत कन्या मंडल ने पुरानी ढालों की सुंदर प्रस्तुति दी। कन्याओं ने गुरुदेव से तत्त्व संबंधी एवं अन्य कई प्रश्न किए जिनका अति सुन्दर आध्यात्मिक समाधान पूज्यप्रवर ने ने कन्याओं को प्रदान किया।

राष्ट्रीय अध्यक्ष श्रीमती नीलम सेठिया, चीफ ट्रस्टी श्रीमती पुष्पा बैंगानी, महामंत्री श्रीमती मधु देरासरिया, कन्या मंडल प्रभारी श्रीमती अर्चना भंडारी एवं सम्पूर्ण राष्ट्रीय कार्यकारिणी सदस्यों की गरिमामय उपस्थिति रही।

द्वितीय चरण Glittering Station में Street Offbeat का आयोजन किया गया जिसमें जैन धर्म एवं तेरापंथ धर्म के सिद्धांत, देश के विभिन्न कलाओं एवं परम्पराओं की प्रस्तुति एवं ज्ञानवर्द्धक खेल का समावेश था। महिला सशक्तिकरण परेड के माध्यम से साध्वीप्रमुखाश्रीजी की अगवानी की गई। इस आयोजन का अवलोकन साध्वीप्रमुखाश्री एवं साध्वीवर्याजी सहित कई चारित्रात्माओं ने किया। उपस्थित श्रावक श्राविकाओं ने भी आध्यात्मिक ज्ञान के स्टाल का अवलोकन किया और उसे सराहा। परेड, लघु नाटिका, नुक्कड़ नाटिका, भजन कार्यक्रम इस सत्र के मुख्य आकर्षण रहे।

गु
ला
बब
ाग,

हिन्दमोटर, पुणे, अहमदाबाद, मुंबई, पचपदरा, पाली, रायपुर, दिल्ली, इन्दौर, नोएडा, बारडोली, श्रीडूंगरगढ़, पालघर, ठाणे सिटी, सूरत, भुवनेश्वर, साउथ कोलकाता, उत्तर हावड़ा, साउथ हावड़ा, उधना, नोखा, गंगाशहर, पालघर, पर्वतपाटिया, जयपुर सी–स्कीम, राजराजेश्वरी नगर, कोयम्बतूर, फरीदाबाद, गुवाहाटी, चेन्नई, सफाले काठमांडू आदि क्षेत्रों के कन्या मंडल ने Street Offbeat में रचनात्मक स्टॉल लगाए।

तीसरे सत्र Sparkling Station की शुरुआत नोएडा कन्यामंडल के मंगलाचरण से हुई। चीफ ट्रस्टी श्रीमती पुष्पा बैंगानी ने सभी कन्याओं का स्वागत किया।

परिचय सत्र में सभी कन्याओं ने Pass the ujala light के साथ

अपने क्षेत्र का परिचय दिया। Be The Light... Spread The Light में राष्ट्रीय अध्यक्ष श्रीमती नीलम सेठिया ने ऑनलाइन पोलिंग द्वारा सभी कन्याओं से सवाल पूछते हुए रोचक प्रस्तुति दी।

उपलब्धि दर्पण में कन्यामंडल राष्ट्रीय प्रभारी श्रीमती अर्चना भंडारी ने गत वर्ष में सभी क्षेत्रों की कन्या मंडल द्वारा कृत कार्यों की जानकारी दी। कार्यक्रम का संचालन सुश्री नेहा जैन, सेलम ने किया।

द्वितीय दिवस चतुर्थ सत्र में कन्या मंडल को 10 ग्रुप्स में बांटा गया। अलग–अलग 10 साध्वियों ने ग्रुप को प्रेरणा प्रदान करते हुए उनकी

जिज्ञासाओं का समाधान किया। तत्पश्चात् श्रद्धेया साध्वीप्रमुखाश्री विश्रुतविभाजी एवं साध्वीवर्या संबुद्धयशाजी ने महती कृपा कर कन्याओं के दो अलग-अलग ग्रुप को मंगल उद्बोधन प्रदान किया। दीर्घ श्वास प्रेक्षा, अच्छी पुस्तकों का अध्ययन, मोबाइल का सीमित प्रयोग, जंक फूड से परहेज, श्रमशीलता आदि विषयों पर प्रकाश डालते हुए कन्याओं के जीवन को प्रेरित किया।

पंचम सत्र Gleaming Station का शुभारम्भ सूरत कन्यामंडल के मंगलाचरण से हुआ। Jainism Nxt Gen विषय पर डॉ. दिलीप जैन ने अहिंसा, अनेकांत, सत्य, अपरिग्रह, विवेक आदि विषय पर प्रशिक्षण दिया।

Impromptu Table Topics के अंतर्गत सहमंत्री श्रीमती निधि सेखानी व रा.का.स. श्रीमती वंदना बरडिया ने कन्याओं को कन्यादान, फूड, सोशल मीडिया, ड्रेसअप, फैशन आदि विभिन्न विषयों पर त्वरित भाषण करवाया, जिस पर कन्याओं ने अति सुन्दर प्रस्तुति दी। राष्ट्रीय अध्यक्ष ने समस्त कन्याओं और कन्यामंडल प्रभारियों के जिज्ञासाओं को समाहित किया। कार्यक्रम का संचालन सुश्री भावना बोथरा, कोयंबत्तूर ने किया।

Rise & Shine में महामंत्री श्रीमती मधु देरासरिया ने अर्हत् वन्दना के सूत्रों के माध्यम से आध्यात्मिक विकास और आंतरिक उजाले की प्राप्ति की बात कही।

अगले सत्र Luminous Station में 'अस्तित्व की पहचान – एक नई उड़ान' by celebrity stars में राजेश कुमार जी व राजश्री ठाकुर ने कन्याओं के सभी सवालों के जवाब देते हुए स्वयं को कैसे मजबूत बनाएं, स्वयं में कैसे खुश रहें आदि कई सकारात्मक बातें बताई।

राष्ट्रीय अध्यक्ष, महामंत्री, चीफ ट्रस्टी सहित उपाध्यक्ष श्रीमती सरिता डागा, रा.का.स. श्रीमती सुमन नाहटा एवं श्रीमती वीणा बैद ने दोनों सेलिब्रिटी का सम्मान किया। सत्र का संचालन सुश्री तृप्ति कोठारी, गदग ने किया।

अगले सत्र Vibrant Station में ट्रस्टी श्रीमती सूरज बरड़िया ने भक्तामर एवं नमस्कार महामंत्र के मंत्रों का सही उच्चारण एवं अर्थ बताया और विविध समस्याओं के निवारण के लिए मंत्र के उपयोग पर प्रशिक्षण दिया।

रात्रिकालीन अगले सत्र Glowing Station में कन्या मंडल के कार्यों का मूल्यांकन करते हुए उन्हें मोमेंटो एवं सर्टिफिकेट प्रदान किए गए। सत्र के अंत में सहमंत्री श्रीमती निधि सेखानी एवं रा.का.स. श्रीमती वंदना बरड़िया द्वारा रोचक ट्रेजर हंट का आयोजन किया गया।

तृतीय दिवस समापन सत्र Ujala Destination आचार्य श्री महाश्रमण जी के पावन सान्निध्य में हुआ। कन्या मण्डल प्रभारी श्रीमती अर्चना भंडारी ने कन्या मंडल के कृत कार्यों का प्रतिवेदन प्रस्तुत किया। राष्ट्रीय अध्यक्ष श्रीमती नीलम सेठिया ने अपने भावों की अभिव्यक्ति दी। 'उजाला' के थीम गीत पर मुंबई कन्या मंडल ने प्रस्तुति दी।

कन्याओं को श्रद्धेया साध्वीप्रमुखाश्री विश्रुतविभाजी ने उद्बोधित किया। तदुपरान्त परम पूज्य आचार्यश्री महाश्रमणजी ने समुपस्थित कन्याओं को पावन प्रेरणा प्रदान करते हुए कहा कि मनुष्य अपने जीवन में कुछ लक्ष्य बनाए और उसके अनुरूप श्रम कर अपने जीवन को धन्य बना सकता है। परिश्रम पूर्ण मानव जीवन की निष्पत्ति कर्मों का क्षय करना भी हो तो आदमी मोक्ष की दिशा में गति कर सकता है। कन्याओं में अच्छी प्रतिभा और शिक्षा का विकास हो रहा है। ज्ञान के संदर्भ में उजाला का आकलन पुष्ट हो तो उज्ज्वलता की दिशा में आगे बढ़ने का प्रयास करना चाहिए। कन्याओं में ईमानदारी और नैतिकता हो, गुस्से पर नियंत्रण हो और जीवन में शांति रहे, ऐसा प्रयास करना चाहिए। उजाला और उज्ज्वलता में निरंतर विकास होता रहे।

अधिवेशन को सफल बनाने में मुंबई चातुर्मास व्यवस्था समिति, तेममं एवं तेकमं मुंबई का पूर्ण सहयोग मिला।

19वें राष्ट्रीय कन्या अधिवेशन के प्रमुख सहयोगी

'श्राविका गौरव' श्रीमती प्रकाशदेवी–मदनलालजी, श्रीमती कांतादेवी–महेंद्रजी, श्रीमती शर्मिला–निर्मलजी तातेड़ (धानीन – मुंबई)

श्रीमती स्नेहलता मुकेशजी नाहटा (किराड़ा (बड़ा) – मुंबई)

श्रीमती बरजीदेवी श्रीमती सुमन प्रवीणजी बच्छावत (मुंबई)

श्रीमती नीलम–तरुणजी सेठिया (सेलम) तन्वी–दीपमजी बैद (दिल्ली)

शुभकारी – लोढा वेन्चर, जयपुर

मनु यंत्रालय प्रा. लि., जयपुर

श्रीमती आशा बी.सी. जैन भलावत (वर्ली – मुंबई)

श्रीमती कंकुदेवी श्रीमती इंद्रा श्रीमती सीमा धाकड़ (शिसोदा – मुंबई (विलेपार्ले))

श्री सुदर्शन पारख परिवार (चेन्नई)

श्रीमती कमला श्री फतेहचन्दजी श्रीमती प्रेम श्री पारसमलजी भंसाली (दिल्ली)

'श्राविका गौरव' श्रीमती सुशीला देवी श्री बाबूलालजी कच्छारा (आमेट – मुंबई)

श्रीमती विमलादेवी श्री भानुकुमारजी नाहटा (छापर – मुंबई)

श्रीमती कलकत्ती बाई श्रीमती अंजू छाजेड़ (किराड़ा – मुंबई)

श्रीमती मीनाक्षी जुगराजजी बोहरा (केलवा – मुंबई)

श्रीमती पुष्पादेवी कन्हैयालालजी सेठिया (अहमदाबाद)

श्रीमती सावित्रीदेवी रायचंदजी लूणिया (अहमदाबाद)

श्रीमती पुष्पा सतीशजी घोड़ावत (अहमदाबाद)

श्रुतोत्सव दीक्षान्त समारोह के प्रमुख सहयोगी

'तत्त्वज्ञ श्राविका' 'साध्वी श्राविका' स्व. श्रीमती रत्नीदेवी गोठी की पुण्य स्मृति में
श्री सुमतिचन्दजी श्रीमती सुमनश्री गोठी परिवार (सरदारशहर – मुंबई)

नाहीलीक The Power

The Power
of Sub-Conscious Mind

शिल्पशाला

आप जो कुछ भी कहते और करते हैं उसे आपका अवचेतन मन आपकी आत्म–अवधारणा, आपके मास्टर प्रोग्राम के अनुरूप एक पैटर्न में फिट कर देता है। यही कारण है कि सकारात्मक पुष्टिओं को दोहराना काफी प्रभावी होता है। आप स्वयं के विचारों को सकारात्मक और सफलता से परिपूर्ण कर स्वयं के अवचेतन मन को पुनः प्रोग्राम कर सकते हैं।

Resilience क्या?

* अवचेतन मन सपने देखता है
* अवचेतन मन जीवन का 95 प्रतिशत भाग नियंत्रित करता है
* अवचेतन मन सदैव जागृत रहता है
* अवचेतन मन आदत–आधारित है
* अवचेतन मन हर चीज़ को शाब्दिक रूप से लेता है
* अवचेतन मन वर्तमान पर आधारित है
* अवचेतन मन एक कंप्यूटर की तरह है
* अवचेतन मन मौलिक है
* अवचेतन मन एक बहु–कार्यकर्ता है

Sub-Conscious Mind को प्रशिक्षित करने के तरीके

* अपरिवर्तनीय परिवर्तन देखने के लिए तैयार रहें।
* अपने आप को सफल होने की अनुमति दें।
* दूसरे लोगों के डर से स्वयं पर संदेह की छाया न पड़ने दें।
* अपने आप को सकारात्मक सुदृढीकरण से घेरें।
* अपने प्रतिरोध को पहचानें।
* अपने जीवन के लिए एक मास्टर प्लान बनाएं।
* आप जो चाहते हैं उस पर चिन्तन करते रहें।
* 'यह कैसे होगा' प्रवृत्ति से बचें।
* अपने आप को सहयोगियों से घेरें।
* अपने समय को प्रेरणा से भरें।

अपने चेतन मन को कैसे बदलें ?

* आत्म–संदेह करने वाली सोच को पहचानें।
* अधिक सकारात्मक सोचें।
* अपने लक्ष्यों तक पहुंचने का तरीका बदलें।

अपने अवचेतन मन को कैसे बदलें ?

* अपनी दुनिया बदलने के लिए अपना मन बदलें।
* अपनी पुरानी आदतों से बाहर निकलें।
* सोचने के नए तरीकों हेतु स्वयं को बदलें।

अपने जीवन में बदलाव कैसे लाएं ?

* जानिए आप क्या चाहते हैं।
* अपनी ऊर्जा पर ध्यान केंद्रित करें।
* अपने लक्ष्य की ओर काम करें।

Sub-Conscious Mind को जागृत करने की प्रक्रिया

3D Solution

Practice

स्वयं के साथ वक्त बिताते हुए सकारात्मक सोच को बढ़ावा दें

Repeat

नियमित तरीके से सकारात्मक अनुप्रेक्षा का प्रयास करें और Sub-Consciuis Mind को सक्रिय करें

Achieve

Sub-Consciuis Mind की महत्ता को समझें एवं अपना अन्तर्जागरण करते हुए लक्ष्य प्राप्ति करें

उपरोक्त बिन्दुओं को समाविष्ट करते हुए अपने क्षेत्र में The Power शिल्पशाला का आयोजन सितम्बर माह में अवश्य करें।
इस शिल्पशाला में एक सामायिक का लक्ष्य अवश्य रखें।

कन्या मंडल

करणीय कार्य
सितम्बर 2023

पर्युषण सब पर्वों का राजा होता है। यह आत्मरमण, आत्मालोचन एवं आत्मसाक्षात्कार का पर्व है। इसमें हमें आत्मा के साथ रहने का अभ्यास करना है। पर्युषण काल साधना आराधना का होता है। पर्युषण पर्व माह को त्याग तप के लिए उपयोगी मान हर दिन आध्यात्मिक संकल्प का सतरंगी इंद्रधनुष सजायें।

करणीय कार्य

पर्युषण माह का संकल्प– प्रतिदिन खड़े होकर चारों दिशाओं में एक एक लोगस्स का ध्यान। (कुल चार लोगस्स का ध्यान)

अगस्त माह का कार्य- बनाएं वंश वृक्ष

आओ बनाएं परिवार का वंश वृक्ष
चार पीढ़ियों को जाने पहचानें, ऐसा बनाएं मन।
वृक्ष बना कर दिखाएं सबको अपना चमन।

परिवार व्यक्ति के जीवन का एक महत्वपूर्ण तत्त्व है इसलिए, अपनी जड़ों के बारे में जानना आवश्यक है। हमारे मन में अपने परिवार के बारे में बहुत सारे प्रश्न होते है, उन प्रश्नों के उत्तर जानने का एक आकर्षक तरीका है एक पारिवारिक वृक्ष बनाना। आप अपने क्षेत्र में वंश वृक्ष बनाने की प्रतियोगिता कराएं जिसमें कन्याएं अपने परिवार की चार पीढ़ियों के पारिवारिक जनों को वृक्ष की विभिन्न शाखाओं के रूप में प्रस्तुत करे।

निम्न दिए गए बिंदुओं का समावेश वंश वृक्ष बनाने में करे :

1. पारिवारिक जन के जन्म के वर्ष के अनुसार स्थान दें।
2. आप चार पीढ़ी का वंश वृक्ष बनाते समय अपने परदादा से प्रारंभ करें, साथ में परदादी का नाम लिखें, फिर उनकी संतानों के नाम लिखें।
3. सभी नाम एकत्रित करें जिन्हें आपको वंश वृक्ष में शामिल करना है।
4. यदि संभव हो तो picture paste करें जिससे वंश वृक्ष lively लगे।

अपने क्षेत्र का चयनित वंश वृक्ष 9810011500 पर 10 सितंबर 2023 तक अवश्य भेज दीजिए।

POWER OF PRATIKRAMAN

श्रावक प्रतिक्रमण

अभातेममं के तत्त्वावधान में कन्या मंडल हेतु जूम पर आयोजित उपक्रम Power of Pratikraman मई 2023 में प्रारंभ कर सितंबर 2023 पर्युषण पर्व से पूर्व संपन्न हुआ। इसमें प्रशिक्षण समणी मलयप्रज्ञाजी ने दिया।

पांच सत्रों में प्रतिक्रमण के सूत्रों के हर शब्द की व्याख्या और व्रत एवं अतिचारों को अर्थ सहित समझाया गया। समणी जी ने प्रतिक्रमण का सारपूर्ण विवेचन किया। समणी जी के प्रति हार्दिक कृतज्ञता।

इस कार्यक्रम की पूर्ण रूपरेखा बनाने में कार्यक्रम संयोजिकाएं तत्त्व प्रचेता श्रीमती जया बोथरा, पूर्वांचल कोलकाता और तत्त्व ज्ञानार्थी (पंचम वर्ष) श्रीमती प्रेम सेखानी, नोएडा का महत्वपूर्ण श्रम और सहयोग रहा। इन्होंने पूरे प्रतिक्रमण को पांच सत्रीय भाग में इस प्रकार सजाया की प्रतिभागी आसानी से समझ सके एवं कंठस्थ कर सकें। हर सत्र में कन्याओं और बहनों की अच्छी संख्या में उपस्थिति रही। इस हेतु बनाए गए व्हाट्सएप्प ग्रुप में नियमित पीडीऍफ़, ऑडियो, वीडियो रिकॉर्डिंग भेजी गई जिससे हर सत्र के लेक्चर का पुनरावर्तन हो सके। इसके साथ–साथ हर सत्र के बाद उच्चारण शुद्धि की क्लास भी ली गई ताकि शुद्ध उच्चारण सहित सूत्रों को कंठस्थ किया जा सके। नियमित क्विज का भी आयोजन किया गया जिसमें हर बार लगभग 125 प्रतिभागियों ने हिस्सा लिया। इसकी परियोजना इस प्रकार की गई ताकि पर्युषण पर्व प्रारम्भ होने से पूर्व प्रतिक्रमण सीखने का लाभ मिल सके और पर्युषण पर्व में सभी प्रतिक्रमण कर सकें।

समणी मलयप्रज्ञा जी के प्रति बहुत बहुत कृतज्ञता एवं श्रीमती जया बोथरा, श्रीमती प्रेम सेखानी के श्रम को बहुत बहुत साधुवाद।

शाखा मंडल हेतु विशेष ध्यानार्थ

अखिल भारतीय तेरापंथ महिला मंडल
का महिला 48वां राष्ट्रीय अधिवेशन
7-8-9 अक्टूबर 2023 (मुंबई में)

आचार्य श्री महाश्रमणजी की पावन सन्निधि में
अखिल भारतीय तेरापंथ महिला मंडल द्वारा
महिला राष्ट्रीय अधिवेशन आगामी 7-8-9 अक्टूबर 2023 को समायोजित है।

- 1000 सदस्य से कम वाले शाखा मंडल से अधिकतम 4 सदस्य और 1000 सदस्यों से अधिक वाले शाखा मंडल से अधिकतम 7 सदस्य संभागी बन सकेंगे।
- शाखा मंडल के निवर्तमान अध्यक्ष व मंत्री, वर्तमान अध्यक्ष व मंत्री एवं पदाधिकारियों को ही सम्मिलित होने हेतु प्राथमिकता दें। यदि किसी कारणवश पदाधिकारी नहीं आ सकें तो कार्यसमिति सदस्यों को ही अधिवेशन में संभागी बनाने का लक्ष्य रखें।
- पंजीकरण शुल्क मात्र ₹1100 प्रति संभागी है। संभागी 7 अक्टूबर 2023 को मध्यान्ह तक पहुंचने का लक्ष्य रखें।
- पंजीकरण प्रातः 8 बजे से मध्यान्ह 12 बजे तक रहेगा। संभागी अपने क्षेत्र का मान्यता पत्र अवश्य साथ लेकर पधारें।
- 9 अक्टूबर 2023 को मध्यान्ह भोजन पश्चात् संभागी प्रस्थान कर सकते हैं।
- संभागी ओढ़ने-बिछाने, पानी की बोतल एवं सामायिक उपकरण साथ लेकर पधारें।
- सम्पूर्ण अधिवेशन में गणवेश में रहना अनिवार्य है।
- परम पूज्य गुरुदेव, श्रद्धेया साध्वीप्रमुखाश्रीजी एवं अन्य चारित्रात्माओं की सन्निधि में अनुशासन पूर्वक पूर्ण समय क बैठना अनिवार्य है।
- प्रत्येक सत्र में पूर्ण समय तक उपस्थित होना अनिवार्य है।
- समय की प्रतिबद्धता का पूर्ण ख्याल रखना अनिवार्य है।
- अधिक जानकारी हेतु सम्पर्क सूत्र : श्रीमती मधु देरासरिया मो. 9427133069
  श्रीमती अल्का मेहता मो. 9920289922
- सभी शाखा मंडल से अनुरोध है कि संभागियों की प्रविष्टि का विवरण गूगल फॉर्म में अवश्य भर कर भेजें। गूगल फॉर्म भरने की अन्तिम तिथि 15 सितम्बर 2023 है।

Google Form Link : https://forms.gle/qaWNPaxZPs3dTWQ17

Touch the above link to open Google Form

Sheroes

A journey from Mass to Class

अपनी विद्वता, आत्मविश्वास, पुरुषार्थ और समय प्रबन्धन से जिन्होंने तेरापंथ समाज में ही नहीं वरन् पूरे देश में अपनी पहचान बनाई है इन SHEROES ने, जिनसे आज संपूर्ण समाज प्रेरणा ले सकता है। मिलते हैं एक विशिष्ट प्रतिभा से जिन्होंने लीक से परे उपलब्धियां प्राप्त कर स्वयं का, समाज का और देश का नाम रोशन किया है।

SARA KOTHARI

Sara Kothari is at Stanford University studying Computer Science/Electrical Engineering and Economics. She is passionate about problem-solving through simple techbased solutions. She is perseverant, tenacious and a non-linear thinker.

She is CBSE Class X Board Exams National and School Topper and CBSE Class XII Board Exams School Topper. She also achieved Australian National Chemistry Quiz High Distinction Excellence 100 percentile and has also secured International Rank 8 in SOF International English Olympiad. She also achieved SOF Cyber Olympiad International Rank 5.

She is a researcher and has been working as research intern at Shirley Ryan Abilitylab, Feinberg school of medicine and has been building and evaluating deep learning models for sleep stage monitoring for stroke patients.

She is a research intern at Smart Sensing for Humans Lab and is currently developing a watchOS application.

She was one of the 25 students selected from across India for the Change.Makers Summer Bootcamp organized by the IIT, Delhi. She developed the first prototype of a wearable 'Phys.io' for physiotherapy exercises.

She worked in a team of 5 to submit a proposal for the De-Eutrophication of the Ganges using Hydrogen Peroxide and Biochar under New York Academy of Sciences.

She studied the synthesis, characterization and optical properties of CdSe and ZnSe Quantum Dots.

She is an ardent Pianist with Grade 8 piano certification and an Associate of Trinity College London. She is Prize Winner at 31 International Piano competitions. She has represented India at competitions in Italy, Austria, France, Serbia, USA, Singapore, UK, Canada, Finland, Russia, Sweden and Japan. She has been invited to perform at San Francisco Conservatory of Music and York University. She was one of the 3 musicians selected from across India to perform in the Stop Gaps Cultural Academy's 32nd Young Talent Concert Series organized in association with the National Centre for Performing Arts and Furtados.

She is an entrepreneur, co-founder and CFO @ WHYQ. She develeoped WhyQ, a WhatsApp chatbot. This startup was ideated through the TiE Young Entrepreneurship Program (TYE).

She was selected to participate as a Teaching Assistant in Prof. Sarah Beston's class in the Columbia Business School Venture For All global program.

She is Exploring new languages and scripts like Cyrillic, Khasi & Korean.

SURBHI JAIN

Surbhi Jain is a CA by profession and is also a Public speaker, Yoga Trainer, Artist, Anchor Trained Aerial Silk Dancer, content creator and a Youtuber.

Surbhi has done shoots for national Television with Sunil Shetty's company. She was one of the 'Top 12 Young leaders' to be selected for an international trip to the USA from all across India. She has visited the Harvard University, Google headquarters, Facebook headquarters and the United Nations Headquarters in New York at the age of 19.

Her yoga pictures have been reposted by actors like Hrithik Roshan and she is now his brands HRX Athlete . She got featured in BOMBAY TIMES newspaper as 'Livon Miss Fab Hair'. She has been mentoring CA aspirants for their exams and have mentored more than 10,000 students. She was also Invited and featured on India's No. 1 Business Channel on National Television "Zee Business" on International Yoga Day. She has a total following of 77000+ across all social media platforms.

श्रुतोत्सव

तत्त्वज्ञान/तेरापंथ दर्शन का तृतीय दीक्षांत समारोह

अभातेममं की चार प्रमुख योजनाओं में एक है – 'आचार्य तुलसी शिक्षा परियोजना'। तत्त्वज्ञान के छः वर्ष व तेरापंथ दर्शन के पांच वर्ष पूर्ण करने वाले प्रचेता को डिग्री प्रदान करने के लिए दीक्षांत समारोह 'श्रुतोत्सव' का आयोजन परम पावन आचार्य श्री महाश्रमण जी के सान्निध्य में 26 जुलाई को मुंबई में किया गया।

श्रुतोत्सव का शुभारंभ पूज्यप्रवर के मंगल आशीर्वाद से हुआ। पूर्व रात्रि में 8 बजे साध्वीप्रमुखाश्री विश्रुतविभाजी की सन्निधि में इस योजना की निर्देशिका श्रीमती पुष्पा बैंगानी ने प्रचेता भाई-बहनों का परिचय करवाया व पाठ्यक्रम के बारे में जानकारी दी। साध्वीप्रमुखाश्रीजी ने फरमाया कि तत्त्वज्ञान समझने वालों को संवेदनशीलता, जागरूकता, करणीय अकरणीय की जानकारी हो जाती है। तेरापंथ का इतिहास पढ़कर आचार्यों के प्रति श्रद्धा प्रगाढ़ हो जाती है। तेरापंथ दर्शन बहुत ही गूढ़ दर्शन है। न्यूटन का उदाहरण देते हुए कहा कि जिज्ञासा द्वारा नया ज्ञान प्राप्त किया जा सकता है। उन्होंने स्थूल हिंसा का सटीक विवेचन भी किया। अभातेममं को आशीर्वाद प्रदान करते हुए फरमाया कि व्यवस्था पक्ष मजबूत है व पूरी टीम समर्पण से लगी हुई है।

26 जुलाई को श्रद्धेय आचार्यप्रवर के सान्निध्य में मंचीय कार्यक्रम के अंतर्गत राष्ट्रीय अध्यक्ष श्रीमती नीलम सेठिया ने सभी डिग्री प्राप्त करने वाले ज्ञानार्थियों को शुभकामनाएं प्रेषित करते हुए कहा कि यह डिग्री lifetime achievement से कम नहीं है। डिग्री द्वारा अध्ययन व ज्ञान को मान्यता मिलती है। इस योजना के सौजन्यकर्त्ता श्री सुमतिचन्द गोठी ने पूज्यप्रवर को इसके कार्यों की व्यवस्थित फाइल भेंट की।

पूज्यप्रवर ने फरमाया कि अभातेममं द्वारा संचालित तत्त्वज्ञान व तेरापंथ दर्शन पाठ्यक्रम ज्ञानावरणीय कर्म की निर्जरा में सहयोगी बनता है। इसमें सिर्फ श्रावक-श्राविका ही नहीं, साध्वियां भी अध्ययनरत है। साध्वीवर्याजी भी इस पाठ्यक्रम की छात्रा रही हैं। ज्ञानाराधना का विकास होता है, श्रुत की आराधना होती है।

राष्ट्रीय संयोजिका श्रीमती मंजु भूतोड़िया ने योजना के बारे में विस्तार से जानकारी प्रस्तुत की। श्रीमती पुष्पा बैंगानी, श्रीमती नीलम सेठिया, श्रीमती मधु देरासरिया, श्री सुमतिचंद गोठी परिवार व अभातेममं के पदाधिकारियों ने समागत प्रचेताओं को प्रमाण-पत्र व मेडल से सम्मानित किया। लगभग 100 प्रचेताओं ने अपनी डिग्री प्राप्त की।

श्रुतोत्सव के आयोजन में सहमंत्री श्रीमती निधि सेखानी, उप संयोजिका श्रीमती कुसुम बैंगानी, रा.का.स. श्रीमती रचना हिरण व अभातेममं के उपस्थित सदस्यों का विशेष सहयोग रहा।

इस योजना को आर्थिक संपोषण प्रदाता श्री सुमतिचंद श्रीमती सुमनश्री श्री योगेन्द्र श्रीमती नीलम गोठी परिवार (सरदारशहर-मुंबई) के प्रति आभार। तत्त्वविज्ञ पाठ्यक्रम को भी संपोषण प्रदान करने की सहमति हेतु हार्दिक साधुवाद।

सेलम में स्वागत एवं REWIND कार्यक्रम

दि. 16.8.23 को अभातेममं के तत्त्वावधान में एवं राष्ट्रीय अध्यक्ष श्रीमती नीलम सेठिया की अध्यक्षता में तेममं सेलम द्वारा महामंत्री श्रीमती मधु देरासरिया का अभिनन्दन विशिष्ट अन्दाज में किया गया। इस अवसर पर REWIND कार्यक्रम का समायोजन भी हुआ जिसमें 'सार्थक यात्रा... दो वर्षों की' का विवेचन तेममं सेलम द्वारा किया गया। इसमें दो वर्षों में सम्पूर्ण कृत कार्यों की झलकियां रचनात्मक तरीके से प्रदर्शित की गई एवं आयामों की निष्पत्ति दर्शाई गई। एक पजल के रूप में दो वर्षों के कार्यों को दर्शाया गया। उक्त अवसर पर रा.का.स. श्रीमती मंजुला डूंगरवाल एवं श्रीमती शालिनी लूंकड़ की गरिमामय उपस्थिति रही।

नमस्कार महामंत्र से कार्यक्रम का शुभारंभ हुआ। स्थानीय बहनों ने प्रेरणा गीत का संगान किया। सेलम की 7 विशेषताओं 'सेलम की शान' से महामंत्री को परिचित करवाया गया। स्थानीय अध्यक्ष श्रीमती पुष्पा बाफना ने स्वागत भाषण दिया। राष्ट्रीय अध्यक्ष ने अपने ही क्षेत्र में महामंत्री का स्वागत करते हुए सेलम से रूबरू करवाया। दो वर्षों से महामंत्री से मिले सहयोग हेतु आभार ज्ञापित किया। सभाध्यक्ष श्री राजेश भंसाली ने शुभकामनाएं प्रेषित की।

एक विशेष सत्र 'आप की अदालत' में प्रश्न और उत्तर का सिलसिला चला जिसमें महामंत्री ने अत्यन्त खूबसूरती से अपने दो वर्षों के अनुभव साझा किए एवं सफलता के रहस्यों को उद्घाटित किया। वकील की भूमिका श्रीमती अक्षिता बैद एवं जज की भूमिका सुश्री खुशी चोपड़ा ने निभाई। संचालन श्रीमती शर्मिला सिंघवी ने एवं आभार ज्ञापन स्थानीय मंत्री श्रीमती नीतू सेठिया ने किया। स्थानीय संयोजिका श्रीमती डिंपल चोरड़िया के अथक श्रम से कार्यक्रम सफलतापूर्वक निष्पादित हुआ।

जैन स्कॉलर दीक्षान्त समारोह 'श्रुतोत्सव'

अभातेममं द्वारा आचार्य तुलसी शिक्षा परियोजना के अंतर्गत संचालित जैन स्कॉलर के बैच 2019-2022 के उत्तीर्ण विद्यार्थियों हेतु दीक्षान्त समारोह परम पूज्य आचार्य श्री महाश्रमणजी की पावन सन्निधि में दि. 6 अक्टूबर 2023 को मुंबई में समायोजित है।

डिग्री प्राप्त करने वाले ज्ञानार्थी 5 अक्टूबर 2023 को मध्यान्ह 2 बजे तक पहुंचने का लक्ष्य रखें।

अधिक जानकारी हेतु सम्पर्क सूत्र

श्रीमती आशा गुन्देचा मो. 8806889007

चेन्नई में इम्पेक्ट 360 डिग्री प्रबुद्ध महिला सेमिनार

दि. 7.7.23 को अभातेममं के तत्त्वावधान एवं साध्वी श्री लावण्यश्रीजी की पावन सन्निधि में तेममं चेन्नई द्वारा 'इम्पेक्ट 360 डिग्री... अस्तित्व की पहचान, एक नई उड़ान' प्रबुद्ध महिला सेमिनार का आयोजन हुआ।

राष्ट्रीय अध्यक्ष श्रीमती नीलम सेठिया की अध्यक्षता में रा.का.स. श्रीमती माला कातरेला, श्रीमती मंजुला डूंगरवाल, श्रीमती शालिनी लूंकड़ एवं श्रीमती मोनिका लूणिया की गरिमामय उपस्थिति रही।

राष्ट्रीय अध्यक्षा एवं टीम के भव्य स्वागत पश्चात् साध्वीवृन्द के नमस्कार महामंत्र उच्चारण स्मरण से कार्यशाला का शुभारम्भ हुआ। स्थानीय बहनों ने प्रेरणा गीत से मंगलाचरण किया। स्थानीय अध्यक्ष श्रीमती पुष्पा हिरण ने स्वागत स्वर प्रस्तुत किए।

रा.का.स. श्रीमती मंजुला डूंगरवाल ने साध्वीप्रमुखाश्री के संदेश का वाचन किया। स्थानीय बहनों द्वारा स्वागत गीत की प्रस्तुति हुई एवं साध्वीवृन्द ने रा.का.स. श्रीमती माला कातरेला ने 'अस्तित्व की पहचान– एक नई उड़ान' एवं शालिनी लूंकड़ ने 'सक्षम महिला– सक्षम समाज' विषयक पर अपने विचार व्यक्त किए। राष्ट्रीय अध्यक्ष का परिचय श्रीमती संगीता खटेड़ ने दिया।

राष्ट्रीय अध्यक्ष श्रीमती नीलम सेठिया ने इम्पेक्ट 360 डिग्री विषय की विवेचना करते हुए कहा कि स्वयं पर अपना प्रभाव मजबूत होने पर परिणाम सुखद आते हैं। हमारा लक्ष्य, गोल निर्धारित करते हुए उसे पाने की कोशिश करने से ही हमारा जीवन मजबूत बन सकेगा। हमारी बोलचाल, सोच, आचार विचार, कार्य शैली सही होने पर परिवार, बच्चों, समाज, देश की सामाजिक, आर्थिक, भौतिक प्रगति, विकास में सहयोगी बन सकते हैं।

साध्वी लावण्यश्रीजी ने विशेष प्रेरणा देते फरमाया कि क्षितिज पर पहुंचने के लिए जरूरी है लक्ष्य का सही निर्धारण होना चाहिए। पढ़ लिख कर आगे बढ़ कर स्वयं पर प्रभाव डालने के लिए पोजिटिव सोच का होना जरूरी है। सकारात्मक विचार होने पर शरीर भी स्वस्थ रहता है। दूसरों पर प्रभाव डालने से पूर्व स्वयं का स्वयं पर प्रभाव होना जरूरी है। उसके लिए जरूरी है सदैव खुश रहे, प्रसन्न रहे। इस अवसर पर अनेक भाई बहनों को सिल्क, लैदर को उपयोग में नहीं लेने के संकल्प करवाए जिससे जीवों की हत्या से बच सकें। प्रथम सत्र का संचालन स्थानीय मंत्री श्रीमती रीमा सिंघवी ने तथा आभार ज्ञापन स्थानीय सहमंत्री श्रीमती कंचन भण्डारी ने किया।

द्वितीय सत्र में चेन्नई के शीर्षस्थ 10 महिला NGO को आमंत्रित किया गया। महिला कैसे सशक्त बन सकती है,दोहरी भूमिका कैसे निभा सकती है, क्या आज़ की महिला सशक्त है, ऐसे अनेकानेक बिन्दुओं पर राष्ट्रीय अध्यक्ष ने चर्चा परिचर्चा रखकर कार्यक्रम को सुंदर रूप दिया। द्वितीय सत्र के प्रारंभ में रा.का.स. श्रीमती दीपा पारख ने Refill your cups विषय पर बहुत ही सुंदर विश्लेषण किया। द्वितीय सत्र का संचालन स्थानीय संयोजिका श्रीमती संगीता खटेड़ ने किया।

तृतीय सत्र 'जिज्ञासा आपकी समाधान हमारा' में समूह चर्चा के तहत बहनों की समस्त जिज्ञासाओं का समाधान राष्ट्रीय अध्यक्ष ने दिया। रा.का.स. श्रीमती मोनिका लूणिया ने अभातेममं की 4 योजनाओं पर विस्तृत जानकारी दी।

इस कार्यशाला में चेन्नई की समस्त संघीय संस्थाओं के पदाधिकारियों एवं श्रावक समाज की उपस्थित रही। चेन्नई एवं चेन्नई के निकटवर्ती क्षेत्रों की उपस्थिति रही।

Membership Drive

सदस्यता अभियान

धर्मसंघ की समस्त महिलाएं स्थानीय स्तर पर तेरापंथ महिला मंडल की सदस्यता ग्रहण कर समर्पण भाव से स्वयं का और संस्था का उन्नयन करे, यह अपेक्षित है। विशेषकर नवयुवतियां महिला मंडल से जुड़ते हुए आज के परिप्रेक्ष्य में स्वयं को योगभूत बना सके, यह लक्ष्य निर्धारण शाखाओं को करना है।

शाखा मंडल में नए कार्यकाल का शुभारंभ हो चुका है। नव निर्वाचित अध्यक्ष एवं नवगठित कार्यकारिणी सदस्यों को अभातेममं की ओर से हार्दिक बधाई एवं सफलतम कार्यकाल हेतु शुभकामनाएं।

शाखा मंडल से अनुरोध है कि सितम्बर माह को Membership Drive Month मनाते हुए अधिक से अधिक संख्या में नए सदस्य बनाएं और विशेषकर नवयुवतियों को सदस्य बनाने का लक्ष्य रखें।

संवत्सरी पश्चात् आपको फॉर्मेट प्रेषित कर दिया जाएगा। उक्त फॉर्मेट में आपको नए सदस्यों का सम्पूर्ण विवरण भेजना आवश्यक है।

क्षितिज असीम संभावनाओं के

तिरुप्पुर में तिरुप्पुर-कोयम्बत्तूर-ईरोड़-सेलम स्तरीय 'क्षितिज' कार्यशाला

दि. 17.8.23 को अभातेमम के तत्त्वावधान में तेमम तिरुप्पुर द्वारा तिरुप्पुर-कोयम्बत्तूर-ईरोड़-सेलम आंचलिक स्तरीय क्षितिज कार्यशाला का आयोजन साध्वीश्री डॉ. गवेषणाश्रीजी के पावन सान्निध्य में हुआ। राष्ट्रीय अध्यक्ष श्रीमती नीलम सेठिया की अध्यक्षता में चीफ ट्रस्टी श्रीमती पुष्पा बैंगानी, महामंत्री श्रीमती मधु देरासरिया, रा.का.स. श्रीमती मंजुला डूंगरवाल, श्रीमती शालिनी लूंकड़ एवं श्रीमती मोनिका लूणिया की गरिमामय उपस्थिति रही।

साध्वीश्रीजी द्वारा नमस्कार महामंत्रोच्चार से कार्यशाला का शुभारम्भ हुआ। स्थानीय बहनों ने प्रेरणा गीत का संगान किया और तत्पश्चात् स्थानीय अध्यक्ष श्रीमती नीता सिंघवी ने स्वागत स्वर प्रस्तुत किए।

प्रथम सत्र में महामंत्री ने क्षितिज विषय पर प्रवेश करवाया। साध्वीश्री मेरुप्रभाजी ने गीत द्वारा मंजिल को पाने के लिए आगे बढ़ने की प्रेरणा दी। चीफ ट्रस्टी ने धरातल पर खड़े रहकर संस्कारों से ओत:प्रोत होकर एक-एक पायदान चढ़ने की बात कही।

राष्ट्रीय अध्यक्ष ने सपनों के गगन का जमीन से मिलने को क्षितिज बताते हुए कहा कि हमारे चिन्तन को हमारी सोच के पुरुषार्थ से मिलाना ही वास्तविक क्षितिज है।

साध्वीश्री डॉ. गवेषणाश्रीजी ने फरमाया कि संकल्प शक्ति के आधार पर हम चाहें जितनी लकीरें खींच सकते हैं, हमें अपनी क्षमताओं को खोजना है।

प्रथम सत्र का संचालन स्थानीय मंत्र श्रीमती प्रीति भंडारी ने किया।

द्वितीय सत्र 'मेरे सपनों का संसार' में राष्ट्रीय अध्यक्ष एवं महामंत्री ने संयुक्त रूप से कुशल प्रशिक्षण दिया। 'कल आज और कल' के माध्यम से एक विशिष्ट रूप से ग्रुप डिस्कशन का आयोजन किया गया। इस परिचर्चा में आमंत्रित अन्य जैन एवं जैनेतर NGO ने हिस्सा लिया। साध्वीश्री मयंकप्रभाजी व साध्वीश्री गवेषणाश्रीजी ने अपने सपनों पर संस्कारों के अंकुश लगाने की प्रेरणा दी। द्वितीय सत्र का संचालन श्रीमती रेणु दूगड़ ने किया।

तृतीय सत्र 'अनुगृहीता अरम्यहम्' में Refill your cups विषय प्रायोगिक प्रशिक्षण महामंत्री द्वारा दिया गया। चतुर्थ सत्र 'संगच्छध्वं' व खुले मंच के रूप में समायोजित था जिसमें संभागियों के समस्त जिज्ञासाओं का समाधान अभातेमम टीम द्वारा प्रदान किया गया। आभार ज्ञापन स्थानीय सहमंत्री श्रीमती श्वेता कोठारी ने किया।

इस कार्यशाला में तिरुप्पुर, कोयम्बत्तूर, ईरोड़, सेलम, स्थानीय सभा, तेयुप एवं अन्य समाज की विशिष्ट महिलाओं सहित लगभग 400 की उपस्थिति रही।

सम्यक् दर्शन कार्यशाला तिरुप्पुर में

दि. 19.8.23 को अभातेमम के तत्त्वावधान में तेमम तिरुप्पुर द्वारा साध्वी श्री डॉ. गवेषणाश्रीजी के सान्निध्य में सम्यक् दर्शन कार्यशाला का आयोजन हुआ। मुख्य वक्ता चीफ ट्रस्टी श्रीमती पुष्पा बैंगानी थे। साध्वीश्रीजी द्वारा महामंत्रोंच्चारण से कार्यक्रम का शुभारम्भ हुआ। मंगलाचरण स्थानीय बहनों ने किया।

चीफ ट्रस्टी श्रीमती पुष्पा बैंगानी ने बताया श्रावक के लिए सम्यक् दर्शन कितना महत्त्वपूर्ण है, वह कैसे आता और जाता है, हम अपने सम्यक् दर्शन को कैसे पुष्ट रख सकते है, अगर हमें अपने अंतिम पड़ाव मोक्ष तक पहुंचना है तो हमें पहले पड़ाव सम्यक् दर्शन को पार करना बहुत जरूरी है। अगर एक बार क्षायिक सम्यक्त्व आ गया तब हमें अपने अंतिम लक्ष्य मोक्ष तक पहुंचने से कोई नहीं रोक सकता।

साध्वीश्री डॉ. गवेषणाश्रीजी ने फरमाया कि जैन दर्शन में सम्यक् दर्शन का बहुत बड़ा महत्व है। इसका अर्थ है – यथार्थ दृष्टिकोण। आज की वर्तमान भाषा में यदि कहें तो पॉजिटिव थिंकिंग। भगवान महावीर ने कहा जो तत्त्व जिस रूप में है उसी उसी रुप में मानना सम्यक दर्शन है।

सन् 2013 में सम्पन्न किए तत्त्वज्ञान की परीक्षा का सर्टिफिकेट साध्वीश्री डॉ. गवेषणाश्रीजी को चीफ ट्रस्टी ने प्रदान किया।

संचालन स्थानीय सहमंत्री श्रीमती पूनम कोठारी एवं आभार ज्ञापन स्थानीय मंत्री प्रीति भंडारी ने किया।

Power of Resilience शिल्पशाला कोयम्बत्तूर में

दि. 15.8.2023 को अभातेमम के तत्त्वावधान में तेमम कोयम्बत्तूर द्वारा Power of Resilience कार्यशाला का आयोजन महामंत्री श्रीमती मधु देरासरिया की विशिष्ट उपस्थिति में हुआ। रा.का.स. श्रीमती मोनिका लुणिया की गरिमामय उपस्थिति रही।

मंगलाचरण से शुभारंभ कार्यशाला में स्थानीय अध्यक्ष श्रीमती मंजू सेठिया ने स्वागत अभिभाषण प्रस्तुत किया। स्थानीय बहनों ने गीतिका की प्रस्तुति दी। स्थानीय निवर्तमान अध्यक्ष श्रीमती मंजू गिड़िया ने अपने भाव प्रस्तुत किये। स्थानीय सहमंत्री श्रीमती मधु चोरड़िया ने महामंत्री का परिचय दिया। महामंत्री का सम्मान निवर्तमान एवं वर्तमान अध्यक्ष द्वारा किया गया। रा.का.स. श्रीमती मोनिका लूणिया का सम्मान श्रीमती कनक बुच्चा एवं श्रीमती अपराजिता नाहटा ने किया।

महामंत्री ने अत्यन्त सरल भाषा में Resilience का अर्थ समझाते हुए कहा कि सुख ओर दु:ख जीवन के दो पहलू हैं। कठिनाई के समय आत्मबल एवं सकारात्मक सोच के साथ कोई भी कार्य करें तो दु:ख की घड़ी निकल जाती है। मंडल की सार संभाल करते हुए जिज्ञासाओं का समाधान भी किया। संचालन स्थानीय उपाध्यक्ष श्रीमती मोनिका लूणिया ने एवं धन्यवाद ज्ञापन श्रीमती ममता पुगलिया ने किया।

स्वंत्रता दिवस के उपलक्ष्य में राष्ट्रीय गान कन्यामण्डल द्वारा हुआ।

Orientation उन्मुखीकरण

दि. 7-8-9 अगस्त को अभातेममं द्वारा शाखा मंडल के नव निर्वाचित अध्यक्ष एवं नव मनोनीत मंत्री हेतु Orientation उन्मुखीकरण कार्यक्रम ज़ूम पर आयोजित किया गया। राष्ट्रीय अध्यक्ष श्रीमती नीलम सेठिया, चीफ ट्रस्टी श्रीमती पुष्पा बैंगानी, महामंत्री श्रीमती मधु देरासरिया, ट्रस्टी डॉ. सूरज बरड़िया और रा.का.स. श्रीमती सुनीता जैन ने संस्थागत रीति-नीति, संविधान एवं नेतृत्व कौशल की विस्तृत जानकारी प्रदान की। संभागियों के हर जिज्ञासाओं का समाधान दिया गया।

इस त्रिदिवसीय उन्मुखीकरण में अधोलिखित क्षेत्र संभागी बनें:

7 अगस्त : तमिलनाडु, केरल, कर्नाटक, आंध्र प्रदेश, तेलंगाना एवं असम

8 अगस्त : राजस्थान, महाराष्ट्र, गुजरात, मेघालय, सिक्किम एवं त्रिपुरा

9 अगस्त : बिहार, छत्तीसगढ़, दिल्ली, गोवा, हरियाणा, झारखण्ड, मध्यप्रदेश, ओडिशा, पंजाब, उत्तर प्रदेश, पश्चिम बंगाल एवं नेपाल

इस कार्यशाला में सहमंत्री श्रीमती निधि सेखानी का तकनीकी सहयोग प्राप्त हुआ।

तत्त्वज्ञान / तेरापंथ दर्शन की विशेष परीक्षाएं

अभातेममं द्वारा आचार्य तुलसी शिक्षा परियोजना के अंतर्गत तत्त्वज्ञान/तेरापंथ दर्शन की विशेष परीक्षाएं दि. 5-6 अक्टूबर 2023 को आचार्य श्री महाश्रमणजी की पावन सन्निधि में मुंबई में आयोजित की जा रही है। तत्त्वज्ञान के छठे वर्ष एवं तेरापंथ दर्शन के पांचवें वर्ष के विधार्थियों की मौखिक व लिखित परीक्षाएं होगी।

परीक्षार्थी 5 अक्टूबर को प्रातः 11 बजे पहुंचने एवं 6 अक्टूबर 2023 को प्रवचन के पश्चात प्रस्थान करने का लक्ष्य रखें। परीक्षार्थी शुल्क प्रति व्यक्ति ₹ 500 रखा गया है।

अधिक जानकारी हेतु सम्पर्क सूत्र

श्रीमती मंजु भूतोड़िया मो. 9312173434

श्रीमती संगीता चपलोत मो. 9969655669

वर्ष 2022 के तत्त्वज्ञान/तेरापंथदर्शन/तत्त्वविज्ञ के वरीयता (Toppers) प्राप्त परीक्षार्थी अपने मेमेंटो 5 अक्टूबर को सायं 8 बजे अनुकम्पा भवन से प्राप्त कर लें।

तत्त्वज्ञान/तेरापंथ दर्शन की परीक्षा बुधवार 20 दिसम्बर 2023 एवं शनिवार 23 दिसम्बर 2023 है।

टी. दासरहल्ली में पुस्तकालय का उद्घाटन

दि. 26.8.23 को अभातेममं के निर्देशन में तेममं टी. दासरहल्ली द्वारा समृद्ध राष्ट्रीय योजना के अंतर्गत FEED THE MIND (पाठशाला पुस्तकालय परियोजना) ग्रंथालय का उद्घाटन कालम्मा गवर्नमेंट स्कूल में राष्ट्रीय अध्यक्ष श्रीमती नीलम सेठिया की अध्यक्षता में हुआ।

कार्यक्रम का शुभारंभ नमस्कार महामंत्र से हुआ। राष्ट्रीय अध्यक्ष ने ग्रंथालय का उद्घाटन किया। पूर्व महामंत्री श्रीमती वीणा बैद, कर्नाटक प्रभारी श्रीमती सुधा नौलखा, कर्नाटक प्रभारी श्रीमती मधु कटारिया एवं रा.का.स. श्रीमती शशिकला नाहर की गरिमामय उपस्थिति रही। इस अवसर पर विजयनगर, आरआर नगर, हनुमंत नगर, यशवंतपुर महिला मंडल की अध्यक्ष एवं मंत्री की उपस्थिति रही।

स्थानीय बहनों ने प्रेरणा गीत एवं स्वागत गीत का संगान किया। स्थानीय अध्यक्ष श्रीमती नेहा चावत ने स्वागत अभिनंदन किया। स्कूल के अध्यापिका ने मंडल के इस कार्य को सराहना करते हुए धन्यवाद ज्ञापित किया।

राष्ट्रीय अध्यक्ष ने अपने विचारों में अभिव्यक्ति देते हुए कहा कि आज की भावी पीढ़ी किताबें छोड़ गूगल की ओर बढ़ रहा है। यह पुस्तकालय बच्चो की भावी पीढ़ी के ब्रेन मैनेजमेंट को सक्रिय कर बच्चों के भविष्य का निर्माण करने में उपयोगी साबित होगा। कार्यालय में पुस्तक वाचन करने से बच्चों के मानसिक विकास में अभिवृद्धि होती है, इस पर विशेष विचार कर इस योजना को लाया गया है।

सभाध्यक्ष श्री नवरतनमल गांधी एवं सभा ट्रस्ट परिवार से संस्थापक अध्यक्ष लादूलाल बाबेल ने मंडल के कार्य की सराहना करते हुए शुभकामनाएँ संप्रेषित की। सहमंत्री श्री सुरेन्द्र मेहर, तेयुप अध्यक्ष श्री देवीलाल गांधी, मंत्री श्री दिलीप पितलिया की उपस्थिति रही। उपाध्यक्ष श्रीमती दीपिका गांधी ने आगंतुकों का परिचय दिया। संचालन स्थानीय मंत्री श्री नम्रता पितलिया ने तथा आभार ज्ञापन स्थानीय उपाध्यक्ष श्रीमती संगीता बोहरा ने किया।

उद्घाटन के पश्चात् तेरापंथ भवन में मंचीय कार्यक्रम आयोजित हुआ। राष्ट्रीय अध्यक्ष ने उपस्थित बेंगलुरु के समस्त शाखा मंडल के अध्यक्ष एवं मंत्री को संबोधित करते हुए आगामी दो वर्षों को अधिक सुदृढ़ करने एवं संस्था को अधिक संपोषण प्रदान करने हेतु प्रशिक्षण दिया।

शाखाओं के विशेष ध्यानार्थ

शाखा मंडलों के नवमनोनीत अध्यक्ष एवं मंत्री अभातेममं के व्हाट्सएप्प ग्रुप में जुड़ गए होंगे। यदि नहीं तो आप त्वरित अपने क्षेत्रीय प्रभारी से सम्पर्क करें एवं इस व्हाट्सएप्प ग्रुप से जुड़ें जिससे आपको यथासमय सारी जानकारियां प्रेषित हो सके।

गर्भ शिशु संस्कार

दि. 25.08.23 को अभातेममं के तत्त्वावधान में जूम पर 'अंकुरम... गर्भ शिशु संस्कार' का आयोजन किया गया। चीफ ट्रस्टी श्रीमती पुष्पा बैंगानी के महामंत्रोच्चार से कार्यक्रम का शुभारंभ हुआ। राष्ट्रीय अध्यक्ष श्रीमती नीलम सेठिया ने आज के परिप्रेक्ष्य में इस कार्यक्रम की उपयोगिता एवं सार्थकता की जानकारी दी।

प्रशिक्षणकर्त्ता मेजस्टिक गर्भ संस्कार के संस्थापक श्री प्रशान्त अग्रवाल ने लगभग दो घण्टे तक शिशु गर्भ संस्कार से संबंधित अति महत्वपूर्ण जानकारी बड़े सरल एवं सटीक शब्दों में प्रदान की। गर्भावस्था में शिशु को भावनात्मक, मानसिक, शारीरिक और आध्यात्मिक तौर पर अच्छी स्थिति में रहने की विधा बताई।

कल्याण परिषद् के संयोजक श्री के.सी.जैन ने अध्यात्म साधना केन्द्र द्वारा संचालित 'दिव्य संतान' मोड्यूल की विस्तृत जानकारी दी। संचालन रा.का.स. श्रीमती जयश्री जोगड़ ने किया। इस कार्यशाला में लगभग 1000 महिलाओं की शानदार उपस्थिति रही।

REVIVAL घो.वि.पू.लि.

PART - 3

Revival घो.चि.पू.लि. के दो सेशन की आशातीत सफलता के पश्चात् अभातेममं के तत्त्वावधान में जूम पर Revival घो.चि.पू.लि. पार्ट 3 में दि. 28.08.2023 को आराधना का तृतीय द्वार/ढाल सुगणा खमावीयै तज खार एवं दि. 29.08.2023 को आराधना का षष्ठ द्वार/ढाल भव माहें भमता, ऊन्धी सारधा धारी पुरानी ढालों का पुनरावर्तन किया गया।

श्रीमद् जयाचार्य द्वारा रचित इन ढालों का सामूहिक कण्ठस्थ, अर्थ, गायन एवं विवेचन अति सुन्दर तरीके से श्रीमती रेणु दूगड़, तिरुप्पुर ने किया। अंत में संभागियों की जिज्ञासाओं को समाहित किया गया। चीफ ट्रस्टी श्रीमती पुष्पा बैंगानी ने महामंत्रोच्चार एवं इन ढालों की विशेषता बताई।

राष्ट्रीय अध्यक्ष श्रीमती नीलम सेठिया ने कहा कि जिस लक्ष्य से इस उपक्रम को प्रारम्भ किया गया था, वह पूर्णता की ओर है। लगभग 12 ढालों की व्याख्या एवं इतिहास से महिलाएं अत्यन्त लाभान्वित हुई एवं वर्तमान में इन पुरानी ढालों को पुनः सीखने-सिखाने में आशातीत सफलता मिली है।

लगभग 500 से अधिक महिलाओं ने इस द्विदिवसीय पुनरावर्तन कार्यशाला में अति उत्साह सहित भाग लिया। सहमंत्री श्रीमती निधि सेखानी एवं रा.का.स. श्रीमती अनुपमा नाहटा द्वारा प्रदत्त तकनीकी सहयोग हेतु हार्दिक आभार। उपरोक्त ढाल एवं विवेचन अभातेममं के यूट्यूब चेनल पर उपलब्ध है।

काव्यामृतम् काव्यशाला

गत माह अनेक प्रविष्टयां प्राप्त हुई। लीक से हटकर थीम प्रदान की गई थी। विविध प्रकार के विचारों सहित प्रविष्टियां प्राप्त हुई। आप सभी के विचारों का सम्मान करते हुए आपकी सृजन क्षमता को साधुवाद प्रेषित करते हैं।

'धार्मिकता बनाम आध्यात्मिकता' थीम पर चयनित कविता

धार्मिकता का मार्ग सुगम है,जीवन पथ पर चलने का।
अध्यात्मिकता का मार्ग कठिन है, अंतर्मन में रमने का।
धार्मिकता और आध्यात्मिकता, जीवन के दो पहलू हैं,
कैसे इसका दूं मैं विवरण, यह है तथ्य समझने का ।
धार्मिकता में दया - दान और है ईश्वर का आराधन ।
आध्यात्मिकता में जानो खुद को,और जगाओ अवचेतन मन।
धार्मिक मन करुणा का सागर ,सब जीव जगत के प्यारे हैं,
आध्यात्मिक मन तो तत्व का ज्ञाता,आत्म शुद्धि का है साधन।
धार्मिकता तो राष्ट्र समाज हित, मानव को प्रेरित करती।
आध्यात्मिक आत्मा मोक्ष राह पर,चलने को तत्पर रहती।
सत्संग और प्रभु भक्ति से, धर्म राह पर चलते हैं हम,
आध्यात्मिकता में जप तप की, निश्चल निर्मल नदियां बहती।
धार्मिक बन जानो अध्यात्म, मन वचन काया पर करो नियंत्रण।
बन जाओ फिर आध्यात्मिक .....यही निष्कर्ष कहे मेरा मन।
धार्मिकता से आध्यात्मिकता का, सफर करो तय गुरु इंगित से ,
मोक्ष मार्ग ही हो लक्ष्य हमारा, आध्यात्मिकता से हो मन पावन।

प्रियंका आंचलिया, नागपुर

आगामी माह के लिए 'थीम' प्रदान किया जा रहा है। 'थीम' पर आधारित अपने नवीन विचारों सहित काव्य सृजन करें।

थीम : **क्षमा... जो बीत गया उसे जाने देना**

- ✻ काव्यामृतम् काव्यशाला फेसबुक ग्रुप पर आप स्वयं पोस्ट कर सकते हैं।
- ✻ चयनित कविता को अगले अंक में प्रकाशित किया जाएगा।
- ✻ उपरोक्त थीम पर 20 सितम्बर 2023 तक प्राप्त प्रविष्टियां ही मान्य होगी।
- ✻ कविता अधिकतम 16 पंक्तियों की ही मान्य होगी।

काव्यामृतम् काव्यशाला का फेसबुक ग्रुप है :-
www.facebook.com/groups/418110360344800/

ज्ञान चेतना प्रश्नोत्तरी?

सितम्बर 2023

सन्दर्भ पुस्तक : 'शासन माता' द्वारा रचित 'गणं सरणं गच्छामि' (सातवां-आठवां-नौवां अध्याय)

रिक्त स्थान की पूर्ति करें

1. तेरापंथ धर्मसंघ की सबसे बड़ी उपलब्धि है सत्य .... की वृत्ति।
2. सुदृढ़ संगठन तेरापंथ की .... उपलब्धि है।
3. श्रीमज्जयाचार्य भिक्षु की साहित्य- चेतना के सक्षम .... थे।
4. आचार्य श्री तुलसी का युग तेरापंथ धर्मसंघ के लिए .... विकास का युग रहा है।
5. मानवीय मूल्यों के प्रतिष्ठान में अणुव्रत का जो योग रहा है, वह .... है।
6. मर्यादा महोत्सव से पहले जिन दिनों साधु- साध्वियों की संख्या वृद्धि पर आने लगती है, वह समय .... महोत्सव कहलाता है।
7. वही व्यक्ति दूसरों को कुछ दे सकता है, जो स्वयं .... हुआ हो।
8. हमारे आचार्यों ने कहा है कि संघ अपने आप में एक .... उपक्रम है।
9. तीसरी बात है ....
10. वह अपने संदेहों का .... भी नहीं कर पाता।
11. इस प्रकार की प्रेरणा पाकर धर्मसंघ .... हो उठता है।
12. गुरुकुलवास में हमारा रहना तभी सार्थक हो सकता है जब हम अपने गुरु के प्रति संपूर्ण .... रखें।
13. हम अपने धर्मसंघ की .... को शब्दों में व्यक्त नहीं कर सकते।
14. भगवान महावीर .... शताब्दी में दरियागंज में एक कार्यक्रम था।
15. हमारी प्रवृत्तिया ऐसी हों, जिससे यह धर्मसंघ .... हो।
16. मर्यादा की नींव पर ही संघ का .... खड़ा हुआ है।
17. मर्यादाएं बंधन वहा बनती हैं, जहां आत्मानुशासन .... नहीं होता।
18. इन्द्रियों का .... विपदाओं का पथ है।
19. मर्यादा- महोत्सव का व्यवस्थित .... जयाचार्य के युग की देन है।
20. जिस देश के बच्चे-बच्चे में .... की भावना होगी, राष्ट्रीय विकास की तड़प होगी।

प्रविष्टि भेजने की अन्तिम तिथि : 20 सितम्बर 2023

Google Form Link : https://forms.gle/LcFB4XynNeYPPpo29 (Click here to go to Google Form)

जुलाई 2023 प्रश्नोत्तरी के सही उत्तर

01. तेरह	02. निष्पक्ष	03. स्वाध्याय	04. न्यायप्रियता	05. भारीमालजी
06. खेतसीजी	07. अनुशासन	08. तैजस	09. समूह	10. अनुभव
11. आग्रह	12. स्वावलम्बन	13. संगठन	14. कारज	15. आचार
16. गतिशील	17. तेरापंथ	18. संस्तव	19. आकांक्षा	20. समर्पण

जुलाई 2023 प्रश्नोत्तरी के भाग्यशाली विजेता

1. प्रेक्षा बांठिया, हनुमानगढ़ टाउन	2. आरती जैन, भिवानी	3. सविता बरड़िया, गुवाहाटी
4. रेखा जैन, तोषाम	5. कनक जैन, चास बोकारो	6. मनु कोठारी, वलसाड
7. सुनिता गाँधी, अहमदाबाद	8. सोनम बाफना, चित्रदुर्ग	9. उर्मिला सेठिया, भीनासर
	10. एकता गाँधी, पर्वत पाटिया	

सभी विजेताओं को पुरस्कार भेजे जा चुके हैं। पुरस्कार प्राप्त नहीं होने पर सम्पर्क करें

श्रीमती मधु कटारिया मो. 99804 43204

अखिल भारतीय तेरापंथ महिला मंडल को
प्रदत्त सहयोग एवं प्रेरणा से प्राप्त अनुदान हेतु हार्दिक आभार

₹5,00,000
तेरापंथ महिला मंडल
चेन्नई

₹1,00,000
अभयकुमार जीतमल
फ़तेहचंद पटावरी परिवार
कटिहार–पाली–मोमासर
(फिजियोथेरेपी सेंटर हेतु)

₹21,000	श्री राजीव जी श्रीमती सुचित्रा जी छाजेड़, गुवाहाटी द्वारा सुपुत्र के शुभविवाह उपलक्ष्य में
₹21,000	श्रीमती सरोज देवी जोगड़, इचलकरंजी
₹21,000	तेरापंथ महिला मंडल, तिरुप्पुर
₹11,000	तेरापंथ महिला मंडल, कोयम्बत्तूर
₹11,000	श्री सरदारमलजी श्रीमती उच्छब देवी श्री प्रवीण जी श्रीमती सीमा जी नाहर, सेलम
₹11,000	श्री नरपतसिंहजी श्रीमती उच्छब देवी श्री पुनीत जी श्रीमती समता जी डूंगरवाल, सेलम
₹11,000	श्री विनयकुमारजी श्रीमती मंजू जी श्री विनीत जी श्रीमती श्वेता जी भूतोड़िया, सेलम
₹11,000	श्री विजयसिंहजी श्रीमती विमलाजी श्री भरतजी श्रीमती मंजुला जी डूंगरवाल सेलम
₹11,000	श्रीमती सरला जी श्री प्रशान्त जी श्रीमती शालिनी लूंकड़, सेलम
₹5,100	श्री अशोक जैन दूगड़ एवं श्रीमती राजू देवी दूगड़ (तिनसुकिया)

पंजीकृत कार्यालय : 'रोहिणी', अखिल भारतीय तेरापंथ महिला मंडल, लाडनूं (राज.) 341306

मधु देरासरिया
कृष एन्क्लेव
F/102, सिटीलाइट
सूरत 395 007. (गुजरात)
मो. 9427133069
Email : madhujain312@gmail.com
महामंत्री कार्यालय

नारीलोक
देखने हेतु
Touch to open
www.abtmm.org

Touch to open
www.facebook.com/abtmmjain/

Touch to open
https://bit.ly/abtmmyoutube

मंजुला डूंगरवाल
12 सहदेवपुरम
सेलम 636 007.
(तमिलनाडु)
मो. 9841399155
Email: pinky28380@gmail.com
नारीलोक प्राप्ति हेतु सम्पर्क सूत्र