



Jain Engineers Society News

For Social Cause

Society Registration No. -IND/5887/2001, dtd 20.02.2002

Year : 12 Edition : 3 Indore, 20 March 2013

Page : 4 Rs. : 12/- (Yearly)

JES Throughout : "HALF OF WORLD'S POPULATION IS UNSUCCESSFUL BECAUSE COURAGE DOES NOT PASSES THROUGH THEM ON TIME AND THEY FEEL FEARFUL." --SWAMI VIVEKANANDA

Admission related-

50% Seats reserved for JAIN candidate for Admission at Walchand Institute of Technology Solapur Maharashtra, in 1st Yr.ENGINEERING.MTCET-13 forms are available from 18-MAR to7-APR-13 at all districts Govt.Polytechnic of Maharashtra. Visit-www.witsolapur.org Contact-Prasanna-09422457311 Sanjiv-09822790360

Chapter Election / Nomination for new Board & Executive Committee for 2013-15 —

On March 31st 2013 all Chapter Board and Executive Committees will be completing their 2 years tenure. JES Foundation has asked all the Presidents and Secretaries of the Chapters to nominate / Elect new Board and Executive committee positively by 20th March 2013 so that new team can start its activities from April 1st 2013. JES Foundation Chairman Er Suresh Pandya has expressed his sincere thanks to all the Board Members and Executive Committees Members of Chapters for their contribution in giving new heights to the JES Mission in last two years.

Home remedies to reduce weight -

Increasing weight or overweight are among the most common health concerns in modern society, and many people fail to keep their weight under control. This excessive weight is a result of spending fewer calories than it was received with the food consumed, and keeping positive energy balance in the body. This may cause a serious health condition, if not controlled.

Loosing of weight requires some help from the person itself. It cannot be achieved in day and day out. Laziness can be a worry for the person; balance must be maintained between work and rest.

Certain home remedies can reduce the weight without harming the body.

- * Eating a low fat vegetarian diet which is a diet free of dairy and meat can help a lot. Also eating whole grains and organic vegetables and fruits is very helpful.
- * Avoid frozen, canned and processed foods. Don't drink any liquids or very little before, during and after your meal.
- * Everyday take 2 tablespoons of apple cider vinegar with fruits and vegetables. This will result in burning extra calories
- * Drinking a glass of warm water containing lemon juice and a spoon of honey every morning in an empty stomach
- * Black pepper is known to control weight and reduces the excess fat.
- * Consuming papaya and vegetable soup can turn out to be highly beneficial
- * Good to go for all raw food at least for a month to see the result
- * Drink twice the water you normally drink.
- * Juice of bitter gourd with lemon is considered to be effective in losing weight especially if taken early morning.

Er Niketan Sethi- 9425060804

LIFE BOOK-AGENDA 2013

Health:

1. Drink plenty of water.
2. Eat breakfast like a king, lunch like a prince and dinner like a beggar.
3. Eat more foods that grow on trees and plants, and eat less food that is manufactured in plants (factories)
4. Live with the 3 E's -- Energy, Enthusiasm, and Empathy.
5. Make time for prayer.
6. Play more games.
7. Read more books than you did last year.
8. Sit in silence for at least 10 minutes each day.
9. Sleep for 7 hours.
10. Take a 10-30 minutes' walk every day ---- and while you walk, SMILE !!

Personality:

11. Don't compare your life to others'. You have no idea what their journey is all about.
12. Don't have negative thoughts or things you cannot control. Instead invest your energy in the positive present moment.
13. Don't overdo ; keep your limits.
14. Don't take yourself so seriously ; no one else does.
15. Don't waste your precious energy on gossip.
16. Dream more while you are awake.
17. Envy is a waste of time. You already have all you need...
18. Forget issues of the past. Don't remind your partner with his /her mistakes of the past. That will ruin your present happiness.
19. Life is too short to waste time hating anyone. Don't hate others.
20. Make peace with your past so it won't spoil the present.
21. No one is in charge of your happiness except you.
22. Realize that life is a school and you are here to learn. Problems are simply part of the curriculum that appear and fade away like algebra class but the lessons you learn will last a lifetime.
23. Smile and Laugh more.
24. You don't have to win every argument. Agree to disagree.

Community:

25. Call your family often.
26. Each day give something good to others.
27. Forgive everyone for everything.
28. Spend time with people over the age of 70 & under the age of 6.
29. Try to make at least three people smile each day.
30. What other people think of you is none of your business.
31. Your job won't take care of you when you are sick. Your family and friends will. Stay in touch.

Life:

32. Do the right things.
33. Get rid of anything that isn't useful, beautiful or joyful.
34. GOD heals everything.
35. However good or bad a situation is, it will change.
36. No matter how you feel, get up, dress up and show up !
37. The best is yet to come.
38. When you awake alive in the morning, thank GOD for it.
39. Your Inner most.

Forwarded by Shri Ramesh Damani Chennai -
Ph. +91 44 2854 6232 / 33 / 34,

With best Compliments from :

ITL INDUSTRIES LTD

111, Sector-B, Sanwer Road, Indore, <http://www.itl.co.in>

India's leading Metal Cutting Solution Provider and manufacturer of ERW Tube & Pipes Production Equipments.

Views-

"Walking on water and developing software on a specification is easy if both are frozen"

"Before printing any doc. think about the environment! Please don't print unless you really need - this will save energy, colours used in printer and will preserve trees on mother earth."

"Go veggie, quit leather articles, this is the only way you can help in saving the environment from climate change, rising water crisis."

"16 lakhs litres of water are needed daily to keep ONE moderate sized slaughterhouse clean. That is drinking water for 30 lakhs people. India has got 40,000+ slaughterhouses. Can water and energy starved country like India really afford to kill cattle anymore?"

Rajesh Kumar Jain , Navi Mumbai

समाज की ज्वलंत समस्याएँ एवं समाधान

व्यक्तियों का ऐसा समूह जिसकी अपनी संस्कृतिक परम्पराएँ हो, कतिपय रीति-रिवाज हो, समाज कहलाता है। जिन के वचनों पर आस्था रखने वाले व्यक्तियों का समूह जैन है। इसकी अपनी परम्पराएँ हैं, समृद्ध सांस्कृतिक विरासत है। आराधना स्थल हैं, तीर्थक्षेत्र हैं, सामाजिक एवं पारमार्थिक संस्थाएँ हैं, व्यावसायिक एवं औद्योगिक प्रतिष्ठान हैं एवं इस समाज ने राष्ट्र के विकास में उल्लेखनीय योगदान दिया है।

121 करोड़ की जनसंख्या वाले भारत में जैन धर्म के अनुयाइयों की संख्या 1 प्रतिशत से भी कम है। एक अनुमान के अनुसार भारत में जैन समाज की कुल संख्या 1 करोड़ से अधिक नहीं है। शासकीय ऑफिसों में तो यह उससे भी कम है। इसके बावजूद जैन समाज का अनेक क्षेत्रों में महत्त्वपूर्ण योगदान एवं बर्चस्व है। एक आम धारणा के अनुसार जैन समाज देश का समृद्ध समाज है। यद्यपि पारम्परिक रूप से यह व्यापारी समाज है किन्तु वर्तमान में समाज के युवा उच्च एवं तकनीकी शिक्षा प्राप्त कर राष्ट्रीय ही नहीं अपितु अन्तर्राष्ट्रीय ख्याति अर्जित कर रहे हैं।

समय के साथ इस समाज के सम्मुख भी आज अनेक चुनौतियाँ एवं ज्वलन्त समस्याएँ खड़ी हो गयी हैं इसके कारण समाज के अस्तित्व, सामाजिक संस्थाओं की सक्रियता एवं धर्मायतनों की सुरक्षा का संकट उत्पन्न हो गया है। दुर्भाग्य से हमारा सामाजिक नेतृत्व या तो इन समस्याओं की अनदेखी कर रहा है अथवा उसे कोई सम्यक एवं प्रभावी समाधान दिखाई नहीं दे रहा है।

मैं यहाँ कतिपय ऐसे कार्यों का सूचीबद्ध कर रहा हूँ जिन्हे शीघ्र सम्पादित किये जाने की आवश्यकता है पूर्व में इनमें से अनेक की दिशा में प्रयास हुये हैं जरूरत है उन सबका संकलन एवं उपयोग कर कार्य का अद्यतन करना एवं उसे उचित माध्यम से समाज के सम्मुख प्रस्तुत करने की।

1. समस्त जैन तीर्थों का व्यापक सर्वेक्षण उनके इतिहास, पुरातत्व का अभिलेखीकरण, चित्रांकन, आवागमन के साधन, आवासादि सुविधाओं की जानकारी, भूमि भवनों की वैधानिक स्थिति, विवादों का संकलन, मार्गदर्शन, समाधान।
2. समस्त जैन तीर्थों पर स्थानीय समाज के सहयोग से यात्री सुविधाओं का विकास, क्षेत्र का प्रचार, शासन की योजनाओं का लाभ लेकर सड़क, बिजली, पानी, सुरक्षा आदि की व्यवस्था।
3. देश के प्रत्येक जिले में विकीर्ण जैन पुरातत्व का सर्वेक्षण, संकलन, संरक्षण अभिलेखीकरण एवं शासकीय नियमों के अधीन उनके मूल स्वरूप को संरक्षित कराना।
4. देश के प्रत्येक जिले में विकीर्ण जैन शास्त्रों (पांडुलिपियों) का सर्वेक्षण, संकलन, संरक्षण, ऋषभपंजपवदद अप्रकाशित पांडुलिपियों की पहचान, उनके अनुवाद, सम्पादन, आलोचनात्मक अध्ययन एवं प्रकाशन की शासन के सहयोग से व्यवस्था कराना।
5. देश के प्रत्येक जिले में स्थित मंदिरों, चैत्यालयों, जैन समाज द्वारा संचालित धर्मशालाओं, स्कूल, कालेजों, औषधालयों, वाचनालयों, पुस्तकालयों की पूर्ण जानकारी का संकलन, अभिलेखीकरण एवं मूल्यांकन।
6. जैन समाज द्वारा संचालित सामाजिक संस्थाओं ट्रस्टों एवं अन्य चेरिटेबल कार्यों की पूर्ण जानकारी एकत्रित करना।
7. वर्तमान में साधनारत समस्त पूज्य आचार्य, उपाध्याय, मुनि, गणिनी, आर्यिका, ऐलक, शुल्लक, क्षुल्लिक, भट्टारक, ब्रह्मचारी, ब्रह्मचारिणी आदि की पूरी जानकारी संकलित करना। ब्रह्मचारी वर्ग की श्रद्धा का उपयोग सार्थक कार्यों में करना एवं कराना साधुओं का सचित्र परिचय संकलित एवं प्रकाशित कराना।
8. अद्यतन प्रकाशित समस्त जैन साहित्य का सूचीकरण एवं उसकी एक - एक प्रति केन्द्रीय स्थान पर एकत्र करना, दुर्लभ कृतियों का पुनःप्रकाशन अथवा उनकी माइक्रोफिल्म तैयार करना। एतदर्थ जैन समाज के एक केन्द्रीय पुस्तकालय की स्थापना जहाँ समस्त जैन साहित्य वैज्ञानिक रीति से संरक्षित किया जायें।
9. आचार्य श्री विद्यासागर प्रशासकीय प्रशिक्षण संस्थान जबलपुर, दि जैन तीर्थ प्रबन्धक प्रशिक्षण संस्थान द्रोणगिरि जैसी संस्थाओं को मजबूत करना। इनकी शाखाएँ अनेक तीर्थों/स्थानों पर स्थापित कराना।
10. जैन समाज की प्रतिभाओं को सूचीबद्ध करना, यथा डॉक्टर, सी.ए., इंजीनियर, वैज्ञानिक, प्राध्यापक, शिक्षक, प्रशासक, न्यायधीश उद्योगपति, बड़े व्यापारिक घराने आदि यह सब जैन समाज की राष्ट्रीय जनगणना के माध्यम से शक्य होगा। एक बार जैन समाज की समग्र जिलेवार जनगणना होने पर अनेक हितों का साधन शक्य होगा।
11. जैन परम्परा, साहित्य एवं समाज के प्रति किये जा रहे दुष्प्रचार को रोकने हेतु म्दबलबसवचमकपं वंश्रंपदपेउ का सृजन।
12. जहाँ-जहाँ जैन चैयार (जैन पीठ) स्थापित है उनकी समस्याओं का विश्लेषण कर उन पर योग्य निष्पक्ष प्रबंधकीय कौशल से युक्त विद्वानों की नियुक्ति करना जिससे हम शासकीय योजनाओं का लाभ समाज को दिला सकें। शासन के अकादमिक पदों पर अपने निष्ठावान कर्मठ व्यक्तियों की नियुक्ति एवं उनको समर्थन देने में किया गया व्यय कई गुना होकर समाज को पुनः प्राप्त होता है।

राष्ट्रीय स्तर पर बनी समन्वय समिति यदि दृढ़ संकल्प के साथ कुछ करने की भावना से कार्य करे तो उक्त कार्यों को अंजाम दिया जा सकता है। केवल अरण्य रोदन से काम चलने वाला नहीं है। जैन समाज में न प्रतिभा की कमी है और न सामर्थ्य की।

मानव जीवन अमूल्य

मानव जीवन अमूल्य है। वस्तु जितनी मूल्यवान होती है, उसका उपयोग उसके अनुरूप करने वाला ही सच्चा ज्ञानी होता है। हमें चिन्तन करना होगा कि मानव जीवन के रूप में प्राप्त हम अपनी ऐसी अमूल्य क्षमताओं का अप्राथमिक, अनावश्यक कार्यों में दुरुपयोग और अपव्यय तो नहीं कर रहे हैं? जब तक अपनी क्षमताओं का सही उपयोग नहीं होगा, दुःख और रोग के कारणों को नहीं समझा जाएगा तब तक हमारा जीवन अमर्यादित, अनियन्त्रित, लक्ष्य-हीन, स्वच्छन्द, असंयमित होने से स्थायी स्वास्थ्य एवं समाधि को प्राप्त नहीं कर सकता। हीरे की पहचान करने वाला जौहरी होता है और पत्थर समझ दुरुपयोग करने वाला मूर्ख। हम स्वयं ईमानदारी पूर्वक निर्णय करें, हम अमूल्य मानव जीवन का उपयोग कैसे कर रहे हैं?

Er Dr Chanchal mal Chordiya.

जरूरत है केवल कुशल नेतृत्व की। हमारे समाज विपुल धन है कर्मठ युवा शक्ति है किन्तु हम उसे काम की नहीं दे पा रहे हैं। मैंने स्वयं काम किया है, नौजवानों से काम लिया है अतः जो कह रहा हूँ पूरी जिम्मेदारी से अनुभव के आधार पर विनम्रता पूर्वक कह रहा हूँ।

प्राचार्य श्री नरेन्द्रप्रकाश जी जैन समाज के निष्पक्ष, निस्पृह एवं वरिष्ठ विद्वान हैं उन्होंने जनवरी 2013 में समाज में कार्यरत संगठनों के लिए सफलता के 10 सूत्र दिये हैं। मैं उनको यहाँ अविकल रूप में उद्धृत कर रहा हूँ। समन्वय समिति सहित सभी राष्ट्रीय संस्थाओं को इस आचार संहिता के रूप में अपनाना चाहिये।

1. सदस्यगण संस्था को अपनी माँ के समान मानें। अपने मन में संस्था के प्रति वैसा ही समर्पण-भाव रखें, जैसा कोई बालक अपनी माँ के प्रति रखता है।
2. संस्था के सभी सदस्य स्वयं को एक ही परिवार का अंग समझें तथा "टीम-स्पीट" और "मिशनरी भावना" से एकजुट होकर सेवा-कार्य करें।
3. संस्था के माध्यम से समाज-हित को प्राथमिकता दें, व्यक्तिगत लाभ के लिए कार्य न करें।
4. सभी सदस्य आपसी व्यवहार में शालीनता और शिष्टाचार का निर्वाह करें। कटुतामूलक शब्द तो जिहा पर आने ही नहीं चाहिए।
5. संस्था के सदस्यों में यदि कभी कोई मतभेद हो जाए तो उसे मनभेद न बनने दें। उसे तूल न देकर आपस में बैठकर सुलझा लें।
6. कोई भी बात शिकायत के रूप में नहीं, सुझाव के रूप में प्रस्तुत करें। शिकायत सामने वाले के मन में चिढ़ पैदा कर सकती है, किन्तु सुझाव को लोग मित्रवत् ग्रहण करते हैं।
7. धर्म, नैतिकता, जीवन-मूल्य और सृजनात्मक प्रवृत्ति को प्रोत्साहित करें, नकारात्मक सोच पर तुरन्त "ब्रेक" लगाने की कोशिश करें। बुराई देखने से "बुराई" और भलाई देखने से "भलाई" बढ़ती है।
8. समाज किसी भी संस्था के कार्यों में पारदर्शिता देखना चाहता है। संस्था के कर्णधार इस दिशा में सजग रहकर सेवा करें। पारदर्शिता से संस्था की साथ बनती है। साख है तो सब कुछ है, साख नहीं तो सब राख है।
9. अन्य सभी जनसेवी संस्थाओं के साथ सम्पर्क, सहयोग और सद्भाव को विकसित करें। नेक कार्यों में छोटे-बड़े का अन्तर किसी को महसूस न होने दें।
10. संस्था का लेखा-जोखा सुरक्षित रखें और सुविधानुसार दो, पाँच या दस वर्ष पूरे होने पर "स्मारिका" अवश्य प्रकाशित करें। इससे तीन लाभ होंगे -
 - (1) सदस्यों का उत्साह बढ़ेगा।
 - (2) नई पीढ़ी को सेवा करने की प्रेरणा मिलेगी तथा
 - (3) संस्था के प्रति समाज में एक अच्छा "मैसेज" जायेगा।

सामाजिक संरचना पर आघात - जैन समाज में जातीय संगठन पहले काफी मजबूत थे भले ही उनका स्वरूप औपचारिक हो या न हो। अपनी जाति में विवाह करने की परिपाटी के कारण स्वजातीय बन्धु जल्दी-जल्दी मिलते रहते थे। परस्पर चर्चा करते थे। कमजोर की मदद करते थे किन्तु तथा कथित सुधार के नाम पर इस सुपरीक्षित मसस ज्मेजमकद्ध व्यवस्था को छिन्न भिन्न किया गया। अन्तरजातीय फिर वैश्य-वैश्य, फिर उच्च वर्ण, फिर शाकाहारी की छूट लेते लेते आज स्थिति इतनी बिगड़ने लग गई है कि मांसाहारी समाज की बेटियाँ हमारे घर बहु बनकर आ रही हैं एवं हमारे समाज की बेटियाँ मांसाहारी घरों में जा रही हैं। प्रोफेशनल लाइफ अथवा प्यार की आड़ में समाज कैसा छिन्न भिन्न हो रहा है? सामान्य श्रावक कल्पना भी नहीं कर सकता। मांसाहारी एवं जैनत्व के संस्कारों से पूर्णतः अनभिज्ञ बहू या दामाद से आप क्या अपेक्षा रखेंगे। संयुक्त परिवार नौकरी की मजबूरी में टूटें किन्तु अब तो समाज का अस्तित्व ही समाप्त हो रहा है। पहले गाँव से पलायन कारण गाँव के मंदिर उजड़ गये। अब नगरों की कई कालोनियों के मन्दिरों से युवा नदारत हैं। कुछ तो नौकरी हेतु विदेश या महानगर चले गये, जो बचे वे अर्थोपार्जन की आपा-धापी में लगे हैं। भदैया या दशलक्षणी जैनों की तादाद बढ़ रही है। अनन्त चतुर्दशी को देश का हर मन्दिर छोटा पड़ जाता है लेकिन आप चिन्ता न करें वह दिन दूर नहीं जब लोगों को नववर्ष या क्रिसमस ही याद रहेंगे दशलक्षण या अनन्त चतुर्दशी नहीं।

किन्तु इन समस्याओं का समाधान राष्ट्रीय स्तर पर नहीं क्षेत्रीय स्तर पर ही होगा। हर कालोनी या गाँव के बुजुर्ग को युवाओं को स्नेह एवं अपनत्व देना होगा। भले पूजा का काम 2 घंटे से घटाकर 1 घंटा कर लें एवं 1 घंटा युवाओं के साथ मेल-जोल बढ़ाकर परिवारों में जाकर जीवन्त सम्पर्क रखने में खर्च करना समाज के लिये ज्यादा उपयोगी होगा। पुराने जमाने के लोग शादी योग्य युवाओं की चिन्ता कर उनके योग्य जीवन साथी चुनने में मदद करते थे इस दायित्व को उन्हें निभाना होगा केवल परिचय सम्मेलन के भरोसे इस काम को छोड़ना उचित नहीं।

यह काम कोई राष्ट्रीय संगठन नहीं कर सकता यह तो हर स्थानीय समाज के मुखिया, बुजुर्ग या स्थानीय नेतृत्व को करना होगा। यह सबसे ज्यादा जरूरी है। यदि समाज ही नहीं होगा तो फिर बाकी सब बात किसके लिए? बच्चों को संस्कारित करने, समाज से जोड़ने को सर्वोच्च प्राथमिकता दें।

डॉ. अनुपम जैन 9425053822

anupamjain3@rediffmail.com

Our Generation ?

Checking out at the store, the young cashier suggested to the older woman that she should bring her own shopping bags because plastic bags weren't good for the environment. The woman apologized & explained, "We didn't have this green thing back in my earlier days." The cashier responded, "That's our problem today. Your generation did not care enough to save our environment for future generations." She was right -- our generation didn't have the green thing in its day.

Back then, we returned milk bottles, pop bottles & beer bottles to the store. The store sent them back to the plant to be washed, sterilized & refilled, so they could use the same bottles over & over. Yes, they really were recycling. We refilled writing pens with ink instead of buying a new pen; and we replaced the razor blades in a razor instead of throwing away the whole razor just because the blade got dull. But, we didn't have the green thing back in our day.

We walked up the stairs, because we didn't have an escalator in every shop & office building. We walked to the grocery store & didn't climb into a 300-horsepower machine every time we had to go two blocks. But, she was right. We didn't have the green thing in our day.

Back then, we washed the baby's nappies because we didn't have the throw-away kind. We dried clothes on a line, not in an 'energy gobbling machine burning up 2KW, wind & solar power really did dry our clothes back in our early days. Kids got hand-me-down clothes from their brothers or sisters, not always brand-new clothing. But, that young lady is right. We didn't have the green thing back in our day.

Back then, we had one TV, or radio, in the house -- not a TV in every room. And, the TV had a small screen the size of a handkerchief (remember them?), not a screen the size of the county of Yorkshire. In the kitchen, we blended & stirred by hand because we didn't have electric machines to do everything for us. When we packaged a fragile item to send in the post, we used wadded up old newspapers to cushion it, not Styrofoam or plastic bubble wrap. Back then, we didn't fire up an engine & burn petrol just to cut the lawn. We used a push mower that ran on human power. We exercised by working so we didn't need to go to a health club to run on treadmills that operate on electricity. But, she's right. We didn't have the green thing back then.

We drank water from a fountain or a tap when we were thirsty instead of demanding a plastic bottle flown in from another country. We accepted that a lot of food was seasonal & didn't expect that to be bucked by flying it thousands of air miles around the world. We actually cooked food that didn't come out of a packet, tin or plastic wrap & we could even wash our own vegetables & chop our own salad. But, we didn't have the green thing back then.

Back then, people took the tram or a bus & kids rode their bikes to school or walked instead of turning their mothers into a 24-hour taxi service. We had one electrical outlet in a room, not an entire bank of sockets to power a dozen appliances. And we didn't need a computerized gadget to receive a signal beamed from satellites 2,000 miles out in space in order to find the nearest pizza joint. But, isn't it sad the current generation laments how wasteful we old folks were just because we didn't have the green thing back then?

"Do you know the difference between education and experience? Education is when you read the fine print; experience is what you get when you don't."

Dr. Er. Prakash Barjatia Pune, 09850630326

Free Membership of Jain Engineers' Society

For Noble cause join Jain Engineers Society . Get free copy of this news letter every month .All sect of Jain Engineers and Diploma Holders can apply on line at www.jainengineerssociety.com or post your application giving Name, Fathers name, spouse name, DOB, and full local address and permanent address with phone and E mail. You can open local Chapters in your City / Town, contact Secretary General JES Foundation atjainengineers@eth.net or post to 144 Kanchan Bag Indore 452002

Statement of Ownership and other particulars as required under Rule 8 of the Registration of Newspaper (Central) Rules, 1956

Title of newspaper	Jain Engineers' Society News Letter
Periodicity of the Publication	Monthly
Language in which it Published	Hindi and English
Place of publication	Nirmal Graphics Press, 340, Nayapura, Indore (M.P.)
Publisher's name	Rajendra Singh Jain
Nationality	Indian
Address	144, Kanchan Bagh Indore (M.P.)
Name and address of individual Who own the newspaper and partners or shareholders holding more than percent of the total Capital.	Rajendra Singh Jain 144, Kanchan Bagh Indore (M.P.)

I, Rajendra Singh Jain, hereby declare that the particulars given above are to the best of my knowledge and belief.

Rajendra Singh Jain, Indore

Indore, March, 2013

Signature of Publisher

Answer of Puzzle Point # 23 : "Half Century"

Puzzle Point # 23: Put numbers from 1 to 6 in below equation so that it becomes true. $((_ + _) - _) \times _ = _ \times _ = 50$

(Perform each maths operation in given order, from left to right, e.g. $(1+2) \times 3 = 9$)

Answer : $((2 + 4) - 1) \times 6 = 3 \times 5 = 50$ (It has multiple solutions. Only one solution is given here.)

Correct answers are received from following participants.

Puzzle Point # 23 : Names are displayed in order of answer received.

Sr. No.	Name of Participants	Global ID No.	City
1	Er. Manoj Patni	101909	Aurangabad
2	Er. ML Nagori	100122	Indore
3	Er. Suresh Kasliwal	101269	Bhopal
4	Er. Padam Modi	102327	Bhopal
5	Er. Vaibhav Kumar Jain	101716	Indore
6	Er. Sanmatilal Jain	101753	Indore
7	Er. Vipin Barjatya	102338	Bhopal
8	Er. Pawan Kumar Goyal	101265	Bhopal
9	Er. Prashant Shah	101092	Bharuch

Puzzle Point # 24

Date : 20/03/2013

Jain Engineers Society News

Puzzle Master : Er. M P Shah, GNFC, Bharuch, Gujarat.

Your turn to name

Can you get sum 1000 by using eight times number 8 and sign of of addition only ?

Send answer to cmpshah@gmail.com (B4 07/04/13)

Blood Pressure -

Recently a 55 year old lady died due to brain hemorrhage. Her mistake???

She stopped on her own BP medicine against advise from doctors. Unmanaged BP is very dangerous rather fatal.

Only thing possible is first avoid having BP by regularly indulging in exercise, sexercise (if married), relaxation,

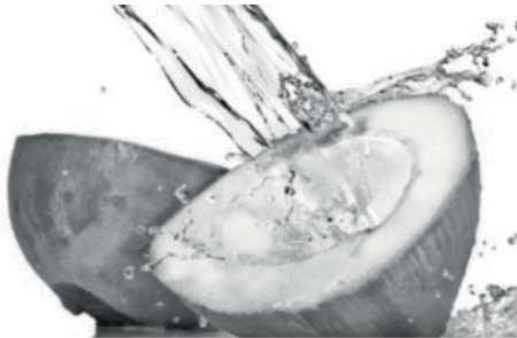
picnic in nature, right food and right life style. But if u ever get BP then continue to take medicine

but to keep it under control and to be in low dosage use following instructions. I repeat : never ever stop medicine of BP

thyroid, psychiatry etc without doctor's advise and avoid severe health hazard. Besides below

given advise also avoid tamasik items and activities (liquor, tobacco, anger, worries, fear of govt authority due to law breaking activities) etc.. Very important is do not eat after 7 pm. heavy food.

10 pill-free ways to keep BP in check



Here are 10 pill-free ways to keep your blood pressure in check this summer

Drink coconut water

This mild tropical drink can lower blood pressure as much as 12 points for 71 per cent of people. Coconut water is packed with 1,500 mg of potassium per 20-ounce serving. This mineral helps calm the entire central nervous system, preventing artery-damaging blood pressure surges when life gets hectic. Look for coconut water in grocery stores and whole foods stores.

Season with sesame oil

The oil's healthy polyunsaturated fatty acids and unique sesamin compound work together to relax blood vessel walls, preventing pressure spikes. Cook your meals in sesame oil or sprinkle them on rice or salad.

Cook with cardamom

When people suffering from hypertension add 1/2 teaspoon of cardamom to their daily diets, it helps normalise their blood pressure in as little as 12 weeks. Cardamom is a slightly citrusy flavoured spice, which is packed with plant compounds that keep the muscles of your heart and arteries

relaxed, so pressure surges are less likely to occur.

Drink tea generously

Despite all the fuss around green tea, black tea is far more beneficial, says a recent study. They are, after all, made from the leaves of the same plant and contain the same artery-relaxing antioxidants, which are essential. For optimum results, dunk the tea bag up and down a few times instead of just letting it quietly steep. Sip 36 ounces of tea daily (three big mugs), and you'll slash your risk of hypertension by 65 per cent.

See more green

Looking at a scenic tranquil picture can lower your blood pressure as much as nine per cent. Looking at nature increases your brain's production of soothing alpha-waves that calm your central nervous system and clamp down the production of the pressureraising stress hormone cortisol. Hanging a beautiful nature photo in your room or opening the blinds — if you're lucky enough to have a soothing view — also work.

Sit straight

There are nerves in your neck that send calming messages to your brain and slouching squishes the vertebrae and discs in your neck, pinching those delicate nerves and hindering their function. When you slouch and sit, it ups your blood pressure by as much as 16 per cent.

Stock up on potatoes

According to another research, savouring a potato every day (as long as you eat it mashed, boiled or baked — not fried) helps 81 per cent of people get their blood pressure under control (and with just half their usual prescription meds).

Tubers are packed with potassium, chlorogenic acid and tryptophan, and these compounds work hand-in-hand to relax and open the blood vessels that nourish your heart. For top-notch blood pressure control, eat the skin. That is where most of the potato's nutrients are stored.

Take deep breaths

Breathing slowly and deeply, taking 10 relaxed breaths per minute, instead of the more common 16, helps women slash 14 points off their blood pressure in one month. Calm breathing stalls production of stress hormones and that's essential for keeping arteries relaxed and blood pressure in check.

Ditch 'low-fat' food

The problem with processed foods that claim are low fat or fat-free is that in order to give them a decent texture and taste, manufacturers pack them with sugar, which is a potent, high blood pressure trigger. When your blood sugar surges, it causes damaging inflammation inside your blood vessels, escalating the build-up of the arteries thickening plaque.

Alok Tholiya , Mumbai.9324225699
athiliya@gmail.com

इस पत्र में प्रकाशित समस्त लेखों, संकलन एवं विचारों के लिए लेखक/प्रेषक/संकलनकर्ता स्वयं उत्तरदायी है, सम्पादक एवं सम्पादक मण्डल का उनसे सहमत होना आवश्यक नहीं है। पत्रव्यवहार के लिए पता— जैन इंजीनियर्स सोसायटी, मनोप्रेम 144, कंचन बाग, इन्दौर 452002 भारत
फोन: 0731-3044602 E-mail-jainengineers@eth.net, Website- www.jainengineerssociety.com

BOOK-POST
PRINTED MATTER

RNI : MPBIL/2004/13588
डाक पंजी. क्रं आयडीसी/द्विजीन/1130/2013-15

TO,

If undelivered, please return to :

Jain Engineers' Society, 144, Kanchan Bagh, Indore 452001 (M.P.)

Owned & Published by Rajendra Singh Jain From 144, Kanchan Bagh, Indore (M.P.) & Printed by : Akruiti Graphics, 17, Adarsh Bijashan Nagar, Indore
Editor - Er. Rajendra Singh Jain