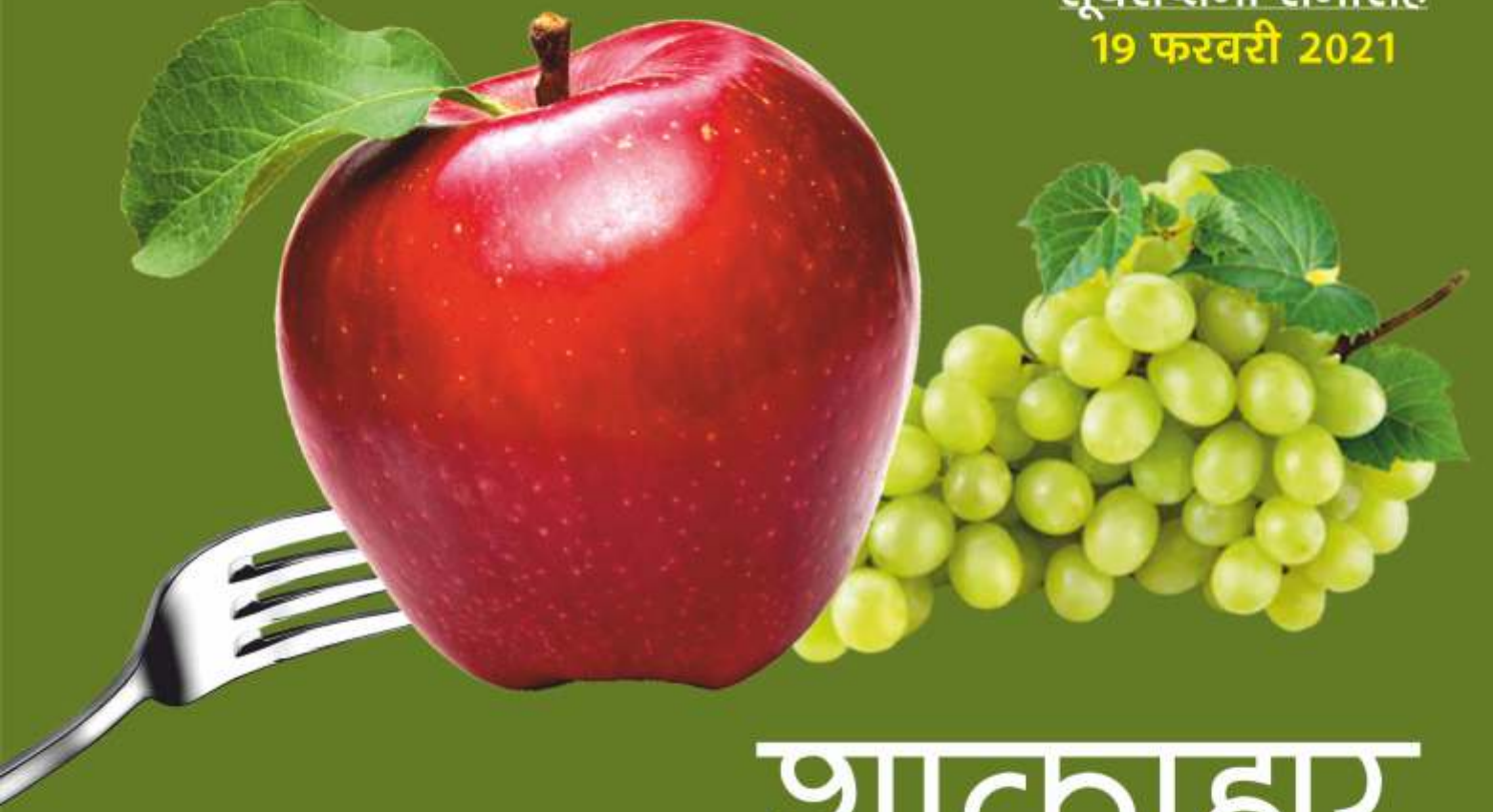


जयपुर

माहेश्वरी पत्रिका

वर्ष 11 | अंक 8 | जनवरी 2021 | मूल्य 10 रु.

सूर्यसप्तमी समारोह
19 फरवरी 2021



शाकाहार शक्ति!

श्री माहेश्वरी डायग्नोस्टिक सेन्टर निर्माण के लिए आर्थिक सहयोग



श्री ज्योति कुमार एवं
श्रीमती इन्दु माहेश्वरी
द्वारा 35 लाख रु.
का आर्थिक सहयोग प्रदत्त



मणिसर परिवार द्वारा
स्व. गोपीचन्द जी एवं
पंकज जी मणिसर की
स्मृति में 25 लाख रु.
का सहयोग।



श्री सुरेन्द्र जी-
श्याम जी बजाज
द्वारा 15 लाख रु.
का सहयोग।



माहेश्वरी चाय

आपके कप की चाय

ताजगी भरा अहसास...
हर कप के साथ

आसाम के
बागानों की
चुनिंदा चाय



VOCAL
FOR
LOCAL

स्थापित 1961

माहेश्वरी टी कम्पनी प्रा. लि.

नाहरगढ़ रोड, चांदपोल बाजार, जयपुर (राज.) फोन : 0141-2740919, 2312723
E-mail : contact@maheshwaritea.com • www.maheshwaritea.com

माहेश्वरी चाय
के अलावा
अन्य कोई उत्पाद
हमारी कम्पनी का
नहीं है।

नकली पैकिंग एवं मिलते-जुलते नाम से सावधान !!!



A Multi-Cuisine
CAFE & RESTAURANT



**Live Chaat
Counter**

**FREE HOME
DELIVERY**

Fresh Food with New Taste

Kitty Party • Birthday Party • Anniversary Party

**Chaat • Drinks • Soda Shikanji • Fast Food • Mexican
Chinese • South Indian • North Indian • Continental & Much More**

Order Food On

SWIGGY zomato
magicpin dineout

Devendra Jhwar
+91 9829054556

Arpit Jhwar
+91 9660037210



**Opp. Metro Pillar No. 100,
New Sanganer Road,
Sodala, Jaipur.**

D.P. Biyani

J B Jewellers

Manglam Jewellers

The Name of Divine Jewellery



***Deals in: Mfg. & Wholesaler of
Diamond Jewellery,
Available Certified Diamonds
& Precious Stones***



***Note:- Also Deals in
Kundan Meena Jewellery***

329. F-5, Lalaniyon Ka Chowk, Gopal Ji Ka Rasta, Johari Bazar, Jaipur- 302003
(O) 0141-2560108, (M) 9414042208 E-Mail : jbjewellersjaipur@gmail.com



शाकाहारी ही शक्तिमान है!

रोटी, कपड़ा और मकान मनुष्य की मूलभूत आवश्यकताएँ हैं। इनमें रोटी यानी भोजन सबसे अधिक महत्वपूर्ण है, क्योंकि इसके बिना मनुष्य बहुत दिनों तक जीवित नहीं रह सकता। मनुष्य सारी मेहनत रोटी के लिए ही करता है। रोटी की ओर से निश्चित होने के बाद उसका ध्यान अन्य सुविधाओं की ओर जाता है। बात भोजन की करें, तो मनुष्य क्या खाता है और उसे क्या खाना चाहिए, ये बहुत महत्वपूर्ण हैं। दुनिया में मुख्य रूप से दो तरह के भोजन प्रचलित हैं शाकाहार और मांसाहार। शाकाहार में शाक-सब्जियों और मांसाहार में अनेक तरह के पशु-पक्षी, मछलियों, अंडों को खाया जाता है।



प्रदीप बाहेती

किसी का भी खान-पान उसकी व्यक्तिगत पसंद पर निर्भर होता है। मांसाहारी लोग शाक-सब्जियाँ फिर भी खा लेते हैं, लेकिन पूर्ण रूप से शाकाहारी व्यक्ति मांस को खाना तो दूर, उसे हाथ भी नहीं लगाता। शाकाहार और मांसाहार को लेकर पिछले कुछ वर्षों से दुनिया भर में बहस छिड़ी हुई है। दोनों ही अपनी श्रेष्ठता व लोकप्रियता के पक्ष में तरह-तरह के दावे करते हैं। ये दावे तो अपनी जगह हैं, लेकिन इस बात से इंकार नहीं किया जा सकता कि दुनिया में शाकाहारियों की संख्या तेजी से बढ़ रही है। अनेक मांसाहारी लोग शाकाहारी बन गए हैं। दुनिया भर में शाकाहार को बढ़ावा देने वाली अनेक संस्थाएँ उसके प्रचार-प्रसार के लिए आगे आ गई हैं। इस प्रचार-प्रसार का यह लाभ हुआ है कि जो लोग यह मानते थे कि प्रोटीन व अन्य पोषक तत्व सिर्फ मांसाहार में मिल सकते हैं, शाकाहार में नहीं। उनकी यह धारणा अब बदलने लगी है, बहुतों की बदल भी गई है और वे मांसाहार को तिलांजलि देकर शाकाहारी हो गए हैं।

यहाँ यह स्पष्ट करना भी जरूरी है कि हमारा तात्पर्य मांसाहार की निंदा करना नहीं है। हमारा अभिप्राय लोगों को शाकाहार के गुण व महत्व से परिचित कराना है कि शाकाहार किसी से कम नहीं है। शाकाहारी व्यक्ति शक्ति, ऊर्जा, बुद्धि हर प्रकार से सम्पन्न होता है। यहाँ तक कि आधुनिक विज्ञान ने भी शाकाहार की श्रेष्ठता निर्विवाद सिद्ध कर दी है।

भारतीय संस्कृति शाकाहार को शक्ति पुंज मानती है। यजुर्वेद में ऋषिगण कहते हैं कि शाकी शक्तिमान, अर्थात् जो शाकाहारी है, वही शक्तिमान है। यह विशेषांक शाकाहार पर आधारित है। इसमें विषय विशेषज्ञों ने यह बताया है कि दुनिया में शाकाहारियों की संख्या तेजी से बढ़ रही है। ऐसे लोगों की संख्या भी काफी बढ़ रही है, जो कभी मांसाहारी थे परन्तु अब शाकाहारी हो गये हैं। ये परिवर्तन एक सुखद परिवर्तन है। शाकाहार का सबसे बड़ा लाभ यह भी है कि इससे पर्यावरण सुरक्षित रहता है, जबकि मांसाहार पर्यावरण को नुकसान पहुंचाता है।

हमें संकल्प लेना चाहिए कि हम शाकाहार का अधिक से अधिक प्रचार-प्रसार करें। उसे अपनाएँ और दूसरों को भी अपनाने की प्रेरणा दें।

गणतंत्र दिवस की हार्दिक शुभकामनाओं सहित...



स्वाद की बात - सेहत के साथ

Another step forward...



with the blessings of
Lt. Shree Hanumant Mantri & Lt. Shree Kumbha Mantri
the inspiration behind our success

AGMARK

Since 1974 ®

Gangaur



बेसन, आटा, दलिया, मैदा, सूजी, मसाले, तेल, दालें, चीनी, चाय की पत्ती, बूटा, पोहा एवं साबुदाना

बाजरा उत्पाद

बाजरा आटा, चूरमा आटा, दाल बाजरा खीचड़ा



जौ उत्पाद

जौ आटा, जौ दलिया (राबड़ी), जौ घाट (गुली), मिठसी आटा, हाइब्रिटीज आटा



मक्का उत्पाद

मक्का आटा, मक्का दलिया



**पोहा, साबुदाना एवं
खमन इंस्टेंट मिक्स**



दालें

राजमा, काबुली चना, मोसमी चना, बोल्ले चना दाल, अरहर दाल, उड़द दाल, मसूर दाल, मूंग दाल, चोला दाल, मोठ



एमपी शरबती गेहूँ आटा एवं दलिया



खाद्य तेल

कच्ची धानी सरसों, टिफाइड मूंगफली एवं सोयाबीन तेल



मैदा - सूजी



चना उत्पाद

बारीक, मोठिया, सुपर फाइन बेसन



मसाले

मिर्च-हल्दी-धनिया पाउडर, टाई, जीरा



अन्य उत्पाद

मूंग आटा, चावल आटा, उड़द आटा, चीनी, चाय पत्ती, बूटा



**नव वर्ष में गणगौर वैल्यू स्टोर का हिस्सा बनें और
नई व्यापारिक संभावनाओं के साथ 2021 की शुरुआत करें!**
आवेदन प्रक्रिया के लिए +91 93141 71713 पर व्हाट्सएप्प से 'Hi' भेजें।



गणगौर वैल्यू स्टोर का हिस्सा बनने पर
आपके पास होगा बेहतरीन प्रोडक्ट रेन्ज,
स्थानीय याहकों को आपकी शीप से
ऑनलाइन ऑर्डर की सुविधा,
साथ ही हमारी अनुभवी टीम का साथ...

SCAN & BUY



Follow us for latest updates!
f t i p
@gangaurproducts



License No: 12218028000474



MANTRI FOOD INDUSTRIES

Plot No. G/1-458(C), Behind Priya Dharma Kanta, Shiva Hotel Road, Road No. 12, V.K.I. Area, Jaipur (Raj.)
visit online store www.gangaurproducts.com

जीवन रहते रक्तदान, मरणोपरान्त नेत्रदान-देहदान



जयपुर माहेश्वरी पत्रिका

JAIPUR MAHESHWARI PATRIKA

प्रशासनिक कार्यालय : सुनील तल, एम.पी.एस. इंटरनेशनल स्कूल, निलक नगर, जयपुर
पंजीकृत कार्यालय : श्री माहेश्वरी भवन, सिंधी जी का रास्ता, चौड़ा रास्ता, जयपुर
Email : shrimaheshwarisamajjaipur@gmail.com
jmpatrika@gmail.com
Website : www.maheshwarisamajjaipur.com

स्वास्थ्य ही जीवन की सबसे बड़ी संपत्ति एवं बहुमूल्य उपहार

विशेषांक प्रस्तुति :

चन्द्रमोहन शारदा

सलाहकार :

रमेश चन्द जाखोटिया

(संगठन मंत्री)

बृजमोहन बाहेंती

संध्या चितलांग्या

राजेंद्र गट्टानी

जयकृष्ण पटवारी

प्रबन्ध सम्पादक :

सुनील अजमेरा (सालभोज्य नगर)

सह-प्रबन्ध सम्पादक :

विनोद अजमेरा

सह-सम्पादक :

सी.ए. राजकुमार गट्टानी

सी.ए. दिलीप सारडा

निरंजन राठी

सतीश नागौरी (संगठनवाचक)

किशन स्वरूप कालानी

रमेश सोडानी

पंकज काबरा

प्रवीण भूतडा

पंकज चितलांग्या

सम्पादकीय टीम :

सुनील कुमार नौगजा

सुभाष काबरा

द्वारका प्रसाद तापड़िया

कमल किशोर मुंदडा

बालकृष्ण जाजू 'बालक'

सी.ए. वरूण धूत

महेश अजमेरा

विज्ञापन समन्वयक :

श्रीकिशन अजमेरा

रामकृष्ण बागला

विज्ञापन सह-संयोजक :

नवलकिशोर माहेश्वरी (संगठनवाचक)

अंकुर बल्लभ चितलांगिया

विज्ञापन संकलन टीम :

देवेन्द्र झंवर, गोपाल तामडी

जयकुमार चांडक

सी.ए. योगेश जाजू

अरविन्द आगोवाल

अमित चांडक, डॉ. रमेश मालू

साज-सज्जा

कैलाश प्रजापत

आधार : दैनिक भास्कर, रावभवन पत्रिका

गोपाल लाल मालपानी-महामंत्री द्वारा श्री माहेश्वरी समाज, जयपुर के लिए प्रकाशक व मुद्रक



गोपाल लाल मालपानी

महामंत्री



सतीश कुमार सारडा

प्रचार मंत्री



रामदास कोट्यारी

संपादक

जिस

तरह का जीवन हम जीते हैं हमारी जीवन शैली भी वैसी ही बन जाती है। अच्छे एवं निरोगी जीवन के लिए हमारी दिनचर्या का अहम रोल है।

हमारे पूर्वज सामान्य सा जीवन व्यतीत करके एवं सीमित आर्थिक साधनों के बावजूद न केवल निरोगी एवं दीर्घायु जीवन जीते थे वरन् परिवार के सभी सदस्यों को अपनी दिनचर्या एवं आचरण से अच्छी जीवन शैली के लिए प्रेरित करते थे। उनकी एक निश्चित दिनचर्या होती थी। खान-पान, सोना-जागना, संतुलित बोलना एवं संयमित जीवन जीना उनकी दिनचर्या में शामिल था। सुबह जल्दी उठकर तैयार होना, पूजा करना, काम पर जाना तथा शाम को घर आकर परिवार के साथ-समय व्यतीत करना उनकी प्राथमिकता थी। नाश्ते में नमक अजवाइन के परांठे पर मक्खन की डली रख कर खाने वाले भारतीय हमेशा निरोगी रहते थे। स्कूल जाने से पहले बच्चे सुबह-सुबह नाश्ते में दो बिरिकट या ब्रेड नहीं खाते थे वरन् ताजा दूध पीने के अलावा, टिफिन में ताजा रोटी एवं सब्जी लेकर स्कूल जाते थे।

पाश्चात्य सभ्यता के अधानुकरण के कारण अब पार्टी, डिस्को, घर से बाहर डिनर इत्यादि के चलन सामने आये हैं। लोग, खासकर युवा पीढ़ी पहले की जीवन पद्धति से तंग आ चुकी है। पूर्वजों द्वारा व्यतीत जीवन उन्हें समय की बर्बादी लगने लगा। खानपान में भी लोग अब दाल, चावल, रोटी-सब्जी दही, छाछ से उकता कर पिज्जा बर्गर, चाइनीज, इटालियन खानों एवं कोल्डड्रिंक्स को पसंद करने लगे हैं। दूध-दही की संस्कृति अब युवाओं के लिए कल की बात हो गई है एवं इनकी जगह विदेशी कम्पनियों के फास्ट फूड ने अपनी जगह बना ली है। खिचड़ी का स्वाद व लस्सी की मिठास हमारी थाली से लुप्त होती जा रही है। देशी घी का चूरमा, दाल, बाटी, मक्के-बाजरे की रोटी व सरसों का साग भी अब कभी-कभार ही देखने को मिलता है।

जीवन शैली में बदलाव का कारण था गृहणियों का रसोई के साथ-साथ आर्थिक मोर्चा संभालना। संयुक्त परिवार की जगह एकाकी परिवारों में बढ़ोतरी भी इसका कारण रहा। लम्बी भोजन विधियों और सुबह शाम रसोई में बिताने से गृहणी उकताने लगी तो "ब्रेड" घरों में आई। रिफाईन्ड मैदा और बैकिंग पाऊडर का उपभोग बढ़ा। केक, मैगी, आइस्क्रीम, बिरिकट, जैम, कस्टर्ड आदि के जरिये कई खाद्य रंगों, इमल्सीफायर, प्रिजर्वेटिव्स आदि के रूप में कई रसायन हम उदरस्थ करने लगे। भोजन में रेश और पोषक तत्वों की भारी कमी आने लगी। बच्चे-बड़े अन्य आकर्षणों के चलते दूध पीने से कतराने लगे। ऐसे आहार का चलन बढ़ गया जो कि भारतीय मौसम के बहुत अनुकूल न था। भारत की जलवायु के अनुसार जीवन शैली छोड़ पाश्चात्य जीवन शैली को अपनाकर न केवल हम अपना अहित कर रहे हैं वरन् रोगों को भी आमंत्रण दे रहे हैं। आपका स्वास्थ्य अच्छा है या खराब इसके जिम्मेदार आप स्वयं ही हैं।

हम सभी जानते हैं कि हमारे शरीर के लिये दिनचर्या का महत्वपूर्ण स्रोत भोजन है और भोजन का हमारी सेहत से बड़ा गहरा संबंध है। सही मात्रा में सही समय पर सात्विक एवं पोषक तत्वों से भरपूर भोजन करने से ही हमारा जीवन स्वस्थ रह सकता है। हमें यह नहीं भूलना चाहिए कि एक निरोगी एवं स्वस्थ व्यक्ति ही दुनिया में सबसे ज्यादा अमीर होता है। आपके स्वास्थ्य का ध्यान आपसे ज्यादा कोई भी नहीं रख सकता। स्वस्थ व्यक्ति ही जीवन के लक्ष्यों को आसानी से हासिल कर सफलता के पथ पर अग्रसर हो सकता है।

आपका जीवन हमेशा निरोगी रहे, इसी को ध्यान में रखते हुए यह 'शाकाहार शक्ति' विशेषांक आपके एवं आपके परिवार के लिए उपयोगी/संग्रहणीय रहेगा।

इसी आशा के साथ.....

रामदास कोट्यारी

-संपादक



**Dr. B. L. Maheshwari
& Vatsal Maheshwari**

AQUAPROOF GROUP

AN ISO 9001: 2015 * ISO 14001: 2004 * OHSAS 18001: 2007 COMPANY

REPAIRING PRODUCTS

Aqua Bond Repair



Rust Kleen

Krack-X

Super Bond Repair



Krack Fill

**SuperFine
MicroConcrete**

- ✪ Waterproofing
- ✪ Concrete Protection
- ✪ Plaster & Putty
- ✪ Tile & Stone Care

- ✪ Repairing Products
- ✪ Sealant
- ✪ Water Repellent
- ✪ Industrial Floors

- ✪ Industrial Grouts
- ✪ Admixture
- ✪ Coatings
- ✪ Epoxy
- ✪ Home Care Products

Manufacturing Plants :

- ★ Kalol (Baroda), Gujarat ★ Rajim (Raipur), Chhattisgarh
- ★ Raila (Bhilwara), Rajasthan ★ Alwar, Rajasthan ★ Ranchi, Jharkhand

AQUAPROOF
Quality Building Material Solutions

Corporate Office: 601, Corporate Arena, Off Aarey Piramal Cross Rd, Goregaon (W), Mumbai - 400062

Tel: 022-28782493/95 **Email:** info@aquaproofindia.com

Website: www.aquaproofindia.com

Facebook: www.facebook.com/aquaproofindia



PHONE YOUR MOBILE PHONE CAMERA & SCAN QR OR QR SCANNER APP

दुनियाभर में मशीनों की शक्ति 'हॉर्स पॉवर' से नापी जाती है, हॉर्स पॉवर यानी अश्व शक्ति। महाराणा प्रताप का चेतक तो अपनी शक्ति के कारण अमर हो गया।

शाकाहार अतिथि

सर्वगुण सम्पन्न है शाकाहार

स्वास्थ्य को धन से बढ़कर माना गया है। धन यदि चला जाए, तो दोबारा आ सकता है, लेकिन यदि आपने स्वास्थ्य गंवा दिया तो वह दोबारा नहीं मिल पाता। लोग इस बात को समझते भी हैं, लेकिन फिर भी वे खान-पान को लेकर बहुत लापरवाही बरतते हैं। क्या खाना चाहिए, कितना खाना चाहिए, कब खाना चाहिए, इस पर वह ध्यान नहीं देते। शाकाहार और मांसाहार को लेकर भी तुलना चलती रहती है। देखने में आता है कि मांसाहारी व्यक्ति अपने को 'सुपीरियर' समझता है। इसी कारण वह शाकाहार को घास-फूस बताते हुए यह कहने से भी नहीं चूकता कि शाकाहार में पौष्टिकता का अभाव रहता है।

खान-पान व्यक्ति की अपनी खुद की रुचि होती है। वह क्या खाए, क्या पिए, उस पर यह बंदिश नहीं लगाई जा सकती। उसे छूट है कि वह कुछ भी खाए-पिए। मेरा मकसद मांसाहार को बुरा बताना नहीं है, बल्कि मेरा विरोध तो इस बात को लेकर है कि मांसाहारी व्यक्ति शाकाहारियों का मखौल उड़ाता है, वह कहता है कि शाकाहार से शक्ति, ऊर्जा नहीं प्राप्त की जा सकती। मैं इस बात का इसलिए पुरजोर विरोध करता हूँ कि मैं करीब चार दशक तक शाकाहार व्यवसाय से जुड़ा रहा हूँ। इस दौरान मेरे संपर्क में ऐसे अनेक लोग आए, जो शुद्ध शाकाहारी होने के बावजूद शक्ति व स्फूर्ति में किसी तरह कम नहीं थे।

शाकाहार तो शक्ति का खजाना है। यह एक ऐसा खजाना है, कि शाकाहारी व्यक्ति से बीमारियाँ कोसों दूर रहती हैं। यह कहावत तो सभी ने सुनी होगी कि "एक सेव रोज खाइए, डॉक्टर को दूर रखिए।" यानी रोज एक सेव खाने वाले को डॉक्टर की जरूरत नहीं पड़ेगी। शाक-सब्जियाँ, देसी मसाले, मेवे आदि में प्रोटीन प्रचुरता से पाया जाता है। बादाम, चना, मूंगफली, सोयाबीन आदि में मांस से अधिक प्रोटीन होती है।

गाय और अश्व शाकाहार के सर्वोत्तम उदाहरण हैं। दोनों ही शाकाहारी हैं। गाय का दूध, घी हमें शक्तिवान बनाता है। अश्व तो अपने आप में शक्ति का प्रतीक है। दुनियाभर में मशीनों की शक्ति 'हॉर्स पॉवर' से नापी जाती है, हॉर्स पॉवर यानी अश्व शक्ति। महाराणा प्रताप का चेतक तो अपनी शक्ति के कारण अमर हो गया।

पिछले करीब दो दशकों से दुनिया भर में शाकाहार का चलन बढ़ा है। अनेक देशों में शाकाहारियों की संख्या तेजी से बढ़ी है और बढ़ती जा रही है। यह अचानक नहीं हुआ। शाकाहार के गुणों ने उन्हें प्रभावित किया, इसलिए शाकाहार एक आंदोलन बन गया। जयपुर के रिवाल्विंग रेस्त्राँ ओम टॉवर में तो शाकाहार शोध संस्थान खुला हुआ है। इसमें देशी-विदेशी लोग शाकाहार से संबंधित ज्ञान प्राप्त करते हैं।

दुनियाभर के शाकाहार विशेषज्ञों का मानना है कि शाकाहार पूर्ण आहार है। शाक-सब्जियों में प्रोटीन के भंडार छिपे हुए हैं। यही कारण है कि अनेक मांसाहारी लोग शाकाहार की ओर लौट रहे हैं। शाकाहार वास्तव में सर्वगुण सम्पन्न है।



प्रभु मांधना

- हंसमुख व मिलनसार व्यक्तित्व।
- जवाहरात व्यवसाय व प्रसिद्ध शाकाहारी रेस्टोरेन्ट 'चाणक्य' का सफल संचालन।
- रोटरी क्लब (जयपुर राउण्ड टाउन) के चार्टर्ड प्रेसीडेन्ट।
- केशव विद्यापीठ को सराहनीय सेवाएं।
- महेश अस्पताल के संस्थापकों में।
- मोनीलेक अस्पताल का 20 वर्षों तक संचालन।



ज्योति हॉस्पिटल

मल्टी स्पेशियलिटी हॉस्पिटल



विश्वकर्मा पुलिस थाने के पास, रोड़ नं.- 4, सीकर रोड़, जयपुर - 13

24X7 Helpline 9024490244, 7821008174



डॉ. जे. पी. माहेश्वरी

MS Ortho(SMS Medical College)

जोड़ प्रत्यारोपण, आर्थ्रोस्कोपी एवं जटिल ट्रोमा विशेषज्ञ

22 वर्षों का अनुभव

एम्स दिल्ली से विशेष प्रशिक्षण (जोड़ प्रत्यारोपण)

CEMAST मुम्बई (घुटनें की आर्थ्रोस्कोपी)

KEM मुम्बई (कन्धों की आर्थ्रोस्कोपी)



MRI

सरकारी
दरों पर

CT SCAN
की सुविधा

माहेश्वरी परिवार के लिए विशेष छूट

क्यों चुने हमें ?

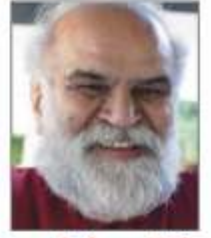
- डॉ. जे.पी. माहेश्वरी का लम्बा अनुभव (20+ Years)
- पूर्व में किये गये ऑपरेशनों के बढ़िया परिणाम
- उत्कृष्ट फिजियोथैरेपी सेवाएं
- मॉड्यूलर ऑपरेशन थियेटर
- सर्जिकल आई सी यू
- अनुभवी जोड़ प्रत्यारोपण टीम
- स्टर्लाइट यूनिट (संक्रमण के न्यूनतम अवसर)



SIDDIH

सरकारी एवं अर्द्धसरकारी व प्रमुख इन्ड्योरेन्स कम्पनी, CGHS (केन्द्रीय कर्मचारी)
ECHS (भूतपूर्व सैनिक) Railway (रेलवे कर्मचारी), अमूल डेयरी, पायस डेयरी,
पेंशनर्स सरकारी, आयुष्मान भारत (भामाशाह कार्ड धारक) कम्पनियों से अधिकृत

हर देश और संस्कृति में साधारण बुराईयों के उदाहरण मिलते हैं, मनुष्य का दूसरे जीवों पर किया गया अत्याचार जैसा उदाहरण कहीं भी देखने को नहीं मिलता।



स्वामी चैतन्य कीर्ति

जीवन का सम्मान



रहस्यदर्शियों के अनुसार आध्यात्म का गहनतम सूत्र है : जीवन का सम्मान। जो जानते हैं, उनके लिए यह जीवन अपने समस्त रूपों में परमात्मा की अभिव्यक्ति है; यह जीवन ही प्रभु है। जो व्यक्ति ऐसी भावदशा में स्थिर होता है उसके लिए अहिंसा और शाकाहार सहज ही जीवन-शैली बन जाता है। उसके लिए अपने भरण-पोषण के लिए अथवा स्वाद के लिए किसी प्राणी की हत्या का सोचना तक असंभव हो जाता है। हिंसा की सबसे गहरी जड़ें सर्वप्रथम हमारे सोच-विचार, हमारे चिंतन में होती हैं, फिर उसकी अभिव्यक्ति जीवन के सभी तलों पर होती है। सोच-विचार के तल पर हिंसा से मुक्त व्यक्ति ही सच्चे अर्थों में अहिंसक एवं शाकाहारी हो सकता है। आप महान व्यक्तियों के विचार पढ़कर, कुछ आदर्शवादियों से अनुप्रेरित होकर अथवा शाकाहार के वैज्ञानिक फायदे समझकर शाकाहारी नहीं हो सकते, अगर आपके प्राणों की गहराई में हिंसा हिलोरें ले रही हैं। अगर आपके हृदय में और मन के अचेतन तल पर अहिंसा की भावदशा नहीं है तो आप अपने आचरण में शाकाहारी नहीं हो सकते। आचरण में परिवर्तन अंतस के रूपांतरण से जुड़ा है। अक्सर कुछ लोग यह सवाल करते हैं कि हम मांसाहार कैसे छोड़ें? क्या हमें कोई संकल्प लेना होगा, किसी व्रत-नियम का पालन करना होगा?

बहुत लोग हैं जो हर छोटी-बड़ी बात के लिए संकल्प लेते हैं, व्रत-नियम धारण करते हैं और पाते हैं कि उनके संकल्प, व्रत नियम जल्दी ही टूट जाते हैं; वे उन्हें लंबे समय तक निभा नहीं पाते। ऐसी स्थिति में वे आत्महीन अनुभव करने लगते हैं, उन्हें आत्मग्लानि अनुभव होती है। यह रूपांतरण व्रत-नियम अथवा संकल्प से नहीं होता और अगर होता दिखता भी है तो वह बहुत दूर तक नहीं जाता। मन बार-बार मांसाहार में लौट आएगा। मांसाहार से मुक्त होने के लिए जरूरी है कि हमारे चित की जड़ों में, हमारे हृदय की भावनाओं में आमूल रूपांतरण हो। एक बार एक मित्र को 'शाकाहार तथा जीवन का सम्मान' पर बहुत बड़ा आयोजन करना था, इतने बड़े पैमाने पर कि पूरे विश्व का ध्यान उसकी ओर आकर्षित हो। इसके लिए वह चाहते थे कि दलाईलामा इस आयोजन का उद्घाटन करें। वह दलाईलामा से मिले और उनसे पूछ कि क्या आप शाकाहारी हैं? दलाईलामा ने कहा-हां, सप्ताह में एक दिन।

सुनते हैं कि मंदर टेरेसा भी कुछ इसी तरह की शाकाहारी थीं। लेकिन शाकाहारी होना कोई साप्ताहिक व्रत-नियम की बात नहीं है। यह बहुत गहरी बात है। इसका अपने ऊपर थोपे गए नियमों और व्रतों से कुछ लेना-देना नहीं है। यह व्यक्ति के अंतस-चैतन्य के

जयपुर माहेश्वरी पत्रिका 11 15 जनवरी, 2021

रूपांतरण से जुड़ा है-यह व्यक्ति का आमूल रूपांतरण है। यह कैसे हो? भगवान महावीर, भगवान बुद्ध तथा ओशो जैसे रहस्यदर्शी इसकी एक ही कीमिया बताते हैं और वह है ध्यान। ध्यान के माध्यम से व्यक्ति में आमूल रूपांतरण घटित होता है और उसकी पूरी जीवन शैली बदल जाती है। ऐसा व्यक्ति परम संवेदनशील हो जाता है। वह जीवन को गहनता से प्रेम करने लगता है, जीवन का सब रूपों में सम्मान करता है, जिसे शापेनहार जैसे विचारक 'रेवरेंस फॉर लाइफ' कहते हैं, ऐसे प्रेम व सम्मान की भावदशा में मांसाहार अपने आप छूट जाता है। फिर न मांसाहार का कहीं कोई भाव होता है न विचार। ऐसे व्यक्ति को अपने मन को काबू नहीं करना पड़ता-उसका मन उस ओर जाता ही नहीं। वह सत्यं शिवं सुंदरम्-सत्य बोध, शिवत्व बोध तथा सौंदर्य बोध के साथ जीवन के अंतरतम अद्वैत में जीता है। जीवन के अद्वैत अनुभव में आरूढ़ हुए बिना आप अहिंसक नहीं हो सकते।

प्रत्येक व्यक्ति अपने पूर्व जन्मों में पशु रहा है और अपने भोजन के लिए अथवा सुरक्षा के लिए हिंसा में संलग्न रहा है। हम सब जानते हैं कि एक पशु दूसरे पशु का शिकार करके उसे खा जाता है। बहुत कम पशु हैं जो दूसरे पशुओं को नहीं खाते हैं और व्यक्ति भी जब पशुओं को खाने लगता है तो वह अपने पूर्व जन्मों की पाशविकता को पोषित करता है, जो पहले ही उसके प्राणों में समाई हुई है। पाशविकता के ये संस्कार-संस्कार नहीं, इन्हें विकार कहना उचित होगा।

फ्रेडरिक नीत्से ने कहा है कि, व्यक्ति पशु और परमात्मा के बीच एक सेतु है। नीचे गिरे तो पशु और ऊपर उठे तो परमात्मा। पशुता उसका बंधन है। परमात्मा उसकी मुक्ति है। और इन दो ध्रुवों के बीच व्यक्ति डोलता रहता है। आत्मा के शिखरों पर चढ़े तो बुद्ध, महावीर, गुरु नानक, कबीर और मीरा हो जाए। यही उसकी गरिमा एवं महिमा है।

जब व्यक्ति के चित्त में बोध की प्रखरता होती है, प्रज्ञा की अग्नि प्रज्वलित होती है तो उसके भीतर पाशविकता की जड़ें नष्ट होने लगती हैं। शाकाहार तथा जीवन का सम्मान बोध की प्रखरता तथा प्रज्ञा के आलोक की सहज उपलब्धि है।

यो

ग इस रहस्यमयी कवि से सहमत है। हालांकि योग शाकाहार का

समर्थन करता है, यह इसे आरोपित नहीं करता। योग में कुछ भी थोपा नहीं जाता, लेकिन क्योंकि शाकाहार के लिए इसके सभी तर्क ठोस वैज्ञानिक तथ्यों द्वारा पुष्ट हैं। जब आप योगाभ्यास करते हैं तो शरीर एक नाजुक मानदंड यंत्र की तरह हो जाता है, जो कि शरीर प आहार के प्रभाव को जांचता है। उदाहरण के लिए आप पाएंगे कि आदर्श अग्र झुकाव भी कुछ पीने के

बाद प्रयासरत लगता है। इसी तरह देर रात खाना खाने के बाद हलासन करने पर गर्दन और रीढ़ की हड्डी सख्त हो जाते हैं। मांसाहार भोजन लचीलेपन को इसी तरह से प्रभावित करता है। तो आप सोचने लगते हैं कि जो आपको इतना कठोर बनाता है, क्या आपके लिए अच्छा है।

योग के बिहार स्कूल के स्वामी सत्यानंद सरस्वती की किताब 'द प्रैक्टिसेज ऑफ योगा फॉर द डायजेस्टिव सिस्टम' के अनुसार : 'योग शाकाहार सिखाता नहीं उसकी सलाह देता है...राजसिक भोजन और सात्विक भोजन (वह भोजन जो शारीरिक और मानसिक प्रभा के सकारात्मक गुण को बढ़ाता है) का फर्क यह है कि उसे तेज मसालों और अधिक घी या तेल में पकाया जाता है। यह भोजन भारी होता है और मस्तिष्क में बेचैनी उत्पन्न करता है। मांस व मछली राजसिक (बेचैनी से संबंधित जो बर्न आउट की ओर ले जाता है।) हैं। कुछ योगियों का कहना है कि दूध राजसिक है क्योंकि यह कामुक हार्मोन को उत्तेजित करता है और व्यक्ति को शारीरिक शक्ति देता है न कि मानसिक। किताब में विस्तार से बताया गया है कि तामसिक (थकान से संबंधित) आहार हमें कम आध्यात्मिक बनाता है। इसमें वह जो अच्छी तरह से चबाया नहीं जाता, कम पकाए बासी, दोबारा गर्म किया और बहुत ज्यादा संसाधित भोजन शामिल है।'

जब धीरे-धीरे हम इस तरह के तामसिक और राजसिक भोजन से दूर हटते हैं तो अपने व्यक्तित्व को पुनर्गठित करते हैं जो अधिक धीर, शांत और प्रेममय हो जाता है। साथ ही धीरे-धीरे हम स्वयं पहले से अधिक ऊर्जावान हल्का, चुस्त और कम उम्र का महसूस करने लगते हैं। सत्यानंद जी के अनुसार राजसिक और तामसिक भोजन हमें बीमारियों की ओर भी ले जा सकता है। साथ ही उनका कहना है कि तंत्र योग अनुशासक नहीं होता। यह व्यक्ति को वह करने की अनुमति देता है, जो उसे आनंद देता है बजाय उसकी इच्छाओं को दबाने के जिससे ज्यादा तीव्र प्रतिक्रिया होती है। उनकी सहज सलाह को ध्यान में रखें : 'मांस खाते समय, तुम्हारे शरीर और मस्तिष्क को क्या हो रहा



शुभ प्रभात

शाकाहार और योग

हैं, उसे देखो।' आप देखेंगे कि भारतीय पुराणों में ऐसे पर्याप्त साक्ष्य हैं जो यह साबित करते हैं कि आहार के चुनाव पर देवी-देवता कभी निर्णायक नहीं थे। तिनर, नयनर, वह प्रख्यात शिवभक्त जिसने शिवजी के तीसरे नेत्र में रक्त देखकर अपनी आंख का बलिदान दिया था, लिंगम को रोज भालू को मारकर उसके मांस का टुकड़ा चढ़ाने के लिए जाना जाता था। इस पर पुजारी बहुत क्रोधित होते थे। अंत में शिव प्रकट हुए और उन्होंने पुजारी को दिखाया कि भक्त की व्यक्तिगत आदतों से उसकी भक्ति की तीव्रता अधिक महत्वपूर्ण है। पुराणों में सिद्ध योगी और चिरंजीवी अगस्त्य मुनि के मांस खाने के किस्से भी शामिल हैं। यह उस कथा में प्रमाणित होता है जिसमें उन्होंने दो असुर भाइयों को मारा था। उनका उद्देश्य मुनियों को अचानक मांस परोसना था, जिसे खाकर वे मर जाते, जब असुर जिसने बकरी या पकाए जाने वाले जानवर का भेष धारण कर रखा था, ऋषि का पेट चीरकर वापस अपने राक्षस रूप में प्रकट हो गया। हालांकि अगस्त्य ने उसे पचाकर खत्म कर दिया। योग में शाकाहार को चुनने का मामला नैतिकता का नहीं बल्कि स्वास्थ्य का है। अगस्त्य अपने भयानक क्रोध के लिए जाने जाते थे। सद्गुरु स्वामी शिवानंद के शिष्य व अंतरराष्ट्रीय शिवानंद योग वेदांत केन्द्र के संस्थापक स्वामी विष्णुदेवानंद शाकाहार का पक्ष लेते थे। उनकी बेस्ट सेलर किताब 'द कंप्लीट इलस्ट्रेटेड बुक ऑफ योग' में वे अपने इस चुनाव के वैज्ञानिक तर्क देते हैं।

- शारीरिक स्वास्थ्य और उसकी मरम्मत के लिए चार आवश्यक तत्व 1. प्रोटीन, 2. कार्बोहाइड्रेट, 3. हाइड्रोकार्बन या वसा, 4. खनिज, जानवर के ऊतकों से ज्यादा सब्जियों में पाए जाते हैं।
- यहां तक कि जैव खनिज की मुख्य आपूर्ति भी सब्जियों आदि से होती है।
- शाकाहार खून में क्षारीयता का संचय करता है, जो कि कार्बन डायऑक्साइड के अवशेष समाप्त करने के लिए जरूरी है। सब्जियां विटामिन की विशेष स्रोत हैं। (हालांकि ज्यादा पकाने या दोबारा गर्म करने से कुछ नाजुक पोषक तत्व जैसे

विटामिन बी, बहुत जल्दी नष्ट हो जाते हैं। इसलिए शाकाहारियों को ध्यान रखना चाहिए कि उनमें आयरन विटामिन बी आदि की कमी न हो।) ऐसा वे खाना पकाते समय सावधानी बरतने के साथ उसे बनाने के स्वस्थ तरीकों जैसे तलने ज्यादा भूने या उबालने को प्राथमिकता देने से कर सकते हैं।

- शाकाहार में एंटीस्कार्ब्यूटिक तत्व होते हैं जो बीमारियों से लड़ते हैं।

- मांसाहारी आहार 'गाउट' और 'र्यूमेटिज्म' जैसी बीमारियों की स्थितियां उत्पन्न करता है।
- शाकाहारियों में संक्रमण के प्रति प्रतिरक्षा स्तर ऊंचा होने के कारण चोट जल्दी ठीक होती है।
- मांसाहार खाने से जमा हुआ यूरिक एसिड हमारे शरीर के यूरिक एसिड पर अतिरिक्त दबाव डालता है, जिससे इसका निष्कासन कठिन हो जाता है। यह सब मिलकर अपकंपक बीमारियों के लिए आदर्श स्थितियां उत्पन्न करते हैं।

वे एक और निर्णायक तथ्य सामने रखते हैं। वे कहते हैं कि अधिकतर जानवर अपनी मृत्यु के प्रति बेहद संवेदनशील होते हैं। विशेषतौर पर वे जिन्हें बूचड़खानों में रखा जाता है, जहां पर वे अपने साथियों की चीखों से उस डर को महसूस करते रहते हैं। यह उनके शरीर में हानिकारक डर के हार्मोन जैसे एड्रीनलिन को बहुत अधिक मात्रा में उत्पन्न करता है। उस जानवर का मांस खाकर जिसने लंबे समय तक डर का अनुभव किया हो, हम उसके साथ हानिकारक जैव रसायन भी खा रहे होते हैं। इससे समझा जा सकता है कि कैसर जैसी आपदा मांसाहारियों में क्यों अधिक पाई जाती है। शिवानंद केन्द्र की बेस्ट सेलर किताब, माइंड एंड बॉडी इस तर्क को आगे बढ़ाती है। शाकाहारियों को कोलेस्ट्रॉल संबंधित समस्याएं कम होती हैं। बीपी और दिल की बीमारियों को कम करने के लिए यह पढ़ें। शाकाहारियों में कैसर की संभावनाओं का स्तर 40 प्रतिशत कम होता है। सबसे उत्तेजक तथ्य है कि मनुष्य के पाचन तंत्र में छोटी आंत मांसभक्षी से कई गुना ज्यादा लंबी होती है। जिससे यह साबित होता है कि हमारा शरीर मूलतः शाकाहार के अनुसार रचा गया था। किताब में शाकाहार पर नैतिक अर्थशास्त्र भी शामिल है : 12.5 एकड़ जमीन पर उगाई सोयाबीन की एक फसल 30 व्यक्तियों के लिए भोजन उपलब्ध कराती है। जबकि इतनी ही जगह का इस्तेमाल बूचड़खाने के जानवर को खिलाने के लिए फसल के लिए किया जाता है, जो कि सिर्फ एक आदमी का पेट भरता है।

“ किसी ने ईश्वर के नाम पर शाकाहार अपनाया तो किसी ने स्वस्थ रहने के लिए। कुछ समाजसुधारकों को जानवरों की चिंता थी तो कहीं भोजन की कमी के कारण अपनाया गया। शाकाहार के इतिहास पर बहस करने वाले विशेषज्ञ इसे कृषि की शुरुआत (10,000 साल पहले) का साथी भी मानते हैं लेकिन हकीकत यह है कि जीव की शुरुआत के साथ ही शाकाहार भी शुरू हो गया था। ”

ढाई करोड़ साल का शाकाहार



» 15 लाख साल रहे शाकाहारी : जितना पुराना मानव का इतिहास है उतना ही पुराना शाकाहार है। आंकड़ों के अनुसार हमारा उद्भव 2.4 करोड़ साल पहले हो चुका था लेकिन इनमें से करीबन 15 लाख सालों से हम कभी-कभार छोटे कीड़ों को खाने के अलावा अधिकतर शाकाहार पर ही निर्भर रहे हैं। *दी हेरोटिक फीस्ट, ए हिस्ट्री ऑफ़ वेजिटेरियनिज्म* के लेखक कोलीन स्पेंसर के अनुमान के अनुसार पौधों और फल की कमी से निएंडरथल मैन (आदिम मानव) मरने लगे होंगे जबकि हमारे प्रत्यक्ष पूर्वज क्रो-मैगनन मैन इस दौरान जीवित रहे। क्रो-मैगनन मैन ऐसे क्षेत्रों में रहते थे जहां उनके पास पौधों और फलों वाले भोजन की भरपूर मात्रा थी जब कि निएंडरथल मैन उत्तरी यूरोप के बर्फ वाले इलाकों में रहते थे और मांस खाने के लिए मजबूर थे।

» जो शाकाहारी वो ईश्वर का दूत : शाकाहार और धर्म का शुरू से ही गहरा संबंध रहा है। 3,200 ईसा पूर्व शाकाहार की अवधारणा मिस्र के धार्मिक तबकों में प्रचलित हो चुकी थी। चीन जैसे देश में शाकाहार को लेकर कभी स्थिरता नहीं रही है। वहां के पहले पैगंबर राजा 'फ्यु साई' शाकाहारी थे। प्राचीन चीनी लोग उनसे इतना प्रेम करते थे कि वे उन्हें 'थाइन की' कहकर बुलाते थे जिसका अर्थ था, 'ईश्वर का बेटा'। इनके धार्मिक सिद्धांतों में शाकाहार भी मुख्य था। यूरोप में पुनर्जागरण के दौरान मांस खाना प्रतिष्ठा से जुड़ गया और केवल ईसाई साधु ही इससे बचे हुए थे। 17वीं शताब्दी में इंग्लैंड में धीरे-धीरे शाकाहार बढ़ने लगा। धार्मिक समूह, जिन्हें जानवरों वाले भोजन से परहेज था, की संख्या बढ़ने लगी। लोगों को जानवरों के शोषण से नफरत होने लगी। परिणामस्वरूप नैतिक विरोध होने लगे।

» शाकाहार के मित्र : दर्शनशास्त्रियों का प्रकृति से गहरा जुड़ाव रहा है संभवतः उनके शाकाहार प्रेम का भी यही कारण रहा होगा। 6 शताब्दी, ईसा पूर्व के ग्रीक दर्शनशास्त्री पाइथोगोरस पहले आधुनिक शाकाहारी माने जाते हैं। पाइथोगोरस इतने प्रसिद्ध हुए कि 1847 तक जो लोग भोजन में मांस का प्रयोग नहीं करते थे उन्हें पाइथोगोरियन कहकर पुकारा जाता था। उनके अलावा अन्य ग्रीक दार्शनिक (300 से 500 ईसा पूर्व के बीच के दार्शनिक) सुकरात, प्लेटो और अरस्तु भी शाकाहार के समर्थक थे। 14 वीं शताब्दी के प्रसिद्ध चित्रकार लियोनार्डो दा विंसी भी शाकाहारी थे और उनके लिए यह बात प्रसिद्ध थी कि वे पिंजरे में कैद पक्षी को खरीदते और उसे आजाद कर देते थे। यूरोप भी कई प्रसिद्ध शाकाहारियों का ठिकाना रहा है जिनमें लियो टॉलस्टाय, जार्ज बर्नाड शॉ, हेनरी सॉल्ट शामिल थे। इनमें से हेनरी सॉल्ट तो

शाकाहार के प्रणेता भी रहे हैं। 1851 में भारत में जन्मे सॉल्ट ने शाकाहार पर करीबन 40 किताबें लिखीं हालांकि उस समय उनके योगदान को पहचान नहीं मिल पाई।

» भारत में थी जड़ें : प्रश्न यह भी है कि इस आंदोलन की शुरुआत कहां से हुई। कुछ दार्शनिकों के अनुसार इसकी जड़ें भारत में भी हो सकती हैं। चीन में हेन शासन (206 ईसा पूर्व-221 ईसा पूर्व) की शुरुआत में वहां शाकाहार की वापसी का श्रेय भारत को जाता है क्योंकि उस वक्त भारत से बौद्ध अनुयायी चीन पहुंचने लगे थे। पाइथोगोरस ने भी भारत की यात्रा की थी, जहां उन्होंने बौद्ध साधुओं व ब्राह्मणों से ज्ञान प्राप्त किया। वे उनकी शिक्षा से बहुत अधिक प्रभावित भी थे। अंग्रेज भी संभवतः भारत में शासन के दौरान शाकाहारी विश्वास से प्रभावित थे। वेद, उपनिषद, धर्म शास्त्र, योग सूत्र हिंदुओं के प्रसिद्ध ग्रंथ माने जाते हैं जो कि स्पष्ट तौर पर शाकाहारी भोजन का समर्थन करते हैं। इस बात को प्राचीन चीनी यात्री मैगस्थनीज और 5वीं शताब्दी के चीनी बौद्ध साधु फा-सीन ने भी महसूस किया था। बौद्ध और जैन धर्म की अहिंसा की शिक्षाओं से भी शाकाहार को बढ़ावा मिला। बौद्ध धर्म के केंद्र में हमेशा से ही शाकाहार रहा है। भारतीय राजा अशोक (264 से 232 ईसा पूर्व) भी इससे प्रभावित होकर बौद्ध धर्म के अनुयायी बन गए जिससे उनका राज्य भी शाकाहारी बन गया था। प्राचीन यहूदी भी जानवर हत्या के विरोध में थे। तीसरी से दसवीं शताब्दी, ईस्वी के मध्य मैनीचीएनिज्म (धार्मिक समूह) की दार्शनिकता पशुवध के विरोध में आई।

» अमेरिका में आई लहर : हालांकि शाकाहार कई हजारों साल पुरानी अवधारणा थी लेकिन पाश्चात्य सभ्यता में 18वीं सदी के मध्य में इसने प्रवेश किया। 1847 में पहली वेजिटेरियन सोसाइटी की स्थापना ब्रिटेन में हुई। रेवरेंड विलियम काऊर्ड नामक एक व्यक्ति हुआ करते थे जोकि अमेरिका में शाकाहार के संस्थापक माने जाते थे। उन्होंने मांस नहीं खाने का प्रण लेने वाले लोगों का एक बड़ा समूह बनाया। रेवरेंड और उनका समूह इंग्लैंड से फिलाडेल्फिया पहुंचा और उनकी शिक्षाओं से बहुत से लोग शाकाहारी बने जिनमें प्रसिद्ध शाकाहारी सिलवेस्टर ग्राम का नाम भी शामिल था। इसके बाद रेवरेंड, ग्राम व अन्य कई लोगों ने मिलकर 1950 में न्यूयार्क में वेजिटेरियन सोसाइटी की स्थापना की। अमेरिका में शाकाहार के फैलाव के लिए अमेरिकी लेखिका एलन जी व्हाइट का योगदान भी महत्वपूर्ण है। उन्होंने इस विषय पर 40 से अधिक किताबें और हजारों लेख लिखे। इसके बाद अनेक देशों में वेजिटेरियन सोसाइटी बनीं। 1889 में इंग्लैंड में 52 शाकाहारी रेस्टोरेंट थे जिनमें से 34 तो लंदन में ही थे।



स्वास्थ्य के क्षेत्र में
श्री माहेश्वरी समाज के
बढ़ते कदम

श्री माहेश्वरी डायग्नोस्टिक सेन्टर (श्री माहेश्वरी समाज, जयपुर द्वारा संचालित)

पी-10ए, सेक्टर 2, उत्सव भवन के पास, विद्याधर नगर, जयपुर-302039 • फोन : 0141-2230511, 6377506355

समय : प्रातः 8 बजे से सायं 8 बजे तक (सोमवार से शनिवार) • प्रातः 8 बजे से सायं 4 बजे तक (रविवार)

Blood Sugar 30/-	Cholesterol 30/-	Creatinine 40/-	SGOT 40/-	SGPT 40/-
Urine R/E 40/-	Uric Acid 50/-	Calcium 50/-	Sodium 50/-	CBC 100/-
Electrolytes 120/-	PSA 220/-	Hb A1C 200/-	Liver Function 200/-	Thyroid Profile 200/-
Lipid Profile 250/-	RFT 400/-	Vitamin B-12 400/-	Dengue Test 450/-	Vitamin D-3 750/-

जॉब्स बहुत किरफायती दरों पर की जाती हैं एवं रिपोर्ट व्हाट्सएप नं. 9649044777 से भेजी जाती हैं।
नोट : घर से सैम्पल कलेक्शन की सुविधा उचित दरों पर उपलब्ध

Dr. VISHWAS PRABODH

MD Radio Diagnosis
4:30 pm to 7:00 pm

ULTRA SONOGRAPHY

- Whole abdomen
- Obstetrics & gynaecology including Anomaly scan, color Doppler, fetal echocardiography etc.
- Limb Doppler
- Small parts (thyroid, testes, breast etc.)

Dr. VIJAYETA SULTANIA

Consultant Radiologist
10:00 am to 1:00 pm

कलर सोनोग्राफी की सुविधा उपलब्ध

श्री माहेश्वरी डायग्नोस्टिक सेन्टर (ब्लड कलेक्शन सेन्टर)

(श्री माहेश्वरी समाज, जयपुर द्वारा संचालित)

87, सरतीनगर, जनपथ, श्यामनगर, जयपुर • फोन : 0141-4924112, 9414074134

आधुनिक मशीनों एवं
उपकरणों द्वारा जॉब्स

समय : प्रातः 8 बजे से सायं 4 बजे तक
(सोमवार से शनिवार)

प्रातः 8 बजे से दोपहर 2 बजे तक (रविवार)

सोनोग्राफी

प्रातः 10 से दोपहर 1 बजे तक
सायं 4:30 बजे से 7:00 बजे

SONOGRAPHY 300/- • DIGITAL X-RAY 150/- • 2D-EHCO 1000/-

शाकाहार के प्रति लोगों की बढ़ती रुचि ने पश्चिमी समाज में एक नए ट्रेंड को जन्म दिया है। इस ट्रेंड के चलते पश्चिमी युवाओं को आजकल सिर्फ सब्जियों का स्वाद ही अच्छा नहीं लग रहा, बल्कि वे अंकुरित अनाज और ढेरों फल भी खा रहे हैं। ताकि वे सद्गुणी, चरित्रवान और नैतिकता से पूर्ण इंसान कहला सकें।

पश्चिम बदल रहा है

क भी प्रतिष्ठा, समृद्धि और स्वास्थ्य की दृष्टि से महत्वपूर्ण माना जाने वाला 'मांसाहार' पश्चिमी लोगों के मेन्यू से अचानक गायब होने लगा है। यहां एक ऐसे विचार ने जन्म लिया है, जिसने अमेरिका के साथ पश्चिमी समाज को सकते में डाल दिया है। यह नया विचार है 'शाकाहार', जिसे पश्चिमी खान-पान में 'शाकाहार क्रांति' के रूप में देखा जा रहा है। शाकाहार के प्रति लोगों की बढ़ती रुचि ने पश्चिमी समाज में एक नए ट्रेंड की शुरुआत की है। जिसके चलते पश्चिमी युवाओं को आजकल सिर्फ सब्जियों का स्वाद ही अच्छा नहीं लग रहा, बल्कि वे अंकुरित अनाज और ढेरों फल भी खा रहे हैं। ताकि वे सद्गुणी, चरित्रवान और नैतिकता से पूर्ण इंसान कहला सकें।

क्या कहते हैं आंकड़े : अगर हम आंकड़ों पर नजर डालें तो इस समय अमेरिका में एक करोड़ से भी ज्यादा लोग ऐसे हैं, जिन्होंने शाकाहार अपना लिया है। टाइम मैगज़ीन के सर्वे के मुताबिक इन एक करोड़ लोगों के अलावा करीब दो करोड़ लोग ऐसे और हैं, जिन्होंने अपने बीते दिनों में कभी न कभी शाकाहारी भोजन का लुत्फ उठाया है। आधुनिक समय में शाकाहार ने पश्चिम को आकर्षित किया है। हालांकि इसकी शुरुआत 70 के दशक में ही हो गई थी। लेकिन असल टर्निंग प्वाइंट 1975 में आया, जब ऑर्नो, मेन (अमेरिका) में पहली बार वर्ल्ड वेजिटेरियन कांग्रेस को सभा बुलाई गई। इस सभा में मात्र 1,500 लोग ही जुट पाए थे, लेकिन उनके उत्साह और योजनाओं ने इस बात के संकेत दिए कि वे ऐसे काम को अंजाम देने जा रहे हैं जिसके फायदों को लोग आज नहीं तो आने वाले समय में जरूर समझेंगे और पश्चिमी देशों में यह विचार क्रांति ला देगा। इस उद्देश्य को लेकर उन्होंने अमेरिका में इसका प्रचार करने का बीड़ा उठाया जो आज भी जारी है।

ऐसा नहीं है कि पश्चिमी देशों में शाकाहार में सिर्फ अमेरिका ही आगे बढ़ रहा है। शाकाहार की मजबूत जड़ें यूरोप में भी पहुंच चुकी हैं और इस समय सभी यूरोपीय देशों में से सबसे अधिक शाकाहारी लोग ब्रिटेन में हैं। दूसरा स्थान जर्मनी का है और फिर नीदरलैंड और बेल्जियम का है। ब्रिटेन में लगातार इस संख्या में इजाफा हो रहा है। एक रोचक तथ्य यह है कि शाकाहारी आबादी का एक तिहाई हिस्सा 16 वर्ष से कम आयु वर्ग का है। यानी शाकाहार के प्रति माता-पिता से अधिक बच्चे आकर्षित हो रहे हैं।



क्यों आया यह बदलाव : पश्चिमी देशों में आहार में आए इस बदलाव ने समाजशास्त्रियों, आहार विशेषज्ञ और मनोवैज्ञानिकों को सोचने पर मजबूर कर दिया कि आखिर ऐसे क्या कारण हैं जिनसे प्रभावित होकर लोग वर्षों से चली आ रही खाने की पश्चिमी परंपरा को छोड़ रहे हैं। परिणाम चौंकाने वाले और हैरतअंगेज रहे। शोध और सर्वे से पता चला कि लोग शाकाहार को सिर्फ इसलिए अपना रहे थे कि उनका मानना था कि वे इस जमाने में नैतिकता से पूर्ण, चरित्रवान और सद्गुणी कहलाना चाहते हैं। अमेरिका में टीनएज रिसर्च अनलिमिटेड द्वारा किए गए एक सर्वे में 25 प्रतिशत बच्चों ने कहा कि उन्होंने शाकाहार का चुनाव नैतिकता के आधार पर किया है और वे इस भोजन को कूल कहकर परिभाषित करते हैं। उधर एरिज़ोना स्टेट यूनिवर्सिटी में मनोविज्ञान के प्रोफेसर रिचर्ड स्टेन और कैरल नेमेरोफ द्वारा किए अध्ययन में भी कुछ ऐसी अटपटी किंतु रोचक बातें सामने आई थीं। अध्ययन के मुताबिक सलाद और सब्जी खाने वालों को टिक्का-कबाब खाने वालों की तुलना में अधिक चरित्रवान और सद्गुणी समझा जाता है। यानी शाकाहार को अपनाने के पीछे मजबूत सोच काम कर रही है। यूनिवर्सिटी ऑफ पेनसिल्वेनिया के पॉल रॉजिन कहते हैं, 'शताब्दी पहले तक मांसाहार को स्वास्थ्य के लिए अच्छा माना जाता था, लेकिन आज की युवा पीढ़ी ऐसी संस्कृति में पल-बढ़ रही है, जहां शाकाहार को अधिक महत्व दिया जाता है।'

चीन जैसे देश में जहां मांसाहार को उन्नति और अच्छे स्वास्थ्य का प्रतीक माना जाता है, वहां भी लोगों ने धीरे-धीरे शाकाहार अपनाना शुरू किया है। प्राचीन समय से ही वहां शाकाहार अस्थिर सा रहा है। लेकिन बदलते समय के साथ वहां भी शाकाहार के प्रति जागरूकता बढ़ी है और लोग इसको अपना रहे हैं। हालांकि आज भी अधिकांश लोगों के लिए यह एक अंधविश्वास की तरह है। फिर भी चीन में इसके लिए एक मजबूत आन्दोलन शुरू हुआ है। हैप्पीकार्बोनेट वेबसाइट के मुताबिक चीन में इस समय करीब 33 शाकाहारी रेस्त्रां हैं और जल्द ही इनकी संख्या में इजाफा होने की संभावना है।

क्या हैं कारण : एक समय था जब अमेरिका, चीन, जापान और ब्रिटेन के साथ लगभग सभी देशों में मांसाहार को स्वास्थ्य और प्रतिष्ठा की दृष्टि से सबसे अच्छा आहार माना जाता था और शाकाहार को घास-फूस कहकर मजाक उड़ाया जाता था। आज ऐसा क्या हो गया कि शाकाहार लोगों की प्रतिष्ठा का आधार बन भी अच्छा माना जाने लगा। विशेषज्ञ इस

जागरूकता के पीछे तीन मुख्य कारण मानते हैं। पहला - नैतिकता, दूसरा - स्वास्थ्य और तीसरा पर्यावरण। इस बात को और भी पुख्ता कुछ वेबसाइट पर किए सर्वे ने किया है। इन सर्वे के मुताबिक 48 प्रतिशत लोगों ने शाकाहार जानवरों के प्रति नैतिकता के आधार पर चुना। वहीं 28 प्रतिशत लोगों का कहना था कि वे शाकाहारी इसलिए बने ताकि स्वस्थ रह सकें और 9 प्रतिशत लोग ऐसे थे जिन्होंने पर्यावरण की चिंता के कारण शाकाहार को चुना। धर्म के नाम पर स्वीकार करने वाले मात्र 3 प्रतिशत लोग ही हैं। वहीं 14 प्रतिशत लोगों की उम्र 40 से ऊपर थी, 17 प्रतिशत - 30 से 39 उम्र के थे, 33 प्रतिशत - 22 से 29 साल के, 16 प्रतिशत - 18 से 21 साल के और 17 प्रतिशत - 13 से 17 साल के थे। इस सर्वे से एक और बात जो सामने आई वह यह थी कि इस विकल्प को चुनने में महिलाएं आगे हैं। महिलाएं शाकाहार को अपनाने में अधिक सक्रिय रहती हैं।

इस तरह की सोच रखने वाले लोगों में हर वर्ग के लोग शामिल हैं। बड़ी-बड़ी हस्तियां (हॉलीवुड, राजनेता या फिर बिजनेसमैन) से लेकर आम नागरिक तक सभी इस नए ट्रेंड को किसी न किसी कारण अपना रहे हैं। यह हैरानी की बात ही है कि हर साल सिर्फ इंग्लैंड में ही 80 करोड़ जानवरों को उनके मांस के लिए मारा जाता है। यानी हर साल एक व्यक्ति करीब 15 जीवित जानवरों का सेवन करता है। हॉलीवुड अभिनेत्री एलिसिया सिल्वरस्टोन कहती हैं कि यदि एक बार कोई व्यक्ति सूअर, गाय, टर्की और छोटे-छोटे चूजों जैसे जानवरों के साथ थोड़ा समय बिता ले तो वह उनके साथ पालतू कुत्ते और बिल्ली जैसा रिश्ता महसूस करेगा। फिर क्या आप कभी अपना पालतू जानवर खा सकते हैं? नहीं ना। ये भी उतने ही मासूम होते हैं जितने कि हमारे पालतू कुत्ते-बिल्ली। अभिनेत्री कैमरॉन डियॉज शाकाहार को अपनाने का कारण बताते हुए कहती हैं, जब मुझे पता चला कि सूअर की मानसिक क्षमता एक तीन साल के बच्चे जितनी होती है, तो मुझे लगा हे भगवान यह तो मेरी भतीजी को खाने जैसा है। बस यह विचार आते ही मैंने शाकाहार अपना लिया। तो क्या ये सभी कारण शाकाहार को बढ़ाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभा रहे हैं? शोध बताते हैं कि इन सबमें अहम और जरूरी कारण स्वास्थ्य के प्रति बढ़ती जागरूकता है और यह बात निरंतर हो रहे नए नए शोधों से सामने आई है। बदलती जीवन शैली और नए-नए भयंकर रोगों ने वैज्ञानिकों, आहार विशेषज्ञ के अलावा आहार शोधकर्ताओं का ध्यान शाकाहार की ओर खींचा है। शोधों और शाकाहारी भोजन से मिले परिणामों ने इस धारणा को और मजबूती दी है।



अमेरिकन डाइटिक एसोसिएशन के मुताबिक योजनाबद्ध शाकाहारी भोजन स्वास्थ्य के लिए अच्छा होता है। पौष्टिकता से भरपूर होता है साथ ही कई प्रकार की बीमारियों से भी बचाव करता है और उपचार में भी मददगार सिद्ध होता है। इसके अलावा यदि वैजन (दूध और शहद का परहेज) और लेक्टो-ओवो-वेजिटेरियन डाइट (अंडे और दूध दोनों का सेवन) को भी सही तरीके से खाया जाए तो यह उम्र के किसी भी दौर के लिए अच्छा विकल्प साबित हो सकता है। जिन लोगों को खाने की आदतों को लेकर कोई परेशानी है या रह चुकी है उनके लिए तो यह रामबाण दवा के समान है। इसलिए आहार विशेषज्ञों को इस बात का खास ख्याल रखना चाहिए कि वे लोगों को शाकाहार में मौजूद पौष्टिक भोजन के विकल्पों के बारे में बताएं। इसके अलावा हाल में हुए शोध बताते हैं कि शाकाहार अपनाने से किसी प्रकार के इंटिंग डिस्ऑर्डर (साइड इफेक्ट) नहीं होते। शाकाहार भोजन का सेवन यदि एक सही योजना के मुताबिक किया जाए तो किशोर बच्चों के लिए यह एक स्वास्थ्यवर्धक चुनाव है।

टाफ्ट यूनिवर्सिटी मेडिकल स्कूल और न्यू इंग्लैंड मेडिकल सेंटर हॉस्पिटल के डायटीशियन जोहैना डायर शाकाहार के फायदे बताते हुए कहते हैं कि बहुत से तथ्य यह बताते हैं कि शाकाहार भोजन करने से मोटापा, कब्ज से लेकर फेफड़े के कैंसर तक में लाभ पहुंचता है। हाइपरटेंशन, कोरोनरी आर्टरी बीमारी, टाइप 2 डायबिटीज और गॉलस्टोन की पथरी मांसाहारी लोगों की तुलना में शाकाहारी लोगों में कम आंकी गई। डायर बताते हैं कि आज बहुत से ऐसे शोध मौजूद हैं जो साफ-साफ इस बात का संकेत देते हैं कि संतुलित शाकाहारी भोजन मांसाहारी भोजन की तुलना में स्वास्थ्य के लिए बेहतर है। आम लोग भी इस बात को महसूस करने लगे हैं। अनियमित जीवनशैली और मोटापा, डायबिटीज के साथ सैकड़ों बीमारियों की ओर ले जा रहे हैं। फिर लोग ज्यादा तंदुरुस्त और स्मार्ट

बनना चाहते हैं, हॉलीवुड अभिनेत्री और अभिनेताओं की तरह, जिसके लिए शाकाहार अच्छा विकल्प है।

स्वास्थ्य के बाद तीसरा कारण है पर्यावरण संरक्षण। पर्यावरण को बचाने के लिए भी बहुत से लोगों ने इससे जुड़ना पसंद किया। अनुमान के मुताबिक एक एकड़ जमीन पर जहां 10,000 पाउंड हरी सेम, 30,000 पाउंड गाजर, 50,000 पाउंड टमाटर की पैदावार हो सकता है, वहीं उस पर सिर्फ 250 पाउंड मांस पैदा किया जा सकता है। पर्यावरण संरक्षकों का मानना है कि शाकाहार अपनाने से स्रोत के सही उपयोग और पर्यावरण की सुरक्षा में मदद मिलेगी।

हर साल करीब 5 लाख डॉल्फिन मछलियां जाल में फंस कर मर जाती हैं। ऐसे ही डेरों मर्मस्पर्शी तथ्यों ने पश्चिमी देश के लोगों के मन में दया का भाव जगाया, जिसके कारण बहुत से लोग स्वेच्छा से शाकाहार से जुड़ गए। हालांकि ऐसे बहुत से लोग हैं जो इन तथ्यों को सिरे से नकारते हैं। इन लोगों के मुताबिक लोग शाकाहार को फायदों के कारण कम, मीडिया और शाकाहार से जुड़ी प्रसिद्ध हस्तियों के कारण ज्यादा अपना रहे हैं। ठीक उसी तरह जैसे भारत में शाहरुख खान स्वेटर न पहनकर उसे गले में लटका कर घूमता है तो सारे युवा उसका अनुसरण कर स्वेटर पहनना भूल जाते हैं। वैसे ही अमेरिका में जब पूर्व बीटल ग्रुप के गायक पॉल मैककार्टनी और उनकी पत्नी लिंडा जैसे सेलिब्रिटी जानवरों के अधिकार के लिए कई वर्षों से शाकाहारी बन गए और लोगों को इसके प्रति जागरूक करने लगे तो वहां इसका ट्रेंड आ गया। शाकाहारियों की सूची लगातार बढ़ती जा रही है जैसे पॉमेलो एंडरसन, एलिजाबेथ बर्कले, रिचर्ड गेर, जैनेट जैक्सन, पॉल मैककार्टनी, स्टीवन स्पीलबर्ग आदि जैसे सैकड़ों नाम हैं। आलोचकों का कहना है कि आज भी अमेरिका में शाकाहार भोजन, मांसाहार भोजन की तुलना में महंगा है और इसे युवा पीढ़ी सिर्फ इसलिए अपना रही है, क्योंकि वह स्वयं को उच्च वर्ग का हिस्सा बनाना चाहती है। इसलिए ये कहना कि लोग स्वेच्छा से जागरूक होकर इसे अपना रहे हैं, बेमानी होगा। खैर, शाकाहार के प्रति पश्चिमी देशों में बदलते नजरिए के कारणों पर आलोचक चाहे जो कहें, यह बदलाव एक सकारात्मक संकेत है। जिसने जानवरों और पर्यावरण को फायदा तो पहुंचाया ही है साथ ही इंसान को स्वस्थ रहने के लिए एक बेहतरीन विकल्प दिया है। अभिनेत्री मैरी टेलर कहती हैं कि भले ही थोड़ा समय अवश्य लगेगा, लेकिन एक समय ऐसा आएगा जब हम पीछे मुड़कर देखेंगे और कहेंगे- 'हे भगवान क्या तुम इस बात पर विश्वास करोगे कि बीसवीं शताब्दी और 21वीं शताब्दी की शुरुआत में इंसान जानवर खाता था।'



आचार्य श्री महाप्रज्ञ

करुणा अमोघ अस्त्र है। उसका संबंध मन और विवेक से है।
अहिंसा और अपरिग्रह हमें उदात्त बनाते हैं। मन और विवेक की करुणा हिंसा खत्म करती है,
अधिक मानवीय बनाती है। शाकाहार इसका सहयोगी उपक्रम है।

अमोघ अस्त्र

शा काहार के प्रति लोगों के बढ़ते रझान का मुख्य कारण है स्वास्थ्य। चूंकि आज लोगों का ध्यान व्यापक तौर पर स्वास्थ्य की तरफ गया है और यह बात अब प्रमाणित भी हो चुकी है कि अच्छे स्वास्थ्य के लिए शाकाहार ही सर्वोत्तम आहार है। शाकाहार पर बहुत चर्चा भी होती रही है और काफी साहित्य भी लिखा जा चुका है। यह बात वैज्ञानिक दृष्टि से भी प्रमाणित हो चुकी है कि मांसाहार से बहुत सी बीमारियां जन्म लेती हैं। अगर विचार करें तो एक प्राणी के शरीर में न जाने कितने ही कीटाणु होते हैं और इंसान मांसाहारी भोजन करके अपने शरीर में न जाने कितने ही कीटाणुओं को प्रवेश दे देता है।

अगर हम एंथ्रोपोलॉजी की दृष्टि से या विकास क्रम की दृष्टि से विचार करें तो पाते हैं कि शाकाहारी प्राणी के मुख में जबड़े की संरचना अलग प्रकार की होती है और मांसाहारी प्राणी के जबड़े की संरचना दूसरे प्रकार की होती है। यह प्रकृति का भेद है। आप देखेंगे कि गाय पानी पीती है लेकिन कुत्ता पानी को जीभ से चाटकर पीता है। इस तरह इंसान ही नहीं पशुओं में भी मांसाहारी और शाकाहारी पशु होते हैं और उनके जबड़े की संरचना में भी भेद होता है। इस प्रकार मनुष्य के शरीर की रचना मांसाहार के अनुकूल नहीं है।

प्रकृति से ही मनुष्य शाकाहारी है लेकिन बहुत से लोग मांसाहार करते हैं। यह एक प्रकार से प्रकृति का विरोध है लेकिन कई लोग प्रकृति के विरुद्ध चलते हैं और अपना नुकसान करते हैं। अब दूसरा पहलू स्वास्थ्य का आता है। अगर हम स्वास्थ्य की दृष्टि से विचार करें तो शाकाहार जितना सुपाच्य है, मांसाहार उतना सुपाच्य नहीं है। मांसाहार को पचाने में बहुत कठिनाई होती है। क्योंकि वह पूरा पचता नहीं है इसलिए शरीर के भीतर दुर्गंध पैदा करता है।

जीवन चलाने के लिए हिंसा करनी पड़ती है यह भी सच है, लेकिन वह हिंसा न्यूनतम होनी चाहिए। उतनी, जितनी कि उसके बिना काम नहीं चल सकता हो। हमारे साधु-संतों ने हजारों साल तपस्या की, कंदमूल फल खाकर जीवन जिया और स्वस्थ रहे। मनुष्य अगर अपना पेट भरने के लिए दूसरे प्राणी की हत्या कर उसके मांस पर निर्भर रहे तो यह मानवीय दृष्टि से भी सही नहीं माना जा सकता।

अच्छे संस्कारों का निर्माण जीवन का एक महत्वपूर्ण पहलू है। मनुष्य और जानवर में मुख्य अंतर यह है कि मनुष्य सोच सकता है और उसके बाद अच्छी चीज को स्वीकार कर सकता है और बुरी चीज को छोड़ सकता है। मनुष्य के अंदर तर्कशक्ति होती है, विवेक होता है। जबकि पशुओं में पार्श्विक वृत्तियां प्रधान होती हैं। इस प्रकार पशुओं के अंगों का सेवन करके मनुष्य अपने अंदर पार्श्विक वृत्तियों को पैदा करता है। मनुष्य के मस्तिष्क में तीन परतें होती हैं। उनमें पहली परत है एनिमल ब्रेन। जब इंसान एनिमल ब्रेन से प्रभावित होता है तब वह हत्या, हिंसा, बैर-दुराव व अनैतिक का आचरण करता है।

राजा-महाराजाओं के समय में जो युद्ध के सैनिक होते थे उन्हें शराब और मांस खाने को दिया जाता था ताकि उनके अंदर करुणा का भाव कम हो जाए। करुणा हिंसा करने से रोकती थी लेकिन जब वह मांसाहारी भोजन करता था, मदिरा पीता था तो उसमें करुणा कम और क्रोध अधिक पैदा हो जाता था और क्रोध में आकर वह हिंसक बन जाता था। अगर हम वैज्ञानिक दृष्टि से

आहार और अहिंसा

हमारे शरीर की प्रथम आवश्यकता आहार है। इसलिए आहार से हमारा बहुत मोह है। आहार संयम का अर्थ है-शरीर का मोह छोड़ना। आहार संयम का एक दूसरा प्रयोजन है-मन की निर्मलता। एक पुरानी कहावत है- जैसा अन्न, वैसा मन। जितने आविष्कार हिंसक उपायों से हुए हैं उनमें से अधिकांश का प्रायोजन मनुष्य के शरीर को सुख पहुंचाना है। हममें शरीर के सुख की इच्छा जितनी प्रबल होगी हमारे द्वारा उतनी ही अधिक हिंसा होगी। अन्न का मन से संबंध भी विज्ञान सम्मत है। विटामिन 'ए' की कमी हो तो व्यक्ति चिड़चिड़ा हो जाता है। विटामिन 'बी' की कमी हो तो व्यक्ति भयभीत रहता है। सिरोटोनिन या ट्रिप्टोफेन की कमी हो तो और भी अनमन्य हो जाता है। दूसरी ओर नमक अधिक लिया जाए तो रक्तचाप बढ़ जाता है। अल्कोहल का प्रयोग तो प्रत्यक्ष में ही मानसिक असंतुलन पैदा कर देता है। परिणाम स्पष्ट है। हम जैसा बनना चाहते हैं, वैसा भोजन करें। उपवास का अपना महत्व है। जब भोजन नहीं किया जाता तो शरीर के विष बाहर निकलते हैं। वासनाएं शांत होती हैं।

विचार करें तो पाते हैं कि भोजन के आधार पर ही न्यूरोट्रांसमीटर बनते हैं और उसी के आधार पर हम आचरण करते हैं। अब अगर भोजन ही अच्छा नहीं होगा तो न्यूरोट्रांसमीटर भी वैसे ही बनेंगे। फिर वे मनुष्य को गलत आचरण और व्यवहार की तरफ ले जाएंगे।

भौगोलिक कारणों के चलते कई बार लोगों को मजबूरी में मांसाहारी होना पड़ता है लेकिन उसे सही तो नहीं ठहराया जा सकता। यह तर्क हमेशा दिया जाता है कि अगर दुनिया में सभी शाकाहारी होने की टान लें तो दुनिया का एक बहुत बड़ा हिस्सा भूखा ही रह जाएगा। यह दोनों अलग-अलग धाराएं हैं 'एक क्या होना चाहिए' और 'क्या करना पड़ रहा है' को दर्शाती हैं। और ये दोनों धाराएं आगे भी यूं ही समानांतर चलती रहेंगी।

दरअसल अहिंसा और शाकाहार का बहुत गहरा संबंध है। अहिंसा में जीवन की आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए न्यूनतम का चुनाव करना होता है। ऐसा काम जिसमें हिंसा न्यूनतम हो, जैसे हम खेती करते हैं, उसके लिए हमें खेत में हल चलाना पड़ता है। हल चलाने से कई छोटे-मोटे जीव मर जाते हैं पर वह अनिवार्य है, उसके बिना आदमी जी नहीं सकता। चूंकि वह न्यूनतम हिंसा है इसलिए जीवन को चलाने के लिए यह अनिवार्य है। विडंबना यह है कि लोग अंडे को शाकाहार और दूध को मांसाहार बताने पर तुले हैं। जिनमें रक्तांश हो, जिससे जीवोत्पत्ति हो सके वह तो मांसाहार ही हुआ। दूध बनने की प्रक्रिया के मूल में भी रक्तांश है किंतु कोई अंश नहीं होता। दरअसल हिंसा की दृष्टि से विचार करें तो हिंसा शाकाहार में भी है लेकिन वह न्यूनतम हिंसा के अंतर्गत आती है।

हर मांसाहारी व्यक्ति अनैतिक होता है और शाकाहारी बिल्कुल नैतिक, ऐसा भी नहीं है लेकिन दोनों के व्यवहार में तुलना करें तो मांसाहारी भोजन करने वाले व्यक्ति में संकोच का भाव कम होता है बनिस्वत शाकाहारी के। आज हमारे पास विकल्पों की कमी नहीं है। कहते हैं कि मीट में प्रोटीन बहुत होता है तो सोयाबीन उसका विकल्प है।

शाकाहार का करुणा से सीधा संबंध है। करुणा आपको उदात्त बनाती है। यह उदात्तता जीवन बदल देती है। यह सत्य है कि करुणा और अपरिग्रह अब तक शोषण को नहीं मिटा सके, लेकिन जैसे-जैसे मनुष्य की समझ बढ़ेगी, वैसे-वैसे पर्यावरण के परिप्रेक्ष्य में अपरिग्रह केवल धर्मोपदेश न रहकर वैज्ञानिक आवश्यकता भी बन जाएगा।

सवाल जो उठते हैं

■ रश्मि उदयसिंह, आहार विशेषज्ञ

शाकाहार में मेरा बहुत अधिक विश्वास है। मैं एक भोजन आलोचक अवश्य हूँ जिसे अपनी जीविका के लिए हर प्रकार के खाने का स्वाद चखना पड़ता है लेकिन मुझे शाकाहारी भोजन खिलाइए और मैं खुश हो जाती हूँ। यह मुझे अच्छा महसूस कराता है, स्वस्थ रखता है और यह हमारे ग्रह पृथ्वी के लिए भी बहुत अच्छा है। मैंने शाकाहार के प्रति प्रेम को अपनी नई किताब 'अराउंड द वर्ल्ड इन एटी प्लेट्स' के जरिए व्यक्त किया है। इसमें बहुत सी रेसिपी हैं और सारी की सारी शुद्ध शाकाहारी हैं। इसमें सबसे उत्तम और श्रेष्ठ चीजें मौजूद हैं क्योंकि यह किताब मेरे 18 साल के कुशाग्र, खुशामिजाज और शुद्ध शाकाहारी आलोचक दोस्त स्व. वर्धमान जैन को समर्पित है... और उसके बाद यह किताब जैसे किसी पवित्र जादूगरी से खुद-ब-खुद बनती चली गई। मैंने दुनियाभर के अनेक देशों की सरकार के वर्ल्ड फेस्टिवल में आलोचक के रूप से मिले आमंत्रणों से खुद को घिरा हुआ पाया। वहां मैंने खुद को ऐसे प्रतिष्ठित होटलों में पाया जहां लगता था मानो समय थम सा गया हो। ऐसा लगा कि पूरा संसार एक साथ मुझे विलक्षण शाकाहारी रेसिपीज लाकर दे रहा है और जैसे-जैसे मैं इस किताब पर काम करते हुए यात्रा करती तो मुझे वर्धमान की शरारतभरी मुस्कराहट याद आ जाती। इसमें कोई आश्चर्य की बात नहीं है कि दुनिया का प्रसिद्ध से प्रसिद्ध शेफ भी अपने दिल के मुताबिक काम करता है। चाहे वह जॉर्ज ब्लैंक जो ग्रैंड मास्टर, चौथी पीढ़ी, तीन मिशलेन सितारे पाने वाले फ्रांस के शेफ हों या आधुनिक ऑस्ट्रेलियन कुकिंग के जनक 'शिआंग ल्यू' या दुनियाभर में सुप्रसिद्ध जीनियस टेटसूया वाकूडा और भी बहुत सारे। ऐसे ही बहुत सारे देश चाहे वह 'लैंड ऑफमिड नाइट सन' नार्वे, पोलैंड, वियतनाम, ब्राजील, चेकोस्लोवाकिया, अफ्रीका, दुबई, श्रीलंका या फिर कोई और। एमएफ हुसैन, महाराजा उदयपुर, विजयनगर की राजकुमारी इन सभी ने रेसिपी भेजी हैं।

शाकाहार कितने प्रकार का होता है? : हमारे देश में जैन लोग लहसुन और प्याज भी नहीं खाते। यहां वैजंस भी हैं, जो मांस से बना कोई भी उत्पाद नहीं खाते। उनका आहार फल, सब्जियाँ, लेग्यूम (सेम और मटर), अनाज, बीज और नट्स का होता है। लैक्टो-वेजिटेरियन लोग फल-सब्जियों के अलावा दुग्ध उत्पाद भी खाते हैं। लैक्टो-ओवो वेजिटेरियन दुग्ध-उत्पाद, अंडे और फल-सब्जियाँ भी अपने आहार में शामिल करते हैं। जो लोग मीट, मछली, चिकन खाते हैं, उन्हें शाकाहारी नहीं कहा जा सकता। फिर भी जैसे-जैसे शाकाहारी आहार के स्वास्थ्य संबंधी फायदों के बारे में पता चल रहा है, वैसे-वैसे लोग मांस खाना कम कर रहे हैं या फिर पूरी तरह से छोड़ रहे हैं। उदाहरण के तौर पर, वे मछली और चिकन खा रहे हैं लेकिन रेड मीट (जानवरों के मांस) को नहीं खा रहे या फिर उसकी मात्रा कम कर रहे हैं और हफ्तेभर में कभी-कभी ही इसका सेवन करते हैं। ऐसे लोगों को सेमीवेजिटेरियन कहना ही सबसे उपयुक्त होगा।

क्या शाकाहार स्वास्थ्य के लिए अच्छा होता है? : बहुत सारे शोधों से यह बात सामने आई है कि शाकाहारी लोगों में मोटापे, हृदय संबंधी बीमारियाँ, हाई ब्लड प्रेशर, डायबिटीज, मेलिटस, आस्टिओपोरोसिस और कई प्रकार के कैंसर- खासकर फेफड़े और आंत के कैंसर का खतरा कम होता है। यह बात सिद्ध हो चुकी है कि शाकाहारी भोजन में सैचुरेटेड वसा, कोलेस्ट्रॉल और जानवरों का प्रोटीन कम होता है। इनमें फोलेट, एंटीऑक्सिडेंट, विटामिन सी और ई, कार्टिनाइड्स व फाइटोकेमिकल अधिक होते हैं।

अगर मैं शाकाहार अपनाता हूँ तो क्या हमेशा स्वस्थ रहूंगा? : हमेशा ऐसा नहीं होता, यदि आप चीज और तले हुए भोजन खाएंगे तो ऐसा नहीं होगा। मिठाई, रसगुल्ला, आइसक्रीम और ऐसी ही वसायुक्त चीजें खाकर (चाहे यह शाकाहारी भोजन ही क्यों न हो) आप स्वस्थ नहीं रह सकते।

क्या मेरे बच्चों का शाकाहारी बनना ठीक है? : अमेरिकन डाइट एसोसिएशन के मुताबिक, शाकाहारी भोजन नवजात शिशु, बच्चे और किशोर की जरूरतों को पूरा

करता है और उनके विकास में भी मदद करता है। उन्हें ऐसा भोजन देना चाहिए जिसमें कैल्शियम, आयरन और जिंक की प्रचुर मात्रा मौजूद हो।

क्या शाकाहारी लोग कमजोर होते हैं? : यह बहुत बड़ा भ्रम है। ऐसे बहुत सारे चैंपियन और बॉडी बिल्डर हैं जो शाकाहारी थे। क्या आप यह कहेंगे कि बैल, हाथी, गैंडा और गोरिल्ला कमजोर हैं? ये सभी जानवर शुद्ध शाकाहारी हैं।

मैं मांसाहारी हूँ और शाकाहारी बनना चाहता हूँ। मैं यह कैसे करूँ? : कुछ लोग तुरंत कर लेते हैं वहीं कुछ लोग अपने भोजन में धीरे-धीरे बदलाव लाते हैं। यदि आप दूसरे विकल्प को चुन रहे हैं तो फिर दिन में एक या दो बार का भोजन शाकाहारी करें। आप हफ्ते में एक या दो दिन ऐसे तय कर सकते हैं जिसमें आप सिर्फ शाकाहारी भोजन खाएँ या फिर एक या दो दिन ऐसे जिसमें आप मांसाहारी भोजन खाएँ।

क्या शाकाहारी लोगों को विशेष विटामिन और सप्लीमेंट्स की जरूरत होती है? : यदि आपका भोजन संतुलित है तो फिर आपको किसी सप्लीमेंट की जरूरत नहीं है। शाकाहारी लोग जो दूध और दुग्ध उत्पाद का कम सेवन करते हैं उन्हें कैल्शियम को पर्याप्त मात्रा लेने का खास ख्याल रखना जरूरी है।

क्या शाकाहार शरीर में प्रोटीन की कमी कर देता है? : यह प्रश्न सबसे अधिक पूछा जाता है। यदि एक शाकाहारी व्यक्ति अपने भोजन में दाल और तोफू और सोया उत्पाद का ध्यान रखता है तो फिर उसमें प्रोटीन की कमी होने का सवाल ही नहीं उठता। अधिकांश सब्जियों में उनके कच्चे स्वरूप में प्रोटीन की पर्याप्त मात्रा होती है। एक कच्चे आलू में 11 प्रतिशत प्रोटीन होता है, संतरे में 8 प्रतिशत, सेम में 26 प्रतिशत और तोफू में 34 प्रतिशत। बल्कि लोगों ने इस भोजन के सेवन से भी अपने शरीर को अच्छे अनुपात में बढ़ाया है (अपने शरीर को 6 महीने में दुगुना कर लिया), वह भी अपने भोजन में सिर्फ 5 प्रतिशत प्रोटीन से। ऐसे लोग वे नवजात शिशु हैं जो अपने जीवन के पहले 6 महीने में ऐसा करते हैं, यह उन्हें अपनी माँ के दूध से मिलता है, जिसमें सिर्फ 5 प्रतिशत प्रोटीन ही होती है।

1. प्रोटीन कम,
2. लौह तत्व कम,
3. विटामिन नहीं,
4. कम ताकतवर,
5. कम स्फूर्तिदायक,
6. पोषण में कमजोर

शाकाहार सच

1. भरपूर प्रोटीन,
2. पर्याप्त लौह तत्व,
3. विटामिन केवल शाकाहार में,
4. उचित वसा,
5. भरपूर रेशायुक्त,
6. पूर्ण पोषक

छह झूठ, छह सच

जै से-जैसे दुनिया भर के लोग स्वास्थ्य के प्रति ज्यादा जागरूक होते जा रहे हैं, वे अपने स्वास्थ्य को संभालने और सुधारने के लिए नए व दवा-रहित रास्ते खोज रहे हैं। शाकाहारी लोगों के, जिनके खाने में मांस उत्पाद, अंडे और मछली आदि शामिल नहीं, आंकड़े साबित करते हैं कि उनका खाना मांसाहार से ज्यादा स्वस्थ है। ऐसे बहुत से शोध हैं जो बताते हैं कि स्वास्थ्य के लिए मांस खाना आवश्यक नहीं।

शाकाहार खाने में प्रोटीन का कम होना एक भ्रम है- बहुत से लोगों के भीतर यह डर बना रहता है कि शाकाहार खाना उनके शरीर में प्रोटीन की कमी बनाए रखता है, जिससे उनमें कमजोर, बीमार और खून की कमी रहने की संभावनाएं बढ़ी होती हैं। हालांकि शाकाहारी लोग मांस खाने वालों से कम प्रोटीन खाते हैं लेकिन उन्हें मांस रहित भोजन से भी जरूरत के अनुसार प्रोटीन मिल जाता है। यहां तक कि शुद्ध शाकाहारी जो सिर्फ वनस्पति भोजन खाते हैं, उन्हें भी बताए गए न्यूनतम स्तर से अधिक प्रोटीन प्राप्त हो जाता है। पहले वनस्पति प्रोटीन को जानवरों से मिलने वाले प्रथम श्रेणी के प्रोटीन से निचले स्तर का माना जाता था। लेकिन अब इस अंतर को मिटा दिया गया है। अनाज, दाल, सब्जी और मेवाओं के प्रोटीन मिलकर एमीनो एसिड पैदा करते हैं जिससे कि किसी एक खाद्य में होने वाली कमी की पूर्ति दूसरे से हो सके। इसके लिए एक समय के भोजन में ही सब तरह के वनस्पति खाना जरूरी नहीं है क्योंकि एमीनो एसिड शरीर के प्रोटीन संग्रह में संग्रहित होते हैं। पोषण के लिहाज से सोया में प्रोटीन की मात्रा मांस द्वारा मिलने वाले प्रोटीन के बराबर होती है। चाहें तो यह शरीर में प्रोटीन की आवश्यक मात्रा की पूर्ति कर सकती है।

अधिक प्रोटीनयुक्त भोजन के स्वास्थ्य संबंधी खतरें : मांसाहार भोजन में जरूरत से ज्यादा प्रोटीन की मात्रा होती है। असल में मांस उत्पादों में पाया जाने वाला यह अतिरिक्त प्रोटीन स्वास्थ्य के लिए खतरनाक माना जा रहा है। मांसाहारी लोगों में ऑस्टिओपोरोसिस और पथरी जैसी बीमारियों की संभावनाएं ज्यादा रहती हैं। एक अध्ययन के अनुसार 65 वर्ष की उम्र तक आते-आते शाकाहारी पुरुषों की हड्डियों में 3 प्रतिशत तक नुकसान होता है, जबकि मांसाहारी पुरुषों में यह क्षति 7 प्रतिशत पाई गई। शाकाहारी महिलाओं की हड्डियों में नुकसान का यह स्तर 18 प्रतिशत व मांसाहारी महिलाओं में 35 प्रतिशत था। अध्ययन में यह भी सामने आया कि जब तक मांसाहारी महिलाएं 65 की उम्र तक आती हैं उनके शारीरिक ढांचे में एक-तिहाई का अंतर आ जाता है। इसके विपरीत बुढ़ी शाकाहारी महिलाएं ज्यादा चुस्त व अधिक सौधी मुद्राएं पाती हैं। साथ ही उनमें हड्डी टूटने की संभावनाएं भी कम पाई गईं।

शाकाहारी व मांसाहारी ज्वलाड़ी : बहुत से खिलाड़ी यह गलत विश्वास रखते हैं कि अधिक प्रोटीन उन्हें ज्यादा शक्तिशाली बनाता है व उनके कड़े शारीरिक श्रम के लिए जरूरी है। हालांकि खेल-जगत के रिकॉर्ड बताते हैं कि कई बार शाकाहारी

खिलाड़ियों ने दौड़, तैराकी और टेनिस जैसे खेलों में अपने मांसाहारी प्रतियोगियों को पीछे छोड़ा है। उदाहरण के लिए पिएरो वेरो ने जोकि शाकाहारी हैं स्कीइंग में विश्व रिकॉर्ड स्थापित किया है। इसी तरह दूर की बटरफ्लॉय स्ट्रोक तैराकी का विश्व रिकॉर्ड हासिल करने वाले जेम्सव जोनाथन डिडोनेटो शाकाहारी हैं। इसके आगे शाकाहारी व्यक्ति शारीरिक संतुलन, मानसिक स्पष्टता और आध्यात्मिक तालमेल-जो स्वास्थ्य को बरकरार रखने में अहम हैं, ज्यादा आसानी से कायम कर पाता है।

शाकाहारियों को एनीमिया ज्यादा होता है : शाकाहार में मांसाहार से कम लौह तत्व नहीं होता। शाकाहारी लौह तत्व की दैनिक जरूरत को ताजा फल सब्जी (खासतौर पर हरी पत्तेदार सब्जियां जैसे पालक, मेथी, पुदीना, हरा धनिया आदि) और साबुत अनाज (गेहूं आटा, ज्वार बाजरा) के सेवन से पूरी कर सकते हैं।

रोज के खाने में विविधता : शाकाहारियों को इस बात का विशेष ध्यान रखना चाहिए कि अनाज, ताजे फल, हरी सब्जियां व अंकुरित दालों को अपने रोज के खाने में शामिल कर कैल्शियम, आयरन, जिंक, विटामिन बी-12 और विटामिन डी की पर्याप्त मात्रा पाएं। उनके आहार में विविधता होना जरूरी है, क्योंकि किसी भी एक खाने में अच्छे स्वास्थ्य के लिए सभी लाभदायक पोषक तत्व एक साथ नहीं मिलते। उनके भोजन में अलग-अलग तरह की दाल (मूंग, चना, सोयाबीन, राजमा आदि), अनाज (गेहूं, ज्वार, बाजरा), फल और सब्जियां (पत्तेदार और स्टार्च सहित) आदि का शामिल होना उसे पौष्टिक बनाने के लिए जरूरी है।

विटामिन बी-12 सिर्फ मांसाहार भोजन में मिलता है : लेकिन शाकाहारी विटामिन बी-12 की जरूरत रोज एक गिलास दूध से पूरी कर सकते हैं।

मांसाहार में वसा और कोलेस्ट्रॉल ज्यादा और रेशा कम होता है : शोध बताते हैं कि अधिक वसा और कोलेस्ट्रॉल के साथ कम रेशायुक्त आहार मांसाहारियों में दिल की बीमारियों की संभावनाएं बढ़ाता है। वनस्पति खाने में कोलेस्ट्रॉल नहीं होता। यह सिर्फ मांस, अंडे और दूध के उत्पादों में पाया जाता है। अधिकतर लोग हार्ट अटैक की संभावनाओं को कम कोलेस्ट्रॉल आहार के जरिये बहुत हद तक नियंत्रित कर सकते हैं। कैलिफोर्निया में हार्ट डिजीज रिवर्सल स्टडीज के प्रमुख व चिकित्सक डॉ. डीम ऑर्निश दुनियाभर में दिल की बीमारियों के लिए मरीज को शाकाहार भोजन की सलाह देने के लिए जाने जाते हैं। उनका कहना है कि यदि कम वसायुक्त शाकाहारी भोजन खाएं तो दिल की बीमारियां बहुत कम हो सकती हैं।

लाभ : वसायुक्त मांस की जगह हल्के वनस्पति प्रोटीन चमत्कारिक तरह से सामान्य स्वास्थ्य के लिए लाभदायक हैं। इसके अलावा शाकाहारी लोगों में मोटापा, हाइपरटेंशन, दिल की बीमारी, डायबिटीज, स्ट्रोक, पथरी, ऑस्ट्रियोपोरोसिस, दांत की बीमारियां, ब्रेस्ट कैंसर और कोलोनिन कैंसर की संभावनाएं मांसाहारियों से कम होती हैं।

मौत का सामान



सच्चाई उजागर करती सूची

- **परफ्यूम और टूथपेस्ट** : परफ्यूम में ज्यादातर सुअर की चर्बी के तेल का बेस होता है। इनमें मस्क का भी प्रयोग होता है। तीन औंस मस्क पाने के लिए 1000 मस्करेट्स को मारा जाता है। मस्क दुर्लभ हिरण को मारकर भी प्राप्त किया जाता है। परफ्यूम में फिक्सेटिव के लिए सिवेट म्यूकस का भी प्रयोग होता है जो बिल्लियों से प्राप्त होता है। इसके अलावा अम्बरग्रिस का भी उपयोग होता है जो मृत खेल के पाउच से मिलता है। कुछ हर्बल टूथपेस्ट बाजार में हैं और आयुर्वेदिक वनस्पतियों से बने पेस्ट भी हैं, नीम की दातीन न सही, इन्हें आप प्राथमिकता दे सकते हैं।
- **एल्ब्यूमिन** : यह अंडे का वह सफेद हिस्सा होता है जो ब्रेड और कन्फेक्शनरी में ज्यादातर उपयोग किया जाता है। यदि आप कोई बन खरीदें और उस पर तिल के दाने चिपके हों तो समझिए उसमें एल्ब्यूमिन का प्रयोग स्टिकिंग एजेंट के रूप में किया गया है। ब्रेड के आटे को चिपचिपा बनाने के लिए प्रयोग किया जाने वाला कैल्शियम फास्फेट भी जानवरों की हड्डियों से बनाया जाता है।
- **चीज़** : विदेशों में मिलने वाला चीज़ सामान्यतः बछड़ों के आमाशय से मिलने वाले एसिड से बनाया जाता है। यह एसिड रेनेट कहलाता है तथा इसे बछड़े की जीवित अवस्था में प्राप्त किया जाता है। इसके प्रयोग से दूध चीज़ में रूपांतरित

होता है। क्राफ्ट चीज़ ऐसे ही चीज़ का नाम है जो रेनेट से बनाया जाता है। भारत में रेनेट के प्रयोग को अवैध माना जाता है और इसके स्थान पर रसायनों का प्रयोग कर चीज़ बनाया जाता है।

- **अजीनोमोटो** : मछली से बनाया जाता है। साँस के रूप में और चाइनीज फूड में प्रयोग होता है।
- **वरक** : ज्यादातर वरक चांदी की पतली पत्ती को गाय या भैंस की ताजा आंत में रखकर कूटकर बनाए जाते हैं। हर वरक के साथ आंत के सूक्ष्म अंश भी चिपक जाते हैं।
- **च्यूइंगम** : सामान्यतः वेजिटेबल गम से बनाई जाती है, लेकिन इसमें ग्लिसरीन, जिलेटिन, स्टीयरिक एसिड और अन्य इमल्सीफायर्स होते हैं जो जानवरों से मिलते हैं। आप शाकाहारी हैं तो हमेशा लेबल चेक कीजिए।
- **चिप्स** : विदेशी फास्ट फूड टिकानों पर चिप्स अधिकतर एनिमल फैट में तली जाती हैं। पैकड भारतीय क्रिस्पी चिप्स के लेबल पर भी जरूर पढ़िए कि वह वनस्पति तेल में तली हुई है या नहीं। यदि ऐसा नहीं है तो संभव है कि आप ठगे जा रहे हों।
- **चॉकलेट्स** : अंडे की सफेदी, लेसिथिन, शैलैक और जिलेटिन सामान्यतः चॉकलेट्स बनाने के दौरान काम में आने वाले जन्तु आधारित पदार्थ हैं। कई चॉकलेट्स में कॉफ रेनेट प्रयोग होता है। टर्किंग डिलाइट, फ्रूटकॉस, टॉफीज, मार्शमैलोज, जुजूबीज, पिपरमिंट में जिलेटिन होता है। एक कंपनी की टॉफीज में तो बीफ (गोमांस) का भी प्रयोग होता है।
- **कोला** : इसमें इस्टर गम को इमल्सीफायर के रूप में प्रयोग करते हैं। यह ग्लिसरॉल का मुख्य घटक है। कुछ में ग्लिसरीन का भी प्रयोग होता है।
- **आइसक्रीम** : कई आइसक्रीम में अंडा और जिलेटिन होता है, हालांकि उनके बारे में प्योर डेयरी प्रॉडक्ट होने का दावा किया जाता है। उनमें जानवरों की हड्डियों से मिलने वाले तत्व शामिल हो सकते हैं। कुछ भारतीय आइसक्रीम विशुद्ध शाकाहारी भी हैं।
- **जैम** : अधिकतम जैम में जिलेटिन का प्रयोग होता है।
- **जेली** : ज्यादातर जेली जिलेटिन से बनाई जाती है। यह भी सच्चाई है कि जेली जिलेटिन का ही संक्षिप्त रूप है। कुछ कंपनियां वेजिटेबल गम से भी जेली बनाती हैं और उसे चिह्न लगाकर बेचती हैं इसलिए हमेशा लेबल देखकर खरीदें।
- **राइबोफ्लेविन** : यह कलरिंग एजेंट के रूप में पीला-नारंगी रंग देने के लिए प्रयुक्त होता है। यह अंडे के योक या जानवरों के लीवर से मिलता है। यह सब्जियों से भी प्राप्त होता है, लेकिन महंगा होता है।
- **वारसेस्टर साँस** : इसमें एनकोविस नामक छोटी मछलियां प्रयोग की जाती हैं।

आयु...



बरगद का एक पुराना पेड़ था। उसके नीचे एक नहीं सी बेल उगी, जो तीन महीने में बढ़कर पेड़ की आधी ऊंचाई तक चढ़ गई। एक दिन बेल ने पेड़ से पूछा-वृक्षराज, आपकी आयु कितनी है? पेड़ चुप रहा। बेल अपना सवाल दोहराती रही तो एक दिन उसने कह ही दिया-तीन सौ वर्ष। बेल अपनी हंसी रोक न सकी। हंसते हुए बोली-मुझे देखो, तीन महीने में ही इतनी आगे बढ़ गई। एक आप हैं, जो तीन सौ वर्ष में इतने कम बढ़ पाए हैं। वृक्षराज ने मौन तोड़ते हुए कहा-बेल, मेरी बच्ची तुम्हें अभी आंधी तूफानों से पाला नहीं पड़ा है। तीन सौ वर्षों में शायद तुम सौ बेल हो, जो तुम्हारी तरह सोचती, हर साल अतीत के गर्त में विलीन हो जाती हैं।

सबक : श्रेष्ठता अनुभवों से होती है।

कई बार हम सोचते हैं कि खूबसूरती और स्वाद हमारे जीवन का अकाट्य हिस्सा हैं। चूँकि हमें पता नहीं होता कि इसके पीछे कितनी आत्माओं का दर्द छिपा है इसलिए हम खुश होते रहते हैं।

जरा इन्हें भी जानिए

- **जिलेटिन** : कसाईखानों से प्राप्त जानवरों की हड्डियों, त्वचा और रेशों को उबालकर बनाया जाता है।
- **कॉचीनील** : लाल रंग की डार्क है जो कुछ खास तरह के कीड़ों को पीसकर बनाई जाती है।
- **शेलैक** : कीड़ों के मृत शरीर से प्राप्त होता है। 333 ग्राम शेलैक बनाने के लिए करीबन एक लाख कीड़े मारने पड़ते हैं। इसका प्रयोग जेम्स और नटीज में होता है।
- **ग्लिसरीन/ग्लिसरॉल** : अधिकांश ग्लिसरीन जानवरों में प्राप्त होता है। यह पेट्रोलियम से भी निर्मित किया जा सकता है। लेकिन एंटीम उत्पाद के रूप में ग्लिसरॉल के निर्माताओं को इसके स्रोत की जानकारी ही नहीं होती इसलिए यह जानवरों से ही प्राप्त किया जाता है।
- **स्टीयरिक एसिड** : जानवरों से मिलने वाली चर्बी को पिघलाकर प्राप्त किया जाता है। इसे साबुन, कैंडल्स और कॉस्मेटिक्स में प्रयोग किया जाता है। ये सभी लकजरी चीजें जानवरों को मारे बिना भी बनाई जा सकती हैं, पर उसके लिए आपको अपनी जेब पर नियंत्रण करना होगा। ऐसी चीजें खरीदना बंद कीजिए जिनके लिए मासूम जानवरों को मारा जाता है। आप कुछ ऐसा नहीं कर पा रहे हैं तो उन चीजों को बनाने वालों और बेचने वालों को लिखिए कि वे ऐसा करना बंद करें और नए विकल्प तलाशें। आखिरकार वह भी एक भारतीय ही था जिसने अमेरिकी कोर्ट की मदद लेकर मैकडॉनल्ड कंपनी को सच बोलने पर मजबूर कर दिया था। कई सालों से यह कंपनी झूठ बोल रही थी कि उसकी चिप्स वनस्पति तेल में तली जाती हैं। अब, हम सब जान गए हैं कि चिप्स को वनस्पति तेल में तलने से पहले बीफटैलो (गाय की चर्बी) में डुबोया जाता है। विदेशों में मिलने वाली चिप्स में यह प्रक्रिया आम है। लेबल को देखकर समझिए। उदाहरण के लिए यदि लिखा है कि 'नॉन डेयरी फैट्स' यानी उत्पाद में एनिमल फैट्स प्रयोग किए गए हैं।
- यहां मैं आपको कुछ ऐसी चीजें बता रही हूँ जो जानवरों से प्राप्त होती हैं और आपके कॉस्मेटिक्स के घटक तत्वों (इन्ग्रेडिएंट्स) के रूप में प्रयोग की जाती हैं। हालाँकि इसके बावजूद उन उत्पादों पर 'हर्बल' प्योर या ऐसी ही कोई चालाकी भरी मार्केटिंग ट्रिक छपी होती है।
- **एल्ट्राइन** : चौपायों से मिलने वाला यूरिक एसिड। क्रीम और लोशन में प्रयोग होता है।

- **काइटिन** : बीटल्स, केकड़े और लोबस्टर को पीसकर बनाया जाता है। कंडीशनर्स, स्किन केयर प्रोडक्ट्स और शैंपू में प्रयुक्त होता है।
- **इलास्टिन** : यह कसाईखानों से प्राप्त जंतु प्रोटीन है जो माइश्रराइजस में प्रयुक्त होता है।
- **किरैटिन** : ऊन और कसाईखानों से प्राप्त जंतु प्रोटीन/नाखून और बालों के लिए बनने वाले उत्पादों में प्रयुक्त।
- **लिपसीकर** : शेलैक से बनता है। शेलैक कीड़ों से मिलता है।
- **प्रिस्टिन** : शार्क और व्हेल मछली से प्राप्त तेल। कॉस्मेटिक्स में लुब्रिकेन्ट और प्रिजर्वेटिव के रूप में प्रयुक्त होता है।
- **सनटैन ऑयल** : कछुओं को मारकर प्राप्त किया जाता है।
- **टैलो कम्पाउंड्स** : कसाईखानों से मिलने वाली जानवरों की चर्बी या टैलो का प्रयोग इमल्सीफायर के रूप में किया जाता है।

- **सिल्क ऑयल और सिल्क पाउडर** : रेशम के कीड़ों को मारकर प्राप्त किया जाता है। इसका प्रयोग बाल और त्वचा को चमकाने वाले कॉस्मेटिक उत्पादों में भी किया जाता है।
 - **शैंपू** : कई शैंपूओं में विटामिन बी कॉम्प्लेक्स का प्रयोग किया जाता है जो सामान्यतः जानवरों से प्राप्त होता है।
 - **टूथपेस्ट-टूथपाउडर** : अधिकतर में कैल्शियम फॉस्फेट होता है जो जानवरों की हड्डियों को पीसकर बनाया जाता है। बूचड़खानों से ये हड्डियां बहुत बड़ी मात्रा और कम दाम में मिल जाती हैं। कुछ टूथपेस्ट में ग्लिसरीन का भी उपयोग किया जाता है।
- यदि आप खुद को और दुनिया की इन धिनौनी सच्चाइयों को बदलना चाहते हैं तो शुरुआत अपने उपयोग में आ रही चीजों से कीजिए। निर्माताओं और विक्रेताओं को लिखिए, सच्चाइयों को सामने लाइए, आपका काम चमत्कार करेगा।

असली लोहा कौन सा?

हमारे आसपास ऐसी कई भ्रांतियां फैली हैं जो शाकाहारियों को कमजोर बताकर दुष्प्रचार करती हैं। जैसे कुछ लोग कहते हैं कि जानवरों से मिलने वाला प्रोटीन, शाक-सब्जियों से मिलने वाले प्रोटीन की तुलना में ज्यादा अच्छा होता है। लेकिन, विज्ञान ने यह प्रमाणित कर दिया है कि यह सब कोरा झूठ है। बरसों से व्यापार बढ़ाने वाले ये झूठ एक मुंह से दूसरे कान तक जाकर सच बनने लगे हैं। ऐसा ही एक झूठ जो जुड़ा है लौहत्व या आयरन से। अक्सर लोगों को कहते सुना है कि शाकाहारी लोगों को आयरन की कमी से एनीमिया हो जाता है, जबकि नॉनवेज खाने वालों के साथ ऐसा नहीं होता क्योंकि उन्हें मीट से ज्यादा आयरन मिलता है। सेहत विशेषज्ञ और अखबारी डॉक्टर भी ऐसा कहते नजर आते हैं, लेकिन सच्चाई आपको पता होना चाहिए कि आयरन का अधिकांश हिस्सा मीट से नहीं वनस्पतियों से मिलता है। पौधों के लिए आयरन एक महत्वपूर्ण तत्व है जो उनके एंजाइम तंत्र की क्रियाविधि को सक्रिय रखता है। इसे उत्प्रेरक बनाकर पौधे कार्बन डायॉक्साइड और पानी से सूरज की रोशनी में प्रकाश संश्लेषण की क्रिया कर भोजन बनाते हैं। पौधे आयरन को पोषक तत्व के रूप में जमीन से प्राप्त करते हैं।



फूड स्टैंडर्ड एजेंसी द्वारा जारी ताजा नेशनल डाइट एंड न्यूट्रिशनल सर्वे के अनुसार मीट से 17 प्रतिशत और मछली से केवल 3 प्रतिशत आयरन मिलता है, बाकी का 80 प्रतिशत आयरन शाकाहारी भोजन से ही प्राप्त होता है। केवल अनाज ही 44 प्रतिशत आयरन का स्रोत होता है। पौधों और मीट से मिलने वाला आयरन अलग-अलग होता है। मीट से मिलने वाला आयरन नॉन हीम और पौधों से मिलने वाला हीम कहलाता है। हमारा शरीर इन दोनों के साथ भिन्न-भिन्न प्रतिक्रिया करता है। मीट से प्राप्त खुला लौहत्व हमारे शरीर में तेजी से अवशोषित हो जाता है। अवशोषण की प्रक्रिया शरीर में नॉन हीम के इकट्ठा होने तक चलती रहती है, भले ही शरीर को इसकी जरूरत न हो। असल में यह क्रिया इंसानी शरीर की जरूरत से अलग है। पौधों से प्राप्त आयरन अन्य पोषक तत्वों के साथ बंधा होता है। शरीर को इसे ग्रहण करने से पूर्व इसके बंधन को तोड़ना पड़ता है। इस प्रक्रिया के कारण शरीर में इसके अवशोषण की दर धीमी हो जाती है और शरीर अपनी जरूरत के अनुसार लौहत्व ग्रहण करता है और शरीर में इसे इकट्ठा नहीं रखता। इस तरह से शाकाहार से प्राप्त लौहत्व संतुलित होता है और उसके कोई दुष्प्रभाव भी नहीं होते।

जरा अपनी उंगली में पिन चुभोकर देखिए

मांसाहार और पशुओं के साथ आध्यात्म के कोण से क्या कोई जीवन बदलने का तथ्य निकलकर आ सकता है? आध्यात्म और ज्योतिष से जुड़े सवाल.....



उनकी पीड़ा? क्या उनकी पीड़ा आपके जीवन का नासूर बन सकती है? जी हां, बन सकती है। यही प्रारब्ध है!

कृष्ण, मोहम्मद हुसैन, ईसा मसीह, ये कौन थे? भगवान? पैगंबर? या ईश्वर पुत्र?

जो भी हों ये तीनों ही चरवाहे थे। इन तीनों के जीवन का लक्ष्य, उनका कार्य क्षेत्र एक ही था। अबोध पशुओं की सेवा उनका प्रथम धर्म था, जन उद्धार उनका दूसरा। क्या आपने कभी सोचा है कि ये महापुरुष जिन्हें हम भगवान, पैगंबर तथा ईश्वर पुत्र का दर्जा देते हैं इन सभी ने अपना जीवन पशुओं के प्रति क्यों समर्पित किया? क्यों पशु प्रेम और उनके प्रति सहिष्णुता का उदाहरण दुनिया के समक्ष रखा? कुछ तो अलौकिक शक्तियां इन अबोध प्रार्थियों, इन पशु-पक्षियों में होंगी जिनकी लालसा आपकी खुदाई तक को है।

अब आप अपने तर्क की कसौटी पर इन तथ्यों को रखें। क्या अपने ऊपर वाले के मार्गदर्शन को दरकिनार करके इन लाचार प्राणियों पर अत्याचार करके उनके जीवन जीने के अधिकार का हनन कर आप अपने आराध्य अपने उसी भगवान, पैगंबर, ईश्वर पुत्र के मुंह पर तमाचा नहीं मार रहे। वह भी किसलिए? किसी जरूरत को पूरा करने को नहीं, केवल क्षणिक स्वाद की खातिर (Wanton-killings) बाघ-शेर यदि जान लेता है, मारता है तो अपनी जरूरत पूरी करने को। वह भी जब पेट भरा हो तो नहीं मारता फिर भी अंजाने में मजबूरी में किए इस दुष्कर्म का फल भुगतता ही है। आपके पास तो पेट भरने के कितने ही और साधन हैं तो यह नकारात्मक कर्म क्यों? केवल अपनी जीभ की गुलामी के लिए इतना दर्द! कभी सोचा नहीं तो सोचिए। कभी महसूस नहीं किया? तो अभी इसी वक्त उसके दर्द का केवल करोड़वां अंश महसूस करके तो देखिए, अपने शरीर के किसी भी हिस्से पर छुरी की केवल एक धार चलाकर देखिए। तिलमिला उठे न? क्या कहा? हिम्मत ही नहीं पड़ी। जरा सोचें अपने आपके लिए सुई की नोक बराबर दर्द भी बर्दाश्त नहीं और हम चले हैं उन्हें दर्द के सागर में डुबोने।

क्या कोई धर्म दर्द को यह राह दिखा सकता है? शायद नहीं। जो लोग कहते हैं हमारा धर्म हमें कहता है बलि चढ़ाओ, कुर्बानी दो तो, जी हां कुर्बानी दो! पर कुर्बानी का, बलि का अर्थ तो पहले समझो, उसका सही तरीका तो जानो। देवी मां को बलि चढ़ाओ, इस प्रकार-खुदा को कुर्बानी दो इस तरह कि उस कुर्बानी का दर्द आपको हो, न कि किसी और को। आप यह कुर्बानी अपने किए हुए गुनाहों, पापों की भरपाई माफी के लिए करते हैं। ऊपर वाले को खुश करने को करते हैं। है न? तो क्या एक और पाप, कर्म, गुनाह (जीव हत्या) करके आप उसे खुश कर पाएंगे? जरा सोचिए-हर धर्म हर विश्वास, हर आस्था एक ही बात हमें दर्द का एक कतरा कबूल करेंगे तो उसके एवज में हजार गुणा दर्द आपको झेलना नहीं पड़ेगा?

क्या इस सत्य को आप झुठला पाएंगे? उस दर्द का कारण आप बने क्योंकि वह दर्द आपने खरीदा और खाया। मारने वाले ने मारा इसलिए क्योंकि आपने और आप जैसे अनेकों मांसाहारियों ने उसे यह व्यवसाय दिया। उसकी तो किस्मत उसके साथ, पर आपका क्या? क्या आप इस दर्द की भागीदारी से यह कहकर निकल सकते हैं कि मैंने तो जीव हत्या की नहीं, मैंने तो यह दर्द उस अबोध प्राणी को दिया नहीं। तो इसकी भरपाई मुझे क्यों करनी पड़ेगी।

पर साहब! आप माने या न मानें भरपाई तो करनी ही पड़ेगी। जितना दर्द खरीदा-खाया और खिलाया उस दर्द के एक-एक कतरे के जिम्मेदार तो आप भी हैं। तो क्या उनका दर्द आपके जीवन का नासूर नहीं बन रहा? बन रहा है! कुछ तो ऐसा जीवन में है जो बर्दाश्त नहीं हो रहा और उसका कारण भी समझ नहीं है। अर्थात् इस पल तक किए अच्छे-बुरे कर्मों की भरपाई। कयामत का दिन जजमेंट डे, वह दिन वह पल, (हर दिन, हर पल) जब आपके बोते हुए हर पल का, हर एक अच्छे-बुरे कर्म का लेखा-जोखा आपके सामने रखा जा रहा है। न्याय के तराजू में उन्हें तोलकर अगला पल (भविष्य) दिया जा रहा है। गीता-हिंदुओं की पवित्र पुस्तक। पढ़ते हैं? पूजते हैं? तो अब उसे समझिए भी। गीता की दो मुख्य आधारशिलाएं हमें यह समझाती हैं। असल में पूरी गीता का सार केवल इन्हीं दो आधारशिलाओं में है।

1. मैं तो निमित्त मात्र हूँ। केवल एक जरिया, लोगों तक उनका हक पहुंचाने का। मैं तो अपने मुंह में एक निवाला तक डालने में सक्षम नहीं, तो किसी और पर क्या अहसान कर पाऊंगा।

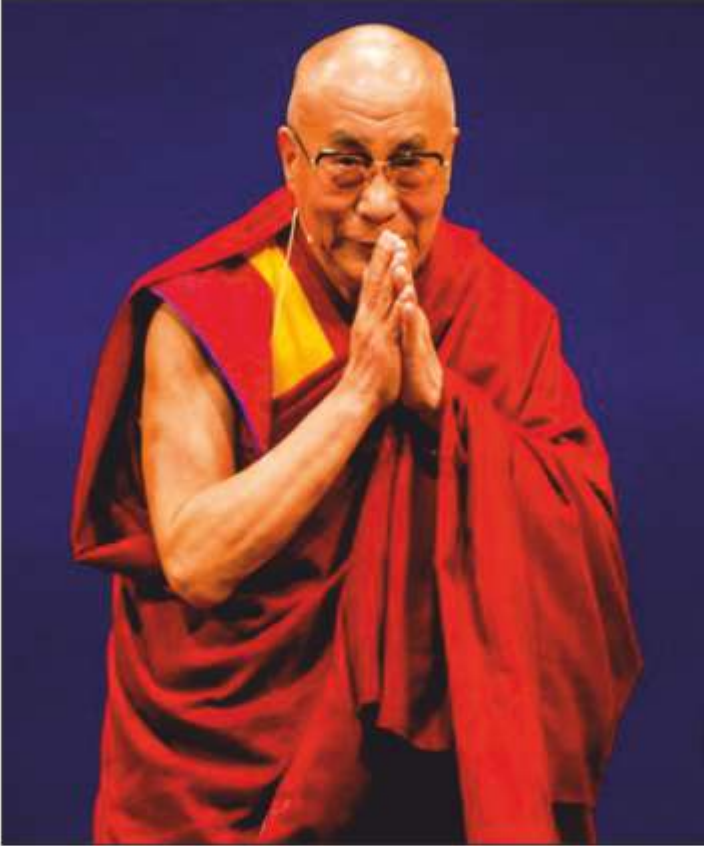
सारांश : अहंकार त्यागें 'मैं, मैंने मेरे द्वारा' ये शब्द अपनी डिक्शनरी से हटा दें।

2. दूसरी आधारशिला कहती है हम तक केवल वही अच्छा-बुरा फल पहुंच सकता है जो हमने स्वयं पैदा किया है। हम तक कभी कुछ ऐसा पहुंच ही नहीं सकता जिसे हमने दिया न हो, जो हमारे लिए नहीं हो। हमारा दिया हुआ ही वापस कई गुणा बनकर हम तक पहुंचता है। कितना गुणा, निर्धारित होता है कि वह कर्म कितनी मजबूरी में या जानबूझकर किया गया है। यदि ऐसा है तो नासूर की शिकायत क्यों? क्यों ऊपर वाले से शिकायत करते हैं कि मैं तो आपका परम भक्त हूँ। मैंने तो हमेशा बड़ी शिद्दत से घंटों आपकी इबादत की है, रोज कितनी ही बार आपके दरवाजे पर माथा टेका है, रोजाना सुबह गुरवानी पढ़ी है, हर रविवार चर्च में आपके गुणों के गीत गाए हैं। अपने गुनाहों की माफी मांगी है। तो मेरे साथ आपने ऐसा क्यों किया, मुझसे यह नाईसाफी क्यों? तो साहब जिस नासूर की शिकायत आप कर रहे हैं यह नासूर तो हमारा अपना पैदा किया हुआ है। बैंक से आप उतना ही निकाल सकते हैं जितना आपके खाते में जमा है, तो क्यों अपने कर्मों के जिह्वा रूपी दानव को भेंट चढ़ा रहे हैं? क्यों अपने कर्मों के खाते में दर्द भर रहे हैं? कल जब जरूरत पड़ेगी तब आप अपने खाते से यही निकाल पाएंगे और वहां कुछ नहीं बचा रह जाएगा। क्योंकि जो उसमें है, उससे तो आप खिलवाड़ कर रहे हैं?

बाइबल में लिखा है do unto others what your desire for yourself. कुछ भी पाने के लिए उसे पहले बोना पड़ता है। पैसा, खुशी चाहिए तो पहले खुशी बोएं। किसी के चेहरे पर मुस्कराहट लाएं। और यदि आप दर्द चाहते हैं तो बेशक उसे बोते जाएं-बोते जाएं-बोते जाएं...।

क्योंकि मन नहीं मानता

मांसाहारी से शाकाहारी बनने के बारे में दलाईलामा का अनुभव भी काफी रोचक रहा है।



कई लोग इस बात पर हैरान होंगे कि भला बुद्ध भगवान के अहिंसा के मार्ग पर चलने वाला तिब्बती बौद्ध समाज मांसाहारी क्यों है? जवाब बहुत आसान है। समाजशास्त्री इस बात पर एकमत हैं कि लोगों के भोजन पर इलाके के भूगोल और मौसम आदि का असर धार्मिक मान्यताओं के मुकाबले कहीं ज्यादा और दीर्घकालिक होता है। दुनिया की छत कहे जाने वाले तिब्बत के अधिकांश हिस्से का मौसम इतना बर्फीला और ठंडा है कि साल में छह महीने से अधिक समय तक वहां कोई फसल नहीं होती। जौ और सब्जियों की केवल एक फसल के बूते पर जिंदा रहना संभव नहीं है। ऐसी हालत में सालभर भोजन का सुरक्षित स्रोत केवल भेड़ और याक जैसे जानवरों का मांस होता है जो इतनी तेज सर्दी और ऊंचाई पर जिंदा रह सकते हैं।

निर्वासन में भारत और नेपाल में चलने वाले तिब्बती स्कूलों और धार्मिक मठों में तिब्बती युवाओं की टीमें टॉक-शो और वीडियो फिल्मों की मदद से समाज में शाकाहार का प्रचार कर रही हैं। चीन के सैनिक कब्जे में फंसे तिब्बत से चोरी-छिपे बाहर आने वाले समाचारों से पता चलता है कि मांसाहार के विरुद्ध दलाईलामा की अपील वाले संदेश आजकल तिब्बत के भीतर भी बहुत लोकप्रिय हो रहे हैं और इस आंदोलन का असर वहां भी दिखाई देने लगा है।

हालांकि पिछले कुछ साल से दलाईलामा शाकाहार के समर्थन में एक प्रभावकारी आंदोलन चला रहे हैं, पर उनके बारे में यह भी सच है कि अहिंसा में गहरी आस्था रखने और बौद्ध धर्म के सबसे बड़े धर्मगुरु होने के बावजूद वह अपने जीवन के एक बड़े हिस्से में मांसाहारी रहे हैं। इसका मुख्य कारण यह है कि जिस समाज में वे पले-बढ़े उसमें मांसाहार जीवन का सामान्य अंग है। यहां तक कि बौद्ध मठों में जीवनपर्यंत साधना करने वाले अधिकांश विद्वान और तपस्वी भिक्षुओं के दैनिक भोजन में भी मांस शामिल रहता है।

कई लोग इस बात पर हैरान होंगे कि भला बुद्ध भगवान के अहिंसा मार्ग पर चलने वाला तिब्बती बौद्ध समाज मांसाहारी क्यों है? जवाब बहुत आसान है। समाजशास्त्री इस बात पर एकमत हैं कि लोगों के भोजन पर इलाके के भूगोल और मौसम आदि का असर धार्मिक मान्यताओं के मुकाबले कहीं ज्यादा और दीर्घकालिक होता है। दुनिया की छत कहे जाने वाले तिब्बत के अधिकांश हिस्से का मौसम इतना बर्फीला और ठंडा है कि साल में छह महीने से अधिक समय तक वहां कोई फसल नहीं होती। जौ और सब्जियों की केवल एक फसल के बूते सालभर भोजन का सुरक्षित स्रोत केवल भेड़ और याक जैसे जानवरों का मांस होता है जो इतनी तेज सर्दी और ऊंचाई पर जिंदा रह सकते हैं। यही कारण है कि आम तिब्बती के परंपरागत भोजन में भुने हुए जौ के आटे 'त्सांपा' (सत्तू) और मांस का स्थान सबसे बड़ा होता है। त्सांपा को आमतौर पर दूध, नमकीन, चाय, मादा याक के दही और मक्खन या फिर जौ से बनी बीयर 'छंग' में मिलाकर खाया जाता है। मांस को सब्जियों के साथ पकाकर खाया

पिछले कुछ साल से भारत और दुनिया के कई देशों में बसे तिब्बती शरणार्थी समाज में एक ऐसे आंदोलन ने गति पकड़ी है जिसका रिश्ता तिब्बत की आजादी के लिए चलने वाले उस आंदोलन से नहीं जिसे तिब्बती शरणार्थी दुनियाभर में 75 साल से चलाते आ रहे हैं। बल्कि यह आंदोलन शाकाहार अपनाने और मांस खाने की आदत छोड़ने पर केन्द्रित है। तिब्बती जनता के मानवाधिकारों की लड़ाई लड़ने वाले पूर्व तिब्बती शासक और सर्वोच्च धर्मनेता दलाईलामा इस आंदोलन के भी अगुआ हैं।

उनकी अगुआई में चलने वाले इस शाकाहार आंदोलन का परिणाम यह है कि तिब्बती समाज का एक बहुत बड़ा वर्ग अब शाकाहारी भोजन को स्वीकार कर रहा है। यहां तक कि 'शा-मोमो' (मांस और चिकन मोमो) और कई तरह के मांसाहारी व्यंजनों के लिए लोकप्रिय तिब्बती रेस्तरां ने अब शाकाहारी व्यंजनों को अपने मेनू में मुख्य स्थान देना शुरू कर दिया है। लगभग सभी बौद्ध मठों की रसोइयों में केवल शाकाहारी भोजन पकाया जाता है। ऐसे भिक्षुओं की संख्या अब बहुत बढ़ी हो चुकी है जिन्होंने अपने भोजन में मांस को पूरी तरह तिलांजलि दे दी है। इसका एक बड़ा कारण यह है कि उनके सबसे सम्मानित धर्मनेता दलाईलामा भी अब पिछले कई साल से पूरी तरह शाकाहारी बन चुके हैं।

जाता है। इसे सुखाकर च्यूंगम की तरह चबाना भी एक आम तिब्बती शगल है।

तिब्बत में भारत से बौद्ध धर्म आने के बाद भले ही लोगों की जिंदगी में भारी आध्यात्मिक परिवर्तन आया, लेकिन खान-पान की आदतों में कोई बड़ा अंतर नहीं आया। क्योंकि बौद्ध मत में भोजन के लिए किसी जानवर की हत्या की मनाही है इसलिए पूरे तिब्बत में पिछली कई सदियों से कसाई का काम कश्मीर और चीन से आए मुस्लिम समाज के हाथों में है। आम तिब्बती परिवारों में दैनिक भोजन के लिए या किसी समारोह के लिए कसाई को मांस का पहले से ऑर्डर देना जानवर की हत्या के निर्देश के बराबर और 'पाप' माना जाता है। लेकिन कसाई की दुकान से अपनी जरूरत के लिए पहले से कटा मांस खरीदने को पाप नहीं माना जाता। धार्मिक नियमों को सामाजिक जरूरतों के हिसाब से ढालने का यह एक रोचक उदाहरण है।

मांसाहारी से शाकाहारी बनने के बारे में दलाईलामा का अनुभव भी काफी रोचक रहा है। लगभग पांच साल की उम्र में पिछले दलाईलामा के अवतार के रूप में खोजे जाने के बाद उन्हें आम्दो के पारिवारिक गांव से राजधानी ल्हासा लाया गया। वहां वरिष्ठ और विद्वान भिक्षु लामाओं की देखरेख में उनकी परवरिश के दौरान उन्हें जो भोजन दिया जाता था उसमें मांस का प्रमुख स्थान था। एक बार वे भिक्षुओं की नजर बचाकर मिर्ची की चटनी के साथ इतना ज्यादा सूखा मांस खा गए कि बुरी तरह बीमार हो गए। उस अनुभव को याद करते हुए वे बताते हैं कि जीभ के इस लालच के कारण मुझे बहुत शर्मिंदा होना पड़ा।

जीवों के प्रति दया के बारे में बौद्ध शिक्षा का दलाईलामा पर बहुत गहरा असर हुआ। अपनी

आत्मकथा में वे बताते हैं कि बचपन से ही उन्हें ल्हासा में अपने महल की खिड़की से अपनी दूरबीन से, नीचे शहर में झांकने का शौक था। ऐसा करते समय जब कभी भी उन्हें भेड़ों या याकों का झुंड कसाईखाने की ओर जाता दिख जाता, वे अपने किसी कर्मचारी को दौड़ाकर सभी जानवर खरीद लेते और उन्हें अपने अभयदान वाले बाड़े में भेज देते। लद्दाख की जांस्कार घाटी में दलाईलामा की यात्रा के दौरान मैंने एक मंदिर के बाहर एक भेड़ को गले में लाल रिबन पहने घूमते देखा। पूछने पर जम्मू-कश्मीर सरकार की ओर से हमारे कारवां के साथ तैनात रसोइए ने मुझे बताया कि दलाईलामा को जब यह पता चला कि इस भेड़ को मेहमानों के शाम के भोजन के लिए खरीदा गया है, तो उन्होंने उसकी कीमत देकर उसे खरीद लिया और उसके गले में प्रार्थना वाला रिबन बंधवाकर उसे मुक्त कर दिया था।

भारत में शरण लेने के बाद अपने भारतीय मित्रों के साथ शाकाहारी भोजन के स्वाद और महत्व, दोनों से उनका पहला परिचय हुआ। उसी दौरान उन्हें सूखे मेवों और दूध के बारे में किसी ने इतना प्रभावित किया कि उन्होंने मांस खाना छोड़ दिया और अपने भोजन में मेवे और दूध की मात्रा बढ़ा दी। दुर्योग से उसी दौरान उन्हें पीलिया हो गया जो हैपेटाइटिस-बी निकला। इस बीमारी ने उनके शरीर को बहुत कमजोर और एकदम निस्तेज कर दिया। उस तकलीफदेह अनुभव और कमजोर शरीर को याद करते हुए वे कहते हैं, 'मेरी चमड़ी एकदम पीली पड़ गई। मैं एकदम बुद्ध जैसा दिखने लगा था।' ठीक होने के बाद भारतीय डॉक्टरों ने उनके मेवे, दूध और हर तरह के चिकने भोजन पर नियंत्रण लगा दिया और उन्हें फिर से मांस खाने की सलाह दी। लेकिन इसके बाद उन्होंने धार्मिक त्यौहार के मौकों पर मांस खाना बंद कर दिया।

मांसाहार के बारे में उनके जीवन का सबसे खराब अनुभव 1950 के दशक में तब आया जब उन्हें चीन यात्रा पर ले जाया गया। वहां चेयरमैन माओ और दूसरे चीनी नेताओं के साथ उन्हें कई राजकीय भोजनों में बुलाया गया। वहां उन्हें यह देखकर बहुत वितृष्णा हुई कि बात-बात में गरीब जनता के कल्याण की दुहाई देने वाले कम्युनिस्ट नेताओं के भोजनों में कई तरह के पकवान बनते थे। एक बार उन्हें कई सौ साल पुराने अंडे खाने के लिए पेश किए गए। अपनी आत्मकथा 'आजाद' शरणार्थी में इस बारे में वे लिखते हैं, 'उन सैकड़ों वर्ष पुराने अंडों के विचार पर मैं अब भी थरा जाता हूँ जिन्हें व्यंजन समझा जाता था। इसकी गंध चढ़ जाती। यह मुंह में अटकी भी रहती। भोजन कर चुकने के बाद भी आप नहीं बता सकते थे कि आप अभी उन्हें मुंह में ही चख रहे हैं या यह सिर्फ उनकी गंध ही है। वे आपकी इंद्रियों पर छत्राते।'।

अब पिछले कई साल से दलाईलामा लगभग पूरी तरह शाकाहारी हैं। अपने आम दिनों के भोजन और धार्मिक महत्व के दिनों में वे अपने भोजन में मांस बिल्कुल नहीं लेते। लेकिन दुनियाभर में अपनी यात्राओं के दौरान अगर किसी महत्वपूर्ण व्यक्ति या राजनेता के यहां भोजन में केवल मांसाहारी भोजन बना हो तो वे सलाद आदि के साथ दिखावे के लिए प्लेट में मांसाहारी डिश का छोटा सा हिस्सा इसलिए रख लेते हैं ताकि मेजबान को यह सोचकर शर्मिंदगी न हो कि खाने की लिस्ट बनाते हुए उससे गलती हो गई। तिब्बत के लिए मित्र बनाने के अपने अभियान में वे अपनी भावनाओं से ज्यादा दूसरों की भावनाओं का ध्यान रखते हैं। दलाईलामा की इन्हीं खूबियों का नतीजा है कि आज दुनियाभर में तिब्बती शरणार्थियों के मुकाबले उनके मित्रों और समर्थकों की संख्या कई गुना ज्यादा है।'

कड़े प्रवचन



मुखिश्री तरुणसागर

- आज समाज को शाकाहारी बनाए रखने की सबसे बड़ी चुनौती है। महावीर के मोक्ष के बाद इन 2500 वर्षों में जैन समाज कई बार बंटा है। और वह बंटवारा कभी दिगंबर जैनश्वेतांबर जैन के नाम से तो कभी तेरापंथी जैन-बीसपंथी जैन के नाम से हुआ है। मगर अब जो बंटवारा होगा वह दिगंबर जैन-श्वेतांबर जैन, तेरापंथी जैन, बीसपंथी जैन, स्थानकवासी जैन और मंदिरमार्गी जैन जैसे नाम से नहीं होगा, बल्कि 'शाकाहारी जैन' और 'मांसाहारी जैन' के नाम से होगा। अगर ऐसा हुआ तो याद रखना, महावीर हमें कभी क्षमा नहीं करेंगे।
- पशु-मांस का निर्यात देश के अर्थ तंत्र का कत्ल करना है। मांस निर्यात भारत की ऋषि और कृषि की परंपरा के माथे पर एक काला कलंक है। सरकार मांस-निर्यात अविलंब बंद करे और यदि इससे उसे कोई घाटा लगता है तो हम संत-मुनि अपने भक्तों से पूरा करवाएंगे। देश से निर्यात ही करना है तो करुणा और अहिंसा का निर्यात करें, दूध और घी का निर्यात करें और यदि यह संभव न हो तो देश में जितने भी भ्रष्ट नेता हैं, उनका ही निर्यात कर दिया जाए तो यह देश स्वतः ही भ्रष्टाचार से मुक्त हो जाएगा।



जानवरों के लिए किया जाने वाला कोई भी अच्छा काम उतनी ही प्रशंसा के लायक है जितना कि किसी इंसान के लिए। किसी भी जानवर के साथ की गई निर्दयता उतनी ही बुरी होती है जितनी कि किसी इंसान के साथ।

■ हजरत मोहम्मद



शाकाहारी बनना उस नदी में कदम रखने जैसा है, जो व्यक्ति को निर्वाण की तरफ ले जाता है।

■ गौतम बुद्ध

हम सब शाकाहारी हैं

हम मांस इसलिए खाते हैं क्योंकि अक्सर हम अपनी क्रूरता और बुराई के बारे में सोचना नहीं चाहते। क्रूरता एक मूलभूत पाप है। अगर हम अपने हृदय को कटोर होने से रोकें तो वह इस क्रूरता का जरूर विरोध करेगा।

■ रवींद्रनाथ टैगोर

मैंने कुछ साल पहले एक किताब में मांस से स्वास्थ्य पर पड़ने वाले हानिकारक प्रभावों के बारे में पढ़ा था। हमारा पेट जानवरों की हड्डियों का श्मशानघाट बन जाता है, यह जानकर मैं शाकाहारी बन गया। अब मैं अंडा भी नहीं खाता।

■ शाहिद कपूर

मेरे विचार से किसी दूसरे जीव को खाना, विचित्र सा काम है। मैं मांस, मछली और अंडा नहीं खाती। शाकाहार अपनाने के बाद मुझे अपने भीतर ज्यादा ऊर्जा महसूस होती है।

■ शानिया ट्वेन

शाकाहार में इतने सारे स्वादिष्ट और पौष्टिक विकल्प मौजूद हैं कि हमें भोजन के लिए मछली और जानवरों को मारने की कोई जरूरत नहीं।

■ याना गुप्ता

मैं स्वस्थ भोजन की शौकीन और शाकाहार की बहुत बड़ी समर्थक हूँ।

■ चेलिसिया किलंटन

अक्सर लोगों को पशु संरक्षण संबंधी कार्यक्रमों से जुड़ने में शर्मिंदगी महसूस होती है। यह बहुत हास्यास्पद है। फैक्ट्री में एक साथ हजारों जानवरों को मारने से तो यह बेहतर ही है।

■ रिचर्ड गेर

इंसान ही एक ऐसा शिकारी है जो भूखा नहीं होता तब भी शिकार करता है।

■ स्टीफन स्पीलबर्ग

मेरे ख्याल से मनुष्य की अपने अंदर की कोई कमी उसके शिकार करने का कारण रही होगी।

■ पामेला एंडरसन

जानवर मेरे दोस्त हैं और मैं अपने दोस्त को खा नहीं सकता।

■ जॉर्ज बर्नाड शॉ

मनुष्य बिना मांस खाए भी स्वस्थ रह सकता है। अगर वह इसका सेवन करता है तो सिर्फ स्वाद की चाह में।

■ लियो टॉलस्टाय

समाज में कुछ कारणों जैसे स्वाद और सौंदर्य (भोजन या कॉस्मेटिक के रूप में) के लिए हम अपनी आंखें मूंद लेते हैं। मैं जानती हूँ, घायल होने पर कैसा अहसास होता है। मैं वह दर्द किसी और इंसान या जीव को नहीं देना चाहती।

■ एलिसिया सिल्वरस्टोन

मैंने बहुत समय से चमड़े की कोई चीज नहीं खरीदी। मेरा लक्ष्य है, जानवरों से बनी सभी चीजों से परहेज रखना, चाहे वह खाना हो या कपड़े।

■ मार्टिना नवरातिलोवा

सभी जीवों में इंसान सबसे मृणित जीव है। यही एक ऐसा जीव है जो अपने शौक के लिए किसी दूसरे को दर्द देता है जबकि उसे पता होता है कि उसकी इस हरकत से दूसरे को दर्द होता है।

■ मार्क ट्वेन

इस धरती पर जीवन बनाए रखने में कोई भी चीज मनुष्य को उतना फायदा नहीं पहुंचाएगी जितना कि शाकाहार का विकास।

■ अल्बर्ट आइंस्टीन

स्वाएं-न स्वाएं

शाकाहारियों के लिए अमेरिकन डायटेटिक एसोसिएशन ने सुझाव दिए हैं-

- ◆ शाकाहारी आहार पोषण की दृष्टि से संतुलित हो इसके लिए किसी अनुभवी डायटीशियन की सलाह लें। खासतौर पर बड़वार, गर्भावस्था, स्तनपान या बीमारी से संभलते समय।
- ◆ कम पौष्टिक चीजें जैसे- मिठाई और वसायुक्त भोजन कम खाएं।
- ◆ आहार में तरह-तरह के फल, सब्जी, मेवे व विटामिन सी युक्त खाने की मात्रा बढ़ाएं।
- ◆ दूध के उत्पादों में कम वसायुक्त चीजों का इस्तेमाल करें।
- ◆ गर्भावस्था के दौरान आयरन व फोलेट अतिरिक्त मात्रा में लें।
- ◆ नवजात शिशुओं, बच्चों व किशोरों के आहार में पर्याप्त मात्रा में कैलोरी, विटामिन डी, कैल्शियम, आयरन और जिंक शामिल करें। यदि खाने में विविधता होगी तो विटामिन डी, कैल्शियम, आयरन व जिंक आमतौर पर पर्याप्त मात्रा में बने रहेंगे।



सेलिब्रिटी फूड फैक्ट : अमिताभ बच्चन

आपको यह जानकर बहुत आश्चर्य होगा कि ऊंचे कद का ऊर्जा से भरपूर यह अभिनेता शाकाहारी है। दुनिया उनकी बहुत बड़ी प्रशंसक है। वे जितनी ऊर्जा और सक्रियता स्क्रीन पर दिखाते हैं, उतने ही सक्रिय निजी जिंदगी में भी हैं। उनके मुताबिक शाकाहारी रहने से उनका दिमाग साफ, केंद्रित और ऊर्जा से भरपूर रहता है।

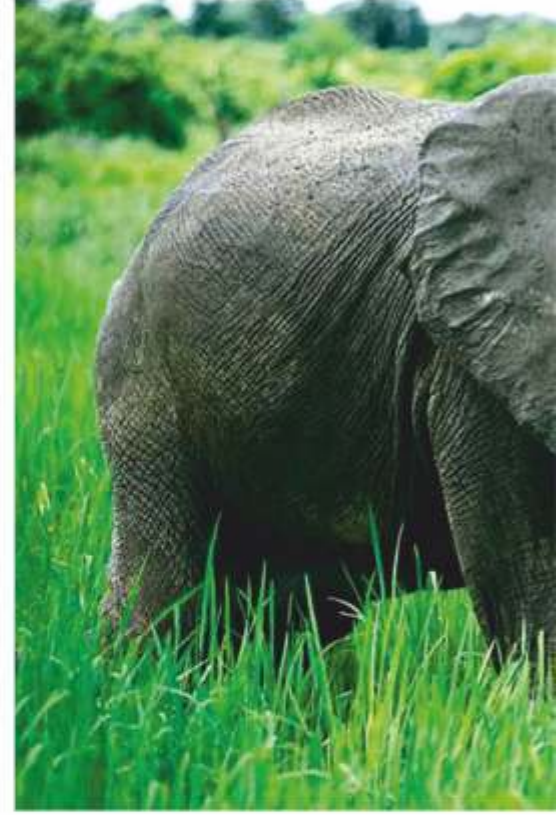
रूपमव्यङ्गतामायुर्बुद्धिं सत्त्वं बलं स्मृतिम् । प्राणुकामैर्नरेहिंसा वर्जिता वै कृतात्मभिः ॥
जो सौंदर्य, पूर्णाङ्गता, आयु, बुद्धि, सत्त्व, बल और स्मृति प्राप्त करने की कामना करते थे, उन महानुभावों ने हिंसा का त्याग किया था।

महाभारत के अनुशासन पर्व में भीष्म पितामह और युधिष्ठिर के बीच एक संवाद

तेज या ऊँचा



जिराफ: सबसे ऊँचा। 15 से 19 फुट लंबाई और वजन 900 से 1,200 किलो।
सीधा और शर्मिला प्राणी, सबसे कम सोने वाला। **आहार:** घास, पत्तियाँ और फल।



गैंडा: सबसे ताकतवर।
वजन 2000 से
3000 किलो और 6
से 8 फुट लंबा। सींग
की मारक क्षमता से
शेर भी डरता है।
इसकी चमड़ी को गोली
भी नहीं भेद पाती।
आहार: पत्तियाँ और
हरी घास।



जङ्गल गमेषु भवेन्मांस फलं च स्थावरेषु च । फलं खातं भवेत् भक्ष्यं त्याज्यं मांसमभक्ष्यकम् ॥

अर्थात् जंगम जीवों में मांस और स्थावर जीवों में फल उत्पन्न होते हैं। इनमें फल खाने योग्य होने से भक्ष्य हैं और मांस खाने योग्य न होने पर अभक्ष्य (त्याज्य) हैं।

श्रावकाचार सारोद्धार-पद्मनदिकृत

ताकतवर या भारी = सब हैं शाकाहारी



हाथी : सबसे भारी। वजन 5,000 से 6,000 किलो। ऊँचाई- 18 से 21 फुट।

आहार : घास, पत्तियाँ, डाली, छाल और फल।



घोड़ा : सबसे फुर्तीला।

वजन 800 से

1000 किलो,

ऊँचाई- 5 से 7 फुट।

आकर्षक, वफादार,

समझदार और

पराक्रमी।

आहार : घास, अनाज

और दाल

शाकाहार-अहिसकाहार

अ : अमृत

हि : हिंसारहित

स : संतुलित

क : कल्याणकारी

आ : आह्लादकारी

हा : हाजमेदार

र : रसपूर्ण

जाश्ते में अंकुरित अनाज, रोटी, फल और ऐसी कई पोषक चीजें लेना जरूरी हैं।
ये सभी अंडे की तुलना में सस्ते और सेहत के लिए गुणकारी हैं। विकल्प आपको चुनना है।



किसी को नहीं बख्शा

कुछ लोगों का पसंदीदा व्यंजन 'ब्लड पुडिंग' है। आप जानते हैं यह कैसे बनती है? गाय का खून लेकर उसे एक केक डिश में नमक, सुगंध पत्तियों और थोड़े से लहसुन के साथ मिक्स किया जाता है। इसके बाद इस डिश को फ्रिज में तब तक रखा जाता है जब तक कि सारी सामग्री एक केक में न बदल जाए। इसके बाद इसे काटकर स्लाइस के रूप में खाया जाता है। यह दक्षिणी यूरोप की डिश है।

क्या आपको घृणा महसूस हो रही है? लेकिन फिर भी आप मांस खाते हैं। उत्तर-पूर्व में तो ऐसी जातियां भी हैं जो कुत्ते को खाती हैं और बकरियों को पालती हैं। हमारे यहां लोग बकरियां खाते हैं, स्कॉटिश लोगों को भेड़ और गाय के पेट का मांस (आमाशय-आंत) खाने में लुत्फ मिलता है। भारत में भी ऐसे महाराजा हुए हैं जो हिरण के पैरों से बना अचार खाते थे। ब्रिटिश लोग सूअर की टांगों को उबालकर ट्रॉटर्स नामक व्यंजन बनाते हैं। यूरोपियन लोग घोंघे खाते हैं और समुद्री पक्षी गीज का लीवर खाने में भी परहेज नहीं करते जो कैंसर का कारण बन सकता है।

पूर्वी देशों के लोग सांप, कीड़े, टिड्डे बड़े चाव से खाते हैं। वे लोग भालू का गॉल ब्लैडर और बंदर का दिमाग खाना भी पसंद करते हैं। अफ्रीकी और चीनी लोग तो सभी कुछ खा जाते हैं। लेकिन, यह भी सच है कि जब कभी कोई इंसान मांस खाता है तो उसे पता होता है कि वह जो खा रहा है वह गलत है। यदि आप किसी मांस खाने वाले आदमी से कहें कि जिस दूधपेस्ट से वह रोज सुबह दांत साफ करता है वह जानवरों की हड्डियों के चूरे से बनी है तो वाकई वह भी अच्छा महसूस नहीं करेगा।

एक और तालिका के माध्यम से उन चीजों की कुछ नई सच्चाइयां जानिए, जिनका आधार जानवर हैं, लेकिन निर्माता उनके लेबल पर 'नॉन वेजिटेरियन' नहीं छापते।

- **इंसुलिन** : सूअर और गाय के अग्नाशय (पैंक्रियाज) से प्राप्त। हर रोज लाखों डायबिटीज पीड़ितों की जरूरत।
- **एक्टिवेटेड चारकोल** : गाय की हड्डियों का चूरा। चीनी और पानी की सफाई में उपयोग।
- **एड्रीनलिन** : सूअर, चौपायों और भेड़ की एड्रीनल ग्रंथि से प्राप्त। इससे दवाइयां बनती हैं।
- **एलैंटाइन** : अधिकतर स्तनपायी जानवरों से प्राप्त। कॉस्मेटिक्स, क्रीम और लोशन बनते हैं।
- **कार्मिन** : बीटल्स कीड़ों से प्राप्त लाल रंग का कलरिंग एजेंट। कैंडीज, जूस, कलर्ड, पास्ता, कॉस्मेटिक्स, डेयरी प्रॉडक्ट्स, आइसक्रीम, फ्रूट जेली, फ्रूट फिलिंग और कई अन्य खाद्य औषधियों में डाई के रूप में प्रयुक्त।
- **क्लैरीफाइंग एजेंट** : जानवरों, अंडे, जिलेटिन, फिश ब्लैडर, आदि से प्राप्त। व्हाइट वाइन और जेलीज को पारदर्शी बनाने के लिए प्रयोग किए जाते हैं।
- **जिलेटिन** : थिकनर के रूप में अधिकांश कन्फेक्शनरी और डेयरी उत्पाद जैसे- दही, जैम, आइसक्रीम, जेली, केक, शैम्पू, कॉस्मेटिक्स, दवाइयों की कोटिंग, फोटोग्राफिक फिल्म आदि में प्रयुक्त होता है। यह जानवरों के अवशेषों को उबालकर बनाया जाता है।
- **इमल्सीफायर** : लेसिथिन, मोनोग्लिसराइड, डायग्लिसराइड, कैल्शियम स्टीयरॉल, पॉलीसॉर्बेटाल और मोनो स्टीयरेट मैग्नीशियम स्टीयरेट। ये सभी चीजें जानवरों और वनस्पति से भी मिलती हैं तथा इन्हें कृत्रिम रूप से संश्लेषित भी किया जा सकता है। इनका उपयोग फूड प्रोसेसिंग, कैंडीज, डेयरी प्रॉडक्ट्स, बेकड फूड, सॉफ्ट ड्रिंक्स, चॉकलेट, आइसक्रीम, कॉस्मेटिक्स, साबुन, शैंपू, लोशन, दवाइयां, स्प्रे आदि बनाने में होता है। जिलेटिन उत्पादों का प्रयोग नॉन डेयरी क्रीम, सलाद ड्रेसिंग, च्यूंगम, टॉपिंग आदि में प्रयोग

होता है। इनका प्रयोग पानी और तेल के साथ अन्य पदार्थों को मिक्स करने में भी किया जाता है।

- **ग्लिसरीन या ग्लिसरॉल** : साबुन निर्माण के दौरान बना बाय-प्रॉडक्ट सामान्यतः जन्तु वसा होता है। कॉस्मेटिक्स, खाद्य पदार्थों, दूधपेस्ट, माउथवॉश, आइंटमेंट्स, च्यूंगम, दवाइयां और साबुन में सर्वाधिक प्रयोग।
- **एंजाइम** : सूअर या गाय के पेट से प्राप्त पेप्सिन, जीभ व पेट से प्राप्त लाइपेज और ट्रिप्सिन का प्रयोग आम है। चीज बनाने में रेनेट जो कि एक पेप्सिन एंजाइम है का प्रयोग भी बहुतायत से होता है। लाइपेज चीज, आइसक्रीम, चॉकलेट, क्रीम और मारगरीन बनाने में उपयोग आता है।
- **टैलो (फैटी एसिड या सुएट)** : चौपायों, भेड़ आदि से प्राप्त चर्बी। कन्फेक्शनरीज और डेयरी प्रॉडक्ट्स, तेल, साबुन, कैंडल, कॉस्मेटिक्स, रबर, वैक्स पेपर और क्रैयांस बनाने में सर्वाधिक उपयोग।
- **लैक्टोलिक स्टीयरेट** : जानवरों की चर्बी। बेकड फूड प्रॉडक्ट्स को रेशेदार बनाने के लिए प्रयुक्त।
- **लार्ड** : सूअर के पेट की चर्बी। शैविंग क्रीम, साबुन, कॉस्मेटिक्स, बेकड गुड्स, फ्रेंच फ्राइज, प्रोसेस्ड फूड्स, च्यूंगम आदि में प्रयोग।
- **ओलेइक या ओलिनेइक एसिड** : जानवरों की चर्बी या वनस्पति वसा से प्राप्त। चीजए कैंडी, कृत्रिम मक्खन, बैवरेजेस, बेकड गुड्स, आइसक्रीम, साबुन, कॉस्मेटिक्स (लिपिस्टिक-नेल पॉलिश) आदि में प्रयुक्त।
- **लिनोलेइक एसिड** : गाय, सूअर से प्राप्त या कृत्रिम रूप से भी संश्लेषित। लिपिस्टिक, खाद्य पदार्थों, कॉस्मेटिक्स, डिटरजेंट्स, साबुन और विटामिन सप्लीमेंट्स में प्रयुक्त।
- **गुआनिन** : मछलियों के शल्क से प्राप्त। शैंपू, नैल पॉलिश और अन्य कॉस्मेटिक उत्पादों में प्रयुक्त।
- **स्टीयरिक एसिड** : गाय, सूअर और कभी-कभी आवारा कुत्ते-बिल्लियों से भी प्राप्त। खाद्य पदार्थों में फ्लैवरिंग के लिए, साबुन, डिओडरेंट, क्रीम्स, कॉस्मेटिक्स और हेयर स्प्रे में प्रयुक्त।
- **पामिटिक एसिड** : गाय या सूअर की चर्बी के अलावा वानस्पतिक पाम तेलों से भी मिलता है। सामान्यतः नॉन वेजिटेरियन। बेकड गुड्स, चीज, बटर फ्लैवरिंग, शैंपू, शैविंग सोप, क्रीम आदि में प्रयुक्त।
- **आइसोप्रोपाइल पामिटेट** : स्टीयरिक और पामिटिक एसिड का मिश्रण।
- **मिरिस्टिक एसिड** : गाय और भेड़ से प्राप्त। प्रोसेस्ड फूड्स, बेकड गुड्स, आइसक्रीम, कैंडी, कोका फ्लैवरिंग, बटर, चॉकलेट, जिलेटिन डेजर्ट और बटरस्कांच में प्रयुक्त।



एक साड़ी पचास हजार कीड़े

हम भले ही इस बात को न मानें, लेकिन यह सच है कि हमारी जिंदगी की हर महत्वपूर्ण चीज वन्य जीव और पालतू पशुओं की देन है, जिनकी हत्या में हम प्रत्यक्ष और अप्रत्यक्ष रूप से शामिल हैं।

दवाइयां, कपड़े और अन्य जरूरी वस्तुओं को बनाने के लिए पूरी दुनिया में हर साल लाखों-करोड़ों कीड़े मकौड़ों और पशुपक्षियों को घड़ल्ले से मारा जाता है। हालांकि हमारे पास ढेरों विकल्प मौजूद हैं जिससे इन बेजुबान प्राणियों की जान बचाई जा सकती है....

दवाइयां : चीन बाघ की हड्डियों से बनी दवाइयों और मेडिसिन वाइन का सबसे बड़ा उत्पादक है। दक्षिण कोरिया और अन्य दक्षिण पूर्वी एशियाई देश भी ऐसी दवाइयों का निर्यात करते हैं। सिर्फ एशियाई देश ही नहीं बल्कि लंदन, बरमिंघम, मेनचेस्टर और लिवरपूल भी इसके सुपर मार्केट हैं, जहां बाघ की हड्डियों व शरीर के अन्य अंगों से बनी दवाइयां घड़ल्ले से बिकती हैं। सेंट्रल ब्यूरो ऑफ इन्वेस्टिगेशन ऑफ वाइल्ड लाइफविंग के अनुसार भारत में भी गैर-कानूनी रूप से वन्य जीवों की हड्डियों और अंगों से परम्परागत दवाइयां बनाई जाती हैं। दांत के दर्द व गठिया के इलाज में बाघ के दांत व मूत्र का प्रयोग किया जाता है। मोर की टांगों को उबाल कर गठिया प्रतिरोधक तेल बनाया जाता है। गेंडे की हत्या कर उसके सींग को सिरदर्द की दवाइयां बनाने के काम लेते हैं। सूअर, भेड़ व अन्य जानवरों के एंड्रिनल ग्लैंडसे हार्मोन प्राप्त करने के लिए उन्हें मार दिया जाता है। अधिकतर स्तनधारियों व गाय के यूरिक एसिड का इस्तेमाल घावों व अल्सर की दवाइयों में भी किया जाता है।

विकल्प: विभिन्न प्रकार की जड़ी-बूटियां, पौधे व प्राकृतिक संसाधन

चमड़ा : आज चमड़ा उद्योग पूरी तरह स्थापित हो चुका है और हर साल करोड़ों रुपए का मुनाफा कमा रहा है। इसके बावजूद दुनियाभर में गैर-कानूनी तरीके से प्रमुख वन्य जीवों की खालों का व्यापार किया जाता है। बाघ, चीते, बर्फीले तेंदुए, घड़ियाल, ऊदबिलाव, घोड़े, भेड़, बकरे, सूअर, हिरण, मगरमच्छ, छिपकली, मेंढक, हाथी, बिल्ली, कंगारू, ईल, ऑस्ट्रेच, शार्क, जेबरा, डॉल्फिन, सील और सांप की हत्या खालों के लिए की जाती है। इनकी खालों को जैकेट, कोट, दस्ताने, बैग, जूते, बेल्ट, पर्स, ब्रीफकेस, सोफा व अन्य उत्पाद बनाने के लिए उपयोग में लाया जाता है। लगभग 85 प्रतिशत घड़ियाल और मगरमच्छ की खाल लुसीयाना से आती है। सजावट के लिए बाघ, हाथी, हिरण आदि की खालों से कालीन व ट्रॉफी भी बनाए जाते हैं। नेशनल फुटबॉल लीग के लिए लगभग 3000 गायों की सफलाई की जाती है। वहीं हर सुपर बाउल में इस्तेमाल होने वाले 72 फुटबॉल के लिए औसतन 3.8 बैलों को अपनी जान गवानी पड़ती है। ऊपरी तौर पर बाजार में कानूनी रूप से उपलब्ध चमड़ा उत्पाद से 50 प्रतिशत जानवरों के प्रति की जा रही क्रूरता का अनुमान लगाया जा सकता है। जिन्हें बिजली के झटके, गोली मारकर या चोट पहुंचाकर मार दिया जाता है।

विकल्प : जूट, रेमी, सिंथेटिक लेदर, कॉटन, लिजिन, स्पन ग्लास, विनायल, अल्ट्रास्यूड व प्लीथर

कॉस्मेटिक : जानवरों की खाल, बाल, हड्डियों, तंतु, यकृत, दिमाग, ग्रंथि और वसा का इस्तेमाल बड़े स्तर पर कॉस्मेटिक में किया जाता है। हर साल लाखों करोड़ों कीड़ों, मछलियों, चिड़ियों व वन्य जीवों की नृशंस हत्या कॉस्मेटिक

रेशम बहुत हल्का होता है। 100 ग्राम धागे के लिए लगभग 1500 इल्लियों को अपनी जान गंवानी पड़ती है। तो 5 मीटर लंबी चमकदार रेशमी साड़ी का मतलब है लगभग 50,000 रेशम के कीड़ों की मौत। रेशम प्राप्त करने के लिए कीड़ों के कोकून को भाप की घुटन में या ओवन में गर्म किया जाता है।

में प्रयुक्त होने वाली सामग्री के लिए की जाती है। करोड़ों गायों के दिमाग और रीढ़ की हड्डियों के टिशू का इस्तेमाल लिपिस्टिक बनाने में किया जाता है। लगभग 70,000 बीटल को मारकर एक पाउंड रेड डाई बनाई जाती है। इसी तरह छिपकली, क्ले, शार्क, ऑस्ट्रेलिया में पाई जाने वाली रेटिट बर्ड की आंत से परफ्यूम, तेल, शैम्पू, हेयर कंडीशनर बनाए जाते हैं। कछुए के मांस को साबुन, नाखून की क्रिम व अन्य क्रिम व मधुमक्खी से प्राप्त मोम से वैक्स, लिप बाम, नेल व्हाइटर, आई शेडो, आई लाइनर व आई क्रिम बनाने में काम लिया जाता है। रेशम के कीड़ों को मारकर कॉम्पेक्ट पाउडर, फेस पाउडर बनाए जाते हैं।

विकल्प : वेजिटेबल स्टिऑरिक एसिड, मिट्टी, नीम, एलोवेरा, टी ट्री, रोजमेरी, कैंडेलिला, वेजिटेबल वैक्स, गोंदा, गुडहल, गुलाब व सूतमुख्ठी, स्ट्रॉबेरी, संतरे, नारियल, स्वरबूजा, बादाम, तरबूज, जैतून, सिंथेटिक।

फर और ऊन : अंगूरा खरगोश तिब्बत में पाए जाने वाले चीरू की हत्या उन्नत व कोमल ऊन को प्राप्त करने के लिए की जाती है। जो फैशनबल व ऐश्वर्य प्रधान शॉल बनाने के लिए इस्तेमाल होता है। तीन चीरू के शिकार से प्राप्त ऊन से एक शॉल बनती है, जिसकी कीमत अंतरराष्ट्रीय बाजार में 1 लाख रुपए से शुरू होती है। बतख और हंस को कंबल, स्लीपिंग बैग और तकिए में उपयोग किए जाने वाले फर के लिए मारा जाता है। भेड़, ऊदबिलाव, खरगोश, लोमड़ी जैसे जानवरों से ऊन व फर प्राप्त करने के लिए फार्म बनाए जाते हैं, जहां उत्पाद प्राप्त करने के लिए क्रूरता अपनाई जाती है।

विकल्प : सिंथेटिक फाइबर व फर, पॉलिस्टर, सेमल और पौधों के रेशे

रेशम : रेशम बहुत हल्का होता है। 100 ग्राम धागे के लिए लगभग 1500 इल्लियों को अपनी जान गंवानी पड़ती है। तो 5 मीटर चमकदार साड़ी का मतलब है लगभग 50,000 रेशम के कीड़ों की मृत्यु। रेशम प्राप्त करने के लिए रेशम के कीड़े को भाप की घुटन या ओवन में गर्म करके रेशम प्राप्त किया जाता है।

विकल्प : आर्ट सिल्क और चाइना सिल्क, रेटॉन और पॉलिस्टर।

मांस व खाद्य पदार्थ : गाय, सूअर, मुर्गी, बतख, हंस, मछली, टर्की, समुद्री जीव- केकड़ा, ऑक्टोपस, कोमल खोल वाले कछुए का नर्म मांस देश- विदेश में काफी लोकप्रिय है। हर साल 139 मिलियन से ज्यादा गाय, भेड़, सूअर को भोजन प्राप्त करने के लिए मार दिया जाता है। इस क्रूरता का अंत यहीं नहीं होता, फार्म में इनके रहने की जगह, भोजन की व्यवस्था किसी प्रताड़ना से कम नहीं होती। मांस के अतिरिक्त इनसे दूध, अंडा, वसा, शहद विभिन्न प्रकार के विटामिन - बी, एच, ए, डी, डी-2, प्रोविटामिन डी-2, बी-5, तेल, प्रोटीन, कैल्शियम, कोलेस्ट्रॉल प्राप्त करते हैं जिनका उपयोग विभिन्न खाद्य पदार्थों, दवाइयों और कॉस्मेटिक्स में किया जाता है।

विकल्प : चावल, आटा, दाल, सोयाबीन, चीनी, सब्जियां आदि।

अन्य उत्पाद : नेबले और सूअर के बालों का इस्तेमाल पेंट ब्रश, नहाने और दाढ़ी बनाने के ब्रश के लिए किया जाता है। कस्तूरी के लिए कस्तूरी मृग का शिकार किया जाता है। जानवरों की हड्डियों का चूरा चीनी साफ करने, बोन चाइना के बर्तनों को चमकाने और टूथपेस्ट में कैल्शियम की पूर्ति के लिए उपयोग में लाया जाता है। वाइन व अन्य खाद्य उत्पादों को साफ करने के लिए मछली के अंगों का इस्तेमाल किया जाना आम बात है। घोड़े, गाय, भेड़ आदि की आंत के मजबूत तंतुओं को वाद्ययंत्रों और टेनिस के रैकेट आदि में लगाया जाता है। हाथी दांत, बाघ के नाखूनों व सीपी फैशनबल गहने, कंघी व अन्य फैशन एसेसरीज के रूप में उपलब्ध हैं। गाय, सूअर, मछली से प्राप्त तेल और वसा को वैक्स पेपर, क्रेयॉन, अडिहसिव, पेंट, रबर, लुब्रिकेंट, मोमबत्ती में इस्तेमाल किया जाता है।

विकल्प : लकड़ी, प्लास्टिक, जूट, पेड़ की शाखाएं, मिट्टी, कोयला, पेट्रोलियम, सब्जियों व पौधों की खाद व वसा, मिन्डरल, सुगंधित फूल और चंदन, नायलॉन, सिंथेटिक रेशे, मिट्टी व पत्थर के सजावटी सामान आदि।

घरों में पालना : छोटे-छोटे कीट-पतंगों, पक्षियों और छोटे जानवरों की तस्करी घरों में पालने के लिए की जाती है। वाइल्ड लाइफप्रोटेक्शन सोसाइटी ऑफ इंडिया के अनुसार विशिष्ट प्रकार की तितलियों और कीड़ों का भारत प्रमुख सप्लायर है और यूरोप, अमेरिका जर्मनी, फ्रांस, स्विट्जरलैंड और चेक रिपब्लिक मुख्य खरीदार देश। कांच की बोतल में बंद धारीदार और रोएंदा 'पोएसिलोथेरिया मेटालिका' और 'पोएसिलोथेरिया मरिडा' प्रजाति की एक जीवित मकड़ी की कीमत 50,00,000 रुपए तक होती है। वहीं क्वीन बर्ड विंग बटरफ्लाई के नाम से जानी-जाने वाली तितली की कीमत विश्व वन्य बाजार में 350 डॉलर है। भारत में पाए जाने वाले 250 ग्राम वजन व सुंदर खोल वाले स्टार कछुए की कीमत यूरोपीयन और यूएस बाजार में जहां 150 डॉलर है वहीं सिंगापुर में इसकी कीमत 17,200 डॉलर है। ऑलिव रिडले, हॉक्सबिल और लेदरबिल कछुए की तस्करी भी की जाती है। शाहीन और पेरेग्रिने की मांग पक्षियों की लड़ाई जैसे खेलों के लिए अरब देशों में बहुत ज्यादा है। हिमालयी क्षेत्रों में पाई जाने वाली रंगीन चिड़ियों स्नोकोक, स्लो लॉरिस, मारमोट रोजफिच के अलावा बाज की तस्करी घरों में पालने के लिए की जाती है।

विकल्प : आस-पास पेड़-पौधे लगाए व घर के कोनों में घोंसले बनाएं।

प्रयोग : कैंसर की दवा से लेकर शैम्पू तक का प्रभाव जानने के लिए दुनियाभर की प्रयोगशालाओं में विभिन्न पशुओं के अंगों और ऊतक (टिशू) पर प्रयोग किया जाता है। जेनेटिक दवाइयों और कॉस्मेटिक के प्रभावों को जानने के लिए जानवरों को पीड़ा झेलनी पड़ती है। यूके में प्रयोगों के लिए कुल 2,567,713 जानवरों का इस्तेमाल किया गया, वहीं स्विट्जरलैंड में पिछले साल कुल 4,92,456 पशुओं का वैज्ञानिक प्रयोगों के लिए इस्तेमाल किया गया। इसमें चूहे, अन्य कुतरने वाले जीव, खरगोश, पक्षी, मछली, कई स्तनधारी जीव, सरीसृप और हैमस्टर आदि शामिल थे।

विकल्प : सैल कल्चर स्टडी, आंकड़ों का अध्ययन। प्रयोग में सुधार जो जानवरों की मृत्यु और तकलीफें कम करें व अप्राकृतिक रूप से विकसित की गई कोशिकाओं पर अध्ययन व स्केनिंग तकनीकी जैसे मैग्नेटिक रिसोर्नेंस इमेजिंग का इस्तेमाल।



प्रदीप बाहेती
अध्यक्ष



नटवर लाल अजमेरा
महासचिव शिक्षा



Sanskriti
Pre Primary School

एमपीएस संस्कृति, तुलसी मार्ग, बनीपार्क

सर्दी के मौसम ने दस्तक दे दी है। लेकिन सर्दी के मौसम में भी, संस्कृति के नन्हें- मुन्ने बच्चे ऑनलाइन कक्षाओं में समय पर उपस्थित रहते हैं। उनका उत्साह देखकर हमें बहुत प्रसन्नता होती है और टीचर्स भी उनके उत्साह को बढ़ाने के लिए दिन-प्रतिदिन नई-नई एक्टिविटीस करवाती हैं जिससे उनकी तन्मयता एवं लगन में कमी ना आए।

थीम/कलर/शेप

इस माह की थीम 'वेयर वी आर इन द प्लेस एंड टाइम' रखी गई। कलर 'व्हाइट', शेप 'कोन एंड स्टार' रखी गई। थीम,



कलर व शेप को बच्चों से अवगत कराने के लिए कोन शेप एक्टिविटी में बच्चों से कलरफुल कैप बनवाई गई तथा स्टार शेप फोटो फ्रेम बनवाया गया।

'वेयर वी आर इन द प्लेस' थीम की जानकारी देने के लिए बच्चों को डिफ्रेंट टाइप्स ऑफ हाऊसेस व लिविंग एवं नॉन-लिविंग थिंग्स, सीजंस इत्यादि के बारे में जानकारी दी गई व इन विषयों से संबंधित अनेक विडियो क्लिप दिखाई गई। इन सब की जानकारी देकर बच्चों के ज्ञान को बढ़ावा दिया गया।

वर्चुअल फैंसी ड्रेस कॉम्पिटिशन-19.12.2020

बच्चों की क्रिएटिविटी व उत्साह बरकरार रखने के लिए स्कूल द्वारा एक वर्चुअल फैंसी ड्रेस कॉम्पिटिशन रखा गया, जिसमें अ ल ग - अ ल ग कक्षाओं के लिए अ ल ग - अ ल ग टॉपिक दिये गये।



लेवल-प्रथम के लिए मोड ऑफ ट्रांसपोर्ट
लेवल-द्वितीय के लिए कम्प्यूनिटी हैल्पस
लेवल-तृतीय के लिए नॉन-लिविंग थिंग्स

Winners of Fancy Dress Competition		
LEVEL - I	LEVEL - II	LEVEL - III
<p>1. ANAND KUMAR</p> <p>2. ANAND KUMAR</p> <p>3. ANAND KUMAR</p> <p>4. ANAND KUMAR</p> <p>5. ANAND KUMAR</p>	<p>1. ANAND KUMAR</p> <p>2. ANAND KUMAR</p> <p>3. ANAND KUMAR</p> <p>4. ANAND KUMAR</p> <p>5. ANAND KUMAR</p>	<p>1. ANAND KUMAR</p> <p>2. ANAND KUMAR</p> <p>3. ANAND KUMAR</p> <p>4. ANAND KUMAR</p> <p>5. ANAND KUMAR</p>

बच्चों व उनके अभिभावकों के प्रयासों ने इस कॉम्पिटिशन में चार चाँद लगा दिये। कॉम्पिटिशन में बच्चों ने अपनी प्रतिभा का परिचय बड़े ही जोश के साथ दिया। उनका उत्साह देखते बनता था।

क्रिसमस सेलीब्रेशन-24.12.2020

प्रभु ईसा-मसीह के जन्म के उपलक्ष्य में 25 दिसम्बर को ईसाई समुदाय का पावन पर्व क्रिसमस बड़े हर्षोउल्लास के साथ हमारे देश में मनाया जाता है। चूँकि भारत विविधता में एकता के लिए जाना जाता है। इसलिए भारतवासियों में क्रिसमस का उत्साह अलग ही देखने को मिलता है। 25 दिसम्बर को स्कूल का अवकाश होने के कारण 24 दिसम्बर को स्कूल परिसर में वर्चुअल क्रिसमस सेलीब्रेशन का आयोजन किया गया। इस दिन का कलर कोड रेड एंड व्हाइट रखा गया। बच्चे एवं सभी टीचर्स रेड एंड व्हाइट कलर की ड्रेस पहन कर वर्चुअल कक्षा के लिए तैयार थे। वर्चुअल कक्षा के दौरान सभी बच्चों ने अपनी टीचर्स के साथ डांस पार्टी को बहुत एंजॉय किया। अभिभावकों ने भी स्कूल के इस प्रयास की सराहना की।



बच्चों से क्राफ्ट में संता-कैप भी बनवाई गयी। स्कूल परिसर को क्रिसमस ट्री, स्टार्स, बेल्लस व गिफ्ट्स से सजाया गया। अंत में स्कूल की प्रधानाध्यापिका भावना भाटिया ने सभी बच्चों को क्रिसमस की बधाई वर्चुअल कक्षा के माध्यम से प्रेषित की तथा बच्चों को प्रभु यीशु के गुणों जैसे प्रेम-भाईचारे, सच्चाई एवं ईसानियत को अपनाने का संदेश दिया।

नव-वर्ष -2021

संस्कृति सचिव श्री संजय कावरा एवं भवन सचिव श्री गिरधर झंवर ने सभी को नव वर्ष-2021 की हार्दिक शुभकामनाएँ प्रेषित की तथा उनकी ईश्वर से प्रार्थना है कि साल 2020 में आई इस कोरोना महामारी का अंत भी इस वर्ष हो और नया साल सभी के जीवन में अपार खुशियों और समृद्धि लाए।

विद्यालय में बच्चों का शीतकालीन अवकाश 31 दिसम्बर से 5 जनवरी तक रहेगा। 6 जनवरी से पुनः ऑनलाइन कक्षाएँ सुचारु रूप से आरंभ हो गईं। नए अकेडेमिक सत्र 2020-21 के विद्यार्थियों के लिए ऑनलाइन आवेदन 3 जनवरी को स्थानीय अखबार के माध्यम से निकल चुके हैं जिसकी अंतिम तिथि 24 जनवरी है। स्कूल में एडमिशन के लिए बच्चों की आयु का क्राइटेरिया निम्न प्रकार से है :

- लेवल- प्रथम (नर्सरी) - 3 वर्ष से 4 वर्ष
- लेवल- द्वितीय (के.जी.) - 4 वर्ष से 5 वर्ष
- लेवल- तृतीय (प्रेप) - 5 वर्ष से 6 वर्ष

इस तरह जनवरी माह में आने वाले हमारे प्रमुख त्योहार मकर-संक्रांति व गणतंत्र दिवस की भी तैयारी ऑनलाइन कक्षाओं में शीतकालीन अवकाश के बाद कर दी जाएंगी और हम सभी इन त्योहारों को इस बार अनूठे अंदाज़ में मनाने के लिए उत्सुक हैं। आप सभी स्वस्थ तथा सुरक्षित रहें।



नव वर्ष की शुभ कामनाएँ



माहेश्वरी कॉलेज में सत्र 2020-21 हेतु प्रवेश प्रक्रिया जारी

माहेश्वरी कॉलेज के द्वारा स्नातक एवं स्नातकोत्तर पाठ्यक्रमों में नवीन सत्र 2020-21 के लिए आवेदन की प्रक्रिया जारी है जिसमें छात्राओं का कॉलेज के प्रति काफी अच्छा रुझान है। माहेश्वरी कॉलेज के द्वारा सत्र 2020-21 से नवीन विषय B.Sc. व अन्य डिप्लोमा पाठ्यक्रम भी शुरू किये जा रहे हैं। कोरोना महामारी को ध्यान में रखते हुए सभी पाठ्यक्रम को विश्वविद्यालय एवं राज्य सरकार के निर्देशानुसार संचालित किया जायेगा। सभी विषयों से संबंधित जानकारी सत्र प्रारम्भ होने से पहले कॉलेज की website पर उपलब्ध रहेगी।

Admissions Open for Session 2020-21

Courses Offered:

Apply Online at -

maheshwaricollege.ac.in

B.SC

Physics, Chemistry, Botany,
Zoology, Geography,
Economics, Maths

BBA

B.COM

BA

MHRM

M.COM

ABST. EAFM,
BADM

MA

Englsh, Sociology,
Geography, Economics

दी एज्युकेशन कमेटी ऑफ़ दी माहेश्वरी समाज (सोसायटी), जयपुर के अध्यक्ष श्री प्रदीप बाहेती ने कहा कि माहेश्वरी कॉलेज की विशिष्टता के कारण ही कॉलेज को देश में उच्च शिक्षा के क्षेत्र में अग्रणी संस्थाओं में माना जाता है। आपने कहा कि सम्पूर्ण शिक्षा का मतलब सिर्फ किताबी या विषय सम्बन्धी जानकारी ही नहीं होता है। सम्पूर्ण शिक्षा के चार मुख्य पहलू होते हैं- पर्सनल, प्रोफेशनल, वैल्यू बेस्ड व सोशल। माहेश्वरी कॉलेज में छात्राओं को इन सभी तरह कि शिक्षा दी जाती है जिससे वे आगे चलकर समाज व देश की प्रगति में अपना योगदान दे सकें।

क्रिसमस पर्व पर रही छात्राओं की धूम

माहेश्वरी महाविद्यालय ने शिक्षा जगत में अपना विशेष कीर्तिमान स्थापित किया है यहाँ शिक्षा के साथ-साथ प्रत्येक धार्मिक व पारम्परिक उत्सवों के आयोजन पर भी विशेष ध्यान दिया जाता है। ऐसी श्रृंखला में 25 दिसंबर 2020 को महाविद्यालय में क्रिसमस समारोह का आयोजन किया गया। कोरोना महामारी के इस विकटकाल में इस प्रकार के आयोजन मानसिक सम्बल प्रदान करते हैं तो दूसरी और इस निराशावादी काल में आशा का संचार करते हैं। छात्राओं की सुरक्षा को ध्यान में रखते हुए इस अवसर पर ऑनलाइन ही कुछ प्रतियोगिताओं का आयोजन किया गया, जिनमें प्रमुख हैं-

1. ट्री डेकोरेशन,
2. कार्ड मेकिंग,
3. जिंगलस,
4. सांताक्लॉस फैंसी ड्रेस,
5. केक मेकिंग

छात्राओं ने इन प्रतियोगिताओं में पूरे उत्साह के साथ बड़ चढ़कर हिस्सा लिया व शानदार प्रस्तुतियाँ दीं। प्रतियोगिताओं में प्रथम, द्वितीय और तृतीय स्थान का निर्धारण निर्णायक मंडल द्वारा किया गया। प्रतियोगिताओं के परिणाम इस प्रकार रहे:

1. ट्री डेकोरेशन-	प्रथम	नंदिनी माहेश्वरी	BA-IInd Year
	द्वितीय	प्रिया काबरा	BBA-IInd Year
	तृतीय	पूजा जेटवानी	BBA-Ist Year
2. कार्ड मेकिंग	प्रथम	श्रुति शर्मा	BA-Ist Year
	द्वितीय	निधि जैन	B.Com-IIIrd Year
	तृतीय	प्राची	B.Sc. Ist Year
3. केक मेकिंग-	प्रथम	लवीना जसवानी	BBA-Ist Year
	द्वितीय	तोशी भटनागर	BA-IInd Year
	तृतीय	पूर्विका जैन	B.Com- Ist Year

इस अवसर पर संस्था के मानद सचिव श्री कैलाश अजमेरा ने छात्राओं को प्रोत्साहित करने हेतु आशीर्वाचन प्रदान करते हुए अपने विचार व्यक्त किये। छात्राओं को सर्वधर्म सम्भाव का सन्देश प्रेषित करते हुए उन्हें इस प्रकार के आयोजनों में सक्रिय रहने का सन्देश दिया व कहा कि हमारी परम्पराओं को पुनः जीवित करते हुए समय-समय पर ऐसे आयोजन होने चाहिए। संस्था के भवन सचिव श्री सुनील मालपानी ने छात्राओं को आशीर्वाचन प्रदान किये व जीवन में सदैव सद्भाव रखने का सन्देश दिया।

राष्ट्रीय गणित दिवस

हर साल 22 दिसंबर को भारत के महान गणितज्ञ रामानुजन के जन्मदिन पर गणित दिवस मनाया जाता है। शिक्षा के क्षेत्र में अपने कीर्तिमान को बनाये रखने व छात्राओं के उज्ज्वल भविष्य को ध्यान में रखते हुए माहेश्वरी कॉलेज में 22 दिसंबर को गणित दिवस का आयोजन किया जाया। जिसमें विज्ञान वर्ग गणित कि छात्राओं को फ्रैक्शन इनफाइनाइट सिरीज, नंबर थ्योरी, मेथेमेटिकल एनालिसिस आदि के बारे में शिक्षित किया गया।

इस अवसर पर संस्था के मानद सचिव श्री कैलाश अजमेरा ने छात्राओं को गणित के महत्व के बारे में अपनी जागरूकता बढ़ाने के लिए प्रेरित करते हुए कहा कि छात्राएं कॉलेज की विभिन्न शैक्षणिक गतिविधियों से अपने आपको अपडेट रख सकती हैं ताकि भविष्य में मजबूत कैरियर बनाने के साथ-साथ अपनी ज्ञान की परिधि को भी एक नया आयाम दे सकती है।

माहेश्वरी गर्ल्स हॉस्टल

माहेश्वरी गर्ल्स हॉस्टल में माहेश्वरी कॉलेज में अध्ययनरत छात्रायें, शहर के विभिन्न माहेश्वरी विद्यालयों में अध्ययनरत छात्रायें, अन्य विद्यालयों की छात्रायें एवं अन्य महाविद्यालयों की छात्राओं के लिए रहने की विशेष सुविधा उपलब्ध है। हॉस्टल संयोजक श्री सांवरमलजी परवाल ने बताया कि वर्तमान सत्र 2020-21 हेतु निर्णय लिया गया है कि हॉस्टल में एक छात्रा को एक रूम ही आवंटित किया जायेगा। हॉस्टल में छात्राओं को घर से बाहर घर जैसा वातावरण एवं सभी सुविधायें बहुत ही न्यूनतम शुल्क में उपलब्ध करवाई जा रही है एवं छात्राओं के लिये विभिन्न प्रकार की गतिविधियों का भी आयोजन किया जाता है। हॉस्टल का संचालन माहेश्वरी कॉलेज द्वारा किया जाता है।



विद्यालय के इंटरैक्ट क्लब का उदात्त कार्य

एमपीएस जवाहर नगर के इंटरैक्ट क्लब द्वारा जरूरतमंद लोगों को वस्त्र वितरित किए गए। विद्यालय के प्राथमिक विभाग की प्रभारी श्रीमती रीटा खुराना जी ने पवित्र भाव रखते हुए वस्त्र वितरित कर परोपकार की मिसाल कायम की। इंटरैक्ट क्लब की संयोजिका श्रीमती मोनिका गोविल एवं श्रीमती सरिता गोदार का विशेष योगदान रहा।

विद्यालय के छात्रों ने बैडमिंटन प्रतियोगिता में हासिल की जीत

एमपीएस, जवाहर नगर के लिए यह बहुत ही हर्ष का विषय है कि 25 दिसंबर को स्पोर्ट्स बैडमिंटन अकादमी के तत्वावधान में होने वाली बैडमिंटन प्रतियोगिता में विद्यालय की कक्षा पाँचवीं के होनहार छात्र आयुष शर्मा एवं कक्षा प्रथम के छात्र अनुज शर्मा ने बैडमिंटन प्रतियोगिता में जीत हासिल की। यह बहुत ही गौरव का विषय है कि लॉकडाउन के



कारण मार्च से ही विद्यालय बंद होने के बावजूद बच्चों ने अपना अभ्यास जारी रखा और विद्यालय का गौरव बढ़ाया। विद्यालय के मानद सचिव श्री कमल सोमानी एवं भवनमंत्री श्री संजय बांगड ने विजयी छात्रों को बधाई दी एवं उनके उज्ज्वल भविष्य के लिए शुभकामनाएँ प्रेषित कीं।

नवीन छात्र परिषद (2020-21) का गठन

विद्यालय में 30 दिसंबर को नवीन छात्र परिषद(2020-21) का गठन किया गया, जिसमें विद्यालय में होने वाली विभिन्न गतिविधियों की व्यवस्था को सुचारू रूप देने के लिए विद्यालय के प्रतिभाशाली छात्रों को पद और गोपनीयता की शपथ दिलाई गई। वर्चुअल कार्यक्रम के माध्यम से विद्यालय के प्राचार्य श्री अशोक वैद ने समस्त छात्र प्रशासक दल को शपथ दिलाई। छात्र प्रशासकों ने प्राचार्यजी का अनुसरण किया एवं संकल्प लिया कि सभी पाठ्यसहगामी गतिविधियों के माध्यम से अनुशासन का पालन करते हुए विद्यालय का चहुँमुखी विकास करेंगे। सर्वप्रथम विद्यालय के हेड बॉय के पद पर



आसीन हुए विद्यालय की शान छात्र शान मूँदड़ा (12वीं) ने शपथ ली। छात्र निशांत शायरा (12वीं) को डेप्युटी हेड बॉय (प्रथम) का दायित्व सौंपा गया। मनन माटा (11वीं) डेप्युटी हेड बॉय (द्वितीय) बने। लक्षित माहेश्वरी (12वीं) प्रीफेक्ट को-ऑर्डिनेटर तथा मीत गुप्ता (12वीं) प्रीफेक्ट (सहशैक्षणिक) के पद पर आसीन हुए। यश उपाध्याय को सांस्कृतिक प्रीफेक्ट बनाया गया। स्पोर्ट्स कैप्टन (इनडोर) के लिए मौर्य शर्मा का चयन हुआ तथा स्पोर्ट्स कैप्टन (आउटडोर) के लिए सावन मूँदड़ा को पदासीन किया गया। कार्यक्रम का सफलतापूर्वक संचालन डी एस ए श्रीमती रश्मि टंडन ने किया। कार्यक्रम के अंत में विद्यालय के प्राचार्य श्री अशोक वैद ने विभिन्न पदों पर आसीन छात्र परिषद के सदस्यों को दायित्व बोध कराया एवं पद पर रहकर गरिमामय व्यक्तित्व और कर्तृत्व के लिए प्रेरित किया।

विद्यालय के छात्रों ने IIS के प्रतियोगिता- कुंभ में फहराया परचम



जयपुर के इंडिया इंटरनेशनल स्कूल IIS के द्वारा आयोजित रिसर्जेंस 2020 अंतरविद्यालयी प्रतियोगिताओं में एमपीएस जवाहर नगर के छात्रों ने विजय प्राप्त करके विद्यालय की ख्याति में वृद्धि की। इस के अंतर्गत विद्यालय के छात्र सोहम तनेजा ने एकल गायन प्रतियोगिता में प्रथम स्थान प्राप्त किया तथा पोस्टर

मेकिंग प्रतियोगिता में छात्र अनमोल झंवर ने द्वितीय स्थान प्राप्त किया।

स्पोर्ट्स क्विज प्रतियोगिता में विद्यालय के छात्र रहे अक्वल

जयपुर के जयश्री पेरीवाल ग्लोबल स्कूल द्वारा 4 दिसंबर से 8 दिसंबर तक अंतरविद्यालयी स्पोर्ट्स आयोजिटी क्विज प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। इस प्रतियोगिता के पहले राउंड में विद्यालय के छात्र पीयूष शर्मा (कक्षा-6) व अनुभव दुसाद (कक्षा-7) विजेता रहे तथा सक्षम अग्रवाल(कक्षा-8) व मोहक जैन(कक्षा-8) प्रथम उप विजेता रहे। इसी श्रृंखला में छात्र हर्ष सारड़ा(कक्षा-7) और चैतन्य सक्सेना(कक्षा-7) द्वितीय उपविजेता रहे। इस तरह पहले राउंड में इन छात्रों ने अपनी प्रतिभा का प्रदर्शन करके जीत हासिल की और विद्यालय का गौरव बढ़ाया।

क्रिसमस पर्व का आयोजन

विद्यालय में क्रिसमस पर्व के उपलक्ष्य में विभिन्न गतिविधियों का आयोजन किया गया जिसमें कक्षा एक से आठवीं तक के छात्रों ने उत्साह पूर्वक भाग लिया।

कक्षा 1 व 2 के बच्चों ने क्रिसमस गीत जिंगल बैल जिंगल बैल गायन प्रतियोगिता में भाग लिया तथा कक्षा तृतीय में क्रिसमस कार्ड बनाकर बच्चों ने अपनी रचनात्मकता प्रदर्शित की। कक्षा चार के छात्रों ने क्रिसमस कैरोल गायन प्रतियोगिता में भाग लिया।



कक्षा पाँच में क्रिसमस चित्र प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। कक्षा 6 एवं 7 के छात्रों ने क्रिसमस कैरोल गायन प्रतियोगिता में भाग लिया तथा कक्षा आठ के छात्रों ने क्रिसमस वृक्ष सौंदर्यीकरण प्रतियोगिता में भाग लेकर अपनी रचनात्मकता में चार चाँद लगाए। इस प्रकार क्रिसमस पर्व पर विद्यालय के छात्रों ने सर्वधर्म



माहेश्वरी गर्ल्स पब्लिक स्कूल, विद्याधर नगर

सीबीएसई की प्रतियोगिता में सुनिश्चित किया स्थान

कलम और कूँची हाथ में लेकर, इंद्रधनुष-सा जीवन रचना है। सोच को पूर्व के आसाम से लेकर, पश्चिम के राजस्थान तक विस्तृत करना है।

ऐसी ही विस्तृत सोच के साथ mgps के नन्हें हाथों ने अपनी अपनी भावनाओं को सीबीएसई द्वारा आयोजित expression series on art culture के तहत प्रस्तुत किया। सभी प्रविष्टियों में से चुनी गई 4 सर्वश्रेष्ठ प्रविष्टियों को सीबीएसई की आधिकारिक वेबसाईट को प्रेषित किया गया। वंशिका माहेश्वरी (कक्षा-4), याशिका माहेश्वरी (कक्षा-8), नेहल जसवाल (कक्षा-9) व अनुष्का चौधरी (कक्षा-12) की चयनित प्रविष्टियों को प्रमाणपत्र प्राप्त हुआ और वे अगले स्तर के लिए चुनी गई जिसका परिणाम प्रतीक्षित है।

राजस्थान की माटी के रंग में रंगी नन्ही कलाकारा

mgps की उभरती कलाकार कक्षा-1 की छात्रा अक्विल तिवारी ने राजस्थान की संस्कृति को दर्शाने वाले नए प्रसिद्ध राजस्थानी गाने- 'ओ बाबो सा' में अपनी नृत्य व अभिनय कला को प्रस्तुत कर सभी का मन मोह लिया और साबित कर दिया कि बस पंखों को उड़ान दीजिए, आसमान हम नाप लेंगे।



नन्हें कर्णधार

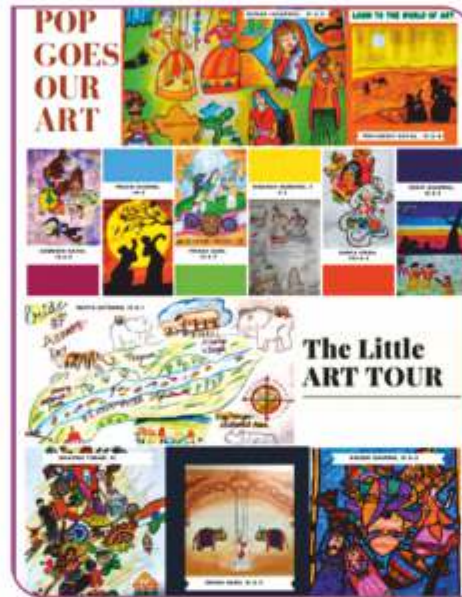
कदम छोटे हैं, पर लक्ष्य विशाल है; बोल अभी तुलने हैं, पर जिम्मेदारियों का अहसास है, हम आज के नहीं, कल के कर्णधार हैं,

mgps की नन्हें वीर सिपाही ने अपनी जिम्मेदारियों को मानो बचपन से पहचान लिया और उसे पूरा करने का संकल्प लेकर अपने कर्म पथ पर बढ़ चली। कक्षा 1 अ-5 की छात्रा लावण्या राठौर ने मुख्यमंत्री श्री अशोक गहलोत को अपने पत्र के माध्यम से सीवरेज ट्रीटमेंट प्लांट (stp) पर अपनी बात प्रस्तुत की और उनसे इस ओर अपना ध्यान आकर्षित करने अनुरोध किया, साथ ही खुद को उनके एक नन्हे सहयोगी के रूप में प्रस्तुत कर भविष्य की बागडोर संभालने का संकल्प भी दोहराया।

प्रभु यीशू से की प्रार्थना

ईश्वर किसी भी रूप में हो, उनसे दया दृष्टि की चाह प्राणी मात्र को होती है। 25 दिसंबर को पूरा विश्व क्रिसमस के अवसर पर यही दुआ करता है। mgps की छात्राओं ने भी इस अवसर पर प्रस्तुत किए जाने वाले गीतों (केरल्स) के माध्यम से अपनी भावनाएँ ऑनलाइन केरल्स गान प्रतियोगिता के रूप में प्रकट की।

mgps news letter के रूप में मिला नया आयाम



भावनाएँ लहरों सी होती हैं न तट बाँध सकता है, न किसी के रोके रुकती हैं



हाथों में बस कलम हो तो भावों की गागर छलक उठती है।

अपने भावों और विचारों को छात्राओं ने रंग और स्याही का बाना पहनाकर कागज पर उतार दिया।

नए साल की नई शुरुआत में एक नई सौगात के रूप में mgps की छात्राओं को अपनी पत्रिका मिली, जिसमें उन्होंने आसाम और राजस्थान के लिए अपनी भावनाएँ अभिव्यक्त कीं।

सड़क सुरक्षा का पाठ पढ़ा

जो बातें बचपन की स्लेट पर लिखी जाती हैं, वो अमिट होती हैं, इसलिए ही देश के भावी कर्णधारों को हर रूप में सँवारने का काम mgps शिदत से करता है। कक्षा 1 व 2 के बच्चों के लिए सड़क सुरक्षा सप्ताह के तहत ऑनलाइन कार्यक्रम आयोजित किया गया। छात्राओं को यातायात प्रशिक्षक श्री कुलदीप सिंह शेखावत एवं अंजलि पँवार के द्वारा सड़क सुरक्षा की जानकारी दी गई।



हिंदी ऑलम्पियाड में जीते स्वर्ण व रजत पद

अपनी मातृ भाषा हिंदी के प्रति अपनी रुचि और ज्ञान का प्रदर्शन करते हुए mgps की छात्राओं ने हिंदी उत्कर्ष मण्डल द्वारा आयोजित हिंदी ऑलम्पियाड में उत्कृष्ट प्रदर्शन किया। विद्यालय की 4 छात्राओं ने स्वर्ण पदक, 3 छात्राओं ने रजत पदक और 3 छात्राओं ने कांस्य पदक प्राप्त कर अपनी बहुमुखी प्रतिभा का प्रदर्शन किया।

कक्षा 9 की छात्रा निकिता कालानी का द्वितीय स्तर की परीक्षा के लिए चयन हुआ।



माहेश्वरी पब्लिक स्कूल, प्रताप नगर

कोरोना योद्धा सम्मान

कोरोना महामारी के समय श्री माहेश्वरी समाज, जयपुर द्वारा जरूरतमंद बन्धुओं के लिए खाद्य राशन सामग्री के वितरण में विद्यालय के कर्मचारी श्री रामअवतार चौधरी द्वारा दी गई उल्लेखनीय सेवाओं ने मानवता की एक नयी मिसाल स्थापित की है। अपनी जान की परवाह ना करते हुए कोरोना की इस महामारी में श्री रामअवतार चौधरी ने वीर योद्धा की तरह सेवा कार्य किया जिसके लिये इन्हें श्री माहेश्वरी समाज, जयपुर के द्वारा सम्मानित किया गया। विद्यालय के सचिव श्री मुकेश राठी, भवनमंत्री श्री अशोक अजमेरा व प्रधानाचार्या श्रीमती रीटा भार्गव ने इन्हें हार्दिक बधाई देते हुए समस्त स्टाफ सदस्यों को इसी तरह सामाजिक सेवा कार्यों में अपनी सेवाएं देने हेतु प्रेरित किया।



उपलब्धियाँ

❖ भारत सरकार के विज्ञान एवं प्रौद्योगिक विभाग द्वारा ऑनलाइन विद्यार्थी विज्ञान मंथन 2020-21 में विद्यालय के 3 विद्यार्थी शुभ सिंहल कक्षा 6, सृष्टि पाराशर कक्षा 8 व कर्तव्य सिंह कक्षा 8 ने जिला स्तर की प्रतियोगिता उर्तीण कर आगामी राज्य स्तर की प्रतियोगिता हेतु इनका चयन हुआ।

❖ अमृता यूनिवर्सिटी, बेंगलूर द्वारा आयोजित ऑल इण्डिया लैवल गायन प्रतियोगिता में विद्यालय के दो शिक्षक श्री राधेश्याम शर्मा व श्रीमती शोभना एस. लेले ने भाग लिया जिसमें श्रीमती शोभना एस. लेले नॉन म्यूजिक कैटेगिरी में



क्वार्टर फाइनल तक पहुँची वहीं श्री राधेश्याम शर्मा ने म्यूजिक कैटेगिरी में द्वितीय स्थान प्राप्त कर विद्यालय को गौरवान्वित किया।

❖ विद्यालय द्वारा सीबीएसई, नई दिल्ली में प्रेषित करने हेतु सुचारु ग्राफिक नॉवेल Trip to Village, Trip to Kerala, Electoral Politics और Journy around Zero तैयार किए गए हैं, जिनकी विषयवस्तु का आधार कक्षास्तरानुरूप (कक्षा 6 से 10) रखा गया है। इन नॉवेल का उद्देश्य विषयवस्तु को रुचिकर बनाना व मनोरंजनात्मक रूप में प्रस्तुत करते हुए अधिगम प्रक्रिया को सहज बनाकर उसे सुदृढ़ आधार प्रदान करना है। आभासी शिक्षण प्रक्रिया में ये नॉवेल नॉव की ईट के समान हैं। इन नॉवेल में Trip to Village ग्रामीण परिवेश का परिचय देते हुए कृषि की प्राचीन व नवीन तकनीकों से अवगत करवाता है। Trip to Kerala में केरल-यात्रा वर्णन के द्वारा प्राकृतिक व कृत्रिम जल संसाधनों का विवरण देते हुए जल-संरक्षण का संदेश दिया गया है। Electoral Politics में मतदान की राष्ट्र-निर्माण में महत्ता प्रतिपादित करते हुए सभी को अपने मतदान अधिकार का उचित प्रयोग करने हेतु निर्देशित किया गया है। Journy around Zero में गणित जैसे कठिन विषय के प्रकरण पूर्णांक [Integer number], के बारे में बताया गया है। इसके माध्यम से विद्यार्थी पूर्णाकों से जुड़ी संक्रियाएँ एवं उनके गुणों को सुगमता के साथ समझ पाएँगे।

क्रिसमस सेलिब्रेशन

24 दिसम्बर 2020 को क्रिसमस से एक दिवस पूर्व विद्यालय में ऑनलाइन कक्षाओं के माध्यम से क्रिसमस पर्व मनाया गया। सभी कक्षाओं में ऑनलाइन कैप मैकिंग एण्ड डेकोरेशन, क्रिसमस कार्ड मैकिंग, क्रिसमस कैरोल (गीत), क्रिसमस कैरोल ड्रास आदि गतिविधियाँ संचालित की गईं। इसी क्रम में विद्यालय के संगीत विभाग के द्वारा क्रिसमस कैरोल (गीत) की मधुर प्रस्तुति दी गई। विद्यालय द्वारा 25 दिसम्बर 2020 को विद्यार्थियों द्वारा क्रिसमस पर्व पर बनाये गये विडियो गुप में भेजे गये।





गतिविधियाँ

विद्यालय में ग्राफिक नॉवेल का निर्माण

विद्यालय में CBSE के निर्देशानुसार एक ग्राफिक नॉवेल का निर्माण किया गया है। NCERT कक्षा-8 की पुस्तक में 'फोर्स एण्ड प्रेशर' पाठ पर आधारित इस नॉवेल में फोर्स के 6 प्रकारों के बारे में बताया गया है। एम.पी.एस. इंटरनेशनल से श्रीमती अनामिका पाराशर, श्रीमती कल्पना त्रिवेदी, निशा राठौड़ व उनकी टीम ने अपनी लगन से प्रशंसनीय कार्य किया है। इस नॉवेल को 'दीक्षा पोर्टल' पर अपलोड किया जाएगा। इसके माध्यम से विद्यार्थी कठिन विषयों को सरल व रुचिकर तरीके से खेल-खेल में सीख पाएँगे। इस नॉवेल के अगले भाग में 'प्रेशर' के बारे में बताया जाएगा।



क्रिसमस दिवस मनाया गया

विद्यालय में क्रिसमस दिवस के अवसर पर संगीत विभाग के द्वारा सुमधुर कैरोल गाया गया। भगवान यीशु के जन्मदिवस को एक स्क्रिट के माध्यम से दर्शाया गया। विद्यार्थियों ने क्रिसमस ट्री डेकोरेशन, कैंक मेकिंग, हाउस डेकोरेशन, ग्रीटिंग कार्ड, क्ले पोर्ट, कैरोल सिंगिंग जैसी गतिविधियों में हिस्सा लेते हुए अपनी रचनात्मकता प्रदर्शित की।



'मैथ्स वीक' मनाया गया

विद्यालय में गणितज्ञ श्रीनिवास रामानुजन के जन्म दिवस के अवसर पर 15 से 22 दिसंबर तक मैथ्स वीक मनाया गया। इसके अन्तर्गत प्रतिदिन एक सुविचार कक्षाओं में प्रेषित किया गया। विद्यार्थियों के लिए वर्ग पहेली, प्रश्नोत्तरी, पिग्गी बैंक निर्माण, फन विद ज्योमेट्रिकल शोप, जैसी रोचक गतिविधियाँ करवाई गईं। ऑनलाइन शॉपिंग पर एक इंटरैक्टिव सेशन रखा



गया। IECMS द्वारा संचालित विद्यालयों के लिए मैथ्स से संबंधित एक प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता भी रखी गई। गणित विभाग शिक्षकों ने गणित से जुड़ने तथा उसका भय मस्तिष्क से निकालने के लिए रोचक टिप्स विद्यार्थियों से साझा किए।

विद्यालय काउंसलर ने लिए रोचक सेशन

16 से 18 दिसंबर तक विद्यालय काउंसलर श्रीमती भावना ऊबा के निर्देशन में कक्षा-9 के विद्यार्थियों के लिए सेशन रखे गए। समय प्रबंधन, टालमटोल की आदत से बचने के उपाय तथा ऑनलाइन मोबाइल गेम्स के गुण व दोषों से श्रीमती भावना ऊबा ने विद्यार्थियों को अवगत करवाया। फोर्टिस हेल्थ केयर की काउंसलर मिस अनुपा त्यागी ने ऑनलाइन पढ़ाई को प्रभावी बनाने तथा परीक्षा के भय को मस्तिष्क से निकालने के टिप्स विद्यार्थियों को बताए।



विद्यालय में किया तुलसी पूजन

तुलसी पूजन दिवस के अवसर पर प्राचार्या श्रीमती अर्चना सिंह ने तुलसी का पूजन किया। उन्होंने बताया कि तुलसी के धार्मिक महत्व के साथ इसका वैज्ञानिक महत्व भी होता है। वर्तमान में कोरोना महामारी के इस दौर में शरीर की रोग-प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने में

तुलसी अत्यन्त उपयोगी है।

विशेष अवसरों पर विद्यार्थियों को शुभकामनाएँ प्रेषित की गईं

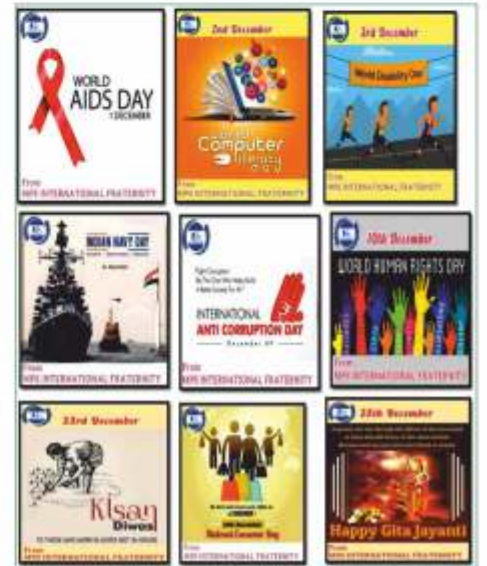
विद्यालय में विशेष अवसरों वर्ल्ड एड्स डे, कम्प्यूटर लिटरेसी डे, वर्ल्ड डिसेबिलिटी डे, इंडियन नेवी डे, इन्टरनेशनल एंटी करप्शन डे, ह्यूमन राइट्स डे, किसान दिवस, नेशनल कंज्यूमर डे व गीता जयंती के अवसर पर विद्यार्थियों को शुभकामनाएँ प्रेषित की गईं।



उपलब्धियाँ

MUN सेशन में प्राप्त किए पुरस्कार

UFYLC MUN 5.0 सेशन में एमपीएस इंटरनेशनल से विद्यार्थियों ने भाग लिया। इसमें कक्षा 11 से जियाना जेठानी ने Committee UNW में न्यूजीलैंड को रिप्रेजेंट किया और बेस्ट डेलीगेट की ट्राफी से साथ 10,000/- रुपये का नगद पुरस्कार प्राप्त किया। इसी क्रम में कक्षा 10 के विद्यार्थी मेहुल संत ने Committee LAS में इजराइल को रिप्रेजेंट करते हुए स्पेशल मेंशन अवार्ड के साथ 2500/- रुपये का नगद पुरस्कार प्राप्त किया। प्राचार्या श्रीमती अर्चना सिंह ने विद्यार्थियों को बधाई देते हुए उनके उज्ज्वल भविष्य की कामना की।





माहेश्वरी पब्लिक स्कूल, कालवाड रोड

फैंसी ड्रेस प्रतियोगिता

19 दिसंबर, 2020 को विद्यालय के संस्कृति विद्यार्थियों के लिए फैंसी ड्रेस प्रतियोगिता रखी गई। प्रतियोगिता का विषय लेवल - 1 के लिए ट्रांसपोर्ट, लेवल - 2 के लिए कम्यूनिटी हेल्पर्स तथा लेवल - 3 के लिए नॉन लिविंग थिंग रखा गया। विद्यार्थियों ने स्कूल बस, डॉक्टर, घड़ी आदि का वेश धारण किया। विद्यार्थियों ने वर्चुअल कक्षाओं के माध्यम से इन प्रतियोगिताओं में भाग लिया।



नव वर्ष का आगमन

1 जनवरी, 2021 को नव वर्ष का स्वागत संपूर्ण विश्व में किया गया। विद्यालय परिवार ने विडियो के माध्यम से विद्यार्थियों को नव वर्ष की शुभकामनाएँ दीं। विद्यालय के मानद सचिव श्री मनोज बिड़ला तथा प्रधानाचार्य श्री ओ. पी. गुप्ता ने सभी को नव वर्ष की बधाई दी तथा स्वस्थ रहने का आशीर्वाद दिया।



Shri O.P. Gupta
Principal

क्रिसमस सेलीब्रेशन

24 दिसंबर, 2020 को कक्षा 1, 2 तथा संस्कृति विद्यार्थियों के लिए वर्चुअल क्रिसमस सेलीब्रेशन का आयोजन किया गया। इन कक्षाओं के माध्यम से विद्यार्थियों को स्नोमैन मेकिंग, क्रिसमस ट्री मेकिंग आदि गतिविधियाँ रखी गईं।

गीता जयंती

26 दिसंबर, 2020 को गीता जयंती के उपलक्ष्य में कक्षा 6 से 10 के लिए गीता श्लोक पाठ प्रतियोगिता रखी गई। वर्चुअल कक्षाओं के माध्यम से इस प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। विद्यार्थियों ने गीता के श्लोक का वाचन कर सभी का मन मोह लिया। प्रत्येक कक्षा से विजेताओं का चयन कर उन्हें ई-प्रमाण-पत्र प्रदान किए गए। विद्यालय मानद सचिव श्री मनोज बिड़ला तथा प्रधानाचार्य श्री ओ. पी. गुप्ता ने सभी विजेताओं को बधाई दी तथा भगवान श्रीकृष्ण के गीता उपदेश पर चलने को प्रेरित किया।





माहेश्वरी पब्लिक स्कूल, बगरू

ब्राउन कलर और कोनशेप-डे

एम.पी.एस संस्कृति अजमेर रोड, जयपुर में 04 दिसंबर 2020 को ऑनलाइन कक्षाओं के माध्यम से 'ब्राउन कलर और कोनशेप-डे' मनाया गया। इस गतिविधि में शिक्षिकाओं के साथ-साथ नन्हें-मुन्ने बाल-गोपालों ने भूरे रंग के परिधान पहनकर व भूरे रंग से संबंधित वस्तुओं का संग्रह कर उनके महत्व के विषय में जानकारी प्राप्त की। इसी अवसर पर विद्यार्थियों से कोनशेप बर्थ-डे कैप भी बनवाई गई जिसमें उन्होंने अपनी-अपनी रुचि व कल्पना के अनुसार सजाया और कक्षा समूह पर फोटो भेजकर अपनी प्रसन्नता प्रकट की।



प्री-प्राइमरी फैंसी ड्रेस सेलेब्रेशन



29 दिसंबर 2020 को एम.पी.एस संस्कृति अजमेर रोड, जयपुर में प्री-प्राइमरी के नन्हें बालक-बालिकाओं के लिए एक फैंसी ड्रेस सेलेब्रेशन कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इस अवसर पर कक्षा नर्सरी, के.जी व प्रेप के लिए अलग-अलग थीम निश्चित की गई। इस कार्यक्रम में छात्र-छात्राओं ने विभिन्न फैंसी रंग-बिरंगी पोशाकें पहनकर ऑनलाइन माध्यम से वीडियो बनाकर भेजा तथा कविताओं का गायन कर पूर्ण हर्षोल्लास के साथ इस

प्रतियोगिता में हिस्सा लिया।

ऑनलाइन कक्षाओं की जानकारी

माहेश्वरी पब्लिक स्कूल, अजमेर रोड के मानद सचिव श्री श्यामसुंदर तोतला और भवन सचिव श्री सुरेंद्र काबरा ने निरंतर अन्तराल में समय-समय पर मीटिंग लेते हुए विद्यालय में होने वाली समस्याओं के निपटान हेतु विद्यालय स्टाफ से संवाद करते हुए विद्यालय में चल रही ऑनलाइन कक्षाओं की जानकारी ली।



क्रिसमस दिवस महोत्सव

एम.पी.एस संस्कृति अजमेर रोड, जयपुर में 24 दिसंबर 2020 को ऑनलाइन माध्यम से क्रिसमस दिवस महोत्सव बड़े ही हर्षोल्लास के साथ धूमधाम से मनाया गया। इस अवसर पर शिक्षिकाओं द्वारा विद्यालय प्रांगण को क्रिसमस दिवस के अनुरूप सजाया गया। नन्हें-मुन्ने बाल-गोपालों ने भी लाल व सफेद रंग के परिधान व सेंट की टोपी पहनकर ऑनलाइन कक्षाओं में हर्षोल्लास के साथ उपस्थित हुए। इस अवसर पर विद्यालय शिक्षिकाओं द्वारा विद्यार्थियों को सेंट के जीवन से संबंधित कहानियाँ सुनाकर, कविता व गीतों का गायन कर केक काटते हुए क्रिसमस दिवस मनाया।



माहेश्वरी पब्लिक स्कूल, अजमेर रोड जयपुर में क्रिसमस दिवस महोत्सव के शुभावसर पर कक्षा छः से आठ तक के विद्यार्थियों के लिए क्रिसमस पेड़ को सजाने से संबंधित प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। जिसमें विद्यार्थियों ने बहुत ही



खूबसूरत तरीके से क्रिसमस पेड़ को सजाकर उसके वीडियो कक्षा समूह पर भेजे गए तथा इसी अवसर पर कक्षा नवमी से बारहवीं तक के विद्यार्थियों के लिए दो मिनट कैरोल गायन प्रतियोगिता का आयोजन किया गया।

इस प्रतियोगिता में विद्यार्थियों ने मधुर कैरोल गायन का वीडियो बनाकर कक्षा समूह पर सांझा किया तथा इसी के साथ क्रिसमस दिवस की बधाइयाँ दीं।





दी एज्यूकेशन कमेटी ऑव् दी माहेश्वरी समाज (सोसायटी) जयपुर

श्री माहेश्वरी उच्च माध्यमिक विद्यालय, तिलक नगर



UT-3 एवं Practice Test-1 सफलतापूर्वक सम्पन्न

कोरोना प्रोटोकॉल और स्वास्थ्य विभाग की गाइड लाइन को ध्यान में रखते हुए, विद्यालय में पूर्व की भाँति गूगल फॉर्म के माध्यम से कक्षा 2 से कक्षा 8 के लिए प्रैक्टिस टेस्ट-1 तथा कक्षा 9 से कक्षा 12 तक यूनिट टेस्ट-3 दिनांक 10 दिसम्बर से 18 दिसम्बर तक आयोजित हुए। प्रैक्टिस टेस्ट और यूनिट टेस्ट से पूर्व विद्यार्थियों को गूगल फॉर्म द्वारा ऑनलाइन, दो-दो मॉक टेस्ट द्वारा अभ्यास करवाया गया। इन समस्त परीक्षाओं के दौरान विद्यार्थी नव तकनीक के प्रयोग में सहज और उत्साहित नजर आए।

विद्यार्थियों के लिए माध्यमिक शिक्षा बोर्ड द्वारा निर्धारित पाठ्यक्रम ऑनलाइन कक्षाओं द्वारा पूरा करवाया जा रहा है, साथ ही विद्यार्थियों की समस्याओं व जिज्ञासा समाधान हेतु अतिरिक्त कक्षाओं में Doubt clear session आयोजित किए जा रहे हैं।

क्रिस्मस डे सेलिब्रेशन-सांता क्लॉज के वेश में स्क्रीन पर नजर आए नन्हें-मुन्ने

विद्यालय में 'ईसा मसीह' का जन्मदिन 'क्रिस्मस डे' का ऑनलाइन आयोजन किया गया। वर्चुअल माध्यम से मनाए गए, इस पर्व के अवसर पर प्राइमरी कक्षाओं के नन्हें-नन्हें बच्चों ने सांता क्लॉज बनकर एक-दूसरे को क्रिस्मस की शुभकामनाएँ दीं।



विद्यालय के कार्यवाहक प्राचार्य श्री अजय कुमार गुप्ता ने सभी को 'क्रिस्मस डे' की बधाई दी और इस पर्व का महत्त्व बताते हुए, विद्यार्थियों में सर्वधर्म समभाव का गुण विकसित करने व विभिन्न सांस्कृतिक रंगों से उन्हें रूबरू कराने के लिए इस प्रकार के आयोजनों को अति आवश्यक बताया।

इस अवसर पर विद्यालय के मानद सचिव श्री अशोक कुमार फ्लोड ने सभी को 'क्रिस्मस डे' की बधाई दी, साथ ही ईसा मसीह के सादगी एवं महान जीवन से प्रेरणा लेने के लिए प्रेरित करते हुए, क्षमा को महापुरुषों का आभूषण बताया।

Poem Recitation Camp का आयोजन

अंग्रेजी साहित्य के प्रति विद्यार्थियों में रुचि बढ़ाने के लिए विद्यालय में 22 दिसम्बर को 'अंग्रेजी कविता पाठ प्रतियोगिता' का आयोजन किया गया। प्राथमिक वर्ग के लिए आयोजित इस ऑनलाइन प्रतियोगिता में कक्षा 1 व 2 के बाल कवियों ने जहाँ 'फल और सब्जियों' की थीम पर 'Winter season' को अपनी कविता का विषय बनाया, तो वहीं कक्षा 3 से 5 तक के बाल साहित्यकारों ने



'My favourite season' विषय पर कविता पाठ करते हुए, अपनी वीडियो प्रविष्टियाँ भेजीं।

प्रतियोगिता का परिणाम 24 दिसम्बर को घोषित किया गया तथा **प्रथम श्रेणी में विजेता** सचिन सोनी (2A1), भूमिका (1A1), अबू हमजा (2A1), मृदुल गोयल (2A1) तथा **द्वितीय श्रेणी में विजेता** मानवी (3A1), गौरी (4A1), अलिना (3A1), वैष्णवी (5A2) को ई-प्रमाणपत्र से सम्मानित किया। सभी प्रतिभागियों को भागीदारी का ई-प्रमाणपत्र देकर उत्साहवर्धन किया गया।

भारत सरकार के विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी विभाग द्वारा आयोजित

Inspire Award Scheme-2020-21 में mhs ने मारी बाजी

भारत सरकार के विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी विभाग द्वारा आयोजित Inspire Award Scheme-2020-21 में mhs के आदित्य गर्ग कक्षा X-A1, ऋषभ खण्डेलवाल कक्षा X-A1, शगुन सांखला कक्षा X-A2 का जिला स्तर पर चयन हुआ, जिसके अन्तर्गत भारत सरकार की तरफ से प्रत्येक छात्र को दस-दस हजार रुपये नकद इनाम दिया गया।



आदित्य गर्ग



शगुन सांखला



ऋषभ खण्डेलवाल



तृतीय परख आयोजन

वैश्विक महामारी कोविड-19 के दौरान ऑनलाइन कक्षाओं द्वारा छात्राओं का शिक्षण कार्य सुचारु रूप से चल रहा है, साथ ही शिक्षकों द्वारा गूगल फॉर्म के माध्यम से टेस्ट लेकर समय-समय पर विद्यार्थियों का मूल्यांकन भी किया जा रहा है। मूल्यांकन के इसी क्रम में शिक्षण नवाचारों व बदलती तकनीक के साथ विद्यालय में तृतीय परख सफलतापूर्वक सम्पन्न हुए। नवीन शिक्षण विधियों के प्रभावी अनुप्रयोग से बालिकाएँ उत्साहित नजर आईं। चुनौतियों से भरे समय में वे कदम से कदम मिलाकर चलने को दृढ़ संकल्पित हैं, जो बालिकाओं के साहस व हिम्मत को प्रकट करता है।

क्रिसमस उत्सव

विद्यालय में यीशु के जन्मदिवस क्रिसमस को ऑनलाइन मनाया गया। कार्यक्रम का शुभारंभ ईश वंदना से हुआ, तत्पश्चात् विद्यालय के मानद् सचिव एडवोकेट द्वारका दास मालू ने भारतीय संस्कृति की विशेषता एवं सर्वधर्म सद्भाव का उल्लेख करते हुए यीशु के जीवन की मूलभूत विशेषताओं त्याग, तपस्या, कर्मठता को आत्मसात करते हुए प्रगति के पथ पर बढ़ने का सन्देश दिया। छात्राओं द्वारा ईसा मसीह के जन्मोत्सव पर कविता, कहानी, क्रिसमस कैरल्स व

नृत्य की भव्य प्रस्तुतियाँ दी गईं। विद्यालय की कार्यवाहक प्राचार्या श्रीमती दीप्ति श्रीवास्तव ने इस पावन दिवस की सभी को शुभकामनाएँ दीं। उप प्राचार्य श्री प्रमोद जाजू ने कार्यक्रम की सराहना करते हुए धन्यवाद ज्ञापित किया।

New Year Celebration

नया वर्ष आया है, डेरों खुशियाँ लाया है। आँख खोलकर देखें, हमने क्या खोया, क्या पाया है। कुछ ऐसे ही भावों को लिये विद्यालय के मैत्रयी सभागार में New Year Celebration 24-12-2020 को हर्षोल्लास से मनाया गया।



कार्यक्रम का विधिवत प्रारम्भ माँ सरस्वती की पूजा-अर्चना से हुआ। विद्यालय के मानद् सचिव एडवोकेट द्वारकादास जी मालू ने अपने उद्बोधन में

कहा कि 2020 ने हमें कई नवीन अनुभव कराये हैं। नव वर्ष 2021 में हम नव आशा, नव जोश व दृढ़ संकल्प से सराबोर हों, कर्मपथ पर अग्रसर होते हुए कामयाबी की नवीन बुलंदियों को छूएंगे, ऐसी मेरी शुभकामनाएँ हैं।

विद्यालय की कार्यवाहक प्राचार्या श्रीमती दीप्ति श्रीवास्तव ने लक्ष्य के प्रति ईमानदार रहते हुए, समर्पित भाव से कर्म करने की प्रेरणा दी। शिक्षिकाओं ने गीत, कविता पाठ व नृत्य की सुन्दर प्रस्तुतियाँ देकर कार्यक्रम को रोचक बनाया। उप प्राचार्य श्री प्रमोद जाजू ने mbv टीम के कार्यों की प्रशंसा करते हुए सभी को धन्यवाद ज्ञापित किया।

एकल नृत्य प्रतियोगिता का आयोजन

अन्तः सदनात्मक मासिक गतिविधियों के क्रम में दिसम्बर माह में कक्षा VI से XII के लिए ऑनलाइन एकल नृत्य प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। छात्राओं ने रंग-बिरंगी परिधानों में पूर्ण उमंग-उत्साह से भाग लिया व मनमोहक नृत्यों की प्रस्तुतियाँ दीं। कक्षा VI से VII के लिए पाश्चात्य नृत्य व कक्षा IX से XII के लिए लोक नृत्य व शास्त्रीय नृत्य थीम रखी गई, जिसमें छात्राओं ने शानदार प्रस्तुतियाँ देकर अपनी नृत्य कला का परिचय दिया।



नवीन प्रवेश प्रक्रिया प्रारम्भ

3 जनवरी, 2021 से सत्र 2021-22 के लिए नवीन प्रवेश प्रक्रिया कक्षा I से IX तक अंग्रेजी माध्यम के लिए प्रारम्भ हो चुकी है। कोविड-19 वैश्विक महामारी के दौरान विद्यालय में ऑनलाइन कक्षाएँ सुचारु रूप से संचालित हो रही हैं। विद्यालय में शैक्षणिक व सह शैक्षणिक गतिविधियों का वचुंअल संचालन हो रहा है।





श्री माहेश्वरी समाज, जयपुर



96वाँ वार्षिकोत्सव
एवं प्रतिभा सम्मान समारोह

‘सूर्य सप्तमी’
(माघ शुक्ल सम्वत् 2077)

शुक्रवार, 19 फरवरी 2021 ★ सायं 6.00 बजे से

स्थान : माहेश्वरी गर्ल्स पब्लिक स्कूल ‘MGPS’, विद्याधर नगर, जयपुर

आप सपरिवार सादर आमंत्रित हैं।

प्रदीप बाहेती
अध्यक्ष

मुरलीधर राठी
उपाध्यक्ष (वित्त)

नथमल मालू
उपाध्यक्ष (समाज)

गोपाल लाल मालपानी
महामंत्री

राधाबल्लभ अजमेरा
कोषाध्यक्ष

प्रमोद हुरकट
अर्थमंत्री

रमेश चन्द जाखोटिया
संगठन मंत्री

सतीश सारड़ा
प्रचार मंत्री

प्रवीण लढड़ा
सांस्कृतिक मंत्री

शैलेश फलोड़
कार्यक्रम संयोजक

रजनी माहेश्वरी
अध्यक्ष

स्नेहलता साबू
सचिव

आशीष मंत्री
अध्यक्ष

अंकित काबरा
सचिव

श्री माहेश्वरी महिला परिषद्, जयपुर

श्री माहेश्वरी नवयुवक मण्डल, जयपुर

कार्यक्रम सह-संयोजक

सर्वश्री कृष्ण प्रकाश मालपानी, शिव परवाल, अशोक फलोड़ (अजीतगढ़ वाले), अशुल आगीवाल (सीए.), अभिषेक झंवर, अभिषेक मांधना, विकास नोवाल, श्रीमती संगीता चाण्डक, श्रीमती रेखा साबू

प्रतिभा सम्मान के मापदण्ड

समाज के प्रतिभावान बालक-बालिकाओं, युवक-युवतियों, बन्धुओं एवं महिलाओं को [जो निम्नलिखित मापदण्डों (Criteria) को पूरा करते हैं] सम्मानित किया जायेगा। प्रतिभा सम्मान हेतु श्री माहेश्वरी समाज, जयपुर के जिन सदस्यों द्वारा कलेण्डर वर्ष 2020 में उपलब्धियां अर्जित की हैं वही पात्र हैं। प्रतिभा सम्मान हेतु निम्नलिखित मापदण्ड (Criteria) हैं:-

- शिक्षा के क्षेत्र में :-** (i) सीनियर सैकेण्डरी / सैकेण्डरी की CBSE द्वारा आयोजित परीक्षा में 95 प्रतिशत एवं RBSE द्वारा आयोजित परीक्षा में 93 प्रतिशत अथवा उससे अधिक अंक प्राप्त किये गये हों। (ii) भारत सरकार / राज्य सरकार द्वारा अनुदान प्राप्त विश्वविद्यालय अथवा यूजीसी द्वारा जारी रैंकिंग में प्रथम बीस महाविद्यालयों से स्नातक (बी.टेक / एम.बी.बी.एस.सहित) एवं स्नातकोत्तर (एम.बी.ए. / एम.टेक सहित) की परीक्षा में विश्वविद्यालय एवं महाविद्यालय द्वारा जारी योग्यता सूची में प्रथम / द्वितीय / तृतीय स्थान प्राप्त किया गया हो। (iii) सी.ए. / सी.एस. / सी.एम.ए. के इन्स्टीट्यूट द्वारा जारी की गई योग्यता सूची में नाम हो। (iv) भारत सरकार / राज्य सरकार द्वारा अनुदान प्राप्त विश्वविद्यालय से डॉक्टरेट (पी.एच.डी.) / डी.लिट. / एम.डी. / एम.एस. की उपाधि / योग्यता प्राप्त की हो।
- खेलकूद एवं सांस्कृतिक क्षेत्र में :-** शिक्षा विभाग / खेलकूद परिषद् द्वारा आयोजित अन्तर्राष्ट्रीय / राष्ट्रीय / राज्य स्तर पर खेलकूद / सांस्कृतिक प्रतियोगिताओं में वैयक्तिक रूप से प्रथम / द्वितीय स्थान प्राप्त किया गया हो। (जिला, स्थानीय एवं विद्यालय स्तर पर आयोजित प्रतियोगिताओं के विजेता इस सम्मान हेतु पात्र नहीं होंगे)।
- राजकीय सेवा के क्षेत्र में :-** (i) अखिल भारतीय / प्रादेशिक स्तर की प्रशासनिक सेवा अथवा न्यायिक सेवा में चयनित होने पर। (ii) भारत सरकार / राजस्थान सरकार द्वारा राजकीय कार्य निष्पादन हेतु सम्मानित किया गया हो।
- राजनीतिक क्षेत्र में :-** (i) लोकसभा / राज्य सभा / विधानसभा / नगर निगम / पंचायत एवं राष्ट्रीय स्तर पर किसी संस्था में किसी पद पर चुने जाने पर।

नोट :- (i) मैटल अर्थमेटिक / अवेकस / यूसीमास एवं समकक्ष प्रतियोगिता में चयनित प्रतियोगी तथा औद्योगिक संघ / व्यापारिक संगठन / धार्मिक-रचनात्मक संगठन / क्लब्स आदि द्वारा चयनित एवं निर्वाचित प्रतिनिधि प्रतिभा सम्मान समारोह के लिये पात्र नहीं होंगे। (ii) कॉलेज स्तर पर योग्यता सूची में नाम आने पर पात्रता नहीं होगी। (iii) चयन समिति का निर्णय अन्तिम होगा। (iv) चयन सम्बन्धित आपत्ति पर 16 फरवरी, 2021 के पश्चात् कोई कार्यवाही नहीं की जाएगी।

उपरोक्त आधार पर पात्र बन्धुओं से अनुरोध है कि सम्मान हेतु संलग्न आवेदन फार्म भरकर श्री माहेश्वरी समाज के प्रशासनिक कार्यालय : समाज परिसर, तृतीय तल, एम.पी.एस. इंटरनेशनल स्कूल, तिलक नगर, जयपुर-302004 में सोमवार, 08 फरवरी, 2021 को सायं 6 बजे तक पहुँचाने का श्रम करें। इसके पश्चात् प्राप्त आवेदनों पर विचार नहीं किया जा सकेगा। समाज द्वारा सम्मान हेतु चयनित किये गये बन्धुओं को समय पर सूचित कर दिया जायेगा। फार्म की फोटोस्टेट कॉपी भी उपयोग में ली जा सकती है।

आवेदन फॉर्म अगले पृष्ठ पर...



॥ श्री महेश्वराय नमः ॥

फोन : 0141-2621644

0141-2621100

0141-2623500

श्री माहेश्वरी समाज, जयपुर

प्रशासनिक कार्यालय : समाज परिसर, तृतीय तल, एम.पी.एस. इंटरनेशनल स्कूल, तिलक नगर, जयपुर-302004

Email : shrimaheshwarisamaj.jaipur@gmail.com

Website : www.maheshwarisamajjaipur.com

मापदण्ड
क्रमांक

कलेण्डर वर्ष 2020 में विशिष्ट उपलब्धि पर प्रतिभा सम्मान हेतु

आवेदन पत्र

फोटो

नाम _____ पुत्र/पुत्री/पत्नी श्री _____

परिवार के मुखिया का नाम _____ जोन _____ चौकड़ी का नाम _____

पता _____

जन्म दिनांक मोबाइल नं. _____

विशिष्ट उपलब्धि का विस्तृत विवरण:-

दिनांक _____

ह. आवेदक _____

आवेदक का नाम : _____

नोट : कृपया संबंधित प्रमाण पत्र एवं अंकतालिका आदि की स्वयं द्वारा प्रमाणित फोटोकॉपी एवं एक पासपोर्ट साइज फोटो इस फॉर्म के साथ संलग्न करें। मूल प्रमाण पत्र आदि मांगने पर अवलोकनार्थ प्रस्तुत करें।

नाम _____ पुत्र/पुत्री/पत्नी श्री _____

से दिनांक _____ को प्रतिभा सम्मान हेतु प्रविष्टि पत्र प्राप्त हुआ।

ह. प्राप्तकर्ता

जनगणना -2020

सूचना

जैसा कि आपको विदित है कि नवीन जनगणना मोबाइल ऐप के माध्यम से सम्पन्न की जायेगी। जनगणना से संबंधित महत्वपूर्ण जानकारी पुनः प्रकाशित की जा रही है :

- (1) श्री माहेश्वरी समाज जयपुर की नवीन जनगणना, जयपुर नगर निगमों की 1 जनवरी 2020 को निर्धारित सीमा के अनुरूप होगी।
- (2) उन माहेश्वरी परिवारों को जनगणना में शामिल किया जाएगा जो उपरोक्त निर्धारित सीमा में निवास कर रहे हैं।
- (3) नई जनगणना पूर्ण होने पर पुरानी सदस्यता स्वतः ही समाप्त मानी जायेगी।
- (4) सदस्यता हेतु आधार/नवीन मतदाता पहचान पत्र/नवीन पासपोर्ट में से कोई एक का होना आवश्यक है।
- (5) मोबाइल ऐप का लिंक परिवार के मुखिया को उनके द्वारा समाज में दर्ज मोबाइल नम्बर पर भेजा जाएगा।
- (6) लिंक पर मोबाइल नम्बर डालने पर ओटीपी प्राप्त होगा। ओटीपी सत्यापन के पश्चात पूरे परिवार का विवरण उपलब्ध होगा।
- (7) प्राप्त विवरण में संशोधन/परिवर्तन एवं परिवर्धन आप द्वारा किया जा सकेगा।
- (8) आधार/नवीन मतदाता पहचान पत्र/नवीन पासपोर्ट में अंकित पते के आधार पर चौकड़ी का निर्धारण होगा। सदस्यता हेतु निर्धारित दस्तावेजों में जयपुर नगर निगमों की सीमा में निवास का होना आवश्यक है।
- (9) नवविवाहित महिला जो अभी तक समाज की सदस्य नहीं हैं उनके लिये भी सदस्यता हेतु उपरोक्त वर्णित प्रक्रिया मान्य होगी।

इस संदर्भ में किसी भी प्रकार की जानकारी प्राप्त करनी हेतु **मुख्य संयोजक श्री सुनील अजमेरा (मालवीय नगर) मो. नं. 9414049441**, एवं जोन/चौकड़ी संयोजकों से प्राप्त कर सकते हैं जिनके नाम मय मोबाइल नम्बर माह दिसम्बर, 2020 के अंक में पेज नम्बर, 43 पर उपलब्ध है। **रमेश चन्द जाखोटिया** संगठन मंत्री मो.नं. 9784449950

हार्दिक बधाई

साक्षी माहेश्वरी पुत्री श्री कमल मान्धना ने राजस्थान विश्वविद्यालय द्वारा आयोजित मास्टर ऑफ कॉमर्स (व्यावसायिक प्रशासन) की वर्ष 2019 की परीक्षा में सबजेक्ट टॉप करने पर राजस्थान विश्वविद्यालय के दीक्षान्त समारोह में स्वर्ण पदक अर्जित करने पर हार्दिक बधाई। श्री माहेश्वरी समाज जयपुर इनके उज्ज्वल भविष्य की कामना करता है।



राम मन्दिर निर्माण

अपील



अयोध्या में बनने जा रहे श्री राम मन्दिर निर्माण में एक ईंट आपके नाम की भी लगाकर पुण्य के भागीदार बनें। सहयोग राशि के कूपन समाज के कार्यकर्ता आपके घर 01 फरवरी से 28 फरवरी तक पहुँचाने का प्रयास करेंगे। सहयोग राशि के कूपन तिलक नगर स्थित समाज के प्रशासनिक कार्यालय के स्वागत कक्ष से भी प्राप्त कर सकते हैं।

सम्पर्क सूत्र :

0141-2623500,
2621100

प्रदीप बाहेती

अध्यक्ष

श्री माहेश्वरी समाज, जयपुर

सूर्य सप्तमी महोत्सव के संयोजक श्री शैलेश फलोड़

श्री माहेश्वरी समाज, जयपुर द्वारा शुक्रवार दिनांक 19 फरवरी, 2021 को आयोजित होने वाले सूर्य सप्तमी समारोह के लिए सर्वसम्मति से श्री शैलेश फलोड़ को संयोजक बनाया गया।



❀ शुभ संकल्प ❀

नया वर्ष लेकर आया है, सुन्दर-अनुपम यह संदेश।
दूर करें हम सभी निराशा, अब निश्चित बदलेगा परिवेश।।
अंधकार की काली छाया, जो थी सबके मन में।
उसे हटा कर अब आशा को, सभी बसा लें दिल में।।

संकट में जो सीख मिली है, नित दिन उस पर करें विचार।
तन-मन की हर बीमारी पर, दृढ़ता से हम करें प्रहार।।
अपनों से हम अपने रिश्ते, स्नेहिल बनाये रखें सदा।
आदर और अपनत्व भाव कीए दिल से निभाएं सभी अदा।।

जीवन के इस महसूस में, शान्त-सरल ही रहना है।
मुश्किल के क्षण में भी हमको, धैर्य बनाये रखना है।।
बचत जरूरी है जीवन में, सबक चाद रह रखना है।
प्रतिभा-हिम्मत से हर रण में ए वरण विजय का करना है।।

चिन्तन और आचरण अपना, स्पष्ट-स्वच्छ ही रखना है।
सबके हित का संदेश यह जन-जन तक पहुंचाना है।।
हर दिवस हमें उत्साहित करता, आज निभाएं यह शुभ संकल्प।।
जीवन में हर खुशी मिलेगी, अब पूरे होंगे सभी प्रकल्प।।

■ शिव रतन मोहता



नवदम्पतियों को सुखमय जीवन की शुभकामनाएँ



दिनांक	वर	वर के पिता/माता	वधू	वधू के पिता/माता
30.11.2020	कुंज	श्री वासुदेव बाहेती	निधि	श्री लक्ष्मीकांत बियानी
07.12.2020	आशीष	श्री इन्द्र कुमार कचोलिया	दीप्ति	श्री प्रेम कुमार तोतला
11.12.2020	अमन	श्री रविंद्र सिंह जी	आँचल	श्री पंकज काबरा

आभार

समाज संरक्षक श्री ज्योति कुमार जी माहेश्वरी एवं धर्मपत्नी श्रीमति इंदू जी माहेश्वरी से श्री माहेश्वरी समाज द्वारा निर्माणाधीन Diagonastic सेंटर के डायलिसिस फ्लोर निर्माण हेतु 35 लाख रुपये का चैक प्राप्त करते समाज अध्यक्ष श्री प्रदीप बाहेती व ऊर्जावान युवा श्री अंकुर बल्लभ चितलौंगिया



समाज संरक्षक स्व. श्री गोपीचन्द जी मणिहार एवं उनके पौत्र स्व. पंकज जी मणिहार की स्मृति में डायग्नोस्टिक सेंटर के फीजियो थेरेपी फ्लोर निर्माण हेतु 25 लाख रुपए

के आर्थिक सहयोग की स्वीकृति प्रदान करने पर मणिहार परिवार का आभार।



श्री सुरेन्द्र बजाज

बजाज बंधुओं द्वारा श्री माहेश्वरी डायलिसिस, डायग्नोस्टिक एण्ड रिसर्च सेंटर, निर्माण नगर के बेसमेन्ट फ्लोर निर्माण हेतु 15 लाख रुपये का आर्थिक सहयोग प्रदान करने पर आभार।



श्री श्याम बजाज

श्री माहेश्वरी डायलिसिस, डायग्नोस्टिक एण्ड रिसर्च सेंटर,

के निर्माण हेतु पूर्व सूची के प्रकाशन के बाद प्राप्त सहयोग राशि :	
श्री ज्योति कुमार एवं श्रीमती इन्दु माहेश्वरी	35,00,000.00
स्व. श्री गोपीचन्द जी मणियार एवं स्व. पंकज की मणियार की स्मृति में	25,00,000.00
श्री सुरेन्द्र जी, श्याम जी बजाज	15,00,000.00
श्री राजेन्द्र जी, श्रीबल्लभ जी करनानी	3,00,000.00
श्रीमती सरिता काबरा / श्री कृष्णकुमार जी काबरा (जयपुर हॉट ब्रेड्स)	1,71,000.00
श्री महेश जी परवाल (MTC)	1,51,000.00
श्री विनोद जी, विनायक जी गट्टानी	1,15,000.00
श्री आशीष जी मंत्री (गणगौर बेसन)	1,11,000.00
श्री तेजप्रकाश जी रांघड़	1,11,000.00
श्री सुनील जी बाहेती	1,11,000.00
श्री सुरेश जी फलोड	1,11,000.00
श्री गिराज दास जी-शकुंतला देवी मालपानी	1,11,111.00
श्रीमती ज्ञान देवी-राजकुमार जी गट्टानी	1,11,000.00
श्रीमती प्रेम कला-अविनाश जी कालानी	1,11,000.00

एक लाख रुपयें या उससे अधिक सहयोग देने वाले सभी दानदाताओं के नाम शिलालेख पर अंकित किए जाएंगे। इस पुनीत कार्य में अधिक से अधिक सहयोग राशि देकर आप भी भागीदार बन सकते हैं।

आपकी सहयोग राशि आयकर अधिनियम की धारा 80 जी में छूट के लिए मान्य होगी।

श्री माहेश्वरी समाज जयपुर उन सभी दानदाताओं का हार्दिक आभार व अभिनन्दन करता है, जिन्होंने इस प्रकल्प हेतु अपना आर्थिक सहयोग प्रदान किया है। **कृपया सहयोग जारी रखें।**

स्मृतिशोष

श्री गोपीचन्द जी मनिहार समाज संरक्षक



स्व. श्रीमती आशा देवी धर्मपत्नि स्व.श्री भौरी लाल जी मनिहार के प्रतिष्ठित परिवार में दिनांक 03 दिसम्बर, 1931 को जन्मे श्री गोपीचन्द जी मनिहार का दिनांक 04 जनवरी, 2021 को कोलकत्ता में स्वर्गवास होने का समाचार सुनकर सम्पूर्ण समाज हतप्रभ है। प्रमुख जवाहरात व्यवसायी, भामाशाह, यशस्वी, मृदुभाषी, सहज, सरल हृदय, जनप्रिय, समाजसेवी, मानवता की सेवा के लिए प्रतिबद्ध एवं सबके श्रद्धेय समाज संरक्षक श्री गोपीचन्द जी मनिहार समाज के क्षितिज पर चमकते हुये सितारे थे।

आप एवं आपका परिवार तन-मन-धन से सदैव समाज की सेवा में समर्पित रहा है। धार्मिक एवं बेहद संस्कारवान वातावरण में पल्लवित श्री मनिहार जी का दिल अपने पिताश्री की तरह ही समाज एवं प्राणीमात्र की सेवा के लिये स्पन्दित होता रहा है। सामाजिक क्षेत्र में आप द्वारा दिये गये सहयोग को सदैव-सदैव के लिए याद किया जायेगा। श्री मनिहार जी की असाधारण सामाजिक सेवाओं एवं उनके द्वारा दिये गये मार्गदर्शन का सम्मान करते हुए समाज द्वारा 16 जुलाई, 2011 को संरक्षक मनोनीत किया गया।

सत्र 1989-91 से 2005-2008 तक समाज कार्यकारिणी के सदस्य रहते हुए आपने दो बार भवन मंत्री के रूप में सेवायें दीं एवं वस्तु भण्डार समिति के सदस्य भी रहे हैं। समाज द्वारा आयोजित सामूहिक गोठों में कई वर्षों तक आपकी सक्रिय सहभागिता रही। प्रताप नगर स्थित माहेश्वरी गर्ल्स पी.जी.कॉलेज का लोकार्पण आपके करकमलो से किया गया। आपके द्वारा महेश सेवा कोष -स्व. श्री भौरीलाल जी मणियार मानव सहायता कोष (1998), श्री गोपीचन्द गीतादेवी मणियार सेवा कोष (2001) एवं श्री पंकज मणिहार स्मृति कोष (2011) की स्थापना भी की गई। आपके परिवार की जनोपयोगी भवनों-उत्सव एवं अभिनन्दन में भी सहभागिता रही है।

सामाजिक क्षेत्र के अलावा आपकी धर्मपरायणता के भी सभी समाज के लोग कायल थे। जतीपुरा (गिरिराज जी गोवर्धन) धार्मिक स्थल पर बनाई गई माहेश्वरी धर्मशाला में सम्पूर्ण एक फ्लोर के निर्माण के लिए आप द्वारा सहयोग दिया गया।

आपका विवाह प्रमुख समाजसेवी स्व. श्री रामकिशोर जी मालपानी (हरमाडा वाले) की सुपुत्री श्रीमती गीता देवी के साथ सम्पन्न हुआ। आपके यशस्वी सुपुत्र नारायणदास, जमनादास, घनश्यामदास, गिरिराज, नवरतन, शिवरतन एवं एक सुपुत्री श्रीमती संतोष फोफलिया हैं। सभी पुत्र देश-विदेशों में रत्न व्यवसाय में अपनी ख्याति अर्जित कर रहे हैं।

निष्पक्षता की प्रतिमूर्ति, कर्मठ, सेवामावी, नैतिक मूल्यों के धनी, प्रेरणादायी, सर्वसुलभ व्यक्तित्व एवं भामाशाह के बिछुड़ने से समाज को अपूर्णीय क्षति हुई है। समाज के विकास में जब भी भामाशाहों की चर्चा होगी उसमें श्री मनिहार जी को सदैव याद किया जायेगा।

श्री माहेश्वरी समाज जयपुर के अध्यक्ष, महामंत्री, पदाधिकारी, कार्यकारिणी सदस्य, एवं समाज के अन्तर्गत संचालित संस्थाओं की ओर से भावभीनी एवं अश्रुपूरित श्रद्धांजलि।

माहेश्वरी इन्टरनेशनल मैरिज ब्यूरो, जयपुर
फरवरी 2021 में नयी डिजिटल बायोडाटा
(PDF) का प्रकाशन

नवम्बर 2020 में युवक व युवतियों के लिए अलग-अलग डिजिटल बायोडाटा (PDF) का प्रकाशन किया गया था। जिसके परिणामस्वरूप 10 जोड़ों का सम्बन्ध तय होने की सूचना प्राप्त हुई है।

इसी क्रम में मैरिज ब्यूरो युवक व युवतियों की अलग-अलग शैक्षिक योग्यतानुसार वर्गीकृत कर, डिजिटल बायोडाटा (PDF) सर्च ऑप्शन सहित माह फरवरी 2021 में निःशुल्क प्रकाशित करने जा रहा है।

समाज बन्धु मैरिज ब्यूरो के माध्यम से अधिकाधिक लाभान्वित हों तथा युवक-युवतियों के लिए समुचित वर/वधू का चयन कर सकें, इस हेतु अधिकाधिक बायोडाटा (फोटो सहित) व्हाट्सएप नं. 8619530451 या ईमेल mimbjpr@gmail.com पर प्रेषित करने का श्रम करें।

कृपया बायोडाटा एक पेज (अधिकतम 2 पेज) व एक फोटो ही भेजें।
बायोडाटा एवं फोटो जैसा प्राप्त होगा, वैसा ही प्रकाशित होगा। अतः कृपया बायोडाटा व फोटो साफ-सुथरा भेजें।

माहेश्वरी इन्टरनेशनल मैरिज ब्यूरो, जयपुर आपकी सेवा हेतु सदैव तत्पर है।
सादर जय महेश।

नथमल मालू	रमेश चन्द परवाल	विष्णु लड्डा	घनश्याम भण्डारी
चेयरमैन	वाइस-चेयरमैन	मंत्री	समन्वयक
विवाह प्रकोष्ठ	विवाह प्रकोष्ठ	विवाह प्रकोष्ठ	विवाह प्रकोष्ठ
Mob. 9887021162	9314870491	9829017635	9414991967

“समाज द्वारा कोरोना योद्धाओं का सम्मान”

कोरोना वायरस के खिलाफ जंग में श्री माहेश्वरी समाज, जयपुर ने लॉकडाउन की अवधि व कर्पयु क्षेत्र में मानव कल्याणार्थ, एकत्रित राशि से जरूरतमंद भाई-बहिनों को आवश्यक खाद्य सामग्री/वस्तुओं को लगभग 700 परिवारों में 1000 बैग के माध्यम कार्यकर्ताओं द्वारा घर-घर तक पहुँचाया गया। विषम परिस्थितियों में साहस एवं जज्बा दिखाने के लिए इन सेवामावी कार्यकर्ताओं (कोरोना वारियर्स) को सम्मानित करने के लिए श्री माहेश्वरी समाज, जयपुर ने रविवार दिनांक 20 दिसम्बर, 2020 को एक सम्मान समारोह का आयोजन कर सभी को प्रशस्ति पत्र प्रदान किये।

गुरु कृपा
मालपानी मैरिज ब्यूरो
समाज में वैवाहिक सम्बन्ध करवाने का 15 वर्षों का अनुभव
ऑन इण्डिया विवाह योग्य
लड़के-लड़कियों हेतु सम्पर्क कने
तलाकशुदा (विधुन व विधवा) भी मिले
राजेन्द्र मालपानी : 6377275813
304, वैशाली नगर, जयपुर
राजेन्द्र मालपानी : 8387064577 (वाट्सएप) अन्जु मालपानी : 8946939394 (वाट्सएप)

Sharad Bagree
+91-9269099995
+91-9214145888

Sparklez
Creating Art & Arts

Weddings | Corporate | Photography
Catering | Birthday | Anniversary
Baby Shower & All Type of events

Registered in Utsav Maheshwari Bhawan

Address : F-255, Priyadarshini Marg, Shyam Nagar, Jaipur
E-mail : sparklezaura@gmail.com | https://m.facebook/sparklezjaipur/

कृष्णधाम

- श्री दिनेश सुपुत्र स्व. श्री रमेश चंद्र पोरवाल भीलवाड़ा निवासी ने आश्रम के प्रत्येक आश्रमवासियों को एक किलो च्यवनप्राश भेंट किया।
- दिनांक 12.12.2020 स्वाति मंत्री के जन्मदिन के उपलक्ष्य में श्री बेनी मंत्री ने आश्रम को 5100/- (पांच हजार एक सौ रूपए) भेंट किये।
- श्रीमती रेखा धर्मपत्नी श्री रामगोपाल जाजू जगतपुरा निवासी ने आश्रम को दूध के लिए 25000/- (पच्चीस हजार रूपए) भेंट किये। प्रेरक - श्रीमती रुचिका धर्मपत्नी श्री पवन जाजू।
- दिनांक 18.12.2020 को श्रीमती रेखा धर्मपत्नी श्री जतिन बाहेती ने अपने सुपुत्र ठाकुर बाहेती के जन्मदिन के अवसर पर आश्रमवासियों को नास्ता हेतु व्यवस्था करवाई। प्रेरक - मृदुल बाहेती।
- दिनांक 25.12.2020 को सत्यनारायण झंवर (बम्बाला वाले) ने अपने जन्मदिन के उपलक्ष्य में आश्रम को 5100/- (पांच हजार एक सौ रूपए) भेंट किये।
- श्री राजकुमार सुपुत्र श्री दीनानाथ नोवाल (कानपुर वाले) ने आश्रम को 15 लीटर का एक गीजर Accessories मय फिटिंग सहित भेंट किया। प्रेरक - श्री गोविन्द प्रसाद साबू अम्बाबाड़ी।
- श्री गोविन्द प्रसाद सुपुत्र स्व. श्री कन्हैया लाल साबू अम्बाबाड़ी ने अपने जन्मदिन के उपलक्ष्य में आश्रम को एक गीजर मय एक्सेसरीज फिटिंग भेंट किये।
- श्री गिरिराज सुपुत्र श्री चॉंद रतन चांडक (चांडक चाय) ने अपने सुपुत्र श्री दिव्यांश की शादी के उपलक्ष्य में देसी घी का 1 पीपा, ड्राई फ्रूट 1.5kg एवं खादय सामग्री भेंट की।
- श्री सीताराम लोहिया ने आश्रम को 320 पार्लेजी बिस्कुट के पैकेट्स भेंट किये।
- श्री माहेश्वरी महिला परिषद ने आश्रम को 3 गीजर मय फिटिंग Accessories व 28 स्ट्रिप दवाई (लिम सी) भेंट की। श्रीमती रजनी माहेश्वरी- अध्यक्ष, श्रीमती स्नेहलता साबू- सचिव एवं श्रीमती अल्पना शारदा- कोषाध्यक्ष। प्रेरक श्रीमती शशि लखांटिया
- माहेश्वरी एकता क्लब ने आश्रम को एक 15 लीटर का गीजर मय Accessories व फिटिंग भेंट किया। अध्यक्ष-श्रीमती शांता झंवर।
- 26.12.2020 को श्री गोविन्द सहाय गगरानी ने अपने जन्मदिन के उपलक्ष्य में आश्रम में नास्ते की व्यवस्था करवाई। प्रेरक-श्रीमती सुनीता गगरानी।
- श्री पूनम चंद भाला, मंत्री, महेश सेवा कोष, श्री माहेश्वरी समाज जयपुर ने प्रत्येक आश्रमवासियों के लिए 250 ग्राम गजक ईश्वर जी की बनी हुई भेंट की।
- दिनांक 04.01.2021 श्री वरुण सुपुत्र श्रीमती पूर्णिमा - विजय कचोलिया ने अपने जन्मदिन के उपलक्ष्य में आश्रम में नास्ते की व्यवस्था करवाई।
- दिनांक 05.01.2021 श्रीमती विमला देवी ने अपनी सुपौत्री नवधा सुपुत्री श्री नवीन आगीवाल के जन्मदिन पर नास्ते की व्यवस्था करवाई। प्रेरक - श्रीमती सुलोचना धर्मपत्नी श्री विनोद कुमार आगीवाल।
- सुश्री अनुष्का सुपुत्री श्रीमती अनीता जयंत बाहेती ने आश्रम के प्रत्येक निवासी के लिए 500 ग्राम गजक (भरतपुर स्पेशल) भेंट की। प्रेरक - श्री आयुष बाहेती।
- श्रीमती राजकन्या धर्मपत्नी श्री सीताराम सोमानी, वैशाली नगर, जयपुर ने आश्रमवासियों के लिए गजक व 5100 रु. नगद भेंट किया। प्रेरक-श्री रमेश मैया।
- श्री अभिषेक घाटीवाला, वैशाली नगर ने आश्रम में लंच हेतु सहयोग राशि 7500/- रूपए भेंट की।
- श्री रमेश मैया सुपुत्र स्व. श्री अमरचंद मोदी, मंत्री, क्षेत्रीय माहेश्वरी समा, सोडाला ने आश्रम को 2100/- रूपए एवं ड्राई फ्रूट भेंट किये। सहयोगियों और दानदाताओं का आभार एवं अभिनन्दन।

मालचंद बाहेती

वरिष्ठजन आवास एवं कल्याण मंत्री

मो.नं: 9829461340, 8078635596

“महेश सेवा कोष”

स्व.श्री लालचन्द जी सोनी पुत्र स्व.श्री शिवकरण जी सोनी स्मृति सेवा कोष की स्थापना हेतु श्री घनश्याम जी, श्याम सुन्दर जी एवं मधुसूदन जी सोनी द्वारा समाज को 51,000 रुपये का चैक प्रदान किया। प्रेरक : श्री परशुराम बागड़ी

किराए पर भवन की आवश्यकता है

श्री माहेश्वरी समाज, जयपुर को डायग्नोस्टिक कलेक्शन सेन्टरों हेतु जो सांगानेर (पिंजरापोल गौशाला के आस पास), बरकत नगर, महेश नगर, चौड़ा रास्ता, चांदपोल, झोटवाड़ा एवं निवारू रोड आदि स्थानों के आस पास स्थापित किये जाने हैं इस हेतु 200 से 250 वर्ग फुट निर्मित क्षेत्र की किराए पर आवश्यकता है।

सम्पर्क सूत्र : मो.नं. 9982333103

गोपाल लाल मालपानी
महामंत्री

आदिनाथ ई.एन.टी. जनरल हॉस्पिटल द्वारा माहेश्वरी बन्धुओं को रियायती दरों पर इलाज की सुविधा

श्री माहेश्वरी समाज, जयपुर द्वारा माहेश्वरी बन्धुओं के लिए गोल्ड कार्ड पर छुट सुविधा अब आदिनाथ ई.एन.टी. जनरल हॉस्पिटल बी-102ए, उदय मार्ग, तिलक नगर एवं 188, बशिष्ठ मार्ग, गुरुद्वारा रोड, वैशाली नगर, जयपुर में भी उपलब्ध हैं। इस हॉस्पिटल में OPD Facilities, CGHS से स्वीकृत दरों के अनुसार होगी।

श्री माहेश्वरी महिला परिषद्, जयपुर

श्री माहेश्वरी महिला परिषद्, जयपुर की सदस्याओं की ओर से जनसेवा कार्यों की श्रृंखला की कड़ी में 29 दिसम्बर, 2020 को कृष्णधाम वृद्धाश्रम, विद्याधर नगर के निवासियों की सुविधार्थ 15 लीटर के 3 स्टोरेज गीजर्स भेंट किये। संक्रमण काल के प्रोटोकॉल को अपनाते हुए सीमित संख्या में कृष्णधाम वृद्धाश्रम पहुंच कर महिला परिषद् की पदाधिकारियों व सदस्याओं ने फिटिंग एसेसरीज सहित भारतीय मानक ब्यूरो द्वारा प्रमाणित, 5 स्टार बीई श्रेणी के 3 बाथरूम गीजर्स भी भेंट किये। कोरोना महामारी में ली जाने वाली स्वास्थ्यवर्धक विटामिन सी टेबलेट्स Limcee भी आश्रमवासियों के उपयोगार्थ भेंट की गई।

परिषद् अध्यक्ष- रजनी माहेश्वरी ने बताया कि संगठन मंत्री शशि लखोटिया द्वारा वृद्धाश्रम हेतु गीजर्स की आवश्यकता की जानकारी दिए जाने पर जनकल्याण के इस नेक कार्य हेतु स्वैच्छिक आर्थिक सहयोग देने में परिषद् कार्यकारिणी की कई सदस्याएं अग्रणी रही तथा उन्होंने अपना आर्थिक सहयोग ऑनलाइन भेज कर परिषद् पर आर्थिक भार नहीं आने दिया।

परिषद् सचिव स्नेहलता साबू एवं कोषाध्यक्ष अल्पना शारदा ने सभी उदारमना सदस्याओं के प्रति धन्यवाद ज्ञापित किया।



श्री बृजमोहन गुप्ता (खटोड़) के बनाए पोस्टर ऑस्कर में प्रदर्शित होंगे

पांच दशक तक सिनेमा बैनर्स व पोस्टरों की अलख जगाने वाले कलागुरु बृजमोहन गुप्ता (खटोड़) जो कि जीवन भर 'देवदास' के नाम से चर्चित रहे।

कहते हैं कि इतिहास अपने आप को दोहराता है चित्रकार गुप्ता ने भी नहीं सोचा होगा जो पोस्टर वह बना रहे हैं वह एक दिन विश्व के सबसे प्रतिष्ठित फिल्म पुरस्कार समारोह ऑस्करमें प्रदर्शित होंगे। 30 अप्रैल 2021 को आयोजित होने वाले ऑस्कर पुरस्कार वितरण के समय संस्था के कैलिफोर्निया स्थित नए भवन में देसी विदेशी फिल्मों के पोस्टरस होर्डिंग रखे जाएंगे जयपुर के बृजमोहन गुप्ता के बनाए गए पोस्टर भी इनमें शामिल किए जाएंगे। यह गुलाबी नगर एवं माहेश्वरी समाज के लिए बेहद गौरव की बात है



इससे पूर्व भी गुप्ता के बनाए 'मुगल-ए-आजम' के कुछ पोस्टरस मुंबई के नेशनल फिल्म म्यूजियम में प्रदर्शित किए गए हैं। जिसका उद्घाटन भारत के प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी जी द्वारा किया गया था। गुप्ता के पुत्र एम.डी. गुप्ता ने अपने पिता के बनाए चित्र संस्था को निःशुल्क दिए हैं जबकि संस्था उन्हें बहुत से डॉलर देने को तत्पर थी। उनके दूसरे पुत्र राजेन्द्र माहेश्वरी संगीत जगत में अपनी विशिष्ट पहचान रखते हैं।

उल्लेखनीय है कि गुप्ता के तीसरे पुत्र चंद्रप्रकाश गुप्ता भी देश के जाने-माने चित्रकार हैं। वह पिछले 21 वर्षों से राजस्थान के शहीद सैनिकों के तैल चित्र बनाकर उनके परिजनों को गांव-ढाणी जाकर निशुल्क भेंट कर रहे हैं।

जयपुर जिला माहेश्वरी सभा समिति

जयपुर जिला माहेश्वरी सभा समिति के माध्यम से 60 वर्ष तक की उम्र के पारिवारिक सदस्यों का रूपए 1 लाख का सामूहिक बीमा करने की योजना प्रस्तावित है। योजना के लिए ऐसे परिवार ही पात्र होंगे जिनकी वार्षिक आय 1 लाख रूपए से कम होगी।

अखिल भारतवर्षीय माहेश्वरी महासभा की महत्वाकांक्षी आवास योजना 'हर परिवार का सपना सर पे छत हो अपना' के घोष वाक्य के अनुसार समाज के बेघर परिवारों को घर उपलब्ध कराने की योजना अतिशीघ्र शुरु की जा रही है। इस योजना में पात्र परिवारों को 2000 रु. मासिक (अधिकतम 5 वर्षों तक) ई. एम. आई. सहायता महासभा द्वारा उपलब्ध कराई जायेगी।

अखिल भारतवर्षीय माहेश्वरी महासभा द्वारा बद्रीलाल सोनी माहेश्वरी शिक्षा सहयोग केंद्र के माध्यम से तकनीकी शिक्षा, व्यावसायिक शिक्षा, स्नातक एवं स्नातकोत्तर शिक्षा, प्रशासनिक सेवा एवं विदेश में अध्ययन हेतु छात्रवृत्ति उपलब्ध कराई जा रही है।

संपर्क सूत्र: - नवलकिशोर झंवर-9928334010,
सुरेन्द्र बजाज-9829026427 रामअवतार आगीवाल-9413341614



नववर्ष की हार्दिक शुभकामनाओं सहित

Moti Singh Bhomiya Ke Raste Wale

D.P. Supariwala

The Mukhawas Shop
THE MUKHAWAS SHOP

42, Main Tonk Road, Opp. Jaipur Hospital, Mahaveer Nagar,
Gopalpura Puliya, Jaipur-302018 (Raj.) Mob. : +91-8890400257
e-mail : info@dpsupariwala.com • Web : www.dpsupariwala.com



उत्सव

श्री माहेश्वरी समाज जनोपयोगी भवन

(अन्तर्गत : श्री माहेश्वरी समाज, जयपुर)

पी-10, सेक्टर 2, विद्याधर नगर, जयपुर

फोन नं. 0141-2236743-44

Website : www.utsavjaipur.in | E-mail : utsavjaipur@yahoo.com



किट्टी व बर्थ डे पार्टी एवं अन्त आराजनों के लिये रिरारती दरों पर बैंक्वेट हॉल

Block-A

- ★ 1000 व्यक्तियों के लिए सुसज्जित ए.सी. बैंक्वेट हॉल
- ★ 40 सुसज्जित ए.सी. रूम एवं 4 ए.सी. डोरमेट्री
- ★ डायनिंग हॉल व इक्विपड रसोई घर
- ★ शादी समारोह व भोजन व्यवस्था के लिए उपयुक्त लॉन
- ★ दो पैसेन्जर एवं एक लोडिंग लिफ्ट

Block-B

- ★ 200 व्यक्तियों के लिए सुसज्जित ए.सी. बैंक्वेट हॉल
- ★ 11 सुसज्जित ए.सी. रूम ★ रसोईघर व पूजा घर
- ★ पैसेन्जर लिफ्ट

अग्रिम बुकिंग का समय

प्रातः 9:00 बजे से सायं 6:30 बजे तक

- ★ सभी शुभ कार्यक्रमों के लिये देवउठनी एकादशी दिनांक 24.11.2020 तक किराया राशि में 50% छूट।
- ★ माहेश्वरी बंधुओं एवं अन्य परिवारों के सभी शुभ कार्यक्रमों के लिए अग्रिम बुकिंग खुली हुई है, किराया राशि में 50% छूट का लाभ उठावें।
- ★ यूनिट III व IV में कमरों, मिनी हॉल, डाईनिंग हॉल व किचन की बुकिंग अलग-अलग भी की जा सकती है।
- ★ यूनिट III व IV में मिनी हॉल के लिए किराया राशि रुपये 5000/- के स्थान पर रुपये 3000/-, डाईनिंग हॉल के लिए रुपये 1500/- व किचन के लिये रुपये 1500/-, मिनी हॉल में खाना रखने के लिये जाने वाले चार्ज रुपये 3000/- की 100% छूट।
- ★ यूनिट II मुख्य हॉल में खाना रखने पर लिये जाने वाले चार्ज को माहेश्वरी बंधुओं के अतिरिक्त अन्य के लिये रुपये 10000/- की 100% छूट।
- ★ माहेश्वरी परिवारों को बर्तन भण्डार, कुसी, सोफा, कार्पेट, इनबिल्ट म्यूजिक सिस्टम व डीप फ्रीज के किराये में 50% की छूट।
- ★ माहेश्वरी परिवारों को धार्मिक आयोजनों हेतु एसी हॉल (भूतल) सहित 4 दिन या उससे अधिक दिनों के लिये आरक्षण करवाने पर 60% की छूट।

लगभग 70 व्यक्तियों की पार्टी के लिये हॉल, 50 कुर्सी, 6 टेबल मात्र रु. 2500/- में (विद्युत खर्च अतिरिक्त) : 6 घण्टे के लिये

मनोहर लाल सारड़ा

चेयरमैन

विनोद कुमार तोतला

सचिव



Ghanshyam Birla (Jimmy)
Mob. No: 9829013154
9314501179



Birla
ENTERPRISES

44, Gangori Bazar, Jaipur-302 001
Phone : (O) 91-141-2315324 @ 2322324
Website : www.birlaenterprises.com
Email : birlaenterprises@hotmail.com



भारतीय जीवन बीमा निगम

- Pension Plan
- Income Continuity Plan
- Children Marriage / Education many more attractive plan
- Loan Liability etc....
- Religare Health Insurance (Mediclaime)
(Free Health Check-up Facility Available)

Our belief create and save

Free Policy Servicing also Available

Call : 9309337880

आलोक कुमार माहेश्वरी ब्रम्हाला सेंटर-5, प्रताप नगर, सांगानेर, जयपुर
email: alokkumarmaheshwari@gmail.com



॥ जय श्री कृष्णा ॥



भवानी माहेश्वरी (छापरवाल)
93146-51206

जय श्री कृष्णा प्रोपर्टीज एण्ड बिल्डर्स

सी-11-बी, दाघिची नगर, खाटू श्याम मंदिर के पास, एच.टी. लाईन रोड
रोड नं. 5 के सामने, सीकर रोड, जयपुर-302039 Ph.: 8766111100
E-mail : skgroup.jaipur@gmail.com | www.shreekrishnagroupindia.com



TOPSTAR GRANITES

a Unit of Top Star Elect. (India) PVT. LTD.

F-596, Road No. 6, Vishwakarma Industrial Area, Jaipur-302013 (Raj.)

Ph. +91 9414074924, 0141-2280720
www.topstargranites.com
sanjaytopstar@gmail.com
sales@topstargranites.com
topstareipl@gmail.com

Sanjay Kabra

SRSP

COLOUR ROOF
RELIABLE • DURABLE • ECONOMICAL
Colour Coated Profile Sheets
असह्युती बेसिन्स...पारो कारो कार...



Kailash Mimani
+91- 8824118281
Harshit Mimani
+91- 8302003095

RESIDENTIAL | COMMERCIAL | INDUSTRIALS
Colour Coated Sheets | Gutters | Flashings
Corners | Ridges Crimps | Installation Accessories

Road No.9A, VKI Industrial Area, Sikar Road, Jaipur - (Raj.)

Pradeep Somani



NIRMIT PROPERTIES
TO-LET • SALE • PURCHASE

G-43, Dwarika Tower, Vidhyadhar Nagar, Jaipur
E-mail : nimit.opticians@gmail.com



9359488758

NIRMIT OPTICIANS



20% Discount

Mukesh Baheti +91 98290 48022

Give A Missed Call on

02261883537

& Get an Exclusive Offer

BAHETI OPTICIAN

**A-13, Mall Road, Sector-1,
Vidhyadhar Nagar,
Jaipur-13 M : 9929076022**



Pankaj Dhoot
+91 9829050286

**AAYUSH ASSOCIATES
RASHHI ENTERPRISE**

15, Indra Colony, Near Pani Pech
Bani Park, Jaipur, M. : 9829014948

G-3, Venkateshwara Complex
Central Spine, Vidhyadhar Nagar, Jaipur
M.: +91 9929090286
e-mail : pankaj_dhoot@yahoo.com



Deals in Inverter, UPS , Battery , SOLAR .

Madho Bihari Kabra

+91-9314800716

K.K. MEDICOS

*Special Discount for
Maheshwari Samaj Members*



OPP. ZANANA HOSPITAL, STATION ROAD, JAIPUR
Tel.: (S) 4919968, 2365229, Mob.: 8890905769



THE JAIPUR SPICE COMPANY

कच्ची (लकड़ी) घाणी का तेल

• सरसों का तेल • तिल का तेल • मूंगफली का तेल • नारियल का तेल एवं अन्य

हाथ की चक्की के पिसे शुद्ध मसाले


• लाल मिर्च पाउडर (डंडी कट) • धनिया पाउडर • ब्राउन शुगर • हल्दी पाउडर (सांगली)

हाथ के बने हुए पापड़ एवं मंगोड़ी

• मूंग के पापड़ • मूंग की मंगोड़ी • चना पापड़

For Free Home Delivery

Mobile : +91 93525 33144

OR DM @thejaipurspiceco



Deepak Bhandari

+91-9829051091
+91-9460951091



Rahul Jajoo

+91-9828112085

Your Trust & Safety is Our Responsibility

Service Available

Wedding Planner & Event Management (Sangeet, Birthday Parties, Get Togethers)

Outdoor Food Catering, Online Sweets & Food Service's

1000/- के ऑर्डर पर
डिलीवरी फ्री

Place Your Order
(Before One Day):

Payment :

9024643576 or Cash on Delivery

Off. Add. :- 1156, Nirwan Marg, Jhotwara Road, Jaipur • Ph.: 0141-2282229
Workshop Add. :- 21, Dayal Nagar, Gopalpura Bypass, Jaipur
e-mail : rahul@satkaarevents.com • Web. : www.satkaarevents.com



NOW IN AMBABARI

25% DISCOUNT FOR MAHESHWARI'S

Manish : 9928887072

Add.: C-55, Shubh Laxmi, Above AU Bank, Near Maharishi Arvind College, Ambabari, Jaipur-302039

स्मृतिशेष स्वजनों को श्रद्धांजलि एवं श्रद्धासुमन

विगत दिनों हमारे समाज के कुछ बंधु/बहनें हमसे बिछुड़ गए। समाज अध्यक्ष, महामंत्री एवं कार्यकारिणी सदस्यों की ओर से उनके शोक संतप्त परिवारों को हार्दिक संवेदनाएं प्रेषित हैं। ईश्वर से प्रार्थना है कि दिव्यात्माओं को अपने श्रीचरणों में स्थान दे।



श्री मुरलीधर खटाव
13.12.2020



श्री गोरधनदाम धृत
14.12.2020



श्रीमती सुरीला देवी पेड़ीवाल
14.12.2020



श्री इंद्रमल राठी
19.12.2020



श्री विनोद कुमार काबरा
22.12.2020



श्रीमती गीता देवी सारदा
23.12.2020



श्रीमती मोहनी देवी भूतड़ा
25.12.2020



श्री हरिनारायण सोनी
26.12.2020



श्रीमती ब्रज कंबरा सावू
26.12.2020



श्रीमती बबुदेवी सारदा
26.12.2020



श्रीमती कमला देवी भाला
27.12.2020



श्री पुरुषोत्तम लाल जैनीवाल
27.12.2020



श्री विनोद आगीवाल
28.12.2020



श्रीमती पुष्पा देवी धृत
28.12.2020



श्री ज्वाला प्रसाद सारदा
28.12.2020



श्रीमती जानमाला मारु
29.12.2020



श्री रामगोपाल जैशिववाल
30.12.2020



श्रीमती भवरी देवी सारदा
01.01.2021



श्रीमती चमेली देवी सारदा
01.01.2021



श्रीमती मोहन देवी कोटवाल
02.01.2021



श्री जगदीश प्रसाद पेड़ीवाल
03.01.2021



श्री गोपीचंद फनिवार
04.01.2021



श्री पुरुषोत्तमदाम तेल
08.01.2021



श्रीमती मोहिनी देवी लखोटिया
08.01.2021



श्री कानमल काबरा
09.01.2021



श्री रतन कुमार भूतड़ा
11.01.2021



श्री विवेक कुमार काबरा
12.01.2021



कमल डाइग्नोस्टिक एवं रिसर्च सेन्टर

0-5, हॉस्पिटल मार्ग, एस.एम.एस. हॉस्पिटल के सामने, सी-स्कीम, जयपुर-302001

फोन : 0141-6452922, 2374777, 4039727

सुविधाएँ

★ M.R.I. 1-5 Tesla ★ सी.टी. स्केन

★ सोनोग्राफी (3D/4D) ★ कलर डॉपलर ★ डिजिटल एक्सरे

★ ईको ★ ई.सी.जी. ★ ई.ई.जी. ★ सी.टी.एम.टी. ★ एन.सी.वी. ★ बायोप्सी ★ एफ.एन.ए.सी. ★ ऑडियोमेट्री

एम्बुलेंस
सुविधा उपलब्ध

सभी प्रकार के बायोकेमिकल, हेमटोलोजिकल लेबोरेटरी टेस्ट की सुविधा

डॉ. कमल अग्रवाल
98291-59029

निर्मल मूंदड़ा
98290-50202

डॉ. गौतम शर्मा
94140-74005

माहेश्वरी बंधुओं के लिये विशेष रियायत



श्री माहेश्वरी समाज, जयपुर

जनोपयोगी भवन

“अभिनन्दन”

कृष्णा सागर कॉलोनी, पत्रकार कॉलोनी रोड

वी.टी. रोड के सामने, मानसरोवर, जयपुर-302020

सम्पर्क : फोन : 0141-2980658-60, मो.: 7414038883

अत्याधुनिक सुविधा सम्पन्न

- * 70 कमरे (8 डॉरमेट्री सहित)
- * भव्य बैंकवेट हॉल (105'x 78'-डबल हाइट)
- * मुख्य डायनिंग हॉल (ब्राउंड फ्लोर पर)
- * 2 मिनी बैंकवेट हॉल, 2 डायनिंग हॉल
- * 4 किचन (2 बड़े व 2 छोटे)
- * 2 पैसेंजर लिफ्ट, 1 लगेज लिफ्ट

ग्राउण्ड फ्लोर : डायनिंग हॉल, लॉन व किचन

द्वितीय तल : 22 कमरे (4 डॉरमेट्री सहित)

चतुर्थ तल : 13 कमरे, 1 मिनी हॉल, 1 डायनिंग हॉल, किचन

प्रथम तल : मुख्य बैंकवेट हॉल (डबल हाइट)

तृतीय तल : 13 कमरे, 1 मिनी हॉल, 1 डायनिंग हॉल, किचन

पंचम तल : 22 कमरे (4 डॉरमेट्री सहित)

★ सम्पूर्ण 'अभिनन्दन' भवन का किराया 1,68,000/- रु. प्रतिदिन + जीएसटी (माहेश्वरी बंधुओं के लिए 50 प्रतिशत छूट)

'अभिनन्दन' में आपका हार्दिक अभिनन्दन है।

बजरंग लाल बाहेती

चेयरमैन

98290 79200

बिहारी लाल साबू

सचिव

98290 11181

प्रदीप बाहेती

अध्यक्ष

98290 55050

गोपाल लाल मालपानी

महामंत्री

99823 33103

अभिनन्दन (जनोपयोगी भवन)

श्री माहेश्वरी समाज, जयपुर



Vishwanath Maroo : 9314513438

Punit Maroo : 7300244455

आसाम की लाजवाब
चिंकारा
प्रीमियम चाय

मजबूत रिश्ते और कड़क चाय धीरे धीरे बनते हैं....



डस्ट चाय, दानेदार चाय 250, 500 ग्राम व 1 किलो में उपलब्ध

नव वर्ष की हार्दिक शुभकामनाएँ

Packed & Markated by :

P.V. SALES CORPORATION



17, Gulab Bari, Ind. Area, Road,
Jhotwara, Jaipur-12 (INDIA)



7300244455
9314513438



maroo.puneet@gmail.com
www.chinkaragroup.com

स्वत्वाधिकारी श्री माहेश्वरी समाज, जयपुर के लिए
प्रकाशक- मुद्रक गोपाल लाल मालपानी, महामंत्री द्वारा
रेनबो प्रिन्टर्स, जयपुर से मुद्रित एवं श्री माहेश्वरी भवन,
सिंघी जी का रास्ता, चौड़ा रास्ता, जयपुर-302003 से
प्रकाशित। सम्पादक- रामदास कोट्यारी