आर्योदय
ARYODAYE

Read Aryodaye on line -- www.aryasabhamauritius.mu

Aryodaye No. 319 ARYA SABHA MAURITIUS 11th Oct. to 25th Oct. 2015

LET US LOOK AT EVERYONE WITH A FRIENDLY EYE

- VEDA

Code de conduite pour l'élévation de l'âme

ओ३म् ।। अद्भिर्गात्राणि शुध्यन्ति मनः सत्येन शुध्यन्ति ।
विधातपोभ्यां भूतात्मा बुद्धिर्ज्ञानेन शुध्यति ।।

Adbhirgātrāni shudhyanti manah satyéna shudhyanti.
Vidhātapobhyām bhutātmā budhirjyānena shudhyanti.

Manu. Smriti :-- Adhyāya 5 Sloka 105

Interprétation de cette citation du grand sage Manu par Mahārishi Dayānanda Saraswati dans son livre des sacrements intitulé 'Sanskār Vidhi' :--

Avec de l'eau on peut nettoyer ou purifier toute la partie extérieure de notre corps, mais pas notre esprit ou notre âme.

L'esprit ('man' en Hindi) n'est purifié que par l'adoption et la pratique de la vérité dans notre âme, dans notre pensée, dans nos paroles et dans nos actions.

Notre âme ('Atmā' en Hindi) est purifié par le truchement des prières, du yoga, de la discipline, de l'éducation, l'honnêteté, la tolérance, la non-violence et du service à l'humanité.

Notre capacité intellectuelle ('Budhi' en Hindi) est développée et perfectionnée à travers l'éducation.

La religion ('Dharma' en Hindi) n'est qu'un projet de société qui comprend de l'éthique, des cultes, des codes de conduite morale et spirituelle que tout le monde doit adopter et mettre en pratique afin d'avoir une vie accomplie.

Le comportement des gens ('ācharana' en Hindi) envers leurs prochains doit être ainsi:-

On doit toujours entretenir en soi des manières avenantes. On ne doit jamais, par ses gestes, ses paroles ou ses actions, blesser les sentiments d'autrui.

Ainsi cette attitude positive devient réciproque entre les gens. Conséquemment une ambiance amicale s'installe dans ce milieu et un havre de bonheur et de paix est créé.

N. Ghoorah

माता : दया की मूर्ति

डा० उदयनारायण गंगू, ओ.एस.के, आर्य रत्न - प्रधान आर्य सभा

भक्त ने भगवान् को सम्बोधित करते हुए कहा-

त्वमेव माता च पिता त्वमेव ।
त्वमेव बन्धुश्च सखा त्वमेव ।।
त्वमेव विद्या द्रविणं त्वमेव ।
त्वमेव सर्वं मम देव देव ।।

जिस प्रकार दयालुदेव परमात्मा हमारे माता-पिता, बन्धु-सखा, विद्या-सम्पदा, और हमारा सब कुछ है, उसी तरह माता हमारे लिए क्या नहीं है। वह शक्ति-स्वरूपा है। कभी दुर्गा बनकर अपनी सन्तानों की बुराइयों से लड़कर पाप का नाश और धर्म की स्थापना करती है, तो कभी सरस्वती का रूप धरकर विद्याप्रदान करके उनका निर्माण करती है। वह अपनी सन्तानों को परिश्रमशीलता का पाठ पढ़ाकर धनोपार्जन का मार्ग दर्शाती है और साक्षात् लक्ष्मी बनकर जीवन को सुख-सौभाग्य से भर देती है। माता तू पूज्या है।

माता का हृदय दया का भण्डार है। उससे बढ़कर बच्चे का कल्याण करने वाला और कौन हो सकता है? माता की सेवा का मूल्य सैकड़ों वर्षों में भी चुकाया नहीं जा सकता। माँ ने हमारी रगों में अपना दूध रूपी रक्त भरकर हमारे लघु तन को खड़ा होने की शक्ति दी। स्वयं भूखी रहकर हमको अमृत पिलाया। अनगिनत रातें जाग-जाग कर हमें निद्रा देवी की गोद में सुलाया। हम उनके बिछौने को मल-मूत्र से गीला करते रहे। वह हमें अपनी छाती से लगाकर जीवन की उच्चाइयाँ दिखाती रही। ज़िन्दगी की कहानियाँ सुनाकर हमें उन्नत करती रही। अपना ममत्व लुटाती हुई हमारी उँगली थामकर जीवन-लक्ष्य की ओर बढ़ाती रही। क्या कोई और प्रतिमा है, जो इस देवी से अधिक पूज्य है?

मातृत्व संसार की सबसे बड़ी साधना है, सबसे बड़ी तपस्या है, सबसे बड़ा त्याग है। माता की सेवा-सहनशीलता अनुपम है। बच्चे ऐसी देवी-स्वरूपा माता का अपमान कर बैठते हैं। बुढ़ापे में बहुत सी माताओं को अपनी ममता के बदले अपमान का प्याला पीना पड़ रहा है। भारत के राष्ट्रकवि मैथिली शरण गुप्त माता के विदीर्ण हृदय के आँसू को देखकर द्रवीभूत हो गये। कवि की लेखनी मर्मभेदनी ध्वनि गूँजित कर उठी –

अबला जीवन हाय, तुम्हारी यह कहानी ।
आँचल में दूध और आँखों में पानी।।

शक्ति-स्वरूपा होने पर भी माँ बच्चों के अपमान के सामने अबला बन जाती है। इस दया की मूर्ति को कोई श्रवणकुमार ही समझ सकता है। इसलिए श्रवणकुमारों को इस जीवित प्रतिमा की ही पूजा करनी है।

सम्पादकीय

ईश्वर-भक्ति क्यों ?

ईश्वर सृष्टिकर्ता है। वह हमारे जीवन का आधार है हमें अपार सुख, शान्ति, आनन्द और मोक्ष देने वाला परमात्मा है। हमारे जीवन-उद्देश्य की पूर्णता उसकी सच्ची भक्ति करने से मिलती है। हम पर ईश्वर के अनन्त उपकार दिन-रात बरस रहे हैं। मानव-शरीर तो परमात्मा का वरदान है।

ईश्वर-भक्ति, साधना, प्रार्थना, स्तुति और उपासना तो आत्मा का भोजन है। प्रभु-भक्ति से ही आत्मा आनन्दित रहती है। जैसे शरीर के लिए अच्छे भोजन की ज़रूरत होती है। वैसे ही मन, बुद्धि तथा आत्मा के लिए प्रभु-भक्ति आवश्यक है। परमात्मा की भक्ति से बढ़कर आत्मा को आनन्द, शान्ति, संतोष तथा प्रसन्नता देने और जीवन को पवित्र बनाने वाली और कोई वस्तु नहीं है।

भक्ति का सम्बन्ध हृदय से है। भक्ति सीधे, सरल, सहज तथा स्वाभाविक बनकर रहने का नाम है। परमात्मा से गहरा सम्बन्ध तथा निकटता बनाए रखने की श्रेष्ठ प्रक्रिया है। जैसे जल के निकट बैठने से शीतलता महसूस होती है और अग्नि के समीप जाने से गरमी मिलती है, ऐसे ही परमपिता के निकट आत्म परमानन्द तथा अनन्त सुख की अनुभूति करता है। वास्तव में भक्ति तो श्रेष्ठ, पवित्र, सुन्दर और ज्ञान पूर्वक जीने का ढंग मानी गई है।

ईश्वर-भक्ति में अपार शक्ति है, सच्ची भक्ति से आत्मबल बढ़ता है, इससे मनुष्य के सोच-विचार, स्वभाव, व्यवहार आदि में सुधार आने लगता है तथा मन की सफ़ाई होती रहती है। प्रभु-भक्ति से जीवन में आशा, उत्साह, उमंग और नवस्फूर्ति का संचार होने लगता है, इसीलिए कहा जाता है कि प्रभु-भक्ति की महिमा अनंत है।

सत्य-ज्ञान और वैराग्य भक्ति के दो आधार हैं, इन्हीं पर हमारी भक्ति टिकी रहती है। ज्ञान और वैराग्य के अभाव में ईश्वर-भक्ति स्थिर नहीं रहती है। सच्ची और सीधी-सादी भक्ति तो हमारे जीवन की दिशा बदल देती है। सच्चा भक्त वही होता है, जो ईश्वर के उपकारों को हमेशा स्मरण करता है, परमात्मा के प्रति कृतज्ञता का भाव प्रकट करता है, और हर घड़ी प्रभु को धन्यवाद देता रहता है।

श्रेष्ठ कर्म ही भगवान् की सच्ची भक्ति है। जिसका मन मैला है, चरित्र से गिरा हुआ है। व्यवहार ठीक नहीं, उसकी पूजा-भक्ति व्यर्थ है। चरित्रहीन और दुष्ट व्यक्तियों को आध्यात्म जगत में प्रवेश करना बड़ा ही कठिन है। आज के इस कलयुग में यदि प्रभु-भक्ति के लिए हृदय व्याकुल हो उठे तो वही सच्ची भक्ति कहलाती है।

आधुनिक युग के मानव सांसारिक व्यवहारों में बड़ा ही चतुर हैं। दुनिया के सभी कार्य बड़ी लगन, उत्साह तथा एकाग्रता से करते हैं। परन्तु प्रभु की भक्ति में अपना मन एकाग्र नहीं कर पाते हैं। आदमी संसार के लोगों से डरते हैं, परमेश्वर से नहीं डरते हैं। इसी कारण बेचैनी, तनाव, चिन्ताएँ और दुर्भावनाएँ जीवन को जकड़ी हुई हैं। आर्यसमाज वैदिक-धर्म का प्रचार-प्रसार करता हुआ यही शिक्षा देता है कि भौतिक सुख-भोगी बनकर भी आध्यात्मिक सुख, शान्ति तथा आनन्द प्राप्त करने का मार्ग अपनाओ।

वेदों में वर्णन है कि सच्चे ईश्वर की भक्ति, प्रार्थना, स्तुति और उपासना तो आत्मशुद्धि की पुकार है। इन साधनों से हमारा अहंकार, पाप तथा दूषित भाव छूट जाते हैं। हमारा मन सम्भलता और सुधरता है। वैदिक प्रार्थनाओं में परमात्मा से सद्बुद्धि, सद्भाव, शुभकर्म आदि पर पूरा बल दिया गया। अतः हमें प्रतिदिन बड़ी आस्था पूर्वक यज्ञ, प्रार्थना पूजा-पाठ तथा वेदों का अध्ययन अवश्य करना चाहिए ताकि हम ईश्वर के सच्चे भक्त बनकर आध्यात्मिक आनन्द का अनुभव करते हुए मोक्ष मार्ग की ओर अग्रसर हो क्योंकि जीवन का उद्देश्य तो मोक्ष-प्राप्ति ही है।

बालचन्द तानाकूर

१० वाँ विश्व हिन्दी सम्मेलन -उद्घाटन समारोह भोपाल में

सत्यदेव प्रीतम, सी.एस.के, आर्य रत्न

मध्य प्रदेश की राजधानी झीलों वाली नगरी भोपाल में १० से १२ सितम्बर २०१५ को १० वाँ विश्व हिन्दी सम्मेलन लगा। मोरिशस से शिक्षा मंत्री श्रीमती लीला देवी दुखन लछूमन के नेतृत्व में १९ सदस्यों का एक शिष्ट मण्डल भारत के हृदय प्रदेश में गया हुआ था। दो-एक सदस्य स्वतन्त्र रूप से गए हुए थे। वहाँ जाकर सब लोगों ने एक साथ मिलकर सम्मेलन में भाग लिया।

शेष भाग पृष्ठ ३ पर

सामाजिक गतिविधियाँ

और एक शताब्दी

सत्यदेव प्रीतम, सी.एस.के., आर्य रत्न

रविवार ता० २७.०९.१५ को और एक समाज की शती मनाई गई। अबकी बार रेन्यों आर्यसमाज सौ साल का हुआ। अभी तक उन्हीं सब समाज सौ साल के हुए जिन समाजों की स्थापना डा० चिरंजीव भारद्वाज ने किया था अपने लघु ठहराव प्रवास के बीच। डॉक्टर जी उस समय सपरिवार आये थे दिसम्बर सन् १९११ में जिस समय मणिलाल जी मोरिशस छोड़कर जा रहे थे।

जिन समाजों की स्थापना स्वामी स्वतन्त्रानन्द ने की होगी वे २०१५ में सौ साल के हुए क्योंकि स्वामी जी आँखें बीमार हो जाने के कारण चिकित्सा करवाने हेतु मोरिशस छोड़ते है सन् १९१६ में जब पहला हिन्दुस्तानी मूल के पं० काशीनाथ किस्तो धार्मिक सिद्धान्त के अध्ययन पूरा करके मोरिशस लौटे ।

मणिलाल डॉक्टर डा० चिरंजीव भारद्वाज एवं स्वामी स्वतन्त्रानन्द के गमन के बाद कुछ हद तक मोरिशस में ही जन्मे लोग अब अपने समाज को चलाने लायक हो गये थे जिन में पंडित काशीनाथ सहित पं० जगनंदन, पं० शंकर, पंडित अनिरुद्ध शर्मा। पंडित गयासिंह भी मोरिश्यन हो चुके थे। अच्छा किया रेन्यों समाज ने अपने तीन दिन के कार्यक्रम की शुरुआत महिलाओं को लेकर किया। **'मातृ-देवो भव'** की रट लगाते हैं तो महिलाओं को प्रथम दिन दिया आर्यसभा की ओर से यालिनी और मुझे उस कार्यक्रम में सम्मिलित होने का सुअवसर प्राप्त हुआ। यज्ञ में महिलाओं ने श्रद्धापूर्वक भाग लिया। कितना अच्छा होता केवल महिलाएँ पुरोहिताएँ होतीं। पर भाषण मुझे छुड़ाकर तीन महिलाओं ही द्वारा हुए। अन्त में केवल मैंने उपस्थित लोगों को सम्बोधन किया। घर वापस जाने से पहले सभी को प्रीतिभोज परोसा गया।

रविवार दि० २७.०९.१५ को आर्य मंदिर में यज्ञ के बाद स्मृति पट का अनावरण हुआ जिसमें हमारे साथ ज़िला परिषद् के प्रधान रविन और अन्तरंग सदस्या यालिनी भी उपस्थित थीं। तत्काल बाद मंदिर से जुलूस निकालकर राजपथ पार कर श्री कृष्ण मंदपन हॉल पहुँचे जहाँ साढ़े दस बजे से लेकर लगभग साढ़े बारह बजे तक शताब्दी समारोह का समापन किया गया जिसमें भाग लिया था भारत से आये हुए स्वामी सूर्यदेव, कला और संस्कृति मंत्री माननीय बाबू, सभा प्रधान और उपप्रधान, महामंत्री, उपमंत्री और दूर-करीब के समाजों के प्रतिनिधि और सदस्यगण। सब प्रकार से कार्यक्रम सफल रहा।

निर्गिन भवन में दो समारोह सम्पन्न

रविवार ता० २७.०७.१५ को सायंकाल ४.०० बजे निर्गिन भवन ओकूले में प्लेन विलियेम्स ज़िले के सभी आर्य मंदिरों में गुरु पूर्णिमा से लेकर भाद्रपद की पूर्णिमा की पूर्व शाम तक जो भी यज्ञ हुए उनकी पूर्णाहुति की गई। उसी मौके पर पूर्णिमा यज्ञ भी ठाना गया। दोनों सम्मिलित कार्यों में देहरादून भारत से आये हुए आचार्य धनंजय और उनके शिष्य ब्रह्मचारी शिवदेव उपस्थित थे। आर्यसभा की ओर से प्रधान, दोनों उपप्रधान, महामंत्री, उपमंत्री सभासद और पूरे प्लेन विलियेम्स के दूर दराज़ के समाजों की ओर से आए हुए लोग उपस्थित थे।

६४ वाँ वार्षिकोत्सव

रविवार ता० ४ अक्तूबर २०१५ को प्रातःकाल ९.३० बजे अप्पर दागोच्येर आर्यसमाज ने अपनी हिन्दी स्कूल का ६४ वाँ सालाना उत्सव धूमधाम से भारत से आगत आचार्य धनंजय की उपस्थिति में मनाया। साथ ही मौके से फ़ायदे उठाते हुए गांधी जयन्ती भी मनाई गई। बच्चों ने सांस्कृतिक कार्यक्रम के अन्तर्गत महात्मा जी का गुणगाण भी किया ।

आर्यसभा के प्रधान डा० गंगू जी के साथ उनके दो उपप्रधान श्री श्री प्रीतम और तानाकूर उपस्थित थे। बारी-बारी से चार भाषण हुए और परीक्षा में सफल विद्यार्थियों को प्रमाण पत्र एवं पारितोषिक प्रदान किये गये। यज्ञ के दौरान सरस्वती मंत्रोचारण से आहुतियाँ दी गईं।

आचार्य ने अपने भाषण में शिक्षा, विद्या एवं ज्ञान के महत्व पर प्रकाश डालते हुए कहा कि जब विदेशियों का आगमन का राज शुरू हुआ तो सब से पहले भाषा पर प्रहार किया गया। विद्या देना बन्द कर दिया गया। भारतीय जनता अनपढ़ हो गयी केवल पेट पालने भर कर ज्ञान रह गया। पूरा देश अज्ञानता के सागर में डूब गया।

आचार्य जी ने आगे कहा कि मोरिशस में भी यही हाल रहा। सभा उपप्रधान श्री प्रीतम जी ने पूर्व में कहा था कि तीन सौ साल से उपनिवेश वादियों ने गुलाम और गिरमिटिया की शंतानों को शिक्षा से जानबूझकर वंचित रखा, इस डर से कि वे पढ़-लिखकर समझने लगेंगे। अपना अधिकार और उनके नीचे रहकर दुख नहीं सहना चाहेंगे। आचार्य जी ने आगे कहा कि अपने को ब्राह्मण मानने वाले लोगों ने ब्रोह्मणेतर लोगों को पाँव तले दबाकर रखा।

डा० गंगू ने आर्यसमाज को सही मार्ग दर्शने वाली संस्था बतायी। शिक्षा का प्रचार आरम्भ ही से किया। विद्या के प्रकाश से अविद्या का अन्धकार दूर भागता है।

कविता

कवि हरिवंशराय बच्चन

लहरों से डट कर नौका पार नहीं होती,
कोशिश करने वालों की कभी हार नहीं होती।

नन्हीं चींटी जब दाना लेकर चलती है,
चढ़ती दीवारों पर, सौ बार फिसलती है ।
मन का विश्वास रगों में साहस भरता है ।
चढ़कर गिरना, गिरकर चढ़ना न अखरता है।
आखिर उसकी मेहनत बेकार नहीं होती,
कोशिश करने वालों की कभी हार नहीं होती।

डुबकियाँ सिंधु में गोताखोर लगाता है,
जा-जा कर खाली हाथ लौटकर आता है।
मिलते नहीं सहज ही मोती गहरे पानी में,
बढ़ता दुगना उत्साह इसी हैरानी में ।
मुट्ठी उसकी खाली हर बार नहीं होती,
कोशिश करने वालों की कभी हार नहीं होती।

असफलता एक चुनौती है, इसे स्वीकार करो,
क्या कमी रह गयी, देखो और सुधार करो।
जब तक न सफल हो, नींद चैन को त्यागो तुम।
संघर्ष का मैदान छोड़ कर मत भागो तुम।
कुछ किये बिना ही जय जय-कार नहीं होती,
कोशिश करने वालों की कभी हार नहीं होती।

प्रेषक
सर्वानन्द नौलोटा

हमारा स्वास्थ्य

डॉ० विनय सितिजोरी, बी.एन.एस,बी.ए.एम.एस.

सर्वमन्यत्परित्यज्य शरीरमनुपालयेत् ।
तद्भावे हि भावनां सर्वाभावः शरीरिणाम् ।।

अर्थात् सबसे पहले शरीर-रक्षा यानी तन्दुरुस्ती की ओर ध्यान देना चाहिए, क्योंकि शरीरधारियों को तो अच्छे स्वास्थ्य के अभाव में सारा संसार ही अभावमय हो जाता है। हर एक अंग अपने में स्थित हो।

अच्छा स्वास्थ्य किसे कहते हैं – 'शरीर में किसी रोग का न होना ही' अच्छा स्वास्थ्य है – आमतौर पर लोग अच्छे स्वास्थ्य की व्याख्या इसी प्रकार करते हैं। लेकिन रोग रहित शरीर के साथ प्रसन्नता भरा मन भी अच्छे स्वास्थ्य के लिए अनिवार्य है। अर्थात् जिस व्यक्ति के पास नीरोग शरीर और प्रसन्न मन है, वही स्वस्थ है। ऐसे व्यक्ति को जीवन के प्रति उत्साह होता है, उसे दुनिया दिलचस्प लगती है। वह खूब उछलता-कूदता है। गाने गुनगुनाता है। उसके चेहरे पर हमेशा मुस्कराहट खिलती है। वह हर काम बड़े चाव से करता है, दोस्तों में ठहाका मारकर हँसता है, वह कुम्भकर्ण के समान गहरी नींद सोता है। स्वस्थ मनुष्य बुढ़ापे में भी ज़िन्दादिल और हौसला युक्त रहता है। **रोगों से स्वास्थ्य नष्ट हो जाता है। तो फिर रोगों से किस प्रकार बचा जाए और अच्छा स्वास्थ्य किस तरह कायम रखा जाए ?**

स्वस्थ रहने का कोई खास नुस्खा नहीं होता जिसे प्रयोग में लाकर कोई भी व्यक्ति स्वस्थ बना रहे। वस्तुतः स्वस्थ रहना एक कला है और यह कला प्रत्येक व्यक्ति को आनी चाहिए ।

स्वास्थ्य-शास्त्रियों का मत है कि बीमार पड़कर अच्छे होने के बजाय व्यक्ति ऐसे उपायों का अवलम्बन करे कि वह बीमार ही न पड़े ।

हम बीमार क्यों होते हैं – यह एक बड़ा ही सार्थक और बुनियादी सवाल है, और इसका एकमात्र उत्तर है – *'मनुष्य हमेशा गलत खान-पान और गलत रहन-सहन से ही बीमार होता है।'* इसलिए कहा जाता है कि ठीक खाइए और स्वस्थ रहिए। हम जीवित रहने के लिए खाते हैं और यही भोजन हमारे शरीर की रक्षा, वृद्धि और मरम्मत करता है। खाना ही शरीर में वांछित गर्मी और शक्ति उत्पन्न करता है।

स्वास्थ्य रक्षा के लिए हमें संतुलित भोजन करने की परम आवश्यक्ता होती है, क्योंकि भोजन से हमें ये पाँच मुख्य तत्व मिलते हैं – (१) प्रोटीन्स, (२) खनिज लवण, (३) कार्बोहाईड्रेट्स, (४) चर्बी और (५) विटामिन । इनके साथ-साथ ठीक-ठीक मात्रा में कैलसियम और फास्फोरस, लोहा, आयोडिन, पोटेश्येम, सोडियम और क्लोरीन चाहिए जिनसे हमारी स्वास्थ्य-रक्षा हो सके।

स्वस्थ रहने के लिए पाचन क्रिया भी ठीक होनी चाहिए। स्वास्थ्य रक्षा के लिए हमें नशीली वस्तुओं से दूर रहना चाहिए। शराब, ड्रग्स, आलकोहोल, चरस, गांजा, भांग, सिगरेट-बीड़ी आदि स्वास्थ्य के लिए हानिकारक वस्तुएँ हैं।

गलत रहन-सहन भी स्वास्थ्य के लिए उतना ही हानिकारक है, जितना गलत खान-पान। परन्तु कई अर्थों में रहने के गलत तौर-तरीके स्वास्थ्य पर ज्यादा बुरा प्रभाव डालते हैं। जैसे अच्छा और पोषक भोजन करने पर भी यदि कोई व्यक्ति चिन्ता और परेशानियों से घिरा रहता है तो उसका स्वास्थ्य कदापि अच्छा नहीं रह सकता। इसलिए स्वास्थ्य-रक्षा हेतु हमें प्रतिदिन व्यायाम, प्रातः भ्रमण, तैरना, योगासन और सूर्य नमस्कार आदि करना भी आवश्यक होता है।

उत्तम स्वास्थ्य के लिए हर तरह की सफ़ाई बेहद जरूरी है। सफ़ाई से न रहना निश्चित रूप से गलत रहन-सहन में शामिल है। व्यक्तिगत सफ़ाई, शौच, दाँतों की सफ़ाई, तन और मन की सफ़ाई, रहने और सोने के स्थान आदि-आदि पर ध्यान देना पड़ता है ।

गहरी नींद सोइए, बेखबरी की नींद सोना उत्तम स्वास्थ्य का लक्षण है । साथ ही गहरी नींद आना उत्तम स्वास्थ्य के लिए एक शर्त भी है। हमेशा मन को स्वस्थ रखने के लिए सोचना चाहिए ।

स्वास्थ्य के लिए ये सब नियम भी लागू हैं – उपवास, पानी खूब पीना, आराम करना, हवादार स्थान में रहना, जितेन्द्रिय होना आदि।

स्वास्थ्य ही सौन्दर्य है। असली सुन्दरता उत्तम स्वास्थ्य से ही होती है, श्रृंगार-प्रसाधनों से नहीं। और सच तो यह है कि जिस व्यक्ति के पास, चाहे वह स्त्री हो या पुरुष, अच्छे स्वास्थ्य द्वारा प्राप्त किया हुआ सौन्दर्य हो, उसे किसी श्रृंगार प्रसाधनों की ज़रुरत नहीं रहती। जिन व्यक्तियों का स्वास्थ्य अच्छा होता है उनकी आँखों में एक स्वाभाविक चमक और आकर्षण होता है।

YOU HAVE EVERYTHING INSIDE YOU

Know your gifts
Know your blessings
Know your being
Know your existence
Know your potentialities
Know your capabilities
Know your virtues
Know your values
Know your thirst
Know your quest
Know your stillness
Know your peace
Know your strength
Know your weakness
Know your breath
Know your presence
Know your role
Know your importance
Know your guide
Know your goal
Know your success
Know your failure
Know your love
Know your joy
Know your clarity
Know your fulfilment
Live, feel and experience these
This is all that you need to do here
Live with peace
Die without fear.

Dipnarain Beegun

Om
Grand Baie Arya Samaj & Arya Mahila Samaj
under the aegis of
Arya Sabha Mauritius
in collaboration with
Riv. du Rempart Arya Zila Parishad
cortially invite you along with your family, friends & Samaj Members to attend a
Yajna & Pravachan
Venue : Grand Baie Arya Mandir, Grand Baie
Date : Friday 30th October 2015
Time : 5.00 p.m.
Organising Committee

ARYA SABHA MAURITIUS
1,Maharishi Dayanand Street, Port Louis
Tel : 212-2730; email : aryamu@intnet.mu

COMMUNIQUE

Arya Sabha Mauritius exprime sa solidarité envers les parents et proches endeuillés par la disparition des pèlerins en Arabie Saoudite.

09 Octobre 2015

त्रिदिवसीय वैदिक कथा तथा बहुकुण्डीय गायत्री महायज्ञ

पंडित मधु जीराखन

शुक्रवार २५ से रविवार २७ सितम्बर तक फों जू साक आर्यसमाज शाखा नं० ४५ के प्रांगण में बड़ा ही आकर्षक ढंग से बनाए हुए पण्डाल में त्रिदिवसीय वैदिक पुरुष आर्यसमाज आर्य महिला समाज और गायत्री परिवार के मिले जुले सहयोग से त्रिदिवसीय वैदिक कथा तथा बहुकुण्डीय गायत्री महायज्ञ आयोजित किया गया।

शुक्रवार को शाम ५.०० बजे पुरोहिताओं द्वारा यज्ञ सम्पन्न हुआ। इसके पश्चात् सन्ध्या जिसमें विशेष रूप से आर्य सभा के अन्तरंग सदस्य तथा आर्य सांस्कृतिक संगीत समिति के अध्यक्ष व पाम्प्लेमूस आर्य ज़िला परिषद् के मन्त्री श्री शेखर रामधनी जी का संक्षिप्त तथा सारगर्भित सन्देश हुआ। संचालन प्रवक्ता पं० मधु जीराखन ने उपस्थित लोगों को बताया कि दूसरा भाग ७.३० से आरम्भ होगा जिसमें आर्य सभा के प्रधान डा० उदयनारायण गंगू द्वारा वैदिक कथा होगी।

रात ७.२० पर आर्य सांस्कृतिक संगीत समिति की ओर से त्रिओले निवासी श्री राजकुमार कटक सपत्नीक उपस्थित हुए और बड़ा ही रोमांचक भजन प्रस्तुत किये। ७.५० पर आर्यसभा के प्रधान डा० उदयनारायण गंगू जी दो आचार्यों के साथ मण्डप में प्रवेश किया। जिनका स्वागत आर्यसमाज शाखा नं० ४५ के प्रधान श्री गणेश नन्कू द्वारा मधुर शब्दों में हुआ और उन्हें एक-एक शाल से सम्मानित किया गया। डा० गंगू और आचार्यों द्वारा वैदिक सन्देश प्रस्तुत किया गया जिसे सुनकर श्रोतागण मुग्ध हुए। १०० से अधिक भक्तगण उपस्थित थे । श्री शेखर रामधनी जी सपरिवार अपनी उपस्थिति दी थी। लगभग रात्रि के १०.०० बजे प्रथम दिवस का कार्य सम्पन्न हुआ।

शनिवार २६ सितम्बर को शाम ५.०० बजे यज्ञ आरम्भ हुई। पश्चात् सन्ध्या उस अवसर पर हिन्दी स्पीकिंग यूनियन के प्रधान श्री राजनारायण गति जी का संक्षिप्त सन्देश हुआ जिसमें बच्चों को भाषा के प्रति और धार्मिकता का भाव भरा था। शान्ति पाठ के बाद शनिवार का प्रथम भाग समाप्त हुआ। ७.३० पर दूसरा सत्र आर्य संस्कृति संगीत समिति द्वारा प्रेषित श्री राजकुमार तक सपत्नी ग्रुप द्वारा मधुर भजनों द्वारा वातावरण झंकृत हुआ। पाम्प्लेमुस ज़िला परिषद् के मन्त्री शेखर रामधनी जी सपरिवार अपनी उपस्थिति थी। श्री युधिष्ठिर दुलुआ जी के बहुत ही मधुर भजन के पश्चात् आचार्य सुनील चतुआ जी का स्वागत तथा एक शाल द्वारा सम्मानित किया गया। इसके बाद वैदिक कथा आरम्भ हुई। बीच-बीच में भजनों के माध्यम से श्रोताओं को मनोरंजित किया गया। कथा की समाप्ति पर संचालन कर्ता ने संगीत मण्डली को धन्यवाद करते हुए बताया कि सितार के मधुर तान सुनकर श्रोताओं में से कुछ लोगों ने सीखने की इच्छा व्यक्त की है। संगीत मण्डली को यहाँ लाने के लिए और इतने अच्छे कार्यक्रम प्रस्तुत कराने में आर्य संस्कृति समिति के अध्यक्ष श्री शेखर रामधनी के प्रति जाता है। इसलिए उन्हें विशेष धन्यवाद किया गया। शान्ति पाठ के बाद दूसरे दिन का कार्य समाप्त हुआ।

रविवार २७ सितम्बर को बच्चों की परीक्षा से पूर्व बहुकुण्डीय गायत्री महायज्ञ ठीक ९.३० पर मुख्य पुरोहित पं० मधु जीराखन जी के निर्देश पर आरम्भ हुआ। ७ हवन कुण्डों में तीन दम्पत्तियाँ और ३० बच्चे यजमान बनकर बड़ी श्रद्धा और भक्ति के साथ आहुतियाँ दी गयी। २०० से अधिक लोगों की उपस्थिति रही जिसमें बच्चों की संख्या ६० से अधिक थीं उस अवसर पर प्रान्त के मन्त्री माननीय आशीत गंगा जी, सांसद, श्री सुदेश रघुबर जी तथा श्री संगीत फौदार और आर्य सभा के अन्तरंग सदस्य तथा पाम्प्लेमूस आर्य ज़िला समिति के प्रधान डा० जयचन्द लालबिहारी जी की विशेष उपस्थिति रही। यज्ञ के बाद गायत्री परिवार के प्रधान श्री रोहित नारायण गति जी ने सब को स्वागत किया। मुख्य पुरोहित पं० मधु जीराखन को और युधिष्ठिर दुलुआ जी को एक-एक शाल से सम्मानित किया गया। पं० मधु जीराखन जी के प्रभावशाली प्रवचन के बाद श्री दुलुआ जी और मन्दिर में संध्या-हवन सीखने वाले छात्र-छात्राओं द्वारा बड़ा ही मधुर भजन प्रस्तुत किया गया।

डा० जयचन्द लालबिहारी जी ने अपने के संक्षिप्त सन्देश में बच्चों को परीक्षा संबंधी महत्वपूर्ण बातें बतायीं। इसके बाद दुलुआ परिवार की ओर से बच्चों की परीक्षा में प्रयोग वाली चीज़ें तोफ़े के रूप में साथ ही साथ हिन्दी स्पीकिंग यूनियन द्वारा प्राप्त पुस्तकें, आर्य सभा मोरिशस द्वारा प्राप्त पुस्तकों बच्चों को दी गईं। ठीक १२.०० बजे शान्ति पाठ के बाद प्रीतिभोज के कार्य समाप्त हुआ।

ARYA SABHA MAURITIUS

Books available at Arya Sabha Mauritius

1. Hindi ki Pehli Pustak
2. Hindi ki Dursi Pustak
3. Hindi ki Tisari Pustak
4. Antheshti Sanskar(hindi)
5. Aryabhivinay
6. Sanskar Chandrika(hindi)
7. Bal Satyartha Prakash(hindi)
8. Bhagwad geeta(hindi)
9. Mahabharatam(Hindi)
10. Bhakti Darpan(hindi)
11. An introduction to the commentary of the vedas(eng)
12. Shad Darshan(Hindi)
13. Sanskar Samouchaye
14. Saral Satyartha Prakash(hindi)
15. Vedic Vivah Paddhati (hindi)
16. Vadika Marriage Ceremonical(eng)
17. Valmiki Ramayan (hindi)
18. Makers of Arya Samaj(eng)
19. Vedic Philosophy(eng)
20. Sanskar Vidhi(hindi)
21. Human Right and the Vedas(eng)
22. Vaidik Satyarthanarain katha(hindi)
23. Upanishad Rahasya (hindi)
24. Ishopnishad(hindi)
25. The holy vedas(eng)
26. Sanskrit hindi kosh
27. Sankhya Darshan Bhasya
28. Bodh Kathayein(eng)Swami anand
29. Anand Gayatri Katha(eng)Swami anand
30. The only way(eng)swami anand
31. Hindu sanskar (eng)
32. Manusmriti Eng
33. Gayatri Rahasya (hindi)
34. Sandhya: kya? kyun? Kaisse
35. Pt. Ganga Prasad Upadhyay(Hindi)
36. Chaturved Shatkam(hindi)
37. Charak Samhita(hindi)Part 1
38. Charak Samhita(hindi)Part 2
39. Vedon ki adhyatamdhara-Dr (hindi)
40. Pearl of the vedas(eng)
41. Vidurniti(hindi)
42. The Message of Upanishad(eng)
43. The Dayanand charitra(eng)
44. Swami Dayanand saraswati his life and ideas(eng)
45. Anthology of vedic hymns(eng)
46. Glimpses of Dayanand(eng)-pt Chamupati M.A
47. Vedas the right approach(eng)Swami Dharmanand
48. Rig Ved Bhashya Bhoomika
49. (Om)The Essence of Satyarth Prakash - J.M. Mehta
50. Swami Dayanand Saraswati in the eyes of distinguishers

to be continued........

१० वाँ विश्व हिन्दी सम्मेलन - उद्घाटन समारोह भोपाल में

पृष्ठ १ का शेष भाग

सभी एक ही हवाई जहाज़ से नहीं पहुँचे। कुछ लोग सीधे हमारे अन्तर्राष्ट्रीय हवाई अड्डे से दिल्ली से होते हुए राजा भोज हवाई अड्डे पर पहुँचे। और हम लोग काफ़ी अच्छी संख्या में बंगलौर पहुँचे और चेन्नाई से होते हुए दिल्ली और दिल्ली से भोपाल। सभी का हार्दिक स्वागत किया गया। लम्बी यात्रा करने के बाद काफ़ी थकावट महसूस कर रहे थे। ९ सितम्बर को पूरे दिन आराम किया क्योंकि अगले दिन १० सितम्बर को सम्मेलन के उद्घाटन समारोह में भारत के प्रधान मंत्री माननीय श्री नरेन्द्र मोदी के साथ विदेश मंत्री श्रीमती सुषमा स्वराज जी उपस्थित होने वाले थे। सभी प्रतिनिधियों के रहने-धरने, खाने-पीने और सम्मेलन की अच्छी व्यवस्था की गयी थी। जो लोग औपचारिक प्रतिनिधि नहीं थे वे लोग भी विशाल शामिनाये में ठीक समय पर पहुँच गये। मोरिशस के सभी प्रतिनिधियों को

बैज प्रदान किये गये थे जिसपर अंकित था मोटे-मोटे अक्षरों में 'विशिष्ट'। वहाँ सेवा प्रदान करने वाले स्वयं सेवी स्वागत करते थे। हमें प्रवेश के लिए किसी भी प्रकार की असुविधा नहीं हुई।

उद्घाटन समारोह के वक्त मंच पर आसीन थे भारतीय प्रधान मंत्री नरेन्द्र मोदी के साथ दाईं ओर मध्य प्रदेश के मुख्य मंत्री शिवराजसिंह चौहान और बाँईं ओर भारतीय विदेश मंत्री श्रीमती सुषमा जी स्वराज। हमारी शिक्षा मंत्री श्रीमती लीला देवी दुखन गोआ के गोवर्नर श्रीमती माननीया मृदुला सिंहा बैठी थीं जो पिछले दिनों मोरिशस की यात्रा पर आयी हुई थीं। सर्वप्रथम प्रधान मंत्री के बाद सभी विशिष्ट अतिथियों का स्वागत किया गया। स्वागत के कार्यक्रम की समाप्ति के बाद औपचारिक भाषणों की बारी आई माननीया सुषमा स्वराज जी के स्वागत भाषण के बाद, मध्यप्रदेश के मुख्य मंत्री ने भी अपने प्रदेश में भारतीय प्रधान मंत्री का स्वागत किया। फिर प्रधान मंत्री ने अपना ऐतिहासिक व्याख्यान देना आरम्भ किया जिसके दौरान हिन्दी भाषा के महत्व को दर्शाते हुए कहा कि अब समय आ गया है कि हिन्दी को भारत की मुख्य मुख्य प्रान्तीय भाषा के शब्दों को अपनी हिन्दी में सम्मिलित किया जाय जैसे – तमिल, तेलुगु, मराठी, बंगला आदि। तब जाकर हिन्दी विश्व भाषा का दर्ज़ा प्राप्त करेगी। हिन्दी में दूसरी भाषा के शब्दों को पचाने की क्षमता है।

प्रधान मंत्री ने अपने उद्बोधन के तत्काल बाद औपचारिक रूप से डाक टिकट का लोकार्पण किया, मौक़े पर प्रकाशित गगनांचल विशेषांक, एक स्मारिका और प्रवासी साहित्य : जोहानसबर्ग से आगे नाम के प्रकाशनों का भी विमोचन किया ।

भारत सरकार के विदेश मंत्रालय के सचिव द्वारा धन्यवाद ज्ञापन के बाद उद्घाटन समारोह तो समाप्त हो गया लगभग ११.३० तक, पर ११.३० से १२.०० बजे तक दुष्यंत कुमार भोजन कक्ष में प्रतिनिधियों के लिए जल पान की व्यवस्था थी और विशिष्ट अतिथियों के लिए काका साहब कालेलकर भोजन कक्ष में भोजन प्रदान किया गया ।

भोजन के बाद समानांतर सत्र चल रहे थे चार अलग-अलग सभागारों में :-

(i) गिरमिटिया देशों में हिन्दी जिसमें हम सभी मोरिशयनों ने अपनी शिक्षा मंत्री श्रीमती लीला देवी दुखन लछुमन को सुनने गये। मंत्री महोदया ने बहुत ही अच्छी तरह से अपना भाषण प्रस्तुत किया Projector के माध्यम से। सभागार खचा-खच भरा था; लोग बाहर भी खड़े होकर ध्वनिवर्धक के जरिये सुन रहे थे। यह रॉनल्द स्तुअर्ट मेक् ग्रेगोर सभागार में चला।

(ii) विदेश में हिन्दी शिक्षण - समस्याएँ और समाधान (अलेक् सेई पेत्रोविच वरन्निकोव सभागार)

(iii) विदेशियों के लिए भारत में हिन्दी अध्ययन की सुविधा (विद्या निवास मिश्र सभागार)

(iv) अन्य भाषा भाषी राज्यों में हिन्दी (कवि प्रदीप सभागार)

१.३० से ३.०० बजे तक दोपहर का भोजन सुबह वाले स्थलों पर। फिर ३.०० से ४.०० बजे तक समानांतर सत्र चले १. विदेश नीति में हिन्दी, २. प्रशासन में हिन्दी, ३. विज्ञान क्षेत्र में हिन्दी और ४. संचार एवं सूचना प्रौद्योगिकी में हिन्दी। जलपान के लिए ४.३० से ५.०० बजे तक का समय निर्धारित था।

५.०० से ७.०० तक दर्शनीय स्थल का भ्रमण (मानव संग्रहालय) मध्य प्रदेश पर्यटन विकास निगम द्वारा समन्वित

७.३० से ८.३० बजे तक भारत सरकार की ओर से सांस्कृतिक कार्यक्रम का आयोजन हुआ था। रामधारी सिंह दिनकर सभागार में यह प्रदर्शित हुआ था जिसमें हम भारत की चार दिशाओं और मध्य-भारत की कला और संस्कृति को एक स्थान पर लाकर रख दिया गया मालूम पड़ता था। यह कार्यक्रम देखने योग्य था जिसने नहीं देखा उसको पश्चाताप करना पड़ा। अन्त में ८.३० माननीय विदेश मंत्री द्वारा रात्रि भोज की व्यवस्था की गई थी।

इस प्रकार प्रथम दिन का कार्यक्रम समाप्त हुआ जो चिरकाल तक स्मरण रहेगा।

सूचना

इच्छुक जनों की सेवा में सूचित हो कि अक्तूबर मास के प्रति शनिवार को प्रातःकाल नौ बजे से ऋषि दयानन्द संस्थान, पाई में डिप्लोमा स्तर पर निम्नलिखित दो परीक्षाओं की पढ़ाई शुरू होने जा रही है :-

(१) सत्यार्थप्रकाश-परीक्षा
(२) पंचमहायज्ञ-परीक्षा

एस०सी० अथवा प्रथमा, सिद्धान्त शास्त्री वा विद्या वाचस्पति परीक्षा में उत्तीर्ण व्यक्ति इन परीक्षाओं के लिए निम्न पते पर अपना आवेदन-पत्र भेज सकते हैं :-

The Secretary, Rishi Dayanand Institute, M2 Lane, Avenue Michael Leal, Pailles

OR

The Secretary, Arya Sabha Mauritius, 1, Maharshi Dayanand Street, Port Louis

Yogi Bramdeo Mokoonlall, Darshanacharya

Shri Bramdeo Mokoonlall returned to Mauritius after completing a 4-year course (September 2011 - September 2015) at the Darshan Yog Mahavidyalaya (*DYMV*), Rojad, Gujarat, India. I am sharing some salient features of a conversation I had with him.

Q: What prompted you to leave the family and a job to go for study, more so in Vedic philosophy?

A: By the grace of God I was born within a family where the influence of the Arya Samaj and Vedic ideals was visible. Attending Yajna and satsanghs in the morning at the Tyack Arya Samaj Mandir and Yajna in the evening at home was part of our Sunday schedule. These left deep imprints in my life. I had a first opportunity to go for such studies in 1985 but declined due to other commitments. There is a common saying: 'opportunity does not knock twice on one's doors!' However I did not let go of the second occasion which demanded a lot of commitment, sacrifice and above all an unbending faith in God.

Q: What did you study?

A: The programme of studies included the Vedic Darshans (philosophy of Yog, Sankhya, Vaisheshik, Nyaya & Vedant), Ekadashopnishad (11 Upanishads), some parts of the Vedas and other Arsha Granthas and the award of "Darshanacharya" after examinations on the various topics.

I am grateful to the following for their able guidance: (1) Swami Satyapati Ji Parivrajak, *founder and inspiring / father figure DYMV;* (2) Swami Vivekanand Ji Parivrajak, *director DYMV*; (3) Swami Brahmavidanand Ji Saraswati, (formerly Acharya Sumeru Prasad Ji) *Acharya DYMV;* (4) Swami Dhruvdev Ji Parivrajak, *Upadhyaya DYMV*; (5) Swami Ashutosh Ji Parivrajak, *preceptor & collaborator DYMV;*(6) former Snataks of the Vidyalaya;(7) Sanyasis and learned scholars of the Arya Samaj movement; and (8) last but not least Acharya Geeaneshwar Ji, *former Acharya DYMV* (till April 2011) and currently the Managing Trustee of the Vaanprastha Saadhak Ashram.

Q: What is the meaning of Acharya and Yogi?

A: Acharya is conferred upon someone who completes a specific programme of studies. Darshan Yog Mahavidyalaya empowers its students with ***'Brahma Vidya'*** lasting over some 4 years. It is equivalent to a Master's Degree. Yogi describes somebody who has studied the Yog philosophy of Yog Darshan and Sankhya Darshan. More importantly both these titles reflect to a person who constantly strives to apply this *'shabdik gyan'* or bookish knowledge into *'vyavaharik acharan / dincharya'* in his day-to-day life.

Q: Acharya Bramdeo Ji, what about other activities that brightened up your stay at the Darshan Yog Mahavidyalaya?

A: I attended a one-year *'Saghan Sadhana Shivir'* (a high-level meditation course) from 01 October 2014 to 30 September 2015 under the leadership of Swami Brahmavidanand Ji Saraswati, Acharya of Darshan Yog Mahavidyalaya during which I collaborated with the Management of DYMV as 'Vyavasthapak Sahayogi'.

In April 2013, I attended, on behalf of DAV Degree College the all-India National Seminar/Conference on *"Challenges of Modern World : Solutions through Indology"* held under the aegis of the Department of Sanskrit & Prachi Vidya at the Kurukshetra University Kurukshetra (KUK), Haryana and submitted a research paper on the subject matter. I had several interactions with officials of KUK, University Grants Commission (UGC) and the Ministry of Human Resources Development (MHRD) to attend to issues pertaining to DAV Degree College, Mauritius.

I teamed up to work on the publication of several books at the DYMV and the kick-start of the 'Safalta Vigyan' project, a public outreach programme of the Vidyalaya comprising of poster exhibition, publications, animation, stage programmes, social media, lectures, workshops, seminars, etc.

I am currently one of the key resource persons in the team working on a joint venture between DYMV and DAV Colleges Central Managing Committee, India to review DAV's curriculum pertaining to Neitik Shiksha (values-based citizenship education.)

I had the opportunity to officiate at various samskaras (namkaran, upanayan & Vedarambha, antyesthi), one Sanyasa Diksha (Swami Jyotiranand Saraswati) and one Vanprasatha Diksha (one gent and one lady from Haryana) on 30 September 2014 as well as another Vanprasatha Diksha (one gent and two ladies, all three from Rajasthan) on 30 September 2015.

Q: What about your future plans?

A: I resumed duty at Arya Sabha Mauritius since 03 October 2015. I will be available at the office during usual working hours. I propose to shortly engage myself in the dissemination of the "Brahma Vidya" which I learnt at the Vidyalaya. Members and well-wishers of the Sabha as well as the public may contact me at the Sabha [tel: 212 2730; cell: 5795 0220 & email: bmkll704@gmail.com]. Internet and the social media would be an important connecting link. I also intend to start basic courses on the Darshan philosophy and Vedic mediation with focus groups.

My ultimate objective is the realisation of *'Dharma, Artha, Kama, Moksha'* as articulated by sages and enunciated in the Vedas; in short *atma shakshatkar* (self-realisation) and *ishwar sakshatkar* (God-realisation).

The Vedic way of life is **"walking the talk!"**

Interviewer's note :

May all join me to wish Yogi Bramdeo ji, Darshanacharya well in his initiatives. I hope that the public at large would seize of this opportunity to deepen their knowledge of the Vedic philosophy.

Abhaydeo
Life Member, Arya Sabha Mauritius

ARYODAYE
Arya Sabha Mauritius
1,Maharshi Dayanand St., Port Louis,
Tel : 212-2730, 208-7504, Fax : 210-3778,
Email : aryamu@intnet.mu,
www.aryasabhamauritius.mu
प्रधान सम्पादक : डॉ० उदय नारायण गंगू,
पी.एच.डी., ओ.एस.के., आर्य रत्न
सह सम्पादक : श्री सत्यदेव प्रीतम,
बी.ए.,ओ.एस.के,सी.एस.के.,आर्य रत्न
सम्पादक मण्डल :
(१) डॉ० जयचन्द लालबिहारी, *पी.एच.डी*
(२) श्री बालचन्द तानाकूर, *पी.एम.एस.एम, आर्य रत्न*
(३) श्री नरेन्द्र घूरा, *पी.एम.एस.एम*
Printer : BAHADOOR PRINTING CO. LTD
Ave. St. vincent de Paul, Les Pailles,
Tel : 208-1317, Fax : 212-9038

International Vegetarian Association (IVA)

Arya Bhawan, 1 Maharishi Dayanand St, Port Louis
fb: International Vegetarian Association (IVA) Mauritius
Email : ivamauritius@gmail.com

The Journey of International Vegetarian Association (IVA)

Earlier the name was National Vegetarian Association (NVA), launched on 18 September 2011 by Acharya Ashish Ji Darshanacharya, from India who came to Mauritius.

Actually we are a dynamic team of more than 50 members working voluntarily and selflessly, running seminars and workshops about the benefits of vegetarianism around the island. Up till now more than 400 persons have chosen to become vegetarians in Mauritius.

We have such association in several countries like Canada, USA, England, India, Belgium and Switzerland. This is how it changed its name from NVA to IVA. It is good to know that IVA Mauritius is the "maison mère". Thus, IVA Mauritius seized this golden opportunity to celebrate for the first time "World Vegetarian Day".

World Vegetarian Day – How it all started

World Vegetarian Day is observed annually on October 1. It is a day of celebration established by the North American Vegetarian Society in 1977 and endorsed by the International Vegetarian Union in 1978, "To promote the joy, compassion and life-enhancing possibilities of vegetarianism." It brings awareness to the ethical, environmental, health and humanitarian benefits of a vegetarian lifestyle.

World Vegetarian Day initiates the month of October as Vegetarian Awareness Month, which ends with November 1, World Vegan Day, as the end of that month of celebration. Vegetarian Awareness Month has been known variously as Reverence for Life month, Month of Vegetarian Food.

October 1 – *World Vegetarian Day*
October 2 – World Farm Animals Day or birthday of *Mohandas K. Gandhi* whose 2 values were Non-violence and Truth
October 4 – "Hug a Non-Meat Eater Day"
October 1–7 – *International Vegetarian Week* - in several nations across the planet (but especially in Europe), many public educational and celebratory events are organized to promote the *vegetarian* lifestyle.
October 16 – United Nations *World Food Day* (often a time of global reckoning with issues of human food security) – the date of the founding of the *Food and Agriculture Organization* of the *United Nations* in 1945.
November 1 – International Vegan Day aka *World Vegan Day* – a vegan holiday celebrated since 1994 on November 1 – the anniversary of the creation of The *Vegan Society*

World Vegetarian Day Raises Awareness

More so currently than in the past, vegetarianism has earned attention as a healthy way to eat and live. It has become much more than just a special diet. In fact, many people consider vegetarianism to be an entire lifestyle that can affect not only the types of food you eat but how you cook, shop, and operate in your daily activities.

In this modern world, people hardly have time to spend in the kitchen, fast-food restaurants tempt from nearly every street corner with take away service – but what they take away from us is NUTRITION ! Are they really having a balanced diet? Of course NO, most of the food consumed nowadays are loaded with bad fats, high cholesterol, excessive sugar, salt, oil, spices which damage our vital organs and tissues.

What you do not know about eating could hurt you. Today 80% of people are suffering from diet related diseases such as cancer, cardiac problems, high blood pressure, obesity, diabetes, and constipation….

It's time to make a healthy difference.

World Vegetarian Day brings awareness to consume more fresh fruits and veggies and value their importance, considered as health promoting food. Why?

1. Because people are eating lesser and lesser fruits and vegetables. It's time to go green.
2. Fruits and vegetables are rich in vitamins and minerals, fiber, antioxidants, phytochemicals and protein.
3. Plant based food have good types of fat.
4. Fruits and vegetables provide the human body all the necessary elements for a good biological functioning.
5. Plant foods do not contain cholesterol. It's as simple as that.
6. Plant based food contains lots of water, hydrate our system, slows down the aging process.

So what is so great about going vegetarian? Well, first of all you are saving animals from the misery and pain of being killed for our benefit. Animals are part and parcel of nature, they enhance its beauty. Human beings need to protect them , not destroy them. How about all of us respecting and valuing the animal rights?

What's more? The choice to avoid meat will have great environmental benefits in the long run. Our ecosystems will be preserved and greenhouse gases will decrease. Focusing on crops as our source of food will also help to feed more of the hungrier people in the world.

Let us pledge to make a difference this October 2015 by informing everyone about the benefits of fruits and vegetables. We would be helping to create a better world because vegetarian diets have proven health benefits, save animals' lives and help to preserve the Earth.

Join us observe a vegetarian day on 1st October, or you can observe for a week or for the whole month and experience the difference for yourself. *Go Green, Go Veg.*

- On Tuesday 29 September Mohini did a radio program concerning the celebration of World Vegetarian Day, on Radio Plus.
- On the same day, in the evening Mohini and Anita, the IVA members did a workshop on Yoga and Vegetarianism at Grand Bois Arya Samaj, in the South.
- Wednesday 30 September and Thursday 1 October MBC Radio also made announcement of IVA celebrating World Vegetarian Day.
- On Thursday 1 October there was an article of IVA in newspaper L'express.
- Thursday 1 October, IVA team had a press conference in the Municipal Town Hall, Port Louis. In the evening it was diffused in MBC TV – Samachar.
- Saturday 3 October we had an article of IVA in Le Matinal newspaper and Defi Plus.
- A Food Mela and Exhibition on vegetarianism was organized on Saturday 3rd October at Arya Samaj, Avenue Michael Leal, Pailles from 11.30 am to 2.30 pm. The Second Secretary of High Commission of India Mrs Nutan honored the event.

- On Sunday 4 October Mohini gave a speech on Healthy Body and Healthy Mind at Mahebourg Arya Samaj in the evening, on the occasion of 102 anniversary of that samaj.
- More activities like seminars, talks and workshops alongside with exhibitions will be organized in the coming days around the island. If you would like us to conduct a workshop in your Samaj or in any of your gathering IVA team will be pleased to do.

Please feel free to contact us. Thank You.

Mohini PURBHOO
Chief Coordinator IVA
Mob. 5754 1919