वर्ष ▸01 | अंक ▸01

फरवरी 2021

हाम्रो सन्देश

हाम्रो सन्देश

आशीर्वाद एवं मार्गदर्शन
परम पूज्य योगऋषि
स्वामी रामदेव जी महाराज

एवं

परम श्रद्धेय आयुर्वेद शिरोमणि
आचार्य बालकृष्ण जी महाराज

सम्पादक
मोहन कार्की

कार्यालय
हाम्रो स्वाभिमान ट्रस्ट
योग समिति भवन
पतंजलि योगपीठ, फेस–।।
निकट बहादराबाद–249405
हरिद्वार

सम्पर्क सूत्र
मो0
7217016080

ई–मेल
headoffice@hamroswabhiman.com

वेबसाइट
headoffice@hamroswabhiman.com

हाम्रो स्वाभिमान
धर्मो रक्षति रक्षितः

अनुक्रमणिका

- जागृत आत्माले नै विश्वलाई प्रकाशित गर्नेछ 03
- हाम्रो स्वाभिमानको उद्देश्य हो, गौरवशाली इतिहासदेखि ... 04
- **शुभकामना सन्देशः** हाम्रो सन्देश पत्रिकाको सफल ... 05
- नेपाली साहित्यमा राष्ट्रीय चेतनाको स्वर 18
- गणतंत्र दिवस अनि, हामी नेपाली 22
- भारतीय नेपाली साहित्यमा अन्तर्निहित युग–चेतना 24
- गणतन्त्र दिवसको उपलक्ष्यमा (कविता) 26
- गोर्खा एवं वीरता 28
- नेपाली सभ्यता र नेपाली भाषा 30
- अनुपान तथा केहि प्रमुख द्रव्यहरुको गुणकर्म 32
- उच्च रक्तचापको लागि योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा 37
- नारी शक्तिको अबमुल्यन नगरौं 38
- हाम्रो संस्कृति र विकृति एक दृष्टि 40
- योग को आश्रय वेद 44
- योगको माध्यमद्वारा बाँझोपनको उपचार 46
- तिनजना मित्रको यज्ञ दर्शन 48
- मोक्ष मार्ग 50
- रक्तदान 52
- पहिलो अनलाइन देउसी भैलो प्रतियोगिता 56
- गोरखाली पनि हामी, नेपाली पनि हामी 57
- परिवर्तन 57
- हाम्रो स्वाभिमानको कार्यकर्त्ताहरूद्वारा गरिएका सेवा कार्य 58

जागृत आत्माले नै विश्वलाई प्रकाशित गर्नेछ

1. **पूर्ण जागृत आत्मा :** योग, अध्यात्म, स्वाध्याय, सनातन आर्ष ज्ञान परम्परा तथा पुरुषार्थबाट सबै पुण्यात्मा भाई–बहिनीहरु आफ्नो प्रसुप्त, मेधा, असीम प्रेम, करुणा, वात्सल्य र समष्टिको प्रति पूर्ण कृतज्ञताको भाव जागृत गरेर स्वयंलाई पूर्ण रूपबाट विकसित गर्नुहोस्। जसले आफ्नो ज्ञान, शक्ति, निष्ठा तथा कर्म वा पुरुषार्थको शक्तिलाई विकसित गरेका छन्, ती पूर्ण जागृत र प्रकाशित आत्माहरु निश्चित रूपबाट समाज, राष्ट्र र विश्वलाई जागृत र प्रकाशित गर्नेछन्। पतंजलि योगपीठ र संस्थानका सबै संगठनहरुको सृजनात्मक र आंदोलनात्मक सबै सेवा प्रकल्पहरुको एकमात्र यही ध्येय हो।

2. **सफल र सुखी जीवनको लागि दुईवटा सूत्र :** हरेक समय उत्साहपूर्वक आफ्नो कर्मलाई धर्म मानेर पूर्ण एकाग्रताको साथमा जसले आफ्नो कार्य पूरा मेहिनत र पुरुषार्थको साथमा गर्दछ उ जीवनमा कहिले पनि असफल र दुःखी हुन सक्दैन्। उत्साहको अर्थ हो सधै आशावादी रहनु। एक क्षणको लागि पनि मनमा निराशा, नकारात्मकता, अविश्वास र अकर्मण्यता आउन न दिएर नै सफलता प्राप्त गर्न सकिन्छ। दोस्रो तिर आफ्नो काममा पूरा पूर्णतरह हराउनु, समाहित हुनु नै एकाग्रता हो। यदि एकाग्रतालाई ठूलो अर्थमा हेर्ने हो भने–

एकं ब्रह्म द्वितीयो नास्ति। एको वशी सर्वभूतान्तरात्मा रूपं-रूपं प्रतिरूपो बभूव।

परमात्मा ऐकै हुनुन्छ अरु कोही दोस्रो छैन। उसको प्रति अग्रता एकमग्रमस्ति यस्य स एकाग्र अथवा अभि गतौ धातुले रन् प्रत्यय लागेर अग्र शब्द बन्दछ र अग्र शब्दबाट भावमा तल् प्रत्यय लागेर अग्रता शब्द बन्दछ। गतिको तीनवटा अर्थ हुन्छ– ज्ञान, गमन र प्राप्ति। एकै ब्रह्मतत्वलाई सर्वत्र जान्नु, त्यसतिर गमन हुनु तथा हरेक पल उनको प्राप्ति हेतु प्रयत्नशील, संकल्पित र समर्पित रहनु। भगवानलाई केन्द्रमा राखेर प्रत्येक कार्यलाई भगवानको पूजा मानेर पूरा उत्साह र प्रसन्नतापूर्वक मस्त भएर काम गर्नु नै एकाग्रता हो। योगपनि यही हो। चित्तको क्षिप्त, मूढ़, विक्षिप्त अवस्थामा गर्नु योग होईन्। एकाग्र र निरुद्ध अवस्थामा नै योग हुन्छ।

3. **जीवनको बारेमा समझ :** हामीरु सबै परमात्माका सन्तान हौं। हाम्रो मनमा सदैव गौरव र आदर्श हुनुपर्छ। हामी अमृत पुत्र अर्थात् भगवान्का छोरा–छोरीहरु हौं तसर्थ हाम्रो वाणी, व्यवहार, स्वभाव, आचरण, सामर्थ्य तथा पूरा जीवन एक आदर्श ईश्वरको सन्तानको सरह नै ऊँच्च र गौरवपूर्ण हुनुपर्छ। म त हरेक पल यहि भाव प्रवाहमा जिउछु र सबै अमृत पुत्रहरुसंग, ऋषि–ऋषिकाहरु एवं वीर–वीरांगनाहरुको सन्तानसंग यही अपेक्षा गर्दछु कि सबै जना यस शाश्वतको सच्चा प्रतिनिधिको रूपमा जिउंदै सैल्फ रियलाइजेशन एवं कलेक्टिव रियलाइजेशनको मार्गमा निरन्तर बढि रहने भावना राख्नुहोस्। भगवान्को सत्य, धर्म, न्याय र सदाचारको मार्गमा हिड्ने सात्विक व्यक्तिहरुको मनमा एक हामी हाम्रो पूर्वज, भगवान् राम, योगश्वर कृष्ण, भगवान् शिव, हनुमान, महर्षि विश्वामित्र, वशिष्ठ, आचार्य चाणक्य, स्वामी विवेकानन्द, श्री अरविन्द र महर्षि दयानन्द आदिको साथै अन्य समस्त वीर–वीरांगनाहरु र महापुरुषहरु को सरह सत्य, धर्म र न्यायको प्रतिष्ठापना तथा असत्य, अधर्म र अन्यायको विनाशको लागि आफ्नो सामर्थ्य अनुसार वेदको आज्ञानुसार संगठित भएर एक प्रामाणिक र आदर्श जीवन जीउनुहोस्।

सं गच्छध्वं सं वदध्वं सं वो मनांसि जानताम
देवा भाग यथा पूर्वे संजानाना उपासते।। –ऋग. 10/191/2

तपाइहरुसंग पनि यही आशा गर्दछु की सबै भाई–बहिनी, युवक–युवतिहरु, बच्चा तथा पितृ तुल्य बुढ़ापाका यस ईश्वरीय कार्य र राष्ट्र कार्यमा ठूलो भूमिका निभाउनको लागि अगाडि आउनुहोस्।

–स्वामी रामदेव ■

हाम्रो स्वाभिमानको उद्देश्य हो गौरवशाली इतिहासदेखि उज्जवल भविष्यको निर्माण

-आचार्य बालकृष्ण

नेपाली (गोर्खाली) देव संस्कृतिको भुमि हो, जसमा ऋतंभरा प्रज्ञाको त्याग, तपस्या, भक्तिबाट सृजना भएको अध्यात्म र पुरुषार्थ जस्ता गुणबाट अनुग्रहित सृष्टिको अनुपम ज्ञान विज्ञानले पुर्ण भएको राष्ट्र हो। असंख्य ऋषिहरूको चिन्तन र चेतनाबाट निर्माण भएको गौरवशालि इतिहास बोकेको सार्वभौम, संसारको सबैभन्दा पुरानो इतिहास रहेको छ। यहाँको संस्कार संस्कृति विश्वका लागि प्रेरणा र ज्ञान भण्डारको साथै जीवनका अलौकिक प्रकाशस्तम्भ रहेको मानिन्छ।

नेपाली (गोर्खाली) को इतिहासको गौरव यहाँको कला, सद्भाव, समानता तथा भाईचाराको समानरूपले आनन्दबोध गराउने गौरवशालि इतिहास रहेको छ। महर्षि मनु, महर्षि याज्ञवल्क्य, गौतम बुद्ध, गुरु गोरखनाथ जस्ता महान ऋषिहरूका तपस्या र ज्ञानबाट विश्वलाई शान्तिको मार्ग निर्माण भएको देव भुमि हो। ब्रह्मज्ञानी राजा जनक, माता सीता, लव, कुश, योगमाया जस्ता विभूतिहरूको गौरव इतिहास र विभिन्न कालमा राष्ट्रको सार्वभौमका लागी बलिदान दिने विर शहिदहरू दुर्गा मल्ल, दल बहादुर थापा, अरि बहादुर गुरूङ्ग, जस्ता अगण्य बलिदानले संरक्षण गरेको वैदिक संस्कृति र राष्ट्र अनन्त देखी निरन्तर अखण्ड रहेको छ। विभिन्न कालखण्डमा शहिदहरूको बलिदानले विगत देखि वर्तमान सम्म पनि यसको अखण्डतामा अविजित इतिहास रहेको छ।

महान संस्कृति, परम्परा, गौरवशालि इतिहास प्रति हरेक नेपालीलाई गौरव भावको आवाह्न गर्न **हाम्रो स्वाभिमान** को स्थापना गरिएको छ। कुनै पनि वर्ग जाति संप्रदायमा भातृत्वको विकास गरि हाम्रो स्वाभिमानको अध्यात्म, आदर्श, संस्कार, शिक्षा र स्वास्थ्य राष्ट्र निर्माण गर्ने अभियानमा अग्रसर गर्न गराउन। आध्यात्मिक, नैतिक र सामाजिक मुल्य मान्यतालाई विश्व जगतमा फैलाउने, शान्ति र समृद्धिको गन्तव्य तय गर्ने।

हाम्रो स्वाभिमानको चारवटा प्रमुख कार्यः

1. समृद्ध एवं गौरवशालि इतिहास प्रति गौरवको भावना जागृत गराउने। विश्व भरि रहेका नेपाली (गोर्खाली) लाई आफ्ना इतिहास प्रति सम्मान पैदा गराउने विभिन्न जयन्ती, उत्सव, गोष्ठि जस्ता कार्यक्रम गर्ने।
2. अध्यात्म, सेवा, साहित्य, कला, उद्योग, खेल, अनुसंधान, शिक्षा तथा अन्य क्षेत्रमा योगदान गरेका हरेक नेपाली (गोर्खाली) लाई विश्व समुदायमा परिचित गर्ने गराउने साथै सम्मानका कार्यक्रम गर्ने।
3. भाषा, संस्कृतिको संरक्षण गर्ने। भाषा र संस्कृति संरक्षणका लागि पत्र पत्रिका प्रकाशन गर्ने, साहित्य, संस्कृति सम्बन्धी विभिन्न प्रतियोगिता एवं कार्यक्रम संचालन गर्ने।
4. असहाय, गरिब, विरामीका लागि विभिन्न कार्यक्रम संचालन गर्ने र गराउने। प्राकृतिक विपत्तिको समयमा विभिन्न सहयोगका कार्यक्रम संचालन गर्ने। स्वरोजगार बनाउनका लागि विभिन्न तालिम संचालन गर्ने गराउने।

   गौरवशालि संस्कृतिको संरक्षण एंव संवर्द्धन गर्न हाम्रो स्वाभिमान यात्रामा निरन्तर तन, मन वचनले संकल्पित भई यस महान देवयज्ञमा सहभागिताका लागि अनुरोध छ।

हाम्रो सन्देश पत्रिकाको सफल प्रकाशनको लागि
शुभकामना सन्देश

शुभकामना संदेश

परम आदरणीय संपादकश्री,

हाम्रो संदेश

नमस्कार

मुझे यह जानकर अत्यंत प्रसन्नता की अनुभूती हो रही है कि आप योग और आयुर्वेद से सम्बन्धित विषयों को केन्द्र में रखते हुए जनजागरूता के उद्देश्य से ई-पत्रिका की शुरूआत कर रहे हैं । आधुनिक युग में मानव जैसे-जैसे विकास कर रहा है वह अस्वस्थ होता जा रहा है। मानव जीवन में अशांति बढ़ती जा रही है। निश्चित मानव जीवन दर्शन का विलोपन हो गया है । हम लोग एक प्रकार के भ्रांतिदर्शन में जी रहे हैं । ऐसा परिलक्षित हो रहा है । मनुष्य अपने जीवन के वास्तविक लक्ष्य से अनुभिज्ञ है । आजकल मनुष्य भौतिक समृद्धि में आनन्द खोज रहा है। भौतिकता की संपूर्णता के बावजूद तृप्ति, सुख और आनन्द की अनुभूति उसे बिलकुल भी नहीं है। जो वस्तु जहां उरलब्ध ही नही हैं। वो वहा कैसे प्राप्त हो सकती है ?

इस आनन्द की प्राप्ति के उद्देश्य से यदि योग और आयुर्वेद के विपुल साहित्य का हमलोग अध्ययन, चिंतन, श्रवण, मनन ओर निदिध्यासन करें तो हमलोग अपने जीवन के मूल उद्देश्य को समझ सकते हैं। इन सिद्धांतो के अनुसार जीवन जीते हुए हमे अपना लक्ष्य भी प्राप्त हो जाता है। मुझे पूर्ण विश्वास है की हाम्रो स्वाभिमान न्यास द्वारा प्रकाशित 'हाम्रो संदेश इसमें पूर्णत: सफल रहेगी और साधारण जन समुदाय का सतत मार्गदर्शन करती रहेगी।

डॉ. दीपक कोईराला,

आचार्य हेमचंद्राचार्य संस्कृत पाठशाला,

साबरमती अहमदाबाद.

हाम्रो सन्देश पत्रिकाको सफल प्रकाशनको लागि

शुभकामना सन्देश

प्रातः स्मर्णीय पूज्य योगऋषि स्वामीजी महाराज प्रातः स्मर्णीय पूज्य आयुर्वेदऋषि आचार्यजी महाराजको चरणमा विनम्र वन्दन।

यो योगायोग संयोग नै हो कि इनी महापुरुष कर्मयोद्धा मनीषी हरुको दर्शन गर्ने अवसर 2013 मा हाम्रो स्वाभिमानको माध्यम बाट जुट्यो।

हरिद्वार स्थित पतंजलिपीठको इंफ्रास्ट्रक्चर त्यहाँको वातावरण आचार विचार देखेर दंग भएको थिए। फेरि इनी दुवै मनिषिको प्रथम दर्शन दिव्य प्रकाशमय पवित्र, वातावरण नै बदलिएको जस्तो भान भयो र म किर्त्य किर्त्य भए त्यों क्षण मेरो लागि अमूल्य अविष्मार्निय रहने छ।

मैले वहां हरुबाट धेरै माया आशीष पाएं वहां हरूको सानिध्यमा धेरै ज्ञान गुन सिक्ने अवसर पाएं।

संसार भरिमा छाएर बसिरहेका नेपाली भाषि नेपाली गोरखाली हरुको उत्थान हक अधिकार दिलाउंनका निमित्त ऋषि पूज्य स्वामी रामदेवजी महाराजको संरक्षणमा ऋषि पूज्य आचार्य ज्यूको अध्यक्षतामा स्थापित हाम्रो स्वाभिमानले जून लक्ष्य लिएर हिड़ेको छ तेसमा सबै नेपाली भाषिहरु एकजूट भएर पूज्य स्वामी ज्यू पूज्य आचार्य ज्यूको हात बलियो पार्नु जरूरी छ।

हाम्रो स्वाभिमान भित्र सबैको समान सम्मान हुन्छ नेपालीभाषि मध्ये उत्कृष्ट योगदान पुर्याउने हरूको मनोबल बढाउनुमा हाम्रो स्वाभिमान पछि हट्दैन।

हाम्रो सन्देश पत्रिका प्रकाशित हुदै छ यस पत्रिकाको प्रकाशनमा जतिपनि हाम्रा प्रिय साथीहरु दिनरात मेहनत गरि लगेकाछन् सबैलाई हृदय देखि बधाई सँगै शुभकामना पनि।

-मूरलीधर
एक्टर, सिंगर, म्यूजिशियन

हाम्रो सन्देश पत्रिकाको सफल प्रकाशनको लागि
शुभकामना सन्देश

It is indeed very gratifying to learn that Hamro Swabhiman e-Magazine is being e-launched on the auspicious Day of our Republic in the presence of Yogrishi Swami Ramdevji and Ayurbed Shiromani Balkrishna ji on January 26th . While conveying heartfelt best wishes for success of the solemn occasion, I have no doubt that the publication would usher in a new era for socio-cultural and spiritual enlightenment of Nepalis / Gorkhas in the Indian sub-subcontinent and beyond.

D.B.Chhetry , IAS Retired
Ex-Excise Commissioner, Secretary- Govt of Assam
Guwahati , Assam
22nd January 2021

(2)

वर्तमान समयमा इ– पत्रिकाको आवश्यकता र महत्व सर्वमान्य कुरा हो। हाम्रो स्वाभिमान न्यासले **'हाम्रो सन्देश'** नाम दिएर इ– पत्रिका प्रकाश गर्न लागिरहेको वार्ताले मनमा हर्षको अनुभव गराइरहेको छ। सत्यम् शिवम् सुन्दरमको उपासक बनी यो पत्रिका वृहत्तर मानव समाजको लागि अमूल्य निधिका रूपमा स्वीकृत हुनेछ भन्ने आशा राखिन्छ।

डा. इन्दु प्रभा देवी,
हाम्रो गौरव अवार्डी
गुवाहाटी।

हाम्रो सन्देश पत्रिकाको सफल प्रकाशनको लागि

शुभकामना सन्देश

शुभकामना !

हाम्रो स्वाभिमानको पत्रिका **'हाम्रो सन्देश'** ७२ औं गणतन्त्र दिवसको उपलक्ष्मा प्रकाशित हुन लागेको सुन्दा साह्रै खुशी लागेको छ। विशेष यस प्रकाशनको शुभअवसरमा परम् पुज्य योग ऋषि रामदेव महाराज र परम् पुज्य आयुर्वेद शिरोमणी आचार्य बालकृष्ण महाराजको उपस्थितिले 'हाम्रो सन्देश' लाई विशेष गरिमा प्रदान गरेको छ।

हामी आशा गर्दछौं **'हाम्रो सन्देश'** मा विविध विषयका रोचक, ज्ञानबर्धक, उपयोगी र सन्देश मुलक सामाग्रीहरु समावेश हुनेछन्। यसको उत्तरोत्तर प्रगति र उज्जल भविष्यको कामना गर्दछु।

तुलसी घिमिरे

(चलचित्र निर्देशक)

21-01-2021

8 फरवरी 2021 | हाम्रो सन्देश

हाम्रो सन्देश पत्रिकाको सफल प्रकाशनको लागि
शुभकामना सन्देश

हाम्रो स्वाभिमान ट्रस्ट् द्वारा 'हाम्रो सन्देश' e-journal को online e-launch 26/01/2021 गणतन्त्र दिवसको अवसरमा श्रद्धेय स्वामी रामदेवजी एवं श्रद्धेय आचार्य बालकृष्णजी को उपस्थितिमा आयोजित हुँदैछ भन्ने जानेर अति हर्ष लागेको छ र उक्त कार्यक्रमको सफलताको कामना राख्दै म 'हाम्रो सन्देश' e-journal का सम्पादक तथा अन्य संलग्न व्यक्तिहरू लाई पनि बधाई एवं शुभकामना टक्राउदै छु स विश्वास छ कि 'हाम्रो सन्देश' हाम्रो भाषा, जाति, धर्म र राष्ट्रसेवा को उद्देश्यमा सफल हुने छ।

भवदीय,
चन्द्र प्रकाश गिरी
IPS (Retd)

2

जागौं सारा सुजन अब लौ सत्यको मार्ग खोजौं
छोडी मैला व्यसन जगमा नित्य सन्मार्ग रोजौं।
आयौं हामी पृथिवितलमा लोकको गर्न सेवा
तस्मात् लागौं परहितमहां छोडिद्युं कार्य पेवा।।

प्रो हरि प्रसाद अधिकारी
सम्पूर्णाणन्द संस्कृत विश्वविद्यालय, वाराणसी
(हाम्रो गौरव अवार्डी)

हाम्रो सन्देश पत्रिकाको सफल प्रकाशनको लागि
शुभकामना सन्देश

MESSAGE

Om/Namaste

It gives me immense joy to know about the e-magazine`Hamro Sandesh´ being launched by Hamro Swabhiman Trust on the auspicious Day of our 72nd Republic Day.I think this will be a very special moment for all of us.Its special because Pujya Swami Ramdevji Maharaj and Ayurveda Siromani Pujya Balakrishana Acharyaji´s blessings are also with us.

I hope,this e-magazine will be successful in spreading `sarbepi sukhinah santu...´ philosophy of our great Nation.Our Gurus have already given their rousing call through our ancient tradition of vedic Philosophy and thus they have conquered the world.Let us work to spread this benevolent vedic knowledge for the welfare of all being.Through this journey,we can achieve a supersensuous perception and a life of lofty ethical attainment to each soul.

I hope, it will be successful in spreading the message of Hamro Swabhiman and guide us towards the peace and prosperity of our community.

On this special occasion ,I extend my heartfelt greetings and very good wishes to this great venture.

Puspadhar Sarma
Assam.

हाम्रो सन्देश पत्रिकाको सफल प्रकाशनको लागि

शुभकामना सन्देश

शुभकामनाका पुष्पाक्षर

भाषा, साहित्य, संस्कृति, जाति, समाज र राष्ट्रको उत्थानमा पत्र–पत्रिकाको ठूलो योगदान रहेको कुराको साक्षी इतिहास स्वयम छ। भारत स्वतन्त्र हुनुअघि देशभक्तिको भावना र स्वतन्त्रता सङ्ग्राममा मानिसहरूलाई एकताको सूत्रमा बाँध्न पत्र–पत्रिकाले महत्वपूर्ण भूमिका पालन गरेको कुना पनि सर्वविदित छ। कागजी पत्रिकाको समय अवधिमा परिश्रम, अर्थ र बिक्री वितरण आदिका विभिन्न समस्याहरूले गर्दा धेरै पत्र–पत्रिका दीर्घजीवी हुनुबाट वंचित रहन्थे। परिवर्तनशील समय र परिस्थिति अनुसार विज्ञानले गरेका मानवहितका धेरै आविस्कारहरूले जीवन सूलभ बनाउँदै कार्य संचालनका सरल र सहज मार्गहरू प्रशस्त गराउँदै आइरहेको छ। भाषा, साहित्य र संचार जादुको छड़ी झैँ बनेको छ। विक्री वितरणको समस्यालाई परै पन्साएर वैद्युतिक पत्रिका मिलिक्क गर्दा संसारको एक कुनादेखि अर्को कुनासम्म पुग्छ। यस्तो सहज उपलब्ध प्रविधिलाई प्रयोगमा ल्याउँदै हाम्रो स्वभिमानले वैद्युतिक पत्रिका हाम्रो सन्देश को थालनी 72औँ सम्विधान दिवसका दिन गर्नु एउटा ऐतिहासिक कार्य बन्न गएको छ। हाम्रो सन्देश मार्फत हाम्रो सन्देश संसार समक्ष पुग्ने छ। अक्षर स्थापना गर्नु अति महान कार्य हो। यसले भविष्य उज्ज्वल पार्दै इतिहास कायम गर्छ र जातिको चिनारी प्रस्तुत गर्दै जान्छ।

परम आदरणीय योगऋषि स्वामी रामदेवजी महाराज तथा आयुर्वेद शिरोमणि आचार्य बालकृष्ण महाराजको आशीर्वाद र संरक्षणमा हाम्रो स्वभिमान जस्तो आत्मीय र सङगठित संस्थाको कार्य कुशलता र अनुभवका आधारमा श्रीगणेश हुनलागेको पत्रिका हाम्रो सन्देश दीर्घजीवी र सुस्वास्थ्यवान हुनेछ भनी मनमा रहेको सागरसरिको अथाह विश्वास पोख्न चाहन्छु। हाम्रो सन्देश पत्रिकाले नेपाली वाङ्मयका विभिन्न विषय र विधामा चिनतन, अध्ययन र अनुसन्धानका ज्ञानगङ्गा प्रवाहित गर्ने छ साथै भाषा, साहित्य, जाति, समाज र राष्ट्र हितमा हाम्रा गौरवपूर्ण प्रतिभाहरूलाई प्रेरणा र प्रोत्साहनले आत्मबल प्रदान गर्दै भविष्यलाई स्वच्छ इन्द्रेणीका विभिन्न रङले सजाउन सफल हुनेछ भन्ने दृढ विश्वासको भावना अघि सार्दै हार्दिक शुभकामनाका सहस्रौँ पुष्पाक्षर अर्पण गर्दछु।

आदरणीय योगगुरू मोहन कार्कीज्यूले सश्रद्धा मलाई सम्झनु भएकामा उहाँ लगायत हाम्रो सन्देशका सम्पूर्ण मण्डलीलाई धन्यवाद जनाउँदछु। इति ... शुभम।

– **मुक्तिप्रसाद उपाध्याय**
सिलगढ़ी

हाम्रो सन्देश पत्रिकाको सफल प्रकाशनको लागि
शुभकामना सन्देश

नेपाल र नेपाली – यो भन्ने बित्तिकै यो शब्दसंगै जोडिएर आउने अर्को शब्द हो – स्वाभिमान । हामी नेपाली, स्वाभिमानी नेपालीको रुपमा विश्वमा परिचित छौं । हाम्रो यही स्वाभिमानलाई अझ प्रखर रुपमा प्रचार एवं प्रसार गर्ने पवित्र उद्धेश्यका साथ "हाम्रो स्वाभिमान नेपाल" नामको यो पत्रिका प्रकाशन शुरु गरिएकोमा म हर्ष विभोर भएकी छु । यस उपलक्ष्यमा म यस पत्रिकासंग जोडिनु हुने सबै महानुभाव लगायत सबै नेपालीलाई हार्दिक शुभकामना र बधाई ज्ञापन गर्दछु । साथै, म यस पत्रिकाको नियमित प्रकाशनको कामनाको गर्दै यस पत्रिकाले लिएको पवित्र उद्धेश्यको समेत शिघ्र प्राप्ती होस् भनी भगवान श्री पशुपतिनाथसंग दुबै हात जोडी प्रार्थना समेत गर्दछु । म यस्तो पवित्र उद्धेश्य बोकेर प्रकाशन शुरु गरिएको यो पत्रिकाको लागि कामना र प्रार्थना मात्रै गरेर पक्कै बस्दिन । यो पत्रिका सफल पार्न, छरिएर रहेका नेपालीको स्वाभिमानलाई एउटा सिङ्गो माला रुपी स्वाभिमानमा गास्न मैले यो हाम्रो स्वाभिमान नेपाल पत्रिकालाई जे जस्तो सहयोग गर्नु पर्छ त्यसको लागि हर संभव प्रयास गर्ने प्रतिबद्धता समेत व्यक्त गर्दछु ।

मलाई थाहा छ श्रद्धेय स्वामी आचार्य बालकृष्णको सदाशयता र अनुकम्पा नभएको भए आज हाम्रो स्वाभिमान नेपाल हाम्रो हातमा हुने थिएन । जसरी सगरमाथा र चन्द्र सूर्य अंकित झण्डाले विश्वमा हामी नेपालीलाई एउटा बेग्लै पहिचान र परिचय दिलाएको छ ठीक त्यसैगरि श्रद्धेय स्वामी आचार्य बालकृष्णले पनि विश्व समुदायमा नेपालीको गौरव बढाउनु भएको छ । यस तथ्यलाई हेर्दा यो भन्न मलाई अलिकति पनि संकोच महसुस भएको छैन कि श्रद्धेय स्वामी आचार्य बालकृष्ण स्वंय पनि हामीले स्वाभिमानको रुपमा लिनु पर्ने व्यक्तित्व हुनुहुन्छ । तसर्थ हाम्रो स्वाभिमानका एक प्रतिक श्रद्धेय स्वामी आचार्य बालकृष्णज्यू लाई म यस पवित्र अवसरमा हार्दिक नमन गर्दछु ।

तपाईहरुलाई थाहा छ म कलाकार हुँ । कलाकारले मनको कुरा बोल्छन् र जब मनको कुरा बोलिन्छ तब त्यसले अर्को मनलाई अवश्य छुन्छ । म संसारभरी छरिएर रहनु भएका तमाम नेपालीको मनलाई छोएर उहाँहरुको स्वाभिमानलाई जगाएर हाम्रो स्वाभिमानमा जोडने दृढ निश्चयका साथ अगाडि बढेकी छु । मलाई थाहा छ यो कार्य सजिलो छैन । यो कार्य कठिन छ भन्ने मैले बुझेकी छु । तर, संगै यो पनि बुझेकी छु कि यो कार्य असंभव पनि छैन । म त्यो देशकी छोरी हुं जसले केवल आफ्नो दृढ निश्चय र संकल्पले गर्दा अंग्रेजलाई आफ्नो भुमिमा टेक्न दिएनन् । त्यही दृढ निश्चय र संकल्प मेरो रगतमा पनि छ र मसंग छ मेरो कलाको हतियार । भनिन्छ कला र संस्कृति जितेर जोडिएकाहरु कहिले पनि अलग हुँदैनन् । म तपाईहरुसंग त्यसरी नै जोडिन चाहन्छु – कहिले पनि अलग नहुने गरि र हामीलाई यसरी जोडने एउटा सशक्त माध्यमको रुपमा अहिले हामीसंग छ "हाम्रो स्वाभिमान नेपाल"!

आउनुहोस् हामी सबै मिलेर संकल्प गरौं हामी सबै मिलेर दृढ निश्चय गरौं कि हामी हाम्रो स्वाभिमानलाई झुक्न दिदैनौं । हामी सदैव उचा बनाइ राख्ने छौं हाम्रो स्वाभिमानलाई – "हाम्रो स्वाभिमान नेपाल" लाई । सर्वे भवन्तु सुखिन:

Bipana Thapa
Actress, Business women, Philanthropist

हाम्रो सन्देश पत्रिकाको सफल प्रकाशनको लागि

शुभकामना सन्देश

I am glad to learn that Hamro Swabiman is launching its e-magazine, ***Hamro Sandesh***, on the occasion of India's 72^{nd} Republic Day; today the 26^{th} of January 2021. I would like to express my heartfelt thanks for being invited as Special Guest to join such an august occasion. I do hope that with the blessings and guidance of Pujya Yogrishi Ramdev Ji Maharaj and Pujya Ayurved Shiromani Acharya Balakrishna Ji Maharaj; the magazine would be able to uphold, preserve and disseminate the socio-cultural values which have been the hall mark of our great nation.

I do believe that it would provide an ample platform to the writers to showcase their in-depth ideas and devotion towards the values which have been a part and parcel of our existence, since time immemorial.

Thanking You

Yours Sincerely

T.P. Upadhyay

(Tarapati Upadhyay)

हाम्रो सन्देश पत्रिकाको सफल प्रकाशनको लागि

शुभकामना सन्देश

MESSAGE

I am extremely glad to know that the "Hamro Swabhiman Trust" is going to publish an e- Magazine on the auspecipus occasion of 72th Republic Day Celebration all over the country.With the Pride of Unity and Diversity of the Nation I hope Magazine will definitely publish optimistic events and remain in the hearts of common people.I do furvently pray to Almighty that the Magazine cherish a long life and success.

"Happy Republic Day"
Dr Rana Kafle
(President)
Assam Sahitya Sabha,
West Karbi Anglong District Committee.

(2)

कार्कीज्यू के जानकारी पाइयो भने 26 जनवरी 2021 का दिन साँध 5 बजे हाम्रो स्वाभिमान ट्रस्टको इ–मेगाजिन हाम्रो सन्देश विश्व परिचित योगगुरु स्वामी रामदेव र आयुर्वेद शिरोमणि बालकृष्ण आचार्यहरूको उपस्थितिमा उहाँहरूकै बाहुलीबाट विमोचन हुने रहेछ। यो पावन कार्यले हाम्रो जातिको स्वाभिमानमा सौष्ठव वृद्धि गर्नु मात्र होइन मात्र होइन सामूहिक रूपमा जातीय भाषा, साहित्य, कला, संस्कृति, संस्कार परम्पारको संरक्षण र सम्बर्धनमा सहायक हुने कुरामा म विश्वसित छु, किनको यो सङ्गठनको अध्यक्ष नै स्वयं आयुर्वेद शिरोमणि बालकृष्ण आचार्य हुनुहुन्छ।

हाम्रो सन्देश–मा आउँदा दिन के सघाउन सकिन्छ प्रयायरत रहने छु। यहाँहरूको पवित्र प्रयासका निम्ति साधुवाद र बधाई।

- डा खगेन शर्मा
गुवाहाटी,असम

हाम्रो सन्देश पत्रिकाको सफल प्रकाशनको लागि

शुभकामना सन्देश

यह जानकर अत्यन्त प्रसन्नता हो रही है कि हाम्रो स्वाभिमान न्यास पूज्य गुरुजनों स्वामी राम देवजी महाराज तथा आचार्य बालकृष्ण जी के नेतृत्व व मार्गदर्शन में पतंजलि द्वारा पत्रकारिता छेत्र में **'हाम्रो सन्देश'** नाम से हाम्रो स्वाभिमान न्यास, हरिद्वार की ई–पत्रिका का शुभारम्भ कल यानि २६ जनवरी २०२१ को ७२ वें गणतन्त्र दिवस के शुभ अवसर पर होने जा रहा है।

यह ई–पत्रिका नेपाली भाषी समाज को एक दीपक की भाँती पथ प्रदर्शित करेगा ऐसा विश्वास है। ऐसी पत्रिका की हमारे समाज में नितान्त आवश्यकता है। इस पुनीत कार्य हेतु आप सभी को ने.सं.प.की ओर से बधाई एवं शुभकामना देता हूँ।

भारत माता की जय।।

भवदीय,

अशोक चौरसिया,

अन्तर्राष्ट्रीय कार्याध्यक्ष,

नेपाली संस्कृति परिषद अन्तर्राष्ट्रीय

नई दिल्ली।

(2)

अति हर्षको विषय छ की हाम्रो धर्म, संस्कृति, परम्पराको संरक्षण, सम्वर्धन तथा राष्ट्र सेवाको महायज्ञमा हामी सबै सहभागी बन्ने सौभाग्य पायेका छौ। परम पुज्य स्वामीजी एवं परम श्रद्धेय आचार्यज्यूँको सानिध्यमा हाम्रो स्वाभिमान द्वारा समाजमा धेरै कामहरू भई रहेकोमा हामी सबै धन्य छौ। आज माँ भारतीको गणतंत्र दिवसको शूभ बेलामा **'हाम्रो संदेश'** नामक ई–मेगेजिनको प्रकाशन गर्ने निश्चित भएकोमा म समस्त पूर्वोत्तर भारतको तर्फबाट हाम्रो स्वाभिमानको टीमलाई अभिनन्दन तथा अनन्त शुभकामना अर्पण गर्दछु। पोखरणको परीक्षण, विश्व योग दिवसको प्रारम्भ, अयोध्यामा सामाजिक, सांस्कृतिक, आध्यात्मिक तथा हिन्दू सनातन संस्कृति द्वारा विश्वलाई कल्याणकारी र स्वाभिमान को संदेश दिनेवाला भव्य एवं दिव्य श्री राम मन्दिर निर्माण, देशमा देशभक्ति, राष्ट्रीय भाव र विकाशको नया लहर जस्ता विषयहरूले यो सिद्ध गरिरहेको छ की भारत माता पुनः विश्वगुरुको आशनमा आशित भई सकेकि छन। राष्ट्रसेवामा अब हामी सबैले आफ्नो आफ्नो योगदान निरन्तर राखौ भन्ने मेरो संकल्प व हजुरहरुमा निवेदन सहित सबैमा साधुवाद।

जय श्री राम

इन्द्र चापागाई

समाज–सेवी, गुवाहाटी, असम

हाम्रो सन्देश पत्रिकाको सफल प्रकाशनको लागि
शुभकामना सन्देश

MESSAGE

I am pleased to know that Hamro Swabhiman e-magazine "Hamro Sandesh" is being launched on the occasion of the 72nd Republic Day of India. I would like to felicitate friends from India on this historic occasion and pray for a strong and cordial relationship between the peoples of Nepal and India.

Nepal-India relations have been marked by mutual trust and cooperation. All our rivers flow from the Himalayas and merge into the holy river Ganga jee. While Indian pilgrims visit the temple of Lord Pashupatinath, Muktinath and Janaki temple, to name a few; thousands of Nepalese visit Char Dham, Varanasi, Haridwar and many more holy places every year to pay their respects. We are not only neighbours, our relations are rooted in our history and culture.

I am pleased to share that Indian and Nepali diaspora are living side by side and are working closely around the world. While most of us living abroad are the first-generation immigrants, we enjoy support and cooperation from our Indian friends wherever they are. Similarly, the Indian community trust Nepali brothers and sisters.

I would also like to mention here that a new young generation of our diaspora is growing up in the UK and other parts of the world who want to explore our rich history, culture and tradition. As we have seen during the Corona pandemic, Yoga, Pranayam and Meditation boost our immunity and help our physical and mental health. I am quite confident that the e-magazine, Hamro Sandesh, will be able to unite our people and also inspire our young generation. I wish this magazine a grand success.

Kul Acharya
Chairman
Holy Cow Group, UK and
Advisor, Non-Resident Nepali Association (NRNA)
International Coordination Council

हाम्रो सन्देश पत्रिकाको सफल प्रकाशनको लागि
शुभकामना सन्देश

MESSAGE

I am very glad to know that the prestigious *Hamro Sandesh* the e-Journal of Hamro Swabhiman Trust is being e-launched on the very auspicious Indian Republic Day in the holy presence of H.H. Yogrishi Swami Ramdevji Maharaj and H.H. Ayurved Shiromani Acharya Balkrishna Ji Mahraj. The present volume not only augments the knowledge of researchers working in the areas of their interest, but will also furnish new vistas for further researches.

I extend my heartiest congratulation to all the contributors who are involved in bringing out this volume to the world of scholars. I hope this spirit for enrichment of knowledge will be continued in future also.

(Prof. Gautam Kuman Lama)
Center of Advanced Study
Department of AIHC & Archaeology
Banaras Hindu University
Varanasi, India

नेपाली साहित्यमा राष्ट्रीय चेतनाको स्वर (सांस्कृतिक परिप्रेक्ष्य में)

- प्रो. हरिप्रसाद अधिकारी
अध्यक्ष, तुलनात्मक धर्मदर्शन विभाग
सम्पूर्णानन्द संस्कृति विश्वविद्यालय, वाराणसी

मानिस संस्कृतिका कारण नै पशुभन्दा भिन्न हुन्छ। संस्कृतिविहीन समाज पशुतुल्य हुन्छ। यसमा कुनै सन्देह छैन। अनादि कालदेखि नै मानिसले संस्कृतिलाई नै आधार बनाएर विकासोन्मुख भई रहेको छ। सोच्न सक्ने र बुझ्न सक्ने प्राकृतिक शक्तिहरूका कारण नै मानिसको सांस्कृतिक स्वरूप निखारिएको हो। यो भन्नुमा कुनै अत्युक्ति नहोला। यिनीहरूकै सहायताले मानिस भाषा, कला, साहित्य, विज्ञान, धर्म, दर्शन र प्राविधिक आदिको विकास गर्नमा सक्षम भएको छ।

आस्था एवं विश्वासका धेरै सूत्रहरूको सृष्टि मानिसको चिन्तनशीलताको परिणाम नै हुन्। भाषा एवं प्रतीकहरूका माध्यमले नै मानिस ज्ञान विज्ञानका अनेक पक्षहरू लाई जान्न सफल भएको हो।

पूर्वीय एवं पाश्चात्य विद्वानहरूले संस्कृतिका अनेक परिभाषाहरू दिएका छन्। ती सबै परिभाषाहरूलाई उल्लेख गर्न यहाँ सम्भव छैन।

संस्कृति के हो?

संस्कृति शब्द संस्कृत भाषाको 'कृ' धातुबात बनेको हो। सम्यक कृतिः संस्कृति अर्थात् शुद्ध परिष्कृत अथवा परिमार्जित वस्तु नै संस्कृति हो। अंग्रेजी भाषामा प्रयुक्त शब्द 'Cuture' (कल्चर) द्वारा संस्कृति शब्दको व्यापकतालाई समेट्नु असम्भव जस्तै छ। यहाँ यो तथ्य माननीय छ कि वेद, रामायण, महाभारत, पुराण, धर्मशास्त्र, बुद्धवचन आदिको छत्र–छायाँमा फुलेको संस्कृति नै नेपाली संस्कृति हो। उक्त मूल केन्द्रीय मान्यताहरूका साथै भाषा, वेशभूषा, तिथि, चाड़–पर्व, शिल्प–कला, नृत्य, वाद्य आदि धेरै विशेषताहरूका कारण नेपाली संस्कृतिको छुट्टै पहिचान रहेको छ। जातीय विशेषताहरूका साथै निम्न मूलभूत मान्यताहरूमा नेपाली संस्कृति अवलम्बित छ। यसको तिरस्कार गरेर नेपाली संस्कृति कहिल्यै पनि प्रगति गर्न सक्दैन। संक्षेपमा भन्ने हो भने जसद्वारा मन र आत्माको परिष्कार हुन्छ त्यसैलाई नै संस्कृति भनिन्छ। जसले मनको मैलो, चित्तको चंचलता र आत्माको अज्ञानरूपी आवरणलाई हटाउन सकोस्। दुष्प्रवृत्तिलाई हटाएरर अन्तस्करणलाई निर्मल बनाओस् दुर्गुणहरूलाई समाप्त गरोस् दुःखद्व न्द्वलाई हटाउन सकोस्, मेटाउन सकोस्, समृद्धिको संचय गर्न सकोस्, धैर्यलाई मजबूत बनाउना सकोस् तथा शान्तिको सन्देश फैलाउन सकोस्। यसले व्यष्टि मात्रको होइन अपितु समष्टिको कल्याण हुन्छ। अतः सबै सुख समृद्धि चाहनेहरूले संस्कृति को पालना अवश्य नै गर्नु पर्दछ। संस्कृतिको विनाशले समस्त मानवताको नै

नाशको सम्भावना देखिन्छ। विविध विचारहरूले युक्त आजको समयमा त्यही संस्कृति सबैका लागि उपादेय र ग्राह्य हुन सक्दछ। जो सबैको मन–मस्तिष्कमा सद्‌भाव को आविष्कार गरेर विश्वहित, विश्वबन्धुत्व, वसुधैव कुटुम्बकम् को उच्च आदर्शलाई अंगीकार गर्न सक्दछ। त्यसैले मानिस परम मंगलमय परमपुरुषार्थ प्राप्त गर्नमा सक्षम हुनेछ। यस परिप्रेक्ष्यमा विचार गर्दा नेपाली संस्कृमिमा निम्न बुदाहरूमा उल्लेख गरिएको छ–

1. धर्मप्रधानता	2. आध्यात्मिक भावना
3. पारलौकिक भावना	4. सदाचारको भावना
5. वर्ण व्यवस्था	6. आश्रम व्यवस्था
7. कर्मवाद	8. पुनर्जन्मवाद
9. मोक्ष	10. वेदप्रमाण
11. यज्ञको महत्त्व	12. अंहिसाको पालना
13. त्यागको पालना	14. सत्यको पालना
15. तपोमय जीवन	16. अतिथि सेवा

17. माता–पिता एवं गुरुको भक्ति

उपर्युक्त विषयहरूको संक्षिप्त विवरण यस प्रकार रहेको छ–

1. धर्म प्रधानता–

नेपाली समाजका सबै क्रियाकलाप धार्मिकताबाट ओतप्रोत भएको हुन्छ। धृति, क्षमा, दम, अस्तेय, शौच, इन्द्रियनिग्रह, घी, विद्या, सत्य, अक्रोध यी ध र्मका दश लक्षणहरूको झलक प्रत्येक नेपालीमा देख्न सकिन्छ।

2. यसरी नै आध्यात्मिकता, पुनर्जन्ममा विश्वास, कर्मफलमा विश्वास गर्नु नेपाली संस्कृतको मुख्य आधार हुन। पूर्वजन्ममा गरिएका कर्महरूबाट यो जन्म संचालित हुन्छ तथा यस जन्ममा गरिएका कर्महरूबाट अर्को जन्म नियन्त्रित हुन्छ भन्ने विश्वास प्रत्येक नेपालीको मनमा गहिराइमा लुकेको छ।

3. वर्ण व्यवस्था/आश्रम व्यवस्था–

नेपाली समाज ब्राह्मण, क्षत्रिय, वैश्य, शुद्र गरी चार भागमा बाँडिएको छ। यो स्पष्ट रूपमा भन्न सकिन्छ कि जाति या वर्णको नाममा हुनेवाला भेदभाव तथा शोषण अन्य समाजको तुलनामा नेपाली समाजमा

धेरै नै कम छ। आज पनि जाति–वर्णका आधारमा भेदभाव तथा शोषण भइरहेको छ। बुद्धिजिवि–वर्गले यस्ता क्रियाकलापहरूलाई निरुत्साहित गर्नुपर्दछ। किनकि वर्ण शब्द कार्यको वरणका आधारमा बनेको हो। श्रेष्ठता का लागि जन्मभन्दा अधिक कर्मको महत्व हुन्छ। यो तथ्य शास्त्रहरूमा वर्णित छ। जस्तै–

जन्मना जायते शुद्रो संस्काराद् द्विज उच्यते।
वेदपाठी भवेद् विप्रो ब्रह्म जानाति ब्राह्मणः।।

यसै सन्दर्भमा भगवान् बुद्ध द्वारा कथित वचन पनि मननीय छ–

न जच्चा वसलो होति न होति ब्राह्मणो।
कम्मुना वसलो होति कम्मुना होति ब्राह्मणो।।

यसरी नै गृहस्थ, वानप्रस्थ एवं संन्यास आश्रमको सैद्धान्तिक स्वीकृति पनि नेपाली संस्कृतिमा प्राप्त हुन्छ।

4. मोक्ष

धर्म, अर्थ, काम एवं मोक्ष नामक चार पुरुषार्थको प्राप्ति प्रत्येक नेपालीको ध्येय हो। जीवनपर्यन्त धर्मानुमोदित अर्थ एवं कामको सेवन गरेर अन्त्यमा परमपुरुषार्थभूत मोक्षको प्राप्ति नै नेपाली संस्कृतिमा समुपासक समाजको मुख्य उद्देश्य हुन्छ।

5. वेदप्रामाण्य

'वेदोऽखिलो धर्ममूलम्' वचनमा नेपाली जनहरूको पूर्ण विश्वास परिलक्षित हुन्छ। नेपाली संस्कृतिका रक्षक पं. जगन्नाथ गुरागाईको कथन यस प्रकार छ।

गर्रें वेदको पाठ हर्दिन मैले
न वेदोक्त सत्कर्म यामें क्रमैले।
गरौंला गरौंला नि भन्दै म
आएँ बिना कामले आयु मैले बिताएँ।।

यसरी नै यज्ञ, अंहिसा, त्याग, सत्य, तप आदिको पालना गर्ने सैद्धान्तिक सहमति प्रत्येक नेपाली संस्कृति समुपासक द्वारा व्यक्त हुन्छ। माता–पिता, गुरु तथा मान्यजनको सम्मान नेपाली संस्कृति को अभिन्न अंग हो।

6. अतिथि सेवा

नेपाली संस्कृति को सम्यक् रूपले अध्ययन एवं पर्यवेक्षण गर्ने हो भने यो प्रमाणित हुन्छ कि प्रत्येक नेपालीले घरमा आएका अतिथिलाई देवतातुल्य सम्मान एवं सत्कार गर्ने गरेको पाइन्छ। नेपालीहरूले गर्ने अतिथि सेवा विश्व प्रसिद्ध छ।

उपसंहार

नेपाली संस्कृतिको स्वरूप थाहा पाउन निम्न कथन सहयोगी छ–

गुरु सरस्वती हरिहर तथागत।
गोरखनाथ मष्टो र मातृभूमि छ स्वागत।।
नेपाली जनता हामी नेपाली बन्न तमसिने।
इच्छा ज्ञान क्रियाशक्ति जगाइदेउ न हस्किने।।
विचार साधना तिम्रा प्रति सम्पदा सरी।
युग सुहाउदो सकौं गर्न थरी थरी।
गर प्रेरित यी हाम्रा नयाँ मस्तिष्क ज्ञानले।
एकाग्र भै सके सम्म बनून् कर्मठ शानले।

कुनै पनि जाति अथवा समाजको स्वरुप व्यास जातिको साहित्यबाट स्पष्ट हुन्छ। हामीले यदि आदिकवि भानुभक्तदेखि आजसम्मका समस्त साहित्यिक ज्ञानको पर्यालोचन गर्न सकेमा व्यसले 99% यस लेखमा वर्णित विचार हरूको नै पुष्टि गर्दछ। यसमा पथभ्रष्ट भएका तथा राग–द्वेषमूलक रचनाहरूको समावेश गरिएको छैन।

हिन्दीको जस्तै नेपाली साहित्यको श्रीगणेश पनि रामायण, महाभारत आदि पौराणिक आख्यानहरूले हुन्छ। कवि भानुभक्त द्वारा रचित पद्यमय रामायण नेपाली साहित्यको आदिकाव्य मानिन्छ। प्रत्येक नेपालीको घरमा उक्त भानुभक्त रामायण अवश्य रहन्छ। यसपछि महाकवि लक्ष्मीप्रसाद देवकोटा द्वारा विरचित पद्य अभिज्ञान शाकुन्तल महाकाव्य आउँछा यस काव्यका कारण नै उनलाई हिन्दीका पन्त–प्रसाद–निरालाको संयुक्त स्वरुप मानिन्छ। अभिज्ञान शाकुन्तलको एउटा पद्य हेरौं–

मिठो लाग्छ मलाइता प्रियकथा प्राचीन संसारको
हाम्रो भारतवर्षका उदयको हैम प्रभासारको।

जाड़ामा पनि कोइली कुसुमका बास्नाहरू संझिदै
फर्लेलान् दिन फेरि उत्तर भनी बच्छे अकेली रूँदै।।

यस पछि नेपाली साहित्यमा महाकाव्य र खण्डकाव्यहरूको अनन्त शृंखला चलेको पाइन्छ। सिक्किमका श्री तुलसीराम कश्यप प्रणीत 'आमा' नामक राष्ट्रभक्ति परक कृतिमा पनि यसै जन्ममा पनि शुभाशुभ कर्महरूको फल भोग्नु पर्दछ भन्ने कुरा लेखिएको छ। यस विषयमा पनि नेपाली समाजमा एकमत देखिन्छ।

महाकाव्य पनि पूर्वोत्तर भारतमा प्रसिद्ध छ। आज पनि प्रतिवर्ष भारत एवं अन्य देशहरूमा महाकाव्यहरूको रचना भईरहेको छ। हामी यो भन्न सक्छौ कि यिनीहरूको रचनामा काव्यशास्त्रीय नियमहरूको पूर्ण पालना गरिंदै छ। नेपाली साहित्यका यी विशेषताहरूलाई देखेर नै भारत सरकारले यसलाई लगभग 30 वर्ष पूर्व आठौं अनुसूचिमा स्थान दिएको हो। तत्पश्चात् दिल्ली स्थित साहित्य अकादमीका माध्यमले नेपाली साहित्यको संकलन तथा अध्ययनको कार्य भइरहेको छ। समयाभावले हामी साहित्यको पूरा विवरण उपलब्ध गराउन सकेनौं किन्तु विश्वासपूर्वक भन्न सक्छु कि नेपाली साहित्य राष्ट्रिय सांस्कृतिक आदि सबै पक्षहरूमा कसैभन्दा कम छैन। यसमा काव्यहरूका साथ–साथै कथा, नाटक, उपन्यास आदि पनि पर्याप्त मात्रामा उपलब्ध छन् र प्रतिवर्ष शताधिक नयाँ ग्रन्थहरूको प्रणयन एवं प्रकाशन भइरहेको छ।

यसका साथै नेपाली संस्कृतिका कतिपय विशिष्ट विशेषताहरू पनि छन्। जस्तै–तीज, दशै, तिहार, असार पन्द्र, पौष पन्द्र आदिलाई मनाउने नेपाली जनताहरूको आफ्नै तरिका छ। ढाका टोपी, चौबन्दी चोली नेपाली जनताका विशेष पोशाक हुन्। बाल संगिनी आदि नेपालीपनका विशेष नृत्य हुन्। सनातन संस्कृतिका उपासक नेपालीहरू द्वारा संस्कार आदि सम्पन्न गराउने तरिकाहरू पनि फरक छन्। जातकर्म, चूड़ाकर्म, व्रतबन्ध, विवाह तथा अन्त्येष्टि संस्कार गर्ने आफ्नै विशिष्ट तरिका छन्। साँच्चै भन्ने हो भने नेपाली समाजमा संस्कार तथा कर्मकाण्डहरूमा जति शुद्धता समाजमा हुन्छ त्यति कुनै अन्य समाजमा पाइदैन। त्यसैले आज समस्त

भारतीय समाजमा नेपाली पण्डित पुरोहित द्वारा नै संस्कारादि कर्मकाण्ड सम्पन्न गराउने प्रमाण हाम्रा सामु प्राप्त हुन्छन्। समग्र नेपाली राष्ट्रिय चेतनालाई संरक्षित गर्ने उद्देश्यले पतंजलि योगपीठ, हरिद्वारको संरक्षणमा गठित हाम्रो स्वाभिमान नामक संस्था भारत सहित विश्वभरमा फैलिएका नेपाली समुदायलाई एकजुट गरेर 'वसुधैव कुटुम्बकम्' को भावनालाई चरितार्थ गर्नमा सफल हुन्छ। अस्तु संक्षिप्त रूपमा यति नै। अन्तमा

नेपाली हों विदित जगका शूर हामी लड़ेका।
जानेको छौं पृथिवितलमा प्रेमको बोल्ने भाका।।
लाटा सोझा अबुझ हरूको कष्टमा काम लागौं।
वूलो छाति गरि अधि बढौं दम्भ दुर्भाव त्यागौं।।
।।भवतु सर्वमंगलम्।।

सन्दर्भ सूची

1. एच.एन.दूबे शारदा पुस्तक भवन इलाहाबाद – 2004
2. प्रौढ रचनानुवाद कौमुदी, डॉ.कपिलदेवद्विवेदी, विश्वविद्यालय प्रकाशन
3. मनुस्मृति दिल्ली संस्करण
4. धम्मपद (बुद्धवचन)
5. गुणरत्नमाला – पं.जगन्नाथ गुरागाँई
6. नेपाल श्री महाकाव्य – जनार्दनशरण त्रिपाठी, हेमजाकास्की नेपाल वि.स. 2064
7. स्वरचित।

गणतंत्र दिवस अनि हामी नेपाली

-उदय ठाकुर

अखण्ड भारतको निर्माणमा नेपाली समाजको अहम भूमिका रहिका छन्। स्वतंत्रता संग्रामदेखि अइले सम्म नेपाली जांबाज सैनिकहरूले आफ्नो वीरता र पराक्रमले मातृभूमिको अहर्निश सेवा गरिएको छन्। सुभाषचन्द्र बोसको नेतृत्वमा निर्मित फौजमा पनि धैरे नेपाली सैनिकहरूको सहभागिता थियो। उनिहरूमा एउटा धर्मशाला (माग्सू) निवासी कप्तान रामसिंह ठाकुर ले नै 'जन गण मन' राष्ट्रीय गीत को धुन बनाए का हुन। ज्ञान होस् कि 'कदम–कदम बढ़ाए जा, खुशी के गीत गाए जा, ये जिन्दगी है कौम की, इसे कौम पर लुटाए जा' जस्तो राम सिंह ठाकुर ले स्वरबद्ध गरेको गीत धेरै प्रसिद्ध छ। प्रत्येक गणतन्त्र दिवस को उपलक्ष्यमा सम्पन्न हुने परेडमा यो गीत आज पनि बजाइन्छ।

बिशौं शताब्दीको प्रथमार्द्ध भारतीय नेपालीहरू को राजनैतिक र सामाजिक जन जागरणको अर्द्धशताब्दी मानेहुन्छ। यसै समय अर्थात् सन् 1901 देखि सन् 1950 मित्र नेपालीहरूले देशको स्वतंत्रता संग्राममा योगदान मात्र न दिएर नेपालीहरूमा विभिन्न राजनैतिक, सामाजिक, साहित्यिक तथा सांस्कृतिक चेतनाको जन्म भएको देखिन्छ। वास्तवमा यही शताब्दी नै भारतीय नेपालीहरूको उत्थानकाल थियो। मास्टर गिनसेन थापा, कवि गोपाल सिंह नेपाली, ठाकुर चन्दन सिंह, मणिसिंह गुरूङ, धरीणधर शर्मा, पारसमणि प्रधान, हरिप्रसाद प्रधान, छबिलाल उपाध्याय, शेषमणि प्रधान, पादरी गंगा

प्रसाद प्रधान, डम्बर सिंह गुरूङ, सूर्य विक्रम ज्ञवाली तथा रूप नारायण सिंहका अथक परिश्रम को फलस्वरूप राजनैतिक, सामाजिक र साहित्यिक संस्थाहरू को स्थापना मयो। नेपाली साहित्य अनि विचारहरू प्रचुरमात्रामा फस्टाउनसक्यो, अनेकौ लेखक, कवि अनि समाज सेवकहरू जन्मे अनि उनलाई भारत देश प्रति माया देखापर्यो। भारत गणतंत्र भए पछि भारतीय नेपाली को पनि अघि सर्ने र काम गर्ने तागत आयो। यो गुण का निक्ति हामीले आफ्नो समाजको गौरव ठान्नु पर्दछ। यहि गुणको आधारमा हामी प्रष्फुटित गराई फल्ने फुलने भएका छौं। ढाँउ–ठाँउमा भइरहेको जागृति ले यो चेतनामा जांगर बढदै गरेको थाह हुन्छ। महात्मा गांधीले एक पटक प्रथम गोरखा स्वाधीनता सेनानी दलबहादुर गिरीको विषयमा भन्नुभएको थियो कि भारतमा दल बहादुर गिरी भन्दा बढ़ी समाजवादको ज्ञान विरलैमा नै हुन्छ। यसै प्रकार को प्रशंसा उनले देहरादून का खड़्क बहादुर सिंह माथि पनि गरेका थिए यसै प्रकार विभिन्न समयमा विभिन्न नेताहरूले भारतीय नेपालीहरू को बारेमा भनेका इतिहासमा अंकित छ कि भावी भारत को निर्माण कार्यमा भारतीय नेपालीहरूको योगदान रहने छ। आज भारतमा जुन सम्मान नेपालीहरूलाई प्राप्त छ

संसारमा विरलै जातिलाई प्राप्त भएको होला। आज पनि भारतीय नेपालीहरू भारतको समृद्धि का निम्ति जे गर्नपनि तैयार छन्। भारतीय नेपाली सबै जातिसित मिलेर बस्छन, सबैको हितको आदर सावधानीपूर्वक गर्छन। नेपालीले चाहेको भारतवर्ष यहि नै हो। नेपालीले निश्चय गरेका छन् कि भारतलाई बलिष्ठ बनाउनमा संगठित भएर सेवा गर्नलाई आफ्ना–आफ्न्तहरूलाई अर्पण पनि गरेका छौं। नेपाली हरूलाई थाह छ उचित र असल काम गर्नु नै देश प्रेम हो। हामी जान्दछौ कि गणतंत्र को वास्तविक फल तब चाख्न पाइन्छ जब हामी सबै प्रत्येकले सत्यतापूर्वक तथा जिम्मेवारी बोकेर देश को सेवा गर्ने प्रण गर्छौं। आजको दिन आफ्नै हृदयलाई जाँच्ने दिन हो।

अनेकौं धर्म? जाति, तप, भाषाभाषी र सम्प्रदायहरूका महान संगम भूमि भारतवर्षको वैशिष्ट्य नै विभिन्नतामा निहित एकताको महाशक्ति हो भनि बुझद छौं। भारत को गौरव हाम्रो अनेकता बीच फलेको त्यो एकताको सुकोमल, माधुर्यमय र सुरभित पुष्प का हामी पनि ठूलो सहभागी छौ। भारतीय गणतंत्र हाम्रो प्राण हो।

आज भारतीय नेपाली समाज गणतंत्र दिवसको यो ऐतिहासिक मुहुर्तमा प्रतिज्ञाबद्ध छ कि देश प्रति हाम्रो माया अनवरत रहने छ। हामी ज्यान दिएर पनि यसको पालना गर्ने छौं। हाम्रो हृदयमा आदर्श र प्रगतिको निम्ति एकताको अखण्डता सदैव सृद्धढ र सबल रहने छ। परमात्मा सारा पशु–पक्षी जगतमा व्याप्त यस्ता महान गौरवमय महानगुरूको ज्योतिदर्शन गरी, भारतदेशको चरणमा हाम्रो नमस्कार छ।

जब सम्म हाम्रो धरती रहन्छ तब सम्म अखण्ड मण्डलाकार चक्रले सुसज्जित तीरंगा झण्डा र 26 जनवरीको राष्ट्रीय तिथि कायम रहिरहने छ। ■

भारतीय नेपाली साहित्यमा अन्तर्निहित युग-चेतना

-भूपेन्द्र अधिकारी
देहरादून।

नेपाली आधुनिक इन्डो–आर्यन भाषा हो। वर्तमान समयमा समृद्ध अवस्थामा पुगीसकेको नेपाली भाषा साहित्यको जननी संस्कृत नै हो यसमा दुइ मत छैन साथै यो साहित्य समृद्ध भएको कारण पनि संस्कृतबाट पैचो लिएको शब्दहरू नै हो। नेपाली भाषा साहित्य नेपाल अधिराज्य भित्र मात्र सिमित छैन। नेपालीहरू बसोवास गर्दै आएका अन्य देशमा पनि फैलिएको छ यो भाषा।

यो भाषा भारतवर्षको उत्तर बंगाल, पूर्वोत्तर क्षेत्र–सिक्किम आसाम, मेघालय, मणिपुर, नागाल्याण्ड, मिजोरम, उत्तर प्रदेश, उत्तराखण्ड, हिमाचल प्रदेश एवं संसारका अन्य देशहरू भुटान, म्यनमार आदि देशहरूमा बोलिन्छ। बंगाल राज्यले दार्जीलिंग जिल्लाको सरकारी भाषाको रूपमा मान्यता 1961 दियो र सिक्किम राज्यले राज्य भाषाको दर्जा सन् 1974 मा दियो। भारतमा नेपाली भाषाको मान्यता एउटा लामो संघर्ष पछि 20 अगस्त 1992 मा पायो। यो भारतीय संविधानको आठौं अनुसूचिमा समावेश भयो। यसरी यो छोटो पत्रमा भारतीले नेपाली साहित्य माथि केही हरफ टिपीएको छ। वर्तमान लाई हेर्दा नेपालहरू न पुगेको ठाउँ पाउन गारो छ। झंडै एक दशकदेखि यूरोप, अमेरिका, जापानतिर बसेका नेपालीहरूले पनि आ–आफ्ना संघ–संगठनहरू स्थापित गरेर पत्र–पत्रिकाको प्रकाशन, साहित्य गोष्ठी द्वारा साहित्यक गतिविधि संचालन गर्दै आएका छन् र विदेशमा पनि निज साहित्यको अस्तित्वलाई जीवित राखेका छन्।

कुनै पनि साहित्य लेखनमा प्रवृत्ति र प्रयोगको विशिष्ट विशेषता रहेको हुन्छ। साहित्यमा चलिआएको पारम्परिक नियम र मान्यताको निर्वाह नगरी प्रयोग र प्रवृत्तिको थालनी निश्चित रूपमा अभावपूर्ण कार्य ठहरिन्छ। साहित्य आफैमा चेतनाको श्रोत हो। साहित्यले मानव प्रवृत्तिलाई अवलोकन गर्दै चेतना प्रदान गरेकै हुन्छ। भारतीय नेपाली साहित्यको अध्ययनबाट हामी थाहा पाउछौं कि कुनै पनि लेखकले आफ्नो प्रवृत्ति अनुसार युग–चेतनाको, प्रवाहको प्रयोग गरेकै छ। साहित्यको चारैवटा मूल बुधाहरू कविता, नाटक, निबन्ध, कथा–आख्यानमा युग चेतना अन्तर्निहित भएको पाइएको छ।

भारतीय नेपाली साहित्यलाई टेवादिदै अघि सार्न श्रष्ठा–साधकहरूले भारतको विविध स्थानहरूलाई आफ्नो कर्म भूमि रोजे जसमा काशी–बनारस, दार्जिलिंग, देहरादून, आसाम आदि स्थान मुख्य छन्। श्रष्ठा साधक आफ्नो लेखन धर्मलाई निर्वाह गर्न मात्र होइन युग–चेतना दिदै साहित्यका विभिन्न आन्दोलनमा अंश ग्रहण गरेका छन्।

मध्यमिककालमा श्रृंगार प्रधान काव्य संग्रह 'सुन्दरी' को प्रकाशन बनारसबाट भएको थियो। त्यसरी नै हलन्त बहिष्कारको आन्दोलन बनारसै थियो। नेपाली साहित्यमा बढिरहेको हिन्दी र संस्कृतको प्रभावबाट नेपाली साहित्यलाई ठाड़ो राख्ने अभियानमा पनि झर्रोवाद आन्दोलन बनारसैबाट प्रारम्भ भएको प्रमाण छ। त्यसरी नै नव—चेतना लिएर नयाँ आन्दोलनको रूपमा आयमिक लेखन दार्जीलिंङबाट शुरू भयो सन् 1963 को शुरूमा। दार्जीलिंगङ अर्को क्षितिज छुन पुग्यो लिला लेखनको दर्शनबाट। भारतीय भूमिबाट नेपाली साहित्यमा प्रारम्भ गरिएका यस्ता अभियानले यहाँ युग—चेतना अन्तनिर्हित भएको मात्र पाइएको छैन तर साहित्यको इतिहासमा दूरगामी भूमिका खेलेको छ।

नेपाली साहित्य रचना नियाल्दा हामी पाउछौं बनारस मात्रै होइन दार्जीलिंङ, सिक्किम पूर्वांचल भारत, देहरादून, भाग्सु आदि स्थानहरूका लेखकहरूलाई एउटा उच्च स्तरीय सभा मन्च प्रदान गरेको छ र यसमा प्रकाशित प्रत्येक सम्पादकीय र रचनाहरूमा युग प्रतिनिधित्व गर्ने मानव चेतना अन्तर्निहित छ। भारतीय नेपाली साहित्य भण्डार भर्न दार्जीलिंङका लेखकहरूको भूमिका अग्रगण्य मान्नु पर्छ। पादरी गंगाप्रसाद प्रधानको गोर्खे कागत 1901 मा मासिक प्रकाशन पछि नेबुला 1993 खोजी 1980, भारती त्यसपछाड़ी नेपाली साहित्य सम्मेलनको दियालो, खरसाङबाट चंद्रीका, कालेम्पोङबाट गोर्खा मुख्य प्रकाशन हुन्। यी प्रकाशनहरू पनि आफैमा एक जग चेतना थियो अनि युग—चेतना पनि। विगत केही वर्षदेखि मनप्रसाद सुब्बा, शरद छेत्री, लक्खी देवी सुन्दास, हरेन आले, नोर्जङ स्याङदेन, कर्णथामी, आर. पी लामा, मोहन ठकुरी, प्रेम प्रधान, रामलाल अधिकारी, डॉ. कुमार प्रधान सक्रिय रहेका छन्।

उता पूर्वाचलबाट कलम चलाउने र त्यहाँका अव्यवस्थीत जीवन यापनमाथि प्रकाश पार्दै आएकाहरूमा स्व. हरिप्रसाद गोर्खा राई, लिल बहादूर क्षेत्री, नव सापकोटा, प्रा. गोपी नारायण प्रधान प्रमुख रहेका छन् जहाँ सूमन, मादल, उषा, आशा जस्ता पत्रिकाहरूका प्रकाशनले छर्लङ्ग पार्छ।

नेपाली साहित्य प्रकाशनमा सिक्किमको पनि वरदहस्त हालको प्रकाशनहरूमा देखा परेका छन् जसमा डॉ. पवन कुमार चामलिङ, सानु लामा, सानुभाई शर्मा, डॉ. शान्ति छेत्री राज के, श्रेष्ठ केदार गुरूङ, उपमान बस्नेतहरूका कृतिहरूमा युगबोध पाइन्छ। देहरादूनबाट गोर्खा संसार, तरूण गोर्खा, स्वतंत्र नेपाली, जाग्रत गोर्खा, विहान आदि बनारसबाट उदय, सुन्दरी, माधवी, जन्मभूमि, युगवाणी, छात्रवाणी, नौला पाइला आदि छन्।

यस पत्रमा भारतीय केही प्रबुद्ध साहित्य श्रष्ठाहरूलाई उभ्याइएको छ जसको कृतिहरू स्वयं साक्षी छन् जसमा भारतीय नेपाली साहित्यमा युग—चेतना अन्तनिर्हित छ। आसामबाट लिल बहादूर क्षेत्री, नव सापकोटाले आफ्नो रचनाहरूमा पूर्वोदयलाई आह्वान गर्दै आफ्नो मर्म खेल्न सफल देखिएका छन्। त्यसरीनै हरिभक्त कटुवालका असममा कालजयी छन्। मेघालयबाट प्रा. गोपीनारायण प्रधानका दह्रो कलमले त्यस भेगको मात्र नभएर मानव जीवनका अभावहरू माथि प्रकाश पारेको पाइन्छ।

दार्जीलिंङका समकालीन लेखकहरूमा नरेन्द्र कुमाई, अच्छा राई 'रसीक' अगम सिंह गिरीका रचनाहरूमा व्यथाको छायाचित्र नै उतारेका छन्। 'नौलाखे तारा उदायो' जस्ता अमर गीत का रचयीता गिरीलाई जातिय कवि तुल्यायो। उनलाई सरल शैलीमा मार्मिक अनुभूतिलाई व्यक्त गर्ने कविकारूपमा उभ्यायो। उनका गद्य कवितामा नविन चेतना र युगबोधको थुप्रो थपिएको पाइन्छ। 'नचिनिने भए छौ' कवितामा उनी भन्छन।

अतित गौरवले धपक्क बलेको
अधिको चहकिलो अनुहारमा
ग्लानिका विषाक्त रेखाहरू कोरिएछन्
पहाड़का वैशाली बनमा
तिमी जंगली फूल झै हँसिलो देखिन्थ्यो
तर अब त चेहरामा तिम्रा
विषादका काला धर्काहरू कोरिएछन्
चोटमा झुक्न होइन बरू सहन सिकेछौ
अब त अर्के अर्के जस्तो भएछौ
तिमि त यहाँ नचिनिने भएछौ

सिक्किमकी अग्रणी महिला लेखिका डॉ. शान्ति छेत्रीले गद्य—पद्य दुवैमा हाथ चलाएकी छिन्। आफ्ना कृतिहरूमा उनले आजको समाजको र त्यसको व्यवस्था पट्टि पनि

ध्यान दिएकी छिन्। उनको कविता 'बोल्छिन आमा आज' कालरहित छ – भन्छिन। कवितामा।

मैले अब बोल्नै पर्छ नत्र तिमीहरू दुवै
हो तिमीहरू दुवै
फेरि भिड्ने रहेछौ कुरूक्षेत्रमा
धर्मको नाममा
खेल्दै आमाको छातीमा
आमाकै छाती चिर्दै
बरू
यो शान्त छाँयामा शीतल ताप्न आउ सबै।

स्व. तुलसी कश्यप एक परिचित नाम सिक्किमकै देन हो। उहाँको महाकाव्य 'आमा' मा सिक्किम भूमिलाई आमा सम्बोधन गरेर चेतना जागृत गरेको पाइएको छ। यस लेखनमा भारतीय नेपाली साहित्य सृजकहरूमा दार्जीलिंङबासी इन्द्रबहादूर राई साहित्यमा तेस्रो आयामको प्रवर्तक भएर आफैलाई स्थापित गर्नु भएको छ। साहित्य अकादमी नयाँ दिल्लीले नेपाली साहित्यलाई आधुनिक भारतीय भाषा–साहित्य अर्नगत नेपाली साहित्यलाई मान्यता प्रदान गरेर प्रथम पुरस्कृत व्यक्ति हुनु भएको श्री राईको कलमले युग चेतना मात्र अंगालेको देखिएको छैन, उहाँ स्वयं एक इतिहास पुरूष बन्नु भएको छ। उच्च बौद्धिक व्यक्तित्वका धनि श्री राई हाल सम्म कलम चलाउदै अब लिला लेखन पटी एकाग्र हुनु भएको छ। दार्जीलिंङबाट नेपाली जातिलाई साहित्यद्वारा एकतामा ल्याएर चेतना .... एउटा लक्ष प्रदान गर्नेहरूमा सूधपा (सूर्य विक्रम ज्ञवाली, धरणीधर कोइराला र पारसमणि प्रधान) यी त्रिमुर्तिहरूकै दूरदृष्टीले भारतीय नेपाली साहित्य उत्थानको जग बसालेका हुन। उनीहरूको लेखाईको प्रत्येक हरफ युग बोध–युग चेतना अन्तर्निहित भएको पाउछौं। यी तीन साहित्यिक गुरूहरूको शिक्षणमा नै आजका साहित्यिक डाक्टरहरू जन्मिएका छन्।

भारतीय नेपाली साहित्यको सर्वेक्षण गर्दा हामी पाउछौं दार्जीलिङ र सिक्किमबाट प्रकाशित रचनाहरूमा पूर्वांचलीय साहित्य सृजनामा देखा परेका पीर मर्काहरू पाइदैनन्। यहाँ आफ्नै राजनैतिक समस्या, सम्पन्न बंगला साहित्यको अघि उभिन कोशिष गरेको देखा पर्छ। त्यसरी नै पूर्वांचलमा त्यहाँको पीड़ा र असहज जीवन बाँचिरहेका बाध्यता र आंचलीक समस्याहरू चिन्ता, शान्ति सुरक्षा, अस्तित्वको प्रश्न प्रतिबिम्वित हुन्छ। आजको भारतीय नेपाली साहित्य कम तर धेरै प्रयोगबाद चेतना मुलक हुन गएको छ। वौधिक लेखकहरूले विसंगत प्रस्तुतिका रूपमा राखेता पनि सह अस्तित्ववादबाट टाड़ीन सकेका छैनन्। अन्तर हृदयका घात प्रतिघात नै साहित्य सृजनाको एकरूप हुन भन्नेहरूको जमात बढेको देखिएकता पनि अर्न्तनिहित युग–चेतना व्याप्त रहेको छ। ■

गणतन्त्र दिवसको उपलक्ष्यमा

– भूपेन्द्र अधिकारी, देहरादून।

प्रत्येक नयाँ वर्षको आगमनले
भारतको हर व्यक्ति–व्यक्ति भारतीयले
भारतको प्रत्येक खोला–नाला, पहाड़ प्रकृतिले
एउटा मीठो स्वतन्त्र सास फेरेको विहान
एउटा अटल गर्व, भारतीयको, कति महान
यहाँका बाल, वृद्ध र हर नौजवान
सबका सबैले पाएको यो उपहार हो
के सिख, के ईसाई या हिन्दू, मुसलमान
सबले मानेका, बस धर्मको सार यो
गणतन्त्र या अमर दिवस्
राष्ट्रको एक पूज्य तिहार हो
अहो! आजको आकाशमा तिरंगा झण्डा
कति शोभायमान
एक छौं यहाँ हामी करोड़ौं भारतीय
यहाँको पवित्र प्रकृतिनै हाम्रो प्रमाण
स्मृतिपूर्ण यो दिवस् आज
भारत गणतन्त्र देश हाम्रो
हर भारतीयको मुटुमा गौरव अभियान। ■

पतंजलि®

सबको करेंगे सूट सेहत के दो घूंट...

गैस, कब्ज़, अम्लपित्त व अन्य पाचन तंत्र के रोग, बालों, आँखों, त्वचा, धातु रोग, ल्यूकोरिया व आर्थराइटिस आदि में पूर्ण लाभकारी

एलोवेरा जूस

पतंजलि हर्बल बाथ सोप से पाएंगे कुदरती कोमलता व सुन्दरता

बाथ सोप लगाने का मकसद केवल केमिकल्स से शरीर को साफ़ करना ही नहीं, बल्कि सच बात तो यह है कि आप ऐसे बाथ सोप से स्नान करना चाहते हैं जो आपके शरीर की स्वच्छता के साथ आपकी त्वचा को दे प्राकृतिक सुरक्षा कवच और कुदरती सौन्दर्य।

बाथ सोप

गोर्खा एवं वीरता

– लै० कर्नल भूपेन्द्र सिंह क्षेत्री (रिटायर्ड)

यसो भन्न सकिन्छ कि गोर्खा एवं बाहादुरी, विरता एक अर्काका पर्याय हुन्। गोर्खाली ले मात्र युद्ध क्षेत्रमा अलग–अलग महत्वपूर्ण भूमिका निभाएको छ भनेर म मान्दिन। तर पनि धेरै नै युद्ध क्षेत्रका नाम गोर्खालीको नामबाट अत्यन्त गर्वका साथ राखिएको पाइन्छ।

वास्तवमा हामीलाई सायदै केही सड़क या सड़कको चिन्ह यसरी प्राप्त हुन्छ, जसको नामाकरण गोर्खालीको नामबाट नै भएका छन्। तर पनि भारतमा जहाँ कही पनि युद्ध भएका छन् त्याहा त्याहा सवै अग्रीम चौकी हरुको नामाकरण विशेष रूपमा गोर्खाली समुदायको सम्मानमा राखिएको छ। उदाहरणकोलागि जस्ते– गुरुङ्ग हिल, मगर हिल, मखपरि, अलेसुपुर, खड्ग बहादुर ब्रीज, गोर्खा हिल, खलंगा युद्ध क्षेत्र आदि उदाहरणहरू हामीले हेर्न सक्दछौं। यो सुचि धेरै नै लामो छ। यसले जो संकेलाई पनि खुसि प्रदान गर्दछ। तर यसको धेरै पछाड़ी। वीरहरुको रगत वगेको छ। यी स्थानहरू वीरहरूका रगतले लतपत भएका छन्। यहाँ धेरै भन्दा धेरै मानिसका ओंसहरू आँखा मै सकि धेरै दु:ख कष्टहरू दफन भएका छन्। आशुंले भिजेकों वन्द आँखा एवं खुल्ला कानबाट माँ भारती का ति सच्चा सपूतहरूको करुण क्रन्दन सुन्न सकिन्छ कि 'मैले आफ्नो रगत ले मेरो प्यारो मात्रभूमि को रक्षा गरेको छु, तिमी आफ्नो कर्मबाट उसको रक्षा गर।'

आजका गोर्खाली युवा 'बहादुर' शब्दलाई लिएर केही सशंकित छन्। यीनीहरूले यूद्धका लागि, प्रशिद्धि कमाएता पनि, 'बहादुर' शब्दले कुनै सम्मान नपाएकोमा उनीहरू (गोर्खालीहरू) दु:खी छन्। सानो भन्दा सानो सियो देखि लिएर शिखर सम्म हर क्षेत्रमा सर्वोत्कृष्टताको आफ्नै प्रमुखता हुन्छ।

जसरी नोवेल पुरस्कारको कुरा गर्दा, जन सवै पुरस्कार मध्ये सवै भन्दा ठूलो यानी कि प्रमुख हो। यस्तै सिनेमाको क्षेत्रमा अस्कर पुरस्कार ठुलो हो। जुनसुकै कार कंपनिको पनि आफ्नो केही प्रमुख कार्यहरू हुन्छन्। यसै प्रकार व्यवसायी एवं उद्यमिहरुको साहसको आफ्नै प्रमुख आदर्श हुन्छ। यसैले हाम्रो यूवाहरूलाई पनि सम्झाउन सकिन्छ कि गोर्खाली एवं बहादुरी, गोर्खाली समाजका लागि गौरव एवं बहादुरी, गोर्खाली समाजका लागि गौरव एवं गौरवको विषय हो। यसलाई हाम्रो पुर्खाले सालौ सालको अथक परिश्रम तथा पुरुषार्थबाट आर्जित गरेको हो। यो स्थापित सत्यको हामीले जसरी भए पनि वा जनसुकै परिस्थितिमा पनि रक्षा गर्नु पर्दछ।वीरताको यो पैतृक गुण गोर्खाली हरूले प्रत्येक नया पिढ़ी र वंश तथा डि०एन०ए० को लामो यात्राबाट जीनको माध्यमबाट प्राप्त गरेको हो। जुन वंशानु गुण एक गोर्खालीको अन्तिम श्वास सम्म पनि हार मान्ने वाला हुदैन। यदि अचम्मको गुण यूद्ध क्षेत्रमा मात्र नभई, खेल तथा अरु शाहासिक गतिविधिहरूमा पनि दृढताका साथ रहको देख्न सकिन्छ। उदाहरणको लागि हामी भारतका सिर्फ 9% जनसंख्याको निर्माण गर्दछौ। फेरी पनि कुनै ओलम्पीक खेलमा हाम्रो उपस्थिति जनसंख्या अनपातको बराबर जो मानिस हरूको एक ठूलो अर्थात् धेरै प्रतिशत हो। यो यसकारण हो जव कुनै एक गोर्खाली प्रतियोगितामा भागलिने निर्णय लिन्छ, उ स्वयं उत्कृष्टताकालागि चुनिन्छ। जीतको यो संकल्प उसले सधै आफ्नो साथमा राख्दछ, यो विचार योग्य छ कि कुन माध्यमबाट जितको यो भाव गोर्खालीहरूको प्रकृतिमा कुन प्रकारबाट पोषित भएको छ। एउटा पुरानो भनाइछ ''दान आफ्नो घरबाट नै प्रारम्भ हुन्छ'' यसै

कुराले नै शिद्ध गर्दछ।

हाम्रो समाजको वीरतापूर्ण गौरवशाली इतिहासको कुरा गर्दा पुरानो समयमा अथवा आज पनि जव हाम्रो वाजे वराजु मातृभूमिको रक्षाकोलागि जान्थे तव आमाहरू उनीहरूलाई अत्यन्त धैर्यताका साथ वीजयकालागि आफ्ना वीर छोराहरूलाई विदाई गर्नु उनीहरूको महान संस्कृति नै हो। पितलको थालीमा सिन्दुर (अवीर), केशरी, अक्षता, हरियो दुवो र केही फूलहकासाथै तोरिको तेलमा भिजाएको वातिको दियो वालेर प्रस्थान गर्नु पूर्व घरको आँगनमा विजयको लागि तयार गर्दछिन्। निधारमा तिलक र राता अक्षता लगाएर, दाहिने कानमा फूल र बाँया कानमा दुवो लगाइ दिन्छिन जो भारतिय झंडाको प्रतीक हो। धैर्य र आत्मा विश्वासका साथ फेरी उनी आफ्ना छोरालाई भन्दछिन् 'जाऊ मातृभूमिको रक्षा गर्दै मेरो दुधको ऋण तिर, बहादुरी द्वारा विजय प्राप्त गर र परिवारका लागि गौरव एवं प्रसिद्धि कमाउँ र राष्ट्रको सम्मानको रक्षागर' यहि आशीर्वाद दिइ आमाले आफ्नो वीर छोरा लाई विदा गर्दछिन्। जसले उसको अवचेतन मनमा सधै स्मरण राखि राख्दछ। यही आशीर्वादले उसलाई वीर बनाउँद छ। जसका कारण उसले विजय प्राप्त गर्दछ। यहि त्यो गुण हो जो आउने पिढ़ी पछिको दर पिढ़ीहरूलाई गोर्खालीको जीनको माध्यमबाट हुन्छ। त्यसै गरि आमाले जस्तै, वाहादुरी तथा दृढ़ताका साथ एक गोर्खाली पिता गहन संकटकालमा पनि धैर्यवान देखिन्छन् यो एउटा अकल्पनिय तथ्य हो। चिसो अंधेरी रातमा जब एक पिता ले सिमा चौकीबाट कुनै टेलिफोन कल मार्फत थाहा पाउँदछ कि 'तपाइको छोराले लडाइमा साहदत प्राप्त गर्यो भनेर तव पनि उ धैर्य र साहसका साथ प्रति प्रश्न गर्दै' उसकै छातिमा गोली खायो कि कम्मरमा गोली खायो भनेर सोध्छन्। अनि फोन गर्ने मान्छेले भन्छ, उसले वीरताका साथ छातीमा गोली खायो। तब पिता ले भन्नु हुन्छ 'मलाई गर्व छ, मेरो छोराले वीरताले शाहदत प्राप्त गर्यो।' कृपया उसको पार्थिव शरिर मेरो घरमा पढाई दिनुस म आफ्नो रितिरिवाज अनुसार उसको अन्तिम संस्कार गर्न चाहान्छु, मेरो छोरा मरेको छैन, मेरो छोराले पुरै परिवारको ऋणबाट : पितृऋण, गुरु ऋण एवं मात्रभुमि ऋण, उसले मेरो पर्खा एवं आउनेवाला सात पुस्ता को ऋण तिरिदियो। उसको वलिदान खेर जाने छैन भनेर भन्ने गर्छन्। यहि एक गोर्खाली पिताको विश्वास र दृढ साहस हो। गोर्खाली केवल साहसि मात्र हैन यीर्नीहरू दयाल एवं संवेदनशील पनि हुन्छन्। उनीहरू रक्षक एवं 'बहादुर' को रूपमा पनि जानिन्छन्। चाहे कलकत्ताको रंगिन बजार हो वा दिल्लीको चाँदनी चौक, यहाँ सम्म कि मुंम्बईबाट आइ.टी. केन्द्र बैंगलोर, 'जागी राख, जागी राख' को चेतावनी सुन्न सकिन्छ। पानी परोस वा तुफान (आँधी) आवस, कठयाङीने ठंडी होस वा उखर माउलो गर्मी वा गहिरो अंधेरी रात होस जाहासकै पथप्रदर्शक वीर गोर्खालीहरू, आफ्नो परंपरागत वाँसका माय (लाठी) र टर्च का साथ सधै भेटिन्छन्। सवैधरका ढोका खटखटाउदै "जागी राख, जागी राख" को स्पष्ट चेतावनी प्रत्येक रात प्रत्येक हप्ता, महिना, वर्षौं दिदै आएका छन्।

म पुरै प्रमाणकासाथ भन्दै छु कि उनी हरू यो काम केवल आफ्नो देशको लागि गर्दै छन्। अरू छिमेकि देशको हैन। जंगलमा असुभ समाचार दिने वाला पक्षीं जस्तै तिनी पनि आउने वाला खतराको चेतावनी दिने गर्दछन्। तर आक्रमणकारीको आक्रमण रोख्न सक्छन् र गोर्खाली निरन्तर "जागी राव, जागी राख" भनेर सतर्क रहनको लागि चेतावनीको संकेत सम्म दिन सवदछन् कि ध्यान राख ब्वासो को हानिकारक भीड़ तपाइहरूतिर बड्दै छ। यो समयमा आफ्नो रक्षा आफै गर्नुहोस। गोर्खालीहरू आफ्नो कर्तव्य इमान्दारिताका साथ पालना गर्दछन्। यो चेतावनीको तपाई कृति धेरै उपयोग गर्न सक्नु हुन्छ तपाई आफैमा निर्भर गर्दछ। अथवा उसको लागि नरामो शब्दको प्रयोग गरेर "बहादुर" शब्दलाई गलत अर्थ लगाउदै नकरात्मकता फैलाउने र "वहादुर" शब्दको सम्मान नदिएको पाइन्छ। कृपया उनीहरूको सह्रदयता एवं पवित्रताको सम्मान गर्नु जरुरी देखिन्छ। गोर्खाली स्वयं सजग छ त्यसैले तपाई हरूलाई पनि सजग गराउदैछ। मात्र एकता वासको लठीका साथ ब्वासोको फौजलाई एवलैले भगाउन संवदैन, हामी सबैजना उसको साथ रहन आवश्यक छ। यसो गर्नु हाम्रो एवं हाम्रो भविस्यका लागि मूख्य रूपान्तरणका साथ माइल स्टोन (कासे ढुँगा) सिद्ध हुन्छ।

अमर रहोस गोर्खाली एवं उसको साहस। यसको कहिल्यै अन्त नहोस्। ■

नेपाली सभ्यता र नेपाली भाषा

-डा. लेखनाथ काफ्ले, पिङडोङ, ताईवान

अहिलेसम्म उपलब्ध तथ्य/प्रमाणहरूको आधारमा भाषा उत्पत्ति तथा विकास सम्बन्धि थुप्रै सिद्धान्तहरू वा व्याख्याहरू अगाडि सारिएका छन्। सभ्यताको विकाससंगै भिन्नभिन्नै ठाउँमा बसोबास गर्ने मानवजातिले आ–आफ्नै भाषाको विकास गरे। यसरी उत्पत्ति भएको भाषाले संस्कृति विकासमा महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्यो। भाषाले, समूह पहिचान र एकताको भावनालाई बढावा दिनुकोसाथै, यसको माध्यमबाट संस्कृति, परम्परा र विश्वास पुस्ताहरूमा हस्तान्तरण हुनुमा टेवा पुग्यो । यसरी मान्छेले बोल्ने भाषा उसको पहिचानसंग जोडीन गयो ।

पहरी भाषा समुहबाट उत्पन्न र ब्राह्मी लिपिदेखि विकास भएको देवनागरी वर्णमालामा लेखिने भाषा हो नेपाली भाषा। यसलाई खस भाषा पनि भनिन्छ। यसको उत्पत्ति नेपालको हालको जुम्ला जिल्लाको सिंजा उपत्यका वरीपरी भएको मानिएको छ। लिखितरुपमा १२औं शताब्दीदेखी नेपाली भाषा प्रयोगमा ल्याइएको इतिहास छ। नेपाली भाषा, नेपाली नागरिक र नेपाली जाति/समुदाय एकै कुरा होइनन्। त्यसैले यिनीहरुलाई एक आपसमा मिसमास गरेर बुझ्नु/बुझाउनु हुदैन। नेपाली जातिलाई एक राजनैतिक भूगोल भित्रको बासिन्दा मात्रै भनेर पनि बुझ्नु हुदैन। बरु यो त एक महान् सभ्यता वा एक महाजाती हो जो संसारभरि बिबिध नामले जानिएको छ। यसलाई कसैले गोर्खाली भन्छन् त कसैले बहादुर पनि। यो महाजातीलाई एक आपसमा जोड्ने केहि महत्वपूर्ण कडीहरु मध्ये नेपाली भाषा मुख्य हो। नेपालीभाषा मुख्य तया नेपाल, भारत, भुटान, म्यानमार लगायत वा नेपाली सभ्यतासंग कुनै न कुनै रुपले

जोडिएका मानिसहरुको बसोबास भएको संसारका ७० भन्दा बढी देशहरूमा हुन्छ। हाल नेपाली महाजाती बैदेशिक रोजगारी, अध्ययन, ब्यवसाय वा अन्य विबिध कारणले संसारभर फैलिन थालेकोले नेपाली भाषाको प्रयोग झनै ब्यापक भएको छ। नेपालपछि नेपाली भाषाको सर्वाधिक प्रयोग हुने देश भारत हो।

बढ्दो विश्वब्यापीकरणसंगै नेपालीजातिले विश्वको सबैजसो कुनामा पाइला टेकिसके। पढाईको सिलसिलामा होस् वा रोजगारीको कारण, विमानस्थलबाट टीका, माला वा खादा लगाई आफन्तहरूले बिदाई गरेका अनुहारहरू वर्षौ स्वदेश नफर्केका तथ्यहरू प्रशस्तै छन्। यस्तै नेपालीहरूमा भाषाको महत्व अझ धेरै हुने गरेकोछ जो परदेश मै स्थापित भएर नयाँ पुस्ता समेत जन्माएका छन्। तिनीहरू मार्फत आफ्ना पुर्खाको संस्कारको निरन्तरताको लागि भाषाले जत्ती अरु कुनै पनि कुराले नै मद्दत गर्न सक्दैन। नेपाली सभ्यता, संस्कार विश्व सामु चिनाउन, छुट्टै पहिचान बनाउन र आफ्नो मातृभूमिदेखि टाढा भएपनि आफ्नोपन र आत्मीय भाव जोगाइ राख्न प्रवासी नेपालीहरूमा नेपाली भाषाको महत्त्व झनै बढेको छ। परदेशमा उन्नत आर्थिक अवस्था, बिकशित समाज हुन्छ तर आफ्नोपन भने आफ्नै मातृभूमि, पुर्खा वा सभ्यतासंग गाँसिएका तत्वहरूको सामीप्यताले मात्र प्रदान गर्न सक्छ। आमाको मर्मस्पर्श हत्केलाको आभास अन्त कतै मिल्न सक्ला र? यस्तै हो नेपाली भाषा, कला, संस्कृति, दर्शन र रितिरिवाज पनि। तपाईं न्यूयोर्क, आम्स्ट्रडाम वा कोपनहेगनको कुनै बाटो, चोक वा गल्लिमा हिडिरहदा नजिकै कोहि नेपाली बोलेको सुन्नु भयो भने वा कसैले नेपाली टोपी लगाएको देख्नु भयो भने तपाईंमा कस्तो भावना उत्पन्न होला? पक्कै पनि त्यो आफ्नोपन मिसिएको न्यानोभाव हुनेछ।

यति महत्त्वपूर्ण मातृभूमि, पितृभूमि, जाती वा सभ्यता र पुर्खासंग सामीप्य राख्ने नेपालीभाषालाई जोगाइ राख्न अन्तर्राष्ट्रियस्तरमा भाषा–साहित्य सम्बन्धि धेरै कार्यहरू गर्न सकिन्छ। विश्वभरका नेपालीहरुको संजालमार्फत विश्वकै प्रख्यात साहित्यकारहरूसंग सहकार्य गरेर नेपालीभाषाको श्रीबृद्धि तथा अन्तर्राष्ट्रियकरण गर्न सकिन्छ। नेपालीभाषाको श्रीबृद्धि तथा अन्तर्राष्ट्रियकरण

गरियो भने मात्रै अन्य अभियानहरुलाई पनि अगाडी बढाउन सकिन्छ। नेपाली महाजातीको स्वाभिमान उठाउने अभियानको प्रवेश द्वार नेपाली भाषा हुन सक्दछ। देश बिदेशमा आफ्नो मौलिक पहिचान बनाउन, पुर्वीय संस्कृती, दर्शन, कला–कौशल र सभ्यताको प्रबर्द्धन गर्न नेपाली भाषाको संरक्षण, बिकास र प्रवर्द्धन अति नै आवश्यक छ। यो जिम्मेवारी उठाउन सबै प्रवासी नेपालीहरूले सकारात्मक प्रयास गरे सम्पूर्ण नेपालीमहाजातिको अन्तर्राष्ट्रिय स्वाभिमानलाई अझै उच्च बनाउन ठुलो मद्दत हुनेछ।

जय नेपाली साहित्य!

जय नेपाली सभ्यता! ■

आबद्धता

- 'प्राध्यापन र अनुशन्धान : नेशनल पिङडोङ युनिभर्सिटी अफ साइन्स एंड टेक्नोलोजी, ताईवान
- 'बरिष्ठ उपाध्यक्षरू बिश्व नेपाली साहित्य महासंघ
- 'परिकल्पनाकार (दुई मध्ये एक) : अन्तर्राष्ट्रिय नेपाली टोपी दिवस

अनुपान तथा केहि प्रमुख द्रव्यहरुको गुणकर्म

-आचार्य बालकृष्ण

आयुर्वेदमा अनुपानको महत्त्वपूर्ण स्थान छ। 'अनुपान' शब्दको अर्थ हो– (अनु+पान) अर्थात् भोजन र औषधी आदिको पश्चात सेवन गर्न योग्य पेय पदार्थ। यस व्याख्याको अनुसार अनुपान मुख्य रूपबाट दुई प्रकारको हुन्छ, एक भोजनको उपरान्त पिइने पेय–छाछ, दूध वा रस आदि तथा दोस्रो औषधीसंग लिईने जल वा मधु आदि। अनुपान रुचिलाई बढाउछ तथा भोजन र औषधीको पाचनमा सहायक बन्छ। उचित अनुपानको सेवनबाट पुष्टि, शक्ति र वीर्यमा वृद्धि हुन्छ, ताजगी, प्रसन्नता एवं मृदुता प्राप्त हुन्छ। यसबाट पाचक अग्नि तेज हुन्छ, रंगमा निखार आउछ तथा मानसिक र शारीरिक थकान टाढा हुन्छ। उचित अनुपान सबै दोषहरुलाई शान्त गर्नुको साथ–साथै रस, रक्त आदि धातुहरुमा पनि दोषहरुलाई जम्मा हुन दिदैन्।

अनुपानको रूपमा प्रयुक्त हुने खालको प्रमुख द्रव्यहरु हुन्–जल–(चिसो र उष्ण जल), आसव यूष (सूप), अमिलो फलहरुको रस, धान्याम्ल (धान्यबाट तैयार कांजी आदि अमिलो द्रव), काँजी सिरका, दूध, फल र औषधीहरुको रस तथा काढ़ा आदि। अनुपानको चुनाव उसको गुण, दोष र रोगीको प्रकृति, आयु रोगको दशा एवं समयलाई हेरेर गरिन्छ। यसको सेवन पनि उचित मात्रामा गर्नुपर्छ। उचित मात्रामा प्रयोग गर्नाले नै भोजन र औषधी आदिको पाचन सुविधा पूर्वक हुन्छ अन्यथा अधिक मात्रामा लिनाले एकातिर भारीपन र दोषमा वृद्धि हुन्छ, त्यहि कम मात्रामा वा बिल्कुल नलिनाले भोजन आदि पदार्थहरुमा मृदुता (कोमलता) नआउने कारण त्यसको पाचन ठीकबाट हुदैन्। यसरी रोग उत्पन्न हुनसक्छ तर केहि विशेष अवस्थामा सामान्य अनुपान लिन निषेध हुन्छ। जस्तै खोकि, दमा, उरःक्षत (छातीमा घाव), बहुत अधिक लालास्राव, सिर रन गर्दनको बीमारीहरु एवं गला बस्दा भोजनको साथमा शीतल जल आदि अनुपान (पेय पदार्थ) लिनु उचित हुदैन्।

आयुर्वेदमा केहि रोगहरु र विषेश प्रकारको पदार्थहरुको साथमा विशेष अनुपान लिने उल्लेख गरिएको छ। यहाँ जानकारीको लागि केहि पदार्थहरुको सूची दिईएको छ–

रोगविशेषमा र विशिष्ट भोज्य के साथ	अनुपान
कफको प्रकोप	रूक्ष र तातो पदार्थले बनेको पेय
वातको प्रकोप	स्निग्ध र तातो पदार्थले बनेको पेय
पित्तको प्रकोप	मधुर र शीतल पेय
असात्म्य (प्रतिकुल) भोजन	तातो दूध (केहि सोठ मिसाएर)

व्रत, उपवास, शारीरिक श्रम, अधिक बोल्ने चल्नमा अधिक मैथुन गर्नाले उत्पन्न थकावट र कमजोरी आदिमा	दूध वा घृत, मह युक्त दूध, आसव–अरिष्ट आदि
मद्य सेवनबाट उत्पन्न दुर्बलता, मोटापा अनिद्रा तन्द्रा (सुस्ती), शोथ, चक्कर, शारीरिक थकावट	मधूदक (मह कागती मिसाएको मनतातो जल)
रक्त पित्त (शरीरबाट रक्त स्राव)	दूध/ऊखूको रस
विष/विषालु प्रभाव	हरड़
स्निग्ध पदार्थ (घ्यू, तेल आदि)	तातो जल
शाली चावल, मूंग बनेको पदार्थ	दूध
उड़द	दही/दहीको पानी/कांजी
पीठी, पीठीबाट बनेको पदार्थ	तेल/यूष (सूप)/अमिलोकांजी
मह वा शहद	जल
दही, खीर, पिष्टान्न	चिसो व साधारण जल

अनुपानहरुमा जलको प्रमुखता हुनाले तथा सबै ठाँउ सजिलैसंग उपलब्ध हुनाले सर्वप्रथम जलको विषयमा आवश्यक जानकारी प्रस्तुत गरिदैछ–

जलः

शुद्ध जल अमृतको समान हुन्छ। यो सबै प्राणिहरुको जीवन हो, किनकी जलको अभावमा प्राणीको मृत्यु पनि हुन सक्छ। साधारण र स्वच्छ जल पित्त, विषालु प्रभाव, चक्कर दाह (जलन), अपच, थकान, बेहोशी, नशा (मदात्यय) र उल्टीलाई टाढा गर्दछ तथा हृदय को बल प्रदान गर्दछ। आयुर्वेदमा जलको अनेक गुणहरुको वर्णन छ– शीतल, उष्ण, उमालेको र उमालेर चिसो गरेको जलको गुण अलग–अलग मानिएको छ। यी गुणहरुको दृष्टिमा राखेर नै जलको प्रयोग गर्नुपर्छ।

स्वच्छ पिउने योग्य जलः

वर्षाको जुन जल भूमिमा आउनु भन्दा पहिला नै समुचित उपायबाट शुद्ध पात्रमा संचित गरिन्छ, त्यसलाई सबै भन्दा राम्रो मानिन्छ। वर्षाजलमा पनि दोस्रो पटकको बर्षाको पानी अधिक शुद्ध हुन्छ, किनकी पहिलो वर्षामा वायुमंडल र आकाशमा फैलिएको प्रदूषणको असर हुन्छ। भूमिमा आएपछि यस जलमा अनेक प्रकारको अशुद्धिहरु मिसिन्छ। जुन स्थान अथवा नदीमा गएर यो जल मिसिन्छ, त्यसको अनुसार नै गुण र दोषहरुलाई अपनाउछ। वर्षाको जल पछि जमीनबाट निकालिएको जल (स्प्रिंग वाटर) लाई सबै भन्दा शुद्ध मानिएको छ। यो पनि कतै–कतै प्राप्त हुन्छ। यसपछि प्रदूषण रहित स्थानहरुमा बगिरहेको झर्नाको जललाई शुद्ध मानिएको छ। संसारमा सबैले प्राकृतिक रूपबाट शुद्ध जल पाउन सम्भव छैन् (अतः जललाई यदि उमालेर चिसो गरियो भने त्यो जल पनि उक्त जलको समान गुणकारी हुन्छ। उमालेको जल स्वच्छ हुनजान्छ। यसरी पानी वात, पित्त आदि दोषलाई शान्त गर्दछ। यो पाचक र हल्का हुन्छ र जठराग्निलाई बढ़ाउछ।

जल सेवनको समय, मात्रा र विधिः

जलको सेवन पनि उचित मात्रा, उचित ढंगबाट र उचित समयमा गर्नुपर्छ किनकी बहुत अधिक मात्रामा जल पिउनाले जठराग्नि कमजोर हुन्छ तथा भोजनको पाचन पनि ठीक प्रकारबाट हुन पाउदैन्। यसको विपरीत यदि जल बहुत कम मात्रामा अथवा बिल्कुल न पिउने हो भने पनि भोजनको पाचन हुन पाउदैन्। यसबाट अनेक रोग पनि उत्पन्न हुन्छ; किनकी जलको कमीबाट मल–मूत्रको ठीकबाट निस्सरण हुदैन्। अतः शरीरबाट विषालु र हानिकारक तत्त्व बाहिर निस्किन पाउदैन्। ती तथ्यहरुलाई दृष्टिमा राख्दै आयुर्वेदमा निर्देशित छ कि एकै पटकमा अधिक मात्रामा जल नपिएर पटक–पटक केहि–केहि मात्रामा पिउनुपर्छ। यसबाट जठराग्निमा पनि वृद्धि हुन्छ र शरीरमा जलको आवश्यकताको पूर्ति पनि हुन्छ। अजीर्ण वा अपचको स्थितिमा जल औषधीको कार्य गर्दछ। भोजनको पाचन हुनाले जल पिउनाले शरीरलाई शक्ति प्राप्त हुन्छ।

भोजन गर्नु भन्दा पहिला जल पिउनाले अग्निमन्द्य

(पाचन–शक्तिको दुर्बलता) हुन्छ र शरीर दुर्बल हुन्छ। भोजनको बीचमा (केहि–केहि) जल पिउनाले पाचन शक्ति र आयुमा वृद्धि हुन्छ। भोजनको एक घण्टा पछि जल पिउनाले शरीर पुष्ट हुन्छ। भोजन भन्दा कम से कम 1/2 घंटा पहिला सम्म सामान्यतः जल पिउनु हुदैन्। मोटो शरीर भएको व्यक्तिले भोजनको बीचमा तथा पातलो शरीर भएकोल भोजनको 1/2 घंटा पछि जल पिउनुपर्छ। शेष सबैले भोजनको 1 घंटापछि जल पिउनु पर्छ। मोटो र ताकतवर मानिसको लागि जहाँ भोजनको बीचमा जल पिउनु अमृतको समान छ, त्यहि अन्तमा जल पिउनु बहुत हानिकारक छ। दिनको भोजनको तुरन्त पछि छाछ (तक्र) को पान गर्नुपर्छ। सामान्यतः जलको सेवन प्रत्येक मानिसको लागि हरेक अवस्थामा लाभकारी छ, तर केहि विशेष रोहरुमा जल कम मात्रामा नै पिउनुपर्छ। जस्तै–अरुचि (भोजन गर्ने इच्छा नहुनु), पुरानो रुघा, अधिक लार आउदा, सूजन, क्षय रोग, पाचन–शक्तिको कमजोरी, उदर रोग (विशेषकर जलोदर), वृक्क–निष्क्रियता, कोढ़ जस्तो छालाको बीमारीहरु, नेत्र–रोग, घाव र मधुमेहमा। बिल्कुल जल नपिउनाले पनि रोग उत्पन्न हुन्छ। अलग स्थितिहरुमा अलग–अलग प्रकारबाट जलको सेवन गर्नु लाभकारी छ। मोटापा, वात जस्तो रोगहरुमा तातो गरिएको जल उपयोगी हुन्छ भने पित्तको स्थितिमा चिसो। यसरी केहि रोगहरुमा उमालेको जल लाभ गर्दछ। शीतल जल यदि एकको लागि अमृतको समान हुन्छ भने अर्कोको लागि हानिकारक पनि हुनसक्छ। उदाहरणको लागि विदग्धाजीर्ण (अपचको साथमा जल पनि हुनु) मा शीतल जल पिउनाले जल शान्त हुनुको साथ–साथै भोजनको पाचन पनि हुन्छ। तर यदि त्यही ठण्डा जल खोकि, दमा आदिको रोगीलाई पिलाउनाले कष्ट बढ्छ। यस तथ्यलाई दृष्टिमा राख्दै विभिन्न प्रकारको जलहरुको विशेषताहरु थाहा पाउनाले उपयोगी हुन्छ।

भोजनको पश्चात पानी पीउन निषेधः

जो मानिसहरु वात–प्रकोपबाट हुने सिरको रोगहरु, हिक्का (हिचकी), दमा (श्वास), खोकि एवं टी–बीबाट पीड़ित छन् तथा जसलाई ठूलो आवाजमा गाउन, भाषण दिने एंव अध्ययन गर्नु पर्दछ, उनले वा कुनै पनि व्यक्तिले भोजनको तुरन्तपछि जलको सेवन गर्नुहुदैन्। किनकी सिरको रोगहरुबाट पीड़ित हुनाले जब मानिस भोजनपछि जल पीउछ तब यसबाट वात अधिक कुपित हुन्छ। सामान्य स्थितिमा भोजनमा पाईने स्निग्ध पदार्थ वातलाई शान्त गर्नमा सहायक हुन्छ, तर शीतल जल पिउनाले उसको चिसो प्रभावको कारण वात कुपित हुनजान्छ। ठूलो स्वरमा गाउने, भाषण दिनु र पढ्ने व्यक्तिको, यसको निषेध त्यसैले छ, किनकी पिएपछि जलको केहि अंश गला र छातीमा नै स्थित रहन्छ र त्यहाबाट भोजनलाई साथमा लगेको स्निग्ध पदार्थहरुलाई हटाउछ, जसबाट गला आदिको रोगमा वृद्धि हुन्छ। केहि विद्वानहरुको यस सन्दर्भमा यो मान्यता छ कि भोजन पछि जल पिउनाले भोजनमा पोषक तत्त्वहरुको सात्मीकरण (शरीरको तत्त्वहरुको अनुसार ग्रहण) हुन पाउदैन्। अतः भोजनको तुरन्त पछि जल पिउनुहुदैन्।

शीतल जलः

शीतल जलको सेवन मूर्च्छा (बेहोशी), पित्तको अधिकता, जलन, विषैलापन, रक्त–प्रकोप, नशा, चक्कर आउनु, उल्टी हुनु, शारीरिक थकावट, तमक–श्वास तथा रक्तपित्त (अर्थात् शरीरको अंगहरुबाट रक्त निस्कनु) जस्तो रोगहरुमा र भोजनको पाचनमा लाभकारी हुन्छ।

यसको विपरीत, निम्नलिखित परिस्थितिहरुमा चिसो पानी पिउनाले रोग बढ्छ–पार्श्वशूल (पसलको दुखाई), रुघा, गलामा दुखाई र रुकावट, अफारा, मोतियाबिन्द, अरुचि, ग्रहणीको रोग, पेटमा गोला, दमा, खोकि, हिचकी, विद्रधि (ठूलो फोड़ा) तथा स्नेह अर्थात् घ्यू, तेल र घ्यू तेलबाट बनेको पदार्थहरुको सेवन पछि।

तातो वा गर्म जलः

गर्म जल हल्का हुन्छ। यो पाचन शक्तिलाई बढ़ाउछ तथा पाचन सम्बन्धी रोगहरुलाई टाढा गर्दछ। यस जल पिउनाले पीनस, पेटमा अफारा, हिचकी आदि रोग तथा वात र जलको प्रकोप शान्त हुन्छ। उमालेको पानी स्वच्छ, सबै दोषबाट रहित र राम्रो हुन्छ। उमालेको जलको जब एक चौथाई भाग जलेर तीन चौथाई शेष रहन्छ, तब यो वात र वातबाट उत्पन्न रोगहरुलाई टाढा गर्दछ।

उमालेर आधा बचेको जललाई उष्ण जल भनिन्छ। यो सधै लाभकारी हुन्छ तथा त्रिदोष (वात, पित्त र कफ) र त्यसबाट उत्पन्न रोगहरुलाई टाढा गर्दछ। यस जलको सेवनबाट मूत्र शुद्ध हुन्छ तथा दमा, खोकि, ज्वर आदि दोष टाढा हुन्छ। रात्रिको समय यसको जल सेवनबाट वात तथा मल दोष शीघ्र समाप्त हुन्छ।

उमालेर जब जलको केवल एक चौथाई भाग शेष रहन्छ तब त्यसलाई 'आरोग्याम्बू' भनिन्छ। यो सदा पथ्य, हल्का, पाचक र जठराग्निलाई बढाउने खालको हुन्छ। तातो आरोग्यम्बुको सेवनबाट दमा, खोकि, कब्ज, पेटमा अफारा, रक्तको कमी, शूल, बवासीर, गुल्म (पेटमा गोला),

ज्वरो, सूजन तथा पेटको दुखाईमा आराम मिल्छ। तातो आरोग्याम्बु पिउनाले हाडको दुखाई, पेट दुखाई, हिचकी, अधिक प्यास, आँव, उल्टी, दस्त आदि विकार तथा ज्वरोको आरम्भिक अवस्था एवं वातको प्रकोप टाढा हुन्छ। यसबाट मूत्र पनि स्वच्छ हुन्छ।

जब जललाई उमालेर चिसो गरिन्छ भने त्यसलाई 'श्रृतशीत' भनिन्छ। यो जलन, दस्त, बेहोशी, नशा, विष, वमन, चक्कर, धेरै अधिक प्यास, पित्त र रक्तको दूषित हुनु र वातबाट उत्पन्न बिमारीहरु, मादक द्रव्यहरुको सेवनबाट उत्पन्न रोगहरु तथा सन्निपात (तीन दोषको एक साथमा कुपित हुनु) मा बहुत लाभकारी हुन्छ।

जल उमालेपछि यदि ढाकेर नै चिसो गरिन्छ भने, त्यो बहुत अधिक हल्का हुन्छ तथा अनभिष्यदी (स्रोतमा रुकावट पैदा नगर्नेवाला) हुन्छ। यसको सेवनबाट वात आदि तीनवटा दोष, पेटको कीरा, बहुत अधिक प्यास र ज्वर टाढा हुन्छ।

जल उमालेपछि यदि कुनै एक बर्तनबाट अर्को बर्तनमा हालेर चिसो गरिन्छ, भने त्यसलाई धाराशीत भनिन्छ। यसरी गर्नाले जलमा वात प्रविष्ट हुनजान्छ र त्यो भारी हुनजान्छ। यसबाट

यो जल बेरबाट पच्छ र कब्ज बनाउछ।

दिनमा उमालेको जललाई पनि यदि रात्रिभर राखियो अथवा रात्रिमा उमालेको जललाई दिनभर राखेमा यो जल भने पाचनामा भारी हुन्छ र तीन दोषलाई कुपित गर्दछ।

हंसोदक वा अंशूदक पानीः

दिनको समय सूर्यको किरणहरुमा तथा रातीको समय चन्द्रमाको चाँदनीमा राखिएको जललाई हंसोदक वा अंशूदक भनिन्छ। यो जल अमृतको समान उपयोगी हुन्छ। यस प्रकारको जल स्निग्ध (चिप्लो) र तीन दोषहरुलाई शान्त गर्दछ। यो शक्ति र बुद्धिलाई बढाउनेवाला, रसायन (बुढेसकालको विकारहरुलाई रोक्नेवाला), शीतल र पाचनमा हल्का हुन्छ। यो जल अभियन्दी (रसवह, रक्तवह आदि स्रोतहरुलाई रोक्नेवाला) हुदैन् तथा सबै प्रकारको दोषहरुबाट रहित हुन्छ।

उषःपानः

यदि प्रातः काल खाली पेटमा नै जल पिईयो भने त्यसबाट शरीरको झुर्रीहरु, सेतो कपाल, गला बस्नु, बिग्रको जुकाम, दमा, कब्ज तथा शोथ (सूजन) जस्तो रोगहरुमा आराम हुन्छ।

विभिन्न ऋतुहरुमा कुन किसिमको जल उपयोगी हुन्छ?:

ग्रीष्म र शरद् ऋतुमा उमालेर एक चौथाई बचको जल

उपयोगी हुन्छ। हेमन्त, शिशिर, वर्षा र बसन्त ऋतुहरुमा उमालेर आधा शेष बचेका जल उपयोगी हुन्छ।

जलको पाचनमा लाग्ने समयः

आयुर्वेदको अनुसार बिना उमालेको जल तीन घण्टामा, उमालेर चिसो गरेको डेढ़ घण्टामा तथा उमालेर तातो नै पिएको जल 45 मिनटमा पच्छ। यस प्रकार स्पष्ट हुन्छ कि जुन जल उमालेपछि तातो नै पिईन्छ, त्यो सबै भन्दा हल्का हुन्छ। यसको विपरीत, बिना उमालेको जल सबै भन्दा भारी हुन्छ। यस आधारमा आफ्नो पाचन शक्तिको आधारमा जलको सेवन गर्नु उचित हुन्छ।

दूषित जलको पहिचानः

जस्तोकि पहिला बताईएको छ कि सदा स्वच्छ जलको सेवन गर्नुपर्छ, दूषित जलको होईन्। जुन जलमा माटो फोहर, तिनका, पात, जीव जन्तुहरु र कीराके मल–मूत्र, अण्डा र मच्छर, जिंगा तथा विषालु पदार्थ मिलेको हुन्छ, त्यो जल त स्पष्ट रूपबाट कुनै प्रकारको गन्ध, रंग तथा स्वाद पाईन्छ एवं जुन जलमा सूर्य र चन्द्रमाको किरणहरु परेको छैन्, त्यो जल पनि अशुद्ध वा दूषित मानिन्छ। बिना मौसमको वर्षाको तथा वर्षाको एकदम पछि भूमिमा जम्मा गरिएको जल दूषित हुन्छ। यसरी जलको प्रयोग, पिउन त के, नुहाउनको लागि पनि प्रयोग गर्नु हुदैन्। जलको विभिन्न दोषहरुलाई निम्नलिखित श्रेणिहरुमा बाट्न सकिन्छ।

स्पर्शदोष– छूदा खस्रो (अपमिश्रणको कारण खररो लाग्ने), रूखा, चिपचिपा र तातो तथा पिउनमा चिल्लो जल।

रूपदोष– तिनका, पात आदि विविध दूषित पदार्थहरुबाट युक्त तथा विकृत रंग भएको जल।

गन्धदोष– कुनै प्रकारको दुर्गन्धबाट युक्त जल।

वीर्यदोष– ढिलो पच्ने, पिउदा अधिक प्यास आउने, भारीपन लिएको र मुखबाट लार टपकाउने खालको जल।

यी दोषहरु भएको जलको सेवन गर्नाले अनेक प्रकारको बाह्य–रोग (जस्तै फोड़, फुंसिहरु, ,खटिरा, त्वचा फाटुन आदि चर्मरोग) र आन्तरिक रोग (जस्तै–जठराग्निको रोग, कब्ज, दस्त, उल्टी, पेटमा जलन आदि) उत्पन्न हुनजान्छ।

यदि स्वच्छ जल प्राप्त भईरहेको छैन् र दूषित जल पिउने विवशता छ भने त्यसलाई शुद्ध गर्नुपर्छ। शुद्ध गर्नको लागि जललाई सूर्यको किरणमा राख्नुपर्छ। दूषित जलमा स्वर्ण, चाँदी, पत्थर, रेत अथवा माटोको ढेलालाई सात पटक तपाएर निभउनाले जल शुद्ध हुनजान्छ। यसलाई फिल्टर वा स्वच्छ र मोटो कपडाबाट छानेर पनि प्रयोगमा ल्याउन सकिन्छ। यसरि शुद्ध गरिएको जललाई नै प्रयोगमा ल्याउनु पर्छ।

केहि अन्य महत्वपूर्ण द्रव पदार्थहरुः

यसको अगाडि केहि अन्य द्रव पदार्थहरुको गुण–कर्म आदिको बारेमा बताईदैछ। यी पदार्थहरुको प्रयोग त हामी नित्य जीवनमा गर्दछौं, तर यसको विषयमा केहि विशेष जानकारी हुदैन् कि यो हाम्रो लागि कति धेरै उपयोगी छ, यसको प्रयोग कहिले र कुन प्रकारबाट गर्नुपर्छ? आउनुहोस्, यी तथ्यहरुलाई जानौं तथा तद्नुसार उपयोगी पदार्थहरुको नै सेवन गरौं र जुन पदार्थ हाम्रो अनुकूल छैन्, त्यसको सेवन छोड़ौं अथवा त्यसलाई अनुकूल बनाएर प्रयोगमा ल्याऔं।

काचो नारिवलको जलः

साधारण जलको अलावा, प्रकृतिले हरियो नारिवलमा पनि जल भरेको हुन्छ।

नारिवलको पानीः

स्निग्ध, मधुर स्वाद भएको, बलदायक, शीतल र पाचनमा हल्का हुन्छ। यो अधिक प्यास (तृष्णा), पित्त, वात एवं कलेजोको गर्मीलाई टाढा गर्दछ, पाचक–अग्निलाई बढाउछ तथा मूत्र–प्रणालीको सबै अंगहरुलाई शुद्ध गर्द। अतः सबै ऋतुहरुमा विशेषकर, ग्रीष्म ऋतुमा अरु चिसो पेय–पदार्थहरु (जस्तै–कार्बोनाईज्ड, शीतल पेय आदि) को स्थानमा यसको पान गरियो भने बहुत उपयोगी हुन्छ।

जलको अतिरिक्त, हामीले आफ्नो दैनिक जीवनमा दूध, दही, घ्यू, तेल आदि पदार्थहरुको सेवन पनि प्रायः नियमित रूपबाट गर्दछौं। यसको गुण–दोषहरुको बारेमा ठीक ज्ञान नहुनाले अनेक प्रकारको भ्रान्तिहरु हुनजान्छ। अतः संक्षेपमा यसको गुण–कर्महरुको उल्लेख गरिएको छ। ■

उच्च रक्तचापको लागि योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा

-मोहन कार्की
संस्थापक–योगगुरु संस्थान

यदि तपाइको रक्तचाप सामान्य भन्दा बढ़ी छ भने त्यसलाई उच्च रक्तचाप मानिन्छ। सिस्टोलिक रक्तचाप 120 देखि 135 सम्म र डायस्टोलिक रक्तचाप 50 देखि 85 सम्म हुँदा। डॉक्टरको सल्लाह अनुसार वर्षमा एक पटक वा धेरै पटक रक्तचापको जाँच गराउनु पर्छ। सामान्य तथा 140/90 भन्दा बढ़ी रक्तचाप भएमा उच्च रक्तचाप भएको मानिन्छ। यदि 180/120 भन्दा बढ़ी रक्तचाप भएमा समस्या गंभीर छ मन्ने बुझिन्छ। कहिलेकाहि उच्च रक्तचापको पनि केही लक्षण देखिदैन। समयमा नै उपचार भएन भने यसले गंभिर समस्या ल्याउन सक्छ ज्यसले हृदयरोग र स्ट्रोकको समस्या इत्यादि।

जस्तै हृदय रोग र स्ट्रोक आदि। हामीले खानामा नुनको प्रयोग कम गरयौं भने, स्वस्थ आहार र नियमित व्यायाम गर्यौं भने साथै ठीक औषधिको सेवन गर्यौं भने उच्च रक्तचाप बाट हुने समस्या समाधान जिवनशैली अपनाएर प्राकृतिक उपचार विधिबाट उच्च रक्तचापको पूर्ण रूपमा निदान गर्न सकिन्छ।

उपचार : तनाव उच्च रक्तचापको प्रमुख कारण हो। यसको निवारणको लागि समस्याहरू प्रतिको आफ्ने दृष्टिकोण बदल्नु पर्छ। मानसिक शक्तिको माध्यमबाट सोचने र विचार गर्ने तरिकामा परिवर्तन गर्न संभव त्यो शक्ति केवल योग को माध्यमाट मात्र प्राप्त गर्न सकिन्छ।

आसन : ताड़ासन, त्रिकोणासन, पादहस्तासन, पर्वतासन, भुजंगासन, शलभासन, धनुरासन, शशांकासन, उष्ट्रासन, मार्जरी आसन (कैट पोज), अर्ध मत्स्येन्द्रासन, उत्तानपादासन, पवनमुक्तासन, पश्चिमोत्तानासन, सेतुबंधासन, शवासन आदि।

प्राणायाम : भस्त्रिका, कपालभाति, अनुलोम–विलोम, उज्जायी, नाड़ी शोधन, भ्रामरी, उद्‌गीथ।

ध्यान : हरेकादिन (20 मीनेटको लागि) योगनिद्रा एवं ध्यानको अभ्यासले अत्यधिक लाभ हुन्छ।

आहार थेरापी : खानामा नुन थोरै मात्रामा खान सल्लाह दिन सक्छौं। प्रचुर मात्रामा फल, सलाद एवं काच्चै खान मिल्ने खानेकुराहरू सेवन गर्नुपर्छ।

फास्ट फूड, तारेको खानेकुरा, मैदाले बने को खानेकुरा एवं मसला भएको खानेकुरा विल्कुल खानु हुदैन। संन्तुलित खानाले शरिर स्वस्थ रहन्छ। लसुनको 4–5 वटा टुक्रा साझ सलाद सँगै खानु राम्रो हुन्छ। सुरूहुनु भन्दा पहिले मनतातो एक गिलास पानी अवश्य पिउनु पर्छ। हरेक दिन 2–3 लिटर सम्म पानी पिउनु पर्छ। यदि कब्जियत छ भने बेलुका सुत्ने बेलामा मनतातो पानीमा त्रिफला चूर्ण मिसाएर खानु पर्छ।

प्राकृतिक चिकित्सा

- हरेक दिन 2–3 किमी. सम्म हिड्नु पर्छ।
- 7–8 घण्टा मस्त निदाउन पर्छ।
- हरेक दिन अर्ध्य शंखप्रक्षालन अभ्यास गर्नु पर्छ। ■

नारी शक्तिको अबमुल्यन नगरौं

-सिन्धु पोखरेल, काठमाडौँ, नेपाल
हाल चाणक्यपुरी, नयाँ दिल्ली

सीताले सारा भिजाइन दक्षिण लंका-भारत,
भृकुटी तारा उदाइन उत्तर चीन-तिब्बत।
गाउँछ गीत नेपाली,
ज्योतिको पंख उचाली
जय, जय, जय नेपाल,
सुन्दर, शान्त, बिशाल।

राष्ट्रकवि माधवप्रसाद घिमिरे द्वारा रचित यो राष्ट्रप्रेमले ओतप्रेत भएको गीतका केहि हरफहरु सम्झना गर्न मन लाग्यो। कक्षा पाँचको नेपाली बिषयको पाठ्यक्रममा समावेस भएको यो गीतलाई साथीहरुले एकापसमा मालबाँधेर, स्वरमा स्वर मिलाएर निकै रमाइलो मानेर गाइन्थ्यो उबेला। भृकुटी र सिताजस्तै आफू र आफ्नो देशलाई विश्वमा चिनाउने महान नारी बन्नुपर्छ तिमीहरु पनि, गीतको सारलाई सम्झाउने क्रममा गुरुले हामीलाई भन्नुभएको कुरालाई परापूर्व कालदेखि हालसम्म हाम्रो नेपाली समाजमा महिलाहरुले दिएको योगदान र चुनौतिको बिषयमा कलम चलाउँदै गर्दा मेरो स्मृतिमा ताजा भएर आयो। नालापानीमा अंग्रेजहरुसंग भएको युद्धमा पनि नेपाली महिलाको योगदानको चर्चा इतिहासमा पढ्न पाइन्छ र गर्व लाग्छ। यस्तै कुनै औपचारिक शिक्षाबिना पनि उबेलाको समाजमा रहेका दासप्रथा, सतीप्रथा, जातीय छुवाछुत, बर्गबिभेद जस्ता कुराको बिरुद्ध आवाज उठाउने समाज सुधारक योगमाया जस्ता नारीको जीवनी पनि सुन्न पढ्न पाइन्छ। विषम परिस्थिति पारगर्दै साहित्य र कलाको माध्यमबाट समाजको ऐना बनेकी पारिजात हुन् वा इछ्याशक्ति भए कसैलाई कुनै कुराले रोक्न सक्दैन भन्ने दृढ मान्यता बोकेर शारीरिक अपांगता भएर पनि कहिले हिम्मत नहारेर साहित्य सिर्जनामा निरन्तर लागिरहने साहित्यकार झमक घिमिरे हुन् वा सगरमाथामा सफल आरोहण गर्ने प्रथम नेपाली विरङ्गना पासाङ ल्हामु शेर्पा हुन् सबैलाई सम्झदा लाग्छ हाम्रो देश/समाजमा महिलाहरु कुनै कुरामा पछाडी छैनन्। यस्तै विभिन्न कालखण्डमा देशमा भएका राजनैतिक, सामाजिक, आर्थिक आदि ऐतिहसिक परिवर्तनमा महिलाको उलेख्य योगदान छ। निरंकुस पंचायती व्यवस्था बिरुद्द आवाज उठाउने नोना कोइराला, सैलाजा आचार्य, साहना प्रधान, मंगलादेवी सिङ आदि जस्ता साहसी महिला नेत्रीदेखि हालसम्म आइपुग्दा धेरै महिला नेतृहरु अँगाडी आइसकेका छन्। महिलाहरु चुलोचौकोमा मात्र सिमित हुनुपर्छ भन्ने सामाजिक र पारिबारिक मान्यतालाई चुनौती दिदै सबैको प्रेरणा बनेकी सफल उद्योग ब्यबसायी नेपालमा मात्र नभएर विश्वमा चिनिएको द्वारकाज होटलकी संचालक अम्बीका श्रेष्ठ लगायत धेरै सफल महिला ब्यबसायी हुन् वा चेलीबेटी बेचबिखन बिरुद्दको अभियानमा सक्रिय समाजसेबी अनुराध ा कोइराला अनि जेलजीवन बिताइरहेका अभिवावकका सन्तानको रेखदेख पालनपोषण शिक्षादिक्षा दिने पुष्पा बस्नेत दुबैले सिएनएन हिरोको उपाधी प्राप्त गरेर आफ्नो र देशको नाम विश्वमा चिनाउन सफल भएका छन् यस्तै सानो उमेरमै समाजसेवाको माध्यमबाट संसारकै 100 प्रभावशाली महिलाको सुचिमा आफुलाई पार्न सफल सपना रोका मगर हुन् वा अन्य धेरै समाजसेवी महिलाहरु अनि देशको सर्बोच्च पद सम्हालेकी वर्तमान राष्ट्रपति बिद्यादेवी भण्डारी, भुतपुर्व प्रधान न्यायाधिस सुशीला कार्की देखि लिएर सरकारी सेवाका विभिन्न ओहोदामा कार्यरत महिला कर्मचारीहरु, त्यसरीनै भारतका विभिन्न सहरमा प्रबासी जीवन बिताईरहेका नेपाली महिला हुन् वा खाडी लगायत अन्य मुलुकहरुमा गइ आफ्नो श्रम बेचेर परिवार तथा आफ्नो आर्थिक अवस्थामा ल्याएको सुधार र देशमा भित्र्याइएको रेमिट्यान्सले समाजमा पुराएको योगदानलाई पनि कम आकलन गर्न मिल्दैन। यी सबैलाई हेर्दा लाग्छ कि नारीहरु कुनै कुरामा कम छन् त?

तर यति हुदाहुदै पनि हाम्रो समाजमा महिलाको

कार्यक्षमतामा शंका गर्ने प्रवृति भने कायमै न छ। कानुनले महिला पुरुषबीच कुनै विभेद नराखे पनि हाम्रो समाजको पितृसतात्मक सोचको कारण महिलाहरु विभेदको सिकार बनेका छन्। विभिन्न राजनैतिक दलका मुख्य पदमा प्रतिनिधित्व गर्ने कुरा हुन् वा राजनैतिक अथवा राज्यका विभिन्न क्षेत्रमा हेर्ने हो भने महिला सहभागिता निकै कम छ। विभिन्न क्षेत्रमा काम गर्ने कामकाजी महिलाले पनि महिला भएकै कारणले आफ्नो कार्यक्षेत्रमा पुरुष सरह जिम्मेबारीको अवसर नपाएको र आफ्नो हक अधिकारको लागि निकै संघर्ष गर्नुपरेको जस्ता गुनासो बेलाबेलामा बाहिर आउने गर्दछन जुन अत्यन्त दुखद कुरा हो। हामीले राष्ट्रिय वा अन्तराष्ट्रिय क्षेत्रमा ख्याती कमाएका सफल महिलाहरुको नाम लिदैगर्दा घर परिवार, समाज/देशको लागि आम महिलाहरुको योगदानको कदर गर्न पनि बिर्सिनु हुँदैन। भनिन्छ महिला बिनाको घर, घर हुँदैन। नारी पुरुष एक रथका दुई पांग्रा हुन् तर यी सबैकुरा भनिए पनि व्यवहारमा लागु कमै हुन्छन्। फलानाले त मनग्गे पैसा कमायो रे------फलानो त ठुलो राजनीतिज्ञ/मन्त्री/समाजसेवी/बैज्ञानिक ---आदि इत्यादी भयो रे-----अझ फलानो जस्तो सफल व्यक्तिको श्रीमती हुनु फलानीको कति भाग्य है--- हाम्रो समाजमा यस्ता कुरा सबैतिर सुनिन्छन् तर एक व्यक्ति सफल हुनुको पछाडी महिलाको योगदानको चर्चा कमै हुन्छ। हाम्रो समाजको कुरा गर्ने हो भने धेरै महिला आमा, दिदीबहिनीहरुले आफ्ना व्यक्तिगत इच्छा चाहना हरूलाई छातीमा राखेर पारिवारिक जिम्मेबारी वहन गरेर

आफ्नो परिवारलाई अगाडी बढाएका हुन्छन् तर यसको श्रेय भने निकै कम महिलाले मात्र पाउँछन। पश्चिमा मुलुकहरु बिशेष गरि फिनल्याण्ड, नर्वे, स्वीडेन आदि मुलुकमा गृहणी महिलालाई निकै सम्मानित रुपले हेर्ने गरिन्छ। घरयासी कामलाई उत्कृष्ट कामको दर्जा दिदै यस्तो कामलाई बढावा दिन सरकारी सुबिधा/भत्ता समेत उपलब्ध गराइन्छ। हाम्रो जस्तो मुलुकमा यस्तो सुबिधा सम्भव नहोला तर घरबाहिर निस्केर पैसा कमाउने कामलाई मात्र काम मान्ने घरायसी कामकाज गर्ने महिलाको कामलाई नजरअन्दाज गर्ने प्रचलनले गर्दा पनि महिलालाई मर्का परेको छ।

अन्त्यमा, समय परिवर्तनशिल छ। समयको परिवर्तन संगै महिलाको शसक्तिकरण पनि बिस्तारै बढ्दै जान थालेको छ। महिला सशक्तिकरणका लागि अन्तर्राष्ट्रियदेखि राष्ट्रियस्तरसम्म धेरै प्रयास भएका छन्। शिक्षा, स्वास्थ्य, रोजगारीजस्ता क्षेत्रमा पहुँच बढेकाले महिलाको अवस्थामा बिस्तारै सुधार पनि आउंदै छ। यो परिवर्तनले महिलाहरुको जीवन तुलनात्मक रुपमा सहज बनाएको छ। यो सकारात्मक कुरा हो। अब यसलाई झनै प्रभावकारी बनाउन सबै महिलाहरु अगाडी आउनुपर्छ। कतिपय महिलाहरुमा अझैपनि आफू महिला भएकोमा हिनताबोध गर्ने गरेको पनि पाइन्छ। परिवार/समाजमा आफू पछाडी पर्नुको कारण आफ्नै भाग्यलाई दोषदिने प्रवृतिबाट सर्बप्रथम आफू माथि उठेर आफूमाथि गर्व अनि आत्मसम्मान गर्न सिक्नुपर्छ। ■

हाम्रो संस्कृति र विकृति
एक दृष्टि

-डा० विष्णु भण्डारी, आसाम

संस्कृति शब्द सम्भताबाट बनेको हो र छोटकरीमा भन्न जाँदा यसको अर्थ संस्कार हो। नेपाली संस्कृति भन्नाले यो सरासर हिन्दु संस्कृति हो। हाम्रो यो अखण्ड नेपाली संस्कृति हिमाल झै अटल, आकाश झै विशाल अनि समुद्र झै गहिरो छ। संस्कृति जातिको एउटा अभिन्न अंग हो। कुनै मनि संस्कृतिलाई त्यस जातिको मुटुसँग दाँज्न सकिन्छ। जस्तो मुटु बिना हाम्रो हड्डि–मासु, र छालाको शरीर अस्तित्वहीन हुन्छ, ठीक त्यसै प्रकारले, एउटा जाति पनि संस्कृति बिना मुर्दा जस्तो अचल बन्दछ।

समस्त विश्ववासीले मानेको एउता महानतम चिन्तनको अर्को नाम नै हो संस्कृति। यता भाषा र साहित्य चाँहि त्यस भिन्न लुकेको आत्मा हो। जो बिना शरीर अचल हुन जान्छ।

आज हामी मानव जाति विश्वको परम शिखरमा पुग्नु अनि जीव श्रेष्ट कहलाउनुको मुख्य कारणनै हो हाम्रो संस्कृति, भाषा र साहित्य मात्र होइन। यस प्रगति उन्नतिको कारण भाषा र साहित्य मात्रै थियो भने पशु पनि पूर्ण रूपमा शिखरमा पुग्ने थिए होला, किनकि पशुको पनि भाषा हुन्छ साहित्य नभएता पनि। यस कुरालाइ प्रमाणिकताका साथ भन्न सकिन्छ कि एउटा जाति, भाषा र साहित्यले मात्रा कदापि बाच्न सकिदैन। जातिलाई बँचाएर राख्ने क्षमता कसैको छ भने–एकमात्र संस्कृति नै हुन्छ। अब हेरौं एउटा नेपाली मानिस अमेरीकामा बसोबास गरी पूर्णतः आफ्नो मातृभाषा भुली सकेको छ, तर उसले बड़ा दसैमा टिका लगाउछ, तिहारमा भाइटीका लगाउन्छ, त्सस घरका स्त्रीहरूको गलामा हरियो पोते टल्कि रहन्छ, सिउँदोमा सिन्दुर हुन्छ। अनि अर्को एउटा नेपाली व्यक्ति पनि अमेरीकामा बसोवास गरिरहेको छ, अनि उ स्वयंलाई भन्दछ **म नेपाली हुँ किनकि म नेपाली भाषा पढ़न लेख्न राम्ररी जान्दछु**। तर त्यस घरमा नेपालीका परम्परागत चाड़ पर्वहरूको सट्टा गुड् फ्राइडे मनाइन्छ, रामायण गीता राख्ने ठाउँमा बाइबेल सजाइएको हुन्छ, अर्थात् उसले अर्कै संस्कृतिलाई अपनाई सकेको छ। अब प्रश्न बन्दछ यहाँ कि हामी कुन चाँहि व्यक्तिताई नेपाली भन्ने? संस्कृतिवान त्यस पहिलो व्यक्तिलाई कि धर्मन्तरित तर नेपाली हुँ भनी च्याँठिने त्यो दोस्रो व्यक्तिलाई।

युग र समयको माग हुनाले गर्दा हाल हामीलाई अंग्रेजी जरुरी छ, तर हामीले भाषा चाँहि पो जान्नु जरुरी छ, डल्लै अंग्रेजी संस्कृतिलाई अंगालेर अंग्रेज बन्न खोज्नु चाँहि मूर्खता सिवाय अरु केही हुन सक्दैन। हामी आज आमा–बुवा र माताजी–पिताजी जस्ता मन छुने प्यारा र रसिला शब्द र साइनालाई लतारेर मम्मी, डेडी (मोम, डेड) जस्ता शब्दहरू आफ्नो जीवनमा उतार्न लागेका छौं। यो सम्पूर्ण विकृति हो। हाम्रो विवेक शून्य हुन पुगेको छ। हामी आफ्ना छोरा–छोरीको नाम आजकल जैम्स, एन्जेल पनि राख्न थालेका छौं। पश्चिमेली संस्कृतिको अंधो अनुकरणले हाम्रो संस्कृतिलाई

बिचलित पार्न थालेको छ। यता केक काटने, मोमबत्ती बालेर निभाउने जस्ता चलनहरूले हाम्रो गौरवपूर्ण र महिमामण्डित संस्कृतिको क्रमलाई क्रमशः खतराको खाडल तर्फ धकेल्दै छौं।

अब हाम्रा शब्द भण्डार तर्फ पनि सरासरी एक नजर घुमाउँत। हाम्रो नेपाली भाषाका मूल शब्द 1,24000 हुन्। तर हेर्नु हो भने अंग्रेजी भाषाका मूल शब्द मात्रै 12000 छन्। अरू शब्द विश्वका धरै भाषाहरूबाट लिईएका छन्। जस्तै–टमेटो (म्मारिस्कन) बराण्डा (उर्दु) टि (चाइनीज), सुनामी (जापानीज), जंगल (हिन्दी) ....इत्यादि।

प्रायः 1600 भन्दा बड़ी शब्दहरू भारतीय भाषाबाट अंग्रेजी भाषामा आयात गरिएका छन्। लेटिन, ग्रीस, इटली, फ्रांस इत्यादिबाट अनगन्ती शब्दहरूको अंग्रेजी भाषामा समावेश भएको पाईन्छ। आज हामी हिन्दी या नेपाली बोल्दा शयकड़ा 60 भाग शब्दहरू संस्कृतका मिसाउँछौं, यो कुरो निश्चित छ। जसलाई हामी देवभाषा भन्दछौं अनि जसमा सर्वाधिक 3 करोड़ भन्दा बढ़ी शब्दहरूको भण्डार छ। यसै प्रसंगमा हामी अमेरिकाका प्रख्यात दार्शनिक Will Durant को भनाईलाई हेरौं न।

India was the motherland of our race and Ssnskrit, the mother of European languages. She was the mother of our philosophy Mother through the Arabs of much our Mathematics, Mother through Buddha of our ideal embodied in christianity, Mother the village communities of the self government and democracy. Mother India is in many ways, the Mother of us all. Bible को भनाई छ, "The whole was of one speech and language it come to pass as they journed from the east"- Genesis (1-2) अर्थात् विश्वमा पहिला बोलिएको भाषा पूर्वी भाषा अर्थात् संस्कृत हो। हामी हाम्रो महान नेपाली संस्कृतिलाई कुनै शाब्दिक विवादको घेराभिन्न नल्याउँ किनकि यो हाम्रो चर्चाको विषय होइन। यसले हाम्रो जातीय संस्कृतिको विनाश सिवाय केही गर्ने छैन। ग्रीसको प्राचीन संस्कृति जसरी सिरिल भन्ने आक्रान्ताले माटोमा मिलाइ दियो र आज ती ग्रीक दार्शनिक, गणितज्ञ, राजनीतिज्ञ जस्तै सक्रेटिस, पाइथागोरास, अलेकजेण्डर, एरिष्टोटल, प्लेटोहरूको नाम त इतिहासका पान्नामा पाउँछौं, तर

उनीहरूको संस्कृतिको भने चिनो–चपेटोसम्म देख्न पाउँदैनौं र कुनै पनि जातिको अस्तित्व भाषा र साहित्यमा मात्र होइन त्यस जातिको संस्कृतिमा बाँचेको हुन्छ यो कुरा सम्पूर्ण सत्य हो।

हाल नेपाली संस्कृतिमा संकट गहिराउँदै छ। आजभोलि ग्रीकका सिरिल रोमका केन्टेसटाइन जस्ता दुर्दान्तहरूको जन्म हाम्रा नेपाली आमाका कोखमा हुन थालेको छ। होशियार ....।

हामी नेपालीहरू संस्कृतिवान त छौं यसमा द्विमत छैन। तर पनि कता–कतै यस विशाल संस्कृतिमा धमिराले भिन्न–भिन्नै प्वाल पार्न थाले झै भान हुन्छ। सामाजिक र बौद्धिक संकटले हामीलाई ग्रास गर्न थालेकोले गर्दा देशको विकाश गतिमा पनि बलात्कार बाधा आइपर्न थालिसकेको छ। भ्रष्टाचार, हत्या, लुण्ठन, साम्प्रदायिकता, नाताबाद, कृपाबाद, स्वार्थपरता, मानवताहीन जस्ता, असामाजिक तत्वहरूको बड्दो संख्याले हामीलाई सताउन लागिरहेछ। मलाई लाग्दछ, यदि हामी जापानीज जस्ता सु–संस्कृतिवान हुनुहो भने समाज व्यवस्थालाई उच्चकोटिमा पुर्याउन पक्का पनि सक्षम हुने छौं। किनभने संस्कृति कुनै पनि जातिको यस्तो महाऔषधी हो जसले समाजमा फैलिएका हरेक सामाजिक, बौद्धिक, मानसिक व्याधिहरूलाई निर्मुल गुर्नमा अहम भूमिका निभाउने गर्दछ। तर दुःख लाग्दछ कहिलेकाँहि, संस्कृतिको कुरा गदा समाजका कतिपए बुद्धिजीविहरू भन्दछन्– 'यो तो धार्मिक कुरा हो, हामी किन व्यर्थौं समय खेर फाल्ने, धर्म र संस्कृतिको फरक पर्गाल्न नजानेर होकि जानि–जानि

हो व्हाहरूले यसो भनेको बुझनलाई सारो पर्दछ। **"आयु द्रोणसुते श्रियं दशरथे शत्रु क्षयंराधवे ऐश्वर्य नहुषे गतिश्च पवने मानज्य दुर्योधने....."**। भन्ने स्तोत्र गाएर हाम्रा मान्यजन औ अग्रजहरुले हामीलाई आशीर्वाद दिनुहुन्छ निधारमा दही मिश्रित अक्षताको टोका लागाएर द्रोणपुत्र अस्वत्थामा जस्तो आयुष्मान हुनु, दशरथको जस्तो सम्पति होस, रामचन्द्रको जस्तो शत्रु नाश्न सक्ने बल होस, नहुषको जस्तो ऐश्वर्य होस, पवनको जस्तो गति होस भनी आफ्ना सम्बन्धी तथा कनिष्ठजनलाई आशीर्वाद दिनु के धर्म हो यो त हाम्रो संस्कृति नै त हो नि। धर्म भनेको त आफ्नो आत्मालाई परमात्माका साथ जोड्ने एउटा बाटो हो अर्थात् पन्थ हो। धर्मको परिभाषा लामो छ। यहाँ पस्कन मिल्दैन।

राणाप्रताप, सिवाजी, लाचित जस्तो बीर हुनु, विवेकानन्द जस्तो विचक्षण हुनु, सुभाष चन्द्र बोस जस्तो साहसी हुनु भनी आशीर्वाद दिनु धर्म कदापि होइन। यो त हाम्रो अखण्ड संस्कृति हो। जसको अनुपस्थिति बिना हाम्रो जाति अस्तित्वहीन तथा परिचयविहीन हुनेछ।

भनिन्छ, संस्कृति कुनै पनि जातिको प्राण तथा त्यस जातिको सम्पूर्ण समसामयिक चित्रलाई प्रतिविम्बित पार्ने एउटा ऐना सरह हो। जाति भिन्न संस्कृति हैन संस्कृतिले चाँहे कुनै पनि जातिलाई बचाएर राखेको हुन्छ। तर हिजो आज तथाकथित विज्ञहलमा र सोसल मीडियाहरूका समूहका तर्क र विवादको मुद्दा बनेको छ। संस्कृतिलाई सोझै धर्म भनेर अवैज्ञानिक व्याख्या प्रस्तुत गर्न अपप्रयास गर्दछन। छोटकरीमा धर्म भन्नाले ईश्वरको करुणा र आशिष प्राप्त गर्ने एउटा पन्थ हो तर संस्कृतिले कुनै जाति र त्यस अन्तर्गतका व्यक्तिहरूको समस्त जीवनशैलीलाई आफुभित्र समावेश गरेको हुन्छ। अंग्रेजीमा भनिन्छ Civilization is an expression of flash while cuture is manifestation of soul. यहाँनिर भन्न सकिन्छ संस्कृति जन्मदेखि मृत्यु सम्म आफ्नो पाराले संस्कृरित, मार्जित र आदर्श भय जीवनशैली हो।

संस्कृतिले कुनै पनि व्यक्तिमा संस्कार ल्याउँछ। अनि यही नै कुनै पनि संस्कृतिको मुख्य कार्य एवं उद्देश्य हुनु पर्दछ। यहाँनेर प्रश्न आउँछ कि हामी कुनै पनि दामी र सुकीला पोशाक परिहन गरि महलमा बस्ने जागीरे व्यक्तिलाई संस्कृरित अथवा संस्कृतिवान भन्न सक्छौं अहँ, सक्दैनौं कारण संस्कृतिवान व्यक्तिको संस्कार उसको वाणीमा झल्कन्छ। उसको व्यवहार, सामाजिक काममा उसको सहयोगिता छर–छिमेकीसंग उसको सम्बन्ध तथा उसको भावमा प्रस्फुटित हुन्छ। अर्थात् संस्कृतिले आन्तरिक सुकिलोपता ल्याउन सक्नु पर्दछ। यता हिजो आज संस्कृतिको अपूर्ण एवं पाखण्ड व्याख्या दिएर भ्रमित पार्ने तथाकथित विज्ञजनहरू छन्। उनीहरूको भनाइ अनुसार कुनै पनि जातिको सामग्रिक जीवनधारा नै संस्कृति हो रे। यसै भिन्न चाहै धामी लागाउने, जोखाना हेर्ने, भूत पिशाच मान्ने जे सुकै नहोस किन। एकापट्टि भन्छौं संस्कृतिले संस्कार ल्याउँछ तर कार्यक्षेत्रमा चाँहि उहि पुराना र अपरिमार्जित चलनहरूलाई छातोमा टाँसेर संज्ञा दिईरहेछौं।

नेपाली संस्कृति भन्ने बित्तिकै हाम्रो मनमा सोझै सर्बभन्दा प्राचिन महामाण्डित भारतीय संस्कृतिकै कुरा आउँछ। भारतीय हिन्दु संस्कृति देखि हाम्रो जातिलाई अलग्गै राखेर संस्कृतिको व्याख्या दिन गएमा मुर्खता ठहरिएलां हिन्दु संस्कृतिको विशाल प्रेममयी काखमा हामी बसिरहेका भएपनि कतिपए मान्यताहरू हाम्रा छुट्टै छन हामी हिन्दु संस्कृतिकै एउता अंग हौं। "शुद्धाःपुताः भवन यज्ञायास", "मित्रस्य चक्षु समीक्षामहे", "मधुमती बासमुदेयम", "सत्यमेव जयते" जस्ता महामन्त्रको उद्घोष गर्ने उदार र आकार तथा निराकारको पुर्ण एवं वैज्ञानिक धारातलमा उभिएको हिन्दु संस्कृतिको अंग हाम्रो समाज शिवकेन्द्रीक समाज हो। हाम्रा पुर्खाहरू बुढ़ा नीलकण्ठ र पशुपति नाथका मन्दिर मात्र बनाएर मौन रहेनन, अपितु किरातेश्वर महादेवको अराधना गर्न स्वस्थानी पूजा र तीज जस्ता पर्वहरूपनि छोड़ेर गए। शुक्ल यजुर्वेदको 6 अद्यायको 14 श्लोकमा भनिएको छ "सा प्रथमा संस्कृतिविश्ववारा" अर्थात् समस्त विश्वले श्रेष्ट भनि स्वीकारेको अर्थात् परकाष्टामा पुगेको विचार एंव चिन्तनलाई संस्कृति भनिन्छ। हाम्रो भारतीय संस्कृति अनुसार संस्कृतिबाट मानसिक तथा आन्तरिक शुद्धि पनाको अपेक्षा गखिन्छ तर एकापट्टि युरोप अमेरिका जस्ता पश्चिमे देशहरूमा बाहरी देखावटी र रमझमलाई चाँहि संस्कृति मानेको छ। उनीहरूलाई आन्तरिक शुद्धि पना बारे थाहाँ नै छैन।

नेपाली संस्कृतिबारे परमहंस मिश्रको भनाई छ– मेरी यह

धारणा है कि **नेपाली संस्कृति संसार की सवश्रेष्ठ संस्कृति है।** हाम्रो समाजमा एउटी चेलीले उसको पति बाहेक अरु कुनै पनि पुरुषलाई निहुरेर ढोग्ने जरुरी छैन तर अरु जातिमा छोरीले ढोग्नै पर्छ। हाम्रो समाजले नारीलाई सम्मानीय स्थान प्रदान गरेको कुरा यसैबाट प्रष्ठ हुन्छ। अरु धेरै कारण छन तर सबै यहाँ वर्णन गर्न सम्भव हुदैन। तर यति मानिएको यति उच्चकोटिको आफ्नो भाषा संस्कृतिलाई लत्याएर आधुनिक बन्ने होडबाजी जारी छ। हालै नेपाल भ्रमणामा जादा नेपाली संस्कृतिको बदहाली र उरलाग्दो अवस्था देखेर मेरो मन दुःखले परिपूर्ण भयो। संसार का 71वटा देशमा पसेर लुटने गोरेहरूले पनि नेपाललाई आक्रमण गरेर जित्न सकेका थिएनन्। हाम्रा ती सुरा र संस्कृतिवान पुर्खाका छोरा–नातिहरू स्वेच्छाले अंग्रेजका गुलाम बनिरहेछन। आफ्नो पोशाकमा, बोलचालमा, खान–पानमा, भाषा–साहित्ययमा सबैतिर पश्चिमे विकृतिको आँख चिम्लेर नकल गरिरहेछौं। आफ्नो छँदा–छदैको लाखौं वर्षको गरिमामय संस्कृतिलाई कुल्चेर बाहिरबाट अवैज्ञानिक विकृति अपनाउनेहरूलाई, मुर्खको संज्ञा दिन सकिन्छ। नेपालदेखि जतिनै टाढ़ा भएपनि आफ्नो पितृभूमि हुनुको नाताले नेपाल प्रति हाम्रो भएको मायाको कारणले नै होला अत्यन्त दुःखी भएँ। त्यति प्यारो नेपाललाई विसंगति, विकृति र पश्चिमे नांगोपनाको पन्जाले च्यापी रहेछ। समयले नेपाली दाजुभाईहरूको मनवाट अंग्रेजीयतको भुतलाई नलखेटे नेपाल चाडै नै एउटा इशाई देश बनेर आफ्नो गरिमामय इतिहास र धर्म संस्कृतिलाई अंधकुपमा होम्ने छ। विश्वभरमा छरिएर बसेका समस्त नेपालीहरूको शिर हो नेपाल, र नेपालको यो दशा उनीहरूको निम्ति दुःखदायी हुनु स्वाभाविक हो कारण उनीहरूको निम्ति नेपाल आदर्श हो, अनि मूल हो। कुनै घरकी आमा भ्रष्ट हुन्छे भने त्यो घर नरकगामी हुन्छ सोही दशा अहिले नेपालको छ। अतः नेपाली दाजुभाइहरूले पुनः नेपाललाई हामी प्रवासीहरूको आदर्शको देश बनाउनु पर्दछ के अंग्रेजीको चाटुकारिता नगरे हामी संस्कृतिवान बन्न सकिदैन त? जापान, चीन जस्ता पनि एकसमयमा अंग्रेजका गुलाम थिए तर आज चीनले विश्वबजारमा आफ्नो विजयी ध्वजा पहराईरहेछ। जापान, कोरिया, फांस ईत्यादि देशहरूले आफ्नो भाषा संस्कृतिलाई मुटुमा बाँधेर हिडे आखाँ चिम्लेर अनुसरण गरे।

कपड़ा छोटो लगाउँदा, बात–बातमा अंग्रेजी मिसाएर भाषाको खिचड़ो पकाउँदा, आफ्नो आमा, बुवा को आगाडि, सानिमा फुफु को सट्टा बिना अर्थका माम, डेड, आन्टी जस्ता शब्दहरू जबरजस्ती बोलचालमा मिसाउँदा, जुठो खाने, बलेको दियो निभाउने (केक काटने) जस्ता विकृति अंगाल्दा, दौरा सुरुवाल लत्याएर जुनको गर्मीमा थ्री पीस सुट, टाई भिरेर घोड़ामा चड़ेर बिहे गर्न जाँदा जुरुक्क उठेर आफ्ना छोरा–छोरीलाई सड़ेको मैदाको पीज्जा, बगँर खाँदा, खुवाउँदा हामी सभ्य र संस्कृतिकवान बन्छौं भन्ने जुन पागलपनले हामी ग्रसित छौं त्यसबाट बाहिरिने समय आईपुगेको छ। आधुनिकता त्यों हो जो अंधविश्वास र संस्कृति बीचको फरकलाई बुझदछ। बिहान उठेर बुआ–आमाको गोडामा ढोगेर दिनको शुरुवात गर्ने मान्छे देहाती हैन, संस्कारित र संस्कृतिवान चाँहि हो। ग्रीक दार्शनिक प्लेटोको भनाइ छ – A man who heats his own culture where he is born has no moral right to live in this world, he should better die. भाषा भनेको भाव आदान–प्रदानको माध्यम हो, साहित्य भनेको भाषालाई रोचक र आकर्षक तुल्याई जनमानसमा ल्याउने साँगु हो। साहित्य चोरिएका धेरै उदाहरण छन अर्थात् साहित्य चोरिने सम्भावना हुन्छ। तर संस्कृतिचाँहि उपरोक्त दुबैदेखि अलग्गै बस्तु हो, संस्कृतिलाई फेर बदल गर्न खोजे विकृति फैलिन्छ।

अंग्रेजी एउटा विज्ञानसन्मत भाषा हैन। यो समस्त विश्वका भाषाहरूबाट अलि–अलि गर्दै चोरेर बनेको एउटा गरिब भाषा हो, त्यसैले फ्रांस, जापानीज, संस्कृत, चाइनीज जस्ता समृद्ध भाषाको श्रेणीमा अंग्रेजी आउँदैन। कुनै पनि अमेरिकनले नेपाली, हिन्दी भाषा सिक्यो भने उसले पुरै शुद्ध भाषा सिक्छ तर अंग्रेजीकै पण्डित एउटालाई पनि उच्चारणको कृत्रिमता र अवैज्ञानिक शब्दहरूले गर्दा सारो पर्छ, जस्तै Colonel (कलनेल) कर्नल अरे Magi यो शब्द सोझै भन्दा मेगी भएतापनि शुद्ध चाँहि मेजाई अरे। त्यस्तै निमोनिया, साइकोलोजीमा P किन चाहिने? यस्ता धेरै उदाहरणहरू छन् तेता नजाउँ, मूल कुरा के हो भने, तेस्तो अवैज्ञानिक र गरीब भाषाको लागि हामीले हाम्रो पुर्खोली भाषालाई न त्यागौं। ■

योगको आश्रय वेद

-डा. पद्‌म प्रसाद सुवेदी

'वेदोऽखिलो धर्ममूलम्' सर्वज्ञानमयो हिसः चातुर्षर्ण्यं त्रयोलोका श्रत्वारश्राश्रमाः पृथक, भूतं भव्यं भविष्यच्य सर्वं वेदात् प्रसिच्दयति। वेदतत्वलाई यथार्थ मा जान्ने मनुमहाराज को वचन ले यो सिद्ध गर्दछकि सूम्पूर्ण विद्याको बीज वेद भगवान् नै हुन्। मानिसेमात्रको कल्याणको लागी पूर्ण सहयोग गर्ने योगशास्त्र का मूलतत्वहरू वेद मन्त्रमा स्पष्ट रूपमा उल्लेख गरिएकाछन् ती मध्ये केहि मन्त्र यहाँ उल्लेख गरिएकाछन् लघु सिद्धान्त कौमुदी अनुसार रौधादिक युजिर योगे र दैवादिक युज समाधौ धातुदेखि भाव अथवा करणमा घञ् प्रत्यय गरेपछि योग शब्द सिद्ध हुन्छ।

आत्मा संग परमात्मा को संयोग या एकात्मता अथवा ऐकात्म्यको साधन सायुज्य नै योग हो। दूघमा पानी भैं। (योजन मेव योगः सायुज्यं समाधिर्वा, भावे घञ युज्यतेऽनेन करणेन आत्मां परमात्मना सह इति योगः। सायुज्यस्य समाधेर्वा साधनम्, करणेधं योगस्समाधिः इति योगभाष्यकारो महर्षि र्व्यासः) त्यो योगशब्द **यस्मादृते न सिद्धयति यज्ञो विपश्चिश्चन। स धीनां योगमिन्वति।। (ऋ. 1.18.7)** जो विना ज्ञानी विद्वानहरूको यज्ञ सफल हुँदैन (देवपूजा, सत्संग दान ती साधकहरूको बुद्धि र कर्मको एकाग्रध्यान को आफ्नो आत्मा संग सम्बन्ध, तदाकारभावना, एकात्मता सायुज्यता विना योग सम्भव छैन। युजर्वेद का एकादशाध्याय का प्रारम्भिक पाँच मन्त्र वेद कै उपङ्‌गभूत योगदर्शन का मूलतत्व हुन् भन्ने कुरा प्रतिपादित हुन्छ। तीनै मन्त्र पातञजलयोग दर्शन का मूलोद्‌गम हुन् भन्न सकिन्छ। ती मन्त्र हुन्–

युंजान प्रथमं मनुस्तत्वाय सविता धियः।
अग्नेर्ज्योर्तिनि चाय्य पृथिव्याऽध्याभरत्।।

युक्तेन मनसा वयं देवस्य सनितुः सवे। स्वर्ग्याय शवत्या युक्तलाय सविता देवान्त्स्वर्यतो धिया दिवम्। बहुज्योतिः करिष्यतः सविता प्रसुवाति तान्।।

युंजते मन उतयुंजते धियो विप्रा विप्रस्य बृहतो पिश्चितः वि होत्रा दधे वयुनाविदेक इन्मही देवस्य सवितुः परिष्टुतिः युजे वां ब्रह्म पूर्व्यं नमोभिर्वि श्लोक एतु पथ्येव सुरेः। शृण्वन्तु विश्वे अमृतस्य पुत्रा आ ये धामानि दिव्यानि **तस्थुः भावार्थः-** प्रकाशसम्पन्न मुनष्य प्रकाशमय विशाल व्यापक दृष्टिसम्पन्न सविता का विषयमा आफ्नो मन आफ्नो विचार योजन गर्दछन्। युंजते मन उत मन्त्र का देवता सविता हुन् तीनी सौर ज्योति र सत्य ज्योति का पनि अधिपति हुन्। जब सम्म मानिस उक्त सौर ज्योति को कुनै पनि कलालाई आत्मसात गर्न चहाँन्छन् तब सम्म ती मानिस आफ्नो सम्पूर्ण मनोमय सत्तालाई र त्येसका विचारसामाग्रीहरू लाई आफ्ना अन्तः करण स्थित दिव्यसूर्यका चिन्मय सत्ता का साथ जोड्‌ने प्रयास गर्दछन्। ती समस्त आफ्ना तिमिराच्छन्न मानसिक अवस्था र भ्रान्त विचारलाई आफ्नै आत्मामा अभिव्यक्त भएका प्रकाशका साथ जोड्‌दछन् जसले मनको धमिलोपनलाई निर्मल बनाएर विचारगत प्रमादहरूलाई सत्यमा परिणत गरोस्। यही योजन नै तिनीहरूको योग हो।

यूयं तत् सत्यशवस आविष्कर्त महित्वना।
विध्यता विद्युता रक्षः।।
गूहता गुह्यं तमो वियातविश्व मत्रिणम्।
ज्योतिष्कर्ता यदुश्मसि।। (ऋ.1.86.9–10)

रहूगणकापुत्र ऋषि गोतमका मरुद्देवताक उक्त दुई मन्त्रमा ऋषि गोतम मरुद्‌गणलाई आवाहन गरेर ज्योतिको भिक्षा को कामना गर्छनः– सत्यका बलले बलवान् हे मरुद्‌गण तपाईहरू आफ्ना महिमाले उस परमतत्वलाई प्रकाशित गर्नुहोस् र विद्युतसमान आफ्ना आलोकले राक्षसहरूलाई वेध्नुहोस्। हृदय रूपी गुफामा निहित गूढ अंधकारलाई प्रणाश गर्नुहोस्। यो अन्धकार सत्यका ज्योतिष्पुरमा निमग्न भएर अदृश्य होस्। पुरुषार्थलाई नष्ट गर्ने भक्षकहरूलाई हटाएर हाम्रो ईप्सित ज्योतिको आविष्कार गर्नुहोस्। यहाँ मसद्‌गण मेघहन्ता वायु होइनन् अपितु पंचप्राण हुन। तमो नामक हृदयग भाव रूप अन्धकार, पुरुषार्थभक्षक शत्रु लाई विनाशकारी त्यो

ज्योति परमतत्व साक्षात्कार स्वरूप ज्ञान को आलेाक बन्छ। उक्त दुवै ऋचा का उक्त अर्थ का साथ वेदान्तको मूलप्रतिपाद्य राजयोगको प्राणायाम प्रणाली पनिरवदमा समासादित हुन्छ।

यत्सानोः सानुमारुहद् भूर्यस्पष्ट कर्त्वम्।
तदिन्द्रो अर्थ चेतति यूथेन वृष्णिरेजति।।

(ऋ. 1.10.2)

उक्त मन्त्रमा योगाभ्यासीहरू चेतनाका एकशिखर देखि अर्को शिखरमा आरोहण र प्रत्येक शिखरदेखि प्राप्तव्य उक्तशिखरतक पुग्न सकिने कुरा निरूपण गरियो।

अष्टचक्रा नवद्वारा देवानां पूरयोध्या।
तस्यां हिरण्मयःकोशः स्वर्गो ज्योतिषावृतः।।

(अथर्ववेद 10.2.31)

उक्त मन्त्रमा अष्टचक्रको र हिरण्मयकोषको पनि ऋषि द्वारा गरिएको साक्षात्कार नै बताइएकोछ।

वैदिक योग साधनाको ध्येय आत्मपरमात्मैक्य नै हो भन्ने धारणा यस मन्त्रमा निर्देश गरिएको छ।

यदग्ने स्यामंह त्वं वा घा स्या अहम्।
स्युष्टे सत्या इहशिषः। (ऋ. 8.44.23)

यस प्रकार योग को मूलतत्व को आधार वेदमन्त्र नै हुन भन्ने निष्कर्ष निस्कन्छ। प्राचीन अर्वाचीन सम्पूर्ण योगमार्गहरू वेदमूलक नै हुन्।

प्रथम योगसाधक **'मन्त्रो गुरुः पुनरस्तु (ऋ.1.147.4)'** मन्त्रानुसार वेदमन्त्र अथवा वेदमन्त्र दिने कुनै ब्रह्मनिष्ठ सिद्धयोगीलाई वा गुरु धारण गरेर 'यूंजानः प्रथम मनः' भन्ने पूर्वोक्तमन्त्रद्वारा दर्शित पध्द्तिले योगमार्ग को मूलभूत ध्यानयोगको अभ्यास गर्नु। आफ्नो मन, बूद्धि, कार्यकलाप लाई परमेश्वर संग जोडाउँनका लागी धारणा–ध्यान विधि को अनुसरण गर्नु। त्यस पछि **'मित्रस्याहं चक्षुषा सर्वाणि भूतानि समीक्षे (युजर्वेद 36.18)'** मन्त्रका अनुसार शिवसंकल्प पूर्वक **सर्वभूतहिते रताः को भावनाको अभ्यास गर्नु। ईशावास्यमिदं सर्वम् (यजुर्वेद 40.1) यस्तु सर्वाणि भूतान्यात्मयेवानु पश्यति। सर्वभूतेषु चात्मानं ततो न वि चिकित्सति (यजु. 40.6)** मन्त्रानुसार सवै प्राणीमा समदृष्टि र ऐकात्म्यदृष्टि राख्नु। त्यसपछि आफ्ना हृदयका सम्पूर्ण भावहरू, सांसारिक सम्बन्धहरू अन्य अलौकिक कल्पनीय सम्बन्धहरू भगवानमानै नियोजन गर्नु। युज् समाधौ धातु देखि घञ् प्रत्यय भएरसिद्धयोग शब्द को अर्थ संयोग नभएर समाधि नै हुनुपर्दछ। 'समाधि' चित्तवृत्ति–निरोध को क्रिया शैली हो। यस कारण नै महर्षि पतंजलि ले 'योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः' भन्नु भएको छ। हाम्रा चित्तवृत्तिहरूलाई निरोध (नियन्त्रण) गर्नका निमित्त ऋषि–मुनि हरूले चार प्रक्रिया अपनाउँने परामर्श दिएका छन् जसलाई मन्त्रयोग, हठयोग, लययोग र राजयोगको नामले जानिन्छ। संसारमा देखिने कुनै पनि प्रपंचको भाग नामरूपबार बचेको छैन। यो जीव नाम रूपमा नै फँसेर बाँधिएको छ। जो प्राणी भुँईमा खस्छ त्यसले त्यही भुईलाई आधार मानेर या समातेर नै उठ्न सिक्छ न कि आकाशलाई समातेर। यस कारण मुक्तिपथ को उद्देश्यलिएर अग्रसर हुनको लागी जीवमात्रलाई नाम रूपको अवलम्बन आवश्यक छ। यस प्रकार दिव्य नाम रूपका अवलम्बनले चित्तवृत्तिनिरोधका जति पनि क्रियाहरू छन् तिनीहरूलाई शास्त्रमा '**मन्त्रयोग**' भनिएको छ।

स्थूल शरीर सित सम्बन्ध राख्ने वाला षट्कर्मादि योग क्रिया का अभ्यास द्वारा स्थूल शरीरमाथी आधिपत्य स्थापित गर्दै जति पनि क्रिया शैलीहरू स्थूल शरीरलाई प्रभावित गर्दछन् तिनको नाम '**हठयोग**' हो।

समष्टि र व्यष्टिका सिद्धान्त अनुसार जीव शरीररूपी पिण्ड र समष्टि सृष्टिरूपी ब्रह्माण्ड दुवै एक हुन्। यसकारण पिण्डमा पनि ब्रह्माण्डका समस्त वस्तुहरूको अस्त्त्वि छ। पिण्डमा ब्रह्माण्डव्यापिनी प्रकृति शक्ति को केन्द्र मूलाधार पद्यमा स्थित सार्धत्रिवलयाकारा अर्थात् साढे तीन चक्र घुमेको सर्प भैं कुण्डलाकृति कुण्डलिनी हो। ब्रह्माण्डव्यापी पुरुषको केन्द्र सहस्रदल कमल हो। निद्रित कुल कुण्डली लाई गुरूपदिष्ट योग क्रिया हरू द्वारा प्रबुद्ध गर्दै कुल कण्डलिनीस्थ प्रकृतिशक्तिलाई सुषुम्नानाडी गुम्फित षट्चक्रलाई भेदन गर्दै सहस्रदल कमल बिहारी परमात्मा लयगर्नको लागी जति क्रिया शैली र तद्नुयायी जति साधन छन् तिनलाई '**लय योग**' भनिन्छ।

मन का क्रिया बन्धन का कारण हुन र बुद्धिका क्रिया मुक्ति का कारण हुन्। मुक्ति मा सहायक क्रियाको व्यक्त रूप द विचार। यसै विचार लाई अगाडि राखेर गरिने चित्तवृत्ति निरोधका क्रिया को नाम '**राजयोग**' हो। ■

योगको माध्यमद्वारा बाँझोपनको उपचार

-योगगुरु नेहा

बाँझोपन भन्नाले सन्तान प्राप्तिको लागि एकबर्ष वा अधिक समय लगातार प्रयास गर्दा पनि कुनै महिलाद्वारा गर्भधारण गर्न नसकेको अवस्थालाई बुझाऊँछ। यो महिला वा पुरुष दुवैमध्ये कसैको पनि प्रजननतन्त्रमा समस्या भएको कारणले हुन सक्दछ। बाँझोपनको अर्थ महिला वा पुरुषमा कुनै पनि हालतमा कहिले पनि प्रजनन क्षमता नहुने भन्ने पटक्कै होइन बरु कुनै कारणबस गभर्धारण हुन नसिकरहेको अवस्था भनेर बुझ्नु जरुरी हुन्छ। यसको कारण पत्ता लगाउनको लागि शुक्राणु (शुक्रिकटको) उत्पादन प्रयाप्त भएको छ वा छैन, डिम्बाबाहिनी नली खुलेको छ वा छैन वा अन्डकोषको बिकाश राम्ररी भएको छ वा छैन आदि कुराको परीक्षण हुनु पर्दछ। माथि उल्लेखित कुराहरुको बिस्तृत रुपमा परीक्षण गरेपछि मात्र यसको उपचार सम्भव हुन्छ। बाँझोपन महिला वा पुरुष दुबैमा देखापर्न सक्दछ। बाँझोपनमा पुरुषको हिस्सेदारी 40/50 प्रतिशत रहेको हुन्छ भने करीब 7 प्रतिशत पुरुषहरुमा बाँझोपन पाइन्छ। आमरुपमा यो पुरुषकोविर्य उत्पादनमा कमी आउनुको कारणले भएको हुन्छ।

महिलामा आउने बाँझोपनको मुख्य कारणमा प्रजननतन्त्रमा जन्मजात दोष जस्तै गर्भाशयको विकाश सामान्य रुपमा नहुनु वा कुनै रोग, चोटपटक आदिको कारण गर्नुपरेको सजर्री, जसले गर्दा अन्डाशयको कार्य प्रणालीमा असर, डिम्बनली, पाठेघर, योनी, डिम्बको विकाश/उत्पादन आदिमा भएको नोक्सान आदि हुन सक्छन्। यसका साथ–साथै महिलाको उमेरले पनि प्रजनन क्षमतामा असर गदर्छ। यस्तो असरलाई हटाउनको लागि निम्न उपायहरु अपनाउन सकिन्छ।

प्राकृतिक चिकित्सा

पेटको तल्लो भागमा माटोको लेप लगाउने, मनतातो पानीले एनिमा लिए पछि छाती (बक्षस्थल) सम्म नुहाउनु पदर्छ तातोपानीमा खुट्टालाई धुने, साउनाबाथ आदि बाँझोपनको उपचारको लागि प्रभावकारी मानिन्छ। यदि योनिमार्गमा रक्ताश्राब भयो भने धेरै आरामको जरुरी हुन्छ। आराम गर्ने बेलामा प्रतिक्रिया/सिरानीलाई आफ्नो खुट्टाको तलपट्टी राख्नु पर्दछ। गर्भाबस्थाको समयमा धेरै भारी वा तौल भएको बस्तु उठाउनु हुँदैन। पातलो कपडालाई पानीमाभिजाएर पेटको तल्लो भागमा 15 देखि 20 मिनेट सम्म लगाउनु पदर्छ।

अभ्यस्त गर्भपात

लगातार तीन वा त्यो भन्दा बढी वा गभर्पात अथवा बारम्बार गर्भाबस्थामा क्षतिहुने स्थिति वा अवस्थालाई अभ्यस्थ गर्भपात भनिन्छ। यस्तो हुनुमा विभिन्न कारण हुनसक्छन। जसमध्ये कैयौं कारण परिक्षण पश्च्यात पत्ता लगाएर उपचार गर्न सम्भव हुन्छ भने कयौं व्यक्तिमा अनेक परिक्षण गर्दा पनि कारण पत्ता नलाग्ने हुन्छ। अभ्यस्त गर्भपातका करिव 50 देखि 75 प्रतिशत घटनाको कारण अझै पनि प्रष्ट हुन सकेको छैन।

गर्भासयको अवस्था

अभ्यस्त गर्भपातको कारणमध्ये 15 प्रतिशत कारण गर्भाशयको/पाठेघरको विकृती (समस्या) को कारणले हुनेगर्छ। गर्भ बसेको तीन महिनाभित्र हुने गभर्पात कमजोर पाठेघर भएको कारणले हुन सक्दछ। यस्तै महिला वा पुरुष मध्ये कुनै एकको गुणसुत्र सम्बन्धी विकार भएमा पनि गर्भाशय वा पाठेघरमा क्षति हुने कारण बन्दछ। यस्तै गुणसुत्रमा कमजोरी सम्बन्धी बिरामी भएका हरुको गर्भपात हुने सम्भावना अधिक हुने वा शिसुको जन्म दिएको अवस्थामा पनि नवजात शिशुको अवस्था असामान्य हुन सक्छ।

अन्तश्राबी विकार

रगतमा हुने विकार मध्ये मधुमेह तथा मोटोपना हुने गदर्छ जसले गर्दा गर्भपतनको सम्भावनामा तिब्रता ल्याउँछ।

थ्रोम्बोफिलिया

केहि महिलाहरुमा रक्ताश्राब नरोकिने समस्या हुन्छ जसलाई थ्रोम्बोफिलिया भनिन्छ जसले 15 प्रतिशत महिलाहरुमा गर्भपतनको समस्या निम्त्याउँछ।

थाईराइड

एन्टीथाईरोइड एन्टीबडी उत्पादन हुने महिलाहरुमा गर्भपतनको समस्या अधिक हुन्छ।

यौगिक उपचार

आसन- सूर्य नमस्कार, पश्चिमोत्तानासन, चक्रासन, सर्बांगासन, हलासन, मत्स्यासन, धनुर्रासन, शलभासन, सेतुन्बंधासन, अधर्मत्सेंद्रासन योगमुद्रासन, सबार्गासन, बज्रासन, भुजंगआसन, शालामासन, धनुराशन, कोणासन आदि।

प्राणायाम- कपालभाती–15 मिनेट बाह्य प्राणायाम, 3–5 पटक सम्म, अनुलोम विलोम 15 मिनेट, नाडीसोधन प्राणायाम 10 देँखि 15 मिनेट, भ्रामरी प्राणायाम 5 देँखि 10 पटक सम्म अग्नीसार क्रिया 3 देखि 5 पटक सम्म गर्न सकिन्छ।

मुद्रा- योनि मुद्रा, अस्वनी मुद्रा, विपरी करणी, प्राण मुद्रा, ज्ञान मुद्रा आदि।

ध्यान- ध्यानाभ्यास गनार्ले शरीरमा हमोर्नल श्राबलाई नियन्त्रित गर्न मद्धत मिल्दछ। यसैले दैनिक रुपमा कम्तिमा पनि 20 मिनेट ध्यानाभ्यास गर्नु एकदम जरुरी मानिन्छ।

योगिनद्रा एवम बिश्राम- योगनिद्रा विश्राम एवम् ध्यान गभर्वती महिलाको लागि अत्यन्त लाभकारी हुन्छ।

आहार चिकित्सा

बाँझोपन जस्ता समस्याको समाधानको लागि मुख्य दुईवटा कुरामा निकै ध्यान दिनु जरुरी हुन्छ। जुन अत्यन्तै महत्वपूर्ण छन्। जसमध्ये पहिलो हो, तन्त्रिका वा तन्त्रलाई स्वस्थ राख्नु यसको लागि सन्तुलित आहारको सेवन, उचित व्यायाम एवम प्रयाप्त आराम गर्नु पर्छ।

अर्को योनिको स्राब क्षारीय हुनुपर्छ। यसको लागि प्रशस्त मात्रामा फलफूल हरियो सागपात अनि सलाद, टुसा उमारेका गेडागुडी, खजुर, ओखर, बदाम, किसमिस आदिको सेवन गनुर्पर्छ। साथै शरीरका अनावश्यक विकार निष्काशन गर्नको लागि हप्तामा एकपटक ब्रत बस्नु पनि प्रभावकारी हुन्छ। साथै बिहान खाली पेट मनतातो पानीमा मह अनि कागतीको रसको सेवनले निकै फाइदा पुग्छ। खानामा भिटामिन सी, ई युक्त खानेकुरा जस्तै अमला, सुन्तला, कागती, गहुँ आदिको सेवन प्रशस्त मात्रामा गनुपर्छ। वरको रुखको सुकेको जरालाई चुर्ण बनाएर महिनावारीको मासिक चक्र पुरा भएको 3 दिनपछि राती सुत्नेबेलामा दुधमा एकचम्चा मिलाएर सेवन गर्नुपर्छ। गर्भः ाारण नहुने बेलासम्म यो प्रक्रियालाई लगातार दोहोर्याउनु पदर्छ। साथै एक चम्चा सोंफलाई घ्युको साथमा मिलाएर लगातार 3 महिनासम्म सेवन गर्नाले पनि गर्भाधारणमा सहयोग पुग्दछ।

जीवनशैली

बारम्बार गर्भपात हुनुको कारण सुचिबद्द छैनन् तापनि लिस्टोरियोसिस, (ब्याकटोरियल संक्रमण) टाक्सोप्लाज्मोसिस एवम् अन्य भाइरल संक्रमण पनि गर्भपातको कारण बन्दछन्। त्यस्तै मलेरिया, सिफलिस (भरंगी), एवम ब्रुसोलोसिस आदि जस्ता रोगको संक्रमण हुनुमा मान्छेको जीवनशैलीले पनि प्रभाव पार्दछ र यसले प्रत्यक्ष वा परोक्ष रुपमा गर्भपातमा भूमीक खेल्दछ। यस्ता

रोगीहरुले आफ्नो खानपान जीवनशैलीमा ध्यान दिनु पर्दछ। धुम्रपान, मध्यपान एवम नशालु पदार्थबाट टाढा रहनु पर्दछ।

उपचार

बारम्बार गभर्पातको कारण पत्ता लगाएर यसको उपचार समयमै हुनुपर्छ। हालसम्म बारम्बार गर्भपातको सबै कारण स्पष्ट छैनन् जसका कारण कतिपय अवस्थामा उपचार गर्न सम्भव नभएको पनि छ। तर पनि गर्भधारण गर्नुभन्दा पहिले सकारात्मक सोचं एवम् आत्मविश्वास बढाउने गरि परामर्श दिन सकिन्छ जसले गर्दा कुनै उपचार बिनापनि करीब 60 प्रतिशत गर्भधारण सफल हुने सम्भावना पनि हुन्छ। यद्यपि बारम्बार गर्भपात हुने भनेको महिलाको शारीरिक एवम मानसिक स्वास्थलाई कमजोर पार्नु हो। यसको कारणले आगामी दिनमा हुने गर्भास्थाको लागि पनि बाधा उत्पन्न हुन्छ। यसैले गर्भपातको कारण पत्ता लगाएर उपचार गर्नु नै यसको उचित उपाय हो। ■

तिनजना मित्रको यज्ञ दर्शन

-श्रीपुन्य शर्मा, मङलदै

यज्ञ हेर्न विचार गरि तीनजना साथी निस्किए। सातदिने कार्यक्रम। सारै टाढा थिएन। निकै ठूलो आयोजन रहेछ। यज्ञ चलि रहेको थियो। एक–डेढ घन्टा वसियो। राम्रो लाग्यो। धेरै पंडित व्राह्मण भएर यज्ञ कर्म चलाइ रहेका थिए। फूल–पाति, धूप–धूनाले सुगन्धित भइ रहेको थियो। होमको पवित्र धूँवाको सुवास मग्मगाइ रहेको। साज–सज्जा अति सुन्दर। अति राम्रो लाग्यो। रमाइलो रहेछ। खेतका माझमा धेरै ठाउँ ओगटेको रहेछ। ठूलो पन्डालमा वस्ने चौकी राखेका। भक्तगण पनि धेरै थिए। आउदै–जाँदै गरि रहेका। समागम ठूलो थियो। भोजनालयमा लंगर चलि रहेको। दुइ–तिन सय व्यक्तिले एकै चोटि वसेर खाइ रहेका। कारिगरहरु खाना तयारी गर्न व्यस्त छन्। दस–बारजना त तरकारी नै काट्ने छन्। भोजन गर्न तीनमित्रलाइ पनि निमन्त्रण भयो, जोड गर्दै थिए। तर चिया–चमेना पिएर सन्तुष्ट भइ फर्के। अलिक ओर आएर चौबाटामा चिया पसलको एउटा कुनामा टेबुल ओगटे। तातो चिया पिएर सँधैको अड्डा मार्ने ठाउँ। पसलका मालिक पनि प्राय संलग्न हुने, खुसिनै हुन्थे। यी मित्रको उपस्थिति उनलाइ नराम्रो लाग्दैनथ्यो। तातो चियाको गिलास टेबुलमा आयो। चियाको मज्जा लिएर गफ शुरु भए।

यज्ञ हेरेर आएको अनुभव व्यक्त गर्न थाले। एउटा साथीलाई साज–सज्जाको आयोजन सबै राम्रो लागेछ। तर टिनका–टिन घिउ, बस्ताका–बस्ता चामल, तिल, जउ पोलेर अपच भएको देख्नु भयो। त्यसमाथि धेरै खाले रुखका पात–हाँगा काटेर, केराका थाम गाडेर प्रकृतिको विनाश गरेको देखे। रूखमै रहेको भए छाँया, फल, पाइन्थ्यो अनाहकमा बोटलाई दुख दिएछन्। उनलाइ राम्रो लागेन। बरुत्यो घिउ–चामल नपोलेर दुखी दरिद्रलाई वितरण गरे तिनीहरुको अलिकदिनको छाक टर्ने थियो। यज्ञका धूँवाले तो ठाउँको परिवेश दुषित भयो। पर्यावरणको धेरै खति भयो। त्यसमाथि धेरैओटा माइकमा राम नाम, हरि कीर्तन, ओम् ध्वनि गुंजेर कानका किरा खाएछ। शव्द प्रदूषणले गर्दा कतिखेर निस्केर परित्राण पाइन्छ जस्तो भएछ।

दोस्रो साथी भन्छन्। सारै राम्रो लाग्यो, मांगलिक अनुष्ठान। अति आध्यात्मिक परिवेशमा वेदध्वनि गुंजि रहेको। एक मुट्ठी आहुति पनि अर्पण गरेछन्। हरिकीर्तन सुनेर अति आनन्द लाग्यो। ठूला तीर्थक्षेत्रमा गएर ईश्वर दर्शन भए जस्तो सुख अनुभव भयो। भगवत प्रेममा डुवेछन्। हर्षमा गद्गद् भइ चन्दा पनि दिनु भएछ। निस्केर आउने मन थिएन। बसेर सुनि राखौं जस्तो लागेछ। समापनका दिन सपरिवारै आएर शान्तिजल, प्रसाद, कुण्डको खरानि घर लाने अनि तिलक लाउने र आरती सेकि मौलि धारण

गर्ने विचार व्यक्त गरे।
तातो चिया अरु एक एक गिलास थपियो। यज्ञ दर्शन सकिएको छैन। तातो चिया सुरुप्प पारेर तेस्रो साथी भन्न थाले। यज्ञक्षेत्रमा प्रवेश गर्ने तोरणका फेदिमा दुई पट्टि केराका थाम गाडेर रंगिन पिठाको रेखि माथि माटाका गाग्रा स्थापन गरि गाग्रा माथि घानका टपरामा भेट्नो सहितैको नरियोल राखेर स्वागत सम्भाषण गरेको सारै राम्रो लाग्यो। प्रवेश द्वारमा शुरुमै साना टेवुलमा कॉचा तामोलको ठूलो झुप्पो फुलबुट्टे गामचाले आधा ओडाएर साथै फुलबुट्टे गामचा कॉधमा भिरेर स्वागत गर्न नमस्कार गर्दै गरेका कार्यकर्ता हरु देखेर मांगलिक तथा वैदिक अनुष्ठान को गम्भीरता साथै असमका संस्कृतिको झलक छर्लङ्ग हुन्छ। चन्दनको टीका लगाइ दिएर आज्ञाचक्रको चंचलता शान्तगरि मानसिक स्थिति सौम्य–शान्त गम्भीर हुन जान्छ। अन्तःकरण शुद्धि का लागि पन्चगव्यको व्यवस्थाय गोमुत्रमा दही, दूध, घिउ अनि अलिकति गोवर मिसाएर मन्त्रपुत गरि शुद्धि करण र पवित्रताको सूचक मानिन्छ। मुखमा एकथोपो पर्ने वित्तिकै शरीर–मन पवित्र भएको अनुभव हुन्छ। यज्ञस्थलमा वर्गाकार रूपमा चार–सुरमा पातसहितैको केराका थाम, पूर्वदिशाका दुई केराका विचमा बुंगो सहितै केराको घरि स्थापना गरेको देखिन्छ। केराका विचमा वर्गाकार कुण्ड निक्कै ठूलो गहिरो खनिएको हुन्छ। चारैतिर परिस्कार–परिच्छन्नता स्वच्छताको ध्यान राखिएको हुन्छ। प्रत्येक केराका फेदिमा घट स्थापनको तात्पर्य हो चार वेद प्रतीक स्वरुपमा राखेको। घटहरु पन्चपल्लव ऑप, वर, पीपल, वेल र स्वमिका पातले सुशोभित हन्छ। शान्तिघटमा पञ्चपल्लव सहितै विभिन्न प्रकार का जड़ी–वुटी लगाइन्छ। प्रत्येक घटमा धेरै तिर बाट संग्रह गरेको विशुद्ध जल राखिन्छ। चन्दन, ऑप, पीपल, वर, बेल इत्यादिका सुकेका टुकुरा समिधाका रुपमा व्यवहार हुन्छ। हवन सामग्रीमा तील, चामल, जौ, घिउ, स्वादिष्ट फल–फूल, नारियल, कर्पुर, जटामसि, चन्दन, अगर, नागकेसर, जड़ी–बुटी, अन्न, तैल, घिउको औषधिका संमिश्रणको आहुति दिंइदा पवित्र सुगन्धित औषधियुक्त धूँवाले परिवेश निर्मल हुन्छ। सवै जीव–जन्तुहरूका मस्तिष्क र फुसफुसिमा सुप्रभाव पर्छ। मृगी, सिजोफेनिया जस्ता, स्नायुजनित जटिल रोग पनि आरोग्य हुन्छन। अनिष्टकारी वीजाणु नष्ट भइ जीव–जन्तु, रुख–पात, खेति–पाति सवैमा सुप्रभाव भएकोले उत्पादनमा पनि वृद्धि हुन्छ। यहाँ प्रत्यक्ष लाभालाभ देखिन्छ। तर यिनि वृक्षका पात सहितै हॅागा–बिगॅा अरुबेला काट्नु हुदैन, हानि हुन्छ भनि चलेको छ। यसका पछि ॠषि–मुनि हरुको दूरदर्शिता देखिन्छ, ठूलो दर्शन छिपेको छ। शुभ कार्य भनौ या मांगलिक अनुष्ठानमा होस यी वृक्षको प्रयोजन हुनु भनेको यिनीहरुको संरक्षणको ठूलो व्यावस्था राखेका हुन। यी वर्षारण्य वृक्ष हुन्। ठूला ठूला ई रूखहरु नहुनुहो भने पानी पर्न छोड्छ पानीको अभाव भएर मरुस्थलमा परिवर्तन हुने आशंका हुन्छ। दूरदर्शी ज्ञानी मुनिजनहरुको कृपा हो, यी रुखहरु रहेका छन्। अचेल त सरकारले पनि वृक्षरोपण, वन्यस्पताह आदि गरेर वन संरक्षणमा ध्यान दिएका छन्। उता वेदध्वनिमा भएको कम्पनको कूण्डको अग्नि–ज्वालामा प्रभाव परेर कतिपए उपादानहरु अन्तरिक्ष सम्म पुगेर प्रतिफलित भई यज्ञस्थलको लगभग दस किलोमिटार परिसर सम्म सुप्रभाव पर्छ भनि विज्ञानी–गवेषकहरु दावि गर्छन्। कुण्डको खरानि चर्मरोग निरामयको लागि राम्रो हुन्छ। खेति–बालिमा पनि यो खरानि कीटाणुनाशक का साथै राम्रो मल पनि हुन्छ। यो पवित्र खरानि घरको श्रीवृद्धि को लागि भनेर सन्दुकमा पनि राखिने चलन छ। यज्ञको कार्यक्रममा बिहान योग प्राणायाम साधना पनि राख्छन्। पूर्व उज्यालो झिसमिसे देखिनै योग चर्चा गरि आध्यात्मिक परिवेश शुरू हुन्छ। दिउँसो विभिन्न तिरका नाम कीर्तनेहरुको प्रतियोगिता जस्तो चलि रहन्छ। भजन–कीर्तन, प्रवचन आदि आध्यात्मिक कार्यक्रम अविरत रहन्छ। ओम् ध्वनिको मीठो स्वरको कम्पनमा मन–मस्तिष्क अति शान्त–सौम्य एकात्म भएको पाइन्छ। यज्ञ सकिए पछि तिलक र मौलि धारण गर्दा महिलाहरुले टीका चुरा लाएझै मानसिक सन्तुलता रहनुका साथै रक्तचाप र रिस–राग पनि नियन्त्रण भइ रहन्छ।
विचारशील मित्रले यज्ञ को गूढ रहस्य बयान गरेको सुनेर घर फर्कने बेला टरि सकेछ थाहै भएन छ। अब अवेर भएको ले गर्दा परिवारको दुईकुरा सुन्न प्रस्तुत भइ साथीहरु हतार हतारमा आफ्ना आफ्ना घरतिर लागे। यज्ञ दर्शन पनि समाप्त भयो। ■

मोक्ष मार्ग

-राम निराला, डिग्बोई, तिनसुकिया असम।

ईश्वरले करोडों वर्ष अघि संसार सृष्टि गर्नुभो। संसार भन्नाले यो सूर्य परिवार सौरमंडल र यस्ता अनेकौं सूर्यहरू र तिनका परिवार लाई बुझ्नु पर्दछ। अर्को शब्दमा भन्ने हो भने जगत् पनि भन्न सकिन्छ। जगत् ईश्वर ले पहिले पल्ट सृजन गरेका हैनन।यस्ता जगत् अनेकौं पल्ट सृजन गरेका हुन र यस पल्ट पनि गरे। सृष्टि–प्रलय–सृष्टि को चक्र चलिरहन्छ भन्ने शास्त्रीय प्रमाण छ। जगतमा मूलतः तीन पदार्थ शाश्वत छन– ईश्वर, जीव र प्रकृति। इनमा ईश्वर र जीव चेतन अनि प्रकृति जड़ पदार्थ हो। जड़ ज्ञान शून्य अनि चेतन चाँहि ज्ञानयुक्त हुन्छन। जड़ र चेतन बीचको मौलिक अन्तर मूलतः यही नै हो।

न्यायदर्शनादि शास्त्रानुसार चेतनमा ज्ञान भन्दा बढ़ी अन्य गुणहरु पनि हुन्छन् जस्तै ––प्रयत्न, ईच्छा, द्वेष...आदि।ईश्वर र जीव चेतन सत्ता भयेता पनि दुबैमा धेरै कुराको फरक छन्। ईश्वर अनादि, अनन्त, नित्य, आनन्दस्वरूप, निराकार, सर्वज्ञ, सर्वव्यापक, सर्वशक्तिमान, अविनाशी र न्यायकारी छन्। ईश्वर सत्–चित्–आनन्द भएकाले उँहालाई सच्चिदानंद पनि भन्दछन् तर जीवात्मामा यी गुणहरू रहदैनन्। ऊ (जीवात्मा) एकदेशीय हो सर्वव्यापक हैन, ईश्वर सधैं आनन्दमा रहन्छन् तर जीवात्मामा त्यो गुण छैन (निरानन्द पनि रहन्छ), ईश्वर सर्वज्ञ हुन् तर जीवात्मा अल्पज्ञ हो, ईश्वर पूर्ण ज्ञानका अधिकारी हुन् तर जीवात्मा पूर्ण ज्ञानी हुदैन। ईश्वर त्रिगुण(सत–रज–तम)को प्रभाव बाट मुक्त छन् तर जीवात्मा त्रिगुणको अधिनमा रहन्छ। तृतीय पदार्थ प्रकृति जड़ वस्तु हो।यी तीन पदार्थ शाश्वत छन् –– अनादि छन् भन्ने शास्त्रीय प्रमाण छ।

ईश्वरले यो जगत् जीवात्माको लागि बनाए–––आफ्नो लागि होईन। ईश्वरले यस जगत् बाट कुनै प्रकारको लाभ वा उपकार प्राप्त गर्नुनै छैन। ईश्वरले केवल जीवका लागि जगत् र प्रकृति रचना गरिदिए। प्रकृति पनि जड़ वस्तु भएको हुनाले ऊ पनि नाफा–हानि, मान–अपमान आदि बाट मुक्त छ। त्यसोहुदा यो कुरा स्वतः प्रमाण भयोकि जगत् प्रकृतिक लागि पनि सृष्टि गरेनन्, ईश्वर आफैं सर्वगुणसंपन्न,सर्वशक्तिमान भएका हुदा वाहाँलाई पनि कुनै वस्तुको अभाव रहेन। अब शेष बाकी रयो जीवात्मा। अब कुरा बुझ्न बाकी नै रयो कि ईश्वरले एकमात्र जीवात्माका लागि सृष्टि रचना गरे। जीवात्मा लाई जगतको प्रयोजन देखियो। ऊ चाहना राख्दछ, द्वेष गर्दछ,सुख–दुःख अनुभव गर्दछ।कर्म गर्दछ अनि उसै मार्फत फल पनि भोग्दछ। अल्पज्ञ भएको हुनाले भ्रान्ति र सन्देह उब्जिन्छ। गल्ती गर्दछ––पश्चताप गर्दछ अनि दण्ड पनि भोग्दछ। जीवात्मा सर्वगुणसंपन्न नभएको हुदा ऊ दुख भोग्न बाध्य रहन्छ। बार बार गल्ती गर्दा बार बार दुख भोग्नु पर्दा ऊ दुख भोग्न बाट परित्राण पाउने उपाय तलाश्न थाल्दछ। उसले

पाउँदछ– सुख –दुख उसको स्वभाविक गुण हैन। स्वभाविकको अर्थ हो नित्य एकरस रहने, जस्तै आगोको स्वभाविक गुण हो तातो र उज्यालोपन। आगोमा यो गुण नित्य रहन्छ। यी गुणबाट आगो कहिल्यै बंचित हुदैन––स्वभाविक गुण हो। तर जीवात्मा न सधैं सुखी रहन्छ न दुखी। अलग समयमा पालै पालो सुख–दुःख भोग्दछ। त्यसैले सुख–दुःख जीवात्माका स्वभाविक गुण हैनन्।

ईश्वरको स्वभाविक गुण आनन्द हो। ईश्वर नित्य आनन्दमानै रहन्छन। जीवात्मा लाई नित्य आनन्द उपभोग गर्न मिल्दैन। ऊ कहिले आनन्दमा रहन्छ भने कहिले विषादमा।आनन्द उसको स्वभाविक गुण हैन।कुनै कारणवश ऊ कहिले निक्कै आनन्दित देखिन्छ भने कहिलेकाहीं विषादमा फेलापर्दछ। त्यसैले यी गुण उसका नैमित्तिक गुण हुन। जीवात्मा सुख भोग्न रुचाउँछ सुखको आशा गर्दछ, दुखको हैन। सुखकर आशा गर्नु उसको स्वभाविक गुण हो। ऊ द्वेष पनि गर्दछ, तर दुखको आशा कहिल्यै राख्दैन। यहाँ यति कुरा स्पष्ट भयो कि ईश्वर सर्वोपरी सर्वज्ञ छन, त्यसैले नित्य आनन्दमा रहन्छन। जीवात्मा अल्पज्ञ छ त्यसैले अनेकौं दुखमा पर्दछ। प्रकृति जड़ छ– ऊ सुख–दुःखको प्रभाव बाट मुक्त छ।

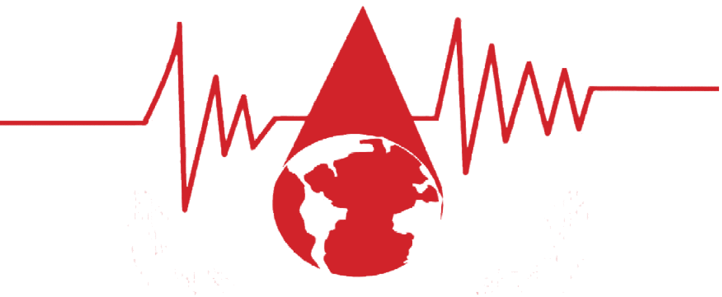
जगत् मा जीवात्माले जन्म लिएपछि उसले दुख भोग्नै पर्ने रहेछ। यहाँ जीवात्मा शब्द मानिसको पर्यायवाची रूपमा प्रयोग गरिने छ। दुखले पीड़ित भएपछि ऊ त्यस बाट मुक्त हुने चाहना राख्नु स्वभाविकनै हो।कारण दुख उसको साम्य छैन। यो कुरा सृष्टकर्ता ईश्वर भलीभाँति जान्नुहुन्थो, त्यसैले ईश्वरले दुखबाट छुटकारा पाउने उपाय हिसाब हिसाबले वेदज्ञान प्रदान गर्नुभो। ऋगवेद, यजुर्वेद, सामवेद र अथर्ववेद समस्त ज्ञान–विज्ञानको भण्डार निर्माण गरिदिनुभयो। यी चारवेदमा मानिस लाई आवश्यक हुने सबै ज्ञान विज्ञान खगोल भूगोल अन्तरिक्ष पाताल पदार्थ विज्ञान रसायन विज्ञान लगायत दर्शनशास्त्र समस्त समावेश भएको छ। हामी जसरी दूधबाट क्रीम दही मही नौनी घीऊ आदि छुट्याँछौं, ठीक त्यसै गरी हाम्रा ऋषिहरूले पनि वेदबाट बिभिन्न विधाका ज्ञानहरू छुट्टा छुट्टै निर्माण गर्ने जमर्को गरेका हुन्। यस शिलशिलामा वैदिक साहित्यमा प्रथम संहिता द्वितीय ब्राह्मण ग्रंथ तृतीय उपनिषद हरूको रचना भएको पाईन्छ।

मानिस दुखबाट छुटकारा पाएर शान्तिको कामना गर्दछ। तर कसरी? यस प्रश्नको जबाव वेदमा छँदै थियो, त्यस बाट ऋषिहरूले टिप्स टाउन र कतिपय मूलै झिकेर 'मोक्ष' विषय अधवा दुखबाट छुटकारा पाउने सोपान खड़ा गरे, जसलाई आध्यात्म विद्या वा ब्रह्म विद्या भनियो जो दर्शन शास्त्रका नामले पनि जानिन्छ।यी दर्शन शास्त्रहरूमा मोक्ष प्राप्त गरेर परम आनन्द प्राप्त गर्न सक्ने युक्ति बुद्धिको उल्लेख छन्। हाम्रा ऋषि–महर्षिहरूले दर्शन शास्त्रको ज्ञान द्वारा समाधिष्ठ भाएर परम आनन्द प्राप्त गर्न सक्ने अनि जन्म–मरणको बन्धन बाट मुक्तभै मुक्ति प्राप्त गर्न सक्ने विधानको व्याख्या गरिदिएका छन्। वेदको आधारमा–––––– सांख्य,योग,न्याय, वैशेषिक, मीमांसा र वेदांत दर्शन छवटा दर्शन शास्त्र रचना गरिदिए जसलाई षड्दर्शन भनिन्छ। यी दर्शन शास्त्रमा रहेका प्रत्येक सूत्रहरू मानिसका लागि अत्यंत उपयोगी छन्। ■

रक्तदान

&Mk- fdx xUuk ?kjrh

राति ठीक एक बजे लेगंपूई एयरपोर्टमा एउटा फ्लाईट ओर्लिन्छ। यात्रीहरू एक–एक गर्दै कम्पाउन्डदेखि बाहिर निस्किन्छन। राष्ट्रीय पार्टिको प्रेसिडेंट श्री दिनेश कुमार सुब्बा पनि आफ्नो टण्ण्ड सुटकेश झुण्ड्याउँदै ट्याक्सी स्टेन्ड तिर बढ़छन।



"साब ! ट्याक्सी चाहिन्छ ?"

"अँ ! चाहिन्छ, बड़ाबजार पुग्नु छ मलाई।

"आउँनुहोस !" भन्दै उनको हातबाट V.I.P. सुटकेस मांगेर ट्याक्सीको पछाड़ि डिक्कीमा राख्छ। ट्याक्सी ड्रईवरले।

ट्याक्सीको पछाड़ि सीटमा आडेस खाएर आरामले बस्दै सोध्छन, भाई तिमी नेपाली हौ"

"अँ साब, सेते नाम हो मेरो। एउटा प्यासेन्जर छोड़न आएको थिएँ, ब्याक लोडको प्रतिक्षामा बसेको नि।"

"ए ठिकै भो त्यसो भए।"

यात्रा शुरू हुन्छ।

चार पाँच कि.मी. हिडेपछि, खतराको आभास हुन थाल्छ, दिनेश कुमार सुब्बालाई। एउटा सुमो एयरपोर्टदेखि नै उनको पछि लागेको थियो। सेतेको ट्याक्सी बिस्तारै हिड़दा पनि टाटा सुमोले साईड माग्दैन।

चिन्ताको रेखा पलाउँछ दिनेश कुमार सुब्बाको निधारमा।

"सेते भाई ! हाम्रो पिछा हुँदैछ जस्तो छ नि।"

"फिक्री नगर्नुहोस् साब ! म पिछा छोडाई हाल्छु नि" ब्याक मिररमा हेर्दै जवाब दिन्छ सेतेले।

बस त्यतिभने पछि, ट्याक्सीलाई तेज रफ्तारमा भगाउँछ सेतेले। उ पहिला पनि धेरैचोटि यस्तोमा परि सकेको थियो।

झन पछाडिको सुमोलाई पनि सेतेको ट्याक्शी झैं बराबर स्पीडमा पछि लागीरहेको देख्दा त आफ्नो शक विश्वासमा बदलिन्छ दिनेश कुमार सुब्बाको।

अघि–पछि भएर ट्याक्शी र सुमो तेज गतिमा भागिरहेका थिए। खगड़िया पुग्ने–पुग्ने बेला सुनसान ठाउँमा अचानक टाटा सुमोबाट निस्किएको पिस्तौलको एउटा गोलीले, ट्याक्शीको पछाड़िको शीशा फुटेको आवाज आउँछ।

"अईया.....या.......साथै कहराएको स्वर।

"साब ! तपाई ठीक त हुनुहुन्छ ?" ट्याक्शी स्पीडमा हाँक्दै सोध्छ सेतेले।

"मेरो काँधमा गोली लाग्यो सेते। मैले बताएको ठेगानामा नगएर तिमी, सिवील अस्पतालतिर हिड़" दु:खेको वेदना लुकाउने असफल प्रयास गर्दै भन्छन दिनेश कुमार सुब्बाले। ट्याक्सी बोड्कोन काटेर चालत्लाङको उकालो चढ़ी रहेको थियो।

"तपाई धैर्य राख्नुहोस साब ! यिनीहरूले तपाईको केही बिगार्न सक्दैनन।" युवाको कर्तव्य देखाउने सुनौलो मौकामा, केही खास भुमिका निभाएर, चर्चामा आउने इच्छाले, स्टेरिंगमा हात कस्सिनुको साथ एक्सीलेटरमा खुट्टाको ओजन पनि बढ़छ सेतेको। चाँदमारीको छेउँ–छाउ पुग्दा त टाटा सुमो पनि थिएन पछाड़ि।

अस्पतालको कम्पाउण्डमा एमरजेन्सी वार्ड निर पुग्ने बित्तिकै मुर्छा परेर सीटमा ढल्छन दिनेश कुमार सुब्बा। खुन निकै बगिसकेको थियो।

डा. किशोर कुमार शर्मा हात पुछ्दै बाहिर निस्किन्छन। उनलाई देखेर रंजीत गुरूङ, रमेश थापा, विकास लिम्बु, गंगा छेत्री र शम्भु राई आदि मिजोराम गोर्खा युवा संघका वरिष्ठ सदस्यहरू उनीतिर आउँछन। चारैतिर उज्यालो भइसकेको थियो।

"केही चिन्ता गर्न पर्दैन तपाईहरू,खतराबाट बाहिर हुनहुन्छ वहाँ। मैले गोली निकाली दिएँ।" उनीहरूको अभिप्राय बुझेर ओंठमा मुस्कान छर्दै बताउँछन डा.शर्मा

"लेब रिपोर्टबाट सुब्बाज्यूको, ब्लडग्रुप थाहा पाउने बित्तिकै तपाईहरूले खुनको बन्दबस्त चाहीं गरिहाल्न पर्छ। निकै बगिसकेको रहेछ वहाँको खुन।"

मिजोराम गोर्खा युवा संघका सदस्यहरूसित कुरा गर्दा–गर्दै एउटी नर्सले ब्लडग्रुपको रिपोर्ट दिएर जान्छे।

"ए लौ बी. नेगेटिव पो रहेछ वहाँको ब्लडग्रुप।"

"निकै गाह्रो पो पर्छ यो ग्रुपको खुन पाउँन त।" रंजीतले चिन्ता व्यक्त गर्छन।

गंगा र शम्भुले आफ्नो दिमागमा अलिक जोर दिएर सोंच्नुस त, मेरो ख्यालमा पोहोर होकि परार साल हो श्रीमती विन्दा छेत्रीलाई खुन दिन तपाईहरूले लिएर आउँनु भएको साथीहरूमा एकजनाको ब्लडग्रुप सायद "बी" नेगेटिव थियो जस्तै लाग्यो मलाई, याद दिलाउने प्रयास गर्छन डॉक्टर शर्माले।

अँ अँ याद आयो। हाम्रै गाउँको कैलाश भाई हुन। उनको ब्लडग्रुप 'बी' नेगेटिव हो ।" खुशी र आश्चर्य मिश्रित स्वरमा भन्छन शम्भुले।

"पक्कै हो लौ, मलाई पनि याद आयो" भनि समर्थन गर्छन गंगाले पनि।

"त्यसो भए छिट्टै झिकाउँन पर्यो कैलाश भाईलाई।" चुपचाप उभिइराखेका रमेश थापा बोल्छन।

चट्यांग..........

गालामा थप्पड़को चड़काईले ड्राईङरूम गुन्जिन्छ।

"तेरो निशाना किन लागेन ? गधा साला। सुब्बाको जिन्दगी मेरो बरबादी हो तँलाई थाहा छैन।"

गाला मसार्दै हात जोड़ेर गिड़गिड़ाउँछ काले। "निशाना त ठीक लगाएको थिएँ तर त्यो ड्राईवरले ट्याक्शी साँप झैं बांगोटिगो चलाएको थियो त्यही भएर हो।"

रिसले चुरमुरिदैं फ्रिजदेखि ब्राण्डीको बोतल निकालेर बिर्को खोल्छ। विपक्षको लीडर जंग बहादुरले। "सरकार गिराउने आश्वाशन दिंदा, कमसेकम अँग्रेजी ब्राण्डी त पिउँन पाईएको छ नि, नत्रभने लोकल रक्सीको पोका पनि पाउँछु कि पाउँदिन कुन्नि।" बड़बडाउँदै बोतलसितै ठाडो घाटी लाउँछ जंग बहादुरले।

"चिन्ता मान्न पर्दैन बॉस !" थुक निल्दै डराई–डराई बोल्छ काले।

"चिन्ता न मानेर खुशीयाली मनाउँ म ?" रिसाएर हेर्छ जंगे।

"सुब्बा अब बाँच्ने उपाय नै छैन हजुर। खुन धेरै बगेको हुनाले बिहोश परिरहेको छ उ।"

"खुन त पाइहाल्छ नि, कौन सा ठुलो कुरा हो र यो"

"मैले पूरै खबर बुझेर मात्र फर्केको हुँ, बॉस तपाईको अगाड़ि, नत्र मेरो साहस कहाँ हुनेथियो र तपाईको समक्ष आउने।"

"तेरो रहस्यमय कुरा मैले बुझिन काले, साफ–साफ बता के हो ?"

"दिनेश कुमार सुब्बालाई चाहिने ग्रुपको खुन भएको व्यक्ति केवल कैलाश हो बॉस। आईजोलको नेपालीमा आज सम्म जानकारीमा आए अनुसार, कुनैपनि व्यक्तिको बल्डग्रुप "बी" नेगेटिव छैन र हाम्रो लागि खुशीको कुरा यो हो कि आजै बिहान कैलाशको आमाको स्वर्गवास भएको छ, त्यसकारण कुनै पनि हालतमा अँतिम संस्कारतिर लाग्न छोड़ेर, अस्पताल तिर आउँदैन कैलाश।"

कालेको मुखबाट यो खबर सुनेर खुशी हुन्छ जंग बहादुर। बिशालु मुस्कान छरिन्छ उसको ओंठमा। मर्न आटेको व्यक्तिले जीवनदान पाए झैं हुन्छ उसलाई। पागल झैं हाँस्न थाल्छ उ।

❀❀❀

^^gyk---------- fo'kky N=h ckYn NA**

^^, HkkbA e 'kEHk jkb ckydkA**

^^ueLr nkt ! d gk HkUukl A**

"भाई तिम्रा कैलाश मामासित एउटा जरूरी कुरा गर्नु थियो, वहाँको फो नै लाग्दैन।"

"ए हे..... दाजु, यहाँको दुःखद खबर थाहा पाउँनु भएन नि तपाईले ? आज बिहानै कैलाश मामाको आमा स्वर्गवास हुनु भयो नि।"

"भर्खरै थाहा पाउँदै छु भाई तिमीबाट। हामी त यहाँ सिविल अस्तपतालामा पो त छौ। यहाँ पनि एउटा घटना भयो भाई, के गर्ने होला ?"

"बुढी आमाको लाशको छेउमा बस्नु भएको छ कैलाश मामा रूंदै दाजु ! तर केही विशेष कुरा छ भने भन्नुहोस" जान्ने जिज्ञासा प्रकट गर्छन विशाल छेत्रीले।

"भयो भाई कैलाशलाई केही बताउँन पर्दैन। एकक्षणमा हामी पनि त्यहाँ आई पुग्छौं। तर भाई, त्यहाँका इष्ट–मित्रलाई पनि मौका पर्दा यहाँको घटनाबारे बताई देउन त।" फोनद्वारा दिनेश कुमार सुब्बामाथि भएको हमला बारे विस्तार पूर्वक बताई दिन्छन शम्भु राईले। फोन राखेर घडी हेर्छन, भर्खरै नौ बजेको रहेछ।

परिस्थिति चाहे जस्तोसुकै नाजुक होस् यस्ताकुरा त थाहा पाई हालिन्छ। कैलाशले पनि थाहा पाउँछ दिनेश कुमार सुब्बाको घटनाबारे। उ ठुलो धर्म संकटमा पर्छ। उसको रगतको थोपा–थोपामा बसेको थियो समाज सेवाको भावना। यो त झन जीवन र मृत्युको प्रश्न थियो। एकातिर उसको जन्म दिने आमाको लाश अझै तातै छ। अर्कोतिर उसको रगत बिना एउटा जीवन केही समय पश्चात सेलाउने सम्भावना छ। ठीक 12 बजे शव यात्राको लागी प्रस्थान गरिने छ। पुरा तीन घण्टाको समय छ, सोंचमा पर्छ कैलाश। जन्मदिने आमाको जीवन बचाउन त सकिन, दिनेश कुमार सुब्बाको जीवन बचाउन यदि म सफल भएँ भने आमाको आत्माले अवश्य पनि शान्ति पाउने छ।जानी–नजानी आमा प्रति मैले गरेको भूलको प्रायश्चित्त गर्ने मौका दिएको होला भगवानले मलाई। यस्तो दुःखद घड़ीमा पनि, एउटा ठोस फैसलामा पुगेपछि संतोषको सास लिन्छ कैलाश। उसको नजरले विशाल भान्जालाई खोज्न थाल्छ।

एकक्षणमै सिविल अस्पतालमा थुप्रिएका, जम्मै मिजोराम गोर्खा युवा संघका सदस्यहरू कैलाशको घरमा आईपुग्छन। सबैको आँखाबाट मृतक प्रति शोक कैलाश प्रति दया र दिनेश कुमार सुब्बा प्रति चिन्ता झल्किरहेको थियो। रोई–रोई रातो भईसकेको कैलाशको आँसुमा डुबेको आँखा, सबैको आँखा सित जुइन जान्छ।

"कैलाश आज तिमी टुहुरो भयौ, तिम्रो दुःख हामी बुझ्दछौं। तिम्रो दुःखमा सहभागी हुन, हेर हामी आई पुग्यौं तर, एउटा वरिष्ठ समाजसेवकको जीवन बचाउनु त केवल तिम्रै हातमा छ, यस्तो बेलामा हामी केही भन्न सक्दैनौ, फैसला तिम्रो हातमा छ। याचनायुक्त संकेतद्वारा,सबैको आँखाले कैलाश सित भनेजस्तो लाग्छ कैलाशलाई। सबै कुरा बुझे जस्तै, परिस्थितिको नाजुकतालाई बुझेर, धर्म र कर्तव्यको पालन गर्न, आमाको निर्जिव शरीरलाई एक नजर हेरेर, मलाई शक्तिदिनु होस आमा भनी प्रार्थना गर्दै चुपचाप बाहिर निस्किन्छ कैलाश। भन्ने र सोध्ने स्थिति थिएन त्यहाँ, एउटा विवाद खड़ा हुन सक्थ्यो। त्यसकारण समयको हातमा फैसला छोड़ेर दुःख र चिन्ताको मिश्रित भाव लिएर, विशाल भान्जाको स्कूटरमा अस्तपताल पुग्छ कैलाश।

❀❀❀

तुईरियल नदीमा कैलाशकी आमाको शव यात्राको बेला, त्यस्तो दुःखद घड़ी–नाजुक परिस्थितिमा पनि आफ्नै बुद्धिले काम लिएर आफ्नो रक्तदानद्वारा पार्टी प्रेसीडेन्ट दिनेश कुमार सुब्बाको जीवन बचाई दियो कैलाशले भन्ने खबर जम्मै मलामीहरूमा सुकेको जंगलमा आगो झैं फैलिईसकेको थियो। दयाको पात्र कैलाश प्रति सबैको आँखामा सम्मानको भावना थियो।

कैलाशले गरेको रक्तदानबाट दिनेश कुमार सुब्बाले एउटा नयाँ जीवन पाउँछन। एक हफ्तापछि पूर्ण रूपले स्वस्थ भएर निस्किन्छन अस्तपतालदेखि सुब्बाज्यू। सबैले वहाँको स्वागत गर्छन।

आज 11 बजे दिउँसो सांसद भवनमा मुख्यमंत्रीसित मुलाकातको समय निश्चित थियो वहाँको। सकि नसकि जा नै पर्यो। किनकि मिजोरामे नेपालीहरूको मागमा अन्तिम पल्ट तिमीसित बिचारविमर्श गर्छु भनेर मंत्रीजीले वचन दिनु भएको थियो सुब्बाज्यूलाई।

आखिरकार 11 पनि बज्यो लाठीको सहारा लिएर सुब्बाज्यू सांसद पुग्नु भयो। तीन घण्टा सम्म बहस भएपछि हाम्रो दुईवटा माग स्वीकार गर्नु भयो मंत्रीज्यूले।
1. मिजोरामे नेपालीहरूको जनगणना सेन्सस पास हुने
2. जग्गा किन–बेच गर्दा नेपालीको नाममा दर्ता गर्नसक्ने

यो खुशीको खबर संध्याकालीन पेपरको फ्रन्ट पेजमा छापिएको थियो। यो सुनेर मिजोरामे जम्मै नेपालीहरू खुशीले गद्गद् भए।

❀❀❀

आईजोल क्लबमा निकै भीड़ थियो आज। बार्षिक अधिवेशन र चुनाउ सकेपछि, प्रतिभाशाली युवाहरूलाई, पुरस्कार वितरणको कार्यक्रम थियो। जसमा सबैभन्दा आकर्षक विषय कैलाशको रक्तदान थियो।

सभा अध्यक्ष श्री अम्बर गुरूड़ले जब माईकमा कैलाशको नाम भनेर निमत्याउँनु भयो, हॉलको भीड़ले ताली बजाएर कैलाशको स्वागत् गर्छन। कैलाशलाई आजको मुख्य अतिथि श्री दिनेश कुमार सुब्बाले आफ्नो बाहुलीबाट महादानीको एवार्ड सहित विशेष सम्मान–पत्र दिंदै, फूलको माला लगाई दिन्छन।

अध्यक्षज्यूको रौबदार स्वर माईकमा गुन्जिन्छ। यो सालमा पनि धेरै युवाहरूले निश्वार्थ सेवा पुर्याएकाछन्। यसको लागि केन्द्रले सबैलाई धन्यवाद टक्राउँदछ। तर भाई कैलाशले चाहीं आफ्नो–रक्तदानद्वारा श्री दिनेश कुमार सुब्बाज्यूको जीवन बचाई दिएर, आज सारा मिजोरामवासी नेपालीहरू माथि ठुलो उपकार गरेकाछन।

श्री सुब्बाज्यू समयमा नै सासद नपुगेको भए हाम्रो जनगणना र जमीनको पास–पट्टा नेपालीको नाममा दर्ता हुन सक्ने कुरा पास हुने थिएन। फेरि यस्तो मौका आउँथ्यो कि आउँदैनथ्यो के थाहा। हामीलाई कसैको अधिनमा झुकेर बस्न पर्दैन अब। हामी पनि मिजोरामको पक्का नागरिक भयौं। त्यसकारण कैलाश भाईलाई, मिजोराम गोर्खा युवा सँघको तर्फदेखि म फेरि एकचोटि हार्दिक मुरी–मुरी धन्यवाद टक्राउँदछु।

❀❀❀

पहिलो अनलाइन देउसी भैलो प्रतियोगिता

नेपाली हिन्दुहरूको माहान् चाड मध्ये को दोस्रो माहान् चाड विशेष तिहारको पहिलो पहल अन्तराष्ट्रिय अनलाइन कार्यक्रमको हाम्रो स्वाभिमान द्वारा आयोजित कार्यक्रम देउसी भैलोमा नेपाल लगायत भारत बाट पनि सहभागिता भएको थियो। जसमा देउसी भैली संगै नृत्य पनि दर्शाइएको गर्दछ थियो। पुरानो कहानी छ की 'जो नृत्य एवम् संगितका एक पटक अभ्यास गर्दछ। उसले भगवान संग दुइ पटक प्राथना गर्दछ।'

सबै प्राचीन संस्कृतिको संगित एवम् नृत्यलाइ धर्म र संस्कृतिको एक महत्वपूर्ण अंगको रूपमा स्वीकार गरेका छन्। प्राचीन समय देखि नै संगित र नृत्यलाई नेपाली र भारतीय उत्सवका अभिन्न अंगको रूपमा लिएको छ। यसमा धर्म एवम् संस्कृतिको सबै पक्षलाई समेटिए को छ। त्यो चाहे संस्कृति होस वा आन्तरिक आनन्द होस दासभा हर्ष उल्लासको साथ मनाउदै आइरहेको छ। पहिला देखि लै परमात्मा प्राप्तीको लागि संगीत एवम् नृत्यलाई नेपाल तथा भारतीय मानिसहरूले महत्वपूर्ण रूपमा लिदै आएका छन्। किनकी इतिहासको पानामा आज पनि यसको सार्वभौमिक रूपमा व्यक्त हुने गर्दछ। र भारतमा सबै जाति मानिसहरू एतिहासिक विरासतको रूपमा प्राप्त भएको नृत्य वा संगितको माध्यमबाट ईश्वरलाई सम्पूर्ण गरिन्छ। संगित एवम् नृत्यका यस्तै रूपमा लिएको देउसी एवम् भैलो नेपाली सभ्याताको अभिन्न अंग हो। यसलाई नेपाल तथा भारतमा अत्यधिक प्रचलित छ। देउसी एवम् भैलो परम्परागत रूपमा चल्दै आएको सांस्कृतिक पर्व तिहार उत्सव तथा होलीको उत्सवमा गाउने गर्दछ। यो समुहहरूको एक घरबाट अर्को वा चोक चोकमा दुई तीन घरको बिचमा देउसी भैलीको गीत गाउने र नृत्य गर्ने गर्दछन।

परिवारको उन्नति, प्रगतीको प्राथना गर्ने गर्दछन। जसको बदलामा परिवारका सदस्यहरूले उनिहरूलाई राम्रो संग सेल रोटी, पैसा, फलफुल तथा अन्य उपहार दिएर विदा गर्दछन। नेपाली संस्कृतिका यस धरोहरलाई संरक्षण प्रचारको लगि तिहारको उत्सवमा हाम्रो स्वाभिमानको माध्यमबाट अन्तराट्रिय स्तरमा देउसी भैलो अनलाईन प्रतियोगिताको आयोजन गरेको थियो। जसमा नेपाल तथा भारतबाट प्रतियोगी हरूले अत्यन्तै उत्साहका साथ भाग लिएका थिए। यस कोरोना कालको माहामारीमा पनि उत्कृष्ट देउसी भैलो आयोजना गरि उत्कृष्ट भिडीयो बनाएर पठाएका थिए। यो अनलाईन प्रतियोगिता पतन्जली योग समिती नेपाल बाट सहभागिताको साथ आयोजना गरिएको कार्यक्रममा 'परमपुज्य योग ऋषि स्वामी रामदेव महाराज ज्यु तथा आयुर्वेद शिरोमणी बालकृष्ण आचार्य श्री महाराज को उपस्थिति र आशीर्वाद प्राप्त भएको थियो।'

प्रतियोगिता आसाम बाट भानुज्योति देउसी टोली मा प्रथम र नेपालबाट भैली टोली होखा काठमाण्डौ भैली होलीमा प्रथम श्रेणीमा स्थान हासिल गरेका थिए।

यस कार्यक्रमलाई प्रसारण संस्कार टि.भी. च्यानलको माध्यम बाट 128 बटा देश सम्म प्रशारण गरिएको थियो। ■

गोरखाली पनि हामी, नेपाली पनि हामी

-सृजना पांडे पुत्री सूरज पांडे, बनारस

जय हिंद, जय गोरखा, जय नेपाली संस्कृति।
जय हिंद, जय गोरखा, जय नेपाली संस्कृति।
गोरखाली पनि हामी नेपाली पनि हामी।
भारत आमा को संतान हौ भारतवासी हौ हामी।
जय भारत, जय भारत, जय सनातन संस्कृति।
भारतीय संस्कृति मा समाहित छ अनेकों संस्कृति।
यिनै बीच एउटा छ हाम्रो ...प्यारो संस्कृति।
सबै ले यसलाई भन्दछन् नेपाली संस्कृति।
हाम्रो आफ्नो प्यारो संस्कृति, जय नेपाली संस्कृति।
शूरवीरता अनि ईमानदारी पहिचान हाम्रो गोरखाली हौ हामी।
दुश्मन ले छोड़दछ रण जब गर्जना गरछौ हामी।
कायर हुनुभन्दा त मर्नु राम्रो रणभूमि मा मान्दछौ हामी।
सारै समृद्ध अनि उत्कृष्ट छ संस्कृति हाम्रो भारतवासी नेपाली हौ हामी।
गीत–संगीत, नृत्य–कला, साहित्य छ अति राम्रो भारतवासी गोरखाली हौ हामी।
धेरै छन् मीठा बोली हाम्रा भाषा एऊटै प्यारो नेपाली।
कति सारा कति राम्रा पहिरन छन् हाम्रा टोपी त राम्रो गोरखाली।
कति गौरवशाली छ इतिहास हाम्रो स्वाभिमानी थिए हाम्रा पुरखाली।
योग ऋषि अनि आचार्य श्री ले कुरा भन्दछन् अति राम्रा..
जनक, बाल्मीकि, बुद्ध, गोरख जस्ता महर्षि पूर्वज हुन हाम्रा।
गर्व गरौ हामी संतान हौ ब्रह्म ज्ञानी ऋषि हरू का पुरुषार्थ गरौ, कर्म गरौ राम्रा राम्रा।
जय हिंद, जय गोरखा, जय नेपाली संस्कृति।
जय हिंद, जय गोरखा, जय नेपाली संस्कृति। ■

परिवर्तन

&ehu| Hk|lky
efgyk dk"kk/;{k
gkek LokfHkeku VLV] fnYyh

धरती हरियो हुन्छ जब आकाश मडारिन्छ।
बादलुले पानी पार्छ तब बतास मडारिन्छ।१
फूल जत्तिको बासना दिने को हुन सक्ला?
बगैचा सुन्दर बन्छ जब सुवास मडारिन्छ। २
मान, सम्मान मिल्छ जब आदर्श अंगालिन्छ।
नीच बन्छ मानव जब लालच मडारिन्छ। ३
महानता देखिन्छ जहां, निस्वार्थ प्रेम भावले कार्य हुन्छ।
'भाई फूटे गवार लूटे' हुन्छ जब सभ्यता मडारिन्छ। ४
संधि, समझौता हुन्छ टिकिरहन्छ तब सम्म।
जब घात हुन्छ अनि विश्वास मडारिन्छ। ५
सफलता मिल्छ तब मात्र जब हंडर, ठक्कर खाई दिन्छ।
घीउ बन्छ जब दही मदानीमा मडारिन्छ। ६ ■

हाम्रो स्वाभिमानको कार्यकर्त्ताहरूद्वारा गरिएका सेवा कार्य र गतिविधिहरू

हाम्रो स्वाभिमानको कार्यकर्त्ताहरूद्वारा गरिएका सेवा कार्य र गतिविधिहरू

पतंजलि®

प्रकृति की शक्ति के साथ बढ़ायें अपनी इम्यूनिटी

विशेषता : रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के लिये दिव्य औषधियों एवं उनके अर्क से तैयार पतंजलि उत्पाद।

पतंजलि इम्यूनिटी बूस्टर प्रोडक्ट्स

सुरक्षा के उपाय अपनायें, कोरोना को मिलकर मिटायें

आयुर्वेद की शक्ति के साथ, त्वचा को पोषण दे, हाथों की नमी बरकरार रखें और किटाणुओं का सफाया करे।

पतंजलि हैंडवॉश और सेनिटाइजर