

# हाम्रो संदेश



हाम्रो  
स्वाभिमान  
विशेषांक





## हाम्रो संदेश

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- 11  
निकट बहादुराबाद-249405  
हरिद्वार

सम्पर्क सूत्र

मो0  
7217016080

ई-मेल  
headoffice@hamroswabhiman.com

वेबसाइट  
headoffice@hamroswabhiman.com

## अनुक्रमणिका

❁ जगृत आत्माएं ही विश्व को प्रकाशित करेंगी	03
❁ हाम्रो स्वाभिमान का उद्देश्य है गौरवशाली इतिहास से...	04
❁ शुभकामना संदेश: हाम्रो संदेश पत्रिका के सफल प्रकाशन...	05
❁ नेपाली साहित्य में राष्ट्रीय चेतना के स्वर	18
❁ भारतीय गणतंत्र एवं हम नेपाली	22
❁ भारतीय नेपाली साहित्य में अन्तर्निहित युग-चेतना	24
❁ गणतन्त्र दिवसको उपलक्ष्यमा (कविता)	26
❁ गोर्खा एवं वीरता	28
❁ नेपाली सभ्यता एवं नेपाली भाषा	30
❁ अनुपान एवं कुछ प्रमुख द्रव्यों के गुणकर्म	32
❁ हाई ब्लड प्रेशर (हाइपरटेंशन) के लिए योग और प्राकृतिक...	37
❁ नारी शक्ति का अवमूल्यन न करें	38
❁ योग का आश्रय वेद	40
❁ इन्फर्टिलिटी का उपचार योग से	42
❁ मोक्ष मार्ग	44
❁ पहली ऑनलाइन देउसी भैलो प्रतियोगिता	46
❁ गोरखाली पनि हामी नेपाली पनि हामी (कविता)	47
❁ परिवर्तन (कविता)	47
❁ हाम्रो स्वाभिमान के कार्यकर्ताओं द्वारा किए गए सेवा कार्य...	48

## जगृत आत्माएं ही विश्व को प्रकाशित करेंगी



**1. पूर्ण जागृत आत्मा:** योग, अध्यात्म, स्वाध्याय, सनातन आर्ष ज्ञान परम्परा एवं पुरुषार्थ से सब पुण्यात्मा भाई-बहन अपनी प्रसुप्त प्रज्ञा, मेधा, असीम प्रेम, करुणा, वात्सल्य व समष्टि के प्रति पूर्ण कृतज्ञता का भाव जागृत करके स्वयं को पूर्ण रूप से विकसित करें।

जिन्होंने अपनी ज्ञान, शक्ति, निष्ठा एवं कर्म या पुरुषार्थ की शक्ति को विकसित कर लिया है, वे पूर्ण जागृत एवं प्रकाशित आत्माएं निश्चित रूप से समाज, राष्ट्र व विश्व को जागृत व प्रकाशित करेंगी।

पतंजलि योगपीठ व संस्थान के सभी संगठनों का सृजनात्मक व आंदोलनात्मक सभी सेवा प्रकल्पों का एकमात्र यही ध्येय है।

**2. सफल व सुखी जीवन के दो सूत्र:** हर पल उत्साहपूर्वक अपने कर्म को धर्म मानकर पूर्ण एकाग्रता के साथ जो अपना कार्य पूरी मेहनत और पुरुषार्थ के साथ करते हैं वे जीवन में कभी भी असफल व दुःखी नहीं हो सकते। उत्साह का अर्थ है हमेशा आशावादी रहना। एक क्षण के लिए भी मन में निराशा नकारात्मकता, अविश्वास व अकर्मण्यता न आने देने से ही सफलता प्राप्त की जा सकती है। दूसरी ओर अपने काम में पूरी तरह से खो जाना, समाहित हो जाना ही एकाग्रता है। यदि एकाग्रता को बड़े अर्थ में देखे तो—

**एकं ब्रह्म द्वितीयोनास्ति। एकोवशी सर्वभूतान्तरात्मा रूपं-रूपं प्रतिरूपो बभूव।**

परमात्मा एक तत्व है, उसके प्रति अग्रता एकमग्रमस्ति यस्य स एकाग्र अथवा अभि गतौ धातु से रन् प्रत्यय करके अग्र शब्द बनता है और अग्र शब्द से भाव में तल् प्रत्यय करके अग्रता शब्द बनता है। गति के तीन अर्थ होते हैं—ज्ञान, गमन व प्राप्ति। एक ही ब्रह्मतत्व को सर्वत्र जानना, उसकी ओर गमन करना तथा हर पल उसकी प्राप्ति हेतु प्रयत्नशील, संकल्पित व समर्पित रहना। भगवान को केन्द्र में रखकर प्रत्येक कार्य को भगवान की पूजा मानकर पूरे उत्साह व प्रसन्नतापूर्वक मस्त होकर करना ही एकाग्रता है। योग भी यही है। चित्त की क्षिप्त, मूढ़, विक्षिप्त अवस्था में करना योग नहीं होता। एकाग्र व निरुद्ध अवस्था में ही योग होता है।

**3. जीवन की समझ:** हम सब मनुष्य परमात्मा की सन्तानें हैं। हमारे मन में हमेशा गौरव व आदर्श रहना चाहिए कि हम अमृत पुत्र अर्थात् भगवान के बेटे-बेटियाँ हैं तथा हमारी वाणी, व्यवहार, स्वभाव, आचरण, सामर्थ्य एवं पूरा जीवन एक आदर्श ईश्वर की सन्तान की तरह ही ऊँचा व गौरवपूर्ण होना चाहिए। मैं तो हर पल इसी भाव प्रवाह में जीता हूँ और सभी अमृत पुत्रों से, ऋषि-ऋषिकाओं एवं वीर-वीरांगनाओं की सन्तानों से यही अपेक्षा करता हूँ कि सभी उस शाश्वत के सच्चे प्रतिनिधि के रूप में जीते हुए सैल्फ रियलाइजेशन एवं कलेक्टिव रियलाइजेशन के मार्ग पर निरन्तर बढ़ते रहने का भाव होना चाहिए। भगवान् के सत्य, धर्म, न्याय व सदाचार के मार्ग पर चलने वाले सात्विक व्यक्तियों के मन में एक बार भी असत्य, अधर्म, अन्याय व भ्रष्टाचार के मार्ग पर चलने वाले नास्तिक लोगों के अन्याय से अर्जित वैभव को देखकर बिल्कुल भी विचलन नहीं होना चाहिए।

हम अपने पूर्वजों, भगवान् राम, योगेश्वर कृष्ण, भगवान् शिव, हनुमान, महर्षि विश्वामित्र, वशिष्ठ, आचार्य चाणक्य, स्वामी विवेकानन्द, श्री अरविन्द व महर्षि दयानन्द आदि के साथ अन्य समस्त वीर-वीरांगनाओं व महापुरुषों की तरह सत्य, धर्म व न्याय की प्रतिष्ठापना तथा असत्य, अधर्म व अन्याय के विनाश के लिए अपने सामर्थ्य के अनुसार वेद की आज्ञानुसार संगठित होकर एक प्रामाणिक व आदर्श जीवन जीएं।

**सं गच्छध्वं व वदध्वं सं वो मनांसि जानताम**

**देवा भाग यथा पूर्वं संजानाना उपासते।।** —ऋग. 10/191/2

आप सभी से भी यही आशा करता हूँ की सभी भाई-बहन, युवक-युवतियाँ, बच्चे एवं पितृ तुल्य बुजुर्ग इस ईश्वरीय कार्य व राष्ट्र कार्य में बड़ी भूमिका निभाने के लिए आगे आयेंगे।

—स्वामी रामदेव ■



-आचार्य बालकृष्ण

# हाम्रो स्वाभिमान का उद्देश्य है गौरवशाली इतिहास से उज्ज्वल भविष्य का निर्माण



करना इस संगठन का उद्देश्य है। इसका प्रमुख लक्ष्य आध्यात्मिक, नैतिक व सामाजिक दृष्टि से अखिल विश्व में सुख, शान्ति समृद्धि समरसता के साथ नये युग का सूत्रपात करना है।

## हाम्रो स्वाभिमान के चार प्रमुख कार्य

1. समृद्ध इतिहास के प्रति गौरव के भाव को जागृत करना— विश्व के कोने-कोने में निवास कर रहे नेपाली (गोर्खाली) को उनके गौरवशाली व यशस्वी इतिहास के प्रति गौरव के भाव जागृत करने के लिए जयन्ती, उत्सव व संगोष्ठी आदि आयोजित करना। नेपाली (गोर्खाली) समुदाय द्वारा समाज के लिए किए गए योगदान से परिचय करवाना—नेपाली समुदाय का अध्यात्म, सेवा, साहित्य, कला, उद्योग, खेल, अनुसन्धान, शिक्षा, आदि क्षेत्रों में महनीय योगदान है। प्रचार-प्रसार माध्यम द्वारा समाज के लिए किये गये इस योगदान से जन-जन को परिचित कराना।
3. भाषा एवं संस्कृति का संरक्षण— किसी भी भाषा के साहित्य से ही संस्कृति का भान होता है। भाषा व संस्कृति के संरक्षण एवं संवर्धन के लिए मासिक त्रैमासिक पत्रिकाओं का प्रकाशन, साहित्य-लेखन, सांस्कृतिक संगीत प्रतियोगिता एवं अन्य गतिविधियों का संचालन करना।
4. जरुरतमन्द व्यक्ति व परिवार का सहयोग करना—परस्पर सहयोग से संगठन द्वारा प्राकृतिक आपदा आदि में तन-मन-धन से सेवा एवं सहयोग करना। पीड़ित रोगीजनों को स्वास्थ्य सुविधा उपलब्ध करवाना तथा प्रतिभाशाली छात्रों के सर्वांगीण विकास के लिए विविध क्षेत्रों में छात्रवृत्ति की व्यवस्था करना व अन्य सहयोग करना।  
आइए! हम सब इस गौरवशाली संस्कृति के संरक्षण एवं संवर्द्धन के लिए संकल्पित होकर हाम्रो स्वाभिमान संगठन के साथ जुड़ें और इस देवयज्ञ में तन-मन-धन से अपनी आहुति प्रदान करें। ■

**ने** पाली/गोर्खाली संस्कृति देव संस्कृति है। यह संस्कृति ऋतम्भरा प्रज्ञा के उच्चतम आलोक से अध्यात्म, त्याग समर्पण, भक्ति, शौर्य व पुरुषार्थ आदि असंख्य शुभ गुणों से गुम्फित है। ऋषियों मनस्वियों की चिन्तन चेतना से निर्झरित हुआ संदेश सार्वभौमिक व सार्वकालिक है। यह संस्कृति समग्र जीवन को आलोकित करने वाला दीपस्तम्भ है।

समरसता, सद्भाव, समानता व भ्रातृप्रेम की अविरल धारा में स्नात इस नेपाली (गोर्खाली) समाज का अतीत गौरवशाली व वन्दनीय है। उदात्त भावों से पूरित इस संस्कृति को आत्मसात कर महर्षि मनु, महर्षि याज्ञवल्क्य, गौतम बुद्ध, गुरु गोरखनाथ आदि तपस्वियों ने अध्यात्म मार्ग को प्रशस्त किया है। ब्रह्मज्ञानी राजा जनक, माता सीता, लव, कुश योगमाया आदि वीर-वीरांगनाओं ने अध्यात्म पथ के साथ लौकिक जीवन को प्रशस्त किया है। शूरवीरों ने सर्वस्व अर्पित कर देश की रक्षा की है। शहीद दुर्गा मल्ल, दल बहादुर थापा अरि बहादुर गुरुंग जैसे अगणित गोर्खाली वीरों ने इस धरा को स्वरक्त से रंजित करके विजय वैजयन्ती ध्वज को फहराया है। साहित्यकारों व कलाकारों ने अपनी लेखनी व कला से समाज को नवयुग-निर्माण का संदेश दिया है।

इस महान संस्कृति, परम्परा व गौरवशाली अतीत के प्रति प्रत्येक नेपाली (गोर्खाली) के मन में गौरव के भाव को उद्बुद्ध करने के लिए 'हाम्रो स्वाभिमान' संगठन की स्थापना की गई है। मत, पन्थ, वर्ग, जाति, रंग, लिंग आदि के भेद को मिटाकर सौहार्द के साथ स्वाभिमान को जगाकर अध्यात्मवाद, आदर्शवाद, संस्कार, शिक्षा व स्वास्थ्य से युक्त नेपाली (गोर्खाली) समाज का निर्माण

# हाम्रो संदेश पत्रिका के सफल प्रकाशन हेतु शुभकामना संदेश

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 शुरुआत 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 अनुभिज 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 नहीं 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 सिद्धांतों 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 पूर्णतः सफल रहेगी और साधारण जन समुदाय का सतत मार्गदर्शन करती रहेगी।

डॉ. दीपक कोईराला,

आचार्य हेमचंद्राचार्य संस्कृत पाठशाला,

साबरमती अहमदाबाद.

# हाम्रो संदेश पत्रिका के सफल प्रकाशन हेतु शुभकामना संदेश

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 मनीषिको प्रथम दर्शन दिव्य प्रकाशमय पवित्र, वातावरण नै बदलिएको जस्तो भान भयो र म किर्त्य किर्त्य भए त्यो क्षण मेरो लागि अमूल्य अविष्मार्णिय रहने छ।

मैले वहाँ हरुबाट धेरै माया आशीष पाएँ वहाँ हरुको सानिध्यमा धेरै ज्ञान गुन सिक्ने अवसर पाएँ।

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

हाम्रो स्वाभिमान भित्र सबैको समान सम्मान हुन्छ नेपालीभाषि मध्ये उत्कृष्ट योगदान पुर्याउने हरुको 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 संदेश पत्रिका के सफल प्रकाशन हेतु शुभकामना संदेश

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 Ayurved 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 लागि रहेको 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 संदेश पत्रिका के सफल प्रकाशन हेतु शुभकामना संदेश

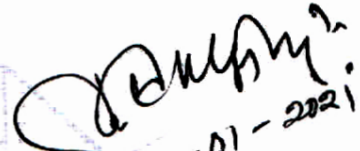
## शुभकामना !

हाम्रो स्वाभिमानको पत्रिका 'हाम्रो सन्देश' ७२ औं गणतन्त्र दिवसको उपलक्षमा 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 सामग्रीहरु समावेश हुनेछन्। यसको उत्तरोत्तर प्रगति र उज्जल भविष्यको कामना गर्दछु।

तुलसी घिमिरे

(चलचित्र निर्देशक)

  
21-01-2021



# हाम्रो संदेश पत्रिका के सफल प्रकाशन हेतु शुभकामना संदेश

हाम्रो स्वाभिमान ट्रस्ट 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  
सम्पूर्णानन्द संस्कृत विश्वविद्यालय, वाराणसी  
(हाम्रो गौरव अवार्डी)

# हाम्रो संदेश पत्रिका के सफल प्रकाशन हेतु शुभकामना संदेश

## 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 संदेश पत्रिका के सफल प्रकाशन हेतु शुभकामना संदेश

## 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 छडी झैं बनेको छ। विक्री वितरणको समस्यालाई परे 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 सम्बिधान 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 योगगुरु स्वामी रामदेवजी महाराज तथा आयुर्वेद शिरोमणि आचार्य बालकृष्ण महाराजको आशीर्वाद र संरक्षणमा हाम्रो स्वभिमान जस्तो आत्मीय र सङ्गठित 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 योगगुरु मोहन कार्कीज्यूले सश्रद्धा मलाई सम्झनु भएकामा उहाँ लगायत हाम्रो सन्देशका सम्पूर्ण मण्डलीलाई धन्यवाद जनाउँदछु। इति ... शुभम।

- मुक्तिप्रसाद उपाध्याय  
सिलगढी

# हाम्रो संदेश पत्रिका के सफल प्रकाशन हेतु शुभकामना संदेश

नेपाल र नेपाली – यो भन्ने वित्तिकै यो शब्दसंगै जोडिएर आउने अर्को शब्द हो – स्वाभिमान । हामी नेपाली, स्वाभिमानि नेपालीको रूपमा विश्वमा परिचित छौं । हाम्रो यही स्वाभिमानलाई अझ प्रखर रूपमा प्रचार एवं प्रसार गर्ने पवित्र उद्देश्यका 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 उद्देश्यको समेत शिघ्र प्राप्ती होस् भनी भगवान श्री पशुपतिनाथसंग दुबै हात जोडी प्रार्थना समेत गर्दछु । म यस्तो पवित्र उद्देश्य 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 रूपी 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 भण्डाले विश्वमा हामी नेपालीलाई एउटा बेग्लै पहिचान र परिचय दिलाएको छ, ठीक त्यसैगरी 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 स्वयं पनि हामीले स्वाभिमानको रूपमा लिनु पर्ने व्यक्तित्व हुनुहुन्छ । तसर्थ हाम्रो स्वाभिमानका एक प्रतिक श्रद्धेय स्वामी आचार्य बालकृष्णज्यू लाई म यस पवित्र अवसरमा हार्दिक नमन गर्दछु ।

तपाईंहरूलाई 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 उहाँहरूको 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 हुँ 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 जोडिएकाहरू कहिले पनि अलग हुँदैनन् । म तपाईंहरूसंग त्यसरी नै जोडिन चाहन्छु – कहिले पनि अलग नहुने गरि र हामीलाई यसरी जोडने एउटा सशक्त माध्यमको रूपमा अहिले हामीसंग छ, “हाम्रो स्वाभिमान नेपाल”!

आउनुहोस् हामी सबै मिलेर संकल्प गरौं हामी सबै मिलेर दृढ निश्चय गरौं कि हामी हाम्रो स्वाभिमानलाई भुक्न दिदैनौं । हामी सदैव उचा बनाइ राख्ने छौं हाम्रो स्वाभिमानलाई – “हाम्रो स्वाभिमान नेपाल” लाई । सर्वे भवन्तु सुखिनः

**Bipana Thapa**  
Actress, Business women, Philanthropist

# हाम्रो संदेश पत्रिका के सफल प्रकाशन हेतु शुभकामना संदेश

I am glad to learn that Hamro Swabiman is launching its e-magazine, *Hamro Sandesh*, on the occasion of India's 72<sup>nd</sup> Republic Day; today the 26<sup>th</sup> 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

# हाम्रो संदेश पत्रिका के सफल प्रकाशन हेतु शुभकामना संदेश

## MESSAGE

I am extremely glad to know that the "Hamro Swabhiman Trust" is going to publish an e- Magazine on the auspicious 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 fervently 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)

कार्कीजू 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 संदेश पत्रिका के सफल प्रकाशन हेतु शुभकामना संदेश

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 क्षेत्र में 'हाम्रो संदेश' 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 बन्ने मेरो संकल्प व हजुरहरूमा निवेदन सहित सबैमा साधुवाद।

जय श्री राम  
इन्द्र चापागाई  
समाज-सेवी, गुवाहाटी, असम

# हाम्रो संदेश पत्रिका के सफल प्रकाशन हेतु शुभकामना संदेश

## 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 संदेश पत्रिका के सफल प्रकाशन हेतु **शुभकामना संदेश**

## 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 Maharaj. 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 साहित्य में राष्ट्रीय चेतना के स्वर (सांस्कृतिक परिप्रेक्ष्य में)

मनुष्य संस्कृति के कारण ही पशु से भिन्न होता है। संस्कृतिविहीन समाज पशुतुल्य होता है। इसमें कोई सन्देह नहीं है। अनादि काल से मनुष्य संस्कृति को आधार बनाकर ही विकासोन्मुख है। सोचने और समझने की प्राकृतिक शक्तियों के कारण ही मनुष्य का सांस्कृतिक स्वरूप निखरा है यह कहने में कोई अत्युक्ति नहीं होगी। इन्हीं की सहायता से मनुष्य भाषा, कला, साहित्य, विज्ञान, धर्म, दर्शन तथा तकनीकी आदि का विकास करने में सक्षम हुआ है।

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

## संस्कृति क्या है?

संस्कृति शब्द संस्कृत भाषा के कृ धातु से बना है। सम्यक् कृति: संस्कृति, अर्थात् शुद्ध, परिष्कृत अथवा परिमार्जित वस्तु ही संस्कृति है। अंग्रेजी भाषा में प्रयुक्त शब्द Culture द्वारा संस्कृति शब्द की व्यापकता को समेटना असंभव है। यहाँ यह तथ्य मननीय है कि वेद, रामायण, महाभारत, पुराण, धर्मशास्त्र, बुद्ध वचन आदि की छत्रछाया में खिली हुई संस्कृति ही नेपाली संस्कृति है। उक्त मूल केन्द्रीय मान्यताओं के साथ-साथ भाषा, वेशभूषा, तिथि, पर्व-त्योहार, शिल्प, कला, नृत्य, वाद्य आदि कई विशेषताएँ नेपाली संस्कृति को अलग पहचान देती हैं। जातीय विशेषताओं के साथ निम्न मूलभूत मान्यताओं में नेपाली संस्कृति अवलम्बित है। इनका तिरस्कार करके नेपाली संस्कृति कभी भी प्रगति नहीं कर सकती। संक्षेप में कहें तो जिसके द्वारा मन या आत्मा का परिष्कार होता है उसीको संस्कृति कहते हैं। वही वास्तविक संस्कृति है जो मन का मैल, चित्त की चंचलता तथा आत्मा के अज्ञानरूपी आवरण को हटाए। दुष्प्रवृत्ति को हटाकर अन्तःकरण को निर्मल बनाए, दुर्भाव का दमन करें, चित्तमें स्थिरता लाएं, मनको मलरहित बनाएं, दुर्गुणों को समाप्त करे, दुःखद्वन्द्व को हटाए, ज्ञान की ज्योति जगाए, अविद्यारूपी अन्धकार को मिटाए, समृद्धि का संचय करें, धैर्य को मजबूत करे, गुणों को आमन्त्रित करे, सत्य की स्थापना करे, तथा शान्ति का संदेश फैलाए। इससे व्यष्टि मात्र का नहीं अपितु समष्टि का भला होता है। अतः सभी



**आ**स्था एवं विश्वास के कई सूत्रों की सृष्टि मनुष्य की चिन्तनशीलता के ही परिणाम हैं। भाषा एवं प्रतीकों के माध्यम से मनुष्य ज्ञान विज्ञान के अनेक पक्षों को जानने में सफल हुआ है। प्राच्य एवं पाश्चात्य विद्वानों ने संस्कृति की अनेक परिभाषायें दी हैं। उन सभी परिभाषाओं का उल्लेख करना यहाँ सम्भव नहीं है।



सुख समृद्धि चाहने वालों को संस्कृति का पालन अवश्य करना चाहिए। संस्कृति के त्याग से समस्त मानवता के नाश की संभावना है। विविध विचारों से युक्त आज के समय में वही संस्कृति सभी के लिए उपादेय या ग्राह्य हो सकती है जो सभी के मन मस्तिष्क में सद्भाव का आविष्कार करके विश्वहित, विश्वबन्धुत्व, वसुधैव कुटुम्बकम् के उच्च आदर्शों को अंगीकार करें। इसीसे मनुष्य परम मंगलमय परमपुरुषार्थ प्राप्त करने में सक्षम होगा। इस परिप्रेक्ष्य में विचार करें तो नेपाली संस्कृति में निम्न बिन्दुओं का दर्शन होता है—

1. धर्मप्रधानता
2. आध्यात्मिकभावना
3. पारलौकिक भावना
4. सदाचार की भावना
5. वर्ण व्यवस्था
6. आश्रमव्यवस्था
7. कर्मवाद
8. पुनर्जन्मवाद
9. मोक्ष
10. वेदप्रमाण
11. यज्ञ का महत्त्व
12. अहिंसाका पालन
13. त्यागका महत्त्व
14. सत्यका पालन
15. तपोमय जीवन
16. अतिथि सेवा
17. माता-पिता एवं गुरु की भक्ति।

अब इन विषयों पर संक्षिप्त विवरण प्रस्तुत है —

### 1. धर्मप्रधानता

नेपाली समाज के सभी क्रिया कलाप धार्मिकता से ओतप्रोत होते हैं। धृति, क्षमा, दम, अस्तेय, शौच, इन्द्रियनिग्रह, धी, विद्या, सत्य, अक्रोध इन धर्म के दस लक्षणों की झलक प्रत्येक नेपाली में देखी जा सकती है।

2. इसी प्रकार आध्यात्मिकता, पुनर्जन्म में विश्वास, कर्मफल में विश्वास नेपाली संस्कृति के मुख्य आधार हैं। पूर्वजन्म में किये गये कर्मों से ये जन्म संचालित होता है तथा इस जन्म में किये जाने वाले कर्मों से अगला जन्म नियन्त्रित होगा यह विश्वास प्रत्येक नेपाली के मन की गहराई में छिपा है। तथा इसी जन्म में भी शुभाशुभ कर्मों का फल भोगना पड़ेगा इस विषय में भी नेपाली समाज एकमत दिखाई पड़ता है।

### 3. वर्णव्यवस्था/आश्रम व्यवस्था

नेपाली समाज ब्राह्मण, क्षत्रिय, वैश्य, शूद्र आदि चार

भागों में बँटा है। ये स्पष्टरूप से कह सकते हैं कि जाति या वर्ण के नाम पर होने वाले भेदभाव तथा शोषण अन्य समाज की तुलना में नेपाली समाज में बहुत कम हैं। यदि आज भी जाति-वर्ण के आधार पर भेदभाव या शोषण हो रहा हो तो बुद्धि-जीवि वर्ग को चाहिये कि वे ऐसे क्रिया-कलापों को निरुत्साहित करें। क्योंकि वर्णशब्द कार्य के वरण के आधार पर बना है। श्रेष्ठता के लिए जन्म से अधिक कर्म का महत्त्व होता है यह तथ्य शास्त्रों में वर्णित है। जैसे –

**जन्मना जायते शूद्रो संस्काराद् द्विज उच्यते।**

**वेदपाठी भवेद् विप्रो ब्रह्म जानाति ब्राह्मणः॥**

इसी सन्दर्भ में भगवान् बुद्ध द्वारा कथित वचन भी मननीय है –

**न जच्चा वसलो होति न जच्चा होति ब्राह्मणो।**

**कम्मुना वसलो होति कम्मुना होति ब्राह्मणो॥**

इसी प्रकार गृहस्थ, वानप्रस्थ एवं संन्यास आश्रम की सैद्धान्तिक स्वीकृति भी नेपाली संस्कृति में प्राप्त होती है।

## 4. मोक्ष

धर्म, अर्थ काम एवं मोक्ष नामक चार पुरुषार्थ की प्राप्ति प्रत्येक नेपाली का ध्येय है। जीवनपर्यन्त धर्मानुमोदित अर्थ एवं काम का सेवन कर अन्त में परमपुरुषार्थभूत मोक्ष की प्राप्ति ही नेपालीसंस्कृति समुपासक समाजका परम प्रयोजन होता है।

## 5. वेदप्रामाण्य

वेदोऽखिलो धर्ममूलम् वचन पर नेपाली जन का पूर्ण विश्वास परिलक्षित होता है। नेपाली संस्कृति के रक्षक पं.जगन्नाथ गुरागाँइ का कथन इस प्रकार है—

**गरें वेदको पाठ हर्दिन मैले**

**न वेदोक्त सत्कर्म थामें क्रमैले।**

**गरौंला गरौंला नि भन्दै म**

**आएँ विना कामले आयु मैले बिताएँ॥**

इसी प्रकार यज्ञ, अहिंसा, त्याग, सत्य, तप आदि का पालन करने की सैद्धान्तिक सहमति प्रत्येक

नेपाली संस्कृति समुपासक द्वारा व्यक्त होती है। माता, पिता, गुरु तथा मान्यजनों का सम्मान नेपाली संस्कृति का अभिन्न अंग है।

**6. अतिथि सेवा** – नेपाली संस्कृति का सम्यक् रूप से अध्ययन एवं पर्यवेक्षण करने से यह प्रमाणित होता है कि प्रत्येक नेपाली द्वारा घर में पधारे अतिथि का देवतातुल्य सम्मान एवं सत्कार किया जाता है। नेपालीजन द्वारा की जाने वाली अतिथि सेवा विश्व प्रसिद्ध है।

## उपसंहार

नेपाली संस्कृति का स्वरूप ज्ञात करने में निम्न कथन सहयोगी है –

**गुरु सरस्वती हरिहर तथागत।**

**गोरखनाथ मष्टो र मातृभूमी छ स्वागत।**

**नेपाली जनता हामी नेपाली बन्न रस्सिने**

**इच्छा ज्ञान क्रियाशक्ति जगाइद्यौ न हस्किने॥**

**विचार साधना तिम्रा प्रकृति सम्पदा सरी।**

**युग सुहाउदो सेवा सकौं गर्न थरी थरी॥**

**गर प्रेरित यी हाम्रा नयाँ मस्तिष्क ज्ञानले।**

**एकाग्र भै सके सम्म बनून् कर्मठ शानले॥**

किसी भी जाति अथवा समाज का स्वरूप उस जातिके साहित्य द्वारा स्पष्ट होता है। हम अगर आदिकवि भानुभक्त से आज तक के समस्त साहित्यिक ज्ञान का पर्यालोचन कर सकें तो वे 99 प्रतिशत इस लेखमें वर्णित विचारों की ही पुष्टि करेंगे। इसमें पथभ्रष्ट हुए तथा रागद्वेषमूलक रचनाओं का समावेश नहीं किया गया है।

हिन्दी की तरह ही नेपाली साहित्य का श्री गणेश भी रामायण, महाभारत आदि पौराणिक आख्यानों से होता है। कवि भानुभक्त द्वारा रचित पद्यमय रामायण नेपाली साहित्य का आदि काव्य माना जाता है। प्रत्येक नेपाली के घर में उक्त भानुभक्त रामायण अवश्य रहता है। इसके बाद महाकवि लक्ष्मीप्रसाद देवकोटा विरचित पद्य अभिज्ञान शाकुन्तल महाकाव्य आता है। इस काव्य के कारण ही उन्हें हिन्दी के पन्त-प्रसाद-निराला का संयुक्त स्वरूप माना जाता है। अभिज्ञान शाकुन्तल का एक पद्य देखें –

**राम्रो लाग्छ मलाइता प्रियकथा प्राचीन संसारको  
हाम्रो भारतवर्षका उदयको हैमप्रभासारको।  
जाडामा पनि कोइली कुसुमका बास्नाहरू संझिदै  
फर्केलान् दिन फेरि उत्तर भनी बस्छे अकेली रूँदै।।**

इसके बाद नेपाली साहित्य में महाकाव्यों तथा खण्डकाव्यों की अनन्त श्रृंखला चल पड़ी है। सिक्किम के श्री तुलसीराम कश्यप प्रणीत "आमा" नामक राष्ट्रभक्ति परक महाकाव्य भी पूर्वोत्तर भारत में प्रसिद्ध है। आज भी प्रतिवर्ष भारत एवं अन्य देशों में महाकाव्यों की रचना हो रही है। हम यह कह सकते हैं कि उनकी रचना में काव्यशास्त्रीय नियमों का पूर्णपालन किया जा रहा है। नेपाली साहित्य की इन विशेषताओं को देखकर ही भारत सरकार ने इसे लगभग 30वर्ष पूर्व आठवीं अनुसूची में स्थान दिया। तत्पश्चात् दिल्ली स्थित साहित्य अकादमी के माध्यम से नेपाली साहित्य के संकलन तथा अध्ययन का कार्य किया जा रहा है। समयाभाव से हम साहित्य का पूरा विवरण उपलब्ध नहीं करा सके किन्तु विश्वासपूर्वक कह सकता हूँ कि नेपाली साहित्य राष्ट्रीय सांस्कृतिक आदि सभी पक्षों में किसी से कम नहीं है। इसमें काव्यों के साथ साथ कथा, नाटक, उपन्यास आदि भी पर्याप्त मात्रा में उपलब्ध हैं और प्रतिवर्ष शताधिक नये ग्रन्थों का प्रणयन एवं प्रकाशन हो रहा है।

इसके साथ ही नेपाली संस्कृति की कतिपय विशिष्ट विशेषतायें भी हैं। जैसे – तीज, दशैं, तिहार, असार पन्द्र, पूष पन्द्र, आदि को मनाने का नेपाली जनता का अपना ही तरीका है। ढाका टोपी, चौबन्दी चोली नेपाली जाति की विशेष पोशाक है। बालन संगिनी आदि नेपालीपन के विशेष नृत्य हैं। सनातन संस्कृति के उपासक नेपालीयों द्वारा संस्कार आदि सम्पन्न कराने के तरीके भी अलग हैं। जातकर्म, चूडाकरण, व्रतबन्ध, विवाह तथा अन्त्येष्टि संस्कार करने के अपने ही विशिष्ट तरीके हैं। सच कहें तो संस्कार तथा कर्मकाण्डों में जितनी शुद्धता नेपाली समाज में दिखती है उतनी शुद्धता किसी अन्य समाज में प्राप्त नहीं होती। इसीलिए आज समस्त भारतीय समाज द्वारा नेपाली पण्डित/पुरोहित द्वारा ही संस्कारादि कर्मकाण्ड सम्पन्न कराने के प्रमाण हमारे समक्ष प्राप्त होते हैं। इसी समग्र



नेपाली राष्ट्रीय चेतना को संरक्षित करने के उद्देश्य से पतंजलि पीठ हरिद्वार के संरक्षण में गठित हाम्रो स्वाभिमान नामक संस्था भारत सहित विश्वभर में फैले नेपाली संस्कृति समुपासक लोगों को संगठित करने के उद्देश्य से विगत आठ वर्षों से कार्य कर रही है। हमें पूर्ण विश्वास है कि यह संस्था विश्वभर में फैले नेपाली समुदाय को एकजुट कर वसुधैव कुटुम्बकम् की भावना को चरितार्थ करने में सफल होगी।

**अस्तु संक्षिप्तरूपमें इतना ही। अन्तमें -**

**नेपाली हौं विदित जगका शूर हामी लडाका  
जानेका छौं पृथिवितलमा प्रेमको बोल्ने भाका।।  
लाटा सोझा अबुझ हरुको कष्टमा काम लागौं।  
ठूलो 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, हैमजाकास्की नेपाल वि.स. 2064
7. स्वरचित।

# भारतीय गणतंत्र एवं हम नेपाली

-उदय ठाकुर

अखण्ड भारतवर्ष के निर्माण में नेपाली समाज की एक अहम भूमिका रही है। स्वतन्त्रता संग्राम से लेकर अब तक नेपाली जांबाज सैनिकों ने अपनी वीरता व पराक्रम से मातृभूमि की अहर्निश सेवा की है। सुभाषचन्द्र बोस के नेतृत्व में निर्मित आजाद हिन्द फौज में अनेक नेपाली योद्धाओं की सहभागिता रही है। उन्हीं में से धर्मशाला (मागसु) निवासी कप्तान रामसिंह ठाकुर ने ही 'जन-गण-मन' राष्ट्रिय गीत की लय दी थी। 'कदम-कदम बढ़ाये जा खुशी के गीत गाये जा, ये जिन्दगी है कौम की इसे कौम पर लुटाये जा' रामसिंह ठाकुर द्वारा ही स्वरबद्ध किया हुआ अत्यन्त प्रसिद्ध गीत है। प्रत्येक गणतंत्र दिवस के उपलक्ष्य में सम्पन्न होने वाली परेड में यह गीत आज भी बजाया जाता है।



## बि

सर्वी शताब्दी के प्रथमार्द्ध को भारतीय नेपालियों की राजनैतिक और सामाजिक जन-जागरण की अर्धशताब्दी माना जाता है। इसी समय में अर्थात् सन् 1901 से 1950 के बीच भारतीय नेपालियों ने देश के स्वतन्त्रता संग्राम में

योगदान मात्र ही न देकर विभिन्न राजनैतिक, सामाजिक, साहित्यिक तथा सांस्कृतिक चेतना का सृजन भी किया। वास्तव में यही शताब्दी नेपालियों के उत्थान का समय था। मास्टर मिनसेन थापा, कवि गोपाल सिंह नेपाली, ठाकुर चन्दन सिंह, मणिसिंह गुरूड, हरिप्रसाद प्रधान,

छबिलाल उपाध्याय, शेषमणि प्रधान, धरणीधर शर्मा, पारसमणि प्रधान, पादरी गंगा प्रसाद प्रधान, डम्बरसिंह गुरुड, सूर्यविक्रम झवाली तथा रूपनारायण सिंह के अथक परिश्रम के फलस्वरूप राजनैतिक, सामाजिक और साहित्यिक संस्थाओं की स्थापना हुई। नेपाली साहित्य और विचारों का प्रचुर मात्रा में फैलाव हुआ। अनेक लेखक कवि और समाजसेवियों का जन्म हुआ और उनमें भारत के प्रति प्रेम दिखाई दिया।

भारत के गणतंत्र होने के बाद भारतीय नेपाली को भी आगे बढ़ने और काम करने की शक्ति प्राप्त हुई। हमें अपनी जाति का गौरव मानना चाहिए जिससे प्रस्फुटित होकर फल-फूल रहे हैं। जगह-जगह पर हो रहे जागृति के कारण चेतना में पुनर्जागरण देखा गया है। महात्मा गांधी ने एक बार प्रथम गोर्खा स्वाधीनता सेनानी दलबहादुर के विषय में कहा था कि भारत में दलबहादुर जैसा समाजवाद का ज्ञान विरलों में ही देखने को मिलता है। इस प्रकार की प्रशंसा उन्होंने देहरादून के खड़कबहादुर सिंह के लिए भी की थी। इसी प्रकार विभिन्न समय में विभिन्न नेताओं द्वारा भारतीय नेपालियों के विषय में कही हुई बातें इतिहास में अंकित हैं कि भावी भारत के निर्माण कार्य में भारतीय नेपालियों का उत्तम योगदान रहेगा। आज



भारत में जो सम्मान नेपालियों को प्राप्त है संसार में विरले जाति को ही प्राप्त है। आज भी भारतीय नेपाली भारत की समृद्धि के लिए कुछ भी कर सकते हैं। भारतीय नेपाली सभी जातियों के साथ मिलकर रहते हैं। सभी के हितों का आदर सावधानीपूर्वक करते हैं और नेपाली वासियों का चाहा हुआ भारतवर्ष यही है।

भारतीय नेपालियों ने भारत को बलवान बनाने के लिए संगठित होकर निर्णयपूर्वक स्वयं को भी सेवा के लिए अर्पित कर दिया है। इन्हें पता है कि उचित और सही कार्य करना ही देशप्रेम है। इससे गणतन्त्र के वास्तविक फल को प्राप्त कर सकेंगे। इसलिए हम सभी सत्य एवं जिम्मेदारी पूर्वक सेवा करने का प्रण लेते हैं। आज का दिन ही अपने हृदय को परखने का दिन है। अनेक धर्म, जाति, भाषा-भाषी और सम्प्रदायों की महासंगम भूमि भारतवर्ष का वैशिष्ट्य विभिन्नता में एकता की महाशक्ति है। भारत के गौरव अनेकता के मध्य एकता के सुकोमल माधुर्य और सुरभित पुष्पों के हम भी सहभागी हैं। भारतीय गणतंत्र हमारा प्राण है।

आज भारतीय नेपाली समाज गणतंत्र दिवस के ऐतिहासिक मुहूर्त में प्रतिज्ञाबद्ध है कि देश के प्रति हमारा प्रेम अनवरत है। हम सभी प्राण देकर भी इसका पालन करेंगे। हमारे हृदय में आदर्श एवं प्रगति के निमित्त इस एकता की अखण्डता सदैव समृद्ध और सबल बनी रहे। ऐसे ज्योति के पुंज, विश्वगुरु भारतवर्ष के चरणों में मेरा नमन है।

जब तक धरती रहेगी, तब तक अखण्ड मण्डलाकार चक्र से सुसज्जित तिरंगा झण्डा और 26 जनवरी राष्ट्रीय पर्व के रूप में कायम रहेंगे। ■

# भारतीय नेपाली साहित्य में अन्तर्निहित युग-चेतना

-भूपेन्द्र अधिकारी  
देहरादून।

नेपाली आधुनिक इण्डो-आर्यन भाषा है। इसमें दूसरा कोई मत नहीं है कि वर्तमान समय की समृद्ध नेपाली भाषा की उत्पत्ति संस्कृत से ही हुई। साथ ही इस भाषा के समृद्ध साहित्य में संस्कृतनिष्ठ शब्दों का संकलन अधिक है। नेपाली साहित्य नेपाल अधिराज्य के अन्दर ही सीमित नहीं है अपितु दूसरे देशों में नेपालीवासियों के रहने के कारण नेपाली भाषा अन्यत्र देशों में भी फैली हुई है।



**यह** भाषा भारतवर्ष के उत्तर बंगाल, पूर्वोत्तर क्षेत्र सिक्किम, असम, मेघालय, मणिपुर, नागालैण्ड, मिजोरम, उत्तर प्रदेश, उत्तराखण्ड, हिमाचल प्रदेश एवं संसार के अन्य देशों में जैसे भूटान, म्यांमार आदि देशों में भी बोली जाती है। नेपाली भाषा को सरकारी भाषा के रूप में बंगाल राज्य के दार्जिलिंग में सन् 1961 में और राज्य भाषा के रूप में सिक्किम राज्य में 1964 में दर्जा प्राप्त हुआ। अन्ततः एक लम्बे संघर्ष के पश्चात् भारत में नेपाली भाषा को 20 अगस्त 1992 में मान्यता प्राप्त हुई। भारतीय संविधान के 8वीं अनुसूचि में इसे शामिल किया गया। वर्तमान में देखा जाय तो नेपालवासियों ने दुनिया के हर कोने में अपनी पहचान बनाई है। लगभग एक दशक से यूरोप, अमेरिका, जापान में

निवास करने वाले नेपालवासियों ने भी अपने-अपने संघ-संगठन स्थापित करके पत्र-पत्रिकाओं के प्रकाशन व साहित्य गोष्ठियों द्वारा साहित्यिक गतिविधियों का संचालन करते हुए विदेशों में भी अपने साहित्य के अस्तित्व को जीवन्त रखा है।

किसी भी साहित्य लेखन में प्रवृत्ति और प्रयोग की विशेषता होती है। साहित्य के पारम्परिक नियम और मान्यता का निर्वाह छोड़कर प्रयोग और प्रवृत्ति की शुरुआत निश्चित रूप से अभावपूर्ण ही है। साहित्य चेतना का स्रोत होता है। साहित्य मानव की प्रवृत्तियों का अवलोकन करते हुए उसे चेतना प्रदान करता है। भारतीय नेपाली साहित्य के अध्ययन से सुस्पष्ट होता है कि लेखक अपनी प्रवृत्ति के अनुसार युग चेतना और प्रवाह का प्रयोग करता ही है। साहित्य की चार मूल विधाओं कविता, नाटक, निबन्ध व कथा के आख्यानो में युग चेतना अन्तर्निहित होती है।

भारतीय नेपाली साहित्य के उत्थान के लिए श्रेष्ठ साधकों ने भारत में ही विविध स्थानों को अपनी कर्मभूमि के रूप में चुना है जिसमें काशी (बनारस), दार्जिलिंग, देहरादून, असम आदि स्थान मुख्य हैं। श्रेष्ठ साधकों ने अपने लेखन में धर्म मात्र का ही निर्वाह नहीं किया अपितु युग चेतना को प्रवाहित करते हुए साहित्य के विभिन्न आन्दोलनों के प्रतिभागी भी बने हैं।

मध्य काल में शृंगार प्रधान काव्य संग्रह 'सुन्दरी' का प्रकाशन बनारस से हुआ। इसी प्रकार 'हलन्त बहिष्कार' का आन्दोलन भी बनारस में ही हुआ। नेपाली साहित्य



में बढ़ते हुए हिन्दी और संस्कृत के प्रभाव से नेपाली साहित्यों को बचाने का अभियान 'झर्रोवाद आन्दोलन' का बनारस में ही प्रारंभ होने का प्रमाण मिलता है। इसी तरह सन् 1963 की शुरुआत में नव-चेतना के साथ नए आन्दोलन के रूप में 'आयमिक लेखन' दार्जिलिंग से शुरू हुआ। लिली लेखन के दर्शन से दार्जिलिंग ने एक नई सफलता अर्जित की।

भारतीय भूमि से नेपाली साहित्य में प्रारंभ हुए अभियान से मात्र युग चेतना ही अन्तर्निहित नहीं हुई अपितु साहित्य के इतिहास में दूरगामी परिणाम भी देखने को मिले।

नेपाली साहित्य रचनाओं का अवलोकन करते हैं तो ऐसा विदित होता है कि बनारस ही नहीं वरन् दार्जिलिंग, सिक्किम, पूर्वांचल भारत, देहरादून आदि स्थानों के लेखकों को भी एक उच्चस्तरीय सभी मंच प्राप्त है एवं इसमें प्रकाशित प्रत्येक सम्पादकीय रचनाओं में युग का प्रतिनिधित्व करने वाली मानव चेतना अन्तर्निहित है। भारतीय नेपाली साहित्य भण्डार में दार्जिलिंग के लेखकों की भूमिका को अग्रणी स्वीकार करना पड़ेगा। पादरी गंगा प्रसाद प्रधान द्वारा 'गोर्खे कागत' का 1901 में मासिक प्रकाशन के बाद 'खोजी' 1980, 'नेबुला' 1993, उसके बाद 'भारती' तदनन्तर 'नेपाली सम्मेलन को दियालो' खरसाङ से 'चन्द्रिका', कालेम्पोड से 'गोर्खा' मुख्य प्रकाशन हैं। ये प्रकाशन अपने आप में एक प्रकार की युग चेतना और जग चेतना की प्रेरणा थे एवं गत वर्षों से मन प्रसाद सुब्बा, शरद छेत्री, कर्णयामी, आर.पी.लामा, मोहन ठाकुरी, प्रेम प्रधान, रामलाल अधिकारी, डॉ. कुमार प्रधान आदि सक्रिय हैं। उधर पूर्वांचल से साहित्य लेखन और वहाँ के अव्यवस्थित जीवनयापन पर प्रकाश डालते हुए स्व. हरिप्रसाद गोर्खा राई, लिल बहादुर क्षेत्री, नव सापकोटा, प्रो. गोपी नारायण प्रधान आदि मुख्य हैं, जो सुमन, मादल, उषा, आशा जैसी पत्रिकाओं से स्पष्ट होता है।

नेपाली साहित्य प्रकाशन में सिक्किम का वरदहस्त वर्तमान के प्रकाशनों में दिखाई देता है, जिसमें डॉ. पवन कु. चामलिङ, सानुलामा, सानुभाई शर्मा, डॉ. शान्ति क्षेत्री, राज के श्रेष्ठ, केदान गुरुङ, उपमान बस्नेत आदि की कृतियों में युगबोध देखने को मिलता है। देहरादून

से गोर्खा संसार, तरुण गोर्खा, स्वतंत्र नेपाली, जाग्रत गोर्खा, विहान आदि एवं बनारस से उदय, सुन्दरी, माधवी, जन्मभूमि, युगवाणी, छात्रवाणी, नौला पाइला आदि हैं।

इस लेख में कई भारतीय प्रबुद्ध साहित्य लेखकों का वर्णन किया गया है जिनकी कृतियाँ भारतीय नेपाली साहित्य में युग चेतना अन्तर्निहित हैं, इसकी साक्षी स्वयं हैं। असम से लाल बहादुर क्षेत्री, नव सापकोटा ने अपनी रचनाओं में पूर्वोदय का आह्वान करते हुए मर्मस्थल प्रदर्शित किया है। उसी प्रकार असम से हरिभक्त कटुवाल का प्रकाशन कालजयी है। मेघालय से प्रो. गोपी नारायण प्रधान के मार्मिक चित्रण उस क्षेत्र के ही नहीं वरन् सम्पूर्ण मानव जाति के अभाव पर प्रकाश डाला है।

दार्जिलिंग के समकालीन लेखकों में नरेन्द्र कुमाई, अच्छा राई 'रसिक', अगम सिंह गिरी आदि ने रचनाओं में कष्टों को चित्रित किया है। 'नौ लो तारा उदायौ' जैसे अमरगीत के रचयिता गिरी जी को जातीय कवि के रूप में पहचान प्राप्त हुई। उनको सरल शैली में मार्मिक अनुभूति को व्यक्त करने वाले कवि के रूप में जाना जाता है। उनकी गद्य कविताओं में नवीन चेतना और युगबोध अधिकाधिक प्राप्त होता है। 'न घिनिने भएछौ' कविता में कवि कहते हैं—

**अतीत गौरव ले धपक्क बलेको  
अधि को चहकीलो अनुहार मा  
ग्लानि का विषाक्त रेखाहरू कोरिएछन्  
पहाड़ का वैशाखी बन मा  
तिमी जंगली फूल झै हँसिलो देखिन्थ्यौ  
तर अब त चेहरामा तिम्रा  
विषाद का काला धर्काहरू कोरिएछन  
चोट मा झुक्न होइन बरु सहन सिकेछौ  
अब त अर्के अर्के जस्तो भएछौ  
तिमी त यहा न चिनिने भएछौ।**

सिक्किम की प्रथम महिला लेखिका डॉ. शान्ति क्षेत्री ने गद्य पद्य दोनों में साहित्य लिखा है। अपनी कृतियों में इन्होंने आज के समाज और व्यवस्था की ओर ध्यान दिया है। इनकी कविता में 'बोल्छिन् आमा आज' काल रहित है। कविता के माध्यम से वो कहती है—

मैले अब बोल्नै पछ नत्र तिमीहरू दुबै  
हो तिमीहरू दुबै  
फेरी भिड्ने छो कुरुक्षेत्र मा  
धर्म को नाम मा  
खेल्दै आमा को छाती मा  
आमा कै छाती चिहँ  
बरु

यो शान्त छाया मा शीतल तापन आउ सबै स्व. तुलसी कश्यप जैसा एक परिचित नाम सिक्किम की ही देन है। उनके महाकाव्य 'आमा' ने सिक्किम भूमि को आमा (माँ) सम्बोधन करते हुए समाज में चेतना जागृत करने का कार्य किया है। इस लेखन कार्य में भारतीय नेपाली साहित्यकारों में दार्जिलिंगवासी इन्द्र बहादुर राई ने साहित्य क्षेत्र में तीसरे आयाम के प्रवर्तक होकर अपने को स्थापित किया है। साहित्य अकादमी नई दिल्ली द्वारा नेपाली साहित्य के लिए आधुनिक भारतीय भाषा-साहित्य के अन्तर्गत नेपाली साहित्य को मान्यता प्रदान कराते हुए प्रथम पुरस्कृत व्यक्ति श्री राई ने मात्र कलम से ही युग चेतना को नहीं अपनाया है अपितु वे स्वयं में एक इतिहास पुरुष बन गए हैं।

उच्च बौद्धिक व्यक्तित्व के धनी श्री राई का वर्तमान समय में लिला लेखन की ओर झुकाव हुआ है। दार्जिलिंग से साहित्य द्वारा नेपाली जाति में एकता स्थापित कर चेतना प्रदान करते हुए एक लक्ष्य प्रदान करने में सूधपा (सूर्य विक्रम ज्ञावली, धरणधर कोइराला और पारसमणि प्रधान) इन त्रिमूर्ति की दूरदृष्टि से भारतीय नेपाली साहित्य की नींव स्थापित हुई है। उनके लेख के प्रत्येक पैराग्राफ में युगबोध, युग चेतना अन्तर्निहित है। इन तीन साहित्यिक गुरुओं के शिक्षण से ही आज सहृदय जिज्ञासु साहित्यिक डॉक्टर की मानद उपाधि प्राप्त कर रहे हैं।

भारतीय नेपाली साहित्य का सर्वेक्षण करने पर पता चलता है कि दार्जिलिंग और सिक्किम से प्रकाशित रचनाओं में पूर्वाचलीय साहित्य सृजन में प्राप्त होने वाली पीड़ा ही समाहित नहीं है। जैसे बांग्ला साहित्य अपनी राजनैतिक समस्याओं को साहित्य का अभिन्न अंग बनाने की कोशिश करते हुए दिखता है, वैसे ही पूर्वाचलीय साहित्य में वहाँ की पीड़ा और असहज

जीवन को जीने की बाध्यता और आंचलिक समस्याएँ, चिन्ता, शान्ति, सुरक्षा व अस्तित्व के प्रश्न प्रतिबिम्बित होते हैं।

आज का भारतीय नेपाली साहित्य कम है परन्तु अत्यंत चेतना मूलक सिद्ध हुआ है। प्रबुद्ध लेखकों द्वारा विसंगत प्रस्तुति रखते हुए भी सह-अस्तित्ववाद से दूर नहीं किया जा सकता। अधिकांशतः साहित्यकारों ने अन्तर्हृदय के घात प्रतिघात साहित्य सृजन में प्रस्तुत किया है। फिर भी नेपाली साहित्य में अन्तर्निहित युग-चेतना मुख्य रूप से व्याप्त हुई है। ■

## 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, कब्ज, 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 साफ 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

- ले० कर्नल भूपेन्द्र सिंह क्षेत्री (रिटायर्ड)

ऐसा कहा जा सकता है कि गोर्खा एवं शौर्य एक दूसरे के पर्याय हैं। मैं ऐसा नहीं कह रहा कि सिर्फ गोर्खाओं ने ही युद्धक्षेत्रों में अलग-अलग महत्वपूर्ण भूमिकाएँ निभाई हैं, परन्तु बहुत से युद्धक्षेत्रों का नाम उनके नाम पर अत्यन्त गर्व के साथ रखा गया है।



**वा**स्तव में हमें शायद ही कोई सड़क या सड़क के चिह्न ऐसे प्राप्त होंगे जिनका नामकरण गोर्खा के नाम पर किया गया हो, परन्तु पूरे भारत में जहाँ कहीं भी लड़ाई लड़ी गई है उन समस्त अग्रिम चौकियों का नामकरण विशेष रूप से गोर्खा समुदाय के सम्मान में किया गया है। जैसे गुरुंग हिल, मगर हिल, मुख परी (अपने चेहरे की सीध में देखें), अले सुपुर, खड़क बहादुर ब्रिज, गोर्खा हिल, खलैंगा युद्ध आदि उदाहरण हमें देखने को मिलते हैं। यह सूची बहुत ही लम्बी है। किसी भी देखने वाले को यह दृश्य खुशी अवश्य प्रदान करता है परन्तु इसके पीछे असंख्य वीरों का रक्त बहा है, वे स्थान उन वीरों के रक्त से लथपथ है, वहाँ बहुत से सूखे आँसु उनके असहनीय कष्टों के साथ दफन हैं। नमी भरे बन्द नेत्रों एवं खुले कानों के साथ वहाँ पर माँ भारती के उन सच्चे सपूतों का करुण क्रन्दन सुना जा सकता है कि— “मैंने अपने रक्त से मेरी प्यारी मातृभूमि की रक्षा की है, तुम भी अन्तिम श्वास तक अपने कर्मों से इसकी रक्षा करना”।

आज के गोर्खा युवा 'बहादुर' कहलाने को लेकर कुछ

सशक्त हैं जैसे यह युद्ध को उकसावा देने वाले की छाप छोड़ता हो। परन्तु ऐसा नहीं है। इस धरती पर एक छोटी सी पिन से लेकर शिखर तक हर क्षेत्र की सर्वोत्कृष्टता की अपनी विशेषता हैं। जैसे नोबेल पुरस्कार की बात की जाए जो समस्त पुरस्कारों में सबसे अधिक प्रमुख है, ऐसे ही सिनेमा के क्षेत्र में ऑस्कर पुरस्कार है। प्रत्येक कार कम्पनी की अपनी कुछ प्रमुख कार होती हैं, उसी प्रकार व्यवसाय एवं उद्यमता के साहस के अपने प्रमुख आदर्श होते हैं। इसलिए हमारे युवाओं को समझना चाहिए कि गोर्खा एवं बहादुरी गोर्खाली समाज के लिए गौरव एवं गर्व का विषय है। इसे हमारे पूर्वजों ने सदियों के अथक पुरुषार्थ के बाद अर्जित किया है। इस स्थापित सत्य की हमें किसी भी कीमत पर रक्षा करने की आवश्यकता है।

वीरता का यह पैतृक गुण गोर्खाओं ने पीढ़ी दर पीढ़ी आनुवांशिक डी.एन.ए. की लम्बी यात्रा से जीन्स के माध्यम से प्राप्त किया है। यह अनुवांशिक गुण एक गोर्खा को अन्तिम श्वास तक हार न मानने वाला बनाता है एवं इस अनोखे गुण का प्रभाव मात्र युद्धक्षेत्रों में ही नहीं अपितु खेल के क्षेत्र तथा अन्य साहसिक गतिविधियों में भी दृढ़ता से देखने को मिलता है। उदाहरण के लिए, हम भारत की सिर्फ 1: जनसंख्या का निर्माण करते हैं। फिर भी, किसी ओलम्पिक खेल में हमारी उपस्थिति जनसंख्या अनुपात के बराबर है जो लोगों का एक बड़ा प्रतिशत है। ऐसा इसलिए है क्योंकि जब एक गोर्खा प्रतिभागी होने का निर्णय लेता है तो वह स्वयं को उत्कृष्टता के लिए चुनता है। जीत का यह जज्बा वह सदा अपने साथ रखता है। यह विचार करने योग्य है कि किस तरह जीत का यह भाव गोर्खाओं की प्रकृति में किस प्रकार पोषित हुआ है। एक पुरानी उपमा “दान अपने घर से ही प्रारम्भ होता है” इसे सिद्ध करता है। हमारे समाज के शौर्यपूर्ण गौरवशाली इतिहास की बात करते हैं। पुराने समय में (एवं आज भी) जब हमारे दादा परदादा मातृभूमि की रक्षा के लिए जाते थे तब

माताएँ उन्हें अत्यन्त धैर्य एवं महान संस्कृति के अनुसार विजयी होने के लिए अपने वीर पुत्र को विदा करती थी। पीतल की थाली में सिंदुर से लाल हुए पानी, ताजी संजीदगी के साथ तोड़ी गई धुली दूब घास, कुछ सूखे चावलों एवं केसरी रंग के गेंदे के फूलों के साथ रखे हुए मिट्टी के दीपक में सरसों के तेल में डूबी बाती को वो प्रज्वलित करती है। प्रस्थान से ठीक पहले वे अपने पुत्र को घर के आँगन के बीचों-बीच लाकर विजय के लिए तैयार करती हैं। दोनों भौंहों के बीच में पुत्र को टीका लगाती हैं फिर उसपर चावल लगाती हैं, दाँयें कान के ऊपर गेंदे का फूल तो बाएँ कान के ऊपर दूबघास का गुच्छा लगाती हैं जो भारतीय झण्डे का प्रतीक है। धैर्य एवं आत्मविश्वास के साथ फिर वो अपने पुत्र को कहती हैं “जाओ और मातृभूमि की रक्षा कर मेरे दूध का कर्ज अदा करो। बहादुरी से विजय को प्राप्त करो। परिवार के लिए गौरव एवं प्रसिद्धि अर्जित करना एवं राष्ट्र के सम्मान की रक्षा करना।” यही आशिर्वाद देकर वह माँ अपने बेटे को विदा करती है जिसे उसका अवचेतन मन सदा स्मरण रखता है। यही उसे वीर बनाता है जिससे वह विजय को प्राप्त करता है। यही वह गुण है जो पीढ़ी दर पीढ़ी हर गोर्खा को जीन्स के माध्यम से प्राप्त होता है।

जो शौर्य तथा विनीत दृढ़ता एक गोर्खाली पिता गहन संकटकाल में दिखाता है वह तो अकल्पनीय है। किसी ठंड भरी अंधेरी रात्री में अगर वह सीमा चौकी से कोई टेलीफोन कॉल प्राप्त करता है कि आपके पुत्र ने युद्ध में लड़ते हुए शहादत प्राप्त की है तो पूरे धैर्य के साथ वह पिता प्रतिप्रश्न करता है कि उसने सीने पर वार लिया अथवा कमर पर? और फोन करने वाला पुष्टि करता है कि उसने सीने पर गोली खाई तब वह पिता कहता है कि मुझे गर्व है कि मेरे बेटे ने वीरता से शहादत को प्राप्त किया है। कृपया उसका नश्वर शरीर मेरे निवास पर भिजवा दीजिए। मैं अपने पारिवारिक रीति रिवाज से उनका अन्तिम संस्कार करना चाहता हूँ। मेरा बेटा मरा नहीं है, उसने मेरे पूरे परिवार को कर्जमुक्त कर दिया है; अर्थात् तीन ऋणों से— पितृ ऋण, गुरु ऋण एवं मातृभूमि ऋण। उसने मेरे पूर्वजों एवं आने वाली सात पीढ़ियों को कर्जमुक्त कर दिया है। उसका बलिदान

व्यर्थ नहीं जाएगा। यही एक गोर्खा पिता के विश्वास एवं दृढ़ता का प्रमाण है।

गोर्खा सिर्फ साहसी ही नहीं अपितु दयालु एवं संवेदनशील भी होते हैं। इन्हें रक्षक “बहादुर” के रूप में भी जाना जाता है। चाहें कलकत्ता का रंगीन बाज़ार हो या दिल्ली का चाँदनी चौक, यहाँ तक कि मुम्बई या आई टी केंद्र, बैंगलोर, “जागते रहो, जागते रहो” की चेतावनी सुनी जा सकती है। बारिश आए, तूफान आए, कड़कड़ाती ठण्ड हो, चिलचिलाती धूप या गहरी अंधेरी रातें पथ प्रदर्शक गोर्खा वहाँ अपनी परम्परागत बाँस की लाठी एवं टॉर्च के साथ जरूर मिलेगा, हर घर के दरवाजे को खटखटाते हुए ‘जागते रहो, जागते रहो’ की स्पष्ट चेतावनी पूरी रात देते हुए।

वह यह चेतावनी हर रात, हफ्ते, महीने, वर्षों व सदियों से देता आ रहा है। और मैं पूरी प्रामाणिकता से बता रहा हूँ कि वह यह कार्य सिर्फ भारत में करता है अन्य और किसी अन्य पड़ोसी देश में नहीं। जंगल में अशुभ की चेतावनी देने वाले पक्षी की तरह वह भी केवल आगामी खतरे की चेतावनी दे सकता है परन्तु आक्रमणकारी के आक्रमण को रोक नहीं सकता। गोर्खा निरन्तर ‘जागते रहो, जागते रहो’ कहकर सतर्क रहने की चेतावनी का संकेत भर दे सकता है कि ध्यान रखो लकड़बग्घों की हानिकारक भीड़ आपकी तरफ बढ़ रही है, और यह समय है कि आप अपनी रक्षा करें। वह अपने कर्तव्य का ईमानदारी से पालन करता है फिर यह आप पर निर्भर करता है कि उसकी चेतावनियों को आप कितनी गम्भीरता से लेते हैं अथवा उसके लिए हल्के शब्दों का प्रयोग करते हुए बहादुर टिप्पणी के साथ उसके कार्य का सम्मान नहीं करते हैं। कृपया उसकी सहृदयता एवं पवित्रता को सम्मान दें। गोर्खा स्वयं सजग हैं इसलिए आपको भी सजग करते हैं। मात्र एक बाँस की लकड़ी के साथ, लकड़बग्घों की फौज को वह अकेला नहीं भगा सकता। हम सभी को भी उसके साथ उतना ही सजग रहने की आवश्यकता है। और ऐसा करना हमारे एवं हमारे भविष्य के लिए मूल रूपान्तरण का कारण एवं मील का पत्थर सिद्ध हो सकता है।

अमर रहें गोर्खा एवं उनका साहस इसका कभी अन्त न होने दें। ■

# नेपाली सभ्यता एवं नेपाली भाषा

-डा. लेखनाथ काफ्ले, पिडडोड, ताईवान

अभी तक उपलब्ध तथ्यों व प्रमाणों के आधार पर भाषा उत्पत्ति तथा विषय के सम्बन्ध में बहुत से सिद्धान्त एवं व्याख्याएं प्रस्तुत की गई हैं। सभ्यता के विकास के साथ ही भिन्न-भिन्न स्थानों में बसने वाली मनुष्य जाति ने अपनी भाषा का विकास भी किया है। इस तरह से उत्पन्न भाषा ने संस्कृति के विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है। भाषा सामूहिक पहचान एवं एकता की भावना को विकसित करने के साथ ही संस्कृति, परम्परा एवं विश्वास को पीढ़ी दर पीढ़ी आगे बढ़ाने का भी माध्यम बनी है। इस तरह मनुष्य द्वारा बोली जाने वाली भाषा को उसकी पहचान के साथ जोड़ा जाता है।



**प** हाड़ी भाषाओं के समूह से उत्पन्न तथा ब्राह्मिलिपि से विकसित, देवनागरी वर्णमाला में लिखित भाषा है नेपाली भाषा। इसलिए इसको खस भाषा भी कहते हैं। यह नेपाल के वर्तमान जुमला जिला सिन्जा घाटी के आसपास उत्पन्न हुई मानी जाती है। इतिहास के अनुसार 12वीं शताब्दी से नेपाली भाषा का लिखित में उपयोग पाया जाता है। नेपाली भाषा एवं नेपाली नागरिक एवं नेपाली जाति/समुदाय एक ही बात नहीं है। इसलिए इन दोनों को एक समान नहीं मानना चाहिए। नेपाली लोगों को

राजनैतिक भूगोल के आधार पर एक स्थान के निवासी के रूप में नहीं समझना चाहिए। बल्कि यह तो एक महान सभ्यता व एक महान जाति है जो संसार भर में विविध नामों से जानी जाती है।

इसलिए कहीं इन्हें गोर्खाली कहा जाता है तो कहीं बहादुर। इस महान जाति को एक साथ जोड़ने के रूप में नेपाली भाषा एक अत्यन्त महत्वपूर्ण कड़ी है। नेपाली भाषा मुख्य रूप से नेपाल, भारत, भूटान, म्यांमार से लेकर व नेपाली सभ्यता के साथ किसी न किसी रूप से जुड़े लोगों द्वारा की गई बसावट के कारण 60 से

भी अधिक देशों में बोली जाती है। वर्तमान में नेपाली महाजाति का विदेश में रोजगार, अध्ययन, व्यवसाय व अन्य विभिन्न कारणों से बसने के कारण नेपाली भाषा का उपयोग संसारभर में अधिक व्यापक हो गया है। नेपाल के बाद नेपाली भाषा का प्रयोग सर्वाधिक भारत देश में होता है।

बढ़ते वैश्वीकरण के साथ नेपाली लोगों ने विश्व के सभी कोनों में अपने पैर जमा लिए हैं। पढ़ाई के विषय में हो अथवा रोजगार के कारण विमान स्थल से टीका, माला व खाका के साथ विदा किए गए बहुत से रिश्तेदार वर्षों से वापिस घर नहीं लौटे हैं, इसके बहुत प्रमाण हैं। इस तरह परदेश में स्थापित हो चुके नेपाली लोगों की नई पीढ़ियों के लिए नेपाली भाषा का आज बहुत अधिक महत्व है। अपने पूर्वजों की संस्कृति को जीवित रखने के लिए और कुछ भी भाषा से अधिक सहयोगी नहीं हो सकता। नेपाली सभ्यता व संस्कार को विश्व के सामने प्रस्तुत करने हेतु, अपनी पहचान बनाने के लिए एवं अपनी मातृभूमि से दूर रहने के बाद भी मातृभूमि के साथ अपनापन व आत्मीयता बनाए रखने के लिए भी प्रवासी नेपालियों के लिए नेपाली भाषा का महत्व अत्यधिक बढ़ गया है।

परदेश में आर्थिक रूप से उन्नति है, विकसित समाज भी है परन्तु अपनापन, अपनी मातृभूमि, पूर्वज व सभ्यता के साथ जुड़ने एवं उनके सामिप्य से ही प्राप्त होती है। माँ के हाथ का मर्मस्पर्श कहीं और प्राप्त हो सकता है भला? ऐसे ही हैं नेपाली भाषा, कला, संस्कृति दर्शन एवं रीतिरिवाज भी। जब न्यूयॉर्क, एम्स्टर्डम अथवा कोपेनहेगन के किसी मार्ग, चौक अथवा गली में आप नेपाली भाषा में किसी को बोलते हुए सुनते हैं या नेपाली टोपी पहने हुए देखते हैं तो आपके हृदय में कैसे भाव उत्पन्न होते हैं? पक्का से आपको अपनेपन से मिश्रित सुन्दर भाव भावना का अनुभव होता है।

अत्यंत महत्वपूर्ण है कि मातृभूमि, पितृभूमि, जाति व सभ्यता और पूर्वजों के साथ समीपता बनाए रखने के लिए, नेपाली भाषा के जागरण के लिए अन्तर्राष्ट्रीय स्तर पर भाषा व साहित्य से सम्बन्धित क्षेत्र में बहुत कार्य करने की आवश्यकता है। विश्वभर के नेपाली



लोगों को संगठित कर विश्व के प्रख्यात साहित्यकारों के सहयोग से नेपाली भाषा को बढ़ाया जा सकता है एवं उसका अन्तर्राष्ट्रीयकरण किया जा सकता है। नेपाली भाषा की वृद्धि एवं अन्तर्राष्ट्रीयकरण मात्र से ही अन्य अभियान भी आगे बढ़ाए जा सकते हैं। नेपाली महान जाति के स्वाभिमान को उठाने के अभियान का प्रवेश द्वार नेपाली भाषा हो सकती है। देश-विदेश में अपनी मौलिक पहचान बनाने के लिए, पूर्वीय संस्कृति, दर्शन, कला-कौशल व सभ्यता के प्रवर्द्धन के लिए नेपाली भाषा का संरक्षण विकास एवं प्रवर्द्धन अत्यन्त आवश्यक है। इस जिम्मेदारी को उठाने के लिए सभी प्रवासी नेपालियों द्वारा सकारात्मक प्रयास करने से सम्पूर्ण नेपाली महाजाति के अन्तर्राष्ट्रीय स्वाभिमान को बढ़ाने में बहुत बड़ा सहयोग प्राप्त होगा।

**जय नेपाली साहित्य!**

**जय नेपाली सभ्यता! ■**

#### आबद्धता

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

# अनुपान एवं कुछ प्रमुख द्रव्यों के गुणकर्म

-आचार्य बालकृष्ण



**आ**युर्वेद में अनुपान का महत्त्वपूर्ण स्थान है। 'अनुपान' शब्द का अर्थ है—(अनुपान) अर्थात् भोजन व औषधि आदि के पश्चात् सेवन करने योग्य पेय पदार्थ। इस व्याख्या के अनुसार अनुपान मुख्य रूप से दो प्रकार का हुआ, एक भोजन के उपरान्त पिया जाने वाला पेय—छाछ, दूध या रस आदि तथा दूसरा औषधि के साथ लिया जाने वाला जल या मधु आदि। अनुपान रुचि को बढ़ाता है तथा भोजन व औषधि के पाचन में सहायक बनता है। उचित अनुपान के सेवन से पुष्टि, शक्ति और वीर्य में वृद्धि होती है, ताजगी, प्रसन्नता एवं मृदुता प्राप्त होती है। इससे पाचक अग्नि तेज होती है, रंग में निखार आता है तथा मानसिक व

शारीरिक थकान दूर होती है। उचित अनुपान सभी दोषों को शान्त करने के साथ-साथ रस, रक्त आदि धातुओं में भी दोषों को जमा नहीं होने देता।

अनुपान के रूप में प्रयुक्त होने वाले प्रमुख द्रव्य हैं—जल—(ठंडा व उष्ण जल), आसव, यूष (सूप), खट्टे फलों का रस, धान्याम्ल (धान्य से तैयार कांजी आदि खट्टे द्रव), कांजी सिरका, दूध, फलों व औषधियों का रस तथा काढ़ा आदि। अनुपान का चुनाव उसके गुण, दोष व रोगी की प्रकृति, आयु व रोग की दशा एवं समय को देख कर किया जाता है। इसका सेवन भी उचित मात्रा में करना चाहिए। उचित मात्रा में प्रयोग करने से ही भोजन और औषधि आदि का पाचन सुविधा पूर्वक होता है अन्यथा अति मात्रा में लेने से जहाँ भारीपन और दोषों में वृद्धि होती है, वहीं कम मात्रा में या बिल्कुल नहीं लेने से भोजन आदि पदार्थों में मृदुता (कोमलता) न आने के कारण उनका पाचन ठीक से नहीं हो पाता। इस प्रकार रोग उत्पन्न हो सकते हैं परन्तु कुछ विशेष अवस्था में सामान्य अनुपान लेने की मनाही होती है। जैसे खाँसी, दमा, उररूक्षत (छाती में घाव), बहुत अधिक लालास्राव, सिर और गर्दन की बीमारियाँ एवं गला बैठने पर भोजन के साथ शीतल जल आदि अनुपान (पेय पदार्थ) लेना उचित नहीं है। आयुर्वेद में कुछ रोगों और विशेष प्रकार के पदार्थों के साथ विशेष अनुपान लेने का उल्लेख किया गया है। यहाँ जानकारी के लिए कुछ पदार्थों की सूची दी जा रही है—

रोगविशेष में व विशिष्ट भोज्य के साथ	अनुपान
कफ का प्रकोप	रूक्ष और गर्म पदार्थ से बने पेय
वात का प्रकोप	स्निग्ध और गर्म पदार्थ से बने पेय
पित्त का प्रकोप	मधुर और शीतल पेय
असात्म्य (प्रतिकूल) भोजन	गर्म दूध (थोड़ी सोंठ मिलाकर)
व्रत, उपवास, शारीरिक श्रम, अधिक बोलने व चलने तथा अधिक मैथुन करने से उत्पन्न थकावट और कमजोरी आदि में।	दूध या घृत, शहद युक्त दूध, आसव—अरिष्ट आदि।



मद्य सेवन से उत्पन्न दुर्बलता, मोटापा अनिद्रा तन्द्रा (सुस्ती), शोथ, चक्कर, शारीरिक थकावट	मधूदक (शहद+नींबू मिला गुनगुना जल)
रक्तपित्त (शरीर से रक्तस्राव)	दूध/गन्ने का रस
विष/विषैला प्रभाव	हरड़
स्निग्ध पदार्थ (घी, तेल आदि)	गर्म जल
शालि चावल, मूंग और इनसे बने पदार्थ	दूध
उड़द	दही/दहीका पानी/कांजी
पीठी, पीठीबाट बनेको पदार्थ	तेल/यूष (सूप)/खट्टी कांजी
शहद	जल
दही, खीर, पिष्टान्न	ठण्डा या साधारण जल

अनुपानों में जल की प्रमुखता होने से तथा सब जगह आसानी से उपलब्ध होने के कारण सर्वप्रथम जल के विषय में आवश्यक जानकारी प्रस्तुत की जा रही है—

### जल:

शुद्ध जल अमृत के समान है। यह सभी प्राणियों का जीवन है, क्योंकि जल के अभाव में प्राणी मृत्यु को भी प्राप्त हो जाता है। साधारण और स्वच्छ जल पित्त, विषैले प्रभाव, चक्कर, दाह (जलन), अपच, थकान, बेहोशी, नशा (मदात्यय) और उल्टी को दूर करता है तथा हृदय को बल प्रदान करता है। आयुर्वेद में जल के अनेक गुणों का वर्णन है— शीतल, उष्ण, उबले और उबाल कर ठण्डे किए हुए जल का गुण अलग-अलग माना गया है। इन गुणों को दृष्टि में रख कर ही जल का प्रयोग करना चाहिए।

### स्वच्छ और पीने योग्य जल

वर्षा का जो जल भूमि पर गिरने से पहले ही समुचित उपाय से शुद्ध पात्रों में संचित कर लिया जाता है, वह सबसे अच्छा माना जाता है। वर्षाजल में भी दूसरी बार की बारिश का पानी अधिक शुद्ध होता है, क्योंकि पहली

वर्षा में वायुमंडल व आकाश में फैले प्रदूषण का असर होता है। भूमि पर गिरने के बाद इस जल में अनेक प्रकार की अशुद्धियाँ मिल जाती हैं। जिस स्थान अथवा नदी में जाकर यह जल मिलता है, उसके अनुसार ही गुण व दोषों को अपना लेता है। वर्षा के जल के बाद जमीन से निकले हुए जल (स्प्रिंग वाटर) को सबसे शुद्ध माना गया है। यह भी कहीं-कहीं प्राप्त होता है। उसके बाद प्रदूषण रहित स्थानों में बहने वाले झरने के जल को शुद्ध माना गया है। संसार में सबको प्राकृतिक रूप से शुद्ध जल मिलना सम्भव नहीं (अतः जल को यदि उबाल कर ठण्डा कर लिया जाए तो वह जल भी उक्त जल के समान गुणकारी होता है। उबालने से जल स्वच्छ हो जाता है। इस प्रकार का पानी वात, पित्त और कफ आदि दोषों को शान्त करता है। यह पाचक व हल्का हो जाता है और जठराग्नि को बढ़ाता है।

### जल सेवन का समय, मात्रा और विधि

जल का सेवन भी उचित मात्रा, उचित ढंग से और उचित समय से करना चाहिए क्योंकि बहुत अधिक मात्रा में जल पीने से जठराग्नि कमजोर होती है तथा भोजन का पाचन भी ठीक प्रकार से नहीं हो पाता। इसके विपरीत यदि जल बहुत कम मात्रा में अथवा बिल्कुल न पिया जाए तो भी भोजन का पाचन नहीं हो पाता। इससे अनेक रोग भी उत्पन्न होते हैं, क्योंकि जल की कमी से मल-मूत्र का ठीक से निस्सरण नहीं होता है। अतः शरीर से विषैले और हानिकारक तत्त्व बाहर नहीं निकल पाते। इन तथ्यों को दृष्टि में रखते हुए आयुर्वेद में निर्देश दिया गया है कि एक ही बार में अधिक मात्रा में जल न पीकर बार-बार थोड़ी-थोड़ी मात्रा में पीना चाहिए। इससे जठराग्नि में भी वृद्धि होती है और शरीर में जल की आवश्यकता की पूर्ति भी हो जाती है। अजीर्ण या अपच की स्थिति में जल औषधि का कार्य करता है। भोजन का पाचन होने पर जल पीने से शरीर को शक्ति प्राप्त होती है।

भोजन करने से पहले जल पीने से अग्निमान्द्य (पाचन-शक्ति की दुर्बलता) होती है और शरीर दुर्बल होता है। भोजन के बीच में (थोड़ा-थोड़ा) जल पीने से पाचन शक्ति और आयु में वृद्धि होती है। भोजन के एक घण्टे बाद जल पीने से शरीर पुष्ट होता है। भोजन से कम से कम 1/2 घंटा पहले तक सामान्यतः जल नहीं पीना चाहिए। मोटे शरीर वाले को भोजन के बीच में तथा पतले शरीर वाले



को भोजन के 1/2 घण्टे बाद जल पीना चाहिए। शेष सभी को भोजन के 1 घण्टे बाद जल पीना चाहिए। मोटे और ताकतवर मनुष्य के लिए जहाँ भोजन के बीच में जल पीना अमृत के समान है, वहीं अन्त में जल पीना बहुत हानिप्रद है। दिन के भोजन के तुरन्त बाद छाछ (तक्र) का पान करना चाहिए।

सामान्यतः जल का सेवन प्रत्येक मनुष्य के लिए हर अवस्था में लाभकारी है, परन्तु कुछ विशेष रोगों में जल कम मात्रा में ही पीना चाहिए। जैसे— अरुचि (भोजन करने की इच्छा न होना), पुराना जुकाम, अधिक लार निकलना, सूजन, क्षय रोग, पाचन—शक्ति की कमजोरी, उदर रोग (विशेषकर जलोदर), वृक्क—निष्क्रियता, कोढ़ जैसी चमड़ी की बीमारियाँ, नेत्र—रोग, घाव और मधुमेह में। बिल्कुल जल न पीने से भी रोग उत्पन्न होते हैं। अलग स्थितियों में अलग—अलग प्रकार से जल का सेवन करना लाभकारी है। मोटापा, वात व कफ रोगों में गर्म किया जल उपयोगी है, तो पित्त की स्थिति में ठण्डा। इसी प्रकार कुछ रोगों में उबला हुआ जल लाभ करता है। शीतल जल यदि एक के लिए अमृत के समान है, तो दूसरे के लिए हानिकारक भी हो सकता है। उदाहरण के लिए विदग्धाजीर्ण (अपच के साथ जलन भी होना) में शीतल जल पीने से जलन शान्त होने के साथ—साथ भोजन का पाचन भी होता है। परन्तु यदि यही ठण्डा जल खाँसी, दमा आदि के रोगी को पिलाया जाए तो कष्ट बढ़ जाता है। इस तथ्य को दृष्टि में रखते हुए विभिन्न प्रकार के जलों की विशेषताओं को जान लेना उपयोगी रहेगा।

## भोजन के पश्चात् जल पीने का निषेध

जो लोग वात—प्रकोप से होने वाले सिर के रोगों, हिक्का (हिचकी), दमा (श्वास), खाँसी एवं टी.बी. से पीड़ित हैं तथा जिन्हें ऊँची आवाज में गाना, भाषण देना एवं अध्ययन करना पड़ता है, उन्हें या किसी भी व्यक्ति को भोजन के तुरन्त बाद जल का सेवन नहीं करना चाहिए। क्योंकि सिर के रोगों से पीड़ित होने पर जब मनुष्य भोजन के बाद जल पीता है तो इससे वात अधिक कुपित होता है। सामान्य स्थिति में भोजन में पाये जाने वाले स्निग्ध पदार्थ वात को शान्त करने में सहायक होते हैं, परन्तु शीतल जल पीने से उसके ठण्डे प्रभाव के कारण वात कुपित हो जाता है। ऊँचे स्वर में गाने, भाषण देने और पढ़ने वालों के लिए, इसका निषेध इसलिए है, क्योंकि पीने के बाद जल का कुछ अंश गले और छाती में ही स्थित रह जाता है और वहाँ से भोजन के साथ लिये गये स्निग्ध पदार्थों को हटा देता है, जिससे गले आदि के रोग में वृद्धि होती है। कुछ विद्वानों का इस सन्दर्भ में यह कहना है कि भोजन के बाद जल पीने से भोजन में पोषक तत्वों का सात्मीकरण (assimilation — शरीर के तत्वों के अनुसार ग्रहण) नहीं हो पाता। अतः भोजन के तुरन्त बाद जल नहीं पीना चाहिए।

## शीतल जल:

शीतल जल का सेवन मूर्च्छा (बेहोशी), पित्त की अधिकता, जलन, विषैलापन, रक्त—प्रकोप, नशा, चक्कर आना, उल्टी होना, शारीरिक थकावट, तमक—श्वास तथा रक्तपित्त (अर्थात् शरीर के अंगों से रक्त निकलना) जैसे रोगों में और भोजन के पाचन में लाभकारी होता है।

इसके विपरीत, निम्नलिखित परिस्थितियों में ठण्डा पानी पीने से रोग बढ़ता है—पार्श्वशूल (पसली का दर्द), जुकाम, गले में दर्द और रुकावट, अफारा, मोतियाबिन्द, अरुचि, ग्रहणी के रोग, पेट में गोला, दमा, खाँसी, हिचकी, विद्रधि (बड़ा फोड़ा) तथा स्नेह अर्थात् घी, तेल और घी तेल से बने पदार्थों के सेवन के बाद।

## गर्म जल:

गर्म जल हल्का होता है। यह पाचन शक्ति को बढ़ाता है तथा पाचन सम्बन्धी रोगों को दूर करता है। इस जल के पीने से पीनस, पेट में अफारा, हिचकी आदि रोग तथा वात और जल का प्रकोप शान्त होते हैं।

उबाला हुआ पानी स्वच्छ, सब दोषों से रहित और अच्छा होता है। उबलते हुए जल का जब एक चौथाई भाग जल कर तीन चौथाई शेष रह जाता है, तो यह वात और वात से उत्पन्न रोगों को दूर करता है।

उबालने पर आधा बचा जल उष्ण जल कहलाता है। यह सदा लाभकारी होता है तथा त्रिदोष (वात, पित्त और कफ) व उससे उत्पन्न रोगों को दूर करता है। इस जल के सेवन से मूत्र शुद्ध होता है तथा दमा, खाँसी, ज्वर आदि दोष दूर होते हैं। रात्रि के समय इस जल को पीने से जमा हुआ कफ पिघलता है तथा वात एवं मल दोष शीघ्र समाप्त होता है।

उबालने पर जब जल का केवल एक चौथाई भाग शेष रहता है तो वह 'आरोग्याम्बु' कहलाता है। यह सदा पथ्य, हल्का, पाचक और जठराग्नि को बढ़ाने वाला होता है। गर्म आरोग्याम्बु के सेवन से दमा, खाँसी, कब्ज, पेट में अफारा, रक्त की कमी, शूल, बवासीर, गुल्म (पेट में गोला), बुखार, सूजन तथा पेट के दर्द में आराम मिलता है। गर्म आरोग्याम्बु पीने से पसली का दर्द, पेट दर्द, हिचकी, बहुत अधिक प्यास, आँव, उल्टी, दस्त आदि विकार तथा बुखार की आरम्भिक अवस्था एवं वात और कफ के प्रकोप दूर होते हैं। इससे मूत्र भी स्वच्छ होता है।

जब जल को उबाल कर ठण्डा कर लिया जाता है तो यह 'शृतशीत' कहलाता है। यह जलन, दस्त, बेहोशी, नशा, विष, वमन, चक्कर, बहुत अधिक प्यास, पित्त और रक्त का दूषित होना, कफ और वात से उत्पन्न बिमारियों, मादक द्रव्यों के सेवन से उत्पन्न रोगों तथा सन्निपात (तीनों दोषों का एक साथ कुपित होना) में बहुत लाभकारी है।

जल को उबालने के पश्चात् यदि ढक कर ही ठण्डा कर लिया जाए, तो यह बहुत अधिक हल्का होता है तथा अनभिष्यन्दी (स्रोतों में रुकावट पैदा न करने वाला) होता है। इसके सेवन से वात आदि तीनों दोष, पेट के कीड़े, बहुत अधिक प्यास और ज्वर दूर होते हैं।

जल को उबालने के बाद यदि एक बर्तन से दूसरे बर्तन में डाल कर ठण्डा किया जाता है, तो धाराशीत कहलाता है। इस प्रकार करने से जल में वात प्रविष्ट हो जाता है और वह भारी हो जाता है। इससे यह जल देर से पचता है और कब्ज करता है।

दिन में उबले हुए जल को भी यदि रात्रि भर पड़ा रहने दिया जाए अथवा रात्रि में उबले हुए जल को दिन भर



रखा जाए तो पाचन में भारी होता है और तीनों दोषों को कुपित करता है।

### हंसोदक या अंशूदक

दिन के समय सूर्य की किरणों में तथा रात के समय चन्द्रमा की चाँदनी में रखा गया जल हंसोदक या अंशूदक कहलाता है। यह जल अमृत के समान उपयोगी होता है। इस प्रकार का जल स्निग्ध (चिकना) और तीनों दोषों को शान्त करता है। यह शक्ति और बुद्धि को बढ़ाने वाला, रसायन (बुढ़ापे के विकारों को रोकने वाला), शीतल और पाचन में हल्का होता है। यह जल अभिष्यन्दी (रसवह, रक्तवह आदि स्रोतों को रोकने वाला) नहीं होता तथा सभी प्रकार के दोषों से रहित होता है।

### उषःपान

यदि प्रातः काल खाली पेट ही जल पी लिया जाए, तो इससे शरीर की झुर्रियाँ, सफेद बाल, गला बैठना, बिगड़ा जुकाम, दमा, कब्ज तथा शोथ (सूजन) जैसे रोगों में आराम मिलता है।

विभिन्न ऋतुओं में कौन-सा जल उपयोगी है?

ग्रीष्म और शरद् ऋतुओं में उबालने पर एक चौथाई बचा जल उपयोगी होता है। हेमन्त, शिशिर, वर्षा और वसन्त ऋतुओं में उबाल कर आधा शेष बचा हुआ जल उपयोगी होता है।

### जल के पाचन में लगने वाला समय

आयुर्वेद के अनुसार बिना उबाला हुआ जल तीन घण्टे



में, उबाल कर ठण्डा किया हुआ डेढ़ घण्टे में तथा उबाल कर गर्म ही पीया गया जल 45 मिनट में पच जाता है। इस प्रकार स्पष्ट है कि जो जल उबालने के बाद गर्म ही पीया जाता है, वह सबसे हल्का होता है। इसके विपरीत, बिना उबला जल सबसे भारी होता है। इस आधार पर अपनी अपनी पाचन शक्ति को देख कर जल का सेवन करना उचित है।

## दूषित जल की पहचान

जैसा कि पहले कहा जा चुका है कि सदा स्वच्छ जल का सेवन करना चाहिए, दूषित जल का नहीं। जिस जल में मिट्टी कीचड़ काई, तिनके, पत्ते, जीव जन्तुओं व कीट पतंगों के मल-मूत्र, अण्डे व मच्छर, मक्खी तथा विषैले पदार्थ मिले हों, वह जल तो स्पष्ट रूप से दूषित है ही, इसके अतिरिक्त जो जल गन्दला या मैला हो, जिसमें किसी प्रकार की गन्ध, रंग तथा स्वाद पाया जाए एवं जिस जल में सूर्य और चन्द्रमा की किरणें न पड़ती हों, वह जल भी अशुद्ध या दूषित माना जाता है। बिना मौसम की वर्षा का तथा वर्षा के एकदम बाद भूमि पर से इकट्ठा किया गया जल दूषित होता है। इस प्रकार के जल का प्रयोग, पीने में तो क्या, नहाने के लिए भी नहीं करना चाहिए। जल के विभिन्न दोषों को निम्नलिखित श्रेणियों में बाँटा जा सकता है।

**स्पर्शदोष-** छूने में खर (अपमिश्रण के कारण खुरदरा सा लगने वाला), रूखा, चिपचिपा और गर्म तथा पीने पर चिपकने वाला जल।

**रूपदोष-** तिनके, पत्ते आदि विविध दूषित पदार्थों से युक्त तथा विकृत रंग वाला जल।

**रसदोष-** किसी विशेष स्वाद वाला, जैसे- नमकीन जल आदि।

**गन्धदोष-** किसी प्रकार की दुर्गन्ध से युक्त जल।

**वीर्यदोष-** देर से पचने वाला, पीने पर अधिक प्यास लगाने वाला, भारीपन लिए और मुँह से लार टपकाने वाला जल।

इन दोषों वाले जल का सेवन करने से अनेक प्रकार के बाह्य-रोग (जैसे-फोड़े, फुंसियाँ, खुजली, त्वचा का फटना आदि चर्म रोग) और आन्तरिक रोग (जैसे-जठराग्नि के

रोग, कब्ज, दस्त, उल्टी, पेट में जलन आदि) उत्पन्न हो जाते हैं।

यदि स्वच्छ जल न मिल रहा हो और दूषित जल पीने की विवशता हो, तो इसे शुद्ध कर लेना चाहिए। शुद्ध करने के लिए जल को सूर्य की किरणों में रखना चाहिए। दूषित जल में स्वर्ण, चाँदी, पत्थर, रेत अथवा मिट्टी के ढेले को सात बार तपा तपा कर बुझाने से जल शुद्ध हो जाता है। इसे फिल्टर या स्वच्छ और मोटे कपड़े से छान कर भी प्रयोग में लाया जा सकता है। इस तरह शुद्ध किये जल को ही प्रयोग में लाना चाहिए।

## कुछ अन्य महत्वपूर्ण द्रव पदार्थ

इसके आगे कुछ अन्य द्रव पदार्थों के गुण-कर्म आदि के बारे में बताया जा रहा है। इन पदार्थों का प्रयोग तो हम नित्य जीवन में करते हैं, परन्तु इनके विषय में कुछ विशेष जानकारी नहीं रखते कि ये हमारे लिए कितने उपयोगी हैं, इनका प्रयोग कब और किस प्रकार से करें? आइए, इन तथ्यों को जानें तथा तदनुसार उपयोगी पदार्थों का ही सेवन करें और जो पदार्थ हमारे अनुकूल नहीं हैं, उनका सेवन छोड़ दें अथवा उन्हें अनुकूल बना कर प्रयोग में लाएं।

## कच्चे नारियल का जल

साधारण जल के अलावा, प्रकृति ने हरे नारियल में भी जल भरा है।

## नारियल का पानी

स्निग्ध, मधुर स्वाद वाला, बलदायक, शीतल और पाचन में हल्का होता है। यह अधिक प्यास (तृष्णा), पित्त, वात एवं जिगर की गर्मी को दूर करता, पाचक-अग्नि को बढ़ाता तथा मूत्र-प्रणाली के सभी अंगों को शुद्ध करता है। अतरु सभी ऋतुओं में विशेषकर, ग्रीष्म ऋतु में दूसरे ठण्डे पेय-पदार्थों (जैसी-कार्बोनाईज्ड, शीतल पेय आदि) के स्थान पर इसका पान किया जाए, तो बहुत उपयोगी रहेगा।

जल के अतिरिक्त, हम लोग अपने दैनिक जीवन में दूध, दही, घी, तेल आदि पदार्थों का सेवन भी प्रायः नियमित रूप से करते हैं। इनके गुण-दोषों के बारे में ठीक ज्ञान न होने से अनेक प्रकार की भ्रान्तियाँ हो जाती हैं। अतः संक्षेप में इनके गुण-कर्मों का उल्लेख किया जा रहा है। ■

# हाई ब्लड प्रेशर (हाइपरटेंशन) के लिए

## योग और प्राकृतिक चिकित्सा

-मोहन कार्की

संस्थापक-योग गुरु संस्थान

यदि आपका रक्तचाप तय सीमा से अधिक है, जिसे हाइपरटेंशन भी कहा जाता है, सिस्टोलिक रक्तचाप 120 से 139 के मध्य हो या डायस्टोलिक रक्तचाप 80 से 89 के मध्य हो, तब डॉक्टर की सलाह के अनुसार साल में एक या कई बार रक्तचाप की जांच अवश्य करानी चाहिए। आमतौर पर 140/90 से ऊपर रक्तचाप को उच्च रक्तचाप के रूप में परिभाषित किया जाता है। यदि दबाव 180/120 से ऊपर हो तो गंभीर माना जाता है। अक्सर उच्च रक्तचाप के कोई सामान्य लक्षण नहीं होते हैं। समय पर यदि उपचार न किया जाए, तो यह गंभीर स्वास्थ्य समस्याओं का कारण बन सकता है, जैसे हृदय रोग और स्ट्रोक की समस्या इत्यादि।



पश्चिमोत्तानासन, सेतुबंधासन, शवासन आदि।

**प्राणायाम :** भस्त्रिका, कपालभाति, अनुलोम-विलोम, उज्जायी, नाडी शोधन, भ्रामरी, उद्गीथ।

**ध्यान :** प्रतिदिन (20 मिनट के लिए) योग निद्रा और ध्यान का अभ्यास अत्यधिक अनुशंसित है।

**आहार थेरेपी :** कम नमक आहार का सुझाव दिया जाता है। अत्यधिक फल, तरौताजा सलाद और कच्चा आहार का सेवन करे। फास्ट फूड, तला हुआ भोजन, मैदे से बने भोजन एवं मसालेदार खाने से परहेज करे। संतुलित आहार खाएं। लहसुन के 4-5 टुकड़े शाम को सलाद के साथ लें। बिस्तर पर जाने से पहले एक गिलास गर्म पानी अवश्य पिएं। रोजाना 2-3 लीटर पानी पिएं। कब्ज को रोकने के लिए सोने से पहले गर्म पानी के साथ त्रिफला पाउडर लें।

**सा** मान्यतः खाने में नमक का प्रयोग कम करने, स्वस्थ आहार एवं नियमित रूप से व्यायाम करने तथा उचित दवाइयाँ लेने से रक्तचाप की समस्या से बचा जा सकता है। इसके साथ ही नियमित यौगिक जीवन शैली अपनाने और प्राकृतिक उपचार से उच्च रक्तचाप को पूर्ण रूप से ठीक किया जा सकता है।

**उपचार :** तनाव उच्च रक्तचाप का एक प्रमुख कारण है। इसके निवारण के लिए आपको समस्याओं के प्रति अपने मानसिक दृष्टिकोण को बदलने की आवश्यकता है। मानसिक शक्ति के माध्यम से विचार पैटर्न में परिवर्तन संभव हो सकता है। इस शक्ति को योग के माध्यम से प्राप्त किया जा सकता है।

**आसन :** ताड़ासन, त्रिकोणासन, पादहस्तासन, पर्वतासन, भुजंगासन, शलभासन, धनुरासन, शशकासन, उष्ट्रासन, मार्जरी आसन (कैट पोज), अर्ध मत्स्येन्द्रासन, उत्तानपादासन, पवनमुक्तासन,

### प्राकृतिक चिकित्सा

- रोजाना 2 से 3 किलोमीटर तक टहलें।
- 7-8 घंटे की भरपूर नींद लें।
- पेट पर मिट्टी का पैक लें और एनिमा लें। प्रतिदिन अर्धशुद्ध शंखप्रक्षालन का अभ्यास करें। ■

# नारी शक्ति का अवमूल्यन न करें

-सिन्धु पोखरेल, काठमाण्डू, नेपाल  
हाल चाणक्यपुरी, नई दिल्ली

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

राष्ट्रकवि श्री माधव प्रसाद घीमिरे जी द्वारा रचित ये राष्ट्रप्रेम से ओतप्रोत हुए गीत के कुछ बोल आज स्मरण हो आए हैं। कक्षा पाँच के नेपाली विषय के पाठ्यक्रम में शामिल इस गीत को हम सहपाठी लोग मिलकर जुगलबंदी बनाते हुए एक सुर में बहुत उल्लास के साथ गाया करते थे। “भृकुटी एवं सीता के समान तथा देश की विश्व में पहचान कराने वाली महान नारियों की तरह हमें भी बनना चाहिए।”

इस भावार्थ को गुरु जी द्वारा बताया गया। गीत का भावार्थ पुरातन काल से वर्तमान समय तक नेपाली समाज की महान महिलाओं द्वारा दिए गए योगदान एवं चुनौतियाँ विषय को कलमबद्ध करते हुए मेरी स्मृति में ताजा होकर उतर आया है। नालापानी में अंग्रेजों के साथ हुए युद्ध में नेपाली महिलाओं के योगदान की चर्चा इतिहास में पढ़ने को मिलती है, जो गर्व का विषय है। इसी प्रकार उस समय समाज में व्याप्त दासप्रथा, सतिप्रथा, जाति आधारित छुआ-छूत और वर्ग-भेदभाव जैसी सामाजिक कुरीतियों के विरुद्ध साक्षर न होने पर भी आवाज उठाने वाली समाज सुधारक “योगमाया” जैसी क्रान्तिकारी महिला की जीवनी भी पढ़ने और सुनने को मिलती है। विषम परिस्थितियों को पार करते हुए साहित्य एवं कला के माध्यम से समाज का दर्पण बनीं ‘पारिजात’ हों

अथवा दृढ़ इच्छाशक्ति हो तो कोई भी बाधा किसी को नहीं रोक सकती, ऐसी दृढ़ मान्यता रख शारीरिक अपंगता के बावजूद बिना हिम्मत हारे निरन्तर साहित्य के सृजन में लगी रहने वाली साहित्यिका ‘झमक’ धीमिरे’ हो या सगरमाथा (एवरेस्ट) का सफल आरोहण करने वाली प्रथम नेपाली वीरांगना ‘पासाङ ल्हामु शेर्पा’ हों, इन सभी का स्मरण करते हुए एहसास होता है कि नेपाली महिलाएँ किसी विषय में पीछे नहीं हैं। इसी प्रकार विभिन्न काल-खण्ड में नेपाल राष्ट्र के अन्दर घटित राजनैतिक, सामाजिक एवं आर्थिक आदि ऐतिहासिक परिवर्तनों में महिलाओं का उल्लेखनीय योगदान है।

निरंकुश पंचायतीराज व्यवस्था के विरुद्ध आवाज उठाने वाली जोना कोइराला शैलजा आचार्य, साहना प्रधान मंगला देवी सिंह आदि जैसी साहसी नेत्रियों से लेकर अभी तक बहुत सी नेत्रियाँ आगे आ चुकी हैं। महिलाओं को चूल्हा-चौकी तक ही सीमित रहना चाहिए ऐसी पारिवारिक एवं सामाजिक मान्यता को चुनौति देते हुए सभी की प्रेरणार्थक श्रोत सफल उद्योग व्यवसायी सिर्फ नेपाल ही नहीं अपितु विश्वभर में पहचान बनाने वाली “द्वारकाज” होटल की संचालिका ‘अम्बिका श्रेष्ठ’ सहित बहुत सी सफल महिलाएँ हों या बहु-बेटियों की तश्करी व्यापार के विरुद्ध, अभियान में सक्रिय समाजसेवी ‘अनुराधा कोइराला’ तथा जेल में जीवन बिता रहे अभिभावक कैदियों के परिवार की देखरेख, पालन पोषण एवं शिक्षा-दीक्षा की व्यवस्था करने वाली ‘पुष्पा बस्नेत’ दोनों ने ही “सी. एन. एन हीरो” की उपाधि प्राप्त करके अपना व देश का नाम विश्व में रोशन करने में सफलता प्राप्त की है। इसी प्रकार छोटी उम्र में ही समाज सेवा के माध्यम से संसार की 100 प्रभावशाली महिलाओं की सूची में अपना नाम दर्ज करवाने में सफल ‘सपना रोकामगर’ हो या अन्य बहुत सी समाजसेवी महिलाएँ हो या देश में सर्वोच्च पद सम्भाल रही वर्तमान नेपाल राष्ट्रपति ‘श्रीमती विद्या देवी भण्डारी’, भूतपूर्व प्रधान न्यायाधीश ‘श्रीमती सुशीला कार्की’ से लेकर सरकारी सेवाओं में विभिन्न पदों पर कार्यरत महिलाएँ, इसी प्रकार भारत के विभिन्न शहरों में प्रवासी जीवन बिता रही नेपाली महिला हों या खाड़ी देशों के साथ अन्य देशों में अपने पुरुषार्थ के दम पर अपने परिवार की आर्थिक अवस्था में किए गए सुधार एवं देश में भेजे गए

रेमिटेन्स द्वारा समाज में दिये गए योगदान का भी आंकलन कम नहीं मान सकते। यह सब गौर करने पर एहसास होता है कि नारियाँ किसी से किसी विषय में कम हैं क्या?

लेकिन इतना सब होने पर भी हमारे समाज में महिलाओं की कार्यक्षमता में शक करने की प्रवृत्ति अभी भी कायम है। कानूनन महिला-पुरुष में कोई भेदभाव न होने के पश्चात भी हमारे समाज में पितृ सत्तात्मक सोच के कारण

महिलाएँ भेदभाव का शिकार हो जाती हैं। विभिन्न राजनैतिक पार्टियों में प्रतिनिधित्व करने की बात हो, गैर-राजनैतिक या राज्य के विभिन्न क्षेत्रों में देखा जाए तो महिलाओं

की सहभागिता काफी कम है। विभिन्न क्षेत्रों में कार्य करने वाली महिलाओं ने भी महिला होने के कारण अपने कार्यक्षेत्र में पुरुषों जैसी जिम्मेदारी/अवसर न मिलना या अपने अधिकारों के लिए काफी संघर्षरत होने की शिकायत की बात समय-समय पर बाहर सुनाई पड़ती है जो कि अत्यन्त दुःख का विषय है।

हमें राष्ट्रीय एवं अंतर्राष्ट्रीय क्षेत्र में ख्यातिप्राप्त सफल नारियों का नाम एवं उल्लेख करते समय घर-परिवार, समाज, देशहित में सामान्य नारियों के योगदान के महत्व को भुलाना नहीं चाहिए। कथन भी है कि स्त्री के बिना घर, घर नहीं रहता। स्त्री- पुरुष एक ही रथ के दों पहिये हैं परन्तु इन सब बातों के पश्चात भी ऐसा व्यवहार में देखने को कम ही मिलता है। अमुक व्यक्ति ने तो भरपूर पैसा कमाया रे..... फलाना व्यक्ति ने तो बहुत बड़ा राजनितिज्ञ मंत्री। समाजसेवी या वैज्ञानिक..... आदि इत्यादि हो गया रे..... और भी फलाना सफल व्यक्ति की पत्नी होने का कितना बड़ा सौभाग्य है उसका..... ऐसी बातें हमारे

समाज में चारों तरफ सुनाई पड़ती हैं परन्तु एक व्यक्ति की सफलता के पीछे किसी स्त्री के योगदान की चर्चा कम ही होती है। हमारे समाज की बात की जाए तो अधिकतर महिलायें माँ-बहनें अपनी इच्छाओं एवं पसन्द के बल पर पारिवारिक जिम्मेदारियों को निभाते हुये अपने परिवार को आगे बढ़ा रही हैं परन्तु श्रेय कम ही महिलाओं को मिलता है। पश्चिम के देशों में विशेषकर फिनलैंड, नार्वे और

स्वीडन आदि देशों में महिलाओं को सम्मान की दृष्टि से देखा जाता है। घरेलु कार्यों को उत्कृष्ट कार्य का दर्जा देने हेतु सरकारी सुविधा एवं

भत्ता उपलब्ध कराया जाता है। हमारे जैसे देश में ऐसी सुविधाएँ सम्भव नहीं हैं परन्तु घर से बाहर निकल कर धन अर्जन करने को ही मात्र कार्य मानना एवं घरेलू महिलाओं के कार्य को नज़रअंदाज़ करने के प्रचलन से भी महिलाओं को काफी पीड़ा सहनी पड़ती है।

**अन्त में-**

समय परिवर्तनशील है। समय के साथ धीरे-धीरे महिलाओं का सशक्तिकरण

भी आगे बढ़ रहा है। अंतर्राष्ट्रीय स्तर से लेकर राष्ट्रीय स्तर तक महिला सशक्तिकरण हेतु अथक प्रयास हो रहे हैं। शिक्षा, स्वास्थ्य एवं रोजगार जैसे क्षेत्रों में पहुँच बढ़ने से धीरे-धीरे नारियों के स्तर में सुधार देखने को मिल रहा इस परिवर्तन में तुलनात्मक रूप में नारियों के जीवन को सहज बनाया है एवं यह सकारात्मक बात है। भविष्य में इसे और प्रभावशाली बनाने हेतु नारियों को भी आगे आना होगा। परिवार एवं समाज में अपने पिछड़ने का दोष अपने भाग्य को देने के स्थान पर स्वयं पर गर्व एवं आत्म-सम्मान करना सीखना होगा। अपने स्वाभिमान को जागृत करना होगा। ■





# योग का आश्रय वेद

-डा. पद्म प्रसाद सुवेदी

‘वेदोऽखिलो धर्ममूलम्’ सर्वज्ञानमयो हि सः चातुर्वर्ण्यं त्रयोलोकाश्चत्वारश्चाश्रमाः .....पृथक्, भूतं भव्यं भविष्यञ्च सर्वं वेदात् प्रसिद्धयति। वेद तत्त्व का यथार्थ स्वरूप जानने वाले मनु महाराज के वचनों से यह सिद्ध होता है कि सम्पूर्ण विद्या का बीज वेद भगवान ही हैं। मनुष्य मात्र के कल्याण हेतु पूर्ण सहयोग करने वाले योग शास्त्र का मूलतत्त्व वेद मन्त्रों में स्पष्ट रूप से उल्लेखित किया गया है। उन्हीं में से कुछ मंत्रों का यहाँ उल्लेख किया है। लघु या सिद्धान्त कौमुदी के अनुसार रौधादिक युजिर योगे व दैवादिक युज समाधौ धातु से भाव अथवा करण में धञ् प्रत्यय लगाने से योग शब्द सिद्ध होता है।

**आ**त्मा का परमात्मा के साथ संयोग या एकात्मता अथवा एकात्म्य का साधन सायुज्य ही योग है। दूध में पानी जैसा। (योजन मेव योगः सायुज्यं समाधिर्वा, भावे घञ् युज्यतेऽनेन करणेन आत्मां परमात्मना सह इति योगः। सायुज्यस्य समाधोर्वा साधनम्, करणेधं योगस्समाधिः इति योगभाष्यकारो महर्षि र्व्यासः) वह योग शब्द **यस्मादृते न सिद्धयति यज्ञो विपश्चिश्चन। स धीनां योगमिन्वति॥ (ऋ. 1.18. 7)** जैसे बिना ज्ञान के विद्वानों का यज्ञ सफल नहीं होता (देवपूजा, सत्संग एवं दान) वैसे ही साधकों की बुद्धि एवं कर्म का एकाग्रध्यानपूर्वक अपनी आत्मा के साथ सम्बन्ध, तदाकार—भावना, एकात्मता, सायुज्यता के बिना योग सम्भव नहीं है। यजुर्वेद के एकादश अध्याय के पहले पाँच मंत्र वेदों के उपाङ्गभूत योगदर्शन का मूलतत्त्व होने की बात प्रतिपादित होती है। ये मन्त्र ही पातञ्जल योगदर्शन के मूल उद्गत हैं ऐसा कहा जा सकता है। वे मन्त्र हैं—

युंजान प्रथमं मनुस्तत्वाय सविता धियः।

अग्नेर्ज्योर्तिनिचाय्य 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 पूर्वं नमोभिर्वि श्लोक एतु पथ्येव सुरेः।

शृण्वन्तु विश्वे अमृतस्य पुत्रा आ ये धामानि दिव्यानि तस्थुः **भावार्थ-** प्रकाश सम्पन्न मनुष्य प्रकाशमय विशाल एवं

व्यापक दृष्टि सम्पन्न सविता के विषय में अपना मन अपने विचारों को जोड़ता है। ‘युञ्जते मन उत’ मन्त्र के देवता सविता हैं और वे सौर ज्योति व सत्य ज्योति के अधिपति भी हैं। जब तक मनुष्य उक्त सौर ज्योति एवं सत्य ज्योति की किसी भी कला को आत्मसात् करना चाहता है तब तक वह मनुष्य अपनी सम्पूर्ण मनोमय सत्ता एवं विचारों को अपने अन्तःकरण में स्थित दिव्यसूर्य की चिन्मय सत्ता के साथ जोड़ने का प्रयास करता है। वह अपनी अन्धकार से अच्छादित मानसिक अवस्था एवं भ्रान्त विचारों के निराकरण के लिए अपनी ही आत्मा में अभिव्यक्त हुए प्रकाश के साथ स्वयं को जोड़ते हुए मन के अन्धकार को हटाकर एवं निर्मल बनाकर विचारगत प्रमाद से मुक्त होंगे। यही जुड़ाव उनके लिए योग है।

**युयं तत् सत्यशवस आविष्कर्त महित्वना।**

**विध्यता विद्युता रक्षः॥**

**गूहता गुह्यं तमो वियात विश्वमत्रिणम्। ज्योतिष्कर्ता यदुश्मखि॥ (ऋ.1.86.9—10)**

रहूगण के पुत्र ऋषि गौतम उक्त दो मन्त्रों में मरुद्गण देवता से आह्वान करते हुए ज्योति की भिक्षा की कामना करते हैं:—

सत्य के बल से बलवान् हे! मरुद्गण आप अपनी महिमा से उस परमतत्त्व को प्रकाशित कीजिए एवं विद्युत समान अपने आलोक से राक्षसों का वध कीजिए। हृदयरूपी गुफा में अपने प्रकाश से गूढ़ अन्धकार को हटा दीजिए। यह अन्धकार सत्य की ज्योति से नष्ट होकर अदृश्य हो। पुरुषार्थ को नष्ट करने वाले भक्षकों को हटाकर हमारी इच्छित ज्योति को जगाईए। यहाँ



मरुदगण मेघों का हरण करने वाली वायु नहीं अपितु पंचप्राण हैं। तमो नामक हृदयगत भाव रूपी अन्धकार जोकि पुरुषार्थ भक्षक है, उस शत्रु का विनाश करके वह ज्योति परमतत्व साक्षात्कारस्वरूप ज्ञान का आलोक बनता है। उक्त दोनों मन्त्रों के अर्थ साथ वेदान्त के मूल प्रतिपाद्य राजयोग की प्राणायाम प्रणाली भी वेद में समाहित है।

**यत्सानोः सानुमारुहद् भूर्यस्पष्ट कर्त्वम् ।**

**तदिन्द्रो अर्थ चेतति यूथेन वृष्णिरेजति ॥ (ऋ. 1.10.2)**

उक्त वेदमन्त्र में 'योगाभ्यासी चेतना के एक शिखर से दूसरे शिखर पर आरोहण करें एवं प्रत्येक शिखर से प्राप्त करने योग्य उच्च शिखर को प्राप्त करें' ऐसा कहा गया है।

**अष्टचक्रा नवद्वारा देवानां पूरयोध्या ।**

**तस्यां हिरण्मयःकोशः स्वर्गो ज्योतिषावृतः ॥**

(अथर्ववेद 10.2.31)

उक्त मन्त्र में अष्टचक्र एवं हिरण्मयकोष का भी ऋषियों द्वारा किये गए साक्षात्कार के विषय में बताया गया है। वैदिक योगसाधना का ध्येय आत्मा एवं परमात्मा की एकरूपता है हय धारणा इस मन्त्र में निर्देशित की गई है—

**यदग्ने स्यामह त्वं वा घा स्या अहम् ।**

**स्युष्टे सत्या इहशिषः । (ऋ. 8.44.23)**

इस प्रकार योग के मूलतत्व का आधार वेदमन्त्र ही है ऐसा निष्कर्ष निकलता है। प्राचीन एवं अर्वाचीन सभी योगमार्ग वेदमूलक ही हैं।

प्रथम योगसाधक **मन्त्रो गुरुः पुनरस्तु (ऋ. 1.147.4)**

मन्त्र के अनुसार वेदमन्त्र अथवा वेदमन्त्र देने वाले किसी ब्रह्मनिष्ठ सिद्ध योगी को ही गुरु मानकर "युञ्जानः प्रथमं मनः" पूर्वोक्त मन्त्र द्वारा दर्शित पद्धति से योगमार्ग के मूलभूत ध्यान योग का अभ्यास करें। अपना मन, बुद्धि एवं कार्यो को परमात्मा के साथ जोड़ने हेतु धारण—ध्यान विधि का अनुसरण करें। इसके पश्चात **मित्रस्याहं चक्षुषा सावाणि भूतानि समीक्षे (यजुर्वेद 36.18)** मन्त्र के अनुसार शिवसंकल्पपूर्वक **सर्वभूतहिते रताः** की भावना का अभ्यास करें। **ईशावास्यमिदं सर्वम् (यजुर्वेद 40.1) यस्तु न वि चिकित्सति (यजु. 40.6)** मन्त्र के अनुसार सभी प्राणियों में समदृष्टि एवं एकात्म दृष्टि रखें। इसके पश्चात अपने हृदय के सम्पूर्ण भाव, सांसारिक सम्बन्ध

एवं अन्य अलौकिक कल्पनीय सम्बन्ध भगवान से ही जोड़ दें।

युज् समाधौ धातु से धञ् प्रत्यय से सिद्ध योग शब्द संयोग न होकर समाधि ही होना चाहिए। 'समाधि' चित्तवृत्तिनिरोध की क्रियाशैली है। इसी कारण से महर्षि पतञ्जलि ने '**योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः**' कहा है। हमारी चित्तवृत्तियों का निरोध (नियन्त्रण) करने के लिए ऋषि—मुनियों ने चार प्रक्रिया अपनाने का परामर्श दिया है— मन्त्रयोग, हठयोग, लययोग एवं राजयोग। संसार में दिखने वाला किसी भी प्रपञ्च का भाग नामरूप से बचा नहीं है। यह जीव नामरूप में ही फंसकर बंधा हुआ है। जो प्राणी भूल से नीचे गिरता है वह उसी भूल को आधार मानकर अथवा पकड़कर ही उठ सकता है, न कि आकाश को पकड़कर। इस कारण से मुक्ति पथ का उद्देश्य लेकर आगे बढ़ने के लिए जीवमात्र को नामरूप का अवलम्बन आवश्यक है। इस प्रकार दिव्य नामरूप का अवलम्बन लेकर चित्तवृत्ति निरोध की जितनी भी क्रियाएँ हैं उन्हें शास्त्र में "**मन्त्रयोग**" कहा गया है। स्थूल शरीर के साथ सम्बन्ध रखने वाले षट्कर्म आदि योग क्रियाओं के अभ्यास से स्थूल शरीर पर अधिपत्य स्थापित करने की जितनी भी क्रिया शैली स्थूल शरीर को प्रभावित करती हैं वे 'हठयोग' हैं।

समष्टि एवं व्यष्टि के सिद्धान्त अनुसार जीव शरीररूपी पिण्ड एवं समष्टि सृष्टिरूपी ब्रह्माण्ड दोनों एक ही हैं। इसी कारण पिण्ड में भी ब्रह्माण्ड की समस्त वस्तुओं का अस्तित्व है। पिण्ड में ब्रह्माण्डव्यापि प्रकृति शक्ति का केन्द्र मूलाधार पद में स्थित सार्धत्रिवलयकार अर्थात् साढ़े तीन चक्र घूमा हुआ साँप की तरह कुण्डलाकृति कुण्डलिनी है। ब्रह्माण्ड व्यापि पुरुष का केन्द्र सहस्रदल कमल है। निद्रित कुल कुण्डली को गुरु द्वारा उपदिष्ट योक्रिया द्वारा प्रबुद्ध करते हुए कुल कुण्डली में स्थित प्रकृति शक्ति को सुषुम्णा नाड़ी गुम्फित षट्चक्र का भेदन करते हुए सहस्रदल कमल बिहारी परमात्मा में लय करने के लिए जितनी भी क्रिया शैली एवं उसके अनुयायी साधन हैं उन्हें "**लययोग**" कहते हैं।

मन की क्रिया बन्धन का कारण है एवं बुद्धि की क्रिया मुक्ति का कारण है। मुक्ति में सहायक क्रिया का व्यक्त रूप है 'विचार'। इसी विचार को आगे रखते हुए की गई चित्तवृत्ति निरोध की क्रिया का नाम "**राजयोग**" है। ■

# इन्फर्टिलिटी का उपचार योग से

-योगगुरु नेहा



इन्फर्टिलिटी का अर्थ है महिला द्वारा गर्भ धारण न कर पाना। विस्तृत परिक्षण के बाद इसका उपचार इस बात पर निर्धारित किया जाता है कि शुक्राणु उत्पादन हीं है अथवा किसी अन्य कारण से ऑव्युलेशन सम्भव नहीं है। इन्फर्टिलिटी का यह अर्थ बिल्कुल नहीं हैं है कि दम्पति बांझ है परन्तु इसका अर्थ है किसी कारण से गर्भ धारण नहीं हो पा रहा है। गर्भधारण के लिए निम्न का होना आवश्यक है— शुक्राणु की उपस्थिति, फेलोपियन ट्यूब (डिंबवाही नली) का खुलना एवं ऑव्युलेशन। अगर इनमें से कोई भी अनुपस्थित है तो गर्भ धारण नहीं होगा। अगर किसी दम्पति को 12 माह से अधिक समय के प्रयास के बाद भी गर्भधारण सम्भव नहीं हो पा रहा है तो यह इन्फर्टिलिटी की स्थिति है। यह महिला अथवा पुरुष दोनों में से किसी के भी प्रजनन तंत्र में समस्या के कारण हो सकता है। पुरुषों के प्रजनन तंत्र में अक्षमता से पुरुषों की इन्फर्टिलिटी समझी जाती है। इन्फर्टिलिटी में इसका प्रतिशत 40–50 रहता है एवं यह तकरीबन् 7% पुरुषों को प्रभावित करती है। आमतौर पर यह पुरुषों के वीर्य में कमियों से होती है।

महिलाओं की इन्फर्टिलिटी के मुख्य कारणों में प्रजनन तंत्र में जन्मजात दोष जैसे गर्भाशय का सामान्य विकास न हो पाना या कोई रोग चोट या सुधारात्मक सर्जरी जिससे अंडाशय की कार्य प्रणाली पर प्रभाव पड़ा हो, फेलोपियन ट्यूब, गर्भाशय, गर्भाशय ग्रीवा, योनि, ऑव्युलेशन, फलोपियन ट्यूब, गर्भाशय को नुकसान इत्यादि सम्मिलित है। उम्र का भी महिला की प्रजनन क्षमता पर प्रभाव पड़ता है।

## प्राकृतिक चिकित्सा

पेट के निचले भाग में मिट्टी का लेप लगाएँ। गुनगुने पानी का एनिमा लें एवं उसके पश्चात नितम्ब नितम्बों तक स्नान करें। गर्म पानी से पैरों का स्नान, स्टिम स्नान एवं डूश इन्फर्टिलिटी के उपचार के लिए लाभकारी है।

## अभ्यस्त गर्भपात

लगातार तीन या उससे अधिक बार गर्भपात अथवा बार-बार गर्भावस्था क्षति होने वाली स्थिति अभ्यस्त गर्भपात की स्थिति है।

यह कई कारणों से सम्भव है एवं इनमें से कुछ का उपचार सम्भव है कई लोगों में अनेक परिक्षणों के बाद भी इन्फर्टिलिटी का कारण पता नहीं चल पाता है। अभ्यस्त गर्भपात के करीबन 50–75% मामलों का कारण स्पष्ट नहीं है।

गर्भाशय की स्थिति— गर्भाशय की विकृति अभ्यस्त गर्भाशय के 15% मामलों में कारण बनता है। गर्भाशय सेप्टम जो गर्भाशय गुहा का विभाजन है वह सबसे अधिक पाई जाने वाली गर्भाशय विकृति है।

## गर्भाशय की अवस्था

गर्भाशय की विकृति अभ्यस्त गर्भाशय के 15% मामलों में कारण बनता है। गर्भाशय जो गर्भाशय गुहा का विभाजन है वह सबसे अधिक पाई जाने वाली गर्भाशय विकृति है।

## अन्तःस्रावी विकार

गर्भ के दूसरे तिमाही में, कमजोर गर्भाशय ग्रीवा आवर्तक गर्भपात का कारण बन सकता है। इस तरह

की गर्भाशय ग्रीवा की अक्षमता असमयिक गर्भपात का कारण बनती है।

## थ्रोम्बोफिलिया

थ्रोम्बोफिलिया की परिस्थिति में भी बहुत सी महिलाएँ एक अथवा अधिक बार गर्भवती हो जाती बिना किसी समस्या के एवं वहीं कुछ महिलाओं को गर्भधारण के पश्चात जटिलताओं का सामना करना पड़ता है। यह करीबन 15% आवर्ती गर्भपात का कारण बनता है।

## थाईराइड

एंटी-थायरॉइड ऑटोएंटीबॉडीज आवर्तक गर्भपात की सम्भावनाओं को बढ़ा देते हैं।

## यौगिक उपचार

**आसन-** सूर्य नमस्कार, पश्चिमोत्तानासन, वक्रासन, सर्वांगासन, हलासन, मत्स्यासन, धनुरासन, शलभासन, सेतुबन्धासन, अर्धमत्स्येन्द्रासन, योगमुद्रासन आदि।

**प्राणायाम-** कपाल भाति— 15 मिनट, बाह्य प्राणायाम— 3 से 5 बार, अनुलोम विलोम— 15 मिनट, नाड़ी शोधन प्राणायाम— 10 से 15 मिनट, भ्रामरी प्राणायाम— 5 से 10 बार, अग्निसार क्रिया— 3 से 5 बार

**मुद्रा-**योनी मुद्रा, अश्वनी मुद्रा, विपरीत करणी, प्राण मुद्रा, ज्ञान मुद्रा आदि।

**ध्यान-** ध्यान का अभ्यान हार्मोनल स्राव को नियंत्रित करता है। इसलिए दैनिक रूप से कम से कम 20 मिनट ध्यान अवश्य करना चाहिए।

**योगनिद्रा एवम् विश्राम-** योगनिद्रा, विश्राम एवम् ध्यान गर्भवती महिला के लिए अत्यन्त लाभकारी है।

## आहार चिकित्सा

इस समस्या के समाधान हेतु दो चीजें अत्यन्त महत्वपूर्ण हैं—

पहला है तंत्रिका तन्त्र का स्वस्थ होना जिसके लिए संतुलित आहार का सेवन करना चाहिए, उचित व्यायाम एवं पर्याप्त आराम करना चाहिए।

दूसरा है कि योनि स्राव क्षारीय होना चाहिए। इसके लिये

पर्याप्त मात्रा में फलों, सलाद, कच्ची सब्जी, अंकुरित अन्न, खजूर एवं नट्स का सेवन करना चाहिए। उपवास शरीर को डिटोक्स (विजातीय तत्वों का निष्कासन) करने के लिए बहुत प्रभावकारी है।

हफ्ते में एक से दो बार उपवास करने से शरीर को डिटोक्स होने के अद्भुत परिणाम प्राप्त होते हैं। साथ ही सुबह खाली पेट गुगुने पानी में शहद एवं नींबू रस डालकर सेवन करें। भोजन में विटामिन सी एवं ई से युक्त आहार का सेवन बढ़ाना चाहिए जैसे आँवला, नारंगी, नींबू, अंकुरित गेहूँ आदि।

बरगद के पेड़ की सूखी हुई जड़ों का चूर्ण बनाकर 1 चम्मच चूर्ण को मासिक धर्म पूर्ण होने के तीन दिन बाद तक रात्रि में दूध के साथ सेवन करें। गर्भधारण तक इस प्रक्रिया को लगातार दोहराते रहें। एक चम्मच सौंफ का लगातार तीन माह तक घी के साथ सेवन करें। यह महिलाओं में गर्भधारण में सहयोग करता है।

## जीवनशैली

जीवनशैली सामान्य रूप से आवर्तक गर्भपात पर प्रभाव डालती है परन्तु उसे आवर्तक गर्भपात के मुख्य कारणों में सूचीबद्ध नहीं किया गया है। आवर्तक गर्भपात वाले रोगियों में इनका विशेष ध्यान रखना चाहिए विशेषकर किसी भी प्रकार के विषाक्त तत्व से जैसे धूम्रपान, मेद्यपान एवं नशीले पदार्थों से बचना चाहिए।

## उपचार

आवर्तक गर्भपात के कारण को जानकर उसके अनुसार इसका उपचार किया जाना चाहिए। अस्पष्ट कारणों से होने वाले आवर्तक गर्भपात का तो आज तक कोई उपचार सम्भव ही नहीं है। इस क्रम में अधिकतम को गर्भधारण से पहले सकारात्मक परामर्श दिया जाता है। जिसमें बिना किसी उपचार के अगली गर्भावस्था में 60 प्रतिशत सफल होने की सम्भावना रहती है। हालांकि हर बार का गर्भपात अगली स्वस्थ गर्भावस्था म. के लिए बाधक बनता है एवं माँ के ऊपर शारीरिक संकट एवं मनोवैज्ञानिक दबाव तो बढ़ाता है। इसलिए कारण को ढूँढना एवं उसका निवारण करना अतिआवश्यक है। ■



# मोक्ष मार्ग

-राम निराला, डिग्बोई, तिनसुकिया असम।

ईश्वर ने करोड़ों वर्ष पहले संसार की रचना की। संसार अर्थात् इस सूर्य का परिवार सौरमण्डल एवं ऐसे अन्य अनेक सूर्य एवं उनका परिवार। अन्य शब्दों में जगत भी कह सकते हैं। ऐसे जगत की सृजना पहले भी हो चुकी है और इस बार भी की है। शास्त्रों से प्रमाणित होता है कि सृष्टि-प्रलय का यह चक्र चलता रहता है। जगत में मूलरूप से तीन पदार्थ शाश्वत हैं— ईश्वर, जीव एवं प्रकृति। इसमें ईश्वर एवं जीव चेतन हैं तो प्रकृति जड़ पदार्थ है। जड़ ज्ञानशून्य एवं चेतन ज्ञानयुक्त होता है। जड़ एवं चेतन के बीच यही मौलिक अन्तर है।

**न्या** य दर्शन आदि शास्त्रानुसार चेतन में ज्ञान के अतिरिक्त अन्य गुण भी विद्यमान होते हैं जैसे— प्रयत्न, इच्छा, द्वेष आदि। ईश्वर एवं जीव दोनों ही चेतन हैं फिर भी दोनों में बहुत से अन्तर देखने को मिलते हैं। ईश्वर अनादि, अनन्त, नित्य, आनन्द स्वरूप, निराकार, सर्वज्ञ, सर्वव्यापक, सर्वशक्तिमान, अविनाशी एवं न्यायकारी। ईश्वर सत्-चित्-आनन्द होने के कारण उसे सच्चिदानन्द भी कहते हैं। जीवात्मा एकदेशीय है सर्वव्यापक नहीं, ईश्वर सदा आनन्द में रहते हैं परन्तु जीवात्मा में ये गुण नहीं हैं (निरानन्द भी नहीं रहता), ईश्वर सर्वज्ञ है परन्तु जीवात्मा अल्पज्ञ है। ईश्वर त्रिगुण (सह-रज-तम) के प्रभावों से मुक्त है परन्तु जीवात्मा त्रिगुण के अधीन है। तीसरा प्रकृति जड़ वस्तु है। ये तीनों पदार्थ शाश्वत एवं अनादि हैं इसका शास्त्रीय प्रमाण मिलता है।

ईश्वर ने यह जगत् जीवात्मा के लिए बनाया—अपने लिए नहीं। ईश्वर को इस जगत से किसी प्रकार का लाभ व उपकार प्राप्त नहीं करना है। ईश्वर ने केवल जीव के लिए जगत एवं प्रकृति की रचना की है। प्रकृति

भी जड़ वस्तु होने के कारण लाभ-हानि, मान अपमान आदि से मुक्त है इससे यह सिद्ध होता है कि प्रकृति के लिए भी सृष्टि की रचना नहीं हुई है। ईश्वर स्वयं सर्वगुणसम्पन्न, सर्वशक्तिमान हैं इसलिए उन्हें किसी वस्तु का अभाव नहीं है। शेष रह जाता है जीवात्मा। अब यह स्पष्ट रूप से समझा जा सकता है कि ईश्वर ने इस संसार की रचना जीवात्मा के लिए ही की है। जीवात्मा के लिए जगत का प्रयोजन दिखता है। वह इच्छा रखता है, द्वेष करता है, सुख-दुःख अनुभव करता है। कर्म करता है एवं उसके अनुसार फल भी भोगता है। जीवात्मा सर्वगुणसम्पन्न न होने के कारण से दुःख भोग के लिए बाध्य है। बार-बार गलती करने से बार-बार दुःख भोगता है एवं उससे छुटकारा पाने के उपाय खोजता है। वह पाता है कि सुख-दुःख उसका स्वभाविक गुण नहीं है। स्वाभाविक अर्थात् नित्य एकरस



रहना जैसे आग का स्वभाविक गुण है उष्ण एवं प्रकाश। आग में यह गुण सदा रहता है। इस गुण से आग कभी वंचित नहीं रहती। परन्तु जीवात्मा न सदा सुखी रहता है न दुखी। अलग-अलग समय में सुख दुःख भोगता इसलिए सुख-दुःख जीवात्मा के स्वभाविक गुण नहीं है।

ईश्वर का स्वभाविक गुण आनन्द है। ईश्वर नित्य आनन्द में ही रहता है। जीवात्मा को नित्य आनन्द भोगने को नहीं मिलता। वह कभी आनन्द में रहता है तो कभी विषाद में। आनन्द उसका स्वभाविक गुण नहीं है। किसी कारण वश वह कभी बहुत अत्यन्त आनन्द में रहता है तो कभी विषाद में दिखता है। जीवात्मा सुख भोगना चाहता है, सुख की आशा करता है दुःख की नहीं। सुख की आशा करना उसका स्वभाविक गुण है। वह द्वेष भी करता है परन्तु दुःख की आशा कभी

नहीं रखता। यहाँ यह स्पष्ट होता है कि ईश्वर सर्वोपरि सर्वज्ञ है इसलिए सदा आनन्द में रहता है। जीवात्मा अल्पज्ञ हैं इसलिए अनेको दुःखों में पड़ता है। प्रकृति जड है, वह सुख दुःख के प्रभावों से मुक्त है।

जगत में जन्म लेने के पश्चात जीवात्मा को दुःख भोगने पड़ते हैं। यहाँ जीवात्मा शब्द मनुष्य के पर्यायवाची के रूप में प्रयोग किया है। दुःख से पीड़ित होने के पश्चात उससे मुक्त होने की उसकी चाहत स्वभाविक ही है। क्योंकि दुःख उसकी कामना नहीं है। यह ईश्वर के संज्ञान में है इसीलिए उसने दुःख से छुटकारा पाने के लिए वेदज्ञान प्रदान किया। ऋग्वेद, यजुर्वेद, सामवेद एवं अथर्ववेद समस्त ज्ञान व विज्ञान के भण्डार का निर्माण किया। इन चार वेदों में मनुष्य की आवश्यकतानुसार सभी ज्ञान, विज्ञान, खगोल, भूगोल, अन्तरिक्ष, पाताल, पदार्थ विज्ञान रसायन विज्ञान से लेकर दर्शनशास्त्र आदि सभी का समावेश है। जैसे दूध से क्रम, दही, मट्ठा छाछ घी आदि निकालते हैं ठीक उसी प्रकार से ऋषियों ने भी वेदों से विभिन्न विधाओं के अलग-अलग ज्ञान को निकालने का प्रयास किया है। इसी शृंखला में वैदिक साहित्य में पहले संहिता द्वितीय ब्राह्मण ग्रन्थ एवं तृतीय उपनिषदों की रचना हुई है।

मनुष्य दुःख से छूटकर शान्ति की कामना करता है। पर कैसे? इस प्रश्न का उत्तर वेद में है ही इसलिए ऋषियों ने उसके मूल मोक्ष विषय अर्थात् दुःख से छुटकारा पाने के लिए सोपान खड़े किये जिसके लिए आध्यात्म विद्या एवं ब्रह्म विद्या कही जिसे दर्शन शास्त्रों में मोक्ष प्राप्त कर परमानन्द प्राप्त करने की युक्ति एवं विद्या का उल्लेख किया।

हमारे ऋषि-मुनियों ने दर्शन शास्त्रों के ज्ञान द्वारा समाधि को प्राप्त कर परमानन्द प्राप्त कर सकें एवं जन्म मरण के बन्धन से मुक्ति प्राप्त करने की विद्या की व्याख्या की है। वेद आधारित सांख्य, योग, न्याय, वैशेषिक, भी मांसा एवं वेदान्त दर्शन सहित छ दर्शन शास्त्रों की रचना की जिन्हें षड्दर्शन कहते हैं। इन दर्शनों का प्रत्येक सूत्र मनुष्य के लिए अत्यन्त उपयोगी है। ■



## पहली अनलाइन देउसी भैलो प्रतियोगिता

पुरानी कहावत है कि जो नृत्य एवं संगीत का एक बार अभ्यास करता है वह भगवान की दो बार स्तुति करता है। सभी प्राचीन संस्कृतियों में संगीत एवं नृत्य को धर्म एवं संस्कृति के अंग के रूप में स्वीकार किया गया है। प्राचीन काल से ही संगीत एवं नृत्य भारतीय उत्सवों का अभिन्न अंग रहे है। इनमें धर्म एवं संस्कृति के सभी पक्ष समाहित हो जाते हैं— चाहे संस्कृति हो, आन्तरिक आनन्द हो, उत्साह हो, साहित्य हो या हर्षोल्लास के साथ मनाये जाने वाले उत्सव। गुजरते समय के साथ आज भी परमात्मा की कृपा को प्राप्त करने के लिए संगीत एवं नृत्य भारतीयों के मानस में उसी तरह महत्त्वपूर्ण है। क्योंकि इतिहास के पन्नों से आज भी उसकी सारगर्भिता व्यक्त होती रहती है। भारत में लगभग सभी जाति, मत-पंथ के लोग ऐतिहासिक विरासत के रूप में प्राप्त हुए, संगीत एवं नृत्य के माध्यम से प्रभु को अपनी प्रार्थनाएं समर्पित करते हैं। संगीत एवं नृत्य का एक ही ऐसा ही रूप है देउसी एवं भइलो जो नेपाली सभ्यता का अभिन्न अंग है एवं भारत तथा नेपाल में सबसे अधिक प्रचालित है। देउसी एवं भइलो पारम्परिक गीत हैं जिन्हें तिहास के उत्सव पर होलियों में गाया जाता है। ये टोलियों एक घर से दूसरे

घर जाकर देउसी भइलो के गीत गाते हैं, नृत्य करते है। परिवार की उन्नति की प्रार्थना करते है। जिसके बदले परिवार के लोग उन्हें नेक, सेल रोटी व अन्य उपहार देकर विदा करते हैं।

नेपाली संस्कृति की इस धरोहर के संरक्षण एवं प्रचार हेतु तिहार के उत्सव पर परम पूज्य योगऋषि स्वामी रामदेव जी महाराज एवं परम श्रद्धेय आयुर्वेद शिरोमणि आचार्य बालकृष्ण जी महाराज के सान्निध्य में हाम्रो स्वाभिमान के माध्यम से ऑनलाईन देउसी भइलो प्रतियोगिता का अन्तर्राष्ट्रीय स्तर पर आयोजन किया गया जिसमें भारत एवं नेपाल से प्रतिभागियों ने अत्यन्त उत्साह के साथ भाग लिया एवं कोरोना काल विषम परिस्थिति में भी देउसी भइलो की उत्कृष्ट वीडियो बनाकर प्रेषित की। यह ऑनलाईन प्रतियोगिता पतंजलि योगप समिति, नेपाल, महिला पतंजलि योग समिति नेपाल एवं युवा नेपाल समिति की सहभागिता के साथ आयोजित की गई।

प्रतियोगिता में असम से भानुज्योति देउसी टोली देउसी श्रेणी में, तो नेपाल में टोखा, काठमाण्डू से टोखा नगर भइलो टोली भइलो श्रेणी ने प्रथम स्थान प्राप्त किया। इस कार्यक्रम का लाईव प्रसारण संस्कार चैनल के माध्यम से 128 देशों तक पहुँचा जिसे करोड़ों नेपालियों ने देखकर गर्व एवं स्वाभिमान की अनुभूति ली। ■

# 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 छोडदछ 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

&ehuqHq ky  
efgyk dksk; {k  
gleks LokHeku VLV] fnYyh

धरती हरियो हुन्छ जब आकाश मडारिन्छ ।  
बादलुले पानी पाछ तब बतास मडारिन्छ । १  
फूल जतिको 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 स्वाभिमान के कार्यकर्ताओं द्वारा किए गए सेवा कार्य और गतिविधियाँ





## हम्रो स्वाभिमान के कार्यकर्त्ताओं द्वारा किए गए सेवा कार्य और गतिविधियाँ



## प्रकृति की शक्ति के साथ बढ़ायें अपनी इम्यूनैटी

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

### पतंजलि इम्यूनैटी 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

