

वर्ष ०१ | अंक ०४

जनवरी 2022

# हायग्रे सन्देश



आयो  
देतसी भैलो





## हाम्रो सन्देश

आशीर्वाद एवं मार्गदर्शन  
योगप्रृष्ठि परम पुज्य स्वामी  
रामदेवज्यु महाराज  
एवं

आयुर्वेद शिरोमणि परम श्रद्धेय  
आचार्य बालकृष्ण महाराजज्यु

सम्पादक  
मोहन कार्की



कार्यालय  
हाम्रो स्वाभिमान ट्रस्ट  
योग समिति भवन  
पतंजलि योगपीठ, फेस-11  
निकट बहादुराबाद-249405  
हमिंद्रार



+91- 7217016080



headoffice@hamroswabhiman.com



[www.hamroswabhiman.com](http://www.hamroswabhiman.com)

[Facebook](#)

[YouTube](#)



# हाम्रो संस्कृति



68

हाम्रो संस्कृति



# मांसाहारले मानवीय संवेदनाको हनन मासु खानाले दया, करुणा, प्रेम र अन्य सद्गुणहरुको विनाश

-परम पुज्य योग ऋषि  
स्वामी रामदेव जी महाराज

आहारको विषयमा महर्षि चरकको एउटा दृष्टान्त धेरै नै सुन्दर छ। एक पटक महर्षि चरकले आफ्नो शिष्यहरुलाई सोधेका थिएर, कोऽरुक् कोऽरुक् कोऽरुक्? को रोगी छैन् अर्थात् स्वस्थ को छ? महर्षिको प्रबुद्ध शिष्य वागभट्टले उत्तर दियो “हित-भूक्, मित-भूक्, ऋत-भूक्।” हितकारी भोजन गर्ने, उचित मात्रामा भोजन गर्ने तथा ऋतुको अनुकूल भोजन गर्ने खालको व्यक्ति स्वस्थ हुन्छ। आफ्नो प्रकृति, (वात, पित्त, कफ) को बारेमा बुझ्ने त्यस अनुसार नै भोजन खानुहोस्। आहारले मनुष्यको स्वभाव र प्रकृति तय हुन्छ। शाकाहारबाट स्वभाव शान्त बन्दछ। मांसाहारबाट मानिसको स्वभाव उग्र बन्दछ। यदि वात प्रकृति छ वा शरीरमा वायु विकार हुन्छ भने चामल आदि वायुकारक तथा अमिलो भोजनहरुको त्याग गर्नु पर्छ तथा सानो पिप्ली, सौंठ, अदुवा आदिको प्रयोग गर्नु पर्दछ। पित्त, प्रकृति भएको व्यक्तिले तातो, तेलमा पकाएको, पदार्थ खानु हुदैन तथा धीरौला, काक्रो, ककडी आदि का काचो भोजन सम्बन्धित व्यक्तिको लागि लाभदायक हुन्छ। कफ प्रकृति भएको व्यक्तिले वियो चीजहरु चामल, दही, महि आदिको सेवन धेरै मात्रामा गर्नु हुदैन। ऋतुको अनुसार पदार्थहरुको मेल गरेर सेवन गर्नाले रोग लाग्दैन्। भोजनको समय निश्चित हुनुपर्छ। असमयमा गरिएको भोजन अपचन भएर रोग उत्पन्न गर्दछ।

प्रातःकाल आठ देखि नौ बजेको बीचमा हल्का पेय र फलादि लिदा राम्रो हुन्छ। प्रातःकालमा अन्नको प्रयोग जाति कम हुन्छ शरीरको लागि उति उत्तम हुन्छ। पचास वर्ष भन्दा बढि आयुको व्यक्तिले बिहान अन्न नखादा नै राम्रो हुन्छ। दिउसोको एघार देखि बारह बजे खाना खादा राम्रो समय मध्यम, त्यस उत्तरोत्तर आउने समयलाई निकृष्ट मानिन्छ सायंकाल सात देखि आठको समय उत्तम, आठ देखि नौको समय मध्यम र नौ बजे उत्तरोत्तर निकृष्ट समय हुन्छ। भोजन गर्दा कुराकानी गर्नाले भोजन राम्ररी पचाउन सकिदैन् तथा बढि पनि खाईन्छ। राम्ररी चपाएर मात्र खाना खानुपर्छ। एका ग्रासलाई बत्तीस वा कमसे कम बीस पटक त चपाउनु नै पर्छ।

चपाएर भोजन गर्नाले, हिंसा भावको पनि निवृत्ति हुन्छ। संस्कृतमा एउटा श्लोक छ। जसको तात्पर्य हुन्छ—‘जो प्रातःकाल उठेर जलपान गर्दछ, रात्रिको भोजनको पछि दूध पिउछ तथा मध्याह्नको भोजन पछि महि पिउछ उसको लागि वैद्यको आवश्यकता हुदैन।’ भोजनमा मासु, अंडा आदिको प्रयोग नगर्नुहोस्। भगवानले हामीलाई शाकाहारी बनाएका छन्। जब हामी रोटी खाएर जीउन सक्छौं, जसमा हिंसा छैन, कुनै प्राणीको हत्या गरेर, उसको प्रिय जीवनलाई समाप्त गरेर, जीउनु पर्ने के आवश्यकता छ? यसरी बाच्नु भन्दा त मर्नु नै बेस हुन्छ। मासु खानाले दया, करुणा, सहानुभूति, प्रेम, अपनत्व तथा श्रद्धाभवित आदि मानवीय गुणहरुको अन्त हुन्छ। मानव-दानव भएर विचर गर्न थाल्दछ। मांसाहारीको पेट एउटा मुर्दाघाट समान हुन्छ।



हाम्रो सन्देश नेपाली परम्परा र संस्कृतिको बारेमा सचेतना फैलाउनेको लागि एक पहल हो।  
पद्नुहोस् र साझा गरेर नेपाली भाषा/भाषी हरूको आवाजलाई बुलन्द बनाउनहोस्।

कुलनाम  
Myriaceae  
लैटिन नाम  
Syzygium Aromaticum (L.)

Merr & L.M. Perry  
अंग्रेजी नाम  
clove

संस्कृत  
लवंण, देवकुसुम  
श्रीप्रसून  
हिन्दी

लवंग, लौंग

गुजराती  
लवंग  
बंगाली

लवंग  
तेलगु

करावल्लु  
मराठी

लवंग  
अरबी

करन्फ  
फारसी

मेडक, मेरवत

## रासायनिक संघटन

यसमा एडटा उड्डनशील तेल पाईँछ जसमा यूजीनोल, उभीतिल यूजीनोल, केरियोफाइलीन आदि मुरब्बा घटक हुँछ। यसको अतिरिक्त लौंगमा धेरै तत्व पाईँछ।



## लौंग



को आदिम वासस्थान मलकका द्वीप छ, तर भारतमा केरल र तमिलनाडुमा यसको खेती गरिन्छ। लौंगको विरुवामा लगभग 9 वर्षको आयुमा फूल लाग्न शुरू हुँछ। यसको पुष्प कलिहरुलाई सुकाएर नै बाजारमा लौंगको नामबाट बेचिन्छ।

## बाह्य स्वरूप

यसको सदाहरित वृक्ष 40 फीट अम्लो हुँछ। काण्डको चारै तिर कोमल र अवनत



परम श्रद्देय आचार्य  
बालकृष्ण जी महाराज

शाखाहरु फैलिएको हुन्छ। पत्र हरितवर्ण 3–6 इंच अण्डाकृति हुन्छ। पुष्प-सुगन्धित, बैंगनी रंगको हुन्छ। फल-लवगांकृति हुन्छ जसलाई मातृलवंग भनिन्छ।

## औषधीय प्रयोगहरू

अर्धाविभेदक तथा शिरःशूलः

6 ग्राम लौंगलाई पानीमा पीसेर अलि तातो गरेर गाढा लेपलाई बंगरामा लगाउने शिरःशूल तथा अर्धाविभेदकमा लाभ हुन्छ।

### नेत्ररोग हुँदा:

लौंगलाई ताबाको भाडामा पीसेर उत्तम मिलाएर अंजन गर्नाले नेत्रको सेतो भागको हराउछ।

### कुकुरकास खोकीमा:

3–4 नग भुटेको लौंग पिसेर, मह चाट्नाले कुकर खोकी निको हुन्छ।

### हैजाको तिर्खा:

एक वा डेढ़ ग्राम लौंगलाई करीब डेढ़ जलमा उमाल्नुहोस् त्यसलाई केहि ढकि दिनुहोस्, त्यसबाट 20–25 ग्राम पटक-पटक पिउनाले

# लौंग

## गुणधर्म र लाभ

अफीमलाई पानीमा तातो गरेर निघारमा लेप गर्नुहोस्। नजला उत्पन्न शिरोवेदना शान्त हुन्छ।

### कफ निष्कासनको लागि:

लौंग 2 ग्राम जौकूट गरिएको चूर्णलाई ग्राम पानीमा उमाल्नुहोस्, चतुर्थांश शेष छानेर केहि तातो गरेर पिउनुहोस्।

### श्वासको दुर्बलिंग्य हटाडनः

लौंगलाई मंखला राख्ने मुख र श्वासको हराउछ।

### दमा हुँदा:

लौंग, आंकडाको फूल र कालो नून मिसाएर चनाको आकारमा चकिकबनाउन त्यसलाई चुस्नाले दमा र श्वास नलिका हराउछ।

### जलन हुँदा:

2–4 नग लौंगलाई शीतल जलमा पीसेर मिसाएर पिउनाले हृदयको जलन हराउछ।

### कुकुरकास खोकीमा:

3–4 नग भुटेको लौंग पिसेर, मह चाट्नाले कुकर खोकी निको हुन्छ।

### हैजाको तिर्खा:

एक वा डेढ़ ग्राम लौंगलाई करीब डेढ़ जलमा उमाल्नुहोस् त्यसलाई केहि ढकि दिनुहोस्, त्यसबाट 20–25 ग्राम पटक-पटक पिउनाले

है जाबाट उत्पन्न हराउछ।

### अजीर्ण रोगमा:

लौंग 1 ग्राम र हरड़ 3 ग्रामको क्वाथ पारेर केहि मात्रामा सैंधानून हालेर पिलाउनाले अजीर्ण हराउछ।

### हल्लास हुँदा:

लौंगलाई पानीमा पीसेर किंचित ऊष्ण पारेर थोरै-थौरे पिलाउनाले जीउ बटारिने र तिखा हराउछ।

### क्षुधावर्धनको लागि:

लौंग र सानो पीपल दुबैलाई समभाग गरेर कपडामा छानेर चूर्ण बनाउनुहोस्, 1 ग्रामको मात्रामा बिहान-बेलुका महसंग चाट्नाले ज्वरो पछि मंदाग्नि, निर्बलता टाढा हुन्छ।

### अफरामा:

लौंग, सौंठ अजवायन र सैंधानमक 10–10 ग्राम, गुड़ 40 ग्राम पीसेर, 325–325 मिलीग्रामको चकिकहरु बनाएर 1–1 चकिक दिनमा 2–3 पटक सेवन गर्नाले अफारा, मंदाग्नि टाढा हुन्छ।

### उद्धर रोगमा:

[1]. अपच र अमिलो डकार आदिमा शुंठी, खुसार्नी, पीपल, अजवायन 10–10 ग्राम सैंधानून 50 ग्राम मिश्री 50 ग्राम मसिनो पीसेर चीनीको माटोको भाडामा राखेर, कागतीको रसमा सबै चूर्ण तरेर, धामा सुकाएर सुरक्षित राख्नुहोस्। भोजन पछि एक चम्मा सेवन गर्नुहोस्। अपच आदि बन्द हुन जान्छ।

[2] मंदाग्नि अजीर्ण आदिमा 1–2 ग्राम लौंगलाई जौ कूटेर 100 ग्राम जलमा क्वाथ पारेर 20–25 ग्राम शेष रहन जादा छानेर चिसो गरेर पिउनाले, मंदाग्नि अजीर्ण तथा हैजामा लाभ हुन्छ।

[3] अफारमा लौंगको फांट, वा लौंगको तैल दिनाले तुरन्त लाभ हुन्छ।

गर्भवतीको वमन वा वान्तः

[1] १ ग्राम लवंग चूर्णलाई मिश्रीको चाशनी र अनारको रसमा मिसाएर चाटनाले गर्भवती स्त्रीको वमन बन्छ हुन्छ ।

[2] लौंगको फांट पिलाउनाले गर्भवतीको वमन बन्द हुन जान्छ। ज्वरोमा यो फांट नदिनुहोस्।

लवण चतुः सम्भः

जायफल, लौंग, जीरा, समान भागमा चूर्ण बना.  
उनुहोस, 2-3 ग्रामको मात्रमा मह र शक्करको  
साथमा सेवन गर्नाले आमूतिसार र दुखाई नष्ट  
हुन्छ ।

ਲੰਗ ਫਾਂਟਮਾ

लौंगको 10 ग्राम चूर्णलाई उम्लि रहको पानीमा हालेर ढाक्नुहोस्, आधा घंटा पछि छान्नुहोस्। 25-50 ग्राम जल दिनमा 3 पटक पिलाउनाले उदरखात र अपचन टाढा भएर अग्नि प्रदीप्त हन्छ।

ଲକ୍ଷ୍ମୀ ପାତ୍ର

लौंग, सौंठ, 10–10 ग्राम अजवायन सैंधानून  
12–12 ग्राम यी सबैलाई चूर्ण बनाएर भोजनको  
पछि 1 ग्राम जलसंग सेवन गर्नुहोस्—यो अजीर्ण र  
अम्ल रोग नाशक छ।

स्तम्भनको लागि

लौंग र जायफललाई धिसेर नाभि माथि लेप गरे  
स्त्री सहवास गर्नाले स्त्री र पुरुष की स्तम्भन  
शक्ति बढन जान्छ ।

नासूर हुदा:

5-6 लौंग र 10 ग्राम बेसारलाई पीसेर लगाउनाले नासूर ठीक हुन्छ ।

ગુણ-ધર્મ

लौंग चरपरी कडा स्वादको,  
नेत्रलाई हितकारी, शीतल  
दीपन—पाचन, रुचिकारक,  
कफ पित्त रक्त रोग, तिखा,  
वमन, अफारा शूल, श्वास  
हिचकी र क्षय रोगको नाश  
गर्दछ।



## वशेष गुणहरू

1. लौंगको सेवनबाट भोक बढ्छ । आमाशयको रसक्रियालाई बल प्राप्त हुन्छ ।
  2. जुन सूक्ष्म जन्तुहरूको कारण मनुष्यको पेट फूल्छ, त्यसलाई लौंगले नष्ट गर्दछ ।
  3. यो चेतना शक्तिलाई जागृत गर्दछ ।
  4. शरीरको दुर्गन्धलाई नष्ट गर्दछ । बाह्य अंगहरू माथि लेप गर्नाले लौंग चेतना कारक, वेदना नाशक, व्रणशोधक र व्रणरोपक प्रभाव हाल्दछ ।
  5. यसले मूत्रमार्गको शुद्धि गरेर, शरीरको विजातीय द्रव्यहरूलाई बाहिर निकाल्दछ ।

# प्रकृति की शक्ति के साथ बढ़ायें अपनी इम्युनिटी

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

## पतंजलि इम्यूनिटी बूस्टर प्रोडक्ट्स



## सुरक्षा के उपाय अपनायें, कोरोना को मिलकर मिटायें

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

# पतंजलि हैंडवर्क्श और सेनिटाइजर





# विनम्र निवेदन

प्रो. हरिप्रसाद अधिकारी, वाराणसी

भव्य भारतको भाल उच्च पार्ने हजारन।  
शहीद वर्गमा न्यानो टक्क्याएँ अभिनन्दन  
शरीरको न ली वास्ता राष्ट्रसेवा परायण।  
गोर्खाली वीरको गाथा चम्किएको छ विश्वमा  
विशाल राष्ट्रमा फैली बसेका राष्ट्रभक्तमा।

**ने** पाली जातिमा फेरी नयाँ जोश जगाउन  
परम पूज्य योग ऋषि स्वामी रामदेव जी  
महाराजको शुभाशीर्वाद-मण्डित। यो स्वाभिमान  
संस्थाको भयो प्रारम्भ निश्चित परम श्रद्धेह्य  
आयुर्वेद शिरोमणि आचार्य बालकृष्ण जी  
महाराजकाको पाई छत्रछाया दिनौं दिन।

मौलिएको छ यो संस्था राष्ट्रमा सजिलो सँग  
धर्मप्राण राष्ट्रसेवी स्वामिभक्त दृढब्रती।  
नेपाली जाति हो हाम्रो यस्मा छैन विसंगति  
कश्मीरदेखि नै हामी व्याप्त छौं ठाउँ-ठाउँमा।  
त्यस्तो छैन कुनै ठाउँ जहाँ हामी न जाउँला  
सेनामा व्याप्त छौं हामी साधुमा पनि व्याप्त छौं।  
विद्वत्ता क्षेत्रमा हामी देशमा अग्रगण्य छौं  
व्यापार क्षेत्रमा उस्तै फैलिएर सबैतिर।  
हाम्रा सन्ततिले धेरै गर्दैछन् कार्य सुन्दर  
फिल्म उद्योगमा हाम्रा निकै बन्धु अधी बढे।  
शिक्षा विस्तारमा उस्तै गोर्खा बन्धु अधि सरे।  
पहाडी क्षेत्रको बाटो बनायौं हामिले सदा।  
भारी बोक्यौं, गर्याँ खेती, गाई पाल्यौं प्रसन्न भै।  
ज्ञानी ध्यानी तथा योगी सिद्ध साधक तान्त्रिक।  
वेदज्ञाता कथावक्ता धर्ममार्ग प्रदर्शक।  
विज्ञानी कर्मविद् भक्त धर्मसेवा परायण।  
नेपाली जातिमा धेरै पाइन्छन् गुनिला जन।  
यस्तो हाम्रो गुणी जाति कालका वशमा परी।  
दीनतामा पर्याँ आज देखी आश्चर्य हुन्छ नि।  
पानीका बीचमा माछो प्यासयुक्त भएसरी।  
हामी प्यासा भयौं आज कालका वशमा पर  
कालको खेलयो हामी मेटाउँ साथमा मिली।



गरौं उद्योग साराले एकतासूत्रमा बँधी  
करोडौं देशमा हामी रहन्छौं राष्ट्रसेवक।  
एकता न भये हाम्रो राष्ट्रमा हुन्न इज्जत  
तस्मात् भारतका सारा नेपाली जनमा नयाँ।  
जोशवृद्धि हवोस् दीघो स्वाभिमान-समन्वित  
यही उद्देश्यले युक्त रामदेव-कृपान्वित।  
यस् संस्थाले लियो जन्म नेपालीजातिको हित  
गर्न उद्देश्यले बालकृष्णाचार्य-विचारले।  
संस्था हो सबको साझा जुटौं यस्मा दिघो बनी  
भेदभाव तजी सारा जुटौं एक ढिको बनी।  
सबै कार्य बिना बाधा सिद्ध हुन्छन् यसो गरे  
आफ्नो संस्कृतिको रक्षा आफैले गर्नु पर्दछ।  
आफ्नो उद्धारको यत्न आफैले गर्नु पर्दछ  
सबैमा प्रेमको भाव दर्शाई बस्नु पर्दछ।  
सर्वदा शान्तिको मार्ग अङ्गाली बढनु पर्दछ  
आफ्नु उद्धार गर्नेले जाति-कल्याण शोच्नु छ।  
जाति उन्नतिले मात्र स्वाभिमान पलाउँछ।  
स्वाभिमान भये मात्र राष्ट्रमा मान मिल्दछ।  
राष्ट्रसम्मानले मात्र व्यक्तित्व मुस्कुराउँछ  
भाषा सुन्दर यो हाम्रो सत्साहित्य विभूषित।  
महाकाव्यादिले युक्त अध्यात्मरसपूरित काव्यकार  
कथाकार उपन्यास प्रवर्तक।

हजारौं विज्ञ छन् हाम्रा जातिमा ज्ञानमण्डित  
यसभाषाको बुझी ढूलो साहित्य सर्वकारले।  
सम्मान्यसूचिमा भाषा राख्यो हाम्रो प्रयासले  
विद्यालयादिका पाठ्यक्रममा पनि देशमा।  
यो भाषा राखियो जानी भाषाको भरिलो पना  
एकता नभये जाति नाश हुन्छ अवश्य नै।  
यो बुझी एकताबद्ध बनौं हामी सबै सधैं  
जसरी अन्यजातीको गाइन्छ गुणगौरव।  
त्यस्तै हाम्रो जगतमा गाइने छ सुगौरव  
जो जहाँ छ त्यहीं बाट जुटौं जाति उठाउन।  
भेदभाव भुलौं सारा भ्रातृभाव जुटाउन  
हाम्रा पूर्वज हुन् धन्य त्यै रक्त हामिमा पनि।  
बगेको छ बुझौं लागौं सन्मार्ग पथमा अनि  
हाम्रो सन्देशको झण्डा फैरियोस् विश्वमा नयाँ।  
जानून् यो जातिको शौर्य सारा जगतले अब  
श्रीरामदेवको दिव्यसन्देश मनमा लिई।  
अग्रगामी बनौं हामी एकता सूत्रमाँ बधीयो विश्वमा  
हओस् शान्ति सुखी हुन् जनता सबै।  
दुःखदारिद्यको वास न रहोस् मनमा कबै।

# KARATE IT'S DEVELOPMENT

Sensei PS Panwar

**S**o far the name of Martial Art is concerned, everybody is not aware of this knowledge. If we talk of Judo and Karate, a number of people are acquainted with it. In the history of Martial Arts it is important to know about its origin and base. Unarmed fighting skills are Ancient Egyptian in origin and they were crude type of temple boxing.

Greeks were also known to have developed wrestling and boxing in a system known as Pankration (Game of all Powers). In this system they were at will to use any type of technique except for eye gouging. Pankration is the first recorded fighting discipline which devised a method of kicking and integrated it with punches and empty-hand strikes. With the passage of time this system travelled eastward, to be developed by the Indians and then Chinese.

We are proud of that, that it was the great Buddhist monk Bodhidharma who developed certain exercises based on Yoga in 520 A.D. When he was on his way to spread Buddhism in China. These exercises developed by Bodhidharma became the very base for the furtherance of Karate throughout the entire

world.

Buddhism and Taoism are inseparably related with traditional Martial Arts. Buddhism known as Zen or Chan had a profound effect upon the Martial Arts. Zen followers believed that a beginner in Martial Arts enters the Dojo (Training place) full of his own opinions and thoughts but through the training he must empty the mind to become a vehicle for new learning; to drink in knowledge and to become an open-minded.

The concept of Taoism



is yielding or non action, the aim of which is to achieve a peaceful mind without the extremes of either anger or happiness; a mind without worry. This has a close resemblance with the traditional Martial Arts- that all things in the universe exist perfectly in a state of harmony.

Martial Art is a wide institution under which many other subjects come. Karate is one such subject under Martial Art. Like Karate there are other Arts also, such as: Judo (gentle way of Wrestling), Kendo (the Art of Sword Fighting), Kyudo (the way of bow and arrow), Kung Fu (Chinese Martial Art), Taekwondo (Korean Martial Art), Aikido

(non-resisting way of fighting), Sumo Wrestling (Japanese Art of Wrestling), Kempo (Chinese Boxing Art), Kalaripayattu (Indian Martial Art in Kerala), Tai Chi (Chinese pushing hands), Wing Chun (sticky hands from China) and Pakua (Art with Suppleness).

The teaching system of all Martial Arts is different which is popularly known as style or school. For example: Karate is taught in many styles. We teach Karate in Goju Ryu system i.e. Go-hard, Ju-soft and Ryu-style. This style is founded by Great Master of Okinawa Mr. Chojun Miyagi. Like Goju Ryu there are some other styles of Karate founded by Great Masters :-



**Shoto-Kan (Master Gichin Funakoshi)**  
**Wado-Ryu (Master Hironori Otsuka)**  
**Shito-Ryu (Master Kenwa Mabuni)**  
**Goju-Kai (Master Gogen Yamaguchi)**  
**Kyo Kushin Kai-Kan (Master Masutatsu Oyama)**  
**Shuko Kai (Master Chojiro Tani and Master Shigeru Kimura)**  
**Uechi Ryu (Master Kambun Uechi)**  
**Shorin Ryu (Master Chosin Chibana)**  
**Seigokan Goju Ryu (Master Seigo Tada)**

Today Karate is taught throughout the world and it is spreading at a rapid stride in India also. Its importance is explicit from its philosophy. The philosophy of Karate is openness of mind i.e. to enrich spiritually, intellectually



and physically to withstand the complexities of life.

It builds the physique and trains the mind. It dispels all narrowness and morbid feelings from the practitioner. A Karate practitioner creates and develops in himself a sense of self-satisfaction, self-development and a sense of creativity. Karate practice is beyond fighting and one is not intended to violent attitudes rather one is brought to a point of radical transformation of the very being of oneself. He sheds his ego and opens the door for spiritual entitlement. A person freed of self-doubts and

inadequacy can transform the pessimistic failures into optimistic success.

The Martial Arts make the Karate practitioner to achieve a passive mental state though remaining capable at all times of springing into action with a deadly array of fighting skills and techniques to tackle any odd situation.



There are no two Karates. It is one and has the very purpose of one's introspection. Karate is not only an art but it is a pure science of self and builds up the all round personality of the person. I myself feel and see that Karate gives an indomitable spirit and unflinching will in order to surmount the

adversities and complexities of life.

**I have two Extremes:-**

One is Go-ness (**Harshness**)

Other is Ju-ness (**Leniency**)

And both mingle into oneness (**Harmony**)

That is to say that Karate is the manifestation of the techniques that can be transformed at any time to any form at will.

The ultimate philosophy of Karate is to achieve the truth, virtue and composure in life. Karate is to practice, practice and still practice and the line signifies so: to strive, seek, find and never to yield.



# योग एवं परिवार

-योग गुरु डॉ. मोहन कार्की

## योग

एक प्राचीन विद्या हो जो आजको विज्ञानको कसौटीमा आपनो प्रभावकारीता को लागि सम्पूर्ण रूपले खरो उत्तर्न्छ। योगको माध्यामले व्यातिको सर्वड्गीन विकास सम्भव हुन्छ चाहे त्यो स्थुल शरीर (Gross Physical Body), प्राणीक शरीर (Energy Body) मानशीक शरीर (Mental Body), वौद्धि क एवम् भावत्मक शरीर (Intellectual Body) होस् या आध्यात्मीक शरीर (Spiritual Body) होस्। योग को माध्यामले हामी चेतन मन देखी अवचेतन मन सम्म लाई व्यवस्थीत गर्न सक्छौ।

योगको शब्दीक अर्थ जोड्नु हुन्छ। यसको व्यापक अर्थ हेर्ने हो भने जिवनका विभिन्न विपरीत पक्षहरूको उत्तम संयोजन भन्ने बुझिन्छ। जस्तै आत्मा र परमात्मा शिव एवम् शक्ति, प्रकृति एवम् पुरुष, सूर्य एवम् चन्द्रमा, ह एवम् ठ, इडा एवम् पिङ्गला, श्वास एवम् प्रश्वास, रत्त एवम् विर्य, सकरात्मक उर्जा एवम् नकरात्मक उर्जा इत्यादि। यस प्रकार योग सम्पूर्ण जीवन लाई संतुलित गरी सर्वड्गीन विकास एवम् समग्र स्वास्थ्य सम्म लैजाने विज्ञान हो।

योग ब्रह्माण्डीय विज्ञानको शिद्वान्तमा आधारीत हुन्छ जो कुनै प्रकारका विभेद जस्तै जाती, लिङ्ग, धर्म ईत्यादि लेप्रभावित हुदैन। सामान्य मानविकीले योग लाई अनुशासनको माध्यमबाट आपनो आन्तरिक क्षमताको विकास गरी जीवनमा सफलता प्राप्त गर्ने माध्यमको रूपमा बुझन सकिन्छ। योगको माध्यमले हामी आफुलाई इन्द्रियहरूको चंगुलबाट मुक्त राख्न सक्छौ। योग हामीलाई अर्थपूर्ण, जागृत जीवन जीउन सहयोग पुयाउने माध्यम हुन सक्छ। योगको माध्यमले भौतिकवादी जीवन र अध्यात्मिक जीवनको विच संतुलन बनाउन सकिन्छ। समग्रमा भन्नुपर्दा योगको माध्यमले शारिरीक, मानसिक, भावानात्मक, व्यावहारीक, सामाजीक, आर्थिक एवम् आध्यात्मिक स्वास्थ्य हासिल गर्न सकिन्छ।

### योगको परिभाषा

योग अभ्यासले नैतिक मूल्यको विकास हुन्छ जो कालान्तरमा सु-श्वास्थ एवम् दीर्घ जीवनको आधार बन्छ। यस-बाट साधकलाई अनन्त शान्तिको साथ साथै ईश्वरीय आनन्दको अनुभूति हुन्छ। योगको बारेमा तल उल्लेखित परिभाषाको विशेष महत्व छ।

योगः शिवत वृत्ति निरोधः ॥ प.यो.सु. १.२ ॥



(मनमा आउने उत्तार चढावको नियन्त्रण नै योग हो ।) सिद्ध्यसिद्ध्योः समो भूत्वा समत्वं योग उच्यते ॥ भा.गी. भा.गी.२.४८ ॥

(जीवनका हरेक अवस्थामा सन्तुलीत रहनुनै योग हो ।)

बुद्धियुक्तो जहातीह उभे सुकृतदुष्कृतेय तस्माद्योगाय युज्यस्व योगः कर्मसु कौशलम्” ॥ भा.गी.२.५० ॥ (कुनैपनि कार्यलाई उत्कृष्ट ढंगले गर्ने कला नै योग हो ।)

एकान्तवासी सन्यासी देखी विज्ञानका कशौटि सम्मको योग यात्रा :-

भगवान शिव (आदी योगी)लाई योगका प्रणेता मानिन्छ। भगवान शिवले सर्वप्रथम सप्तऋषिलाई योग विद्या गर्नु भएको हो भन्ने मान्यता छ। सप्तऋषिहरूले योग विद्याको प्रचार-प्रसार मानव हितकोलागि, गुरु शिष्य परम्परा एवम् गुरुकुल परम्परा अन्तर्गत विश्वव्यापी रूपमा गरेको पाईन्छ। ऐतिहासीक रूपमा प्राप्त प्रमाणहरू मा मोहन जोदाडो एवम् हडप्पा सभ्यताका अवशेष हरूमा योग आसन एवम् मुद्रा प्राप्त भएका छन, जो लगभग नौ देखी दश हजार बर्ष पुरानो भएको प्रमाणीत हुन्छ।

लिखित शास्त्रको प्रमाण हेर्दा वेद, उपनिषद पुराणहरूमा योग शब्दको उल्लेख भएको भए पनि योग विषयमा समर्पीत पुस्तक भने लगभग ५००० बर्ष अघी महर्षि पतंजली द्वारा लिखित “योग दर्शन” हो। यस प्रकार पतंजली भन्दा अघीको योग इतिहास लाई पूर्व शास्त्रिय अवधी मानिन्छ। पतंजली को योग दर्शन पछि विभिन्न समयमा अनेकौ ऋषीमुनीहरूले योग ग्रन्थ लेखेको पाईन्छ जसमा स्वामी स्वात्मराम द्वारा लिखित हठ योग प्रदीपीका, घेरण्ड ऋषी प्रतिपादीत घेरण्ड संहितामा, शिव संहिता योग विशिष्ट एवम् हठ रत्नवली प्रमुख हुन। यस काललाई योगको शास्त्रिय काल भनिन्छ।

परापूर्वकालमा योग मुख्य रूपले साधु, संत, ऋषीमुनी एवम् राजपरिवार संग सम्बन्धित वर्गमा सीमीत भएको पाईन्छ। आधुनिक कालमा वैज्ञानिक

अनुसन्धानबाट योगको प्रभावकारिता सिद्ध भएको छ। त्यस पछि योगको साधना पद्धति पनि आधुनिक समयका शारीरिक, मानशिक, भावनात्मक समस्याको समाधानमा केन्द्रित हुन थालेको छ। आधुनिक चिकित्सा पद्धतिको अनुसार असाध्य मानिएका अन्य पद्धतिका विमारीहरू योगको अभ्यास बाट ठीक भएको प्रमाण पाईन्छ। यस बाट प्रभावीत भई अनेकौ विद्याका चिकित्सकहरू पनि रोगको रोकथाम, रोगको नियन्त्रण एवम् उपचारमा योगको प्रभावकारीता मान्न थालेको पईन्छ।

योगको अभ्यासले शरीरको रक्त-संचार सुधार हुन्छ जो कोषीकाको स्तरमा उर्जाको उत्पादनमा सहायक हुन्छ। अन्ततः शरीरका सम्पूर्ण अंगहरू स्वस्थ्य हुन्छन। योग अभ्यासबाट रोग प्रतिरोध क्षमता बढ्छ एवम् स्वास्थ्यमा सुधार आउछ। यसको परिणाम स्वरूप योग अभ्यास बाट अनेकौ बिमारीहरू पूर्णरूपले निको पार्न सकिन्छ। एकातिर योग एक चिकित्सा पद्धति हो भन्ने अर्कातिर योग एक सम्पूर्ण शारीरिक, मानशिक, भावनात्मक एवम् आध्यात्मिक अभ्यासको रूपमा सहनशिलता, दक्षता एवम् अर्न्तशक्तिको विकास गर्ने साधना हो। समग्रमा योग एक बरदान हो जसको साधना बाट विचार, वाणी एवम् कर्मको विचमा संतुलन स्थापीत हुन्छ जो प्रतिस्पर्धी संसारमा सफलताको कडी हुन सक्छ। आजको आधुनिक जीवनशैलीको उपज तनाव नियन्त्रणकोलागि योग साधाना सर्वोकृष्ट साधन पनि हो।

### ४ प्रकारका योग

जागरणको विज्ञानको रूपमा योगसाधना बाट हामी आफलाई इन्द्रिय को सिकंजा बाट मुक्त गराई आनन्दको जीवन जीउन सक्छौ। योग साधनाका मुख्य चार मार्ग प्रचलित छन। जस अन्तर्गत कर्म योग, ज्ञान योग, भक्ति योग र राज योग पर्दछन। कर्म योग भनेको निःस्वार्थ कर्मका माध्यमले जिवन सिद्धि प्राप्त गर्ने मार्ग हो। ज्ञान योग आत्मा चिन्तन, मनन, सत्सङ्ग एवम् अध्यान

द्वारा ज्ञानको प्राप्ती गरी अध्यात्मिक उन्नति गर्ने मार्ग हो। भक्ति योग मा साधक भक्तिको माध्यमले आफूभित्रको ईश्वरीय उर्जालाई परिष्कृत गर्दै परम आनन्दको अवस्था प्राप्त गर्दछ। राज योगमा साधक मन एवम् इन्द्रिय माथी विभिन्न प्रयोग बाट विजय प्रप्त गरि मोक्ष प्रप्ती गर्दछ।

संसारभरमा प्रचलीत अन्य योग मार्गहरु जस्तै हठयोग, नादा योग, कुण्डलीनी योग, तन्त्र योग, लय योग, क्रिया योग, ईत्यादी लाई राज योगके विभिन्न रूप या हिस्सा मान्न सकिन्छ।

## १. कर्म योग

कर्म योग हामीलाई कुनै पनि कार्य लोभ, लालचत बाट प्रेरीत नभई निष्काम एवम् निश्वार्थ कार्य गर्न प्रेरीत गर्दछ। कर्म योग हाम्रो पवित्र कर्तव्य हो जुन हामीले सम्पूर्ण लगनको साथ निर्वाह गर्नु पर्छ। यसरी निर्वाह गरेको कार्यमा कुशलता हुन्छ परिणाम स्वरूप सफलता एवम् खुसी प्राप्त हुन्छ। साड़ख्या दर्शनको अनुसार प्रकृतीमा तिन प्रकारका उर्जा हुन्छन—

### १. सत्त्व (पवित्र, संतुलन)

### २. रजस (क्रियासील, उर्जासील)

### ३. तमस (तामसीक, आलस, आशक्ति)

तमस अन्धकार एवम् आलसको प्रतिक हो। राजसीक उर्जा एवम् क्रियासिलताको कारक हो भने सत्त्व रजस एवम् तमस दुवै नियन्त्रणमा रहेको अवस्था हो। कर्म योगको साधाना प्रकृतीका यी तिन उर्जाको उत्तम प्रयोग गर्न सीकाउछ।

## कर्म योग का शिद्धान्त :-

**१. सही मनोभाव एवम् नियत कोसाथ कार्य :-** तपाईंले के गर्नु भयो भन्दा पनि के नियतको साथ कार्य गर्नु भयो भन्ने कुरा महत्वपूर्ण हुन्छ। स्वामी शिवानन्दको अनुसार “सामान्य मानीस कार्य सुरु गर्नु पूर्व कार्य फलको बारेमा सोच्दछ, विना कार्मफल कार्यको कल्पना पनि गर्दैन।” शिद्धान्त योग कर्तव्यमा विश्वास गर्दछ। परिणामको निर्धारण प्रकृती एवम् ईश्वरको हातमा छ। यसर्थ हामीले आफ्नो कर्तव्य निभाउनु पर्दछ। कर्तव्य परायण व्याक्ति हरेक

परिवेशमा आवश्यक निर्णयको लागि आफु भित्रको ईश्वर बाट निर्देशीत भई सहि निर्णय गर्दै अगाडी बढ्छ। कर्तव्य बाट भाग्ने व्याक्तिको भाग्य र भविश्य अन्धकारमय हुन्छ।

**२. कार्य अनुशासनको पालन :-** हरेक कार्य आफुमै एक शिक्षक हुन्छ। कुनै पनि कार्य ढूलो र सानो हुदैन। अलग-अलग कार्य गर्दा हामी अलग-अलग ज्ञान अर्जन गर्दछौं। हरेक कार्य सम्पन्न गर्नको लागि अनेक विशिष्ट प्रकारको ज्ञान एवम् अनुभवको आवश्यकता हुन्छन। (एकाग्रता, सिप, अनुभव, भावनात्मक लगाव, शारिरिक सामर्थ्य एवम् ईच्छा शक्ति ईत्यादी) आफ्नो कार्यक्षेत्रमा हामीले कुनैपनि बाहानामा काम चलाउ ढंग अपनाउनु हुदैन। यदि तपाईंसंग कुनै उत्कृष्ट कार्यशैली या योजना छ भने तुरुन्त प्रयोगमा ल्याउनु होस्। कुनै प्रकारको आलोचना या अन्य ढर बाट प्रभावीत भएर कार्यकुशलतामा कमि आउन नदिनुस। तपाईं जुनसुकै कार्य गर्दै हुनुहुन्छ भने आफ्नो क्षमताले भ्याए सम्म सर्वोक्तुष्ट प्रयास गर्नुहोस। यो नै कर्म योग हो।

**३. हरेक व्यक्ति भित्र भगवानको सेवा गर्नुहोस :-** दुनीयामा हरेक जीव ईश्वरीय रचना हो। हरेक भित्र निहित भगवानको निवास हुन्छ। कर्म योगीले उत्त भगवानको सम्मान एवम् सेवा गनुपर्दछ। अर्को पक्ष बाट हेर्दा हामीलाई अपेक्षा हुन्छ की अरुले आफुसंग राम्रो व्यवहार गरुन। आफुमाथी गरिने अभद्, हिसां कसौलाई राम्रो लाग्दैन। त्यसै प्रकार हरेक व्याक्तिले आफुमाथी समाजको तर्फबाट राम्रो व्यवहारको अपेक्षा गरीरहेको हुन्छ। हामीले उ भित्रको भगवान लाई दुःख्ने व्यवहार कदापी गर्नुहुन्न जीवनमा सफल हुन अरु भित्रको भगवानको ज्यादा भन्दा ज्यादा सेवा गर्नु पर्दछ। यो नै कर्म योगीको सफलताको रहस्य हो।

## २. भक्ति योग

भक्ति शब्द भज धातु बाट बनेको हो। जसको अर्थ भज्नु अर्थात् भगवानमा सम्पूर्ण भावले तल्लीन हुनु भन्ने। भक्ति योग भनेको समग्र ब्रह्माण्डीय

परम सत्ताको पूर्ण अनुभुति एवम् जीवनमा आईपर्ने अहंकार, राग, जस्ता भाव बाट प्रभावित नभइ उस ईश्वरीय शक्ति संगको समर्पणको साधना हो। श्रद्धा एवम् विश्वासको साथ भक्ति योगमा लाग्दा व्याक्तिले जीवनका दुःख बाट मुक्त भई अनन्त



आनन्दको प्राप्ति गर्न सक्छ। भक्ति योग साधनाको लागि पवित्र हृदय, निष्ठल भाव, विश्वास, सत्य, बैराग्य एवम् ब्रह्मचार्यको आवश्यकता हुन्छ।

भक्ति योग साधक लाई भक्त भनिन्छ। भक्त चार प्रकारका हुन्छन—

### १. आर्त (पिडीत)

### २. जीज्ञासु

### ३. अर्थीयी (अर्थोउपार्जन अभिलासी)

### ४. ज्ञानी

## भक्ति योगका नौ साधन

भक्ति योगका नौ साधन लाई नवधा भक्ति पनि भनिन्छ—

### १. श्रवण (गुरु एवम् ईश्वर को लिला सुन्नु)

### २. किर्तन (गुरु एवम् ईश्वरको स्तुतीगान गर्नु)

### ३. स्मरण (गुरु एवम् ईश्वरको निरन्तर स्मरण गर्नु)

### ४. पाद सेवा (गुरु एवम् ईश्वरको सेवा गर्नु)

### ५. आर्चना (गुरु एवम् ईश्वर लाई पुष्प अर्पण गर्नु)

### ६. वन्दना (गुरु एवम् ईश्वरको सामु झुक्नु)

### ७. दाश्यभाव (ईश्वर एवम् गुरु प्रति समर्पण एवम् सेवा)

८. साख्यभाव (ईश्वर एवम् गुरु प्रति आफ्नोपन एवम् मित्रवत व्यावहार)

९. आत्म निवेदन (ईश्वर एवम् गुरु प्रति सम्पूर्ण समर्पण)

लोभ, लालच, रिस राग, द्वेश, घृणा, अहंकार एवम् कपट भक्ति योगका लागि बाधक हुन।

ईमानदार प्रयास बाटवाधक तत्वहरुलाई बदल्न सकिन्छ। लालच लाई मनमा पवित्र भाव ल्यएर बदल्न सकिन्छ। रिस एवम् द्वश लाई प्रेम भावले बदल्न सकिन्छ। मोह एवम् रागलाई विवेकले, अहंकार लाई सादगी एवम् ईश्वर प्रति समर्पण ले बदल्न सकिन्छ। भक्ति मार्गमा सफलताको लागी भक्त प्रल्हाद जस्तै प्रथाना गर्नु, राधा झै भक्तिमा लिन हुनु, मिरा जस्तै विरह अग्नीमा ताप्नु, गौरंग जस्तै कीर्तन गर्नु, वाल्मीकी एवम् कालीदास जस्तै नाम जप्नु पर्दछ। व्याक्ति आफ्नो कार्यमा निरन्तर लाग्नु पर्छ किन भने जो कर्म योगी हुन्छ उहि भाग्यमानी पनि हुन्छ।

## ३. ज्ञान योग

ज्ञान योग द्वारा सत्य, असत्य वास्तवीक, अवास्तवीक, सही, गलतको भेद जानी, जीवन लाई सहि मार्गमा अगाडी बढाउने साधना ज्ञान योग हो। आधीकारीक शास्त्रिय पुस्तकहरुको अध्यान, अध्यात्मिक साधाना, ध्यान एवम् सत्संगको माध्यमले व्याक्ति ज्ञान योगको मार्गमा अगाडी बढ्न सक्दछ, ज्ञान योगमा सफलताको लागि चार योग्यताको आवश्यकता हुन्छ जसलाई साधना चतुष्टय भनिछ।

## ४. विवेक

## २. वैराग्य

वैराग्यका चार स्तर छन् :-

### १. यत्मना (पुरुषार्थ)

### २. व्यातेरीक (अलग)

### ३. एकेन्द्रिय (एक मात्र ज्ञान इन्द्रियमा कन्द्रित भएको अवस्था)

### ४. वसीकरण (५ ज्ञान इन्द्रिय एवम् कर्म इन्द्रिय सेवा)

माथिको

### ३. षट्संपत्ती

१. साम (शान्त)
२. दाम (आत्म नियन्त्रण)
३. उपरती (बैराग्य भाव)
४. तितिक्षा (धैर्य)
५. श्रद्धा (आस्था एवम् विश्वास)
६. समाधान (उद्देश्य प्रति निरन्तर जागरण)

### ४. मुमुक्षत्व (भक्तिको प्रवल इच्छा अर्थात् मुक्तिको तिव्र इच्छा)

#### ज्ञान योग मार्गमा तिन स्तर हुन्छन :—

१. श्रमण
२. मनन (चिन्तन)
३. निदि ध्यासन (ध्यान)

५५ सुत्र

५५ सुत्र

#### ४ राज योग

राज योग दुनीयामा सबै भन्दा लोक प्रीय योग पद्धती हो, जो साधक लाई मनको प्रशिक्षण एवं नियन्त्रण

बाट मोक्ष मार्गमा लैजान्छ। राज योगका हाँगाहरुको रूपमा लय योग, कुण्डलीनी योग, नाद, योग, हठ योग, मन्त्र योग, तन्त्र योग इत्यादि प्रचलीत छन्। राज योगको मुख्य दर्शन महर्षी पतंजली लीखित योग सुत्र हो जहाँ जीवनका सबै उत्तर—चढाव बाट माथी उठेर मोक्ष प्राप्तगर्न आठ अंगको बारेमा बताईएको छ जसलाई अष्टाङ्ग योग भनिन्छ। लगभग ३ हजार बर्ष पहिले लेखिएको उत्त पुस्तकमा १६५ सूत्र छन जसलाई चार अध्यायमा विभाजीत गरिएका छन्

१ समाधी पाद — ५१ सुत्र

२ साधना पाद — ५५ सुत्र

३ विभुती पाद — ५५ सुत्र

४ कैवल्य पाद — ३४ सुत्र

महर्षी पतंजलीका अनुसार व्याक्ति आफ्नो जन्म जन्मान्तर देखिको कर्म संस्कार अनुसार अलग—अलग मानसिक एवं अध्यात्मीक दक्षताको साथ जन्म लिन्छ। यस जीवनमा कर्म को माध्यामले ग्रहण गर्ने



संस्कार बाट व्याक्ति मोक्ष मार्गमा अगाडि जाने या पछाडी धक्केलीने हुन्छ। यसरी सामान्य मानसिक एवं आध्यात्मिक स्तरमा भएको व्याक्ति अगाडी बढनको लागि बैराग्य भावको साथ अष्टाङ्ग योगको नियमीत साधना गर्दा व्याक्ति लाई अनेक प्रकारका शिद्धि (उपलब्धि) प्रप्त हुन्छन्। यदि व्याक्ति ती उपलब्धिमा भुलेर साधना रोक्यो भने अध्यात्मिक उन्नति रोकिन्छ तर्सर्थ साधना निरन्तर अगि बढाउनु उपयुत हुन्छ। अन्ततः व्याक्तिले समाधी एवं मोक्ष प्राप्त गर्न सकदछ।

महर्षी पतंजली प्रतीपादीत योग दर्शनमा उल्लेखित अष्टाङ्ग योगका आठ भाग निम्न लिखित छन्।

**१. (यम सामाजीक व्यवहार संयम)**

अहिंसासत्यास्तेयब्रह्मचर्यापरिग्रहा यमाः ॥ प.यो. सु.२.३२ ॥

अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य, अपरिग्रहः, यमाः ॥

पतंजली योग सूत्र अनुसार योग मार्गमा अघि बढनको लागि व्याक्तिले अहिंसा सत्य, अस्तेय ब्रह्मचर्य एवं अपरिग्रहसमेत पाँच प्रकारका संयम अपनाउन आवश्यक हुन्छ।

**२. नियम - (व्याक्तिगत जीवन का पाँच नियम)**

शौचसंतोषतपःस्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि नियमाःद्यप्य प यो.सु.२.३२ ॥

शौच, संतोष, तपः, स्वाध्याय, ईश्वर, प्रणिधानानि, नियमाः ॥

शारीरिक मानसिक एवं भावनात्मक परिस्कारको

साथ साधाना अघि बढाउनको लागि शौच, सन्तोष तप (पुरुषार्थ) स्वध्याय (आफ्नो वास्तविक स्वरूप को चिन्तन मनन) ईश्वर प्राणिधान(ईश्वरीय परम सत्तामा भरोसा) जस्ता नियमको पालन गर्न आवश्यक हुन्छ।

**३. आसन -** आसन एक वैज्ञानीक शारीरिक अभ्यास हो जसले शारीरिक मानसिक भावनात्मक एवं आध्यात्मिक

उन्नतिमा सहयोग गर्दछ ।

**स्थिरसुखम् आसनम् ॥ प.यो.सु.२.४६ ॥**

स्थिर—सुखम् आसनम् कुनै एक शारीरिक अवस्थामा सुख सहजता एवं स्थीरता पूर्वक लामो समय बस्नु नै आसन हो। महर्षी घेरण्ड को अनुसार ब्रह्माण्डका जिति योनी (जुनी) छन त्यति नै आसन हुन सक्छन। अर्थात् ८४ लाख आसन हुन सक्छन।

चौरासी लाख आसन मध्ये ८४ आसन सामान्यजनको लागि अभ्यास गर्न योग्य छन्। ति आसनहरू मध्ये मुख्य ३२ आसन घेरण्ड संहितामा उल्लेखित छन्। त्यसै गरी हठ योग प्रदिपीकामा महर्षी स्वात्मरामजी द्वारा १५ आसनको उल्लेख गरेका छन्।

आसन लाई आवश्यकता अनुसार विभिन्न भागमा विभाजीत गर्न सकिन्छ—

**१. स्थीतिको आधारमा -**

१. उत्थीत आसन (उभिएर गरीने)
२. बद्ध आसन (बसेर गरीने)
३. सुप्तआसन (सुतेर गरीने)
४. विपरीत आसन (उल्टिएर गरीने)

**२. गतिको आधारमा -**

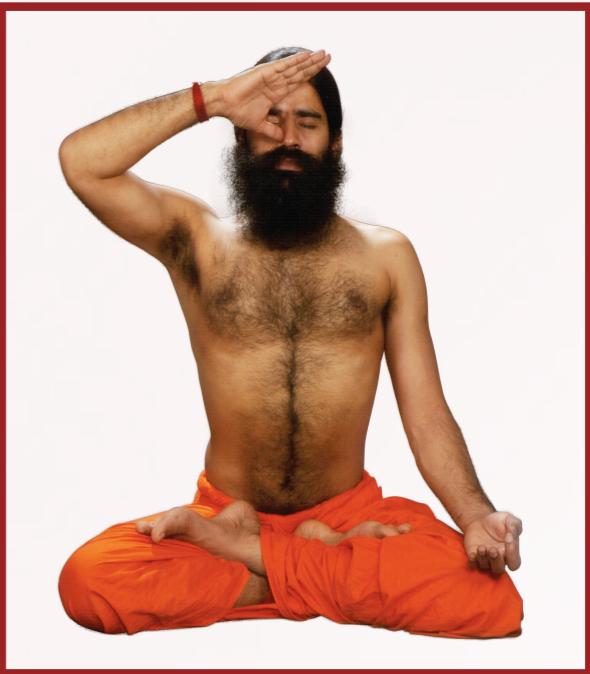
१. स्थिर आसन
२. गतिसील आसन
३. प्रभावका आधारमा —

**३. ध्यानात्मक**

१. शक्ति वर्धक
२. सीथीलीकरण आसन

**४. प्राणायम**

श्वास नीयन्त्रणको माध्यामबाट शरीरमा अक्षिसजनको सर्वोकृत उपयोग, विजातिय व्यक्ति निष्कासन एंव प्राण उर्जाको सहि विस्तार गरि समग्र स्वस्थ्यको



साथ—साथ आध्यात्मिक विकासको मार्ग प्राणायाम हो। महर्षी पतंजलीको अनुसार स्वास प्रस्वास विच्छेदन गर्न वैज्ञानीक पद्धति नै प्राणायाम हो। तस्मिन्स्ति श्वासप्रश्वासयोगतिविच्छेदः प्राणायामः ॥ प.यो.सु. २.४६ ॥

तस्मिन् सति, श्वासप्रश्वासयोरु गतिविच्छेदः प्राणायामः ॥

हठ योग प्रदिपीकामा सुत्र एवम् घेरण्ड संहितामा आठ प्रकारका प्राणायाम उल्लेख गरिएका छन्। जसलाई अष्ट कुम्भक भनिएको छ।

सूर्यभेदनमुज्जायी सीत्कारी शीतली तथा। भस्त्रिका भ्रामरी मूर्छा प्लाविनीत्यष्टकुम्भकाः ॥।।। यो.प.२.४४॥

सहितः सूर्यभेदश्च उज्जायी शीतली तथा। भस्त्रिका भ्रामरी मूर्छा केवली चाष्टकुम्भिकाः ॥।।। घे. सं. ५.४५ ॥

**५. प्रत्याहार**

प्रत्याहार प्रति आहार मीलेर बनेको शब्द हो। आहार भनेको भोजन हो भने प्रति भनेको नलिनु अर्थात् छोड्नु भन्ने बुझिन्छ। यहाँ प्रत्याहार भनेको ज्ञानेन्द्रियहरुको भोजन लाई नियन्त्रण गर्नु भन्ने

निस्कन्छ। यसको मतलव के हो भने आँखा नाक, कान, जीब्रो, छाला जस्ता इन्द्रिय आफ्नो अनुकूलताको आकांक्षा मनमा जगाई दिन्छन। यदि ब्याक्ति यी इच्छा पुर्तिको लागि निरन्तर भौतारीने हो भने समग्र स्वास्थ्य खराव हुन्छ। अत इन्द्रिय ईच्छामा नियन्त्रण विकास गर्न जरुरी छ। परिणाम स्वरूप ब्याक्ति संयमीत भई आफ्नो कार्य संचालन गर्न सक्छ। यस, नियम, आसन प्राणायमको नियमीत अभ्यासको साथ-साथ योग निदाको अभ्यास, त्राटक एवम् मन्त्र जप इत्यादीको नियमीत अभ्यासको माध्याम बाट प्रत्याहारको अवस्था हासील गर्न सकिन्छ।

स्वविषयासंप्रयोगे चित्तस्वरूपानुकार इवेन्द्रियाणां प्रत्याहारः ॥ प.यो.सु.२.५४ ॥ स्वविषय-असम्प्रयोगे, चित्तास्य-स्वरूपानुकार-इव-इन्द्रियाणाम् प्रत्याहारः ॥

## ६. धारणा

प्रत्याहारको निरन्तर अभ्यास बाट मन एक विषय बस्तुमा केन्द्रित रहन्छ र अन्य विषय बस्तुको बिचार बाट अप्रभावित रहन्छ। धारणा ध्यानको पूर्व तयारी अवस्था हो। जसले साधक लाई अन्तरुल ध्यानको अवस्थामा लैजान्छ।

देशबन्धश्चित्तस्य धारणा ॥ प.यो.सु.३.१ ॥

देश, बन्धः, चित्तस्य, धारणा

## ७. ध्यान

चित्तको निरन्तर एक बस्तु या विषय संगको संयोग जसमा ध्याता (ध्यान कर्ता) उत्त विषय या बस्तुसंग सम्पूर्ण रूपले एकाकार हुन्छ जस लाई ध्यान भनिन्छ।

तत्र प्रत्ययेकतानता ध्यानम् ॥ प.यो.सु.३.२ ॥

तत्र, प्रत्यक-तानता, ध्यानम् ॥

घेरण्ड संहिताको अनुसार ध्यान ३ प्रकारका हुन्छन।

स्थूलं ज्योतिस्तथा सूक्ष्मं ध्यानस्य त्रिविधं विदुः।  
स्थूलं मूर्तिमयं प्रोक्तं ज्योतिस्तेजोमयं तथा।

सूक्ष्म बिन्दुमयं ब्रह्म कुण्डलीपरदेवता ॥ घे.सं.६ ॥

स्थूल ध्यान : (कुनै वाह्य विषय या बस्तुमा केन्द्रित ध्यान)

ज्योतीमय ध्यान : (चेतना केन्द्रित उर्जा केन्द्र संग संबद्ध प्रकाश पुज मा केन्द्रित ध्यान)

सुक्ष्म ध्यान : (प्राकृतिक क्रिया चाहे त्यो आन्तरीक होस या वाह्य क्रिया बाट पैदा हुने प्रकम्पनमा केन्द्रितध्यान)

ध्यानको प्रारम्भिक अभ्यासले ब्याक्ति शारीरिक मानशीक एवम् भावनात्मक शान्तिको अनुभुती गर्दै विभिन्न रोग बाट मुक्ति पाउन सक्छ। विशेषगरि ध्यान बाट तनावमा कमी, मानशीक थकान कमी साथ-साथै पाचन प्रणाली, रक्त-संचार प्रणाली, नाडी संथान प्रणाली, ग्रन्थी प्रणाली, इत्यादी संग सम्बन्धित बिमारी नियन्त्रणमा आउछन। परिमाण स्वरूप ब्याक्ति आफ्नो उत्कृष्ट कार्यक्षमताको साथ आफ्नो दैनिक कृर्याकलाप संचालन गर्दै अगाडी बढन सक्दछ। मानशीक एवम् भावनात्मक स्पष्टताको परिमाण स्वरूप ब्याक्ति उत्तम निर्णय क्षमताको साथ अघि बढन सक्छ। अन्तत साधक जीवनका सामान्य आवश्यकता भन्दा माथि उठेर आध्यात्मिक उन्नति प्राप्त गर्दछ।

## ८. समाधी

योग साधनाको सबै भन्दा माथील्लो उपलब्धी समाधी हो। समाधी प्राप्त गर्न ध्यान साधनाको निरन्तर अभ्यासको साथ-साथ उच्चतम् नैतिक मुल्यको पालना गर्दै ब्याक्तिगत चेतना लाई सामाजीक, वैश्वीक एवम् ईश्वरीय चेतनामा एकाकार गर्नु आवश्यक हुन्छ।

भागवत गीतामा योगेश्वर कृष्णले बताएअनुसार समाधीको प्रथम स्तरमा साधक पवित्र आत्मा संग एकाकार हुन्छ भने अन्त्यमा परम्पीता परमेश्वर संग समाहित हुन्छ।

महर्षी पतंजलीका अनुसार ब्याक्ति जव ब्याक्तिगत चेतना बाट मुक्त भई ईश्वरीय चेतनामा लिनु हुन्छ त्यो अवस्था नै समाधी हो।

तदेवार्थमात्रनिर्भासं स्वरूपशून्यमिव समाधिः ॥  
प.यो.सु.३.३ ॥

तत् एव, अर्थ- मात्र निर्भासम् स्वरूप-शून्यम्  
इव, समाधिः

**दिव्य PhyTer टेबलेट्स लायैं  
पेट की समस्याओं से राहत पायैं**

**पतंजलि®**

**दिव्य PhyTer टेबलेट्स**

आंवला, हरड़ और बहेड़ा जैसी प्रभावी और दिव्य आयुर्वेदिक औषधियों मिलकर बनी हैं, जो पेट की समस्याओं को प्राकृतिक रूप से दूर कर आराम पहुँचाये।



गैस

अपच

एसिडिटी

अरुचि

पतंजलि दिव्य फार्मसी की औषधियों को

OrderMe App के माध्यम से ऑनलाइन मंगवा सकते हैं।

# YOGA FOR FLAT ABS

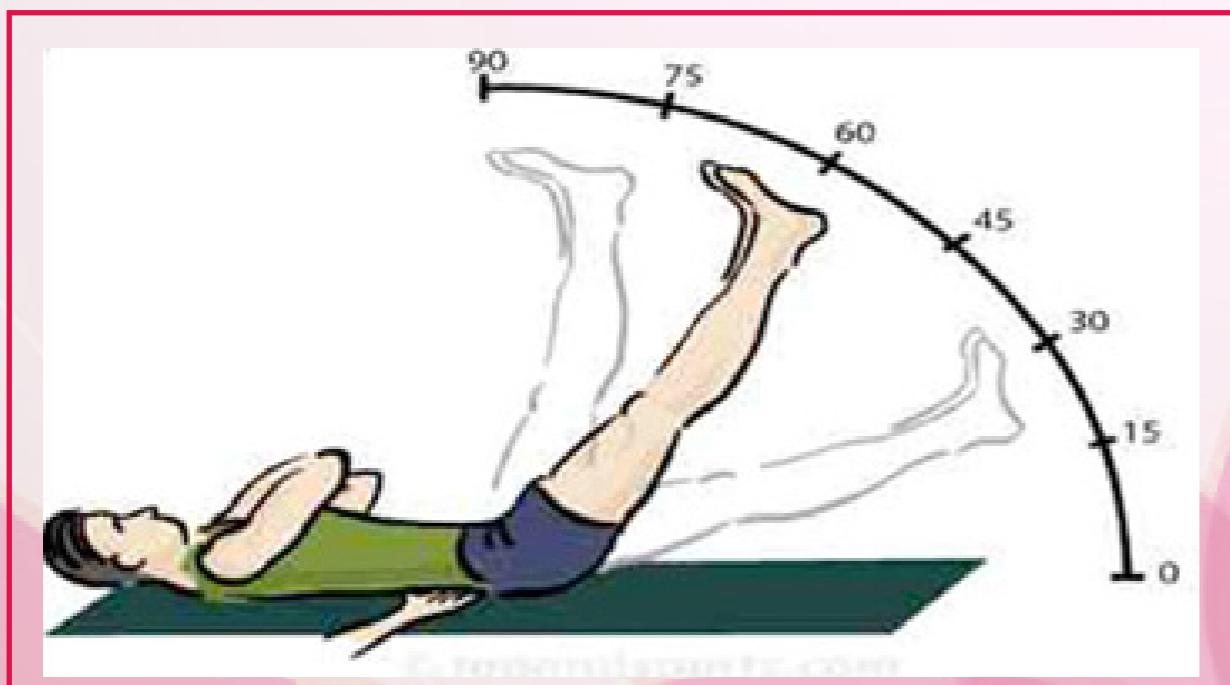
-Yogaguru Neha

## Flat

abs is fashion statement of this era. Here is a very effective yogic set of practice to achieve flat abs.

### 1. Uttanpad Asana

Lie down flat on mat and gently lift your both legs up to 30 degrees while inhaling. Hold it for 20-30 seconds and hold your breath as well. Release your breath and inhaling lift both legs up to 45 degrees. Hold it for 20-30 seconds holding breath as well. Release your breath and simultaneously repeat it with 60 & 90 degree. After 90 degrees position, exhaling release legs down. Repeat this process 3 times.

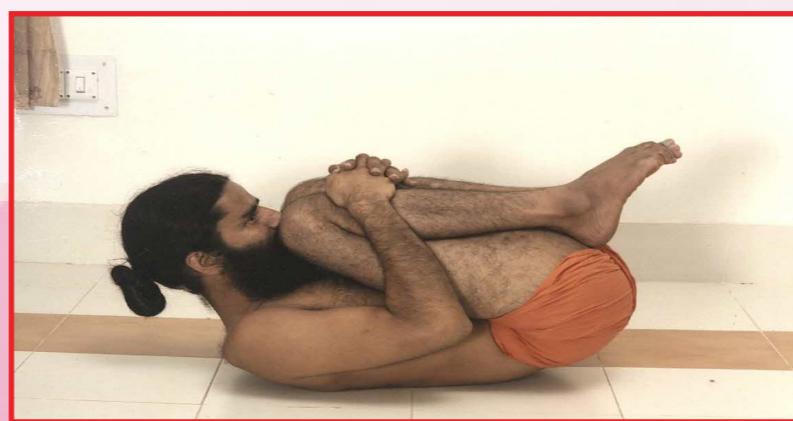


### 2. Chakrasana

In lying position, fold your legs and place both hands on the both side of your head. Inhale and while exhaling raise your lower body up and while inhaling raise your upper body up. Hold the position for 60-90 seconds. Drop your lower body down while inhaling and drop your upper body down while exhaling.

### 3. Purna Pawanmuktasana

Inhaling raise both legs up. Exhaling bend them and hold your both knees tight creating maximum pressure in your abs. Now, take a deep breath and while exhaling raise your head and place your nose between your knees. Hold it for 60-90 seconds. Now, while Inhaling release your head down, legs up and exhaling drop both legs down straight.



#### 4. Naukasana

Lie down flat on your back. Take a deep breath and while exhaling raise your both hands straight up above your head and both legs up to 45 degrees with max contraction on abdomen. Hold this position for 45-60 seconds.

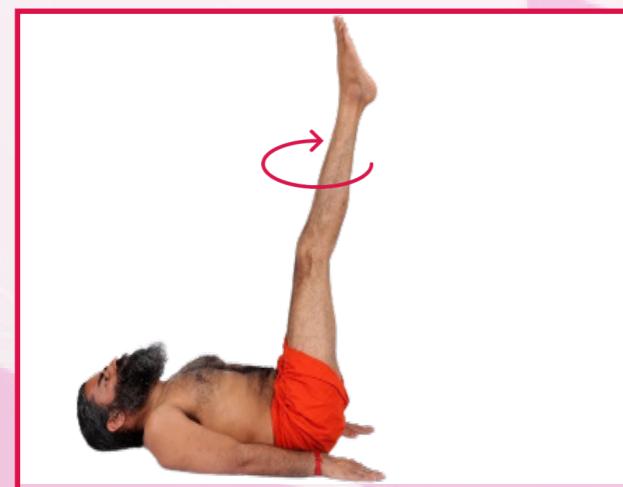


**Note:** - Repeat Chakrasan Followed by Purna Pawanmuktasana.

#### 5. Dwichakarick Asana

Lift your both legs up to 90 degree. Now, start rotating clockwise and anticlockwise. Breathe in while raising your legs up and breathe out while dropping legs down. Repeat this 30 round both side. Relax for 15 seconds and repeat again.

**Second variation-** Lift your both legs up to 90 degree. Now, start making circles clockwise and anticlockwise keeping your legs separately with above mentioned breathing. Rotate 30-60 rounds and repeat twice.



## प्रकृति की शक्ति के साथ बढ़ायें अपनी इम्यूनिटी

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

### पतंजलि इम्यूनिटी बूस्टर प्रोडक्ट्स



## सुरक्षा के उपाय अपनायें, कोरोना को मिलकर मिटायें

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

### पतंजलि हैंडवॉश और सेनिटाइजर



# FLOURISH OR THRIVE BOTH ARE SYNONYMOUS

**Lt Col Bhupendra Singh Chhetri  
(Retd)**



It is normally seen that when a garden flourishes, the flowers thrive. Similarly, as farm produce thrives, the farmer family flourishes. In any school where students thrive, the university flourishes, or where nation flourishes the population thrives, or as in sweet and cold water where algae and moss flourishes the fish and marine life thrives. Thus we may say flourish and thrive, both are synonymous. It is being written with an aim to bring home, how flourishing and thriving impacts one's life in the modern era.

It is my good luck that I was fortunate to visit the USA four times with each trip extending for a period of five months. During these twenty months, I had an opportunity to see the extreme opulence and extraordinary development of this great nation. It may be termed with confidence that this is due to their inherent niche to rely deeply on science and technology. They have used science and technology judiciously from designing to manufacturing a pin to any item at the pinnacle level. Today what we see in the USA is the result

of solving all the problems and overcoming all the odds based on science and technology. Science and technology are the heart and soul of the USA. Science and technology are the ethos and strength of the USA. This is what made them thrive and flourish on this planet.

These two towards "Flourish and Thrive" figured out in one of the casual talks in the bay area of Silicon Valley California USA as to how the USA is flourishing and thriving. The words flourish and thrive; both are synonymous in the entire USA as common and Silicon Valley in Particular. As one walks around in Silicon Valley and makes a cursory look in the crowd or serendipitously has a chance to walk into any location, one would find that the world's talent and world's money in here in the bay area of Silicon Valley. How it has reached this astounding level of richness is worth pondering and a matter of

study. Nevertheless, within my limited common knowledge and without getting into long drawn research and analytic approach of studies, I am jotting down a few lines as I have observed an extraordinary richness of this area. My observation could be anecdotal, maybe mumbo-jumbo, or absurd, still I would take this liberty to state that it should not be a cause of jealousy or enviousness of their thriving and towering achievements. Silicon Valley is progressing for itself and not all showing the sign of sanctimonious. It is time for all of us to learn a lesson as to how whole Silicon Valley in particular and California as a whole has reached this richness of the world-class? The USA has fifty big and small states, run by a federal system of governance. By and large, each state has an equal amount of facilities, connectivity, resources, infrastructures, law and order situations, a similar



pattern of governance, more or less similar men power in a proportionate ratio of population vis-à-vis landmass, educational facilities and opportunities, similar quality and availability of landmass, matching weather condition to flourish, nationalistic ethos, sovereignty.

There is no discrimination to name it to surface out to be detrimental to thrive or flourish.

Some fringe differences might be here and there which is common in any society or system, which may not be possible to rule it out. However, these differences do not make a big cause of hindrances on the path of progress. Despite enjoying all the commonalities, the Silicon Valley of California is ahead of other sister states. Why? The single possible answer is that California state has been given a full opportunity to thrive. On observation, it is revealed that from the inception of California till date, this state has allowed any talented person or a group of persons to thrive without any discrimination of caste, creed,

color, community, cult, culture, region, religion, race, faith or gender. Anyone who had/ has talent was/is given full support to date. The state provides full support, help, encouragement, standing ovation, and thumping pat to anyone working hard and allows them to earn any amount of money, fame, or glory. The hidden fact which needs to understand by everyone is that everything which talent has earned is for the nation only and the entire asset is here only. It is not siphoning out anywhere else. It is for the best possible use of the USA only. This success has brought glory to the USA worldwide.



It brought more jobs, more employments, more inventions, more innovations, more discoveries, more competition, more infrastructures, more fame, and the nation as a whole feels proud of it. It is a low talent to thrive. As a result more talents arrive with more and more ideas, with more and more aptitudes to learn couple with more and more stiff challenges, more and more money get generated and more



and more stalwarts thrive. This vicious cycle (circle) is on and on till date with unending speed and pace. With this ethos, Silicon Valley in California is a vibrant and enjoyable location to thrive and flourish. The readers might be getting astonished and aghast as to why this piece of paper is being written. It is being written with an aim for our nation India to take an approach in line with Silicon Valley as an experimental step to start a venture and achieve what California has done. This paper is being written as an experimental measure to thrive the almost dying tea gardens of Darjeeling high hills. If it is considered by the nation, it might play a pivotal role to bring a sea change in almost getting dried up tea gardens of Darjeeling hills and surrounding areas to refLOURISH and retrieve and return to its good old days era.

Here, the key role would be played by the West Bengal Government and Central Government in particular and general mass at grass root level. All three working in tandem might turn out to be a game-changer. It is a golden bowl like Silicon Valley capable of generating billions of dollars annually to enhance the Indian economy. It is worth noting that when USA's economy is about 19.4 trillion dollars, Silicon Valley's single economy combined with Amazon, Apple, Google, Microsoft, Facebook, and a few more are about four plus trillion dollars. USA is No 1 with 19.4 trillion dollars asset

whereas India is sixth in the world with 2.6 trillion dollars asset China is No 2 with about 11 trillion dollars, Japan No. 3 Germany No 4 France No 5 India and UK are both No 6 with 2.6 trillion dollars, Italy 7th Brazil 8th Canada 9th Australia 10th Russia 11th and South Korea 124th as per the report on Oct 2018. This astronomical figure of about four plus trillion dollars is enjoyed by Silicon Valley alone. The core reason is that talent is allowed to thrive. Darjeeling tea is a God gift to India. This bunch of tea bushes silently looking for a positive push. The latent talent of the tea bush needs thriving. It needs flourishing.

Darjeeling area enjoys ecological diversity due to its uniqueness, geographical configuration, enormous natural resources, and balanced fauna and flora. In addition, untapped talents of hill populations coupled with plains tribal populations need to be used to its brim. In succeeding paragraphs initially we shall

dwell upon the Darjeeling tea gardens, the world-famous tea which is on the verge of dying at the present day scenario. It requires immediate attention, lest tea lover's tongue worldwide would be deprived of the soothing fragrance of morning tea, "The Darjeeling tea." This extrapolation of the economy if not in trillion dollars, it would be with the comfort within billion dollars at the list to boost the nation's economy. The viability and versatility of the economy getting enhanced of this area were already written in NGC vision document No. 1. It is time for the judgment of West Bengal Government and Central Government of India to look into it, the way Silicon Valley thrived. Pardon my saying that due to lackadaisical attitudes at all levels not taking cognizance of this serious issue, the tea garden after tea garden in Darjeeling area are getting destroyed and tea factory after tea factory getting

affected in series. One tea plant dying in the Darjeeling tea garden amounts to equal to a loss of one life. Each tea bush is the lifeline of the residents of the Darjeeling area. Each tea plant is giving two square meals to each individual. It may be borne in mind that a Darjeeling tea leaf is not simply green chlorophyll. It is indeed a golden leaf in the world tea market. Darjeeling tea gardens thrive, we thrive, and our economy thrives in billion dollars. We need dollars and dollars are grown in green tea leaves of Darjeeling. This is the time that this issue needs to be addressed seriously and a viable solution is to be found without any discrimination of caste, creed, culture, color, cult, region, religion, race, faith, gender, or any negative mindset. Such negativity to be set aside and a powerful set of people with multiplier genius leadership and catalytic approach to push forward this issue is the need of the hour. Let's allow a physical,

mental and spiritual peace to prevail in Darjeeling hills, so that along with everything the tea garden thrive, bloom and return to its heyday and flourish like Silicon Valley's situated on another side of the planet with reference to India. Allow the return of beauty, tranquility and classic serene of the area Here the need of the hour is that a great deal of money is to be invested in the field of research and development (R&D) projects. State-of-the-art machinery and the latest world-class technology to be utilized right from the preparation of the ground for tea plantation to the nursery to pruning to plucking to processing to packing for marketing to reach to the customers for tea consumption. The project with funding is to be given to only top-class dedicated result-oriented universities and technical institutes or high-graded management schools for the upcoming students to accomplish the project at bachelors' masters'

or Ph.D. level. Here the catch point is, "liberal funding with state of art equipment by creating ideal research ambiance", would definitely produce desired results. it is 100% possible to produce world-class tea with state of an art machines, as compared to age-old outdated and obsolete machines. It is worth pondering with a sane and cool mind, that when Darjeeling tea gardens can produce world-class tea and compete in the world tea market with the age-old technique, imagine where Darjeeling tea would withstand this new idea? Subsequently, this knowledge can be passed on to thousands of tea gardens in Assam, Neelgiri tea gardens, and other tea gardens in India. It might turn out to be industrial revolutions in tea production. It is a known fact that worldwide tea is the No 1 organic soothing nonalcoholic drink leaving behind all the nonalcoholic

drinks including synthetic ones. It is a pure nonalcoholic organic product, where each bush is irrigated by the natural process of fresh and pure monsoon rainwater, cultivated in Himalayan loamy soil, under the shade of trees, breezed in gentle cold windblown from the Great Himalayas. Morning mist and dews add mystic flavor to each tea leaf. It would not be an exaggeration to call this product a "God Gift" to mankind. And to the best of my knowledge, it is 99% nonallergic to anyone since this is nature's gift. As 99.9% of living things including human beings are not allergic to fresh air, fresh water, and sun rays, like building blocks.

This is food for thought, as it is envisaged, "Change is the spice of life". One small step of this change might bring a giant phenomenal transformation in the Darjeeling area and it could be a milestone for prosperity. Otherwise, it might not take a long time to turn into a tombstone.

**"At The End, It Is The Attitude Which Matters"**

# कान्टी विज्ञान उपव्यासको विश्लेषण

-मुक्ति उपाध्याय

**‘फान्छी’** विज्ञान विषयक उपन्यास हो। विज्ञान र प्रविधिको विकाससँगै मानव प्रश्नमा केन्द्रित भई प्रस्तुत उपन्यास उपाध्यायले खना गरेको देखिन्छ। संचार र प्रविधिको अधिक विकाससँगै मानवका सारा धरायसी तथा कार्यालयीय जीवन साइबरनेटिक्समा प्रवेश गर्ने समयको परिकल्पना यस उपन्यासमा गरिएको देखिन्छ। सतही रूपमा हेठा यसको विषयवस्तु सैरकाल्पनिक लाग्न सक्छ तर यसले आज विकसित देशमा व्यापक प्रचलनमा आइसकेको यन्त्रमानव र त्यसको पैजानिक आधारमा टेकेको हुँदा सम्भावनाको सत्याभास भएको देखिन्छ।



## 1. साइबोर्ग रोबोटिक्सको संरचना

विज्ञानका निम्ति मानव मस्तिष्क हालसम्मकै सबैभन्दा रहस्यमय विषय बनेको अवस्थामा साइबोर्गको निर्माण अभूतपूर्व सफलता हो । वैज्ञानिकहरूले भूमण्डलका यावत विषय अध्ययन गरे । अन्तरिक्षमा प्रक्षेपाण गर्ने रकेट लगायताका अत्याधुनिक उपकरण

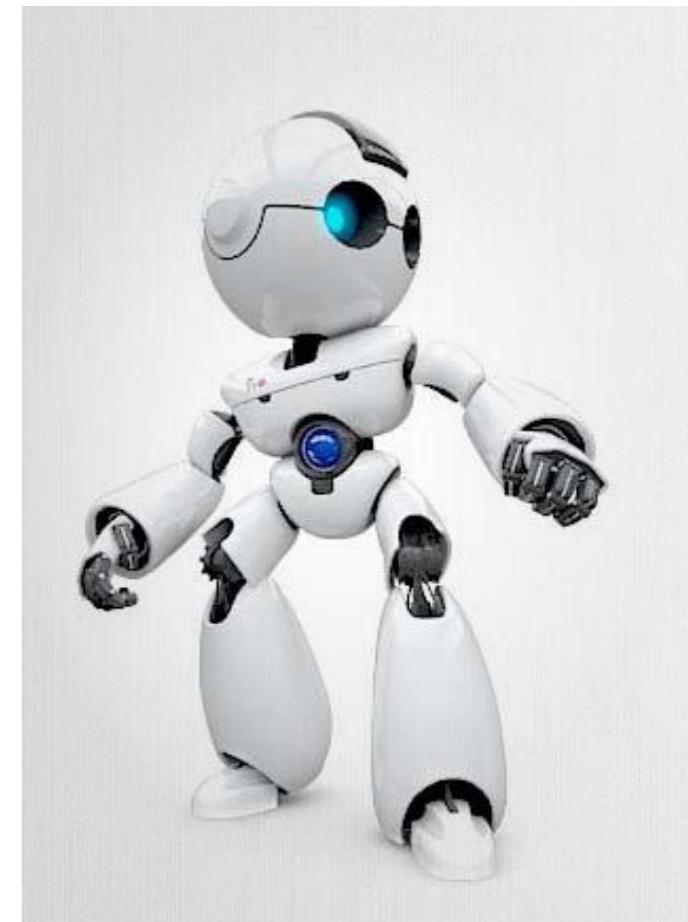
आविष्कार  
पनि भयो।  
यसै सिलसिलामा  
वैज्ञानिक आफ्नै शरीर  
संरचना र त्यसको पनि अति  
संवेदनशील, तरल, आँखाले देख्न  
नसकिने अति सूक्ष्म कोशीय संज.  
लाको अध्ययनमा केन्द्रित भएको  
देखिन्छ। यसको परिणाम स्वरूप  
साइबोर्ग(अर्धमानव)को परिकल्प.  
नालाई मूर्त रूप दिन वैज्ञानिकहरु  
सफल भएको पाइन्छ।

साइबोर्ग यन्त्रमानवकै परिष्कृत  
तथा परिमार्जित स्वरूप हो।  
औद्योगिक प्रयोजनले तयार गरिएका  
यन्त्रमानव विशेषतः यान्त्रिक प्रतिमा.  
नमा आधारित थिए भने साइबा.  
गलाई घरायसी दिक् तथा काल.  
को अध्यस्त बिम्बका सामू यसलाई  
प्रयोग गर्ने र त्यसबाट आफ्नो  
अनुकूलको कामकाजी प्रतिफल  
चाहेको हुन्छ। कान्छी उपन्यासमा  
पनि शिक्षा र पेसागत व्यस्तताका  
कारण युवापुस्ता परम्परागत

पारिवारिक अभ्यास तथा संस्कारमा बाधिन नस. क्वने तर परिवारमा रहेको अधिल्लो पुस्तामा त्यस्तो पारिवारिक, सांस्कृतिक तथा आभ्यासिक गतिविधि सांस्कारिक रूपमा रहेको सङ्क्रमणशील अवस्था छ। सङ्क्रमणको यस्तो अवस्थामा युवापुस्ताले पारिवारिक दिक्मा पारड्गत घरायसी सुरक्षामा कुनै असर नपर्ने, निर्दिष्ट जिम्मेवारीलाई सुझाबुझापूर्ण रूपले सम्पादन गर्ने विकल्पको खोजी गरेको देखिन्छ।

कृष्णजी की आमा आध्यात्मिक भावना भएकी, आफ्नो संस्कार, संस्कृति पालना गर्ने खालको हुनु हुन्छ कि आधुनिक विचारधाराकी हुनु हुन्छ त्यसबाटे म केही जानकारी पाउन सकछु?

मेरी आत्मा तपाइँले भनेझै आध्यात्मिक भा. वना भएकी र आफ्नो संस्कार संस्कृति मन पर्ने, पूजापाठमा रमाउने नै हुनहुन्छ। ल भैगो, त्यति भए मलाई पुग्यो साइबोर्गलाई कस्तो मानसिक प्रजातिमा अभ्यस्त बनाउने भन्ने जानकारी प्राप्त भएपछि सोही अनुसारकमो प्रतिमस्तिष्ठ सिर्जना गर्ने र सम्बन्धित दिक् तथा कालमा प्रयोगका निम्ति कम्पनीले सम्झौता गर्ने अवस्था सिर्जना भएको छ। यसले पृथ्वीमा रहेका हरेक पेसा, व्यवसाय, आर्थिक, सामजिक, सांस्कृतिक तथा व्यवसायिक जीवनका व्यक्तिको मानसिक स्थि. तिलाई अनुकूल हुने प्रतिमस्तिष्ठ र प्रतिसंवेदना भएका साइबोर्ग तयार गर्न सकिने वैज्ञानिक प्राप्तिलाई संकेत गरेको देखिन्छ। मानसिक अभिलक्षणका यी आधार बमोजिम तयार गरिएका साइबोर्ग क्रमशः 'कान्छी' र 'प्रसाद' को कार्यशैली कृष्ण सुवेदीको परिवार र आफन्तको माझमा अतिप्रशंसाको विषय बनेको देखिन्छ। कृष्णकी आमामा साइबोर्ग बारे कुनै जानकारी नगराइएका कारण प्राकृतिक मानवकै भ्रम गाढा बनेर बसे. को परिणाम स्वरूप भावनात्मक सम्बन्ध पनि विकास भएको देखिन्छ। यद्यपि यसले अन्त्यमा



मानिसका पारिवारिक सम्बन्ध र त्यसका जैविक भूमिकाका विषयमा समस्या पैदा गरेको छ। सा. इबोर्ग केबल सम्बन्धित भाषा र सांस्कृतिक दिक्को कृत्रिम अभ्यस्ततालाई व्यवहारिकता दिने अर्धमानव भएका कारण अन्न लगायका ऊर्जाका जैविक आधार आवश्यक नपर्ने गरी तयार गरिएका हुन्छन्। 'कान्छी'को कार्य संचालन प्रणाली यसै अनुसार तयार गरिएको देखिन्छ। हाम्रा शरीरमा न्युविलियर सेल्स हुन्छन्। हाम्रो गतिविधि, मस्तिष्को कार्य क्षमता सबै यिनै सेल्सको ऊर्जामा भर पर्छ। सा. इबोर्ग सांस्कृतिक विश्वास अनुसारका चर र त्यस अनुरूप देखाउनु पर्ने प्रतिक्रियासम्बद्ध सफटवेरका सूक्ष्म कार्यप्रणालीमा आधारित भएकाले रामायणका श्लोक वचन तथा ती श्लोकमा रहेका अभिलक्षण

गत पृथक्ताको सूक्ष्म पठन गर्ने क्षमताले युक्त पनि देखिन्छन्। सामान्यतः यस्तो प्रतिमस्तिष्ठक केबल परिकल्पना वा स्वैरकल्पना मात्र लाग्न सक्छ तर आज विश्वका विकसित देशले प्रयोगमा ल्याएका घरायसी साइबोर्ग र तिनका कार्यप्रणाल. फोलाई अध्ययन गर्ने हो भन्ने यस्तो अवस्था सम्भ. वनाको सत्याभासमा नै आधारित देखिन्छ।

साइबोर्गलाई प्रतिमानवीय स्वरूपमा प्रस्तुत गरिए तापनि ऊर्जाको आधार, स्रोत र प्रभाव मानवको भन्दा ज्यादा हुने गरी तयार गरिएको हुन्छ। यसैका कारण मानवले समयको सीमितबाट असी. मित कार्यप्रगति र प्रतिफल प्राप्तिका निम्ति साइबा. र्गलाई विकल्पका रूपमा प्रयोग गरेको देखिन्छ। सहरमा भएको लुटपाट नियन्त्रणका निम्ति कान्छ. फोले खेलेको भूमिका अजैविक तथा यान्त्रिकी संयन्त्र प्रणालीमा आधारित गरिएको र त्यसैको परिणाम स्वरूप लुटपाटको घटना नियन्त्रणमा आएको देखिन्छ।

रोबोट फ्याक्ट्रीले मानव मस्तिष्ठको सूक्ष्म अन्वेषण गरेर जैविक ऊर्जा प्रणालीको प्रतिक्रिया स्वरूप उत्पन्न जैवरासायनिक द्रव र त्यसका प्रभावको प्रतिसंवेगात्मक अवस्था पनि आविष्कार गरेको देखिन्छ। यसै कारण दया, माया जस्ता मानवमा रहेका संवेगको बन्द सर्किट गयार गरिएको र सफ्टवेरले सपोर्ट गर्ने सीमासम्म त्यसका सं. वेगात्मक प्रभाव तथा क्रिया र प्रतिक्रिया प्रणालीले काम गरेको देखिन्छ। प्रथमतः कम्प्युटरमा प्रयोग गरिएका ट्रान्जिस्टर र सिलिकन चिप्स नै अभूतपूर्व प्राप्तिका रूपमा विज्ञानले प्राप्त गरेको देखिन्छ भने यसैको प्राविधिक उआधारमा सम्बद्ध भई मानव संवे. दनालाई पनि साइबोर्गमा प्रयोग गरिएको देखिन्छ।

गलुकोज र एन्जाइमको रासायनिक शक्ति, स्नायुकोषमा हुने जैवविद्युतिक शक्ति अनि साइकोकाइनेटिक वा पि. के हुन मानव निर्माण

का कारकहरु। पृथ्वीका रोबोटविज्ञानीहरु कम्प्युटरमा भएका ट्रान्जिस्टर र सिलिकन चिप्समा यी कारकहरु समावेस गराएर मानवीय रोबोट निर्माण गर्ने प्रयास गरिरहेका छन्।

यान्त्रिक संरचनालाई मानवीय आकार दिनु तुलानात्मक रूपले सहज मानिए तापनि मस्तिष्ठकमा मानवीय संवेदना अनुरूपण गर्न सक्नु नै आजको विज्ञानको अभूतपूर्व प्राप्ति हो। मानिसले जैवरासायनिक ऊर्जा प्रणालीद्वारा मस्तिष्ठकमा सन्देश प्राप्त गर्ने र त्यसको प्रतिप्रणालीलाई यान्त्रिकी प्रयोग गर्ने कार्यका कारण नै कान्छी कृष्ण सुवेदीसँगको संवेगात्मक निक. टतामा पुगेको देखिन्छ। यसले कान्छीका सीमा. लाई भत्काउने हो कि भन्ने आशंका पाठकमा पैदा नहुने होइन तर बन्द सर्किटमा थपिएका केही खुला संयन्त्रका कारण मात्र त्यसो हुन सक्ने अन्यथा नहुने भन्ने सार पनि घटनाक्रमले विकसित गरेको देखिन्छ। यसले वैज्ञानिकलाई आफ्नै आविष्कारभित्र पनि चमत्कारका विकल्प निर्माण हुने सम्भावना प्रस्तुत गरेको छ। त्यसैले बिज पेजतंदहमत जींद पिबजपवद भन्ने उखान (चापागाइँ सन् 2019) पनि वैज्ञानिकले आफ्नो आविष्कार यात्रामा अनुभव गर्न थालेको प्रमाण यसमा मिल्छ।

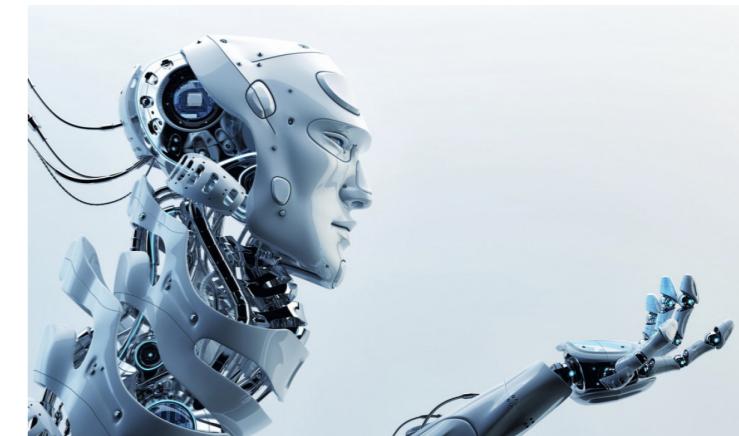
ऋमारवि रोबोटिक्स फ्याक्ट्रीमा एक्सनमा मात्र आधारित साइबोर्ग तयार गरिएकोमा कृष्ण सुवेदीको मार्गअनुसार रिएक्सन पनि दिन सक्ने साइबोर्ग तयार गरिएको विचार फ्याक्ट्री प्रमुख विवेको छ। मस्तिष्ठको कार्यसंचालन प्रणालीमा पनि सामयिक रूपले नव—नव परिवर्तन भएको र वैज्ञानिक नै चकित हुनु पर्ने अवस्था सिर्जना भएको देखिन्छ। साइबोर्गका सबै क्रियाकलाप नियन्त्रित र प्रणालीसम्बद्ध हुँदा पनि खुल्ला सर्किटको अवस्था र परिणाम कसरी सम्भव

भयो भन्ने विषयले पनि हात्तीबाबा उर्फ विवे. कलाई चकित तुल्याएको देखिन्छ।

साइबोर्ग अर्धमानव र विद्युतीय ऊर्जाप्रणाल. ैका आधारमा संचालन हुने प्रतिमानव हो। विज्ञानले विश्वका चमत्कारिक स्वरूपलाई प्रतिब्रामणीय रूपमा प्रस्तुत गरेको अवस्थामा साइबोर्ग अत्यन्त नवीन र प्रतिमानवीय यान्त्रिक संरचना हो। आगामी मानवले आफ्ना व्यस्तता र समयको सीमितताबाट पनि लाभ लिन र क्षतिरहित रूपले आफ्ना कार्यलाई गतिशील एवम् प्रभावक. री बनाउन तयार गरिएको आभाषी तथा यान्त्रिक विकल्प नै साइबोर्ग हो। उपन्यासकार उपाध्यायले स्वैरकल्पनिकको झल्को दिने गरी परिकल्पना गरेको सङ्क्रमणकालीन समाजको दिक् तथा काल उतारगे तापनि यो अबको विश्वले भोग्ने यथार्थका रूपमा आख्यानीकरण बनेर आएको देखिन्छ।

## 2. साइबोर्ग रोबोटिक्सको प्रयोजन

प्रतिमानवको परिकल्पनाको प्रयोजन मानवको विकल्पमा प्रभावकारी तथा सामयिक रूपले कार्य संचालन होस् भन्ने हो। संचार तथा प्र. विधिले चमत्कारिक रूपमा फड्को मारको अवस्थामा विश्व कस्तो होला। मानवले आफ्ना असीमित लक्ष्य र चाइनालाई प्राप्त गनु समय र साधानको सीमा भएका अवस्थामा कस्तो विकल्प को प्रयोग गर्ना भन्ने प्राककल्पनाम साइबोर्गको प्रयोजन जोडिएको देखिन्छ। हामीले आज प्रयोग गरेका विविध संरचना र स्वरूप भएका यन्त्र पनि कतै न कतै मानवकै कार्य संचालन र त्यसको सामयिक प्रभावकारी सम्पादनमा जोडिएको देखिन्छ भने साइबोर्ग पनि सामयिक र प्रभावकारी सम्पा. दनको विकल्प तथा आकृतिका तहमा मानवको अनुरूपण परिकल्पना हो। त्यसैले साइबोर्ग मानवको जीवनगति तथा त्यसका



आयाममा आएका कार्यप्रणालीगत विकल्पमा हा. जिर हुने यान्त्रिकी संरचना हो।

कान्छी उपन्यासमा कृष्ण सुवेदीकी आमाको स्याहार, पथपहरेज, सुरक्षा र आमाका सांस्कृतिक जीवनमा जोडिएर आएका हरेक क्रियाकलापको सहयात्री बन्ने प्रावधान प्रयोजन देखिन्छ। त्यसैले यस उपन्यासमा परिकल्पना गरिएको साइबोर्ग माली, भान्से, किसान, नर्स, सेक्युरिटी गार्ड, अफिस सेक्रेटरी जस्ता प्रयोजनका निम्ति तयार गरिने साइबा. र्ग फ्याक्ट्रीका रूपमा ऋमारीव कम्पनी परिकल्पना गरिएको देखिन्छ। प्रतिमानवीय कार्यप्रणाली जडित भएका कारण यसमा नयाँ—नयाँ सफ्टवेर इन्स्टल गरिने र त्यसैले मानवका खोज अभियानका विविध पक्षमा प्रवेश गर्ने सम्भावना रहेका कारण यही नै र यति नै कामका निम्ति साइबोर्ग प्रयोग गरिने भन्ने यकिन हुन्न किनभने कुनै बेला यान्त्रिक संरचना मात्र रहेको उपकरण आज औद्योगिक प्रयोजनका निम्ति प्रयोग गरिने यन्त्रमानव बनेको छ। आज एक्सनको मात्र सफ्टवेर र कार्यप्रणाली भएको सि. लिकन चिप्समा रिएक्सन पनि थप गरेर परिवेश, सन्दर्भ, विषयको प्रकृति र सहभागीको मनोदशा बुझेको प्रतिक्रिया दिने कार्य संचालन प्रणालीमा प्रवेश गराइएको देखिन्छ। दिक् र कालका सूक्ष्म विश्लेषणको तहबाट माथि उठेर विपरीतलिङ्गी



**CYBOT**

© LOGOMOOD.COM™ LOGO IS COPYRIGHT PROTECTED - DO NOT COPY - WATERMARK REMOVED AFTER PURCHASE

जैविक आकर्षण तथा त्यसका प्रजनन जिम्मेवारीमा समेत सहभागिता जनाउने सिलिकन चिप्स तयार भएको देखिन्छ। त्यसैले साइबोर्ग सफल प्रतिम. वीय संरचना भएका कारण जे जति मानवका जे जस्ता पेसागत विविधता रहेका छन् ती सबैमा संलग्न हुने अवस्था सिर्जना भएको देखिन्छ।

प्रस्तुत विज्ञान विषयक उपन्यासमा घरायसी कामकाजमा सघाउ पुन्याउने प्रयोजनका निम्निसाइबोर्ग निर्माण गरिएको छ। घरायसी प्रयोजन पनि घरमा बसेका प्राकृतिक मानव, तिनका रुचि, साझा विश्वास र व्यवहारले विविधता सिर्जना गरेका हुन्छन्। यस्तो विविधतामय पारिवारिक जीवनका निम्निसाइबोर्ग प्रयोग हुने अवस्था आएका कारण प्रयोजन विभिन्न हुन्छन्। यसैले साइबोर्गको आविष्कार र कार्यप्रणालीमा आएका फेरबदलका कारण प्रतिमानव र मानवका बिचका अन्तर पनि मेटिने अवस्था पैदा हुन पुगेको छ।

कृष्ण जी! म तपाइँसित प्रेम गर्छु। अचानक कान्छीले भनी।....

हो कृष्णजी! म तपाइँसित यो अथाह पानी जस्तै प्रेम गर्छु। कान्छीले मेरा औँखामा हेरेर भनी।

धृति तिमी मसित किन खेलाँची गछौं? मैले हास्दै भनै। सतोसत मैले खेलाँची गरेको होइन। मैले

साँच्चे भनेकी हुँ। धेरै सोचेर भनेकी हुँ। म तपाइँसित अति नै प्रेम गर्छु। कान्छीले दृढ़ विश्वासका साथ भनी।

मानव संवेदनका तरड़गलाई अध्ययन गर्न सक्ने सिलिकन चिप्सको जडान गरिएका कारण आमाको स्याहाका निम्निसित लगिएको साइबोर्गमा विपरीतलिङ्गीको चाहना उत्पन्न भएको देखिन्छ। दया, माया, प्रेम, आत्मीयता जस्ता संवेदनालाई सूक्ष्म रूपले रिड गर्ने क्षमता मात्र विकास गरिएको अवस्थामा सर्किटको खुलापनका केही आधार निर्माण भएको र त्यसैको परिणाम स्वरूप विपरीतलिङ्गीप्रतिको आकर्षण विकसित भएको हो। तर यस्तो आकर्षणको परिणाम र आवश्यक जैविक भूमिकाका विषयमा कान्छी(साइबोर्ग) अनविज्ञ देखिन्छ। आमाको स्याहारका निम्निसित लगिएकी कान्छीमा कसरी यस्तो अस्वाभाविक व्यवहार पैदा भयो र प्रणालीमा के कस्ता परिवर्तनको परिणामका कारण कान्छीले यस्तो व्यवहार गरी भन्ने विषयमा त्रैमारविका प्रमुख विवेकमा चासो उत्पन्न भएको छ। यसले साइबोर्गको प्रयोजन दिनानदिन व्यापक भूमिकाका निम्निसित चुनौतिसहित उपस्थित भएको पुष्टि गरेको छ।

चुनौतिमा रमाउने र त्यसको समाधानका निम्निसित विकल्पमा तल्लिन हुने वैज्ञानिकको स्वभावले नै विज्ञानले अहिलेको अवस्था प्राप्त गरेको हो। त्यसैले साइबोर्गमा जडान गरिएका सिलिकन चिप्स तथा तिनमा उत्पन्न गरिएका विद्युतीय तरंग सन्देशका अतिरिक्त मानवका प्रजनन अंग संरचना तथा त्यसका प्राकृतिक कार्य संचालनगत प्रणालीमा सुधार गर्नु पनि साइबोर्ग रोबोटिक्समा खोज गर्नेका निम्निसित चुनौति बनेको देखिन्छ। जब कान्छीले आफू पनि बच्चाको आमा बन्ने चाहना लिएर भौतारिएको, उक्त चाहनापरिपुर्ति गर्ने उपाय र विकल्पको खोजीमा लागेको, आमाको शरीरमा हुने प्रजनन अंग र

तिनको बनोट तथा कार्य सम्पादन प्रणालीप्रति चासो राख्छ। यसले साइबोर्गको प्रयोजन थपिएको र त्यस्तो प्रयोजन परिपुर्तिका निम्निसित फ्याक्ट्रीमा अनुसन्धानमा लाग्नु पर्ने जिम्मेवारी आएको देखिन्छ।

### ३. मानवअस्तित्व सङ्कट सिर्जनामा साइबोर्ग रोबोटिक्स

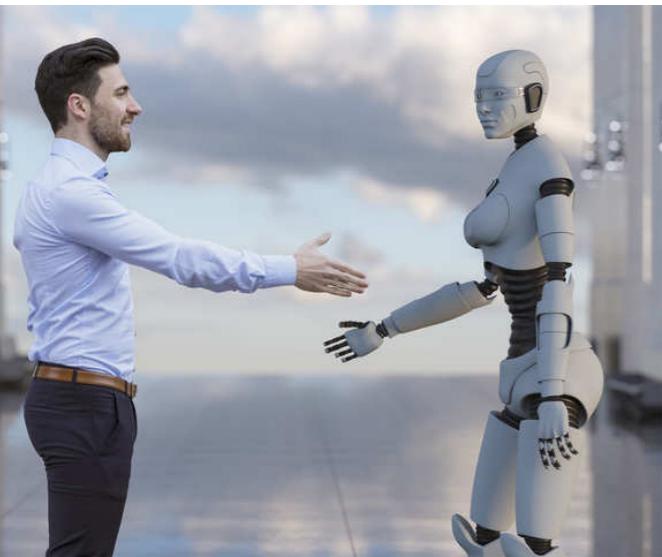
साइबोर्ग रोबोटिक्स विज्ञानले आविष्कार गरेको अतिवनवीन अर्धमानव संरचना हो। मानवले आफ्ना कार्यसंचालन प्रणालीलाई सामयिक र प्रभावकारी बनाउने हेतुले यसको सिर्जना गर्यो। खानीका अँध्यारा सुरुड., भट्टीका विषाक्त वातावरण, अन्तरिक्षका हानीकारक किरण, समुद्री संसारका असुरक्षित स्थानमा पुर्याएर त्यहाँका विविधताका बारेमा जान्ने हेतुले तयार गरिएका साइबोर्ग हुन् वा घरायसी प्रयोजनले तयार गरिएका हुन्। सबैले कुनै न कुनै रूपमा मानवका समयगत सीमा र प्राकृतिक अंग संचालनका सीमालाई छिचोल्ने हेतु राखेको देखिन्छ। यस विज्ञान उपन्यासमा प्रस्तुत साइबोर्ग चरित्र कान्छी मानवलाई पारिवारिक वातावरणमा सहयोगी हुने हेतुले तयार गरिएको देखिन्छ, तर यसमा सिर्जना गरिएका मानवीय संवेग उल्टै मानवीय प्राकृतिक जिम्मेवारी र त्यसका निजी विशेषतामाथि संकट उत्पन्न हुने गरी प्रस्तुत भएको छ।

विपरीतलिङ्गी आकर्षण, सहवासको अवस्थामा पुन्याउने संवेगात्मक अनुभूति, जैवरासायनिक द्रवका माध्यमबाट एक प्रजातिले आफ्नो सन्तानका रूपमा निरन्तरता दिने अर्को जैविक पिण्ड प्रक्रिया आदिमाथि साइबोर्गको हस्तक्षेप भएको देखिन्छ। वैज्ञानिक यस्ता चुनौतिमा आनन्दित हुने र थप प्रविधि पूर्ण संजालको उपयोग गरी प्रजननका भूमिकामाप्नि साइबोर्गलाई सामेल गर्ने अवस्थमा पुग्ने निकट सम्भावना देखिन्छ। अर्थात् मानव र आर्टिफिसियल इन्टेलिजेन्स (प्रतिमानव)का बिचको अन्तर समाप्त

तप्रय: हुने अवस्था देखिन्छ। दिउँसो खाना खाएर हामी सबै सोफामा बसिरहेको बेला अचानक कान्छीले प्रश्न गरी—मेघा दिदी! तपाइँको पेट किन यति ठुलो भएको? मेरो, कृष्णजीको अनि आमाको पेट यति ठुलो छैन त? साइबोर्गमा क्रिया र प्रतिक्रिया (एकसन एन्ड रिएक्सन)को विकलप मेरामी चिप्समार्फत मात्र प्रवेश गराउँदा पनि मानवका प्राकृतिक जिम्मेवारीमा अग्रसर भई जानकारी राख्न खोजेको अवस्था देखिन्छ। यसले एकातिर वैज्ञानिकमा थप अतिवनवीन आविष्कार तर्फको आकाड़क्षा उत्पन्न गर्ने सम्भावना देखिन्छ भने अर्कातिर ती सम्भावनाको परिपुरण गर्दै जाँदा मानवका प्रजातिगत प्रजनन र त्यसमाधिको अधिकार दावी गर्ने अवस्थामा पनि साइबोर्ग पुग्न देखिन्छ। त्यसैले आरम्भमा यो आर्टिफिसियल इन्टेलिजेन्स रोमांचक विषय भए तापनि कालन्तरमा मानवको अस्तित्वमा माथि आइपर्ने सम्भावित संकटको पूर्व संकेत पनि हो।

मलाई पनि पेट बोक्ने इच्छा छ, मलाई पनि दिदीले जस्तै नानी जन्माउनु छ। म पनि सक्छु किन सक्दिनँ? मेरो मस्तिष्कमा यी यस्तै कुराहरुले घरीघरी सताइरहेको छ।

आफ्ने सिर्जनाले आफैलाई चुनौति दिएको अवस्था हो यो। हरेक वैज्ञानिक चुनौतिमा रमाउने र त्यसमाधिविजय हासिल गर्ने अभीष्टले निर्दिष्ट हुन्छन्। यदि साइबोर्गको यान्त्रिक अंगप्रणालीमा प्राकृतिक मानवको जस्तै जैवरासायनिक द्रव र त्यसले प्रजननमा खेल्ने भूमिका अनुरूपण गर्न सकिएमा मानवले आफ्ना सन्तान प्राप्तिमा देखाउने उत्साह, त्यस्ता उत्साहको अन्तर्यमा लुकेर रहेका जिम्मेवारी तथा दायित्वबोध, आफ्ना क्रियाकलापप्रति गर्ने गर्व सबै कमजोर बन्न सक्छन्। अन्त्यतः यसले मस्तिष्कमा पुग्ने ऊर्जा तरड़ग र त्यसबाट



मनवीय क्रियाकलापमा पार्न सम्भावित प्रतिकुल असरले अस्तित्व नै संकटउन्मुख हुने अवस्था आउन सक्ने देखिन्छ।

भन्नुहोस् न त प्रेम गर्न अरु के गर्नु पर्छ? म सबैथोक गर्दूँ। —कान्छीले मायालु पाराले भनी।

नारीपुरुष नाड्गै भएर एक अर्कालाई अङ्गालो हालेर सुल्तु पर्छ। सम्भोग गर्नु पर्छ। मैले उसको मन चोर्नलाई भनौं वा मेमरी जान्नलाई भनें।

हुन्छ, म नाड्गो हुन्छु। त्यसोभए तपाइँले पनि लुगा खोल्नुहोस्। हामी एक अर्कालाई अङ्गालो हालेर सुतौं। तर सम्भोग कसरी गर्नु पर्छ, भन्ने कुरा मलाई थाहा छैन कृष्णजी। तपाइँले मलाई सिकाउनु पर्छ।—यति भनेर उसले आफ्नो साडी फुकाउन थाली।

यस्तो प्रतिक्रिया दिने अवस्थामा एउटा साइबा.र्ग पुगेको छ। मात्र क्रिया र प्रतिक्रियाको संयन्त्र जडान गर्दा यतिसम्म प्रजनन् अधिकार प्राप्तिमा साइबोर्ग अघि बढेको छ भने प्रजनन् अंगसहितको संवेग र संवेदनालाई मस्तिष्कमा रहेका सिलिकन चिप्स तथा खुला सर्किटमा त्यसको प्रवाह गराउँदा के होला? भन्ने जिज्ञासा पक्कै वैज्ञानिकमा उत्पन्न

हुने देखिन्छ। यसले साइबोर्ग निर्माणमा प्रयोग हुन सक्ने अतिवनवीन परिकल्पना र त्यसको विद्युतीय तरङ्ग संजालमा उपस्थितिलाई सकेत गरेको छ। यो नै मानव अस्तित्वको सङ्कटक सिर्जनामा सा.इबोर्गको प्रतिकूल भूमिका हो।

अन्ततः कान्छी चाहनाको भुज्ग्रोमा छटपटिनु पर्न, चाहनालाई पूर्णता दिन नियन्त्रित संयन्त्र प्रणालीका कारण असक्षम हुने जटिल अवस्थामा पुगेको छ। यस्तो विषादपूर्ण अवस्थालाई सहन गर्न नसक्नु कमजोर भावना भएका प्राकृतिक मानवको पनि कमजोरी देखिन्छ भने कान्छी त विकल्पविहीन चेतना हो। यसैकारण कान्छीले आफूलाई भानुटार डाडाँमाथिबाट खसालेर नष्ट गर्न बाध्य भएको छ। एक अर्धमानवको यस्तो दयनीय अवस्थाप्रति स्वयं आविष्कारक हात्तीबाबा ऊर्फ विवेक पनि विषादमा छन्।

कान्छीका रूपमा गरेको मेरो प्रयोग सफल त भयो तर दुःखको कुरा उसलाई गुमाउनु पर्यो। मेरा दुई आविष्कार मालती र कान्छी अविस्मरणीय बन्न पुगे। मालतीलाई नष्ट गर्ने मेरो बाध्यता थियो भने कान्छीले आफैलाई नष्ट पार्ने उसको बाध्यता थियो।—विवेकले खुशी मिश्रित दुःख व्यक्त गर्दै भने।

यस्तो विषादपूर्ण अवस्थामा पुगेको वैज्ञानिक साइबोर्गप्रति पनि आफ्नै सन्तानको संवेदना लिएर पीडित भएको जस्तो देखिन्छ। यसै.बाट आहत भएर कुनै दिन हात्तीबाबा ऊर्फ विवेकले प्रजनन् अंगसहितको साइबोर्ग सिज.ना गरेमा र आफ्नो सिर्जनाको सुवासप्रति पुल. कित हुने दिन आएमा के मानवका प्राकृतिक प्रजनन् अधिकार सङ्कटमा पदैनन् र? त्यसैले साइबोर्गको प्रयोग मानवका कार्य संचालन प्रणालीका सारथी बन्ने हुदभन्दा बाहिर पुगेको अवस्थमा स्वयं मानवको विनाशको सूत्राधार बन्ने

समय आउन सक्छ।

#### 4. निष्कर्ष

मुक्ति उपाध्याय बराल भारतीय नेपाली साहित्यका स्थापित स्रष्टा हुन्। सम्पादन, पटकक. था लेखन, प्रकाशन, सङ्गीत, अभिनय, अनुवाद जस्ता वाडमय सेवाका विविध क्षेत्रमा आफ्नो अनुभ. वी व्यक्तित्व प्रदर्शन गरेका बराल नेपालीभाषी भारतीय साहित्यकारमाझ प्रतिभाशाली र अग्रणी स्रष्टा हुन्। साहित्यका विविध विद्या (बाल. नाटक, बालकथा, उपन्यास)मा अभ्यस्त कलम चलाएका बरालको 'कान्छी' विज्ञान उपन्यास अतिवनवीन विषयमा केन्द्रित सिर्जना हो। मालती (सन् 2011)का लागि साहित्य अकादमी बाल. साहित्य पुरस्कारबाट सम्मानित यिनले विज्ञान विषयक उपन्यासकै कम (सिक्वेल) सिर्जना गरी कान्छी (सन् 2011)मा प्रयोग गरेको देखिन्छ। विश्वमानव समाजलाई आज इन्टरनेटसंजालले जोडेर साँझुरो बनाएको अवस्थामा यिनले कान्छीमा साइबरकै अत्याधुनिक प्रविधि जडित अर्धमानवको परिकल्पना गरेर आगामी मानव जीवनमा आउन सक्ने परिवर्तनको पूर्व सङ्केत गरेका छन्।

साइबोर्ग(अर्धमानव), मानवाकृतिभित्र प्रविधि संजालको जडान र त्यसले मानवका दैनिक जीवनमा पारेको अनुकूल प्रभाव प्रदर्शन गर्ने उपकरण हो। यसलाई भौतिक तथा मानसिक दुवै रूपले सा.इबोर्ग बनाइएको हुन्छ। बाहिरबाट हेर्दा देखिने मानवाकृतिदेखि आन्तरिक (मस्तिष्कमा जडित मे.मरी चिप्स) को तहसम्म यो अर्धमानवीय परिकल्पना हो। प्रविधिको समुन्नतिको उपलब्धि स्वरूप मानवले आफ्ना घरायसी सहयोगीका रूपमा सा.इबोर्ग राख्ने र त्यस्ता साइबोर्गमा क्रमिक रूपले संवेदनाका नवनव ऊर्जा तरङ्ग प्रयोग गर्ने अवस्था आउँदा उत्पन्न हुई सङ्कटलाई यस उपन्यासले सम्भावनाको सत्याभास हुने गरी प्रस्तुत गरेको

देखिन्छ। मुख्यतः साइबोर्गको प्राविधिक निर्मिति साइबरसंजाल र त्यसलाई धारण गरी निर्देशन दिने सिलिकन चिप्सको प्रयोगबाट हुने पद्धतिलाई आख्यानीकरण गर्न यो उपन्यास केन्द्रित देखिन्छ। त्यसैगरी साइबोर्गलाई भोलिको विश्वले विविध मानवीय क्रियाकलामा सहयोगी पात्रका रूपमा प्रयोग गर्न सक्ने अवसर प्राप्त हुन्छ भन्ने विचार पनि लेखकको देखिन्छ। अत्याधिक मात्रामा साइबा.र्ग प्रयोग र त्यसमाथि विविध संवेगात्मक प्रतिक्रिया सिर्जना गर्ने वैज्ञानिकको मोह बढेर गएमा यसले मानवको प्राकृतिक अस्तित्वमा नै सङ्कट उत्पन्न गर्न सक्ने सम्भावित अवस्थाप्रति पनि लेखक बराल केन्द्रित देखिन्छन्। कलाका विविध विद्या आख्यान, चलचित्र आदि तथा विश्वसाहित्यमा विज्ञान आख्यानले अग्रणी प्रभाव पारेको अवसर. मा भारतीय नेपाली साहित्यको क्षेत्रबाट बरालले देखाएको विज्ञान विषयप्रतिको रुचिले नेपाली सा.हित्य पन लाभावन्धित देखिन्छ।



## Banana Flower Spicy Salad

### BUNGA KO ACHAR

The banana plant or plantain has been used for centuries in indigenous cultures including the cultural diaspora of the Nepalese speaking people.

A much loved dish commonly known as Bunga ko Achar, has been the favourite item across all homes of Nepali homes. This mouth watering delicacy uses the banana flower or baby bananas including ingredients like potatoes, peas, french beans, garlic, green chillies, sesame seeds, fenugreek seeds, mustard oil and salt.

-Vijay Kumar Shahi

Not to mention the tempering process, which uses various condiments and a good dash of lime juice or any citric acid.

The process is pretty simple. After oiling one's hands, the baby bananas, which are formed in clusters are all taken out right up into the core of the banana flower. The fleshy core is cut into cubes. Hair like strands from each individual baby banana is taken out-similar to the strands found on prawns. Once the process is complete they're transferred to a vessel, could



be a pressure cooker along with potatoes that are scrubbed clean. To this a teaspoon of turmeric and salt are added and the vessel filled with one third of water.

The ingredients are left to boil over two to three whistles or until the potatoes turn soft enough.

After cooling down the water is drained and the potatoes peeled and diced into cubes. The fleshy baby bananas are now squeezed and shredded and transferred to a bowl.

The real process begins now. To a heated pan, sesame seeds are roasted until slightly golden and ground into a rough paste. This mixture is sprinkled over the diced potatoes and baby bananas. A generous amount of mustard oil is poured into a pan until it begins to smoke. To this, the fenugreek seeds and crushed garlic are added, until they crackle along or until they turn brown. While the condiments are simmering, sliced green chillies are sautéed and quickly poured to the salad mixture. A lot of sizzling and crackling later, salt to taste is

added along with a generous squeeze of lime juice or any citric acid.

All the ingredients are thoroughly mixed, preferably by hand and then, just like that, it's ready to serve.

Some additional points to remember. There are no hard and fast rules as to the choice of ingredients. While boiling the baby bananas one can add french beans or peas to give it more crunch and variety. The



recipes are also highly individualized from family to family but the essence remains the same. This salad is usually served as a side dish with rice, poorie, sel-roti, daal, sauted greens, a chutney of some kind and cucumber-mustard raita.

Traditional meals were mostly served on large brass plates with condiments and side dishes on small brass bowls and a lota or a container for water.

The richly evolved cuisine of the Nepalese people revolves around seasonal produce, festivals and daily life. It is etched deep into the core of all Nepali speaking people and has a variety of delights to discover from purely vegetarian fare to satiating the non-vegetarian senses of the die hard foodie.

So come and discover the best that Nepalese culture has to offer.

# बाल कथा “फिक्री नलिई”

सुश्री सविता राई  
हेप्पीभेल्ली, दार्जिलिंग



एउटा गाँउमा एक खुशहाल दाम्पती बस्थ्यो। उनीहरूका दुइ छोराहरू थिए— जेठा छोराको नाँउ सुन्दर, कान्धाको नाँउ निश्चय थियो।

सुन्दर भन्दा निश्चय दुइ बर्ष कान्छो थियो। सुन्दर सानैदेखि दुब्लो पात्लो, निश्चय भने मोटो स्वस्थ्य देखिन्थ्यो।

अलिक ढूलो भएपछि दुवै जनालाई राम्रो विद्यालयमा भर्ना गरिदिए। आमा—बाबा धेरै मेहनत गर्ने खालका थिए, स्वाभिमानी जिवन बिताउन रुचाउथ्ये, यसैले दुवै छोरालाई असल शिक्षित बनाई सरकारी उच्च ओहदामा आश्रित होस भने आमाबाबाको ढूलो इच्छा थियो।

एकटै विद्यालय भएकोले दुवै दाज्यू भाई संगै खेल्ने गर्थौ...तरै सुन्दर भने सानैदेखि एकान्तमा बसी केहि सोचीरहने गर्थौ। निश्चय भने सबै

साथीहरूसित धुलमिल भाई मस्त बेफिक्र भई खेल्ने गर्थै। दुइजनाको स्वभावमा यही भिन्नता थियो— निश्चय सानैदेखि कुनै कामको बेसी चिन्ता लिदैन्थ्यो, भई हाल्छ भन्ने आत्मविश्वासले भरिएका थिए भने दाज्यू जहिले पनि चिन्तालेग्रस्त रहन्थे, र नै पढ्नमा, स्वस्थामा भाइभन्दा कमजोर थियो। निश्चय भने पढाईसाथ आफ्ना काम ठिक समयमा गरी बेफिक्र भएर हिड्थे। दुवै दाज्यूभाइ स्कूलबाट आएर दैनिक कार्य गरी पढ्न बस्थ्यो। निश्चयले समयभन्दा अगाडि नै आफ्नो गृहकार्य सिध्याएर खेल्न जान्थो, दाज्यू चाहिर पढी नै रहन्थ्यो, केही भुली पो हाल्छु कि भन्ने हर समय उसको मनमा भय रहिरहन्थ्यो।

बेफिक्र स्वभाव भएका कारणले निश्चयले कहिलेकही श्रेणीमा गुरुबाबाट कुटाई पनि खाने गर्थ्यो बालककालमा।

यसरी उमेरसितै श्रेणी पनि परिवर्तन हुदै गयो। निश्चयमा उमेरसितै झन आत्मबल, आत्मविश्वास अझ बड्दै गएका थिए भने दाज्यू झन चिन्ता, तनावपूर्ण हुन थालेका थिए, यसैले गर्दा पढ्नमा कमजोर हुदै गए। सानैदेखिको सुन्दरको त्यो चिन्तामा डुबीरहने स्वभाव अब उसको जिन्दगीका हिस्सा बनीसकेको छ। त्यसैले परीक्षाको समय प्रत्येक बर्ष उ बिमार हुने गर्छ बेसी मनमा चिन्ता लिदा।

विद्यालयका अन्तिम बर्षको परीक्षामा पनि

बिरामीको कारण दुइपल्ट उतीर्ण हुन असल भए र भाइले दाज्यूलाई भेट्यो। यस बर्ष दुवै दाज्यू भाई स्कूल फाइल सगै दिने भयो।

निश्चयले दाज्यूलाई धेरै माया गर्थे र पुरा सम्झाउने कोशिष गरे— त्यति साह्वी चिन्ता लिएर पढाई नगर्नुहोस मस्तिष्कमा असर पर्छ, जे हुन्छ भइहाल्छ। यस बर्ष तपाई एकदम तनावमुक्त भएर पढ्नु होस, बेफिक्र भई बाहिरको वातावरणमा पनि घुम्नुहोस, भविष्य निश्चित छ त्यसलाई सम्झिएर वर्तमानलाई नमिठो नबनाउनु दाज्यू भन्दै सम्झाए। सुन्दरले पनि भाइको बात ध्यानपूर्वक सुने।

स्कूल फाईनल परीक्षा आउन अब दुइ महिना बाकी छ दुवै दाज्यू भाइले अति मन लगाएर पढ्दैछ। दुवैले आमाबाबाले देखेका सपनालाई साकार बनाउने निश्चय गरिसक्यो।

आजदेखि परिक्षा शुरू भयो। यसबर्ष सुन्दर सँधै जस्तो बिमार भएन, सायद भाइसितै परीक्षामा बस्नु पर्दा आत्मगलनि पनि भयो होला! साथै भाईको स्वाभावलाई पनि अनुसरण गर्दै थियो र होला!

मनमा चिन्तामुक्त पढेका अनुरूप सुन्दरले पनि प्रत्येक बिषयमा राम्रा अंक लिएर उतीर्ण गरे।

दुवै दाज्यू भाईले विद्यालयमा सबैभन्दा उत्कृष्ट अंक लिएर उतीर्ण हुन सफल भयो।

निश्चयले बारम्बर दाज्यूलाई प्रोत्साहन दिने गर्थ्यो— बेसी चिन्ता गरेर कुनै काम सहज हुन्छ भन्ने हुदैन, झन बेसी मस्तिष्क नै कमजोर भइ काम बिग्रनु सक्छ। चिन्ता गर्नु पर्छ भविष्यको तर हदभन्दा ज्यादै गर्नु हुदैन भन्ने कुरा सँधै मनमा जगाईरहयो। यसैले सुन्दरले पनि आफूलाई भाइको जस्तै स्वाभावमा ढाल्न थाल्यो।

अहिले दुवै दाज्यूभाई उच्च शिक्षा लिई सरकारी उच्च ओहदामा बसी आमा बाबाको इच्छा पुरा गरि आफ्न आफ्ना भविष्य सुन्दर बनाएका छन।

(शिक्षा—कुनै पनि काम चिन्तायुक्त भएर गरेको असफल हुनसक्छ, चिन्तामुक्त भई आत्मविश्वास सित गरेको कामले अवश्यै सफलता हासिल गर्न सक्छौ।)

## मेरा बचपन

**जब** मैं बच्चा था कितना अच्छा था।

प्यारा दुलारा और मन का सच्चा था।

मैं गोल मटोल थोड़ा मोटा था।

मैं मोहल्ले में सबसे छोटा था।

मैं बचपन में शबाबू नाम से बुलाया जाता था।

पूरे मोहल्ले में अच्छा बच्चा मैं ही अकेला था।

मैं ठुमक-ठुमक, छम-छम नाचता था।

चबन्नी, प्रोत्साहन सिर्फ फुटकने से पाता था।

लोग अंग्रेजी में पूछते व्हाट इज योर नेम?

मैं अंग्रेजी में ही बताता शबाबू, हज माय नेम।

उस जमाने में लोग कितने अच्छे होते थे।

मेरी अस्पष्ट तोतली बोली पर भी मुख्कुराते थे।

जब कभी मैं रोता था सारा घर नहीं सोता था।

मां पुचकार्टी, दुध पिलाती और अपने हाथों से खिलाती थी।

मुझे थपकी देकर रात भर लोरियां भी सुनाती थी।

ममता के आंचल में मुझे प्यार से सुलाती थी।

मेरे बचपन में हमेशा अच्छा ही होता था।

क्योंकि सब कुछ सिर्फ मेरी मजहू से होता था।

निश्चिंत होकर गोली, गिल्ली डंडा, खेलता था।

कभी पुराना टायर, कभी लकड़ी की गाढ़ी दौड़ाता था।

कभी लुका-छिपी, कभी कबड्डी खेलता था।

कभी पतंग उड़ाता कभी पतंग के पीछे दौड़ता था।

मैं अपने दोस्तों से कभी कट्टी कभी मिल्ली होता था।

उस दौर में ना कोई स्वाथह नहीं मतलबी होता था।

तब मुझको ना कोई परवाह ना कोई फिक्र था।

यही तो मेरे बचपन का एक खूबसूरत जिक्र था।

**सूरज पांडेय, बनारस**

# अनपढ़ आमा



एक मध्यम वर्गीय परिवारको एउटा छोरोले SSE को परीक्षामा 90% अंक प्राप्त गर्न्यो। बुबाले मार्कसिट हेरेर खुशी हुँदै आफ्नी श्रीमतीलाई भने, खीर बनाउ। आज स्कूलको परीक्षामा तिम्रो प्यारो छोराले 90% अंक ल्याएको छ।

आमा भान्सा कोठा बाट दौड्दै आईन र खुशी हुँदै भनिन् खै मलाई पनि देखाउनुस् न म पनि मेरो छोराको रिजल्ट हेरौं।

यसै बिच छोराको मुखबाट फ्याहु निरिक्यो। बुबा यिनलाई रिजल्ट कहाँ देखाउँदै हुनुहुन्छ, के यिनले यो पढन सविच्छन?

यिनी त अनपढ हुन्।

अश्रुपूर्ण आँखालाई सारीको एक फेरोले पुछ्दै आमा खीर बनाउन भान्साकोठा गईन्।

यो सबै बुबाले हेरेर भने, हो छोरा तैले एकदमै सही भनिस्।

तेरी आमा अनपढ छे।

जब हाम्रो बिहे भएको तीन महिनाभित्र नै तेरी

आमा गर्भवती भएकी थिई।

मैले सोचे बिबाहपछि काहिँ घुम्न गएका थिएनौं। एक अर्कालाई राम्रोसँग चिनेका पनि थिएनौं। मैले भने, हिँड यसपटक एवर्सन गरेर पछि जन्माउँला बच्चा। तर तेरी आमाले जोड़ दिएर भनिन् घुम्न, डुल्न र एक अर्कालाई बुझ्न यो सब बिस्तारै दिन बितेसँगै क्रमैसँग हुँदै जान्छ।

त्यसपछि तेरो जन्म भयो। ऊ अनपढ नै थिई। जब तँ गर्भमा थिइस्, उसलाई दुध पटकै मन पर्देनथ्यो। उसले तँलाई स्वरथ बनाउनको लागी नौ महिनासम्म दुध पिउँथी किनकी तेरो आमा अनपढ थिई।

तँलाई बिहान ७:०० बजे स्कूल जानु पर्थ्यो।

त्यसैले बिहान ५:०० बजे उठेर तँलाई मनपर्न नास्ता

र डिम्बा बनाउँथी किनकी ऊ अनपढ थिई।

जब तँ रातमा पढ़दा—पढ़दै निदाउथिस, ऊ आएर तेरो कापी किताब झोलामा राखीदिएर तँलाई ओछ्यानमा सुताउँथी र त्यसपछि सुत्थी। र रातमा बारम्बार उठेर तँलाई शिरक ओढाउँथी। किनकी

ऊ अनपढ थिई।

सानैदेखी तँ धेरै समय बिमार रहन्थिस त्यतिबेला ऊ रातभर जागेर पनि बिहान चाँडै उठेर काममा लाग्थी

किनकी छोरा ऊ अनपढ थिई।

तेरो लागी ब्रांडेड कपडा ल्याउनको लागी मेरो पछि पर्थी र स्वयं बर्षभरी एउटै नै साडीमा रहन्थी किनकी ऊ अनपढ थिई। छोरो जो तेरो नज़रमा पढे लेखेका मान्छेहरु छन्। उनीहरु सबभन्दा पहिला आफ्नो स्वार्थ र मतलब हेर्छन्।

तर तेरी आमाले आजसम्म कहिल्यै हेरिन किनकी अनपढ हो ऊ।

उसले खाना बनाएर र हामीलाई पस्किएर दिएपछि कहिलेकाँही आफैले खान नै बिर्सन्थि।

त्यसैले म गर्वको साथ भन्छु तेरी आमा अनपढ हो। यो सब बुबाको मुखबाट सुनेर छोरो रुँदै आफ्नै आमालाई अंगालो हाल्दै भन्यो।

आमा मैले त कागजमा ६०% अंक ल्याको हो। तर तपाईं मेरो जीवनलाई १००% बनाउने पहिलो शिक्षक हुनुहुन्छ।

आमा म आज पनि अशिक्षित छु र तपाईंसँग पिएचडी भन्दा पनि उच्च डिग्री छ।

किनकी आज मैले आफ्नी आमा भित्र लुकेको डाक्टर, शिक्षक, वकील, ड्रेस डिजाइनर, बेस्ट कुक यी सबैको दर्शन गरे।

मलाई माफ गर्नुहोस् आमा।

हो मेरी आमा अनपढ छिन् तर दुनियाँको ठुलोभन्दा ठुलो डिग्रीहरु पनि एक अनपढ आमाको अगाडी सिर्फ एक रद्दी कागजको टुक्रा हुन्छ।

किनकी दुनियाँको हरेक सफल मनुष्य हुनुमा एउटी आमाको देन हुन्छ।

सदैव आफ्नो जन्म दिने ममताकी खानी आमालाई माया गर्नुहोस्, सम्मान दिनुहोस्। आमा जगत जननी हुन्। त्यसैले आमाको मन कहिल्यै नदुखाउनु। सम्पूर्ण आमाहरु प्रति।



## आमाको महिमा

आमा तपाईंले धेरै पिडा र कस्ट सहेर 'म' लाई पढनु भो आमाले आफु खाने अन्नलाई पनि म तिर भागलगउनु भो

एउटा चरणले यात्रा गरेर पनि म लाई राम्रो पार्नु भो आमा म लेखै पढैमा कमजोर तपाईंले सत्यदिशा दिनु भो आमा

नराम्रो संगत कु-कर्म गर्न मलाई मन न्है जिवन भरी सदै भरि दिलमा सजिन छ आमा हजुरको सु-वानी

हातको रगतले पनि लेखि दिन्छु आमाको ममता तपाईं नै आमा जगत न्हुजेल पहिलो देवी देवता।।

ज्ञान बाहादुर अधिकारी  
बिश्वानाथ (असम)

# बुहारी



**फोन गरी भन्छन् साथीहरू  
छोराको बिहे गर्ने बेला भो ।**

खोजी देउन, बुझिदेउन  
कतै पाइए नोकरी गर्ने, राम्रो, पढेकी  
पाइए यसपालि बिहे गर्ने हो ।  
मैले भने, साथी म चाहिँ  
यस्ती बुहारी चाहन्छु  
नोकरी—पैसा मात्र ढूलो होइन ।  
चाहिएन यस्ती बुहारी  
जसमा बुहारीको गुणै छैन ।  
मेरी बुहारी यस्ती होस्,  
बत्तीस लक्षणले युक्त  
परिवारमा प्रेम एकता र

शान्तिको कोसेली लिई आओस् ।  
चाहिएन नोकरी, न नै दाइजो  
रूप, गुण, संस्कारले भरिपूर्ण भए भैगो ।  
आफ्नो व्यवहार र आचरणले  
सबैको मन जितोस् बुहारीले ।  
घर—धन्धा झाट्पट् गर्ने  
छिटो उठी बिहान पूजा—पाठ गर्ने ।  
शुद्ध, स्वादिष्ट, सात्विक भोजन  
आफ्नै हातले बनाउने ।  
मान्यजन अधि उपरखुट्टी नलाई  
बात ढूलाका नकाट्ने, उछिनेर नबोल्ने ।  
सुहाउँदिलो भेष—भूषा लगाउने  
गर—गहना—शृङ्गारले सजिएकी  
मुखाले होइन, हँसिली, छरिती, छिटी

# कराती?

पढेकी गुनिली केटी ।  
उचित संस्कार छोरा—छोरीलाई  
दिने सिपालु बुहारी  
धन्य होलान् ती घर यस्ती बुहारी पाई ।  
पटर—पटर इंग्लिस मात्र बोल्ने  
एक कप चिया राम्रो बनाउन नजान्ने ।  
फास्ट फूड—रेस्टुरेन्ट तिर जान धेर रुचाउने ।  
पकाउन बनाउन नचाहने, नसिकने ।

पोल लाउने, चुग्ली गर्ने  
पतिको कान यस्तै कुराले भर्ने ।

घर—परिवारविरुद्ध पतिको  
दिमाग परिवर्तन गर्ने ।  
मनमुटाव गराउने, टेन्सन पार्ने,  
ढूलो शोरले बोल्ने, गोडा बजाउँदै हिँड्ने ।  
नैगेटिभ थिंकिड भएकी, परिवारमा फोटो  
ल्याउने ।

गाउँ—घर—छिमेकीना नमिल्ने, नबोल्ने  
परेको बेला हात कसैको नबटाउने ।  
चाहिएन त्यस्ती बुहारी, पाए पनि नोकरी  
भएकी ।  
छोरी—बुहारीको कला होस्, हातमा होस् शीप  
धेरै ।

बन्नु—तन्नु, घर सजावटमा निपुण ।  
कुनै काममा पछि नपर्ने होस् धेरै गुण ।  
पाए पर्फेक्ट पढेकी संस्कारी  
भए त्यस्तै नै साँच्चै बुहारी ।  
सर्वस्व न्यौछावर गर्नेछु, गर्नेछु म धेरै  
माया यस्ती बुहारीलाई ।  
भए—भरको खुशी दिनेछु पाए  
त्यस्तो राम्रो संस्कारी घरकी छोरीलाई ।  
यसैले साथी नोकरी होइन  
गुणले सम्पन्न बुहारी रोज्नु  
छोरा लायक, कमाउने हुँदा  
किन काम गर्ने नै खोज्नु?

न झकिने, नफुर्किने  
घर सम्हाल्ने, सुख—दुःख बुझ्ने  
नाता—रिस्ता निभाउने, फाटो नल्याउने ।  
असल, बत्तीस लक्षणकी बुहारी हेर्नु ।  
पाइँदैन है खोजे पनि अब नोकरीदार  
के बेकारीहरूको चाहिँ बिहे नै नहुनु?  
यो कुरा साथी राम्ररी बुझ्नु  
नोकरी, पैसा होइन, असल बुहारी रोज्नु ।

❖ श्रीमती बी.डी भंडारी जी

**PATANJALI®**  
Prakriti ka Aashirwad

**Increase your immunity in this changing weather,  
acquire full strength to fight diseases.**

**Eat Patanjali Special Chyawanprash with the goodness of Kashmiri Kesar**

**51  
Precious Herbs**

**Energises:**

- Lymphatic
- Blood
- Muscles
- Fat (Good Cholesterol)
- Bone
- Bone Marrow
- Semen
- Immune System

**पतंजलि च्यवनप्राश केशर युक्त CHYAWANPRASH with Saffron**

This authentic Chyawanprash has been made according to the method & recipe of Charak, Sushruta, Dhanvantari and other Rishis. Old Chyawan Rishi regained his youth when he ate this. That's why Chyawanprash has received fame in the name of Chyawan Rishi.

# दीपावली-ज्ञानको दीयो

स्वामी चिनमयानन्द  
चिनमय मिशनका संस्थापक  
अनुवाद- माधव खनाल।



**श** त्रुहरूलाई पराजित गरेपछि, भगवान् श्रीकृष्णको आगमनमा खुशीहुँदै विजयोत्सव मनाउन ससम्मान स्वागतका खातिर शहरभरि दीपमाला प्रज्वलित गरिएको थियो। तिनै शत्रुहरूमाथिको प्रशंसायुक्त राज्यको विजयी उत्सवको नाउँ हो 'दीपावली' जसलाई अपभ्रम्स गरेर अनैतिक नाम दिवाली भएको हो अनि यसै श्रृङ्खलालाई बत्तीको माला झिलीमिलीका रूपमा आज पर्यन्त मनाइरहेकाछौं।

हिन्दुत्वमा, हाम्रा तीनै महान् पूर्वज सन्त महात्माहरूले दिएका गहन दर्शनसास्त्रहरूलाई कथाका रूपमा मनोरञ्जन गर्ने र सत्य जीवन जीउने कलालाई मानिसहरूले साधरण तौरमा नियमित रूपमा अज्ञाउन सकिने छ होइन् भने यसलाई परिपूर्णताले कसैले अज्ञाउन सक्दैनन् तब यो सात्त्विक, गहन अध्ययन पछि प्राप्त गुरु

ज्ञानप्रति असहमति साबित भइ लोप भएर जानेछ। फलस्वरूप दर्शनशास्त्रले सत्यको अनि यसको उच्चस्तरीय संवेदनशीलतालाई स्पष्ट पारिदिएको छ। यस्ता सम्पूर्ण आकर्षक अनि उल्लेखनीय कथाहरू उनीहरूकैमा छन्, जब तिनीहरूले पनि भद्रताले केही अर्थ लगाउछन्, अनुमान गर्छन् भने त्यसलाई पनि द्रष्टा कथाहरू भनिन्छन्। अध्यात्मविद्या नै धर्मग्रन्थको मुटुको टुक्रा मानिएको छ। यसलाई नै पूर्वाचार्य दूरदर्शीहरूले माध्यम बनाएर अकथनीयलाई व्याख्यान अनि अवर्णनीयको सुन्दर वर्णन गरेका थिए।

यसप्रकार, राष्ट्रका दुश्मनलाई परास्त गरेर सुख, शान्ति र समृद्धि कायम् गर्ने आस्वासन दिनु आफैमा सिद्ध नहोला। राष्ट्रले स्वयम् आफ्ना त्यस्ता दुश्मनीलाई तहस नहस पार्नु पर्छ यसमा कुनै शंका छैन, अनि त्याहाँ रिस्तरता राख्नु, देशका नागरिकलाई प्रशिक्षण दिनु, स्वतन्त्रतालाई सावधान, तैनाथ र शान्ति कायम् राख्दै सुरक्षा गर्नु तर त्याहाँका जनताले आर्थिक उन्नति भने आफैले गर्ने पर्ने हुन्छ अनि तिनीहरूलाई तालिन दिएर शिक्षित बनाई उत्साहापूर्वक एकात्मकताले जीउने कलालाई बडोत्तरि गरेर सम्पूर्ण उत्पादनकारी क्षेत्रलाई अक्षुण्ण राख्नु पर्छ। यस कार्यक्रमको सफलता सबै राजनैतिक क्षेत्रका साधरण जनताले राम्ररी बुझिसकेका छन् अनि त्यसकारण यो पुरानै तथ्यको गहन रहस्यमय रूपकात्मक चमत्कारी आध्यात्मिक बन्दसूत्रलाई उजागर गरेर उसको आफ्नो अन्तर व्यक्तित्वमा प्रत्येक जिज्ञासुले उपलब्ध गराउदछ।



हामीले व्यक्तिगत तौरमा कामना, ईर्ष्या, लोभ, अहंकार, स्वर्थता र शून्यता जस्ता नकारात्मक प्रवृत्तिलाई नष्ट गर्ने प्रयत्न गर्नु पर्छ अनि दया, धर्म, करुणा, सदगुण, उदारता निरुस्त्वार्थता, प्रेममय गुण, दयापन, समझदारी, अनुग्रह अनि अरू यस्तै सकारात्मक विचारको उन्नति गर्नु अत्यन्त आवश्यक छ। जब व्यक्तिविषेशले साधरण तरिकाले आफ्ना व्यक्तिगत भित्री दुश्मनीहरूलाई उसले आफै विनाश गरेर अनि भित्री सम्पत्तिको संवर्धन गरे त्यो व्यक्तित्व जीवनको धनवान् दीपक सरह हुन आउँछ अनि एक फराकिलो सत्यतामा अरूका मार्गको उदाहरणीय यो विश्व अस्तित्वद्वारा प्रज्वलित दीप बन्दछ।

सम्पूर्ण भारतभरिमा दिवालीको यस पवित्र दिनमा, जब अन्धकार छाउँछ, त्यो गोधूली साँझमा प्रत्येकका घरघरमा माटोको स-सानो दीयोमा तेल बाती लगाएर पंक्तिबद्ध गरि दीपमाला प्रज्वलित गरिन्छ। यद्यपि सरकारी भवन अनि मानिसका घरहरूमा पनि बिजुली बत्ती र ठूलठूला बत्तीहरू बालेर वरिपरिको परिवेश झिलीमिली पारिन्छ, धनीमानीका घरहरू त बत्तीले सजाइन्छन् नै, निजी घरहरूमा पनि गेटदेखि लिएर, बरण्डातिर, छानामा चारैतिर यी आशा र उत्साहाका ज्योतिर्मय सा-साना दीप लस्करै बालिन्छ। यसले हाम्रो समाजमा के प्रेरणा दर्शाउदछ भने हामीमा आपसि भाइचारा मैत्रीपूर्ण समझदारी, प्रेम, सद्भाव,

समाजका सबै सदस्यहरूमा ज्योतिर्मय भक्तिभाव दर्शिन्छ। यसप्रकार, सभ्यताको यस्तो सुन्दर समाजमा, सफलतापूर्वक सदिच्छा अनि स्थायि समृद्धिको बास रहन्छ।

यसैले, यस दिनलाई एउटा प्रेमभाव व्यक्त गर्ने अनि प्रार्थनाको दिन भनेर स्वीकार गर्नै। बेलुका सबैजना घरबाट बाहिर निस्केर आगनमा आऊँ अनि समाजका वरिपरि रहेका एकार्का सदस्यलाई आलिङ्गन गर्नै किनकि तिनीहरू पनि सोहि दिव्य दीपमालाका ज्वाला हुन्। यस दिनलाई जयजयकार गरि प्रत्येक मानिसमा भयमुक्त पुनर्स्थापित गरि, दिव्य शान्तिको दिन घोषित गर्नै। जब हाम्रो आधार स्वच्छ छ, पवित्र छ दिव्य ज्योतिले मानिसहरूमा प्रसन्नता र परिपूर्णता पद्धति सूचित गरावस।

यस दिनलाई भद्र चरित्र अनि आन्तरिक पवित्रताको दिन भनेर समर्पित गर्नै। चरित्रको खेती गर्नु राष्ट्रिय पुनर्गठनको निम्नि प्रतिज्ञा गर्नु हो। राजनैतिक सचेतना, आर्थिक उन्नति, सामाजिक परिवर्तन अनि शैक्षिक कार्यक्रमहरू सबै प्रशंसनीय कार्यक्रम हुन, तर हामीले स्मरण गर्नै कि यी सबै कार्यक्रमहरू सारा जनताको चरित्रमा निर्भर पर्दछ।

आजको शुभदिन हाम्रो व्यक्तिगत उनमुक्त हृदय उद्घाटन गर्न समर्पित खुशीको दिन मान्नुपर्छ।

आउनुहोस् सबै साथीभाइहरू र छर छिमेकीहरू मिलेर एकै ठाउँमा बसेर दुःखसुख साटासाट गर्दै खानपिनको रमाइलो पर्व मनाउँ र हाम्रा सबै सन्देहलाई भूलेर, गुनासो पीर मर्काहरू सबै त्यागिदिँ। कमसेकम आजको यो महान दिनमा हामी आफैले पुनरस्मरण गर्नै कि हामी हाम्रो चाहनामा सफलता हासिल गर्न सक्षम छौं अनि यो विश्व धरातालमा आध्यात्मिक ज्योतिर्मय जमिनबाट ज्ञानको दीयो प्रज्वलित गर्नै।



# कृष्ण नीति

गंगा शर्मा

**म**लाई लाग्छ महाभारत एउटा पूर्ण न्यायशास्त्र हो, अनी चीर-हरण यसको केन्द्र बिन्दु हो। यस घटनापछिको सम्पूर्ण कथा यस जघन्य अपराधका दोषीहरूलाई दिइएको सजायको कथा हो। भगवान् कृष्णले तोकेको दण्डले कसैलाई छोडेनन्...दोषि कोही पनि बाँचेनन्।

दुर्योधनले एक अबला नारीलाई आफ्नो जुन तिघ्रा देखाएर ठोकेका थिए, त्यसपछि उनको तै तिघ्रा भाँचेर मारियो। महारथी कर्णले अबला महिलाको अपमानलाई समर्थन गरेका थिए, त्यसपछि श्रीकृष्णले असहाय अवस्थामा उनको हत्या गराये। यदि भीष्मले प्रतिज्ञामा बाँधिएर नारीको अपमान देख्ने र सहने पाप गरे भने अनगिन्ती बाणमा बाँधिएर आफ्नो सम्पूर्ण परिवारलाई एक एक गरेर मरेको देखनु पर्यो।

हाम्रा समाजमा कुनै पनि बूढापाका ले आफ्ना सन्तानलाई आफ्नो अगाडि मरेको हेर्न चाहँदैनन्, तर भीष्मले चार पुस्तालाई आफ्नो अगाडि मरेको देखनु परो। उनीले सबै नदेखेसम्म मर्न पनि सकेनन्... यही थियो उनको लागि दण्ड।

धृतराष्ट्रको गल्ती थियो पुत्र मोहमा अन्याय लाई अनदेखी गर्नु, त्यसैले उनलाई सय छोराको शव काँधमा उठाउने दण्ड मिल्यो। सय हाती जत्तिकै बल भएका धृतराष्ट्रले रुनुबाहेक केही गर्न सकेनन्। दण्ड कौरव दलले मात्र पाएनन्। पाण्डवहरूले पनि सजाय पाए...।

द्रौपदीले अर्जुनलाई वरमाला लगाएकी थिइन्, त्यसैले



उनको रक्षाको जिम्मेवारी अर्जुनकै थियो। यदि अर्जुन चुपचाप द्रोपदी को अपमान हेरिरहो भने, उनले पनि कठोर सजाय पाए। अर्जुनले हजुरबुवा भीष्मलाई सबैभन्दा धेरै माया गर्थे, त्यसपछि कृष्णले आफ्ना हजुरबुवालाई उनकै हातबाट निर्दयी मृत्युमा ल्याए।

अर्जुन ले रोहेर पनी तीर हान्न बाध्य भये...। केतपाईलाई लाग्छ कि अर्जुनले आफ्ना आमाबुवा र दाजुभाइहरूलाई आफ्नै हातबाट मारेको अपराधबाट मुक्ती पाउन्थे होला? होइन... तिनीहरूले आफ्नो बाँकी जीवनको लागि यातना पाउने छन्।

युधिष्ठिरले नारीलाई दाउमा लगाएपछि उनलाई पनि दण्ड दिइयो। अप्यारो परिस्थितिमा पनि सत्य र धर्म नत्यागेका युधिष्ठिरले युद्धको मैदानमा झुट बोलन मां बाध्य हुनु पर्यो र त्यही झुटका कारण ले उनका गुरुको मृत्यु भयो। यो झुटले उनको सबै सत्यलाई ढाकी दियो। धर्मराजालाई यो भन्दा ठूलो सजाय के होला...?

बलराम आफैले दुर्योधनलाई गदा युद्ध लडन सिकाएका थिए। बलरामले अधर्मीलाई गदा युद्ध सिकाउने सजाय पनि पाए। उनको अगाडि उनको प्रिय दुर्योधनको हत्या भयो र उसले चाहेर पनि केही गर्न सकेन।

त्यस युगमा दुईजाना योद्धा, कृष्ण र बर्बरिक जो

सबैलाई एकलै दण्ड दिन सक्ने योद्धा थिए। तर कृष्णले त्यस्ता दुष्टहरू विरुद्ध हतियार उठाउन पनि अस्वीकार गरे र बर्बरिकलाई युद्धमा प्रवेश गर्नबाट रोके।

जनताले सोध्घन् बर्बरिकलाई किन मारियो? बर्बरिकाको हत्या नभएको भए द्रौपदीका अपराधीहरूलाई सजाय हुने थिएन। कृष्ण राणभूमिमा विजय-पराजय तय गर्न आएका होइनथिए, कृष्ण आएका थिए कृष्णका अपराधीहरूलाई सजाय दिन।

कतिपयले कर्णको ठूलो महिमा गरेका छन्। तर सुननु होला! कर्ण जतिसुकै महान् योद्धा भए पनि, जतिसुकै महान् परोपकारी भए पनि नारीको लुगा खोल्न सहयोग गर्ने पाप मा सहभागी थिए। त्ये सहयोग यति ठूलो अपराध हुन्छ कि सबै पुण्य उसको अगाडि खसेर जान्छ। द्रौपदीको अपमानमा गरेको सहयोगले उहाँ महापुरुष भयेता पनी उनको हत्या नै धर्म हो भन्ने प्रमाणित भयो। नारी दाउमा हाल्ने वस्तु होइन। कृष्ण युगमा दुई महिलालाई कपाल समातेर तानेको थियो।

कंसले देवकीको कपाल समाए, दुशासनले द्रौपदीको कपाल समाए। स्वयम् श्रीकृष्णले दुवैका अपराधीहरूलाई पूर्ण रूपमा नष्ट गरिदिनुभयो। महिलाको अपमान गर्नेको सजाय अपराधीको पूर्ण विनाशले मात्र हुन्छ, चाहे त्यो अपराधी संसारको सबैभन्दा शक्तिशाली व्यक्ति नै किन नहोस्...

यहि हो न्याय, यहि धर्म हो। र यो धर्म स्थापना गर्ने भारत, सनातन हो।

# सूरज गोपाल सिंह नेपाली

## सूरज पाण्डेय, बनारस



**भा** रत सहित सम्पूर्ण विश्व में निवास करने वाले नेपाली भाषा-भाषी समुदाय जब अपने सर्वोत्कृष्ट साहित्य के रचनाकारों एवं सृजनकारों को याद करता है तब सर्वप्रथम आदिकवि भानु भक्त आचार्य का नाम आता है। तत्पश्चात् महाकवि लक्ष्मीप्रसाद देवकोटा पारिजात,

लेखनाथ, माधव प्रसाद, मोतीराम भट्ट इन्द्र बहादुर राई आदि हैं। इन सभी से अलग, आज मैं एक ऐसे रचनाकार, माँ सरस्वती के पुत्र, कलम के सिपाही गीतों के राजकुमार, हिन्दी और नेपाली के सुप्रसिद्ध कवि एक गुमनाम हीरा स्व. गोपाल सिंह नेपाली जी के जीवन संघर्ष की यात्रा को संक्षेप में प्रस्तुत करने का दुस्साहस कर रहा हूँ। इस लेख को पढ़कर यदि किसी एक भी व्यक्ति को अपने आप को नेपाली संस्कृति एवं भाषा से जुड़े होने पर गर्व होने लगे तो निश्चय ही हमें भी सुखद अहसास की अनुभूति होगी।

नेपाली भाषा-भाषी समुदाय की अपनी समृद्धशाली संस्कृति, भाषा, परम्परा एवं विरासत है। यह समुदाय अपने कार्यों में उत्कृष्टता लाने के लिए सदा ही अपने कार्यों को लगन, ईमानदारी, निष्ठा, समर्पण भाव के साथ करता है। इस समाज की चर्चा गीत, संगीत एवं विश्वप्रसिद्ध सर्वोत्कृष्ट साहित्य रचना हेतु भी की जाती है।

समुदाय में काव्य, महाकाव्य, साहित्य, महासाहित्य की रचना करके साहित्यकारों ने न केवल नेपाली भाषा-भाषी समाज अपितु सबसमाज के साथ-साथ समूचे राष्ट्र एवं विश्व को आलोकित किया है। हमारे समुदाय के ऐसे ही उपेक्षित रत्न एवं गुमनाम हीरे जिनके भीतर साहित्यकार, फिल्मकार, पत्रकार आदि गुण मौजूद थे। सर्वगुण सम्पन्न होने के बावजूद भी रत्नों में अनमोल रत्न स्व. गोपाल सिंह

नेपाली को गुमनामी के अंधकार में रहना पड़ा। इसीलिए इस कथावस्तु को शीर्षक गुमनाम—हीरा ही उपयुक्त लगा। उनका जन्म ब्रिटिश भारत के गोरखा—रेजिमेंट में हवलदार मेजर रेल बहादुर सिंह के यहाँ 11 अगस्त सन् 1911 को नेपाल सीमा के बेहद पास, नेपाली महल (नेपाल कोठी) के काली बाग मंदिर के अहाते में स्थित अतिथि गृह, बेतिया, चम्पारण, बिहार में हुआ था। उनकी माता

ने पारिवारिक रस्म—रिवाज के बीच बड़े ही प्यार से शिशु बालक का नाम गोपाल रखा। बाद में गोर्खाली परम्परानुसार पिता के नाम के आगे बहादुर लगाकर, गोपाल बहादुर सिंह नामकरण किया। पिता फौज में थे। अतः उनका बचपन बेतिया में दादा के संरक्षण में था। दादाजी बेतिया में ही एक छापाखाने में करते थे। उनकी प्रारम्भिक शिक्षा का शुभारम्भ सभी की सहमति से बेतिया में ही किया गया। गोपाल के प्रति इनकी माता का विशेष स्नेह एवं लगाव रहता था। वह उनको बड़े ही लाड़—प्यार से सांसारिक एवं आध्यात्मिक शिक्षा सहज एवं सरल भाव से दिया करती थी। बाल्यकाल के मात्र ग्यारह वर्ष की आयु में उनकी माता की अचानक हुई मृत्यु ने उनके ऊपर बज्रपात कर दिया। पत्नी की मृत्यु के कुछ समय बाद उनके पिता ने दूसरा विवाह कर लिया। अपनी सगी माँ के मृत्यु एवं सौतेली माँ के रुखे व्यवहार



से ये क्षुब्ध एवं उदास रहने लगे। पिता द्वारा बालक गोपाल के उदासी का भान होते ही वे अपने पुत्र को अपने साथ आगे की शिक्षा हेतु सैनिक छावनी देहरादून ले गये।

चूँकि उनके पिता फौज में थे अतः उनका स्थानान्तरण एक स्थान से दूसरे स्थान पर जल्दी—जल्दी होना सुनिश्चित था। इसी कारण उन्हें अपने पिता के ही साथ ब्रिटिश भारत के विभिन्न हिस्सों जैसे पंजाब, लाहौर पेशावर आदि स्थानों में शिक्षा हेतु जाना पड़ा था। अतः इनकी प्रारम्भिक शिक्षा बेतिया के अलावा भारतवर्ष के विभिन्न सैनिक छावनियों में भी हुई थी। पिता के सेना में होने एवं जल्दी—जल्दी उनका स्थानान्तरण होने के कारण गोपाल को कम उम्र में ही विभिन्न स्थानों में भ्रमण करने का मौका मिला। हालांकि विपरीत एवं कष्टमय परिस्थितियों के कारण इनकी शिक्षा की औपचारिकता सुचारू ढंग से नहीं

हो पायी। इन्होंने मैट्रिक (दसवीं) की परीक्षा तो दी थी, परन्तु पास नहीं कर सके थे। दसवीं की परीक्षा में पास नहीं होने के बावजूद ये बेतिया में ही एक पुस्तकालय में बैठकर साहित्य की किताबों का गहन अध्ययन किया करते थे। इन्हें बचपन से ही काव्य रचना की रुचि रही थी। बचपन में ये अक्सर अपनी बातों को काव्य रूप में व्यक्त करते थे। अपनी सभी माता द्वारा दिये गये संस्कार के कारण उन्हें अपनी भाषा, संस्कृति एवं परम्पराओं से बेहद लगाव था।

युवावस्था तक आते—आते इनके अन्दर यथार्थ को वर्णन करने की अद्भुत क्षमता का विकास हुआ। जहाँ न पहुँचे रवि वहाँ पहुँचे कवि के प्रसिद्ध लोकों कित को उन्होंने अपने भावों और विचारों से चरितार्थ किया है। पहले कविता लिखना फिर उसे लोगों के बीच जाकर गुनगुनाते हुए सुनाना, यह उनका दैनिक कार्य था। कुछ समय पश्चात् ये कविता लिखने में परिपक्व हो गये थे। माता सरस्वती की कृपा से कविता को लिखने का इनके अन्दर दैवीय गुण विद्यमान था। गाँवों के चौपाल में ये लोगों को कविता को गाकर सुनाया करते थे। धीरे—धीरे इनकी ख्याति चारों ओर फैलने लगी। अब इन्हें चौपालों के साथ—साथ कवि सम्मेलनों में भी बुलाया जाने लगा।

नेपाली संस्कृति से जुड़ाव के कारण बहुत लोगों में इनकी राष्ट्रीयता को लेकर आज भी भ्रम बरकरार है।

कुछ लोग इनकी राष्ट्रीयता नेपाली होने का दावा करते हैं। यह बिल्कुल भी सत्य नहीं है। वे मूलतः नेपाली(भाषा एवं संस्कृति से) होते हुए भी पूर्णतः भारतीय थे। इनके बाप—दादा नेपाल से बेतिया आकर बस गये थे। उनका अधिकतर जीवन बेतिया और उसके आसपास ही व्यतीत हुआ था। जीवन का कुछ समय मुम्बई में भी व्यतीत किया था। इनकी जड़ें नेपाल से जरूर थी, परन्तु ये भारतीय थे। बीसवीं

सदी का यह गुमनाम हीरा अपने आपको नेपाली भाषी भारतीय होने पर फर्क महसूस करता था। ये भारत नेपाल के आपसी बातचीत एवं सहमति से एकीकरण के पक्षधर भी थे। उन्होंने अपने नाम के आगे उपनाम “नेपाली,, हो गया तो उन्हें लोग गोपाल सिंह नेपाली बुलाने लगे। कुछ लोग उन्हें सिर्फ नेपाली जी भी कहकर पुकारते थे। एक बार कवि सम्मेलन के दौरान कवि मंच पर उनकी मुलाकात राष्ट्रकवि रामधारी सिंह दिनकर जी से हो गयी। दिनकर जी ने नेपाली के बारे में पहले ही सुन रखा था।

अतः जैसे ही दिनकर जी ने उनको कुछ सुनाने को कहकर मंच की ओर इशारा किया, गोपाल सिंह नेपाली गदगद हो गये और वहाँ पर निम्नलिखित कविता पढ़ी थी—

**सुनहरी सुबह 'नेपाल, की  
छलती शाम बंगाल, की  
कर दे फीका रंग चुनरी का  
दोपहरी नैनीताल की  
क्या दरस बरस की बात यहाँ  
जहाँ पत्थर में भगवान है  
यह मेरा हिन्दुस्तान है  
यह मेरा हिन्दुस्तान है।**

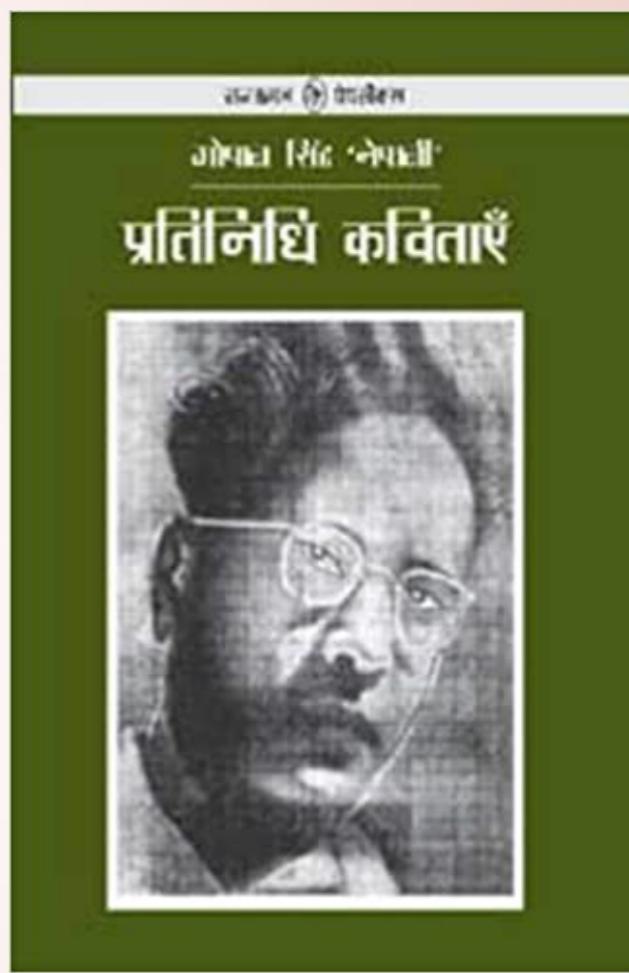
दिनकर जी ने कविता के प्रस्तुतीकरण से प्रभावित एवं प्रसन्न होकर ऐसी और उत्कृष्ट रचनाएँ लिखने की बात कही और जल्द ही किसी और मंच पर मिलने का भरोसा दिया था। दिनकर जी को उनके अन्दर असीम प्रतिभा के छिपे होने का अहसास हो चुका था। इस घटना के बाद इन्हें कवि सम्मेलनों के हर मंच पर आदर एवं सम्मान के साथ बुलाया जाने लगा था।

ये बहुमुखी प्रतिभा के धनी थे। ये न केवल साहित्य अपितु खेलकुद में भी अव्वल थे। इन्होंने कुछ समय फौज में भी नौकरी की थी। ये साहित्य रचना

में लगे रहते थे। इनकी कविताएँ तत्कालीन समय में जनता के बीच काफी लोकप्रिय थीं। ये धूम—धूम कर कविता पाठ करते थे। इनकी कविता लोगों में जाग्रति लाती थीं। उन्होंने भले ही उच्चशिक्षा हा. सिल न की हो परन्तु उनकी कविताओं में प्रकृति दर्शन, मानवीय संवेदना, देशप्रेम आदि की सरल एवं सूक्ष्म अनुभूतियों की अभिव्यक्ति की परिपक्वता साफ झलकती है।

निम्न कविता मेरे स्कूली पाठ्यक्रम में थी। यह मुझे पहली बार में ही अच्छी लगी थी। आज भी इस कविता को जितनी बार पढ़ता हूँ उतनी ही बार अच्छी लगती है।

**यह लघु सरिता का बहता जल  
कितना शीतल, कितना निर्मल  
हिमगिरि के हिम से निकल-निकल,  
यह निर्मल दूध-सा हिम का जल,  
कर-कर विवाद कल-कल छल-छल,  
तन का चंचल मन का विहल  
यह लघु सरिता.....  
ऊँचें शिखरों से उतर-उतर,  
गिर-गिर, गिरि की चट्टानों पर,  
कंकड़-कंकड़ पैदल चलकर,  
दिनभर, रजनीभर, जीवन भर  
धोता वसुधा का अन्तस्तल  
यह लघु.....  
हिम के पत्थर वो पिघल-पिघल,  
बन गए धरा का वारि विमल,  
सुख पाता जिससे पथिक विकलच  
पी-पीकर अंजलि भर मृदुजल,  
नित जलकर भी कितना शीतल  
यह लघु.....  
कितना कोमल, कितना वत्सल,  
रे जननी का वह अन्तस्तल  
जिसका यह शीतल करुणा जल**



**बहता रहता युग-युग अविल  
गंगा यमुना सरयु निर्मल  
यह लघु सरिता का बहता जल ।।**

प्रस्तुत कविता में एक पहाड़ी नदी (स्थानीय भाषा में खोला) का वर्णन कितना मनमोहक और सुन्दर तरीके से किया गया है। भले ही अपने समकक्ष कवियों की तुलना में उन्हें मान—सम्मान कम मिला हो, लेकिन उत्तर छायावादी कवियों में तुलनात्मक रूप में देखा जाए तो इनका स्थान सर्वोच्च है। एक बार मुंशी प्रेमचन्द्र जी ने इनकी कविता की परिपक्वता से आश्चर्यचकित होकर कहा था कि बरखुरदार क्या पेट से ही कविता सीखकर पैदा हुए

हो। एक और मशहूर किस्से में ये जयशंकर प्रसाद जी से मिलने उनके घर गये थे। उस समय वह स्नान कर रहे थे। नहाते हुए उनकी लिखी कविता गुनगुना रहे थे। कविता के बोल निम्न थे—

**‘पीपल के पत्ते गोल-गोल  
कुछ कहते रहते डोल-डोल  
कानन का यह तलवर पीपल  
युग-युग से जग में अचल, अठल,...**

असीमित प्रतिभा के धनी, उन्होंने एक पत्रकार के रूप में चार पत्र-पत्रिकाओं रतलाम टाइम्स, सुधा, योगी, चित्रपट का सम्पादन भी किया था। उन्होंने देशभक्ति की अनेक सुन्दर कविताएँ रची थी। उनकी सभी कविताओं में विषयवस्तु का अति सुन्दर चित्रण देखने को मिलता है। सन् 1933 ई. में उनकी पहली कविता संग्रह ‘उमंग’ प्रकाशित हुई थी। उन्होंने कई सारे फिल्मों के लिए भी अनेक गीतों की रचना की थी। उन्होंने अपनी गाढ़ी कमाई का धन फिल्म निर्माण में भी लगाया था। इनमें नजराना, सनसनी और खुशबू प्रमुख हैं। हालांकि फिल्म निर्माण एवं फिल्मों के लिए गाना लिखने के कारण उनके समकक्ष कवियों में से अधिकतर लोगों ने अछूत समझकर उनसे दूरी बनाना शुरू कर दिया था। उस दौर में फिल्मों में काम करना अच्छा नहीं माना जाता था। साथी कवियों के इस व्यवहार ने उनको दुःखी कर दिया था। परन्तु मन के सच्चे, दिल के साफ देश प्रेम के रंग में डूबे इस जनकवि ने जो हमेशा ग्लैमर और पैसों से दूर रहा था, जिनका सारा जीवन संघर्षों में ही बीत गया था, उन्होंने अपनी कलम को और भी ज्यादा धार देकर लिखना शुरू कर दिया था। शायद ये पक्तियाँ उन्होंने खुद के लिए ही लिखी होंगी।

अपनेपन का मतवाला था,

**भीगे में भी मैं खो न सका,  
चाहे जिस दल में मिट जाउ।  
इतना सस्ता मैं हो न सका ॥  
देखा जग ने टोपी बदली  
तो मन बदला, महिमा बदली ॥  
पर ध्वजा बदलने से न यहाँ,  
मन मन्दिर की प्रतिमा बदली ॥  
मेरे नयनों का श्याम रंग  
जीवन भर कोई धो न सका ॥**

इस फक्कड़ कवि से ईर्ष्या रखने वालों की भी कोई कमी नहीं थी। इस प्रतिभावान कवि का कम पढ़ा-लिखा होने के कारण तथाकथित बड़े पढ़े-लिखे कवि उनकी पढ़ाई का मजाक उड़ाया करते थे। जबकि अपने समकालीन कवियों जैसे महादेवी वर्मा, सुमित्रानन्दन पंत, सूर्यकान्त त्रिपाठी निराला, रामधारी सिंह दिनकर आदि कवियों में उनका भी महत्वपूर्ण स्थान है। उस दौर में वे जहाँ जाते अपनी कविताओं और गीतों के माध्यम से धूम मचा देते थे। अब आकर यदा-कदा साहित्यकारों एवं साहित्य प्रेमियों द्वारा उनके कद के अनुसार उनको मान-सम्मान उनके जीवित रहते नहीं मिल ने की बात स्वीकार की जा रही है। उनके द्वारा लिखित हिन्दी और नेपाली साहित्य में उनका उचित मूल्यांकन होना चाहिए और वह जिस यष्टि और सम्मान के अधिकारी है उन्हें वह स्थान जल्द से जल्द प्रदान जरूर करना चाहिए। कुछ अपने समकक्ष कवियों द्वारा अपनी उपेक्षा किये जाने पर उन्होंने अपनी भावना को कुछ इस तरह से प्रकट किया है।

**अफसोस नहीं इसका हमको।  
जीवन में हम कुछ कर न सकें।  
झोलियाँ किसी की भर न सके।  
सन्ताप किसी का हर न सके।**

**अपने प्रति सच्चा रहने का।  
जीवन भर हमने काम किया।  
देखा देखी हम जी न सके।  
देखा देखी हम मर न सके।**

उस दौर के कविताओं के संग्रह में यदि गोपाल सिंह ‘नेपाली’, के कविताओं को शामिल न किया जाए, तो उत्तर-छायागाद की कल्पना करना भी बेमानी है। आज उस दौर में लिखे गये गद्य एवं पद्य, साहित्य का अध्ययन किया जा रहा है। हर एक शोध एवं अध्ययन में उनके द्वारा लिखी गयी कविताओं को दैवीय रचना बताया जा रहा है। 1962 के चीन आक्रमण के समय उन्होंने कई देशभक्ति पूर्ण गीत एवं कविताएँ लिखी थीं। हमें उनके द्वारा लिखी गई सभी कविताओं को जरूर पढ़ना चाहिए। यदि उनके द्वारा लिखी गई कविताओं को सच्चे मन से पढ़ा जाए तो हमें उनके ऊपर माता सरस्वती की कृपा होने का अहसास हो जायेगा। उन्होंने नेपाली भाषा में भी बहुत सारी कविताएँ, गीत, लेख, कहानी आदि लिखे हैं। अधीरता, आश्वासन, विलाप, गगन-पथ बार चिर प्रेमी, वनराजा, वनरानी, विदा-वियोग आदि नेपाली भाषा में लिखी रचनाएँ हैं।

नेपाली भाषा में लिखी एक कविता जिसको अक्सर वो गुनगुनाते थे—

**म समझन छु तिमी ले समझे।  
मेरो मन करतो होला ॥  
तिमो मन मा बढन पाये ॥  
हाम्रो जीवन करतो पाला ॥  
म एकलै छू तिमी एकलै छिउ ॥  
म वेग्ले छु तिमी बेग्लै छिउ ॥  
तिमो मेरो मन मिल्यो भने ॥  
मन को बन्धन करतो होला ॥  
म पश्चिम को कालो बादल ॥**

**तिमी बादल को बिजुली चंचल ॥  
तिमी संग-संगै म पनि उडेभने ॥  
हाम्रो साउन कस्तो होला ॥  
तिमी चमकिनछिउ जून किरी सरी ॥  
म नन्दन को एक चरी ॥  
राति-राति, तिमी चमकिदिदा ॥  
मेरो आंगन कस्तो होला ॥  
आखा मा दुलु-दुलु हैदै छू ॥  
मन-मन मा यो पनि भन्दै छू ॥  
आँखा को नानी वारि-वारि ॥  
त्यो नीलो गगन कस्तो होला ॥  
म समझन छु तिमी के समझे ॥  
झन मेरो मन करतो होला ॥**

उन्होंने हिन्दी और नेपाली दोनों भाषाओं में लग भग 500 से ऊपर कविता और गीतों की रचना की थीं। बेतिया, बिहार की ही तरह नेपाल में भी इनके प्रशंसकों की संख्या बहुत थी। उनको नेपाल में ही बस जाने का प्रस्ताव बारम्बार आता था। वे यदि चाहते तो नेपाल में ही पूरी तरह बस जाते। नेपाल में उनके लिए सम्मानजनक जीवन गुजारने की सम्पूर्ण व्यवस्था हो सकती थी। इनका ससुराल पक्ष भी नेपाल के प्रतिष्ठित राजधराने से ताल्लुकात रखता था। पत्नी भी उनको बाकि जीवन नेपाल में जाकर गुजर-बसर करने की बात कहती थी। उस समय वो गंभीर आर्थिक संकट से भी गुजर रहे थे। उनकी माली हालत बहुत खराब थी। फिर भी उन्होंने कहीं से भी कोई भी तरह का सहयोग लेने से मना कर दिया था।

उनको बेतिया (बिहार) से बहुत प्यार और लगाव था। बेतिया के लोग भी नेपाली जी को बहुत प्यार और सम्मान देते थे। इसलिए उन्होंने बेतिया छोड़कर नेपाल जाने के प्रस्ताव को स्वीकार नहीं किया था। उन्हें अपने ससुराल पक्ष का सहयोग भी कतई मंजूर

नहीं था। आज जब बुद्धिजीवी वर्ग उस दौर के सम्पूर्ण साहित्य का विश्लेषण करता है तो स्व. गा. पाल सिंह नेपाली जी को उनके कविता लिखने की उत्कृष्ट शैली के कारण रामधारी सिंह दिनकर के समकक्ष पाता है। नेपाली जी और दिनकर जी ऐसे कवि थे जिनकी रचनाओं में जीवन संघर्ष भी था और उनका समाधान भी था। इन दोनों ही कवियों में राष्ट्रीय भावनाओं का चरमोत्कर्ष पाया जाता है। नेपाली जी की काव्य कला की प्रमुख विशेषता उनका विशिष्ट भाषिक प्रयोग है।

विषयानुरूप शब्द चयन की कला में वे सिद्धहस्त थे। वे साहित्य की लगभग सभी विद्याओं में पारंगत थे। हिन्दी और नेपाली भाषा का यह महान कवि अपने जीवन के अन्तिम कवि—सम्मेलन से पाठ करके लौटते समय 17 अप्रैल सन् 1963 ई. में भागलपुर रेलवे स्टेशन के प्लेटफार्म न.-2 पर हृदयघात के कारण उनकी हृदयगति रुक गयी और उनकी मृत्यु हो गयी।

इस तरह से वो हम सभी को छोड़कर परलोक सिधार गये। उनका सारा जीवन सन्धर्षों में बीता था। सन्धर्ष का दूसरा नाम ही गोपाल सिंह नेपाली था।

जल पर्यावरण संरक्षण समेत कई मुद्दों पर स्व. गा. पाल सिंह नेपाली जी की कविताएँ मार्गदर्शन करती हैं। हिन्दी और नेपाली साहित्य के लोक—मानस में रची बसी उनकी कविताएँ हम सबके सामने सदा ही मार्गदर्शक के रूप में सुसज्जित रहेंगी।

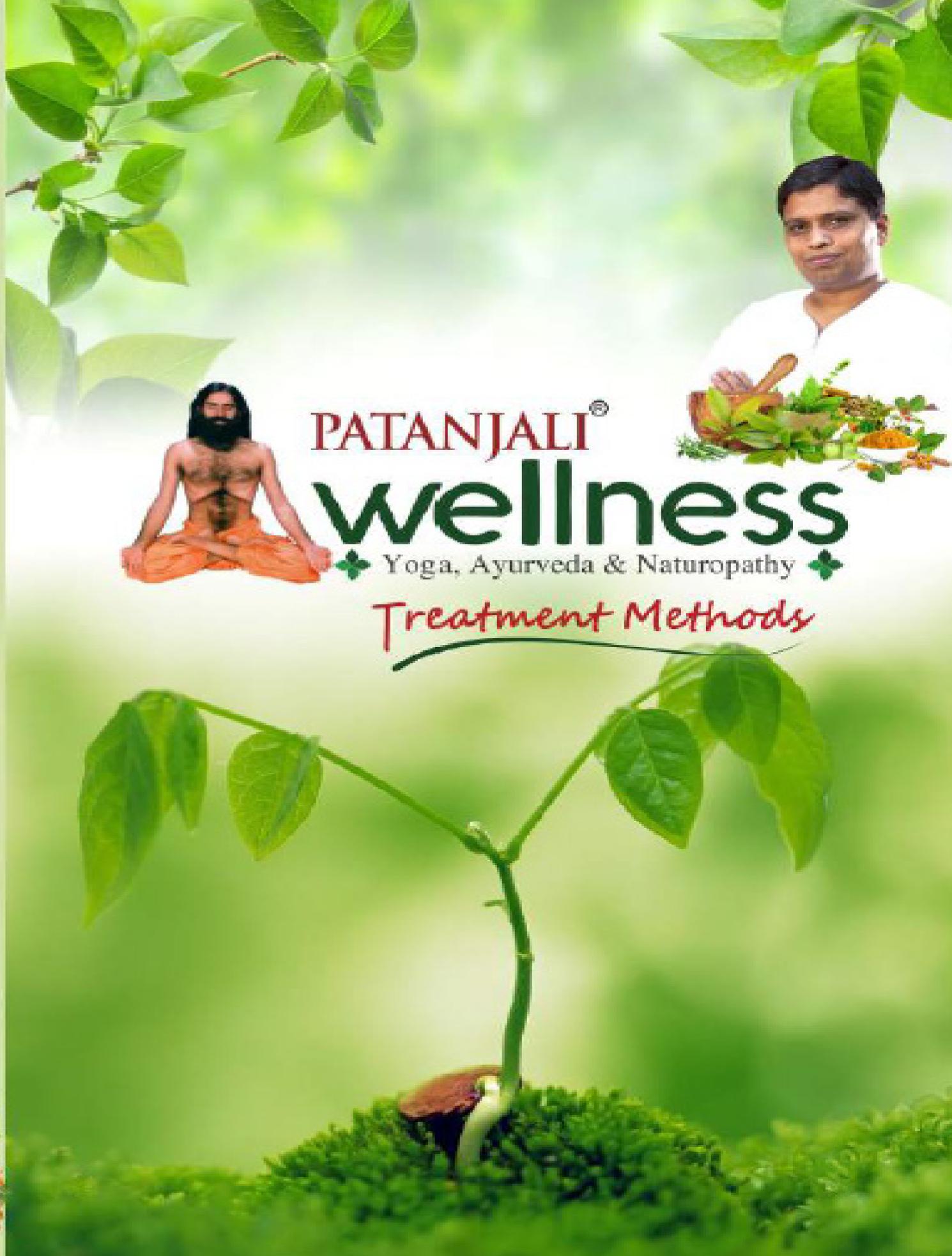
नेपाली जी ने अपने पीछे दो संस्कारवान बच्चों को धारदार कलम पकड़ा कर अपने छोड़े हुए कार्यों को गति देने हेतु राष्ट्र को समर्पित किया है। उनकी पत्नी डॉ. सविता सिंह नेपाली, बेतिया, बिहार से सन् 2020 में जन अधिकार पार्टी (लोकतान्त्रिक) के बैनर तले विधान सभा का चुनाव लड़ चुकी हैं। इस समय सविता जी जद(यू) में हैं। इनको प्रशान्त किशोर, राष्ट्रीय उपाध्यक्ष, जद(यू) के द्वारा पार्टी की

सदस्यता दिलवाई गई थी। ये भारतभर के नेपाली भाषा—भाषी की सेवा हेतु सदैव तत्पर रहती हैं। ये भारतीय नेपाली अधिकार मंच जैसे सामाजिक संगठन की भी संस्थापक सदस्यों में से एक है। इन्होंने उच्च शिक्षा हासिल किया है ये हिन्दी, नेपाली और अंग्रेजी भाषा में सामाजिक, राजनीतिक परिदृश्य स्त्री विमर्श और समकालीन वैचारिक मुद्दों पर लेखन करती रहती है। उनकी द्वारा लिखित रचनाएँ राष्ट्रीय एवं अंतराष्ट्रीय पत्र—पत्रिकाओं में प्रकाशित होते रहते हैं।

इनके पुत्र नकुल सिंह नेपाली पत्र—पत्रिका एवं समाचार के माध्यम से तब चर्चा में आये थे, जब इन्होंने उच्च न्यायालय में 'स्लमडाग मिलेनियर' के निर्माता के खिलाफ एक याचिका दायर की थी, जिसमें यह कहा गया था कि फिल्म निर्माता डैनी बायल ने गा. पाल सिंह नेपाली द्वारा लिखित निम्न गीत—

**दर्शन दो घनश्याम.....।  
नाथ.....मोरी अँखिया प्यासी रे.....॥  
मन मन्दिर की ज्योति जगा दो।  
घट घट वासि-रे.....॥  
मन्दिर-मन्दिर मूरत तेरी.....।  
फिर भी न दिखे सूरत तेरी ॥**

मे सूरदास को उदित किया था, जो गलत है। गाने का श्रेय उनके पिता को मिलना चाहिए। यह भक्ति गीत उनके पिता द्वारा फिल्म नरसी भगत (1957) के लिए लिखा गया था। उन्होंने माँग की थी कि फिल्म के किसी भाग में भी उक्त गाने को सूरदास न दर्शाया जाए। ऐसे कृत्य से उनके पिता की प्रतिष्ठा को ठेस पहुँचा है। आजकल डॉ. सविता सिंह नेपाली और नकुल सिंह नेपाली "गा. पाल सिंह नेपाली फाउन्डेशन" का कार्यभार देखते हैं। इस फाउन्डेशन का कार्य नेपाली जी की साहित्य रचनाओं का प्रचार—प्रसार करना है।



# शहीद वैजयन्ती देवी

रिजु देवी, ढेकियाजुली, असम

अ

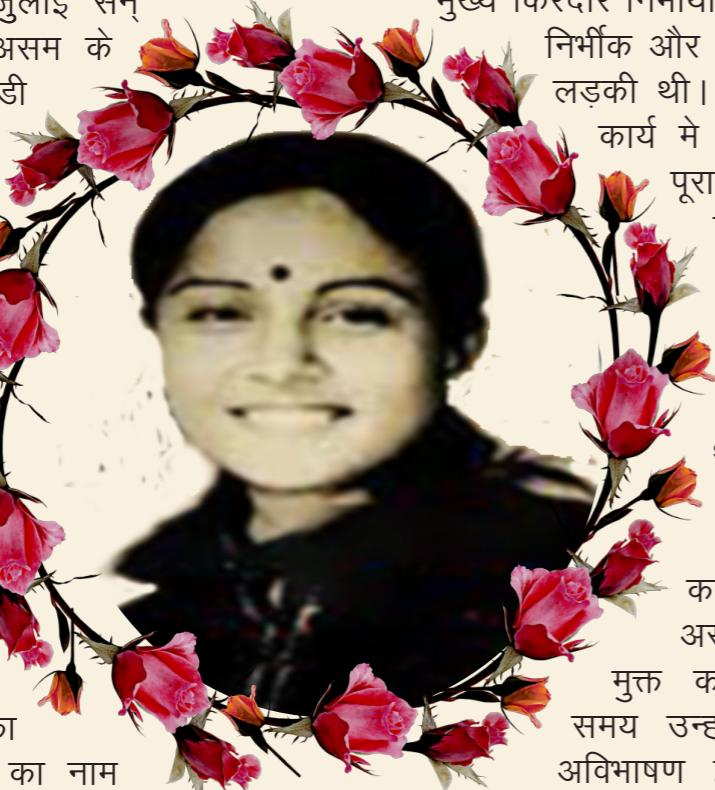
सम गौरव शहीद वैजयन्ती देवी का जन्म १६ जुलाई सन् १९५६ में असम के

शोणितपुर जिले के बुढाछपड़ी नामक एक छोटे से गाँव में हुआ था। उनके पिता का नाम अमर उपाध्याय और माँ का नाम शान्ति देवी था। बचपन से ही वह पढ़ाई के साथ-साथ सामाजिक कार्यादियों में भी अग्रणी थीं। नाच-गानों में भी वह बहुत रुचि रखती थीं।

देश के भिन्न प्रान्त में भी वैजयन्ती देवी ने अपना नृत्य-गीत का कार्यक्रम कर अपने राज्य का नाम रोशन किया था। अरुणाचल प्रदेश में

सन् १९७५ में 'असम-अरुणाचल छात्र' के सांस्कृतिक विनिमय सम्मेलन में भी उन्होंने असम की ओर से योगदान दिया था। सन् १९७६ में गुवाहाटी में हुए 'असम गोर्खा सम्मेलन' के सांस्कृतिक अनुष्ठान में अपना जातीय लोक-कला के साथ-साथ असम के लोक-संगीत 'बिहु' का भी प्रदर्शन किया था। जिसे देखकर मन्च में बैठे उस समय के असम के मुख्यमन्त्री शरत चन्द्र सिंह भी चकित रह गए थे

और वैजयन्ती देवी की खूब तारीफ की थी। वैजयन्ती देवी भारतीय गोर्खा परिवार की बेटी थीं और वह असम जननी को जान से भी ज्यादा प्यार करती थीं। सच्ची देशभक्त होने के नाते



असम आन्दोलन के समय में वैजयन्ती देवी ने मुख्य किरदार निभाया था। वह स्पष्टवादी, निर्भीक और निष्ठावान किस्म की लड़की थी। कोई भी सामाजिक कार्य में लग जाती तो उसे पूरा करने में जी-जान लगा देती थीं। इसके कारण उन्हें कई सारी तकलीफों का, तिरस्कार का सामना करना पड़ा था। लेकिन वह परवाह किए बगैर समाज के हित में काम करती जाती थीं। असम प्रदेश को विदेशी मुक्त करने के लिए उस समय उन्होंने अपने मन्त्रमुग्ध अविभाषण द्वारा सबको अपनी ओर आकर्षित किया था। उनके हर

एक नारे में देशप्रेम का भाव जागृत होता था। नारा लगाने में वह बहुत माहिर थीं। वह नारा लगाते हुए कहती थी.....'अगर तुम असमीया हो, अपने जन्मभूमि-कर्मभूमि को प्यार करते हो तो हमारा साथ दो, असम को विदेशी मुक्त करो'। उनका ये नारा सुनकर सब उमड़ पड़ते थे। अपने देशप्रेम और नारेबाजी के लिए ही वह पहचानी जाती थीं।

वैजयन्ती देवी ही प्रथम महिला थीं, जिन्होंने असम आन्दोलन के समय, हर एक कार्यसूची में हिस्सा लिया था। आन्दोलन चरम सीमा पर था और 'रणशिङ्डा दिवस' के दिन घर से चोरी छिपे

शंख ले आई थीं। उस दिन जन-आन्दोलन के भीड़ में पवित्र शंख फूँकते समय तेजपुर के जज फिल्ड में वह अस्वस्थ्य हो गयी और मस्तिष्क के अन्धरुनी चोट के कारण उनको कलकत्ता अस्पताल में भर्ती किया गया था। लेकिन उसी रात ८:१५ बजे यानि १६ अगस्त १९८० सन् में उनको ये संसार छोड़ना पड़ा। उनके जाने की खबर सुनते ही सब सुन्न रह गए। सत्य, निष्ठा और सतसाहसी जागरूक महिला होने के कारण उनकी याद में 'वैजयन्ती देवी उद्यान' बनवाया गया है। असम आन्दोलन के समय, वैजयन्ती देवी के साथ-साथ अन्य गोर्खाओं ने भी अपना बलिदान दिया था। उनके नाम इस प्रकार हैं— धन बहादुर छेत्री, कुल बहादुर छेत्री, पदम बहादुर छेत्री, खिरोद बहादुर तामाङ, और भीम बहादुर तामाङ। लेकिन वैजयन्ती देवी एक ऐसी देशप्रेमी और प्रथम महिला थीं जिन्होंने देश के लिए ही अपने प्राण गवा दिए। गोर्खाओं के नस-नस में देशप्रेम और निष्ठा प्रत्यक्ष रूप से भरी हुई है ये बात सब जान गए हैं। वैजयन्ती देवी ने जब असम आन्दोलन में हिस्सा लिया था तब वह एक छात्रा थीं। दुख की बात तो यह है कि आज तक किसी भी छात्र संगठनों ने उनके त्याग और बलिदान को सम्मान करते हुए कोई भी स्मृतिचरण अनुष्ठान नहीं किया है। सभी जातीय संगठनों के प्रति मेरा आह्वान है— जब तक हम अपने पूर्खोंको सम्मान नहीं देंगे, अपनी जाति के इतिहास के बारे में जानने की कोशिश नहीं करेंगे, तो कैसे हमारी मर्यादा, हमारी संस्कृति और हमारी धरोहर टिकी रहेगी? अब समय आ गया है अपने इतिहास को जानने का। नारी अबला नहीं होती। विश्व इतिहास में कई सारी वीर गाथाएँ हैं, जहाँ सुनहरे अक्षरों में नारी के बारे में लिखा गया है। नारी समय के साथ-साथ खुद की पहचान खुद बना लेती है। इसमें कोई शक नहीं।

# म नभयेपनि

विष्णु छेत्री

काजिरंगा, गोलाघाट

म नभयेपनि मेरो यो देशमा

झुल्कि रहन्छन जुन तारा एकै सरी,

आकाशमा धाम तारा उदाउ छन उरतै गरी,  
बिहानको रोनक चल्दछ सदै भरी।

सदै बहन्छ उत्तरी हावा हिउ सरी

चरा चुरुडि. हरु गीत गाउछन थरी-थरी,

म नभयेपनि मेरो यो देशमा,

झुल्कि रहन्छन जुन तारा एकै सरी।

दिन, बार, तिथि पर्ब चलि रहन्छन सरा-बरी

चाड़-बाड़ पूजा पार्बन रोकिदैन कसैगरी,

हाबा बहन्छ, आफनो कक्षमा नक्षत्र चलि रहन्छ

सदैभरी,

कोइली गाउछ डाफे बोलछ रुख्र माथी बरी-परी।

म नभयेपनि मेरो यो देशमा

झुल्कि रहन्छन जुन तारा एकै सरी,

झरना खोला नदी बहन्छ तेसै गरी,

म मरेपनी संसारको क्षति हुदैन रति भरी।

मेरो यो शरीर पंचभुत

मा बिलिन हुन्छ केहिगरी

म नभयेपनि मेरो यो देशमा

झुल्कि रहन्छन जुन तारा एकै सरी

एकै सरी, एकै सरी.....।

# छलमथाड निवासी अवकाशप्राप्त श्री चन्द्रलाल गौतमको संक्षिप्त परिचय

**हि**

माली राज्य सिकिमको दक्षिण जिल्ला स्थित नाम्फिड ग्राम पञ्चायत युनिट अन्तर्गत छलमथाड ग्राम निवासी कृषि विभागमा लामो समय सम्म कार्यसेवा सकेर अवकाश प्राप्त सरकारि कर्मचारी श्री चन्द्र लाल गौतम एक सशक्त व्यक्तित्वका धनी हुन्। पिता स्व. देबी प्रसाद गौतमका सुपुत्र एक कर्मशिल हुन्। वहाँको जन्मतिथि तारिख 2 मई 1942मा भएको थियो। वहाँ एक लगनशील र उद्यमी, उद्धार हृदयका व्यक्तित्व हुनुहुन्थ्यो। उमेरमै सिकिम सरकारको कृषि विभागमा 2 मई 1960मा एक योग्य सरकारी कर्मचारीका रूपमा नियुक्ति हुनु भई 30 अप्रिल 2000मा अन्दाजी चालिस वर्षको अन्तरालमा भिं० एल० डब्ल्युको पदबाट निरिक्षक पदको स्केलमा अवकाश प्राप्त हुनु भएको थियो। वहाँले सिकिमका विभिन्न दुर्गम स्थानहरूमा गएर, कष्ट सहेर ठूल-ठूला कामहरू गर्नु भएथ्यो भनी बताउदछन्। खेतीपातीमा गहिरो चासो राख्ने र स्वयं खटने पनि। यस्ता प्रगतिशील व्यक्तित्व उक्त क्षेत्रमा ध्यानाकर्षण गर्न जनताको मनोबल जितेर काम गर्दै र समाजलाई सचेतना गराउनमा हरदम लागी पर्नु हुन्थ्यो। वहाँ एक बहुप्रतिभाशाली, समाजसेवी थिर्थ पुरुष हुनुहुन्छ।

आज अवकाशप्राप्तको एकाईस वर्ष पछि पनि वहाँले खेतीपाती विषयमा परिवार, समाज अनि गाउँलाई धेरै भन्दा धेरै जाग्रुक गराईराखेको

कुरा श्री गौतमज्यु भन्दछन्।

कृषि कार्य बाहेक तपाईंलाई के मन पर्छ भनी सोधिएको एक प्रश्नको उत्तरमा— वहाँ भन्नुहुन्छ आध्यात्मिक चिन्तन, योग, युवा र नानीहरूलाई राम्रो पढ्नु अनुशासनमा रहनु, उन्नतिशील रहनु, शिक्षित बन्नु आमा बाबालाई ईज्जत गर्नु र वहाँहरूले भनेको उपदेशलाई अनुसरण गर्नु र पालन गर्नु ईत्यादी उपदेश, सुझावहरू दिने मेरो धारणा मेरालागि प्यारो लाग्छ।

यसै शिलशिलामा, हाम्रो क्षणिक भेटको यस महत्त्वपूर्ण क्षणमा पुनः—तपाईंलाई सबैभन्दा मन पर्ने वा अन्तिम इच्छा के छ भनी राखिएको प्रश्नको उत्तरमा वहाँ यसरी भन्नुहुन्छ ‘मलाई भ्रमण प्रिय लाग्छ किनकि नयाँ ठाउँको दर्शन भ्रमण र घुमफिरले नयाँ कुराको जानकारी र अनुभव बटुल्ने मौका मिल्दछ भनी श्री गौतमज्यु सुनाउनु हुन्छ। अनि— मेरो अन्तिम इच्छा मलाई यज्ञ, भागवत पारायण लगाउने इच्छा र विचार अनवरत मनमा दोहोरि रहन्छ भन्नुहुन्छ। यस प्रकार वर्तमानका दिनसम्म पनि कोरोना जस्तो भीषण विश्व माहामारीबाट बाँचेर स्वास्थ्य शरिर, प्रसन्न चित्तमा जीवन व्यातित गर्दै व्यापार व्यवसाय गरि गाउँमै बसेर जीविका चलाईरहेका श्री गौतमज्यु यस्तै, यस्तै छ मेरो जीवन कहानी भन्दछन्। अन्तमा वहाँको जीवन अझ सुखी रहोस्, स्वास्थ्य रहोस् र दीर्घायु रहोस् यही हाम्रो शुभकामना।

# छलमथाड ग्राम निवासी अवकाशप्राप्त शिक्षक श्री धर्म दास शर्माको संक्षिप्त परिचय

**सु**

न्द्र र हरियाली सिकिम राज्य अन्तर्गत दक्षिण जिल्ला स्थित छलमथाड ग्राम निवासी स्व. हरीलाल शर्मा र स्व. जानुका शर्मा (पिपली)को कोमल कोखबाट मिति 10 जनवरी सन् 1956मा श्री धर्म दास शर्माले जन्म ग्रहण गरेर धरतीमा पाइला टेकेका थिए। बाल्यकाल छलमथाड्गकै सरकारी विद्यालयबाट प्राथमिक शिक्षा ग्रहण पछि बर्मेक टोकल जुनियर हाई स्कुल उत्तर्ण पश्चात् सन् 1975 को जुन 1(एक) तारिखमा प्राथमिक शिक्षकको पदमा दक्षिण सिकिमकै नाम्फिड त्यसबेला प्राथमिक विद्यालयमा नियुक्ति पाएका थिए। उनले शिक्षक पेसामा रहेंदा शिक्षक प्रशिक्षण संस्थान गान्तोकबाट सन् 1976 / 77मा प्रशिक्षण लिएका थिए। यसरी, उनले शिक्षण पेसामा रहदै ईन्दिरा गान्धी खुल्ला विश्व विद्यालयबाट मेट्रिकुलेसन गरेका थिए। सरकारी शिक्षकको भूमिकामा रहदै बस्तै गर्दा सिकिमका धेरै स्कुलहरू जस्तै— नाम्फिड, छलमथाड, बोर्लड, लोवर तार्कु, बर्मेक पाबुड र अन्तमा गाउँकै स्कुल छलमथाडमा स्थानन्तर भएर आउनु परेको कथा श्रीधर्म दास बताउँछन्। यसप्रकार, उनले सन् 1993मा छलमथाड स्कुल प्रभारी(ईन्चार्ज) को कार्यभार बहन गरेका थिए भने लगत्तै पछिबाट सन् 2003 देखि प्रधान अध्यापकको पदमा पदोन्नति पाएका थिए। शिक्षक पेसामा छेंदा उनी स्कुलमा अनि सामाजिक क्षेत्रका विभिन्न गतिविधिमा सक्रिय भूमिका लिएर प्रत्येक कार्यमा हात बडाउँदै, विद्यार्थीहरूको मनोबल साथै गाउँ समाजको चेतना बढाउनमा हरदम प्रयासरत रहन्थ्ये। उनी आध्यात्मिक अनुसरणमा झुकाव राख्ने

प्रवृत्तिका भएकाले कहिलेकाही दिव्य अनुष्ठानतिर भजन, प्रवचनमा पनि उत्तिकै अग्रसर रहन्थे भन्दा अत्युक्ति नहोला।

यस परिप्रेक्ष्यमा जीवनका धेरै उतार-चडाव, अडचन र बाधाहरू नाधै 39 वर्षसम्म सरकारी सेवामा संलग्न रहेर मिति 31 दिसम्बर 2014का दिन सरकारी सेवानिवृत्त भएर आनन्दमा आज पर्यन्त सुखी, शान्ति गाउँले जीवन बिताइ रहेका छन्।

शिक्षक पेसा एउटा सामाजिक सेवा सरहको सरकारी सेवा भएता पनि त्यसबाहेक उनका कार्य क्षेत्र अनेकन थिए।

उनले सामाजिक सेवामा विभिन्न संग संगठनमा सहभागी रहेर समाजका सदस्य, सचिव र अध्यक्ष पदमा प्रणामी धर्मसभा छलमथाडको नेतृत्वमा आज पर्यन्त कार्यरत छन् जो कसैले भुल्न सक्दैनन्। कोरोना जस्तो विश्व महामारीमा पनि घरैमा बसेर स्वास्थ्यपूर्वक गाउँ समाजमा सचेतना, सुझाव र सल्लाहरूपी शिक्षा दिइरहेका देखिन्छन्। हाल अवकाश प्राप्त जीवन सुखमयमा बिताउदै जाँदा अचानक पार्किन्सन(तरथरे)ले हात कामने रोगले अलिक सताएको बताउदछन्। डाक्टरको परामर्शमा जाँच चलिरहेको छ। आध्यात्मिक भावमा ओतप्रोत श्री धर्म दास हार्मनियममा भजन गाउँथे भने दुग्ध उत्पादन (milk collection center) केन्द्रमा सभापतिको कार्यभाल पनि सम्हालेका थिए।

यश शिलशिलामा, जीवनको लामो यात्रा पछि तपाईंको अन्तिम ईच्छाकै बाँकि रहेको छ? भनी शोध्न खोज्दा— मेरो वर्तमानमा सकिएमा तिर्थ गमन गर्न ईच्छा छ। तपाईंको सबैभन्दा मन पर्ने

वस्तु के छ भनी सोधिएको एक प्रश्नको उत्तरमा वहाँ भन्नुहुन्छ धार्मिक अनुष्ठानको आयोजना गर्ने इच्छा भइरहन्छ । भ्रमणमा गर्न जहिं जतै सुन्दर, ऐतिहासिक स्तलतिर गए पनि आफ्नो गाउँमै बर्सन प्रायः जसो रुचाउने, मिलनसार, प्रेम भाइचारा र प्रसन्नताका पुजारी सामाजिक सेवामा सङ्गलग्न भई जीवन बिताउने, आफन्तको खोजी गर्ने उनको स्वभाव थियो । भ्रमणको प्रसङ्गमा उनले नेपाल, भारतको गुजरात द्वावारीका, नौतनपुरी जस्ता ऐतिहासिक, धार्मिक स्थानको भ्रमण, दर्शन गरेका छन् । जीवनमा साहै मन पर्ने आध्यात्मिक ग्रन्थवा कुनै वस्तु कुन होला भनी सोधिएको अर्को प्रश्नको उत्तरमा उनी सोझै भन्दछन् मेरो प्रिय ग्रन्थ, पुस्तक भन्नु नै श्रीमद्भागवत महापुरान हो । यश प्रकार जीवनको मर्म बुझेर सुन्दर जीवन बिताउने व्यक्तित्वहरू मध्ये उनी एक देखिन्छन् जसको कोहीसित वैरभाव, दुसमनी नरहेको, केवल प्रेममय जीवन यात्राको अनुभव बटुलेर जीउने कलालाई सुरक्षित राखेका छन् श्री शर्माले । वहाँको अवकाश प्राप्त जीवन यसरी नै स्वास्थ, शान्ति र समृद्धिमा अझ सुन्दर बनोस् भन्ने शुभकामना सहित सबैले उनको जीवनबाट प्रेरणा लिन सकियोस्, सकिन्छ भन्दै संक्षिप्त परिचय फेसबुक मार्फत राख्दछु ।



## अन्योलताको पर्द्दभित्र दर्शै

- श्रीमती मीना लामा राई,  
सिंगेल चियाबारी, खरसाड

खहरे, खोल्सा र झारनाहरू  
छडाछडङ्ग गर्ने सुमधुर आवाजहरू  
विलीन हुँदै गएको प्रतिघनिहरू  
वर्षा यामको झारीका यिग्रेनीहरू,  
आहा! पूर्वदेखि क्षितिजसम्मै  
घमैलो घामका उज्याला किरणहरू  
गोदावरी, मखमली, सयपत्रीका  
फक्रन लागेका कोपिलाहरू, ... रमाएका  
दृश्यहरू

शरद; तुको सिरेटोलाई छामि हेर्दा  
हो पक्कै दर्शैको शुभागमन भएछ ।

काँक्राका झाडहरू पहेलिन्दैछन्  
काँडादार झस्कुसहरू झूँडिरहेकै छन्  
घरबारीभरि हारिया रायोका सागहरू  
केराबारीमा पुष्ट-पुष्ट केराहरू  
बारीका कान्लाभरि  
रातै डल्ले र रुख टमाटरहरू

सुन्तलाहरू कति हरिया, कति रड चड्दैछन्  
हो प्राकृतिक छटाले पनि  
दर्शै आएको संकेत दिइरहेकै छ ।

मालश्रीको कर्णप्रिय लयहरू.....  
लहलह उम्रिएका जमराका दुसाहरू,  
घरका भित्ता, सिकुवा र आँगनहरू  
चिन्टे र रातो माटोले चिटिक  
लिपपोत भएको सौन्दर्यले  
हो गाउँ, गाउँ झैं सजिएको छ  
अलि शहर भन्दा भिन्ने ..... ।

लिङ्गे पिङ्का चुँहुँ-चुँहुँ मच्चिएको आवाजले  
गाउँका केटाकेटीहरूमा रौनकताले लालि चडेको  
छ,

झण्डी-मुकुट र झटा-पानाका गोटीहरूले  
खुशीको रोगन पोति दिएको छ ।  
तर अबोध ती बालकहरूलाई याहा छैन  
खुसियालीभित्र दर्शै सजेको छ के भनेर ?

बेसरी चौतको घाममा डढ्दै झारी बतासमा  
निरुक्तक भिज्जै

खुइय्य.....! गरि सुस्केरा बिसाउन नपाइ  
सुत्केरी राम्री तडिंग्रनु नपाइ  
शरीरका खोपिल्टाहरू पुरिन नपाइ

हो, धैरै बोनस थाप्ने लालसामा  
धनसरा, मनसराहरू मजेत्रोको सप्कोभरि  
भरि मधुर सपनाको चुइकक भारी बोकेर

औलाहरूबाट रगत तपतप चुहुँदै  
डोकोभरि चियापत्तीको सुगन्ध ओढेर  
जिन्दगी घिसादै छन्  
सुनौलो, रमाइलो दर्शैको प्रतिक्षामा ।

तर मालिकवर्गको हैकमवादको मैदानमा  
दूलै चक्रव्यूह रचिन थाले त्रिपक्षीय वार्तालापको  
गगनभेदीमा  
श्रमिकहरूको सपनाको खेलबाड?

खिचातानी, छल-कपट, उक्ति-प्रत्युक्ति  
दर्शै होइन दुर्दशाको चलखेल?  
हन कति पल्ट विफल भएको यो वार्तालाप  
पनि?

लालाबालाहरू वार्तालापको अर्थ दिन खोज्छन्  
कोही भन्छन्--  
दर्शैमा नयाँ नाना नलगाउनु रे  
कोही भन्छन्--  
जुत्ता मोजा छैन खाली खुड्दै हिड्नु रे  
मासु-भात पनि नखानु रे!  
कोही भन्छन्--  
बीस प्रतिशतबाट झारेर आठमा सर्यो रे!  
कोही भन्छन्--

बीस प्रतिशतबाट झारेर पब्द्य प्रतिशतमा गयो रे!  
बोनस किस्तामा पाउने रे.....!!  
पाँच प्रतिशत बोनस भविष्यनिधि कोषमा  
राखिन्छ रे!  
प्रत्येक आमाहरू खुनको आँसु स्नाई बिलाप  
गर्छन्...  
आफैले दुरुख गरि कमाएको पसिनाको  
मोलमायि पनि  
किन यस्तो? कत्रो षड्यन्त्र?  
कति धैरै खिचातान उफ!

अरुहरू भन्छन्--  
दर्शै त बबन्दर भौ रे!  
धने, वीरेहरू नियासो मुख बनाइ  
दर्शै र बोनसलाई नापजोख गर्न लाग्छन्  
लाटा सुधा उनीहरू... जान्दैनन् दुरभिसन्धिको  
अर्थ  
बबुरो मजदुरहरूको दर्शै आयोकि दशा?  
तर... अन्योलताको पर्द्दभित्रबाट भने  
दर्शैले चियाइरहेको छ..... ।

## 2nd INTERNATIONAL ONLINE DEUSI-BHAILO CELEBRATION

-Shreejay Mall



**D**eusi and Bhailo are traditional songs that are sung during the festival of Tihar in Nepal, Darjeeling hills, Sikkim, Assam, and some other parts of India. Children and teenagers sing these songs and dance as they go to various homes in their community, collecting money, sweets and food and giving blessings for prosperity. Bhailo is generally played by girls, while Deusi is played by boys. At the end of these songs, the woman of the house serves food and gives money to these Deusi/Bhailo singers and dancers. In return, the Deusi/Bhailo team gives their blessings for high income and prosperity. To celebrate this occasion, with the blessings of Param Pujya Yog Rishi Swami Ramdev Ji Maharaj and Param Shraddhey Ayurved Shiromani Archarya Bhalkrishna Ji Maharaj, Hamro Swabhiman Trust conducted The Second International Online Deusi Bhailo Competition. The event witness the dynamic participation from people all around the world

who were rejoiced to be given an opportunity to celebrate their culture.

Hamro Swabhian Trust has always been a pioneer in celebrating and spreading the value of Nepali culture, and so no efforts were left to make the program a success.

The participants sent their entries through the online mode. Each and every participant's efforts were clear to see in their respective programs, and it was a joy for all to witness their talents.

After a tough judgement, the result of the event was declared on 19th November 2021. The Veer Gorkha Kalyan Samiti was adjudged the first place. The program was a huge success and a benchmark was set for all the future activities.

Such cultural events are not only important to promote our culture but to also unite our people.

To watch all the performances Visit -

<https://youtube.com/playlist?list=PLkQwJWRx-DPu1OrauHX6TqECX36qXy71I>





# आचार्य बालकृष्ण का निशान डिजिटल सॉल्यूशन से 'न्यू ग्रीन रिवॉल्यूशन'

Dainik Jagran  
inext  
**UNXPLORED**

वे आयुर्वेद, संस्कृत भाषा और वेदों के महान विद्वान हैं। साख्य योग, पाणिनि की उपाधि, वेद, उपनिषद और भारतीय दर्शन की गहरी समझ भी रखते हैं। उन्होंने अपनी शिक्षा किसी बड़ी यूनिवर्सिटी से नहीं ली है, बल्कि एक गुरुकुल से पढ़ाई की है और अब देश ही नहीं, बल्कि दुनियाभर में फैमस पतंजलि यूनिवर्सिटी के कुलपति भी हैं। हम बात कर रहे हैं, पतंजलि आयुर्वेद के मैनेजिंग डायरेक्टर आचार्य बालकृष्ण महाराज की। जिनका नाम दुनिया के दिग्गज सीईओ की फैहरिस्त में शुमार होता है। 'सादा जीवन, उच्च विचार' की सूक्ष्मता को चरितार्थ करते हुए वो हमेशा सभी देशवासियों को अवैर्य करने की बात कहते रहते हैं, दैनिक जागरण आईनेक्स्ट के न्यूज एडिटर **मनोज वार्ष्ण्य** से खास बातचीत में आचार्य बालकृष्ण महाराज ने अपने विज्ञन और मिशन से जुड़ी कई बातें साझा कीं।

योग, आयुर्वेद, स्वदेशी उत्पाद के बाद पतंजलि का अगला मिशन क्या है?

करोब दाईं दशक से ज्यादा समय से पतंजलि योग पीठ योग, आयुर्वेद और स्वदेशी उत्पाद को बढ़ावा देने में जुटी है। अब एक कदम आगे बढ़ते हुए खेत-खलिहान और किसान के लिए हाईटेक प्रोजेक्ट शुरू किया है। यह एक खास विज्ञन है, जो कृषि उत्पादन से लेकर उसकी विक्री तक किसान का हर पीड़ पर साथ देगा और उसका डिजिटल हप्पसकर बनेगा। इस एप से किसानों को कपलीटी सॉल्यूशन प्रिलेगा।

इसे 'नव हरित क्रांति-एन एप्री विजन' बुक में संकलित किया गया है।

पतंजलि की डिजिटल और ट्रेनिंग पहल से किसे, कैसे फायदे होंगे?

पतंजलि का उद्देश्य किसानों को आय ये बढ़ावा देना, कृषि संबंधी डिजिटल सम्पादन और सरकार की सभी योजनाओं का लाभ देना के अतिपि किसान तक पहुंचाना है। बायो एकोकल्चर ट्रेनिंग से लेकर बायो फार्टिलाइजर, हाई ब्रॉकिलीटी सीड और उर्वरक न्यूनतम पूल्य पर किसानों को पिले, इसको शुरुआत हो चुकी है। तकनीकी क्षेत्र में भी पतंजलि ने किसानों को सहायता देने के लिए पार्टनर एप डेवलप किए हैं, जिनको सहायता से जीवन को जीवो-पैरिंग, जियो-फैंसिंग और वेदर फोरकास्ट जैसी अहम जानकारी और सहायता आसानी से किसानों को पिलेगी।



## ऐसे हुई पतंजलि आयुर्वेद की शुरुआत

● आचार्य बालकृष्ण ने वाराणसी के सपूत्रानन्द संस्कृत विश्वविद्यालय से हाई स्कूल और ग्रेजुएशन की डिप्लोमा ली है। आचार्य बलदेव के गुरुकुल में पहली बार यात्रा रामदेव से मूलाकात हुई।

● इसके बाद दोनों लोगों ने भिलधार पहले दिव्य यार्मसी ली शुरुआत ली और फिर पतंजलि आयुर्वेद की स्थापना की।

● पतंजलि में पतंजलि आयुर्वेद, आयुर्वेदिक औषधियों और विभिन्न खाद्य व्यावधानों का उत्पादन करती है। यह पूरी तरह से स्वदेशी कंपनी है।

● पतंजलि आयुर्वेद की वेसाइट के मूलायिक ग्रुप की ओर से स्थापित यूनिवर्सिटी का मकान एजुकेशन और हैल्प सेटर में क्रांतिकारी वदलाव लाना है।

पतंजलि की रिसर्च विंग से कितने वैज्ञानिक युक्ते हैं? किसी भी योजना या प्रोडक्ट की लाइंचिंग से पहले योग गुरु स्वामी रामदेव प्रधाराज के दिज्ञा-निदेशों का अनुसरण करती है। जैसे, लगभग 150 वैज्ञानिकों के अध्यक्ष से भारतीय किसान व कृषि संबंधी समस्याओं के नियंत्रण के लिए एक व्यापक योजना तैयार की गई है। पतंजलि की किसानों की सपूद्धि के लिए कहे भावी योजनाएं हैं। देश को आधी से ज्यादा आबादी एकोकल्चर से जुड़ी है, सरकार के 15 प्रत्रालय किसी न किसी रूप से कृषि क्षेत्र से जुड़े हैं। इसलिए हप्तने पहले राष्ट्रीय और फिर राष्ट्रीय स्तर पर किसानों की सपूत्राओं को समर्पा।

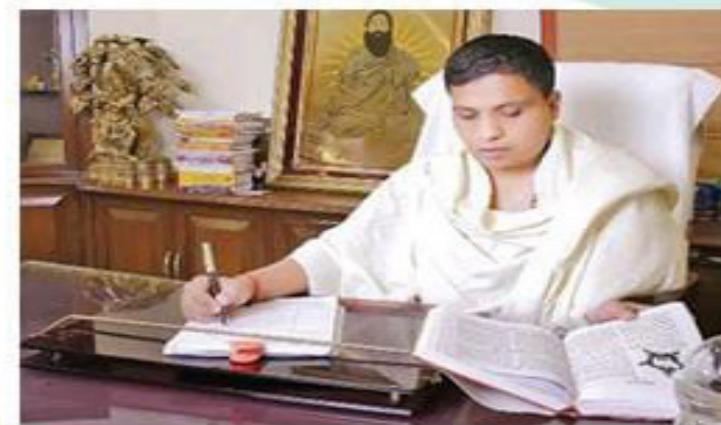
गुरुकुल में पहली बार बाबा रामदेव से मूलाकात हुई।

● इसके बाद दोनों ने भिलधार साल पहले दिव्य यार्मसी की शुरुआत ली और बाद में पतंजलि आयुर्वेद की स्थापना की। ● पतंजलि की मुरल करने के लिए बालकृष्ण को एक एनआरआई दापति (सुनीता और सर्जन पांडवार) ने ही पहला कर्ज दिया था। ● पतंजलि आयुर्वेद की वेसाइट के मूलायिक ग्रुप की ओर से स्थापित यूनिवर्सिटी का मकान एजुकेशन और हैल्प सेटर में क्रांतिकारी वदलाव लाना है।

“

आयुर्वेद, योग और स्वदेशी उत्पादों को बढ़ावा देने के साथ ही अब पतंजलि ने किसानों के लिए हाईटेक प्रोजेक्ट शुरू किया है। यह किसानों का डिजिटल हमसफर होगा। जो उनकी इनकम भी बढ़ाएगा।

**आचार्य बालकृष्ण**, एमडी/सीईओ, पतंजलि आयुर्वेद



## योग, आयुर्वेद के क्षेत्र में बिले प्रगत्य पुरास्कार व सम्मान

● 23 अप्रैल 2004 को एक योग शिविर के दौरान राष्ट्रीय भवन में भरत के पूर्व राष्ट्रपति डॉ अद्वृत एवं रामदेव के द्वारा समान दिया गया। ● 3 अप्रैल 2007 में नेशन के प्रधानमंत्री, राष्ट्रपति और एकिनेट मन्त्रियों की उपस्थिति में योग, आयुर्वेद, संस्कृत, हिन्दूलीजी-बृही-बृही के छिये ज्ञान के क्षेत्र में रिसर्च में योगदान के लिए सम्मान प्रदान किया गया। ● वर्ष 2012 में योग और आध्यात्मिक पौधों के क्षेत्र में शानदार योगदान के लिए श्री पैराजनया फाउंडेशन द्वारा 'सुजान श्री पुरस्कार प्रदान किया गया।

## रोचक जानकारियाँ

● आचार्य बालकृष्ण का जन्म दिवस पतंजलि योगपीठ द्रस्ट से जुड़े लग 'जड़ी-बृही दिवस' के रूप में मनाते हैं। ● वे पतंजलि योगपीठ द्रस्ट के महासंविधान के साथ ही 5,000 पतंजलि वैलिनिक की देखभाल भी करते हैं। ● बालकृष्ण रोजाना सुबह 7 से रात 10 बजे तक 15 घंटे काम करते हैं और यहां सुधूटी नहीं लाते। ● वर्ष 2006 में, हठन इंडिया रिचिलिस्ट की अवधियों की सूची में बालकृष्ण 48वें पायदान पर थे। ● वह पतंजलि से एक भी रोपण की सेलीरी नहीं लाते हैं। वो रमेश श्री शुद्ध हिंदी में बाद करते हैं। उनके अधिकास में कंप्यूटर नहीं है, वह प्रिंट आउट से पढ़ना पसंद करते हैं। ● आयुर्वेद न कैपल श्रीमारी से रात देता है वहिंक श्रीमारी की जड़ से दूर भगता है।

## आयुर्वेद को लेकर आचार्य बालकृष्ण की सोच

### बालकृष्ण की आयुर्वेद से संबंधित पुस्तकों पर एक नजर

- आयुर्वेद लिखावन रहस्य
- आयुर्वेद जड़ी-बृही रहस्य
- भोजन कीतुहल
- आयुर्वेद नहोदधि
- अजीर्णमृत नंजरी
- विषार क्रांति (नेपाली ग्रन्थ)

## परम पूज्य स्वामी जी महाराज र परम श्रद्धेय आचार्य जी महाराजको नेपाल यात्रा



## हाम्रो स्वामिमान न्यास महिला समिति द्वारा अनाथ एवं कृद्ध आश्रमलाई सहयोग



# **ADMISSIONS OPEN FOR 1 YEAR DYSC PROGRAM (DIPLOMA IN YOGASANA SPORTS COACH)**



Great opportunity to learn under the guidance of the masters of the field and to become yogasana sports coach.

For more details visit our website  
[www.universityofpatanjali.com](http://www.universityofpatanjali.com)  
For further query contact program coordinator  
Contact-8349907365, 8533900772



**Eligibility for DYSC Program,**  
**Graduation with minimum 50% marks and participation in yogasana sports at any level**

# Acharyakulam

A Vaidic Co-Educational Residential School Affiliated to CBSE

**SESSION 2022 - 2023**

# **ADMISSIONS OPEN**

Registration@  
[www.acharyakulam.org](http://www.acharyakulam.org)  
Registration Fee : Rs. 1250/-

## **Entrance Test 'Samvaad' FOR CLASSES V TO IX(BOYS & GIRLS)**

**Day & Date:**

**Sunday, Feb 20, 2022**

**Time : 10:00am - 12:00 noon**

**Age Criterion for Class V, VI, VII, VIII & IX**

For Class V : 9 to 11 years  
For Class VI : 10 to 12 years  
For Class VII : 11 to 13 years  
For Class VIII : 12 to 14 years  
For Class IX : 13 to 15 years

On April 1, 2022



**VENUE: Shraddhalayam  
Patanjali Yogpeeth Phase II  
Haridwar**

**ENQUIRE AT :**  
[info@acharyakulam.org](mailto:info@acharyakulam.org)  
Call : 01334 273400 | 8954890253 | 8954890551

**Note: Students who have appeared for the Online Entrance will not be permitted to appear again.**