वर्ष ▸02 | अंक ▸01 मई 2022

हाम्रो सन्देश

हाम्रो सन्देश

आशीर्वाद एवं मार्गदर्शन
योगऋषि 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-।।
निकट बहादराबाद-249405
हरिद्वार

+91- 7217016080

headoffice@hamroswabhiman.com

www.hamroswabhiman.com

Facebook YouTube

स्वास्थ्य र क्रीड़ा : पेटबाट श्वसन अवैज्ञानिक प्रक्रिया 03
आयुर्वेदिक ज्ञान : अकरकरा (आकारकरभ) 04
हाम्रो गौरव : गोरखा- एक वीर... 12
हाम्रो गौरव : Dalbir Singh Lohar 14
जागरूकता: अल्पसंख्य... 24
ज्ञान: संत रविदास एक... 34
मनको कलम देखि : आमाको... 38
मनको कलम देखि : अत् जीवोत्पत्ति... 40
वास्तविक कहानी : बाबा विश्वनाथ 54
स्वास्थ्य र क्रीड़ा: Yoga The Ultimate Solution 62

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

पेटबाट श्वसन प्रक्रिया लाभहीन छ किनकि पेटमा ऑक्सीजन अवशोषित हुदैन्.....

.....दुर्भागयवश कुनै अज्ञानी योगाचार्यहरुले पेटबाट दीर्घ श्वसनको विधान गरेका छन्। यो विज्ञानसंगत छैन्।

परमात्मा वा प्रकृतिले मानव शरी. **रको संरचना यसरी गरेका छ कि मनुष्यको श्वास नली 24 घंटा खुल्ला रहन्छ। जब हामी भोजन गर्दछौं तब एपिग्लोटिस नामको एउटा कार्टिलेजले आहार भित्र प्रदेश गर्दा बिर्को समान श्वास नलीलाई बन्द गर्दछ। शेष समय यो खुलेकै हुन्छ।**

खना खादा हामीले कुरा गर्नु हुदैन् किनकि श्वस नलीको माथिल्लो भाग जसलाई लैरिक्स भनिन्छ जसले बा. ल्न तथा श्वासलाई भित्र लिनमा मद्दत गर्दछ। अतः जब हामी खादा रसमय बोल्दछौं तब लैरिक्सले कार्य गर्दछ। अतः एपिग्लोटिस लैरिक्सला. ई बन्द गर्न सक्दैन् र हाम्रो आहार श्वास नलीमा जान्छ र हामीलाई खो. की हुन्छ। यो स्पष्टीकरणबाट थाहा हुन्छ कि हाम्रो आहार नली र श्वास नली दुबै पृथक–पृथक् छन्। जब हामी भोजन गर्दछौं तब त्यो सीधा उदरमा जान्छ तथा श्वास (प्राण) श्वासनलीबाट सीधा फोक्सोमा जान्छ र यो एउटा महत्वपूर्ण वैज्ञानिक सत्य हो कि हाम्रो पेटमा आमाशय, यकृत र आन्त्र आदि कुनै यस्तो अवयव छैन् जसले ऑक्सी. जनलाई अवशोषित गर्न सकोस्। मात्र फोक्सोबाट नै रक्त कणिकाहरुले आ.

पेटबाट श्वसन अवैज्ञानिक प्रक्रिया

–परम पुज्य योग ऋषि
स्वामी रामदेव जी महाराज

ॅक्सीजनलाई अवशोषित गरेर हृदय सहित पूरा शरीरमा सम्प्रेषित गर्दछ। अतः प्राण ायाम गर्दा सधै डायफ्रेमिटिक डीफ ब्रीथिंग वा थोरेसिंग ब्रीथिंग अपटू डायफ्राम जुन प्राणायामको समय श्वसनको सही प्रणाली हो। अब्डेमिन ब्रीथिंग पूर्णतया अवैज्ञानिक र निष्प्रयोजन छ। यहा निष्प्रयोजनको अभिप्राय यो छ कि यदि भस्त्रिका वा अनुलोम–. विलोम आदि प्राणायामहरु पेटबाट श्वसन गरेता पनि पेटमा ऑक्सीजन अवशोषित हुदैन्। अतः प्राणायामको कुनै लाभ तपाइ. ंलाई अर्जित हुदैन्। पेटबाट श्वसनको भ्रम हुन्छ किनकि जब हामी गहिरो श्वास लिन्छौं तब त्यो श्वास सधै फोक्सोमा नै जान्छ तर फोक्सोमा प्राणको प्रवेशबाट डायफ्राम फुल्दछ जुन हाम्रो फोक्सो र पेटको ठीक बीचमा हुन्छ र कुनै आम मानिसलाई यो भ्रम हुन्छ कि पेटमा श्वास गई रहेको छ जबकि वस्तु स्थिति बिल्कुल सफा छ कि श्वास तु फोक्सोमा नै गएको हुन्छ। डायफ्राम फूल्नाले यो भ्रम हुन्छ कि पेट फूलि रहेको छ साथै यही तथ्यहरु अगाडि हुदा हुदै यदि कसैले पेटबाट श्वसन गर्दछ वा गराउछ भने त्यो पूर्णतः अवैज्ञानिक छ र दुर्भाग्यवश अधिकांश योगाचार्यहरुले पनि आफ्नो पुस्तकहरुमा शरीर विज्ञानको पूरा सरह ज्ञान नभएको कारण पेटबाट दीर्घ श्वसनको विधान गरेका छन् जुन विज्ञान तर्क र युक्तिसंगत स्वीकार्य छैन्।

अकरकरा (आकारकरभ)

परम श्रद्धेय आचार्य बालकृष्ण जी महाराज

वानस्पतिक नाम	:	***Anacyclus Pyrethrum (L.) Lag*** (ऐनासाइक्लस पाइरेथम) ***Syn.-Anacyclus officinarum Hayne***
कुल	:	Asteraceae (ऐस्टरेसी)
अंग्रेज़ी नाम	:	Pellitory Root (पल्लीटोरी रूट)
संस्कृत	:	आकारकरभः, आकल्लकः
हिन्दी	:	अकरकरा
उर्दू	:	अकरकरहा (Aaqarqarha)
कन्नड	:	अक्कलकारी (Akkalkari)
गुजराती	:	अकोरकरो (Akorkaro)
तमिल	:	अक्किराकरम (Akkirakaram) अकरकरम (Akarkaram)
तेलुग	:	अकरकरमु (Akarakaramu)
बंगाली		आकरकरा (Akarkara)
नेपाली	:	अकराकरा (Akarakara)
मलयालम	:	अक्कलकारा (Akkalkara) अक्कीकारुका (Akkikkaruka)
अंग्रेजी	:	स्पनिश पल्लीटोरी (Spanish Pellitory) स्पनशि कैमोमाइल (Spanish Chamomile)
अरबी	:	अकरकरहा (Aqarqarha),आकरकरहा (Aqar qarha), अदुल-कराह (Audul-qarha)
फारसी	:	बेहमपाबरी (Behampabri)

परिचय

यह एक वा. र्षिक, रोमिल, पैफला हुआ (विस्तृत), श्यान शाक है, जिसकी उफचाई लगभग **60-120** सेमी तक होती है।

मूल–रूप से अरब में उत्पन्न/प्राप्त होने के कारण इसको मोरक्को अकरकरा भी कहते हैं। भारत के कुछ हिस्सों में इसकी खेती की जाती है। वर्षा ऋतु की प्रथम फुहार पड़ते ही इसके छोटे–छोटे पौधे निकलने शुरू हो जाते हैं। इसके मूल का स्वाद चरपरा होता है तथा इसको चबाने पर गर्मी महसूस होती है व जिह्वा जलने लगती है। आयुवेदीय गुण–कर्म एवं प्रभाव में अरब से आयातित औषधि अधिक वीर्यवान् मानी जाती है। आयुवेद में इसका प्रयोग लगभग ४०० वर्षों से किया जा रहा है। यद्यपि चरक, सुश्रुत आदि प्राचीन ग्रन्थों में इसका उल्लेख प्राप्त नहीं होता है तथापि यह नहीं माना जा सकता कि यह बूटी भारतवर्ष में पहले नहीं होती थी।

भारतवर्ष में पाया जाने वाला यह औषधीय पौधा तीन प्रकार का होता है–

1. Anacyclus pyrethrum (L.) Lag. (आकारकरभ) 2. Spilanthes acmella var. oleracea C.B. Clarke, Syn.-Acmella oleracea (L.) R.K. Jansen (भारतीय अकरकरा), 3- Spilanthes acmella var. calva (DC.) C.B. Clarke, Syn.- Acmella paniculata (Wall. ex DC.) R.K. Jansen (दीर्घकन्त अकरकरा)

मुख्यतया आयुवेदीय औषधि में Anacyclus Pyrethrum (L.) Lagasca का प्रयोग किया जाता है। अकरकरा में उत्तेजक गुण अधिक मात्रा में होने से आयुवेद में इसे कामोत्तेजक औषधियों में प्रधानता दी गई है। समान गुण वाली अन्य औषधियों के साथ अकरकरा का प्रयोग करने से यह वीर्यवर्धक, कामोत्तेजक एवं स्तम्भक होती है। कफ तथा शीत प्रकृति वाले व्यक्तियों को इससे विशेष लाभ होता है।

प्रशस्त (उत्तम) अकरकरा के लक्षण : प्रशस्त अकरकरा भारी (वजनदार) और तोड़ने पर भीतर से श्वेत होती है। यह स्वाद में अत्यन्त तीक्ष्ण होती है। इसको चबाने से मुख और जीभ में बहुत तेज और एक विचित्र ढंग की सनसनाहट होने लगती है तथा मुख से लार निकलने लगती है। कुछ काल के बाद सनसना. हट बंद हो जाती है तथा मुख का शोधन हो जात है। जो अकरकरा वजन में हल्की, तोड़ने पर अन्दर कुछ पीला या भूरापन लिए होती है तथा जिसकी झनझनाहट कम और थोड़ी देर तक रहती है, वह अकरकरा औषधि–कार्य हेतु अप्रशस्त होती है।

औषधीय प्रयोग, मात्रा एवं विधि

सावधानियाँ, निषेध, विषाक्तता, अनुपयुक्ततारू हानिरहित परन्तु उचित मात्रा में ही लें। प्रयोज्याङ्ग रू पुष्प, पंचांग एवं मूला पंचांग शिरःशूल– अकरकरा–मूल या पुष्प को पीसकर, हल्का गर्म करके ललाट (मस्तक) पर लेप करने से मस्तक की पीड़ा का शमन होता है।

अकरकरा के पुष्प को चबाने से जुकाम के कारण होने वाला सिर–दर्द, मसूड़ों की सूजन तथा दंतशूल का शमन होता है। इसके प्रयोग से मुख की दुर्गंध भी दूर होती है। एक बार के प्रयोग के लिए एक पुष्प या उसका कुछ भाग पर्याप्त है।

ऊर्ध्वजत्रुगत रोग – २–४ बूंदें अकरकरामूल – स्वरस को नाक में डालने से पुराने नेत्ररोग, सिरदर्द, पीनस, जुकाम, आधासीसी व अन्य ऊर्ध्वजत्रुगत रोगों का शमन होता है। यह तीक्ष्ण हो. ता है, अतः बच्चों व सुकुमार लोगों को थोड़ा पानी मिलाकर इसका प्रयोग करना चाहिए। (अकरकरा – स्वरस के लिए ताजी मूल का प्रयोग करें, इससे जीर्ण प्रतिश्याय में भी अत्यन्त लाभ होता है।)

दंतरोग– अकरकरा की मूल को चबाने से अथवा मूल का क्वाथ बनाकर कुल्ला करने, कवल एवं गण्डूष धारण करने से दंतकृमि (दाँत में कीड़ा लगना), दन्तशूल आदि दंतरोगों, वातजन्य–मुख–रोगों तथा तालु और कण्ठ के रोगों में बहुत लाभ होता है।

दंतशूल – १० ग्राम अकरकरा–मूल या पुष्प में २ ग्राम कपूर तथा १ ग्राम सेंधा नमक मिलाकर, पीसकर चूर्ण बना लें। इस चूर्ण का मंजन करने से सब प्रकार के दंतशूल का शमन होता है।

मुख–दुर्गध – अकरकरा, माजूफल, नागरमोथा, भुनी हुई फिटकरी, काली मिर्च तथा सेंधा नमक सबको बराबर मिलाकर बारीक पीस लें। इस मिश्रण से प्रतिदिन मंजन करने से दाँत और मसूड़ों के सभी रोग ठीक हो जाते है तथा मुख की दुर्गन्ध मिट जाती है।

अकरकरा– मूल या पुष्प, हल्दी तथा सेंधा नमक को बराबर मिलाकर बारीक पीस लें। इस मिश्रण में थोड़ा सरसों का तेल मिलाकर दाँतों पर मलने से दाँत के दर्द का शमन होता है। साथ ही मुख–दुर्गन्ध व मसूड़ों की समस्या भी दूर होती है। यह एक चामत्कारिक प्रयोग है।

औषधीय प्रयोग, मात्रा एवं विधि

सावधानियाँ, निषेध,विषाक्तता, नुपयुक्तताः हानिरहित परन्तु उचित मात्रा में ही लें।

प्रयोज्याङ्ग रू पुष्प, पंचांग एवं मूल।

पंचांग

शिरःशूल–अकरकरा–मूल या पुष्प को पीसकर, हल्का गर्म करके ललाट (मस्तक) पर लेप करने से मस्तक की पीड़ा का शमन होता है।

अकरकरा के पुष्प को चबाने से जुकाम के कारण होने वाला सिर–दर्द, मसूड़ों की सूजन तथा दंतशूल का शमन होता है। इसके प्रयोग से मुख की दुर्गध भी दूर होती है। एक बार के प्रयोग के लिए एक पुष्प या उसका कुछ भाग पर्याप्त है।

ऊर्ध्वजत्रुगत रोग– २–४ बूंदे अकरकरामूल–स्वरस को नाक में डालने से पुराने नेत्ररोग, सिरदर्द, पीनस, जुकाम, आधासीसी व अन्य ऊर्ध्वजत्रुगत रोगों का शमन होता है। यह तीक्ष्ण होता है, अतरू बच्चों व सुकुमार लोगों को थोड़ा पानी मिलाकर इसका प्रयोग करना चाहिए। (अकरकरा–स्वरस के लिए ताजी मूल का प्रयोग करें, इससे जीर्ण प्रतिश्याय में भी अत्यन्त लाभ होता है।)

दंतरोग– अकरकरा की मूल को चबाने से अथवा मूल का क्वाथ बनाकर कुल्ला कर, कवल एवं गण्डूष धारण करने से दंतकृमि (दाँत में कीड़ा लगना), दन्तशूल आदि दंतरोगों, वातजन्य–मुख–रोगों तथा तालु और कण्ठ के रोगों में बहुत लाभ होता है।

दंतशूल–१० ग्राम अकरकरा–मूल या पुष्प में २ ग्राम कपूर तथा १ ग्राम सेंधा नमक मिलाकर, पीसकर चूर्ण बना लें। इस चूर्ण का मंजन करने से सब प्रकार के दंतशूल का शमन होता है।

मुख–दुर्गन्ध– अकरकरा, माजूफल, नागरमोथा, भुनी हुई फिटकरी, काली मिर्च तथा सेंधा नमक सबको बरा. बर मिलाकर बारीक पीस लें। इस मिश्रण से प्रतिदिन मंजन करने से दाँत और मसूड़ों के सभी रोग ठीक हो जाते हैं तथा मुख की दुर्गन्ध मिट जाती है।

अकरकरा–मूल या पुष्प, हल्दी तथा सेंधा नमक को बराबर मिलाकर बारीक पीस लें। इस मिश्रण में थोड़ा सरसों का तेल मिलाकर दाँतों पर मलने से दाँत के दर्द का शमन होता है; साथ ही मुख–दुर्गन्ध व मसूड़ों की समस्या भी दूर होती है। यह एक चामत्कारिक प्रयोग है।

कंठ– अकरकरा–चूर्ण को २५०–५०० मिग्रा. की मात्रा में सेवन करने से बच्चों व गायकों का कंठस्वर सुरीला

आयुर्वेदीय गुण–कर्म एवं प्रभाव

आकारकरभ– यह बलकारक, कटु, लालास्रावजनक, प्रदाहकारक, नाड़ी को बल लेने वाला, कामोद्दीपक, वेदनास्थापक है तथा प्रतिश्यायव शोथ को नष्ट करता है। इसकी मूल, हृदयोत्तेजक तथा रक्तिमाकारक होती है।

यह सूक्ष्मजीवाणुरोधी (Antimicrobial) तथा कीटनाशक है।इसके सेवन से दन्तकृमि, दन्तशूल, ग्रसनीशोथ, तुण्डीकेरी शोथ (Tonsillitis), पक्षाघात, अर्धांगघात, जीर्ण नेत्ररोग, शिरःशूत, अपस्मार, विसूचिका (Choler), आमवात तथा टाइफस (Typhus) ज्वर नष्ट होते है।

भारतीय अकरकरा– यह रस में कटु, उष्ण, रूक्ष वातपित्तकारक, लालास्रावव्रर्धक, उत्तेजक, दीपन, कफनिरूसारक, स्वेदक तथा पाचक होता है, उदरशूल व ज्वर को नष्ट करता है। इसका पुष्प कटु, तापजनक, वेदनाहर एवं स्वेदजनक होता है।

हो जाता है। अकरकरा की मूल या पुष्प को मुख में रखकर चूस भी सकते हैं, यह कण्ठ के लिए बहुत लाभकारी है।

हिचकी– हिचकी आने पर एक या आधा ग्राम अकरकरा–मूत–चूर्ण को शहद के साथ चाटने से चामत्कारिक लाभ होता है।

श्वास–अकरकरा के कपड़छान चूर्ण (कपड़े से छाना हुआ) को सूंघने से श्वासरोग का शमन होता है।

खांसी–२ ग्राम अकरकरा एवं १ ग्राम सोंठ का क्वाथ बनाकर १०–२० मिली. मात्रा में प्रातरू–सायं पीने से पुरानी खांसी मिटती है तथा अकरकरा–चूर्ण को १–२ ग्राम की मात्रा में सेवन करने से कफज विकारों का शमन होता है।

हृदयरोग – दो भाग अर्जुन की छाल और एक भाग अकरकरा–मूल–चूर्ण,दोनों को मिलाकर, पीसकर दिन में दो बार आधा–आधा चम्मच की मात्रा में खाने से घबराहट, पीड़ा, कम्पन और कमजोरी आदि हृदय–विकारों का शमन होता है। कुलंजन, सोंठ और अकरकरा की २–५ ग्राम मात्रा को १०० मिली. पानी में उबाल. कर क्वाथ करें, जब चतुर्थांश (१/४ भाग) शेष रह जाए तो इस क्वाथ को नियमित रूप से पीने से घबराहट, नाड़ीक्षीणता, हृदय की कार्य शिथिलता आदि हृदय–. विकारों का शमन होता है।

उदर रोग– अकरकरामूल–चूर्ण और छोटी पिप्पली– चूर्ण को समभाग लेकर उसमें थोड़ी भुनी हुई सौंफ मिलाकर, आधा चम्मच प्रातरू एवं सायं भोजनोपरांत (खाना खाने के बाद) खाने से उदर रोगों का शमन होता है।

मंदाग्नि– शुंठी–चूर्ण और अकरकरा दोनों को १–१ ग्राम की मात्रा में लेकर सेवन करने से मंदाग्नि और अफारा का शमन होता है।

मासिक विकार– अकरकरा–मूल का क्वाथ बनायें। १० मिली. क्वाथ में चुटकी भर हींग डालकर कुछ माह तक प्रातरू–सायं पीने से मासिकधर्म ठीक होता है। इससे मासिकधर्म के दिनों में होने वाली पीड़ा का शमन होता है।

इन्द्रिय–शिथिलता–२० ग्राम अकरकरा – मूल को लेकर उसका क्वाथ बना लें, इस क्वाथ के साथ १० ग्राम अकरकरा–मूल को पीसकर पुरुष जननेन्द्रिय (शिश्न) पर लेप करने इन्द्रिय-शिथिलता का शमन होता है। लेप कुछ घण्टों तक लगा रहने दें, लेप लगाते समय शिश्न के ऊपरी भाग (मणी) को छोड़कर लगाएं।

गृध्रसी– अकरकरा के मूल–चूर्ण को अख. रोट के तेल में मिलाकर मालिश करने से गृध्रसी का शमन होता है।

वातरोग– अकरकरा–मूल के कल्क तथा क्वाथ का लेप, सिकाई, धावन आदि रूपों में बाह्य–प्रयोग करने से आमवात (एक

प्रकार का गठिया), लकवा तथा नसों की कमजोरी का शमन होता है।

पामा– भारतीय अकरकरा के ५ से ७ ग्राम पंचांग का क्वाथ बनाकर प्रभावित स्थान को धोने से खुजली तथा छाजन का शमन होता है।

व्रण/कण्डू– अकरकरा के मूल–स्वरस को या मूल को पाउडर कर घाव के ऊपर लगाने से घाव जल्दी भरता है तथा संक्रमण होने की सम्भावना भी नहीं रहती है। इसके अतिरिक्त अकरकरा के ताजे पत्र व पुष्प को पीसकर लगाने से दाद, खाज तथा खुजली ठीक हो जाती है।

अपस्मार– अकरकरा के पुष्प या मूल सि. रके में पीसकर मधु मिलाकर ५–१० मिली. की मात्रा में चाटने से या ब्राह्मी के साथ अकरकरा मूल का क्वाथ बनाकर पीने से मिर्गी का वेग रुकता है। (मिर्गी में मोरक्को अकरकरा ज्यादा कार्य करती है।)

अकरकरा के मूल–चूर्ण को प्रतिदिन दो बार मधु के साथ सेवन करने से मिर्गी का शमन होता है।

मंदबुद्धि– अकरकरा–मूल और ब्राह्मी को समान मात्रा में लेकर चूर्ण बनायें, इसको आधा चम्मच या लगभग १–२ ग्राम लेकर शहद के साथ मिलाकर नियमित सेवन करने से बुद्धि तीव्र होती है।

हकलाना– २ भाग अकरकरा–मूल–चूर्ण, १ भाग काली–मिर्च व ३ भाग बहेड़ा का छिलका लेकर पीसकर रखें, उसे १–२ ग्राम की मात्रा में दिन में दो से तीन बार शहद के साथ बच्चों को चाटने से टॉन्सिल का शमन होता है। जिह्वा पर मलने से जीभ का सूखापन और जकड़ाहट दूर होकर हकलाना या तोतलापन कम होता है। (४–६ हफ्ते या कुछ माह तक प्रयोग करें)।

पक्षाघात– अकरकरा–मूल को बारीक पीसकर महुए के तेल या तिल के तेल में मिलाकर प्रतिदिन मालिश करने से तथा मूल–चूर्ण (५०० मिग्रा – १ ग्राम) को मधु के साथ प्रातरू–सायं चाटने से पक्षाघात (लकवा) का शमन होता है।

अर्दित– उशवे के साथ समभाग अक. रकरा मिलाकर क्वाथ बनायें। इस क्वाथ को१०–२० मिली. मात्रा में पीने से अर्दित (मुख का लकवा) का शमन होता है।

अकरकरा– चूर्ण और राई के चूर्ण को बारीक पीसकर, मिलाकर प्रतिदिन मालिश करने से अर्धागवात का शमन हो. ता है। यदि शरीर में शुष्कता ज्यादा हो या बाल झडते हों, तब थोड़ा राई का तेल भी मिलाकर मालिश करें। यह अनुभूत व अत्यन्त लाभकारी प्रयोग है।

अकरकरा- मूल को धीरे–धीरे चबाने से या १ से २ ग्राम मूल–चूर्ण में शहद मिलाकर या गर्म पानी से प्रातरू–सायं लेने से अति का शमन होता है।

ज्वर– अकरकरा–मूल के चूर्ण को जैतून के तेल में पकाकर मालिश करने से पसीना आकर ज्वर उतर जाता है। आवश्यकता के अनुसार यह प्रयोग कई दिन तक किया जा सकता है।

अकरकरा के ५०० मिग्रा. चूर्ण में ४–६ दें चिरायता अर्क मिलाकर सेवन करने से ज्वर में अत्यन्त लाभ होता है।

१ ग्राम अकरकरा–मूल, ५ ग्राम गिलोय तथा ३–५ पत्र तुलसी को मिलाकर क्वाथ बनाकर दिन में २–३ बार लेने से जीर्ण ज्वर, बार–बार होने वाले ज्वर व सर्दी लगकर आने वाले ज्वर का शमन होता है।

१ ग्राम अकरकरा–चूर्ण को २–३ नग लौंग के साथ सेवन करने से शरीर की शून्यता और मूल का १०–२० मिली. क्वाथ पीने से आलस्य मिटता है।

वाजीकरण– अश्वगंधा, श्वेत–मूसली तथा अकरकरा–मूल को समान भाग लेकर पीसकर चूर्ण बना लें। नित्य प्रातरू व सायंकाल एक चम्मच चूर्ण
से दूध के साथ लेने से इसका प्रभाव वाजीकारक होता है।
१ ग्राम अकरकरा–चूर्ण में मधु मिलाकर सेवन करने से यह शुक्र का स्तम्भन करता है।

सामान्य व्यस्क (१५–६०) मात्रारू स्वरस ५–१० मिली., पुष्प १–२ ग्राम अथवा चिकित्सक के परामर्शानुसार।
सामान्य बालक (६–१४) मात्रारू व्यस्क मात्रा से आधी मात्रा।

गोरखा- एक वीर योद्धा

विमल सिंह राणा
(गोरखा हित चिंतक एवं पूर्व महासचिव भारतीय गोरखा परिसंघ राज्य उ.प्र)

गोरखा से अभिप्राय गुरु गोरखनाथ जी और उनके नाथ सम्प्रदाय से ही हैं, गुरु गोरखनाथ जी चूंकि नेपाल में ही अवतरित हुए थे और उन्होंने ही लगभग 8वीं सदी में गोरक्षा, गोरक्षक कालान्तर में गोरखा नाम की उत्पत्ति हुई ऐसा ही इतिहास में वर्णित है।

अपनी बेमिसाल वीरता, भोलेपन की छवि एवं देश पर जानिशार होने वाले गोरखा समुदाय किसी परिचय का मोहताज नहीं है।

'कायर होने से मरना बेहतर' जैसे विचारों में पलने वाले, राष्ट्र रक्षा में सदैव अग्रणी, नागरिक दायित्व सहित सरहदों की सुरक्षा के लिए गोरखा हमेशा अडिग एवं सबसे आगे रहने वाले प्रथम पंक्ति में सदैव तत्पर रहा है।

वीर गोरखा ने देश की सेवा के लिए अपने स्तर पर लगभग हर क्षेत्र में अपना योगदान दिया है।

राष्ट्र सेवा में अहम योगदान देने में गोरखा समुदाय में तो अनेकों हीरे हैं पर इनमें से कुछ बेहद अहम हीरे हैं। उनमें से परमवीर चक्र विजेता धन सिंह थापा, प्रथम स्वतंत्रता सेनानी शहीद मेजर दुर्गा मल्ल, राष्ट्रीय गीत के रचयिता कैप्टन रामसिंह ठाकुर, मास्टर मित्रसेन थापा सहीत अनेकों अनेक गोरखा वीर है जिन्होंने देश सेवा में खुद को न्योछावर कर गोरखा कौम के गौरव एवं मान को बढ़ाया है। आजादी के विभिन्न मोर्चों में भी गोरखा समाज का अतुलनीय भागीदारी रही है, दांडी यात्रा में गोरखा वीरों ने गांधी जी के साथ अपना अभूतपूर्व योगदान दिया जिसमें दल बहादुर गिरी, महादेवी गिरी, होशियार सिंह, खरग बहादुर आदि का नाम भी सर्वप्रथम हैं।

विश्व में सबसे बड़े वीर सम्मान विक्टोरिया क्रॉस से विभूषित एकमात्र गोरखा सदैव भरोसे, विश्वास एवं स्वाभिमान का पर्याय यूं ही नहीं है।

गोरखाओं का नाम केवल मात्र देश की सुरक्षा में ही सीमित नहीं है वरन् हिन्दुस्तान देश के आजादी के बाद संविधान के मौसादा तैयार करने के समय भी गोरखाओ की अग्रणी भूमिका रही है एडवोकेट अरि बहादुर गुरुंग एवं डम्मर बहादुर भी देश के इस संविधान निर्माता टीम के हस्ताक्षर रहें हैं।

गोरखाओं ने देश सेवा की असाधारण उदाहरण प्रस्तुत किया है प्रथम फील्ड मार्शल मानेकशॉ ने कहा है कि 'जो ये कहता है कि मुझे मृत्यु का भय नहीं है या तो वह झूठ बोल रहा है या वो गोरखा होगा' ये कथन गोरखाओ के असीम देशप्रेम एवं देश के प्रति त्याग का धोतक है।

आजादी के पूर्व से वर्तमान तक देश के प्रति गोरखाओं के अतुलनीय बलिदान के ऐसे बहुत से यथार्थ उदाहरण है जो ये साबित करते हैं कि भारतीय गोरखा ही सबसे अधिक विश्वसनीय कौम है।

'मिटा दिया है वजूद उनका जो गोरखाओ से भिड़ा हैं'।

'देश के रक्षा का संकल्प लिये हर गोरखा खड़ा है'।

DALBIR SINGH LOHAR

THE IRONMAN UNDER SHADOW

-Narayan Khatiwara

"Swaraj is my birth right and I will have it"; Swaraj should provide equal opportunity for all-this was the zeal that worked as Shield to resist all the cruelty meted out to him by the British Force. He had three wounds on his back and all his teeth were broken with the butt of rifle of the British Army. A mere 15 years boy reaching Karachi to attend Indian National Congress Session from Dibrugarh during that times seems almost imaginary...

Dalbir Sing was born in an agrarian family in the village Khalihamari in Dibrugarh District of Assam on 26th January 1915. In January 1921, he was enrolled in the School-George Institute, established in 1912 (presently Bagmibor Nilamani Phukan H S School). Although a mediocre in studies he was always a frontliner for sacrifice and social works. He had been able to draw the attention of Mahatma Gandhi on his Dibrugarh visit in August 1921 just at the age of six by standing at the very first of the march-past organized by Volunteers to welcome Gandhi. He was then merely a student of class one. He joined Volunteers Association of Congress Seva Dal in 1929 at the age of 14. In 1930, J R Cunninghum, DPI, Assam imposed a circular forcing parents, guardians and students to furnish assurance of good behavior and also asking them to sign an undertaking that they would have quit their school and colleges if they participated in antigovernment demonstrations and movements. Young Dalbir came out in the forefront; he brought out a huge protest rally by bringing students from several schools against this circular; he was then just a student of class nine. The British Government arrested him and put him in Jail for three months and his formal school life came to an end. The government wanted to frighten him but it deepened his zeal more fiercely, he was chosen District Organizer of Congress Seva Dal and was unanimously selected as Delegate to Karachi Session of Indian National Congress that was to be held from March 26 to 31st 1931 and was presided over by Ironman Sarder Ballabhbhai Patel. He became more ignited and started protesting vehemently against untouchability, cruelty, inhumanity and use of various kinds of narcotics like wine, liquor and tobacco but he was again put in jail for six months.

After the Government of India Act 1935, a general election was conducted and Muhammad Sadullah became the head of the Coalition Ministry who imposed ban on all kinds of gatherings and protest rally. In 1929, At Digboi Refinery (the first refinery in entire Asia) a large number of unorganized laborers were being harassed and tortured like anything by the British administration. A strong sense of protest was simmering; Dalbir Sing reached Digboi from Dibrugarh; the protest reached its peak; various meetings were organized; slogans like " INQUILAB ZINDABAD", "BRITISH RULE MURDABAD" were heard everywhere. The entire

administration became panicky; eight Platoons were hired to control the mob. One of the leaders was shot dead, several others became injured. Dalbir Singh was again given One year Imprisonment with Expulsion Notice from Assam. Later on his movement was restricted to the forest areas of Goalpara only, he remained in house arrest. Here, he got the chance to meet other great freedom fighters like Gopinath Bordaloi, Bisnuram Medhi, Tarun Ram Phukan, Bimala Prasad Saliha, Loknayak Omeo Kumad Das. In the mean time he received a message that his sister had expired; he urged for return to his house; he was taken to Muhammad Sadullah who turned down the request flatly saying that Dalbir is the most dangerous kind of person; his presence will cost much for district administration. It is said that 'a man may be destroyed but not defeated', Dalbir was not defeated; he reached Dibrugarh ferrying through river Brahmaputra by Preparing a 'Bhur' (A ferry prepared by Banana Tree) within 7/8 days. He was again arrested and put in jail for another six months for violating the norms of house arrest.

By the time, he was released from jail the last war of India's Independence had already sprang up. On August 8, 1942, Mahatma Gandhi from All India Congress Committee Session of Bombay gave a clarion call to the British rule and launched the' Quit India Movement'. Dalbir Sing also moved to the street with full force but the Cunning British Officials captured him and gave him penal servitude from

22-10-1942 to 21-01-1943 (for another six months). In the mean time The Second World War had reached its peak; the British promised self-rule to India if the Allied force wins. Accordingly the Allied force came out successful and on 19th September 1945, following negotiation between Indian Leaders and 1946 Cabinet Mission to India, Viceroy Wavell announced Provincial election. In 108 members assembly constituency of Assam only four seats were reserved for workers union. Everyone started proposing Dalbir's name as candidate from Lahowal Constituency, but since his name did match any workers title he was advised to submit an Affidavit adding the popular title 'LOHAR' after his name and accordingly Dalbir Singh Lohar became the first Gorkha Leader to be elected in Assam Legislative Assembly in 1946.

On 15th August, 1947 when India attained Freedom, Dalbir's mind also settled and he contemplated for getting married. Till then, he could not think of getting any wife or children because he was in 'Do or Die' mission (As general social practice no one in Gorkha Community of Assam ever remained Bachelor till the age of thirty) so Dalbir Singh Lohar settled his marriage with Naramaya Devi only after the confirmation of Independence, at the age of 32. In 1947-48, he was unanimously elected Area Commander of Assam Home Guard Association. He also became the first member of Indian National Trade Union Congress from Assam and also held the post of Vice President for many years. In 1949-50, he was elected National President of

All India Gorkha League initiated by another greatest Gorkha Freedom fighter Babu Dambar Singh Gurung. In 1952, Dalbir Singh Lohar won the First General Election of Free India from 94 No Digboi(Saikhowa) Constituency as Congress(INC) candidate by receiving 14397 votes.

As was in society, Dalbir Singh Lohar was always in the forefront in Assam Assembly too. During that period Gaurisankar Bhattacharjee, Bagmibor Nilamani Phukan and Dalbir Singh Lohar took the most active part in all debates and proceedings. He gave very prompt and to the point answer to the issues raised by the opposition. There were times when he was very critical against his own party ministers, especially when the issues were related to common and indigenous people. He produced a long tirade against his own government for it's over interest to settle the outsiders in the name of refugee and ignoring the extreme hardship and

problem faced by the indigenous people in recurring floods and the devastating earthquake of 1950. He took very active role for the settlement of homeless and landless people of Sadya, Saikhowa, Bogibill, Dhemaji in Lekhapani Area.

In Assam Legislative Assembly WH085 WHO (Shillong 27th July 1956), mention has been made that Dalbir Singh Lohar had rendered his meritorious and faithful service to the various dignified offices like- Treasurer, Indian National Trade Union Congress, Assam Branch; President, Dibrugarh Circle Cha Majdoor Sangha; Member, Executive Committee, Assam Oil Company Labour Union; Member Dibrugarh Municipal Board; Member, State Soldiers, Sailors and Airvan Board; Elected President, Sadiya District Congress Committee(1953-55); Member, Dibrygarh School Board; Member, Dibrugarh Town Protection Works Committee; Member, Governing Body, Assam Medical College; President, Dibrugarh Labour Welfare Centre; President, Khasi and Jainta Collery Mazdoor Union, 1956; President, All Assam State Transport-Workers Association in 1956. This shows that there was hardly any Organization or Institution that was not guided by him; the people of Dibrugarh entrusted and loved him as their friend, philosopher and guide.

He worked relentlessly specially for the establishment of Tea Industry and upliftment of tea garden laborers. He gave much time to solve their problems related to their wages, bonus and ration, leave rules, Provident fund and their house and quarters. He also helped them to get rid of their superstition and fear by organizing various meetings. Through 'Dibrugarh Cha Mazdoor Welfare Association' he conducted various technical training to the young boys and girls of tea garden workers for their livelihood. During the period of Chinese Aggression in 1962 he urged the people to have courage and endurance as the chief of Volunteer Organization.

In the 12th Session of Assam Branch Gorkha League held in Garpal, Tezpur, Assam on 9 & 10th April 1966, he took very active role to rename the league as Assam Gorkha Sanmilan by giving it a complete Non-political set up that will work for the all round development of Gorkha communities of Assam. In the session he was unanimously

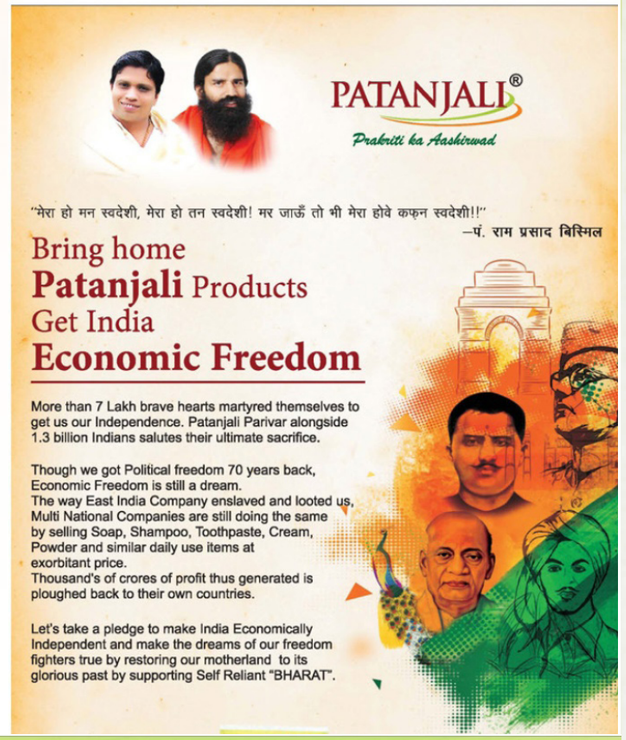
selected Vice President of the Organization. His work for the community development was so satisfactory that he was entrusted with the responsibility of President of Assam Gorkha Sanmilan in the next General Session at Rampur, Lakhimpur. Whatever he did he always tried to do justice for one and all; he never tolerated injustice. In the Open session of Assam Gorkha Sanmilan at Garpal he vehemently protested against the bias attitude meated out to Gorkha Community by the Government in front of his own party Vice President Sri Mahikanta Das. He expessed great dismay that "Gorkhas are always urged to March forward when there is tiger ahead but whenever there is deer we are told to foot back". (When there is hurdle and danger Gorkhas are to fight ahead and solve but whenever there is some opportunity waiting Ghorkhas are deprived of enjoying it). Those who shade blood for the sovereignty of the country should never be left out while getting equal benefits and justice-he asserted.

Dalbir Singh Lohar was a very eloquent speaker and a polyglot; in addition to his mother tongue Nepali, he was well verse in Assamese, Bangali, Hindi, Odiya, Santhali and Urdu. Commenting upon the use of Assamese Language by Dalbir Singh Lohar, Bagmibor Nilamani Phukan from his chair as the President of Assam Sahitya Sabha Dibrugarh Session in 1947 said "Dalbir has given better Speech in Assamese than me"- Such an applause from the person who was basically honored as Bagmibor" for his Excellent Oratory could not be a greater blessing, faith and recognition for Young and Dynamic Dalbir. During the language movement he requested entire Ghorkha community of Assam to write Assamese as their mother tongue instead of Nepali in general census. He was very fond of singing 'Bihu Geet' and 'Jhumur' and advised young boys and girls of his community (including his own sons and daughters to practice Bihu Dance. His colleagues and contemporaries often remarked that the long and tedious train journey became very pleasant and joyful when Dalbir was there with them. He used to wake up his children early in the morning and took them for prayer in the Namghar and advised them to love and respect their fellowmen.

During the time of sixties and seventies school students had to go fur away for appearing HSLC final examination from their residence. Examination centers were located at town areas only. In 1968, students of six schools of Joyrampur did not get accommodation for which they became panic but when Dalbir Singh came to know this he immediately went to the town made arrangement for all 180 candidates and the students could appear their exam smoothly. There are thousands of such instances of his selfless service to the people of his locality and of abroad as well. When he passed away on 29 July 1969 deep condolences were offered from various parts of Assam, including the capital city Shillong. Gorkha High School, Upper Shillong, Gorkha Patsala Presidency High School, Moprem, Gorkha Thakurbari M E School, Moprem offered condolence and remained closed on 30/07/1969.

Thus, Dalbir Singh Lohar, born on 26th January was a great patriot whose complete life was fully dedicated for Indias Independence and Social works. He was put in jail several times and had to undergo severe punishment with bayonets and butts of British Army. As a result his physic became very weak; he suffered from diabetic and paralysis and just at the age of mere 54 he left for permanent Peace. The Local People of Dibrugarh are repentant that they had not been able to give their great

hero a deserving place in history.' Dibrugarh Doordarshan Kendra' has prepared a documentary with Chandan Pathak, (Secretary Sruti Silpi Samaj) as Producer and Chittaranjan Gogoi as Editor covering the memories of their 'Unsung Hero' Dalbir Singh Lohar. They have fervently urged everyone including the Government of Assam to do something remarkable to memorize the glorious contribution made by their esteem and popular leader Dalbir Sing Lohar.



Beware of Fraudsters

while booking to get health benefits in Patanjali

PATANJALE wellness center of PATANJALI wellness official of the center Fathe Patanjali Teem North Tammam World class yoga like Tanjali Wellness Yogagram, Pa Niramayam, Many cases of fraud are coming to the fore for booking in Ayurveda, Panchakarma, Naturopathy medical research centers like Patanjali Wellness Yoggram. We are giving the authentic information of all other official wellness centers like Yogagram and Niramayam from Patanjali Wellness like phone numbers, bank account numbers and necessary website link for booking in below post. Kindly contact these numbers only and to help you make any kind of booking all the center information is available on our website. and you can verify it- www.patanjaliwellness.com. You can contact our central booking number 8929085949 to book or get information at any balance center.
Avoid fraudsters and get your booking for medical treatment from authentic sources only.

अल्पसंख्यक समुदायको

हक र अधिकारमा नै भारतीय गोर्खाहरुको भबिष्यः–

गौतम कालिकोटे छेत्री, सिलिगुडी, भारत

नेपाली भाषी भारतीय गोर्खाहरुको आफ्नो भाषा, संस्कृति, साहित्य, कला–संगित र परम्परागत रितिरिवाज, चालचलन रहनसहन, भेषभूषाको महत्वलाई नष्ट गर्ने हाम्रो जातीय र क्षेत्रीय राजनीतिक संस्कार नै हो भन्न दुई मत। आदृआफ्नो अस्तित्वको निम्ति विभिन्न देशमा राज्यसत्ताको अत्याचारको विरोधमा विभिन्न जातदृजाति र भाषादृभाषीहरूले सङ्घर्ष गर्दै छन् भने केही देशमा भाषाको निम्ति सङ्घर्ष गर्दै छन्। नत्र, तिनीहरूको अलग सांस्कृतिक पहिचान र त्यसले भविष्यमा मानव जातिलाई दिने प्रत्यक्ष र अप्रत्यक्ष योगदानबाट वञ्चित हुनेछ भन्ने अवधारणा र मान्यता सबै जातीय संस्थाहरले अँगालेको छ।

समय र परिस्थिति अनुसार आदृ आफ्नो वर्गीय र राजनैतिक उद्देश्यको निम्ति आन्दोलन भएजस्तै भाषा र साहित्यको जगेर्ना र विकासलाई पनि राजनीतिक आन्दोलनसँग जोडिन्छ, किनभने हरेक व्यक्ति जुनसुकै भाषादृभाषी भए पनि मानिस एक राजनैतिक प्राणी हो, ऊ राजनीतिबाट भाग्न सक्दैन।

भारतीय लोकतन्त्रमा यो भाषाको अस्तित्वलाई धेरै महत्व दिइएको छ। अँध्यारोको निम्ति प्रकाशको आवश्यकता भएजस्तै भाषा र साहित्यको निम्ति पनि राजनैतिक आन्दोलनसँग एकाकार हुनु आवश्यक छ। भारतीय स्वतन्त्रता आन्दोलनमा भारतको भाषा, संस्कृति र सभ्यता नै राष्ट्रिय राजनीतिक अवधारणाको पुनः जागरण र पुनः निर्माणको आवाजलाई बुलन्द पार्न सकेका थिए भने बेलायती साम्राज्यवाद र उपनिवेशवादविरोधी भारतीय जनताले भाषा, साहित्य, संस्कृति र सभ्यताको साथसाथै राजनैतिक सङ्घर्ष नगरेका भए भारतीय भाषा र साहित्यको विकास र राष्ट्रिय राजनीतिक अवधारण ाको निम्ति थप समय लाग्ने थियो ।भाषा र संस्कृति एउटै सिक्काका दुई पाटा हुन्। भाषा अभिव्यक्तिको माध्यम हो भने संस्कृति त्यसको मूर्त रूप हो। सांस्कृतिक गतिविधि नभई भाषामा सम्बन्धित 'शब्द' हुँदैन। रीतिरिवाज र नाचगान नभई त्यससँग सम्बन्धित 'शब्द' र साहित्य पनि लेखिन्न। समाजमा एक जाति र भाषादृभाषीको रीतिरिवाज र भाषा अर्को जाति र भाषादृ भाषीमा रूपान्तरण पनि हुने गर्छ। आजको हाम्रो जातीय पहिचानको रूपमा डुवर्स र सिलिगुडी हाम्रो किपटको अतिक्रमण स्वरूप भैषिक र सांस्कृतिक अतिक्रमणदेखि राजनीतिक अतिक्रमण भैरहेको छ। हाम्रो विरोध गर्ने इच्छा दृ शक्तिहरू कमजोर हुदै छ। यसैले हाम्रो भाषा, संस्कृति, साहित्य, कला, संगित, परम्परा जस्तै नष्ट हुँदै आएको छ।

यसैलाई गहन विश्लेषणको रूपमा भन्नुपर्दा नेपाली भाषी गोर्खाहरु भारतमा विगत ७५ वर्षदेखि उपेक्षित, भाषिक अल्पसंख्यक र राज्यविहीन साथै राजनीतिक रूपमा शोषित, पीडित, सामाजिक रूपमा संवैधानिक अधिकार र हकको रूपमा तिरस्कृत, साँस्कृतिक रूपमा विवश र हेपिएको र आर्थिक रूपमा कमजोर जाति भएर जीवनयापन गरिरहेका छौं। सन् १९४७मा भारत देशको स्वतन्त्रता पश्चात् कार्यापालिका, शासन व्यवस्थापिका र न्यायपालिकामा विस्थापित भएका छौं।

सन् १९५०मा भारत सरकारको पुनर्स्थापना योजना अन्तर्गत यस समुदायलाई देशका विभिन्न राज्यका शहरमा आधा मनस्थितिमा बसाइयो। आफ्नो जीवनलाई सुधार्न संघर्ष गर्दै र समुदायको रूपमा विखण्डित हुँदै गएका भारतीय गोर्खाहरुले आफ्नो आवाज र कानुनी मागलाई व्यवस्थित र एकीकृत रूपमा सरकारसम्म पुराउन सकेका छैन्।

सन् १९५३मा भारत सरकारले राज्य पुनर्गठनका लागि नियुक्त गरेको राज्य पुनर्गठन आयोगले स्वतन्त्र भारतमा गोर्खा समुदायलाई आफ्नै सानो राज्य दिने क्रममा अपेक्षा गरेको थियो तर राज्य पुनर्गठन

आयोगले सन् १९५६को प्रतिवेदनमा भारत सरकारले भाषिक सिद्धान्तलाई स्वीकार गर्यो तापनि भाषिक समुदायलाई छुट्टै राज्य दिने सिफारिसका आधारमा निर्वासित/विस्थापित गोर्खा समुदायलाई भाषिक आधारमा गोर्खाल्याण्ड राज्य बनाउने प्राकृतिक अधिकारबाट वञ्चित गरियो। फलस्वरूप भारतमा संघीय संरचनाको आधारभूत भावनात्मक आधारमा बनेको भाषिक राज्यको पुनर्संरचना प्रणालीमा सामाजिक, आर्थिक र राजनीतिक उत्थानको डिजाइनको कुनै पनि लाभ यस समुदायमा पुग्न सकेको छैन। गोर्खा समुदायका जनता यो देशका बासिन्दा भए पनि सामाजिक न्यायको सुविधा पाउन सकेका छैनन्। साथै, उनीहरू सत्तामा रहेका केन्द्र र राज्य सरकारहरूको लापरवाही र तिरस्कृत व्यवहारको शिकार भएका छन्। प्रशासनिक, न्यायिक र राजनीतिक पदमा गोर्खा समुदायको नगण्य प्रतिनिधित्व यसको उत्कृष्ट उदाहरण हो। वर्तमानमा गोर्खा समुदायको ठूलो हिस्सा अत्यन्तै हताश, उपेक्षित र आशाहीन जीवन बिताउने मात्रै होइन, भारतको स्वाधिनताको ७५ वर्ष बितिसक्दा पनि नेपाली भाषी भारतीय गोर्खाहरुको समस्याप्रति भारत सरकारको असंवेदनशीलता जस्तै माथिदेखि न्यायपालिका, कार्यपालिका व्यवस्थापिका तलसम्म सबै सांस्कृतिक, सामाजिक र आर्थिक स्तरहरूमा तिरस्कृत महसुस गरिएको देखिएको छ। आज भारतका अन्य अल्पसंख्यक समुदायलाई हेर्ने हो भने भारत सरकारको अथक र सराहनीय प्रयास र अनुग्रहले उनीहरू सशक्त र सक्षम बनेका छन्/भइरहेका छन्, जसको तुलनामा भारत निर्माण गर्ने भारतीय नेपाली भाषी गोर्खा समुदायले पनि आफ्नो मातृभूमिको विकास र विस्तार गर्न आफ्नो सम्पूर्ण तन, मन र मस्तिष्क प्रयोग गर्न सक्ने सामाजिक अनि सांस्कृतिक वातावरण र राजनीतिक परिवेश निर्माण गर्न सकिरहेका छैनौं।

अर्को तिर भारतीय गोर्खाहरुको समस्या के छ भने लोकतन्त्रमा चुनाव जित्न र जित्नको लागि अनिवार्य सहभागिताको शर्तमा अल्पमतमा हुनाले हामीलाई अन्य समुदायहरू जस्तै प्रभावकारी रूपमा राजनीतिक प्रक्रियाहरूमा भाग लिन दिँदैनन्, न त हाम्रो समुदायबाट प्रतिनिधिहरू पाउँछन्। सांसद र विधायकको हैसियतमा विजयी भएर देश र राज्यको व्यवस्थापिकामा आफ्नो विचार व्यक्त गर्न सक्षम छैनौं। यो महत्त्वपूर्ण कुरालाई ध्यानमा राखी भारतीय गोर्खा अल्पसंख्यक मन्चको तत्वावधानमा २७ मार्च २०२२ को सिलिगुडीको मैनाक होटेलको सभा ग्रहमा भारत भरी छरिएर बसेका नेपाली भाषी गोर्खाहरूको प्रतिनिधिहरूको एउटा बैठक राखिएको छ। यसर्थ, तपाईंलाई अनुरोध

गर्दछौं कि हजुर यस बैठकमा सहभागी बनी आफ्नो भाषा, संस्कृति, साहित्य, कला, संगीत, परम्परा र सभ्यताको पुनः निर्माण र पुनः जागरणको अभियानमा सहभागी हुन अपेक्षा राख्दछौं।

हामी हाम्रो आदर्श सामाजिक, शान्तिप्रेमी र धर्मनिरपेक्षताको पक्षलाई दर्शाउँदै नेपाली भाषी गोर्खाहरुको सभ्यताको गौरवमय ऐतिहासिक दस्तावेजहरू, सामाजिक न्याय दिलाउन मागहरू र सांस्कृतिक अतिक्रमण ादेखि शोषित पीडित परिवेशलाई देशको सडकमा पुराउने कुनै हिंसात्मक वा गलत प्रयास नगरी भारतीय संविधानको मार्फत भारतीय गोर्खाहरुको अस्तित्व र अस्मिता प्रश्नको सही दिशानिर्देश दिन एक भएर कार्यान्वयन गर्न आव्हान गर्दछौं। हामीले सधैं आफ्नो रचनात्मक र सकारात्मक सोचका साथ भारतको प्रगति र निर्माणमा योगदान दिएका छौं। तर, संविधान निर्माण गर्नेहरूको आधारभूत भावनाको विपरीत, नीतिहरूमा स्पष्ट रूपमा प्रतिबिम्बित हुने सामाजिक, राजनीतिक र प्रशासनिक तहमा गोर्खा समुदायको सहभागिता सुनिश्चित गर्न सरकारले कहिल्यै योजनाहरूमा पहल नगरेकोमा दुःख महसुस गरेका छौं।

उपरोक्त बुँदाहरूको सन्दर्भमा विशेष ध्यानको अपेक्षा गर्दै, भारतको सबैभन्दा विस्थापित, प्रान्तविहीन, अल्पसंख्यक गोर्खा समुदायलाई (अहिलेसम्म भारत सरकारले कुनै पनि भाषिक अल्पसंख्यकका लागि राष्ट्रिय अल्पसंख्यक आयोग नियुक्त गरेको कुरालाई ध्यानमा राख्दै) कुनै सूचना जारी गरिएको छैन। ऐन 1992को धारा 2(iii) ले भारत सरकारसँग माग गर्दछ कि गोर्खा समुदायलाई अल्पसंख्यकको राष्ट्रिय आयोग ऐन 1992 को धारा 2(iii) अन्तर्गत अल्पसंख्यक सूचीमा अधिसूचित गर्नुपर्दछ, जुन निम्न बुँदाहरूमा उचित र जायज छ।

1. भारतको संविधानमा श्अल्पसंख्यकश शब्दलाई सही परिभाषित गरिएको छैन। भारत देश निर्माणको कार्यदेखि लिएर आजको भारतीय सभ्यता र संस्कृतिको महत्व बोकेको भारतीय गोर्खाहरुको अस्तित्व र पहिचानको संकटको सामना गर्नु परिरहेको छ। भारतीय संविधानको धारा २६ र ३०मा धर्म वा भाषा (दुवैका लागि) मा आधारित अल्पसंख्यकहरूको हितको संरक्षण गर्ने उल्लेख छ। माननीय आयोगले अपनाएको मापदण्डका आधारमा अल्पसंख्यक घोषित गरिएझैं गोर्खा समुदायले पनि ती मापदण्ड पूरा गर्छन्।

2. संविधानको भाग IV – जनताको सामाजिक र आर्थिक अधिकारसँग सम्बन्धित नीतिका निर्देशक सिद्धान्तहरू र सम्पूर्ण गोर्खा समुदायलाई त्यस्ता सामाजिक र आर्थिक अधिकारहरूबाट

अहिलेसम्म वञ्चित गरिएको छ।

(क) विभिन्न क्षेत्रमा बसोबास गर्ने वा विभिन्न पेसामा संलग्न व्यक्ति वा समुदायबीचको हैसियत, सुविधा र अवसरको असमानता हटाउने प्रयास गर्नु राज्यको दायित्व हो। धारा ३८(२) अनुसार भारतीय गोर्खाहरुले संविधानिक हक र अधिकारहरूको उपभोग गर्न पाएका छैनन्।

(ख) जनताका कमजोर वर्ग (अनुसूचित जाति र अनुसूचित जनजाति बाहेक)को शैक्षिक र आर्थिक हितमा विशेष ध्यान दिएर उत्थान गर्नु राज्यको दायित्व हो जो भारतभरि छरिएर बसेका नेपाली भाषी गोर्खाहरूले उपयोग गर्न पाएको छैनन्।

3. अनुच्छेद 51A अल्पसंख्यकहरूको लागि विशेष सान्दर्भिक छ, जसले प्रोत्साहित गर्दछः—

(i) धार्मिक, भाषिक र क्षेत्रीय वा वर्गीय भेदभाव नगरी भारतका सबै जनताबीच मेलमिलाप र साझा भाइचारालाई बढावा दिनु प्रत्येक नागरिकको कर्तव्य हो जो आज भारत स्वतन्त्र भएको ७५ बर्ष सम्म पनि विभिन्न किसिमका लाञ्क्षणा र राजनीतिक शोषण भोग्न परिरहेका छन्।

(ii) हाम्रो मिश्रित संस्कृतिको समृद्ध सम्पदालाई महत्व दिनु प्रत्येक नागरिकको कर्तव्य हो। भारतीय लोकतन्त्रमा हेपिएको गोर्खा जातिको संस्कृति र सभ्यता नष्ट हुन लागेको छ।

4. संयुक्त संघ घोषणा—अल्पसंख्यकहरूलाई सुदृढ पार्न डिसेम्बर 18, 1992 को संयुक्त राष्ट्र संघको घोषणामा अल्पसंख्यकहरूको जातीय, धार्मिक र भाषिक अधिकारहरूको प्रत्येक देशले संरक्षण गर्नुपर्ने अपिल गरेको छ। सम्बन्धित अल्पसंख्यकहरूको अधिकारले राष्ट्रिय, जातीय, सांस्कृतिक, धार्मिक अधिकार र अस्तित्वको रक्षा गर्नेछ र उनीहरूको पहिचान जोगाउन उनीहरूको हैसियतलाई प्रोत्साहन गर्नेछ। यसै घोषणालाई ध्यान केन्द्रित गरेर भारतीय नेपाली भाषी गोर्खाहरूको राष्ट्रिय चिनारीको अवधारणालाई बलियो बनाउन यो एउटा पहल हो।

5. अल्पसंख्यक राष्ट्रिय आयोग अधिनियम 1992 को धारा २(iii) अन्तर्गत, केन्द्रीय सरकारले अल्पसंख्यकहरूलाई सूचित गर्ने अधिकार दिइएको छ। भारत सरकारले हालसम्म राष्ट्रिय अल्पसंख्यक आयोग ऐन १९९२ को धारा २(iii) अन्तर्गत मुस्लिम, इसाई, सिख, बौद्ध, पारसी र जैन समुदायलाई अल्पसंख्यकको रूपमा अधिसूचित गरेको छ। यस ऐन अन्तर्गत भारतको गोर्खा समुदायलाई भाषिक अल्पसंख्यकको रूपमा अधिसूचित गर्नु संविधानको आधारभूत भावना अनुसार जायज किनभने भारतीय नेपाली भाषी गोर्खाहरू भारत देशको निर्माण कालदेखि भारतको बिभिन्न राज्यमा बसोबास गर्दछन र उनीहरूको राजनीतिक सुरक्षाको बिषयमा गहिरो छलफल र अन्तरक्रिया गर्दै समाजिक न्याय र सांस्कृतिक सम्पदाको संरक्षण गर्नुपर्ने आवश्यकता देखिएको छ।

6. धाराका २६ (१) बमोजिम आफ्नो छुट्टै भाषा, लिपि र संस्कृतिको 'संरक्षण' गर्ने अधिकार पाएको किरण गोर्खा समुदायका समुदायले पनि अल्पसंख्यकको दायरामा परेको छ।

7. निर्वासित/विस्थापित र प्रान्तविहीन गोर्खा समुदाय एक भाषिक अल्पसंख्यक समुदाय हो, जसले 1947 को विभाजनबाट सबैभन्दा बढी पीडित भएको छ। यस्तो अवस्थामा राष्ट्रिय अल्पसंख्यक आयोग ऐन १९९२ को धारा २(iii) बमोजिम केन्द्रीय सरकारले यस समुदायलाई अल्पसंख्यकको रूपमा अधिसूचित गर्नु नितान्त आवश्यक हुन्छ ताकि गोर्खा समुदायले सञ्चालित भारत देशको अल्पसंख्यक समुदायको योजनाहरूमा पनि सहभागिता सुनिश्चित गर्न सकियोस् र यो समुदायले आफ्नो छुट्टै लिपि, भाषा, संस्कृतिले आफ्नो अस्तित्वलाई लोप हुनबाट जोगाउन सक्छ।

8. संविधानका निर्माता, बाबासाहेब अम्बेडकरले ब्रिटिश राज्यमा अल्पसंख्यकहरूको लागि प्रयोग गरिएको परिभाषामा नयाँ आयाम थपे, र एकै समयमा, अल्पसंख्यकको रूपमा समुदायको घोषणालाई राज्यको सीमा र धार्मिक आधारहरू भन्दा माथि राखियो। बृहत् गैर–प्राविधिक अर्थमा सांस्कृतिक र भाषिक अल्पसंख्यकहरू पनि अल्पसंख्यकहरूको वर्गमा पर्छन् भनी प्रयोग गरिएको छ। विभिन्न समुदायहरू राज्यमा बसाइँ सरेर गए पनि संवैधानिक अर्थमा भाषिक अल्पसंख्यकहरूलाई सांस्कृतिक अल्पसंख्यक जस्तै अल्पसंख्यक मानिनेछ। त्यसैले धारा २६, ३०ले प्राविधिक अल्पसंख्यकलाई मात्र नभई भाषिक र सांस्कृतिक समूहलाई पनि संरक्षण गर्नेछ।

यसरी संविधान निर्माताको मर्मलाई पनि हेर्दा गोर्खा समुदायले राष्ट्रिय अल्पसंख्यक आयोग ऐन, १९९२ बमोजिम अल्पसंख्यकका रूपमा अधिसूचित हुने योग्यता पनि पूरा गरेको छ।

स्व. डम्बर सिंह गुरुङलाई स्वाधिन भारतमा नेपाली भाषी गोर्खाहरूको भविष्य कस्तो हुन्छ भन्ने कुराले सताइरहेको हुन्थ्यो। नेपाली भाषी गोर्खाहरूलाई अल्पसंख्यक र पछौटे जातिको स्थान राखि उनीहरूको राजनीतिक, समाजिक, आर्थिक, सांस्कृतिक, राजनीतिक र भाषिक अधिकार दिलाउन यथेष्ट प्रयास गरेको प्रमाणहरू छ। सर्वप्रथम आजको भारत देश निर्माणको समयसम्म गोर्खा जातिलाई बिशिष्टहरूले नेपाल देशको नागरिक सम्झन्थे। उनीहरूलाई भारतको नागरिक हैसियतमा कुनै हक र अधिकार तोकिएको थिएनन्। यसैले उहांले आफैं यसरी लेखेका

छन्—"विधान परिषद्को प्रथम बैठक १९४६ सालको ९ ता. दिसम्बरदेखि २३ ता. दिसम्बरसम्म नयाँ दिल्लीको काउन्सिल हाउसमा बस्यो। यस बैठकमा मुख्य कामहरू विशेष केही पनि भएनन्। पण्डित जवाहरलालजीले "हिन्दुस्थान स्वतन्त्र देश हो, ठुला–साना सबै जाति, हरएक व्यक्तिको पुरा हक हुनेछ, अल्पसङ्ख्यक जाति औ पछौटे परेका जातिहरूको विशेष रक्षा गरिनेछष् भन्ने आशयको प्रस्ताव पेश गरे। यस प्रस्तावमा धेरै दिनसम्म बहस भयो, धेरै मेम्बरहरूले भाषण दिए। मैले पनि १९ ता. दिसम्बरको दिन पण्डितजीको प्रस्तावलाई समर्थन गर्दै हिन्दुस्थानका तीस लाख गोर्खालीहरूको अवस्थाको विवरण गरी गोर्खा जातिको पनि हिन्दुस्थानको अल्पसङ्ख्यक जातिमा गणना हुनुपर्छ भन्नेदाबी पेश गरँ। भाषण दिएपछि धेरै मेम्बरहरूसँग बातचित हुँदा काँग्रेसले अरू विभिन्न जाति वा अल्पसङ्ख्यक जातिको सृष्टि नगर्ने, हिन्दुस्थानीहरू एकै हिन्दुस्थानी जाति मात्र हुन, विभिन्न जातिको निर्माण हुँदा आपस्तमा अमेल वैरभाव भन्ने कुरा गरे। २७ र २८ तारीख दिसम्बरको दिन अखिल भारतीय गोर्खालीगको कार्यकारिणी सभाको बैठक सिलगढ़ीमा भयो। त्यस सभामा विधान परिषद्मा भएका कुरा, काँग्रेस मेम्बरहरूको विचार इत्यादिको रिपोर्ट दिएँ। गोर्खालीगको डेपुटेशन पण्डित जवाहरलालकहाँ गई गोर्खा जातिको पनि अल्पसङ्ख्यक जातिमा गणना होस् भन्ने दावी पेश गर्नको लागि राय पास भयो। तदनुसार डेपुटेसनको लागि म, श्री रणधीर सुब्बा, श्री दलवीर लोहार (आसाम) अरू एकजना आसामबाट अनि पश्चिम भारतबाट अरू मेम्बर लिनु भन्ने राय भयो। विधान परिषद्को द्वितीय बैठक २० तारीख जनवरी, १९४७ सालदेखि २५ तारीख जनवरीसम्म भयो। श्री रणधीर सुब्बा र म १८ ता. का दिन पुग्यौं। आसामबाट कोही पनि आएनन्। आसामको प्रान्तीय कमिटीका सेक्रेटरीलाई समयमा नै खबर दिइएको थियो। देहरादूनबाट पण्डित बलरामनी आउनुभयो। पण्डित जवाहरलाल विधान परिषद्को काममा व्यस्त हुनाले डेपुटेसनले चाँड़ै भेट गर्ने मौका पाएन। २४ ता. जनवरीका दिन उनको फुर्सत हुनाले ७.३० बजे राती भेट गर्ने समय दिए। डेपुटेसनमा म, श्री रणधीर सुब्बा, श्री बलरामजी देहरादूनबाट औ दिल्लीबाट श्री शीलचन्द्र ठाकुर, श्री प्रकाशचन्द्र ठाकुर अनि श्रीमती सावित्रीदेवी थिए। पञ्जाब धर्मशालाबाट कोही आउन सक्दैनन् भनी तार आयो। गोर्खा जाति किन अनि कति कारणले अल्पसङ्ख्यक जातिमा गणना हुनुपर्छ सो कुरो लेखेर नै डेपुटेसनले पण्डितजीलाई चढ़ायो। प्रायरू एक घन्टासम्म पण्डितजीले हाम्रो दावीको कुरा ध्यानपूर्वक सुनेर जवाब

दिए– "धेरै किसिमक जातिको निर्माण भयो भने हिन्दुस्थानमा अशान्ति फैलन्छ, जाति सानो–सानो जाति जस्तै एक्लो–इन्डियन, क्रिस्तान, सेड्यूल कास्ट (Scheduled Caste) इत्यादि छन् ती सब अङ्ग्रेजले आफ्नो मतलब पुरा गर्नको लागि बनाएको हो, हिन्दुस्थान स्वतन्त्र हुनासाथ यी सब जातिहरू रहने छैनन्, सबै एक हिन्दुस्थानी जाति भन्ने मान्न रहनेछ। गोर्खाली पछौटे परेको जाति हो, अरू पनि कति पछौटे परेका जातिहरू हिन्दुस्थानमा छन्, यी सब जातिहरूको बचावटको लागि विशेष प्रबन्ध गरिनेछ। गोर्खालीहरू हिन्दुस्थानमा यति विघ्न छन् भन्ने कुरो हामीलाई थाहा नै थिएन, गोर्खा एउटा मुख्य जाति हो, यिनीहरूको जाँचबुझ पुरा तवरले गरिनेछ "भनी पण्डितजीले डेपुटेसनलाई बुझाए। तत्पश्चात् मैले एडभाइजरी कमिटीमा एकजना पनि गोर्खाली नलिएकोले यस विषममा काङ्ग्रेसले गोर्खा जातिमाथि ठुलो अन्याय गर्यो भन्ने कुरो पण्डितजीलाई सुनाएँ। गोर्खा जातिमाथि पण्डितजीले सहानुभूति प्रकट गर्दै एडभाइजरी कमिटीमा गोर्खा जातिको प्रतिनिधि कमसे कम एकजना त हुनुपर्ने, यसको लागि म विचार गर्नेछु भनी डेपुटेसनलाई सान्त्वना दिए।

अङ्ग्रेज सरकारले हिन्दुस्थानको राज्य शासनको बागडोर हिन्दुस्थानीहरूका हातमा दिन काङ्ग्रेस अनि मुस्लिम लीगको बिच सम्झौता गराउनको लागि क्याबिनेट मिसन पठायो। प्रायः ३ महिनासम्म चेष्टा गर्दा पनि काङ्ग्रेस अनि मुस्लिम लीगको बिच सम्झौता नहुँदा क्याबिनेट मिसनले १६ ता. मे महिना सन् १९४६–को दिन आफ्नो स्वतन्त्र निर्णयको घोषणा गर्यो। घोषणाको धारा २० मुताबिक अल्पसङ्ख्यक जाति औ पछौटे परेका जातिहरूको लागि एउटा एडभाइजरी कमिटी खड़ा गर्ने, त्यस कमिटीले यी जातिहरूका हकको रक्षा कसरी गर्ने विचार गरी विधान परिषद्मा सल्लाह दिने प्रबन्ध गरिएको छ। विधान परिषद्को द्वितीय बैठकमा एडभाइजरी कमिटी खड़ा गर्ने काम भयो। यो कमिटीमा जम्मा ७२ जना मेम्बर हुनुपर्छ भन्ने निश्चय गरियो। ७२–जनामध्ये ५० जनाको चुनाउ हुने अरू २२ जना विधान परिषद्का सभापतिले नियुक्त गर्ने। यस कमिटीमा विशेष अल्पसङ्ख्यक जाति अनि पछौटे परेका जातिहरूका प्रतिनिधिहरू हुनुपर्ने, तर त्यसो नभई यसमा धेरैजसो मेम्बरहरू बहुसङ्ख्यक जातिबाट अनि काङ्ग्रेसका मुख्य मुख्य नेताहरू चुनिए। अल्पसङ्ख्यक जातिहरूमध्ये एङ्लो–इन्डियनलाई ३ सिट, इन्डियन क्रिस्तानलाई ४ सिट, शिखलाई ६ सिट, पार्सीलाई ३ सिट दिइयो। एक लाख बयाल्लीस हजार मात्र जनसङ्ख्या हुने एङ्लो–इन्डियनले ३ सिट पाए, एक लाखभन्दा कम सङ्ख्या हुने पार्सीले ३

सिट पाए तर ३० लाखभन्दा बढ़ता सङ्ख्या हुने गोर्खाले एक सिट पनि पाएन। शिख, एक्लो–इन्डियन औ इन्डियन क्रिस्तान त अधिदेखि नै अल्पसङ्ख्यक जातिमा गणना भएका हुन् तर पार्सी त अल्पसङ्ख्यक जाति भनेर कहिले पनि मानिलिइएको छैन तथापि उनीहरूको लागि ३ सिट तोकियो। यिनीहरूको जाति न त अल्पसङ्ख्यक हो न पछौटे। हिन्दुस्थानमा सबैभन्दा धनी साथै विद्यामा पनि धेरै अग्रसर भएका यिनीहरू नै छन्, यिनीहरूलाई कुनै किसिमको बचावट त चाहिएको थिएन किन काङ्ग्रेसले ३ सिट यिनीहरूको लागि तोकिदिएको? यो कुरा बुझ्न साह्रै गाह्रो छैन। यस कमिटीका ५० जना मेम्बरको चुनाउ भयो भनी मैले माथि भनैं, तर वास्तवमा चुनाउ भएन। काङ्ग्रेसका मुख्य मुख्य नेताहरू १०/१२ जनाको एउटा कमिटी खड़ा गरी त्यो कमिटीले ५० जनाको नाउँ ठिक गरी विधान परिषद्मा पास गराएको हो। हुनुपर्ने थियो विधान परिषद्को सभामा चुनाउ तर भयो काङ्ग्रेसका मुख्य नेताहरूको मनपरी जसलाई डिक्टेटरशिप भने हुन्छ। विधान परिषद्मा विरुद्ध दल मुस्लिम लीग नहुनाले काङ्ग्रेसले मनपरी गरिरहेको छ। काङ्ग्रेसको पार्टी मिटिङमा २ दिसम्बरसम्म मैले गोर्खाको पनि प्रतिनिधियस कमिटीमा हुनुपर्छ भनी अपील गरैं, धेरै मेम्बरहरूले मलाई समर्थन गरे तर ती नेताहरूको सानो कमिटीले तय गरेको कुरा अदल–बदल गर्न कति पनि नेताहरूले मानेनन् । काङ्ग्रेसका प्रजातन्त्र राज्य (Democracy) भन्ने के कुरा हो बुझ्ने मौका पन्यो, दुइ–चारजना नेताहरूले जो भने सो सही। काङ्ग्रेस पार्टी मिटिङमा गोर्खाले एडभाइजरी कमिटीमा किन ठाउँ पाउँदैन भनी सोधनी गर्दा काङ्ग्रेसका सभापति पार्टी मिटिङका पनि सभापति माननीय श्री जे. बी. कृपालानीले भन्नुभयो दृ "Gurkhas shall have to fight with swords" अर्थात् "गोर्खाले तरवार लिएर लड़ाईं गर्नुपर्छ"। यसको जवाबमा मैले भनें – "काङ्ग्रेसले पनि गोर्खामाथि अङ्ग्रेजकै नीति (Policy) चलाउन माग्छ, लड़ाइँको साहो–गाह्रो परेको बेला–आओ वीर गोर्खा मद्दत गर, शान्तिको बेला छैन हक, जाऊ गोर्खा पर यही हो तिमीहरूको विचारष् तर मेरो कुरा नेताहरूले किन सुन्थे। कति मेम्बरहरूको कुराको केही मोल छैन। पार्टी मिटिङमा कति अपील गर्दा पनि केही नहुँदा विधान परिषद्बाट इस्तिफा दिने दृढ़ विचार भएको थियो तर सभापतिले २२ जना नियुक्ति गर्नेमा गोर्खाले पनि कतै ठाउँ पाउँछ कि भन्ने आशाले श्री रणधीर सुब्बाको सल्लाह मुताबिक इस्तिफा दिने विचार हटाउनुपयो। सभापति डाक्टर राजेन्द्र प्रसादलाई बिन्तीपत्र लेखेर चढ़ायौं। श्री रणधीर सुब्बा र म गएर गोर्खामाथि साहो अन्याय भयो, एडभाइजरी कमिटीमा गोर्खाको प्रतिनिधि नियुक्त गरिदिनुपर्छ भनी बिन्ती चढ़ायौं। सभापतिज्यूले धेरै आशा दिएर कुरा गर्नुभयो र फर्केर आयौं। दिल्लीको दैनिक पत्र हिन्दुस्थान टाइम्समा १६ ता. फरवरीको अङ्कमा छापिएको छ "गोर्खा लीगबाट एडभाइजरी कमिटीमा एकजना नियुक्त गरिनेछ" तर ऐलेसम्म कसैलाई नियुक्त गरेको छैन। काङ्ग्रेसले गोर्खा जातिमाथि यो एउटा ठुलो अन्याय गरेको छ। यसले हाम्रो आँखा उघार्नुपर्छ। जबसम्म हामी आफै बलियो हुँदैनौं, आफ्ना हकको रक्षा गर्ने प्रबन्ध आफै गर्दैनौं तबसम्म अङ्ग्रेजले होस् या काङ्ग्रेसले होस् यो तिनीहरूको हिस्सा र हक भनी कैले दिनेछैन। हक भन्ने कुरो भीख माँगेर पाइँदैन आफ्नो खुट्टा दरिलो टेकी बलियो भई जबर्जस्ती लिनुपर्छ तब मात्र पाइन्छ।"

हाम्रो माटो बाँचे पो

आलोक येङदेन सुब्बा
लेबोङ, दाजह्लिङ।

हाम्रो माटो बाँचे पो
मेरो गाउँ बाँच्छ
हाम्रो गाउँ बाँचे पो
मेरो देश बाँच्छ।
हाम्रो जाति बाँचे पो
मेरो जात र भाषा बाँच्छ
हाम्रो जात र भाषा बाँचे पो
मेरो साहित्य र संस्–ति बाँच्छ।
हाम्रो भाषा, साहित्य र संस्–ति बाँचे पो
मचिङ्गो विनायो र नौमति बाजा बाँच्छ
च्याब्रुङ्ग, डम्फू, मादल र खैजडी बाँचे पो
दँशै तिहार, उधौली उभौली, साकेला र तङ्नाम बाँच्छन्।
हाम्रो माटो बाँचे पो
मेरो गाउँ बाँच्छ
हाम्रो ठाउँ बाँचे पो
मेरो कला, धर्म र संस्कार बाँच्छ।
हाम्रो कला, धर्म र संस्कार बाँचे पो
भेडीगोठ र रोदीघरहरू पनि बाँच्छन्
हाम्रो गाउँ बाँचे पो
इम्पी, मैच्याङ र पाराङहरू पनि बाँच्छन्।
मेरो माटोनै नबाँचेपछि
हाम्रो मानचित्रै मेटिएपछि
हाम्रो भाषा, सहित्य र संस्–ति नै नबाँचेपछि
मेरो जात र जाति पनि कहाँ बाँच्ने भो र।
मेरो जात र जाति नै नबाँचेपछि
म, तिमी र हामी पनि कहाँ बाँच्छौ र
मेरो भावीसन्तान नै नरहेपछि
हाम्रो अस्तित्व पनि कहाँ रहने भो र अब।।

संत रविदास एक प्रेरणा

संत रविदास एक प्रेरणा
लेखक प्रा. डा. दिवाकर प्रधान
वाराणसी

भारतको इतिहासको स्वर्णावस्था बौद्ध कालमै पर्दछ। बौद्धकालमा कर्मवादको प्राधान्य थियो। शान्ति र सुव्यवस्थाको स्वर्णावधि मानिने गुप्त शासन भारतमा थालिँदा यूरोप एक हजार वर्षे अन्धकार युगमा लाग्दैगएको थियो। बौद्धकालमै दक्षिणभारतका केही हिन्दू कविहरूले भक्तिवादको प्रचार गरे। पहिलो शताब्दीमा गीतारचना हुनुसितै वैष्णव विचार अङ्कुरित भएको थियो। उपनिषद् गाई थियो भने गीता दूध बन्यो। त्यस दूधभित्र छेना, छुर्पी, तर्, घिऊ, दही, मोही भएजस्तै गीतामा साङ्ख्ययोग मिश्रित ज्ञान, भक्ति, कर्म र राज योग रहे। नवौं शताब्दीमा आदि शङ्कराचार्यले नवज्ञानवादको बीज रोपे। शाङ्करी ज्ञानवाद भारतमा हिन्दू पुनरुत्थान अभियान बन्यो। रामानुजाचार्य र माध्वाचार्यले ज्ञानवाद विस्तारित गरे। भारतका युवा भिक्षु र संन्यासी बनेका लाभ मुसलमान अतिक्रमणकारीहरूले उठाए। भारतीय युवा मूर्ति भुइँ र भित्तातिर लुकाउँदै वनतिर सुइँकुच्चा ठोके।

उपनिषद्बाट माया र ब्रह्म चिनाउने ज्ञानवादी शैवहरूले वैष्णव र बौद्धहरूलाई फकाउन दशावतार मिथक प्रचार गरे अनि परशुराम, राम, कृष्ण र बुद्धलाई विष्णुकै अवतार भने। तब कर्मवाद र ज्ञानवाद कालान्तरमा भक्तिवादतिर लाग्यो। पश्चिमी अवधारणादेखि भिन्न सूर्यवंशी रघु र चन्द्रवंशी भरतको पीढीको कथामा आधारित इतिहासको पूर्वीय अवधारणा बोकेको रामायण र महाभारतका मूल पराक्रमी पात्र राम र कृष्णलाई ईश्वर बनाइएको भक्तिकालमै हो। वेदान्तको परमात्मा सगुणी भक्तहरूले राम र कृष्णमा देखे। निर्गुणीहरूले चाहिँ सुफीहरूले जस्तो ईश्वर पनि अल्लाहजस्तै रूपहीन छ भने। निर्गुण र सगुण भक्ति आन्दोलन र परम्पराले विदेशी शासनविरुद्ध बोल्ने आँट गरेन, यूरोपीय अन्धकार युगमा जस्तै बरू आफूजस्तै जनतालाई भक्तिमा भुलाइराखे। पराजित, असफल एवं निराश मनोवृत्तिकै देन नेपाली भक्ति साहित्य पनि हो। मीराबाई, सूरदास, तुलसीदास, रैदासजस्ता महान् कविहरूले हिन्दू जातिको पौरुष पराक्रम दुर्बल बनाए, मुसलमान शासनको शोषण बारे बोलेनन् तर हिन्दू समाजको वर्णभेद र सामाजिक असमानता हटाउने आग्रह गरे। शासकहरू उत्तरका आर्य र दक्षिणका द्रविड वा हिन्दूका ब्राह्मण र शूद्र नमिलेको चाहन्थे, दुइपट्टि उक्साउँथे।

भक्तिदर्शनका कुरा अहिले नगरौं। भक्तिकालकै उपज पुराणका पाण्डित्य र पौरोहित्य तथा भक्ति परम्पराका साहित्यदर्शनको क्षेत्र व्यापक छ। भक्तकविहरूको लामो परम्परा छ –

अलवर र नयनार (छैटौंदेखि आठौं शताब्दी, दक्षिण भारत), आदि शङ्कराचार्य (७८८ ई.देखि ८२० ई.), रामानुज (१०५७ – ११३७), बासव (१२औं श), माध्वाचार्य (१२३८ – १३१७), नामदेव (१२७० – १३०६; महाराष्ट्र), एकनाथ (गीता भाष्य लेखे), सन्त ज्ञानेश्वर (१२७५ – १२९६; महाराष्ट्र), जयदेव (१२औं शताब्दी), निम्बकाचार्य (१३औं शताब्दी), रामानन्द (१५औं श.), कबीरदास (१४४० – १५१०), रविदास (१४५० – १५२०), दादू दयाल (१५४४ – १६०३; कबीरका शिष्य), गुरु नानक (१४६९ – १५३८), पीपा (जन्म १४२५), पुरन्दर (१५औं श.; कर्नाटक), तुलसीदास (१५३२ – १६२३), चौतन्य महाप्रभु (१४६८ – १५३३; बङ्गाल), शङ्करदेव (१४४९ – १५६९; असम), वल्लभाचार्य (१५६९

– १५३१), सूरदास (१४८३ – १५६३ ; बल्लभाचार्यका शिष्य), मीराबाई (१४६८ – १५६३; राजस्थान), हरिदास (१४७८ – १५७३), तुकाराम (शिवाजीका समकालीन; विट्ठलका भक्त), समर्थ रामदास (शिवाजीका गुरु; दासबोधका रचयिता), भानुभक्त आचार्य (१८१४ – १८६८ नेपाल), ज्ञानदिलदास (१८२१ – १८८३ सिक्किम), त्यागराज (मृत्यु १८४७), रामकृष्ण परमहंस (१८३६ – १८८६), भक्तिवेदान्त स्वामी प्रभुपाद (१८६६ – १९७७) आदि।

यी कविहरूमध्ये आज सन्तकवि रविदासको जयन्ती। यिनलाई रैदास पनि भनिन्छ। सूरदास, कबीरदास र तुलसीदासजस्तै यिनी काशीका कवि हुन्। सन्त रविदासले स्वामी रामानन्दलाई कबीरजीको आग्रहमा गुरु थापेका थिए, हुन ता उनको वास्तविक आध्यात्मिक गुरु कबीर नै थिए। जुत्ता बनाउनु चमार जातका रविदासको पैत्रिक व्यवसाय थियो। आफ्नो कवि प्रतिभा, सत्सङ्ग, सदाचार र आध्यात्मिक ज्ञानले गर्दा जनप्रिय हुनाका साथै उनको अनूप महिमा देखेर केही राजा र रानीहरू पनि शरणमा गएर भक्ति उपासना गर्दथे भनिन्छ। समाजमा फैलिएको जात र वर्णभेद अन्त गर्न काम गरे। 'मन चङ्गा तो कठौती में गङ्गाश यिनकै सूक्ति हो'।

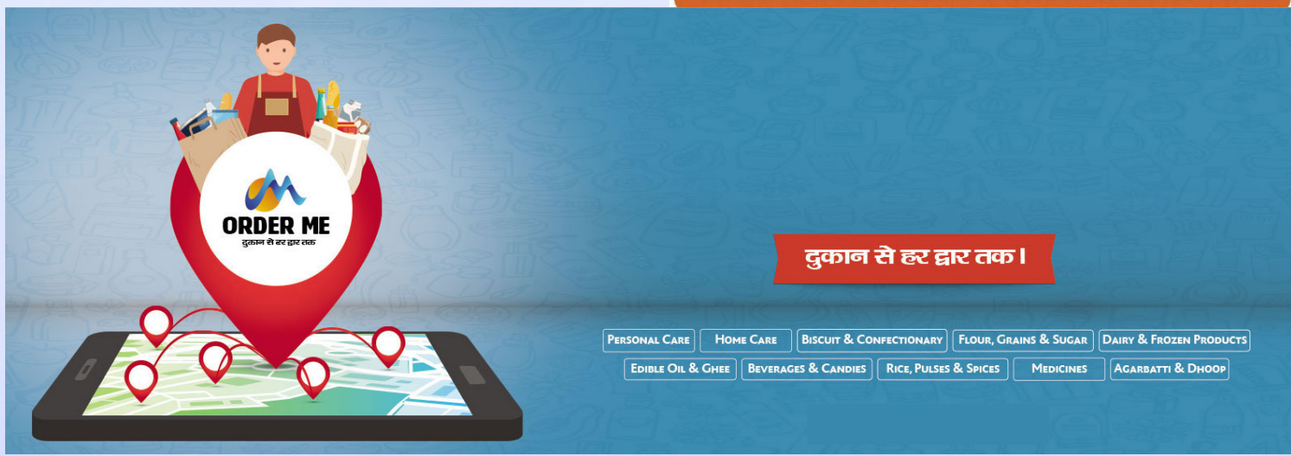
रविदासका रचना सिखहरूको 'गुरु

ग्रन्थ साहिब' र दादूदयालपन्थीहरूको 'पञ्चवाणी'—मा पनि संकलित छन्। संसारमा संकष्ट भए पनि भक्तिमा लागे संसार सागर पार हुनेछ भन्नेबारे अनि समानता र सहिष्णुताबारे कविता लेखेका छन्।

बाहुनहरूले दलित रैदासलाई गङ्गाजीमा नुहाउन दिएनन् रैदास तल गएर नुहाउनुपर्‍यो। तब गङ्गाजी नै उल्टो बगिन् भन्ने किम्वदन्ती उनको जीवनीमा जोड़िएको पाइन्छ। व्यङ्ग्यार्थमा प्रकृति सामाजिक भेदभावदेखि निरपेक्ष रहन्छिन् भन्ने बुझ्नुपर्दछ। काशीनगरमै सिरपुरमा यिनको प्रसिद्ध मन्दिर छ।

उत्तर प्रदेशमा दलितनेतृ मानिने बसपा अध्यक्षा मायावती मुख्यमन्त्री हुँदा काशीको सबैभन्दा ठूलो रविदास घाटमा २००८—मा भव्य रविदास पार्क बनिएको छ। यो पनि एउटा पर्यटन केन्द्र हो। रविदास जयन्ती, गङ्गा दशहरा र देवदीपावलिमा रविदास पार्क र रविदास घाट भव्य शिल्पले सजाइएको हुन्छ।

उत्तर प्रदेश, राजस्थान, गुजरात, महाराष्ट्र, मध्य प्रदेश, पञ्जाब, हरियाणाका लाखौँ रविदासपन्थी श्रद्धालुहरू वसन्त पूर्णिमा अर्थात् माघे पूर्णे अर्थात् रविदास जयन्तीमा काशीमा भेला हुन्छन्। यसपालि कोभिडकालमा पनि प्रशासनले जलन्धरदेखि वाराणसीसम्म स्पेशल ट्रेन राखीकन काशीयात्रा सहज बनाइदिएको हुनाले लाखौँ श्रद्धालुजन, थुप्रै धर्मगुरु, सबै राजनैतिक दलका अलिअलि नेताहरू साताभर जयन्ती मनाउन आइपुगेका छन्। नेता र अधिकारीजनका गाडी गत सातादेखि साइरन बजाएर वरपर गुड़ेकागुड़ेकै छन्।



आमाको सपना

–सबिता बिश्वकर्मा गोर्खा
दाजह्नलिङ, पश्चिम बंगाल

जननी हु म,
जन्म दाता पनि,
ममताकी खानी हुं म,
प्रसवको दर्दनाक पीड़ा सही,
तिमीलाई जन्म दिने पनि,
यसैले छोरा म तिम्री आमा हुं।

तिम्रै सुन्दर भविष्य निर्माणको निम्ति
आज दिनलाई बन्धकी राखेकी छु,
रातलाई निद्रा संग साटेको छु।
दिन र रातको अलि अलि समय चोरी
तिम्रै उज्वल भविष्यको कल्पना बुन्ने गर्दछु।

आशा छ मेरो यो सपनालाई
विपनामा परिणत गरिदिन्छौ भन्ने।
यही आशालाई जीवित राख्दै

दिन चाहन्छु सुझाव तिमीलाई
आशिष सम्झी ग्रहण गर्नु यसलाई
मेरो सुझाव हो यो प्रत्येक छोरोलाई।
बनिदेऊ तिमी सभ्य र योग्य सुपुत्र,
नबन्नु त्यस्तो धरतीलाई बोझ हुने कुपुत्र।
सुपुत्र बनी तिमी देशको रक्षक बन्नु छ,
कुपुत्र भई देशको भक्षक होइन।

सुपुत्र बनी तिमी समाज सेवक बन्नु छ,
कुपुत्र भई समाजको कलंक होइन।

सुपुत्र बनी परिवारको रक्षा गर्नु छ,
कुपुत्र भई परिवारको विनाश होइन।

जीवन के हो तिमीले यहाँ चिन्नु छ, असल
व्यक्ति बनेर सफल जीवन जिउनु छ।

असल मार्ग चुनेर,
योग्य व्यक्ति बन्नु छ,
दुःख सुख समेटी
जीवन सुगम बनाउनु छ।

आंशु बनाई नझारी देऊ
आमाको त्यो अपार ममतालाई।
पोख्न नदेउ आमाको त्यो सुन्दर सपनालाई।

अन्तिम दूईवटा बिन्ती तिमीलाई
एकाग्र चित्तले सोच्नु यसलाई।

साकार बनाई देऊ आमाको यो सपनालाई
यदि कर्तव्य परायण तिमी बन्छौ भने,
पिलाएकी तिम्री आमाले
त्यो दश धारा दूधको
यदि तिमी कदर गर्छौ भने।

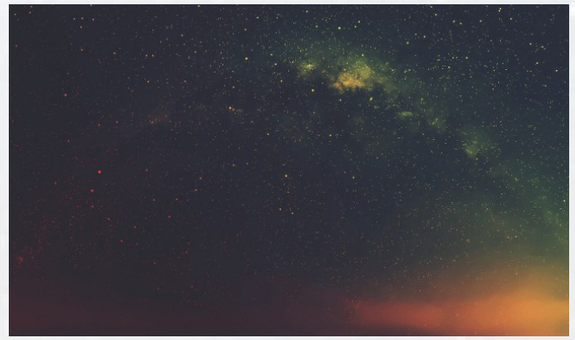
सुन्दर बनाई सजाईदेऊ बरु
आमाको त्यो अधूरो विपनालाई
यदि आज्ञाको तिमी पालन गर्छौ भने.
त्यो नौ महीना बसेको
पवित्र कोखको
यदि लाज तिमी राखिदिन्छौ भने।।।

अत् जीवोत्पत्ति –
वैदिक शिक्षा की वैज्ञानिक पुष्टि

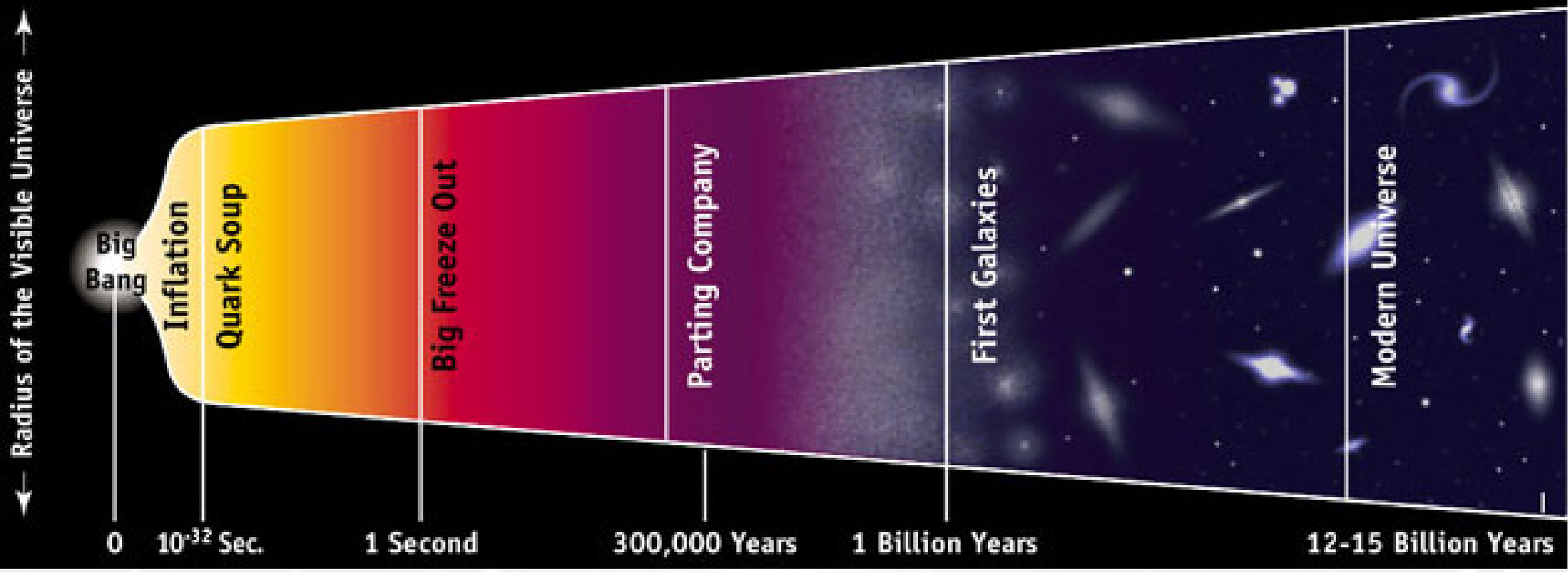
कुछ उम्र होने और पढ़–लिखने अथवा बिना पढ़े–लिखे भी, और किसी काम–काज में लगने के बाद मनुष्य किसी न किसी रूप में सोच में पड़ जाता है कि जिस भूमि पर वह सोता, जागता, कार्य करता है वह किसने कब कैसे बनाया और सारे पदार्थ, जीव–वनस्पति, सजीव–निर्जीव, इत्यादि कहाँ से आये? इत्यादि–इत्यादि। हम हँसते, रोते, प्यार करते, घृणा करते, सोते जागते, कार्य करते, सुस्ताते, अपने–पराये, मित्र–शत्रु, बड़े–छोटे, मान्य–अमान्य, लाभ–हानि के वक्त अपने सोचे विचारे अनुरूप न होने पर उस अदृश्य शक्ति को स्मरण करते हैं जिसको देखा तो नहीं परन्तु मानते अथवा अपने हिसाब से विश्वास करते हैं। और किसी न किसी भावना या भाषा में कहते हैं 'कस्मै देवाय हविषा विधेम' अर्थात, हम इसके अतिरिक्त किस देवता को हविष्य द्वारा पूजा–आराधना करें? पृथ्वी में जीवन की उत्पत्ति कैसे हुई, यह एक वैज्ञानिक समस्या है जिसके लिए अभी तक स्पष्ट और अकाट्य तथ्यों से पूर्ण सर्वमान्य सिद्धान्त नहीं मिले हैं। प्राप्य सभी सिद्धान्त को किसी न किसी स्तर पर आज के जीवों के जेनेटिक पदार्थों से जीवन पूर्व पृथ्वी पर हुए उन रासायनिक अभिक्रियाओं का अनुमान लगा कर किया गया है जिनसे संभवतः जीवन की उत्पत्ति हुई है। अजीवात् जीवोत्पत्ति (=निर्जीव से जीवन की उत्पत्ति; अंग्रेज़ीः Abiogenesis) सरल कार्बनिक यौगिक जैसे निर्जीव पदार्थों से जीवन की उत्पत्ति की प्राकृतिक प्रक्रिया को कहते हैं। जीवोत्पत्ति पृथ्वी पर अनुमानित ३.८ से ४ अरब वर्ष पूर्व हुई थी।

शुन्य से अनंत और फिर शुन्य – अनंत शून्यों की यात्रा

पृथ्वी सौरमंडल की सदस्य है। सौरमंडल, ब्रह्मांड का एक मामूली सा हिस्सा है, और ब्रह्मांड, पृथ्वी से दिखने वाली आकाशगंगा का एक हिस्सा है। कितने आकाशगंगा हैं किसी को नहीं मालूम। मानव अपने अपने हिसाब से बचपन से लेकर मृत्यु पर्यन्त विज्ञान, पृथ्वी, आकाश, चांद, सूरज और दूसरे तारों के बारे में यही क़िस्से सुनता सुनाता रहता हैं। हमारे आस्तिक पूर्वजों से लेकर, वैज्ञानिक और नास्तिक भी, मानते हैं कि दुनिया में बहुत से ब्रह्मांड हैं, क्योंकि आकाश अनंत है। इसका कोई ओर–छोर नहीं, न किसी ने इसको पूरा देखा है, न जाना है, न समझा है। अर्थात सब कुछ इसी में समाया भी है और तब भी कुछ भी नहीं, शुन्य और अनंत शुन्य! माता के गर्भ के शुन्य में ठोस, तरल, ग्यास और उस्मा (पञ्च तत्व– क्रमशः आकाश, पृथ्वी, जल, वायु और अग्नि) में, अज्ञात शक्ति द्वारा नियत समय और प्रतिरूप के शिशुरूप के पूर्णता पर, गर्भ से निकल कर अज्ञात में बढ़ते आयु में अज्ञात शक्ति से प्रेरित कर्म बढ़ाते बढ़ाते एक स्थिति से सामान्यतः धीरे–धीरे, परन्तु कभी कभी अचानक ही, उस पञ्चतत्व से निर्मित आकार विशेष को त्याग कर शुन्य में ही विलीन हो जाता है। यह प्रक्रिया मानव के तथा स्तनधारी के तो है ही, अण्डज और पादप (वनस्पति) में भी। गौर से देखें तो शुन्य से प्राकट्य और शुन्य में विलयन तो हर दिखने वाले पदार्थ का होता है चाहे सजीव, निर्जीव अथवा पत्थर ही क्यों न हो। सबसे छोटा माना गया जिव एक कोशीय प्रोटोजोआ



भी अपनी संतति को जन्माता है, और उस जिव के लिए नियत अवधि पर मरता भी है। सब से जटिल सोचने, समझने के और परमात्मा के अवतारों को चुनौती देने क्षमता रखने वाला मानव भी मातृगर्भ के शुन्य में रज–वीर्य संयोग से सामान्यतः ६ महीने में पल बढ़कर अपने अंग–प्रत्यंग विकसित कर निरीह रूप में निकलता है, अदृश्य प्रेरणा से आयु अनुरूप, पूर्ण आयु में लगभग १०० वर्ष में बाल, युबा, बयस्क, बृद्ध के अवस्था में अनेकों कल्पनीय–अकल्पनीय कर्म करते हुए, सुख–दुःख, हर्ष–शोक, प्यार–घृणा, स्फूर्ति–क्षोभ, क्रोध–क्षमा, इत्यादि अनुभव करते हुए, अथवा अल्प आयु में भी मृत्यु के रूप में फिर अज्ञात शून्य में चला जाता है। सब से बड़ा आश्चर्य तो यह है की अनगिनत पदार्थ और जीव–जंतु कोई भी हूबहू समानता नहीं रखता, कुछ न कुछ अलग पहचान रखता है, और वही पहचान बनानेवाली शक्ति ही ईश्वर तत्व, हिरण्यगर्भ है।



अंतरिक्ष और ब्रह्माण्ड–शुन्य से अनंत की विस्तार

शुन्य से अनंत में अनंत कितना बृहद है यह अंदाज से परे है, क्योंकि, ब्रह्माण्ड में पृथ्वी सहित अनगिनत ब्रह्माण डीय पिण्ड हैं, इन सभी ब्रह्मांडीय पिंडों को समेटता दिखने वाला, एक दूसरे से दूरी के बीच, जो शून्य (void) होता है उसे अंतरिक्ष (Outer Space) कहते हैं। यह पूर्णतः शून्य (empty) तो नहीं होता किन्तु अत्यधिक निर्वात वाला क्षेत्र होता है जिसमें कणों का घनत्व अति अल्प होता है। इसमें हाइड्रोजन एवं हिलियम का प्लाज्मा, विद्युतचुम्बकीय विकिरण, चुम्बकीय क्षेत्र तथा न्युट्रिनो होते हैं। सैद्धान्तिक रूप से इसमें 'डार्क मैटर' (dark matter) और 'डार्क ऊर्जा' (dark energy) भी होती है। ब्रह्माण्ड सम्पूर्ण समय और अंतरिक्ष और उसकी अंतर्वस्तु को कहते हैं। ब्रह्माण्ड में सभी ग्रह, तारे, गैलेक्सियां, गैलेक्सियों के बीच के अंतरिक्ष की अंतर्वस्तु, अपरमाण ाविक कण, और सारा पदार्थ और सारी ऊर्जा शामिल है। अवलोकन योग्य ब्रह्माण्ड का व्यास वर्तमान में लगभग 28 अरब पारसैक (91 अरब प्रकाश–वर्ष) है। पूरे ब्रह्माण्ड का व्यास अज्ञात है, और ये अनंत हो सकता है।

प्रकाश एक विद्युतचुम्बकीय विकिरण है, जिसकी तरंगदैर्ध्य दृश्य सीमा के भीतर होती है। तकनीकी या वैज्ञानिक संदर्भ में किसी भी तरंगदैर्ध्य के विकिरण को प्रकाश कहते हैं। प्रकाश का मूल कण फ़ोटान होता है। तारे (Stars) स्वयंप्रकाशित (self & luminous) उष्ण गैस की द्रव्यमात्रा से भरपूर विशाल, खगोलीय पिंड हैं। इनका निजी गुरुत्वाकर्षण (gravitation) इनके द्रव्य को संघटित रखता है। मेघरहित आकाश में रात्रि के समय प्रकाश के बिंदुओं की तरह बिखरे हुए, टिमटिमाते प्रकाशवाले बहुत से तारे दिखलाई देते हैं।

गैलेक्सी ब्रह्माण्ड की सब से बड़ी खगोलीय वस्तुएँ होती हैं। इनमे से, एनजीसी ४४१४ एक ५५,००० प्रकाश–वर्ष व्यास की, असंख्य तारों का समूह है जो स्वच्छ और अँधेरी रात में, आकाश के बीच से जाते हुए अर्धचक्र के रूप में और झिलमिलाती सी मेखला के समान दिखाई पड़ता है। यह मेखला वस्तुतरू एक पूर्ण चक्र का अंग हैं जिसका क्षितिज के नीचे का भाग नहीं दिखाई पड़ता। भारत में इसे मंदाकिनी, स्वर्णगंगा, स्वर्नदी, सुरनदी, आकाशनदी, देवनदी, नागवीथी, हरिताली आदि भी

कहते हैं। पृथ्वी और सूर्य जिस गैलेक्सी में अवस्थित हैं, रात्रि में हम नंगी आँख से उसी गैलेक्सी के ताराओं को देख पाते हैं। गैलेक्सियों ने अपना जीवन लाखों–करोड़ों वर्ष पूर्व प्रारम्भ किया और धीरे धीरे अपने वर्तमान स्वरूप को प्राप्त किया। मानागया है कि ब्रह्माण्ड में सौ अरब गैलेक्सीयां अस्तित्व में है, और अब तक ब्रह्मांड के जितने भाग का पता चला है उसमें लगभग १६ अरब गैलेक्सीयां ही है, जो बड़ी मात्रा में तारे, गैस और खगोलीय धूल को समेटे हुए है। ब्रह्मांड के विस्फोट सिद्धांत (बिग बैंग थ्योरी ऑफ युनिवर्स) के अनुसार सभी गैलेक्सीयां एक दूसरे से बड़ी तेजी से दूर हटती जा रही हैं। प्रत्येक गैलेक्सियाँ अरबों तारों को समेटे हुए है। गुरुत्वाकर्षण तारों को एक साथ बाँध कर रखता है और इसी तरह अनेक गैलेक्सी एक साथ मिलकर तारा गुच्छ में रहती है।

हमारे सौरमण्डल के सूर्य या किसी अन्य तारे के चारों ओर परिक्रमा करने वाले खगोल पिण्डों को ग्रह कहते हैं। अंतर्राष्ट्रीय खगोलीय संघ के अनुसार हमारे सौर मंडल में आठ ग्रह हैं– बुध, शुक्र, पृथ्वी, मंगल, बृहस्पति, शनि, युरेनस और नेप्चून। इनके अतिरिक्त तीन छोटे ग्रह और हैं– सीरीस, प्लूटो और एरीस। प्राचीन खगोलशास्त्रियों ने तारों और ग्रहों के बीच में अन्तर इस तरह किया– रात में आकाश में चमकने वाले अधिकतर पिण्ड हमेशा पूरब की दिशा से उठते हैं, एक निश्चित गति प्राप्त करते हैं और पश्चिम की दिशा में अस्त होते हैं। इन पिण्डों का आपस में एक दूसरे के सापेक्ष भी कोई परिवर्तन नहीं होता है। इन पिण्डों को तारा कहा गया। पर कुछ ऐसे भी पिण्ड हैं जो बाकी पिण्डों के सापेक्ष में कभी आगे जाते थे और कभी पीछे– यानी कि वे घुमक्कड़ थे। Planet एक लैटिन का शब्द है, जिसका अर्थ होता है इधर–उधर घूमने वाला। इसलिये इन पिण्डों का नाम Planet और हिन्दी में ग्रह रख दिया गया। शनि के परे के ग्रह दूरबीन के बिना नहीं दिखाई देते हैं, इसलिए प्राचीन वैज्ञानिकों को केवल पाँच ग्रहों का ज्ञान था, पृथ्वी को उस समय ग्रह नहीं माना जाता था। ज्योतिष के अनुसार ग्रह की परिभाषा अलग है। भारतीय ज्योतिष और पौराणिक कथाओं में नौ ग्रह गिने जाते हैं, सूर्य, चन्द्रमा, बुध, शुक्र, मंगल, गुरु, शनि, राहु और केतु।

आकाशगंगा, मिल्की वे, क्षीरमार्ग या मन्दाकिनी हमारी गैलेक्सी को कहते हैं, जिसमें पृथ्वी और हमारा सौर मण्डल स्थित है। आकाशगंगा आकृति में एक सर्पिल (स्पाइरल) गैलेक्सी है, जिसका एक बड़ा केंद्र है और उस से निकलती हुई कई वक्र भुजाएँ। हमारा सौर मण्डल इसकी शिकारी–हन्स भुजा (ओरायन–सिग्नस भुजा) पर स्थित है। आकाशगंगा में १०० अरब से ४०० अरब के बीच तारे हैं और अनुमान लगाया जाता है कि लगभग ५० अरब ग्रह होंगे, जिनमें से ५० करोड़ अपने तारों से जीवन–योग्य तापमान रखने की दूरी पर हैं। सन् २०११ में की गयी एक सर्वेक्षण में यह संभावना पायी गई कि आकाशगंगा में तारों की संख्या से दुगने ग्रह हो सकते हैं। हमारा सौर मण्डल आकाशगंगा के बाहरी इलाक़े में स्थित है और आकाशगंगा के केंद्र की परिक्रमा कर रहा है। इसे एक पूरी परिक्रमा करने में लगभग २२.५ से २५ करोड़ वर्ष लग जाते हैं।

पारसैक (चिन्ह pc) लम्बाई की खगोलीय इकाई है। यह 30 ट्रिलियन किलोमीटर के लगभग होती है। पारसैक का प्रयोग खगोलशास्त्र में होता है। इसकी लम्बाई त्रिकोणमितीय दिग्भेद पर आधारित है, जो कि सितारों के बीच दूरी नापने का प्राचीन तरीका है। इसका नाम दिग्भेद के अंग्रेजी नाम पैरेलैक्स या """par'''allax और "second of arc" यानि आर्कसैकिण्ड, से बना है। एक पारसैक पृथ्वी से किसी खगोलीय पिण्ड की दूरी होती है, जब वह पिण्ड एक आर्कसैकिण्ड के दिग्भेद कोण पर होता है। पारसैक की वास्तविक लम्बाई लगभग 30.86 पीटामीटर, 3.262 प्रकाश–वर्ष के बराबर होती है।

समय मापन

समय मापने की प्राचीन (किन्तु मेधापूर्ण) तरीकारू '''रेतघड़ी''' समय

(time) एक भौतिक राशि है। जब समय बीतता है, तब घटनाएँ घटित होती हैं तथा चलबिंदु स्थानांतरित होते हैं। इसलिए दो लगातार घटनाओं के होने अथवा किसी गतिशील बिंदु के एक बिंदु से दूसरे बिंदु तक जाने के अंतराल (प्रतीक्षानुभूति) को समय कहते हैं। समय नापने के यंत्र को घड़ी अथवा घटीयंत्र कहते हैं। इस प्रकार समय वह भौतिक तत्व है जिसे घटीयंत्र से नापा जाता है। सापेक्षवाद के अनुसार समय दिग्देश (स्पेस) के सापेक्ष है। अतः समय को नापने के लिए सुलभ घटीयंत्र पृथ्वी ही है, जो अपने अक्ष तथा कक्ष में घूमकर समय का बोध कराती है; किंतु पृथ्वी की गति दृश्य नहीं है। पृथ्वी की गति के सापेक्ष सूर्य की दो प्रकार की गतियाँ दृश्य होती हैं, एक तो पूर्व से पश्चिम की तरफ पृथ्वी की परिक्रमा तथा दूसरी पूर्व बिंदु से उत्तर की ओर और उत्तर से दक्षिण की ओर जाकर, कक्षा का भ्रमण। अतएव व्यावहारिक दृष्टि से सूर्य से ही काल का ज्ञान प्राप्त करते हैं।

प्रकाश वर्ष (चिन्ह:ly) लम्बाई की मापन इकाई है। यह लगभग 950 खरब (9.5 ट्रिलियन) किलोमीटर के अन्दर होती है। अन्तर्राष्ट्रीय खगोलीय संघ के अनुसार, प्रकाश वर्ष वह दूरी है, जो प्रकाश द्व ारा निर्वात में, एक वर्ष में पूरी की जाती है। यह लम्बाई मापने की एक इकाई है जिसे मुख्यतरू लम्बी दूरियों यथा दो नक्षत्रों (या तारों) बीच की दूरी या इसी प्रकार की अन्य खगोलीय दूरियों को मापने मैं प्रयोग किया जाता है। सूर्य से पृथ्वी की औसत दूरी लगभग १४,९६,००,००० किलोमीटर या ९,२९,६०,००० मील है तथा सूर्य से पृथ्वी पर प्रकाश को आने में ८.३ मिनट का समय लगता है। इसी प्रकाशीय ऊर्जा से प्रकाश–संश्लेषण नामक एक महत्वपूर्ण जैव–रासायनिक अभिक्रिया होती है जो पृथ्वी पर जीवन का आधार है। यह पृथ्वी के जलवायु और मौसम को प्रभावित करता है। सूर्य की सतह का निर्माण हाइड्रोजन, हिलियम, लोहा, निकेल, ऑक्सीजन, सिलिकन, सल्फर, मैग्निसियम, कार्बन, नियोन, कैल्सियम, क्रोमियम तत्वों से हुआ है। इनमें से हाइड्रोजन सूर्य के सतह की मात्रा का ७४% तथा हिलियम २४% है।

शून्य से अनंत बनाने वाला– अग्नि, प्रकाश, ऊर्जा और पदार्थ, तथा ब्रह्म

बर्तमान बैज्ञानिक साहित्य तो ५०० वर्ष भी पूर्ण नहीं किया है, जब की वेद में कहा है–

"हिरण्यगर्भः समवर्तताग्रे भूतस्य जातः पतिरेक आसीत।।"

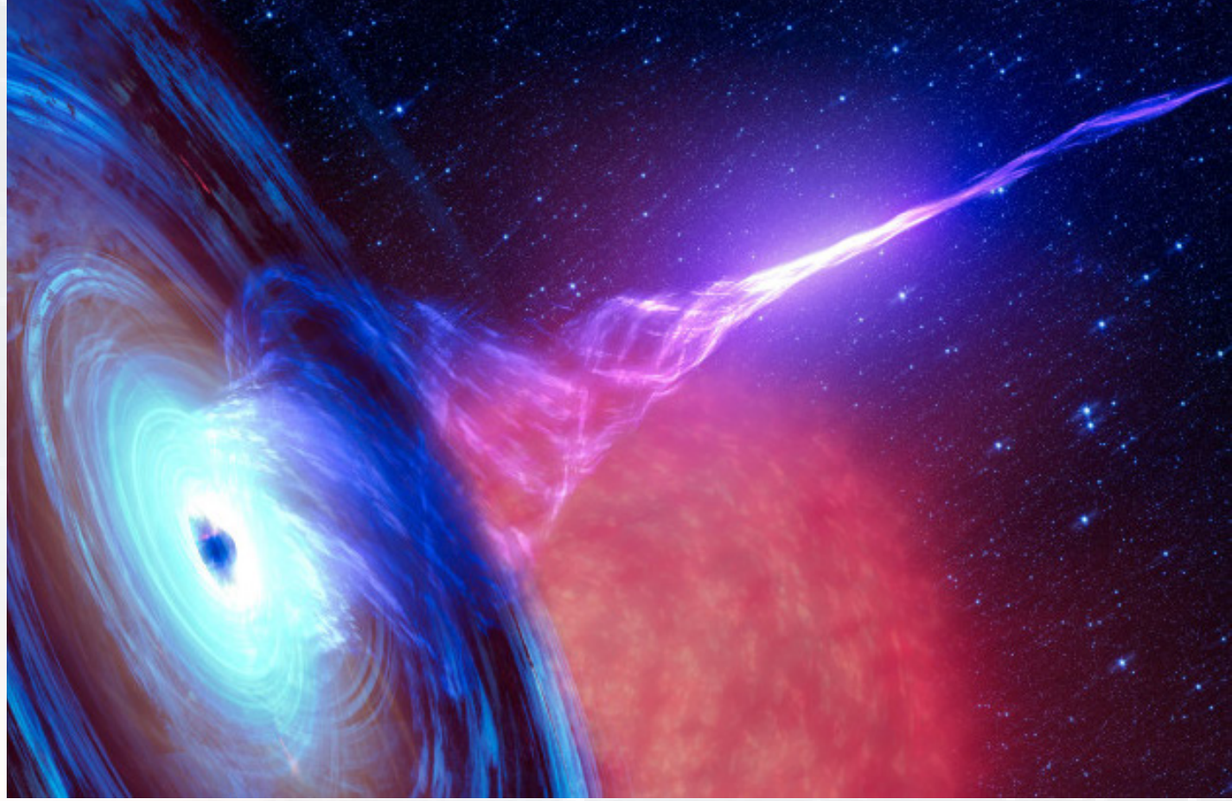
इस श्लोक से हिरण्यगर्भ ईश्वर का अर्थ लगाया जाता है– वो गर्भ अथवा स्थान जहाँ हर कोई वास करता हो। वेदान्त और दर्शन ग्रंथों में हिरण्यगर्भ शब्द कई बार आया है। अनेक भारतीय परम्पराओं में इस शब्द का अर्थ अलग प्रकार से लगाया जाता है। अग्नि की स्वरुप हिरण्य है, अर्थात स्वर्णिम है और अग्नि प्रज्वलित होने पर लगभग अंडाकार रूप– प्रारंभ में जलते स्थिति से मध्य में थोड़ा फुलकर, अंत में ऊपर शिखा सी बनाती हुई। आज भी आदिवासी लोग लकड़ी के घर्षण से अथवा चकमक पत्थर के घर्षण से आग पैदा करते हैं, हवाई जहाज के लैंडिंग के समय टायर और एयरस्ट्रिप के सतह के घर्षण से ताप (अर्थात अग्नि) के कारण धुआँ निकलते दिखाई देता है, परन्तु किसने अग्नि दिये? अग्नि दिखने पर अग्नि देने वाला नहीं दिखाई देते। अथवा पदार्थ– पदार्थ के घर्षण से आग पैदा होते तो देखे हैं और आदिकाल से जानते और मानते आये हैं, इस को जीवन के अभिन्न अंग भी मानते हैं, परन्तु वास्तव में यह क्या है, कहाँ से कैसे आता है नहीं जानते, क्यों की यह सजीव– निर्जीव सभी में समाया हुआ है। इसी अग्नि से हर प्राणी में भूख पैदा होकर, भूख मिटाने के लिए प्रदत्त पदार्थ को पचाता है, जिसको जठराग्नि कहते हैं, जो हमारे शरीर में हो कर भी नहीं दिखाई देता, जैसे स्त्री में मातृशक्ति के कारण दूध होते हुए भी प्रसूति होने पर ही शिशु के जन्म से प्रकृतिजन्य स्वरक्षण के ऊर्जा और भावना आने के प्रारम्भिक समय तक ही निकलता है, और फिर लुप्त हो जाता है। इस से पदार्थ बनते भी है और नष्ट भी होते हैं, इसीलिए सनातनी इसको पूजते हैं, विशेषतः यज्ञ के रूप में हविष्य समर्पण कर। यज्ञ पूर्ण प्रज्वलित हो, हविष्य के जलने से प्रदीप्त अग्नि का स्वरुप सुबण र्ि रंग के अंडे के स्थिर होने जैसे दीखता है और विना भेद भाव के सभी समर्पित पदार्थों को ग्रहण करता है, कुछ उच्च तापमान पर पहुँचने पर संसार के सबसे कठोर पदार्थ हिरे को भी पिघाल कर और, उससे भी उच्च तापमान में वाष्पीकरण कर देता है, फिर वास्पीकृत पदार्थ को सौम्य हो कर पूर्ण शांति में तरल और ठोस में परिवर्तित करता है परन्तु ये सब दिखाता है, स्वयं नहीं दीखता। अतः पूर्वजों ने इसी अग्निपुंज के आकार के अंदर के शक्ति जो अज्ञात, अदृश्य, अमाप्य, अवर्णनीय, सर्वव्याप्त होते हुए भी अनुपस्थित लगने वाला शक्ति जिसमे पुरुष– स्त्री तत्व दोनों समाहित है, को 'हिरण्यगर्भ' नामित किया।

सामान्यतः हिरण्यगर्भ शब्द का प्रयोग जीवात्मा के लिए हुआ है जिसे ब्रह्म और ब्रह्मा भी कहा गया है। ब्रह्म और ब्रह्मा जी एक ही ब्रह्म के दो अलग–अलग तत्त्व हैं। ब्रह्म अव्यक्त अवस्था के लिए प्रयुक्त होता है और ब्रह्माजी ब्रह्म की तैजस अवस्था

है। ब्रह्म का तैजस स्वरूप ब्रह्मा जी हैं। हिरण्यगर्भ शब्द का अर्थ है प्रतीकात्मक सोने के अंडे के भीतर रहने वाला, सोने का अंडा क्या है और सोने के अंडे के भीतर रहने वाला कौन है? पूर्ण शुद्ध शांतावस्था में सर्व–सृजन करने वाला और अतिउद्दिग्न हो चरम ताप में सर्व–विनाश करने वाला, सर्वव्याप्त लुप्त परन्तु विशेष परिस्थिति अनुसार प्रकट होने वाला शक्ति ही "हिरण्य" है। उसके अंदर अभिमान करनेवाला चौतन्य ज्ञान ही उसका गर्भ है जिसे हिरण्यगर्भ कहते हैं। स्वर्ण आभा को पूर्ण शुद्ध ज्ञान का प्रतीक माना गया है जो शान्ति और आनन्द देता है जैसे प्रातः कालीन सूर्य की अरुणिमा, इसके साथ ही अरुणिमा सूर्य के उदित होने (जन्म) का संकेत है।

ब्रह्म की ४ अवस्थाएँ हैं प्रथम अवस्था अव्यक्त है, जिसे कहा नहीं जा सकता, बताया नहीं जा सकता, दूसरी प्राज्ञ है जिसे पूर्ण विशुद्ध ज्ञान की शांतावस्था कहा जाता है। इसे हिरण्य कह सकते हैं। क्षीर सागर में नाग शय्या पर लेटे श्री हरि विष्णु इसी का चित्रण है। मनुष्य की सुषुप्ति इसका प्रतिरूप है। शैवों ने इसे ही शिव कहा है। तीसरी अवस्था तैजस है जो हिरण्य में जन्म लेता है इसे हिरण्यगर्भ कहा है। यहाँ ब्रह्म ईश्वर कहलाता है। इसे ही ब्रह्मा जी कहा है। मनुष्य की स्वप्नावस्था इसका प्रतिरूप है। यही मनुष्य में जीवात्मा है। यह जगत के आरम्भ में जन्म लेता है और जगत के अन्त के साथ लुप्त हो जाता है। ब्रह्म की चौथी अवस्था वैश्वानर है। मनुष्य की जाग्रत अवस्था इसका प्रतिरूप है। सम्पूर्ण सृष्टि का निर्माण विस्तार ब्रह्म का वैश्वानर स्वरूप है। इससे यह नहीं समझना चाहिए की ब्रह्म या ईश्वर चार प्रकार का होता है, यह एक ब्रह्म की चार अवस्थाएँ है। इसकी छाया मनुष्य की चार अवस्थाओं में मिलती है, जाग्रत, स्वप्न, सुषुप्ति और तुरीय (स्वरूप स्थिति) जिसे बताया नहीं जा सकता।

हिरण्यगर्भः प्रकाश पुंज दीप्तिमान (प्रकाश) ऊर्जा छोड़ता हैं। भौतिकी में, ऊर्जा वस्तुओं का एक गुण है, जो अन्य वस्तुओं को स्थानांतरित किया जा सकता है या विभिन्न रूपों में रूपांतरित किया जा सकता हैं। किसी भी कार्यकर्ता के कार्य करने की क्षमता को ऊर्जा (Energy) कहते हैं। ऊँचाई से गिरते हुए जल में ऊर्जा है क्योंकि उससे एक पहिये को घुमाया जा सकता है जिससे बिजली पैदा की जा सकती है। ऊर्जा की सरल परिभाषा देना कठिन है। ऊर्जा वस्तु नहीं है। इसको हम देख नहीं सकते, यह कोई जगह नहीं घेरती, न इसकी कोई छाया ही पड़ती है। संक्षेप में, अन्य वस्तुओं की भाँति यह द्रव्य नहीं है, यद्यपि बहुधा द्रव्य से इसका



घनिष्ठ संबंध रहता है। फिर भी इसका अस्तित्व उतना ही वास्तविक है जितना किसी अन्य वस्तु का और इस कारण कि किसी पिंड समुदाय में, जिसके ऊपर किसी बाहरी बल का प्रभाव नहीं रहता, इसकी मात्रा में कमी बेशी नहीं होती।

रसायन विज्ञान और भौतिक विज्ञान में पदार्थ (matter) उसे कहते हैं जो स्थान घेरता है व जिसमे द्रव्यमान (mass) होता है। पदार्थ और ऊर्जा दो अलग–अलग वस्तुएं हैं। विज्ञान के आरम्भिक विकास के दिनों में ऐसा माना जाता था कि पदार्थ न तो उत्पन्न किया जा सकता है, न नष्ट ही किया जा सकता है, अर्थात् पदार्थ अविनाशी है। इसे पदार्थ की अविनाशिता का नियम कहा जाता था। किन्तु अब यह स्थापित हो गया है कि पदार्थ और ऊर्जा का परस्पर परिवर्तन सम्भव है। वह पदार्थ और ऊर्जा एक ही चीज है– जब तक कि पदार्थ प्रकाश वर्ग की गति से यात्रा करता है। यूरेनियम या प्लूटोनियम की थोड़ी सी मात्रा, बड़े–बड़े परमाणु विस्फोट कर प्रलय ला सकती सकती है, दर्शाता है कि पदार्थ की छोटी मात्रा में भी कितनी ऊर्जा है। आइंस्टीन के समीकरण $E=mc^2$ ने परमाणु ऊर्जा और परमाणु चिकित्सा से लेकर सूर्य की आंतरिक कार्यप्रणाली को समझने तक, कई तकनीकी प्रगति के द्व ार खोल दिए।जब प्रकाश वर्ग के द्रव्यमान और गति को गुणा किया जाता है, तो वे

ऊर्जा के समान इकाई देते हैं– जूल। इस प्रकार, $E=mc^2$ विमीय रूप से सही है।

मूलकण

दुनिया में मौजूद सभी चीजों का निर्माण कणों से हुआ है। कणों ने मिलकर चीजों को बनाया। हमारे ब्रह्मांड में मौजूद सभी चीजें ऐटम से मिलकर बनी हैं। एक ऐटम इलेक्ट्रॉन, न्यूट्रॉन और प्रोटॉन नाम के तीन कणों से बना होता है। ये कण भी सबऐटॉमिक पार्टिकल से मिलकर बने होते हैं जिनको क्वार्क कहा जाता है। प्रोटॉन और न्यूट्रॉन जैसे कणों में द्रव्यमान यानी वजन होता है जबकि फोटॉन में नहीं होता है। हिग्स बोसोन सिद्धांत के मुताबिक, बिग बैंग के तुरंत बाद किसी भी कण में कोई वजन नहीं था। जब ब्रह्मांड ठंडा हुआ और तापमान एक निश्चित सीमा के नीचे गिरता चला गया तो शक्ति की एक फील्ड (हिग्स फील्ड) पूरे ब्रह्मांड में बनती चली गई। उस फील्ड के अंदर बल था, उन फील्ड्स के बीच कुछ कण थे, और जब कोई कण हिग्स फील्ड के प्रभाव में आया तो हिग्स बोसोन के माध्यम से उसमें वजन आ गया। जो कण सबसे ज्यादा प्रभाव में आता है, उसमें सबसे ज्यादा वजन होता है और जो प्रभाव में नहीं आता है, उसमें वजन नहीं होता है। निर्जीव और जीव की रचना में भार या द्रव्यमान का खास महत्व है। भार या द्रव्यमान वह चीज है जिसको किसी चीज के अंदर रखा जा सकता है। अगर कोई चीज खाली रहेगी तो उसके परमाणु अंदर में घूमते रहेंगे और आपस में जुड़ेंगे नहीं। जब परमाणु आपस में जुड़ेंगे नहीं तो कोई चीज बनेगी नहीं। जब भार आता है तो कण एक–दूसरे से जुड़ता है जिससे चीजें बनती हैं। ऐसा मानना है कि इन कणों के आपस में जुड़ने से ही चांद, तारे, आकाशगंगा और हमारे ब्रह्मांड की अन्य चीजों के साथ साथ पदार्थ, जीव–बनस्पति, इत्यादि का निर्माण हुआ है। अगर कण आपस में नहीं मिलते तो इन चीजों का अस्तित्व नहीं होता और कणों को आपस में मिलाने के लिए भार जरूरी है।

भौतिकी में मूलकण (elementary particle) वे कण हैं, जिनकी कोई उपसंरचना ज्ञात नहीं है। यह किन कणों से मिलकर बना है, अज्ञात है। मूलकण ब्रह्माण्ड की आधारभूत संरचना है, समस्त ब्रह्माण्ड इन्ही मूलभूत कणों से मिलकर बना है। कण भौतिकी के मानक मॉडल (standard model) के अनुसार क्वार्क, लेप्टॉन और गेज बोसॉन मूलकण है।

क्वार्क एक प्राथमिक कण है तथा यह पदार्थ का मूल घटक है। क्वार्क एकजुट होकर सम्मिश्र कण हेड्रॉन बनाते है, परमाणु नाभिक के मुख्य अवयव प्रोटॉन व न्यूट्रॉन इनमें से सर्वाधिक स्थिर हैं। नैसर्गिक घटना रंग बंधन के कारण, क्वार्क ना कभी सीधे प्रेक्षित हुआ न ही एकांत में पाया गया; केवल हेड्रॉनों (अंग्रेज़ी: hadron) के भीतर पाये जा सकते है, जैसे कि बेरिऑनों (उदाहरणार्थः प्रोटान और न्यूट्रान) और मेसॉनों के रूप में। कण भौतिकी में, हैड्रॉन एक मिश्रित कण है जो क्वार्कों से मिलकर बनता है। हैड्रॉन में क्वार्क तीव्र बलों द्वारा संयुक्त किये गये रहते हैं, जैसे अणु परस्पर विद्युतचुम्बकीय बलों के कारण आपस में जुड़े रहते हैं। वे सभी कण जो एक क्वार्क व एक एन्टी–क्वार्क से मिलकर बनते हैं मेसॉन (mason) कहलाते हैं। ब्रह्माण्ड में १४० से अधिक मेसॉन का अस्तित्व है। इनका सांख्यिकीय व्यवहार बोसॉन होता है। पॉयन pion (ud-), केऑन kaon (su–), रो rho (ud-), बी–शून्य B-zero (db–), इटा–सी eta-c (cc–) इनके उदाहरण है। आधुनिक काल में इनकी खोज भारतीय वैज्ञानिक डॉक्टर होमी जहांगीर भाभा ने की थी। लेप्टॉन फर्मिऑन होते हैं जिनकी प्रचक्रण १/२ होती है। गेज बोसॉन (gauge boson) एक बोसॉनिक कण है जो प्रक्रिति के मूलभूत बलो के वाहक की भूमिका निभाता है अर्थात यह एक प्रकार का बल वाहक कण (force carrier particle) है।

पदार्थ कण और ऊर्जा कण

साधारणतया ब्रह्माण्ड मे दो तरह के कणो की कल्पना की गई है, एक 'पदार्थ कण' (matter particle) और दूसरा 'ऊर्जा कण' (energy particle)। पदार्थ कण वे कण है, जिसका द्रव्यमान होता है, जो जगह घेरता है, जो पॉली के अपवर्जन सिद्धान्त का पालन करते है और यह फर्मिऑन कहलाते है। इसके विपरीत, ऊर्जा कण का द्रव्यमान नही होता है, स्वाभाविक रूप से यह जगह भी नहीं घेरता है, ना ही यह पॉली के अपवर्जन सिद्धान्त का पालन करने के लिए बाध्य है, यह बोसान कहलाते हैं। ब्रह्मांड में हर जो चीज अस्तित्व में है हिग्स बोसोन उसे रूप और आकार देता है। उसमें समूचे ब्रह्मांड को तबाह–बरबाद करने की क्षमता है, अत्यंत उच्च ऊर्जा स्तर पर हिग्स बोसोन अस्थिर हो सकता है। इससे प्रलय की शुरुआत हो सकती है। हिग्स क्षमता की विशिष्टता है कि यह 100 अरब गीगा इलेक्ट्रॉन वोल्ट पर अत्यंत स्थिर हो सकती है, इसका यह अर्थ हो सकता है कि वास्तविक वैक्यूम का एक बुलबुला प्रकाश की गति से फैलेगा जिससे ब्रह्मांड में ला सकता है और हम उसे आते हुए नहीं देखेंगे।

पदार्थ की अवस्थायें (States of

matter) वह विशिष्ट रूप हैं, जो कोई पदार्थ धारण या ग्रहण कर सकता है। ऐतिहासिक संदर्भ मे, इन अवस्थाओं का अंतर पदार्थ के समग्र गुणों के आधार पर किया जाता था। शरीर के निर्माण को भी पंचतत्व– आकाश, अग्नि, पृथ्वी, जल, वायु– को माना गया जब की पदार्थ के निर्माण संघटक अणु को परमाणु और परमाणु को भी इलेक्ट्रान, न्यूट्रॉन और प्रोटोन के समामिलन कहते हुए स्पष्ट स्वीकार किया गया है की इलेक्ट्रान–न्यूट्रॉन–प्रोटोन से भी परे इनके अलग अलग संघटक नहीं हैं निश्चित रूपसे नहीं कहा जा सकता। और सबसे महत्वपूर्ण बात यह की प्रत्येक जीवित अजीवित वस्तु के प्रत्येक कोशिकाओं के अंदर ठोस–तरल–गैस, को प्रत्येक सेल में कैसे बांध कर रखा गया है और किसने– कौन सी शक्ति ने बांधकर रखा है?

इसी से "अजीवात् जीवोत्पत्ति" प्रतिपादित होता है। उस अज्ञात शक्ति को परमात्मा के नाम देते हुए, हमारे पूर्वजों ने कृतज्ञता हेतु अपने संतति को निरंतर स्मरण योग्य ऋग्वेद (दशममण्डल १२१) में निम्न दश हिरण्य गर्भ सूक्त– पहले नौ में प्रत्येक के अंत में **" कस्मै देवाय हविषा विधेम"** कहते हुए और दशवें में प्रजापति ब्रह्म को समर्पित करते हुए वर्णित किये :– **१. "हिरण्यगर्भः समवर्तताग्रे भूतस्य जातः पतिरेक आसीत्।। स दाधार पृथिवीं द्यामुतेमां" :** सृष्टि के आदि में था हिरण्यगर्भ ही केवल जो सभी प्राणियों का प्रकट अधीश्वर था। वही धारण करता था पृथ्वी और अंतरिक्ष, २. "य आत्मदा बलदा यस्य विश्व उपासते प्रशिषं यस्य देवाः।। यस्य छायामृतम् यस्य मृत्युः" : आत्मा और देह का प्रदायक है वही जिसके अनुशासन में प्राणी और देवता सभी रहते हैं मृत्यु और अमरता जिसकी छाया प्रतिबिम्ब हैं, ३. "यः प्राणतो निमिषतो महित्वै क इद्राजा जगतो बभूव।। यः ईशे अस्य द्विपदश्चतुष्पदः" : प्राणवान् और पलकधारियों का महिमा से अपनी एक ही है राजा जो संपूर्ण धरती का स्वामी है जो द्विपद और चतुष्पद जीवों का, ४. "यस्येमे हिमवन्तो महित्वा यस्य समुद्रं रसया सहाहुः।। यस्येमाः प्रदिशो यस्य बाहू" : हिमाच्छन्न पर्वत ये महिमा बताते हैं जिसकी, नदियों सहित सागर भी जिसकी यश–श्लाघा है, जिसकी भुजाओं जैसी हैं दिशायें शोभित, ५. "येन द्यौरुग्रा पृथिवी च दृळहा येन स्वः स्तभितं येन नाकः।। यो अंतरिक्षे रजसो विमानः" : गतिमान अंतरिक्ष, जिसमें धरती संधारित है आदित्य और देवलोक का जिसने है किया स्तम्भन, अंतरिक्ष में जल की जो संरचना करता है, ६. "यं क्रन्दसी अवसा तस्तभाने अभ्यैक्षेतां मनसा रेजमाने।। यत्राधि सूर उदतो विभाति" : सबकी संरक्षा में खड़े आलोकित द्यावा पृथ्वी अंतःकरण में हैं निहारा करते जिसको, जिससे उदित होकर सूरज सुशोभित है, ७. "आपो ह यद् बृहतीर्विश्वमायन् गर्भं दधाना जनयन्तीरग्निम्।। ततो देवानाम् समवर्ततासुरेकः" : अग्नि के उद्घाटक और कारण हिरण्यगर्भ के भी एक वह देव, तब प्राणरूप से जिसने की रचना जल में जब सारा संसार ही निमग्न था, ८. "यश्चिदापो महिना पर्यपश्यद् दक्षं दधाना जनयन्तीर्यज्ञम्।। यो देवेष्वधि देवः एक आसीत" : महा जलराशि को जिसने निज महिमा से, लखा यज्ञ की रचनाकारी प्रजापति की संधारक जो देवताओं के मध्य जो अद्वितीय देव है, ९. "मा नो हिंसीज्जनिताः यः पृथिव्या यो वा दिव सत्यधर्मा जजान।। यश्चापश्चन्द्रा बृहतीर्जजान.." कस्मै देवाय हविषा विधेम" : पीडित करे न हमें धरती का है निर्माता जो सत्यधर्मा वह जो अंतरिक्ष की रचना करता पैदा की है जिसने विस्तृत सुख सलिल– राशि आओ, उस देवता की हम उपासना हवि से करें।" के साथ अंतिम दशवाँ श्लोक : १०. "प्रजापते न त्वदेतान्यन्यो विश्वा जातानि परि ता बभूव।। यत् कामास्ते जुहुमस्तन्नो अस्तु वयं सरयाम पतयो रयीणाम्।।" : हे प्रजापति ! तुम्हारे सिवा किसी और ने जन्म ली हुई इन सभी चीजों को शामिल नहीं किया है। जब हम आपको अर्पण करते हैं, तो हम जो चाहते हैं, उसे अपना होने दें। हम धन के स्वामी होंगे।

ॐशान्तिः शान्तिः शान्तिः।।

बाबा विश्वनाथ

ले. कर्नल भूपेन्द्र सिंह क्षेत्री

यह सम्पूर्ण लेख एक सत्य गा. था है, यह मेरे साथ घटित एक वर्णन है। इसमें अंश भर भी मिलावट या काल्पनिक कथन नहीं है। मैं साक्षी मान कर कहता हूँ कि यह शतः–प्रतिशतः सत्य व मेरे ऊपर घटित वर्णन है।

हुआ यूँ कि मैं अपने मित्र डॉक्टर सच्चिदानन्द पी.एच.डी, आई.आ. ई.टी. कानपुर के इलेक्ट्रीकल विभाग के प्रोफेसर होने के साथ–साथ आई.आ. ई.टी. कानपुर के डीन ऑफ रिर्स्च एवं डेवलेपमेन्ट के पद से भी सुशोभित थे। मुझे उनके साथ बनारस विश्वविद्यालय जिसे काशी विश्वविद्यालय के नाम से भी जाना जाता है, जाने का शुभ अवसर मिला। यह समय था जनवरी 2001 का और डॉ. सच्चिदानन्द जी को कोई शिक्षा सम्बन्धित विशेष कार्य हेतु विश्वविद्यालय मे जाना था। वे काशी विश्वविद्यालय के पूर्व छात्र भी थे, व उन्होंने विश्वविद्यालय से इलेक्ट्रीकल इन्जीनियरिंग की विद्या भी ग्रहण की थी। चूँकि वे पूर्व छात्र भी थे व आई.आई.टी. कानपुर के प्रोफेसर होने के साथ–साथ बहुत ही महत्वपूर्ण पद पर भी आशित थे, तो एकेडेमिक विषय के आदान–पदान के लिए आना–जाना लगा रहता था। मैं उनके घनिष्ठ मित्रों में से एक होने के नाते हम दोनों की खूब जमती थी, वर्तालाप करने से बहुत आनन्द आता था व यात्रा भी बहुत सुखदः व रमणीय होती थी। हम दोनों ने बहुत यात्राएँ सा. थ–साथ की थीं। परन्तु यह यात्रा मेरे जीवन में एक विशेष स्थान रखती हैं, जिसका मैं विवरण करके पाठकों के साथ साझा करना चाहता हूँ।

जनवरी 2001 की बात है। शरद ऋतु के कारण, सुबह काम थोड़े विलम्ब से शुरु होते थे, व शाम के वक्त सुरज जल्दी ढ़ल जाता था। दिनभर हम लोगों से मिटिंग–सेमिनार, विषय वस्तु पर विच. ार विमर्श होता रहता था। चूँकि मैं आर्मी विभाग से सम्बन्ध रखता था, तो मैं आ. मतोर पर चुपचाप मुक दर्शक होकर विषय वस्तु का लुत्फ लेता रहता था। ऐसे ही दो–तीन दिन निकल गये। अब अगले दिन वापस जाने का समय आ गया। चूँकि मैं काशी में आया हूँ, बाबा विश्वनाथ जी के दर्शन के बिना मेरा वापस जाना, मेरे सनातन विचार को बिलकुल भी नहीं मान रहे थे। साथ ही मेरे मित्र की समय शुचि इतनी ज्यादा व्यस्त थी कि सारा समय निकला हुआ पता ही नहीं चला। शाम को चाय के समय मैंने डॉ.सच्चिदानन्द जी से कहा कि बन्धु बहुत हो गया है। कल सुबह निकल रहे हैं। बाबा के दर्शन किये बिना निकलना मेरे लिए कतई उचित नहीं है। अब समय निकालो और चलते हैं, दर्शन के लिए। उसी शाम को डॉ. सच्चिदान. न्द जी को किसी सेमिनार में उपस्थित होना अनिवार्य था। डॉ. सच्चिदानन्द जी के सहपाठी डॉ. कपुर जी जो कि इसी विश्वविद्यालय में इलेक्ट्रीकल विभाग में प्रोफेसर थे, उनको सेमिनार से अनुपस्थित करके, विनम्र होकर मेरे को बाबा के दर्शन के लिए नियुक्त किया गया। मैं और डॉ. कपुर जी टेक्सी में बैठकर विश्वनाथ जी के मन्दिर के लिए निकल पड़े। शाम का समय था। हम ट्रेफिक में फँस गयें, और मन्दिर के कपाट बन्द होने का समय आ गया। अब हम बाबा विश्वनाथ मन्दिर के ठीक ऊपर वाले सड़क पर थे। यदि हम सड़क के साथ–साथ घुम कर मन्दिर के लिए जाते हैं, तो समय पर पहुँचना अति कठिन था। कपाट बन्द होने पर दर्शन कर पाना असम्भव सा लग रहा था।

डॉ. कपुर ने मन्दिर के ठीक ऊपर टेक्सी को रोका। मुझे कहा कि जुते उतार कर टेक्सी में रख दो। मोजे पहने रखो। उन्होंने भी जुते उतारे और हम दोनों टे. क्सी से नीचे उतर गये। डॉ. कपुर ने टे. क्सी ड्राइवर को टेक्सी लेकर नीचे मन्दिर प्रवेश द्वार में इन्तजार करने को कहा और मुझे इशारा करके एक छोटी–सी गली की ओर आने को कहा। डॉ. कपुर ने कहा कि अब हम सीढ़ियों के रास्ते नीचे सीधे मन्दिर की ओर तेजी से चलते हैं। उन्होंने मुझे आगाह किया कि चुपचाप सीढ़ियों से तेजी के साथ नीचे उतरना है, और चेता. वनी भरी शब्दों में कहा कि न तो रुकना है और ना ही किसी से कोई बात करनी

है और ना ही किसी से उलझना है। बस सीधे तेजी के साथ सीढ़ियों से भागते हुए नीचे जाना है।

सीढ़ियाँ बहुत ही संर्कीण व एक ही लाइन में सीधी नीचे की ओर जा रही थीं। मैने गिनती तो नहीं की, परन्तु शायद तीस के करीब स्टेप रहें होंगे। हमारे बायें हाथ की ओर सीढ़ियों के साथ–साथ कुछ मुसलमान लोग बैठे हुए थे। अन्दर कमरों में उनके परिवार वालों की चहल–पहेल चल रही थी। बच्चे खेल रहे थे। औ. रते खाना वगेहरा बना रहीं थीं। बुजुर्ग मुसलमान सीढ़ियों के पास अन्दर की ओर बैठे हुए थे। सीढ़ियाँ चढ़ने–उतरने के लिए खुली थीं। हमारे दाहिने हाथ के तरफ सीढ़ियाँ खुली व कोई पकड़ने आदि के लिए सपोर्ट नही था। थोड़ी भी चुक होने पर तीस–चालीस फीट नीचे गिरना व दुर्घटना होने की पुरी सम्भ. ावना थी और दाहिने हाथ की ओर करीब तीस–चालीस फीट लम्बे–लम्बे लोहे के पानी वाले छः–सात इंच मोटे पाइप, लोहे के एक–दो इंच मोटी व चौड़ी पत्तियों से वेल्ड करके बांस के लट्ठे के समान खड़ी करके रखी हुई थी। यानि कि किसी वस्तु को लोहे के लट्ठों से अच्छी तरह ढ़क कर रखा हुआ था।

जैसे ही हम दोनों सीढ़ियों से दौड़कर नीचे उतर रहे थे, उन मुसलमानों में एक हलचल–सा मच गया। परन्तु जब तक वे कुछ समय पाते, हम तलहटी में पहुँचकर एक बहुत बड़े कमरे में प्रवेश कर चुके थे। यह बहुत बड़ा कमरा प्राचीन हिन्दू वास्तु कला के अर्न्तगत बनाया जैसा प्रतीत लगता है। इस बड़े कमरे के मध्य में एक विशालकाय काले पत्थर का जुगाली करता हुआ नन्दी स्थापित था। हम दोनों ने एक द्वार से वहाँ प्रवेश किया और दुस. रा द्वार ठीक पहले द्वार के सामने से आगे प्रवेश करने पर हम दोनों बाबा विश्वनाथ जी के गर्भ गृह में पहुँच गये। दोनों प्रवेश द्वार में कोई कपाट या दरवाजा नहीं था। इस प्रकार हम दोनों गर्भ गृह में पहुँच गये।

मन्दिर का कपाट बन्द हो चुका था। केवल पुरोहित, शिष्य एवं अनुयायी मन्दिर, शिवलिंग, नन्दी आदि का स्नान व धुला. ई– सफाई का काम बहुत तेजी से व श्रद्ध ापूर्वक सुचारू रूप से लग्न होकर चल रहा था। जैसे ही मुख्य पुरोहित की नजर हम दोनों पर पड़ी वे गुस्से से आग–बबुला हो उठे। उनके एक हाथ में एक लीटर पानी वाला तांबे का लोटा था, और दूसरे हाथ में एक इंच मोटाई वाली रबड़ की पाईप, जिससे पानी डालकर सफाई का काम चल रहा था। थोड़े समय के लिए मुख्य पुरोहित खड़े हो गये और हमारे ऊपर सवालों का बौछार शुरु कर दिया। कहाँ से आयें, क्यों आये आदि–आदि?

इससे पहले डॉ. कपुर कुछ बोल पाते मैंने कहा महाराज गलती हो गयी। बस बाबा का दर्शन करना है। बाबा की कृपा से दर्शन हो गयी। बस कुछ पानी शिवलिंग के ऊपर से लेकर पन्च स्नान करना है। बस चले जायेंगे। पाईप से उन्होंने शिवलिंग पर पानी डाला और बोले लो, मरो व जाओ। श्रद्धापूर्वक हम दानों ने पानी लिया। पन्च स्नान किया। थोड़ा पानी चन्द्रामृत स्वरूप समझ कर पी लिय. ा। सन्तुष्टि की अनुभूति का अनुभव किया। अब मुख्य पुरोहित थोड़े शान्त नजर आये। मैंने अपने दोनों पैर से ऊपर से भीगे हुए मोजों के पानी का निचोड़ने का अभिनय किया और विन्रम भाव से पुरोहित जी से पूछा कि यदि आपका गुस्सा शान्त हो गया है तो एक सवाल पुछुं। पुरोहित जी ने मेरी आँख से आँख मिलाकर गुस्से के भाव में कहा, मरो, पूछो?

मैंने पुरोहित जी से पूछा, महाराज नन्दी सदैव शिवलिंग की तरफ एक टक लगाकर देखता रहता है। यह शिवलिंग यहाँ है, जिसको आप धो रहे हैं, स्नान करा रहे हैं। और अन्दर जो विशालकाय नन्दी है वह तो उन लोहों के लट्ठों की ओर देख रहा है। यह इस अतिविशिष्ठ शिवालय की अति विचित्र रहस्य का कारण क्या है?

बस मेरा इतना कहना क्या था कि पुरोहित दोबारा आग–बबुला हो गया। उसने वह एक लीटर के तांबे का लोहा, व एक इंच मोटी रबड़ की पानी का पा. ईप को जमीन में पटक कर मारा, लोटा टन–टन–टन करता हुआ लोट–पोट होने लगा, व एक इंच मोटी पानी की पाइप सांप के समान पानी के तेज बहाव के कारण फर्स में रेगने लगा। हम दोनों का हाथ पकड़कर पास में एक हरे रंग के ग्रेनाइट के बेंच में बैठाया और कहा सुनों और कुछ करने का वादा है, तो बाबा विश्वनाथ से वादा करो कि कैसे बाबा को इस पड़ताड़ना से मुक्ति मिले।

जो बात पुरोहित जी ने उन पाँच मिनटों में बताया वे रोगंटे खड़े कर देने वाली हैं। ये जो शिवलिंग जिसे धोया जा रहा है व जो बाहर बरामदे में छोटा सा नन्दी है, ये दोनों सांकेतिक हैं। असली नन्दी जिनका तुम दोनों ने दर्शन किया

वह अन्दर बैठा हुआ है। असली शिवलिंग लोहे के पाईप के पीछे की ओर अन्दर ढका हुआ है। यह विशालकाय नन्दी उस लोहे की पाइप का हटने की प्रतिक्षा कर रहा है, कौन हटायेगा? माँ के लाल की प्र. तीक्षा हो रही है। कौन लायेगा ऐसे माँ के लाल को जो बाबा को मुक्ति दिलायेगा? भारत स्वतन्त्र हो गया। स्वतन्त्र भारत ने बाबा विश्वनाथ को लोहे के लट्ठों से जकड़ दिया। नन्दी एक टक नजर लग. ाकर देख रहा है। पुरोहित जी ने मन्दिर के विध्वंस होने की तिथी से आज तक (जनवरी 2001) की सम्पूर्ण व्यथा का वर्णन किया। मैं ठहर गया। मैं मूकदर्शक होकर पुरोहित जी की ओर देखता रह गया। मेरी आँखें गुस्से व ग्लानी से भर आये। मैंने पूरे के पूरे आँसु अन्दर ही अन्दर पी लिया। एक भी बूँद आँसू को झलकने नहीं दिया। पुरोहित जी ने जोर देकर मुझसे सवाल किया। है हिम्मत? है हिम्मत? है हिम्मत कुछ कर गुजरने की? पुरोहित जी मेरे आँख में आँख डालकर बार–बार पूछते रहे। मैं अपनी दोनों मुट्ठी जोर–जोर से बन्द कर रहा था। मेरे जबड़े जकड़ रहे थे। मैं निशब्दः–सा हो गया था। अन्त में मैंने अपने दोनों जकड़ी हुई मुट्ठियों को खोला, जबड़े को धीरे–धीरे खोला। पुरो. हित जी के सामने दोनों हाथ जोड़ कर रुधाँले शब्दों में सहस करके कहा कि मैं, बाबा विश्वनाथ जी से प्रार्थना अर्चना करता हूँ कि मैं सदैव प्रयासरत रहूँगा और प्रार्थना याचना करता रहूँगा कि हे प्रभु इस भारत में लोह पुरुष पैदा कर जो इस विषम कार्य को सुचारू रूप से सम्पन्न करे। प्रार्थना में शक्ति होती है। यह मेरा अटूट विश्वास है।

इस घटना के उपरान्त जब कभी भी मैं कोई भी शिवालय में गया, सदैव यही प्रार्थना करता रहा। परमात्मा की असीम कृपा से मुझे 2017 में पहली बार पड़ा. `सी मित्र राष्ट्र नेपाल में काठमाण्डू जाने का सौभाग्य प्राप्त हुआ। जुन 2017 की बात है, मैं अपनी धर्म पत्नी श्रीमती लक्ष्मी क्षेत्री के साथ पशुपतिनाथ मन्दिर काठमाण डू दर्शन के लिए गया। सौभाग्य से उस दिन मन्दिर परिसर में बिलकुल भी भीड़ नहीं थी। सम्पूर्ण दर्शन खुलकर करने का शुभ अवसर प्राप्त हुआ। पशुपतिनाथ जी के शिवलिंग के ठीक सामने विशाल काय नन्दी भगवान विराजमान हैं। नन्दी जी के ठीक पीछे खड़े होने के लिए एक विशेष उपयुक्त स्थान है। उस स्थान पर खड़े होकर, ठीक नन्दी जी के दोनों सिंग और कान के बीच देखने पर शिवलिंग का रमणीय दर्शन होता है। मान्यता के अनुसार, उस स्थल पर खड़ा होकर नन्दी जी के कान व सिंग के बीच देखते हुए शिवलिंग से कोई भी मनोकामना करने पर वह मनोकामना पुरी होती है। ठीक उसी स्थल पर खड़ा होकर मैंने भगवान शिव से प्रार्थना अर्चना की तथा मनोकामना करी कि हे प्रभु! जल्द से जल्द काशी विश्वना. थ के उद्धार करने हेतु मेरी प्रार्थना–अर्चना स्वीकार कर आर्शीवाद प्रदान कीजिएगा।

यहाँ तक की सभी विवरण सत्य है। यह सब मेरे साथ घटित है। आगे जो भी घटना क्रम हुआ है, इसमे मेरा अंश बराबर भी योगदान नहीं है। लोह पुरुष भव्य काशी विश्वनाथ कोरीडोर का निर्माण हुआ। भव्य काशी विश्वनाथ मन्दिर का रमणीय निर्माण हुआ। सभी सनातनियों का सपना साकार हुआ। पुरोहित जी द्वारा उच्चारण किये हुए दिव्य वचन साकार व पूर्ण हुए। मैं पुरोहित जी के शब्द वचन के बोझ से मुक्त हुआ।

''सत–सत प्रणाम माननीय भारत के प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी जी को। सत–सत प्रणाम माननीय उत्तर–प्रदेश के मुख्यमंत्री श्री योगी आदित्यनाथ जी को''। कोटी–कोटी प्रणाम।

च्याप्टर क्लोज

–पेम्वा यल्मो
हरिदास हड्डा दार्जीलिङ

तिमीलाई पनि मैले त मरिहत्ते गरेर निम्ताएको कहाँ हो र!
मुटुमाथि ढुँगा राखेरै पनि कहाँ हाँसेको हो र!
वज्रपात सँहदा सँहदा दुखीसकेको यो मन वहिष्कृत विचारहरु अपाहित मनहरु यति सजिलै टुसाँउन कहाँ सक्छ र
वेटुङ्गो र अर्थहीन सिद्धान्तहरुको न्यायिक मुल्यवोध हुन्छ भन्नू र वगर वगरमा नै थुप्रेको वालुवाहरुको महल वनाँउनु सायद एउटै एउटै अर्थ हो जस्तो लाग्छ।
खुशी किन्न जति सहज होला मुटु किन्न जति गाह्रो हुन्छ मुस्कान देखाउन जति सहज होला आँशुको मोल वुझ्न त्यति गाह्रो होला ।
तब पार्थक्य छुट्ट्याँउनलाई किन वहना चाहियो र।
जब तिमी आफै पार्थक्य भएको वोध गर्दैछौ। वरु वेअर्थको सम्झौता किन गरिरहनु र वरु लक्ष्यको हाँक किन देखाईरहनु र खुवै सहज र सरल उपाय त यो समयचेत र समाजचेतहीन विषयहरुको हामी ष्च्याप्टर क्लोजष गरौ न
वरु यो असमानताको र असमन्ज्यताकै यो निर्भीकताहीन र नपुंसकताहीनताकै पनि हामी ष्च्याप्टर क्लोजष गरौ न।
ताकि आँउदो पिढीले यसको इतिहाससम्म पढन नपरोस अन्याय र विषमताको खिल्ली नउडाँउन पनि नसकोस ।।

Failures Cannot be Permanent

Maj Habijung Gurung

When somebody told me that he has failed in his exams, my question is, "Is it a law that you will pass every time?"

When someone told me that my boyfriend broke up with me, my question is, "Is it a rule that you will have successful relationships everywhere?"

When somebody asked me why am I in depression, my question is, "Is it compulsory to have confidence all the time?"

When someone cried to me about his huge business loss due to his wrong decision, my question is, "Is it possible that you take all right decisions?"

The fact is our expectation that life has to be perfect/permanent is the biggest reason of our unhappiness.

One has to understand the law of impermanence of nature.

After each sunny day, there has to be a dark night, after each birth there have to be certain deaths, for the full moon to come again it has to pass through no moon. In this imperfection of nature, there is perfection.

So stop taking your failures and bad part of your life so personally or intensely, even God does not like to give you pain but its the cycle through which you have to pass.

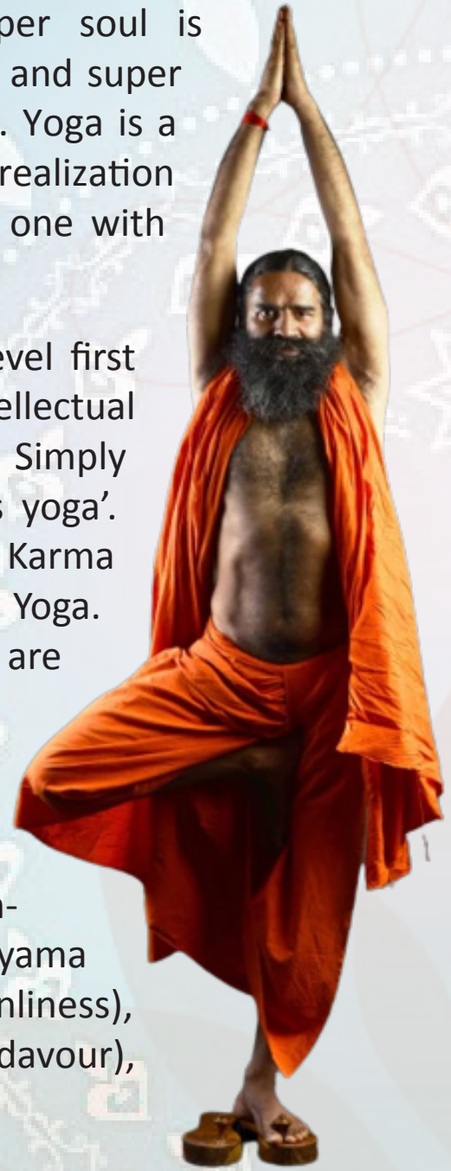
Prepare yourself for one more fight after each fall because even failures cannot be permanent...!

YOGA

THE ULTIMATE SOLUTION

-Yogaguru Neha

The literal meaning of yoga is to join or to unite. According to yoga sutra, "The communion between soul and super soul is yoga". Here, soul represents individual soul and super soul represents ultimate soul or divine soul. Yoga is a science through which we can reach to the realization of soul within first and ultimately become one with super soul.



Yoga practice works on our physical level first then mental level, emotional level then intellectual level and ultimately on the spiritual level. Simply says that, 'the transformation of the life is yoga'. There are mainly four types of Yoga: Karma Yoga, Bhakti Yoga, Gyana Yoga and Raj Yoga. According to Maharishi Patanjali, there are 8 folds of yoga which includes: Yama (social code of conduct viz.), Satya (Being troughfull to self), Ahimsha (Observe nonviolence by action, speech & thought), Asteya (Non-stealing), Aparigraha (Non-hoarding) and Bramhacharya (Celibacy), Niyama (rules and regulations viz.), Sauch (Cleanliness), Santosh (Contentment), Tapa (endavour),

How to start?

It is never too late and you are never too old to start yoga practice. There are millions of asana, hundreds Pranayama and gentle yogic exercises that suits everyone irrespective of your age, cast, creed, religion etc. Start practicing as soon as possible. The Sooner you start, the better you get the result.

1. Yama is the first step to start. Yama purifies your behavior so that you can move ahead in the path of self transformation.
2. Niyama is to make you self-disciplined by following the different rules and regulations.
3. Asana is the physical training of your body. It covers all the systems of your body.
4. Pranayama is a process which purifies your body through breath. You can get excellent control over your breath with Pranayama. The result shows on your hormonal level. Gradually, it makes you stress free.
5. Pratayahara will tell you how to get control over your senses or greed of eating, watching, and smelling etc.
6. Dharana develops and improves your concentration through the different sankalpas. As the result, your inner ability expands in the outer world.
8. Samadhi is the higher stage of the spiritual achievements (The transformation of life).

It is a process which will take you to a divine journey.

73RD REPUBLIC DAY CELEBRATION

Shreejay Mall
Hamro Swabhiman Trust

A day of pride for every citizen of our nation, Republic Day is celebrated on 26th January every year. The celebration of this momentous occasion was organised by Patanjali, with cultural dance and various other performances. The Patanjali family is proud of the rich history of our nation and respects the sacrifices paid by the freedom fighters of India. The highlight of the event was the flag hosting done by Yog Rishi Param Pujya Swami Ramdev Ji Maharaj and Ayurved Shiromani Param Shraddhey Acharya Balkrishna Ji Maharaj followed by the parade

With the blessings of Yog Rishi Param Pujya Swami Ramdev Ji Maharaj and Ayurved Shiromani Param Shraddhey Acharya Balkrishna Ji Maharaj, Hamro Swabhiman also celebrated the day with their own functions. An **Online Elocution Competition** was organised to commemorate the day. The spirit of the competition was to pay respect towards our nation while learning more about our Gorkhali culture, their contribution and how it ties to the fabric of our nation. The competition commenced

and hosted by Hamro Swabhiman's National Coordinator Yog Guru Dr Mohan Karki, followed by the lightining of lamp by Assam's President and Hamro Swabhiman's trustee, Mr Narayan Khatiwara. To keep the competiton fair, people with plethora of knowledge and experience, namely Mr. Dil Bahadur Thapa, Mr. Om Prakash Basnet and Adv. Jitendra Chapagain were choosen as judes . General Secratary of Hamro Swabhiman Trust, Pujya Sadhvi Devaditi Ji shared her views, on her words " Competition not only helps in developing our personality but also lets us gain knowledge about our great history." The elocution was held in three main phases. The first being for ages 10 to 12, and the topic for them was- The contribution of Gorkhali/ Nepali community for India. For ages 13 to

16 the topic was 'Role of Nepali Culture in India's cultural background'. The last topic was 'How can Gorkhali/Nepali community be motivated for India and our community's development'. The program witnessed the active participation by the youth of our nation from different states. The program not only successfully patronized the feeling of nationalism in everyone's heart, but also made every one aware about the contribution of Indian

Nepali/Gorkhali speaking people towards nations building. The event went on for two hours and was much appreciated by all the participants and audience.

साक्षात्कार

42वें अंतर्राष्ट्रीय पुस्तक मेले में पहुंचे आचार्य बालकृष्ण

भाषा और बोलियां हमारी ताकत : बालकृष्ण

स्वदेश के लिए पेरिस से सिद्धार्थ शंकर गौतम

भारत में हमारी भाषा, बोलियां और पहचान एक रूप में हमारी ताकत हैं। पर यह ताकत तब होगी जब उन माध्यमों से हम सृजन में लगें। पर ये हमारी कमजोरी बन जाती है। ऐसे ही हम राष्ट्रीय स्तर पर एक-दूसरे को जोड़ सकते हैं? एक उदाहरण है- चीन। चीन में कई प्रकार की बोलियां और भाषाएं हैं। पर राष्ट्रीय स्तर तो छोड़िए वैश्विक स्तर पर भी चीन ने अपनी चीनी भाषा को स्थापित कर दिया है। यह बात पंतजलि योगपीठ के आचार्य बालकृष्ण ने स्वदेश को दिए एक साक्षात्कार में कही। आचार्य बालकृष्ण 42वें अंतर्राष्ट्रीय पुस्तक मेले में भारतीय प्रतिनिधित्व मंडल के सदस्य के रूप में फ्रांस की राजधानी पेरिस पहुंचे थे। इसी मौके पर आचार्य बालकृष्ण का साहित्य, संस्कृति, योग और आध्यात्म विषय पर साक्षात्कार लिया गया।

प्रश्नः- आप पेरिस बुक फेयर में भारत का प्रतिनिधित्व कर रहे हैं। भारत इस पुस्तक मेले में अतिथि देश की भूमिका में हैं। आप इसे कैसे देखते हैं?

उत्तरः- यह एक अवसर है। अवसर है भारत को, भारतीयता की पहचान को फ्रांस के जनमानस के बीच में स्थापित करना। भारत और भारतीयता को यही हम दिखाना चाहते हैं तो यह एक बड़ा अवसर है और इसके माध्यम से लोग कल्पना के भारत को नहीं वरन वर्तमान के भारत को जान पायेंगे। यह हमारे ऊपर निर्भर है कि उस भारत के बारे में हम कितना बता पाते हैं? इन्होंने हमारे लिए दरवाजा खोला है पर उस दरवाजे के अंदर हम कौन सी चीजों से उस कमरे को सजाते हैं जिससे कि उनके मनोभाव में भारत के प्रति छवि हम बना सकते हैं। यह हमारे ऊपर निर्भर है। अतः इस अवसर का हमें लाभ उठाना चाहिए।

प्रश्नः- पतंजलि ने योग के माध्यम से क्रांति की ऐसी अलख जगाई की पूरा विश्व 21 जून को अंतरराष्ट्रीय योग दिवस मनाता है। पेरिस में एफिल टावर के नीचे हजारों की संख्या में फ्रांसवासी योग करते नजर आते हैं। आपको क्या लगता है, यह भेड़चाल है या दुनिया वास्तव में योग को अपना रही है?

उत्तरः- देखिये, भेड़चाल तो तब होती जब कोई मजबूरी होती। यहां मजबूरी नहीं हैं। यहां तो स्वीकार्यता और भावना है और उसको हमने देखा है। उस स्वीकार्यता और भावना को जन आन्दोलन बनाना आपका और हम सबका काम है।

(संबंधित साक्षात्कार पृष्ठ सात पर...)

प्रथम पृष्ठ से जारी

फ्रांस के लोगों में भारत की संस्कृति को समझने की खासी ललक

प्रश्नः- पेरिस यूरोप का बड़ा सांस्कृतिक केंद्र रहा है। फ्रांस की क्रांति के बाद यूरोप ने इसका अनुसरण किया। यहां की और भारत की सांस्कृतिक विरासत में आपको क्या साम्य दिखा? दोनों देश एक-दूसरे से क्या सीख सकते हैं?

उत्तरः- पेरिस आने के बाद पिछले तीन दिनों में मैं लगभग 30 किलोमीटर पैदल चल चुका हूं। गाड़ी से यात्रा की बात करें तो लगभग 200-300 किलोमीटर की यात्रा कर चुके हैं। फ्रांस का जो ग्रामीण क्षेत्र है वहां का भ्रमण मैं कर चुका हूं। यहां की खेती, यहां का उद्योग, पर्यटन, संस्कृति आदि को मैंने अपने बौद्धिक स्तर से जानने-समझने का प्रयास किया है और यह पाया है कि फ्रांस को देने के लिये हमारे पास बहुत कुछ है और फ्रांस से सीखने के लिए भी हमारे लिए बड़ा अवसर है। सबसे बड़ी बात, संस्कृति के प्रति कैसे निष्ठा होनी चाहिए... मैंने इतने दिनों में एक स्थान ऐसा नहीं देखा जहां अंग्रेजी में कुछ भी लिखा हो। हर स्थान पर फ्रेंच भाषा का प्रयोग हुआ है। हां, लूव्र संग्रहालय जाते समय अवश्य एक स्मारक जिसे अमेरिकी सरकार ने बनवाया था उस पर अंग्रेजी भाषा में लिखा था। फ्रांस से भारत को यह सीखने की आवश्यकता है। हम जिस भी प्रांत में पैदा हुए उसकी भाषा-बोली पर गर्व होना ही चाहिए पर वैश्विक स्तर पर, राष्ट्रीय स्तर पर स्थापना की बात हो तो राष्ट्रीय भाषा को स्थापित करने का प्रयत्न हमें करना चाहिए। और जहां तक भारत से देने की बात है तो फ्रांस में योग के प्रति बहुत अभिरुचि है। आरोग्य के प्रति अभिरुचि है। हमें तत्काल प्रभाव से योग और आयुर्वेद पर एक विशेष कार्ययोजना बनाने की आवश्यकता है। साहित्य आदि उसका प्रथम चरण का कार्य करेगा। यहां के लोगों में भारत की संस्कृति को समझने की खासी ललक है। तो योग-आयुर्वेद आदि के माध्यम से भारतीय सनातन संस्कृति को हम इनकी जीवनशैली बना सकते हैं।

प्रश्नः- आचार्य जी, आपके साथ तीन दिन से हूं। आपने पेरिस में गोशाला ढूंढ ली। आप पेरिस के ग्रामीण क्षेत्रों में खेती-बाड़ी देख आये। क्या आप यहां योग और आयुर्वेद के प्रचार-प्रसार और उसके यहां स्थापित होने की संभावनाएं तलाश रहे हैं?

उत्तरः- यह बात सत्य है। हमारे जो सांस्कृतिक मूल तत्व हैं वे विश्वव्यापी हैं। और वैश्विक आवश्यकता को पूरा करने में अपनी महती भूमिका निभा सकते हैं। इसलिए मैंने देखा, कृषि को, आधुनिक अनुसंधानपरक व्यवस्थाओं को, गोशाला को। भारत को हम डिजिटल एग्रीकल्चर और सस्टेनेबल एग्रीकल्चर, जो हमारे प्रधानमंत्री जी का भी स्वप्न है और हम सभी भारतवासियों का भी स्वप्न होना चाहिए, को पूरा करने के लिए हमें प्रयास करना चाहिए। मैं विश्व में जहां कहीं भी जाता हूं, शहर की भीड़भाड़ से दूर ग्रामीण क्षेत्र ढूंढता हूं। यह तो शहरों में रहने वालों का प्रसन्नचित्त और कृदता-फांदता जीवन दिख रहा है न, वह अन्न से दिख रहा है। उसकी पूर्ति के लिए उस देश का क्या साधन है? महात्मा गांधी ने कहा था, हमारा देश गांवों में बसता है। मेरे हिसाब से सारी दुनिया ही गांव में बसती है। गांव न हों, खेत-खलियान न हों तो दुनिया नहीं बचेगी। मैं गांव से दुनिया को देखने का प्रयास करता हूं।

प्रश्नः- आप विश्व भ्रमण कर चुके हैं। आपने भारत की सनातन संस्कृति का प्रचार-प्रसार करने में अपनी पूरी आयु लगा दी। ऐसे कई आयाम होंगे जहां अभी भी आपको लगता है कि आपकी कुछ कसर बाकी है। आपकी भविष्यगत योजनायें क्या हैं?

उत्तरः- योग वैश्विक स्तर पर पहुंच गया है किन्तु योग को वैज्ञानिक आधार देने की आवश्यकता है। दीर्घकाल तक यह स्वीकार्यता बनी रहे, एक वैज्ञानिक आधार के साथ, इसको प्रस्तुत करना होगा। आयुर्वेद के संदर्भ में लोगों की जिज्ञासाएं बनी हैं परन्तु आयुर्वेद को लोगों के जीवन के अपरिहार्य अंग बनाने के मामले में अभी हम सक्षम नहीं है। विविध प्रकार की भ्रांतियों और मान्यताओं के साथ-साथ बहुत बड़े-बड़े षड्यंत्र भी इस प्रयास में लगे हैं कि इन विधाओं का पुनर्स्थापन रोका जा सके। उस षड्यंत्र के किले को भी तोड़कर लक्ष्य साधना हमारा लक्ष्य है। यही लक्ष्य प्रत्येक देशवासी का बने यही हमारी कामना भी है और यह हम सबके लिए कमनीय भी है।

प्रश्नः- पूरे विश्व में कोरोना महामारी ने त्राहि मचाई किन्तु भारत को योग ने बचाया। प्राणायाम करने वाले इस विभीषिका के कम शिकार बने। वैश्विक बिरादरी भी इस सच को स्वीकार कर रही है। किन्तु एक बड़ा मेडिकल माफिया है जो नहीं चाहता कि भारत की इस प्राचीन सनातन पद्धति को दुनिया अपनाए। आपके मन में कहीं न कहीं यह भाव तो आता होगा?

उत्तरः- भाव नहीं आता। यह तो तथ्य और प्रमाण सब उपलब्ध हैं। हम सैकड़ों उदाहरण दे सकते हैं और एक सुनियोजित ढंग से पूरी योजना चल रही है। बड़ा मेडिकल माफिया नहीं, षड्यंत्र वैश्विक स्तर पर काम कर रहा है। जितना बड़ा षड्यंत्र इसको दबाने के लिए काम कर रहा है उतना बड़ा हमारा सिस्टम इसको उभारने के लिए नहीं कर रहा है। ये देवासुर संग्राम है। असुर आज भी मुंह बाये खड़े हैं और देव शक्तिविहीन हैं। तो देवों की शक्ति बढ़ेगी और असुर परास्त होंगे। वैदिक संस्कृति का पुनः उत्थान होगा जिससे विश्व का कल्याण होगा।

हाम्रो स्वाभिमान लखनऊ मे पूज्या साध्वी देवादिती जी का स्वागत एवं संगठ गठन बैठक

आयुर्वेद शिरोमणि परम श्रद्धेय आचार्य बालकृष्ण जी महाराज से हाम्रो स्वाभिमान के अन्य राज्यों के सदस्य आशीर्वाद प्राप्त करते हुए

हाम्रो स्वाभिमान सिक्किम द्वारा आयोजित बैठक

हाम्रो स्वाभिमान मेरठ में कार्यक्रम

हाम्रो स्वाभिमान असम की बैठक

Ruchi
Soya Industrries Ltd.

PATANJALI®

Acharyakulam

A Vaidic Co-Educational Residential School Affiliated to CBSE

SESSION 2022 - 2023

ADMISSIONS OPEN

Registration@
www.acharyakulam.org

Registration Fee : Rs. 1250/-

Entrance Test 'Samvaad'

FOR CLASS XI(BOYS & GIRLS)

Day & Date:
Sunday, June 5, 2022

Time :
10:00am - 12:00 noon

VENUE:
Acharyakulam
P.O. Patanjali Yogpeeth
Near Patanjali Yogpeeth Phase - I
Haridwar - 249405

ENQUIRE AT :
info@acharyakulam.org
Call : 01334 273400 | 8954890253 | 8954890551