



बढ़ते कदम

वर्ष-15
अंक-12
2017

पूर्व रेलवे, मालदा मंडल की सृजनात्मक हिन्दी ई-मासिकी



भारतीय रेलवे की सृजनात्मक हिन्दी ई-मासिकी

भारत के संविधान में राजभाषा

राजभाषा अधिनियम, 1963

(यथासंशोधित, 1967)

(1963 का अधिनियम संख्यांक 19)

5. केन्द्रीय अधिनियमों आदि का प्राधिकृत हिन्दी अनुवाद-

(1) नियत दिन को और उसके पश्चात् शासकीय राजपत्र में राष्ट्रपति के प्राधिकार से प्रकाशित--
(क) किसी केन्द्रीय अधिनियम का या राष्ट्रपति द्वारा प्रख्यापित किसी अध्यादेश का, अथवा

(ख) संविधान के अधीन या किसी केन्द्रीय अधिनियम के अधीन निकाले गए किसी आदेश, नियम, विनियम या उपविधि का हिन्दी में अनुवाद उसका हिन्दी में प्राधिकृत पाठ समझा जाएगा।

(2) नियत दिन से ही उन सब विधेयकों के, जो संसद के किसी भी सदन में पुरःस्थापित किए जाने हों और उन सब संशोधनों के, जो उनके समबन्ध में संसद के किसी भी सदन में प्रस्तावित किए जाने हों, अंग्रेजी भाषा के प्राधिकृत पाठ के साथ-साथ उनका हिन्दी में अनुवाद भी होगा जो ऐसी रीति से प्राधिकृत किया जाएगा, जो इस अधिनियम के अधीन बनाए गए नियमों द्वारा विहित की जाए।

6. कतिपय दशाओं में राज्य अधिनियमों का प्राधिकृत हिन्दी अनुवाद-

जहां किसी राज्य के विधानमण्डल ने उस राज्य के विधानमण्डल द्वारा पारित अधिनियमों में अथवा उस राज्य के राज्यपाल द्वारा प्रख्यापित अध्यादेशों में प्रयोग के लिए हिन्दी से भिन्न कोई भाषा विहित की है वहां, संविधान के अनुच्छेद 348 के खण्ड (3) द्वारा अपेक्षित अंग्रेजी भाषा में उसके अनुवाद के अतिरिक्त, उसका हिन्दी में अनुवाद उस राज्य के शासकीय राजपत्र में, उस राज्य के राज्यपाल के प्राधिकार से, नियत दिन को या उसके पश्चात् प्रकाशित किया जा सकेगा और ऐसी दशा में ऐसे किसी अधिनियम या अध्यादेश का हिन्दी में अनुवाद हिन्दी भाषा में उसका प्राधिकृत पाठ समझा जाएगा।

7. उच्च न्यायालयों के निर्णयों आदि में हिन्दी या अन्य राजभाषा का वैकल्पिक प्रयोग-

नियत दिन से ही या तत्पश्चात् किसी भी दिन से किसी राज्य का राज्यपाल, राष्ट्रपति की पूर्व सम्मति से, अंग्रेजी भाषा के अतिरिक्त हिन्दी या उस राज्य की राजभाषा का प्रयोग, उस राज्य के उच्च न्यायालय द्वारा पारित या दिए गए किसी निर्णय, डिक्री या आदेश के प्रयोजनों के लिए प्राधिकृत कर सकेगा और जहां कोई निर्णय, डिक्री या आदेश (अंग्रेजी भाषा से भिन्न) ऐसी किसी भाषा में पारित किया या दिया जाता है वहां उसके साथ-साथ उच्च न्यायालय के प्राधिकार से निकाला गया अंग्रेजी भाषा में उसका अनुवाद भी होगा।

8. नियम बनाने की शक्ति -

(1) केन्द्रीय सरकार इस अधिनियम के प्रयोजनों को कार्यान्वित करने के लिए नियम, शासकीय राजपत्र में अधिसूचना द्वारा, बना सकेगी।

(2) इस धारा के अधीन बनाया गया हर नियम, बनाए जाने के पश्चात् यथाशीघ्र, संसद के हर एक सदन के समक्ष, जब वह सत्र में हो, कुल तीस दिन की अवधि के लिए रखा जाएगा। वह अवधि एक सत्र में, अथवा दो या अधिक आनुक्रमिक सत्रों में पूरी हो सकेगी। यदि उस सत्र के या पूर्वोक्त आनुक्रमिक सत्रों के ठीक बाद के सत्र के अवसान के पूर्व दोनों सदन उस नियम में कोई परिवर्तन करने के लिए सहमत हो जाएं तो तत्पश्चात् वह ऐसे परिवर्तित रूप में ही प्रभावी होगा। यदि उक्त अवसान के पूर्व दोनों सदन सहमत हो जाएं कि वह नियम नहीं बनाया जाना चाहिए तो तत्पश्चात् यह निस्प्रभाव हो जाएगा। किन्तु नियम के ऐसे परिवर्तित या निस्प्रभाव होने से उसके अधीन पहले की गई किसी बात की विधिमान्यता पर प्रतिकूल प्रभाव नहीं पड़ेगा।

विषय वस्तु

प्रसंगवश—

—सुधांशु कुमार विश्वास — 3

चूहा पकड़ अभियान —

— शशि श्रीवास्तव 4

लक्ष्मी बाई

— इंद्रज्योति राय 7

ओशो की अमर वाणी—

— गोपाल जी तिवारी 9

रेशम की खेती—

— अवधेश कुमार 10

यौगिक चिकित्सा

— जनार्दन प्रसाद 12

गिर गई दिवार—

— श्वेता त्रिपाठी 14

चुटकुले

—कुमारी साक्षी 16

नोट बंदी

— पुरषोत्तम राजमणी 17

चित्र विधिका 19-20

प्रकाशित रचनाओं में व्यक्त विचार लेखकों के अपने हैं। इससे संपादक मंडल का सहमत होना आवश्यक नहीं है।

संपर्क सूत्र

संपादक, बढ़ते कदम

मंडल रेल प्रबंधक कार्यालय

पूर्व रेलवे/मालदा

फोन- 72190/ 72192 (रेलवे)

Email – Rajbhasha.malda@gmail.com

फूलों की घाटी

फूलों की घाटी भारत का एक राष्ट्रीय उद्यान है जिसे आम तौर पर सिर्फ फूलों की घाटी कहा जाता है। यह उत्तराखण्ड के हिमालयी क्षेत्र में स्थित है। सन 1982 में यूनेस्को ने नन्दा देवी राष्ट्रीय उद्यान और फूलों की घाटी राष्ट्रीय उद्यान को सम्मिलित रूप से विश्व धरोहर स्थल घोषित किया है। यह उद्यान 87.50 किमी² क्षेत्र में फैला हुआ है। फूलों की घाटी तक पहुँचने के लिए चमोली जिले का अन्तिम बस अड्डा गोविन्दघाट 275 किमी दूर है। जोशीमठ से गोविन्दघाट की दूरी 19 किमी है। यहाँ से प्रवेश स्थल की दूरी लगभग 13 किमी है जहाँ से पर्यटक 3 किमी लम्बी व आधा किमी चौड़ी फूलों की घाटी में घूम सकते हैं। यहां पर आकर ऐसा लगता है मानो प्रकृति ने अपने सारे रंग यहां बिखेर दिये हों। एक तरफ कल कल बहती जा रही अलकनंदा नदी और दूसरी तरफ हिमालय की हिमाच्छादित चोटियों के बीच फूलों का यह संसार पर्यटकों को मंत्रमुग्ध कर देता है।

किंवदंती है कि रामायण काल में हनुमान संजीवनी बूटी की खोज में इसी घाटी में पधारे थे। इस घाटी का पता सबसे पहले ब्रिटिश पर्वतारोही फ्रैंक एस स्मिथ और उनके साथी आर एल होल्डसवर्थ ने लगाया था, जो 1931 में अपने कामेट पर्वत के अभियान से लौट रहे थे। इसकी बेइंतहा खूबसूरती से प्रभावित होकर स्मिथ 1937 में इस घाटी में वापस आये और, 1938 में “वैली ऑफ फ्लॉवर्स” नाम से एक किताब प्रकाशित करवायी।

हिमाच्छादित पर्वतों से घिरा हुआ और फूलों की 500 से अधिक प्रजातियों से सजा हुआ यह क्षेत्र बागवानी विशेषज्ञों या फूल प्रेमियों के लिए एक विश्व प्रसिद्ध स्थल बन गया नवम्बर से मई माह के मध्य घाटी सामान्यतः हिमाच्छादित रहती है। जुलाई एवं अगस्त माह के दौरान एल्पाइन जड़ी की छाल की पंखुडियों में रंग छिपे रहते हैं।

यहाँ सामान्यतः पाये जाने वाले फूलों के पौधों में एनीमोन, जर्मेनियम, मार्श, गेंदा, प्रिभुला, पोटेन्टिला, जिउम, तारक, लिलियम, हिमालयी नीला पोस्त, बछनाग, डेलफिनियम, रानुनकुलस, कोरिडालिस, इन्डुला, सौसुरिया, कम्पानुला, पेडिक्युलरिस, मोरिना, इम्पेटिनस, बिस्टोरटा, लिगुलारिया, अनाफलिस, सैक्सिफागा, लोबिलिया, थर्मोपसिस, ट्रैलियस, एक्युलेगिया, कोडोनोपसिस, डैक्टाइलोरहिज्म, साइप्रिपेडियम, स्ट्राबेरी एवं रोडोडियोड्रान इत्यादि प्रमुख हैं।

— सुधांशु कुमार विश्वास

निःशुल्क वितरण हेतु

संरक्षक

मोहित सिन्हा
मंडल रेल प्रबंधक

परामर्श

विजय कुमार साहू
अपर मुख्य राजभाषा अधिकारी
एवं अपर मंडल रेल प्रबंधक

प्रधान संपादक

सुधांशु कुमार विश्वास
राजभाषा अधिकारी(प्रा.)

संपादक

सच्चिदानंद
व. अनुवादक

सहयोग

दयामय दास
कनिष्ठ इंजीनियर

चूहा पकड़ अभियान

"पापा, चूहा...चूहा..." कहते हुए बबलू ने श्रीमानजी के पीछे इशारा किया।

"बेवकूफ, मैं तुझे चूहा नजर आता हूँ?" और एक झन्नाटेदार चांटा श्रीमानजी ने बबलू के गाल पर रसीद कर दिया। बबलू जोर-जोर से रोते हुए बोला-"मैंने आपको थोड़ी ही चूहा कहा था। मैं तो..."

"झूठ मत बोलो, तुमने साफ-साफ मेरी तरफ ही इशारा किया था।"

"आपकी तरफ नहीं, मैं तो आपके पीछे सोफे के नीचे बैठे चूहे को दिखा रहा था।"

"चूहा...चूहा...कहां है चूहा" श्रीमतीजी एकदम सावधान, हाथ में झाड़ू लिये-"आज तो भगाकर ही दम लूंगी इसको, बहुत परेशान कर रहा है, भाई साहब, आप भी कुछ मदद करिये न।"

"आप ये झाड़ू पकड़िये और इस दरवाजे पर खड़े हो जाइये। जैसे ही चूहा आये मार दीजिये या दरवाजे से बाहर कर दीजिये। बस ध्यान रखिये कि किसी भी हालत में अंदर के कमरों में वह न जाने पाये।

"अरे-अरे, ठहर-ठहर भागता कहां है?" कहते हुए श्रीमतीजी ने दूसरा झाड़ू लेकर चूहे पर दे मारा। चूहा दौड़ा और भाई साहब वाले दरवाजे की ओर भागा। चूहे को अपनी ओर आते देख भाई साहब जोर से चिल्लाये-"बचाओ" और दौड़कर अपने बिस्तर में घुस गये और चादर से अपने आपको पूरी तरह कवर कर लिए। चूहा मजे से अलमारी में घुस गया।

तभी चूहा अलमारी से निकला और पास ही खड़े श्रीमानजी की चरण वंदना करते हुए भागा मानो किसी अपराध की क्षमा मांग रहा हो।

"ठहरो साले, अभी तेरा काम तमाम करता हूँ-" कहते हुए श्रीमानजी चूहे के पीछे भागे। चूहा आगे, श्रीमानजी पीछे-पीछे।

सोफे के ऊपर से, अलमारी के पीछे से होता हुआ वह फ्रिज पर चढ़कर भागा और दरवाजे के नीचे से होता हुआ चौके के अंदर दाखिल हो गया।

श्रीमानजी भी बिना हार माने दांत किटकिटाते हुए सोफे के ऊपर से कूदते हुए अलमारी के पीछे से भागे और अब फ्रिज पर चढ़ने की तैयारी कर ही रहे थे कि चूहा दरवाजे के जरा से गैप से अन्दर हो गया। श्रीमानजी ने आव देखा न ताव और फट से पल्ला घुमा दिया। "ओह, मर गया..."

"मर गया" सुनते ही श्रीमतीजी और भाई साहब बड़े खुश होकर आये।

"मर गया? अच्छा हुआ। बहुत समय से तंग कर रहा था। देखना, सीधा नरक जायेगा।"

सभी लोग शांत हुए थे तभी छोटा लड़का बोला-"मम्मी, टूहा...टूहा...टूहा..., वहां खिड़की की जाली के अंदर।"

सबकी नजर सीधे खिड़की पर गई तो देखा चूहा विजयी भाव से सीधे हमारी आंखों में झांक रहा है जैसे उसने क्रिकेट में शतक बना लिया हो।

अब चूहे से निजात पाने के लिए सबसे पहले पिंजरा खरीदने का प्लान बना। पिंजरे वाले की दुकान पर पिंजरे की मजबूती देखने के लिये श्रीमानजी ने उसके तारों को इतनी जोर से खींचा कि उसके तार ही उनके हाथ में आ गए। दुकानदार तो उसे देखते ही भड़क गया-"आप अपने लिये पिंजरा खरीद रहे हैं क्या?"

"नहीं, मैं तो ये देख रहा था कि कहीं चूहा पिंजरे के तार तोड़कर भाग तो नहीं जायेगा? ये तो बहुत कमजोर है और इसके तार भी बहुत दूर-दूर लगे हैं। चूहा निकल नहीं जायेगा क्या?"

"चूहा चूहा है, आदमी नहीं, अगर तार तोड़ सकेगा तो फंसेगा ही क्यों, और अब आपने इसे तोड़ दिया है तो लेना भी पड़ेगा।"

मन मार कर सोचा ले ले बेटा नहीं तो चूहे की जगह दुकानदार तुझे ही तंग करेगा, सो पूछा-"कितने का है?"

"पचास रुपये का।"

"क्या, इतना सा पिंजरा पचास रुपये का। लूट मची है क्या?"

"अच्छा बीस रुपये दीजिये और रास्ता नापिये।"

"बीस रुपये किस बात के जब पिंजरा नहीं लिया तो।"

"लिया नहीं तो क्या, तोड़ तो दिया न, अब इसे ठीक करवाना पड़ेगा। निकालिये बीस रुपये।" कहते हुए अपनी कमीज की बांहें ऊपर चढ़ाने लगा तो श्रीमानजी ने घबड़ाकर बीस रुपये का नोट उसे थमाया और पिंजरा लेकर भागे दूसरी दुकान पर।

"गजब है! दुकानदार।" आश्चर्य से बड़बड़ाते हुए अपनी बांह खुजलाने लगे -"ये दाद ससुरी जान ही ले लेगी। जब देखो तब खुजली मची रहती है।"

अब श्रीमानजी ने दूसरी दुकान से पिंजरे पर तार की एक जाली लगवाई और घर चलने को तैयार हुये।

श्रीमानजी ने रात को पिंजरे में एक कटोरी में दूध रखा और इंतजार करने लगे चूहा फंसाने का। आधी रात को आवाज सुनकर अंदर गये तो देखा चूहा मजे से जाली के अंदर घुसकर दूध की कटोरी का दूध पी रहा है।

अब पिंजरा वाला अभियान छोड़कर कोई दूसरा काम करना था। वे सोचने लगे तभी श्रीमती जी ने सुझाया-"क्यों न हम लोग बिल्ली पाल लें।"

"बिल्ली को भगाने के लिये क्या फिर कुत्ता पालोगी?" श्रीमानजी ने हिकारत से देखा।

"कुत्ता क्यों पालेंगे। बिल्ली चूहों को खा जायेगी, फिर बिल्ली को भगाना तो आसान है न। वैसे बिल्ली तो बिल्ली ही है और फिर घर में घुस भी आई तो आपके पैंट-शर्ट तो कुतरकर नहीं खा सकती न? गंदगी भी नहीं करती।

"दूध, घी, दही बस अंदर रख दो तो उसे क्या मिलेगा खाने को। यदि घर से बाहर कर दो तो ये डर भी नहीं कि दरवाजे के नीचे से अंदर आ जायेगी, या खिड़की की जाली से घुस जायेगी। बस अब बिल्ली ही लानी होगी।"

योजनानुसार दो-तीन घर के बाद वाले घर में जो बिल्ली थी उसे ही लाने के लिए पटाना था।

बिल्ली को पटाने के लिए श्रीमानजी बाजार से मछली खरीदी और बिल्ली को दिखाते हुये घर लाये तो बिल्ली भी आ गई। बिल्ली को देखते ही श्रीमतीजी प्रसन्नता से बावली हो दूध का कटोरा लेकर दौड़ी और उसे समर्पित कर मछली धोने लगी।

जब तक बिल्ली ने दूध पिया मछली धुलकर प्लेट में परोसकर उसे पेश की गई। बिल्ली सोचने लगी -"खाऊं या न खाऊं? कहीं इनकी कोई चाल तो नहीं है? इतने प्यार से तो लोग अपने बाप को भी नहीं खिलाते।"

संतुष्ट होने पर और फिर सोचा-"नो रिस्क नो गेम, देखा जायेगा। अभी तो मछली सामने है। परसी थाली भी कोई ठुकराता है। अटलजी ने तो इसी थाली के लिये सैकड़ों पापड़ बेले और मैं लात मार दूँ? अटलजी से अधिक मुसीबत में नहीं ही फंसींगी।"

बिल्ली थी कि बाहर से खाती-पीती पर घर के अंदर कदम न रखती। क्योंकि वह जानती थी कि जिस दिन चूहे मार डाले वह घर से बाहर। इसलिए बाहर के चूहे भी अंदर आकर धमाचौकड़ी मचाने लगे।

अब श्रीमानजी ने योजना बनाई कि बिल्ली को जैसे लाये थे वैसे ही कहीं और छोड़ दें। उसके लिए श्रीमानजी ने फिर मछली खरीदी, दूध लिया और सड़क पर निकले। पीछे-पीछे बिल्ली भी चली।

आधे रास्ते में बिल्ली से एक दूसरी बिल्ली ने पूछा-"क्यों, तुम तो नये मालिक के घर गई थी न? अब क्या हुआ?"

पेशान बिल्ली बोली-"सत्यानाश हो मेरे का, आदमी रास्ता काट गया । " बिल्ली पुनः घर लौट आई।

अब श्रीमानजी लांग-जम्प, हाई-जम्प का अभ्यास कर रहे हैं और साथ ही दुबले होने का भी ताकि चूहे के साथ-साथ वे दरारों से अंदर जा सकें।

चूहे ने भी बाकायदा प्रशिक्षण प्राप्त कर लिया था। श्रीमानजी दुबले हो रहे थे और चूहा मोटा। आखिर दुश्मन समान स्तर का तो होना ही चाहिये।

रात में खटखट की आवाज होते ही श्रीमानजी सपने को अलविदा कह सैनिक की भांति उठ आये और जब देखा चूहा उनकी परम-प्रिय शर्ट पर दांतों से नक्शा अंकित कर रहा है तो बस उनका खून खौल उठा और लांग जम्प लगा कर चूहे पर धावा बोल दिए।

लेकिन चूहा सत हो खट से ऊपर चढ़ गया पर श्रीमानजी साष्टांग प्रणाम करते हुये बिस्तर पर आ गिरे। अब चूहा ट्यूब-लाइट की पट्टी पर आराम करने लगा। बस फिर क्या था। श्रीमानजी ने हाई जम्प लगाई। चूहा तो हाथ नहीं आया पर उनके हाथ ट्यूब आकर विकेट की तरह बिखर गया। चारों तरफ कांच ही कांच और धुप्प अंधेरा। श्रीमानजी हाथ पकड़े कांच पर गिरे और चूहा उनके बिस्तर पर।

श्रीमानजी ने हारे हुये सिपाही की तरह सारी खीज श्रीमतीजी पर निकाली-"तुमने शर्ट डोरी पर टांगी ही क्यों, अंदर अलमारी में नहीं रख सकती थीं।"

"अंदर कैसे रखती। बरसात का मौसम है, सूखी नहीं थी। गीली ही अंदर टांग देती क्या?" श्रीमतीजी ने विरोध किया।

इधर मियां-बीवी एक-दूसरे से हाथापाई पर उतर आए थे और उधर चूहा फूट डालो और राज्य करो की नीति पर अमल कर बिल में बिस्कुट खा रहा था।

लड़ाई के कारण चोट लगने से श्रीमान-श्रीमतीजी दर्द पेशान होकर डॉक्टर की शरण ली।

"डॉक्टर साहब, बहुत तकलीफ है। शरीर दर्द से टूट रहा है।"

"आप चिन्ता न करें, मैं ऐसी दवा दूंगा कि दर्द जड़ से खत्म हो जायेगा। दर्द का कारण ही नहीं बचेगा तो दर्द कैसे होगा?"

"अच्छा" मियां-बीवी दोनों चहके-"सच! सच में चूहा मर जायेगा क्या?"

"चूहा, कौन चूहा, आपका दिमाग तो ठीक है न। मैं रोग की बात कर रहा हूं और आप चूहे की। जाइये किसी मनोचिकित्सक के पास जाइये।" और उसने दरवाजे का रास्ता बता दिया।

अब मियां-बीवी उन्हें क्या बताते कि दर्द का कारण तो चूहा ही है।

अब निश्चित हुआ कि खाने में जहर मिलाकर उसे परोसा जाए पर चूहे ने हमें मुस्कुरा कर देखा और डिब्बे के पीछे से पापड़ निकाल कर खाने लगा। अब हम डाल-डाल तो चूहा पात-पात। किसी भी प्रकार उससे छुटकारा मिलना लगता है संभव नहीं है जरूर पिछले जन्म में नेता रहा होगा। डांट-फटकार, मार कुटाई और प्यार तक का कोई असर नहीं। सबने "चूहा मुर्दाबाद" के नारे लगाये पर बेकार, बेशर्म के कान पर जूं तक न रेंगी।

एक दिन बातों-बातों में चर्चा चल निकली-"चूहे भी चुनाव लड़ सकते हैं...।"

बस क्या था इतना सुनते ही चूहे ने अपना बोरिया-बिस्तर बांधा और चल पड़ा दिल्ली की ओर।

आखिर श्रीमानजी को चूहे से मुक्ति मिल ही गई।

— शशि श्रीवास्तव

लक्ष्मीबाई



सिंहासन हिल उठे राजवंशों ने भूकुटी तानी थी,
बूढ़े भारत में आई फिर से नयी जवानी थी,
गुमी हुई आजादी की कीमत सबने पहचानी थी,
दूर फिरंगी को करने की सबने मन में ठानी थी।
चमक उठी सन सत्तावन में, वह तलवार पुरानी थी,
बुंदेले हथबोलों के मुँह हमने सुनी कहानी थी,
खूब लड़ी मर्दानी वह तो झाँसी वाली रानी थी।

सुभद्रा कुमारी चौहान की यह पंक्तियाँ आज भी न केवल महारानी लक्ष्मीबाई की गाथा बयां करती हैं, बल्कि इनको पढ़ने मात्र से ही मन में देशभक्ति का अद्भुत संचार होने लगता है। युवतियों और महिलाओं के लिए रानी लक्ष्मीबाई से अधिक बड़ा प्रेरणास्रोत महिला सशक्तिकरण के इस दौर में भला और कौन हो सकता है, जिन्होंने पुरुषों के वर्चस्व वाले काल में महज 23 साल की आयु में ही अपने राज्य की कमान संभालते हुए अंग्रेजों के दांत खट्टे कर दिए थे।

रानी लक्ष्मीबाई का जन्म 19 नवंबर, 1835 को काशी के पुण्य व पवित्र क्षेत्र असीघाट, वाराणसी में हुआ था। इनके पिता का नाम 'मोरोपंत तांबे' और माता का नाम 'भागीरथी बाई' था। इनका बचपन का नाम 'मणिकर्णिका' रखा गया परन्तु प्यार से मणिकर्णिका को 'मनु' पुकारा जाता था। मनु की अवस्था अभी चार-पाँच वर्ष ही थी कि उसकी माँ का देहान्त हो गया। पिता मोरोपंत तांबे एक साधारण ब्राह्मण और अंतिम पेशवा बाजीराव द्वितीय के सेवक थे। माता भागीरथी बाई सुशील, चतुर और रूपवती महिला थीं।

अपनी माँ की मृत्यु हो जाने पर वह पिता के साथ बिठूर आ गई थीं। यहीं पर उन्होंने मल्लविद्या, घुड़सवारी और शस्त्रविद्याएँ सीखीं। चूँकि घर में मनु की देखभाल के लिए कोई नहीं था इसलिए उनके पिता मोरोपंत मनु को अपने साथ बाजीराव के दरबार में ले जाते थे जहाँ चंचल एवं सुन्दर मनु ने सबका मन मोह लिया था। बाजीराव मनु को प्यार से 'छबीली' बुलाने थे। समय बीता, मनु विवाह योग्य हो गयी। मनु का विवाह सन् 1842 में झाँसी के राजा गंगाधर राव निवालकर के साथ बड़े ही धूम-धाम से सम्पन्न हुआ। विवाह के बाद इनका नाम लक्ष्मीबाई रखा गया।

इस प्रकार काशी की कन्या मनु, झाँसी की रानी लक्ष्मीबाई बन गई। 1851 में उन्हें पुत्र रत्न की प्राप्ति हुई। किन्तु 1853 तक उनके पुत्र एवं पति दोनों का देहावसान हो गया। रानी ने अब एक दत्तक पुत्र लेकर राजकाज देखने का निश्चय किया, किन्तु कम्पनी शासन उनका राज्य छीन लेना चाहता था। रानी ने जितने दिन भी शासन किया। वे अत्यधिक सूझबूझ के साथ प्रजा के लिए कल्याण कार्य करती रही। इसलिए वे अपनी प्रजा की स्नेहभाजन बन गई थीं। रानी बनकर लक्ष्मीबाई को पर्दे में रहना पड़ता था। स्वच्छन्द विचारों वाली रानी को यह रास नहीं आया। उन्होंने किले के अन्दर ही एक व्यायामशाला बनवाई और शस्त्रादि चलाने तथा घुड़सवारी हेतु आवश्यक प्रबन्ध किए। उन्होंने स्त्रियों की एक सेना भी तैयार की। राजा गंगाधर राव अपनी पत्नी की योग्यता से बहुत प्रसन्न थे।

उस समय भारत के बड़े भू-भाग पर अंग्रेजों का शासन था। वे झाँसी को अपने अधीन करना चाहते थे। उन्हें यह एक उपयुक्त अवसर लगा। उन्हें लगा रानी लक्ष्मीबाई स्त्री है और हमारा प्रतिरोध नहीं करेगी। उन्होंने रानी के दत्तक-पुत्र को राज्य का उत्तराधिकारी मानने से इंकार कर दिया और रानी को पत्र लिख भेजा कि चूँकि राजा का कोई पुत्र नहीं है, इसीलिए झाँसी पर अब अंग्रेजों का अधिकार होगा।

झाँसी 1857 के विद्रोह का एक प्रमुख केन्द्र बन गया जहाँ हिंसा भड़क उठी। रानी लक्ष्मीबाई ने झाँसी की सुरक्षा को सुदृढ़ करना शुरू कर दिया और एक स्वयंसेवक सेना का गठन प्रारम्भ किया। इस सेना में महिलाओं की भर्ती भी की गयी और उन्हें युद्ध प्रशिक्षण भी दिया गया। साधारण जनता ने भी इस विद्रोह में सहयोग दिया। रानी यह सुनकर क्रोध से भर उठीं एवं घोषणा की कि मैं अपनी झाँसी नहीं दूँगी। अंग्रेज तिलमिला उठे। परिणाम स्वरूप अंग्रेजों ने झाँसी पर आक्रमण कर दिया। रानी ने भी युद्ध की पूरी तैयारी की। किले की प्राचीर पर तोपें रखवायीं। रानी ने अपने महल के सोने एवं चाँदी के सामान तोप के गोले बनाने के लिए दे दिया।

1857 के सितंबर तथा अक्तूबर माह में पड़ोसी राज्य ओरछा तथा दतिया के राजाओं ने झाँसी पर आक्रमण कर दिया। रानी ने सफलता पूर्वक इसे विफल कर दिया। 1858 के जनवरी माह में ब्रिटानी सेना ने झाँसी की ओर बढ़ना शुरू कर दिया और मार्च के महीने में शहर को घेर लिया। दो हफ्तों की लड़ाई के बाद ब्रिटानी सेना ने शहर पर कब्जा कर लिया। रानी के कुशल एवं विश्वसनीय तोपची थे गौस खाँ तथा खुदा बक्श। रानी ने किले की मजबूत किलाबन्दी की। रानी के कौशल को देखकर अंग्रेज सेनापति सर ह्यूज भी चकित रह गया। अंग्रेज ने किले को घेर कर चारों ओर से आक्रमण किया।

अंग्रेज आठ दिनों तक किले पर गोले बरसाते रहे परन्तु किला न जीत सके। रानी एवं उनकी प्रजा ने प्रतिज्ञा कर ली थी कि अन्तिम सांस तक किले की रक्षा करेंगे। अंग्रेज सेनापति ह्यूज ने अनुभव किया कि सैन्य-बल से किला जीतना सम्भव नहीं है। अतः उसने कूटनीति का प्रयोग किया और झाँसी के ही एक विश्वासघाती सरदार दूल्हा सिंह को मिला लिया जिसने किले का दक्षिणी द्वार खोल दिया।

फिरंगी सेना किले में घुस गई और लूटपाट तथा हिंसा का पैशाचिक दृश्य उपस्थित कर दिया। घोड़े पर सवार, दाहिने हाथ में नंगी तलवार लिए, पीठ पर पुत्र को बाँधे हुए रानी ने रणचण्डी का रूप धारण कर लिया और शत्रु दल संहार करने लगीं। झाँसी के वीर सैनिक भी शत्रुओं पर टूट पड़े। जय भवानी और हर-हर महादेव के उद्घोष से रणभूमि गूँज उठी। किन्तु झाँसी की सेना अंग्रेज की तुलना में छोटी थी। रानी अंग्रेज से घिर गयीं। कुछ विश्वासपात्रों की सलाह पर रानी कालपी की ओर बढ़ चलीं। दुर्भाग्य से एक गोली रानी के पैर में लगी और उनकी गति कुछ धीमी हुई। अंग्रेज सैनिक उनके समीप आ गए।

परन्तु रानी, दामोदर राव के साथ अंग्रेज से बच कर भागने में सफल हो गयी। रानी झाँसी से भाग कर कालपी पहुँची और तात्या टोपे से मिली।

रानी लक्ष्मीबाई ने अपने जीते जी अंग्रेजों को झाँसी पर कब्जा नहीं करने दिया। भारत में जब भी महिलाओं के सशक्तिकरण की बात होती है तो महान वीरांगना रानी लक्ष्मीबाई की चर्चा जरूर होती है। रानी लक्ष्मीबाई ना सिर्फ एक महान नाम है बल्कि वह एक आदर्श हैं उन सभी महिलाओं के लिए जो खुद को बहादुर मानती हैं और उनके लिए भी एक आदर्श हैं जो महिलाएं सोचती है कि वह महिला है तो कुछ नहीं कर सकती।

ओशो की अमर वाणी

भूल भी ठीक की तरफ ले जाने का मार्ग है। इसलिए भूल करने से डरना नहीं चाहिये, नहीं तो कोई आदमी ठीक तक कभी पहुँचता ही नहीं। भूल करने से जो डरता है वह भूल में ही रह जाता है। खूब दिल खोल कर भूल करनी चाहिये। एक ही बात ध्यान रखनी चाहिये की एक भूल दुबारा ना हो।

जीवन की खोज में आत्म तुष्टि से खतरनाक और कुछ भी नहीं। जो खुद से संतुष्ट है वो एक अर्थ में जीवित ही नहीं है और खुद से असंतुष्ट है वही सत्य की दिशा में गति करता है। स्मरण रखना कि आत्म तुष्टि से निरंतर ही विद्रोह में होना धार्मिक है।

आप जितने लोगों को चाहें उतने लोगों को प्रेम कर सकते हैं- इसका ये मतलब नहीं है कि आप एक दिन दिवालिया हो जायेंगे, और कहेंगे, अब मेरे पास प्रेम नहीं है। जहाँ तक प्रेम का सवाल है आप दिवालिया नहीं हो सकते।

‘मैं’ से भागने की कोशिश मत करना। उससे भागना हो ही नहीं सकता, क्योंकि भागने में भी वह साथ ही है। उससे भागना नहीं है बल्कि समग्र शक्ति से उसमें प्रवेश करना है। खुद की अंहता में जो जितना गहरा होता जाता है उतना ही पाता है कि अंहता की कोई वास्तविक सत्ता है ही नहीं।

यह मत कहो कि मैं प्रार्थना में था क्योंकि इसका मतलब आप प्रार्थना के बाहर भी होते हो। जो प्रार्थना के बाहर भी होता है वो प्रार्थना में नहीं हो सकता। प्रार्थना क्रिया नहीं है प्रार्थना तो प्रेम की परिपूर्णता है।

बिना प्यार के इंसान बस एक शरीर है, एक मंदिर जिसमे देवता नहीं होते। प्यार के साथ देवता आ जाते हैं, मंदिर फिर और खाली नहीं रहता है।

जो सदा वर्तमान में है वही सत्य है। निकटतम हो है वही अंतिम सत्य है। दूर को नहीं निकट को जानो क्योंकि जो निकट को ही नहीं जानता है वो दूर को कैसे जानेगा? और जो निकट को जान लेता है उसके लिए दूर शेष ही नहीं रह जाता है।

उदासी उतना उदास नहीं करती, जितना उदासी आ गई, यह बात उदास करती है। उदासी की तो अपनी कुछ खूबियाँ हैं, अपने कुछ रहस्य हैं। अगर उदासी स्वीकार हो तो उदासी का भी अपना मजा है।

जिस दिन आप ने सोच लिया कि आपने ज्ञान पा लिया है, आपकी मृत्यु हो जाती है- क्योंकि अब ना कोई आश्चर्य होगा, ना कोई आनंद और ना कोई अचरज।

मनुष्य को मनुष्यता बनी बनाई नहीं प्राप्त होती है। उसे तो मनुष्य को स्वयं निर्मित करना होता है। यही सौभाग्य भी है और दुर्भाग्य भी। सौभाग्य क्योंकि स्वयं को सृजन की स्वतंत्रता भी है लेकिन स्वयं को निर्मित किये बिना नष्ट हो जाने की सम्भावना भी।

आदमी एक कदम चलता है एक बार में, कोई मीलों की छलांग नहीं लगाता, और एक-एक कदम चल कर आदमी हजारों मील चल लेता है। जो आदमी यह देखता है कि अगर एक कदम चल लेता हूँ तो एक कदम हजार मील में कम हुआ।

मनुष्य को अपना विकास करके ईश्वर नहीं होना है मेरी दृष्टि में अगर वो अपने आप को पूरी तरह जान ले तो वो अभी और इसी वक्त ईश्वर है। स्वयं का सम्पूर्ण आविष्कार ही एकमात्र विकास है।

रेशम की खेती

विश्व में भौगोलिक दृष्टि से एशिया में रेशम का सर्वाधिक उत्पादन होता है जो विश्व के कुल उत्पाद का 95% है। यद्यपि विश्व के रेशम मानचित्र में 40 देश आते हैं, किंतु अधिक मात्रा में उत्पादन चीन एवं भारत में होता है। इसके उपरांत जापान, ब्राजील एवं कोरिया में। विश्व को रेशम की आपूर्ति करने में चीन अग्रणी है। रेशम के सर्वाधिक उत्पादन में भारत द्वितीय स्थान पर है, साथ ही विश्व में भारत रेशम का सबसे बड़ा उपभोक्ता भी है। यहां घरेलू रेशम बाजार की अपनी सशक्त परम्परा एवं संस्कृति है। भारत में शहतूत रेशम का उत्पादन मुख्यतया कर्नाटक, आंध्रप्रदेश, तमिलनाडु, जम्मू व कश्मीर तथा पश्चिम बंगाल में किया जाता है जबकि गैर-शहतूत रेशम का उत्पादन झारखण्ड, छत्तीसगढ़, उड़ीसा तथा उत्तर-पूर्वी राज्यों में होता है।



भारत एक कृषि प्रधान देश है। हालांकि हमारे यहाँ खेती प्रकृति पर निर्भर हैं। यही वजह है कि खेती को अनिश्चित व्यवसाय माना जाता है। तथापि खेती को व्यवसाय के रूप में लाने की कोशिशों की जा रही हैं। रेशम की खेती के रूप में किसानों को एक अच्छा पर्याय उपलब्ध है।

देश में 60 लाख से भी अधिक लोग इस व्यवसाय में लगे हुए हैं। कर्नाटक उन अग्रणी राज्यों में से है जहां पर रेशम कीट पालन का कार्य होता है। धारवाड़ और टुमकुर जिले सर्वाधिक प्रसिद्ध रेशम उत्पादक जिले हैं क्योंकि वहां की जलवायु सूखा अर्द्धशुष्क है। यहां रेशम कीट पालन के दो चरण हैं। पहले चरण में शहतूत के बाग लगाए जाते हैं क्योंकि रेशम के कीड़ों के लिए शहतूत की पत्तियां एकमात्र भोजन होता है। दूसरा चरण होता है 70-80 प्रतिशत की आर्द्रता और 27 डिग्री सेल्सियस तापमान वाली विशिष्ट जलवायु दशाओं को सुनिश्चित करने के लिए शेड का निर्माण करना। अंडे से कूकून बनाने की प्रक्रिया में एक माह का समय लगता है। रेशम कीट पालन फार्म चार प्रकार के रेशम मलबरी शहतूत, टसर, इरी और मूगा का उत्पादन करते हैं जिसमें से शहतूत रेशम देश के कुल रेशम उत्पादन का 90 प्रतिशत होता है।

वर्षा वाले क्षेत्रों में शहतूत 160-130 डिग्री सेल्सियस के तापमान वाले स्थानों पर एक नीयत दूरी पर लगाए जाते हैं बाम्बेक्स मोरी नामक रेशम के कीड़े को वर्षभर पाला जाता है। रेशम के कीड़े का कुल जीवन काल 50 दिन का होता है। लार्वा अवधि के पश्चात् रेशम का कीड़ा मुंह से रेशम निकालता है और पाड़ बांधने पर कूकून बनाता है। वर्षा की दशाओं में भारत में कूकून का औसत वार्षिक उत्पादन कम से कम 150 किग्रा. और सिंचित परिस्थितियों में 400 किग्रा. हैं। कूकून को गर्म पानी में पकाकर कूकून से रेशम को अलग किया जाता है।

शहतूत की खेती करने के लिए निम्न प्रक्रियाओं से गुजरना पड़ता है। ड्रिप सिंचाई प्रणाली - इस प्रणाली से पत्ती उत्पादन को नकारात्मक रूप से प्रभावित किए बगैर सतह सिंचाई की तुलना में लगभग 40 प्रतिशत अधिक पानी की बचत होती है।

शहतूत की खेती में पीएसबी का उपयोग - फास्फेट विलेयक जीवाणु यह सुनिश्चित करता है कि किसानों द्वारा शहतूत की खेती में एसएसपी एवं रॉक फास्फेट का उपयोग किया जाता है।

चावकी बाग प्रौद्योगिकी - चार-प्लाट माड्यूल के अंतर्गत एक वर्ष में 32 बैचों में चौकी पालन किया जा सकता है। इससे 500 डीएफएलएस प्रति बैच के आधे एकड़ के प्रत्येक प्लाट से वर्ष में आठ फसलों की बुवाई संभव है।

पौधे रोपने की युग्म पंक्ति प्रणाली - इससे अंतर-सांस्कृतिक प्रचालनों में कम जनशक्ति का उपयोग होता है। कीटाणुओं और रोगों में कमी से पत्ती की गुणवत्ता बढ़ती है।

शहतूश की अंतर खेती - इससे किसान की आय बढ़ती है। लघु अवधि की मौसमी फसलों विशेष रूप से पत्तेदार सब्जियों की संस्तुति की जाती है।

रेशम के उत्पादन हेतु प्रयोग में आने वाले यंत्र

शहतूश छटाई मशीन - यह मशीन 5 घंटे में एक एकड़ शहतूश के बाग की छटाई कर सकती है।

कटिंग की तैयारी हेतु मशीन - इससे कटिंग को तीव्रता से करने में सहायता है 1 घंटे में लगभग 2000 कटिंग।

कूकून को लोमकरहित करने की मशीन - यह मशीन एक घंटे में 50-60 कि.ग्रा कूकून को लोमक रहित कर सकती है।

तना पेराई मशीन - यह यंत्र एक घंटे में 250-300 कि.ग्रा. तनों की कटाई और पेराई में सक्षम है।

पाउडर डस्टर - इससे बहाव में नुकसान किए बगैर आरकेओ और विजेता जैसे रासायनिक डस्ट को रेशमकीट के ऊपर लगाने में सहायता मिलती है।

कूड़ा अलग करने वाला यंत्र (लिटर सेपरेटर) - यह मशीन बची हुई पत्तियों और कूड़े को अलग करने में प्रभावी है ताकि बायोगैस बनाने के लिए बायोगैस संयंत्र में इनका उपयोग किया जा सके। बायोगैस का उपयोग रीलिंग तथा घरेलू उपयोग के लिए किया जाता है।

शहतूश की पत्तियों को बारीक काटने हेतु मशीन - यह मोटर से चलने वाली मशीन लगभग 40 कि.ग्रा पत्तियां प्रति घंटे काटती हैं।

इलेक्ट्रिक स्प्रेयर - स्टील पंप और 15 मीटर लंबी होज वाला यह स्प्रेयर एक घंटे में लगभग 250 लीटर कीटाणुनाशक का स्प्रे करता है।

लोमक हटाने हेतु हाथ की मशीन (हैंड डिफ्लासिंग मशीन) - यह 15 किग्रा. कूकून प्रति घंटे की दर से लोमक हटाती है।

परिपक्व रेशमकीट अलग करने वाली मशीन - इस मोटर युक्त मशीन द्वारा दो घंटे में लगभग 35000 परिपक्व रेशम कीटों को अलग किया जा सकता है।

प्लास्टिक माउंटेज हेतु फ्रेम - इसे त्वरित माउंटिंग में सहायता मिलती है। यह यंत्र प्लास्टिक माउंटेज की आकृति और आकार को बनाए रखने में उपयोगी है। इससे किसानों को माउंटेज को उचित हवा के लिए टांगने में मदद मिलती है।

प्लास्टिक माउंटेज को पकड़ने और पैक करने के लिए यंत्र - कूकूनीकरण के पश्चात प्लास्टिक माउंटेज की आकृति और आकार को बनाए रखने में सहायता मिलती है।

कूकून कटिंग मशीन - इस मोटर युक्त मशीन से ग्रेनेजों में नर-मादा अलग करने में सहायता मिलती है। यह एक घंटे में 6000 कूकून से अधिक काट सकती है।

साइनोसाइटिस और परागज (हे फीवर) की यौगिक चिकित्सा

साइनोसाइटिस और परागज (हे फीवर) ज्वर एक दुखदाई रोग है जो मौसम परिवर्तन के समय संवेदनशील लोगों में प्रायः उत्पन्न होता है। साइनोसाइटिस का प्रकोप अधिकतर लोगों में पाया जाता है। योग विज्ञान के अनुसार इसका कारण कफ तत्व का बढ़ जाना माना जाता है।

साइनोसाइटिस

यह गालों एवं ललाट की हड्डियों की साइनस गुहा (केभीटी) में जलन या दाह की स्थिति है जिसके कारण सर दर्द होता है। ठंड के दौरान साइनस के सिकरे मार्ग अवरुद्ध हो जाते हैं जिससे श्वसन क्रिया में काफी तकलीफ होती है। साथ ही साथ गालों की हड्डियों एवं ललाट पर सूजन आ जाता है। साइनस का दर्द कभी कभी इतना तीव्र होता है कि इसे आंखों में भी दर्द होने लगता है। कभी-कभी उल्टी भी होती है, शरीर में दर्द भी रहता है। उपरोक्त सभी लक्षणों के समाप्त होने में 1 सप्ताह से लेकर 1 महीना या अधिक भी लग सकता है। इसमें विश्राम एवं सावधानियों की जरूरत पड़ती है।

पुराने साइनोसाइटिस में संक्रमण जड़ जमा लेता है। पुनर्संक्रमण की समस्या बनी रहती है। इसके अलावा पुराना साइनोसाइटिस अन्य श्वसन रोगों का स्रोत बन जाता है। इस स्थिति में चिकित्सा की परंपरागत प्रणालियों द्वारा काबू पाना कठिन और कष्टदाई हो जाता है।

पुराने जुकाम, बार बार होने वाले सरदर्द और निरंतर बने रहने वाले साइनोसाइटिस का प्रमुख कारण स्नायविक तनाव एवं भावनात्मक असंतुलन है। इस प्रकार के साइनस संबंधी कष्टों में योग चिकित्सा द्वारा तेजी से सुधार होता है।

परागज (हे फीवर)

परागज (हे फीवर) का साइनोसाइटिस के साथ निकट का संबंध है। यह अनेक लोगों को एक ही समय पर और अचानक होता है। इसके लक्षण हैं -- छींके आना, नासिका में गुदगुदाहट एवं श्वसन नलिकाओं में कष्ट होने लगता है। सर्दी जैसे सभी लक्षण होते हैं और लक्षणों में अधिक तीव्रता होती है। आंखों में आंसू भर जाते हैं नासिक की श्लेष्मा-झिल्ली और साइनस में बहुत अधिक सूजन और उत्तेजना होने लगती है। सिर दर्द होने लगता है।

चिकित्सा वैज्ञानिकों ने परागज (हे फीवर) ज्वर को एक एलर्जी माना है जो श्वास के द्वारा गंदगी अंदर जाने से या भोजन द्वारा ग्रहण करने से उत्पन्न हो सकता है। किंतु यौगिक दृष्टिकोण से अगर हमारे पाचन अंग और नासिका की झिल्लियां स्वस्थ होंगी तो यह तो यह एलर्जी हमारे शरीर को प्रभावित नहीं कर सकती।

यौगिक चिकित्सा

योग में इनका उपचार दो तरीकों से किया जाता है -- एक शरीर के ऊर्जा संस्थान एवं नाड़ियों को संतुलित करके दूसरा गहरी मानसिक अवस्थाओं एवं अवरोधों को प्रभावित करके। सामान्यता ज्वरजनित स्थितियों में योगासनों का निषेध किया जाता है किंतु ज्वर एवं दुर्बलता के लक्षणों के कम हो जाने पर उनका अभ्यास किया जा सकता है।

निम्नलिखित योगाभ्यास किसी प्रसिद्ध व्यक्ति के निगरानी में करें

1. सूर्य नमस्कार

यह एक गतिशील यौगिक अभ्यास है। यह शरीर के प्राण शक्ति को बढ़ाता है। यह प्रतिरोधी श्वसन संक्रमण को बाहर निकालने में अत्यधिक प्रभावी होता है।

2. आसन

स्वास्थ्य सुधार की स्थिति में पवनमुक्तासन श्रेणी के आसनों से प्रारंभ करना श्रेष्ठ है। इसके बाद सूर्य नमस्कार एवं श्वासन सम्मिलित करना चाहिए। शक्ति में सुधार और वृद्धि होने पर पश्चिमोत्तानासन, भुजंगासन, हलासन, धनुरासन और अर्ध मत्स्येन्द्रासन का अभ्यास अपनी क्षमता के अनुसार 3 बार तक किया जा सकता है।

निषेध- सर्दी के लक्षणों में शीर्षासन एवम सर्वांगासन न करें। इससे साइनोसाइटिस की वर्तमान अवस्था को और जटिल बना सकता है।

3. प्राणायाम

पांच आवृत्तियों तक भस्तीका प्राणायाम करना चाहिए और प्रत्येक आवृत्ति में 50 श्वासें होनी चाहिए।

4. षट्क्रियाएं

जलनेति सर्वाधिक लाभदायक है। इससे नासिका की श्लेष्मा का निष्कासन हो जाता है, साइनस की सफाई हो जाती है। इस अभ्यास को प्रतिदिन एक से दो बार किया जा सकता है। जलनेति के तुरंत बाद कपालभाति अवश्य करना चाहिए ताकि साइनस में बचे हुए अतिरिक्त जल का निष्कासन हो जाए अन्यथा हानि हो सकती है और सर्दी बढ़ सकती है।

सूत्रनेति या आजकल केथर नीति करना एक प्रभावशाली अभ्यास है। इससे नाक की गंदगियों की सफाई होती है और नेत्रों को भी फायदा पहुंचता है।

5. शिथिलीकरण

प्रतिदिन योग निद्रा का अभ्यास करना चाहिए क्योंकि इसमें गहरी शांति मिलती है। इसका अत्यधिक यौगिक चिकित्सकीय महत्व है।

6. आहार

आहार हल्का और शाकाहारी होना चाहिए जिससे कफ का प्रकोप न हो। पर्याप्त मात्रा में फलों एवं कच्ची सब्जियों का सेवन करें। अंगूर, मुसम्मी के रस पर्याप्त मात्रा में लेना चाहिए। पपीता के सेवन फायदेमंद होता है। प्रतिदिन लहसुन के एक या दो दाने का सेवन करें। आहार में सब्जियों की पर्याप्त मात्रा शामिल करें। शीतल पेय, आइसक्रीम, दूध और दूध से बने खाद्य पदार्थों का निषेध करें।

7. उपवास

जब भी रोग के लक्षण उभरने लगे तो उपवास करना चाहिए। दौरे का निरोध यह सबसे प्रभावशाली उपाय है। वैकल्पिक रूप से शाम के भोजन के बदले प्रतिदिन अदरक, काली मिर्च, दालचीनी और इलायची से तैयार की गई चाय पिए।

8. वाष्प श्वसन

रात्रि में वाष्प श्वसन से काफी आराम मिलता है।

— जनार्दन प्रसाद

छात्र - योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा उत्तराखंड मुक्त विश्वविद्यालय, हल्द्वानी

गिर गई दीवार

शाम के चार-पांच बजे होंगे। बच्चों एवं किशोरों की टोली अपनी सुविधा की जगहों- मैदान, गली में अपनी हैसियत के अनुसार क्रिकेट के साजो-समान के साथ खेल-कूद में मशगूल थी। तभी खुसर-फुसर शुरू हुई-“ए, ए! आ रहा है! बैट मांगेगा, मत देना...”

“जा, तू ही बोल ना उसे! देगा एक झापड़ तो दिमाग सुन्न हो जाएगा! मैं तो अपनी बाल ले कर चला।”

तब तक तो वह आ ही पहुंचा और एक से बैट छीनते हुए बोला-“ला रे भूतनी के बेटे, तेरे बाप को तो बैट पकड़ना आया नहीं, तू चला है क्रिकेट खेलने! चल बे मोहरे के लड़के, बॉल पाकेट से निकाल और बालिंग कर।”

खेलने वाले लड़कों ने एक-दूसरे को देखा। और कोई चारा नहीं है, सो शशांक को बॉल दे दिया।

इस कस्बाई शहर में यह दृश्य प्रायः देखने को मिल जाया करता था। पर एक बात तो थी। जब शशांक खेलना शुरू कर देता तो बच्चे सब कुछ भूल कर उसका खेल देखने लगते थे। उधर से हो कर आने-जाने वाले भी ठहर जाते थे।

आज भी यह सब कुछ हो रहा था कि तभी एक आवाज आई-“चल-चल! लगता है, खेल के बड़ा उजियार कर देगा। कुत्ता का पिल्ला, घर पर मास्टर आया है और तू अभी तक...”

“आया बाबू।”

शशांक ने देखा- मोहरा अपने बेटे को ले जा रहा है, पर उसके कानों में जो गया, वह शशांक को वर्षों पीछे ले कर चला गया और उसके कानों में गूंज उठा-“लगता है, सुनील गावस्कर या कपिल देव बन जाएगा...”

शशांक बल्ले को वहीं छोड़ कर चल पड़ा। उसके पैर वर्तमान में पर मन अतीत में था। उसका बालक मन कितना रमता था इस खेल में। टीवी और अखबारों में देख कर उसके मन में भी देश-विदेश में नाम कमाने की इच्छा हिलोरें लेती थीं। आस-पास मुहल्ले में लोग जानने भी लगे थे। पर नमक-तेल, आटा-दाल वाली किराने की दुकान पर दिन-रात बैठने वाले उसके बाप का सोचना था कि पढ़-लिख लेगा तो अफसर बन जाएगा, कोई तकलीफ नहीं होगी, नहीं तो कुकुर के जैसे हांफते हांफते जीवन बीत जाएगा।

स्कूल की ड्योढ़ी पार कर शशांक कालेज पहुंचा तो वहां भी उसके मन चाहे विषय न लेने दिए गए। उसने जैसे-तैसे फार्म तो भर दिया, पर उसके तेवर बागी होने लगे थे और पढ़ाई-लिखाई अब कहने भर को रह गई थी। कालेज घर से दूर पड़ता था। वहां उसे खेल का पुराना शौक पूरा करने का भरपूर अवसर मिलने लगा। नाम फैलने लगा। कुछ ही दिनों में उसके साथियों ने उसे एक लड़की के बारे में बताया जो नियमित रूप से उसका खेल देखने आती थी।

दोनों में परिचय हुआ। मेल-मिलाप आगे बढ़ा। बिरादरी के रक्षकों ने तुरंत लड़की के पिता को सावधान किया। उसके पिता ने भी खूब चालाकी और सावधानी का परिचय देते हुए एक जगह बात पक्की कर दी। उसने थोड़ा सा विरोध जताया तो उसे पढ़ाई छुड़वा देने की धमकी दी गई।

हताश शशांक कई दिनों तक कॉलेज नहीं गया। किसी तरह समझा-बुझा कर उसके बाप ने अपने हितैषियों की मदद से परीक्षा दिलवाने पर राजी किया। इम्तिहान होते ही शशांक की शादी हो गई। बाप ने मन ही मन उसे दुकान पर बैठाने की ठान ली थी।

पर इसके बाद घर अशांति और उपद्रव का मैदान हो गया। आए दिन शशांक अपनी पत्नी को डांटता और कोसता, कभी-कभार बाप के लिए भी टेढ़े बोल फूट पड़ते थे जो क्रमशः बढ़ते ही गए।

शशांक के लिए वह घर ही उसकी हलुँठा एवं असफलता का केंद्र हो गया और रह-रह कर वह इसे तहस-नहस कर डालने की हद तक उबल पड़ता था। यही नहीं, घर से बाहर के लोग भी उसे उसी घर व बाप के विभिन्न प्रतिरूप दिखाई पड़ते। शशांक की चिनगारियां उन पर भी पड़ने लगीं।

समय बीतते-बीतते वह दो बच्चों का पिता बन गया। लेकिन उन्हें देख कर तो वह उन्हें काटने दौड़ता था* उसकी कुंठा इस कदर बढ़ती गई कि वह अपनी सारी जिम्मेदारियों को ताक पर रख कर आवारागर्दी का पर्याय बन गया। मोहरा अपने बेटे को ले जाते वक्त शशांक पर अतीत की नुकीली विषबुझी बर्छी छोड़ गया था। आहत शशांक घर की तरफ बढ़ा तो जैसे मस्तिष्क में गूँजा- “कहीं बैठ भांज रहा होगा, और क्या करेगा...!”

शशांक के पैरों ने दिशा बदल दी। देर रात तक वह घर नहीं गया। घर वालों ने सोचा, आदत है, दोस्तों के यहां पड़ा होगा! चलो, दो-एक दिन तो कम से कम चैन की सांस लेंगे। इधर शशांक घर से निकट के बड़े शहर की ओर जाने वाली लोकल ट्रेन पर चल पड़ा था। जहां वह पहुंचा, वह स्थान महानगर से कुछ ही दूरी पर था और वह महानगर तथा कस्बाई शहर का मिला-जुला रूप था। यह देख कर उसे राहत मिली कि यहां पैत्रिक मुहल्ले वाली नजरों से देखने वाले लोग नहीं थे।

अगला दिन तो पार हो गया, पर जैसे-जैसे शाम हुई, जब खाली हो गई। आने वाली रातों की भयावहता उसे अंदर ही अंदर कंपा गई। अंधेरा घिर आने पर उसे रात बिताने की चिंता हुई। वह अपने लिए रात गुजारने के लिए कोई जगह तलाशते हुए सड़क के किनारे चलने लगा।

उसने देखा कि सड़क का किनारा हो या गलियां, लोग चादर-बिस्तर लिए जमे हुए हैं, कहीं-कहीं तो उन पर परिवार तक हैं। उसे अपना घर याद आने लगा, साथ ही याद आई उदास और बेबस सी पत्नी! पर बेवजह +।याचार करने पर ग्लानि होने लगी। सर्द हवा के साथ पानी की बूंदें उसके चेहरे पर आ कर आंसुओं के साथ एकाकार हो गईं। ठिठुरता-भींगता वह और तेज चलने लगा। कुछ ही देर बाद उसके पैर नई बनती सड़क की कोलतार मिश्रित गिट्टियों पर पड़े। वहां एक खाली ड्रम उलटा पड़ा था।

उसके आगे उसे एक विशाल ड्रेन पाईप दिखा। जरा सा कोई झुक जाए तो उसमें पूरा खड़ा होने तक की गुंजाइश थी। शशांक को कुछ उम्मीद नजर आई, लेकिन पास आने पर दुर्गंध से उसका सिर भिन्ना उठा। किसी तरह संभल कर आगे घुसने पर एक कुतिया अपने नए जन्मे बच्चों के साथ उसमें दिखी। शशांक को वहां एक चटाई, माचिस और एक खाली बोतल भी दिखाई पड़ी। वह सोच में पड़ गया कि यहां कौन हो सकता है!

तभी दो-चार स्थानीय गुंडे उस मांद में पहुंच गए। मुख से शराब की बास और हाथ में बची-खुची शराब की बोतलें। शशांक को तत्काल वह जगह छोड़ देनी पड़ी। बाहर तेज बारिश में उसने पाया कि कुतिया ड्रेन पाईप से सटी हुई अपने बच्चों के साथ दुबकी पड़ी है। प्रकृति की मार उसे अपने एवं उन निरीह प्राणियों पर बराबर नजर आई। शशांक कुछ देर जड़वत खड़ा रहा और अचानक ड्रेन पाईप के अंदर बैठे बदमाशों पर टूट पड़ा।

हाथापाई हुई और शशांक पर बोतलों का वार हुआ। लेकिन अचानक हुए हमले को नशे में धुत बदमाश अधिक देर तक रोक नहीं पाए और बड़बड़ाते हुए चले गए-“बेटा बैठ! थोड़ी देर में जब पानी लग जाएगा, तब होश ठंडा हो जाएगा। अपन लोग को इस ठेक में तो बोतल पीना था..... कल पता लगेगा बच्चू, किससे पंगा लिया है*”

शशांक को कई चोटें आईं। दो-एक जगह से खून भी निकल रहा था। उसने धीरे से सोते हुए पिल्लों को उठाया और अंदर पाईप में जा बैठा। कुतिया भी पीछे हो ली और शशांक के पास बैठ कर पूँछ हिलाते हुए अपनत्व में अपना मुंह उसकी ओर बढ़ाने लगी। पारस्परिक स्नेह और विश्वास की उष्मा फैली जो शशांक की निकम्मा और नालायक होने के भाव को उड़ा ले गई।

उसके अंदर संतोष और सार्थकता-बोध ने जन्म लिया। वह कल घर लौट जाएगा और एक नई शुरुआत करेगा। उसके माता-पिता, पत्नी, बच्चों सभी को मेरे संरक्षण की जरूरत है। इधर नीचे जमा हुआ पानी बढ़ने लगा और ऊपर कई जगहों से पानी रिसने और चूने लगा।

शशांक को नवजात शिशुओं की चिंता हुई। उसने अपनी कमीज उतारी और उसमें उनको लपेट कर गोद में बिठा लिया। पानी अब तक घुटनों तक आ पहुंचा था। बाहर निकलने पर पाया कि घनघोर आंधी-पानी चल रही है। शशांक सोच रहा था कि यहां उसके बच्चे सुरक्षित तो हैं। कुतिया भी अपने बच्चों को पूरी तरह सुरक्षित महसूस कर रही थी। लेकिन मूसलाधार बारिश से ड्रेन पाईप चूने लगा।

कुतिया अपने सोए बच्चों को भींगने से बचाने के लिए पानी की टपकती धार के नीचे खड़ी हो गई। कुतिया द्वारा अपने बच्चों का इस तरह का संरक्षण देख कर उसे अपने दोनों छोटे-छोटे बच्चों की उपेक्षा से मन में कचोट उठने लगी। पत्नी को हर बार अपमानित करने तथा उसका निरंतर तिरस्कार करने के अपने कार्य के प्रति अपने से ही घिन आने लगी।

उसने कुतिया के बच्चों को अपना शर्ट खोल कर उसमें लपेटा और वहां से निकल कर किसी सुरक्षित स्थान की ओर पानी में भींगते हुए भागा।

वह अब देर नहीं करना चाहता था तथा अपने घर लौट जाना चाहता था। आज उसके मन से बहुत कुछ बनने की हल्लांटा की दीवार गिर चुकी थी। उसे इस बात का अहसास हो चुका था कि यदि वह अपने बच्चों को उचित संरक्षण नहीं देगा तो वह भी कुतिया के बच्चों की भांति किसी ड्रेन पाईप में भर रहे पानी के भीतर डूब जाएंगे।

वह कुतिया के बच्चों को किसी सुरक्षित स्थान पर रख कर झटपट घर लौटने के लिए ट्रेन पकड़ने चल पड़ा।

--श्वेता त्रिपाठी

एक पागलखाने में एक पत्रकार ने डॉक्टर से प्रश्न किया।

"आप कैसे पहचानते हैं कि, कौन मानसिक रोगी है और कौन नहीं?"

डॉक्टर - "हम एक वाशिंग मशीन पानी से पूरा भर देते हैं और मरीज को,

एक चम्मच एक गिलास और एक मग तथा एक बाल्टी देकर कहते हैं कि वो वाशिंग मशीन को खाली करे। "

पत्रकार - "अरे वाह, बहुत बढ़िया। यानी जो नार्मल व्यक्ति होता होगा वो मग या बाल्टी का उपयोग करता होगा क्योंकि वो चम्मच और गिलास से बड़ी होती है। "

डॉक्टर - " जी नहीं। नार्मल व्यक्ति वाशिंग मशीन में लगे हुए ड्रेन स्वीच को घुमा कर मशीन को खाली करता है। आप 39 नंबर के बैड पर जाइए यदि मग सोचा था तो और यदि बाल्टी सोचा था तो कृपया बैड नंबर 40 पर जाइए ताकि हम आप की पूरी जाँच कर सकें।

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

पार्टी में सुन्दर लड़की से हंस हंस कर बातें कर रहे पति के पास पत्नी आई और बोली, चलिये, घर चल कर मैं आपकी चोट पे आयोडेक्स लगा दूँगी।

पति- पर मुझे चोट कहाँ लगी है।

पत्नी- अभी हम घर भी कहाँ पहुंचे हैं!

— कुमारी साक्षी

नोट बन्दी

सुबह सुबह पिताजी ने सोते से जगाया
और एक जोरदार लेक्चर सुनाया
बोले तुम से तो कुछ भी नहीं हो पाता है
शर्मा जी के लड़के को देखो
उस बंदे ने क्या कमाल करके दिखाया है....।

बिना किसी की मदद लिये बैंक से 10000 रुपये
एक्सचेंज करवा के ले आया है....
और एक तुम हो.... अरे जरा भी शर्म है
तो होश में आओ और
कहीं जाकर चुल्लू भर पानी में डूब जाओ

पिताजी का रूख देखकर मन ही मन घबरा गया
और सच बताऊँ तीन बार चक्कर भी आ गया....
तो पिताजी बोले तू तो ऐसे
घबरा रहा है जैसे बैंक कोई लन्दन में है....
अरे बेटे, स्थिति तनाव पूर्ण किंतु नियंत्रण में है।

फौरन नहा धोकर मैंने जैसे ही
पैसे निकालने के लिये बैंक जाने के लिए
कदम बढ़ाया माताजी का कोमल स्वर आया
बेटे, मैं तुम्हें ऐसे ही नहीं जाने दूंगी
तू आज पैसे निकालने बैंक अकेले जा रहा है
मैं माता दुर्गे का व्रत रखूंगी सलामती के लिये।
दादी माँ ने तो कमाल ही कर दिया
पुरानी सन्दूक से एक तावीज निकाल कर
मेरी बाँह में बांध दिया।
और बोली बैंक की लम्बी भीड़ से
ये तुझे निकलने में निजात दिलायेगी।

भाभी बोली – दिन का खाना साथ रख लो...
क्या पता कब तक बैंक की लाइन में खड़ा रहना पड़े....

भूख लगेगी तो काम आयेगा
रात का खाना छोटा भाई तुझे दे आएगा।
बड़े भाई बोले बिस्तर भी साथ रख लो
क्या पता आज नंबर नहीं आया तो.....
वहीं रात में सोने में सुविधा होगी।
पर किसी भी हालत में लाइन से मत निकलना।
कहीं रात दो रात रुकना हो जाये तो पीछे मत हटना।

छोटी बहन बोली- भैया मेरे साथ इंसफ करना
मेरा कुछ कहा सुना हो तो माफ करना।
खैर साहब किसी तरह घर वालों से
पीछा छुड़ा कर बाहर आया...।
तो सामने एक बीमा का एजेंट नजर आया
हमें देखते ही मुस्कुराया..।
बोला- बैंक जा रहे हो पैसे निकालने।
बहुत बड़ा रिस्क उठा रहे हो
पहले अपना बीमा करवा लो.....
फिर पैसे निकालने के लिए बैंक जाओ।

पड़ोसी ने सुना तो बोला...हम भी चल रियो है
पर एक जरूरी काम पहले निपटा लिया जाये
अरे अपनी वसीयत लिख कर रख दिया जाये.....
क्या पता लाइन में कब निपटारा हो पाये।
खैर साहब किसी तरह बैंक पहुँचे तो
अजीब नजारा था...।

दृश्य बड़ा सुन्दर था....
बड़ा प्यारा था.....
क्रतारों में कतार थी.....
भीड़ एक दूसरे के सिर पर सवार थी।
किसी की ज़बान पर जीसस किसी के मुँह पर अल्लाह
तो किसी के मन में हनुमान था।

पूरी की पूरी लाइन अपने आप में एक
छोटा सा हिन्दुस्तान था...।

लोग लेटे थे, बैठे थे, खड़े थे
कुछ तो बिस्तर बिछाये पड़े थे
तो हनुमान चालीसा पढ़ता हुआ..
मैं भी कतार में खड़ा हो गया।
आगे खड़ा बूढ़ा अखबार पढ़ रहा था
बड़ा निश्चिंत लग रहा था
मैंने कहा क्या पेपर आज का है....।
वो बोला जी नहीं परसों का है..
मैं बोला क्यूँ भाया...?
बोला- क्या करूँ उसके बाद से इधर कोई
बेचने ही नहीं आया...।

मैंने कहा – आज मेरी मां ने माता दुर्गा का व्रत रखा है
मैं बैंक से पैसे निकाल लेकर जाऊंगा तो
प्रसाद खिलायेगी।
बगल में खड़ा बूढ़ा बोला- बेचारी दिन भर
का उपवास करके मुफ्त में पछतायेगी।
तुम्हें नहीं मालूम इस बैंक की लाइन ने
मेरी जिन्दगी का कितना बड़ा हिस्सा लिया है।
अरे मैंने तो अपनी लड़की का रिश्ता भी
अभी अभी इसी कतार में तय किया है।

मैंने कहा कौन है कौन है? मतलब
आपका होने वाला रिश्तेदार..?
बोला खुद नहीं समझ सकते
अरे और कौन ये काउंटर पर बैठा सरदार।
मैंने कहा इस बूढ़े खूंसट से करेंगे
अपनी लड़की की शादी।
तब तो हो गई उसकी पूरी बरबादी।
बोला बरबादी किस की है
ये तो वक्त ही बतलायेगा।
लेकिन हर बार बैंक में आने पर
कमबख्त इस लाइन से छुटकारा मिलेगा।

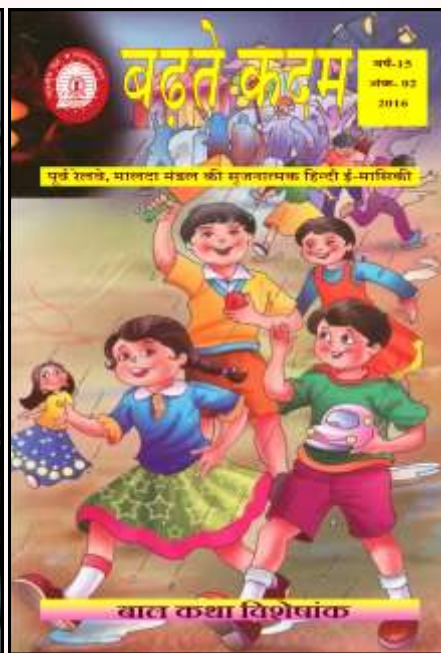
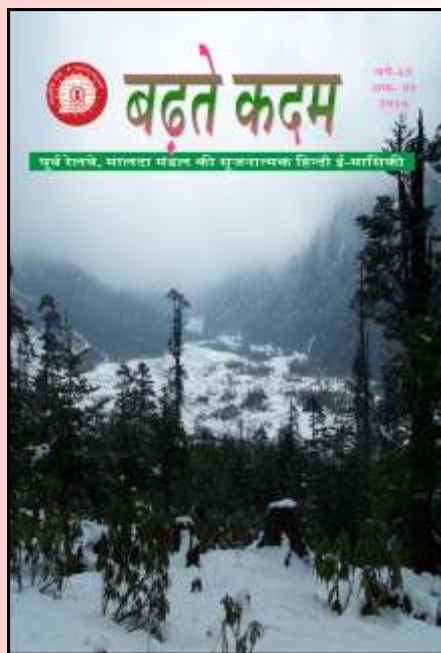
तो मित्रों इसी तरह सुबह का सूरज
शाम को अस्त हो रहा था।
और मैं भी खड़ा खड़ा बिल्कुल पस्त हो रहा था।
बजने को थे शाम के चार और
आगे अभी भी आगे आदमी खड़े थे आठ।
तभी भगदड़ सी मची
शोर में मेरा स्वर मन्द हो गया।
और देखते ही देखते काउंटर भी बन्द हो गया।
तो खाली हाथ घर आये मुँह लटकाये
अब कैसे बतायें कि बिन पैसे निकाले
खाली हाथ आये है।
सो बिना कुछ कहे मुँह लटकाये खड़ा हो गया

बड़ा भाई बोला पैसे तो निकाले नहीं
क्या फायदा मुँह लटकाने से।
बन्द करो इस नाटक को
चेहरे पे बारह बज रहे हैं
जैसे चेहरा नहीं अनाथालय का फाटक हो।
मगर इससे पहले कि कुछ बताता
अपनी सफाई मैं कुछ सुनाता।
बड़ी बहन आ कर पीठ सहलाने लगी
छोटी ढाढ़स दिलाने लगी।
बोली ये भी अच्छा है कि
बैंक में लाइन लम्बी है
घर में पैसे की किल्लत है..।
चलो इसी बहाने कम पैसे में
हम भी गुजरा करना सीख गये।
और दो रोटि खा कर भी हँसना सीख गये।

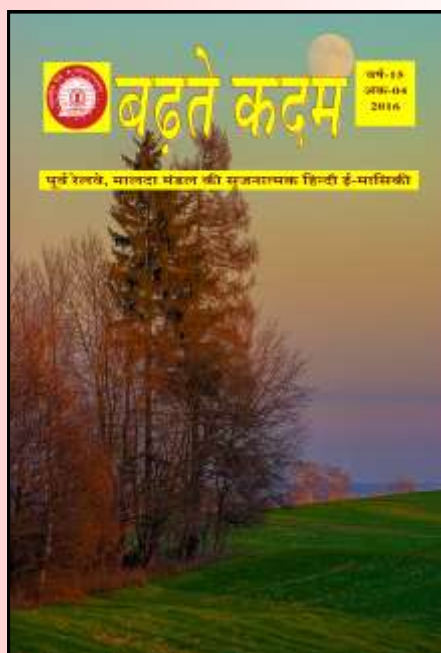
राष्ट्र हित की ये बात है
मोदी जी हम आपके साथ है।
तो मित्रों कहानी समाप्त हुई
पर आप तालियाँ बजाने का कष्ट मत कीजिए।
और कहानी जरा सी भी पसन्द आई हो
तो बैंक से मेरे भी पैसे निकलवा दीजिये।

— पुरुषोत्तम राजमणि

वर्ष 2016-17 में मालदा मंडल द्वारा लगातार प्रकाशित मासिक हिन्दी पत्रिका
बढ़ते कदम के आवरण पृष्ठों की झलकियां



ज्ञान का अनवरत स्रोत हैं पुस्तकें



वर्ष 2016-17 में मालदा मंडल द्वारा लगातार प्रकाशित मासिक हिन्दी पत्रिका बढ़ते कदम के आवरण पृष्ठों की झलकियां

