

रानी की कहानी

एक थी रानी। रानी कंकूबाई। छोटे से राज्य की रानी। बहुत समझदार, गुणवान और धैर्यवान। उसके राज में सब बहुत खुश थे। एक दिन की बात है। रानी अपनी राजवैद्य सुमित्रा के साथ बगीचे में घूम रही थीं। रानी ने कहा “ देखों कितनी अच्छी स्थिति है मेरे राज्य में सभी महिलाओं की सेहत अच्छी है।

सब स्वस्थ हैं। तुमको इस बारे में क्या लगता है राजवैद्य? राजवैद्य बोली— “रानी साहिबा, गुस्ताखी माफ, मुझे तो लगता है कि आपके राज में कोई भी महिला स्वस्थ नहीं है? किसी का आहार ठीक नहीं, तो किसी का विहार ठीक नहीं। और कई तो विश्राम भी नहीं कर पातीं।”



रानी यह सुनकर दुःखी हो गई, “बोली ऐसा नहीं हो सकता। हमें तुम्हारी बात पर यकीन नहीं है। तुमको अपनी बात को साबित करना होगा अन्यथा तुमको गलत बात बोलने का जुर्माना देना होगा।” राजवैद्य चुप हो गई। थोड़ा रूक कर बोली “ठीक है



रानी साहिबा बस आप मुनादी करवा दें कि जो भी महिला अपने आपको स्वस्थ समझती है वह राज दरबार में आ जायें।”

अगले दिन पूरे राज्य में मुनादी करवा दी गई। “सुनों सुनों सुनों.....रानी साहिबा का हुकुम है कि जो भी महिला अपने आपको पूरा स्वस्थ समझती हो वह कल राज-दरबार में हाजिर हों। वहां राजवैद्य के साथ उनके स्वस्थ होने पर संवाद किया जाएगा।”

सब महिलाओं ने सुना। पहले तो सब राजदरबार जाने के लिए तैयार होने लगीं, मगर धीरे-धीरे सोचा तो सब रुक गईं। कुछ ने हिम्मत की और राजदरबार पहुंच गईं।



दरबार लगा हुआ था। रानी साहिबा बैठी थीं। एक तरफ राजवैद्य भी थी।

राज्य की पहली महिला आई और बोली मैं स्वस्थ हूं। रानी बहुत खुश हुई। इस पर राजवैद्य ने पूछा “क्या तुम अपने खाने में तीन रंग का खाना खाती हो?” महिला ने कहा “नहीं”।

इस पर राजवैद्य बोली “रानी साहिबा जो महिला अनाज के साथ सफेद (दूध, दही, पनीर, घी), नारंगी (मूंगफली, गुड, चना), हरा (पालक, दाल, हरी सब्जियां, फलियां)

खाना नहीं जानती वह स्वस्थ कैसे होगी।” रानी ने दूसरी महिला को आने का इशारा किया। दूसरी महिला बोली “मैं पूरी तरह से स्वस्थ हूं।” राजवैद्य ने पूछा “क्या तुम पूरी नींद सोती हो?” महिला चुप हो गई। नींद के बारे में तो उसने सोचा ही नहीं था।

तीसरी महिला आई, वह मजदूर थी। राजवैद्य ने उससे पूछा—“क्या तुम पूरा दिन एक ही तरह का काम करती हो या काम को बदल-बदल कर, कर पाती हो?” महिला तुरंत बोल पड़ी— काम तो पूरा दिन एक ही तरह का करना पड़ता है मेरा तो शरीर का जोड़-जोड़ दुख जाता है।

एक के बाद एक कई महिलाएं आईं। सब किसी न किसी तरह से चली गईं। आखिरी महिला भी आई। राजवैद्य ने उससे पूछा “क्या तुम्हारा मन (भावना) दिमाग (विचार) और शरीर (क्रिया) तीनों के बारे में तुम्हारी सचेतता रहती है?”

महिला कुछ बोलती उससे पहले ही रानी बोल उठीं ‘ अब मैं तुम्हारी बात समझ गई राजवैद्य। स्वस्थ होना ही सबसे बड़ी बात है। सिर्फ बीमारी का न होना स्वस्थ होना नहीं है।

कहानी सुनाकर सहजकर्ता बात करें कि :

- आपको कहानी सुन कर क्या लगा?
- राजवैद्य के सवालों के अनुसार क्या आप स्वस्थ हैं?