

बच्चे अगर ज्ञान के सहज और सुगम मार्ग से जुड़ेंगे, तो उनमें स्वाभाविक रूप से पठन प्रवृत्ति विकसित होगी। यह

बात कहनेमें कोई गुरेज नहीं होना चाहिए कि वर्तमान में प्रत्येक माता-पिता की साझा चिंता यह है कि बच्चे पढ़ाई-लिखाई की बजाय दिनभर मोबाइल, टैबलेट और टीवी में डूबे रहते हैं। स्क्रीन ने उनकी दिनचर्या का बड़ा हिस्सा घेर रखा है, जिससे एकाग्रता, कल्पनाशक्ति और अध्ययन-रुचि प्रभावित हो रही है। हालांकि हम इस स्थिति पर चिंता तो करते हैं, लेकिन समाधान जानते हुए भी अक्सर अनदेखा कर जाते हैं, जबकि समाधान हमारे आस-पास या समाने ही होता है। ऐसे समय में हाल ही में उत्तर प्रदेश और राजस्थान सरकार द्वारा स्कूली शिक्षा में बच्चों के लिए अखबार पढ़ने को अनिवार्य करना एक दूरदर्शी और व्यावहारिक पहल मानी जा सकती है। यह निर्णय किसी तात्कालिक प्रयोग का परिणाम नहीं, बल्कि शोध, अनुभव और व्यापक विमर्श से निकला कदम है। पुस्तकें और पठन-पाठन की आदत बच्चों को तकनीकी जाल से बाहर निकालने का सशक्त माध्यम बन सकती है। यदि परिवार और समाज मिलकर बच्चों के लिए रोचक व ज्ञानवर्धक पढ़ने की सामग्री उपलब्ध कराएं, तो स्क्रीन-आसक्ति की समस्या से प्रभावी ढंग से निपटा जा सकता है। चिंता से मुक्ति का मार्ग पढ़ने की संस्कृति में ही निहित है।

जनसंचार के क्षेत्र में सबसे पहली क्रांति के रूप में अखबार छपा, फिर रेडियो आया और उसके बाद टेलीविजन। इनके आ जाने से अखबार पढ़कर सूचनाओं को जानने की जिज्ञासा कम हो गई। पहले समाचार पढ़ने के स्थान पर सुने जाने लगे, फिर टेलीविजन के आविष्कार और घर-घर तक उसकी सहज पहुंच ने समाचारों को सुनने के साथ-साथ देखने की सुविधा भी प्रदान कर दी। इंटरनेट और एंड्राइड मोबाइल ने हर हाथ से पत्र-पत्रिकाओं को बहुत दूर कर दिया। आज के समय में बचपन से मोबाइल और डिजिटल स्क्रीन पर आश्रितता बढ़ते जा रही है, जिससे पढ़ने की आदत और ध्यान अवधि प्रभावित हो रही है। अखबार का भौतिक रूप छात्रों को स्क्रीन से दूर लाने और पढ़ने की आदत विकसित करने में सहायक माना जा रहा है।

संभावित चुनौतियां और समाधान

यह नीति अत्यंत सकारात्मक है, परंतु इसके कार्यान्वयन में कई चुनौतियां भी सामने आ सकती हैं। सबसे पहले बात दूर-दराज ग्रामीण क्षेत्रों में स्थित कई सरकारी विद्यालयों में अखबारों की नियमित खरीद या उपलब्धता एक समस्या हो सकती है। इस चुनौती से निपटने के लिए डिजिटल ई-पेपर सदस्यता या अन्य सामुदायिक संसाधनों का उपयोग एक समाधान हो सकता है। इसके अतिरिक्त सिर्फ अखबार उपलब्ध कराने से परिणाम नहीं निकलेंगे, शिक्षकों को समाचार विश्लेषण, चर्चा संचालन और प्रासंगिकता जोड़ने के लिए प्रशिक्षण देना आवश्यक है। वहीं 10 मिनट का समय प्रारंभिक रूप से पर्याप्त लग सकता है, परंतु इसे अभ्यास-आधारित गतिविधियों के साथ जोड़कर प्रभावशीलता बढ़ाई जा सकती है। उदाहरण के लिए, सप्ताह में एक दिन ज्यादा गहन चर्चाओं के लिए रखा जा सकता है। इंटरनेट के बढ़ते प्रयोग के बीच अखबारों की प्रसार संख्या में यद्यपि कमी आ रही है और उनके सामने बहुत सी चुनौतियां हैं, फिर भी भारत में विभिन्न भाषाओं के अखबारों की प्रसार संख्या अभी भी करोड़ों में है। अखबारों की स्थिति यह दर्शाती है कि मुद्रित और डिजिटल दोनों रूपों में समाचार आज भी व्यापक रूप से पढ़े जा रहे हैं और इन्हें सार्वजनिक संवाद का प्रमुख स्रोत माना जाता है। इसलिए इस नीति के कार्यान्वयन से यदि सही दिशा में और अनुशासित प्रयास किए जाएं, तो यह छात्रों के शैक्षिक विकास और जनरल साक्षरता में एक सकारात्मक क्रांति ला सकती है।

पठन-पाठन अपनी संस्कृति को जानने का माध्यम

मेरे सामने अक्सर ही ऐसे उदाहरण आते रहते हैं, जिनमें बच्चों के बारे में चिंताएं व्यक्त की जाती रहती हैं कि बच्चे पठन-पाठन से विमुख होते जा रहे हैं, पुस्तकों की जगह वीडियो गेम, टीवी और स्मार्टफोन ने ले ली है, बच्चों का स्क्रीन टाइम बढ़ता जा रहा है। अगर हम ऊपरी तौर पर सोचें, तो इन बातों से सहमत हुआ जा सकता है, पर अगर थोड़ा भी गहराई में जाएं तो क्या सच में ऐसा है? क्या वास्तव में बच्चे पठन-पाठन से विमुख हो रहे हैं या इसके पीछे कुछ और कारण भी हैं? इन सवालों पर कोई भी जबाब देने से पहले हम बड़े जरा विचार करें कि हमारे घरों में रोचक और बालोपयोगी पत्र-पत्रिकाएं नियमितता से आती हैं क्या? बच्चों को सुनने, उनसे बोलने-बतियाने, उनके साथ खेलने-कूदने की फुर्सत हम बड़ों को मिल पा रही है क्या? हम बच्चों के सममुख स्वयं कुछ लिखते-पढ़ते नजर आते हैं क्या? हमें इस बात पर भी गंभीरता से विचार करना चाहिए कि हम जो भी आरोप बच्चों पर लगा देते हैं क्या उनके जिम्मेदार हम खुद नहीं हैं? बाल मन को रुचने वाले साहित्य के स्थान पर उनके हाथ में स्मार्ट फोन थमाकर आखिरकार हम किस प्रकार के आउटपुट की कामना कर रहे हैं? बच्चों के हिस्से का समय बार, क्लब, पब पार्टी व अन्य इसी प्रकार के शगल में बिताने के बाद हम अगर यह उम्मीद

पालें कि वे अपने एकाकी/संवादहीन जीवन को स्मार्ट टीवी के कलजलूल पात्रों, वीडियो गेम और स्मार्टफोन के आभासी चरित्रों से न जोड़ें तो आखिर करें क्या? क्या कभी हमने बच्चों के स्तर पर उतर कर यह बूझने जानने कि कोशिश की है कि वे रोज हमसे क्या-क्या बातें साझा करना चाहते हैं कि उन्हें किस बात पर बहुत मजा आया कि उन्हें कौन सी बात बिल्कुल अच्छी नहीं लगी? बच्चों की बालसुलभ जिज्ञासाओं को बचकानी बात कहकर टाल देने वाले हम बड़ों को क्या बच्चों की दुनिया में उतरकर यह पता करने की आवश्यकता नहीं है कि जिज्ञासाओं के सही या गलत जो

भी हल हैं, उन्हें बच्चे स्मार्ट फोन जैसे तमाम अन्य माध्यमों से ग्रहण कर रहे हैं और बड़े हो रहे हैं, जिनका दुष्प्रभाव उनके मन और स्वास्थ्य पर पड़ रहा है। तब इस समस्या का समाधान क्या हो? निश्चित रूप से समस्या में ही इसका समाधान छिपा है। बच्चे खेल-कूद और पढ़ने-लिखने की स्वाभाविक प्रवृत्ति के साथ जन्म

लेते हैं। इस प्रवृत्ति के विकास हेतु हम बड़ों को बच्चों के लिए आवश्यक साधन-संसाधन जुटाने होंगे तथा खेल और पठन संस्कृति का विकास करना होगा। विद्यालय स्थित खेल मैदान और पुस्तकालय इसमें प्रमुख भूमिका निभा सकते हैं। प्रखर शिक्षाविद्, दार्शनिक एवं पूर्व राष्ट्रपति डॉक्टर सर्वपल्ली राधाकृष्णन जी ने कहा था, "पुस्तकें वो साधन हैं, जिनके माध्यम से हम विभिन्न संस्कृतियों के बीच पुल का काम करते हैं"। निश्चित रूप से विभिन्न संस्कृतियों के अंतर्गत निहित ज्ञान-विज्ञान और कला-संस्कृतियों के बारे में जानने का सहज व प्रभावी माध्यम पुस्तकें ही होती हैं। बच्चे अगर ज्ञान के इस सहज और सुगम मार्ग से जुड़ेंगे, तो उनमें स्वाभाविक रूप से पठन प्रवृत्ति विकसित होगी। दैनिक अखबार और पत्रिकाएं उन्हें ज्ञान के विविध क्षेत्रों से जोड़ेंगे।

राष्ट्रीय शिक्षा नीति - 2020 'पठन संस्कृति विकास' हेतु प्रारंभिक व माध्यमिक स्तर पर पाठ्यपुस्तकों समेत विविधतापूर्ण पठन सामग्री की पर्याप्त उपलब्धता तथा उपयोग पर जोर देती है।

विविधताओं से परिचित होंगे छात्र

अखबार विविधताओं से भरा हुआ होता है। इसमें संपादकीय, खेल की खबरें, नई खोजों पर आधारित तकनीक के विषय में लेख, संपादकीय आधारित लेखन, समूह चर्चाएं, शब्द खोज प्रतियोगिताएं, सुडोकू जैसे बौद्धिक खेल आदि शामिल होते हैं। इससे बच्चे सिर्फ पढ़ने के बजाए सोचने, लिखने और संवाद कौशल में भी निखार ला सकते हैं। उत्तर प्रदेश और राजस्थान सरकार के निर्देश के अनुसार प्रत्येक दिन लगभग 10 मिनट तक छात्र अखबार पढ़ेंगे, जिसमें राष्ट्रीय, अंतर्राष्ट्रीय, खेल आदि समाचारों के मुख्य बिंदुओं के साथ संपादकीय भाग पर भी ध्यान केंद्रित किया जाएगा। यह गतिविधि विद्यालयों की दैनिक दिनचर्या का एक अविभाज्य हिस्सा बन गई है। इस आदेश का उद्देश्य न केवल छात्रों को समाचार से अपडेट रखना है, बल्कि उनके भाषा कौशल, सामाजिक जागरूकता, आलोचनात्मक सोच और प्रतियोगी परीक्षाओं की तैयारी जैसे कई लंबी अवधि के लाभ सुनिश्चित करना है। आधिकारिक सरकारी दस्तावेज और राज्य शिक्षा विभाग के निर्देश बताते हैं कि यह नीति कई शैक्षिक उद्देश्यों को साधने के लिए लाई गई है। इसमें सबसे प्रमुख है बच्चों के भाषायी कौशल और शब्दावली में सुधार। वास्तव में प्रतिदिन अखबार पढ़ने से छात्र नए शब्दों, व्याकरणिक संरचनाओं और अभिव्यक्ति के विविध रूपों से परिचित होंगे।

इस कार्यक्रम में 'वर्ड ऑफ़ द डे' जैसी गतिविधि शामिल की गई है, जिसमें रोज अखबार से चुनिंदा पांच कठिन शब्दों को स्कूल की बोर्ड पर प्रदर्शित किया जाएगा। इससे छात्रों की शब्दावली और पढ़ने की समझ दोनों में सुधार आएगा। यही नहीं इससे सामान्य जागरूकता और सामाजिक समझ विकसित होगी, क्योंकि समाचार पत्र न केवल प्रमुख खबरें प्रदान करते हैं, बल्कि सामाजिक, आर्थिक, सांस्कृतिक और वैज्ञानिक विषयों पर विस्तृत सामग्री भी देते हैं। नियमित रूप से समाचार पढ़ने से छात्र राष्ट्रीय और अंतर्राष्ट्रीय घटनाओं की गहन समझ विकसित कर सकते हैं, जिससे वे समाज में हो रहे परिवर्तनों के प्रति सजग और उत्तरदायी नागरिक बन सकेंगे। वास्तव में अखबार भिन्न दृष्टिकोणों का प्रतिनिधित्व करते हैं, खासकर संपादकीय और विश्लेषणात्मक लेखों के माध्यम से छात्रों को खबरों के पीछे के कारणों और परिणामों को समझने का अवसर मिलता है, जिसके परिणामस्वरूप उनकी आलोचनात्मक क्षमता एवं विचार-समीक्षा कौशल मजबूत होता है। भारत में अधिकांश प्रतियोगी परीक्षाएं जनरल नॉलेज और करंट अफेयर्स पर आधारित होती हैं। रोजाना अखबार पढ़ने से छात्र इन परीक्षाओं की तैयारी में स्वतः बेहतर हो सकते हैं, क्योंकि नियमित समाचार-अध्ययन से उन्हें रोजमर्रा की राजनीति, अर्थव्यवस्था, विज्ञान, खेल और महत्वपूर्ण सरकारी योजनाओं का ज्ञान मिलता है। अखबार के नियमित रूप से वाचन और अध्ययन से हम बच्चों के स्क्रीन टाइम में कमी की जा सकेगी।

अखबार

बचपन का पहला शब्दकोश



शिक्षाविदों की राय

छोटी आदत, बड़ा बदलाव

यह पहल न केवल ज्ञानवर्धक है, बल्कि चरित्र-निर्माण में भी सहायक सिद्ध होगी। नियमित अखबार पढ़ने से बच्चे देश-दुनिया की घटनाओं से जुड़ते हैं, तथ्यों और राय के बीच अंतर समझते हैं तथा फेक न्यूज को पहचानने की क्षमता विकसित करते हैं। साथ ही हिंदी और अंग्रेजी दोनों भाषाओं में पठन-लेखन कौशल में सुधार होता है। हालांकि इसकी सफलता के लिए कुछ चुनौतियां भी हैं, जैसे अखबारों की उपलब्धता, शिक्षकों का उचित प्रशिक्षण और ग्रामीण क्षेत्रों में रुचि जगाना। फिर भी यदि इसे गंभीरता से लागू किया जाए, तो यह छोटा-सा बदलाव बच्चों के भविष्य को बहुत बड़ा मोड़ दे सकता है।

यदि अन्य राज्य भी इस पहल से प्रेरणा लेकर इसे अपनाएं, तो आने वाली पीढ़ी अधिक जागरूक, संवेदनशील और पढ़ने-लिखने वाली होगी। अखबार पढ़ने के लाभों पर कई शोध अध्ययन उपलब्ध हैं, जो विशेष रूप से बच्चों और छात्रों के संज्ञानात्मक विकास, शब्दावली, पढ़ने-लिखने की क्षमता तथा शैक्षणिक प्रदर्शन पर सकारात्मक प्रभाव दर्शाते हैं। अमेरिका में 'Newspapers in Education' कार्यक्रमों पर किए गए अध्ययनों से पता चलता है कि जो स्कूल सप्ताह में नियमित रूप से अखबार का उपयोग करते हैं, उनके छात्रों के मानकीकृत परीक्षा स्कोर औसतन 10 प्रतिशत अधिक होते हैं। उच्च अल्पसंख्यक छात्रों वाले स्कूलों में यह अंतर 30 प्रतिशत तक पहुंच जाता है। ये कार्यक्रम पढ़ने की समझ, विश्लेषणात्मक क्षमता, सामाजिक अध्ययन, भाषा कला और गणित में बेहतर प्रदर्शन से जुड़े पाए गए हैं।

भारत में भी शोध बताते हैं कि नियमित अखबार पढ़ने से दिमाग 32 प्रतिशत अधिक सक्रिय रहता है, फोकस करने की क्षमता बढ़ती है और विश्लेषणात्मक सोच विकसित होती है। परिवार में माता-पिता के साथ अखबार पढ़ने-चर्चा करने से बच्चों की पढ़ने की प्रेरणा बढ़ती है, जो सीधे उनकी शैक्षणिक उपलब्धि से जुड़ी होती है। उत्तर प्रदेश और राजस्थान जैसे राज्यों की यह पहल इसी वैज्ञानिक आधार पर उठाई गई है- एक छोटी आदत, बड़ा बदलाव!

अखबार और विधि शिक्षा

अखबार पढ़ने की आदत हर विषय के छात्र के लिए बेहद उपयोगी होगी, लेकिन विशेषतः विधि के छात्रों के लिए अत्यंत लाभकारी सिद्ध होती है, क्योंकि विधि केवल पुस्तकीय ज्ञान तक सीमित न होकर समाज, शासन और समसामयिक घटनाओं से गहराई से जुड़ी हुई है। नियमित रूप से अखबार पढ़ने से विधि के छात्रों को देश-विदेश में घटित कानूनी, संवैधानिक और प्रशासनिक घटनाओं की अद्यतन जानकारी प्राप्त होती है, जो उनकी विषय-समझ को अधिक व्यापक बनाती है। विधि से संबंधित समाचार, जैसे न्यायालयों के महत्वपूर्ण निर्णय, विधायी संशोधन, सरकारी नीतियां और संवैधानिक बहसें, छात्रों को व्यावहारिक दृष्टिकोण प्रदान करती हैं। इससे वे कानून की पुस्तकीय धाराओं को वास्तविक जीवन की परिस्थितियों से जोड़ पाते हैं। उदाहरणस्वरूप, सुप्रीम कोर्ट और हाई कोर्ट के निर्णयों की रिपोर्टिंग छात्रों में केस एनॉलिसिस की क्षमता विकसित करती है, जो विधिक अध्ययन का मूल आधार है। इसके अतिरिक्त अखबार पढ़ने से विधि के छात्रों की भाषा, तर्कशक्ति और अभिव्यक्ति क्षमता में उल्लेखनीय सुधार होता है। कानूनी भाषा की समझ, लेखन कौशल और वाद-विवाद की क्षमता विकसित होती है, जो मूट कोर्ट, सेमिनार, इंटरव्यू और न्यायिक परीक्षाओं में अत्यंत सहायक होती है। साथ ही, संपादकीय लेख छात्रों की विभिन्न कानूनी और सामाजिक मुद्दों पर आलोचनात्मक दृष्टि विकसित करने में मदद करते हैं। इस प्रकार, अखबार पढ़ना विधि के छात्रों को एक जागरूक, तार्किक और व्यावहारिक विधि-विशेषज्ञ बनने की दिशा में सक्षम बनाता है।

बच्चों का बहुआयामी विकास

गंभीरता से विश्लेषण करें, तो यह कदम एक नितांत सराहनीय एवं दूरदर्शितापूर्ण कदम है। आज बच्चों के द्वारा मोबाइल स्क्रीन को दिया जाने वाला समय अनावश्यक रूप से बढ़ गया है। चिंता की बात तो यह है कि बच्चे एवं उनके अभिभावक मोबाइल स्क्रीन से प्राप्त होने वाले छद्म आनंद के नशे में चूर होने की वजह से अपने शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य पर पड़ने वाले दुष्प्रभावों से सर्वथा अनभिज्ञ हैं। इस व्यसन से व्यक्तित्व में किस स्तर की विकृति उत्पन्न हो रही है, इसका अंदाजा लगाना बहुत मुश्किल है। स्कूलों में अखबार पढ़ाने की इस अभूतपूर्व पहल से बच्चों का बहुआयामी विकास सुनिश्चित हो सकेगा, क्योंकि देश-दुनिया से परिचित होने के लिए अखबार से बेहतर साधन आज भी नहीं है। शैक्षिक यात्रा के आरंभिक चरण से ही समाचार पत्र पढ़ने की आदत निश्चित रूप से भविष्य में बच्चों को एक अस्त्र वक्ता, लेखक एवं विविध विषयों की बेहतरीन समझ रखने वाला राष्ट्र का एक जिम्मेदार नागरिक बनने में सहायक सिद्ध होगी। आज जिस तरह से वैश्विक परिदृश्य कचरे से रहा है एवं कृत्रिम बुद्धिमत्ता सरीखे प्रौद्योगिकी के अवतार मानव के ऊपर अपना वर्चस्व कायम करने पर उत्तारुह हैं, ऐसी परिस्थितियों में बच्चों को पाठ्यक्रम के साथ-साथ अपने संपूर्ण व्यक्तित्व को निखारने का जिम्मा सफलतापूर्वक उठाना होगा अन्यथा वे आने वाले समय में दौड़ती हुई तकनीक एवं द्रुत गति से परिवर्तित होते परिदृश्य के साथ समायोजन बिना पाने में असमर्थ एवं असम रहेंगे।

एकाग्रता और धैर्य बढ़ाते हैं अखबार

आज के डिजिटल युग में बच्चों को स्क्रीन से दूर रखना एक बड़ी चुनौती बन चुका है। मोबाइल, टैबलेट और टीवी बच्चों के जीवन का अभिन्न हिस्सा बनते जा रहे हैं, जिससे उभरे शारीरिक, मानसिक और बौद्धिक विकास पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ रहा है। अखबार पढ़ना बच्चों के लिए न केवल ज्ञानवर्धक है, बल्कि यह उनकी भाषा-समझ, शब्द-भंडार और अभिव्यक्ति क्षमता को भी विकसित करता है, उनमें सामाजिक चेतना और जिम्मेदारी की भावना जागृत होती है और उन्हें सतही मनोरंजन से हटाकर विचारशीलता की ओर ले जाती है, जहां डिजिटल स्क्रीन त्वरित सूचना और मनोरंजन का माध्यम है, वहीं अखबार गहन, संतुलित और स्थायी सीख प्रदान करते हैं। डिजिटल स्क्रीन की अपेक्षा अखबार बच्चों और युवाओं के लिए अमेक दृष्टियों से अधिक लाभदायक और सुरक्षित है। मोबाइल और कंप्यूटर स्क्रीन से आंखों पर दबाव पड़ता है। साथ ही सिस्टम, नींद की समस्या और चिड़चिड़ापन बढ़ता है, जबकि अखबार पढ़ने से आंखों को अपेक्षाकृत कम नुकसान होता है और पढ़ने की प्राकृतिक आदत विकसित होती है। अखबारों में प्रयुक्त शुद्ध, संतुलित और तथ्यपरक भाषा बच्चों के शब्द-भंडार और लेखन क्षमता को निखारती है, जबकि डिजिटल माध्यमों पर भाषा प्रायः संक्षिप्त और अनौपचारिक होती है। इसके अतिरिक्त, अखबार विश्वसनीय और संरचित जानकारी प्रदान करते हैं। डिजिटल प्लेटफॉर्म पर भ्रामक सूचनाओं का खतरा अधिक रहता है, जबकि अखबार संपादकीय छानबीन के बाद प्रकाशित होते हैं, जिससे पाठक तथ्य और विचार में अंतर समझना सीखता है। यदि स्कूलों में अखबार की विषय-वस्तु पर चर्चा हो, विभिन्न प्रतियोगिताएं आयोजित हों, घर में माता-पिता स्वयं अखबार पढ़ें और बच्चों के साथ समाचारों पर चर्चा करें, तो यह आदत और भी प्रभावी बन सकती है। इस प्रकार अखबार बच्चों को स्क्रीन से दूर रखने के साथ-साथ उन्हें जागरूक, संवेदनशील और सोचने वाला नागरिक बनाने में सहायक सिद्ध हो सकता है।



डॉ. नीलिमा पांडेय
प्रोफेसर, लखनऊ विश्वविद्यालय



डॉ. अमित सिंह
विभागाध्यक्ष विधि एमजीआरयू, बरेली



डॉ. प्रभात शुक्ला
प्रोफेसर, स्वामी शुकेदेवानंद कॉलेज, शाहजहांपुर



डॉ. मीता गुप्ता
प्रवक्ता, केंद्रीय विद्यालय, बरेली

अमृत विचार

शिक्षण संसार

रेवा ऑफिस से निकल कब कैब में बैठी और कब इस दौड़ती सड़क का हिस्सा बन गई, कब उसके सामने से अनेकों घटनाएं फ्रेम बनकर गुजर लगीं उसे पता ही नहीं चला। वो कभी मोबाइल देखती तो कभी बाहर। इतने में गाड़ी लालबत्ती पर रुकी। लंबा जाम लगा हुआ था। उसने बाहर देखा तो सामने एक करतब दिखाने वाली छोटी सी लड़की दो बांसों के बीच बंधी रस्सी पर अपने पैर से संतुलन बनाते हुए इस ओर से उस ओर जा रही थी। वो ध्यान से उसे देखने लगी। छोटे-छोटे पैर धीरे-धीरे संभलकर आगे बढ़ते और नन्हें हाथ हवा में हिलते-डुलते संभल जाते। उस लड़की के सिर पर एक लकड़ी का कलश जैसा कुछ रखा हुआ था, जिस पर अनेक चित्र बने थे। पहले तो रेवा ध्यान से उसे देखती रही, फिर अचानक लगा कि उस लड़की की जगह रेवा खुद रस्सी पर नाच रही है और दोनों ओर संतुलन बनाना मात्र ही उसके जीवन का ध्येय बनकर रह गया है। सिर्फ दोनों ओर ही क्यों, हर तरफ, हर दिशा में वो बस संतुलन बनाने में लगी हुई है।

स्त्रीवाद जैसी किसी विचारधारा को उसने अपने जीवन में जगह नहीं दी थी। उसने शुरू से जाना था कि मनुष्य बस मनुष्य है। अगर औरत होने के बाद भी वह इस समाज में बाहर काम करने निकली है, तो इसमें सबसे बड़ा हाथ उन पुरुषों का ही है, जो उसके जीवन में आए, उसके पिता, भैया, उसके मित्र और जीवन में सबसे बढ़कर उसका प्रेमी नीरज, जो अब उसका पति भी है। इन सबने कभी भी उसे ये एहसास ही नहीं होने दिया कि वो कुछ अलग है या वो पढ़ाई कर या काम कर कोई बहुत अचंचा जैसा कुछ कर रही है। नीरज की नजर में मनुष्य जंगल से बाहर निकला वो जानवर है, जो रोज इसलिए मेहनत करता है, अपने जीवन को बेहतर बनाता है कि उसे वापस जंगल में न लौटना पड़े। ये परिस्थिति पुरुष और स्त्री के लिए अलग-अलग नहीं है। ये जीवन है, जीवन का हिस्सा है।

खुद रेवा की भी यही मानना था। मगर इस स्त्री-पुरुष के बाहर भी एक दुनिया है, जो निजी फायदे और नुकसान पर चलती है। जहां आज दस तारीख होने के बाद भी उसकी कंपनी में सैलरी नहीं आई है और ऊपर से पूरी बेशर्मी के साथ एचआर ने किसी बकवास से इवेंट की घोषणा की है।

कहानी

संतुलन

पूरा ऑफिस उस पर कुछ बोलने की बजाय ही-ही करता दिखा है। फिर वो सबको क्यों बोले खुद वो भी तो कुछ नहीं बोल पाई है। इस समय किसी भी तरह से वो ये नौकरी खोना नहीं चाहती, सैलरी ही चार दिन बाद

मिल जाए। दूसरी तरफ नीरज की मौसी हैं, जो आज सत्रह दिनों से किसी डॉक्टर को दिखाने के लिए उसके फ्लैट पर रुकी हैं। रुके तो रुके मगर अब वो दखल देने की ओर भी बढ़ चुकी हैं। अभी कल ही बोल रही थी कि बच्चे को कुछ पौष्टिक भी खिलाया करो। ये डिब्बाबंद खाना जहर है। जानती हूं वो बोल सही रही हैं, मगर पता नहीं क्यों इधर चार-पांच दिनों से उनकी

हर बात पर चिढ़ सी होती है। नीरज को तो जैसे कुछ दिखता ही नहीं है। मौसी के हिसाब से खाना, रहना, घूमना। ऐसा लगता है फ्लैट मौसी घर बन चुका है। अब नीरज को कैसे समझाया जाए कि खुद उसकी मम्मी पिछले हफ्ते से रेवा पर ये दबाव बना रही हैं कि किसी भी तरह उसकी मौसी को वो वापस भेजे। अपना कोई राज उनके सामने न आने दे। ऑफिस क्या कम था कि घर पर भी सीक्रेट गेम्स



शुरू हो गए और तो और लग रहा है कि इस महीने छुट्टियों के कारण नीरज की सैलरी भी कुछ कटेगी। यानी अगले महीने सॉविंग पर असर आने जा रहा है। आज तक खुद दो रोटी कम खाकर भी रेवा ने नीरज के घर भेजे जाने वाले हेल्प में कभी कोई कटौती नहीं की। फिर मौसी का नया शहर घूमने का मन था, तो वो नीरज को छुट्टी लेने को मना भी कैसे करती। डर तो ये है कि आज मौसी को शाम को साड़ी दिलवाने ले जाना है।

ये सब वो सोच ही रही थी कि

गाड़ी आगे बढ़ चली और वो घर से अब कुछ ही दूरी पर रह गई। इतने में उसके बॉस का फोन आया कि रेवा कोई असाइनमेंट है आज घर जाकर प्लॉज पीपीटी भेज देना।। बस इसी की कमी थी, अब उसका मन पूरा झुंझला गया। सामने सब्जी मंडी थी, तो उसने सोचा कि थोड़ी सब्जी लेते चले कम से कम एक काम तो खत्म होगा। इतना सोच उसने गाड़ी रुकवाई और कुछ सब्जी खरीद दुबारा गाड़ी में बैठने को ही थी, उसे लगा सीट के नीचे कुछ है।

गाड़ी में बैठ अपने झोले के बगल में रखे प्लास्टिक को धीरे से टटोलने लगी तो उसे थोड़ा अजीब लगा। धीरे से खोल के देखा तो उसमें ढेर सारे नोटों की कोई सात-आठ गड़्डियां थीं। पहले तो उसने डरकर सीट पर ही प्लॉस्टिक रख दी। फिर कुछ सोचा कि ड्राइवर के पास तो इतने पैसे आने से रहे। इसका तो नहीं हो सकता। ड्राइवर जो फोन पर बात किए जा रहा था, वो पीछे सीट पर हो रही किसी भी घटना से एकदम अंजान ही था।

ये देख रेवा ने धीरे से वो प्लास्टिक अपने सब्जी के झोले में डाल दी अब उसका दिमाग एकदम तेजी के साथ दौड़ने लगा।। उसे अपने जीवन की आधी समस्याएं खत्म होती दिखीं। मगर मन के अंदर इतनी बेचैनी थी मानो रेवा उस नाच वाली रस्सी पर कभी इधर - कभी उधर भाग रही हो। नोट नकली तो नहीं। उसने चुपके से छू के देखा। न, एकदम असली है। नीरज नहीं मानेगा, उसने तो आज तक कामवाली आंटी के पैसे भी न काटे, रेवा नीरज को बताएगी ही नहीं। मगर मौसी की नजर पड़ी तो। यार ये जा भी नहीं रही। वो घर में जाते ही पहले इसे छुपा देगी। मगर किसी के जरूरत के पैसे हुए तो, सुना है बहुत बुरी हाय लगती है। इतने में सामने उसे अपनी कॉलनी दिखाई दी। वो और घबड़ाने लगी। उसने आंखें बंदकर लीं और आंखें बंद करते ही रेवा को वो रस्सी पर संतुलन बैठाती लड़की दिखाई दी।

गाड़ी उसके अपार्टमेंट के सामने रुकी। रेवा ने एकदम अचानक से ड्राइवर से पूछा “भैया ये प्लास्टिक आपकी है?” ड्राइवर ने एकदम से गाड़ी में देखा और कहां हां दीदी, अब रेवा ने पूछा “क्या है इसमें?” तो ड्राइवर ने कहा, “दीदी आठ गड़्डियां होंगी, आठ लाख रुपए हैं, आज ही बैंक से निकाला है, कल अपनी नई गाड़ी खरीदने वाला हूं, ये गाड़ी तो मालिक की है। दस सालों से जोड़कर खड़ा किया है, इतना बोलते-बोलते वो लगभग रो पड़ा। रेवा ने मुस्कुराकर उसे प्लास्टिक थमा दी और कहा घबड़ाइए मत, मैं आपको गलत नहीं कह रही कुछ। जैसे ही रेवा ने कैब का किराया पे किया, रेवा की सैलरी के क्रेडिट होने का मैसेज आ गया। वो मुस्कुराकर फ्लैट की ओर चल दी।

रेवा घर गई और रात सोते समय उसने अपनी डायरी में लिखा कि रस्सी पर संतुलन बनाते समय सबसे अधिक जरूरी है कि हर कदम पूरे विश्वास और ईमानदारी से उठाया जाए, उसने लाइट ऑफ किया और नीरज के कंधे पर सर रख सुकून से सो गई।

काव्य

जय सोमनाथ

द्वादश ज्योतिर्लिंगों में प्रथम,
राजेन बाबू, सरदार मुशि,
संप्रति श्रीमूर्ति प्रबल
साधक। जय सोमनाथ जय
सोमनाथ।
स उमा स्वरूप प्रतिमा
अप्रतिम। जय सोमनाथ जय
सोमनाथ।
झेला अब तक सत्रह प्रहार ,
गजनी खिलजी औरंगजेब,
क्रूरता दमन विध्वंस लूट ,
पर हार न मान उठ खड़ा
हुआ। जय सोमनाथ जय
सोमनाथ।
साक्षी त्रिवेणी औ
अरबसागर,
कितने लोगों ने न्यूछावर,
प्रतिरोध त्याग बलिदान
समर,
केलाशनाथ ही
अधिष्ठापित। जय सोमनाथ
जय सोमनाथ।
चिर ऋणी रहेगी भरत धरा,
शिवभक्त अहिल्या, राजा
कुमार,



डा. श्रीधर द्विवेदी
वरिष्ठ हृदय रोग विशेषज्ञ
नेशनल हार्ट इंस्टीट्यूट नई दिल्ली

पॉजिटिविटी को फॉलो कर

पॉजिटिविटी को फॉलो कर
पीस प्लेजर पाओ।
मरी हाट बना के नेचर सॉफ्ट
बना लो।।
सेल्फिश इगो एवाइड कर हार्ट
क्लीन बना लो।
थिंकिंग थॉट ट्रांसपेरेंट रख
माइंड फेश बना लो।।
पॉजिटिविटी को फॉलो कर
पीस प्लेजर पाओ।

ऑनस्ट्रीट विद टू फॉलो कर
गॉड को मना लो।
ओपन हार्ट ओपन माईंड ईजी
लाइफ बना लो।।
कॉन्फिडेंस सर्दिंग कर
एटीट्यूड सॉफ्ट बना लो।
पॉजिटिविटी को फॉलो कर
पीस प्लेजर पाओ।

रिलेटिव को हेप्पी रख
रिलेशन स्वीट बना लो।
रिव्वायरमेंट लिमिटेड कर
सैटिस्फ़ेशन फ़्रेंड बना लो।।
टू इन गॉड एक्सेट कर

जख्मों से क्या डरना

जख्म तुमने जो दिए, रखे हैं
भोत संभाल के।
देख लेता हूं उन्हें, जब कोई
मुश्किल हो मुझे,
नहीं जख्म भरने मुझे,
तुम कहो, नादानगी है, मैं कूहू
ताबीज है
इन जख्मों से मुझे, आती
नहीं बुराई है,
जख्म तुमने जो दिए, रखे हैं
भोत संभाल के।

जब भी मिलते थे मुझे ये,
सजा लिए कतार में,
एक से बढ़कर एक मिले हैं,
सब सजे दीवार पे,
कोई कहता दिल पे मत ले,
कोई कहे दीवानापन,
जानता नहीं है, वो कि ये मेरी
ऊंचाई है,
जख्म तुमने जो दिए, रखे हैं
भोत संभाल के।



डॉ बी. पी. सिंह
भाकअनुप-उत्तर पूर्वी पर्वतीय
क्षेत्र अनुसंधान परिसर उमियाम

लघुकथा

सिंटू सुबह से ही पीले रंग के कागजों से फूलों की मालाएं बना रहा था। उसने एक बहुत बड़ी माला तैयार कर ली थी, जिससे वह पूरा घर सजाना चाहता था। उसके सभी मित्र भी वसंत पंचमी के स्वागत की तैयारियों में लगे हुए थे। सिंटू मन ही मन बहुत प्रसन्न था, क्योंकि वसंत पंचमी का पावन पर्व आने वाला था। वह घर सजाने में व्यस्त था, तभी पिंगी ने आवाज लगाई, “सिंटू, जरा इधर तो आओ। देखो, मैंने अपना कमरा कितना सुंदर सजाया है।” कमरे में इधर-उधर लगे पीले फूलों के गुच्छे अत्यंत मनोहारी लग रहे थे। पिंगी बोली, “अरे सुनो, अभी तो पीले रंग की मिठाइयां, फल और प्रसाद भी बाजार से लाना है। दोस्तों को भी बुलाना है।” फिर हंसते हुए बोली, “सरस्वती वंदना तो हमने स्कूल में ही अभ्यास कर ली है।”

“आओ सिंटू, जल्दी आओ,” पिंगी ने कहा। सिंटू बोला, “पिंगी, मैं अपना सारा काम पूरा करके ही आऊंगा।” यह सुनकर पिंगी चुपचाप बाहर बैठ गई। दोपहर का समय हो गया था। पिंगी पूजा की तैयारियों में जुटी हुई थी। मां घर में पीले वस्त्र निकाल रही थीं, परंतु सिंटू की बनाई मालाएं अभी पूरे घर में नहीं लग पाई थीं। अब सिंटू को जोरों की भूख भी लगने लगी थी। वह मन ही मन सोच रहा था कि उसे अपने दोस्तों के साथ वसंत पंचमी का पर्व भी मनाना है। वह बुदबुदाया, “समय कितना जल्दी बीत रहा है। सभी को प्रसाद देना है। सारे काम निपटाकर फिर हम सब मिलकर खुशियां बांटेंगे।” सिंटू ने जल्दी-जल्दी मालाएं टांग दीं और घर के अंदर आकर मां से बोला, “मां, बहुत भूख लगी है। जल्दी से खाना दे दो।” “अच्छा बेटा,” मां ने स्नेह से कहा। सिंटू ने जल्दी से खाना खाया और बिना बताए बाहर चला गया। मां उसकी आदत जानती थीं, इसलिए उन्होंने कुछ नहीं कहा। दोनों बच्चे वसंत पंचमी के आने की उत्सुकता से प्रतीक्षा कर रहे थे। पिंगी पीले रंग के कपड़ों में प्रसाद सजा रही थी और कितनाबे मां सरस्वती के पास रहती थी। थोड़ी देर बाद वह

आज के बौद्धिक और अकादमिक विमर्श में ‘ भारतीय ज्ञान-परंपरा ’ एक महत्वपूर्ण और बहुप्रचलित शब्द के रूप में उभरकर सामने आई है । इसके माध्यम से न केवल अतीत की ओर लौटकर देखने का प्रयास किया जा रहा है, बल्कि वर्तमान और भविष्य के लिए वैचारिक दिशाएं भी तलाश की जा रही हैं । भारतीय ज्ञान-दृष्टि का मूल स्वर किसी एक विचारधारा या संप्रदाय तक सीमित नहीं है, बल्कि यह लोक, शास्त्र, दर्शन, अनुभव और करुणा के समन्वय से निर्मित एक समग्र दृष्टि है, जिसका

आदर्श वाक्य ‘ सर्वे भवंतु सुखिनः ’ के सार्वभौमिक भाव में निहित है । भारतीय ज्ञान-परंपरा की जड़ें लोकजीवन में गहरे धंसी हुई हैं, जहां कथा, गीत, स्मृति और अनुभव के माध्यम से ज्ञान पीढ़ी-दर-पीढ़ी प्रवाहित होता रहा है । इस परंपरा की एक विशिष्ट विशेषता इसकी बहुवचनात्मकता

है, जहां एक ही कथा के अनेक पाठ संभव हैं और सत्य किसी एक केंद्र में बंधा नहीं रहता । इसी व्यापक और समावेशी ज्ञान-संरचना के भीतर स्त्री की भूमिका केवल सहायक या हाशिए की नहीं रही, बल्कि वह ज्ञान की साधिका, संवाहिका और उत्पादक के रूप में उपस्थित रही है । यह आलेख भारतीय ज्ञान-परंपरा के इसी बहुआयामी स्वरूप को, विशेषकर स्त्री की ऐतिहासिक, दार्शनिक और सांस्कृतिक उपस्थिति के संदर्भ में पुनर्विचारित करने का एक प्रयास है ।



भारतीय ज्ञान-परंपरा में स्त्री की उपस्थिति

ज्ञान की भारतीय दृष्टि : समग्रता और करुणा का दर्शन

आज के समय में ‘ भारतीय ज्ञान-परंपरा ’ एक अत्यंत चर्चित शब्दावली बन चुकी है । विभिन्न बौद्धिक विमर्शों, अकादमिक चर्चाओं और सांस्कृतिक संवादों के माध्यम से इसके नित नए आयाम सामने आ रहे हैं । यह परंपरा केवल अतीत की ओर लौटने का आग्रह नहीं करती, बल्कि वर्तमान को समझने और भविष्य की दिशा तय करने का वैचारिक आधार भी प्रदान करती है । भारतीय ज्ञान-दृष्टि का मूल स्वर ‘सर्वे भवंतु सुखिनः’, सर्वे संतु निरामयाः’ की भावना में निहित है, जहां ज्ञान का उद्देश्य केवल बौद्धिक तुष्टि नहीं, बल्कि समग्र समाज और सृष्टि के कल्याण से जुड़ा हुआ है ।

वटवृक्ष की जड़ें : लोक, श्रुति और स्मृति की निरंतरता

भारतीय ज्ञान-परंपरा की जड़ें वटवृक्ष की भांति गहरी और विस्तृत हैं । इसकी शाखाएं शास्त्र, लोक, दर्शन, कथा, कला और जीवनानुभव तक फैली हुई हैं । लोक में प्रचलित रामकथा का एक प्रसंग इस परंपरा को अत्यंत सजीव रूप में प्रस्तुत करता है । जब राम के वनगमन के बाद माता कौशल्या पूछती हैं कि उन्हें जाते हुए किसने देखा और किसी ने उन्हें रोका क्यों नहीं, तब एक बेर की झाड़ी अश्रुपूरित स्वर में कहती है कि राम के वस्त्र उसकी डालियों में उलझ गए थे और उसी क्षण उसने उन्हें देखा । माता कौशल्या द्वारा उस झाड़ी को दिया गया आशीर्वाद कि उसकी जड़ें अनंत युगों तक पाताल लोक तक जाएं और रामकथा सुनाती रहें । लोकज्ञान की उस परंपरा का प्रतीक है, जो लिखित ग्रंथों से पहले जीवन में प्रवाहित होती है । यह दृष्टि और बोध का अंतरसंबंध है, जिसे भारतीय समाज ने श्रुति परंपरा के माध्यम से पीढ़ी-दर-पीढ़ी जीवित रखा ।

एक कथा, अनेक अर्थ : रामकथा की बहुवचनात्मक परंपरा रामकथा के सैकड़ों लोक रूप इस तथ्य को रेखांकित करते हैं कि भारतीय समाज ने कथा को एकांगी नहीं, बल्कि बहुवचनात्मक रूप में स्वीकार किया । कहीं राम नायक नहीं हैं, तो कहीं रावण पूर्ण खलनायक नहीं । सीता का चरित्र भी विभिन्न सांस्कृतिक परिधियों में नए अर्थ ग्रहण करता है । बहुत बाद के वर्षों में रामकथा ने शास्त्रीय लेखन का स्वरूप ग्रहण किया, किंतु उसकी आत्मा लोक में ही बनी रही । यही भारतीय ज्ञान-परंपरा की जीवंतता है ।

साहित्य में स्त्री की गतिशील छवि आठवीं शताब्दी में भवभूति के नाटकों में शिक्षा की खोज में अकेली यात्रा करने वाली स्त्री पात्र यह संकेत देते हैं कि उस समय समाज में स्त्री की गतिशीलता अस्वाभाविक नहीं मानी जाती थी । यह साहित्य समाज के उस स्त्री ज्ञान को प्रतिबिंबित करता है, जिसमें स्त्री सक्रिय थी ।



ज्ञान की उत्पादक के रूप में स्त्री मध्यकालीन और आपनिवेशिक दौर में स्त्री की भूमिका सीमित हुई, किंतु आधुनिक स्त्रीवादी विमर्श ने भारतीय ज्ञान-परंपरा का पुनर्पाठ करते हुए यह स्पष्ट किया कि स्त्री केवल ज्ञान का विषय नहीं, बल्कि उसकी उत्पादक भी रही है । स्त्रीवादी इतिहास-लेखन का उद्देश्य केवल स्त्रियों को दृश्य बनाना नहीं, बल्कि ज्ञान-निर्माण की पूरी प्रक्रिया में उनके योगदान को सम्मिलित करना है । ‘ हम ’ और ‘ स्व ’ : भारतीयता की बहुवचनात्मक समझ भारतीयता या भारत-बोध को समझने के लिए सामूहिकता के भाव को समझना आवश्यक है । ‘ हम ’ की भावना के भीतर ‘ स्व ’ की तलाश भी निहित है । विविध धर्मों, जातियों, वर्गों और लैंगिक पहचानों से बने भारतीय समाज में प्रत्येक समुदाय के अनुभवों को सम्मिलित किए बिना ज्ञान-परंपरा की समग्र समझ संभव नहीं है ।

परंपरा से संवाद, भविष्य की दिशा भारतीय ज्ञान-परंपरा में स्त्री की उपस्थिति बहुआयामी है । वह ऋषिका है, साधिका है, शक्ति है और लोकभाषा की संवाहिका भी । समरस्या परंपरा में नहीं, बल्कि उसके एकांगी पितृसत्तात्मक पाठों में रही है । स्त्री की ज्ञान-परंपरा में पुनर्स्थापना केवल अतीत की खोज नहीं, बल्कि वर्तमान और भविष्य की वैचारिक दिशा निर्धारित करने का सार्थक प्रयास है ।

नोटिफिकेशन में बढी मां की ममता

घर के भीतर सबसे गहरी खामोशी तब जन्म लेती है, जब मां सामने होते हुए भी भीतर से अनुपस्थित होती है । बच्चा पास बैठा होता है, अपनी दुनिया खोलने को तैयार, पर मां की आंखें किसी और चमकती दुनिया में भटकती रहती हैं । यह दूरी मीलों की नहीं, बस एक छोटी-सी स्क्रीन की है । यहीं से “स्क्रीन मां” का जन्म होता है । यह किसी पर आरोप नहीं, बल्कि हमारे समय की निर्विवाद सच्चाई है । डिजिटल रोशनी में पली यह परवरिश बाहर से आधुनिक लगती है, भीतर से भावनात्मक सूखे की ओर बढ़ती है । बच्चे सवाल नहीं करते, वे धीरे-धीरे चुप रहना सीख लेते हैं ।



कृति आरके जैन बड़वानी (मा)



डिजिटल पिजरे में बंधा मातुत्व डिजिटल समय ने मां के जीवन के चारों ओर एक अदृश्य पिंजरा खड़ा कर दिया है । लगातार स्कॉल करना, तुल्य जवाब देना और हर पल साझा करना अब आदत नहीं, मजबूरी बन चुका है । मां को लगता है वह बच्चे के पास है, पर सच यह है कि वह मानसिक रूप से अनुपस्थित रहती है । बच्चा बार-बार ध्यान खींचने की कोशिश करता है, पर हर बार हार जाता है । इसी हार में उसका आत्मविश्वास दरकने लगता है । स्क्रीन मां के लिए लाइक और व्यूज प्राथमिक बन जाते हैं, जबकि बच्चे के लिए एक सुस्कार और एक नजर ही सबसे बड़ा सहारा होती है ।

भावनात्मक विकास और स्थायी निशान बच्चे का भावनात्मक संसार मां की प्रतिक्रिया से आकार ग्रहण करता है । जब मां तुरंत देखकी, सुनती और समझती है, तब बच्चा खुद को सुरक्षित महसूस करता है । स्क्रीन में डूबी मां अनजाने में यह सुरक्षा छीन लेती है । बच्चा सीख लेता है कि उसकी बातों का इंतजार हो सकता है, भावनाएं टाली जा सकती हैं । यही टलना आगे चलकर स्थायी चुप्पी में बदल जाता है । ऐसे बच्चे भीतर से बेचैन रहते हैं और बाहर से उदास दिखाई देते हैं । उनका विकास केवल शारीरिक नहीं, बल्कि भावनात्मक स्तर पर भी अधूरा रह जाता है ।



प्रदर्शन बनाम सच्चाई मातुत्व में डिजिटल दबाव समरस्या केवल फोन की नहीं, हमारी सोच और प्राथमिकताओं की है । समाज ने मातुत्व को भी एक प्रदर्शन में बदल दिया है । सुंदर तस्वीरें, आदर्श क्षण और परफेक्ट दिनचर्या का दबाव हर मां पर हावी है । इस दौड़ में असली पल धीरे-धीरे खो जाते हैं । स्क्रीन मां खुद को साबित करने में लगी रहती है, जबकि बच्चा सिर्फ स्वीकार्यता खोजता है । वह सीखता है कि दिखावा ज्यादा महत्वपूर्ण है, सच्चाई कम । यही सीख धीरे-धीरे उसके रिश्तों में उतर जाती है और भावनात्मक ईमानदारी कमजोर पड़ने लगती है ।



छोटे दृश्य, बड़ी वास्तविकता घरों के छोटे-छोटे दृश्य इस बड़े संकट की असली तरवरी सामने रखते हैं । भोजन की मेज पर फोन रखा है, खेल के समय कैमरा पहले चल पड़ता है और सोते वक्त भी नोटिफिकेशन बग नहीं होते । बच्चा गिरता है, संभलता है, पर मां की नजर देर से पड़ती है । यही देर बच्चे के मन में स्थायी निशान छोड़ देती है । वह खुद को कम महत्वपूर्ण समझने लगता है । असली मां की मौजूदगी में बच्चा गलतियां करके भी सुरक्षित रहता है, जबकि स्क्रीन मां के साथ वह धीरे-धीरे चुप रहना और सह लेना सीख जाता है ।

इस स्थिति का प्रभाव केवल क्षणिक नहीं, दूर तक जाने वाला है । ऐसे बच्चे अपनी भावनाएं व्यक्त करने से डरने लगते हैं । वे या तो बेवजह आक्रामक हो जाते हैं या फिर पूरी तरह उदासीन । रिश्तों में जुड़ाव उन्हें कठिन लगने लगता है । मां का स्पर्श, उसकी आवाज और उसका ध्यान उनके लिए भावनात्मक आधार होते हैं । जब यह आधार कमजोर पड़ता है, तो व्यक्तिगत भी डगमगाने लगता है । स्क्रीन मां का असर सिर्फ बचपन तक सीमित नहीं रहता, बल्कि युवावस्था और वयस्क जीवन में भी रिश्तों की गुणवत्ता को प्रभावित करता है ।

प्राथमिकताओं का पुनर्निर्धारण समाधान तकनीक को पूरी तरह छोड़ने में नहीं, बल्कि प्राथमिकताओं को नए सिरे से तय करने में है । यदि मां तय समय पर फोन से दूरी बना सके, तो बदलाव संभव है । दिन के कुछ घंटे केवल बच्चे के नाम हों, जहां कोई स्क्रीन बीच में न आए । बातचीत, खेल और साथ बैठना साधारण लगता है, पर असर असाधारण होता है । असली मां बनने के लिए अतिरिक्त परिश्रम नहीं, बल्कि सजग और सच्ची उपस्थिति चाहिए, जो बच्चे को यह भरोसा दे कि वह सबसे पहले है ।

असली मां की वापसी यह सवाल केवल पालन-पोषण तक सीमित नहीं, बल्कि पूरे भविष्य से जुड़ा है । मां बच्चे की पहली शिक्षक होती हैं । यदि वही अनुपस्थित रहे, तो सीख अधूरी रह जाती है । भावनात्मक रूप से कमजोर पीढ़ी अंततः समाज को भी कमजोर बना देती है । फिर भी आशा शेष है । जब मां एक पल ठहरकर बच्चे की ओर देखती है, तो टूटा हुआ संबंध फिर से जुड़ने लगता है । यही छोटा-सा ठहराव बड़े परिवर्तन की नींव बन सकता है ।

“स्क्रीन मां बनाम असली मां” कोई टकराव नहीं, बल्कि एक गंभीर चेतावनी है । तकनीक उपयोगी हो सकती है, पर वह प्रेम का विकल्प कभी नहीं बन सकती । बच्चे को सबसे अधिक जरूरत मां की आंखों की चमक, उसकी आवाज की गर्मी और उसकी बाहों की सुरक्षा की होती है । यदि मां यह दे पाए, तो स्क्रीन अपने आप सीमित हो जाएगी । असली मां की वापसी से ही भावनात्मक रूप से मजबूत बच्चे और सुललित समाज का निर्माण संभव है ।



खाना खजाना

सामग्री

- ताजी स्ट्रॉबेरी- 500 ग्राम
- चीनी- 250 – 300 ग्राम (स्वाद के अनुसार)
- नींबू का रस- 1 बड़ा चम्मच

बनाने की विधि

स्ट्रॉबेरी को अच्छी तरह धो लें और उनके ऊपर के हरे पत्ते हटा दें । अब इन्हें छोटे-छोटे टुकड़ों में काट लें । एक भारी तले की कड़ाही या पैन लें । इसमें कटी हुई स्ट्रॉबेरी और चीनी डालें । इसे धीमी आंच पर गरम करें । चीनी धीरे-धीरे पिघलने लगेगी और स्ट्रॉबेरी अपना रस छोड़ देगी । जैसे ही स्ट्रॉबेरी नरम होने लगे, एक मैशर या चम्मच की मदद से उन्हें थोड़ा मैश कर लें । अगर आपको जैम में स्ट्रॉबेरी के टुकड़े पसंद हैं, तो इसे बहुत ज्यादा बारीक न करें । अब मिश्रण को मध्यम आंच पर लगातार चलाते हुए पकाएं । बीच-बीच में ऊपर आने वाले सफेद झाग को हटाते रहें । जब मिश्रण गाढ़ा होकर सिरप जैसा दिखने लगे, तो इसमें नींबू का रस डाल दें । नींबू का रस जैम को जमने में मदद करता है और चीनी के क्रिस्टल नहीं बनने देता । जैम तैयार है या नहीं, यह देखने के लिए एक ठंडी प्लेट पर जैम की एक बूंद डालें । प्लेट को थोड़ा टेढ़ा करें । अगर बूंद धीरे सरकती है और पानी की तरह नहीं बहती, तो आपका जैम तैयार है ।

खास टिप्स

- रंग और चमक: नींबू का रस न केवल प्रिजर्वेटिव का काम करता है, बल्कि जैम को एक सुंदर चमक और गहरा लाल रंग भी देता है ।
- चीनी की मात्रा: अगर स्ट्रॉबेरी बहुत ज्यादा खट्टी है, तो आप चीनी की मात्रा थोड़ी बढ़ा सकते हैं ।
- शेलफ लाइफ: यह जैम फ्रिज में रखकर 2-3 महीने तक आसानी से इस्तेमाल किया जा सकता है ।
- मिक्स फ्रूट टच: आप इसमें थोड़ा सा सेब का पल्प भी मिला सकते हैं, इससे जैम की बनावट और भी अच्छी हो जाती है । इसे आप ब्रेड, परांठा या केक के साथ बड़े चाव से खा सकते हैं ।