परमात्मा सभी को एक ही मिट्ठी से बनाता है, बस फर्क इतना है कोई बाहर से खूबसूरत होता है कोई भीतर से। —अज्ञात

संपादकीय

युवाओं की बदलती सोच

युवा पीढ़ी कुछ अलग हटकर काम करती है तो लोगों का ध्यान उनकी तरफ चला ही जाता है। हालांकि अच्छे काम की ओर लोग कम ही ध्यान देते हैं लेकिन फिर भी कुछ कर गुजरने की चाह रखने वाले लोगों की परवाह कम ही करते हैं। दून में भी ऐसे युवा उन लोगों के लिए मिसाल बन रहे हैं जो किसी भी काम में हाथ डालने से पहले लोगों के बारे में सोचते हैं। दून में ऐसे ही युवाओं के कई समूह हैं जो समाज सेवा लेकर कई अन्य क्षेत्रों में भी काम कर रहे हैं। काफी समय से युवाओं का एक मैड नाम से समूह काम कर रहा है जो दून में सफाई अभियान के साथ ही यहां की सूखी नदियों को पुनर्जीवन देने के लिए लंबे समय से संघर्ष कर रहा है। इस समूह के लोग अकसर सफाई अभियान चलाने के लिए सड़कों पर नजर आते हैं और इस काम को करने में कोई झिझक भी महसूस नहीं करते हैं। बल्कि अन्य लोगों को भी सफाई अभियान चलाने तथा अपने घर के आसपास साफ सफाई रखने के लिए प्रेरित करते हैं। इसके अलावा रोटी बैंक, अंडा बैंक चलाने वाले युवाओं के ही समूह हैं जो जरूरतमंदों को इन बैंकों के सहारे खाने-पीने का सामान उपलब्ध कराते हैं। हालांकि इनको भी समाज के सहयोग की जरूरत होती है और ये लोग अपने स्तर पर समाज सेवा कर रहे हैं। जिसके चलते लोग इनके पास मदद मांगने भी आते हैं। दून में इस तरह के युवाओं के कई संगठन काम कर रहे हैं। जो जरूरतमंद लोगों के लिए सहारा बन रहे हैं। ये तो वे संगठन हैं जो अकसर समाचार पत्रों में सुर्खियां भी बन जाते हैं लेकिन कई ऐसे युवा संगठन हैं जो चुपचाप काम कर रहे हैं और अपना प्रचार करना भी नहीं चाहते हैं। आज के समय में जहां युवा पीढ़ी अपने अभिभावकों को ही समझने के लिए तैयार नहीं हैं वहीं कुछ युवाओं की समाज सेवा की सोच उन्हें इन लोगों से अलग करती है। एक तरह अपना भविष्य संवारने की जद्दोजहद और दूसरी तरफ लोगों की मदद के लिए तत्पर रहना इन युवाओं की विस्तारित सोच को दिखाती है। नशे की गर्त में जा रही युवा पीढ़ी को ऐसे लोगों से ही कुछ प्रेरणा लेनी चाहिए जिससे कि वे नशे को छोड़ कर कम से कम किसी के काम तो आ सकें। इस तरह समाज की नजरों में नशे में डूबी युवा पीढ़ी को खुद को साबित करने का मौका तो मिलेगा।

फिर भी रहें सतर्क

पिछले दो माह के मुकाबले संक्रमण की दर और मरने वालों की संख्या में गिरावट अच्छा संकेत है। स्वास्थ्य मंत्रालय का यह दावा भी उम्मीद जगाने वाला है कि नये साल की शुरुआत में हमारे पास दो वैक्सीनों के विकल्प होंगे लेकिन इसके बावजूद संकट टला नहीं है।

अभी हमें बिना वैक्सीन के जीना है और आसपास वायरस की मौजूदगी है। उस पर चिंता यह कि देश में तीन मामले ऐसे आये हैं, जिनमें मरीजों को ठीक होने के बाद फिर से कोरोना हुआ है। वैसे तो माना जाता रहा है कि संक्रमित व्यक्ति के शरीर में चार माह तक संक्रमण से लड़ने वाले एंटीबॉडीज रहते हैं। इस बाबत आईसीएमआर ने कहा है कि दुबारा संक्रमित होने की समय सीमा सौ दिन के बाद तक हो सकती है। कोविड-19 पर मंत्री समूह की बैठक में केंद्रीय स्वास्थ्य मंत्री ने आने वाले त्योहारों और ठंड के मौसम को लेकर सचेत किया है कि लापरवाही से संक्रमण बढ़ सकता है। ओणम त्योहार के दौरान बरती गई लापरवाही से कोरोना से बेहतर लड़ाई के लिये प्रशंसा बटोर रहे केरल में अप्रत्याशित रूप से कोरोना का संक्रमण बढ़ा है। बहरहाल, देश में संक्रमण के बाद ठीक होने वालों का आंकड़ा करीब 87 फीसदी है जो दुनिया में सबसे ज्यादा बताया जा रहा है।

मृत्यु दर भी गिरकर 1.5 फीसदी हुई है। यह अच्छी बात है कि पिछले करीब एक हफ्ते से संक्रमितों की संख्या नौ लाख से कम है। दो माह में पहली बार संक्रमण और मरने वालों की संख्या में कमी देखी जा रही है, मगर संक्रमण का खतरा टला नहीं है। यूरोपीय देशों में भी लापरवाही के बाद कोरोना की दूसरी लहर आई है। वहां फिर से सख्ती बरती जा रही है। जरूरी है कि कोविड-19 से जुड़े प्रोटोकोल का उल्लंघन न किया जाये। दुर्गा पूजा, दशहरा और दीवाली की तैयारी को देखते हुए सतर्कता की जरूरत है।

इस संकट के बीच हमारे शिक्षा क्षेत्र की विडंबनाएं दीर्घकालीन घातक प्रभावों की आशंकाएं पैदा कर रही हैं। लॉकडाउन के बाद छह माह स्कूल-कालेज बंद रहे हैं। अब जब सरकार ने स्कूल-कालेज खोलने की चरणबद्ध प्रक्रिया शुरू की भी है तो संक्रमण के भय के चलते अभिभावक बच्चों को स्कूल भेजने से कतरा रहे हैं। परंपरागत शिक्षा के नाम पर जिस ऑनलाइन शिक्षा पद्धति का सहारा लिया गया, वह एकांगी है और परंपरागत शिक्षा का विकल्प नहीं बन सकती। फिर कंप्यूटर, लेपटॉप और स्मार्ट फोन तक सीमित वर्ग की पहुंच है। इसमें भौगोलिक व आर्थिक जटिलताएं नकारात्मक भूमिका निभाती हैं। निस्संदेह देश की एक पीढ़ी की दक्षता को दीर्घकालीन नुकसान हो सकता है। पूर्णबंदी के चलते जहां बच्चों का पढ़ाई में रुझान कम हुआ है, वहीं वे पिछला हासिल भी गंवा रहे हैं। विश्व बैंक की हालिया रिपोर्ट चौंकाती है कि शिक्षण संस्थाओं के बंद होने से पढ़ाई के अलावा देश को चालीस अरब डालर का नुकसान होगा। यह बड़ा नुकसान है, जिसका अनुमान नहीं लगाया गया और जिसकी भरपाई में वर्षों लग जायेंगे। रिपोर्ट में यह भी आशंका जतायी गई है कि इस संकट के बीच करीब 55 लाख बच्चे स्कूल छोड़ सकते हैं। निश्चय ही यह देश की बड़ी क्षति है और शिक्षा की अनिवार्यता को लेकर चलाये गये तमाम अभियानों की सार्थकता को विफल बनाती है जो आर्थिक नुकसान के अलावा एक बड़ा नुकसान है। दरअसल, लॉकडाउन के चलते बच्चों की सीखने की क्षमता का ह्रास हुआ है। पढ़ाई के प्रति अरुचि उत्पन्न हुई है क्योंकि घर में स्कूलों जैसा पढ़ाई का वातावरण संभव नहीं है। जीवन पर संकट इतना बड़ा है कि अभिभावक भी चाहकर कुछ नहीं कर सकते। विडंबना यह है कि कोरोना संकट के भय के चलते सरकार द्वारा अनलॉक के प्रयासों के बावजूद शिक्षा व्यवस्था पटरी पर नहीं लौट पा रही है। अभिभावक संतुष्ट नहीं हो पा रहे हैं कि बचाव व सुरक्षा के उपाय स्कूलों में पर्याप्त हो सकते हैं। इसके बावजूद एक पीढ़ी की प्रतिभा बचाने के लिये व्यापक रणनीति बनाने की जरूरत है। नवीन।

कोरोना काल में चुनाव की बदली चाल

कुमार विनोद

दलों में दरार, नेताओं में तकरार, किसी का किसी की अगुआई में चुनाव लड़ने से इनकार, और किसी का किसी से नाता बरकरार। इन गिनी-चुनी चुनावी तुकबंदियों को दरकिनार कर दें तो चुनावी बिगुल बजने के बावजूद वातावरण में निल बटे सन्नाटा है। ढोल-नगाड़े, गाजा-बाजा, पोस्टर, बैनर, झण्डा, बैज, हेंडबिल, कैलेंडर आदि-इत्यादि सब गायब हैं। और रही बात मुद्दों की, तो जनाब, बतर्ज कसमें-वादे-प्यार-वफा मुद्दे भी बस बातें हैं, बातों का क्या!

महामारी के चलते सत्तर से भी अधिक देशों में चुनाव टाल दिये जाने के बावजूद 'बिहार में इलेक्शन बा' के पीछे चुनाव आयोग का दावा है कि नागरिकों को चुनाव के लोकतांत्रिक अधिकार से वंचित नहीं किया गया। ऐसे विकट चुनावी माहौल में नामांकन के दौरान महज़ 'दो गाड़ियों और दो लोगों का साथ' जैसी कई छोटी-बड़ी पाबन्दियां, नेताओं के साथ है तो नाइंसाफी, लेकिन सर-माथे पर। वैसे नटवरलाल में अमिताभ अगर किसी नेता के किरदार में होते तो यकीनन उनसे यह डायलॉग ज़रूर बुलवाया जाता, 'ये इलेक्शन भी कोई इलेक्शन है लल्लू!'

जिस तरह पढ़ाई-लिखाई में कमज़ोर, किसी कामचोर बच्चे की कापियां-किताबें एकदम नयी-नकोर पड़ी रहती हैं, उसी तरह किसी निकम्मे, कामचलताऊ सत्तारूढ़ दल का बरसों पुराना चुनावी घोषणा-पत्र कभी भी उलट-पलट कर देख लीजिये, एकदम नया-नवेला ही दिखाई पड़ता है। बोले तो वर्जिन ब्यूटी! जैसे परीक्षा में फेल होने वाले विद्यार्थी को नयी किताबें खरीदने की ज़हमत नहीं उठानी पड़ती, ठीक वैसे ही वोटरों की उम्मीदों पर खरा न उतरने का एक लाभ यह भी होता है कि संबन्धित दल को नया घोषणा पत्र डिज़ाइन करने की कवायद ही नहीं करनी पड़ती।

खुदा-न-खास्ता अगर कोई नेता हाल-फिलहाल कोरोना पॉज़िटिव हो जाये और इस बात की खबर विरोधी दल को लग जाए तो उसके खिलाफ यह कहकर दुष्प्रचार किए जाने की संभावना है कि 'भाइयो और बहनो, जिस नेता की खुद की इम्युनिटी स्ट्रांग नहीं है, वो जनता की रक्षा क्या खाक करेगा' कल तक भोली-भाली जनता को फ्री-बिजली, फ्री-पानी आदि का लारा-लप्पा लगाए रखने वाले नेता जनता को कोरोना का टीका फ्री में लगवाने का लॉलीपॉप देते फिरें तो इसमें आश्चर्य कैसा कोरोनाकालीन चुनावों में इतना सब तो चलता ही है जी!

विष्ट्वी शमी तरणित्वेन वाघतो मर्तासः सन्तो अमृतत्वमानशुः।
सौधन्वना ऋभवः सूरचक्षसः संवत्सरे समपृच्यन्त धीतिभिः।।

(ऋग्वेद १-११०-४)

उत्तम ज्ञानशील विद्वान जो सूर्य के समान प्रकाश वाले हैं और अच्छी वाणी वाले हैं। जो निरंतर उत्तम कर्मों के लिए क्रियाशील रहते हैं। मरणधर्मा होते हुए भी अमरता को प्राप्त करते हैं। इनकी ज्ञानपूर्णता और उत्तम क्रियाशीलता ही इन्हें अमरता प्रदान करती है।

Learned people of good knowledge and wisdom, brilliant as sun, having good speech, do noble deeds. Such people in spite of being in mortal state, attain immortality. Their noble knowledge and noble activities give them immortality.

(Rig Veda 1-110-4)

नवरात्र के सुपर फूड्स

खाद्य सुरक्षा के साथ पोषण भी

गणेश चंद्र कंडवाल
जिला अभिहित अधिकारी, देहरादून।

सातवें नवरात्र पर आज हम लोग प्तखाद्य सुरक्षा के साथ पोषण सुरक्षा भीप्त सीरीज में बात करेंगे साबुदाना के बारे में। नवरात्रि के व्रत में अधिकांश लोग इसका इस्तेमाल करते हैं लेकिन ज्यादातर लोग नहीं जानते कि आखिर साबुदाना आखिर बनता कैसे है। तो जानते हैं साबुदाना के बारे में...

परिचयः साबुदाना अनाज न होकर सागोपाम नाम के पेड़ के तने से प्राप्त होता है। तने के गुदे के बीच के हिस्से को पीसकर बने पदार्थ से साबुदाना बनता है। सागोपाम मूल रूप से पूर्वी अफ्रीका में उगने वाला पौधा है। भारत में साबुदाना टैपिओका के साथ कसाव नामक कंद का इस्तेमाल करते हुए बनाया जाता है। इस प्रक्रिया में चार से छह माह का समय लगता है। भारत मे तमिलनाडु मे इसका सर्वाधिक उत्पादन होता है। पुर्तगाली १६ वीं शताब्दी में इसे भारत लेकर आए थे। यह मूल रूप से ब्राजील व आसपास के देशों का पौधा है।

पौष्टिकताः सफेद मोती के समान, साबुदाना कार्बोहाइड्रेट से भरपूर आहार है। कैल्शियम और विटामिन सी की भी मात्रा होने व कार्बोहाइड्रेट का अच्छा स्रोत होने के कारण ही इसे व्रत के उपयोग में लाया जाता है। शरीर को उर्जा प्रदान करता है। ग्लूटिन फ्री होने के कारण सभी इसका प्रयोग कर सकते हैं। यह dieatry fibre का भी अच्छा स्रोत है। यह osteoparosis के मरीजों के लिए भी उपयोगी खाद्य पदार्थ है।

उपयोगः साबुदाना को नवरात्र में फलाहार के रूप में उपयोग में लाया जाता है। इसका अपना कोई विशेष स्वाद न होने के कारण आप इसका मीठा या नामकीन खाद्य बना सकते हैं जैसे खिचड़ी, खीर बना सकते हैं। इसी वजह से व्रत का खानपान इसके बिना पूरा नहीं होता।