गणतंत्र दिवस की हार्दिक शुभकामनाएं

Website : www.sainsrijanpatal.com

साईं सृजन पटल

MSME Registration No.
UDYAM-UK-05-0103926

मासिक ई-पत्रिका

लेखन और सृजन के उन्नयन के लिए सदैव प्रतिबद्ध

वर्ष-3 अंक-18 जनवरी - 2026 पृष्ठ-28 निःशुल्क

क्षेत्रीय कार्यालय उच्च शिक्षा, देहरादून

संदेश

मुझे यह जानकर अत्यंत प्रसन्नता हो रही है कि साईं सृजन पटल उत्तराखंड द्वारा अपनी मासिक पत्रिका 'साईं सृजन पटल' के 18 वें अंक जनवरी 2026 का प्रकाशन किया जा रहा है। सेवानिवृत्त प्राचार्य प्रो.के.एल.तलवाड़ द्वारा मुझे समय-समय पर इस पत्रिका की प्रतियां उपलब्ध करवाई जाती रही हैं। पत्रिका में उत्तराखंड की समृद्ध विरासत को अत्यंत रोचक ढंग से सहेजा गया है,जो आने वाली पीढ़ी को अपनी माटी की जड़ों से जोड़ने का काम करेगा। पत्रिका के सभी अंकों से धार्मिक और साहसिक पर्यटन पर भी विस्तृत जानकारी मिल रही है। साथ ही उत्तराखंड में सफलता की कहानियां लिख रहे युवाओं, कलाकारों, काश्तकारों और शिल्पकारों की प्रतिभाओं से भी आमजनमानस को परिचित करवाया जा रहा है। मुझे खुशी है कि उच्च शिक्षा उत्तराखंड से जुड़े प्राध्यापकों के ज्ञानवर्धक लेख भी पत्रिका में निरंतर प्रकाशित हो रहे हैं। पत्रिका नवोदित लेखकों के लिए एक सशक्त माध्यम बन रही है। पत्रिका का कलेवर और संयोजन अत्यंत आकर्षक है। बिना किसी मूल्य के यह पत्रिका पाठकों के लिए मूल्यवान बनती जा रही है। विगत डेढ़ वर्ष से पत्रिका का निर्बाध प्रकाशन भी संपादक मण्डल की दृढ़ इच्छाशक्ति का परिचायक है। मैं 'साईं सृजन पटल' पत्रिका के मुख्य संपादक प्रो.के.एल.तलवाड़,उप संपादक अंकित तिवारी, सह संपादक अमन तलवाड़ और समस्त हितधारकों को पत्रिका के सफल संपादन के लिए हार्दिक शुभकामनाएं प्रेषित करता हूं।

(प्रो.आनन्द सिंह उनियाल)
संयुक्त निदेशक उच्च शिक्षा उत्तराखंड

सम्पादकीय

सुधी पाठकों को यथोचित अभिवादन ! साईं सृजन पटल की संपादकीय टीम और समस्त हितधारकों के लिए यह प्रसन्नता का समय है जब पत्रिका ने अपने निर्बाध प्रकाशन का डेढ़ वर्ष पूर्ण कर लिया है। इस 18वें अंक में धार्मिक आस्था से जुड़े लेखों – उत्तरकाशी का जयपुर मंदिर,टिम्मरसैंण महादेव और गौरशाली ग्राम की 122 वर्ष पुरानी रामलीला को प्रकाशित किया गया है। कीवी उत्पादन, औषधीय वृक्ष थुनेर और कृत्रिम बुद्धिमत्ता पर ज्ञानवर्धक लेखों को पत्रिका में स्थान मिला है। एनएसएस के दो स्वयंसेवियों को और द्वाराहाट पीजी कॉलेज की दो प्राध्यापिकाओं को राष्ट्रीय स्तर पर सम्मानित किया गया है। लोहड़ी और घुघुतिया पर्व पर भी सामग्री इस अंक का हिस्सा है। जागर सम्राट प्रीतम भरतवाण की यूरोप में प्रस्तुतियां और अभिनेत्री आरुषि निशंक का जापान में समुराई प्रशिक्षण अद्भुत है। पर्यटन से जुड़े आलेख– वासुकीताल की पदयात्रा और चकराता का सनसेट प्वाइंट– चिलमिरी भी रोमांचक हैं। अपनी बोली –भाषा से जुड़ी सामग्री – औखांण, चिट्ठी सम्मान समारोह और पहले रंवाल्टी शब्दकोश में भी एक विशेष अपनापन झलकता है। सफलता की कहानी लिख कर मृदुला पोखरियाल, आशा रणाकोटी और राखी सिंह राजपूत युवा वर्ग के लिए 'रोल मॉडल' साबित हो रही हैं। पहाड़ी व्यंजन–बाड़ी का स्वाद भी पाठकों को चखाया जा रहा है। स्टार्टअप में राष्ट्रीय स्तर पर उत्तराखंड को 'लीडर' का दर्जा मिलना विशेष उपलब्धि है। दूरस्थ ग्रामीण क्षेत्रों में ग्राफिक एरा की मोबाइल मेडिकल यूनिट का संचालन प्रारंभ किया जाना सराहनीय है।

« प्रो. (डॉ.) के. एल. तलवाड़

साईं सृजन पटल
मासिक ई-पत्रिका

संपादक/स्वामी/प्रकाशक
प्रो.के.एल.तलवाड़
(सेवानिवृत्त प्राचार्य)
मो.- 9412142822
ई-मेल: sainsrijanpatal@gmail.com
वेबसाईट - sainsrijanpatal.com

उप संपादक
अंकित तिवारी
एम.ए., एल.एल.बी.
मो. 7678117638

सह संपादक
अमन तलवाड़
मो. 7300883189
द्वारा ईजी ग्राफिक्स,
दया पैलेस, हरिद्वार रोड,देहरादून (उत्तराखंड)
से मुद्रित करवाकर 'साईं कुटीर'
आर.के.पुरम, जोगीवाला, देहरादून
(उत्तराखंड) से प्रकाशित

सलाहकार मंडल
डॉ.एस.डी. जोशी, वरिष्ठ फिजिशियन
प्रो. जानकी पंवार (सेवानिवृत्त प्राचार्य)
प्रो. राजेश कुमार उभान (सेवानिवृत्त प्राचार्य)
डॉ० अनूप वीरेन्द्र कठैत (लेखक/अभिनेता)
डॉ. चन्द्रभूषण बिजल्वाण साहित्यकार

आवरण पृष्ठ
चमोली जनपद में टिम्मरसैंण महादेव,उत्तरकाशी के जयपुर मंदिर में स्थापित शिविलंग,राखी सिंह राजपूत की पेंटिंग, कीवी उत्पादन, औषधीय वृक्ष थुनेर, देहरादून में गणतंत्र दिवस परेड में सूचना विभाग की झांकी (प्रथम पुरस्कार प्राप्त)-'उत्तराखण्ड रजत जयन्ती और शीतकालीन धार्मिक यात्रा व पर्यटन'

पत्रिका में प्रकाशित लेखों में तथ्यों संबंधी विचार लेखकों के निजी हैं, जिनसे प्रकाशक का सहमत होना आवश्यक नहीं है।

धर्मक्षेत्र

उत्तरकाशी का जयपुर मंदिर है शिव और पार्वती को समर्पित

उत्तरकाशी नगर के बीचोंबीच हनुमान चौक पर स्थित श्री एकादश रुद्र जी व अम्बिका जी मंदिर अपनी भव्यता और धार्मिक महत्व के कारण श्रद्धालुओं के लिए एक विशेष महत्व रखता है। स्थानीय लोगों के बीच यह जयपुर मंदिर के नाम से प्रसिद्ध है। यह मंदिर भगवान शिव (एकादश रुद्र) और अंबिका (गौरी/पार्वती) को समर्पित है। इस मंदिर का निर्माण सन् 1901 में राजस्थान राज्य के जयपुर रियासत के तत्कालीन महाराजा के बडा माजी साहिब ने करवाया था।

यह मंदिर दो भागों में विभक्त है। एक भाग में श्री एकादश रुद्र जी की ग्यारह शिवलिंग रूपी प्रतिमाएं स्थित हैं तथा दूसरे भाग में श्री अम्बिका जी का मंदिर है, जिसमें श्री अम्बिका जी की सुन्दर प्रतिमा विराजमान है। भक्तों के लिए परिक्रमा पथ भी बनाया गया है। मंदिर के शिखर पर पीतल का झंडा और डंडा लगा हुआ है। मंदिर का मुख्य आकर्षण 11 शिवलिंगों का समूह है,जो भगवान शिव के अलग– अलग रूपों का प्रतिनिधित्व करते हैं। साधारण पत्थरों और चूने से निर्मित इस मंदिर की वास्तुकला सरल और आध्यात्मिकता से जुड़ी हुई है। मंदिर में स्थापित 11 शिवलिंगों को एकादश रुद्र के रूप में पूजा जाता है। शिवलिंग के निकट अष्टधातु से बनी देवी अंबिका की मूर्ति स्थापित है,जो शक्ति की देवी मानी जाती है।

मंदिर परिसर में शिव के वाहन नंदी,गणेश और पार्वती की छोटी–छोटी प्रतिमाएं भी हैं। नवरात्रि के समय देवी अंबिका की पूजा के लिए श्रद्धालु अत्यन्त भक्तिभाव से यहां दर्शन को पहुंचते हैं।

इस जयपुर मंदिर की एक प्रमुख विशेषता यह भी है कि मुख्य सड़क से भी माता अंबिका की मूर्ति के दर्शन हो जाते हैं। यह मंदिर राजस्थान सरकार के देवस्थान विभाग से संबद्ध है। जयपुर मंदिर परिसर को छोटा सा राजस्थान कहा जा सकता है।

प्रस्तुति – यशपाल उभान 'वशिष्ठ'
(फोटो सौजन्य – अमन तलवाड़, सह संपादक)

फलोत्पादन

पलायन के खिलाफ खेती: कीवी उगाकर आत्मनिर्भर बने सुखदेव पंत

उत्तराखण्ड के पर्वतीय क्षेत्रों में आजीविका के सीमित अवसरों के कारण पलायन एक गंभीर सामाजिक– आर्थिक समस्या बन चुका है। ऐसे समय में स्थानीय संसाधनों पर आधारित नवाचारपूर्ण कृषि मॉडल आशा की नई किरण बनकर उभर रहे हैं। रुद्रप्रयाग जनपद के प्रगतिशील कृषक सुखदेव पंत ने कीवी फल की खेती को अपनाकर न केवल स्वयं को आत्मनिर्भर बनाया, बल्कि क्षेत्र के अन्य किसानों के लिए भी एक प्रेरक उदाहरण प्रस्तुत किया है। जहाँ परंपरागत खेती से अपेक्षित आय न मिलने के कारण अधिकांश युवा रोजगार की तलाश में शहरों की ओर पलायन कर रहे हैं, वहीं उत्तराखण्ड राज्य आंदोलनकारी सुखदेव पंत ने स्थानीय जलवायु और भूमि की उपजाऊ शक्ति को पहचानते हुए नकदी फसल के रूप में कीवी उत्पादन की दिशा में कदम बढ़ाया। वैज्ञानिक तकनीक, पहाड़ी अनुभव, स्वप्रशिक्षण और निरंतर परिश्रम के बल पर वे सीमित भूमि से भी बेहतर आर्थिक लाभ अर्जित कर रहे हैं। वर्तमान समय में सुखदेव पंत अपने गांव में कीवी के साथ–साथ खुमानी, एवाकाडो, नींबू, आड़ू, नारंगी, कॉफी, रोजमेरी और लेमनग्रास जैसी फसलों का उत्पादन कर रहे हैं। इसके अतिरिक्त वे नर्सरी स्थापित कर इन पौधों की बिक्री से भी अच्छी आय अर्जित कर रहे हैं।

57 वर्षीय सुखदेव पंत का जन्म रुद्रप्रयाग जनपद के जखोली विकासखण्ड के अंतर्गत ग्राम स्यांरी भरदार में हुआ। इंटरमीडिएट की शिक्षा के बाद वे पृथक उत्तराखण्ड राज्य आंदोलन में सक्रिय रूप से शामिल हुए। आंदोलन के दौरान उन्हें पौड़ी, टिहरी, सहारनपुर तथा तिहाड़ जेल में भी समय बिताना पड़ा। राज्य गठन के बाद उन्हें सरकारी सेवा का अवसर मिला, किंतु उन्होंने नौकरी के स्थान पर जनसेवा और गांव में रहकर कुछ नया करने का निर्णय लिया। वर्तमान में उन्हें राज्य आंदोलनकारी पेंशन प्राप्त हो रही है।

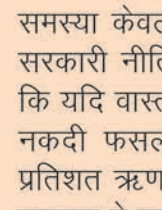
वे बताते हैं कि गांवों से लगातार हो रहे पलायन ने उन्हें गहराई से सोचने पर मजबूर किया। वर्ष 2012 में उन्होंने निर्णय लिया कि परंपरागत खेती के स्थान पर ऐसी नकदी फसल उगाई जाए जिससे आय भी बढ़े और पलायन भी रुके। इसी क्रम में एक विवाह समारोह के दौरान हिमाचल प्रदेश के सोलन जिले में कीवी की खेती देखकर वे प्रभावित हुए। वहीं डॉ. वाई. एस. परमार यूनिवर्सिटी ऑफ हार्टीकल्चर एण्ड फॉरेस्टरी (नौंणी विश्वविद्यालय) से प्रारंभिक तकनीकी जानकारी प्राप्त कर वे पहली बार 30 कीवी के पौधे अपने गांव लाए और खेती की शुरुआत की। आज वे प्रति फसल 7 क्विंटल से अधिक कीवी उत्पादन कर रहे हैं।

शुरुआत में लोगों ने कहा कि पहाड़ों में कीवी की खेती संभव नहीं है, लेकिन सुखदेव पंत को अपनी मिट्टी पर भरोसा था। अनुभव से उन्होंने पाया कि कीवी के कच्चे फल को न तो बंदर नुकसान पहुंचाते हैं और न ही पक्षी, साथ ही चोरी की संभावना भी नगण्य होती है। इसका बाजार मूल्य अधिक है और खराब होने की दर भी कम, जिससे पहाड़ी क्षेत्रों में कीवी की खेती अत्यंत लाभकारी

जा रही है, जिससे फल के आकार में कुछ कमी देखी जा रही है। वे बताते हैं कि शुरुआत में विभागीय जानकारी और सहयोग का अभाव रहा, हालांकि बाद में पॉलीहाउस के लिए कुछ सहायता अवश्य मिली। वर्ष 2020–21 में उन्हें किसान भूषण पुरस्कार के अंतर्गत रूपये 25,000 तथा प्रशस्ति पत्र से सम्मानित किया गया। वे कृषि विभाग के अनेक प्रशिक्षण कार्यक्रमों में देहरादून, उत्तरकाशी, भराड़ीसैंण आदि स्थानों पर भाग ले चुके हैं तथा मुंबई स्थित भाभा परमाणु अनुसंधान केंद्र में टिशू कल्चर का प्रशिक्षण भी प्राप्त कर चुके हैं। भविष्य में वे अपनी नर्सरी में टिशू कल्चर लैब स्थापित करना चाहते हैं, जिससे स्थानीय स्तर पर 4–5 लोगों को रोजगार मिल सके। अपने उत्पाद वे "पंत उद्यान" और "पंत पौधशाला" के नाम से बेचते हैं। आगे चलकर माल्टा, नींबू और कीवी से जूस एवं प्रोसेस्ड उत्पाद तैयार करने की भी उनकी योजना है। जैविक खेती पर वे कहते हैं कि उत्तराखण्ड में यह कोई नई अवधारणा नहीं बल्कि जो हमारी परंपरागत खेती प्रणाली है वह जैविक खेती ही है। समस्या केवल कथनी और करनी के अंतर की है। सरकारी नीतियों पर सवाल उठाते हुए वे कहते हैं कि यदि वास्तव में पलायन रोकना है तो कीवी जैसी नकदी फसलों पर 90 प्रतिशत सब्सिडी और 10 प्रतिशत ऋण का अनुपात होना चाहिए। वर्तमान में सरकार ने यह अनुपात 80 प्रतिशत तथा 20 प्रतिशत से घटाकर 70 प्रतिशत और 30 प्रतिशत कर दिया है। यह परिवर्तन प्रोत्साहन से अधिक हतोत्साहन का संकेत देता है।

सिद्ध हो सकती है। मात्र 25–30 हजार रुपये लगाकर उन्होंने कीवी की खेती शुरू की। आज वे अपनी नर्सरी से प्रतिवर्ष 250–300 कीवी पौधे भी बेच रहे हैं। सरकारी मानकों के अनुसार एक पौधे की कीमत लगभग 275 रुपये है। वर्तमान में वे लगभग 25 नाली भूमि पर कीवी उत्पादन और नर्सरी का संचालन कर रहे हैं। वे बताते हैं कि कीवी के लिए 1500 मीटर (लगभग 5000 फीट) की ऊंचाई उपयुक्त मानी जाती है। उनकी नर्सरी में एलीसन और हेवर्ड प्रजातियाँ फल दे रही हैं, जबकि रेड कीवी और 11750 जैसी नई किस्मों की पौध तैयार की जा रही है। कीवी के पौधों को अधिक सिंचाई की आवश्यकता नहीं होती। फरवरी से मई के बीच सीमित सिंचाई पर्याप्त होती है और गोबर खाद से ही पोषण मिल जाता है। कीट प्रकोप भी नगण्य होता है। उत्पादन की गुणवत्ता बनाए रखने के लिए वे नियमित रूप से छंटाई–कटाई करते हैं तथा परागण हेतु मधुमक्खी पालन भी कर रहे हैं। फिलहाल वे अपनी उपज श्रीनगर बाजार में बेचते हैं, जहाँ कीवी लगभग 300 रुपये प्रति किलो के भाव से बिक जाती है। आय में परिवर्तन के प्रश्न पर वे बताते हैं कि अभी उत्पादन सीमित है, किंतु जैसे–जैसे पौधे पूर्ण उत्पादन में आएंगे, आमदनी में उल्लेखनीय वृद्धि होगी। एक कीवी का पौधा लगभग 18 वर्ष बाद 30–40 किलो प्रतिवर्ष उत्पादन देने लगता है। वे इस बात पर चिंता भी व्यक्त करते हैं कि स्थानीय लोग इस कार्य में रुचि नहीं ले रहे हैं, जबकि नेपाल से आए श्रमिक इससे अपनी आय बढ़ा रहे हैं। हालांकि धारचूला, पौड़ी, श्रीनगर, उत्तरकाशी और देहरादून जैसे क्षेत्रों में अब कीवी की खेती तेजी से बढ़ रही है। मेरी खेती से प्रभावित होकर पौड़ी में कुकसाल जी बड़ा उत्पादन करने लगे हैं। जलवायु परिवर्तन का प्रभाव भी कीवी उत्पादन पर दिखने लगा है। पहले यह फसल 4000 फिट से ऊपर ही उगाई जाती थी, किंतु अब निचले क्षेत्रों में भी उगाई

उनके अनुसार पहाड़ का युवा नए कृषि व्यवसायों से दूर इसलिए भी हो रहा है क्योंकि पारिवारिक सोच और सरकारी व्यवस्था नौकरी को ही एकमात्र विकल्प के रूप में प्रस्तुत करती है। सुखदेव पंत की कहानी यह सिद्ध करती है कि यदि इच्छाशक्ति, नवाचार और स्थानीय संसाधनों का सही उपयोग किया जाए, तो पहाड़ों में भी आत्मनिर्भरता और पलायन–निरोध संभव है।



प्रस्तुति–
कीर्तिराम डंगवाल
असिस्टेंट प्रोफेसर, राजनीति विज्ञान
डॉ. शिवानन्द नौटियाल राजकीय
स्नातकोत्तर महाविद्यालय, कर्णप्रयाग

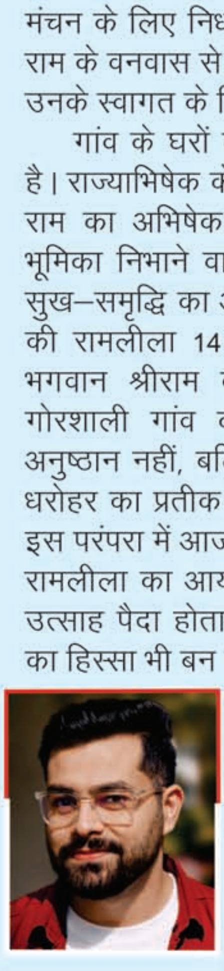
जनपद उत्तरकाशी के विकासखंड भटवाड़ी के गांव

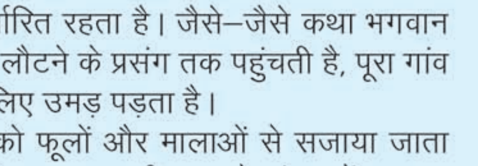
गोरशाली में 122 वर्षों से जारी है अनोखी रामलीला

जब देशभर में नववर्ष का स्वागत हो रहा था, तब उत्तरकाशी जिले के गोरशाली गांव में एक अनोखा उत्सव चल रहा था – रामलीला का समापन। यह परंपरा 1904 से चली आ रही है। गोरशाली की रामलीला अन्य स्थानों से पूरी तरह अलग है, क्योंकि यहां रामलीला सर्दियों में आयोजित होती है और शरद ऋतु में समाप्त नहीं होती। यह आयोजन पारंपरिक पंचांग और स्थानीय रीति–रिवाजों के अनुसार होता है। रामलीला की शुरुआत 1904 में हुई थी, जब गांववासियों ने रामायण के प्रसंगों का मंचन शुरू किया। श्री वासुकी नाग देवता मंदिर जीर्णोद्धार एवं पर्यटन समिति के अध्यक्ष सुभाष नौटियाल के अनुसार, इस आयोजन ने जल्द ही तत्कालीन टिहरी रियासत के अधिकारियों का ध्यान आकर्षित किया। राजा को गुप्तचरों से यह सूचना मिली कि राज्य के शासक के बजाय भगवान श्रीराम का राज्याभिषेक किया जा रहा है। राजा ने उसी वर्ष रामलीला पर प्रतिबंध लगाने का आदेश दिया। हालांकि, यह प्रतिबंध अधिक समय तक नहीं रहा। दो गांव के बुजुर्गों ने राजा से निवेदन किया, जिसके बाद राजा ने एक शर्त पर प्रतिबंध हटाने की सहमति दी–रामलीला के समापन अनुष्ठान में गांव के अधिष्ठाता देवता वासुकी नाग को सम्मान दिया जाएगा।

यह परंपरा रियासत शासन के अंत तक चलती रही, जो लगभग 76 वर्ष पहले समाप्त हुआ। पिछले सात दशकों से, राज्याभिषेक को वैदिक मंत्रों के साथ भगवान श्रीराम को प्रतीकात्मक रूप से समर्पित किया जाता रहा है और इसमें वासुकी नाग की पालकी की उपस्थिति अनिवार्य होती है। गोरशाली गांव की रामलीला अब भी एक सामूहिक आयोजन है, जिसमें हर वर्ष 300 से अधिक परिवार भाग लेते हैं। चारधाम विकास परिषद के पूर्व उपाध्यक्ष सूरत राम नौटियाल के अनुसार यह आयोजन 21 दिनों तक चलता है, जिसमें समिति के सदस्य और कलाकार संयमित जीवन जीते हैं और दिन में केवल एक बार भोजन करते हैं। भगवान श्रीराम की भूमिका कई बार निभा चुके भगवान सिंह राणा ने बताया कि 'यह परंपरा 100 वर्षों से भी अधिक पुरानी है और आज भी पूरी निष्ठा से निभाई जा रही है। पूरे क्षेत्र में इतनी भव्य रामलीला कहीं और नहीं होती।' रामलीला का मौसम दिवाली के बाद, मार्गशीर्ष मास की पूर्णिमा से शुरू होता है। प्रत्येक सुबह रामायण के प्रसंगों का पाठ व्यास पीठ से किया जाता है और दोपहर का समय मंचन के लिए निर्धारित रहता है। जैसे–जैसे कथा भगवान राम के वनवास से लौटने के प्रसंग तक पहुंचती है, पूरा गांव उनके स्वागत के लिए उमड़ पड़ता है।

गांव के घरों को फूलों और मालाओं से सजाया जाता है। राज्याभिषेक के समय बासुकी नाग के प्रांगण में भगवान राम का अभिषेक किया जाता है। इसके बाद राम की भूमिका निभाने वाला कलाकार गांव में घूमकर लोगों को सुख–समृद्धि का आशीर्वाद देता है। वर्ष 2025 में गोरशाली की रामलीला 14 दिसंबर से शुरू होकर 1 जनवरी को भगवान श्रीराम के राज्याभिषेक के साथ संपन्न हुई। गोरशाली गांव की यह रामलीला केवल एक धार्मिक अनुष्ठान नहीं, बल्कि यहां के लोगों की समृद्ध सांस्कृतिक धरोहर का प्रतीक बन चुकी है। 122 वर्षों से चली आ रही इस परंपरा में आज भी गांववाले एकजुट होकर इस अनोखी रामलीला का आयोजन करते हैं, जिससे न केवल धार्मिक उत्साह पैदा होता है, बल्कि यह उनकी सामूहिक पहचान का हिस्सा भी बन चुका है।

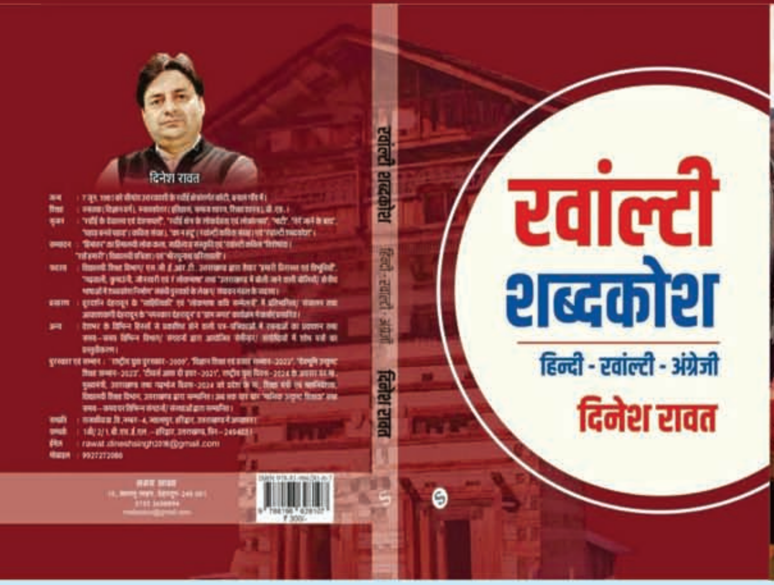




प्रस्तुति : अमन तलवाड़, सह संपादक
(फोटो सौजन्य : पं.गिरीश उनियाल, तीर्थ पुरोहित, यमुनोत्री)

पहला रवांल्टी शब्दकोश : हिन्दी–रवांल्टी–अंग्रेजी

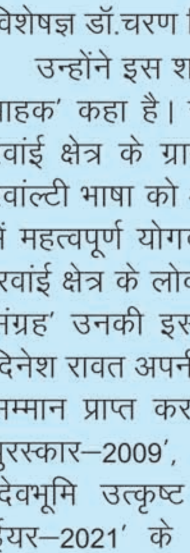
दिनेश रावत का अद्भुत भाषायी प्रयास



अध्यापक दिनेश रावत द्वारा रचित पहले रवांल्टी शब्दकोश का लोकार्पण 'रवांई लोक महोत्सव – नौगांव' में हुआ। इस अवसर पर साहित्यकारों, जनप्रतिनिधियों और भाषा प्रेमियों की बड़ी संख्या में उपस्थिति ने इस कार्यक्रम को और भी विशेष बना दिया। सीमांत जनपद उत्तरकाशी के रवांई क्षेत्र की रवांल्टी भाषा की समृद्ध शब्द–संस्कृति को संरक्षित करने की दिशा में शोधकर्ता एवं लेखक दिनेश रावत द्वारा तैयार किया गया हिन्दी–रवांल्टी–अंग्रेजी शब्दकोश एक महत्वपूर्ण पहल मानी जा रही है। यह शब्दकोश एक अद्भुत भाषायी प्रयास के साथ–साथ रवांल्टी भाषा के लिखित इतिहास का आरंभ बिन्दु भी है। शब्दकोश की रचना हिन्दी वर्णमाला के क्रम में 'अ' से 'ह' तक की गई है।

प्रत्येक हिन्दी शब्द के साथ रवांल्टी और अंग्रेजी अर्थ दिए गये हैं, जिससे स्थानीय बोलचाल का यह ग्रन्थ वैश्विक संदर्भ में महत्वपूर्ण रहेगा। शब्दकोश में लोकजीवन व सांस्कृतिक शब्दावली के रूप में रिश्ते–नाते,कृषि उपकरण,स्वाद,रंग,गंध शब्दावली का भी समावेश इसकी स्थानीय उपयोगिता को और अधिक बढ़ा देता है। शब्दकोश का प्राक्कथन लोकभाषा विशेषज्ञ डॉ.चरण सिंह केदारखंडी ने लिखा है।

उन्होंने इस शब्दकोश को 'लोक की स्मृति और चेतना का वाहक' कहा है। सात जून 1981 को उत्तरकाशी जनपद के रवांई क्षेत्र के ग्राम कोटी बनाल में जन्मे दिनेश रावत का रवांल्टी भाषा को अपनी कृतियों के माध्यम से लिपिबद्ध करने में महत्वपूर्ण योगदान है। 'रवांई के देवालय एवं देवगाथाएं', 'रवांई क्षेत्र के लोकदेवता एवं लोकोत्सव' एवं 'रवांल्टी कविता संग्रह' उनकी इस दिशा में प्रकाशित महत्वपूर्ण कृतियां हैं। दिनेश रावत अपनी सृजनात्मकता के लिए अनेक पुरस्कार एवं सम्मान प्राप्त कर चुके हैं,जिनमें प्रमुख हैं – 'राष्ट्रीय युवा पुरस्कार–2009', 'विज्ञान शिक्षा एवं प्रसार सम्मान–2022, 'देवभूमि उत्कृष्ट शिक्षा सम्मान–2023, 'टीचर्स ऑफ द ईयर–2021' के अलावा वह विद्यालयी शिक्षा विभाग एवं विभिन्न संगठनों/संस्थाओं द्वारा समय–समय पर सम्मानित हो चुके हैं। साईं सृजन पटल उनकी उत्कृष्ट रचनाधर्मिता के लिए उन्हें अनेकानेक शुभकामनाएं देता है।



प्रस्तुति :
प्रो. (डॉ.) के.एल. तलवाड़

कक्षा में एआई : सम्भावनाएं, सीमाएं एवं मानवीय मूल्यों की चुनौती

आधुनिक कक्षाओं की संकल्पना अब प्रश्न से नहीं, स्क्रीन से शुरू होती है। आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस ने जहां शिक्षा में एक क्रान्तिकारी परिवर्तन कर दिखलाया है और साथ ही शिक्षा में चुपचाप अपनी जगह भी बना ली है। वहां तेजी, सटीकता और व्यक्तिगत सीखने के साथ अंक आदि समाधान तुरंत निकलते हैं, उत्तर सेकंडों में मिल जाते हैं और पढ़ाई की बनावटी गति में पहले से कहीं तेजी दिखती है। लेकिन इस तकनीकी सफलता के बीच एक असहज प्रश्न खड़ा है – क्या हम बच्चों को शिक्षित कर रहे हैं या उन्हें अनजाने में कंडीशन कर रहे हैं ? विभिन्न अकादमिक संस्थानों में एआई प्रतिस्पर्धा की एक होड़ सी लगी हुई है। कम समय में अधिक जानकारी की होड़ विद्यार्थियों को कहीं मूल्यों से भटका न दे, यही प्रश्न अक्सर सामने आता है।

व्यवहार में आता मौन परिवर्तन

आज के बच्चे उपकरणों के साथ अधिक कुशल हैं, लेकिन धैर्य में कमजोर। प्रतीक्षा करना, जिज्ञासा रखना और विचारों से जूझना,इनकी जगह त्वरित समाधान ने ले ली है। गहराई से सोचने की आदत धीरे–धीरे खत्म हो रही है। सीखना तेज हुआ है, पर अर्थहीन भी। व्यवहार अब जिज्ञासा से नहीं, सुविधा से संचालित हो रहा है,जहाँ प्रयास वैकल्पिक और सोच स्वचालित लगती है।

मूल्यों का शांत क्षरण

शिक्षा केवल सूचना नहीं, संस्कार भी है। सम्मान, संवेदना, अनुशासन और उत्तरदायित्व डाउनलोड नहीं किए जा सकते। ये मानवीय संपर्क से विकसित होते हैं, उन

शिक्षकों से जो सुनते हैं, सुधारते हैं और प्रेरित करते हैं। जब कक्षाएँ मशीन–केंद्रित हो जाती हैं, तो नैतिक विकास पृष्ठभूमि में चला जाता है। ज्ञान का आकार तो बढ़ता है, लेकिन चरित्र पतला होता जाता है।

एल्गोरिद्म में खोता बाल–शिक्षाशास्त्र

बच्चा कोई डेटा–सैट नहीं है। सच्चा शिक्षाशास्त्र भावनाओं, डर, रचनात्मकता और व्यक्तिगत लय को समझता है। एआई आधारित प्रणालियाँ अक्सर सीखने को मानकीकृत कर देती हैं, जिससे बच्चे की विशिष्टता दब जाती है। सही उत्तर महत्वपूर्ण हो जाते हैं, सार्थक प्रश्न नहीं। परिणामस्वरूप शिक्षा का मानवीय केंद्र कमजोर पड़ने लगता है।

ब्रेनस्टॉर्मिंग की लुप्त होती कला

कभी कक्षाएँ अधपके विचारों, असहमतियों और साहसी सवालों से गूंजती थीं, वहीं आज कल्पना के संघर्ष से पहले ही सजे–सजाए उत्तर मिल जाते हैं। ये उत्तर कुछ समय के लिए आनन्दित तो कर सकते हैं लेकिन उस समय की प्रतिक्रिया पर एक प्रश्न चिह्न भी हैं। नवाचार की जननी, ब्रेनस्टॉर्मिंग, धीरे–धीरे गायब हो रही है। क्योंकि मानसिक प्रश्नोत्तरी के बिना रचनात्मकता संभव नहीं।

बढ़ता सामाजिक असंतुलन

तकनीक, समता लाने के बजाय अक्सर खाई बढ़ा देती है। जिनके पास संसाधन हैं, वे आगे निकल जाते हैं और बाकी पीछे छूट जाते हैं। साथियों के बीच भी भावनात्मक दूरी बढ़ जाती है। स्क्रीन वैश्विक जुड़ाव देती हैं, पर एक चिंतनीय अलगाव भी। बच्चे सहपाठियों से कम, उपकरणों से अधिक बात करने लगे हैं, जिससे जीवन के लिए आवश्यक सामाजिक कौशल कमजोर हो रहे हैं। चूंकि मनुष्य सामाजिक प्राणी है, जहां उसकी जड़ें हैं। कुल मिलाकर भावनात्मक जुड़ाव सुदूर दीख पड़ता है।

भविष्य की चिंता

अगर बच्चे सोचने के लिए मशीनों पर निर्भर हो गए, तो कल नेतृत्व कौन करेगा ? असंवेदनशीलता पर सवाल कौन उठाएगा ? नैतिक जिम्मेदारी कौन लेगा ? डर यह नहीं कि

एआई इंसानों पर हावी हो जाएगा, डर यह है कि इंसान स्वतंत्र रूप से सोचना, महसूस करना और निर्णय लेना भूल जाएगा।

मानव बनाम मशीन : एक झूठा द्वंद्व

मशीनें तेज गणना करती हैं, वहीं इंसान गहराई से चिंतन–मनन करते हैं। मशीनें डेटा संजोती हैं, वहीं दूसरी ओर इंसान मूल्य धारण करते हैं। शिक्षा को इस टकराव में नहीं उलझना चाहिए। एआई केवल सीखने में सहायक हो, शिक्षक की समझ, अनुभव और भावनात्मक मार्गदर्शन का स्थान न ले।

भावनात्मक बुद्धिमत्ता : छूटा हुआ विषय

भविष्य उन्हीं का है जो सहानुभूति रख सकते हैं, सहयोग कर सकते हैं और नैतिक नेतृत्व दे सकते हैं। कोई एल्गोरिद्म करुणा, धैर्य या नैतिक विवेक नहीं सिखा सकता। ये शिक्षक के आचरण और संवादपूर्ण कक्षाओं से ही विकसित होते हैं।

आगे का रास्ता

एआई एक उपकरण रहे, विकल्प नहीं। तकनीक शिक्षकों का समर्थन करे, उन्हें मौन न करे। प्रगति मूल्यों के साथ कदम मिलाकर चले, क्योंकि यदि कक्षाओं से मानवीय आत्मा चली गई, तो शिक्षा सूचित मस्तिष्क तो पैदा करेगी लेकिन जिम्मेदार नागरिक नहीं। यह लेख एआई आधारित शिक्षा को नकारने का प्रयास नहीं करता, बल्कि उसके भविष्यगत प्रभावों और संभावित आशंकाओं की ओर संकेत करता है। शिक्षण और अधिगम की स्पष्ट सीमाएँ तय करना हमारी उस जिम्मेदारी को दर्शाता है, जो हम मूल्यों के प्रति निभाते हैं ताकि कृत्रिम बुद्धिमत्ता, मानवीय और भावनात्मक बुद्धिमत्ता से आगे न निकल जाए। मशीनी निर्भरता की इस तेज होती दौड़ में मानव–मस्तिष्क के भीतर चल रही उथल–पुथल को संतुलित रखना एक गंभीर चुनौती बनता जा रहा है। यदि सोचने, महसूस करने और निर्णय लेने की प्रक्रिया धीरे–धीरे मशीनों पर छोड़ दी गई, तो शिक्षा का मानवीय पक्ष कमजोर पड़ सकता है। इस चुनौती का समाधान विरोध में नहीं, विवेकपूर्ण संतुलन में है। शिक्षक, विद्यार्थी और अभिभावक, तीनों का सजग और सकारात्मक सहयोग ही ऐसी दिशा तय कर सकता है, जहाँ तकनीक सहायक बने, नियंत्रक नहीं। यही सामूहिक प्रयास एआई को शिक्षा का साधन बनाए रखेगा, न कि सोच का विकल्प।

प्रस्तुति : डॉ.अनूप वीरेंद्र कठैत
(लेखक व फिल्म समीक्षक)

उपलब्धि उत्तराखंड को राष्ट्रीय स्तर पर मिला स्टार्टअप 'लीडर' सम्मान

भारत सरकार के वाणिज्य एवं उद्योग मंत्रालय के अंतर्गत उद्योग संवर्धन एवं आंतरिक व्यापार विभाग **(DPIIT)** द्वारा जारी रैंकिंग में उत्तराखंड को मजबूत स्टार्टअप इकोसिस्टम विकसित करने में 'लीडर' के रूप में मान्यता मिली है। इस उपलब्धि के लिए राष्ट्रीय स्टार्टअप दिवस (16 जनवरी) के अवसर पर उत्तराखंड सरकार के उद्योग विभाग को प्रमाण पत्र प्रदान किया गया। उत्तराखंड की इस उपलब्धि को राष्ट्रीय स्तर पर एक मॉडल के रूप में भी देखा जा रहा है। यह सम्मान इस बात का प्रमाण है कि उत्तराखंड स्टार्टअप नीति के द्वारा नवाचार, उद्यमिता,निवेश प्रोत्साहन और युवाओं को स्वरोजगार से जोड़ने में सफल रहा है, जिसे अब राष्ट्रीय स्तर पर सराहा जा रहा है। मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने कहा कि यह सम्मान उत्तराखंड के लिए गर्व का विषय है। उत्तराखंड सरकार ने स्टार्टअप को बढ़ावा देने के लिए अनुकूल नीतियां,सरल प्रक्रियाएं और मजबूत इकोसिस्टम विकसित किया है।

राज्य के युवाओं में नवाचार की अद्भुत क्षमता है। यह उपलब्धि प्रदेश के सभी उद्यमियों ,स्टार्टअप्स और अधिकारियों के सामूहिक प्रयास का परिणाम है। प्रदेश में स्टार्टअप की संख्या 200 को पार कर गई है।

DPIIT #startupindia
NATIONAL STARTUP DAY
STATES' STARTUP ECOSYSTEM RANKING
CERTIFICATE OF APPRECIATION
Awarded to
Government of Uttarakhand
Leader

उद्योग विभाग के आंकड़ों के अनुसार राज्य में 200 रजिस्टर्ड स्टार्टअप हैं, जिन्होंने अलग–अलग क्षेत्र में नवाचार के जरिए स्टार्टअप को तैयार किया है। सरकार की ओर से लागू स्टार्टअप नीति से भी युवाओं का रुझान इस ओर बढ़ा है।

सांस्कृतिक परम्परा व आस्था का प्रतीक घुघुतिया पर्व

कौवे को पुकारती – 'काले कौवा काले घुघुती की माला खा ले । पुकार सुन कर कौवे भी आ जाते और वो कौवों को कुछ खाने को देती। इस प्रकार बालक निर्भयचंद की कौवों के साथ मित्रता हो गई । एक दिन मंत्री ने राजा के पुत्र को मारने की योजना बनाई और उसे जंगल में ले गया। बालक जोर जोर से चिल्लाने लगा और उसकी चीख सुनकर कौवे इकट्ठा हो गए। एक कौवा उसकी माला ले कर राजा के पास चला गया जिससे उसे बालक के अपहरण की सूचना दे सके। कौवा महल में जा कर माला वहीं पेड़ पर टांग कर कांव कांव करने लगा। वहीं दूसरी ओर कौवों ने मिल कर मंत्री और उसके साथियों पर हमला कर दिया और वो भाग गए। इस प्रकार कौवों ने राजा के पुत्र की रक्षा की। इसीलिए मकर सक्रांति के दिन गुड के पानी से आटा गूंथ कर घुघुते बनाए जाते हैं। घुघुते एक प्रकार की मुड़ी हुई आकृति होती है। मकर संक्रांति के दिन इनकी माला बना कर, अगली सुबह बच्चे कौओं को खिलाने के लिए पुकारते हैं – काले कौवा काले घुघुति की माला खा ले। घुघुते के साथ साथ पान, सुपारी, तलवार, ढाल और डमरू भी बनाए जाते हैं । चूंकि ये एक विजय की कथा है, इसीलिए ये सब चीजें बनाई जाती हैं। माला के बीच में संतरा लगाया जाता है। आजकल माला को आकर्षक बनाने के लिये इसमें मखाने, टॉफी, चिप्स आदि भी लगाए जाने लगे हैं। आस्था, परम्परा और संस्कृति का यह पर्व कुमाऊँ क्षेत्र में आज भी अपने अस्तित्व को जीवित रखे है। कुमाऊँ के लोग चाहे कहीं भी रह रहे हों, अपने इस त्यौहार को पूरे उल्लास और श्रद्धा के साथ मनाते हैं जिससे आने वाली पीढ़ी को अपनी इस धरोहर को सौंप सकें।

साईं सृजन पत्रिका के साथ जुड़ने के साथ ही लेखन की यात्रा को एक नया आयाम मिल गया है। किसी भी पर्व के आने पर अथवा कोई भी साहित्यिक विचार के आते ही, पत्रिका ध्यान में आती है और मेरी लेखनी चलना प्रारम्भ कर देती है। जनवरी माह आते ही त्यौहारों की फिर से नई शुरुआत हो गयी है। माघ का महीना हिन्दू धर्म के अनुसार एक पवित्र माह माना जाता है। 14 जनवरी को मकर संक्रांति के साथ इसका प्रारंभ होता है। वास्तव में यह पर्व प्रकृति व कृषि को जोड़ने वाला पर्व है। उत्तराखण्ड राज्य के कुमाऊं क्षेत्र में मकर संक्रांति का एक विशेष महत्व है। इस दिन को यहां घुघुतिया त्यौहार के रूप में मनाया जाता है। इसे काले कौवा भी कहा जाता है।

सर्वप्रथम इस त्यौहार के पीछे प्रचलित लोक कथा को जानना जरूरी है, जिसके अनुसार चंद्रवंशी राजा कल्याण चन्द के कई वर्षो तक कोई कोई संतान नहीं हुई। बागेश्वर के बागनाथ मंदिर में पूजा अर्चना करने व मनौती मांगने के पश्चात उन्हे पुत्र रत्न की प्राप्ति हुई , जिसका नाम उन्होंने निर्भयचन्द रखा। संतान हो जाने के कारण उनके मंत्री की राजा बनने की लालसा खत्म हो गई। निर्भयचन्द की माँ उसे प्यार से घुघुती बुलाया करती थी। वो उसके गले में घुंघरू लगी मोती की माला पहनाया करती और किसी बात पर जिद करने पर वो माला कौवे को देने के लिए कहती। वो

प्रस्तुति : डॉ. विनीता चौधरी
एसोसिएट प्रोफेसर,
डी.डब्लू.टी.कॉलेज, देहरादून

हजारा बुण्जाई मुल्तानी पंजाबी बिरादरी (रजि.)

लोहड़ी पर्व : हर्षोल्लास व पारंपरिक रीति-रिवाजों के साथ मनाया

देहरादून के पटेल नगर क्षेत्र स्थित मनभावन वेडिंग प्वाइंट में हजारा बुण्जाई बिरादरी 1950, देहरादून (पंजी.) द्वारा लोहड़ी पर्व का वार्षिकोत्सव 11 फरवरी को विशेष तैयारियों के साथ भव्य स्वरूप में हर्षोल्लास एवं पारंपरिक रीति–रिवाजों के साथ मनाया गया। कार्यक्रम में बड़ी संख्या में बिरादरी के सदस्यों एवं आमजन की सहभागिता रही। कार्यक्रम का शुभारंभ हजारा बुण्जाई बिरादरी के कार्यकारिणी सदस्यों द्वारा दीप प्रज्ज्वलित कर किया गया। इस अवसर पर हजारा

बुण्जाई बिरादरी के सभी वरिष्ठ सदस्यों को सम्मानित किया गया। साथ ही सामाजिक समरसता को सुदृढ़ करने की दिशा में एक महत्वपूर्ण पहल करते हुए इस वर्ष अन्य बिरादरियों के सदस्यों को भी आमंत्रित किया गया। बिरादरी पंजाबी समाज द्वारा भाईचारे, सद्भाव एवं आपसी सौहार्द को मजबूत करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती आ रही है। वार्षिकोत्सव में लोहड़ी जलाकर प्राचीन परंपराओं का विधिवत निर्वहन किया गया, जिसके पश्चात ढोल–नगाड़ों की गूंज के बीच लोहड़ी के पारंपरिक गीत गाए गए। इस अवसर पर लोहड़ी के पारंपरिक प्रसाद का वितरण भी किया गया। सामाजिक एकता का सशक्त संदेश दिया गया। कार्यक्रम में पंजाबी लोकनृत्य,भांगड़ा, गिद्धा, पारंपरिक गीतों एवं अन्य सांस्कृतिक प्रस्तुतियों ने उपस्थित जनसमूह को मंत्रमुग्ध कर दिया। प्रचार मंत्री एवं मीडिया प्रभारी अभिनव थापर ने बताया कि हजारा बुण्जाई बिरादरी वर्ष 1950 से निरंतर समाज को जोड़ने का कार्य कर रही है और सामाजिक एकता, आपसी सौहार्द व भाईचारे को मजबूत करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती आ रही है।बिरादरी वर्ष 1950 से प्रत्येक वर्ष नियमित रूप से लोहड़ी का वार्षिकोत्सव मनाती आ रही है, जिसके माध्यम से समाज में सांस्कृतिक विरासत के संरक्षण के साथ–साथ एकता और समरसता का संदेश दिया जाता है।

उन्होंने बताया कि इस वर्ष बिरादरी के वरिष्ठ एवं बुजुर्ग सदस्यों को सम्मानित किया गया, जिससे आने वाले समय में बिरादरी को आगे बढ़ाने हेतु उनका मार्गदर्शन और आशीर्वाद निरंतर मिलता रहे।कार्यक्रम में अध्यक्ष पवन चंदोक, महामंत्री सचिन विज, प्रचार मंत्री अभिनव थापर, संजय उप्पल, अभिषेक तलवाड़, सतीश कक्कड़, बाबू राम सहगल, संजीव पुरी, प्रद्युम्न कक्कड़, प्रदीप सूदी, संजय सूदी, धीरज ओबराय, योगेश नंदा सहित बिरादरी के सभी पदाधिकारियों व सदस्यों ने भाग लिया। कैंट विधायक श्रीमती सविता कपूर ने भी कार्यक्रम में उपस्थित होकर पंजाबी समाज को लोहड़ी पर्व की बधाई दी और प्रदेश के सुख – समृद्धि की कामना की। कार्यक्रम का संचालन अभिनव थापर व सचिन विज ने किया व अंत में सभी ने आयोजन को सफल एवं ऐतिहासिक बनाने हेतु सभी सदस्यों को बधाई दी।

प्रस्तुति : श्रीमती नीलम तलवाड़

दूरस्थ गांवों में स्वास्थ्य सेवा

ग्राफिक एरा अस्पताल ने शुरु की मोबाइल मेडिकल यूनिट

ग्राफिक एरा की मोबाइल अस्पताल सेवाएं (मोबाइल मेडिकल यूनिट) चमोली और टिहरी जिलों के दूरस्थ गांवों में शुरू हो गई हैं। जिन क्षेत्रों में अस्पताल उपलब्ध नहीं हैं, वहां

डॉक्टरों के साथ दवाइयों और प्रयोगशाला सुविधाओं को पाकर ग्रामीणों में काफी उत्साह देखा गया। ग्राफिक एरा अस्पताल की इन मोबाइल मेडिकल यूनिटों को पिछले वर्ष 25 दिसंबर को मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी द्वारा हरी झंडी दिखाकर रवाना किया गया था। ये यूनिट चमोली और टिहरी जिलों के ग्रामीण क्षेत्रों में पहुंचीं, जहां यूनिट में मौजूद डॉक्टरों ने मरीजों की जांच की और विभिन्न चिकित्सीय परीक्षणों के साथ दवाइयां उपलब्ध कराईं। मोबाइल यूनिट टिहरी के भिलंगना ब्लॉक के गोना गांव और चमोली के पोखरी ब्लॉक के जिलासू गांव पहुंचीं। इन यूनिटों के माध्यम से ग्रामीणों को सामान्य बीमारियों के लिए ओपीडी, प्रारंभिक चिकित्सीय जांच, निःशुल्क दवाइयों का वितरण तथा गंभीर मामलों को उच्च चिकित्सा केंद्रों में रेफर करने जैसी सेवाएं दी गईं।

इन गांवों सहित आसपास के गांवों के लोगों को मिलाकर 100 से अधिक मरीजों की जांच की गई, लैब टेस्ट किए गए और दवाइयां दी गईं। इस स्वास्थ्य सेवा के संचालन के लिए कुशल मेडिकल टीम तैनात की गई है। टीम में डॉक्टर जय चौधरी और प्रखर शर्मा, लैब टेक्नीशियन सचिन पांडे और फार्मासिस्ट अमित रावत शामिल हैं। जब मेडिकल यूनिट जिलासू पहुंची तो लोगों ने खुशी जताते हुए एक छोटा सा कार्यक्रम आयोजित किया। इस कार्यक्रम में जिला पंचायत चमोली के अध्यक्ष दौलत सिंह बिष्ट, जिला पंचायत उपाध्यक्ष लक्ष्मण खत्री, जिलासू ग्राम प्रधान सोहन लाल, कंडई ग्राम प्रधान मदन सिंह, ऐरास ग्राम प्रधान विजयपाल, उत्तराऊं ग्राम प्रधान सतेश्वरी देवी सहित कई अन्य गणमान्य लोग उपस्थित रहे।

प्रस्तुति–
प्रो. जानकी पंवार, सेवानिवृत्त प्राचार्य,
सदस्य सलाहकार मंडल साईं सृजन पटल

वासुकी ताल : रोमांच से भरपूर पद यात्रा

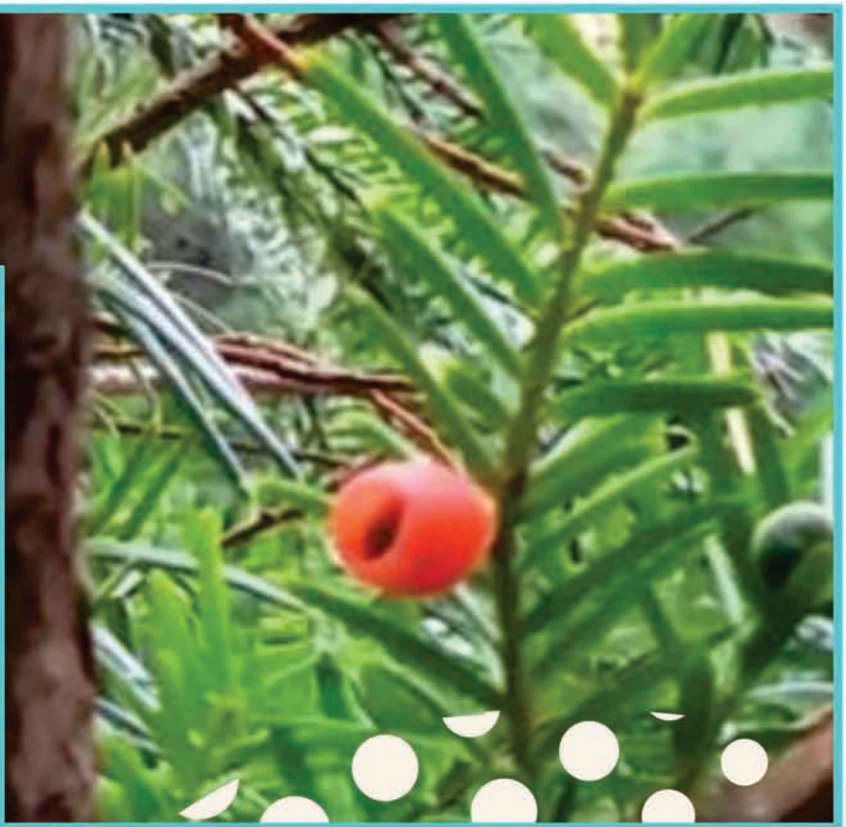
केदारनाथ मन्दिर के पश्चिम दिशा में , मन्दाकिनी ग्लेशियर से आती मन्दाकिनी नदी पर बने छोटे से लकड़ी के पुल को पार कर हम लोग दाईं ओर स्थित गढ़वाल मण्डल विकास निगम के आवास गृह के निकट से होते हुए पूर्व की ओर पहाड़ी पर चढ़ने लगे। चहुँओर बिखरी मनमोहक दृश्यावलियाँ अत्यंत आकर्षित कर रही थीं। पर्वत शीर्ष से असंख्य दुग्ध धाराएँ बाबा केदारनाथ का अभिषेक करने को मचलती हुई दौड़ी आ रही थीं जो मनमोहित कर रही थी। जैसे–जैसे हम आगे बढ़ रहे थे चढ़ाई के कारण और ऑक्सीजन की कमी के कारण साँस फूलने लगी थी। नीचे झाँकने पर दूर तक फैली केदारपुरी देवलोक की भांति अत्यन्त पावन और आकर्षक लग रही थी। कुछ ही देर में हम लोग पर्वत शीर्ष पर पहुँच गए। यहाँ से सामने ही केदार खुर्च डोम शिखर चांदी की मानिन्द चमचमा रहा था। कभी सूर्य किरणों से जगममाता हुआ पिघले हुए सोने की मानिन्द दृष्टिगोचर हो रहा था। हिमालय का सम्मोहन नागपाश की भांति हमें अपने जाल में बाँधता जा रहा था। इस समय मौसम अच्छा था, इस कारण आगे बढ़ाने में ही भलाई थी, पर्वतों का मौसम कब पल भर में बदल जाए कुछ कहा नहीं जा सकता। एक–एक कदम बढ़ाते धीरे–धीरे चल रहे थे बाईं ओर एक विशाल ग्लेशियर पसरा हुआ था जो पर्वत शीर्ष से लुढ़कता हुआ सैकड़ों फिट नीचे खाई में जा रहा था। हमें उसी के बीच से बढ़ते हुए आगे निकलना था। जरा सी लापरवाही जानलेवा साबित हो सकती थी। रास्ता सुरसा के मुँह की भाँति लम्बा होता जा रहा था। लगभग चार किमी की दूरी पर अत्यंत दुरूह चढ़ाई चढ़ने के बाद, सफेद भुरभुरी बर्फ के बीच दुबका लगभग एक किमी की परिधि में फैला एक रहस्यमयी (ताल–सरोवर) दृष्टिगोचर हो रहा, उसे देखकर मन खुशी से झूमने लगा। इसी ताल को वासुकी ताल के नाम से जाना जाता है। यह ताल अत्यंत मनमोहक है। यहाँ वासुकीनाग का निवास स्थान माना जाता है। जिसकी रस्सी बना कर और मंदराचल पर्वत की मथनी बनाकर देवताओं और दानवों ने समुद्र मंथन किया था। ऐसा पुराणों में उल्लेख मिलता है । केदारखण्ड ग्रंथ के अनुसार – विष्णु ने सप्तर्षियों की रचना की। उनमें से एक मरीचि के पुत्र शेषनाग, तक्षक नाग ,कार कोटक नाग और वासुकीनाग आदि प्रमुख नाग उत्पन्न हुए।

अपने समय के विकट योद्धा नागराज वासुकी भी शिव के गणों में सम्मिलित किए गए। वह हिमालय प्रदेश के शासक थे, जिन्हें आज भी वासुकी, नागराज, देवता आदि नामों से पूजा जाता है। उनसे मनोकामना पूर्ति एवं शत्रुओं से रक्षा करने की विनती की जाती है। वासुकी गंगा यहीं से निकलकर सोनप्रयाग में मन्दाकिनी में मिलती है। यह पवित्र ताल समुद्र की सतह से लगभग 13700 फिट की ऊँचाई पर ,असंख्य जड़ी – बूटियों की सुगंधित कर देने वाली मदमस्त महक के मध्य स्थित है। जुलाई से लेकर सितम्बर के मध्य तक जब यहाँ बर्फ पिघलने लगती है, तब इस झील के चारों ओर असंख्य दिव्य ब्रह्म कमल तथा असंख्य रंग–बिरंगे पुष्पों की सुगन्ध से सम्पूर्ण क्षेत्र ही आलोकित हो जाता है और यहाँ आने वालों को सम्मोहित कर देता है । यहाँ पहुँचकर और यहाँ बिखरे अद्भुत सौन्दर्य को देख पथिक अचम्भित रह जाता है। कहते हैं ऐसे स्थानों पर कभी भी अकेले नहीं आना चाहिए। चार– पाँच लोगों को स्थानीय पथ प्रदर्शक के साथ ही आना चाहिए।

यदि यहाँ एक कदम भी गलत पड़ गया तो मुसीबतों का पहाड़ टूट पड़ता है। सामान्य यात्री के लिए इस स्थान तक पहुँचना तो सम्भव ही नहीं है, जो लोग ट्रैकिंग के शौकीन हैं वहीं यहाँ पहुँच सकते हैं। वैसे भी यहाँ पहुँचने का कोई निर्धारित मार्ग नहीं है , यात्री को स्वयं ही रास्ता ढूँढते हुए यहाँ पहुँचना होता है। ऐसे में यदि हिमपात प्रारम्भ हो जाए, जो यहाँ अक्सर होता रहता है, तो चारों ओर बर्फ की चादर बिछ जाती है और आने–जाने के तमाम रास्ते अपने अंक में छुपा लेती है,पथारोही स्वयं को किसी मायावी लोक में फंसा जानकर छटपटाने लगता है । स्थानीय पथ– प्रदर्शक का साथ होना अत्यंत ही आवश्यक होता है। यहाँ पहुँचकर व्यक्ति का हृदय स्वच्छ और निर्मल हो जाता है । चहुँ ओर प्रकृति का अद्भुत खजाना बिखरा हुआ है,जिसे देख कोई भी मानव विस्मित सा रह जाता है। जाने कितने अभागे यहाँ भटक कर अपना जीवन खो बैठते हैं। यहाँ से लगभग एक मील आगे उबलता सागर बतलाया जाता है जो कि एक बड़ा विशाल जलाशय है।

प्रस्तुति :
डॉ० राजेश कुमार जैन
साहित्यकार, श्रीनगर (गढ़वाल)

लुप्तप्राय थुनेर : उत्तराखंड की जैव-सांस्कृतिक विरासत



हिमालय क्षेत्र जैव विविधता की दृष्टि से विश्व के सबसे समृद्ध क्षेत्रों में से एक है। देवभूमि उत्तराखंड अपनी अनूठी वनस्पतियों, औषधीय पौधों और पारंपरिक ज्ञान के लिए जाना जाता है। इन्हीं बहुमूल्य वनस्पतियों में से एक है थुनेर (*Taxus wallichiana*) जो आज अपने अत्यधिक उपयोग और अव्यवस्थित दोहन के कारण लुप्तप्राय स्थिति में पहुँच चुका है। यह वृक्ष न केवल औषधीय दृष्टि से अत्यंत महत्वपूर्ण है, बल्कि उत्तराखंड की जैव–सांस्कृतिक विरासत का भी एक अभिन्न अंग है। थुनेर एक सदाबहार शंकुधारी वृक्ष है, जो सामान्यतः 6–10 मीटर तक ऊँचा होता है। यह वृक्ष उत्तराखंड के गढ़वाल और कुमाऊँ क्षेत्रों में 1800 से 3300 मीटर की ऊँचाई पर पाए जाने वाले शीतोष्ण वनों में उगता है। यह प्रायः बांज, देवदार और फर के वनों के साथ मिश्रित रूप में पाया जाता है। इसकी पहचान इसकी सुईनुमा पत्तियों और लाल रंग के बीजावरण (एरिल) से होती है। इसकी वृद्धि बहुत धीमी होती है और प्राकृतिक पुनर्जनन की दर भी कम होती है, जिससे यह अत्यधिक दोहन के प्रति विशेष रूप से संवेदनशील है। जैव–सांस्कृतिक विरासत का तात्पर्य उस गहरे संबंध से है जो स्थानीय समुदायों और उनके प्राकृतिक पर्यावरण के बीच सदियों से विकसित हुआ है। उत्तराखंड में मानव जीवन, संस्कृति, आस्था और आजीविका का सीधा संबंध वनों से रहा है। थुनेर इस संबंध का एक सशक्त उदाहरण है। उत्तराखंड के पर्वतीय समुदायों में थुनेर को पारंपरिक रूप से एक उपयोगी और सम्मानित वृक्ष माना जाता रहा है। ग्रामीण क्षेत्रों में इसके पत्तों, छाल और टहनियों का उपयोग पारंपरिक औषधियों में किया जाता है। इसकी लकड़ी का इस्तेमाल गढ़वाल क्षेत्र में खेती में प्रयुक्त होने वाले विभिन्न औजारों को बनाने के लिए किया जाता है। साथ ही इसका उपयोग ईंधन के रूप में भी किया जाता है। इसकी पत्तियां यूनानी दवा 'जारनाब' का प्रमुख घटक है। इसकी छाल को सुखाकर उसे पानी में उबाल कर चाय के रूप में भी सेवन किया जाता है। बुजुर्गों द्वारा पीढ़ी–दर–पीढ़ी मौखिक रूप से इसके औषधीय गुणों का ज्ञान दिया जाता रहा है। कई क्षेत्रों में इसे रोग निवारक और जीवनदायी वृक्ष के रूप में देखा जाता है, जो स्थानीय सांस्कृतिक स्मृति का हिस्सा है। हालाँकि यह वृक्ष सीधे धार्मिक अनुष्ठानों से नहीं जुड़ा है, फिर भी हिमालयी वनों की पवित्रता और संरक्षण की भावना में इसका स्थान महत्वपूर्ण रहा है। पारंपरिक समाज में वनों को देवताओं का वास स्थान माना जाता था, जिससे वृक्षों की अंधाधुंध कटाई पर नैतिक रोक लगी रहती थी।

थुनेर को वैश्विक स्तर पर पहचान इसके औषधीय गुणों, विशेष रूप से टैक्सोल (Paclitaxel) नामक यौगिक के कारण मिली। टैक्सोल एक अत्यंत प्रभावी कैंसर–रोधी औषधि है, जिसका उपयोग स्तन कैंसर, डिम्बग्रंथि कैंसर और फेफड़ों के कैंसर के उपचार में किया जाता है।उत्तराखंड के कई ग्रामीण क्षेत्रों में सीमित आजीविका संसाधनों के कारण लोग वनों पर निर्भर रहते हैं। थुनेर की पत्तियाँ और छाल एक समय स्थानीय लोगों के लिए अतिरिक्त आय का स्रोत बनीं। लेकिन बाजार की बढ़ती माँग और उचित प्रबंधन के अभाव में इसका अवैज्ञानिक दोहन शुरू हो गया। अक्सर पूरे वृक्ष की छाल उतार ली जाती थी, जिससे वृक्ष मर जाता था। इस प्रकार अल्पकालिक आर्थिक लाभ ने दीर्घकालिक पारिस्थितिक क्षति को जन्म दिया।जो वृक्ष कभी स्थानीय अर्थव्यवस्था का सहायक था, वही आज अनियंत्रित व्यापार के कारण संकट

में है। थुनेर से जुड़ा पारंपरिक ज्ञान उत्तराखंड की सामाजिक संरचना का महत्वपूर्ण हिस्सा रहा है। ग्रामीण वैद्य, बुजुर्ग और अनुभवी वनवासी इसके औषधीय उपयोगों से भली–भांति परिचित थे। यह ज्ञान लिखित न होकर

मौखिक था, जो सामाजिक रिश्तों और सामुदायिक जीवन के माध्यम से आगे बढ़ता था।आज, आधुनिक चिकित्सा और बदलती जीवनशैली के कारण यह पारंपरिक ज्ञान धीरे–धीरे लुप्त हो रहा है। थुनेर के लुप्तप्राय होने के पीछे कई कारण हैं जिनमें प्रमुख है– औषधीय उद्योग की माँग के कारण बड़े पैमाने पर छाल और पत्तियों की कटाई, धीमी वृद्धि दर, प्राकृतिक पुनर्जनन की कमी, वन क्षरण और भूमि उपयोग परिवर्तन एवं जागरूकता की कमी। इन कारणों ने मिलकर थुनेर को संकटग्रस्त अवस्था में पहुँचा दिया है।

भारत सरकार द्वारा थुनेर को संरक्षित प्रजाति घोषित किया गया है तथा इसके व्यापार पर नियंत्रण लगाया गया है। उत्तराखंड में वन विभाग द्वारा नर्सरी विकास, वृक्षारोपण और अनुसंधान कार्यक्रम संचालित किए जा रहे हैं। फिर भी केवल कानूनी संरक्षण पर्याप्त नहीं है। संरक्षण की सफलता स्थानीय समुदायों की भागीदारी पर निर्भर करती है। उत्तराखंड की जैव–सांस्कृतिक विरासत को संरक्षित रखने के लिए समुदाय आधारित संरक्षण मॉडल अत्यंत आवश्यक है। यदि स्थानीय लोगों को सतत उपयोग की तकनीक, वैकल्पिक आजीविका और संरक्षण से जुड़ा प्रशिक्षण दिया जाए, तो थुनेर का संरक्षण संभव है।पारंपरिक ज्ञान और आधुनिक वैज्ञानिक अनुसंधान के समन्वय से ही इस वृक्ष का दीर्घकालिक संरक्षण सुनिश्चित किया जा सकता है।

थुनेर केवल एक औषधीय वृक्ष नहीं है, बल्कि उत्तराखंड की जैव–सांस्कृतिक पहचान का महत्वपूर्ण प्रतीक है। इसका लुप्तप्राय होना मानव और प्रकृति के बीच असंतुलित संबंध का परिणाम है। आवश्यकता है कि संरक्षण, सतत विकास और पारंपरिक ज्ञान को एकीकृत दृष्टिकोण से अपनाया जाए।

तभी थुनेर भविष्य की पीढ़ियों के लिए उत्तराखंड की प्राकृतिक और सांस्कृतिक विरासत के रूप में सुरक्षित रह सकेगा।

प्रस्तुति : डॉ. इंद्रेश कुमार पाण्डेय
असिस्टेंट प्रोफेसर (वनस्पति विज्ञान),
डॉ. शिवानंद नौटियाल राजकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय, कर्णप्रयाग (चमोली)

गढ़वाली साहित्य और संस्कृति कु जैकार

चिट्ठी सम्मान समारोह अर कवि सम्मेलन

साहित्य और संस्कृति कु असल मोल तब समझ मा औंदु जब हम अपड़ी लोक धरोहर कु बचाणा अर आग बढ़ौण कुण एक साथ मिलिक काम करदाँ। हाल ही मा देहरादून माँ ह्वयू चिट्ठी सम्मान समारोह अर गढ़वाली कवि सम्मेलन न यों दिसा मा बड़ू कदम उठायु। यू कार्यक्रम खाली गढ़वाली साहित्य कु समृद्धि कु प्रतीक नी छ, बल्कि हमरा लोक भाषाओं कु बचाणा अर बढ़ौण का प्रति जागरूकता कु भी दिखौंदु।कार्यक्रम का पैला सत्र माँ गढ़वाली भाषा का मशहूर साहित्यकार जगमोहन सिंह बिष्ट कु उनकरु अद्वितीय साहित्यिक योगदान कुण चिट्ठी सम्मान 2025 से नवाजि ग्यै। यों मौका पर गढ़वाली बाल नाटक संग्रह 'इस्कूलौ बाटु' कु लोकार्पण भी ह्वै, जै गिरीश सुन्दरियाल और धर्मेन्द्र नेगी 'धरम' न मिलिक लेखी छ। यू संग्रह गढ़वाली बच्चौं कुण एक अनमोल तोहफा साबित होलु। यों दगड़ी, गिरीश सुन्दरियाल की रचनित और ओम बधाणी द्वारा स्वरबद्ध गजल 'तेरी सौं' कु भी लोकार्पण करयू ग्यै, जु गढ़वाली संगीत और साहित्य कु नीक मेल दिखौंदु।कार्यक्रम का मुख्य अतिथि, गढ़रत्न नरेंद्र सिंह नेगी न यों मौका पर अपड़ी बात रखदाँ बोलि कि हमरा लोक भाषाओं कु बचाणा कु जिम्मेदारी खाली साहित्यकारों और संस्कृति कर्मियों की नी छ, बल्कि यों कु बचाणा कुण पूरा समाज कु एकजूट हूणा पोड़ू। उनकरु यू विचार बहोत महत्वपूर्ण छ किलैकि हमरि भाषा और साहित्य ही हमरि असल पहचान छन। उनकरु यू संदेश सबीं से यू अपील करदु कि हम अपड़ा लोक साहित्य और सांस्कृतिक धरोहर कु संजीदगी से बचावां और यों कु औणा वाली पीढ्यों तक पुजवां। दूसरा सत्र माँ गढ़वाली कवि सम्मेलन कु आयोजन करयू ग्यै, जै माँ गढ़वाली भाषा का मशहूर कवियों न अपड़ी रचनाओं कु पाठ करयू। कवियों माँ देवेंद्र जोशी, महेंद्र ध्यानी, देवेंद्र उनियाल, शिवदयाल शैलज, और केईं और सामिल छन। यूँ कवियों न अपड़ी कविता–रचनाओं का माध्यम से गढ़वाली भाषा कु सुंदरता और यूँ कु सांस्कृतिक गहराई कु प्रकट करयू।यों कार्यक्रम कु आयोजन गढ़वाली साहित्य और संस्कृति कु बचाणा कु दिसा मा एक महत्वपूर्ण पहल छ, जु खाली साहित्यकारों कु सम्मान नी करदु बल्कि समाज कु भी एकजूट करण कु काम करदु। हमीं कु यू समझणा कु जरूरत छ कि हमरा लोक भाषाओं और साहित्य कु बचाणा खाली साहित्यिक प्रयासों से ही संभव नी छ, बल्कि हमीं कु यों कु आम जीवन माँ भी अपड़ी बातचीत, लेखन और संगीत माँ भी सक्रिय रूप से अपनाणू पोड़ू। आखिरकार, यू समारोह हमीं कु यू सिखांदु कि सांस्कृतिक धरोहर कु बचाणा हमरा समाज कु जिम्मेदारी छ और यों दिसा माँ उठाय ग्यौं हर कदम कु सफलता हमरा औणा वाला समयकु असल धरोहर बंण सकदी।

प्रस्तुति : अंकित तिवारी, उपसंपादक

उपलब्धि

इंडियन इंस्टीट्यूट ऑफ साईंस- बेंगलुरू

द्वाराहाट पीजी कॉलेज की डॉ.रिजवाना को 'Best Performer' व डॉ.स्वाति जोशी को मिला 'Best Group' अवार्ड

डॉ.रिजवाना तब्बसुम

डॉ.स्वाति जोशी

राजकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय द्वाराहाट (अल्मोड़ा) के विज्ञान संवर्ग के 6 प्राध्यापकों डॉ. भावना पंत, डॉ.प्रणवीर सिंह, डॉ.रिजवाना तबस्सुम, डॉ.रेनू, डॉ. स्वाती जोशी एवं डॉ. भूपेन्द्र कुमार द्वारा भारतीय विज्ञान संस्थान बेंगलुरू में 28 दिसम्बर से 12 जनवरी 2026 तक गहन प्रशिक्षण प्राप्त किया गया। महाविद्यालय के प्राचार्य प्रो० डी.सी.पंत ने बताया है कि इन प्राध्यापकों ने प्रशिक्षण के दौरान उत्कृष्ट प्रदर्शन किया। उक्त प्रशिक्षण में महाविद्यालय की प्राध्यापिका डॉ. रिजवाना तबस्सुम को Best performer Award तथा डॉ. स्वाति जोशी को Best Group Award से सम्मानित किया गया।

प्राचार्य ने दोनों प्राध्यापिकाओं को महाविद्यालय परिवार की ओर से बधाई देते हुए कहा कि इस प्रशिक्षण का महाविद्यालय के विद्यार्थियों को लाभ मिलेगा। सभी प्रशिक्षण प्राप्त किए प्राध्यापकों ने अपने अनुभव बताते हुए कहा कि इस प्रकार के प्रशिक्षण से शैक्षणिक गुणवत्ता एवं शोध नवाचार जैसे क्षेत्रों में विकास की संभावनाएं बढ़ती हैं। शीघ्र ही विज्ञान के विद्यार्थियों से भारतीय विज्ञान संस्थान के अनुभवों को साझा किया जायेगा तथा उन्हें इस दिशा में आगे बढ़ने के लिए प्रेरित किया जाएगा।

इस अवसर पर डॉ. नाजिश खान, डॉ.बिपिन चंद्र सुयाल, डॉ. देवजनी अधिकारी, डॉ.शर्मिष्ठा, डॉ. प्रकाश,डॉ.सुमन गढ़िया,डॉ.भगवती प्रसाद बहुगुणा सहित महाविद्यालय के समस्त प्राध्यापक एवं कर्मचारी उपस्थित रहे।

उत्तराखंड की सांस्कृतिक धरोहर का वैश्विक सम्मान

यूरोप में जागर सम्राट पद्मश्री प्रीतम भरतवाण का लोकगीत महोत्सव

उत्तराखंड की लोक संस्कृति को अंतरराष्ट्रीय मंचों पर प्रस्तुत करने की दिशा में जागर सम्राट पद्मश्री प्रीतम भरतवाण का योगदान अतुलनीय है। 'जागर सम्राट' के रूप में पहचान बनाने वाले पद्मश्री प्रीतम भरतवाण ने पिछले दिनों अपनी अनोखी सांस्कृतिक प्रस्तुतियों के साथ

यूरोप की धरती पर उत्तराखंड के लोकगीतों को गूंजने का कार्य कर रहे थे। यूरोप में उनके संगीत कार्यक्रम से भारतीय प्रवासी समुदाय के साथ–साथ अन्य देशों के दर्शक भी लाभान्वित हुए। उत्तराखंड के लोकगीत, जो सदियों से जनमानस के दिलों में बसे हैं, अब सात समंदर पार विदेशों में भी अपनी धूम मचाने लगे हैं। पद्मश्री प्रीतम भरतवाण और उनके सांस्कृतिक दल ने यूरोप के विभिन्न देशों में यात्रा की, जिसमें उन्होंने अपनी प्रस्तुति से भारतीय संस्कृति को उजागर किया। जागर, छोल सागर, और अन्य लोक रूपों ने विदेशी दर्शकों के दिलों को छू लिया और उत्तराखंड की समृद्ध सांस्कृतिक धरोहर को वैश्विक स्तर पर प्रस्तुत किया।उनकी यूरोपीय यात्रा की शुरुआत नॉर्वे के ओस्लो से हुई, जहां 24 दिसंबर 2025 को आयोजित कई सांस्कृतिक कार्यक्रमों में पद्मश्री प्रीतम भरतवाण ने अपने गायन का जादू बिखेरा। ओस्लो में उत्तराखंड वासियों और अन्य भारतीयों ने उनके कार्यक्रम में भाग लिया, और वहां के दर्शकों ने लोकगीतों के माध्यम से अपनी मातृभूमि से गहरा भावनात्मक जुड़ाव महसूस किया। इसके बाद, 28 दिसंबर को स्विट्जरलैंड के ज्यूरिख में एक संगीत समारोह में जागर सम्राट प्रीतम भरतवाण ने चार घंटे लंबी प्रस्तुति दी, जिसमें उन्होंने 'जादो बसकी दूर देश पार', 'राजुला–मालूशाही', 'छनछरी', 'बैर नरसिंह जागर', 'किरमसाड़ी', और 'हाट सकुली' जैसे लोकप्रिय लोकगीत प्रस्तुत किए। इन प्रस्तुतियों ने न केवल प्रवासी भारतीयों को अपनी मातृभूमि की याद दिलाई, बल्कि विदेशी दर्शकों को भी उत्तराखंड की लोक कला और संगीत के बारे में जानकारी दी। संगीत की यह यात्रा एक सशक्त संदेश भी देती है कि संस्कृति और कला किसी भी भौगोलिक सीमा को नहीं मानती। यह केवल भारतीय ही नहीं, बल्कि हर व्यक्ति के दिलों में एक खास स्थान बना सकती है।

स्विट्जरलैंड स्थित उत्तराखंड एसोसिएशन ने प्रीतम भरतवाण को सम्मानित करते हुए राज्य की समृद्ध लोक विरासत को अंतरराष्ट्रीय स्तर पर प्रस्तुत करने के उनके प्रयासों की सराहना की। इस दौरान, प्रीतम भरतवाण ने कहा कि 'यूरोप में इतने शानदार और आत्मीय कार्यक्रम आयोजित करने के लिए मैं धन्यवाद ज्ञापित करता हूं। यह यात्रा न केवल उत्तराखंड की सांस्कृतिक धरोहर को प्रस्तुत करने का एक अवसर थी, बल्कि यह हमारे राज्य के प्रति प्रेम और सम्मान का प्रतीक भी है इस यात्रा के दौरान,

उन्होंने अपने कार्यक्रमों के माध्यम से उत्तराखंड की संस्कृति को विदेशों में फैलाने का कार्य किया। उनका यह प्रयास दर्शाता है कि किस तरह कला और संगीत, राष्ट्रों और संस्कृतियों के बीच सेतु का कार्य कर सकती हैं।

जागर सम्राट प्रीतम भरतवाण और उनके दल की यह यात्रा न केवल उत्तराखंड की लोकधारा को संरक्षित करने के लिए महत्वपूर्ण है, बल्कि यह पूरे भारत की सांस्कृतिक धरोहर को वैश्विक मंच पर स्थापित करने में भी अहम भूमिका निभा रही है। आने वाले दिनों में प्रीतम भरतवाण और उनके सांस्कृतिक दल के कार्यक्रम विभिन्न शहरों और देशों में जारी रहेंगे। यह यात्रा न केवल उत्तराखंड के लिए, बल्कि भारतीय लोक संस्कृति के लिए भी एक गौरवमयी क्षण है। इस प्रकार, प्रीतम भरतवाण की यूरोप यात्रा ने एक बार फिर यह साबित कर दिया कि भारतीय लोक कला केवल राष्ट्रीय सीमाओं तक ही सीमित नहीं है, बल्कि यह हर देश और संस्कृति में अपनी धूम मचा सकती है।

प्रस्तुति : अंकित तिवारी, उप संपादक

जनकवि डॉ.अतुल शर्मा का कविता कैलेंडर जारी

पहली जनवरी को जनकवि डॉ. अतुल शर्मा का कविता कैलेंडर वाणी विहार देहरादून में जारी किया गया। कथाकार रेखा शर्मा और रंजना शर्मा ने बताया कि इस कैलेंडर में डॉ. शर्मा की कविता को एक चित्र के ऊपर मुद्रित किया गया है। वर्ष 2026 की शुरुआत को एक नए और रचनात्मक तरीके से चिह्नित किया गया है।

कविता की पंक्तियाँ इस प्रकार हैं।

"कविता के द्वार
हमारे भीतर
हर तूफान में फड़फड़ाते हैं।
कविता के द्वार कभी बंद नहीं होते।
एक नदी भी
कविता के घर तक आ सकती है।
तुम भी आ सकते हो।
कविता के घर पर,
मित्रों, मेरी कविता को
अपना ही घर समझो।"

यह कविता कैलेंडर पहली जनवरी को डॉ. अतुल शर्मा के आवास पर नववर्ष की शुरुआत को चिह्नित करने के लिए तिथियों सहित वितरित किया गया। यह नवाचार सभी के साथ साझा किया गया। यह कैलेंडर उत्तराखंड आंदोलनकारी मंच के अध्यक्ष जगमोहन सिंह नेगी, प्रदीप कुकरेती, राज्य आंदोलन के नेता रविंद्र जुगराण राज्य आंदोलन के सक्रिय कार्यकर्ता रामलाल खंडूरी, सीनियर

सिटीजन सर्विस कमेटी के महासचिव पीताम्बर लोहनी, ओम प्रकाश नौटियाल, संतन सिंह, शेर सिंह राणा,पूर्व प्रधानाचार्य प्रदीप डबराल सहित कई अन्य लोगों को भेंट किया गया। पहली जनवरी को जनकवि डॉ. अतुल शर्मा का जन्मदिन भी था। इस अवसर पर डॉ. अतुल शर्मा ने बताया कि वे कई वर्षों से कविता कैलेंडर का प्रकाशन और वितरण करते आ रहे हैं। कवि पवन रावत ने कहा कि नववर्ष की शुरुआत कविता की गहराई के साथ करना एक सार्थक और महत्वपूर्ण पहल है।

प्रस्तुति :
श्रीमती नीलम तलवाड़

टिम्मरसैंण महादेव में शीतकाल में बनता है प्राकृतिक शिवलिंग

टिम्मरसैंण महादेव उत्तराखंड के चमोली जनपद की नीती घाटी में स्थित एक पवित्र गुफा मन्दिर है, जो अमरनाथ की तरह प्राकृतिक रूप से बनने वाले बर्फ के शिवलिंग (जिसे स्थानीय लोग 'बाबा बर्फानी' कहते हैं) के लिए प्रसिद्ध है। जो शीतकाल में बनता है और श्रद्धालुओं के लिए ध्यान और आध्यात्मिक शांति का एक अद्भुत स्थान है।

जोशीमठ विकासखंड नीती घाटी के अन्तिम गांव नीती से एक किलोमीटर पहले टिम्मरसैंण में पहाड़ी पर स्थित गुफा के अंदर एक शिवलिंग विराजमान है। इस पहाड़ी पर टपकने वाले जल से हमेशा अभिषेक होता रहता है। इस शिवलिंग पर शीतकाल में प्रतिवर्ष बर्फ का एक शिवलिंग आकार लेता है जिसकी ऊंचाई ढाई से तीन फीट के बीच होती है। जिस स्थान पर बर्फ का शिवलिंग दिखाई देता है, उसे स्थानीय लोग बबूक उडियार के नाम से भी जानते हैं। बर्फ से बने इस शिवलिंग के दर्शन दिसम्बर से जनवरी तक प्रतिदिन होते हैं,जबकि गर्मियो में जब बर्फ पिघलती है, तो यह शिवलिंग मूल आकार में आ जाता है। गुफा में प्रवेश से पहले पहाड़ी से गिरने वाली जलधारा से दर्शनार्थियों का जल धारा से स्वतः

ही स्नान हो जाता है। बर्फबारी के दौरान गुफा में पांच से अधिक शिवलिंग आकार लिए हुए होते हैं। बाबा बर्फानी की गुफा के आस– पास बर्फ नहीं होती है, किन्तु महादेव की कृपा से गुफा के अन्दर बर्फ का विशाल शिवलिंग बन जाता है। यह जगह उन श्रद्धालुओं के लिए खास है जो अमरनाथ यात्रा पर नही जा पाते, यहां आकर उन्हें बाबा बर्फानी के दर्शन का अनुभव मिलता है। महाशिवरात्रि और सावन के महीने में यहां श्रद्धालुओं की भीड़ बढ़ जाती है। टिम्मरसैंण महादेव के प्रति लोगों की अगाध आस्था है। यहां नीती घाटी के अनेक गांवों के लोग दर्शन के लिए पहुंचते हैं, जिनमें नीती, गमशाली, बांपा, फरकिया,झेलम,कैलाशपुर, महरगांव, कोषा, मलारी, द्रोणागिरी, गरपक, सुराईठोटा ,लाता, तपोवन,एवं चमोली के अतिरिक्त अन्य जनपदों से भी लोग दर्शन हेतु आते हैं।

टिम्मरसैंण महादेव पहुंचने के लिए ऋषिकेश से जोशीमठ तक 255 किलोमीटर बस या छोटी गाड़ी से पहुंचा जा सकता है और जोशीमठ से नीती गांव 83 किलोमीटर तक बस या निजी वाहन से पहुंचा जा सकता है। नीती गांव से लगभग 700 मीटर की चढ़ाई चढ़कर टिम्मरसैंण महादेव के दर्शन होते हैं। यहां श्रद्धालुओं के रात्रि रूकने के लिए आसपास के क्षेत्र में होटल एवं होम स्टे भी बने हैं। टिम्मरसैंण महादेव मंदिर एक पवित्र और अनोखी जगह है। यहां का शांत और आध्यात्मिक वातावरण श्रद्धालुओं को शांति और सकारात्मक ऊर्जा प्रदान करता है।

हिमालय की गोद में स्थित यह स्थान अपनी प्राकृतिक सुंदरता और धार्मिक महत्व के लिए विशेष रूप से जाना जाता है।

प्रस्तुतिः
डॉ. रमेश चन्द्र भट्ट विभागाध्यक्ष भूगोल,
राजकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय
कर्णप्रयाग

युवा दिवस- 12 जनवरी

राष्ट्रीय सेवा योजना

दो स्वयंसेवियों को मुख्यमंत्री ने किया सम्मानित

एनएसएस ने मुख्यमंत्री आपदा राहत कोष में दिये 2 लाख, 24 हजार,320 रूपये

राष्ट्रीय युवा दिवस के अवसर पर परेड ग्राउण्ड देहरादून में आयोजित कार्यक्रम में विभिन्न क्षेत्रों में सराहनीय कार्य करने वाले युवाओं को पुरस्कृत किया गया। राष्ट्रीय सेवा योजना के 'माय भारत' राष्ट्रीय पुरस्कार विजेता 2022–23 आलोक कुमार पाण्डेय, स्वयंसेवी देव संस्कृति विश्वविद्यालय हरिद्वार

एवं आयुष वर्मा,स्वयंसेवी हेमवती नंदन बहुगुणा गढ़वाल विश्वविद्यालय स्वामी रामतीर्थ परिसर बादशाहीथौल, टिहरी गढ़वाल को प्रशस्ति पत्र देकर सम्मानित किया गया। इन दोनों स्वयंसेवियों को 6 अक्टूबर 2025 को राष्ट्रपति द्वारा 2022–23 के राष्ट्रीय पुरस्कार से भी सम्मानित किया गया था। यह पुरस्कार राष्ट्रीय सेवा योजना के स्वयंसेवियों, कार्यक्रम अधिकारियों और शिक्षण संस्थानों को समाज में उनके उत्कृष्ट योगदान के लिए दिया जाता है। इस अवसर पर राष्ट्रीय सेवा योजना से आच्छादित 37 इकाईयों द्वारा मुख्यमंत्री आपदा राहत कोष हेतु एकत्रित धनराशि 2 लाख 24 हजार 320 रूपये का चेक मुख्यमंत्री को सौंपा गया।

युवा दिवस कार्यक्रम में राष्ट्रीय सेवा योजना के श्री गुरु राम राय विश्वविद्यालय देहरादून, ग्राफिक एरा हिल यूनिवर्सिटी देहरादून, ग्राफिक एरा डीम्ड यूनिवर्सिटी देहरादून, दून विश्वविद्यालय देहरादून एवं श्री देवभूमि यूनिवर्सिटी देहरादून से 187 स्वयंसेवकों एवं 4 कार्यक्रम अधिकारियों द्वारा प्रतिभाग किया गया। इस अवसर पर मुख्यमंत्री ने स्वामी विवेकानंद को नमन करते हुए उनके जीवन दर्शन पर प्रकाश डालते हुए कहा कि प्रधानमंत्री विकसित और आत्मनिर्भर भारत के निर्माण के संकल्प को साकार करने की दिशा में निरंतर कार्य कर रहे हैं।

आज स्टार्ट अप इंडिया, स्किल इंडिया, डिजिटल इंडिया, मेक इन इंडिया, फिट इंडिया जैसी अनेक योजनाओं के माध्यम से युवाओं को उनकी प्रतिभा और क्षमता के अनुसार अवसर प्रदान किए जा रहे हैं। सम्मान समारोह में युवा कल्याण एवं खेल मंत्री श्रीमती रेखा आर्य, विधायक खजान दास, विशेष प्रमुख सचिव युवा कल्याण अमित सिन्हा, निदेशक युवा कल्याण डॉ.आशीष चौहान, राज्य एनएसएस अधिकारी डॉ. सुनैना रावत , युवा कल्याण एवं राष्ट्रीय सेवा योजना के अन्य अधिकारी एवं कर्मचारी गण उपस्थित रहे।

प्रस्तुति : प्रो. (डॉ.) के.एल. तलवाड़

मृदुला पोखरियाल : बचपन से नेतृत्व तक महिला सशक्तिकरण की जीवंत मिसाल

कहा जाता है कि किसी भी व्यक्ति के भविष्य की झलक उसके बचपन के व्यवहार, रुचियों और संस्कारों में ही दिखाई देने लगती है। बाल्यावस्था में उभरते गुण ही आगे चलकर व्यक्तित्व की नींव रखते हैं। समाज ने अनेक बार यह अनुभव किया है कि होनहार व्यक्ति की पहचान प्रारंभिक जीवन में ही हो जाती है। उत्तराखंड के टिहरी गढ़वाल जनपद के पोखरी क्षेत्र में जन्मी मृदुला पोखरियाल का जीवन इस कथन को पूर्णतः चरितार्थ करता है।

14 अप्रैल 1997 को पोखरी, टिहरी गढ़वाल में दरम्यान सिंह पोखरियाल एवं अनिता पोखरियाल के घर जन्मी मृदुला पोखरियाल आज न केवल एक सफल नर्सिंग अधिकारी हैं, बल्कि महिला सशक्तिकरण की सशक्त और प्रेरणास्पद पहचान भी बन चुकी हैं। एक साधारण पहाड़ी परिवेश से निकलकर सेवा, स्वावलंबन और नेतृत्व के पथ पर अग्रसर मृदुला की यात्रा अनेक युवतियों के लिए प्रेरणा का स्रोत है। मृदुला की प्रारंभिक एवं माध्यमिक शिक्षा राजकीय इंटर कॉलेज, गल्याखेत में संपन्न हुई। वे आरंभ से ही अध्ययनशील, अनुशासित एवं आत्मविश्वासी रहीं। विद्यालय जीवन में उनकी मेधा, परिश्रम और व्यावहारिक समझ ने उन्हें एक विशिष्ट पहचान दिलाई। यही कारण है कि उनकी उपलब्धियों की चर्चा आज भी उनके विद्यालय की दीवारों में अंकित स्मृतियों के रूप में जीवित है।सत्र 2015–16 में मृदुला को पूर्व मुख्यमंत्री उत्तराखंड हरीश रावत और विधायक प्रतापनगर, संसदीय सचिव, उत्तराखंड सरकार विक्रम सिंह नेगी ने प्रतापनगर विधानसभा मेधावी छात्र पुरस्कार प्रदान किया।

विद्यालयी शिक्षा पूर्ण करने के पश्चात मृदुला ने मानव सेवा के क्षेत्र को अपना लक्ष्य बनाया। वर्ष 2019 में उन्होंने जनरल नर्सिंग एंड मिडवाइफरी (GNM) की शिक्षा पूर्ण की। इसके बाद वर्ष 2022 में पोस्ट बेसिक नर्सिंग की पढ़ाई कर उन्होंने अपने पेशेवर कौशल को और अधिक सुदृढ़ किया। वर्तमान में वे विगत पाँच वर्षों से नर्सिंग अधिकारी के रूप में अपनी सेवाएँ दे रही हैं और सेवा भाव को ही अपने जीवन का मूल मंत्र मानती हैं। मृदुला का व्यक्तित्व केवल चिकित्सा सेवा तक सीमित नहीं है। आत्मनिर्भरता की दिशा में उन्होंने वर्ष 2020–21 के दौरान एक बुटीक का सफल संचालन किया। इस पहल के माध्यम से उन्होंने न केवल स्वयं स्वरोजगार की मिसाल प्रस्तुत की, बल्कि दो अन्य लोगों को रोजगार उपलब्ध कराकर सामाजिक उत्तरदायित्व का भी निर्वहन किया। यह प्रयास महिला उद्यमिता और स्वावलंबन की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम रहा। पारिवारिक स्तर पर भी मृदुला की भूमिका अत्यंत प्रेरक है। वे अपनी दो बहनों और एक भाई को समाज सेवा, महिला सशक्तिकरण एवं सकारात्मक सोच के लिए प्रेरित करती रहती हैं। उनका स्पष्ट मत है कि किसी भी सामाजिक परिवर्तन की शुरुआत घर से होती है। जब परिवार में समानता, सहयोग और जागरूकता का वातावरण बनता है, तभी समाज में स्थायी परिवर्तन संभव

होता है। जीवन के अनुभवों को लेकर मृदुला का दृष्टिकोण परिपक्व और यथार्थवादी है। वे मानती हैं कि जीवन में सुख और दुःख दोनों आते हैं और हर अनुभव हमें कुछ न कुछ सिखाता है। परिस्थितियों से संघर्ष करने के बजाय उन्हें स्वीकार करना और उनसे सीख लेना ही व्यक्ति को मजबूत बनाता है। महिला सशक्तिकरण पर अपने विचार रखते हुए मृदुला दृढ़ स्वर में कहती हैं कि महिलाएँ बेचारी नहीं हैं। आवश्यकता है तो केवल आत्मविश्वास, अवसर और सही मार्गदर्शन की। उनका विश्वास है कि सशक्त महिला ही सशक्त परिवार का निर्माण करती है और सशक्त परिवार से ही सशक्त राष्ट्र का निर्माण होता है। मृदुला की सोच और कार्यों से प्रेरित होकर उनकी अनेक सहेलियाँ एवं परिचित महिलाएँ भी महिला सशक्तिकरण की इस यात्रा में उनके साथ जुड़ रही हैं। यह प्रभाव दर्शाता है कि जब एक महिला आगे बढ़ती है, तो वह अपने साथ कई और महिलाओं के लिए प्रगति का मार्ग खोल देती है। अंततः यह कहा जा सकता है कि मृदुला पोखरियाल का जीवन इस बात का सशक्त प्रमाण है कि दृढ़ संकल्प, सतत परिश्रम और सकारात्मक दृष्टिकोण के साथ सीमित संसाधनों में भी असाधारण उपलब्धियाँ प्राप्त की जा सकती हैं। वे आज की युवा पीढ़ी के लिए प्रेरणा हैं और यह संदेश देती हैं कि महिला सशक्तिकरण कोई नारा नहीं, बल्कि व्यवहार में उतारी जा सकने वाली सामाजिक चेतना है।

प्रस्तुति : अंकित तिवारी, उप संपादक

राखी सिंह राजपूत की तूलिका से निकलते आध्यात्मिकता के अद्भुत रंग

सैर-सपाटा

पर्यटन स्थल चकराता का सनसेट प्वाइंट : चिलमिरी

रविवार का दिन था –कहते हैं न, 'संडे इज फनडे'। मेरे दोनों बच्चे–विश्वास और सृष्टि घूमने की जिद पर थे। मन कई जगहों पर गया,पर अंततः मंजू ने सहज ही कहा–चलो, चकराता बाजार चलते हैं, थोड़ा काम भी हो जाएगा और बच्चों का मन भी बहल जाएगा। मौसम में हल्की ठंडक थी। तय हुआ कि दोपहर लगभग तीन बजे निकलेंगे–काम भी, घूमना भी और बच्चों की मुस्कान भी। चकराता अपने आप में एक अनुभव है। यहाँ का सूर्योदय और सूर्यास्त वर्षों से लोगों को आकर्षित करता रहा है। पहाड़ियों के बीच स्थित चिलमिरी और चिरमिरी टॉप–जिसे स्थानीय भाषा में ठाणा डांडा कहा जाता है–सनराइज और सनसेट के लिए विशेष रूप से प्रसिद्ध हैं। आज की यह यात्रा मुझे लगभग आठ वर्ष पीछे ले गई।शाम का समय था। मैं चकराता बाजार से पैदल पुरोड़ी (आज का नया बाजार) की ओर जा रहा था। रास्ते में एक नवयुवक मिला। उसने मुझसे पूछा भैया, सनसेट प्वाइंट यहां से कितना दूर है ?

यह सुनकर मैं चौंक गया। मेरे लिए सूरज का उगना–डूबना तो प्रकृति की सहज प्रक्रिया थी,पर सनसेट प्वाइंट ! पहाड़ों में तो कहीं से भी आप सूरज को उगते और डूबते देख सकते हैं। हम बीच जंगल की सड़क में थे। मैंने कहा थोड़ा आगे चलकर चिलमिरी आ जाएगा। उसने बताया गूगल में देखा है, ऊपर एक बड़ा मैदान है, वहीं से सनसेट बहुत सुंदर दिखता है। जब मैंने उससे पूछा कि वह कहां से आया है ? उसने कहा दिल्ली से। बस, तभी बात समझ में आ गई। हम पहाड़ों में पले–बढ़े लोग बचपन से सूरज को उगते और डूबते देखते आए हैं। कभी लगा ही नहीं कि यह भी कोई विशेष दृश्य हो सकता है और यहां, महानगरों से आए लोग केवल सूरज को डूबते देखने के लिए इतनी दूर चले आते हैं।

आज कैंट बोर्ड द्वारा इन स्थानों का सौंदर्यीकरण किया गया है – छोटे–छोटे पार्क, हवा घर, सड़क के मोड़ों पर बैठने के लिए बेंच। यह विकास स्वागतयोग्य है,पर इससे भी अधिक जरूरी है– जागरूकता। करीब तीन बजे हम चारों सनसेट देखने निकल पड़े। पहले सोचा सड़क किनारे से ही देख लेंगे, पर विश्वास बोला– नहीं पापा, मुझे पार्क में जाना है। बाजार से लौटकर हम सीधे चिलमिरी टॉप पहुंचे। बच्चे पार्क में खेलने लगे और मैं पहली बार सचेत होकर उस दृश्य को देखने लगा, जिसे देखने के लिए लोग दूर–दूर से आए थे। शाम के लगभग साढ़े पांच बज रहे थे। पंजाब, राजस्थान, मध्य प्रदेश, उत्तर प्रदेश, हरियाणा और यहाँ तक कि महाराष्ट्र से भी आए लोग वहां मौजूद थे।

जैसे ही सूरज ढलने लगा, सभी खड़े हो गए। हाथों में मोबाइल,आँखों में चमक और चेहरे पर अद्‌भुत शांति।चारों ओर ठंडी हवा बह रही थी। एक ओर हिमालय की विराट श्रृंखलाएं, दूसरी ओर शिवालिक की शांत पहाड़ियां, और बीच में धीरे–धीरे डूबता हुआ सूरज। मानो प्रकृति स्वयं कह रही हो। 'मैं जा रहा हूं, पर कल फिर लौटकर आऊंगा।' मैंने झट से कुछ तस्वीरें उतार दी। यह दृश्य केवल सौंदर्य नहीं था, यह एक संदेश था कि हर अंत अपने भीतर एक नई शुरुआत समेटे होता है। चकराता में ऐसे कई स्थान हैं जहाँ से सूर्योदय और सूर्यास्त अत्यंत मनोहारी दिखाई देते हैं –पुरोड़ी के ऊपर का

मैदान, चिलमिरी हवा घर, चिलमिरी टॉप (ठाणा डांडा), चकराता बाजार और रामताल गार्डन (चौली थात) माख्ती। सूरज डूबते ही लोग पहाड़ी से नीचे उतरने लगे। दिन समाप्त हो चुका था, पर मन के भीतर कुछ नया जन्म ले चुका था। मैं इन स्थानों पर पहले भी कई बार आया हूं ,पर आज पहली बार कुछ देखने गया था– और कुछ पाकर लौटा। मैं स्थानीय हूं। नदी, नाले, जंगल, पहाड़ यह सब मेरे लिए सामान्य रहा है। पर जब बाहर से आए लोगों की आँखों में इन पहाड़ों के लिए प्रेम और सम्मान देखा,तो समझ आया कि यह धरती कितनी अनमोल है। आज मन में एक जिम्मेदारी जागी –कि बाहर से आने वाले लोग इन पहाड़ों को स्वच्छ रखें और हम स्थानीय लोग इनके महत्व को समझते हुए इन्हें संरक्षित करें।

प्रस्तुति- मनीष कुमार, कनिष्ठ लिपिक राजकीय महाविद्यालय , चकराता

अपनी जड़ों से जोड़ते – 'औखांण'

❖ **जतन करी संसार तरि**

अर्थ– प्रयास करने से संसार को भी पार किया जा सकता है।

भावार्थ – परिश्रम करने से बड़े से बड़े कार्य को भी पूरा किया जा सकता है अर्थात जिसने प्रयास किया उसे सफलता अवश्य मिली है।

❖ **जु हैक तैं खाड़ खणुं , आखिर द्यौं तख अफु रडु**

अर्थ – जो दूसरों के लिए गड्ढा खोदता है,वह स्वयं उसमें गिर जाता है।

भावार्थ – वह अपराध जो किसी दूसरे को दुःख पहुंचाने के लिए किया जा रहा है,ऐसा संभव है कि वह अपराध स्वयं के लिए ही घातक हो।

❖ **तथगि बढ़ोण पग जथगा आंग**

अर्थ – पैर उतना ही बढ़ाना चाहिए जितनी आंगड़ी हो।

भावार्थ – कार्य वही आरम्भ करना चाहिए, जिसे पूर्ण करने की क्षमता हो या अपनी सामर्थ्य के अनुसार ही खर्च करना चाहिए।

❖ **खिसि खाली अर बड़क भारि**

अर्थ– जेब में कुछ नहीं और दिखावा ज्यादा करना

भावार्थ – अनावश्यक रूप से अपने प्रभाव को दिखाने का प्रयास नहीं करना चाहिए, जबकि आपकी योग्यता के बारे में सब जानते हों।

❖ **अपणां डयरो बल भदला परो भि सवादि**

अर्थ – अपने घर का कढ़ाई पर खाना भी स्वादिष्ट लगता है।

भावार्थ – अपने घर से बढ़कर या अपनी मातृभूमि से बढ़कर दुनिया में कुछ भी प्रिय नहीं लगता अथवा अपना हितैषी ही समय पर काम आता है।

(डॉ.वेणीराम अन्थवाल की पुरस्कृत पुस्तक – ''उत्तराखंड के लोक–जीवन की समृद्ध परंपरा – औखांण'' से साभार)

अभिनेत्री आरुषि निशंक फिल्म 'सागा' में बनेंगी निडर योद्धा रानी

जापान में सीख रही हैं समुराई कला

फिल्म निर्माता आरुषि निशंक पिछले दिनों जापान में थी जहाँ वह अपनी आगामी भव्य युद्ध–प्रधान फिल्म के लिए एक विशेष प्रशिक्षण कार्यक्रम में भाग ले रही थी। इस फिल्म में वह एक शक्तिशाली रानी और निर्भीक योद्धा की भूमिका निभाएंगी। बहुआयामी प्रतिभा की धनी अरुषि एक अभिनेत्री, फिल्ममेकर, TEDx वक्ता और सामाजिक कार्यकर्ता भी हैं। उनके हिट म्यूजिक एल्बम्स को अब तक 400 मिलियन से अधिक व्यूज मिल चुके हैं। उन्होंने वैश्विक स्तर के प्रमुख प्लेटफॉर्म्स के लिए प्रोजेक्ट्स में अभिनय और निर्माण किया है। कांस 2025 की प्रतिनिधि के रूप में, वह स्थिरता (सस्टेनेबिलिटी) और महिला सशक्तिकरण से जुड़ी संयुक्त राष्ट्र द्वारा मान्यता प्राप्त पहलों का भी नेतृत्व करती हैं।

अपनी भूमिका की तैयारी के लिए अरुषि पारंपरिक समुराई युद्ध पद्धति का प्रशिक्षण ले रही हैं, जिसमें तलवारबाजी की तकनीकें, युद्ध कौशल की गतियाँ और प्राचीन युद्ध दर्शन शामिल हैं। यह प्रशिक्षण कार्यक्रम सटीकता, फुर्ती, मानसिक दृढ़ता और प्रामाणिकता पर विशेष जोर देता है, जो उनके योद्धा रानी के किरदार में यथार्थ और गहराई लाने के लिए आवश्यक है। कड़े प्रशिक्षण कार्यक्रम के बावजूद, आरुषि की सोशल मीडिया झलकियाँ दिखाती हैं कि वह जापान की समृद्ध सांस्कृतिक विरासत और प्राकृतिक सौंदर्य का आनंद भी ले रही थी। शांत प्राकृतिक दृश्यों से लेकर पारंपरिक सौंदर्यशास्त्र तक, वह अपने परिवेश से प्रेरणा लेती रही जो उनके रचनात्मक दृष्टिकोण को और निखारता है।

अपनी अटूट समर्पण भावना के लिए जानी जाने वाली आरुषि हर भूमिका में खुद को पूरी तरह डुबो देती हैं। उनकी मुंबई स्थित टीम साझा करती है कि वह सिर्फ एक खूबसूरत चेहरा नहीं हैं, बल्कि एक तेज, केंद्रित और अथक समर्पण से भरी हुई सोच रखती हैं। इस किरदार के लिए ताकत, रणनीति और भावनात्मक गहराई की जरूरत है और आरुषि इसे पूरी ईमानदारी से निभाने के लिए अथक प्रशिक्षण ले रही थी। एक जानी–मानी फिटनेस प्रेमी और परफेक्शनिस्ट के रूप में, आरुषि ने अपने अभिनय को वैश्विक मंच के अनुरूप तैयार किया है, ताकि उनके प्रदर्शन में अंतरराष्ट्रीय स्तर की वास्तविकता दिखाई दे। उनका मानना है कि सूक्ष्म और गहन तैयारी ही प्रभावशाली सिनेमा की रीढ़ होती है। यह फिल्म आरुषि निशंक को एक नए और प्रभावशाली अवतार में प्रस्तुत करने का वादा करती है–एक ऐसी रानी के रूप में जो गरिमा, अधिकार और रणभूमि के साहस का प्रतीक है। उनका अनुशासित प्रशिक्षण और सांस्कृतिक आत्मसात उनकी प्रामाणिकता, विकास और सिनेमाई उत्कृष्टता के प्रति प्रतिबद्धता को दर्शाता है।इस अंतरराष्ट्रीय यात्रा के साथ, आरुषि लगातार नए मानक स्थापित कर रही हैं और सिनेमा के प्रति अपने जुनून को पुनः पुष्ट कर रही हैं, साथ ही हर चुनौतीपूर्ण भूमिका के साथ स्वयं को और विकसित कर रही हैं।

प्रस्तुति : प्रो. (डॉ.) के.एल. तलवाड़

आशा रणाकोटी : प्रेरणा की मिसाल, युवाओं के लिए एक आदर्श

13 अक्टूबर 1994 को टिहरी गढ़वाल के ग्राम सकन्याणी, पट्टी–पालकोट में जन्मी आशा रणाकोटी की कहानी न केवल उनके परिवार की मेहनत और संघर्ष की द्योतक है, बल्कि यह हर उस युवा के लिए प्रेरणा का स्रोत है जो अपने सपनों को हासिल करने के लिए निरंतर प्रयास करता है। पंचायतीराज विभाग में ग्राम पंचायत विकास अधिकारी के रूप में कार्यरत आशा, न केवल सरकारी सेवाओं में अपनी विशेष पहचान बना रही हैं, बल्कि समाज में अपने कार्यों और प्रेरक संदेशों से भी एक मिसाल पेश कर रही हैं। आशा का जीवन संघर्ष और सफलता की अनगिनत कहानियों से भरा हुआ है। उनके पिता दिगम्बर दत्त रणाकोटी और माता सुमन लता देवी के आशीर्वाद से आशा ने कठिनाइयों का सामना किया और अपना लक्ष्य कभी नहीं छोड़ा। उनकी प्रारंभिक शिक्षा राजकीय इंटर कॉलेज, तपोवन में हुई, जहां से उन्होंने 12वीं कक्षा पूरी की। उसके बाद, 2014 में उन्होंने एमआईटी कॉलेज, ढालवाला से बी.एस–सी. बायोटेक्नोलॉजी की डिग्री प्राप्त की। बी.एस–सी. के बाद, आशा ने सरकारी नौकरी की तैयारी में खुद को समर्पित कर दिया। इस संघर्षपूर्ण दौर में भी उन्होंने कभी हार नहीं मानी।

2018 में, ग्राम पंचायत विकास अधिकारी की परीक्षा में बैठकर आशा ने सफलता की नई ऊंचाइयों को छुआ। इसके बाद 4 फरवरी 2019 को आशा ने पंचायतीराज विभाग में ग्राम पंचायत विकास अधिकारी के रूप में अपनी सेवा शुरू की, जब उन्होंने थौलधार ब्लॉक, टिहरी गढ़वाल में पदभार ग्रहण किया। वर्तमान में वह चंबा ब्लॉक, टिहरी गढ़वाल में अपनी सेवा दे रही हैं, जहां उन्होंने अपने कार्यों से लोगों के बीच अपनी अलग पहचान बनाई है।आशा के व्यक्तित्व में एक विशेष बात यह है कि वह हमेशा अपने शौक और रुचियों को भी समय देती हैं। उन्हें गाने सुनना और कविताएं सुनना बहुत पसंद है। इसके साथ ही, आशा खुद भी पढ़ाई में व्यस्त रहती हैं और नित नई चीजें सीखने का प्रयास करती हैं। उनकी सोच और दृष्टिकोण समाज में एक सकारात्मक बदलाव लाने की दिशा में हमेशा प्रेरित करता है। आशा का मानना है कि युवाओं को कभी भी अपने सपनों को छोड़ना नहीं चाहिए, चाहे राह कितनी भी कठिन हो। उनका कहना है, हर व्यक्ति में सफलता पाने की क्षमता होती है, बस जरूरत है अपने लक्ष्य को लेकर दृढ़ संकल्प और निरंतर मेहनत की। आशा रणाकोटी की यात्रा हमें यह सिखाती है कि जीवन में कठिनाइयाँ तो आ सकती हैं, लेकिन अगर मेहनत और संघर्ष के साथ चलें, तो किसी भी मंजिल को हासिल किया जा सकता है। उनके जीवन से यह स्पष्ट होता है कि यदि व्यक्ति अपने सपनों को साकार करने के लिए समर्पित हो, तो कोई भी लक्ष्य असंभव नहीं होता। आशा की प्रेरक यात्रा हर युवा को यह संदेश देती है कि सपने देखो, संघर्ष करो और अपने सपनों को साकार करो।

यह सिर्फ उनकी कहानी नहीं, बल्कि हर युवा की कहानी हो सकती है, जो अपने लक्ष्य के प्रति समर्पित हो और कभी हार न माने। आशा रणाकोटी का जीवन न केवल एक प्रेरणा है, बल्कि यह हमें यह भी याद दिलाता है कि यदि हमारे पास उद्देश्य है, तो हमें किसी भी हाल में पीछे मुड़ने की जरूरत नहीं है।

प्रस्तुति :
अंकित तिवारी, उपसंपादक

स्वाद पहाड़ का

सर्दियों में सेहत का खजाना : बाड़ी

उत्तराखंड के स्वादिष्ट एवं सेहतमंद व्यंजनों की दुनिया में आप सभी का स्वागत है। आज मैं लेकर आई हूँ – एक विशेष व्यंजन, नाम तो सुना ही होगा 'बाड़ी'। यह सर्दी के मौसम में ही खाया जाता है। इसकी तासीर गर्म होती है। बाड़ी की विशेषताएं यह है कि यह न नमकीन होता है ना मीठा। इसे फाणु व चौंसा इत्यादि के साथ खाया जाता है। यह व्यंजन सेहत के लिए बहुत लाभकारी होता है। यह मंडुआ अथवा रागी से बनाया जाता है। मंडुआ कैल्शियम और आयरन का बेहतरीन स्रोत होता है और हड्डियों के लिए विशेषकर लाभकारी होता है। यह व्यंजन पहाड़ी क्षेत्रों में रहने वाले लोगों के लिए बहुत ही लाभकारी होता है।

बनाने की विधि

सामग्री– आधा कटोरी मंडुए का आटा,एक गिलास पानी, एक चम्मच घी

सबसे पहले गैस ऑन करके एक कढ़ाई में एक गिलास पानी डालें, जब पानी उबलने लगे तो धीरे–धीरे मंडुए का आटा डालें और बेलन की सहायता से चलाते रहें।चाहें करछी का प्रयोग भी कर सकते हैं, बेलन या करछी की सहायता से आटा धीरे–धीरे डालते हुए चलाते रहेंगे जिससे कि मिश्रण में कोई गांठ न पड़े। आँच को धीमी करके ही मिश्रण को चलाते रहें।

अब धीरे–धीरे वह मिश्रण गाढ़ा होने लगता है। जब मिश्रण अच्छी तरह घुल जाए और पक जाए तो ऊपर से एक चम्मच घी डाल दें और उसको अलग बर्तन में निकाल दें। बाड़ी बहुत ही सरल और सुपरफूड मंडुए से तैयार किया हुआ अनूठा व्यंजन तैयार है। ना ही इसके बनने में समय लगता और ना ही अधिक सामग्री की आवश्यकता पड़ती है।

आप इसे नींबू निचोड़ कर भी खा सकते हैं या फाणु , चौंसी या झोली अथवा कढ़ी के साथ भी खा सकते हैं। इसके खाने का सबसे अच्छा तरीका यह है कि इसको चबाया नहीं जाता है बल्कि मुंह में रखते ही गटक लिया जाता है। यदि आप पहाड़ी क्षेत्रों में रहते हैं और आपको सर्दियों में अपनी सेहत का ख्याल है तो आप अवश्य इसे बनाएं, खाएं और स्वस्थ रहेंगे।

« प्रस्तुति: डॉ0 शोभा रावत
असिस्टेंट प्रोफेसर
राजकीय महाविद्यालय,
कल्जीखाल, पौड़ी गढ़वाल