रंगों के त्योहार होली की हार्दिक शुभकामनाएं

Website : www.sainsrijanpatal.com

साईं सृजन पटल

मासिक ई-पत्रिका

MSME Registration No.
UDYAM-UK-05-0103926

लेखन और सृजन के उन्नयन के लिए सदैव प्रतिबद्ध

वर्ष-3 | अंक-19 | फरवरी - 2026 | पृष्ठ-28 | नि:शुल्क

रमेश सिंह गड़िया
(राज्य मंत्री)
उपाध्यक्ष : राज्य स्तरीय जलागम परिषद

उत्तराखण्ड शासन

जलागम प्रबन्ध निदेशालय
इन्दिरा नगर फॉरेस्ट कालोनी, देहरादून
पिन-248006
मोबाइल : 9837354477

पत्रांक सं० 0027/25 दिनांक 07/02/2026

संदेश

'साईं सृजन पटल' की मासिक पत्रिका का 19वां अंक साहित्य, संस्कृति और सामाजिक चेतना के क्षेत्र में एक सराहनीय प्रयास है। यह प्रसन्नता का विषय है कि यह पत्रिका निरंतर साहित्यिक मूल्यों, मानवीय संवेदनाओं तथा समकालीन विषयों को सशक्त अभिव्यक्ति प्रदान कर रही है। आज के समय में जब समाज अनेक चुनौतियों से गुजर रहा है, ऐसे में साहित्य का दायित्व और भी बढ़ जाता है। साई सृजन पटल जैसे साहित्यिक मंच रचनात्मक अभिव्यक्ति के माध्यम से समाज को दिशा देने, सकारात्मक सोच विकसित करने तथा युवा पीढ़ी को संस्कारों से जोड़ने का महत्वपूर्ण कार्य कर रहे हैं। मुझे विश्वास है कि पत्रिका का यह अंक भी पाठकों के लिए विचारोत्तेजक, प्रेरणादायी एवं ज्ञानवर्धक सिद्ध होगा। इस सफल प्रयास के लिए पत्रिका के संपादक मंडल, लेखकगण एवं समस्त सहयोगियों को हार्दिक शुभकामनाएँ।

ईश्वर से कामना है कि साईं सृजन पटल निरंतर प्रगति के पथ पर अग्रसर हो और साहित्य के माध्यम से समाज को समृद्ध करता रहे।

धन्यवाद

भवदीय

रमेश सिंह गड़िया

संपादकीय

साईं सृजन पटल का 19वां अंक प्रबुद्ध पाठकों के सम्मुख है। समर्पित संपादकीय टीम, सहयोगी लेखक और पाठकों से निरंतर मिल रही शुभकामनाओं से प्रकाशन यात्रा निरंतर गतिमान है। इस अंक में धार्मिक आस्था से जुड़े आलेख – मां मठियाणा देवी,जागेश्वर धाम और सिद्ध पीठ किमोली को संकलित किया गया है। रंगों के त्योहार से जुड़ा लेख 'कुमाऊँ का होली गायन' भी समसामयिक है। मुख्यमंत्री द्वारा लैब ऑन व्हील्स का फ्लैग ऑफ और प्रो. प्रशांत सिंह के जल शुद्धिकरण उपकरण को भारतीय डिजाइन पेटेंट मिलना नवाचार की दिशा में बढ़ते कदम हैं। पर्यटन प्रदेश उत्तराखंड में पर्यटकों की बढ़ती संख्या के साथ ही गिडारा बुग्याल पर भी सामग्री उपलब्ध कराई गई है। रुद्रप्रयाग के नौवीं के छात्र रोहन का 'परीक्षा पर चर्चा' कार्यक्रम के अंतर्गत प्रधानमंत्री से संवाद उत्साहजनक है।

गढ़वाली नवरत्न साहित्य सम्मान समारोह के साथ ही गढ़वाली बालकवि कार्तिक से भी पाठकों परिचित करवाया गया है। 'बिच्छू घास' पर आलेख अत्यंत ज्ञानवर्धक है। कुलपति प्रो.एन.के.जोशी, बैडमिंटन खिलाड़ी शटलर दादी व मीनाक्षी रावत, बॉडीबिल्डर प्रतिभा थपलियाल और गणतंत्र दिवस परेड के प्रतिभागी एन.सी.सी. कैडेट्स को मिले सम्मानों से उत्तराखंड का मान बढ़ा है। साथ ही गट माइक्रोब्स, भारत स्काउट एवं गाइड, वाइल्डलाइफ फोटोग्राफी और चारधाम ऑलवेदर रोड से जुड़े आलेख भी पत्रिका को समृद्ध कर रहे हैं।

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
पृष्ठभूमि में स्कीइंग स्थल औली (चमोली),मां मठियाणा देवी के मंदिर में सजी घंटियां,कुमाऊँनी होली के रंग, ग्रे जंगलफाउल और शटलर दादी।

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

भरदार पट्टी और रुद्रप्रयाग की रक्षक

मां मठियाणा देवी

उत्तराखंड को देवभूमि यूं ही नही कहा जाता है। यहां कदम– कदम पर बड़े चमत्कार और रहस्य देखने को मिलते हैं। उत्तराखंड के रुद्रप्रयाग जनपद के भरदार पट्टी मे स्थित मां मठियाणा देवी का मंदिर मठियाणा खाल गांव के पास एक पहाड़ी पर स्थित है। बुग्यालो के बीच स्थित मां मठियाणा मंदिर के चारों ओर से जंगल से घिरा है, वही पैदल रास्तों बांज– बुरांश के वृक्षों से यह स्थल काफी सुंदर नजर आता है। यह मंदिर 51 शक्तिपीठों मे से एक माना जाता है और 300 से अधिक गांवो की कुलदेवी हैं। स्थानीय लोगों के लिए आस्था का एक महत्वपूर्ण केन्द्र है। माँ के दर्शनों को दूर– दराज के क्षेत्रों के साथ ही आसपास के जिलों से बड़ी संख्या में भक्त आते हैं। मान्यता के अनुसार इस मंदिर की स्थापना चार सौ वर्ष पूर्व की है। मठियाणा देवी के मंदिर का इतिहास के बारे मे प्राचीन लोक कथाओं के अनुसार मां मठियाणा सिरवाड़ी गढ़ के राजवंशों की बेटी थी। जिसका विवाह भोट यानी तिब्बत के राजकुमार से हुआ था। लेकिन उसकी सौतेली मां ने कुछ रिश्तेदार के साथ मिलकर उसके पति की हत्या कर दी और रुद्रप्रयाग मे उसके पति को जला दिया।जब यह जानकारी देवी को पता चली तो वह सती हो गई तब से यहीं से देवी मां प्रकट होती हैं और सभी हत्यारों को दंड देती है।कहते हैं कि मां काली इस अवतार में भक्तों के कल्याण के लिए मठियाणा मंदिर मे विराजमान हो गई। यहां हर तीसरे साल सहजा मां के जागर लगते हैं। जिसमे देवी की गाथा का बखान होता है, यहां देवी का उग्र रूप है, बाद में यही रूप सौम्य अवस्था में मठियाणा खाल मे स्थान लेता है। यहीं से मां मठियाणा का नाम प्रसिद्ध होता है। जो श्रद्धालु इस शक्तिपीठ आता है उसकी हर मनोकामना पूर्ण होती है।

यह मंदिर ऋषिकेश से बद्रीनाथ राष्ट्रीय राजमार्ग पर रुद्रप्रयाग तक 130 किमी और रुद्रप्रयाग से तिलवाड़ा 9 किमी। तिलवाड़ा सौराखाल मोटर मार्ग पर स्थित है।वर्तमान समय मे इस मंदिर मे जाने के लिए निजी एवं प्राइवेट वाहन अलग अलग स्थानो से सीधे मंदिर तक पहुंचा जा सकता है । कुछ स्थानो से 1 किमी की पैदल दूरी भी तय करनी पड़ती है। यह मंदिर श्रृद्धालु के लिए वर्षभर दर्शनों के लिए खुला रहता है। नवरात्र मे यहा विशेष पूजा होती है।

यहां 80 के दशक में बली प्रथा का प्रचलन था, लेकिन अब नही हैं। श्रद्धालु मां को श्रीफल चुन्नी श्रृंगार लेकर माता के दरबार में आते हैं।

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

सामाजिक व सांस्कृतिक धरोहर का प्रतीक : कुमाऊँ का होली गायन

भारत की भूमि सांस्कृतिक परम्पराओं को समेटे हुए वैश्विक पृष्ठभूमि में अपनी अमिट छाप बनाए हुए है। प्रत्येक राज्य की भिन्न भिन्न सांस्कृतिक पृष्ठभूमि, राज्य की एक अलग पहचान बनाती है। उत्तराखंड राज्य के कुमाऊं, गढ़वाल तथा जौनसारी संस्कृति में भी अनेक त्यौहार, रीति रिवाज व लोक गीत समाहित हैं।

जब कभी भी पर्वतीय संस्कृति की चर्चा होती है तो कुमाऊं की होली गायन का संदर्भ स्वतः ही मानस पटल पर उभरने लगता है। मेरा पैतृक निवास कुमाऊं के अल्मोड़ा क्षेत्र में होने के कारण, बाल्यकाल से ही होली का त्योहार मनाने के साथ–साथ होली गायन की बारीकियों को भी समझने का अवसर प्राप्त हुआ है। यदि ऐतिहासिक पृष्ठभूमि को देखें तो होली गायन का प्रारम्भ कुमाऊं के चंद शासकों के शासन काल से ही लगभग 300 वर्ष पूर्व से माना जाता है। इस बात का प्रमाण अनेक होली गीतों से मिलता है उदाहरणस्वरूप – 'तुम राजा प्रद्युम्नशाह, मेरी करो प्रतिपाल.....लाल होली खेल रहे है। इसके साथ ही कुमाऊं के कवि गुमानी के गीतों से भी इस बात की पुष्टि होती है। यद्यपि प्राचीन काल से वर्तमान तक होली गायन के स्वरूप में अनेक परिवर्तन हुए हैं, परन्तु कुमाऊं में होली का परंपरागत रूप वर्तमान में भी जीवन्त है। मुख्य रूप से होली के दो रूप प्रचलित हैं – 1– बैठकी होली 2– खड़ी होली। मान्यता के अनुसार बैठकी होली में विशिष्ट (सीमित) लोगों की भागीदारी होती है तथा गायन हारमोनियम, तबला व अन्य शास्त्रीय साज–सज्जाओं के साथ होता है। इन होली गीतों की विशेषता यह है कि बैठकी होली के गीत राग–रागिनियों पर आधारित होते हैं और गायन में इनकी शुद्धता पर विशेष ध्यान दिया जाता है। होली किसी व्यक्ति के घर, मन्दिर अथवा सार्वजनिक स्थानों पर शाम के वक्त गायी जाती है। बैठकी होली पौष मास से प्रारम्भ होकर शिवरात्रि तक चलती है। कुमाऊँ के अनेक घरों व सांस्कृतिक क्लब में इनका आयोजन प्रारम्भ हो जाता है

बैठकी होलीः–"आयो नवल बसंत, सखी ऋतुराज कहाये"

खड़ी होली में आम लोगों की भागीदारी होने के साथ गायन ढोलक व मंजीरे आदि के साथ होता है। खड़ी होली के गीतों में थोड़ा बहुत परिवर्तन स्वीकार्य है। खड़ी होली फागुन मास की आमला एकादशी (रंगभरी एकादशी) से प्रारम्भ हो कर होली के दिन तक सम्पन्न होती है।

खड़ी होली :–

जल कैसे भरूँ जमुना गहरी....जल कैसे भरूँ जमुना गहरी

ठाड़े रहूँ राजा राम जी देखत हैं, बैठे भरूँ भीगे चुनरी जल कैसे.....

इसके अतिरिक्त महिलाओं की होली का भी एक स्वरूप और देखने को मिलता है जिसमें महिलायें स्वतन्त्र रूप से व्यंग्य व हास परिहास के साथ होली का आनन्द लेती हैं। महिलाएं भिन्न–भिन्न रूप बना कर होली को मनोरंजक बनाती हैं । कुमाऊँ के होली गायन में भी विभिन्नता होती है, जिसमें पिथौरागढ व मुनस्यारी क्षेत्र में ग्रामीण अंचलों में खड़ी होली का अलग स्वरूप देखना को मिलता है जिसमें 'हुड़के' की थाप के साथ गायन किया जाता है। इन होलियों का स्वरूप अनेक मायनों में बैठकी तथा खड़ी होली से भिन्न होता है। गीत चाहे

किसी भी प्रकार के हों उनमें होली का स्वरूप वास्तविक रूप से प्रकट होता है। होली गायन, होली के दौरान अपने चरम उत्कर्ष पर होता है। होली को अनोखे परम्परागत विदाई गीतों के माध्यम से आशीर्वाद के साथ समाप्त किया जाता है।

होली विदाई गीतः

1–"जो काहू को मिले श्याम, कह दीजो हमारी राम राम।"

2–"गावे खेलें देवें आशीष .... हो हो होलक रे

बरस दिवाली बरसे फाग, जो नर जीवे खेलें फाग.. हो हो होलक रे

3– "जुग जुग जियें मित्र हमारे, बरस बरस खेलें होली

ऐसी होली खेलें जनाबे आली, हो होली मुबारक फूलों भरी" (बैठकी होली)

कुमाऊँ की होली की प्रमुख विशेषता यह है कि इसमें रंगों के खेलने को गायन से जोड़ा जाता है। होली के अवसर पर विशेष रूप से सफेद कपड़े पहनने का प्रचलन इसे एक अलग पहचान देता है। होली के दिन टोलियाँ बनाकर गीत गाते हुए होली मिलन किया जाता है। इन टोलियों को 'होल्यार' कहा जाता है। ये कुमाऊँ की एक अलग परम्परा है जिसने पूरे देश में अपनी एक अलग पहचान बनायी है । होली के गीत राधा कृष्ण के प्रेम, बसन्त आगमन व व्यंग्यों पर आधारित होते हैं। अल्मोड़ा के होली गायन की अनूठी परम्परा में मुसलमान गायकों ने भी अपनी भागीदारी की है, जिसमें उस्ताद अमानत हुसैन का नाम प्रसिद्ध है। इससे स्पष्ट होता है कि प्रारम्भ से ही होली गायन कुमाऊँ में सांस्कृतिक एकता व सदभाव का प्रतीक रहा है। कुमाऊं के होली गायन को विश्व स्तरीय पहचान दिलाने में अनेक कलाकारों व रंगकर्मियों की भूमिका को सदैव स्मरण किया जाएगा, जिनमें अल्मोड़ा के श्री शिवचरण पांडे जी सर्वप्रमुख हैं, जिन्होंने अल्मोड़ा में 'हुक्का क्लब' की स्थापना के साथ अनेक कार्यक्रमों को एक धरातल प्रदान किया। उत्तराखण्ड के जनकवि गिरीश तिवारी 'गिर्दा'

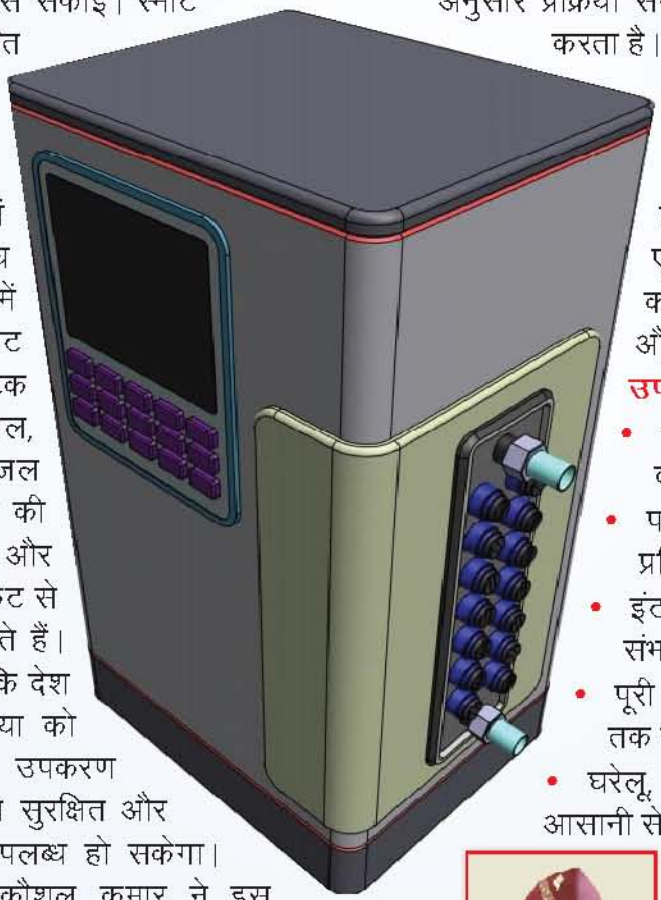
किसी पहचान के मोहताज नहीं हैं। गिर्दा ने होली के गीतों को स्वराज, युग चेतना व सामाजिक मुद्दों से जोड़ने का भी प्रयास किया..... 'आजादी बिना सब फीका.....मेरे दिलदार होली में' वर्तमान में अनेक सामाजिक परिवर्तनों के पश्चात भी कुमाऊँ में होली गायन की परम्परा ने अपनी पहचान बनाए रखी है जिसके लिए क्षेत्र का युवा वर्ग का विशेष योगदान हैं। कुमाऊं के युवा वर्ग ने होली के त्यौहार को सांस्कृतिक धरोहर के रूप में संजोकर रखने में विशेष कार्य किया है। इसके अतिरिक्त अनेक सामाजिक संगठन, समुदाय विशेष, रंगकर्मी व कलाकार साधुवाद के पात्र है। इन्होंने वर्तमान आधुनिक परिस्थितियों के अनुसार परिवर्तन करते हुए , होली गायन के परम्परागत स्वरूप को बनाए रखने के साथ–साथ उसे मनोरंजक बनाने का प्रयास किया है, जिससे नवीन पीढ़ी अपनी धरोहर को सहज कर रख सके।

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

डी.ए.वी.पी.जी.कॉलेज देहरादून

प्रो.प्रशांत द्वारा विकसित स्मार्ट जल शुद्धिकरण उपकरण को मिला भारतीय डिजाइन पेटेंट

डीएवी पीजी कालेज देहरादून के रसायन विज्ञान विभाग के प्रोफेसर और विभागाध्यक्ष डा. प्रशांत सिंह ने ऐसा स्मार्ट जल शुद्धिकरण उपकरण तैयार किया है, जो पानी में मौजूद गंदगी, रासायनिक और जैविक प्रदूषकों की पहचान कर उन्हें खुद-ब-खुद साफ करता है। इसी नवाचार के लिए उन्हें भारत सरकार के पेटेंट कार्यालय से भारतीय डिजाइन पेटेंट मिला है। इस उपकरण की सबसे खास बात है इसका एडेप्टिव फिल्ट्रेशन सिस्टम। यह तकनीक पानी की गुणवत्ता के अनुसार स्वयं शुद्धिकरण प्रक्रिया बदल देती है, यानी पानी जितना गंदा, उतनी जोर से सफाई। स्मार्ट सेंसर और एआइ आधारित विश्लेषण से यह उपकरण लगातार पानी की जांच करता रहता है और कम से कम मानवीय हस्तक्षेप में सुरक्षित पेयजल उपलब्ध कराता है। उपकरण में माड्यूलर फिल्टरेशन यूनिट और इलेक्ट्रोकेमिकल घटक शामिल हैं, जो अस्पताल, शहरी और ग्रामीण जल आपूर्ति, नदियों और भूजल की सफाई, आपदा प्रबंधन और दूरस्थ इलाकों में जल संकट से निपटने में मदद कर सकते हैं। डा. प्रशांत सिंह ने बताया कि देश में बढ़ती पानी की समस्या को ध्यान में रखते हुए यह उपकरण तैयार किया गया है। अब सुरक्षित और स्वच्छ पानी हर जगह उपलब्ध हो सकेगा। कालेज के प्राचार्य प्रो. कौशल कुमार ने इस उपलब्धि को संस्थान के लिए गर्व का विषय बताते हुए डा. सिंह को बधाई दी।



ऐसे करता है काम

यह उपकरण स्मार्ट सेंसर, आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस (एआई) आधारित विश्लेषण और एडेप्टिव फिल्ट्रेशन सिस्टम के साथ काम करता है। पारंपरिक जल शुद्धिकरण प्रणालियों के विपरीत, यह उपकरण पानी में मौजूद प्रदूषकों की वास्तविक समय में पहचान करता है और उसी के अनुसार प्रक्रिया समायोजित करता है।

उपकरण में डेटा प्रोसेसिंग माड्यूल, माड्यूलर फिल्टरेशन यूनिट और इलेक्ट्रोकेमिकल उपचार घटक शामिल हैं, जो एक संपूर्ण, स्वचालित प्रणाली में एकीकृत हैं। इसका मुख्य उद्देश्य कम से कम मानवीय हस्तक्षेप में लगातार सुरक्षित और स्वच्छ पेयजल उपलब्ध कराना है।

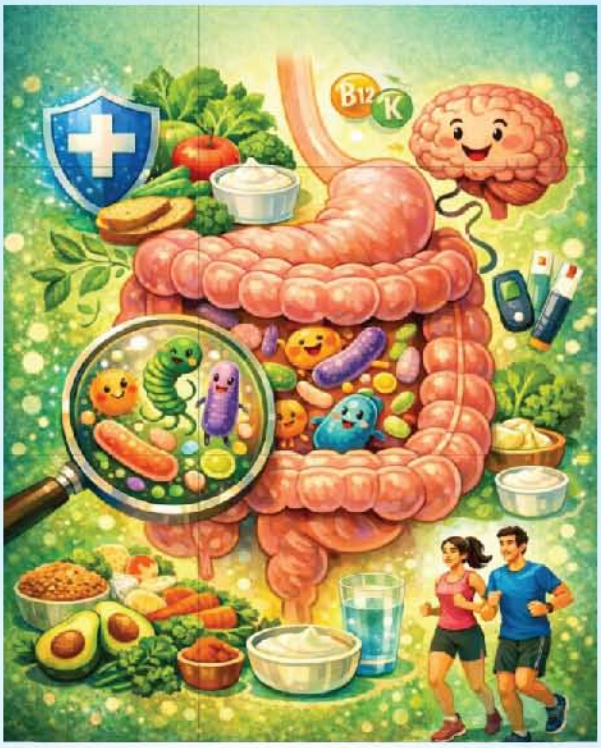
उपकरण के लाभ

- भारी धातु, सूक्ष्मजीव और विषैले तत्वों की वास्तविक समय पहचान।
- पानी की गुणवत्ता के अनुसार निस्पंदन प्रक्रिया का स्वतः समायोजन।
- इंटरनेट के माध्यम से दूर बैठकर निगरानी संभव।
- पूरी तरह स्वचालित, भरोसेमंद और लंबे समय तक कार्यक्षम।
- घरेलू, औद्योगिक और सामुदायिक स्तर पर आसानी से इस्तेमाल योग्य।

प्रस्तुति :
प्रो. (डॉ.) के.एल. तलवाड़

गट माइक्रोब्स: हमारे शरीर के छोटे साथी

हमारे शरीर में छोटे-छोटे जीवाणुओं का एक विशाल समुदाय निवास करता है, जिन्हें 'गट माइक्रोबायोम' के नाम से जाना जाता है। यह समुदाय विशेष रूप से हमारी आंतों (इंटेस्टाइन) में पाया जाता है, जो लगभग 6 मीटर लंबी होती हैं। इन आंतों में रहने वाले बैक्टीरिया, जिनमें से अधिकांश 'गुड बैक्टीरिया' होते हैं, हमारे शरीर के लिए अत्यधिक महत्वपूर्ण होते हैं।



गट माइक्रोबायोम का महत्व

गट माइक्रोब्स का सबसे बड़ा योगदान पाचन क्रिया में है। ये बैक्टीरिया आहार में मौजूद फाइबर को पचाने में मदद करते हैं और आंतों की अंदरूनी परत को मजबूत बनाते हैं। इसके अतिरिक्त, कुछ बैक्टीरिया विटामिन B12 और K जैसे जरूरी विटामिन का निर्माण भी करते हैं, जो शरीर के विभिन्न कार्यों के लिए आवश्यक होते हैं।

गट माइक्रोब्स न केवल पाचन में मदद करते हैं, बल्कि हमारी रोग प्रतिरोधक क्षमता (इम्यून सिस्टम) को भी संतुलित रखते हैं। यह सुनिश्चित करता है कि शरीर बेवजह सूजन से प्रभावित न हो और संक्रमण से बेहतर तरीके से लड़ा जा सके। इसके परिणामस्वरूप, एलर्जी और कुछ ऑटोइम्यून बीमारियों का खतरा कम हो सकता है।

वजन नियंत्रण और डायबिटीज का संबंध

गट माइक्रोब्स शरीर के वजन को नियंत्रित रखने में भी मददगार होते हैं। फाइबर युक्त खाद्य पदार्थों (जैसे फल, सब्जियाँ, दालें, और साबुत अनाज) को पचाने के दौरान, ये बैक्टीरिया ऐसे पदार्थ उत्पन्न करते हैं, जो पेट को भरा हुआ महसूस कराते हैं। इसके कारण, भूख कम लगती है और वजन नियंत्रण में रहता है।

इसके अलावा, हाल ही में की गई रिसर्च से यह भी पता चला है कि गट माइक्रोबायोम का असंतुलन इंसुलिन रेजिस्टेंस से जुड़ा हो सकता है, जिससे टाइप 2 डायबिटीज का खतरा बढ़ जाता है।

गट और मानसिक स्वास्थ्य

गट और दिमाग के बीच एक मजबूत संबंध है। कुछ विशेष बैक्टीरिया ऐसे केमिकल उत्पन्न करते हैं, जो हमारे मूड, नींद और मानसिक स्वास्थ्य से जुड़े होते हैं। इसलिए, गट की खराब सेहत को डिप्रेशन और एंग्जायटी से भी जोड़ा गया है।

आयुर्वेद और मॉडर्न साइंस का दृष्टिकोण

आयुर्वेद में भी गट के महत्व को स्वीकार किया गया है। यह प्राचीन चिकित्सा पद्धति मानती है कि शरीर के सभी कार्यों का केंद्र गट होता है। मॉडर्न साइंस भी इसे मान्यता देती है और इसे 'हेल्दी गट = हेल्दी बॉडी' के रूप में परिभाषित करती है।

गट को स्वस्थ रखने के उपाय

1. **रोज फाइबर युक्त भोजन** : अपनी डाइट में अधिक फल, सब्जियाँ, दालें और साबुत अनाज शामिल करें।
2. **प्रोसेस्ड और जंक फूड से बचें** : इनमें अधिक शर्करा और अस्वास्थ्यकर वसा होती है, जो गट के बैक्टीरिया को प्रभावित कर सकती है।
3. **किण्वित खाद्य पदार्थ** : दही, छाछ और अन्य किण्वित (फर्मेंटेड) खाद्य पदार्थों को अपने आहार में शामिल करें, क्योंकि ये गट के अच्छे बैक्टीरिया को बढ़ावा देते हैं।
4. **पर्याप्त पानी पिएं**: पानी शरीर के हाइड्रेशन के लिए आवश्यक है और पाचन क्रिया में भी मदद करता है।

गट माइक्रोब्स हमारे शरीर के छोटे साथी हैं, जो पाचन, इम्यूनिटी और मानसिक स्वास्थ्य तीनों के लिए अत्यधिक महत्वपूर्ण होते हैं। इनकी देखभाल करना और उन्हें स्वस्थ रखना हमारी समग्र सेहत के लिए जरूरी है। हेल्दी गट के लिए सही आहार और जीवनशैली अपनाना आवश्यक है, ताकि हम अपनी जीवन गुणवत्ता को बेहतर बना सकें।

प्रस्तुति-
डॉ. गौरी मित्तल, सीनियर रेजिडेंट,
औषधि विज्ञान विभाग, एम्स ऋषिकेश

धर्म क्षेत्रे

भगवान श्री लक्ष्मीनारायण सिद्ध पीठ, किमोली (कपीरी)

आस्था, इतिहास और चमत्कारों का दिव्य संगम

उत्तराखंड को देवभूमि कहा जाना केवल एक उपाधि नहीं, बल्कि यहाँ की आत्मा का सत्य है। इस भूमि का प्रत्येक पर्वत शिखर तपस्या का साक्षी है, प्रत्येक शिला किसी न किसी देवत्व की कथा कहती प्रतीत होती है और प्रत्येक जलधारा में आध्यात्मिक चेतना का प्रवाह अनुभव होता है। इसी देवभूमि के पावन अंचल में स्थित है भगवान श्री लक्ष्मीनारायण सिद्ध पीठ, जो न केवल एक धार्मिक स्थल है, बल्कि आस्था, परंपरा, इतिहास और चमत्कारों का जीवंत केंद्र भी है।

यह पवित्र मंदिर उत्तराखंड राज्य के जनपद चमोली, विकासखंड कर्णप्रयाग से नैनीसैण मोटर मार्ग पर 20 किमी. दूर कर्पूर मंडल, कपीरी पट्टी के किमोली ग्राम में स्थित है। प्राकृतिक सौंदर्य से घिरा यह स्थान जितना शांत और सुरम्य है, उतना ही आध्यात्मिक ऊर्जा से परिपूर्ण भी माना जाता है। क्षेत्र ही नहीं, बल्कि दूर–दराज से आने वाले श्रद्धालु भी यहाँ आकर अलौकिक शांति और दिव्य अनुभूति का अनुभव करते हैं।

भगवान श्री लक्ष्मीनारायण का अद्वितीय स्वरूप

इस सिद्ध पीठ की सबसे बड़ी विशेषता यहाँ विराजमान भगवान श्री लक्ष्मीनारायण का अत्यंत दुर्लभ और विलक्षण स्वरूप है। यहाँ भगवान विष्णु और माता लक्ष्मी संयुक्त रूप शेष नाग के ऊपर विराजमान हैं। मान्यता है कि जिस स्वरूप में भगवान श्री लक्ष्मीनारायण यहाँ विराजमान हैं, वैसी मूर्ति पूरे विश्व में अन्यत्र कहीं भी उपलब्ध नहीं है।

भगवान की यह मूर्ति काले पथर (श्याम शिला) से निर्मित है, जो इसकी प्राचीनता, दिव्यता और शिल्प कौशल को दर्शाती है। मूर्ति के दाहिनी ओर स्थित पांडव शिला और बाईं ओर भगवती शिला इस स्थल की पौराणिक महत्ता को और अधिक गहराई प्रदान करती हैं। लोक मान्यताओं के अनुसार, पांडवों व माँ भगवती तथा कुबेर देव का इस क्षेत्र से विशेष आध्यात्मिक संबंध रहा है, जिसके प्रमाण स्वरूप ये शिलाएँ आज भी पूजनीय हैं।

मंदिर का स्थान परिवर्तन और 'मंगरा' जलधारा की कथा

ग्राम के बुजुर्गों द्वारा पीढ़ी दर पीढ़ी सुनाई जाने वाली कथा के अनुसार, यह मंदिर अपने वर्तमान स्थान पर प्रारंभ से स्थापित नहीं था। पहले यह मंदिर उस स्थान पर स्थित था, जहाँ आज भगवान श्री लक्ष्मीनारायण की पावन जलधारा 'मंगरा' प्रवाहित होती है। इस सिद्ध पीठ की पूजा परंपरा अत्यंत प्राचीन, शुद्ध और अनुशासित है। मंदिर के पुजारी धनसारी ग्राम के थपलियाल बंधु हैं, जो पीढ़ियों से इस सेवा को निभाते आ रहे हैं। पूजा व्यवस्था बिर्ति/बारी प्रणाली के अंतर्गत संचालित होती है।

कठोर शुद्धता नियम और गर्भगृह की मर्यादा

मंदिर की परंपराएँ अत्यंत कठोर मानी जाती हैं। पुजारी को चाहे कितनी भी ठंड, वर्षा या बर्फबारी हो, पूजा से पूर्व नारायण की धारा में स्नान अनिवार्य है। स्नान के पश्चात ही गर्भगृह में प्रवेश की अनुमति होती है। पूजा के दौरान पुजारी को कोई भी स्पर्श नहीं कर सकता। यदि ऐसा हो जाए, तो पुनः स्नान कर पूजा प्रारंभ करनी होती है। गर्भगृह में केवल थपलियाल पंडितों को ही प्रवेश की अनुमति है, और वे भी केवल एक सूती वस्त्र धारण कर भगवान की सेवा करते हैं।

विशिष्ट प्रसाद और चमत्कारी मान्यताएँ

इस मंदिर का प्रसाद भी अत्यंत विशिष्ट है। काली दाल का चौसा और बिना तेल की बनी तीन पकोड़ियाँ भगवान को भोग स्वरूप अर्पित की जाती हैं। बिना तेल के होने के बावजूद इसका स्वाद अद्वितीय माना जाता है।

प्रस्तुति- तेजेन्द्र रावत, पूर्व छात्र संघ अध्यक्ष, कर्णप्रयाग महाविद्यालय

उत्तराखण्ड पर्यटन

पांच वर्ष में तीन गुना हुआ पर्यटकों का आंकड़ा

उत्तराखंड राज्य गठन के बाद वर्ष 2025 में यहां पर्यटकों की वार्षिक संख्या छह करोड़ से ऊपर पहुंच गई है। उत्तराखंड श्रद्धालुओं और पर्यटकों का पसंदीदा प्रदेश बनता जा रहा है। सबसे अधिक 3.42 करोड़ पर्यटक हरिद्वार पहुंचे। वर्ष 2025 में छह करोड़ तीन लाख से अधिक पर्यटकों का उत्तराखंड के विभिन्न धार्मिक और रमणीय स्थलों पर आना हुआ। उत्तराखंड पर्यटन विभाग ने पर्यटकों की बढ़ती संख्या के पीछे सरकार की नीतियों को महत्वपूर्ण कारण बताया। पर्यटन और तीर्थ स्थलों पर बुनियादी सुविधाओं को सुदृढ़ किया गया है। पर्यटकों की सुरक्षा भी सरकार की प्राथमिकता रही है। ऑलवेदर रोड,होम–स्टे, ऑनलाइन बुकिंग सुविधा एवं आतिथ्य सत्कार के माहौल ने भी पर्यटकों उत्तराखंड आने के लिए प्रेरित किया है। पर्यटन उत्तराखंड की अर्थव्यवस्था का मजबूत आधार है। सरकार भी पूरे सालभर पर्यटन गतिविधियों को बढ़ावा दे रही है। शीतकालीन यात्रा के प्रति भी श्रद्धालु आकर्षित हो रहे हैं। वर्ष 2025 में 1.92 लाख विदेशी पर्यटक भी देवभूमि उत्तराखंड पहुंचे।

वर्ष	पर्यटक
2021	2.00 करोड़
2022	5.39 करोड़
2023	5.96 करोड़
2024	5.95 करोड़
2025	6.03 करोड़

प्रस्तुति : अमन तलवाड़, सह संपादक

रुद्रप्रयाग के नौवीं के छात्र रोहन के सवाल पर बोले प्रधानमंत्री

''पहाड़ के बच्चों का स्टैमिना ही उनकी सबसे बड़ी ताकत''

प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने 6 फरवरी को नई दिल्ली स्थित अपने आधिकारिक आवास पर 'परीक्षा पे चर्चा' कार्यक्रम के दौरान छात्र–छात्राओं से बातचीत की। रुद्रप्रयाग के राजकीय उच्चतर माध्यमिक विद्यालय पालाकुराली के कक्षा नौ के छात्र रोहन सिंह राणा ने प्रधानमंत्री से प्रश्न किया कि दूरस्थ पहाड़ी क्षेत्रों में सीमित संसाधनों के बीच पढ़ाई करना एक चुनौती है। विपरीत परिस्थितियों में पढ़ने वाले पहाड़ी क्षेत्रों के छात्र आधुनिक प्रतिस्पर्धा के लिए स्वयं को कैसे तैयार करें? इसके उत्तर में प्रधानमंत्री ने कहा कि पहाड़ के बच्चों को जिम जाने की जरूरत नहीं नहीं पड़ती ,क्योंकि स्कूल पहुंचने के लिए रोज की जाने वाली मेहनत ही उन्हें शहरी बच्चों से अधिक मजबूत बनाती है।

सफलता संसाधनों से नहीं, बल्कि संकल्प से मिलती है। पहाड़ के बच्चों के पास आत्मबल और शारीरिक क्षमता दोनों हैं। आवश्यकता है आत्मविश्वास बनाए रखने और संकल्प के साथ आगे बढ़ने की। कार्यक्रम में रोहन ने प्रधानमंत्री को उत्तराखंड की पारंपरिक मिठाई अरसा और चावल से बना बुखणा, रिंगाल से बनी टोकरी–फूलकंडी में रखकर भेंट किए। साथ ही उन्होंने अपने शिक्षक अश्वनी गौड़ द्वारा लिखित पुस्तक ''उत्तराखंड की लोकपरंपरा में विज्ञान'' की प्रति भी दी। प्रधानमंत्री ने इन भेंटों को सहर्ष स्वीकार किया। उल्लेखनीय है कि 'परीक्षा पे चर्चा' के लिए उत्तराखंड के छात्रों द्वारा बनाए गए दस प्रेरक वीडियोज में रोहन का वीडियो राष्ट्रीय स्तर पर चयनित हुआ,जिसके आधार पर उन्हें प्रधानमंत्री से बात करने का मौका मिला। रोहन ने इस कार्यक्रम का हिस्सा बनकर उत्तराखंड का मान बढ़ाया है। साईं सृजन पटल की ओर से रोहन को और उनके मार्गदर्शक शिक्षकों को अनेकानेक बधाईयां।

प्रधानमंत्री ने दिये टिप्स

- परीक्षा को उत्सव मानो
- स्वयं से प्रतियोगिता करो
- कठिन काम पहले निपटाओ
- एग्जाम वॉरियर बनो, 'रट्टू तोता' नहीं

प्रस्तुति : श्रीमती नीलम तलवाड़

'फ्लेवर ऑफ देवभूमि' पुस्तक का राज्यपाल ने किया विमोचन

राज्यपाल लेफ्टिनेंट जनरल गुरमीत सिंह (सेवानिवृत्त) ने 9 फरवरी को लोक भवन में 'फ्लेवर ऑफ देवभूमि' पुस्तक का विमोचन किया। यह पुस्तक इंडियन फेडरेशन ऑफ कुलिनरी एसोसिएशन द्वारा प्रकाशित की गई है। शेफ डॉ. नीरज अग्रवाल, शेफ योगेन्द्र सिंह नेगी, शेफ दीपा चावला और गोपाल सिंह ने इस पुस्तक की रचना में महत्वपूर्ण योगदान दिया है। यह पुस्तक उत्तराखंड के पारंपरिक व्यंजन, संस्कृति और जीवनशैली को सरल एवं रोचक तरीके से प्रस्तुत करती है। इसमें राज्य के पारंपरिक व्यंजनों के स्वास्थ्य लाभों की विस्तृत जानकारी भी दी गई है।

पुस्तक विमोचन के अवसर पर राज्यपाल ने कहा कि यह पुस्तक राज्य की प्राचीन पाक परंपराओं के संरक्षण और प्रचार की दिशा में सराहनीय प्रयास है।

उत्तराखंड में उत्पादित पारंपरिक अनाज और मसाले जैसे मंडुआ (रागी), झंगोरा (सांवा/बरनयार्ड बाजरा) और जख्या (जंगली सरसों के बीज) स्वास्थ्य की दृष्टि से अत्यंत लाभकारी हैं।

उत्तराखंड के पारंपरिक उत्पाद और व्यंजन केवल स्वाद में ही नहीं बल्कि औषधीय गुणों से भी भरपूर हैं और वर्तमान समय में इनकी मांग लगातार बढ़ रही है। आज लोग तेजी से जैविक (ऑर्गेनिक) उत्पादों की ओर बढ़ रहे हैं और इस क्षेत्र में उत्तराखंड महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकता है। मातृ शक्ति की भूमिका की सराहना करते हुए उन्होंने कहा कि पहाड़ की महिलाओं ने इन परंपराओं को पीढ़ी दर पीढ़ी सुरक्षित रखा है। उन्होंने इस मूल्यवान पहल के लिए लेखकों और उनकी टीम को बधाई दी।

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

सम्मान

एनसीसी कैडेट्स ने गणतंत्र दिवस परेड में किया उत्कृष्ट प्रदर्शन

राज्यपाल ने किया सम्मानित

श्री देव सुमन उत्तराखण्ड विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो. एन.के. जोशी को मिला 'शिक्षा शोध जीवन गौरव सम्मान'

श्रीदेव सुमन उत्तराखंड विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो. एन.के. जोशी को ग्लोबल शिक्षा समिति, उत्तराखंड द्वारा प्रतिष्ठित "शिक्षा शोध जीवन गौरव सम्मान" प्रदान किया गया है। समिति के महासचिव अनिल सिंह तोमर ने उन्हें यह प्रतिष्ठित सम्मान प्रदान किया। प्रो. एन.के. जोशी भारतीय उच्च शिक्षा जगत के एक प्रतिष्ठित, दूरदर्शी और प्रभावशाली शिक्षाविद् हैं, जिन्होंने शिक्षा, अनुसंधान, प्रशासन और नीति–निर्माण के क्षेत्र में अड़तीस से अधिक वर्षों का योगदान दिया है। प्रो. जोशी पूर्व में कुमाऊँ विश्वविद्यालय, नैनीताल तथा उत्तरांचल विश्वविद्यालय, देहरादून के कुलपति के रूप में भी कार्य कर चुके हैं, जहाँ उनके नेतृत्व में शोध संस्कृति को व्यापक प्रोत्साहन , शिक्षण में आधुनिक तकनीकों का समावेश , गुणवत्तापरक शैक्षणिक सुधार और राष्ट्रीय शिक्षा नीति के विभिन्न घटकों को व्यवहार में उतारने की दिशा में महत्वपूर्ण प्रगति हुई। प्रो० जोशी ने राष्ट्रीय शिक्षा नीति को राज्य में सफलतापूर्वक लागू कराने में उत्कृष्ट नेतृत्व प्रदान किया।

ग्लोबल शिक्षा समिति, उत्तराखंड

शिक्षा शोध जीवन गौरव सम्मान - 2025

प्रो. एन.के.जोशी

कुलपति

सरदार सिंह
अध्यक्ष

अनिल सिंह तोमर
महासचिव

प्रो० जोशी ने श्रीदेव सुमन उत्तराखंड विश्वविद्यालय के कुलपति के रूप में विश्वविद्यालय को विकास की ओर अग्रसर किया है। उनके दिशा–निर्देशों में एआई आधारित शिक्षण पहल, भारतीय ज्ञान प्रणाली के विस्तार, विभिन्न प्रतिष्ठित राष्ट्रीय एवं अंतर्राष्ट्रीय संस्थानों के साथ महत्वपूर्ण एमओयू संपादन, छात्र केन्द्रित गतिविधियों एवं कौशल कार्यक्रमों के माध्यम से समग्र विकास, शोध संवर्धन को बढ़ावा देने वाली योजनाओं का क्रियान्वयन तथा शैक्षणिक एवं भौतिक अवसंरचना के सुदृढ़ीकरण जैसे कई महत्त्वपूर्ण कार्य सफलतापूर्वक पूरे किए गए हैं। वे वर्ष 2023 तक उत्तराखंड सरकार की राष्ट्रीय शिक्षा नीति कार्यान्वयन समिति के चेयरमैन रहे हैं, जहाँ उन्होंने बहुविषयक शिक्षा, कौशल विकास, शोध संस्कृति, अकादमिक सुधार और संस्थागत उत्कृष्टता को नई दिशा दी। इससे पूर्व वे वाईस चांसलर आफ द ईयर, देश के सर्वश्रेष्ठ 50 शिक्षाविद् सहित कई राष्ट्रीय सम्मान प्राप्त कर चुके हैं। इस अवसर पर कुलसचिव दिनेश चंद्रा, डॉ. सुनील अग्रवाल, अध्यक्ष निजी कॉलेज एसोसिएशन उत्तराखंड, ललित जोशी चेयरमैन सीआईएमएस कॉलेज देहरादून, संदीप चौधरी, चेयरमैन एचईसी ग्रुप ऑफ कॉलेज हरिद्वार, निशांत थपलियाल, चेयरमैनआईटीएम कॉलेज देहरादून, अजय जसोला, चेयरमैन एचआईटी कॉलेज देहरादून, जलज गौड़, चेयरमैन बीआइडी डिग्री कॉलेज रुड़की तथा वरुण डोभाल आदि उपस्थित रहे।

प्रस्तुति : प्रो. (डॉ.) के.एल. तलवाड़

साहित्य की दिव्यता तैं सम्मान देणु : डॉ. गया सिंह का पचहत्तरवें जन्मोत्सव पर 'नवरत्न साहित्य सम्मान' कु आयोजन

साहित्य अर कला की धार तैं न्वीं दिशा देण वाला प्रदेश का सुप्रसिद्ध आलोचक अर साहित्यकार डॉ. गया सिंह का पचहत्तरवें जन्मोत्सव का मौका पर जन जागरण अभियान समिति न एक भव्य साहित्यिक संगोष्ठी अर सम्मान समारोह कु आयोजन करि। यौं अनौखा आयोजन मा साहित्य जगत की नौ खास लोगौं तैं 'नवरत्न साहित्य सम्मान' देयूं ग्या, जो उनुका योगदान तैं मान्याता देण का साथ–साथ साहित्य की भलाई का प्रति उनुका संकल्प तैं भी दिखेंदौ।

कार्यक्रम कु शुभारंभ उत्तरांचल प्रेस क्लब, परेड ग्राउंड मा मुख्य अतिथि डॉ. गया सिंह न दीप जळैबेर करि। यौं मौका पर डॉ. सिंह न देवभूमि की साहित्यिक शक्ति की सराहना करदा बोलिन, 'मैं हजारी प्रसाद द्विवेदी कु शिष्य छौं, अर साहित्य तैं समाज कु आरसी मानदू छौं। यख अपनौ जन्मदिन मणैबेर मैं बहुत खुश छौं।' उनकु यो बात खाली उनुका साहित्यिक सोच तैं नी दिखेंदौ, बल्कि साहित्य कु समाज मा महत्व तैं भी उजागर करदौ।

कार्यक्रम मा खास मेहमान का रूप मा फिल्म निर्माता एमआर सकलानी अर प्रेस क्लब अध्यक्ष अजय राणा न भी अपनी हाजिरी द्यायी। दुनौं न यौं आयोजन का महत्व तैं समझदा बोलिन कि यौं जुड़ाव से हिंदी साहित्य अर लिखण वाला कु हौंसला बढ़दौ अर साहित्यिक समाज मा एक न्वीं ऊर्जा पैदा ह्वोंदी। समारोह मा संस्था का संस्थापक अध्यक्ष अर राष्ट्रीय पुरस्कार जीतण वाला स्वप्निल सिन्हा न मेहमानों कु स्वागत करि अर भविष्य मा भी साहित्यकारों तैं यौं मंच पर सम्मानित करण कु संकल्प लिनी। कार्यक्रम की अध्यक्षता कवि राजेश डोभाल न करि, जबकि सचिव विवेक श्रीवास्तव न यौं सम्मान समारोह कु संचालन करि। समारोह मा वे साहित्यकार भी छया, जौंन साहित्य की धार तैं मजबूत करि च. यौं साहित्यकारों मा धनंजय कुकरेती, डॉ. गार्गी मिश्रा, सत्येंद्र शर्मा, शिवचरण शर्मा, रविन्द्र सेठ, अरविंद गंगवाल, सुभाष चंद्र वर्मा, पीयूष भटनागर, अंजलि बिड़ला, कनिका, श्रुति कुकरेती, विजयश्री वंदिता का साथ–साथ और भी साहित्यकार अर लेखक हाजिर छया। यौं गौरवशाली मौका पर यौं खास लोगौं तैं 'नवरत्न साहित्य सम्मान' देयूं ग्या, जैमा वीरेंद्र डंगवाल 'पार्थ', सत्य प्रकाश शर्मा, डॉ. सत्यानंद बडोनी, डॉ. अनिल शास्त्री, कौशल्या अग्रवाल, मोनिका अरोड़ा 'मंत्शा, नरेंद्र शर्मा, डॉ. अशोक मिश्रा अर राजेंद्र रतूड़ी शामिल छया । यौं खास लोगौं न अपनौ लिखण अर साहित्यिक योगदान से खाली प्रदेश मा नी, बल्कि पूरा देश मा साहित्य तैं एक न्वीं पहचान द्यायी च।

समारोह मा कला, फिल्म अर लिखण से जुड़ी तीस और खास लोगौं तैं भी सम्मानित देयूं ग्या, जौंन अपनी कला अर रचनात्मकता से समाज कु जागरूक करण कु काम करदा छन। यो आयोजन यो साबित करदौ कि साहित्य कु महत्व खाली शब्दों तक सीमित नी च, बल्कि यो समाज कु जागरूक करण, यैतैं न्वो नजरिया देण अर सामाजिक बदलाव की दिशा मा खास भूमिका निभावदौ। यौं सम्मान समारोह साहित्य जगत मा न्वीं ऊर्जा पैदा करदा अर लिखण वाला तैं अपनी कलम से समाज कु उजागर करण का वास्ता प्रोत्साहित करदा।

प्रस्तुति :
अंकित तिवारी
उपसंपादक

उत्तराखंड में बिच्छू घास से समृद्धि की राह : रेशीय उद्योग, लोकचिकित्सा और पोषणीय योगदान

उत्तराखंड के पहाड़ों में पाई जाने वाली बिच्छू घास (कंडाली/सिसौं, *Urtica dioica*) सदियों से स्थानीय जीवनचर्या का एक महत्वपूर्ण हिस्सा रही है। इसे चुभने वाले ट्राइकोम के कारण 'बिच्छू घास' कहा जाता है, किन्तु यह केवल एक कड़वी या चुभन वाली वनस्पति नहीं है बल्कि इसके औषधीय, पोषणीय तथा आर्थिक गुण अत्यंत महत्वपूर्ण हैं। आज जब पर्यावरण, स्वास्थ्य और ग्रामीण आजीविका की चुनौतियाँ बढ़ रही हैं, बिच्छू घास एक सशक्त संसाधन के रूप में उभर रही है। बिच्छू घास एक वनस्पति है जिसका सम्पूर्ण सूखे पत्तों और कणों में निहित रेशा अत्यंत मजबूत होता है। पहाड़ी क्षेत्रों में यह स्वाभाविक रूप से उगती है और पारंपरिक रूप से ग्रामीण समुदायों द्वारा प्रयुक्त होती रही है। यह पौधा हरे रंग का, कंटीला और कचोटने वाला होता है। पत्तियों एवं तनों में ट्राइकोम (सूक्ष्म बाल) होते हैं जो त्वचा को चुभन का अनुभव कराते हैं। चुभन के बावजूद इसके पौधे में औषधीय गुण प्रचुर मात्रा में पाए जाते हैं । उत्तराखंड की पारंपरिक संस्कृतियों में बिच्छू घास का उल्लेख स्थानीय ज्ञान, लोककथाओं और घरेलू उपचारों में सदियों से मिलता है जो इसकी उपयोगिता की दीर्घकालिक मान्यता को दर्शाता है।

बिच्छू घास का रेशा प्राकृतिक और टिकाऊ होता है। आधुनिक समय में प्राकृतिक फाइबर की मांग बढ़ी है और पर्यावरण–अनुकूल वस्त्र, बायोडिग्रेडेबल उत्पाद और हस्तशिल्प सामग्री के रूप में प्राकृतिक फाइबर को वरीयता दी जा रही है। बिच्छू घास का रेशा मजबूत, हल्का और बायोडिग्रेडेबल होता है। यह रेशा पारंपरिक ताड़, जूट या खैर जैसे अन्य प्राकृतिक फाइबरों के विकल्प के रूप में प्रयोग किया जा सकता है। उत्तराखंड के ग्रामीण क्षेत्रों में रोजगार एवं आजीविका एक दीर्घकालिक समस्या रही है। बिच्छू घास पर आधारित रेशीय उद्योग स्थानीय स्तर पर कच्चे माल का संग्रह, फाइबर निकालने की प्रक्रियाएँ, हाथ से बुने गए वस्त्र, रस्सी, जूट–बाँस सामग्री आदि का निर्माण एवं स्थानीय और बाह्य बाजार में विपणन जैसे चरणों से होकर विकसित किया जा सकता है। स्थानीय महिलाओं और स्वयं सहायता समूहों को इस उद्योग में प्रशिक्षित करके ग्रामीण अर्थव्यवस्था को सुदृढ़ किया जा सकता है। इससे श्रम सशक्तिकरण बढ़ेगा पारंपरिक कौशल संरक्षण होगा और आत्मनिर्भर ग्राम्य इकाइयाँ स्थापित होंगी। आज वैश्विक बाजार प्राकृतिक उत्पादों को वरीयता दे रहा है। पारिस्थितिक दृष्टिकोण से बिच्छू घास आधारित वस्त्र कृषि–व्युत्पन्न अपशिष्ट के बजाय वनस्पति–आधारित प्राकृतिक फाइबर, प्लास्टिक–मुक्त जीवन शैली के अनुकूल एवं बायोडिग्रेडेबल और टिकाऊ उत्पाद है। इन कारणों से यह फाइबर घरेलू और अंतर्राष्ट्रीय बाजारों में प्रतिस्पर्धी बन सकता है। पौराणिक और लोक विश्वासों में बिच्छू घास को एक औषधीय वैकल्पिक पौधा के रूप में आवश्यक माना गया है। पारंपरिक जड़ी–बूटी विज्ञान के अनुसार यह कई

रोगों में उपयोगी है। लोक–परंपरा में बिच्छू घास का लेप सूजन और गठिया जैसे जोड़ संबंधी दर्द में लगाया जाता रहा है। इस पौधे में प्राकृतिक एंटी–इन्फ्लेमेटरी गुण पाए जाते हैं, जो स्थानीय रूप से दर्द में आराम देने में सहायक माने जाते हैं। यह गुण लिखित रूप से आयुर्वेदिक ग्रंथों में विस्तृत रूप से नहीं मिलता, परंतु जन–जीवन में इसका उपयोग प्रचलित हैं। कुछ ग्रामीण क्षेत्रों में बिच्छू घास का काढ़ा पेट संबंधी विकारों के लिए उपयोग किया जाता है। सर्दी–जुकाम में इसका उपयोग पारंपरिक उपाय के तौर पर प्रचलित रहा है। यह ध्यान देने योग्य है कि आधुनिक विज्ञान इस पर शोध कर रहा है और कई गुणों की पुष्टि प्रारंभिक स्तर पर हुई है, विशेषकर इसके एंटी–ऑक्सिडेंट और एंटी–इन्फ्लेमेटरी गुणों को माना जाता है। लोकधार्मिक विश्वास और पारंपरिक उपयोग महत्वपूर्ण हैं, किन्तु इन्हें वैज्ञानिक रूप से प्रमाणित करने हेतु शोध, क्लिनिकल परीक्षण और आधुनिक चिकित्सा विज्ञान के तथ्यों के साथ संतुलन जैसे कदम आवश्यक हैं। इससे बिच्छू घास के औषधीय गुणों को मानकीकृत और सुरक्षित रूप से उपयोग में लाया जा सकता है। बिच्छू घास की पत्तियों और नर्म भागों में प्राकृतिक पोषक तत्व पाए जाते हैं। उत्तराखंड और आसपास के ग्रामीण इलाके में यह हरी पत्तियों, स्थानीय व्यंजनों, सलाद या सूप के तत्व के रूप में पारंपरिक रूप से प्रयोग की जाती रही है।बिच्छू घास में प्रोटीन और फाइबर, विटामिन ए, सी, लौह और कैल्शियम जैसे खनिज और एंटी–ऑक्सिडेंट गुण पाए जाते हैं। पोषणशास्त्रियों का मानना है कि प्राकृतिक पत्तेदार सब्जियों का सेवन शरीर में संक्रमण, हृदय रोग और पाचन समस्या जैसी कई स्वास्थ्य स्थितियों में लाभदायक हो सकता है। स्थानीय समुदाय हरी बिच्छू घास को उबालकर या सब्जी के रूप में सेवन करते हैं। यह पेट में ग्लूकोज नियंत्रण में सहायक, पाचन क्रिया में लाभदायक और मध्यम ऊर्जा स्रोत के रूप में ध्यान देने योग्य है।

बिच्छू घास के संसाधन का उपयोग केवल स्थानीय उपयोग तक सीमित नहीं रह सकता।यह एक व्यापारिक अवसर भी बन सकता है। प्राकृतिक फाइबर और पारंपरिक पोषणीय उत्पादों की बढ़ती मांग, औषधीय जड़ी–बूटियों के वैश्विक बाजार और पर्यावरण–अनुकूल वस्त्र तथा हस्तशिल्प उद्योग में बिच्छू घास आधारित उत्पाद बाजार का हिस्सा बन सकते हैं।बिच्छू घास की उपस्थिति उत्तराखंड की सांस्कृतिक पहचान से जुड़ी है। यह ग्रामीण परंपराओं का प्रतीक, पारिवारिक उपचार पद्धतियों का हिस्सा, स्थानीय त्योहारों और रीतियों के बीच प्रतिष्ठित है। इससे सामाजिक भू–भाग में यह एक साझा प्रतीक बनती है, जो पर्यावरण, संस्कृति और स्वास्थ्य को जोड़ती है।बिच्छू घास को राष्ट्रीय स्तर पर पहचान दिलाने हेतु प्रयास करने की आवश्यकता है।

बिच्छू घास उत्तराखंड की एक ऐसा संसाधन है जो रेशीय उद्योग, लोकचिकित्सा और पोषणीय उपयोग के क्षेत्र में उल्लेखनीय योगदान दे सकता है। यह केवल एक पारंपरिक वनस्पति नहीं है, बल्कि यह स्थानीय समुदायों के लिए आजीविका, स्वास्थ्य और पर्यावरण–अनुकूल जीवन शैली का मार्ग प्रस्तुत करती है। यदि इस पौधे पर वैज्ञानिक अध्ययन, बेहतर बुनाई और प्रसंस्करण तकनीक तथा विपणन नेटवर्क विकसित किया जाए, तो यह उत्तराखंड के ग्रामीण गरीबों के लिए समृद्धि का एक स्थायी स्रोत बन सकता है।बायोडिग्रेडेबल वस्त्रों, स्वास्थ्य–उत्पादों और पोषणीय उपयोगों के माध्यम से बिच्छू घास के चुभन की कहानी अब दर्द से समृद्धि तक का मार्ग बन सकती है।

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

नवाचार

इंफोसिस स्प्रिंगबोर्ड

मुख्यमंत्री ने छात्र कौशल संवर्धन हेतु लैब ऑन व्हील्स का फ्लैग ऑफ किया

मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने 29 जनवरी को मुख्यमंत्री कैंप कार्यालय से छात्र कौशल संवर्धन हेतु 'लैब ऑन व्हील्स' का फ्लैग ऑफ किया। यह 'लैब ऑन व्हील्स' छात्रों को ए. आई.,कोडिंग,आई.ओ. टी. एवं अन्य इमर्जिंग टेक में कौशल संवर्धन के लिए हैंड्स ऑन सुविधा उपलब्ध करायेगा। इसके साथ ही विज्ञान विषय के विभिन्न प्रयोगों को वर्चुअल कोड से सीखने में सहायता प्रदान करेगा। 'लैब ऑन व्हील्स' छात्रों को लर्निंग बाई डूइंग के लिए बेहतर प्लेटफॉर्म उपलब्ध करायेगा। इंफोसिस स्प्रिंगबोर्ड लैब ऑन व्हील्स आगामी पांच वर्ष तक पूरे राज्य में जाकर छात्रों को जागरूक करते हुए उनको हैंड्स ऑन प्रशिक्षण देगा और उनको वैश्विक संभावनाओं से जोड़ेगा।

'लैब ऑन व्हील्स' राज्य में छात्रों के लिए हैंड्स ऑन प्रशिक्षण की अनुपलब्धता को न्यून करेगा। 'लैब ऑन व्हील्स' में उपलब्ध हैंड्स ऑन एवं प्रेक्टिकल उच्च शिक्षा, तकनीकी शिक्षा एवं विद्यालयी शिक्षा ग्रहण कर रहे छात्रों के अत्यंत उपयोगी है।

स्वर्णिम उपलब्धि

ऑल इंडिया फायर सर्विस स्पोर्ट्स कंट्रोल बोर्ड

मीनाक्षी रावत ने बैडमिंटन में जीते दो गोल्ड मेडल

जनपद उत्तरकाशी की यमुना घाटी के ग्राम भाटिया की निवासी और फायर पुलिस सर्विस सेलाकुई देहरादून में तैनात मीनाक्षी रावत ने बैडमिंटन प्रतियोगिता में दो स्वर्ण पदक जीत कर क्षेत्र का नाम रोशन किया है। उदयपुर राजस्थान में ऑल इंडिया फायर सर्विस स्पोर्ट्स कंट्रोल बोर्ड द्वारा आयोजित बैडमिंटन प्रतियोगिता में सिंगल्स और डबल्स दोनों में स्वर्ण पदक प्राप्त किया है। गजेंद्र सिंह रावत जी की पुत्री मीनाक्षी को इस स्वर्णिम उपलब्धि के पूरे क्षेत्र से बधाइयां मिली हैं।

मीनाक्षी की इस उपलब्धि ने साबित किया है कि उत्तराखंड की बेटियां राष्ट्रीय स्तर पर भी अपनी पहचान बनाने में सक्षम हैं। साईं सृजन पटल की ओर से मीनाक्षी रावत को अनेकानेक शुभकामनाएं !

सम्मान

मुख्यमंत्री ने अंतरराष्ट्रीय बॉडीबिल्डर प्रतिभा थपलियाल को किया सम्मानित

मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने अपने कैंप कार्यालय में 13 फरवरी को अंतरराष्ट्रीय महिला बॉडीबिल्डर और उत्तराखंड की शान प्रतिभा थपलियाल को बॉडीबिल्डिंग के क्षेत्र में उनकी उल्लेखनीय उपलब्धियों के लिए सम्मानित किया। मुख्यमंत्री ने उनकी उपलब्धियों की सराहना करते हुए उन्हें शॉल और एक पौधा भेंट किया। मुख्यमंत्री ने प्रतिभा की सफलता को राज्य की "माटी शक्ति" का गौरव बताया।

उल्लेखनीय है कि 43 वर्षीय प्रतिभा थपलियाल ने पिछले चार वर्षों में राष्ट्रीय और अंतरराष्ट्रीय स्तर पर कई पदक जीते हैं। वर्ष 2023 में उन्होंने नेशनल बॉडीबिल्डिंग चौंपियनशिप में स्वर्ण पदक जीता और एशियन बॉडीबिल्डिंग चौंपियनशिप में कांस्य पदक हासिल किया। 9 फरवरी 2026 को उन्होंने तेलंगाना के करीमनगर में आयोजित राष्ट्रीय महिला बॉडीबिल्डिंग प्रतियोगिता में स्वर्ण पदक जीता।

वे उन चुनिंदा महिला बॉडीबिल्डरों में शामिल हैं जिन्होंने महिला विश्व चौंपियनशिप और एशियन चौंपियनशिप दोनों में पदक जीते हैं, जिससे न केवल उत्तराखंड बल्कि पूरे देश का नाम रोशन हुआ है।

जागेश्वर धाम : उत्तराखंड की ऐतिहासिक और धार्मिक धरोहर

उत्तराखंड, जिसे 'देव भूमि' के नाम से जाना जाता है, हर कदम पर ईश्वर की उपस्थिति का अहसास कराता है। यहां के मंदिर न केवल धार्मिक बल्कि सांस्कृतिक दृष्टि से भी अत्यधिक महत्वपूर्ण हैं। इसी पवित्र भूमि में स्थित है जागेश्वर धाम, जो भगवान शिव के पवित्र मंदिरों का एक समूह है। यह मंदिर न केवल अपनी धार्मिक महत्ता के लिए प्रसिद्ध है, बल्कि इसकी वास्तुकला और इतिहास भी पर्यटकों और तीर्थयात्रियों को आकर्षित करते हैं।

जागेश्वर धाम की मान्यता है कि भगवान शिव और सप्त ऋषियों ने यहीं पर तपस्या की थी। इसके बाद से यहां शिवलिंग की पूजा की शुरुआत हुई, जो आज भी इस स्थान का प्रमुख आकर्षण है। शिव पुराण, लिंग पुराण और स्कंद पुराण जैसे प्राचीन ग्रंथों में इस मंदिर का उल्लेख मिलता है, जो इसकी ऐतिहासिक और धार्मिक महत्ता को सिद्ध करता है। जागेश्वर धाम को भगवान शिव के 12 ज्योतिर्लिंगों में से एक माना जाता है। यहां की विशेषता यह है कि यह मंदिर जाट गंगा नदी के किनारे स्थित है, जो इसकी सुंदरता और धार्मिक महत्व को और अधिक बढ़ाता है। साथ ही, यह स्थान पांडवों से भी जुड़ा हुआ है, जिन्होंने अपने वनवास के दौरान यहां दर्शन किए थे।

मंदिर की वास्तुकला और संरचना

जागेश्वर मंदिर का निर्माण प्राचीन पत्थर के स्लैब से किया गया है और इसकी वास्तुकला केदारनाथ धाम से मिलती–जुलती है। परिसर में लगभग 124 छोटे–बड़े मंदिर हैं, जो भारत की समृद्ध धार्मिक और सांस्कृतिक विरासत को दर्शाते हैं। मंदिरों के दरवाजों के फ्रेम पर विभिन्न देवी–देवताओं की नक्काशी की गई है, जो उस समय की बेहतरीन शिल्पकला को प्रदर्शित करती है।

इतिहास और स्थापत्य विशेषताएँ

जागेश्वर धाम में 7वीं से 14वीं शताब्दी के बीच बने मंदिरों का समूह है। यहां 8वीं शताब्दी का महामृत्युंजय मंदिर और मुख्य जागेश्वर मंदिर भी स्थित है। मंदिरों के पत्थरों और मूर्तियों पर की गई सूक्ष्म नक्काशी इस स्थल की ऐतिहासिक और स्थापत्य महत्ता को उजागर करती है। भारतीय पुरातत्व सर्वेक्षण के अनुसार, ये मंदिर लगभग 2500 वर्ष पुराने हैं। मान्यता है कि आदि शंकराचार्य ने इस मंदिर में स्थापित शिवलिंग को प्राण प्रतिष्ठा प्रदान की थी, ताकि बुरी इच्छाओं और नकारात्मक शक्तियों से इस स्थान की रक्षा की जा सके। इसके अतिरिक्त, यह मंदिर उनके धार्मिक कार्यों से भी जुड़ा हुआ है, और यहां की प्राचीनता और महत्व को और बढ़ाता है। जागेश्वर धाम का सबसे नजदीकी हवाई अड्डा पंतनगर में स्थित है, जो अल्मोड़ा से लगभग 127 किलोमीटर और जागेश्वर से 167 किलोमीटर दूर है। जागेश्वर का नजदीकी रेलवे स्टेशन काठगोदाम है, जो लगभग 130 किलोमीटर दूर स्थित है। सड़क मार्ग के द्वारा जागेश्वर तक पहुँचने का सबसे आसान और सुविधाजनक तरीका है। हल्द्वानी या अल्मोड़ा से टैक्सी या बस द्वारा आसानी से इस पवित्र स्थान तक पहुँच सकते हैं।जागेश्वर धाम उत्तराखंड के अल्मोड़ा जिले में देवदार के घने जंगलों के बीच स्थित एक अद्भुत और ऐतिहासिक स्थल है।

यहां के मंदिर न केवल आध्यात्मिक शांति प्रदान करते हैं, बल्कि भारतीय स्थापत्य कला और धार्मिक इतिहास का भी अद्भुत उदाहरण प्रस्तुत करते हैं।

प्रस्तुति – डॉ.कामना लोहानी,असिस्टेंट प्रोफेसर,इतिहास राजकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय, डोईवाला,देहरादून

'बाल स्वर में गूंजती गढ़वाली : कार्तिक की कविता यात्रा'

उत्तराखण्ड के पौड़ी जनपद के राठ महोत्सव के मंच पर 13 साल का कार्तिक खड़ा है। आँखों में हल्की–सी झिझक है, लेकिन चेहरे पर आत्मविश्वास की चमक भी। माइक से पहले उसकी साँसें बोलती हैं और फिर गढ़वाली। जैसे ही उसके होंठ हिलते हैं, शब्द सिर्फ कविता नहीं रहते, वे पहाड़ की हवा, गाँव की गलियों और उत्तराखण्ड की संस्कृति की याद बन जाते हैं। सभागार में बैठे लोग पहले चुप होकर सुनते हैं, फिर मन ही मन इस मातृभाषा से जुड़ जाते हैं। तालियाँ बाद में बजती हैं, पहले दिल। इस पल में कार्तिक एक साधारण बालक नहीं, बल्कि अपनी मातृभाषा गढ़वाली का सच्चा प्रतिनिधि बनकर सामने आता है, जो यह दिखाता है कि प्रतिभा उम्र नहीं देखती–सिर्फ भाव और संवेदना देखती है। यह कहानी है 13 वर्षीय एक गढ़वाली बाल कवि कार्तिक तिवारी की जो जनपद चमोली में गोपेश्वर गांव का मूल निवासी है तथा विभिन्न मंचों पर अपनी कविताओं का पाठ कर जिन्हें नई पहचान गढ़वाली भाषा में मिली है।

कार्तिक तिवारी गोपेश्वर में स्थित रामचन्द्र भट्ट विद्या मंदिर में कक्षा 9 में पढ़ते हैं। उनके पिता सुधीर तिवारी तथा माता मीना तिवारी भी विभिन्न सामाजिक और पर्यावरणीय कार्यक्रमों से जुड़े रहते हैं। उनके पिता सुधीर तिवारी बताते हैं कि कार्तिक के मन में अपनी इस मात्र भाषा में कविता करने के पीछे एक घटना रही। जनवरी 2019 में कार्तिक अपने लिए साइकिल लेने की जिद कर रहा था घर की आर्थिक स्थिति ठीक न होने के कारण हम उसकी मांग को टाल रहे थे तो कार्तिक रो रहा था उसी समय कुछ बच्चे 12 जनवरी को युवा दिवस के आयोजन पर विवेकानंद के पोस्टर लगा रहे थे तो एक युवा अमित मिश्रा ने कार्तिक के रोने का कारण पूछा तो कार्तिक ने उसे अपनी साइकिल की मांग बता दी अमित मिश्रा ने कार्तिक को बताया कि 12 जनवरी को गोपेश्वर में युवा दिवस पर सेमीनार होगा तुम्हारे पास मौका है विवेकानंद बनकर भाषण करने का। इस प्रतियोगिता में प्रथम को 5100 रुपये, द्वितीय को 3100 रुपये तथा तृतीय आने पर 2100 रुपये मिलेंगे यदि तुम इनाम पाते हो तो तुम्हारी साइकिल आ जाएगी। बालक के मन में यह बात घर कर गई। 12 जनवरी के कार्यक्रम में उसने विवेकानंद की भूमिका में भाषण दिया और प्रथम पुरस्कार जीतकर न केवल साइकिल ले आया बल्कि मजबूत हौसलों के साथ मंच का कलाकार बन गया। इसके पश्चात कार्तिक ने रामलीला के मंच पर भी स्लोगन प्रतियोगिता में भी पुरस्कार जीता। कार्तिक बताते हैं कि यह बात जब अपनी दादी और नानी को बताई तो उन्होंने कहा कि हमें गढ़वाली में समझाओ क्योंकि हमें हिन्दी नहीं आती तो मेरा रुझान गढ़वाली भाषा की तरफ हुआ कि जब हमारे बुजुर्ग इस बोली–भाषा में अपनी संस्कृति के साथ जीते थे तो हम क्यों नहीं। मुझे यह भाषा पहले से अच्छी लगती थी क्योंकि मेरी

दादी शादियों में मांगल गीत गाती थी। और आज हमारे पहाड़ों पर गढ़वाली भाषा बोलने वाले केवल बुजुर्ग ही रह गए हैं। जब कार्तिक ने पहली बार गढ़वाली कविता बनाई तो उसे सुनकर एक बुजुर्ग महिला ने उन्हें 10 रुपये भेंट किए तो वह समझ गया कि यह 10 रुपये केवल इनाम नहीं इस भाषा के प्रति एक बुजुर्ग की भावनाएं हैं। इस प्रकार कार्तिक का गढ़वाली कविताओं का दौर शुरू हुआ।

पहली बार चमोली जनपद के पीपलकोटी में आयोजित बण्ड विकास मेले में कार्तिक ने अपनी कविताओं का मंचन किया तो सभी ने इस बाल कवि की सराहना की। पौड़ी के राठ महोत्सव में जब यह बाल कवि बड़े–बड़े कवियों के साथ मंच साझा कर रहे थे तो सभी इस बालक की प्रतिभा की सराहना कर रहे थे। कार्तिक की कविता समाप्त होने के बाद कवि गणेश कुकसाल गणी ने कार्तिक को पुनः मंच पर बुलाया तथा उन्हें "पहाड़ी" की उपाधि से सम्मानित किया। कार्तिक बताते हैं कि उनके घर पर सभी लोग गढ़वाली भाषा में ही बात करते हैं जिसका फायदा उन्हें मिलता है वे मोबाइल और सोशल मीडिया नहीं चलाते हैं उनकी माता मीना तिवारी उनकी सोशल मीडिया आई. डी. चलाती हैं। साथ ही उनकी कविताओं में पुराने शब्दों का मेल उनकी माता जी और नानी भी करती हैं। कार्तिक को पहाड़ी संस्कृति और पहाड़ के वीर भड़ों से जुड़ी कविताएं बहुत पसंद हैं। वीर भड़ माधो सिंह भण्डारी के मलेथा गांव में होने वाले कौथीग में वे हर बार अपनी कविता पाठ करते हैं। पलायन पर उनकी कविता "मेरा दगडयों कुछ नि रे अब ये पहाड़ मा" कविता उन्हें बहुत पसंद है।

कार्तिक बताते हैं कि वह स्वयं कविताओं की रचना करते हैं लेकिन इन रचनाओं में उनके परिवार का भी सहयोग मिलता है। उनकी दादी तथा नानी का पूर्व में मुझे बहुत सहयोग मिला है। इसके अलावा गणेश कुकसाल गणी, मेरे गांव के बुजुर्ग महिलाओं, मेरे आदरणीय गुरु जी मंगला प्रसाद सती, सुरेन्द्र सिंह रावत आदि का सहयोग, समर्थन और आशीर्वाद मुझे सदैव मिलता रहता है। मेरी कविताओं का रियाज गोपनीय कवि ऋषि प्रसाद पाण्डेय जी भी करवाते हैं। इनके अलावा भगत सिंह राणा, हिमाद, मदन मोहन डुकलान, धाद, आदि व्यक्ति और संस्थाएं विभिन्न प्रतियोगिताओं में मेरा मार्गदर्शन करते हैं। सभी लोगों का समर्थन मुझे इस आधार पर भी मिल जाता है कि यह छोटा बालक अपनी मातृभाषा गढ़वाली में कविता पाठ कर रहा है। आवाज साहित्यिक संस्था के डॉ. सुनील दत्त तथा आस्ट्रेलिया के एड़ीलेड से श्री विनोद बिष्ट भी ऑनलाइन माध्यम से वहां के दर्शकों को मेरी कविताएं सुनवाते हैं तथा मार्गदर्शन भी करते हैं। कार्तिक बताते हैं कि शुरू में मंच पर कुछ घबराहट होती थी लेकिन अब वह बड़े शांत तरीके से मंचन करते हैं। 2021 का पौड़ी राठ महोत्सव यादगार रहा जहां मुझे बड़े–बड़े कवियों के साथ मंच साझा करने का मौका मिला। कार्तिक अपनी पढ़ाई के साथ–साथ कविताओं की रचना करता है स्कूल में सभी सहपाठी तथा शिक्षकगण उसकी कविताओं की सराहना करते हैं। जो बच्चे कभी गढ़वाली नहीं बोलते थे वे अब मेरे साथ गढ़वाली में ही बात करते हैं। वे बताते हैं कि उत्तराखण्ड प्रकृति और संस्कृति की दृष्टि से समृद्ध प्रदेश है। इसको विभिन्न माध्यमों से हमें बचाना भी है तथा नई पहचान भी दिलानी है। गढ़वाली भाषा को यदि बचाना है तो 8वीं अनुसूची में इसे शामिल करवाना होगा। क्योंकि यह भाषा शब्दों से नहीं संस्कृति से जुड़ी है। सभी लोगों से कार्तिक की यही विनती है कि हम चाहे जहां भी रहे अपनी इस भाषा को न भूलें यदि हम ही इसे भूल जाएंगे तो आने वाले समय में कौन इसे संरक्षण देगा। 13 वर्षीय कार्तिक तिवारी की कविता यात्रा यह सिद्ध करती है कि मातृभाषा केवल संवाद का माध्यम नहीं, बल्कि संस्कृति और पहचान का आधार है। एक छोटी–सी प्रेरणा से शुरू हुआ उनका मंचीय सफर आज गढ़वाली भाषा के संरक्षण का संदेश बन चुका है। परिवार, गुरुओं और समाज के सहयोग से कार्तिक ने यह दिखाया कि उम्र प्रतिभा की सीमा नहीं होती। उनकी कविताएँ पहाड़, पलायन और परंपरा की संवेदना को जीवंत करती हैं। कार्तिक नई पीढ़ी को अपनी जड़ों से जोड़ने का कार्य कर रहे हैं और गढ़वाली को सम्मान दिलाने की प्रेरणा बन चुके हैं।

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

उत्तराखंड की शटलर दादी का जलवा उम्र की सीमा लांघ, लगाई पदकों की झड़ी

कहते हैं किसी भी काम को करने के लिए उम्र मोहताज नहीं होती. खेल की बात की जाए, तो उसमें जोशीले लोगों की कमी नहीं है. कुछ ऐसा ही कर दिखा रही हैं 66 साल की निर्मला नेगी, जिन्हें लोग अब 'शटलर दादी' के नाम से जानते हैं। 'शटलर दादी' ने अपनी प्रतिभा के बलबूते यह साबित भी किया है। आज वह न सिर्फ अपने खेल के उत्कृष्ट प्रदर्शन के लिए जानी जाती हैं, बल्कि उन्होंने अपने अद्वितीय संघर्ष और फिटनेस से यह भी साबित किया है कि सही आहार और अनुशासन के साथ किसी भी उम्र का व्यक्ति अपने सपनों को साकार कर सकता है।

उम्र के साथ बढ़ी सफलता की रफ्तार

निर्मला नेगी, जो अब 66 वर्ष की हो चुकी हैं, ने हाल ही में आगरा में आयोजित सनराइज यूनिसेक्स आल इंडिया मास्टर्स रैंकिंग प्रतियोगिता में शानदार प्रदर्शन किया। इस प्रतियोगिता में उन्होंने वूमेंस डबल्स में स्वर्ण पदक और वूमेंस सिंगल्स में रजत पदक जीतकर सबका ध्यान आकर्षित किया। इस प्रतियोगिता में देशभर से उम्रदराज शटलर्स ने भाग लिया था, लेकिन निर्मला ने अपनी मेहनत और कौशल से यह साबित कर दिया कि खेल में उम्र कोई बाधा नहीं होती। उनका यह प्रदर्शन उनके दृढ़ नायकत्व का प्रतीक है, और उनके जीवन के अनुभव और कड़ी मेहनत का परिणाम है।

इससे पहले भी निर्मला ने श्रीलंका में सीलोन मास्टर्स इंटरनेशनल बैडमिंटन चैंपियनशिप में गोल्ड, सिल्वर और ब्रॉन्ज मेडल जीतकर न सिर्फ अपना बल्कि देश का नाम भी रोशन किया।

निर्मला नेगी ने श्रीलंका में किया देश का नाम रोशन –

देहरादून ओएनजीसी से रिटायर हो चुकीं निर्मला नेगी ने रिटायरमेंट के बाद भी अपने अंदर के बैडमिंटन प्लेयर को जिंदा रखा और आज उनके घर पर मेडल और ट्रॉफियों का ढेर लगा है। 66 साल की निर्मला नेगी ने उस कहावत को चरितार्थ कर दिया है जिसमें उम्र को सिर्फ एक नंबर बताया जाता है। श्रीलंका में हुए सीलोन मास्टर्स इंटरनेशनल बैडमिंटन चौंपियन 2025 में उन्होंने 65 प्लस वूमेन कैटेगरी में अहमदाबाद की अपनी पार्टनर तारामती परमार के साथ डबल्स में गोल्ड मेडल जीता।

सेवानिवृत्ति के बाद भी शारीरिक सक्रियता की मिसाल

निर्मला नेगी का खेल करियर ओएनजीसी में सेवा के दौरान शुरू हुआ था, जब वह अपने दफ्तर के इंटरनल गेम्स

और रीजनल मीट्स में हिस्सा लेती थीं। उन्होंने ओएनजीसी में ही अपने खेल करियर की शुरुआत की और बाद में खुद को एक बेहतरीन बैडमिंटन खिलाड़ी के रूप में स्थापित किया। 2019 में ओएनजीसी से रिटायरमेंट लेने के बाद भी उन्होंने खेल को अपनी जीवनशैली का हिस्सा बनाए रखा। उनके घर में ट्रॉफियों और मेडल्स का ढेर उनके अथक प्रयास और खेल के प्रति समर्पण का प्रतीक हैं।

फिटनेस का राज : अनुशासन और सही जीवनशैली

निर्मला के फिट रहने का राज उनके अनुशासन और सही जीवनशैली में छिपा हुआ है। उन्होंने बताया कि वह हर दिन सुबह अपनी दिनचर्या में एक्सरसाइज और शारीरिक परिश्रम को प्राथमिकता देती हैं। एक एथलीट होने के नाते उनका मानना है कि शारीरिक रूप से फिट रहना न सिर्फ उम्र के साथ, बल्कि जीवन के हर पड़ाव में आवश्यक है। उनका कहना है कि यदि हम अच्छे खानपान और नियमित शारीरिक क्रियाओं को अपनी दिनचर्या का हिस्सा बना लें, तो हम खुद को हर हाल में फिट रख सकते हैं।

युवाओं के लिए संदेश

निर्मला नेगी ने खासतौर पर युवा पीढ़ी को अपील की है कि वे जंक फूड और खराब जीवनशैली से दूर रहें और शारीरिक परिश्रम को अपने जीवन का हिस्सा बनाएं। उनका कहना है कि आज की युवा पीढ़ी को सिर्फ पढ़ाई के क्षेत्र में ही नहीं, बल्कि खेलों में भी आगे बढ़ने के लिए प्रेरित किया जाना चाहिए। विशेष रूप से उन बच्चों को जो पढ़ाई में कमजोर होते हैं, उन्हें खेल की दिशा में प्रोत्साहित करना चाहिए, क्योंकि यह एक ऐसा माध्यम है जो उन्हें बेहतर करियर की दिशा दिखा सकता है। निर्मला का मानना है कि स्पोर्ट्स के जरिए न केवल फिटनेस को बढ़ावा दिया जा सकता है, बल्कि यह बच्चों के मानसिक और शारीरिक विकास में भी मददगार साबित हो सकता है।

पहाड़ी संस्कृति और खानपानः फिटनेस का राज

निर्मला नेगी का मानना है कि उनके स्वस्थ शरीर और फिटनेस के पीछे उनका पहाड़ी खानपान और जीवनशैली भी है। उन्होंने बताया कि उनके घर में अक्सर पहाड़ी उत्पादों का सेवन होता है, जिनमें कोदा, झंगोरा और हाई–प्रोटीन खाद्य पदार्थ शामिल हैं। यह उनके शरीर को ऊर्जा देने और फिट रखने में मदद करता है। निर्मला नेगी की कहानी एक प्रेरणा है, जो यह बताती है कि सही मार्गदर्शन, मेहनत और जीवनशैली में बदलाव से किसी भी उम्र में अपने लक्ष्य को प्राप्त किया जा सकता है।

वह न केवल उत्तराखंड बल्कि पूरे देश के युवाओं के लिए एक प्रेरणास्रोत बन चुकी हैं, जो यह साबित करती हैं कि खेल के माध्यम से न केवल शरीर को बल्कि आत्मविश्वास को भी मजबूत किया जा सकता है। निर्मला नेगी का जीवन हमें यह सिखाता है कि उम्र सिर्फ एक संख्या है और अगर आपके अंदर उत्साह और लक्ष्य की ओर बढ़ने की इच्छा हो, तो कोई भी रुकावट आपको आपकी मंजिल तक पहुंचने से नहीं रोक सकती। 'शटलर दादी' के नाम से मशहूर निर्मला नेगी ने साबित कर दिया कि खेल सिर्फ शारीरिक ताकत का नहीं, बल्कि मानसिक और आत्मविश्वास का भी खेल है।

प्रस्तुति : अंकित तिवारी, उपसंपादक

साहसिक पर्यटन

गिडारा बुग्याल व बर्फीला ट्रेक : धरती का स्वर्ग

सर्दियों में कालीन सी सफेद बर्फ व गर्मियों में मखमली घास के मैदान मन को देते हैं सुकून

उच्च हिमालय में छोटे–छोटे मखमली घास के मैदान को बुग्याल कहा जाता है, गिडारा बुग्याल बहुत ही सुंदर एवं रमणीक बुग्याल है, जो समुद्र तल से 4600 मीटर की ऊंचाई पर स्थित है। जहां पर गिडारा बुग्याल ट्रैक पूर्ण होता है, उस स्थान को गिडारा टॉप के नाम से जाना जाता है। यहां की ऊंचाई 14000 फीट है बुग्याली क्षेत्र संभवतः 2600 मीटर की ऊंचाई से शुरू होता है। गिडारा बुग्याल ट्रैक पर आप जैसे–जैसे ऊंचाई पर जाएंगे, आपको बर्फ से ढकी अनेकों सुंदर पर्वत श्रृंखला दिखने लगेंगी। गिडारा टॉप से तो ऐसा प्रतीत होता है जैसे आप इन पर्वत श्रृंखलाओं के पास खड़े हो।

गिडारा बुग्याल टॉप से पर्वत श्रृंखला

श्रीकंठ, गंगोत्री 1, गंगोत्री 2, गंगोत्री 3, काला नाग पर्वत, द्रौपदी का डांडा, बंदरपूंछ प्रमुख स्थल दिखाई देते हैं। यदि आप इस ट्रैक पर आते हैं तो उत्तरकाशी जनपद मुख्यालय के समीप स्थित भगवान काशी विश्वनाथ के दर्शन करने का सौभाग्य पाते हैं। मनेरी झील एवं मनेरी वाटर फॉल को देखने का आनंद भी मिलता है। उत्तरकाशी से 20 किलोमीटर की दूरी पर स्थित मनेरी बांध पर बनी झील एवं वहां पर वाटरफॉल का भी आप आनंद लेकर अपने ट्रैक को और सुखद बना सकते हैं। यदि जनपद मुख्यालय उत्तरकाशी से 42 किलोमीटर की दूरी पर स्थित गंगनानी गर्म कुंड गर्म जलधारा में स्नान करने का भी अवसर प्राप्त होता है। यहां महिलाओं एवं पुरुषों दोनों के लिए अलग अलग–अलग गर्म पानी के कुंड बने हैं। आप ट्रैक पर आते समय एवं जाते समय इस स्थान पर स्नान कर आनंद लेकर थकान उतार सकते हैं।

पहाड़ी रीति–रिवाज, खानपान, कार्यशैली एवं पारंपरिक होमस्टे में रहने का अवसर

गिडारा बुग्याल ट्रैक करने आने पर आपको भंगेली गांव में

भी दो रात्रि रुकने का अवसर मिलता है। जहां आपको पहाड़ी खानपान, रीति रिवाज, स्थानीय लोगों की खेती व पहनावे आदि से भी रूबरू होने का बहुत अच्छा अवसर मिलता है।

गिडारा बुग्याल ट्रैक कब करें

यदि आप बर्फीले साहसिक खेल एवं बर्फ से ढके पर्वत श्रृंखलाओं को देखने एवं बर्फ में चलने के शौकीन हैं तो आपके लिए 1 मार्च से लेकर 31 अप्रैल तक का समय सबसे अच्छा है। इस समय गिडारा बुग्याल पूरी तरह बर्फ से ढका रहता है। यदि आप बर्फबारी में लुत्फ उठाना चाहते हैं या बर्फ गिरते हुए देखने का आपका मन हो तो आपके लिए सबसे अच्छा समय है – 1 नवंबर से 28 फरवरी तक। लेकिन इस मौसम में आप गिडारा बुग्याल ट्रैक पूर्ण करें इसकी संभावना कम ही है। इस मौसम में आप भगेली गांव से गिडारा बुग्याल के प्रथम कैंपसाइट रिखोड़ एवं दोबद बुग्याल तक ट्रेक का आनंद ले सकते हैं। यहां से आपके पास विकल्प रहता है कि मौसम खराब की स्थिति में आप सुरक्षित गिडारा बुग्याल के बेस कैंप भंगेली गांव वापस आ सकते हैं यहां आपकी सेवा के लिए 17 पंजीकृत होमस्टे हैं। यदि आप प्राकृतिक सौंदर्य का आनंद लेना चाहते हैं और गर्मी के मौसम में गर्मी से राहत पाना चाहते हैं तो, आपके लिए 1 मई से 30 अक्टूबर तक का समय सबसे अच्छा है। इस समय सभी वन्यजीवों के साथ आपको अनेक प्रकार की जड़ी–बूटियों के साथ अनेक प्रकार के खूबसूरत पुष्पों की खुशबू एवं खूबसूरती का आनंद लेने का अवसर मिलता है। इस समय गिडारा बुग्याल पूरी तरह से हरियाली में समाया होता है। जड़ी बूटियों की खुशबू आपके लिए एक औषधि का काम करती हैं। जानकारों का मानना है कि यदि इन बुग्याल क्षेत्र में नंगे पैर चलें तो कई सारी बीमारी जड़ से खत्म हो जाती है। साथ ही हरियाली में समाए बुग्याल के बीच रंग–बिरंगे पुष्पों की जो प्राकृतिक क्यारी बनी होती है, वह बुग्याल क्षेत्र की सुंदरता पर चार चांद लगा देती है। चारों तरफ हरियाली एवं पुष्पों की सुंदरता रहती है तो, वहीं यहां से दिखने वाले पर्वत श्रृंखला बर्फ से ढकी हुई मानो किसी ने चांदी की चादर से सजाई हो। सूर्य उदय एवं सूर्यास्त का समय क्या आनंदमय क्षण होता है, यह समय सैलानियों का सबसे पसंदीदा समय है।

कैसे पहुंचे गिडारा बुग्याल : हवाई सेवा

निकटतम हवाई अड्डा देहरादून (जौलीग्रांट) है जो जनपद मुख्यालय उत्तरकाशी से लगभग 200 किलोमीटर की दूरी पर स्थित है। यहां से आप टैक्सी या बस में जिला मुख्यालय उत्तरकाशी आसानी से पहुंच सकते हैं। रेलवे स्टेशन देहरादून, ऋषिकेश,हरिद्वार सभी जगह रेलवे स्टेशन हैं। उत्तरकाशी से निकटतम रेल प्रमुख ऋषिकेश और देहरादून तक आती है।

सड़क मार्ग– देहरादून ऋषिकेश हरिद्वार से उत्तरकाशी के लिए आप टैक्सी ले सकते हैं। स्थानीय परिवहन एवं राज्य परिवहन की बसें भी देहरादून,ऋषिकेश,हरिद्वार से उत्तरकाशी के लिए संचालित होती हैं । आप बस से भी उत्तरकाशी आ सकते हैं। यदि आप देहरादून से टैक्सी कर लेते हैं तो वह आपकी गिडारा बुग्याल के बेस कैंप भंगेली गांव पहुंचा देगा। उत्तरकाशी से भंगेली की दूरी 48 किमी है आप जनपद मुख्यालय उत्तरकाशी से 30 किमी की दूरी तय करने के बाद भटवाड़ी पहुंचते हैं। भटवाड़ी से 12 किमी की दूरी पर आप गंगनानी पुल के पास पहुंचेंगे, यहां से आपको बांई ओर भंगेली मोटर मार्ग नजर आएगा। यहां से भंगेली गांव की दूरी मात्र 6 किलोमीटर है। भंगेली गांव गिडारा बुग्याल का बेस कैंप है। यहीं से यह ट्रैक शुरू होता है। भंगेली से गिडारा बुग्याल की दूरी 10 किमी है। भंगेली गांव में 17 पंजीकृत होमस्टे हैं। जहां आपको रहने खाने की अच्छी सुविधा मिल जाएगी। यहां आपको गिडारा बुग्याल के लिए गाइड भी मिल जाएंगे, जिनके सहयोग से आप अपनी जरूरत अनुसार आवश्यक सामग्री की व्यवस्था कर सकते हैं।

प्रस्तुति-
जय प्रकाश बहुगुणा,वरिष्ठ पत्रकार,
यमुना घाटी, बड़कोट-उत्तरकाशी

राजकीय इंटर कॉलेज कुमशिला- भिलंग

प्रकृति प्रेम, अनुशासन एवं समाज सेवा की शिक्षा देता भारत स्काउट एवं गाइड

कोई भी देश तब सुदृढ़ व आत्मनिर्भर बन सकता है जब उसके नागरिक ईमानदार, मित्रवत, अनुशासित और प्रकृति प्रेमी हों । देश के नौनिहालों में यदि ये सभी गुण विकसित हो जाएं तो देश स्वतः ही विकासशील से विकसित की ओर तीव्रता से अग्रसित हो जायेगा । भारत स्काउट्स एवं गाइड्स की स्थापना भी इसी संकल्पना के साथ हुई थी। यह संस्था बालक एवं बालकों में प्राथमिक स्तर से लेकर महाविद्यालयों तक औपचारिक शिक्षण में रहते हुए अनौपचारिक शिक्षण प्रदान करता है । जैसे – शिष्टाचार, कैंपिंग, लंबी पैदल यात्रा, बैग पैकिंग , खेल आदि।

भारत स्काउट एवं गाइडिंग का मिशन स्काउट के नियमों पर आधारित मूल्य प्रणाली के माध्यम से बालक – बालिकाओं की शिक्षा में योगदान करना है, जिससे एक बेहतर देश का निर्माण हो सके । जहां लोग व्यक्तियों के रूप में स्वयं–पूर्ण होते हैं और समाज में रचनात्मक भूमिका निभाते हैं। भारत स्काउट्स एवं गाइड्स एक ऐसा विश्वस्तरीय संगठन है जो युवाओं, समाज एवं राष्ट्र के जीवंत और रुझानों के प्रति उत्तरदायी है। कुछ इसी तरह की शिक्षा देती हुई भारत स्काउट्स एवं गाइड्स की एक इकाई जो उत्तराखंड राज्य के टिहरी जनपद के दूरस्थ ब्लॉक भिलंगना में स्थित है। यहां हाल ही में जनपद स्तरीय तृतीय सोपान जांच शिविर 2025–26 का आयोजन बिल्वेश्वर संस्कृत महाविद्यालय , चमियाला में आयोजित हुआ। जहां शासकीय, अशासकीय एवं निजी विद्यालयों के 12 वर्ष से ऊपर के बालक – बालिकाओं को आत्मनिर्भर बनने की सीख दी गई । बिल्वेश्वर महादेव के सन्निकट छात्र छात्राओं ने बड़े आनंद व मनोरंजन के साथ शिविर को संपन्न किया। इस पांच दिवसीय शिविर में शिविर संचालक स्काउट बालकृष्ण उपाध्याय एवं शिविर संचालिका गाइड श्रीमती अंजू रानी शर्मा के निर्देशन में बालकों को स्काउट के इतिहास से लेकर प्रार्थना, झंडा गीत, प्रतिज्ञा , स्काउट के नियमों, सिद्धांतों व स्काउट की अनेक गतिविधियों की जानकारी दी गई। तैयार रहो आदर्श वाक्य के साथ शारीरिक, मानसिक और नैतिक रूप से हमेशा किसी भी कर्तव्य को निभाने के लिए तत्पर रहने की सीख दी गई। सर्वधर्म प्रार्थना के साथ शिविर का समापन हुआ ।

भिलंगना विकासखंड के इस इकाई के मुख्यायुक्त सुमेर सिंह कैंतुरा (खंड शिक्षाधिकारी भिलंगना), ब्लॉक सचिव भिलंगना दाताराम पुर्वाल, सह सचिव स्काउट भगवती प्रसाद टम्टा, सह सचिव गाइड श्रीमती विजयलक्ष्मी हैं। भारत स्काउट्स एवं गाइड्स की इस इकाई के स्काउट मास्टर एवं गाइड कैप्टेन सरकारी विद्यालयों में पढ़ाने वाले प्रशिक्षित शिक्षक एवं शिक्षिकाएं हैं।

विश्व में स्काउटिंग और गाइडिंग की स्थापना

स्काउट्स आंदोलन की शुरुआत सन् 1907 में एक साधारण तरीके से हुई, जब सेवानिवृत्त सेना जनरल लॉर्ड बैडेन पॉवेल ने इंग्लैंड के ब्राउनसी द्वीप में 20 लड़कों के साथ एक प्रायोगिक शिविर का आयोजन किया। शिविर की सफल संचालन और एक पाक्षिक पत्रिका में 'स्काउटिंग फॉर बॉयज' नामक पुस्तक के प्रकाशन ने बॉय स्काउट आंदोलन की शुरुआत को चिह्नित किया। सन् 1910 में क्रिस्टल पैलेस रैली का आयोजन हुआ, जहाँ लड़कों की स्काउट वर्दी पहने लड़कियाँ उपस्थित हुईं और स्काउट आंदोलन में शामिल होना चाहती थीं। लॉर्ड बैडेन पॉवेल ने अपनी बहन एग्नेस बैडेन पॉवेल की मदद से लड़कियों के लिए एक आंदोलन शुरू करने का निर्णय लिया। जो गाइडिंग की स्थापना का कारण बनी ।

भारत में स्काउटिंग एवं गाइडिंग की स्थापना

भारत में स्काउटिंग की शुरुआत वर्ष 1909 में हुई, जब कैप्टन टी.एच. बेकर ने बैंगलोर में पहली स्काउट टुकड़ी की स्थापना की और इसे लंदन स्थित इंपीरियल मुख्यालय में पंजीकृत कराया। इसके बाद 1910 और 1911 के दौरान किरकी (पुणे), शिमला, मद्रास, जबलपुर, लोनावला (मुंबई) में स्काउट टुकड़ियाँ बनाई गईं और उन्हें इंपीरियल मुख्यालय में पंजीकृत कराया गया। ये इकाइयाँ केवल यूरोपीय और एंग्लो–इंडियन बच्चों के लिए खुली थीं। भारत में पहली गाइड कंपनी की शुरुआत 1911 में मध्य भारत के जबलपुर में हुई थी। चूंकि स्काउट आंदोलन प्रारंभ में भारतीय लड़कों के लिए खुला नहीं था, इसलिए भारत के राष्ट्रवादी नेताओं ने भारतीय लड़कों को स्काउटिंग गतिविधियों में शामिल करने का निर्णय लिया और पंडित मदन मोहन मालवीय, पंडित हृदय नाथ कुंजरू और पंडित श्रीराम बाजपेयी द्वारा इलाहाबाद में मुख्यालय के साथ सेवा समिति स्काउट एसोसिएशन की स्थापना की गई। डॉ. एनी बेसेंट ने जी.एस. रुन्दले की सहायता से मद्रास में भारतीय लड़कों के लिए एक अलग स्काउट एसोसिएशन की शुरुआत की। 1921 और 1937 में लॉर्ड बैडेन पॉवेल की भारत यात्रा के दौरान भारत में मौजूद विभिन्न स्काउट समूहों के एकीकरण के प्रयास किए गए, लेकिन वे असफल रहे। एकीकरण में विफलता का मुख्य कारण प्रतिज्ञा खंड था जिसमें 'राजा के प्रति कर्तव्य' शब्द शामिल था। हमारे राष्ट्रवादी नेताओं की देशभक्ति की भावना ब्रिटिश साम्राज्य के प्रति निष्ठा को स्वीकार नहीं करती थी और इसके बजाय यह जोर दिया गया कि देश के प्रति निष्ठा स्काउट प्रतिज्ञा का हिस्सा होनी चाहिए।

स्वातंत्र्योत्तर स्काउटिंग और गाइडिंग

हमारे देश की स्वतंत्रता के बाद भारत में कार्यरत स्काउट और गाइड संघों के एकीकरण के प्रयास किए गए। भारत के स्काउट नेताओं पंडित हृदय नाथ कुंज, पंडित श्री राम

बाजपेयी, न्यायमूर्ति विवियन बोस और अन्य जैसे राष्ट्रीय नेताओं ने स्काउट/गाइड संघों के विलय के लिए गंभीर प्रयास किए। भारत सरकार के शिक्षा सचिव डॉ. तारा चंद ने विलय समझौते को अंतिम रूप देने में महत्वपूर्ण योगदान दिया। अंतिम विलय 7 नवंबर 1950 को हुआ और एकीकृत संगठन 'भारत स्काउट्स एंड गाइड्स' के नाम से अस्तित्व में आया। गर्ल गाइड्स एसोसिएशन औपचारिक रूप से कुछ समय बाद 15 अगस्त 1951 को भारत स्काउट्स एंड गाइड्स में शामिल हो गई । यह संगठन युवाओं को जिम्मेदार नागरिक बनाने और उनमें भाईचारे की भावना विकसित करने के लिए विश्वभर में सक्रिय है। स्काउट गाइड आंदोलन मूल रूप से एक युवा आंदोलन है। इस कार्यक्रम को पच्चीस वर्ष की आयु तक के युवाओं के सर्वांगीण व्यक्तित्व विकास के लिए संशोधित रूप में तैयार किया गया है। इसका उद्देश्य अपने सदस्यों के व्यक्तित्व का विकास करना और उन्हें समाज की सेवा के लिए प्रशिक्षित करना है। सदस्यों के चार वर्ग हैं–

1. बनी (3–5 वर्ष)
2. शावक–बुलबुल (6–10 वर्ष)
3. स्काउट/गाइड (11–17 वर्ष)
4. रोवर/रेंजर (18–25 वर्ष)

स्काउटिंग गाइडिंग स्कूली छात्रों के लिए एक शैक्षिक आंदोलन है जो आत्म–अनुशासन, सामाजिक सेवा और देशभक्ति के मूल्यों को आत्मसात करके उनके चरित्र निर्माण में योगदान देता है। यह युवाओं को अपने देश का अच्छा नागरिक बनना सिखाता है।

प्रस्तुति–
भगवती प्रसाद स्याल
ब्लॉक काउंसलर
भारत स्काउट/गाइड भिलंगना
(रा.इ.का. कुमशिला भिलंग, जनपद टिहरी गढ़वाल)

चारधाम ऑलवेदर रोड : भूस्खलन की रोकथाम

'व्यावहारिक व वैज्ञानिक सुझाव के ज्ञापन पर थे 146 लोगों के हस्ताक्षर'

उत्तराखंड के चारधाम यात्रा मार्गों तथा राज्य के अन्य राष्ट्रीय राजमार्गों पर विगत कुछ वर्षों से बार-बार उत्पन्न हो रहे भूस्खलन, सड़क अवरोध, पहाड़ी ढलानों के धंसने और इससे जुड़ी जन-सुरक्षा की समस्याएँ किसी एक मौसम या एक स्थान तक सीमित नहीं रह गई हैं। यह विषय आज उत्तराखंड ही नहीं, बल्कि राष्ट्रीय स्तर पर भी गंभीर चिंता का विषय बन चुका है। मानसून के दौरान तथा उसके बाद लगातार सामने आ रही घटनाएँ यह स्पष्ट करती हैं कि पहाड़ी भू-भाग में सड़क निर्माण, यातायात दबाव, जलवायु परिवर्तन और भू-वैज्ञानिक संवेदनशीलता के बीच संतुलन बनाना एक बड़ी चुनौती है। चारधाम परियोजना या ऑलवेदर रोड प्रोजेक्ट और उससे जुड़े राष्ट्रीय राजमार्गों का उद्देश्य उत्तराखंड के दूरस्थ क्षेत्रों को बेहतर कनेक्टिविटी देना, तीर्थयात्रियों और पर्यटकों को सुरक्षित आवागमन उपलब्ध कराना तथा स्थानीय नागरिकों के लिए आवागमन और आजीविका के अवसर सुदृढ़ करना है। इस उद्देश्य से केंद्र सरकार द्वारा किए गए प्रयास निश्चित रूप से महत्वपूर्ण हैं, किंतु साथ-साथ यह भी सत्य है कि इन मार्गों पर बार-बार हो रहे भूस्खलन ने स्थानीय निवासियों, यात्रियों और वाहन चालकों के समक्ष गंभीर जोखिम उत्पन्न किए हैं। हाल के वर्षों में कई स्थानों पर जान-माल की हानि, लंबा यातायात अवरोध और आवश्यक सेवाओं की आपूर्ति बाधित होने जैसी परिस्थितियाँ सामने आई हैं, जो समय-समय पर समाचार माध्यमों में भी उजागर होती रही हैं।

इन्हीं परिस्थितियों को देखते हुए मैंने व उत्तराखंड के नागरिक समाज, विभिन्न शैक्षणिक, सामाजिक एवं पेशेवर वर्गों से जुड़े लोगों ने संगठित रूप से अपनी चिंता और सुझाव सरकार एवं प्रशासन के समक्ष रखे। अगस्त 2023 में चारधाम यात्रा मार्गों और राष्ट्रीय राजमार्गों पर लगातार हो रहे भूस्खलन को लेकर एक सामूहिक ज्ञापन प्रस्तुत किया गया, जिस पर 146 नागरिकों ने हस्ताक्षर किए। इस ज्ञापन के माध्यम से समस्या की गंभीरता के साथ-साथ उसके व्यावहारिक और वैज्ञानिक समाधान भी सुझाए गए, जिनमें भूस्खलन-संवेदनशील क्षेत्रों की पहचान, स्टील वायर मेश एवं सुरक्षा गार्ड का प्रयोग, ढीले पत्थरों और बोल्डरों को हटाना, रिटेनिंग वॉल का निर्माण, सुरंगों पर विचार, वृक्षारोपण, आपातकालीन चिकित्सा सुविधाएँ तथा त्वरित राहत-बचाव तंत्र को सुदृढ़ करना जैसे बिंदु शामिल थे। सड़क परिवहन एवं राजमार्ग मंत्रालय तथा मंत्री नितिन गडकरी जी द्वारा इस विषय पर दिखाई गई संवेदनशीलता और त्वरित कार्रवाई भी सराहनीय है। मंत्रालय के माध्यम से चारधाम मार्ग और अन्य राष्ट्रीय राजमार्गों पर कई स्थानों पर स्टील मेश, सुरक्षा संरचनाएँ, ढीले पत्थरों को हटाने, सड़क चौड़ीकरण के साथ-साथ सुरक्षा उपायों को मजबूत करने जैसे कार्य किए गए हैं। यह कार्य न केवल स्थानीय नागरिकों के लिए राहत लेकर आए हैं, बल्कि लाखों तीर्थयात्रियों और पर्यटकों की सुरक्षा की दृष्टि से भी अत्यंत महत्वपूर्ण हैं। इसके साथ-साथ यह भी संतोषजनक है कि इन

बिंदुओं पर कार्य अभी भी जारी है और संबंधित एजेंसियाँ निरंतर निगरानी और सुधार की प्रक्रिया में लगी हुई हैं।

यह उल्लेख करना आवश्यक है कि इस पूरे पत्राचार और नागरिक पहल को सकारात्मक दृष्टि से लिया गया। गढ़वाल सांसद, लोक सभा सदस्य अनिल बलूनी जी ने इस विषय को गंभीरता से संज्ञान में लिया और इसे संबंधित मंत्रालयों के समक्ष उठाया। हालिया समाचार रिपोर्टों से यह भी स्पष्ट होता है कि भारी वर्षा और बदलते मौसम पैटर्न के कारण कुछ नए भूस्खलन– संवेदनशील क्षेत्र सामने आ रहे हैं। कई बार चारधाम यात्रा को अस्थायी रूप से रोकना पड़ा, कहीं मार्ग अवरुद्ध हुए और कहीं वैकल्पिक व्यवस्थाएँ करनी पड़ीं। यह स्थिति इस बात का संकेत है कि समस्या का समाधान एक बार की कार्रवाई से संभव नहीं है, बल्कि इसके लिए दीर्घकालिक, वैज्ञानिक और सतत दृष्टिकोण अपनाना होगा। सड़क सुरक्षा, पर्यावरण संरक्षण और विकास के बीच संतुलन बनाए रखना भविष्य की सबसे बड़ी आवश्यकता है।

इसके साथ ही नए सुझावों में इस बात को भी शामिल करना आवश्यक है कि ऑल वेदर रोड प्रोजेक्ट के डंपिंग ग्राउंड को व्यवस्थित कर उन्हें बगीचों, पार्कों तथा दूसरे उपयोगी संसाधनों के रूप में विकसित किया जाना चाहिए। इस पूरी सड़क परियोजना विशेष रूप में ऋषिकेश से देवप्रयाग के मध्य तथा गंगोत्री, यमुनोत्री राजमार्ग पर यदि मेडिकल सुविधायें स्थापित की जाएं तो सड़क सुरक्षा की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम साबित हो सकता है ताकि किसी अनहोनी की दशा में त्वरित उपचार की व्यवस्था की जा सके।

इस पूरे घटनाक्रम से एक महत्वपूर्ण संदेश स्पष्ट रूप से सामने आता है। यदि नागरिक समाज जागरूक होकर, तथ्यों और व्यावहारिक सुझावों के साथ सरकार और प्रशासन का ध्यान सही मुद्दों की ओर आकृष्ट करता है, तो उस पर न केवल विचार किया जाता है, बल्कि उस पर अमल भी होता है। यह प्रक्रिया समय ले सकती है, किंतु संगठित, शांतिपूर्ण और उद्देश्यपूर्ण प्रयास परिणाम देते हैं। उत्तराखंड के संदर्भ में यह पहल इस बात का उदाहरण है कि नागरिक सहभागिता केवल विरोध तक सीमित न रहकर समाधान का मार्ग भी प्रशस्त कर सकती है।

यह पूरी कवायद किसी एक व्यक्ति या संस्था की नहीं, बल्कि उत्तराखंड में चारधाम परियोजना और अन्य राष्ट्रीय राजमार्गों को अधिक सुरक्षित, टिकाऊ और नागरिक–अनुकूल बनाने की दिशा में सामूहिक प्रयास है।

इसका उद्देश्य केवल सड़क निर्माण नहीं, बल्कि जीवन की सुरक्षा, पर्यावरण की रक्षा और भविष्य की पीढ़ियों के लिए संतुलित विकास सुनिश्चित करना है। आगे भी यह आवश्यक है कि सरकार, प्रशासन, विशेषज्ञ और नागरिक समाज मिलकर इन मुद्दों पर निरंतर संवाद और सहयोग बनाए रखें।

प्रस्तुति – प्रो.एम.एम.सेमवाल,
विभागाध्यक्ष, राजनीति विज्ञान,
हे.न.ब.केन्द्रीय गढ़वाल विश्वविद्यालय,
श्रीनगर गढ़वाल

वाइल्डलाइफ फोटोग्राफी : वन्यजीवों व मानव के सहअस्तित्व का एक खूबसूरत एक्सपोज