Website : www.sainsrijanpatal.com

साईं सृजन पटल

MSME Registration No.
UDYAM-UK-05-0103926

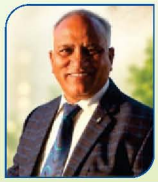
मासिक ई-पत्रिका

लेखन और सृजन के उन्नयन के लिए सदैव प्रतिबद्ध

वर्ष-3 | अंक-26 | सितम्बर- 2026 | पृष्ठ-32 | नि:शुल्क



श्री देव सुमन उत्तराखण्ड विश्वविद्यालय बादशाहीथौल- टिहरी गढ़वाल (उत्तराखण्ड)-249199
SHRI DEV SUMAN UTTARAKHAND VISHWAVIDHYALAYA BADSHATITHAUL-TEHRI GARHWAL
(UTTARAKHAND)-249199



Prof. A.K. Mahajan
Vice Chancellor
Mob: 9520871191
website:www.sdsuv.ac.in
Email: vc@sdsuv.ac.in

Ref. No. Memo

Date: 03/09/2026

संदेश

यह जानकर प्रसन्नता हुई कि 'साई सृजन पटल' द्वारा अपनी मासिक पत्रिका के 26वें अंक (सितंबर 2026) का प्रकाशन किया जा रहा है। निरंतर प्रकाशित होना किसी पत्रिका की यात्रा मात्र नहीं, बल्कि उसके पीछे जुड़े लोगों के समर्पण, सृजनशीलता और साहित्य के प्रति प्रेम का प्रमाण है। इस उपलब्धि पर संपादकीय टीम, रचनाकारों एवं सभी सहयोगियों को हार्दिक शुभकामनाएँ।

साहित्य मनुष्य की संवेदनाओं को शब्द देता है और समाज को अपनी जड़ों, संस्कृति एवं मानवीय मूल्यों से जोड़ता है। उत्तराखंड की समृद्ध लोकभाषाओं, लोकसाहित्य, परंपराओं और सांस्कृतिक विरासत को सहेजने तथा नई पीढ़ी तक पहुँचाने में 'साई सृजन पटल' का प्रयास सराहनीय है। आज के डिजिटल युग में जब पठन की संस्कृति निरंतर नए रूप ग्रहण कर रही है, ऐसे समय में साहित्यिक एवं सांस्कृतिक पत्रिकाओं का महत्व और भी बढ़ जाता है। ऐसी पत्रिकाएँ केवल रचनाओं के प्रकाशन का माध्यम नहीं होतीं, बल्कि वे विचारों के आदान–प्रदान, स्थानीय प्रतिभाओं को मंच प्रदान करने तथा समाज की संवेदनशील आवाज को व्यापक पाठक वर्ग तक पहुँचाने का सशक्त माध्यम बनती हैं। उत्तराखंड की धरती से निकलने वाली ऐसी साहित्यिक पहलें हमारी लोकस्मृतियों, परंपराओं और सांस्कृतिक चेतना को जीवंत बनाए रखने में महत्वपूर्ण योगदान देती हैं। शिक्षा तभी सार्थक होती है, जब उसमें ज्ञान के साथ संवेदना, संस्कार और सृजनशीलता भी जुड़ी हो। पत्रिका इसी भावना के साथ ज्ञान, शोध, संस्कृति और सामाजिक चेतना को प्रोत्साहित करने के लिए प्रतिबद्ध है।

मुझे विश्वास है कि यह पत्रिका नवोदित रचनाकारों को मंच देने और सकारात्मक सामाजिक चेतना को विस्तार देने में निरंतर महत्वपूर्ण भूमिका निभाएगी। 'साईं सृजन पटल' की सृजन यात्रा निरंतर आगे बढ़े, इसके शब्द पाठकों के मन को स्पर्श करें और समाज में प्रेम, सौहार्द एवं सकारात्मक विचारों का प्रकाश फैलाएँ–इन्हीं मंगलकामनाओं के साथ 26वें अंक के लिए हार्दिक शुभेच्छाएँ।

प्रो० (अम्बरीश कुमार महाजन)

संपादकीय



पत्रिका का 26 वां अंक सुधी पाठकों के लिए प्रस्तुत है। इस अंक में आस्था से जुड़े लेखों की श्रृंखला में धारा पूजन, देवीधुरा बग्वाल और चन्द्रशिला को स्थान दिया गया है। बंजर भूमि से बागवानी तक,अनुराग पुरोहित का एम्स तक का सफर, प्रो.उनियाल द्वारा 151 वीं बार रक्तदान, भागीरथी बिष्ट को रजत पदक और गुनगुन बियाल द्वारा ब्लड कैंसर को मात देकर सफलता प्राप्ति अत्यंत प्रेरणादायी लेख हैं। मौन पालन और एनालॉग पनीर पर लिखे गए लेख अपने आप में उत्कृष्ट शोध –पत्र सदृश हैं। पर्यावरण संरक्षण से जुड़ा आलेख 'इको फ्रेंडली फायर पैलेट्स' नई जानकारी देने वाला है। इसके अलावा स्वतंत्रता सेनानी श्रीधर आजाद, गढ़वाली भाषा दिवस, यंग सिने अवार्ड, हेयर क्वीन रेणु धरियाल, शैलेश मटियानी पुरस्कार, ढाई आखर प्रतियोगिता और प्रेस फोटोग्राफर्स की फोटो प्रदर्शनी पर भी सामग्री संकलित है। भारत के प्रथम 'लेखक गांव' पर भी जानकारी पाठकों की नज़र है। 'साईं सृजन पटल' का दो वर्षों का लेखा–जोखा भी लिपिबद्ध किया गया है। श्रीदेव सुमन उत्तराखण्ड विश्वविद्यालय के नवनियुक्त कुलपति प्रो.अम्बरीश कुमार महाजन जी के संदेश से भी संपादकीय टीम का हौंसला बढ़ा है।

प्रो. (डॉ.) के. एल. तलवाड़

www.sainsrijanpatal.com

साईं सृजन पटल
मासिक ई-पत्रिका

संपादक/स्वामी/प्रकाशक
प्रो.के.एल.तलवाड़
(सेवानिवृत्त प्राचार्य)
मो. 9412142822
ई-मेलः 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
डॉ. अनूप वीरेन्द्र कठैत, लेखक/अभिनेता
डॉ. चन्द्रभूषण बिजल्वाण, साहित्यकार
वैष्णवी लोहनी, मॉडल/अभिनेत्री

आवरण पृष्ठ

पृष्ठभूमि में हिमाच्छादित त्रिशूल पर्वत, इन्सेट में – राष्ट्रपति से राष्ट्रीय शिक्षक पुरस्कार प्राप्त करती हुई हेमवन्ती नन्दन बहुगुणा केन्द्रीय गढ़वाल विश्व विद्यालय की डॉ.मनीषा निगम, बच्चियों से राखी बंधवाते हुए सीएम,मॉडल वैष्णवी लोहनी,देवीधुरा का बग्वाल और धारा पूजन को जाती हुई नववधू।

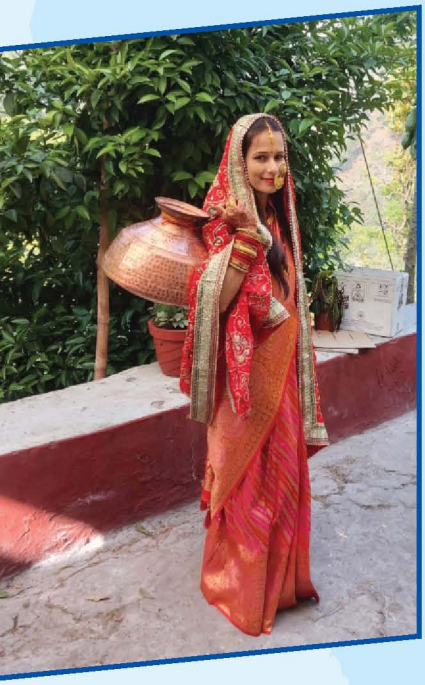
पत्रिका में प्रकाशित लेखों में तथ्यों संबंधी विचार लेखकों के निजी हैं, जिनसे प्रकाशक का सहमत होना आवश्यक नहीं है।

नववधू के गृहस्थ जीवन का शुभारंभ

उत्तराखंड में 'धारा पूजन' की प्राचीन समृद्धशाली परम्परा



धारापूजन- उत्तराखंड की प्राचीन लोक परम्परा, विवाह के बाद नववधू के जीवन में आने वाले प्रथम संस्कारों में से एक है। आजकल विवाह के बाद नववधू को ससुराल में नए जीवन की पहली सुबह मीठा व्यंजन बनाने की परंपरा देखने को मिलती है, लेकिन उत्तराखंड के पर्वतीय अंचल में प्राचीन काल से नववधू के गृहस्थ जीवन का शुभारंभ 'धारा पूजन' से होता है। प्राचीन भारतीय संस्कृति और वैदिक परंपरा में, शादी के बाद गृह प्रवेश और उसके तुरंत बाद 'जल पूजन' या 'कुआं/धारा पूजन' की परंपरा का बहुत गहरा- धार्मिक,सामाजिक , और वैज्ञानिक महत्व है। सनातन धर्म में जल को पंचतत्वों में सबसे पवित्र और जीवन का आधार माना गया है।इसलिए,नवविवाहित जोड़े के जीवन की शुरुआत प्रकृति के प्रति कृतज्ञता जताकर की जाती है। धारा पूजन के लिए नववधू घर के पारंपरिक जलस्रोत (धारा या पंदेरे) पर जाती है। वहां विधिपूर्वक पूजन कर प्रकृति एवं जल देवता के प्रतिकृतज्ञता व्यक्त करती है। वधू पक्ष के लोग वर पक्ष की कन्याओं को धारा पूजन का शगुन भी देते हैं, फिर नववधू तांबे की गागर में स्वच्छ जल भरकर उसे सिर पर रखकर घर लौटती है।



उसी जल के साथ रसोई में प्रवेश करती है और नववधू द्वारा लाये गये स्वच्छ जल को सर्वप्रथम अपनी सास को पिलाया जाता है, फिर परिवार के सभी सदस्यों को जल पिलाया जाता है। जल से भरी तांबे की गागर नववधू के साथ घर में आने वाली सुख - समृद्धि संपन्नता और मंगल का प्रतीक माना जाता है।उत्तराखंड के पर्वतीय अंचल में यह केवल पानी भरकर लाने की रस्म नही थी। इसके पीछे हमारी लोक- संस्कृति का गहरा दर्शन छिपा है। प्रकृति पूजन की परंपरा उसके प्रति श्रद्धा,संरक्षण एवं प्रकृति के आशीर्वाद के साथ गृहस्थ जीवन की शुरूआत होती है। प्राचीन काल में जल के स्रोत जिनमें धारे, पंदेरे, कुएं, नदियां ही जीवन के सबसे बड़े सहारे थे, गृहस्थ जीवन शुरू करने के पहले जीवनदायी जल तत्व 'वरूण देव' का आशीर्वाद लेना अनिवार्य माना जाता था। कुंआ अपनी गहराई और स्थिरता के लिए जाना जाता है। नववधू को यह सिखाया जाता है कि जिस तरह कुएं का पानी शांत और गहरा होता है, उसी तरह सुखी वैवाहिक जीवन के लिए मन में धैर्य, गंभीरता और भावनात्मक गहराई जरूरी है। नववधू को इसी बहाने घर से बाहर ले जाया जाता था, जिससे वह गांव की अन्य महिलाओं ,पड़ोसियों और जल स्रोतों (जो सामाजिक मिलन के मुख्य केन्द्र थे) से परिचित हो सके। धारे से पानी भरकर लाना प्राचीन समय में गृहिणी की मुख्य जिम्मेदारी माना जाता था।

धारा पूजन इस बात का प्रतीक था कि नववधू अब घर की अन्नपूर्णा है और व्यवस्था संभालने के लिए तैयार है। यह परम्परा न केवल नववधू के सौभाग्य से जुड़ी है बल्कि जल और प्रकृति के प्रति उत्तराखंड के पर्वतीय अंचल की गहरी श्रद्धा का प्रतीक भी है। पहाड़ों की जलधारा यहां जीवन की शक्ति मानी जाती हैं - इसलिए उन्हें देव रूप में पूजने की परंपरा आज भी आत्मीयता के साथ निभाई जाती है। धरती की नमी,आंगन की सुगंध और जल का यह पावन सम्मान यही उत्तराखंड के पर्वतीय अंचल की लोक संस्कृति की असली सुंदरता है। जिस प्रकार आज शहरीकरण का प्रभाव बढ़ता जा रहा है और उसी तरह हमारी लोक परंपरा भी पीछे छूटती जा रही है जिसे बचाये रखना आज हम सबका कर्तव्य है।



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

'एनालॉग पनीर' को लेकर 'स्पेक्स' की उपभोक्ताओं से अपील

सोसाइटी ऑफ पॉल्यूशन एंड एनवायरनमेंटल कंजर्वेशन साइंटिस्ट्स (स्पेक्स) देहरादून ने उपभोक्ताओं,खाद्य कारोबारियों तथा संबंधित नियामक संस्थाओं से बाजार में उपलब्ध एनालॉग पनीर (पनीर एनालॉग) के प्रति जागरूकता बढ़ाने तथा ऐसे उत्पादों की सही पहचान, स्पष्ट लेबलिंग और वैज्ञानिक जांच सुनिश्चित करने की अपील की है। स्पेक्स के अनुसार एनालॉग पनीर ऐसा पनीर–जैसा खाद्य उत्पाद है, जिसमें पारंपरिक पनीर के कुछ या सभी दूध–आधारित घटकों के स्थान पर वनस्पति वसा,वनस्पति प्रोटीन तथा अन्य अनुमत खाद्य सामग्री का उपयोग किया जा सकता है। यह उत्पाद देखने, काटने, पकाने और उपयोग में पारंपरिक पनीर जैसा दिखाई दे सकता है, इसलिए उपभोक्ता के लिए इसकी सही पहचान महत्वपूर्ण है।



एनालॉग पनीर क्या है ?

पारंपरिक पनीर मुख्यतः दूध से प्राप्त प्रोटीन और दूध की वसा से तैयार होता है, जबकि एनालॉग पनीर में उत्पाद की संरचना और उपयोग के अनुसार वनस्पति वसा, सोया या अन्य वनस्पति प्रोटीन तथा अन्य खाद्य सामग्री का उपयोग किया जा सकता है। स्पेक्स स्पष्ट करता है कि केवल एनालॉग होने के कारण किसी उत्पाद को स्वतः हानिकारक या असुरक्षित नहीं कहा जा सकता। वास्तविक चिंता उसकी सामग्री की गुणवत्ता,खाद्य सुरक्षा,पोषण संरचना, अनुमत खाद्य योजकों तथा सही और पारदर्शी लेबलिंग को लेकर होनी चाहिए।

एनालॉग पनीर के संभावित लाभ

एनालॉग पनीर के कुछ तकनीकी एवं व्यावसायिक लाभ हो सकते हैं–

- अपेक्षाकृत कम लागत में उत्पादन।
- औद्योगिक स्तर पर बनावट और गुणवत्ता को नियंत्रित करने में सुविधा।
- विभिन्न खाद्य पदार्थों में उपयोग के लिए उपयुक्त संरचना तैयार करने की क्षमता।
- कुछ उत्पादों में बेहतर भंडारण एवं प्रसंस्करण विशेषताएं।
- कुछ परिस्थितियों में दूध के घटकों के स्थान पर वनस्पति आधारित सामग्री का उपयोग।

संभावित चिंताएं

स्पेक्स के अनुसार उपभोक्ताओं को निम्न बिंदुओं पर विशेष ध्यान देना चाहिए–

1. प्रयुक्त वसा का प्रकार एवं गुणवत्ता।
2. प्रोटीन का स्रोत–दूध आधारित या वनस्पति आधारित।
3. पोषण संरचना–प्रोटीन, वसा, कैल्शियम आदि।
4. खाद्य योजक–जैसे स्थिरकारक एवं इमल्सीफायर, जहां प्रयुक्त हों।
5. एलर्जी संबंधी जानकारी, विशेषकर सोया जैसे घटकों के मामले में।
6. सही नामकरण एवं लेबलिंग, ताकि उपभोक्ता को यह स्पष्ट रहे कि वह पारंपरिक दूध से बना पनीर खरीद रहा है या एनालॉग उत्पाद।

घर पर प्रारंभिक जांच

स्पेक्स का सुझाव है कि उपभोक्ता पैकेज्ड उत्पाद खरीदते समय सबसे पहले सामग्री सूची और पोषण संबंधी जानकारी पढ़ें।

कुछ प्रारंभिक परीक्षण जागरूकता के उद्देश्य से किए जा सकते हैं।

- सामग्री सूची में दूध ठोस पदार्थ, दूध वसा, वनस्पति वसा, वनस्पति प्रोटीन, स्टार्च और खाद्य योजकों की जानकारी देखें।
- उत्पाद को गर्म करने पर उसकी बनावट और वसा अलग होने जैसी विशेषताओं का निरीक्षण किया जा सकता है।
- स्टार्च की प्रारंभिक जांच के लिए आयोडीन परीक्षण किया जा सकता है। नमूने पर आयोडीन डालने पर नीला या नीला–काला रंग स्टार्च की उपस्थिति का संकेत दे सकता है।

लेकिन स्पेक्स स्पष्ट रूप से कहना चाहता है कि घरेलू परीक्षण निर्णायक प्रमाण नहीं हैं। केवल घरेलू परीक्षण के आधार पर किसी उत्पाद को एनालॉग, मिलावटी या असुरक्षित घोषित नहीं किया जाना चाहिए।

प्रयोगशाला में वैज्ञानिक जांच

किसी नमूने की वास्तविक संरचना एवं गुणवत्ता की पुष्टि

के लिए उपयुक्त खाद्य परीक्षण प्रयोगशाला में वैज्ञानिक जांच आवश्यक है। जांच के उद्देश्य के अनुसार निम्न परीक्षण किए जा सकते हैं।

- नमी
- कुल ठोस पदार्थ
- वसा
- प्रोटीन
- राख
- स्टार्च एवं कार्बोहाइड्रेट
- दूध की वसा एवं वनस्पति वसा की पहचान
- वसीय अम्ल प्रोफाइल
- दूध एवं गैर–दूध प्रोटीन की विशेषताएं
- संबंधित खाद्य योजक
- सूक्ष्मजीव संबंधी गुणवत्ता
- आवश्यकता के अनुसार अन्य खाद्य सुरक्षा परीक्षण

खाद्य सुरक्षा एवं मानक प्राधिकरण (एफएसएसएआई) की प्रयोगशाला व्यवस्था के अंतर्गत खाद्य नमूनों के विश्लेषण के लिए मान्यता प्राप्त/अधिसूचित प्रयोगशालाओं का उपयोग किया जाता है। खाद्य नमूनों की जांच में प्राथमिक प्रयोगशाला, संदर्भ प्रयोगशाला तथा राष्ट्रीय संदर्भ प्रयोगशाला जैसी व्यवस्थाएं महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं।

एफएसएसएआई और खाद्य सुरक्षा अधिकारियों की भूमिका

भारत में एफएसएसएआई (भारतीय खाद्य सुरक्षा एवं मानक प्राधिकरण) खाद्य सुरक्षा के लिए प्रमुख राष्ट्रीय नियामक संस्था है। इसके अंतर्गत खाद्य मानक निर्धारित करना, खाद्य कारोबारियों के नियमन, निरीक्षण, निगरानी, नमूना संग्रह, खाद्य परीक्षण तथा खाद्य सुरक्षा संबंधी जागरूकता जैसे महत्वपूर्ण कार्य आते हैं। राज्य स्तर पर खाद्य सुरक्षा अधिकारी बाजार एवं खाद्य प्रतिष्ठानों की निगरानी, निरीक्षण और आवश्यकतानुसार आधिकारिक नमूने लेने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।

यदि किसी पनीर या पनीर–जैसे उत्पाद के संबंध में संदेह हो, तो आधिकारिक प्रक्रिया के अंतर्गत नमूना लेकर उसका उचित तरीके से संरक्षण, परिवहन तथा मान्यता प्राप्त प्रयोगशाला में वैज्ञानिक विश्लेषण किया जाना चाहिए। केवल दृश्य निरीक्षण या घरेलू परीक्षण के आधार पर कानूनी निष्कर्ष निकालना उचित नहीं है।

एफएसएसएआई द्वारा डेयरी एवं डेयरी उत्पादों के लिए खाद्य विश्लेषण की वैज्ञानिक विधियां भी निर्धारित की गई हैं। इसलिए एनालॉग पनीर की जांच में मानकीकृत एवं वैज्ञानिक परीक्षण विधियों का प्रयोग अत्यंत आवश्यक है।

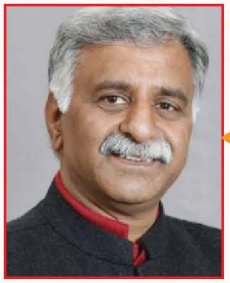


एसपीईसीएस की प्रमुख सिफारिशें

स्पेक्स की ओर से निम्न सुझाव दिए गए हैं–

1. उपभोक्ता पनीर या पनीर–जैसे उत्पाद खरीदते समय लेबल अवश्य पढ़ें।
2. होटल, रेस्टोरेंट और कैटरिंग संस्थानों को उपयोग किए जा रहे उत्पाद की प्रकृति के संबंध में पारदर्शिता रखनी चाहिए।
3. निर्माता और विक्रेता उत्पाद की सही एवं स्पष्ट लेबलिंग सुनिश्चित करें।
4. संबंधित विभाग द्वारा पनीर एवं पनीर–जैसे उत्पादों की जोखिम आधारित निगरानी और नमूना जांच की जाए।
5. संदिग्ध नमूनों की जांच एफएसएसएआई द्वारा मान्यता प्राप्त अधिसूचित तथा उपयुक्त रूप से मान्यता प्राप्त प्रयोगशालाओं में कराई जाए।
6. वैज्ञानिक संस्थाओं और उपभोक्ता संगठनों द्वारा खाद्य पदार्थों की गुणवत्ता एवं जांच के संबंध में जन–जागरूकता कार्यक्रम चलाए जाएं।
7. खाद्य सुरक्षा से संबंधित निगरानी एवं जांच के परिणामों में आवश्यक पारदर्शिता सुनिश्चित की जाए।

स्पेक्स का संदेश "उद्देश्य एनालॉग पनीर को लेकर अनावश्यक भय पैदा करना नहीं, बल्कि वैज्ञानिक पारदर्शिता, खाद्य सुरक्षा और उपभोक्ता के जानने के अधिकार को सुनिश्चित करना है। उपभोक्ता को यह स्पष्ट रूप से पता होना चाहिए कि वह वास्तविक दूध से बना पनीर खरीद रहा है या पनीर–जैसा एनालॉग उत्पाद।" स्पेक्स यह भी स्पष्ट करता है कि घरेलू जांच केवल प्रारंभिक जागरूकता एवं संकेत के लिए है। किसी उत्पाद को मिलावटी, असुरक्षित या नियमों के विरुद्ध घोषित करने के लिए उचित नमूना संग्रह तथा मान्य वैज्ञानिक प्रयोगशाला की जांच आवश्यक है।



प्रस्तुति – डॉ. बृज मोहन शर्मा, अध्यक्ष SPECS, राष्ट्रीय पुरस्कार प्राप्त विज्ञान संप्रेषक एवं नवोन्मेषक

हालात हारे, हौसला जीता : अनुराग पुरोहित का AIIMS तक का सफर



कर्णप्रयाग चमोली के ग्राम बरसाली के एक साधारण परिवार से निकलकर अनुराग पुरोहित ने अपनी मेहनत, लगन और दृढ़ संकल्प से वह मुकाम हासिल किया है, जो न केवल उनके परिवार बल्कि पूरे क्षेत्र के लिए गर्व का विषय है। सीमित आर्थिक संसाधनों, पिता के निधन और कोविड जैसी कठिन परिस्थितियों के बीच अनुराग ने अपने डॉक्टर बनने के सपने को कमजोर नहीं पड़ने दिया। NEET-2026 में ऑल इंडिया 1202वीं रैंक हासिल कर उन्होंने AIIMS में प्रवेश प्राप्त किया है। उनकी सफलता संघर्ष, धैर्य और निरंतर मेहनत की ऐसी कहानी है, जो विपरीत परिस्थितियों में सपने देखने वाले युवाओं को प्रेरणा देती है।

अनुराग के पिता अशोक पुरोहित का वर्ष 2016 में निधन हो गया था। उस समय परिवार पर आर्थिक और भावनात्मक संकट का पहाड़ टूट पड़ा। पिता के जाने के बाद उनकी मां गीता पुरोहित ने परिवार की जिम्मेदारी अपने कंधों पर उठा ली। कर्णप्रयाग में सब्जी की दुकान चलाकर उन्होंने परिवार का पालन–पोषण किया और अपने बेटे की पढ़ाई को कभी रुकने नहीं दिया। कोविड महामारी के दौरान जब सब्जी की दुकान भी बंद हो गई और परिवार के सामने आर्थिक संकट और गहरा गया, तब भी गीता पुरोहित ने हिम्मत नहीं हारी। मां के इसी संघर्ष ने अनुराग के भीतर आगे बढ़ने का संकल्प और मजबूत किया।

अनुराग ने हाईस्कूल तक की पढ़ाई आदर्श विद्या मंदिर कर्णप्रयाग से तथा इंटरमीडिएट की पढ़ाई गुरु राम राय पब्लिक स्कूल कालेश्वर कर्णप्रयाग से पूरी की। बचपन से ही उनका सपना डॉक्टर, विशेष रूप से सर्जन बनने का था। वर्ष 2023 से उन्होंने NEET की तैयारी को पूरी गंभीरता से अपना लक्ष्य बना लिया। उनकी दिनचर्या पढ़ाई के इर्द–गिर्द ही केंद्रित रही। वे सुबह से रात तक पढ़ाई करते और आवश्यकता पड़ने पर पूरी रात भी अध्ययन करते थे। जीव विज्ञान उनका विशेष प्रिय विषय रहा, लेकिन उन्होंने सभी विषयों पर समान मेहनत की। अनुराग की मेहनत का अंदाजा इस बात से लगाया जा सकता है कि उन्होंने लगातार तीन बार NEET परीक्षा उत्तीर्ण की। पहली बार उन्हें हल्द्वानी मेडिकल कॉलेज मिला, लेकिन अपने एम्स के सपने के कारण उन्होंने वहां प्रवेश नहीं लिया। दूसरी बार उन्हें दून मेडिकल कॉलेज में प्रवेश मिला। मां के आग्रह पर उन्होंने वहां प्रवेश लिया। हालांकि उनके मन में AIIMS में पढ़ने का सपना लगातार बना रहा। उन्होंने अपनी मां के साथ एक तरह का वादा किया कि यदि अगली बार AIIMS में चयन होता है तो वह वहां अवश्य जाएंगे। उनकी मां गीता पुरोहित बेटे की सफलता पर खुशी के आंसू छलकाते हुए कहती हैं कि अनुराग ने मेरे से भी लिखित वादा करवाया कि यदि अगले साल मेरा चयन एम्स में हो जाता है तो वह मुझे वहां दाखिला लेने से मना नहीं करेगी तथा मेरी फीस का भी हवाला नहीं देगी कि दून मेडिकल कालेज में फीस लगा चुकी हैं। इस बार NEET–2026 में 1202वीं ऑल इंडिया रैंक हासिल कर उनका यह सपना साकार हो गया।

अनुराग बताते हैं कि आर्थिक स्थिति को देखते हुए AIIMS उनके लिए केवल प्रतिष्ठित संस्थान नहीं, बल्कि परिवार के लिए आर्थिक रूप से भी एक महत्वपूर्ण विकल्प था। उनका कहना है कि मां सब्जी की दुकान से परिवार चलाती हैं, ऐसे में महंगे मेडिकल कॉलेज की फीस जुटाना





NEET-2026 ALL INDIA RANK-1202

आसान नहीं था। इसलिए उन्होंने अपनी मेहनत को ही सबसे बड़ा सहारा बनाया। उनके शब्दों में, "सफलता का एक ही सूत्र है– लगातार मेहनत।" NEET-2026 का परिणाम अनुराग ने स्वयं देखा। रैंक देखकर उनके भीतर खुशी की लहर दौड़ गई। उन्होंने सबसे पहले अपनी बहन अंजली को परिणाम भेजा और फिर मां को दिखाया। बेटे की सफलता देखकर मां गीता पुरोहित की आंखों में खुशी के आंसू छलक पड़े। यह पल उनके वर्षों के संघर्ष और त्याग का प्रतिफल था। अनुराग कहते हैं कि उस समय उन्हें अपने पिता की भी बहुत याद आई। उनका कहना है कि यदि पिता आज होते तो निश्चित रूप से उन्हें गले लगाकर अपनी खुशी व्यक्त करते।

अनुराग अपनी सफलता का श्रेय केवल स्वयं को नहीं देते। वे अपनी मां के संघर्ष, माता पिता और गुरुजनों के आशीर्वाद, कुछ चुनिंदा मित्रों के सहयोग को भी महत्वपूर्ण मानते हैं। जिन्होंने कठिन परिस्थितियों ने उन्हें टूटने के बजाय धैर्य रखना सिखाया। पिता का निधन और कोविड का दौर उनके जीवन के सबसे कठिन समय रहे, लेकिन इन्हीं परिस्थितियों ने उन्हें मानसिक रूप से मजबूत बनाया।

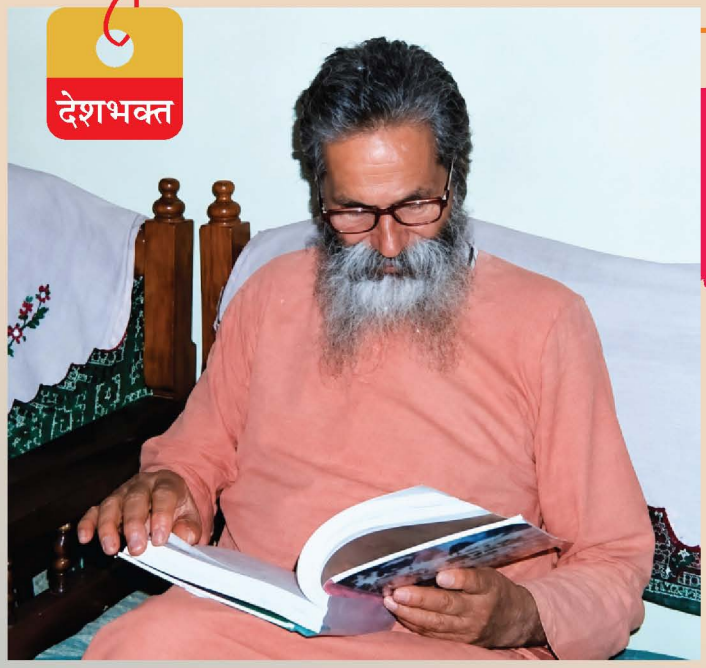
अब अनुराग AIIMS में पढ़ाई कर भविष्य में सर्जन बनना चाहते हैं। उनका सपना केवल अपने लिए सफल डॉक्टर बनना नहीं है, बल्कि भविष्य में आर्थिक रूप से कमजोर विद्यार्थियों की मदद करना भी है। कर्णप्रयाग और उत्तराखंड के युवाओं के लिए उनका संदेश है कि संसाधनों की कमी को अपने सपनों के रास्ते की दीवार न बनने दें। उनका मानना है कि **"धारा के विपरीत नाव चलाने वाला ही असली नाविक कहलाता है।"**

अनुराग पुरोहित की कहानी वास्तव में उस मां की कहानी भी है, जिसने सब्जी की दुकान चलाते हुए बेटे के सपनों को सींचा, उस बेटे की कहानी है, जिसने परिस्थितियों के आगे घुटने नहीं टेके, और उस विश्वास की कहानी है, जिसने कठिनाइयों को सफलता की सीढ़ी बना दिया। हालात भले ही कठिन रहे, लेकिन अनुराग का हौसला नहीं हारा–और आखिरकार हौसले ने जीत हासिल की।



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

देशभक्त



स्वतंत्रता सेनानी श्रीधर आजाद

भारत के स्वतंत्रता संग्राम में उत्तराखंड के अनेक सेनानियों और महापुरुषों ने अपने त्याग, बलिदान और राष्ट्रभक्ति से इतिहास में अमिट स्थान प्राप्त किया। इन्हीं महान विभूतियों में स्वतंत्रता सेनानी श्रीधर आजाद का नाम अत्यंत सम्मान और श्रद्धा के साथ लिया जाता है। उनका जीवन केवल स्वतंत्रता संग्राम तक ही सीमित नहीं रहा, बल्कि उन्होंने सामाजिक, शैक्षिक और राजनीतिक क्षेत्रों में भी उल्लेखनीय योगदान देकर जनसेवा का एक आदर्श स्थापित किया। श्रीधर आजाद का मूल नाम श्रीधर किमोठी था। स्वतंत्रता आंदोलन के दौरान वर्ष 1941 में पौड़ी और बरेली की जेल में रहते हुए उन्होंने अपने नाम के आगे 'किमोठी' को हटाकर 'आजाद' लिखना शुरू कर दिया। यह केवल नाम परिवर्तन नहीं था, बल्कि स्वतंत्रता, स्वाभिमान और राष्ट्रीय चेतना के प्रति उनके अटूट समर्पण का प्रतीक था। इसके बाद वे गढ़वाल के जन–जन के बीच श्रीधर आजाद के नाम से प्रसिद्ध हो गए और जीवनभर इसी नाम से पहचाने जाते रहे।

श्रीधर आजाद का जन्म वर्ष 1919 में चमोली जनपद के नागनाथ पोखरी विकासखंड के अंतर्गत ग्राम भिकोना में एक सामान्य किसान ब्राह्मण परिवार में हुआ था। बचपन से ही वे विलक्षण प्रतिभा के धनी थे। उनके व्यक्तित्व में नेतृत्व क्षमता, निर्भीकता और सामाजिक चेतना के गुण प्रारंभ से ही विद्यमान थे, जिन्होंने आगे चलकर उन्हें स्वतंत्रता आंदोलन का एक सशक्त सेनानी बना दिया। उन्होंने भारतीय स्वतंत्रता आंदोलन में सक्रिय रूप से भाग लिया और देश को ब्रिटिश शासन से मुक्त कराने के लिए निरंतर संघर्ष करते रहे। स्वतंत्रता आंदोलन के दौरान उन्हें अनेक बार जेल भी जाना पड़ा, लेकिन इससे उनके उत्साह और साहस में कभी कमी नहीं आई। वर्ष 1941 में व्यक्तिगत सत्याग्रह के दौरान उन्हें नौ महीने के कारावास की सजा दी गई और 50 रुपये का आर्थिक दंड भी लगाया गया। इसके पश्चात वर्ष 1942 में उन्हें दो वर्षों तक नजरबंद रखा गया। इन सभी कठिनाइयों के बावजूद उनका राष्ट्रप्रेम कभी कम नहीं हुआ। उन्होंने अपने संघर्ष को और अधिक सशक्त बनाया तथा स्वतंत्रता प्राप्ति तक अपने प्रयासों को निरंतर जारी रखा। स्वतंत्रता आंदोलन के दौरान अपनी पहचान को गुप्त रखने के उद्देश्य से उन्होंने भगवा चोला धारण किया। यह वेशभूषा उनके व्यक्तित्व का स्थायी हिस्सा बन गई और जीवनभर उन्होंने उसी सरल और साधु–संत जैसे परिधान को अपनाए रखा। स्वतंत्रता प्राप्ति के बाद भी उनका जीवन जनसेवा के लिए समर्पित रहा। वर्ष 1950 से 1958 तक वे गढ़वाल डिस्ट्रिक्ट बोर्ड के चेयरमैन रहे।

उस समय वर्तमान पौड़ी, चमोली और रुद्रप्रयाग जनपद संयुक्त रूप से गढ़वाल जिले का हिस्सा थे। उस दौर में डिस्ट्रिक्ट बोर्ड के चेयरमैन के पास प्रशासनिक और विकास संबंधी अनेक महत्वपूर्ण अधिकार हुआ करते थे। इतने महत्वपूर्ण पद पर रहते हुए भी उन्होंने सादगी, विनम्रता और निष्पक्षता को अपने जीवन का आधार बनाए रखा। शिक्षा के क्षेत्र में उनका योगदान विशेष रूप से उल्लेखनीय रहा। उन्होंने अनेक योग्य युवक–युवतियों को शिक्षक के रूप में नियुक्त करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई। श्रीधर आजाद केवल एक स्वतंत्रता सेनानी ही नहीं थे, बल्कि वे एक कुशल प्रशासक, समाजसेवी, शिक्षाप्रेमी और जननेता भी थे। उन्होंने अपने जीवन के प्रत्येक चरण में समाज के कमजोर और वंचित वर्गों के उत्थान के लिए कार्य किया। उनका संपूर्ण जीवन राष्ट्रसेवा, त्याग, सादगी और जनकल्याण का उत्कृष्ट उदाहरण है। **8 सितंबर 2005** को इस महान स्वतंत्रता सेनानी ने अपने नश्वर शरीर का त्याग कर इस संसार से विदा ली। यद्यपि वे भौतिक रूप से हमारे बीच नहीं हैं, किंतु उनके आदर्श, उनके विचार और उनकी राष्ट्रसेवा की भावना आज भी उत्तराखंड के जनमानस को प्रेरित करती है। श्रीधर आजाद का जीवन हमें यह संदेश देता है कि सच्ची देशभक्ति केवल शब्दों से नहीं, बल्कि त्याग, संघर्ष, निष्ठा और कर्म के माध्यम से सिद्ध होती है। उत्तराखंड के इस महान सपूत का योगदान सदैव स्मरणीय रहेगा और आने वाली पीढ़ियाँ उनके जीवन से प्रेरणा प्राप्त करती रहेंगी।



प्रस्तुति – रवींद्र सिंह नेगी,
असिस्टेंट प्रोफेसर हिन्दी,
राजकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय
कर्णप्रयाग

151वीं बार स्वैच्छिक रक्तदान कर

प्रो. आनन्द सिंह उनियाल ने पेश की मिसाल

उच्च शिक्षा निदेशालय (वर्तमान में प्रभारी निदेशक) हल्द्वानी में संयुक्त निदेशक के पद पर कार्यरत प्रो.आनन्द सिंह उनियाल ने देश के 80 वें स्वतंत्रता दिवस के अवसर पर 151वीं बार स्वैच्छिक रक्तदान कर मानवता की जीवंत मिसाल प्रस्तुत की है। 63 वर्षीय प्रो.उनियाल पिछले 30 वर्षों से लगातार स्वैच्छिक रक्तदान करते आ रहे हैं। प्रो.उनियाल को एक दुर्घटना में अस्पताल में भर्ती एक युवती की मदद से रक्तदान करने की प्रेरणा मिली। वह बताते हैं कि जब वह एमबीपीजी कॉलेज हल्द्वानी में शिक्षक के रूप में कार्यरत थे,तो पहली बार उन्हें एक दुर्घटना में अस्पताल में भर्ती एक युवती के परिजन रक्त के लिए भटकते दिखे। जब उन्हें हर जगह से निराशा मिली तो प्रो. उनियाल ने अस्पताल पहुंच कर स्वयं रक्तदान की पहल की। इसके बाद वह निरंतर रक्तदान करते चले आ रहे हैं। साथ ही वह आमजनमानस को भी रक्तदान के लिए प्रेरित करते हैं। कोविड काल में ही उन्होंने 400 लोगों से रक्तदान करवाया। मैंने स्वयं भी वर्ष 2009 में उन्हीं की प्रेरणा और उनकी मौजूदगी में बड़कोट महाविद्यालय में पहली बार रक्तदान किया था। प्रो. उनियाल के अनुसार उत्तराखंड प्राकृतिक आपदाओं और सड़क दुर्घटनाओं की दृष्टि से अत्यंत संवेदनशील राज्य है। ऐसे में घायलों के उपचार हेतु रक्त की आवश्यकता हर समय रहती है। मानव रक्त का कोई विकल्प नहीं है। प्रो.उनियाल दृढ़ इच्छाशक्ति के धनी व्यक्ति हैं। उत्तराखंड में वह लाखों लोगों को स्वैच्छिक रक्तदान के लिए प्रेरित कर उनसे रक्तदान करवा चुके हैं। राष्ट्रीय सेवा योजना के कार्यक्रम अधिकारी,जिला समन्वयक, राज्य समन्वयक के बाद स्नातक प्राचार्य, उप निदेशक, नोडल अधिकारी रूसा और शुल्क नियामक के पदों पर सफलतापूर्वक कार्य कर चुके हैं। स्वैच्छिक रक्तदान के क्षेत्र में 'संवेदना' कार्यक्रम से उन्हें प्रदेश में विशेष पहचान मिली।





वर्तमान में उन्होंने शैक्षणिक परिसरों को नशामुक्त बनाने के लिए विशेष कार्य योजना तैयार की है। कालेजों में एंटी ड्रग सेल का गठन अनिवार्य किया गया है। अपनी कुशल प्रशासनिक क्षमता और सौम्य व्यवहार के साथ ही उनमें समाजसेवा का सच्चा भाव निहित है।

प्रो.उनियाल को मिले सम्मान/पुरस्कार

- स्वामी विवेकानंद एनएसएस कार्यक्रम अधिकारी पुरस्कार
- 2005 स्वामी विवेकानंद एनएसएस पुरस्कार, जनपद समन्वयक 2007
- कामनवेल्थ यूथ सिल्वर अवार्ड 2007–08
- निर्वाचन आयोग भारत सरकार द्वारा सम्मानित
- उत्तराखंड प्रतिभा सम्मान
- राज्य रक्त संचरण परिषद एवं एड्स कंट्रोल सोसाइटी द्वारा सम्मानित
- अमर उजाला दैनिक समाचार पत्र द्वारा शिक्षक सम्मान 2007
- आई.एम.ए. ब्लड बैंक के ब्रांड एंबेसडर रहे।
- स्पर्श गंगा शिक्षाश्री सम्मान– 2021

प्रस्तुति -प्रो.(डॉ.) के.एल.तलवाड़



बंजर भूमि से बागवानी तक : ग्राम सेमल्थ ने दिखाई आत्मनिर्भरता और पलायन रोकने की राह

जहाँ कभी बंजर भूमि थी, वहाँ अब भविष्य की हरियाली और ग्रामीण समृद्धि की उम्मीदें आकार ले रही हैं।

उत्तराखंड के पर्वतीय गांवों में बंजर होती कृषि भूमि, बढ़ता पलायन और युवाओं का खेती–बागवानी से दूर होना आज एक गंभीर चुनौती है। ऐसे समय में टिहरी गढ़वाल के विकासखंड भिलंगना के ग्राम सेमल्थ ने सामुदायिक सहभागिता, वैज्ञानिक सोच और स्थानीय नेतृत्व के माध्यम से एक प्रेरणादायी उदाहरण प्रस्तुत किया है। गांव के युवा एवं पहली बार निर्विरोध निर्वाचित सबसे कम उम्र के ग्राम प्रधान अमित गौड़ के नेतृत्व में ग्रामीणों ने बंजर भूमि को बागवानी की दिशा में विकसित करने का अभिनव प्रयास शुरू किया है।

टिहरी जनपद मुख्यालय से लगभग 60 किलोमीटर तथा विकासखंड मुख्यालय घनसाली से लगभग 9 किलोमीटर दूर स्थित ग्राम सेमल्थ में गांव के 45 परिवारों की लगभग 200 नाली बंजर भूमि को उपयोगी बनाने का संकल्प लिया गया। इस अभियान में लगभग 35 युवाओं एवं ग्रामीणों ने उत्साहपूर्वक भागीदारी की। दिनांक 16 जुलाई 2026 से 21 जुलाई 2026 तक चले इस अभियान में कुल 570 फलदार पौधों का रोपण किया गया। इनमें 100 आम, 170 कागजी नींबू तथा 300 नागपुरी संतरे के पौधे शामिल हैं। इस पहल की एक महत्वपूर्ण विशेषता यह है कि पौधे जनपद टिहरी गढ़वाल के कृषि विभाग के अधिकारियों के सहयोग से उपलब्ध कराए गए। ग्राम प्रधान अमित गौड़ को इस कार्य के लिए ब्लॉक प्रमुख भिलंगना राजीव कंडारी तथा जिला कृषि एवं भूमि संरक्षण अधिकारी टिहरी पवन कुमार काला, भिलंगना विकास खंड के सहायक कृषि अधिकारी मुकेश नौटियाल एवं सहायक विकास अधिकारी उद्यान विभाग घनसाली मनीष पंवार आदि अधिकारियों से प्राप्त प्रेरणा और मार्गदर्शन ने महत्वपूर्ण भूमिका निभाई। इस प्रकार यह पहल केवल पौधारोपण तक सीमित नहीं है, बल्कि प्रशासन, जनप्रतिनिधियों और ग्रामीण समुदाय के समन्वय का एक सुंदर उदाहरण भी है।

बागवानी से आर्थिक आत्मनिर्भरता की ओर

ग्राम प्रधान अमित गौड़ का मानना है कि उत्तराखंड के पहाड़ों में बागवानी को केवल पर्यावरण संरक्षण के रूप में नहीं, बल्कि स्थायी ग्रामीण अर्थव्यवस्था का आधार बनाना होगा। उनका दृष्टिकोण हिमाचल प्रदेश के बागवानी मॉडल से प्रेरित है, जहाँ बड़ी संख्या में लोग अपने खेत–खलिहानों और बगीचों से आर्थिक लाभ अर्जित कर रहे हैं। उत्तराखंड में भी यदि प्रत्येक परिवार अपनी उपलब्ध भूमि पर फलदार पौधों और बागवानी को बढ़ावा दे, तो आने वाले वर्षों में इससे ग्रामीण परिवारों की आय में वृद्धि हो सकती है। आम, नींबू और संतरा जैसे फलदार पौधे भविष्य में परिवारों के लिए



अतिरिक्त आय का स्रोत बन सकते हैं। इससे गांव की खाली और बंजर भूमि का उपयोग होगा, पर्यावरण बेहतर होगा तथा स्थानीय स्तर पर रोजगार के अवसर भी विकसित होंगे। सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि यह पहल पलायन की समस्या के समाधान की दिशा में एक सकारात्मक सोच प्रस्तुत करती है। आज अनेक युवा रोजगार और बेहतर आर्थिक अवसरों की तलाश में गांवों से बाहर जा रहे हैं। यदि गांव में ही कृषि, बागवानी, पशुपालन, प्रसंस्करण और विपणन जैसी गतिविधियों को विकसित किया जाए तो युवाओं को अपने गांव में ही आय के अवसर मिल सकते हैं।

युवा नेतृत्व और सामुदायिक सहभागिता

ग्राम सेमल्थ की इस पहल की सबसे बड़ी ताकत है–सामुदायिक भागीदारी। केवल प्रधान के स्तर पर योजना बनाने के बजाय 35 युवाओं और ग्रामीणों का श्रमदान एवं सहयोग इस अभियान को जन–अभियान का स्वरूप प्रदान करता है। अमित गौड़ का निर्विरोध ग्राम प्रधान चुना जाना भी गांव के लोगों के उनके प्रति विश्वास को दर्शाता है। उन्होंने अपने नेतृत्व की शुरुआत किसी बड़े बजट अथवा जटिल योजना से नहीं, बल्कि गांव की अपनी भूमि, युवाओं की ऊर्जा और उपलब्ध सरकारी संसाधनों को जोड़कर की है। यह मॉडल उत्तराखंड के अन्य गांवों के लिए भी अनुकरणीय हो सकता है।

पौधारोपण से आगे– संरक्षण सबसे जरूरी

यह पहल तभी वास्तविक सफलता में बदलेगी जब लगाए गए पौधों का अगले कई वर्षों तक उचित संरक्षण और वैज्ञानिक ढंग से रखरखाव किया जाए। ग्राम प्रधान की ओर से सरकार से यह अपेक्षा भी उचित है कि इन पौधों की निराई–गुड़ाई, सिंचाई, खाद, सुरक्षा तथा अन्य आवश्यक रखरखाव में विभागीय सहयोग उपलब्ध कराया जाए।

विशेषकर पर्वतीय क्षेत्रों में पौधों को जीवित रखना स्वयं एक बड़ी चुनौती है। इसलिए कृषि एवं उद्यान विभाग द्वारा समय–समय पर तकनीकी मार्गदर्शन, प्रशिक्षण, पौध संरक्षण तथा आवश्यक संसाधन उपलब्ध कराए जाएं तो सेमल्थ का यह प्रयास एक सफल सामुदायिक बागवानी मॉडल के रूप में विकसित हो सकता है।

एक गांव, एक नई उम्मीद

ग्राम सेमल्थ का यह प्रयास हमें यह संदेश देता है कि विकास केवल बड़े शहरों और बड़ी परियोजनाओं से ही नहीं होता। कभी–कभी एक गांव, कुछ जागरूक लोग और एक सकारात्मक संकल्प भी परिवर्तन की शुरुआत कर सकता है। आज 200 नाली बंजर भूमि पर लगाए गए 570 पौधे छोटे दिखाई दे सकते हैं, लेकिन आने वाले वर्षों में यही पौधे फल



देंगे, परिवारों को आय देंगे, गांव को हराभरा बनाएंगे और युवाओं को अपने गांव से जोड़ने का माध्यम बनेंगे। इन पौधों के साथ वास्तव में आत्मनिर्भर गांव, समृद्ध किसान और पलायन–मुक्त उत्तराखंड का सपना भी रोपा गया है।

ग्राम प्रधान अमित गौड़ और ग्रामवासियों की यह पहल केवल पौधारोपण का कार्यक्रम नहीं, बल्कि "बंजर भूमि को संपदा में बदलने" का सामूहिक संकल्प है। यदि सरकार, कृषि एवं उद्यान विभाग और स्थानीय समुदाय इसी प्रकार मिलकर कार्य करें, तो उत्तराखंड के हजारों गांवों में खाली पड़ी भूमि को बागवानी और ग्रामीण अर्थव्यवस्था के नए केंद्रों में बदला जा सकता है। ग्राम सेमल्थ की मिट्टी में रोपे गए ये 570 पौधे आने वाले कल की हरियाली ही नहीं, बल्कि ग्रामीण आत्मनिर्भरता, रोजगार और पलायन रोकने की नई कहानी लिखने की उम्मीद भी हैं।



प्रस्तुति – डॉ.हरीश चंद्र रतूड़ी,
असिस्टेंट प्रोफेसर,
राजकीय महाविद्यालय नरेंद्रनगर
(टिहरी गढ़वाल)



उत्तराखंड की बेटी भागीरथी ने तेलंगाना में जीता रजत पदक



चमोली जनपद के सीमांत वाण गांव की भागीरथी बिष्ट ने एक बार फिर उत्तराखंड का नाम रोशन किया है। तेलंगाना में आयोजित 15 वें एनएमडीसी हैदराबाद मैराथन में भागीरथी ने महिला वर्ग में शानदार प्रदर्शन करते हुए रजत पदक जीता। 24 वर्षीय भागीरथी ने 42 किलोमीटर की लंबी दौड़ दो घंटे 51 मिनट में पूरी की। इस दौरान उन्होंने कई राष्ट्रीय एथलीटों को पीछे छोड़ दिया। तेलंगाना के मुख्यमंत्री ए. रेवंत रेड्डी ने उन्हें पदक प्रदान कर सम्मानित किया। 29 व 30 अगस्त को आयोजित इस मैराथन में 32 हजार से अधिक धावकों ने हिस्सा लिया। भागीरथी के कोच और अंतरराष्ट्रीय मैराथन एथलीट सुनील शर्मा ने बताया कि ग्रामीण परिवेश और सीमित संसाधनों के बावजूद भागीरथी ने अपनी मेहनत और अनुशासन के दम पर यह मुकाम हासिल किया है। इससे पहले भागीरथी ईरान में आयोजित 42 किलोमीटर की मैराथन में भारत का प्रतिनिधित्व कर चुकी हैं।

पहाड़ के दुर्गम गांव से निकलकर राष्ट्रीय स्तर की मैराथन में अपनी पहचान बनाने वाली भागीरथी की सफलता से उत्तराखंड सहित चमोली जनपद और देवाल क्षेत्र में खुशी की लहर है। उल्लेखनीय है कि भागीरथी ने बचपन से ही काफी परेशानियां झेली हैं। जब वह मात्र तीन साल की थी, तो उनके पिता का निधन हो गया था। चार भाई – बहनों में भागीरथी सबसे छोटी हैं। उनकी मां ने खेती–किसानी कर उन्हें पढ़ाया है। आज अपनी मेहनत से वह परिवार का सहारा भी बन रही हैं।

उन्होंने 2021 से मैराथन के लिए दौड़ना शुरू किया। एक माह पहले वह प्रशिक्षण के लिए केन्या गई थीं। उनके कोच सुनील शर्मा ने बताया कि भागीरथी का लक्ष्य ओलंपिक खेलों में देश का प्रतिनिधित्व कर स्वर्ण पदक जीतना और भारत का नाम पूरी दुनिया में रोशन करना है।



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

संघर्ष से सफलता



पीएंडआई इंडिया 2026 सौंदर्य प्रतियोगिता अहमदाबाद

ब्लड कैंसर को मात देकर गुनगुन ने जीता ब्यूटी कॉन्टेस्ट



डांडीपुर देहरादून निवासी 23 वर्षीय गुनगुन बियाल ने अहमदाबाद में पीएंडआई इंडिया 2026 ब्यूटी कॉन्टेस्ट अपने नाम किया है। गुनगुन की इस सफलता के साथ उनकी संघर्ष गाथा भी जुड़ी हुई है। उन्होंने तीन वर्ष तक ब्लड कैंसर से जंग लड़कर जिन्दगी की नई राह बनाई है। वर्ष 2027 में प्रतियोगिता के अंतरराष्ट्रीय मंच पर वह भारत का प्रतिनिधित्व करेंगी। गुनगुन एक साधारण परिवार से ताल्लुक रखती हैं। उनके पिता गुलशन एक दुकान पर कार्य करते हैं,जबकि मां विनीता एलआईसी एजेंट हैं। बड़ी बहन विशाखा एयर लाइन में केबिन क्रू हैं। गुनगुन स्वयं भी पहले केबिन क्रू के रूप में कार्य कर चुकी हैं। गुनगुन के जीवन में सबसे बड़ा मोड़ तब आया, जब उन्हें ब्लड कैंसर का पता चला। अहमदाबाद में उनका इलाज चला और बीते 25 अगस्त को इलाज सफलतापूर्वक पूरा हुआ। बीमारी के दौरान उनकी नौकरी छूट गई, लेकिन उन्होंने हिम्मत नहीं हारी। बीबीए की पढ़ाई शुरू की और जीवन को आगे बढ़ाने की ठान ली। उनका मानना है कि मुश्किलों से लड़कर ही मनुष्य मजबूत बनता है। कैंसर से जूझते हुए गुनगुन ने 'हीलिंग स्पेस' नामक मंच भी शुरू किया। इसका उद्देश्य लोगों में सकारात्मकता, मानसिक दृढ़ता और आत्मविश्वास पैदा करना है। इसी आत्मविश्वास और दृढ़ता को उन्होंने राष्ट्रीय सौंदर्य प्रतियोगिता में अपनी ताकत बनाया। देशभर से आई प्रतिभाओं के बीच उन्होंने अपनी प्रतिभा,आत्मविश्वास और प्रेरणादायक जीवन मात्र के बलबूते ताज अपने नाम किया। गुनगुन खुद रंग–बिरंगी कैंडल बनाती हैं और उन्हें ऑनलाइन प्लेटफॉर्म पर बेचती हैं। हर कैंडल के साथ वह एक भावनात्मक संदेश वाला कार्ड भी भेजती हैं जो जीवन संघर्ष में आगे बढ़ने को प्रेरित करता है।





प्रस्तुति : श्रीमती नीलम तलवाड़



अनूठा उत्सव

उत्तराखण्ड की लोक-सांस्कृतिक परम्परा का प्रतीक

देवीधुरा बग्वाल मेला

रक्षाबंधन का त्यौहार भाई बहन के प्रेम का त्यौहार है। यदि इसके पारम्परिक स्वरूप को देखें तो यह स्त्री सम्मान को भी प्रदर्शित करता है। स्त्री को सदा ही देवी स्वरूप माना गया है। भाई बहन के पवित्र रिश्ते के त्यौहार के अवसर पर मनाए जाने वाले पवित्र मेले बग्वाल मेले के इतिहास तथा उसकी परम्परा के विषय में इस माह लिख रही हूँ। उत्तराखण्ड राज्य के कुमाऊँ क्षेत्र में चंपावत जिले के देवीधुरा में रक्षाबंधन के दिन अर्थात् श्रावण मास की पूर्णिमा के दिन देवीधुरा नामक स्थान में बग्वाल मेले का आयोजन किया जाता है। देवीधुरा बग्वाल मेला उत्तराखंड के सबसे अनूठे पारंपरिक मेलों में से एक है। यह मेला पूरे उत्तराखंड में अपनी पारंपरिक बग्वाल के लिए प्रसिद्ध है, जिसमें चार पारंपरिक खामों से संबंधित लोग एक प्रतीकात्मक युद्ध में भाग लेते हैं। बग्वाल मेले में चार खामों के प्रतिभागी एक–दूसरे पर पत्थर फेंकते हैं और स्वयं को फर्रा नामक लकड़ी की ढाल से बचाते हैं। वर्तमान में इस सुरक्षा के दृष्टिगत, पत्थरों के स्थान पर फलों और फूलों का प्रयोग किया जाने लगा है , लेकिन कुछ परिस्थितियों में पत्थरों का प्रयोग आज भी दिखाई देता है। चंपावत जिले में स्थित माँ बाराही देवी मंदिर देवीधुरा का प्रमुख धार्मिक केंद्र है। हिंदू मान्यता के अनुसार बाराही का संबंध भगवान विष्णु के वराह रूप से माना जाता है और उन्हें देवी के शक्तिशाली स्वरूप में गिना जाता है।

बग्वाल का अर्थ : बग्वाल शब्द का अर्थ देवीधुरा की पारंपरिक पत्थर–युद्ध की परंपरा से जुड़ा हुआ है जिसका अर्थ पत्थरों की लड़ाई माना गया है लेकिन इसके यह वास्तविक अर्थ को पूरी तरह स्पष्ट नहीं करता है। वास्तव में ये एक युद्ध नहीं बल्कि एक अनुष्ठान है।

खाम का अर्थ : लोककथाओं के अनुसार खाम वो जाति समूह है जिनका इतिहास देवीधुरा के बग्वाल मेले से जुड़ा है। ये खाम राजशाही के समय से क्षेत्र के विशेष समुदाय रहे हैं ये हैं – 1. चम्याल खाम 2. गहड़वाल खाम 3. लमगड़िया खाम 4. बालिग खाम

देवीधुरा बग्वाल की पौराणिक कथा :

बग्वाल की कथा नरबलि की एक स्थानीय लोककथा पर आधारित है जो कि क्षेत्र के लोगों की आस्था व विश्वास के साथ जुड़ी है। इस कथा के अनुसार माँ बाराही की पूजा मानव बलि की परंपरा जुड़ी है। जिसके अनुसार माँ वाराही को प्रत्येक परिवार से बलि दे कर रक्त अर्पित किया जाता था। यह प्रथा चार खामों से संबंधित थी। एक वर्ष बलि देने की बारी एक वृद्ध महिला की आई, जिसका केवल एक पोता था जोकि परिवार का एकमात्र सहारा था। वृद्धा ने माँ बाराही



से प्रार्थना की तथा अपने पोते को बचाने की विनती की। देवी ने उसकी भक्ति स्वीकार कर ली परन्तु बालक की बलि के स्थान पर देवी ने एक मनुष्य के शरीर के बराबर मात्रा में रक्त अर्पित किया जाना स्वीकार किया। चारों खामों ने इस शर्त को स्वीकार कर लिया और इस प्रकार बग्वाल की परंपरा शुरू हुई। एक व्यक्ति की बलि देने के स्थान पर लोग एक–दूसरे को घायल करते थे और उनके रक्त को माँ बाराही को अर्पित किया जाता था। कालांतर में धीरे – धीरे यह प्रथा बन गई और इसने मेले का रूप धारण कर किया। यद्यपि बग्वाल में चार खाम भाग लेते हैं परन्तु पारंपरिक प्रतियोगिता को दो पक्षों में आयोजित किया जाता है जो कि महर और फर्त्याल से जुड़े माने जाते हैं। युद्ध में भाग लेने वाले चारों खामों के लोग एक महीना पहले से ही अत्यंत सात्विक जीवन जीना शुरू करते हैं जिसके लिए खाने में लहसुन–प्याज तक को वर्जित किया जाता है। ढोल– दमाऊँ, नगाड़ा, हुड़का और तुरही जैसे आदि पारंपरिक वाद्य यंत्रों के साथ देवी माँ की



पूजा के साथ मेला शुरू होता है। देवीधुरा के आसपास स्थित विशाल चट्टानें विशेष रूप से अत्यंत महत्वपूर्ण हैं। पुराने स्थानीय विश्वासों और पुरातात्विक अध्ययनों में इनमें से कुछ संरचनाओं को दफन परंपराओं से भी जोड़ा गया है।

बग्वाल मात्र पत्थर फेंकने की परंपरा नहीं है वरन धार्मिक अनुष्ठान व सामुदायिक सहभागिता का स्वरूप है जिसमें एक पक्ष दूसरे पक्ष की ओर पत्थर फेंकते हैं । प्रतिभागी स्वयं की रक्षा के लिए फर्रा नामक पारंपरिक ढाल का प्रयोग करते थे। कुछ ढालें लकड़ी से बनाई जाती थीं, जबकि पारंपरिक ढाल बनाने में रिंगाल जैसी स्थानीय सामग्री का भी उपयोग किया जाता था। समय के साथ इनका स्वरूप भी बदला है। पुजारी के संकेत व शंख ध्वनि के साथ एक निश्चित समय के बाद बग्वाल समाप्त होती है। वर्तमान में प्रशासन के हस्तक्षेप ने पत्थरों के स्थान पर फूलों और फलों का प्रयोग करने के निर्देश जारी किए हैं।

देवीधुरा का बग्वाल मेला , मात्र एक मेला नहीं है बल्कि यह आस्था व पौराणिक मान्यताओं का प्रतीक है। ये हमें हिमालयी क्षेत्र की अत्यंत प्राचीन संस्कृति की पहचान कराता है। आज यह त्यौहार अपने बदलते स्वरूप के साथ भी जीवित है। यद्यपि फलों और फूलों के प्रयोग ने इसके स्वरूप को बदल दिया है लेकिन आस्था व विश्वास पूरी श्रद्धा के साथ बग्वाल की सांस्कृतिक पहचान आज भी कायम है। माँ वाराही के बग्वाल–2026 को देखने के बाद मुझे वर्षों पूर्व के मेलों के साथ तुलना करने पर बहुत परिवर्तन दिखाई दिया। जिसमें खामों की विशेष वेशभूषा, बग्वाल क्षेत्र में कमीं तथा बग्वाल के दौरान मीडिया का अधिक प्रयोग प्रमुख है। लेकिन आस्था, विश्वास और उत्साह में कोई कमी नहीं दिखाई दी। वास्तव में देवीधुरा बग्वाल की परम्परा देवभूमि की परिभाषा को सार्थक करती है।



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

केदारघाटी में खच्चरों की लीद व पिरुल का वैज्ञानिक निस्तारण

इको फ्रेंडली फायर पैलेट्स जैविक ईंधन

उत्तराखंड में पर्यटन विभाग ने केदारनाथ धाम यात्रा मार्ग पर पर्यावरण और हिमालयी पारिस्थितिकी को सुरक्षित रखने के लिए इको फ्रेंडली पैलेट्स तैयार करने की पहल की है। केदारनाथ पैदल मार्ग और आसपास के क्षेत्रों में खच्चरों की लीद और चीड़ की सूखी पत्तियों (पिरुल) का वैज्ञानिक निस्तारण किया गया है। इसके लिए पर्यटन विभाग द्वारा इको फ्रेंडली फायर पैलेट्स तैयार किए गये। इस प्रयोग से केदारघाटी में गन्दगी के निस्तारण के साथ–साथ मंदाकिनी नदी में गन्दगी को पहुंचने से भी रोका जा रहा है।


प्रतीकात्मक


प्रतीकात्मक

सचिव पर्यटन धीराज सिंह गर्ब्याल के अनुसार खुले में डंप होने वाली 20 टन खच्चर की लीद को एकत्र कर प्रोसेस किया गया। इससे नदियों में गन्दगी और जीवाणु जाने से रोके गये। जंगलों को आग से बचाने के लिए 250 कुंतल चीड़ की सूखी पत्तियों को एकत्र किया गया। लीद और पिरुल के मिश्रण से सात टन स्वच्छ जैविक ईंधन (पैलेट्स) तैयार किये गए। इस जैविक ईंधन का यात्रा मार्ग पर उपयोग हो सके,इसके लिए यात्रा मार्ग पर दुकानदारों और श्रद्धालुओं को 20 विशेष पैलेट स्टोव बांटे गए। सचिव पर्यटन के अनुसार पिरुल के इस्तेमाल से जंगलों में आग लगने का खतरा कम हुआ है साथ ही पारंपरिक लकड़ी और केरोसिन के प्रयोग में भी कमी आई है।

इस पहल से स्थानीय वायु गुणवत्ता में भी सुधार की संभावना है। वितरित किये गए पैलेट स्टोव से धुआं–मुक्त खाना बनाने और हीटिंग की सुविधा भी मिल रही है। यह प्रयोग केदारनाथ में सफल रहा है। केदारघाटी में सफल हुए इस प्रयोग को आगे और विस्तार दिया जायेगा।

प्रस्तुति - प्रो.(डॉ.) के.एल.तलवाड़

मातृभाषा

2 सितंबर पर विशेष

गढ़वाली भाषा दिवस
अपणी भाषा, अपणी पच्छ्याण



प्रतिवर्ष 2 सितंबर को गढ़वाली भाषा दिवस मनाया जाता है। यह दिन केवल एक भाषा को याद करने का अवसर नहीं, बल्कि अपनी माटी, अपनी जड़ों, अपने लोकजीवन और अपनी सांस्कृतिक पहचान को स्मरण करने का दिन है। गढ़वाली भाषा में हमारी माँ की लोरी है, दादी–नानी की कहानियाँ हैं, पहाड़ की पगडंडियों की खुशबू है और हमारे लोकगीतों की आत्मा बसती है। हमारे सुख–दुःख, रीति–रिवाज, पर्व–त्योहार, लोककथाएँ, मुहावरे और कहावतें गढ़वाली भाषा के माध्यम से ही पीढ़ी–दर–पीढ़ी हम तक पहुँचे हैं। इसलिए गढ़वाली केवल बोलचाल की भाषा नहीं, बल्कि गढ़वाल की आत्मा और हमारी अस्मिता की पहचान है।

आज बदलते समय के साथ गढ़वाली भाषा के सामने अनेक चुनौतियाँ खड़ी हैं। पलायन, शहरीकरण और हिंदी–अंग्रेजी के बढ़ते प्रभाव के कारण नई पीढ़ी अपनी मातृभाषा से धीरे–धीरे दूर होती जा रही है। कई बच्चे गढ़वाली को समझ तो लेते हैं, लेकिन उसे सहजता और गर्व के साथ बोल नहीं पाते। यही स्थिति भविष्य के लिए सबसे बड़ी चिंता है, क्योंकि कोई भाषा तब संकट में पड़ती है जब वह नई पीढ़ी के दैनिक जीवन से दूर होने लगती है। यदि हमारी आने वाली पीढ़ियाँ गढ़वाली में बोलना, गाना और अपने भाव व्यक्त करना भूल गईं, तो केवल शब्द ही नहीं खोएँगे, बल्कि हमारे साथ लोकस्मृतियों का एक पूरा संसार भी धीरे–धीरे खो जाएगा।

गढ़वाली भाषा को बचाने के लिए हमें किसी बड़े अवसर की प्रतीक्षा नहीं करनी चाहिए। इसकी शुरुआत अपने घर से करनी होगी। बच्चों से गढ़वाली में बात करें, उन्हें अपनी दादी–नानी की लोककथाएँ सुनाएँ, लोकगीतों से जोड़ें और अपनी भाषा बोलने पर गर्व करना सिखाएँ। विद्यालयों और महाविद्यालयों में गढ़वाली साहित्य, लोकसंस्कृति और भाषा पर कार्यक्रम आयोजित किए जाएँ तथा डिजिटल माध्यमों के जरिए इसे नई पीढ़ी तक पहुँचाया जाए। आइए, गढ़वाली भाषा दिवस पर हम सब यह संकल्प लें कि अपनी भाषा को केवल स्मृतियों और मंचों तक सीमित नहीं रखेंगे, बल्कि उसे अपने घरों और अपने जीवन में जीवित रखेंगे। क्योंकि जब अपनी भाषा जीवित रहती है, तभी अपनी संस्कृति मुस्कुराती है और जब अपनी संस्कृति जीवित रहती है, तभी हमारी पहचान सुरक्षित रहती है।

"अपणी भाषा, अपणी माटी–यै छन हमारि असली थाती"



प्रस्तुति: डॉ० शोभा रावत
असिस्टेंट प्रोफेसर
राजकीय महाविद्यालय,
कल्जीखाल, पौड़ी गढ़वाल



चंद्रशिला : हिमालय की ऊँचाई पर आस्था तपस्या और अनंत आकाश का संवाद

जहाँ चंद्रमा की तपस्या की पौराणिक स्मृति और हिमालय की विराट निस्तब्धता मिलकर रचती है आध्यात्मिक अनुभूति

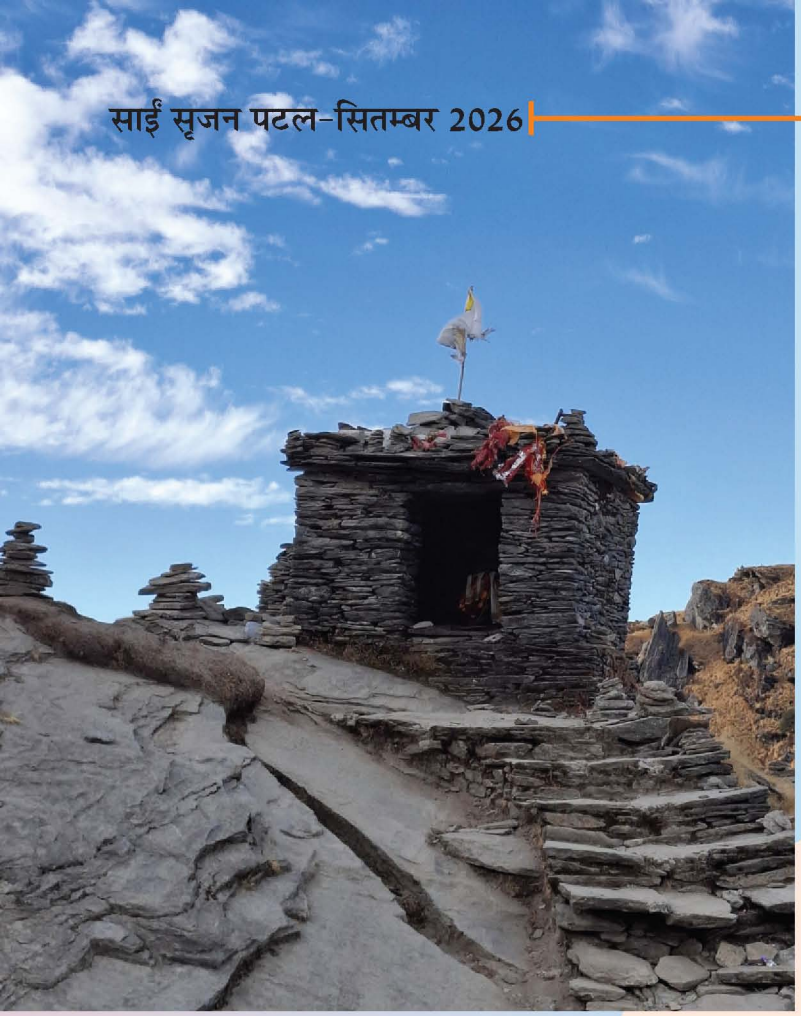
हिमालय केवल पर्वतों की एक श्रृंखला नहीं है। भारतीय चेतना में हिमालय एक विचार है, एक अनुभूति है, एक ऐसी विराट उपस्थिति है जिसके सम्मुख मनुष्य का अहंकार स्वतः छोटा पड़ जाता है। उसकी हिमाच्छादित चोटियों, निर्जन घाटियों, पवित्र सरिताओं और देवालयों में भारतीय सभ्यता की आध्यात्मिक स्मृतियाँ सदियों से सांस लेती आई हैं। उत्तराखंड इसी हिमालयी चेतना का वह भूभाग है, जहाँ प्रकृति और अध्यात्म एक–दूसरे से अलग दिखाई नहीं देते।

इसी दिव्य भू–दृश्य में तुंगनाथ के ऊपर अवस्थित चंद्रशिला एक ऐसी पर्वतीय चोटी है, जिसके साथ प्रकृति, पुराण, लोकविश्वास और साधना की अनेक परंपराएँ जुड़ी हुई हैं। लगभग 4,000 मीटर की ऊँचाई पर स्थित चंद्रशिला को सामान्यतः तुंगनाथ से आगे की पर्वतीय चोटी के रूप में जाना जाता है। भारत–तिब्बत सीमा पुलिस के एक विवरण में भी इसकी ऊँचाई लगभग 4,000 मीटर तथा इसके आध्यात्मिक और पौराणिक महत्व का उल्लेख मिलता है।

तुंगनाथ से चंद्रशिला तक–एक यात्रा, जो केवल दूरी नहीं नापती

चंद्रशिला की यात्रा का आरंभ केवल पैरों से नहीं होता, वह मन के भीतर भी शुरू होती है। चोपता से तुंगनाथ की ओर बढ़ता मार्ग धीरे–धीरे मनुष्य को सामान्य जीवन की भागदौड़ से दूर ले जाता है। बुग्यालों की हरियाली, हिमालयी वनस्पतियों की सुगंध, दूर दिखाई देती पर्वत–श्रृंखलाएँ और ऊपर खुलता हुआ आकाश यात्रा को एक अलग ही आयाम प्रदान करते हैं।

तुंगनाथ समुद्र तल से लगभग 3,680 मीटर की ऊँचाई पर स्थित पंचकेदारों में एक प्रमुख धाम है और भगवान शिव के उन पवित्र स्थलों में गिना जाता है जहाँ उनकी भुजाओं की



पूजा की जाती है। उत्तराखंड के आधिकारिक पर्यटन विवरण में भी तुंगनाथ को पंचकेदार का तृतीय केदार तथा लगभग 3,677 मीटर की ऊँचाई पर स्थित विश्व का सबसे ऊँचा शिव मंदिर बताया गया है। तुंगनाथ के दर्शन के बाद चंद्रशिला की ओर बढ़ना मानो उसी आध्यात्मिक यात्रा का अगला चरण है। यहाँ मार्ग कठिन हो सकता है, लेकिन प्रत्येक कदम के साथ खुलता हिमालय, यात्री को आगे बढ़ने की प्रेरणा देता है।

चंद्रशिला नाम के पीछे छिपी पौराणिक कथा

'चंद्रशिला' अर्थात् चंद्रमा से जुड़ी शिला। इस नाम के साथ अनेक धार्मिक और लोकपरंपराएँ जुड़ी हैं। एक प्रसिद्ध मान्यता के अनुसार चंद्रदेव ने इसी क्षेत्र में भगवान शिव की आराधना और तपस्या की थी। पौराणिक कथा के अनुसार राजा दक्ष प्रजापति की 27 कन्याओं का विवाह चंद्रमा से हुआ था। ये 27 कन्याएँ भारतीय ज्योतिष परंपरा की 27 नक्षत्रों से भी संबद्ध मानी जाती हैं। किंतु चंद्रमा का विशेष अनुराग रोहिणी के प्रति था। इससे अन्य कन्याएँ उपेक्षित अनुभव करने लगीं और कथा के अनुसार राजा दक्ष ने चंद्रमा को क्षय होने का श्राप दिया। श्राप से पीड़ित चंद्रमा ने भगवान शिव की शरण ली। उन्होंने महादेव की कठोर तपस्या की और उनसे अपने कष्ट से मुक्ति की प्रार्थना की। धार्मिक परंपरा में विश्वास है कि जिस स्थान पर चंद्रमा ने शिव की आराधना की, वही स्थान आगे चलकर चंद्रशिला के नाम से प्रसिद्ध हुआ। इस कथा का महत्व केवल चमत्कारिक प्रसंग में नहीं है। भारतीय धार्मिक दर्शन में चंद्रमा मन, शीतलता और परिवर्तन का प्रतीक भी माना जाता है। चंद्रमा का क्षय और पुनः पूर्णता की ओर लौटना जीवन के उतार–चढ़ाव का रूपक प्रतीत होता है। इस दृष्टि से चंद्रशिला की कथा मनुष्य को यह संदेश देती है कि संकट चाहे कितना भी गहरा क्यों न हो, साधना, धैर्य और आत्मसमर्पण से जीवन में पुनः प्रकाश का उदय संभव है। चंद्रशिला से संबंधित अन्य लोकमान्यताएँ भी प्रचलित हैं। एक परंपरा इसे भगवान राम की तपस्या से जोड़ती है, जबकि दूसरी चंद्रदेव की तपस्या की कथा सुनाती है। इन कथाओं को धार्मिक और सांस्कृतिक परंपराओं के रूप में समझना अधिक उचित है।

पौराणिकता से परे–हिमालय का विराट रंगमंच

चंद्रशिला की आध्यात्मिक पहचान जितनी गहरी है, उसका प्राकृतिक सौंदर्य भी उतना ही विलक्षण है। यहाँ से हिमालय की अनेक प्रसिद्ध चोटियों का विहंगम दृश्य दिखाई देता है। स्वच्छ मौसम में नंदा देवी, त्रिशूल, केदार, बंदरपूंछ और चौखंबा जैसी पर्वत चोटियाँ अपने विराट स्वरूप में दृष्टिगोचर होती हैं। सुबह का समय यहाँ विशेष रूप से मनोहारी होता है। जैसे ही सूर्य की पहली किरणें हिमालय की चोटियों को स्पर्श करती हैं, सफेद बर्फ सुनहरी आभा में बदलने लगती है। ऐसा लगता है मानो प्रकृति स्वयं किसी अदृश्य कलाकार की कूची से पर्वतों पर प्रकाश का चित्र बना रही हो। शाम के समय यही दृश्य फिर बदल जाता है। सूर्य धीरे–धीरे क्षितिज की ओर उतरता है और आकाश के रंग हिमालय की चोटियों पर अपनी छाप छोड़ते हैं। उस क्षण चंद्रशिला केवल देखने का स्थान नहीं रहतीय वह अनुभव करने का स्थल बन जाती है।

आस्था और पर्यटन के बीच संतुलन की आवश्यकता

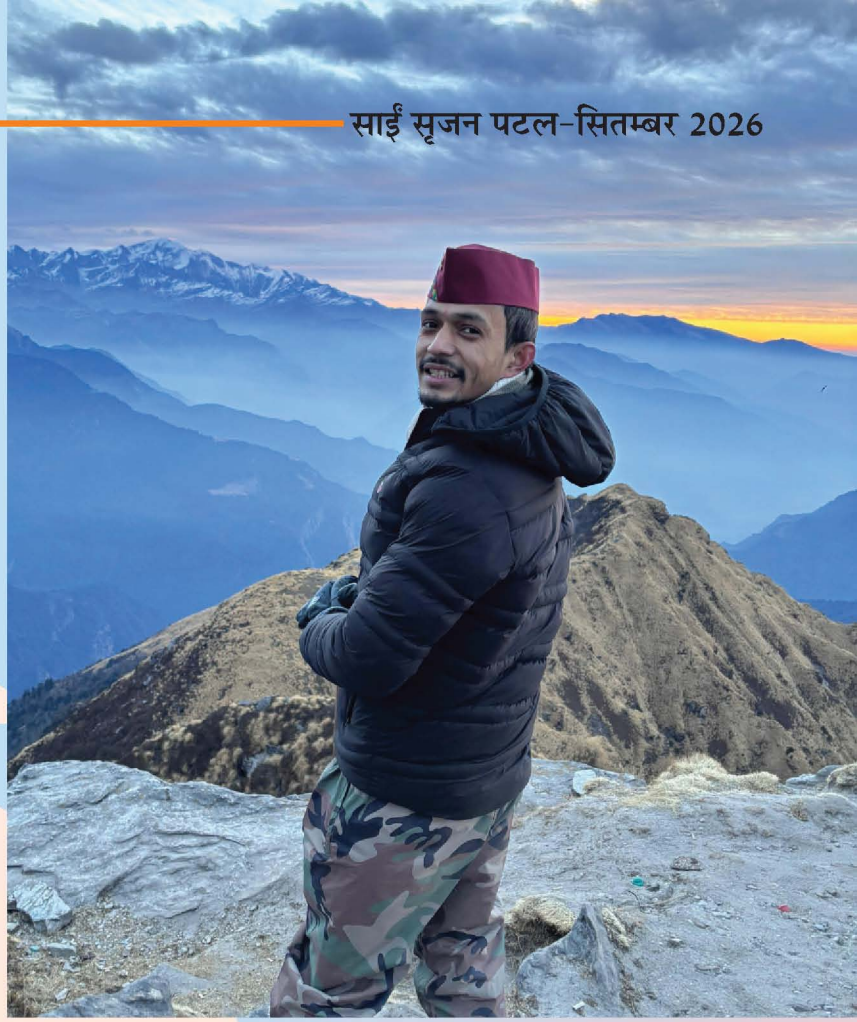
आज चंद्रशिला और तुंगनाथ क्षेत्र धार्मिक यात्रियों के साथ–साथ ट्रैकिंग और प्रकृति प्रेमियों को भी आकर्षित करते हैं। यही लोकप्रियता अब इस क्षेत्र के लिए अवसर भी है और चुनौती भी। हिमालय अत्यंत संवेदनशील पारिस्थितिकी तंत्र है। यहाँ पर्यटन का विस्तार यदि प्रकृति के प्रति जिम्मेदारी के साथ हो तो यह स्थानीय अर्थव्यवस्था, रोजगार और सांस्कृतिक विरासत के संरक्षण में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकता है। लेकिन यदि पर्यटन केवल भीड़ और उपभोग तक सीमित हो जाए, तो वही लोकप्रियता हिमालय के लिए संकट बन सकती है। इसलिए चंद्रशिला की यात्रा का अर्थ केवल

वहाँ पहुँचना नहीं, बल्कि वहाँ की प्रकृति, संस्कृति और धार्मिक गरिमा का सम्मान करना भी है। यात्रियों का दायित्व है कि वे पर्वतीय पर्यावरण को नुकसान न पहुँचाएँ, कचरा न फैलाएँ और स्थानीय परंपराओं तथा प्रशासनिक निर्देशों का पालन करें।

चंद्रशिला : बाहर की यात्रा से भीतर की यात्रा तक

चंद्रशिला की सबसे बड़ी विशेषता शायद उसकी ऊँचाई नहीं, बल्कि वह अनुभूति है जो उसकी ऊँचाई मनुष्य के भीतर पैदा करती है। नीचे छूटती हुई घाटियाँ, पीछे रह जाता तुंगनाथ, सामने उठती हिमालय की चोटियाँ और सिर के ऊपर अनंत आकाश–इन सबके बीच खड़ा मनुष्य अचानक अपने अस्तित्व को एक व्यापक संदर्भ में देखने लगता है। उसे अनुभव होता है कि प्रकृति उससे कहीं बड़ी है और जीवन केवल व्यक्तिगत उपलब्धियों का नाम नहीं। शायद यही कारण है कि हिमालय भारतीय परंपरा में सदैव तप, त्याग और आत्मबोध का प्रतीक रहा है।

चंद्रशिला की पौराणिक कथा में चंद्रमा शिव की शरण में जाते हैं, आधुनिक यात्री भी जब इस चोटी तक पहुँचता है तो कहीं न कहीं वह स्वयं के भीतर शांति की तलाश करता है। अंतर केवल इतना है कि युग बदल गया है, यात्रा के साधन बदल गए हैं, लेकिन मनुष्य की उस शाश्वत खोज में कोई परिवर्तन नहीं आया वह आज भी अपने भीतर के अंधकार से प्रकाश की ओर जाना चाहता है। चंद्रशिला को यदि केवल एक ट्रैकिंग डेस्टिनेशन समझा जाए तो हम उसके वास्तविक





अर्थ का एक छोटा–सा हिस्सा ही देख पाएँगे। यह हिमालय की एक ऐसी ऊँचाई है जहाँ लोकविश्वास, शिवभक्ति, पौराणिक स्मृति, प्राकृतिक सौंदर्य और आत्मिक अनुभूति एक–दूसरे में विलीन हो जाते हैं। यहाँ चट्टानें मौन हैं, लेकिन उनकी निस्तब्धता में इतिहास बोलता है। हिमालय स्थिर है, लेकिन उसकी चोटियों पर बदलती रोशनी जीवन के निरंतर परिवर्तन का संदेश देती है। आकाश अनंत है, लेकिन उसके नीचे खड़ा मनुष्य अपने भीतर की सीमाओं को पहचानता है। चंद्रशिला इसलिए केवल एक शिखर नहीं, यह भारतीय हिमालय की उस सांस्कृतिक चेतना का प्रतीक है, जहाँ प्रकृति स्वयं मंदिर बन जाती है, यात्रा साधना बन जाती है और मौन अपने भीतर एक गहरा संवाद जन्म देता है।

शायद इसी अनुभूति के कारण चंद्रशिला की ओर उठाया गया प्रत्येक कदम अंततः हिमालय की ऊँचाई से अधिक, मनुष्य के भीतर की ऊँचाई की यात्रा बन जाता है।



प्रस्तुति : अंकित तिवारी, उप संपादक



प्रदेश के 19 उत्कृष्ट शिक्षकों को मिला 'शैलेश मटियानी शिक्षक पुरस्कार'

शिक्षक दिवस के अवसर पर लोक भवन देहरादून में राज्यपाल लेफ्टिनेंट जनरल (से.नि.) गुरमीत सिंह ने 19 शिक्षक – शिक्षिकाओं को प्रतिष्ठित 'शैलेश मटियानी राज्य शैक्षिक पुरस्कार' से सम्मानित किया गया। पुरस्कृत शिक्षकों को शुभकामनाएं देते हुए राज्यपाल ने कहा कि शिक्षक केवल एक पेशे से जुड़ा व्यक्ति नहीं, बल्कि पीढ़ियों को दिशा देने वाला और राष्ट्र के भविष्य को संवारने वाला मार्गदर्शक है। यही कारण है कि शिक्षक की भूमिका को केवल 'शिक्षण' तक सीमित करना उसके योगदान को छोटा कर देना होगा। शिक्षा मंत्री डॉ.धन सिंह रावत ने बताया कि अद्भुत प्रतिभा के धनी शैलेश मटियानी ने हिन्दी साहित्य को समृद्ध करने में महत्वपूर्ण योगदान दिया और 100 से अधिक पुस्तकों की रचना की।

सम्मानित शिक्षकों की गौरवपूर्ण सूची

शैलेश मटियानी राज्य शैक्षिक पुरस्कार वर्ष 2025 के अंतर्गत प्रारंभिक शिक्षा श्रेणी में 12 शिक्षक, माध्यमिक शिक्षा श्रेणी में 6 शिक्षक तथा प्रशिक्षण संस्थान श्रेणी में 1 शिक्षक को सम्मानित किया गया।

प्रारंभिक शिक्षा श्रेणी

पौड़ी गढ़वाल के विष्णुपाल सिंह नेगी, चमोली के लखपत सिंह रावत, उत्तरकाशी के पृथ्वी सिंह रावत, देहरादून के वीरेंद्र सिंह रावत, हरिद्वार के रोबिन कुमार, टिहरी के महेश्वर प्रसाद सेमवाल, रुद्रप्रयाग के शशिकांत नौटियाल, चंपावत के जहीर अब्बास, ऊधमसिंह नगर के नौ सिंह, नैनीताल की डॉ. श्वेता मजगांई, पिथौरागढ़ के विक्रम सिंह परिहार तथा अल्मोड़ा के त्रिलोक सिंह अधिकारी को सम्मानित किया गया।

माध्यमिक शिक्षा श्रेणी

पौड़ी गढ़वाल के नरेंद्र सिंह नेगी, चमोली की डॉ. सुमन ध्यानी शर्मा, देहरादून के डॉ. अतुल कुमार श्रीवास्तव, हरिद्वार के कमलेश पंवार, चंपावत के नवीन चंद्र पंत तथा नैनीताल के विशन सिंह मेहता को यह सम्मान प्राप्त हुआ।

प्रशिक्षण संस्थान श्रेणी

उत्तरकाशी के डॉ. सुबोध सिंह बिष्ट को प्रशिक्षण संस्थान श्रेणी में सम्मानित किया गया।

विशेष सम्मान

चंपावत की मंजूबाला, राष्ट्रीय शिक्षक पुरस्कार विजेता, को विशेष सम्मान प्रदान किया गया। इन सभी शिक्षकों को राज्यपाल लेफ्टिनेंट जनरल गुरमीत सिंह ने पुरस्कार प्रदान कर बधाई दी। शिक्षकों को मिला यह सम्मान उनके व्यक्तिगत गौरव के साथ शिक्षा व्यवस्था के लिए एक संदेश भी है कि समर्पित और नवाचारी शिक्षकों के प्रयासों को पहचानना आवश्यक है। शिक्षक जितना सम्मानित और समर्थ होगा, वह उतनी ही स्वतंत्रता एवं आत्मविश्वास के साथ नई पीढ़ी के निर्माण में योगदान दे सकेगा।

प्रस्तुति : अंकित तिवारी, उप संपादक

उत्तराखंड में मौन पालन : इकोनॉमी और इकोलॉजी का मीठा संगम



देवभूमि उत्तराखंड अपनी जैव–विविधता एवं औषधीय वनस्पतियों के लिए विश्व विख्यात है। इस क्षेत्र में आर्थिक गतिविधियों के सीमित साधनों की उपलब्धता है एवं संवेदनशील होने के कारण चुनिंदा आर्थिक गतिविधियों के प्रसार की संभावना के परिणामस्वरूप पलायन एक बड़ी समस्या है। इन बाधाओं को दूर करने में मौन (मधुमक्खी) पालन इस पूरे हिमालयी क्षेत्र की दशा और दिशा को बदल सकता है। वर्तमान समय में पूरा हिमालयी क्षेत्र जलवायु परिवर्तन और वैश्विक ताप वृद्धि से ग्रस्त है। इस कारण से प्राकृतिक आपदाओं की बढ़ती संभावना के साथ–साथ जैव विविधता भी खतरे में है। उत्तराखंड में लैंटाना और गाजर घास जैसे विदेशी आक्रमणकारी पौधों के प्रसार के कारण मधुमक्खियों के साथ–साथ शहद की गुणवत्ता भी प्रभावित हो रही है। इस क्षेत्र में मधुमक्खियां अनेक वनस्पतियों में परागण की प्रमुख कारक हैं और उनकी अनुपस्थिति में उन वनस्पतियों पर भी संकट है। वनाग्नि एवं अन्य जलवायु परिवर्तन कारकों के कारण मधुमक्खियों की संख्या में कमी आ रही है। मौन पालन उत्तराखंड की आर्थिक एवं पारिस्थितिक दोनों समस्याओं का समाधान है। उत्तराखंड देश के कुल शहद उत्पादन में लगभग 2.33 प्रतिशत का योगदान के साथ आठवें स्थान पर है। हिमालयी क्षेत्र के उत्पादों की वैश्विक बाजार में विशेष कीमत है क्योंकि यहां के उत्पाद ऑर्गेनिक और शुद्ध माने जाते हैं।

हाल के वर्षों में उत्तराखंड में मौन पालन एक व्यवसाय के रुप में तेजी से उभरा है जो न केवल यहाँ के ग्रामीण परिवारों की आर्थिकी को मजबूत कर रहा है, बल्कि पर्यावरण के संतुलन को बनाए रखने में भी एक बड़ी भूमिका निभा रहा है। उत्तराखंड की भौगोलिक स्थिति और जलवायु मौन पालन के लिए बेहद अनुकूल है, जहाँ यह क्षेत्र इकोनॉमी (अर्थव्यवस्था) और इकोलॉजी (पारिस्थितिकी) के एक मीठे और सफल संगम के रूप में सामने आ रहा है। यहां वानस्पतिक विविधता के साथ–साथ औषधीय पौधों और जंगली जड़ी–बूटियों की भरमार है। यह प्राकृतिक परिवेश मधुमक्खियों के लिए एक आदर्श आश्रय स्थल प्रदान करता है। यहाँ साल भर अलग–अलग मौसमों में तरह–तरह के फूल खिलते हैं, जिससे मधुमक्खियों को पराग और मकरंद आसानी से मिल जाता है।

भारत में पाई जाने वाली मधुमक्खियों की छः प्रजातियों में से उत्तराखंड में मुख्यतः भारतीय मधुमक्खी *(Apis cerana indica)* और यूरोपीय मधुमक्खी *(Apis mellifera)* का पालन किया जाता है। उत्तराखंड में मौन पालन की सफलता के पीछे यहाँ की स्थानीय मधुमक्खी प्रजाति एपिस सेराना इंडिका का बहुत बड़ा हाथ है। पश्चिमी देशों की 'एपिस मेलीफेरा' प्रजाति की तुलना में, हमारी यह स्थानीय मधुमक्खी यहाँ की विषम भौगोलिक परिस्थितियों और ठंडी जलवायु के लिए पूरी तरह अनुकूलित है। पहाड़ी क्षेत्रों की स्थानीय प्रजाति होने के कारण भारतीय मधुमक्खी यहाँ के बदलते मौसम के प्रति अधिक संवेदनशील नहीं होती है। यह प्रजाति आकार में छोटी होती है और पहाड़ों के तीखे ढलानों व अन्य जीवों जैसे भालू या ततैया से अपनी रक्षा करने में अधिक सक्षम है। हालांकि यह मेलीफेरा की तुलना में थोड़ा कम शहद देती है, लेकिन इसके द्वारा उत्पादित शहद की औषधीय गुणवत्ता अत्यंत उच्च होती है। इस स्थानीय प्रजाति के संरक्षण और इसके जरिए मौन पालन को बढ़ावा

देने का विशेष प्रयास किया जा रहा है। उत्तराखंड के पहाड़ी जिलों में खेती का आकार छोटा और बिखरा हुआ है। यहाँ के किसान मुख्य रूप से पारंपरिक और वर्षा आधारित खेती पर निर्भर रहते हैं। ऐसे में केवल खेती के भरोसे परिवार का भरण–पोषण करना एक बड़ी चुनौती होती है, जिसके कारण पहाड़ों से पलायन एक गंभीर समस्या बनी हुई है। इस स्थिति में मौन पालन ग्रामीण अर्थव्यवस्था के लिए एक संजीवनी बनकर उभर रहा है।मौन पालन को अपनाने के लिए बहुत ज्यादा भूमि की आवश्यकता नहीं होती। इसे घर के आंगन, छत या खेतों की मेड़ों पर छोटे पैमाने से शुरू किया जा सकता है। यह पारंपरिक कृषि के साथ–साथ एक बेहतरीन पूरक व्यवसाय है, जो किसानों को नियमित और अतिरिक्त आय प्रदान करता है।इस व्यवसाय को शुरू करने के लिए बहुत बड़ी पूंजी की भी जरूरत नहीं होती है। एक बार मधुमक्खी के बक्से और कॉलोनियां खरीदने के बाद, रख–रखाव का खर्च बहुत थोड़ा होता है।



मौन पालन से केवल शहद ही नहीं मिलता, बल्कि कई अन्य बहुमूल्य उत्पाद भी प्राप्त होते हैं जिनकी बाजार में भारी मांग है। पर्वतीय क्षेत्र में उगने वाली दुर्लभ जड़ी–बूटियों और जंगली पेड़ों के अस्तित्व को बनाए रखने में मधुमक्खियों का महत्वपूर्ण योगदान है। यदि परागण सही ढंग से नहीं होगा, तो वनस्पतियों की अनेक प्रजातियां धीरे–धीरे विलुप्त हो जाएंगी। मौन पालन अप्रत्यक्ष रूप से उत्तराखंड के वनों को समृद्ध करने और मिट्टी के कटाव को रोकने में मदद करता है। अनेक फसलों में भी मधुमक्खियों के कारण परागण बेहतर होता है। अध्ययनों से पता चला है कि खेतों या बगीचों के पास मधुमक्खी पालन करने से फसलों की गुणवत्ता और पैदावार में काफी वृद्धि हो जाती है। मधुमक्खियां पर्यावरण में आ रहे बदलावों के प्रति बेहद संवेदनशील होती हैं। किसी क्षेत्र में मधुमक्खियों की स्वस्थ संख्या इस बात का संकेत है कि वहाँ की हवा, पानी और मिट्टी शुद्ध है। वे एक प्रकार से पारिस्थितिक संकेतक का काम करती हैं। हाल ही में सरकार ने जैव विविधता को बढ़ावा देने के लिए '3B' (Bee-friendly), Butterfly-friendly and Bird-friendly) गार्डन विकसित करने की शुरुआत की है, जो पारिस्थितिकी के प्रति राज्य की संवेदनशीलता को दर्शाता है।

उत्तराखंड में मौन पालन केवल एक व्यवसाय नहीं, बल्कि सतत विकास का एक बेहतरीन मॉडल है। यह प्रकृति को बिना कोई नुकसान पहुँचाए, उसे और समृद्ध करते हुए इंसानों के लिए आजीविका के साधन जुटाने का एक जरिया है। यह महात्मा गांधी के 'ग्राम स्वराज' और वर्तमान के 'आत्मनिर्भर भारत' के सपने को साकार करता है।यह एक ऐसा व्यवसाय है जो प्रकृति से कुछ भी छीनता नहीं है, बल्कि उसे समृद्ध करता है। जब एक मौन पालक पहाड़ी ढलानों पर मधुमक्खी के बक्से रखता है, तो वह न केवल अपने परिवार के लिए एक मीठी आर्थिकी का निर्माण कर रहा होता है, बल्कि उत्तराखंड के पूरे पर्यावरण को नया जीवन दे रहा होता है। यदि उत्तराखंड के हर गांव में 'मधुग्राम योजना' को वैज्ञानिक और व्यावसायिक रूप से अपनाया जाए, तो यह राज्य से पलायन को रोकने, पहाड़ों की आर्थिकी को मिठास देने और हिमालय की अनमोल पारिस्थितिकी को अनंत काल तक सुरक्षित रखने में सबसे मजबूत कड़ी साबित होगा। उत्तराखंड में मौन पालन 'इकोनॉमी' और 'इकोलॉजी' के बीच का वह मीठा संगम है, जो आने वाले समय में राज्य के ग्रामीण और पर्यावरणीय परिदृश्य को और अधिक समृद्ध और आत्मनिर्भर बनाएगा।



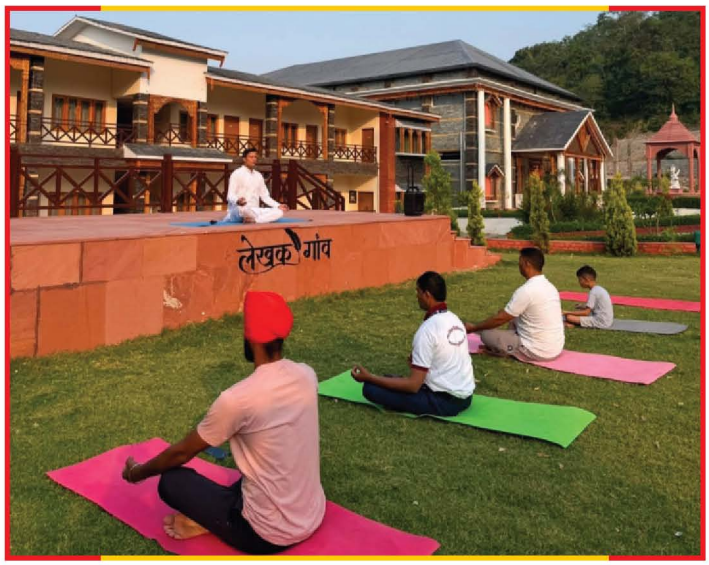
प्रस्तुति : डॉ. इंद्रेश कुमार पाण्डेय
असिस्टेंट प्रोफेसर (वनस्पति विज्ञान),
डॉ. शिवानंद नौटियाल राजकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय, कर्णप्रयाग (चमोली)

उत्तराखंड की सांस्कृतिक, साहित्यिक और आध्यात्मिक चेतना का नया शिखर

देश का पहला लेखक गांव

"राजनीति क्षणभंगुर होती है, लेकिन रचनात्मकता शाश्वत होती है और लेखक गांव इसी सत्य का जीवंत प्रमाण है।" प्रो. विजय मोहन तिवारी (कुलपति, माखनलाल चतुर्वेदी राष्ट्रीय पत्रकारिता एवं संचार विश्वविद्यालय, भोपाल)। भारत की सांस्कृतिक परंपरा में गांव कभी केवल भौगोलिक इकाइयां नहीं रहे हैं, वे विचार, संवेदना और सृजन की जीवंत प्रयोगशालाएं भी रहे हैं। इसी परंपरा को एक नए और आधुनिक संदर्भ में आगे बढ़ाते हुए उत्तराखंड की शांत वादियों और प्रकृति की गोद में थानो क्षेत्र में स्थापित 'लेखक गांव' आज केवल उत्तराखंड ही नहीं, अपितु संपूर्ण भारत और विश्व के साहित्य, संस्कृति, शिक्षा, पर्यावरण और अध्यात्म प्रेमियों के लिए एक प्रेरणादायी तीर्थस्थल बन चुका है। उत्तराखंड के पूर्व मुख्यमंत्री, भारत सरकार के पूर्व केंद्रीय शिक्षा मंत्री, प्रख्यात साहित्यकार एवं लेखक गांव के संस्थापक डॉ. रमेश पोखरियाल 'निशंक' की दूरदर्शी सोच का परिणाम यह परिसर आज सृजन, चिंतन, भारतीय ज्ञान परंपरा और राष्ट्रीय पुनर्जागरण का एक जीवंत केंद्र बन चुका है। डॉ. निशंक स्वयं एक प्रतिष्ठित लेखक रहे हैं और उन्होंने लंबे समय से यह अनुभव किया था कि लेखकों और कलाकारों के लिए ऐसे शांत, प्रेरणादायी और सुविधासंपन्न स्थानों का अभाव है, जहाँ वे बिना किसी व्यवधान के सृजन कर सकें, लेखक गांव इसी अभाव को भरने का एक सार्थक और ऐतिहासिक प्रयास है। हिमालय की गोद में बसा लेखक गांव केवल प्राकृतिक सौंदर्य का ही नहीं वरन वैचारिक शांति और रचनात्मक ऊर्जा का भी केंद्र है। हिमालय को भारतीय परंपरा में ज्ञान, तपस्या, शांति और साधना की भूमि माना गया है, जहाँ सदियों से ऋषि–मुनि, दार्शनिक, लेखक और साधक आकर आत्ममंथन और सृजन में लीन होते रहे हैं। लेखक गांव इसी प्राचीन परंपरा को आधुनिक संदर्भ में पुनर्जीवित करता है, जहाँ शिवालिक की पहाड़ियां, निकट बहती पावन नदियां और प्रकृति की सहज उपस्थिति रचनाकार के मन को भीतर तक स्पर्श कर उसकी कल्पना को विस्तार देती है।

इस अद्वितीय परिसर में प्रवेश करते ही भगवान नरसिंह नागराजा का पौराणिक मंदिर आगंतुकों को आध्यात्मिक ऊर्जा से भर देता है, वहीं 60,000 से अधिक दुर्लभ पुस्तकों से सुसज्जित नालंदा पुस्तकालय एवं शोध केंद्र इस लेखक गांव की आत्मा के रूप में शोधार्थियों और साहित्य प्रेमियों के लिए वरदान साबित हो रहा है। इसके साथ ही, संजीवनी वाटिका, नक्षत्र वाटिका, नवग्रह वाटिका और ध्यान वाटिका जैसी ज्ञान–वाटिकाएं प्रकृति और मनुष्य के गहरे रिश्ते को मजबूत



करती हैं, जहाँ क्यूआर कोड के माध्यम से पौधों की औषधीय जानकारी प्राप्त करने की अनूठी व्यवस्था आधुनिकता और परंपरा का बेहतरीन मेल प्रस्तुत करती है।

लेखक गांव की परिधि केवल देश तक सीमित नहीं है। आज इसके साथ 75 से अधिक देशों के लेखक, विद्वान, कलाकार, मूर्तिकार, शिल्पकार, रचनाकार और पुस्तक प्रेमी सक्रिय रूप से जुड़े हुए हैं। यह तथ्य स्वयं में लेखक गांव के अंतरराष्ट्रीय महत्व को रेखांकित करता है। केवल भारत ही नहीं, विश्व के विभिन्न देशों से जुड़े रचनात्मक लोग इसे एक साझा मंच के रूप में देख रहे हैं। भारत के सभी प्रमुख बौद्धिक संस्थान, अकादमियां, शैक्षणिक संस्थान और लेखन–केंद्रित संस्थान भी लेखक गांव से जुड़ रहे हैं, जिससे यह एक व्यापक वैश्विक सांस्कृतिक नेटवर्क का रूप लेता जा रहा है। इसी क्रम में, राष्ट्रीय और अंतरराष्ट्रीय पटल पर अपनी विशिष्ट पहचान बनाने वाले इस संस्थान में देश के कई प्रतिष्ठित संस्थानों और दिग्गजों ने भ्रमण कर इसकी प्रशंसा की है। इंडिया हैबिटेट सेंटर के निदेशक प्रो. के.जी. सुरेश ने लेखक गांव का भ्रमण कर इसे 'कल्पना से परे' की अवधारणा बताया और दोनों संस्थाओं के बीच साहित्य, संस्कृति व शोध के क्षेत्र में एक समझौता ज्ञापन (एमओयू) का प्रस्ताव रखा। माखनलाल चतुर्वेदी राष्ट्रीय पत्रकारिता एवं संचार विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो. विजय मोहन तिवारी व प्रख्यात निबंधकार प्रो. श्रीराम परिहार ने लेखक गांव को उत्तराखंड की सांस्कृतिक विरासत का स्वर्णिम अध्याय तथा सृजन एवं सांस्कृतिक पुनर्जागरण का केंद्र कहा। इसके



अलावा, लखनऊ विश्वविद्यालय के एम.एड. विद्यार्थियों (प्रो. किरण लता डंगवाल और प्रो. सर्वण कुमार के नेतृत्व में) और आईआईटी रुड़की के मालवीय मिशन शिक्षक प्रशिक्षण कार्यक्रम (NFLP) के तहत (प्रो. नवीन कुमार नवानी के मार्गदर्शन में) देश भर के विभिन्न विश्वविद्यालयों से आए शिक्षकों व शिक्षाविदों ने यहाँ आकर अनुभवात्मक शिक्षा और राष्ट्रीय शिक्षा नीति–2020 के विविध आयामों को नजदीक से समझा है।

लेखक गांव प्रतिवर्ष दर्जन भर से अधिक बड़े आयोजनों का आयोजन करता है, जिनमें साहित्य, कला, संस्कृति, विमर्श और संवाद के विविध रूप देखने को मिलते हैं। इनमें भारत के पूर्व प्रधानमंत्री और भारत रत्न अटल बिहारी वाजपेयी की स्मृति में आयोजित व्याख्यान श्रृंखला विशेष आकर्षण का केंद्र है, जो न केवल वाजपेयी जी के विचारों और साहित्यिक योगदान को स्मरण करती है, बल्कि समकालीन बौद्धिक विमर्श को भी दिशा देती है। इसके अतिरिक्त लेखक गांव का सबसे बड़ा आकर्षण उसका अंतरराष्ट्रीय साहित्य, कला एवं संस्कृति समारोह है, जिसमें देश–विदेश के अनेक प्रतिष्ठित साहित्यकार, कलाकार और सांस्कृतिक चिंतक अपनी प्रस्तुतियों और रचनाओं के साथ उपस्थित होते हैं और यह समारोह विचारों के आदान–प्रदान तथा सांस्कृतिक संवाद का एक जीवंत मंच बन चुका है।

यह गांव केवल एक आयोजन स्थल नहीं,यह एक आवासीय और सृजनात्मक परिसर भी है। यहाँ लेखक कुटीर, आवासीय परिसर, पुस्तकालय, कला दीर्घा, योग और ध्यान केंद्र, विमर्श स्थल और मनोरंजन केंद्र जैसी अत्याधुनिक सुविधाएं उपलब्ध हैं, जिन्हें इस प्रकार विकसित किया गया है कि रचनाकार का मन और आत्मा दोनों ऊर्जावान बन सकें। यहाँ लेखक ठहरकर लंबे समय तक सृजन कर सकते हैं, अध्ययन कर सकते हैं और समान विचारधारा वाले लोगों के साथ संवाद स्थापित कर सकते हैं। लेखक गांव की एक महत्वपूर्ण विशेषता यह है कि यह केवल स्थापित लेखकों और कलाकारों तक सीमित नहीं है, बल्कि युवाओं को भी विशेष रूप से जोड़ने का प्रयास करता है। यहाँ लेखन कार्यशालाएं, कला शिविर, संवाद सत्र और प्रशिक्षण कार्यक्रम आयोजित किए जाते हैं, जिससे उभरती प्रतिभाओं को मार्गदर्शन, मंच और प्रेरणा मिलती है। आधुनिक जीवन की आपाधापी में मानसिक तनाव से मुक्ति के लिए यहाँ योग और ध्यान को विशेष स्थान दिया गया है, जो आंतरिक शांति और मानसिक संतुलन प्रदान करता है। साथ ही, यह पहल उन लेखकों और रचनाकारों को सम्मान देने का भी कार्य करती है जिनकी कला किसी कारणवश ठहर गई है या जिन्हें पर्याप्त मंच नहीं मिल पाया है।

पर्यावरण संरक्षण और सामाजिक सरोकारों के क्षेत्र में यह संस्थान अग्रणी भूमिका निभा रहा है, जिसके तहत राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ के सह सरकार्यवाह अरुण कुमार और इंडिया फाउंडेशन के अध्यक्ष राम माधव के करकमलों द्वारा 'प्रकृति की पाठशाला' का भव्य शुभारंभ किया गया है। अंतर्राष्ट्रीय ख्याति प्राप्त पर्यावरणविद्, रेमन मैग्सेसे पुरस्कार एवं पद्म भूषण से सम्मानित चंडी प्रसाद भट्ट इस पाठशाला के प्रथम कुलगुरु बनाए गए हैं, जो नई पीढ़ी को पर्यावरण संरक्षण, जल–जंगल–जमीन के संवर्धन और 'नीड वर्सेस ग्रीड' (आवश्यकता बनाम लालच) की वैश्विक चुनौती के प्रति जागरूक कर रहे हैं। इसके साथ ही, आचार्य पद्मश्री कल्याण सिंह रावत 'मैती' और प्रख्यात पर्यावरणविद् सच्चिदानंद भारती जैसे दिग्गजों का सानिध्य इसे और अधिक प्रासंगिक बनाता है।

सामाजिक सरोकारों के तहत हिमालयीय आयुर्वेदिक मेडिकल कॉलेज और स्पर्श हिमालय विश्वविद्यालय के संयुक्त तत्वावधान में यहाँ प्रत्येक माह के अंतिम रविवार को ओपन थिएटर में निःशुल्क सामूहिक योगाभ्यास, ध्यान और स्वास्थ्य जागरूकता शिविरों का नियमित आयोजन शुरू किया गया है। इसके अलावा, 'उत्तराखंड टूरिज्म रिप्रेजेंटेटिव्स एसोसिएशन' (उत्तरा) के साथ हुए मंथन में राज्य में 'स्लो टूरिज्म', 'साहित्य पर्यटन' और 'आध्यात्मिक पर्यटन सर्किट' विकसित करने पर जोर दिया गया है, जिससे ग्रामीण अर्थव्यवस्था और स्थानीय संस्कृति को नई मजबूती मिलेगी। मेरी दृष्टि में लेखक गांव केवल ईंट–पत्थरों से बनी इमारतों का समूह नहीं है, अपितु यह एक ऐसा सपना है जो धीरे–धीरे साकार हो रहा है। एक ऐसा स्थान जहाँ कल्पना को शांति मिलती है, विचारों को संवाद मिलता है और सृजन को सम्मान मिलता है। डॉ. रमेश पोखरियाल 'निशंक' के मार्गदर्शन में यह संस्थान देश और विदेश के लेखकों, शोधार्थियों, शिक्षकों और युवाओं को एक नई दिशा देते हुए यह विश्वास दिलाता है कि जब प्रकृति, विचार और संवेदना एक साथ आते हैं, तो सृजन की संभावनाएं अनंत हो जाती हैं। यह परिसर आने वाली पीढ़ियों को अपनी जड़ों से जुड़ने और एक सशक्त, संवेदनशील व मूल्यनिष्ठ राष्ट्र के निर्माण के लिए सदैव प्रेरित कर रहा है।



प्रस्तुति–
डॉ.भारती मिश्रा अजबपुर, देहरादून

14th Younng Uttarakhand Cine Awards -2026

भारत मंडपम में उत्तराखंड के उत्कृष्ट कलाकारों को नवाजा

राजधानी नई दिल्ली के भारत मंडपम ऑडिटोरियम में 30 अगस्त को Young Uttarakhand Cine Awards (YUCA) 2026 का भव्य आयोजन हुआ। उत्तराखंड के क्षेत्रीय सिनेमा, लोकसंगीत और लोकसंस्कृति को समर्पित इस समारोह में वर्ष 2025 में उत्कृष्ट योगदान देने वाले कलाकारों, फिल्मकारों, गायकों, संगीतकारों और तकनीकी प्रतिभाओं को विभिन्न श्रेणियों में सम्मानित किया गया।

समारोह में वरिष्ठ रंगकर्मी एवं अभिनेता बिमल बहुगुणा को Young Uttarakhand Lifetime Achievement Award तथा प्रसिद्ध लोकगायक, जागर सम्राट एवं पद्मश्री प्रीतम भरतवाण को Gopal Babu Goswami Legendary Singer Award से सम्मानित किया गया।



फिल्म श्रेणी के पुरस्कार

- सर्वश्रेष्ठ अभिनेता (मुख्य भूमिका) : सुनील सिंह, 'रैबार'
- सर्वश्रेष्ठ अभिनेत्री (मुख्य भूमिका) : करिश्मा शाह, 'घपरोल' एवं कल्याणी गंगोला, 'द्वी होला जब साथ' : संयुक्त
- सर्वश्रेष्ठ खलनायक : कैलाश कंडवाल, 'घपरोल'
- सर्वश्रेष्ठ हास्य कलाकार : दीपक बंगवाल, 'घपरोल'
- सर्वश्रेष्ठ सह अभिनेता : दीपक रावत, 'खोली का गणेश'
- सर्वश्रेष्ठ सह अभिनेत्री : सुमन गौड़, 'रैबार'
- सर्वश्रेष्ठ छायाकार : धर्मेन्द्र सिसोदिया, 'रैबार'
- सर्वश्रेष्ठ कहानी: शिशिर उनियाल एवं भगत सिंह सैनी, 'रैबार'
- सर्वश्रेष्ठ फिल्म निर्देशक : शिशिर उनियाल, 'रैबार'
- सर्वश्रेष्ठ फिल्म : 'रैबार'
- सर्वश्रेष्ठ पृष्ठभूमि संगीत : विभू काशिव, 'रैबार'

'रैबार' को वर्ष 2025 की सर्वश्रेष्ठ फिल्म चुने जाने के साथ अभिव्यक्ति की कार्यशाला की ओर से रु० 1 लाख की सम्मान राशि भी प्रदान की गई। यह सम्मान उत्तराखंड में सार्थक और गुणवत्तापूर्ण क्षेत्रीय सिनेमा को प्रोत्साहित करने की दिशा में महत्वपूर्ण पहल माना गया।

म्यूजिक श्रेणी के पुरस्कार

- सर्वश्रेष्ठ गीतकार : नरेन्द्र सिंह नेगी, 'कु रै होला छुंयाल'
- सर्वश्रेष्ठ संगीतकार : कुशाल सिंह नील, 'पंचाचूली देश'
- सर्वश्रेष्ठ छायांकन : धर्मेन्द्र सिंह जेठा, 'मेरी माया रौली'



- सर्वश्रेष्ठ गायक : गणेश मर्तोलिया, 'पंचाचूली देश'
- सर्वश्रेष्ठ गायिका : रूचि जन्गपांगी, 'पंचाचूली देश'
- सर्वश्रेष्ठ वीडियो निर्देशक : सिद्ध भोज, 'आख्युं बात'
- सर्वश्रेष्ठ अभिनय (पुरुष) : मोहित घिल्डियाल, 'कु रै होला छुंयाल'
- सर्वश्रेष्ठ अभिनय (महिला) : करुणा श्रेष्ठ, 'पंचाचूली देश'
- सर्वश्रेष्ठ गीत/प्रोडक्शन हाउस : 'पंचाचूली देश, चांदनी' इंटरप्राइजेज प्रोडक्शन

लोकधुनों से सजी यादगार शाम

पुरस्कार समारोह के दौरान उत्तराखंड के लोक कलाकारों ने शानदार गायन और पारंपरिक नृत्य प्रस्तुतियों से भारत मंडपम में पहाड़ की सांस्कृतिक छटा बिखेर दी। ढोल–दमाऊं की थाप और लोकधुनों ने पूरे सभागार को उत्तराखंड के रंग में रंग दिया।

समारोह का सबसे यादगार क्षण तब आया, जब सुप्रसिद्ध लोकगायक नरेन्द्र सिंह नेगी ने अपने विख्यात गानों की Young Uttarakhand Cine Awards के मंच पर विशेष लाइव प्रस्तुति दी। उनके मंच पर आते ही पूरा सभागार तालियों की गड़गड़ाहट से गूंज उठा और दर्शक उनके लोकप्रिय गीतों पर झूम उठे।



YUCA-2026 ने यह संदेश दिया कि उत्तराखंड का क्षेत्रीय सिनेमा, लोकसंगीत और लोकसंस्कृति अपनी विशिष्ट पहचान के साथ राष्ट्रीय मंच पर लगातार आगे बढ़ रहे हैं। यह आयोजन कलाकारों के सम्मान के साथ–साथ नई पीढ़ी की प्रतिभाओं को प्रोत्साहित करने और उत्तराखंड की समृद्ध सांस्कृतिक विरासत को राष्ट्रीय स्तर पर पहचान दिलाने का महत्वपूर्ण मंच बनकर उभरा।

(फोटो सौजन्य : यूका)



प्रस्तुति डॉ. अनूप वीरेन्द्र कठैत
(साहित्यकार/ फिल्म समीक्षक)

डाक

ढाई आखर प्रतियोगिता : लेखन के लिए चिट्ठी



भारतीय डाक विभाग ने अखिल भारतीय स्तर पर 'ढाई आखर' राष्ट्रीय पत्र लेखन प्रतियोगिता शुरू की है। जीपीओ देहरादून के सीनियर पोस्ट मास्टर दीपक शर्मा के अनुसार इस बार प्रतियोगिता का विषय 'एक चिट्ठी धरती मां के नामः प्रकृति की रक्षा मेरा वादा' है। प्रतिभागियों को अपने विचार चिट्ठी के रूप में लिखने होंगे। प्रतिभागी हस्तलिखित पत्र संबंधित क्षेत्र के चीफ पोस्टमास्टर जनरल के पते पर स्पीड पोस्ट या सामान्य डाक से 31 अक्टूबर तक भेज सकते हैं। लिफाफे पर 'ढाई आखर पत्र लेखन प्रतियोगिता' लिखना अनिवार्य है। अंतर्देशीय पत्र कार्ड पर अधिकतम 500 या ए–4 आकार के कागज पर अधिकतम 1,000 शब्दों में पत्र लिखा जा सकता है। प्रतियोगिता 18 वर्ष से कम और 18 वर्ष से अधिक आयु के दो वर्गों में होगी। राज्य स्तर और राष्ट्रीय स्तर पर विजयी प्रतिभागियों को पुरस्कृत किया जायेगा।



प्रस्तुति : अमन तलवाड़, सह संपादक

साईं सृजन पटल की सृजनशीलता के दो वर्ष



31 मार्च 2024 को राजकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय कर्णप्रयाग (चमोली) के प्राचार्य पद से सेवानिवृत्त हुए प्रो. के. एल. तलवाड़, 'साईं सृजन पटल' के संस्थापक हैं। आर.के. पुरम जोगीवाला देहरादून में पटल के सुसज्जित कार्यालय का उद्घाटन 9 अगस्त 2024 को पूर्व निदेशक उच्च शिक्षा प्रो. सविता मोहन जी के हाथों हुआ। 'लेखन और सृजन के उन्नयन के लिए सदैव प्रतिबद्ध' ध्येय वाक्य के साथ पटल ने इस वर्ष अगस्त माह में अपनी स्थापना के दो वर्ष पूर्ण कर लिए हैं। प्रो. तलवाड़ अपनी सेवा अवधि में विभिन्न महाविद्यालयों में मीडिया प्रभारी के रूप में कार्य कर चुके थे, इसी वजह से उनके मन में पटल की स्थापना का विचार आया। उनके द्वारा डोईवाला महाविद्यालय में 'संस्था दर्पण', चकराता महाविद्यालय में 'प्रतिबिम्ब' और कर्णप्रयाग महाविद्यालय में 'मोनाल' नाम से न्यूज लैटर भी प्रकाशित किये गए। राष्ट्रीय सेवा योजना के राज्य स्तरीय न्यूज लैटर 'युवा संकल्प' के 20 अंक और नशामुक्ति अभियान से जुड़े न्यूज लैटर 'संकल्प पत्र' के 5 अंकों का संपादन भी वह सफलतापूर्वक कर चुके हैं। प्रो. तलवाड़ 'ज्ञान ज्योति पुरस्कार' (2017), 'स्पर्श गंगा शिक्षा श्री पुरस्कार' (2021) एवं 'उत्कृष्ट शिक्षक सम्मान' (2024) से सम्मानित हो चुके हैं। 'साईं सृजन पटल' भारत सरकार के सूक्ष्म, लघु एवं मध्यम उद्यम मंत्रालय के अंतर्गत पंजीकृत उद्यम है। 22 जून 2025 से पटल की वेबसाइट भी विधिवत संचालित है। अपनी स्थापना के मात्र दो वर्ष की अवधि में पटल की एक अलग पहचान बनी है। पटल की गतिविधियों को निम्नलिखित शीर्षकों में रखा जा सकता है।

मासिक पत्रिका का प्रकाशन

पटल द्वारा 'साईं सृजन पटल–ई मासिक पत्रिका' के माध्यम से उत्तराखंड की समृद्ध विरासत को सचित्र लिपिबद्ध करके पाठकों तक पहुँचाया जा रहा है। नवोदित लेखकों के लिए यह एक प्रमुख मंच बन चुका है। पत्रिका के अद्यतन 25 अंक निरंतर प्रकाशित हो चुके हैं। पत्रिका को प्रबुद्ध पाठकों से भरपूर सराहना मिली है। प्रदेश के मुख्यमंत्री, मुख्य सूचना आयुक्त, उच्च शिक्षा उन्नयन समिति के उपाध्यक्ष, उच्च शिक्षा निदेशक व संयुक्त निदेशक, विश्वविद्यालयों के कुलपतियों समेत तमाम शिक्षाविद अपने संदेशों के माध्यम से पत्रिका की विषय सामग्री और प्रस्तुतिकरण की सराहना कर चुके हैं। पत्रिका के संपादक प्रो. तलवाड़ के साथ उप संपादक अंकित तिवारी, सह संपादक अमन तलवाड़ व डिजाइनर हर्ष मोहन डबराल सहित विभिन्न लेखक जुड़े हैं। पत्रकारिता के क्षेत्र में रुचि रखने वाले युवाओं का मार्गदर्शन भी पटल द्वारा किया जाता है।



लेखक श्री सम्मान

'साईं सृजन पटल' पत्रिका में लेखकीय सहयोग प्रदान करने वाले रचनाकारों को 'लेखक श्री सम्मान' से नवाजा जाता है। इसके अंतर्गत उन्हें 'सम्मान चिन्ह' और प्रकाशित लेखों से संबंधित पत्रिकाएं भेंट की जाती हैं।

प्रतिभाओं का सम्मान

पटल द्वारा समय–समय पर उन प्रतिभाओं को सम्मानित किया जाता है, जिन्होंने अपनी लगन और परिश्रम से सफलता प्राप्त की है। मॉडल व अभिनेत्री वैष्णवी लोहनी– मिस उत्तराखंड फर्स्ट रनरअप 2025 व मिस टैलेंटेड 2026, ऐपण कलाकार ज्योति जोशी, ग्राम पंचायत विकास अधिकारी आशा रणाकोटी, इंटरमीडिएट परीक्षा 2025 में कॉमर्स स्ट्रीम की विद्यालय टॉपर (94 प्रतिशत) शांभवी लोहनी व प्रगति पन्त असिस्टेंट मैनेजर बैंक ऑफ इंडिया को पटल को उनकी उत्कृष्ट उपलब्धियों के लिए सम्मानित कर चुका है।

इसके अलावा पटल ने अपने प्रथम स्थापना दिवस (9 अगस्त 2025) पर 11 होनहार बालिकाओं को उपहार देकर और द्वितीय स्थापना दिवस (9 अगस्त 2026) पर स्कूली बच्चों को स्टेशनरी किट वितरित कर सम्मानित किया।

एनएसएस सर्वश्रेष्ठ स्वयंसेवी पुरस्कार

पटल द्वारा अपने प्रथम स्थापना दिवस पर इस पुरस्कार को प्रारम्भ करने की घोषणा की थी। इसके अंतर्गत चयनित महाविद्यालय के एनएसएस के सर्वश्रेष्ठ स्वयंसेवी – एक छात्र व एक छात्रा – को पुरस्कृत किया जाता है। इस श्रृंखला का प्रथम पुरस्कार डोईवाला महाविद्यालय के सत्यम कुमार व कु. आरती को दिया गया। इन्हें स्मृति चिन्ह, प्रशस्ति पत्र व नकद पुरस्कार रु० 501 देकर सम्मानित किया गया। इस वर्ष से इस पुरस्कार में नकद धनराशि रु०1100 सलाहकार मंडल की सदस्य सेवा–निवृत्त प्राचार्य प्रो. जानकी पंवार द्वारा प्रदान की जा रही है। उल्लेखनीय है





कि प्रो. तलवाड़ का एनएसएस से एक भावनात्मक लगाव है, वह वर्ष 2008 से 2012 में चार वर्ष तक एनएसएस के जिला समन्वयक उत्तरकाशी भी रह चुके हैं।

पर्यावरण संरक्षण की पहल

अपने द्वितीय स्थापना दिवस पर पटल द्वारा पर्यावरण संरक्षण की दिशा में एक अभिनव प्रयास किया गया। पटल के समस्त हितधारकों, अतिथियों व जोगीवाला के कुछ दुकानदारों को 'जूट के बैग' भेंट स्वरूप वितरित किये गये। इन बैग्स पर अंकित है– 'पर्यावरण संरक्षण के लिए एक पहल – 'Say No to Single use plastic' । पर्यावरण प्रेमियों द्वारा पटल के इस प्रयास की सराहना की गई।



बुक बैंक की स्थापना

देश के 80वें स्वतंत्रता दिवस के पावन अवसर पर 15 अगस्त को पटल ने जरूरतमंद और पढ़ाई में रुचि रखने वाले विद्यार्थियों के लिए 'पुस्तक भेंट–सर्वश्रेष्ठ ' अभियान चलाकर 'बुक बैंक' की स्थापना की है। इस बुक बैंक से उच्च शिक्षा प्राप्त कर रहे विद्यार्थी पुस्तकें निःशुल्क प्राप्त कर सकते हैं। 'बुक बैंक' में विभिन्न लोगों द्वारा भेंट की गई 300 से अधिक पुस्तकें जमा हो गई हैं। पटल के इस प्रयास की अनेक शिक्षाविदों ने मुक्त कंठ से सराहना की है। प्रो. तलवाड़ ने बताया कि उत्तरकाशी निवासी उनके पिता स्व. साईं दास तलवाड़ जी निःस्वार्थ समाजसेवा को सर्वोपरि मानते थे। आदर्श रामलीला समिति उत्तरकाशी में वह वर्षों तक व्यवस्थापक और कोषाध्यक्ष के रूप में कार्य करते रहे। समिति ने उन्हें वर्ष 2017 में उन्हें मरणोपरांत 'उत्तरकाशी गौरव सम्मान' भी प्रदान किया। उन्हीं की प्रेरणा और आदर्शों के साथ, उन्हीं के नाम से 'साईं सृजन पटल' की स्थापना की गई, जो उनके प्रति एक श्रद्धांजलि भी है।



प्रस्तुति : श्रीमती संगीता मल्होत्रा
प्रिंसिपल, द पॉली किड्स स्कूल,
डी.एल. रोड, देहरादून

दून पुस्तकालय एवं शोध केंद्र

उत्तराखंड न्यूज कैमरामैन एसोसिएशन ने लगाई फोटो प्रदर्शनी



कैमरे की नजर से उत्तराखंड की संस्कृति,प्रकृति और समाज के अलग–अलग रंगों को सामने लाने वाली फोटो प्रदर्शनी का आयोजन 6 सितंबर को दून लाइब्रेरी एवं रिसर्च सेंटर में किया गया। उत्तराखंड न्यूज कैमरामैन एसोसिएशन (यूएनसीए) की ओर से आयोजित इस प्रदर्शनी में फोटो जर्नलिस्टों के छायाचित्रों के साथ 'मानसून' थीम आधारित फोटो प्रतियोगिता का भी आयोजन किया गया। कार्यक्रम का उद्घाटन पूर्व केंद्रीय शिक्षा मंत्री एवं पूर्व मुख्यमंत्री डॉ. रमेश पोखरियाल 'निशंक' ने किया।



उन्होंने कहा कि फोटो पत्रकार समाज का आईना और इतिहास का दस्तावेज तैयार करता है। यूएनसीए अध्यक्ष राजू पुशोला ने कहा कि एआई तकनीक के बढ़ते इस्तेमाल के बीच असली चुनौती तस्वीरों की विश्वसनीयता बचाए रखने की है। कार्यक्रम के दौरान विद्यार्थियों के लिए फोटो जर्नलिज्म कार्यशाला भी रखी गई। दून विश्वविद्यालय के पत्रकारिता विभाग के छात्र–छात्राओं को अनुभवी छायाकारों ने रिपोर्टिंग,मौके की तस्वीर चुनने और कैमरे की नजर के माध्यम से प्रभावी कहानी कहने के तरीकों की जानकारी दी। 'मानसून' विषय पर आयोजित फोटो प्रतियोगिता में दून विश्वविद्यालय की छात्रा समृद्धि ने पहला, रितिका पाल ने दूसरा और रिद्धि ने तीसरा स्थान प्राप्त किया। सुवानी कृष्णा को सांत्वना पुरस्कार दिया गया। इस अवसर पर वरिष्ठ कैमरामैन किशोर अरोड़ा, फोटोग्राफर इन्द्रदेव रतूड़ी और जितेंद्र नेगी को मीडिया जगत में उनके योगदान के लिए सम्मानित किया गया।



प्रस्तुति: अक्षत तलवाड़
सीईओ इंसाइडी मीडिया

उपलब्धि

गिनीज वर्ल्ड रिकार्ड्स में नाम दर्ज

आठ फीट दस इंच लंबे बालों वाली रेणु धारियाल

अपने लंबे बालों की वजह से हल्द्वानी की रेणु धारियाल ने विश्व में उत्तराखंड का नाम रोशन किया है। सबसे लंबे बालों की वजह से उनका नाम गिनीज वर्ल्ड रिकार्ड्स में दर्ज किया गया है। उनके काले और घने बालों की लंबाई 271.50 सेंटीमीटर यानी आठ फीट 10 इंच है। मूल रूप से पिथौरागढ में बेरीनाग के रीठाअनोली गांव की रहने वाली रेणु धारियाल का परिवार 2017 में हल्द्वानी के पीपलपोखरा नंबर एक गांव में आ गया था। 38 वर्षीय रेणु के नाम किसी जीवित महिला के सबसे लंबे बालों का रिकार्ड दर्ज हो गया है। उनके बालों की लंबाई अब तक के सबसे लंबे अमेरिकी नागरिक राबर्ट वाडलो की ऊंचाई के करीब है। राबर्ट के बालों की लंबाई 272 सेंटीमीटर यानी आठ फीट 11.1 इंच थी। रेणु ने गिनीज वर्ल्ड रिकार्ड्स की टीम से अप्रैल में संपर्क किया था। इसके बाद ऑनलाइन माध्यम से उनके बालों की कई बार जांच और माप की गई। अब उनका नाम रिकार्ड्स में दर्ज किया हुआ है। रेणु ने यूक्रेन की आलिवा नासिरोवा का रिकार्ड पीछे छोड़ते हुए यह उपलब्धि हासिल की है। आलिवा नासिरोवा के बालों की लंबाई 257.33 सेंटीमीटर यानी आठ फीट 5.3 इंच दर्ज की गई है। रेणु ने बताया कि वह वर्ष 2015 से लगातार बाल बढ़ा रही हैं। बालों को जमीन से दूर रखने के लिए जूड़ा और डबल चोटी



करती हैं। दो बच्चों की मां रेणु को अपने बालों के रखरखाव के लिए इन्हें धोने और सुलझाने में ढाई घंटे से अधिक का समय लगता है। बाल धोने में आधा घंटा,सुखाने में एक घंटा और कंघी करने में एक घंटा लगता है। सेना से रिटायर्ड पति मनोज भी बहुत मदद करते हैं। रेणु किसी भी तरह के कैमिकल प्रोडक्ट्स का प्रयोग नहीं करती हैं। बाल धोने के लिए आंवला,रीठा और शिकाकाई को रात में चाय पत्ती के साथ गुनगुने पानी में भिगोती हैं। सुबह उसे कढाई में पकाकर ठंडा कर लेती हैं। इसे ही वह प्राकृतिक सैंपू के रूप में इस्तेमाल करती हैं।



प्रस्तुति - श्रीमती नीलम तलवाड़