Website : www.sainsrijanpatal.com

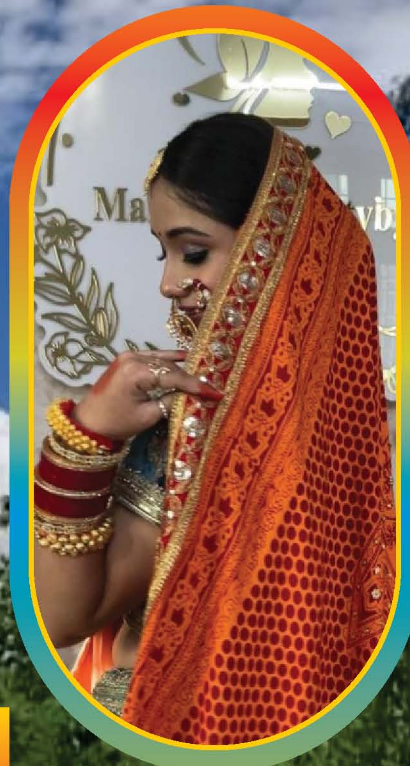
साईं सृजन पटल

मासिक पत्रिका

MSME Registration No.
UDYAM-UK-05-0103926

लेखन और सृजन के उन्नयन के लिए सदैव प्रतिबद्ध

वर्ष-2 अंक-12 विशेषांक जुलाई 2025 पृष्ठ-28 नि:शुल्क

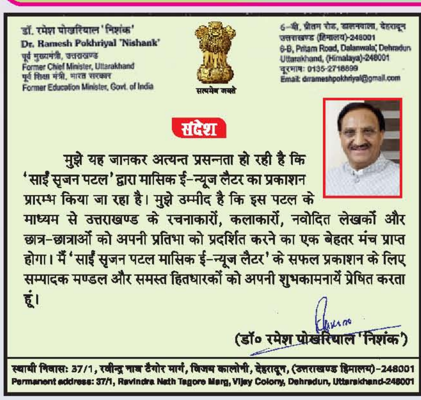


सम्पादकीय

'साई सृजन पटल' का 12 वां अंक प्रबुद्ध पाठकों के हाथों में सौंपते हुए अत्यंत प्रसन्नता का अनुभव हो रहा है। आज से एक वर्ष पूर्व जो नन्हा सा पौधा रोपा गया था,उसने अब एक पेड़ का आकार ले लिया है। पत्रिका के एक वर्ष तक निरन्तर ससमय प्रकाशन को एक उपलब्धि के रूप में देखा जा सकता है। अब वेबसाइट पर प्रत्येक अंक की एक क्लिक पर उपलब्धता से पत्रिका के पाठकों का दायरा बहुत बढ़ गया है। प्रस्तुत अंक में उत्तराखंड की समृद्ध विरासत को प्रतिबिंबित करने का पूरा प्रयास किया गया है। धार्मिक और समानांतर पर्यटन के अंतर्गत पंचम केदार, देवरिया ताल,जोशियाड़ा झील,बगोरी ग्राम व डिडंयाली होम स्टे पर लेख प्रस्तुत हैं। प्रदेश की अनूठी परंपराओं में चौसिंग्या खाडू, हुड़किया बौल, मौण मेला,हरेला पर्व, पिछौड़ा परिधान के साथ ही पहाड़ी व्यंजन रोट से जुड़े आलेख भी सम्मिलित हैं। व्यक्तित्व के अंतर्गत अमर शहीद श्रीदेव सुमन, पर्यावरण प्रहरी द्वारिका प्रसाद सेमवाल और केदार घाटी की तक्षशिला भी इस अंक का हिस्सा बने हैं। वैष्णवी लोहनी बनी मिस उत्तराखण्ड-2025 फर्स्ट रनरअप, मिसेज एलीट यूनिवर्स बनी नेहा नैथानी,तीन महिला क्रिकेट खिलाड़ियों नंदिनी,राघवी व प्रेमा का भारतीय टीम के लिए चयन होना उत्तराखंड को गौरवान्वित करने वाले समाचार हैं।

डा.राजेश कुमार जैन की पुस्तक 'मोक्षदाता श्री बदरीनाथ',एम्स ऋषिकेश में सारकोमा जागरूकता अभियान व वैश्विक शोध सहयोग कार्यक्रम ज्ञानवर्धक लेख हैं। रक्तदान शिविर व चिकित्सकों का सम्मान समाज सेवा को रेखांकित कर रहा है। पत्रकारिता के क्षेत्र में तीसवें वर्ष में प्रवेश के लिए अंग्रेजी दैनिक 'गढ़वाल पोस्ट' को शुभकामनाएं हैं। संपादकीय टीम व लेखकगणों के सहयोग से ही एक वर्ष का यह सफर निर्बाध रूप से तय हो पाया है।

प्रो.(डॉ.) के.एल.तलवाड़



डॉ. रमेश पोखरियाल 'निशंक'
Dr. Ramesh Pokhriyal 'Nishank'
पूर्व मुख्यमंत्री, उत्तराखण्ड
Former Chief Minister, Uttarakhand
पूर्व शिक्षा मंत्री, भारत सरकार
Former Education Minister, Govt. of India

सत्यमेव जयते

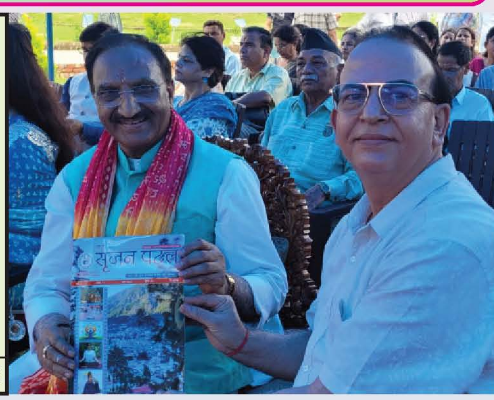
6-बी, प्रीतम रोड, डालनवाला, देहरादून
उत्तराखण्ड (हिमालय)-248001
6-B, Pritam Road, Dalanwala, Dehradun
Uttarakhand, (Himalaya)-248001
दूरभाष: 0135-2716899
Email: drrameshpokhriyal@gmail.com

संदेश

मुझे यह जानकर अत्यन्त प्रसन्नता हो रही है कि 'साईं सृजन पटल' द्वारा मासिक ई-न्यूज लैटर का प्रकाशन प्रारम्भ किया जा रहा है। मुझे उम्मीद है कि इस पटल के माध्यम से उत्तराखण्ड के रचनाकारों, कलाकारों, नवोदित लेखकों और छात्र-छात्राओं को अपनी प्रतिभा को प्रदर्शित करने का एक बेहतर मंच प्राप्त होगा। मैं 'साईं सृजन पटल मासिक ई-न्यूज लैटर' के सफल प्रकाशन के लिए सम्पादक मण्डल और समस्त हितधारकों को अपनी शुभकामनायें प्रेषित करता हूं।

(डॉ० रमेश पोखरियाल 'निशंक')

स्थायी निवास: 37/1, रवीन्द्र नाथ टैगोर मार्ग, विजय कालोनी, देहरादून, (उत्तराखण्ड हिमालय)-248001
Permanent address: 37/1, Ravindra Nath Tagore Marg, Vijay Colony, Dehradun, Uttarakhand-248001



डा.निशंक से मिली थी 'साई सृजन पटल' के प्रवेशांक को शुभकामनाएं

पूर्व केंद्रीय शिक्षा मंत्री एवं उत्तराखंड के पूर्व मुख्यमंत्री डॉ.रमेश पोखरियाल 'निशंक' जी ने **'साईं सृजन पटल'** मासिक पत्रिका के प्रवेशांक प्रकाशन पर अपनी शुभकामनाएं प्रेषित की थी। अपने संदेश में उन्होंने लिखा था कि 'मुझे उम्मीद है कि इस पटल के माध्यम से उत्तराखंड के रचनाकारों,कलाकारों,नवोदित लेखकों और छात्र-छात्राओं को अपनी प्रतिभा को प्रदर्शित करने का एक बेहतर मंच प्राप्त होगा।' **'साईं सृजन पटल'** के लिए उनका संदेश बहुत ही शुभ साबित हुआ। पटल ने उनकी अपेक्षाओं के अनुरूप निरंतर प्रकाशन के क्रम में अपना 12 वां अंक सफलतापूर्वक प्रकाशित किया है। उत्तराखंड की सांस्कृतिक विरासत और समृद्ध संस्कृति को संकलित कर पाठकों तक पहुंचाने का प्रयास निरंतर जारी है। डा.निशंक जी को उनके जन्मदिन के अवसर पर 'लेखक गांव' में आयोजित समारोह में पत्रिका के समस्त अंकों का एक सेट 'नालंदा पुस्तकालय' के लिए भेंट किया गया।

साईं सृजन पटल
मासिक 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)
डॉ. मंजू कोगियाल, असि. प्रो. हिन्दी
डॉ. चन्द्रभूषण बिजल्वाण साहित्यकार

आवरण पृष्ठ
खटीमा में धान की रोपाई के लिए हल चलाते हुए मुख्यमंत्री श्री पुष्कर सिंह धामी, डिंडयाली होम स्टे में पारंपारिक वेशभूषा में उत्तराखंडी महिलाएं व वादकों के स्टेच्यू एवं मॉडल वैष्णवी पिछौड़ा परिधान में।

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

पंचम केदार 'कल्पेश्वर'

देवभूमि उत्तराखण्ड के कण–कण में देवताओं का वास है। यहां प्राचीन मंदिर, तीर्थ और धार्मिक मान्यताएं इसके महत्व को बढ़ाते हैं साथ ही प्राकृतिक सुंदरता और विशिष्ट सांस्कृतिक विरासत का मेल इसकी महत्ता को अतिविशिष्ट बना देती हैं। हिमालय की गोद में बसे इस राज्य में पंच बदरी, पंच केदार, पंच प्रयाग के अलावा बर्फ से ढकी चोटियां, चोटियों पर प्राकृतिक झील, कल–कल करती हिमालयी नदियां, जलप्रपात, हिमालयी जड़ी बूटियां आदि इसकी धार्मिक, सांस्कृतिक और आध्यात्मिक सुंदरता को बयां करती हैं। भगवान शिव का वास यहां पंच केदार के रूप में विद्यमान है। पौराणिक मान्यता के अनुसार महाभारत युद्ध के बाद भगवान शिव पाण्डवों से नाराज हो गए थे क्योंकि महाभारत के युद्ध में पाण्डवों द्वारा अपने गुरु, भाई और अनेक रिश्तेदारों तक को मार दिया गया था। पाण्डवों से रुष्ट होकर शिव हिमालय की ओर चल दिए, पाण्डव भी अपने पापों की मुक्ति के लिए भगवान शिव से क्षमा मांगने के लिए भगवान शिव के दर्शन चाह रहे थे। अपने दर्शन छिपाने के लिए भगवान शिव ने नंदी बैल का रूप धारणा कर केदार क्षेत्र में आ गए लेकिन पाण्डवों ने भी शिव की खोज करते–करते आखिर उन्हें ढूंढ लिया जैसे ही महाबली भीम ने उन्हें पकड़ने का प्रयास किया वे धरती में समाने लगे। धरती में समाते समय भगवान शिव के शरीर के अलग–अलग पांच अंग अलग–अलग स्थानों पर प्रकट हुए जो निम्न पंच केदार कहलाये–

1. केदारनाथ – पीठ (कूबड़)
2. तुंगनाथ – भुजाएं
3. रूद्रनाथ – मुखमण्डल
4. मदमहेश्वर – नाभि
5. कल्पेश्वर – जटाएं

इस प्रकार इन पांच स्थानों पर भगवान शिव के अलग–अलग रूपों की पूजा अर्चना की जाती है।

चमोली जनपद की उर्गम घाटी में स्थित कल्पेश्वर पंचम केदार के रूप में प्रसिद्ध है। यहां भगवान शिव की जटाओं की पूजा होती है। प्राकृतिक सुंदरता और शांत परिवेश में यहां एक गुफा मंदिर है जो हिरणावती नदी के किनारे पर स्थित है। बाकी सभी चार केदार के कपाट शीतकाल के लिए बंद कर दिए जाते हैं परंतु कल्पेश्वर एकमात्र ऐसा केदार है जो वर्ष भर श्रद्धालुओं के लिए खुला रहता है। यहां जाने के लिए राष्ट्रीय राजमार्ग 58 (बद्रीनाथ मार्ग) पर हेलंग नामक स्थान से उर्गम घाटी में 17 किलोमीटर की दूरी तय करनी पड़ती है। ये 17 किलोमीटर पहाड़ी दुर्गम और कच्चा रास्ता है जहां गाड़ी से डेढ़ से 2 घंटे भी लग सकते हैं। अधिकांश यात्री हेलंग से लोकल वाहन लेना पसंद करते हैं। हेलंग से बाएं मुड़कर अलकनंदा नदी को पार कर कल्प घाटी में जाना पड़ता है जहां से दस किलोमीटर पर सलना गांव पड़ता है। इसके पश्चात 3 किलोमीटर पर ल्वारी गांव पहुंचते हैं। यहां से होते हुए 2 किलोमीटर आगे उर्गम क्षेत्र में देवग्राम तक पहुचा जाता है। देवग्राम का यह पड़ाव कल्पेश्वर का अंतिम गाड़ी स्टेशन है। अंतिम गाड़ी के स्टेशन पर अच्छी पार्किंग सुविधा और एक बड़ा सा खेल का मैदान भी है। देवग्राम से 300 मीटर पर हिरणावती या कल्प गंगा नदी के पैदल पुल को पार करते हुए पहाड़ी पर कल्पेश्वर शिव मंदिर तक पहुंचा जा सकता है। यह स्थान समुद्र तल से 2134 मीटर की ऊंचाई पर स्थित की। पैदल पुल को पार करते हुए सामने पहाड़ी पर एक सुंदर झरना पहाड़ी से लटकता हुआ दिखाई देता है जो मंदिर मार्ग की सुंदरता को और बढ़ा देता है। मंदिर तक जाने का पैदल रास्ता भी गुफानुमा है जहां पर शुरूआत में सुंदर प्राकृतिक जलधारा भी है। मंदिर के अंदर विशाल शिला पर शिव की जटाओं के आकार का गोल काला पत्थर है। इस जटारूपी पत्थर से पानी टपककर यहां स्थित जलकुंड में आता है। पौराणिक मान्यता है कि इस जलकुंड का जल भगवान शिव द्वारा समुद्र मंथन के समय दिया गया था। यहां पर स्वयंभू शिव जटाओं की पूजा खड़े होकर ही की जाती है। गुफा के अंदर एक समय पर पांच से छह लोग ही खड़े हो सकते हैं। दिन में एक बजे से दो बजे तक मंदिर के कपाट बंद किए जाते हैं। यहां पर पूजा अर्चना की हक–हकूकदारी देवग्राम के भल्लावंश के नेगी लोगों की है जो

वर्तमान में 40 परिवारों की एक कमेटी के माध्यम से करते हैं।

उर्गम घाटी पौराणिक पंचम केदार के साथ–साथ अपनी प्राकृतिक सुंदरता के लिए भी जानी जाती है। उर्गम एक क्षेत्र है जिसमें कुल 20 गांव सम्मिलित हैं। सड़क मार्ग पर कई होम स्टे बन रखे हैं जहां पर रात्रि विश्राम किया जा सकता है। यहां पर ध्यान बदरी का मंदिर भी है जहां भगवान विष्णु योगमुद्रा में ध्यानलीन हैं। इसके अलावा इस सुंदर घाटी के ऊपर पैदल ट्रेक पर भनाई बुग्याल भी है जहां से पौराणिक शहर ज्योतिर्मठ के दर्शन होते हैं। इस उर्गम घाटी में अभी पांच –सात साल पहले सड़क मार्ग का निर्माण किया गया। कल्पेश्वर से भी 5 किलोमीटर आगे अरोसी गांव तक सड़क मार्ग का निर्माण किया जा चुका है। जब यहां की रोड अच्छी हो जाए तो यहां धार्मिक पर्यटकों की संख्या में भी बढ़ोत्तरी हो जाएगी।

यह क्षेत्र कृषि के लिए भी उपजाऊ क्षेत्र है यहां राजमा, आलू, सब्जियां,फलों में खुमानी बड़ी मात्रा में पैदा होती हैं। देवभूमि उत्तराखण्ड अनेक धार्मिक पवित्र स्थलों के लिए जाना जाता है उनमें पंचम केदार कल्पेश्वर का एक विशेष स्थान है।

प्रस्तुति:
कीर्तिराम डंगवाल, असिस्टेंट प्रोफेसर,राजनीति विज्ञान
डा. शिवानन्द नौटियाल
राजकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय, कर्णप्रयाग, चमोली

सौंदर्य प्रतियोगिता

नेहा नैथानी बनीं अमेरिका के टेक्सास में 'मिसेज एलीट यूनिवर्स'

देहरादून की नेहा नैथानी ने अमेरिका के टेक्सास में आयोजित अंतरराष्ट्रीय सौंदर्य प्रतियोगिता में 'मिसेज टेक्सास एलीट यूनिवर्स–2025' का खिताब जीत कर देश और उत्तराखंड का नाम रोशन किया है। हेरिटेज राउंड में नेहा ने पारंपरिक पहाड़ी पोशाक पहनकर उत्तराखंड की समृद्ध संस्कृति को वैश्विक मंच पर प्रस्तुत किया। उन्होंने केवल अपने सौंदर्य का ही नहीं, बल्कि आत्मविश्वास, संस्कृति और परंपरा का भी बेहतरीन प्रदर्शन किया। नेहा के अनुसार यह परिधान मेरे लिए सिर्फ सजावट नहीं,बल्कि मेरे पहाड़,मेरी जड़ों और मेरी पहचान का प्रतीक है। इसके बाद नेहा अमेरिका के सबसे प्रतिष्ठित मंच मिसेज यूएसए यूनिवर्स–2025 में भारत और टेक्सास दोनों का प्रतिनिधित्व करेंगी। नेहा की प्रारंभिक शिक्षा केंद्रीय विद्यालय एफआरआई देहरादून से हुई उसके बाद उन्होंने एमबीए किया और अमेरिका जाने से पहले गूगल कंपनी में भी कार्यरत रहीं। नेहा के पति करण नैथानी ऑस्टिन में टेस्ला कंपनी में इंजीनियर हैं।

पिता विजय थापा और माता गीता देवी देहरादून के कौलागढ़ में रहते हैं। 'साईं सृजन पटल' की ओर से नेहा को इस अंतरराष्ट्रीय उपलब्धि के लिए अनेकानेक शुभकामनाएं।

प्रस्तुति: श्रीमती नीलम तलवाड़

‘हरेला : धार्मिक आस्था व हरियाली का उत्सव

श्रावण मास में मनाया जाने वाला ‘हरेला पर्व’ धार्मिक व सामाजिक रूप से अपना विशेष महत्व रखता है। कुमाऊँ सहित पूरे उत्तराखंड में इसे एक महत्वपूर्ण त्योहार के रूप में मनाया जाता है। हरेला पर्व वैसे तो वर्ष में तीन बार आता है। पहला,चैत्र माह में, जब हरेला प्रथम दिन बोया जाता है तथा नवमी को काटा जाता है। दूसरा श्रावण मास में, सावन लगने से नौ दिन पहले आषाढ़ में बोया जाता है और दस दिन बाद श्रावण के प्रथम दिन काटा जाता है। तीसरा आश्विन माह में, नवरात्र के पहले दिन बोया जाता है और दशहरा के दिन काटा जाता है। चैत्र व आश्विन माह में बोया जाने वाला हरेला मौसम के बदलाव के सूचक हैं। चैत्र माह में बोया व काटे जाने वाला हरेला गर्मी के आने की सूचना देता है तो आश्विन माह की नवरात्रि में बोया जाने वाला हरेला सर्दी के आने की सूचना देता है।

सर्वविदित है कि श्रावण माह भगवान भोलेशंकर का प्रिय माह है। उत्तराखंड एक पहाड़ी प्रदेश है और पहाड़ों पर भगवान शंकर का वास माना जाता है। इसलिए भी उत्तराखंड में श्रावण मास में पड़ने वाले हरेला का अधिक महत्व है। हरेला या हरियाली शब्द पर्यावरण से जुड़ा हुआ है। इस दिन पौधारोपण का विशेष महत्व है। इस दिन लोग विभिन्न प्रकार के छायादार व फलदार पौधे रोपते हैं। सावन लगने से नौ दिन पहले आषाढ़ में हरेला बोने के लिए किसी थालीनुमा पात्र या टोकरी का चयन किया जाता है।इसमें मिट्टी डालकर गेहूं, जौ,धान,गहत,भट्ट, उड़द,सरसों आदि के 5 या 7 प्रकार के बीजों को बो दिया जाता है। नौ दिनों तक इस पात्र में रोज सुबह पानी का छिड़काव किया जाता है। 4 से 6 इंच लंबे इन पौधों को ही हरेला कहा जाता है। घर के सदस्य इन्हें बहुत आदर के साथ अपने शीश पर रखते हैं। घर में सुख–समृद्धि के प्रतीक के रूप में हरेला बोया व काटा जाता है। इसके मूल में यह मान्यता निहित है कि हरेला जितना बड़ा होगा फसल उतनी ही बढ़िया होगी। साथ ही भगवान से फसल अच्छी होने की कामना भी की जाती है। उत्तराखंड शासन की ओर से इस वर्ष हरेला की थीम **‘त्योहार मनाओ,धरती मां का ऋण चुकाओ’** रखी गई है।

प्रस्तुतिः
श्रीमती नीलम तलवाड़

हुड़किया बौलः उत्तराखंड की लोक विरासत का सामाजिक और वैज्ञानिक महत्त्व

उत्तराखंड के कुमाऊँ क्षेत्र में धान की रोपाई और मंडुवे की गुड़ाई करते हुए खेत में वाद्य यंत्र–हुड़के की थाप पर लोकगीत गाने की परंपरा है जिसे 'हुड़किया बौल' कहते हैं। यह इस क्षेत्र की प्राचीन परंपरा है जो लोक–विरासत का प्रतिनिधित्व करती है। हुड़किया बौल शब्द में हुड़किया उस व्यक्ति को कहा जाता है जो हाथ में हुड़का लेकर लोक–गाथाओं का गायन करते हुए खेत में काम करने वालों को प्रेरित करता है। हुड़किया बौल को सामान्य भाषा में 'हुड़के की थाप पर लोकगाथाओं की गायन परंपरा' कहा जा सकता है। यह एक श्रम–गीत है जो सामान्यतः आषाढ़ माह में धान की रोपाई के समय गाया जाता है। अतीत में जब मंडुवा भोजन का एक प्रमुख हिस्सा था तब मंडुवे की गुड़ाई के दौरान भी हुड़किया बौल का आयोजन होता था। इस परंपरा का प्रमुख उद्देश्य खेतों में काम कर रहे कृषकों में जोश भरकर सामूहिक लयबद्धता पैदा कर एक ऊर्जा का संचार करना है। साथ ही मुख्य गायक हुड़के की धुन से काम में फुर्ती लाने का भी प्रयास करता है।

धान की रोपाई मौसम को ध्यान में रखकर काफी मेहनत का काम होता है। इस दौरान हुड़के की थाप पर गाए जाने वाले पारंपरिक गीत से रोपाई का काम कर रहे कृषकों में ताजगी बनी रहती है और थकान का अनुभव नहीं होता। हुड़किया बौल में शुरुआती गीत भूमि के देवता–भूम्याल, जल के देवता–इन्द्र और छाया के देवता–मेघ की स्तुति से होता है। चूंकि यह आयोजन कृषि से जुड़ा हुआ है इसलिए अच्छे खाद्यान्न उत्पादन की मनोकामना के साथ सभी देवी–देवताओं की स्तुति की जाती है। इसके बाद जिस व्यक्ति के खेत में रोपाई–गुड़ाई का कार्य प्रारंभ हो रहा होता है उसके संबोधन के साथ विभिन्न लोक–गाथाएं, शौर्य–गाथाएं एवं पुरातन प्रेम–गाथाएं गीत के रूप में गाई जाती हैं। वीर और हास्य आधारित अनेक पौराणिक गाथाएं भी गाई जाती हैं। इस आयोजन में हुड़का प्रमुख पारंपरिक वाद्य–यंत्र है जिसका बाहरी ढांचा लकड़ी का बना होता है और संरचना भगवान शिव के डमरू से मिलती–जुलती है। हुड़का एक छोटे आकार का वाद्य–यंत्र है परन्तु इससे निकलने वाली धुन गीत के रूप में गाए जाने वाली गाथाओं को अत्यंत प्रभावशाली बना देता है। कुमाऊँ क्षेत्र में ऐतिहासिक योद्धाओं की शौर्य–गाथाएं भड़ौ और कटकू कहलाती है। इस प्रकार से हुड़किया बौल रोपाई के दौरान लयबद्धता से ऊर्जा संचरण के साथ कार्य को सहज बना देता है।

धान की रोपाई में महिलाओं की भी पर्याप्त भागीदारी होती है। हुड़किया बौल में मुख्य रूप से दो गायक हुड़के की थाप पर गायन करते हैं और खेतों में काम कर रहे पुरुष और महिलाएं उनके साथ दोहराते और गुनगुनाते हैं। इस प्रकार से खेत श्रम–स्थल से सांस्कृतिक उत्सव–स्थल बन जाता है। जब व्यवसाय, सेना में नौकरी और धनोपार्जन के लिए पहाड़ों से पुरुषों का पलायन मैदानी क्षेत्रों में हुआ तब कृषि की जिम्मेदारी महिलाओं पर आ गई। इसके बाद शौर्य–गाथाओं के साथ–साथ हुड़किया बौल में विरह गीत भी गाए जाने लगे।

हुड़किया बौल का वैज्ञानिक महत्त्व भी है। संगीत के साथ शौर्य और प्रेम गाथाओं का गायन, श्रम कर रहे लोगों में मनोवैज्ञानिक रूप से थकावट या ऊबन का भाव नहीं आने देता और ऊर्जा का स्तर बना रहता है। शरीर में डोपामिन (न्यूरोट्रांसमीटर) और एंडोर्फीन नाम के जैव–रसायन का स्राव इसके लिए मुख्य रूप से उत्तरदायी है। इस कारण से लंबे समय तक कृषक पूरे मनोयोग से उत्साह के साथ कार्य करते रहते हैं। साथ ही अंकुरण और पौधों के शुरुआती विकास के समय लयबद्ध संगीत का सकारात्मक प्रभाव पड़ता है। कुछ वैज्ञानिक अध्ययनों में पाया गया की लयबद्ध शास्त्रीय संगीत

बीजों के अंकुरण और पोषक–तत्वों एवं जल के अवशोषण को बेहतर बनाता है। ऐसा माना जाता है कि संगीत के दौरान होने वाला कंपन पादप कोशिकाओं को उद्दीप्त करते हैं। यह भी माना जाता है कि शोर या तीव्र ध्वनि का पौधों पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है। पौधों के उपापचय (Metabolism) पर भी संगीत का सीधा प्रभाव पड़ता है। साथ ही संगीत रंध्रों के खुलने को भी उद्दीप्त करता है और पौधों के उचित विकास में सहायता करता है।

इस प्रकार से हुड़किया बौल एक ऐसी लोक परंपरा है जिसका सांस्कृतिक, सामाजिक और वैज्ञानिक महत्त्व है। आधुनिकता और औद्योगीकरण की दौड़ में हुड़किया बौल की लोक परंपरा लुप्त होने के कगार पर है। कृषि के आधुनिकीकरण ने भी इस परंपरा को पीछे छोड़ने में अपना योगदान दिया है। परन्तु हुड़किया बौल के महत्त्व को समझते हुए इतिहास के जीवंत दस्तावेज और संस्कृति के संवाहक के रूप में इसको सहेजना हमारा दायित्व है। साथ ही यह हमारी लोक संस्कृति में समाहित वैज्ञानिक अवधारणाओं के विद्यमान होने का प्रमाण भी है।

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

स्वाद पहाड़ का

गढ़वाल का स्वादिष्ट मिष्ठान है : रोट

उत्तराखंड के गढ़वाल क्षेत्र में एक बहुत ही स्वादिष्ट मिष्ठान जो कि बहुत ही लोकप्रिय है, उसका नाम है रोट। रोट प्रत्येक शुभ अवसर पर बनाए जाते हैं।मिष्ठान के रूप में बांटे जाते हैं। यह बहुत ही सरलता से बनाए जाने वाला पकवान है। आइये आज सीखते हैं कि रोट कैसे बनाये जाते हैं।

- **सामग्री –गुड़ एक कटोरी,कद्दूकस किया हुआ।**
- **आटा –दरदरा दो कटोरी।**
- **सूजी– एक कटोरी।**
- **नारियल का बूरा– आधी कटोरी।**
- **सौंफ– दो चम्मच।**
- **तिल– दो चम्मच।**
- **घी– दो बड़े चम्मच**
- **इलायची पाउडर –आधा चम्मच।**
- **दूध –आधी कटोरी।**

बनाने की विधि– सबसे पहले साबुत अथवा कद्दूकस किए हुए गुड़ को एक पैन में पिघलने लायक पानी डालकर मध्यम आँच में पकने दें, जब यह गल जाए तो इसे ठंडा होने दें।छन्नी से छान कर अलग रख दें। एक भगोने में दो कटोरी आटे के साथ सौंफ, इलाइची पाउडर,नारियल का बूरा इत्यादि सामग्री को मिलाकर और सारे मिश्रण में गुड़ की चाशनी डालकर अच्छी तरह से गूंथ लीजिए, ध्यान रहे की आटे को थोड़ा सख्त गूंथ कर 10 मिनट तक ढक कर एक तरफ रख दीजिए।

अब आटे की छोटी–छोटी लोई बनाकर रोटाना (रोटाना जोकि लकड़ी के दो सांचे होते हैं जिनमें फूल पत्ती की नक्काशी रहती हैं) सांचों के बीच में थोड़ा सा सरसों का तेल लगाकर आटे की लोई को रख देंगे और जोर से दबाने पर लोई में सांचे का डिजाइन आ जाता है,जो की बहुत ही प्यारा और सुंदर लगता है।

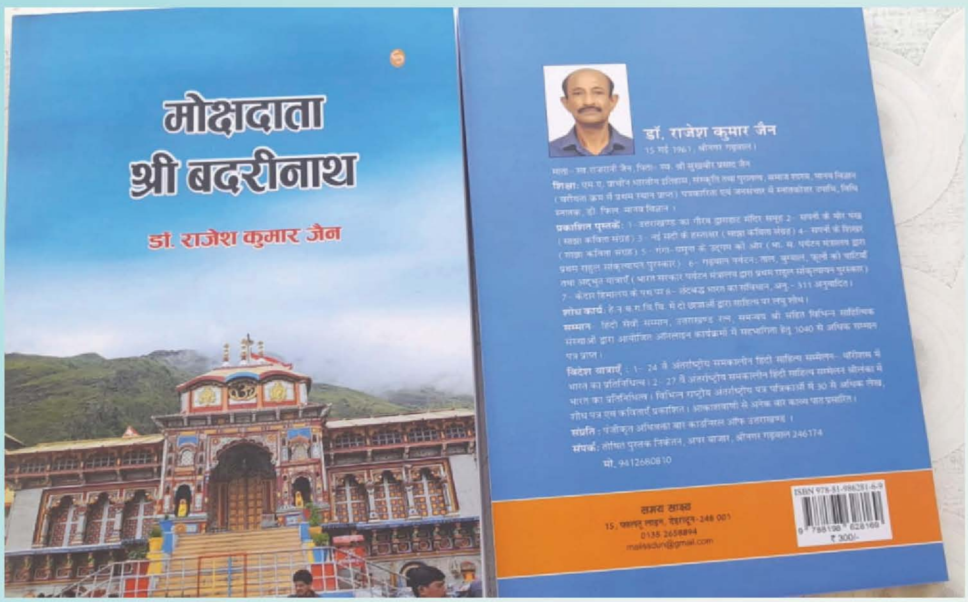
अब तेल को मध्यम आंच में गर्म करेंगे और धीरे–धीरे डिजाइनर रोट जो हमने तैयार किए हैं,उनको गर्म तेल में डालकर मध्यम आंच पर भूरा होने तक पकने देंगे। अब आप चाहे तो रोट को सांचे में रखने से पहले उसमें सजावट के लिए चीनी अथवा तिल भी लगा सकते हैं,जो कि तलने के बाद देखने में बहुत ही सुंदर लगते हैं और अति स्वादिष्ट होते हैं। लीजिए आपके कुरकुरे गढ़वाली बिस्किट तैयार हो चुके हैं। आप इसे लंबे समय तक एयरटाइट डिब्बे में रखकर चाय के साथ खुद खाएं और मेहमानों को भी खिलाएं।

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

पुस्तक समीक्षा

'मोक्षदाता श्री बदरीनाथ' : डॉ. राजेश कुमार जैन

गढ़वाल हिमालय साहित्य की श्री वृद्धि करती सारगर्भित पुस्तक



सुप्रसिद्ध लोकप्रिय साहित्यकार, यायावर, चिंतक, अधिवक्ता, समाजसेवी, प्रकृति के उपासक और बहुआयामी व्यक्तित्व के धनी डॉ० राजेश कुमार जैन की नवीनतम पुस्तक 'मोक्षदाता श्री बदरीनाथ' का गहन अध्ययन करने के पश्चात मैं इस निष्कर्ष पर पहुँचा हूँ कि यह पुस्तक विभिन्न ग्रंथों का अध्ययन करने तथा रुद्रप्रयाग से श्री बदरीनाथ तक की पदयात्रा करने के पश्चात लिखी गई है । जैसा कि डॉ० जैन ने अपनी इस पुस्तक में लिखा भी है कि हरिद्वार से रुद्रप्रयाग तक का पदयात्रा वर्णन उनकी पूर्व प्रकाशित 'केदार हिमालय के पथ' पर नामक पुस्तक में किया जा चुका है।

डॉ० जैन ने अत्यंत मनोयोग से अपनी इस पुस्तक 'मोक्षधाम श्री बदरीनाथ' के विभिन्न पक्षों यथा पौराणिक , धार्मिक, ऐतिहासिक, पुरातात्विक, भौगोलिक, सांस्कृतिक, आर्थिक और सामाजिक पक्षों को उजागर करते हुए तथा अपने तथ्यों को विभिन्न विद्वान साहित्यकारों के अकाट्य तर्कों के तल छंद में लिखी है, जो निश्चय ही गढ़वाल हिमालय पर लिखे विभिन्न श्रेष्ठ ग्रन्थों के मध्य अपना प्रमुख स्थान बनाएगी। प्रस्तुत पुस्तक की भाषा शैली अत्यंत सरल , बुद्धिगम्य और रोचक होने के साथ ही उनकी विवेचन क्षमता भी निश्चय ही प्रभावपूर्ण है। यात्रा पथ के निकटवर्ती प्रमुख दर्शनीय ,एवं वंदनीय स्थानों जैसे लोकपाल कुण्ड़ / हेमकुण्ड, फूलों की घाटी, काक भुषुण्डी ताल के साथ ही नाग वंश के प्रमुख केंद्र स्थल गोपेश्वर जो गढ़वाल और कुमाऊँ प्रान्त के विशालतम और प्राचीनतम मन्दिर पशीश्वरनाथ (गोपीनाथ) गोपेश्वर के मन्दिर और मन्दिर के प्रांगण में स्थापित विशाल लौह त्रिशूल (शक्ति) पर उत्कीर्ण लेख जो इस स्थान की प्राचीनता को छठी – सातवीं शती ई. तक ले जाते हैं का भी विशद वर्णन किया है। पुस्तक को पढ़ते हुए पाठक की जिज्ञासा, उत्कंठा और उत्सुकता बढ़ती जाती है कि आगे क्या लिखा होगा ? डॉ० जैन की पुस्तक का अध्ययन करते– करते उनके चित्रात्मक दर्शन से पाठक भी स्वयं उन स्थानों का मानों सहयात्री के रूप में उनके कदम से कदम मिलता हुआ चलता है तथा यात्रा का अभिन्न हिस्सा बन जाता है और उसका हृदय रोमांचकारी अनुभव से लबालब हो जाता है । डॉ० जैन ने इस भू–भाग के ऐतिहासिक और पौराणिक महत्व के साथ ही प्राकृतिक सौंदर्य का सजीव वर्णन करते हुए प्रस्तुत पुस्तक को अत्यंत ही रोचक और सारगर्भित बना दिया है। इस स्तुत्य कार्य के लिए लेखक निश्चय ही साधुवाद का पात्र है। मुझे आशा ही नहीं अपितु पूर्ण विश्वास है कि यह पुस्तक –'मोक्ष धाम श्री बदरीनाथ' इस दिव्य भू– भाग की ओर आने वाले अनेक पथारोहियों, तीर्थ यात्रियों, पर्यटकों के साथ ही सभी शोधार्थियों और अनुसंधित्सुओं का भी मार्गदर्शन करने के साथ ही उनकी अनेकों समस्याओं, जिज्ञासाओं और आशंकाओं का भी समाधान करने में पूर्ण सफल होगी तथा गढ़वाल हिमालय पर उपलब्ध साहित्य की श्री वृद्धि करने के साथ ही उनके मध्य अपना महत्वपूर्ण स्थान भी बनायगी।

प्रस्तुत पुस्तक के प्रकाशन पर मुझे अतीव प्रसन्नता है और विश्वास है कि डॉ० राजेश कुमार जैन भविष्य में भी इसी प्रकार के श्रेष्ठ धार्मिक, एतिहासिक, पुरातात्विक और पर्यटन से संबंधित विषयों पर श्रेष्ठ पुस्तकों की रचना करेंगे। मैं उनके उज्ज्वल भविष्य की कामना करता हूँ और अपनी अशेष शुभकामनाएं प्रेषित करता हूँ।

प्रस्तुति प्रो.(डॉ.) के.एल.तलवाड़

उत्सव

अगलाड़ नदी से मछलियां पकड़ते हैं ग्रामीण

जौनपुर क्षेत्र का ऐतिहासिक मौण मेला

पूजा–पाठ के बाद टिमरु पाउडर का उपयोग करके मछलियां पकड़ते हैं,जो मछलियों को कुछ देर के बेहोश कर देता है। बेहोश मछलियों को आसानी से पकड़ लिया जाता है।टिमरु एक स्थानीय जड़ी–बूटी का पौधा होता है। इस पौधे की पत्तियों और टहनियों को पीसकर उसका पाउडर नदी में डाला जाता है। इसके बाद हजारों की संख्या में ग्रामीण मछलियां पकड़ने के लिए अपने पारंपरिक औजारों– कुंडियाड़ा, फटियाड़ा और जाल के साथ नदी में उतरते हैं। तीन किलोमीटर के क्षेत्र में मछलियां पकड़ी जाती हैं। मेले में कई किलो मछलियां पकड़ी जाती हैं,जिसे ग्रामीण प्रसाद स्वरूप अपने–अपने घर ले जाते हैं और बनाकर मेहमानों को परोसते हैं। मछली पकड़ने का यह तरीका लोक ज्ञान और प्राकृतिक साधनों के संतुलित उपयोग का अद्‌भुत उदाहरण है। ग्रामीण इसे बहुत सावधानी से करते हैं,जिससे नदी की पारिस्थितिकी को कोई हानि न पहुंचे।

मौण या मौड़ मेले का इतिहास सदियों पुराना है। लोक कथाओं और स्थानीय बुजुर्गों के अनुसार, यह मेला जौनपुर क्षेत्र की जनजातीय संस्कृति से जुड़ा है। प्राचीनकाल में जब लोग अपने भोजन व जल स्रोत के लिए नदी–नालों पर ही निर्भर रहते थे,तब सामूहिक रूप से मछलियों के शिकार के लिए यह परंपरा प्रारंभ हुई थी। टिहरी जनपद में मसूरी क्षेत्र की अगलाड़ नदी में मनाया जाने वाला यह मौण मेला लगभग 159 वर्ष पुराना है। इतिहासकारों का मानना है कि यह मौण मेला वर्ष 1866 में राजशाही के समय से शुरू हुआ था। राजशाही के दौर में टिहरी नरेश मौण मेले में स्वयं मौजूद रहते थे। प्रत्येक वर्ष जून के अंतिम सप्ताह में,वर्षा ऋतु के आगमन से पहले अगलाड़ नदी में मछली पकड़ने का यह सामूहिक त्योहार मनाया जाता रहा है। इस मेले में ग्रामीण लोग

जल वैज्ञानिकों की मानें तो टिमरु का पाउडर जलीय पर्यावरण को नुकसान नहीं पहुंचाता। साफ पानी में बेहोश मछलियां जीवित हो जाती हैं। साथ ही हजारों की संख्या में लोग जब नदी की धारा में चलते हैं,तो तल में जमी हुई काई और गंदगी साफ होकर बह जाती है। मौण मेले के बाद अगलाड़ नदी साफ नजर आती है। मौण मेला केवल मछली पकड़ने का पर्व नहीं बल्कि यह पर्व संस्कृति,आस्था और आनंद का जीवंत संगम है। ग्रामीण पारंपरिक वाद्य यंत्रों की धुन पर मछलियां पकड़ते हैं और जमकर खुशियां मनाते हैं।

स्थानीय युवा अब इस मेले को पर्यटन की दृष्टि से भी विकसित करने की दिशा में सोच रहे हैं। प्रशासनिक सहयोग से यह मेला उत्तराखंड की लोक परंपरा और सांस्कृतिक पर्यटन का प्रमुख आकर्षण बन सकता है। इस वर्ष यह मेला 29 जून को क्षेत्रवासियों ने अत्यंत उत्साहपूर्वक मनाया।

प्रस्तुति प्रो.(डॉ.) के.एल.तलवाड़

पर्यटन

प्राकृतिक सौंदर्य और सांस्कृतिक विरासत : 'देवरिया ताल'

उत्तराखंड राज्य के रुद्रप्रयाग जिले में स्थित देवरिया ताल प्रकृति और संस्कृति का अद्वितीय संगम है। यह झील समुद्र तल से लगभग 2438 मीटर की ऊँचाई पर स्थित है और चोपता व तुंगनाथ यात्रा मार्ग में पड़ती है। यह झील अपने शांत वातावरण, सुरम्य प्राकृतिक सौंदर्य और पौराणिक महत्व के कारण देश–विदेश के पर्यटकों, श्रद्धालुओं और प्रकृति प्रेमियों को अपनी ओर आकर्षित करती है। चारों ओर फैले घने जंगल, हिमालय की बर्फीली चोटियाँ और स्वच्छ झील का शांत जल मिलकर इस स्थान को अत्यंत मनोहारी बनाते हैं। देवरिया ताल एक झील ही नहीं, बल्कि एक अनुभव है जिसे देखने और महसूस करने के लिए लोग कई किलोमीटर की यात्रा करते हैं। जब सुबह की पहली किरणें चौखंबा पर्वत की बर्फीली चोटी पर पड़ती हैं और उनका प्रतिबिंब झील के निर्मल जल में स्पष्ट दिखता है, तो वह दृश्य देखने लायक होता है। इस झील के चारों ओर बुरांश, बांज, देवदार जैसे पहाड़ी वृक्ष फैले हुए हैं, जो न केवल इस स्थान को सुंदर बनाते हैं, बल्कि यहाँ के पर्यावरण को शुद्ध और समृद्ध भी रखते हैं। पक्षियों की चहचहाहट, ठंडी हवा और प्रकृति की मधुरिमा इस स्थान को एक आत्मिक शांति का अनुभव देती है। देवरिया ताल का उल्लेख महाभारत काल की प्रसिद्ध 'यक्ष–प्रश्न' कथा से भी जुड़ा है। कहा जाता है कि युधिष्ठिर ने इसी स्थान पर यक्ष के कठिन प्रश्नों का उत्तर देकर अपने मृत भाइयों को जीवनदान दिलाया था। इस पौराणिक कथा के कारण इस झील को धार्मिक दृष्टि से अत्यंत पवित्र माना जाता है और यहाँ आने वाले श्रद्धालु विशेष आस्था के साथ इस स्थान का दर्शन करते हैं। स्थानीय लोगों की मान्यता के अनुसार यह झील देवताओं की जलक्रीड़ा स्थली भी रही है, जिस कारण इसे 'देवरिया' ताल कहा जाता है। यह झील केवल धार्मिक या प्राकृतिक दृष्टि से महत्वपूर्ण नहीं है, बल्कि सांस्कृतिक दृष्टि से भी एक धरोहर है।

यहाँ के लोग अपने सरल जीवनशैली, सांस्कृतिक गरिमा और आतिथ्य सत्कार के लिए जाने जाते हैं। पर्व–त्योहारों के समय यह क्षेत्र लोकगीतों, नृत्यों और पूजा–अर्चना से जीवंत हो उठता है, जिससे यह अनुभव और भी खास बन जाता है। देवरिया ताल का एक अन्य महत्वपूर्ण पहलू इसका पर्यावरणीय महत्व है। यह क्षेत्र जैव विविधता से भरपूर है जहाँ अनेक प्रकार के पक्षी, छोटे स्तनधारी जीव, तितलियाँ और औषधीय पौधे पाए जाते हैं। इस झील और इसके आसपास का क्षेत्र पर्यावरणीय दृष्टि से अत्यंत संवेदनशील है, जिसे संरक्षित रखने के लिए प्रयास किए जा रहे हैं। यहाँ प्लास्टिक और प्रदूषण पर नियंत्रण रखने के लिए स्थानीय प्रशासन और ग्रामीण समाज जागरूकता अभियान चला रहे हैं। पर्यटक भी इस दिशा में योगदान देकर इस सुंदर धरोहर को संरक्षित रखने में मदद कर सकते हैं। देवरिया ताल पर्यटन की दृष्टि से भी अत्यंत महत्त्वपूर्ण है। यह स्थान ट्रेकिंग, फोटोग्राफी, कैम्पिंग और बर्ड वॉचिंग के शौकीनों के लिए आदर्श है। यहाँ की छोटी मगर रोमांचक चढ़ाई, जंगलों की ठंडी छाया, रास्ते में मिलने वाले स्थानीय लोग और पहाड़ी संस्कृति का परिचय यात्रा को अविस्मरणीय बनाते हैं। सरी गाँव से देवरिया ताल

की दूरी लगभग 2 किलोमीटर है, जिसे बच्चे, वृद्धजन और युवा सभी आसानी से तय कर सकते हैं। झील के किनारे बैठकर सूर्यास्त देखना, तारों से भरा आकाश निहारना और खुले वातावरण में शुद्ध हवा लेना आज के व्यस्त और प्रदूषित जीवन से एक राहत प्रदान करता है। उत्तराखंड की यह अद्वितीय झील अपने सौंदर्य, पौराणिकता और सांस्कृतिक गरिमा के कारण एक अनमोल धरोहर है। यह स्थान न केवल देखने योग्य है, बल्कि महसूस करने और आत्मिक रूप से जुड़ने लायक है। जो भी व्यक्ति यहाँ एक बार आता है, वह यहाँ की शांति, ऊर्जा और प्राकृतिक सौंदर्य को जीवन भर याद रखता है। देवरिया ताल वास्तव में प्रकृति का एक दिव्य उपहार है, जिसे महसूस करना अपने आप में एक अध्यात्मिक यात्रा के समान है।

प्रस्तुति-
डॉ.मदन लाल शर्मा,
असिस्टेंट प्रोफेसर राजनीति विज्ञान,
राजकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय,
कर्णप्रयाग।

ग्राम्य जीवन

बगोरी : हर्षिल घाटी में बसा एक सांस्कृतिक गांव

उत्तराखंड के ऊँचे हिमालयी अंचलों में बसे अनगिनत गांवों की अपनी एक अनकही कथा होती है–कभी प्रकृति से संवाद की, कभी परंपरा से जुड़ाव की, तो कभी उस खामोशी की, जो शहरों की भीड़ में खो चुकी है। इन्हीं गाँवों में से एक है बगोरी, जो गंगोत्री मार्ग पर, हर्षिल घाटी की गोद में बसा है। यह गाँव सिर्फ एक भौगोलिक ठिकाना नहीं, बल्कि एक जीवंत भाव है–सादगी में सजा हुआ, आत्मा को छूने वाला।बगोरी गाँव की पहली झलक ही आपके मन को बाँध लेती है। लकड़ी से बने पारंपरिक घर, जो स्थापत्य और बौद्ध धर्म के प्रभाव की झलक पेश करते हैं, गांव की पहचान बन चुके हैं। गलियों में पसरी बर्फ की सफेदी, ठंडी हवाओं की सरसराहट और आसपास फैले देवदार के वृक्ष यह सब मिलकर एक ऐसी प्राकृतिक कविता रचते हैं जिसे शब्दों में बाँधना कठिन हो जाता है। यहाँ की खास बात है कि आधुनिक सुविधाओं के अभाव में भी यहाँ के लोग संतोष और मुस्कान से भरे हैं। मोबाइल नेटवर्क कमजोर हो सकता है, लेकिन दिलों का जुड़ाव मजबूत है। बुजुर्गों की आँखों में अनुभव की गहराई है, और उनके लहजे में वह अपनापन जो हमें अपने बचपन की कहानियों में सुनाई देता था।बगोरी गाँव की सांस्कृतिक परतें भी अत्यंत समृद्ध हैं। यहाँ एक ओर बौद्ध मठों की घंटियाँ शांति का संदेश देती हैं, तो दूसरी ओर हिंदू मंदिरों की आरती आत्मा को सुकून देती है। यह समरसता ही इस गाँव की सबसे बड़ी ताकत है–जहाँ धर्म एक दीवार नहीं, बल्कि सेतु है। गाँव की महिलाएँ यहाँ की असली धुरी हैं। वे ऊन कातती हैं, स्वेटर बुनती हैं और परंपरा को अपनी हथेलियों से जीवित रखती हैं। हर घर में ऊन कातने की मशीन मिलती है, और हर बुजुर्ग महिला जैसे अपने अनुभवों को ऊन के धागों में पिरोकर आगे बढ़ा रही हो। वे न केवल परिवार की देखभाल करती हैं, बल्कि संस्कृति की संरक्षक भी हैं।बगोरी की जीवनशैली धीरे चलती है, लेकिन उसमें आत्मा की गति है। यहाँ समय ठहरता नहीं, बस धीमे–धीमे बहता है, और हर पल को गहराई से महसूस करने का अवसर देता है। गाँव सर्दियों में लगभग वीरान हो जाता है, क्योंकि अधिकतर परिवार मैदानी इलाकों में चले जाते हैं। लेकिन कुछ बुजुर्ग आज भी वहाँ डटे रहते हैं– अपनी जड़ों से जुड़े, अपने घर की रसोई में जलती लकड़ी की आँच के साथ। आज जब हम तेजी से बदलते शहरी जीवन में खोते जा रहे हैं, बगोरी जैसे गाँव हमें याद दिलाते हैं कि असल विकास सादगी को खोकर नहीं, उसे सँजोकर होता है। विकास का मतलब हरियाली काटकर कंक्रीट बिछाना नहीं, बल्कि संस्कृति और प्रकृति के बीच संतुलन बनाना है।

बगोरी गाँव एक सवाल है–क्या हम आज भी जीने के लिए भागते हैं या महसूस करने के लिए रुकते हैं? यह गाँव सिखाता है कि कभी–कभी हमें भी ठहरना चाहिए, लकड़ी के पुराने दरवाजों से झाँकते सूरज की किरणों को देखना चाहिए, और उन बुजुर्ग आँखों में झाँककर अपनी जड़ों को फिर से पहचानना चाहिए।बगोरी सिर्फ एक भूगोल नहीं, एक भाव है–जहाँ सर्द हवाओं में भी आत्मा गर्म रहती है।

प्रस्तुति-अंकित तिवारी, उप सम्पादक

जोशियाड़ा झील: पर्यटन, शक्ति और प्रकृति का संगम

उत्तराखंड के उत्तरकाशी जिले में स्थित जोशियाड़ा झील, जिसे जोशियाड़ा बैराज या भलि बैराज भी कहा जाता है, एक कृत्रिम झील है जो प्राकृतिक सौंदर्य, आध्यात्मिक महत्व और जलविद्युत विकास का सुंदर मेल प्रस्तुत करती है। यह झील उत्तरकाशी नगर से लगभग 1 किमी की दूरी पर स्थित है और इसे उत्तराखंड जल विद्युत निगम लिमिटेड (UJVNL) द्वारा संचालित धरासू जलविद्युत परियोजना के अंतर्गत विकसित किया गया है एवं इसके संचालन का जिम्मा उत्तरकाशी पर्यटन विभाग ने उठाया है। यह झील किसी निजी व्यक्ति की नहीं, बल्कि सरकार के स्वामित्व में है और पब्लिक इंफ्रास्ट्रक्चर के रूप में कार्य करती है।

वर्ष 2012 में नगर पालिका उत्तरकाशी ने यहां बोटिंग (नौका विहार) की सुविधा प्रारंभ की थी, जिससे यह स्थल एक लोकप्रिय पर्यटन केंद्र बन गया है। झील में नावों की संख्या 23 है, जिसमें से 2 मोटर नाव हैं, 1 साधारण नाव है,8 कियाके नाव हैं और 12 पैडल नाव हैं।

इन्हें जून एवं जुलाई के महीने के लिए पानी के तेज बहाव के कारण बंद कर दिया जाता है । झील में पर्यटकों की सुरक्षा को सर्वोच्च रखा जाता है । झील में बिना लाइफ जैकेट सवारी करना मना है,जो कि पर्यटकों के लिए बहुत सुरक्षित है।पर्यटकों की सुरक्षा उत्तरकाशी पर्यटन विभाग की जिम्मेदारी है।

साईं सृजन पटल के संयोजक प्रो.के.एल.तलवाड़ द्वारा 'अमन भैया की क्लास' (ABC) के विद्यार्थियों को 'समय प्रबंधन' पर ऑनलाइन लेक्चर दिया गया था। उसके बाद विद्यार्थियों को एक टास्क दिया गया था,जिसमें उत्तरकाशी की "जोशियाड़ा झील" पर एक आर्टिकल लिखना था। प्रस्तुत आर्टिकल प्रथम स्थान के लिये चुना गया है। अनेकानेक शुभकामनाएं।

कुछ नियम जिनका पर्यटकों द्वारा पालन किया जाना चाहिए:

1. यदि स्टाफ के कोई भी कर्मचारी आपको कोई निर्देश दे तो उसका पालन जरूर करें।
2. स्टाफ से किसी भी प्रकार का दुर्व्यवहार ना किया जाए, वे आपका भला ही चाहते है।
3. झील के आसपास गंदगी ना करें एवं झील के सौंदर्य को ठेस ना पहुंचाएं।
4. यदि बोटिंग का आनंद लेते वक्त आप यदि किसी दुर्घटना का शिकार हो जाए तो बिना घबराए हुए रहे। आपकी लाइफ जैकेट आपकी मदद कर सकती है।

जोशियाड़ा झील न केवल स्थानीय लोगों के लिए रोजगार का स्रोत है, बल्कि पर्यटकों के लिए एक शांति और साहसिकता का केंद्र भी है। यहां ट्रैकिंग और धार्मिक स्थल जैसे कालेश्वर महादेव मंदिर भी हैं, जो इसे एक पूर्ण पर्यटक स्थल बनाते हैं।

यदि आप प्रकृति प्रेमी हैं या शांत वातावरण में कुछ समय बिताना चाहते हैं, तो जोशियाड़ा झील आपके लिए एक आदर्श गंतव्य है। गंगा की गोद में बसा यह सौंदर्य स्थल आपको कुदरत के और करीब ले जाएगा ।

प्रस्तुति:
धैर्य बिष्ट, कक्षा-9

डॉ.रमेश पोखरियाल 'निशंक' का जन्मदिन

रक्तदान शिविर, वृक्षारोपण व कवि सम्मेलन का आयोजन

पूर्व केंद्रीय शिक्षा मंत्री व उत्तराखंड के पूर्व मुख्य मंत्री डॉ. रमेश पोखरियाल 'निशंक' के जन्मदिन के अवसर पर लेखक गांव – थानो में रक्तदान शिविर, वृक्षारोपण और कवि सम्मेलन का आयोजन किया गया। स्पर्श हिमालय चिकित्सालय और हिमालय आयुर्वेदिक पीजी मेडिकल कॉलेज जीवनवाला के सहयोग से 'संवेदना' अभियान के अंतर्गत रक्तदान शिविर का आयोजन किया गया। शिविर में 83 यूनिट रक्तदान हुआ। डॉ. निशंक ने रक्तदाताओं का उत्साहवर्धन करते हुए कहा कि रक्तदान महादान है और मानव रक्त का कोई विकल्प नहीं है। रक्तदान ही किसी व्यक्ति को नया जीवन दे सकता है।

डॉ.निशंक को जन्मदिन दिन की बधाई देने साहित्य जगत के अनेक लेखक और कवि लेखक गांव पहुंचे। साहित्यकार से संवाद और बाल कवि सम्मेलन इस अवसर का विशेष आकर्षण रहा। डॉ. निशंक ने स्वयं पौधारोपण कर पर्यावरण संरक्षण और संवर्धन का संदेश दिया। मंथन वेल्फेयर सोसाइटी, हिमालयी आजीविका एवं प्रशिक्षण संस्थान,राठ जागृति संस्था सहित कई सामाजिक संस्थाओं ने फलदार और औषधीय पौधों का रोपण कर डॉ.निशंक को बधाई दी। सिंघवाल गांव, थानों एवं निकटवर्ती ग्रामीणों ने नागराजा मंदिर में भजन कीर्तन एवं भंडारे का आयोजन किया। साईं सृजन पटल के संपादक प्रो.के.एल.तलवाड़ ने अपनी मासिक पत्रिका के अब तक प्रकाशित समस्त 11अंकों का सेट लेखक गांव के नालंदा पुस्तकालय के लिए भेंट कर डा.निशंक को जन्मदिन की शुभकामनाएं दी।

प्रस्तुति: श्रीमती नीलम तलवाड़

नंदा देवी राजजात यात्रा
जिसकी अगवानी करता है चौसिंग्या खाडू

नंदा देवी राजजात उत्तराखंड में 12 वर्षों में एक बार होने वाली प्रसिद्ध धार्मिक यात्रा है। यह यात्रा नंदा देवी को समर्पित हैं, जो गढ़वाल और कुमाऊं हिमालय की संरक्षक देवी मानी जाती है। यह यात्रा 280 किलोमीटर लंबी है और जिसमें 20 पड़ाव होते हैं, प्रत्येक का अपना धार्मिक महत्व है।यात्रा नौटी गांव से शुरू होती है और होमकुंड में समाप्त होती है,जो नंदा देवी शिखर के पास स्थित है।

यात्रा में कई महत्वपूर्ण पड़ाव शामिल हैं, जिसमें मुख्य   पड़ाव नौटी, ईड़ाबधाणी, कांसुवा सेम ,कोटी,भगोती,कुलसारी चेपडियूं,नन्दकेशरी, फाल्दियागांव, मुंदोली, वाण, गैरोलीपातल, वैदनी, पातरनचौणियां, शिला समुद्र से होमकुंड में पूजा कर वापस , चन्दनियाघट सुतोल और नन्दानगर घाट सम्मलित हैं। उत्तराखंड की प्रसिद्ध श्री नंदा देवी राजजात यात्रा में चार सींग का मेंढा(खाडू) यात्रा की अगुवाई करता है इसलिए इसे अगुवा माना माना जाता है।राजजात यात्रा की अगवानी करने वाले चौसिंग्या खाडू (चार सींगों वाला भेड़) का जन्म कर्णप्रयाग ब्लॉक के कोटी गांव में हुआ है, जहां नंदा देवी राजजात यात्रा का 5 वां पड़ाव है। खाडू का जन्म करीब पांच माह पहले हुआ है लेकिन दो सप्ताह पहले ही उसके चार सींग निकलने का पता चला है।

नंदा देवी राजजात समिति का कहना है कि खाडू का चयन परंपरा के अनुसार होता है। इसलिए यह नहीं कहा जा सकता कि यही खाडू यात्रा की अगुवाई करेगा। धार्मिक मान्यता के अनुसार चौसिंग्या खाडू को मां नंदा का देव रथ माना जाता है। यह 12 वर्ष में नंदा देवी के मायके के क्षेत्र में पैदा होता है। खाडू की पीठ पर लादकर मां नंदा के सामान को कैलाश तक पहुंचाया जाता है। होमकुंड से खाडू को पूजा – अर्चना के बाद कैलाश के लिए अकेले ही रवाना कर दिया जाता है,जिसका आज भी नंदा देवी के भक्त परंपरा के रूप मे निर्वहन कर रहे हैं। नंदा देवी राजजात उत्तराखंड की एक महत्वपूर्ण सांस्कृतिक और धार्मिक विरासत है। यह यात्रा न केवल देवी नंदा देवी को समर्पित है बल्कि यह क्षेत्र की संस्कृति,परंपराओं और लोक कला को भी प्रदर्शित करती है। 2026 में होने वाली अगली राजजात यात्रा के लिए तैयारियां शुरू हो गई हैं।

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

‘संस्कृति की गोद में बसा डिंडयाली होमस्टे : परंपरा, प्रकृति और पहाड़ी स्वाद का संगम’

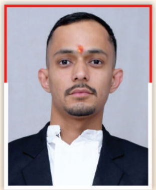
उत्तराखंड के देहरादून के समीप स्थित सिरियों गांव में बसा ‘डिंडयाली होमस्टे और कैफे’ उत्तराखंड की सांस्कृतिक पुनरुत्थान का एक प्रेरणादायक उदाहरण है। मात्र 23 किलोमीटर दूर, किंतु जीवन की भागदौड़ से कोसों दूर यह स्थान न केवल पर्यटकों को प्रकृति के करीब लाता है, बल्कि उन्हें अपनी जड़ों, परंपराओं और असली गढ़वाली संस्कृति से साक्षात्कार भी कराता है। डिंडयाली का यह विशिष्ट होमस्टे , कोई आम पर्यटन स्थल नहीं, बल्कि एक संवेदना से भरा प्रयास है। एक ऐसा प्रयास जो न केवल विरासत के संरक्षण को समर्पित है, बल्कि नई पीढ़ी को अपनी संस्कृति से जोड़ने का भी कार्य कर रहा है। इसका श्रेय जाता है अरविंद मोहन नैथानी को, जिन्होंने अपने पूर्वजों के पारंपरिक दो–मंजिला गढ़वाली मकान को जीवंत रूप में सहेजते हुए एक सांस्कृतिक ठिकाने में परिवर्तित किया है।

जहाँ हर दीवार बोलती है गढ़वाली संस्कृति की भाषा

डिंडयाली की हर जगह, हर कोना, गढ़वाल की आत्मा से सराबोर है। प्रवेश करते ही स्वागत में ‘पिठाई’ की पारंपरिक रस्म और महासू देवता व केदारनाथ मंदिर की प्रतिकृतियां, श्रद्धा और आध्यात्मिक ऊर्जा से परिचय कराती हैं। ढोल–दमौ जैसे पारंपरिक वाद्ययंत्र इस स्थान की जीवंतता को और प्रखर करते हैं। ध्यान कक्ष और फूलों से सजा बगीचा मानसिक शांति और आंतरिक जुड़ाव की अनुभूति कराते हैं।

डिंडयाली में परोसा जाने वाला भोजन केवल व्यंजन नहीं, बल्कि संस्कृति का स्वाद है। मंडुए की रोटी, थिचवानी, फाणा, झंगोरे की खीर जैसे व्यंजन न केवल भूख मिटाते हैं, बल्कि परंपराओं की स्मृति भी कराते हैं। कांसे की थाली में परोसा गया भोजन, पीतल के पुराने बर्तनों में बना और सिलबट्टे पर पिसे मसालों से सजाया गया यह अनुभव अपने आप में अद्वितीय है– और यह सब देसी चूल्हे की आंच पर पकाया जाता है। डिंडयाली न केवल पर्यटकों के लिए आकर्षण है, बल्कि स्थानीय ग्रामीणों के लिए आजीविका का स्रोत भी बन चुका है। यहाँ गाँव की 10 से 12 महिलाओं और पुरुषों को प्रत्यक्ष रूप से रोजगार मिला है। यह मॉडल ग्रामीण पर्यटन और स्थानीय भागीदारी का सशक्त उदाहरण बनता जा रहा है। डिंडयाली की खूबसूरती और मौलिकता ने इसे फिल्म निर्माताओं की भी पसंदीदा जगह बना दिया है। यहाँ कई फिल्मों की शूटिंग हो चुकी है, जो इसकी लोकप्रियता और

प्राकृतिक सौंदर्य का प्रमाण है। आज की पीढ़ी जब आधुनिकता की दौड़ में अपनी जड़ों से दूर हो रही है, डिंडयाली उन्हें संस्कृति और परंपरा से जोड़ने का सेतु बन रहा है। यह स्थान केवल होमस्टे नहीं, बल्कि एक संस्कारशाला है–जहाँ बच्चे और युवा जान सकते हैं कि हमारे पूर्वज कैसे रहते थे, क्या खाते थे, और प्रकृति के साथ कैसा संतुलन रखते थे। डिंडयाली होमस्टे और कैफे केवल एक पर्यटन स्थल नहीं, बल्कि उत्तराखंड की आत्मा का पुनर्जागरण है। अरविंद मोहन नैथानी जैसे संवेदनशील नागरिकों के प्रयास यह साबित करते हैं कि विकास और परंपरा एक–दूसरे के विरोधी नहीं, बल्कि पूरक बन सकते हैं। डिंडयाली आने वाली पीढ़ियों के लिए संस्कृति, प्रकृति और आत्म–संवाद का मिलन बिंदु बन सकता है। शहर की भागदौड़, कृत्रिमता और ऊब के बीच यदि आप शांति, स्वाद और संस्कृति की तलाश में हैं तो डिंडयाली आपके स्वागत के लिए तैयार है, अपनी खुली बाँहों के साथ।



प्रस्तुति–अंकित तिवारी, उप सम्पादक

प्रतिभा

मिस उत्तराखंड–2025 प्रतियोगिता की फर्स्ट रनरअप वैष्णवी लोहनी को साईं सृजन पटल ने किया सम्मानित

देहरादून में 23 जुलाई को सिनमिट कम्युनिकेशंस की ओर से एक होटल में मिस उत्तराखंड–2025 का ग्रैंड फिनाले का आयोजन किया गया। इस बहुआयामी प्रतियोगिता में 39 प्रतिभागियों ने रैंप पर अपनी प्रतिभा का प्रदर्शन किया। इसमें मिस उत्तराखंड स्मृति, फर्स्ट रनरअप वैष्णवी लोहनी,सेकंड रनरअप आंचल फर्स्वाण,थर्ड रनरअप प्रिंसिया और फोर्थ रनरअप अंबिका रावत को चुना गया। साईं सृजन पटल के संयोजक प्रो.के.एल.तलवाड़ ने सभी विजयी प्रतिभागियों को शुभकामनाएं दी। आर.के.पुरम निवासी वैष्णवी लोहनी जिन्होंने इस प्रतियोगिता में द्वितीय स्थान (फर्स्ट रनरअप) का स्थान प्राप्त किया,को साईं सृजन पटल द्वारा अपने कार्यालय में सम्मानित किया गया। वैष्णवी को दो सबटाइटल्स – मिस अल्मोड़ा और मिस फोटोजेनिक का खिताब भी मिला। प्रो.तलवाड़ ने वैष्णवी को सम्मान चिन्ह भेंट करते हुए कहा कि उत्तराखंड की बेटियां आज हर क्षेत्र में अपनी प्रतिभा का लोहा मनवा रही हैं। उन्होंने वैष्णवी को उनके उज्ज्वल भविष्य के लिए शुभकामनाएं दी। इस मौके पर वैष्णवी ने कहा कि उनकी इस उपलब्धि के पीछे उनके परिवारजनों का पूरा सपोर्ट रहा।

विशेष रूप से उनकी मौसी साक्षी डोभाल ने उन्हें यहां तक पहुंचाने में जी–जान से मेहनत की। बताया कि वे मॉडलिंग के क्षेत्र में ही अपना करियर बनाना चाहती हैं। उत्तराखंड की संस्कृति,परिधान, आभूषण और समृद्ध विरासत को आगे बढ़ाने के लिए वे सदैव समर्पित रहेंगी। सम्मान कार्यक्रम में वैष्णवी की माता अर्चना लोहनी,मौसी साक्षी डोभाल, बहिन सांभवी सहित श्रीमती नीलम तलवाड़ और अक्षत तलवाड़ आदि मौजूद रहे।

प्रस्तुति: अंकित तिवारी, उप संपादक

वैश्विक शोध सहयोगः चिकित्सा अनुसंधान में बहु-विषयक दृष्टिकोण की आवश्यकता

अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान (AIIMS) ऋषिकेश में 13 जुलाई को आयोजित एक दिवसीय सतत् चिकित्सा शिक्षा (CME) कार्यक्रम ने वैश्विक शोध सहयोग में बहु–विषयक दृष्टिकोण की महत्ता को उजागर किया। इस कार्यक्रम का आयोजन एम्स ऋषिकेश के जैव रसायन विभाग द्वारा किया गया, जिसमें विभिन्न अंतरराष्ट्रीय और राष्ट्रीय शोध संस्थानों के प्रमुख विशेषज्ञों ने अपने विचार प्रस्तुत किए।आज के चिकित्सा अनुसंधान की जटिलताएं और चुनौतियां केवल एकल दृष्टिकोण से हल नहीं की जा सकतीं। चिकित्सा क्षेत्र में आवश्यक समग्र दृष्टिकोण को अपनाना अब समय की आवश्यकता बन चुका है, जो न केवल पारंपरिक दृष्टिकोण को चुनौती दे, बल्कि आधुनिक विज्ञान, तकनीकी नवाचार, और वैश्विक सहयोग को भी प्रेरित करे।कार्यक्रम का उद्घाटन एम्स ऋषिकेश की कार्यकारी निदेशक प्रो. मीनू सिंह, डीन एकेडमिक्स प्रो. जया चतुर्वेदी, और डीन रिसर्च प्रो. शैलेन्द्र हांडू ने किया। इस अवसर पर प्रो. राणा प्रताप सिंह (कुलपति, गौतम बुद्ध विश्वविद्यालय), प्रो.संजय मल्होत्रा, प्रो. शिवानी कुम्मार (ओरेगन हेल्थ एंड साइंस यूनिवर्सिटी, अमेरिका), डॉ. अनुराग वार्ष्णेय (पतंजलि रिसर्च फाउंडेशन) और डॉ. बाकुलेश खामर (कैडिला फार्मास्यूटिकल्स) जैसे विभिन्न विशेषज्ञों ने अपनी उपस्थिति से कार्यक्रम की गरिमा को बढ़ाया।

कार्यक्रम के दौरान प्रस्तुत विभिन्न वैज्ञानिक सत्रों में चिकित्सा अनुसंधान के विविध पहलुओं पर चर्चा की गई। प्रो. राणा प्रताप सिंह ने ''कैंसर अनुसंधान में 2D बनाम 3D कल्चर

की प्रासंगिकता पर विचार प्रस्तुत किए, वहीं प्रो. संजय मल्होत्रा ने 'एक्सपेरिमेंटल थेरेप्यूटिक्स : ए मल्टीडिसिप्लिनरी एंटरप्राइज' विषय पर अपने विचार साझा किए। इसके अतिरिक्त, डॉ. अनुराग वार्ष्णेय ने आयुर्वेद–आधारित औषधियों के बारे में जानकारी दी, खासकर अश्वगंधा के आधुनिक अनुसंधान वातावरण में उपयोगिता पर चर्चा की।

इस कार्यक्रम में एक महत्वपूर्ण बिंदु यह था कि यह कार्यक्रम न केवल चिकित्सा अनुसंधान को बेहतर बनाने के लिए एक सशक्त मंच बना, बल्कि एम्स ऋषिकेश, श्रीदेव सुमन उत्तराखंड विश्वविद्यालय, और गौतम बुद्ध विश्वविद्यालय जैसे शैक्षिक संस्थानों के बीच शैक्षिक और शोध सहयोग को भी बढ़ावा देने का कार्य करेगा।कार्यक्रम के समापन पर विशेषज्ञों के साथ पैनल चर्चा आयोजित की गई, जिसमें वैश्विक शोध सहयोग के महत्व और बहु–विषयक दृष्टिकोण को स्वीकार करने की आवश्यकता पर गहरी चर्चा की गई। कार्यक्रम का समापन प्रयोगशाला भ्रमण के साथ हुआ, जहां प्रतिभागियों को अनुसंधान के व्यावहारिक पहलुओं से अवगत कराया गया। यह कार्यक्रम चिकित्सा शोध में सहयोग और ज्ञान के आदान–प्रदान के लिए एक महत्वपूर्ण कदम साबित हुआ, जो आने वाले वर्षों में वैश्विक शोध समुदाय के लिए एक स्थिर मंच बन सकता है।

प्रस्तुति:
प्रो. जी.के. ढींगरा
विज्ञान संकायाध्यक्ष
समन्वयक माइक्रोबायोलॉजी
पंडित ललित मोहन शर्मा परिसर, ऋषिकेश श्रीदेव सुमन उत्तराखंड विश्वविद्यालय

कुमाऊँ का सांस्कृतिक प्रतिबिम्ब : रंगवाली 'पिछौड़ा'

कुमाऊँ का क्षेत्र अपनी कला, संस्कृति, लोक गायन, होली, रामलीला और खान– पान जैसी धरोहर को प्रतिबिम्बित करता है। इसी कलात्मक धरोहर में बहु प्रचलित है– रंगवाली 'पिछौड़ा' कुमाऊँ क्षेत्र में रंगवाली कला विशिष्ट पारम्परिक कला का एक बेजोड़ एवं अद्वितीय उदाहरण है। यह कपड़े पर रंगीन अलंकरण की एक अनूठी कुमाऊंनी परम्परा है, जिसकी जड़ें इसके लंबे इतिहास में गहन रूप से समाहित हैं। यह कला कुँमाऊ की महिलाओं की कला के क्षेत्र में पारंगतता को दर्शाती है। पारम्परिक रंगवाली चिकनकारी के कपड़े के ऊपर रंगों द्वारा निर्मित डिजाईन होता है, जिसमें कपडे की लंबाई तीन मीटर और चौड़ाई एक से डेढ़ मीटर रखी जाती है। रंगवाली द्वारा तैयार की जाने वाली ओढनी को ही 'पिछौड़ा' कहा जाता है। कुमाऊँ क्षेत्र के साह एवं चौधरी समाज में इसे 'कुसुमिया' भी कहा जाता है । इस ओढनी या 'पिछौड़ा' को महिलाओं द्वारा किसी भी अनुष्ठान, किसी भी प्रकार के समारोह व त्योहारों में पहना जाता हैं। पारम्परिक रीति–रिवाजों तथा मान्यताओं के अनुसार इसे सौभाग्य सूचक माना जाता है।

पिछौडे के निर्माण कला का प्रारम्भ वर्षो पूर्व अत्यन्त सीमित संसाधनों एवं सीमित रंगों की उपलब्धता के साथ किया गया। तत्कालीन प्रचलित चिकन के कपड़े (जो कि मुख्य रूप से लखनऊ से मंगवाया जाता था) व प्रचलित जैविक रूप से निर्मित रंगों द्वारा इसे बनाया जाता था। कपड़े को रंगने हेतु पीला रंग तथा रूपांकन हेतु लाल रंग का प्रयोग किया जाता है। रंगवाली हेतु चिकनकारी के कपड़े को पीले रंग से रंग कर इसे छाया में सुखाया जाता है तत्पश्चात इसे फर्श पर फैला दिया जाता है। आधा सूखने पर इसमें कार्य किया जाता है। सर्वप्रथम इसके केंद्र में स्वास्तिक का चिन्ह बनाया जाता है जो की शुभता का प्रतीक माना गया है। स्वास्तिक के मध्य के रिक्त भागों के चार स्थानों में– सूर्य, चंद्रमा, घंटी और शंख की आकृतियां निर्मित की जाती हैं। सूर्य– संतान के कल्याण के लिए, चंद्र –समृद्धि और सभी प्रियजनों की भलाई के लिए है, शंख–नकारात्मकता को इसकी ध्वनि से दूर करने तथा घंटी का उपयोग पूजा हेतु किया जाता है। इन प्रतीकों को कपडे में बनाने की निर्माण कला की मुख्य विशेषता यह है कि इन सभी आकृतियों को एक सिक्के पर कपडा बांध कर उसे रंग में डुबो कर बनाया जाता है। स्वास्तिक के चारों ओर एक छोटे कपडे की पोटली बना कर उसे रंग में डुबो कर गोल बिंदु बनाये जाते हैं। इन बिन्दुओं को एक गोलाकार रूप देते हुए बनाया जाता है। पिछौड़े में प्रयोग किये जाने वाले, लाल व पीले रंग का संयोजन एक कार्यात्मक पूर्णता को प्रदर्शित करता। इसको बनाने से पूर्व विधि–विधान से पूजा के द्वारा कार्य प्रारम्भ किया जाता था। पिछौड़े को आकर्षक बनाने हेतु इसके चारों ओर रंगीन अथवा सुनहरे रंग का गोटा लगाया जाता है जिससे इसकी सुन्दरता अत्यधिक बढ़ जाती है। पारम्परिक रंगवाली

के कार्य की इस प्रक्रिया का वर्णन मेरे स्वयं के अनुभव पर आधारित है। मेरे घर पर अनेक परिजनों के विवाह के साथ–साथ मेरे विवाह के समय होने वाले रंगवाली के काम का वास्तविक अनुभव आज भी जीवन्त है।

वर्तमान में रंगवाली पिछौड़े ने देश में ही नहीं अपितु विदेशों में भी अपनी एक विशेष पहचान बनाई है परन्तु विगत कुछ वर्षों में इसके स्वरुप में अत्यधिक परिवर्तन देखने को मिला है। वर्तमान में हस्त निर्मित पिछौड़े का स्थान प्रिंटेड पिछौड़े ने ले लिया है और सुविधा की दृष्टि से इसकी माप में भी परिवर्तन हुआ है जिससे परंपरागत निर्माण कला लगभग विलुप्तप्राय होती जा रही है। इसका सबसे मुख्य कारण इसको पारंपरिक रूप से बनाने वाली महिलाओं की संख्या में कमी आना है साथ ही हाथ से बनाने में रंगों की कमी भी है। पारम्परिक रंगवाली में समय अधिक लगता था और मशीन निर्मित कम समय में कम लागत में उपलब्ध हो जाते हैं।

यद्यपि आधुनिक निर्मित इन पिछौडे का निर्माण तथा प्रयोग सुविधाजनक है, परन्तु इसका पौराणिक महत्व कम हुआ है जिसमें– इसकी माप तथा इसका उचित प्रयोग प्रमुख है। मीडिया में इसके प्रचार ने इसके वास्तविक स्वरूप को समाप्त कर दिया है।

अनेक स्थानों पर इसे बिछाते हुए भी देखा गया है, जो कि उचित नहीं है क्योंकि इसमें बनने वाला स्वास्तिक व चतुर्थांश कोण एक तांत्रिक परम्परा का निर्वहन करते हैं। अतः आवश्यकता है कि नवीन पीढ़ी इसके पौराणिक महत्व को भी समझे, अध्ययन करे तथा सही रूप से इसका प्रयोग करे।

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

उपलब्धि

राज्य की तीन महिला खिलाड़ी भारतीय सीनियर टीम में चयनित

उतराखंड की तीन प्रतिभावान खिलाड़ी राघवी बिष्ट, नंदिनी कश्यप और प्रेमा रावत का चयन भारतीय महिला क्रिकेट टीम के लिए हुआ है। सात से चौबीस अगस्त तक आस्ट्रेलिया के मल्टी–फार्मेट दौरे के लिए यह तीनों खिलाड़ी जायेंगी। क्रिकेट एसोसिएशन ऑफ उत्तराखंड के सचिव माहिम वर्मा ने राघवी, नंदिनी व प्रेमा का भारतीय क्रिकेट टीम के लिए चयन को एक उपलब्धि बताया। इन खिलाड़ियों ने अपनी मेहनत,लगन और प्रतिभा से उत्तराखंड के साथ–साथ भारत का नाम भी ऊंचा किया है। घरेलू क्रिकेट में लगातार शानदार प्रदर्शन कर रही इन खिलाड़ियों ने चयनकर्ताओं का ध्यान अपनी ओर खींचा। यह पहली बार है कि जब उत्तराखंड की तीन महिला खिलाड़ियों का चयन एक साथ भारतीय सीनियर टीम के लिए हुआ है। उत्तराखंड के क्रिकेट में इससे एक नया अध्याय जुड़ गया है।

क्रिकेट एसोसिएशन ऑफ उत्तराखंड (सीएयू) ने इन खिलाड़ियों को हर संभव समर्थन देने की बात कही है, जिससे वे अपने करियर में नई बुलंदियों को हासिल कर सकें।

नंदिनी कश्यप

राघवी बिष्ट

प्रेमा रावत

केदारघाटी की तक्षशिला

श्री उत्तराखण्ड विद्यापीठ का स्वर्णिम अतीत

1945 में स्थापित श्री उत्तराखण्ड विद्यापीठ (इंटर कॉलेज गुप्तकाशी), केदारनाथ घाटी की शिक्षा का एक ऐतिहासिक केंद्र रहा है, जिसकी नींव एक महान उद्देश्य के साथ रखी गई थी। यह क्षेत्रीय शैक्षिक जागरण और जनजागृति का गवाह रहा है, जिसे सही मायनों में 'केदारघाटी की तक्षशिला' कहा जा सकता है। इस शिक्षा संस्थान की स्थापना का बीज ऊखीमठ स्थित श्री ओंकारेश्वर मंदिर के तत्कालीन रावल, शिक्षा–प्रेमी श्री नीलकंठ महाराज ने बोया। उन्होंने तत्कालीन विधायक एवं सामाजिक कार्यकर्ता श्री गंगाधर मैठाणी को इस दिशा में पहल करने का सुझाव दिया। मैठाणी जी ने स्थानीय लोगों की सहायता से ऊखीमठ और गुप्तकाशी के बीच

'आसमा' नामक स्थान पर शिक्षा केंद्र की स्थापना की, जो आगे चलकर उत्तराखण्ड विद्यापीठ के नाम से विख्यात हुआ। यह केवल एक इंटर कॉलेज नहीं था, बल्कि शिक्षा के बहुविध आयामों को समेटे हुए एक विशाल केंद्र था। इसके अंतर्गत जनता इंटर कॉलेज, संस्कृत महाविद्यालय, तथा आयुर्वेदिक कॉलेज भी संचालित हुए। संस्कृत महाविद्यालय में व्याकरण, ज्योतिष, और साहित्य जैसे विषयों में आचार्य (एम.ए.) स्तर तक की पढ़ाई शुरू हुई। आयुर्वेदिक कॉलेज में बी.आई.एम.एस. का कोर्स प्रारंभ हुआ, जो आगे चलकर फार्मेसी स्तर तक सीमित हो गया।

इंटर कॉलेज के पहले प्रधानाचार्य श्री नरेन्द्र सिंह भण्डारी रहे, जिन्होंने लखनऊ विश्वविद्यालय से इतिहास में एम.ए. करने के उपरांत श्री मैठाणी के आग्रह पर यहां योगदान दिया। उनके संपर्क से तमिलनाडु के श्री अय्यर साहब अंग्रेजी शिक्षक के रूप में जुड़े। लेखक के पिता श्री श्रीधर प्रसाद खाली, जो उस समय कर्णप्रयाग से इंटरमीडिएट पास कर उच्च शिक्षा की तैयारी कर रहे थे, श्री भण्डारी जी के आह्वान पर विद्यापीठ आकर अध्ययन एवं अध्यापन में लग गए।पिता जी ने अंग्रेजी साहित्य की गहराइयों को अय्यर साहब से और हिन्दी, इतिहास व राजनीति शास्त्र का गहन ज्ञान श्री भण्डारी से प्राप्त किया। उनकी प्रतिभा से प्रभावित होकर श्री मैठाणी जी ने उन्हें भी मार्गदर्शन देना शुरू किया। बाद में पिताजी एल.टी. प्रशिक्षण के लिए लखनऊ के क्रिश्चियन कॉलेज चले गए, और प्रथम श्रेणी में प्रशिक्षण पूरा कर लौटे ही थे कि वहीं से प्रवक्ता पद की नियुक्ति मिल गई। परंतु श्री मैठाणी जी के आग्रह पर उन्होंने उसे ठुकरा कर विद्यापीठ को ही अपना कार्यक्षेत्र बना लिया।1955 में वे इंटर कॉलेज के प्रधानाचार्य बने। तमिलनाडु निवासी श्री अय्यर साहब की विदाई के पश्चात कश्मीर से आए श्री टी.एन. धर ने शिक्षा के क्षेत्र में उनकी मदद की और एक सशक्त शिक्षण टीम के रूप में कॉलेज ने उच्च स्तर की प्रतिष्ठा प्राप्त की। श्री सम्पूर्णानन्द, श्री के.के. बिड़ला, और जयप्रकाश

नारायण जैसे विशिष्ट जनों की यात्राओं ने भी इस संस्थान को विशेष पहचान दी। लेखक स्वयं इसी विद्यापीठ के छात्र रहे और उनके पिता उनके जन्मदाता के साथ–साथ अंग्रेजी साहित्य और भारतीय संस्कृति के प्रेरक शिक्षक भी रहे।हाल ही में चैत्र नवरात्रि के दौरान लेखक ने कालीमठ से लौटते हुए इस शिक्षा तीर्थ का पुनः दर्शन किया। वे उस धरती पर पहुंचे जहाँ उनके जैसे हजारों विद्यार्थियों ने शिक्षा के स्वर्णिम स्वप्न देखे थे।

वर्तमान परिदृश्य

अब यही परिसर राजकीय महाविद्यालय गुप्तकाशी (विद्यापीठ) के रूप में कार्यरत है, जिसमें बी.बी.ए., बी.सी.ए. और कला संकाय में अध्ययन–अध्यापन चल रहा है। 1982 में ऊखीमठ में इंटर कॉलेज खुलने के बाद विद्यापीठ को गुप्तकाशी स्थानांतरित कर दिया गया। कुछ समय तक नवोदय विद्यालय जाखधार भी यहीं से संचालित हुआ। अब नवोदय विद्यालय अपने भवन में चला गया है, और यह भूमि राजकीय महाविद्यालय को दे दी गई है, जिसमें भवन निर्माण कार्य भी आरंभ हो गया है। आज यह ऐतिहासिक भवन खंडहर में तब्दील हो चुका है, परंतु इन खंडहरों से झाँकता हुआ अतीत आज भी शिक्षा के स्वर्णिम युग की गवाही देता है। यह खंडहर न केवल भौतिक स्वरूप में, बल्कि हजारों विद्यार्थियों की स्मृतियों में भी एक जीवंत स्मारक है।

प्रस्तुतिः
प्रो.(डॉ.) वी.एन.खाली,प्राचार्य,
राजकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय कर्णप्रयाग।

उत्कृष्ट सेवा

देहरादून में 26 चिकित्सकों को किया गया सम्मानित

विचार एक नई सोच सामाजिक संगठन व उत्तराखंड श्रमजीवी पत्रकार यूनियन की ओर से देहरादून में स्वास्थ्य संवाद एवं चिकित्सा सेवा सम्मान समारोह–2025 का भव्य आयोजन सर्वे चौक स्थित आईआरडीटी ऑडिटोरियम में किया गया। मुख्य अतिथि केंद्रीय राज्य मंत्री, सड़क परिवहन अजय टम्टा, अति विशिष्ट अतिथि कैबिनेट मंत्री सुबोध उनियाल, विशिष्ट अतिथि अध्यक्ष राज्य महिला आयोग कुसुम कंडवाल, अपर सचिव मुख्यमंत्री एवं महानिदेशक सूचना बंशीधर तिवारी, निदेशक चिकित्सा शिक्षा आशुतोष सयाना ने उत्कृष्ट कार्य करने वाले प्रदेश के 26 डॉक्टरों को नवाजा और स्वास्थ्य सेवाओं एवं पत्रकारिता के विभिन्न विषयों पर विशेषज्ञों ने संवाद किया। मुख्य अतिथि केंद्रीय राज्य मंत्री, सड़क परिवहन अजय टम्टा ने कहा डॉक्टर समाज का मेरुदंड हैं। कोरोना काल हो या दुर्गम क्षेत्रों में सेवा, हमारे चिकित्सकों ने जो योगदान दिया है वह अभूतपूर्व है। उत्तराखंड जैसे राज्य में, जहां भौगोलिक चुनौतियां बहुत बड़ी हैं, वहां स्वास्थ्य सेवाओं में डिजिटल हेल्थ प्लेटफॉर्म, ई–हॉस्पिटल मैनेजमेंट, और टेलीमेडिसिन जैसी पहलों की अत्यधिक आवश्यकता है और इसके क्रियान्वयन में डॉक्टरों की भागीदारी बहुत अहम है। कार्यक्रम की अध्यक्षता विचार एक नई सोच संगठन के अध्यक्ष डॉ. एस.डी.जोशी ने की। इस दौरान उत्तराखंड श्रमजीवी पत्रकार यूनियन के अध्यक्ष अरुण शर्मा, संस्था के संरक्षक मनोज इष्टवाल, सचिव राकेश बिजलवाण, अवधेश नौटियाल आदि मौजूद रहे।

ये डॉक्टर्स हुए सम्मानित

डॉ.अंजली नौटियाल,डॉ. भागीरथी जोशी, डॉ.उषा भट्ट,डॉ. शिव मोहन शुक्ला,डॉ.सुनील शर्मा, डॉ.एलडी सेमवाल, डॉ. विमल सिंह गुसांई, डॉ. अविनाश खन्ना, डॉ. आलोक सेमवाल, डॉ. राजलक्ष्मी मुंघड़ा, डॉ. सोनाली मंडल, डॉ. गुरूशरण कौर, डॉ.पकंज कुमार सिंह,डॉ.कुलदीप यादव,डॉ.रमेश कुंवर, डॉ. नीरलज कर्दम,डॉ. श्रद्धा प्रधान सयाना,डॉ.कनिका दत्ता पराशर, डॉ.कुमार जी कौल, डॉ. राजीव गैरोला, डॉ.सार्थक अरोड़ा,डॉ.एश्वर्य कौशिक, डॉ.पुष्कर शुक्ला, डॉ.नितीश कुमार, डॉ.अमित राय व डॉ.रवि कुमार।

प्रस्तुतिः
श्रीमती नीलम तलवाड़

व्यक्तित्व

सामाजिक चेतना, पर्यावरण संरक्षण और परम्परागत संस्कृति के पुनरुत्थान का एक नाम है 'द्वारिका प्रसाद सेमवाल'

उत्तराखंड के एक छोटे से गांव बागी ब्रह्मपुरी में जन्मे द्वारिका प्रसाद सेमवाल आज उस बिरले व्यक्तित्व के रूप में जाने जाते हैं, जिन्होंने व्यक्तिगत लाभ और पद की परवाह किए बिना समाज के लिए अपना जीवन समर्पित किया। 10 मई 1982 को स्व. खीमानंद सेमवाल और स्व. रूप देई सेमवाल के घर जन्मे द्वारिका प्रसाद सेमवाल ने समाज सेवा की प्रेरणा अपने ही पिता से पाई, जब 1997–98 में गांव भूस्खलन से तबाह हुआ और पीड़ितों के बीच सक्रिय समाजसेवकों ने उन्हें पहली बार भीतर से झकझोरा। इसी आपदा ने उनके जीवन को दिशा दी। एक ओर राज्य आंदोलन का उद्घोष– "कोदा झांगोरा खाएंगे, उत्तराखंड बनाएंगे"–मानस में गूंजता रहा, वहीं दूसरी ओर उन्होंने भूस्खलन और पर्यावरणीय संकटों की जड़ों को समझना प्रारंभ किया। यही द्वैध दिशा आगे चलकर उनके सामाजिक अभियान का आधार बनी।

गढ़ भोज : स्वाद से स्वाभिमान तक की यात्रा

उत्तराखंड के परम्परागत भोजन को सम्मान और आर्थिकी का माध्यम बनाने हेतु वर्ष 2000 में "गढ़भोज अभियान" की शुरुआत की गई। यह केवल खानपान का आंदोलन नहीं था, यह सांस्कृतिक पुनर्जागरण था। उन्होंने 2014 में सरकारी बैठकों, प्रशिक्षणों में गढ़भोज को परोसवाना शुरू किया, और 2022 तक यह मिड–डे मील और पुलिस कैंटीनों का हिस्सा बना। 7 अक्टूबर को "गढ़ भोज दिवस" के रूप में स्थापित करना इसी यात्रा की ऐतिहासिक उपलब्धि है।

पर्यावरण की पुकार : साइकिल, पद यात्रा और बीज बम

द्वारिका जी का प्रकृति से प्रेम दिखावटी नहीं, कर्मशील है। 2002 में पौधशाला, 2003 में हिमालय पर्यावरण संस्थान, 2007 में जम्मू से देहरादून तक साइकिल यात्रा, 2008 में कन्याकुमारी से देहरादून, 2012 में पश्चिम बंगाल से देहरादून–ये यात्राएं उनके समर्पण की साक्षी हैं।

बीज बम अभियान और जल पूजन कार्यक्रम, एक विद्यालय एक जल स्रोत जैसी अभिनव पहलें उनके विचारों

की गहराई और भविष्यदृष्टि को दर्शाती हैं। वे केवल समस्या नहीं उठाते, समाधान की ओर समाज को ले जाते हैं।

आपदा में अवसर नहीं, सेवा का संकल्प

2003 में वरुणावत त्रासदी, 2012–13 की आपदाएं, 2019 की आराकोट आपदा या कोविड काल– हर संकट में उन्होंने ''उत्तरकाशी आपदा प्रबंधन जन मंच'' के माध्यम से राहत, बचाव और पुनर्वास कार्य में अद्वितीय भूमिका निभाई। उनका कार्य केवल तत्कालिक नहीं, दीर्घकालिक प्रभाव वाला रहा।

जल के लिए समर्पण : जल वर्ष और जल उत्सव

2021 से "कल के लिए जल अभियान" का आरंभ और 2023 में लाखामंडल से उत्तरकाशी तक जल उत्सव यात्रा, फिर 2025 को जल वर्ष के रूप में मनाना– यह सब दिखाता है कि उनके लिए जल केवल संसाधन नहीं, संस्कृति है। उन्होंने जल को पूजा, श्रमदान और जनभागीदारी के माध्यम से जनचेतना से जोड़ा।

लेखन और प्रेरणा

उन्होंने "गढ़ भोज", "पानी की कहानी", "उत्तराखंड के परम्परागत भोजन" और "सागर से हिमालय" जैसी पुस्तकों के माध्यम से विचारों को शब्द दिए। उनका सानिध्य सुंदर लाल बहुगुणा, डॉ. अनिल प्रकाश जोशी, सुरेश भाई जैसे पर्यावरण योद्धाओं से रहा है। यह स्पष्ट करता है कि वे विचारों से पोषित और कर्मों से पुष्ट व्यक्ति हैं।

द्वारिका प्रसाद सेमवाल : एक आंदोलन, एक संदेश

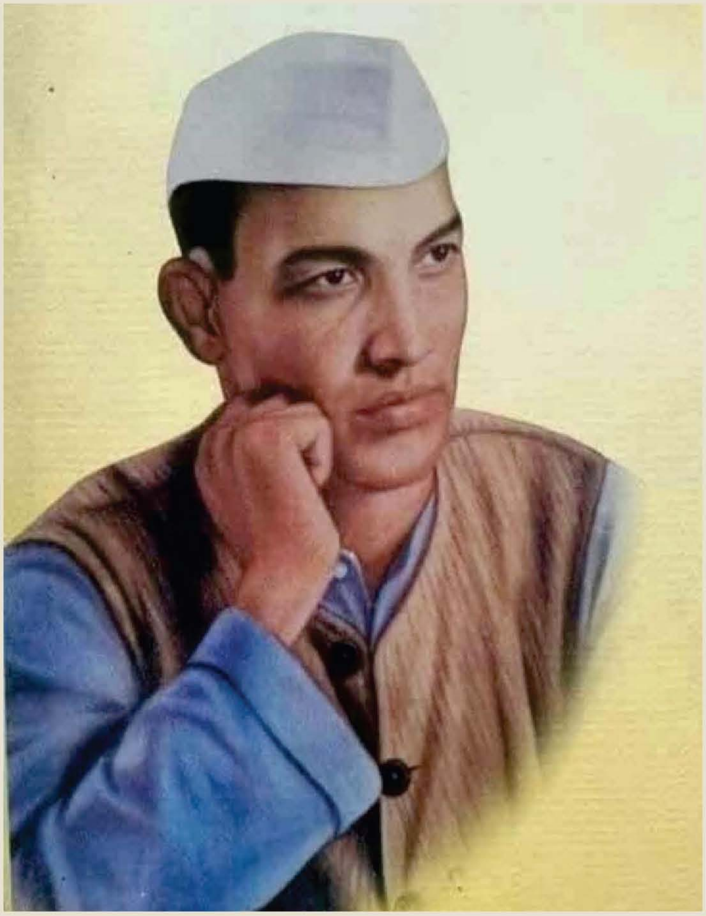
आज जब समाज राजनीतिक शोर और विकास के नाम पर पर्यावरणीय दोहन की ओर बढ़ रहा है, द्वारिका प्रसाद सेमवाल जैसे लोगों का होना उम्मीद की रोशनी है। वे किसी पद पर नहीं, पर सबसे ऊंचे स्थान पर हैं–जनमानस के सम्मान में। उनकी यात्राएं केवल किलोमीटर नहीं नापतीं, वे जनचेतना की सीमाएं विस्तारित करती हैं।

उनका जीवन हमें बताता है कि यदि मन में संकल्प हो और दृष्टि में समाज हो, तो कोई भी गांव, कोई भी व्यक्ति, परिवर्तन का केंद्र बन सकता है।

प्रस्तुतिः
भारती आनन्द 'अनन्ता'
लेखिका/उद्घोषिका
आकाशवाणी, देहरादून

25 जुलाई शहादत को सलम

अदम्य साहस और त्याग की मूरत थे अमर शहीद श्रीदेव सुमन



जब टिहरी रियासत की शासन व्यवस्था में जनता पर तरह–तरह के करों के बोझ, शारीरिक श्रम, बरा बेगार तथा शासन की नीतियों ने जनता की कमर तोड़ दी थी। राजशाही और ब्रिटिश साम्राज्य का दोहरा अत्याचार यहां की जनता की नियति बन गया था। टिहरी गढ़वाल के किसानों, मजदूरों, ग्रामीणों पर अंधाधुंध कर लगाये जाने के कारण लोगों की भूखों मरने की नौबत आ गयी थी, जनता त्रस्त थी ऐसी राजव्यवस्था से छुटकारा दिलाने के लिए निश्चय ही किसी अवतार की आवश्यकता थी जो जनमानस में एक नवीन चेतना जागृत कर सामूहिक प्रयास से नागरिक अधिकारों की प्राप्ति कर सके और यह अवतार हुआ 25 मई 1915 को टिहरी रियासत के पट्टी वमुण्ड के जौल गांव में पंडित हरीराम बड़ोनी के घर में। 25 मई 1915 को पंडित हरीराम बड़ोनी के घर श्री दत्त का जन्म हुआ जो बाद में श्रीदेव सुमन के नाम से विख्यात हुए। श्रीदेव सुमन भारतीय स्वाधीनता की एक अद्वितीय विभूति थे। मातृभूमि की स्वाधीनता, अखण्डता, सम्पन्नता आदि के लिए उनका त्याग संघर्ष एवं अदम्य साहस सर्वथा अनुकरणीय एवं सराहनीय है। अपनी बाल्यावस्था से ही श्रीदेव सुमन ने पारिवारिक कष्टों के चलते जीवन के कंटीले मार्ग पर यात्रा प्रारंभ की। चम्बा से प्राइमरी शिक्षा, 1931 में टिहरी से मिडिल शिक्षा के बाद देहरादून के सनातन धर्म स्कूल में एक वर्ष छह माह तक अध्यापन कार्य किया। 1937 में उन्होंने सुमन सौरभ नाम से अपनी कविताओं का संग्रह प्रकाशित किया।श्रीदेव सुमन एक जागरूक और बहुमुखी प्रतिभा से सम्पन्न व्यक्ति थे। साहित्य प्रेम के साथ–साथ उनमें राष्ट्र प्रेम भी कूट–कूट कर भरा था। जब वे केवल 14 वर्ष के थे तो उन्होंने 1930 में देहरादून में नमक सत्याग्रह में भाग लिया था। उन्हें 14–15 दिनों तक जेल में रखा गया था। और तब कुछ बेतों की सजा देकर छोड़ दिया गया था। टिहरी राज्य की दीन दशा देखते हुए अन्य देशी रियासतों की तर्ज पर 23 जनवरी 1939 को देहरादून में टिहरी राज्य प्रशासन की स्थापना की गयी। इसकी गतिविधियों को समुचित रूप देने और उत्साह पूर्ण ढंग से कार्य सम्पादन के लिए संयोजक समिति का गठन भी किया गया, जिसका मंत्री श्रीदेव सुमन को चुना गया। आशा के अनुरूप श्रीदेव सुमन ने टिहरी राज्य प्रजा मंडल में सक्रिय जीवन फूंक दिया।

17–19 फरवरी 1939 को पं. जवाहर लाल नेहरू की अध्यक्षता में लुधियाना में अखिल भारतीय देशी राज्य लोक परिषद का अधिवेशन आयोजित किया गया। इस अधिवेशन में टिहरी राज्य प्रजामंडल की संयोजक समिति की ओर से श्रीदेव सुमन ने प्रतिनिधित्व किया। वहां उन्होंने लोक परिषद के खुले अधिवेशन में टिहरी तथा अन्य पर्वतीय रियासतों की समस्याओं को सम्पूर्ण देश के इस मंच पर पहुंचा दिया और टिहरी रियासत के कष्टों के संबंध में एक प्रस्ताव भी पास करवाया।

अप्रैल 1940 में दिल्ली में गढ़वाल राज्य प्रवासी सम्मेलन हुआ। श्रीदेव सुमन ने इस सम्मेलन की अध्यक्षता की और शासन से सुधार संबंधी कई मांगे की। उन्होंने टिहरी गढ़वाल रियासत की जनता के कष्टों का प्रचार सारे देश में फैलाने का प्रयास किया और राज्य से बाहर भाषणों, लेखों, प्रस्तावों द्वारा जनता को जागृति देने का प्रयास किया ताकि जनता के अन्दर संघर्ष करने की क्षमता का विकास हो। 1940 में जब श्रीदेव सुमन ने नरेन्द्रनगर में जनरल मिनिस्टर मोलीचंद शर्मा और चीफ सेक्रेटरी से टिहरी रियासत को स्वाधीनता दिलाने की बात की तो श्रीदेव सुमन पर राज्य में प्रवेश करने पर पाबन्दी लगा दी गयी। फिर भी उन्होंने रियासत के अंदर अनेक सार्वजनिक सभायें की। इसी स्वाधीनता की लड़ाई लड़ते–लड़ते 22 नवम्बर 1942 को बंदी बनाकर उन्हें आगरा जेल भेज दिया गया। 19 नवम्बर 1943 को उन्हें आगरा जेल से मुक्त किया

गया। रिहाई के बाद भी राजशाही का दमन चक्र चलता रहा। 30 दिसम्बर 1943 को पुलिस सुपरिटेंडेंट द्वारा स्वयं आकर चम्बा के निकट गिरफ्तार कर लिया गया और वहां से टिहरी लाकर जेल में बंद कर दिया गया। 30 दिसम्बर, 1943 की यह गिरफ्तारी उनकी अंतिम गिरफ्तारी सिद्ध हुई और इसके बाद वे पुनः जीवित जेल से बाहर न आ सके।जेल में क्रूर राजशाही द्वारा उन्हें अनेक यातनायें दी गयी। उन पर झूठा मुकदमा चलाया गया। उन्हें खाने के लिए भूसे और रेत से मिश्रित रोटियां दी गयी। जाड़ों के कठिन शीत में उन पर बाल्टियों और पिचकारियों से ठंडा पानी फेंका गया। उन्हें 7 दिन तक बिना खाये पिये, बगैर बिस्तर, गीले फर्श पर वजनी बेड़ियों के साथ रहना पड़ा, पर वे विचलित नहीं हुए। 3 मई 1944 से श्रीदेव सुमन ने तीन मांगों को लेकर ऐतिहासिक आमरण अनशन प्रारंभ कर दिया। तीन माँगे थी

1. प्रजा मंडल की रजिस्ट्री करके उसे राज्य के अंदर सेवा करने का अवसर दिया जाये।
2. मुझे पत्र व्यवहार करने की स्वतंत्रता दी जाये।
3. मेरे झूठे मुकदमों की अपील स्वयं श्री महाराज सुनें।

श्री देव सुमन की उक्त मांगों पर ध्यान देना तो दूर बल्कि उन पर और अत्याचार किये गये। श्रीदेव सुमन का स्वास्थ्य निरन्तर बिगड़ता जा रहा था और वे अत्याचार सहे जा रहे थे। अदम्य साहस और त्याग की इस मूरत ने मानों राजशाही से लोहा लेने की ठान रखी थी। उनका दृढ़ संकल्प उन्हें अपने संकल्प से डिगा नहीं पाया। अन्ततः 25 जुलाई 1944 को शाम लगभग 4 बजे 84 दिनों की एहिहासिक भूख हड़ताल के बाद गढ़वाल का यह वीर सपूत चिर निद्रा में सो गया। श्रीदेव सुमन इस दुनिया से चले तो गये किंतु अपना नाम भारतीय स्वाधीनता के इतिहास में सुनहरे अक्षरों में दर्ज करा गये।

« प्रस्तुति-प्रो.(डॉ.) के.एल.तलवाड़

शुभकामना

गढ़वाल पोस्ट है, विगत तीस वर्षों से पत्रकारिता के क्षेत्र का सजग प्रहरी

Follow us on: GarhwalPost1 & Satish22 | Garhwal Post & Satish Sharma | Satishuk69 | Website: www.garhwalpost.in

The Premier English Daily of Uttarakhand

Garhwal Post

For Tomorrow's People!

www.garhwalpost.in | Vol. XX No. 1 DEHRADUN | Wednesday 2 July, 2025 | Pages 24 + 8 | Price ₹ 2

Marching Ahead

By SATISH SHARMA

There are not many cities outside of the metropolises in India whose readership can sustain a clutch of 'local' newspapers, particularly in English, and one of these is Dehradun. Having completed twenty-nine years of its existence, Garhwal Post must acknowledge this special quality of the Doonites, who come from backgrounds of service at the national and global levels yet retain a sense of identity centered in their beloved valley and its Himalayan surroundings. With a high rate of literacy thanks to the plethora of reputable schools, and the spread of higher education due to the increasing number of quality universities, newspaper readers here are discerning and understand what is required for an enlightened civic consciousness.

This quality, which is also found in other cities and towns of Uttarakhand, gave the statehood formation movement its unique non-violent and civilised nature. It has continued to inform the politics of the state, setting it apart from the divisiveness found elsewhere. As such, the Garhwal Post has represented that culture over the years and sought to contribute to developing it further.

Despite the support from readers and contributors, it has not been an easy task. Keeping up with the rapid changes in technology has been a challenge, which regional and national outfits find easier due to their deeper pockets. In that sense, GP has functioned much like a guerilla outfit, achieving its goals with the little support an emerging state could offer. And, of course, there were the Covid years, when despite all the difficulties, we managed to get through with confidence and determination.

There has also been a major transformative phase in the world of media over the past decade and more. The credibility of news collection and dissemination has come under a huge question mark with the spread of social media. Fake news of every kind has found its way into every mobile phone, which naturally has impacted the people's ability to comprehend what's happening. Tired of having to cope with the continuous stream of 'breaking news', ideologically slanted misinformation, content shaped by algorithms that kill objectivity and enhance biases, people now understand and appreciate more what the newspapers provide. It is no wonder that the number of subscribers for the news in print has seen an increase. The Garhwal Post has been a beneficiary of this process.

Then there is, of course, the magic of the written word. Readers are also writers for GP, providing the most diverse, informative and entertaining content based on real life experiences. We are part of a special community that is growing by the day. Our deepest gratitude for that on this special day!

Mahendra Bhatt formally re-elected as Uttarakhand BJP Chief

By ARUN PRATAP SINGH
Garhwal Post Bureau

DEHRADUN, 1 Jul: BJP MP Mahendra Bhatt created history today by being re-elected unopposed as the President of the Uttarakhand BJP, becoming the first leader in the state unit's history to secure a second consecutive term. Upon assuming charge, Bhatt unveiled the party's ambitious slogan of '60-plus' for the 2027 Assembly elections, asserting that the BJP would register a hat-trick of victories in the state. At the same time, members were also elected today for the party's national council.

Speaking at a function held here today in the presence of Chief Minister Pushkar Singh Dhami and others, Bhatt stated that the party would soon announce its official candidates for the forthcoming Panchayat elections. He added that a strategy had already been prepared for nominating official party candidates for these polls, ensuring the maximum participation of active karyakartas. He emphasised the need for every active worker to contest and win in each Gram Panchayat. Stressing that the biggest challenge ahead was clinching a third straight win in 2027, Bhatt reiterated that the BJP, under the slogan "60-plus", would script a historic victory. He underlined that India was progressing rapidly on the path to becoming a 'Developed Nation' under the leadership of Prime Minister Modi.

Expressing gratitude to the party's top leadership, Bhatt said he was honoured to be entrusted once again with the responsibility of leading the state unit. He acknowledged the consistent support of the party high command and credited the state in-charge for strengthening the organisation, which has led to the party's present robust standing in Uttarakhand. Reflecting on the past three years, he noted the successful tackling of multiple political challenges.

On this occasion, Bhatt also criticised the Congress, claiming that the principal opposition party has failed in every political battle it faced. He said that the BJP had strongly countered opposition efforts, notably by securing victory on the Kedarnath seat. He also revealed that 22 lakh provincial members had been enrolled in the party, including 15,000 active members.

Bhatt's unopposed re-election was formally announced by Central Election Officer Harsh Malhotra at the Provincial Council meeting held today. The nomination process for the post of state President and the National Council members had been held yesterday at the BJP's state headquarters. Chief Minister Pushkar Dhami, state in-charge Dushyant Kumar Gautam, and senior leaders were present when Bhatt submitted his nomination papers to state Election Officer Khajan Das. Also present throughout the organisational election process were co-election officers Pushkar Kala, Meera Raturi, and Rakesh Giri, government appointees Jyoti Gairola, Subhash Badthwal, and Kuldeep Kumar, state Vice President Mukesh Kohli, state Media In-charge Manveer Singh Chauhan, and a large number of senior leaders and office-bearers.

Following the nomination process, Election Officer Khajan Das shared that Bhatt's papers were filed in five sets, endorsed by ten different proposers. The prominent proposers included Chief Minister Pushkar Dhami, former Chief Minister Trivendra Singh Rawat, Garhwal Lok Sabha MP and National Media In-

Please see page ...22

उत्तराखंड के एकमात्र अंग्रेजी दैनिक समाचार पत्र 'गढ़वाल पोस्ट' के सफलतापूर्वक तीसवें वर्ष में प्रवेश करने पर 'साईं सृजन पटल' के संयोजक प्रो.के एल.तलवाड़ ने शुभकामनायें दी हैं। कहा कि विगत तीस वर्षों से 'गढ़वाल पोस्ट' अखबार पत्रकारिता के क्षेत्र में एक सजग प्रहरी के रूप में अपनी जिम्मेदारी कुशलतापूर्वक निभाता आ रहा है। गढ़वाल पोस्ट अपने पाठकों को प्रतिदिन नवीनतम समाचारों के अलावा सारगर्भित लेख भी उपलब्ध करवाता आया है। समाज में विशिष्ट कार्य करने वाले व्यक्तियों और संस्थाओं के समाचार इसमें पूरी प्रामाणिकता और निष्पक्षता के साथ सचित्र प्रकाशित होते हैं। मात्र दो रुपये मूल्य में प्रतिदिन सुबह लगभग 16 पृष्ठ का अखबार अपने पाठकों के घर तक पहुंचाना किसी चुनौती से कम नहीं है। गढ़वाल पोस्ट में अंतरराष्ट्रीय, राष्ट्रीय और राज्य स्तरीय समाचारों के साथ स्थानीय समाचारों का यथोचित संकलन रहता है। गढ़वाल पोस्ट समय-समय पर समाज में उत्कृष्ट कार्य करने वालों को 'प्रतिष्ठित गढ़वाल पोस्ट अवार्ड' से भी सम्मानित करता रहा है। प्रो.तलवाड़ कहते हैं कि वे विगत 16 वर्षों से 'गढ़वाल पोस्ट' के नियमित पाठक हैं और प्रतिदिन सुबह-सवेरे उन्हें इसका इंतजार रहता है। तीस वर्षों की पत्रकारिता की इस सफल यात्रा के लिए उन्होंने संपादक सतीश शर्मा,समाचार संपादक अशोक पी.मिश्रा सहित गढ़वाल पोस्ट की पूरी संपादकीय टीम को बधाई दी है।

सारकोमा और अस्थि कैंसर जागरूकता माह

सारकोमा : एक जटिल कैंसर, भारत में पहचान और उपचार की दिशा

सारकोमा एक दुर्लभ और चुनौतीपूर्ण कैंसर है, जो अस्थि और संयोजी ऊतकों में उत्पन्न होता है। यह न केवल निदान में मुश्किल होता है, बल्कि इसके उपचार में भी विशेषज्ञता और समर्पण की आवश्यकता होती है। भारत में, जहां संसाधनों की कमी और जागरूकता की कमी है, ऐसे जटिल कैंसर का समय पर निदान और उपचार एक बड़ी चुनौती बनी हुई है।

भारत में सारकोमा के इलाज और निदान में पिछले कुछ दशकों में सुधार हुआ है, लेकिन अभी भी कई पहलुओं पर ध्यान देने की आवश्यकता है। इस आलेख में हम सारकोमा के इलाज में भारत में हो रहे सुधारों, विशेष रूप से अस्थि सारकोमा और सॉफ्ट टिशू सारकोमा पर ध्यान केंद्रित करेंगे। साथ ही, हम यह भी समझने की कोशिश करेंगे कि इन रोगों के निदान और उपचार के लिए भारत में कौन से महत्वपूर्ण शोध और तकनीकी प्रयास किए जा रहे हैं। हर साल , जुलाई माह को सारकोमा और अस्थि कैंसर जागरूकता माह के रूप में मनाया जाता है। यह समय है , जब हम इन दुर्लभ लेकिन जटिल प्रकार के कैंसर के बारे में जागरूकता बढ़ाने और प्रभावित व्यक्तियों के लिए समर्थन देने का संकल्प लेते हैं। सारकोमा और अस्थि कैंसर दोनों की शरीर के मांसपेशियों , हड्डियों और संयोजी ऊतकों से सम्बन्धित होते हैं , जो आमतौर पर अधिक चर्चा में नहीं आते। इन कैंसरो के बारे में अधिक जानकारी के अभाव के कारण समस्या बढ़ती है। जुलाई का महीना सारकोमा जागरूकता माह के रूप में दुर्लभ और अक्सर गलत समझे जाने वाले कैंसर के एक समूह की ओर ध्यान आकर्षित करता है। सारकोमा केवल एक बीमारी नहीं है, बल्कि यह एक ऐसा कैंसर परिवार है जो हड्डियों और वसा, मांसपेशियों, रक्त वाहिकाओं, नसों और त्वचा की गहरी परतों जैसे सॉफ्ट टिशूज से उत्पन्न होता है। वयस्कों के कुल कैंसर मामलों में सारकोमा केवल 1 प्रतिशत और बच्चों के कैंसर मामलों में लगभग 15 प्रतिशत होते हैं, लेकिन इसकी प्रभावशीलता काफी गहरी होती है, खासकर जागरूकता की कमी और देर से निदान के कारण। जल्दी पहचान, अनुसंधान को बढ़ावा देने और प्रभावित लोगों का समर्थन करने के लिए जागरूकता बढ़ाना बेहद आवश्यक है। इस साल सारकोमा और अस्थि कैंसर जागरूकता माह 2025 की थीम 'जीवित रोगियों के निर्माण के लिए जागरूकता बढ़ाना' है।

सारकोमा के प्रकार

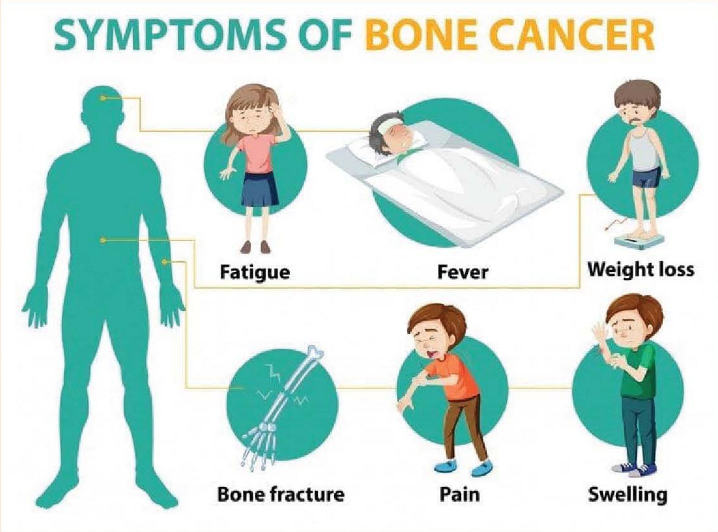
सारकोमा को मुख्य रूप से दो श्रेणियों में बांटा गया है। सॉफ्ट टिशू सारकोमा और बोन (हड्डी) सारकोमा। इसके 70 से अधिक उपप्रकार हैं, जिससे इसका निदान और उपचार जटिल हो जाता है। सामान्य सॉफ्ट टिशू सारकोमा के उदाहरणों में लिपोसारकोमा (वसा ऊतक से उत्पन्न), लियोमायोसारकोमा (स्मूद मसल से उत्पन्न) और एंजियोसारकोमा (रक्त वाहिकाओं से उत्पन्न) शामिल हैं। बोन सारकोमा में ऑस्टियोसारकोमा (अक्सर बच्चों और युवाओं में देखा जाता है), इविंग सारकोमा और कोंड्रोसारकोमा शामिल हैं। सारकोमा आमतौर पर एक दर्दरहित गांठ या सूजन के रूप में दिखाई देता है, जो समय के साथ बढ़ सकता है। चूंकि ये लक्षण अक्सर सिस्ट या चोट जैसे गैर–कैंसर संबंधी समस्याओं से मिलते–जुलते होते हैं, इसलिए निदान में देरी हो सकती है जिससे कैंसर आगे बढ़ जाता है।

अस्थि सारकोमा : उपचार में महत्वपूर्ण बदलाव

भारत में अस्थि सारकोमा, विशेष रूप से ओस्टियोसारकोमा (OGS) और इविंग सारकोमा, का इलाज अब बेहतर तरीके से किया जा रहा है। सर्जरी के साथ साथ दी जाने वाली (नियोएडजुवेंट कीमोथेरेपी)और सर्जरी का संयोजन इन रोगों के उपचार में महत्वपूर्ण योगदान दे रहा है। पिछले कुछ वर्षों में, 1970 के दशक के मुकाबले, इन कैंसर के 5–वर्षीय जीवित रहने की दर में उल्लेखनीय वृद्धि हुई है और यह 75–80 प्रतिशत तक पहुँच गई है।हालांकि, चौथे स्टेज के ओस्टियोसारकोमा के मामलों में अभी भी खराब परिणाम देखे जाते हैं, और इस पर आगे शोध की आवश्यकता है। शोध से यह भी पता चला है कि ट्यूमर के नेक्रोसिस (मरने वाले ऊतक) की स्थिति और उसकी ग्रेडिंग उपचार के परिणामों पर प्रभाव डालती

इविंग सारकोमा : उन्नत निदान और उपचार

इविंग सारकोमा, जो बच्चों और युवाओं में प्रमुख रूप से



पाया जाता है, के निदान और उपचार में भी हाल के वर्षों में सुधार हुआ है। EWSR1 जीन रियरेन्जमेंट का पता लगाने के लिए FISH (Fluorescence In Situ Hybridization/molecular diagnostics Fluorescence) फ्लोरोसेंट इन सीटू हाइब्रिडाइजेशन तकनीक अब भारत में सामान्य हो गई है, जो इस कैंसर के निदान में महत्वपूर्ण भूमिका निभा रही है। इससे डॉक्टरों को अधिक सटीक निदान और उपचार के लिए मार्गदर्शन मिलता है।

''बोन और सारकोमा कैंसर : जल्दी पहचान से बचाई जा सकती है जिंदगी''

भारत में, यह कैंसर मुख्य रूप से 10 से 25 वर्ष के बच्चों और युवाओं को प्रभावित करता है। इन कैंसरों का समय रहते पहचानना और इलाज कराना जीवन को बचाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकता है। जब तक इसका सही समय पर निदान नहीं होता, तब तक यह जिंदगी के लिए बड़ा खतरा बन सकता है।

बोन और सारकोमा कैंसर की पहचान और उपचार

बोन कैंसर हड्डियों में उत्पन्न होता है, जबकि सारकोमा मांसपेशियों, नसों और रक्त वाहिकाओं जैसे संयोजी ऊतकों में विकसित होता है। ऑस्टियोसारकोमा और इविंग सारकोमा जैसे कैंसर भारत में विशेष रूप से बच्चों और किशोरों में पाए जाते हैं। ये कैंसर आमतौर पर मामूली चोटों या गिरने के बाद दर्द, सूजन और बुखार जैसे लक्षणों के साथ सामने आते हैं।

ग्रामीण इलाकों में, इन लक्षणों को खेल-कूद की सामान्य चोट समझकर नजरअंदाज कर दिया जाता है। यही कारण है कि भारत में कई बार कैंसर का इलाज देरी से शुरू होता है। यदि लगातार हड्डी में दर्द, सूजन या गांठ जैसी समस्याएं बनी रहें, तो इसका मतलब यह नहीं है कि यह मामूली समस्या है। एक साधारण एक्स-रे से इसका पता चल सकता है, और समय रहते इलाज से स्थिति पर काबू पाया जा सकता है।

इलाज और उपचार की प्रक्रिया

भारत में बोन और सारकोमा कैंसर का इलाज कीमोथेरेपी, सर्जरी, और कभी-कभी रेडिएशन से किया जाता है। देश के प्रमुख अस्पतालों में विशेषज्ञों के ट्यूमर बोर्ड होते हैं, जो यह तय करते हैं कि किस मरीज के लिए कौन सा इलाज उपयुक्त होगा। इस इलाज की प्रक्रिया में पहले कीमोथेरेपी, फिर सर्जरी या रेडिएशन, और बाद में पुनः कीमोथेरेपी की जाती है ताकि बीमारी वापस न आए। अंग बचाने वाली सर्जरी अब आम हो चुकी है, जिससे जीवन की गुणवत्ता में भी सुधार हो रहा है।

सॉफ्ट टिशू सारकोमारू विविधता और नवीनतम निदान

सॉफ्ट टिशू सारकोमा एक अत्यधिक विविध कैंसर समूह है, जिसमें 50 से अधिक प्रकार के ट्यूमर होते हैं। इन ट्यूमर्स का निदान और उपचार अब इम्युनोहिस्टोकैमिस्ट्री (IHC) और आणविक निदान (Molecular diagnostics) के माध्यम से किया जा सकता है। इन तकनीकों से चिकित्सकों को अधिक सटीक निदान प्राप्त होता है, जो उपचार के लिए बेहतर विकल्प प्रदान करता है। भारत में, सॉफ्ट टिशू सारकोमा के निदान में नई तकनीकों और शोधों का उपयोग तेजी से बढ़ रहा है, जो इसके इलाज को और अधिक लक्षित और प्रभावी बना रहे हैं।

भारत में सारकोमा के इलाज में सुधार की आवश्यकता

भारत में सारकोमा के इलाज में निरंतर सुधार हो रहा है, लेकिन अभी भी कई चुनौतियाँ बाकी हैं। प्रमुख चिकित्सा संस्थानों जैसे एम्स ऋषिकेश ने इन दुर्लभ और जटिल कैंसर के इलाज के लिए विशेष मल्टीडिसिप्लिनरी ट्रीटमेंट ग्रुप्स (MDTs) स्थापित किए हैं, जो इन रोगों के प्रभावी उपचार में सहायक हैं। हालाँकि, सारकोमा के इलाज के लिए जागरूकता, संसाधनों की उपलब्धता और समय पर निदान बेहद महत्वपूर्ण हैं। रोगी के उपचार की दिशा में डॉक्टरों की विशेषज्ञता, तकनीकी सहायता और समर्थन प्रणालियों का योगदान अत्यधिक महत्वपूर्ण है। इसके लिए सरकार और स्वास्थ्य संस्थानों को मिलकर सारकोमा के इलाज में सुधार की दिशा में काम करने की आवश्यकता है। भारत में सारकोमा के निदान और उपचार में सुधार की यह प्रक्रिया निरंतर जारी रहेगी, ताकि इस दुर्लभ और जटिल कैंसर के मरीजों को समय पर सही इलाज मिल सके और उनके जीवन की गुणवत्ता बेहतर हो सके।

भारत में चुनौतियां और समाधान

भारत में बोन और सारकोमा कैंसर के बारे में जागरूकता की कमी सबसे बड़ी चुनौती है। इन रोगों के शुरुआती लक्षणों की पहचान नहीं हो पाती, जिससे इलाज में देरी होती है। इसके अलावा, ग्रामीण इलाकों में नैदानिक सुविधाओं के अभाव और इलाज की उच्च लागत भी समस्याओं को बढ़ाती हैं लेकिन यह भी सच है कि आजकल कई प्रमुख अस्पतालों और एनजीओ ने इस दिशा में बेहतर कार्य किया है। एम्स ऋषिकेश जैसे संस्थान बच्चों और उनके परिवारों को समग्र उपचार और सहायता प्रदान कर रहे हैं। इसके अलावा, भारत में अब अंग बचाने वाली सर्जरी की भी सुविधा उपलब्ध है, जिससे जीवन की गुणवत्ता में सुधार होता है। उपचार के दौरान कीमोथेरेपी, सर्जरी और रेडिएशन का उपयोग किया जाता है। यह उपचार बच्चों के जीवन को बचाने में मदद करता है, लेकिन कैंसर से उबरने के बाद भी शारीरिक, मानसिक और सामाजिक चुनौतियां बनी रहती हैं। फॉलो-अप

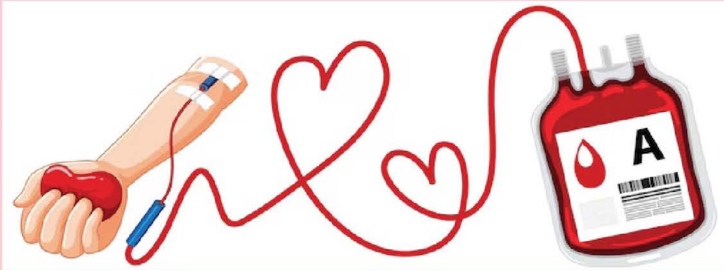
क्लीनिक, मानसिक स्वास्थ्य परामर्श, फिजियोथेरेपी और शिक्षा में पुनः प्रवेश , रोजगार जैसी सुविधाओं की भारी कमी है। कैंसर से उबरने के बाद जीवन की गुणवत्ता को बनाए रखना और समाज में पुनः समाहित होने के लिए एक समग्र पुनर्वास योजना की आवश्यकता है। बच्चों को मानसिक, शारीरिक और सामाजिक दृष्टिकोण से पूरी तरह से ठीक होना जरूरी है ताकि वे एक सामान्य जीवन जी सकें। इस जुलाई, बोन और सारकोमा जागरूकता माह के अवसर पर हम सभी से अपील करते हैं कि वे इस बीमारी के बारे में जागरूक हों। माता–पिता, शिक्षक, स्वास्थ्यकर्मी और नीति निर्माता, सभी को इस बीमारी के शुरुआती लक्षणों के प्रति सतर्क रहना चाहिए। समय रहते पहचान और उचित इलाज के द्वारा हम अपने बच्चों को एक बेहतर और स्वस्थ जीवन दे सकते हैं। हम सभी को एक साथ मिलकर इस कैंसर के खिलाफ लड़ाई लड़नी चाहिए, ताकि हम किसी और को इस दर्द से बचा सकें। हमारे बच्चों की जिंदगी की सुरक्षा हमारे हाथों में है। सही समय पर पहचान और इलाज से हम उन्हें एक बेहतर भविष्य दे सकते हैं।

प्रस्तुति:
डॉ. अमित सहरावत ,
कैंसर रोग विशेषज्ञ एवं सह आचार्य,
कैंसर चिकित्सा विभाग ,
(एम्स ऋषिकेश)

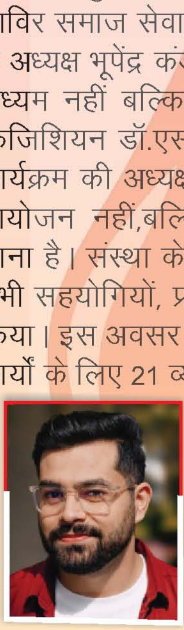
ब्लड डोनेशन

स्वास्थ्य संवाद व स्वैच्छिक रक्तदान शिविर

देहरादून के मोथरोवाला स्थित अमोलाज रेस्टोरेंट में 29 जून को 'विचार एक नई सोच' सामाजिक संगठन और 17 अन्य सहयोगी संस्थाओं द्वारा 'स्वास्थ्य संवाद व स्वैच्छिक रक्तदान शिविर' का आयोजन किया गया। **शिविर में कुल 216 यूनिट रक्तदान हुआ।** कार्यक्रम के मुख्य अतिथि विधायक रायपुर उमेश शर्मा काउ ने कहा कि सभी को समय–समय पर रक्तदान अवश्य करना चाहिए ताकि जरूरतमंद को समय पर रक्त मिल सके। अतिविशिष्ट अतिथि अपर सचिव मुख्यमंत्री महानिदेशक सूचना एवं लोक संपर्क विभाग बंशीधर तिवारी ने कहा कि ऐसे



आयोजनों से समाज में सकारात्मक ऊर्जा का संचार होता है। यह सुखद है कि युवा वर्ग बड़ी संख्या में स्वैच्छिक रक्तदान के लिए आगे आ रहा है। 'विचार एक नई सोच' जैसी सामाजिक संस्थायें जब आगे आकर युवाओं को जोड़ती हैं,तो समाज में बदलाव की नींव मजबूत होती है। निदेशक चिकित्सा शिक्षा डॉ. आशुतोष सयाना ने कहा कि स्वैच्छिक रक्तदान से किसी को नया जीवन मिल सकता है। यह कार्य चिकित्सा व्यवस्था का महत्वपूर्ण आधार बनता जा रहा है। सचिव मंडी समिति अजय डबराल ने कहा कि संस्था का यह आयोजन सामाजिक जिम्मेदारी निभाने का एक जीवंत उदाहरण है। कार्यक्रम की प्रमुख सहयोगी संस्था पीआरएसआई देहरादून चैप्टर के अध्यक्ष और उप निदेशक सूचना रवि बिरजानियां ने कहा कि इस आयोजन में विभिन्न संस्थाओं की सहभागिता यह सिद्ध करती है कि एकजुटता से हर लक्ष्य प्राप्त किया जा सकता है। सीआईएमएस कॉलेज के चेयरमैन ललित जोशी ने कहा कि रक्तदान ऐसा पुनीत कार्य है जिससे स्वस्थ समाज का निर्माण होता है। कुंती फाउंडेशन के दिग्मोहन नेगी ने कहा कि रक्तदान शिविर समाज सेवा का श्रेष्ठ उदाहरण है। उत्तरांचल प्रेस क्लब के अध्यक्ष भूपेंद्र कंडारी ने कहा कि मीडिया केवल सूचनाओं का माध्यम नहीं बल्कि समाज निर्माण का अहम स्तंभ है। वरिष्ठ फिजिशियन डॉ.एस.डी.जोशी संरक्षक 'विचार एक नई सोच' ने कार्यक्रम की अध्यक्षता करते हुए कहा कि हमारा उद्देश्य केवल आयोजन नहीं,बल्कि समाज में स्थायी सकारात्मक परिवर्तन लाना है। संस्था के संरक्षक अरुण शर्मा और मनोज इष्टवाल ने सभी सहयोगियों, प्रतिभागियों और रक्तदाताओं का आभार व्यक्त किया। इस अवसर पर स्वास्थ्य व सामाजिक क्षेत्र में उल्लेखनीय कार्यों के लिए 21 व्यक्तियों को सम्मानित किया गया।



प्रस्तुति:
अमन तलवाड़
सह सम्पादक