# साईं सृजन पटल

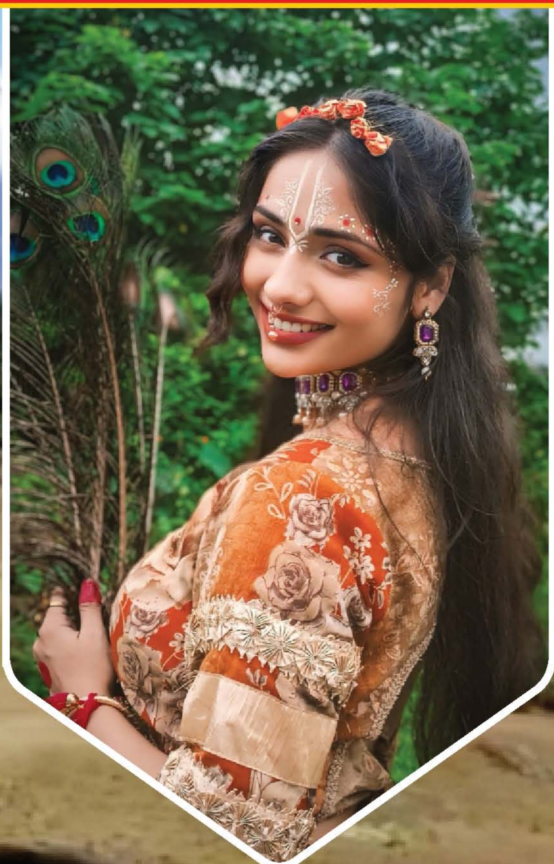
Website : www.sainsrijanpatal.com

MSME Registration No.
UDYAM-UK-05-0103926

मासिक ई-पत्रिका

लेखन और सृजन के उन्नयन के लिए सदैव प्रतिबद्ध

वर्ष-2 | अंक-13 | अगस्त- 2025 | पृष्ठ-32 | नि:शुल्क



**डा. निशा जैन**
सेवा निवृत्त प्राचार्या,
राजकीय महाविद्यालय ननौता,
जिला-सहारनपुर (उ.प्र.)

## संदेश

डॉ. के.एल. तलवाड़ बचपन से ही मेधावी,कुशाग्रबुद्धि, प्रतिभावान छात्र रहे हैं,उच्च श्रेणी के अंक प्राप्त कर निरंतर सफलता सोपानों पर आरोहण करते रहे। फरवरी 85 में राजकीय महाविद्यालय में प्रवक्ता पद पर नियुक्त हुए, 40 वर्षों की निरंतर सेवा में स्व कर्तव्यों का पूर्ण मनोयोग और निष्ठा से निर्वहन करते हुए प्राचार्य पद से सेवानिवृत्त हुए और फिर जीवन की दूसरी पारी को समाज हित में समर्पित करने की दिशा में संभावनाओं पर विचार मंथन करते हुए सृजन की ओर उन्मुख हुए। उत्तराखंड की सभ्यता, संस्कृति,साहित्य,कला अत्यन्त समृद्ध व गौरवशाली रही है। धार्मिक दृष्टि से आदि कैलाश,चार धाम, पंच बद्री,पंच केदार,पंच प्रयाग,नंदादेवी राजजात,कत्यूरी शैली में निर्मित भव्य मंदिर श्रृंखला, विश्व कवि कुल गुरु शिरोमणि कालिदास जी की जन्म भूमि कविल्ठा, पुराने किले, सुन्दर ताल,बुग्याल, फूलों की घाटी, प्रकृति के मनोरम दृश्य, धार्मिक आस्था, ऐतिहासिक, पुरातात्विक महत्व, स्थानीय परम्पराओं की समृद्ध विरासत जन मानस को सहज ही अपनी ओर आकर्षित करती रही है। सृजनशील व्यक्तित्व व अभिव्यक्तिगत क्षमता के धनी डॉ. तलवाड़ ने अपने जीवन के अनुभवों से युवा पीढ़ी को रचनात्मकता की नई धार व एक सशक्त मंच प्रदान करने हेतु अपने स्वप्नों को 'साई सृजन पटल' के रुप में साकार किया। इस पत्रिका में एक ओर लब्धप्रतिष्ठ विद्वानों की कृतियों को ससम्मान स्थान प्रदान किया गया है तो दूसरी ओर सार्थक मंच व अभिव्यक्ति को लालायित बाल, युवा प्रतिभाओं को उपयुक्त अवसर प्राप्त हुआ। उत्तराखंड में जीवन के विभिन्न क्षेत्रों प्राकृतिक परिवेश, धार्मिक, सामाजिक, मान्यताएं, पर्यटन के विविध आयाम, सम्भावनाएं, समाज का बहुमुखी विकास,रोचक ज्ञानवर्धक जानकारी, बागवानी, पारम्परिक व्यंजनों का स्वाद, स्वास्थ्य आदि विषयों को पत्रिका में सुरुचिपूर्ण ढंग से प्रस्तुत करना सराहनीय है। मुझे अत्यन्त प्रसन्नता का अनुभव हो रहा है कि आपने एक वर्ष की अल्पावधि में ही दृढ़ संकल्प व आत्म विश्वास के बल पर समाज के सजग प्रहरी के रूप में उत्तराखंड की लोक संस्कृति, सभ्यता की समृद्ध विरासत को सहेजने का भगीरथ प्रयास करते हुए युवा पीढ़ी के लिए अभिव्यक्ति का मार्ग प्रशस्त किया। सौभाग्यवश विगत एक वर्ष के सभी अंक पढ़ने का मुझे अवसर प्राप्त हुआ। जीवन के विविध आयामों, सामायिक विषयों को यथा समय समायोजित करने से पत्रिका का कलेवर क्रमशः उपयोगी व वृद्धिगत हो रहा है ,गागर में सागर सदृश। श्री प्रभु से प्रार्थना है कि आपका यह प्रयास लोक मंगल की भावना से प्रेरित रहे।

मैं आपके उज्ज्वल भविष्य की कामना करती हूं !

शुभम् भूयात्

डॉ. निशा जैन

## सम्पादकीय

'साईं सृजन पटल' के 13 वें अंक को प्रकाशित करते हुए एक 'माईल स्टोन' को पार करने जैसी खुशी हो रही है। उत्तरकाशी महाविद्यालय में मेरी हिन्दी विषय की प्राध्यापिका और मार्गदर्शिका रहीं डॉ.निशा जैन जी के संदेश के सामने संपादकीय लिखने का साहस नहीं कर पा रहा हूं। हमारी एक वर्ष की संपादकीय यात्रा का पूरा निचोड़ उनके संदेश में निहित है। गुरुजनों का आशीर्वाद आपके जीवन की तमाम कठिनाइयों पर विजय दिलाते हुए लक्ष्य तक पहुंचा देता है। इस दृष्टि से मैं बहुत सौभाग्यशाली हूं। प्रस्तुत अंक में आध्यात्मिक, पर्यावरण संरक्षण व लोक पर्व जैसे लेखों को सम्मिलित किया गया है। मिस उत्तराखंड फर्स्ट रनरअप वैष्णवी का इंटरव्यू,अतुल की संघर्ष गाथा और दृष्टिबाधित छात्रों का सृजन अपने आप में सफलता की कहानियां हैं। धूम्रपान के खतरों से जुड़ा लेख युवाओं के लिए एक चेतावनी है। उच्च शिक्षा मंत्री जी को 'भारत युवा पुरस्कार' मिलने पर प्रदेश का मान बढ़ा है। राष्ट्रीय सेवा योजना,नवाचार व दीक्षारंभ जैसे लेख भी पत्रिका को समृद्ध कर रहे हैं। पटल के प्रथम स्थापना दिवस की झलकियां भी पाठकों की नजर हैं।

प्रो. (डॉ.) के. एल. तलवाड़

साईं
# सृजन पटल
मासिक ई-पत्रिका

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

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

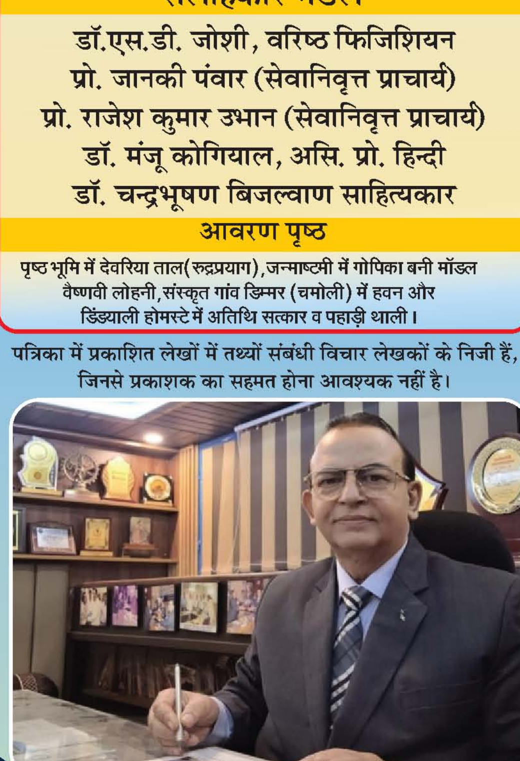
**सह संपादक**
अमन तलवाड़
मो. 7300883189

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

**सलाहकार मंडल**
डॉ.एस.डी. जोशी, वरिष्ठ फिजिशियन
प्रो. जानकी पंवार (सेवानिवृत्त प्राचार्या)
प्रो. राजेश कुमार उभान (सेवानिवृत्त प्राचार्य)
डॉ. मंजू कोगियाल, असि. प्रो. हिन्दी
डॉ. चन्द्रभूषण बिजल्वाण साहित्यकार

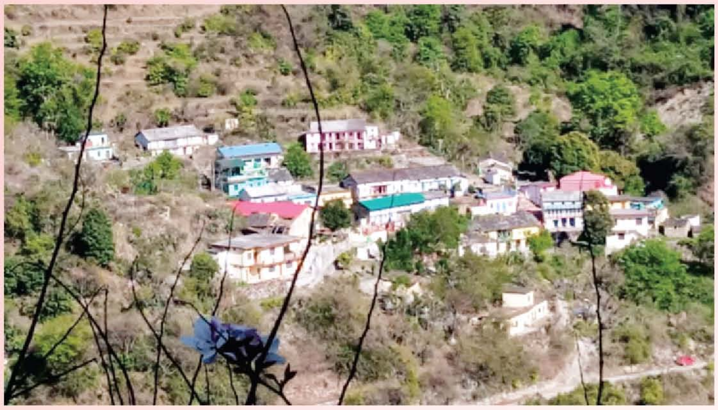
**आवरण पृष्ठ**
पृष्ठ भूमि में देवरिया ताल(रुद्रप्रयाग),जन्माष्टमी में गोपिका बनी मॉडल वैष्णवी लोहनी,संस्कृत गांव डिम्मर (चमोली) में हवन और डिंड्याली होमस्टे में अतिथि सत्कार व पहाड़ी थाली।

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



# प्रदेश में विकसित होंगे 13 आदर्श संस्कृत गांव

## संस्कृत गांव में वार्तालाप का माध्यम बनेगी देववाणी संस्कृत भाषा



उत्तराखंड के सीमांत जनपद चमोली के डिम्मर गांव को प्रदेश सरकार ने 10 अगस्त को वर्चुअली आदर्श संस्कृत गांव घोषित किया। उत्तराखंड सरकार ने राज्य में संस्कृत भाषा को बढ़ावा देने के लिए 13 आदर्श संस्कृत ग्राम विकसित करने का निर्णय लिया है। इन गांवों का उद्देश्य भारतीय संस्कृति को बढ़ावा देना,संस्कृत को दैनिक जीवन में उपयोग

में लाना और समाज को बेहतर बनाना है। इन गांवो में डिम्मर (चमोली), भोगपुर ( देहरादून), मुखेम (टिहरी), कोटगांव (उत्तरकाशी),बैंजी (रुद्रप्रयाग), गोदा (पौड़ी), उर्ग (पिथौरागढ),पांडेकोटा (अल्मोड़ा),सेरी (बागेश्वर), खर्क कार्की (चंपावत), नूरपुर पंजहेड़ी (हरिद्वार),पांडेगाव (नैनीताल) और नगला तराई(ऊधम सिंह नगर) को आदर्श संस्कृत ग्राम घोषित किया गया है।

डिम्मर गांव कर्णप्रयाग– सिमली मोटर मार्ग पर कर्णप्रयाग से 7 किमी की दूरी पर स्थित है। 500 परिवारों के इस गांव में लगभग 250 ब्राह्मण,150 राजपूत और 100 अनुसूचित जाति के परिवार रहते हैं। डिम्मर गांव के डिमरी ब्राह्मण बद्रीनाथ धाम में भगवान बद्रीनाथ की पूजा–पाठ का जिम्मा संभालते हैं। साथ ही बद्रीनाथ में माता मूर्ति से लेकर जोशीमठ नृसिंह भगवान के मंदिर में भी पूजा का दायित्व संभालते हैं। बद्रीनाथ धाम के गाडू घड़ा का संचालन भी डिम्मर गांव से होता हैं। इसके अलावा बद्रीनाथ धाम की तीर्थ यात्रा सम्पन्न होने के बाद बद्रीनाथ धाम के रावल भी डिम्मर गांव के लक्ष्मी नारायण मंदिर में पूजा के लिए पहुंचते हैं। इन सब धार्मिक कार्यक्रमों में अधिकाधिक संस्कृत भाषा का प्रयोग होता है। इसलिए इस योजना के तहत डिम्मर गांव को आदर्श संस्कृत गांव के रूप में चयनित किया गया है। आदर्श संस्कृत ग्राम में सभी वर्गो को संस्कृत भाषा बोलना सिखाया जाएगा। साथ ही,गांव में संस्कृत ग्राम शिक्षा समिति का गठन किया जाएगा। समिति की ओर से प्रतिमाह संस्कृत भाषा पर चर्चा की जाएगी। इसकी मॉनिटरिंग संस्कृत शिक्षा विभाग करेगा। डिम्मर गांव में वर्ष 1918 से संस्कृत महाविद्यालय का संचालन हो रहा है। पूर्व में महाविद्यालय का संचालन डिम्मर के डिमरी ब्राह्मणों द्वारा किया जाता था। वर्तमान में महाविद्यालय को बद्रीनाथ– केदारनाथ मंदिर समिति की ओर से संचालित किया जाता है।डिम्मर गांव की ग्राम प्रधान विनीता डिमरी ने डिम्मर गांव को संस्कृत ग्राम घोषित करने के लिए प्रदेश के मुख्यमंत्री का आभार प्रकट किया। उन्होंने बताया कि डिम्मर गांव मे सभी वर्गो के महिलाओं,पुरूषों,बच्चों व बुजुर्गों को संस्कृत भाषा में वार्तालाप करना सिखाया जायेगा। संस्कृत भाषा सिखाने के लिए प्रशिक्षित व्यक्ति की नियुक्ति की जाएगी।

डिम्मर गांव में संस्कृत भाषा का अधिक से अधिक प्रचार–प्रसार होगा तो गांव के लिए यह एक बड़ी उपलब्धि होगी। संस्कृत देश की द्वितीय राजभाषा भाषा है इसके प्रचार–प्रसार एवं बढ़ावा देने के लिए सभी को आगे आना होगा।

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

## राष्ट्रीय दृष्टि दिव्यांगजन सशक्तिकरण संस्थान देहरादून

# दृष्टिबाधित छात्रों व सफाईकर्मियों ने प्लास्टिक कचरे से बनाई ईको ब्रिक्स

स्वच्छता केवल एक अभियान नहीं, बल्कि यह हमारी जिम्मेदारी है, जो हमें सामूहिक रूप से निभानी होती है। राष्ट्रीय दृष्टि दिव्यांगजन सशक्तिकरण संस्थान (एनआईईपीवीडी), देहरादून में आयोजित स्वच्छता पखवाड़ा 2025 के समापन अवसर पर एक ऐसा उदाहरण प्रस्तुत किया गया, जिसने यह सिद्ध कर दिया कि जब समाज के हर वर्ग की भागीदारी हो, तो छोटे कदमों से बड़े बदलाव संभव हैं। इस

अभियान में दृष्टिबाधित छात्रों और सफाई कर्मियों ने मिलकर प्लास्टिक कचरे को ईको–ब्रिक्स में बदलने की पहल की। यह न केवल पर्यावरण संरक्षण की दिशा में एक अहम कदम था, बल्कि यह समावेशिता और संवेदनशीलता का भी प्रतीक था। दृष्टिबाधित छात्रों की भागीदारी इस अभियान को और भी प्रेरणादायक बनाती है, क्योंकि यह दिखाता है कि समाज के हर वर्ग के लोग पर्यावरणीय पहल में अपना योगदान दे सकते हैं, चाहे उनकी शारीरिक क्षमता कैसी भी हो।

इन ईको–ब्रिक्स का उपयोग एनआईईपीवीडी परिसर में एक संरचना के निर्माण के लिए किया जाएगा। यह संरचना न केवल एक स्थायी स्मारक के रूप में कार्य करेगी, बल्कि यह सतत विकास, नवाचार और स्वच्छता के प्रति संस्थान की प्रतिबद्धता का प्रतीक भी बनेगी। प्रतिभागियों को सम्मानित कर उनके प्रयासों को सराहा गया। इस आयोजन ने यह स्पष्ट किया कि स्वच्छता और पर्यावरण के प्रति जागरूकता केवल एक जिम्मेदारी नहीं, बल्कि एक साझा उद्देश्य है, जिसे हम सभी को एकजुट होकर निभाना चाहिए।

यह कदम न केवल पर्यावरण संरक्षण की दिशा में एक छोटा, लेकिन प्रभावी कदम है, बल्कि यह हमें यह भी याद दिलाता है कि जब हम एकजुट होते हैं, तो हमें किसी भी चुनौती का सामना करने में सक्षम होते हैं। एनआईईपीवीडी के इस प्रयास ने एक नई सोच और दिशा को जन्म दिया है, जिससे न केवल पर्यावरण बचाने में मदद मिलेगी, बल्कि समाज में समावेशिता और समानता की भावना भी मजबूत होगी। स्वच्छता और पर्यावरण संरक्षण के प्रति यह पहल हर स्तर पर प्रेरणादायक है और हमें यह प्रेरणा देती है कि हम अपने छोटे–छोटे कदमों से भी बड़े बदलाव ला सकते हैं।

*प्रस्तुति- अंकित तिवारी, उप संपादक*

दीक्षारंभ समारोह

# दून विश्वविद्यालय

## पढ़ाई के साथ जिम्मेदार नागरिक बनने का बोध भी आवश्यक : कुलपति

दून विश्वविद्यालय में 12 अगस्त को आयोजित दीक्षारंभ समारोह में नवप्रवेशित स्नातक एवं स्नातकोत्तर पाठ्यक्रमों के विद्यार्थियों को संबोधित करते हुए कुलपति प्रो. सुरेखा डंगवाल ने कहा कि यहां पठन–पाठन के साथ–साथ विद्यार्थियों के सर्वांगीण विकास के लिए विभिन्न शिक्षण एवं शिक्षणेत्तर कार्यक्रमों का नियमित संचालन किया जाता है।आज दून विश्वविद्यालय अपनी शोध की गुणवत्ता एवं शिक्षण की उत्कृष्टता के लिए युवाओं की पहली पसंद बना हुआ है, जिसका कारण यहां का सकारात्मक शैक्षणिक वातावरण और शिक्षकों, कर्मचारियों एवं अधिकारियों का समर्पण है। विश्वविद्यालय का उद्देश्य केवल शिक्षा प्रदान करना ही नहीं, बल्कि विद्यार्थियों में सामाजिक दायित्व और जिम्मेदार

नागरिक के कर्तव्यों का बोध कराना भी है। इसी का परिणाम है कि यहां के विद्यार्थी देश और विदेश के प्रतिष्ठित संस्थानों में विश्वविद्यालय एवं समाज का नाम रोशन कर रहे हैं।

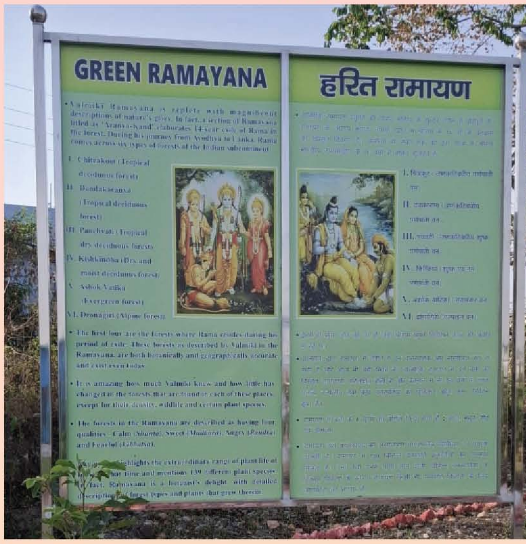
इस अवसर पर मोटिवेशनल स्पीकर, सुप्रसिद्ध लेखक एवं प्रयास आईएएस एकेडमी के निदेशक डॉ.सुशील कुमार ने कहा कि सफलता के लिए अच्छे स्वास्थ्य का होना आवश्यक है। अच्छे स्वास्थ्य से तनावमुक्त मन और सकारात्मक सोच विकसित होती है, जिससे कार्य के प्रति समर्पण बढ़ता है और अंततः सफलता मिलती है। उन्होंने युवाओं को माइंड प्रबंधन, समय प्रबंधन और करियर प्रबंधन सुनियोजित ढंग से करने की सलाह दी।समारोह में विश्वविद्यालय के केंद्रीय पुस्तकालय से डॉ. उदिता नेगी ने पुस्तकालय की सुविधाओं एवं उनके महत्व पर प्रकाश डाला।

एनसीसी कैप्टन डॉ. स्मिता त्रिपाठी, एनएसएस समन्वयक डॉ. वैषाली, एंटी–ड्रग प्रकोष्ठ एवं जेंडर प्रकोष्ठ की समन्वयक प्रो. रीना सिंह, चेयरमैन स्पोर्ट्स एवं चीफ वार्डन डॉ. सुनीत नैथानी, डीन स्कूल ऑफ लैंग्वेजेज एवं सांस्कृतिक समन्वयक डॉ. चेतना पोखरियाल, ट्रेनिंग एवं प्लेसमेंट निदेशक डॉ. स्वाति बिष्ट, परीक्षा नियंत्रक एवं डीन स्कूल ऑफ टेक्नोलॉजी डॉ. नरेन्द्र रावल, डीन स्कूल ऑफ फिजिकल साइंसेज डॉ. अरुण कुमार, डीन स्कूल ऑफ मीडिया एवं कम्युनिकेशन स्टडीज प्रो. राजेश कुमार, मुख्य कुलानुशासक एवं डीन स्कूल ऑफ एन्वायरनमेंट एवं नेचुरल रिसोर्सेज प्रो. एस.एस. सुथार, डीन स्कूल ऑफ मैनेजमेंट एवं अधिष्ठाता छात्र कल्याण प्रो. एच.सी. पुरोहित ने नवप्रवेशक विद्यार्थियों को शिक्षण के विभिन्न पहलुओं से अवगत कराया। कार्यक्रम में डॉ. अजीत पंवार के निर्देशन में विद्यार्थियों ने मनमोहक नृत्य भी प्रस्तुत किया, जिसे उपस्थित सभी लोगों ने सराहा।

प्रस्तुति : प्रो. एच.सी. पुरोहित
समन्वयक, सेंटर फॉर हिन्दू स्टडीज
दून विश्वविद्यालय, देहरादून

प्रकृति शिक्षण केन्द्र

# प्रकृति और संस्कृति का अद्भुत संगम : 'हरित रामायण वाटिका'



प्रकृति शिक्षण केंद्र जौलीग्रांट में स्थित हम 'प्रकृति धरोहर पथ' के एक महत्वपूर्ण भाग, 'हरित रामायण वाटिका' की ओर रुख करते हैं। माह जून में 11वें अंक में आपने प्रकृति और संस्कृति के अंतर्गत लेख 'देवी वाटिका : प्रकृति शिक्षण केंद्र में औषधीय पौधों और देवत्व का अनूठा मिलन' पढ़ा था। इक अंक में हम देवी वाटिका के आध्यात्मिक और औषधीय महत्व के बाद, 'हरित रामायण वाटिका' की ओर बढ़ते हैं, जो हमें प्राचीन भारतीय महाकाव्य रामायण में प्रकृति के विराट स्वरूप से परिचित कराती है।

## हरित रामायण वाटिका : रामायण के माध्यम से प्रकृति का विराट स्वरूप

हमारे प्राचीन ग्रंथों में प्रकृति का जो स्थान और महत्व है, वह आज भी हमें प्रेरित करता है। रामायण, जो भारतीय संस्कृति का अभिन्न हिस्सा है, में न केवल भगवान श्रीराम के जीवन की कथा है, बल्कि उसमें प्रकृति के विराट स्वरूप का भी अनुपम चित्रण किया गया है। जौलीग्रांट स्थित प्रकृति शिक्षण केंद्र के 'हरित रामायण वाटिका' में हमें उसी महाकाव्य के माध्यम से प्रकृति का अनुभव करने का अवसर मिलता है। यह वाटिका वाल्मीकि रामायण के वनवास के महत्वपूर्ण दृश्यों को जीवंत रूप में प्रस्तुत करती है, जिसमें श्रीराम के 14 वर्षों के वनवास के दौरान उन्होंने जिन प्रमुख वनों का भ्रमण किया, उनका अद्भुत विवरण है।

वाल्मीकि रामायण वास्तव में प्रकृति की अद्भुत महिमा के सुंदर वर्णन से परिपूर्ण है। इसके 'अरण्य काण्ड' में भगवान श्रीराम के 14 वर्ष के वनवास का विस्तृत विवरण मिलता है। अयोध्या से लंका तक की इस यात्रा में श्रीराम भारतीय उपमहाद्वीप के छह प्रमुख वनों से होकर गुजरे थे–

1. चित्रकूट : उष्णकटिबंधीय पर्णपाती वन
2. दंडकारण्य : उष्णकटिबंधीय पर्णपाती वन
3. पंचवटी : उष्णकटिबंधीय शुष्क पर्णपाती वन
4. किष्किंधा : शुष्क एवं नम पर्णपाती वन
5. अशोक वाटिका : सदाबहार वन
6. द्रोणागिरी : एल्पाईन वन

इनमें से प्रथम चार वन वे थे जहाँ श्रीराम ने अपने वनवास काल का अधिकांश समय बिताया था। यह आश्चर्यजनक है कि महर्षि वाल्मीकि द्वारा रामायण में वर्णित ये वन न केवल वानस्पतिक और भौगोलिक रूप से सटीक हैं, बल्कि आज भी उसी स्थान पर विद्यमान हैं। रामायण में इन वनों की विस्तृत जानकारी मिलती है और वर्तमान में भी, उनके घनत्व, वन्यजीव और कुछ वनस्पतियों को छोड़कर, उनमें बहुत कम परिवर्तन आया है। रामायण में वनों के चार गुणों का वर्णन किया गया है–शांत, मधुर, रौद्र और वीभत्स, जो प्रकृति के विविध रूपों को दर्शाते हैं। यह महाकाव्य उस कालखंड की असाधारण वानस्पतिक विविधता पर भी प्रकाश डालता है, जिसमें 139 विभिन्न वनस्पति प्रजातियों का उल्लेख मिलता है। वनों और उनमें पाई जाने वाली विभिन्न वनस्पतियों का विस्तृत विवरण रामायण को किसी भी वनस्पति विज्ञानी के लिए ज्ञान का एक अमूल्य भंडार बनाता है।

## रामायण में वर्णित प्रमुख वन

वाल्मीकि रामायण के अरण्य कांड में भगवान श्रीराम के यात्रा के दौरान जिन छह प्रमुख वनों का उल्लेख किया गया है, वे न केवल वानस्पतिक और भौगोलिक दृष्टि से सटीक हैं, बल्कि आज भी उनके अधिकांश हिस्से अस्तित्व में हैं। इन वनों में श्रीराम के अनुभव और उनके साथ यात्रा कर रहे साधू, ऋषि, और वानरों के साथ उनकी मुलाकातों की संपूर्ण जानकारी मिलती है। ये वनों की विविधता और उनमें पाई जाने वाली वनस्पतियों के बारे में वर्णन रामायण को एक वनस्पति वैज्ञानिक के लिए अमूल्य बना देता है।

## चित्रकूट : अनेक आश्चर्यों वाली पहाड़ी

चित्रकूट, जहाँ श्रीराम ने सबसे पहले अपना वनवास शुरू किया, एक उष्णकटिबंधीय पर्णपाती वन था। वनवास के

प्रारंभिक चरण में, ऋषि भारद्वाज के परामर्श पर, श्रीराम ने चित्रकूट के वनों में निवास किया था, जिसका अर्थ है अनेक आश्चर्यों वाली पहाड़ी। यह क्षेत्र मंदाकिनी नदी के दक्षिण में स्थित था। चित्रकूट ही वह स्थान है जहाँ भरत श्रीराम से मिलने आए थे और उनसे अयोध्या लौटकर सिंहासन स्वीकार करने का आग्रह किया था, जिसे श्रीराम ने विनम्रतापूर्वक अस्वीकार कर दिया था। वर्तमान में चित्रकूट के वन उत्तर प्रदेश के चित्रकूट जिले और मध्य प्रदेश के सतना जिले की सीमाओं पर स्थित हैं। वाल्मीकि रामायण के अनुसार, चित्रकूट के वनों में मुख्य रूप से आम, नीम, बाँस, कंटकारी , असना , श्योनक और ब्राह्मी की प्रजातियाँ प्रमुख हैं।

### दंडकारण्य : दानवों का नाश करने वाला वन

श्रीराम का अगला पड़ाव दंडकारण्य था, जिसका अर्थ है दण्डक का वन। यहाँ उन्होंने एक आश्रम का निर्माण किया था। प्राचीन कथाओं के अनुसार, यह क्षेत्र दण्डक नामक राक्षस का निवास स्थान था। राम ने दंडकारण्य में विरधासुर और कई अन्य राक्षसों का वध किया था। वर्तमान में यह क्षेत्र छत्तीसगढ़ के बस्तर जिले में स्थित है और ओडिशा, छत्तीसगढ़ व तेलंगाना तक फैला हुआ है। वाल्मीकि रामायण के अनुसार, साल, महुआ, अर्जुन, टीक , पाडल , गौब और बाकली इस वन की मुख्य प्रजातियाँ हैं।, जो इस क्षेत्र की जैव विविधता को दर्शाती हैं।

### पंचवटी : रावण ने सीता का हरण किया

पंचवटी वह महत्वपूर्ण स्थान है जहाँ से लंका नरेश रावण ने सीता का हरण किया था। वर्तमान में पंचवटी महाराष्ट्र के नासिक जिले में गोदावरी नदी के किनारे स्थित है। नासिक में गोदावरी के तट पर स्थित पांच वृक्षों – अशोक , पीपल, बरगद , बेल और आंवला  के स्थान को पंचवटी कहा जाता है।

वाल्मीकि रामायण के अनुसार, इन वृक्ष प्रजातियों के अतिरिक्त सेमल, सफेद तिल और तुलसी  इस क्षेत्र की मुख्य प्रजातियाँ थी। पंचवटी का ऐतिहासिक और धार्मिक महत्व भी अत्यधिक है।

### किष्किंधा : श्रीराम की हनुमान और सुग्रीव से मुलाकात

किष्किंधा में ही श्रीराम की भेंट हनुमान और सुग्रीव से हुई थी, जिन्होंने सीता की खोज में महत्वपूर्ण योगदान दिया था। यह स्थान वर्तमान में कर्नाटक राज्य के बेल्लारी जिले में स्थित है। यहीं पर पम्पा सरोवर भी स्थित है। वाल्मीकि रामायण के अनुसार, चंदन , रक्त चंदन, ढाक, कटहल, चिरौंजी , नक्तमलका और मंदार की वृक्ष प्रजातियों के साथ ही मालती मल्लिका और कमल की पुष्प प्रजातियाँ इस क्षेत्र की मुख्य वनस्पतियाँ थीं। इस क्षेत्र का ऐतिहासिक महत्व अत्यधिक है, क्योंकि यहीं से श्रीराम की लंका विजय की दिशा तय हुई थी।

### कोविदार : रघुकुल का राजचिह्न

रघुकुल के राजचिह्न के रूप में इस वृक्ष का संदर्भ वाल्मीकि रामायण के अयोध्या कांड में मिलता है। यह उल्लेख है कि भगवान राम ने लंका के राजा रावण से युद्ध के दौरान अयोध्या के किसी ध्वज का प्रयोग किया था। जब भरत, राम, लक्ष्मण और सीता से मिलने वन में गए थे, तब उनके रथ पर इसी चिह्न को देखकर लक्ष्मण ने दूर से पहचान लिया था। रामायण काल में यह वृक्ष अयोध्या और आसपास के क्षेत्र में प्रचुर मात्रा में पाया जाता था।

### कुश घास (Desmostachya bipinnata)

लोक कथाओं के अनुसार, महर्षि वाल्मीकि के आश्रम में प्रवास के समय सीता ने अपने पुत्र लव को ऋषि वाल्मीकि के साथ छोड़कर वनों से कंदमूल लाने के लिए गई थीं। ध्यान समाप्त होने के बाद जब वाल्मीकि ने अपनी आँखें खोलीं, तो

उन्हें वहाँ लव नहीं मिले। तब वाल्मीकि ने कुश घास से सर्वथा लव जैसे दिखने वाले बालक की रचना की, जिससे इस बालक को कुश नाम दिया गया। कुश घास को विभिन्न धार्मिक प्रयोजनों में पवित्र मानते हुए प्रयोग किया जाता है।

### अशोक वाटिका : माँ सीता का शोक दूर करने वाला स्थान

अशोक वाटिका वह स्थान है जहाँ रावण ने माँ सीता को बंदी बना रखा था। इस वाटिका का ऐतिहासिक और धार्मिक महत्व अत्यधिक है, क्योंकि यहीं पर हनुमान जी ने सीता जी से पहली बार भेंट की थी। श्रीलंका के नुवारा एलिया शहर के हकगला वनस्पति उद्यान में स्थित अशोक वाटिका का उल्लेख रामायण में किया गया है, जहाँ सीता अशोक वृक्षों के नीचे निवास करती थीं। इन वृक्षों में नागकेसर, चंपा और सप्तपर्णी जैसी प्रजातियाँ प्रमुख थीं, जो शोकमुक्ति का प्रतीक मानी जाती हैं।

### नैतिक और पारिस्थितिकीय सन्देश

रामायण में वनों का वर्णन केवल धार्मिक उपदेश नहीं देता, बल्कि यह हमारे पर्यावरणीय और पारिस्थितिकीय दायित्वों का भी संवेदनशील संकेत है। प्रकृति का सम्मान और संरक्षण रामायण के संदेश का अहम हिस्सा है, जो हमें बताता है कि प्राकृतिक संसाधनों का सही तरीके से उपयोग और उनका संरक्षण हमारे जीवन की गुणवत्ता के लिए कितना आवश्यक है।

### प्रकृति से जुड़ी संस्कृति और ज्ञान का अद्भुत संग्रह

'हरित रामायण वाटिका' में स्थित ये सभी वन न केवल हमारे प्राचीन ग्रंथों से जुड़ी कहानी और घटनाओं को जीवित रखते हैं, बल्कि ये हमें प्रकृति के अद्भुत और विविध रूपों से भी परिचित कराते हैं। यहाँ की प्रत्येक वनस्पति और वृक्ष हमें यह सिखाते हैं कि प्रकृति और संस्कृति का संबंध कैसे गहरे और मजबूत हैं। रामायण के माध्यम से हमें यह समझने का अवसर मिलता है कि भारतीय संस्कृति में प्रकृति का क्या स्थान है और कैसे इसे संरक्षित और सम्मानित किया जाना चाहिए। इससे न केवल हमारी सांस्कृतिक धरोहर को बचाने की प्रेरणा मिलती है, बल्कि यह भी हमें अपने पर्यावरण के प्रति जिम्मेदारी का अहसास कराती है। 'हरित रामायण वाटिका' न केवल एक पर्यावरणीय संरक्षित स्थान है, बल्कि यह हमें अपने अतीत और प्रकृति के बीच संतुलन स्थापित करने की प्रेरणा भी देती है। यह एक शैक्षिक और शोधात्मक केंद्र भी है, जो हमें प्राचीन भारतीय वनस्पति और पारिस्थितिकी के बारे में गहरी जानकारी प्रदान करता है। यहाँ प्रकृति, संस्कृति और इतिहास के अद्भुत संगम का अनुभव किया जा सकता है। यह स्थल उन सभी के लिए एक अनमोल धरोहर है, जो रामायण के अद्वितीय संदेश और भारतीय वानस्पतिक धरोहर को समझने की चाह रखते हैं। आइये, हम सब मिलकर प्रकृति के इस अमूल्य खजाने की रक्षा करें और उसके साथ अपने रिश्ते को और गहरा बनाएं।

प्रस्तुति-अंकित तिवारी,
उप सम्पादक

# अनुसंधान-नवाचार हेतु दून विश्वविद्यालय व राष्ट्रीय अनुसंधान विकास निगम के मध्य करार

उत्तराखंड में 28 जुलाई को उच्च शिक्षा और नवाचार के क्षेत्र में एक ऐतिहासिक कदम के तहत, दून विश्वविद्यालय ने राष्ट्रीय अनुसंधान विकास निगम के साथ एक महत्वपूर्ण समझौता ज्ञापन पर हस्ताक्षर किए। यह कार्यक्रम विश्वविद्यालय के कुलाधिपति और राज्यपाल लेफ्टिनेंट जनरल गुरमीत सिंह (सेवानिवृत्त) की उपस्थिति में राजभवन में आयोजित हुआ। राज्यपाल ने इसे राज्य की उच्च शिक्षा के क्षेत्र में मील का पत्थर बताया। उन्होंने कहा कि यह साझेदारी राज्य विश्वविद्यालय और भारत सरकार के विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी मंत्रालय के तहत कार्यरत राष्ट्रीय अनुसंधान विकास निगम के बीच की गई है। उन्होंने दून विश्वविद्यालय की कुलपति प्रो. सुरेखा डंगवाल द्वारा अनुसंधान को बढ़ावा देने के लिए उठाए जा रहे कदमों की भी सराहना की। राज्यपाल ने कहा कि इस समझौता का मुख्य उद्देश्य अनुसंधान और विकास को गति देना, बौद्धिक संपदा का निर्माण, उसके व्यावसायीकरण को सुविधाजनक बनाना और उत्तराखंड में अकादमिक संस्थानों के लिए कॉर्पोरेट अकादमिक संबंधों को सुदृढ़ करना है।

विश्वविद्यालयों को पारंपरिक शिक्षा से आगे बढ़कर औद्योगिक साझेदारों के साथ जुड़कर ऐसे अनुसंधान और नवाचार को अपनाना चाहिए जो वास्तविक दुनिया की समस्याओं का समाधान कर सके। उन्होंने याद दिलाया कि किस प्रकार उन्होंने एक युवा शोधकर्ता से मुलाकात की थी, जिसने अपने नाम पर 5 पेटेंट दर्ज कराए थे। उन्होंने इस बात पर चिंता भी व्यक्त की कि भारतीय नवाचार के क्षेत्र में पेटेंट को लेकर अधिक जागरूक नहीं हैं। राष्ट्रीय अनुसंधान विकास निगम के चेयरमैन एवं मैनेजिंग डायरेक्टर अमित रस्तोगी (सेवानिवृत्त) ने कहा कि यह समझौता दून विश्वविद्यालय के लिए एक व्यापक सहयोग की शुरुआत है, जिससे विश्वविद्यालय के छात्रों और संकाय सदस्यों को स्टार्ट–अप संस्कृति विकसित करने और उद्यमशील क्षमताओं को बढ़ावा देने के अवसर मिलेंगे। अनुसंधान और नवाचार को व्यावसायिक रूप में आगे बढ़ाने में मदद करेगा।

कुलपति प्रो. सुरेखा डांगवाल ने कहा कि यह पहली बार है जब राष्ट्रीय अनुसंधान विकास निगम ने उत्तराखंड के किसी राज्य विश्वविद्यालय के साथ औपचारिक रूप से समझौता ज्ञापन पर हस्ताक्षर किए हैं। दून विश्वविद्यालय ने अल्प समय में अनुसंधान और शिक्षण में उल्लेखनीय प्रगति की है और एक उच्च स्तरीय अकादमिक वातावरण का निर्माण किया है। विश्वविद्यालय को हाल ही में IIT दिल्ली द्वारा "Partnership for Accelerated Innovation and Research (PAIR)" कार्यक्रम के तहत शामिल किया गया है। इसके माध्यम से दून विश्वविद्यालय NRDC की विशेषज्ञता का लाभ उठाकर पेटेंट, ट्रेडमार्क और तकनीक हस्तांतरण को सशक्त करेगा।

प्रस्तुति प्रो.(डॉ.) के.एल.तलवाड़

औषधीय वाटिका

# हर्बल गार्डन बनाकर करें कई बीमारियों से बचाव

औषधीय वाटिका अर्थात हर्बल गार्डन, जिसे औषधीय पौधों का बगीचा भी कहा जाता है, एक ऐसा स्थान है जहाँ विभिन्न प्रकार की जड़ी–बूटियाँ और औषधीय पौधे उगाए जाते हैं। इसका मुख्य उद्देश्य इन पौधों के औषधीय गुणों के बारे में जागरूकता बढ़ाना और उनका संरक्षण करना है। हर्बल गार्डन को हर घर अथवा विद्यालय में बनाने से हम अपनी आवश्यक जड़ी–बूटी को समझ पायेंगे व साथ ही साथ औषधीय पादप विविधता पर्यावरण के संरक्षण के साथ एलोपैथ अर्थात अंग्रेजी दवाओं के भारी भरकम खर्चे के साथ–साथ उनसे होने वाली अन्य बीमारियों से बच पायेंगे । जड़ी–बूटियों से शरीर की प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है और रोगों से मुकाबला करने में सक्षम हुआ जा सकता है। कई औषधीय पादपों को हम आसानी से घर पर उगा सकते है व आजीवन निरोगी रह सकते हैं। सर्वप्रथम घर पर उस जगह का चयन करें जहाँ पर आप आसानी से इस काम को कर सकते हैं। इसके लिए आप बैकयार्ड, छत, टैरिस का चयन कर सकते हैं। घर की अनुपयोगी सामग्री जैसे तेल के कंटेनर, जेरिकिन या बाजार के प्लास्टिक के गमले भी उपयोग में ला सकते हैं। इनमें मिट्टी, गोबर व खाद भरकर क्षेत्र व वातावरण के अनुसार पौधे लगा सकते हैं।

**गिलोय का रोपण और औषधीय गुण–** गिलोय एक औषधीय पौधा है और इसका सेवन कई बीमारियों में रामबाण इलाज के तौर पर किया जाता है। गिलोय में एंटीऑक्सीडेंट, एंटी–इंफ्लेमेटरी गुण होने के साथ ही आयरन, फॉस्फोरस, कॉपर, कैल्शियम, जिंक, मैगनीज जैसे पोषक तत्व भी होते हैं। कोरोना संक्रमण काल में गिलोय और उसकी खूबी को उन लोगों ने भी सुना होगा, जो अभी तक इससे अनजान थे। वास्तव में गिलोय बेहद गुणकारी है। शरीर निरोगी रखने में

यह काफी कारगर है। गिलोय के पत्ते का स्वाद कसैला होता है। इसके उपयोग से वात–पित्त और कफ को ठीक किया जाता है। जो सभी बीमारियों के लिए रामबाण है। इसके उत्पादन के लिए तो 12 इंच के गमले में भुरभुरी मिट्टी का उपयोग करें। साथ ही बगीचे की मिट्टी में 20 प्रतिशत बालू और हल्की मात्रा में जैविक खाद, जैसे कि गोबर या वर्मी कम्पोस्ट का उपयोग करें। मिट्टी में सिर्फ हल्की नमी बनाए रखें और ज्यादा पानी न दें।

इस तरह, गिलोय की 6 से 7 इंच की टहनी को आसानी से लगा सकते हैं। ये एक बेल वाला पौधा है। इसे ऐसी जगह पर लगाएं जहां से आसानी से ऊपर किसी तार या रस्सी के सहारे जा सके। यदि गिलोय की टहनी बीच से टूट जाती है, तो टूटी हुई टहनी जड़ें बना लेती है, जिससे कि नया पौधा तैयार हो जाता है। गिलोय को बारिश के मौसम में तैयार होने में 15–20 दिन और गर्मी के मौसम में बढ़ने में 20–25 दिन लगते हैं।

**तुलसी की पौध व महत्व–** धार्मिक महत्ता के साथ ही तुलसी का मेडिकल साइंस में भी काफी महत्व है। यह सर्दी में एक औषधि है। कैंसर के इलाज में, अनियमित पीरियड की समस्या और यौन रोगों का इलाज करने में भी तुलसी कारगर है। यह कोरोना संक्रमण के रोकथाम में भी सहायक है। इसके अलावा इसमें मौजूद औषधीय तत्व रोग प्रतिरोधक क्षमता भी बढ़ाते है। ये पौधा आसानी से उगाया जा सकता। इसके लिए मिट्टी व उसके साथ पुराना सड़ा गोबर (ह्यूमस) मिला कर किसी 12 इंच से बड़े गमले या घर पर अन उपयोगी बाल्टी, कंटेनर पर भी उगाया जा सकता है।तुलसी के पौधे के लिए धूप जरूरी है। अतः इसे धूप वाली जगह पर रखें। इसके लिए पानी का भी ध्यान रखना होगा। पौधे में पहली बार में ठीक से पानी डाल लीजिए, लेकिन इसके बाद आप उसे मिट्टी गीली रहने तक

छोड़ दीजिए। सर्दियों में तो आप 4–5 दिन में एक बार ही पानी डाल सकते हैं। इसके अलावा, बरसात में बिल्कुल न डालें। नहीं तो तुलसी का पौधा बहुत जल्दी सड़ने लगता है।

**एलोवेरा से पूरी होती है विटामिन की जरूरत**–कोरोना संक्रमण से बचाव के लिए विटामिन–सी की जरूरत कई बार सुनी होगी। हर्बल गार्डन में एलोवेरा के पौधे लगा सकते हैं। इनमें विटामिन सी के अलावा विटामिन ई और ए भी प्रचुर मात्रा में पाया जाता है। इसमें मौजूद फैटी एसिड में एंटी इंफ्लेमेटरी होता है। इसको लगाना बहुत आसान है व इसे पानी की भी बहुत आवश्यकता नही होती है। एक बार लगाने से ये फैलता रहता है। इससे नई पौध भी निकलती रहती है। जिसे हम समय–समय पर अन्य गमलों में लगा सकते हैं। इसे लगाने की विधि उपरोक्त ही है। पानी ज्यादा नही देना है व इसे धूप वाली जगह पर रखना है।

**आंवला कई रोगों का निदान**– रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने में आंवला बेहद उपयोगी है। इसमें कई गुण है। जैसे यह एंटी ऑक्सीडेंट है। आंवले का जूस पेप्टिक अल्सर में कारगर है। यह विटामिन का उत्तम स्रोत है। ये कोरोना संक्रमण की रोकथाम के साथ साथ वजन कम करने, खून में मौजूद गंदगी साफ करने, दस्त में आराम, हाई ब्लड प्रेशर में भी आंवला फायदेमंद है। ये पौधा जंगल में ही या खेतों में ही उगता है। आजकल इसकी भी बोनसाई प्रजाति घरों पर लगाई जा सकती है। इसके लिए हम दो से तीन फिट गहरा व 15 इंच तक चौड़ा गमला उपयोग में ला सकते है। तब इसे आसानी से उगाया जा सकता है।

अश्वगंधा (Withania somnifera) – इस पौधे को भी आसानी से उगाया जा सकता है। इसे जमीन पर या गमलों पर भी उगाया जा सकता है। इसकी जड़े बहुपयोगी हैं। यह शरीर में रिएक्टिव ऑक्सीजन स्पीशीज का निर्माण करता है। जो कैंसर सेल्स को खत्म करने और कीमोथेरपी से होने वाले साइड इफेक्ट्स से भी बचाने का काम करता है। अश्वगंधा में मौजूद ऑक्सीडेंट इम्यून सिस्टम को मजबूत बनाने का काम

करता है। सर्दी–जुकाम जैसी बीमारियों से लड़ने की शक्ति प्रदान करता है।

**सर्पगंधा की जड़ें उच्च रक्तचाप में फायदेमंद**–सर्पगंधा की जड़ों का उपयोग उच्च रक्तचाप, पागलपन, पेट की समस्या, बुखार आने पर एवं अनिद्रा में उपयोग किया जाता है। इसे बीजों से बोकर भी उगाया जाता है। इसके लिए बीज को पूर्व में गुनगुने पानी में भिगाकर 12 घंटों के लिए छोड़ दें। उसके बाद अगली सुबह बीजों को किसी कंटेनर में बो दें। पौध आने पर इन पौधों को अलग अलग–अलग गमलों में ट्रांसप्लांट करना होगा। ये भी असानी से उगते हैं ।

**लहसुन एक–गुण अनेक**– लहसुन सर्दी – जुकाम और अस्थमा आदि के लिए रामबाण है। लहसुन का सेवन बैड कोलेस्ट्रोल को कम करता है और हृदय को कार्डियोवस्कुलर बीमारियों से बचाता है। इससे हड्डियां मजबूत होती हैं। इसमें मौजूद एलिसिन से फैट बर्निंग प्रॉसेस तेज होती है। इससे वजन कंट्रोल रखने में मदद मिलती है।

लहसुन में मौजूद फाइबर्स कब्ज और पेट दर्द की प्रॉब्लम दूर करते हैं। यूटीआई से परेशान महिलाओं को भी रोज सुबह एक गिलास पानी के साथ लहसुन खाना चाहिए। लहसुन वैसे तो बाजार में उपलब्ध होती है, परन्तु कई बार ताजी लहसुन का उपयोग दवा के रूप में किया जाता है। इसलिये इसकी फलियों को गमलों में बोया जा सकता है। इसकी फली के साथ पत्ती भी बहुपयोगी होती है।

**हल्दी में एंटीसेप्टिक और एंटीबायोटिक गुण–** हल्दी में एंटीसेप्टिक और एंटीबायोटिक गुण होते हैं। इसलिए सर्दी–जुकाम और कफ की समस्या होने पर हल्दी मिले दूध का सेवन लाभकारी साबित होता है। सर्दी के मौसम में इसका सेवन करना लाभकारी होता है। साथ ही इससे हड्डियां मजबूत होती हैं। हल्दी के सेवन से रोग प्रतिरोधक क्षमता का विकास होता है। यानी इम्युनिटी बढ़ती है। हल्दी को भी किसी गमले में उगाया जा सकता है। इसके लिए हल्दी के प्रकन्द को गमले में रख दें। इसे नम जगह पर रखें व कुछ इसके ऊपर मल्च करके रख दें। यह काफी लम्बी फसल होती है, पर जब जरूरत पड़े तो सावधानी से निकाल उपयोग में लाया जा सकता है ।

**अदरक से सर्दी खांसी का बेहतर इलाज–** सर्दी–खांसी के लिए अदरक को रामबाण माना गया है। इसका पानी पीने से सर्दी–खांसी से तुरंत राहत मिलती है। नियमित सेवन से सर्दी–खांसी पास भी नहीं फटकती। नियमित रूप से सुबह खाली पेट अदरक का पानी पीने से पेट हमेशा साफ रहता है। इससे पाचन क्रिया दुरुस्त रहती है। इसके अलावा इस पानी को पीने से हमारे शरीर में पाचन के लिए जरूरी कई तरह के तरल रसायन की मात्रा बढ़ती है, जिससे कब्ज आदि की समस्या दूर हो जाती है। डायबिटीज के रोगियों के लिए भी अदरक के पानी का सेवन बहुत फायदेमंद होता है। नियमित रूप से अदरक का पानी पीने से शरीर में शुगर का लेवल हमेशा संतुलित रहता है। अदरक में भरपूर मात्रा में कुछ ऐसे तत्व पाए जाते हैं, जो फेफड़ा, प्रोस्टेट ग्रंथि, कोलोन, ओवेरियन, ब्रेस्ट, स्किन और पैन्क्रियाटिक कैंसर के खतरे को कम करने का काम करते हैं। ये पौधा भी हल्दी की तरह ही गमले में उगाया जा सकता है। इसे भी हल्दी की तरह ही उगाया जा सकता है।

**स्टीविया (Stevia Rebaudiana)-** इसे मीठी तुलसी भी कहते हैं,यह नेचुरल शुगर फ्री है, जिसमें मिठास शक्कर से ज्यादा है। डायबीटिज के मरीजों के लिए मीठा तैयार करते समय शक्कर या शुगर फ्री की जगह इसकी पत्ती का चूर्ण डाला जा सकता है। इसकी पत्ती चबाने के बाद 6 घंटे तक जीभ पर मीठे का असर नहीं होता। ये पौधा आसानी से उगाया जा सकता है। एक बार उगने के बाद ये बार बार–बार उगता रहता है। इसके बीज अपने आप झड़ते रहते हैं और उगते रहते हैं। इसके लिए भी तुलसी के पौधे के जैसे गमले की आवश्यकत्ता होती है।

**लेमन ग्रास–** लेमनग्रास एंटीऑक्सीडेंट, एंटीइंफ्लामेंटरी और एंटीसेप्टकि गुणों से भरपूर होती है, जो कई तरह की स्वास्थ्य समस्याओं से आपको बचाए रखने में मददगार होती है। वहीं दिमाग तेज करने के लिए भी यह बेहतरीन है। शरीर के विभिन्न हिस्सों में होने वाले दर्द को समाप्त करने के लिए लेमनग्रास की चाय पीना काफी लाभकारी हो सकता है। खास तौर से सिरदर्द और जोड़ों के दर्द में यह बेहद फायदेमंद है।

**हींग–** हींग महज मसाला नहीं, बल्कि औषधि है। अपच होने की स्थिति में यह कारगर है ही, इसके अलावा दर्द निवारक भी है। महावारी का दर्द भी इसके सीमित सेवन से काफी हद तक कम होता है। इसके अलावा पुरुषों में ताकत बढ़ाने में भी यह कारगर है।

**हर्बल गार्डन में ये पौधे भी–** अश्वगंधा, धतूरा, कढ़ी पत्ता, नींबू, तेजपत्ता, नींव, घृतकुमारी आदि पौधे भी हर्बल गार्डन में लगाए जा सकते हैं।

प्रस्तुति:
*डॉ. महेंद्र पाल सिंह परमार*
*विभागाध्यक्ष, वनस्पति विज्ञान विभाग*
*राजकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय*
*उत्तरकाशी*

# जनसेवा और नवाचार के लिए कैबिनेट मंत्री डॉ. धन सिंह रावत को मिला 'भारत युवा पुरस्कार'

' कैबिनेट मंत्री डॉ. धन सिंह रावत को जनसेवा, शिक्षा एवं स्वास्थ्य क्षेत्र में नवाचारी प्रयोगों के लिए देश के प्रतिष्ठित 'भारत युवा पुरस्कार' से सम्मानित किया है। यह सम्मान उन्हें नई दिल्ली में आयोजित एक भव्य समारोह में तेलंगाना के राज्यपाल विष्णुदेव वर्मा द्वारा प्रदान किया गया। कार्यक्रम का आयोजन भारत गौरव अवार्ड फाउंडेशन द्वारा किया गया था।डॉ. रावत ने इस सम्मान को समाज सेवा के क्षेत्र में अपनी प्रतिबद्धता और सकारात्मक प्रयासों की मान्यता बताया। उन्होंने कहा कि यह क्षण उनके जीवन का अत्यंत भावुक और प्रेरणादायक है, जो उन्हें जनता के हित में और अधिक मेहनत व समर्पण के साथ कार्य करने के लिए प्रोत्साहित करेगा। उन्होंने इस सम्मान को राज्य के युवाओं, किसानों, महिलाओं और शिक्षा–स्वास्थ्य व्यवस्था को समर्पित किया। समारोह में देशभर से शिक्षा, स्वास्थ्य, समाजसेवा, सांस्कृतिक चेतना और रचनात्मक कार्यों में उत्कृष्ट योगदान देने वाले 21 प्रतिभाशाली व्यक्तियों को भारत युवा पुरस्कार से सम्मानित किया गया। डॉ. रावत इस प्रतिष्ठित सूची में उत्तराखंड का प्रतिनिधित्व करने वाले एकमात्र मंत्री थे। डॉ. रावत ने पुरस्कार प्राप्ति के बाद अपने वक्तव्य में कहा कि भारत गौरव अवार्ड फाउंडेशन देश के युवाओं को नई पहचान और मंच देकर उल्लेखनीय कार्य कर रही है। उन्होंने कहा कि भारत युवा पुरस्कार केवल एक व्यक्तिगत उपलब्धि नहीं है, बल्कि यह पूरे युवा वर्ग के प्रयासों और सामाजिक भूमिका को पुष्ट करता है। डॉ. रावत ने कहा कि उत्तराखंड सरकार द्वारा स्वास्थ्य, शिक्षा और सहकारिता क्षेत्रों में निरंतर प्रयास किए जा रहे हैं, ताकि प्रदेश के किसानों, काश्तकारों, महिलाओं और युवाओं को आत्मनिर्भर बनाया जा सके। उन्होंने राज्य में मजबूत हेल्थ नेटवर्क, गुणवत्तापूर्ण शिक्षा व्यवस्था और सहकारिता के जरिए ग्रामीण विकास को अपनी प्राथमिकताओं में बताया।

बाल वैज्ञानिक

# इंस्पायर अवार्ड में प्रदेश के 3 छात्रों के आविष्कार को मिला पेटेंट

राष्ट्रीय इंस्पायर अवार्ड में उत्तराखंड के तीन बाल वैज्ञानिकों के आम आदमी की जिन्दगी को आसान करने वाले प्रयोगों के प्रोटोटाइप को मौलिक अविष्कार मानते हुए छात्रों के नाम पेटेंट कर दिया गया है। भविष्य में यदि कोई औद्योगिक समूह इन पर कॉमर्शियल रूप से काम करता है तो छात्र उसके लिए रॉयल्टी के हकदार होंगे। केंद्रीय विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी मंत्रालय प्रत्येक वर्ष इंस्पायर अवार्ड के माध्यम से देशभर से कक्षा छह से दस तक के छात्रों को विज्ञान के नए आविष्कार करने के लिए प्रेरित करता है चयनित छात्रों के आविष्कार के आइडिया प्रोटोटाइप बनाने के लिए केंद्र सरकार द्वारा 10–10 हजार रुपए दिये जायेंगे।

**नीरज कोहली : ऑटोमेटिक वाटर टैंक–** जीआईसी चंपावत के छात्र नीरज ने दिव्यांग लोगों की सहायता के लिए एक वाटर टैंक बनाया है। ऐसे लोग जिनके हाथ नहीं हैं,वे इस वाटर टैंक के विशिष्ट सिस्टम के माध्यम से आसानी से पानी पी सकते हैं।

**धर्मेंद्र सिंह : मल्टीपरपज फिल्टरेशन मशीन–** जीएचएसएस भामरियाखाल,पौड़ी के छात्र धर्मेंद्र की मशीन का उद्देश्य श्रमिकों और कृषकों का काम आसान करना है। मशीन में बेलनाकार कंटेनर होता है,जिसमें रेत और अन्य फसलों में से अशुद्धियों को अलग करने के लिए अलग–अलग जालियों से अशुद्धियों के कण अलग करने के लिए पंखे का प्रयोग किया जाता है।

**ऋतिक चम्यालः पैडल राइस मशीन–** जीआईसी गडोली उत्तरकाशी के छात्र ऋतिक द्वारा बनाई मशीन धान से भूसी निकालती है। मशीन में साइकिल पैडल और एक रिमूवर बॉक्स होता है। इसका उपयोग इस तरह होता है कि पैडल चलाते समय बॉक्स में जमा चावल धान से भूसी अलग हो जाती है।

प्रस्तुति– अमन तलवाड़
सह संपादक

# उपलब्धि जब जुनून बना रास्ता : 'अतुल की संघर्ष गाथा'

बुलंद हौसलों से कभी–कभी जीवन में छोटे से कदम सबसे बड़ी मंजिल की ओर ले जाते हैं। ऐसा ही एक कदम था उत्तराखण्ड में जनपद रूद्रप्रयाग में एक दुर्गम पहाड़ी गांव बीरों देवल के साधारण से परिवार के बालक अतुल का, जिसने आई.आई.टी. JAM (Joint Admission Test For Masters) जैसी कठिन परीक्षा पास कर I.I.T. मद्रास में दाखिला पाया है। अतुल एक ऐसा नाम जिसने सपनों को केवल देखा नहीं बल्कि उन्हें जीने की ठानी है। कठिनाइयां अनेक थी, संसाधन सीमित थे लेकिन हौसला असीमित था। मां के हाथ की रोटी तथा पिता के मेहनत की कहानी के बीच पला–बढ़ा अतुल अपने सपनों के साथ अकेला नहीं था, उसके साथ था उसका जुनून, माता–पिता की मेहनत के पसीने की खुशबू और गुरु द्रोणाचार्य की भूमिका में पथ प्रदर्शक शिक्षक का मार्गदर्शन, जो उसे हर सुबह कुछ बेहतर करने की प्रेरणा देता था।

यह कहानी है केदारनाथ में यात्राकाल के दौरान खच्चर चलाकर अपनी आजीविका चलाने वाले 21 वर्षीय अतुल की जिसने I.I.T. (JAM) जैसी कठिन परीक्षा राष्ट्रीय स्तर पर 649वीं रैंक के साथ पास कर स्नातकोत्तर गणित में I.I.T. मद्रास में एडमिशन लिया है। बीरोंदेवल गांव के ओमप्रकाश तथा संगीता देवी का बालक अतुल पढ़ाई के साथ–साथ अपने पिता के साथ केदारनाथ में खच्चर चलाकर अपनी आजीविका चलाते थे। अतुल बताते हैं कि उनकी प्राइमरी शिक्षा गांव में दुर्गा चिल्ड्रेन एकेडमी में हुई तथा 6वीं से 8वीं की शिक्षा उन्होंने राजकीय उच्च प्राथमिक विद्यालय बीरों देवल से ही प्राप्त की। 9वीं से 12वीं तक की पढ़ाई उन्होंने राजकीय इण्टर कालेज बसुकेदार रुद्रप्रयाग में ग्रहण की जहां 10 वीं में उत्तराखण्ड बोर्ड में उन्होंने 95 प्रतिशत अंक हासिल कर प्रदेश की वरीयता सूची में 17वां स्थान हासिल किया और 12वीं में 93 प्रतिशत अंक हासिल कर 21वां स्थान हासिल किया था।

तीन भाई–बहनों के परिवार का भरण पोषण पिता केदारनाथ में खच्चर चलाकर करते थे जिस कारण वित्तीय समस्या को देखते हुए पिता ने बेटे का चयन CUET के माध्यम से केन्द्रीय वि. वि. में होने के बावजूद भी एडमिशन B.Sc. में राजकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय अगस्त्यमुनि में दिलाया लेकिन "होनहार बिरवान के होत चीकने पात" वाली कहावत यहां चरितार्थ हुई जब महाविद्यालय में गणित की कक्षा में प्रोफेसर बीरेंद्र प्रसाद ने अतुल द्वारा पूछे गए एक विशिष्ट प्रश्न से प्रभावित होकर उनसे व्यक्तिगत बातचीत की और बालक की प्रतिभा से प्रभावित होकर डॉ. बीरेंद्र प्रसाद ने उन्हें कुछ वित्तीय मदद दी और हेमवती नन्दन बहुगुणा केन्द्रीय वि. वि. श्रीनगर का फार्म भरवाया साथ ही अतुल के पिता ओमप्रकाश से भी मुलाकात कर उन्हें बच्चे की प्रतिभा को आगे बढ़ाने के लिए प्रोत्साहित किया। अतुल कुमार बताते हैं कि मेरे पथ प्रदर्शक डॉ. बीरेंद्र प्रसाद सर ने श्रीनगर में मेरी हर प्रकार से मदद की, कभी भी वित्तीय संकट नहीं आने दिया चाहे कमरे का किराया हो या पढ़ाई का खर्चा साथ ही वे पुलिस विभाग में तैनात अनिल मैठाणी जी को भी याद करते हैं जिन्होंने हर माह श्रीनगर में मेरे कमरे का किराया मुझे प्रदान किया। वे बताते हैं कि जीवन में कुछ लोग देवदूत बनकर आते हैं आदरणीय बीरेंद्र सर और मैठाणी जी ऐसे ही मेरे जीवन में आए हैं।

2018 में उनके पिताजी के पैर में दर्द होने के कारण वे अपने खच्चर का व्यवसाय करने में सक्षम नहीं रहे तो अतुल पहली बार केदारनाथ में खच्चर व्यवसाय करने गए। तब से वे लगातार हर वर्ष मई जून में 30 से 45 दिन वहां इस कार्य को करते रहे। समय के साथ उनका छोटा भाई अमन भी इस कार्य में उनका हाथ बंटाता जब अमन की परीक्षाएं होती तो अतुल और जब अतुल की परीक्षाएं आती तो अमन इस कार्य को करता रहा। मई 2024 में श्रीनगर कैंम्पस से B.Sc. करने के बाद वो केदारनाथ में अपने घोड़े– खच्चर के व्यवसाय में लग गए जुलाई 2024 में वापस श्रीनगर आने के बाद उन्होंने I.I.T. JAM की तैयारी शुरू की, इस कार्य में उनकी मदद उनके मित्र महावीर सिंह नेगी ने की जिन्होंने सभी ऑन लाइन सामग्री मुफ्त में अतुल को मुहैया करा दी। अब अतुल दिन रात पढ़ाई में जुट गए। सम्पूर्ण तैयारी की कक्षाओं को वह प्रतिदिन सुनते थे साथ ही जुलाई से पहले की बची हुई कक्षाओं को भी

समय पर पूरा करते थे। प्रतिदिन 6 से 8 घंटे की पढ़ाई के बाद अतुल ने 2025 में वह परीक्षा पास की जिसका सपना हर विद्यार्थी अपने मन में संजोता है। I.I.T.(JAM) के परीक्षा अतुल ने 649वीं रैंक के साथ पास करके I.I.T. मद्रास में स्नातकोत्तर गणित में दाखिला प्राप्त किया। अपनी इस सफलता के लिए अतुल अपने माता–पिता के आशीर्वाद के साथ अपने गुरूजनों के सफल मार्गदर्शन को श्रेय देते हैं।

वे बताते हैं कि यह मेरा सौभाग्य रहा है कि मुझे प्रारम्भ से ही गणित विषय में अच्छे शिक्षक मिले हैं जिन्होंने मेरे किसी भी प्रश्न को हमेशा सकारात्मक रूप में लिया और मुझे हमेशा प्रोत्साहित किया। 10वीं में गणित पढ़ाने वाले शिक्षक महेश चमोला आज भी अतुल के पसंदीदा शिक्षक हैं जो वर्तमान में राजकीय इण्टर कालेज मणिपुर रूद्रप्रयाग में अपनी सेवाएं दे रहे हैं। वे बताते हैं कि हमारे पहाड़ी क्षेत्र में छात्र–छात्राओं को तमाम असुविधाओं के साथ पढ़ाई करनी पड़ती है परन्तु समस्याओं के साथ ही जीवन निखरता है। कठिन परिश्रम और लगातार प्रयासों से कोई भी जंग जीती जा सकती है अतुल अब गणित के क्षेत्र में ही अपना भविष्य बनाकर समाज और राष्ट्र की सेवा करना चाहते हैं।

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

चिन्तन

# धराली फ्लैश फ्लड

## आपदाओं की कतार में एक और नाम !

> **“बार-बार आने वाली आपदाओं से इंसानी बस्तियाँ धीरे-धीरे हाशिये पर पहुंच रही हैं। इसका हल यही है कि उपग्रह एवं नवीन तकनीकी से जुड़े उपाय जमीनी स्तर पर अपनाए जाएँ ताकि धारण क्षमता आधारित टिकाऊ विकास की योजनाएँ धरातल पर अमल में लाई जा सकें।**

दून लाइब्रेरी एंड रिसर्च सेंटर एवं स्पेक्स के संयुक्त तत्वावधान में 22 अगस्त को DLRC के सभागार में 'धराली फ्लैश फ्लड – टाइमलाइन में एक और आपदा' विषय पर एक विशेष व्याख्यान का आयोजन किया गया। मुख्य वक्ता डॉ० दिनेश सती जिन्हें फील्ड जियोलॉजी में 43 वर्षों का अनुभव है। वे वाडिया इंस्टीट्यूट ऑफ हिमालयन जियोलॉजी ,सागर विश्वविद्यालय, DLRC, KDMIPE & ONGC तथा CRRI–नई दिल्ली जैसे प्रतिष्ठित संस्थानों से जुड़े रहे हैं। संरचना एवं टेक्टोनिक्स, भू–स्खलन, हाइड्रोजियोलॉजी तथा इंजीनियरिंग जियोलॉजी में उनका गहन अनुभव है। उन्होंने नेपाल और भूटान सहित पूरे हिमालय में विस्तृत फील्ड अध्ययन किया है। डॉ० सती ने अपने व्याख्यान में कहा कि धराली की आपदा अप्रत्याशित नहीं थी। लगभग हर वर्ष मानसून के समय हिमालयी क्षेत्रों में इस प्रकार की आपदाएं आती है। उन्होंने उपग्रह आंकड़ों के माध्यम से भूमि–आकृतियों की अस्थिरता को मापने और विभिन्न वर्षा–आधारित आंकड़ों से हेजर्ड मॉडलिंग करने की प्रक्रिया पर विस्तार से प्रकाश डाला। साथ ही धराली क्षेत्र की पिछली आपदाओं की टाइमलाइन प्रस्तुत की जिसमें वर्ष 1835, 1978, 2010, 2012, 2013, 2015 तथा 2018 की बाढ़ क्लाउड बर्स्ट की घटनाओं का विवरण दिया। उन्होंने स्पष्ट किया कि खीर गंगा बेसिन की भौगोलिक व भौतिक संरचना इस प्रकार की घटनाओं को जन्म देती है।

प्राथमिक स्तर पर उपग्रह डेटा से ही अस्थिर सामग्रियों (Morains, colluvien आदि) की पहचान की जा सकती है। धराली जैसी आपदाएँ अप्रत्याशित नहीं है, इनकी पूर्व पहचान एवं तैयारी संभव है। सीमित संसाधनों के कारण जनसंख्या दबाव से लोग संवेदनशील क्षेत्रों में बस रहे हैं। ग्लोबल क्लाइमेट चेंज के कारण जोखिम और बढ़ गए हैं। हिमालयी बेसिन की अस्थिर भूमि–आकृतियों को उपग्रह आंकड़ों से पहचाना जा सकता है। वर्षा आंकड़ों के आधार पर मॉडलिंग कर, विकास कार्यों की सुरक्षा सुनिश्चित की जा सकती है।

*प्रस्तुति–डॉ० बृजमोहन शर्मा,*
*अध्यक्ष स्पेक्स संस्था*

# साईं सृजन पटल का
# होनहार बेटियां, लेखकगण, सदस्य सलाहक

10 अगस्त को 'साईं सृजन पटल' की स्थापना को एक वर्ष पूर्ण होनेपर 'साईं कुटीर' जोगीवाला देहरादून में प्रथम स्थापना दिवस अत्यंत धूमधाम से मनाया गया। पटल के संस्थापक सेवानिवृत्त प्राचार्य प्रो.के.एल. तलवाड़ ने समस्त हितधारकों के प्रति आभार प्रकट करते हुए कहा कि सबके सराहनीय सहयोग से ही पटल ने अपनी एक वर्ष की यात्रा सफलतापूर्वक पूर्ण की है। इस अवधि में पटल द्वारा अपने कार्यालय को और अधिक सुसज्जित करते हुए अगस्त 2024 में प्रारंभ किये गए न्यूज लैटर को एक आकर्षक और सारगर्भित पत्रिका का स्वरूप दिया है। आज पाठक इस पत्रिका को उत्तराखंड की सांस्कृतिक विरासत और सृजनशीलता का प्रामाणिक दस्तावेज मान रहे हैं। मात्र दस पृष्ठ का न्यूज लैटर आज 28 पृष्ठों की आकर्षक पत्रिका के रूप में स्थापित हो चुका है। भारत सरकार के सूक्ष्म, लघु एवं मध्यम उद्यम मंत्रालय (MSME) से पत्रिका का पंजीकरण एक जून 2025 को UDYAM-UK-05-0103926 के रूप में हो चुका है। 23 जून 2025 को साईं सृजन पटल की आधिकारिक वेबसाइट www-sainsrijanpatal.com विधिवत लांच हो चुकी है। पत्रिका का प्रत्येक अंक और गतिविधियों की सचित्र जानकारी वेबसाइट पर एक क्लिक में उपलब्ध है।

# प्रथम स्थापना दिवस

# कार मंडल व संपादकीय टीम हुई सम्मानित

कवियत्री भारती आनन्द 'अनंता' व चकराता महाविद्यालय के लिपिक मनीष कुमार को 'स्मृति चिन्ह' व पत्रिकाओं का सेट देकर सम्मानित किया गया। 'साईं सृजन पटल' पत्रिका की संपादकीय टीम के उप संपादक अंकित तिवारी,सह संपादक अमन तलवाड़ व डिजाइनर हर्ष मोहन डबराल को विशेष मोमेंटो देकर सम्मानित किया गया। सलाहकार मंडल के सदस्य के रूप में वरिष्ठ फिजिशियन डॉ. एस.डी.जोशी व सेवानिवृत्त प्राचार्य प्रो.जानकी पंवार को उनके सराहनीय योगदान के लिए सम्मानित किया गया।

प्रथम स्थापना दिवस समारोह में विभिन्न क्षेत्रों में विशिष्ट पहचान बनाने वाली और साथ ही अध्ययनरत बेटियों को सम्मानित किया गया। मिस उत्तराखंड– 2025 की फर्स्ट रनरअप वैष्णवी लोहनी, गायिका व अभिनेत्री अंशिका, एमबीबीएस कर रही छवि जोशी, सिविल इंजीनियरिंग कर रही स्तुति पांडे, कैंसर रिसर्च की पीएच.डी.स्कॉलर आस्था अरोड़ा, जीआरडी एकेडमी की सीनियर को–ऑर्डिनेटर स्वाति भंडारी, विद्यार्थी सृष्टि सिंह, अवनी पोखरियाल, सौम्या चौहान, नव्या कोहली,संयुक्ता मेंगवाल व रिदिमा हुरला सहित लिटिल डान्सर आदित्रि भंडारी को उपहार के रूप में 'फोल्डिंग अंब्रेला' भेंटकर सम्मानित किया गया।

साईं सृजन पटल मासिक पत्रिका के संपादक प्रो.के.एल.तलवाड़ व उप संपादक अंकित तिवारी ने इससे पूर्व अध्ययनरत बालिकाओं से पढ़ाई व करिअर गाइडेंस की चर्चा भी की। 'साईं सृजन पटल' पत्रिका में लेखन सहयोग के लिए आर.के.पुरम के संरक्षक केशर सिंह ऐर, गढ़वाली फिल्मों के निर्देशक व अभिनेता डॉ.अनूप वी.कठैत,आकाशवाणी देहरादून की उद्घोषिका व लेखिका–

समारोह में श्रीमती नीलम तलवाड़, डॉ.कमलेश भारती, अध्यापक नीरज कोहली,अर्चना लोहनी व इंसाइडी क्रिएटिव मीडिया के सीईओ अक्षत तलवाड़ आदि मौजूद रहे।

साक्षात्कार

# सपनों को साकार करने के लिए आत्मविश्वास व परिश्रम जरूरी : वैष्णवी लोहनी

**बहुमुखी प्रतिभा की धनी मिस उत्तराखंड–2025 फर्स्ट रनरअप वैष्णवी लोहनी से हमारे उप संपादक अंकित तिवारी ने बातचीत की। यहां प्रस्तुत हैं,वार्तालाप के प्रमुख अंश**

**प्रश्न– वैष्णवी, सबसे पहले तो आपको मिस उत्तराखंड 2025 में फर्स्ट रनर–अप बनने के लिए बहुत–बहुत बधाई। यह उपलब्धि आपके जीवन में कितनी महत्वपूर्ण है ?**

उत्तर– धन्यवाद अंकित जी। यह उपलब्धि मेरे लिए बेहद खास है। जब मैंने इस यात्रा की शुरुआत की थी, तो मेरे मन में केवल एक ही उद्देश्य था – अपनी मेहनत और समर्पण से खुद को साबित करना। फर्स्ट रनर–अप बनने के बाद मैंने महसूस किया कि यह सिर्फ मेरी मेहनत का परिणाम नहीं है, बल्कि यह मेरे परिवार और गुरुजनों का आशीर्वाद भी है। विशेष रूप से, प्रो. के. एल. तलवाड़ अंकल जी का मार्गदर्शन मेरे लिए बहुत प्रेरणादायक रहा है। उनकी उपस्थिति और प्रेरणा ने मुझे हर मुश्किल में आगे बढ़ने की हिम्मत दी।

**प्रश्न– आप एक बहुमुखी प्रतिभा की धनी हैं। मॉडलिंग के साथ–साथ संगीत, नृत्य और कई अन्य कलाओं में भी आपकी गहरी रुचि है। इनमें से किस एक कला के प्रति आपका रुझान सबसे ज्यादा है ?**

उत्तर– सच कहूं तो, मैं नृत्य और संगीत दोनों को समान रूप से पसंद करती हूं। मेरी नृत्य यात्रा भरतनाट्यम से शुरू हुई थी और अब शास्त्रीय संगीत में भी रुचि है। इन दोनों कला रूपों ने मुझे आत्म–संयम और आत्म–अवधारणा सिखाई है। जब मैं संगीत में होती हूं या नृत्य करती हूं, तो मुझे दुनिया से कुछ समय के लिए अलग लगने लगता है और उस समय मैं केवल अपने भीतर की आवाज को सुन पाती हूं। मॉडलिंग के क्षेत्र में भी मेरी रुचि बढ़ी, क्योंकि यह मुझे खुद को एक अलग रूप में व्यक्त करने का अवसर देती है।

**प्रश्न– आप मिस उत्तराखंड 2025 के टॉप 10 में और मिस अल्मोड़ा, मिस फोटो जेनिक और मिस ब्यूटीफुल स्किन का खिताब जीत चुकी हैं। आपको यह सफलता कैसे मिली और इस यात्रा में आपके परिवार का क्या योगदान है ?**

उत्तर– यह सफलता एक टीम प्रयास का परिणाम है। मेरे परिवार ने विशेष रूप से मेरी माँ अर्चना लोहनी का मुझे हमेशा से समर्थन मिला है। उनका विश्वास और मार्गदर्शन मेरे लिए सबसे बड़ा प्रेरणा स्रोत है। इसके

अलावा, मैं अपनी मौसी साक्षी डोभाल का विशेष रूप से धन्यवाद देना चाहूंगी, जिन्होंने हमेशा मेरा सकारात्मक रूप से मार्गदर्शन किया और मेरी हर सफलता में योगदान दिया। उनके आशीर्वाद और उत्साहवर्धन के कारण मैं आगे बढ़ने के लिए प्रेरित हुई हूं।

**प्रश्न– आपने 7वीं कक्षा में अपना पहला फैशन शो किया था, इसके बाद आप बहुत सी उपलब्धियों से आगे बढ़ी हैं। आपके लिए यह यात्रा कैसी रही है ?**

उत्तर– सच कहूं तो यह यात्रा बहुत ही रोमांचक रही है। बचपन से ही मुझे नृत्य और मॉडलिंग में रुचि थी। जब मैंने 7वीं कक्षा में अपना पहला फैशन शो किया, तो वह मेरे लिए एक नई शुरुआत थी। इसके बाद मैंने कई अन्य प्रतियोगिताओं में भाग लिया और उन्हें जीता। जैसे, मैंने दिल्ली में राष्ट्रीय स्तर की लोकनृत्य प्रतियोगिता में गोल्ड मेडल जीता और 12वीं में योगा प्रतियोगिता में भी गोल्ड मेडल प्राप्त किया। यह सब मेरे लिए बहुत मायने रखता है और मुझे आगे बढ़ने के लिए और अधिक प्रेरित करता है।

**प्रश्न– आपने मिस उत्तराखंड के विभिन्न टाइटल्स भी जीते हैं, यह अनुभव कैसा था ?**

उत्तर– मिस उत्तराखंड 2025 में टॉप 10 में आना और 'मिस ब्यूटीफुल स्किन' और 'मिस ब्यूटीफुल स्माइल' का खिताब जीतना मेरे लिए गर्व का पल था। मैं अपने इस अनुभव को शब्दों में व्यक्त नहीं कर सकती। यह प्रतियोगिता मुझे न सिर्फ आत्मविश्वास देती है, बल्कि मुझे अपनी पहचान बनाने का भी अवसर देती है।

**प्रश्न– आपके परिवार का योगदान सच में अद्वितीय है। अब, आपने मॉडलिंग की दुनिया में भी कदम रखा और कई प्रतियोगिताओं में भाग लिया है। क्या आपको कभी ऐसा लगा कि यह दुनिया आपके लिए चुनौतीपूर्ण हो सकती है ?**

उत्तर– शुरुआत में मुझे बहुत सी चुनौतियों का सामना करना पड़ा। मॉडलिंग की दुनिया में आत्मविश्वास और धैर्य की बहुत जरूरत होती है। मेरे लिए यह यात्रा उतनी आसान नहीं थी, लेकिन मेरी मौसी साक्षी डोभाल, जो एक बड़ी एमएनसी में कार्यरत हैं, उन्होंने मुझे इस क्षेत्र में कदम रखने की प्रेरणा दी। साथ ही, मैंने कई शूट किए और मिस उत्तराखंड 2025 की प्रतियोगिता में टॉप 10 में अपनी जगह बनाई। यह सब कठिन परिश्रम और निरंतर मेहनत का नतीजा है।

**प्रश्न– आप इस सफलता के बाद किस दिशा में अपना करियर बनाना चाहेंगी और किसे अपने आदर्श मानती हैं ?**

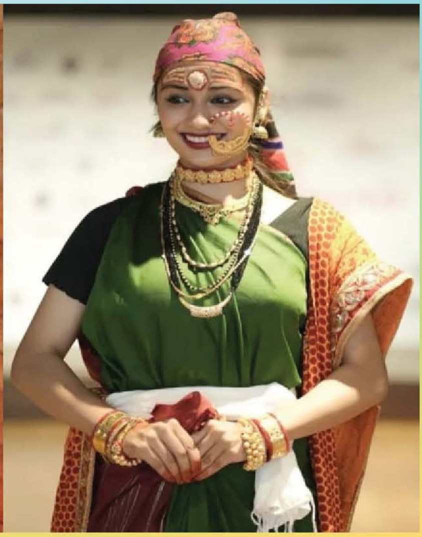
उत्तर– मॉडलिंग और अभिनय के साथ–साथ मैं शास्त्रीय संगीत और नृत्य के क्षेत्र में भी अपने आप को आगे बढ़ाना चाहूंगी। मेरा सपना है कि मैं एक ऐसी कलाकार बनूं, जो न केवल अपने क्षेत्र में उत्कृष्ट हो, बल्कि उत्तराखंड की संस्कृति को भी प्रमोट कर सके। मुझे अपनी मौसी साक्षी डोभाल से बहुत प्रेरणा मिली है, उन्होंने मुझे कभी भी पीछे मुड़कर देखना नहीं सिखाया बल्कि हमेशा मुझे आगे बढ़ने के लिए प्रेरित किया। मैं उन्हें अपना आदर्श मानती हूं।

**प्रश्न– आप वर्तमान में मॉडलिंग के साथ–साथ शास्त्रीय संगीत और नृत्य में भी माहिर हैं। शास्त्रीय संगीत और नृत्य में आपकी रुचि कैसे विकसित हुई ?**

उत्तर– मुझे बचपन से ही संगीत और नृत्य में रुचि थी। मेरी मां से मुझे गीत और नृत्य की प्रेरणा मिली है। उन्होंने हमेशा मुझे कला के क्षेत्र में प्रोत्साहित किया। मैंने भरतनाट्यम, शास्त्रीय संगीत, और हारमोनियम, ढोलक जैसे वाद्य यंत्र भी सीखे हैं। इन कलाओं के माध्यम से मैं अपनी संस्कृति को बढ़ावा देना चाहती हूं और दूसरों को भी इसके महत्व के बारे में बताना चाहती हूं।

**प्रश्न– युवा पीढ़ी को आप क्या संदेश देना चाहेंगी ?**

उत्तर– मैं यही कहना चाहूंगी कि अपने सपनों को साकार करने के लिए सबसे जरूरी है आत्मविश्वास और मेहनत। किसी भी क्षेत्र में सफलता प्राप्त करने के लिए समय और कड़ी मेहनत की आवश्यकता होती है। खुद पर विश्वास रखो और अपने लक्ष्य की ओर बढ़ने का निरंतर प्रयास करते रहो। इसके साथ ही, अपनी संस्कृति और परंपराओं को समझें और उसे बढ़ावा दें। हम जहां भी रहें, अपने राज्य, अपने देश की पहचान को ऊंचा करने का प्रयास करें।



**प्रश्न– आपने गीतों में अपने विचारों को पिरोने की बात की थी, इस बारे में आप क्या कहना चाहेगी ?**

उत्तर– हां, निश्चित रूप से। मैं अक्सर अपनी भावनाओं को गीतों के रूप में व्यक्त करती हूं। कभी–कभी मुझे लगता है कि शब्दों में वह शक्ति होती है, जो सीधे दिल को छू जाती है। मेरे गीत अक्सर जीवन, प्रेम और हमारे संस्कृति से जुड़ी प्रेरणाओं से होते हैं।

**प्रश्न– आपकी आने वाली योजनाओं के बारे में हमें बताइए।**

उत्तर– वर्तमान में मैं 'कार्मा कार केयर' की ब्रांड एंबेसडर हूं और आगे भी विभिन्न ब्रांड्स के लिए काम करने की योजना बना रही हूं। इसके अलावा, मैंने मॉडलिंग में बहुत कुछ सीखा है और मैं इसे एक पेशेवर करिअर के रूप में आगे बढ़ाना चाहूंगी।

**प्रश्न– आपको फिर से बहुत–बहुत बधाई और शुभकामनाएं वैष्णवी! आप अपने जीवन में बहुत आगे बढ़ें और अपनी सफलता की नई ऊंचाइयों को छुएं।**

उत्तर– धन्यवाद अंकित जी! आपके शब्दों ने मुझे बहुत प्रेरित किया। मैं पूरी कोशिश करूंगी कि अपनी मेहनत और परिवार के आशीर्वाद से और ऊंचाइयों तक पहुंचूं। आप जैसे लोग जब साथ होते हैं, तो आगे बढ़ने की राह आसान हो जाती है।

**वैष्णवी लोहनी की कहानी न केवल उनके अथक प्रयासों की कहानी है, बल्कि यह उत्तराखंड की युवा पीढ़ी के लिए प्रेरणा का स्रोत भी है। उन्होंने अपनी बहुमुखी प्रतिभा और कठोर मेहनत से यह साबित किया है कि अगर मन में विश्वास हो तो कोई भी सपना बड़ा नहीं होता। हम उम्मीद करते हैं कि वे भविष्य में भी अपनी कला और मॉडलिंग के क्षेत्र में नई ऊँचाइयों को छुएं।**

मेहनतकश

# जमीन से जुड़े पर्यावरण संरक्षण के प्रहरी : श्याम कुमार

सुबह–सवेरे शहरों की सड़कों पर व नालियों में पड़ी प्लास्टिक की खाली बोतलें और टिन के केन दिख जाना अब आम बात हो गई है। नगर निगम – नगर पालिका की कूड़ा गाड़ियां डोर–टू–डोर कूड़ा तो ले जाती हैं,पर पर्यावरण के लिए खतरनाक ये कचरा यूं बिखरा रह जाता है। इसी 22 अगस्त को सुबह 6 बजे मार्निंग वॉक के दौरान एक अधेड़ शख्स को ये खाली बोतलें और टिन के केन आदि बीनकर रिक्शे पर रखे बोरे में डालते देखा तो,उत्सुकतावश पूछ लिया। लगभग 50 वर्षीय मेरठ निवासी श्याम कुमार कई वर्षों से देहरादून के रिस्पना पुल के पास किराये के मकान में सपरिवार रहते हैं। इस काम से रोजाना की चार–पांच सौ की कमाई हो जाती है। परिवार में पत्नी और चार बच्चे हैं। दो बेटे और दो बेटियां स्कूल जाते हैं। श्याम कुमार यह कूड़ा कबाड़ी को बेच देते हैं,जहां से वह बड़े कबाड़ी के माध्यम से रिसाइक्लिंग के लिए प्लांट को भेज दिया जाता है। कहानी छोटी है, पर इसके पीछे पर्यावरण संरक्षण और परिवार का भरण–पोषण जैसे बहुत से मुद्दे छिपे हुए हैं। श्याम कुमार जैसे लोग ही वास्तव में जमीन से जुड़े पर्यावरण संरक्षण के प्रहरी भी हैं। साईं सृजन पटल की ओर से इन्हें सलाम।

*प्रस्तुति प्रो.(डॉ.) के.एल.तलवाड़*

डिन्डयाली कॉटेज

# साधना कक्ष : आध्यात्मिक शांति और जीवन में बदलाव का केन्द्र

उत्तराखंड की सुंदर और शांतिपूर्ण पहाड़ियों में स्थित डिंडयाली होम स्टे का साधना कक्ष न केवल एक स्थान है, बल्कि यह एक गहरी मानसिक और आत्मिक यात्रा का प्रतीक बन चुका है। यहां का वातावरण, जहां प्रकृति और शांति का अद्भुत संगम है, वहीं हर व्यक्ति को मानसिक शांति और आत्म–निर्माण के नए आयाम से परिचित कराता है। साधना कक्ष की गहराई में जाकर यह समझने का अवसर मिलता है कि जीवन का असली उद्देश्य भौतिक सुखों से कहीं अधिक है। यह स्थल हर व्यक्ति को आत्म–ज्ञान की ओर अग्रसर करता है, जहाँ चिंतन और ध्यान के माध्यम से जीवन के वास्तविक उद्देश्य की पहचान हो सकती है।

डिंडयाली होम स्टे के साधना कक्ष में प्रत्येक साधक को महसूस होता है कि जीवन केवल बाहरी सुखों तक सीमित नहीं है। आत्ममंथन, मानसिक शांति, और आध्यात्मिक जागरूकता के लिए यह स्थल आदर्श बन चुका है। साधना कक्ष में नियमित रूप से आयोजित होने वाली साधना पद्धतियाँ और कार्यक्रम न केवल तनाव और मानसिक बोझ को कम करती हैं, बल्कि व्यक्तित्व विकास में भी मददगार सिद्ध होती हैं। यह स्थान उस समय की आवश्यकता बन चुका है, जब लोग अपनी असली पहचान को खोजने और जीवन के बदलाव को महसूस करने की दिशा में बढ़ रहे हैं।

यहां का संदेश भी स्पष्ट है–जो लोग अपनी सोच नहीं बदल सकते, वे जीवन में कोई बदलाव नहीं ला सकते। यदि हम खुद को समझने की कोशिश करें और चिंता की जगह चिंतन करें, तो जीवन में न केवल शांति, बल्कि सच्ची खुशी और संतोष भी मिल सकता है। इस साधना कक्ष की यही विशेषता है, जहां रिश्ते जबरदस्ती नहीं चलते, और जीवन की सच्चाई को पहचाना जाता है। यहां के अनुभव और ज्ञान ने यह सिद्ध किया है कि चिंता ने कभी किसी काम को पूरा नहीं होने दिया, लेकिन चिंतन और आत्ममंथन से जीवन के हर पहलू में बदलाव संभव है। डिंडयाली होम स्टे का साधना कक्ष एक ऐसी जगह है जहां हर व्यक्ति को अपनी आत्मा से जुड़ने का अवसर मिलता है। यह एक स्थान नहीं, बल्कि एक यात्रा है जो जीवन को समझने और आत्मिक शांति की दिशा में अग्रसर होने के लिए प्रेरित करती है। यहां आकर हर व्यक्ति को यह एहसास होता है कि जीवन केवल भौतिक सुखों से नहीं, बल्कि आत्म–निर्माण और मानसिक शांति से सही मायनों में जीने की राह है। साधना की राह पर चलने वाले व्यक्ति का जीवन हमेशा बदलता है, क्योंकि जो सोच बदलता है, वही जीवन को नया रूप देता है।

प्रस्तुति–अंकित तिवारी,
उप सम्पादक

# 'साईं सृजन पटल' द्वारा मिलने वाले 'लेखक श्री सम्मान' का यात्रा वृतांत

चार बार यूजीसी की नेट परीक्षा उत्तीर्ण कर चुके, राजकीय महाविद्यालय चकराता देहरादून में कार्यरत श्री मनीष कुमार अपने लिपिकीय ज्ञान और कंप्यूटर दक्षता में विशेष पहचान रखते हैं। हमने उनके अंदर एक सहृदय लेखक को भी पहचाना है। अब तक 'साईं सृजन पटल' पत्रिका के विभिन्न अंकों में उनके छह लेखक प्रकाशित हो चुके हैं। प्रस्तुत है, स्थापना दिवस पर लेखक श्री सम्मान प्राप्त करने लिए उनकी कठिन यात्रा का वर्णन उन्हीं की जुबानी........

8 अगस्त 2025 की सुबह डॉ. के.एल. तलवाड़ सर का व्हाट्सएप मैसेज आया। मैंने तुरंत खोला तो देखा–साईं सृजन पटल के स्थापना दिवस का निमंत्रण–पत्र भेजा गया था। सर ने यह मंच खुद शुरू किया था, इसलिए यह आम निमंत्रण नहीं था, एक खास आत्मीयता से भरा संदेश था। इसके साथ एक लोकेशन मैप भी था, जो किसी ऐप से नहीं, बल्कि खुद सर ने हाथ से पेन से बनाया था। मानो उन्होंने अपने हाथों से रास्ता नहीं, अपनापन खींचा हो। मैंने मैप की तारीफ की तो सर मुस्कुराते हुए बोले –''यह अपना स्टाइल है।''

बातों–बातों में मैंने सर से कहा –''सर, मेरे जो लेख साईं सृजन पत्रिका में छपे हैं, क्या उनकी कॉपी मुझे मिल सकती है? मैं उन्हें अपने पास रखना चाहता हूँ।'' सर ने बड़े स्नेह से जवाब दिया–''तुम्हें सभी छह पत्रिकाओं का सेट भेंट किया जायेगा।''

अंत में ''नमस्कार'' लिखा और स्मालिंग इमोजी के साथ बातचीत का वह छोटा–सा, लेकिन आत्मीय संवाद समाप्त हुआ। उसी दिन यानी शुक्रवार शाम करीब 10 बजे, सर का मैसेज आया। मनीष, कल आ रहे हो ? मैसेज पढ़ते ही मैं उलझन में पड़ गया। घर की स्थिति ठीक नहीं थी–पत्नी मंजू, बेटा विश्वास और बेटी सृष्टि, तीनों को बुखार था। ऊपर से चकराता का मौसम भी खराब था। बाहर घना कोहरा छाया हुआ था। सोच में पड़ गया कि सर को क्या जवाब दूँ। फिर मैंने मंजू से पूछा। सर का निमंत्रण आया है, कल 10 अगस्त को कार्यक्रम है क्या करूँ? मंजू ने बिना हिचक जवाब दिया जाओ आप। अब मेरी दुविधा और बढ़ गई। एक तरफ घर में सबकी तबीयत नासाज़–खांसी, जुकाम और बुखार से परेशान। विशु तो ठीक था, पर शुक्रवार शाम को उसे भी तेज बुखार आ गया।

एक और जरूरी काम याद आया–पानी भरना। पीने और खाना बनाने के लिए पानी अब घर के पास से नहीं आता, करीब 1 किलोमीटर दूर जाना पड़ता है। वहां से पानी लाकर रखा। घड़ी देखी तो करीब 10 बज चुके थे। मन में चिंता घर कर चुकी थी। क्योंकि देहरादून चकराता से लगभग 110 किलोमीटर की दूरी पर है। और वो भी ऐसी सड़कें जहाँ पहाड़ी और मैदानी रास्तों का मिलाजुला सफर हो, तो 3 से 4 घंटे का समय लगना आम बात है–वो भी अगर ट्रैफिक ना हो। मन में एक उलझन लगातार बनी हुई थी। घर भी पीछे छूट रहा था और समय भी। मन अंदर ही अंदर बेचैन था। सर से कमिटमेंट कर चुका था, अब पीछे हटने का सवाल ही नहीं था। अगर मना करना होता, तो

इसी बीच एक और समस्या सामने आ गई–कार की बैटरी बिल्कुल डाउन हो गई थी। मैकेनिक से पहले ही कह रखा था, लेकिन वो बस 'हाँ' करके गायब हो गया, उसका कोई अता–पता नहीं। हारकर मैंने शनिवार को खुद ही बैटरी निकाली और उसे वर्कशॉप ले गया। वहाँ जाकर पता चला कि मैकेनिक मौजूद ही नहीं है और हैरानी की बात ये कि उसके पास कोई मोबाइल भी नहीं था! अब क्या करता ? तब मैंने पास में ही उसकी भाई की दुकान पर बैटरी रख दी और कह दिया–जैसे ही वो आए, बैटरी चार्ज में लगवा देना। इससे थोड़ी राहत मिली। घर लौटकर मैंने मंजू से दोबारा बात की और फिर सर को जवाब भेजा। मैं आऊंगा, लेकिन थोड़ी देर हो सकती है क्योंकि कार की बैटरी लो है। सर का जवाब आया ''चलेगा''।

सर का ये छोटा–सा जवाब मेरे मन से बोझ थोड़ा कम कर गया। लेकिन मन में चिंता और दुविधा अभी भी बनी हुई थी। रात बीती और रविवार की सुबह आ गई साईं सृजन पटल के स्थापना दिवस का दिन। लेकिन घर में हालात अब भी वैसे ही थे। मंजू की तबीयत खराब थी, और सुबह–सुबह जब मैं उठा, तो दोनों बच्चे भी मेरी आहट से जाग गए। भूख लगने की शिकायत करने लगे। मैंने फटाफट उनके लिए मैगी बना दी और उन्हें खाने को दी। फिर मंजू से कहा, मैं बाजार जा रहा हूँ, शायद अब तक कार की बैटरी चार्ज हो गई होगी, लेकर आता हूँ। बाजार पहुँचा तो देखा– वर्कशॉप खुली है, लेकिन बैटरी चार्ज में नहीं लगी थी। पता चला कि मैकेनिक को बैटरी किसी ने दी ही नहीं थी। अब फिर से मैंने खुद बैटरी उठाई और उसे चार्जिंग में लगवाया। एक घंटे तक वहीं रुकना पड़ा। इसी बीच

सुबह उठते ही कर देता लेकिन अब समय निकल चुका था। मन भारी था–एक ओर बीमार पत्नी और बच्चे, दूसरी ओर सर के विश्वास और निमंत्रण की गरिमा। इन दो छोरों के बीच झूलता मैं, उठकर धीरे–धीरे घर के कामों में लग गया। मंजू, बच्चे और अपने लिए नाश्ता तैयार किया। घर में झाड़ू लगाया और कल शाम के जूठे बर्तन धो दिए, जो रह गए थे। कपड़े बिना प्रेस के थे। मंजू ने रात में ही जैसे–तैसे कपड़े धो दिए थे, अब मैंने खुद ही उन पर प्रेस की।

जल्दी में थोड़ा सी मैगी खाई, क्योंकि समय हो चला था। घड़ी की सुई 11 पर जा चुकी थी और कार्यक्रम में लेखक सम्मान का समय दोपहर 3 बजे तय था। करीब 11:35 बजे, मैं चकराता से देहरादून के लिए निकल पड़ा। बाहर घना कोहरा था, रास्ता धुंधला–सा दिख रहा था... जैसे मन की स्थिति। सहिया पहुँचा तो कोहरा छंटने लगा–रास्ता साफ दिखने लगा, लेकिन मन में अब भी हलचल थी। लगभग एक घंटे में सहिया पहुँचा, घड़ी में 12:30 बज चुके थे। लेकिन... असली चिंता अब भी पीछे घर में थी। बीमार मंजू, विश्वास और सृष्टि को उस हालत में छोड़कर आना आसान नहीं था। रास्ता जितना आगे बढ़ रहा था, दिल उतना ही पीछे खींच रहा था। गाड़ी चलती रही और मैं लगभग 1:30 बजे विकासनगर पहुँच गया। रास्ता लंबा था, लेकिन बिना रुके आगे बढ़ता रहा–मानो मन में एक तय किया हुआ संकल्प हो। सहसपुर और सेलाकुई पार करने के बाद, जैसे ही धूलकोट के जंगल आए, मैंने सोचा। "चलो, इस बार बाईपास से होकर फ्लाईओवर के रास्ते सीधे प्रेमनगर

पहुँचता हूँ, थोड़ी देर तो बच ही जाएगी।" लेकिन फ्लाईओवर के पास पहुँचते ही झटका लगा। रास्ता बंद था। अब और कोई विकल्प नहीं था। मुझे सीधे शिमला बाईपास की ओर जाना पड़ा। दूसरा कोई शॉर्टकट मुझे आता नहीं था। मन में थोड़ी झुंझलाहट थी, लेकिन चलने के अलावा कोई रास्ता नहीं था और तभी जैसे मौसम ने भी साथ छोड़ दिया। भयंकर मूसलाधार बारिश शुरू हो गई। सड़क पर पानी भरने लगा, गाड़ी की स्पीड वैसे भी कम थी, अब और भी धीमी पड़ गई। अंदर से चिंता बढ़ रही थी—वक्त हाथ से फिसलता जा रहा था। लगातार गाड़ी चलाते हुए, जैसे—तैसे ISBT देहरादून तक पहुँचा। समय हो चुका था करीब 2:40। लेकिन वहां का हाल देखकर दिल धक—सा रह गया। चारों ओर पानी—पानी। ISBT के अंदर बाढ़ जैसी स्थिति थी, गाड़ी के टायर तक पानी में डूबे हुए थे। साथ ही ट्रैफिक का बुरा हाल—जाम में फँसकर जैसे हिम्मत जवाब देने लगी। किसी तरह उस भीड़ से निकला और कारगी चौक की तरफ बढ़ा, लेकिन बारिश अब भी थमने का नाम नहीं ले रही थी। हर मोड़ पर बस एक ही सवाल मन में क्या सही समय पर पहुँच पाऊँगा? गूगल मैप खोला तो सर के घर पहुँचने के दो रास्ते दिखा रहा था। पहला बंजारावाला होते हुए नवादा से होकर, लगभग 14 मिनट का। दूसरा—सीधे रिस्पना पुल से होकर, जो कि थोड़ा जाम वाला तो था, लेकिन दूरी कम लग रही थी—18 मिनट बता रहा था।

मैंने सोचा, "चलो सीधे रिस्पना से ही चलते हैं, ज्यादा घुमा—फिराकर नहीं जाना पड़ेगा। थोड़ा जाम ही होगा, सह लेंगे। "लेकिन जैसे ही डीकैथलॉन के आगे फ्लाईओवर के पास पहुँचा, सामने भारी जाम लगा हुआ था। मुझे उम्मीद थी कि ये जाम 10 मिनट में हट जाएगा, लेकिन इंतजार करते—करते थक गया। 2:47 बजे से 3:25 हो गया और मैं वहीं अटका रहा।

अब मन में बेचैनी बढ़ने लगी। "शायद कार्यक्रम अब तक समाप्त हो गया होगा।" और दूसरी ओर चिंता। "फिर चकराता भी तो वापस लौटना है।" रिस्पना पुल का जाम, देहरादून की जानी—पहचानी मुसीबतों में से एक है। किसी तरह आगे बढ़ा तो जोगीवाला में भी जाम मिल गया। घड़ी में देखा 3:40 बज चुके थे। आखिरकार जैसे—तैसे सर के घर पहुंचा। गाड़ी बाहर लगाई और तुरंत फोन मिलाया। सर ने फोन उठाया, आवाज आई। "पहुंच गए ? मैं अंकित को बाहर भेज रहा हूं।" अंकित तिवारी जी, एक नाम जो मेरे लिए सिर्फ एक संपर्क भर नहीं थे। वो शख्स जिन्होंने मेरी बेटी सृष्टि के इलाज में मेरी हर संभव मदद की थी। अब तक हमारी मुलाकात सिर्फ फोन और व्हाट्सएप पर ही हुई थी, लेकिन आज आमने—सामने मिलना हो रहा था। थोड़ी ही देर में अंकित जी मुस्कराते हुए बाहर आए। आकर उन्होंने आत्मीयता से हाथ मिलाया और पूछा। "आइए मनीष भाई, सब कुशल ? बेटी अब कैसी है ?" मैंने मुस्कराकर जवाब दिया। "अब बिल्कुल ठीक है।" उनका सरल, सहज स्वभाव और आत्मीय मुस्कान, सफर की सारी थकान जैसे कुछ पलों में गायब कर गई। जैसे ही मैं सर के घर के अंदर पहुँचा, एक पल को तो लगा मानो किसी साहित्यिक—सांस्कृतिक समागम में प्रवेश कर गया हूँ। कमरे में चारों ओर जानी—मानी हस्तियाँ मौजूद थीं, हर चेहरा अपने—आप में एक पहचान, एक प्रेरणा। पटल के सलाहकार मंडल के वरिष्ठ सदस्य और प्रख्यात फिजिशियन डॉ. एस. डी. जोशी, साथ ही गरिमामयी व्यक्तित्व वाली सेवानिवृत्त प्राचार्या प्रो. जानकी पंवार। सर की धर्मपत्नी श्रीमती नीलम तलवाड़ जी, जिनका व्यवहार उतना ही स्नेहिल और आत्मीय था। आकाशवाणी से जुड़ी साहित्यकार श्रीमती भारती आनंद 'अनंता' और हाल ही में मिस उत्तराखंड 2025 की फर्स्ट रनरअप बनीं वैष्णवी लोहनी, अपने आत्मविश्वास और सौम्यता के साथ उपस्थिति दर्ज कर रही थीं। तभी वहां पत्रिका के डिजाइनर हर्ष मोहन डबराल जी का भी आगमन हुआ। माहौल में एक ओर साहित्यिक गंभीरता थी तो दूसरी ओर सांस्कृतिक चमक।

अभिनेत्री अंशिका, और Insidee Media के सीईओ अक्षत जी भी वहाँ मौजूद थे। हर किसी की उपस्थिति आयोजन को और भी विशिष्ट बना रही थी। मेरे आने के थोड़ी ही देर बाद, केशर सिंह ऐर जी और गढ़वाली फिल्मों में अपने अभिनय से पहचान बनाने वाले डॉ. अनूप वी. कठैत जी भी पहुँचे। अनूप जी को देखकर मन में एक सहज उत्सुकता जगी। गढ़वाली कला—सिनेमा से जुड़े लोगों से मिलना, मेरे लिए सदैव एक नई दृष्टि और अनुभव का अवसर होता है। कार्यक्रम का प्रथम चरण पूरा हो चुका था। इस चरण में साईं सृजन पटल द्वारा समाज के विभिन्न क्षेत्रों में उल्लेखनीय योगदान देने वाली 12 प्रतिभाशाली बेटियों को सम्मानित किया गया था।

हर एक बेटी की कहानी एक प्रेरणा थी—किसी ने शिक्षा में कीर्तिमान रचा, तो किसी ने कला, विज्ञान या समाजसेवा में अपने कार्य से प्रदेश का नाम रोशन किया। इन बेटियों ने न केवल उत्तराखंड की गरिमा को ऊँचाई दी, बल्कि महिला सशक्तिकरण की एक सशक्त मिसाल भी पेश की। अब मंच पर द्वितीय चरण की तैयारी थी। जहाँ रचनाकारों को सम्मानित किया जाना था। कार्यक्रम का संचालन स्वयं डॉ. के.एल. तलवाड़ सर कर रहे थे। अपने संक्षिप्त लेकिन भावनात्मक सम्बोधन में उन्होंने पटल की यात्रा, उद्देश्य और साहित्यिक सरोकारों पर प्रकाश डाला। इसके बाद सर हमें पटल के कार्यालय की ओर लेकर गए। जैसे ही मैं अंदर पहुँचा, तो मन भीतर तक प्रभावित हो गया। यह एक साधारण कार्यालय नहीं, बल्कि स्मृतियों का संग्रहालय था। दीवारों पर टंगे चित्र, प्रसिद्ध नेताओं—मुख्यमंत्री, सांसदों, विधायकों के साथ सर की

मुलाकातों की तस्वीरें, पुरस्कार, प्रमाणपत्र और एक विशेषतम धरोहर–15 अगस्त 1947 का मूल अखबार, जिसे देखकर मैं अवाक् रह गया। एक इतिहास विद्यार्थी के लिए, यह अनुभव किसी जीवंत इतिहास से मिलने जैसा था।

करीब 30 मिनट तक हम उस स्थान की ऊष्मा में डूबे रहे। इसके पश्चात रिफ्रेशमेंट के लिए सर द्वारा सुंदर व्यवस्था की गई थी–चाय, नाश्ता और आत्मीय संवाद। अब वो क्षण आया, जिसका मुझे बेसब्री से इंतजार था। लेखक सम्मान दिया जाना। साईं सृजन पत्रिका में अब तक मेरे छह लेख प्रकाशित हो चुके थे और इन्हीं के आधार पर मुझे 'लेखक श्री सम्मान' से नवाजा जाना था। वो क्षण मेरे लिए अविस्मरणीय था। यह मेरा पहला साहित्यिक पुरस्कार था और ऐसे गरिमामयी मंच पर मिलना। ये मेरे लिए गर्व और भावुकता से भरा पल था। मेरे ठीक सामने बैठीं थीं प्रो. जानकी पंवार जी, उनकी कर्मठता और नेतृत्व क्षमता के, मेरे कई परिचित कोटद्वार महाविद्यालय में साक्षी रहे हैं, जहाँ उन्होंने बतौर प्राचार्या महाविद्यालय को नई दिशा दी। मेरा उनसे पहली बार परिचय हुआ था, देवसंस्कृति विश्वविद्यालय, हरिद्वार में, जहाँ राज्य स्तर पर NAAC की कार्यशाला आयोजित की गई थी। तब मैं केवल एक प्रतिभागी था और वह एक प्रेरणा–स्रोत। आज, उन्हीं के सामने सम्मान प्राप्त करना, मेरे लिए किसी उपलब्धि से कम नहीं था। अब समय शाम के 5:30 बजने को था। मन में एक ओर सम्मान प्राप्ति की संतुष्टि थी, तो दूसरी ओर घर लौटने की चिंता भी धीरे–धीरे गहराने लगी थी। मेरा छोटा भाई धीरज, जो इन दिनों अपनी पीएच.डी. के सिलसिले में देहरादून आया हुआ था, लगातार कॉल कर रहा था। हम दोनों को अब एक साथ चकराता लौटना था। एक लम्बी, पहाड़ी और थकान भरी यात्रा की ओर। करीब 6 बजे, मैं डॉ. तलवाड़ सर के घर से विदा हुआ। मेरे साथ गाड़ी में थीं–श्रीमती भारती आनंद मैडम और उनकी बेटी अंशिका, जो एक उभरती हुई अभिनेत्री हैं। रास्ते भर हम तीनों के बीच सहज संवाद चलता रहा। साहित्य, सिनेमा और समाज के बदलते रंगों पर।

उन दोनों से मिलना अपने आप में एक मनोरम अनुभव था। मैंने उन्हें रिस्पना विधानसभा भवन के पास ड्रॉप किया। सौभाग्यवश इस समय तक शहर की सड़कों पर भीषण जाम नहीं था, जो आमतौर पर देहरादून में शाम होते ही अपनी मौजूदगी जताता है।मैंने ISBT रोड पकड़ी, डीकैथलन से आगे दाईं ओर मुड़ते हुए सीधे धर्मपुर चौक की ओर बढ़ा। मन में थोड़ा संकोच था। धर्मपुर होकर जाना कहीं ट्रैफिक में उलझा न दे। लेकिन सौभाग्य से रास्ता साफ था। घंटाघर पहुँचा तो लगा जैसे शहर की भीड़ से कुछ दूरी बन चुकी है। गांधी पार्क में मेरे छोटे भाई धीरज से मुलाकात हुई। वही पुराना अपनापन, वही मुस्कान। अब हम दोनों भाई चकराता की ओर निकल पड़े। शाम के करीब 7 बज चुके थे। रास्ता लम्बा था, मौसम अनिश्चित और पहाड़ी रास्तों की अपनी ही कहानियाँ थीं। लेकिन भाई साथ था और घर लौटने की आशा मन को शांत कर रही थी। सीधे निकल पड़े हम दोनों भाई। चुप्पियों और कहकहों की बीच गाड़ी जैसे पहाड़ों की संकरी सड़कों पर नहीं, बल्कि हमारे रिश्तों की स्मृतियों पर दौड़ रही थी। सेलाकुई, सहसपुर, विकासनगर... हर मोड़ पर कुछ पुरानी बातें उभरती रहीं और हर घाटी में कुछ नया जोड़ते चले गए। शाम के करीब 9 बजे, जब हम कालसी पहुँचे, तो आसमान ने जैसे हमारी वापसी की सूचना पाकर अपनी लोरियाँ छेड़ दीं–बारिश शुरू हो चुकी थी। अब बात शुरू हुई जजरेड की जहाँ बादलों का बसेरा है और कोहरे का घर। बारिश तेज होती गई और जैसे ही जजरेड के पास एक अकेली गाड़ी निकलती दिखी, दिल की धड़कन तेज हो गई। वही था इशारा–"रास्ता खुला है, चलो!" मैं निकल पड़ा... बर्फीली हवा, भीगी हुई सड़कों और मौन पहाड़ियों के बीच एक धीमी लेकिन निर्णायक रफ्तार से। सहिया से आगे कोहरा इतना घना था, जैसे किसी अनकहे डर ने सड़कों को निगल लिया हो। माख्टी पहुँचते ही दृश्य लगभग शून्य हो गया। सिर्फ गाड़ी की हेडलाइट और सड़क किनारे सफेद पट्टियाँ ही मुझे रास्ता दिखा रही थीं। वाइपर लगातार चल रहे थे। AC चालू था, ताकि शीशे पर धुंध न जमे, लेकिन मन की धुंध साफ नहीं हो रही थी। रात के करीब 10:30 बजे आखिरकार घर पहुँच गया। दोनों बच्चे दौड़ते हुए बाहर आए। मुस्कराते हुए, आँखों में वही आत्मीय चमक। मंजू दरवाजे पर थीं, थोड़ी थकी हुई, फिर भी संतोष से भरी। थोड़ा बुखार अब कम है, उन्होंने धीरे से कहा। बच्चों ने आज सोने नहीं दिया। शायद उन्हें मेरी बाहों की गर्मी चाहिए थी या मेरे लौट आने की तसल्ली। मैं बेहद थका हुआ था। असल में, रात में ही मुझे भी बुखार था, लेकिन किसी से नहीं कहा। सुबह दवा खाकर ही निकला था। देहरादून की गर्मी और चकराता की सर्दी, गाड़ी के अंदर की मजबूरी यही कारण था मेरी बिगड़ती तबीयत का। घर पहुँचते ही शरीर ने जवाब देना शुरू कर दिया। लूज मोशन, सिर भारी, हाथों में कंपकंपी। मंजू ने चीनी और चायपत्ती खाने को दी, जो पहाड़ों में परंपरागत इलाज मानी जाती है। लेकिन आराम कहाँ... रात के 2:30 बजे नींद खुली, शरीर शिथिल, पर मन बेचैन।

चार बार वॉशरूम जा चुका था, हाथों में दर्द था, लेकिन मोबाइल के नोटपैड में अपनी यह पूरी यात्रा टुकड़ों–टुकड़ों में लिख रहा था। कभी वॉशरूम में,तो कभी बिस्तर पर लेटे–लेटे। अब सुबह के 5:45 बजे चुके हैं, सूरज की पहली किरणें दस्तक देने लगी हैं और मैं निढाल, फिर भी संतुष्ट कि मैंने एक सफर पूरा किया, एक वादा निभाया और अब यह सब आपसे साझा कर रहा हूँ। आज डॉक्टर से दवा जरूर लाऊँगा, क्योंकि जो थी, उसका असर नहीं दिखा। आप सभी का हृदय से धन्यवाद कि आपने मेरी इस सचमुच की यात्रा को पढ़ा, समझा और महसूस किया।

कुछ अलग

## नगर निगम हल्द्वानी की पहल

# पुनर्रोपित विशाल वृक्ष हो गए हरे-भरे

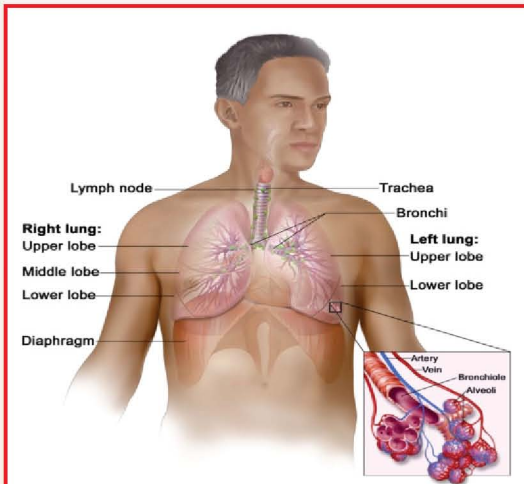
प्रकृति प्रेम और पर्यावरण संरक्षण की अनूठी मिसाल हल्द्वानी में देखने को मिली है। हल्द्वानी शहर में सड़क चौड़ीकरण के तहत 35 विशाल वृक्षों का सफल ट्रांसप्लांट किया गया है। हल्द्वानी से शिफ्ट किए गए सभी पेड़ हल्दूचौड़ स्थित गंगापुर कबड़ाल की गौशाला परिसर में पूरी तरह हरे–भरे हो चुके हैं। वृक्षों का ट्रांसप्लांट विशेषज्ञों की मदद से किया गया है। जिला प्रशासन ने सड़क के 14 चौराहों के चौड़ीकरण के दौरान 35 विशाल वृक्षों का ट्रांसप्लांट कराया। ट्रांसप्लांट के समय बायोलॉजिकल प्रक्रिया के तहत पेड़ों की छंटाई के बाद शिफ्ट किया गया। यह कार्य लोक निर्माण विभाग से करवाया गया।

जिलाधिकारी श्रीमती वंदना ने इस बावत रिपोर्ट शासन को भेजी है ताकि भविष्य में प्रदेश के दूसरे जिलों और अन्य राज्यों में भी इस प्रक्रिया को अपनाया जा सके। पेड़ों के ट्रांसप्लांट के लिए प्रशासन से लोक निर्माण विभाग को 1.21 करोड़ का बजट जारी किया गया। लोक निर्माण विभाग ने इस कार्य में दिल्ली की एक नर्सरी की मदद ली। विशाल पेड़ों के ट्रांसप्लांट में प्रति पेड़ औसतन 3 लाख 45 हजार रूपए खर्च आया है। विशेषज्ञों की मदद से शिफ्ट किए गए 35 पेड़ों का ट्रांसप्लांट सफलतापूर्वक हो गया है। 25 जुलाई को हल्द्वानी की वरिष्ठ नागरिक जनकल्याण समिति ने उस गौशाला का भ्रमण किया,जहां ये वृक्ष शिफ्ट किए गए हैं। इस परिसर में बाउण्ड्री वाल के साथ–साथ महानगर हल्द्वानी के विभिन्न स्थानों से उखाड़े गए 99 प्रतिशत वृक्ष सरसब्ज हो गए हैं। उल्लेखनीय है कि इस गौशाला निर्माण से शहर में विचरण कर रही लावारिस गायों को एक उचित आश्रय मिल गया है। गौशाला में मजबूत गेट और पानी की सुचारु व्यवस्था के लिए ट्यूबवेल स्थापित है। गौशाला का संचालन श्री नित्यानंद पादाश्रम हल्दूचौड़ द्वारा किया जाता है,जिसमें दो शैड में क्रमशः 250 नंदी गाय तथा 250 बछड़े रखे गए हैं। एक नया शैड जिसकी क्षमता 3000 जानवरों की है,निर्माणाधीन है।

प्रस्तुति- डॉ.शिव दत्त तिवारी,
सेवानिवृत्त प्रोफेसर
(संयोजक-'प्राण वायु' अभियान)

# धूम्रपान छोड़ें, जीवन बचाएं : लंग कैंसर से जंग जीतें

लंग कैंसर, जिसे फेफड़े का कैंसर भी कहा जाता है, विश्वभर में कैंसर से होने वाली मौतों का प्रमुख कारण बन चुका है। (1 अगस्त) को मनाया जाने वाला विश्व लंग कैंसर दिवस इस घातक बीमारी के प्रति जागरूकता लाने और इसके रोकथाम के उपायों पर ध्यान केंद्रित करने का एक अवसर है। इस वर्ष 2025 की थीम **''एक साथ मजबूत फेफड़ों के कैंसर के प्रति जागरूकता के लिए एकजुट''** है, जो इस महत्वपूर्ण समस्या के समाधान के लिए सामूहिक प्रयासों की आवश्यकता पर बल देता है। हम इस कहावत से अनजान नहीं हैं, एकजुट रहें तो खड़े रहें, विभाजित रहें तो गिर जाएँ। जी हाँ। कैंसर के खिलाफ मजबूत लड़ाई लड़ने के लिए मिलकर काम करना जरूरी है। व्यक्तियों, समुदायों, सरकारों और स्वास्थ्य संस्थाओं को इस साझा उद्देश्य के लिए एकजुट होना चाहिए।




भारत में फेफड़े के कैंसर के मामलों में निरंतर वृद्धि हो रही है, और इसके निदान और उपचार में कई चुनौतियाँ सामने आ रही हैं, खासकर ग्रामीण और आर्थिक रूप से कमजोर वर्गों के लिए।

यह विश्व स्तर पर कैंसर से होने वाली मौतों में सबसे आगे है। भारत और विशेष रूप से उत्तराखंड में तंबाकू सेवन और वायु प्रदूषण जैसे प्रमुख कारक इस बीमारी के प्रसार में योगदान कर रहे हैं। भारत में फेफड़े के कैंसर के अधिकांश मामले देर से सामने आते हैं, जिससे इसका इलाज जटिल हो जाता है। फेफड़ों का कैंसर वैश्विक स्तर पर दूसरा सबसे सामान्य कैंसर है, जो प्रति वर्ष लगभग 1.8 मिलियन मौतों का कारण बनता है। हर मिनट तीन लोग इस रोग से अपनी जान गंवाते हैं। भारत में, यह समस्या और भी गंभीर है, जहां केवल 14 प्रतिशत मामले प्रारंभिक अवस्था में पहचाने जाते हैं, जो इसके इलाज को चुनौतीपूर्ण बना देते हैं। फेफड़ों के कैंसर का मुख्य कारण धूम्रपान है, जो भारत में कैंसर रोगियों के लगभग 80 प्रतिशत मामलों में देखा जाता है। वायु प्रदूषण, विषैले रसायनों के संपर्क, और अस्वास्थ्यकर जीवनशैली अन्य मुख्य कारण हैं। स्वस्थ आहार, धूम्रपान त्यागने और स्वच्छ पर्यावरण को बढ़ावा देने पर जोर देना होगा। धूम्रपान और वायु प्रदूषण, दोनों ही हमारे समाज के लिए गंभीर स्वास्थ्य समस्याएँ बन चुके हैं। धूम्रपान से न केवल तंबाकू सेवन करने वाले व्यक्ति की सेहत पर असर पड़ता है, बल्कि आस–पास के लोग भी 'सेकंड हैंड स्मोक' के रूप में इसके दुष्प्रभावों का शिकार होते हैं। वहीं, वायु प्रदूषण हमारे पर्यावरण और जीवन की गुणवत्ता को प्रभावित कर रहा है। इन दोनों समस्याओं का प्रभाव विशेष रूप से शहरी क्षेत्रों में अधिक महसूस किया जाता है, जहाँ वाहनों की संख्या और औद्योगिक प्रदूषण की मात्रा अत्यधिक होती है। आंकड़े बताते हैं कि धूम्रपान और वायु प्रदूषण से होने वाली बीमारियों में रोजाना हजारों लोग अपनी जान गंवा रहे हैं। हमें यह समझने की आवश्यकता है कि अगर हम इन समस्याओं से निपटना चाहते हैं, तो न केवल कड़े नियमों की जरूरत है, बल्कि लोगों में जागरूकता लाने के लिए व्यापक प्रयासों की भी आवश्यकता है। इस दिशा में सरकार, समाज और नागरिकों का सामूहिक प्रयास सबसे महत्वपूर्ण कदम होगा। इन दोनों मुद्दों पर प्रभावी कदम उठाने से हम न केवल अपने स्वास्थ्य को बेहतर बना सकते हैं, बल्कि आने वाली पीढ़ियों के लिए एक स्वच्छ और सुरक्षित वातावरण भी सुनिश्चित कर सकते हैं। लंग कैंसर के मिथकों और वास्तविकताओं के बारे में भी जानकारी आवश्यक है। जिससे रोग के प्रति समाज में फैली भ्रांतियों को दूर करने में मदद मिल सके। फेफड़ों के कैंसर से निपटने के लिए, जागरूकता और सही कदम उठाने की जरूरत आज पहले से कहीं अधिक महसूस की जा रही है।

## लंग कैंसर के प्रकार और कारण

### लंग कैंसर मुख्य रूप से दो प्रकार का होता है–

नॉन–स्मॉल सेल लंग कैंसर (NSCLC) यह लंग कैंसर का सबसे सामान्य प्रकार है, जो लगभग 85 प्रतिशत मामलों में पाया जाता है। इसका मुख्य कारण धूम्रपान है, लेकिन वायु

प्रदूषण, रासायनिक पदार्थों के संपर्क में आना, और आनुवांशिक कारक भी इसकी वजह बन सकते हैं।

**स्मॉल सेल लंग कैंसर (SCLC)–** यह एक अधिक आक्रामक प्रकार होता है, जो तेजी से फैलता है। इसका मुख्य कारण धूम्रपान है।

**लक्षण और निदान–** लंग कैंसर के प्रारंभिक चरणों में कोई स्पष्ट लक्षण नहीं होते, जिससे यह बीमारी अक्सर देरी से पकड़ी जाती है। सामान्य लक्षणों में लगातार खांसी, खांसी में खून आना, सांस लेने में कठिनाई, वजन कम होना, और सीने में दर्द शामिल हैं। यदि इन लक्षणों का अनुभव हो, तो तुरंत चिकित्सकीय सलाह लेनी चाहिए, क्योंकि प्रारंभिक निदान और समय पर उपचार जीवन रक्षक हो सकता है।

**रोकथाम और उपचार–** धूम्रपान छोड़ना लंग कैंसर से बचाव का सबसे प्रभावी तरीका है। धूम्रपान न केवल लंग कैंसर बल्कि अन्य कई गंभीर बीमारियों का भी कारण बनता है। इसके अलावा, नियमित स्वास्थ्य परीक्षण और स्क्रीनिंग भी महत्वपूर्ण हैं, विशेषकर उन लोगों के लिए जो उच्च जोखिम में हैं। एम्स ऋषिकेश के कैंसर चिकित्सा विभाग के सह आचार्य और कैंसर विशेषज्ञ के रूप में, मेरा मानना है कि फेफड़े के कैंसर के उपचार में सर्जरी, कीमोथेरेपी, टार्गेटेटरेडियोथेरेपी, और इम्यूनोथेरेपी जैसी विधियों का चुनाव किया जाता है। हाल के वर्षों में, लक्षित चिकित्सा और इम्यूनोथेरेपी ने उपचार के क्षेत्र में महत्वपूर्ण प्रगति की है।

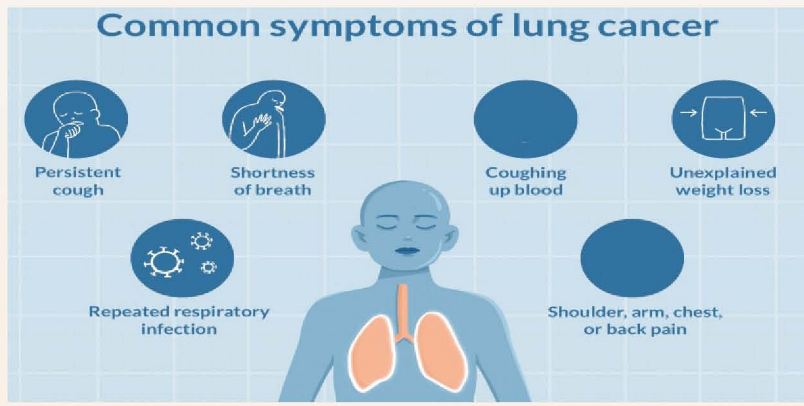
**जागरूकता और सहयोग की आवश्यकता–** लंग कैंसर के खिलाफ लड़ाई में जागरूकता और शिक्षा महत्वपूर्ण हैं। यदि हम इस बीमारी के बारे में अधिक जानकारी प्रदान करें, तो समाज इस पर ध्यान देगा और अधिक से अधिक लोग उपचार की दिशा में कदम बढ़ाएंगे। भारत में फेफड़े के कैंसर के प्रति जागरूकता बढ़ाने के लिए निम्नलिखित बिंदुओं पर ध्यान देना अत्यंत आवश्यक है–

**जागरूकता अभियान–**शहरी और ग्रामीण क्षेत्रों में फेफड़े के कैंसर के लक्षण, कारण और रोकथाम के बारे में जागरूकता लाना।

**नियमित जांच:** प्रारंभिक जांच और नियमित स्वास्थ्य जांच की सलाह देना, ताकि कैंसर का पता पहले चरण में लगाया जा सके। फेफड़ों के कैंसर का निदान शुरुआती लक्षणों की अस्पष्टता के कारण चुनौतीपूर्ण हो सकता है। फेफड़े के कैंसर के निदान के लिए इमेजिंग और बायोप्सी जैसी आधुनिक तकनीकों की आवश्यकता होती है। उपचार के लिए एक बहु– विषयक टीम की भूमिका महत्वपूर्ण होती है, जिसमें पल्मोनोलॉजिस्ट, ऑन्कोलॉजिस्ट, और सर्जन शामिल होते हैं।

**धूम्रपान रोकथाम–** धूम्रपान के खिलाफ सख्त कदम उठाना और इसके हानिकारक प्रभावों के बारे में जागरूक करना।

**स्वास्थ्य सेवाओं तक पहुंच–** ग्रामीण और दूरस्थ क्षेत्रों में स्वास्थ्य सेवाओं की पहुंच सुनिश्चित करना।




**समान चिकित्सा सुविधा–** सभी वर्गों के लिए उच्च गुणवत्ता वाली चिकित्सा सुविधाओं का सुनिश्चित करना।

**निष्कर्ष–** विश्व लंग कैंसर दिवस के इस अवसर पर, हमें यह संकल्प लेना चाहिए कि हम लंग कैंसर के खिलाफ इस लड़ाई में सक्रिय रूप से भाग लेंगे। धूम्रपान छोड़ें, स्वच्छ और स्वस्थ वातावरण का समर्थन करें और एक स्वस्थ जीवनशैली अपनाएं। हम सभी का यह छोटा सा प्रयास इस गंभीर बीमारी से बचाव में बड़ा अंतर ला सकता है। एम्स ऋषिकेश की ऑन्कोलॉजी सेवाएं इस दिशा में भारत को आगे बढ़ाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभा रही हैं और हम सबको इस संघर्ष में उनका साथ देना चाहिए। आइए, हम सब मिलकर लंग कैंसर के खिलाफ लड़ाई को और भी प्रभावी बनाएं।

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

# गणतंत्र दिवस परेड शिविर प्रतिभागियों की राज्यपाल से शिष्टाचार भेंट

29 जुलाई, 2025 को उत्तराखण्ड राज्य के लिए एक गौरवशाली क्षण रहा, जब गणतंत्र दिवस परेड शिविर 2024 एवं 2025 में कर्तव्य पथ, नई दिल्ली में प्रतिभाग करने वाले राष्ट्रीय सेवा योजना के स्वयंसेवियों ने राजभवन में राज्यपाल से शिष्टाचार भेंट की। इस अवसर पर वर्ष 2024 के प्रतिभागियों में कु. तनुजा रावत, कु.अंजलि रावत एवं कु.मेघा शर्मा उपस्थित रहीं,जबकि वर्ष 2025 में राहुल कान्तिपाल एवं अनुराग सिंह पंवार ने प्रतिभाग किया। राज्य एनएसएस अधिकारी डॉ. सुनैना रावत द्वारा कार्यक्रम में एनएसएस की कार्यप्रणाली, उपलब्धियों एवं आगामी योजनाओं की जानकारी साझा की गई। उन्होंने बताया कि एनएसएस गणतंत्र दिवस परेड शिविर की शुरुआत वर्ष 1988 में हुई थी और यह शिविर प्रतिवर्ष 1 से 31 जनवरी तक दिल्ली में आयोजित किया जाता है। इस शिविर में देशभर से 200 चयनित स्वयंसेवक भाग लेते हैं, जो अनुशासन, मार्च–पास्ट और सांस्कृतिक गतिविधियों में दक्ष होते हैं।इस शिविर का उद्देश्य देश के विभिन्न हिस्सों से आए स्वयंसेवकों को एक मंच प्रदान करना है, जिससे वे विविध भाषाओं, संस्कृतियों, परंपराओं को जान सकें एवं राष्ट्रीय एकता, देशभक्ति, भाईचारे और सांप्रदायिक सौहार्द की भावना को आत्मसात कर सकें।

**स्वयंसेवकों का चयन तीन चरणों में किया जाता है**

1. **विश्वविद्यालय स्तरीय चयन शिविर–** तीन चयनित विश्वविद्यालयों में आयोजित होता है, जिसमें विभिन्न क्षेत्रों के विशेषज्ञों की समिति चयन करती है।
2. **प्री–आरडी शिविर–** इसमें प्रदेश के 16 चयनित स्वयंसेवक भाग लेते हैं, जिनमें से 4 (2 छात्र, 2 छात्राएँ) को राष्ट्रीय शिविर के लिए चुना जाता है।
3. **गणतंत्र दिवस परेड शिविर–** चयनित 4 स्वयंसेवक, 1 से 31 जनवरी तक दिल्ली में आयोजित मुख्य शिविर में भाग लेते हैं। वर्ष 2024 में उत्तराखण्ड राज्य से तनुजा रावत एवं क्षेत्रीमयुम वेदा देवी (देव संस्कृति विश्वविद्यालय, हरिद्वार), अंजलि रावत (एम.बी.पी.जी. कॉलेज, हल्द्वानी) तथा मेघा शर्मा (डी.ए.वी. पी.जी. कॉलेज, देहरादून) ने भाग लिया। वर्ष 2025 में राज्य का प्रतिनिधित्व राहुल कान्तिपाल (देव संस्कृति विश्वविद्यालय, हरिद्वार), अनुराग सिंह पंवार (बिरला कैंपस, श्रीनगर, पौड़ी गढ़वाल), हिमाली पनेरू (बिरला इंस्टीट्यूट एप्लाइड साइंसेज, भीमताल, नैनीताल) एवं मणी (एम.बी.पी.जी. कॉलेज, हल्द्वानी) ने किया। कर्तव्य पथ पर अपने उत्कृष्ट प्रदर्शन के उपरांत इन स्वयंसेवकों ने देश के राष्ट्रपति, प्रधानमंत्री एवं उपराष्ट्रपति से भी शिष्टाचार भेंट कर आशीर्वाद प्राप्त किया।

राज्यपाल ने स्वयंसेवकों को आशीर्वाद देते हुए कहा कि एनएसएस की परंपरा सेवा, अनुशासन और राष्ट्रीय चेतना की मिसाल रही है। गणतंत्र दिवस परेड शिविर न केवल स्वयंसेवकों को गौरव का अनुभव कराता है, बल्कि उन्हें विविधताओं से भरे इस महान राष्ट्र के युवाओं से संवाद, सांस्कृतिक आदान–प्रदान एवं राष्ट्रीय एकता के सूत्र में बंधने का अद्वितीय अवसर प्रदान करता है। इस अवसर पर विशेष प्रमुख सचिव अमित कुमार सिन्हा, क्षेत्रीय निदेशक (भारत सरकार, युवा कार्यक्रम एवं खेल मंत्रालय) समरदीप सक्सेना, डीआईटी विश्वविद्यालय देहरादून के कार्यक्रम समन्वयक तथा युवा अधिकारी राजेश तिवारी भी उपस्थित रहे।

यह आयोजन न केवल प्रदेश के युवाओं के लिए प्रेरणा का स्रोत बना, बल्कि यह भी सिद्ध हुआ कि उत्तराखण्ड के युवा राष्ट्रीय मंच पर अपनी काबिलियत, अनुशासन और समर्पण के बल पर एक अलग पहचान बना रहे हैं।

*प्रस्तुति –*
*प्रो.(डॉ.) के.एल.तलवाड़*

# खस : उत्तराखंड में पर्यावरणीय आपदाओं का प्राकृतिक समाधान

जलवायु परिवर्तन और वैश्विक तापवृद्धि से हिमालयी क्षेत्र अत्यधिक संवेदनशील होता जा रहा है। पश्चिमी विक्षोभ का असामान्य क्रम, प्राकृतिक आपदाओं की बढ़ती संख्या और पारिस्थितिक असंतुलन उत्तराखंड के लिए चिंता के विषय बनते जा रहे हैं। इन आपदाओं का पारिस्थितिक समाधान ढूंढना नितांत आवश्यक हो गया है। प्राकृतिक समस्याओं का निदान प्राकृतिक साधनों से करने का प्रयास किया जाए तो वह ज्यादा सफल होंगे। इस संदर्भ में खस घास उत्तराखंड के पर्वतीय क्षेत्र में भूस्खलन और मृदा अपरदन सहित अनेक समस्याओं का निदान कर सकता है।

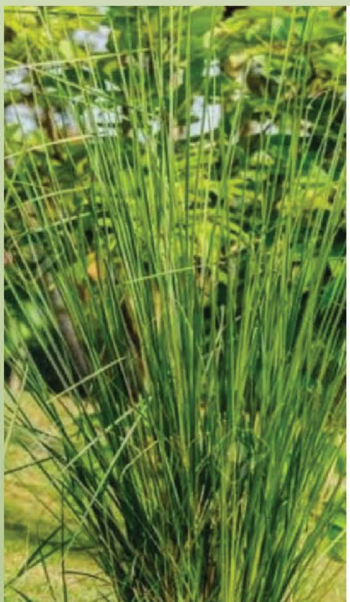
खस एक बारहमासी घास है जो लगभग चार मीटर ऊंचाई तक बढ़ती है। इसकी जड़ें चटाई की भांति अत्यधिक फैलाव में रहती हैं जिनकी गहराई सात मीटर तक होती है। यह पौधा गुच्छों में विकसित होता है। इसकी विशेष संरचना इसे पाले और जंगल की आग से प्रतिरोधी बनाती है और इसे भारी चराई के दबाव से बचने में भी मदद करती है। खस की पत्तियां मवेशियों को खिलाने के लिए भी एक उपयोगी उपोत्पाद है। इसके तने सीधे और कठोर होते हैं जिसके कारण वे गहरे जल प्रवाह में भी जीवित रह सकते हैं। खस का वैज्ञानिक नाम वेटिवेरिया जिजानियोइड्स *(Vetiveria zizanioides)* है। खस पोएसी कुल का अत्यधिक तेजी से बढ़ने वाला एक पर्यावरण अनुकूल घास है। यह मृदा अपरदन को रोकने और धातु प्रदूषित मृदा के पुनर्वास में भी सहायक है। इसके मूल नाम की उत्पत्ति तमिल भाषा से हुई है। यह भारत के विभिन्न क्षेत्रों सहित पूरे दक्षिण–पूर्व एशिया में पाया जाता है। यह एक विशाल और सघन जड़ों वाला गुच्छेदार घास है जो सात मीटर से नीचे तक बढ़ सकता है और जल निकासी नियंत्रण के साथ ढलान स्थिरीकरण के लिए उपयोगी है। इस पौधे की विशेषता है कि यह जलीय से लेकर मरुस्थलीय परिस्थितियों तक,चरम वातावरण में आसानी से अनुकूलित हो सकता है तथा उच्च तापमान(55 डिग्री से.)और ठंड(–15 डिग्री से.)को सहन कर सकता है। यह पौधा अपनी घनी और गहरी रेशेदार जड़ प्रणाली के कारण हिमालय में मृदा अपरदन को नियंत्रित करने में अत्यधिक प्रभावी है,जो मृदा कणों को आपस में बांधती है और ढलानों को वर्षा जल और अपवाह से बचाती है।

चूंकि इस पौधे को न्यूनतम रख–रखाव की आवश्यकता है और यह किसी भी पर्यावरणीय स्थिति में ढल सकता है इसलिए उत्तराखंड के पर्वतीय क्षेत्रों में मृदा क्षरण को रोकने और भूमि

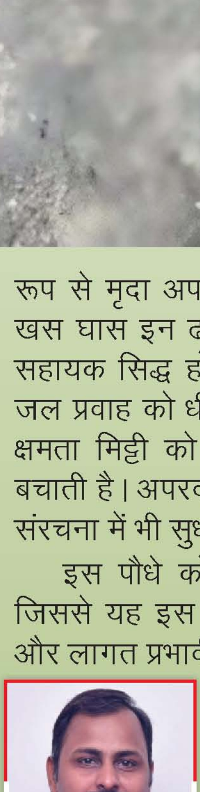
को स्थिर करने के लिए एक आदर्श स्थाई समाधान बन सकता है। इसका आर्थिक महत्व भी है। इत्र,सौंदर्य प्रसाधन और अरोमाथेरेपी के लिए इसकी जड़ों से निकलने वाले तेल का उपयोग होता है। भारत में खस का उपयोग हजारों साल पहले से होता आ रहा है और इसका उल्लेख वेद सहित विभिन्न प्राचीन भारतीय धर्मग्रंथों में है। परंपरागत रूप से इसकी सुगंधित जड़ों का उपयोग शीतलक, इत्र और हर्बल उपचारों में होता रहा है। भारतीय संस्कृति में खस को पवित्र माना जाता है और इसका प्रयोग अनेक धार्मिक अनुष्ठानों में किया जाता है। इस पौधे का उपयोग वनीकरण, मृदा संरक्षण और जैव–उपचार परियोजनाओं में भी किया जाता है। इसकी रेशेदार पत्तियों और तनों का उपयोग हस्तशिल्प निर्माण और पशु आहार के लिए किया जाता है।

खस घास की जड़ों की विशेषता होती है कि यह लंबवत रूप से बढ़ती हैं और मिट्टी को काफी गहराई तक बांधकर रखती हैं जिससे एक मजबूत,मृदा स्थिरीकरण अवस्था बनती है जो अपरदन का प्रतिरोध करती है। इसके कठोर सीधे तने एक जीवित वानस्पतिक फिल्टर के रूप में कार्य करते हैं जो जल अपवाह के वेग और बल को कम करते हैं, जिससे मिट्टी की उखड़ने और परिवहन की क्षमता कम हो जाती है। साथ ही बारहमासी पौधे के रूप में एक बार स्थापित होने के बाद खस का पौधा निरंतर सुरक्षा प्रदान करता है और प्रतिकूल परिस्थितियों में भी जीवित रहता है।

उत्तराखंड के पर्वतीय क्षेत्र की खड़ी ढलानें विशेष रूप से मृदा अपरदन और भूस्खलन के प्रति संवेदनशील है। खस घास इन ढलानों को स्थिर कर भूमि क्षरण को रोकने में सहायक सिद्ध हो सकती है। भारी वर्षा वाले क्षेत्रों में पौधे की जल प्रवाह को धीमा करने और प्रभाव को अवशोषित करने की क्षमता मिट्टी को भारी वर्षा से ढ़ीली होने और बह जाने से बचाती है। अपरदन नियंत्रण के अलावा खस घास की जड़ें मृदा संरचना में भी सुधार करती हैं।



इस पौधे को कम रख–रखाव की आवश्यकता होती है जिससे यह इस क्षेत्र में पर्यावरण संरक्षण के लिए एक स्थाई और लागत प्रभावी समाधान बन सकता है।



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

घी त्यार

# उत्तराखंड का प्रसिद्ध लोक पर्व 'घी संक्रांति'

प्राचीन काल से ही देवभूमि उत्तराखंड अपने लोक पर्व,लोक त्योहारों एवं लोक कथाओं के लिए प्रसिद्ध रही है। जितने भी त्योहार मनाये जाते हैं वे प्रकृति और मानव के अंतर –संबंध को इंगित करते हैं। इसी तरह का एक त्योहार घी– संक्रांति है जो कि भादों के महीने के पहले दिन मनाया जाता है। इसे घी त्यौहार,घी त्यार, घी संक्रांति और अलगोजिया भी कहते हैं। इस दिन पारंपरिक व्यंजन बनाए जाते हैं। कहीं मक्के की रोटी, पैतूड़, खीर,दाल की भरी रोटियां, स्वाले, पकौड़ी इत्यादि बनाकर उसके साथ घी का सेवन किया जाता है।

भादों अर्थात मानसून का महीना। आयुर्वेद में यह बताया गया है कि इस समय संपूर्ण धरती की अग्नि संबंधी ऊर्जा प्रबल होती है और मनुष्य की अग्नि ऊर्जा कमजोर होती है। इसलिए कुछ त्योहार या अनुष्ठानों द्वारा आहार संबंधी संतुलन बनाए गए हैं। यह पर्व सूर्य के कर्क राशि से निकलकर सिंह राशि में प्रवेश करने पर मनाया जाता है।

घी– संक्रांति से संबंधित एक कथा और भी प्रचलित है जो इस त्योहार में घी का सेवन अथवा घी से बनी चीजों का सेवन नहीं करता वह अगले जन्म में गनेल,गनियाल अथवा घोंघा बन जाता है। यह पर्व कहीं ना कहीं संपन्नता का प्रतीक भी है। ग्रामीण क्षेत्र में संपन्न वही माना जाता था जिसके अधिक पशु हो। दुधारू पशु संपन्नता का प्रतीक इसलिए थे कि पारंपरिक जीवन शैली में माना जाता था कि जिसके घर में घी, दूध है वहां सदैव त्यौहार ही त्यौहार है। इस दिन ग्रामीण अपने खेतों के काम से जुड़े सभी लोगों को भेंट देते हैं, जिसमें अनाज,कपड़े व घी इत्यादि होता है।

यह त्यौहार कहीं ना कहीं श्रम साध्यता का प्रतीक भी है जो जितनी मेहनत करेगा वह उतना संपन्न होगा। यह संक्रांति का त्योहार अप्रत्यक्ष रूप से पशुओं के प्रति आभार प्रकट करना भी है। घी को समृद्धि व स्वास्थ्य का प्रतीक भी माना गया है। ग्रामीण जीवन शैली में पशुओं का अत्यधिक महत्व रहा है भले ही वर्तमान में बाजारीकरण के कारण ग्रामीण जीवन शैली में पश्चिमीकरण का प्रभाव देखने को मिलता है। एक दौर ऐसा भी आया कि जब हम अपनी परंपराओं को विस्मृत करने लगे। वर्तमान में मीडिया के माध्यम से अपनी लोक संस्कृति, परंपराओं के संबंध में लोगों को जानकारी मिलने लगी और नई–पीढ़ी अपनी जड़ों से जुड़ने का प्रयास भी कर रही है जो कि निकट भविष्य के लिए शुभ संकेत हैं।

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