



# सैनिक संज्ञन पथक

मासिक एवं द्विवारी

लेखन और सूजन के उन्नयन के लिए सदैव प्रतिबद्ध

वर्ष-2

अंक-8

मार्च 2025

पृष्ठ-20

निःशुल्क



## संपादकीय

साईं सृजन पटल का आठवां अंक आपके अवलोकनार्थ प्रस्तुत है। प्रधानमंत्री जी के मुखवा-हर्षिल आगमन पर उत्तराखण्ड के शीतकालीन पर्यटन को एक नई दिशा मिली है। इस अंक में उनके आवाहन के साथ ही धार्मिक पर्यटन के अंतर्गत रुद्रनाथ व साहसिक पर्यटन के स्थलों चांशल, टाइगर फॉल तथा ईको टूरिज्म को भी स्थान दिया गया है। राजभवन में आयोजित तीन दिवसीय बसन्तोत्सव में फूलों के अद्भुत संसार से भी परिचित करवाया गया है। अंतरराष्ट्रीय महिला दिवस व शून्य भेदभाव दिवस पर नारी सशक्तिकरण की मिसाल बनी लविशा, अंशिका व शीतल पंवार के अलावा मॉडल वैष्णवी तथा राष्ट्रीय एकीकरण शिविर ओडिशा में उत्तराखण्ड का नाम ऊंचा करने वाली कर्णप्रयाग कालेज की छात्रा सलोनी पर भी लिखा गया है। लोकपर्व फूलदेही की परंपरा और महत्व की जानकारी भी नई पीढ़ी से साझा की गई है। थानों स्थित लेखक गाँव के नालंदा पुस्तकालय के साथ ही शिवनगरी उत्तरकाशी के दुर्लभ चित्रों की प्रदर्शनी को भी पाठकों के सम्मुख रखा गया है। पहाड़ों में स्वास्थ्य क्रांति के अंतर्गत एम्स ऋषिकेश की ड्रोन हेल्थ सेवा की जानकारी भी मुहैया करवाई गई है। उप संपादक अंकित तिवारी का सराहनीय कार्य व सहयोग रेखांकित करने लायक है। पाठकों और शुभचिंतकों का भरपूर स्नेह भी नित उत्साहवर्धन कर रहा है।

आपका- डा.के.एल.तलवाड़



# साईं सृजन पटल



मासिक पत्रिका

संपादक/स्वामी/प्रकाशक

प्रो.के.एल.तलवाड़  
(सेवानिवृत्त प्राचार्य)  
मो.- 9412142822

ई-मेल: sainsrijanpatal@gmail.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 (उत्तराखण्ड)  
से मुद्रित करवाकर 'साईं कुटीर'  
आर.के.पुरम, जोगीवाला, देहरादून  
(उत्तराखण्ड) से प्रकाशित

सलाहकार मंडल

डा.एस.डी. जोशी, वरिष्ठ फिजिशियन  
प्रो. जानकी पंवार (सेवानिवृत्त प्राचार्य)  
डा. मंजू कोगियाल, असि. प्रो. हिन्दी  
डा. चन्द्रभूषण बिजल्वाण, साहित्यकार  
आवरण पृष्ठ

पृष्ठभूमि- जोशीयाड़ा/उत्तरकाशी, इनसेट-प्रधानमंत्री मुखवा/हर्षिल में,  
विमोचन-डॉ. हर्षवर्णी बिष्ट, राजभवन बसन्तोत्सव, मॉडल वैष्णवी

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



## साईं सृजन पटल का सफरनामा



## रिति की भक्ति और हिमालय की सुंदरता का संगम है : रुद्रनाथ



रुद्रनाथ उत्तराखण्ड राज्य के चमोली जिले में स्थित एक प्रसिद्ध तीर्थस्थल है, जिसे पंचकेदारों में से एक माना जाता है। यह मंदिर भगवान शिव को समर्पित है और समुद्र तल से लगभग 3,600 मीटर की ऊँचाई पर स्थित है। इस स्थान तक पहुँचने के लिए कठिन पर्वतीय मार्गों से होकर गुजरना पड़ता है, लेकिन जो भी इस यात्रा को पूरा



करता है, उसे यहाँ की आध्यात्मिक शांति और प्राकृतिक सौंदर्य का अनुपम अनुभव मिलता है। हिन्दू पौराणिक मान्यताओं के अनुसार, महाभारत के युद्ध के बाद जब पांडव अपने पापों का प्रायशित्य करने के लिए भगवान शिव की खोज में निकले, तब शिवजी ने उनसे बचने के लिए बैल का रूप धारण कर लिया। पांडवों के पहचान लेने के बाद भगवान शिव के शरीर के विभिन्न अंग विभिन्न स्थानों पर प्रकट हुए। रुद्रनाथ वह स्थान है जहाँ भगवान शिव का मुख प्रकट हुआ था, जबकि शरीर के अन्य भाग के दारानाथ, तुंगनाथ, मध्यमहेश्वर और कल्पेश्वर में पूजे जाते हैं। यही कारण है कि रुद्रनाथ मंदिर को पंचकेदार मंदिरों में विशेष महत्व प्राप्त है। रुद्रनाथ मंदिर घने जंगलों, विस्तृत हरे-भरे बुग्यालों और हिमालय की भव्य पर्वत चोटियों के बीच स्थित है। यहाँ से नंदा देवी, त्रिशूल जैसी प्रसिद्ध पर्वत चोटियों का विहंगम दृश्य देखा जा सकता है। मंदिर के निकट पंच गंगा कुंड स्थित हैं, जिसे अत्यंत पवित्र माना जाता है।

इसके अलावा, सूर्यकुंड, चंद्रकुंड, ताराकुंड और मानसकुंड जैसे कई प्राकृतिक जलस्रोत भी इस क्षेत्र में हैं, जो इस स्थान की प्राकृतिक सुंदरता में और वृद्धि करते हैं। रुद्रनाथ तक पहुँचने के लिए कोई सीधा सड़क मार्ग नहीं है। यहाँ आने के लिए श्रद्धालुओं को लगभग 18 से 22 किलोमीटर की कठिन पैदल यात्रा करनी पड़ती है। इस यात्रा के तीन प्रमुख मार्ग हैं। पहला मार्ग गोपेश्वर से सगर गाँव होते हुए जाता है, जो सबसे प्रसिद्ध मार्ग है और



**प्रस्तुति-**  
डॉ. मदन लाल शर्मा,  
असिस्टेंट प्रोफेसर राजनीति विज्ञान,  
राजकीय राजनीति विज्ञान विभाग,  
कर्णप्रियाग।



जल प्रहरी

## पहाड़ी 'जल पुरुष' मनोज सती

पानी के बिना मानव जीवन की कल्पना नहीं की जा सकती है और पृथ्वी पर पीने के पानी की मात्रा निरन्तर घटती जा रही है। धरती के मीठे पानी का यदि सही समय पर सही संरक्षण न किया गया तो आने वाली पीढ़ी जल के लिए तरसेगी। जल की महत्ता को देखते हुए उत्तराखण्ड के सुदूर सीमान्त जनपद चमोली के लंगासू गांव के निवासी "शिक्षक मनोज सती" ने न केवल जल संरक्षण की दिशा में विशेष प्रयास किया है, बल्कि



आने वाली पीढ़ी के लिए भी नया प्रतिमान स्थापित किया है। वर्षा के जल को संजोकर धरती को पुनः रिचार्ज कर उन्होंने यह दिखाया कि किस प्रकार हम जल का संरक्षण कर मानव जीवन के लिए कुछ उपकार कर सकते हैं। मनोज सती के इन्हीं प्रयासों से उन्हें "**पहाड़ी जल पुरुष**" भी कहा जा रहा है।

चमोली जनपद के राजकीय जूनियर हाईस्कूल कुहेड़ में सहायक अध्यापक के पद पर कार्यरत मनोज सती बताते हैं कि वह इससे पहले राजकीय जूनियर हाईस्कूल भेरणी में सहायक अध्यापक के पद पर कार्यरत थे। स्कूल में पानी की कुछ समस्या थी स्कूल के छात्र-छात्राओं तथा स्थानीय लोगों ने बताया कि स्कूल के पास पानी का एक कुआं है लेकिन कुछ साल से उसका पानी सूख गया है। मनोज सती ने क्षेत्र का भौगोलिक अवलोकन किया तो पाया कि इस स्थान पर लगभग 45 डिग्री का ढलान है। उनके मन में सूझा कि यदि इस ढलान पर वर्षा के पानी को रोकने के लिए चाल-खाल का निर्माण किया जाय तो इस कुएं में पुनः पानी मिल सकता है शीघ्र ही उन्होंने अपने मन के विचार को धरातल पर उतारना शुरू किया और अपने छात्र-छात्राओं के साथ चाल-खाल का निर्माण शुरू किया। उनके द्वारा इस क्षेत्र में लगभग 200 से 250 चाल खाल बनाई गई एक खाल में लगभग 90 लीटर पानी रोकने की क्षमता बनाई गई। बच्चों ने भी इस कार्य में हाथ बंटाना शुरू किया तो प्रत्येक बच्चे के नाम पर खाल का नाम रखा गया। प्रत्येक छात्र-छात्र अपने-अपने चाल-खाल की सफाई व्यवस्था देखने लगे। इस प्रोजेक्ट को शिक्षण कार्य से भी इसे

जोड़ा गया कि यदि एक खाल 90 लीटर पानी रोकती है तो 25 खाल कितना पानी रोकेंगी। गुरु और शिष्यों को इस नेक कार्य में लगे देखकर भेरणी गांव के स्थानीय लोगों ने भी इनका साथ दिया और इन सबकी मेहनत तब रंग लायी जब अगले साल उस कुंए का पानी



फिर से पुनर्जीवित हो गया। सभी स्थानीय लोग इस पहाड़ी जल पुरुष की प्रशंसा करते हैं।

मनोज सती बताते हैं कि वे बचपन से ही प्रकृति प्रेमी रहे हैं। उनका कहना है कि हमें प्रकृति की आवश्यकता है प्रकृति को हमारी आवश्यकता नहीं है इसलिए अपनी आवश्यकताओं की पूर्ति के लिए हमें ही इसका संरक्षण करना भी आवश्यक है। इस प्रकार के कार्यों में यदि हम स्कूली छात्रों की मदद लेते हैं तो यह प्रकृति संरक्षण के लिए एक निवेश होगा क्योंकि यही बच्चे आगे वयस्क होकर प्रकृति का संरक्षण भी करेंगे और अगली पीढ़ी में भी इसे हस्तान्तरित करेंगे जिससे आगे भी इस प्रकार के पर्यावरण संरक्षण के कार्य होते रहेंगे। वे समाज से यही अपेक्षा रखते हैं कि इस प्रकार के कार्यों की समाज में सराहना होनी चाहिए। मैती आन्दोलन के संस्थापक कल्याण सिंह रावत कई मंचों से जब मनोज सती के कार्यों की सराहना करते हैं तो उनका हौसला बढ़ जाता है। वे कहते हैं कि हमारे स्कूली पाठ्यक्रम में भी पर्यावरण संरक्षण सम्बन्धी विषयवस्तु और अधिक मात्रा में शामिल की जानी चाहिए। आजकल बड़ी-बड़ी कम्पनियों में रूपयों के पैकेज की बात तो सब करते

हैं परन्तु प्रकृति के पैकेज की बात कोई नहीं करता।

मनोज सती को केन्द्रीय जल शक्ति मन्त्रालय द्वारा 18 दिसम्बर 2024 को दिल्ली के महाराष्ट्र सदन में सम्मानित किया जा चुका है इस समारोह में मनोज सती उत्तराखण्ड का प्रतिनिधित्व कर रहे थे। उत्तराखण्ड के पूर्व मुख्यमन्त्री तीरथ सिंह रावत अपने ट्वीट के माध्यम से मनोज सती के पर्यावरण संरक्षण की तारीफ कर चुके हैं उन्होंने कहा कि शिक्षक होने के साथ-साथ पर्यावरण संरक्षण करना अतुलनीय है। ग्राम सभा लंगासू की ग्राम प्रधान बीना देवी बताती हैं कि शिक्षक मनोज सती पिछले पांच सालों से लगातार गांव के जंगल में पौधरोपण का कार्य कर रहे हैं साथ उनके इस कार्य में ग्राम सभा तथा वन पंचायत भी सहयोग करती है। उनके इस कार्य से क्षेत्र के नवयुवक भी प्रोत्साहित होते हैं। पर्यावरण संरक्षण हेतु उन्होंने एक नर्सरी भी तैयार कर रखी है जिसमें बांज, आंवला, तेजपत्ता, भीमल, सन्तरा, अमलतास, मोरपंखी आदि की पौध तैयार कर रखी है। राजकीय जूनियर हाईस्कूल भेरणी में विद्यालय प्रबन्धन समिति के अध्यक्ष राजेन्द्र सिंह रावत बताते हैं कि छात्रों के सहयोग से शिक्षक मनोज सती का जल संरक्षण के लिए यह सराहनीय कार्य है, हम सभी उनसे प्रेरणा लेते रहते हैं। अपने गांव लंगासू के ऊपर वन पंचायत की तीन हैक्टेयर भूमि पर वे पौधरोपण का कार्य कर रहे हैं। हर साल वे अपनी नर्सरी में तैयार पौध का वनभूमि पर रोपण करते हैं तथा कुछ पौधों को अन्य पर्यावरण प्रेमियों को भी रोपण के लिए भेंट दे देते हैं। पर्यावरण संरक्षण हेतु यह छोटा प्रयास कहीं न कहीं सतत विकास में अपनी भूमिका अदा कर रहा है।



प्रस्तुति-

कीर्तिराम डंगवाल

आसिस्टेंट प्रोफेसर, राजनीति विज्ञान  
डॉ. शिवानन्द नौरियाल राजकीय  
स्नातकोत्तर महाविद्यालय, कर्णप्रयाग



# शिवनगरी उत्तरकाशी के दुर्लभ ऐतिहासिक चित्रों की अद्भुत प्रदर्शनी

पृथक जनपद के रूप में उत्तरकाशी की स्थापना 24 फरवरी 1960 को हुई थी, इससे पूर्व यह टिहरी गढ़वाल के अंतर्गत था। उत्तरकाशी को पुराणों में सौम्यकाशी भी कहा गया है— इयं उत्तरकाशी हि प्राणिनां मुक्तिदायिनी। उत्तरकाशी को शिव की नगरी भी कहा जाता है। यहां नगर के बीचों-बीच भगवान शिव का अति प्राचीन मंदिर 'विश्वनाथ मंदिर' स्थित है जो सनातनियों की आस्था का पवित्र केंद्र है। उत्तरकाशी का प्राचीन नाम बाड़ाहाट था, जो आज भी बाड़ाहाट नगरपालिका के नाम से प्रचलन में है।

विश्वनाथ मंदिर परिसर में इस वर्ष 26 फरवरी को महाशिवरात्रि पर्व के अवसर पर एक फोटो प्रदर्शनी का आयोजन साहिल पोखरियाल द्वारा किया गया। इस फोटो प्रदर्शनी में उत्तरकाशी नगर के प्रमुख स्थानों के दुर्लभ चित्रों को 'कैप्शन' के साथ प्रदर्शित किया गया। आज की पीढ़ी के लिए निश्चित रूप से यह कौतूहल का विषय था। प्रदर्शनी में विश्वनाथ मन्दिर, शक्ति मंदिर, ऐतिहासिक रामलीला मैदान और माघ मेला के साथ देवडोलियों व हनुमान चौक के प्राचीन फोटोग्राफ्स की प्रदर्शनी लगाई गई थी। श्री सचेन्द्र सिंह गुसाई के सौजन्य और श्री जगमोहन सिंह चौहान के सहयोग से उपलब्ध हुए फोटोग्राफ्स ने दर्शकों को उत्तरकाशी के अतीत के दर्शन करवाये। अपनी विरासत को सहेजने के लिए आयोजकों को साईं सृजन पटल की ओर से साधुवाद।



**प्रस्तुति:**  
अमृत ललवानी  
सह सम्पादक



आयोजन

## वसन्तोत्सव में अद्भुत पुष्प प्रदर्शनी

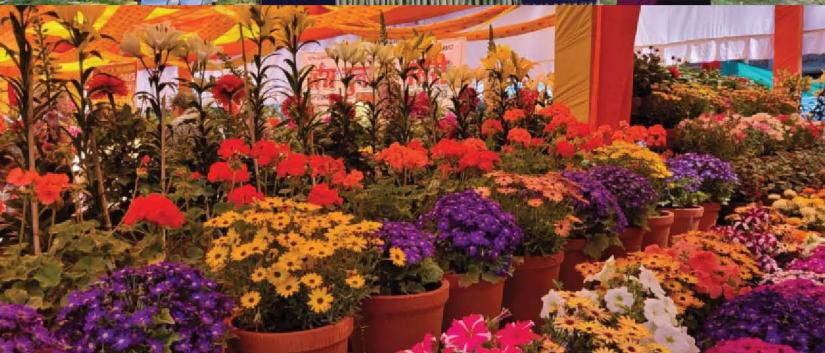


राजभवन देहरादून में 7, 8 व 9 मार्च को पुष्प प्रदर्शनी व प्रतियोगिता का शानदार आयोजन हुआ। इस 'वसन्तोत्सव-2025' में राजभवन के प्रांगण में विभिन्न विभागों और संस्थाओं द्वारा भाँति-भाँति के फूलों की प्रदर्शनी लगाई गई थी, जिसका मनमोहक आकर्षण देखते ही बनता था। आमजनता के लिए इस प्रदर्शनी में प्रवेश पूर्णतः निशुल्क रखा गया था। इस प्रदर्शनी का अवलोकन कर आनंद लेने के लिए लोगों की अथाह भीड़ उमड़ पड़ी थी। दर्शक इन फूलों के बीच फोटो लेकर इनकी खूबसूरती को संजो लेने को आतुर दिखे। परिसर में विभिन्न प्रकार के 'सेल्फी प्याइंट्स' भी बनाये गये थे। विभिन्न स्कूल-कालेजों के विद्यार्थियों ने भी इस मनमोहक पुष्प प्रदर्शनी का आनंद लिया। पुष्प प्रदर्शनी के साथ ही विभिन्न स्टाल भी लगाये गये थे, जहां से लोग पहाड़ी उत्पाद, जूस और हैंडीक्राफ्ट्स की खरीदारी करते दिखे। देहरादून डाक मंडल, उत्तराखण्ड परिमिल द्वारा आयोजित डाक टिकट प्रदर्शनी को भी दर्शकों ने खूब सराहा। प्रदर्शनी के मुख्य आकर्षण – ट्यूलिप, कट फ्लावर्स, जैविक शहद अनेक प्रकार के हर्बल प्रॉडक्ट भी थे। वसन्तोत्सव में सांस्कृतिक



कार्यक्रमों का आयोजन भी हुआ। परिसर में लगा एक साइनबोर्ड जिसका शीर्षक था 'ख्वाब घर', एक मार्मिक संदेश दे रहा था। जिस पर लिखा था। छोटा सा घर, छोटा सा खेत और मन को शांति, ये हैं एक 'ख्वाब घर' जिसकी तलाश के लिए देश-दुनिया के लोग उत्तराखण्ड जैसे क्षेत्र आते हैं। इस देवभूमि का 'प्राकृतिक अनुदान' यह है कि यहां हर घर एक 'ख्वाब घर' ही है। मेरे युवा दोस्तों हमारी भूमि 'देवभूमि' और हमारी मिट्टी ही सोना है। घर वापस लौटिए, अपनी 'माँ' भूमि को फिर से गले लगाइए।

'RESPECT FARMER, LET'S END FOOD WASTE-'



प्रस्तुति: श्रीमती नीलम तलवाड़

# हौसले की रोशनीः तीन महिलाओं की अनकही कहानियाँ

हर सपने की शुरुआत एक विश्वास से होती है, और हर संघर्ष एक नई सफलता की नींव रखता है।



महिलाओं की भूमिका सदियों से समाज को दिशा देने वाली रही है, लेकिन उनके संघर्षों और सफलताओं की कहानियाँ अक्सर अनकही रह जाती हैं। इस महिला दिवस पर, हम आपको तीन ऐसी महिलाओं से परिचित करा रहे हैं जिन्होंने न केवल अपने लिए रास्ता बनाया, बल्कि दूसरों के जीवन में भी उम्मीद की रोशनी जलाई। ये कहानियाँ सिर्फ उपलब्धियों की नहीं, बल्कि साहस, समर्पण और समाज को बदलने की दृढ़ इच्छाशक्ति की कहानियाँ हैं।

## 1. लविशा वाल्डिया: उम्मीद की रोशनी

उत्तराखण्ड के पिथौरागढ़ के तंग पहाड़ी मार्ग पर, एक छोटी-सी लड़की अपने पिता का हाथ थामे स्कूल की ओर जा रही थी। उसकी आँखों में जिज्ञासा थी, और हर कदम के साथ उसके मन में हजारों सवाल जन्म ले रहे थे। यह लविशा थी, जो मात्र छह वर्ष की उम्र में उत्तराखण्ड के शांत वातावरण से निकलकर देश की राजधानी में आई थी।

### बचपन की वो पहली सीख

कक्षा में जब पहली बार उसने अपनी शिक्षिका को बच्चों को पढ़ाते हुए देखा, तो उसकी आँखें चमक उठीं। उसे लगा कि ज्ञान का संचार केवल शब्दों से नहीं होता, बल्कि भावनाओं से भी होता है। जब उसने पहली बार देखा कि एक बच्चा गणित के सवालों से संघर्ष कर रहा था, लेकिन उसकी शिक्षिका धैर्य के साथ उसे समझा रही थी, तो लविशा ने उसी दिन तय कर लिया कि वह भी एक शिक्षिका बनेगी।

### समाज की परिभाषा बदलने का संकल्प

समय बीता, और लविशा की शिक्षा आगे बढ़ती रही। कॉलेज के दिनों में जब वह एक विशेष विद्यालय में स्वयंसेवक के रूप में गई, तो वहाँ उसने पहली बार महसूस किया कि शिक्षा केवल सामान्य बच्चों तक सीमित नहीं होनी चाहिए। दिव्यांग बच्चे भी उतनी ही समझ और स्नेह के अधिकारी हैं। लेकिन समाज उन्हें अक्सर नजरअंदाज कर देता है। यह देखकर उसके मन में एक

सवाल उठा कि क्या इन बच्चों के लिए भी कोई ऐसा शिक्षक नहीं हो सकता, जो उनके लिए रोशनी का काम करे?

यहीं से उसकी दिशा बदल गई। उसने विशेष शिक्षा (बौद्धिक दिव्यांगता) में डिप्लोमा किया और अपने पहले ही स्कूल में उसने महसूस किया कि उसके सामने सिर्फ एक जिम्मेदारी नहीं, बल्कि एक मिशन है, दिव्यांग बच्चों को आत्मनिर्भर बनाना।

### चुनौतियों के बीच उम्मीद की किरण

हर दिन उसके लिए एक नई चुनौती लेकर आता। कुछ बच्चे शब्दों को ठीक से नहीं समझ पाते, कुछ को पढ़ाई में रुचि ही नहीं थी, तो कुछ अपने ही संसार में खोए रहते थे, लेकिन लविशा ने हार नहीं मानी। उसने उनकी दुनिया में प्रवेश किया, उनकी भाषा समझी, उनके खेलों में शामिल हुई, और धीरे-धीरे उनके लिए एक दोस्त बन गई। एक दिन, जब एक बच्चा, जो पहले अपनी भावनाएँ व्यक्त नहीं कर पाता था, लविशा को देखकर मुस्कुराया और धीरे-धीरे 'मैम' कहने की कोशिश की, तो उसकी आँखें खुशी से छलक पड़ीं। यह केवल एक शब्द नहीं था, यह उसकी मेहनत और समर्पण की जीत थी।

### नई उड़ान

2025 में विशेष शिक्षा में बी.एड. करने के साथ, जब उसने खेतान पब्लिक स्कूल में विशेष शिक्षिका के रूप में कार्यभार संभाला, तो यह केवल एक नौकरी नहीं थी, बल्कि उसका सपना था। अब वह न केवल बच्चों को पढ़ा रही थी, बल्कि उनके माता-पिता को भी यह समझाने का प्रयास कर रही थी कि दिव्यांगता कोई कमज़ोरी नहीं, बल्कि एक अलग तरह की शक्ति है। सात वर्षों के इस सफर में लविशा ने न जाने कितने बच्चों को आगे बढ़ने की प्रेरणा दी, न जाने कितने माता-पिता को उम्मीद दी। वह सिर्फ एक शिक्षिका नहीं थी, बल्कि उन बच्चों के लिए एक प्रकाश थी, जो अंधकार में अपनी राह खोज रहे थे।

आज भी, जब वह किसी बच्चे को अपनी कठिनाइयों से जूझते हुए देखती है, तो वह केवल एक ही बात सोचती है कि शिक्षा केवल किताबों तक सीमित नहीं हो सकती, यह जीवन को बदलने की ताकत रखती है और इसी विश्वास के साथ, लविशा अपनी यात्रा जारी रखे हुए है। हर बच्चे के जीवन में उम्मीद की एक नई रोशनी जलाने के लिए।

## 2. अंशिका: कला के मंच से जीवन के रंग तक

देहरादून की खूबसूरत वादियों में पली—बढ़ी अंशिका का



सपना सिर्फ एक आम जीवन जीना नहीं था, बल्कि कला और संस्कृति के माध्यम से अपनी पहचान बनाना था। बचपन से ही उनके अंदर एक अलग ऊर्जा थी, कुछ नया करने का जुनून था। जब बच्चे खेल-खेल में खोए रहते, अंशिका दर्पण के सामने खड़े होकर संवाद अदायगी का अभ्यास करतीं, अपनी कल्पनाओं में मंच सजातीं और कभी नृत्य, कभी संगीत तो कभी नाटकों के पात्रों में खुद को ढालतीं।

### थिएटर का सफर

स्कूली दिनों में ही उन्होंने थिएटर से जुड़ने का मन बना लिया था। 'कला मंच' और 'वातायन' जैसी संस्थाओं के साथ उन्होंने अपने अभिनय की यात्रा शुरू की। 'गोदान', 'मुखजात्रा', 'आछरी' और 'सिपाही' की माँ जैसे नाटकों में उन्होंने अपने अभिनय से दर्शकों का दिल जीत लिया। मंच पर आते ही वह किरदार में इस कदर ढल जातीं कि दर्शक वास्तविकता और अभिनय के बीच की रेखा भूल जाते।

### कैमरे की दुनिया में कदम

थिएटर के बाद कैमरे की दुनिया में कदम रखते ही अंशिका ने दूरदर्शन उत्तराखण्ड की टेलीफिल्मों 'मुख्यौटा' और 'युक्ति' में अहम किरदार निभाए। इसके साथ ही, गढ़वाली फीचर फिल्म 'दानू भुला' में उनके अभिनय ने क्षेत्रीय सिनेमा को नई ऊँचाइयों तक पहुंचाने में योगदान दिया। अब वह बड़े पर्दे पर आने वाली फिल्म 'निखन्या जोग' में भी एक महत्वपूर्ण भूमिका में नजर आने वाली हैं।

### संगीत से आत्मा का जुड़ाव

अंशिका सिर्फ एक बेहतरीन अभिनेत्री ही नहीं, बल्कि एक प्रशिक्षित गायिका भी हैं। हिंदुस्तानी शास्त्रीय गायन में विशारद होने के साथ-साथ वह आकाशवाणी देहरादून की बी ग्रेड भजन गायिका भी हैं। उनकी आवाज में ऐसा माधुर्य था कि रेडियो पर उनके भजन सुनकर लोग मंत्रमुग्ध हो जाते। आकाशवाणी के विभिन्न कार्यक्रमों में वह न केवल गाने का मौका पातीं, बल्कि भेंटवार्ता, साक्षात्कार और संपादन में भी योगदान देतीं। आकाशवाणी देहरादून में युवा साथियों के

कार्यक्रम युववाणी की कंपीयर है। शाम 5 बजकर 45 मिनट पर आप आंशिक की आवाज में यह कार्यक्रम सुन सकते हैं।

### राष्ट्रभक्ति और नेतृत्व क्षमता

अंशिका ने सिर्फ कला के क्षेत्र में ही नहीं, बल्कि देशभक्ति और अनुशासन में भी खुद को सिद्ध किया। एनसीसी सी सर्टिफिकेट होल्डर होने के नाते उन्होंने कई महत्वपूर्ण कैंपों में भाग लिया और नेतृत्व क्षमता का प्रदर्शन किया।

### नई पीढ़ी के लिए प्रेरणा

अब जब अंशिका अभिनय, संगीत और प्रस्तुति के क्षेत्र में लगातार आगे बढ़ रही हैं, तो वह आने वाली पीढ़ी के लिए भी एक प्रेरणा बन गई हैं। उन्होंने कई विद्यालय और महाविद्यालय स्तरीय प्रतियोगिताओं में निर्णायक की भूमिका निभाई, जिससे नए कलाकारों को सही मार्गदर्शन मिल सके।

### सपनों की उड़ान

अंशिका की यह यात्रा संघर्षों से भरी रही, लेकिन उनकी मेहनत और आत्मविश्वास ने उन्हें कभी झुकने नहीं दिया। आने वाले समय में वह न केवल उत्तराखण्डी फिल्मों में बल्कि हिंदी सिनेमा में भी अपनी छाप छोड़ने के लिए तैयार हैं। अंशिका की कहानी सिर्फ एक कलाकार की सफलता की कहानी नहीं, बल्कि एक लड़की की हिम्मत, जुनून और समर्पण की कहानी है, जिसने अपने सपनों को साकार करने के लिए हर चुनौती को स्वीकार किया।

### 3. गाँव से ग्लोबल विजन तक: शीतल पंवार की प्रेरणादायक कहानी

देहरादून के सौड़ा सरौली गांव में जन्मी शीतल पंवार हमेशा से एक बड़े सपने के साथ बड़ी हुई। स्वास्थ्य सेवा में बदलाव लाना और लोगों की जिंदगियों को बेहतर बनाना। गाँव की सादगी और सीमित संसाधनों के बावजूद, उन्होंने कभी अपने सपनों से समझौता नहीं किया।

### संघर्ष से सफलता तक का सफर

शीतल ने अपनी स्कूली शिक्षा देहरादून में पूरी की और बचपन से ही डॉक्टर, नर्स और अस्पतालों की दुनिया से आकर्षित थीं। लेकिन उन्होंने जल्दी ही समझ लिया कि स्वास्थ्य सेवा सिर्फ इलाज तक सीमित नहीं है। प्रशासन, संगठन और सही संसाधनों का प्रबंधन भी उतना ही जरूरी है। यहीं सोच उन्हें हॉस्पिटल एडमिनिस्ट्रेशन की ओर ले गई। उन्होंने मार्टर्स इन हॉस्पिटल एडमिनिस्ट्रेशन



## साईं सूजन पटल-मार्च 2025

(एम०एच०ए) की डिग्री हासिल की, जिससे उन्हें अस्पतालों की व्यवस्था को करीब से समझने का मौका मिला। पढ़ाई के दौरान, उन्होंने देखा कि कैसे एक अच्छे प्रबंधन से मरीजों की देखभाल बेहतर की जा सकती है और कर्मचारियों के लिए भी एक सकारात्मक माहौल बनाया जा सकता है।

### 8 वर्षों का अनुभव एक बदलाव की दिशा में

डिग्री पूरी करने के बाद, शीतल ने अस्पताल संचालन में काम शुरू किया। यहाँ उन्होंने डॉक्टरों, नर्सों, मरीजों और प्रशासनिक चुनौतियों को बारीकी से समझा। लेकिन उनकी असली रुचि मानव संसाधन (एच०आर) और लोगों को सही अवसर दिलाने में थी। धीरे-धीरे उन्होंने स्वास्थ्य सेवा क्षेत्र में करियर निर्माण की दिशा में काम शुरू किया। आज, एक एच०आर० एकजीक्यूटिव के रूप में, वह युवा प्रतिभाओं को सही अवसर दिलाने और नए प्रोफेशनल्स को करियर में आगे बढ़ाने में मदद कर रही हैं। उन्होंने अब तक कई युवा स्नातकों को सही दिशा दिखाकर उनके करियर को आकार दिया है। जब आप दूसरों को ऊपर उठाते हैं, तो आप खुद भी ऊपर उठते हैं। शीतल मानती हैं कि असली सफलता सिर्फ अपनी तरक्की में नहीं, बल्कि दूसरों को आगे बढ़ाने में भी है। वह चाहती हैं कि हर इच्छुक युवा, खासकर छोटे शहरों और गांवों से आने वाले लोग, सही मार्गदर्शन और अवसर पाकर अपने सपनों को साकार करें। उनका सफर यह साबित करता है कि अगर इरादे मजबूत हों, तो कोई भी चुनौती आपको रोक नहीं सकती। वह आज भी अपने गांव सोड़ा सरोली से प्रेरणा लेती हैं और चाहती

हैं कि वहाँ के बच्चे भी बड़े सपने देखें और उन्हें पूरा करने के लिए आगे बढ़ें। शीतल की कहानी सिर्फ एक व्यक्ति की नहीं, बल्कि उन सभी युवाओं की प्रेरणा है जो अपनी मेहनत और जुनून से न सिर्फ अपना बल्कि दूसरों का भी जीवन संवारना चाहते हैं।

लविशा, अंशिका और शीतल तीनों ने अलग-अलग क्षेत्रों में सफलता पाई, लेकिन इनकी यात्रा में एक बात समान थी। संघर्षों से जूझकर आगे बढ़ने का हौसला।

- लविशा ने शिक्षा को दिव्यांग बच्चों के लिए रोशनी बनाया।
- अंशिका ने कला के माध्यम से समाज को प्रेरित किया।
- शीतल ने स्वास्थ्य सेवा और करियर निर्माण में बदलाव लाने का प्रयास किया।

इन तीनों की कहानियाँ यह साबित करती हैं कि अगर इरादे मजबूत हों, तो कोई भी चुनौती आपको रोक नहीं सकती। इस महिला दिवस पर, आइए हम भी इनसे प्रेरणा लेकर अपने सपनों को पूरा करने का संकल्प लें। हर लड़की में यह शक्ति होती है कि वह न केवल खुद को बल्कि अपने आसपास की दुनिया को भी बदल सकती है। बस उसे अपनी क्षमता पर विश्वास होना चाहिए।



 प्रस्तुति-अंकित तिवारी,  
उप सम्पादक

### उपलब्धि

## एनआईसी ओडिशा में कर्णप्रयाग कॉलेज की कु. सलोनी तात्कालिक भाषण में प्रथम



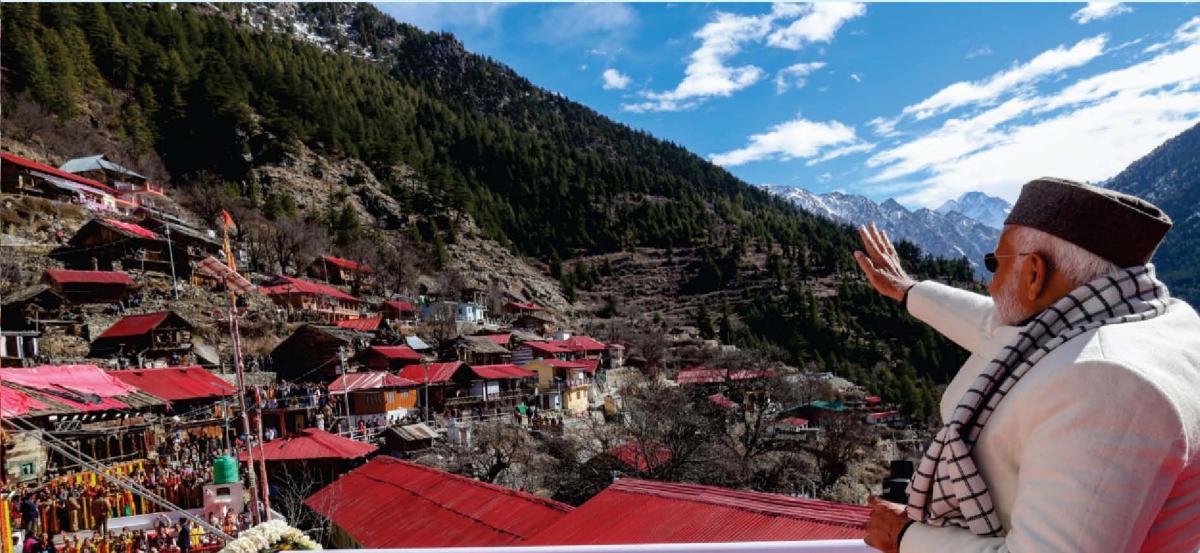
भारत सरकार के युवा कार्यक्रम एवं खेल मंत्रालय द्वारा संचालित राष्ट्रीय सेवा योजना के राष्ट्रीय एकीकरण शिविर (एनआईसी) ओडिशा में उत्तराखण्ड की टीम की कु०सलोनी ने तात्कालिक भाषण प्रतियोगिता में प्रथम स्थान प्राप्त किया। बरहामपुर विश्वविद्यालय ओडिशा में 3 से 9 मार्च 2025 तक आयोजित इस शिविर में तात्कालिक भाषण प्रतियोगिता (Extempore) में विषय दिया गया — "Is self defense is important for women"- इस विषय पर प्रभावशाली भाषण देने पर कु०सलोनी को प्रथम घोषित कर प्रशस्तिपत्र व सृति चिन्ह देकर सम्मानित किया गया।

डा.शिवानंद नौटियाल राजकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय कर्णप्रयाग की कु०सलोनी की इस विशिष्ट उपलब्धि पर उत्तराखण्ड एनएसएस अधिकारी डा. सुनैना रावत, एनएसएस जिला समन्वयक जगदीश टम्टा, महाविद्यालय प्राचार्य प्रो. वी.एन.खाली, कार्यक्रम अधिकारी डा.चन्द्रावती टम्टा व सुश्री हिना नौटियाल आदि ने बधाई दी है। साईं सूजन पटल की ओर से कु०सलोनी को उज्ज्वल भविष्य के लिए अनेकानेक शुभकामनाएं !

 प्रस्तुति-श्रीमती नीलम तलवाड़

**प्रधानमंत्री ने उत्तराखण्ड के शीतकालीन पर्यटन के लिए दिया नया मंत्र**

# ‘घाम तापो पर्यटन’



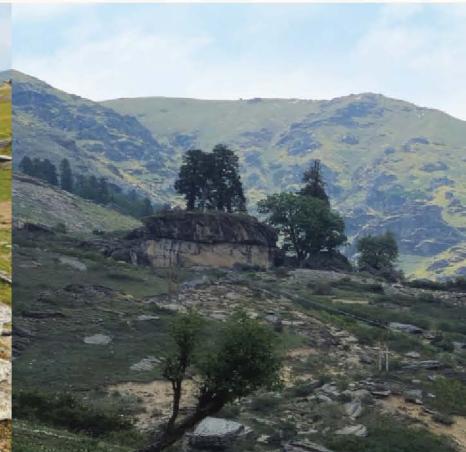
6 मार्च को उत्तरकाशी के सीमांत क्षेत्र मां गंगा के मायके मुखवा और वाइब्रेंट विलेज हर्षिल आगमन पर प्रधानमंत्री ने बारहमासा पर्यटन को बढ़ावा देते हुए कहा कि उत्तराखण्ड में पर्यटन का अब कोई ‘ऑफ सीजन’ नहीं रहेगा। उत्तराखण्ड की आर्थिकी को मजबूत करने में बारहमासा पर्यटन की मुख्य भूमिका होगी। प्रधानमंत्री ने हर्षिल से उत्तराखण्ड में सर्दियों के मौसम में ‘घाम तापो’ पर्यटन शुरू करने का आवान किया। उन्होंने कहा कि देश के मैदानी भागों में जिस समय घना कोहरा छाया रहता है, तब उत्तराखण्ड के पर्वतीय क्षेत्रों में गुनगुनी धूप खिली रहती है। इस मौसम का उपयोग शीतकालीन पर्यटन को बढ़ावा देकर अर्थव्यवस्था को मजबूत करने में किया जा सकता है। उत्तराखण्ड में पर्यटन क्षेत्र को विकसित करने में शीतकालीन पर्यटन की प्रमुख भूमिका हो सकती है। अपने संबोधन में प्रधानमंत्री ने उत्तराखण्ड के पर्यटन में नये आयाम जोड़ने की बातें कही। विंटर टूरिज्म के अंतर्गत फिल्मों की शूटिंग, डेस्टिनेशन वेडिंग, कॉर्पोरेट

टूरिज्म के अंतर्गत कांफ्रेंस, सेमिनार व कॉन्क्लेव, योगा एंड वेलनेस डेस्टिनेशन व एडवेंचर टूरिज्म को बढ़ावा देने की बात कही। राज्य सरकार को उन्होंने ऐसी प्रतियोगिता कराने को कहा जिसके अंतर्गत देश और दुनिया के कंटेंट क्रिएटर पांच-पांच मिनट की उत्तराखण्ड के विभिन्न स्थलों का चित्रण हो और सर्वश्रेष्ठ फिल्म को अच्छा पुरस्कार देकर सम्मानित किया जाये। इसके अलावा धार्मिक पर्यटन को बढ़ावा देने से समानांतर पर्यटन के अंतर्गत अन्य धार्मिक पर्यटन स्थल भी विकसित होंगे। उन्होंने कहा कि पर्यटन से जुड़े सभी स्टेक होल्डर और व्यवसायी विंटर टूरिज्म को बढ़ावा देने के लिए उन देशों से सीख सकते हैं, जिन्होंने इस दिशा में काम किया है। इसी क्रम में मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी ने 10 मार्च को सचिवालय में आयोजित बैठक में अधिकारियों को उत्तराखण्ड में नए वेडिंग डेस्टिनेशन की पहचान करने के निर्देश भी दिये।

◀ प्रतुति-प्रो. (डॉ.) के.एल.तलवाड़



# चांशल घाटी : प्रकृति का अलौकिक उपहार और पर्यटन की नई पहचान



भारत अपने सांस्कृतिक, धार्मिक और प्राकृतिक सौदर्य से भरपूर राज्यों के लिए प्रसिद्ध है। कहीं मंदिरों की आस्था की महक है, तो कहीं वन्य जीवन का संरक्षण। कुछ स्थान अपने ऐतिहासिक स्मारकों से आकर्षित करते हैं, तो कुछ अपने हरे-भरे जंगलों, हिमाच्छादित चोटियों और सुगंधित फूलों से। अगर आप भीषण गर्मी से राहत पाना चाहते हैं, तो उत्तराखण्ड के उत्तरकाशी, चमोली, पिथौरागढ़ या हिमाचल के कुल्लू—मनाली, चांशल जैसी जगहें आपकी यात्रा सूची में जरूर होनी चाहिए।

हिमाचल—उत्तराखण्ड की सीमा पर स्थित एक अनछुए, अनदेखे, बर्फीले और मंत्रमुग्ध कर देने वाले पर्यटन स्थल चांशल घाटी में। यह वह स्थान है, जहां प्रकृति की ठंडी हवाएं आपको कुछ ही मिनटों में रोमांचित कर देंगी। चांशल घाटी समुद्र तल से 3800 मीटर (12,467 फीट) की ऊंचाई पर स्थित है। यह हिमाचल प्रदेश के रोहडू से 50 किलोमीटर की दूरी पर स्थित है। राजधानी शिमला से 180 किलोमीटर तथा देहरादून से मसूरी, पुरोला, मोरी होते हुए 285 किलोमीटर की दूरी पर स्थित यह घाटी एक मनमोहक पर्यटन स्थल है, जहां पहुंचकर पर्यटक झूम उठते हैं। रोहडू से चिंगांव होते हुए जब आप आगे बढ़ते हैं, तो पावर नदी पार कर लरोट पहुंचते हैं, जहां नाश्ते की कुछ छोटी दुकानें मिल जाती हैं। यहां से आगे बढ़ते ही घने खरसो, मोरु, देवदार और भोजपत्र के पेड़ आपका स्वागत करते हैं। झरनों की कलकल ध्वनि, पशु-पक्षियों का संगीत, और मखमली बुग्यालों के दूर-दूर तक फैले हरे-भरे मैदान एक अद्भुत दृश्य प्रस्तुत करते हैं। चांशल घाटी अब तक भीड़-भाड़ से दूर एक अनछुआ पर्यटन स्थल बनी हुई है। यहां के प्रमुख आकर्षणों में शामिल हैं—

- बर्फीली चोटियाँ:** जहां सर्दियों में स्नो ड्रेकिंग का रोमांच मिलता है।
- रंग-बिरंगे बुग्याल (मेडोज):** मानसून के बाद ये घाटी फूलों की चादर ओढ़ लेती है, जो किसी भी पर्यटक को

मंत्रमुग्ध कर सकती है।

- महासू देवता मंदिर:** स्थानीय संस्कृति और आस्था का केंद्र, जहां लोग अपनी मनोकामनाएं लेकर आते हैं।
- सेबों के बागान:** हिमाचल के रोहडू क्षेत्र के सेब पूरे देश में प्रसिद्ध हैं। यहां की ताजगी और मिठास का स्वाद चखना एक अलग अनुभव है।

चांशल घाटी साहसिक खेलों के शौकीनों के लिए भी एक परफेक्ट डेस्टिनेशन है। यहां स्नो ड्रेकिंग, कैरेपिंग, माउंटेन बाइकिंग, ऑफ-रोडिंग और अन्य रोमांचकारी गतिविधियों का आनंद लिया जा सकता है। सर्दियों में यह क्षेत्र एक स्कीइंग डेस्टिनेशन में बदल जाता है, जहां एडवेंचर प्रेमी बर्फीली ढलानों का लुत्फ उठाते हैं। चांशल यात्रा के लिए सही समय जून—जुलाई और सितंबर—अक्टूबर में यहां का मौसम सबसे अनुकूल रहता है।

**चांशल की सड़क मार्ग से दूरी—**

दिल्ली से — 500 किमी

देहरादून से — 285 किमी

पुरोला से — 170 किमी

शिमला से रोहडू — 112 किमी

रोहडू से चांशल — 48 किमी

चांशल घाटी उन यात्रियों के लिए स्वर्ग समान है, जो प्रकृति की गोद में रहकर बर्फीले पहाड़ों, ठंडी हवाओं और प्राकृतिक सुंदरता का आनंद लेना चाहते हैं।



**प्रस्तुति:**  
चन्द्रभूषण बिजल्वाण  
साहित्यकार पुरोला,  
उत्तरकाशी

# मॉडलिंग से उत्तराखण्ड की संस्कृति को प्रदर्शित कर रही : वैष्णवी लोहनी



देहरादून निवासी 18 वर्षीय वैष्णवी लोहनी वर्ष 2024 में प्रथम श्रेणी में इंटरमीडिएट परीक्षा उत्तीर्ण करने के बाद इन्दिरा गांधी राष्ट्रीय मुक्त विश्वविद्यालय (ईग्नू) से बी.एस–सी.एग्रीकल्चर की पढ़ाई कर रही हैं। मॉडलिंग और एकिटंग का शौक रखने वाली वैष्णवी इस क्षेत्र से जुड़कर उत्तराखण्ड की संस्कृति के प्रति समर्पित हैं। गायन और नृत्य कला उन्हें विरासत में मिली है, इसके लिए उनकी नानी और मां सदैव प्रोत्साहित करती हैं। नृत्य के क्षेत्र में वह तीनों लेवल – क्लस्टर, रीजनल और नेशनल में अपनी प्रतिभा का लोहा मनवा

रेडियो वार्ता



## शून्य भेदभाव दिवस : बूमेन राइट्स की रक्ता का आवान



शून्य भेदभाव दिवस (Zero Discrimination Day) की शुरुआत 1 मार्च 2014 को UNAIDS के कार्यकारी निदेशक मिशेल सिदीबे द्वारा बीजिंग में एक बड़े इवेंट के साथ हुई थी। इस अंतर्राष्ट्रीय दिवस का प्रतीक एक 'तितली' है। तितली परिवर्तन और बदलाव का प्रतिनिधित्व करती है। इस दिवस को मनाए जाने का उद्देश्य बिना किसी विकल्प के लड़कियों और महिलाओं को सम्मान के साथ जीवन जीने का आधार शिक्षा, स्वास्थ्य और रोजगार के क्षेत्र में बराबरी के अवसर

के लिए आवाज उठाना है।

शून्य भेदभाव दिवस का मुख्य लक्ष्य महिलाओं के अधिकारों की रक्षा करते हुए महिला सशक्तिकरण को प्रोत्साहित करना है। उम्र, लिंग, राष्ट्रीयता, जातीयता, विकलांगता और रंग आदि किसी भी आधार पर भेदभाव नहीं होना चाहिए। इस दिन महिलाओं के साथ होने वाले भेदभाव और असमानता के व्यवहार के प्रति विरोध प्रकट किया जाता है। वर्ष 2025 के लिए इस दिन की थीम है – 'हम एक साथ खड़े हैं।'



चुकी हैं। राजस्थानी लोक नृत्य कालबेलिया में रीजनल ले वल पर प्रतिभाग करके पहला स्थान प्राप्त कर चुकी हैं। वैष्णवी के पिता आर्मी से रिटायर हुए हैं और अपनी दोनों बेटियों को समाज में मजबूती के साथ आगे बढ़ने के लिए सदैव प्रेरित करते रहे हैं। वैष्णवी योगा और स्पोर्ट्स को स्वरूप जीवन शैली का हिस्सा मानती हैं और इसमें सक्रिय प्रतिभाग करती हैं।

प्रकृति प्रेम के साथ-साथ वह पशु-पक्षियों से भी बहुत प्यार करती हैं। वैष्णवी ऐसी मॉडलिंग और शूट्स का हिस्सा बनना चाहती है जिसमें शालीनता, सभ्यता और उत्तराखण्ड की समृद्ध विरासत और संस्कृति की झलक दिखती हो।



तकनीक



# एम्स ऋषिकेश में ड्रोन हेल्थ सेवा पहाड़ों में स्वास्थ्य क्रांति की नई उड़ान

तकनीकी प्रगति और नवाचार के माध्यम से स्वास्थ्य सेवाओं को अधिक सुलभ एवं प्रभावी बनाने की दिशा में भारत ने एक महत्वपूर्ण कदम बढ़ाया है। एम्स ऋषिकेश ने ड्रोन आधारित स्वास्थ्य सेवा की शुरुआत कर दूरस्थ और दुर्गम क्षेत्रों में रहने वाले मरीजों को जीवनरक्षक दवाएं, रक्त घटक (ब्लड कंपोनेट) और डायग्नोस्टिक किट पहुंचाने की सुविधा दी है। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के कुशल नेतृत्व, केंद्र एवं राज्य सरकार के सहयोग तथा एम्स ऋषिकेश की कार्यकारी निदेशक प्रो. मीनू सिंह के मार्गदर्शन में यह ऐतिहासिक पहल शुरू हुई, जिससे उत्तराखण्ड जैसे पहाड़ी राज्यों के लिए स्वास्थ्य सेवाओं की नई राह खुली।

## ड्रोन सेवा की ऐतिहासिक शुरुआत

एम्स ऋषिकेश में 16 फरवरी 2023 को पहले सफल ड्रोन ट्रायल की शुरुआत हुई। इसके बाद क्रमशः 2 मार्च, 7 अगस्त, 4 फरवरी और 5 फरवरी को कुल 7 सफल ट्रायल किए गए। अंततः 2 फरवरी 2024 को इस सेवा को नियमित कर दिया गया। एम्स निदेशक प्रो. मीनू सिंह के अनुसार, एम्स ऋषिकेश देश का पहला एम्स है जहां ड्रोन के माध्यम से दवाइयां पहुंचाने की सुविधा शुरू हुई है। यह सेवा उत्तराखण्ड के दुर्गम इलाकों में रहने वाले लोगों के लिए किसी वरदान से कम नहीं है। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने स्वास्थ्य के लिए ड्रोन सेवाएं शुरू की, जिसका उद्देश्य भारत में 11 तृतीयक स्वास्थ्य देखभाल संस्थानों में स्वास्थ्य सेवा को बढ़ाना है। 02 फरवरी 2024 को ड्रोन सेवाओं को एम्स ऋषिकेश में नियमित किया गया। एम्स निदेशक प्रोफेसर डॉक्टर मीनू सिंह ने बताया कि एम्स ऋषिकेश देश का पहला एम्स है, जहां पर ड्रोन के माध्यम से दवाइयां पहुंचाने की सुविधा शुरू की गई है। अभी तक किसी भी एम्स में इस तरह की सुविधा नहीं है। साथ ही इससे सम्बंधित एसओपी को एम्स ऋषिकेश ने अन्य संस्थानों के साथ साझा किया है। अभी तक एम्स ऋषिकेश की ड्रोन सेवाओं ने 155 से अधिक फ्लाइट्स के माध्यम से जीवनरक्षक दवाएं, रक्त घटक (ब्लड कंपोनेट) दुर्गम क्षेत्रों में पहुंचाये हैं। एम्स निदेशक प्रो० मीनू सिंह ने बताया कि इस पर 3 शोध पत्र प्रकाशित किए

गए हैं, जो पालिसी रिफॉर्मेशन में अपना योगदान देंगे। उन्होंने जानकारी देते हुए बताया की 06 अप्रैल 2024 को एम्स में कैपसिटी बिल्डिंग प्रोग्राम(क्षमता निर्माण कार्यक्रम ) का आयोजन किया जिसमें 06 जिलों के 46 मेडिकल ऑफिसर ने प्रतिभाग किया। अपने पहले ही वर्ष में 152 सफल परीक्षण उड़ाने भरी है, तकनीकी प्रगति और नवाचारों के माध्यम से स्वास्थ्य सेवाओं को और अधिक सुलभ एवं प्रभावी बनाने की दिशा में भारत ने एक महत्वपूर्ण कदम बढ़ाया है। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के कुशल नेतृत्व, केंद्र एवं राज्य सरकार के सहयोग तथा एम्स ऋषिकेश की कार्यकारी निदेशक प्रो० मीनू सिंह के मार्गदर्शन में ड्रोन आधारित स्वास्थ्य सेवा का सफल परीक्षण किया गया। इस ऐतिहासिक पहल का मुख्य उद्देश्य दूरस्थ और दुर्गम क्षेत्रों में रहने वाले मरीजों को आपातकालीन दवाएं एवं ब्लड कंपोनेट्स त्वरित रूप से उपलब्ध कराना है।

## सफल ट्रायल और ऐतिहासिक उपलब्धियां

सेवा के नोडल अधिकारी डॉ० जितेंद्र गौरेला ने बताया कि एम्स ऋषिकेश ने हाल ही में सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र सीएचसी चंबा, हिंडोलाखाल और नई टिहरी अस्पतालों में ड्रोन के माध्यम से और रक्त घटक भेजने के परीक्षण किए गए, जो पूरी तरह सफल रहे। यह परीक्षण वेंडर सेलेक्शन प्रक्रिया के अंतर्गत किया गया, जहां एम्स निदेशक प्रो. मीनू सिंह ने स्वयं ड्रोन को हरी झंडी दिखाकर रवाना किया। इसके अलावा, जिला अस्पताल, नई टिहरी, को भी ब्लड कंपोनेट भेजे गए, जिससे इस सेवा की उपयोगिता स्पष्ट हुई। ब्लड कंपोनेट (प्लेटलेट्स व आरबीसी) कोल्ड चेन में सुरक्षित रखते हुए 49 किलोमीटर की दूरी मात्र 33 मिनट में तय की गई, जिससे यह सिद्ध हो गया कि इस सेवा के नियमित संचालन से स्वास्थ्य सेवाओं की गति और पहुंच में क्रांतिकारी बदलाव आएगा।

एम्स ऋषिकेश की मेडिकल ड्रोन सेवा का पहली बार हरिद्वार जेल में दवाएं पहुंचाने के लिए उपयोग किया गया। एम्स से ड्रोन के जरिए कुछ ही मिनटों में हरिद्वार जेल तक 3.60 लाख रुपये कीमत की दवाएं पहुंचाई गई। जिसका वजन करीब 36

हजार ग्राम था। यह ड्रोन महज 28 मिनट में एम्स से जेल तक दवा लेकर पहुँचा। जेल परिसर में 10 कैदियों का हेपेटाइटिस सी का इलाज एम्स से ही चल रहा है। विरिष्ट जेल अधीक्षक मनोज कुमार आर्य ने बताया कि जेल प्रशासन और एम्स ऋषिकेश के बीच टेलीमेडिसिन सुविधा भी संचालित हो रही है। इसके तहत एम्स के विशेषज्ञ डॉक्टर ऑनलाइन माध्यम से कैदियों का उपचार कर रहे हैं। इस सुविधा से कैदियों को उच्च स्तरीय चिकित्सा मिल रही है।

### एम्स ऋषिकेश में सेंटर ऑफ एक्सीलेंस ड्रोन टेक्नोलॉजी के विविध उपयोग

डॉ० जितेंद्र गैरोला बताते हैं कि अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान (एम्स) ऋषिकेश में सेंटर ऑफ एक्सीलेंस फॉर ड्रोन सर्विसेज की स्थापना की गई है, जिसका उद्देश्य ड्रोन टेक्नोलॉजी के सभी पहलुओं का अन्वेषण करना और इसे स्वास्थ्य सेवाओं में प्रभावी रूप से लागू करना है। वर्तमान में, यह संस्थान नगर निगम के सहयोग से विभिन्न पब्लिक हेल्थ परियोजनाओं में ड्रोन तकनीक का उपयोग कर रहा है।

### ड्रोन टेक्नोलॉजी के प्रकार और उनके उपयोग

#### ड्रोन टेक्नोलॉजी मुख्य रूप से दो प्रकार की होती है।

- बीवीएलओएस (Beyond Visual Line of Sight & BVLOS) ड्रोन टेक्नोलॉजी:
- एम्स ऋषिकेश वर्तमान में BVLOS ड्रोन टेक्नोलॉजी का उपयोग दूरदराज के क्षेत्रों में दवाएं और आवश्यक चिकित्सा सामग्री पहुँचाने के लिए कर रहा है।
- यह तकनीक पहाड़ी और दुर्गम क्षेत्रों में स्वास्थ्य सेवाओं की उपलब्धता सुनिश्चित करने में अत्यंत कारगर साबित हो सकती है।
- वीएलओएस (Visual Line of Sight & VLOS) ड्रोन टेक्नोलॉजी:

इसका उपयोग पब्लिक हेल्थ प्रोजेक्ट्स, जैसे सर्विलांस, कीटनाशक छिड़काव (spray) और मच्छर जनित बीमारियों के नियंत्रण में किया जा सकता है। मलेरिया, डेंगू और अन्य संक्रामक रोगों के प्रसार को रोकने के लिए ड्रोन द्वारा नगर निगम के सहयोग से विशेष परियोजनाओं पर कार्य किया जा रहा है।

### आपातकालीन चिकित्सा सेवाओं में क्रांतिकारी बदलाव

यह सेवा उत्तराखण्ड जैसे पहाड़ी राज्यों के लिए एक वरदान साबित हो रही है। चारधाम यात्रा के दौरान तीर्थयात्रियों को चिकित्सा सुविधा उपलब्ध कराने के लिए यह सेवा विशेष रूप से महत्वपूर्ण होगी। ड्रोन हेल्थ सेवा केवल दवाएं पहुँचाने तक सीमित नहीं है, बल्कि इसे टेलीमेडिसिन कनेक्टिविटी से जोड़ा गया है, जिससे मरीजों को एम्स ऋषिकेश के विशेषज्ञ डॉक्टरों से परामर्श लेने की सुविधा भी मिलेगी। इसके अलावा, चारधाम यात्रा के दौरान आपातकालीन चिकित्सा सेवाएं प्रदान करने के



लिए भी यह सेवा तैयार की जा रही है। इससे चारधाम यात्रा के दौरान तीर्थयात्रियों को तत्काल चिकित्सा सहायता मिल सकेगी और दुर्घटनाओं या स्वास्थ्य आपात स्थितियों में तेज गति से राहत पहुँचाई जा सकेगी। इसके अलावा, एम्स ऋषिकेश आपात स्थितियों में उच्च रक्तचाप, मधुमेह, और अन्य गंभीर बीमारियों की दवाएं ड्रोन के माध्यम से मरीजों तक पहुँचा रहा है।

### पहाड़ों में स्वास्थ्य सुविधा का नया युग

एम्स ऋषिकेश की यह पहल उत्तराखण्ड के दुर्गम और ग्रामीण क्षेत्रों में रहने वाले मरीजों के लिए वरदान साबित हो रही है। एम्स ऋषिकेश की यह सेवा सुदूरवर्ती क्षेत्रों में रह रहे मरीजों को ओपीडी फॉलोअप के लिए आने की आवश्यकता को कम करने में मदद कर रही है। टेलीमेडिसिन के माध्यम से मरीजों को विशेषज्ञ डॉक्टरों से परामर्श की सुविधा दी जा रही है, जिससे न केवल समय की बचत हो रही है बल्कि आर्थिक बोझ भी कम हो रहा है। टेली-परामर्श के माध्यम से एम्स के विशेषज्ञ चिकित्सकों से जुड़कर वे उचित इलाज पा सकेंगे।

### ड्रोन तकनीक से हिमालयी क्षेत्रों में टीबी उन्मूलन को नई गति

भारत में तपेदिक (टीबी) उन्मूलन को लेकर एक महत्वपूर्ण कदम उठाते हुए डॉ० जितेंद्र गैरोला और प्रो. (डॉ०) मीनू सिंह ने ड्रोन तकनीक के माध्यम से टीबी निदान के विस्तार और हिमालयी क्षेत्रों में एंटी-टीबी दवाओं की आपूर्ति नामक परियोजना प्रस्तुत की है। यह अभिनव पहल इंडिया इनोवेशन समिट 2025 में प्रदर्शित की गयी, जो 18-19 मार्च 2025 को आयोजित किया गया। भारतीय चिकित्सा अनुसंधान परिषद (ICMR) द्वारा इस सम्मेलन को आयोजित किया गया है। इस सम्मेलन का उद्देश्य टीबी उन्मूलन के लिए नवीनतम तकनीकी समाधानों को बढ़ावा देना है। ड्रोन तकनीक का उपयोग इस दिशा में क्रांतिकारी परिवर्तन ला सकता है। यह न केवल पर्वतीय और दुर्गम क्षेत्रों में रहने वाले रोगियों के लिए जीवनरक्षक साबित होगा, बल्कि टीबी उन्मूलन के राष्ट्रीय लक्ष्य को भी गति देगा।



पारिस्थितिकीय पर्यटन



## उत्तराखण्ड के विकास में योगदान देता 'ईको-टूरिज्म'

ईको-टूरिज्म का तात्पर्य है ऐसे स्थानों की यात्रा करना जो प्रकृति और पर्यावरण का संरक्षण करते हैं। प्राकृतिक सौंदर्य से परिपूर्ण देवभूमि उत्तराखण्ड एक महत्वपूर्ण ईको-टूरिज्म गंतव्य के रूप में स्थापित हो चुका है। 71.05 प्रतिशत वन भूमाग वाले राज्य में तीन लाख करोड़ की वार्षिक पर्यावरणीय सेवाओं में अकेले वनों का योगदान लगभग एक लाख करोड़ का है। यहाँ 12 नेचर कैंप, 27 नेचर पार्क, 19 बर्ड



वाचिंग साइट, 24 वाइल्ड लाइफ सफारी जोन, 6 राष्ट्रीय उद्यान और 7 अभयारण्य सहित कुल 32 ईको-टूरिज्म साइट विकसित हो रहे हैं। साथ ही उत्तराखण्ड की जैव-विविधता इसे ईको-टूरिज्म स्टेट के रूप में स्थापित करने में महत्वपूर्ण भूमिका अदा कर रही है। प्रधानमंत्री के 'घामतापो' नाम से शीतकालीन पर्यटन को बढ़ावा देने के प्रयास से ईको-टूरिज्म गतिविधियों को भी बढ़ावा मिलना तय है। ईको-टूरिज्म से वन संरक्षण में सामुदायिक भागीदारी के साथ-साथ रोजगार सृजन भी हो रहा है। महानगरों की भाग-दौड़ और तनावग्रस्त दिनचर्या से निजात पाने के लिये प्रकृति की गोद में अवस्थित उत्तराखण्ड एक प्रमुख ईको-टूरिज्म गंतव्य के रूप में पहचान बना चुका है। प्रदेश के वनों में दुर्लभ पशु-पक्षियों के साथ-साथ काफी संख्या में शीतकालीन प्रवासी पक्षी भी आते हैं जो इसे पारिस्थितिकीय-पर्यटन के लिए अच्छा गंतव्य बनाते हैं।

एक रिपोर्ट के अनुसार देश में पायी जाने वाली पक्षी प्रजातियों की आधा से अधिक यानी 710 प्रजातियां अकेले उत्तराखण्ड में ही दर्ज की गई हैं और इसलिए प्रदेश को 'पक्षियों का स्वर्ग' भी कहा जाता है। साथ ही राज्य में विकसित बटरफ्लाई जोन भी ईको-टूरिज्म और आकर्षक बना रहे। भविष्य में यह क्षेत्र अपार संभावनाओं के साथ ही राज्य की आर्थिकी में महत्वपूर्ण योगदान देने की क्षमता रखता है।



◀ प्रस्तुति द्वां. इंद्रेश कुमार पाण्डेय  
आसिस्टेंट प्रोफेसर (वनस्पति विज्ञान),  
डॉ. शिवानंद नौरियाल राजकीय रसायनकोट  
महाविद्यालय, कर्णप्रियान (चमोली)  
ईमेल - [pandey197@gmail.com](mailto:pandey197@gmail.com)





## प्रकृति प्रेम का प्रतीक उत्तराखण्ड का त्योहार : फूलदेई

उत्तराखण्ड अपनी प्राकृतिक खूबसूरती के लिए जाना जाता है। यहां सब कुछ प्रकृति से जुड़ा है। चाहे खान-पान हो, पहनावा हो या धूमने की कोई जगह हो। उत्तराखण्ड वासियों का प्रकृति प्रेम जगविरखात है। चाहे पेड़ बचाने के लिए चिपको आन्दोलन हो या पेड़ लगाने के लिए मैती आंदोलन या प्रकृति का त्योहार हरेला हो। इसी प्रकार प्रकृति को प्रेम प्रकट करने का प्रसिद्ध फूलदेई त्योहार मनाया जाता है। इस त्योहार में बच्चों की एक खास भूमिका होती है। फूलदेई त्योहार मुख्यतः छोटे बच्चों द्वारा मनाया जाता है। बच्चे ही इस त्योहार की ओर कड़ी हैं जो कि लोगों को और तमाम घरों को एक दूसरे से जोड़ते हैं। यह उत्तराखण्ड का प्रसिद्ध लोक पर्व है। फूलदेई त्योहार बच्चों द्वारा मनाए जाने के कारण इसे लोक बालपर्व भी कहते हैं।

फूलदेई त्योहार एक ऐसा त्योहार है जो चैत्र संक्रांति, चैत्र मास प्रथम तिथि से अष्टमी तक मनाया जाता है अर्थात् प्रत्येक वर्ष मार्च 14 या 15 तारीख को यह त्योहार मनाया जाता है। फूल संग्रान, फूल संग्राद या मीन संक्रान्ति उत्तराखण्ड के दोनों मंडलों में मनाई जाती है। कुमाऊँ व गढ़वाल में इसे फूलदेई और जौनसार में घोघा कहा जाता है।

उत्तराखण्ड के पहाड़ी क्षेत्रों में सौर कैलेंडर का उपयोग किया जाता है। इसलिए इन क्षेत्रों में हिन्दू नव वर्ष का प्रथम दिन मीन संक्रान्ति अर्थात् फूलदेई से शुरू होता है। चैत्र मास में बसंत ऋतु का आगमन हुआ रहता है। प्रकृति अपने सबसे बेहतरीन रूप में विचरण कर रही होती है। प्रकृति में विभिन्न प्रकार के फूल खिले रहते हैं। नववर्ष के स्वागत की परम्परा विश्व के सभी सभ्य समाजों में पाई जाती है। बच्चों द्वारा प्रकृति के सुन्दर फूलों से नववर्ष का स्वागत किया जाता है। फूलदेई पर छोटे बच्चे पहले दिन अच्छे ताजे फूल जंगल से तोड़ के लाते हैं। जिनमें विशेष प्योंली के फूल और बुरांश के फूल सरसों, लया, आँखू, पैयां सेमल, खुबानी, सकीना, अंगारी का फूल और भिन्न-भिन्न प्रकार के फूलों का प्रयोग करते हैं। फूलदेई के दिन सुबह छोटे बच्चे अपनी टोकरी, बर्तनों में फूल एवं चावल रख कर घर-घर जाते हैं और सब के दरवाजे पर फूल चढ़ा कर फूलदेई के गीत “फूल देई, छम्मा देई, दैणी द्वार, भर भकार” गाते हैं। लोग उन्हें बदले में चावल गुड़ और पैसे

देते हैं। छोटे-छोटे बच्चे देहरी में फूल डाल कर शुभता और समृद्धि की मंगलकामना करते हैं। इस पर गृहणियां उनकी थाली में गुड़ और पैसे रखती हैं।

उत्तराखण्ड के गढ़वाल एवं कुमाऊँ-मंडल के अलग अलग हिस्सों में अलग-अलग तरीके से फूलदेई का त्योहार मनाया जाता है। कुछ जगह एक दिन यह त्योहार मनाया जाता है। कुछ जगह आठ दिनों तक भी फूलदेई मनाया जाता है। चैत्र संक्रांति से चैत्र अष्टमी तक त्योहार मनाया जाता है, तो कुछ इलाकों में लोग चैत्र के पूरे महीने ही फूलदेई मनाते हैं। बच्चे रोज ताजे फूल देहरी पर डालते हैं। रास्ते आते-जाते वे ये गीत गाकर मंगल कामना करते हुए बोलते हैं। जय घोघा माता, प्यूली फूल, जय पैंया पात! ओ फुलारी घोर। झे माता का भौर। क्योलिदिदी फुलकंडी गौर।

अंतिम दिन बच्चों के द्वारा घोघा माता की डोली सजायी जाती है। डोली की पूजा करके यह त्योहार सम्पन्न करते हैं। फूलदेई त्योहार में फूल डालने वाले बच्चों को फुलारी कहा जाता है। गढ़वाल एवं कुमाऊँ-मंडल क्षेत्र में बच्चों को जो गुड़, चावल, आटा, आदि खाद्य सामग्री मिलती है, उनका अंतिम दिन रोठ, प्रसाद, हलवा, खीर, आदि भोग बना कर घोघा माता को भोग लगाया जाता है। सभी बच्चे उस भोग को खाते हैं।

**फूलदेई छम्मा देई,**

**दैणी द्वार भर भकार ।**

**यो देली सो बारम्बार ॥**

**फूलदेई छम्मा देई ।**

**जातुके देला, उतुके सई ॥**



**प्रस्तुति:**

डा. रमेश चन्द्र भद्र, विभागाध्यक्ष भूगोल, राजकीय रानातकोत्तर महाविद्यालय, कर्णप्रियागा।



# ज्ञान की पुनर्स्थापना की दिशा में एक ऐतिहासिक कदम

## नालंदा पुस्तकालय

एक समृद्ध समाज की पहचान उसकी बौद्धिक धरोहर से होती है। पुस्तकालय केवल पुस्तकों का संग्रहालय नहीं होते, बल्कि ये समाज के बौद्धिक, सांस्कृतिक और शैक्षिक विकास के जीवंत केंद्र होते हैं। यदि हम इतिहास के पन्नों को पलटें, तो पाएंगे कि विश्व के समृद्धतम सभ्यताओं का आधार उनके ज्ञान केंद्र ही रहे हैं। भारत की इसी गौरवशाली परंपरा को आगे बढ़ाने की दिशा में एक ऐतिहासिक पहल हुई है। नालंदा पुस्तकालय एवं अनुसंधान केंद्र, थानों। 25 दिसंबर को उद्घाटित यह पुस्तकालय न केवल पढ़ने—लिखने तक सीमित रहेगा, बल्कि यह गंभीर अध्ययन, अनुसंधान, प्रकाशन, और स्थानीय संस्कृति के संरक्षण का भी एक महत्वपूर्ण केंद्र बनेगा। इसकी स्थापना ऑक्सफोर्ड यूनिवर्सिटी प्रेस इंडिया के 'कॉर्पोरेट सोशल रिस्पांसिबिलिटी' कार्यक्रम से प्राप्त आर्थिक सहायता एवं नेशनल बुक ट्रस्ट, इंडिया (शिक्षा मंत्रालय, भारत सरकार) के सहयोग से की गई है। वर्तमान में इसमें 20,000 पुस्तकों उपलब्ध हैं, और शीघ्र ही इसका संग्रह 1,00,000 पुस्तकों तक पहुँचाने का लक्ष्य निर्धारित किया गया है। यह पुस्तकालय डिजिटल लाइब्रेरी अवधारणा एवं सार्वजनिक पुस्तकालय मॉडल पर आधारित है,

जिससे यह ज्ञान की व्यापक उपलब्धता सुनिश्चित करेगा। इसके साथ ही, ताम्रपत्रों, पांडुलिपियों के संरक्षण, संग्रहण एवं परीक्षण पर भी कार्य किया जाएगा, जिससे शोधकर्ताओं को अमूल्य ऐतिहासिक दस्तावेजों तक पहुँच मिलेगी। स्पर्श हिमालय विश्वविद्यालय का पुस्तकालय विज्ञान विभाग इस पुस्तकालय का संचालन कर रहा है, जिससे शोध और अध्ययन की गुणवत्ता सुनिश्चित की जा सके।

### ज्ञान की पुनर्स्थापना की दिशा में एक महत्वपूर्ण प्रयास

भारत प्राचीन काल से ही शिक्षा और शोध का वैशिक केंद्र रहा है। नालंदा, तक्षशिला, विक्रमशिला, और वल्लभी जैसे विश्वविद्यालयों ने भारतीय ज्ञान परंपरा को विश्व पटल पर स्थापित किया। विशेष रूप से नालंदा विश्वविद्यालय, जो 5वीं शताब्दी में स्थापित हुआ था, बौद्धिक अध्ययन और अनुसंधान का अद्वितीय केंद्र था। इसका पुस्तकालय, जिसे 'धर्मगंज' के नाम से जाना जाता था, में लाखों हस्तलिखित पांडुलिपियाँ थीं, जो दर्शन, धर्म, चिकित्सा, खगोलशास्त्र, गणित और विज्ञान जैसे विषयों को समर्पित थीं,

लेकिन 12वीं शताब्दी में बच्चियार खिलजी के आक्रमण में नालंदा का पुस्तकालय जलकर नष्ट हो गया। कहा



जाता है कि इसमें इतनी अधिक पांडुलिपियाँ थीं कि वे महीनों तक जलती रहीं। यह आक्रमण केवल एक भौतिक विनाश नहीं था, बल्कि भारत की ज्ञान परंपरा पर किया गया एक गहरा प्रहार था।

आज, जब डिजिटल क्रांति और सोशल मीडिया के युग में पढ़ने की संस्कृति समाप्तप्राय होती जा रही है, तब नालंदा पुस्तकालय एवं अनुसंधान केंद्र की स्थापना ज्ञान की पुनर्स्थापना की दिशा में एक ऐतिहासिक कदम है। यह



पुस्तकालय केवल पुस्तकों का भंडार नहीं होगा, बल्कि शोध, विमर्श और सृजनशीलता का एक जीवंत मंच बनेगा।

### **स्थानीय भाषा, संस्कृति और साहित्य के संरक्षण की पहल**

आज वैश्वीकरण और आधुनिकता के प्रभाव में स्थानीय भाषाएँ और साहित्यिक परंपराएँ संकटग्रस्त हो रही हैं। उत्तराखण्ड की गढ़वाली और कुमाऊँनी भाषाएँ, लोककथाएँ, लोक साहित्य, और ऐतिहासिक धरोहर धीरे—धीरे विलुप्त होने के कगार पर हैं। ऐसे में, नालंदा पुस्तकालय एवं अनुसंधान केंद्र इनकी सुरक्षा और पुनर्जीवन के लिए एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाएगा। यह केंद्र केवल पुस्तकों के संरक्षण तक सीमित नहीं रहेगा, बल्कि प्रकाशन, भाषा अनुसंधान, और साहित्यिक गोष्ठियों का भी आयोजन करेगा, जिससे स्थानीय संस्कृति और साहित्य को नई पीढ़ी तक पहुँचाया जा सके।



### **डिजिटल युग में पुस्तकालयों की भूमिका**

आज जब पूरी दुनिया डिजिटल माध्यमों की ओर बढ़ रही है, तब पुस्तकालयों को भी अपनी पारंपरिक भूमिका से आगे बढ़ना होगा। नालंदा पुस्तकालय एवं अनुसंधान केंद्र डिजिटल लाइब्रेरी अवधारणा पर आधारित है, जिससे अध्ययन और शोध को नई ऊँचाइयाँ मिलेंगी। यह डिजिटल संरचना विशेष रूप से शोधार्थियों, विद्यार्थियों, और बृद्धिजीवियों के लिए उपयोगी सिद्ध होगी। इसके अतिरिक्त, यह केंद्र ऑनलाइन पुस्तक—संग्रह, ई—पुस्तकों की उपलब्धता, और डिजिटल शोध सुविधाओं को बढ़ावा देगा, जिससे दूर—दराज के शोधार्थी भी इससे लाभान्वित हो सकें।

### **पढ़ने की संस्कृति का पुनर्जागरण**

आज जब सोशल मीडिया और त्वरित सूचना के युग में पुस्तकों से दूरी बढ़ती जा रही है, तब नालंदा पुस्तकालय एवं अनुसंधान केंद्र 'पढ़ने की संस्कृति, बढ़ने की संस्कृति' के सिद्धांत को पुनर्जीवित करने में सहायक होगा। यह न केवल ज्ञान का प्रसार करेगा, बल्कि विचार—विमर्श, साहित्यिक चर्चाओं, और बौद्धिक संगोष्ठियों के लिए भी एक केंद्र बनेगा। यह पुस्तकालय विशेष रूप से उन छात्रों और शोधकर्ताओं के लिए एक वरदान सिद्ध होगा, जो अपने अध्ययन को गहराई देना चाहते हैं। यहाँ विभिन्न विषयों पर गंभीर शोध एवं अन्वेषण की संभावनाएँ उपलब्ध होंगी, जिससे नई खोज और नवाचार को प्रोत्साहन मिलेगा।

### **एक उज्ज्वल भविष्य की ओर**

पूर्व केंद्रीय शिक्षा मंत्री एवं उत्तराखण्ड के पूर्व मुख्यमंत्री डॉ० रमेश पोखरियाल निशंक ने कहा कि नालंदा पुस्तकालय एवं अनुसंधान केंद्र, थानों, केवल एक पुस्तकालय नहीं, बल्कि एक बौद्धिक आंदोलन है। यह पुस्तकालय ज्ञान और शोध की नवीनतम अवधारणाओं को अपनाते हुए भविष्य की पीढ़ियों के लिए एक अमूल्य धरोहर बनेगा।

 **प्रस्तुति-अंकित तिवारी,  
उप सम्पादक**



सैर-सपाटा



## टाइगर फॉल्स प्रकृति की अद्भुत धरोहर और रोमांच का संगम

उत्तराखण्ड के सुरम्य पर्वतीय क्षेत्र में बसा टाइगर फॉल्स न केवल भारत का सबसे ऊँचा सीधा झारना है, बल्कि यह अपनी प्राकृतिक सुंदरता और रोमांचक गतिविधियों के लिए भी प्रसिद्ध है। एशिया का दूसरा सबसे ऊँचा सीधा झारना होने के नाते, यह जगह प्रकृति प्रेमियों, ट्रेकर्स और एडवेंचर उत्साहियों के लिए एक स्वर्ग से कम नहीं। जब आप चकराता की हरी-भरी वादियों के बीच टाइगर फॉल्स की ओर कदम बढ़ाते हैं, तो आपको दूर से ही इसकी गर्जना सुनाई देने लगती है। पानी के प्रचंड वेग से उत्पन्न यह ध्वनि किसी बाघ की दहाड़ की भाँति प्रतीत होती है, जिससे इसका नाम टाइगर फॉल्स पड़ा। यह ध्वनि धीरे-धीरे बढ़ती जाती है और जैसे ही आप झारने के समीप पहुँचते हैं, इसकी भव्यता और अपार ऊर्जा आपके मन को विस्मय से भर देती है।

### टाइगर फॉल्स का प्राकृतिक सौंदर्य

312 फीट (95 मीटर) की ऊँचाई से गिरता यह जलप्रपात, नीचे स्थित प्राकृतिक जलकुंड में गिरकर एक अद्भुत दृश्य उत्पन्न करता है। चारों ओर धने देवदार और चीड़ के वृक्षों से घिरी यह जगह आत्मिक शांति प्रदान करती है। यहाँ की ठंडी, निर्मल और मीठे पानी की फुहारें तन-मन को ताजगी से भर देती हैं। चकराता, जो पूरे वर्ष सुखद जलवायु के लिए प्रसिद्ध है, टाइगर फॉल्स को एक आदर्श पर्यटन स्थल बनाता है। यहाँ की हरी-भरी धाटियाँ, ऊँचे पहाड़, और बहती हुई हवाएँ एक स्वप्निल संसार का निर्माण करती हैं, जो किसी भी यात्री को सम्मोहित कर लेती है।

### टाइगर फॉल्स में करने योग्य रोमांचक गतिविधियाँ

टाइगर फॉल्स केवल प्राकृतिक सौंदर्य का स्थल ही नहीं, बल्कि यह साहसिक खेलों और एडवेंचर गतिविधियों का भी प्रमुख केंद्र है। यहाँ आप कई प्रकार के रोमांचक कार्यों का आनंद ले सकते हैं।

**1. ट्रेकिंग:** चकराता से टाइगर फॉल्स तक का 5 किमी लंबा ट्रेक किसी जन्नत से कम नहीं। इस ट्रेक के दौरान आप अद्भुत प्राकृतिक नजारे देख सकते हैं, जहाँ जंगल की पगड़ंडियाँ और पहाड़ी रास्ते आपको रोमांचित कर देंगे।

**2. कैंपिंग:** रात में तारों की छांव में कैंपिंग का अनुभव अनोखा होता है। हम यहाँ सुविधाजनक टेंट और लक्जरी कॉटेज प्रदान करते हैं, जहाँ आप प्रकृति की गोद में रहकर अनूठा अनुभव ले सकते हैं।

**3. जिप-लाइनिंग:** यदि आप रोमांच पसंद करते हैं, तो टाइगर फॉल्स तक पहुँचने का सबसे तेज और रोमांचक तरीका जिप-लाइनिंग है। यह एडवेंचर खेल आपको 360 व्यू के साथ झारने तक पहुँचने का अवसर देता है।

**4. फोटोग्राफी:** टाइगर फॉल्स की लुभावनी सुंदरता और प्रकृति की अनोखी कृतियों को कैमरे में कैद करना किसी भी फोटोग्राफर के लिए एक स्वर्ग जैसा अनुभव होगा।

**5. पिकनिक और मेडिटेशन:** झारने की गूँजती ध्वनि और शीतल जल के समीप बैठकर ध्यान लगाना या दोस्तों-परिवार संग पिकनिक मनाना एक यादगार अनुभव बन जाता है। टाइगर फॉल्स, चकराता से लगभग 20 किमी और देहरादून से 98 किमी की दूरी पर स्थित है।



प्रस्तुति:

मनीष कुमार,  
एम.ए. इतिहास, UGC NET, USET  
कनिष्ठ लिपिक, राजकीय महाविद्यालय  
चकराता, देहरादून

