



सार्ड
सूजन पटल

बूतन वर्ष 2025 अमिनांदन

सूजन पटल

मासिक पत्रिका

लेखन और सूजन के उन्नयन के लिए सदैव प्रतिबद्ध

अंक-पंचम

दिसम्बर-2024

पृष्ठ-20

नि:शुल्क



पूर्व कुलपति डा. पी. पी. ध्यानी
पत्रिका का विमोचन करते हुए



ऐपण कला को संजोने वाली बेटियों साम्भवी और वैष्णवी को
'सार्ड सूजन पटल' ने किया सम्मानित



सम्पादकीय

'साईं सृजन पटल' की ओर से प्रबुद्ध पाठकों को नववर्ष की हार्दिक शुभकामनाएं। आज से चार माह पूर्व शुरू



किया गया न्यूज लैटर अब एक पत्रिका के रूप में आपके सम्मुख है। सहयोगी लेखकों, प्रबुद्ध पाठकों और संपादकीय टीम के स्नेह व परिश्रम से यह कार्य संभव हो पाया है। पत्रिका के इस अंक में चार धाम की शीतकालीन यात्रा, पर्यावरण संरक्षण, खेती-बागवानी, धार्मिक पर्यटन, शोध, करिअर गाइडेंस के साथ ही उत्तराखण्ड के व्यंजन, परंपराओं, विरासत व धरोहर से जुड़ी सामग्री को भी स्थान दिया गया है। शीतकालीन यात्रा के प्रवास स्थलों के चित्र असिस्टेंट प्रोफेसर कीर्तिराम डंगवाल, रावल गिरीश व आशीष उनियाल द्वारा उपलब्ध करवाये गये। न्यूज लैटर को पत्रिका का स्वरूप देने में सहयोगी लेखकों का भरपूर प्रोत्साहन व योगदान मिला है। उच्च शिक्षा निदेशक के संदेश से भी हौसलाअफजाई हुई है। भविष्य में भी प्रयास रहेगा कि पत्रिका का कलेवर और संकलित सामग्री का स्तर बना रहे। पत्रिका के स्वरूप और सामग्री से संबंधित आपकी प्रतिक्रिया की प्रतीक्षा रहेगी।

डा. के.एल. तलवाड़

न्यूज लैटर में प्रकाशित लेखों में तथ्यों सम्बन्धी विचार लेखकों के निजी हैं।

स्वाद पहाड़ का

कंडाली का साग: फाइबर और आयरन से युक्त आयुर्वेदिक औषधि

कंडाली अर्थात् बिछू धास, जिसने देखा हो या स्पर्श किया हो तो वह अनुभव कर सकता है। उत्तराखण्ड में कंडाली किसे कहते हैं? स्पर्श करने से जितनी झनझनाहट होती है, उससे अधिक इसमें फाइबर, विटामिन एवं आयरन पाया जाता है। गढ़वाली में इसे कंडाली एवं कुमाऊँ में सीसून कहते हैं।

सामग्री—कंडाली 250 ग्राम, सरसों का तेल—दो बड़े चम्मच, जख्या—आधा छोटा चम्मच, लहसुन की कलियां—5–6, हींग—एक चुटकी, हरी मिर्च या लाल साबुत मिर्च—3–4, धनिया—एक छोटा चम्मच, हल्दी—आधा छोटा चम्मच, नमक—स्वाद अनुसार, गहत या उड़द की दाल अथवा चावल का दरदरा आटा—दो बड़े चम्मच

विधि— यह अक्सर सर्दियों में ही बनाया जाता है। कंडाली के मुलायम पत्तों को चिमटे या चाकू की मदद से निकालें, ध्यान रहे



उच्च शिक्षा निदेशालय, उत्तराखण्ड

हल्द्वानी—263139 (नैनीताल)

Email: highereducation.director@gmail.com

संदेश



यह जानकर प्रसन्नता हुई कि 'साईं सृजन पटल' की मासिक पत्रिका का पांचवां अंक (दिसम्बर 2024) प्रकाशित होने जा रहा है। सेवानिवृत्त प्राचार्य डॉ० के०एल० तलवाड़ द्वारा उत्तराखण्ड की समृद्ध संस्कृति को संजोये रखने का यह एक सराहनीय प्रयास है। 'साईं सृजन पटल' द्वारा राज्य की उभरती प्रतिभाओं की रचनात्मकता, साहित्य सृजन और सफलता की कहानियों को सामने लाने के साथ—साथ उन्हें समाज में एक नई पहचान भी दिलाई जा रही है। पत्रिका के माध्यम से नई पीढ़ी को अपनी विरासत और परम्पराओं से जोड़ा जा रहा है। उच्च शिक्षा से जुड़े प्राध्यापकों की रचनाओं और लेखों से भी पत्रिका समृद्ध हो रही है।

मैं 'साईं सृजन पटल' की मासिक पत्रिका के पांचवें अंक के सफल प्रकाशन के लिए डॉ० तलवाड़ एवं उनकी सम्पूर्ण टीम को हार्दिक शुभकामनाएं प्रेषित करती हूं।



डॉ० अन्जु अग्रवाल
निदेशक (उच्च शिक्षा)

पत्तों पर हाथ न लगने पाए। उन्हें साफ पानी में धोकर निकालें। कुकर में डालकर एक सीटी लगाएं। अब इन्हें ठंडा होने पर सिलबड़े अथवा मिक्सी में पीस कर अलग रख दें। इसके बाद गहत या उड़द की दाल अथवा चावल के आटे जो दरदरा पिसा हो, जिसे आलण कहते हैं। उसे अलग से घोल दें। अब लोहे की कढाई को आंच में रखकर सरसों का तेल डालें, गर्म होने पर जख्या का तड़का लगाएं। लाल मिर्च भून कर निकाल लें। उसके बाद नमक, हल्दी, धनिया डालकर इसमें पिसी कंडाली के मिश्रण को कढाई में डाल दें। करछी चलाते रहें। आलण के घोल को भी कढाई में डाल दें। मध्यम आंच पर रखकर करछी चलाते रहें। आवश्यकता अनुसार पानी घटा या बढ़ा सकते हैं। साग न ज्यादा गढ़ा हो और ना ही पतला। अब इसे चावल या झंगोरे के साथ परोस सकते हैं। यह मात्र साग नहीं बल्कि गजब की आयुर्वेदिक औषधि है, जो कि आपके शरीर को सर्दियों में लाभ दे रही। कई रोगों से मुक्त भी रखेगी।



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

तीर्थाटन

देवभूमि उत्तराखण्ड में चार धाम की शीतकालीन यात्रा



मुख्ता

खरसाली

ऊखीमठ

ज्योतिर्मठ

शीतकालीन प्रवास-पूजा स्थल

देवभूमि उत्तराखण्ड में ग्रीष्मकालीन यात्रा के बाद एक सुनिश्चित परंपरा के अनुसार निर्धारित तिथि पर चारों धार्मों गंगोत्री, यमुनोत्री, बद्रीनाथ और केदारनाथ के कपाट शीतकाल के लिए बन्द हो जाते हैं। कपाट बंद होने वाले दिन इन धार्मों में हजारों की संख्या में तीर्थ यात्री और श्रद्धालु दर्शन कर पुण्य लाभ अर्जित करते हैं। आमतौर पर देश-दुनिया में यह संदेश जाता है कि अब शीतकाल में छह माह के लिए यात्रा बंद रहेगी, जबकि वास्तविकता यह है कि कपाट बंद होने पर इन धार्मों की चल विग्रह मूर्ति अपने प्रवास स्थल पर अत्यंत उत्साह और श्रद्धाभाव से स्थापित होती है और कपाट खुलने तक यहीं पर श्रद्धालु इनके दर्शन करते हैं। उत्तराखण्ड में वर्तमान में 'ऑलवरदेर रोड' अपने अस्तित्व में आ चुकी है और इसे बनाने में सरकार की यही सोच थी कि पहाड़ों पर बारह महीने हर मौसम में वाहनों की आवाजाही सरल और सुगम हो सके।

इसी के चलते वर्तमान में चारों धाम की शीतकालीन यात्रा को बढ़ावा दिया जा रहा है। शीतकाल में छह महीने तक केदारनाथ धाम का प्रवास स्थल ऊखीमठ, बद्रीनाथ का ज्योतिर्मठ, गंगोत्री का मुख्ता तथा यमुनोत्री का खरसाली

रहता है। यह आज की नहीं अपितु एक पौराणिक व्यवस्था है कि कपाट बंद होने पर इन धार्मों की चल विग्रह मूर्ति अपने प्रवास स्थल पर स्थापित हो जाती है। ज्योतिर्मठ के शंकराचार्य स्वामी अविमुक्तेश्वरानन्द सरस्वती महाराज के सानिध्य में उत्तराखण्ड सरकार ने शीतकालीन यात्रा को व्यापक स्तर पर संचालित करने की पहल की है, जो स्वागत योग्य है। शीतकाल में जहां मैदानी क्षेत्र में घना कोहरा व धुंध छाई रहती है और सूर्य देव के दर्शन के लिए लोग तरसते हैं वहीं पहाड़ों में चटक धूप के साथ प्रकृति के अद्भुत नजारों के दीदार होते हैं।

शीतकाल यात्रा का एक और सकारात्मक पक्ष भी है, इससे यहां 'रिवर्स पलायन' के साथ-साथ स्थानीय युवाओं को वर्षभर स्वरोजगार भी मिलेगा। वोकल फॉर लोकल, विन्टर गेम्स, होम स्टे, होटल व्यवसाय और फिल्म निर्माण की दिशा में भी यह एक अच्छी पहल है। बारह महीने तीर्थाटन से पर्यटन उद्योग समृद्ध होगा। उत्तराखण्ड सरकार द्वारा शीतकाल में गढ़वाल मंडल विकास निगम के होटल/ग्रेस्ट हाउसों में किराये में छूट देना भी एक सकारात्मक पहल है।

 प्रस्तुति: प्रो.(डा.) के.एल.तलवाड़

पारंपरिक विरासत को संजोते हुए आत्मनिर्भरता की मिसाल: पिछौड़ी वूमेन मंजू टम्टा



उत्तराखण्ड, जिसे देवभूमि कहा जाता है को अपने अनोखे सांस्कृतिक वैभव और परंपराओं के लिए भी जाना जाता है। इसी भूमि की एक पारंपरिक धरोहर है कुमाऊं की रंगीली पिछौड़ी, जिसे सुहागिन महिलाएं शुभ अवसरों और धार्मिक अनुष्ठानों में पहनती हैं। इस सांस्कृतिक परिधान को एक नई पहचान देने और आधुनिक युग के साथ जोड़ने का सराहनीय कार्य किया है लोहाघाट, चंपावत की मूल निवासी और पिछौड़ी वूमेन के नाम से प्रसिद्ध मंजू टम्टा ने।

संघर्षों से शिखर तक का सफर

दिल्ली में जन्मीं और पली-बढ़ीं मंजू टम्टा ने अंग्रेजी साहित्य में स्नातक के बाद ताज ग्रुप ऑफ होटल्स सहित विभिन्न प्रतिष्ठानों में काम किया। हालांकि शहरों में व्यस्त जीवन के बावजूद, उनकी जड़ें हमेशा अपनी मातृभूमि उत्तराखण्ड की परंपराओं से जुड़ी रहीं। अपने छोटे भाई की शादी में पिछौड़ी पहनने का निर्णय और पारंपरिक डिजाइनों में आधुनिकता की कमी ने उन्हें इस धरोहर को नया रूप देने के लिए प्रेरित किया।

लगभग दो वर्षों तक गहन अध्ययन और शोध के बाद, मंजू जी ने पिछौड़ी को आधुनिक डिजाइनों और आकर्षक रंगों में प्रस्तुत करना शुरू किया। उन्होंने दिल्ली और देहरादून में अपने साथियों के साथ मिलकर इस काम को आगे बढ़ाया। आरंभ में 30 पिछौड़ियों से शुरू हुआ यह सफर आज एक बड़े ऑनलाइन स्टार्टअप पहाड़ी ई-कार्ट के रूप में उभर चुका है।

पारंपरिक पिछौड़ी का आधुनिक स्वरूप

मंजू टम्टा के प्रयासों से पिछौड़ी अब कई वैश्यटी में उपलब्ध है, जिनमें ब्राइडल डिजाइनर पिछौड़ी, रेडी-टू-विवर पिछौड़ी, बढ़ीश पिछौड़ी और स्टॉल्स शामिल हैं। इसके अतिरिक्त, उन्होंने पारंपरिक परिधान और लोककला को बढ़ावा देते हुए ऐप कला से सजे वस्त्र, शॉल, दुपहे, देवी आसन, पोटली बैग, और पहाड़ी टोपी जैसे उत्पाद भी बाजार में उतारे हैं।

सांस्कृतिक संरक्षण और वैश्विक पहचान

मंजू जी द्वारा डिजाइन की गई पिछौड़ी न केवल भारत में, बल्कि अंतरराष्ट्रीय स्तर पर भी लोकप्रिय हो रही है। हाल ही में, बेल्जियम के एक प्रेमी युगल ने अपनी शादी में उनकी डिजाइन की गई पिछौड़ी पहनकर इसे एक वैश्विक पहचान दिलाई।



इसके अलावा, जी-20 सम्मेलन में पहाड़ी ई-

कार्ट के पोटली बैग्स को 36 देशों के प्रतिनिधियों को उपहार में दिया गया, जिसे भरपूर सराहना मिली।

आत्मनिर्भरता और युवाओं के लिए प्रेरणा

मंजू टम्टा ने बिना किसी सरकारी सहायता के अपने निजी निवेश से इस पहल को आगे बढ़ाया। उनकी यह यात्रा न केवल सांस्कृतिक धरोहर को संरक्षित करने का उदाहरण है, बल्कि रोजगार सृजन और आत्मनिर्भरता की दिशा में एक प्रेरणास्रोत भी है।

पारंपरिक परिधान का महत्व

कुमाऊं की पिछौड़ी अपने लाल और पीले रंगों के माध्यम से समृद्धि, सौभाग्य, और जीवन के भौतिक व आध्यात्मिक जु़़ाव का प्रतीक है। यह सिर्फ एक परिधान नहीं, बल्कि सांस्कृतिक गौरव का प्रतीक है। पहाड़ी ई-कार्ट ने इस परिधान को नई पीढ़ी के बीच लोकप्रिय बनाकर इसे विलुप्त होने से बचाने का प्रशंसनीय कार्य किया है।

मंजू टम्टा और पहाड़ी ई-कार्ट ने यह साबित कर दिया है कि सांस्कृतिक धरोहरों को संरक्षित करते हुए नवाचार के साथ आगे बढ़ा जा सकता है। उनके प्रयास न केवल उत्तराखण्ड की सांस्कृतिक पहचान को सशक्त कर रहे हैं, बल्कि राज्य के युवाओं को प्रेरित कर रहे हैं कि वे अपनी परंपराओं से जुड़े रहकर भी आत्मनिर्भर बन सकते हैं। मंजू जी की यह अनूठी पहल भारत की सांस्कृतिक धरोहर को वैश्विक मंच पर स्थापित करने की दिशा में एक मील का पत्थर है।

संस्कृति और आत्मनिर्भरता का संगम : मंजू टम्टा की पिछौड़ी क्रांति

उत्तराखण्ड की सुरम्य वादियों और सांस्कृतिक धरोहरों से समृद्ध देवभूमि ने हमेशा वीरता, साहस और परंपराओं का अद्वितीय संगम प्रस्तुत किया है। इसी कड़ी में मंजू टम्टा का नाम विशेष उल्लेखनीय है, जिन्होंने अपने स्टार्टअप 'पहाड़ी ई-कार्ट' के माध्यम से कुमाऊं की पारंपरिक पिछौड़ी को वैश्विक स्तर पर पहचान दिलाई है। मंजू जी की यह पहल न केवल उत्तराखण्ड की सांस्कृतिक विरासत को संरक्षित कर रही है, बल्कि आधुनिक तकनीक और नवाचार के साथ इसे रोजगार का माध्यम भी बना रही है।

पिछौड़ी एक सांस्कृतिक धरोहर

कुमाऊं की रंगीली पिछौड़ी सुहागिन महिलाओं के लिए शुभ अवसरों का अभिन्न अंग है। विवाह, पूजा, और नामकरण जैसे मांगलिक कार्यों में इसे पहनने की परंपरा सदियों पुरानी है। लाल और पीले रंगों का संयोजन वैवाहिक जीवन की सुख-समृद्धि



PahadiEkart
Gardening on Freshness



के साथ प्रस्तुत करने का साहसिक प्रयास किया है। उनके द्वारा डिजाइन की गई पिछौड़ी ब्राइडल डिजाइनर पिछौड़ी, रेडी टू वेयर पिछौड़ी, बद्रीश पिछौड़ी और स्टॉल्स जैसे अनेक विकल्पों में उपलब्ध हैं।

'पिछौड़ी वूमेन' का सफर

लोहाघाट, चंपावत की मूल निवासी मंजू टम्टा का जन्म दिल्ली में हुआ। शहर में पली-बढ़ी मंजू जी ने कभी अपनी जड़ों से संपर्क नहीं खोया। बचपन से ही उन्हें अपने कुमाऊंनी संस्कृति से गहरा लगाव था। दिल्ली के प्रतिष्ठित संस्थानों से शिक्षा प्राप्त करने के बाद उन्होंने कई बहुराष्ट्रीय कंपनियों में काम किया। लेकिन उनका मन हमेशा अपनी संस्कृति और परंपरा के लिए कुछ अलग करने को प्रेरित करता रहा। अपने छोटे भाई की शादी में पिछौड़ी पहनने के अनुभव ने उन्हें इस परिधान के प्रति गहराई से सोचने पर मजबूर किया। उन्होंने पिछौड़ी के पारंपरिक डिजाइनों को आधुनिकता के साथ जोड़ने का निर्णय लिया। दो वर्षों के गहन अध्ययन और मेहनत के बाद उन्होंने 'पहाड़ी ई-कार्ट' की स्थापना की।

परंपरा से रोजगार तक

'पहाड़ी ई-कार्ट' न केवल पिछौड़ी तक सीमित है, बल्कि



और सामाजिक जुड़ाव का प्रतीक है। पिछौड़ी की साज-सज्जा में ऐपण जैसी पारंपरिक कला का विशेष योगदान होता है। मंजू टम्टा ने इस सांस्कृतिक परिधान को आधुनिकता और नवाचार बद्रीश चुन्नी, ऐपण स्टॉल्स, देवी आसन, पहाड़ी टोपी, ऐपण करवा चौथ सेट, और पहाड़ी आर्टिफिशियल ज्वैलरी जैसे उत्पाद भी प्रस्तुत करता है। ये सभी उत्पाद राज्य की परंपराओं को जीवित रखने के साथ ही रोजगार के नए आयाम भी खोल रहे हैं।

प्रेरणा का स्रोत

मंजू टम्टा का सफर यह प्रमाणित करता है कि साहस, दृढ़ संकल्प और नवाचार से कोई भी अपनी सांस्कृतिक विरासत को आधुनिक दौर में प्रासंगिक बना सकता है। जहां पलायन ने उत्तराखण्ड की सांस्कृतिक पहचान को चुनौती दी है, वही मंजू टम्टा ने पिछौड़ी के माध्यम से इसे संरक्षित और प्रचारित करने का सफल प्रयास किया है। मंजू टम्टा जैसे व्यक्तित्व न केवल प्रेरणा का स्रोत हैं, बल्कि यह भी दिखाते हैं कि सांस्कृतिक धरोहरों में रोजगार की संभावनाएं असीमित हैं। उनके प्रयासों ने 'पहाड़ की जवानी पहाड़ के काम नहीं आती' जैसी कहावत को भी खारिज कर दिया है।



प्रस्तुति-अंकित तिवारी,
उप सम्पादक



धरोहर

वातानुकूलित पहाड़ी “पठाल के मकान”

वैश्विक तापन (ग्लोबल वार्मिंग) के इस दौर में धरती का तापमान धीमी-धीमी गति से लगातार बढ़ता जा रहा है। बड़े शहरों में बिना ए.सी. का रहना नामुमकिन सा लग रहा है, वहीं सर्दियों के दिनों में भी तापमान चक्र लगातार असन्तुलित होता जा रहा है। इस दौर में अब यादें उत्तराखण्ड की कला, संस्कृति, और परम्परा के प्रतीक उन पठाल के घरों की आ रहीं हैं जो पत्थर, मिट्ठी और लकड़ी से बनकर न केवल परम्परागत संस्कृति की अनूठी पहचान हैं बल्कि सृष्टि और प्राकृतिक पर्यावरण के भी अनुकूल होते हैं। इन पठाल के घरों की विशेष खासियत होती है कि ये सर्दियों में गर्म होते हैं तथा गर्मियों में ठंडे वातानुकूलित रहते हैं। जब बाहर का तापमान गर्म होता है तब ये अन्दर से ठंडे होते हैं तथा जब बाहर का तापमान ठंडा होता है तब ये अन्दर से गर्म होते हैं। इसके अलावा ये भूकम्प की दृष्टि से भी तुलनात्मक रूप से सुरक्षित होते हैं क्योंकि इनकी दीवारें बहुत मोटी होती हैं तथा छत पर पतली पठालों का भार कम होता है। 1991 के उत्तराकाशी भूकम्प तथा 1999 में चमोली के भूकम्प में ये घर अपेक्षाकृत सुरक्षित रहे। उत्तराखण्डी शैली में बने ये घर शीर्ष पर उभरे हुए तथा दोनों तरफ ढालदार होते हैं। लकड़ी, पत्थर और मिट्ठी से बने ये घर प्रकृति के संरक्षक भी होते हैं क्योंकि इन घरों के निर्माण में किसी भी प्रकार के आधुनिक कैमिकल का प्रयोग नहीं किया जाता है।

इन घरों के ऊपर छत पर सीमेंट या चादर का प्रयोग नहीं बल्कि पतले पत्थरों का प्रयोग किया जाता है जिन्हें पठाल कहा जाता है। इन पठालों को स्थानीय स्तर पर अलग-अलग खानों से निकाला जाता था। कुछ वर्षों पूर्व गढ़वाल क्षेत्र की कुछ पठाल की खानें प्रसिद्ध थीं। चमोली, रुद्रप्रयाग जनपद में गौचर, सिलगड़, बिसोणा, घुन्नी रामणी आदि खानें जानी पहचानी थीं। किस घर की छत पर कहाँ की पठाल लगी हैं यह भी एक सम्मान का सूचक होता था। चमोली जनपद में रिठोली गांव के उम्मेद सिंह बताते हैं कि घुन्नी रामणी की खान की पठाल जिस घर की छत पर लगी होती थी

तो वह किसी रईस का ही घर होता था। पठाल के नीचे लकड़ी के पटेले, दार, बांसे आदि गीली मिट्ठी के साथ जमाये जाते थे जिससे घर हमेशा वातानुकूलित बने रहते थे। पठाल के इन घरों में दीवारें मिट्ठी, पत्थर की डेढ़ से दो फीट मोटी बनाई जाती हैं साथ ही फर्श भी लकड़ी पत्थर और मिट्ठी से ही तैयार किये जाते हैं जिस कारण इन घरों में नमी का अभाव रहता है तथा स्वास्थ्यवर्धक भी होते हैं। दीवारों पर गोबर, मिट्ठी और गोमूत्र मिलाकर लेप किया जाता है। घर के अन्दर सफाई करने के लिए प्रतिदिन मिट्ठी से लिपाई की जाती है जिसे स्थानीय भाषा में “चौका देना” कहा जाता है।

वर्तमान समय में उत्तराखण्ड की संस्कृति और लोककला की यह परम्परागत विरासत आधुनिकता और पलायन की मार झेल रही है। सीमेंट, ईंट, केमिकल से निर्मित मकान न केवल इस परम्परागत गृह निर्माण कला को विलुप्त कर रहे हैं बल्कि इन घरों के निर्माण में बोले जाने वाले विशेष भाषागत शब्द भी विलुप्त हो रहे हैं। पठाल के इन घरों के टॉप को धूर्पली कहा जाता था। इसी प्रकार पठाल के नीचे मिट्ठी के साथ लकड़ी के पटेले या कवरियों, दार, बांसे, नटे आदि शब्द प्रयुक्त किए जाते थे। मोटी दीवारों पर चौखट के करीब सामान रखने के लिए खादरा या जलोठा का निर्माण भी किया जाता था।

इन घरों की विलुप्ति के साथ ये शब्द भी विलुप्त हो रहे हैं। उत्तराखण्ड सरकार रिवर्स पलायन के लिए दीनदयाल उपाध्याय गृह आवास (होम स्टे) योजना के तहत इन वातानुकूलित घरों को संजीवनी देने का प्रयास जरूर कर रही है और इसी का उदाहरण दिल्ली के चाणक्यपुरी में निर्मित उत्तराखण्ड अतिथि गृह भी है। यह प्रयास इन घरों को नए कलेक्टर में प्रस्तुत कर रहा है। उम्मीद है कि लोककला की यह विरासत और वातानुकूलित ये पठाल घर आगे भी बनते रहेंगे।



◀ प्रस्तुति-
कीर्तिराम डंगवाल
आसिस्टेंट प्रोफेसर
राजकीय रानातकोतार महाविद्यालय
कर्णप्रियान चमोली।



स्पर्शगंगा दिवस

उत्तराखण्ड के पांच शिक्षकों को मिला ‘स्पर्श गंगा शिक्षाश्री सम्मान-2024’



हिमालयन एजुकेशनल एण्ड रिसर्च डेवलपमेंट सोसाइटी (हर्डस) उत्तराखण्ड द्वारा स्पर्श हिमालय विश्वविद्यालय में आयोजित ‘स्पर्श गंगा शिक्षाश्री पुरस्कार वितरण समारोह-2024’ में उत्तराखण्ड के पांच शिक्षकों को सम्मानित किया गया। स्पर्श गंगा अभियान के 16वें स्थापना दिवस 17 दिसंबर को पूर्व केन्द्रीय शिक्षा मंत्री और पूर्व मुख्यमंत्री उत्तराखण्ड डॉ. रमेश पोखरियाल ‘निशंक’ ने इन शिक्षकों को पर्यावरण, जल संरक्षण, शिक्षण और सामाजिक कार्यों में उल्लेखनीय योगदान के लिए सम्मानित किया। पुरस्कार स्वरूप ग्यारह हजार रुपए, सृति विन्ह और प्रशस्तिपत्र प्रदान किये गये।

पुरस्कृत होने वाले शिक्षकों में— डा. सरिता उनियाल, प्रवक्ता मौतिकी, राजकीय कन्या इंटर कालेज श्रीनगर गढ़वाल, डा. दीपा सिंह, असिस्टेंट प्रोफेसर, एम.बी.जी.पी.जी.कालेज हल्द्वानी, श्रीमती बिन्दु साह, राजकीय कन्या इंटर कालेज, मालधनचौड़ रामनगर, यशपाल सिंह रावत, राजकीय इंटर कालेज, नागराजाधार, बमुण्ड, टिहरी गढ़वाल और श्रीमती सुरजी नेगी, इंटर कालेज परसुंडाखाल पौड़ी गढ़वाल सम्मिलित रहे। सम्मान समारोह में पदमश्री कल्याण सिंह रावत ‘मैती’ हर्डस के राष्ट्रीय समन्वयक प्रो. अतुल जोशी, स्पर्श गंगा पर्यावरण प्रकोष्ठ के समन्वयक प्रो. प्रभाकर बडोनी, श्रीमती विदूषी ‘निशंक’, एडमिरल ओम प्रकाश राणा, संयुक्त निदेशक उच्च शिक्षा प्रो. आनंद सिंह उनियाल, प्रो. एस.डी. तिवारी, प्रो. सर्वेश उनियाल, मंडलीय समन्वयक पुष्कर सिंह नेगी व प्रो. के.एल.तलवाड़ सहित स्पर्श हिमालय विश्वविद्यालय के समस्त अधिकारी, शिक्षक व विद्यार्थी मौजूद रहे।

<प्रस्तुति-प्रो. (डॉ.) के.एल.तलवाड़

(स्पर्श गंगा शिक्षाश्री पुरस्कार 2021 से सम्मानित)



पूर्व केन्द्रीय शिक्षा मंत्री एवं उत्तराखण्ड के पूर्व मुख्यमंत्री डॉ. रमेश पोखरियाल ‘निशंक’ संयुक्त निदेशक उच्च शिक्षा प्रो. एस. उनियाल को सम्मानित करते हुये

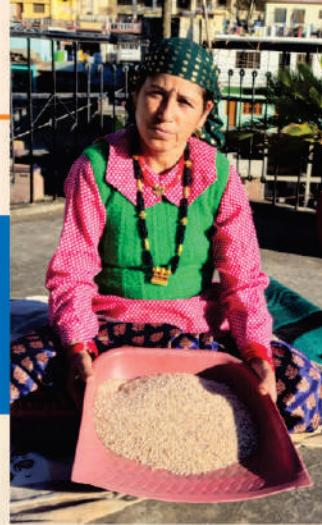
‘प्राण वायु’ अभियान के प्रणेता प्रो. एस.डी.तिवारी को प्रो.जी. एस.रजवार, प्रो. अतुल जोशी व प्रो. प्रभाकर बडोनी की उपस्थिति में ‘साईं सूजन पटल’ पत्रिका भेंट की गई।

रामासिराई (पुरोला) क्षेत्र की पहचान है... लाल चावल

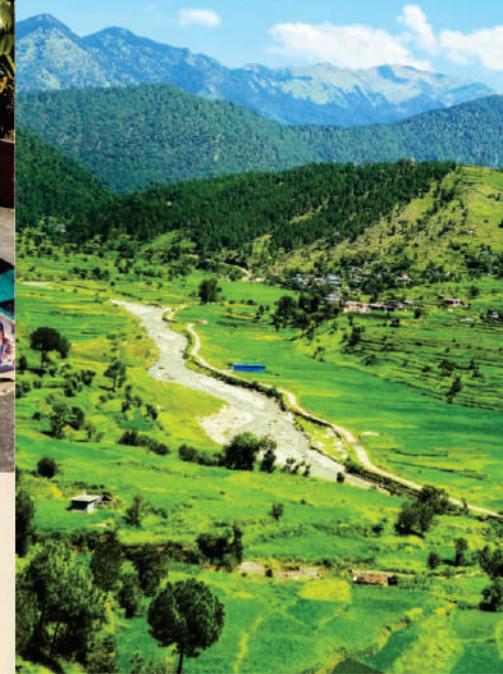


आज विश्व में 112 देशों में धान की खेती की जाती है। चावल का प्रयोग भोजन के रूप में तो होता ही है साथ ही हमारे धार्मिक अनुष्ठानों में तिलक, पूजा- पाठ, प्रसाद (जगन्नाथपुरी) में व न्यौते के रूप में भी किया जाता है। खैर कुछ भी हो परन्तु इतना अवश्य है कि चावल मानव जाति की भूख मिटाने का आसान तरीका है। चावल सफेद भूरे व लाल आदि रंगों के हो सकते हैं, लेकिन आम चर्चा सफेद चावल की ही होती है। अब वहां चलते हैं जहां लाल चावल ने क्षेत्र को एक सुदृढ़ पहचान दिलाई है।

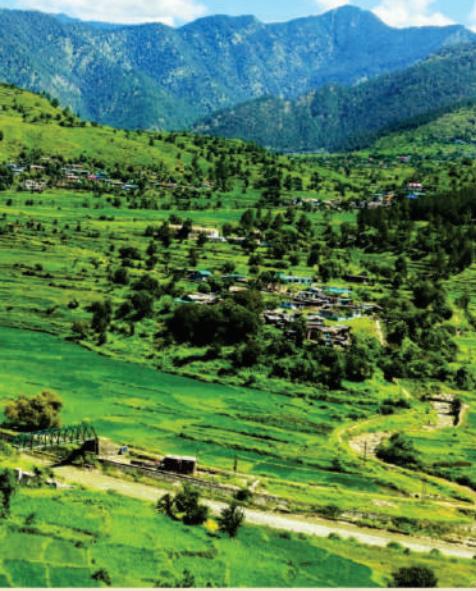
लाल चावल का क्षेत्र— गंगा-यमुना के पावन पवित्र उदगम स्थल का गौरव प्राप्त उत्तरकाशी जनपद के पुरोला विकास खण्ड के रामासिराई व कमल सिराई पट्टियों में होती है लाल चावल की खेती। केदार कांठा की गोद में बसी इस घाटी को यहां के जलवायु, जंगल, जमीन ने जो उपजाऊ शक्ति प्रदान की है, वह वास्तव में अतुलनीय है। शिखर पर भगवान कमलेश्वर महादेव विराजमान हैं, उन्हीं के चरणामृत रूपी जल जब कमल नदी में आकर मिल जाता है तो वहीं से कमल गंगा बीचों-बीच सर्पकार प्रवाहित होती हुई इस पावन धरती को अभिसिंचित करती हुई अपनी 25–30 किमी की इस यात्रा के बाद नौगांव में मां यमुना में समाहित हो जाती है। सम्पूर्ण घाटी को लाल चावल ने जो पहचान प्रदान की है उसे शब्दों में बखान करना असम्भव सा प्रतीत होता है। यद्यपि लाल चावल रामासिराई-कमलसिराई के लगभग 55 गांव में पैदा होता है, फिर भी इसके स्वाद में जैसे-जैसे गुन्दियाट गांव पोरा, रामा, कण्डियालगांव, महरगांव से नीचे की ओर बढ़ते हैं। वैसे-वैसे स्वाद में 19–20 का अन्तर आने लगता है कृषि वैज्ञानिक पंकज नौटियाल बताते हैं कि लाल चावल की विशेषता वहां की जलवायु के कारण है। यदि इस प्रकार की जलवायु दूसरे स्थानों पर हो तो वहां भी लाल चावल की खेती हो सकती है। पोरा गांव के वयोवृद्ध साहित्यकार खिलानन्द बिजल्वाण बताते हैं कि लाल चावल का बीज हमारे पूर्वज च्वार हिमाचल प्रदेश से लाये थे। तब से क्षेत्र में अविरल लाल चावल की खेती हो रही है। कृषि पंडित वयोवृद्ध युद्धवीर सिंह रावत कहते हैं कि हमारी यह धरती मां है जो हमारा लालन-पालन कर रही है इसको संरक्षित किये जाने की आवश्यकता है। वे कहते हैं नकदी फसलों की ओर बढ़ना अच्छी बात है लेकिन लाल चावल की अनदेखी करके नहीं।



उत्सव के रूप में होती है लाल चावल की खेती — हिन्दूनव वर्ष चैतमास से बीज बोना आरंभ हो जाता है। जिसे स्थानीय भाषा में



'बीजाड' कहते हैं। बीजाड डालते समय गम्भीरता के साथ खरपतवार, बीमारियों, नमी, भूमि चयन आदि पर विचार कर बीजाड डाली जाती है। रबी की फसल अप्रैल-मई में गेहूं मटर, आलू सरसों, प्याज लहसुन आदि पक कर तैयार हो जाती है। खेतों को खाली कर गेहूं के डण्ठलों को जलाकर जून प्रथम सप्ताह तक धान के लिए खेत तैयार किये जाते हैं। रोपाई की तैयारी से पूर्व अपने कुल पुरोहित से खेत में पानी छोड़ने बीज निकालने लूंग (पौध) रोपाई लगाने का दिन समय व परिवार के सदस्य का नाम पूछ कर ही रोपाई की तैयारी की जाती है। पुरोहित के अनुसार ही रोपाई को अंजाम दिया जाता है। जिस दिन पहले सेरे (जहां बहुत से खेत एक ही जगह पर हों) की रोपाई की जाती है। उससे एक दिन पूर्व ही धान की पौध रोपाई के लिए निकाली जाती है। इन्हें गट्ठे के रूप में गेहूं की टहनी या बावाई से बांधा जाता है। जिसे 'बीजोले' कहा जाता है। पौध निकालते समय बीच-बीच में पौध छोड़ी जाती है ताकि वहां पर रोपाई न करनी पड़े महिलाएं इस कार्य में दक्ष होती हैं। रोपाई वाले दिन चार-पाँच जोड़ी बैल हल मयेड (लकड़ी का आयताकार और नीचे दांत जैसे होते हैं) जब प्रारंभ होता है, तो उस समय रोट चारों दिशाओं में प्रत्यक्ष अप्रत्यक्ष देवी-देवताओं को चढ़ाया जाता है। जिसे 'छिमू टीकू' कहा जाता है। ताकि निर्विघ्न रूप से कार्य सम्पन्न हो सके। इस अवसर पर बहुत सी महिलाएं व पुरुषों की आवश्यकता पड़ती है। लोग आपस में एक दूसरे का सहयोग करते हैं। जिसे 'पंडियाल' कहते हैं। इससे आपसी प्रेम, भाई-चारा व सहयोग की भावना समाज में बढ़ती है। हल मयूर से खेत तैयार किये जाते हैं और महिलाएं मनोरंजन मांगल आदि गीतों को लयबद्ध गाती हैं, और ढोल, दमाऊ, रणसिंगें दिन भर बजते रहते हैं, जो काम करने वालों के अन्दर एक उत्साह का संचार करते हैं। दिन में पूरी हलवा, छोले, सब्जी, चटनी, रायते की व्यवस्था की जाती है। जिसे दोपाहरी कहते हैं। खेत में खाने का जो मजा है, वह आनन्द डाईनिंग टेबल पर बैठ कर कभी हो ही नहीं सकता। इस प्रकार हर्षोल्लास के साथ इस उत्सव को पूरे क्षेत्र के लोग मनाते हैं।



रोपाई करते समय बड़े खेत के बीच बीजोली लगाई जाती है, जो महिला इसे लगाती है, उसे कीचड़ व पानी से सभी महिलाएं भिगो देती है। इस प्रकार हंसी-मजाक का एक दौर भी चलता है। इस अवसर पर बच्चे, बूढ़े, जवान सभी अपने-अपने दायित्वों का निर्वहन करते हुये जो आनन्द का अनुभव करते हैं वह अभूतपूर्व होता है। इस प्रकार रोपाई का कार्य जुलाई अन्तिम सप्ताह तक पूरा हो जाता है। रोपाई जब समाप्त हो जाती है, तो सभी ग्रामीण कार्य पूर्ण होने के रूप में लूंग (धान के पौधे लेकर) गांव में आते हैं और अपने देवी-देवताओं धारे, नाले, थात माता को चढ़ाकर परिवार वाले अपने सिर पर कान के ऊपर रखते हैं। इसे शुभता के लिए व मंगलकामना के लिए किया जाता है। श्रावण के मेलों की तैयारी तक धान के खेतों की निराई तथा रोपाई के बाद खेतों को पानी से लबालब भर कर रखते हैं। अगस्त अन्तिम सप्ताह व फसल कटने तक मेघाल्या (पडित, पुजारी, माली) मेघ से रक्षा के लिए पूजा-पाठ व तंत्र मत्र आदि विधाओं का प्रयोग करता है। फसल सही सलामत आने पर पंडित या पुजारी को मेघ से रक्षा के लिए मेहनताना दिया जाता है। फसल की कटाई से पूर्व हरयाणा दिया जाता है। पहले हरयाणा में बलि दी जाती थी। अब फूल प्रसाद भी लोग चढ़ाने लगे हैं। फसल की कटाई ढुलाई पीठ पर ढोकर घर आंगन में मन्दिर नुमा इकट्ठा किया जाता है, जिसे 'कुनके' कहते हैं। तत्पश्चात बैलों के नीचे दांयी निकालते हैं, जिसमें बीस बाईस घण्टे लग जाते हैं। बच्चे बैल भी घुमाते हैं और उल्टे-पुल्टे, उठते गिरते रहते हैं, और खुश रहते हैं। दांयी निकालकर धान को प्राकृतिक हवा द्वारा या झूलिया लगाकर भूसे को उड़ाया जाता है और रास इकट्ठी होने पर उसके ऊपर बेखल का कांटा रखा जाता है, जिससे किसी की नजर न लगे। अब धान को रवल्डों, बोरियों, कनस्तरों से कुठार के गांजे में भर दिया जाता है। कहां-कहां तक पहुंचता है लाल चावल—लाल चावल अब किसी पहचान का मोहताज नहीं है। दिल्ली, देहरादून, उत्तरकाशी,



हिमाचल प्रदेश के व्यापारी घर पर आकर 60 रु0 से 70 रु0 तक खरीद कर ले जाते हैं। मांग—पूर्ति, उत्पादन में कब तक सामंजस्य बना रहेगा कहना मुश्किल है।

कैसे उपभोग करते हैं

लाल चावल—हिमाचल के लोग माघ त्यौहार के अवसर पर मीट और भात को बड़े चाव से खाते हैं। राजमा-उड़द की दाल, आलू की सब्जी, धी व चटनी का आनन्द ही कुछ अलग है। इसके आटे की रोटी, मक्खन, सब्जी भी बहुत अच्छी लगती है। इसके आटे से ससबूदे, सीड़े आदि बहुत अच्छे लगते हैं। लाल चावल की चूड़ा का समलौण के रूप में प्रयोग किया जाता है। विशेषता यह है कि लाल चावल बिना दाल सब्जी के भी दूध, मट्टा, माण्ड व नमक के साथ भरपेट खाया जा सकता है।



प्रस्तुति:
चन्द्रमूषण बिजल्वाण
साईंहेत्यकार पुरोला,
उत्तरकाशी





शहरों में फल व सब्जियां उगाने की नई तकनीक: वर्टिकल और रुफटॉप फार्मिंग



वर्टिकल फार्मिंग खड़ी परतों में फसलें उगाने का एक तरीका है। यह पारंपरिक खेती के विपरीत है, जिसमें फसलें क्षेत्रिज रूप से उगाई जाती हैं। वर्टिकल फार्मिंग में फसलों को ऊर्ध्वाधर संरचनाओं में उगाया जाता है, जैसे कि गगनचुंबी इमारतें, शिपिंग कंटेनर, गोदाम या खदान में। वर्टिकल फार्मिंग में इनडोर परिस्थितियों में तापमान, आर्द्रता, गैसों, और प्रकाश को नियंत्रित किया जाता है। इसके लिए कृत्रिम प्रकाश और धातु परावर्तकों का इस्तेमाल किया जाता है। वर्टिकल फार्मिंग के कई फायदे हैं जैसे कि इसे पूरे साल इस्तेमाल किया जा सकता है। शहरी इलाकों में भी इसका इस्तेमाल किया जा सकता है। पर्यावरण को नियंत्रित किया जा सकता है। पानी का इस्तेमाल कम किया जा सकता है। कीटनाशकों की जरूरत कम होती है।

छत पर खेती करने को रुफटॉप फार्मिंग कहते हैं। यह खेती

करने का एक ऐसा तरीका है जिसमें इमारतों की छत पर सब्जियां, फल और फूल-पौधों को उगाया जाता है। रुफटॉप फार्मिंग से जुड़ी कुछ खास बातें— रुफटॉप फार्मिंग के लिए ग्रीन रुफ, हाइड्रोपोनिक्स, एरोपोनिक्स या एयर-डायनापोनिक्स सिस्टम या कंटेनर गार्डन का इस्तेमाल किया जाता है। रुफटॉप फार्मिंग से सब्जियों और फलों में इस्तेमाल होने वाले हानिकारक रसायनों से बचाव होता है। इससे समय का सही इस्तेमाल होता है और खर्च कम आता है। रुफटॉप फार्मिंग से पर्यावरण को भी फायदा होता है। रुफटॉप फार्मिंग में कई तरह की सब्जियां, जैसे— लौकी, बीन्स, फूलगोभी, पालक, ऐमरैथ, और सॉरेल उगाई जा सकती हैं। शहतूत, ड्रेगन फ्रूट, पपीता, स्ट्रॉबेरी, चेरी, और नींबू जैसे फल भी उगाए जा सकते हैं। टैरेस गार्डन में ऑर्किड, हिबिस्कस और गुलदाउदी जैसे फूल भी उगाए जा सकते हैं।



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



सम्मान

उत्तराखण्डी फिल्म 'बथौं-सुबेरौ घाम-२' के लिए उर्मि नेगी को मिला अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर 'सर्वश्रेष्ठ अभिनेत्री' का सम्मान



अंतिम 15 में शामिल 'बथौं-सुबेरौ घाम-२' के साथ अमेरिका, फ्रांस, आइसलैंड, जापान, ईरान व कोरिया जैसे देशों की फिल्में भी थीं। इस फिल्म की कहानी उत्तराखण्ड राज्य की सबसे बड़ी

प्रतिष्ठित यूरोपियन फिल्म यूनियन गाला 'अंतर्राष्ट्रीय फिल्म फेस्टिवल' में स्काटलैंड में उत्तराखण्डी फिल्म 'बथौं-सुबेरौ घाम-२' पुरस्कृत हुई है। फिल्म की लेखक, निर्माता-निर्देशक व अभिनेत्री उर्मि नेगी को सर्वश्रेष्ठ अभिनेत्री का पुरस्कार मिला है। स्काटलैंड के ग्लासगो शहर में आयोजित हुए इस फिल्म समारोह में विश्वभर की पांच सौ फिल्मों में



प्रस्तुति:
श्रीमती नीलम तलवाड़



नेहा मेहरा: संघर्ष और परिश्रम से बनाया करियर



हर सफलता के पीछे एक प्रेरक कहानी छिपी होती है, जो जीवन में आगे बढ़ने का जज्बा देती है। नेहा मेहरा की कहानी भी ऐसी ही है। एक साधारण लड़की की असाधारण यात्रा, जो संघर्ष और मेहनत के बलबूते अपने सपनों को हकीकत में बदलने की मिसाल है। उत्तराखण्ड के अल्मोड़ा जिले के ताड़ीखेत विकासखण्ड के तीपोला गांव की नेहा, आज अपने दृढ़ संकल्प और आत्मनिर्भरता के कारण लाखों युवाओं के लिए प्रेरणा बन चुकी है। दिल्ली के लोक नायक अस्पताल में 9 जुलाई 1995 को जन्मी नेहा ने न केवल अपने परिवार की आर्थिक तंगी का सामना किया, बल्कि अपनी मेहनत और इच्छाशक्ति से सफलता की नई ऊंचाइयों को छुआ।

संघर्ष के बीच सपनों की उड़ान

नेहा का बचपन एक निम्न-मध्यम वर्गीय परिवार में बीता। उनके पिता पान सिंह मेहरा, जो दिल्ली में हैंड मोल्डिंग का काम करते थे, कोविड महामारी के दौरान ऋषिकेश में चाय की दुकान चलाने लगे। उनकी माँ, हेमा मेहरा, एक गृहिणी हैं। तीन बहनों में सबसे छोटी नेहा ने बचपन से ही कठिन परिस्थितियों का सामना किया, लेकिन उनके सपने हमेशा जीवित रहे।

अपनी पढ़ाई का खर्च उठाने के लिए उन्होंने ट्यूशन पढ़ाना शुरू किया। पढ़ाई और काम के इस संघर्ष के बावजूद, नेहा ने कभी अपने लक्ष्य से समझौता नहीं किया।



शिक्षा और करियर की ऊंचाइयां

नेहा ने दिल्ली के विद्या भवन गर्ल्स सीनियर सेकेंडरी स्कूल से 12वीं की पढ़ाई पूरी की और उसके बाद डॉ. राम मनोहर लोहिया अस्पताल और कॉलेज ऑफ नर्सिंग से नर्सिंग की पढ़ाई की। 2019 में, उन्होंने एम्स ऋषिकेश में नर्सिंग ऑफिसर के रूप में नियुक्ति पाई और अपनी मेहनत से आज **सीनियर नर्सिंग ऑफिसर** के पद तक पहुंच गई हैं। यह सफलता न केवल उनके पेशेवर जीवन की उपलब्धि है, बल्कि आत्मनिर्भरता और आत्मविश्वास की भी जीत है।

नेहा की जीवनशैली: सकारात्मकता और रचनात्मकता का संगम

नेहा अपने व्यस्त कार्यक्षेत्र के बावजूद अपने जुनून और रुचियों को भी समय देती हैं। उन्हें जानवरों से गहरा लगाव है और नई चीजें सीखने का शौक है। चित्रकारी, खाना बनाना, और खासतौर पर केक बनाना उनकी रचनात्मकता को दर्शाता है। कार्यस्थल पर होने वाली प्रतियोगिताओं में उनकी भागीदारी और उनकी प्रतिभा को काफी सराहा गया है।

युवाओं के लिए प्रेरणा

नेहा मेहरा का जीवन इस बात का उदाहरण है कि जीवन में चाहे कितनी भी मुश्किलें क्यों न आएं, आत्मविश्वास और कठोर मेहनत से हर मुश्किल को पार किया जा सकता है। नेहा का कहना है, जीवन में चुनौतियां कितनी भी बड़ी क्यों न हों, हार मानना विकल्प नहीं है। उनकी यह सोच हर युवा को अपने सपनों के लिए संघर्ष करने की प्रेरणा देती है। नेहा मेहरा का सफर केवल उनकी व्यक्तिगत उपलब्धि नहीं, बल्कि उन सभी के लिए प्रेरणा है, जो अपने सपनों को साकार करने का साहस रखते हैं। उनके संघर्ष और सफलता की यह कहानी हमेशा याद दिलाएंगी कि मेहनत और आत्मविश्वास से सब कुछ संभव है।

प्रस्तुति-आंकित तिवारी, उप सम्पादक





पाठ्यक्रम

श्रीदेव सुमन उत्तराखण्ड विश्वविद्यालय परिसर, ऋषिकेश में सफलतापूर्वक संचालित हो रहा है एम.एस-सी. माइक्रोबायोलॉजी

पंडित ललित मोहन शर्मा परिसर (श्रीदेव सुमन उत्तराखण्ड विश्वविद्यालय) में शैक्षणिक सत्र 2023–24 से सूक्ष्मजीव विज्ञान स्नातकोत्तर पाठ्यक्रम श्रीदेव सुमन उत्तराखण्ड विश्वविद्यालय के माननीय कुलपति प्रो० एन के जोशी के अनुमोदन के उपरांत प्रारंभ किया गया। इस क्रम में स्नातकोत्तर पाठ्यक्रम सूक्ष्मजीव विज्ञान विभाग एक स्ववित्तपोषित पाठ्यक्रम आधार पर संचालित हो रहा है। शैक्षणिक सत्र 2023–24 में एमएस-सी माइक्रोबायोलॉजी में 15 छात्र-छात्राओं ने प्रवेश लिया तथा शैक्षणिक गतिविधियों के तहत छात्रों के बौद्धिक विकास में वृद्धि का लक्ष्य रखते हुए समय-समय पर विभिन्न कार्यशाला तथा विषय-विशेषज्ञों द्वारा व्याख्यान दिया जाता रहा है।

विगत 1 वर्ष से अब तक विभाग द्वारा संचालित पाठ्यक्रम के अंतर्गत विभिन्न गतिविधियां छात्र-छात्राओं के चहमुखी विकास के दृष्टिगत आयोजित की गई जिसका विवरण निम्न है।

1. दिसंबर 2023 को उत्तराखण्ड काउंसिल आफ बायोटेक्नोलॉजी के सहयोग से “आइसोलेशन तथा आइडेंटिफिकेशन ऑफ बैक्टीरिया फ्रॉम सॉइल वॉटर एंड माइक्रोफ्लोरा ऑफ ह्यूमन बॉडी” विषय पर 6 दिवसीय कार्यशाला के अंतर्गत एमएस-सी माइक्रोबायोलॉजी के छात्र-छात्राओं ने प्रतिभाग लिया, जिसमें उन्होंने व्यावहारिक प्रशिक्षण के अंतर्गत दैनिक जीवन में जीवाणु प्रजातियों की भूमिका को जाना तथा जीवाणुओं को प्रयोगशाला में



उत्पत्ति की कार्यशैली को जाना/इसी क्रम में कार्यशाला में आए विषय विशेषज्ञों ने इम्यूनोथेरेपी, टीकाकरण, प्रोबायोटिक्स के बारे में जानकारी भी प्राप्त की। इसमें तीन दिन छात्र-छात्राओं ने एम्स ऋषिकेश में कार्य किया।

2. उत्तराखण्ड विज्ञान शिक्षा एवं अनुसंधान संस्थान (यूसर्क) के द्वारा पांच दिवसीय व्यवहारिक कौशल विकास प्रशिक्षण के अंतर्गत सूक्ष्मजीव विज्ञान के छात्र-छात्राओं का चयन हुआ जिनमें अमीषा, आयुष, हर्षिता, साक्षी रावत, साक्षी शर्मा, शिवानी तथा शुभम ने सीएसआईआर इमटेक, चंडीगढ़ में “आणविक जीव विज्ञान के मूल सिद्धांतों” के अंतर्गत जीवाणुओं से डीएनए का पृथक्करण, पीसीआर तकनीक का प्रयोगात्मक उपयोग का प्रशिक्षण प्राप्त किया तथा उनके बौद्धिक तथा कौशल विकास में यह कार्यशाला बहुत ही महत्वपूर्ण कही बनी।
3. अप्रैल 2024 को आयोजित हुई दो दिवसीय राष्ट्रीय कार्यशाला “जिनोमिक्स, प्रोटीयोमिक्स और सूक्ष्म जीव विज्ञान तथा रिकंबाइनेंट डीएनए टेक्नोलॉजी में नवाचार और अनुप्रयोग” के अंतर्गत छात्र-छात्राओं ने आणविक सूक्ष्म जीव विज्ञान तथा सूक्ष्मजीवों के आणविक तत्वों तथा उनका जैव प्रौद्योगिकी व दवा बनाने में अनुप्रयोग करने का प्रशिक्षण प्राप्त किया। इसी कार्यशाला में पैट्री-प्लेट आर्ट विषय पर प्रतियोगिता का आयोजन किया गया, जिसमें सूक्ष्मजीव विज्ञान के छात्र-छात्राओं ने बैक्टीरियल कल्वर द्वारा सुंदर कलाकृतियां बनाई। जिसमें द्वितीय सेमेस्टर के शुभम चौधरी को तृतीय स्थान प्राप्त हुआ।
4. जुलाई 2024 को माइक्रोबायोलॉजी विभाग के 12 छात्र-छात्राओं ने शैक्षणिक भ्रमण के अंतर्गत पतंजलि रिसर्च इंस्टीट्यूट, हरिद्वार के हर्बल गार्डन में एंटीमाइक्रोबॉयल एकिटविटी के पौधों के बारे में जानकारी प्राप्त की तथा उनका अनुप्रयोग के बारे में भी जाना।
5. 19 जुलाई 2024 को एमएससी माइक्रोबायोलॉजी के

छात्र-छात्राओं ने परिसर में आयोजित विशेष व्याख्यान में प्रतिभा किया जिसमें उन्होंने कैंसर विषय पर जवाहरलाल नेहरू विश्वविद्यालय के पूर्व प्रो-वाइस चांसलर तथा कैंसर विशेषज्ञ प्रोफेसर राणा प्रताप सिंह के द्वारा कैंसर नियंत्रण में क्रांतिकारी बदलाव स्वस्थ भविष्य के लिए नवीन रणनीतियाँ विषय पर व्याख्यान दिया।

6. एम.एस-सी. माइक्रोबायोलॉजी के छात्र-छात्राओं ने सितंबर 2024 में सरदार भगवान सिंह विश्वविद्यालय, देहरादून में दो दिवसीय अंतर्राष्ट्रीय सम्मेलन में प्रतिभाग लिया, जिसका विषय "सहक्रियात्मक उन्नति के लिए माइक्रोबियल नवाचारों पर अंतर्राष्ट्रीय सम्मेलन" था। ऐसे सम्मेलन छात्रों के ज्ञान कौशल तथा नए विचारों को विकसित करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।
7. शैक्षणिक भ्रमण के अंतर्गत अक्टूबर 2024 को यूरो लाइफ हेल्थ केयर प्राइवेट लिमिटेड, रुडकी में स्थित फार्मास्यूटिकल कंपनी में माइक्रोबायोलॉजी के छात्र-छात्राओं ने विभिन्न दवाओं जैसे पेरासिटामोल, डाइक्लोफरीन आदि बनाने तथा उनके अनुप्रयोग व पैकेजिंग के बारे में विशेषज्ञों द्वारा जानकारी प्राप्त की।
8. शैक्षणिक भ्रमण की इसी कड़ी में अक्टूबर 2024 को छात्र-छात्राओं ने अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान (एम्स), ऋषिकेश के माइक्रोबायोलॉजी, बायोकेमेस्ट्री तथा पैथोलॉजी लैब का भ्रमण किया तथा वहाँ उन्होंने विषय संबंधी प्रयोगात्मक प्रशिक्षण प्राप्त किया जिसके अंतर्गत उन्होंने किडनी जांच, लीवर जांच, रुधिर विज्ञान, डेंगू मलेरिया, टाइफाइड को जांचने के लिए सेरोलॉजिकल टेस्ट, टीबी की जांच तथा प्रयुक्त उपकरणों के बारे में जाना। शैक्षणिक सत्र 2024–25 में भी एमएससी प्रथम सेमेस्टर में
9. छात्र-छात्राओं ने पंजीकरण कराया जो कि माइक्रोबायोलॉजी विभाग के लिए एक सकारात्मक एवं निरंतर प्रयत्नशील रहने का प्रेरणा स्रोत बना इससे पहले सत्र 2023-2024 के छात्र-छात्राओं ने सेमेस्टर परीक्षाओं में सभी छात्र-छात्राओं ने 70% से अधिक अंक प्राप्त कर विभाग को गौरान्वित किया। जिनमें हर्षिता जोशी ने 80.2% के साथ प्रथम स्थान तथा शुभम चौधरी ने 78% तथा स्नेहा ने 75% के साथ क्रमशः द्वितीय एवं तृतीय स्थान प्राप्त किया। संक्षेप में विगत एक वर्ष में विभाग की शुरुआत के पश्चात हमारी यह कोशिश रही है कि हम छात्र-छात्राओं के सर्वांगीण विकास व उज्ज्वल भविष्य बनाने में अपना महत्वपूर्ण योगदान प्रदान करें। सूक्ष्मजीव विज्ञान विभाग निरंतर नए आयामों को छूने में प्रयासरत रहा है व आगे भी अपनी जिम्मेदारियों का निर्वहन करता रहेगा।



प्रस्तुति:

प्रो. जी.के. ढींगरा
विज्ञान संकायाध्यक्ष
समन्वयक माइक्रोबायोलॉजी
पॉडिट ललित मोहन शर्मा परिसर,
ऋषिकेश श्रीदेव सुमन उत्तराखण्ड
विश्वविद्यालय

वर्ष 2025 में विद्यार्थियों की सफलता के सपनों को सब करने का रोड मैप



हर नया साल नई उम्मीदों और अवसरों के साथ आता है। 2025 वह साल हो सकता है, जब आप अपने सबसे बड़े सपनों को हकीकत में बदल सकते हैं। इस लेख में हम आपको एक ऐसा ब्लूप्रिंट देंगे, जो आपके जीवन के हर पहलू को नई ऊंचाइयों पर ले जाएगा। चाहे आपका लक्ष्य करियर में सफलता हो, खुद को बेहतर बनाना हो, या संतुलित जीवन जीना, यह गाइडेंस आपके लिए सबकुछ आसान बना देगी।

1. खुद को समझने से शुरुआत करें 2025 में सफलता का पहला कदम है आत्म-मूल्यांकन। अपने पिछले साल की उपलब्धियों और कमियों पर विचार करें। यह जानें कि आप कहाँ खड़े हैं और किस दिशा में बढ़ना चाहते हैं।

प्रश्न जो आपको खुद से पूछने चाहिए—

- मैंने पिछले साल क्या सीखा?
- मेरी सबसे बड़ी कमी क्या थी और उसे कैसे दूर कर सकता हूँ?
- क्या मैं अपने सपनों के करीब पहुंचा या उनसे दूर?
- आत्म-चिंतन न केवल स्पष्टता देगा, बल्कि आपकी ऊर्जा को सही दिशा में केंद्रित करेगा।

2. ठोस लक्ष्य बनाएं

सपने तभी सच होते हैं जब वे स्पष्ट और ठोस लक्ष्य में बदलते हैं। SMART सिद्धांत (Specific, Measurable, Achievable, Relevant, Timebound) अपनाएं। उदाहरण के लिए, यदि आप एक नई नौकरी चाहते हैं, तो इसे स्पष्ट करें।

"मैं 6 महीने में अपने क्षेत्र में एक नई नौकरी प्राप्त करूँगा।"

3. माइक्रो-हैबिट्स से शुरुआत करें बड़े बदलाव छोटे कदमों से आते हैं। छोटे, प्रभावी बदलाव आपकी दिनचर्या को नया आकार देंगे।

- रोज 10 मिनट ध्यान करें।
- सुबह 15 मिनट प्रेरक पुस्तक पढ़ें। ?
- नई स्किल्स सीखने के लिए हर हफ्ते समय निकालें।

4. असफलता से सीखें

असफलता एक सबक है। इसे नकारात्मक के बजाय सकारात्मक रूप में लें।

- हर असफलता से सीखें।
- खुद को दोष देने के बजाय समाधान पर ध्यान दें।
- ऐसे लोगों से प्रेरणा लें, जिन्होंने असफलताओं के बावजूद सफलता पाई।

5. समय प्रबंधन पर काम करें आपके पास दिन के केवल 24 घंटे हैं।

- Prioritize करें सबसे जरूरी कार्य पहले करें।
- To-Do लिस्ट बनाएं हर दिन की योजना बनाएं।
- 'Pomodoro तकनीक' 25 मिनट काम करें और 5 मिनट का ब्रेक लें।

6. सही नेटवर्क बनाएं

सपनों को पूरा करने के लिए सही लोगों का साथ जरूरी है।

- सोशल मीडिया का सकारात्मक उपयोग करें।
- अपने क्षेत्र के विशेषज्ञों से जुड़ें।
- प्रेरक और सकारात्मक लोगों के साथ समय बिताएं।

7. शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य का ध्यान रखें

आपकी सेहत आपके सपनों की बुनियाद है।

- नियमित व्यायाम करें।
- पौष्टिक भोजन लें।
- पर्याप्त नींद लें।

8. विजुअलाइजेशन और सकारात्मक सोच

हर दिन सुबह 5 मिनट अपने सपनों को पूरा होते हुए महसूस करें। सकारात्मक सोच आपके दिमाग को सफलता के लिए तैयार करती है।

- प्रेरक बातें सुनें।
- आत्म-विश्वास बनाए रखें।

9. नई स्किल्स सीखें

समय के साथ खुद को अपडेट रखना जरूरी है।

- ऑनलाइन कोर्सेज का लाभ उठाएं।
- वह स्किल्स सीखें, जो आपके करियर और व्यक्तित्व को बेहतर बनाए।
- खुद पर भरोसा रखें।

10. सबसे जरूरी बात: खुद पर विश्वास करें।

- हर छोटी जीत का जश्न मनाएं।
- दूसरों से तुलना करने के बजाय अपनी प्रगति पर ध्यान दें।

निष्कर्ष—

2025 आपका साल हो सकता है। इस ब्लूप्रिंट को अपनाकर आप अपने सपनों को साकार कर सकते हैं। आत्म-मूल्यांकन, सही लक्ष्य, सकारात्मक सोच, और निरंतर प्रयास आपको हर मंजिल तक पहुंचाएंगे। याद रखें, "आपकी सफलता केवल आपकी मेहनत और सही दिशा पर निर्भर करती है।"

प्रस्तुति-

डॉ. अफ्रोज इकबाल, एसोसिएट प्रोफेसर, समाजशास्त्र, राजकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय, डैहरादून।

मशक बीन: उत्तराखण्ड के प्राचीन वाद्य यंत्रों में है जिसकी पहचान

उत्तराखण्ड सांस्कृतिक परंपराओं की दृष्टि से अत्यंत समृद्ध प्रदेश है। यहां मांगलिक कार्यों, त्यौहारों और शादी-विवाह के मौकों पर गायन और वादन का अपना ही महत्व है। इसी क्रम में यदि देखें तो पुराने समय में मशक बीन



बीन भी शादी-व्याह का अभिन्न अंग होता था। मशक बीन की जगह अब ज्यादातर शहरी ब्रास बैंड ने ले ली है, किन्तु सुखद बात यह है कि आज भी ऐसे अनेक पहाड़ी परिवार हैं जो शहरों में वेडिंग प्लाइंट और रिजॉर्ट में शादी करने पर भी मशक बीन वालों को बुलाना नहीं भूलते। मशक बीन जिसे मशक बाजा, मसक, मिशेक, मेशेक, मोशुग, मोशक व बिन बाजी आदि नामों से भी जाना जाता है। यह एक प्रकार का बैगपाइपर है जो उत्तरी भारत, उत्तराखण्ड व नेपाल के सुदूर पश्चिम प्रांत एवं भारतीय सेना के वाद्य यंत्रों में अक्सर देखा जाता है। मशक बीन

फल्दाकोट, नीलकंठ, यमकेश्वर पौड़ी गढ़वाल निवासी गोकुल, हैप्पी एवं अनिल कुमार तीनों साथी, शादी-व्याह एवं मांगलिक कार्यक्रमों में ढोल, नगाड़ा और मशक बीन बजाते हैं। इनके अनुसार शादी-व्याह के समय तो रोजगार मिल जाता है लेकिन बाकी समय वे बेरोजगार ही रहते हैं और जीवन-यापन के लिए मजदूरी करनी पड़ती है या घर पर खाली बैठना पड़ता है। अपनी विरासत से जुड़े इस वाद्य यंत्र मशक बीन को संरक्षण की आवश्यकता है।



प्रस्तुति-
डॉ. हरीश चंद्र रथूड़ी,
विभागाध्याक्ष वार्षिका,
राजकीय शासकोत्तर महाविद्यालय,
कर्णप्रियानग, (चमोली)



धार्मिक पर्यटन

कार्तिक स्वामी मंदिर

जहां प्राप्त होती है आध्यात्मिक शांति

उत्तराखण्ड के रुद्रप्रयाग जिले में स्थित कार्तिक स्वामी मंदिर एक पवित्र और प्रसिद्ध धार्मिक स्थल है। यह मंदिर भगवान शिव के पुत्र भगवान कार्तिकेय को समर्पित है। समुद्र तल से लगभग 3,048 मीटर की ऊँचाई पर स्थित यह मंदिर अपने अद्वितीय धार्मिक महत्व और प्राकृतिक सुंदरता के लिए प्रसिद्ध है। यहां से हिमालय की बर्फ से ढकी चोटियों और गहरी घाटियों का अद्भुत नजारा देखने को मिलता है। कार्तिक स्वामी मंदिर एक ओर जहां आध्यात्मिक शांति प्रदान करता है, वहां दूसरी ओर यह एक साहसिक यात्रा का अनुभव भी कराता है।

इस मंदिर का धार्मिक महत्व भगवान कार्तिकेय की पौराणिक कथा से जुड़ा है। माना जाता है कि एक बार भगवान शिव ने अपने दोनों पुत्रों, गणेश और कार्तिकेय, के बीच एक प्रतियोगिता आयोजित की। इस प्रतियोगिता का उद्देश्य यह था कि जो पहले पूरी पृथ्वी की परिक्रमा करके आएगा, उसे विजेता घोषित किया जाएगा। भगवान कार्तिकेय ने अपनी सवारी मोर पर सवार होकर पृथ्वी की परिक्रमा के लिए यात्रा आरंभ की, जबकि भगवान गणेश ने अपनी बुद्धिमत्ता का उपयोग करते हुए अपने माता-पिता शिव और पार्वती की परिक्रमा की और उन्हें ही संसार मान लिया। इस प्रकार, गणेश को विजेता घोषित किया गया।

इस घटना के बाद, ऐसा कहा जाता है कि भगवान कार्तिकेय ने क्रोधित होकर अपने पिता को अपनी हड्डियां और मांस समर्पित कर दिए। इसी स्थान पर उनकी पूजा की जाती

है, और यह मंदिर उनकी श्रद्धा और बलिदान को दर्शाता है। कार्तिक स्वामी मंदिर भगवान कार्तिकेय के प्रति समर्पण और उनके अद्वितीय चरित्र का प्रतीक है। मंदिर तक पहुंचने के लिए श्रद्धालुओं को लगभग 3 किलोमीटर की ट्रैकिंग करनी पड़ती है। यह ट्रैकिंग घने जंगलों और पहाड़ियों के बीच से गुजरती है। रास्ते में प्रकृति की मनोहरी छवियां, ठंडी हवा और पक्षियों की चहचहाहट इस यात्रा को और भी आनंददायक बना देती है। ट्रैकिंग के दौरान जैसे-जैसे मंदिर के निकट पहुंचते हैं, वैसे-वैसे हिमालय की बर्फ से ढकी चोटियों का नजारा अधिक स्पष्ट और आकर्षक हो जाता है। मंदिर से चौखंभा, नीलकंठ, केदारनाथ और अन्य हिमालयी चोटियों का शानदार दृश्य देखने को मिलता है। यह दृश्य यहां आने वाले पर्यटकों और श्रद्धालुओं के मन में एक गहरी छाप छोड़ता है।

कार्तिक स्वामी मंदिर का एक अन्य आकर्षण यहां का आध्यात्मिक वातावरण है। मंदिर के पास पहुंचते ही मन को अद्भुत शांति और सुकून का अनुभव होता है। यहां की शुद्ध हवा और प्राकृतिक वातावरण मानसिक तनाव को दूर करने में सहायक होते हैं। मंदिर का भवन पत्थरों से निर्मित है और इसकी संरचना प्राचीन स्थापत्य शैली का उदाहरण प्रस्तुत करती है। मंदिर के अंदर भगवान कार्तिकेय की मूर्ति स्थापित है, जिसे श्रद्धालु गहरे भक्ति भाव से पूजते हैं। यहां हर वर्ष कार्तिक पूर्णिमा के अवसर पर विशेष पूजा-अर्चना का आयोजन किया जाता है। इस दिन दूर-दूर से श्रद्धालु और भक्त मंदिर में भगवान कार्तिकेय के दर्शन करने आते हैं। इस दिन यहां भक्ति

और उत्सव का माहौल होता है। इसके अलावा, नवरात्रि और शिवरात्रि के समय भी यहां विशेष आयोजन होते हैं, जिनमें बड़ी संख्या में श्रद्धालु भाग लेते हैं। कार्तिक स्वामी मंदिर तक पहुंचने के लिए सबसे नजदीकी प्रमुख स्थान रुद्रप्रयाग है, जो मंदिर से लगभग 38 किलोमीटर की दूरी पर स्थित है। रुद्रप्रयाग से मंदिर तक जीप या टैक्सी द्वारा पहुंचा जा सकता है। इसके बाद श्रद्धालुओं को 3 किलोमीटर की ट्रेकिंग करनी पड़ती है। निकटतम रेलवे स्टेशन ऋषिकेश है, जो यहां से लगभग 200 किलोमीटर की दूरी पर है। हवाई मार्ग से यात्रा करने वाले यात्रियों के लिए जॉली ग्रांट एयरपोर्ट, देहरादून, सबसे निकटतम हवाई अड्डा है। यह मंदिर न केवल धार्मिक दृष्टि से महत्वपूर्ण है, बल्कि यह पर्यटकों के लिए भी एक आकर्षण का केंद्र है। यहां की प्राकृतिक सुंदरता, हिमालय के दृश्य और ट्रेकिंग का अनुभव पर्यटकों को विशेष रूप से आकर्षित करता है। फोटोग्राफी के शौकीनों के लिए यह स्थान एक आदर्श स्थान है, जहां से वे हिमालय की खूबसूरती को अपने कैमरे में कैद कर सकते हैं। मंदिर के पास स्थानीय निवासियों द्वारा चलाई जा रही छोटी दुकानें और भोजनालय भी हैं, जहां से स्थानीय व्यंजनों का आनंद लिया जा सकता है। यहां का स्थानीय भोजन और गर्म चाय ठंडी जलवायु में विशेष आनंद प्रदान करते हैं।

कार्तिक स्वामी मंदिर का महत्व केवल धार्मिक या पर्यटन तक सीमित नहीं है, बल्कि यह उत्तराखण्ड की सांस्कृतिक धरोहर का भी एक हिस्सा है। यह स्थान उत्तराखण्ड की परंपराओं, धार्मिक विश्वासों और प्राकृतिक सुंदरता का प्रतीक भी है। मंदिर के आसपास के क्षेत्र में कई अन्य स्थान भी



दर्शनीय हैं। पास में बहने वाली अलकनंदा नदी और आसपास के घने जंगल इस क्षेत्र की प्राकृतिक सुंदरता को और भी बढ़ाते हैं। ट्रेकिंग प्रेमियों के लिए यह स्थान एक आदर्श स्थल है, जहां वे प्रकृति के बीच साहसिक गतिविधियों का आनंद ले सकते हैं। कार्तिक स्वामी मंदिर उत्तराखण्ड के धार्मिक और पर्यटन मानचित्र पर एक महत्वपूर्ण स्थान रखता है। यह स्थान उन सभी के लिए आदर्श है, जो आध्यात्मिकता और प्रकृति के बीच कुछ समय बिताना चाहते हैं। यहां की यात्रा न केवल धार्मिक दृष्टि से महत्वपूर्ण होती है, बल्कि यह आत्मिक शांति और आनंद का अनुभव कराती है।



प्रस्तुति-

डॉ. मदन लाल शर्मा,
असिरठें प्रोफेसर राजनीति विज्ञान,
राजकीय राजकोटर महाविद्यालय,
कर्णप्रयाग।

दून मैन फिजिक बॉडी बिल्डिंग चैंपियनशिप प्रतियोगिता में अनुज तलवाड़ रहे प्रथम



देहरादून। एडवांस बॉडी बिल्डिंग एसोसिएशन ऑफ उत्तर प्रदेश द्वारा नगर निगम हॉल में 21 दिसंबर को आयोजित बॉडी बिल्डिंग प्रतियोगिता में अनुज तलवाड़ ने प्रथम स्थान प्राप्त किया। 'नार्थ इंडिया मैन फिजिक बॉडी बिल्डिंग' में शानदार प्रदर्शन करने पर आयोजकों द्वारा अनुज को मेडल, ट्राफी व मेरिट सर्टिफिकेट व रुपये देकर सम्मानित किया गया। जी.आई.बी.बी.एफ.(इंडिया) से संबद्ध इस बॉडी बिल्डिंग प्रतियोगिता में नार्थ इंडिया से तमाम युवाओं ने हिस्सा लिया। नार्थ इंडिया स्तर पर भी अनुज ने कांस्य पदक अपने नाम किया। साईं सृजन पटल के संयोजक प्रो.के.ए.ल.तलवाड़ ने अनुज को उनकी इस उपलब्धि पर बधाई दी और उत्तराखण्ड के युवाओं के लिए उनके विचार जाने। अनुज का मानना है कि युवाओं को किसी भी प्रकार के नशे से दूर रहना चाहिए। स्वरथ शरीर में ही स्वस्थ मस्तिष्क निवास करता है। उल्लेखनीय है कि अनुज के पिता पवन तलवाड़ जनपद उत्तरकाशी में राजकीय इंटर कालेज में अंग्रेजी विषय के प्रवक्ता हैं और माता रीना तलवाड़ गृहणी हैं। अनुज की इस उपलब्धि पर परिवार में खुशी का माहौल है।

उत्तराखण्ड के लिए चुनौती बनता: चीड़

जैव-विविधता का संरक्षण आज के दौर में सबसे ज्वलंत मुद्दा बना हुआ है। वैश्विक तापवृद्धि और जलवायु परिवर्तन के साथ-साथ मानवीय गतिविधियाँ जैव-विविधता को आदिकाल से प्रभावित करते आए हैं। उत्तराखण्ड में पर्याप्त पर्यावरणीय जागरूकता के बावजूद चीड़ जैव-विविधता के लिए एक बड़े खतरे के रूप में समरया बनता जा रहा है। चीड़ के पौधरोपण पर रोक होने के बाद भी प्राकृतिक रूप से चीड़ का फैलाव निरंतर जारी है।

चीड़ (*Pinus*) अनावृतबीजी समूह का एक वृक्ष है जो समुद्र-तल से 450 मीटर की ऊँचाई से लेकर 3300 मीटर की ऊँचाई पर पाया जाता है। पृथ्वी पर पाई जाने वाली चीड़ की लगभग 105 प्रजातियों में से 29 प्रजातियां भारत में पाई जाती हैं। इनमें से 8 प्रजातियां भारत की स्थानिक हैं जबकि 21 प्रजातियां विदेशी हैं। उत्तराखण्ड में पाई जाने वाली चीड़ की मुख्य प्रजाति है— *Pinus roxburghii* जो समुद्र तल से 450



मीटर की ऊँचाई से 2250 मीटर की ऊँचाई तक पाया जाता है। ब्रिटिश औपनिवेशिक काल से पूर्व उत्तराखण्ड में चीड़ के पेड़ बहुत कम संख्या में मात्र ऊसर शुष्क भूमि पर पाए जाते थे। बाद में इसका प्रसार अंग्रेजों के द्वारा आर्थिक लाभ के उद्देश्य से किया गया। 1815 ई में सिंगोली की संधि के बाद अंग्रेजों के अधिकारों में वृद्धि के साथ ही उन्होंने आर्थिक लाभ के लिए चीड़ के वृक्षों को लगवाना प्रारंभ किया। चीड़ एक जल्द विकसित होने वाला पौधा है जो मात्र 12 वर्ष में आर्थिक लाभ के लिए तैयार हो जाता है। चीड़ से निकलने वाला लीसा(रेजिन) तारपीन के तेल, साबुन, पेंट और अन्य उद्योगों में उपयोग में लाया जाता है। साथ ही चीड़ की लकड़ी भी आर्थिक रूप से महत्वपूर्ण है जो विभिन्न कार्यों में उपयोग में लायी जाती है। इन लाभों के दृष्टिगत अंग्रेजों ने चीड़ के बीज गांव के प्रधानों में बांटकर उसे पहाड़ के ऊपरी हिस्सों में बोने के आदेश दिए। ऊपरी हिस्सों में बोने के आदेश का उद्देश्य यह था कि चीड़ के बीज ऊपर से नीचे की ओर आसानी से आ जाएंगे और इसका फैलाव स्वतः ही नीचे के क्षेत्रों में हो जाएगा। चूंकि चीड़ के बीज खाने में स्वादिष्ट होते हैं इसलिए ऐसा कहा जाता है कि अंग्रेज चीड़ के बीजों को मानव-मूत्र में मिलाकर गांव वालों में बांटा करते थे ताकि वे इसे खा न जाएं। ब्रिटिश शासन के समय चीड़ के लीसा का वाणिज्यिक लाभ लेने के लिए 19 वीं शताब्दी में काशीपुर में एक छोटी औद्योगिक इकाई भी स्थापित की गई थी। साथ ही 1853 ई से 1910 ई के बीच लगभग 51,000 किलोमीटर रेलवे ट्रैक बनाया गया जिसके लिए विभिन्न पेड़ काटकर लकड़ियां प्रयोग में लायी गयी। इस दौर में चीड़ का फैलाव और तेज गति से हुआ।

चीड़ के फैलाव का सर्वाधिक प्रभाव बांज के पेड़ों पर पड़ा और उनकी संख्या कम होती गई। अंग्रेजों ने बांज के जंगल कटवाकर उसकी मजबूत लकड़ी का आग तापने सहित विभिन्न कार्यों में उपयोग किया जिससे चीड़ के पेड़ों के लिए



कारण यह ज्वलनशील होता है। वनाग्नि के कारण बहुत से जीव-जंतु मर जाते हैं और पूरी खाद्य-श्रृंखला प्रभावित होती है। जैव-विविधता का ह्रास होता है। वनाग्नि की ज्यादातर घटनाएं ग्रीष्म ऋतु में होती हैं जब चार-धाम यात्रा सहित पर्यटन उद्योग अपने चरम पर होता है। वनाग्नि से होने वाले वायुमंडलीय प्रदूषण पर्यटकों को पहाड़ों से विकर्षित करता है। पश्चिमी विक्षेप का बदला स्वरूप जिसमें सर्दियों में बारिश का कम होना भी चीड़ और वनाग्नि के लिए अनुकूल स्थिति पैदा कर रहा है। हाल ही में प्रारंभ किया गया 'पिरुल लाओ पैसा पाओ' अभियान वनाग्नि रोकने के लिए एक सार्थक प्रयास है।

चीड़ सामान्यतः पहाड़ों के दक्षिणी ढाल पर ज्यादा पाया जाता है जबकि उत्तरी ढाल पर मुख्यतः बांज (*Quercus*) के वृक्ष दैनिक जीवन का एक महत्वपूर्ण भाग है। बांज उत्तराखण्ड के वनों का सबसे महत्वपूर्ण सदस्य है जिसकी लकड़ी से ग्रामीण, हल और काश्तकारी के विभिन्न सामग्रियों का निर्माण करते हैं। इसके साथ ही पहाड़ों के जलस्रोत के संरक्षण में भी बांज महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। इसी कारण से बांज को पहाड़ का 'हरा सोना' (Green gold) भी कहा जाता है।

चीड़ सामान्यतः पहाड़ों के दक्षिणी ढाल पर ज्यादा पाया जाता है जबकि उत्तरी ढाल पर मुख्यतः बांज सहित चौड़ी पत्तियों वाले मिश्रित वन होते हैं। पहाड़ों के दक्षिणी ढाल सूर्य की किरणों के कारण उत्तरी ढाल की तुलना में ज्यादा शुष्क होते हैं। इस प्रकार से औपनिवेशक काल में आर्थिकी सुदृढ़ करने के उद्देश्य से लगाया गया चीड़ आज आर्थिकी के साथ-साथ पर्यावरण का ह्रास करता प्रतीत हो रहा है। साथ ही चीड़ मुख्यतः शुष्क क्षेत्रों में ही पाया जाता है। चीड़ के जंगल जहाँ होते हैं वहाँ प्राकृतिक जल स्रोत भी बहुत थोड़ा ही रिचार्ज हो पाते हैं और क्षेत्र शुष्क बना रहता है। कुछ साहित्यिक स्रोतों के अनुसार सामान्य वर्षा काल में बांज-बुरांस के जंगल में उपस्थित प्राकृतिक जलस्रोत लगभग 25 प्रतिशत तक तुरंत रीचार्ज होते हैं, वही चीड़ के जंगल क्षेत्रों में यह 12–14 प्रतिशत तक मुश्किल से रीचार्ज हो पाते हैं। चीड़ के फैलाव का एक प्रमुख कारण यह भी है कि 1980 ई के अधिनियम के अनुसार 1000 मीटर से ज्यादा ऊँचाई पर वृक्षों की कटाई पर रोक लगा दी गई। इस अधिनियम का सर्वाधिक लाभ चीड़ को हुआ और वह कटने से बच गया। यह रोक 2023 में हटा ली गई। इस प्रकार से चीड़ का फैलाव बढ़कर पूरे उत्तराखण्ड के वन क्षेत्र का 16 प्रतिशत से ज्यादा हो गया है जिसे पर्यावरणविद् वास्तविक स्थिति से काफी कम बता रहे हैं। वर्तमान में वनाग्नि का एक महत्वपूर्ण कारण चीड़ की नुकीली पत्तियाँ (पिरुल) हैं। इसे लोग 'जंगल का बारूद' कहते हैं क्योंकि रसायनों की उपस्थिति के



◀ प्रस्तुति द्वारा: इंद्रेश कुमार पांडेय
आरिस्टेट प्रोफेसर (वनरपति विज्ञान),
डॉ. शिवानंद नौरियाल राजकीय राजातकोत्तर
महाविद्यालय, कर्णप्रयाग (चमोली)
ईमेल - pandey197@gmail.com

रिसर्च

झोसोफिला-फल मकर्खी की नौ प्रजातियों की खोज के लिए यूकॉस्ट ने जीव विज्ञानी सोनाली को किया सम्मानित



उत्तराखण्ड के चमोली जनपद के पोखरी विकास खण्ड के खाल गांव की युवा जीव विज्ञानी सोनाली खाली को 30 नवंबर को उत्तराखण्ड राज्य विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी परिषद (यूकॉस्ट) ने देहरादून में प्रशस्तिपत्र और मेडल देकर सम्मानित किया। यह सम्मान उन्हें विधानसभा अध्यक्ष श्रीमती ऋतु भूषण खंडडी के हाथों मिला। हेमवती नंदन बहुगुणा केन्द्रीय गढ़वाल विश्वविद्यालय श्रीनगर के जीव विज्ञानी प्रो. राजेन्द्र सिंह फर्तियाल के निर्देशन में विगत छह वर्ष से शोध कार्य कर रही सोनाली खाली ने मंदाकिनी घाटी में

पहली बार नई झोसोफिला (फल मकर्खी) की नौ प्रजातियों की खोज की है। जैव विविधता पर वातावरणीय प्रभाव के रूप में यह फल मकर्खी एक इंडीकेटर का काम करती है और पाया गया है कि मानवीय क्षेत्रों के समीप पाये जाने वाले कीट धीरे-धीरे वन्य क्षेत्र की ओर पहुंच रहे हैं। केदार घाटी में झोसोफिला की 37 प्रजातियां हैं जिनमें से नौ का पता पहले बार लगाया गया है। सोनाली के पिता प्रो. वी. एन. खाली गवर्नर्मेंट पीजी कालेज कर्णप्रयाग में प्रिन्सिपल हैं। सोनाली की इस उपलब्धि पर कर्णप्रयाग कॉलेज परिवार ने शुभकामनाएं दी हैं।



प्रस्तुति: प्रो. (डा.) के.एल.तलवाड़

उपलब्धि

खेल महाकुंभ-2024 में योगाभ्यास की एकल प्रतियोगिता में ऋषभ मल्होत्रा रहे प्रथम



युवा कल्याण एवं प्रान्तीय रक्षक दल विभाग उत्तराखण्ड द्वारा आयोजित खेल महाकुंभ 2024 में राज्य स्तरीय खेलकूद प्रतियोगिता के अंडर-20 के 'योगासन-आर्टिस्टिक एकल' में ऋषभ मल्होत्रा ने प्रथम स्थान प्राप्त किया। निदेशालय युवा कल्याण एवं प्रान्तीय रक्षक दल देहरादून के प्रांगण में राज्य स्तरीय विभिन्न खेलकूद प्रतियोगिताएं आयोजित की गईं। स्वामी राम हिमालयन विश्वविद्यालय के हिमालयन स्कूल ऑफ योग साइंसेज के बी.एस-सी. प्रथम के छात्र ऋषभ मल्होत्रा ने योगाभ्यास प्रतियोगिता का एकल गोल्ड खिताब अपने नाम किया। साईं सृजन पटल के संयोजक ने

ऋषभ को इस उपलब्धि पर शुभकामनायें देते हुए उनसे योग के विषय में बात की। ऋषभ के अनुसार नियमित योगाभ्यास स्वस्थ रहने के लिए आवश्यक है। योग से न केवल व्यक्ति का मानसिक तनाव दूर होता है बल्कि मन और मस्तिष्क को भी शांति मिलती है। योग से आत्म अनुशासन और एकाग्रता का उच्च स्तर प्राप्त होता है। ऋषभ योग विधा में ही अपना करियर बनाना चाहते हैं। ऋषभ के पिता संजय मल्होत्रा व्यवसायी एवं माता मोना मल्होत्रा गृहणी हैं। ऋषभ की इस उपलब्धि पर परिवार में खुशी का माहौल है।

