



साईं सूजन पठल

मासिक प्रकाशन

लेखन और सूजन के उन्नयन के लिए सदैव प्रतिबद्ध

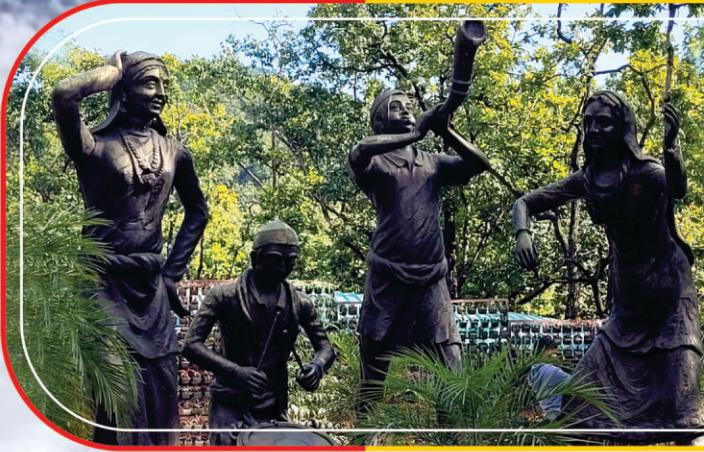
बूतन वर्ष अभियान

अंक-6

जनवरी-2025

पृष्ठ-20

निःशुल्क



पुष्कर सिंह धामी



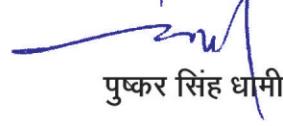
मुख्यमंत्री, उत्तराखण्ड

संदेश

यह अत्यन्त हर्ष का विषय है कि 'साईं सृजन पटल', साईं कुटीर, आर.के.पुरम, जोगीवाला, देहरादून द्वारा अपनी मासिक पत्रिका "साईं सृजन पटल" के छठे अंक का प्रकाशन किया जा रहा है। मुझे अवगत कराया गया है कि उक्त पत्रिका में उत्तराखण्ड के लेखकों, कलाकारों, पर्यावरणविदों, शिल्पकारों, काश्तकारों आदि के बारे में उल्लेख किये जाने के साथ ही देवभूमि उत्तराखण्ड के धार्मिक व पर्यटन स्थलों, विरासत, धरोहर एवं पारम्परिक व्यंजनों की जानकारी का भी समावेश होगा। मुझे आशा है कि उक्त पत्रिका में 'साईं सृजन पटल' द्वारा समय-समय पर किये जा रहे विभिन्न क्रियाकलापों एवं राज्य सरकार द्वारा चलाई जा रही विभिन्न महत्वाकांक्षी योजनाओं की जानकारियों का समावेश भी होगा, जो निःसन्देह सभी पाठकों के लिए अत्यन्त उपयोग सिद्ध होगा।

मेरी ओर से साईं सृजन पटल, साईं कुटीर, आर.के.पुरम, जोगीवाला, देहरादून को अपनी मासिक पत्रिका "साईं सृजन पटल" के छठे अंक के सफल प्रकाशन के लिए सभी सम्मानित सम्पादक एवं सदस्यों को हार्दिक बधाई एवं शुभकामनायें।

पुष्कर सिंह धामी



सम्पादकीय

न्यूज लैटर से मासिक पत्रिका बनी 'साईं सृजन पटल' ने इस माह अपने अर्द्धवार्षिक पड़ाव को पार कर लिया है। अपनी संपादकीय टीम, लेखक साथियों, सुधी पाठकों, समस्त हितधारकों के प्रयास व सहयोग और शुभचिंतकों के संदेशों से 'साईं सृजन पटल' पत्रिका अपने नये रूप-रंग में आपके सम्मुख है। पत्रिका के छठे अंक के प्रकाशन के लिए प्रदेश के माननीय मुख्यमंत्री जी के संदेश से एक नई ऊर्जा व उत्साह का संचार हुआ है और जिम्मेदारी भी बढ़ी है। इस अंक में भी धार्मिक आस्था, चिकित्सा व स्वास्थ्य, पर्यटन, आयुर्वेद, श्रीअन्न, पहाड़ी व्यंजन, फलोत्पादन, उत्सव, मंदिर शिल्प, उपलब्धि व सम्मान आदि पर केन्द्रित सारगर्भित लेखों को सम्मिलित किया गया है। साथ ही दिव्यांग मनोज की सफलता की कहानी को भी स्थान दिया गया है। पत्रिका ई-संरक्षण के रूप में देश-विदेश के पाठकों तक पहुंच रही है और सकारात्मक प्रत्युत्तर मिल रहा है। मैं बधाई देना चाहूंगा अपनी संपादकीय टीम और लेखक मित्रों को जो मेरा अनुरोध स्वीकारते हुए ज्ञानवर्धक सचित्र लेख पूरी प्रामाणिकता के साथ यथासमय उपलब्ध करवा रहे हैं। मैं स्वयं भी इनसे लाभान्वित हो रहा हूं। प्रयास रहेगा कि शीघ्र ही पत्रिका अपनी वेबसाइट पर भी उपलब्ध रहे ताकि सभी अंक और 'साईं सृजन पटल' से जुड़ी सभी खबरें आपको 'एक क्लिक' में मिल जायें।

आपका— डा.के.एल.तलवाड़



साईं

सृजन पटल

मासिक पत्रिका

संपादक/स्वामी/प्रकाशक

प्रो.के.एल.तलवाड़

(सेवा निवृत्त प्राचार्य)

मो.- 9412142822

ई-मेल: mekitalwar@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

आवरण पृष्ठ

पृष्ठभूमि-ओली, चमोली (उत्तराखण्ड)

इनसेट- प्रो.सुरेखा डंगवाल, कुलपति

दून विश्वविद्यालय

इनसेट- 'जू' मालसी देहरादून



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

केदार घाटी में स्थित शक्तिपीठः कालीमठ

शक्तिपीठ कालीमठ केदार घाटी में रुद्रप्रयाग से 52 किमी उत्तर दिशा में स्थित है। कालीमठ में माँ काली का एक भव्य मन्दिर इस स्थान के बीचों बीच स्थित है। इसके अतिरिक्त यहां पर लक्ष्मीनारायण मंदिर, भैरवनाथ मंदिर व सरस्वती मन्दिर एक समूह में विराजमान हैं। मान्यता है कि कालीमठ से दो किमी की ऊँचाई पर स्थित 'कालीशिला' (स्थानीय बोली में कालसिला) नामक स्थान पर ही दुर्गा ने काली का रूप धारण कर आस-पास के क्षेत्र में राक्षसों द्वारा हो रहे अत्याचार को समाप्त करने के लिए उनका वध करना शुरू किया। एक जनश्रुति के अनुसार माँ काली ने शुभ्म व निशुभ्म नामक दुर्दात राक्षसों का वध कालीमठ से 4 किमी की दूरी पर स्थित 'मनसूना' नामक स्थान पर किया था, जहां पर उस समय इन राक्षसों का शासन था। आज यह स्थान एक गांव के रूप में विद्यमान है। कहते हैं कि राक्षसों का वध करते-करते जब उनके शरीर से खून की बूंदें जमीन पर गिरने लगीं, तो उन बूंदों से राक्षस पुनः पैदा होने लगे यह देखकर माँ काली ने विकराल रूप धारण कर लिया तथा क्रोध की ज्वाला में जो भी उन्हें सामने दिखा, वहीं उनके क्रोध का शिकार हो गया। जब शिवजी की दृष्टि इस दृश्य पर पड़ी तो काली का क्रोध शान्त करने की गरज से वे जमीन पर लेट गये। राक्षसों का वध करने के क्रम में अचानक काली का पैर लेटे हुए शिवजी के बदन पर पड़ गया, जब काली को पता चला कि लेटे हुए व्यक्ति उनके पतिपरमेश्वर ही हैं तो उनका क्रोध लज्जा तथा ग्लानि में बदल गया। एक ही क्षण में उन्होंने हाथ में लिए फरसे से अपना सिर धड़ से अलग कर लिया।

लोगों का मानना है कि काली का सिर जिस स्थान पर धड़ से अलग हुआ वही स्थान वर्तमान में कालीमठ के नाम से प्रसिद्ध है। कुछ समय बाद धड़ वहीं पर जमीन में समां गया,

जिसके ऊपर भक्तों द्वारा काली का एक भव्य मन्दिर बनाया गया। काली का कटा हुआ सिर, एक मान्यता के अनुसार, मंदाकिनी नदी में बहते-बहते कालियासौङ्क के समीप नदी तट के किनारे पहुंच गया, जहां पर किसी भक्त ने पूजा-अर्चना के साथ यह सिर 'धारी देवी' नामक स्थान पर स्थापित कर दिया। आज भी यहां काली के सिर के भाग की मूर्ति वाला भव्य मंदिर इस बात की पुष्टि करता है।

वैसे तो कालीमठ में हर दिन भक्तों व श्रद्धालुओं का आना-जाना लगा रहता है, किन्तु दशहरा तथा चैत्र नवरात्रि के अवसर पर भक्तों का जैसे सैलाब यहाँ उमड़ पड़ता है। कालीमठ की आध्यात्मिक यात्रा अधूरी ही रह जायेगी, यदि 'परम पूज्य व्रती बाबा' का जिक्र न किया जाय। बाबाजी के महाप्रयाण (दिनांक 20-11-2000) से पूर्व कालीमठ जाने वाला शायद ही कोई ऐसा भक्त होगा, जो उनके दर्शन के बिना यहां से लौटा हो। भक्तों में यह परंपरा सी बन गई थी। सौभाग्य से मैं भी इस बात का साक्षी रहा हूं।

बाबा जी कई वर्षों की तपस्या की अग्नि में तप कर कालीमठ आये और एक छोटी सी कुटिया(मंदिर के ठीक पीछे) बनवाकर उसी में रहने लगे। लम्बे समय तक तपस्या के दौरान ब्रत लेने के कारण आप 'व्रती बाबा' के नाम से प्रसिद्ध हो गये।



प्रस्तुति:
प्रो. वी. एन. खाली, प्राचार्य,
डा. शिवानंद नौटियाल
राजकीय रानातकोत्तर महाविद्यालय,
कर्णप्रियाग (चमोली)

स्पर्थ हिमालय संजीवनी वाटिका

लेखक गांव, यालो, देहरादून



लेखक गांव में औषधीय पादपों की वाटिकाएं दे रहीं स्वस्थ जीवन शैली का संदेश

प्रकृति मानव जीवन का आधार है और हमारी भारतीय परंपरा में इसका महत्व अनमोल है। इसी परंपरा को संजोते हुए देहरादून के थानो स्थित लेखक गांव में हिमालयीय आयुर्वेदिक पी.जी. मेडिकल कॉलेज, डोईवाला द्वारा नवग्रह, नक्षत्र एवं संजीवनी वाटिका की स्थापना की गई है। इन वाटिकाओं का मुख्य उद्देश्य पर्यावरण संरक्षण और आयुर्वेद के माध्यम से स्वस्थ जीवन शैली को बढ़ावा देना है।

नवग्रह वाटिका में ज्योतिष एवं आयुर्वेद में वर्णित नौ औषधीय पादपों को शामिल किया गया है। माना जाता है कि इन पादपों का संरक्षण और संवर्धन ग्रहों के शुभ प्रभावों को प्राप्त करने में सहायक है। इसी तरह, नक्षत्र वाटिका में प्रत्येक नक्षत्र से संबंधित 27 औषधीय पादपों का प्रदर्शन किया गया है। यह ज्ञान न केवल आयुर्वेद और ज्योतिष के बीच सामंजस्य स्थापित करता है, बल्कि प्राकृतिक चिकित्सा की ओर भी हमारा ध्यान आकर्षित करता है। संजीवनी वाटिका में 300 से अधिक औषधीय पौधे प्रदर्शित किए गए हैं। इन पौधों के औषधीय गुणों का विस्तृत विवरण हर आगंतुक के लिए उपलब्ध है। विशेष रूप से जैन धर्म के 24 तीर्थकरों द्वारा मोक्ष प्राप्ति के लिए जिन वृक्षों के नीचे तपस्या की गई थी, उनका भी वैज्ञानिक और औषधीय महत्व यहां प्रदर्शित किया गया है। यह स्थान न केवल धार्मिक और आध्यात्मिक दृष्टि से महत्वपूर्ण है,



बल्कि मानवता के स्वास्थ्य समाधान के लिए भी उपयोगी है। इस अद्वितीय प्रयास में जैन वाटिका का ध्यान स्थल मानसिक शांति और आत्मिक शुद्धता का केंद्र है, जहां हर आगंतुक ध्यान कर आंतरिक संतुलन प्राप्त कर सकता है। वाटिकाओं में

लगाए गए क्यूआर कोड तकनीकी नवाचार का उत्कृष्ट उदाहरण हैं, जो दर्शकों को औषधीय पौधों की पूरी जानकारी तुरंत प्रदान करते हैं।

पूर्व केंद्रीय शिक्षा मंत्री और उत्तराखण्ड के पूर्व मुख्यमंत्री डॉ. रमेश पोखरियाल 'निशंक' ने इन वाटिकाओं की विशेषताएं साझा करते हुए इसे मानवता के लिए एक प्रेरणादायक प्रयास बताया। उन्होंने बताया कि भविष्य में 'टॉकिंग ट्री' तकनीक का उपयोग किया जाएगा, जिसमें पेड़ स्वयं अपने औषधीय और वैज्ञानिक महत्व के बारे में बताएंगे। यह तकनीकी नवाचार पर्यावरण संरक्षण को आधुनिकता से जोड़ता है। उन्होंने इसे छात्रों और शिक्षकों के समर्पण का परिणाम बताया। इन वाटिकाओं का उद्देश्य केवल औषधीय पौधों के संरक्षण तक सीमित नहीं है, बल्कि यह मानव और प्रकृति के बीच टूटते संबंधों को पुनः स्थापित करना है। यह स्थान यह संदेश देता है कि प्रकृति ने हमारी सभी स्वास्थ्य समस्याओं का समाधान अपने अंदर समाहित किया हुआ है। लेखक गांव का यह प्रयास न केवल स्वास्थ्य और पर्यावरण के क्षेत्र में उल्लेखनीय योगदान है, बल्कि आने वाली पीढ़ियों को प्रकृति के प्रति संवेदनशील और जागरूक बनाने की दिशा में एक सशक्त कदम भी है। ऐसे प्रयासों की आवश्यकता आज की तेजी से बदलती दुनिया में और अधिक बढ़ जाती है। यह वाटिकाएं हमें अपनी जड़ों से जुड़ने और प्रकृति की ओर लौटने का संदेश देती हैं।

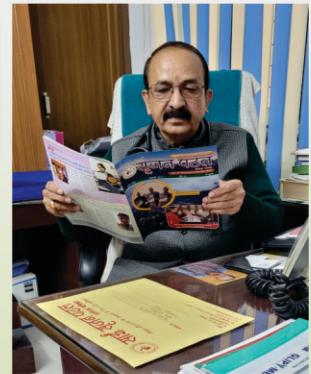


◀ प्रस्तुति-अंकित तिवारी,
उप सम्पादक

उत्तराखण्ड की सांस्कृतिक धरोहर को संजो रही पत्रिका * * * 'साईं सृजन पटल' : डा.एस.डी.जोशी * * *

देहरादून। वरिष्ठ फिजिशियन डा.एस.डी.जोशी ने 'साईं सृजन पटल' मासिक पत्रिका के पांचवें अंक के प्रकाशन पर संपादक प्रो.के.एल.तलवाड़ व उनकी टीम को शुभकामनाएं दी हैं। डा.जोशी ने कहा कि कर्णप्रयाग पीजी कालेज से नौ माह पूर्व सेवा निवृत्त हुए प्राचार्य प्रो.तलवाड़ द्वारा 'साईं सृजन पटल-मासिक पत्रिका' के माध्यम से उत्तराखण्ड की समृद्ध विरासत, धरोहर और संस्कृति को संजोने और प्रतिभाओं को आगे लाने का सराहनीय कार्य किया जा रहा है। अगस्त माह में यह पत्रिका एक न्यूज लैटर के रूप में प्रारंभ की गई थी और मात्र पांच माह में यह पत्रिका के रूप में पहाड़ का समग्र दर्पण बनने की ओर अग्रसर है। पत्रिका के पांचवें अंक में चारधाम की शीतकालीन यात्रा, पिछोड़ी वृमेन मंजू टम्टा, पठाल के मकान, पुरोला के लाल चावल, वर्टिकल व रूप टॉप फार्मिंग, एम.एस-सी. माइक्रोबायोलॉजी पाठ्यक्रम, करियर गाइडेंस, मशक

बीन, कार्तिक स्वामी मंदिर जैसे ज्ञानवर्धक लेखों को सचित्र प्रकाशित किया गया है। पहाड़ का स्वाद के अंतर्गत कंडाली का साग व होनहार बेटियों से भी पाठकों को अवगत कराया गया है। पत्रिका में प्रकाशित 'उत्तराखण्ड के लिए चुनौती बनता-चीड़' लेख के लिए पद्मश्री पर्यावरणविद् कल्याण सिंह रावत 'मैती' ने लेखक को बधाई भी दी है। स्पर्श गंगा शिक्षा श्री पुरस्कारों सहित, रिसर्च, योग, गढ़वाली फिल्म व शरीर सौष्ठव के क्षेत्र में सम्मान पाने वालों की सफलता को पाठकों के सम्मुख लाया गया है। डा.एस.डी.जोशी ने 'साईं सृजन पटल' पत्रिका के स्वरूप व इसमें सम्मिलित सामग्री के लिए संपादक प्रो.के.तलवाड़, उप संपादक अंकित तिवारी व सह संपादक अमन तलवाड़ को बधाई दी है।





स्वास्थ्य

सावधान : कैंसर को आमंत्रण दे रहा वायु प्रदूषण

आज के आधुनिक युग में, वायु प्रदूषण न केवल पर्यावरणीय संकट बन चुका है, बल्कि यह मानव स्वास्थ्य पर भी गंभीर प्रभाव डाल रहा है। वायु प्रदूषण आज वैश्विक स्तर पर मानव स्वास्थ्य के लिए एक गंभीर चुनौती बन चुका है। यह न केवल पर्यावरणीय संतुलन को प्रभावित करता है, बल्कि मानव स्वास्थ्य पर भी गहरा प्रभाव डालता है। विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) की रिपोर्टों के अनुसार, वायु प्रदूषण के कारण फेफड़ों के कैंसर, हृदय रोग, स्ट्रोक और श्वसन संक्रमण से लाखों लोग प्रभावित हो रहे हैं। इसके अतिरिक्त, वायु प्रदूषण का सीधा संबंध कैंसर के अन्य प्रकारों से भी है।

वायु प्रदूषण और फेफड़ों का कैंसर

WHO की एक रिपोर्ट के मुताबिक, बाहरी वायु प्रदूषण (Ambient Air Pollution) के कारण प्रतिवर्ष लाखों लोग विभिन्न बीमारियों के शिकार हो रहे हैं। WHO और यूनियन फॉर इंटरनेशनल कैंसर कंट्रोल (UICC) की रिपोर्ट बताती है कि फेफड़ों के कैंसर के लगभग 50 प्रतिशत मामलों का कारण वायु प्रदूषण है। खासतौर पर, पीएम 2.5 जैसे सूक्ष्म कण, जो वायु में घुले होते हैं, हमारे श्वसन तंत्र को गंभीर रूप से प्रभावित करते हैं। इन कणों का सांस के जरिए फेफड़ों तक पहुंचना न केवल कैंसर बल्कि अन्य श्वसन संबंधी रोगों का भी प्रमुख कारण है। बाहरी वायु प्रदूषण (Ambient Air Pollution) में मौजूद कण (PM2.5 और PM10) और अन्य हानिकारक गैसें, जैसे नाइट्रोजन डाइऑक्साइड (NO₂) और सल्फर डाइऑक्साइड (SO₂), श्वसन तंत्र में प्रवेश कर लंबे समय तक गंभीर स्वास्थ्य समस्याओं का कारण बनती हैं। वायु प्रदूषण

और कैंसर के बीच का संबंध स्पष्ट है। यूआईसीसी (Union for International Cancer Control) के अनुसार, फेफड़ों के कैंसर के लगभग 50% मामले वायु प्रदूषण से जुड़े होते हैं। इसके अतिरिक्त, मूत्राशय के कैंसर और हृदय रोगों में भी वायु प्रदूषण का योगदान देखा गया है।

शहरी भारत में वायु प्रदूषण की चुनौती

भारत के शहरी इलाकों में वायु प्रदूषण की स्थिति और भी गंभीर है। शहरी भारत में वायु प्रदूषण के कारण फेफड़ों के कैंसर और अन्य श्वसन रोगों के मामलों में बढ़ोतरी देखी जा रही है। भारत जैसे देश में, जहां शहरीकरण और औद्योगिकीकरण तेजी से हो रहा है, वायु गुणवत्ता में गिरावट चिंता का विषय है। PM2.5 जैसे महीन कणों के कारण कैंसर का खतरा तेजी से बढ़ रहा है, विशेष रूप से उन लोगों में जो तंबाकू का सेवन नहीं करते। हालिया रिपोर्टों के अनुसार, दिल्ली, मुंबई और कोलकाता जैसे बड़े शहरों में रहने वाले लोग अत्यधिक प्रदूषित वायु में सांस लेने को मजबूर हैं। गैर-धूम्रपान करने वालों में भी फेफड़ों के कैंसर के बढ़ते मामलों का कारण यही प्रदूषण है।

महिलाओं और बच्चों पर प्रभाव

वायु प्रदूषण का प्रभाव केवल वयस्कों तक सीमित नहीं है। WHO की रिपोर्ट के अनुसार, यह बच्चों में श्वसन संक्रमण और महिलाओं में मूत्राशय के कैंसर के जोखिम को भी बढ़ाता है। प्रदूषित वायु में लंबे समय तक रहने से बच्चों के फेफड़ों का विकास बाधित होता है और श्वसन संक्रमण से मौत का खतरा बढ़ जाता है।

स्वास्थ्य पर प्रभाव और समाधान

वायु प्रदूषण का असर न केवल कैंसर तक सीमित है, बल्कि यह हृदय रोगों और श्वसन संक्रमणों का भी बड़ा कारण है। आंकड़ों के अनुसार, वायु प्रदूषण 29 प्रतिशत स्ट्रोक, 24 प्रतिशत हृदय रोग, और 26 प्रतिशत श्वसन संक्रमण से होने वाली मौतों के लिए जिम्मेदार है। इन समस्याओं का समाधान साफ और हरित ऊर्जा को अपनाना, वाहन प्रदूषण को नियंत्रित करना और वृक्षारोपण को बढ़ावा देना है।

जनजागरूकता की आवश्यकता

इस समस्या का समाधान तभी संभव है जब आम जनता को इसके खतरों और समाधान के उपायों के प्रति जागरूक किया जाए। स्वच्छ ऊर्जा का उपयोग, कचरा जलाने से बचाव, और परिवहन में सार्वजनिक साधनों का अधिकाधिक उपयोग वायु प्रदूषण को नियंत्रित करने के कुछ महत्वपूर्ण उपाय हैं।

समाधान और उपाय:

यह समय की मांग है कि वायु प्रदूषण पर नियंत्रण के लिए प्रभावी कदम उठाए जाएं। स्वच्छ ऊर्जा के उपयोग को बढ़ावा देना, सार्वजनिक परिवहन को प्रोत्साहित करना और वनीकरण जैसे उपाय वायु गुणवत्ता सुधारने में मददगार हो सकते हैं। इसके साथ ही, व्यक्तिगत स्तर पर मास्क का उपयोग और स्वच्छ जीवनशैली अपनाकर भी स्वास्थ्य संबंधी खतरों को कम किया जा सकता है।

वायु प्रदूषण के संकट को कम करने के लिए निम्नलिखित कदम उठाने की आवश्यकता है।

- स्वच्छ ऊर्जा स्रोतों को अपनाना—** कोयला और डीजल जैसे ईंधनों की बजाय सौर ऊर्जा और पवन ऊर्जा का उपयोग।
- वाहनों के उत्सर्जन को नियंत्रित करना—** सार्वजनिक परिवहन को बढ़ावा देना और इलेक्ट्रिक वाहनों को प्राथमिकता देना।
- नीति निर्माण और जन जागरूकता—** सरकार को वायु गुणवत्ता में सुधार के लिए कठोर नियम बनाने चाहिए और नागरिकों को प्रदूषण के दुष्प्रभावों के प्रति जागरूक करना चाहिए।
- शहरी हरित क्षेत्र—** वृक्षारोपण और हरित क्षेत्रों को बढ़ावा देना।

निष्कर्ष

वायु प्रदूषण और उससे जुड़ी बीमारियों पर तत्काल ध्यान देने की आवश्यकता है। सरकार, संगठनों और नागरिकों को मिलकर नीतियां बनानी होंगी और उनका ईमानदारी से पालन करना होगा। यदि आज हमने कदम नहीं उठाए, तो आने वाली पीड़ियां इस बढ़ते संकट की भारी कीमत चुकाने को मजबूर होंगी। वायु प्रदूषण और उससे उत्पन्न होने वाले कैंसर जैसे रोग केवल स्वास्थ्य संकट नहीं हैं, बल्कि यह सामाजिक और आर्थिक मुद्दे भी हैं। हमें व्यक्तिगत स्तर पर और सामूहिक प्रयासों से वायु प्रदूषण को कम करने की दिशा में कार्य करना होगा। यह समय की मांग है कि हम पर्यावरण की रक्षा करें और अपने भविष्य को सुरक्षित बनाएं। वायु प्रदूषण और कैंसर के बीच के घातक संबंध को समझना और इस संकट को नियंत्रित करने के लिए त्वरित कदम उठाना आवश्यक है। एक स्वरथ समाज और स्वच्छ पर्यावरण के लिए सामूहिक प्रयास ही समाधान हो सकते हैं। आइए, हम सभी मिलकर एक स्वच्छ और स्वरथ भविष्य की दिशा में कदम बढ़ाएं। वायु प्रदूषण से होने वाली बीमारियां मानवता के लिए एक गंभीर चेतावनी हैं। यदि समय रहते आवश्यक कदम नहीं उठाए गए, तो इसके परिणाम विनाशकारी हो सकते हैं। समाज और सरकार को मिलकर इस संकट से निपटने के लिए ठोस कदम उठाने होंगे। स्वच्छ हवा हर व्यक्ति का अधिकार है, और इसे सुनिश्चित करना हमारी सामूहिक जिम्मेदारी है।

‘आइए, स्वच्छ हवा के लिए प्रयास करें और आने वाली पीड़ियों को एक स्वरथ भविष्य प्रदान करें।’

संदेश “स्वच्छ वायु हमारा अधिकार है। इसे संरक्षित करने में प्रत्येक व्यक्ति की भूमिका है। आज ही कदम उठाएं और पर्यावरण को बचाएं।”



प्रस्तुति:

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



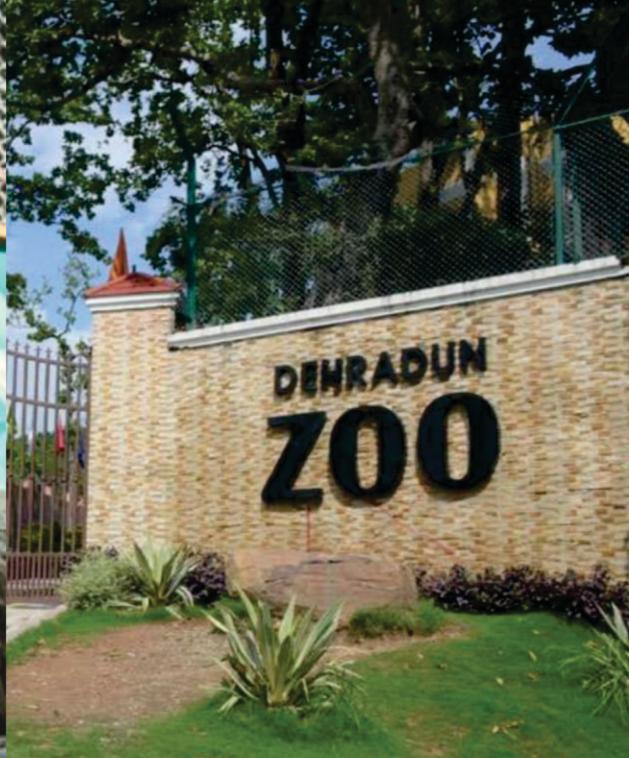
उत्तरकाशी-जोशीयाड़ा झूलापुल



लोहड़ी पर्व
आयोजन



संयुक्त निदेशक 'साईं सूजन पटल' में



देहरादून 'जू' अपनी जैवविविधता से बना आकर्षक पर्यटन स्थल

देहरादून 'जू' जो पहले मालसी डियर पार्क के नाम से जाना जाता था,आज अपनी जैवविविधता के कारण दूनवासियों और पर्यटकों के बीच तेजी से लोकप्रिय होता जा रहा है। शिवालिक रेंज की तलहटी में बसा देहरादून 'जू' देहरादून—मसूरी रोड पर स्थित है, जिसकी दूरी घंटाघर से लगभग 10 किलोमीटर है। देहरादून चिड़ियाघर को एक मिनी-प्राणी उद्यान के रूप में विकसित किया गया है। यहाँ मृग व हिरन की विभिन्न प्रजातियां देखने को मिलती हैं। 'Aviary & Enjoy the colours of wings' एरिया में पक्षियों का अद्भुत संसार है,जिसे शब्दों में वर्णित करना कठिन है। संयोग से 5 जनवरी 2025 को 'विश्व पक्षी दिवस' के अवसर पर 'देहरादून चिड़ियाघर' जाने का मौका मिला तो मन अभिभूत हो गया। जिन पक्षियों को हम कल्पना में अनुभव करते हैं,वह हमारे सम्मुख उड़ती—फुदकती दिखती हैं और वह भी साइनबोर्ड पर पूरी जानकारी के साथ। चिड़ियाघर में 'एक्वाटिक वर्ल्ड' नाम से एक विशाल एक्वेरियम खोला गया है,जिसमें कई दुर्लभ प्रजाति की सुंदर मछलियां जलक्रीड़ा कर आगन्तुकों का मन मोह लेती हैं। सभी मछलियों का परिचय भी साइनबोर्ड पर उपलब्ध है। दर्शक विभिन्न कोणों से फोटोग्राफी करते और सेल्फी लेते दिखते हैं। 'द स्नेक हाउस' में विभिन्न प्रजातियों के अजगर और सांप रखे गये हैं,



इसके अलावा मगरमच्छ, कछुए, मोर, उल्लू, शुतुरमुर्ग, टर्की व तेंदुए भी चिड़ियाघर की शोभा बढ़ा रहे हैं। 25 नवंबर 2025 का दिन इस 'जू' के लिए खास था, जब यहां 'बाघ बाड़े' का शुभारंभ हुआ और पर्यटकों के अवलोकनार्थ इसे खोल दिया गया। 'बाघ बाड़े' में 'रायल बंगाल टाइगर' की मौजूदगी इस 'जू' में विशेष आकर्षण का केंद्र बन चुकी है। लगभग 25 हेक्टेयर से अधिक क्षेत्रफल पर

फैला देहरादून का चिड़ियाघर अब लोगों का पसंदीदा पिकनिक स्पॉट और वीकेंड डेरिटनेशन बन गया है।

मनोरम प्राकृतिक दृश्य, खूबसूरत कैकटस गार्डन, फन पार्क के झूले, बच्चों के खेलने की जगह, पगड़ियां, पुलिया, बैंच, पेयजल और प्रसाधन सुविधा भी इसे लोकप्रिय बना रहे हैं। 'जू' के अंदर खाने-पीने की वस्तुएं ले जाना पूर्णतः प्रतिबंधित हैं। निर्धारित प्रवेश शुल्क, पेड़ पार्किंग, कैटीन और वनसुरक्षा कर्मियों की तैनाती के कारण यहां आना अत्यंत सुविधाजनक है। कहा जा सकता है कि 'देहरादून जू' हमें जीव-जंतुओं से प्रेम और उनके संरक्षण का संदेश भी दे रहा है।

प्रस्तुति : प्रो.(डा.) कै.एल.तलवाड़





साईं सूजन पटल-जनवरी 2025 |

पहाड़ी क्षेत्र में 'फलों का राजा' कहलाता है : माल्टा

दिसम्बर का महीना आते—आते उत्तराखण्ड के पहाड़ी क्षेत्रों में फलों के पेड़ नारंगी रंग के फलों से लद जाते हैं। पहाड़ी क्षेत्र में "फलों के राजा" इस फल को माल्टा कहा जाता है। यह एक पहाड़ी फल है जो उत्तराखण्ड के अलावा



हिमाचल प्रदेश, नेपाल आदि क्षेत्रों में भी उगाया जाता है। माल्टा एक खट्टा—मीठा फल है जो उत्तराखण्ड के पहाड़ी जनपदों विशेषकर टिहरी, चमोली, रुद्रप्रयाग, पौड़ी, उत्तरकाशी, अल्मोड़ा, पिथौरागढ़ आदि जिलों में भरपूर मात्रा में होता है। विटामिन "सी" की मात्रा से भरपूर ये फल दिसम्बर जनवरी आते—आते अच्छी तरह से पक जाते हैं तब यह अत्यन्त ही स्वादिष्ट और मीठे रसदार हो जाते हैं। वैसे यह सन्तरे के कुल का एक फल है परन्तु यह सन्तरे से कुछ अलग होता है इसका छिलका फल से चिपका होता है और यह आकार में भी सन्तरे से कुछ बड़ा होता है। यह फल पेड़ की टहनी पर गुच्छों में लगा होता है।

माल्टे का प्रयोग सामान्य फल के रूप में खाने, अचार बनाने, जूस बनाने आदि में किया जाता है। सर्दियों की गुनगुनी धूप में खटाई के रूप इसका प्रयोग उत्तराखण्ड में बहुतायत किया जाता है। माल्टे की खटाई जिस व्यक्ति ने एक बार चख ली, माल्टे का नाम लेते ही उसके मुंह में पानी आ जाता है। विटामिन "सी" के अलावा इसमें प्रोटीन, वसा और फाइबर भी भरपूर मात्रा में पाया जाता है रोज जो व्यक्ति एक माल्टा खाता है उसकी रोग प्रतिरोधक क्षमता के साथ—साथ भूख भी बढ़ जाती है और रक्तचाप भी नियन्त्रित रहता है। यह एक औषधीय गुणों से युक्त पौधा है जिसकी पत्तियों का काढ़ा बुखार और निमोनिया में काम आता है वहीं इस फल के ताजे छिलकों का प्रयोग त्वचा को चमकदार बनाने तथा सूखे छिलकों का प्रयोग सर्दी, खांसी के उपचार में किया जाता है।

यह एक पहाड़ी फल है इसलिए इसके वितरण व विपणन की भी विशेष व्यवस्था नहीं है। उत्तराखण्ड के पहाड़ी नगरों में इस फल का प्रयोग जूस व अचार बनाने किया जाता है। कर्णप्रयाग नगर में अचार और जूस व्यवसाय से जुड़े कृष्णा घुरियाल का कहना है कि वे प्रत्येक साल लगभग 70 कुन्तल माल्टे से लगभग 6000 लीटर जूस बेचते हैं। उनके व्यवसाय में परिवार के लोगों के अलावा दो महिलाएं बाहर से भी काम करती हैं। प्रतिवर्ष शुद्ध 4 लाख की आय माल्टे के जूस से हो जाती है। वे बताते हैं कि चमोली में घाट, नौटी और गैरसैंण का माल्टा ज्यादा रसीला और मीठा होता है। माल्टे के उत्पादों की मांग साल दर साल बढ़ती जा रही है परन्तु उत्पादन उस दर से नहीं बढ़ पा रहा है साथ ही माल्टे का आकार भी लगातार छोटा होता जा रहा है। चमोली जनपद के कालेश्वर में 25 महिलाओं का स्वयं सहायता समूह भी माल्टे के उत्पाद बनाकर व्यवसाय करती हैं। समूह की अध्यक्ष बीना देवी और सचिव गणेश उनियाल बताते हैं कि उनका समूह प्रतिवर्ष 45 हजार लीटर माल्टे के जूस का उत्पादन करता है। माल्टे के फल का ताजा जूस धार्मिक पर्यटकों को पिलाकर कुछ स्थानीय

व्यवसायी उत्तराखण्ड की इस पहचान को देश—विदेश में प्रसारित कर रहे हैं। पंचप्रयागों में एक भागीरथी और अलकनन्दा के संगम पर रघुनाथ मन्दिर के द्वारा देवप्रयाग में अपने घर का कुटीर व्यवसाय चलाने वाली इन्दू ध्यानी बताती हैं कि यहां हमें यह फल पचास रुपये किलो मिल रहा है जबकि पौड़ी और रुद्रप्रयाग के कुछ क्षेत्रों में यह मात्र 10 रुपये किलो तक मिल जाता है। पहाड़ी फलों का राजा यह "माल्टा" संरक्षण और वितरण की उचित व्यवस्था न होने की मार भी झेल रहा है। इस फल के संरक्षण के लिए आज भी पर्याप्त कॉल्ड स्टोरेज नहीं हैं कुछ गांवों में आज भी लोग इसके संरक्षण के लिए पेड़ों की छांव में जमीन में गड्ढा खोदकर मिट्टी में इन्हें दबा देते हैं तथा मई—जून तक इसको संरक्षित रखते हैं। देहरादून राजधानी के लगभग सभी घरों में सर्दियों में माल्टे खाये जाते हैं परन्तु यदि देहरादून के बाजार में माल्टा ढूँढ़ने निकलेंगे तो मुश्किल से ही मिल पायेंगे। सरकार ने माल्टे का न्यूनतम समर्थन मूल्य इस वर्ष 9 रुपये से बढ़ाकर 10 रुपये तय किया है जबकि इसका बाजार मूल्य 50 रुपये तक है किसानों की लगातार मांग है कि इसका न्यूनतम समर्थन मूल्य बढ़ाया जाय। गढ़रत्न नरेन्द्र सिंह नेगी भी माल्टे के संरक्षण के लिए सरकार से अपील करते हैं कि इसका न्यूनतम समर्थन मूल्य भी बढ़ाया जाय तथा इसके विपणन की भी समुचित व्यवस्था की जाय। अप्रैल—मई में कभी—कभी भारी ओलावृष्टि हो जाती है जो इसकी फसल को भारी नुकसान पहुंचाती है इसके लिये स्थानीय किसानों की यह भी मांग रही है कि इसका बीमा पहले ही कर दिया जाय। ग्लोबल वार्मिंग और जलवायु परिवर्तन का असर माल्टे पर लगातार पड़ रहा है। स्थानीय काश्तकार बताते हैं कि इस फल का आकार धीरे—धीरे छोटा होता जा रहा है। यदि समाज और सरकार इस फल को विशेष संरक्षण दे तो उत्तराखण्ड की यह विशेष पहचान देश—दुनियां में बनी रहेगी।



प्रस्तुति-

कीर्तिराम डंगताल

असिस्टेंट प्रोफेसर, राजनीति विज्ञान

डॉ. शिवानन्द नौटियाल राजकीय

स्नातकोत्तर महाविद्यालय, कर्णप्रियान



उपलब्धि



डोइंवाला महाविद्यालय की डॉ. राखी पंचोला को मिला 'बेस्ट रिसर्चर अवार्ड'

शहीद दुर्गामल्ल राजकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय की राजनीति विज्ञान विभाग की विभाग प्रभारी डॉ. राखी पंचोला को 2024 के लिए 'बेस्ट रिसर्चर पुरस्कार' दिया गया। यह पुरस्कार उत्तराखण्ड राजनीति विज्ञान परिषद (उपसा), भारतीय राजनीति विज्ञान परिषद (इप्सा) तथा मालवीय मिशन टीचर प्रशिक्षण केंद्र कुमाऊँ विश्वविद्यालय नैनीताल द्वारा 'भारतीय परंपरागत चिंतन एवं ज्ञान राजनीतिक पारिस्थितिकी से संभावनाएं' विषय पर आयोजित दो दिवसीय राष्ट्रीय संगोष्ठी नैनीताल में प्रदान किया गया। कार्यक्रम में उपसा के अध्यक्ष प्रो. एम. एम. सेमवाल, इप्सा के अध्यक्ष प्रो. मनोज दीक्षित कुलपति महाराजा गंगा सिंह

विश्वविद्यालय राजस्थान, महासचिव प्रो. संजीव शर्मा, मेरठ विश्वविद्यालय, स्पर्श हिमालय विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो. के. एन. जेना, मालवीय मिशन टीचर्स ट्रेनिंग सेंटर की अध्यक्ष प्रो. दिव्या जोशी उपाध्याय ने प्रदान किया। डॉ. पंचोला ने दो दिवसीय राष्ट्रीय संगोष्ठी में 'उत्तराखण्ड महिला और उनकी ज्ञान परंपरा' पर अपना शोध पत्र प्रस्तुत किया। उत्तराखण्ड की महिलाओं का पारंपरिक ज्ञान कृषि, पर्यावरण और जड़ी बूटियों पर एक विशेष आयाम रखता है इसी पर आधारित चिंतन—मनन संगोष्ठी में किया गया।

प्रस्तुति : श्रीमती नीलम तलवाड़

सम्मान

कोलम्बिया पेसिफिक वर्चुवल युनिवर्सिटी ने डॉक्टरेट मानद उपाधि से किया सम्मानित



साहित्यकार चन्द्र भूषण बिजल्वाण को कोलम्बिया पेसिफिक वर्चुवल युनिवर्सिटी वृद्धावन के कदम रिझॉर्ट्स में 27 दिसंबर को एक भव्य समारोह में डॉक्टरेट की मानद उपाधि प्रदान की गयी। जनपद उत्तरकाशी के पुरोला विकास खण्ड ग्राम पोरा में जन्मे चन्द्रभूषण बिजल्वाण शिक्षा, साहित्य संस्कृति के लिए समर्पित भाव से कार्य करने के लिए गवर्नर अवार्ड जैसे अनेकों पुरस्कारों से भी सम्मानित हो चुके हैं। इस अवसर पर देश के विभिन्न प्रांतों से समाज में विभिन्न विषयों पर उत्कृष्ट शोध कार्य करने वाले 25 प्रबुद्धजनों को कोलम्बिया पेसिफिक वर्चुवल युनिवर्सिटी द्वारा डॉक्टरेट पीएचडी की मानद उपाधि से प्रमाण पत्र एवं स्मृति चिन्ह प्रदान कर सम्मानित किया गया। इस अवसर पर आयोजक प्रिय दत्ता ने इस मानद उपाधि को

सर्वश्रेष्ठ सम्मान बताते हुए कहा कि जो भी व्यक्ति समाज के उत्थान के लिए निःस्वार्थ भाव से काम कर समाज को गति प्रदान कर विकास के लिए प्रेरित कर रहे हैं उन सभी को हम नमन करते हैं। मानद उपाधि पाने वालों में उत्तराखण्ड से डा. चन्द्र भूषण बिजल्वाण शिक्षा, साहित्य संस्कृति के लिए, डा. सुरेश उनियाल को ज्योतिष जन्म कुण्डली गणित फलादेश के लिए, डा. कौशल्या बिजल्वाण को शिक्षा के साथ संस्कृत भाषा में उत्कृष्ट शोधकार्य के लिए, डा. कपूर चंद को वनस्पति विज्ञान विषय, मनोज बजरियाल युवा कल्याण अधिकार रुद्र प्रयाग, रामचंद्र शाह अध्यापक टिहरी, शिवदेव सिंह शिक्षक टिहरी, पुष्कर वैछवाल सेवानिवृत्त अध्यापक चमोली आदि को समाज के विकास हेतु उत्कृष्ट कार्य करने पर डॉक्टरेट की मानद उपाधि से सम्मानित किया गया। सम्मान समारोह में मुख्य अतिथि राज्य मंत्री श्रीमती मंजू दिलेर उत्तर प्रदेश सरकार सहित अनेक गणमान्य लोग उपस्थित रहे।



प्रस्तुति : श्रीमती नीलम तलवाड़

उत्तराखण्ड के सर्वांगीन विकास की कृंजी-कौणी



कौणी पोएसी परिवार का एक पौधा है जिसका वानस्पतिक नाम सेतिरिया इटैलिका (*Setaria italica*) है। अंग्रेजी में इसे फॉक्सटेल मिलेट (Foxtail millet) कहते हैं। यह एक प्रकार का मिलेट (श्रीअन्न, मोटा अनाज) है। कौणी को उत्तराखण्ड के कुछ क्षेत्रों में पहाड़ी बाजरा भी कहा जाता है। इसमें कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, फाइबर, खनिज लवण और विटामिन्स प्रचुर मात्रा में पाया जाता है। साथ ही इसमें एंटीऑक्सीडेंट भी पाया जाता है। इस प्रकार से कौणी एक संतुलित आहार है। निम्न ग्लाइसेमिक इंडेक्स होने के कारण मधुमेह के रोगियों के लिए कौणी एक वरदान है। साथ ही कुछ विशेष एमिनो अम्ल की उपस्थिति के कारण कौणी वजन घटाने में भी लाभदायक है। इस अनाज की

विशेषता यह है कि इसे कई वर्षों तक स्टोर किया जा सकता है। कौणी पौष्टिकता से भरपूर फसल है। गढ़वाल हिमालय के क्षेत्र में बच्चों को पुराने समय से खसरा व बुखार आने पर बुजुर्ग कौणी को खिलाते थे। उत्तरकाशी के खासी गांव में महिला समूहों के प्रयास से आठ किलो बीज से चार कुंतल कौणी के उत्पादन पाने में सफलता मिली है।

उत्तराखण्ड जैविक प्रदेश बनने के लिए लगातार प्रयासरत है। यदि राज्य के पर्वतीय क्षेत्रों में अनुपयोगी भूमि पर कौणी की खेती को प्रोत्साहित किया जाएगा तो जनसंख्या पलायन के कारण बढ़ रही अनुपयोगी भूमि का सकारात्मक प्रयोग किया जा सकता है। राज्य में मंडुवा, झंगोरा और रामदाना बहुत से





किसानों के द्वारा उगाया जाता है, परन्तु कौणी वैश्विक बाजार में मांग की तुलना में काफी कम उगाया जा रहा है। इसका नतीजा है कि बाजार में कौणी का दाम रु 150 से रु 200 प्रति किलो है। दिल्ली में कौणी का मूल्य रु 600 प्रति किलो तक है। कौणी का इतिहास भी बहुत पुराना है। कालिदास ने अपने 'अभिज्ञानशाकुन्तलम्' में ऋषि कण्व को दुष्यंत के दबाव में शकुन्तला को विदा करते समय कौणी डालते हुए दिखाया है जो इस अनाज की शुभ प्रकृति को दर्शाता है। इस प्रकार से यह सिद्ध करता है कि पौष्टिकता से भरपूर कौणी प्राचीन काल से ही हमारी संस्कृति और परंपरा का हिस्सा रही है।

उत्तराखण्ड में 'बारहनाजा' नाम से की जाने वाली मिश्रित खेती परंपरागत रूप से की जाती रही है। जलवायु और भौगोलिक स्थितियों के कारण काफी पहले से ही गेहूं और चावल की मुख्य फसल के साथ-साथ विविधता भरी बारहनाजा पद्धति को महत्व दिया गया। बारहनाजा का शाब्दिक अर्थ 12 अनाज से



है परंतु इसमें विभिन्न प्रकार के 20–22 प्रकार की फसलें उगाई जाती हैं जिनमें कौणी भी सम्मिलित है। वर्तमान में पूरा विश्व जलवायु-परिवर्तन और वैश्विक तापवृद्धि से प्रभावित है और पूरे संसार ने कौणी सहित सभी मोटे अनाजों के महत्व को समझा है। उत्तराखण्ड में बदलते वक्त के साथ पलायन और अन्य कारणों से कौणी की उत्पादकता सिमटती चली गयी। आज के दौर की युवा पीढ़ी के अनेक सदस्य कौणी से अनभिज्ञ हैं। वैश्वीकरण और ई-कॉमर्स के प्रभाव में अमेजॉन और पिलपकार्ट पर कौणी से बने अनेक उत्पाद उपलब्ध हैं जो धीरे-धीरे कौणी की लोकप्रियता को बढ़ा रहे हैं। कोविड-19 के बाद समाज का हर व्यक्ति स्वास्थ्य के प्रति अत्यंत सजग और खान-पान की पौष्टिकता को लेकर जागरूक हुआ है। चूंकि कौणी पौष्टिकता और स्वास्थ्य के लिए लाभकारी तत्वों से भरपूर है इसलिए बाजार में इसकी मांग भी तेजी से बढ़ रही है।

नीति आयोग द्वारा 12 जुलाई 2024 को जारी एसडीजी 2023–24 की रिपोर्ट में उत्तराखण्ड में सतत विकास लक्ष्यों की प्राप्ति में देश में पहला स्थान प्राप्त किया है। सतत विकास के 17 निर्धारित लक्ष्यों में से 6 लक्ष्यों की प्राप्ति कौणी सहित अन्य मोटे अनाजों को अपनाकर प्राप्त किया जा सकता है। इस प्रकार से कौणी इकोलॉजी और इकोनॉमी को समन्वित करके विकसित उत्तराखण्ड की परिकल्पना को साकार करने में महत्वपूर्ण योगदान दे सकता है।

उद्यमिता के लिए भी कौणी एक बेहतरीन अवसर प्रदान करता है। कौणी का उत्पादन कम उर्वरा वाली क्षारीय/लवणीय भूमि पर भी किया जा सकता है। कौणी के लिए गेहूं और चावल की तुलना में काफी कम जल की आवश्यकता होती है। कौणी से बने स्नैक्स और अन्य उत्पाद की लोकप्रियता उद्यमिता के लिए भी एक अवसर प्रदान करते हैं। कृषि के साथ-साथ खाद्य प्रसंस्करण औद्योगिक इकाइयों की स्थापना आर्थिकी संवारने के लिए एक अवसर प्रदान करती हैं। उत्तराखण्ड के लिए यह स्वर्णिम अवसर है जब कौणी के उत्पादन को बढ़ाकर रोजगार, खाद्यान्वयन उपलब्धता, आर्थिकी, पर्यावरण संतुलन और सतत विकास लक्ष्यों की प्राप्ति सहित विभिन्न मुद्दों को साध सकता है।



◀ प्रस्तुति डॉ. इंद्रेश कुमार पाण्डेय
आरिस्टेट प्रोफेसर (वनस्पति विज्ञान),
डॉ. शिवानंद नौरियाल राजकीय रसायनकोट्ठर
महाविद्यालय, कर्णप्रयाग (चमोली)



साहसिक पर्यटन

अद्भुत प्राकृतिक सौंदर्य के लिए विश्व प्रसिद्ध हैं स्कीइंग स्थल: औली

औली, उत्तराखण्ड के चमोली जिले में स्थित, एक प्रमुख पर्यटन स्थल और भारत का प्रसिद्ध स्कीइंग स्थल है। यह स्थल गढ़वाल हिमालय की गोद में बसा हुआ है और समुद्र तल से लगभग 2,500 से 3,050 मीटर की ऊँचाई पर स्थित है। औली की खूबसूरती, इसके शांत वातावरण और बर्फ से ढके पर्वत इसे एक अद्भुत पर्यटन स्थल बनाते हैं। यह स्थान न केवल अपनी प्राकृतिक सुंदरता के लिए प्रसिद्ध है, बल्कि यहां के साहसिक

खेल और धार्मिक स्थल भी इसे विशेष बनाते हैं। औली का प्राकृतिक दृश्य बेहद मनोहरारी है। यहां से नंदा देवी, माणा पर्वत, और कामत कामेट जैसी हिमालय की विशाल चोटियों का अद्भुत दृश्य देखा जा सकता है। औली के हरे-भरे बुग्याल (धास के मैदान) गर्मियों में एक अलग ही दृश्य प्रस्तुत करते हैं, जबकि सर्दियों में यह पूरा इलाका बर्फ की मोटी चादर से ढक जाता है। औली का हर मौसम अपनी खासियत रखता है, लेकिन सर्दियों में यहां की सुंदरता अपने चरम पर होती है। औली को भारत का सबसे बेहतरीन स्कीइंग स्थल माना जाता है। यहां के स्कीइंग स्लोप्स विश्व स्तर के हैं और यह जगह न केवल भारत के, बल्कि अंतरराष्ट्रीय स्कीइंग प्रेमियों को भी आकर्षित करती है। सर्दियों में यहां भारी बर्फबारी होती है, जो इसे स्कीइंग और अन्य शीतकालीन खेलों के लिए आदर्श बनाती है। औली में एशिया का सबसे लंबा रोपवे भी है, जो जोशीमठ से औली तक जाता है। यह रोपवे पर्यटकों को हिमालय की खूबसूरत वादियों का एक अद्भुत हवाई दृश्य प्रदान करता है और औली में एडवेंचर स्पोर्ट्स की सुविधाओं को और अधिक रोमांचक बनाता है। औली ट्रेकिंग प्रेमियों के लिए भी एक आदर्श स्थल है। यहां से कई प्रसिद्ध ट्रेकिंग रूट्स शुरू होते हैं। कूवारी पास ट्रेक, गोरसों बुग्याल ट्रेक, और नंदा देवी राष्ट्रीय उद्यान के ट्रेक जैसे रूट्स पर्यटकों को हिमालय की छुपी हुई खूबसूरती को नजदीक



से देखने का मौका देते हैं। यहां की पहाड़ियां और जंगल विभिन्न प्रकार के बन्यजीवों और पक्षियों का घर हैं, जिससे यह स्थान प्रकृति प्रेमियों के लिए भी खास बन जाता है। औली के पास कई महत्वपूर्ण धार्मिक स्थल भी हैं, जो इसे आध्यात्मिक दृष्टि से भी महत्वपूर्ण बनाते हैं। बद्रीनाथ मंदिर, जो हिंदू धर्म के चार धामों में से एक है, औली से कुछ ही दूरी पर स्थित है। इसके अलावा, हेमकुण्ड साहिब, जो सिख धर्म का एक पवित्र स्थल है, भी औली के पास स्थित है। यहां आने वाले पर्यटक अपने साहसिक सफर के साथ-साथ इन धार्मिक स्थलों की यात्रा भी कर सकते हैं। औली का मौसम सालभर सुखद रहता है। गर्मियों में यहां का तापमान 15 से 20 डिग्री सेल्सियस के बीच रहता है, जो इसे एक आदर्श ग्रीष्मकालीन अवकाश स्थल बनाता है। सर्दियों में तापमान शून्य से नीचे चला जाता है, जो स्कीइंग और अन्य शीतकालीन खेलों के लिए आदर्श परिस्थितियां प्रदान करता है। औली धूमने का सबसे अच्छा समय नवंबर से मार्च के बीच का होता है, जब यहां बर्फबारी का आनंद लिया जा सकता है। औली तक पहुंचने के लिए सड़क मार्ग सबसे उपयुक्त है। जोशीमठ, जो औली से लगभग 16 किलोमीटर दूर है, सड़क मार्ग और रोपवे के माध्यम से औली से जुड़ा हुआ है। जोशीमठ से औली का सफर बेहद खूबसूरत होता है और इस मार्ग पर हिमालय के अद्भुत दृश्य देखे जा सकते हैं। निकटतम रेलवे स्टेशन ऋषिकेश और हरिद्वार में स्थित हैं, जो

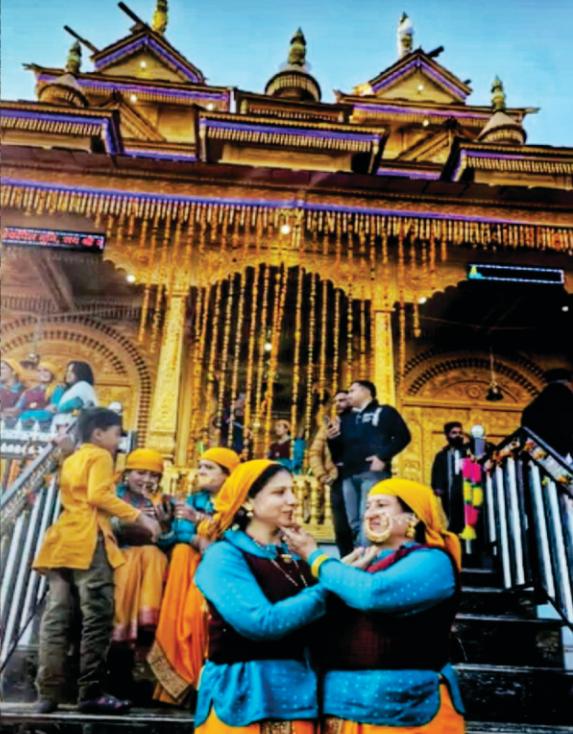
औली से क्रमशः 250 और 275 किलोमीटर की दूरी पर हैं। निकटतम हवाई अड्डा जॉली ग्रांट, देहरादून में है, जो औली से लगभग 280 किलोमीटर दूर है। यहां से आप टैक्सी या बस के माध्यम से औली पहुंच सकते हैं। औली में ठहरने के लिए कई होटल, रिसॉर्ट्स और गेस्ट हाउस उपलब्ध हैं, जो विभिन्न प्रकार के बजट के अनुसार विकल्प प्रदान करते हैं। यहां कुछ लक्जरी रिसॉर्ट्स भी हैं, जो पर्यटकों को हिमालय की वादियों में ठहरने का आरामदायक और शानदार अनुभव देते हैं। इसके अलावा, जोशीमठ में भी ठहरने के कई विकल्प उपलब्ध हैं, जहां से आप औली की यात्रा कर सकते हैं। औली, चमोली, उत्तराखण्ड का एक ऐसा स्थल है जो न केवल साहसिक खेलों के लिए बल्कि प्राकृतिक सुंदरता और आध्यात्मिकता के लिए भी प्रसिद्ध है। यह जगह हर प्रकार के पर्यटकों को अपनी ओर आकर्षित करती है, चाहे वे एडवेंचर स्पोर्ट्स के शौकीन हों, प्रकृति प्रेमी हों या आध्यात्मिकता की तलाश में हों। औली की यात्रा आपको एक अनोखा अनुभव प्रदान करेगी, जो जीवनभर यादगार रहेगा।



प्रस्तुति-
डॉ. मदन लाल शर्मा,
आसिस्टेंट प्रोफेसर राजनीति विज्ञान,
राजकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय,
कर्णप्रियान।



मंदिर शिल्प



जौनसार में अद्भुत मंदिर निर्माण के शिल्पी: सुरेन्द्र शाह

जौनसार बाबर से निकले एक शिल्पी अपने छेनी व हथौड़ी की कला से दूर-दूर तक अपनी कार्यशैली की कौशलता की खूशबू फैला रहे हैं। इनकी कलाकृतियों को देखने वाले देखते ही रह जाते हैं। 25-30 फीट ऊंचे-ऊंचे मन्दिरों पर छेड़ी हथौड़ी से बनी एक से बढ़कर एक भगवान कपिल मुनि, बाबा भोलेनाथ, कृष्ण, नारद ऋषि, देवी देवताओं के नक्काशीदार मूर्तियों को देखकर लगता है ये कब बोलेंगी इसी प्रतीक्षा में दर्शक कुछ क्षण के लिए मंत्रमुग्ध हो जाता है। ऐसे शिल्पकार का नाम है सुरेन्द्र शाह। इनका गांव जौनसार के कोटा तपलाड जनपद देहरादून है। अड्डावान वर्षीय सुरेन्द्र शाह बताते हैं कि वे कभी स्कूल नहीं गये। उनका विवाह बचपन में ही हो गया था, उस समय बाल विवाह की प्रथा थी। जब उनका विवाह हुआ तो उनकी उम्र 15 वर्ष थी। उनकी शादी गांव से ही हुई। उनके ससुर का नाम रुपराम खन्ना था। उनकी गिनती उस समय के अच्छे शिल्पकारों में होती थी। उनसे प्रेरित होकर उन्होंने मिस्त्री काम उनके साथ ही सीखा। सुरेन्द्र शाह ने पहला मन्दिर अपने ही गांव में बनाया था। जो इनको रातों-रात प्रसिद्धि दे गया और अब वे किसी परिचय के मोहताज नहीं हैं। तपलाड के बाद पोरा में इनका इतना बड़ा दूसरा मन्दिर था। हमें इस बात ने ज्यादा चौंका दिया कि सुरेन्द्र शाह कभी स्कूल नहीं गये। फिर इतने बड़े मन्दिर कैसे बना रहे हैं। मैंने जिज्ञासा बस पूछ ही लिया आप इतने बड़े

मन्दिरों का निर्माण कैसे कर लेते हैं? वे अचंभित आवाज में कहते हैं कि मैं अंक तो पहचान लेता हूं लेकिन और कैसे होता है मुझे स्वयं पता नहीं चलता है। सुरेन्द्र बताते हैं जब मैं यहां काम करने आया तो रात को कोई मुझे सपने में दिखाई दिया और मुझे बुनियाद से लेकर

शिखर तक सब कुछ समझा दिया। सपना था मैंने ज्यादा ध्यान नहीं दिया। अगले दिन बुनियाद रखी गयी तो कपिल मुनि के माली अवतरित थे मैंने दस रुपए भेट रखी तो महाराज ने बोला कि 'मैंने तुझे सपने में समझा दिया है। अब मेरा मन्दिर वैसा ही बनना चाहिए। तब तो मेरे रोंगटे खड़े हो गए। मैं पढ़ा लिखा नहीं हूं लेकिन भगवान की बहुत बड़ी कृपा है मुझ पर। आज मैंने और मेरे साथियों विपिन शाह, दर्शन लाल, बबलू, त्रेपन चौहान और वीरेंद्र इन्दवाण सहित उच्च कोटि के शिल्पकारों की छेनी व हथौड़ी से एक भव्य दिव्य मन्दिर का निर्माण हो पाया। मन्दिर बनाते समय जैसे ही वीर खम्मा (बीच का खंभा) लग जाता है तो हम नियम धर्म से काम करते हैं। दाढ़ी-बाल नहीं बनाते हैं मांस मदिरा का पान नहीं करते हैं। स्वच्छता एवं शुद्धता के साथ काम करते हैं। इसके साथ-साथ आठ और मन्दिरों पर काम चल रहा है लेकिन पोरा में कुछ शक्ति तो मैंने भी महसूस की है। आज जो भी इस भव्य दिव्य मन्दिर को देख रहा है। अचंभित हो कर रह जाता है। पुरोला विधायक दुर्गेश्वर लाल, भाजपा जिलाध्यक्ष सत्येंद्र राणा, जिलापंचायत अध्यक्ष दीपक बिजल्वाण, पूर्व नगर पालिका अध्यक्ष हरिमोहन नेगी, जनक सिंह रावत स्याणा जखोल पंचगाई, चिल्हाड़ से प्रसिद्ध कलाकार अर्जुन देव बिजल्वाण, पी. सी. जोशी मंधोल, टी.पी. नौटियाल, मनमोहन बिजल्वाण सभी ध्याणियों आदि ने मंदिर की भव्यता, सुंदरता एवं उस पर उकेरी गयी नक्काशी की भूरि-भूरि प्रशंसा की है।



प्रस्तुति:
चन्द्रभूषण बिजल्वाण
साहित्यकार पुरोला,
उत्तरकाशी



पहाड़ी व्यंजन

कुमाऊँ के रस-भात का रखाद व रखारथ्य



कुमाऊँ क्षेत्र जो कि केदारखण्ड के नाम से भी जाना जाता है, अपनी कला, संस्कृति, रीतिरिवाज तथा खान-पान आदि के लिए प्रसिद्ध है। ये एक ऐसा क्षेत्र है जो अपने सादे लेकिन पौष्टिक भोजन के लिए जाना जाता है। विशेष रूप से खान-पान में रस (अनेक मोटी दालों को मिला कर बनाये जाने वाली दाल), आलू के गुटके, भांग की चटनी, डुबके तथा भट्ठ की चुड़कानी आदि शामिल हैं। ऐतिहासिक रूप से सदा से ही, पहाड़ी दालें इन पर्वतीय क्षेत्रों के निवासियों के लिए महत्वपूर्ण प्रोटीन का स्रोत रही हैं और सर्दियों के दिनों में बर्फबारी जैसी प्राकृतिक परिस्थितियों के साथ सामंजस्य स्थापित करने में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाती रही हैं। इनमें से कुमाऊँ की रसोई से आने वाला एक मुख्य व्यंजन है। 'रस'— जिसे विशेष रूप से सर्दी के मौसम में बनाया जाता है।

बनाने की प्रक्रिया: इसमें गहत, भट्ठ, साबुत उरद, राजमा, काला चना दालों का प्रयोग किया जाता है। इन सभी दालों को भिंगोया जाता है फिर लोहे की कढ़ाई में उबलने के लिए रख दिया जाता है। उबालते समय इसमें पानी की मात्रा अधिक मात्रा में रखी जाती है। इन्हें इतनी देर उबाला जाता है कि जब तक कि दालें पक ना जाएँ। इसके पश्चात इन दालों को अच्छी तरह से छान कर अलग किया जाता है। बचे हुए रस में गरम मसालों तथा चावल की आटे को घोल कर मिला कर गाढ़ा कर पुनः उबाला जाता है। लहसुन और अदरक की गतिशील जोड़ी स्वाद

की नींव रखती है, चावल का आठा ग्रेवी को गाढ़ा करता है और इसे एक रेशमी बनावट प्रदान करता है। इसमें विशेष रूप से लहसुन, हींग, जीरे आदि का तड़का इस व्यंजन को एक प्रामाणिक स्वाद प्रदान करता है। स्थानीय रूप में मिलने वाली जड़ी-बूटी की प्रजाति 'जंबू' या जिसे 'फरण' भी कहा जाता है का तड़का इसे और भी अधिक स्वादिष्ट बना कर मसाले की गर्मी और उनकी गहराई को जोड़ते हुए, स्वाद को पूर्णता प्रदान करता है इस रस को चावल के साथ तथा दालों को अलग से खाया जाता है।



रस, लौह-समृद्ध (Iron) गुणों से युक्त एक अत्यन्त ही पौष्टिक आहार है। यदि इसे 'आइरन करी' कहा जाए तो कोई अतिशयोक्ति नहीं होगी। यद्यपि इसे बनाना एक समय लेने वाली प्रक्रिया है परंतु इसके गुणों को देखते हुए समय दे कर बनाया जा सकता। उत्तराखण्ड राज्य में पायी जाने वाली सभी दालें प्रोटीन का असीमित स्रोत हैं। आवश्यकता है, कि इसको बनाने की प्रक्रिया तथा स्वाद को पीढ़ी दर पीढ़ी सहेज कर रखना होगा।



<< प्रस्तुति

डॉ. विनोदिता चौधरी
एसोसिएट प्रोफेसर,
डी.डब्लू.टी.कॉलेज, देहरादून





पूष तियार-माघ मरोज़ : जौनसार बावर का अनूठा त्योहार



जीवन का अभिन्न हिस्सा है।

जौनसार बावर की सांस्कृतिक पृष्ठभूमि

जौनसार बावर का क्षेत्र जौनसारी जनजाति का मूल स्थान है। यह क्षेत्र अपनी अनूठी वेशभूषा, खान-पान और परंपराओं के लिए जाना जाता है। यहां की 'अतिथि देवो भवः' की परंपरा पूरे भारत में प्रसिद्ध है। मेहमानों को सिर माथे पर बिठाना और खुशियों का हर पल उत्सव के रूप में मनाना यहां की संस्कृति का हिस्सा है।

पौष और माघ का महत्व

पौष और माघ के महीनों में यह क्षेत्र बर्फ से ढक जाता है। बर्फबारी के कारण जीवन कठिन हो जाता है। इस दौरान लोग खेती-किसानी और पशुपालन के कार्यों से विराम लेते हैं। ऐसे

उत्तराखण्ड के गढ़वाल मंडल में स्थित जौनसार बावर क्षेत्र, अपनी अनोखी संस्कृति, परंपराओं और त्योहारों के लिए प्रसिद्ध है। यह क्षेत्र देहरादून जिले के उत्तर-पश्चिम में हिमाचल प्रदेश की सीमा पर, यमुना और टौंस नदियों के बीच स्थित है। यहां के लोग तीज-त्योहारों को बड़े उत्साह और उमंग के साथ मनाते हैं। इन त्योहारों में 'पूष तियार' या 'पौष के त्योहार' और 'माघी मरोज़' की विशेष भूमिका है। यह त्योहार यहां के सांस्कृतिक और सामाजिक

समय में सामूहिकता और सहयोग की भावना को बनाए रखने के लिए इन त्योहारों का आयोजन किया जाता है। यह त्योहार लोगों को एकजुट करने और सर्दियों की कठिनाइयों का सामना करने के लिए सामूहिक उत्सव मनाने की प्रेरणा देते हैं।

पौष तियार : परंपराओं का उत्सव

पौष मास के 25 गते से माघ तक चलने वाले इस त्योहार की शुरुआत विशेष रीति-रिवाजों से होती है। पहले दिन 'बाड़ी' बनाई जाती है, जो गेहूं के आटे से तैयार की जाती है। इसे शहद, गुड़ और धी के साथ खाया जाता है। दूसरे दिन 'चूरियाच' मनाई जाती है, जिसमें उड्ड, मसूर, भंगजीर और पोस्त दाने से भरी रोटियां बनाई जाती हैं। इन रोटियों को 'बेडनी रोटी' कहा जाता है। तीसरे दिन 'कीसराच' मनाई जाती है, जिसमें खिचड़ी बनाई जाती है और उसमें अखरोट, भंगजीर और तिल मिलाए जाते हैं।

किरमिर राक्षस की कहानी

इस त्योहार की उत्पत्ति एक रोचक कथा से जुड़ी है। कहा जाता है कि सैकड़ों वर्ष पहले टौंस नदी, जिसे पहले कर्मनाशा नदी कहा जाता था, में किरमिर नामक राक्षस का आतंक था। नरभक्षी किरमिर हर दिन मानव बलि की मांग करता था। इस समस्या के समाधान के लिए मैंद्रथ गांव के हुणाभाट नामक व्यक्ति ने कठोर तपस्या की और महासू देवता को यहां लेकर आए। पौष मास की 26 तारीख को महासू देवता के सेनापति कयलू महाराज ने किरमिर राक्षस का वध किया। राक्षस के खात्मे की खुशी में लोगों ने बकरे काटकर जश्न मनाया। यही परंपरा आज भी 'माघी मरोज़' के रूप में जारी है।

सामूहिकता और खान-पान का मेल

इस त्योहार की सबसे बड़ी विशेषता इसका सामूहिक स्वरूप है। लोग न केवल अपने परिवार के साथ बल्कि पूरे गांव के साथ मिलकर इस त्योहार को मनाते हैं। हर दिन विशेष व्यंजन बनाए जाते हैं, और इन्हें पढ़ोसियों, नाते-रिश्तेदारों और समुदाय के अन्य लोगों के साथ साझा किया जाता है। त्योहार के दौरान घरों में हारूल नृत्य, लोकगीत और पारंपरिक संगीत की धूम रहती है।

विशेष समुदायों की भूमिका

जौनसार बावर की सामाजिक संरचना में त्योहार के दौरान विशेष भूमिकाएं निभाई जाती हैं। भेड़—बकरी चराने वाले, बाजा बजाने वाले बाजगी, लोहार, कुम्हार और खेती में सहायता करने वाले सहयोगियों को त्योहार के भोज में विशेष रूप से आमंत्रित किया जाता है। ब्याही बेटियों को भी उनके हिस्से का भोजन और उपहार उनके घर पहुंचाया जाता है।

आधुनिक बदलाव और परंपराओं का संरक्षण

हालांकि आज के बदलते समय में इस त्योहार की परंपराओं में कुछ बदलाव देखने को मिले हैं। लोग अब बाजार पर अधिक निर्भर हो गए हैं, और सामूहिकता का वह पुराना स्वरूप थोड़ा कम हुआ है। फिर भी, कई गांवों में यह त्योहार अपने मूल रूप में मनाया जाता है। यह त्योहार न केवल सामाजिक एकता का प्रतीक है, बल्कि इस कठिन भौगोलिक क्षेत्र में जीवन को आसान बनाने की सामूहिक कोशिश का भी उदाहरण है। 'पूष तियार' और 'माघ मरोज' जौनसार बावर के लोगों के लिए महज त्योहार नहीं

हैं, बल्कि यह उनकी सांस्कृतिक पहचान, सामूहिकता और परंपरा का उत्सव है। इन त्योहारों के माध्यम से लोग न केवल अपने रीति-रिवाजों को जीवित रखते हैं, बल्कि कठिन भौगोलिक परिस्थितियों के बीच जीवन जीने की कला को भी साझा करते हैं।

यह त्योहार हमें सिखाता है कि सामूहिकता और परंपराओं के जरिए किसी भी कठिनाई का सामना किया जा सकता है। जौनसार बावर के ये त्योहार न केवल क्षेत्रीय स्तर पर बल्कि राष्ट्रीय स्तर पर भी सांस्कृतिक धरोहर के रूप में महत्व रखते हैं।



प्रस्तुति:
मनीष कुमार, कनिष्ठ लिपिक,
राजकीय महाविद्यालय चक्रवाता,
देहरादून



जम्मू में 3 जनवरी से 9 जनवरी 2025 तक चले महिला राष्ट्रीय एकीकरण शिविर में उत्तराखण्ड की दस स्वयंसेवी छात्राओं तथा एक कार्यक्रम अधिकारी ने प्रतिभाग किया। राष्ट्रीय सेवा योजना, युवा कल्याण एवं खेल मंत्रालय भारत सरकार द्वारा प्रयोजित राष्ट्रीय एकीकरण शिविर जम्मू में उत्तराखण्ड से कार्यक्रम अधिकारी डा. ऋचा बधानी के नेतृत्व में कुल 10 छात्राओं निकिता व साक्षी (पीजी कालेज उत्तरकाशी), अंशिका व मानसी (बिरजा इंटर कालेज चिन्नालीसौड़), रवीना व सरोज (बर्नीगाड़), स्नेहा व प्रेरणा (चमियाला) तथा मोहिनी व अंजली (एचएनबी गढ़वाल विश्वविद्यालय) ने प्रतिभाग किया। छात्राओं

राष्ट्रीय सेवा योजना उत्तराखण्ड की छात्राओं का जम्मू-कश्मीर में एनआईसी में सराहनीय प्रदर्शन

ने विभिन्न सांस्कृतिक, शैक्षणिक तथा खेलकूद गतिविधियों में प्रतिभाग किया। शिविर में बैडमिंटन में उत्तराखण्ड की टीम ने द्वितीय (मोहिनी व अंशिका) तथा ब्यूटी पेजेंट में निकिता ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। सभी छात्राओं तथा कार्यक्रम अधिकारी को जम्मू-कश्मीर के मुख्यमंत्री द्वारा सम्मानित किया गया। पीजी कालेज उत्तरकाशी के प्राचार्य प्रो. पंकज पंत एवं जिला समन्वयक श्रीमती हंसी जोशी ने डा. ऋचा बधानी तथा टीम को बधाई दी। छात्राओं तथा कार्यक्रम अधिकारी डा. ऋचा बधानी ने इस कार्यक्रम में चयन हेतु तथा राज्य एनएसएस अधिकारी डा. सुनैना रावत का हार्दिक धन्यवाद किया। साईं सृजन पटल देहरादून के संयोजक प्रो. के.ए.ल. तलवाड़ ने कार्यक्रम अधिकारी व प्रतिभागियों को शुभकामनाएं दी।

दक्ष दिव्यांग कर्मचारी बेटे मनोज ऐर पर गर्व है पिता को



जोगीवाला के संरक्षक केशर सिंह ऐर के दिव्यांग बेटे मनोज ने अपनी दृढ़ इच्छाशक्ति, सेवाभाव और सौम्य व्यवहार से सबको अपना मुरीद बना रखा है। 41 वर्षीय मनोज का जन्म वर्ष 1983 में दुगालखोला अल्मोड़ा में हुआ। मनोज के पिता 74 वर्षीय केशर सिंह ऐर जो सहायक कृषि अधिकारी प्रथम के पद से सेवानिवृत्त हुए, बताते हैं कि जन्म के 45 दिन बाद टाइफाइड बिगड़ने और

दिव्यांगजनों के कल्याण के लिए उत्तराखण्ड सरकार कई योजनाएं संचालित कर रही हैं। इन योजनाओं के माध्यम से दिव्यांगजनों को आर्थिक और सामाजिक रूप से सशक्त बनाया जाता है। देहरादून की आवासीय कालोनी आर.के.पुरम

हड्डियों का सूखा रोग हो जाने से इसकी सही ग्रोथ नहीं हो पाई।

साथ ही दोनों हाथों में टेढ़ापन व दोनों टांगों में कमजोरी के बाद मूक-बधिर भी हो गए। पिता ने पुत्र की विकलांगता के पीछे की इच्छाशक्ति को पहचाना और एनजीओ के माध्यम से चलने वाले स्कूल में पढ़ने भेजा। मनोज ने राष्ट्रीय मुक्त विद्यालयी शिक्षा संस्थान (एनआईओएस) से वर्ष 2005 में दसवीं की परीक्षा उत्तीर्ण की है। आज वह उत्तराखण्ड सचिवालय में चतुर्थ श्रेणी के नियमित कर्मचारी के रूप में कार्यरत हैं। अपने दायित्व और परिस्थिति को समझते हुए पिता ने 16 वर्ष पूर्व मनोज का विवाह पौड़ी की एक मूक-बधिर लड़की गौरी से करवा दिया। आज मनोज का 14 वर्षीय पुत्र जो कि बिल्कुल सामान्य है, कक्षा आठ का छात्र है। मनोज बहुत ही मिलनसार व्यक्ति हैं।

अपने से बड़ों का सदैव यथोचित सम्मान करना और अभिवादन करना मनोज की विशेषता है। पशु-पक्षियों की सेवा करना और उन्हें खाना खिलाना उनकी नियमित दिनचर्या में शामिल है। आर.के.पुरम कॉलोनी के सामाजिक कार्यों और स्वच्छता अभियानों में उनकी सक्रिय भागीदारी रहती है। इतना ही नहीं शारीरिक अक्षमता के बावजूद मनोज टेक्नोलॉजी फ्रेंडली भी हैं और त्योहारों पर प्रियजनों को मोबाइल से शुभकामना संदेश भेजने में बहुत एकिटव रहते हैं। उनकी एक विवाहित छोटी बहन और विवाहित छोटा भाई हैं। घर के राशन-पानी और शाक-भाजी की खरीदारी मनोज खुद करते हैं।

अपने कार्यालय में भी सहकर्मियों के बीच उनकी मिलनसार छवि है। वर्ष 2012-13 में उत्तराखण्ड शासन से मनोज को दक्ष विकलांग कर्मचारी होने व उत्कृष्ट कार्य करने हेतु पांच हजार रुपए और प्रशस्तिपत्र देकर सम्मानित किया है। दिव्यांगता के बावजूद मनोज अपने परिवार में एक जिम्मेदार मुखिया की भूमिका निभा रहे हैं। इनके जज्बे को 'साईं सूजन पटल' का सलाम !

