



साईं सूजन पटल

ई-न्यूज लैटर

लेखन और सूजन के उन्नयन के लिए सदैव प्रतिबद्ध

अंक-तृतीय

अक्टूबर-2024

पृष्ठ-16

निःशुल्क

**उच्च शिक्षा उन्नयन समिति के
उपाध्यक्ष डा.देवेन्द्र भसीन ने किया साईं
सूजन पटल के न्यूज लैटर का विमोचन**



उत्तराखण्ड राज्य उच्च शिक्षा उन्नयन समिति उत्तराखण्ड शासन के उपाध्यक्ष डा.देवेन्द्र भसीन ने 30 सितम्बर को दून विश्वविद्यालय स्थित अपने कार्यालय में साईं सूजन पटल न्यूज लैटर के द्वितीय अंक का विमोचन किया।

डा.भसीन ने न्यूज लैटर के संपादक डा.के.एल.तलवाड़ को इस सूजनात्मक प्रयास के लिए शुभकामनाएं दी। कहा कि इस न्यूज लैटर में स्वैच्छिक रक्तदान, रिंगाल हस्तशिल्प, पर्यावरण संरक्षण, दिव्यांगों के विद्यालय, पर्यटन, पहाड़ी पकवान आदि विषय सामग्री और युवा प्रतिभाओं के कार्यों को अत्यंत आकर्षक ढंग से संकलित किया गया है। इससे नवसूजनकर्ताओं को प्रोत्साहन और अच्युत लोगों को प्रेरणा मिलेगी। डा.तलवाड़ ने कहा कि उनका प्रयास रहेगा कि इस मासिक न्यूज लैटर के प्रकाशन में निरंतरता बनी रहे और युवा प्रतिभाओं के कार्यों को समाज के सम्मुख लाते रहें। उत्तराखण्ड में अनेक ऐसी विलक्षण प्रतिभाएं मौजूद हैं, जिन्होंने अपनी कड़ी मेहनत और लगन से सफलता की कहानियां लिखी हैं। इस अवसर पर न्यूज लैटर के सह संपादक अंकित तिवारी, नवीन झा व हेमंत हुरला आदि मौजूद रहे।

श्री देव सुमन उत्तराखण्ड विश्वविद्यालय बादशाहीथौल - टिहरी गढ़वाल (उत्तराखण्ड) -249199
SRI DEV SUMAN UTTARAKHAND VISHWAVIDHYALAYA BADSHAHITHAUL - TEHRI GARHWAL (UTTARAKHAND)-249199

प्रो० एन० क० ज०शी
कुलपति
मो० ९५२०८७११९१
वेबसाइट : www.sdsuv.ac.in
ई-मेल : vc@sdsuv.ac.in



पत्रांक : Memo

Prof. N.K. Joshi
Vice Chancellor
Mob: 9520871191
website: www.sdsuv.ac.in
email: vc@sdsuv.ac.in

दिनांक : १५/१०/२०२४

संदेश



यह अत्यन्त प्रसन्नता का विषय है कि साईं सूजन पटल द्वारा अपने मासिक न्यूज लैटर का प्रकाशन किया जा रहा है। न्यूज लैटर के प्रवेशांक एवं द्वितीय अंक में संकलित सामग्री अत्यन्त रोचक एवं प्रभावशाली है। इसके माध्यम से उत्तराखण्ड की छिपी हुई प्रतिभाओं को उनकी सूजनशीलता के साथ पाठकों के सम्मुख लाया जा रहा है। इसमें कोई दो राय नहीं है कि उत्तराखण्ड में एक से बढ़कर एक प्रतिभाएं लेखक, चित्रकार, शिल्पकार पर्यावरणविद्, काश्तकार और जनसेवक आदि के रूप में मौजूद हैं। साईं सूजन पटल ऐसी प्रतिभाओं की सूजनशीलता को रेखांकित करने का एक महत्वपूर्ण कार्य सम्पादित कर रहा है। मैं साईं सूजन पटल के तृतीय अंक (अक्टूबर 2024) के सफल प्रकाशन के लिए प्रधान सम्पादक व उनकी समस्त टीम को शुभकामनाएं प्रेषित करता हूं।

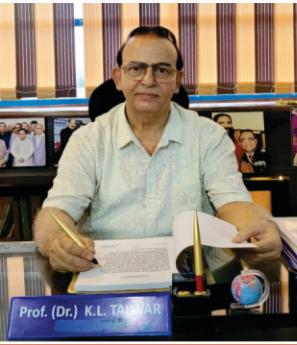
मंगलकामनाओं सहित,

प्रो० (एन० क० ज०शी)



2 अक्टूबर देहरादून।

संयुक्त निदेशक प्रो.ए.एस.उनियाल
को मिला 'उत्तराखण्ड रत्न श्री सम्मान'



सम्पादकीय

'साईं सृजन पटल ई-न्यूज लैटर' के तीसरे अंक का संपादन नवरात्रि, दशहरे और दीपावली जैसे प्रमुख त्योहारों की व्यस्तता के बीच हुआ। जिस उद्देश्य को लेकर न्यूज लैटर प्रकाशन की संकल्पना की गई थी, लगता है कि उसी के अनुरूप प्रबुद्ध पाठकों और हितधारकों ने इसे भरपूर प्यार और सम्मान दिया है। श्रीदेव सुमन उत्तराखण्ड विश्वविद्यालय के सम्मानित कुलपति महोदय और डोईवाला महाविद्यालय के प्राचार्य जी ने संदेश प्रेषित कर हौसलाअफजाई की है। इस अंक में गढ़भोज दिवस (7 अक्टूबर) के अवसर पर पहाड़ के स्वाद के साथ ही 'झांगोरे की खीर' की रेसिपी भी साझा की गई है।

बड़कोट महाविद्यालय में मेरी छात्रा रही भारती आनंद की दृढ़ इच्छाशक्ति सफलता की कहानी बयां कर रही है। संदीप और यश की चित्रकारी भी मनमोहक है। 'निर्मल नर्सरी' बागवानी के क्षेत्र से जुड़े शोधार्थियों के लिए अध्ययन केंद्र के रूप में भी अपनी पहचान बना रही है। बड़कोट नगर पालिका ने 'कबाड़ से जुगाड़' की पहल कर वंडर पार्क के माध्यम से पर्यावरण स्वच्छता का संदेश दिया है। एक ओर जहां रानीपोखरी का उत्तरा स्टेट एम्पोरियम उत्तराखण्ड की हस्तकला को प्रोत्साहित करने में अपनी महत्वपूर्ण भूमिका निभा रहा है तो वहाँ दूसरी ओर मंजू आर.सिंह पिरुल से बनी सजावटी का आकर्षक हस्तशिल्प प्रस्तुत कर रही हैं। डा.एस.डी.जोशी के निःशुल्क चिकित्सा शिविर और डा.अफरोज इकबाल की फ्री कोचिंग भी प्रेरणादायक है। यमुना घाटी की भवन निर्माण शैली के रूप में पाठकों को 'चौकट' से परिचित कराया गया है। डा.एस.डी.तिवारी की 'प्राण वायु' मुहिम भी पाठकों को पर्यावरण संरक्षण का संदेश दे रही है। साईं सृजन पटल के निर्बाध प्रकाशन में प्रो.जानकी पंवार और सह संपादक अंकित तिवारी के सहयोग को रेखांकित करना आवश्यक है। प्रयास रहेगा कि आगामी अंकों में भी उत्तराखण्ड के असली नायकों के व्यक्तित्व को उद्घाटित किया जाता रहे।

आपका-डा. के.एल. तलवाड़

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



शहीद दुर्गमल्ल राजकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय डोईवाला, देहरादून
Shaheed Durga Mall Govt. Post Graduate College

Dehradun, Uttarakhand - 248140 (Uttarakhand)
Affiliated to Sri Dev Suman Uttarakhand University, Badshahithol (Tehri Garhwal)



संदेश

यह जानकर अत्यन्त हर्ष हो रहा है कि 'साईं सृजन पटल' द्वारा प्रतिष्ठित मासिक ई-न्यूज लैटर का तृतीय अंक प्रकाशित होने जा रहा है। यह पाठका ज्ञान और विचारों के आदान-प्रदान का एक सशक्त माध्यम बनकर न केवल पाठकों के मनोबल को ऊंचा कर रही है, बल्कि नई पीढ़ी को भी प्रेरित करने का कार्य रही है। मैं प्रो. के.एल. तलवाड़ एवं 'साईं सृजन पटल' की पूरी टीम को बधाई देता हूं और भविष्य के सभी प्रकाशनों के लिए शुभकामनायें व्यक्त करता हूं, साथ ही आशा करता हूं कि यह पत्रिका अपनी उत्कृष्टता और गुणवत्ता को बनाये रखते हुए आने वाले वर्षों में समाज को सही दिशा देने का कार्य करती रहेगी। मुझे पूर्ण विश्वास है कि इस अंक के लेख, साहित्य, संस्कृति, शिक्षा और समाज की विभिन्न क्षेत्रों में जागरूकता लाने और सकारात्मक बदलाव लाकर समाज को समृद्ध करेंगे और पाठकों को नई दृष्टि प्रदान करेंगे।

प्राचार्य

श.दु.म.राज. स्ना. महाविद्यालय, डोईवाला, देहरादून

• लेखक गांव-थानों में 'रपर्श हिमालय' महोत्सव-2024 में अर्ट गैलरी की एक इलाक



स्वाद और पौष्टिकता का अद्भुत मेल

उत्तराखण्ड में ऐषधीय गुणों से भरपूर फसलों से बनने वाले व्यंजनों को 'गढ़भोज' कहा गया है। 7 अक्टूबर को प्रतिवर्ष 'गढ़भोज' दिवस मनाया जा रहा है, जिससे देश-विदेश के लोगों को यहां के पारंपरिक भोजन के बारे में जानकारी मिल सके तथा उत्तराखण्ड के लोग इस दिन अपने पारंपरिक भोजन 'गढ़भोज' बनाकर अपनी परंपरा एवं संस्कृति का निर्वहन करते रहें।

'गढ़भोज' में हम मोटे अनाज का ही प्रयोग करते हैं जो कि हमारे स्वास्थ्य के लिए लाभदायक भी है। डॉक्टर भी मोटे अनाज के सेवन की सलाह देते हैं। इसके साथ ही साथ यहां के पारंपरिक अन्य व्यंजन भी बहुत ही स्वादिष्ट और लाभदायक हैं यहां के 'गढ़ भोज' में जो प्रमुख व्यंजन परोसे जाते हैं उनमें प्रमुख हैं— अरसा, रोट, मीठे स्वाले (पूरी), गथवाणी, भट्टवाणी, मूला की थिच्चाणी, चोलाई (मारसा का हलवा), पिंडालू की सब्जी, पैतूड़ (बंद गोभी के), पैतूड़ (राई के पत्तों के), पैतूड़ (अरबी के), पलयो, आलू की थिच्चाणी, छिड़ा, गुड़ जोली, गुलगुले, काफली (राई के पत्तों की), काफली (पालक के पत्तों की), कंडाली का साग, बाड़ी, उड़द की दाल की पकौड़ी, करखुले (कद्दू के मुलायम पत्तों की सब्जी), फाणु गहत (कुल्थ) का, लेगड़ों की हरी सब्जी, मीठा भात, तिल की चटनी, भांग की चटनी, भट्ट की चटनी, झंगोरा का भात, झंगोरे की खीर, आटे का हलवा, गिंजड़ों, दयुड़ा, मड़वे की रोटी, मारछा की रोटी, बुखणा (नमकीन), बुखणा (मीठे), भरी रोटी गहत की, भरी रोटी सोयाबीन भट्ट की और भरी रोटी पहाड़ी उड़द की, मट्ठा का झोल, दाल की भरी रोटी पहाड़ी काली मसूर की, पटुड़ी हरे प्याज की पत्तों की, पल्लर, लाल चावल, बड़ी का साग, दाल की पकौड़ी, पहाड़ी पिसा हुआ नमक, फाफरा का हलवा, भांग की



खटाई, मूली की थिच्चाणी, आलू के गुटके, आलू दाल के पकोड़े, वड़ा, कापली, गहत की दाल, मिक्स दाल, सलाद, आदि। आज जरूरत है अपने पहाड़ी उत्पादों का प्रयोग कर हम अपनी संस्कृति एवं परंपरागत व्यंजनों का प्रचार—प्रसार करने की, जिससे यहां के व्यंजनों 'गढ़भोज' को नया आयाम मिल सके एवं अपनी परंपरा और संस्कृति को संजोकर रख सकें।



प्रस्तुति-

डा. धनेंद्र कुमार पंवार
सहायक प्राद्यापक इतिहास
राजकीय महाविद्यालय पाबौ,
(पौड़ी गढ़वाल)



देवी महालक्ष्मी की कृपा से
आप सभी के घरों में हमेशा उमंग
और आनंद की रैनक हो।

इस पावन अवसर पर आप सभी को परिवार सहित

दीपावली की हार्दिक शुभकामनाएं



प्रो. (डा.) के.एल. तलवाड़

(सेवानिवृत्त प्राचार्य)

संयोजक-साई सृजन पटल, आर.के. पुरम, जोगीवाला,
देहरादून (उत्तराखण्ड), मो० 9412142822

निरर्थक कोशिश को सार्थक करती भारती की कहानी

उसकी आंखों में सपने थे खुले आसमान में उड़ने के और उन सपनों को पाने की राह उतनी ही कठिन। जिस परिवेश में उसका जन्म हुआ था वहाँ ऊँचे ख्वाब देखने की इजाजत नहीं थी लड़कियों को और अगर किसी ने ख्वाब देखे भी तो पहाड़ सी कठिनाई सामने थी। पहाड़ में पैदा होना यानि स्वभाविक रूप से बहुत सारी सुविधाओं से स्वतः वंचित हो जाना, उस पर गरीब घर में बेटी का होना यानी बहुत सी असुविधाओं के बीच खुद को खड़े रख पाने की निरर्थक सी कोशिश। इसी निरर्थक कोशिश को सार्थक करती भारती की कहानी हम सभी को प्रोत्साहित करती है। उसकी लगन, जी-तोड़ मेहनत ने उसके सपनों को साकार किया, एक लंबे सफर को तय करते हुए आज वह किसी पहचान की मोहताज नहीं। साहित्य जगत में कवियत्री के रूप में, सामाजिक गतिविधियों में एक कुशल संचालिका और आकाशवाणी के देहरादून केंद्र की सफल उद्घोषिका, रंगमंच की कुशल अभिनेत्री के तौर पर आज लोग उसे पहचानते हैं। आकाशवाणी देहरादून के प्रातःकालीन कार्यक्रम 'नमस्कार देहरादून' में उसकी आवाज से आगाज होते ही श्रोताओं का दिन बन जाता है। शिक्षा का महत्व उसके लिए कितना है इस बात का अंदाजा आप इसी बात से लगा सकते हैं कि वह आज भी पढ़ाई कर रही है, सोबन सिंह जीना कुमाऊं विश्वविद्यालय अल्मोड़ा से हिंदी साहित्य की शोधार्थी के रूप में। इससे पूर्व 13 वर्षों तक विभिन्न विद्यालयों में अध्यापन कार्य भी किया।

25 अक्टूबर 1978 को सीमांत जनपद उत्तरकाशी के रवांई क्षेत्र स्थित मुंगरा गांव में भारती का जन्म हुआ। तीन बहिनें और एक भाई में सबसे बड़ी बेटी भारती को बड़े होने की जिम्मेदारी बचपन में



समझ आ गयी थी। सीमांत जनपद उत्तरकाशी की पहली रेडियो एनाउंसर, हाइकुकार, और दूरदर्शन प्रस्तोता के रूप में पहचान बनाना भारती के लिए इतना आसान नहीं था। वो समय ही कुछ ऐसा था कि तब लड़कियों को घर से बाहर जाने की आजादी नहीं दी जाती थी, लेकिन भारती को चुप नहीं बैठना था इसलिए मां को किसी तरह मनाकर राजकीय महाविद्यालय बड़कोट में स्नातक प्रथम वर्ष में

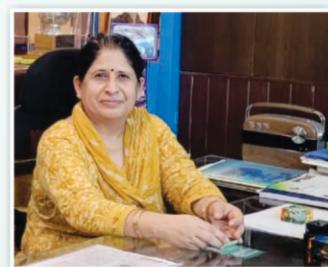


प्रवेश ले ही लिया। 10 किलो मीटर दूर स्थित इस महाविद्यालय में आने जाने का साधन बस या टैक्सी होता था जिसका किराया विद्यार्थियों के लिए क्रमशः दो रुपये और पांच रुपये होता था। एडमिशन के बाद सबसे ज्यादा इसी बात की चिंता रही कि आने-जाने के किराए का जुगाड़ कैसे किया जाएगा। शौकिया तौर पर मां से सीखी बुनाई आज काम आई भारती पढ़ाई के साथ-साथ बुनाई करती और उससे जो भी पैसे मिलते, आने-जाने, किताबों और फीस में रख रही होते। लेकिन संघर्ष की यह कहानी यहीं पर समाप्त नहीं होती, बल्कि शुरू होती है। पारिवारिक समस्या और आर्थिक संकट हर कदम पर मानो परीक्षा ले रहे थे। मगर हौसला था कि हर कठिनाई के बाद बढ़ जाता था। इसी विश्वास के बल पर भारती आगे बढ़ी। भारती का कहना है कि विपरीत परिस्थितियों में आगे बढ़ने का हौसला उसे अपने गुरुजनों से मिला। बीए प्रथम वर्ष की जब वह छात्रा थी उस समय प्रो. कै. एल. तलवाड़ राजकीय महाविद्यालय बड़कोट में प्राचार्य थे। उनके ही कहने पर एन.एस. एस. का स्वयंसेवक बनना, फिर छात्रों द्वारा ग्रुप लीडर के रूप में चयनित होना, भारती के आत्मविश्वास को तो मानो पंख लग गए। एन.एस.एस. का दस दिवसीय शिविर जो नंदगांव में लगा वो जीवन के सबसे यादगार क्षण रहे। इस शिविर में पचास छात्र-छात्राएं थे और हमारे संरक्षक रहे प्रो. तलवाड़ और डा. लवनी राजवंशी। इस शिविर में हमने बहुत कुछ सीखा और गांव के लोगों को सिखाया भी। गीत, नृत्य खेलकूद, भाषण आदि में प्रतिभाग लेने की वजह से भारती सभी गुरुजनों की प्रिय हो गई। रात्रि में जब सांस्कृतिक



बात रखने की कोशिश वाकई काबिले तारीफ है। उत्तराखण्ड की प्रतिष्ठित पत्रिकाओं युगवाणी, धाद, देहरादून डिस्कवर, प्रेरणा अंशु आदि में निरन्तर कहानी कविता प्रकाशित होना, हिमान्तर, साहित्य-वसुधा, तरंगिनी, जनमंच आजकल, साहित्यनामा, काव्य अमर-उजाला जैसी राष्ट्रीय आनलाइन पत्रिकाओं में कविता प्रकाशित होती रहती हैं। हिंदी के अतिरिक्त भारती अपनी दूधबोली रवांल्टी में भी लेखन कार्य कर रही है। रवांल्टी की पहली कवियित्री है भारती जो रवांल्टी में हाइकू लिख रही है। जल्दी ही उनका रवांल्टी काव्यसंग्रह पाठकों के हाथों में होगा। दूरदर्शन उत्तराखण्ड सहित विविध साहित्यक मंचों रवांल्टी भाषा में काव्य पाठ कर चुकी है वर्ष 2023 में भारती ने उड़ीसा की राजधानी भुवनेश्वर में आयोजित अखित भारतीय साहित्य परिषद की सर्वभाषा कविगोष्ठी में रवांल्टी भाषा का नेतृत्व किया। उनकी रवांल्टी कविता 'मिठु बोल' सबसे अधिक पसंद की जाती है जिसकी हर भाषा के कवियों ने हृदय से सराहना की है। साहित्य की बात करें तो उनका पहला प्रकाशित काव्यसंकलन 'कहे अनकहे रंग जीवन' के। साझा संकलन, 'स्वर्णों की सेल्फी' और हाइकू कोष, जिसमें देश भर के चुनिंदा हाइकुकारों की रचनायें संकलित हैं। 'मन के भाव', किरन साझा काव्यसंकलन। वरिष्ठ साहित्यकार महाबीर रवांल्टा के 'एक प्रेमकथा का अंत', नाटक की तात्त्विक विवेचना लघुशोध किया। उनके कार्यों को देखते हुए उन्हें पांचवां हिमालयी नारी शक्ति सम्मान 2023 और सुषमा स्वराज अवार्ड, रवांल्टा सम्मान से सम्मानित किया।

पिछले सात वर्षों से आकाशवाणी देहरादून में उद्घोषिका है। आकाशवाणी के प्रमुख कार्यक्रम 'नमस्कार देहरादून' के माध्यम से ऐसे लोगों से परिचय करवाना जिनके कार्यों से समाज में एक अच्छा संदेश पहुंच रहा हो। वे विभिन्न मंचों से साहित्यिक एवं सांस्कृतिक गतिविधियों का संयोजन करती आ रही है। भारती मौजूदा समय में स्थापित लेखिका, एंकर, और काउंसलर हैं। आज उनके पढ़ाये बच्चे उच्च पदों पर सुयोग्य सेवक का परिचय दे रहे हैं। यह बड़ी बात है कि आज भी उनके पढ़ाये विद्यार्थी अपनी शिक्षिका के साथ रायमशविरा के बिना नहीं रह सकते तो रंगमंच पर भी उन्होंने अपनी शुरुआत कर दी है। वरिष्ठ साहित्यकार हरिसुमन बिष्ट के चर्चित उपन्यास 'आछरी-माछरी' के गढ़वाली नाटय रूपांतरण आछरी में उन्होंने अपनी रंगमंचीय उपस्थिति एक सशक्त किरदार के रूप में दर्ज कराई और दिल्ली देहरादून और उत्तराखण्ड की समेत कई जगहों पर इस नाटक का मंचन भी हुआ। दूरदर्शन उत्तराखण्ड की एक लघु फिल्म 'युक्ति' में भी भारती ने अभिनय किया है। अथक परिश्रम, लगन और हाँसले से आज उसके सपने साकार हुए।



प्रस्तुति:
श्रीमती नीलम तलवाड़



एकादशी राणा को मिला रामधारी सिंह दिनकर सम्मान - 2024



राजकुमार जायसवाल विचार क्रांति के नेतृत्व में नमो फाउंडेशन सिंगरौली द्वारा राष्ट्र भक्ति से ओत प्रोत व वीररस के महान राष्ट्रकवि रामधारी सिंह दिनकर जी की जयंती 23 सितंबर पर आयोजित प्रतियोगिता में उत्तराखण्ड की सहायक अध्यापिका श्रीमती एकादशी राणा राजकीय प्राथमिक विद्यालय खाबलीसेरा पुरोला उत्तरकाशी को साहित्यकार रामधारी सिंह दिनकर साहित्य सेवा सम्मान 2024 से सम्मानित किया गया। नमो फाउंडेशन सिंगरौली द्वारा हिंदी साहित्य के क्षेत्र में उल्लेखनीय योगदान देने वाले साहित्यकारों को एक ऑनलाइन प्रतियोगिता के माध्यम से सम्मानित किया गया।

रामधारी सिंह दिनकर साहित्य सेवा सम्मान 2024 के आयोजक राजकुमार जायसवाल बताया कि एकादशी राणा की रचनाएं पढ़ते ही हृदय को स्पर्श कर जाती हैं। इनके जैसे साहित्यकार ही समाज में परिवर्तन की बयार ला सकते हैं। कविताओं के माध्यम से हम अपने समाज संस्कृति की जड़ों से जुड़कर अपने सनातन संस्कृति का

प्रचार-प्रसार बखूबी कर सकते हैं। नमो फाउंडेशन सिंगरौली इकाई द्वारा आयोजित इस प्रतियोगिता में भारत के सभी राज्यों सहित देश-विदेश के प्रतिभागी शामिल हुए थे, इस प्रतियोगिता में नवोदित साहित्यकारों को चयनित होने पर नमो फाउंडेशन सिंगरौली के जिला मंत्री व आयोजक राजकुमार जायसवाल विचारक्रांति ने हार्दिक बधाई देते हुए उनके उज्ज्वल भविष्य की शुभकामनाएं दी है। श्रीमती एकादशी राणा के साहित्य सम्मान पाने पर शिक्षकों, जन प्रतिनिधियों, समाज सेवियों, क्षेत्र की मातृशक्ति एवं साहित्यकारों ने हार्दिक बधाई एवं शुभ कामनाएं दी।



 प्रस्तुति - चन्द्र भूषण विज्ल्वाण
साहित्यकार



स्वाद पहाड़ का

झंगोरे की खीर: हरदिल अजीज स्वीट डिश

झंगोरा मात्र अनाज नहीं बल्कि उत्तराखण्ड की पहचान है। इससे कई व्यंजन बनाए जाते हैं, जैसे चावल के स्थान पर साग के साथ प्रयोग किया जाता है। छछोण्डु या पल्यो जो कि दही या छाँच के साथ मिलाकर बनाया जाता है। पशुओं के लिए इसका पीन्डा या पीण्डु बनाकर खिलाया जाता है। वर्तमान में झंगोरा की खीर स्थानीय राष्ट्रीय नहीं अपितु अंतरराष्ट्रीय स्तर पर विशिष्ट एवं स्वादिष्ट व्यंजनों में से एक है। उत्तराखण्ड के 'गढ़भोज दिवस' पर भी झंगोरा की खीर ने खूब सुर्खियां बटोरी हैं आइये! उत्तराखण्ड के प्रसिद्ध अनाज झंगोरा से खीर तैयार करें। सामग्री - 1 लीटर दूध, आधा कप झंगोरा, दो चम्मच धी

25—30 किशमिश, 10—12 काजू, 10—12 बदाम, 4—5 इलायची कुटी हुई, 3—4 अखरोट की गिरी, आधा कप चीनी अथवा गुड़। बनाने की विधि—सबसे पहले आधा कटोरी झंगोरा को साफ पानी



 प्रस्तुति-
डॉ. शोभा रावत, असिस्टेंट प्रोफेसर,
राजकीय महाविद्यालय कल्जीखाल,
पौड़ी गढ़वाल



संदीप-अपनी अद्भुत पेंटिंग से उत्तराखण्ड की पर्वतीय जनमानस की संस्कृति का कर रहे प्रचार-प्रसार

उत्तरकाशी जनपद के नौगांव विकास खण्ड के क्वाड़ी गांव में जन्मे संदीप ने कला के माध्यम से अपने रवांई से लेकर देश विदेश तक के सफर में जो पहचान बनाई है, उसे उत्तरकाशी जनपद ही नहीं पूरा उत्तराखण्ड अपने को गौरवान्वित महसूस करता है। जीवन के सफर में हर व्यक्ति के लिए कुछ क्षण सीखने समझने और यादगार के पल हुआ करते हैं। जो भविष्य में इतिहास बनकर उभरते हैं। संदीप के जीवन में भी कुछ ऐसे ही क्षण आये जिन्होंने संदीप को एक अलग पहचान दिलाई। आज संदीप किसी पहचान का मोहताज नहीं है। आईये जानते हैं संदीप आखिर है कौन?

संदीप का जन्म उत्तराखण्ड उत्तरकाशी जनपद के नौगांव विकासखण्ड के क्वाड़ी गांव में 7 जून 1996 को एक गरीब परिवार में हुआ। इनके पिता का नाम स्वर्गीय जतनी लाल तथा माता श्रीमती राजुली देवी गृहणी हैं। इनकी प्राथमिक शिक्षा जागृति पब्लिक स्कूल नौगांव तथा कक्षा 6 से 12 तक नवोदय विद्यालय धुनिगर पुरोला से हुई। कला में बचपन से ही विशेष रुचि होने के साथ ही नवोदय विद्यालय में आगे बढ़ने का अवसर मिला। यहां पर संदीप को कुछ प्रिय आदर्श शिक्षक शशि सागर मैम और मनोज पंत, व्यायाम शिक्षक विक्रम सिंह आदि ने कला के क्षेत्र में कैरियर बनाने के लिए प्रेरित किया। उच्च शिक्षा एम.आई.एम.टी. कॉलेज सुद्धोवाला देहरादून से बी.एफ.ए. मूर्तिकला/चित्रकला से किया। कला के क्षेत्र में समूह में उत्तरकाशी वर्णावत पर्वत की सुरक्षा दीवार पर 'नमामि गंगे' के अंतर्गत वॉल पेंटिंग, हरिद्वार रेलवे स्टेशन में स्वच्छ भारत के अंतर्गत एवं देहरादून रेलवे स्टेशन पर गढ़वाली संस्कृति पर आधारित वॉल पेंटिंग की। हिंदुस्तान टाइम के पत्रकार विजेंद्र रावत जी के घर पर भाटिया में गढ़वाली संस्कृति तथा राजकीय आदर्श उच्च प्राथमिक विद्यालय पुजेली खलाड़ी में बेटी बचाओ बेटी पढ़ाओ, इको कलब, रवांई की संस्कृति, नदियों का संरक्षण पर नमामि गंगे, स्थानीय देवी देवताओं जाग माता, सिकारुनाग सहित कई चित्र दीवार पर ऐसे ऊकरे हैं कि देखने वाला देखते ही रह जाता है। रेंज अधिकारी साधु राम के

घर पर वन्य जीव संरक्षण, जल संरक्षण से संबंधित वाल पेंटिंग बनाकर पर्यावरण संरक्षण के प्रति समाज को जागरूक करने का प्रयास किया। अपने गांव में रथ



देवता की 8 फीट ऊंची मूर्ति तथा भाटिया गांव में सती माता की मूर्ति एवं राजकीय प्राथमिक विद्यालय छाड़ा में गढ़वाली संस्कृति, राज्य मेला देवलांग, चंद्रयान-3, सरस्वती माता सहित गणित अंग्रेजी पर्यावरण संबंधी वॉल पेंटिंग की है। प्रा.वि. ढकाड़ा में शिक्षा पर आधारित वॉल पेंटिंग व स्वील गांव में सीमेंट रिलीफ वर्क आज भी देखने वालों की नजरें नहीं हटती हैं। संदीप की पेंटिंग हर देखने वाले का मन मोह लेती है। मुझे यह कहावत अब समझ आयी कि 'कला ही जीवन है'। सत्यं शिवम् सुंदरम् अर्थात् जो सुंदर है वही सत्य है, जो सत्य है वही शिव है।

विशेष—संदीप ने देश के 1145 कलाकारों के साथ मिलकर 3485 फीट लंबी पेंटिंग तैयार कर एक अनोखा कार्य कर दिखाया है। संदीप अपने पेंटिंग के माध्यम से उत्तराखण्ड के पर्वतीय जनमानस की संस्कृति का देश-विदेश तक प्रचार प्रचार करना चाहते हैं। आज हर कोई संदीप की कला का कायल है।

सम्मान—महादेवी राष्ट्रीय पुरस्कार, पुलिस लाइन सहारनपुर में सम्मानित, स्नाकोत्तर महाविद्यालय बागपत उत्तर प्रदेश में सम्मानित, रोटरी क्लब हरिद्वार एवं रेलवे स्टेशन हरिद्वार द्वारा सम्मान के साथ ही पृथ्वी राज चौहान जैसे अनेकों मंचों पर सम्मानित हो चुके हैं।

 **प्रस्तुति - चन्द्र भूषण बिजल्वान
साहित्यकार**

पारंपरिक खेती को आधुनिक तकनीक और शोध से जोड़ रही निर्मल नर्सरी



देहरादून से शिमला बाईपास होते हुए धर्मावाला के नजदीक पांवटा रोड पर दाई ओर एक हरे-भरे परिदृश्य में एक नर्सरी दिखाई देती है जिसका नाम है 'निर्मल नर्सरी'। यह नर्सरी लगभग 15 बीघा भूमि में फैली हुई है, जहाँ पर आम और बौंज के पेड़ एक साथ लहलहाते हैं, जो इस नर्सरी को खास पहचान देते हैं।

धर्मावाला को बागवानी का केंद्र बनाने के पीछे दो लोगों का समर्पण है – कर्म सिंह और उनके बेटे निर्मल। कर्म सिंह, जो जौनसार-बावर के थेना गाँव के रहने वाले हैं, उत्तराखण्ड के उद्यान विभाग से 2003 में सेवानिवृत्त हुए सेवानिवृत्ति से पहले ही उन्होंने धर्मावाला में 20 बीघा जमीन लेकर बागवानी की नींव रखी और इस काम को अपना जुनून बना लिया।

कर्म सिंह ने अपने बेटे निर्मल को शिक्षा के साथ बागवानी के गहरे मूल्यों से भी अवगत कराया। निर्मल ने अपने पिता के प्रयासों को नए आयाम दिए, पारंपरिक खेती को आधुनिक तकनीकों और शोध से जोड़ा। उन्होंने न केवल पारंपरिक पौधों को संरक्षित किया, बल्कि नई किस्मों के पौधे भी विकसित किए, जिससे स्थानीय किसानों के लिए नए अवसरों के द्वार खुले। आज, जब कई युवा

रोजगार की चिंता में उलझे होते हैं, 37 वर्षीय निर्मल ने अपने उद्यम से 40 से अधिक लोगों को रोजगार का अवसर प्रदान किया है। उनकी नर्सरी अब 80 लाख से 1 करोड़ रुपये तक का वार्षिक व्यवसाय कर रही है। शीतकाल और वर्षा के मौसम में, यहाँ से सेब, आम और कई अन्य पौधों की तीन लाख से अधिक पौध सामग्री देश के कोने-कोने तक भेजी जाती है। निर्मल शोधकर्ताओं और छात्रों के लिए भी समय निकालते हैं, जो उनकी नर्सरी में ज्ञान अर्जन के लिए आते हैं। उत्तराखण्ड, हिमाचल और केंद्र सरकार द्वारा उन्हें उनके कार्यों के लिए कई पुरस्कारों से नवाजा गया है। कर्म सिंह, जिन्होंने बागवानी को जीवन की धरोहर माना, एक ही आम के पेड़ पर 40 से अधिक किस्मों के आम उगाने में सफल रहे। अब उनके प्रयासों को और आगे बढ़ाने के लिए 5 एकड़ नई भूमि पर नई नर्सरी विकसित की जा रही है, जो न केवल धरती को हरा-भरा बनाएगी, बल्कि क्षेत्र में रोजगार के नए अवसर भी पैदा करेगी। यह कहानी एक प्रेरणा है कि अगर समर्पण और मेहनत हो, तो किसी भी क्षेत्र में सफलताएं संभव हैं।



प्रस्तुति- अनिल सिंह तोमर
चेयरमैन, एस.एम.आर.
जनजातीय पीजी कॉलेज सहिया





नगर पालिका बड़कोट की अनूठी पहल कबाड़ से बना दिया आकर्षक 'वेस्ट वंडर पार्क'



कूड़े-करकट का प्रायः दो प्रकार का स्वरूप देखने को मिलता है – जैविक और अजैविक। घरेलू कूड़े का निस्तारण प्रायः घरेलू स्तर अथवा स्थानीय निकायों जैसे – नगर निगम, नगर पालिका व नगर पंचायत आदि द्वारा हो ही जाता है, परन्तु व्यावसायिक प्रतिष्ठानों से निकलने वाला अजैविक कूड़ा पर्यावरण संरक्षण और स्वच्छता अभियान के रास्ते में एक बड़ी बाधा उत्पन्न करता है। चंडीगढ़ में नेक चंद सैनी जी ने रॉक गार्डन का निर्माण करके इसके उपयोग का एक सकारात्मक संदेश दिया, जिसे देखने देश-विदेश से लोग वहां पहुंचते हैं। ऐसी ही एक पहल सीमांत जनपद उत्तरकाशी की यमुना घाटी में नगर पालिका बड़कोट ने की है। नगर पालिका द्वारा नगर के एक छोर पर एक 'वेस्ट वंडर पार्क' बना कर पर्यावरण संरक्षण का संदेश देने का प्रयास किया गया है। नगर पालिका के

अधिशासी अधिकारी श्री जयानंद सेमवाल बताते हैं कि पर्यावरण के लिए खतरा बन चुके अजैविक कबाड़ से इस पार्क को बनाया गया है। इस पार्क को बनाने के लिए लखनऊ के हुनरमंद लोगों की सेवाएं ली गई हैं।



इसके निर्माण में ढाई लाख रुपये व्यय हुआ है। पार्क में गाड़ी, तोप, सूरज, बड़ा चश्मा, झूले और फ्लावर पॉट्स के साथ ही मेंढक और बत्तख आदि की आकर्षक आकृतियों तैयार की गई हैं।

इन आकृतियों को बनाने में बेकार मोटर स्पेयर पार्ट्स, पुराने टायरों, प्लास्टिक की बोतलों और पुराने पाईप आदि का इस्तेमाल किया गया है। पेंट करके इन्हें खूबसूरत बना दिया गया है। इसके अलावा पार्क की दीवारों पर भी सुन्दर पेंटिंग से सजा दिया गया है। यमुनोत्री राष्ट्रीय राजमार्ग के समीप होने के कारण यह तीर्थ यात्रियों और पर्यटकों का ध्यान अपनी ओर बरबस ही खींचता है। पर्यावरण संरक्षण की दिशा में इस अनूठी पहल के नगर पालिका बड़कोट को बधाई !



प्रस्तुति- सरदार सिंह रावत
सरनौल, बड़कोट





डा.एस.डी.जोशी : दूरस्थ ग्रामीण क्षेत्रों में आयोजित करते रहते हैं निःशुल्क चिकित्सा शिविर

दून चिकित्सालय से सेवानिवृत्त वरिष्ठ फिजिशियन डा.एस.डी.जोशी उत्तराखण्ड में एक जाना—पहचाना नाम है। अपने क्लीनिक में व्यस्तता के बावजूद डा.जोशी अपनी टीम के साथ दूरस्थ ग्रामीण क्षेत्रों में निःशुल्क चिकित्सा शिविर आयोजित करते रहते हैं। आइये जानते हैं उन्होंने उनकी इस मुहिम के बारे में। “बात कोविड के दिनों की है जब सभी लोग भयभीत थे और अपनों से मिलने से भी कतरा रहे थे। यहाँ तक कि अगर कोई दूर से रिश्तेदार या दोस्त मिलने आने को कहते थे तो लोगों का दिल सिहर उठता और वो कोई बहाना बना देते कि अभी मैं बाहर हूँ या ठीक नहीं हूँ फिर कभी आना। मरीजों का भी बुरा हाल था जो लंबी बीमारी से ग्रसित थे, वो भी लाचार थे कहाँ जायें? किसे दिखाएँ? कहाँ से दवा लें? किसकी सलाह लें? उस समय मैं भी परेशान था कि कैसे बीमार लोगों को सलाह दी जाए। रोज कई बार फोन पर ही सलाह देना शुरू किया। सरकार की ओर से भी संजीवनी हेतु ऐप के जरिये लोगों को सलाह देनी शुरू की और मैं भी उसमें जुड़ गया। फिर भारतीय जनता युवा मोर्चा ने मुझसे संपर्क साधा और मैं उनसे भी जुड़ गया और सिलसिला शुरू हो गया सलाह देने का पर उसमें भी कई लोग खासकर पहाड़ पर रहने वाले कहने लगे कि डा.साहब दवाई तो मिल ही नहीं रही है। मन दुखी हो गया और इस दौरान मुझे एक माध्यम मिला और कुछ दोस्त जो कि चिकित्सक नहीं थे, उनसे मैंने पहाड़ों पर निःशुल्क मेडिकल कैम्प के बारे मैं बताया और इच्छा जाहिर की। एक गैर राजनीतिक और गैर सरकारी संस्था का गठन किया, नाम रखा ‘विचार एक नई सोच’ उसमें राकेश बिजल्वाण, अवधेश नौटियाल, दीपक जुगरान और कुछ अन्य साथियों के साथ मुहिम की शुरुआत की।

पहला कैम्प लगाया पौड़ी के घडियाल में, जहाँ पर मुफ्त ईसीजी ब्लड शुगर के साथ ही मुफ्त दवाइयां दीं। वहाँ लगभग 90 मरीजों ने आकर अपना चेकअप करवाया और दवाइयां ली, हर बीमारी के मरीज आये अधिकतर बुजुर्ग थे जिनके बच्चे शहरों में

रह रहे थे और उनका घर गाँव आना संभव नहीं हो पा रहा था। जब दिन में वहाँ से वापस आने लगा तो बहुत ही भावुक स्थिति बन गई, कई लोग जहाँ आशीर्वाद दे रहे थे वही कुछ भावुक हो कर दोबारा आने को कहने लगे, तो इस तरह निःशुल्क कैम्प की शुरुआत हो गई।

बस फिर क्या था अगला कैम्प मैंने अपने गाँव मैल्था ब्लॉक थराली जिला चमोली में लगाया, वह तो बहुत ही दूरस्थ गाँव था तो वहाँ आसपास के गाँव में जैसे ही खबर पहुँची शाम के 5 बजे तक लगभग 200 मरीजों का परीक्षण किया और दवाइयां वितरित की, उसके बाद आज तक यह सिलसिला जारी है और अब तक लगभग 57 कैम्प लग चुके हैं, ये कैम्प उत्तरकाशी के अलग—अलग जगह के अलावा पौड़ी, टिहरी, चमोली और रुद्रप्रयाग के अलग—अलग जगह पर लग चुके हैं। चमोली के धेस गाँव और उत्तरकाशी के कफनौल जैसी दूरस्थ जगह पर कैम्प लगा कर बहुत ही तस्सली हुई और वहाँ के निवासियों की पीड़ा देख लगा कि सरकार को ऐसे इलाकों के लिए कुछ करना चाहिए। अभी तक लगभग 12000 रोगियों का परीक्षण कर चुका हूँ और लगभग 2000 ईसीजी और 5000 शुगर की जाँच के साथ ही दवाइयां भी बांट चुके हैं। इस मुहिम में मेरे साथ अन्य विशेषज्ञ साथियों का भी साथ रहा जैसे महिला रोग विशेषज्ञ डा. अंजलि नौटियाल, अस्थि रोग विशेषज्ञ डा. सोन, नेत्र रोग विशेषज्ञ डॉ. ललित मोहन सुन्द्रियाल आये और नाक, कान, गला रोग विशेषज्ञ डॉक्टर ने भी सहयोग किया। ‘विचार एक नई सोच संस्था’ के सहयोग से पत्रकारों के परिवार की निःशुल्क जाँच देहरादून और हरिद्वार में करने का मौका भी मिला। इसके अलावा हर वर्ष चिकित्सक दिवस पर रक्त दान शिविर भी विगत तीन वर्षों से लगातार चल रहा है।

 प्रस्तुति—
प्रो.-डॉ.के.ए.ल. तलबाड़

स्थानीय उत्पादों को मिला सशक्त मंच : रानीपोखरी का उत्तरा स्टेट एम्पोरियम



भारत की सांस्कृतिक धरोहरों और परंपराओं में हस्तशिल्प एवं कुटीर उद्योगों का विशेष स्थान है। उत्तराखण्ड राज्य भी अपने समृद्ध सांस्कृतिक और पारंपरिक उत्पादों के लिए जाना जाता है, जिहें विश्व मंच पर पहचान दिलाने का कार्य अब रानीपोखरी स्थित 'उत्तरा स्टेट एम्पोरियम' कर रहा है। श्यामा प्रसाद मुखर्जी रुबन मिशन के तहत निर्मित यह बहुउद्देश्यीय विकास केंद्र न केवल स्थानीय उत्पादों के लिए बाजार प्रदान कर रहा है, बल्कि महिलाओं के सशक्तिकरण में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभा रहा है। उत्तरा स्टेट एम्पोरियम 161.47 लाख रुपये की लागत से तैयार किया गया है, जहां उत्तराखण्ड के विभिन्न महिला स्वयं सहायता समूहों द्वारा तैयार किए गए उत्पाद प्रदर्शित और बिक्री के लिए उपलब्ध हैं। पहाड़ी पारंपरिक परिधान जैसे उत्तराखण्डी टोपी, शाल, जैकेट, दस्ताने यहां विशेष आकर्षण का केंद्र बने हुए हैं। स्थानीय उत्पादों को राष्ट्रीय और अंतरराष्ट्रीय स्तर पर पहचान दिलाने की दिशा में यह एम्पोरियम एक सशक्त मंच साबित हो रहा है। महिलाओं के लिए यह केंद्र आर्थिक और सामाजिक उन्नति का जरिया बन चुका है।



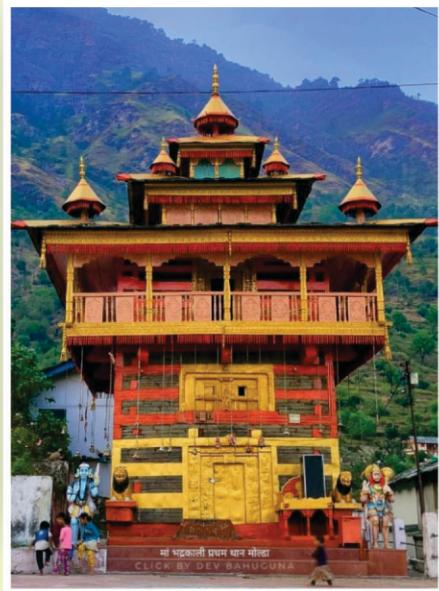
रानीपोखरी की चंदा, जो स्वयं सहायता समूह की सदस्य हैं, बताती हैं कि यह एम्पोरियम महिला सशक्तिकरण के क्षेत्र में एक मील का पथर साबित हो रहा है। डोईवाला ब्लॉक, उद्योग निदेशालय उत्तराखण्ड और महिला सहायता समूहों के सहयोग से महिलाओं को आत्मनिर्भर बनाने की दिशा में यह महत्वपूर्ण भूमिका निभा रहा है। यहां विक्रय होने वाले उत्पादों से अर्जित धनराशि सीधे महिला समूहों के खातों में जमा होती है, जिससे उनका आर्थिक विकास हो रहा है। एम्पोरियम के भीतर ही जलपान गृह भी संचालित किया जा रहा है, जो स्थानीय व्यंजनों के माध्यम से प्रदेश की सांस्कृतिक विविधता को प्रदर्शित करता है। जयंती नेंगी, जो महिला स्वयं सहायता समूह की सक्रिय सदस्य हैं, बताती हैं कि इस एम्पोरियम ने पहाड़ी उत्पादों को एक छत के नीचे लाकर ग्राहकों को ठेठ पहाड़ी अनुभव प्रदान किया है। इससे न केवल प्रदेश की महिलाएं आत्मनिर्भर हो रही हैं, बल्कि पारंपरिक कला एवं शिल्प को पुनर्जीवित करने में भी यह बड़ा योगदान दे रहा है। उत्तरा स्टेट एम्पोरियम, रानीपोखरी, उत्तराखण्ड के स्थानीय उत्पादों के लिए एक ऐसा मंच है, जो न केवल इन्हें पहचान दिला रहा है, बल्कि महिला सशक्तिकरण और आर्थिक विकास में भी अहम भूमिका निभा रहा है। यह केंद्र भविष्य में राज्य के ग्रामीण विकास और कुटीर उद्योगों को नई ऊंचाइयों तक ले जाने की दिशा में एक मजबूत आधारशिला साबित होगा।



प्रस्तुति-
अंकित तिवारी,
सह संपादक



चौकट: यमुना घाटी के रंवाई क्षेत्र में भवन निर्माण की अद्भुत तकनीक



होगा ? इसकी भी प्रक्रिया शामिल होती है। वास्तुकला का उद्देश्य व्यावहारिक कारणों या कलात्मक कारणों से अलग-अलग होता है। वास्तुकला को आमतौर पर तीन आयामों वाली एक वैचारिक संरचना के रूप में देखा जा सकता है – संचालन, सजावट और निर्माण।

सीमांत जनपद उत्तरकाशी की यमुना घाटी के रंवाई क्षेत्र में पैगोड़ा शैली के मंदिर बहुतायत में अवस्थित हैं। इनमें गैर ग्राम (बनाल) तथा पुजेली(बनाल) के मंदिर विशेष रूप से

भारतीय वास्तुकला, भारत के इतिहास, संस्कृति और धर्म से जुड़ी हुई है। हिन्दू मंदिर वास्तुकला की कई किस्में भारतीय वास्तुकला की प्रसिद्ध शैलियों में शामिल हैं। वास्तुकला में केवल इमारत का ड्राइंग ही नहीं होता, बल्कि इसे कैसे बनाया जाएगा, कहां बनाया जायेगा और इसका क्या काम

उल्लेखनीय हैं। इन मंदिरों के अतिरिक्त एक अन्य प्रकार की भवन निर्माण शैली भी यहां देखने को मिलती है। स्थानीय भाषा में इस प्रकार की आवासीय योजना को चौखट (चौकट), कोठी व सुमेरु आदि नामों से पुकारा जाता है। इस वास्तु परंपरा में स्थानीय लकड़ी व पत्थरों से एक कक्ष के ऊपर क्रमशः तीन या पांच कक्ष बनाये जाते हैं।

इतिहासकारों के अनुसार अठारहवीं शताब्दी के उत्तरार्द्ध में कुमाऊं व गढ़वाल पर गोरखा आक्रमण के समय सुरक्षा की दृष्टि से यह तकनीक कारगर सिद्ध हुई थी। साथ ही ये भवन काष्ठ निर्मित होने से भूकंपरोधी हैं; जिनमें बीच-बीच में लकड़ी के जोड़ डाले जाते हैं। यमुनाघाटी में इस प्रकार की वास्तुकला से निर्मित प्रमुख देवालयों में खरसाली का सोमेश्वर महादेव मंदिर, कोठी बनाल का छह मंजिला चौकट व मोल्डा का मां भद्रकाली मंदिर आदि प्रमुख हैं।



◀ प्रस्तुति - शिव प्रसाद गौड़ अध्यापक, राजकीय इंटर कालेज, पौड़ी (बड़कोट)



पिरुल के कलात्मक कौशल द्वारा आजीविका संवर्धन के साधनों का विकास कर रही है - मंजू आर. साह



जैसी वस्तु के प्रयोग द्वारा कुमाऊँ क्षेत्र में शिल्प कला को आगे बढ़ाने में निरन्तर प्रयासरत हैं, जिससे इस अनुपयुक्त वस्तु को उपयुक्त बनाया जा सके। भारत में लगभग सभी पर्वतीय क्षेत्रों में मिलने वाले चीड़ के वृक्षों के तनों में गुच्छेनुमा आकार के लंबे तथा नुकीले पत्तों को ही पिरुल कहा जाता है। वनाग्नि का प्रमुख कारण पिरुल को माना जाता है क्योंकि सूखने के बाद यह तेजी से सुलगता है और इसे बुझाने में काफी मेहनत करनी पड़ती है वहीं दूसरी ओर इसके धुएँ से पर्यावरण प्रदूषित होता है अतः पिरुल एक वो विकल्प है जिसका सही सदुपयोग किया जा सके। यह काफी मजबूत होता है, यह आसानी से नष्ट भी नहीं होता और ना ही सड़ता और गलता है। मंजू पिरुल से सजावटी वस्तुएँ बना रही हैं साथ ही उसका प्रशिक्षण भी दे रही हैं। आज उसी कला को जीवंत रूप देते हुए इन्होंने पिरुल से अनेक प्रकार की



प्राचीन काल से ही कला को आजीविका के रूप में प्रयोग किया जाता रहा है। उत्तराखण्ड एक छोटा सा पर्वतीय राज्य है, जहां नैसर्गिक सौंदर्य प्रदान करने में ईश्वर ने असीम कृपा की है। राज्य की सुंदरता को अक्षुण्ण रखने में यहां की महिलाओं का एक महत्वपूर्ण योगदान रहा है। पर्यावरण और महिलाओं का रिश्ता सदियों से रहा है। इसी परंपरा को आगे बढ़ाने का कार्य राज्य की श्रीमती मंजू आर.साह कर रही हैं जो कि मूल रूप से द्वाराहाट, जिला अल्मोड़ा की निवासी हैं व वर्तमान में जी.जी.आई.सी, ताङीखेत में तकनीकी सहायक के पद पर कार्यरत हैं। श्रीमती मंजू आर.साह वर्तमान में पीरुल



टोकरियाँ, फूलदान, पैनदान, हैट, पायदान, वॉल-हैंगिंग, कोस्टर, राखियाँ आदि के साथ महिलाओं के आभूषणों का भी निर्माण किया है, जो आकर्षक व मजबूत होने के साथ-साथ इको फ्रैंडली भी हैं। इन सभी वस्तुओं में प्राकृतिक रंगों और पारदर्शी वार्निश के प्रयोग द्वारा इनको आकर्षक बनाया जाता है जिससे इसकी मजबूती बनी रहती है तथा गंदा होने पर आसानी से धोया जा सकता है। मंजू आर.साह को इण्डिया इण्टरनेशनल साइंस फैस्टिवल कोलकाता –2019 में बैरस्ट अपक्रिंग आर्टिशियन अवार्ड, श्री अरविंदो सोसाइटी द्वारा शिक्षा में शून्य निवेश नवाचार प्रशस्ति पत्र, उत्तराखण्ड सम्मान समारोह– 2021 द्वारा सम्मान पत्र प्रदान किया गया है। दूरदर्शन उत्तराखण्ड के 'शाबास उत्तराखण्ड' कार्यक्रम तथा 'ओहो रेडियो' में साक्षात्कार द्वारा भी इन्होंने पिरुल के प्रयोग को राज्य स्तर पर पहचान देने का प्रयास किया किया है। मेरे महाविद्यालय में भी ऑनलाइन व ऑफलाइन प्रशिक्षण दे चुकी हैं। आज आवश्यकता है कि पर्वतीय क्षेत्र के इस अनुपयुक्त वस्तु को आजीविका के रूप में प्रयोग करने के लिए मंजू आर.साह को एक राष्ट्रीय पहचान मिले।



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



डॉ. अफरोज इकबाल : करिअर काउंसिलिंग के माध्यम से संवार रहे विद्यार्थियों का भविष्य

करिअर गाइड के नाम से मशहूर डॉ. अफरोज इकबाल, एसोसिएट प्रोफेसर, राजकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय डोईवाला, देहरादून में कार्यरत हैं और अपने यूट्यूब चैनल 'Dr Afroze Eqbal' के माध्यम से निःशुल्क ऑनलाइन तैयारी करवा रहे हैं साथ ही विद्यार्थियों को सही दिशा देने हेतु गाइड करते हैं। आप उत्तराखण्ड सरकार के अल्पसंख्यक विभाग के अकादमिक एक्सपर्ट भी हैं। उनका यह प्रयास विशेष रूप से ग्रामीण और पहाड़ी क्षेत्र के छात्रों के लिए फायदेमंद है, जो महंगी कोचिंग का खर्च नहीं उठा सकते। कोचिंग के समय में जब कोचिंग संस्थान बंद थे, डॉ. अफरोज ने विद्यार्थियों को घर बैठे विभिन्न प्रतियोगी परीक्षाओं जैसे IAS, PCS, NET, JRF, आर्मी, पुलिस, ग्रुप C और TET की तैयारी में मदद की। इनकी गाइडेन्स में विभिन्न विद्यार्थियों ने विभिन्न क्षेत्रों में सफलता प्राप्त की है जिसमें नेट-8, असिस्टेंट प्रोफेसर 03, प्राइमरी शिक्षक 04, माध्यमिक शिक्षक 03, लेक्चरर 05, पुलिस 07, लैब असिस्टेंट 05, फारेस्ट गार्ड 05 आदि। डॉ. अफरोज इकबाल का कहना है कि मेरा प्लेटफार्म ओपन फॉर आल है यूट्यूब Dr Afroze Eqbal और वेबसाइट www-studypoint24-com के माध्यम से सही गाइडलाइन प्रस्तुत करते हैं। चुंकि यह ऑनलाइन निःशुल्क प्रोग्राम है इसलिए रजिस्ट्रेशन का विकल्प नहीं है और कोई औपचारिकता नहीं है इसलिए लाखों विद्यार्थी फायदा उठा रहे हैं और सफलता भी प्राप्त करने के बाद अगर वो मुझे सूचित नहीं करते हैं तो पता नहीं चलता है। विभिन्न राज्यों के उत्तर प्रदेश, बिहार, राजस्थान, हिमाचल, झारखण्ड, दिल्ली, पंजाब और हरियाणा आदि के विद्यार्थियों ने बहुत बार विवेक और कॉउंसलिंग में हिस्सा लिया है और सफलता प्राप्त की है। पंजाब से एक विद्यार्थी ने सूचित किया कि नेट क्वालीफाई कर लिया है उसका साक्षात्कार हमारे यूट्यूब चैनल पर भी उपलब्ध है। बिहार से कई विद्यार्थियों ने लेक्चरर और माध्यमिक शिक्षा में सफलता प्राप्त की। उत्तराखण्ड से नेट, पुलिस, फारेस्ट गार्ड, बी.एड., डी.एल.एड., टेट आदि कई विद्यार्थियों ने सफलता प्राप्त की

है। महाविद्यालय में पढ़ाते हुए यह काम साथ-साथ करते हैं ताकि विद्यार्थियों को सही गाइडेन्स मिल सके, इसलिए हम आंकड़ों के रेस में न रहकर तैयारी करते हैं जिसको फायदा उठाना है उठा लेते हैं मुझे पता भी नहीं चलता है।

विद्यार्थियों के गाइडलाइन के लिए कई ग्रुप भी व्हाट्सएप पर बने हुए हैं। अगर किसी भी विद्यार्थी को तैयारी करनी है तो उक्त Afroze Eqbal चैनल पर जाकर डिस्क्रिप्शन में ग्रुप के लिंक हैं उससे जुड़ सकते हैं। सप्ताह में एक दिन रविवार को करिअर काउंसिलिंग का प्रोग्राम होता है। विद्यार्थी इससे जुड़कर फायदा उठा सकते हैं। वे समाजशास्त्र, भूगोल, राजनीति शास्त्र और इतिहास जैसे विषयों पर विशेष ध्यान देते हैं। छात्रों को NCERT और बेसिक जीके की मजबूत पकड़ बनाने पर जोर देते हुए, वे कहते हैं कि सिविल सेवाओं की तैयारी के लिए निरंतरता और कुशल समय प्रबंधन महत्वपूर्ण हैं। उनके चैनल पर सामान्य अध्ययन और करन्ट अफेयर्स की व्यवस्थित तैयारी सामग्री उपलब्ध है, जो छात्रों की तैयारी को सशक्त बनाती है।

 प्रस्तुति: अंकित तिवारी, सह संपादक



महबूब (पुलिस)

डॉ. अफरोज इकबाल



सूष्टि (नेट)

शिवानी (नेट)

अश्विनी (नेट)

गुर्दु (लेक्चरर)

मासूम (पुलिस)

डॉ. प्रदीप
(असिस्टेंट प्रोफेसर)

कुछ अलग



सेवा निवृत्त प्रोफेसर डा. शिव दत्त तिवारी की 'प्राण वायु' मुहिम रंग ला रही



डा. शिव दत्त तिवारी

इंदिरा प्रियदर्शनी राजकीय महिला महाविद्यालय हल्द्वानी से जून 2022 को सेवानिवृत्त हुए डा. शिव दत्त तिवारी ने 'प्राण वायु' अभियान चलाकर सभी का ध्यान अपनी ओर खींचा है। अब जबकि इस बारे में लोगों को पता चल रहा है, तो निश्चित रूप से यह एक बड़ा अभियान बनने जा रहा है। डा. तिवारी ने इस अभियान की शुरुआत प्रत्येक सरकारी और गैर सरकारी कार्यालयों, मंदिरों, शिक्षण संस्थाओं, धर्मशालाओं, व्यापारिक प्रतिष्ठानों व घरों आदि से कर दी है। उनके अनुसार प्राण के लिए वायु जरूरी है और वायु के लिए पेड़—पौधे इसलिए प्रत्येक अधिकारी व कर्मचारी सभी कार्यालयों में गमलों में पौध तैयार करें। इसके लिए 'प्राण वायु' लिखे गमलों को अनेक स्थानों पर स्थापित किया जा चुका है और यह अभियान तेजी से फैल रहा है। डा. तिवारी स्वयं पेंट और ब्रुश लेकर गमलों पर 'प्राण वायु' लिखकर पर्यावरण की शुद्धता का संदेश दे रहे हैं। उल्लेखनीय है कि डा. तिवारी राष्ट्रीय सेवा योजना के कार्यक्रम अधिकारी रहते हुए राष्ट्रीय पुरस्कार से भी सम्मानित हो चुके हैं। इंदिरा प्रियदर्शनी राजकीय महिला महाविद्यालय हल्द्वानी में

वनस्पति विज्ञान विभागाध्यक्ष के रूप में कुशलतापूर्वक कार्य कर चुके डा. तिवारी शिक्षा, शोध और समाज सेवा के लिए भी अनेक मंचों से सम्मानित हो चुके हैं। हिमगिरि संस्था द्वारा उन्हें 'टीचर ऑफ द ईयर—2021' सम्मान भी मिल चुका है। उन्होंने 'प्राण वायु' अभियान की सार्थकता के लिए सभी से जुड़ने का आह्वान किया है। उनकी इस मुहिम में राष्ट्रपति पुरस्कार से सम्मानित शिक्षक श्री विपिन चन्द्र पांडे, प्रो. संजय पड़लिया एसजीआरआर कालेज देहरादून, जे. एन. यू. के प्रोफेसर बृजेश कुमार पांडे, विभिन्न महाविद्यालयों के प्राचार्य व शिक्षक तथा ऊंचा पुल से चौपुला चौरई तक के समस्त व्यापारी सहयोग कर रहे हैं। उल्लेखनीय है कि चीफ कंजरवेटर फॉरेस्ट संजीव चतुर्वेदी जी (मैग्सेसे अवार्डी) ने वन विभाग के सभी कार्यालयों में सदाबहार के दो पौधों को गमले में 'प्राण वायु' अंकित कर लगाने के निर्देश दिये हैं।

प्रस्तुति- प्रो.-डॉ.के.एल. तलवाड़



यश की तूलिका से निकल रहे अभिव्यक्ति के नये आयाम



चित्रकारी या पेंटिंग वास्तव में विचारों और भावनाओं की अभिव्यक्ति ही होती है। एक चित्रकार एक सपाट सतह पर अपनी तूलिका के माध्यम से अपने भावों को उजागर करने का प्रयास करता है। चित्रकला में रूप का विभेदन, अनुपात, भावनाओं का समावेश, रचना में सुंदरता और रंगों के उचित प्रयोग का महत्वपूर्ण स्थान होता है। कहते हैं पूत के पांव पालने में ही दिख जाते हैं। आज ऐसी ही प्रतिभा को पाठकों के समुख ला रहे हैं। चमोली जिले के एक छोटे से गांव खंडूड़ा में जन्मे यश खण्डूड़ी आज अपनी विविधतापूर्ण चित्रकला के माध्यम से अपनी विशेष पहचान बनाते जा रहे हैं। प्रारंभिक शिक्षा अपने गांव से ली और कक्षा 6 से आगे की पढ़ाई देहरादून में हुई। बचपन से ही कला की ओर विशेष रुझान रहा। अपनी नोटबुक के पिछले पन्नों पर बॉलपेन से कार्टून बनाना शुरू कर दिया था। डी.ए.वी. कालेज देहरादून से बी.एस-सी. करने के बाद कला के प्रति विशेष रुझान के चलते बी.एफ.ए. (बैचलर ऑफ फाईन आर्ट्स) का कोर्स किया। इस दौरान कला के विभिन्न माध्यमों और तकनीक की जानकारी हासिल की। कलाकार की कला को तब पंख लग जाते हैं जब लोगों से सराहना और प्रशंसा मिलने लगती है। यही यश के साथ भी हुआ, प्रोत्साहन से गति को राह मिलती चली गई। 28 वर्षीय वर्तमान में निजी क्षेत्र में सेवारत हैं और वॉल पेंटिंग और सजीव चीजों को देखकर पेंटिंग करना इनकी अभिरुचि है। दो वर्ष पूर्व देहरादून के पैसिफिक मॉल और दर्शन लाल चौक पर वॉल पेंटिंग कर अपनी प्रतिभा का लोहा मनवा चुके हैं।



प्रस्तुति-

डा. हरीश बहुगुणा, असि. प्रो. संस्कृत,
राजकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय
कर्णप्रयाग

