Smarika - January 2020, Volume-2

D.U.U.S.

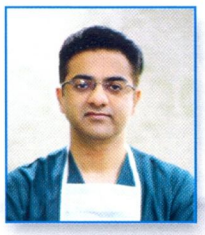
Memories of Success of Dwarka Uttarakhandi Uttarayani Mahotsav'19

Dwarka Sector-14, New Delhi - 110078

सैन्य सम्मानित 2019 उत्तराखण्ड गौरव पद्य सम्मानित 2019

Organised by: Team Uttarayani - DUUS, Delhi

Delhi's 1st Robotic Knee Replacement Centre



Dr. Aashish Chaudhry is the chief of Orthopaedics and Joint Replacement at Aakash Healthcare Super Speciality Hospital. He employs minimally invasive surgical techniques in knee and hip replacements. In addition to his clinical practice, Dr. Aashish has been instrumental in developing novel surgical techniques in knee surgery and has special interest in treating patients who suffer from arthritis, including rheumatoid arthritis, and degenerative diseases of the knee as well as total joint replacement.

Promising consistent & accurate results

Salient features of robotic assisted knee replacement

- ✓ Precision in mapping the joints
- ✓ Minimal pain and blood loss
- ✓ Minimally invasive and less scars
- ✓ Speedy recovery and reduced hospital stay
- ✓ Enhances life of implant

Aakash Healthcare

Super Speciality Hospital

We care, He cures

Call Connect

+91 88000 15950

Road No. 201, Sector-3, Dwarka, New Delhi - 110 075

www.aakashhealthcare.com | reachus@aakashhealthcare.com | Follow us on:

On panel all major TPA , PSU's, CGHS and DGHS | **Attractive Package for Cash Patients**

उत्तरायणी स्मारिका
(द्वितीय संस्करण)
2019-20

जनसरोकारों को समर्पित

संपादक मंडल

अध्यक्ष
वीरेन्द्र सिंह नेगी
सचिव
जगदीश सिंह नेगी
संपादक
मुकेश बड़थ्वाल
विशेष सहयोगी
सुनीता जुयाल
भारती रमोला नेगी

(सभी पद अवैतनिक हैं)

संपादकीय कार्यालय
199, अक्षरधाम अपार्टमेंट, पॉकेट–3
सैक्टर–19, द्वारका, नई दिल्ली–110075
सम्पर्क: 9891995044, 9871025504, 9810261854
ईमेल: duusdelhi@gmail.com

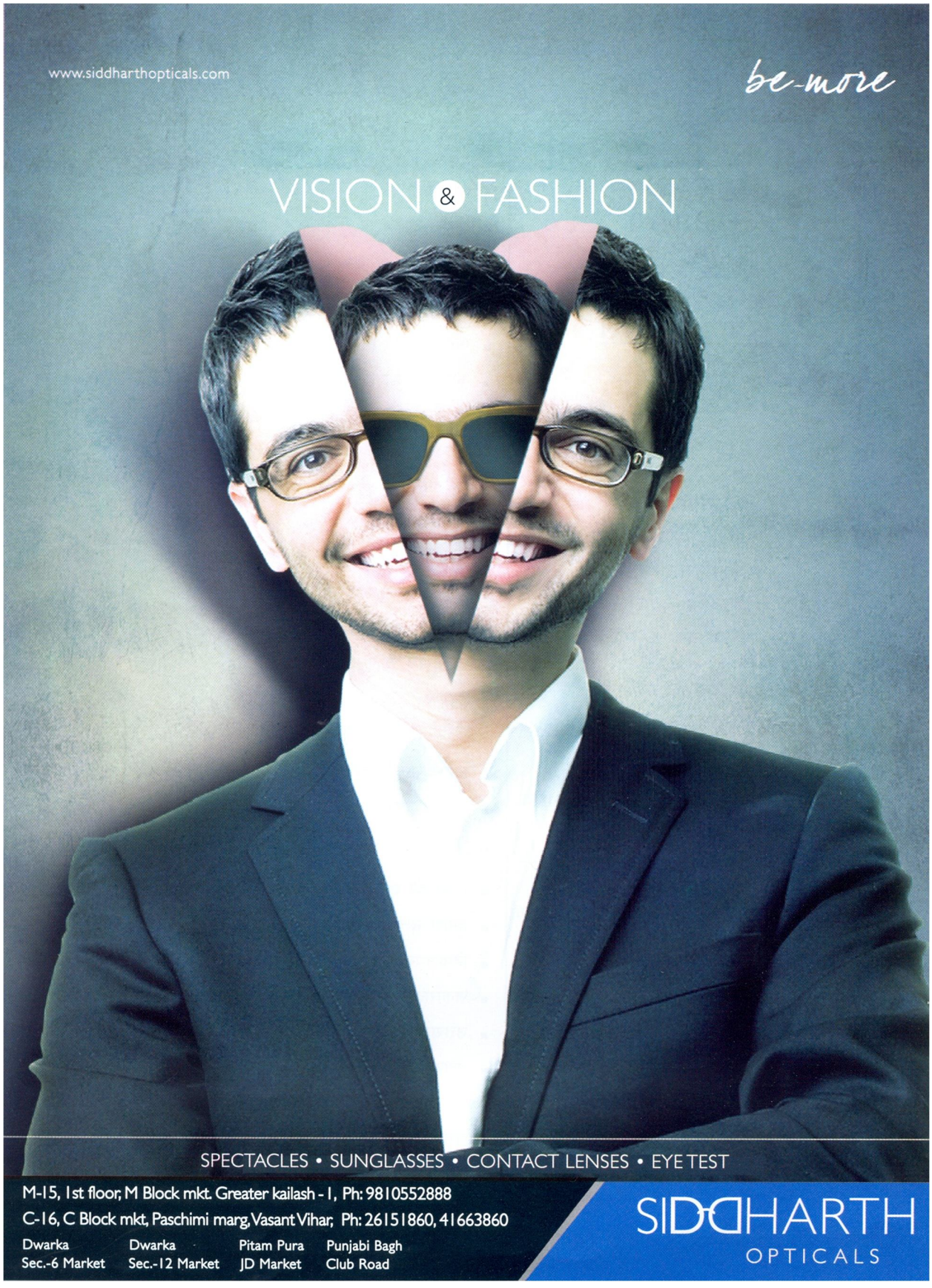
डिजाइन : ध्यान सिंह डोगरा
प्रिंटिग (मुद्रक) : रावत ग्राफिक्स, नारायणा नई दिल्ली

टिप्पणी : इस स्मारिका में प्रकाशित लेखों में अभिव्यक्ति विचार लेखकों के अपने हैं, जिनका संपादक मंडल का सहमत होना अनिवार्य नहीं है।

पहल :
द्वारका उत्तराखंडी उत्तरायणी समिति (रजि.)
(रजिस्ट्रेशन नं. : S/RS/DW(SW)/393/2018)

अनुक्रम

- उत्तरायणी संदेश 6
- अध्यक्ष की कलम से (वीरेन्द्र सिंह नेगी) 11
- संपादकीय (मुकेश बड़थ्वाल) 12
- मेधावी एवम् प्रतिभाशाली विद्यार्थी (जगदीश सिंह नेगी) 13-15
- मकर संक्रांति (मकरैणी–उत्तरैणी) (साभार) 16-17
- कारगिल युद्ध (विजय दिवस : 26 जुलाई) (साभार) 18
- उत्तराखंड के अलंकृत हिलरत्न–2019 (साभार) 19
- कुछ बातें जो बाकी हैं (कविता : सुनिता जुयाल) 20
- खुदेड़पन (लेख : नागेन्द्र जुयाल) 20
- ब्योली (साभार) 21
- सिद्धपीठ श्री ताड़केश्वर की महिमा (लेख : अंजू जोशी) 22
- उत्तराखण्ड में जागरुता (लेख : टी.पी. जोशी) 22
- शिक्षा का महत्त्व (साभार) 23
- उत्तराखंड के प्रमुख मेले (साभार) 24
- प्राकृतिक सौन्दर्य को निहारती एक देवी : वाराही मन्दिर देवीधुरा (लेखः शशि रावत) 25
- हमारा राज्य उत्तराखंड (साभार) 26-29
- जैखाल वाले नैनवाल जी (लेख : भारती रमोला नेगी) 30
- उत्तराखंड के पारम्परिक लोक गीत व नृत्य (साभार) 31-33
- बच्चों को संस्कारी बनायें (साभार) 34-35
- हमारा उत्तराखंड : संस्कृति व संस्कार (लेखः सुनिता जुयाल) 36
- हिमालयन स्ट्रॉबेरी फल–भमोरा (लेखः सुभाष चंद्र कांति) 36
- सकारात्मक सोच–तनावमुक्त जीवन (साभार) 37–38
- उत्तराखंड पर महत्त्वपूर्ण पुस्तकें (साभार) 38
- उत्तराखंड के पहाड़ी व्यंजन (साभार) 39
- वित्तीय लेखा–जोखा (2018–2019) 40
- उत्तरायणी सदस्य



www.siddharthopticals.com
be-more
VISION & FASHION
SPECTACLES • SUNGLASSES • CONTACT LENSES • EYE TEST
M-15, 1st floor, M Block mkt. Greater kailash - 1, Ph: 9810552888
C-16, C Block mkt, Paschimi marg, Vasant Vihar, Ph: 26151860, 41663860
Dwarka Sec.-6 Market
Dwarka Sec.-12 Market
Pitam Pura JD Market
Punjabi Bagh Club Road
SIDDHARTH
OPTICALS

रमेश पोखरियाल 'निशंक'
Ramesh Pokhriyal 'Nishank'

सत्यमेव जयते

मंत्री
मानव संसाधन विकास
भारत सरकार
MINISTER
HUMAN RESOURCE DEVELOPMENT
GOVERNMENT OF INDIA

संदेश

मुझे यह जानकर हार्दिक प्रसन्नता है कि "द्वारका उत्तराखण्डी उत्तरायणी समिति" उत्तराखण्डी भाषा, साहित्य, लोककला एवं लोक संस्कृति के संरक्षण एवं संवर्धन हेतु अपनी स्मारिका 'घुघुती' का प्रकाशन करने जा रही है।

भारतीय पौराणिक ग्रंथों में केदार खण्ड व मानस खण्ड के नाम से अभिहित देवभूमि उत्तराखण्ड की संस्कृति अपने भीतर हिमालय और गंगा नदी के अद्भुत सौंदर्य को समेटे एवं प्राचीन परम्पराओं को सहेजे हुए है। घर की सजावट में ही लोक कला यहाँ सबसे पहले देखने को मिलती है। शुभ अवसरों पर महिलाएँ घर में ऐंपण (अल्पना) बनाती है। इसके लिए घर, आँगन या सीढ़ियों को गोबर और गेरू से लीपा जाता है। हरेले जैसे पर्वों पर मिट्टी के डिकारे बनाए जाते हैं जिनको भगवान का प्रतीक मानकर पूजा की जाती है। उत्तराखण्ड की लोक धुनें भी अत्यंत विशिष्ट हैं। यहाँ के वाद्य यंत्रों में नगाड़ा, दमुआ, रणसिंग, भेरी, हुड़का, बीन, डौंरा, कुरूली आदि तथा लोक गीतों में न्योली, जोड़, झोड़ा, छपेली, बैर व फाग प्रमुख हैं। यहाँ प्रचलित लोक कथाओं जैसे – मालसाई, रमैल, जागर आदि में स्थानीय परिवेश की मुखर अभिव्यक्ति दृष्टिगत होती है। हुरका बोल, झोरा-चांचरी, झुमैला, चौफुला और छोलिया आदि यहाँ के सुप्रसिद्ध नृत्य हैं। संगीत उत्तराखण्ड की संस्कृति का एक अभिन्न अंग है। मंगल, बसन्ती, खुदेड़ आदि यहाँ के लोकप्रिय लोकगीत हैं तथा "बेडू पाको" जैसे लोक गीत ने तो राज्य को अंतरराष्ट्रीय ख्याति प्रदान की है।

मुझे विश्वास है कि स्मारिका में संकलित सामग्री प्रवासी उत्तराखण्ड वासियों को अपनी मातृ-संस्कृति को उसी तरह स्मरण करने को प्रेरित करेगी जिस प्रकार चैत के महीने में घुघुती की मनभावन (खुदेड) और सुरीली आवाज़ (घुरून) को सुनकर स्त्रियों को अपने मायके की बरबस याद आने लगती है जिसे उत्तराखण्डी लोकगायकों ने अभिव्यक्ति देते हुए – "ना बासा घुघुती चैत की / खुद लगै च माँ मैत की / घुघुती घुरौण लगी मेरा मैत की / बौडी बौडी एय गी ऋतु-ऋतु चैत की" जैसे अमर लोक गीतों की सृष्टि की है।

मैं "द्वारका उत्तराखण्डी उत्तरायणी समिति" को उनके इस स्तुत्य प्रयास के लिए हार्दिक बधाई एवं साधुवाद प्रेषित करता हूँ।

(रमेश पोखरियाल 'निशंक')

स्वच्छ भारत

सबको शिक्षा, अच्छी शिक्षा।

Room No. 3, 'C' Wing, 3rd Floor, Shastri Bhavan, New Delhi-110 115
Phone : 91-11-23782387, 23782698, Fax : 91-11-23382365
E-mail : minister.hrd@gov.in

सत्यमेव जयते

लेफ्टिनेन्ट जनरल ए के भट्ट, यू वाई एस एम, ए वी एस एम, एस एम, वी एस एम
सेना सचिव एवं
कर्नल 9 गोरखा राईफल्स
Lt Gen AK Bhatt, UYSM, AVSM, SM, VSM
Military Secretary &
Colonel 9th Gorkha Rifles

Tele : 011-23011602 (O)
Ascon : 35580
Email : burho.9g@gmail.com

सेना सचिव शाखा
रक्षा मंत्रालय
एकीकृत मुख्यालय (सेना)
साउथ ब्लॉक नई दिल्ली-110011
Military Secretary's Branch
Integrated HQ of MoD (Army)
South Block, New Delhi - 110011

40022/ अ. क. भट्ट/डी.ओ.

03 जनवरी 2020

बधाई संदेश

मुझे यह जानकर अपार हर्ष और गर्व की अनुभूति हो रही है कि हर वर्ष की तरह **द्वारका उत्तराखंडी उत्तरायणि समिति** द्वारा **'उत्तराखंडी उत्तरायणि महोत्सव'** नई दिल्ली में इस वर्ष भी अत्यंत गौरव और हर्षोउल्लास के साथ मनाया जा रहा है ।

यह महोत्सव हम सभी उत्तराखंडियों को न केवल अपनी मिट्टी से जुड़ने का प्रोत्साहन देता है बल्कि इसकी परम्पराओं एंव संस्कृति को समीप से जानने का अविस्मरणिय अवसर भी देता है । मैं आशा करता हूं कि हम सभी **समिति** के प्रयासों को अपनी भागीदरी से और भी बलशाली बनायेगें और आने वाली पीढ़ियों के लिए मार्ग प्रज्जवलित करेगें ।

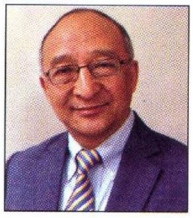
अपने पुरे परिवार के साथ मैं **द्वारका उत्तराखंडी उत्तरायणि समिति** को धन्यवाद देता हूँ और ईश्वर से इनकी सफलता की प्रार्थना करता हूँ ।

अनिल भट्ट

(अनिल कुमार भट्ट)
लेफ़्टीनेंट जनरल
सेना सचिव

डॉ. राजेन्द्र प्रसाद नेत्रविज्ञान केन्द्र
अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान
अंसारी नगर, नई दिल्ली-110029 (भारत)
Dr. Rajendra Prasad Centre for Ophthalmic Sciences
All India Institute of Medical Sciences
Ansari Nagar, New Delhi-110029 (India)

डॉ. जीवन एस. तितियाल, एम.डी.
आचार्य नेत्रविज्ञान
Dr. Jeewan S. Titiyal, MD
Professor of Ophthalmology



Message

I am extremely happy to know that Dwaraka Uttarakhandi Uttarayani Samiti is going to publish its second edition of Uttarayani Smarika.

I am aware that there is a large population of Uttarakhandi people living in national capital city of Delhi who collectively carry the responsibility of preserving and maintaining our social, cultural and artistic ideals. It is important for all of us to strive for preservation of our community and its social and cultural values along with making our younger generation aware of our rich heritage and traditions.

I appreciate the various individuals and societies that are working ceaselessly for the promotion of our cultural beliefs by organizing social get-togethers, medical camps, honouring members of our community at the forefront of various fields and promoting charitable work for the upliftment of the society. In this regard, I extend my heartfelt appreciation to the members and office bearers of Dwaraka Uttarakhandi Uttarayani Samiti who are actively showcasing these values through various activities such as organising the Uttarayani Mela every year. I was extremely delighted and proud to join the mega event of Uttarayani Mela in 2019 which was a huge success.

I congratulate Dwaraka Uttarakhandi Uttarayani Samiti for their wonderful efforts to publish this Uttarayani Smarika in 2019. I am sure it will highlight the achievements of the society and provide important information to all the readers.

My Best Wishes!

(Dr. Jeewan Singh Titiyal)

डॉ जीतराम भट्ट
सचिव

दिल्ली संस्कृत अकादमी
(दिल्ली सरकार)
प्लाट सं– 5 झण्डेवालान ,
करोलबाग, नई दिल्ली–110005

अहं राष्ट्री संगमनी वसूनाम्

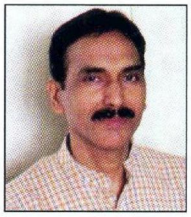
हिन्दी अकादमी, दिल्ली
(दिल्ली सरकार)
समुदाय भवन, पदम नगर,,
किशन गंज, दिल्ली–110007

डॉ.गि.गि,ला.शा.प्राच्य
विद्या प्रतिष्ठान
(दिल्ली सरकार) प्लाट सं.5
झण्डेवालान, करोलबाग,दिल्ली

गढ़वाली, कुमाउँनी
एवं जौनसारी अकादमी
(दिल्ली सरकार) प्लाट नं 5
झण्डेवालान,करोल बाग,दिल्ली

पत्रांक.....11...

दिनांक...06–01–2020



शुभकामना

यह जान कर प्रसन्नता हुई कि दिल्ली में उत्तराखण्ड की संस्कृति के संरक्षण और प्रचार–प्रसार के लिए समर्पित 'द्वारका उत्तराखण्डी उत्तरायणी समिति, नई दिल्ली' द्वारा दिनांक 12 जनवरी 2020 को द्वारका में 'उत्तराखण्डी उत्तरायणी महोत्सव' का आयोजन किया जा रहा है और इस अवसर पर एक स्मारिका का भी प्रकाशन किया जा रहा है। इसके लिए मैं आयोजन समिति को हार्दिक बधाई देता हूँ। इस प्रकार के कार्यक्रम न केवल उत्तराखण्ड की सांस्कृतिक विरासत को संरक्षित करते हैं, अपितु जनकल्याण की भावना को भी अभिप्रेरणा प्रदान करते हैं। उल्लेखनीय है कि यह कार्यक्रम उत्तराखण्ड के लोगों को एक मंच पर लाने का कार्य भी करेगा। इस प्रकार के कार्यक्रमों से उत्तराखण्ड की संस्कृति, कला और भाषाओं के संरक्षण और प्रसार को और अधिक बल मिलेगा। इसके लिए मैं संस्था के सभी सदस्यों को हार्दिक शुभकामनाएँ प्रेषित करता हूँ और उत्सव की सफलता के लिए मंगलकामनाएँ करता हूँ। आशा करता हूँ कि समिति उत्तराखण्ड की भाषाओं और संस्कृति के प्रचार–प्रसार के लिए इस प्रकार के प्रयास करती रहेगी।

मंगलाकांक्षी

(डॉ0 जीतराम भट्ट)
सचिव

प्रतिष्ठा में
श्री विरेन्द्र सिंह नेगी
अध्यक्ष,
द्वारका उत्तराखण्डी उत्तरायणी समिति,
द्वारका, नई दिल्ली

दूरभाष:9999097911 1,23635592, ई–मेल: delhisanskritacademy@gmail.com, hindiacademydelhi@gmail.com,drjrbhattg@gmail.com, gkjacademydelhi@gmail.com

Lt Gen AS Rawat (Veteran)
Hony Fellowship(IIMM)

2101, Solomon Heights, MBA, MMS, MIMA
Sector -19B, Dwarka

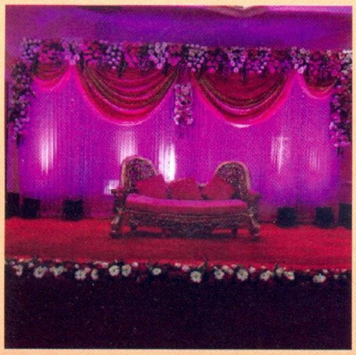
MESSAGE

1. It gives me immense pleasure to learn that there exist **"Dwarka Uttrakhand Uttrayni Society'** which is organising **"Uttrayni Mahotsav"** on 12 th January 2020 at Dwarka.
2. I really appreciate that a souvenir is also being released , which I am sure will show case the culture and traditions of our Dev Bhoomi.
3. I feel happy to become the member of this Society.
4. I extend my best wishes to the organising committee for success of **Uttrayni Mahotsav** and I give my best wishes to all the members and their families for the year 2020.

(ARVIND SINGH RAWAT)

Krishna Caterers & Decorators

MOST TRUSTED & BEST SERVICES AND ARRANGEMENTS FOR TENT-DECORATORS & CATERING IN DELHI NCR



Krishna Caterers & Decorators

Sandeep Panwal

Managing Director

+91 9560160004

Shop No-4, Plot No 18/12, LSC DDA Market, Sec-5

Dwarka-110078

sandeep@caterersdecorators.com

उत्तराखण्डी उत्पादों का आपका अपना स्टोर

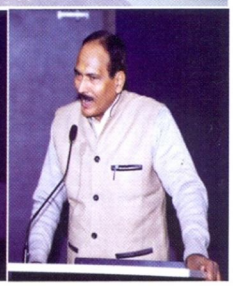
Syara Retails

A Unit of Syara Trexim Pvt. Ltd.

"स्यारा बटे त्यारा घौर"

अब दिल्ली एन.सी.आर. वासियों को पुरे साल मिलेंगे उत्तराखण्डी उत्पाद

East Delhi: R-61, Ground Floor, East Vinod Nagar, New Delhi-110091
Mobile: +91-8826540148, +91-9717190148
E-mail: info@syararetails.com
Website: www.syararetails.com

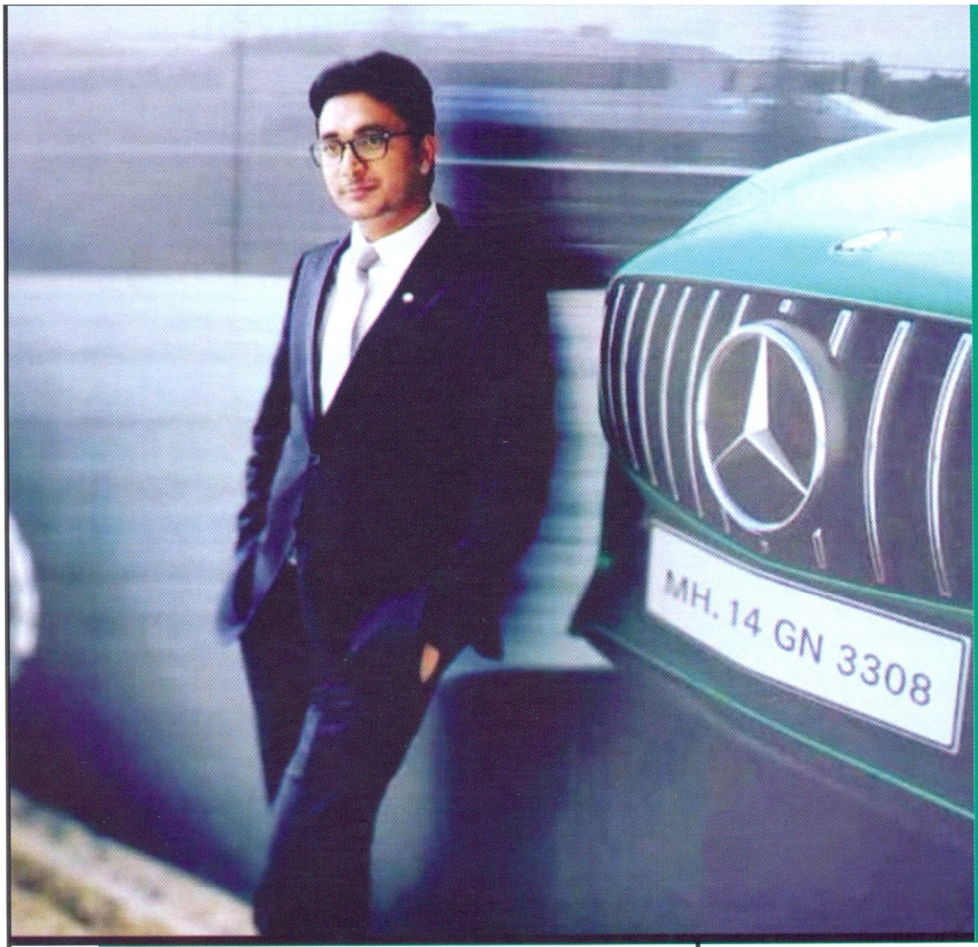


Shreya Interiors
Commercial & Residential

Services :-

- Designing
- Supervision
- Consultancy
- 3D
- Vastu

Contact : Veena Bisht
Mobile : 9958823234
shreyaa.interiors@gmail.com
www.facebook.com/shreya-interiors



Best Wishes from Subhash Bhatt & Family

COMFORT HEARING

A group of hearing care professional

"वाणी"
The Speech & Hearing Clinic

207, Vardhman Bee Pee Plaza, Market Sec-5, Next to Raymond Showroom, Dwarka, New Delhi -110075, INDIA.
(M) 9818828608
(M) 7982747979
(E) vaniclinicdwarka@gmail.com
(W) www.vaniclinicdwarka.com

- HEARING TEST
- SPEECH THERAPY
- DIGITAL HEARING AIDS

DEVENDRA DHYANI
Audiologist & Speech Therapist
Consultant Sant Parmanand Hospital, Civil Lines, Delhi

FACILITIES

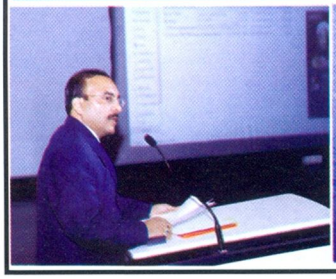
HEARING TEST — Pure Tone Audiometry, Impedance Test, OAE Test

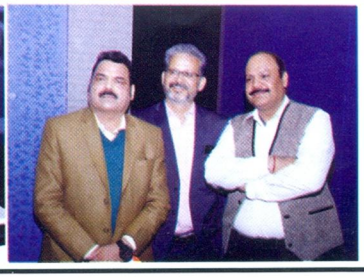
Speech-Language Therapy for — Misarticulation, Stammering, Voice Disorders, Delayed Speech Language, Hearing Impaired

HEARING AIDS
- ANALOG & DIGITAL HEARING AIDS
- DISPENSING & SERVICING
- EAR MOULDS

Timings :10.30 a.m. to 2 pm
Evening 5.00 pm to 8.30 pm

(Auth. Dealer) **SIEMENS**





Admissions Open 2020-21

DPMI 23

India's Leading Paramedical Institute

Recognised by:

DPMI

Paramedical Programmes

Diploma/Certificate Programmes:
- Medical Laboratory Technology
- Radiology Technology
- Operation Theatre Technology
- Ophthalmic/Optometry Technology
- Multi Purpose Health Worker
- General Duty/Nursing Assistant
- Blood Bank Technology
- Cardiac Care Technology
- Phlebotomy Technology
- Medical Emergency Technology

Hotel Management Programmes

Diploma/Certificate Programmes
- House Keeping Supervisor
- House Keeping Attendant
- Hotel Management & Catering Technolog
- Bakery • Crockery & Confectionary
- Food Production
- Indian/Chinese/Continental Cuisine

Eligibility 10th/ 10+2

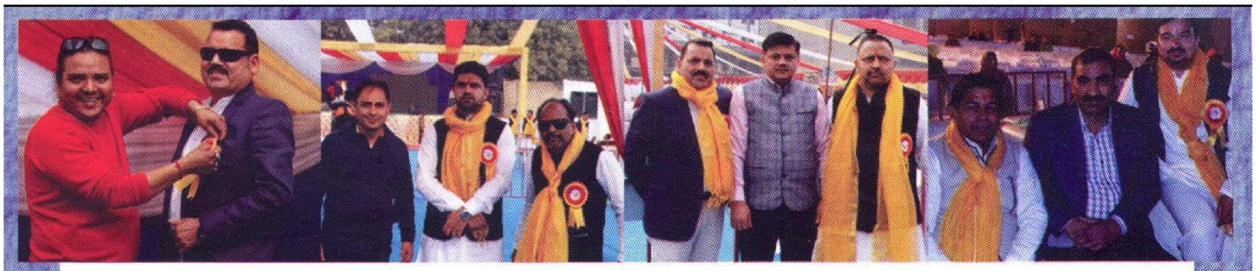
DPMI
DELHI PARAMEDICAL & MANAGEMENT INSTITUTE
"Come Reach the Skies with us"

- Weekend classes for working candidates
- Short-Term courses for the staff of Hospitals Nursing Homes & Diagnostic centres

Campus: B-20, New Ashok Nagar (Near New Ashok Nagar Metro Station) Delhi-

TOLL FREE NO. 1800-21-22-024 | 09540777001

E-mail: dpmiadmissions@gmail.com • **Website:** www.dpmiindia.com



.....✍ अध्यक्ष की कलम से

वीरेन्द्र सिंह नेगी

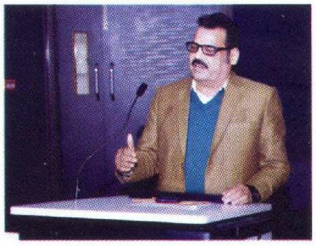
मेरे सभी सम्मानित जन,

जैसा कि आप लोग जानते हैं कि गत् 13–14 जनवरी 2019 को उत्तराखंडी उत्तरायणी महोत्सव 2019, डी.डी.ए. पार्क, सैक्टर–14, द्वारका, नई दिल्ली में आयोजित किया गया था। यह भव्य कार्यक्रम 'उत्तरायणी –मकरायणी' महापर्व पर आधारित था।

इस मेले में उत्तराखंड की संस्कृति की झलक, निःशुल्क स्वास्थ्य जांच शिविर, हवन–पूजन कार्यक्रम, परंपरागत उत्तराखंडी व्यंजन व पकवान आदि मुख्य आकर्षण के केन्द्र रहे।

इस महोत्सव में पद्मश्री डॉ. जीवन एस. तितियाल जी, आचार्य नेत्रविज्ञान (डॉ. राजेन्द्र प्रसाद नेत्रविज्ञान केन्द्र, अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान, नई दिल्ली) अपने परिवार के साथ मुख्य अतिथि के रूप में उपस्थित रहे। इनके अलावा पर्वतारोही श्री योगेश गर्ब्याल जी, पूर्व लोकसभा सांसद श्री महाबल मिश्रा जी, मटियाला के एम.एल.ए. श्री गुलाब सिंह जी, एस.डी.एम.सी. की पार्षद श्रीमती कमलजीत सहरावत जी ने भी आयोजन की शोभा बढ़ाई। द्वारका सैक्टर–23 थाने के एस.एच.ओ. श्री एस.एस. रावत जी, जो उत्तराखण्ड मूल के निवासी हैं, ने भी अपनी उपस्थिति दर्ज की।

इस कार्यक्रम में श्री राजदत्त गहलोत जी जो कि निगम पार्षद हैं, ने भी शिरकत की। इनके अलावा श्री सुन्दरीयाल जी, संयुक्त सचिव (राज्यसभा), श्री गौरी शंकर जी, निदेशक (पर्यावरण मंत्रालय), सेवानिवृत ए.सी.पी. श्री सतीश शर्मा नैडियाल जी और



श्री मोहब्बत राणा जी अध्यक्ष गढ़वाल हितैणी सभा, नई दिल्ली ने भी अपनी उपस्थिति दर्ज कराई।

गत् वर्ष हमारी संस्था ने कई सामाजिक कार्यक्रमों में अपना भरपूर योगदान दिया। गरीबों को अनाज, कम्बल, कपड़े आदि जरूरतमंद चीजों का वितरण किया। इसके साथ–साथ दिल्ली में उत्तराखंड की रामलीलाओं व सास्कृतिक कार्यक्रमों में जाकर लोगों का प्रोत्साहन बढ़ाया।

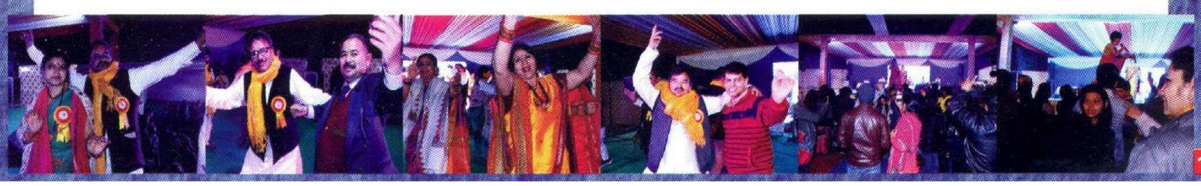
इस वर्ष हमारी संस्था ने मेधावी एवं प्रतिभाशाली उत्तराखंडी छात्र–छात्राओं का मनोबल बढ़ाने के लिये दिनांक 12 जनवरी 2020 ''उत्तरायणी'' के कार्यक्रम में सम्मानित करने का निर्णय लिया है। ये सभी बच्चे बधाई के पात्र हैं। हमारी संस्था उनके उज्जवल भविष्य की कामना करती है।

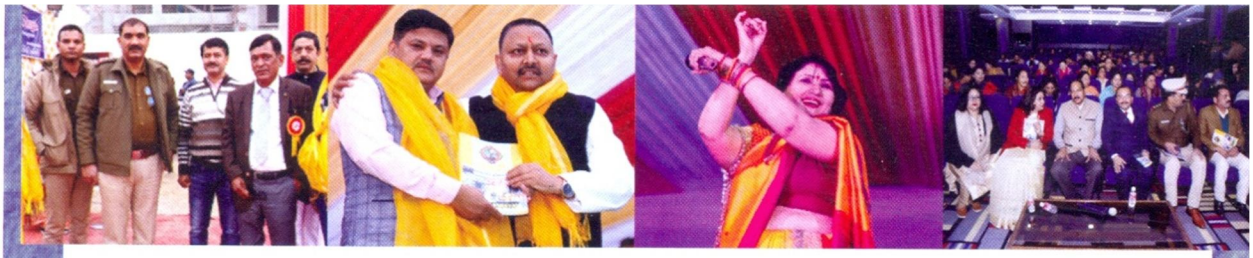
इस महोउत्सव में लोकनृत्य एवं सुप्रसिद्ध गायकों के साथ साथ उत्तराखंड के परंपरागत उत्तराखंडी व्यंजन व पकवान आदि का भी आनंद ले सकेंगे।

मैं अपने सभी सहयोगियों विशेषकर 'टीम–उत्तराखंडी उत्तरायणी समिति' के सभी सदस्यों को धन्यवाद देता हूँ जिनकी वजह से इस आयोजन की तैयारी बड़ी जोर–शोर से हुई। साथ ही 'टीम स्मारिका' को भी उनके सुन्दर चित्रण, प्रभावशाली विषय और सटिक मुद्रण के लिये बहुत बधाई देता हूँ। मैं अपनी संस्था के सभी सदस्यों का भी धन्यवाद करता हूँ।

अंत में, मैं अपनी पूरी समिति की ओर से उन सभी महानुभवों को नमन करता हूँ जिन्होंने तन–मन–धन से हमें सहयोग दिया।

अध्यक्ष
डी.यू.यू.एस.





संपादकीय

प्रिय बन्धुओं,

सादर नमस्कार!

देवभूमि उत्तराखंड भारत का एक सुरम्य, गौरवशाली एवं समृद्धशाली प्रदेश है। यहाँ की प्रकृति, सांस्कृतिक, ऐतिहासिक और धार्मिक सम्पन्नता ने अनेक लेखकों को प्रेरणा दी है। देवभूमि उत्तराखंड देवी–देवताओं, ऋषि–मुनियों और अनेक महापुरुषों की जन्म स्थली व कर्म भूमि रही है। यहाँ की ठंडी जलवायु, शांत वातावरण, शीतल व स्वच्छ जल, चारों तरफ हरियाली, आपस में बात करते पहाड़, निर्मल नदियाँ और संस्कृति की तमाम घटा को बिखेरती छवी मन को मोह लेती है।

मैं आपको हार्दिक प्रसन्नता से बताना चाहता हूँ कि **द्वारका उत्तराखंडी उत्तरायणी समिति** ने वर्ष 2019 में 'उत्तरायणी महोत्सव' मनाया था। इस महोत्सव पर समिति ने ''उत्तरायणी स्मारिका'' का प्रथम प्रकाशन निकाला था।

हमारी समिति ने इस वर्ष भी 'उत्तरायणी स्मारिका' का प्रकाशन (द्वितीय संस्करण) अध्यक्ष श्री विरेन्द्र सिंह नेगी जी व समस्त कार्यकारणी सदस्यों के दृढ़ संकल्प और अथक प्रयासों के द्वारा दिनांक 12 जनवरी 2020 को 'उत्तरायणी महोत्सव' के कार्यक्रम के दौरान आपके समक्ष प्रस्तुत करने का निर्णय लिया है।

मकर संक्रांति (मकरैणी–उत्तरैणी) का त्यौहार हिन्दु धर्म के प्रमुख त्यौहारों में से एक है और पूरे भारत वर्ष में यह त्यौहार बड़ी ही धूमधाम से मनाया जाता है। विभिन्न प्रान्तों में इस त्यौहार को मनाने के जितने अधिक रूप प्रचलित हैं उसका उल्लेख इस स्मारिका में अंकित है।

इस प्रदेश में 'सिद्धपीठ श्री ताड़केश्वर की महिमा' और 'प्राकृतिक सौन्दर्य को निहारती एक देवी वाराही मन्दिर देवीधुरा' के बारे में भी विस्तृत जानकारी दी गयी है। देवभूमि उत्तराखंड में प्रकृति ने अनेक खनिज सम्पदा तथा प्राकृतिक सौन्दर्य की घटा बिखेरी हुई है जो अत्यन्त मन–मोहक है जिसका उल्लेख 'हमारा राज्य उत्तराखंड', 'उत्तराखंड के पारम्परिक लोक गीत व नृत्य' और 'उत्तराखंड के प्रमुख मेले' नामक लेखों में पढ़ा जा सकता है।

शिक्षा का सही मायने, 'बच्चों को संस्कारी बनायें' और 'मेधावी एवम् प्रतिभाशाली विद्यार्थीयों' का मनोबल बढ़ाने के लिए इस स्मारिका में विस्तृत जानकारी दी गई है।

उत्तराखंड के अलंकृत हिलरत्न, जिन्होंने देश की रक्षा के लिये भारत माँ का गौरव बढ़ाया है इसका उल्लेख भी इस स्मारिका में प्रस्तुत किया गया है।

आज कल हम सब तनाव के माहौल में अपनी जिन्दगी व्यतीत कर रहे हैं। खुश रहना हर कोई चाहता है लेकिन अक्सर हम परेशान रहते हैं। 'सकारात्मक सोच–तनावमुक्त जीवन' नामक लेख में इसका सम्पूर्ण ढंग से समाधान बताया गया है जो हमारे लिये प्रेरणा दायक है।

बचपन में हमने गाँव में कई शादियाँ देखी हैं जिसका उल्लेख ''ब्योली'' नामक लेख मे दर्शया गया है। ब्योली अर्थात् दुल्हन।

यह स्मारिका आपके समक्ष प्रस्तुत करते हुए मुझे बेहद प्रसन्नता हो रही है। मुझे आशा है कि यह स्मारिका सभी पाठकों के लिए प्रेरक, रोचक व ज्ञानवर्धक सिद्ध होगी। इस स्मारिका के प्रकाशन के लिए सामग्री जुटाने में जिन–जिन महानुभावों, लेखकों और कार्यकारिणी सदस्यों का सहयोग मिला है उनके प्रति मैं अपनी हार्दिक कृतज्ञता प्रकट करता हूँ। अपने सुहृद श्री विनोद डौंडीयाल जी (संपादक, अलकनंदा पत्रिका) का विशेष रूप से आभार प्रकट करना चाहता हूँ जिन्होनें पुस्तक के लिये समय–सयम पर महत्त्वपूर्ण जानकारी दी है। मैनें 'अलकनंदा पत्रिका' में कई विषय स्मारिका में शामिल किये हैं। मैं अपने प्रिय सहयोगी श्री जगदीश सिंह नेगी जी का भी विशेष आभार प्रकट करना चाहता हूँ जिन्होंने समय–समय पर इस स्मारिका के डिजाइन, प्रस्तुतीकरण में खुले मन से सहयोग देकर इस प्रकाशन को सफल बनाने में भरपूर योगदान दिया। मैं सुनीता जुयाल जी और भारती रमोला नेगी जी का भी आभार प्रकट करना चाहता हूँ जिन्होनें पुस्तक के परिशीलन व प्रुफ पढ़ने में निष्ठापूर्वक मेरी सहायता की।

अन्त में, अपने शब्दों को विराम देते हुए समिति के सभी सदस्यों एवं उनके परिवारजनों को **उत्तराणी महोत्सव 2020** के लिये शुभकामनाएँ देता हूँ। स्मारिका का प्रकाशन हमारा दूसरा प्रयास है। इस स्मारिका को और बेहतर बनाने के लिए आपके सुझाव सादर आमंत्रित हैं। हम सबकी यह मंगल कामना है कि यह समिति उत्तराखंडवासियों की उन्नति और संस्कृति को बनाए रखने में हमेशा अग्रसर रहे और अपना पूरा सहयोग देती रहे।

आपका

मुकेश बड़थ्वाल

संपादक

मेधावी एवम् प्रतिभाशाली विद्यार्थी

द्वारका उत्तराखंडी उत्तरायणी समिति ने इस वर्ष अपने कार्य क्षेत्र में एक नया अध्याय जोड़ते हुये मेधावी एवं प्रतिभाशाली उत्तराखंडी विद्यार्थियों को सम्मानित करने का निर्णय लिया है। द्वारका और उसके आस–पास के क्षेत्रों में रहने वाले छात्र–छात्राएँ जिन्होनें दसवीं–बारहवीं कक्षा में 80% से ज्यादा अंक प्राप्त किये हैं तथा कला, विज्ञान या खेलों के क्षेत्र में जिन्होंने उत्कृष्ट कार्य किये हैं, उनसे प्रविष्टियाँ माँगी गयी और प्राप्त प्रविष्टियाँ के आधार पर निम्न बच्चों को दिनांक 12 जनवरी 2020 ''उत्तरायणी'' के कार्यक्रम में सम्मानित करने का निर्णय लिया गया है। ये सभी बच्चे बधाई के पात्र हैं। यह समिति उनके उज्जवल भविष्य की कामना करती है।

जगदीश सिंह नेगी
सचिव
डी.यू.यू.एस.

Music Academy In Dwarka

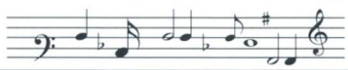
Western Music ← LEARN → Indian Classical

GUITAR KEYBOARD VOCAL TABLA HARMONIUM

BECOME A CERTIFIED MUSICIAN

Grades From
• Trinity College London,UK
• Rockschool London,UK

Hindustani Classical certification From
• Prayag Sangeet Samiti, Allahbad,India

Morning Evening Batches

No Age Bar

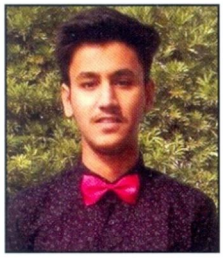
BECAUSE OF MUSIC
- I CAN BE A CREATIVE
- I CAN BE ACTIVE
- I CAN BE A SMART
- I CAN BE A THINKER
- I CAN BE A LEARNER
- I CAN BE JOYFUL

CONTACT :
+91 8920677627

877,Radhika Apartment,
Pocket 1, Sector 14,
Dwarka, Delhi, 110075

Landmark : Dwarka Sec-14 metro Station

Students of Class XII



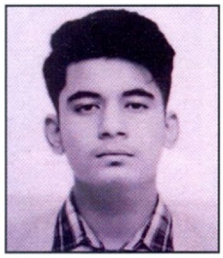
RIDDHI NEGI
MARKS: 96%
D/O.:
SMT. BHARATI RAMOLA NEGI
SH. J S NEGI
RESI.OF:
AKSHARDHAM APPT.
SECTOR-19
DWARKA

AYUSH BHATT
MARKS: 90%
S/O.:
SMT. HEMA BHATT
SH. ISHWAR BHATT
RESI.OF:
AKSHARDHAM APPT.
SECTOR-19
DWARKA

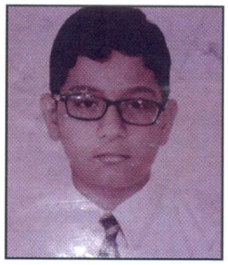
HARSHAL MEHTA
MARKS: 85%
S/O.:
SMT. HEMA MEHTA
SH. D S MEHTA
RESI.OF:
RAMA KRISHNA APPT.
SECTOR-23
DWARKA

DHRUV ADHIKARI
MARKS: 80%
S/O.:
SMT. DEEPA ADHIKARI
SH. PURAN SINGH ADHIKARI
RESI.OF:
DDA FLATS
SECTOR-23
DWARKA

SHIVANI NEGI
MARKS: 79%
D/O.:
SMT. LAXMI NEGI
SH. YUDHBIR SINGH NEGI
RESI.OF:
AKSHARDHAM APPT.
SECTOR-19
DWARKA



Students of Class X

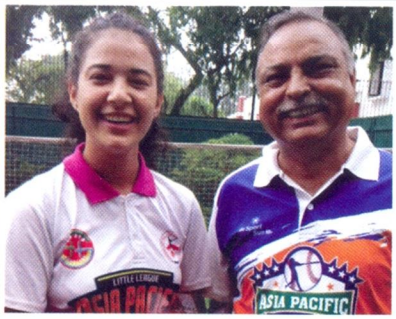


SOURABH BUDAKOTI
MARKS: 96%
S/O.:
SMT. RAJNI BUDAKOTI
SH. SANJAY BUDAKOTI
RESI.OF:
POCHANPUR
SECTOR 23
DWARKA

KHUSHI SANI
MARKS: 96%
D/O.:
SMT. MEENA SANI
SH.: RAM SINGH SANI
RESI.OF:
RADHIKA APARTMENT
SECTOR 14
DWARKA

SHUBHAM DEVRANI
MARKS: 96%
S/O.:
SMT. REKHA DEVI
SH. BHUVNESHWAR DEVRANI
RESI.OF:
POCHANPUR
SECTOR 23
DWARKA

DISHA MISHRA
MARKS: 95%
D/O.:
SMT. RAKHI MISHRA
SH. ASHUTOSH MISHRA
RESI.OF:
AKSHARDHAM APPT.
SECTOR-19
DWARKA



ISHA BHANDARI
SOFT BALL PLAYER
D/O.:
SMT. MAYA DEVI
SH. MANOHAR SINGH BHANDARI
RESI.OF:
DABRI EXTN. EAST
NEW DELHI 110045

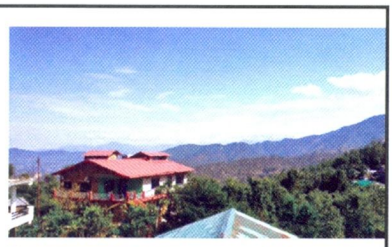
Dhamot Home Stay

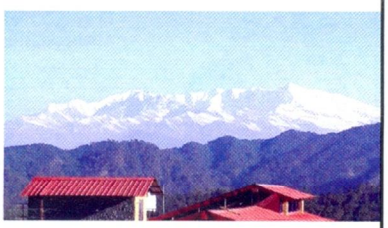
Village - Dharamghar
PO - Simhgari
Tehsil - Kanda
Distt - Bageshwar
Uttarakhand, Pin - 263640

Contact:
CHETAN SINGH
DHARMSHAKTU
Mob - 9760007148
E-mail -
iamdhamot.9679@gmail.com
http://mountainheights.in

Activities conducted:

- Trekking
- Jungle Walk
- Camping
- Fishing
- Adventures Activities
- Mountain Biking



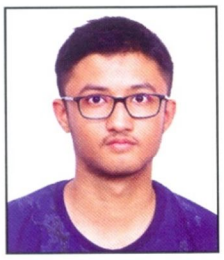


Students of Class X

HANSRAJ JOSHI
MARKS: 94%
S/O.:
SMT. DEEPA
SH. ISHWAR DUTT JOSHI
RESI.OF:
POCHANPUR
SECTOR 23
DWARKA

DEVANSH SINGH
MARKS: 94%
S/O.:
SMT. GEETA JANGPANGI
SH. DEEP SINGH JANGPANGI
RESI.OF:
METRO VIEW APPARTMENT
SECTOR-13
DWARKA

PRANAY MAYAL
MARKS: 92%
S/O.:
SMT. SEEMA RAWAT
SH. YUDHBVIR SINGH RAWAT
RESI.OF:
POCHANPUR
SECTOR 23
DWARKA

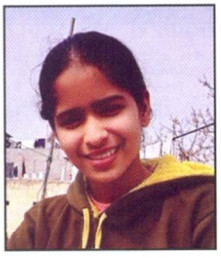


ARYAN SINGH
MARKS: 91%
S/O.:
SMT. SANGEETA
SH. DINESH SINGH
RESI.OF:
AKSHARDHAM APPT.
SECTOR-19
DWARKA

MIHIR BHATT
MARKS: 90%
S/O.:
SMT. NIRMALA BHATT
SH. JAGDISH BHATT
RESI.OF:
POCHANPUR
SECTOR 23
DWARKA

JANHVI JUYAL
MARKS: 90%
D/O.:
SMT. SUNITA JUYAL
SH. RAKESH JUYAL
RESI.OF:
RADHIKA APARTMENT
SECTOR 14
DWARKA

SHREYA CHAUHAN
MARKS: 90%
D/O.:
SMT. SOHNI CHAUHAN
SH. S S CHOHAN
RESI.OF:
GREENVIEW APARTMENT
SECTOR 19 PKT II
DWARKA



MEGHA RAWAT
MARKS: 89%
D/O.:
SMT. SARITA RAWAT
SH. BRIJ MOHAN SINGH RAWAT
RESI.OF:
POCHANPUR
SECTOR 23
DWARKA

ANUSHKA PANDEY
MARKS: 90%
D/O.:
SMT. CHANDRA PANDEY
SH. GIRAJA SHANKAR PANDEY
RESI. OF: OM APARTMENT
SECTOR 14, DWARKA

द्वारका उत्तराखण्डी उत्तरायणी समिति
सभी छात्रों के मंगलमय
भविष्य की कामना करती है।

Students of Class XII

MANSI CHAUHAN
MARKS: 84%
D/O.:
SMT. HEMLATA CHAUHAN
SH. ANUP SINGH CHAUHAN
RESI. OF: OM APARTMENT
SECTOR 14, DWARKA

DATA COMPLIED BY : SMT. BHARATI RAMOLA NEGI

मकर संक्राति (मकरैणी–उत्तरैणी)

भारत वर्ष में हर साल कई प्रकार के त्यौहार मनाये जाते हैं। इन सभी त्यौहारों के पीछे महज सिर्फ परंपरा की बातें नहीं होती है, हर एक त्यौहार के पीछे छुपी होती है ज्ञान, विज्ञान, कुदरत, स्वास्थ और आयुर्वेद से जुड़ी तमाम बातें।

मकर संक्रांति (मकरैणी–उत्तरैणी) का त्यौहार हिन्दु धर्म के प्रमुख त्यौहारों में से एक है और पूरे भारत वर्ष में यह त्यौहार बड़ी ही धूमधाम से मनाया जाता है। विभिन्न प्रान्तों में इस त्यौहार को मनाने के जितने अधिक रूप प्रचलित हैं उतने किसी अन्य पर्व में नहीं।

सम्पूर्ण भारत में मकर संक्रान्ति विभिन्न रूपों में मनाते हैं। मकर–संक्राति को **देवभूमि उत्तराखंड** में 'उत्तरायणी' के नाम से मनाया जाता है। उत्तराखंड के गढ़वाल मण्डल में 'खिचड़ी संक्रात' के नाम से मनाया जाता है। यह कुमाऊँ का सबसे बड़ा त्यौहार और यह एक स्थानीय पर्व होने के साथ–साथ स्थानीय लोक उत्सव भी है, क्योंकि इस दिन एक विशेष प्रकार का व्यंजन 'घुघत' बनाया जाता है जिस कारण कुमाऊँ में मकर संक्रान्ति को उत्तरायणी के साथ–साथ 'घुघुतिया' त्यौहार के नाम से भी जाना जाता है।

हरियाणा और पंजाब में इसे 'लोहड़ी' के रूप में ही मनाते हैं। इस दिन अँधेरा होते ही आग जला कर अग्नि देव की पूजा करते हुए तिल, गुड़, चावल और भुने हुए मक्के की आहुति दी जातीहै। इस सामग्री को 'तिलचौली' कहा जाता है। इस अवसर पर लोग मूंगफली, तिल की बनी हुई गजक और रेवड़ियाँ आपस में बाँटकर खुशियाँ मनाते हैं। इसके साथ पारम्परिक मक्के की रोटी और सरसों के साग का आनन्द भी उठाया जाता है।

उत्तर प्रदेश में यह मुख्य रूप से 'दान का पर्व' है। इलाहाबाद में गंगा, यमुना व सरस्वती के संगम पर प्रत्येक वर्ष एक माह तक माघ मेला लगता है जिसे माघ मेले के नाम से जाना जाता है। 14 जनवरी से ही इलाहाबाद में हर साल माघ मेले की शुरुआत होती है। ऐसा विश्वास है कि मकर संक्रान्ति से पृथ्वी पर अच्छे दिनों की शुरुआत होती है। माघ मेले का पहला स्नान मकर संक्रान्ति से शुरू होकर शिवरात्रि के आखिरी स्नान तक चलता है। संक्रान्ति के दिन स्नान के बाद दान देने की भी परम्परा है। इसदिन गंगा स्नान करके तिल के मिष्ठान आदि को ब्राह्मणों व पूज्य व्यक्तियों को दान दिया जाता है। इस पर्व पर क्षेत्र में गंगा एवं रामगंगा घाटों पर बड़े–बड़े मेले लगते हैं।

बिहार में मकर संक्रान्ति को खिचड़ी नाम से जाता है। इस दिन उड़द, चावल, तिल, चिवड़ा, गौ, स्वर्ण, ऊनी वस्त्र, कम्बल आदि दान करने का अपना महत्त्व हैं।

महाराष्ट्र में इस दिन सभी विवाहित महिलाएँ अपनी पहली संक्रान्ति पर कपास, तेल व नमक आदि चीजें अन्य सुहागिन महिलाओं को दान करती हैं। तिल–गुड़ से बने हलवे को बाँटने की प्रथा भी है। लोग एक दूसरे को तिल गुड़ देते हैं और देते समय बोलते हैं –''तिल गूलघ्या आणि गोड़ गोड़ बोला'' अर्थात् तिल गुड़लो और मीठा–मीठा बोलो। इस दिन महिलाएँ आपस में तिल, गुड़, रोली और हल्दी बाँटती हैं।

बंगाल में इस पर्व पर स्नान के पश्चात तिल दान करने की प्रथा है। यहाँ गंगा सागर में प्रतिवर्ष विशाल मेला लगता है। मकर संक्रान्ति के दिन ही गंगा जी भगीरथ के पीछे–पीछे चल कर कपिल मुनि के आश्रम से होकर सागर में जा मिली थीं। मान्यता यह भी है कि इस दिन यशोदा ने श्रीकृष्ण को प्राप्त करने के लिये व्रत किया था। इस दिन गंगा सागर में स्नान–दान के लिये लाखों लोगों की भीड़ होती है। वर्ष में केवल एक दिन मकर संक्रान्ति को यहाँ लोगों की अपार भीड़

होती है। इसीलिए कहा जाता है। सारे तीरथ बार बार, गंगा सागर एक बार।

तमिलनाडु में इस त्योहार को पोंगल के रूप में चार दिन तक मनाते हैं। प्रथम दिन भोगी–पोंगल, द्वितीय दिन सूर्य–पोंगल, तृतीय दिन मट्टू–पोंगल अथवा केनू–पोंगल और चौथे व अन्तिम दिन कन्या–पोंगल। इस प्रकार पहले दिन कूड़ा करकट इकट्ठा कर जलाया जाता है, दूसरे दिन लक्ष्मी जी की पूजा की जाती है और तीसरे दिन पशुधन की पूजा की जाती है। पोंगल मनाने के लिये स्नान करके खुले आँगन में मिट्टी के बर्तन में खीर बनायी जाती है, जिसे पोंगल कहते हैं। इसके बाद सूर्यदेव को नैवैद्य चढ़ाया जाता है। उसके बाद खीर को प्रसाद के रूप में सभी ग्रहण करते हैं। इस दिन बेटी और जमाई राजा का विशेष रूप से स्वागत किया जाता है।

असम में मकर संक्रान्ति को माघ–बिहू अथवा भोगाली–बिहू के नाम से मनाते हैं।

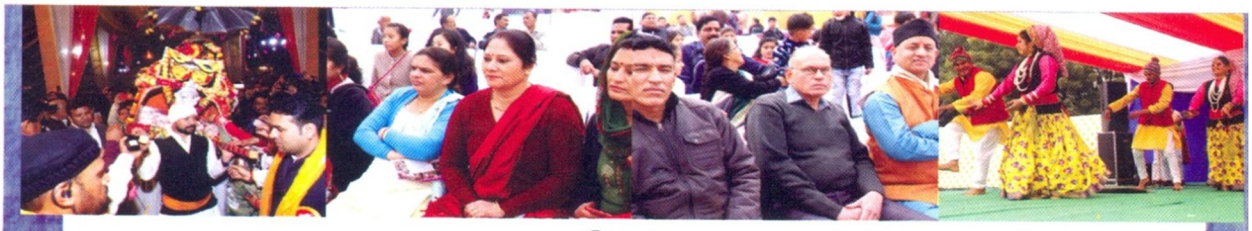
राजस्थान में इस पर्व पर सुहागन महिलाएँ अपनी सास को वायना देकर आशीर्वाद प्राप्त करती हैं। साथ ही महिलाएँ किसी भी सौभाग्य सूचक वस्तु का चौदह की संख्या में पूजन एवं संकल्प कर चौदह ब्राह्मणों को दान देती हैं। इस प्रकार मकर संक्रान्ति के माध्यम से भारतीय सभ्यता एवं संस्कृति की झलक विविध रूपों में दिखती है।

शास्त्रों के अनुसार, दक्षिणायण को देवताओं की रात्रि अर्थात् नकारात्मकता का प्रतीक तथा उत्तरायण को देवताओं का दिन अर्थात् सकारात्मकता का प्रतीक माना गया है। इसीलिए इस दिन जप, तप, दान, स्नान, श्राद्ध, तर्पण आदि धार्मिक क्रिया कलाप का विशेष महत्व है। ऐसी धारणा है कि इस अवसर पर दिया गया दान सौ गुना बढ़कर पुनः प्राप्त होता है।

मकर संक्रान्ति के अवसर पर गंगा स्नान एवं गंगा तट पर दान को अत्यन्त शुभ माना गया है। इस पर्व पर तीर्थ राजप्रयाग एवं गंगा सागर में स्नान को महा स्नान की संज्ञा दी गयी है। सामान्यतः सूर्य सभी राशियों को प्रभावित करते हैं, किन्तु कर्क व मकर राशियों में सूर्य का प्रवेश धार्मिक दृष्टि से अत्यन्त फलदायक है। यह प्रवेश अथवा संक्रमण क्रिया छः–छः माह के अन्तराल पर होती है। भारत देश उत्तरी गोलार्ध में स्थित है। मकर संक्रान्ति से पहले सूर्य दक्षिणी गोलार्ध में होता है अर्थात् भारत से अपेक्षाकृत अधिक दूर होता है। इसी कारण यहाँ पर रातें बड़ी एवं दिन छोटे होते हैं तथा सर्दी का मौसम होता है। किन्तु मकर संक्रान्ति से सूर्य उत्तरी गोलार्द्ध की ओर आना शुरू हो जाता है। अतएव इस दिन से रातें छोटी एवं दिन बड़े होने लगते हैं तथा गर्मी का मौसम शुरू हो जाता है। दिन बड़ा होने से प्रकाश अधिक होगा तथा रात्रि छोटी होने से अन्धकार कम होगा। अतः मकर संक्रान्ति पर सूर्य की राशि में हुए परिवर्तन को अंधकार से प्रकाश की ओर अग्रसर होना माना जाता है। प्रकाश अधिक होने से प्राणियों की चेतनता एवं कार्यशक्ति में वृद्धि होगी। ऐसा जान कर सम्पूर्ण भारत वर्ष में लोगों द्वारा विविध रूपों में सूर्य देव की उपासना, आराधना एवं पूजन कर, उनके प्रति अपनी कृतज्ञता प्रकट की जाती है। सामान्यतः भारतीय पंचांग पद्धति की समस्त तिथियाँ चन्द्रमा की गति को आधार मान कर निर्धारित की जाती हैं, किन्तु मकर संक्रान्ति को सूर्य की गति से निर्धारित किया जाता है।

ऐसी मान्यता है कि इसदिन भगवान भास्कर अपने पुत्र शनि से मिलने स्वयं उसके घर जाते हैं। चूँकि शनिदेव मकर राशि के स्वामी हैं, अतः इस दिन को 'मकर संक्रान्ति' के नाम से जाना जाता है। महाभारत काल में भीष्म पितामह ने अपनी देह त्यागने के लिये मकरसंक्रान्ति का ही चयन किया था। मकर संक्रान्ति के दिन ही गंगा जी भागीरथ के पीछे–पीछे चलकर कपिलमुनि के आश्रम से होती हुई सागर में जा कर मिली थीं।

— **साभार**



कारगिल युद्ध
(विजय दिवस : 26 जुलाई)

प्रतिवर्ष 26 जुलाई को हम विजय दिवस 1999 के कारगिल युद्ध की जीत के उपलक्ष्य में मनाते हैं। कारगिल विजय दिवस भारत वर्ष के लिए एक महत्त्वपूर्ण दिवस है। कारगिल भारत के जम्मू–कश्मीर राज्य में श्रीनगर से 205 कि.मी. दूरी पर श्रीनगर लेह राष्ट्रीय राजमार्ग पर शिंगो नदी के दक्षिण में समुद्र सतह से दस हजार फुट से अधिक ऊंचाई पर स्थित है। मई 1999 में हमारी सेना को कारगिल में घुसपैठ का पता चला। घुसपैठियों को खदेड़ने के लिए 14 मई को आपरेशन 'फ्लैश आउट' तथा 26 मई को आपरेशन 'विजय' और कुछ दिन बाद भारतीय वायुसेना द्वारा आपरेशन 'सफेद सागर' आरंभ किया गया। इन दोनों आपरेशन से कारगिल से उग्रवादियों के वेश में आयी पाक सेना का सफाया किया गया।

यह युद्ध 11000 से 17000 फुट की ऊंचाई वाले दुर्गम रणक्षेत्र मश्कोह, दरास, टाइगर हिल, तोलोलिंग, जुबेर, तुर्तुक तथा काकसार सहित कई अन्य हिमाच्छादित चोटियों पर लड़ गया। इस दौरान सेना की कमान जनरल वेद प्रकाश मलिक और वायुसेना के कमान एयर चीफ मार्शल ए. वाई. टिपनिस के हाथ थी। इस युद्ध में भारतीय सेना ने निर्विवाद युद्ध क्षमता, अदम्य साहस, निष्ठा, बेजोड़ रणकौशल और जूझने की अपार शक्ति का परिचय दिया।

हमारी सेना में मौजूद फौलादी इरादे, बलिदान की भावना, शौर्य, अनुशासन और स्वार्पण की अद्‌भुत मिसाल शायद ही विश्व में कहीं और देखने को मिलती हो। इस युद्ध में भारतीय सेना के जांबाजों ने न केवल बहादुरी की पिछली परम्पराओं को बनाए रखा बल्कि सेना को देशभक्ति, वीरता, साहस और बलिदान की नई बुलंदियों तक पहुंचाया। लगभग दो महीने के इस युद्ध में हमारे पांच सौ से भी अधिक सैनिक शहीद हुए जिनमें उत्तराखंड के 74 शहीद थे तथा लगभग एक हजार चार सौ सैनिक घायल भी हुए थे। हमारे पाइलटों ने आसमान से दुश्मन के खेमे में ऐसा बज्रपात किया जिसकी कल्पना दुश्मन ने कभी भी नहीं की होगी जिससे इस युद्ध की दशा और दिशा में पूर्ण परिवर्तन आ गया। हमारे जांबाज फाइटरों ने नियंत्रण रेखा को भी नहीं लांघा और जोखिम भरा सनसनीखेज करतब दिखाकर अपरिमित गगन को भी भेदते हुए करिश्मा कर दिखाया। हमारी वायुसेना ने सैकड़ो आक्रमक, टोही, अनुरक्षक युद्धक विमानों और हेलीकाप्टरों ने नौ सौ घंटों से भी अधिक की उड़ानें भरीं। युद्ध क्षेत्र की विषमताओं और मौसम की विसंगतियों के बावजूद हमारी वायुसेना ने न केवल दुश्मन को मटियामेट किया बल्कि हमारी स्थल सेना के हौसले भी बुलंद किए।

कारगिल युद्ध में असाधारण वीरता, कर्तव्य के प्रति अपने को न्यौछावर करने के लिए 15 अगस्त 1999 को भारत के राष्ट्रपति ने 4 परमवीर चक्र (कैप्टन विक्रम बत्रा (मरणोपरांत), कैप्टन मनोज पाण्डेय (मरणोपरांत), राइफल मैन संजय कुमार और ग्रेनेडियर योगेन्द्र यादव (पुस्तक 'महामनखी' में इनकी लघु वीर–गाथा तीन भाषाओं में एक साथ है) 9 महावीर चक्र, 53 वीर चक्र सहित 265 से भी अधिक पदक भारतीय सैन्य बल को प्रदान किए। कारगिल युद्ध से पहले जम्मू–कश्मीर में छः युद्ध से लड़ने के लिए आपरेशन 'जीवन रक्षक' चल रहा था जिसके अंतर्गत उग्रवादियों पर नकेल डाली जाती थी और स्थानीय जनता की रक्षा की जाती थी।

हमारी तीनों सेनाओं का मनोबल हमेशा की तरह आज भी बहुत ऊंचा है। वे दुश्मन की हर चुनौती से बखूबी जूझ कर उसे मुंहतोड़ जबाब देने में पूर्ण रूप से सक्षम है। उनका एक ही लक्ष्य है, 'युद्ध में जीत और दुश्मन की पराजय।' इस विजय दिवस के अवसर पर हम अपने अमर शहीदों को विनम्र श्रद्धांजलि अर्पित कर शहीद परिवारों का सम्मान करते हुए अपने सैन्य बल और उनके परिजनों को बहुत बहुत शुभकामना देते हैं। आज ही हम सबकी हर चुनौती में इनके साथ डट कर खड़े रहने की प्रतिज्ञा भी करनी चाहिए ।

— साभार

उत्तराखंड के अलंकृत हिलरत्न – 2019

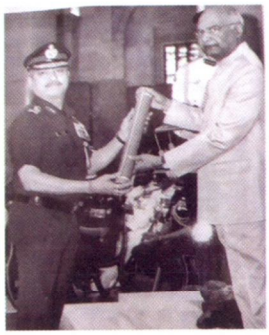
जनरल बिपिन रावत
सेना प्रमुख (पीवीएसएम)
(वर्तमान में चीफ ऑफ डिफेंस स्टाफ, सी.डी.एस)

सैन्य सम्मान

राष्ट्रपति रामनाथ कोविंद ने सेना प्रमुख जनरल बिपिन रावत को उनकी उत्कृष्ट सेवाओं के लिए परम विशिष्ट सेवा मेडल से (पीवीएसएम) से सम्मानित किया। अपने सैन्य सेवाकाल में जनरल बिपिन रावत को उत्तम युद्ध सेवा मेडल, अति विशिष्ट सेवा मेडल, और सेना मेडल जैसे कई सम्मानों से भी अलंकृत किया जा चुका है। सैन्य रणनीति बनाने में महारत रखने वाले जनरल रावत दिसंबर 1978 में भारतीय सैन्य अकादमी से पासआउट होने वाले अपने बैच के श्रेष्ठतम कैडेट रहे थे और उन्हें स्वार्ड ऑफ ऑनर प्रदान किया गया था।

ले. जनरल अनिल कुमार भट्ट

जम्मू–कश्मीर में आतंकियों के खिलाफ साल 2018 में ऑपरेशन ऑलआउट की अगुवाई करने वाले पर **ले. जनरल अनिल कुमार भट्ट** को उत्तम युद्ध सेवा मेडल (यूवाईएसएम) से सम्मानित किया गया। श्रीनगर स्थित सेना की चिनार कोर के कमांडर ले. जनरल भट्ट की अगुवाई में सेना ने आंतकियों के खिलाफ व्यापक अभियान चलाया। इस समय ले. जनरल अनिल कुमार भट्ट सेना मुख्यालय में बतौर सैन्य सचिव तैनात हैं। वह पूर्व में डीजीएमओ की जिम्मेदारी भी संभाल चुके हैं।



मेजर जनरल जी एस रावत

मेजर जनरल जी. एस. रावत को कश्मीर में आतंकवाद रोधी अभियान के लिए महामहिम **राष्ट्रपति** रामनाथ कोविंद द्वारा अति विशिष्ट सेवा मेडल (एवीएसएम) प्रदान किया गया।

पद्म सम्मान

पद्मभूषण पर्वतारोही बछेंद्री पाल

उत्तराखंड की तीन हस्तियों को राष्ट्रपति रामनाथ कोविंद ने पद्म पुरस्कारों से सम्मानित किया। उत्तराखंड की प्रसिद्ध पर्वतारोही बछेंद्री पाल को पद्मभूषण और जागर सम्राट प्रीतम भरतवाण व प्रतिष्ठित फोटोग्राफर अनूप साह को पद्मश्री पुरस्कार से नवाजा गया। राष्ट्रपति भवन के दरबार हॉल में प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी समेत कई अन्य हस्तियों की मौजूदगी में ये पुरस्कार प्रदान किए गए। माउंट एवरेस्ट समेत कई चोटियों को फतह कर चुकीं बछेंद्री पाल मूलतः उत्तरकाशी जिले की निवासी हैं।

पद्मश्री जागर सम्राट प्रीतम भरतवाण

पद्मश्री फोटोग्राफर अनूप साह

वही पारंपरिक जागरों को दुनियाभर में पहचान दिलाने वाले जागर सम्राट प्रीतम भरतवाण मूलतः रायपुर के पास सिल्ला गांव के रहने वाले हैं। नैनीताल निवासी प्रख्यात छायाकार अनूप साह ने अपनी फोटो के जरिये वन्य जीवन की खूबसूरती को पूरी दुनिया में पहुंचाने का काम किया है।

– साभार : हिल–मेल पत्रिका

कुछ बातें जो बाकी हैं

कुछ बातें है जो कहनी हैं, कुछ किस्से है जो बाकी हैं,
है नींदे पलकों पर धरी हुई, कुछ सपने आने बाकी हैं।

हैं और समंदर आशाओं के, चीर के जिनको जाना है,
इस सागर की गहराई से, एक मोती आना बाकी है।

पंख अभी–अभी निकले हैं, और नील गगन में उड़ना है,
अम्बर की छाती पर अब एक, पाँव टिकाना बाकी है।

हिंसा की कोई जगह नहीं, इस सभ्य समाज के मेले में,
भीड़ के ऐसे उन्मादों पर, बाँध बनाना बाकी है।

जो जाति धर्म में उलझाकर, यूँ देश समाज को बाँट रहे,
उन धर्म के ठेकेदारों पर, एक चोट लगाना बाकी है।

कानों में अब तक गूंज रही है, निर्भया की कातर चीखें,
असमय ना जाने देंगे तुम्हे, यह वचन उठाना बाकी है।

कभी तानों से कभी वादों से, कभी मीठी–मीठी घातों से,
उन छलनाओं प्रपंचो से, अभी बाहर आना बाकी है।

सुनीता जुयाल
राधिका अपार्टमेन्ट
सैक्टर–14 द्वारका

खुदेड़मन

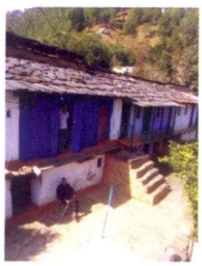
जै दिन मीथैं फुर्सत मिल मि अपडु गाँव जाना खुणी तैयार हवेग्यूं, घर जाय की मिल दयाख की कूड़ी खन्द्वार हुई छै पर धज्जा अबि ठिक छै। धज्जा एक कूणा जैकी मी सोचण बैढ ग्यूँ आर म्यारा द्विया खुटा अफि अगनै पिघनै हिलना छैया।

वीं छज्जाम धन्डुड़ा वार वार आना छैया आर कुछ टिप कै फुर उड़ी जाना छैया अग्नै सगोड़ी मा कण्डली हिसोला और किनगोड़ा का डाला जम्या छैया और म्यार मन सगोड़ी मा अभी भी पालिंगु, लहसुन, प्याज, रैई अर मार्चू की विजवाड़ दयखुनु छै, अरे लेकिन म्यार प्राण निरस्यु छै ये खन्द्वारम भी एकुलु होईके भी मी बौल्या जनु बड़बड़ानु छै की नत क्वी मैंचुलु या दैविक आपदा आई अर नाही बज्र प्वाड़ फिर भी कुड़ी कि य दुर्दशा कित्नै हवाई।

फिर उवर जाईकी दयाख त वख भी ऊनी हाल छैया जन भीतरक छैया।

यीं बी उबरी जखम मी पैदा होई छै अर मेरी माँ ल मिंथै सबसे पैली अपड़ी खुचलीमा पकड़ी छै।

आर तिवारी जखम व्याखन दो हम सब्या अपणी दादी थैं घेरकी बैठी जान्दा छैया मेरी आँखि झपगीं तबी मिथै इतगा देरी मा पता चाली की सबकुछ बदली ग्या देर होग्या।



मी वापस आणि बैठ ग्यूं य सोचणुं छै कि आज भलै मी कतगा सुख सुविधा म छूं लेकिन मेरी जिकुड़ी वखी रह ग्या जख वटी म्यारू जीवन शुरू होई छै

अतीत कै मनुष्य कु भलु हूंद कैकु बुरू हुंढ जैथें याद करिकै मेरी दुनिया अलग हौइजांद

नागेन्द्र जुयाल
अक्षरधाम अपार्टमेंट
सेक्टर–19, द्वारका

ब्योली

भारत वर्ष में देवभूमि उत्तराखण्ड का अपना ही महत्त्व है। प्राकृतिक सौंदर्य से परिपूर्ण पहाड़ जैसे कि अपने आंचल में प्रकृति प्रदत्त संवेदनाओं को ओढ़े हुये है। इसमें बसता है एक समाज, इतिहास, संस्कृति, भाषा, गीत–संगीत, तीज–त्यौहार। ऐसे परिवेश में बसा है एक छोटा सा गांव उत्तराखण्ड के पौड़ी जनपद के 'नैनीडांडा' विकासखंड में। मुझे बहुत सारी चीजें प्रभावित करती थीं गांव की। यही कारण रहा कि गांव से कभी रिश्ता टूट नहीं पाया। बाहर रहकर और भी लगाव बढ़ता गया। गाँव की याद, उसकी 'खुद' हमेशा बनी रही और गहरी होती गई।

मुझे बचपन में सबसे ज्यादा आकर्षित करती थीं वहाँ की शादियाँ। बहुत ही उन्मुक्त, और आपसी सद्भाव का जीता–जागता उदाहरण थीं ये शादियाँ। कई गाँवों के लोगों का आपस में मिलना। उनकी आपस में रिश्तेदारियाँ भी होती। बहुत सारे रिवाज। जो हमें बताते समाज में रहने के तौर–तरीके। और सब कुछ तो बारातों में था ही सबसे अच्छी लगती थी 'ब्योली'। 'ब्योली' अर्थात दुल्हन। सबकी चहेती। सबके आकर्षण का केंद्र। 'ब्योली' को देखना एक अलग तरह की अनुभूति थी। 'ब्योली' को कौन नहीं देखना चाहता था। हम लोग बहुत कोशिश कर उसके पास पहुंच जाते। गाँव की 'ब्योली' का वह चेहरा बार–बार मेरी आंखो के सामने आ जाता है। जब भी उसके बारे में सोचती हूं वह सामने आकर खड़ी हो जाती है। जैसे बुला रही हो मुझे अपने गांव। मेरी आंखें नम हो जाती हैं। जिस 'ब्योली' को कभी देखा था। बहुत सरल, बहुत भोली। छोटी उम्र में ही वह बढ़ा संसार देख लेती है। नाक में पुलाक घाघरा पिछौड़ा में लिपटा उसका वह रूप उसे एक नई दुनिया का अनुभव और संघर्षों की ओर ले जाता है। यहीं से शुरू होता है उसका पहाड़ की महिला बनने का नया रास्ता। उसे नहीं पता यह रास्ता कहां जाता है। बस डोली में बैठकर कई गांव पार करती चली जाती है नए संसार में।

मेरे लिए 'ब्योली' को देखने का मतलब था उसको जिजीविषा को देखना। उसके अंदर की उस व्यापकता को भी जिसमें संसार की तमाम चीजों से लड़ने की ताकत है। यह संघर्ष उसका पहले ही दिन से शुरू हो जाता है, ससुराल में कदम रखने के साथ ही। पहाड़ की जिंदगी भी पहाड़ जैसी ही होती है। पूरे रास्तों में बारातियों के साथ उसे कहीं आराम का मौका नहीं मिलता। अपना मायके छोड़ने का दुख और ससुराल में नए वातावरण में रहने की चुनौती दोनों को वह अपने साथ ले जा रही है। ससुराल में उसके पहुंचने का इंतजार सारे गांव वालों को रहता। गांव की महिलाएं बड़ा घेरा बनाकर घेर लेतीं। एक तरह की 'रेगिंग' हो जाने वाली दुल्हन की। कई सारे सवाल। कई सारी बातें। दुल्हन का घूंघट उठाकर महिलाएं अपने सौंदर्य ज्ञान भी बखान कर देती। दहेज जेवर आदि पर तो नजर रहती ही थी। बहुत सारे तो ऐसे भी हुए जो एक ही नजर में दुल्हन की चाल ढ़ाल से ही पता कर लें कि वह कैसी होगी। इस पूरी कवायद में घुँघट में सिमटी भारी नथ–बुलाक, साड़ी में थकान से भरी दुल्हन के कष्ट कोई देखने वाला नहीं होता। घर आने के बाद सभी खाना खाकर अपने घरों को चले जाते। दुल्हन अपने घूंघट को संभालती। भारी नथ संभालते चाय भी मुश्किल से पी पाती। वहीं से उसका नया जीवन शुरू होता है।

मैं हमेशा सोचती आखिर इस दुल्हन के मन में क्या चल रहा होगा। मुझे उसके आभूषण बहुत अच्छे लगते। उसकी सुंदरता के पीछे छिपे मर्म को मैं पहचानने की कोशिश करती। सोचती कितना दर्द छिपाते हैं ये आवरण। थोड़ा आवरण से बाहर निकली नहीं उसके दुखों का संसार भी शुरू हो जाता। इस सब के बीच वह छोटी सी 'ब्योली' क्या सोचती होगी। उसकी मनोदशा का एहसास उसी को होता होगा। कई पड़ाव के बाद नई 'ब्योली' अपनी ससुराल पहुंची। गांव में आई 'ब्योली' दूसरे ही दिन 'ब्वारी' (बहू) बन जाती है। यहीं से इन ऊँची–नीची पहाड़ियों में वह पहाड़ जैसे जीवन की शुरुआत करती है। रंग जाती है अपने गांव की परपराओं में। निभाने लगती है सामाजिक ताने बाने में लिपटी कई मान्यताओं को। जो कभी खत्म नहीं होती। जीवन भर चलती हैं इसके जीवन के साथ वैसे ही जैसे वह डोली में बैठकर लाई गई थी कई वर्जनाओं के साथ।

— साभार

सिद्धपीठ श्री ताड़केश्वर की महिमा

देवभूमि उत्तराखंड एक बहुत सुन्दर प्रदेश है। यहाँ कई दर्शनीय स्थान हैं इनमें से एक जगह है, 'लैंसडाउन' जो खूबसूरत और देखने योग्य जगह है। यूँ तो लैंसडाउन में भुल्ला–ताल, टिपन–टाप आदि देखने और घूमने के लिए अच्छी जगह है। साथ ही लैंसडाउन से 38 किलोमीटर दूर ताड़केश्वर धाम का मंदिर बहुत ही सुन्दर और देखने योग्य है।

ताड़केश्वर धाम का मंदिर लगभग 1500 साल पुराना सिद्ध स्थान है। ताड़केश्वर एक सिद्ध पुरूष आजन्म संत थे। मान्यता है कि वह शिव स्वरूप में थे तथा भगवान शिव के ही तेजोमयी अंश से प्रकट हुए। वह दिगम्बर भेषधारी एक हाथ में त्रिशूल एवं चिमटा तथा दूसरे हाथ से डमरू बजाते हुए, शरीर पर भस्म लगाकर अपने ईष्ट शिव का जाप करते हुए इधर–उधर विचरण किया करते थे। जो व्यक्ति उनकी शरण में गया, तथा उन्हें सही रूप में पहचाना, उन्होंने मन–वांछित फल पाया, यदि कोई मनुष्य गलत काम करते हुए देखा गया, अपने स्वार्थ के लिए गाय–बैलों को पीटते हुए देखा गया तो उसे जोर से आवाज देकर ताड़ते थे। ताड़ने का अर्थ होता है डॉटना, फटकारना, पीटना, इसलिए वह जन समुदाय में ताड़केश्वर के नाम से प्रसिद्ध हो गये।

ताड़केश्वर मंदिर के चारों ओर घने वृक्ष हैं। यहाँ का वातावरण बहुत ही शांत है। यहाँ पर समय–समय पर हवन होता रहता है और मंदिर में भंडारे किये जाते हैं। मंदिर में पूजा–अर्चना के बाद परिक्रमा की जाती है। यह कुलदेवता के रूप में भी पूजे जाते है। लोगों की मन्नतें पूरी होने पर यहाँ घंटियाँ भी चढ़ाई जाती हैं। यहाँ कई विदेशी पर्यटक भी दर्शन करने आते हैं। यहाँ आकर अपूर्व शांति का अनुभव होता है।

आशा है कि आप भी एक बार ताड़केश्वर धाम के दर्शन करने अवश्य जायेंगे और अपूर्व आनन्द और मन की शांति का अनुभव करेंगे।

अंजू जोशी
अक्षरधाम अपार्टमैन्ट
सैक्टर–19, द्वारका

उत्तराखंड में जागरूकता

उत्तराखण्ड के युवाओं के लिए काफी स्कोप है। वहाँ पर जागरूकता की जरूरत है। लोगों में नौकरी करने की ही होड़ लगी रहती है। लोग अपना काम या कोई छोटा–मोटा बिजनेस करने के महत्व को नहीं पहचान पाते और दूर–दराज के गाँव में आज भी सरकार की स्कीम की जानकारी नहीं होती है। सरकार लघु–उद्योग के लिए Interest Free Loan देती है।, टूरिजम, वैजीटेवल–फलों और लकड़ी की हस्तकारी के बिजनेस का उत्तराखंड में बहुत स्कोप है। उत्तराखंड में नए–नए टूरिस्ट प्लेस, जो दिल्ली और आस–पास के शहरों से नजदीक विकसित किये जा सकते है, क्योंकि आजकल लोगों के पास समय का अभाव है और सप्ताह के अंत में 5–6 घंटे की ड्राइव करके आसपास शांत वातावरण में जाना पसंद करते हैं जो वातावरण उत्तराखंड से कहीं और नहीं मिल सकता। उसके लिए सरकार को सबसे पहले अच्छी सड़कों का निर्माण करना चाहिए और स्थानीय लोगों को मुफ्त में कैंप लगा कर ट्रेनिंग देनी चाहिए।

उत्तराखंड के युवा बहुत ही कर्मठ होते हैं। वहाँ की आबो–हवा और भौगोलिक परिस्थितियों से वह बहुत मजबूत होते हैं। जागरूकता ना होने की वजह से कुछ युवा बेकारी के कारण नशे के जाल में फंस जाते हैं। व्यवस्था रहेगी तो इनसे दूर रहेंगे। व्यस्त रहने के लिए कुछ भी नहीं है वहाँ पर। उत्तराखंड की संस्कृति की जानकारी और ट्रैनिंग से अपनी संस्कृति की झलकी अच्छी तरह से पेश करने का तरीका आ जाये तो हमारे सांस्कृतिक प्रोग्राम की माँग देश–विदेश में हो सकती है। हमारे धार्मिक स्थलों के आस–पास अच्छी व्यवस्था, अच्छा माहौल बने तो उससे भी वहाँ टूरिज्म को और बढ़ावा मिलेगा। उत्तराखंड के लोगों में ईमानदारी तथा देशभक्ति कूट–कूट कर भरी होती है। हमेशा सच्चाई का साथ देने में तत्पर रहते हैं। गलत का विरोध करने में पीछे नहीं हटते 'सब कुछ सीखा हमने ना सीखी होशियारी' राज कपूर की फिल्म का ये गाना उत्तराखंड के लोगों पर सटीक बैठता है। हमारे कवि वर्ग को अपनी कविता के माध्यम से हमारी अच्छाइयों का ज्ञान फैलाना चाहिए ।

मजबूर था मैं तुझे छोड़कर जाने को ये पहाड़, पर मेरा ये वादा है, मैं जहाँ–जहाँ भी जाऊँ, अपनी पहाड़ की ईमानदारी की खुशबू वहाँ–वहाँ फैलाऊँगा, बस मुझे माफ करना मैं तेरी इतनी सुन्दर देवभूमि को छोड़कर जा रहा हूँ, ये तू भी जानता है कि मैं मजबूर हूँ।

टी.पी. जोशी
अक्षरधाम अपार्टमेंट
सैक्टर–19, द्वारका

शिक्षा का महत्त्व

शिक्षा का अर्थ किसी भी व्यक्ति का संपूर्ण विकास होता है। तभी एक राष्ट्र का विकास भी संभव है। शिक्षा एक ऐसा सूरज है जो अपना प्रकाश मानव जीवन पर डालता है और इस से प्रवर्तित किरणें न केवल परिवार, समाज, देश बल्कि सारी दुनियां को चमकाती है। शिक्षा मानव जीवन के अन्दर एक ऐसा इत्र हैं जो अपनी खुशबु से समाज को सुगन्धित करती रहती है। शिक्षा हमें जीवन जीने की उच्चतम शैली सिखलाती है। यह मानव जीवन में अच्छे चरित्र का निर्माण करती है। हमें उच्च शिक्षा प्राप्त करने की हर संभव कोशिश करनी चाहिए।

किसी मनुष्य का संपूर्ण विकास तभी माना जा सकता है कि वह मानसिक, शारीरिक, सामाजिक व भावनात्मक दृष्टि से परिपूर्ण हो। जबकि हमारी शिक्षा प्रणाली अब भी केवल किताबी ज्ञान व डिगरियों में ही फंसी हुई है। शिक्षा का अर्थ केवल रटना, परीक्षा देना, और अच्छे अंक लाकर किसी व्यवसाय को चुनने तक ही सीमित नहीं होना चाहिए। यदि कोई छात्र 'आई आई टी' पहुंच कर क्रोध में अपने सहपाठी की हत्या कर देता है या 'आईएएस' बनकर भी जिंदगी से परेशान होकर आत्महत्या कर रहा है तो अवश्य ही हमारी शिक्षा प्रणाली में कहीं चूक हुई है कि हम इतना पढ़–लिख कर भी जीवन को संभाल नहीं पा रहे हैं। इसका विश्लेषण अत्यंत आवश्यक है।

सामाजिक विकास के नाम पर भी एक व्यवसाय ले लो और खूब पैसे कमाओ, यही बताया जाता है। एक अच्छा नागरिक बनकर समाज के काम आया जाए इस तरफ कम ही ध्यान दिया जाता है। यह इस बात से साबित होता है कि आज भी हमें लोगों को 'शौच और स्वच्छता' के प्रति अभियान चलाकर जागरूक करना पड़ रहा है।

उक्त में भावनात्मक विकास, यह मनुष्य की भावनाएं होती है जो उसे कुछ अच्छा या बुरा करने के लिए प्रेरित करती हैं। इन्हीं की मदद से हम स्वयं के व दूसरों के भाव को समझ पाते हैं। किसी भी स्थिति को परखते हैं और फिर उस पर व्यवहार करते हैं। मनुष्य एक सामाजिक प्राणी है। समाज से ही सीखता है और समाज को ही देता है।

किसी भी व्यक्ति के भावनात्मक विकास पर उसकी शिक्षा–दीक्षा, परिवार व संगत का असर पड़ता है जो लोग शारीरिक व मानसिक रूप से स्वस्थ होते हैं वे आसानी से दूसरों की भावनाएं पढ़ पाते हैं। भावनार्तमक बुद्धि प्रधान व्यक्ति में निम्न लक्षण देखे जाते हैं–

- भावनात्मक रूप से आत्म जागरूक होना ।
- संचार कौशल में प्रवीण।
- यथार्थवादी।
- भविष्य की अधिक चिंता न करके वर्तमान में रहने वाला।
- समस्या का समाधान करने में कुशल ।
- दूसरों की भावनाएं व स्थिति को समझने में कुशल।
- परिस्थितियों को प्रभावित व नियंत्रित करने में सक्षम।

आज हमारी जीवनशैली के कारण तनाव, डिप्रेशन, अत्याधिक क्रोध व आक्रामक व्यवहार बढ़ गया है। यदि विश्लेषण किया जाए तो बहुत से अपराध हत्याएं आत्महत्याएं किसी आवेश में आकर ही हुई हैं। अर्थात इस स्थिति में वह मनुष्य सही निर्णय नहीं ले पाया व खुद पर काबू नहीं रख पाया। महत्वपूर्ण बात यह है कि एक सकारात्मक भावनात्मक सोच को सिखाया जा सकता है। इस दिशा में स्कूल, माता–पिता व समाज का महत्वपूर्ण योगदान है। निम्न बातों पर कुछ ध्यान दिया जाए तो बच्चों को एक संपूर्ण विकास की ओर ले जाया जा सकता है।

- बच्चों को बचपन से ही सहानुभूति सिखाना। जिसके लिए उन्हें अनाथालय, वृद्धाश्रम इत्यादि जगहों में ले जाना।
- बच्चों को एक दूसरे का सहयोग करना सिखना।
- उन्हें अपने भाव प्रकट करने देना। कई बार बचपन के दबे हुए भाव ही बड़े होकर उग्र रूप में निकलते हैं।
- परिवार में सौहार्द का माहौल रखना।
- बच्चे में किसी न किसी शौक को बढ़ाना, जैसे गाना, बजाना, नाच या खेलकूद इत्यादि।
- उन्हें टीम खेलों के लिए प्रोत्साहित करना।
- उन्हें अपने छोटे–छोटे फैसले स्वयं करने देना।
- प्रेरणादायक पुस्तकों या फिल्मों में रूचि पैदा करना।
- जहां आवश्यकता लगे काउंसलर की मदद लेना।

यदि हमें प्रद्युम्न जैसी घटनाएं रोकनी हैं तो शिक्षा को सिर्फ डॉक्टर या इंजीनियर बनाने का साधन नहीं अपितु एक अच्छा इंसान व नागरिक बनाने का साधन बनाना होगा ।

– साभार

उत्तराखंड के प्रमुख मेले

उत्तराखंड के निवासियों का जीवन गतिमय एवम् नृत्यमय होता है। पर्वतों पर निवास करने वाला व्यक्ति पाषाण हृदयी न होकर गंगाजल मृदु एवम् बहती धारा के संगीत को अपने जीवन में बसाए हुए है। यही कारण, है कि यहां वर्ष भर धार्मिक आयोजनों के अवसर पर मेले लगते हैं। जिससे स्थानीय बोली में 'कौथिक' कहते हैं। वैसे तो उत्तराखंड में हर गांव हर क्षेत्र में कोई न कोई मेले लगते है। इनमें से प्रमुख निम्नलिखित मेले जो जनपद प्रदेश में ही नहीं विदेशों में भी प्रसिद्ध हैं।

मेले का नाम	स्थान
कुम्भ	हरिद्वार
नन्दा देवी राजजात	नौटी (चमोली)
नैणी मैला	डूगरी, वैमोली, मटियाणा
देवीधुरा	देवीधूरा (पिथौरागढ़)
मानेश्वर	मानेश्वर (चम्पावत)
गूढ़केदार	तल्ला चकोट (अल्मोड़ा)
नन्दा देवी	अल्मोड़ा / नैनीताल
भद्रराज	मसूरी के समीप
गौचर	गौचर (चमोली)
बैकुण्ड चतुर्दशी	कमलेश्वर (श्रीनगर)
शरदोत्सव	मंसूरी, पौड़ी, चमोली, रानीखेत
पूर्णागिरी मेला	पूर्णागिरी (पिथौरागढ़)
द्रोणागिरी मेला	द्रोणागिरी (अल्मोड़ा)
ताड़केश्वर मेला	ताड़केश्वर (पौड़ी)
सुरकण्डा देवी	टिहरी
जन्माष्टमी	गोपेश्वर, नैनीताल, हल्द्वानी, किच्छा
तपकेश्वर मेला	देहरादून
कार्तिक पूर्णिमा	गार्जिया (रामनगर)
झण्डा मेला	देहरादून
नवरात्रि मेल	ज्वाला देवी (पौड़ी) राजराजेश्वरी

—साभार

प्राकृतिक सौन्दर्य को निहारती एक देवी वाराही मन्दिर देवीधुरा

देवीधुरा नामक स्थान उत्तरांचल राज्य के चम्पावत जिले में स्थित है वाराही देवी का यह धाम एक प्राचीन धार्मिक नगर है। कुँमावनी शब्द धुरा का अर्थ है ऊँची पहाड़ियों के ठण्डे वनाच्छादित क्षेत्र। इस प्रकार देवीधुरा का मतलब हुआ देवी का शिखर क्षेत्र।

वाराही एक विशिष्ट देवी है, जिसका महात्मय, भूमिका, स्वरूप एवं महिमा विशेष आकर्षण लिए हैं। कुमाऊ में शक्ति पूजा एवं प्रकृति पूजा में एक साम्य मिलता है क्योंकि दोनो सृजन करती है और मातृरूप है।

देवीधुरा चार मुख्य कारणों से जाना जाता है।

1. वाराही देवी का प्राचीन मन्दिर
2. विलक्षण प्राकृतिक सौन्दर्य
3. अद्वितीय आषाढ़ी मेला
4. पाषाण कालीन समाधियों

यह मनोरस प्राकृतिक छटा विखेरता तीर्थ स्थल समुद्र तल से 6633 फीट ऊँची चोटी में बसा लगभग 2000 की जनसंख्या वाला कस्बा है। देवीधुरा काली कुँमाऊ परगने की पश्चिमी सीमा पर असी चालसी पट्टी में सबसे ऊँचे पर्वत में स्थित है। काली कुमाऊ की पूर्वी सीमा काली नदी से बनती है जो सीमा काली–सरयू के संगम स्थल पंचेश्वर तक जाती है। उत्तरी सीमा पूर्व को बहने वाली पनार–सरयू–रामगंगा घाटियो से बनती है तथा दक्षिण में टनकपुर आता है।

देवीधुरा दिल्ली से 371, नैनीताल से 146, चम्पावत से 58, टनकपुर से 133, कि0 दूरी पर स्थित है। जो पुराने अल्मोड़ा चम्पावत पैदल मार्ग में पड़ता है। आसपास के दर्शनीय स्थानों में पूर्णगिरी मन्दिर, चम्पावत का बालेश्वर मन्दिर, अबोट, पर्वत, लोहाघाट, रीठा साहिब आदि स्थान महत्त्वपूर्ण हैं।

यहाँ पहुँचने के लिए टनकपुर और काठगोदाम दो निकटतम रेलवे स्टेशन हैं, जहाँ से देवीधुरा के लिए सड़क यातायात उपलब्ध है। देवीधुरा मन्दिर के प्रांगण तक सड़क जाती है। और सड़क से मन्दिर तक परिक्रमा मार्ग बना है देवीधुरा में दो कमरों का एक ऐतिहासिक डाकबंगला है। इस डाक बंगले में जिम कार्बेट ने भी रातें गुजारी थी देवीधुरा में रात्रि विश्राम हेतु, इस बंगले के अलावा धर्मशालायें व छोटे होटल भी उपलब्ध हैं।

जिम कार्बेट ने देवीधुरा के उपर लिखी अपनी पुस्तक "The Temple Tiger" में एक जगह लिखा है कि किसी प्रकृति प्रेमी ने यदि देवीधुरा का भ्रमण किया है तो वह पर्वत के चोटी के पास स्थित डाक बंगले से दिखने वाले विहगंम दृश्य को कभी भूला नही पायेगा। डाक बंगले के सामने हिमालय की विशाल बर्फीली चोटियों एवं अनवरत पहाड़ियो के पाँच पनार घाटी एक अद्भुत एवं रोमाँचकारी दृश्य प्रदान करती है। उत्तर पूर्व में हिमाच्छादित पर्वत की लम्बी श्रृंखला यहाँ से ऐसी दिखती है कि मानो केवल 100–200 मीटर की दूरी स्थिति है। सीढ़ीनुमा खेत तथा सर्पीले रास्ते व सड़के अनोखा सौन्दर्य लिए हैं। चारों तरफ मौन की ऐसी चिरशान्ति में यदि कोई विराम होता है तो वह पक्षियों के मधुर आवाज ही रह जाती है, सो भी रात्रि में विश्राम ले लेती है। यहाँ से सूर्योदय तथा सूर्यास्त की छवि अति मोहक दिखती है। चाँदनी रात में हिमालय का दृश्य अद्वितीय लगता है। देवीधुरा के आसपास मुख्यतः बांज, बुराँस, चीड़, उदीश और देवदार के वृक्ष फैले हैं। जाड़ो में बुराँस का फूल अपनी लाल छठा बिखेरता है। जो विरूमयकारी है। देवीधुरा एक विलक्षण प्राकृतिक सौन्दर्य से भरपूर है।

देवीधुरा में अनेकों मन्दिर हैं जो विभिन्न देवताओं को समर्पित है लेकिन यहाँ की मुख्य आराध्य देवी माँ वाराही है। वाराही को दो पूजास्थल समर्पित हैं। प्राचीन गुफा मन्दिर की गुहयेश्वरी तथा सिंहासन डोला के अन्दर सदैव गुप्त रहने वाली गुप्तेश्वरी।

देवीधुरा की आराध्य देवी श्री वाराही हैं जो विष्णु की शक्ति हैं और यह पूरे देश में जागृत वाराही का दुर्लभ मन्दिर है। भगवान विष्णु के अवतारों में एक वाराह अवतार की आत्मशक्ति ही वाराही कहलाती है।

देवीधुरा में आषाढी मेला माँ वाराही की पूजा के उपलक्ष्य में मनाया जाता है। कुमाऊँ की बहुरंगी लोक संस्कृति के दर्शन उसके स्वभाविक रूप में करने हैं तो देवीधुरा में होने वाला मेला एक बेहतर स्थान है।

आदिकाल में मानव प्राकृतिक गुफाओं व कन्दराओं में निवास करता था जहाँ उसके पूजा स्थल भी होते थे। देवीधुरा के महाशिलाये, और मशानदुँगा, भूतगैर जैसे शब्द तथा यहाँ पाई गई महापाषाण सभ्यता इस स्थान की प्राचीनता के द्योतक है। देवीधुरा में अनेक विशालकाय गोलाकार पाषाण खण्ड है और ऐसी ही कुछ शिलाओं के बीच स्थिति गुफा में भी वाराही विराजमान है। स्वयं मन्दिर भी स्थान की प्राचीनता को इगित करता है।

शशी रावत
मैट्रो व्यूह अपार्टमेन्ट
सैक्टर–13, द्वारका

हमारा राज्य उत्तराखण्ड

उत्तराखण्ड राज्य की स्थापना दिनांक 9 नवम्बर 2000 को भारत के 27वें राज्य के रूप में हुई। इससे पहले यह उत्तर प्रदेश राज्य का हिस्सा था। अपनी अंतर्राष्ट्रीय सीमाओं उत्तर से चीन और पूर्व में नेपाल सहित हिमालय पर्वत श्रृखला की तलहटी में स्थित यह मुख्य रूप से एक पहाड़ी राज्य है। इसके उत्तर पश्चिम में हिमाचल प्रदेश और दक्षिण में उत्तर पद्रेश है। उत्तराखण्ड अपनी भौगोलिक स्तिथि जलवायु नैसर्गिक प्राकृतिक दृश्यों एवं संसाधनों की प्रचुरता के कारण देश में प्रमुख स्थान रखता है। पवित्र और प्रतिष्ठित हिंदु मंदिर बद्रीनाथ केदारनाथ गंगोत्री ओर यमुनोत्री आदि चार धाम भी इन्ही पर्वत श्रखलाओं में स्थित है। इसके अलावा सिक्खों के तीर्थस्थल के रूप में हेमकुण्ड साहिब भी विशेष रूप से महत्वपूर्ण है। भारत की दो सबसे महत्त्वपूर्ण नदियां गंगा और यमुना इसी राज्य में जन्म लेती है और मैदानी क्षेत्रों तक पहुँचते पहुँचते मार्ग में बहुत से तालाबों झीलों हिमनदियों की पिघती बर्फ से जल ग्रहण करती है।

यहाँ पर लगभग सभी प्रमुख जलवायु क्षेत्र है, जिस कारण यह बागवानी फूलों की खेती और कृषि जैसे अनेक व्यावसायिक अवसरों के लिये उपयुक्त है। फुरसती साहसिक और धार्मिक पर्यटन उत्तराखण्ड की अर्थव्यस्था में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं यह राज्य चूना पत्थर, संगमरमर राक फास्फेट, डोलोमाइट मेग्रेसाइट, तांबा, जिप्सम, जैसी खनिज संपदा से समृद्ध है। इस पहाड़ी राज्य की बारह मासी नदियाँ जलविद्युत का महत्त्वपूर्ण स्रोत है। झरनों का उपयोग करने वाले छोटे विद्युत केन्द्रो के अलावा टिहरी बाँध (भागीरथी नदी पर निर्माणाधीन) जल शक्ति को काम में लाने वाली सबसे बड़ी परियोजनाओं में से एक है। वनों को भी आर्थिक संसाधन माना जाता है।

राष्ट्रीय औसत से अधिक साक्षरता के स्तर के साथ, राज्य में उत्कृष्ठ मानव संसाधनों की प्रचुर उपलब्धता है। अपने अस्तित्वा में आने की अल्पीविधि के बावजूंद उत्तराखण्ड विर्निमाण उद्योग पर्यटन और दुनियादी ढाचे में निवेश के लिए एक महत्वपूर्ण गंतव्य के रूप में उभरा है।

राज्य की भौगोलिक रूप रेखा के अनुसार इसकी अर्थव्यवस्था के सभी तीनों क्षेत्रों (कृषि उद्योग और सेवाएं) को उनकी पूर्ण क्षमता के साथ प्रेरित करने पर जोर दिया जा रहा है। उत्तराखण्ड की सरकार ने अपनी अर्थव्यवस्था के विभिन्नो क्षेत्रों में निवेश के आगमन को प्रोत्साहित करने के लिए बहुत से नीतिगत उपाय किए है एवं प्रोत्साहन कार्य शुरू किये है।

उत्तराखण्ड की नदियाँ

उत्तराखण्ड में अनेक नदियों का उद्गम स्थल है और भारतीय संस्कृति में सर्वाधिक महत्वपूर्ण स्थान रखती हैं। यहाँ की नदियाँ सिंचाई व जल विद्युत उत्पादन का प्रमुख संसाधन है। इन नदियों के किनारे अनेक धार्मिक व सांस्कृतिक केन्द्र स्थापित हैं। हिन्दुओं की पवित्र नदी गंगा का उद्गम स्थल मुख्य हिमालय की दक्षिणी श्रेणियाँ हैं। गंगा का प्रारम्भ अलकनन्दा व भागीरथी नदियों से होता है। अलकनन्दा की सहायक नदी धौली, विष्णु गंगा तथा मंदाकिनी है। गंगा नदी, भागीरथी के रूप में गौमुख स्थान से 25 कि०मी० लम्बे गंगोत्री हिमनद से निकलती है। भागीरथी व अलकनन्दा देव प्रयाग संगम करती है जिसके पश्चात वह गंगा के रूप में पहचानी जाती है। यमुना नदी का उद्गम क्षेत्र बन्दरपूँछ के पश्चिमी यमनोत्री हिमनद से है। इस नदी में होन्स, गिरी व आसन मुख्य सहायक हैं। राम गंगा का

प्रयाग संगम करती है जिसके पश्चात वह गंगा के रूप में पहचानी जाती है। यमुना नदी का उद्गम क्षेत्र बन्दरपूँछ के पश्चिमी यमनोत्री हिमनद से है। इस नदी में होन्स, गिरी व आसन मुख्य सहायक हैं। राम गंगा का उद्गम स्थल तकलाकोट के उत्तर पश्चिम में माकचा चुंग हिमनद में मिल जाती है। सोंग नदी देहरादून के दक्षिण पूर्वी भाग में बहती हुई वीरभद्र के पास गंगा नदी में मिल जाती है। इनके अलावा राज्य में काली, रामगंगा, कोसी, गोमती, टोंस, धौली गंगा, गौरीगंगा, पिंडर नयार (पूर्व) पिंडर नयार (पश्चिम) आदि प्रमुख नदियाँ हैं।

झीलें

राज्य के प्रमुख तालाबों व झीलों में गौरीकुण्ड, रूपकुण्ड, नन्दीकुण्ड, डूयोढ़ी ताल, जराल ताल, शहस्त्रा ताल, मासर ताल, नैनीताल, भीमताल, सात ताल, नौकुचिया ताल, सूखा ताल, श्यामला ताल, सुरपा ताल, गरूड़ी ताल, हरीश ताल, लोखम ताल, पार्वती ताल, तड़ाग ताल (कुमाऊँ क्षेत्र) इत्यादि आते हैं।

भाषाऐं

हिन्दी एवं संस्कृत उत्तराखंड की राजभाषाऐं हैं। इसके अतिरिक्त उत्तराखंड में बोलचाल की प्रमुख भाषाऐं ब्रजभाषा, गढ़वाली, कुमाँऊनी हैं।

मण्डल और जिले

उत्तराखण्ड में 13 जिले हैं जो दो मण्डलों में समूहित हैं: कुमाऊँ मण्डल और गढ़वाल मण्डल।

कुमाऊँ मण्डल के छः जिले

अल्मोड़ा जिला
उधम सिंह नगर जिला
चम्पावत जिला
नैनीताल जिला
पिथौरागढ़ जिला
बागेश्वर जिला

गढ़वाल मण्डल के सात जिले

उत्तरकाशी जिला
चमोली गढ़वाल जिला
टिहरी गढ़वाल जिला
देहरादून जिला
पौड़ी गढ़वाल जिला
रूद्रप्रयाग जिला
हरिद्वार जिला

पर्यटन

फुरसती, साहसिक और धार्मिक पर्यटन उत्तराखण्ड की अर्थव्यस्था में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं, जैसे जिम कॉर्बेट राष्ट्रीय उद्यान और बाघ संरक्षण–क्षेत्र और नैनीताल, अल्मोड़ा, कसौनी, भीमताल, रानीखेत और मसूरी जैसे निकट के पहाड़ी पर्यटन स्थल जो भारत के सर्वाधिक पधारे जाने वाले पर्यटन स्थलों में हैं। पर्वतारोहियों के लिए राज्य में कई चोटियाँ हैं, जिनमें से नंदा देवी, सबसे ऊँची चोटी है। अन्य राष्टीय आश्चर्य हैं फूलों की घाटी, जो नंदा देवी के साथ मिलकर यूनेस्को विश्व धरोहर स्थल है।

उत्तराखण्ड में, जिसे ''देवभूमि'' भी कहा जाता है, हिन्दू धर्म के कुछ सबसे पवित्र तीर्थस्थान है और हजार वर्षों से भी अधिक समय से तीर्थयात्री मोक्ष और पाप शुद्धिकरण की खोज में यहाँ आ रहे हैं। गंगोत्री और यमुनोत्री, को क्रमशः गंगा और यमुना नदियों के उदग्म स्थल हैं, केदारनाथ (भगवान शिव को समर्पित) और बद्रीनाथ (भगवान विष्णु को समर्पित) के साथ मिलकर उत्तराखण्ड के छोटा चार धाम बनाते हैं, जो हिन्दू धर्म के पवित्रतम परिपथ में से एक है। हरिद्वार के निकट स्थित ऋषिकेश भारत में योग क एक प्रमुख स्थल है और जो हरिद्वार के साथ मिलकर एक पवित्र हिन्दू तीर्थ स्थल है।

शिक्षा

उत्तराखण्ड के शैक्षणिक संस्थान भारत और विश्वभर में एक महत्वपूर्ण स्थान रखते हैं। ये एशिया के सबसे कुछ सबसे पुराने अभियान्त्रिकी संस्थानों का गृहस्थान रहा है, जैसे रुड़की का भारतीय प्रौद्योगिकी संस्थान (पूर्व रुड़की विश्वविद्यालय) और पन्तनगर का गोविन्द बल्लभ पंत कृषि एवँ प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय। इनके अलावा विशेष महत्व के अन्य संस्थानों में, देहरादून स्थित भारतीय सैन्य अकादमी, इक्फाई विश्वविद्यालय,

भारतीय वानिकी संस्थानय पौड़ी स्थित गोविन्द बल्लभ पन्त अभियान्त्रिकी महाविद्यालय और द्वाराहाट स्थित कुमाऊँ अभियान्त्रिकी महाविद्यालय भी हैं।

इन सार्वजनिक संस्थानों के अलावा उत्तराखण्ड में बहुत से निजी संस्थान भी हैं, जैसे ग्राफिक एरा संस्थान, देहरादून प्रौद्योगिकी संस्थान, भारतीय एयर हॉस्टेस अकादमी इत्यादि।

उत्तराखण्ड बहुत से जाने–माने दिनी और बोर्डिंग विद्यालयों का घर भी है जैसे दून विद्यालय (देहरादून) सेण्ट जोसफ कॉलेज, (नैनीताल), वेल्हम गर्ल्स स्कूल (देहरादून), वेलहम ब्यॉज स्कूल (देहरादून), सेण्ट थॉमस कॉलेज (देहरादून), सेण्ट जोसफ अकादमी (देहरादून), वुडस्टॉक स्कूल (मसूरी), बिरला विद्या निकेतन (नैनीताल), भोवाली के निकट सैनिक स्कूल घोड़ाखाल, राष्ट्रीय भारतीय सैन्य महाविद्यालय (देहरादून), द एशियन स्कूल (देहरादून), द हेरिटैज स्कूल (देहरादून), जी डी बिरला मैमोरियल स्कूल (रानीखेत), सेलाकुइ वर्ल्ड स्कूल (देहरादून), वेदारंभ मॉण्टेसरी स्कूल (देहरादून) और शेरवुड कॉलेज (नैनीताल)। बहुत से विदुषकों ने इन विद्यालयों से शिक्षा ग्रहण की जिनमें बहुत से भूतपूर्व प्रधानमन्त्री और अभिनेता इत्यादि भी हैं।

हाल ही के वर्षों में बहुत से निजी संस्थान भी यहाँ खुले हैं जिनके कारण उत्तराखण्ड तकनीकी, प्रबन्धन और अध्यापन–शिक्षा के एक प्रमुख केन्द्र के रूप में उभरा है। कुछ उल्लेखनीय संस्थान हैं देहरादून प्रौद्योगिकी संस्थान (देहरादून), अम्रपाली अभियांत्रिकी एवँ प्रौद्योगिकी संस्थान (हल्द्वानी), सरस्वती प्रबन्धन एवँ प्रौद्योगिकी संस्थान (रुद्रपुर) और पाल प्रबन्धन एवँ प्रौद्योगिकी संस्थान (हल्द्वानी)।

एतिहासिक रूप से यह माना जाता है की उत्तराखण्ड वह भूमि है जहाँ पर शास्त्रों और वेदों की रचना की गई थी और महाकाव्य, महाभारत लिखा गया था। ऋषिकेश को व्यापक रूप से विश्व की योग राजधानी माना जाता है।

हरिद्वार में प्रति बारह वर्षों में कुम्भ मेले का आयोजन किया जाता है जिसमें देश–विदेश से आए करोड़ो श्रद्धालू भाग लेते हैं। राज्य में मंदिरों और तीर्थस्थानों की बहुतायत है, जो स्थानीय देवताओं या शिवजी या दुर्गाजी के अवतारों को समर्पित हैं और जिनका सन्दर्भ हिन्दू धर्मग्रन्थों और गाथाओं में मिलता है। इन मन्दिरों का वास्तुशिल्प स्थानीय प्रतीकात्मक है और शेष भारत से थोड़ा भिन्न है। जागेश्वर में स्थित प्राचीन मन्दिर (देवदार वृक्षों से घिरा हुआ १२४ मन्दिरों का प्राणंग) एतिहासिक रूप से अपनी वास्तुशिल्प विशिष्टता के कारण सर्वाधिक महत्वपूर्ण हैं। तथापि, उत्तराखण्ड केवल हिन्दुओं के लिए ही तीर्थाटन स्थल नहीं है। हिमालय की गोद में स्थित हेमकुण्ड साहिब, सिखों का तीर्थ स्थल है। मिंद्रोलिंग मठ और उसके बौद्ध स्तूप से यहाँ तिब्बती बौद्ध धर्म की भी उपस्थिति है।

पर्यटन स्थल

उत्तराखण्ड में बहुत से पर्यटन स्थल हैं जहाँ पर भारत ही नहीं बल्कि पूरी दुनिया से पर्यटक आते हैं, जैसे नैनीताल और मसूरी। राज्य के प्रमुख पर्यटन स्थल हैं:

केदारनाथ, नैनीताल, गंगोत्री, यमुनोत्री, बद्रीनाथ, अल्मोड़ा, ऋषिकेश, हेमकुण्ड साहिब, नानकमत्ता, फूलों की घाटी, मसूरी, देहरादून, हरिद्वार, औली, चकराता, रानीखेत, बागेश्वर, भीमताल, कौसानी, लैंसडाउन आदि।

विश्वविद्यालय

क्षेत्रीय भावनाओं को ध्यान में रखते हुए जो बाद में उत्तराखण्ड राज्य के रूप में परिणित हुआ, गढ़वाल और कुमाऊँ विश्वविद्यालय 1973 में स्थापित किए गए थे। उत्तराखण्ड के सर्वाधिक प्रसिद्ध विश्वविद्यालय हैं:

- भारतीय प्रौद्योगिकी संस्थान रुड़की (रुड़की)
- अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान 2012 से (ऋषिकेश)
- भारतीय प्रबन्धन संस्थान 2012 से (काशीपुर)
- गोविन्द बल्लभ पन्त कृषि एवँ प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय (पंतनगर)
- हेमवती नन्दन बहुगुणा गढ़वाल विश्वविद्यालय (श्रीनगर व पौड़ी)
- कुमाऊँ विश्वविद्यालय (नैनीताल और अल्मोड़ा)
- उत्तराखण्ड प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय (देहरादून)
- दून विश्वविद्यालय (देहरादून)
- पेट्रोलियम और ऊर्जा शिक्षा विश्वविद्यालय (देहरादून)
- हिमगिरि नभ विश्वविद्यालय (देहरादून)

- भारतीय चार्टर्ड वित्तीय विश्लेषक संस्थान (आइसीएफएआइ) (देहरादून)
- भारतीय वानिकी संस्थान (देहरादून)
- हिमालयन इंस्टीट्यूट ऑफ हॉस्पिटल ट्रस्ट (देहरादून)
- ग्राफिक एरा विश्वविद्यालय (देहरादून)
- गुरुकुल कांगड़ी विश्वविद्यालय (हरिद्वार)
- पतंजलि योगपीठ विश्वविद्यालय (हरिद्वार)
- देव संस्कृति विश्वविद्यालय (हरिद्वार)
- उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय (हल्द्वानी)

संस्कृति

उत्तराखण्ड एक पहाड़ी प्रदेश है। यहाँ ठण्ड बहुत होती है इसलिए यहाँ लोगों के मकान पक्के होते हैं। दीवारें पत्थरों की होती है। पुराने घरों के ऊपर से पत्थर बिछाए जाते हैं। वर्तमान में लोग सीमेण्ट का उपयोग करने लग गए है। अधिकतर घरों में रात को रोटी तथा दिन में भात (चावल) खाने का प्रचलन है। लगभग हर महीने कोई न कोई त्योहार मनाया जाता है। त्योहार के बहाने अधिकतर घरों में समय–समय पर पकवान बनते हैं। स्थानीय स्तर पर उगाई जाने वाली गहत, रैंस, भट्ट आदि दालों का प्रयोग होता है। प्राचीन समय में मण्डुवा व झुंगोरा स्थानीय मोटा अनाज होता था। अब इनका उत्पादन बहुत कम होता है। अब लोग बाजार से गेहूं व चावल खरीदते हैं। कृषि के साथ पशुपालन लगभग सभी घरों में होता है। घर में उत्पादित अनाज कुछ ही महीनों के लिए पर्याप्त होता है। कस्बों के समीप के लोग दूध का व्यवसाय भी करते हैं। पहाड़ के लोग बहुत परिश्रमी होते है। पहाड़ों को काट–काटकर सीढ़ीदार खेत बनाने का काम इनके परिश्रम को प्रदर्शित भी करता है। पहाड़ में अधिकतर श्रमिक भी पढ़े–लिखे है, चाहे कम ही पढ़े हों। इस कारण इस राज्य की साक्षरता दर भी राष्ट्रीय औसत से कहीं अधिक है।

त्यौहार

शेष भारत के समान ही उत्तराखण्ड में पूरे वर्षभर उत्सव मनाए जाते हैं। भारत के प्रमुख उत्सवों जैसे दीपावली, होली, दशहरा इत्यादि के अतिरिक्त यहाँ के कुछ स्थानीय त्योहार हैं

- देवीधुरा मेला (देवीधुरा, चम्पावत)
- पूर्णागिरी मेला (टनकपुर, चम्पावत)
- नन्दा देवी मेला (अल्मोड़ा)
- गौचर मेला (गौचर, चमोली)
- वैशाखी (उत्तरकाशी)
- माघ मेला (उत्तरकाशी)
- उत्तरायणी मेला (बागेश्वर)
- विशु मेला (जौनसार बावर)
- हरेला (कुमाऊँ)
- गंगा दशहरा
- नन्दा देवी राजजात यात्रा जो हर बारहवें वर्ष होती है

खानपान

उत्तराखण्डी खानपान का अर्थ राज्य के दोनों मण्डलों, कुमाऊँ और गढ़वाल, के खानपान से है। पारम्परिक उत्तराखण्डी खानपान बहुत पौष्टिक और बनाने में सरल होता है। प्रयुक्त होने वाली सामग्री सुगमता से किसी भी स्थानीय भारतीय किराना दुकान में मिल जाती है।

यहाँ के कुछ विशिष्ट खानपान इस प्रकार है :

आलू टमाटर का झोल, चौंसू, झोई, कापिलू,
मंण्डुए की रोटी, पीनालू की सब्जी, बथुए का पराँठा
बाल मिठाई, सिसौंण का साग, गौहोत की दाल

वेशभूषा

पारम्परिक रूप से उत्तराखण्ड की महिलायें घाघरा तथा आँगड़ी, तथा पुरूष चूड़ीदार पजामा व कुर्ता पहनते थे। अब इनका स्थान पेटीकोट, ब्लाउज व साड़ी ने ले लिया है। जाड़ों (सर्दियों) में ऊनी कपड़ों का उपयोग होता है। विवाह आदि शुभ कार्यो के अवसर पर कई क्षेत्रों में अभी भी सनील का घाघरा पहनने की परम्परा है। गले में गलोबन्द, चंयो, जै माला, नाक में नथ, कानों में कर्णफूल, कुण्डल पहनने की परम्परा है। सिर में शीषफूल, हाथों में सोने या चाँदी के पौंजी तथा पैरों में बिछुए, पायजेब, पौंटा पहने जाते हैं। घर परिवार के समारोहों में ही आभूषण पहनने की परम्परा है। विवाहित औरत की पहचान गले में चरेऊ पहनने से होती है। विवाह इत्यादि शुभ अवसरों पर पिछौड़ा पहनने का भी यहाँ चलन आम है।

— **साभार**

जैखाल वाले नैनवाल जी

उस दिन, अन्य दिनों की तरह ही सामान्य दिन था, हाँ एक खुशी थी कि मेरे पति के स्कूल मित्र जगदीश नेनवाल, बहुत समय बाद सपरिवार हमारे घर दिन के भोजन पर आमन्त्रित थे । बातों–बातों में उन्होने अपने बड़े भाई द्वारा गत् 15 वर्षों से की जा रही बेसहारा गायों की सेवा के बारे में बताया। सामाजिक विषयों के प्रति मेरी गहरी जिज्ञासा से मुझे उक्त वर्णित गौशाला के बारे में और अधिक जानकारी प्राप्त करने की उत्सुकता हुई। मैंने अपने पारिवारिक मित्र से उस दिन जो कुछ सुना, उसने मुझे जैखाल वाले नैनवाल जी से मिलने के लिए प्रेरित किया, और यह मेरा सौभाग्य ही था कि मुझे शीध्र ही जैखाल (डाकघर–देघाट, तहसील–स्यालदे, अल्मौड़ा) जाने का सुअवसर मिला। दिनांक 17 अक्टूबर 2019 को मैंने जैखाल वाले नैनवाल जी की गौशाला को साक्षात् देखा। नैनवाल जी की गौ सेवा के प्रति निस्वार्थ आस्था को देखते हुए मैंने उसी क्षण निश्चय किया कि यदि नैनवाल जी की इस तपस्या को मैं, अपने पहाड़ी भाई–बहनों के साथ साझाकर पाई (इस तप का थोड़ा सा भी प्रचार प्रसार कर पाई), तो यह मेरा परम–सौभाग्य होगा और अपनी देवभूमि की शान को कोटि–कोटि अभिनन्दन भी।

श्री खीमानन्द नैनवाल (जैखाल वाले नैनवाल जी) के अनुसार पहाड़ी क्षेत्रों में हो रहे लगातार पलायन एवं मौजूद निवासियों की निजी असमथर्ता के कारण क्षेत्रवासियों द्वारा अत्यधिक संख्या में गौवशं को लावारिश छोड़ा जा रहा था। इन लावारिश गौवशों द्वारा खेती को नुकसान से बचाने हेतु क्षेत्रवासियों द्वारा इन निरीह गौवशं को अत्यधिक प्रताड़ित किया जाता था। गौवशं की इस दुर्दशा से त्रस्त व सत्संग के प्रभाव से श्री खीमानन्द नैनवाल जी एवं उनकी धर्मपत्नी श्रीमती देवकी नैनवाल जी ने वर्ष 2004 से पाँच बेसहारा गायों को लाकर एक गौशाला प्रारम्भ की थी। क्षेत्रवासियों द्वारा लगातार गौवशं को लावारिस छोड़ने के कारण नैनवाल जी गौशाला में गौवशं की संख्या दिनों–दिन बढ़ती गई और 2013–14 आते आते यह संख्या बढ़कर 135 हो गई। इन गौवशं में से दूध देने वाली कुछ गौ माताओं को, क्षेत्रीय जनता के अनुरोध पर उन्हे दिया गया , साथ ही उन्हें यह भी बता दिया गया कि यदि वे गौ माता की उचित पालन पोशण न कर सकें तो गौमाता को वापस गौशाला में ही छोड़ना।

मैं यहाँ वर्ष 2012 में घटी उस एक घटना का जिक्र अवश्य करना चाहँगी जिसने गौवशं की सेवा के प्रति श्री एवं श्रीमती नैनवाल जी को और अधिक समर्पित किया। घटना वर्ष 2012 की है, जब श्री खीमानन्द नैनवाल जी गौशाला से संबंधित किसी कार्य हेतु दिल्ली आए थे। आवश्यक कार्य पूर्ण करने के उपरान्त घर वापस जाते समय काशीपुर (नैनीताल) में उनकी सूमो गाड़ी को ट्क ने टक्कर मार दी। इस सूमो गाड़ी में श्री नैनवाल व गाड़ी चालक सहित कुल पॉच यात्री सवार थे। इस दुर्घटना में नैनवाल जी को मामूली चोटें आई, जबकि अन्य सभी चारों लोगों की मौके पर ही मृत्यु हो गई जिसमें नैनवाल जी की माताजी भी थी। नैनवाल जी जब घर जा रहे थे तो दिल्ली से कुछ गौ सेवकों द्वारा उनको गौ माता की सेवा के लिए दान राशि रू. 20,000 दिए गए थे, जो कि इतनी बड़ी दुर्घटना के बाद भी उनके पास ही मिले। स्थानीय लोगों एवं स्वयं नैनवाल जी का यह मानना है कि गौमाता की कृपा से ही उनका बचाव हुआ। इस दुर्घटना के उपरान्त नैनवाल जी एवं उनकी पत्नी का गौमाता की सेवा के प्रति सर्मपण दिन प्रतिदन और बढ़ता गया।

अत्यन्त पर्वतीय, दुर्गम, पिछड़ा तथा समुद्र तल से 1290 मीटर की उॅचाई पर होने के कारण गौ सेवा में काफी कठिनाइयों का सामना करना पड़ता है। गर्मियों में जंगलों में आग लगने के कारण गौ माता के लिए चारे की कमी हो जाती है । इस क्षेत्र में घास–चारे की उचित व्यवस्था नही है, एक निश्चित अवधि में घास–चारा उपलब्ध रहता है। इसके बावजूद भी श्री एवं श्रीमती नैनवाल जी अपनी इस निस्वार्थ सेवा भाव में अडिग हैं। नैनवाल जी के निस्वार्थ अथक प्रयासों से इस क्षेत्र में गौवशं की सुरक्षा का कार्य लगातार आगे बढ़ाया जा रहा है और परिणामस्वरूप गॉव एवं आस–पास के लोगों को नियमित रोजगार मिल रहा है। जरूरत मन्द लोगों को हल चलाने योग्य बछड़े एवं दूध देने वाली गौ माताएं भी दी गई हैं।

नैनवाल जी ने ग्यारह सदस्यों की एक समिति का गठन किया एवं गौ माता की देख भाल के लिए पाँच क्षेत्रीय लोगों को सेवा का मौका दिया । यह समिति आशावादी है, अस्तु सेवा भावी लोग गौ माता की सेवा हेतु अपना योगदान देकर गौ सेवा का पुण्य के साथ ही गाम्रीणों को रोजगार देने का भी पुण्य प्राप्त कर सकते हैं। इस छोटे से प्रयास से न सिर्फ गौ माता की सेवा हो पायेगी अपितु इस क्षेत्र से पलायन रोकने में भी हम अतुल्य योगदान दे सकते हैं।

भारती रमोला नेगी
अक्षरधाम अपार्टमेन्ट
सेक्टर–19, द्वारका

उक्त वर्णित गौ शाला की अधिक जानकारी के लिए कृपया इस यू–टयूब लिंक को देखने की कृपा करें–
https://www.youtube.com/channel/UCx7W_LGKudpzCMVYXml4wRQ)

उत्तराखंड के पारम्परिक लोक गीत व नृत्य

उत्तराखंड समस्त भारत में अपनी भौगौलिक सुदंरता के लिए ही नहीं अपितु अपनी विविध सांस्कृतिक परम्पराओं के लिए भी जाना जाता है। यहाँ की संस्कृति, जन मानस और प्रकृति के अद्भुत ताल मेल का संगम है, जो यहाँ के सिवाय कहीं और देखने को नहीं मिलती।

दैवीय स्थलों और प्रकृति धरोहर से सम्पन यह क्षेत्र, अपनी लोक संस्कृति को शालीनता के साथ सहेजे हैं। यहाँ के उत्सवों और धार्मिक समारोह में लोक संस्कृति के विभिन्न रंग चारों दिशाओं में बिखर से जाते हैं। यहाँ के लोक वाद्य लोक गीत, लोक गायन शैली, लोक नृत्य, चित्र अथवा शिल्प इतना समृद्ध है की इस पर जितना शोध किया जाए वह कम ही होगा। उत्तराखंड के कुछ प्रसिद्ध लोक गीत व नृत्य उत्सव कुछ इस प्रकार है।

मंडाण : उत्तराखंड के प्राचीन नृत्यों में मंडाण सबसे ज्यादा लोकप्रिय हैं। गाँव के खुले मैदानों और चौक पर मंडाण का आयोजन होता है। विवाह या धार्मिक अनुष्ठान के अवसर पर मंडाण में सभी जन का उत्साह देखने लायक होता है। गाँव के चौक या मैदान के बीच में अग्नि प्रज्वलित करी जाती है और सभी पारंपरिक यन्त्र वादक (ढोल, दमो, रणसिंहा, भंकोर) गीतों के द्वारा देवी देवताओं का आह्ववाहन करते हैं। ज्यादातर गीत महाभारत के विभिन्न घटना क्रम से संम्बंधित होते हैं, इसके अलावा लोक कथाओं से जुड़े गीत भी गाये जाते हैं। सभी जन गीतों और वाद्य यंत्रो की ताल पर झूम उठते हैं। नृत्य को 'पाण्डत नृत्य' भी कहा जाता हैं।

थड़िया : थाड़–शब्द का अर्थ होता है ''आँगन'' यानि घर के आँगन में आयोजित होने वाला संगीत और नृत्य उत्सव को थड़िया कहते है। थड़िया उत्सव का आयोजन बसंत पंचमी के दौरान गाँव घरों के आँगन में किया जाता है। बसंत के समय पर रातें लंबी होती है, तो मनोरंजन के लिए गाँव के लोग मिलकर थड़िया का आयोजन करते हैं। मंडाण और थड़िया एक दूसरे से भिन्न है इसलिए क्यों की थड़िया नृत्य में गाँव के सभी सदस्य मिलकर गायन और नृत्य की जिम्मेदारी लेते है परंतु मंडाण में गीत गाने और वाद्य यंत्रो का संचालन करने वाले विशेष लोग होते है जिन्हें ''औजी'' कहा जाता है, बाकी लोग नृत्य में साथ होते है। गाँव की जिन बेटियों का विवाह हो चुका होता है, वे सभी गाँव आमंत्रित करी जाती हैं। सुंदर गीतों और तालों के संग गाँव के लोग कदम मिला नृत्य का आनंद लेते है।

चौंफुला: हर्ष और उल्लास का नृत्य 'चौंफुला' उत्तराखंड के सभी जनमानस के मन में एक विशेष स्थान रखता है। चौंफुला का शब्द का संबंध 'चहुँ' ओर 'प्रफुल्लित जनमानस' से है। कहते हैं देवी पार्वती अपनी सखियों संग हिमालय के पुष्प आच्छादित मैदानों में नृत्य किया करती थी, इसी से चौंफुला की उत्पति हुई है। इस नृत्य में नर नारी वृताकार में कदम मिला एक दूसरे के विपरीत खड़े हो नृत्य करते हैं। नृत्य करने वाले और आसपास बैठे लोग तालियों से संगीत में संगत करते है। सुंदर और श्रृंगार युक्त चौंफुला हर वर्ग को अपनी ओर आकृष्ट कर लेता है। यह नृत्य काफी कुछ गुजरात के 'गरबा' से मिलता है।

छोलिया : छोलिया नृत्य हमारे उत्तराखण्ड का प्रसिद्ध लोक नृत्य है। इस नृत्य में पौराणिक युद्ध और सैनिको का प्रतिबिंब दिखाई पड़ता है। छोलिया नृत्य युद्ध में विजय पश्चात होने वाले उत्सव का दृश्य प्रस्तुत करता है। सभी नृत्य कलाकार पौराणिक सैनिकों का वेश धारण कर तलवार और ढाल संग युद्ध का अभिनय करते है। विभिन्न लोक वाद्य ढोल, दमाऊ, रणसिंग,

तुरही और मशकबीन के सुरमयी ताल मेल से छोलिया नृत्य जन–जन में उत्साह का संचार कर देता है। उत्तराखंड के पिथौरागढ़ में हर वर्ष छोलिया नृत्य का आयोजन किया जाता है।

झुमैलो : झुमैलो नृत्य नारी हदय की वेदना और उसके प्रेम को अभिव्यक्त करता है। झुमैली शब्द का अर्थ झूम लो से सम्बंधित ज्ञान पड़ता है। इस नृत्य में नारी अपनी पीड़ा को भूल सकारात्मक सोच के साथ लोक गीतों और संगीतमयी लाल रंग नृत्य करती है। झुमैलो तालबद्ध लोक नृत्य, श्रृंगार और वियोग का अद्भुत संगम जान पड़ता है। उत्तराखंड के गढ़वाल और कुँमाऊ दोनों ही क्षेत्रो में यह लोक नृत्य बहुत प्रसिद्ध है।

तांदी : तांदी उत्तराखंड का लोकप्रिय नृत्य है। इस नृत्य में सभी जन एक दूसरे का हाथ पकड़ एक श्रृखला में नृत्य करते हैं। सुदूर पर्वतीय इलाकों में तांदी नृत्य और गीत देखने और सुनने को मिल जाते हैं। तांदी नृत्य गीतों में ताल्कालिक घटनाओं, प्रसिद्ध व्यक्तियों के कार्यों का उल्लेख होता है।

झोड़ा : अपने नाम से मिलता यह नृत्य 'जोड़ो' के लिए प्रचलित है। इसमें स्त्री–पुरूष गोल घेरा बना कर एक दूसरे के कंधे पर हाथ रख पद आगे–पीछे संचालन कर नृत्य करते व गीत गाते हैं। घेरे के बीच में मुख्यता गायक हुड़का वादन करते हुए गीतकी पहली पंगती गाता है व अन्य लोग उसे लय में दौहराते हैं। यह स्त्री व पुरूषों में अपने अपने समूहों में भी गया जाता है। यह कुमाऊँ के बागेश्वर क्षेत्र में काफी प्रसिद्ध है जिसे माघ मे चांदनी रात्रि में किया जाने वाली स्त्री–पुरूषों का श्रंगारिक नृत्य माना गया है।

छपेली: छपेली जिसे 'छबीली' भी कहा जाता है कुमाऊँ का नृत्य माना गया है। इसमें कभी–कभी पुरूष ही स्त्री की वेशभूषा पहनकर स्त्री का अभिनय करता है। पुरूष के हाथ में हुडकी होती है जिसे बजाते हुए वह नृत्य करता व गीत गता है बदले में महिला शरमा कर व भाव–भंगिमा द्वारा उसकी अभिव्यक्ति करती है।

चाँचरी : चाँचरी कुमाऊँ में दानपुर क्षेत्र की नृत्य शैली है। चाँचरी को झोड़े का प्राचीन रूप माना गया है। इसमें भी स्त्री व पुरूष दोनों सम्मलित होते हैं। यह कुमाऊँ का नृत्य गीत है। इसका मुख्य आकर्षण रंगीन वेशभूषा है। इस नृत्य में धार्मिक भावना की प्रधानता रहती है।

रणभुत नृत्य : यह नृत्य उत्तराखंड के गढ़वाल क्षेत्र में किया जाता है, मुख्यतः ये नृत्य वीरगति प्राप्त करने वालों को देवता के सामान आदर दिए जाने के लिए होता है ताकि वीर की आत्मा को शांति मिले। इसे 'देवता घिरना' भी कहते है व यह वीरगति प्राप्त हुए वीर के परिवार द्वारा करवाया जाता है। गढ़वाल व कुमाऊँ का पवाड़ा या 'भाड़ौं नृत्य' भी इसी विषय पर आधारित है।

जागर : जागर उत्तराखंड के गढ़वाल व कुमाऊँ दोनों क्षेत्र में काफी प्रसिद्ध है। यह देवताओं के पौराणिक गाथाओं पर आधारित होता है जिसमें देवताओं को पुकारा जाता है। जागर वादक व जागर गीतों का ज्ञाता इसमें हाथ में डमरू–हुड़क थाली व नरसिंघ का चिमटा बजाया जाता है। यह नृत्य सिर्फ देवता के पेशवा द्वारा किया जाता है। जैसे–विनसरनगर्जा, नरसिंह, भैरों, ऐड़ी, आछरी, पांडव, जीतू, लाटू, भगवती, चण्डिका, गोलू देवता आदि।

भागनौली नृत्यः भागनौली नृत्य कुमाऊँ क्षेत्र का नृत्य हे जिसे मेलों में आयोजित किया जाता है इस नृत्य में हुड़का और नागदा वादय यंत्र प्रमुख हैं।

लंगविर नृत्यः यह गढ़वाल का एक उत्साह वर्धन नृत्य है जिसमें पुरूषों को एक सीधे खम्बे में चढ़ चोटी पर पहुँच कर पेट का सहारा ले कर करतब दिखाने/या सुतुलन बना कर नाचना होता है, निचे ढोल व डमाऊँ

वाले नृत्य को और भी दिलचस्प बना देते है, यह उत्तराखण्ड के टिहरी जिले में काफी प्रसिद्ध है।

मांगल: यह गीत शुभ कार्यों एवं शादी विवाह के मौके पर गाये जाते हैं।

पंवाडे : पंवाडे गढ़वाली लोक साहित्य के मौलिक महाकाव्य तथा खण्ड काव्य है। इन गीतों में ठाकुरी राजाओं के वीर गाथाओं को गाया जाता है। जैसे तीलूरोतेली, जोतरमाला, पत्थरमाला, नौरंगी, राजुला, राजा जिते सिंह आदि।

खुदेड़ गीत : करूणतम शैली के गीत ''खुदेड़'' है। इन गीतों में माँ–बाप, भाई–बनि, सखी, वन, पशु–पक्षी, नदी, फल–फूलों तक स्मृति ताजा करती है। इनकी याद आ जाने पर सबसे मिलने की चाह पैदा हो जाती है तथा पैदा हो जाती है तथा न मिल पाने की स्थिति में ये गीत मुखार बिन्दु पर फूट पड़ते है। जैसा कि –

घुघुती ना बासा, आमे की डाई मा, घुघुति ना बासा"
तेरी घुरु घुरू सुनी मैं लागू उदासा
स्वामी म्यौर परदेसा, बर्फीलो लदाखा.....

हारूल नृत्य : यह जौनसारी जनजातियों द्वारा किया जाता है जिसका विषय महाभारत के पांडव होते हैं। जौनसार क्षेत्र में पाडवों का अज्ञात वास होने के कारण यहाँ उनके कई नृत्य प्रसिद्ध हैं। इस नृत्य में रामतुला (वाद्ययंत्र) बजाना अनिवार्य होता है।

बुड़ियाल लोकनृत्य : यह नृत्य खुशी के मौकों पर किया जाता है जैसे शादी विवाह एंव हर्षोल्लास, किसी का जन्मोत्सव आदि।

नाटी : यह नृत्य देहरादून क्षेत्र के चकराता तसहील का पारम्परिक नृत्य है। जौनसार क्षेत्र हिमाचल से जुड़े होने के कारण यहाँ की नृत्य व लोक कला भी हिमाचल से काफी मिलती जुलती है। सभी महिलाएं व पुरूष रंगीन कपड़े पहन इस नृत्य को मिलकर करते हैं।

इन नृत्यों के अलावा भी उत्तरखंड के कई पारम्परिक नृत्य व गीत हैं

जैसे : पौणा नृत्य, सरौं नृत्य, छोपती नृत्य, घुघती नृत्य भैलो भैलो नृत्य, सिपैया नृत्य, पवाड़ा या भाड़ौं नृत्य, पवाडज्ञ या भाड़ौ नृत्य, बगवान नृत्य, शोतीय नृत्य, छोपाती नृत्य एवं बसंती, आदि।

पौणा नृत्य की अनुपम परम्परा पहाड़ की समृद्ध सांस्कृतिक परम्परा का अभिन्न अंग है, विवाह समारोह की रंगत में चार चॉद लगाने वाले नृत्य है।

उत्तराखंड के सुंदर और पवित्र क्षेत्र की संस्कृति अत्यंत समृद्ध है। यहां के लोक गीत और लोक नृत्य बहुत ही मनमोहक है। उत्तराखण्ड की लोक विरासत जीवत समुद्र की भांति है जो अपने आप में विभिन्न रंग और रत्न सजोये हुए हैं।

ऐतिहासिक मान्यता है कि उत्तराखंड की अद्भुत लोक संस्कृति और लोक परम्पराओं को समझने के लिए देवलोक में भी स्वागत होता हैं।

– साभार

बच्चों को संस्कारी बनायें

आज अधिकांश माता–पिता एवं अभिभावक अपने कार्य में इतना व्यस्त हैं कि उनके पास बच्चों के लिए समय ही नहीं हैं। परिस्थितिवंश समय का न होना एक अलग बात है, लेकिन अपने बच्चों के निर्माण के प्रकम लापरवाही का भार दूसरी बात है, जो चिंता का विषय है। बच्चों में जिन संस्कारों की हम अपेक्षा रखते हैं, आगे चलकर उन्हें परिवार–समाज के उपयोगी सदस्य के रूप में जैसा हम देखना चाहते हैं– यह सब अनायास ही नहीं होता उसके लिए उपयुक्त वातावरण देना होता है, तथा इस दिशा में कुछ सचेष्ट प्रयास करने होते हैं। अब यह हमारे हाथ में है कि हम फूलों से सजा सुंदर बगीचा चाहते हैं या जंगल में बेतरतीब ढंग से उग रहे वृक्ष–वनस्पतियों से भरे झाढ़–झंखाड़। इस दिशा में कई प्रयास किए जा सकते हैं–

आज के समय का यह सच है कि आज हम सूचना क्रांति के युग में जी रहे हैं, जिसमें स्मार्टफोन एवं सोशल मीडिया ने जैसे बच्चों का बचपन छीन–सा लिया है। बच्चे क्या बड़े भी इसके शिकार हैं, जो इसमें खोए दिखते हैं। ऐसे में फिर बाल निर्माण का कार्य चुनौतीपूर्ण हो जाता है, लेकिन जो भी हो माता–पिता को बच्चों के लिए समय निकालने की जरूरत है। अबोध बच्चों को माता–पिता के संरक्षण एवं मार्गदर्शन की अत्यंत आवश्यकता है। घर के अभिभावक अपनी सजगता एवं समझदारी के आधार पर गीली मिट्टी के लौंदे समान शिशु मन को मनचाहा आकार दे सकते हैं। बच्चों के समग्र विकास के लिए बौद्धिक ही नहीं, भावनात्मक एवं आध्यात्मिक विकास के सरंजाम जुटा सकते हैं।

यहाँ सबसे महत्त्वपूर्ण है माता–पिता का आपसी आचरण–व्यवहार एवं घर का वातावरण, जिसके माध्यम से बच्चा सहज ही जीवन विद्या ग्रहण करता है, अच्छी और बुरी बातें सीखता है। यदि इनमें श्रेष्ठता एवं उदारता का समावेश है तो बच्चों का बेहतरीन विकास होता है और यदि हम निकृष्ट एवं तनाव भरा वातावरण देते हैं तो बालक का विकास कुंठित एवं असामान्य होता है, जिसका खमियाजा संतान जीवनपर्यंत भुगतने के लिए अभिशप्त होती है। परिवारजनों को समझदारी पीढ़ियों को इस अभिशाप से मुक्त रखने में सहायता कर सकती है। यह कार्य विद्यालयों के भरोसे नहीं छोड़ा जा सकता, है। जहाँ प्रायः न तो ऐसा वातावरण होता है और न ही ऐसा मार्गदर्शन। यदि कहीं ऐसा कुछ उपलब्ध भी है तो इसे आज के युग में एक वरदान ही माना जाएगा।

परिवार में आस्तिकता का वातावरण महत्वपूर्ण है। सुबह–शाम पूजा–पाठ, आरती आदि का नित्य क्रम एक दिव्य वातावरण तैयार करता है। यदि ये क्रियाएँ सामूहिक हों तो और भी अच्छा है। गायत्री परिवार के लिए तो गायत्री–उपासना का वरदान सहज रूप में उपलब्ध है। इसके साथ गायत्री मंत्र लेखन या मंत्रों के उच्चारण के साथ भोजन, अध्ययन, शयन–जागरण, यात्रा आदि क्रियाएँ अपना प्रभाव डालती है। इसी तरह साप्ताहिक यज्ञों का आयोजन घर में किया जा सकता है, जो परिवेश की शुद्धि के साथ वातावरण में सात्त्विकता का समावेश करता है। साथ ही यह प्रतिभागियों में संस्कारों के रोपण की एक ऋषिप्रणीत समर्थ विधा है। इसके साथ उपयुक्त अवसर पर किए गए संस्कारों का अपना महत्व है, जो गायत्री परिवार के सदस्यों के लिए सहज–स्वभाविक हैं। इनमें घर–परिवार के सदस्यों के साथ पड़ोस के बच्चों को भी शामिल किया जा सकता है।

बच्चों को ऊलजलूल महँगे उपहार देने के बजाय यदि उनकी आयु एवं रूचि के हिसाब से ज्ञानवर्द्धक एवं श्रेष्ठ साहित्य को भेंट करने का चलन चलाया जाए तो यह उनकी संस्कारगत शिक्षा एवं बौद्धिक विकास के संदर्भ में एक समझदारी वाला कदम होगा। महापुरूषों का जीवन श्रेष्ठ पुस्तकों के साये में ही पुष्पित–पल्लवित हुआ है। इसके लिए अभिभावकों का स्वयं भी अध्ययनशील होना आवश्यक है, जिससे कि वे बच्चों को उनकी आवश्यकता के अनुरूप उपयुक्त

पुस्तक सुझा सकें। घर–परिवार में बड़े–बुजुर्ग नित्य युगसाहित्य के कुछ अंश पढ़कर चर्चा कर सकते हैं और रोचक कथाओं का श्रवण करा सकते हैं, जिसमें बच्चे प्रायः खासी रूचि लेते हैं। पूज्य गुरूदेव द्वारा रचित नैतिक शिक्षा की पुस्तकें इस संदर्भ में बहुत उपयोगी साबित हो सकती हैं।

अपने घर–गाँव, शहर–कस्बे एवं देश के ऐतिहासिक, सांस्कृतिक एवं अध्यात्मिक महत्व के स्थलों का भ्रमण एक अनुपम प्रयोग सिद्ध हो सकता है। नए परिवेश के नवीन भूगोल, प्रकृति एवं समाज से जहाँ उनकी जिज्ञासा की कोंपलें फूटती हैं, ज्ञानर्द्धन होता है, बुद्धि के कपाट खुलते हैं, तो वहीं अपनी संस्कृति से भी गहरा परिचय हो जाता है। अपनी सांस्कृतिक जड़ों से जुड़ने व इसके गौरवपूर्ण इतिहास से परिचय अनायास ही श्रेष्ठ नागरिक गढ़ने का प्रयोजन पूरा करता है। अपने समाज–संस्कृति एवं राष्ट्र के प्रति गौरव के भाव का जागरण एवं विकास प्रकारांतर में संस्कारगत पीढ़ी के निर्माण की दिशा में उठाया गया एक उपयोगी कदम माना जाएगा।

तीर्थस्थलों से बच्चों का परिचय विशेष रूप से फलदायी सिद्ध हो सकता है; क्योंकि तीर्थस्थलों में आध्यात्मिक चेतना का विशेष प्रवाह रहता है, जिसका संस्पर्श सहज ही कोमल हृदय में दिव्य संस्कारों का बीजारोपण कर देता है। यह विकारों के शमन–परिमार्जन एवं श्रेष्ठ भावों के आरोपण की दिशा में एक अति महत्त्वपूर्ण कदम हो सकता है। गायत्री परिवार के लिए गायत्री तीर्थ शांतिकुंज एक अध्यात्मिक प्रेरणापुंज के रूप में उपलब्ध है, जहाँ कुछ दिन सपरिवार तीर्थसेवन कर, यहाँ की दिनचर्या एवं अनुष्ठानों में हिस्सा लेकर कायाकल्प जैसे अनुभव का लाभ लिया जा सकता है।

इन सब कार्यों एवं प्रयोगों के लिए समय निकालना आवश्यक है। यह एक ऐसी खेती है, जिसका फल सुसंस्कारित पीढ़ी के रूप में जीवनपर्यंत मिलता रहेगा। बच्चों को अच्छी शिक्षा के साथ संस्कारवान भी बनाना है– यह माता–पिता एवं अभिभावकों की प्राथमिकता में होना चाहिए। इसे भाग्य के भरोसे या परिस्थितियों के हवाले नहीं छोड़ा जा सकता। इसके लिए सजग एवं सुनियोजित प्रयास की आवश्यकता है, जो हमारा पावन कर्त्तव्य भी है और दायित्व भी।

– साभार

हमारा उत्तराखंड : संस्कृति व संस्कार

उत्तराखण्ड देवभूमि, उत्तरांचल चाहे किसी भी नाम से पुकारें हर नाम अपने आप में उत्तराखण्ड की खूबसूरती का वर्णन करता हैं।

उत्तरांचल, जैसा कि नाम से ही विदित है उत्तर का आँचल। जिस प्रकार आँचल किसी साड़ी का सबसे खुबसूरत हिस्सा होता है इसी प्रकार उत्तराँचल भारत माँ की साड़ी का सबसे खूबसूरत हिस्सा है।

देश का यह हिस्सा अपने नैसर्गिक सौंदर्य, खूबसूरत वादियों, मनमोहक दृश्यों, विशिष्ट संस्कृति, खान–पान, बोली व मंदिरों के लिये जाना जाता है। उत्तराखंड को देवभूमि भी कहा जाता है। नाम के अनुरूप यहाँ बड़ी संख्या में धार्मिक स्थल हैं जो देखने वाले पर अपनी विशिष्ट छाप छोड़ते हैं। यहाँ के लोगों का जीवन अत्यन्त सरल होता है। खान–पान बहुत ही साधारण, परन्तु पोषक तत्वों से भरपूर होता है। खाने में मुख्यत, मड़वे की रोटी, झिंगोरा, गहथ की दाल, कफली, भाँग की चटनी, फाँणू, चैसू आदि बनाये जाते है। बाल मिठाई, रोट, आरसे, चॉकलेट मिठाई आदि यहाँ की प्रसिद्ध मिठाई है।

उत्तराखंड अपनी विशिष्ट संस्कृति व संस्कारों के लिये भी जाना जाता है। जो कि यहाँ के रीति–रिवाजों में स्पष्ट रूप से परिलक्षित होता है। शादी विवाह के समय यदि मांगल गीत गाने के लिये बुजुर्गों की आवश्यकता होती है तो बान की शुरूआत छोटी बच्चियों से होती है। बुआ, भाभी, बहन, सहेली सभी को साथ लेकर कोई न कोई रस्म होती है। जो परिवार की महत्ता बताती है तथा परिवार को जोड़े रखने तथा हमारे संस्कारों को सहेजने में एक महत्त्वपूर्ण भूमिका निभाती है। लोक कला की दृष्टि से भी उत्तराखंड स्वयं में विशिष्ट है। विभिन्न त्यौहारों, उत्सवों, शुभ अवसरों एवं धार्मिक अवसरों पर घर की महिलाओं द्वारा स्वयं के ही बनाये गये पदार्थों द्वारा अल्पना व रंगोली का निर्माण बेहतरीन उत्तराखंडी लोक कला का नमूना है। इसमें गेरू से घर को लीपा जाता है तथा चावल भिगाकर व पीसकर उससे विभिन्न तरह अल्पना बनायी जाती है। इसका प्रशिक्षण कही बाहर से नही होता अपितु माँ से बेटी को तथा सास से बहू अर्थात् पीढ़ी दर पीढ़ी यह कला आगे बढ़ रही है। घरों के निर्माण में भी वस्तु व शिल्प कला के दर्शन होते हैं। ऊनी शॉल, स्कार्फ, आभूषण आदि उत्तराखंडी शिल्प के अन्य नमूने हैं।

हिन्दु पौराणिक ग्रंथों में भी उत्तराखंड का जिक्र मिलता है। यहाँ से निकलने वाली नदियों का जिक्र भी हमारे पुराणों में मिलता है। अनेक प्रकार की जड़ी बूटियाँ व औषधियाँ यहाँ के पहाड़ो में मिलती है। रावण के साथ युद्ध के समय लक्ष्मण के मूर्छित होने पर हनुमान जी द्वारा हिमालय पर्वत से संजीवनी बूटी लाने का जिक्र भी रामायण में मिलता है। द्वापर युग में भी पांडवो के अंतिम यात्रा के लिये उत्तराखंड में ही जाने का जिक्र मिलता है।

इस प्रकार उत्तराखंड अपनी अभूतपूर्व संस्कृति, नैसर्गिक सौंदर्य, अनूठी विरासत व परंपरा को संजोये हुए है तथा सनातन काल से अपने आस्तित्व को अखंड रखते हुए देश के प्रहरी के रूप में डटा है।

सुनीता जुयाल
राधिका अपार्टमेन्ट
सैक्टर–14, द्वारका

हिमालयन स्ट्रॉबेरी फल– भमोरा

उत्तराखण्ड हिमालय क्षेत्र में असंख्य औषधीय तथा आर्थिक क्षमता वाले असंख्य पौधे पाये जाते है।

'भमोरा' हिमालयी क्षेत्रों में पाए जाने वाला अत्यंत महत्वपूर्ण फल है। आज यह फल बहुत ही मुश्किल से खाने को मिलता है लेकिन चरवाहों द्वारा इस फल को अभी भी जंगलों में खाया जाता है। यह फल समुद्र तल से 2000 से 3000 मीटर ऊचाईंयों वाली पहाड़ियों में नम स्थानों में मिलता है। यह फल उत्तराखण्ड की ऊचाईंयों वाले जगह पर सितंबर से नवम्बर के बीच पकता है और स्ट्रोबर्री की तरह लाल गुलाबी रंग का हो जाता है। यह फल स्वादिस्ट, पौष्टिक और औषिधि गुणों से भरपूर होता है। इसका औषधीय गुण शुगर दूर करने में बहुत ही मददगार है।

'भमोरा' में पौष्टिक गुणों में से सबसे ज्यादा फाइबर पाया जाता है। अन्य गुण की मात्रा में प्रोटीन, वसा, पोटेशियम, फास्फोरस आदि भी पाए जाते हैं। मुझे यह अनुभव तब प्राप्त हुआ जब हम बचपन में अपने गांव पैदल 12 किलोमीटर की यात्रा करके जब विनायक धार की चोटी पर पहुँचते थे मेरे पिता जी हमें जंगल से काफल, बुरांस और जंगली फल भमोरा खाने को देते थे, साथ में हमारा भी मनोरंजन हो जाया करता था। हम भी बड़ी खुशी से जंगली फलो को खाने का आनंद उठाते थे साथ ही अपनी थाकान को मिटाते थे। आज मोटर मार्ग बन जाने की वजह से अब विनायक धार में कुछ ही पेड़ बचे हैं। विकास के साथ पर्यावरण का विनाश भी अपनी आँखों के सामने देखा है।

सही में 'भमोरा' हमारे उत्तराखण्ड का स्ट्रॉबेरी फल है। 'भमोरा' पौधे के ऊपर वनस्पति वैज्ञानिक इसकी औषधीय गुणों के शोध पर लगे हुए हैं।

सुभाष चंद्र कांति
राधिका अपार्टमेंट
सेक्टर–14, द्वारका

सकारात्मक सोच–तनावमुक्त जीवन

खुश रहना हर कोई चाहता है लेकिन अक्सर हम परेशान रहते हैं। चिंता और तनाव हर किसी की जिंदगी में आते हैं, जरूरी यह होता है कि हम उनसे कैसे निपटते हैं। सबसे अधिक जरूरी है आपका मुस्कुराना। परिस्थिति चाहे जैसी हो, आपके चेहरे पर एक मुस्कान सजी रहेगी तो हर मुश्किल आसान लगने लगेगी।

कार्य करना हम सभी के जीवन का एक अभिन्न हिस्सा है। इसी कार्य के माध्यम से हम अपने जीवन में नई उपलब्धियाँ हासिल करते हैं। जीवन की आवश्यकताएँ व जरूरतें पूरी करते हैं, पैसा कमाते हैं और इसके माध्यम से जीवन का आनंद लेने की कोशिश करते हैं। लेकिन जब हमारे जीवन में तरह–तरह की परेशानियाँ आती हैं, कई तरह के दबाब आते हें, जिन्हें दूर करने के लिए हमें अतिरिक्त श्रम व कार्य करना होता है या हमारी कामनाएँ जरूरत से ज्यादा बढ़ जाती हैं, जिन्हें पूरा करने के लिए हम अपनी निर्धारित समय–सीमा से अधिक कार्य करते हैं, तो ऐसे कार्य हमारे लिए प्रायः नुकसानदेह होते हैं और इनके भयावह परिणाय जीवन में देखने को मिलते हैं।

तनाव स्ट्रेस या चिंता आज की तारीख में एक ऐसा शब्द बन गया है, जो बहुतायत में प्रयोग होता है बच्चों को स्कूल की पढ़ाई को लेकर अव्वल आने की होड़ से उपजा तनाव, कॉलेज में निश्चित भविष्य का तनाव, युवावस्था मे नौकरी, विवाह व घर गृहस्थी का तनाव, अधेड़ावस्था में बच्चों की पढ़ाई, विवाह इत्यादि का तनाव, फिर सेवानिवृत्ति का तनाव और अंततः वृद्धावस्था में बीमारी और अकेलेपन आदि का तनाव। यानी तनावग्रस्त रहना मनुष्य की फितरत बना गया है, उसकी जीवनचर्या का हिस्सा बन गया है। पुरानी कहावत हैं चिंता चिता की जननी है।

यह बात पूर्णतः सत्य है क्योंकि ऐसे कई शोधों द्वारा प्रमाणित हुआ है कि जो मनुष्य नियमित तौर से किसी भी प्रकार की छोटी बड़ी चिंता य तनाव में रहते हैं, वे शारीरिक रूप से भी बीमारीग्रस्त हो जाते हैं। कुछ लोगों की तो आदत ही बन जाती है सदैव चिंतित रहना व अपनी परिस्थितियों को कोसते रहना। कुछ की स्थिति तो ऐसी होती है कि यदि घर में कोई परेशानी नहीं है तो पड़ोसी का कुत्ता क्यों भौंक रहा है, उसी से परेशान होने लगते हैं। इस तरह की नकरात्मक सोच अंततः शारीरिक और मानसिक रूप से बीमारी का कारण बन जाती है। सवाल है ऐसे में क्या किया जाए कि व्यक्ति तनावरहित होते हुए प्रफुलित जीवन जी सके। कुछ छोटे–छोटे उपाय हैं जिन्हें अपनी दिनचर्या में शामिल करने का हम तनावमुक्त हो सकते हैं।

सबसे पहला उपाय है कोई भी रूचि या हॉबी विकसित करना। अपने व्यस्त जीवन में कुछ समय किसी भी प्रकार की रूचि के लिए अवश्य रखें जैसे – संगीत, स्वाध्याय, कोई खेल या फिर बागवानी आदि। इसमें संगीत– खासकर शांत संगीत हमारा रक्तचाप कम करता है। वह हमें तनाव मुक्त करता है। यह शरीर में कुछ ऐसे हर्मोस पैदा करता है जिससे हम प्रसन्नता महसूम करते हैं। लेकिन तनाव की स्थिति में दुख भरे गाने व हार्ड रॉक न सुने। चित्रकारी और पाक कला जैसी कुछ अन्य रूचिया भी मनुष्य को तनावमुक्त रखती है।

मित्रों से बातचीत करते रहने से भी तनाव कम होता है। जब अधिक तनाव या चिंताग्रस्त हो तो किसी मित्र या शुभचितंक से बात कर ध्यान बाँटने की कोशिश करें और खुशमिजाज लोगों के साथ रहने का प्रयास करें। हमारे पास एक ऐसा कोई न कोई मित्र या संबंधी अवश्य होना चहिए जिससें हम खुलकर अपने मन की बात कर सकें।

स्वयं से बात कर यानी सकारात्मक चिंतन मनन से भी तनाव खत्म या कम किया जा सकता है। यदि कोई मित्र या संबंधी न मिले तो स्वयं से बात करें या फिर जिस भी भगवान या इष्ट देव को पूजते हो उसका स्मरण करें। निश्चित ही कुछ समय बाद रास्ता मिलेगा और आप खुद को तनाव मुक्त मससूस करेंगे।

डायरी लिख अपने विचारों को व्यक्त करें। डायरी लिखना एक बहुत अच्छी आदत हैं। तनाव के समय जो भी भाव आते हैं, उन्हें हुबहू डायरी में लिख अपने मन का

गुबार निकाले। यह स्थिति भी आपको तनाव मुक्त करेगी। कुछ समय पश्चात जब आप अपने लिखे हुए को फिर से पढ़ेंगे और अपने भावों का विश्लेषण करेंगे तो अनुभव करेंगे कि शायद उस अवस्था में आप कुछ अधिक ही भावुक हो गए थो। यह भी तनाव मुक्ति का बेहतरीन उपाय है।

अत्यधिक चिंति अवस्था में चाय या कॉफी आराम देती है इसलिए इसका सेवन करें। कॉफी में कैफीन होता हे जो हमारी नसों को सहलाता है और कुछ समय के लिए तनाव कम करता है। परंतु इनके आदी न बने।

प्रतिदिन सात–आठ घंटे की नींद अवश्य लें। रात को सोने से पहले सारे यंत्र जैसी टीवी फोन इत्यादि बंद कर दें। रात को नहा कर सोने से बड़ी सुखद नींद आती है। नींद की कमी भी तनावग्रस्त होने का प्रमुख कारण है।

गहरी–गहरी सांस लेने की आदत डालें। जब भी समय मिले 8–10 गहरी –गहरी सांसें लें। ऐसा करने से हमारे खून में अधिक ऑक्सीजन पहुंचता है व दिमाग को शांति मिलती है। अनुलोम विलोम प्राणायाम भी तनाव मुक्ति का अच्छा साधन है। इस क्रिया से हम क्रोध पर भी नियंत्रण कर सकते हैं।

किसी शांत स्थान पर बैठकर ध्यान करें। यह मानसिक तनाव कम करने का बहुत ही प्राचीन उपाय है। ध्यान करने के लिए हम किसी मंत्र का उच्चारण या फिर श्वांस पर ध्यान लगाकर बैठ सकते हैं। जो भी हमारे पास है या हम जिस भी अवस्था में है, उसके लिए प्रभु का आभार व्यक्त करें। जैसे हमारा स्वास्थ्य, परिवार, नौकरी और हमारे आसपास का वातावरण इत्यादि। हम सभी के जीवन में बहुत सी कमियां होती हैं उन पर अधिक गौर न करें। जो है, उसकी सुरक्षा कर आभार व्यक्त करें। वही करें जिसमें खुशी मिले या फिर जो करें, उसमें ही अपनी खुशी ढूंढ खुश रहने की आदत डालें। खुश रहना एक आदत है। कहते हैं हर मनुष्य को भगवान ने आधा भरा हुआ गिलास दिया है। यह आपके ऊपर है कि आप गिलास का खालीपन देखते हैं या फिर भराव देखते हैं।

— साभार

उत्तराखंड पर महत्त्वपूर्ण पुस्तकें

पुस्तक का नाम	लेखक
गढ़वाल गजेटियर्स	एच.जी. वाल्टन, 1911
गढ़वाल का इतिहास	हरिकृष्ण स्तूड़ी, 1928
कुमाऊँ का इतिहास	बद्रीदत्त पाण्डे, 1937
हिमालय की यात्रा	काका साहब कालेलकर, 1948
उत्तराखण्ड के प्रमुख स्वतंत्रता सेनानी	डॉ0 धर्मपाल सिंह मनराल, 1977
गढ़वाल के लोकनृत्य गीत	डॉ0 शिवानंद नौटियाल, 1981
उत्तराखण्ड का इतिहास (21 भाग)	डॉ0 शिवप्रसाद डबराल
रुद्रप्रयाग का आदमखोर बाघ	जिम कार्बेट
कुमाऊँ की चित्रकला	डॉ0 यशोधर मठपाल, 1997
उत्तराखण्ड में जनजागरण और आन्दोलनों का इतिहास	डॉ0 योगेश धस्माना, 2006
गढ़वाली हिंदी शब्दकोश	अरविंद पुरोहित / बीना बेंजवाल, 2006

— साभार

उत्तराखंड के पहाड़ी व्यंजन

उत्तराखण्ड में कहीं पहाड़, कहीं मैदान, कहीं उपजाऊ तो कहीं ऊसर भूमि है। यहाँ का वातावरण भी ठण्डा हैं। इन्हीं विविधताओं के अनुसार यहां के भोजन की फसलें तैयार होती हैं, जो ज्यादातर मोटे अनाज के रूप में है। इसमें गेहूं, धान, मंडुवा, झंगोरा, ज्वार, चौलाई, तिल, राजमा, उड़द, गहथ, नौरंगी, लोबिया, और तोर जैसी फसलें मुख्य हैं। उत्तराखंड के पहाड़ी व्यंजन स्वादिष्ट व पौष्टिक होते हैं जिनको बनाने की विधियां निम्नलिखित है।

फांणू

सामग्री : गहथ कुल्थ, प्याज, लहसुन, घी, लाल मिर्च, पिसा धनिया, लौंग, हींग, काली मिर्च, धनिया की हरी पत्तियां, नमक स्वादानुसार, नीबू !

विधि : सर्वप्रथम गहथ को अच्छी तरह बीनने के उपरांत धोकर सुखा लें, व कढ़ाई या तवे में भूनने के बाद मिक्सी में महीन पीस लें! कढ़ाई में चार चम्मच घी डालकर गर्म करें। घी गर्म होने पर प्याज के साथ पिसे हुए महत को भी तल लें व तब तक तलते रहें, जब तक कि गहत का रंग हल्का बादामी न हो जाए ! इसके बाद उपर से पानी डाल दें! लहसुन,लौग, हींग, काली मिर्च को महीन बनाकर पानी में धोल बना लें व कढ़ाई में छोड़ दें! मसाले इत्यादि भी उपर से डाल दें! आवश्यकतानुसार नमक डालें! तीनः चार उबाल आने पर कढ़ाई नीचे उतार लें! धनिए की हरी पद्यिायां महीन काटकर कढ़ाई में डालें! नीबू का रस भी आवश्यकतानुसार डालें! गर्मागर्म चावल से साथ परोसें !

अरसा

सामग्री : चावल दो कटोरी, गुड 150 ग्राम, काजू, बादाम, गोला गिरी का महीन चूर्ण !

विधिः सर्वप्रथम चावल को सातःआठ घंटे या रात भर पानी में भिगोने के पश्चात पानी अच्छी तरह निथार लें! तत्पश्चात काजू, बादाम गिरी के साथ इसे मिक्सी में अच्छी तरह पीसकर महीन बना लें! कढ़ाई में गुड़ डालकर पिघलने दें, आवश्यकता होने पर थोड़ा पानी भी डाला जा सकता है! कढ़ाई को नीचे उतारे व उपरोक्त मिश्रण अच्छी तरह चम्मच से मिला लें, व आलू की टिक्कियों की तरह बना लें! अब कढ़ाई में तेल गर्म करें व टिक्कियों को तेल में छोड़ते जाएं! हल्का कत्थई रंग आने पर कढ़ाई से निकाल लें! गर्मागर्म अरसे का आनन्द उठाएं !

बाड़ी

सामग्रीः मडुवा रागी का आटा, अरहर, पिसी मिर्च, धनिया, हल्दी लौंग, नमक, प्याज

विधिः कढ़ाई में पानी गर्म करें! गर्म होने पर पानी की मात्रानुसार उपर से आटा छोड़ दें व चम्मच से बराबर हिलाते रहें अन्यथा उसमें छोटी : छोटी गांठ सी बन जाती हैं! अच्छी तरह पक जाने पर कढ़ाई नीचे उतार लें! अब प्याज को महीन काटकर प्रेशर कुकर में तल लें! साथ ही मसाले भी भून लें! उपर से आहर भी डाल दें, आवश्यकतानुसार नमक व पानी डालें! अरहर को अच्छी तरह पकने दें! गर्मागर्म बाड़ी के छोटे : छोटे टुकड़े बनाकर अरहर दाल के साथ जायका लें! बाड़ी का आनन्द किसी भी मनपंसद सूप के साथ भी लिया जा सकता है!

जौला

सामग्री : भट काले सोयाबीन 150 ग्राम, चावल 250 ग्राम, प्याज, लौंग, हींग, काली मिर्च, पिसी लाल मिर्च, नमक स्वादानुसार !

विधिः भट को अच्छी तरह बीनकर रात भर पानी में भिगो लें व मिक्सी में महीन पीस लें! कढ़ाई में तेल गर्म करे! तेल गर्म होने पर पिसे व प्याज को अच्छी तरह भून लें। तत्पश्चात आवश्यकतानुसार पानी डालें! लौंग, हींग, काली मिर्च भी पीसकर डालें! पिसी लाल मिर्च भी डालें! तीन–चार उबाल आने पर साफ धोयें! चावलों को कढ़ाई में डाल दें! इसे अच्छी तरह पकने दें! स्वादानुसार नमक डालें! ध्यान रहे कि चावल पकने पर मिश्रण सख्त न हो! आवश्यकतानुसार पडलने पर उपर से गर्म पानी डालें!

मसाई या चैंस

सामग्रीः उड़द साबुत, प्याज, लहसुन, रिफाइंड या सरसों का तेल, पिसी लाल मिर्च, धनिया पाउडर, हल्दी, लौंग, हींग, दो चम्मच बेसन, नमक व धनिये की हरी पत्तियां !

विधिः साबुत उड़द को अच्छी तरह बीनकर मिक्सी में पीस लें! कढ़ाई में चार चम्मच तेल डालें! गर्म होने पर प्याज के साथ पिसे हुए उरद को भी तल लें और तब तक तलते रहें, जब तक कि उड़द का रंग हल्का लाल न हो जाए! उसके बाद उपर से पानी डाल दें! मसाले इत्यादि भी उपर से डाल दें ! बेसन का पतला घोल बनाकर कढ़ाई में डालें! तीन चार उबाल पर कढ़ाई नीचे उतार लें! धनिया की हरी पत्तियां महीन रूप से काटकर कढ़ाई में डालें! गर्मागर्म चावल के साथ परोसें।

— साभार

वित्तीय लेखा–जोखा (2018–2019)

DWARKA UTTARAKHANDI UTTARAYANI SAMITI
DWARKA
RECEIPT & PAYMENT ACCOUNT FOR THE YEAR ENDING YEAR 31/03/2019

PREV. YEAR	RECEIPT	AMOUNT	PREV. YEAR	PAYMENT	AMOUNT
-	**OPEING BALANCE**			**FIXED ASSETS:-**	
-	CASH IN HAND	-	-	HARD DISK	5,500.00
-	BANK	-	-		
-	**INCOMES:-**			**EXPENSES:-**	
	DONATION	547,422.00		BANK CHARGES	815.00
	INTEREST FROM BANK	785.00	-	PUJA EXPENSES	2,500.00
	REGISTRATION MEBERSHIP FEES(367*200)	73,400.00	-	DRESS EXPENSES	13,000.00
	ANNUAL SUBSCRIPTION FROM MEMBERS(300*367)	110,100.00	-	MUSIC EXPENSES	71,200.00
			-	ELECTRICITY EXPENSES	29,648.00
			-	ELECTRICITY REPAIR AND CONVEYANCE	160.00
	ADVANCE SUBSRIPTION A/C	4,500.00	-	FOOD EXPENSES	87,150.00
			-	RENT,TENT & DECORATION EXPENSES	103,520.00
			-	MEETING CHARGES	7,850.00
				MISC. EXPENSES	19,320.00
			-	BOOK & PRINTING EXP	129,475.00
		-		REGISTRATION EXPENSES	15,000.00
				SECURITY CHARGES	13,020.00
		-		SINGER EXPENSES	198,000.00
			-	TOILET MAINTENANCE EXPENSES(SULA3H SAUCHALYA)	8,000.00
		-	-	TROPHY EXPENSES	3,250.00
			-	LABOUR CHARGES TO SWEEPER	800.00
				DISCOUNT FOR STALL	1,000.00
				PAID FOR CCTV RENT	9,000.00
			-	**CLOSING BALANCE**	
			-	CASH IN HAND	12,500.00
			-	BANK	5,499.00
-		736,207.00	-		736,207.00

AS PER OUR REPORT OF EVEN DATE ENCLOSED
for SANDEEP BANSAL & ASSOCIATES
Chartered Accountants

(SANDEEP BANSAL)
PARTNER

Place : New Delhi
Dated : 27/11/19

President Secretary

For and on behalf of governing body
DWARKA UTTARAKHANDI UTTARAYANI SAMITI

Treasurer

DWARKA UTTARAKHANDI UTTARAYANI SAMITI
DWARKA
Income & expenditure account for the year ending 31/03/2019

PREV. YR	EXPENDITURE	AMOUNT	PREV. YR	INCOME	AMOUNT
-	BANK CHARGES	815.00	-	DONATION	547,422.00
	PUJA EXPENSES	2,500.00	-	INTEREST FROM BANK	785.00
-	AUDIT FEES	5,000.00	-	ANNUAL SUBSCRIPTION FROM MEMBERS(300*367)	110,100.00
-	DRESS EXPENSES	13,000.00	-	REGISTRATION MEBERSHIP FEES(367*200)	73,400.00
	MUSIC EXPENSES	71,200.00	-	EXCESS OF EXPENDITURE OVER INCOME	31,868.53
-	ELECTRICITY EXPENSES	24,435.53	-		
-	ELECTRICITY REPAIR AND CONVEYANCE	160.00			
-	FOOD EXPENSES	87,150.00			
-	RENT,TENT & DECORATION EXPENSES	153,520.00			
-	MEETING CHARGES	7,850.00			
-	MISC. EXPENSES	19,320.00			
-	BOOK & PRINTING EXPENSES	129,475.00			
-	REGISTRATION EXPENSES	15,000.00			
-	SECURITY CHARGES	13,020.00			
-	SINGER EXPENSES	198,000.00			
-	TOILET MAINTENANCE EXPENSES(SULABH SAUCHALYA)	8,000.00			
-	TROPHY EXPENSES	3,250.00			
-	LABOUR CHARGES TO SWEEPER	800.00			
-	DISCOUNT FOR STALL	1,000.00			
-	PAID FOR CCTV RENT	9,000.00			
	DEPRECIATION ON HARD DISK	1,100.00			
-		763,595.53	-		763,595.53

AS PER OUR REPORT OF EVEN DATE ENCLOSED
for SANDEEP BANSAL & ASSOCIATES
Chartered Accountants

(SANDEEP BANSAL)
PARTNER

Dwarka Uttarakhandi Uttarayani Samiti

President Secretary Treasurer

For and on behalf of governing body
DWARKA UTTARAKHANDI UTTARAYANI SAMITI

List of Members*-DUUS

M No.	Name	Appt./Sec. Dwarka
1	VIRENDER SINGH NEGI	Akshardham
2	T. P. JOSHI	Akshardham
3	MEENA PATIYAL	Supriya
4	SHASHI RAWAT	Metro View
5	K. S. ADHIKARI	Sec. 23
6	SHYAM SINGH CHAUHAN	Radhika
7	JAGDISH SINGH NEGI	Akshardham Appt.
8	VIRENDER SINGH BISHT	Sarvhit
9	MAHESH BADOLA	Om Apartment
10	AMRITA BISHT	Metro View
11	PREETI KOTNALA SALIAN	Metro View
12	PREETA BHARDWAJ	Radhika
13	ANIL PANT	Metro View
14	RAJEEV RAWAT	Shakuntalam
15	L. P. DHYANI	Pochanpur
16	MUKESH KUMAR BARTHWAL	Rosewood
17	RAJENDER SINGH RAWAT	Om Apartment
18	SUBHASH KANTI	Radhika
19	BALDEV SINGH BISHT	Akshardham Appt.
20	BHARAT SINGH BISHT	Akshardham Appt.
21	DEVENDER SINGH MEHTA	Rama Krishna Appt.
22	JOGINDER SINGH BISHT	Akshardham Appt.
23	NAGENDRA JUYAL	Akshardham Appt.
24	PREM SINGH RAWAT	Goyla Dairy
25	SUNIL P SEMWAL	Akshardham Appt.
26	VIJAY PAL SINGH	Metro View
27	PRITAM PANDEY	Sector 15
28	DEVIKA NEGI	Akshardham
29	SWATI DHARM SATTU	Happy Home
30	VS GOSAIN	VEER AWAS
31	Pradeep Rawat	Pkt 3 Sector 11
33	Chandan Singh	Pkt 3 Sector 11
38	Diwan Singh Rawat	Pkt 3 Sector 11
39	Pradeep Singh Rawat	Pkt 3 Sector 11
40	PRAKASH CHANDRA KANTI	Chandra Vatika
41	SURENDER PRASAD JUYAL	Akshardham
42	SHASHI KUMAR RAWAT	Akshardham
43	D.S. PATWAL	Akshardham
44	MANOJ KUMAR PANDEY	Akshardham
45	YUDHBIR SINGH NEGI	Akshardham
46	J.S. NEGI	Akshardham
47	ANOOP SINGH BISHT	Akshardham
48	KISHAN SINGH NEGI	Akshardham
49	SHIV PRAKASH DOBRIYAL	Akshardham
50	DINESH SINGH NEGI	Akshardham
51	DR. R.P. PATHAK	Akshardham
52	MANDHAR SINGH BISHT	Akshardham
53	MEENA PANT	Akshardham
54	BHARAT RAJ SINGH RANA	Akshardham
55	RAJANI MATHANI	Akshardham
56	ALOK MISHRA	Akshardham
57	ASHUTOSH MISHRA	Akshardham
58	B.P. MATHANI	Sec. 11
59	PUSHKAR SINGH BISHT	Sec. 11
60	ANAMIKA BISHT	Akshardham
61	D.P. SHARMA	Akshardham
62	INDER MANI SEMWAL	Akshardham
63	UPENDRA KUMAR BHATT	Excellence
64	VIKAS BHATT	Prabhavi
65	SUMIT KUMAR BHATT	Bindapur
66	ASHISH BHATT	Rajasthan
67	SUDEEP BHATT	Krishna Garden
68	PUSHPA KANDWAL	Madhu Vihar
71	MANOJ MISHRA	Akshardham
72	R S BISHT	Akshardham
73	KULDEEP SINGH BHANDARI	Akshardham
74	NAVEEN SUNDRIYAL	Akshardham
75	NEERAJ BHATT	Akshardham
76	RUKAM CHAND	Akshardham
77	SURENDRA BHARTI	Akshardham
78	MAHENDRA PRATAP	Akshardham
79	ISHWARI DATT BHATT	Akshardham
80	SHASHI RAWAT	Akshardham
81	KAMAL RAWAT	Akshardham
82	SANJAY RAWAT	Akshardham
83	RAVINDER SINGH RAWAT	Akshardham
84	ANANDMANI BAHUGUNA	Akshardham
85	JAGDISH CHANDRA LOHANI	Sec. 11
86	ANAND PRASAD TAMATA	Akshardham
87	DIWAN SINGH BISHT	Vyas kunJ
88	RAMESH RAM	Akshardham
89	RAMESH CHANDRA SEMWAL	Akshardham
90	JAGAN NATH PATANI	Akshardham
91	HIRA SINGH MEHRA	Sec. 19
92	PREMA MEHRA	Sec. 19
93	NAR SINGH NEGI	Akshardham
94	SANJEEV KUMAR GAUR	Sunrise
95	DINESH SINGH BORA	Bindapur
96	BALJEET SINGH RAWAT	Bindapur
97	YOGENDRA RAWAT	Bindapur
98	KHUSHHAL RAUTELA	Shubham
99	SHANKARDUTT	Rajapuri
100	DAULAT SINGH RAUTELA	Shubham
101	KALPANA (GHILDIYAL) AGGARWAL	Om
102	GIRAJA SHANKAR PANDEY	Om
103	SHER SINGH DANU	Om
104	PAWAN BISHT	Om
105	AMIT BHATT	Om
106	MAHABIR SINGH BISHT	Om
107	DANBIR KARAN SINGH NEGI	Om
108	NANDAN SINGH BISHT	Om
109	VED PRAKASH BAHUGUNA	Om
110	DEVENDER DHYANI	Om
111	BRIJ MOHAN SINGH RAUTELA	Gangotri
112	SOVAN SINGH PANWAR	Sec. 6
113	CHANDRA PAL SINGH BIST	Bindapur
114	RAJ KUMAR BHADULA	Bindapur
115	MAHABIR SINGH NEGI	Bindapur
116	K.S. CHAUHAN	Bindapur
117	MOHAN SINGH NEGI	Bindapur
118	RAJEEV RAWAT	
119	UMESH BHATT	Golf Link Residency
120	PANKAJ DHYANI	Goutam Colony
121	JAGAT SINGH RAWAT	Sec. 23
122	NEETASHA SHARMA	Sec. 23
123	SACHIN MALKOTI	Sec. 23
124	RAHUL MALKOTI	Sec. 23
125	BIMLA DEVI	Sec. 23
126	MEENA BISHT	VijayeeveerAwas
127	SANDEEP PANT	VijayeeveerAwas

*New membership subject to approval

M No.	Name	Appt./Sec. Dwarka
128	DEEPA ADHIKARI	Sec. 23
129	RAMESH CHANDER	
130	SAURAV MALKOTI	
131	GOVIND SINGH BISHT	OM
132	DHARMENDER SINGH	Om
133	DEVENDER SINGH NEGI	Om
134	VIJENDER KUMAR NEGI	Om
135	DEEPAK SHAH	Om
136	SANJEEV KR. POKHRIYAL	Om
137	RAJEEV NAUTIYAL	Om
138	BHAGWATADITYA S.CHAUHAN	Om
139	SATENDER SINGH BHANDARI	Om
140	ANAND SINGH RAWAT	Om
141	ANIL SHARMA	Om
142	MAN SINGH BHANDARI	Kautiyla
143	VIJAY SINGH GUSAIN	PHASE2
144	BALAM SINGH BISHT	Om
145	RAVI PANAI	Om
146	UMESH CHAND JUGRAN	Kautiyla
147	KALPESHWAR BAHUGUNA	Om
148	HARISH BHANDARI	Om
149	ANOOP SINGH NEGI	Kautiyla
150	PRAKASH SINGH RAUTELA	Kautiyla
151	GANESH KUKRETI	
152	PARVENDER SINGH NEGI	
153	RAJESH RAWAT	
154	VIDHI SHARMA	
156	SATISH SHARMA	
160	SANJAY DOBAL	
161	BALA DUTT PATHAK	Radhika
162	VIPIN CHANDRA BOURAI	Radhika
163	SARASWATI JI	Peepal
164	MADAN BHATT	Radhika
165	KAVITA BANGARI	Rajapuri
166	LILAWATI	Radhika
167	SHASHI KANTI	Radhika
168	KAILASH DEWADI	Radhika
169	ARVIND GAUR	Roosewood
170	YOGENDER SINGH RAWAT	Radhika
171	BABITA BISHT	Radhika
172	SUSHMA BANDOONI	Sarvahit
173	SONAM SINGHAL	Radhika
174	RAJNI BHAWAN	Radhika
175	LAXMI DWIVEDI	Radhika
176	PUSHPA CHAUHAN	Metro View
177	DEEPA BISHT	Metro View
178	AARTI BISHT	NetaJi Subhash
179	JAGPAL SINGH PANWAR	
180	URMILA RAWAT	
181	HARISH ARYA	Gangotri
182	NATH SINGH JANGPANGI	Akshardham
183	BIMLA JANGPANGI	Metro View
184	GOVIND SINGH JOSHAL	Metro View
185	TANUJA MARTOLIA	EPFO Complex
186	B.S. JANGPANGI	Metro View
187	RADHA PANGTEY	DDA SFS FLATS
188	GEETA JANGPANGI	Metro View
189	DAMYANTI JANGPANGI	Om
190	KIRAN TOLIA	
191	SURENDER SINGH BISHT	
192	MANI SINGH SHAH	
193	ROSHAN LAL POKHRIYAL	
194	J.S. RAUTELA	

M No.	Name	Appt./Sec. Dwar
195	LALITA BHANDARI	
196	MANJU RAWAT	
197	SAVITA JOSHI	
200	JAGDISH CHANDER SHARMA	
201	JAIPAL SINGH BHANDARI	Radhika
202	MANOJ SINGH BISHT	Radhika
203	MANOJ GHILDIYAL	Radhika
204	DEEPAK SINGH RAWAT	Radhika
205	DEVRAJ BISHT	Radhika
206	KESAR SINGH SANI	Radhika
208	MANMOHAN SINGH NEGI	Radhika
209	RAM SINGH SAINI	Radhika
210	ROSHAN MAMGAIN	Radhika
211	SUNITA JUYAL	Radhika
212	PRASHANT GHANSYALA	Metro View
213	RAKESH CHANDRA JUYAL	Radhika
214	RAKESH KUMAR	Peepal
215	MANJU NEGI	Akshardham
216	SURENDRA SINGH	Ashiana
217	MAHESH CHAUHAN	Vande Mataram
218	VINOD BHANDARI	Bahawalpur
219	SATYA PRAKASH GHILDIYAL	Metro View
220	SUBHASH SINGH NEGI	Samridhi
221	TRILOK SINGH BISHT	
222	KUNDAN SINGH BISHT	
223	DR. N.K. TEWARI	Shubham
224	KHYALI DATT JOSHI	
225	MANOHAR SINGH RAWAT	Aakriti
226	ANAND SINGH BISHT	
227	PRAKASH BHANDARI	Green Valley
228	NAVEEN CHANDRA DUMRA	Santosh
231	MANMOHAN SINGH RAWAT	MBR ENCLAVE
232	VIRENDER SINGH RANA	MBR ENCLAVE
233	KRISHNA PATHAK	
234	RAHUL SINGH RANA	
235	GAUTAM SINGH RAWAT	
236	RAMESH RANA	MADHU VIHAR
237	AJIT DHYANI	MBR ENCLAVE
238	CHARU PANDE	Arjun
239	ANKUSH DHYANI	Pochanpur
240	GOVIND SINGH NEGI	Major Bhola Ram Cl
241	DR.KAVITA PATIYAL	Harmony
242	DEENA GUNJIYAL	
243	DEEPAK BOHRA	
244	VINEETA HYANKI	
245	SANDHYA	
246	DHEENA SONAL	Metro View
247	DR. AMITA JANGPANGI	Metro View
248	MAMTA GARBYAL	Metro View
249	RICHA SINGH	Metro View
250	VIJAY LAXMI NEGI	Nanda Devi
251	DAN SINGH BIST	Radhika
252	JAGBEER SINGH CHAUHAN	
253	RENU MATHPAL	Radhika
254	MANOJ KUMAR MANJEDA	
255	KUNDAN SINGH	RADHIKA
256	DEVKI BISHT	Sarvahit
257	BC JOSHI	Sarvahit
258	CHETNA BISHT	
259	RAHUL SHARMA	
260	AMAR NEGI	
261	HARPAL SINGH	NetaJi Subhash
262	RAJENDER SINGH RAWAT	NetaJi Subhash

M No.	Name	Appt./Sec. Dwarka
264	NAVEEN PANT	Rosewood
266	HIMANSHU PANT	Om
267	H.S. BISHT	NetaJi Subhash
268	LOKESH SINGH JANGPANGI	
270	SHASHI BISHT	NetaJi Subhash
271	NAND KISHORE JOSHI	Akshardham
272	A.S. RAUTELA	
273	BHUWAN JOSHI	
274	HARISH GIRI GOSWAMI	
275	SURYA PRAKASH JAMLOKI	
276	RANJIT SINGH RAWAT	
277	VINOD RAWAT	
278	VIMAL NAUTIYAL	
279	MANISH PUROHIT	
280	MEENA RAUTHAN	Akshardham
281	PADVENDRA RANA	
282	RAJNI MAITHANI	
283	HARSHI ASWAL	
284	NAVEEN SUNDRIYAL	
285	GAUTAM NEGI	
286	KALPNA NAYAL	
287	PINTOO BHANDARI	
288	BINDU DEVI PANT	
289	ANITA BISHT	
290	PUSHPA CHAMOLI	
291	DEV DHOUNDIYAL	Peepal
292	ARUN GAUR	
293	VIKRAM SINGH CHAUHAN	Madhu Vihar
294	NIRMALA CHAUHAN	Madhu Vihar
295	VIJAY SINGH NEGI	Mahavir Enclave
296	GOVIND SINGH PANWAR	Madhu Vihar
297	DEEPAK SINGH RAWAT	Mahavir Enclave
298	ASHISH RAWAT	
299	BHAGAT SINGH	
300	BHAGWAN SINGH PANWAR	
301	GOPAL SINGH BISHT	
302	NARAYAN PATWAL	Madhu Vihar
303	TEEKA RAM DABRAL	Madhu Vihar
304	CHANDI PRASAD BHATT	Madhu Vihar
305	JAGDISH UNIYAL	Madhu Vihar
306	ATUL KHARKWAL	
307	ANAND MANI SILSWAL	Madhu Vihar
308	ANAND PRAKASH KOTHIYAL	Madhu Vihar
310	S.S. RAWAT	
311	RAKESH JOSHI	Sarveht
312	AVIJEET RAWAT	Om
313	DHARMESH SHARMA	Om
314	GOPAL SINGH SHAH	Shaheed Bhagat Sng.
315	SANDEEP DHOUNDIYAL	Sab Ka Ghar
316	RAJESH PANT	Shri Badwnath
317	NARENDRA RAWAT	Gangotri
321	VIKAS BISHT	NetaJi Subhash
322	UMESH CHAND	OM
323	AMAR SINGH NEGI	
324	VIPUL PANT	Shree Awas
326	DINESH CHANDRA JOSHI	
331	VINOD KUMAR RAWAT	Metro View
332	RUDRA SINGH MEHRA	Smirti
333	SURENDRA SINGH FUNIA	Metro View
334	D.S. DEV	
335	THAKUR SINGH BHANDARI	Metro View
341	RAKESH SINGH SAJWAN	
342	N.S. BISHT	Ganinath Nikunj

M No.	Name	Appt./Sec. Dwarka
343	PREM SINGH RAWAT	
344	HEMANT GOSAIN	
345	BIJENDRA S. CHOUHAN	Akshardham
346	VIRENDER PRASAD UNIYAL	Vyas kunJ
348	MAHABIR SINGH NEGI	Shri Ganinath Nikunj
349	ARVIND K.V. SHARMA	Vidyut (CGHS)
350	ASISH SEMWAL	
351	JAI PRAKASH RAWAT	Samridhi
352	MADAN MOHAN GUSAIN	Radhika
353	KUSUM GAUR	Rosewood
354	NARESH BAHUKHANDI	
355	MANMOHAN SINGH	Vikas vihar Kakrola
356	VIRENDRA SINGH RAWAT	Vikas vihar Kakrola
357	VINOD THAPLIYAL	
358	P C PATHAK	Radhika
359	SANJAY BISHT	Radhika
360	SANTOSH BARTHWAL	Radhika
361	Girish Prasad Uniyal	
362	Meena Kandpal	
381	G.S. PANT	Classic
382	SUMAN BALODHI	
383	NARENDRA BADOLA	Classic
384	B.C. PANDEY	Olive Green
385	KANIKA BHATT	Olive Green
386	K.K. JOSHI	Olive Green
387	KIRAN RAWAT	Chittrakoot
388	VINOD KUMAR PANDEY	
389	RENUKA SHARMA	
390	NAGENDER S. RAUTELA	Shaman Vihar
392	GOBIND SINGH GUSAIN	Akshardham
394	KULDEEP KR. GHILDIYAL	Akshardham
395	VIJAY GAUR	Salariya O.E. Se-21
396	VIJAY NAITHANI	Mahavir Enclave
399	BHAGAT GIRI	Madhu
400	DINESH SINGH SENWAL	Madhu Vihar
401	JAIPAL SINGH BHOJ	Jain Colony
402	KAJAL RANA	Madhu Vihar
403	MANMOHAN SINGH BISHT	Madhu Vihar
408	SURENDER SINGH RANA	Madhu Vihar
409	PREM SINGH	Madhu Vihar
411	LALIT MOHAN	Dwarka Sec.12
412	HEMA MEHTA	Dwarka Sec.12
413	DEEPAK NAUTIYAL	Rajapuri
414	NARESH SINGH	Rajapuri
415	DINESH JOSHI	Rajapuri
416	PARVINDER S. BAGDWAL	Rajapuri
417	SHIV CHARAN S. RAWAT	Rajapuri
418	CHANDAN SINGH	Chandanwari
419	JOT SINGH BHANDARI	Rajapuri
420	SOHAN SINGH	Rajapuri
426	B C SHAH	
427	RAJ KUMAR NEGI	
435	CHANDER SINGH SAJWAN	
436	G.P. THAPLIYAL	
437	LOKESHWAR P. BHATT	
440	POORAN C. CHAUDHARY	
445	JAGDISH RAM PAURI	Gauri Ganesh
461	SHIV DAYAL	Shree Badrinath
462	PREM SINGH RAWAT	Mother Apartment
469	COL. HEMANT SINGH	Mother Apartment
481	PREM SINGH GOSSAIN	
482	RAVINDER GOSSAIN	
483	NIVEDITA NAITHANI	

M No.	Name	Appt./Sec. Dwarka
484	SANJAY RAWAT	
486	CHANDRAPAL SINGH	Bindapur Pkt-3
487	DEEP NARAYAN SINGH	Bindapur Pkt-3
488	MADHO SINGH BISHT	Bindapur Pkt-3
489	NARENDRA SINGH RAWAT	Bindapur Pkt-3
490	SURENDER SINGH RAWAT	
491	CHITRA NEGI	Akshardham
492	BHARATI RAMOLA NEGI	Akshardham
493	KAMLADUTT	Rajapuri
494	ANITA BISHT	Roshan Garden
501	ANJU JOSHI	Akshardham
502	KUNJLATA JUYAL	Akshardham
503	ANITA RAWAT	Akshardham
504	SEEMA JUYAL	Akshardham
505	SANTOSHI DEVI NEGI	Akshardham
506	SHASHI PATWAL	Akshardham
507	AKANSHA RAWAT	Akshardham
508	GUDDI BISHT	Sector-19
509	LT.GEN.ARVIND SINGH RAWAT	Solomon Heights, Sector-19
510	NAVEEN SUNDRIYAL	Akshardham
511	SUSHILA BAHUGUNA	Akshardham
512	VISHAMBARI DEVI RAWAT	Pocket-3, Sector-19
513	LATA NEGI	Akshardham
516	GOBINDI BISHT	Akshardham
518	MANORAMA BISHT	Akshardham
527	HARENDER SINGH NEGI	Sector 6
532	VIJAY RAM KOTNALA	Salariya O E Sec.-21
533	GIRISH C. BANDOONI	Rajapuri, Uttam Nagar
534	REKHA GAUR	Salariya O E Sec.-21
551	PROMILA BRIJWAL	
552	SHEELA BRIJWAL	
553	RUCHI RAWAT	
555	GANDARI PANGTEY	
556	JAMUNA MARTOLIA	
581	INDRESH KUMAR THAPIYAL	
582	NARENDER PRASAD DIMRI	
583	KRISHAN K.MAITHANI	
589	BIRENDRA SINGH NEGI	Bindapur Pkt-3
591	SUMIT NEGI	Bindapur Pkt-3
592	SUKHDEV NOTIYAL	Bindapur Pkt-3
593	SRICHAND CHAUHAN	Bindapur Pkt-3
600	SHAILENDER SINGH NEGI	Bindapur Pkt-3
606	BHAGAT SINGH BISHT	Pocket-B, Sector-26
607	ANITA RAWAT	Sector-19B
608	YASHWANT RAWAT	Vikas Nagar
609	LATA JUYAL	Vikas vihar Kakrola
610	MADAN MOHAN DHOUL.	C2C, Janakpuri
611	SEEMA RAWAT	Sarvhit
612	VINAY MOHAN S. RAWAT	Sarvhit

M No.	Name	Appt./Sec. Dwark
615	DURGA SINGH	Sarvhit
620	RAJENDRA SINGH RAWAT	Sarvhit
621	DAN SINGH DASILA	Sarvhit
623	KUNDAN SINGH BORA	Radhika
624	RAJNI MEHTA	Peepal
625	SHANTI BHATT	Sec.- 15, Bharat vihai
627	M. M. PANDAY	Radhika
629	MAHENDER SINGH NEGI	Radhika
630	BIMLA AIRA BISHT	Om Apartment
651	J P KOTNALA	Om Apartment
652	BISHAMBER SINGH BISHT	NetaJi Subhash
653	ALAM SINGH NEGI	Kautiyla
654	SANDEEP SATI	Om Apartment
656	VIRENDER KR. DOBRIYAL	Om Apartment
657	KISHAN CHANDRA PANT	Om Apartment
658	DINESH SINGH GUSAIN	Om Apartment
659	HANSA BURFAL	Sarojini Nagar
661	NEEMA SANI	Radhika
662	NEHA GAIROLA	Bharat Appt, Sec-18A
663	SANTOSHI	Radhika Appt. Sec. 14
664	SHAILENDRA SINGH NEGI	Q-Extn. Uttam Nagar
665	S.P. GAIROLA	Uttam Nagar
666	SAROJ NAWANI	Guru Apartment
667	RATAN MANI NAWANI	Guru Apartment
669	RAJENDER SINGH NEGI	Q-Extn. Uttam Nagar
670	NEELAM PANDEY	Radhika
691	PAYAL RAWAT	Kailashpuri
692	KARAN RAWAT	Jain Colony, Uttam N
699	AMIT ASWAL	NetaJi Subhash
731	RAJENDER SINGH RAWAT	Palam Vihar
732	BHARAT SINGH BISHT	Pkt. 1, Sector - 10
733	RAJENDER SINGH BISHT	Rajapuri
734	DAMO ARD	Ranjit Vihar, Sec - 23
736	POORAN SINGH PIPLIYA	Radhika Appt. Sec. 1
740	HOSHIYAR SINGH	Ranjit Vihar, Sec. - 2
743	SAROJINI ASWAL	Sarvhit
744	RAJENDRA PRASAD JOSHI	Sarvhit
751	YASHWANT SINGH RAWAT	Om Apartment
752	ANUP SINGH CHAUHAN	Om Apartment
753	RAMESH SINGH	Om Apartment
761	POONAM	Om Apartment
762	KALPANA CHAUHAN	Om Apartment
781	PURAN SINGH	Om Apartment
782	ANOOP RAWAT	Bharat Appt., Sec-18
783	ANIL RAWAT	Bharat Appt, Se-18A
784	RAKESH PATWAL	Vishawas Park
785	BIKASH DHYANI	Rajapuri, Uttam Naga
786	SANDEEP PATWAL	Sainik Nagar
787	RAJESH PATWAL	Vishawas Park

For Membership of DUUS Please contact at: 9810261854 or duusdelhi@gmail.com

द्वारका उत्तराखंडी उत्तरायणी महोत्सव

टीम प्रबन्धन उत्तरायणी महोत्सव द्वारका -2020

वीरेन्द्र सिंह नेगी
चेयरमैन

टी.पी. जोशी
उपाध्यक्ष

मीना पटियाल
उपाध्यक्ष

शशि रावत
उपाध्यक्ष

के.एस. अधिकारी
उपाध्यक्ष

एस. एस. चौहान
उपाध्यक्ष

जगदीश सिंह नेगी
सचिव

राजेन्द्र सिंह रावत
कोषाध्यक्ष

एल. पी. ध्यानी
सलाहकार

महेश बडोला
संयुक्त सचिव

प्रेम सिंह रावत
मेम्बर कोर टीम

मुकेश बड़थ्वाल
संपादक

वीरेन्द्र सिंह बिष्ट
संयुक्त सचिव

अमृता बिष्ट
संयुक्त सचिव

सुनिता जुयाल
सांस्कृतिक सचिव

राजीव रावत
संयुक्त कोषाध्यक्ष

अनिल पन्त
मेम्बर कोर टीम

भरत सिंह बिष्ट
मेम्बर कोर टीम

नागेन्द्र प्रसाद जुयाल
मेम्बर कोर टीम

प्रेम सिंह रावत
मेम्बर कोर टीम

सुभाष कान्ति
मेम्बर कोर टीम

मनमोहन रावत
मेम्बर कोर टीम

कमल रावत
मेम्बर कोर टीम

सीमा रावत
मेम्बर कोर टीम

भारती रमोला नेगी
मेम्बर कोर टीम

कल्पना चौहान
मेम्बर कोर टीम

विक्रम चौहान
मेम्बर कोर टीम

पाठक जी
मेम्बर कोर टीम

नन्दन सिंह बिष्ट
मेम्बर कोर टीम

विमला जी
मेम्बर कोर टीम

शांति भट्ट
मेम्बर कोर टीम

जगदिश उनियार
मेम्बर कोर टीम

विजय पाल
मेम्बर कोर टीम

युधवि सिंह
मेम्बर कोर टीम

दान सिंह बिष्ट
मेम्बर कोर टीम

राजेंद्र सिंह रावत
मेम्बर कोर टीम

ममता गरब्याल
मेम्बर कोर टीम

apollo
TYRES
INTRODUCING
APTERRA AT2
FOR THE ROADS, NOT ON THE MAP
Durability &
Puncture Resistance
High Precision Control
with Aqua planning
All Terrain Traction
APTERRA AT2