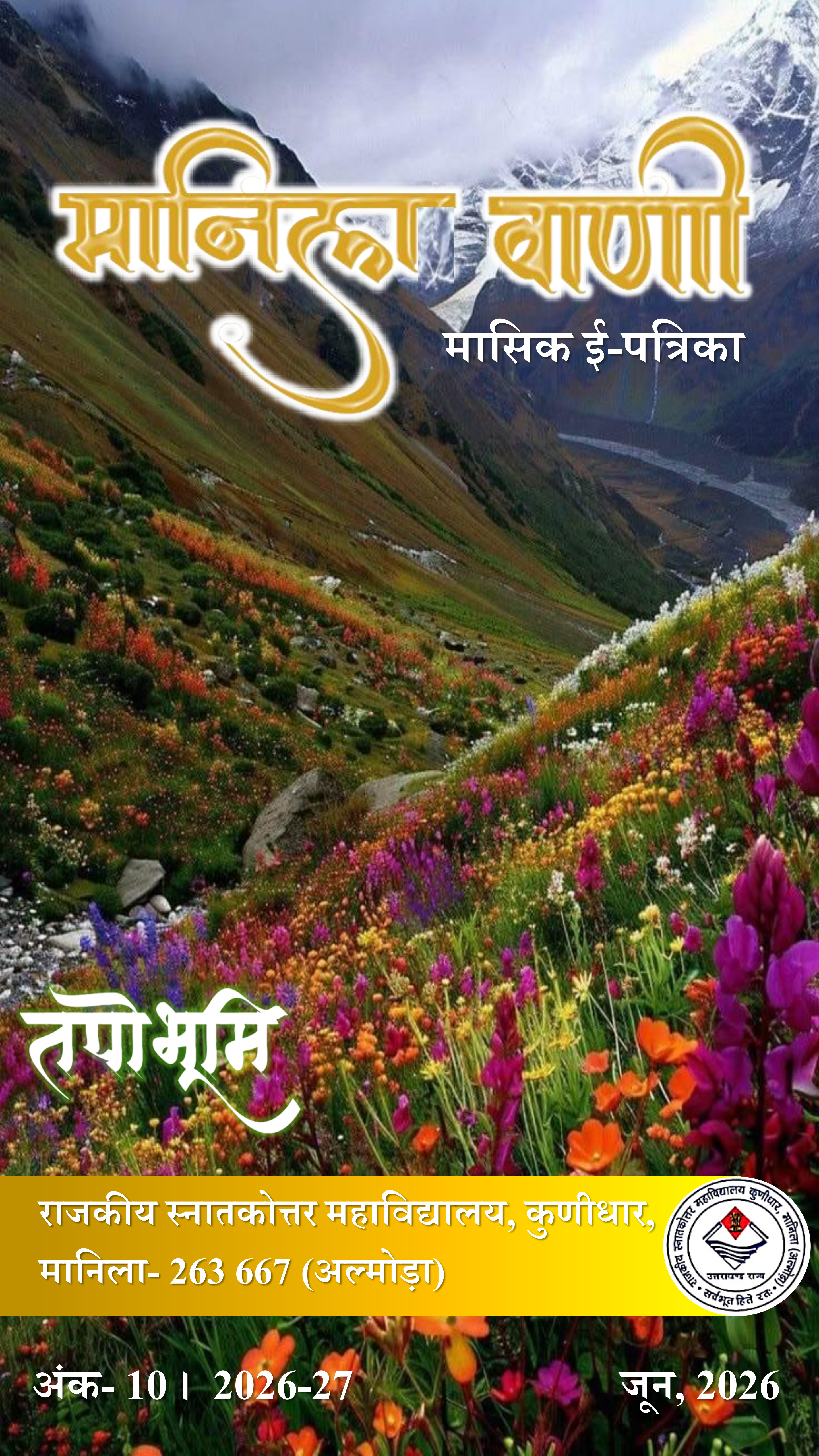


मानिला वाणी

मासिक ई-पत्रिका

तपोभूमि

राजकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय, कुणीधार,
मानिला- 263 667 (अल्मोड़ा)

अंक- 10 । 2026-27

जून, 2026

विवरणिका

इस अंक में

क्र० सं०	विषय	पृष्ठ सं०
1.	सम्पादक की कलम से...	i
2.	छात्र-छात्रा लेख अनुभाग	1-4
3.	प्राध्यापक लेख अनुभाग	5-20
4.	समसामयिकी	21-23
5.	जून माह में जन्मी उत्तराखण्ड की प्रमुख प्रेरणादायी हस्तियाँ	24-25
6.	जून माह के प्रेरणादायी व्यक्तित्व (एक जीवन परिचय)	26-27
7.	जून माह के महत्वपूर्ण दिवस	28-31
8.	चित्र दीर्घा	32-33
9.	कलाकृति अनुभाग	34-35
10.	कुछ अनुशंसित पुस्तकें	36
11.	देश दुनिया के कुछ रोचक तथ्य	37-38
12.	रोजगार समाचार	39

संपादकीय

“तपो धनं यस्य सः तपोधनः।”

प्रिय पाठकों,

जून का यह महीना कॉलेज कैलेंडर में केवल एक तारीख या पन्ने का बदलना नहीं है। यह समय है एक यात्रा के पड़ाव का, जहाँ कुछ रास्ते पूरे हो रहे हैं और कुछ नए रास्तों की नींव रखी जा रही है। इस विशेष अंक को आपके हाथों में सौंपते हुए हमें अत्यंत गर्व हो रहा है, जिसका मुख्य शीर्षक है—**‘तपोभूमि’**।

आमतौर पर 'तपोभूमि' शब्द सुनते ही हमारे मन में घने जंगल, शांत पर्वत और कंदराओं में ध्यानमग्न ऋषियों की छवि उभरती है। लेकिन क्या कभी हमने गौर किया है कि हमारे कॉलेज की ये इमारतें, ये शांत लाइब्रेरी, ये प्रयोगशालाएँ और देर रात तक जलने वाली हॉस्टल की खिड़कियाँ भी किसी तपोभूमि से कम नहीं हैं?एक छात्र के रूप में हमारा इस कैंपस में प्रवेश करना किसी 'दीक्षा' जैसा है। यहाँ का हर क्लासरूम एक यज्ञशाला है, जहाँ हर रोज अज्ञानता की आहुति दी जाती है और ज्ञान की लौ को प्रज्वलित किया जाता है। हमारे प्रोफ़ेशर्स हमारे 'गुरु' हैं, जो न सिर्फ सिलेबस पूरा कराते हैं, बल्कि हमें जीवन के संघर्षों से लड़ना भी सिखाते हैं।आज के इस आधुनिक युग में विद्यार्थियों की ‘तपस्या’ का स्वरूप बदल गया है। आज का तप मोबाइल के नोटिफिकेशन और सोशल मीडिया के 'मायाजाल' से खुद को बचाकर किताबों में ध्यान केंद्रित करना है। आज की साधना असाइनमेंट की डेडलाइंस को पूरा करने के लिए अपनी नींद का त्याग करना है। करियर की चिंता, असफलताओं का डर, और खुद को साबित करने का दबाव—ये सभी इस आधुनिक तपोभूमि के वो कठिन पड़ाव हैं, जिनसे गुजरकर हर छात्र तपकर सोना बनता है।

यह अंक उन सभी विद्यार्थियों की साधना को समर्पित है जिन्होंने इस परिसर के हर कोने को अपनी मेहनत से सींचा है। इसमें आपको हमारे सहपाठियों के संघर्ष की कहानियाँ मिलेंगी, उनके भीतर उठते सवालों की गूँज सुनाई देगी, और अपनी मेहनत से हासिल की गई उनकी उपलब्धियों की चमक भी दिखेगी। जो छात्र इस वर्ष स्नातक एवं स्नातकोत्तर पूरा कर इस तपोभूमि से विदा ले रहे हैं, उन्हें यह याद रखना चाहिए कि यहाँ मिली सीख और संस्कार ही उनके जीवन का असली ‘प्रसाद’ हैं। अब समय आ गया है कि इस तपोभूमि में संचित की गई ऊर्जा को आप बाहरी दुनिया के निर्माण में लगाएं।

आइए, इस अंक के माध्यम से हम अपने भीतर के उस खोजी को दोबारा जगाएं, जो लगातार सीखने और खुद को बेहतर बनाने के लिए तत्पर रहता है। क्योंकि जब तक हमारे भीतर सीखने की भूख है, यह पूरा संसार ही हमारे लिए एक तपोभूमि है।

आप सभी को इस अंक की हार्दिक शुभकामनाएं और भविष्य के लिए असीम मंगलकामनाएं!

संपादकीय समिति:
डॉ० शैफाली सक्सेना (प्रधान सम्पादक)
डॉ० जितेन्द्र प्रसाद (सह-सम्पादक)

छात्र-छात्रा
लेख अनुभाग

Mathematics in the Age of Artificial Intelligence: The Driving Force Behind Modern Innovation

Author: Dikshit Pandey
PhD Scholar, Mathematics
Govt. P.G. College, Manila

Abstract

Artificial Intelligence (AI) has become one of the most influential technologies of the modern era. Behind every intelligent algorithm lies mathematics. Linear algebra, calculus, probability, statistics, optimization and numerical methods provide the theoretical framework that enables AI systems to learn, predict and make decisions.

Introduction

AI is revolutionizing healthcare, finance, education, agriculture and scientific research. Although programming implements AI systems, mathematics forms their core. Mathematical models allow computers to recognize patterns, process large datasets and improve through learning.

Mathematical Foundations

Linear algebra represents data through vectors and matrices. Calculus provides optimization methods such as gradient descent. Probability and statistics quantify uncertainty and evaluate predictions. Optimization determines the best possible solutions under constraints. Numerical methods solve equations that cannot be solved analytically and play an important role in scientific computing and machine learning.

Applications

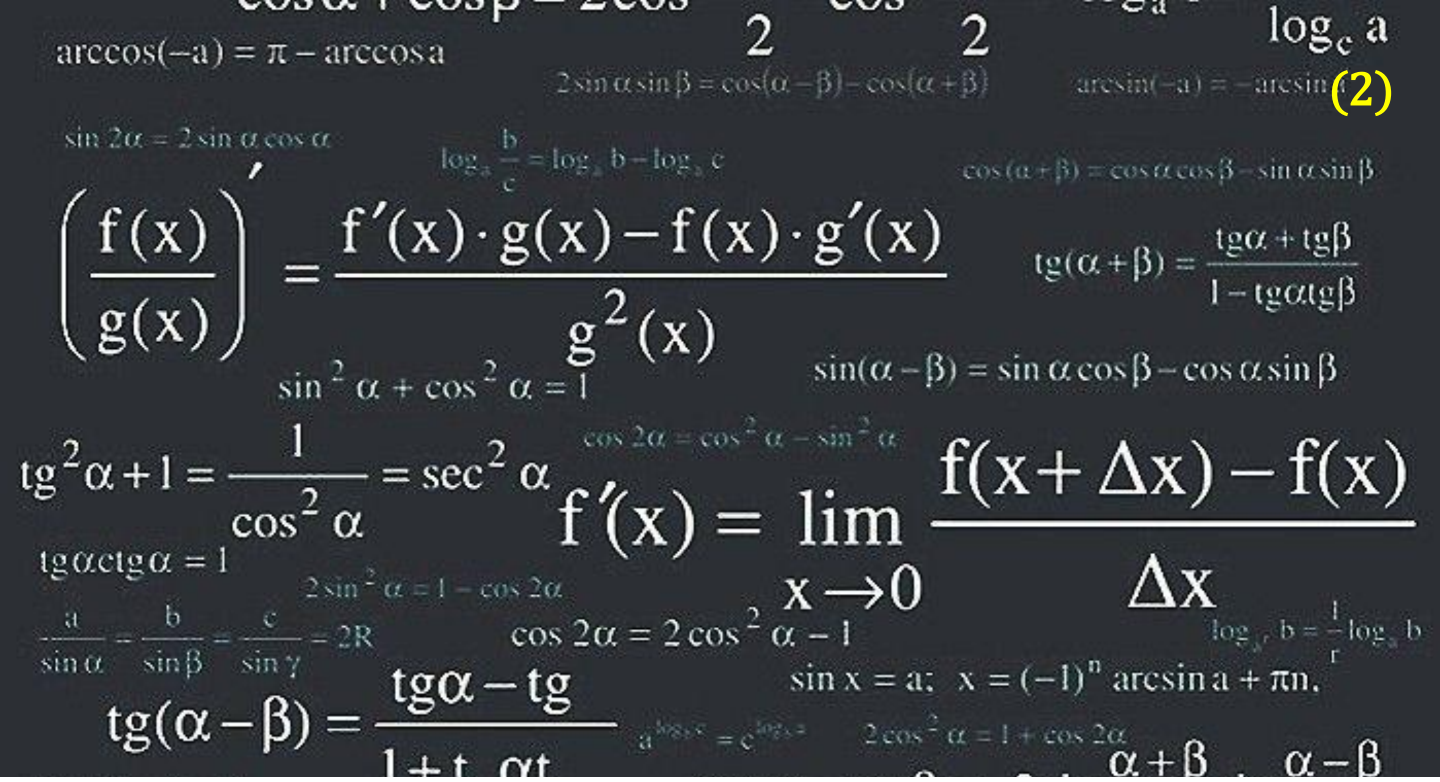
Mathematics-driven AI is used in medical diagnosis, weather forecasting, autonomous vehicles, fraud detection, robotics, natural language processing and image recognition. Every modern AI application depends upon mathematical reasoning.

Importance for Mathematics Students

Students preparing for CSIR-NET, GATE and research careers should develop strong foundations in Real Analysis, Linear Algebra, Differential Equations, Probability, Statistics, Numerical Analysis and Optimization. These subjects open opportunities in academia, industry, data science and artificial intelligence.

Conclusion

The future of Artificial Intelligence is inseparable from mathematics. Mathematical thinking develops logical reasoning, analytical ability and problem-solving skills required for innovation. As AI continues to grow, mathematics will remain the universal language driving scientific discovery and technological advancement.



Applications of Fractional Calculus in Modern Mathematical Modeling

Jay Paliwal

Ph.D. Scholar (Mathematics)

Government P.G. College, Manila

Abstract

Fractional calculus generalizes differentiation and integration to arbitrary orders. It provides an effective mathematical framework for systems exhibiting memory and hereditary properties. During the last two decades it has become an essential research area because classical integer-order models cannot accurately describe many complex physical phenomena.

Introduction

The concept dates back to a question raised by Leibniz in 1695 regarding derivatives of non-integer order. Modern researchers have transformed this theoretical idea into a practical tool for science and engineering. Fractional operators describe non-local behavior, meaning that the present state depends on the entire history of the system.

Mathematical Background

The Riemann–Liouville and Caputo derivatives are the most frequently used definitions. Caputo derivatives are preferred in engineering because they allow classical initial conditions. Numerical methods such as finite difference, spectral methods, and predictor–corrector algorithms are commonly used to solve fractional differential equations.

Applications

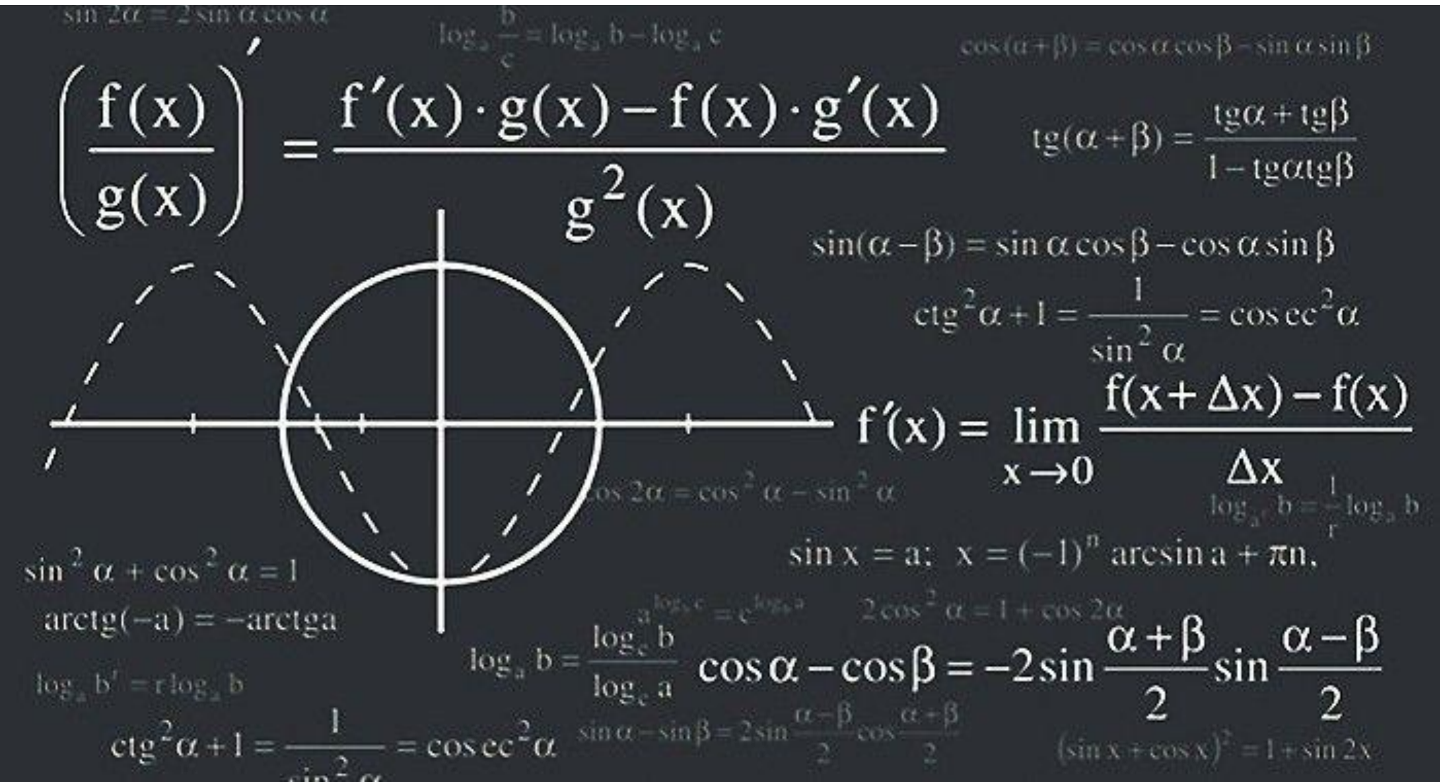
Fractional calculus has important applications in viscoelasticity, heat conduction, diffusion, groundwater flow, electrical circuits, biomedical engineering, epidemiology, image processing, robotics, artificial intelligence, financial mathematics, and control systems. Memory-dependent models often produce results that agree more closely with experiments than classical differential equations.

Future Scope

Current research focuses on variable-order derivatives, stochastic fractional equations, optimization, machine learning integration, and high-performance numerical computation. These developments are expanding the use of fractional models in climate science, healthcare, and data-driven engineering.

Conclusion

Fractional calculus represents one of the fastest-growing areas of applied mathematics. Its interdisciplinary applications and strong theoretical foundation make it highly relevant for modern research. Continued advances in analytical theory and computational algorithms will further strengthen its role in mathematical modeling and scientific innovation.



How to Build a Portfolio When You Have Zero Experience

The classic graduate paradox is brutal: you cannot get a job without experience, but you cannot get experience without a job. However, hiring managers do not just look for corporate titles. They look for proof of competence. A portfolio is your way of saying, *"Don't look at my empty resume; look at what I can actually build."* Here is how to create a high-impact portfolio from scratch using work you are already doing.

1. Upgrade Classroom Assignments

Stop viewing semester submissions as mere chores. Turn them into professional case studies. If you wrote a marketing report or a research paper, format it cleanly, add data visualizations, and write a summary explaining your methodology. Frame it as a solution to a real-world problem.

2. Launch Personal Projects

You do not need a boss to start working. Invent your own projects based on your interests.

- **For Coders:** Build a script that solves a personal frustration, like an automated bot that tracks price drops, and host it on GitHub.
- **For Designers:** Pick a popular app with a clunky interface. Redesign three screens, document your design thinking, and publish it on Behance.

3. Document the Process

A great portfolio does not just show a final product; it shows your thinking process. For every piece you include, briefly explain:

- **The Goal:** What problem were you trying to solve?
- **The Obstacle:** What went wrong, and how did you fix it?
- **The Result:** What was the final outcome or takeaway?

Where to Host for Free

You do not need an expensive custom website. Use **GitHub** for code, **Behance** or **Figma** for design, and **Notion** or **Medium** for writing and marketing case studies. Stop waiting for someone to give you an opportunity—start building your own.

Tanuja Sharma
B.A. 4th sem

THE CAMPUS

The morning bell begins the race,
We hurry to our usual place.
With heavy bags and sleepy eyes,
We watch the campus sun arise.

A cup of chai to start the day,
To chase the heavy stress away.
The library is quiet, deep,
Where pages turn and secrets sleep.

The shared notebooks, the borrowed pen,
The doubts we argue now and then.
Through tricky tests and deadlines tight,
We guide each other through the night.

The years will fly, the days will fade,
But not the friendships we have made.
We came as strangers, looking small,
But leave with hearts that hold it all.

Khushbu
B.Sc. 4th sem

प्राध्यापक

लेख अनुभाग

जोहार घाटी

हिमालय की समृद्ध सभ्यता और उसका स्वर्णिम अतीत

उत्तराखण्ड के पिथौरागढ़ जिले में मुनस्यारी के सुदूर उत्तर में, गोरी गंगा नदी की तीव्र धाराओं के साथ-साथ एक घाटी का विस्तार होता है, जिसे जोहार घाटी या मिलम घाटी के नाम से जाना जाता है। यह घाटी हिमालय की उन ऊंचाइयों पर स्थित है जहाँ हवा में ऑक्सीजन कम और इतिहास की गूँज अधिक है। जोहार घाटी केवल बर्फीले पहाड़ों, ग्लेशियरों और ऊबड़-खाबड़ रास्तों का भूगोल नहीं है, बल्कि यह एक ऐसी सभ्यता का जीवंत दस्तावेज है जिसने सदियों तक भारत और मध्य एशिया के बीच की कड़ी बनकर अपनी एक अनूठी पहचान बनाई थी। आज, जब हम इस घाटी की ओर देखते हैं, तो हमें पत्थर के बने उन विशाल घरों के खंडहर दिखाई देते हैं जो कभी संपन्नता की कहानियाँ सुनाते थे, और उन सुनसान रास्तों पर हमें उन व्यापारियों के कदमों की आहट महसूस होती है जिन्होंने अपनी जान जोखिम में डालकर हिमालय के खतरनाक दर्रों को पार किया था।

जोहार घाटी का इतिहास मुख्य रूप से यहाँ के 'शौका' या 'भोटिया' समुदाय के इर्द-गिर्द घूमता है। ये लोग केवल एक जनजाति नहीं थे, बल्कि वे चतुर व्यापारी, साहसी पर्वतारोही और जिज्ञासु अन्वेषक थे। उन्नीसवीं सदी के उत्तरार्ध और बीसवीं सदी के पूर्वार्ध में, जब आधुनिक संचार के साधन नहीं थे, जोहार के शौका व्यापारियों ने तिब्बत के साथ व्यापार की एक ऐसी प्रणाली विकसित की थी जो विश्वास और परंपरा पर टिकी थी। वे अपने पशु-दलों के साथ ऊंटा धुरा, जयंती पास और कुंगरी-बिंगरी जैसे 17,000 फीट से अधिक ऊंचे दर्रों को पार कर तिब्बत के ताकलाकोट और ज्ञानिमा मंडी तक पहुँचते थे। इस व्यापार ने जोहार घाटी के गांवों—जैसे मिलम, मार्तोली, बुर्फू और लास्पा—को आर्थिक रूप से इतना सशक्त बना दिया था कि उस दौर में इन गांवों में आधुनिकता का प्रवेश अन्य पर्वतीय क्षेत्रों की तुलना में बहुत पहले हो चुका था।

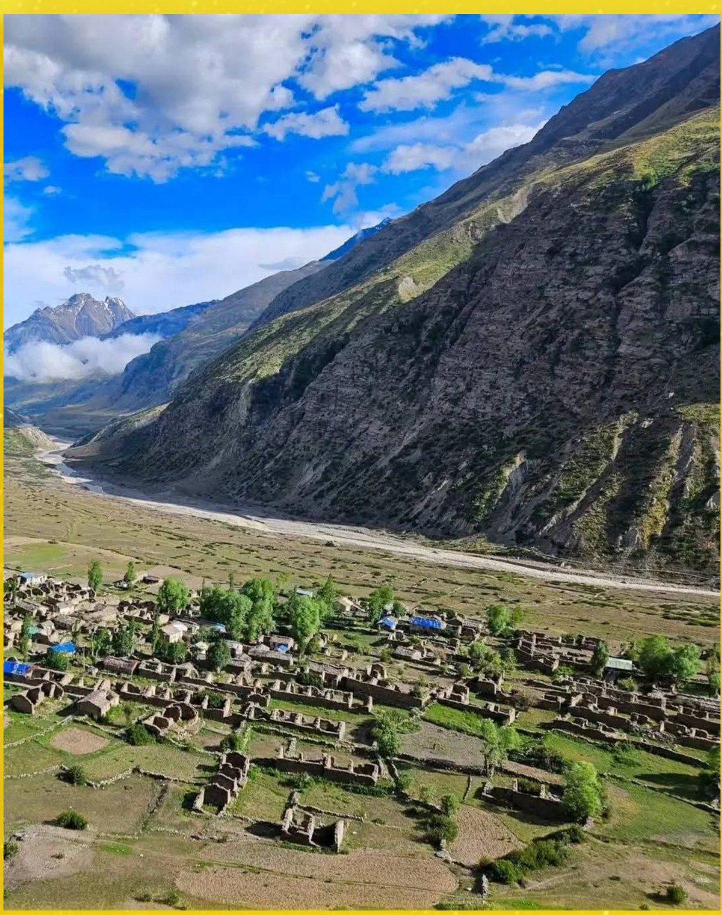
जोहार के ये व्यापारी 'बार्टर सिस्टम' या वस्तु विनिमय के विशेषज्ञ थे। वे अपने साथ भारत के मैदानी इलाकों से सूती कपड़े, अनाज, गुड़, तंबाकू और मसालों जैसे उत्पाद ले जाते थे और बदले में वहां से उच्च गुणवत्ता वाली पश्मीना ऊन, सुहागा, नमक और सोना लाते थे। यह व्यापार केवल भौतिक वस्तुओं का आदान-प्रदान नहीं था, बल्कि यह सांस्कृतिक आदान-प्रदान का एक माध्यम भी था। इन व्यापारियों के पास अपना एक निजी 'मित्र' (साझेदार) तिब्बत में होता था, जिससे उनका संबंध पीढ़ी-दर-पीढ़ी चलता रहता था। व्यापार में मिली सफलता ने यहां के लोगों में शिक्षा और ज्ञान के प्रति एक तीव्र भूख पैदा की। जोहार के सेठों ने अपने बच्चों को उस समय के बड़े केंद्रों जैसे लखनऊ, अल्मोड़ा और बरेली में शिक्षा के लिए भेजा, जिससे यह क्षेत्र उस दौर में कुमाऊं का बौद्धिक केंद्र बन गया।

जोहार घाटी के इतिहास का सबसे गौरवशाली और रहस्यमयी अध्याय 'द पंडित्स' से जुड़ा है। जब ब्रिटिश शासन को तिब्बत की भौगोलिक स्थिति का पता लगाने की आवश्यकता महसूस हुई, तो उन्होंने किसी अंग्रेज को वहां भेजने के बजाय जोहार घाटी के इन साहसी स्थानीय लोगों पर भरोसा किया। पंडित नैन सिंह रावत, जो जोहार के मिलम गांव के ही निवासी थे, उन्होंने एक बौद्ध भिक्षु का वेश धारण कर तिब्बत की दुर्गम यात्राएं कीं। उन्होंने अपनी प्रार्थना चक्र (Prayer Wheel) में कंपास और यात्रा के नोट्स छिपाकर न केवल ल्हासा की भौगोलिक स्थिति का मानचित्र तैयार किया, बल्कि यह भी साबित किया कि ब्रह्मपुत्र नदी का उद्गम कहां है। उनके नक्शों ने दुनिया को वह जानकारी दी जो उस समय के लिए किसी चमत्कार से कम नहीं थी। नैन सिंह रावत के साथ उनके चचेरे भाई किशन सिंह रावत ने भी मंगोलिया की सीमाओं तक जाकर खोज का जो काम किया, वह आज भी दुनिया भर के भूगोलवेत्ताओं के लिए प्रेरणा का स्रोत है।

जोहार की विरासत केवल इसके व्यापार और अन्वेषण तक सीमित नहीं है, बल्कि यह यहां की वास्तुकला और कला में भी रची-बसी है। जोहार के पुराने घरों को यदि आज भी देखा जाए, तो उनकी संरचना देखकर दंग रह जाना स्वाभाविक है। पत्थर और लकड़ी के बने ये घर इतने मजबूत होते थे कि वे अत्यधिक सर्दी और भूकंप को आसानी से झेल लेते थे। इन घरों की खिड़कियों और दरवाजों पर की गई नक्काशी, जिसमें फूल-पत्तियों और ज्यामितीय आकृतियों को उकेरा गया है, यह बताती है कि यहां के लोग सौंदर्य के प्रति कितने सजग थे। तिब्बत से लाए गए कीमती पत्थरों और धातुओं का उपयोग घरों की सजावट में किया जाता था। यहां की महिलाएं ऊन की कताई और बुनाई में सिद्धहस्त थीं। 'थुलमा', 'चुटका' और पश्मीना से बनी शॉलें न केवल स्थानीय जरूरतों को पूरा करती थीं, बल्कि पूरे भारत में अपनी गुणवत्ता के लिए जानी जाती थीं।

संस्कृति और आस्था के मामले में, जोहार घाटी नंदा देवी की भक्ति से ओत-प्रोत है। हर 12 साल में आयोजित होने वाला 'कंडाली महोत्सव' यहां की एक अनोखी परंपरा है। इसके पीछे एक ऐतिहासिक लोककथा है, जो वीरता और रक्षा का संदेश देती है। कंडाली (बिच्छू घास) की झाड़ियों में छिपे शत्रुओं को खदेड़ने की याद में मनाया जाने वाला यह उत्सव यहां के लोगों की एकजुटता और शौर्य का प्रतीक है। इसके अलावा, यहां के छोलिया नृत्य में आज भी उन योद्धाओं की झलक मिलती है जो सदियों तक व्यापारिक कारवां की रक्षा करते आए थे। हालांकि, 1962 का भारत-चीन युद्ध जोहार घाटी के इतिहास में एक काला अध्याय बनकर आया। सीमाएं सील होने से सदियों पुराना व्यापारिक संबंध एक झटके में समाप्त हो गया। जिसने जोहार को धनवान बनाया था, वही व्यापार बंद होने के बाद घाटी के लोगों के लिए आजीविका का संकट बन गया। इसके चलते, यहां से एक बड़ा पलायन शुरू हुआ। जिन गांवों में कभी चहल-पहल रहती थी, वे धीरे-धीरे खाली होने लगे। आज स्थिति यह है कि सर्दियों के महीनों में ये गांव पूरी तरह से वीरान हो जाते हैं और वहां केवल पुराने पत्थरों की दीवारें खड़ी मिलती हैं, जो अपने गौरवशाली अतीत की कहानियां सुनाती प्रतीत होती हैं।

आज की जोहार घाटी एक गहरे परिवर्तन के दौर से गुजर रही है। व्यापार बंद होने के बाद अब यहां के लोग 'कीड़ा-जड़ी' जैसी दुर्लभ प्राकृतिक संपदा पर निर्भर हैं। मई-जून के महीनों में, जब बर्फ पिघलती है, तो घाटी के लोग हजारों की संख्या में ऊंचाई वाले बुग्यालों में कीड़ा-जड़ी की तलाश में निकल पड़ते हैं। यह एक कठिन और जोखिम भरा काम है, लेकिन यही आज उनकी आय का मुख्य जरिया है। दूसरी ओर, सरकार द्वारा मुनस्यारी से मिलम तक बनाई जा रही सड़क इस घाटी के लिए एक नई संभावना और चुनौती दोनों लेकर आई है। यह सड़क निश्चित रूप से पहुंच को आसान बनाएगी और आने वाले समय में 'इको-टूरिज्म' के नए द्वार खोलेगी। लेकिन इस विकास की कीमत क्या होगी? क्या हम एक ऐसी सभ्यता के अवशेषों को बचाने में सक्षम होंगे जो केवल पत्थर और लकड़ी में नहीं, बल्कि उन परंपराओं में जीवित है जो अब धीरे-धीरे लुप्त होती जा रही हैं? जोहार घाटी हमें एक गहरा पाठ पढ़ाती है। यह बताती है कि कैसे मनुष्य विषम परिस्थितियों में भी प्रकृति के साथ सामंजस्य बिठाकर अपनी एक संस्कृति विकसित कर सकता है। यह घाटी केवल एक नक्शे पर स्थित स्थान नहीं है, बल्कि यह उन लोगों की स्मृति है जिन्होंने हिमालय की चोटियों को व्यापार और ज्ञान का जरिया बनाया। आज जब हम जोहार घाटी की बात करते हैं, तो हम केवल एक क्षेत्र की बात नहीं करते, बल्कि हम हिमालय की उस विरासत की बात करते हैं जिसे संरक्षित करना हमारी सामूहिक जिम्मेदारी है। यदि हम इसे केवल एक सैन्य क्षेत्र या ट्रेकिंग डेस्टिनेशन मानकर छोड़ देंगे, तो हम उस इतिहास के प्रति अन्याय करेंगे जिसने कभी पूरी दुनिया को अपनी साहसिकता से आश्चर्यचकित कर दिया था। जोहार घाटी का भविष्य इस बात पर निर्भर करता है कि हम इसकी जड़ों को कितना सम्मान देते हैं और आधुनिक विकास के बीच इसकी आत्मा को कैसे बचाए रखते हैं। यह घाटी आज भी इंतजार कर रही है, उन लोगों का जो इसके अतीत को न केवल जानेंगे, बल्कि उसे सहेजने का संकल्प भी लेंगे।



डॉ० खीला कोरंगा
असिस्टेंट प्रोफेसर
इतिहास विभाग

अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस 2026

संगच्छध्वं संवदध्वं सं वो मनांसि जानताम्।
देवा भागं यथा पूर्वे सजानाना उपासते॥

अर्थात - "तुम सब साथ चलो, साथ बोलो और तुम्हारे मन एक समान हों (विचारों में एकता हो)। जैसे प्राचीन काल में ज्ञानी देवता अपने यज्ञ के भाग को मिल-बाँटकर ग्रहण करते थे, वैसे ही तुम भी मिल-जुलकर रहो और अपने कर्तव्यों का पालन करो।" यह ऋग्वेद का एक प्रसिद्ध मंत्र है। यह ऋग्वेद के दसवें मंडल के 191वें सूक्त का अंश है, जिसे संज्ञान सूक्त या संगठन सूक्त भी कहा जाता है। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाने का प्रस्ताव भारत के प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने 27 सितंबर 2014 को United Nations General Assembly में रखा था। इस प्रस्ताव को 177 देशों का अभूतपूर्व समर्थन मिला और 11 दिसंबर 2014 को संयुक्त राष्ट्र ने 21 जून को अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस घोषित किया। 21 जून 2015 को पहला अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पूरे विश्व में मनाया गया। इसके बाद से हर वर्ष एक नई थीम के साथ यह दिवस मनाया जाता है। 21 जून 2026 के 12वें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर भारत के प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने Kolkata के ऐतिहासिक रेड रोड (Red Road) पर आयोजित मुख्य राष्ट्रीय कार्यक्रम में योग किया और देशवासियों को संबोधित किया। अपने संबोधन में उन्होंने कहा कि "योग पूरी दुनिया का सबसे बड़ा जन-आंदोलन बन चुका है। योग केवल एक दिन का कार्यक्रम नहीं, बल्कि स्वस्थ और संतुलित जीवन जीने का माध्यम है"। इस वर्ष की थीम "Yoga for Healthy Ageing" (स्वस्थ वृद्धावस्था के लिए योग) है, जो हर आयु के लोगों को नियमित योग अपनाने का संदेश देती है।

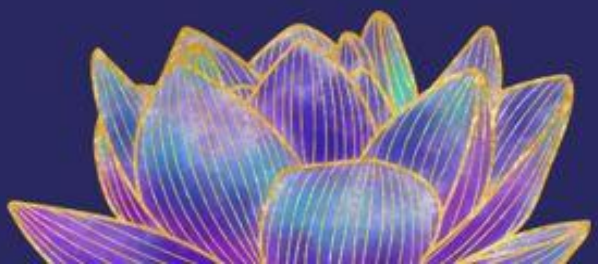
21 जून 2026 को हम अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस मना रहे हैं। इस वर्ष की थीम "Yoga for Healthy Ageing" अर्थात् "स्वस्थ वृद्धावस्था के लिए योग" है। यह विषय केवल बुजुर्गों के लिए ही नहीं, बल्कि प्रत्येक आयु वर्ग के लोगों के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण है। स्वस्थ और सुखी वृद्धावस्था का आधार युवावस्था में अपनाई गई अच्छी आदतें और स्वस्थ जीवनशैली होती हैं, जिनमें योग का स्थान सर्वोपरि है। योग भारत की प्राचीन सांस्कृतिक विरासत है। यह केवल शारीरिक व्यायाम नहीं, बल्कि शरीर, मन और आत्मा को संतुलित करने वाली एक सम्पूर्ण जीवन पद्धति है। आधुनिक युग में बढ़ते तनाव, अनियमित जीवनशैली और शारीरिक निष्क्रियता के कारण अनेक बीमारियाँ तेजी से बढ़ रही हैं। ऐसे समय में योग हमें स्वस्थ, ऊर्जावान और संतुलित जीवन जीने की प्रेरणा देता है। जैसे-जैसे उम्र बढ़ती है, शरीर की शक्ति और कार्यक्षमता में परिवर्तन आता है। जोड़ों का दर्द, मधुमेह, उच्च रक्तचाप, हृदय रोग और मानसिक तनाव जैसी समस्याएँ बढ़ सकती हैं। योग इन समस्याओं को कम करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। नियमित योगाभ्यास से शरीर लचीला बनता है, रक्त संचार बेहतर होता है, रोग प्रतिरोधक क्षमता मजबूत होती है और मानसिक शांति प्राप्त होती है। योग व्यक्ति को शारीरिक ही नहीं, बल्कि भावनात्मक और मानसिक रूप से भी सशक्त बनाता है।

"Yoga for Healthy Ageing" की थीम हमें यह संदेश देती है कि बढ़ती उम्र को बोझ नहीं, बल्कि जीवन के अनुभवों और उपलब्धियों का स्वर्णिम काल माना जाए। योग हमें सकारात्मक सोच, आत्मविश्वास और आंतरिक शांति प्रदान करता है, जिससे हम जीवन के हर चरण का आनंद ले सकते हैं।

आज पूरी दुनिया योग के महत्व को स्वीकार कर रही है। करोड़ों लोग योग को अपने दैनिक जीवन का हिस्सा बना चुके हैं। यह भारत के ज्ञान, संस्कृति और जीवन दर्शन का वैश्विक संदेश है, जो मानवता को स्वस्थ और सुखी जीवन की राह दिखाता है।
प्रिय साथियों, स्वस्थ वृद्धावस्था कोई संयोग नहीं, बल्कि सही जीवनशैली का परिणाम है। यदि हम आज से ही नियमित योग, संतुलित आहार, सकारात्मक सोच और अनुशासित दिनचर्या अपनाएँ, तो हम न केवल वर्तमान को बेहतर बना सकते हैं, बल्कि अपने भविष्य को भी स्वस्थ और सुखद बना सकते हैं।

सर्वे भवन्तु सुखिनः सर्वे सन्तु निरामयाः |
सर्वे भद्राणि पश्यन्तु मा कश्चिद्दुःखभाग्भवेत् ||

यह एक बहुत ही प्रसिद्ध और प्राचीन भारतीय प्रार्थना है जो शांति और कल्याण की भावना व्यक्त करती है। यह श्लोक 'बृहदारण्यक उपनिषद' से लिया गया है।
सर्वे भवन्तु सुखिनः = सभी लोग सुखी (प्रसन्न और आनंदित) रहें।
सर्वे सन्तु निरामयाः = सभी लोग निरोगी (बीमारी और कष्ट से मुक्त) रहें।
सर्वे भद्राणि पश्यन्तु = सभी को शुभ (मंगलमय और कल्याणकारी) चीजें देखने को मिलें, अर्थात सबका भला हो।
मा कश्चिद्दुःखभाग्भवेत् = कोई भी व्यक्ति कभी भी दु:ख (पीड़ा या परेशानी) का भागी न बने।
सारांश: यह श्लोक "वसुधैव कुटुम्बकम्" (पूरी दुनिया एक परिवार है) की भावना को दर्शाता है। इसमें जाति, धर्म या स्थान के भेदभाव के बिना, संसार के प्रत्येक प्राणी के लिए अच्छे स्वास्थ्य, खुशी और शांति की कामना की गई है।



डॉ० प्रियंका बेलवाल
योग प्रशिक्षक

पर्वत

जलवायु परिवर्तन के सर्वाधिक संवेदनशील संकेतक

पर्वत सदियों से स्थिरता, विशालता और अभेद्यता के प्रतीक हैं। लेकिन वर्तमान में पृथ्वी की यह सबसे मजबूत संरचना जलवायु परिवर्तन के सामने सबसे कमजोर और संवेदनशील कड़ी साबित हो रही है। वैज्ञानिक दृष्टिकोण से पहाड़ हमारे ग्रह के 'चेतावनी अलार्म' (Early Warning Systems) हैं। जब वैश्विक जलवायु प्रणाली में कोई भी अवांछित बदलाव होता है, तो उसका सबसे पहला, सबसे स्पष्ट और सबसे घातक प्रभाव पर्वतीय शिखरों पर दर्ज किया जाता है।

इसे समझने के लिए हमें पर्वतीय पारिस्थितिकी, हिममण्डल (Cryosphere) और वायुमण्डलीय विज्ञान की गहराइयों में जाना होगा। इस आलेख में हम जानेंगे कि आखिर क्यों और कैसे पर्वत जलवायु परिवर्तन के सबसे सटीक संकेतक हैं:

1. ऊँचाई-आधारित तापन (Elevation-Dependent Warming):

यह एक प्रमाणित वैज्ञानिक तथ्य है कि जलवायु परिवर्तन का असर पूरी पृथ्वी पर एक समान नहीं है। समुद्र तल या मैदानी इलाकों की तुलना में, ऊँचाई वाले क्षेत्रों में तापमान वृद्धि की दर कहीं अधिक है।

दोगुनी तेजी से गर्म होते पहाड़: तिब्बत का पठार, हिमालय और आल्प्स जैसे क्षेत्र वैश्विक औसत की तुलना में लगभग दोगुनी तेजी से गर्म हो रहे हैं।

- **अल्बीडो प्रभाव (Albedo Effect) में कमी:** पर्वतों पर गिरी सफेद बर्फ सूर्य की किरणों (गर्मी) को वापस अंतरिक्ष में परावर्तित कर देती है। लेकिन जैसे-जैसे तापमान बढ़ने से बर्फ पिघलती है, नीचे की गहरे रंग की चट्टानें उजागर होती हैं। जो सूर्य की गर्मी को अधिक मात्रा में सोखती हैं, जिससे पहाड़ और भी तेजी से गर्म होने लगते हैं। यह एक दुष्चक्र (Feedback loop) बन जाता है।

ब्लैक कार्बन का खतरा: उद्योगों और वाहनों से निकलने वाला धुँआ (ब्लैक कार्बन/कालिख) हवा के साथ उड़कर पहाड़ों की बर्फ पर जम जाता है, जिससे बर्फ का रंग काला पड़ने लगता है और वह सामान्य से बहुत तेज गति से पिघलती है।

2. क्रायोस्फीयर का पतन और 'पीक वाटर' (Peak Water) का संकट:

पर्वतों को 'वाटर टावर' कहा जाता है। दुनिया की आधी से अधिक आबादी पानी के लिए पहाड़ों पर निर्भर है। हिंदूकुश - हिमालय और तिब्बती पठार क्षेत्र को 'तीसरा ध्रुव' (Third Pole) कहा जाता है। जब ग्लेशियर तेजी से पिघलते हैं, तो शुरुआती कुछ दशकों तक नदियों (जैसे गंगा, ब्रह्मपुत्र, सिंधु) में पानी का बहाव बहुत बढ़ जाता है। इसे 'पीक वाटर' कहते हैं। यह एक भ्रामक स्थिति है क्योंकि इससे लगता है कि पानी भरपूर है, लेकिन एक बार जब ग्लेशियर सिकुड़ कर खत्म होने की कगार पर पहुँच जाते हैं, तो नदियों में पानी का स्तर भयानक रूप से गिर जाता है।

- **सूखते प्राकृतिक जल स्रोत:** पहाड़ों में रहने वाले लोगों के लिए पानी का मुख्य स्रोत ग्लेशियर नहीं, बल्कि 'झरने' (Springs) होते हैं। सर्दियों में कम बर्फबारी और अनियमित बारिश के कारण पहाड़ के भूजल भण्डार रिचार्ज नहीं हो पा रहे हैं, जिससे हिमालयी क्षेत्रों में हजारों प्राकृतिक झरने व जल स्रोत (नौले और धारे) सूख गए हैं।

3. पर्माफ्रॉस्ट (Permafrost): पहाड़ों की नींव का खोखला होना:

पर्माफ्रॉस्ट वह मिट्टी, चट्टान या मलबा है जो लगातार कम से कम दो वर्षों तक शून्य डिग्री सेल्सियस (0°C) या उससे कम तापमान पर जमा रहता है। इनको अन्तिम हिमयुग का अवशेष भी मना जाता है। यह पहाड़ों को एक गोंद की तरह बाँध कर रखता है। पर्माफ्रॉस्ट के अन्दर सदियों से भारी मात्रा में मीथेन और कार्बन डाइऑक्साइड गैसें दबी हुई हैं। इसके पिघलने से ये ग्रीनहाउस गैसें वायुमंडल में मुक्त हो रही हैं, जो ग्लोबल वार्मिंग की गति को और तेज कर रही हैं।

- **स्ट्रक्चरल कोलैप्स (ढांचागत पतन):** गर्मी के कारण जब पहाड़ों के अन्दर जमा यह पर्माफ्रॉस्ट पिघलता है, तो चट्टानें अपनी पकड़ छोड़ देती हैं। यही कारण है कि आज पहाड़ों पर बिना बारिश के भी भयानक भूस्खलन (Landslides) हिमस्खलन (Avalanches) हो रहे हैं।

4. 'एस्केलेटर टू एक्सटिंक्शन': जैव विविधता पर मंडराता काल:

पहाड़ों का पारिस्थितिकी तन्त्र तापमान के प्रति अत्यधिक संवेदनशील होता है। यहाँ हर कुछ सौ मीटर की ऊँचाई पर वनस्पति और जीवों की प्रजातियाँ बदल जाती हैं। निचले इलाकों में गर्मी बढ़ने के कारण चीड़ (Pine) जैसे पेड़ अब अधिक ऊँचाई पर उगने लगे हैं, जहाँ पहले केवल घास के मैदान (बुग्याल/Alpine Meadows) हुआ करते थे। इससे उन दुर्लभ जड़ी-बूटियों का अस्तित्व संकट में पड़ गया है जो केवल अल्पाइन घास के मैदानों में पनपती हैं। हिम तेंदुआ (Snow Leopard), हिमालयी थार या ब्रह्मकमल जैसे पौधे जो पहले से ही सबसे ऊँचाई वाले शीत स्थानों पर पाए जाते हैं, तापमान बढ़ने पर उनके पास भागकर ऊपर जाने और स्थानान्तरित होने के अतिरिक्त कोई अन्य विकल्प नहीं बचता। वैज्ञानिक इसे 'एस्केलेटर टू एक्सटिंक्शन' (Escalator to Extinction) कहते हैं—यानी विलुप्ति की ओर ले जाने वाली स्वचालित सीढ़ी।

5. आपदाओं का नया हॉटस्पॉट:

ग्लेशियल लेक आउटबर्स्ट फ्लड (GLOF): जब ग्लेशियर पिघलते हैं तो वे अपने पीछे पानी की बड़ी झीलें छोड़ जाते हैं। ये झीलें पत्थरों और मलबे की कमजोर दीवारों (Moraines) से बनी होती हैं। जब पानी का दबाव बढ़ता है या कोई एवलांच झील में गिरता है तो यह दीवार टूट जाती है और लाखों गैलन पानी सुनामी की तरह नीचे की घाटियों को तबाह कर देता है। (जैसे- 2013 की केदारनाथ त्रासदी या 2023 में सिक्किम की ल्होनक झील टूटने की घटना)।

- **बादल फटने की घटनाएं:** गर्म हवा में नमी सोखने और रोक कर रखने की क्षमता अधिक होती है। जब यह नमी से भरी गर्म हवा पहाड़ों से टकराती है, तो यह अचानक और अत्यधिक तीव्रता के साथ बरस पड़ती है, जिसे 'क्लाउडबर्स्ट' कहते हैं। उत्तराखण्ड, हिमाचल के मध्य हिमालयी घाटियों में यह घटना अत्यधिक होती है।

6. सामाजिक-आर्थिक असर और 'जलवायु शरणार्थी' (Climate Refugees):

कृषि और आजीविका: जलवायु परिवर्तन पहाड़ों की अर्थव्यवस्था को नष्ट कर रहा है। उदाहरण के तौर पर उत्तराखण्ड, हिमाचल प्रदेश में सेब की खेती की बेल्ट लगातार ऊँचाई वाले इलाकों (जैसे किन्नौर और लाहौल-स्पीति) की ओर खिसक रहा है क्योंकि निचले इलाकों (कुल्लू-शिमला के कुछ हिस्सों) में सर्दियों में पर्याप्त ठण्ड (Chilling Requirement) और बर्फबारी नहीं हो रही है।

- **पलायन:** पानी की कमी, खेती में नुकसान और आपदाओं के डर से पर्वतीय समुदायों को अपने पुश्तैनी गाँव छोड़ने पड़ रहे हैं जिससे घोस्ट विलेज की संख्या तेजी से बढ़ रही है।

पर्वत पृथ्वी की जलवायु को सन्तुलित करने वाले महत्वपूर्ण अंग हैं। आईपीसीसी (IPCC) की रिपोर्ट स्पष्ट रूप से चेतावनी देती है कि पर्वतों में होने वाले कुछ बदलाव अब "अपरिवर्तनीय" (Irreversible) हो चुके हैं। यदि पहाड़ों का संतुलन बिगड़ता है तो मैदानी इलाकों में भी खाद्य और जल सुरक्षा की कोई गारंटी नहीं होगी। पहाड़ों का दर्द हमें यह स्पष्ट संदेश दे रहा है कि प्रकृति से खिलवाड़ की कीमत अब हमें चुकानी पड़ रही है। इस संकट से निपटने के लिए न केवल वैश्विक कार्बन उत्सर्जन को युद्ध स्तर पर कम करना होगा बल्कि पर्वतीय क्षेत्रों के लिए पर्यावरण-अनुकूल विकास नीतियों (Green Development Policies) को भी तत्काल लागू करना होगा। पर्वतीय क्षेत्रों को जलवायु परिवर्तन के प्रभावों से बचाने और यहाँ के लोगों के जीवन को सुरक्षित करने के लिए दोहरे दृष्टिकोण की आवश्यकता होती है। शमन (Mitigation) और अनुकूलन (Adaptation) पर अधिक देने वाली नीतियाँ बनानी होंगी। चूंकि पहाड़ पारिस्थितिक रूप से अत्यंत संवेदनशील (Ecologically Fragile) होते हैं इसलिए मैदानी इलाकों के विकास का मॉडल पहाड़ों पर लागू नहीं किया जा सकता। पर्वतीय क्षेत्रों को बचाने और स्थानीय समुदायों के अनुकूलन के लिए निम्नलिखित नीतियाँ और ठोस उपाय अपनाए जाने चाहिए:

1. नीतिगत और ढाँचागत सुधार (Policy & Infrastructure):

पहाड़ों के विकास का पैमाना कंक्रीट की इमारतें या चौड़ी सड़कें नहीं हो सकतीं। इसके लिए विशेष 'ग्रीन पॉलिसी' की आवश्यकता है:

- **वहन क्षमता (Carrying Capacity) का आकलन:** किसी भी पर्वतीय शहर, पर्यटन स्थल या घाटी में विकास कार्य शुरू करने से पहले उसकी 'वहन क्षमता' तय होनी चाहिए। इसका अर्थ है कि वह क्षेत्र कितने लोगों, कितने वाहनों और कितने निर्माण का बोझ बिना पर्यावरण को नुकसान पहुंचाए उठा सकता है।
- **इको-सेंसिटिव जोन (ESZ) का कड़ाई से पालन:** ग्लेशियरों, नदियों के उद्गम स्थलों और घने जंगलों को No-go zones घोषित किया जाना चाहिए। इन क्षेत्रों में बड़े बाँध, चौड़े हाईवे या भारी मशीनों के उपयोग पर पूर्ण प्रतिबंध होना चाहिए।
- **पर्वत-अनुकूल वास्तुकला:** निर्माण के लिए भारी कंक्रीट और स्टील के बजाय स्थानीय, हल्के और भूकंप-रोधी पारंपरिक तरीकों (जैसे काठ-कुनी या धज्जी-दीवारी शैली) को बढ़ावा दिया जाना चाहिए।

2. स्थानीय समुदायों का जलवायु अनुकूलन (Community Adaptation):

स्थानीय लोगों को बदलते मौसम के साथ तालमेल बिठाने के लिए आर्थिक और सामाजिक रूप से मजबूत करना होगा।

- **जलवायु-अनुकूल कृषि (Climate-Resilient Agriculture):** पानी की कमी और बढ़ते तापमान को सहने वाली पारम्परिक फसलों की ओर लौटना होगा। मोटे अनाज (Millets - जैसे मडुआ, झंगोरा, कुट्टू) गेहूं या धान की तुलना में कम पानी में और विषम परिस्थितियों में भी अच्छी पैदावार देते हैं।
- प्राकृतिक जल स्रोतों का पुनर्जीवन: पहाड़ों में पानी के मुख्य स्रोत ग्लेशियर नहीं, बल्कि झरने (Springs) होते हैं। उत्तराखंड में 'नौला' और 'धारा' जैसे पारम्परिक जल संचयन प्रणालियों का वैज्ञानिक तरीके (Spring-shed Management) से पुनर्जीवन बहुत जरूरी है ताकि सूखे के दौरान भी पेयजल उपलब्ध रहे।
- **वैकल्पिक आजीविका और इको-टूरिज्म:** कृषि पर निर्भरता कम करने के लिए स्थानीय लोगों को गैर-इमारती वन उत्पादों (NTFP - जैसे औषधीय पौधे, मशरूम, शहद) के प्रसंस्करण और 'मास टूरिज्म' (भीड़-भाड़ वाले पर्यटन) के बजाय 'इको-टूरिज्म' (होमस्टे, नेचर वॉक) से जोड़ा जाना चाहिए।

3. आपदा जोखिम न्यूनीकरण (Disaster Risk Reduction-DRR):

आपदाओं को पूरी तरह रोका नहीं जा सकता, लेकिन उनसे होने वाले नुकसान को तकनीक और पूर्व-तैयारी से कम किया जा सकता है:

- **पूर्व चेतावनी प्रणाली (Early Warning Systems):** GLOF (ग्लेशियल लेक टूटने से आने वाली बाढ़), भूस्खलन और बादल फटने जैसी घटनाओं के लिए संवेदनशील क्षेत्रों में सेंसर-आधारित अलार्म सिस्टम लगाए जाने चाहिए, जो आपदा आने से कुछ मिनट या घंटे पहले लोगों को सुरक्षित स्थानों पर जाने की चेतावनी दे सकें।

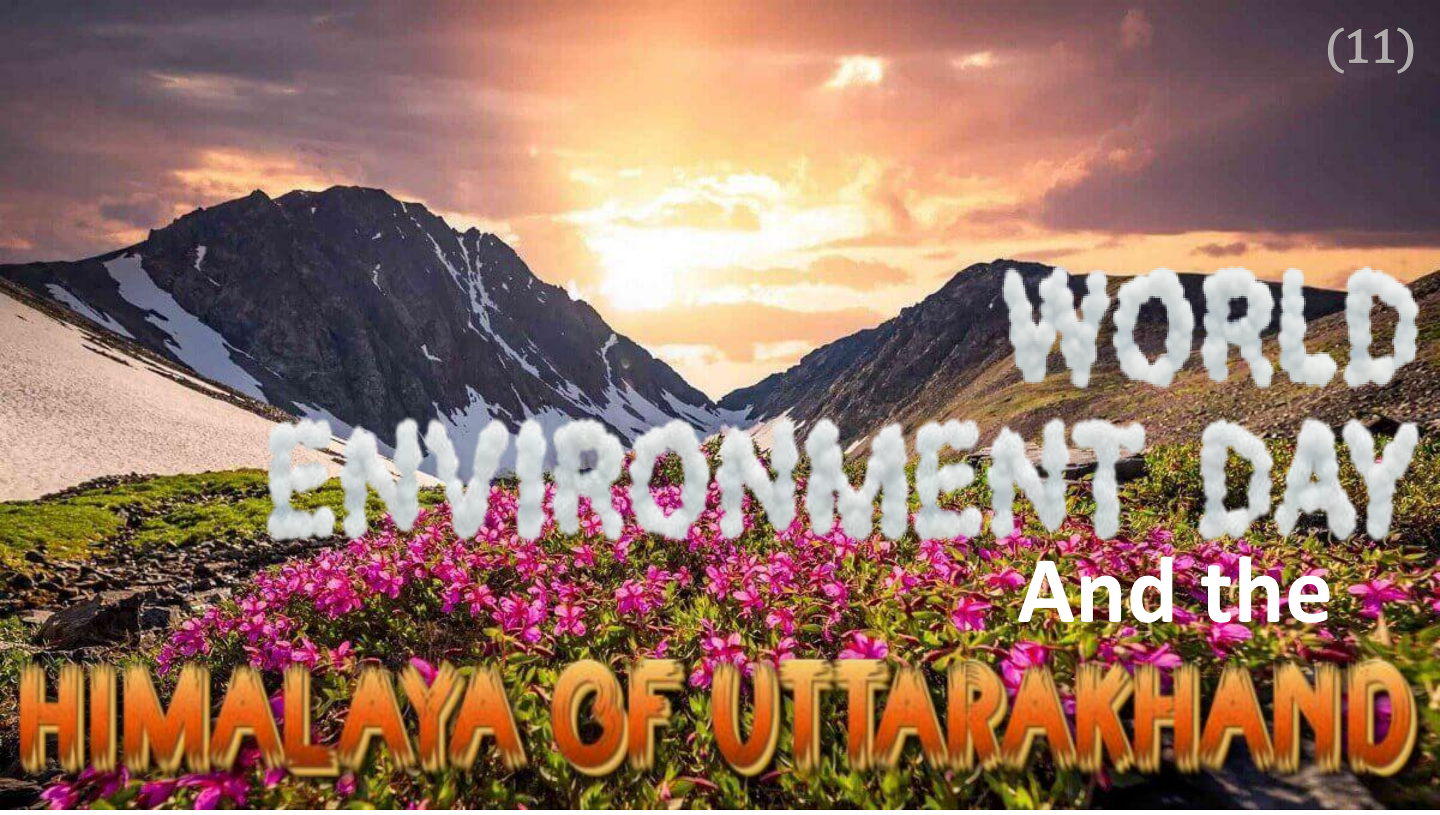
- **पूर्व चेतावनी प्रणाली (Early Warning Systems):** GLOF (ग्लेशियल लेक टूटने से आने वाली बाढ़), भूस्खलन और बादल फटने जैसी घटनाओं के लिए संवेदनशील क्षेत्रों में सेंसर-आधारित अलार्म सिस्टम लगाए जाने चाहिए, जो आपदा आने से कुछ मिनट या घंटे पहले लोगों को सुरक्षित स्थानों पर जाने की चेतावनी दे सकें।
- नदी के बाढ़ क्षेत्र (Floodplains) से अतिक्रमण हटाना: नदियों के स्वाभाविक बहाव क्षेत्र में होने वाले निर्माण को सख्ती से रोका जाना चाहिए। नदियां जब उफान पर होती हैं, तो वे अपना पुराना रास्ता ही पकड़ती हैं, जिससे किनारे बने होटल या घर सबसे पहले बहते हैं।

4. प्रकृति-आधारित समाधान (Nature-Based Solutions):

- प्रकृति की रक्षा करके ही हम खुद को बचा सकते हैं। इसके लिए बायो-इंजीनियरिंग का सहारा लेना होगा।
- चौड़ी पत्ती वाले स्थानीय पेड़ों का रोपण: हिमालयी क्षेत्रों में चीड़ (Pine) के बजाय बांज (Oak) जैसे चौड़ी पत्ती वाले पेड़ों के जंगल विकसित करने चाहिए। चौड़ी पत्ती वाले पेड़ अपनी जड़ों में पानी रोककर रखते हैं जिससे झरने रिचार्ज होते हैं और इनमें जंगल की आग (Forest fires) लगने का खतरा भी बहुत कम होता है।
- **अल्पाइन घास के मैदानों (बुग्यालों) का संरक्षण:** ये उच्च हिमालयी चारागाह जैव विविधता के खजाने हैं। यहां अत्यधिक चराई और पर्यटन गतिविधियों को नियंत्रित किया जाना चाहिए।

अन्त में यही कहा जा सकता है की सरकारी नीतियाँ चाहे कितनी भी अच्छी क्यों न हों वे तब तक सफल नहीं हो सकतीं जब तक कि स्थानीय समुदायों (विशेषकर महिलाओं, जो पहाड़ों की रीढ़ हैं) को निर्णय लेने की प्रक्रिया में शामिल न किया जाए। पहाड़ों को बचाने का अर्थ है वहाँ के जल, जंगल, जमीन और जन-जीवन का समन्वित संरक्षण। इसके लिए नागरिकों को पर्यावरणीय नैतिकता (Environmental Ethics) और पर्यावरणीय मूल्यों (Environmental Value) के प्रति सजग होना होगा।

डॉ० जितेन्द्र प्रसाद
असिस्टेंट प्रोफेसर
भूगोल विभाग



Every fifth of June, the world observes World Environment Day, and every fifth of June, somewhere in Uttarakhand, a glacier is a little smaller than it was the year before. The two facts rarely appear in the same sentence, but they belong together, because if any place on Earth tests whether a single day of global environmental messaging actually means anything, it is this stretch of the Indian Himalaya that local tradition calls Devbhumi, the land of the gods, and that hydrology quietly calls the source region of the Ganga.

World Environment Day itself began at the United Nations Conference on the Human Environment, held in Stockholm from the fifth to the sixteenth of June 1972, where delegates from 113 countries gathered for the first time to talk about pollution, resource depletion, and the price the planet was starting to pay for human development. Out of that conference came both the United Nations Environment Programme and a slogan, Only One Earth, that became the theme of the first observance the following year. The day has been held every fifth of June since 1973, with a different host country each year from 1987 onward, and its themes have tracked the shifting anxieties of each decade: pollution and ozone depletion in the seventies and eighties, biodiversity and sustainable development after the 1992 Rio Earth Summit, water scarcity and melting ice through the two thousands, plastic pollution and wildlife crime in the 2010s, and now, in what the United Nations Environment Programme calls the triple planetary crisis of climate change, biodiversity loss, and pollution, a decade defined by ecosystem restoration and climate action. This year, 2026, the Republic of Azerbaijan hosted the global observance in Baku, with the campaign built around the call-to-action Now-for-Climate and the host nation's own message, Inspired by Nature, For Climate, For Our Future, both insisting that healthy ecosystems are not a side issue in the climate fight but the whole point of it. For a state whose glaciers, forests, and pilgrim towns sit exactly where that argument gets tested against reality, the observance is not a distant ceremony. It is a description of home.

Uttarakhand carries a strange kind of double identity. It is the state of the Char Dham, the four sacred sites of Yamunotri, Gangotri, Kedarnath, and Badrinath, visited by millions of pilgrims each year, and it is also home to Nanda Devi, India's second highest peak, ringed by a biosphere reserve so carefully protected that it has been closed to general access since 1983. It holds 968 of the 9,575 glaciers counted across the Indian Himalaya, feeding the Bhagirathi and Alaknanda rivers that meet at Devprayag to form the Ganga itself. Its forests, a mix of oak and rhododendron higher up and chir pine lower down, once covered roughly a third of its land area. And it is, since the early 1970s, the birthplace of one of the most studied grassroots environmental movements the modern world has produced. That last fact is where this story really has to begin, because everything that has gone wrong in Uttarakhand since has, in one way or another, been a failure to listen to what a group of villagers tried to say fifty years ago.

Tucked inside that same high-altitude belt sit the Nanda Devi and Valley of Flowers National Parks, inscribed together as a single UNESCO World Heritage Site in 1988. The Valley of Flowers is exactly what its name promises, a high meadow that turns into a carpet of alpine blooms through the monsoon months, while Nanda Devi National Park, ringed by peaks around the 7,817 metre summit itself, has stayed almost untouched by human traffic since access was closed in 1983. Together with their buffer zone, stretching over roughly 5,861 square kilometres, they form part of the Western Himalayas Endemic Bird Area and shelter a concentration of threatened medicinal plants unmatched by most other protected areas in the Indian Himalaya.

It is a small, telling detail that this entire zone of exceptional wildness sits directly above Reni village, the same village where, in 1974, a group of women changed the course of Indian environmental history, and directly above the valley where, in 2021, that history would circle back on itself in the form of a catastrophe.

In April 1973, in a village called Mandal in the upper Alaknanda valley, forest contractors arrived to fell ash trees that had been allotted to a sporting goods company from the plains, after local villagers had already been refused a much smaller quota of the same trees for making farm tools. Under Chandi Prasad Bhatt, who had founded a village cooperative called the Dasholi Gram Swaraj Mandal nine years earlier, the villagers walked into the forest and wrapped their arms around the marked trees. The contractors withdrew, the government cancelled the permit, and a movement had, without quite meaning to, found both its method and its name. Chipko means to cling, to stick close, and it is exactly what those villagers did.

The moment that made Chipko famous happened almost a year later, on the twenty sixth of March 1974, in the village of Reni, close to Joshimath. The Forest Department had scheduled the felling of more than two thousand trees on the slope above the village, and when the men of Reni were lured away to a nearby town under the pretext of a compensation meeting, the loggers assumed the coast was clear. It was not. Gaura Devi, who led the village's women's welfare committee, gathered about two dozen women and girls and walked straight into the forest, placing themselves between the axes and the trees until the labourers gave up and left. The Reni action forced the state government to set up a formal inquiry into deforestation across the Alaknanda valley, which in turn produced a ten year ban on commercial logging in the region. Sunderlal Bahuguna, a Gandhian environmentalist from Tehri, spent the following years carrying the movement's message across the wider Himalaya, once fasting for two weeks in protest against state forest policy, and it was around this time that Chipko's defining phrase took hold: ecology is the permanent economy. It is worth remembering, too, that this was not an isolated flash of protest but part of a much older Indian instinct, one that reaches back to 1730 and the Bishnoi villagers of Rajasthan who died defending khejri trees from the same kind of axe. What made Chipko different was that a government inquiry, forced open by the protest itself, formally linked deforestation to the catastrophic 1970 flood of the Alaknanda River, proving in an official document what the villagers had already understood in their bones, that a bare slope and a flooded valley are the same story told twice.

That story has kept repeating. The Gangotri glacier, the largest in the Uttarakhand Himalaya and the source of the Bhagirathi River, has been watched by scientists longer than almost any other Himalayan ice body, with records going back to 1780. Between 1936 and 1996, it retreated 1,147 metres, an average of about nineteen metres a year, and the pace has only picked up since. A study by the Wadia Institute of Himalayan Geology in Dehradun, comparing a 1935 government survey map with present conditions, found the glacier had pulled back roughly 1,700 metres in total, with the rate of retreat climbing decade after decade, reaching as high as thirty-eight metres a year in recent measurements. Government figures placed before the Rajya Sabha recorded a loss of 0.23 square kilometres of glacier area between 2001 and 2016 alone, and glaciologists tracking Gaumukh, the glacier's snout and the exact birthplace of the Bhagirathi, have found it has retreated more than three kilometres since it was first surveyed in 1817, a shift they trace to a documented change in the weather itself, less of the protective winter snow that used to feed the glacier, and more of the monsoon rain that now eats away at it. None of this is only a story about ice. Less reliable meltwater threatens the long-term water security of everyone downstream, and a thinning, retreating glacier leaves behind exactly the kind of unstable, moraine dammed lakes and overloaded slopes that tend to fail catastrophically rather than gradually.

Two such failures already define the last decade of Uttarakhand's history. On the sixteenth and seventeenth of June 2013, days of unusually heavy rain caused the moraine dammed Chorabari Lake above the Kedarnath temple to overflow, sending a wall of water, silt, and boulders down the Mandakini valley. Government figures put the confirmed and presumed death toll at more than 5,700, including 934 residents of the state itself, though independent estimates, given how many pilgrims were in the valley at the time, have run considerably higher, and the real number has never been settled. One assessment put the cost of destroyed roads and bridges alone at roughly 285 million dollars. The disaster was later traced to a familiar mixture of causes, extreme rainfall acting on a landscape already weakened by unregulated construction and more than two hundred power and mining projects scattered across the state's river valleys.

Then, on the seventh of February 2021, it happened again, and this time the geography carried an almost unbearable irony. Above Reni village, the very place where Gaura Devi had led her neighbours against the loggers in 1974, a mass of rock and glacial ice, roughly twenty seven million cubic metres of it, broke away from the north face of Ronti Peak inside the Nanda Devi Biosphere Reserve and turned instantly into a debris flow that tore down the Ronti Gad, Rishiganga, and Dhauliganga valleys, carrying boulders more than twenty metres wide and scouring the valley walls more than two hundred metres above the original riverbed. It destroyed the small Rishiganga hydroelectric project near Reni and badly damaged the much larger Tapovan Vishnugad project downstream. More than two hundred people were killed or went missing.

By May, rescue crews had recovered eighty-three bodies, identified forty-nine of them, and were still searching for one hundred and twenty-one more. Scientists who studied the event concluded it was not the kind of glacial lake outburst flood the region had seen before, but a direct rock and ice avalanche, likely connected to rising land surface temperatures and changing rainfall patterns recorded in the area since 2012, a mechanism nobody had documented at this scale in the Himalaya before. The valley the Chipko women once defended with their own bodies had, half a century later, delivered exactly the warning their movement had tried to give.

If Kedarnath and Chamoli arrived as sudden violence, what has been happening at Joshimath is slower and, in its own way, more unsettling. The town, seat of one of the four cardinal mathas established by Adi Shankaracharya and the last major stop for pilgrims heading to Badrinath, Hemkund Sahib, and the ski slopes of Auli, sits on the debris of an ancient landslide in a zone of serious earthquake risk. Residents had reported cracks in their walls as early as 2020, but the crisis broke into public view in January 2023, when new cracking damaged or destroyed close to nine hundred structures and forced hundreds of families out of their homes. Four municipal wards were declared completely unsafe. Satellite data from ISRO's National Remote Sensing Centre showed the town had sunk 8.9 centimetres between April and November 2022 in a slower phase, before the ground gave way faster still, dropping another 5.4 centimetres in just twelve days that December and January. Later, more detailed radar surveys found the subsidence varying wildly from one part of town to another, from a few millimetres a year in some pockets to more than ninety millimetres a year in others. Government appointed experts blamed a mixture of causes, the town's fragile underlying geology, its location in an active seismic zone, and human pressures like unregulated construction and sewage seepage into already saturated ground, while the state's power ministry publicly denied any link to the hydroelectric projects operating nearby. Families received interim relief, cash payments, waived utility bills, deferred loan repayments, but whether Joshimath can keep growing safely at all remains an open and uncomfortable question, and geologists have already pointed to other towns, Karnaprayag and Nainital among them, sitting on similarly unstable ground.

Every summer now brings its own emergency too, in the form of fire. Uttarakhand's fire season usually runs from mid-February to mid-June, and the season spanning November 2023 to June 2024 was the worst on record, with 21,033 fire detections logged by the Forest Survey of India, a jump of roughly seventy four percent over the previous year's 5,351. An estimated 1,808.9 square kilometres of forest burned, and the state accounted for more than a tenth of every forest fire recorded anywhere in India that season, a startling share for a state with a small fraction of the country's total forest cover. Scientists at the Indian Institute of Remote Sensing found that fires between February and April of 2024 were more than double what they had been over the same months in 2023, driven by an unusually dry, hot March. Much of the blame falls on chir pine, which covers close to twenty eight percent of the state's forest area and drops resin rich needles that catch fire fast and burn hot. Some of these forests have coexisted with fire for centuries, but researchers now find that the frequency and intensity of recent burns is exceeding what the ecosystem can absorb, with real, measurable losses to soil, carbon storage, and undergrowth. The sight of Indian Air Force helicopters scooping water from Bhimtal Lake to fight fires threatening Nainital has become, for better or worse, a normal part of the Uttarakhand summer.

And then there is the road. The Char Dham all weather highway project, launched in December 2016 and formally known as the Chardham Mahamarg Vikas Pariyojana, set out to widen and rebuild roughly nine hundred kilometres of highway connecting Yamunotri, Gangotri, Kedarnath, and Badrinath into a continuous two-lane, all-weather road, at a cost of around twelve thousand crore rupees. The government defends it on two fronts, safety for the millions of pilgrims who travel the route every year, and strategic value along a stretch close to the India China border. Environmentalists have fought it just as hard, and their central objection is the width of the road itself. The ten metre carriageway the project adopted goes well beyond the 5.5 metre limit the road transport ministry's own 2018 guidelines had recommended for fragile Himalayan terrain, and beyond the roughly seven metre width of comparable border roads elsewhere in the country, which means far more cutting into unstable slopes than the older rules ever allowed. Critics also allege the nine-hundred-kilometre project was deliberately split into fifty-three smaller packages, each kept just under the hundred-kilometre threshold that would otherwise trigger a full environmental impact assessment. The Supreme Court allowed the wider road on three stretches in December 2021 but ordered an oversight committee to monitor its environmental compliance, first under the environmentalist Ravi Chopra, who resigned in 2022 saying the road ministry was ignoring his committee's advice, and then under the retired judge A. K. Sikri. By 2024 and 2025 the project was reported to be about seventy five percent finished, with the most contested stretch, between Uttarkashi and Gangotri, running through forest rich in rare deodar cedar, still under construction. Local environmentalists have documented repeated landslides along the widened sections in successive monsoons, and construction debris dumped straight into river channels, feeding exactly the kind of downstream risk that produced Kedarnath and Chamoli in the first place.

Underneath almost every one of these pressures sits the same simple fact, that Uttarakhand's mountains are also its economy. The Char Dham yatra alone now draws well over four million pilgrims in a good season, a number that state tourism departments once treated as a triumph and that geologists increasingly treat as a warning. Every widened road, every new guesthouse in Joshimath, every hotel pushed further up a slope toward Auli or Badrinath, answers to that same demand, and every one of those structures adds weight and disturbance to ground that was never particularly stable to begin with. None of this means the pilgrimage itself is the problem. It means that a state whose spiritual identity and whose economic survival both run through the same narrow, fragile valleys has very little margin left for getting the balance wrong.

Against all of this, Uttarakhand does hold real institutional strength. The Nanda Devi Biosphere Reserve remains one of the least disturbed high-altitude landscapes anywhere in the Himalaya precisely because it has been kept off limits since 1983, a striking contrast to the pressure visible almost everywhere else in the state. The G. B. Pant National Institute of Himalayan Environment, headquartered at Kosi Katarmal near Almora since its founding in August 1988, functions as the government's lead research body for the entire Indian Himalayan Region, with centres now reaching from Ladakh to Sikkim and Arunachal Pradesh. And Uttarakhand still runs on a system of van panchayats, village forest councils formalised under colonial era rules in 1931 and unique to this part of India, which give local communities direct rights and responsibilities over the forests around them, a structure of care that scholars trace to the very same instinct that produced Chipko half a century ago. Which brings the story back to where it started, on a fifth of June in Baku, with a global campaign asking the world to move past simply acknowledging the climate crisis and start doing something about the systems that cause it. In Uttarakhand, that call does not need translating. It already has a local address. It means treating the mountain's carrying capacity as a genuine limit rather than an obstacle to be engineered around, and it means holding two truths about these slopes at once, that they are sacred, the source of the Ganga, the seat of Adi Shankaracharya's matha, the road to the Char Dham, and that they are also, in the plainest geological sense, some of the youngest, least settled, most earthquake prone mountains on the planet. Uttarakhand gave the world Chipko before the rest of the world had a language for what Chipko was doing. It would be a strange kind of forgetting if the place that taught that lesson first were also the place where nobody, in the end, had learned it.

Dr. Kavinder Bhatt
Assistant Professor
Department of English

The Architecture of Nothing

WHY THE MATERIAL WORLD IS AN ILLUSION

When you sit in a lecture hall, your senses tell you a very specific story about reality. You place your notebook on a heavy wooden desk, rest your feet on a concrete floor, and tap away on a solid plastic keyboard. These objects feel substantial, dense, permanent, and completely real. If you drop your pen, it hits the desk with a sharp, reassuring click. If you lean too hard against the wall, it pushes back against you with unyielding force. Our entire daily experience is built on the absolute certainty that the material world is packed tight with solid matter.

But as physicists, our job is to look beneath the surface of human perception. When we turn the lenses of modern physics toward the lecture hall, the certainty of the solid world completely dissolves.

If we strip away our human biases and analyze the universe at its most fundamental, subatomic level, we discover a reality that sounds more like poetry or science fiction than textbook science: you, your desk, your college campus, and the entire physical universe are composed almost entirely of absolute, pristine nothingness. The solidity you experience every day is a beautifully orchestrated illusion.

The Illusion of the Solid World

When you sit in a lecture hall, your senses tell you a very specific story about reality. You place your notebook on a heavy wooden desk, rest your feet on a concrete floor, and tap away on a solid plastic keyboard. These objects feel substantial, dense, permanent, and completely real. If you drop your pen, it hits the desk with a sharp, reassuring click. If you lean too hard against the wall, it pushes back against you with unyielding force. Our entire daily experience is built on the absolute certainty that the material world is packed tight with solid matter.

But as physicists, our job is to look beneath the surface of human perception. When we turn the lenses of modern physics toward the lecture hall, the certainty of the solid world completely dissolves.

If we strip away our human biases and analyze the universe at its most fundamental, subatomic level, we discover a reality that sounds more like poetry or science fiction than textbook science: you, your desk, your college campus, and the entire physical universe are composed almost entirely of absolute, pristine nothingness. The solidity you experience every day is a beautifully orchestrated illusion.

Mapping the Empty Stadium

To understand why the world is empty, we have to look at the anatomy of the atom. For decades, school textbooks have illustrated atoms using the classic planetary model: a neat little cluster of protons and neutrons in the center, with electrons orbiting closely around them like tiny planets around a sun. While this drawing is convenient for passing high school exams, it is wildly incorrect when it comes to actual physical scale. It gives the false impression that an atom is a crowded, bustling space packed with physical particles.

In reality, the scale of an atom is mind-bogglingly sparse. At the center sits the nucleus, containing almost all the mass of the atom. Surrounding this nucleus is the electron cloud. To truly comprehend the vast, empty gulf that separates these two components, we have to scale the atom up to human proportions.

Imagine the nucleus of a single hydrogen atom is scaled up to the size of a standard marble, roughly one centimetre in diameter. If you were to place that marble precisely on the midfield line of a massive, 80,000-seat sports stadium, where would the electron be?

The electron would not be hovering near the marble. It would be a tiny speck of dust, smaller than a grain of sand, buzzing around the outer rim of the stadium's uppermost deck.

Everything between that marble on the midfield line and the dust mote in the nosebleed seats—the entire playing field, the thousands of rows of plastic chairs, the open air—is completely, utterly empty. There are no hidden particles filling the gap, no secret fluid, and no underlying structure. It is a pure, absolute vacuum.

When you calculate the mathematical volume of this arrangement, you realize that an atom is more than 99.9999999999% empty space. Because you are made entirely of atoms, it means that you, too, are nearly entirely a vacuum. If you were to collapse the human body, squeezing out every single bit of atomic empty space so that all the nuclei and electrons were packed tightly together with no gaps, the entire human race—all eight billion people on Earth—would fit inside the volume of a single sugar cube.

Yet, that sugar cube would still retain the weight of the entire global population, weighing hundreds of millions of tons.

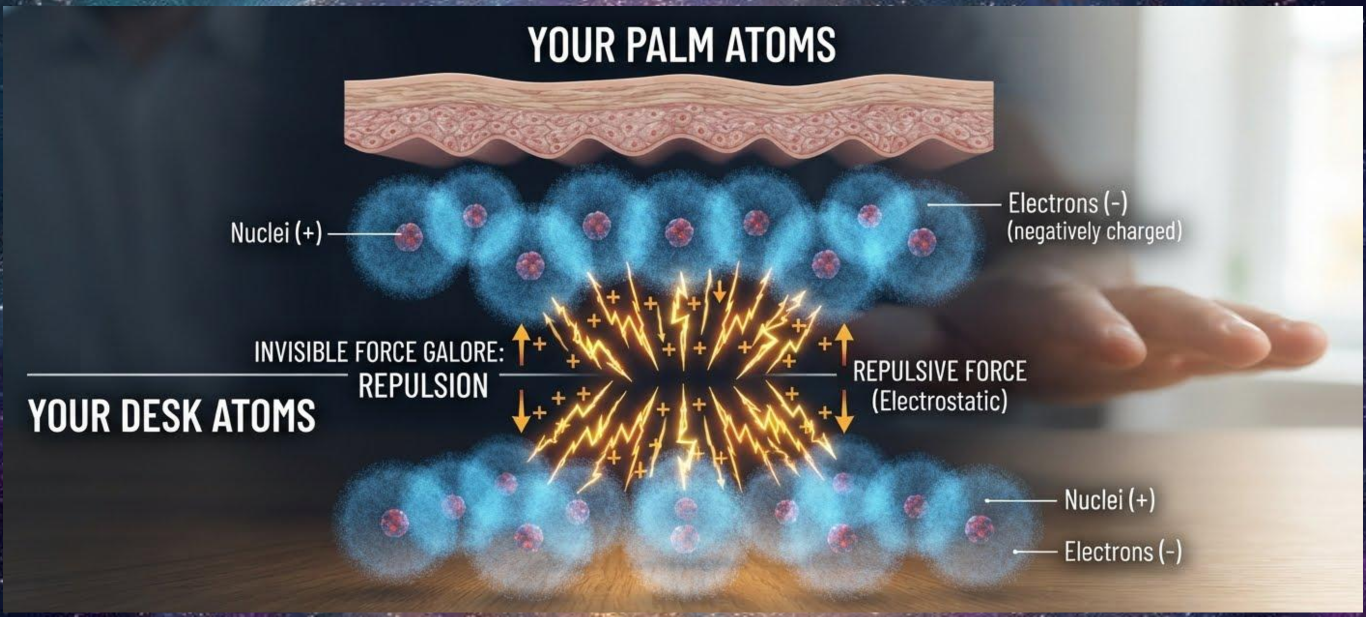
The Mystery of Touch: Floating on Force Fields

This architectural emptiness forces us to confront a profound paradox. If your hand is 99.99999999999% empty space, and your wooden college desk is also 99.99999999999% empty space, why doesn't your hand pass straight through the desk like a ghost through a wall when you write notes? Why don't you sink directly through your chair and plunge toward the centre of the Earth?

The answer requires us to redefine what we mean by the word "touch." In our everyday vocabulary, touch implies physical contact—the idea that the solid surface of Object A has pressed up against the solid surface of Object B. But in the vocabulary of physics, true physical contact between subatomic particles almost never happens in our ordinary lives.

When you place your hand on your desk, the electrons orbiting the atoms in your palm come into close proximity with the electrons orbiting the atoms in the wood. Remember, electrons carry a negative electrical charge. One of the most fundamental rules of electromagnetism is that like charges repel one another.

As the distance between your hand and the desk drops to a microscopic fraction of a millimetre, the negative electron clouds violently repel each other. The electromagnetic force field pushing back against your hand grows exponentially stronger the closer you try to push.



What your brain interprets as the "solid surface" of the desk is actually just your nerve endings registering this immense electrostatic repulsion. You are not touching the desk. You are hovering above it, suspended by an invisible mattress of electromagnetic force fields.

When you sit in a lecture hall, you are floating on a sea of atomic fields, suspended a fraction of a millimetre above your seat. Physical touch is not the collision of solid objects; it is an energetic negotiation between forces.

Quantum Pressure and the Pauli Exclusion Principle

The story of our illusionary solid world goes even deeper into the quantum realm. Electrostatic repulsion explains a large part of why objects resist each other, but it isn't the only force holding the architecture of nothing together. There is a deeper, stranger rule of quantum mechanics at play known as the **Pauli Exclusion Principle**.

Discovered by physicist Wolfgang Pauli in 1925, this law states that two identical fermions (the class of particles that includes electrons and protons) cannot occupy the exact same quantum state at the exact same time. Electrons are incredibly territorial particles. They refuse to share their personal space.

Think of the electrons around an atom not as planets on predictable tracks, but as a hyperactive fan blade spinning at near-infinite speeds. A spinning fan blade is mostly empty space; you can see right through it when it is turned off. But when the fan is switched on and spinning at maximum velocity, you cannot stick your finger through the gaps without getting pushed back. The blade effectively "occupies" the entire circle of space through its rapid motion.

In the quantum world, electrons behave like those hyperactive fan blades. They move so quickly and unpredictably within their orbital shells that they effectively lock out any other particles from entering their domain. When you push down on your desk, you are trying to force the desk's electrons into the same quantum states as your hand's electrons. The universe strictly forbids this. This quantum resistance creates a tremendous outward pressure, giving matter its structural integrity and making things feel rigid.

The Grand Design of Nature

Why did the universe choose to build reality out of nothingness? Why isn't the cosmos made of solid, continuous blocks of matter? The answer lies in the beautiful efficiency of natural laws.

If atoms were completely solid spheres, the universe would be a stagnant, rigid place. Chemistry would not exist. The vast empty spaces within the atom are what allow electrons to shift energy levels, form chemical bonds, share resources with neighbouring atoms, and create complex molecules.

Without this emptiness, carbon atoms could not link up to form DNA, water molecules could not flow, and stars could not ignite the nuclear furnaces that forge the elements of life. The emptiness of the atom is the precise canvas upon which the complexity of biology, chemistry, and consciousness is painted. The vacuum is not a lack of design; it is the design itself.

A Lesson from the Microcosm

As you go about your week, walking between lectures, studying in the library, or sitting at the canteen, take a moment to look at the world through this lens. Look at your hands, your books, and your friends, and appreciate the invisible forces working tirelessly beneath the surface to hold this fragile, beautiful illusion together.

Physics is often taught as a series of cold calculations and difficult exam questions designed to test your memory. But the true spirit of physics is a celebration of curiosity. It challenges us to look past our limited human senses and appreciate the deeper mechanisms of the cosmos.

The next time a concept in class feels too heavy, your syllabus looks completely overwhelming, or the pressure of your upcoming midterms starts to mount, take a deep breath and look at the objects around you. Give yourself a bit of cosmic perspective. Remember that even the heaviest, most unyielding obstacles in your path are fundamentally made of empty space—and so are you. You are a walking universe of quantum force fields, built beautifully out of nothing, capable of navigating anything.

Dr. Anju Nigam
Assistant Professor
Department of Physics

SANJEEVANI
A Guide to Uttarakhand's Botanical Enigma

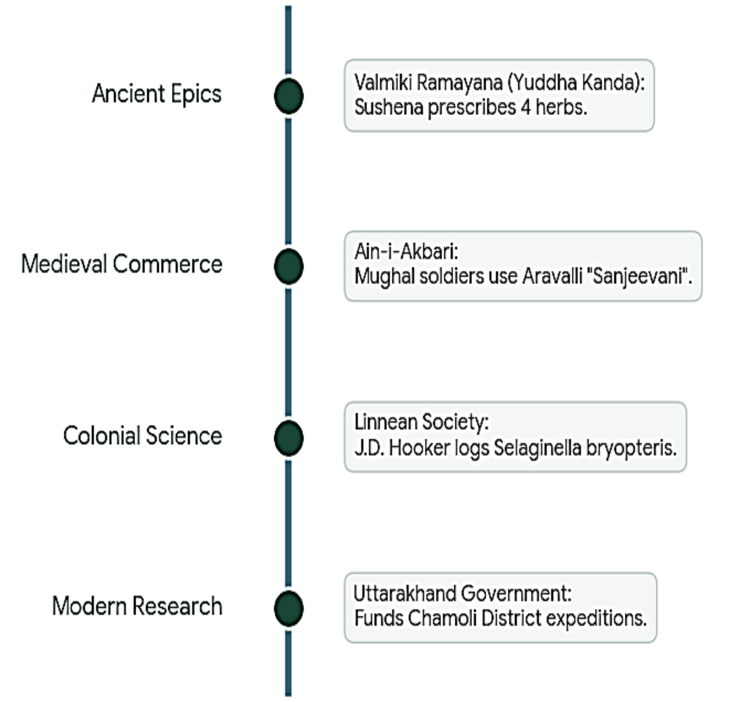
(18)

The search for **Sanjeevani Booti** spans from the pages of the ancient *Ramayana* directly into modern pharmacology labs and the rugged terrain of the Garhwal Himalayas. Far from a mere bedtime story, this plant represents a real-world biological marvel. Below is a comprehensive breakdown of the historical context, botanical candidates, precise trekking routes, and medicinal profiles of the plants associated with the legendary life-giver.

The Four Divine Herbs of the Ramayana

According to the *Valmiki Ramayana*, the royal physician Sushena did not ask for a single plant. He requested **four distinct herbs** from the Dronagiri hills to treat a mortally wounded Lakshmana:

- **Mritasanjeevani:** The core herb used to restore life and reverse unconsciousness.
- **Vishalyakarani:** A specialized compound utilized to painlessly extract embedded arrows and spears from tissue.
- **Sandhanakarani:** A cellular-level binding agent that accelerates the healing of deep flesh wounds and torn muscle fibers.
- **Suvarnyakarani:** A skin-restoring botanical that repairs discolouration, tissue burning, and scarring.



Chronology of the Legend

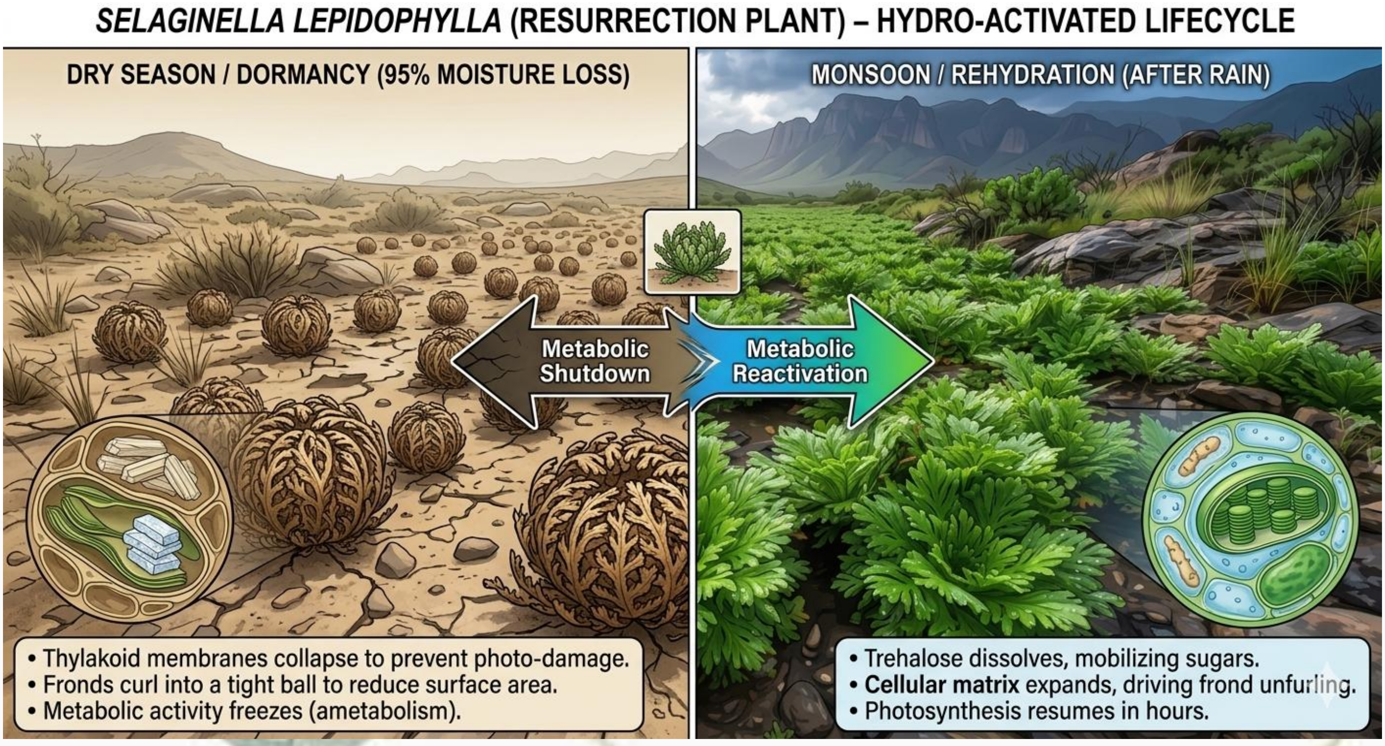
Botanical Matrix: Top Sanjeevani Candidates

Scientists have narrowed down the mythical candidate pool to specific high-altitude flora endemic to Uttarakhand and neighbouring northern ranges.

Botanical Name	Family	Altitude / Habitat Range	Primary Active Phytochemicals	Documented Medical Utility
Selaginella bryopteris	Selaginellaceae	1,000 to 4,000 feet; Lithophytic (grows on bare rock faces)	Biflavonoids, Hinokiflavone, Phenolics, Trehalose sugar	Prevents severe heatstroke, treats jaundice, protects against UV-radiation cell damage.
Rhodiola rosea	Crassulaceae	10,000 to 15,000 feet; Glacial ridges and high alpine cliffs	Salidroside, Rosavin, Tyrosol	Extreme adaptogen; enhances oxygen synthesis under hypoxia, lowers cortisol.
Saussurea gossypiphora	Asteraceae	13,000 to 16,000 feet; Scree slopes and glaciated regions	Sesquiterpene lactones, Flavonoids	Anti-inflammatory; treats acute mountain sickness and internal pulmonary bleeding.
Pleurospermum candollei	Apiaceae	12,000 to 15,000 feet; Open alpine meadows	Coumarins, Terpenoids	Potent antiseptic; used by local shepherds to clean and heal deep gashes.

Cellular Mechanisms: How the "Resurrection" Works

The ultimate real-world manifestation of the Sanjeevani myth is observed in ***Selaginella bryopteris***. This unique plant showcases a biological superpower known as **poikilohydry**.



The Biochemical Shield

When severe drought strips the plant of up to 95% of its water content, it synthesizes vast amounts of **trehalose**, a specialized non-reducing disaccharide sugar. This sugar creates a protective, glass-like state inside the cell cytoplasm. It stabilizes fragile proteins and cellular membranes, shielding them from permanent structural collapse.

When water returns, the sugar safely dissolves. The plant uncurls, converts back to a vibrant green, and triggers cellular respiration in a matter of hours.

Expedition Blueprint: Trekking to Dronagiri

For adventure and botanical enthusiasts, the historical epicentre of the Sanjeevani trail is **Dronagiri Village**, located in the Chamoli district of Uttarakhand.

The Core Trekking Route

- **Altitude:** 12,000 feet (3,658 meters) at the village level.
- **Starting Trailhead:** Jumma Village, situated roughly 45 kilometres ahead of Joshimath along the Malari highway.
- **Trek Distance:** 10 kilometres from Jumma to Dronagiri Village.
- **Extensions:** Continue another 5 to 7 kilometres past the village to reach the **Bagini Glacier Base Camp** or **Nandi Kund** to witness the sheer, vertical rock face of Mt. Dronagiri up close.

Essential Logistics

- **Optimal Seasons:** May to June (pleasant summer blooms) and September to October (clear post-monsoon mountain views).
- **Required Permits:** Inner Line Permits are strictly mandatory. These must be obtained from the SDM office at Joshimath, given the trail's close proximity to the international border.
- **Village Protocol:** Respect the unique local traditions. Historically, the villagers of Dronagiri avoided worshipping Lord Hanuman because his removal of the mountain's right flank altered their sacred landscape.

Domestic Cultivation: Growing Sanjeevani at Home

Varieties of the *Selaginella* "resurrection fern" have successfully made the leap from remote mountain ridges to residential indoor gardens.

- **Lighting Requirements:** Position the plant in areas with indirect, filtered sunlight. Avoid direct afternoon sun exposure, which can scorch the delicate, thin fronds.
- **Hydration Routine:** Maintain evenly moist soil conditions.

While the plant can survive total drying, keeping it hydrated in a premium **peat-perlite soil mixture** ensures continuous green growth.

- **Humidity Management:** Keep atmospheric humidity high (above 60%). It thrives in closed glass terrariums, indoor greenhouses, or placed sitting atop a shallow, water-filled pebble tray.

Ayurvedic vs. Modern Pharmacological Chart

Ayurvedic Property	Traditional Validation	Modern Pharmacological Equivalent	Cellular Mechanism
Rasayana	Rejuvenator; slows down the aging process.	Antioxidant & Anti-aging	Scavenges free radicals; upregulates super-oxide dismutase (SOD).
Jivaniya	Life-giving; restores vitality and consciousness.	Neuroprotective & Adaptogenic	Protects mammalian cells against extreme heat shock and oxidative stress.
Varnya	Improves skin health and complexion.	UV & Radioprotection	Minimizes DNA damage caused by harmful ultraviolet radiation exposure.
Balya	Grants physical strength and immunity.	Immunomodulatory	Stimulates macrophage activity and enhances cellular immune responses.

Dr. Shaiphali Saxena
Assistant Professor
Department of Botany

समसामयिकी

जून अंक

समसामयिकी

- भारत और किस देश के बीच हाल ही में व्यापक आर्थिक साझेदारी समझौता (CEPA) लागू हुआ है? ओमान
- वियतनाम में आयोजित अंडर-17 एशियाई कुश्ती चैंपियनशिप में भारत ने कितने पदक जीते? 10
- 16 वर्ष से कम आयु के बच्चों के लिए सोशल मीडिया पर प्रतिबंध लगाने की घोषणा किस देश ने की है? मलेशिया
- सिंगापुर ओपन का खिताब जीतने वाली पहली भारतीय जोड़ी कौन बनी? सात्विक साईराज रंकी रेड्डी और चिराग शेट्टी
- सतत कृषि पद्धतियों के लिए 'FAO Soil Farmer Hero' के रूप में किसे सम्मानित किया गया? वल्लुवन
- भारत का पहला स्वदेशी स्ट्रेटोस्फेरिक सुपर प्रेशर बैलून (SPB) 'VISTA' किस कंपनी ने लॉन्च किया? रेड बैलून एयरोस्पेस
- भारत की अध्यक्षता में पहली ब्रिक्स एंटी-करप्शन वर्किंग ग्रुप की बैठक कहाँ आयोजित की गई? नई दिल्ली
- दुनिया का पहला न्यूक्लियर डस्टबिन किस देश में बनाया जाएगा? फिनलैंड
- चुमुर गाँव कहाँ स्थित है जिसे भारत का पहला मॉडल सीमावर्ती गाँव बनाया गया है? लद्दाख
- कौन सा देश अमेरिका को पछाड़कर दुनिया का दूसरा सबसे बड़ा सौर ऊर्जा विकास बाजार बन गया है? भारत
- वरिष्ठ IFS अधिकारी विपुल को किस देश में भारत का राजदूत नियुक्त किया गया? सऊदी अरब
- IndiaAI Data Lab लॉन्च करने वाली पहली निजी यूनिवर्सिटी कौन बनी? चंडीगढ़ यूनिवर्सिटी
- ICC ने किस देश की सदस्यता रद्द कर दी है? कनाडा
- भारत का कौन-सा शहर 2026 एशियाई भारोत्तोलन चैंपियनशिप की मेजबानी करेगा? गांधीनगर
- पाल्क जलडमरूमध्य को पार करने वाले सबसे कम उम्र के तैराक कौन बने? इशांक सिंह
- Mutua Madrid Open 2026 पुरुष एकल खिताब किसने जीता? यानिक सिनर
- वीजा इंडिया द्वारा 'भारत अभियान' के लिए किसे ब्रांड एंबेसडर नियुक्त किया गया है? शाहरुख खान
- 1,800 वर्ष पुरानी विशाल जीवित 'पोरेटो पैच' प्रवाल कॉलोनी कहाँ खोजी गई? लक्षद्वीप
- वकील से सीधे सुप्रीम कोर्ट की न्यायाधीश बनने वाली भारत की दूसरी महिला कौन बनीं? वेंकटा सुब्रमणि मोहन
- AI-डिज़ाइन वाली 'Majorana 2' क्वांटम चिप किसने लॉन्च की? माइक्रोसॉफ्ट
- फूड प्लैनेट पुरस्कार 2026 किस पहल को प्रदान किया गया? आंध्र प्रदेश कम्युनिटी मैनेज्ड नेचुरल फार्मिंग (APCNF)
- कोसोवो वर्ल्ड टेबल टेनिस चैंपियनशिप जीतने वाली सबसे युवा भारतीय महिला खिलाड़ी कौन बनीं? दिव्यांशी भौमिक
- रवि प्रकाश को किस राज्य/केंद्रशासित प्रदेश का मुख्य निर्वाचन अधिकारी नियुक्त किया गया? पुडुचेरी
- हाल ही में हान सेओंग-सुक को किस देश का प्रधानमंत्री नामित किया गया है? दक्षिण कोरिया

- वर्ल्ड स्ट्रेंगलिंग चैंपियनशिप 2026 में भारत की नेहा सांगवान ने कौन-सा पदक जीता? स्वर्ण
- फ्रेंच ओपन 2026 पुरुष एकल खिताब किसने जीता? अलेक्जेंडर ज्वेरेव
- "The Second Orbit" पुस्तक किसका संस्मरण है? शुभांशु शुक्ला
- तंबाकू जैसे मादक पदार्थों पर एक वर्ष का प्रतिबंध किस राज्य ने लगाया? नागालैंड
- महिलाओं की सुरक्षा के लिए सिंगम विशेष कार्य बल किस राज्य में शुरू किया गया? तमिलनाडु
- पांच राज्यों में मेगा लेदर, फुटवियर एवं एक्सेसरीज क्लस्टर विकसित करने की स्वीकृत लागत कितनी है? ₹ 898 crore
- मोनाको ग्रैंड प्रिक्स 2026 का खिताब किसने जीता? किमी एंटोनेली
- भाला फेंक में 90 मीटर का आंकड़ा पार करने वाले चौथे एशियाई खिलाड़ी कौन बने? रमेश थरंगा
- दुनिया की सबसे लंबी दूरी की रोबोटिक कार्डियक टेली-सर्जरी का विश्व रिकॉर्ड किस भारतीय ने बनाया? डॉ. सुधीर श्रीवास्तव
- सरकारी नौकरियों के लिए दो-बच्चों का नियम किस राज्य सरकार ने समाप्त किया? मध्य प्रदेश
- ग्रामीण क्षेत्रों में हाई-स्पीड इंटरनेट कनेक्टिविटी बढ़ाने हेतु 'प्रोजेक्ट गंगा' किस राज्य ने शुरू किया? उत्तर प्रदेश
- अंतरराष्ट्रीय ब्रिक्स कृषि सम्मेलन कहाँ आयोजित किया गया? इंदौर
- 'From the First Ring: A Memoir' पुस्तक के लेखक कौन हैं? जिल बाइडेन
- GI टैग प्राप्त तेजपुर लीची किस राज्य से संबंधित है? असम
- दुनिया के पहले ट्रिलियनेयर कौन बने हैं? एलन मस्क
- रूस ग्रैंड सैंड मास्टर कप 2026 जीतने वाले पहले भारतीय कौन बने? सुदर्शन पटनायक
- भारत के अगले थल सेनाध्यक्ष के रूप में किसे नियुक्त किया गया है? धीरज सेठ
- दुनिया का तीसरा सबसे बड़ा घरेलू एविएशन मार्केट कौन बना? भारत
- ANCHOR नामक मानव मस्तिष्क का सबसे विस्तृत 3D एटलस किस संस्थान ने जारी किया? IIT मद्रास
- 'सारिंदा' किस राज्य का पारंपरिक वाद्ययंत्र है जिसे हाल ही में GI टैग दिया गया है? त्रिपुरा
- यूरोप और किस देश के वैज्ञानिकों ने थोरियम-229 का उपयोग करके दुनिया की पहली कार्यशील परमाणु घड़ी बनाई है? चीन
- इंटरनेशनल इंस्टीट्यूशनल रैंकिंग फ्रेमवर्क (IIRF) 2026 में सरकारी विश्वविद्यालय श्रेणी में पहला स्थान किसे मिला? जवाहरलाल नेहरू विश्वविद्यालय
- हाल ही में NIA के महानिदेशक (DG) के रूप में किसे नियुक्त किया गया है? सुंदरराज पी.
- सोशल मीडिया उपयोग के लिए न्यूनतम आयु 15 वर्ष तय करने वाला देश कौन है? संयुक्त अरब अमीरात
- राष्ट्रीय सांख्यिकी आयोग (NSC) के नए अध्यक्ष कौन नियुक्त हुए हैं? सैबल चट्टोपाध्याय
- WIPO की ग्लोबल टॉप 20 पेटेंट रैंकिंग में शामिल होने वाली एकमात्र भारतीय कंपनी कौन बनी? Jio (जियो)
- भारत का सबसे ऊँचा विंड टरबाइन किस राज्य में स्थापित किया गया है? कर्नाटक
- न्यू डेवलपमेंट बैंक (NDB) में शामिल होने वाला पहला मध्य एशियाई देश कौन बना? उज्बेकिस्तान
- हाल ही में शोधकर्ताओं ने किस राज्य में लगभग 1.5 करोड़ (15 मिलियन) साल पुराने जीवाश्मों की खोज की है? ओडिशा

- फीफा विश्व कप इतिहास में सबसे अधिक गोल करने वाले खिलाड़ी कौन बने? लियोनेल मेसी
- CPCL भारत की कौन-सी नवरत्न कंपनी बनी? 28th
- दुनिया का सबसे बड़ा जहाज पुनर्चक्रण (Ship Recycling) करने वाला देश कौन बना? भारत
- भारत की पहली प्राइवेट सोने की खदान कहाँ स्थित है? कुरनूल
- नई कैटशार्क प्रजाति 'एप्रिस्टुरस द्रोणा' कहाँ खोजी गई? अरब सागर
- दुनिया का तीसरा सबसे परिवार-अनुकूल हवाई अड्डा कौन बना? केम्पेगौड़ा अंतरराष्ट्रीय हवाई अड्डा
- दुनिया का सबसे तेज सुपरकंप्यूटर LineShine किस देश का है? चीन
- इंटेलिजेंस ब्यूरो (IB) के नए निदेशक कौन नियुक्त हुए हैं? महेश दीक्षित
- भारत के पहले उच्च-ऊँचाई वाले फ्लोरीकल्चर पार्क का शुभारंभ कहाँ हुआ? लद्दाख
- भारत ने किस देश की मदद के लिए ऑपरेशन 'अभिसार' शुरू किया? वेनेजुएला
- हाइड्रोजन उत्पादन केंद्र शुरू करने वाला दुनिया का पहला देश कौन बना? भारत
- 'बैलिस्टा स्पाइडर' नामक मकड़ी की नई प्रजाति किस देश में खोजी गई? ऑस्ट्रेलिया
- डाक विभाग द्वारा ड्रोन आधारित डाक सेवा किस राज्य में शुरू की गई? हिमाचल प्रदेश
- सेशेल्स का सर्वोच्च नागरिक सम्मान 'गार्जियन ऑफ द ब्लू होराइजन' किसे प्रदान किया गया? नरेंद्र मोदी
- भारत के पहले ऑफशोर (समुद्र के किनारे/समुद्र में बने) एयरपोर्ट को किस राज्य में मंजूरी मिली है? महाराष्ट्र
- 'ब्रैकीबैक्टीरियम नेताजी' नामक बैक्टीरिया की नई प्रजाति किस राज्य में खोजी गई? पश्चिम बंगाल

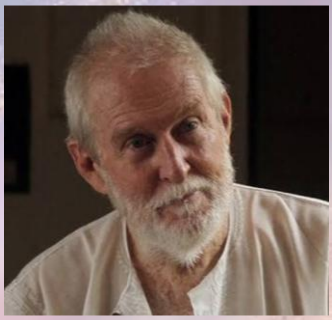
जून माह में जन्मी
उत्तराखण्ड की प्रमुख
प्रेरणादायी हस्तियाँ

जून माह में जन्मी उत्तराखण्ड की प्रेरणादायी हस्तियाँ

1. भगत सिंह कोश्यारी (17 जून 1942, बागेश्वर):

भगत सिंह कोश्यारी उत्तराखंड और राष्ट्रीय राजनीति का एक बड़ा चेहरा हैं, जिनका जन्म बागेश्वर जिले के चेताभेश्वर गांव में हुआ था. वे उत्तराखंड के दूसरे मुख्यमंत्री (2001-2002) और राज्य विधानसभा में विपक्ष के पहले नेता भी रह चुके हैं। इसके अलावा, उन्होंने साल 2019 से 2023 तक महाराष्ट्र के 22वें राज्यपाल के रूप में एक बेहद महत्वपूर्ण संवैधानिक जिम्मेदारी संभाली थी।

2. टॉम ऑल्टर (22 जून 1950, मसूरी):



दिवंगत टॉम ऑल्टर (थॉमस बीच ऑल्टर) अमेरिकी मूल के एक बेहद प्रसिद्ध भारतीय अभिनेता और लेखक थे, जिनका जन्म और पालन-पोषण मसूरी में हुआ था। कला और सिनेमा के क्षेत्र में उनके शानदार योगदान के लिए भारत सरकार द्वारा उन्हें **पद्म श्री** से सम्मानित किया गया था। उन्होंने 300 से अधिक फिल्मों, नाटकों और टीवी शोज में काम किया. वे खेल पत्रकार भी रहे और क्रिकेटर सचिन तेंदुलकर का पहला टीवी इंटरव्यू लेने वाले व्यक्ति टॉम ऑल्टर ही थे।

3. योगी आदित्यनाथ (5 जून 1972, पौड़ी गढ़वाल):

उत्तर प्रदेश के मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ (मूल नाम: अजय सिंह बिष्ट) का जन्म उत्तराखंड के पौड़ी गढ़वाल जिले के पंचूर गांव में हुआ था। उन्होंने ऋषिकेश से अपनी शुरुआती पढ़ाई और कोटद्वार से मैथमेटिक्स में ग्रेजुएशन पूरा किया। इसके बाद वे गोरखपुर आ गए और महंत अवेद्यानाथ के प्रभाव में आकर संन्यास ले लिया, जहाँ से उनकी राजनीतिक और आध्यात्मिक यात्रा शुरू हुई. वे भारत के सबसे प्रभावशाली और चर्चित मुख्यमंत्रियों में से एक हैं।

4. जसपाल राणा (28 जून 1976, उत्तरकाशी):

उत्तरकाशी में जन्मे जसपाल राणा भारत के एक महान और दिग्गज निशानेबाज हैं, जिन्होंने मुख्य रूप से 25 मीटर सेंटर फायर पिस्टल श्रेणी में अंतरराष्ट्रीय स्तर पर देश का मान बढ़ाया है। अपने शानदार खेल करियर के दौरान एशियाई खेलों में कई स्वर्ण पदक जीतने वाले राणा को भारत सरकार द्वारा **अर्जुन पुरस्कार** और देश के चौथे सर्वोच्च नागरिक सम्मान **पद्म श्री** से सम्मानित किया गया है। खेल से संन्यास लेने के बाद भी वे मुख्य कोच के रूप में भारतीय निशानेबाजी को आगे बढ़ा रहे हैं, और उन्होंने मनु भाकर जैसी कई ओलंपिक पदक विजेता प्रतिभाओं को तराशने में अहम भूमिका निभाई है।

5. सोनू कक्कड़ (20 जून 1979, ऋषिकेश):

ऋषिकेश में जन्मी सोनू कक्कड़, नेहा कक्कड़ की बड़ी बहन हैं और वे खुद भी बॉलीवुड तथा सूफी संगीत उद्योग की एक बेहतरीन पार्श्व गायिका हैं। उन्होंने संगीत की दुनिया में अपने सफर की शुरुआत बहुत कम उम्र में की थी और साल 2003 में फिल्म *दम* के मशहूर गाने "बाबूजी जरा धीरे चलो" से उन्हें बड़ी पहचान मिली। उनकी खास और दमदार आवाज के कारण उन्हें कई भाषाई फिल्मों में गाने का मौका मिला और वे कई म्यूजिक शो में जज भी रह चुकी हैं।

6. संजू सिलोड़ी (30 जून 1983, रुद्रप्रयाग):

रुद्रप्रयाग जिले में जन्मे संजू सिलोड़ी उत्तराखंड के क्षेत्रीय मनोरंजन उद्योग (गढ़वाली और कुमाऊंनी) के एक बड़े सुपरस्टार, डांसर और स्टाइल आइकन हैं। उन्होंने अपनी बेहतरीन अदाकारी और नृत्य कला के दम पर पहाड़ की लोक संस्कृति और संगीत को आधुनिक रंग में ढालकर युवाओं के बीच बेहद लोकप्रिय बनाया है। पिछले दो दशकों में सैकड़ों सुपरहिट उत्तराखंडी लोक गीतों और म्यूजिक एलबमों में मुख्य अभिनेता के रूप में काम करने वाले संजू के गानों को यूट्यूब पर लाखों व्यूज मिलते हैं और उन्हें क्षेत्रीय सिनेमा का एक मजबूत स्तंभ माना जाता है।

7. नेहा कक्कड़ (6 जून 1988, ऋषिकेश):

ऋषिकेश में जन्मी नेहा कक्कड़ भारतीय संगीत जगत और पॉप इंडस्ट्री का एक बेहद चमकता हुआ नाम हैं, जिन्होंने फर्श से अर्श तक का सफर तय किया है। बचपन में अपने भाई-बहन टोनी और सोनू कक्कड़ के साथ स्थानीय जगरातों और धार्मिक भजनों में गाकर शुरुआत करने वाली नेहा ने साल 2005 में *इंडियन आइडल* सीजन 2 में भाग लिया था। आज वे यूट्यूब पर दुनिया की सबसे ज्यादा देखी जाने वाली महिला कलाकारों में शामिल हैं और उन्होंने "काला चश्मा", "दिलबर" तथा "आंख मारे" जैसे दर्जनों ब्लॉकबस्टर गाने देने के साथ-साथ कई बड़े टेलीविजन रियलिटी शोज में जज की भूमिका भी निभाई है।

8. जुबिन नौटियाल (14 जून 1989, देहरादून):

जुबिन नौटियाल आज बॉलीवुड के सबसे लोकप्रिय और सफल पार्श्व गायकों में से एक हैं, जिन्होंने अपनी जादुई आवाज से देश-विदेश के करोड़ों दिलों को जीता है। देहरादून और मसूरी से अपनी स्कूली शिक्षा पूरी करने वाले जुबिन ने साल 2014 में फिल्म *सोनाली केबल* के गाने "एक मुलाकात" से अपने फिल्मी सफर की शुरुआत की थी। इसके बाद उन्होंने "रातां लंबियां" (*शेरशाह*), "तुम ही आना" (*मरजावां*), और "लुट गए" जैसे एक से बढ़कर एक ब्लॉकबस्टर गाने गाए, जिसके लिए उन्हें साल 2022 में प्रतिष्ठित IIFA बेस्ट प्लेबैक सिंगर के अवॉर्ड से भी नवाजा गया।

जून माह के प्रेरणादायी व्यक्तित्व

एक जीवन परिचय

जसपाल राणा

खेल संस्कृति के पथप्रदर्शक का स्वर्णिम अध्याय

उत्तराखण्ड जिसे 'देवभूमि' के नाम से जाना जाता है केवल अपनी आध्यात्मिक शान्ति, हिमालय की चोटियों और पवित्र नदियों के लिए ही प्रसिद्ध नहीं है बल्कि इस वीरभूमि ने देश को ऐसे कई अनमोल रत्न भी दिए हैं जिन्होंने वैश्विक पटल पर भारत का मस्तक ऊंचा किया है। सैन्य परंपराओं और अदम्य साहस के लिए पहचाने जाने वाले इस राज्य ने भारतीय खेलों को भी कई महान प्रतिभाएं दी हैं। इन्हीं प्रतिभाओं में एक सबसे चमकदार और ऐतिहासिक नाम है— **जसपाल राणा।**

भारतीय निशानेबाजी (Shooting) के 'गोल्डन बॉय' के रूप में विख्यात जसपाल राणा का नाम न केवल भारत के खेल इतिहास में स्वर्ण अक्षरों में दर्ज है बल्कि उत्तराखण्ड के युवाओं के लिए महानतम आदर्श हैं। एक सफल एथलीट से लेकर एक महान द्रोणाचार्य (कोच) बनने तक का उनका सफर उत्तराखण्ड की माटी के उस जुझारूपन का प्रतीक है जो विषम परिस्थितियों में भी हार न मानना सिखाता है। यह आलेख जसपाल राणा के जीवन, उनके अभूतपूर्व खेल करियर, कोचिंग की दुनिया में उनके दबदबे और विशेष रूप से उत्तराखण्ड में खेल संस्कृति को विकसित करने में उनके अप्रतिम योगदान का विस्तृत विश्लेषण करता है।

1. उत्तराखण्ड की माटी से जुड़ाव: जन्म और पारिवारिक पृष्ठभूमि

जसपाल राणा का जन्म 28 जून 1976 को उत्तराखण्ड (तत्कालीन उत्तर प्रदेश का हिस्सा) के टिहरी गढ़वाल जिले के एक छोटे से गाँव चिलेड़ी में एक राजपूत परिवार में हुआ था। पहाड़ों का शांत लेकिन कठोर जीवन उनके खून में था। उनके पिता, श्री नारायण सिंह राणा, भारत-तिब्बत सीमा पुलिस (ITBP) में एक अधिकारी थे। पहाड़ी पृष्ठभूमि से होने के कारण राणा परिवार में अनुशासन, राष्ट्रप्रेम और शारीरिक सौष्ठव को बहुत महत्व दिया जाता था। उनके पिता खुद एक अच्छे निशानेबाज थे और उन्होंने ही जसपाल के भीतर इस खेल का बीज बोया। हालांकि जसपाल की शिक्षा और शुरुआती ट्रेनिंग दिल्ली में हुई (क्योंकि उनके पिता की पोस्टिंग वहाँ थी), लेकिन उनकी जड़ें हमेशा उत्तराखण्ड से गहराई से जुड़ी रहीं। पहाड़ों की उस मिट्टी ने उन्हें वह मानसिक दृढ़ता (Mental toughness) और एकाग्रता दी जो एक विश्व स्तरीय निशानेबाज बनने के लिए सबसे आवश्यक गुण हैं। जर्मनी के म्यूनिख में आयोजित आईएसएसएफ वर्ल्ड कप से भारतीय दल के साथ लौटते समय फ्लाइट में उनकी तबीयत अचानक बिगड़ गई। नई दिल्ली पहुँचने के बाद उन्हें दक्षिण दिल्ली स्थित मैक्स अस्पताल ले जाया गया जहाँ उपचार के दौरान 12 जून 2026 को 49 वर्ष की उम्र में उनका निधन हो गया।

2. अन्तर्राष्ट्रीय पटल पर स्वर्णिम सफर: 'गोल्डन बॉय' का उदय

जसपाल राणा का निशानेबाजी करियर उपलब्धियों का एक ऐसा पहाड़ है, जिसकी चोटी पर पहुँचना आज भी कई खिलाड़ियों का सपना है। उन्होंने मुख्य रूप से 25 मीटर सेंटर फायर पिस्टल और 25 स्टैंडर्ड पिस्टल स्पर्धाओं में अपना वर्चस्व स्थापित किया।

1994 हिरोशिमा एशियाई खेल: महज़ 18 वर्ष की आयु में जसपाल राणा ने जापान के हिरोशिमा में आयोजित एशियाई खेलों में स्वर्ण पदक जीतकर तहलका मचा दिया। उस समय भारत के लिए एशियाई खेलों में स्वर्ण जीतना एक बहुत बड़ी बात हुआ करती थी। इस जीत ने उन्हें रातों-रात सुपरस्टार बना दिया।

- **राष्ट्रमंडल खेलों (Commonwealth Games) का दबदबा:** राणा ने 1998 (कुआलालंपुर), 2002 (मैनचेस्टर) और 2006 (मेलबर्न) के राष्ट्रमंडल खेलों में भारत के लिए पदकों की झड़ी लगा दी। उन्होंने इन खेलों में कुल मिलाकर कई स्वर्ण पदक जीते और भारतीय निशानेबाजी को एक नई पहचान दी।
- **2006 दोहा एशियाई खेल - एक ऐतिहासिक मील का पत्थर:** राणा के करियर का सबसे सुनहरा पल 2006 के दोहा एशियाई खेलों में आया। उस समय कई आलोचक मान रहे थे कि राणा का करियर अब ढलान पर है, लेकिन उन्होंने 25 मीटर सेंटर फायर पिस्टल (व्यक्तिगत और टीम) और 25 मीटर स्टैंडर्ड पिस्टल में कुल 3 स्वर्ण और 1 रजत पदक जीतकर अपने आलोचकों को करारा जवाब दिया। सेंटर फायर पिस्टल में उन्होंने 590/600 का स्कोर कर विश्व रिकॉर्ड की बराबरी भी की थी। उत्तराखण्ड के एक छोटे से गाँव से निकले इस युवा ने दुनिया भर में यह साबित कर दिया कि पहाड़ के युवाओं में लक्ष्य को भेदने की अद्भुत क्षमता होती है।

3. उत्तराखण्ड में खेल संस्कृति का विकास: जसपाल राणा का प्रत्यक्ष योगदान

जसपाल राणा केवल पदक जीतकर ही नहीं रुके। उन्होंने महसूस किया कि उत्तराखण्ड में प्रतिभाओं की कोई कमी नहीं है, लेकिन सुविधाओं और मार्गदर्शन के अभाव में ये प्रतिभाएं दम तोड़ देती हैं। राज्य गठन (2000) के बाद उत्तराखण्ड को एक नई दिशा की जरूरत थी, और खेल के क्षेत्र में राणा ने यह जिम्मेदारी उठाई। जसपाल राणा शूटिंग अकादमी, देहरादून (Jaspal Rana Shooting Academy) अपने गृह राज्य के प्रति अपनी जिम्मेदारी को समझते हुए जसपाल राणा ने उत्तराखण्ड की राजधानी देहरादून (पौंधा क्षेत्र) में 'जसपाल राणा इंस्टीट्यूट ऑफ एजुकेशन एंड टेक्नोलॉजी' और एक विश्वस्तरीय शूटिंग अकादमी की स्थापना की। इस अकादमी का मुख्य उद्देश्य उत्तराखण्ड और देश के अन्य हिस्सों के युवा निशानेबाजों को अंतरराष्ट्रीय स्तर की सुविधाएं, हथियार और तकनीकी प्रशिक्षण प्रदान करना था।

एक समय था जब उत्तराखण्ड के युवा करियर के नाम पर मुख्य रूप से केवल सेना या पुलिस में जाने का सपना देखते थे। जसपाल राणा की इस अकादमी ने युवाओं को यह दिखाया कि "बंदूक का इस्तेमाल केवल युद्ध के मैदान में ही नहीं, बल्कि खेल के मैदान में देश को स्वर्ण पदक दिलाने के लिए भी किया जा सकता है।" आज देहरादून भारत में निशानेबाजी के प्रमुख हब में से एक बन चुका है और इसका सर्वाधिक श्रेय जसपाल राणा की दूरदर्शिता को जाता है।

4. उत्तराखण्ड की राजनीति और सामाजिक जीवन में भूमिका

अपने खेल करियर के बाद जसपाल राणा ने उत्तराखण्ड के विकास और यहाँ के लोगों के अधिकारों के लिए राजनीति में भी कदम रखा। जसपाल राणा हमेशा उत्तराखण्ड के अनौपचारिक 'ब्रांड एंबेसडर' रहे हैं। चाहे वह राज्य में खेल महाकुंभ का आयोजन हो या युवा खेल नीतियां बनाना, उत्तराखण्ड सरकार ने कई बार उनके अनुभव का लाभ उठाया है।

5. एक गुरु के रूप में: द्रोणाचार्य जसपाल राणा

पहाड़ का पानी और पहाड़ की जवानी—इस कहावत को जसपाल राणा ने अपने कोचिंग करियर में सच कर दिखाया। एक खिलाड़ी के रूप में संन्यास लेने के बाद वे भारत के जूनियर राष्ट्रीय पिस्टल कोच बने। उनका कोचिंग का तरीका पारंपरिक 'गुरुकुल' जैसा है, जिसमें कठोर अनुशासन शामिल है। यह अनुशासन उन्हें अपने पिता और अपनी पहाड़ी जड़ों से मिला था। भारत की स्टार निशानेबाज मनु भाकर (जिन्होंने पेरिस ओलंपिक में ऐतिहासिक पदक जीते) और सौरभ चौधरी जैसे कई विश्व स्तरीय निशानेबाजों को तराशने का श्रेय जसपाल राणा को ही जाता है।

- **द्रोणाचार्य पुरस्कार (2020):** खेल कोचिंग में उनके इस अभूतपूर्व योगदान के लिए भारत सरकार ने उन्हें 2020 में प्रतिष्ठित 'द्रोणाचार्य पुरस्कार' से सम्मानित किया। (इससे पहले उन्हें 1994 में अर्जुन पुरस्कार और 2002 में पद्म श्री भी मिल चुका था)। उत्तराखण्ड के लिए यह गर्व की बात है कि उनका बेटा न केवल खुद अर्जुन बना, बल्कि आज देश के लिए नए अर्जुन भी तैयार कर रहा है।

6. उत्तराखण्ड के युवाओं के लिए जसपाल राणा के जीवन से सीख

जसपाल राणा का जीवन उत्तराखण्ड के वर्तमान और भविष्य के युवाओं के लिए एक खुली किताब और प्रेरणा का स्रोत है। उनके जीवन से राज्य के युवा कई अहम सबक ले सकते हैं। उत्तराखण्ड का भौगोलिक ढांचा ऐसा है जहाँ आज भी कई ग्रामीण क्षेत्रों में विश्व स्तरीय खेल मैदान नहीं हैं। जसपाल राणा का सफर सिखाता है कि अगर इच्छाशक्ति दृढ़ हो, तो संसाधन आड़े नहीं आते। पहाड़ी जीवन की कठिनाइयों ने राणा को जो जुझारूपन दिया, उसे उन्होंने अपने खेल और कोचिंग में लागू किया। उनका मानना है कि बिना कठोर अनुशासन के कोई भी एथलीट विश्व पटल पर टिक नहीं सकता। अपनी जड़ों की ओर लौटना (Reverse Migration): आज जब उत्तराखण्ड 'पलायन' (Migration) की गंभीर समस्या से जूझ रहा है, जसपाल राणा का दिल्ली से वापस देहरादून आना और वहाँ करोड़ों रुपये की लागत से अपना संस्थान खोलना इस बात का प्रमाण है कि सफल होने के बाद अपनी माटी का कर्ज कैसे चुकाया जाता है।

जसपाल राणा केवल एक नाम नहीं, बल्कि भारतीय निशानेबाजी के एक युग का नाम है। उत्तराखण्ड के सन्दर्भ में बात करें तो वे राज्य के पहले ऐसे खेल नायक (Sports Icon) थे जिन्होंने दुनिया को बताया कि देवभूमि के युवा अंतरराष्ट्रीय अखाड़े में भी 'विश्व विजेता' बन सकते हैं। टिहरी गढ़वाल के चिलेड़ी गाँव से लेकर ओलंपिक पोडियम के पीछे खड़े एक सफल द्रोणाचार्य तक का जसपाल राणा का सफर अकल्पनीय है। उन्होंने अपनी बंदूक की हर सटीक गोली से न केवल पदकों के लक्ष्य को भेदा, बल्कि उत्तराखण्ड के लाखों युवाओं के दिलों में खेलों के प्रति एक नई उम्मीद और जुनून भी जगाया। आज जब भी भारत में निशानेबाजी का इतिहास लिखा जाता है, तो उसका पहला पन्ना जसपाल राणा के नाम से ही शुरू होता है, और उसी पन्ने पर गर्व से अंकित होती है उत्तराखण्ड की वह गौरवशाली माटी, जिसने इस महान योद्धा को जन्म दिया। राज्य सरकार और खेल प्रेमियों को उनका यह योगदान हमेशा याद रखना चाहिए और उत्तराखण्ड को 'खेल भूमि' बनाने के उनके विजन को आगे ले जाना चाहिए।

डॉ० जितेन्द्र प्रसाद
असिस्टेंट प्रोफेसर
भूगोल विभाग

June 2026

	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

जून माह के महत्वपूर्ण दिवस

जून माह के महत्वपूर्ण दिवस

क्र० सं०	तिथि	दिवस का नाम	विवरण
1.	1 जून	विश्व दुग्ध दिवस	वर्ल्ड मिल्क डे हर साल 1 जून को दुनिया भर में मनाया जाता है ताकि सस्टेनेबिलिटी, इकोनॉमिक डेवलपमेंट, रोजी-रोटी और न्यूट्रिशन में डेयरी सेक्टर के ज़रूरी योगदान को याद रखते हुए कार्यक्रम आयोजित किया जा सके।
		वैश्विक अभिभावक दिवस	हर साल 1 जून को ग्लोबल पेरेंट्स डे मनाया जाता है। UN जनरल असेंबली ने 2012 में एक प्रस्ताव पास करके इस दिन की घोषणा की थी। यह प्रस्ताव माता-पिता को उनके बच्चों के प्रति लगातार स्नेह, त्याग, प्रोत्साहन और कमिटमेंट के लिए सम्मान देता है।
2.	2 जून	इटली गणतंत्र दिवस	इसे फेस्टा डेला रिपब्लिका के नाम से भी जाना जाता है, यह इटली में एक नेशनल हॉलिडे है जो हर साल 2 जून को मनाया जाता है। यह 1946 के उस दिन का सम्मान करता है जब इटली के लोगों ने राजशाही सिस्टम को खत्म करने और रिपब्लिक बनाने के लिए वोट किया था।
		तेलंगाना स्थापना दिवस	तेलंगाना का कम से कम ढाई हज़ार साल या उससे ज़्यादा पुराना शानदार इतिहास है। हर साल तेलंगाना राज्य 2 जून को अपना स्थापना दिवस बड़े धूमधाम से मनाता है और कई तरह के सांस्कृतिक कार्यक्रम करता है। तेलंगाना का एक नया राज्य बनाने का संघर्ष 1950 के दशक की शुरुआत में शुरू हुआ था।
3.	3 जून	विश्व साइकिल दिवस	यूनाइटेड नेशंस जनरल असेंबली ने 3 जून को इंटरनेशनल वर्ल्ड बाइसिकल डे घोषित किया ताकि साइकिल की खासियत, लंबे समय तक चलने और कई तरह से इस्तेमाल होने वाली चीज़ों को पहचाना जा सके, जो सस्ती, पर्यावरण के लिए अच्छी और सस्टेनेबल ट्रांसपोर्टेशन का ज़रिया हैं।
4.	4 जून	आक्रामकता के शिकार मासूम बच्चों का अंतर्राष्ट्रीय दिवस	हर साल 4 जून को, यूनाइटेड नेशंस (UN) इंटरनेशनल डे ऑफ़ इनोसेंट चिल्ड्रन विक्टिम्स ऑफ़ एग्रेशन मनाया जाता है। इसका मकसद उन बच्चों के बारे में जागरूकता बढ़ाना है जिन्होंने दुनिया भर में बहुत कुछ झेला है और जो शारीरिक, मानसिक और इमोशनल शोषण के शिकार हैं। इस दिन UN बच्चों के अधिकारों की रक्षा करने का अपना वादा दोहराता है।
5.	5 जून	विश्व पर्यावरण दिवस	वर्ल्ड एनवायरनमेंट डे हर साल 5 जून को मनाया जाता है और इसे 100 से ज़्यादा देश मनाते हैं। पर्यावरण एक बड़ा मुद्दा है, जो न सिर्फ़ लोगों की जीवन पर असर डालता है, बल्कि पूरी दुनिया में आर्थिक विकास में भी रुकावट डालता है।
6.	7 जून	विश्व खाद्य सुरक्षा दिवस	वर्ल्ड फ़ूड सेफ़्टी डे 7 जून को मनाया जाता है ताकि खराब खाने और पानी से सेहत पर पड़ने वाले असर की ओर दुनिया का ध्यान खींचा जा सके। साथ ही, यह दिन फ़ूड पॉइज़निंग के खतरे को कम करने के तरीकों पर भी फ़ोकस करता है। खाने की सेफ़्टी सस्टेनेबल डेवलपमेंट गोल्स को पाने के लिए ज़रूरी है।

क्र० सं०	तिथि	दिवस का नाम	विवरण
7.	8 जून	विश्व ब्रेन ट्यूमर दिवस	यह हर साल 8 जून को मनाया जाता है ताकि गंभीर बीमारियों से जूझ रहे लोगों की तरफ इंटरनेशनल लेवल पर लोगों का ध्यान खींचा जा सके और इस बात पर ज़ोर दिया जा सके कि इस पर और ज़्यादा रिसर्च की ज़रूरत है। ब्रेन ट्यूमर के बारे में जानकारी देने के लिए दुनिया भर में कई इवेंट्स किए जाते हैं।
		विश्व महासागर दिवस	वर्ल्ड ओशन्स डे हर साल 8 जून को मनाया जाता है ताकि हर उम्र के लोग खुद लीडर बन सकें और समुद्र और पानी की जगहों को गंदा करना बंद कर सकें। इस दिन सिंगल-यूज़ प्लास्टिक कम करने और असली बदलाव लाने के लिए ज़रूरी कदम उठाने के बारे में जागरूकता फैलाई जाती है।
		राष्ट्रीय सर्वश्रेष्ठ मित्र दिवस	नेशनल बेस्ट फ्रेंड डे 8 जून को हमारे सपोर्टिव बेस्टीज़ को याद दिलाने और उन्हें संजोने के लिए मनाया जाता है। साथ ही, उन्हें यह बताने के लिए कि आप उन्हें और उनके साथ को कितना महत्व देते हैं।
8.	12 जून	बाल श्रम के खिलाफ विश्व दिवस	यह दिन इंटरनेशनल लेबर ऑर्गनाइज़ेशन (ILO) ने दुनिया भर में बाल मज़दूरी को खत्म करने, इसे खत्म करने के लिए ज़रूरी कोशिशों और एक्शन पर ध्यान देने के लिए शुरू किया है। 2015 में, दुनिया के नेताओं ने सस्टेनेबल डेवलपमेंट गोल्स (SDGs) को अपनाया, जिसमें उन्होंने बाल मज़दूरी को खत्म करने के लिए एक क्लॉज़ शामिल किया।
		राष्ट्रीय लाल गुलाब दिवस	हर साल 12 जून को नेशनल रेड रोज़ डे के तौर पर मनाया जाता है। जून का जन्म फूल प्यार और रोमांस की सबसे खास निशानी के तौर पर मनाया जाता है। US में बड़े पैमाने पर मनाया जाने वाला यह इवेंट एक ऐसा समय है जब हर कोई इस पारंपरिक फूल का सम्मान करने के लिए इकट्ठा होता है, जिसमें प्रेमी, बॉटनिस्ट, फूलवाले और लगभग हर कोई शामिल है।
9.	14 जून	विश्व रक्तदाता दिवस	वर्ल्ड ब्लड डोनर डे हर साल 14 जून को मनाया जाता है ताकि दुनिया भर में ब्लड डोनेशन की ज़रूरत के बारे में जागरूकता बढ़ाई जा सके और ब्लड डोनर्स के सपोर्ट के लिए उन्हें सराहा जा सके। इस साल का स्लोगन है "ब्लड डोनेट करना एकजुटता का काम है। कोशिश में शामिल हों और जानें बचाएं"।
		झंडा दिवस	फ्लैग डे पूरे यूनाइटेड स्टेट्स में देशभक्ति के प्रदर्शन, परेड, समारोह और एजुकेशनल एक्टिविटीज़ के साथ मनाया जाता है। यह अमेरिकन झंडे का सम्मान करने, उसके सिंबल पर सोचने और देश का गर्व और एकता दिखाने का समय है।
10.	15 जून	विश्व पवन दिवस	हर साल 15 जून को दुनिया भर में क्लीन एनर्जी को बढ़ावा देने के लिए वर्ल्ड विंड डे मनाया जाता है। यह विंड एनर्जी, इसकी पावर और हमारे एनर्जी सिस्टम को नया आकार देने, हमारी इकॉनमी को डीकार्बनाइज़ करने और जॉब्स और ग्रोथ बढ़ाने के लिए इसमें मौजूद पॉसिबिलिटीज़ को जानने का दिन है।
		विश्व बुज़ुर्ग दुर्व्यवहार जागरूकता दिवस	यह दिन हर साल 15 जून को देखभाल करने वाले बुज़ुर्गों के लिए आवाज़ उठाने के लिए मनाया जाता है। बुज़ुर्गों के साथ बुरा बर्ताव एक ग्लोबल सोशल मुद्दा है जो दुनिया भर में लाखों बुज़ुर्गों की हेल्थ और ह्यूमन राइट्स पर असर डालता है। इस दिन को यूनाइटेड नेशंस जनरल असेंबली ने ऑफिशियली मान्यता दी थी।
11.	17 जून	विश्व मरुस्थलीकरण और सूखे से निपटने का दिवस	1995 से, यह दिन रेगिस्तान बनने और सूखे के असर से निपटने के लिए इंटरनेशनल सहयोग के बारे में जागरूकता फैलाने के लिए मनाया जाता है। यूनाइटेड नेशंस जनरल असेंबली ने 1994 में 17 जून को "मरुस्थलीकरण और सूखे से निपटने का विश्व दिवस" घोषित किया था। यह लोगों को यह याद दिलाने का एक खास मौका है कि रेगिस्तान बनने से असरदार तरीके से निपटा जा सकता है, समाधान मुमकिन हैं और सभी लेवल पर हिस्सा लेना और सहयोग करना ज़रूरी है।

क्र० सं०	तिथि	दिवस का नाम	विवरण
12.	18 जून	ऑटिस्टिक प्राइड डे	हर साल 18 जून को इसे डाइवर्सिटी और अनगिनत संभावनाओं को दिखाने के लिए मनाया जाता है। यह ऑटिज़्म से परेशान मरीज़ों के लिए अपने परिवार या देखभाल करने वालों के साथ आने का दिन है। यह जागरूकता, एक्सेप्टेंस और ऑटोनॉमी को बढ़ावा देने का दिन है।
		अंतर्राष्ट्रीय पिकनिक दिवस	इंटरनेशनल पिकनिक डे हर साल 18 जून को मनाया जाता है। यह दिन अपने प्रियजनों के साथ प्रकृति का आनंद लेने का है।
13.	19 जून	विश्व सिकल सेल जागरूकता दिवस	वर्ल्ड सिकल सेल अवेयरनेस डे 2008 से हर साल मनाया जाता है ताकि सिकल सेल डिज़ीज़ (SCD) और इससे पीड़ित लोगों या मरीज़ के परिवार को होने वाली मुश्किलों के बारे में जागरूकता बढ़ाई जा सके। इस दिन को यूनाइटेड नेशंस की जनरल असेंबली ने ऑफिशियली अपनाया था, ताकि SCD को एक पब्लिक हेल्थ चिंता के तौर पर पहचाना जा सके।
		जूनटीन्थ	'जूनटीन्थ' यूनाइटेड स्टेट्स में एक फ़ेडरल छुट्टी है जो हर साल 19 जून को अफ़्रीकी अमेरिकी गुलामों की आज़ादी का सम्मान करती है। इस छुट्टी को इमैन्सिपेशन डे, फ़्रीडम डे, जुबली डे, ब्लैक इंडिपेंडेंस डे और जूनटीन्थ इंडिपेंडेंस डे के नाम से भी जाना जाता है।
		World Sauntering Day	यह दिन हर साल लोगों को यह याद दिलाने के लिए मनाया जाता है कि वे हमेशा जल्दबाज़ी करने के बजाय धीरे चलें और जितना हो सके ज़िंदगी का मज़ा लें। यह दिन हमें यह भी याद दिलाता है कि आराम से रहें, गुलाबों की खुशबू लेने के लिए समय निकालें, इतनी खूबसूरत प्रकृति को देखने के लिए समय निकालें, आसमान को देखें और ज़िंदगी का मज़ा लें।
14.	20 जून	विश्व शरणार्थी दिवस	यह दिन हर साल 20 जून को दुनिया भर में शरणार्थियों को होने वाली मुश्किलों के बारे में जागरूकता बढ़ाने के लिए मनाया जाता है। वर्ल्ड रिफ्यूजी डे लोगों के लिए भागने को मजबूर परिवारों के लिए सपोर्ट दिखाने का भी एक खास मौका है।
15.	21 जून	विश्व संगीत दिवस	हर साल, 21 जून को वर्ल्ड म्यूज़िक डे मनाया जाता है ताकि इंटरनेशनल लेवल पर म्यूज़िक को बढ़ावा दिया जा सके और यह म्यूज़िक के ज़रिए दुनिया भर में तालमेल बनाने का एक तरीका है।
		वर्ल्ड फादर्स डे	यह हर साल जून के तीसरे रविवार को पिता बनने के मौके पर मनाया जाता है और समाज में उनके सपोर्ट और योगदान के लिए सभी पिताओं की तारीफ़ की जाती है। 2026 में, वर्ल्ड फादर्स डे 21 जून को पड़ेगा।
		विश्व हाइड्रोग्राफी दिवस	हाइड्रोग्राफी साइंस के बारे में लोगों में जागरूकता बढ़ाने के लिए हर साल 21 जून को वर्ल्ड हाइड्रोग्राफी डे मनाया जाता है। हर साल इंटरनेशनल हाइड्रोग्राफिक ऑर्गनाइज़ेशन (IHO) और इसके इंटरनेशनल सदस्य इस दिन को मनाते हैं।

क्र० सं०	तिथि	दिवस का नाम	विवरण
15.	21 जून	अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस	जीवन में योग के बारे में जागरूकता बढ़ाने और लोगों को योग के फ़ायदों के बारे में बताने के लिए 21 जून को दुनिया भर में इंटरनेशनल योग दिवस मनाया जाता है। भारत में, इंटरनेशनल योग दिवस आयुष मंत्रालय द्वारा मनाया जाता है।
		ग्रीष्म संक्रांति	समर सोल्सटिस 21 जून को मनाया जाता है। यह भारत का सबसे लंबा दिन होता है और इसमें दिन की रोशनी सबसे ज़्यादा होती है।
16.	22 जून	विश्व वर्षावन दिवस	वर्ल्ड रेनफॉरेस्ट डे हर साल 22 जून को दुनिया भर में मनाया जाता है। यह दिन रेनफॉरेस्ट की अहमियत के बारे में जागरूकता बढ़ाने और उन्हें बचाने और बचाने की कोशिशों को बढ़ावा देने के लिए है। रेनफॉरेस्ट बहुत ज़्यादा बायोडाइवर्सिटी वाले इकोसिस्टम हैं जो कई इकोलॉजिकल फायदे देते हैं, जिसमें क्लाइमेट को कंट्रोल करना, कई तरह के पौधों और जानवरों की प्रजातियों को सहारा देना और ज़रूरी रिसोर्स देना शामिल है।
17.	23 जून	अंतर्राष्ट्रीय ओलंपिक दिवस	इंटरनेशनल ओलंपिक डे हर साल 23 जून को मनाया जाता है ताकि लोगों को ज़िंदगी में खेलों की अहमियत के बारे में पता चले। ओलंपिक डे सिर्फ़ एक स्पोर्ट्स इवेंट से कहीं ज़्यादा है। यह दुनिया के लिए एक्टिव होने का दिन है।
		संयुक्त राष्ट्र लोक सेवा दिवस	UN जनरल असेंबली ने 23 जून को पब्लिक सर्विस डे के तौर पर मनाने का फैसला किया है। यह दिन डेवलपमेंट प्रोसेस में पब्लिक सर्विस के योगदान को दिखाता है, पब्लिक सर्वेंट्स के काम को पहचान देता है और युवाओं को पब्लिक सेक्टर में करियर बनाने के लिए बढ़ावा देता है।
		अंतर्राष्ट्रीय विधवा दिवस	इंटरनेशनल विडोज़ डे (इंटरनेशनल) हर साल 23 जून को मनाया जाता है ताकि दुनिया भर में इस बारे में जागरूकता बढ़ाई जा सके कि कई देशों में विधवाओं को अपने पति की मौत के बाद ह्यूमन राइट्स का उल्लंघन झेलना पड़ता है।
	26 जून	टॉर्चर के पीड़ितों के समर्थन में अंतर्राष्ट्रीय दिवस	UN जनरल असेंबली ने 12 दिसंबर 1997 को टॉर्चर को खत्म करने और टॉर्चर और दूसरे क्रूर, अमानवीय या अपमानजनक बर्ताव या सज़ा के खिलाफ कन्वेंशन को असरदार तरीके से चलाने के लिए 26 जून को टॉर्चर के पीड़ितों के सपोर्ट में इंटरनेशनल डे घोषित किया था।
18.	27 जून	हेलेन केलर दिवस (Helen Keller Day)	हेलेन केलर डे इसलिए ज़रूरी है क्योंकि यह हिम्मत का जश्न मनाता है, डिसेबिलिटी के बारे में जागरूकता बढ़ाता है, दूसरों को प्रेरित करता है, शिक्षा की वकालत करता है, और ह्यूमन राइट्स और सोशल जस्टिस को बढ़ावा देता है, हेलेन केलर की शानदार कामयाबियों का सम्मान करता है और एक ज़्यादा सबको साथ लेकर चलने वाले समाज को बढ़ावा देता है।

क्र० सं०	तिथि	दिवस का नाम	विवरण
19.	29 जून	राष्ट्रीय सांख्यिकी दिवस	यह दिन 29 जून को रोज़मर्रा की ज़िंदगी में स्टैटिस्टिक्स के इस्तेमाल को पॉपुलर बनाने के लिए मनाया जाता है। यह दिन प्रो. पीसी महालनोबिस की जयंती के तौर पर मनाया जाता है।
		अंतर्राष्ट्रीय उष्णकटिबंधीय दिवस	यह हर साल 29 जून को कंज़र्वेशन स्ट्रेटेजी के बारे में अवेयरनेस फैलाने और धरती पर ट्रॉपिकल इलाकों को प्रमोट करने के लिए मनाया जाता है।
20.	30 जून	विश्व क्षुद्रग्रह दिवस	एस्टेरॉयड डे 30 जून को मनाया जाने वाला एक इवेंट है, जिसका मकसद एस्टेरॉयड के बारे में ऑनलाइन जानकारी देना है। यह इवेंट 30 जून 1908 को हुई साइबेरियन तुंगुस्का घटना की सालगिरह पर होता है। यह हाल के इतिहास में धरती पर एस्टेरॉयड से जुड़ी सबसे नुकसानदायक घटना है। यूनाइटेड नेशंस ने 30 जून को एस्टेरॉयड डे के तौर पर मनाने का प्रस्ताव पास किया है।

चित्र-दीर्घा

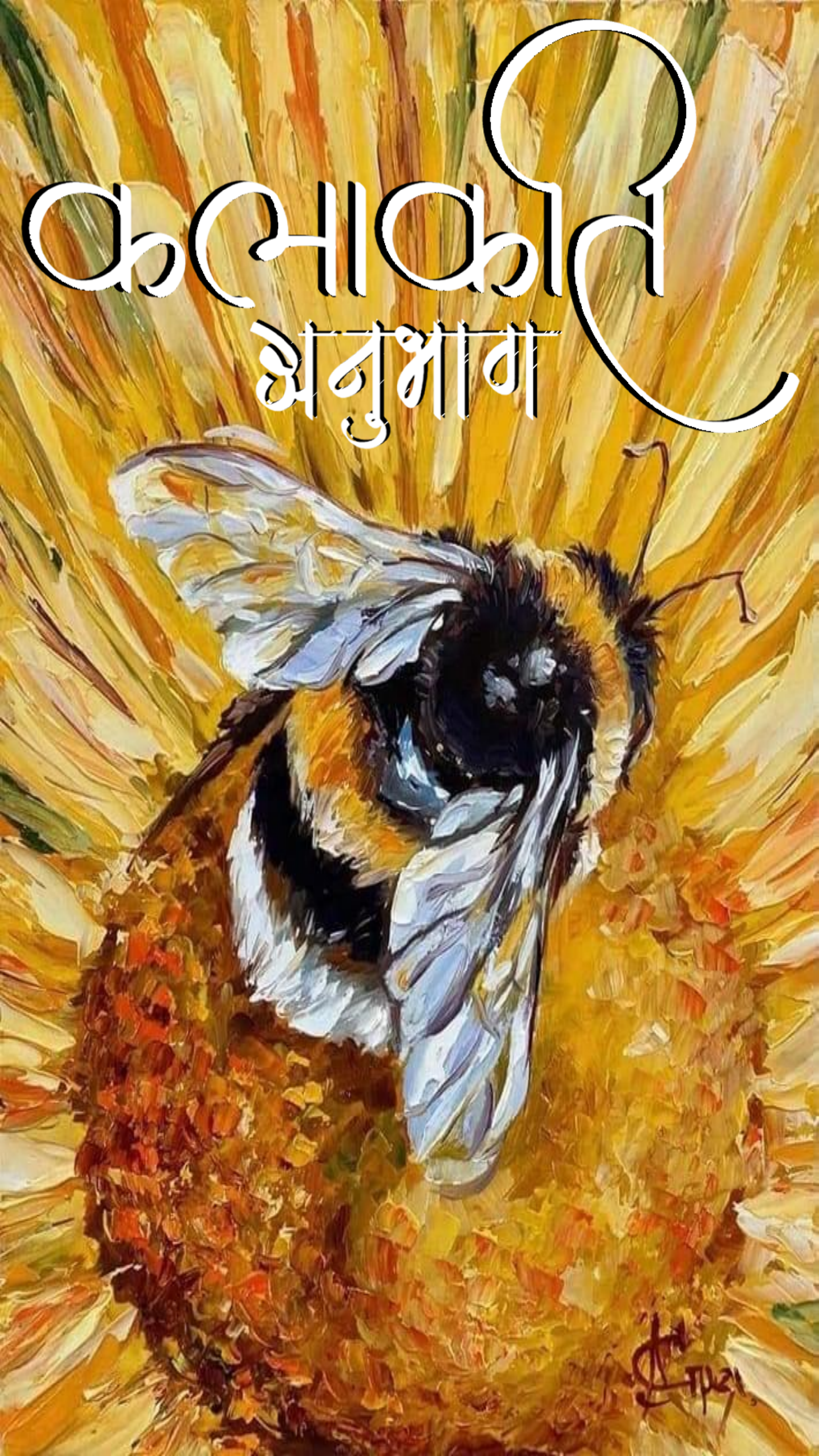
महाविद्यालय उपलब्धियाँ एवं गतिविधियाँ

विदाई समारोह

राजकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय कुणीधार, मानिला (अल्मोड़ा) में प्रोफे० जी०एस० यादव (प्राचार्य महोदय) के सेवानिवृत्ति तथा डॉ० गोरखनाथ (अर्थशास्त्र विभागाध्यक्ष) एवं डॉ० भावना अग्रवाल (हिन्दी विभाग) के स्थानान्तरण फलस्वरूप विदाई समारोह की झलकियां।

योग दिवस

दिनाँक: 21.06.2026

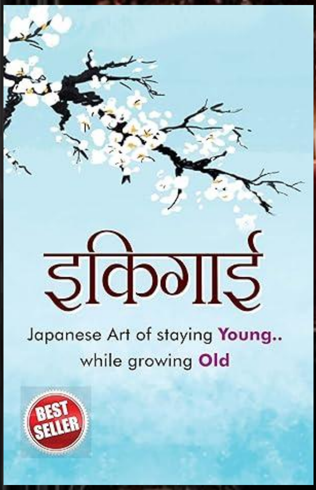

कलाकृति
अनुभाग

चित्रण: डॉ० शैफाली सक्सेना
असिस्टेंट प्रोफेसर
वनस्पति विज्ञान विभाग

चित्रण: डॉ० शैफाली सक्सेना
असिस्टेंट प्रोफेसर
वनस्पति विज्ञान विभाग

कुछ
अनुशासित
पुस्तकें

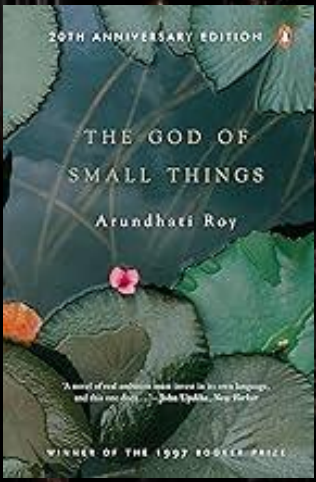
कुछ अनुशंसित पुस्तकें



इकिगाई

लेखक: हेक्टर गार्सिया एवं फ्रांसेसक मिरालिस

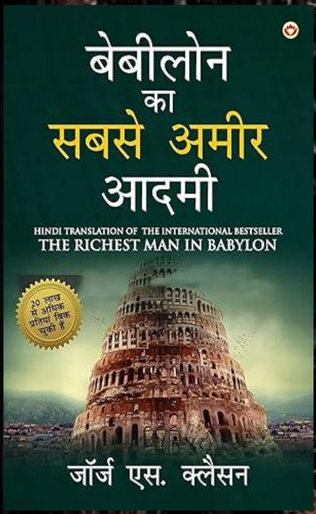
इकिगाई जीवन जीने की एक ऐसी कला है जो मानव को हमेशा अपने लक्ष्य के प्रति सजगता से प्रेरित करती है। इकिगाई का अर्थ है, जीवन को उद्देश्यपूर्ण बनाना। इकिगाई सिद्धान्त का प्रयोग करने वाले लोगों की सुबह, किसी न किसी लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए होती है। यही कारण है कि विश्वयुद्ध के दौरान तबाह हो चुके जापान ने अपने देश को न सिर्फ विकसित किया, बल्कि पूरी दुनिया में सबसे समृद्ध और दीर्घायु वाले लोगों का देश भी बन गया। यह कैसे सम्भव हुआ? यह सब सम्भव हुआ, इकिगाई जीवन-पद्धति को अपनाने से। यदि आप भी अच्छा और उद्देश्यपूर्ण दीर्घ जीवन जीना चाहते हैं तो यह पुस्तक आपके लिए बहुत उपयोगी है।



दि गॉड ऑफ स्मॉल थिंग्स

लेखक: अरुंधती रॉय

अरुंधति रॉय द्वारा लिखित दि गॉड ऑफ स्मॉल थिंग्स 1960 के दशक के केरल की एक मार्मिक कहानी है। यह उपन्यास एस्था और राहेल नाम के जुड़वां बच्चों और उनकी माँ अम्मू के इर्द-गिर्द घूमता है। अम्मू का एक 'अछूत' (दलित) मजदूर वेलूथा के साथ प्रेम प्रसंग समाज के सख्त जातिगत नियमों और प्रेम कानूनों का उल्लंघन करता है, जिसके परिणामस्वरूप एक दुखद और दिल दहला देने वाला अंत होता है।



दि रिचेस्ट मैन इन बेबीलोन

लेखक: जॉर्ज एस० क्लैसन

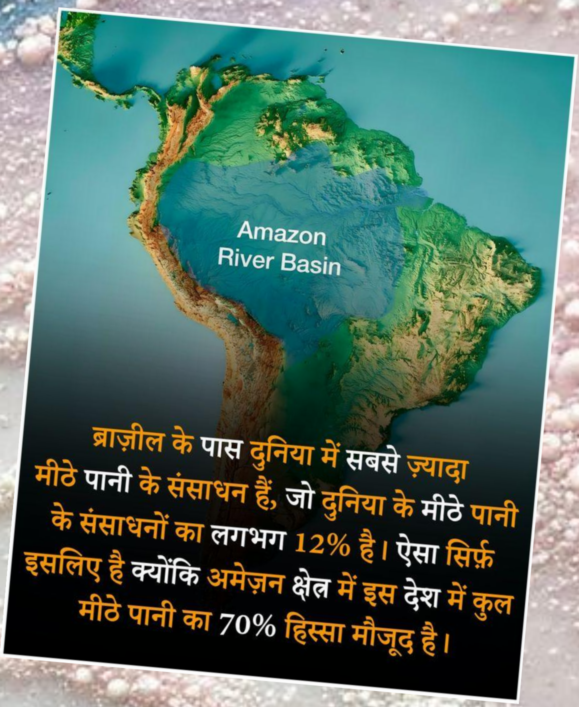
यह किताब हममें से हरेक की निजी सफलता से मतलब रखती है। सफलता का अर्थ है हमारी कोशिश और क्षमता से आने वाले परिणाम। एक अच्छी तैयारी हमारी सफलता की चाबी है। इसलिए आप जितना कमाते हैं, उसका एक भाग अवश्य अपने पास रखें।बचत के फ़ायदों से लेकर अमीर बनने की ज़रूरी जानकारी से भरा, बेबीलोन की शिक्षाप्रद दंतकथाओं का यह संकलन आपको संपत्ति अर्जित करने से संबंधित कालातीत जानकारी देता है। यह अमीर बनने की राह दिखाता है, सौभाग्य को आकर्षित करता है और पांच स्वर्णिम नियम बताता है।धन-संपत्ति को समझने की गाइड और निजी संपत्ति अर्जित करने एवं सुरक्षित रखने हेतु समय द्वारा परीक्षित सिद्धांतों के पावरहाउस के रूप में यह पुस्तक 'बेबीलोन का सबसे अमीर आदमी' (द रिचेस्ट मैन इन बेबीलोन) कई पीढ़ियों से पाठकों को प्रेरित करती रही है। आप जानते हैं कि बेबीलोन प्राचीन सभ्यता का सबसे अमीर शहर बना क्योंकि अपनी कमाई का हिस्सा भविष्य के लिए सुरक्षित रखा था। इसी कारण नागरिकों ने उन सभी चीजों को पाया जिनकी वह इच्छा रखते थे।आप अपना बटुआ कैसे हमेशा भारी रख सकते हैं, इस विषय पर बहुत सुन्दर ढंग से लेखक ने शिक्षा दी है।

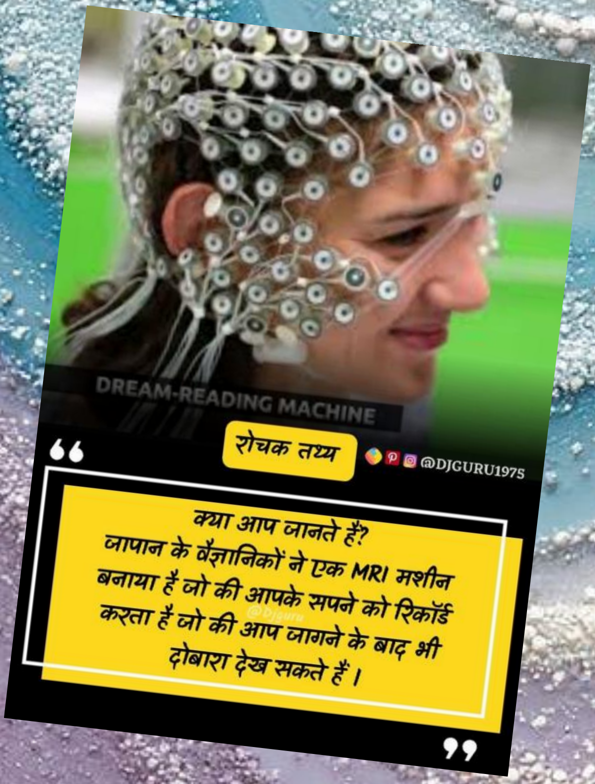
देश दुनिया

के कुछ

रोचक तथ्य

Follow/@fact4_knowledge_
आप को जानकर हैरानी होगी की
आर्मडिलो एक ऐसा जानवर है जिसकी
त्वचा बुलेटप्रूफ होती है इनकी सभी
प्रजातियां अमेरिका में पाई जाती है।


Amazon
River Basin
ब्राज़ील के पास दुनिया में सबसे ज़्यादा
मीठे पानी के संसाधन हैं, जो दुनिया के मीठे पानी
के संसाधनों का लगभग 12% है। ऐसा सिर्फ़
इसलिए है क्योंकि अमेज़न क्षेत्र में इस देश में कुल
मीठे पानी का 70% हिस्सा मौजूद है।

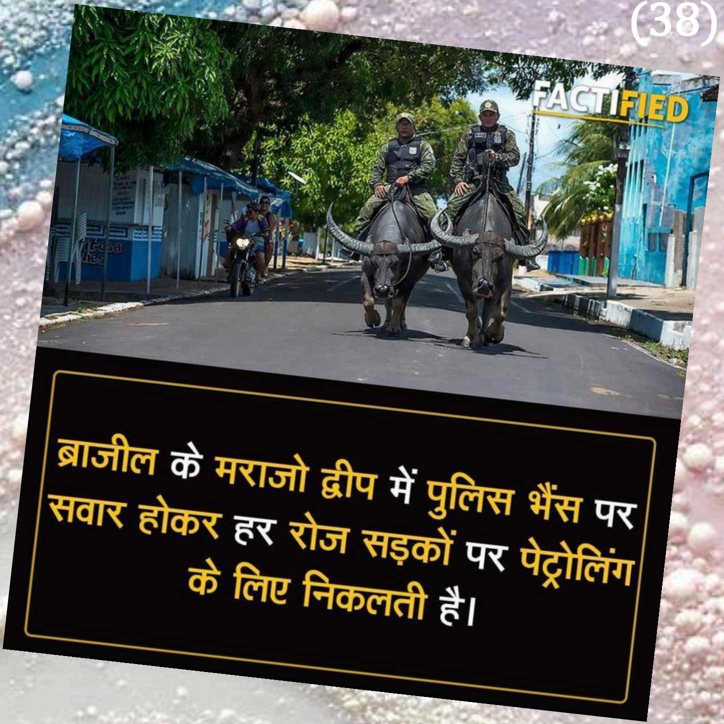

DREAM-READING MACHINE
रोचक तथ्य
@DJGURU1975
क्या आप जानते हैं?
जापान के वैज्ञानिकों ने एक MRI मशीन
बनाया है जो की आपके सपने को रिकॉर्ड
करता है जो की आप जागने के बाद भी
दोबारा देख सकते हैं।

गजब तथ्य
अगर आप कही बाहर खड़े हो और आपके बाल
अपने आप खड़े हो रहे हो तो वहां से तुरंत भागकर
किसी सुरक्षित स्थान पर चले जाए क्योंकि उसका
मतलब है की वहां बिजली गिरने वाली है।

दुनिया का सबसे महंगा जूता Gold OVO x Air
Jordan है। जिसकी कीमत 16 करोड़ रुपए है।
ये पूरी तरह से सोने का बना है और
इसका वजन 20 किलो है।

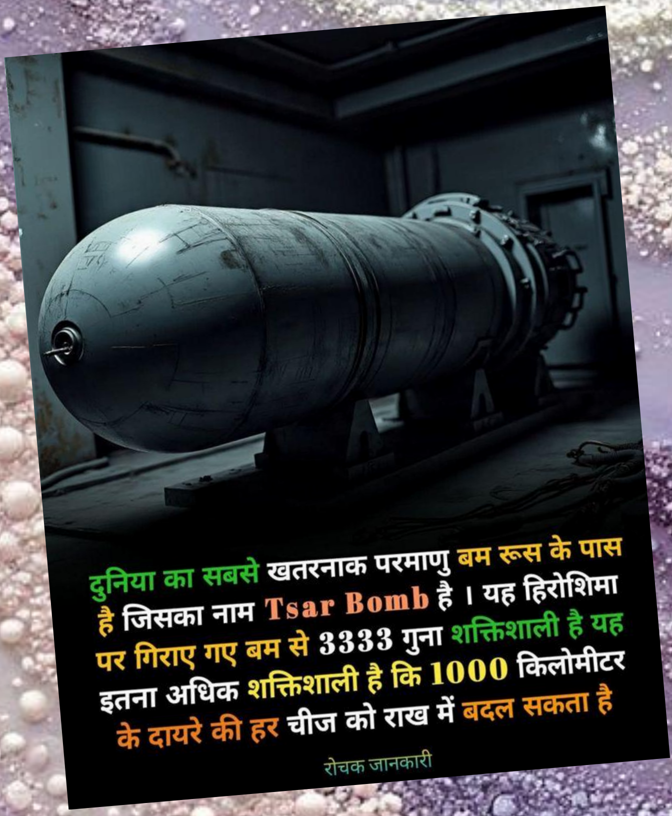
बिच्छू के 3.7 लीटर जहर की कीमत
266 करोड़ होती है! बिच्छू का
ज़हर पृथ्वी पर पाया जाने वाला
सबसे महँगा लिक्विड है.!

Follow in
RKSS Star
THE VBX6
दुनिया की सबसे काली कार BMW X6
Ventablack है और आपको यह जानकर
हैरानी होगी कि अगर रात के समय में
इसकी हेडलाइट बंद कर दी जाए तो
यह कार आपको बिल्कुल नहीं दिखाई देगी

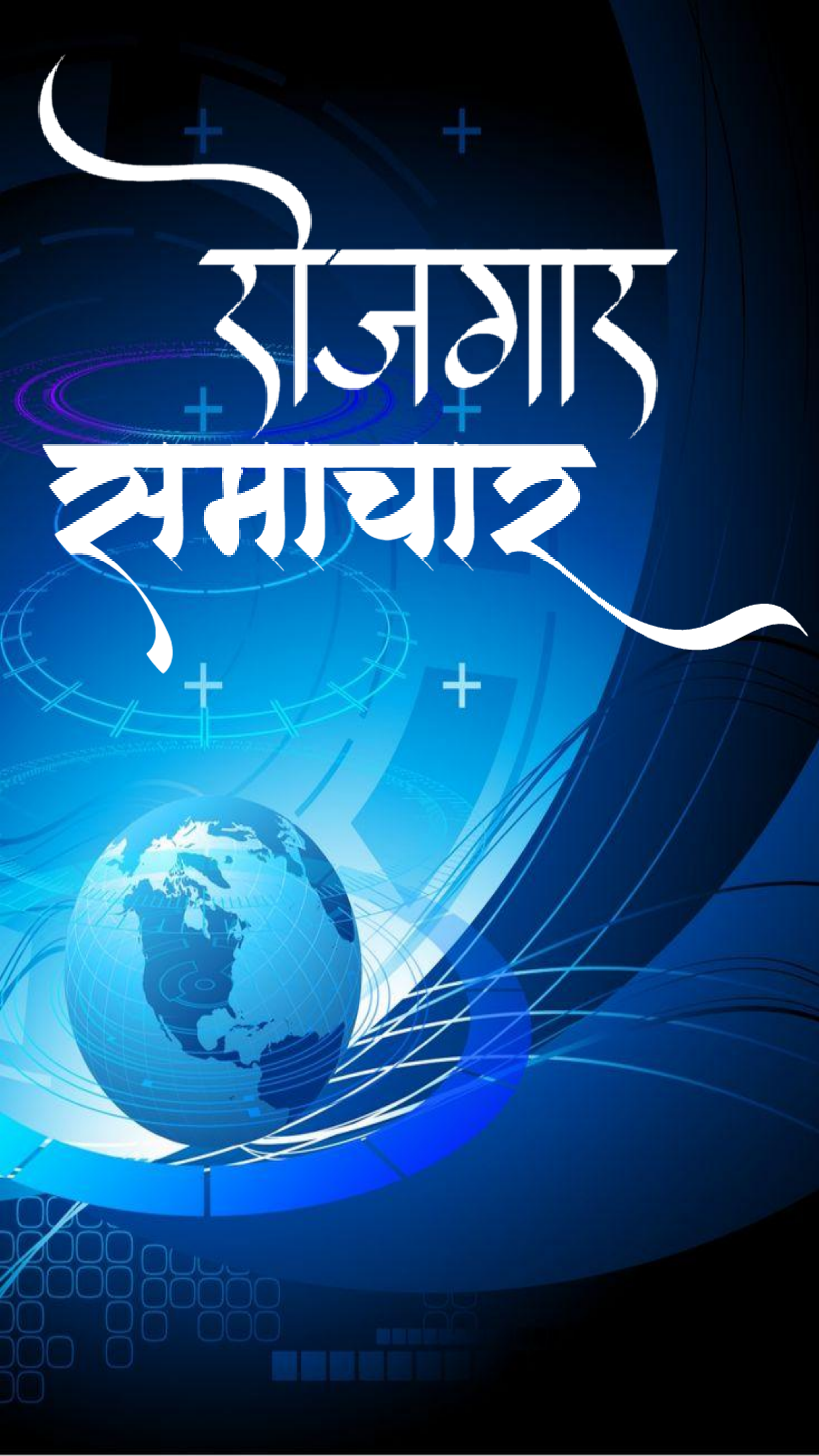

FACTIFIED
ब्राजील के मराजो द्वीप में पुलिस भैंस पर
सवार होकर हर रोज सड़कों पर पेट्रोलिंग
के लिए निकलती है।

गलत कैलेंडर के चलते रूस
1908 के ओलंपिक में पूरे 12 दिन
देरी से पहुंचा था।

Barbary Lion 1922
Tasmanian Wolf 1933
Heath Hen 1932
Pink-Headed Duck 1942
Caribbean Monk Seal 1952
क्या तुम्हें पता था ?
इंसान पिछले 500 सालों
में 322 से ज्यादा जीवों की
प्रजातियां के विलुप्त होने का
कारण बना है।


दुनिया का सबसे खतरनाक परमाणु बम रूस के पास
है जिसका नाम Tsar Bomb है । यह हिरोशिमा
पर गिराए गए बम से 3333 गुना शक्तिशाली है यह
इतना अधिक शक्तिशाली है कि 1000 किलोमीटर
के दायरे की हर चीज को राख में बदल सकता है
रोचक जानकारी

NETT WT 14.2KG
क्या आप जानते हैं?
आपको LPG गैस कनेक्शन के साथ
50 लाख रूपए तक बीमा अपने आप
मिलता है। यदि आपके गैस सिलिंडर
में कोई हादसा होता है तो आपको
50 लाख तक का मुआवजा मिल
सकता है।


रोजगार
समाचार

देश में 2026 की आगामी परीक्षायें

विशिष्ट आगामी भर्ती (2026)

- **LBSNAA मसूरी भर्ती**: लाल बहादुर शास्त्री राष्ट्रीय प्रशासनिक अकादमी में प्रशासनिक अधिकारी और अन्य स्टाफ पदों के लिए आवेदन **11 सितंबर 2026** तक स्वीकार किए जा रहे हैं।
- **केंद्रीय दत्तक ग्रहण संसाधन प्राधिकरण (CARA)**: उप निदेशक (कार्यक्रम) और अन्य प्रशासनिक पदों के लिए आवेदन करने की अंतिम तिथि **18 अगस्त 2026** है।
- **अंडमान और निकोबार प्रशासन**: राष्ट्रीय स्तर पर अधीक्षक अभियंता (सिविल) के पद के लिए आवेदन **02 सितंबर 2026** तक खुले हैं।

अधिक विवरण कैसे प्राप्त करें

- **रोजगार समाचार:** रोजगार समाचार आधिकारिक अधिसूचनाओं और उनकी तिथियों के लिए एक प्राथमिक स्रोत है।
- **परीक्षा पोर्टल:** करियर 360 और करियर पावरजैसी प्रतिष्ठित वेबसाइटें भी सरकारी नौकरियों के बारे में अद्यतन जानकारी प्रदान करती हैं।

उत्तराखण्ड में 2026 की आगामी परीक्षायें

- **UKSSSC सहायक लेखाकार भर्ती (379 पद)**: ऑनलाइन पंजीकरण तीन दिन बाद **26 जुलाई 2026** से शुरू होगा और इसकी अंतिम तिथि **15 अगस्त 2026** है। इसमें सहायक लेखाकार और कनिष्ठ लेखा परीक्षक (Junior Auditor) के पद शामिल हैं। इसकी लिखित परीक्षा **12 अक्टूबर 2026** को निर्धारित है।
- **एम्स (AIIMS) ऋषिकेश (47 पद)**: ग्रुप ए और बी के तहत चिकित्सा, प्रशासनिक और पैरामेडिकल पदों के लिए आवेदन आमंत्रित किए गए हैं। आवेदन जमा करने की अंतिम तिथि **04 सितंबर 2026** है।
- **IIT रुड़की**: तकनीकी और अनुसंधान (Research) प्रोजेक्ट एसोसिएट के विभिन्न पदों के लिए आवेदन करने की अंतिम तिथि **26 जुलाई से 29 जुलाई 2026** के बीच है।

अपडेट कैसे रहें

सबसे सटीक और विस्तृत जानकारी के लिए, आधिकारिक वेबसाइटों पर जाना सबसे अच्छा है:

- यूकेपीएससी: psc.uk.gov.in
- यूकेएसएसएससी: sssc.uk.gov.in

'सरसुती' बन्दना

तेरा मंदिर माँ द्य़ू बल्यूं मेरा भी मन उज्यालु दे ...
तेरा मंदिर माँ द्य़ू बल्यूं मेरा भी मन उज्यालु दे ...
सरसुती हे भगवती सरसुती...

सरसुती हे भगवती बाला ज्ञान ग्वालु दे ...
तेरा मंदिर माँ द्य़ू बल्यूं मेरा भी मन उज्यालु दे ...
खूट्यूँ तैं बथौ सुबाटा हत्यू तैं सुकर्म दे –
वाणी मां अमृत घोल "जिकुड़ा दया धर्म दे...
तेरा मंदिर माँ द्य़ू बल्यूं मेरा भी मन उज्यालु दे ...

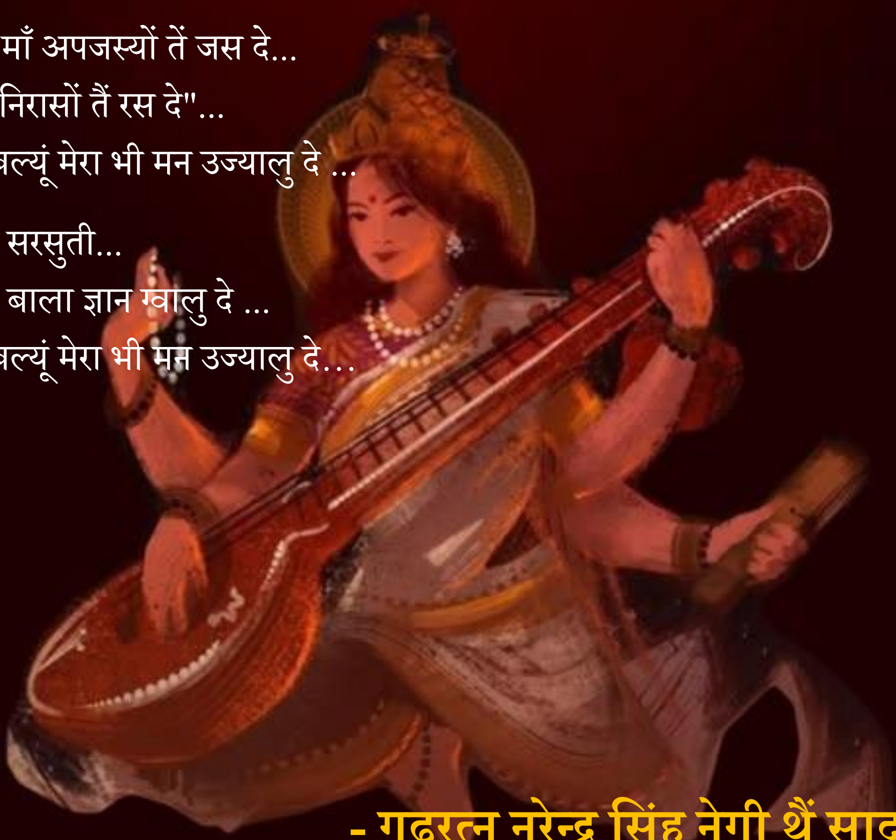
अलझ्यू सुल्झोऊ माँ बिगड्यूं सुधार दे...
बल बुद्धि दे..विद्या दे माँ "ऊँचा सच्चा विचार दे...
तेरा मंदिर माँ द्य़ू बल्यूं मेरा भी मन उज्यालु दे ...

विघ्न बाधा टालि माता सांसु दे सुमति दे...
दुख विपदा हर दलिदर "सदभाऊ सदगती दे...
तेरा मंदिर माँ द्य़ू बल्यूं मेरा भी मन उज्यालु दे ...

अग्यान्यों दे ग्यान माँ ग्यान्यों ज्ञान छालु दे...
कुपुतु सुबुद्धि बाँट " निपूतू तैं बालु दे"...
तेरा मंदिर माँ द्य़ू बल्यूं मेरा भी मन उज्यालु दे ...

अभाग्यों सुभाग दे माँ अपजस्यों तें जस दे...
कुरुपों दे रूप रंग "निरासों तैं रस दे"...
तेरा मंदिर माँ द्य़ू बल्यूं मेरा भी मन उज्यालु दे ...

सरसुती हे भगवती सरसुती...
सरसुती हे भगवती बाला ज्ञान ग्वालु दे ...
तेरा मंदिर माँ द्य़ू बल्यूं मेरा भी मन उज्यालु दे...



- गढ़रत्न नरेन्द्र सिंह नेगी थैं सादर प्रणाम

"सा विद्या या विमुक्तये।"

कवर एवं पत्रिका डिजाईन: डॉ० शैफाली सक्सेना