भारतीय परम्परा
Let's together discover our Tradition, Culture & Heritage
वर्ष -2 /अंक -21/ मार्च -2023

# रंगारंग होली

www.bhartiyaparampara.com

# भारतीय परम्परा

Let's together discover our Tradition, Culture & Heritage

वर्ष -2/अंक-21 / मार्च -2023

| प्रकाशन स्थल | संपादक | डिजाइनिंग टीम |
| --- | --- | --- |
| मुम्बई | प्रीति माहेश्वरी | MX CREATIVITY |



For Private Circulation Only


## सोशल कनेक्शन

हमसे जुडने के लिए आइकन पर स्पर्श करें


www.bhartiyaparampara.com

paramparabhartiya@gmail.com


## मूल्य

आपका कीमती समय

# मार्च माह

साका कैलेण्डर - 1944 विक्रम संवत - 2079 अयान - उत्तरायण ऋतु - बसंत

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| सोम | | 06 चैत्र कृ. चतुर्दशी | 13 चैत्र कृ. षष्ठी | 20 चैत्र कृ. चतुर्दशी, मासिक शिवरात्री | 27 चैत्र शु. षष्ठी, स्कन्द षष्ठी, यमुना छठ |
| मंगल | | 07 चैत्र कृ. पूर्णिमा, पूर्णिमा व्रत, होलिका दहन | 14 चैत्र कृ. सप्तमी, बासोडा शीतला सप्तमी | 21 चैत्र कृ. अमावस्या | 28 चैत्र शु. सप्तमी |
| बुध | 01 फा. शु. दशमी | 08 चैत्र कृ. प्रतिपदा, होली, विष्णु माह, महिला दिवस | 15 चैत्र कृ. अष्टमी, बासोडा शीतला अष्टमी | 22 चैत्र शु. प्रतिपदा, नवरात्रि गुडी पाडवा, युगादी चेटी-चंड, विश्व जल दिवस | 29 चैत्र शु. अष्टमी |
| गुरू | 02 फा. शु. एकादशी | 09 चैत्र कृ. द्वितीया, भाई दूज | 16 चैत्र कृ. नवमी | 23 चैत्र शु. द्वितीया | 30 चैत्र शु. नवमी, रामनवमी |
| शुक्र | 03 फा. शु. एकादशी, आमलकी एकादशी व्रत | 10 चैत्र कृ. तृतीया, शिवाजी जंयती | 17 चैत्र कृ. दशमी | 24 चैत्र शु. तृतीया, गणगौर व्रत | 31 चैत्र शु. दशमी, नवरात्रा पारण |
| शनि | 04 फा. शु. द्वादशी, गोविन्द द्वादशी | 11 चैत्र कृ. चतुर्थी, भालचन्द्र संकष्टी चतुर्थी | 18 चैत्र कृ. एकादशी, पापमोचिनी एकादशी व्रत | 25 चैत्र शु. चतुर्थी | |
| रवि | 05 फा. शु. त्रयोदशी | 12 चैत्र कृ. पंचमी, रंग पंचमी | 19 चैत्र कृ. त्रयोदशी, प्रदोष व्रत | 26 चैत्र शु. पंचमी, श्री पंचमी | |

फा. - फाल्गुन कृ. - कृष्ण शु. - शुक्ल

# आमलकी एकादशी

फाल्गुन माह के शुक्ल पक्ष की एकादशी को **आमलकी एकादशी** कहते हैं। आमलकी यानी आंवला को शास्त्रों में श्रेष्ठ स्थान प्राप्त है। आमलकी एकादशी की महिमा बताते हुए भगवान श्री विष्णु ने कहा है कि जो व्यक्ति स्वर्ग तथा मोक्ष प्राप्ति की कामना रखते हैं, उनके लिए फाल्गुन मास शुक्ल पक्ष के पुष्य नक्षत्र में आने वाली एकादशी का व्रत अत्यंत श्रेष्ठ है। इस दिन आंवला पूजन का विशेष महत्व है। पौराणिक जानकारी के अनुसार विष्णु जी ने जब सृष्टि की रचना के लिए ब्रह्मा को जन्म दिया, उसी समय उन्होंने आंवले के वृक्ष को जन्म दिया। आंवले को भगवान विष्णु ने आदि वृक्ष के रूप में प्रतिष्ठित किया तथा उसके हर अंग में ईश्वर का स्थान बताया गया है।

भगवान श्री कृष्ण बोले - हे धर्मराज! युधिष्ठिर! मैं तुम्हें फाल्गुन शुक्ल पक्ष एकादशी व्रत की विधि और माहात्म्य बताता हूँ, ध्यान से सुनो – इस एकादशी का नाम **'आमलकी'** एकादशी है। इसके पवित्र व्रत से समस्त पाप नष्ट हो जाते हैं और जीवन में सफलता मिलती है। इसका पुण्य एक हजार गोदान के फल के बराबर है और अन्त समय में विष्णु लोक में स्थान मिलता है। त्रेता युग में एक दिन महान् राजा मान्धाता ने वशिष्ठ जी से पूछा कि हे द्विजश्रेष्ठ! यदि आपकी मुझ पर कृपा दृष्टि हो, तो किसी ऐसे व्रत को बताइए जिसको करने से मेरा कल्याण हो सके। महर्षि वशिष्ठ जी बोले- आमलकी एक महान वृक्ष है, जो सब पापों का नाश करने वाला है।

भगवान विष्णु के थूकने पर उनके श्रीमुख से चन्द्रमा के समान कान्तिमान एक बिन्दु प्रकट हुआ और वह बिन्दु पृथ्वी पर गिरा। उसी से आमलकी (आँवले) का महान वृक्ष उत्पन्न हुआ। इसके सभी वृक्षों का आदि भूत वृक्ष प्रकट हुये। कहते हैं, इसी समय भगवान विष्णु जी के नाभि से निकले कमल में से ब्रह्माजी उन्हीं से इन प्रजाओं की सृष्टि हुई। देवता दानव, गन्धर्व, यक्ष, राक्षस, नाग तथा निर्मल अन्त:करण वाले महर्षियों को ब्रह्मा जी ने जन्म दिया। उनमें से देवता और ऋषि उस स्थान पर आये, जहाँ विष्णुप्रिया आमलकी का वृक्ष था। उसे देखकर देवताओं को बड़ा विस्मय हुआ। वे उत्कण्ठा पूर्वक उस वृक्ष की ओर देखने लगे और सोचने लगे कि प्लक्ष आदि वृक्ष तो पूर्व- कल्प की ही भाँति होते हैं, जो सब-के-सब हमारे सुपरिचित हैं, किन्तु अब तक हमने इस वृक्ष को नहीं देखा था। उन्हें इस प्रकार चिंता करते देख आकाशवाणी हुई - हे महर्षियो! यह सर्वश्रेष्ठ आमलकी का वृक्ष है, जो विष्णु को प्रिय है। इसके स्मरण मात्र से जैसा फल मिलता है। इसको स्पर्श करने से इससे दुगना और फल भक्षण करने से एकादशी व्रत कथाएँ - महात्यम का तिगुना पुण्य प्राप्त होता है।

अत: आमलकी का सेवन करने का ध्यान रखना चाहिये। यह सब पापों को हरने वाला वैष्णव वृक्ष बताया गया है। **इसके मूल में विष्णु, उसके ऊपर ब्रह्मा, स्कन्ध में भगवान रुद्र, शाखाओं में मुनि, टहनियों में देवता, पत्तों में वसु, फूलों में मरुद्गण तथा फलों में समस्त प्रजापति वास करते हैं। आमलकी सर्वदेवमयी बतायी गयी है।**

प्राचीनकाल में वैदिश नामक एक सुन्दर और श्रेष्ठ नगर था, जहाँ पर चन्द्रवंशी राजा पाश बिन्दु के वंशज चैत्ररथ का राज्य था। वह अत्यंत विद्वान, धर्मात्मा एवं सत्यव्रती और सम्पन्न था। उसके राज्य में चारों वर्ण-ब्राह्मण, वैश्य, क्षत्रिय और शूद्र - सब मिलजुल कर रहते थे। नगर में सर्वत्र शांति थी। कोई निर्धन, कृपण नहीं था। उस नगर के सब नगरवासी विष्णुभक्त थे और सभी बाल, युवा एवं वृद्ध एकादशी का उपवास रखते थे। वह नगर वेद ध्वनि से सर्वदा गूंजता रहता था। एक बार फाल्गुन माह के शुक्ल पक्ष की आमलकी एकादशी आई। उस दिन समस्त प्रजाजनों ने प्रसन्नतापूर्वक इस एकादशी का उपवास किया। राजा प्रजा सहित मंदिर में आकर कुम्भ स्थापित कर धूप, दीप, नैवेद्य, आदि से.. धात्रि (आंवले) का पूजन करने लगा। वे सब देवी की स्तुति करने लगे और बोले - हे देवी! आप ब्रह्मा से उत्पन्न हो, सब पापों का नाश करने वाली हो, तुमको नमन है। हमारा अर्घ्य ग्रहण कर हमें कृतार्थ करो। तुम श्री रामचन्द्रजी के द्वारा पूजनीय हो। अत: हमारी प्रार्थना स्वीकार कर हमारे समस्त पापों को नष्ट कीजिये।

जहां पर देव-मंदिर में सबने रात्रि जागरण किया। ठीक उसी समय वहाँ एक शिकारी आया जो दुराचारी, महापापी था। वह अपने परिवार का पालन करने के लिये जीव-हिंसा करता था। उस समय वह अत्यन्त बेचैन था और भूख-प्यास से व्याकुल था। भोजन प्राप्त होने की आशा लिए वह मंदिर के एक कोने में जा बैठा। अपनी भूख-प्यास भूल वहाँ हो रही विष्णु कथा और भजन-कीर्तन सुनने में मग्न हो सारी रात जागरण में बिता दी। प्रात: काल होते ही अपने घर चला गया और जाकर भोजन किया। कुछ समय पश्चात ही उसकी मृत्यु हो गई परन्तु आमल की एकादशी में रात्रि जागरण और प्रभु भजन-कीर्तन श्रवण के पुण्य- प्रभाव से उसका जन्म राजा विदूरथ के यहाँ हुआ। उसका नाम वसुरथ रखा गया। युवा होने पर वह अपने पिता के राज्य का राजा बना। वह चतुरंगिणी सेना का भी प्रधान बन गया तथा धन-धान्य से सम्पन्न होकर दस हजार ग्रामों पर शासन करने लगा।

एक दिन नरेश जब शिकार खेलने वन में गया, तो देवयोग से वह रास्ता भूल कर इधर-उधर भटकने लगा। रात्रि होने पर और अन्त में थक कर एक वृक्ष के नीचे सो गया उसी समय कुछ पहाड़ी डाकू भी वहाँ आ गए। डाकुओं के सरदार ने जब राजा को निद्रा में लीन देखा तो वे सब मारो! मारो! चीखते हुए राजा पर टूट पड़े और अस्त्र-शस्त्रों से प्रहार करने लगे। परन्तु उनके सारे प्रहार फूल में परिवर्तित हो कर नष्ट हो जाते। डाकुओं के अस्त्र-शस्त्र वापस पलट कर डाकुओं पर ही वार करने लगे। वे सब डाकू मूर्छित होकर गिर पड़े। उसी अवस्था में राजा के सप्त शरीर से एक अत्यन्त तेजस्वी दिव्य देवी प्रकट हुई, जो कि स्वयं महाकाली समान प्रतीत हो रही थी। क्रोधित हो चक्र लेकर उन डाकुओं को मारने दौड़ी। उस देवी ने अपने अस्त्रों के प्रहार से समस्त डाकुओं को मौत की नींद सुला दिया। जब राजा की नींद खुली, तो वह वहाँ पर उन डाकुओं को मृत देख चकित हुआ और सोचने लगा कि इन डाकुओं को किसने मार कर मेरी रक्षा की है। जब वह राजा ऐसा विचार कर ही रहा था, तभी आकाशवाणी हुई- हे राजा! इस संसार में विष्णु भगवान के अलावा और कौन रक्षक हो सकता है।

स्वयं प्रभु ने तुम्हारी रक्षा की है। यह आकाशवाणी सुनकर राजा ने भगवान विष्णु को प्रणाम किया और प्रसन्नचित्त हो, अपने महल में वापस आकर सुखपूर्वक रहने लगा तथा राजकाज चलाने लगा। महर्षि वशिष्ठ जी ने कहा- हे नरेश! यह सब आमलकी एकादशी के पुण्य-प्रभाव से ही संभव हुआ है।

**एकादशी व्रत पूजन-विधि -**

पूजन करने वाले स्त्री-पुरुष स्नान करके स्वच्छ पीले या सफेद रंग की धोती- दुपट्टा यज्ञोपवीत धारण करें। पूजा प्रारम्भ करने - पहले अपना मुख पूर्व दिशा की ओर करके बैठना चाहिए। पत्नी को दाहिनी ओर बैठा कर गांठ जुड़वा कर पूजन प्रारम्भ करें। कुशा या आम के पत्तों से अपने ऊपर तथा पूजन-सामग्री पर जल छिड़कें। तीन बार आचमन करें, हाथ धो लें, पवित्री पहनें और मंत्र पढ़ें। हाथ में अक्षत - फूल लेकर भगवान का और गरुड़ का आह्वान करें। फूल - अक्षत मूर्ति पर चढ़ा दें। इसके बाद हवन प्रारम्भ करें।

**पूजन सामग्री** - फूल माला, फूल - गुलाब की पंखुड़ियां, दूब, आम के पत्ते, कुशा, तुलसी, रोली, मौली, धूपबत्ती, केसर, कपूर, सिन्दूर, चन्दन, प्रसाद में पेड़ा, बताशा, ऋतुफल, केला, पान, सुपारी, रुई, गंगाजल, अग्निहोत्र भस्म, गोमूत्र, गोबर, घृत, शहद, चीनी, दूध, दही, यज्ञोपवीत, अबीर (गुलाल), अक्षत, अभ्रक, गुलाब जल, धान का लावा, इत्र, शीशा, इलायची, पंचमेवा, हल्दी, पीली सरसों, मेंहदी, नारियल, गोला, पंचपल्लव, बंदनवार, कच्चा सूत, मूंग की दाल, उड़द काले, बिल्वपत्र, पंचरत्न, सप्तमृत्तिका, सप्तधान्य, पंच रंग एवं सर्वतोभद्र के लिए लाल-सफेद वस्त्र, नवग्रह हेतु चौकी, घण्टा, शंख, कलश, गंगासागर, कटोरी, थाली, बाल्टी, कड़छी, प्रधान प्रतिमा, पंचपात्र, आचमनी, अर्घा, तुष्टा, सुवर्ण शलाका, सिंहासन, छत्र, चंवर, अक्षत, जौ, घी, दियासलाई आदि। हवन सामग्री में - यज्ञ पात्र व समिधा आदि लें।

**एकादशी के दिन आंवले वृक्ष की नौ परिक्रमा करने तथा आंवले का सेवन करने से सौभाग्य और स्वास्थ्य का वरदान मिलता है।**

**मंत्र –**

**ॐ नारायणाय नमः।**

**ॐ हूं विष्णवे नमः।**

**ॐ नमो नारायण। श्री मन नारायण नारायण हरि हरि।**

**ॐ नारायणाय विद्महे। वासुदेवाय धीमहि। तन्नो विष्णु प्रचोदयात्।।**

**- रूचि गोस्वामी जी, बीकानेर (राज.)**

अगर आप अपने

# ‘शब्दों के मोती’

भारतीय परम्परा की माला में पिरोना

चाहते है तो हमे सम्पर्क करें!

आपका लेख वेबसाइट

पर भी प्रकाशित किया जायेगा

paramparabhartiya@gmail.com

LUXURY LIVING
WITH MODERN AMENITIES
WHITE BERRY
RESIDENCY
A Life that Truly Belongs to your Classs
Near Possession
www.whiteberryresidency.com
98705 80810, 85913 69996
Asha Nagar, Thakur Complex, Kandivali (E), Mumbai.

GAATH BANDHAN
Kings weds Queens
www.kingsweds queens.com
HER
and
HIM
Sample Text Sample Text
Wedding
+91 7303021123
PAPER - LESS
&
SHIPPING - FREE
WEDDING
INVITATION
Call Us

# रंगारंग होली

आ गया फागुन मास ढोलक की थाप मंजीरे और झांझ की मधुर ध्वनि के साथ होली गायन का मौसम। होली राग रंग का लोकप्रिय पर्व वसंत का संदेशवाहक भी है संगीत और रंग इसके प्रमुख अंग हैं। होली गायन की परंपरा प्राचीन काल से है बसंत पंचमी से फाग और धमार का गाना प्रारंभ हो जाता है।

होली का त्योहार हमारे देश में भिन्न-भिन्न प्रदेशों में भिन्न-भिन्न प्रकार से मनाया जाता है। लेकिन मथुरा की पारंपरिक लठमार होली पूरे देश में प्रसिद्ध है। मथुरा तथा वृंदावन में 15 दिन तक होली का त्योहार मनाया जाता है साथ ही में होली का गायन भी जो विशेषकर के आकर्षण का केंद्र भी है। रसिया ब्रज क्षेत्र का लोकगीत है जिसमें भगवान कृष्ण, राधा एवं गोपियों के संग होली खेलने का वर्णन होता है। हास्य एवं व्यंग का समायोजन देखने को मिलता है। रस की दृष्टि से यह श्रृंगार रस प्रधान होता है। भक्ति रस के रसिया भी उपलब्ध हैं। कुछ पारंपरिक रसिया जो प्रायः गाए जाते हैं –

**मैं नगर नैनी तेरो यार नवल रसिया**
**बड़ी-बड़ी अखियां ने नैनन कजरा,**
**तेरी टेढ़ी चितवन मन बसिया।।**
**अतलस को याको लहंगा सौहे,**
**झिलमिल सारी मेरे मन बसिया।।**
**छोटी सी अंगुरिन मुंदरी सौहे,**
**याके बीच आरसी मन बसिया।।**
**बाँहबरा बाजूवंद सौहेयाके,**
**हियरे हार दिपत छतियाँ।।**
**रंग महल में सेज बिछाई,**
**याको लाल पलंग पंचरग तकिया।।**
**पुरुषोतम प्रभु देख विवस भये,**
**सबै छाँड बृज में बसिया।।**

**नैननि में पिचकारी दई, मोहि गारी दई**
**होरी खेली न जाय।।**
**तेरे लंगर लंगराई मों सों कीन्ही,**
**केसरि कींच कपोलनि दीन्ही,**
**लै गुलाल ठाढो मृदु मुसकाय।।**
**नैक न कानि करत काहू की,**
**आँरव बचावत बलदाऊ की,**
**पनघट सौं घर लों बतराय।।**
**औचक कुचनि कुमकुमा मारे,**
**रंग सुरंग सीस पै डारै,**
**अंग लपटि हँसि हा हा खाय।।**
**होरी के दिनन मौं सौं दूनों दूनों अटके,**
**सालिगराम कौन जाय हटकै,**
**यह ऊधम सुनि सासु रिसाय।।**

**बाजी रही पैजनिया, छम छम बाज रही।**
**कौन ने बनाए दई पांव पैजनियाँ, कौने कमर करधनिया।**
**कौने गढ़ाई दऔ गरे को हरवा, कोने नाक नथुनियां।।**
**ससुर बनाई दई पाँय पैजनियाँ, जेठा कमर करधनियाँ**
**दिवर गढ़ाई दऔ गरे को हरवा, सैंया नाक नथुनियाँ,**
**कैसे टूटी पाँय पैजनियाँ, कैसे कमर करधनियाँ।।**
**कैसे टूटो गले को हरंवा, कैसे नाक नथुनिया।**
**नाचत टूटी पाँय पैजनियाँ, मटकत कमर करधनियाँ**
**लिपटत टूटो गले को हरवा, चूमत नाक नथुनिया।**
**छम छम बाज रही, बाज रही पैजनियाँ।**
**छम छम बाज रही, बाज रही पैजनियाँ।।**

हमारे देश में होली गायन की एक समृद्ध परंपरा रही है। चांग की ढ़ाप और रसिया गीत का अनूठा समावेश होली के त्योहार पर चार चाँद लगा देता है। चतुर्वेदी के सभी गांव में प्रत्येक राग में होली के गीत गाए जाते है। **मथुरा में रसिया, पुरा ताल गांव में लेद, होलीपुरा में धमार, चन्द्रपुर मे ठ्डठआ, तरसोखर में जकड़ी, जगहों पर राग में गायन होता है। शास्त्री संगीत में 25 रागों में गायन होता है हमारी पारंपरिक होलियां के गीत प्राय: सभी रागों में गाए जाते है।**

यदि हम वर्तमान समय की बात करें तो आजकल रसिया का विकृत रूप हमें देखने और सुनने को मिलता है जिन्हें परिवार के साथ बैठकर सुना भी नहीं जा सकता। हमारे जो परंपरागत रसिया तथा होली के गीत थे उनको हम सुरक्षित रखें एवं साथ ही में उनका प्रचार-प्रसार भी करें।

**आप सभी को होली की शुभकामनाएं।**

**- उषा चतुर्वेदी जी, भोपाल (म. प्र.)**

## होली क्यो मनाते है, क्या कारण है!

होली का त्योहार बुराई पर अच्छाई की विजय का प्रतीक है, जिसे रंगों के त्योहार के रूप में फाल्गुन महीने की पूर्णिमा को मनाया जाता है। वसंत की ऋतु में हर्षोल्लास के साथ मनाए जाने के कारण होली पर्व को **"वसंतोत्सव और काम-महोत्सव"** पर्व भी कहते है।

## होली मनाने की परम्परा

वैदिक काल में इस पर्व को **"नवात्रैष्टि यज्ञ"** कहा जाता था। उस समय खेत के अधपके अन्न (गेहूं और चना) को यज्ञ में दान करके प्रसाद के रूप में लेने का विधान था। इस अधपक्के अन्न को **"होला"** कहते हैं, इसी से इसका नाम **होलिकोत्सव** पड़ा।

## ब्यावर का बादशाह मेला

ब्यावर का ऐतिहासिक बादशाह मेला राजस्थान की रंग-बिरंगी संस्कृति की झलक प्रस्तुत करता है। बादशाह मेलें के दौरान बादशाह की सवारी में शामिल होकर लाल रंग की गुलाल की खर्ची को पाने के लिए यहां हजारों की संख्या में सभी धर्म, जाति एवं वर्ग के लोग जुटते हैं।

## होली के रंग जीवन के संग

होलिका दहन - लकड़ियों को रखकर, गोबर के थेपले जैसे गोलाकार चक्रियो जैसी बड़बुले की माला और गोबर से ही नारियल बनाकर लड़किया होलिका की पूजा करके चढ़ाती है और उस नारियल को भाई द्वारा फोड़ा जाता है। उसके बाद संध्या मुहर्त में होलिका पुजन और दहन नगर जन द्वारा किया जाता है।

# कविता
# दैवीय रूप नारी

जो प्रेमशक्ति की मायावी, जाया बनकर उतरी जग में।
आह्लाद बढ़ाती हुई बढ़ी, बनकर छाया छतरी मग में।।

बलिदान त्याग की महामूर्ति, ममता की सागर धैर्यव्रता।
करुणाकरिणी दैवीय दीप्ति, साहस की जननी शान्ति सुता।।

हे विनयशालिनी युगमुग्धा, भू भुवनमोहिनी प्रियंवदा।
रागानुरागिणी कनक काय, परपोषी तोषी अलंवदा।।

नारी के मन की कोमलता, कमनीय देह के आकर्षण।
मधुरिम सुर नयनों के कटाक्ष, लज्जा के मृदु हर्षण-वर्षण।।

उद्दाम - काम उन्मत्त - प्रेम, दुर्दम्य ललक का विकट जाल।
उस पर प्रजनन का दिव्य कोष, पौरुष को कर देता निढाल।।

इस तन का मादा रूप देख, दुनिया ने नारी नाम दिया।
नर ने भी जीवन शक्ति समझ, अर्धांग मान कर थाम लिया।।

नारी के गुण ही नारी को, दुर्बल या सबल बनाते हैं।
इनके कारण ही नर - नारी, दोनों सम्बल बन जाते हैं।।

नारी के गुण के कारण ही, नर नर पिशाच बन जाता है।
नारी के गुण के कारण ही, नर नारी दास बन जाता है।।

नारी के गुण के कारण ही, रण भीषण हुए जमाने में।
नारी के गुण के कारण ही, टल गये युद्ध अनजाने में।।

नारी नर की है प्राण शक्ति, दोनों की प्रेम पगी डोरी।
नारी नर की है शक्ति भक्ति, नारी ही नर की कमजोरी।।

दोनों दोनों के हैं पूरक, दोनों दोनों के हितकारी।
कोई भी छोटा बड़ा नहीं, नारी भारी नर भी भारी।।

**- गिरेन्द्र सिंह भदौरिया जी, "प्राण", इन्दौर (म०प्र०)**

# कविता

## "ऋतु वसंत की आई"

धूप खिली है उजली-उजली,
तितली बोल रही सरगम ।
भौंरा भी आलापें लेता,
मोर नाचता छम्मक छम ।

फूल खिले हैं प्यारे - प्यारे,
कली - कली मुस्काई है ।
धान झूमते हैं खेतों में,
सरसों भी लहराई है ।

मौसम ने भी करवट बदली,
ठंडक की रफ्तार थमी ।
मौसम हुआ सुहाना अब तो,
लगे न जाड़ा ओ' गरमी ।

बिखर गया है रंग अनूठा,
डोल रही पुरवाई है ।
खुशियों के उपहार लुटाने,
ऋतु वसंत की आई है ।

**- श्यामसुन्दर श्रीवास्तव जी, 'कोमल',**
**लहार (म०प्र०)**

## "पल पल में"

पल पल जिनकी शरण में हूँ मैं,
वो संभालेंगे मुझे हर पल में!

माना हर कदम एक इम्तिहान है,
मेहनत-लगन जिनकी पहचान है,
उन पर भगवान रहते मेहरबान है,
हार या जीत जिंदगी हलाहल में,
वो संभालेंगे मुझे हर पल में!

प्रभु इस दुनिया में मेरा मान रखना,
सुख दुःख में हमेशा ख्याल रखना,
पल पल हमेशा मुझे साथ रखना,
जिंदगी प्रभु बिन अनाथ हैं हर पल में!
वो संभालेंगे मुझे हर एक पल में!

धन दौलत का मोलभाव करते करते,
जिंदगी का हिसाब रखते रखते,
उम्र भर खुशियाँ ढुँढते- ढुँढते,
मरता रहा हूँ हर एक पल में!
वो संभालेंगे मुझे हर एक पल में!

**- उषा माहेश्वरी पुंगलिया जी, जोधपुर (राज.)**

# सुनातन धर्म प्रश्नोत्तरी महाभारत

**96. किर्मीर राक्षस का वध किसने और कहां किया...?**

- हस्तिनापुर से चल कर पाण्डव काम्यकवन में पहुंचे तो वहां पर उनका सामना राक्षस बकासुर के भाई किर्मीर से सामना हुआ। जिसे भीमसेन ने अपने बाहुबल से मार डाला।

**97. वनवास काल के दौरान अभिमन्यु ने कहां पर निवास किया...?**

- काम्यकवन से भगवान श्रीकृष्ण सभुद्रा व अभिमन्यु को अपने साथ द्वारका ले गये और द्रौपदी के पांच अन्य पुत्रों को, द्रौपदी का भाई धृष्टद्युम्न अपने साथ ले गया।

**98. महारथी कौरव योद्धाओं के भय को दूर करने के लिए वेदव्यास जी ने युधिष्ठर को क्या सलाह दी...?**

- वेद व्यास जी ने सलाह दी कि अपने शत्रुओं पर विजय प्राप्त करने के लिये अर्जुन को तपस्या कर भगवान शंकर व देवगणों से अस्त्र प्राप्त करने चाहिये।

**99. तपस्या के लिये हिमालय पर्वत पर अर्जुन का किनसे सामना हुआ...?**

- गन्धमादन पर्वत पर तपस्वी वेश में देवराज इन्द्र से मुलाकात हुई उन्होंने भगवान शंकर की तपस्या करने की सलाह दी।

**100. भगवान शंकर से अर्जुन को कौनसा अस्त्र प्राप्त हुआ...?**

- कठिन तपस्या करने पर भगवान शंकर भील के वेश में आये और युद्ध के द्वारा अर्जुन की वीरता व विवेक से प्रसन्न होकर **"पाशुपतास्त्र"** प्रदान किया।

**101. भगवान शंकर के अलावा और किन-किन देवता से कौन-कौन से अस्त्र प्राप्त किये...?**

- यमराज से दण्ड, वरुण देवता से वारुणपाश, कुबेर से अन्तर्धान नाम अस्त्र प्राप्त हुआ।

**102. युद्धकौशल व अन्य कलाएं सीखाने के लिये देवराज इन्द्र अर्जुन को कहां लेकर आये...?**

- देवराज इन्द्र की आज्ञा से उनका सारथी मातलि इन्द्र के दिव्य रथ में, अर्जुन को इन्द्र की दिव्यपुरी, अमरावती लेकर आया। यहां पर अर्जुन ने दिव्य शस्त्रों-अस्त्रों का ज्ञान प्राप्त किया।

**103. इन्द्रलोक में अर्जुन ने युद्धकौशल के अलावा और कौनसी कलाएं सीखी..?**

- चित्रसेन गंधर्व से अर्जुन ने गायन, वादन व नृत्य कला सीखी।

**104. अप्सरा उर्वशी ने अर्जुन को क्या श्राप दिया...?**
- स्त्रियों में नर्तक होकर रहने और नपुंसक नाम से प्रसिद्ध होने का श्राप दिया।

**105. अप्सरा उर्वशी ने अर्जुन को क्यों श्राप दिया...?**
- अर्जुन द्वारा उर्वशी के काम निमंत्रण को अस्वीकार करने पर उसने क्रुद्ध होकर श्राप दिया।

**106. अर्जुन ने उर्वशी का काम निमंत्रण क्यो अस्वीकार कर दिया...?**
- धरती लोक में अर्जुन के पूर्वज पुरु के साथ उर्वशी का विवाह हुआ था इस कारण अर्जुन उर्वशी में माता की छवि देखता था।

**107. उर्वशी का यह श्राप, वरदान कैसे बना...?**
- अज्ञातवास के दौरान इस श्राप के कारण अर्जुन को अपनी पहचान छुपाने में सहायता मिली । ज्ञातव्य रहे कि अज्ञातवास के दौरान विराटनगर में अर्जुन, बृहन्नला नाम से राजकुमारी उतरा के नृत्य शिक्षक बने थे।

**108. अर्जुन के तपस्या के लिये चले जाने के बाद शेष पाण्डवों ने क्या किया...?**
- देवर्षि नारद, वेदव्यास व लोमश मुनि के प्रेरणा से द्रौपदी सहित चारों भाइयों ने तीर्थाटन किया।

**109. यक्षराज कुबेर के सौगन्धिक वन में भीमसेन क्यों गये...?**
- तीर्थयात्रा करते हुए जब पाण्डव बदरिकाश्रम में ठहरे हुए थे तब एक दिन उड़ कर आये एक सुन्दर सहस्त्रदल कमल पर द्रौपदी की नजर पड़ी। उसकी गन्ध बड़ी ही अनूठी और मनमोहक थी। द्रोपदी ने भीमसेन को ऐसे बहुत से पुष्प लाने को कहा। द्रौपदी के लिये सहस्त्रदल कमल लाने के लिये भीमसेन सौगन्धिक वन को गये।

**110. रास्ते में भीमसेन की किससे भेट हुई...?**
- रामभक्त महावीर श्री हनुमान जी से।

**111. श्री हनुमान जी ने भीमसेन को वहां जाने से क्यों रोका...?**
- क्योंकि सौगन्धिक वन में मरणधर्मा मनुष्य को जाने की इजाजत नहीं थी और कमल सरोवर कुबेर के यक्षों व राक्षस मित्रों द्वारा सुरक्षित था। इस कारण वहां पर जाना जोखिम भरा था।

**112. श्री हनुमान जी ने भीमसेन को कैसे रोका...?**
- एक वृद्ध वानर बन कर संकरे रास्ते को रोक कर लेट गये। भीम ने रास्तें से हटने को कहा तो बोले मैं तो बीमार व वृद्ध हूं तुम ही मेरी पूंछ हटा कर निकल जाओं। भीमसेन अपने पूरे बल व प्रयासों के बावजूद हनुमान जी की पूछ को हिला नहीं सके तो उन्होंने विनम्र होकर प्रार्थना की। भीमसेन का गर्व भंग होने हो जाने पर हनुमान जी ने उन्हें अपना वास्तविक रूप दिखाया।

**113. भीमसेन ने हनुमान जी से क्या सुनना चाहा..?** - युगों की संख्या और प्रत्येक युग के आचार, धर्म, अर्थ और काम के रहस्य, कर्मफल का स्वरूप तथा उत्पत्ति और विनाश के बारे में सुनना चाहा।

**114. श्री हनुमान जी के समक्ष भीमसेन ने और क्या चाहिए...?** - भीमसेन, समुद्र लांघते समय धारण किये गये विशाल व अनुपम रूप को देखना चाहता था।

**115. श्री नर नारायण आश्रम में पांडवों का किस राक्षस से युद्ध हुआ...?**
- जटासुर नाम का एक राक्षस ब्राह्मण बनकर पांडवों के साथ रहने लगा। भीमसेन की अनुपस्थिति में उसने मौका पाकर द्रौपदी सहित चारों पांडवों व उनके आयुधों का हरण कर लिया, बाद में वह भीमसेन के हाथों मारा गया।

(क्रमश:....., अगले माह)

**- माणक चन्द सुथार जी, बीकानेर (राज.)**

पुष्पांजलि के नवीनतम अंक के अवलोकनार्थ क्लिक करें

देश की पहली साहित्यिक ई-पत्रिका जो पढ़ी और सुनी भी जा सकती है तथा जिसमें संगीत के लिंक्स भी है जिनसे निर्मल आनंद उठाया जा सकता है।

मूल्य : मात्र आपकी मुस्कान

सामने दिए गए चिह्न को दबाने से आपका सन्देश स्वचलित रूप से हमें पहुँच जाएगा और नियमित पत्रिकाएँ भेजने के लिए आपका मोबाइल नं. पंजीकृत हो जाएगा।

8610502230 (केवल संदेश हेतु)
(कृपया अपना नाम व शहर का नाम भी लिखें)

# भारतीय परम्परा
## की मासिक ई-पत्रिका
## नियमित प्राप्त करने हेतु हमें
## सम्पर्क करें!

- व्हाट्सप्प और टेलीग्राम पर से हर महीने के शुरू में नया अंक प्रेषित किया जाता है। यदि किसी कारणवश आपको नया अंक नहीं मिला हो तो कृपया हमें सूचित करें।
- भारतीय परम्परा ई-पत्रिका के लिए दिए गए नंबर 73030 21123 को मोबाइल में सेव करें और व्हाट्सप्प एवं टेलीग्राम के ग्रुप से जुड़े।
- ई-पत्रिका में जहाँ कहीं भी सोशल मीडिया के आइकॉन बने हुए है उन्हें स्पर्श करने पर आप उस लिंक पर इंटरनेट के माध्यम से पहुँच सकते है।
- ई-पत्रिका में कुछ त्रुटियाँ हो तो हमें जरूर बताये और आपको पत्रिका पसंद आये तो अपने परिवारजनों और मित्रों के साथ शेयर करें।
- भारतीय परंपराओं को संजोये रखने एवं ई-पत्रिका को सुरुचिपूर्ण बनाने के लिए आपके सुझावों और विचारों से अवगत जरूर कराये।

# लघुकथा - होली

हैलो हैलो! क्या बात है ठेकेदार आधी रात में फोन करने का कारण...?

सर मैंने आपसे पहले ही कहा था इतनी रेत मिलाना सही नहीं है, पर आपने उस समय हँसकर बात टाल दी आपने ही कहा था रास्ते टूटेंगे, खराब होंगे तभी तो हमें और तुम्हें बार बार काम मिलेंगे। "अरे भई हुआ क्या कुछ तो बोलोगे।" सर उसी रास्ते में पुल के टूटने से एक दुर्घटना हो गई तीन लोगों की जगह पर ही मौत हो गई।

ओह! यह तो बहुत बुरा हुआ, घबराओ मत ले देकर बात दबा देंगे। अच्छा हुआ तुमने मुझे खबर कर दी, आगे क्या करना है मैं देखता हूँ।

फोन पर हो रही बातचीत से अनु की नींद खुल गई और वह पूछने लगी क्या हुआ आनंद क्या बात है।
कुछ नहीं अनू मुझे सुबह ही टूर पर निकलना होगा आने में कितने दिन लगेंगे कुछ कहा नहीं जा सकता।

सुबह सूर्योदय से पूर्व ही आनंद घर से निकल गया। उसकी पहचान काफी बड़े बड़े नेताओं से और उच्च कर्मचारियों से थी तो रिश्वत के बलबूते और कुछ भागदौड़ करने के पश्चात आठ दस दिन में यह बात दब गई वह अपने इस केस के सिलसिले में ही घर से निकला था। सुबह ही अनू का फोन आया आनंद आप जल्दी से घर आ जाओ अंकुर को अस्पताल में दाखिल किया उसकी हालत बहुत गंभीर है।

क्या हुआ अंकुर को? खेलते खेलते बालकनी से कैसे गिर गया पता ही नहीं चला अनू ने जवाब दिया। अनू तुम कितनी लापरवाह कैसे हो सकती हो... उसका ध्यान रखो मैं बस निकल ही रहा हूँ कहते हुए आनंद ने फोन रखा। कड़ाके की ठंड में भी वह पसीने से तरबतर हो गया। कार रफ्तार से चलाते हुए निकला तो रास्ते में भारी जाम... आगे कोई दुर्घटना हुई ऐसा पता चला दो घंटे वह बीच रास्ते में फंसा रहा पल पल मुश्किल में बीत रहा था।

आज होली का त्योहार था उसके आगे बार बार मासूम अंकुर का चेहरा घूम रहा था। अनु को फोन किया तो वह भी उठा नहीं रही थी हजारों आशंकाओं ने उसे घेर लिया जैसे तैसे रास्ता साफ हुआ दो घंटे में वह घर पहुंचा। अस्पताल में अंकुर के पास उसकी नानी को

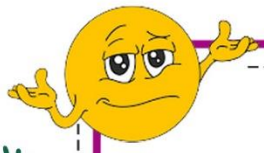
रख अनु रुपए लेने घर आयी ही थी आनंद को देख अनु का अश्रु बांध फूट पड़ा वह बिलख बिलख कर रोने लगी डॉक्टर ने चौबीस घंटे का समय दिया था हालत गंभीर थी कुछ कहा नहीं जा सकता आंनद। दोनों फौरन अस्पताल के लिए निकले। रास्ते में होली दहन हो रहा था आनंद ने कार रोकी तो अनु को आश्चर्य हुआ क्योंकि वह पूजा पाठ आदि में कम ही विश्वास रखता।

**होली के समक्ष जाकर हाथ जोड़कर प्रार्थना करते हुए आज वह इस पवित्र अग्नि में अपने भीतर छुपे सारे विकारों की आहुति डाल आया और आज से ईमानदारी और सत्य की राह पर चलने का संकल्प लिया वैसे ही उसके मन में सकारात्मक ऊर्जा प्रवेश कर गई।**

अस्पताल पहुंचते ही बेटे की अवस्था देख मन द्रवित हो गया तभी डॉक्टर ने कहा अब अंकुर खतरे से बाहर है ठीक होने में समय लगेगा। **आनंद को अपने किए पर घोर पश्चाताप हो रहा था और वह समझ गया ईश्वर के दरबार में हर गुनहगार को उसके गलती की सजा प्रकृति किसी न किसी रूप में देती ही है।**

**- राजश्री राठी जी, अकोला (महाराष्ट्र)**

# हंसी खुशी के पल



पप्पू - रात भर मुझे नींद नहीं आई यार...!!
गप्पू - क्यों???
पप्पू - रात भर मैंने सपने में देखा कि मैं जाग रहा हूं ...!

रेलवे स्टेशन पर भिखारी ने बोला साहब प्यास लगी है, पानी पिला दो..
पप्पू - क्यों ना समोसे जलेबी खिला दूं, भिखारी - वाह मुंह में पानी आ गया। पप्पू - बस इसी से प्यास बुझा ले...!

ट्रेन में दो मुसाफिर..
पहला - यह फेसबुक इंसान को बहुत आगे ले जायेगा..
दूसरा - वो कैसे..??
पहला - अब मुझे ही देखो दो स्टेशन पहले ही उतरना था...!

सोच रहा हूं फेसबुक बंद कर दूं...

लेकिन इसका ढक्कन नहीं मिल रहा है ...!

आज का ज्ञान
ऑनलाइन लडाई वही जीत सकता है...
जिसकी टाइपिंग स्पीड तेज हो ...!

पप्पू - यह किस चीज का खेत है?
किसान - कपास का खेत है, इससे कपडे बनते है।
पप्पू - इसमें पजामे वाला पौधा कौन सा है...!

# पारंपरिक व्यंजन - गुझिया

**सामग्री –** मैदा 1 किलो, मोयन के लिए घी एक पाव, हल्का भुना हुआ मावा आधा किलो, बूरा आधा किलो, कटे हुए मेवे, इलायची, नारियल का चूरा, तलने के लिए रिफाइंड तेल या घी, और थोड़े से फूड कलर लाल, पीला और हरा (इच्छानुसार)।

**विधि -** मैदे में मोयन डालकर रोटी के जैसा आटा गूंधे। अब इस आटे के 3 भाग कर के एक में लाल कलर, एक में हरा कलर मिलाएं और अच्छे से आटा गूंध लें।

- एक बर्तन में मावा, बूरा, कटे मेवे, इलायची पाउडर, नारियल का चूरा अच्छी तरह मिलाकर रख ले।
- मैदे की तीनो कलर की छोटी-छोटी लोई लेकर उसकी एक लोई लेकर पूड़ी की तरह बेल लें।
- गुझिया के सांचे पर इसे रखकर एक तरफ एक चम्मच मिश्रण भरकर बंद करके अच्छी तरह से पानी से चिपका कर दबा दें। फिर गर्म तेल या घी में धीमी आंच पर तले।
- ठंडी होने पर एयर टाइट डिब्बे में बंद करके रखे। यह गुझिया होली पर खुद भी खाएं और मेहमानों को भी खिलाएं।

---

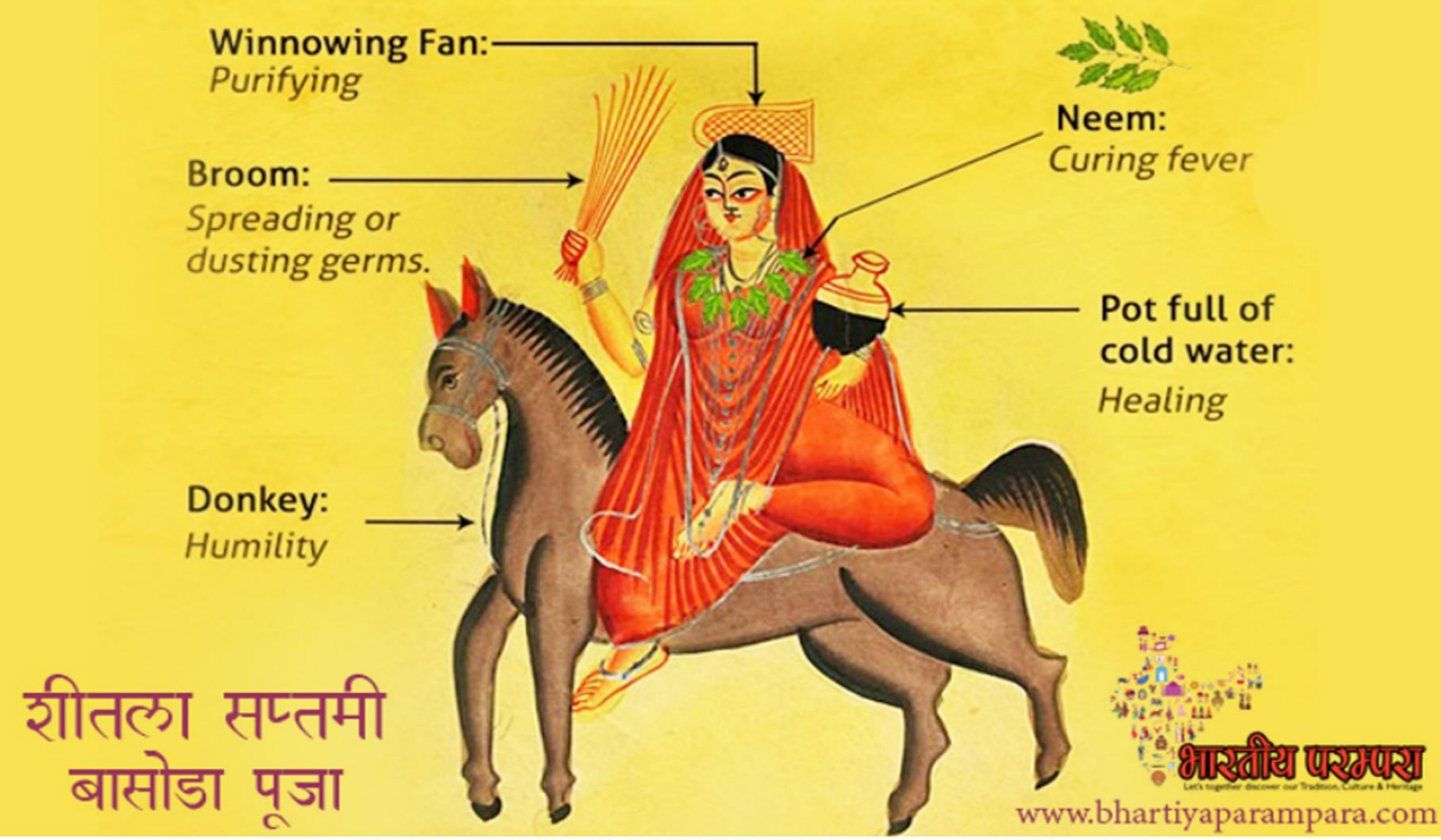
## रसोई युक्तियाँ –

१) हरी सब्जियों का पकाते समय नमक सबसे बाद में डालें, उनका स्वाभाविक रंग बना रहेगा।
२) फूलगोभी बनाते समय उसमें एक चम्मच नींबू का रस डालने से गोभी का रंग एकदम सफेद रहेंगा।
३) मटर की सब्जी बनाते समय यदि उसमें चुटकी भर चीनी डाल दी जाए तो उसकी प्राकृतिक रंगत बनी रहेंगी।
४) पत्ता गोभी बनाते समय यदि उसमें एक चम्मच दूध डाल दिया जाए तो सब्जी की रंगत भी बनी रहती है और स्वाद भी बढ़ाता है।

---

## घरेलू नुस्खे –

1) आपके नाखून अगर निस्तेज हो गए हो तो उसके ऊपर नींबू और शक्कर रगड़ना चाहिए। उससे नाखून में चमक आ जाएंगी।
2) अगर आपका चेहरा बेजान हो गया हो तो, अनार दाने के रस में दो चार बूंद शहद की मिलाकर चेहरे पर लगाइए। थोड़ी देर पश्चात चेहरा धो लें ऐसा करने से चेहरे पर चमक आ जाएगी।
3) अगर आपके आइब्रो छोटी और पतली है तो आप उस पर अरंडी का तेल लगाने से घनी और लंबी हो जाएगी।
4) आप बालों में कलर करते हैं तो किनारे पर पहले पेट्रोलियम जेली लगा लीजिए ताकि चेहरे पर डाई के दाग नहीं लगेंगे।




हमारे भारत देश की बात ही अलग है, यहां ऋतु परिवर्तन भी, त्योहारों के आरंभ से होता है। हर एक त्योहार कुछ ना कुछ संदेश लिए आता है, आप सब ने रंगों के त्योहार से अपने जीवन में रंग भर लिए होंगे।

होलिका दहन के पश्चात अगले दिन से हम शीतला माता को जल से शीतल करते हैं, ग्रीष्म ऋतु का आरंभ हो रहा है होलिका दहन और उसका ताप और, उसकी लपटों के बराबर के दिन अर्थात दिन बड़े और रात छोटी होने लगती हैं।

एकम से छठ तिथि तक शीतला माता को जल चढ़ाया जाता है और होलिका को भी हर दिन ठंडा किया जाता है। शीतला माता पार्वती जी का ही रूप है, माँ शीतला पाषाण रूप में विराजती है इनका मंदिर या (थानक) साधारण ही होते है माँ जैसी सहज होती है, वैसी ही माँ शीतला भी जल से प्रसन्न हो जाती है। एक और खास बात सप्तमी की पूजा सभी वर्ग के चाहे बड़े हो या छोटे सभी करते है।

**स्कंद पुराण की माने तो देवी शीतला को चेचक रोग की देवी कहा है, यह हाथों में कलश और झाड़ू लिए होती है जो कि स्वच्छता के पर्याय होते है जब ऋतु परिवर्तन होता है तो सफ़ाई भी आवश्यक होती है।**

**सप्तमी पूजन के लिए नैवेद्य छठ के दिन दही चावल का मिष्ठान (जिसे औलिया कहा जाता हैं) और गेहूं के आटे और गुड़ के मीठे ढोकले और सब्जी पूरी पकौड़ी पापड़ी आदि व्यंजन बनाए जाते हैं और सप्तमी के दिन शीतला माता को भोग लगाकर भोजन किया जाता है। सप्तमी के दिन चूल्हा नहीं जलाया जाता है ठंडा(बासी भोजन) खाना ही खाया जाता है। बासी भोजन के कारण ही इसे कहीं -कहीं बासोड़ा भी कहा जाता है।**

मानो ग्रीष्म ऋतु हमें संदेश दे रही कि मैं आ रही हूँ उष्णता लिए तुम शीतल रहना हम कहीं भी रहते हो, चाहे बड़े -बड़े शहरों की बात हो पर हम अपने रिवाज और परंपराओं को भूल नहीं सकते, **गुरुग्राम या गुडग़ांव का शीतला माता मंदिर देश में प्रसिद्ध है।**

चैत्र के पूरे महीने में यहां देशभर से श्रद्धालु दर्शनों को आते हैं। लोग दूर-दूर से यहां आकर मन्नतें मांगते हैं। पुत्र जन्म की कामना से और नवजात शिशु को आशीष दिलाने के लिए दंपति यहां आते है।

**राजस्थान के पाली जिले में स्थित शीतला माता मंदिर में स्थित आधा फीट गहरा और इतना ही चौड़ा घड़ा दर्शनों के लिए खोला जाता है।** मान्यता है कि इसमें कितना भी पानी डाला जाए, लेकिन यह कभी भरता नहीं, शीतला सप्तमी और ज्येष्ठ माह की पूनम पर यहां महिलाएं जल चढ़ाती हैं। अंत में पुजारी प्रचलित मान्यता के तहत माता के चरणों से लगाकर दूध का भोग चढ़ाता है तो घड़ा भर जाता है। दूध का भोग लगाकर इसे बंद कर दिया जाता है।

आज भी गाँव में गीत गाते हुए महिलाएं माताजी को ठंडा करती है पूजन करती है राजस्थान क्षेत्र में तो अष्टमी की पूजा की जाती है और कई जगह इस दिन महिलाएं रसोई से निवृत रहने के कारण होली भी खेली जाती है।

**आज भी जब किसी को छोटी माता बड़ी माता निकलती है तो, माता के ऊपर न्योछावर किया हुआ घी उसकी त्वचा पर लगाते हैं, उसके ठीक होने के बाद माता के भोग बनाकर उनकी पूजा भी करते हैं।**

**शीतला सप्तमी के दिन के बाद की दशमी तिथि को भी माता के दशा माता अवतार की पूजा की जाती है।**

**- संगीता दरक जी, मनासा (म. प्र.)**

# जीवन एक संसार

किसी को दर्द देना
इतना आसान है.. जितना
समुद्र में पत्थर फेंकना
दर्द मिटाना इतना मुश्किल
है जितना समुद्र में फेंके
हुए पत्थर को ढूंढना..!!

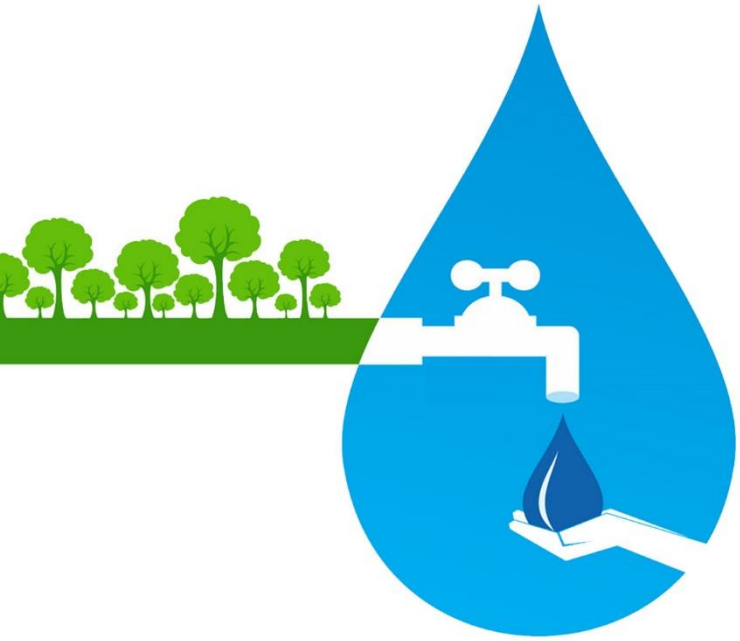
शरीर की हिफाजत
धन से भी अधिक करनी
चाहिए..
क्योंकि शरीर बिगडने पर
धन भी उसकी हिफाजत
नहीं करता है.!!

दुनिया का सबसे फायदे का
सौदा बुजुर्गो के पास बैठना
है, जो चंद लम्हों के
बदले में बरसों का तजुर्बा
दे देते है.!!

शोर मचाने से
सुर्खिया नहीं मिलती
कर्म ऐसा करो कि
खामोशी भी अखबार
में छप जाए ..!!

जिस तरह लोग, मुर्दे इंसान
को कंधा देना पूण्य का
काम समझते है..
उसी प्रकार जिन्दा इंसान
को सहारा देना समझे तो
जीवन आसान हो जाए.!!

जोखिम, साहस, धैर्य,
बुद्धि, शक्ति, पराक्रम
जैसे गुण जिस व्यक्ति के
पास होते है, उसकी मदद
भगवान भी करते है..!!



# जल संरक्षण आवश्यक

**"क्योंकि जल होगा तो कल होगा"**

हम बहुत से वरिष्ठजन नियमित रूप से शाम के समय मैदान में बैठ आपस मे किसी भी विषय पर बातचीत करते आ रहे हैं। धरा को हरा-भरा रखने के लिये दो बिन्दु पर जो निर्णय लिया उस पर हम सभी वृक्षारोपण अभियान चला ही रहे हैं ताकि हमारे आच्छादित जगह में वाष्पीकरण के द्वारा वर्षा भारी मात्रा में हो सके। उसी समय लिये गये निर्णय अनुसार जल विषय पर हमें हमारे स्तर पर जल संरक्षण पर कैसे आगे बढ़ना उचित रहेगा, पर भी गहन विचार विमर्श पश्चात सबने स्वीकार किया कि जल की फिजूलखर्ची को रोकना यक्ष प्रश्न है। इसलिये यह आवश्यक है कि हम सभी को यह निगरानी तो रखनी ही पड़ेगी ताकि पीने का पानी पीने के अलावा अन्य कार्य में उपयोग न हो।

इसका मतलब यह है कि हमें पानी बचाने के लिए पहल करने की जरूरत है चाहे कमी हो या न हो यानि स्वयं ही जल के महत्व को समझ अपने स्तर से ही इस मुहिम की शुरुआत कर अमोल पानी को बचाने का प्रयास अति आवश्यक है। अतः हम सब मिलकर इस विषय पर निम्न बिन्दुओं पर जागरूकता का आगाज अपने अपने घर से शुरू कर ज्यादा से ज्यादा लोगों को जल सरंक्षण के निम्न उपाय अपनाने का आग्रह करेंगे अर्थात सभी के बीच जागरूकता फैलायेंगे –

* सबसे पहले नल की टोटियां जिससे पानी रिसता हो भले ही घर की हो या फिर सार्वजनिक पार्क, गली, मोहल्ले, अस्पताल, स्कूलों आदि में उसे तुरंत ठीक करवाना है।

* मंजन करते समय, दाढ़ी बनाते समय नल तभी खोलें जब सचमुच पानी की ज़रूरत हो।

* गाड़ी को पानी से धोने की बजाय गीले कपड़े से साफ कर लेने वाली प्रक्रिया अपना लेने का आग्रह करेंगे ताकि पानी बचे।

* सभी से निवेदन कर/समझा बुझाकर रसोई घर में लगे पानी शुद्धिकरण यन्त्र [आरओ] एवं वातानुकूलक [ए सी] निकलने वाले पानी को घर वाले पौधों को पानी देने के काम में लेने या फिर यह पानी घर में पोछा लगाने में काम में लेने वाली प्रक्रिया को अपनाने के लिये प्रोत्साहित करेंगे ताकि उस स्तर भी जितना पानी बचाया जा सकता हो उसे बचायें।

* दाल, चावल को धोने के बाद पानी को यदि हम पौधों में डालते हैं तो यह पौधों में पोषण देने का काम करते हैं जिससे बगिया हरी भरी रहती है।

* ऐसी ही पाकपात्र [कुकर], कढ़ाई गंदे ही नल के नीचे रख दें जिससे सब्ज़ी वगैरह धोते समय गिरने वाला पानी से वो भर जायेंगे और साफ करना आसान हो जायेगा।

* नित्य कपड़े धोने की बजाय कपडे इकट्ठे होने पर ही धोएं। कपड़े जो हाथ से धोते है, तो पानी खंगालने के बाद हम नाहनघर [बाथरूम] धो सकते हैं अथवा शौचासन [कमोड] में भी डाल सकते हैं।

* गर्मियों के दिनों में टंकी का पानी गरम हो ही जाता है इसलिये बाल्टियों में पानी भर कर थोड़ी देर के लिये छोड़ दें ताकि नहाते वक्त ठंडा पानी मिल सके।इसके अलावा स्वविवेक से कम पानी से नहाने की आदत पर ध्यान केंद्रित करें। सभी से आग्रह करेंगे कि इस काम के लिए आप भारत रत्न सचिन तेंदुलकर से प्रेरणा ले सकते हैं जो सिर्फ १ बाल्टी पानी से ही नहाते हैं।

* सम्भव हो तो दो बटन वाले संप्रवाही टंकी [फ्लश टैंक] उपयोग में लें जो पेशाब के बाद थोड़ा पानी और शौच के बाद ज्यादा पानी का बहाव देता है।

* बर्तन धोते समय भी नल को लगातार खोले रहने की बजाय अगर बाल्टी में पानी भर कर काम किया जाए तो काफी पानी बच सकता है।

* पीने के लिये पानी गिलास में पूरा भर के लेने की बजाय उतना ही लें जितना पीना है। इसी तरह किसी को देना है तो पानी भरकर शीशी [बोतल] या सुराही [जग] के साथ गिलास दे दें ताकि सामने वाला जितना पीना होगा उतना ही अपने आप ले लेगा। इस तरह से भी काफी पानी बचाया जा सकता है।

* चिलमची [वॉश बेसिन] के नीचे भी पानी नियंत्रण करने के लिए एक टोटी लगी होती है, अक्सर वो पूरी खुली होती है। अतः पानी बचाने के उद्देश्य से उसे पूरा नहीं खोल, उतना ही खोलेंगे जिससे पानी का प्रवाह कम हो जाए ताकि हाथ धोने में तकलीफ भी न हो और पानी बर्बाद भी न हो।

* बाग़ बगीचों में दिन की बजाय रात में पानी से सिंचाई करने से पानी का वाष्पीकरण रुकेगा। साथ ही पौधों में नली [पाइप] से पानी देने के बजाय कनस्तर [वाटर कैन] से पानी देने से हम पानी बचा भी पायेंगे।

* वर्षाजल संचयन के प्रयोग को प्रोत्साहित किया जाना भी आवश्यक है।इसके लिये आवासन समितियों /आवास कल्याण संगठनों की सहायता से मकानों की छत पर वर्षाजल एकत्र करने के लिये एक या दो टंकी बनाकर उन्हें मजबूत जाली या फिल्टर कपड़े से ढककर जल संरक्षण किया जा सकता है।

संक्षेप में हम सभी का इरादा पानी व्यर्थ नहीं बहे साथ ही उसका आवश्यकतानुसार बुद्धिमानी से उपयोग हो क्योंकि पानी की बर्बादी सिर्फ उसे बर्वाद करने वाले को ही नहीं बल्कि पूरे समाज को प्रभावित करती है। इसलिये जल संरक्षण के उन मुख्य विन्दुओं पर ही हम आगे बढ़ रहे हैं, जो हम अपने स्तर पर लागू करवा सकते हैं।

अब आशा करता हूँ कि प्रबुद्ध पाठक उपरोक्त बताये कारणों व जल संरक्षण उपायों से ज्यादा बहुत कुछ स्वयं भी समझ गये होंगे क्योंकि जल संरक्षण की जिम्मेदारी केवल मनुष्य के जिम्मे है, केवल और केवल मनुष्य के जिम्मे है। इसलिए हम सभी को प्रण लेकर पानी बर्बादी को रोककर अपने जीवन व प्रकृति को हरा-भरा तथा खुशहाल बनाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाने में चूकना नहीं है।

अन्त में यही बताना चाहता हूँ कि योग, तंत्र, आयुर्वेद, ज्योतिष इत्यादि सभी ने जिन पांच मूल तत्वों से शरीर का निर्माण बताया उसी को संत गोस्वामी तुलसीदास जी ने भी एक चौपाई लिख पूरे मानवजाति के सामने पर्यावरण का एक सही खाका खींच दिया था और उस चौपाई में जिन विशिष्ट पांच तत्वों का उल्लेख किया उसमें जल को भी विशिष्ट तत्व मान उल्लेख किया गया है जिसे आज के वैज्ञानिकों ने न केवल स्वीकारा है बल्कि मान्यता भी दी है और वह चौपाई इस प्रकार है –

**"छिति जल पावक गगन समीरा ।**
**पंच रचित अति अधम सरीरा ।।"**

**- गोवर्धन दास बिन्नाणी जी, "राजा बाबू", बीकानेर (राज.)**


**राजस्थानी भाषा में बनी पत्रिका "राजस्थानी वाणी" को पढ़ने के लिए टेलीग्राम के आइकॉन पर क्लिक करें।**

# शुभ नवरात्रि

नवरात्रि शब्द का उदगम संस्कृत शब्द से हुआ है, जिसका अर्थ होता है **'नौ रातें'**, इन नौ रातों और दस दिनों के दौरान, शक्ति/देवी के नौ रूपों की आराधना की जाती है। चैत्र नवरात्रि के पहले दिन माँ दुर्गा का जन्म हुआ था और माता दुर्गा के कहने पर ही ब्रह्मा जी ने सृष्टि का निर्माण किया था। इसीलिए चैत्र शुक्ल प्रतिपदा से ही **"नवसंवत्सर यानि हिंदू नववर्ष"** का आरंभ होता है। चैत्र नवरात्र या **"वासंतिक नवरात्रों"** के दौरान आदि शक्ति की पूजा के साथ-साथ अपने कुल देवी-देवताओं और नवग्रहों की पूजा का भी विधान है। नवरात्रि में माँ दुर्गा के नौ स्वरूपों की उपासना होती है –

**प्रथमं शैलपुत्री च द्वितीयं ब्रह्मचारिणी।**
**तृतीयं चन्द्रघण्टेति कूष्माण्डेति. चतुर्थकम्।।**
**पंचमं स्कन्दमातेति षष्ठं कात्यायनीति च।**
**सप्तमं कालरात्रीति.महागौरीति चाष्टमम्।।**
**नवमं सिद्धिदात्री च नवदुर्गा: प्रकीर्तिता:।**
**उक्तान्येतानि नामानि ब्रह्मणैव महात्मना:।।**

नवरात्रि की शुरुआत घट स्थापना से की जाती है, इसके बाद माता के 9 स्वरूपों की पूजा होती है। अंतिम दिन को रामनवमी के रूप में मनाया जाता है।

पूरा पढ़ने के लिए आइकन को स्पर्श करें

## गुढी पाडवा पर्व

महाराष्ट्रीयन त्योहार **'गुढीपाडवा'** गुढी याने लकड़ी का बांबू और प्रतिपदा तिथि याने पाडवा। महाराष्ट्र के राजा शालीवाहन ने चैत्र शुक्ल प्रतिपदा इस दिन से काल गनना शुरू की थी, यह पर्व गुढीपाड़वा के नाम से मनाया जाता है।

## युगादी का त्योहार क्यों मनाते हैं!

उगादी का पर्व उन लोगों के लिए नए साल के आगमन का प्रतीक है जो दक्षिण भारत के चंद्र कैलेंडर का अनुसरण करते हैं। उगादी के दिन सृष्टि की रचना करने वाले ब्रह्मा जी की पूजा की जाती है। यह पर्व प्रकृति के बहुत करीब लेकर आता है जो किसानों के लिए नयी फसल का आगमन होता है।

## चेटीचंड - झूलेलाल जयंती

चैत्र शुक्ल द्वितीया से सिंधी नववर्ष प्रारम्भ होता है। जिसे चेटीचंड के नाम से जाना जाता है। चैत्र मास को सिंधी में चेट कहा जाता है और चांद को चण्डु, इसलिए चेटीचंड का अर्थ चैत्र का चांद होता है। चेटीचंड का यह त्योहार चेती चाँद और झूलेलाल जयंती के नाम से भी जाना जाता है।

## राम नवमी

राम की शक्ति पूजा जिसे नवरात्रि का आरंभ भी माना जाता है, राम की शक्ति पूजा की आरंभिक पंक्तियां- "रवि हुआ अस्त ज्योति के पत्र पर लिखा अमर, रह गया राम- रावण का अपराजेय समर। "होगी जय, होगी जय, हे पुरुषोत्तम नवीन, कह महाशक्ति हुई, राम के वदन में लीन।"

# गणगौर व्रत एवं पूजा

गणगौर राजस्थान एवं सीमावर्ती राज्यों का एक मुख्य त्योहार है जो चैत्र माह की शुक्ल पक्ष की तृतीया को गणगौर का व्रत किया जाता है। इस दिन **कुंवारी कन्याएं एवं विवाहित महिलाएं ईसर जी (भगवान शिव) और गौरी जी (माँ पार्वती) की पूजा करती हैं।** यह व्रत महिलाएं अपने पति की लम्बी आयु के लिए और कुंवारी कन्याएं मनचाहे पति की प्राप्ति के लिए रखती है।

गणगौर की पूजा 16 दिन तक होती है जो होली पर्व के दूसरे दिन से शुरू होकर गणगौर के दिन पूरी होती है। इसमें शुरू के 8 दिनों तक होली और गोबर की पिंडियों से और बाद के 8 दिनों में ईसर-गौर से पूजा की जाती है।

जिसके मुख्य भाग आप नीचे दिए आइकन पर से पूरा पढ़ सकते है –

- **गणगौर का सिंजारा**
- **गणगौर पूजा की 16 दिन की विधि**
- **गणगौर के दिन ईसर गौरी की पूजा विधि**
- **गणगौर पूजा का गीत**
- **पाटा धोने का गीत**
- **गणगौर की कथा**

# कुटुंब को जोड़ते व्रत एवं त्यौहार

इंसानियत के मजबूत तानों बानो से बुनकर बनाई गई गृहस्थी में आने वाले त्योहार एक ऐसे संबल के रूप में नजर आते हैं जिनके नाम पर पूरा परिवार मिलजुल कर अपनी परंपराओं को जीवित कर उत्साह से उन्हें मनाता है।

इस दिन लगातार चली आ रही जिंदगी की एकरसता से मुक्ति पा समस्त परिवार आनंद से भर उठता है और याद कर पाता है अपनी परंपरा व संस्कृति को। हर त्योहार का अपना अलग महत्व है अपना अलग मजा है बचपन में हम कई दिन पहले से त्योहारों को मनाने में जुट जाते थे। स्कूल से छुट्टियां मिलने की खुशी मौज मस्ती की खुशी भी होती थी यह त्योहार हमें भाईचारा सिखाने अपनी परंपराओं का निर्वाह करना सिखाता है ताकि हम आने वाली पीढ़ी को भी संस्कारों से बांध पाए।

दिवाली के दिन ढेर सारे दीपक जलाना सारा परिवार का इकट्ठा होना बहुत सुंदर लगता है। तरह-तरह के व्यंजन त्यौहारों में बनते हैं और मेहमानों को जो आमंत्रित किया जाता है उसमें उनके द्वारा की गई प्रशंसा से घर के माहौल में एक मिठास घुल जाती है और यही त्योहार एक यादगार पल बन जाते हैं।

भारतीय समाज में त्योहार वा पर्व वह मजबूत धागे की तरह है जो सबको जोड़े रखते हैं यह वही विशेष अवसर होते हैं जब हम अपने परिवार व समाज के साथ मिलकर खुशियों का एहसास करते हैं।

हम सभी बचपन से देखते आए हैं कि परिवार के साथ परंपरावादी ढंग से पूजा पाठ कर त्योहार होता है जो अपने घर से दूर रहते हैं वह भी त्योहार के बहाने वापस घर आते हैं और एक साथ मिलकर उस का आनंद उठाते हैं। इसी त्योहार के बहाने हम अपनी परंपरा और संस्कृति को याद कर पाते हैं साथ ही हम अपनी आने वाली पीढ़ियों को यह परंपराएं और मूल्य दे पाते हैं। बहुत से धार्मिक कारण है जिनसे इन त्योहारों का ऐतिहासिक महत्व है।

भारत एक कृषि प्रधान देश है यह सभी जानते हैं पर शायद यह कम ही लोग जानते हैं कि होली दिवाली जैसे त्योहारों के समय किसानों की फसल काटकर उनका धन उन्हें वापस प्राप्त होता है इसी खुशी में वह पर्व मनाते हैं नए अन्न के आगमन पर घर की औरतें खुशियों के दीप जलाती है और प्रभु को धन्यवाद देते हैं।

नवरात्रि के दिन लोग मां दुर्गा की उपासना करते है 9 दिन तक अपने व्रत को सफल बनाने के लिए उपवास रखते हैं। गणपति जी के दिनों में हर्षोल्लास होता है सभी धूमधाम से गणपति बप्पा घर लाते हैं ताकि घर में सुख समृद्धि बनी रहे।

करवा चौथ पर भी महिलाएं अपने पति के लिए व्रत रखती हैं तो कुछ वट सावित्री व्रत करती हैं और हरतालिका जैसे त्योहार हमारे भारत में मनाए जाते हैं जो मानवता भारतीयता और एकता के संदेश लाते हैं।

आज के आधुनिक दौर में पर्व पहले की तरह नहीं रह गया बढ़ते बाजारीकरण का व्यवसायीकरण का प्रभाव हमारे त्योहारों पर पड़ा है पहले उन का आनंद ही अलग होता था आज आनन्द की कल्पना करना भी कठिन है पैसे की चमक दमक वा दिखावे ने भी हमारी खुशियों पर भी प्रभाव डाला है कॉरपोरेट गिफ्टिंग के साथ-साथ उपहारों के लेनदेन भी बहुत बढ़ गया है।

पहले किसी त्योहार के आने पर मन खुशियों से भर जाता था कई दिन पहले यह तैयारियां शुरू हो जाती थी दिवाली के दिन ढेरों सामान आता था सब मिलकर पूजा करते थे लेकिन आज व्यस्त भरे माहौल में जल्दी कोई एक दूसरे से मिल भी नहीं पाते हैं त्योहार भी आजकल फोन के द्वारा शुभकामनाएं देकर करते हैं लोग।

आज वह भावना नहीं दिखाई पड़ती है कहीं प्रदूषण की दुहाई है तो, कहीं बिजली की बचत, कहीं ऑफिस से छुट्टी न मिलने का दर्द है, तो कहीं घर जाने की इजाजत बजट नहीं दे रहा होता। हमारी वास्तविक व अच्छी परंपराएं आज इतिहास का विषय बन गई हैं। ये यादें नानी दादी की कहानियों में ही सुरक्षित है उसको हम भुला चुके हैं। कुछ उपभोक्तावाद बाजारवाद का शिकार हो चुके है आज हम उन आनंद भरे पर्व की बातें करते हैं।

आज बदलते हुए समय में मानवीय मूल्य व मान्यताओं से हमारे परंपरागत त्योहारों की छवि धूमिल हुई है उन पर व्यावहारिकता हावी हुई है इसे बचाने के लिए हमें प्रयास करने होंगे।

**- पूजा गुप्ता जी, मिर्जापुर (उत्तर प्रदेश)**

भारतीय परम्परा

Let's together discover our Tradition, Culture & Heritage

www.bhartiyaparampara.com

होली

होली