भारतीय परम्परा™
Let's together discover our Tradition, Culture & Heritage
वर्ष-३, अंक-३४, अप्रेल-२०२४

नवसंवत्सर

www.bhartiyaparampara.com

भारतीय परम्परा™

Let's together discover our Tradition, Culture & Heritage

वर्ष-३, अंक-३४, अप्रेल-२०२४

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

साका कैलेण्डर-१९४५, विक्रम संवत-२०८०, अयान-उत्तरायण, ऋतु-वसंत

सोम	01 चैत्र कृ. सप्तमी, बासोडा शीतला सप्तमी	08 चैत्र कृ. अमावस्या, सोमवती अमावस्या	15 चैत्र शु. सप्तमी	22 चैत्र शु. चतुर्दशी	29 ज्येष्ठ कृ. पंचमी
मंगल	02 चैत्र कृ. अष्टमी, बासोडा शीतला अष्टमी	09 चैत्र शु. प्रतिपदा, चेटी-चंड गुडी पाडवा, युगादी नवरात्रि प्रारम्भ, विश्व जल दिवस	16 चैत्र शु. अष्टमी, दुर्गाष्टमी	23 चैत्र शु. पूर्णिमा, पूर्णिमा व्रत, हनुमान जयंती	30 ज्येष्ठ कृ. षष्ठी
बुध	03 चैत्र कृ. नवमी	10 चैत्र शु. द्वितीया	17 चैत्र शु. नवमी, रामनवमी, नवरात्रि समाप्त	24 ज्येष्ठ कृ. प्रतिपदा	
गुरू	04 चैत्र कृ. दशमी	11 चैत्र शु. तृतीया, गणगौर व्रत	18 चैत्र शु. दशमी, नवरात्रा पारण	25 ज्येष्ठ कृ. प्रतिपदा	
शुक्र	05 चैत्र कृ. एकादशी, पापमोचिनी एकादशी व्रत	12 चैत्र शु. चतुर्थी, दमनक चतुर्थी	19 चैत्र शु. एकादशी, कामदा एकादशी व्रत	26 ज्येष्ठ कृ. द्वितीया	
शनि	06 चैत्र कृ. द्वादशी, प्रदोष व्रत	13 चैत्र शु. पंचमी, श्री लक्ष्मी पंचमी, बैसाखी	20 चैत्र शु. द्वादशी	27 ज्येष्ठ कृ. तृतीया	
रवि	07 चैत्र कृ. त्रयोदशी/ चतुर्दशी, मासिक शिवरात्रि	14 चैत्र शु. षष्ठी, स्कंद षष्ठी, यमुना छठ	21 चैत्र शु. त्रयोदशी, प्रदोष व्रत, महावीर स्वामी जयंती	28 ज्येष्ठ कृ. चतुर्थी, विकट संकष्टी चतुर्थी	

कृ. - कृष्ण शु. - शुक्ल

स्वास्तिक अत्यन्त प्राचीन काल से ही भारतीय संस्कृति में मंगल प्रतीक माना जा रहा है। अतः कोई भी शुभ कार्य करने से पहले स्वास्तिक चिन्ह अंकित करके उसका पूजन किया जाता है।

स्वास्तिक का अर्थ है - अच्छा या मंगल करने वाला । **"अमर कोश"** में भी इसका अर्थ आशीर्वाद, मंगलकारी एवं पुण्य कार्य सभी दिशाओं में सबका कल्याण करने वाला है। इस प्रकार स्वास्तिक शब्द केवल व्यक्ति या जाति विशेष का नहीं है अपितु सम्पूर्ण विश्व के कल्याण यह **"वसुधैव कुटुम्बकम्"** की भावना निहित है।

स्वास्तिक शब्द की निरुक्ति –

"स्वस्तिक क्षेम कायति, इति स्वस्तिकः" अर्थात कुशल क्षेम या कल्याण का प्रतीक ही स्वास्तिक है।

मानक दर्शन- दर्शन के अनुसार स्वास्तिक दक्षिणोन्मुख दाहिने हाथ की दिशा (घड़ी की सुई चलने की दिशा) का संकेत तथा वामोन्मुख बायीं दिशा (उसके विपरीत) के प्रतीक हैं। दोनों दिशाओं के संकेत स्वरूप दो प्रकार के स्वास्तिक स्त्री एवं पुरुष के प्रतीक के रूप में मान्य हैं। किन्तु **जहाँ दायीं ओर मुड़ी भुजा वाला स्वास्तिक शुभ एवं सौभाग्यवर्द्धक है, वहीं उल्टा (वामावर्त) स्वास्तिक अमांगलिक हानिकारक माना गया है।** प्राचीन काल में राजा महाराजा द्वारा किलों का निर्माण स्वास्तिक के आकार में किया जाता रहा है ताकि किले की सुरक्षा अभेद्य बनी रहे।

दुर्ग निर्माण में स्वास्तिक का अर्थ सु वास्तु अर्थात अच्छा वास्तुशास्त्र। स्वास्तिक को नेपाल में हेरब, मिस्र में एक्टोन, बर्मा में महापियन्ने के नाम से पूजते हैं। ऑस्ट्रेलिया तथा न्यूजीलैंड के मावरी आदिवासी द्वारा आदिकाल से स्वास्तिक को मंगल प्रतीक के रूप में प्रयुक्त किया जाता रहा है।

वैज्ञानिकता - वर्तमान समय में विज्ञान भी स्वास्तिक आदि मांगलिक चिह्नों की महता स्वीकार करने लगा है। आधुनिक विज्ञान के वातावरण तथा किसी भी जीवित वस्तु पदार्थ इत्यादि के ऊर्जा को मापने के लिए विभिन्न उपकरणों का आविष्कार किया है और इस

ऊर्जा मापने की इकाई को नाम दिया है- **"बोविस"**। मृत मानव शरीर बोविस शून्य मानक है। और मानव में औसत ऊर्जा क्षेत्र 6500 बोविस पाया गया है। स्वास्तिक में इस ऊर्जा का स्तर 1000000 (दस लाख) बोविस है। यदि इसे अलग बना दिया जाये तो यह प्रतिकूल ऊर्जा इसी अनुपात में बढ़ाता है। इसी स्वास्तिक को थोडा टेढा बना देने पर इसकी ऊर्जा मात्र 1000 बोविस रह जाती है।

इसके साथ ही विभिन्न धार्मिक स्थलों, मंदिरों, गुरुद्वारों इत्यादि का ऊर्जा का स्तर काफी ऊँचा मापा गया है। जिसके चलते वहाँ जाने वालों को शान्ति का अनुभव और अपनी समस्याओं कष्टों से मुक्ति हेतु मन में नवीन आशा का संचार होता है। यही नहीं हमारे घरों, मन्दिरों, पूजा-पाठ इत्यादि में प्रयोग किये जाने वाले **मांगलिक चिह्नों - ऊँ, देव मंत्र** आदि में भी इसी तरह की ऊर्जा समाई रहती है। जिसका लाभ हमें जाने अनजाने में मिलता ही रहता है।

अतः निष्कर्षतः कह सकते हैं हिन्दू धर्म विश्व में एकमात्र ऐसा धर्म है जो अपने प्रत्येक कार्य संस्कार और परम्परा में पूर्णतः वैज्ञानिकता समेटे हुए है। सबसे अलग आश्चर्य की बात है कि **जर्मनी के तानाशाह हिटलर के ध्वज में यही वामावर्त स्वस्तिक अंकित था।**

... क्रमशः अगले माह

- डॉ. दिनेश कुमार गुप्ता जी, गंगापुर सिटी, (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

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, उसके लपटों के बराबर के दिन अर्थात दिन बड़े और रात छोटी होने लगती हैं। प्रतिपदा से छठ तिथि तक शीतला माता को जल चढ़ाया जाता है और होलिका को भी हर दिन ठंडा किया जा ता 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।**

- संगीता दरक जी, मनासा (म.प्र.)

पूरा पढे WWW

9 अप्रैल से चैत्र नवरात्रि का आरंभ हो रहा है। नौ दिनों तक यह पर्व बड़े ही धूमधाम से मनाया जाएगा। इन नौ दिनों में माता रानी के अलग अलग नौ स्वरूपों की भव्य पूजा अर्चना की जाती है। हिंदू धर्म में प्रचलित मान्यताओं के अनुसार **चैत्र नवरात्रि के पहले दिन मां दुर्गा का जन्म हुआ था और मां दुर्गा के कहने पर ही ब्रह्मा जी ने सृष्टि का निर्माण किया था।** इसीलिए **चैत्र शुक्ल प्रतिपदा से हिन्दू वर्ष शुरू होता है।** कई स्थानों पर इसे **"गुड़ी पड़वा"** भी कहा जाता है। **चैत्र नवरात्र के तीसरे दिन भगवान विष्णु ने मत्स्य रूप में पहला अवतार लेकर पृथ्वी की स्थापना की थी। इसके बाद भगवान विष्णु का सातवां अवतार जो भगवान राम का है वह भी चैत्र नवरात्र की नवमी के दिन में हुआ था।** इसलिए धार्मिक दृष्टि से चैत्र नवरात्र का बहुत महत्व है। अमावस्या की रात से अष्टमी तक या गुड़ी पड़वा से नवमी की दोपहर तक व्रत नियम के अनुसार चलने से नौ रात यानी **'नवरात्र'** नाम सार्थक है। चूंकि यहां रात गिनते हैं इसलिए इसे नवरात्र यानि नौ रातों का समूह कहा जाता है। इस दिन से कई लोग नौ दिनों या दो दिन का उपवास रखते हैं।

नवरात्रि वर्ष में चार बार आती है। जिसमे चैत्र और आश्विन की नवरात्रियों का विशेष महत्व है। चैत्र नवरात्रि से ही विक्रम संवत की शुरुआत होती है। इन दिनों प्रकृति से एक विशेष तरह की शक्ति निकलती है। इस शक्ति को ग्रहण करने के लिए इन दिनों में शक्ति पूजा या नवदुर्गा की पूजा का विधान है। इसमें माँ की नौ शक्तियों की पूजा अलग-अलग दिन की जाती है।

1. माँ शैलपुत्री

माँ दुर्गा का पहला स्वरूप शैलपुत्री है। शैल का मतलब होता है शिखर। धार्मिक शास्त्रों के अनुसार देवी शैलपुत्री कैलाश पर्वत की पुत्री है, इसीलिए देवी शैलपुत्री को पर्वत की बेटी भी कहा जाता है। वृषभ (बैल) इनका वाहन होने के कारण इन्हें वृषभारूढा के नाम से भी जाना जाता है। इनके दाएं हाथ में त्रिशूल है और बाएं हाथ में इन्होंने कमल धारण किया हुआ है। मां के इस रूप का वास्तविक अर्थ है- **"चेतना का सर्वोच्चतम स्थान।"**

2. माँ ब्रह्मचारिणी –

नवरात्र पर्व के दूसरे दिन माता ब्रह्मचारिणी की पूजा-अर्चना की जाती है। ब्रह्म का अर्थ है तपस्या ओर चारिणी यानी आचरण करने वाली। इस प्रकार ब्रह्मचारिणी का अर्थ हुआ तप का आचरण करने वाली। मां दुर्गा ने पार्वती के रूप में पर्वतराज के यहां पुत्री बनकर जन्म लिया और महर्षि नारद के कहने पर अपने जीवन में भगवान महादेव को पति के रूप में पाने के लिए कठोर तपस्या की थी। हजारों वर्षों तक अपनी कठिन तपस्या के कारण ही इनका नाम तपश्चारिणी या ब्रह्मचारिणी पड़ा। अपनी इस तपस्या की अवधि में इन्होंने कई वर्षों तक निराहार रहकर और अत्यन्त कठिन तप से महादेव को प्रसन्न कर लिया। मां ब्रह्मचारिणी के दाएं हाथ में माला और बाएं हाथ में कमण्डल है।

3. माँ चंद्रघंटा –

नवरात्रि में तीसरे दिन माता चंद्रघंटा की पूजा-आराधना की जाती है। इस देवी के मस्तक पर घंटे के आकार का आधा चंद्र है। इसीलिए इस देवी को चंद्रघंटा कहा गया है। इनके शरीर का रंग सोने के समान बहुत चमकीला है। इस देवी के दस हाथ हैं। वे खड्ग और अन्य अस्त्र-शस्त्र से विभूषित हैं। सिंह पर सवार इस देवी की मुद्रा युद्ध के लिए उद्धत रहने की है। इनके घंटे सी भयानक ध्वनि से अत्याचारी दानव-दैत्य और राक्षस काँपते रहते हैं। देवी का यह स्वरूप परम शांतिदायक और कल्याणकारी है। इसीलिए कहा जाता है कि हमें निरंतर उनके पवित्र विग्रह को ध्यान में रखकर साधना करना चाहिए। उनका ध्यान हमारे इहलोक और परलोक दोनों के लिए कल्याणकारी और सद्गति देने वाला है।

4. माँ कुष्मांडा –

नवरात्रि के चौथे दिन माँ दुर्गा जी के चौथे स्वरूप माँ कुष्मांडा का पूजन अर्चन किया जाता है। कुष्मांडा का अर्थ होता है – कुम्हड़े (कद्दू)। माँ को बलियों में कुम्हड़े की बलि सबसे ज्यादा पसंद है। इसलिए इन्हें कुष्मांडा देवी कहा जाता है। माँ कुष्मांडा को अष्टभुजा भी कहा जाता है। क्योंकि माँ कुष्मांडा के आठ भुजाएँ हैं जिनमें कमंडल, धनुष-बाण, कमल पुष्प, शंख, चक्र, गदा और सभी सिद्धियों को देने वाली जप माला है। इन सबके अलावा माँ के हाथ में अमृत कलश भी है। माँ कुष्मांडा की सवारी सिंह है।

5. माँ स्कंदमाता –

नवरात्रि में पाँचवें दिन इस देवी की पूजा-अर्चना की जाती है। स्कंद कुमार कार्तिकेय की माता के कारण इन्हें स्कंदमाता नाम से अभिहित किया गया है। इनके विग्रह में भगवान स्कंद बालरूप में इनकी गोद में

विराजित हैं। इनका वर्ण एकदम शुभ्र है। इस देवी की चार भुजाएं हैं। यह दायीं तरफ की ऊपर वाली भुजा से स्कंद को गोद में पकड़े हुए हैं। नीचे वाली भुजा में कमल का पुष्प है। बायीं तरफ ऊपर वाली भुजा में वरदमुद्रा में हैं और नीचे वाली भुजा में कमल पुष्प है। इसीलिए इन्हें पद्मासना भी कहा जाता है। सिंह इनका वाहन है। पहाड़ों पर रहकर सांसारिक जीवों में नवचेतना का निर्माण करने वाली स्कंदमाता। कहते हैं कि इनकी कृपा से मूढ़ भी ज्ञानी हो जाता है।

6. माँ कात्यायनी -

नवरात्रि के छठे दिन जगतजननी माँ दुर्गा के छठे स्वरूप माँ कात्यायनी का पूजन एवं आराधना की जाती है। स्कन्द पुराण में उल्लेख है कि वे परमेश्वर के नैसर्गिक क्रोध से उत्पन्न हुई थीं, जिन्होंने देवी पार्वती द्वारा दी गई सिंह पर आरूढ़ होकर महिषासुर का वध किया। वे शक्ति की आदि रूपा है, जिसका उल्लेख पाणिनि पर पतञ्जलि के महाभाष्य में किया गया है। माँ कात्यायनी परम्परागत रूप से देवी दुर्गा की तरह लाल रंग से जुड़ी हुई हैं। नवरात्रि उत्सव के षष्ठी को उनकी पूजा की जाती है। उस दिन साधक का मन 'आज्ञा चक्र' में स्थित होता है। योगसाधना में इस आज्ञा चक्र का अत्यंत महत्वपूर्ण स्थान है। इस चक्र में स्थित मन वाला साधक माँ कात्यायनी के चरणों में अपना सर्वस्व निवेदित कर देता है। परिपूर्ण आत्मदान करने वाले ऐसे भक्तों को सहज भाव से माँ के दर्शन प्राप्त हो जाते हैं।

7. माँ कालरात्रि -

नवरात्रि के सातवें दिन जगतजननी माँ दुर्गा के सातवें स्वरूप माँ कालरात्रि का पूजन एवं आराधना की जाती है। माँ के शरीर का रंग घने अंधकार की तरह एकदम काला है। सिर के बाल बिखरे हुए हैं। गले में विद्युत की तरह चमकने वाली माला है। इनके तीन नेत्र हैं। ये तीनों नेत्र ब्रह्मांड के सदृश गोल हैं। इनसे विद्युत के समान चमकीली किरणें निःसृत होती रहती हैं। माँ की नासिका के श्वास-प्रश्वास से अग्नि की भयंकर ज्वालाएँ निकलती रहती हैं। इनका वाहन गर्दभ (गदहा) है। ये ऊपर उठे हुए दाहिने हाथ की वरमुद्रा से सभी को वर प्रदान करती हैं। दाहिनी तरफ का नीचे वाला हाथ अभयमुद्रा में है। बाईं तरफ के ऊपर वाले हाथ में लोहे का काँटा तथा नीचे वाले हाथ में खड्ग (कटार) है। माँ कालरात्रि का स्वरूप देखने में अत्यंत भयानक है, लेकिन ये सदैव शुभ फल ही देने वाली हैं। इसी कारण इनका एक नाम 'शुभंकारी' भी है।

8. माँ महागौरी -

नवरात्रि के आठवें दिन जगतजननी माँ दुर्गा के आठवें स्वरूप माँ महागौरी का पूजन एवं

आराधना की जाती है। माँ का वर्ण पूर्णतः गौर है। इस गौरता की उपमा शंख, चंद्र और कुंद के फूल से दी गई है। इनकी आयु आठ वर्ष की मानी गई है- **'अष्टवर्षा भवेद् गौरी।'** इनके समस्त वस्त्र एवं आभूषण आदि भी श्वेत हैं। माँ महागौरी की चार भुजाएँ हैं। इनका वाहन वृषभ है। इनके ऊपर के दाहिने हाथ में अभय मुद्रा और नीचे वाले दाहिने हाथ में त्रिशूल है। ऊपरवाले बाएँ हाथ में डमरू और नीचे के बाएँ हाथ में वर-मुद्रा हैं। इनकी मुद्रा अत्यंत शांत है। महागौरी रूप में देवी करूणामयी, स्नेहमयी, शांत और मृदुल दिखती हैं।

9. माँ सिद्धिदात्री -

नवरात्रि के नौवें दिन दुर्गाजी के नौवें स्वरूप मां सिद्धदात्री की पूजा और अर्चना का विधान है। जैसा कि इनके नाम से ही स्पष्ट हो रहा है कि सभी प्रकार की सिद्धियों को देने वाली देवी हैं मां सिद्धिदात्री। इनके चार हाथ हैं और ये कमल पुष्प पर विराजमान हैं। वैसे इनका वाहन भी सिंह ही है। इनके दाहिनी ओर के नीचे वाले हाथ में चक्र है और ऊपर वाले हाथ में गदा है। बाईं ओर के नीचे वाले हाथ में कमल का फूल है और ऊपर वाले हाथ में शंख है। प्राचीन शास्त्रों में अणिमा, महिमा, गरिमा, लघिमा, प्राप्ति, प्राकाम्य, ईशित्व, और वशित्व नामक आठ सिद्धियां बताई गई हैं। ये आठों सिद्धियां मां सिद्धिदात्री की पूजा और कृपा से प्राप्त की जा सकती हैं। नवरात्रि के नौ दिन पूजा अर्चना एवं व्रत करने के पश्चात नवरात्रि व व्रत का पारण (समापन) नवमी को कन्याओं को भोजन कराके किया जाता है।

नवरात्रि के अंतिम दिन को हम भगवान राम के जन्मोत्सव के रूप में मनाते है। इस प्रकार माता के नौ दिन के नौ स्वरूप की महिमा निराली है। चैत्र नवरात्र पर्व की आप सभी को हार्दिक शुभकामनाएं। माता आप सभी के जीवन में अपरम्पार खुशियां लाएं।

- सोनल मंजू श्री ओमर जी, राजकोट (गुजरात)

WHITE BERRY
RESIDENCY
Top Reasons For
Choosing A
White Berry Residency
Affordability of Home 1
Quality Construction 2
Easy to Connect Everywhere 3
Value for Money 4
1, 2 BHK & Jodi Flats
with modern amenities
Asha Nagar, Thakur Complex, Kandivali (E), Mumbai.
98705 80810, 85913 69996

Shree Ganeshay Namah
Kings weds Queens
Kings weds Queens
PAPER LESS
&
SHIPPING
FREE
WEDDING
INVITATION
CALL US
www.kingswedsqueens.com

नवसंवत्सर

नवसंवत्सर मंगलमय हो ।
जग भर में भारत की जय हो।

पूरे हों संकल्प सुपावन
जनगणमन उन्नत - निर्भय हो।

पंचतत्व को रखें सुरक्षित
ऊर्जा हरित विपुल संचय हो।

फूलें-फलें विटप, पशु - पक्षी
भू पर हरियाली अक्षय हो।

बढ़े ज्ञान - विज्ञान निरंतर
निज संस्कृति की मोहक लय हो।

रहे न कोई भूखा - नंगा
जन - जन से स्नेहिल परिचय हो।

संघर्षों से क्या घबराना
कितना ही प्रतिकूल समय हो।

पुष्पों - सी मुस्कान विखेरें
जीवनकाल भले कतिपय हो।

- गौरीशंकर वैश्य जी, 'विनम्र',
आदिलनगर, विकासनगर (लखनऊ)

बसंत ऋतु

सरसों खिली, महकी हैं हवाएँ
ढोल मंजीरे, पांवों को थिरकाएं
आज नाच नचाएं

रंग बासंती, सुनहरा महके
खुशी का रंग, खेतों को महकाएं
किसान झूम गाएं

फूलों की शोभा, लगती मतवाली
रंग-बिरंगी, तितलियाँ हर्षाएं
भौरें गुनगुनाएं

कोयल कूकें, आम का पेड़ हंसें
स्वागत ऋतु, मंझरियों के गुच्छे
झूम झूम झुलाएं

जिंदगी गाएं, बसंत ऋतु आई
दिलों में खुशी, सुनहरी यादों में
स्वर्णिम रंग छाएं

वन महिमा, बसंत के रंगों में
सोने से सजे, जैसे बाजार सजे
सबको ही बुलाएं

- डॉ, उषा माहेश्वरी पुंगलिया जी, जोधपुर
(राजस्थान)

उनसे मिल के अपने मन की,
बातें सारी कह आया।
मन में विकसे सुमन सरस से,
उनके आगे रख आया॥

सुमन हृदय के बिछा दिए तब,
चट से कलियाँ कई खिलीं।
एक चढ़ाऊँ दूजी खिलती,
न्यौछावर में कई मिलीं।

क्या रखना है बचाखुचा के,
पूरी माला रच आया।
मौन कथन करते नयनों को,
नयनों से ही पढ़ आया॥

हेमछत्र के प्रतिकर में सब,
हेमछत्र ही चाहेंगे।
प्रेमपत्र के प्रतिकर में
तब प्रेम पत्र ही चाहेंगे।

ढोल बजा के नगर बुला के,
प्रेमपत्र को पढ़ आया।
वे ही हैं मन के महाराजा,
हेमछत्र ही रख आया॥

पूछ रहा है नगर चोंकता,
ये क्या-ये क्या है ये क्या ।
कह देता हूँ साहस भरता,
नया-नया है प्रेम किया।

अंग वस्त्र के छोर पकड़ कर,
लगा ग्रंथि फिर भर आया।
पंडित जी भी मंत्र-मुग्ध थे,
हाथ-हाथ पे धर आया।

हाथ लिए हैं मध्य महावर,
अक्षत रहते ग्रन्थन में।
भाल लगे हैं कुमकुम-टीके,
अमृत भरते चुम्बन में।

गुड़ - बताशे ले मुद् – मुद्रा,
अंक तभी तो भर आया।
अब तो अपने घर चलना है,
हाथ खींचता कह आया।

वे भी चलते हम भी चलते,
चल देते उपहार लुटा।
उनसे मिल के मिला प्यार ही,
चल देते वह प्यार लुटा।

प्रेम-नगर के मुख्य द्वार तक,
प्रियवर को ले सह आया।
हम पर रंग बसंती चढ़ता,
गीत प्रेम का लिख आया॥

- त्रिलोकी मोहन पुरोहित जी, कांकरोली, राजसमंद (राज.)

हंसने - हंसाने का कोई मौसम नहीं होता
आइए ! कुछ हंस लें , कुछ हंसा लें ।

चेहरे पर चढ़ा उदासियों का - आवरण उतारें।
होंठों पर लाकर मुस्कानें - पौंछें आंसू खारे।

फूल बन जाने का - कोई मौसम नहीं होता।
आइए ! कुछ खिल लें, कुछ खिला लें।

पलटकर अपना रुख़ - महफ़िलों की ओर कर लें।
थापों पर पांव थिरकें – हृदय में हों गीत - ग़ज़लें।

सरगम बन जाने का -कोई मौसम नहीं होता ।
आइए ! कुछ गा लें , कुछ गुनगुना लें।

घटाएं जब भी छाएं - तब मयूर थिरक उठे मन में ।
दूर्वा - मन हरियाएं –सूखा, हो न काले घन में ।

बच्चा बन जाने का -कोई मौसम नहीं होता ।
आइए ! कुछ उड़ लें, कुछ उड़ा लें ।

नदियां हों न प्यासी - बहें वे कल-कल बारहमास।
दिन हों न पतझड़ के - हो मधुमास का परिहास।

मान - मनुहारों का - कोई मौसम नहीं होता।
आइए ! कुछ मन लें, कुछ मना लें ।

- अशोक 'आनन' जी, मक्सी, शाजापुर (म.प्र.)

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

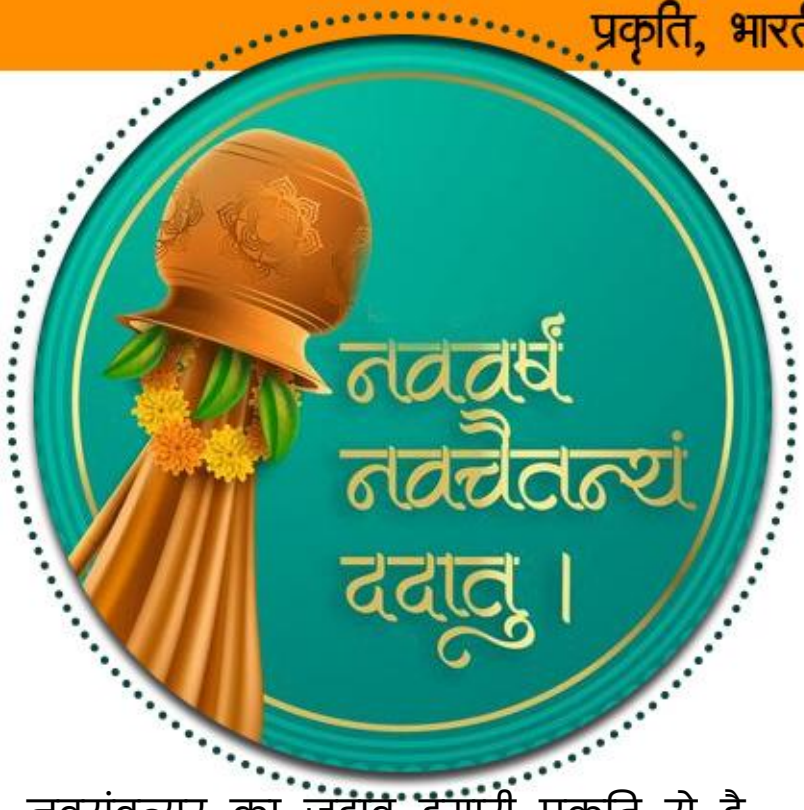
- व्हाट्सप्प और टेलीग्राम पर से हर महीने के शुरू में नया अंक प्रेषित किया जाता है। यदि किसी कारणवश आपको नया अंक नहीं मिला हो तो कृपया हमें सूचित करें।

- भारतीय परम्परा ई-पत्रिका के लिए दिए गए नंबर **7303021123** 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।



नवसंवत्सर का जुड़ाव हमारी प्रकृति से है, सृष्टि से है, ऋतुओं से है, जीवों से है, जीवमण्डल से है और धरती से है। ऋतु परिवर्तन प्रकृति का चक्र है। ऋतु का अर्थ है, जो सदा चलता रहे। यह लय और गति हमें संदेश देती है कि वर्षभर नए नूतन परिवर्तन की ओर सतत अग्रसर रहें। गति का जीवन से अटूट संबंध होता है। यह गति जहाँ ऋतु से जुड़ी है, वहीं ऋतु का अभिन्न जुड़ाव नवसंवत्सर से है।

पौराणिक है संवत्सर की अवधारणा –

पौराणिक उल्लेखों के अनुसार - **सर्वर्तुपरितस्तु स्मृतः संवत्सरौ बुधै।**

(किसी ऋतु से प्रारंभ करके ठीक उसी ऋतु के पुनः आने तक जितना समय लगता है, वह संवत्सर कहलाता है।)

यह **संवत्सर एकप्रकार से पूरा वर्ष है और इसमें 'नव' शब्द जुड़ने से नवसंवत्सर हो जा ता है।** यह सृष्टि की वर्षगांठ का नववर्ष है, इसका वर्णन यजुर्वेद के 27 वें तथा 30 वें अध्याय के मंत्र क्रमांक 47 और 15 में अंकित है।

भारतीय संस्कृति में हिंदू नववर्ष का शुभारंभ चैत्र मास के शुक्ल पक्ष की प्रतिपदा से माना गया है। पौराणिक आख्यानों के अनुसार इस तिथि को ब्रह्मा जी ने सृष्टि - सर्जना आरंभ की थी। इसकी पुष्टि ब्रह्म पुराण के निम्नलिखित श्लोक से होती है -

चैत्र मासि जगद् ब्रह्मा ससर्ज प्रथमोहनि।
शुक्ल पक्षे समग्रे तु सदा सूर्योदये सति॥

अर्थात चैत्र मास के शुक्ल पक्ष की प्रतिपदा से तिथि के सूर्योदय से ब्रह्माजी ने सृष्टि का निर्माण का कार्य आरंभ किया था। इसी दिन सूर्य देव का उदय हुआ था तथा इसी दिन भगवान राम ने बालि का वध किया था। इसी दिन भगवान राम का राज्याभिषेक हुआ था।

धर्मग्रंथों में इसे **'नवसंवत्सरोत्सव'** के रूप में मनाए जाने का विधान है। कालपुरुष के सभी अवयवों के साथ इस दिन मुख्य रूप से स्रष्टा ब्रह्माजी के पूजन का विधान है। अथर्ववेद में उल्लेख के अनुसार वैदिककाल से इसे एक महापर्व के रूप में मनाया जाता रहा है। इससे इसकी प्राचीनता एवं भव्यता का पता चलता है। एक पौराणिक आख्यान के अनुसार सृष्टि निर्माण के समय सर्वप्रथम भगवान विष्णु ने अवतार लिया था और वह उनका मत्स्यावतार

था, जो जल में हुआ था। यह कथानक जल की महत्ता को दर्शाता है, इसकी पुष्टि वैज्ञानिकों द्वारा भी की गई है कि सृष्टि का पहले जीव का उद्भव जल में हुआ था।

नवसंवत्सर हिंदू-धर्म-दर्शन पर आधारित महोत्सव है। हमारे धर्म में ब्रह्माजी सृष्टि के रचयिता हैं, विष्णु पालनहार हैं और शिव संहारक देव हैं। यह वर्गीकरण कितना वैज्ञानिक है। सृष्टि आवश्यक है, उसका पालन-पोषण भी आवश्यक है और नव-नूतन-सृजन के लिए प्राणी की आयुपूर्ति पर संहार भी आवश्यक है। यह परिवर्तन क्रम सृष्टि का नियम है, जो कि शाश्वत है। नवसंवत इसी कालक्रम का सूचक है।

नवसंवत का ऐतिहासिक महत्व -

नवसंवत से जुड़े एक प्राचीन अध्याय के अनुसार महाकाल (शिव) की नगरी अवंतिका (उज्जैन) के सम्राट विक्रमादित्य ने विदेशी आक्रांता शकों पर विजय प्राप्त की थी। इस स्मृति को चिरस्थायी बनाने के लिए, चैत्र शुक्ल प्रतिपदा से विक्रमीय संवत का प्रवर्तन किया था। उत्तर भारत में इसी दिन वासंतिक नवरात्र प्रारंभ होता है तथा लोग माँ आदिशक्ति की घटस्थापना कर नौ दिन पूजा-अर्चना करते हैं और घर वालों की सुख-समृद्धि की कामना करते हैं। इसी दिवस स्वामी दयानंद ने आर्य समाज की स्थापना की थी।

गणितज्ञ भास्कराचार्य जी ने इसी दिन सूर्योदय से सूर्यास्त तक दिन, मास और वर्ष की गणना करते हुए पंचांग की रचना की। द्वापर में धर्मराज युधिष्ठिर का राज्याभिषेक दिवस होने के अतिरिक्त कलयुग के प्रथम सम्राट परीक्षित के सिंहासनारूढ़ होने का दिवस भी यही है।

इस दिवस का उल्लास महापर्व के रूप में देश के सभी भागों में देखने को मिलता है।, भले ही पर्व के नाम अलग-अलग हों। इस दिवस को **महाराष्ट्र में 'गुड़ी पड़वा', कर्नाटक में 'युगादि', आंध्र प्रदेश में 'उगादी', गोवा- केरल में संवत्सर, कश्मीर में 'नवरेह', मणिपुर में 'सजिबु नोंगमा पानबा' तथा सिंधु प्रांत में भगवान झूलेलाल के अवतरण दिवस के रूप में 'चेती चंद्र' (चैत्र का चंद्र) नाम से मनाया जाता है।**

नवसंवत्सर का प्रकृति से है गहरा संबंध -

चंद्र संवत्सर का शुभारंभ चैत्र शुक्ल प्रतिपदा से होता है। ऋग्वेद में ऋतुओं का निर्माता चंद्रमा को माना गया है। चैत्र का चंद्र संवत्सर अगले वर्ष के चैत्र मास के कृष्ण पक्ष की अमावस्या तक चलता है। इस प्रकार यह कालचक्र अनवरत चलता रहता है, जो हमें प्रकृति से जोड़े रखता है और जीवन के तत्त्वों से परिचित करवाता है। नवसंवत्सर का हमारी प्रकृति से गहरा संबंध है।

वसंत ऋतु को **"ऋतुराज"** कहा जाता है, जिसमें

नवसं-वत्सर का प्रारंभ होता है। यह समय शीतकाल की शीतलता और ग्रीष्मकाल की ऊष्णता का मध्य विंदु होता है। इसकारण जलवायु समशीतोष्ण होती है। यही समय है, जब फसलें पककर तैयार रहती हैं और कृषक को अपने परिश्रम का परिणाम प्रत्यक्ष देखकर अपार प्रसन्नता होती है। वातावरण उल्लास और उमंग से भर उठता है और जन - मन नववर्ष का पर्व मनाने को उत्सुक हो उठता है। नवसंवत के आधार पर पंचांग तैयार किया जाता है। लोग इससे शुभ मुहूर्तों की जानकारी प्राप्त करते हैं और नए शुभ कर्म पूर्ण करते हैं।

दो कैलेंडर के रूप में प्रचलित है भारतीय नववर्ष - हिंदी नववर्ष, जिसे प्रायः हिंदू नववर्ष या भारतीय नववर्ष भी कहा जाता है, दो कैलेंडर के रूप में प्रचलित है। एक है शक संवत और दूसरा विक्रम संवत। दोनों में वर्ष का शुभारंभ एक ही दिन, एक ही महीने में होती है, चैत्र शुक्ल प्रतिपदा से। शक संवत कैलेंडर, ग्रेगेरियन कैलेंडर से लगभग 78 वर्ष नया है और विक्रमी संवत कैलेंडर, ग्रेगेरियन कैलेंडर से 57 वर्ष पुराना है।

धूमधाम से मनाएँ भारतीय नववर्ष -
अँग्रेजी नववर्ष 2024 को 31 दिसंबर 2023 की रात को या 1 जनवरी 2024 को हम मना चुके हैं, किंतु हमें अपना हिंदू नववर्ष या भारतीय नववर्ष बड़ी धूमधाम से मनाना चाहिए, जो **9 अप्रैल 2024 अर्थात चैत्र शुक्ल प्रतिपदा से प्रारंभ हो रहा है। यह विक्रम संवत 2081 होगा।**

पश्चिमी सभ्यता के अंधानुकरण में फँसे हम आँग्ल नववर्ष तो अत्यंत हर्षोल्लास से मनाते हैं, यहाँ तक कि असंयम का अतिरेक कर देते हैं, टनों शराब गटागट पी जाते हैं, मित्रों के साथ झूमते, नाचते हैं, गाते हैं, हो-हल्ला मचाते हैं, आतिशबाजी करते हैं, महंगे होटलों में या पर्यटन स्थलों पर पार्टियां करते हैं। इसमें भोंड़े प्रदर्शन के अतिरिक्त कहीं भी भारतीयता या शुभ संस्कारों की झलक नहीं मिलती। यह स्थिति अत्यंत दुर्भाग्य पूर्ण है।

हम अपनी प्राचीन गौरवशाली परंपराओं के साथ भारतीय नववर्ष को भी भूल गए हैं। यह नवसंवत्सर का पर्व हमें भारतीय संस्कृति को पुनः अपनाने के लिए प्रेरित और प्रोत्साहित करता है। अपनी जड़ों की ओर लौटने का यह शुभ अवसर प्रदान करता है। आओ! भारतीय नववर्ष को हम सब मिलजुल कर सादगी और शालीनता से मनाएँ, इसके लिए कुछ इस प्रकार के आयोजन किए जा सकते हैं –

- घरों की छत पर भगवा ध्वज फहराएँ, घरों को कागज की झंडियों और गुब्बारों से सजाएँ, रंगोली बनाएँ तथा दरवाजे पर वंदनवार लगाएँ।

- प्रातःकाल स्नान कर घरों में देव - पूजन करें। मंदिरों में जाकर पूजा-अर्चना, संकीर्तन

एवं धर्मग्रंथों का सामूहिक पाठ करें । सायंकाल घरों में एवं देवस्थलों में दीपक जलाएँ।

- भारतीय गणवेश धारण करें, मस्तक पर तिलक - चंदन लगाएँ तथा कलाई में मौली - कलाबा बाँधें।

- एक-दूसरे से मिलने पर हाथ जोड़कर नमस्ते करें तथा जय श्रीराम या वंदेमातरम बोलें।

- मोबाइल से वार्ता के पूर्व हैलो कहने के स्थान पर 'हरि ओम' बोलें ।वृद्धजन के चरण स्पर्श करके आशीर्वाद लें तथा छोटों को स्नेह - दुलार करें ।

- वृद्धाश्रम जाकर वृद्धजन से मिलें, उनका हालचाल पूछें तथा मिठाई खिलाएँ। निर्धनों को भोजन कराएँ। गोशालाओं में गायों को चारा दान करें तथा गुड़ खिलाएँ।

- घर और विद्यालयों में बच्चों को नवसंवत्सर से संबंधित कथाओं और महा पुरुषों के चरित्रों से अवगत कराएँ।

- देवस्थलों, पार्कों, विद्यालयों और विशिष्ट स्थानों पर संगोष्ठी, वार्ता, कवि गोष्ठी आदि सांस्कृतिक कार्यक्रम आयोजित किए जाए। बच्चों के द्वारा साज-सज्जा एवं बाल छवियाँ प्रस्तुत करने की प्रतियोगिताएं की जाती हैं।

- अपने इष्ट-मित्रों को एक-दूसरे से मिल कर या मोबाइल से मंगलमय नववर्ष की शुभकामना एवं बधाई प्रेषित करें।

- हम सभी दुर्गुणों को त्यागकर सद्गुणों तथा भारतीय संस्कृति को अपनाने का संकल्प लें।

भारतीय नववर्ष भारत के नव राष्ट्रवाद के उदय के आलोक में अत्यंत महत्वपूर्ण एवं प्रासंगिक है। यह पर्व नई ऊर्जा, नई ज्योत्स्ना, नव आराधना, नवशक्ति और नई परिकल्पना का है। यह पावन हिंदू पर्व है, जिस पर हमें गौरव और गर्व करते हुए 'वसुधा ही कुटुंब है' अवधारणा के अनुसार जीवमण्डल के सभी जीवधारियों के लिए मंगलकामना करनी चाहिए।

स्वामी विवेकानंद ने कहा था - **"यदि हमें गौरव से जीने का भाव जगाना है, अपने अंतर्मन में राष्ट्रभक्ति के बीज को पल्लवित करना है, तो राष्ट्रीय तिथियों का आश्रय लेना होगा। गुलाम बनाए रखने वाले परकीयों की दिनांकों पर आश्रित रहने वाला अपना आत्मगौरव खो बैठता है।"**

- नमिता वैश्य जी (शिक्षिका), मसकनवा, गोण्डा (उ.प्र.)

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 शुरु 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।

साजिबू नोंग्मा पैनाबा

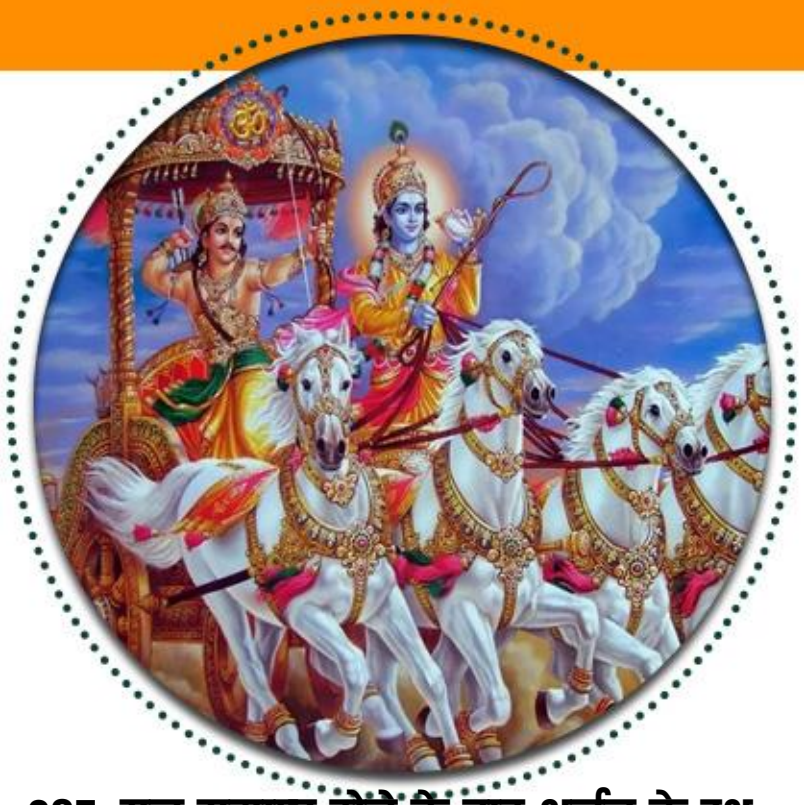
साजिबू नोंग्मा पैनाबा नाम मणिपुरी शब्दों से मिलकर ही बना है, साजिबू - वर्ष का पहला महीना जो आमतौर पर अप्रैल के महीने के दौरान मेइती चंद्र कैलेंडर के अनुसार आता है, नोंग्मा - एक महीने की पहली तारीख, पैनाबा - से हो। जिसका शाब्दिक अर्थ नए साल के पहले महीने का पहला दिन है।

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

पूरा पढे WWW

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, शुरू के 8 दिन होली और गोबर की पिंडियो से और बाद के 8 दिन ईसर गौर से पूजा होती है। होली के दूसरे दिन सुबह 8 पिण्डिया राख की और 8 पिण्डिया गोबर की बनाकर छोटी टोकरी में दूब बिछाकर रख देते है। कन्याएँ तड़के एक लोटे में जल, दूब, पुष्प ले के दूब लाने के गीत गाते हुए आती है। फिर धरती पर गोबर या पिली मिट्टी का चौका देकर पिण्डियों की टोकरी उस पर रखे। अब दीवार पर कुंकुम, काजल और मेहंदी की सोलह सोलह बिंदिया लगाएं और पिण्डियों पर पुष्प चढ़ाये। अब एक थाली में थोड़ा सा जल, एक कौड़ी, सुपारी, एक चाँदी का छल्ला और पैसा डालकर दूध के छींटे दे। थाली को टोकरी पर और फिर अपने सिर पर लगाये। शीतला सप्तमी तक (8 दिनों तक) इसी प्रकार से पूजा करें। शीतला सप्तमी या बासेड़ा के दिन गणगौर कुम्हार से लाये या स्वयं भी मिट्टी से बना सकते है। एक कुंडे या टोकरी में ईसर जी और गणगौर को रखें और उन्हें वस्त्राभूषण पहनाये। तब **"मिट्टी लाने"** का गीत गाये। उसके बाद दिन में बाहर से जल लाकर **"जल पिलाने"** का गीत गाते हुवे ईसर और गणगौर को जल पिलाये और जिमावे। गणगौर को दूध का दाँतन कराये, जल चढ़ाये, टिका-काजल लगाये और पुष्प हार चढ़ाये, फिर "ज्वारा" के गीत गाते हुवे दूब चढ़ाये। उसके बाद आरती करे और गणगौर की कथा कहें। इस बीच आने वाले रविवार को **"सूरज रोटा"** का व्रत भी करें। जिन महिलाओं को गणगौर का उद्यापन करना है उनको सूरज जी का व्रत करना जरुरी होता है।

गणगौर व्रत कथा WWW



287. युद्ध समाप्त होने के बाद अर्जुन के रथ में आग कैसे लग गयी...?

- युद्ध के अंतिम दिन, छावनी पहुंचकर श्रीकृष्ण ने अर्जुन से, अक्षय तरकश व गाण्डीव धनुष के साथ रथ से, उनसे पहले उतरने का कहा। अर्जुन के उतरने के पश्चात श्रीकृष्ण स्वयं रथ से उतरे। श्रीकृष्ण के रथ से उतरते ही रथ, स्वतः आग की लपटों में घिर गया। चकित पाण्डवों को श्रीकृष्ण ने बताया कि कौरव योद्धाओं के नाना प्रकार के दिव्यास्त्रों से यह रथ पहले ही जल चुका था, अब तक मैंने इसे रोक रखा था। मेरे द्वारा छोड़ते ही यह भस्म हो गया है।

288. युद्ध समाप्त होने के बाद युधिष्ठिर ने श्रीकृष्ण को हस्तिनापुर क्यों भेजा...?

- पुत्र वध से धृतराष्ट्र व गान्धारी के मन में उपजे शोक व क्रोध को शान्त करने के लिये युधिष्ठिर ने श्रीकृष्ण को युद्ध समाप्त होने के तत्काल बाद हस्तिनापुर भेजा।

289. जांघें टूट जाने पर दुर्योधन ने क्या किया...?

- अश्वत्थामा, कृपाचार्य व कृतवर्मा को जब दुर्योधन के घायल होने की सूचना मिली तो वे उससे मिलने आये और जब अश्वत्थामा ने शेष समस्त पांचालों को यमलोक भेजने की शपथ ली तो दुर्योधन ने उसका सेनापति के रूप में अभिषेक किया।

(अश्वत्थामा के सेनापति के रूप में अभिषिक्त होने के प्रसंग के साथ ही शल्यपर्व समाप्त हुआ। अगला पर्व सौप्तिक पर्व है।)

290. सौप्तिक पर्व का क्या आशय है...?

- सौप्तिक शब्द से आशय है रात को सोये हुए मनुष्यों पर आक्रमण करना।

(महाभारत के सौप्तिक पर्व में कौरवपक्ष के अश्वत्थामा, कृतवर्मा व कृपाचार्य द्वारा रात के समय पाण्डव शिविर में हमले का वर्णन है।)

291. अश्वत्थामा के मन में सोये हुए सैनिकों पर रात को हमले का षड्यंत्र कैसे उत्पन्न हुआ...?

- घायल दुर्योधन से मुलाकात करने के पश्चात तीनों कौरव वीर, एक बरगद के नीचे रात्रि विश्राम करने लगे। क्रोधाग्नि में जलते हुए अश्वत्थामा को नींद नहीं आ रही थी। उसने वटवृक्ष पर दृष्टि डाली तो देखा कि पेड़ पर सैकड़ों कौवे अपने-अपने बसेरों में सोये हुए है। उसी समय एक उल्लू वहां आता है और

अपने पंजों व चोंच से सोये हुए कौओं को एक-एक करके मार डालता है।

292. पाण्डव शिविर पर हमला कैसे किया गया...?

- रात्रि के गहन अंधेरे में अश्वत्थामा ने, अपनी तेजस्वी तलवार लेकर अकेले ही शिविर में प्रवेश किया और कृतवर्मा व कृपाचार्य ने शिविर के बाहर खड़े होकर भागने वालों का वध किया।

293 .अश्वत्थामा ने किन-किन का वध किया...?

- सबसे पहले उसने धृष्टद्युम्न को पीट पीट कर मार डाला। उसके पश्चात उत्तमौजा, युधामन्यु, द्रौपदी के पांचों पुत्रों, शिखण्डी, समस्त सृंजय, प्रभद्रक, मत्स्य, सोमक व पांचाल वीरों को मौत के घाट उतारा।

294. क्या दुर्योधन पाण्डव शिविर के नष्ट होने का समाचार सुन पाया...?

- शिविर में मारकाट करने व उसे पूर्ण रूप से नष्ट करने के पश्चात तीनों ने मरणासन्न दुर्योधन को यह समाचार सुनाया। समाचार सुनकर तत्काल की दुर्योधन ने प्राण त्याग दिये।

295. अपने पुत्रों व संबंधियों के मारे जाने का समाचार सुनकर विलाप करती द्रौपदी को देख अश्वत्थामा को मारने कौन गया...?

- नकुल को सारथी बना कर भीमसेन अश्वत्थामा को मारने गया।

296. श्रीकृष्ण अर्जुन सहित युधिष्ठिर ने भीमसेन का पीछा क्यों किया...?

- क्योंकि श्रीकृष्ण जानते थे कि अश्वत्थामा सत्पुरुषों के मार्ग पर स्थिर रहने वाला नहीं है और वह विनाशक ब्रह्मास्त्र का प्रयोग करना भी जानता है। अत: सभी भीमसेन की रक्षा करने उसके पीछे-पीछे गये ।

297. अश्वत्थामा ने ब्रह्मास्त्र कब चलाया...?

- भीम, अर्जुन, युधिष्ठिर व श्रीकृष्ण को एक साथ देख, भयभीत अश्वत्थामा ने इस संकल्प के साथ ब्रह्मास्त्र चलाया कि पृथ्वी पाण्डव हीन हो जाये।

298. अर्जुन ने ब्रह्मास्त्र कब चलाया...?

- श्रीकृष्ण की प्रेरणा से अपनी व अपने भाइयों की रक्षा के लिए अर्जुन ने ब्रह्मास्त्र का प्रयोग किया। "आचार्य पुत्र का मंगल हो व मेरा व मेरे भाइयों का मंगल हो" ऐसा कह कर गुरुजनों व देवताओं को नमस्कार करते हुए अर्जुन ने इस संकल्प के साथ ब्रह्मास्त्र चलाया कि इस ब्रह्मास्त्र से शत्रु का ब्रह्मास्त्र शांत हो जाये।

(क्रमश:अगले माह)

- माणक चन्द सुथार जी, बीकानेर (राज.)

'प्रार्थना' ऐसे करो जैसे सब कुछ 'भगवान' पर निर्भर करता है, और 'प्रयास' ऐसे करो जैसे सब कुछ 'खुद' पर निर्भर करता है...।

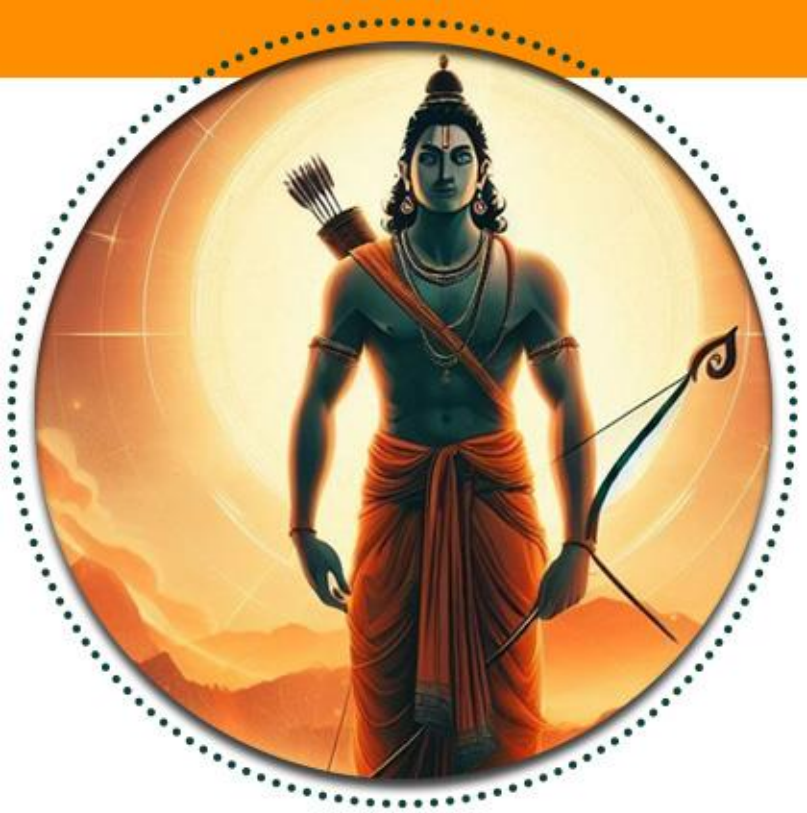
स्वीकार करने की हिम्मत और सुधार करने की नीयत हो तो इंसान बहुत कुछ सीख सकता है...।

सही फैसला लेना काबिलियत नहीं है, फैसला लेकर उसे सही साबित करना काबिलियत है....।

मां की ममता और, पिता की क्षमता... जब औलाद समझ जाए, तो घर स्वर्ग बन जाता है...।

धैर्य ही है जो जिंदगी की किताब के हर पन्ने को बांधकर रखता है...।

आंखों, में नींद बहुत है पर सोना नहीं है, यही समय है कुछ करने का इसे खोना नहीं है...।



राम राज्य के बारे में सोचते ही मन रोमांचित हो जाता है, जिसका प्रमुख कारण निम्न वर्णन है जो रामायण में सन्त गोस्वामी तुलसीदास जी ने लिखा है-

'बयरु न कर काहू सन कोई। राम प्रताप विषमता खोई।
दैहिक दैविक भौतिक तापा। राम राज नहिं काहुहि ब्यापा।।
अल्पमृत्यु नहिं कवनिउ पीरा। सब सुंदर सब बिरुज सरीरा।
नहिं दरिद्र कोउ दुखी न दीना। नहिं कोउ अबुध न लच्छन हीना।।'

अर्थात् राम-राज्य यानी सुशासन का प्रताप ये है कि कोई किसी का शत्रु नहीं है, सभी जन मिल-जुलकर रहते हैं। सामान्य जनमानस शारीरिक, मानसिक और दैविक विकारों से मुक्त हो चुका है। सभी स्वस्थ हैं, राम-राज्य में किसी की भी अल्पमृत्यु नहीं होती।

कोई निर्धन नहीं है, कोई दुखी नहीं है, कोई अशिक्षित नहीं है, किसी के भी अंदर कोई अनैतिक लक्षण नहीं हैं। उपरोक्त पर विचार करने के बाद मेरे हिसाब से कम से कम निम्न बिन्दुओं पर यदि सरकारें खरी उतरती हैं तो हम मान सकते हैं कि हम राम राज्य की ओर सफलतापूर्वक बढ़ रहे हैं -

1) कानून का शासन - हर कार्य कानून सम्मत सम्पन्न होना अति आवश्यक। तभी हम गर्व से कह सकते हैं कि अमूक राज्य में विधि का शासन है।

2) समानता एवं समावेशन - बिना किसी भेद-भाव के सभी समुदायों में सभी का सब तरह से स्वागत। सभी के विचारों को विश्लेषण में परख कर क्रियान्वित करना।

3) भागीदारी - सभी नागरिकों की हर क्षेत्र में हर प्रकार से सहभागिता सुनिश्चित होनी आवश्यक।

4) संवेदनशीलता - लोकतांत्रिक मूल्यों को ध्यान में रख प्रत्येक नागरिक के प्रति, हर तरह से विचार कर, उसको संकट मुक्त करना।

5) बहुमत - चूंकि हर समूह में विचारों की भिन्नता होना स्वाभाविक है इसलिये हर निर्णय में सबकी भागीदारी पश्चात अन्तिम निर्णय में बहुमत का क्रियान्वयन होना आवश्यक।

6) प्रभावशीलता एवं दक्षता - सही प्रक्रिया अपनाते हुये संस्थाएं सभी उपलब्ध संसाधनों का सर्वोत्तम उपयोग कर ऐसे परिणाम पर एकमत हों जिससे समाज की आवश्यकता पूरी हो सके।

7) पारदर्शिता - किसी भी प्रकार के निर्णय को सभी को सब तरह से जांचने का अधिकार (ताकि कोई भी किसी भी प्रकार का संशय प्रकट न कर पाये)।

8) जवाबदेही - किसी भी तरह के निर्णय पर किसी भी हितधारक द्वारा किसी भी प्रकार के प्रश्न का समूचित उत्तर दे उसे संतुष्ट करना आवश्यक।

अब यह पाठकों को निर्णय करना है कि आज के परिप्रेक्ष्य में कौन सी सरकार किस पायदान पर है। हालांकि हमारे भारत देश में अनेकों बार रामराज्य का सुख हमारे पुरखों ने भोगा ही नहीं बल्कि अपनी रचनाओं में उल्लेखित भी किया है। आप सभी को याद दिलाते हुये कुछ शासकों के नाम बताना चाहूंगा जिसमें प्रभु श्रीरामचन्द्र जी के रामराज्य के हजारों साल पहले त्रेतायुग में राजा भरत के शासन काल में ही उनके नाम से हमारे देश का नामकरण भारतवर्ष हुआ था। इसके अलावा प्रभु श्रीरामचन्द्र जी के रामराज्य के बाद महाभारत काल में भी एक राजा भरत के शासन की प्रशंसा हुयी है। इसी तरह और भी रामराज्य प्रदान करने वाले शासक हुये जिनके नाम से आप सभी परिचित भी होंगे उदाहरणार्थ राजा हरिश्चन्द्र, राजा युधिष्ठिर, सम्राट चन्द्रगुप्त मौर्य, सम्राट अशोक, सम्राट विक्रमादित्य, चन्द्रगुप्त द्वितीय, राजा हर्षवर्धन, राजा भोज वगैरह।

आजकल सुराज व सुशासन की बात तो सभी करते हैं जबकि सबसे पहले हम सभी को रामचन्द्रजी की तरह बनने की आवश्यकता है। यहाँ रामचन्द्रजी जैसा बनने से तात्पर्य यही है कि हम अपने व्यवहार में सबसे पहले सदाचार तो अपनायें। यदि ऐसा होता है तो बाकी गुण भी विकसित होने में देर नहीं लगेगी। यदि सभी रामचन्द्रजी जैसे बनने का प्रयास करेंगे तो कम से कम सुराज व सुशासन की ओर एक कदम होना तय है। सुराज व सुशासन कुछ साल सही ढंग से चल निकले उसके बाद रामराज की स्थापना करने में आसानी हो जायेगी।

- गोवर्धन दास बिन्नाणी जी, 'राजा बाबू', बीकानेर (राजस्थान)

भारतीय परम्परा
की मासिक ई-पत्रिका के पुराने सभी अंकों को देखने के लिए किताब के आइकन पर स्पर्श करें !!

जरूरी नहीं
हर रिश्ता खून का होता है...
कुछ रिश्ते
खून पीने वाले
भी होते हैं...!

हर किसी को
सफाई ना दें,
खुद में और झाड़ू में
फर्क समझें...!

एक रात एक चोर पप्पू के
घर ते हुए घुस आया,
पिस्तौल दिखाकर बोला,
"बता सोना कहां है?"
पप्पू- पूरा घर खाली पड़ा
है, जहां मर्जी हो, सो जा...!

LIFE IS NOT SO EASY
ज़्यादा बात करो तो- CHEAP
क़म बात करो तो-
ATTITUDE, बस काम की
बात करो तो-मतलबी...!

भगवान : क्या चाहिए तुझे ?
काका: एक नौकरी, पैसों से
भरा कमरा, सुकून नींद और
गर्मी से छुटकारा
भगवान: तथास्तु! आज
काका ATM में गार्ड है...!

टीचर- इतने दिन
कहां थे, स्कूल क्यों नहीं आए?
गोलू- बर्ड फ्लू हो गया था।
टीचर- पर ये तो पक्षियों को होता
है इंसानों को नहीं। गोलू- इंसान
समझा ही कहां आपने...रोज तो
मुर्गा बना देती हो..!!

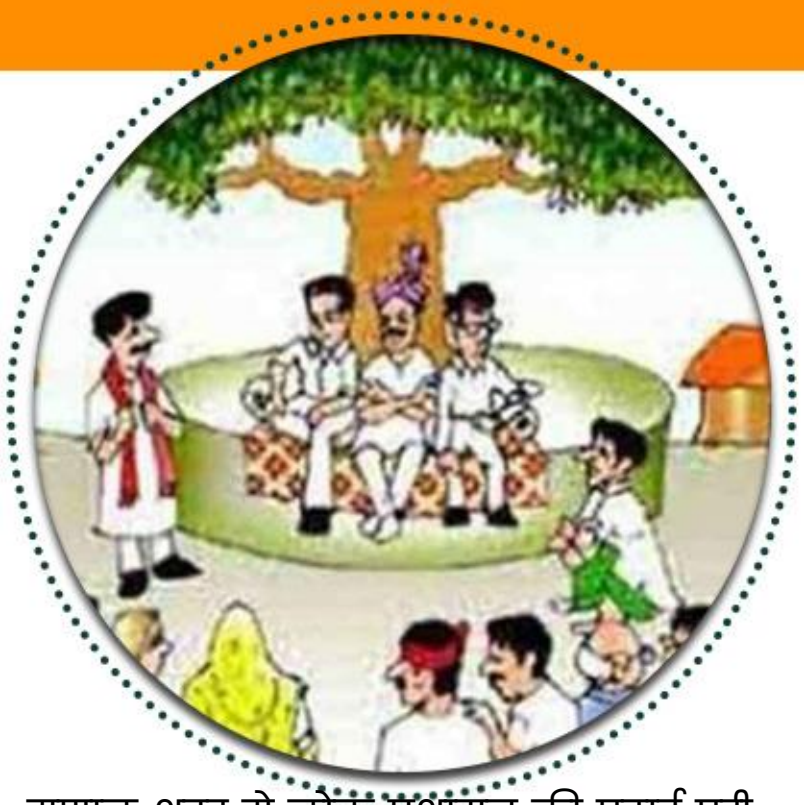
"सफलता" जीवन में हमारी मेहनत और क़ाबलियत यह तय करती है कि हम सफल होंगे या असफल। हमारे ख़्वाबों का घरोंदा हमेशा दूसरे ही नहीं तोड़ते, कभी-कभी इसमें हमारा अपना योगदान भी होता है। दुनिया में कईं लोगों को समान अवसर मिला लेकिन, उनमें से कुछ लोग ही सफल हो सके बाक़ी पिछड़ते गए, जो आगे बढ़ गए उनको कोसने की बजाय, जो पीछे रह गए उन्हें अपना मूल्यांकन करना चाहिए कि **"कहाँ कमी रह गई"??**

हमें अपनी प्रगति को कार्य नहीं **"साधना"** मानना होगा, **"साधना"** का आध्यात्मिक अर्थ होता है कि हम अपने भावों को स्थिर रखें। गुरु देव ने कहा कि जैसे - मौसमी और संतरे का छिलका मोटा होता है परन्तु, अन्दर कलियाँ मुलायम और अलग-अलग होती हैं। छिलका कलियों से कहता है कि तुम मेरे अन्दर सुरक्षित हो, ठीक इसी प्रकार हमें बाहर से मज़बूत होना है, परन्तु भीतर से ईमानदार और विनम्र रहना है, इसी को **"साधना"** कहते हैं। जो लोग गलत रास्ते से, भ्रष्टाचार और अपराध करके जीवन में आगे बढ़ते हैं और उन्हें यह लगता है कि यह तो सफलता का छोटा और आसान रास्ता है। परन्तु, वो यह नहीं जानते कि कभी न कभी उन्हें इसका परिणाम भुगतना होगा, क्योंकि ऊपर भी तो कर्मों का सब हिसाब रखा जाता है।

किसी ने बहुत सुन्दर पंक्तियाँ लिखी हैं कि **"ऊपर वाले की अपनी व्यवस्था पर कड़ी नज़र रहती है और उसके जैसी व्यवस्था कोई कर ही नहीं सकता कि यहाँ हर इन्सान खाली हाथ आता है और एक तिनका भी यहाँ से ले जा नहीं सकता"।** इसलिए, हमें अपने कर्मों पर नज़र रखने और जीवन में जो भी अवसर मिले उसका भरपूर उपयोग करके सफलता हासिल करने का प्रयास करना चाहिए।

हे परमात्मा!
दूसरों पर दोषारोपण न करते हुए हमें ख़ुद के व्यक्तित्व विकास पर ध्यान देना चाहिए और जीवन में ईमानदारी एवं विनम्रता को आभूषणों की तरह धारण करके सफलता की ओर बढ़ना चाहिए। सबका जीवन शांत और सुख से बीते, यही ईश्वर से प्रार्थना है।

- मधु अजमेरा जी, ग्वालियर (म. प्र.)



मृणाल शहर से लोक प्रशासन की पढ़ाई पूरी कर गाँव आया। उसे लगा कि गाँव अब भी वैसा ही है, जैसा गाँव से शहर जाते समय था। मन बड़ा दुखी हुआ। न गाँव में सड़कें थीं, न ही बिजली। पानी का अब भी रोना था। सड़क के दोनों ओर मक्खियों की दावत रहती। चार साल बाद मृणाल शहर से गाँव आया तो उसे लगा था कि गाँव की सारी परेशानियाँ खत्म हो गई होगी। पहले जैसा नहीं होगा किंतु यहाँ तो कुछ और ही था। यह देखकर मृणाल मन ही मन आग बबूला होने लगा।

मृणाल अपने पिता जी से बोला, "पिताजी! **आप लोग किसे वोट देते हैं; और क्यों?** मुझे समझ नहीं आता, अब हमारे गाँव का हर नागरिक साक्षर हो गया हैं फिर भी....!"

पिता जी ने कहा, "इन सब बातों को छोड़ो और बताओ तुम्हारी तबीयत कैसी है?"

"नहीं पिता जी! मुझे यह ठीक नहीं लग रहा है। मैं लोकतंत्र की पढ़ाई करने गया था। और मेरा ही गाँव.....! शर्म महसूस हो रही।" मृणाल रुआँसे स्वर में बोला।

"देखो बेटा! चुनाव का समय आता है तो नेता जनता को कई प्रकार से प्रलोभन दे कर अपनी ओर आकर्षित कर लेते हैं। हम एक से भला क्या होता है?"

"बात तो सही है पिता जी।" मृणाल ने अपना सिर हिलाया और शांत हो कर कमरे की ओर बढ़ गया।

अगले दिन चौपाल में कुछ वृद्धजन बैठे किसी विषय पर चर्चा कर रहे थे। मृणाल वहाँ पहुँचा। उनकी बातें सुनी, लेकिन किसी के चरण स्पर्श नहीं किए। वृद्धजन हैरान नजरों से मृणाल की तरफ देखने लगे और आपस में बोलने लगे, "वाह बेटा मृणाल! शहर जा कर संस्कार शहर में ही छोड़ आए!" मृणाल बिना कुछ बोले वहाँ से निकल गया। वह गाँव के किसी भी लोगों से सीधे मुँह बात नहीं करता था।

"पता नहीं क्या करता है ये लड़का? बस! इधर से उधर मंडराता रहता है। कभी तालाब के किनारे मछुआरे संग बैठा रहता है। कभी अकेले बगीचे में घूमता है। समझ नहीं आता, कौन जाने शहर में क्या-क्या गुल खिलाया होगा? बात करना तो दूर देखता तक नहीं। कहीं ये.....?"

इन सब बातों से मृणाल को कोई फर्क नहीं पड़ता था। अपने में ही मस्त रहता था। एकाएक गाँव में बदलाव आने लगा। हर घर रोशनी फैलने लगी। पानी की परेशानी भी लगभग कम हो रही थी। गाँव के सरपंच महोदय आकाश जी कुछ युवाओं के साथ बातें करते दिखाई दिए।

मृणाल भी वहीं पहुँचा, "क्या बात है सरपंच जी? अब धीरे-धीरे विकास होने लगा है। इस गाँव में बरसों बाद अच्छे से दिवाली मनाई जाएगी।" उनकी प्रशंसा की मानो मृणाल पुल बाँधने लगा। सरपंच जी की बांछे खिल उठी। झूठी मुस्कुराहट के साथ सरपंच जी बड़े खामोश रहते। मृणाल उनकी ठिठोली करते नहीं थकता।

एक दिन नेताजी और कुछ साथीगण, सरपंच महोदय का सम्मान करने और अपनी तारीफें बटोरने गाँव में आये। सभी इस आयोजन से खुश तो थे ही लेकिन हैरान भी थे। अचानक बदलाव कैसे आ रहा है? सरपंच जी कुछ बदले-बदले नजर आ रहे हैं। मंच में नेता और उनके सहयोगी जो सिर्फ चापलूसी करते थे, वे सभी आए। नेता जी का गजमाला से सरपंच महोदय ने स्वागत किया। नेता और गाँव के सरपंच जी एक ही थाली के चट्टे-बट्टे थे। एक-दूसरे की तारीफ करते नहीं थकते। गाँव के विकास के बारे में नेता जी ने सरपंच को धीरे से कान में पूछ ही लिया, "क्या बात है आकाश जी! आखिर आप अचानक विकास की ओर कैसे बढ़ गए? अपने जेब से पैसा लगाते हैं या..... कुछ और इरादा है?"

सरपंच जी ने हैरानी से नेता की तरफ देखा। "यही बात तो मैं आपसे पूछने वाला था। आखिर कौन है जो विकास करवा रहा? कुछ दिनों से जेब खर्च के भी पैसे नहीं मिल रहे। जेब में चवन्नी तक नहीं है।" सरपंच जी ने नेता के कान में फुसफुसाते हुए कहा।

माइक पकड़ कर नेता जी ने सरपंच को शाबाशी दी। मृणाल और उनके पिता जी चैन-ओ-सुकून से बैठे भाषण सुन रहे थे लेकिन सच्चाई भी सामने लाना जरूरी था। मृणाल मंच पर पहुँचा। नेता और सरपंच जी को मक्खन लगाते हुए बधाई दी और बोला, "वाह आकाश जी! आपके कार्यों की तो दाद देनी पड़ेगी। ये सब आपने किया है? मैं बता नहीं रहा बल्कि, आपसे पूछ रहा हूँ।" मृणाल ऊँचे स्वर में आगे बोला, "इतने सालों से इस बंजर धरती में हरियाली कैसे नहीं आ रही थी? क्या गाँव वालों ने कभी इस ओर ध्यान दिया, नहीं न? आएगी भी कैसे? सरपंच जी की बुरी हालत कैसे हो गई, किसी ने सोचा है? गाँव विकास की ओर बढ़ रहा है ये तो खुशी की बात है न?"

सरपंच जी का पसीना निकलना शुरू हो गया। कार्यों के पैसे कहाँ जाते थे, क्या करते थे? किसी ने जानने की हिम्मत नहीं की, तो फिर अगली बार इन्हें वोट देने का कोई अधिकार नहीं है। सरपंच की पोल खुली। गाँव वाले आपस में खुसुर-फुसुर करने लगे। नेता जी भड़क उठे। "कौन हो तुम? तुमको हमारी बेइज्जती करने का हक किसने दिया?"

मृणाल ने दो टूक उत्तर दिया, **"मैं इस पूरे जिले का नया सी.ई.ओ. (मुख्य कार्यपालन अधिकारी) हूँ।"** नेता जी को जैसे सांप सूंघ गया। और सच्चाई सामने आ ही गई।

- प्रिया देवांगन जी, "प्रियू", राजिम, जिला - गरियाबंद (छत्तीसगढ़)

ट्रॉपिकल स्ट्रोम

सामग्री - ऑरेंज जूस, पाइनएप्पल जूस, और अमरूद का जूस (प्रत्येक तीन-तीन बड़े चम्मच), वेनिला आइसक्रीम का एक स्कूप

विधि - इन सबको पानी के साथ मिक्स करके ऊपर से वेनिला आइस क्रीम डालकर सर्व करें।

ऑरेंज मिंट

सामग्री - खस सिरप 30 एम एल, ऑरेंज जूस 150 एम एल, आइस क्रश किया हुआ, जितना गिलास भरना है उतना फेंटा या फिर मिरांडा।

विधि - खस सिरप, ऑरेंज जूस और क्रश आइस मिलकर गिलास में डालें ऊपर से मिरांडा या फेंटा डालकर चिल्ड सर्व करें ।

स्ट्रॉबेरी ऑन आइस

सामग्री - स्ट्रॉबेरी क्रश 4 बड़े चम्मच , गिलास में भरने जितना स्प्राइट, दो-तीन बूंद नींबू का रस, क्रश किया हुआ आइस आधा गिलास।

विधि - गिलास के तले में स्ट्रॉबेरी क्रश डालना। ऊपर से क्रश किया हुआ आइस डालकर, नींबू का रस डालिए, ठंडा-ठंडा स्प्राइट उसमें डालना और सर्व करना।

विविधा कुकिंग क्लासेस, पूनम राठी जी, नागपुर

रवि अपने स्वर्णिम किरणों को बिखेरने में व्यस्त था और यह भोर सभी के जीवन में नव ऊर्जा का संचार कर रही थी।

किंतु हर्ष और काव्या को अपने जीवन में अंधकार ही नजर आता। विवाह को पांच वर्ष पूरे होने को थे पहले दोनों ही अपने कैरियर को लेकर सचेत थे इसलिए बच्चा चाहते नहीं थे पर जब अपना मकान, गाड़ी सब हो गया तो इस घर आंगन का सूनापन दूर करने दोनों ही उतावले हो रहे थे किंतु चाहने से कब किसी के मन की हसरत पूरी हुई है।

जगह-जगह मन्नतें मांगी, कितने ही मंदिरों में माथा टेका किंतु कोई फायदा नहीं हुआ। शहर के नामी डॉक्टरों से इलाज करवाया कितनी ही दवाएं ली पर समस्या का हल नहीं निकला। आखिर टेस्ट ट्यूब बेबी का निर्णय ही एक आखिरी आस थी।

काव्या की सांसू मां बहूं की देखरेख के लिए आ गई थी। सुंदर नाजुक सी काव्या पहले एक इंजेक्शन लगने पर सारा घर सर पर उठा लेती और आज न जाने डॉक्टरों द्वारा कितने ही प्रयोगों को हंसते हुए सह रही थी।

बच्चे की चाहत और घर आंगन की रौनक के खातिर वह किसी भी इलाज के लिए मना नहीं करती।

टेस्ट ट्यूब बेबी ट्रिटमेंट के दौरान डॉक्टर ने काव्या को पूरी तरह आराम करने के लिए कहा। काव्या को रात में बहुत मुश्किल से नींद आयी थी, तभी मां ने हर्ष को आवाज दे कहा "बहूं को चाय दे दे बेटा" ।

हर्ष ने काव्या का दर्द देखा था इसलिए जब वह कुछ समय सुकून से सो रही थी तो उसने उसे उठाना उचित नहीं समझा।

उसकी और प्यार से देखते हुए सोचने लगा एक कप चाय ही है जो फिर से बन सकती है इस वक्त काव्या को आराम की जरूरत है। जब वह उठकर चाय रसोई में रखते हुए "मां से कहने लगा मां काव्या को अभी-अभी नींद आयी है" मां ने मुस्कुराते हुए कहा मुझे तुझ पर गर्व है **बेटा पुरुष होते हुए भी तुम भावनाओं को समझते हुए नारी के प्रति सम्मान रखते हो। काव्या जब इस घर आंगन के लिए इतना दर्द सह रही है तो उसका ध्यान रखना हमारा फर्ज है बेटा।**

- राजश्री राठी जी, अकोला (महाराष्ट्र)

तुलसी जैसा है कहां, सियाराम का दास ।
लिखे लेखनी, रुके नहीं, हनुमत बैठे पास ॥

घर-घर को जिसने दिया, ये रामचरित मानस ।
सिया सहित श्रीराम का, बांट दिया पारस ॥

रोम - रोम हर्षित हुआ,
खुली कंठ में तान अलंकार,
उपमा भरी, आदर्शों की खान ॥

दिन तो केवल सात है, दो दिन जिनके नाम ।
चालिसा हनुमान से, सुधरे बिगड़े काम ॥

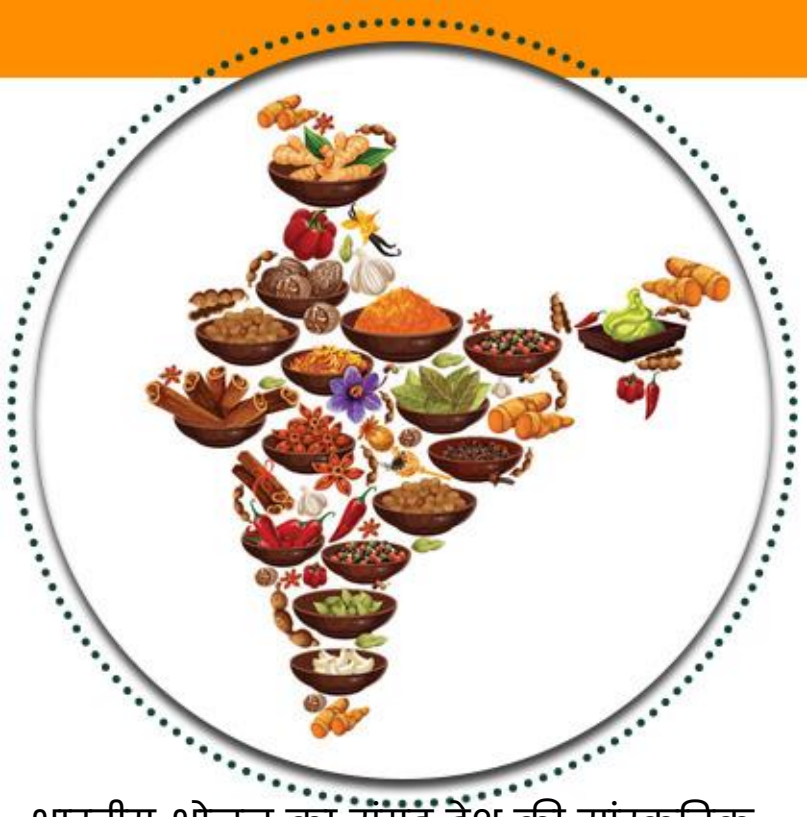
पढ़ा वही गद् गद् हुआ, खुले सुखों के द्वार ।
लगा सामने ही खड़े, हनुमत पहरेदार ॥

नमन नमन सौ बार है, जय हो तुलसीदास ।
घना अंधेरा चीरकर, फैला दिया उजास ॥

कष्ट मिटे चिंता हटी, गया ' मूंदड़ा ' झूम ।
चहूँ दिशा से आ रही, श्रीराम की धूम ॥

- रामस्वरूप मूंदड़ा जी, बूँदी (राजस्थान)

पत्रिका की प्रूफ रीडिंग करने के लिए
सोनल जी ओमर का धन्यवाद



भारतीय भोजन का संग्रह देश की सांस्कृतिक विविधता को दर्शाता है। **"भारतीय भोजन"** शब्द देश के विभिन्न हिस्सों के स्वादों के मिश्रण को दर्शाता है और दुनिया के सुदूर कोनों के साथ भारत के सदियों पुराने सांस्कृतिक आदान-प्रदान का प्रदर्शन करता है। भारतीय भोजन में जड़ी-बूटियां और मसाले महत्त्वपूर्ण भूमिका हैं, अलग-अलग व्यंजनों के मसाले भी अलग-अलग होते हैं।

मसालों में गरम मसाला सबसे महत्त्वपूर्ण मिश्रण है, जो कि भारतीय भोजन का अत्यन्त आवश्यक अंग है। भारत के प्रत्येक राज्य के गरम मसाले का अपना ख़ास मिश्रण है। मसालों एवं जड़ी-बूटियों की भूमिका केवल भोजन पकाने तक ही सीमित नहीं है। प्राचीन आयुर्वेदिक ग्रंथों में रोग-निदान के लिए इनके गुणों का वर्णन किया गया है। हालांकि आज की पीढ़ी के ज्यादातर लोगों को मसालों और जड़ी-बूटियों के औषधीय गुणों का ज्ञान नहीं है बल्कि, खुशबू और स्वाद ज्यादा हावी है।

भारतीय भोजन-शैलियों में **उत्तर भारतीय भोजन शैली** सम्भवतः सबसे लोकप्रिय है। उत्तर भारत में ज्यादातर गेहूं पैदा होता है, इसलिए परम्परागत तौर पर इस क्षेत्र के भोजन के साथ कई तरह की रोटियों- नान, तंदूरी रोटी, चपाती या परांठे का सेवन किया जाता है। समोसा सम्भवतः उत्तरी भारत का सबसे पसंदीदा नाश्ता है। दही से बनने वाली लस्सी भी एक स्वादभरा पेय है। गुलाब जामुन और मोतीचूर के लड्डू इस इलाके की पसंदीदा मिठाई हैं। उत्तर भारत के कुछ रोचक व्यंजनों में रेशमी कबाब, सीक कबाब, शामी कबाब, कश्मीरी पुलाव, तंदूरी चिकन और मटन हैं। कश्मीरी भोजन-शैली में सबसे महत्त्वपूर्ण सामग्री मटन है, जिसकी 30 से अधिक किस्में हैं।

कश्मीरी भोजन-शैली की अनोखी विशेषता यह है कि इसमें जिन मसालों का प्रयोग किया जाता है, उन्हें तलने के बजाय उबाला जाता है जिससे अनोखा खुशबूदार जायका मिलता है।

पंजाबी भोजन-शैली मध्य एशियाई और मुगलई भोजन शैलियों से प्रभावित है। दाल, सरसों का साग और मक्के की रोटी, तंदूरी रोटी, मीट करी, रोगन जोश और भरवां परांठे- पंजाबी भोजन शैली के कुछ लोकप्रिय व्यंजन हैं।

अवधी भोजन-शैली में पारसी, कश्मीरी, पंजाबी और हैदराबादी शैलियों का समावेश दिखता है। अवध में भोजन पकाने की दम शैली का जन्म हुआ, जिसमें दम अर्थात् धीमी आँच

पर एक बड़ी हांडी में खाद्य-पदार्थों को बंद कर गरम करके पकाया जाता है।

दक्षिण भारतीय भोजन-शैली में विभिन्न व्यंजन तवे पर सेंके जाते हैं, जैसे डोसा, उत्तपम आदि, जिसके साथ सांबर का उपयोग किया जाता है। सांबर पतली दाल से बनाया जाता है। इसके अलावा दक्षिण भारत में समुद्री भोजन की भी एक विशेष श्रृंखला है। यह क्षेत्र करी पत्ता, इमली और नारियल के प्रयोग के लिए भी जाना जाता है।

कर्नाटक में भोजन पकाने की दो प्रमुख शैलियां हैं- पहली, ब्राह्मण भोजन शैली, जो पूरी तरह शाकाहारी है। दूसरी, कुर्ग की भोजन शैली, जो मांसाहारी व्यंजनों के लिए मशहूर है।

बंगाली भोजन-शैली में सरसों के तेल के साथ काली मिर्च पर बहुत अधिक जोर दिया जाता है तथा इसमें अधिक मात्रा में मसालों का प्रयोग होता है। यह भोजन शैली मछली, सब्जी, मसूर की दाल और चावल के साथ अपने तीखे जायके व खुशबू के लिए विख्यात है। ताजे मीठे पानी की मछली इसकी सबसे अनोखी विशेषताओं में से एक है।

मारवाड़ और राजस्थान के सभी भोजन शाकाहारी हैं जिनके लोकप्रिय व्यंजन दाल-बाटी-चूरमा, लड्डू, गट्टे की सब्जी, केर सांगरी का साग एवं कढ़ी-खिचड़ी हैं।

गुजरात की एक बड़ी आबादी मुख्य रूप से शाकाहारी है, इसलिए गुजराती भोजन शैली पूरी तरह से शाकाहारी है। इसके व्यंजनों में उंधियु, पात्रा, खांडवी, थेपला, ढोकला, खमण आदि प्रमुख हैं।

भारत ही एकमात्र ऐसा देश है जहां खाने के मामले में सुकून मिलता है। भारत में खाद्य पदार्थों में इसके विभिन्न भौगोलिक क्षेत्रों के आधार पर विभिन्न प्रकार के व्यंजन हैं। इस अवधि में, भारत ने इतने सारे व्यंजन जमा किए हैं कि कभी-कभी उन्हें गिनना मुश्किल होता है और उन्हें रैंक करना अधिक चुनौती पूर्ण होता है। स्वाद, व्यंजन, ताजा भोजन की सुगंध, लोग, भाषा, सब कुछ हर कुछ किलोमीटर पर बदल जाता है। इसकी संस्कृति और इसका भोजन इतने घनिष्ठ रूप से मिश्रित है कि कभी-कभी वे अविभाज्य होते हैं। भारत में खाद्य पदार्थ हमारे देश की विविधता में एकता का एक आदर्श उदाहरण हैं।

भारत में भोजन और यहां परोसा जाने वाला व्यंजन स्वाद, गुणवत्ता, प्रेम और सम्मान से परे है। जुनून से एक यात्री और दिल से खाने का शौकीन होने के नाते, यहाँ का प्रत्येक व्यंजन आपकी स्वाद कलियों के साथ-साथ आपकी आत्मा को भी निश्चित रूप से छूएगा।

- पूजा गुप्ता जी, मिर्जापुर (उत्तर प्रदेश)

MX CREATIVITY

Brand Creation & Digital Marketing

LOOKING FOR CREATIVE TALENTS?

"We Love Being Creative
You Love Results
So We Focus On Both"

WHY YOU NEED US?
WE DESIGN YOUR DREAM.....

Unleash creativity beyond limits with our innovative solutions at MX Creativity. Where ideas take flight, and visions come to life, we redefine possibilities in the world of design and innovation.

WEB DESIGN & DEVELOPMENT

Elevate your online presence with our expert Web Design and Development services – where innovation meets seamless functionality for a captivating digital experience.

APPS DESIGN & DEVELOPMENT

Transform ideas into interactive reality with our cutting-edge mobile app development. Amplify your reach and engagement through strategic marketing that propels your app to success in the digital landscape.

PRINT DESIGN & BRAND IDENTITY

Bring your brand to life on paper with our dynamic print media solutions. Elevate your identity through impactful branding that leaves a lasting impression in the tangible world.

www.mxcreativity.com
info@mxcreativity.com

Get In Touch Now..!
+91 8080 5187 45

व्रत-उपवास के धार्मिक और वैज्ञानिक आधार

चैत्र और शारदीय नवरात्रि सनातन संस्कृति में विशेष महत्व रखती हैं। दोनों ही माह दो विपरीत मौसम के संधिकाल के रूप में जाने जाते हैं। नवरात्रि में देवी के नौ रूपों की नौ दिन तक पूजा, अर्चना, साधना के साथ उपवास का प्रावधान है। भारत में उपवास एवं व्रत विशेष महत्व रखते हैं तथा इन्हें रखने की परंपरा साधु-संतों, ऋषि-मुनियों से लेकर ब्रह्मचारी तथा गृहस्थ नर-नारियों में बहुत पुरानी है। सनातन संस्कृति में इन्हें आध्यात्मिक उन्नति और बेहतर शारीरिक स्वास्थ्य प्राप्त करने के लिए तथा ग्रहों को अनुकूल बनाने हेतु साधन के रूप में स्वीकार किया जाता है। उपवास में जहां व्यक्ति कुछ घंटे से लेकर कुछ दिनों तक निराहार का सहारा लेता है वही व्रत में व्यक्ति सामान्य दैनिक आहार को त्याग कर कुछ विशेष सात्विक प्रकृति के खाद्य एवं पेय पदार्थों का उपयोग करता है। कुछ विशेष अवसर तथा तीज त्योहारों पर विशेष प्रयोजन, साधना, संकल्प हेतु किया जाने वाले व्रत को बिना आहार (निराहार) तथा बिना पानी (निर्जला) के भी किया जाता है।

ऐसी मान्यता है कि व्रत से आत्मा की शुद्धि होती है, विचारों में शुद्धता आती है, श्रद्धा, भक्ति, करूणा, प्रेम, दया, सहनशीलता, समर्पण, अनुशासन, संयम तथा पवित्रता जैसे गुणों में वृद्धि होती है। शारीरिक एवं मानसिक दु:ख दूर होते हैं, मानसिक एवं आत्मिक बल बढ़ता है तथा एकाग्रचित्त होकर तप और ध्यान में मन लगता है। अधिकांश परिस्थितियों में व्रत विभिन्न देवी-देवताओं के प्रति आस्था, विश्वास, समर्पण व्यक्त करने के लिए, उन्हें प्रसन्न करने के लिए तथा प्रतिकूल चल रहे ग्रहों को अनुकूल परिणाम दायक बनाने के उद्देश्य से किये जाते हैं। ऐसी भी मान्यता है कि उपवास/व्रत से काम, क्रोध, लोभ, मोह, अहंकार, ईर्ष्या, द्वेष आदि दूर होते हैं तथा प्रेम और भाई-चारा बढ़ता है, ईश्वरीय सत्ता पर विश्वास बढ़ता है। **भारतीय संस्कृति में पृथ्वी पर जन्मे ईश्वरीय स्वरूप के जन्मदिवस (श्रीराम, श्रीकृष्ण, श्री हनुमान आदि) पर भी व्रत / उपवास रखने की परम्परा है** जो मनुष्य को इन महान व्यक्तित्व के गुणों को अपने जीवन में उतारने की सीख देता है। विशेष तीज-त्योहार (हरतालिका तीज, करवा चौथ आदि) पर अपने जीवन साथी के साथ को स्थायित्व प्रदान करने के लिए व्रत रखने की परंपरा है, जो अपने साथी के प्रति समर्पण भाव को दर्शाता है।

सनातन संस्कृति में शायद ही कोई ऐसा दिन/वार/माह खाली जाता होगा जिस दिन किसी न किसी भारतीय का व्रत न हो। **सनातनी सोमवार का व्रत भगवान महादेव को, मंगलवार का व्रत भगवान हनुमान को, बुधवार का व्रत भगवान गणेश जी को, गुरुवार का व्रत भगवान विष्णु को, शुक्रवार का व्रत माता रानी को, शनिवार का व्रत शनिदेव एवं भगवान हनुमान को, रविवार का व्रत सूर्य देव को प्रसन्न करने के लिए**, उनकी कृपा प्राप्त करने के उद्देश्य से, उनके प्रति श्रद्धा, समर्पण रखने के भाव से या फिर ग्रहों की चाल को अपने पक्ष में करने के लिए रखे जाते हैं।

उपवास अथवा निराहार जो कुछ घंटे से लेकर कुछ दिनों तक का हो सकता है से होने वाले लाभ-हानि को जानने के लिए विश्व में कई शोध हुए हैं। आज व्रत के कई पहलुओं को जानने के लिए विभिन्न देशों के वैज्ञानिक और शोध संस्थान शोध कार्य कर रहे हैं। इंटरमिटेंट फास्टिंग ऐसे ही एक शोध का परिणाम है जिससे आज का युवा प्रभावित दिखाई देता है। अच्छे स्वास्थ्य एवं वजन कम करने के लिए यह उपवास बहुत प्रचलित है इसमें उपवास-कर्ता दो भोजन के मध्य 12 से लेकर 16 घंटे का अंतराल रखता है अर्थात उपवास अवधि के दौरान कुछ खाना वर्जित है।

वैज्ञानिकों का मानना है कि उपवास भोजन एवं पेय पदार्थ के नियमित सेवन के बिना जीवन जीने का अभ्यास है, स्वाद ग्रंथियों को अपने नियंत्रण में रखने का साधन है, अपने प्रिय भोजन के बिना रहने की आदत है तथा पाचन- तंत्र को आराम देने की विधि है। उपवास पर किए गए शोध के परिणामों से ज्ञात होता है कि सीमित दिनों/घंटों के लिए निरंतर किये गये उपवास से रक्त में कोलेस्ट्रॉल और ट्राइग्लिसराइड्स की मात्रा कम होती है(दोनों ही हृदय रोगों के कारक है), मोटापा(कई बीमारियों का जनक है) तथा वजन कम करने में मदद मिलती है।

वैज्ञानिकों का ऐसा मानना है कि उपवास अवधि में शरीर को खाद्य पदार्थ की आपूर्ति बहाल न होने के कारण शरीर की कोशिकाएं विभाजन क्रिया को रोक कर रख-रखाव की क्रियाओं में व्यस्त हो जाती हैं, अनुपयोगी तत्व को त्यागना आरंभ कर देती है, कोशिकाओं को यदि कहीं क्षति हुई है तो वे उसकी मरम्मत आरंभ कर देती है।

नोबेल पुरस्कार प्राप्त जापानी वैज्ञानिक **'योशिनोरी ओहसुमी'** का शोध निष्कर्ष बताता है कि उपवास स्वपोषी (ऑटोफागी) प्रक्रिया को उत्तेजित करता है जिसके परिणामस्वरूप कोशिकाओं में उम्र बढ़ने की प्रक्रिया धीमी हो जाती है तथा रिन्यूअल प्रक्रिया पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है और कोशिकाएं अपने प्रोटीन एवं अन्य कम्पोनेन्ट को ऊर्जा के लिए उपयोग

करती है। अच्छी बात यह है कि स्वपोषी अवस्था के दौरान कोशिका में उपस्थित विषाणु एवं जीवाणु भी नष्ट हो जाते हैं, क्षतिग्रस्त संरचनाओं में सुधार प्रक्रिया आरंभ हो जाती है। उपवास कैंसर (समान कोशिकाओं का अनियंत्रित होकर लगातार विभाजित होते रहना) में भी लाभकारी है क्योंकि उपवास के कारण कैंसर कोशिकाओं को ग्लूकोस की पर्याप्त आपूर्ति ना होने से ऊर्जा के अभाव के कारण ये कोशिकाएं अपनी संख्या में वृद्धि नहीं कर पाती है। इतना ही नहीं कैंसर इलाज में उपयोग की जाने वाली कीमोथेरेपी के हानिकारक प्रभाव को भी उपवास कम करता है। उपवास का यही धनात्मक प्रभाव कैंसर मरीजों के लिए लाभदायक है। इटली तथा जर्मनी के वैज्ञानिकों का मानना है कि उपवास अल्जाइमर जैसे रोग जिसमें याददाश्त, सोचने और व्यवहार संबंधी समस्याएं पैदा होती हैं में भी लाभकारी है तथा डायट्री थेरेपी के रूप में काम करता है।

उपवास किसी भी उद्देश्य को लेकर किया जा रहा हो, किसी भी प्रयोजन के लिए किया जा रहा हो उपवास कुछ स्थितियों में वर्जित है जैसे- **उपवास कर्ता की उम्र अधिक न हो, वजन कम न हो, कम उम्र के बच्चे की श्रेणी में न आता हो, बीपी या अन्य गंभीर समस्या से पीड़ित न हो, गर्भवती तथा बच्चों को दूध पिलाने वाली महिला आदि न हो।** अतः यदि लंबे समय तक व्यक्ति उपवास का किसी भी उद्देश्य से सहारा लेने का इच्छुक है तो अनिष्ट से बचने के लिए उसे एक बार चिकित्सकीय परामर्श अवश्य लेना चाहिए।

भारत में राजनेताओं, सामाजिक कार्यकर्ताओं ने, अधिकारी कर्मचारियों ने शासन-प्रशासन-प्रबंधन से अपनी बात मनवाने के लिए भी समय-समय पर उपवास को अनशन का रूप देकर सहारा लिया और अपनी बात मनवायी है।

भारत के स्वतंत्रता संग्राम में गांधी सहित कई स्वतंत्रता सेनानियों ने अंग्रेजी शासन की नीतियों का विरोध करने के लिए, अपनी ताकत दिखाने के लिए, आजादी प्राप्त करने के लिए तथा स्वतंत्रता उपरांत भारत सरकारों को झुकाने के लिए, मांगें मनवाने के लिए (अन्ना हजारे आदि), अनाज बचाने के लिए (पूर्व प्रधानमंत्री लाल बहादुर शास्त्री के अनुरोध पर) भी उपवास का उपयोग हुआ है और होता आ रहा है। वहीं भारत के वर्तमान प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी जी का नवरात्रि पर अध्यात्म एवं स्वास्थ्य आदि के लिए उपवास करना किसी से छुपा नहीं है। आपने अयोध्या में श्रीराम मंदिर में भगवान श्रीराम की प्राण-प्रतिष्ठा समारोह में मुख्य यजमान बनने के लिए भी शास्त्रों के अनुसार उपवास/व्रत रखा।

मनुष्य में ही केवल उपवास प्रचलन में हो ऐसा नहीं है विभिन्न छोटे-बड़े जीव-जंतु प्रतिकूल

पर्यावरणीय परिस्थितियों से निपटने के लिए, अनुवांशिकी से प्राप्त व्यवहार के कारण, भोजन न मिलने के कारण, एक बार भोजन ग्रहण के बाद लंबे समय तक भोजन न करने की आदत के कारण उपवास का सहारा लेते हैं। भोजन के अभाव को झेलने के लिए, प्रतिकूल वातावरण जैसे असहनीय ठंड (हाइबरनेशन), असहनीय गर्मी (एस्टीवेशन) से निपटने के लिए, सूखे, अकाल तथा लंबे समय तक शिकार या भोजन ना मिलने जैसी परिस्थितियों में भी जीवित रहने के लिए उपवास का सहारा जीवों द्वारा लिया जाता है। चमगादड़, मेंढक, केंचुए, स्नेल, नाइस, क्रोकोडाइल, कोबरा आदि जीव लम्बे समय तक बिना भोजन के रह सकते हैं।

अंत में मैं यही कहना चाहूंगा कि **भारतीय नागरिकों के जीवन में उपवास/व्रत किसी के लिए आध्यात्मिक उन्नति प्राप्त करने का साधन है, ईश्वरीय शक्ति के प्रति समर्पण दिखाने का अवसर है, वहीं किसी के लिए स्वास्थ्य को बेहतर बनाने की पद्धति है और किसी के लिए भोजन अभाव के कारण भूखे रहना मजबूरी है। किसी भी उद्देश्य हेतु किये जा रहे उपवास तथा व्रत में शारीरिक क्षमता के संबंध में सजगता आवश्यक है।**

- डॉ मनमोहन प्रकाश जी, शिक्षाविद् एवं विज्ञान विषयों के लेखक, इंदौर (म.प्र.)

चैत्र पूर्णिमा को मेष लग्न और चित्रा नक्षत्र में प्रातः 6:03 बजे हनुमानजी का जन्म एक गुफा में हुआ था। वाल्मिकी रचित रामायण के अनुसार हनुमानजी का जन्म कार्तिक मास की कृष्ण पक्ष की चतुर्दशी को मंगलवार के दिन, स्वाति नक्षत्र और मेष लग्न में हुआ था। एक तिथि को विजय अभिनन्दन महोत्सव के रूप में जबकि दूसरी तिथि को उनके जन्म दिवस के रूप में मनाया जाता है। हनुमान जी के माता पिता – **महावीर हनुमान को भगवान शिव का 11वां रुद्र अवतार कहा जाता है** और वे प्रभु श्री राम के अनन्य भक्त हैं। हनुमान जी ने वानर जाति में जन्म लिया। उनकी **माँ का नाम अंजना (अंजनी) और उनके पिता का नाम वानरराज केशरी हैं।** इसी कारण वीर हनुमान को **"आंजनाय"** और **"केसरीनंदन"** आदि नामों से भी पुकारा जाता है।

वहीं दूसरी मान्यता के अनुसार हनुमानजी के जन्म के पीछे पवन देव का भी योगदान था। एक बार अयोध्या के राजा दशरथ अपनी पत्नियों के साथ पुत्रेष्टि हवन कर रहे थे। यह हवन पुत्र प्राप्ति के लिए किया जा रहा था। हवन समाप्ति के बाद गुरुदेव ने प्रसाद की खीर तीनों रानियों में थोड़ी थोड़ी बांट दी। खीर का वह एक भाग एक कौआ अपने साथ उस जगह ले गया जहां माता अंजनी तपस्या कर रही थी। यह सब भगवान शिव और वायु देव के इच्छा अनुसार हो रहा था। तपस्या करती माता अंजनी के हाथ में जब खीर आई तो उन्होंने उसे शिवजी का प्रसाद समझ कर उसे ग्रहण कर लिया। इसी प्रसाद की वजह से हनुमानजी का जन्म हुआ।

– **रजनी थानवी जी, बीकानेर (राजस्थान)**

पूरा पढे WWW

हार्दिक
आभार
www.bhartiyaparampara.com