



राग-रंगका लोकप्रिय पर्व

होली

होली भारत का प्रमुख त्योहार है। होली जहाँ एक ओर सामाजिक एवं धार्मिक त्योहार है, वहीं रंगों का भी त्योहार है। बाल-वृद्ध, नर-नारी सभी इसे बड़े उत्साह से मनाते हैं। इसमें जातिमेंट-वर्णभेद का कोई स्थान नहीं होता। इस अवसर पर लकड़ियों तथा कड़ों आदि का ढेर लगाकर होलिका पूजन किया जाता है फिर उसमें आग लगायी जाती है। पूजन के समय मंत्र उच्चारण किया जाता है।

होली खेलने से पहले इन बातों का रखें ध्यान !

* खेलों और खुशियों के त्योहार होली के रंगों में सराबोर होने के लिए घर से निकलने से पहले आपको त्वचा और बालों की सुरक्षा के संबंध में कुछ बातों का ख्याल जरूर रखना चाहिए, जिससे आपको किसी प्रकार की समस्या का समाना नहीं करना पड़े। त्वचा विशेषज्ञ ने होली खेलने निकलने से पहले त्वचा की देखभाल के संबंध में ये सुझाव दिए हैं-

- * कुछ लोग होली खेलने के पहले बाल यह सोचकर नहीं धूलते हैं कि रंग खेलने से बाल गंदे होने ही है, लेकिन पहले से गंदे बाल में रंग लगने से आपके बालों को और नुकसान पहुंच सकता है और बाल रखें ही सकते हैं, इसलिए बाल भ्रुतकर, सुखने के बाद बालों में अच्छी तरह से तेल लगाकर ही होली खेलने निकलें।
- * होली खेलने निकलने से पहले सनस्क्रीन क्रीम लगाना नहीं भूलें, क्योंकि तेज धूप में आपकी त्वचा झूलस सकती हैं और रंग काला पड़ सकता है।
- * बाजार में उपलब्ध संथेटिक रंगों में हानिकारक के मिक्रल और शीशा भी हो सकता है, जिससे आपकी त्वचा और आंखों को नुकसान पहुंच सकता है। इसलिए त्वचा और बालों पर अच्छे से तेल लगाएं और ही सकते हैं कि तोकरों को आंखों को नुकसान पहुंच सकता है और बाल रखें ही सकते हैं, उन्हें लगाने के बाद बालों को भ्रुतकर, सुखने के बाद बालों में अच्छी तरह से तेल लगाकर ही होली खेलने निकलें।
- * होली खेलने के बाद सौम्य फेसवॉश या साबुन का ही इस्तेमाल करें, क्योंकि हाश साबुन से त्वचा पर मले नहीं, क्योंकि इससे लालना, खरोंच या दाने पड़ सकते हैं और त्वचा में जलन हो सकती है।
- * होली खेलने के बाद सौम्य फेसवॉश या साबुन का ही इस्तेमाल करें, क्योंकि हाश साबुन से त्वचा रुकी हो सकती है, नहाने के बाद बॉडीश्राइजर और बॉडी लोशन जरूर लगाएं।
- * बालों को सौम्य हर्बल शैमू से अच्छी तरह से धूंपें, ताकि अधक युक्त और केमिकल बाले रंग बालों से अच्छी तरह से निकल जाएं, शैमू के बाल बालों का रुखापन दूर करने के लिए एक मग्न पानी में एक नीबू का रस मिलाकर धूल या फिर बीयर से भी बाल धूला जा सकता है, इससे आपके बाल मुलायम रहेंगे।

होली वसंत ऋतु में मनाया जाने वाला एक महत्वपूर्ण भारतीय और नेपाली लोगों का त्योहार है। यह पर्व हिंदू पंचांग के अनुसार फाल्गुन मास की पूर्णिमा को मनाया जाता है।

रंगों का त्योहार कहा जाने वाला यह पर्व पारंपरिक रूप से दो दिन मनाया जाता है। यह प्रमुखता से भरत तथा नेपाल में मनाया जाता है।

है। यह त्योहार कई अन्य देशों जिनमें अल्पसंख्यक हिन्दू लोग रहते हैं वहाँ भी धूम-धाम के साथ मनाया जाता है। जल्स निकलते हैं और गाना बजाना भी साथ रहता है।

इसके अतिरिक्त महाराष्ट्र की रंग-पंचमी में सूखा गुलाल खेलने, गोव के शिमगो में जलूस निकालने के बाद सांस्कृतिक कार्यक्रमों का

आयोजन तथा पंजाब के होला मोहला में सिखखों द्वारा शक्ति प्रदर्शन की प्रसंगरा है।

तमिलनाडु की कमन पोडिंगई मुख्य रूप से कामदेव की कथा पर आधारित वसरोत्सव है जबकि मणिपुर के योआंसांग में योंगसांग उस नन्हीं झांपड़ी का नाम जो पूर्णिमा के दिन प्रयोक नगर-ग्राम में नन्हीं अथवा सोरोवर के तट पर बनाई जाती है। इकियांगुजरात के आदिवासियों के लिए होली सरोवर से बड़ा पर्व है, छतीसगढ़ की हारी में लोक गीतों की अद्भुत प्रसंगरा है और मध्यप्रदेश के मालवा अंचल के आदिवासी इलाकों में बेहद धूमधाम से मनाया जाता है भगोरिया, जो होली की एक रूप है।

दूसरे को रंगाने और गाने-बजाने का दौर दोपहर तक चलता है। इसके बाद सान कर के विश्वाम करने के बाद नए कपड़े पहन कर शाम को लोग एक दूसरे के घर मिलने जाते हैं, गले मिलते हैं और मिटाइयाँ खिलाते हैं।

रंग-रंग का यह लोकप्रिय पर्व वसंत का संदेशक भी है। रंग असंगती और रंग तो इसके प्रमुख अंग हैं ही पर इनको उत्तर्व तक पहुंचाने वाली प्राकृति वसंत रंग-विरयों वाले के साथ अपनी वरम असरवा पर होती है। फाल्गुन माह में मनाया जाने के कारण इसे फाल्गुनी भी कहते हैं। होली का त्योहार वसंत पंचमी से ही आरंभ हो जाता है। उसी दिन पहली बार गुलाल उड़ाया जाता है। इस दिन से फारा और भगवान का गाना प्रारंभ हो जाता है। खेतों में सरसों खिल उठती है। बाग-बगीचों में फूलों की अकार्षण छिटा छा जाती है। पेंड-पैंप, पशु-पशी भी जाते हैं। खेतों में गेहूँ की बालियाँ इटलाने लगती हैं। बच्चे-बूढ़े सभी विकास के बच्चे उड़ाया और रुद्धियाँ भ्रुतकर ढोलक-झाँझ-मंजीरों की धून के साथ नृत्य-संसीद वरंगों में डुब जाते हैं। चारों तरफ रंगों की फूहार फूट फड़ी है। होली के दिन आप मंजीरी तथा चंदन को मिलाकर खाने का बड़ा माहात्म्य है।

विशेष उत्सव

भारत में होली का उत्सव अलग-अलग प्रदेशों में भिन्नता के साथ मनाया जाता है। ब्रज की होली आज भी सारे देश के आकर्षण का बिंदु

होती है। बरसाने की लट्टार होली काफी प्रसिद्ध है। इसमें पुरुष महिलाओं पर रंग डालते हैं और महिलाएं उन्हें लाठियों तथा कपड़े के बाट गए कोड़ों से

मारती हैं। इसी प्रकार मथुरा और वृदावन में भी 15

होलिका दहन और धूलेंडी का पर्व कब है, 6, 7 या 8 मार्च को?

होलिका दहन को लेकर कंप्यूजन है, 6 को, 7 को या 8 मार्च को? होली के बाद कब रहेंगी धूलेंडी। ज्योतिष मान्यता के अनुसार कब होना चाहिए होलिका दहन और कब मनाएं धूलेंडी का पर्व? इसके बाद रंगपंचमी का त्योहार कब रहता है।

कब जलाने हैं होली : पूर्णिमा के दिन प्रदोष काल में होलिका दहन किया जाता है और उसके दूसरे दिन धूलेंडी का पर्व मनाया जाता है।

पूर्णिमा तिथि : पूर्णिमा तिथि 06 मार्च दिन सोमवार को शाम 04:17 पर आरंभ होगी और इस तिथि का समाप्ति 07 मार्च दिन मंगलवार को शाम 06:09 पर होगा।

6 मार्च : 06 मार्च को प्रदोष काल में पूर्णिमा तिथि है लेकिन 7 को पूर्णिमा तिथि में प्रदोष काल नहीं रहता है। कई जगहों पर वंचना भेद के कारण 06 मार्च को होलिका दहन होता, व्योंग इसी दिन प्रदोष काल में पूर्णिमा तिथि रहती है।

7 मार्च : 06 मार्च को पूर्णिमा तिथि के साथ ही भद्रा भी शुरू हो जाएगी 06 मार्च सुबह 05:15 तक रहती है। कुछ लोग भद्रा में होलिका दहन नहीं करना चाहते हैं। अब मतानुसार पूर्णिमा तिथि दो दिन प्रदोष व्यापिनी हो तो दूसरे दिन दहन किया जाता है। यानी 07 मार्च को शाम को या रात्रि में होलिका दहन होगा।

धूलेंडी : धूलेंडी का पर्व अगले दिन मनाया जाएगा। अधिकतर मतानुसार 07 मार्च को होलिका दहन होता है और 08 मार्च को होली खेली जाएगी। यानी धूलेंडी मनाई जाएगी।

क्या है होली और राधा-कृष्ण का संबंध

होली के पर्व का जिक्र आते ही मन रंगों से खेलने लगता है और प्रेम के इस पर्व में हर कोई राधा राधा व कृष्ण हो जाना चाहता है। आप सोच रहे होगे कि राधा व कृष्ण का होली से खेलने जाता है तो आइये जानते हैं। होली

और राधा-कृष्ण का क्या संबंध है।

भगवान विष्णु ने जितने भी अवतार धारण किये हैं चित्रों के माध्यम से उन्हें सांगें रंग का दिखाया जाता है और भगवान श्री कृष्ण का नाम ही श्याम लिया जाता है। लेकिन उनका यह श्याम रंग बनने की कहानी है। दरअसल जब श्री कृष्ण के मामा कस ने राक्षसी पुतना को जन्मायी के दिन जन्मी श्यामी जो रसन से विषपान करवाकर मरवाने के लिये भेजा तो श्री कृष्ण ने विषपान को योगिया लेकिन भगवान का विष्विङडना था, पुतना तो मारी गई लेकिन बाल गोपाल विषपान करने से श्याम वर्ण के हो गये। अब उन्हें यह चिंता सताने लगी कि इस श्याम रंग के साथ प्रिय सखी राधा सहित अन्य गोपियां उहूं भाव नहीं देंगी। गोर वाणीय

राधा को जब भी वे देखते उहूं रसय का श्याम वर्ण होना अखरने लगता है। इसकी शिकायत अनी ऐश्वर्या योगो द्वारा से बोले नंदलाला, राधा क्यों गौरी में आपने लगाया है। जाता है वे बूझते हैं। इस माता की शय मिलने की दूर थी, नटखट श्याम राधा सहित सभी गोपियों को राने

लगता है। इसकी शिकायत अनी ऐश्वर्या योगो द्वारा से बोले नंदलाला, राधा क्यों गौरी में आपने लगाया है। जाता है वे बूझते हैं। अब उन्हें प्रसन्न करने के लिये सुझाव देती है वह भी राधा के मुख पर वैसा ही रंग लगा



संतोष ट्रॉफी : कर्नाटक 54 साल बाद बना चैपियन, मेघालय को 3-2 से हराया

रियाद (एजेंसी)

बार ग्रांटी फूटबॉल चैंपियनशिप 1968-69 में मैसूरु के रूप में जीती थी। कर्नाटक ने पांच दशक कामयात्रा के दौरान प्रदर्शन करते हुए मेघालय को 3-2 से हराकर 54 साल बाद राष्ट्रीय चैंपियनशिप जीत ली है। इंग्रिजी फहद स्टेडियम पर शनिवार को खेले गये फाइनल में सुनील कुमार (दसरा मिनट) और रोबिन यादव (19वां मिनट) ने विजेता टीम के गोल किये। उभिजेता मेघालय के गोल ब्रॉलिंगटन वारलार्पां ह (आठवां मिनट) और शीन स्टूवेन्सन स्फ़कटर्ग (60वां मिनट) ने दागे। कर्नाटक ने खिलों

नहीं पहुंचा। कर्नाटक ने मेघालय की इस चुक का फायदा उठाकर गेंद को अपने कब्जे में ले लिया और 19वें मिनट में बेकल ने सुनील के पास की मदद से गेंद को नेट में पहुंचा दिया। वहाँ हाफ समाप्त होने से पहले रोबिन ने गोल करके कर्नाटक की बढ़त 3-1 कर दी। तामां बाधाओं को पार करते हुए फाइनल में पहुंची मेघालय ने 19वां मिनट में एक ऐनलटी रोबर्ट हासिल खेली, लेकिन वह कर्नाटक की को सफलतापूर्वक गोल में तब्दील करके स्कोर बराबर कर दिया।

मेघालय को कुछ देर बाद बढ़त लेने का था कौका भी मिला लेकिन

किया, हालांकि यह उनकी टीम का

फिरों सिंडाइ का निशाना नेट में

फिरों सिंडाइ का निशाना नेट में

‘गैंग इतिहास बनाने के लिए खेलता हूँ’,
एमबाप्पे पीएसजी के लिए सबसे ज्यादा गोल
करने वाले खिलाड़ी बने



पेरिस: फ्रांस के दिग्जन फूटबॉल क्लियर एक्सायर शनिवार को नैन्टेस पर 4-2 की जीत के दौरान एपरिस सेंट जर्मेन (पीएसजी) के लिए सबसे ज्यादा गोल करने वाले खिलाड़ी बन गए। एपरिस ने मैच के लिए गोल आउट की तरीके साथ जीते हैं। इस जीत से पीएसजी की टीम ‘लोग बन गोल किसी की तालिका में शीर्ष पर पहुंच गई। एपरिस ने पीएसजी के लिए 247वां मैच खेलने के बाद कहा, “जब मैं यहाँ आया था तब काफी कम उम्र का खिलाड़ी था। मैंने वहाँ बहुत कुछ सीखा है। मैं इतिहास बनाने के लिए खेलता हूँ। मैंने हमेसा यह कहा है। यह एक खास त्रिपुर उपलब्धि है लेकिन मैं यहाँ समूहिक उपलब्धियों के लिए भी आया हूँ।” लियोनल मेसी ने मैच के 12वां मिनट में ही पीएसजी को बढ़त दिया थी। जैन हड्जाम के आत्मघाती गोल से टीम की बढ़त दोगुनी हो गयी। लुडोविक ल्वास और इन्वाइटेस गोलों के अंदर दो गोलकर्मी भी मैनेटेस की टीम के लिए थे। एक बार बढ़त बनानी और इंजीरी समय में एपरिस ने गोलकर्मी की जीत सुनिश्चित कर दी। अन्य मैच में लिली ने लेंस को 1-1 की बाराबारी पर रोका।



आखिरी गोल था। कर्नाटक ने इसके बाद अपने चुनून रक्षण से बढ़त को समाप्त नहीं कर सकी। सेमीफाइनल में मेघालय की मैच-जितात गोल करने वाले शीन ने यहाँ 60वें मिनट में स्कोर चैंपियन का ताज अपने सिर किया, हालांकि यह उनकी टीम का

कांक्य पदक मैच में पंजाब को 2-0 से हराकर संतोष ट्रॉफी में तीसरा स्थान हासिल किया। शफील पी पी (सातवां मिनट) और क्रिस्टोफर कमेर्ड (60वां मिनट) ने विजेता टीम के लिए गोल किये।

शेष भारत ने मध्य प्रदेश को 238 रनों से हराकर ईरानी कप जीता

रावियर (एजेंसी)

शेष भारत की टीम ने शनिवार प्रूर्णन करते हुए ईरानी कप घेरेलू क्रिकेट ट्रॉफीमें मध्य प्रदेश को 238 रनों से हरा दिया। इस मैच में जीत के लिए मिले 437 रनों के क्रिकेट लक्ष्य को पांच करते हुए मध्य प्रदेश की टीम अपनी दूसरी पारी में 198 रनों पर ही आउट हो गयी। इस मैच में मध्य प्रदेश की टीम को पीछे रखे गये। इसके बाद अमन सोलंकी 31

और अकेत बुशवाहा ही 23 रन लेकर खिलाड़ियों को बनाये

रन और बनाये बिना 51 रनों पर ही आउट हो गये।

जिसके बाद टीम के बिकेट लगातार मिले लगे। हिमशे के साथ खेल रहे गवर्नर भी 48

रन बनाकर आउट हो गये। इसके बाद

अमन सोलंकी 31

और अकेत बुशवाहा ही 23 रन लेकर खिलाड़ियों को बनाये

रन और बनाये बिना 51 रनों पर ही आउट हो गये।

जिसके बाद टीम के बिकेट लगातार मिले लगे। हिमशे के साथ खेल रहे गवर्नर भी 48

रन बनाकर आउट हो गये। इसके बाद

अमन सोलंकी 31

और अकेत बुशवाहा ही 23 रन लेकर खिलाड़ियों को बनाये

रन और बनाये बिना 51 रनों पर ही आउट हो गये।

जिसके बाद टीम के बिकेट लगातार मिले लगे। हिमशे के साथ खेल रहे गवर्नर भी 48

रन बनाकर आउट हो गये। इसके बाद

अमन सोलंकी 31

और अकेत बुशवाहा ही 23 रन लेकर खिलाड़ियों को बनाये

रन और बनाये बिना 51 रनों पर ही आउट हो गये।

जिसके बाद टीम के बिकेट लगातार मिले लगे। हिमशे के साथ खेल रहे गवर्नर भी 48

रन बनाकर आउट हो गये। इसके बाद

अमन सोलंकी 31

और अकेत बुशवाहा ही 23 रन लेकर खिलाड़ियों को बनाये

रन और बनाये बिना 51 रनों पर ही आउट हो गये।

जिसके बाद टीम के बिकेट लगातार मिले लगे। हिमशे के साथ खेल रहे गवर्नर भी 48

रन बनाकर आउट हो गये। इसके बाद

अमन सोलंकी 31

और अकेत बुशवाहा ही 23 रन लेकर खिलाड़ियों को बनाये

रन और बनाये बिना 51 रनों पर ही आउट हो गये।

जिसके बाद टीम के बिकेट लगातार मिले लगे। हिमशे के साथ खेल रहे गवर्नर भी 48

रन बनाकर आउट हो गये। इसके बाद

अमन सोलंकी 31

और अकेत बुशवाहा ही 23 रन लेकर खिलाड़ियों को बनाये

रन और बनाये बिना 51 रनों पर ही आउट हो गये।

जिसके बाद टीम के बिकेट लगातार मिले लगे। हिमशे के साथ खेल रहे गवर्नर भी 48

रन बनाकर आउट हो गये। इसके बाद

अमन सोलंकी 31

और अकेत बुशवाहा ही 23 रन लेकर खिलाड़ियों को बनाये

रन और बनाये बिना 51 रनों पर ही आउट हो गये।

जिसके बाद टीम के बिकेट लगातार मिले लगे। हिमशे के साथ खेल रहे गवर्नर भी 48

रन बनाकर आउट हो गये। इसके बाद

अमन सोलंकी 31

और अकेत बुशवाहा ही 23 रन लेकर खिलाड़ियों को बनाये

रन और बनाये बिना 51 रनों पर ही आउट हो गये।

जिसके बाद टीम के बिकेट लगातार मिले लगे। हिमशे के साथ खेल रहे गवर्नर भी 48

रन बनाकर आउट हो गये। इसके बाद

अमन सोलंकी 31

और अकेत बुशवाहा ही 23 रन लेकर खिलाड़ियों को बनाये

रन और बनाये बिना 51 रनों पर ही आउट हो गये।

जिसके बाद टीम के बिकेट लगातार मिले लगे। हिमशे के साथ खेल रहे गवर्नर भी 48

रन बनाकर आउट हो गये। इसके बाद

अमन सोलंकी 31

और अकेत बुशवाहा ही 23 रन लेकर खिलाड़ियों को बनाये

रन और बनाये बिना 51 रनों पर ही आउट हो गये।

जिसके बाद टीम के बिकेट लगातार मिले लगे। हिमशे के साथ खेल रहे गवर्नर भी 48

रन बनाकर आउट हो गये। इसके बाद

अमन सोलंकी 31

और अकेत बुशवाहा ही 23 रन लेकर खिलाड़ियों को बनाये

रन और बनाये बिना 51 रनों पर ही आउट हो गये।

जिसके बाद टीम के बिकेट लगातार मिले लगे। हिमशे के साथ खेल रहे गवर्नर भी 48

रन बनाकर आउट हो गये। इसके बाद

