



भारतीय परम्पराTM

Let's together discover our Tradition, Culture & Heritage

वर्ष-३, अंक-३५, मई-२०२४

तीर्थाटन



www.bhartiyaparampara.com



संपादक
प्रीति माहेश्वरी

प्रकाशन स्थल
मुम्बई

डिजाइनिंग टीम
MX CREATIVITY

सोशल कनेक्शन



हमसे जुड़ने के लिए आइकन पर स्पर्श करें



www.bhartiyaparampara.com



paramparabhartiya@gmail.com

मूल्य

आपका कीमती समय

साका कैलेण्डर-१९४६, विक्रम संवत-२०८१, अयान-उतरायण, ऋतु-ग्रीष्म

सोम

06 बैशाख कृ.
त्रयोदशी,
प्रदोष व्रत

13 बैशाख शु.
षष्ठी,
स्कंद षष्ठी
प्रतिपदा

20 बैशाख शु.
द्वादशी
रुकमणि द्वादशी

27 ज्येष्ठ कृ.
चतुर्थी, एकदंत
संकष्टी चतुर्थी

मंगल

07 बैशाख कृ.
चतुर्दशी,
मासिक
शिवरात्रि

14 बैशाख शु.
सप्तमी,
गंगा जयंती

21 बैशाख शु.
त्रयोदशी,
प्रदोष व्रत

28 ज्येष्ठ कृ.
पंचमी

बुध

01 बैशाख कृ.
सप्तमी

08 बैशाख कृ.
अमावस्या

15 बैशाख शु.
सप्तमी

22 बैशाख शु.
चतुर्दशी

29 ज्येष्ठ कृ.
षष्ठी

गुरु

02 बैशाख कृ.
अष्टमी,
मासिक कृष्ण
जन्माष्टमी

09 बैशाख शु.
प्रतिपदा

16 बैशाख शु.
अष्टमी,
श्री बगलामुखी
जयंती

23 बैशाख शु.
पूर्णिमा,
पूर्णिमा व्रत,
बुद्ध पूर्णिमा

30 ज्येष्ठ कृ.
सप्तमी

शुक्र

03 बैशाख कृ.
दशमी

10 बैशाख शु.
तृतीया,
अक्षय तृतीया,
परशुराम जयंती

17 बैशाख शु.
नवमी, जानकी
-सीता नवमी

24 ज्येष्ठ कृ.
प्रतिपदा,
नारद जयंती

31 ज्येष्ठ कृ.
अष्टमी,
मासिक कृष्ण
जन्माष्टमी

शनि

04 बैशाख कृ.
एकादशी,
वरुथिनी
एकादशी व्रत,

11 बैशाख शु.
चतुर्थी, विनायक
संकष्टी चतुर्थी

18 बैशाख शु.
दशमी

25 ज्येष्ठ कृ.
द्वितीया

रवि

05 बैशाख कृ.
द्वादशी, विश्व
हास्य दिवस

12 बैशाख शु.
पंचमी,
मातृ दिवस

19 बैशाख शु.
एकादशी,
मोहिनी
एकादशी व्रत

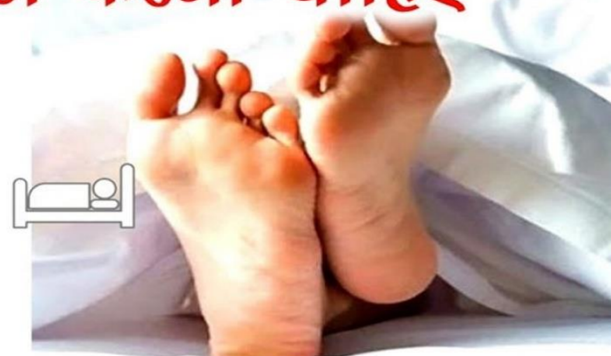
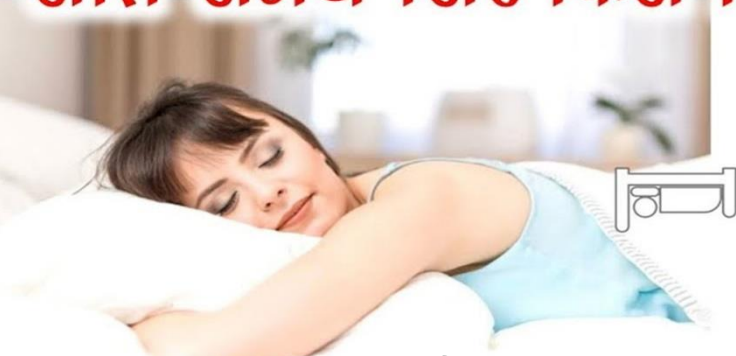
26 ज्येष्ठ कृ.
तृतीया

कृ. - कृष्ण शु. - शुक्ल

सोने की सही दिशा क्या है



सोते समय सिर किस दिशा में करना चाहिए



हमारे शास्त्रों में लिखा है कि कभी भी उत्तर दिशा में सिर करके नहीं सोना चाहिए। इससे हमारी आयु घटती है क्योंकि दक्षिण की ओर पांव केवल मृत व्यक्ति के ही किये जाते हैं। अतः हमें हमेशा दक्षिण में सिर करके सोना चाहिए। इसका कारण है कि पृथ्वी का उत्तर ध्रुव चुम्बकत्व का प्रभाव रखता है जबकि दक्षिण ध्रुव पर यह प्रभाव नहीं पाया जाता है। शोध से पता चलता है कि साधारण चुम्बक शरीर से बांधने पर वह हमारे शरीर के उत्तकों पर विपरीत प्रभाव डालती है यदि साधारण चुम्बक हमारे शरीर पर विपरीत प्रभाव डाल सकती है तो उत्तरी पोल पर प्राकृतिक चुम्बक भी हमारे मन मस्तिष्क और शरीर पर विपरीत असर डालता है।

है। इसी प्रकार मनुष्य शरीर में विद्युत धनात्मक केन्द्र होता है। पैरों की ओर ऋणात्मक। यदि बिजली दोनों तरफ से धनात्मक होगी तो मिलेगी नहीं अपितु हटेगी। यदि धनत्व अलग-अलग होगा तो दौड़कर मिलना चाहती है जैसे सिर दक्षिण की ओर तो सिर धनात्मक (+) और यदि पैर उत्तर की ध्रुव तो ऋणात्मक (-) बिजली एक दूसरे के सामने आ जाती है और मिलना चाहती है परन्तु यदि पांव दक्षिण की ओर हो तो सिर का धनात्मक तथा उत्तरी ध्रुव धनात्मक बिजली आमने-सामने होती है और एक दूसरे को हटाती है। जिसमें मस्तिष्क में आंदोलन होता रहता है। एक दूसरे के साथ खींचा ताने चलती रहती है। पूर्व पश्चिम में भी सिर हमेशा पूर्व की ओर करके सोना चाहिए। सूर्य की प्राण शक्ति मानव शरीर पर अच्छा प्रभाव डालती है। अतः कभी भी दक्षिण की तरफ पैर करके नहीं सोना चाहिए।

वैज्ञानिकता - पृथ्वी के दो ध्रुवों उत्तर दक्षिण के कारण बिजली की जो तरंगें होती है यानी उत्तर ध्रुव में बिजली अधिक होती है दक्षिणी ध्रुव में ऋणात्मक (-) अधिक होती



4. सिन्दूर का धारण करना धार्मिक और सांस्कृतिक मान्यताओं का पालन करने का एक तरीका है, जो स्त्री के जीवन में शुभता और समृद्धि की प्राप्ति का संकेत होता है।

5. यह भारतीय संस्कृति में **पति-पत्नी के संबंधों की पारंपरिकता और सम्मान का प्रतीक है।**

6. सिन्दूर के रंग को **स्त्री की शक्ति, साहस और सामर्थ्य का प्रतीक** माना जाता है, जो उसे परिवार और समाज में सशक्त बनाता है।

वैज्ञानिकता - शरीर विज्ञान में सिन्दूर का महत्व बताया गया है सिन्दूर में पारा जैसी धातु अधिक होने के कारण चेहरे पर जल्दी झुर्रियां नहीं पड़ती है। सिन्दूर माँग में भरा जाता है वह स्थान ब्रह्मरंध्र और अधिम नामक मर्म के ठीक ऊपर होता है इससे स्त्री के शरीर में स्थित विद्युतीय उत्तेजना नियंत्रित होती है। विवाह के बाद ही माँग इसलिए भरी जाती है क्योंकि विवाह के बाद जब महिला पर गृहस्थी का दबाव आता है तो उसे चिंता, तनाव और अनिद्रा जैसी बीमारियाँ घेर लेती हैं। पारा एकमात्र ऐसी धातु है जो तरल रूप में रहती है। यह मस्तिष्क के लिए लाभकारी है और यह औषधि का काम करता है। अतः सिन्दूर माँग में भरा जाता है।

... क्रमशः अगले माह

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

स्त्रियों द्वारा माँग में सिन्दूर लगाना - भारतीय वैदिक परम्परा खासतौर पर हिन्दू समाज में शादी के बाद हर सुहागिन महिला को माँग में सिन्दूर भरना आवश्यक है। सिन्दूर द्वारा माँग भरा जाना सुहाग का प्रतीक समझा जाता है।

वर्तमान समय में सिन्दूर के स्थान पर कुंकुम अन्य कॉस्मेटिक चीजों ने ले ही है। हमारे मन में सवाल उठता है कि आखिर सिन्दूर ही क्यों लगाया जाता है ?

इसके अनेक कारण हैं -

1. विवाह के समय सिन्दूर से माँग भरने का **संस्कार सुमंगलकारी** है।

2. माँग में सिन्दूर औरतों के लिए **सुहाग की निशानी** माना जाता है। जो उनके **पति की लंबी आयु और सुख समृद्धि की कामना करता है।**


3. सिन्दूर **नारी श्रृंगार** का एक महत्वपूर्ण अंग भी है। जिसको **मंगल सूचक** भी समझा जाता है।

अगर आप अपने 
'शब्दों के मोती'

भारतीय परम्परा
की माला में पिरोना

चाहते हैं तो हमें सम्पर्क करें!

आपका लेख वेबसाइट
पर भी प्रकाशित किया जायेगा

 paramparabhartiya@gmail.com





अमावस्या के बाद। इस तरह से एकादशी साल में 24 होती हैं लेकिन अधिक मास को मिलाकर इनकी संख्या 26 हो जाती है।

एकादशी का महत्व -

पुराणों के अनुसार एकादशी को हरि दिन और हरि बासर भी कहते हैं। यह व्रत वैष्णव तथा गैर वैष्णव भी करते हैं। ऐसा कहा जाता है एकादशी का व्रत हवन, यज्ञ, वैदिक कर्मकांड आदि से अधिक फल देता है। स्कंद पुराण में भी इसके महत्व का वर्णन है।

वरुथिनी एकादशी -

शास्त्रों के अनुसार वैशाख माह कृष्ण पक्ष की एकादशी को वरुथिनी एकादशी होती है। साथ ही इसे "वरुथन" भी कहते हैं। **वरुथिनी का अर्थ "बख्तरबन्द या सुरक्षित करना होता है"।** यह व्रत करने वाले बुराई से सुरक्षित रहते हैं। वरुथिनी एकादशी भी भगवान विष्णु को ही समर्पित होती है। हिंदू मान्यता के अनुसार एकादशी फलदायी होती है। इसके व्रत करने से पाप नष्ट होते हैं तथा मृत्यु के बाद मोक्ष प्राप्त होता है।

नियम -

वरुथिनी एकादशी का व्रत करने के लिए एक दिन पहले अर्थात् दशमी के दिन उबला हुआ भोजन करना चाहिए। एकादशी के दिन परिवार सहित पूजा अर्चना तथा एक समय भोजन करना चाहिए अर्थात् दशमी के दिन सूर्यास्त के बाद व्रत शुरू हो जाता है तथा द्वा-

हमारी भारतीय संस्कृति में हिंदू धर्म में एकादशी या ग्यारस एक महत्वपूर्ण तिथि है। हिंदू धर्मालम्बी श्रद्धा और निष्ठा के साथ एकादशी का व्रत करते हैं। एकादशी एक देवी थी, जिन्हे भगवान विष्णु के द्वारा प्रकट किया था। इसके कारण ही एकादशी के व्रत में भगवान विष्णु की पूजा होती है।

एकादशी व्रत क्या है?

एक ही दशा में रहते हुए अपने आराध्य देव का पूजन एवं वंदन करने की प्रेरणा देने वाला व्रत एकादशी व्रत कहलाता है। पद्म पुराण में भी उल्लेखित है कि एकादशी महा पुण्य प्रदान करने वाली है। कहा जाता है जो व्यक्ति इस व्रत को करता है उसके पितृ तथा पूर्वज बुरी योन को त्याग स्वर्ग लोक चले जाते हैं।

संक्षेप में हम कह सकते हैं हिंदू पंचांग की 11वीं तिथि को एकादशी कहते हैं। एकादशी संस्कृत भाषा से लिया शब्द है। यह माह में 2 बार आती है, पूर्णिमा के बाद तथा दूसरी

-दशी को समाप्त होता है। उस दिन उड़द की दाल, चना, सुपारी, पालक खाना वर्जित है तथा दूसरे के घर भी भोजन नहीं करना चाहिए।

एकादशी के दिन सुबह दातून का इस्तेमाल ना करें इसके स्थान पर नींबू, जामुन या आम के पत्ते चबाकर उंगली से दांत साफ करें इस दिन पत्ते तोड़ना वर्जित है गिरे पत्ते प्रयोग में लाए जाते हैं। स्नानादि के पश्चात मंदिर जाकर गीता का पाठ करें, 'ॐ भगवते वासुदेवाय' मंत्र का जाप करें तथा यथाशक्ति दान करें।

दूसरे दिन अर्थात् द्वादशी के दिन आम दिनों की तरह कार्य करें। सुबह उठकर भगवान विष्णु की पूजा करें तथा उसके पश्चात सामान्य भोजन लेकर व्रत समाप्त करें। इस बात का ध्यान रखें कि त्रयोदशी लगने से पहले ही व्रत का पारण कर ले। ध्यान रखें...एकादशी के दिन चावल नहीं खाते लेकिन पारण करने के लिए चावल का प्रयोग आवश्यक है।

वरुथिनी एकादशी की कथा -

नर्मदा नदी के तट पर मांधाता नामक राजा राज करता था। मांधाता दानशील तथा तपस्वी था। एक दिन वह जंगल में तपस्या कर रहा था। तभी वहाँ जंगली भालू आया और राजा मांधाता का पैर चबाने लगा। राजा तपस्या में लीन थे इसलिए उन्हें

इस बात का आभास नहीं हुआ। पैर चबाते-चबाते भालू उन्हें जंगल के बीच में ले गया। राजा की तपस्या टूटी और राजा घबराने लगे, लेकिन राजा ने ना कोई हिंसा की ना क्रोधित हुए। उन्होंने भगवान विष्णु से प्रार्थना की, भगवान विष्णु प्रसन्न हुए और उन्होंने अपने सुदर्शन चक्र से भालू को मार डाला। पर तब तक भालू राजा के पैर को चबा चुका था। अपना अंग भंग देखकर राजा बहुत दुखी हुए। तब भगवान विष्णु बोले राजा आप मथुरा जाओ और वहाँ पर वरुथिनी एकादशी का व्रत कर मेरे वराह अवतार की पूजा करना। पूजा करने के कारण तुम्हारे अंग सृष्ट हो जाएंगे। राजा ने वैसा ही किया। जिससे उनके अंग ठीक हो गए। मृत्यु होने पर राजा को मोक्ष की प्राप्ति हुई।

जो व्यक्ति भयभीत रहता है या अपने को असुरक्षित महसूस करता है उसे यह व्रत अवश्य करना चाहिए। भगवान विष्णु की आराधना, पूजा, अर्चना करके तथा तुलसी और आंवला चढ़ाने से व्यक्ति भय से मुक्त हो जाता है। वरुथिनी एकादशी का व्रत करने से पापों का नाश होता है। इस दिन तिल का दान स्वर्णदान से भी अधिक शुभ होता है। मोक्ष की प्राप्ति होती है। 10 सहस्र वर्ष तक तप करने से जो फल प्राप्त होगा वो सौभाग्य वरुथिनी एकादशी के व्रत से प्राप्त होता है।

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



WHITE BERRY
RESIDENCY

THE BEST *You Deserve*



LUXURY LIVING
WITH MODERN AMENITIES

BOOK NOW

98705 80810
85913 69996

ASHA NAGAR, THAKUR COMPLEX, KANDIVALI (EAST), MUMBAI.

卐 Shree Ganeshay Namah 卐



Kings weds Queens

PAPER LESS
&
SHIPPING
FREE

WEDDING
INVITATION

CALL US

www.kingswedsqueens.com

फ़िर भी... मंज़िल पानी है

जीवन की ऊबड़ - खाबड़ राहें -

फ़िर भी... मंज़िल पानी है।

तप्त दुपहरी - पांव में छाले,

दिन भी हैं गर्म - लावा वाले ।

भट्टी - सी सुलग रहीं हवाएं -

फ़िर भी... मंज़िल पानी है।

कीच सनी है - हर पगडंडी ।

पांव भंवर में - सांसें ठंडी ।

दांत पीस , गरज रहीं घटाएं -

फ़िर भी... मंज़िल पानी है ।

आंधी - तूफ़ां - दाएं - बाएं ।

जर्जर कश्ती - तीव्र हवाएं ।

लहर खड़ीं, फैलाकर बांहें ।

फ़िर भी... मंज़िल पानी है ।

वक्त अनुकूल - नहीं ज़रा - सा ।

फ़िर भी हार का - नहीं अंदेशा ।

मौसम हर दिन - रचता साज़िश ।

सर्दी - गर्मी - या हो बारिश ।

दामिनी चाहे नीड़ जलाए -

फ़िर भी... मंज़िल पानी है।

- अशोक आनन जी, मक्खी, जिला -

शाजापुर (म.प्र.)

"नादान पाखी"

नादान पाखी

फंसा बिछे जाल में फड़फड़ाए

शिकारी का था दाना

प्राणों पर संकट ।

चालाक चाल भेड़ियों की जमात

शिकारी दांव बहुत मुश्किल है

आत्म रक्षा करना ।

काफिर सोच गलत राह पर

अधर्म पर नहीं कोई दुआ है

न खुदा की मेहर ।

मौका परस्ती चोरी छीना झपटी

लालची चाह हरियाली गायब

कंक्रीट के जंगल ।

उजड़े वन जहरीली हवाएँ

उखड़ी सांसें दोषारोपण करें

गिरेबां में न झांके।

ठूठे है पेड़ तपती दोपहर

छाया तलाशे परेशान परिटें

पानी की तलाश में।

- डॉ, उषा माहेश्वरी पुंगलिया जी,

जोधपुर (राजस्थान)

थोड़ा थोड़ा बांट लें

आओ बैठो पास तुम
एक दूसरे को जान लें
एक दूसरे का गम
थोड़ा थोड़ा बांट लें।

जिन्दगी लम्बी बहुत है
इस बात को जान लें।
दुख सुख जो भी आए
उसको अपना मान लें।

हंसना और रोना पड़े तो
वक्त को पहचान लें।
है सफर लम्बा बहुत
चलने को मन में ठान लें।

कोई साथ दे न दे
हम एक दूसरे को साथी मान लें।
वक्त तो कट जाएगा
हाथ एक दूसरे का थाम लें।

- बट्टी प्रसाद वर्मा जी,
'अनजान', गोरखपुर (उ. प्र.)

पीछे छोड़ दिया

सघन उदासी के जंगल को पीछे छोड़ दिया।
जलना-कटना जो होता था पीछे छोड़ दिया॥

याद करें भी उस बचपन को जो अबोध सा था।
चाँद के जैसा था चमकीला या चकोर सा था।

चल जी लें फिर वह बचपन पीछे छोड़ दिया।
वय का वह मीठा सा टुकड़ा पीछे छोड़ दिया॥

ऊँचा अम्बर गहरी घाटी सब कुछ आगे है।
तितली जैसे सुंदर सपने कुछ-कुछ जागे है।

चिंता का इक पर्वत भारी पीछे छोड़ दिया।
जीने-मरने की शपथों को पीछे छोड़ दिया॥

बादल वाले नभ से सुखदा चाहत ही कर लें।
स्वर्ण सुंदरी धूप उतरती स्वागत ही कर लें।

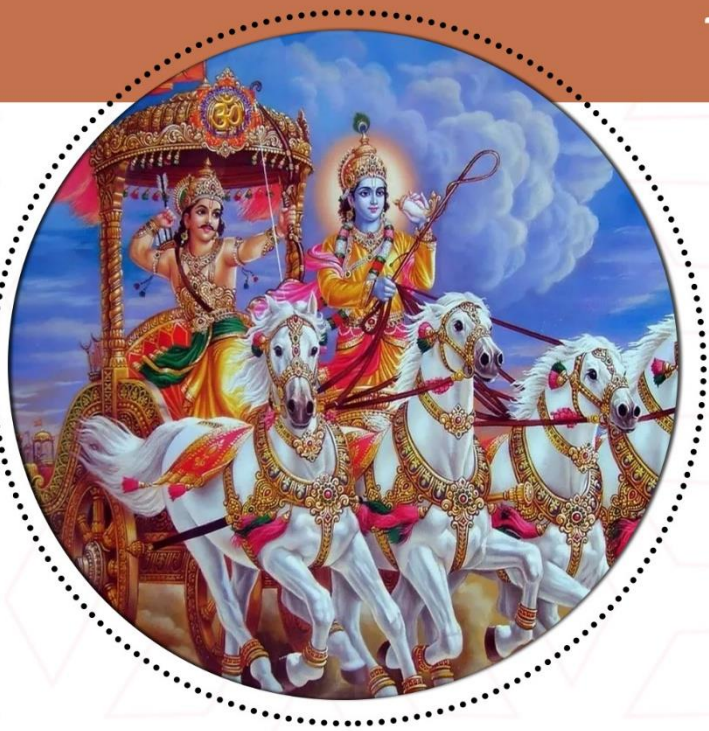
सोने से ये दिन बटोर फिर पीछे छोड़ दिया।
चल बसंत को साथ करें भी पीछे छोड़ दिया॥

- त्रिलोकी मोहन पुरोहित जी,
राजसमन्द (राज.)

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



- ❖ व्हाट्सप्प और टेलीग्राम पर से हर महीने के शुरु 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 हैं उन्हें स्पर्श करने पर आप उस लिंक पर इंटरनेट के माध्यम से पहुँच सकते हैं।
- ❖ 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।



299. दोनों दिव्यास्त्रों का निस्तारण कैसे हुआ?

- दोनों अस्त्रों के आपस में टकराने से आकाश में अग्नि की भीषण ज्वाला प्रज्वलित हो उठी, गर्जना होने और उल्काएँ गिरने लगी। पृथ्वी, वन व पर्वतों सहित डगमगाने लगी। इससे चहुँओर विनाश का भय व्याप्त हो गया। जगत के विनाश को रोकने के लिये देवर्षि नारद व महर्षि व्यास दोनों दिव्यास्त्रों के बीच में खड़े हो गये।

300. उन्होंने (देवर्षि नारद व महर्षि वेदव्यास) क्या आज्ञा दी?

- अश्वत्थामा और अर्जुन दोनों से कहा कि वे अपने-अपने ब्रह्मास्त्र को वापस बुला ले।

301. अर्जुन ने क्या प्रत्युत्तर दिया?

- देवर्षि व महर्षि व्यास की आज्ञानुसार अर्जुन ने अपनी रक्षा के लिये छोड़े गये ब्रह्मास्त्र को लौटा लिया, क्योंकि अर्जुन के पास छोड़े गये ब्रह्मास्त्र को वापस लौटाने की विशेष योग्यता थी।

302. अश्वत्थामा ने क्या प्रत्युत्तर दिया?

- दिव्यास्त्र को चलाने के पश्चात उसे लौटाने का सामर्थ्य मुझ में नहीं है। इसलिये मैं अपना यह अस्त्र उत्तरा के गर्भ पर छोड़ता हूँ।

303. अश्वत्थामा ने उत्तरा के गर्भ पर ब्रह्मास्त्र क्यों छोड़ा?

- युद्ध में अभिमन्यु सहित द्रौपदी के पांचों पुत्र मारे गये थे। ऐसे में अभिमन्यु की पत्नी उत्तरा के गर्भ में पोषित हो रहा भ्रूण ही पाण्डव कुल की रोशनी का एकमात्र दीपक शेष था। अतः पाण्डव कुल का सर्वनाश करने के लिये अश्वत्थामा ने ऐसा किया।

304. प्रत्युत्तर में श्रीकृष्ण ने क्या कहा?

- इस दिव्य अस्त्र का वार तो अमोघ ही होगा, किंतु वह गर्भ मरा हुआ उत्पन्न होने पर भी दीर्घ जीवन प्राप्त करेगा। तुम्हारे अस्त्र की ज्वाला से वह जल अवश्य जायेगा परन्तु मैं उसे पुनर्जीवित कर दूंगा।

305. अश्वत्थामा के इस कुकृत्य पर श्री कृष्ण ने क्या श्राप दिया?

- तुम्हें अपने पापों विशेषकर बाल हत्याओं का पाप भोगना ही पड़ेगा। तुम तीन हजार वर्षों तक धरा पर अकेले भटकते रहोगे। तुम्हारे शरीर से पीब और रक्त की दुर्गंध सदैव निकलती रहेगी इस कारण तुम मनुष्यों के बीच नहीं रह सकोगे। मानव बस्ती से दूर दुर्गम वनों में पड़े रहोगे। जनास्था है कि भगवान श्री कृष्ण के शापवश अश्व-

-त्यामा आज भी धरती पर भटक रहा है।

306. अश्वत्थामा को प्राणदान कैसे प्राप्त हुआ?

- महर्षि व्यास जी के कहने पर अश्वत्थामा के सिर में लगी दिव्य मणि को प्राप्त कर पांडवों ने उसको जीवित छोड़ दिया। वहां से अश्वत्थामा वन की ओर चल दिया।

(अश्वत्थामा के वन गमन के साथ ही महाभारत का दसवां पर्व, सौप्तिक पर्व समाप्त हुआ। अब शुरू होता है स्त्री पर्व)

307. युद्ध पश्चात पांडवों द्वारा मुलाकात करने पर धृतराष्ट्र ने किस पाण्डव को, किस उपाय से मारने की योजना बनाई?

- राजा धृतराष्ट्र में दस हजार हाथियों का बल था। भीमसेन द्वारा उनके सभी पुत्रों का वध करने से वे भीमसेन पर बहुत क्रोधित थे। उन्होंने गले मिलने के समय भीमसेन को अपनी भुजाओं में दबाकर उसका दम घोटने की योजना बनायी।

308. भीमसेन धृतराष्ट्र की बाहों के फंदे से कैसे बचे?

- युधिष्ठिर से गले मिलने के बाद धृतराष्ट्र के चेहरे पर उभरे कठोर भावों से श्रीकृष्ण भावी अनहोनी को ताड़ गये थे और उन्होंने भीम का हाथ पकड़ कर धृतराष्ट्र से मिलने से रोक दिया और भीम के स्थान पर लोहे

से बनी भीम की मूर्ति को आगे कर दिया था। धृतराष्ट्र ने मूर्ति को ही भीम समझ कर अपने बाहुबल से उसके टुकड़े-टुकड़े कर दिये। जातव्य रहे कि भीम की लोहे की यह मूर्ति दुर्योधन ने अभ्यास के लिये बनायी थी।

309. गांधारी ने श्रीकृष्ण को क्यों श्राप दिया?

- कुरुक्षेत्र में अपने संबंधियों, रिश्ते-नातेदारों की लाशों को देखकर गांधारी बहुत शोकाकुल हुई। शोकग्रस्त गांधारी का यह मानना था कि श्री कृष्ण अपने शक्ति कौशल व वाक दक्षता से कौरव-पांडव दोनों पक्षों को समझा सकते थे, दबा सकते थे। ऐसा करने पर कुरुक्षेत्र का महा नरसंहार नहीं होता। सक्षम होते हुए भी श्रीकृष्ण द्वारा ऐसा नहीं करने से क्रोधित होकर गांधारी ने कृष्ण को श्राप दिया।

310. गांधारी ने श्रीकृष्ण को क्या श्राप दिया?

- आज से छत्तीसवें वर्ष तुम भी अपने बंधु-बांधव, मंत्री और पुत्रों का नाश हो जाने पर एक साधारण अनाथ की तरह मारे जाओगे।

(क्रमशः अगले माह)

- माणक चन्द सुथार जी, बीकानेर (राज.)

छा जाती है चुप्पी अगर
गुनाह अपने हों,
बात दूजे की हो तो शोर
बहुत होता है।

किसी से बेहतर करूं,
यह प्रतिस्पर्धा है,
किसी का बेहतर करूं
यह इंसानियत है।

जब बुरे दिन आते हैं
तो बुद्धि भी घास चरने चली
जाती है इंसान चाहकर भी
सही निर्णय नहीं ले पाता,
इसलिए तो कहा जाता है
कि इंसान बुरा नहीं होता
उसका वक्त बुरा होता है।

ये वो दौर है जनाब जहां
इंसान गिर जाये तो हँसी
निकल जाती है,
और मोबाईल गिर जाये
तो जान निकल जाती है।

अजानी होना उतनी शर्म की
बात नहीं है,
जितना कि सीखने की
इच्छा ना रखना।

रूप की पहुंच आंखों
तक ही सीमित है
लेकिन गुण आत्मा तक
पहुंचते हैं।



चने का गुणकारी सतू

सामग्री: चने- 4 कप भुने हुए, जौ का दलिया- 2 कप, गेहूँ का दलिया- 2 कप भूना हुआ, चीनी का पाउडर- 1 कप, काला नमक- 1 टी स्पून, नींबू का रस - 2-3 टी स्पून, नमक- 1 टी स्पून, जीरा- 1 टी स्पून, हरी मिर्च- 1 बारीक कटी हुई (स्वादानुसार), पुदीने की पत्तियाँ।

विधि: चने का लाजवाब सतू बनाने के लिए सबसे पहले भुने हुए चने ले लीजिए और अगर चने छिलके वाले हैं तो चनो को फटक कर छिलको से अलग कर दीजिए। भुने हुए चनो को मिक्सर में डालकर बारीक पीस लीजिए। चने के पाउडर को निकाल कर अच्छे से छान लीजिए।

गेहूँ का लाजवाब सतू - गेहूँ का लाजवाब सतू बनाने के लिए 1 कप भूना हुआ गेहूँ का दलिया ले लीजिए और उसे मिक्सर में बारीक पीस लीजिए। इन सभी सतू को आप किसी एयर टाईट कंटेनर में रख कर 2 महीने तक आराम से इस्तेमाल कर सकते हैं।

सतू का हेल्दी नमकीन शरबत - सतू का नमकीन शरबत बनाने के लिए 1/2 कप चने का सतू ले लीजिए और उसमें थोड़ा सा पानी डाल कर चिकना घोल बना लीजिए अब इस घोल में 1/4 छोटा चम्मच सफेद नमक, 1/4 छोटी चम्मच काला नमक, 1/4 छोटी चम्मच जीरा पाउडर, 1 बारीक कटी हुई हरी मिर्च, 1/2 नींबू का रस, 1.5 कप पानी और थोड़ी सी पुदीने की पत्तियाँ डाल कर मिक्स कर लीजिए। अब सतू को एक गिलास में पलट लीजिए और उपर से एक-दो पुदीने की पत्ती रख दीजिए। आप का लाजवाब नमकीन सतू शरबत तैयार है।
(अगर आपको यह मीठा चाहिए, तो आप नमक की जगह शक्कर डाल सकते हैं।)

गेहूँ के सतू का शरबत - गेहूँ का लाजवाब शरबत बनाने के लिए एक बर्तन में 1/2 कप गेहूँ का सतू निकाल लीजिए और थोड़ा सा पानी डाल कर एक चिकना घोल बना लीजिए, अब घोल में 2 छोटे चम्मच चीनी पाउडर, 1/2 नींबू का रस, एक चुटकी काला नमक और एक कप पानी डाल कर अच्छे से मिला लीजिए अब शरबत को एक गिलास में निकाल लीजिए लाजवाब शरबत सर्व करने को तैयार है।



विविधा कुकिंग क्लासेस, पूनम राठी जी, नागपुर



आयुर्वेद के अनुसार यह बलवर्धक, शीतल, स्वादिष्ट, वीर्य वर्धक तथा वात-पित्त नाशक होता है। गर्मी के मौसम में खरबूजे का नियमित सेवन करने से शरीर में तरावट आती है और मन प्रसन्नचित रहता है। इसकी तासीर ठंडी होती है और यह रस से भरा होता है। इसका स्वाद मीठा होने से यह गर्मियों में खाए जाने वाले फलों में विशेष स्थान रखता है। **गर्मियों के मौसमी फल खरबूजे में 95 फीसदी हिस्सा पानी का होता है जो शरीर को हाइड्रेट रखने में बहुत ही मदद करता है।**

खरबूजा एक मौसमी फल है जो अपनी पौष्टिकता की वजह से आम लोगों की जिंदगी में बहुत महत्व रखता है। इसका पौधा लताओं से भरा होता है। यह पीला या कभी-कभी नारंगी रंग में पाया जाता है। यह मुख्यतः अप्रैल से अगस्त के महीनों में फलता है।

गर्मी के मौसम का अमृत फल खरबूजा माना गया है। **इसमें पोषक और रासायनिक तत्वों के साथ प्रोटीन, विटामिन, खनिज लवण, वसा, कार्बोहाइड्रेट, रेशे आदि मौजूद होते हैं।** खनिजों में इसमें कैल्शियम, फास्फोरस और आयरन की मात्रा भी पर्याप्त होती है। विटामिन में ए, बी 6 और सी के साथ-साथ फोलिक एसिड और फाइबर जैसे शरीर के लिए जरूरी तत्व इसमें पाए जाते हैं। खरबूजे में कैलोरी कम और फाइबर ज्यादा होता है। इसके सेवन से भूख मिटती है और कैलोरी भी एक नियंत्रित मात्रा में होती है।

खरबूजे में अनेक औषधीय गुण पाए जाते हैं जिसके लाभ निम्नानुसार हैं:-

- 1) खरबूजे का रस चेहरे पर लगाने से **झाड़ियां, दाग-धब्बे नष्ट** होते हैं।
- 2) खरबूजे को खाली पेट खाने से **पेट की कब्ज दूर** होती है।
- 3) खरबूजा जलीय फल होने से गर्मी में सेवन करने पर **शरीर में पानी की कमी को दूर करता है जिससे लू लगने का डर नहीं** रहता है।
- 4) समस्त **चर्म रोगों** में। सप्ताह तक केवल खरबूजा खाने से इन रोगों में बहुत राहत मिलती है।
- 5) खरबूजे के सेवन से **गुर्दे व पथरी** के रोगियों को बहुत फायदा होता है।
- 6) खरबूजा **उच्च रक्तचाप को नियंत्रित** कर हृदय रोगों का बचाव करता है।
- 7) मानसिक रूप से तनावग्रस्त और

अवसाद के रोगियों को खरबूजे के सेवन से मन और मस्तिष्क दोनों को ही शांति मिलती है।

- 8) **दांतों में जमे मैल को साफ** करने के लिए खरबूजा सेवन करना चाहिए इसमें मौजूद कैल्शियम दांतों को मजबूत बनाता है।
- 9) खरबूजा पसीने के माध्यम से **शरीर की गंदगी को बाहर निकालने में मदद करता है।**
- 10) खरबूजे के **बीजों का पाग अत्यंत बलवर्धक होता है।**
- 11) **पथरी के रोगों, पेशाब की जलन** आदि में प्रायः खरबूजा खाने से बहुत राहत मिलती है।
- 12) **मोटापे को कम** करने के लिए खरबूजे का सेवन अवश्य ही करना चाहिए।
- 13) खरबूजे का **सेवन आंखों के लिए बहुत ही फायदेमंद होता है।**

सभी तरह के उक्त रोगों को दूर करने के लिए खरबूजे को ठंडा करके ही खाना चाहिए लेकिन इसके साथ यह सावधानियां भी रखना चाहिए कि **खरबूजा खाने के बाद चाय नहीं पिए साथ ही खरबूजे के साथ दही व मूली का सेवन बिल्कुल नहीं करें।**

खरबूजा खाने के बाद पानी बिल्कुल भी नहीं पिए इससे गर्मियों की गंभीर बीमारियों में से एक हैजा और पेट संबंधी अन्य रोगों के होने का खतरा बढ़ जाता है। खरबूजा खाने के बाद खट्टी व गर्म चीजें भी बिल्कुल नहीं खाना चाहिए। खरबूजे के गर्मियों में नियमित सेवन करने से उत्तम स्वास्थ्य की कामना की जा सकती है।

- डॉ. बी. आर. नलवाया, प्रोफेसर- वाणिज्य, शासकीय पीजी महाविद्यालय, मंदसौर

भारतीय परम्परा

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





बड़ी माँ के दोनों बेटे और हम तीनों बहनें पूरा समय साथ ही रहते। घर में कोई अनजान आ जाए तो वह समझ ही नहीं पाता कौन-सा बच्चा किसका है।"

"आप तो बहुत लकी हो मम्मा!" कहते हुए इकलौती परी रुआंसी हो गई।

"हां बेटी! यह जो सांसे चल रही है ना, यह भी तेरे मामा की सौगात ही है, शायद तुम भूल गई हो। मेरे विवाह को बमुश्किल दस साल हुए होंगे और किसी असाध्य बीमारी में मेरी दोनों किडनी खराब हो गई। तुम्हारे पापा ने जैसे ही यह बात तुम्हारे बड़े मामा को बतायी वह गांव से फौरन यहाँ मुझे मिलने आ गए और अपना पूरा चेकअप करवाया। उनकी किडनी मुझे मैच हो सकती है इस बात का पता चलते ही उन्होंने झट गाँव फोन लगाकर बड़ी माँ को अपना निर्णय सुना दिया - **"मैं अपनी एक किडनी रैना को दे रहा हूँ माँ!"** विशेष बात यह कि भाभी और बड़ी माँ ने इसका तनिक विरोध भी नहीं किया। उस संकट की घड़ी में भैया ने मुस्कुराते हुए मेरे सर पर हाथ रखकर कहा, **"एक किडनी से भी हमारी जिंदगी मजे से कट सकती है। छोटी तू चिंता न करा।"** यह बताते हुए रैना का गला भर आया और शब्द गले में अटक गए। अपनी मम्मा के आंसू पोंछते हुए परी ने एल्बम से तस्वीर निकाली और निकल गई उसे बड़ी एनलार्ज कर फ्रेम करवाने। रैना के लिए तो यह तस्वीर न होकर उसकी दुनिया थी।

- राजश्री राठी जी, अकोला (महाराष्ट्र)

"ओह हो मम्मा! आप फिर से बैठ गई इन तस्वीरों को देखने। क्या यह तस्वीरें कुछ बदलकर आती हैं, जो आपकी नजरें इन पर अटक कर रह जाती हैं?"

"तुम नहीं समझोगी बेटी! यह केवल तस्वीरें नहीं हैं, रिश्तों की मजबूत कड़ियाँ हैं, जिसे मैंने जिया है। हमें कहां तुम्हारी तरह रियल और कजिन का अर्थ समझ आता था! सब अपने ही लगते थे। तेरे तीनों नाना साथ ही रहते थे। मँझले काका की कोई संतान नहीं हुई थी पर उन्हें और काकी को कभी इस दर्द ने परेशान नहीं किया। हम पाँचो भाई-बहन मंझली काकी के पास ही अधिक रहते थे। बड़ी माँ तो रिश्तेदारी निभाने में और माँ काम में व्यस्त रहती। हर फरमाइश मंझली काकी जिन्हें हम प्रेम से छोटी माँ कहते थे वो ही पूरी करती थी। हर त्यौहार पर छोटी माँ हम पाँचो भाई-बहनों को सबसे पहले तैयार कर मंदिर ले जाया करती। **सचमुच क्या दिन थे वो, किसी भी बात का कभी अभाव महसूस नहीं होता था।**



हल्की सी मुस्कान..

किसी के लिए बहुत बड़ी मदद हो सकती है!!

यह भी सही है कि

जीवन के मुश्किल समय को जिसने निकाल लिया.... वह जीत गया..

क्योंकि... सीधे रास्ते पर तो सब चल लेते हैं.. लेकिन...

ठोकर खाकर जो संभल जाते हैं, वो ही दूर तक चल लेते हैं।

हे परमात्मा!!

हमारी पूरी आस्था और विश्वास है कि हम कठिन समय में अपना धैर्य बनाए रखेंगे और जीवन के पथ पर हँसते-मुस्कुराते आगे बढ़ते रहेंगे। हम आपस में प्रेम, विश्वास, स्नेह, सम्मान, आत्मीयता और सौहार्द्रपूर्ण वातावरण में अपने सम्बन्धों को मज़बूती प्रदान करते हुए, अपना जीवन जीएं और खुद भी खुश रहें और औरों को भी खुश रहने देंगे।

सबका जीवन शांत और सुख से बीते, यही ईश्वर से प्रार्थना है।

धन्यवाद...

- मधु अजमेरा जी, ग्वालियर (म. प्र.)

कभी-कभी ठोकरें भी अच्छी होती हैं। एक तो रास्ते की रुकावटों का पता चलता है.. और दूसरा संभालने वाले हाथ किसके हैं? ये भी पता चलता है।

यूँ तो दुनिया जान-पहचान वालों से, रिश्तेदारों से भरी पड़ी है..

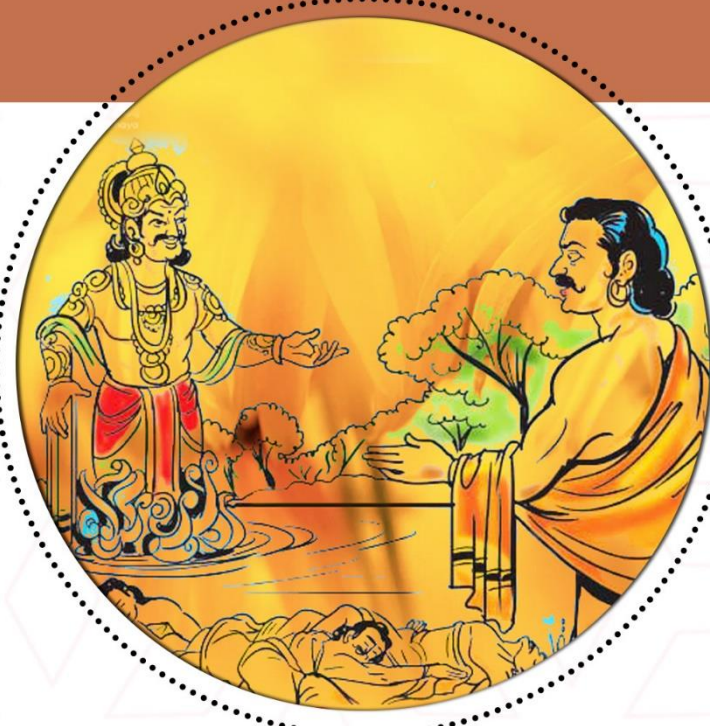
परन्तु ...

कठिन समय में जो हाथ बढ़ा दे, वही सच्चा शुभचिंतक है..

ऐसे में एक गीत की दो पंक्तियाँ याद आ रही हैं..

**"दरद हमारा कोई ना जाने,
अपनी गरज़ के सब हैं दीवाने"**

इस जहाँ में सब अपनी-अपनी उलझनों में उलझे हैं, ऐसे में एक छोटी सी मदद.. और दो शब्द सांत्वना के



युधिष्ठिर – गुप्त रूप से किये गए पाप।

यक्ष – किस बात का विचार सदैव रहना चाहिए?

युधिष्ठिर – सांसारिक सुखों की क्षण-भंगुरता का।

यक्ष – संसार को कौन जीतता है ?

युधिष्ठिर – जिसमें सत्य और श्रद्धा है।

यक्ष – भयमुक्ति कैसे संभव है ?

युधिष्ठिर – परमार्थ से।

यक्ष – मुक्त कौन है ?

युधिष्ठिर – जो अज्ञान से परे है।

यक्ष – अज्ञान क्या है ?

युधिष्ठिर – आत्मज्ञान का अभाव अज्ञान है।

यक्ष – दुःखों से मुक्त कौन है ?

युधिष्ठिर – लोभी सदैव भयभीत रहता है। संतोषी जीव कभी क्रोध नहीं करता वह मुक्त है।

यक्ष – वह क्या है जो अस्तित्व में है और नहीं भी ?

युधिष्ठिर – माया।

यक्ष – माया क्या है ?

युधिष्ठिर – नाम और रूपधारी नाशवान जगत्।

अनमोल संवाद जिसमें मनुष्य जीवन के सारे प्रश्नों के उत्तर निहित है।

यक्ष – नरक क्या है ?

युधिष्ठिर – इन्द्रियों की दासता नरक है।

यक्ष – मुक्ति क्या है ?

युधिष्ठिर – अनासक्ति ही मुक्ति है।

यक्ष – दुर्गति का कारण क्या है ?

युधिष्ठिर – मद और अहंकार।

यक्ष – सद्गति का कारण क्या है ?

युधिष्ठिर – सत्संग और सबके प्रति मैत्री भाव।

यक्ष – सारे दुःखों का नाश कौन कर सकता है ?

युधिष्ठिर – जो सब छोड़ने को तैयार हो।

यक्ष – मृत्यु पर्यंत यातना कौन देता है ?

यक्ष - मनुष्य का साथ कौन देता है ?

युधिष्ठिर - धैर्य व धर्म मनुष्य का साथ देते हैं।

यक्ष - इस लोक व परलोक मे गति एकमात्र उपाय क्या है ?

युधिष्ठिर - दान।

यक्ष - हवा से तेज कौन चलता है ?

युधिष्ठिर - मन।

यक्ष - विदेश जाने वाले का साथी कौन होता है ?

युधिष्ठिर - विद्या।

यक्ष - किसे त्याग कर मनुष्य निर्मल हो जाता है ?

युधिष्ठिर - अहम् भाव से उत्पन्न गर्व के छूट जाने पर।

यक्ष - किस गुण से मनुष्य अप्रिय हो जाता है ?

युधिष्ठिर - क्रोध।

यक्ष - किस कारण मनुष्य पापी बनता है ?

युधिष्ठिर - लोभा।

यक्ष - वन्दनीय होना किस बात पर निर्भर है जन्म पर, विद्या पर, या शीतल

स्वभाव पर ?

युधिष्ठिर - शीतल स्वभाव पर।

यक्ष - कौन सा एकमात्र उपाय है जिससे जीवन सुखी हो जाता है ?

युधिष्ठिर - स्वयं का शीतल स्वभाव ही सुखी होने का उपाय है।

यक्ष - सर्वोत्तम लाभ क्या है ?

युधिष्ठिर - आरोग्य।

यक्ष - धर्म से बढ़कर संसार में और क्या है ?

युधिष्ठिर - दया और परमार्थ।

यक्ष - कैसे व्यक्ति के साथ की गयी मित्रता पुरानी नहीं पड़ती ?

युधिष्ठिर - सज्जनों के साथ की गयी मित्रता कभी पुरानी नहीं पड़ती।

यक्ष - इस जगत में सबसे बड़ा आश्चर्य क्या है ?

युधिष्ठिर - रोज़ हजारों-लाखों लोग मरते हैं फिर भी सभी को अनंत काल तक जीते रहने की इच्छा होती है। इससे बड़ा आश्चर्य और क्या हो सकता है ?

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



अक्षय तृतीया ही के दिन सतयुग और त्रेतायुग युग का प्रारंभ हुआ था। अक्षय तृतीया ही के दिन माँ गंगा राजा भगीरथ की तपस्या के फलस्वरूप स्वर्ग से धरती पर अवतरित हुई थी। अक्षय तृतीया ही के दिन महाभारत का युद्ध समाप्त हुआ था और द्वापर युग का समापन भी हुआ था।

अक्षय तृतीया के दिन ही भगवान विष्णु के छठे अवतार भगवान परशुराम जी का अवतरण हुआ था। भगवान परशुराम ऋषि जमदग्नि व रेणुका के पाँचवे पुत्र हैं। इन्हें 'आवेशावतार' भी कहा जाता है। इन्होंने अपने आवेश में इस धरती को 21 बार क्षत्रिय रहित किया था।

लेकिन क्या आप जानते हैं इन्होंने ऐसा क्यों किया?

पौराणिक कथा है कि एक समय पर पृथ्वी पर एक राजा हैहय वंशाधिपति कार्तवीर्यअर्जुन का राज्य था। वह इतना ताकतवर था कि उसने लंकापति रावण को भी अपनी कारागार में कैद कर लिया और भगवान ब्रह्मा के आग्रह पर छोड़ा था। कार्तवीर्यअर्जुन ने घोर तप द्वारा भगवान दत्तात्रेय को प्रसन्न कर एक सहस्र भुजाएँ तथा युद्ध में किसी से परास्त न होने का वर पाया था। इसलिए उसे सहस्रबाहु अर्जुन या सहस्रार्जुन भी कहा जाने लगा। ये क्षत्रियों का अधिपति था।

अक्षय तृतीया : भगवान परशुराम का अवतरण दिवस

वैशाख माह की शुक्ल पक्ष तृतीया का हमारे सनातन धर्म में विशेष महत्व है। अक्षय तृतीया अर्थात् आखा तीज का दिन बहुत शुभ होता। अक्षय तृतीया को सर्व सिद्ध मुहूर्त माना जाता है। मान्यता है कि यह दिन इतना शुभ है कि बिना पंचांग देखे कोई भी शुभ व मांगलिक कार्य जैसे विवाह, गृह-प्रवेश, वस्त्र-आभूषणों की खरीददारी या घर, भूखंड, वाहन आदि की खरीददारी से सम्बन्धित कार्य किए जा सकते हैं। नवीन वस्त्र, आभूषण आदि धारण करने और नई संस्था, समाज आदि की स्थापना या उद्घाटन का कार्य श्रेष्ठ माना जाता है।

पुराणों में लिखा है कि इस दिन पितरों को किया गया तर्पण तथा पिंडदान अथवा किसी और प्रकार का दान, अक्षय फल प्रदान करता है।

एक बार संयोगवश वन में आखेट करते कार्तवीर्य अर्जुन जमदग्नि मुनि के आश्रम जा पहुँचा और घमंड में भरकर मुनि का उपहास करने की नीयत से सेना सहित वहां ठहरने की इच्छा जाहिर की। जमदग्नि मुनि ने देवराज इन्द्र द्वारा उन्हें प्रदत्त कपिला कामधेनु की सहायता से तुरंत वातानुकूलित सुंदर भवन एवं स्वादिष्ट भोजन समस्त सैन्यदल के लिए प्रस्तुत करें। अद्भुत आतिथ्य सत्कार पर लोभवश जमदग्नि की अवज्ञा करते हुए सहस्रार्जुन कामधेनु को बलपूर्वक छीनकर ले गया।

जिसके फलस्वरूप कुपित परशुराम जी ने फरसे के प्रहार से उसकी समस्त भुजाएँ काट डालीं व सिर को धड़ से पृथक कर दिया। तब सहस्रार्जुन के पुत्रों ने प्रतिशोध स्वरूप परशुराम की अनुपस्थिति में उनके ध्यानस्थ पिता जमदग्नि की हत्या कर दी। माँ रेणुका भी पति की चिताग्नि में प्रविष्ट हो सती हो गयीं। इस काण्ड से कुपित परशुराम जी ने संकल्प लिया- "**मैं सभी क्षत्रियों का नाश करके ही दम लूँगा**" और उन्होंने पूरे वेग से महिष्मती नगरी पर

आक्रमण कर दिया और उस पर अपना अधिकार कर लिया। इसके बाद उन्होंने एक के बाद एक पूरे इक्कीस बार इस पृथ्वी से क्षत्रियों का विनाश किया। जो बच्चे गर्भ में रह जाते, केवल वही बचते थे। यही नहीं उन्होंने है हयवंशी क्षत्रियों के रुधिर से स्थलत पंचक क्षेत्र के पाँच सरोवर भर दिये और पिता का श्राद्ध सहस्रार्जुन के पुत्रों के रक्त से किया। अंत में महर्षि ऋचीक ने प्रकट होकर परशुराम को ऐसा घोर कृत्य करने से रोका।

इसके पश्चात उन्होंने अश्वमेघ महायज्ञ किया और सप्तद्वीप युक्त पृथ्वी महर्षि कश्यप को दान कर दी। केवल इतना ही नहीं, उन्होंने देवराज इन्द्र के समक्ष अपने शस्त्र त्याग दिये और सागर द्वारा उच्छिष्ट भूभाग महेन्द्र पर्वत पर आश्रम बनाकर रहने लगे।

भगवान परशुराम अमर है। इसीलिए मन जाता है कि वे आज भी यहाँ निवास करते हैं।

- सोनल मंजू श्री ओमर जी, राजकोट (गुजरात)

पत्रिका की प्रूफ रीडिंग करने के लिए
सोनल जी ओमर का **द्वन्द्ववाद**



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.



Offline रहता हूं तो सिर्फ दाल,
रोटी, नौकरी एवं परिवार की
ही चिंता रहती है। Online होते
ही धर्म, समाज, राजनीति, देश,
विश्व और पूरे ब्रह्मांड की चिंता
होने लगती है..!



सूर्यग्रहण और चंद्रग्रहण का
असर कुछ घंटों तक होता
है... पर पाणिग्रहण का
असर पूरी जिंदगी रहता है...
सगाई से ही सूतक लग
जाते हैं!



जिसको देखो वही
दुखी है आखिर यह खुशी
जा किसके
पास रही है..?



अरे!
कैसी लाइट फिटिंग की है?
ल्यूबलाइट का बटन दबाओ
तो पंखा चालू होता है!
पहले ईवीएम बनाते
थे क्या..?



पढ़ाई और जिम हमेशा
कल से शुरू होते हैं
और
सिगरेट और दारु
कल से बंद...!



गर्मी पूरी कोशिश कर रही है...
हमारी शकल आधार कार्ड से
मिलाने की...!





परमगति मोक्ष को प्राप्त होते हैं। पवित्र नदी, सरोवर, मंदिर, देवस्थान आदि तीर्थ रूप में सम्मान्य होते हैं। वहाँ धार्मिक कृत्य होते रहने से वातावरण पवित्र और सात्विक हो जाता है।

आधुनिक भारत कश्मीर से कन्याकुमारी तक और गुजरात, राजस्थान से अरुणाचल असम तक फैला हुआ है। यहाँ अनेक तीर्थस्थल विद्यमान हैं, जिसमें गोला गोकर्णनाथ, नैमिषारण्य, चित्रकूट, ऋषिकेश, प्रयागराज, काशी, अयोध्या, मथुरा, रामेश्वरम, अमरनाथ, वैष्णो देवी, कैलाश मानसरोवर, चारों धाम, सात ज्योतिर्लिंग, शुक तीर्थ, गंगासागर, द्वारका, बौद्ध गया आदि हैं। गंगा के तट पर यदि हजारों - लाखों तीर्थ हैं, तो नर्मदा के तट पर उससे कई गुना अधिक तीर्थ हैं।

भारत भौगोलिक रूप से कई सुंदर, पवित्र किंतु दुर्गम तीर्थ स्थलों का गंतव्य है। यहाँ पहाड़, पठार, नदियाँ, समुद्र के तट हैं। कहीं-कहीं घने जंगल और वन्य जीव आश्रय स्थल भी हैं। ग्रीष्म ऋतु में पहाड़ और शीत ऋतु में समुद्र तट तथा द्वीपीय प्रदेश यात्रा के लिए उपयुक्त हैं।

तीर्थाटन का हिंदू संस्कृति और हिंदू धर्म में विशेष महत्व है। मनुष्य अपने जीवन में भारत के सभी तीर्थों के दर्शन करके जीवन

तीर्थाटन में पुण्य लाभ के साथ अवसरों का सृजन

तीर्थ का तात्विक तात्पर्य है -

“तीर्थते अनेन या तरति पापादिक यस्मात्” अर्थात् जिससे तर जाया जाए या पापमुक्त हुआ जाए। तीर्थ बहुत ही पवित्र दृष्टि से देखे जाते हैं। वहाँ जाने से लोग अपना सौभाग्य समझते हैं और गौरव की अनुभूति करते हैं। उन्हें लगता है कि कई जन्मों के संचित पुण्य के फलस्वरूप ही उन्हें तीर्थ जाने, रुकने, दिव्य प्रतिमाओं के दर्शन एवं पवित्र नदियों - सरोवरों में स्नान आदि करने का लाभ मिला है। गोस्वामी तुलसीदास जी ने कहा भी है -

तीर्थ अमिट कोटि सम पावन।

नाम अखिल अघ पूग नसावन।

तीर्थाटन से अंतःशुद्धि होकर लोग शांतचित्त ब्रह्मनिष्ठ बन जाते हैं। उनके हृदय में अघनाशक भगवान का वास होता है। वे

को सफल बनाना चाहता है। अस्तु, तीर्थयात्रा मानव जीवन का श्रेष्ठ कर्म और धर्म है।

तीर्थाटन और पर्यटन में अंतर -

तीर्थाटन में पर्यटन समाहित है किंतु दोनों के भावों में सूक्ष्म अंतर है। **पर्यटन में केवल व्यक्तिगत मौज मस्ती, कहीं आनंद के लिए जाना, होटलों में सुख-सुविधाएं प्राप्त करना, सैर-सपाटा करना आदि है, किंतु तीर्थाटन में व्यक्ति कष्ट सहकर भी तीर्थों का भ्रमण करता है। कुंभ मेले में करोड़ों लोग नदियों में पवित्र स्नान तथा पूजा-पाठ के लिए दूर-दूर से जाते हैं, सोमवती अमावस्या जैसे पर्वों पर नदियों में लोग स्नान करते हैं, वहाँ श्रद्धा भाव से सारे अनुष्ठान बिना किसी व्यवधान के सम्पन्न हो जाते हैं। अतः पर्यटन कभी भी तीर्थयात्रा का अंग नहीं बन सकता। हाँ, तीर्थाटन से पर्यटन का आनंद उठाया जा सकता है। तीर्थयात्रा को धार्मिक पर्यटन भी कह सकते हैं।**

कुछ दशकों पूर्व घूमना-फिरना केवल उच्च वर्ग के वश की बात मानी जाती थी, किंतु जैसे-जैसे आर्थिक उन्नति हुई, तो समाज ने आवश्यकताओं से ऊपर उठकर यातायात की बढ़ती सुविधाओं का उपभोग करना प्रारंभ कर दिया। फिर चाहे वह तीर्थाटन हो या पर्यटन, यात्रा करने का

कोई विशेष समय निश्चित नहीं रहा। महानगरीय जीवन शैली में तो लगभग हर सप्ताहांत में यात्रा या पर्यटन की योजना बन जाती है। लोग अपने परिवार और मित्रों के साथ आसपास के किसी क्षेत्र में घूमने के लिए निकल जाते हैं। समाज में तेजी से विकसित होती संस्कृति ने सरकारों और पर्यटन व्यवसायियों को विश्व स्तर पर विभिन्न आस्थाओं के श्रद्धालुओं से लाभ कमाने के लिए **'तीर्थ यात्रिक पर्यटन'** (पिलग्रिमेज टूरिज्म) पर जोर दिया है। इसको धार्मिक पर्यटन भी कह सकते हैं। अतः तीर्थ यात्रियों को पर्यटक रूप में ढालना इस व्यवसाय की रणनीति होती है।

तीर्थ- स्थलों के प्राकृतिक संसाधन आधार पर बढ़ती भीड़ का क्या प्रभाव होगा, इसकी चिंता पर्यटन व्यवसायियों और सरकारों को सताती रहती है। कस्बाई तीर्थस्थलों की सीमित ढांचागत संरचना तथा प्राकृतिक संसाधन आधार अपनी स्थायी आबादी से कई गुणा भीड़ की आवश्यकताओं के बोझ से चरमरा जाते हैं। फलतः स्थानीय पर्यावरण तथा पारिस्थितिकी को नुकसान की आशंका बढ़ जाती है। जल संसाधनों को तीर्थयात्रियों की भीड़ में प्रदूषण मुक्त रखना तीर्थस्थलों की एक प्रमुख समस्या है, जो बिना सरकारी हस्तक्षेप और पर्यटन व्यवसायियों के तालमेल के दूर नहीं की जा सकती है।

संभावनाओं के द्वार खोलता धार्मिक पर्यटन -

भारत जैसे विविधताओं वाले देश में पर्यटन उद्योग के क्षेत्र में अपार संभावनाएं हैं। यहाँ की संस्कृति, संगीत, हस्तकला, खानपान से लेकर नैसर्गिक सुंदरता तथा पावनता देशी - विदेशी सभी पर्यटकों को आकर्षित करती है। इससे शहरों के अलावा ग्रामीण क्षेत्रों में भी रोजगार के नए अवसर उपलब्ध हैं। वैश्विक स्तर पर पर्यटन एक बड़ा उद्योग है। यह कई क्षेत्रों में अवसर सृजित करता है। पर्यटन के निरंतर विस्तार के साथ ही होटल एवं रेस्टोरेंट, विमानन, रेल, वाहन, मनोरंजन, हस्तशिल्प जैसे उद्योगों को भी बहुत लाभ पहुंचता है।

अनुभव के आधार पर शोध दर्शाते हैं कि चार यात्री एक व्यक्ति को रोजगार प्रदान करते हैं। इसकी एक और विशेषता यह भी है कि इससे महिलाओं के लिए भी रोजगार के अनेक अवसरों की खिड़की खुलती है।

धार्मिक पर्यटन प्रदेश के विकास में किस तरह महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है, इसे अयोध्या में भव्य-नव्य श्रीराम मंदिर के साथ - साथ वहाँ हो रही चतुर्दिक प्रगति से समझा जा सकता है। यहाँ प्रतिदिन दो लाख श्रद्धालु आ रहे हैं, इससे स्थानीय जनजीवन की आर्थिक प्रगति के साथ छोटे-बड़े सभी व्यवसायियों को भी लाभ हो रहा है।

प्रसाद, फूल-माला एवं अन्य पूजा सामग्री विक्रेताओं, पुजारियों, टेम्पो, ई-रिक्शा चालकों, होटल, रेस्टोरेंट, फोटो, मॉडल एवं मूर्ति विक्रेता, हस्तशिल्प, धार्मिक पुस्तकों आदि कारोबार से जुड़े लोगों की आय में कई गुणा की वृद्धि हुई है।

विकल्प हैं कई -

डिजिटलीकरण ने पेशेवरों के लिए पर्यटन उद्योग में नौकरी की नई भूमिका और अवसर विकसित कर दिए हैं। यहाँ इवेंट स्पेशलिस्ट एक उभरता करियर है। इसमें अलग-अलग थीम का निर्धारण, उचित स्थान का चयन एवं लॉजिस्टिक्स का प्रबंधन जैसे कार्य सम्मिलित हैं।

पर्यटन के इस क्षेत्र में ट्रेवल कंसल्टेंट, टूरिज्म मैनेजर, रिलेशनशिप मैनेजर, इनबाउंड, टूर मैनेजर, सेल्स मैनेजर, ट्रेवल काउंसलर, इंटरप्रेटर, पब्लिक रिलेशन ऑफिसर, एयरलाइन ग्राउंड स्टाफ, आपरेशंस मैनेजर, ट्रेवल बुकिंग एग्जीक्यूटिव आदि की पर्याप्त मांग रहती है। युवा ट्रेवल एजेंट, टूर गाइड एवं गेस्ट रिलेशन ऑफिसर के रूप में भी कार्य कर सकते हैं। ट्रेवल एजेंट जहाँ यात्रियों को किसी भी गंतव्य का विशेष व श्रेष्ठ अनुभव करने में सहायता करते हैं, वहीं टूर गाइड उनके संग विभिन्न स्थलों के दर्शन कराते हैं, और सांस्कृतिक, आध्यात्मिक, ऐतिहा-

-हासिक विरासत, स्थानीय रीति-रिवाजों से परिचय कराते हैं। इन दिनों इस क्षेत्र में नई व्यवस्थाएं विकसित हुई है, जिसके अंतर्गत भोजन एवं भ्रमण के अतिरिक्त होम डाइनिंग की लोकप्रियता बढ़ी है। इसमें भी रोजगार के पर्याप्त अवसर हैं। इसके अतिरिक्त फोटोग्राफी, वीडियोग्राफी, ट्रेवल ब्लॉगर, टूर ऑपरेटर, ट्रेवल राइटर, ट्रेवल जर्नलिस्ट, अपना रेस्तरां, कॉटेज या होम स्टे के रूप में यात्रियों को सेवाएं दे सकते हैं। आज पात्र युवाओं के पास सरकारी और निजी, दोनों ही क्षेत्रों में करियर के श्रेष्ठ विकल्प उपलब्ध हैं।

आज जब देश में लोगों की क्रय शक्ति बढ़ी है और वे यात्राओं में रुचि लेकर उस पर व्यय कर रहे हैं, तो इससे पर्यटन क्षेत्र में नए विकल्पों के साथ अवसर भी बढ़ रहे हैं। इस क्षेत्र में योग्यता एवं कुशलता रखने वाले युवाओं के लिए आगे बढ़ने के अवसर हैं। फिर वे कलाकार, शेफ, इंजीनियर, एडवेंचर स्पोर्ट्स में रुचि रखने वाले, वेलनेस एक्सपर्ट आदि छोटे स्तर पर नई शुरुआत करके स्वयं का व्यवसाय आरंभ कर सकते हैं।

इस क्षेत्र में प्रारंभिक स्तर पर लगभग तीन लाख रुपये वार्षिक और अनुभव होने के बाद पाँच से सात लाख रुपये वार्षिक आय अर्जित कर सकते हैं।

यहाँ यह भी बताना आवश्यक है कि आज की मांग को देखते हुए, आप अपने किसी भी व्यवसाय को सोशल मीडिया के साथ अवश्य जोड़ें। **सोशल मीडिया आपके व्यवसाय के प्रचार का सशक्त माध्यम बन चुका है।** इसलिए अपने व्यवसाय से जुड़े पेज बनाएं और उनको समय-समय पर अद्यतन अवश्य करें।

कोर्स एवं शैक्षिक योग्यता -

पर्यटन के क्षेत्र में किसी भी स्ट्रीम में युवा अपना करियर शुरू कर सकते हैं। आज देश के प्रतिष्ठित कॉलेजों एवं विश्वविद्यालयों में ट्रेवल एवं टूरिज्म से संबंधित कई कोर्स संचालित किए जा रहे हैं। इनमें ट्रेवल एवं टूरिज्म मैनेजमेंट, हॉस्पिटैलिटी एवं ट्रेवल मैनेजमेंट, एयर ट्रेवल मैनेजमेंट आदि कोर्स कराए जा रहे हैं। ट्रेवल एवं टूरिज्म में बीबीए और एमबीए भी कर सकते हैं। यदि युवा विभिन्न देशों की संस्कृति एवं भाषा सीखने में रुचि रखते हैं, तो निश्चित रूप से यह क्षेत्र उनके करियर के लिए श्रेष्ठ विकल्प सिद्ध हो सकता है। इसके लिए आवश्यक कौशल और पात्रताएं सर्वथा अपेक्षित हैं।

अनुसंधान और प्रबंधन कौशल को विकसित करने के लिए शीर्ष कंपनियों में इंटरशिप के लिए आवेदन करना चाहिए। इसके लिए इच्छुक व्यक्ति लिंकडइन, इंस्टाग्राम और इंटरनेटशाला जैसे प्लेटफार्म से आवेदन कर सकते हैं।

'अतुल्य भारत' और 'अतिथि देवो भव' जैसे उद्धोषों को व्यापक योजनाओं के साथ सफल बनाने के लिए भारत के धार्मिक पर्यटन - स्थलों का अंतरराष्ट्रीय स्तर पर विकास आवश्यक है। विदेशी पर्यटकों की बढ़ती आवक एक अच्छा संकेत है।

व्यक्तिगत एवं संस्थागत इस दिन- प्रतिदिन बढ़ते उद्योग के लिए अच्छे रियायती दरों पर सुविधापूर्ण होटलों, विमानन कंपनियों से लेकर ट्रेवल एजेंसियों, दुकानदारों एवं वाहन चालकों की उचित व्यवस्था होनी चाहिए। इस क्षेत्र में बड़े पैमाने पर युवाओं को नौकरियां पाने की पर्याप्त संभावनाएं हैं।

तो देर किस बात की, बनाइए योजना सपरिवार किसी तीर्थ स्थल के लिए जाने की, स्वीकार करें मेरी अग्रिम शुभकामना '**आपकी तीर्थयात्रा मंगलमय हो**'।

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



देश की पहली साहित्यिक ई-पत्रिका जो पठनीय-श्रवणीय-दर्शनीय है। पत्रिका में दिए गए ऑडियो-वीडियो का निर्मल आनंद उठाया जा सकता है।

मूल्य : 😊 मात्र आपकी मुस्कान



8610502230

(केवल संदेश हेतु)

(कृपया अपना नाम व शहर का नाम भी लिखें)

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





चमक हुआ करती थीं अब धुंधला गई है उनको तुम्हारी परवाह (नजरों) की जरूरत है... आज भी उनकी धड़कनों को रफ्तार मिल जाती है जब तुम खुश होते हो। अभी भी वक्त है वरना कांधे पर रखकर जब छोड़ने उनको (माँ-पिता) जाओगे तो बड़ा पछताओगे। लेकिन तब बहुत देर हो चुकी होगी इस दुनिया में सब मिलते एक माँ और पिता का रिश्ता है जो दुबारा नहीं मिलता..।

माँ जो कई रिश्तों से गुजरते हुए "माँ" के मुकाम पर ठहर जाती है, एक स्त्री जब माँ बनती है तब उसे पूरी कायनात मिल जाती है उसका जीवन पूर्ण हो जाता है। माँ कौन सा रिश्ता नहीं निभाती हमारे लिये..? **जीवन भर हमारी ढाल बनती माँ ।**

माँ जिसे ईश्वर भी नमन करते हैं, ऐसी होती है माँ जिनके बिना हमारा कोई अस्तित्व नहीं आपको हर दिन हर पल नमन है माँ।

- संगीता दरक जी, मनासा (म. प्र.)

"माँ" इस शब्द में पूरी सृष्टि समाई हुई है, क्या एक ही दिन माँ को याद करने का होता है या बिना माँ को याद किए कोई दिन गुजरे ही नहीं ऐसा होता है??

जब हम छोटे होते हैं तो माँ का चेहरा हमारे लिए खास होता है जब बचपन में हम चलना सीखते तो माँ का हाथ उनकी बाहों का हमें जो सहारा मिलता वो किसी जन्त से कम नहीं होता। जैसे-जैसे हम बड़े होते हैं हम माँ से दूर होते जाते हम भूल जाते की जिस माँ से हमने जीना सीखा हमें लगता है कि हम माँ से ज्यादा समझते हैं। जिस माँ की गोद में जाने के लिये हम तड़पते हैं उस माँ के लिये अब हमारे पास वो तड़प और वक्त है ही नहीं माँ से बात करनेका उसके पास बैठने का हमारे पास समय नहीं सब अपनी जिंदगी में व्यस्त है। माँ बाप को आज भी हमारी फ़िक्र है लेकिन हमें अपने आप से फुर्सत नहीं..

मैं ये भी नहीं कहती की सब ऐसे होते हैं लेकिन जो ऐसे है उनको तो समझना होगा। वो आँखे जिनमे कभी तुम्हारे सपनों की



स्त्री विमर्श

दिनकर खुद चलकर है आता पास तुम्हारे किरण लिए,
ओ वसुंधरा सी पावन प्रिया उठो प्रेम का गीत लिए!

किरणें जो चेहरे को धोती चमक और बढ़ जाती है,
बाल तुम्हारे अनसुलझे से माधुर्य बोध कराती हैं।

नम आंखों से ओंठो की थिरकन रह रह छिप जाती कैसे?
दिनकर के जाते ही परछाई गुम हो जाती जैसे!

नहीं लिया फूल हाथ में उठकर बैठी, लिया अखबार,
अब संघर्ष उमड़कर आता माधुर्य के पथ निराकार!

शेष दिनभर के कार्य तुम्हारे श्रृंगार तुम्हारा करते हैं,
यौवन में छिप छिप कर बिंदी? फूल कहीं उमड़ते हैं!

- सुहानी जोशी जी, नैनीताल (उत्तराखंड)

