



राग-रंग का 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 जातिभेद-वर्णभेद का कोई स्थान नहीं होता। इस अवसर पर लकड़ियों तथा कड़ों आदि का ढेर लगाकर होलिकापूजन 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!

- रंगों और खुशियों के त्योहार होली के रंग 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 सामना 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 धुलते हैं कि रंग खेलने से बाल गंदे होने ही हैं, लेकिन पहले से गंदे बाल में रंग लगने से आपके बालों को और नुकसान पहुंच सकता है और बाल रुखे हो सकते हैं, इसलिए बाल धुलकर, सुखाने 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 है और रंग काला पड़ सकता है।
- बाजार में उपलब्ध सिंथेटिक रंगों में हानिकारक केमिकल 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 हो सकें तो प्राकृतिक रंगों या घर पर बने टैसू के फूल वाले रंग से होली खेलें। कानों के पीछे, उगिलयों के बीच में भी तेल अच्छे से लगाएं और नाखूनों पर नेल पॉलिश लगाना नहीं भूलें। बालों में नारियल तेल डालकर अच्छे से मसाज करें, इससे
- आपके बाल रुखे भी नहीं होंगे।
- शरीर के अधिकांश हिस्सों को रंगों से बचाने के लिए पूरी आस्तीन के कपड़े पहनें, सूती रंग के ही कपड़े पहनें, क्योंकि भीगने पर सिंथेटिक कपड़े शरीर से चिपक जाते हैं और आपको उलझन महसूस हो सकती है।
- फलों और सब्जियों के छिलकों को सुखाकर उसमें टैल्कम पाउडर और संतरे के सूखे छिलकों के पाउडर को मिलाकर होली खेलना एक अच्छा विकल्प है, इसमें हल्दी पाउडर, जिंजर रूट पाउडर व दालचीनी पाउडर भी मिलाए जा सकते हैं, जो आपकी त्वचा के लिए हानिकारक साबित नहीं होंगे, लेकिन इन पाउडर को जोर से त्वचा पर मले नहीं, क्योंकि इससे लालिमा, 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 हार्श साबुन से त्वचा रुखी हो सकती है, नहाने के बाद मॉइश्चराइजर और बॉडी लोशन जरूर लगाएं।
- बालों को सौम्य हर्बल शैम्पू से अच्छी तरह से धुलें, ताकि अन्नक युक्त और केमिकल वाले रंग बालों से अच्छी तरह से निकल जाएं, शैम्पू के बाद बालों का रूखापन दूर करने के लिए एक मग पानी में एक नींबू का रस मिलाकर धुलें या फिर बीयर से भी बाल धुला 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 भारत तथा नेपाल में मनाया जाता है। यह त्योहार कई अन्य देशों जिनमें अल्पसंख्यक हिन्दू लोग रहते हैं वहां भी धूम-धाम के साथ मनाया जाता है। पहले दिन को होलिका जलायी जाती है, जिसे होलिका दहन भी कहते हैं। दूसरे दिन, जिसे प्रमुखतः धुलेंडी व धुरड्डी, धुरखेल या धूलिवंदन इसके अन्य नाम हैं, लोग एक दूसरे पर रंग, अबीर-गुलाल इत्यादि फेंकते हैं, ढोल बजा कर होली के गीत गाये जाते हैं और घर-घर जा कर लोगों को रंग लगाया जाता है। ऐसा माना जाता है कि होली के दिन लोग पुरानी कटुता को भूल कर गले मिलते हैं और फिर से दोस्त बन जाते हैं। एक दूसरे को रंगने और गाने-बजाने का दौर दोपहर तक चलता है। इसके बाद स्नान कर के विश्राम करने के बाद नए कपड़े पहन कर शाम को लोग एक दूसरे के घर मिलने जाते हैं, गले मिलते हैं और मिठाइयों खिलाते हैं।

राग-रंग का यह लोकप्रिय पर्व वसंत का संदेशवाहक भी है। राग अर्थात् संगीत और रंग तो इसके प्रमुख अंग हैं ही पर इनको उत्कर्ष तक पहुंचाने वाली प्रकृति भी इस समय रंग-बिरंगे यौवन के साथ अपनी चरम अवस्था पर होती है। फाल्गुन माह में मनाए 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 फाग और धमार का गाना प्रारंभ हो जाता है। खेतों में सरसों खिल उठती है। बाग-बगीचों में फूलों की आकर्षक छटा छा जाती है। पेड़-पौधे, पशु-पक्षी और मनुष्य सब उल्लास से परिपूर्ण हो जाते हैं। खेतों में गेहूँ की बालियाँ इटलाने लगती हैं। बच्चे-बूढ़े सभी व्यक्ति सब कुछ संकोच और रुढ़ियों भूलकर ढोलक-झाँझ-मंजीरों की धुन के साथ नृत्य-संगीत व रंगों में डूब जाते हैं। चारों तरफ रंगों की फुहार करने के लिए एक मग पानी में एक नींबू का रस मिलाकर धुलें या फिर बीयर से भी बाल धुला जा सकता है, इससे आपके बाल मुलायम रहेंगे।

विशिष्ट 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 लठमार होली काफी प्रसिद्ध है। इसमें पुरुष महिलाओं पर रंग डालते हैं और महिलाएँ उन्हें लाठियों तथा कपड़े के बनाए गए कोंडों से मारती हैं। इसी प्रकार मथुरा और वृंदावन में भी 15

दिनों तक होली का पर्व मनाया जाता है। कुमाऊँ की गीत बैठकी में शास्त्रीय संगीत की गोष्ठियाँ होती हैं। यह सब होली के कई दिनों पहले शुरू हो जाता है। हरियाणा की धुलेंडी में भाभी द्वारा देवर को सताए जाने की प्रथा है। बंगाल की दोल जात्रा चैतन्य महाप्रभु के जन्मदिन के रूप में मनाई जाती है। जलूस निकलते हैं और गाना बजाना भी साथ रहता है। इसके अतिरिक्त महाराष्ट्र की रंग पंचमी में सूखा गुलाल खेलने, गोवा के शिमागो में जलूस निकालने के बाद सांस्कृतिक कार्यक्रमों का आयोजन तथा पंजाब शक्ति प्रदर्शन की परंपरा है। सिक्खों द्वारा शक्ति प्रदर्शन की परंपरा है। तमिलनाडु की कमन पॉडिंग मुख्य रूप से कामदेव की कथा पर आधारित वसंतोत्सव है जबकि मणिपुर के याओसांग में योंगसांग उस नन्ही झोंपड़ी का नाम है जो पूर्णिमा के दिन प्रत्येक नगर-ग्राम में नदी अथवा सरोवर के तट पर बनाई जाती है। दक्षिण गुजरात के आदिवासियों के लिए होली सबसे बड़ा पर्व है, छत्तीसगढ़ की होरी में लोक गीतों की अद्भुत परंपरा है और मध्यप्रदेश के मालवा अंचल के आदिवासी इलाकों में बेहद धूमधाम से मनाया जाता है भगोरिया, जो होली का ही एक रूप है। बिहार का फगुआ जम कर मौज मस्ती करने का पर्व है और नेपाल की होली में इस पर धार्मिक व सांस्कृतिक रंग दिखाई देता है। इसी प्रकार विभिन्न देशों में बसे प्रवासियों तथा धार्मिक संस्थाओं जैसे इस्कॉन या वृंदावन के बांके बिहारी मंदिर में अलग अलग प्रकार से होली के शृंगार व उत्सव मनाने की परंपरा है जिसमें अनेक समानताएँ और भिन्नताएँ हैं।

आधुनिकता का रंग

होली रंगों का त्योहार है, हँसी-खुशी का त्योहार है, लेकिन होली के भी अनेक रूप देखने को मिलते हैं। प्राकृतिक रंगों के स्थान पर रासायनिक रंगों का प्रचलन, भाग-दंडाई की जगह नशेबाजी और लोक संगीत की जगह फ्लिमी गानों का प्रचलन इसके कुछ आधुनिक रूप हैं। लेकिन इससे होली पर गाए-बजाए जाने वाले ढोल, मंजीरों, फाग, धमार, चैती और दुमरी की शान में कमी नहीं आती। अनेक लोग ऐसे हैं जो पारंपरिक संगीत की समझ रखते हैं और पर्यावरण के प्रति सचेत हैं। इस प्रकार के लोग और संस्थाएँ चंदन, गुलाबजल, टैसू के फूलों से बना हुआ रंग तथा प्राकृतिक रंगों से होली खेलने की परंपरा को बनाए हुए हैं, साथ ही इसके विकास में महत्वपूर्ण योगदान भी दे रहे हैं। रासायनिक रंगों के कूप्रभावों की जानकारी होने के बाद बहुत से लोग स्वयं ही प्राकृतिक रंगों की ओर लौट रहे हैं। होली की लोकप्रियता का विकसित होता हुआ अंतर्राष्ट्रीय रूप भी आकार लेने लगा है। बाजार में इसकी उपयोगिता का अंदाज इस साल होली के अवसर पर एक अंतर्राष्ट्रीय प्रतिष्ठान केन्ज़ोआमूर द्वारा जारी किए गए नए इत्र होली है से लगाया जा सकता है।

होलिका दहन पर भद्रा का साया और होली पर चंद्र ग्रहण, जानिए कब क्या करें?

होलिका दहन के बाद दूसरे दिन होली खेली जाती है जिसे धुलेंडी कहते हैं। धुलेंडी यानी रंगवाली होली। इस बार होलिका दहन और धुलेंडी पर भद्रा के साथ ही चंद्र ग्रहण का योग भी बन रहा है। ऐसे में यह जानना जरूरी है कि होलिका दहन की पूजा कब करें और कब होली खेलें। हिंदू पंचांग अनुसार 13 मार्च 2025 गुरुवार को होलिका दहन होगा और 14 मार्च शुक्रवार को धुलेंडी रहेगी लेकिन क्या है होलिका दहन का मुहूर्त और कब खेलें होली।

पूर्णिमा तिथि प्रारंभ- 13 मार्च 2025 को सुबह 10:35 बजे से प्रारंभ।
पूर्णिमा तिथि समाप्त- 14 मार्च 2025 को दोपहर 12:23 बजे समाप्त।

भद्रा पूछ- शाम को 06:57 से रात्रि 08:14 तक।
भद्रा मुख- रात्रि 08:14 से रात्रि 10:22 तक।

दिनांक 14 मार्च 2025 शुक्रवार को सुबह 09:29 बजे से दोपहर 03:29 बजे तक यह पूर्ण चंद्र ग्रहण लगेगा। होलिका दहन और होली पर भारत में चंद्र ग्रहण का प्रभाव नहीं रहेगा क्योंकि यह ग्रहण भारत में दिखाई नहीं देगा। होली पर चंद्र ग्रहण और सूतक काल का कोई प्रभाव नहीं रहेगा इसलिए धुलेंडी का पर्व मनाया जा सकता है। 13 मार्च 2025 को रात्रि में भद्रा के पूछ काल में होलिका दहन कर सकते हैं। यदि भद्रा को छेड़ना है तो होलिका दहन श्रेष्ठ मुहूर्त- मध्यरात्रि 11:26 से 12:30 के बीच। इसके बाद दूसरे दिन रांग वाली होली खेल सकते हैं।

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 व कृष्ण हो जाना चाहता है। आप सोच रहे होंगे कि राधा व कृष्ण का होली से क्या नाता 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 सावले रंग का दिखाया जाता है और भगवान श्री कृष्ण का तो नाम ही श्याम लिया जाता है। लेकिन उनका यह श्याम रंग बनने की कहानी है। दरअसल जब श्री कृष्ण के मामा कंस ने राक्षसी पुतना को जन्माष्टमी के दिन जन्मे शिशुओं को रतन से विषपान करवाकर मरवाने के लिये भेजा तो श्री कृष्ण ने विषपान तो किया लेकिन भगवान का क्या बिगड़ना 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 गोपियों उन्हें भाव नहीं देंगी। गौर वर्णीय राधा को जब भी वे देखते उन्हें स्वयं का श्याम वर्ण होना अखरने लगता। वे इसकी शिकायत अपनी मैया यशोदा से करते हैं जो गीत तो आपने भी सुना होगा यशोमति मैया से बोले नंदलाला, राधा क्यों गौरी में वयू काला। तो माता उन्हें प्रसन्न करने के लिये सुझाव देती हैं वह भी राधा के मुख पर वैसा ही रंग लगा दे जैसा वे चाहते हैं। बस माता की शय मिलने की देर थी, नटखट श्याम राधा सहित सभी गोपियों को रंगने लग जाते हैं। धीरे-धीरे उनकी यह शरारत फैलने लगती है और ऋतुराज वसंत के इस प्यार भरे मौसम में एक दूसरे पर रंग डालने की यह लीला एक प्रेममयी परंपरा के रूप में हर साल फाल्गुन के महीने में निभायी जाने लगती है। होली के दिनों में मथुरा वृंदावन का नजारा तो आज भी देखते ही बनता है।

क्या है महत्व

वैसे यह श्री राधा व भगवान श्री कृष्ण की होली पर खेले गई यह प्रेम लीला एक प्रतीक भर है कि यह रंग कोई भौतिक रंग नहीं है बल्कि भक्ति का रंग है। भगवान का रंग है, सद्भावना का रंग है, विश्वास का रंग है जिनसे होली खेली जाती है। और जो होली जलाई जाती है वह संदेह की, अहंकार की, वैरभाव की, ईर्ष्या की होली जलाई जाती है जिसके उपरांत ही निष्काम प्रेम की कामना पूर्ण होती है और अपने आराध्य श्री कृष्ण की अपने टाकुर जी की कृपा प्राप्त होती है।



