















## 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 जातिमेट-वर्णमिट का कोई स्थान नहीं होता। इस अवसर पर लकड़ियों तथा कंडों 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 एक्ये ध्यान!

रंगों और खुशियों के त्योहार होली के रंग में सारबोर 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 धूलते हैं कि रंग खेलने से बाल गंदे होने ही हैं, लेकिन पहले से गंदे बाल में रंग लगाने 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 नी होली खेलने निकलें।

\* होली खेलने निकलने से पहले सनस्क्रीन त्रैम लगाना नहीं भूलें, क्योंकि तेज धूप में आपकी त्वचा द्युलस 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 अंखों को नुकसान पहुंच सकता है।

इसलिए त्वचा और बालों पर अच्छे से तेल लगाएं और हो सके तो प्राकृतिक रंगों या घर पर बने टेस्यु के फूल वाले रंग से होली खेलें, कानों के पीछे, उंगिलियों 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, वर्धोंकि भीगाने पर सिंथेटिक कपड़े शरीर से चिपक जाते हैं और अपको उलझन महसूस हो सकती है।

\* फलों और सब्जियों के छिलकों को सुखाकर उसमें टेक्कम पाउडर और संतोर के सुखे छिलकों के पाउडर को मिलाकर होली खेलना एक अच्छा विकल्प है। इससे हल्दी पाउडर, जिंजर रुट पाउडर व दालवीनी पाउडर भी मिलाएं जा सकते हैं, जो आपकी त्वचा के लिए हानिकारक साबित नहीं होंगे, लेकिन इन पाउडर को जोर से त्वचा पर माले नहीं, वर्धोंकि इससे लालिमा, खरोच या दाने पड़ सकते हैं और त्वचा में जलन हो सकती है।

\* होली खेलने के बाद सीधे फेसवॉश या साबुन का ही इस्तेमाल करें, वर्धोंकि हाई 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 धूंतें, ताकि अध्रुक युक्त और केमिकल वाले रंग बालों से अच्छी तरह से निकल जाएं, शैम्पू के बाद बालों का रुखापन दूर करने के लिए एक मग्न पानी में एक नीबू का रस मिलाकर धूलें या फिर बीयर से भी बाल धुला जा सकता है, इससे आपके बाल मुलायम रहेंगे।

होली वसंतऋतु 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 पारपरिक रूप से दो दिन मनाया जाता है। यह प्राचुर्य से भारत व नेपाल में मनाया जाता है। यह त्योहार कई अन्य देशों जिनमें अल्पसंख्यक हिन्दू लोग रहते हैं वही भी धूम-धाम के साथ मनाया जाता है। यह दिन को होलिका जलायी जाती है, जिसे होलिका दहन भी कहते हैं। दूसरे दिन, जिसे प्रमुखतः धूलेंडी व धूमधूमी धूखेल या धूलिवंदन इसके अन्य नाम हैं, लोग एक दूधरे पर रंग, अधीर-गुलाल इत्यादि फेंकते हैं, दोल 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 गए 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 न एक कपड़े पहन कर शाम को लोग एक दूसरे के घर मिलने जाते हैं, गले मिलते हैं और फिर से दोस्त बन जाते हैं। एक राग-रंग का यह लोकप्रिय पर्व वसंत का संदेशवालक भी है। यह अर्थात संसारी और रंग तो इसके प्रमुख अंग हैं ही पर इनको उत्कर्ष तक पहुंचाने वाली प्रतीक भी इस समय रंग-बिंगोंगीयोंने त्वचा के साथ अपनी चरम अवश्य पर होती है। फाल्गुन मास में मनाया जाने के कारण इसे फाल्गुनी भी कहते हैं। होली का त्योहार वसंत पंचमी से ही आरंभ हो जाता है। यही दिन पहली बार गुलाल उड़ाया जाता है। इस दिन से फग्न और धमाका का गाना प्रारंभ हो जाता है। खेतों में सरसों खिल उठती है। बायं-बायीं में फूलों की अकर्कष छटा जाती है। पेंड-पौधे, पशु-पक्षी और मनुष्य सब उलास से परिपूर्ण हो जाते हैं। खेतों में गंगी की बालियां इठलाने लगती हैं। बच्चे-बुद्धी वर्धोंकि इसके बालों को लोकप्रियता देती है।

\* बालों को सौम्य हर्बल शैम्पू से अच्छी तरह से धूंतें, ताकि अध्रुक युक्त और केमिकल वाले रंग बालों से अच्छी तरह से निकल जाएं, शैम्पू के बाद मॉइश्चराइजर और धूमधूमी जो लोटारी व उत्तरांग प्रकार से होली के बालों को रुखा व उत्सव मनाने की परंपरा है जिसमें अनेक समानाताएँ और भिन्नताएँ हैं।

### 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 की बिंदु होती है। इसमें पुरुष महिलाओं पर रंग जातते हैं और महिलाएँ उन्हें लाठियों तथा कपड़े के बानाए गए कोडों से मारती हैं। इसी प्रकार मथुरा और वृद्धावन में भी 15

साथ ही इसके विकास में महत्वपूर्ण योगदान भी दे रहे हैं। रासायनिक रंगों के कृपावालों की जानकारी होने के बाद बहुत से लोग ख्याल रखते हैं कि यह अप्रैल की आंधी की ओर तौट रहे हैं। होली की लोकप्रियता का विकसित होता हुआ अंतर्राष्ट्रीय रूप भी आकार लेने लगा है। बाजार में इसकी उत्पादनीता का अदाज़ इस काली जलाई जाती है जिसके बारे में आपने आराध्य श्री कृष्ण की अपने दाकुर जी की कृपा प्राप्त होती 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 धूलेंडी कहते हैं। धूलेंडी यानी रंगवली होली। इस बार होलिका दहन और धूलेंडी पर भद्रा के साथ ही चंद्र ग्रहण का योग भी बन रहा है। ऐसे में यह जानना जरूरी है कि होलिका दहन की पूजा कर करें और कब होली खेलें। चंद्र पंचांग अनुसार 13 मार्च 2025 गुरुवार को होलिका दहन होगा और 14 मार्च शुक्रवार को धूलेंडी रहेगी लेकिन यह क्या कहता है। होलिका दहन का मूर्त्ति और कब खेलें होली।

पूर्णिमा तिथि प्रारम्भ - 13 मार्च 2025 को सुबह 10:35 बजे से प्रारम्भ।

पूर्णिमा तिथि समाप्ति - 14 मार्च 2025 को दोपहर 12:23 बजे समाप्त।

भद्रा पूँछ - 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 भद्रा के साथ ही चंद्र ग्रहण का प्राप्त नहीं रहेगा क्योंकि यह ग्रहण नहीं देगा। होली पर चंद्र ग्रहण और सूरक्षक काल को कई प्राप्तवान नहीं रहेगा इसलिए यह एक प्राप्तवान का चंद्र ग्रहण जा सकता है। 13 मार्च 2025 को रात्रि में भद्रा के पूछ काल में होलिका दहन कर सकते हैं। यदि भद्रा को छोड़ना है तो होलिका दहन श्रेष्ठ मूर्त्ति-मध्याह्न रात्रि 11:26 से 12:30 के बीच। इसके बाद दूसरे दिन रंग 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 का प्रसाद लगता है। आप सोच रहे होगे कि राधा व कृष्ण का होली से वया नाता है तो आ तो जानते हैं। होली और राधा-कृष्ण का संबंध है। भगवान विष्णु ने जितने भी अतिरात्र धारण कीर्ति देता है विश्वांत्रे के माध्यम से उन्हें सावले रंग का दिखाया जाता है और भगवान श्री कृष्ण का तो नाम ही श्याम लिया जाता है। लोकेन उनका यह श्याम रंग बनने की कहानी है। दरअसल जब श्री कृष्ण के मामा कंस ने राजकीय पुत्राना को जमाईमी के दिन जन्मे शीशुओं को स्तन से विषणपन करवाकर मरवाने के लिय









