

भोगाली बिहू : असम में बहुतायत और सामुदायिक भावना का जश्न

समृद्ध सांस्कृतिक विरासत और लुभावनी प्राकृतिक सुंदरता की भूमि असम एक ऐसे त्योहार का घर है जो अपनी कृषि जड़ों के सार को किसी अन्य की तरह नहीं पकड़ता है भोगाली बिहू। माघ बिहू या भोगाली हुज के रूप में भी जाना जाता है, यह जीवंत उत्सव फसल के मौसम के अंत का प्रतीक है और बहुतायत, दावत और सामुदायिक फसल के मौसम के अंत का प्रतीक है और बहुतायत, दावत और सामुदायिक फसल के मौसम के अंत का प्रतीक है।

बहुतायत का त्योहार : असमिया कैलेंडर के अनुसार, माघ के महीने के दौरान जनवरी के मध्य में भोगाली बिहू मनाया जाता है। चूंकि खेत भरपूर फसल से लदे हुए हैं, इसलिए यह त्योहार किसानों और ग्रामीणों के लिए खुशी मनाने और प्रकृति

के आशीर्वाद के लिए अपना आभार व्यक्त करने का अवसर है। यह ताजा कटाई वाली फसलों, विशेष रूप से चावल की बहुतायत का जश्न मनाया जाता है, जो असमिया संस्कृति और व्यंजनों में एक विशेष स्थान रखता है।

मेजी और बोनफायर का निर्माण : भोगाली बिहू से जुड़ी एक अनूठी परंपरा मेजी नामक अस्थायी झोपड़ियों का निर्माण है। ये मेजी बांस, फूस और पत्तियों के साथ बनाए जाते हैं, और वे त्योहार के दौरान समुदाय के लिए इकट्ठा होने के स्थान के रूप में काम करते हैं। जैसे ही शाम ढलती है, लोग मेजी में जलाए गए अलाव के चारों ओर एक साथ आते हैं, जो अंधेरे पर प्रकाश की विजय और आगे के गर्म दिनों की शुरुआत का प्रतीक है। अलाव न केवल गर्मी प्रदान करता है, बल्कि गायन, नृत्य और आनंद के लिए एक जीवंत

भी बनाता है।

दावत और पारंपरिक व्यंजन : भोगाली बिहू भोगवादी दावत का पर्याय है, और यह असमिया लोगों के पाक कौशल को दर्शाता है। नए कटे हुए चावल और अन्य स्थानीय सामग्रियों से तैयार पारंपरिक व्यंजन इस त्योहार के दौरान केंद्र में आते हैं। ऐसा ही एक स्वादिष्ट व्यंजन पिटा है, जो विभिन्न आकारों और स्वादों में तैयार किए जाने वाले विभिन्न प्रकार के चावल के केक हैं, जिनमें तिल पिटा (तिल के बीज चावल का केक), नारिकोल पिटा (नारियल चावल का केक), और सुंगा पिटा (बांस की नलियों में पकाया जाने वाला चावल का केक) शामिल हैं। लोग इन मनोरम व्यवहारों को पकाने के लिए अलाव के चारों ओर इकट्ठा होते हैं, उन्हें दोस्तों, पड़ोसियों और रिश्तेदारों के साथ साझा करते हैं, समुदाय और एकजुटता की भावना को बढ़ावा देते हैं।

सांस्कृतिक

प्रदर्शन और उत्साह : असम में कोई भी उत्सव संगीत, नृत्य और सांस्कृतिक प्रदर्शन के बिना पूरा नहीं होता है, और भोगाली बिहू कोई अपवाद नहीं है। लोक गीत और पारंपरिक संगीत वाद्ययंत्र हवा भर देते हैं, क्योंकि रंगीन पारंपरिक पोशाक पहने पुरुष और महिलाएं बिहू नृत्य करने के लिए एक साथ आते हैं। जीवंत फुटवर्क, सुंदर हाथ के इशारों और ऊर्जावान आंदोलनों की विशेषता वाला बिहू नृत्य, त्योहार की जीवंतता और भावना को दर्शाता है। हवा खुशी की धुनों से गुंजती है क्योंकि पूरा समुदाय उत्सव में शामिल होता है, भोगाली बिहू के उत्साह में डूब

जाता है।

एकता और सामुदायिक संबंध : भोगाली बिहू केवल फसल उत्सव के दायरे से परे है; यह एकता, सद्भाव और सामुदायिक भावना का उत्सव है। यह त्योहार जाति, पंथ और धर्म की बाधाओं को पार करता है, जो प्रकृति के साझा आशीर्वाद में आनंद लेने के लिए जीवन के सभी क्षेत्रों के लोगों को एक साथ लाता है। यह असमिया समाज के सामाजिक ताने-बाने को मजबूत करता है, क्योंकि लोग अपने दिल और घरों को एक-दूसरे के लिए खोलते हैं, बधाई, शुभकामनाएं और पाक आनंद का आदान-प्रदान करते हैं। भोगाली बिहू की भावना असमिया लोगों के बीच अपनेपन और सौहार्द की भावना को बढ़ावा देती है, उन्हें उनके परस्पर संबंध और सामूहिक उत्सव की शक्ति को याद दिलाती है।



कई बीमारियों की धज्जियां उड़ा देगी दूध और खजूर की जोड़ी

क्या आप जानते हैं कि सुबह-सुबह खाली पेट दूध में भोगे हुए खजूर खाने से आपको सेहत को कितने शानदार फायदे मिल सकते हैं? अगर नहीं, तो आप सही जगह पर आए हैं। दरअसल, यहां हम आपको बताएंगे कि खजूर को इस तरह डाइट में शामिल करना आपको किस तरह कई बीमारियों से बचा सकता है। दूध और खजूर की जोड़ी न सिर्फ शरीर में आयतन की कमी को दूर करती है बल्कि आपको दिन भर एनर्जेटिक भी रखती है। यह कब्ज जैसी पाचन संबंधी समस्याओं को दूर करने में मदद कर सकता है। आइए बिना देर किए जान लीजिए कि दूध में खजूर भिगोकर खाने से आपको क्या-क्या फायदे मिल सकते हैं। दूध में भोगे खजूर खाने के फायदे

हड्डियों को मजबूत बनाए : दूध कैल्शियम का एक शानदार स्रोत है जो हड्डियों को मजबूत बनाने में बड़ा रोल प्ले करता है। खजूर में भी कैल्शियम पाया जाता है। इस तरह, दूध और खजूर का नियमित सेवन ऑस्टियोपोरोसिस जैसी बीमारियों से बचाने में मदद करता है।

पाचन तंत्र को दुरुस्त रखे : खजूर में फाइबर की मात्रा ज्यादा होती है जो पाचन तंत्र को हेल्दी रखने में मदद करता है। यह कब्ज, एसिडिटी और अपच जैसी समस्याओं को दूर करने में प्रभावी है। दूध में मौजूद प्रोबायोटिक्स भी पाचन में सुधार करते हैं।

एनर्जी लेवल बढ़ाता है : दूध और खजूर दोनों ही प्राकृतिक रूप से मोटे होते हैं और इनमें कार्बोहाइड्रेट की मात्रा ज्यादा होती है। ये कार्बोहाइड्रेट शरीर को एनर्जी देते हैं और थकान को दूर करते हैं।

हार्ट हेल्थ के लिए फायदेमंद : खजूर में पोटेशियम की मात्रा ज्यादा होती है जो ब्लड प्रेशर को कंट्रोल रखने में मदद करता है। दूध में मौजूद विटामिन डी हार्ट डिजीज के खतरे को कम करता है।

वजन बढ़ाने में मददगार : दूध और खजूर दोनों ही कैलोरी और प्रोटीन से भरपूर होते हैं। ये दोनों मिलकर वजन बढ़ाने में मदद करते हैं। खासकर उन लोगों के लिए जो कम वजन से परेशान हैं।

इम्युनिटी बढ़ाने में असरदार : खजूर में एंटीऑक्सीडेंट्स भी भरपूर मात्रा में होते हैं जो शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाते हैं। दूध में मौजूद जिंक भी इम्युनिटी को मजबूत बनाने में मदद करता है।

नर्वस सिस्टम को हेल्दी रखे : खजूर में विटामिन बी कॉम्प्लेक्स की मात्रा ज्यादा होती है जो नर्वस सिस्टम को हेल्दी रखने में मदद करता है। यह तनाव और चिंता को कम करने में भी प्रभावी है।

त्वचा के लिए फायदेमंद : खजूर में विटामिन सी की मात्रा अधिक होती है जो त्वचा को स्वस्थ रखने में मदद करता है। यह त्वचा को चमकदार और कोमल बनाता है। दूध में मौजूद लैक्टिक एसिड त्वचा को एक्सफोलिएट करता है।

जोड़ों के दर्द से राहत : कैल्शियम से भरपूर दूध और खजूर आपको जोड़ों के दर्द से भी राहत दिला सकते हैं। ऐसे में, अगर आप भी बूढ़ी उम्र में ऑस्टियोपोरोसिस जैसी बीमारियों से बचना चाहते हैं, तो अपनी डाइट में इन दो चीजों को शामिल कर सकते हैं।

गर्भवती महिलाओं के लिए फायदेमंद : प्रेग्नेंसी के दौरान महिलाओं को कई पोषक तत्वों की खास जरूरत होती है। दूध और खजूर दोनों ही गर्भवती महिलाओं के लिए जरूरी पोषक तत्वों से भरपूर होते हैं। यह गर्भावस्था के दौरान होने वाली थकान को दूर करने और शिशु के विकास के लिए जरूरी पोषक तत्व देने में मदद करते हैं।



भोगाली बिहू
की हार्दिक शुभकामनाएं

SHARMA HARDWARE
Sharma Gali, SJ Road, Athgaon
Guwahati-781001

98648-02947, 70025-06581

मकर संक्रांति की शॉपिंग के लिए बेस्ट हैं दिल्ली के बाजार



मकर संक्रांति का त्योहार भारत में धूमधाम से मनाया जाता है। इस फेस्टिवल पर लोग एक-दूसरे को मिठाइयां बांटते हैं और पतंग उड़ाते हैं। दिल्ली में मकर संक्रांति की खरीदारी के लिए कई बेहतरीन बाजार हैं। इन बाजारों में आपको तिल के लड्डू, गुड़, पतंग और अन्य फेस्टिव आइटम्स आसानी से मिल जाएंगे। आइए जानते हैं दिल्ली के उन 5 बाजारों के बारे में जहां आप मकर संक्रांति की खरीदारी कर सकते हैं।

1) **चांदनी चौक :** चांदनी चौक दिल्ली का सबसे पुराना और सबसे फेमस मार्केट है। यहां आपको हर तरह का सामान मिल जाएगा, जिसमें फेस्टिव आइटम्स भी शामिल है। मकर संक्रांति के मौके पर चांदनी चौक में पतंगों की भरमार होती है। यहां आपको अलग-अलग शेष और रंगों की पतंगें मिल जाएंगी। इसके अलावा, आप यहां तिल के लड्डू, गुड़ और अन्य मिठाइयां भी खरीद सकते हैं।

2) **लाजपत नगर :** लाजपत नगर दिल्ली का एक और लोकप्रिय बाजार है। यहां आपको कपड़े, जूते, और अन्य सामान मिल जाएगा। मकर संक्रांति के मौके पर लाजपत नगर में सर्दी के कपड़ों की भरमार होती है। यहां आप टैंड के मौसम में पहनने के लिए स्वेटर, जैकेट और अन्य कपड़े खरीद सकते हैं।

3) **सदर बाजार :** सदर बाजार दिल्ली का एक थोक बाजार है। यहां आपको विभिन्न प्रकार के सामान होलसेल रेट पर मिल जाएंगे। मकर संक्रांति के मौके पर सदर बाजार में तिल के लड्डू, गुड़ और अन्य मिठाइयों की थोक बिक्री होती है। अगर आप बड़ी मात्रा में फेस्टिव आइटम्स खरीदना चाहते हैं, तो सदर बाजार आपके लिए सबसे अच्छी जगह है।

4) **खारी बाड़ी :** खारी बाड़ी दिल्ली का एक प्रसिद्ध मिठाई बाजार है। यहां आपको विभिन्न प्रकार की मिठाइयां मिल जाएंगी, जिसमें तिल के लड्डू, गुड़ और अन्य मिठाइयां भी शामिल हैं। यदि आप मकर संक्रांति के लिए स्वादिष्ट मिठाइयां खरीदना चाहते हैं, तो खारी बाड़ी आपके लिए सबसे अच्छी जगह है।

5) **सरोजिनी नगर :** सरोजिनी नगर दिल्ली का एक लोकप्रिय कपड़ों का बाजार है। यहां आपको विभिन्न प्रकार के कपड़े बहुत ही कम कीमत पर मिल जाएंगे। मकर संक्रांति के मौके पर सरोजिनी नगर में बच्चों के कपड़ों की भरमार होती है। अगर आप अपने बच्चों के लिए नए कपड़े खरीदना चाहते हैं, तो सरोजिनी नगर आपके लिए सबसे अच्छी जगह है।

door graph
Premium Quality Hinges

भोगाली बिहू
की हार्दिक शुभकामनाएं

S.S.Traders
Suppliers in : All kinds of Door Fittings,
Modular Kitchen & Accessories, etc.
D. Neog Path, Near Dona Planet, ABC,
G.S. Road, Guwahati - 781005
Cell : 97079-99344
E-mail : doorgraph@gmail.com