गंगा
बाल पुस्तिका

द्वितीय पाठ्य
सांस्कृतिक और आध्यात्मिक महत्व

सत्यमेव जयते

भारतीय लोक प्रशासन संस्थान
नई दिल्ली

NAMAMI GANGE

परियोजना का नाम

गंगा नदी, संबंधित व्यक्तियों के लिए मिश्रित क्षमता निर्माण कार्यक्रम

कार्यक्रम

नमामि गंगा कार्यक्रम के अंतर्गत

संस्था के लिए निर्मित

राष्ट्रीय स्वच्छ गंगा मिशन

सृजनकार्ता

भारतीय लोक प्रशासन संस्थान

विशिष्ट ध्यान

विद्यालय के छात्रों के लिए अध्ययन पाठ्य

परियोजना टीम

प्रो. विनोद कुमार शर्मा (परियोजना अन्वेषक)
डॉ. श्यामली सिंह (परियोजना अन्वेषक)
सुश्री चारू भनोट (अनुसंधान अधिकारी)
सुश्री कनिष्का शर्मा (अनुसंधान सहायक)
सुश्री इमराना अख्तर (अनुसंधान सहायक)
सुश्री कनिका गर्ग (अनुसंधान सहायक)
सुश्री शोभा राठौर (अनुसंधान सहायक)

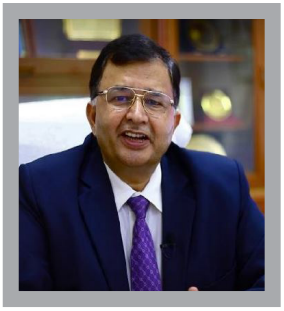
गंगा
बाल पुस्तिका

प्रथम पाठ्य
गंगा का परचिय

सत्यमेव जयते

भारतीय लोक प्रशासन संस्थान
नई दिल्ली

सन्देश
महानिदेशक



मेरे युवा साथियों,

"छात्र वे हाथ हैं जिनके माध्यम से हमे स्वर्ग की समदर्शिता प्राप्त होती हैं।"

हेनरी वार्ड बीचर के उपरोक्त उदाहरण ने, मुझे हमारी पवित्र गंगा नदी के कायाकल्प और संरक्षण के लिए आपके साथ हाथ मिलाने के लिए प्रेरित किया है। मैं समाज में आपकी भूमिका पर विचार करता हूं और मानता हूं कि इस अत्यंत कठिन कार्य में आपकी भागीदारी से हमारी नदी की वर्तमान स्थिति में सुधार हो सकता है।

गंगा नदी के अवतरण को सार्थक बनाने के लिए आपको गंगा नदी, सम्बंधित व्यक्तियों के लिए मिश्रित क्षमता निर्माण कार्यक्रम, नमामि गंगे के अंतर्गत इस परियोजना का हिस्सा बनाया जा रहा है। गंगा हमारी संस्कृति के मूल में निवास करती है और यह हमारा दृढ़ विश्वास है कि हमारी राष्ट्रीय नदी के सामने आने वाली जटिल चुनौतियों के बारे में आपकी जागरूकता, बड़े पैमाने पर समाज के व्यवहार में परिवर्तन ला सकती है।

मैं एक छात्र की क्षमता पर विचार करता हूं जोकि भविष्य में स्वच्छ सांस लेने की दिशा में योगदान करता है। गंगा नदी के प्रति अपनत्व की भावना को बढ़ावा देने के लिए आपकी भावनाओं, विचारों और जागरूकता के साथ मिलना मेरी आशा और अपेक्षा है। मुझे आपकी जिज्ञासा और क्षमता पर विश्वास है और आशा है कि हम सब मिलकर सबकी मानसिकता को बदल सकते हैं और इसे व्यावहारिक रूप से लागू कर सकते हैं।

इस पुस्तिका के माध्यम से, आपको गंगा नदी और उनके बेसिन की यात्रा पर ले जाया जाएगा। मैं आपके मस्तिष्क पर एक छवि बनाना चाहता हूं और आप में से प्रत्येक को जिम्मेदार वयस्कों में ढालना चाहता हूं। सीखने की इस प्रक्रिया को मानचित्रों, प्रश्नोत्तरी और पहेलियों के समावेश के साथ आपकी प्रभावी भागीदारी के लिए तैयार किया गया है

सुरेन्द्र नाथ त्रिपाठी
महानिदेशक
भारतीय लोक प्रशासन संस्थान

प्रस्तावना

प्रिय विद्यार्थियो,

वैश्विक तथा धार्मिक स्तर पर, जल को प्राकृतिक शुद्धता का प्रतिक माना जाता हैं | भारतीय नदियां, कई लोगों के लिए जीवन रेखा होने के अलावा, परमात्मा की अभिव्यक्ति के रूप में मानी जाती है। वे राज्य को दूसरे राज्य से , अतीत को वर्तमान से जोड़ती हैं। गंगा हमारी पवित्र नदी है जिसका सांस्कृतिक रूप से महत्वपूर्ण इतिहास है। यह सिर्फ एक नदी नहीं है, अपितु एक देवी है, जो हमारे पापों को दूर करने वाली है; यह हमारी माँ है।

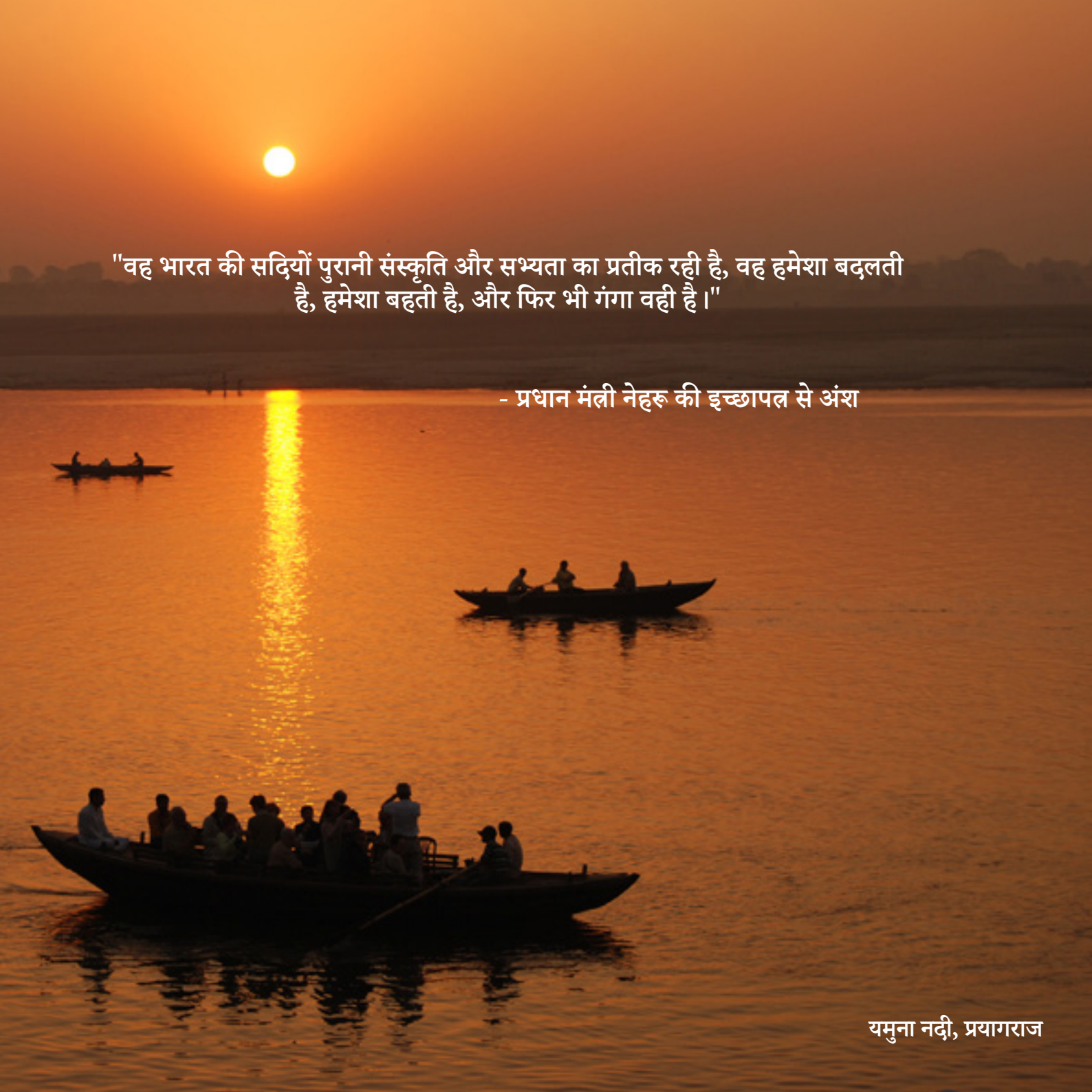
गंगा नदी समृद्ध भारत के अतीत का हिस्सा है। यह शुद्धता और पवित्रता की प्रतीक है। यह देश की सामूहिक चेतना में एक केंद्रीय स्थान रखती है, यही कारण है कि गंगाजल को पवित्र जल माना जाता है। गंगा नदी न केवल असाधारण रूप से समृद्ध जैव विविधता को बढ़ावा देती है, बल्कि यह भारत की आजीविका में भी बहुत अधिक योगदान देती है...

यह दुर्भाग्यपूर्ण है कि नदी के गौरवगान और सम्मान के बावजूद, यह असंख्य स्थानों पर अति दूषित हो गयी है। मानवीय लालच और दुराचार ने नदी की गुणवत्ता को खराब कर दिया है। यह वास्तव में चिंता का विषय है कि नदी ने पिछले कुछ वर्षों में अपने प्रवाह को बदल दिया है; इसके साथ ही, राष्ट्रीय स्वच्छ गंगा मिशन (एन.एम.सी.जी) ने, मौजूदा और आने वाली पीढ़ियों के लाभ के लिए नदी को स्वच्छ, शुद्ध और स्वस्थ रखने के लिए कदम बढ़ाया है। यह भारतीय लोक प्रशासन संस्थान के लिए गर्व की बात है कि नमामि गंगे परियोजना ने गंगा नदी, सम्बंधित व्यक्तियों के लिए मिश्रित क्षमता निर्माण कार्यक्रम हमें सौंपा है।

गंगा नदी के संरक्षण और कायाकल्प के उद्देश्य से, छात्रों को हमारी राष्ट्रीय नदी के साथ समन्वय बिठाने के लिए यह श्रृंखला तैयार की गई है। इस पुस्तक में गंगा बेसिन में एवं उसके आसपास की चुनौतियों तथा अवसरों को दिखाते हुए गंगा नदी के समग्र दृष्टिकोण को प्रस्तुत किया गया है।

विनोद कुमार शर्मा
(वरिष्ठ प्रोफेसर)

श्यामली सिंह
(सहायक प्रोफेसर)



"वह भारत की सदियों पुरानी संस्कृति और सभ्यता का प्रतीक रही है, वह हमेशा बदलती है, हमेशा बहती है, और फिर भी गंगा वही है।"

- प्रधान मंत्री नेहरू की इच्छापत्र से अंश

यमुना नदी, प्रयागराज

थोड़ा विश्राम करो!
अपनी आंखें बंद करके मोक्ष के मंत्र का जाप करें।

गंगा बेसिन हमेशा से उपजाऊ थी, इसलिए इसके आसपास रहने वाले लोग खाने-पीने और आजीविका कमाने के लिए खाद्यान्न की खेती करते थे। उसमें से कुछ अनाज के हिस्से को उन्होंने पवित्र नदी को सम्मान देने के लिए अर्पित करना शुरू कर दिया था|

धीरे-धीरे, इस तरह से **अनुष्ठानों** का गठन किया गया। नदी के पास के शहर व्यापार केंद्र बन गए और भारत में इन परंपराओं को विभिन्नरूपों से निभाया जाने लगा।

इस प्रकार गंगा नदी **परंपरा, संस्कृति और मनोग्रंथि**यों का संगम बन गई। तदनुसार, पुरोहिताई क्षेत्र के चारों ओर एक प्रसिद्ध और पवित्र व्यवसाय बन गया। इसने कई धार्मिक प्रथाओं को विकसित किया और उन्हें हिंदू धर्म का एक अभिन्न अंग बना दिया। गंगा जल का उपयोग मुख्य रूप से **हरिद्वार, वाराणसी, गया और इलाहाबाद** में महत्वपूर्ण

अनुष्ठान करने के लिए किया जाता है।

धार्मिक विचारों से प्रेरित यात्री, गंगा नदी के दर्शन करते हैं...

- पूजा के कार्य, तीर्थयात्रा करने के लिए। ।
- कृतज्ञता व्यक्त करने, पाप-स्वीकरण और व्रत करने के लिए।
- मोक्ष प्राप्त करने के लिए।
-कुछ धार्मिक आयोजनों को मनाने और श्रद्धांजलि देने के लिए।

YAMUNOTRI
GANGOTRI
HANUMAN CHATTI
UTTARKASHI
VISHNANATH TEMPLE
ARDHANAREESWARA TEMPLE
TEHRI
DEVPRAYAG
SRINAGAR
RISHIKESH
HARIDWAR

धार्मिक और तीर्थ स्थल

कहानी का समय...

चलो अब एक छोटी सी कहानी सुनते हैं...

नानी, लोग गंगा के दर्शन क्यों करते हैं?

क्या तुम्हें वह कहानी याद नहीं है जो मैंने तुम्हें उस दिन सुनाई थी,
गंगा के अवतरण की कहानी?

बिलकुल, हमें याद है! लेकिन वहां लोग क्या करते हैं?

बेटा, या तो वे पूजा के रूप में तीर्थयात्रा करके आध्यात्मिक मोक्ष प्राप्त करने के लिए वहां जाते हैं
या वे हम मनुष्यों को प्रदान किए गए प्यारे जीवन के लिए कृतज्ञता व्यक्त करने के लिए घूमते हैं।

मैंने आपके चित्र देखे हैं। आप भी वहाँ नाना जी के साथ गयीं थीं ना?

हां, हम बद्रीनाथ, केदारनाथ, गंगोत्री और यमुनोत्री की यात्रा करते हुए चार-धाम यात्रा के लिए गए थे। हमने पंच प्रयाग की भी यात्रा की है। गंगा का संपूर्ण जलमार्ग लाखों लोगों के लिए तीर्थाटन है।

तो क्या आपने इन स्थलों पर अनुष्ठान भी किए हैं ?

हाँ, यह एक शांतिपूर्ण, लंबी किन्तु थका देने वाली यात्रा थी

क्या हमें कभी गंगा मां की भव्यता देखने का मौका मिलेगा?

ओह हां! हम अगले सप्ताह वहाँ जाकर आपके नानाजी की अस्थियों को माँ गंगा में विसर्जित करने की योजना बना रहे थे। मैं प्रार्थना करती हूं कि उनकी आत्मा को मोक्ष मिले। आप हमारे साथ चल सकते हैं। ईश्वर हमारी सभी प्रार्थनाओं को स्वीकार करें और हमारे पापों को क्षमा करें।

एक हिंदू का पूरा जीवन काल 16 संस्कारों से आच्छादित होता है जो उसे दैवीय सत्य के करीब ले जाता है।

संस्कार समारोहों और मान्यताओं का एक समूह है जिसे एक हिंदू को निर्वाह करना चाहिए। चूंकि गंगा एक पवित्र नदी है, इसलिए गंगा के तट पर किए जाने वाले ये संस्कार अधिक अनुकूल हो जाते हैं।

16 संस्कारों में से 3 सीधे गंगा से जुड़े हुए हैं।

1. मुंडन संस्कार बच्चे का पहला बाल कटवाने की प्रक्रिया जिसमें बाल प्रतीकात्मक रूप से गंगा नदी में चढ़ाए जाते हैं।

2. विवाह संस्कार विवाह समारोह, जनेऊ समारोह में गंगा जल का प्रयोग किया जाता है।

3. अंतिम संस्कार / अंत्येष्टि संस्कार के बाद राख और अवशेषों का गंगा नदी में विसर्जन/निस्पादन किया जाता है।

16 संस्कार

1. गर्भदाना, "गर्भाधान"
2. पुमसावन, "माँ के गर्भ में बच्चे की सुरक्षा"
3. सीमन्तोन्नयन, "गर्भवती माँ की मनोकामना पूर्ण करना"
4. जटाकर्मण, "प्रसव के समय अनुष्ठान"
5. नामकरण, "बच्चे का नामकरण"
6. निश्क्रमण, "बच्चे को बाहर ले जाना"
7. अन्नप्रासन, "बच्चे को ठोस आहार देना"
8. मुंडन, "सिर की मुंडन"
9. कर्णवेध, "कान छेदना"
10. विद्यारंभ, "अध्ययन की शुरुआत"
11. उपनयन, "वयस्कता में दीक्षा"
12. समवर्तन, "शिक्षा पूरी करना"
13. विवाह, "विवाह"
14. सर्वसंस्कार, "त्याग की तैयारी"
15. संन्यास, "त्याग"
16. अंत्येष्टि, "अंतिम संस्कार"

गंगा नदी के तट पर किए गए अनुष्ठान

स्नान

गंगा नदी में पवित्र डुबकी के लिए प्रमुख स्थान- हरिद्वार, प्रयाग, गंगासागर।

आरती

प्रतिदिन या दिन में कई बार प्रदर्शन किया जाता है – यह प्रदर्शन तीन पवित्र शहरों में किया जाता है: ऋषिकेश, हरिद्वार, वाराणसी।

तर्पण

पूर्वजों, ऋषियों और भगवान को जल और फूलों का प्रतीकात्मक प्रसाद भेंट करना।

पिंड दान

परिवार के दिवंगत सदस्यों को भेट चढ़ाने के लिए किया गया अनुष्ठान: गया पिंड दान प्रदर्शन करने के लिए सबसे महत्वपूर्ण स्थान है।

श्राद्ध

दिवंगत आत्माओं के कष्टों को कम करने के लिए वर्ष में विशेष दिनों के दौरान किया जाता है।

वेनी दान

त्रिवेणी संगम में प्रदर्शन करने के लिए महिलाएं अपने परिवार में शांति और समृद्धि के लिए अपने बालों का एक हिस्सा नदी में अर्पित करती हैं।

त्यौहार

उत्सव मनाने के लिए डुबकी लगाएं ...

गंगा दशहरा

ज्येष्ठ (जून) के महीने के पहले दस दिनों में मनाया जाता है। स्वर्ग से गंगा नदी के अवतरण का प्रतीक है।

छठ पूजा

इस हिंदू त्योहार में सूर्य (सूर्य के देवता) को सम्मानित किया जाता है। सूर्यषष्ठी अनुष्ठान चार दिनों का होता है।

देव दीपावली

पृथ्वी पर देवताओं के अवतरण को चिह्नित करने के लिए वाराणसी में कार्तिक पूर्णिमा पर मनाया जाता है।इस दिन घाट पूरी तरह से दीयों से जगमगाते हैं।

गंगा महोत्सव

पांच दिनों की अवधि में गंगा नदी के पहलुओं का जश्न मनाया जाता है।यह सांस्कृतिक उत्सव, वाराणसी और उत्तर प्रदेश के लिए विशिष्ट है।

मकर संक्रांति

हर साल 14 जनवरी को मनाया जाता है। गंगा नदी या त्रिवेणी संगम में स्नान के बाद सूर्य की पूजा की जाती है।

कुंभ मेला

यह हिंदू धर्म में एक **प्रमुख त्योहार** है और पृथ्वी पर सबसे बड़ी मानव सभाओं में से एक है। कुंभ का पर्व हर 12 वर्ष के अंतराल पर **प्रयाग**, **उज्जैन**, **नासिक** और **हरिद्वार** में आयोजित होता है; हर तीसरे साल चार स्थानों में से किसी एक स्थान पर मनाया जाता है । ऐसी मान्यता है कि, इस पर्व में भाग लेकर हिन्दू जीवन के दुख और कष्ट से स्वयं को मुक्त करते हैं और मोक्ष को प्राप्त कर सकते हैं । हिंदुओं का मानना है कि ऐसा करने से वो अपने पापों को धो देंगे और जन्म-मृत्यु के चक्र से मुक्ति पाते हुए इस स्नान से उन्हें मोक्ष की प्राप्ति में मदद मिलेगी।

2019 में कुंभ मेला उत्तर प्रदेश के इलाहाबाद में त्रिवेणी संगम में आयोजित किया गया था, जिसमें 120 मिलियन श्रद्धालुओं की भीड़ थी।

क्या तुम्हें पता था?

त्रिवेणी संगम तीन नदियों- गंगा, यमुना और सरस्वती का संगम है। यह हिंदुओं के लिए एक पवित्र स्थान माना जाता है।

साहसिकता इंतज़ार करती है

शिविरण

मुक्तेश्वर
रानीखेत

स्कीइंग

ऑली

पैराग्लाइडिंग

कनाताल
धनोल्टी
देवड़ा ताल
पद्मपुरी
चोपटा
राष्ट्रीय कॉर्बेट पार्क
सत्ताल
पंगोट
बिनसर अभयारण्य
भीमताल
रानी चोरी
चोकूरी

ज़िप्लिनिंग

ऋषिकेश
मसूरी
नैनीताल

ट्रैकिंग

बेदनी बुग्याल
कौरी पास
हर की दुन
देवरियाताल-चंद्रशिला
डोडीताल
रूप कुंड
हेम कुंड
चोपराता-तुंगथ-चंद्रशिला

मोहन चट्टी

रस्सी बांधकर कूदना

केबल कार की सवारी

ऑली
बंदर पंच
त्रिशूल
ओम पर्वत

डॉल्फिन देखना

पश्चिम बंगाल
उत्तर प्रदेश
बिहार

बेदनी बुग्याल
कौरी पास
हर की दुन
देवरीताल-चंद्रशिला
डोडीताल
रूप कुंड
हेम कुंड
चोपता-तुंगथ-चंद्रशिला

नाव की सवारी

दशमेध घाट, वाराणसी

तीर्थ पुरोहित
102
103

त्रिवेणी संगम, प्रयागराज

गंगा घाट, वाराणसी

दशमेध घाट, वाराणसी

"गंगा की इस भूमि में संस्कृति की शिक्षा थी।
लेकिन इससे भी महत्वपूर्ण बात यह थी कि शिक्षा की संस्कृति थी।"

-पीएम नरेंद्र मोदी

सत्यमेव जयते

भारतीय लोक प्रशासन संस्थान
इंद्रप्रस्थ एस्टेट, रिंग रोड, महात्मा गांधी मार्ग, नई दिल्ली, दिल्ली 110002

वेबसाइट: www.iipa.org.in

NAMAMI GANGE