

॥ हरछठ खानपान के नियम ॥

॥ षष्ठी माता सबका मंगल करें ॥

Full Disclaimer

This book is for educational, inspirational, and cultural purposes only. The remedies, rituals, affirmations, breathing methods, and spiritual practices described are based on traditional beliefs, historical customs, and personal development principles. They are not guaranteed solutions.

This book does not replace advice from licensed doctors, psychologists, financial advisors, lawyers, or other qualified professionals. If you have medical symptoms, mental health concerns, legal matters, or financial risk, seek professional help.

Use all remedies responsibly, ethically, peacefully, and according to local law. Do not use fire, herbs, fasting, incense, or physical practices in unsafe ways. The author and publisher are not liable for misuse.

Results in life depend on effort, discipline, timing, environment, skill, and many other factors. No spiritual method guarantees money, marriage, success, healing, or protection.

Hargharpanditji
"PUJA ON YOUR SCREEN, BLESSINGS AT YOUR DOOR"

॥ परंपरागत भोजन की रीति ॥

हलषष्ठी के भोजन संबंधी नियम क्षेत्र और परिवार के अनुसार बदलते हैं। “हल” से जुड़ी इस परंपरा में कई घर हल से जोते खेतों में उपजे अनाज का उपयोग व्रत के दिन नहीं करते। यह रीति सब समुदायों की एक जैसी नहीं है।

बिना हल जोते उगा अन्न

कुछ क्षेत्रों में तिन्नी, पसही या पसई चावल जैसे अपने-आप उगे धान का भोग और भोजन लिया जाता है। बाजार में मिलने वाले साधारण चावल को अपने-आप पसही न मानें। सामग्री न मिले तो परिवार की परंपरा के जानकार से उपयुक्त विकल्प पूछें।

गाय और भैंस के दूध की रीति

कई घरों में इस दिन गाय का दूध, दही और उनसे बनी वस्तुएँ नहीं लेते, जबकि भैंस के दूध का दही या दूध पारंपरिक भोग में लेते हैं। पशु-उत्पाद का स्रोत स्पष्ट न हो तो किसी की व्रत-रीति के विपरीत बताकर न दें। दूध से एलर्जी या असहिष्णुता हो तो स्वास्थ्य को प्राथमिकता दें।

महुआ और अन्य भोग

महुआ, फल और स्थानीय वनस्पति से बने पदार्थ कुछ स्थानों पर पूजा में रखे जाते हैं। महुआ के खाद्य उपयोग में स्वच्छता और सही पहचान जरूरी है। किसी भी अज्ञात पौधे या असुरक्षित पदार्थ का सेवन न करें।

॥ सुरक्षित व्रत और पारण ॥

क्या न लेना है

हल से जोते अन्न और गाय के दूध से बनी चीजों से परहेज की प्रथा अनेक क्षेत्रों में है। गेहूँ, साधारण चावल या अन्य अनाज की मनाही का विस्तार घर की रीति से समझें। हर परिवार पर एक सूची थोपने की आवश्यकता नहीं है।

भोजन की तैयारी

जो भी व्रत-भोजन लें, उसे स्वच्छ जल और साफ बर्तनों में बनाएँ। दूध या दही को सही तापमान पर सुरक्षित रखें। लंबे समय तक बिना ठंडक के रखा दुग्ध-प्रसाद बच्चों को न दें। छोटी मात्रा से आरंभ कर शरीर की आवश्यकता के अनुसार भोजन लें।

स्वास्थ्य और बच्चों की जरूरत

गर्भावस्था, स्तनपान, मधुमेह, बीमारी या नियमित दवा के साथ उपवास से पहले चिकित्सकीय सलाह लें। चक्कर या कमजोरी हो तो पानी तथा भोजन लें। बच्चों के पोषण या दवा को व्रत के भोजन-नियमों से प्रभावित न होने दें।

पारण की परंपरा

कहीं पूजा के बाद उसी दिन प्रसाद और व्रत का भोजन लिया जाता है; कुछ घरों की रीति अलग होती है। अपने घर के क्रम के अनुसार व्रत खोलें। बिना स्थानीय जानकारी के किसी निश्चित घड़ी या अगले दिन को सार्वभौमिक नियम न मानें।

धार्मिक खानपान के नियम स्वास्थ्य संबंधी सलाह का विकल्प नहीं हैं। जरूरत के समय भोजन, पानी और उपचार लें।

॥ सभी बच्चों का मंगल हो ॥