Hargharpanditji

"PUJA ON YOUR SCREEN, BLESSINGS AT YOUR DOOR"

॥ जितिया नहाय-खाय विधि ॥

॥ जीमूतवाहन 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"

॥ सप्तमी का नहाय-खाय ॥

जीवित्पुत्रिका व्रत के तीन दिनों में पहला दिन नहाय-खाय होता है। यह सामान्यतः आश्विन कृष्ण सप्तमी से जुड़ा है। अगले दिन अष्टमी का उपवास शुरू करने से पहले स्नान, स्वच्छता और परिवार की परंपरा के भोजन की तैयारी की जाती है।

१. स्नान और घर की सफाई

प्रातः स्नान कर स्वच्छ वस्त्र पहनें। पूजा और भोजन की जगह साफ करें। परिवार के मंगल की प्रार्थना करें। नदी या तालाब में स्नान आवश्यक नहीं; सुरक्षित और स्वच्छ जल से घर में स्नान भी किया जा सकता है।

२. परंपरागत भोजन

मिथिला, बिहार और पड़ोसी क्षेत्रों के कुछ घरों में मडुआ की रोटी, नोनी साग, सतपुतिया या झिंगनी की सब्जी और अन्य पकवान बनते हैं। कुछ परिवारों में मछली का व्यंजन भी परंपरागत है; अनेक घर शाकाहारी भोजन लेते हैं। अपनी भोजन-रीति को सब पर लागू न मानें।

३. पर्याप्त तैयारी

अगले दिन के व्रत से पहले संतुलित भोजन और पर्याप्त पानी लें। व्रत के लिए फल, पूजा-सामग्री, प्रसाद तथा पारण का हल्का भोजन पहले से तैयार करने पर परिवार को सुविधा रहती है। बच्चों को उपवास करने के लिए बाध्य न करें।

॥ ओठगन और परिवार की रीति ॥

ओठगन क्या है

कुछ समुदायों में मुख्य उपवास आरंभ होने से पहले रात या भोर में विशेष अल्पाहार लेने को ओठगन या उठगन कहा जाता है। दही, चूड़ा, फल अथवा अन्य सामग्री की रीति घरों में बदलती है। इसका समय और भोजन अपने परिवार के बड़े सदस्यों से जानें।

क्षेत्रीय विविधता का सम्मान

नोनी साग, मडुआ, मछली, दही-चूड़ा या कोई तय पकवान सभी के लिए अनिवार्य नहीं है। उपलब्धता, खानपान, एलर्जी और स्वास्थ्य को ध्यान में रखकर परिवार की परंपरा निभाएँ। भोजन की कमी में व्रत की श्रद्धा को कम न आँकें।

अष्टमी के लिए तैयारी

जीमूतवाहन का चित्र या प्रतीक, रोली, अक्षत, फूल, दीपक और कथा-पाठ की प्रति तैयार रखें। उपवास का स्वरूप चिकित्सकीय जरूरतों को देखकर तय करें। दवाएँ स्वयं बंद न करें और आवश्यकता पड़ने पर व्रत में पानी तथा भोजन लें।

नहाय-खाय की निश्चित तारीख वर्ष और क्षेत्र के अनुसार बदलती है। स्थानीय पंचांग से सप्तमी, अष्टमी और नवमी का क्रम जाँचें।

॥ सभी बच्चों का मंगल हो ॥