Hargharpanditji

"PUJA ON YOUR SCREEN, BLESSINGS AT YOUR DOOR"

॥ जयापार्वती आहार नियम ॥

॥ जय माँ जयापार्वती ॥

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"

॥ निरलवण आहार की परंपरा ॥

पाँच दिनों का प्रचलित नियम

जयापार्वती व्रत की प्रमुख खाद्य परंपरा पाँच दिनों तक नमक रहित भोजन की है। कुछ परिवार केवल एक बार सादा भोजन लेते हैं; कहीं अनाज या कुछ सब्जियाँ भी छोड़ी जाती हैं। ये क्षेत्र और परिवार के अनुसार बदलने वाली रीतियाँ हैं।

भोजन कैसे चुनें

घर की रीति से ताजे फल, दूध या दही, बिना नमक के बने सरल व्यंजन और पर्याप्त पानी लिया जा सकता है। किस अनाज, फल या सब्जी की अनुमति है, यह पहले अपने परिवार की व्रत परंपरा से तय करें। नमक रहित का अर्थ भोजन या पानी पूरी तरह छोड़ना नहीं है।

सामग्री पढ़ें

तैयार स्नैक्स, चटनी और पैक भोजन में साधारण या सेंधा नमक भी हो सकता है। यदि आप निरलवण रीति निभा रहे हों तो सामग्री जाँचें। घर में व्रत के लिए बना भोजन अलग और साफ रखें।

बच्चों, गर्भवती या स्तनपान कराने वालों, बुजुर्गों और किसी बीमारी या दवा वाले लोगों के लिए कठोर आहार प्रतिबंध उचित न हो सकते हैं। उनके लिए चिकित्सकीय सलाह तथा पर्याप्त पोषण को प्राथमिकता दें।

॥ शरीर का ध्यान और पारण ॥

पानी और ऊर्जा

उपवास में पानी की पर्याप्त मात्रा रखें और शारीरिक मेहनत अपनी क्षमता से करें। चक्कर, कमजोरी, सिरदर्द या अस्वस्थता महसूस हो तो व्रत के नियम को ढीला करें, भोजन-पानी लें और आवश्यकता पर चिकित्सक से बात करें।

नमक से जुड़ी सावधानी

नमक का पूरा त्याग कई दिनों तक हर व्यक्ति के लिए सुरक्षित नहीं होता। रक्तचाप, गुर्दे या हृदय की समस्या, मधुमेह, नियमित दवाएँ या विशेष आहार निर्देश हों तो अपने चिकित्सक की सलाह के बिना नियम न अपनाएँ। निर्जल उपवास इस व्रत की अनिवार्य शर्त नहीं है।

पारण का भोजन

अंतिम रात्रि के जागरण के बाद अगली सुबह पूजा करके व्रत खोलने की परंपरा है। कुछ घरों में नमक, सब्जी और गेहूँ की रोटी का सामान्य भोजन लेते हैं। लंबे प्रतिबंध के बाद अपनी सहनशीलता के अनुसार धीरे-धीरे भोजन करें।

आहार अनुशासन का उद्देश्य श्रद्धा और संयम है। स्वास्थ्य बिगाड़कर नियम निभाना आवश्यक नहीं; परिवार की मान्यता के साथ अपनी वास्तविक जरूरत भी देखें।

॥ ॐ पार्वत्यै नमः ॥