

● पूजा में...

इन कार्यों से करें परहेज

शारदीय नवरात्र को हिंदू धर्म में देवी आराधना का विशेष पर्व माना जाता है। नौ दिनों तक मां दुर्गा के अलग-अलग स्वरूपों की पूजा की जाती है और बड़ी संख्या में श्रद्धालु व्रत रखते हैं। इस दौरान पूजा-पाठ और खानपान से जुड़े कई नियमों का पालन करने की धार्मिक मान्यता है।

► धार्मिक मान्यता के अनुसार नवरात्र के नौ दिनों में नाखून काटना शुभ नहीं माना जाता। व्रत और साधना के दौरान शरीर और मन की शुद्धता पर विशेष ध्यान देने की परंपरा है।

► यदि नवरात्र में घर पर अखंड ज्योति स्थापित की गई है, तो उसकी लगातार निगरानी करने की परंपरा है। धार्मिक मान्यता के अनुसार अखंड ज्योति को बिना निगरानी के नहीं छोड़ना चाहिए, ताकि वह बुझने न पाए।

► नवरात्र के दौरान व्रत रखने वाले लोग आमतौर पर सात्विक भोजन करते हैं। इस दौरान प्याज, लहसुन और मांसाहारी भोजन से परहेज करने की परंपरा है। फल, दूध, कुट्टू, सिंघाड़े और अन्य व्रत वाली चीजों का सेवन किया जाता है।

► नवरात्र में पूजा और व्रत के दौरान साफ-सुथरे कपड़े पहनने की सलाह दी जाती है। धार्मिक मान्यताओं में पूजा स्थल और शरीर की स्वच्छता को विशेष महत्व दिया गया है।

► कुछ धार्मिक परंपराओं में नवरात्रि के व्रत के दौरान चमड़े से बनी वस्तुओं के इस्तेमाल से बचने की सलाह दी जाती है। इसमें बेल्ट, जूते, चप्पल और बैग जैसी चीजें शामिल हो सकती हैं। हालांकि, इसका पालन व्यक्ति की धार्मिक मान्यता और परंपरा पर निर्भर करता है।

► नवरात्र के दौरान नींबू काटने से बचने की भी कुछ धार्मिक मान्यताएं हैं। हालांकि, यह नियम सभी परंपराओं में समान रूप से प्रचलित नहीं है। इसलिए इसे धार्मिक मान्यता के तौर पर ही देखा जाना चाहिए।

► व्रत रखने वाले श्रद्धालु आमतौर पर नवरात्र के दौरान अनाज का सेवन नहीं करते। इसकी जगह फलाहार या व्रत में इस्तेमाल होने वाली सामग्री खाई जाती है। सामान्य नमक के स्थान पर सेंधा नमक का इस्तेमाल करने की परंपरा भी कई घरों में है।

► नवरात्र व्रत के दौरान दिन में सोने से बचने की धार्मिक मान्यता भी प्रचलित है। मान्यता के अनुसार इससे आलस्य बढ़ सकता है और साधना में एकाग्रता प्रभावित हो सकती है। हालांकि, स्वास्थ्य संबंधी जरूरत होने पर पर्याप्त आराम करना जरूरी है।

● शारदीय नवरात्र...

मां दुर्गा के 9 रूप, 9 भोग और 9 शुभ रंग

शारदीय नवरात्र हिंदू धर्म के प्रमुख त्योहारों में से एक है। इन नौ दिनों में मां दुर्गा के नौ स्वरूपों की पूजा की जाती है। धार्मिक मान्यता के अनुसार, नवरात्रि के हर दिन देवी के एक विशेष रूप की आराधना की जाती है और उनके स्वरूप के अनुसार भोग और रंग का भी महत्व बताया गया है। पंचांग के अनुसार, साल 2026 में शारदीय नवरात्र की शुरुआत 11 अक्टूबर, रविवार से होगी। नवरात्र के नौ दिनों में मां शैलपुत्री से लेकर मां सिद्धिदात्री तक देवी के नौ रूपों की पूजा की जाएगी। मान्यता है कि इन दिनों श्रद्धालु अपनी श्रद्धा के अनुसार देवी को भोग अर्पित करते हैं और शुभ रंग के वस्त्र पहनकर पूजा करते हैं। आइए जानते हैं नवरात्र के नौ दिनों में किस दिन मां के किस स्वरूप की पूजा की जाती है, कौन सा रंग शुभ माना जाता है और देवी को कौन सा भोग अर्पित किया जाता है।

● **मां शैलपुत्री** : नवरात्र के पहले दिन मां शैलपुत्री की पूजा की जाती है। मां शैलपुत्री को पर्वतराज हिमालय की पुत्री माना गया है। देवी के इस स्वरूप की पूजा से भक्तों को शक्ति और स्थिरता का आशीर्वाद मिलने की धार्मिक मान्यता है। इस दिन पीले रंग के वस्त्र पहनना शुभ माना जाता है। मां शैलपुत्री को गाय के घी का भोग अर्पित किया जाता है। मान्यता है कि इससे स्वास्थ्य से जुड़ी परेशानियां दूर होती हैं।

● **मां ब्रह्मचारिणी** : नवरात्रि के दूसरे दिन मां ब्रह्मचारिणी की पूजा होती है। देवी का यह स्वरूप तप, संयम और साधना का प्रतीक माना जाता है। धार्मिक मान्यता के अनुसार, मां ब्रह्मचारिणी की पूजा करने से व्यक्ति को धैर्य और आत्मबल मिलता है। इस दिन हरे रंग के वस्त्र पहनने की परंपरा बताई जाती है। मां को शकर या सफेद मिठाई का भोग लगाया जाता है। मान्यता है कि इससे सौभाग्य में वृद्धि होती है।

● **मां चंद्रघंटा** : नवरात्र के तीसरे दिन मां चंद्रघंटा की पूजा की जाती है। देवी के मस्तक पर घंटे के आकार का अर्धचंद्र सुशोभित होने के कारण उन्हें चंद्रघंटा कहा जाता है। मां का यह स्वरूप साहस और शक्ति से जुड़ा माना जाता है। इस दिन ग्रे रंग पहनना शुभ माना जाता है। मां चंद्रघंटा को दूध या खीर का भोग लगाया जाता है। धार्मिक मान्यता है कि देवी की आराधना से जीवन के दुख और परेशानियां दूर होती हैं।

● **मां कूष्मांडा** : नवरात्र के चौथे दिन मां कूष्मांडा की पूजा होती है। मान्यता है कि मां कूष्मांडा ने अपनी दिव्य मुस्कान से सृष्टि की रचना की थी। देवी का यह स्वरूप ऊर्जा और सृजन शक्ति से जुड़ा माना जाता है। इस दिन नारंगी रंग के कपड़े पहनना शुभ माना जाता है। मां कूष्मांडा को मालपुआ का भोग अर्पित किया जाता है। धार्मिक मान्यता के अनुसार, देवी की पूजा करने से बुद्धि और विवेक का विकास होता है।

● **मां स्कंदमाता** : नवरात्र के पांचवें दिन मां स्कंदमाता की पूजा की जाती है। मां की गोद में भगवान कार्तिकेय विराजमान रहते हैं, जिन्हें स्कंद नाम से भी जाना जाता है।

● व्रत के दौरान...

नियमों का पालन



नवरात्र के दौरान व्रत रखने वालों को भी और व्रत न रखने वालों को भी कुछ नियमों का पालन अवश्य करना चाहिए। घर को स्वच्छ आपको रखना चाहिए। खासकर घर की रसोई और पूजा स्थल में गंदगी करने से आपको बचना चाहिए। सात्विक भोजन करना चाहिए। व्रत रख रहे हैं तो फल, मखाने, मेवे आदि का सेवन आप कर सकते हैं। वहीं व्रत न रखने वालों को भी प्याज-लहसुन खाने से बचना चाहिए। नौ दिनों में अखंड ज्योति जलाना भी शुभ माना जाता है। व्रत रखने वाले भी और व्रत न रखने वाले भी घर में अखंड ज्योति इस दौरान जला सकते हैं। अष्टमी या फिर नवमी तिथि के दिन कन्या पूजन अवश्य करना चाहिए। नारी पक्ष का सम्मान करना चाहिए। आप माता, बहन या अपने जीवनसाथी को उपहार आदि इस दौरान दे सकते हैं। माता की भक्ति में आपको लीन रहना चाहिए। नवरात्रि के दौरान कवक, किलक, अर्गला स्तोत्र का पाठ और माता के मंत्रों का जप करने से आपको सभी दुख दूर होते हैं।

पंचांग के अनुसार, साल 2026 में शारदीय नवरात्र की शुरुआत 11 अक्टूबर, रविवार से होगी।

नवरात्र के नौ दिनों में मां शैलपुत्री से लेकर मां सिद्धिदात्री तक देवी के नौ रूपों की पूजा की जाएगी। मान्यता है कि इन दिनों श्रद्धालु अपनी श्रद्धा के अनुसार देवी को भोग अर्पित करते हैं और शुभ रंग के वस्त्र पहनकर पूजा करते हैं...

■ पं. नित्यानंद



कलश स्थापना

पंचांग के अनुसार, साल 2026 में शारदीय नवरात्र की शुरुआत 11 अक्टूबर, रविवार से होगी। इसी दिन नवरात्र के पहले दिन मां दुर्गा की पूजा के साथ घटस्थापना की जाएगी। नवरात्रि के नौ दिनों में मां दुर्गा के नौ स्वरूपों की पूजा करने की परंपरा है। पहले दिन मां शैलपुत्री की पूजा की जाती है। घर में घट स्थापना करके नौ दिनों



तक अखंड ज्योति, देवी पूजा और जौ बोने की परंपरा परिवारों में निभाई जाती है।

घट स्थापना का शुभ मुहूर्त

11 अक्टूबर 2026 को घटस्थापना के लिए शुभ मुहूर्त सुबह से रहेगा

घटस्थापना मुहूर्त : सुबह 6:19 बजे से 10:12 बजे तक इस मुहूर्त की अवधि करीब 3 घंटे 52 मिनट रहेगी। इसके अलावा घटस्थापना के लिए अभिजीत मुहूर्त भी महत्वपूर्ण रहेगा।

अभिजीत मुहूर्त : सुबह 11:44 बजे से दोपहर 12:31 बजे तक। इसकी अवधि करीब 46 मिनट होगी। अगर किसी कारण से सुबह के मुख्य मुहूर्त में घटस्थापना न हो पाए, तो अभिजीत मुहूर्त को भी पूजा के लिए बहुत अच्छा माना जाता है।

कलश स्थापना के लिए कौन-कौन सी सामग्री चाहिए?

घटस्थापना के लिए पूजा की सभी सामग्री पहले से तैयार कर लेना चाहिए, ताकि शुभ मुहूर्त में पूजा करते समय किसी चीज की कमी न रहे। कलश स्थापना के लिए मिट्टी का कलश या तांबे या पीतल का कलश, साफ पानी या गंगाजल, जौ, मिट्टी और कलश रखने के लिए मिट्टी का पात्र चाहिए। इसके अलावा आम के पत्ते, नारियल, लाल या पीला कपड़ा, मौली या कलावा, रोली, कुमकुम और अक्षत यानी साबुत चावल भी पूजा सामग्री में शामिल होते हैं। कलश में रखने के लिए सुपारी, लौंग, इलायची और सिक्का रखा जा सकता है। पूजा के लिए हल्दी, फूल, फूलों की माला, दूर्वा, धूप, अगरबत्ती, घी का दीपक और कपूर भी रखें। इसके साथ फल, मिठाई, पंचमेवा, मां दुर्गा की तस्वीर या मूर्ति, पूजा की थाली और आसन की भी जरूरत होगी।

● लौंग और कपूर...

नवरात्र के नौ दिनों की अवधि में रोजाना सुबह लौंग और कपूर का धुंआ पूरे घर में करें। ऐसा करने से घर में मौजूद सभी प्रकार की नकारात्मकता दूर होती है, जिससे लड़ाई-झगड़े से मुक्ति की स्थिति से मुक्ति मिलती है। साथ ही इस उपाय को करने से सकारात्मक ऊर्जा का प्रवाह बढ़ता है, जिससे घर-परिवार में सुख-शांति का माहौल बना रहता है। माता रानी की पूजा के दौरान उन्हें सिंदूर जरूर अर्पित करनी चाहिए ऐसा करने से देवी मां प्रसन्न होती हैं।

