

॥ आस्था और सेहत अलग-अलग बातें हैं ॥

नवरात्रि व्रत FAQ

प्रेग्नेंसी • शुगर • पीरियड्स • 2026

VH Original • voriginal.com

यह पेज चिकित्सा सलाह नहीं है। प्रेग्नेंसी, डायबिटीज, एनीमिया, थायरॉइड या कोई दवा चल रही हो तो व्रत रखने से पहले अपने डॉक्टर से बात करें। चक्कर, कमजोरी, उल्टी आए तो व्रत तोड़कर खाना-पानी लें।

1. प्रेग्नेंसी में नवरात्रि व्रत?

गर्भावस्था में शरीर को नियमित भोजन और पानी चाहिए। शास्त्र आस्था की बात करते हैं, भ्रूण की सेहत डॉक्टर की। कई घर गर्भवती से निराहार नहीं करवाते — पूजा, आरती, फल-दूध काफी माना जाता है।

क्या करें: डॉक्टर की मंजूरी के बिना उपवास न शुरू करें। दवा, आयरन, कैल्शियम न छोड़ें। परिवार पर दबाव महसूस हो तो साफ कहें — इस बार सेहत पहले।

2. शुगर / डायबिटीज में व्रत?

ब्लड शुगर उपवास से अचानक गिर या चढ़ सकता है। इंसुलिन या गोली चल रही हो तो खाली पेट रहना खतरनाक हो सकता है। यह वेबसाइट कोई डाइट चार्ट नहीं देती।

क्या करें: एंडोक्रिनोलॉजिस्ट या परिवार चिकित्सक से पूछें कि फल-दूध-व्रत आटा आपके लिए ठीक है या नहीं। दवा का समय न बदलें। माप-मशीन पास रखें। बेहोशी के संकेत पर तुरंत खाएँ-पिएँ और मदद लें।

3. पीरियड्स में व्रत और पूजा?

घर-घर रीत अलग है। कई परिवार मासिक धर्म में रसोई-पूजा से दूर रखते हैं, कई नहीं। कोई एक पवित्र नियम सब पर नहीं थोपा जा सकता।

व्रत शरीर पर भारी हो — ऐंठन, कमजोरी, ज्यादा रक्तस्राव — तो उपवास छोड़ना पाप नहीं। पूजा मन से भी हो सकती है। निर्णय स्त्री का अपना है, सोशल मीडिया का नहीं।

आम बात तीनों के लिए

नवरात्रि आस्था का पर्व है, परीक्षा नहीं। पानी पीना, नमक-शर्करा डॉक्टर के हिसाब से लेना, बच्चों-बुजुर्गों-बीमारों को छूट देना — यही व्यवहारिक रीत है।

यह पाठ हिंदू लोक-परंपरा और आम घरेलू प्रश्नों पर आधारित है। यह चिकित्सा, कानूनी सलाह या फल की गारंटी नहीं। वेबसाइट इसके उपयोग से होने वाले लाभ-हानि की जिम्मेदारी नहीं लेती। आपातकाल में 108 / नजदीकी अस्पताल।