

छठ पूजा 2026
व्रत पुस्तिका

13 से 16 नवंबर 2026

चारों दिन की विधि · नियम · सामग्री · ठेकुआ और खीर · कथाएँ · 100+ शहरों का अर्घ्य समय

yajmanconnect.com

यजमान और धाम के बीच, भरोसे का सेतु

छठ पूजा 2026: मुख्य जानकारी

दिन	तारीख (भारत)	अनुष्ठान
पहला दिन	शुक्रवार, 13 नवंबर	नहाय-खाय
दूसरा दिन	शनिवार, 14 नवंबर	खरना (लोहंडा)
तीसरा दिन	रविवार, 15 नवंबर	संध्या अर्घ्य (डूबते सूर्य को)
चौथा दिन	सोमवार, 16 नवंबर	उषा अर्घ्य (उगते सूर्य को) और पारण

कार्तिक शुक्ल षष्ठी का यह पर्व सूर्य देव और छठी मैया की उपासना का है। व्रती लगभग 36 घंटे का निर्जल व्रत रखते हैं।

भारत के शहरों में अर्घ्य का समय

शहर	संध्या अर्घ्य	उषा अर्घ्य
लखनऊ	15 नवं, शाम 5:15	16 नवं, सुबह 6:26
आगरा	15 नवं, शाम 5:27	16 नवं, सुबह 6:38
अहमदाबाद	15 नवं, शाम 5:55	16 नवं, सुबह 6:53
अलीगढ़	15 नवं, शाम 5:25	16 नवं, सुबह 6:39
अंबाला	15 नवं, शाम 5:26	16 नवं, सुबह 6:48
अमृतसर	15 नवं, शाम 5:31	16 नवं, सुबह 6:58
अयोध्या	15 नवं, शाम 5:10	16 नवं, सुबह 6:21
बरेली	15 नवं, शाम 5:19	16 नवं, सुबह 6:34
बेंगलुरु	15 नवं, शाम 5:50	16 नवं, सुबह 6:18
भोपाल	15 नवं, शाम 5:35	16 नवं, सुबह 6:34
भुवनेश्वर	15 नवं, शाम 5:06	16 नवं, सुबह 5:56
बीकानेर	15 नवं, शाम 5:44	16 नवं, सुबह 6:58
चंडीगढ़	15 नवं, शाम 5:25	16 नवं, सुबह 6:49
चेन्नई	15 नवं, शाम 5:39	16 नवं, सुबह 6:07
देहरादून	15 नवं, शाम 5:21	16 नवं, सुबह 6:43
दिल्ली	15 नवं, शाम 5:27	16 नवं, सुबह 6:44
फरीदाबाद	15 नवं, शाम 5:27	16 नवं, सुबह 6:43
गाज़ियाबाद	15 नवं, शाम 5:26	16 नवं, सुबह 6:43
गोरखपुर	15 नवं, शाम 5:06	16 नवं, सुबह 6:16
गुरुग्राम	15 नवं, शाम 5:28	16 नवं, सुबह 6:44
गुवाहाटी	15 नवं, शाम 4:33	16 नवं, सुबह 5:41
ग्वालियर	15 नवं, शाम 5:27	16 नवं, सुबह 6:36
हरिद्वार	15 नवं, शाम 5:21	16 नवं, सुबह 6:42
हिसार	15 नवं, शाम 5:32	16 नवं, सुबह 6:51
हैदराबाद	15 नवं, शाम 5:40	16 नवं, सुबह 6:21
इंदौर	15 नवं, शाम 5:42	16 नवं, सुबह 6:39
जबलपुर	15 नवं, शाम 5:25	16 नवं, सुबह 6:23
जयपुर	15 नवं, शाम 5:36	16 नवं, सुबह 6:46
जालंधर	15 नवं, शाम 5:29	16 नवं, सुबह 6:55
जम्मू	15 नवं, शाम 5:29	16 नवं, सुबह 7:00
जोधपुर	15 नवं, शाम 5:48	16 नवं, सुबह 6:56
कानपुर	15 नवं, शाम 5:19	16 नवं, सुबह 6:27
करनाल	15 नवं, शाम 5:26	16 नवं, सुबह 6:46
कोलकाता	15 नवं, शाम 4:53	16 नवं, सुबह 5:49
कोटा	15 नवं, शाम 5:38	16 नवं, सुबह 6:43
लुधियाना	15 नवं, शाम 5:29	16 नवं, सुबह 6:53
मेरठ	15 नवं, शाम 5:25	16 नवं, सुबह 6:42
मुंबई	15 नवं, शाम 6:00	16 नवं, सुबह 6:46
नागपुर	15 नवं, शाम 5:32	16 नवं, सुबह 6:24
नोएडा	15 नवं, शाम 5:27	16 नवं, सुबह 6:43
पानीपत	15 नवं, शाम 5:27	16 नवं, सुबह 6:46
पटियाला	15 नवं, शाम 5:28	16 नवं, सुबह 6:50
पटना	15 नवं, शाम 5:01	16 नवं, सुबह 6:07
प्रयागराज	15 नवं, शाम 5:14	16 नवं, सुबह 6:20
पुणे	15 नवं, शाम 5:57	16 नवं, सुबह 6:41
रायपुर	15 नवं, शाम 5:22	16 नवं, सुबह 6:14
राजकोट	15 नवं, शाम 6:03	16 नवं, सुबह 6:59
रांची	15 नवं, शाम 5:04	16 नवं, सुबह 6:02
रोहतक	15 नवं, शाम 5:29	16 नवं, सुबह 6:47
शिमला	15 नवं, शाम 5:23	16 नवं, सुबह 6:48
श्रीनगर	15 नवं, शाम 5:27	16 नवं, सुबह 7:03
सूरत	15 नवं, शाम 5:57	16 नवं, सुबह 6:49
उदयपुर	15 नवं, शाम 5:48	16 नवं, सुबह 6:51
वडोदरा	15 नवं, शाम 5:54	16 नवं, सुबह 6:49
वाराणसी	15 नवं, शाम 5:10	16 नवं, सुबह 6:15

विदेश में छठ 2026 (स्थानीय समय)

शहर	संध्या अर्घ्य	उषा अर्घ्य
अबू धाबी	15 नवं, शाम 5:36	16 नवं, सुबह 6:38
एडिलेड	15 नवं, शाम 7:58	16 नवं, सुबह 6:01
एम्स्टर्डम	15 नवं, शाम 4:48	16 नवं, सुबह 8:02
अटलांटा	14 नवं, शाम 5:35	15 नवं, सुबह 7:09
ऑकलैंड	15 नवं, शाम 8:08	16 नवं, सुबह 6:02
बहरीन	15 नवं, शाम 4:48	16 नवं, सुबह 5:56
बर्मिंघम	15 नवं, शाम 4:14	16 नवं, सुबह 7:30
बॉस्टन	14 नवं, शाम 4:23	15 नवं, सुबह 6:34
ब्रैम्पटन	14 नवं, शाम 4:54	15 नवं, सुबह 7:13
ब्रिस्बेन	15 नवं, शाम 6:16	16 नवं, सुबह 4:47
कैलगरी	14 नवं, शाम 4:49	15 नवं, सुबह 7:52
शिकागो	14 नवं, शाम 4:30	15 नवं, सुबह 6:40
डैलस	14 नवं, शाम 5:26	15 नवं, सुबह 6:57
दोहा	15 नवं, शाम 4:46	16 नवं, सुबह 5:51
दुबई	15 नवं, शाम 5:31	16 नवं, सुबह 6:36
डरबन	15 नवं, शाम 6:29	16 नवं, सुबह 4:51
एडमंटन	14 नवं, शाम 4:38	15 नवं, सुबह 7:59
फ़्रैंकफ़र्ट	15 नवं, शाम 4:41	16 नवं, सुबह 7:39
जॉर्जटाउन (गयाना)	14 नवं, शाम 5:31	15 नवं, सुबह 5:42
ह्यूस्टन	14 नवं, शाम 5:26	15 नवं, सुबह 6:46
काठमांडू (नेपाल)	15 नवं, शाम 5:11	16 नवं, सुबह 6:25
कुआलालंपुर	15 नवं, शाम 6:57	16 नवं, सुबह 6:58
कुवैत	15 नवं, शाम 4:53	16 नवं, सुबह 6:12
लेस्टर	15 नवं, शाम 4:11	16 नवं, सुबह 7:28
लंदन	15 नवं, शाम 4:11	16 नवं, सुबह 7:19
लॉस एंजेलिस	14 नवं, शाम 4:49	15 नवं, सुबह 6:25
मैनचेस्टर	15 नवं, शाम 4:12	16 नवं, सुबह 7:35
मेलबर्न	15 नवं, शाम 8:09	16 नवं, सुबह 5:59
मस्कट	15 नवं, शाम 5:21	16 नवं, सुबह 6:20
नैरोबी	15 नवं, शाम 6:22	16 नवं, सुबह 6:11
न्यू जर्सी (एडिसन)	14 नवं, शाम 4:41	15 नवं, सुबह 6:43
न्यूयॉर्क	14 नवं, शाम 4:39	15 नवं, सुबह 6:42
पारामारिबो (सूरीनाम)	14 नवं, शाम 6:21	15 नवं, सुबह 6:29
पर्थ	15 नवं, शाम 6:53	16 नवं, सुबह 5:08
फ़ीनिक्स	14 नवं, शाम 5:26	15 नवं, सुबह 6:59
पोर्ट लुई (मॉरीशस)	15 नवं, शाम 6:26	16 नवं, सुबह 5:22
पोर्ट ऑफ़ स्पेन (त्रिनिदाद)	14 नवं, शाम 5:39	15 नवं, सुबह 6:01
सैन होज़े / बे एरिया	14 नवं, शाम 4:57	15 नवं, सुबह 6:46
सिएटल	14 नवं, शाम 4:34	15 नवं, सुबह 7:14
सिंगापुर	15 नवं, शाम 6:51	16 नवं, सुबह 6:47
सरी (BC)	14 नवं, शाम 4:31	15 नवं, सुबह 7:21
सुवा (फ़िजी)	15 नवं, शाम 6:19	16 नवं, सुबह 5:21
सिडनी	15 नवं, शाम 7:36	16 नवं, सुबह 5:42
टोरंटो	14 नवं, शाम 4:53	15 नवं, सुबह 7:11
वैंकूवर	14 नवं, शाम 4:31	15 नवं, सुबह 7:22
वॉशिंगटन डीसी	14 नवं, शाम 4:55	15 नवं, सुबह 6:50
वेलिंगटन	15 नवं, शाम 8:18	16 नवं, सुबह 5:51

विदेश के लिए तारीख स्थानीय समय में षष्ठी तिथि के आधार पर है, इसलिए अमेरिका, सूरीनाम जैसी जगहों पर यह एक दिन पहले आ सकती है। कई प्रवासी परिवार भारत की तारीख (15-16 नवंबर) पर ही छठ मनाते हैं, इसलिए अपने समुदाय या मंदिर से पुष्टि कर लें। समय सूर्य के क्षितिज पर डूबने और उगने का है, घाट पर कुछ पहले पहुँचें। अपने शहर का लाइव समय: yajmanconnect.com/tools/chhath-puja-2026/

चारों दिन की विधि

पहला दिन: नहाय-खाय (13 नवंबर)

व्रती सुबह नदी, तालाब या घर में शुद्ध जल से स्नान करते हैं। घर और रसोई की अच्छी तरह सफ़ाई होती है। इस दिन सात्विक भोजन बनता है, आमतौर पर अरवा चावल, चने की दाल और कद्दू (लौकी) की सब्जी, जो सेंधा नमक और घी में, बिना लहसुन-प्याज़ के बनती है। व्रती के भोजन करने के बाद ही परिवार के बाकी लोग भोजन करते हैं।

दूसरा दिन: खरना (14 नवंबर)

व्रती पूरे दिन उपवास रखते हैं। शाम को मिट्टी के नए चूल्हे पर, आम की लकड़ी से, गुड़ की खीर (रसियाव) और गेहूँ की रोटी या पूड़ी बनती है। छठी मैया को भोग लगाकर व्रती एकांत में यह प्रसाद ग्रहण करते हैं, और फिर परिवार व पड़ोसियों में प्रसाद बाँटा जाता है। **खरना के प्रसाद के बाद ही लगभग 36 घंटे का निर्जल व्रत शुरू होता है।**

तीसरा दिन: संध्या अर्घ्य (15 नवंबर)

दिन में ठेकुआ, चावल के लड्डू (कसार) और बाकी प्रसाद तैयार होता है। बाँस के सूप और दउरा में फल, ठेकुआ, गन्ना, नारियल आदि सजाए जाते हैं। शाम को परिवार के साथ घाट पर जाते हैं। व्रती जल में खड़े होकर डूबते सूर्य को सूप लेकर दूध और जल से अर्घ्य देते हैं। घाट पर छठ के पारंपरिक गीत गाए जाते हैं। कई घरों में रात को आँगन में कोसी भरी जाती है।

चौथा दिन: उषा अर्घ्य और पारण (16 नवंबर)

सूर्योदय से पहले फिर घाट पर पहुँचकर उगते सूर्य को अर्घ्य दिया जाता है। छठी मैया से परिवार की सुख-समृद्धि और संतान के मंगल की प्रार्थना की जाती है। अर्घ्य के बाद प्रसाद बाँटकर, और अदरक-गुड़ या शरबत से व्रत का पारण किया जाता है।

> **व्रत के नियम:** पूरे पर्व में घर में लहसुन-प्याज़ और मांसाहार नहीं बनता। प्रसाद बनाने में पूरी शुद्धता रखी जाती है, और प्रसाद को चखा नहीं जाता। व्रती ज़मीन पर सोते हैं, और नए या धुले हुए बिना सिले वस्त्र पहनने की परंपरा है।

सामग्री चेकलिस्ट

अर्घ्य की सामग्री

- ☐ बाँस का सूप (हर व्रती के लिए)
- ☐ बाँस की टोकरी (दउरा)
- ☐ पीतल या तांबे का लोटा
- ☐ दूध (अर्घ्य के लिए)
- ☐ गन्ना (ईख)
- ☐ नई साड़ी या धोती
- ☐ दीपक, घी, बत्ती
- ☐ सिंदूर
- ☐ कपूर, धूप
- ☐ पान, सुपारी

प्रसाद और फल

- ☐ ठेकुआ
- ☐ चावल के लड्डू (कसार)
- ☐ केले का घौद
- ☐ नारियल (पानी वाला)
- ☐ शकरकंद
- ☐ सुथनी
- ☐ मूली, अदरक, हल्दी के पौधे
- ☐ बड़ा नींबू (डाभ)
- ☐ सिंघाड़ा
- ☐ अमरूद, सेब, संतरा
- ☐ चना (भीगा हुआ)
- ☐ मिठाई

खरना के लिए

- ☐ अरवा चावल
- ☐ दूध
- ☐ गुड़
- ☐ गेहूँ का आटा
- ☐ घी
- ☐ केले का पत्ता
- ☐ मिट्टी का चूल्हा, आम की लकड़ी

ऑनलाइन टिक करने वाली सूची: yajmanconnect.com/tools/puja-samagri/?p=chhath

प्रसाद बनाने की विधि

ठेकुआ (लगभग 25-30 नग)

सामग्री: गेहूँ का आटा 500 ग्राम, गुड़ 200-250 ग्राम, घी 4-5 बड़े चम्मच (मोयन के लिए), सूखे नारियल का बुरादा 2 बड़े चम्मच, सौंफ 1 छोटा चम्मच, इलायची पाउडर आधा छोटा चम्मच, तलने के लिए घी या तेल।

1. गुड़ को आधा कप पानी में धीमी आँच पर घोल लें और ठंडा होने दें।
2. आटे में घी का मोयन डालकर अच्छी तरह मसलें, फिर नारियल, सौंफ और इलायची मिलाएँ।
3. गुड़ के पानी से सख़्त आटा गूँधें, और 10 मिनट ढककर रखें।
4. छोटी लोइयाँ बनाकर ठेकुआ के साँचे या लकड़ी के ठप्पे पर दबाकर डिज़ाइन बनाएँ।
5. मध्यम-धीमी आँच पर सुनहरा-भूरा होने तक तलें। ठंडा होने पर ठेकुआ कुरकुरा हो जाता है।

खरना की गुड़ की खीर (रसियाव)

सामग्री: अरवा चावल 100 ग्राम, दूध 1.5 लीटर, गुड़ 200 ग्राम, घी 1 छोटा चम्मच।

1. चावल धोकर आधा घंटा भिगो दें।
2. दूध उबालें, चावल डालकर धीमी आँच पर गाढ़ा होने तक पकाएँ, बीच-बीच में चलाते रहें।
3. आँच बंद करके खीर को थोड़ा ठंडा होने दें, फिर गुड़ (या गुड़ का घोल) मिलाएँ। बहुत गर्म खीर में गुड़ डालने से दूध फट सकता है।
4. घी डालकर केले के पत्ते पर रोटी या पूड़ी के साथ भोग लगाएँ।

परंपरा से प्रसाद मिट्टी के चूल्हे पर, पूरी शुद्धता से बनता है। मात्रा परिवार और व्रतियों की संख्या के अनुसार बढ़ा सकते हैं।

छठ से जुड़ी मान्यताएँ

छठ पूजा की शुरुआत को लेकर कई लोक-कथाएँ और मान्यताएँ प्रचलित हैं:

राजा प्रियव्रत और षष्ठी देवी

एक कथा के अनुसार राजा प्रियव्रत और रानी मालिनी को लंबे समय तक संतान नहीं हुई। जब संतान हुई तो वह जीवित नहीं रही। दुखी राजा के सामने षष्ठी देवी प्रकट हुईं और उनकी पूजा करने को कहा। राजा ने श्रद्धा से षष्ठी देवी की पूजा की और उन्हें संतान सुख मिला। तभी से संतान की रक्षा के लिए छठी मैया की पूजा की जाती है।

सूर्यपुत्र कर्ण

महाभारत काल की मान्यता है कि सूर्यपुत्र कर्ण प्रतिदिन घंटों जल में खड़े होकर सूर्य देव को अर्घ्य देते थे। सूर्य की कृपा से वे महान योद्धा बने। जल में खड़े होकर सूर्य को अर्घ्य देने की परंपरा को इससे जोड़ा जाता है।

द्रौपदी और पांडव

एक मान्यता के अनुसार जब पांडव अपना राजपाट हार गए, तब द्रौपदी ने छठ का व्रत रखा, और उनकी मनोकामना पूरी हुई।

माता सीता

लोक-मान्यता है कि वनवास से लौटने के बाद माता सीता ने मुंगेर में गंगा किनारे सूर्य देव की उपासना की थी।

ये कथाएँ लोक-परंपरा के अनुसार संक्षेप में दी गई हैं। क्षेत्र और परिवार के अनुसार इनके रूप अलग हो सकते हैं।

> **स्वास्थ्य का ध्यान रखें:** 36 घंटे का निर्जल व्रत बहुत कठिन होता है। बुज़ुर्ग, गर्भवती महिलाएँ, और डायबिटीज़, ब्लड प्रेशर या दिल की बीमारी वाले व्रती पहले डॉक्टर से सलाह ज़रूर लें। खरना से पहले पर्याप्त पानी पिएँ, और ठंडे पानी में लंबे समय तक खड़े रहने से बचें। घाट पर बच्चों पर नज़र रखें और गहरे पानी में न जाएँ।

अक्सर पूछे जाने वाले सवाल

क्या पुरुष भी छठ का व्रत रख सकते हैं?
हाँ, छठ का व्रत स्त्री और पुरुष, दोनों रखते हैं।

घाट न हो तो?
बहुत से परिवार, ख़ासकर शहरों और विदेश में, घर की छत या आँगन में पानी का टब या छोटा कुंड बनाकर उसमें खड़े होकर अर्घ्य देते हैं। श्रद्धा सबसे महत्वपूर्ण है।

सूर्य बादलों में छिपा हो तो?
सूर्यास्त और सूर्योदय के समय पर सूर्य की दिशा में अर्घ्य दिया जाता है।

विदेश में तारीख अलग क्यों है?
षष्ठी तिथि का समय पूरी दुनिया में एक ही क्षण होता है, पर स्थानीय समय के कारण कुछ देशों में संध्या अर्घ्य एक दिन पहले पड़ता है। अपने समुदाय की परंपरा का पालन करें।

yajmanconnect.com पर और मुफ़्त: छठ अर्घ्य समय (लाइव) · आज का पंचांग · व्रत कैलेंडर · पूजा सामग्री सूची · शुभकामना कार्ड · करवा चौथ और लक्ष्मी पूजन पुस्तिकाएँ

यह पुस्तिका उपयोगी लगी? इसे अपने परिवार और गाँव-समाज के WhatsApp ग्रुप में ज़रूर शेयर करें।

जय छठी मैया · yajmanconnect.com

© 2026 YajmanConnect, AI Hindi Guru द्वारा संचालित। निःशुल्क वितरण के लिए।