

## ✘ Sanatan Dharma

---

আমার প্ৰভুদিনেৰে খাবাৰেৰে নষি.মাবলী

- 1.সকালে ঘুম থেকে ওঠাৰ পৰ 3 গ্লাস সামান্য উষ্ণ গৰম জলে তনিটিকাগজলিবু 3 টি গ্লাসেৰে জলে রস মশ্ৰিৰণ কৰে পান কৰি ( কোন প্ৰকাৰ নুন, চনি মশ্ৰিৰতি ব্যতীত) ।
- 2.সকাল 8 টা থেকে 9 টাৰ মধ্যে মাল্টিগ্ৰাইনআটা এৰ তৰৈ তনিটিকিৰুটি সামান্য জল দেওয়া দুধ মশ্ৰিৰতি চা (যেখনে চনি থাকে না শুধু সামান্য সুইটকেস দেওয়া হয়.) দযি.ে খেয়ে বাকি চা টা ফলে দেওয়া হয়. ।( শুধু গমৰে আটা-ময.দা আমাৰ জন্য নষিদিধ)।
3. সকাল 11 টা থেকে 12:00 টাৰ মধ্যে 2 গ্লাস সামান্য উষ্ণ গৰম জল পান কৰি ।  
এবং একটিকিঁচা আমলকি ছোট ছোট টুকরো কৰে কটে নুন-চনিৰি মশ্ৰিৰণ ছাড়া খায়. । অথবা কোন কোন দিনে এই সময়. শুধু আদা ফোটানো জলে অল্প বটিনুন দযি.ে চায়.েৰে মতন কৰে খায়. – অন্য কিছু মশ্ৰিৰণ থাকে না ।
4. দুপুৰ 1 টা থেকে 2 টাৰ মধ্যে গোবন্দিভোগ চালৰে অতিসামান্য ভাত(অন্য কোন চালৰে ভাত আমি খায়. না) এৰ সঙ্গে অতি সাধাৰণ ভাবে তৰৈ মিগ ডাল, আলু ঝণ্ডি পেস্‌ত তৰকাৰি, পটল অথবা বাঁধাকপি বা কোন একটা তৰকাৰি, বেগুন-আলু মশ্ৰিৰতি নমিপাতা ভাজা / কৰোলা সদিধ এৰ সঙ্গে সামান্য উষ্ণ গৰম এক গ্লাস জল আমি রোজ খায়. । ব্যতিক্ৰমী কোন দিনে ছোট চাৰাপোনামাছ বা রুই মাছ বা কাতলামাছ (অন্য কোন মাছ না) সটো প্ৰথমতে সদিধ কৰে (প্ৰথমতে তলে ভেজে তাৰপৰ ঝোল বানানো পদ্ধতিতে নয.) তাৰপৰ সরষে দযি.ে রান্না কৰা হলে খায়. নচৎ খায়. না । দুপুৰে আহাৰ শেষে কৰাৰ আধ ঘন্টা বা এক ঘন্টা পৰ য়ে কোন একটিকি ফল যমেন:-মুসুম্বি/পযোৱা/লবে/ আপলে আমি রোজ খায়. ।
5. বকাল 4 টা থেকে 5 টাৰ মধ্যে 3 গ্লাস সামান্য উষ্ণ গৰম জল পান কৰি ।  
কোন কোন দিনে এই সময়. শুধু আদা ফোটানো জলে অল্প বটিনুন দযি.ে চায়.েৰে মতন কৰে খায়. – অন্য কিছু মশ্ৰিৰণ থাকে না ।
6. সন্ধ্যা 6 টা থেকে 6:30 টাৰ মধ্যে অতি সামান্য অল্প পৰমাণে নুন ছাড়া মুড.ি ভাজা পঁয়াজ কুচি দযি.ে মশ্ৰিৰতি কৰে খায়. এবং 2 গ্লাস সামান্য উষ্ণ গৰম জল পান কৰি ।
7. রাত 8 টা থেকে 8:30 টাৰ মধ্যে মাল্টিগ্ৰাইনআটা এৰ তৰৈ তনিটিকিৰুটি সামান্য জল দেওয়া দুধ মশ্ৰিৰতি চা (যেখনে চনি থাকে না শুধু সামান্য সুইটকেস দেওয়া হয়.) দযি.ে খেয়ে বাকি চা টা ফলে দেওয়া হয়. ।( শুধু গমৰে আটা-ময.দা আমাৰ জন্য নষিদিধ)।
8. রাত 9:30 টা থেকে 10:30 টাৰ মধ্যে 3 গ্লাস সামান্য উষ্ণ গৰম জল পান কৰি ।

আমার জন্য নিষিদ্ধ খাবার:--- যবে কোন প্রকারের ডিম, মাংস, মসলা ,পনির, টমটো, রসুন, হিং, মগজ, ভনেডি, মসুরডাল, পালংশাক, কুল বা ততেল মশিরতি, অতি মসলা মশিরতি, পুঁইশাক, ফুলকপি, খসোরি মশিরতি, যবে কোন প্রকারের ছত্রাক বা মাশরুম যাতীয় খাবার, যবে কোন সাধারণ নুন, যবে কোন প্রকারে দুগ্ধজ তরকারি বা পায়েসে, আইসক্রিম, নারকলে মশিরতি কোন খাবার, যবে কোন প্রকারের রুল ময়দা থেকে তৈরি বা যবে কোন প্রকারের বস্কুট জাতীয় খাদ্য, যবে কোন প্রকারের অতি গরম চনিযুক্ত / অতিনি যুক্ত, ফ্রিজিরে ঠান্ডা দই, চিংড়ি মাছ, যবে কোন প্রকারে তলে ভাজা, চপ-সণ্ডি গারা-কচরী, পরোটা ,লুচি, শুকনো চরি ভাজা , শুকনো বুট কলাই ভাজা, শুকনো নুন যুক্ত মুড়িভাজা, ইত্যাদি দেডে কলিওর ওপরে সাইজরে মাছ, যবে কোন প্রকারে তলোক্ত মাছ, যবে কোন প্রকারের সামুদ্রিক মাছ, যবে কোন প্রকারের শুকনো / শুটকমাছ, তলোপিয়া মাছ, ফ্রিজিরে রাখা কোন খাবার , ঠান্ডা জল, ঠান্ডা শরবত, যবে কোন প্রকারের কোলড্রিংস, যবে কোন প্রকারের বাইরে রাসায়নিক মশিরতি ফাস্টফুড, শুধু আটা ময়দা তৈরি কোন রুটি বা লুচি পরোটা, চপিস-চানাচুর-তলোক্তবাদামভাজা , যবে কোন প্রকারের মশিটি, ফলের মধ্যে ( শসা ,তরমুজ, কাঁঠাল, কলা, রস মশিরতি চরেফিল ,রস মশিরতি খজুর, ডালমি বা বদেনা, আকর), যবে কোন প্রকারের বাসি খাবার( রুটি ব্যতীত) , যবে কোন প্রকারের নশোদ্রব্য, আলাদা করে চা-কফি, শ্রাদ্ধ বাড়ি, অন্নপ্রাশন, বসিয়ে বাড়ি যবে কোন জন্মদিন বা যবে কোন নমেন্টন বাড়িরি খাবার বা উপনয়ন বাড়িরি ভোজ খাবার আমার জন্য নিষিদ্ধ ।

একমাত্র কোথাও বাইরে গেলে, জ্বর বা শরীর খারাপ অবস্থায় বা কোন উৎসব অনুষ্ঠানে, বা বিশেষ পরিস্থিতিতে আমার এই রোজকার নিয়ম ব্যতিক্রমী পরবিশেষে মাঝে মাঝে ভঙগ হয় বা হতে পারে ।  
তাছাড়া কোনও কারণেই আমার রোজকার এই খাদ্য নিয়মেরে পরবির্তন আমি কারোরই মন রক্ষার জন্য বা ঘরে অনেকে রান্না হয়েচে বলে ঘরের লোকেরে অনুরোধে আমার নিয়মেরে পরবির্তন আমি করনি ।

তাই আমি সব নিয়ম অনুরোধ করছি প্রত্যেকেরে কাছে যবে কারো বাড়িতে যদি আমি কখনো বডোতে যায় এবং এবং স্বইচ্ছায় যদিকও আমাকে কিছু খাওয়াতে চায় তাহলে আমি অনুরোধ করব আমার উপরে উপরোক্ত নিয়মাবলী জনে সে অনুসারে খাবার খাওয়ানো উচিত ।

কোন কারণে আমার প্রতিদিনের নিয়ম ভঙগ করার কথা অনুরোধ করা উচিত নয় বলেই আমি মনে করি ।

বিশেষ দ্রষ্টব্য:- যবে কোন প্রকারের ছত্রাক বা মাশরুম যাতীয় খাবার খলে 12000 হাজার বার গায়িত্রমিন্ত্র জপে শরীর শুদ্ধ করতে হবে ।