

## ✘ Sanatan Dharma

---

আমার প্ৰভুদিনে খাবারের নষি.মাবলী

- 1.সকালে ঘুম থেকে ওঠার পর 3 গ্লাস সামান্য উষ্ণ গরম জলে তনিটিকাগজলিবে 3 টি গ্লাসের জলে রস মশ্ৰিৰণ করে পান করি ( কোন প্ৰকার নুন, চনি মশ্ৰিৰতি ব্যতীত) ।
- 2.সকাল 8 টা থেকে 9 টার মধ্যে মাল্টিগ্ৰাইনআটা এর তৈরি তনিটিকারুটি সামান্য জল দেওয়া দুধ মশ্ৰিৰতি চা (যেখনে চনি থাকে না শুধু সামান্য সুইটকেস দেওয়া হয়.) দযি.ে খেয়ে বাকি চা টা ফলে দেওয়া হয়. ।( শুধু গমের আটা-ময.দা আমার জন্য নষিদি.ধ)।
3. সকাল 11 টা থেকে 12:00 টার মধ্যে 2 গ্লাস সামান্য উষ্ণ গরম জল পান করি ।  
এবং একটিকাঁচা আমলকি ছোট ছোট টুকরো করে কটে নুন-চনি মশ্ৰিৰণ ছাড়া খায়. । অথবা কোন কোন দিন এই সময়. শুধু আদা ফোটানো জলে অল্প বটিনুন দযি.ে চায়.ের মতন করে খায়. – অন্য কছির মশ্ৰিৰণ থাকে না ।
4. দুপুর 1 টা থেকে 2 টার মধ্যে গোবন্দিভোগ চালরে অতিসামান্য ভাত(অন্য কোন চালরে ভাত আমি খায়. না) এর সঙ্গে অতি সাধারণ ভাবে তৈরি মুগ ডাল, আলু ঝণ্ডি পোস্ত তরকারি, পটল অথবা বাঁধাকপি বা কোন একটা তরকারি, বেগুন-আলু মশ্ৰিৰতি নমিপাতা ভাজা / করোলা সদি.ধ এর সঙ্গে সামান্য উষ্ণ গরম এক গ্লাস জল আমি রোজ খায়. । ব্যতকিরমী কোন দিনে ছোট চারাপোনামাছ বা রুই মাছ বা কাতলামাছ (অন্য কোন মাছ না) সটো প্ৰথম সদি.ধ করে (প্ৰথম তলে ভেজে তারপর ঝোল বানানো পদ্ধতিতে নয়.) তারপর সরষে দযি.ে রান্না করা হলে খায়. নচে.ে খায়. না । দুপুরের আহাৰ শেষে করার আধ ঘন্টা বা এক ঘন্টা পর য.ে কোন একটি ফল যমেন:-মুসুম্বি/পযোরা/ লবে.ে/ আপলে আমি রোজ খায়. ।
5. বকাল 4 টা থেকে 5 টার মধ্যে 3 গ্লাস সামান্য উষ্ণ গরম জল পান করি ।  
কোন কোন দিন এই সময়. শুধু আদা ফোটানো জলে অল্প বটিনুন দযি.ে চায়.ের মতন করে খায়. – অন্য কছির মশ্ৰিৰণ থাকে না ।
6. সন্ধ্যা 6 টা থেকে 6:30 টার মধ্যে অতি সামান্য অল্প পরিমাণে নুন ছাড়া মু.ডি ভাজা পঁয়াজ কুচি দযি.ে মশ্ৰিৰতি করে খায়. এবং 2 গ্লাস সামান্য উষ্ণ গরম জল পান করি ।
7. রাত 8 টা থেকে 8:30 টার মধ্যে মাল্টিগ্ৰাইনআটা এর তৈরি তনিটিকারুটি সামান্য জল দেওয়া দুধ মশ্ৰিৰতি চা (যেখনে চনি থাকে না শুধু সামান্য সুইটকেস দেওয়া হয়.) দযি.ে খেয়ে বাকি চা টা ফলে দেওয়া হয়. ।( শুধু গমের আটা-ময.দা আমার জন্য নষিদি.ধ)।
8. রাত 9:30 টা থেকে 10:30 টার মধ্যে 3 গ্লাস সামান্য উষ্ণ গরম জল পান করি ।

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 পায়সে, 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-সঙ্গারা-কচরী, পরোটা ,লুচি,শুকনো চরি ভাজা , শুকনো বুট কলাই ভাজা, শুকনো নুন যুক্ত মুড়িভাজা, ইত্যাদি দেডে কলিওর ওপরে সাইজরে মাছ,যবে কোন প্রকারে তলৈকৃত মাছ, যবে কোন প্রকারের সামুদ্রিক মাছ, যবে কোন প্রকারের শুকনো / শুটকমাছ, তলৈপিয়া মাছ, ফ্রিজিরে রাখা কোন খাবার , ঠান্ডা জল, ঠান্ডা শরবত, যবে কোন প্রকারের কলৈড্রিংস, যবে কোন প্রকারের বাইরে রাসায়নিক মশিরতি ফাস্টফুড, শুধু আটা ময়দা তৈরি কোন রুটি বা লুচি পরোটা, চপিস-চানাচুর-তলৈকৃতবাদামভাজা , যবে কোন প্রকারের মশিটি, ফলের মধ্যবে ( 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, বয়িবে বাড়ি যবে কোন জন্মদিনি বা যবে কোন নমেন্তন্ন বাড়রি খাবার বা উপনয়ন বাড়রি 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 ব্যতক্রমী পরবিশেষে মাঝে মাঝে ভঙ্গ 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 সবনিয়ম অনুরোধ করছি প্রত্যেকেরে কাছে যবে কারো বাড়তি 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 ভঙ্গ 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 ।