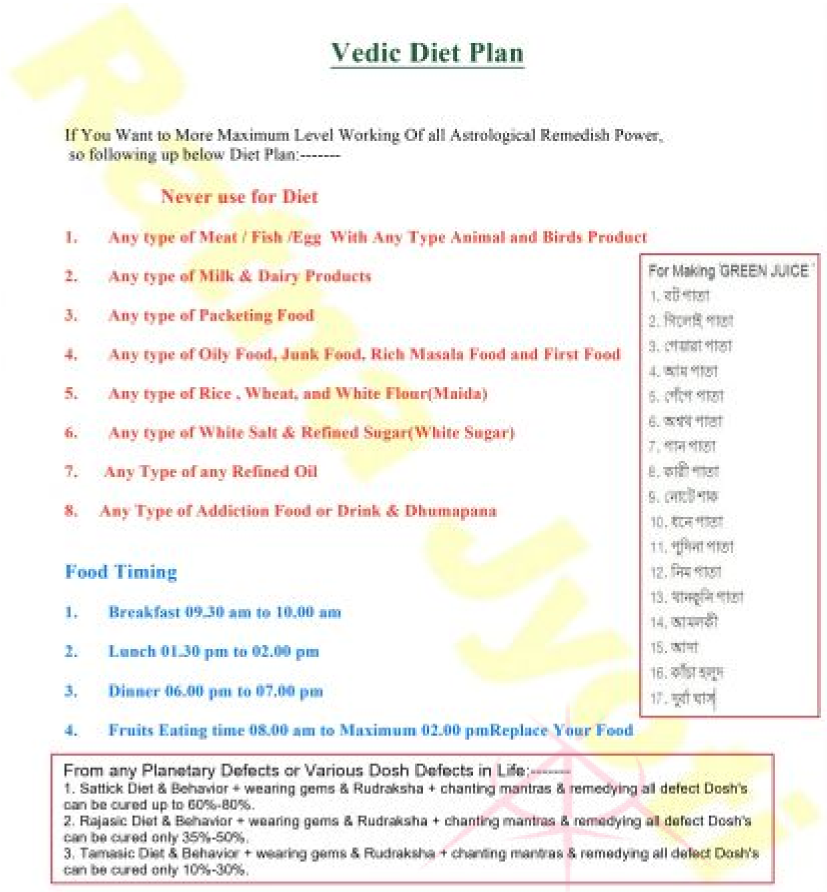
Sanatan Dharma



প্রতিকার %

যে কোনো গ্রহদোষ বা জীবনে নানা দোষ থেকে:-------
1. সাত্ত্বিক আহার & আচরণ + রত্ন & রুদ্রাক্ষ ধারণ + মন্ত্র জপ & সব দোষ এর প্রতিকার করলে সর্বোচ্চ 60%-80% প্রতিকার করা যায় ।
2. রাজসিক আহার & আচরণ + রত্ন & রুদ্রাক্ষ ধারণ + মন্ত্র জপ & সব দোষ এর প্রতিকার করলে মাত্র 35%-50% প্রতিকার করা যায় ।
3. তামসিক আহার & আচরণ + রত্ন & রুদ্রাক্ষ ধারণ + মন্ত্র জপ & সব দোষ এর প্রতিকার করলে মাত্র 10%-30% প্রতিকার করা যায় ।

সাত্ত্বিক আহার হলো আয়ুর্বেদিক ও যোগশাস্ত্র মতে বিশুদ্ধ, পুষ্টিকর এবং প্রাকৃতিক খাবার যা শরীর ও মনকে শান্ত, সুস্থ ও সচেতন রাখে। এই আহারে তাজা ফল, শাকসবজি, গোটা শস্য, বাদাম, বীজ, বিশুদ্ধ গব্য ঘি, গব্য দই এবং গব্য ঘোল-এর মতো হালকা ও হজমযোগ্য খাবার অন্তর্ভুক্ত থাকে।

এটি শাস্ত্রীয় নীতি মেনে চলে, যা মানসিক শান্তি ও আধ্যাত্মিক উন্নতির জন্য সহায়ক।

Published on: Feb, 17 2026 10:43

সাত্ত্বিক আহারের মূল উপাদানসমূহ:-----------
1. তাজা ও প্রাকৃতিক খাবার: ঋতুভিত্তিক তাজা ফল এবং সবজি।
2. গোটা শস্য: শ্রীঅন্ন, আতপঅন্ন, গোবিন্দভোগঅন্ন, বাজরার আটা এবং মুগ & গোটা বুট ডাল ।
3. দুগ্ধজাত পণ্য: বিশুদ্ধ গব্য ঘি, গব্য দই এবং গব্য ঘোল (সুষমভাবে সেবনযোগ্য) ।(দুধ & পনির 100% নিষিদ্ধ)
4. বাদাম ও বীজ: কাঠবাদাম, আখরোট, কুমড়ার বীজ... ইত্যাদি।
5. প্রাকৃতিক মিষ্টি: মধু, আখ এর রস এবং বিশুদ্ধ আখ /খেজুর গুড় ।
6. খাবারের ধরন: হালকা, কম মশলাযুক্ত, সুস্বাদু এবং সাধারণত তাজা তৈরি খাবার ।

বর্জনীয় বা অনুচিত খাবার (রাজসিক ও তামসিক):----------------
1. পেঁয়াজ, রসুন, মশলাদার বা তেলে ভাজা খাবার ।
2. যে কোনো প্রকারের বাসি বা প্রক্রিয়াজাত খাবার ।
3. যে কোনো প্রকারের দুধ & পনির
4. যে কোনো প্রকারের মাংস, মাছ এবং ডিম ।
5. যে কোনো প্রকারের রিফাইন্ড তেল , রিফাইন্ড চাল , গমের আটা
6. ক্যাফেইন (চা, কফি), বিড়ি-সিগারেট এবং অ্যালকোহল ।

সাত্ত্বিক আহারের উপকারিতা:-----------------
মানসিক প্রশান্তি: মনকে শান্ত, পরিষ্কার ও সুখী রাখতে সাহায্য করে ।
শারীরিক সুস্থতা: হজমশক্তি বৃদ্ধি করে, শরীরকে পরিষ্কার করে এবং প্রচুর শক্তি সরবরাহ করে ।

* আধ্যাত্মিকতা:* একাগ্রতা বৃদ্ধি ও আধ্যাত্মিক সাধনায় সাহায্য করে ।

সংক্ষেপে, সাত্ত্বিক আহার হলো প্রকৃতির দান থেকে সরাসরি পাওয়া খাবার যা শরীরে জড়তা না এনে সজীবতা বজায় রাখে ।

Published on: Feb, 17 2026 10:43