

আমার প্রভুতদিনের খাবারের নথি:মাবলী

- 1.সকালে ঘুম থেকে ওঠার পর 3 গ্লাস সামান্য উষ্ণ গরম জল তৈরি করে তিনটি কাগজ লিবে 3 টি গ্লাসের জলে রস মিশ্রণ করে পান করি (কোন প্রকার নুন, চিনি মিশ্রিত ব্যতীত) ।
- 2.সকাল 8 টা থেকে 9 টার মধ্যে মাল্টিগ্রাইনআটা এর তৈরি তিনটি রুটি সামান্য জল দেওয়া দুধ মিশ্রিত চা (যেখানে চিনি থাকে না শুধু সামান্য সুইটকেন্স দেওয়া হয়) দিয়ে খেয়ে বাকি চা টা ফলে দেওয়া হয় । (শুধু গরমের আটা-ময়দা আমার জন্য নষিদ্ধ)।
3. সকাল 11 টা থেকে 12:00 টার মধ্যে 2 গ্লাস সামান্য উষ্ণ গরম জল পান করি ।
এবং একটি কাঁচা আমলকি ছোট ছোট টুকরো করে কটে নুন-চিনির মিশ্রণ ছাড়া খায় । অথবা কোন কোন দিন এই সময় শুধু আদা ফোটানো জলে অল্প বটিনুন দিয়ে চায়ের মতন করে খায় — অন্য কিছু মিশ্রণ থাকে না ।
4. দুপুর 1 টা থেকে 2 টার মধ্যে গোবিন্দভোগ চালের অতিসামান্য ভাত(অন্য কোন চালের ভাত আমি খায় না) এর সঙ্গে অতি সাধারণ ভাবে তৈরি মুগ ডাল, আলু ঝাঙি পোস্ত তরকারি, পটল অথবা বাঁধাকপি বা কোন একটা তরকারি, বেগুন-আলু মিশ্রিত নমিপাতা ভাজা / করোলা সন্ধি এর সঙ্গে সামান্য উষ্ণ গরম এক গ্লাস জল আমি রোজ খায় । ব্যতিক্রমী কোন দিনে ছোট চারাপোনা মাছ বা রুই মাছ বা কাতলামাছ (অন্য কোন মাছ না) সটো প্রথম সন্ধি করে (প্রথম তলে ভেজে তারপর ঝোল বানানো পদ্ধতিতে নয়) তারপর সরষে দিয়ে রান্না করা হলে খায়, নচেৎ খায় না । দুপুরের আহার শেষ করার আধ ঘন্টা বা এক ঘন্টা পর যেকোন একটি ফল যমেন:-মুসুম্বি/পয়োরা/লবু/ 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 দিয়ে চায়ের মতন করে খায় — অন্য কিছু মিশ্রণ থাকে না ।
6. সন্ধ্যা 6 টা থেকে 6:30 টার মধ্যে অতি সামান্য অল্প পরিমাণে নুন ছাড়া মুড়ি ভাজা পয়াজ কুচ দিয়ে মিশ্রিত করে খায়, এবং 2 গ্লাস সামান্য উষ্ণ গরম জল পান করি ।
7. রাত 8 টা থেকে 8:30 টার মধ্যে মাল্টিগ্রাইনআটা এর তৈরি তিনটি রুটি সামান্য জল দেওয়া দুধ মিশ্রিত চা (যেখানে চিনি থাকে না শুধু সামান্য সুইটকেন্স দেওয়া হয়) দিয়ে খেয়ে বাকি চা টা ফলে দেওয়া হয় । (শুধু গরমের আটা-ময়দা আমার জন্য নষিদ্ধ)।
8. রাত 9:30 টা থেকে 10:30 টার মধ্যে 3 গ্লাস সামান্য উষ্ণ গরম জল পান করি ।

আমার জন্য নিষিদ্ধ খাবার:--- যেকোন প্রকারের ডিম, মাংস, মসলা ,পনির, টমটো, রসুন, হিং, মগজ, ভেন্ডি, মসুরডাল, পালংশাক, কুল বা তেতুল মশিরতি, অতি মসলা মশিরতি, পুঁইশাক, ফুলকপি, খসোরি মশিরতি, যেকোন প্রকারের ছত্রাক বা মাশরুম যাতীয় খাবার, যেকোন সাধারণ নুন, যেকোন প্রকারে দুগ্ধজ তরকারি বা পায়েসে, আইসক্রিম, নারকেলে মশিরতি কোন খাবার, যেকোন প্রকারের রুল ময়দা থেকে তৈরি বা যেকোন প্রকারের বিস্কুট জাতীয় খাদ্য, যেকোন প্রকারের অতি গরম চনিযুক্ত / অতিনিয়ুক্ত, ফ্রিজিরে ঠান্ডা দই, চিংড়ি মাছ, যেকোনো প্রকারে তলে ভাজা, চপ-সঙিগারা-কচরী, পরোটা ,লুচি,শুকনো চরি ভাজা , শুকনো বুট কলাই ভাজা, শুকনো নুন যুক্ত মুড়িভাজা, ইত্যাদি দেড়ে কলির ওপরে সাইজের মাছ,যেকোন প্রকারে তলোক্ত মাছ, যেকোন প্রকারের সামুদ্রিক মাছ, যেকোন প্রকারের শুকনো / শুটকমাছ, তলোপিয়া মাছ, ফ্রিজিরে রাখা কোন খাবার , ঠান্ডা জল, ঠান্ডা শরবত, যেকোন প্রকারের কোলডড্রিংস, যেকোন প্রকারের বাইরে রাসায়নিক মশিরতি ফাস্টফুড, শুধু আটা ময়দা তৈরিকোন রুটি বা লুচি পরোটা, চপিস-চানাচুর-তলোক্তবাদামভাজা , যেকোন প্রকারের মিষ্টি, ফলের মধ্যে (শসা ,তরমুজ, কাঁঠাল, কলা, রস মশিরতি চেরফিল ,রস মশিরতি খেজুর, ডালমি বা বদেনা, আকর), যেকোনো প্রকারের বাসি খাবার(রুটি ব্যতীত) , যেকোন প্রকারের নশোদ্রব্য, আলাদা করে চা-কফি, শ্রাদ্ধ বাড়ি, অন্নপ্রাশন, বয়ি বাড়ি যেকোনো জন্মদিন বা যেকোনো নমেন্টন বাড়ির খাবার বা উপনয়ন বাড়ির 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 ভুগ হয বা হতে পারে ।
তাছাড়া কোনো কারণেই আমার রোজকার এই খাদ্য নিয়মেরে পরিবর্তন আমিকারোই মন রাখার জন্য বা ঘরে অনেকে রান্না হযছে বলে ঘরের লোকেরে অনুরোধে আমার নিয়মেরে পরিবর্তন আমি করনি ।

তাই আমি সবিনয় অনুরোধ করছি প্রত্যেকের কাছে যেকারো বাড়িতে যদি আমি কখনো বড়োতে যায এবং এবং স্বইচ্ছায় যদিকো আমাকে কিছু খাওয়াতে চায় তাহলে আমি অনুরোধ করব আমার উপরে উপরোক্ত নিয়মাবলী জনে সেরে অনুসারে খাবার খাওয়ানো উচিত ।

কোন কারনে আমার প্রতিদিনের নিয়ম ভুগ করার কথা অনুরোধ করা উচিত নয় বলেই আমি মনে করি ।

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