Sanatan Dharma

আমার প্রতিদিনের খাবারের নিয়মাবলী

1.সকালে ঘুম থেকে ওঠার পর 3 গ্লাস সামান্য উষ্ণ গরম জলে তিনটি কাগজি লেবু 3 টি গ্লাসের জলে রস মিশ্রণ করে পান করি (কোন প্রকার নুন, চিনি মিশ্রিত ব্যতীত) ।

2.সকাল 8 টা থেকে 9 টার মধ্যে মাল্টিগ্রেইনআটা এর তৈরি তিনটি রুটি সামান্য জল দেওয়া দুধ মিশ্রিত চা (যেখানে চিনি থাকে না শুধু সামান্য সুইটেক্স দেওয়া হয়) দিয়ে খেয়ে বাকি চা টা ফেলে দেওয়া হয় ।(শুধু গমের আটা-ময়দা আমার জন্য নিষিদ্ধ)।

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 কেটে নুন-চিনির মিশ্রণ ছাড়া খায় । অথবা কোন কোন দিন এই সময় শুধু আদা ফোটানো জলে অল্প বিটনুন দিয়ে চায়ের মতন করে খায় – অন্য কিছুর 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 ঝিঙে পোস্ত তরকারি, পটল অথবা বাঁধাকপি বা কোন একটা তরকারি, বেগুন-আলু মিশ্রিত নিমপাতা ভাজা / করোলা সিদ্ধ এর সঙ্গে সামান্য উষ্ণ গরম এক গ্লাস জল আমি রোজ খায় । ব্যতিক্রমী কোন দিনে ছোট চারাপোনামাছ বা রুই মাছ বা কাতলামাছ (অন্য কোন মাছ না) সেটো প্রথমে সিদ্ধ করে (প্রথমে তেলে ভেজে তারপর ঝোল বানানো পদ্ধতিতে নয়) তারপর সরষে দিয়ে রান্না করা হলে খায় নচেৎ খায় না । দুপুরের আহার শেষে করার আধ ঘন্টা বা এক ঘন্টা পর যে কোন একটি ফল যেমন:-মুসুম্বি /পেয়ারা/ লেবু/ আপেল আমি রোজ খায় ।

5. বিকাল 4 টা থেকে 5 টার মধ্যে 3 গ্লাস সামান্য উষ্ণ গরম জল পান করি। কোন কোন দিন এই সময় শুধু আদা ফোটানো জলে অল্প বিটনুন দিয়ে চায়ের মতন করে খায় – অন্য কিছুর মিশ্রণ থাকে না ।

6. সন্ধ্যা 6 টা থেকে 6:30 টার মধ্যে অতি সামান্য অল্প পরিমাণে নুন ছাড়া মুড়ি ভাজা পেঁয়াজ কুচি দিয়ে মিশ্রিত করে খায় এবং 2 গ্লাস সামান্য উষ্ণ গরম জল পান করি ।

7. রাত 8 টা থেকে 8:30 টার মধ্যে মাল্টিগ্রেইনআটা এর তৈরি তিনটি রুটি সামান্য জল দেওয়া দুধ মিশ্রিত চা (যেখানে চিনি থাকে না শুধু সামান্য সুইটেক্স দেওয়া হয়) দিয়ে খেয়ে বাকি চা টা ফেলে দেওয়া হয় ।(শুধু গমের আটা-ময়দা আমার জন্য নিষিদ্ধ)।

8. রাত 9:30 টা থেকে 10:30 টার মধ্যে 3 গ্লাস সামান্য উষ্ণ গরম জল পান করি।

Published on: Dec, 17 2022 13:05

<u>আমার জন্য নিষিদ্ধ খাবার:---</u> যে কোন প্রকারের ডিম, মাংস, মসলা ,পনির, টমেটো, রসুন, হিং, মগজ, ভেন্ডি, মসুরডাল, পালংশাক, কুল বা তেতুল মিশ্রিত, অতি মসলা মিশ্রিত, পুঁইশাক, ফুলকপি, খেসারি মিশ্রিত, যে কোন প্রকারের ছত্রাক বা মাশরুম যাতীয় খাবার, যে কোন সাধারণ নুন, যে কোন প্রকারে দুগ্ধজ তরকারি বা পায়েস, আইসক্রিম, নারকেল মিশ্রিত কোন খাবার, যে কোন প্রকারের রুল ময়দা থেকে তৈরি বা যে কোন প্রকারের বিস্কুট জাতীয় খাদ্য, যে কোন প্রকারের অতি গরম চিনিযুক্ত / অতি নুন যুক্ত, ফ্রিজের ঠান্ডা দই, চিংড়ি মাছ, যেকোনো প্রকারে তেলে ভাজা, চপ-সিঙ্গারা-কচুরী, পরোটা ,লুচি ,শুকনো চিড়ে ভাজা , শুকনো বুট কলাই ভাজা, শুকনো নুন যুক্ত মুড়িভাজা, ইত্যাদি দেড় কিলোর ওপরে সাইজের মাছ,যে কোন প্রকারে তৈলাক্ত মাছ, যে কোন প্রকারের সামুদ্রিক মাছ, যে কোন প্রকারের শুকনো / শুঁটকিমাছ, তেলাপিয়া মাছ, ফ্রিজে রাখা কোন খাবার , ঠান্ডা জল, ঠান্ডা শরবত, যে কোন প্রকারের কোলড্রিংস, যে কোন প্রকারের বাইরে রাসায়নিক মিশ্রিত ফাস্টফুড, শুধু আটা ময়দা তৈরি কোন রুটি বা লুচি পরোটা, চিপস-চানাচুর-তৈলাক্তবাদামভাজা , যে কোন প্রকারের মিষ্টি, ফলের মধ্যে (শসা ,তরমুজ, কাঁঠাল, কলা, রস মিশ্রিত চেরিফল ,রস মিশ্রিত খেজুর, ডালিম বা বেদনা, আকর), যেকোনো প্রকারের বাসি খাবার(রুটি ব্যতীত) , যে কোন প্রকারের নেশোদ্রব্য, আলাদা করে চা-কফি, শ্রাদ্ধ বাড়ি, অন্নপ্রাশন, বিয়ে বাড়ি যেকোনো জন্মদিন বা যেকোনো নেমেন্তন্ন 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 পরিবেশে মাঝে মাঝে ভঙ্গ হয় বা হতে পারে ।
তাছাড়া কোনো কারণেই আমার রোজকার এই খাদ্য নিয়মের পরিবর্তন আমি কারোরেই মন রক্ষার জন্য বা ঘরে অনেক রান্না হয়েছে বলে ঘরের লোকের অনুরোধে আমার নিয়মের পরিবর্তন আমি করিনা ।

তাই আমি সবিনয় অনুরোধ করছি প্রত্যেকের কাছে যে কারো বাড়িতে যদি আমি কখনো বেড়াতে যায় এবং এবং স্বইচ্ছায় যদি কেও আমাকে কিছু খাওয়াতে চায় তাহলে আমি অনুরোধ করব আমার উপরে উপরোক্ত নিয়মাবলী জেনে সে অনুসারে খাবার খাওয়ানো উচিত ।
কোন কারনে আমার প্রতিদিনের নিয়ম ভঙ্গ করার কথা অনুরোধ করা উচিত নয় বলেই আমি মনে করি ।

বিশেষ দ্রষ্টব্য:- যে কোন প্রকারের ছত্রাক বা মাশরুম যাতীয় খাবার খেলে 12000 হাজার বার গায়ীত্রিমন্ত্র জপে শরীর শুদ্ধ করতে হবে ।