

# একাদশীতে যা যা নিষেধ?



## একাদশীতে নিষিদ্ধ পঞ্চ রবিশস্য

১. ধান জাতীয়: চাল, মুড়ি, চিড়া, সুজি, পায়েস, খিচুড়ি প্রভৃতি
২. গম জাতীয়: আটা, ময়দা, সুজি, হরলিঙ্গ, মিষ্টি, রুটি, বিস্কুট প্রভৃতি
৩. যব/ভূট্টা জাতীয়: ছাতু, খৈ, রুটি প্রভৃতি
৪. ডাল জাতীয়: মুগ, মাসকলাই, খেসারী, মসুর, ছোলা, বরবটি, শিম, মটরশুঁটি প্রভৃতি
৫. তৈল জাতীয়: সরিষা তৈল, সয়াবিন তৈল, তিল তৈল প্রভৃতি

\* শ্যামাচাল নিষিদ্ধ

### একাদশীর পারণ মন্ত্র

অজ্ঞান তিমিরাক্ষস্য ব্রতেনানেন কেশব ।  
প্রসীদ সুমুখো নাথ জ্ঞানদৃষ্টিপ্রদো ভব ॥

একাদশীর করণীয়.

একাদশীর করণীয়.

— কাসার পাত্রে ভোজন, মাংস, মসুর, চণক (ছোলা), কদ্রব (কদ্রব নামক ধান), শাক, মধু, পরান্ন (পররে অন্ন), পুনভোর্জন এবং মথুন, দ্যুতক্রীড়া (তাশ, পাশা, জুয়া ইত্যাদি), অতনিদ্রা, তাম্বুল (পানপাতা ও অন্য নশোদ্রব্য), দন্তধাবন, মদাদিনশো বর্জন, পরাপবাদ, পশৈন্য (কুৎসা রটনা বা পরনন্দা), স্তয়ে (চুরি, অপহরণ), হিংসা (প্রাণহিত্যা), রতি (মথুন), ক্রোধ, মথিয়াভাষণ পরিত্যাজ্য।

— ইন্দ্রিয়সংযম।

— প্রাতঃকালে শয্যা ত্যাগ এবং দন্তধাবনপূর্বক স্নানাদিকরে পবিত্রভাবে যথাবধি বিষ্ণুপূজা (তথা মঙ্গলারততি অংশগ্রহণ, হরনিাম জপ) কর্তব্য।

— অর্ধবলোয়, অর্থাৎ একবার হবিশ্যান্ন ভোজন।

— শরীরে তলোদি প্রসাধন ব্যবহার।

— শমি, বরবটি, মটরশুঁটি, মুগাদি শস্য আহার।

— দন্তধাবন।

— অপরাহনে দন্তধাবন, স্নানাদিকরিত পবিত্র হযে উপবাসরে জন্ম সংকল্প গ্রহণ (অন্তত রাত ১২ টার পূর্বে)।

একাদশীতে করণীয়.

- ব্রাহ্মমুহূর্তে অর্থাৎ, সূর্যোদয়ের পূর্বে অন্তত ১ ঘণ্টা ৩৬ মিনিটের মধ্যে শয্যা ত্যাগ ও স্নানক্রিয়া সমাপন।
- ভক্তযুক্তচিত্তে ভগবানের শ্রীবগ্রহ অর্চন বা মঙ্গল-আরতিতে অংশগ্রহণ।
- নর্জলা উপবাস/শুধু জলগ্রহণ/ফলমূল ও দুধ গ্রহণ অথবা সেই সাথে সবজি গ্রহণ।
- অধিক সংখ্যক মন্ত্র জপ
- হরনাম সংকীর্তন।
- গীতা - ভাগবতাদি শাস্ত্র পাঠ-কীর্তন।
- ভগবৎকথা শ্রবণ।
- অন্যান্য ভগবদ্ভক্তিমূলক সেবাকার্য সম্পাদন।

