

## নিরামিষভোজন



‘নিরামিষভোজন’ হচ্ছে ফল-ফলাদি, শাকসজী, খাদ্যশস্য, বাদাম এবং বীজ ইত্যাদির সমন্বয়ে একটি উদ্ভিদ ভিত্তিক খাদ্যাভ্যাস। নিরামিষভোজীগণ যে কোন প্রকারের মাংস, পোল্ট্রি, মাছ, চিংড়ী, কাঁকড়া অর্থাৎ কব্চী জীব, বিনুক এবং পশুজাত যে কোন খাবার খায়না। তবে বিশ্বব্যাপী নিরামিষভোজীদের অধিকাংশই দুধ এবং দুধজাত খাবার খেয়ে থাকে। নানা প্রকারের নিরামিষ ভিত্তিক খাদ্য প্রণালী রয়েছে। নৈতিক, স্বাস্থ্যগত, পরিবেশগত,

ধর্মীয়, রাজনৈতিক, সাংস্কৃতিক, রুচিবোধ, অর্থনৈতিক অথবা অন্যান্য কারণে খাদ্যাভ্যাস হিসাবে নিরামিষভোজন মানুষের দ্বারা গৃহীত হয়।

নিরামিষ ভোজনের সাথে অধ্যাত্মাদের একটি অনন্য সম্পর্ক রয়েছে বিধায় মহাশক্তি রমিজ তাঁর বিধানে নিরামিষ ভোজন একটি অন্যতম আদর্শ হিসাবে গ্রহণ করেছেন এবং তাঁর অনুসারীগণ সকলেই নিরামিষভোজী।

