



parmeshwarkaniyam.org

परिशिष्ट 5d: सब्त के दिन भोजन — व्यावहारिक मार्गदर्शन

यह पृष्ठ चौथी आज्ञा: सब्त (विश्राम दिन) की श्रृंखला का हिस्सा है:

1. [परिशिष्ट 5a: सब्त और कलीसिया जाने का दिन — दो अलग बातें](#)
2. [परिशिष्ट 5b: आधुनिक समय में सब्त कैसे मानें](#)
3. [परिशिष्ट 5c: दैनिक जीवन में सब्त के सिद्धांत लागू करना](#)
4. [परिशिष्ट 5d: सब्त के दिन भोजन — व्यावहारिक मार्गदर्शन \(वर्तमान पृष्ठ\)।](#)
5. [परिशिष्ट 5e: सब्त के दिन परिवहन](#)
6. [परिशिष्ट 5f: सब्त के दिन तकनीक और मनोरंजन](#)
7. [परिशिष्ट 5g: सब्त और काम — वास्तविक दुनिया की चुनौतियों से निपटना](#)

पिछले लेख में हमने सब्त मानने की दो मार्गदर्शक आदतें प्रस्तुत कीं—पहले से तैयारी करना और ठहरकर यह पूछना कि कोई काम आवश्यक है या नहीं—और यह भी देखा कि मिश्रित परिवार में सब्त को कैसे जिया जाए। अब हम उन पहले व्यावहारिक क्षेत्रों में से एक की ओर मुड़ते हैं जहाँ ये सिद्धांत सबसे अधिक मायने रखते हैं: भोजन।

जैसे ही विश्वासी सब्त मानने का निश्चय करते हैं, भोजन को लेकर प्रश्न उठते हैं। क्या मुझे खाना पकाना चाहिए? क्या मैं अपना ओवन या माइक्रोवेव उपयोग कर सकता/सकती हूँ? बाहर जाकर खाना या खाना मँगवाने का क्या? क्योंकि खाना-पीना रोज़मर्रा की दिनचर्या का हिस्सा है, यह एक ऐसा क्षेत्र है जहाँ शीघ्र ही भ्रम पैदा हो जाता है। इस लेख में, हम देखेंगे कि शास्त्र क्या कहते हैं, प्राचीन इस्राएली इसे कैसे समझते थे, और ये सिद्धांत आधुनिक समय में कैसे लागू होते हैं।

भोजन और सब्त: “आग” से आगे

रब्बी परंपरा का “आग” पर ध्यान

रब्बी यहूदी धर्म में सब्त से संबंधित नियमों में, [निर्गमन 35:3](#) में आग जलाने की मनाही एक मुख्य नियम है। कई रूढ़िवादी यहूदी अधिकार इस बाइबिलीय पद के आधार पर लौ जलाना या बुझाना, ऊष्मा उत्पन्न करने वाले उपकरण चलाना, या बिजली से चलने वाले यंत्रों—जैसे लाइट स्विच दबाना, लिफ्ट का बटन दबाना, या फोन चालू करना—का

उपयोग करने से मना करते हैं। वे इन गतिविधियों को आग जलाने के भिन्न-भिन्न रूप मानते हैं, इसलिए सब्त पर उन्हें निषिद्ध ठहराते हैं। यद्यपि ये नियम प्रारम्भ में ईश्वर का सम्मान करने की इच्छा प्रतीत होते हैं, इतनी कठोर व्याख्याएँ लोगों को मनुष्यों के बनाए नियमों में बाँध सकती हैं, बजाय इसके कि उन्हें ईश्वर के दिन का आनंद लेने के लिए स्वतंत्र करें। वास्तव में, इस प्रकार की शिक्षाओं की यीशु ने धार्मिक नेताओं को संबोधित करते समय कड़ी निंदा की: “हाय तुम व्यवस्था के विशेषज्ञो! तुम लोगों पर ऐसे बोझ लादते हो जिन्हें उठाना कठिन है, और आप स्वयं उन्हें छूने के लिए भी एक उँगली नहीं उठाते” (लूका 11:46)।

चौथी आज्ञा: श्रम बनाम विश्राम, न कि “आग”

इसके विपरीत, उत्पत्ति 2 और निर्गमन 20 सब्त को श्रम से रुकने का दिन प्रस्तुत करते हैं। [उत्पत्ति 2:2-3](#) दिखाती है कि ईश्वर ने अपनी सृजनात्मक गतिविधि से रुककर सातवें दिन को पवित्र किया। [निर्गमन 20:8-11](#) इस्राएल को सब्त को स्मरण रखने और कोई काम न करने की आज्ञा देता है। ध्यान साधनों (आग, औजार, या पशु) पर नहीं बल्कि “श्रम” के कार्य पर है। प्राचीन दुनिया में आग बनाना काफी श्रमसाध्य था: लकड़ी इकट्ठा करना, चिंगारी पैदा करना और ताप बनाए रखना। मूसा अन्य श्रमसाध्य कार्यों का उल्लेख भी इसी बिंदु को स्पष्ट करने के लिए कर सकते थे, पर “आग” शायद इसलिए बताई गई क्योंकि सातवें दिन काम करने का यह सामान्य प्रलोभन था ([गिनती 15:32-36](#))। फिर भी आज्ञा का जोर सामान्य दैनिक श्रम को रोकने पर है, न कि स्वयं “आग” के उपयोग पर पूर्ण मनाही पर। हिब्रू में, *נָחַץ* (शावत) का अर्थ “रुकना/बंद करना” है, और यही क्रिया नाम *נָחַץ* (शब्बात) के मूल में है।

भोजन के विषय में सामान्य-बुद्धि का दृष्टिकोण

इस दृष्टि से देखा जाए तो आज सब्त विश्वासी को बुलाता है कि वे भोजन पहले से तैयार करें और पवित्र घंटों में श्रमसाध्य गतिविधि को न्यूनतम रखें। बढ़िया/जटिल व्यंजन पकाना, कच्चे से भोजन बनाना, या अन्य श्रमसाध्य रसोई-कार्य सब्त से पहले कर लेने चाहिए, सब्त के दिन नहीं। परन्तु ऐसे आधुनिक उपकरणों का उपयोग जिनमें बहुत कम श्रम लगे—जैसे स्टोव, ओवन, माइक्रोवेव या ब्लेंडर—एक साधारण भोजन बनाने या पहले से बने भोजन को गरम करने के लिए किया जाए, तो वह सब्त की भावना के अनुकूल है। मुद्दा केवल स्विच दबाना या बटन दबाना नहीं, बल्कि रसोई का ऐसा उपयोग है जो पवित्र सब्त को सामान्य सप्ताह-दिवस के काम में बदल दे, जबकि सब्त मुख्यतः विश्राम को समर्पित होना चाहिए।

सब्त पर बाहर जाकर खाना

आधुनिक सब्त-पालकों की एक आम भूल सब्त पर बाहर खाना खाना है। यह विश्राम जैसा महसूस हो सकता है—आखिर आप खाना नहीं पका रहे—लेकिन चौथी आज्ञा स्पष्ट रूप से दूसरों को अपने **behalf** पर काम कराने से मना करती है: “तू कोई काम न करना—न तू, न तेरा बेटा-बेटी, न तेरा दास-दासी, न तेरे पशु, न तेरे फाटकों के भीतर का परदेशी” ([निर्गमन 20:10](#))। जब आप रेस्तराँ में खाते हैं, तो आप कर्मचारियों को आपके लिए पकाने, परोसने, साफ-सफाई करने और धन लेने के लिए बाध्य करते हैं—अर्थात् सब्त पर उन्हें आपके लिए काम कराते हैं। यात्रा के समय या विशेष अवसरों पर भी यह अभ्यास दिन के उद्देश्य को कमजोर करता है। भोजन की अग्रिम योजना बनाकर और साधारण, तैयार-खाद्य साथ ले जाकर आप भली-भाँति खा सकते हैं बिना दूसरों से अपने लिए श्रम करवाए।

भोजन-वितरण सेवाओं का उपयोग

यही सिद्धांत Uber Eats, DoorDash जैसी भोजन-वितरण सेवाओं पर भी लागू होता है। सुविधा आकर्षक लग सकती है—विशेषकर थकान या यात्रा के समय—पर ऑर्डर देना किसी और से आपके लिए सामान खरीदवाना, भोजन तैयार करवाना, पहुँचवाना और आपके द्वार तक दिलवाना है—ये सब पवित्र घंटों में आपके **behalf** पर किया गया श्रम है। यह सब्त की आत्मा और दूसरों से काम न कराने की आज्ञा के प्रतिकूल है। इससे उत्तम तरीका है पहले से योजना बनाना: यात्रा के लिए भोजन पैक करना, एक दिन पहले भोजन तैयार करना, या आकस्मिक परिस्थितियों के लिए नाशवान न होने वाली चीजें हाथ में रखना। ऐसा करके, आप ईश्वर की आज्ञा और उन लोगों की गरिमा—जो अन्यथा आपके लिए काम कर रहे होते—दोनों का आदर करते हैं।