



ishwarerain.org

পরিশিষ্ট ৫ঘ: সাবাথে খাদ্য — ব্যবহারিক দিকনির্দেশনা

এই পৃষ্ঠা চতুর্থ আদেশের ধারাবাহিক অংশ: সাবাথ

1. [পরিশিষ্ট ৫ক: সাবাথ এবং গির্জায় যাওয়ার দিন — দুটি ভিন্ন বিষয়](#)
2. [পরিশিষ্ট ৫খ: আধুনিক যুগে সাবাথ কিভাবে পালন করবেন](#)
3. [পরিশিষ্ট ৫গ: দৈনন্দিন জীবনে সাবাথের নীতিমালা প্রয়োগ](#)
4. [পরিশিষ্ট ৫ঘ: সাবাথে খাদ্য — ব্যবহারিক দিকনির্দেশনা \(বর্তমান পৃষ্ঠা\)।](#)
5. [পরিশিষ্ট ৫ঙ: সাবাথে পরিবহন](#)
6. [পরিশিষ্ট ৫চ: সাবাথে প্রযুক্তি এবং বিনোদন](#)
7. [পরিশিষ্ট ৫ছ: সাবাথ ও কাজ — বাস্তব জীবনের চ্যালেঞ্জ মোকাবিলা](#)

পূর্ববর্তী প্রবন্ধে আমরা সাবাথ পালনের জন্য দুটি দিকনির্দেশক অভ্যাস পরিচয় করিয়েছিলাম—আগেভাগে প্রস্তুতি নেওয়া এবং কোনো কিছু প্রয়োজনীয় কি না তা ভেবে নেওয়ার জন্য থামা—এবং আমরা দেখেছিলাম মিশ্র পরিবারে (যেখানে সবাই সাবাথ মানে না) কীভাবে সাবাথের জীবন যাপন করা যায়। এখন আমরা এমন এক প্রথম ব্যবহারিক ক্ষেত্রের দিকে ফিরি যেখানে এই নীতিগুলো সবচেয়ে বেশি প্রযোজ্য: খাদ্য।

বিশ্বাসীরা সাবাথ পালনের সিদ্ধান্ত নেওয়ার সাথে সাথেই খাবার নিয়ে প্রশ্ন উঠে আসে। আমি কি রান্না করব? ওভেন বা মাইক্রোওয়েভ ব্যবহার করতে পারি? বাইরে খেতে যাওয়া বা খাবার অর্ডার করে নেওয়া কেমন? যেহেতু খাওয়া-দাওয়া দৈনন্দিন জীবনের নিয়মিত অংশ, তাই এই ক্ষেত্রেই দ্রুত বিভ্রান্তি দেখা দেয়। এই প্রবন্ধে আমরা দেখব শান্ত্র কী বলে, প্রাচীন ইম্রায়েলিরা তা কীভাবে বুঝত, এবং আধুনিক যুগে এই নীতিগুলো কীভাবে প্রয়োগ করা যায়।

সাবাথ ও খাদ্য: আগুনের সীমার বাইরে

রাব্বিনিক জোর ‘আগুন’-এ

রাব্বিনিক ইহুদিধর্মে সাবাথ-সংক্রান্ত নিয়মগুলোর মধ্যে নির্গমন ৩৫:৩-এ “আগুন জ্বালানো নিষিদ্ধ”—এই বিধানটি বিশেষভাবে গুরুত্বপূর্ণ। এই শাস্ত্রাংশের ভিত্তিতে অনেক অর্থোডক্স কর্তৃপক্ষ শিখা জ্বালানো বা নিবানো, তাপ উৎপন্নকারী যন্ত্র চালানো, এমনকি বৈদ্যুতিক সুইচ টেপা, লিফটের বোতাম টেপা বা ফোন চালু করাকেও আগুন জ্বালানোর বিভিন্ন রূপ বলে ধরে নিয়ে সাবাথে নিষিদ্ধ করেন। প্রথমে এই নিয়মগুলো ঈশ্বরকে সন্মান করার ইচ্ছা প্রতিফলিত করে মনে হলেও, এমন কঠোর ব্যাখ্যা মানুষকে ঈশ্বরের দিনের আনন্দ থেকে মুক্ত না করে বরং মানুষের বানানো নিয়মে বেঁধে ফেলতে পারে। ধর্মীয় নেতাদের উদ্দেশ্যে যিশুর কঠোর সতর্কবাণীতেও এই ধরনের শিক্ষার নিন্দা দেখা যায়: “আইনের বিশেষজ্ঞ তোমাদের সর্বনাশ, কারণ তোমরা এমন বোঝা মানুষের ওপর চাপাও যা তারা বহন করতে পারে না, আর তোমরা নিজে একটি আগুনও নাড় না তাদের সাহায্যে” (লুক ১১:৪৬)।

চতুর্থ আদেশ: শ্রম বনাম বিশ্রাম, ‘আগুন’ নয়

অপরদিকে, উৎপত্তি ২ এবং নির্গমন ২০ সাবাথকে শ্রম থেকে বিরত থাকার দিন হিসেবে তুলে ধরে। উৎপত্তি ২:২-৩-এ দেখা যায় ঈশ্বর তাঁর সৃষ্টিকর্ম থেকে বিরত হয়ে সপ্তম দিনকে পবিত্র করলেন। নির্গমন ২০:৮-১১ ইস্রায়েলকে সাবাথ স্মরণ করতে ও কোনো কাজ না করতে আদেশ দেয়। ফোকাসটি মাধ্যমের ওপর নয় (আগুন, যন্ত্র বা পশু), বরং ‘শ্রম’-এর ওপর। প্রাচীন যুগে আগুন জ্বালাতে যথেষ্ট পরিশ্রম লাগত—জ্বালানি জোগাড়, স্ফুলিঙ্গ তুলা, উত্তাপ বজায় রাখা। মোশে একই পয়েন্ট বোঝাতে অন্য শ্রমসাধ্য কাজও উদাহরণ হিসেবে দিতে পারতেন, কিন্তু সপ্তম দিনে কাজ করার সাধারণ প্রলোভনের কারণে ‘আগুন’ই উল্লেখ করা হয়েছে (গণনা ১৫:৩২-৩৬)। তবে আদেশটির জোরটি দৈনন্দিন শ্রম থামানোর উপর, আগুন ব্যবহার নিজে থেকে নিষিদ্ধ করার উপর নয়। হিব্রুতে, נאֲחַד (শাভাত) শব্দের অর্থ “থামা” বা “বিরত থাকা,” এবং এই ক্রিয়াটিই সাবাথ নামের (נאֲחַד) ভিত্তি।

খাবার বিষয়ে সাধারণ জ্ঞানভিত্তিক দৃষ্টিভঙ্গি

এই দৃষ্টিকোণ থেকে দেখলে, আজ সাবাথ আমাদের আহ্বান জানায় আগেই খাবারের প্রস্তুতি নিতে এবং পবিত্র সময়ে শ্রমসাধ্য কাজ কমিয়ে আনতে। জটিল রান্না, একেবারে শুরু থেকে প্রস্তুত করা, বা রান্নাঘরের অন্যান্য কষ্টসাধ্য কাজ—এসব সাবাথের আগে করা উচিত, সাবাথে নয়। তবে চুলা, ওভেন, মাইক্রোওয়েভ, ব্লেন্ডারের মতো আধুনিক যন্ত্র—যেগুলোতে খুব কম পরিশ্রম লাগে—ব্যবহার করে সহজ খাবার বানানো বা আগে রাঁধা খাবার গরম করা সাবাথের আশ্রয়সাথে সামঞ্জস্যপূর্ণ। বিষয়টি কেবল একটি সুইচ টেপা বা বোতাম চাপার মধ্যে সীমাবদ্ধ নয়; বরং পবিত্র দিনটিকে এমনভাবে রান্নাঘরের কাজে ব্যস্ত করে ফেলা থেকে বিরত থাকা, যাতে এই দিনটি প্রধানত বিশ্রামের জন্য নিবেদিত থাকে।

সাবাথে বাইরে খেতে যাওয়া

আধুনিক সাবাথ-মানাদের একটি সাধারণ ভুল হলো সাবাথে বাইরে খেতে যাওয়া। এটি বিশ্রামের মতো মনে হতে পারে—কারণ আপনি তো রান্না করছেন না—তবুও চতুর্থ আদেশ স্পষ্টভাবে অন্যকে আপনার হয়ে কাজ করতে নিষেধ করে: “তুমি কোনো কাজ করিবে না—তুমি, তোমার পুত্র-কন্যা, তোমার দাস-দাসী, তোমার পশু, কিংবা তোমার শহরে অবস্থানকারী বিদেশী” (নির্গমন ২০:১০)। আপনি যখন রেস্টোরাঁয় খান, তখন আপনি কর্মীদের আপনার জন্য রান্না, পরিবেশন, পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা এবং অর্থ লেনদেনের কাজে নিযুক্ত করছেন—অর্থাৎ সাবাথে আপনার হয়ে কাজ করাচ্ছেন। ভ্রমণ কিংবা বিশেষ উপলক্ষেও এই আচরণ দিনের উদ্দেশ্যকে ক্ষুণ্ণ করে। আগেভাগে পরিকল্পনা করা এবং সহজ, প্রস্তুত-খাবার সঙ্গে রাখা নিশ্চিত করবে যে আপনি ভালোভাবে থাকবেন, কিন্তু অন্যদেরকে আপনার হয়ে শ্রম করতে বলবেন না।

থাবার ডেলিভারি সেবা ব্যবহার

একই নীতি উবার ইটস, ডোরড্যাশ বা অনুরূপ ডেলিভারি অ্যাপগুলোর ক্ষেত্রেও প্রযোজ্য। সুবিধাটা লোভনীয় লাগতে পারে—বিশেষ করে আপনি ক্লান্ত থাকলে বা ভ্রমণে—তবু অর্ডার দিলে কেউ আপনার জন্য বাজার করে, রান্না করে, পরিবহন করে এবং দরজায় পৌঁছে দেয়—সবই পবিত্র সময়ে আপনার পক্ষ থেকে সম্পন্ন হওয়া শ্রম। এটি সাবাথের আত্মার পরিপন্থী এবং অন্যকে আপনার হয়ে কাজ করাতে নিষেধের বিরুদ্ধে যায়। উত্তম পথ হলো আগেই পরিকল্পনা করা: সফরের জন্য থাবার সঙ্গে রাখা, আগের দিন রান্না করা, বা জরুরির জন্য নষ্ট না হওয়া কিছু খাবার মজুত রাখা। এতে আপনি ঈশ্বরের আদেশের প্রতি সম্মান দেখাবেন, এবং যাদের অন্যথায় আপনাকে সেবা করতে কাজ করতে হতো তাদের মর্যাদার প্রতিও সম্মান দেখাবেন।