

यस अध्यायको निम्ति पढ्नुहोस्: उत्पत्ति १:१६-३०, उत्पत्ति ७:१,२, उत्पत्ति ८:२०, लैब्य ११, व्यवस्था १४, हितोपदेश २३:१९-२१, प्रेरित १०:१-२८, रोमी १४:१७, १ तिमोथी ४:१-५।

**स्मरण गर्नुपर्ने पद:** “त्यसकारण तिमीले जे खाए वा पिए पनि र जेसुकै गरे पनि परमेश्वरको महिमाको निम्ति गर।” (१ कोरन्थी १०:३१बाट रूपान्तरित)।

एक जना लेखक परमेश्वरमाथिको विश्वासमा असहमती जनाएका थिए। आँखाले देख्ने संसार र वास्तविक चिजहरूलाई मात्र उनले विश्वास गर्छन् रे।

उनले भने, “मानिस जे खान्छ त्यहि हो। त्यो भन्दा अरु मलाई थाहा छैन।”

उनको कुरामा उनी आफू अति भएको देखिएतापनि पूरा असत्य भन्न मिल्दैन। हो, हामी खानालागि मात्र बाँचेका होइनौं न त हाम्रो खानाले हाम्रो पहिचान हुन्छ, तर हामी जे खान्छौं, त्यसले हाम्रो सम्पूर्ण जीवनलाई असर त पक्कै गर्छ। हामीहरूको रगत, हाड, बोसो र कोशिकाहरूलाई सुदृढ पार्ने तत्वहरू नै हामीले खाएको खाना हुन्। यदि हामीले खाना खान छोड्यौं भने हामी मर्नेछौं भन्ने कुरा हामीलाई थाहा छ। हामीले खाएको खानाले हाम्रो शरीरलाई धेरै तरिकाले असर गर्छ भन्ने कुरा पनि हामीलाई थाहा छ। अपच गरेर खाने र अस्वस्थ खाना खानेले शारीरिक र मानसिक रूपमा दुःख पाएको हामी सबैलाई थाहा छ। खानाले हाम्रो विवेक तथा विचारलाई असर पार्दछ। यो अचम्म मान्ने कुरा होइन। हाम्रो विचार वा विवेकलाई नियन्त्रण गर्ने मुख्य थलो नै हाम्रो मगज हो। अनि हाम्रो खानाले हाम्रो मगजलाई प्रभावकारी रूपमा असर गर्दछ।

यस अध्यायमा हामीले खानाको बारेमा अध्ययन गर्नेछौं। स्वस्थ जीवनशैलीको निम्ति स्वस्थकर खाना अत्यन्त महत्व हुन्छ।

यस अध्यायको झलकः स्वस्थ जीवनशैलीको निम्ति हामीले विभिन्न उपायहरू अपनाउनु पर्दछ। तिनीहरूमा असल तथा संतुलित खाना एक अत्यन्त महत्वपूर्ण उपाय हो।

## १. परमेश्वरले मानव जातलाई दिनुभएको प्रारम्भिक खाना (उत्पत्ति १:२६-३०)

उत्पत्ति १:२६-३० पढ्नुहोस्। यसमा परमेश्वरले सृष्टिको सुरुमा मानिस र जन्तु जनावरहरूलाई एकै खालका खाना खान निर्देशन दिनुभएको थियो। परमेश्वरले मानिस र जन्तुलाई त्यहि खाना तोक्नुभएको अर्थ के हो?

हाम्रा प्रथम् पूर्खा आदम र हवाको निम्ति परमेश्वरले बँगैचा सृष्टि गर्नु भएको थियो। त्यस बँगैचामा अनगिनतियाँ फलफूलहरू र अनेक किसिमका बदामहरू थिए। त्यसवेलाका फलफूलहरू र बदामहरू अहिले भन्दा कस्ता भिन्न थिए भनेर हामीले केवल अनुमान मात्र गर्न सक्दछौं। त्यस ताका परमेश्वरले अदनको बँगैचामा विभिन्न रङ्गीचङ्गी फलफूलहरू र बदामहरू उपलब्ध गराउनु भएको थियो भनेर अन्दाजमात्र गर्न सक्दछौं। रमणिय नदिको किनारामा जीवनको रूखलाई परमेश्वरले रोप्नुभएको थियो भनेर केवल कल्पनामात्र गर्न सक्दछौं। त्यस रूखमा बान्ह जातका फलफूलहरू थिए। प्रत्येक महिनामा फरक फरक फल फलेको हुनसक्थ्यो। त्यस रूखमा पल्हाएका पातहरूले कुनै किसिमका रोगहरू आउनबाट रोकिन्थ्यो। कसैलाई केहि रोग लागेतापनि ती पातहरूले निको पार्न सक्थ्यो। यस रूखको बारेमा येशूका चेला यूहन्नाले प्रकाशको पुस्तक २२:२ र ३मा वर्णन गर्नुभएको थियो। अदनको बँगैचाको वखान अत्यन्त छोटकरी भएको कारण हामीमा धेरै जीजासाहरू हुने स्वाभाविक नै हो। तर एउटाको कुरा हाम्रो निम्ति यकिन छ, त्यो हो आदम र हवाले मिठोसँग खाने अनन्त जीवनको फल फलाउने अहिले हामी मानव जातलाई उपलब्ध गराइएको छैन।

यद्यपि यदि हामी लामो आयु भएर बाँच्न चाहन्छौं भने साकाहारी खाना नै अत्यन्त स्वस्थकर खाना हो भनेर विज्ञानले प्रमाणित गरेको छ। बोसोले लादिएका मासु खानाभन्दा हरियोपरियो खानाले दिर्घायु हुन्छ भनेर विभिन्न सोध अनुसन्धानले देखाइरहेका छन्। केहि वर्ष अगाडि अमेरिकाको लोमालिन्डा चिकित्सा विद्यालयले अमेरिकाका सेभेन्थ-डे एडभेन्टिस्ट चर्चका सदस्यहरूलाई समेटेर जीवनशैलीको बारेमा धेरै वर्ष लगाएर तुलनात्मक अध्ययन अनुसन्धान गरिएको थियो। ती चर्चका सदस्यहरूलाई दुई समूहहरूमा विभाजन गरिएको थियो। एक समूहले दुध, फुल र हरियो सागपात खान्थे भने अर्कोले मासु खान्थे। जो साकाहारी थिए, तिनीहरूमा मुटुको व्यथा कम मात्रामा पाइएको, विभिन्न किसिमले ल्याउने क्यान्सरको रोग कम भएको, कम उच्च रक्तचाप भएको, कम चिनीको रोग भएको, बिसिने शक्ति र सोच्ने शक्ति बलियो भएको र हाडका रोगहरू कम भएको त्यस अनुसन्धानले पत्ता लगाएको थियो। विभिन्न गेडागुडीहरू, फलफूलहरू, हरिया सागपातहरू, विभिन्न जातका सिमीहरू तथा बदामहरू खाने सेभेन्थ-डे एडभेन्टिस्टहरू आठ देखि दस वर्ष बढि स्वस्थ जीवन बिताइएको भेटियो। तिनीहरूले खारिएका अन्नहरू जस्तै सेतो चामल आदि, चिनी र बजारमा उपलब्ध हुने तयार भएको प्याकेटका खानाहरू र गुलियो चिल्लो जङ्ग खानाहरू अत्यन्त कममात्रामा खान्थे। यहि खालको अनुसन्धान युरोप, अस्ट्रेलिया र दक्षिण अमेरिकामा गरिएको थियो। तिनीहरूमा गरिएका अनुसन्धानले पनि स्वस्थकर खानाले मानिसको आयु लामो भएको देखाइएको थियो। सेभेन्थ-डे एडभेन्टिस्टले निकालेका चारसय भन्दा बेसी प्रतिवेदनहरू विभिन्न वैज्ञानिक पत्र पत्रिकाहरूमा छापिएका छन्।

तर कतिपयले फेरि खानालाई धर्ममा जोडेर धर्मका मूख्य भाग भनेर विभिन्न खानाहरूबाट पर बस्न उक्साउँछन् होला। जती खानामा कट्टर भयो त्यति अरुभन्दा आफू सुद्ध र पवित्र भएको तिनीहरूले भन्लान्। फेरि त्यसै बखत हामीले हाम्रो खानामा किन होशियारी अपनाउनु पर्दछ र सकेसम्म स्वस्थ खाना खान हामीले किन कोशिस

गर्नुपर्दछ? (खानाबाट बंचित भयौं भन्दैमा के मानिसलाई पवित्र बनाउँछन् र? वा स्वस्थकर खानाले मानिसको जीवनलाई स्वस्थ तथा दिर्घायु बनाउँछ? परमेश्वरको इच्छा हाम्रो लागि के हो?)।

## २. जलप्रलयपछिका खाना (उत्पत्ति ९:३,४)

मानव जातले निम्त्याइएको पापको सुरुवात नै खानाको चाहनाले हो भनेर हामी येशूका भक्तहरूले बिर्सनु हुँदैन। आदम र हवालाई एक निश्चित रूखको फल नखानु भनेर निषेध गरिएको थियो (उत्पत्ति २:१६,१७)। तर परमेश्वरले मनाहि गर्नुभएको कुरालाई वेवास्ता गरेर त्यहि रूखको फल आदम र हवाले खाइहाले (उत्पत्ति ३:६)। यो अत्यन्त सिधा र सरल पाप थियो। खानालाई देउता मान्नुबाट हामी सचेत हुनुपर्दछ। फेरि त्यसै बखत स्वस्थकर र उपयोगी खाना नखाएपनि केहि हुँदैन भनेर अतिबादि पनि हुनुहुँदैन। यस संसारमा खानाको बारेमा छापाहरूले अनेकौं आवाजहरू उठाइरहेका छन्। विभिन्न विज्ञापनहरूले युवायुवती वा सम्पूर्ण जनमानसमा खाने तथा पेय कुराले आकर्षित गराइरहेको छ। ती सबै आवाजहरूमा कुन चाहिँ ठिक र संतुलित खाना हो भनेर जान्न हामीलाई बुद्धिको आवश्यकता हुन्छ।

जब जलप्रलय भयो तब मानिसको खानामा परिवर्तन पनि भयो, हेर्नुहोस् के परिवर्तन भयो: उत्पत्ति ९:३,४। जलप्रलयभन्दा अगाडि दिएको खाना (उत्पत्ति १:२६-३०) र जलप्रलय पछि पाएको खानामा के भिन्नता थियो? यो परिवर्तन किन भयो होला? यस परिवर्तनले मानिसमा अझ धेरै पाप र दुष्ट मनोवृत्तिलाई किन निम्त्याइयो?

जल प्रलयले पृथ्विका सबै हरियोपरियो र बोटबिरुवाहरूलाई नाश गरेको थियो। त्यसैकारण परमेश्वरले मानवजातलाई मासु खान अनुमति दिनुभएको थियो। यसले गर्दा मानिस र जन्तुको बिचको सम्बन्धमा ठूलो परिवर्तन आएको थियो। हाम्रो जीवनको सेरोफेरोमा खानाले ल्याएको भयङ्कर परिवर्तनलाई शायद हामीले पूरा बुझ्न पनि सक्दैनौं।

शुद्ध र अशुद्ध मासु भनेको केवल यहूदीहरूको निम्ति मोसाले लैव्यवस्थामामात्र उल्लेख गरेका होइन, बरू त्यो भन्दा पहिला नै थियो भनेर उत्पत्ति ७:१,२ र उत्पत्ति ८:२०ले कसरी बताउँछन्?

शुद्ध र अशुद्ध मासु भनेर छुट्याउने क्रम केवल यहूदी राष्ट्र सुरुभएको देखि मात्र हो भनेर माथिका उपर्युक्त पदहरूले प्रमाणित गर्दछन्। त्यसबखत न त कुनै यहूदी नै थिए न त यहूदी जात अर्थात् राष्ट्र नै थियो। कालान्तरमा परमेश्वरले उहाँको छत्रछायाँमा रहन यहूदी राष्ट्र वा जातलाई मानिसहरूबाट छुट्याउनु भएको थियो भन्ने कुरामा विवाद त छैन। त्यसबेला परमेश्वरले ती मानिसहरूलाई शुद्ध र अशुद्ध जनावर तथा मासुको विस्तृत सूची दिनुभएको थियो। यस विषयमा स्पष्ट वाख्या लैव्यवस्था ११ र व्यवस्था १४मा गरिएको छ। शुद्ध र अशुद्ध मासुको बिचमा के फरक छ भनेर विभिन्न धार्मिक र चिकित्सक वैज्ञानिकहरूले तर्कवितर्क अझसम्म नगरिरहेका त होइनन्। तर मानिसले स्वास्थ्यको निम्ति खान हुने भयो भनेर परमेश्वरले छुट्याउनुभएको जन्तुजनावरहरूको बारेमा देखाइएका कारणहरू अत्यन्त स्पष्ट छन्। धेरै अशुद्ध जनावरहरू मानिसको स्वास्थ्यको निम्ति अत्यन्त हितकर छैन जस्तै, मुसा, सुडगुर, सर्प र गिघ आदी। हाम्रो शरीरको हिफाजत भएको परमेश्वर चाहनुहुन्छ। त्यसकारण हाम्रो शरीरको हितको निम्ति उपयुक्त खाना के छ र छैन भनेर परमेश्वरले देखाउनुभएकोमा हामीले अन्यथा सोच्नुहुँदैन। यसप्रति हामी कृतज्ञ हुनुपर्दछ।

### ३. नयाँ करारको युगमा खाना (१ तिमोथी ४:१-५)

शुद्ध र अशुद्ध खाना यहूदी जातबाट सुरु भएको होइन भनेर अधिल्लो बुँदामा हेरेका थियौं। तर नयाँ नियमको सुत्रभएपछि शुद्ध र अशुद्ध खानाको अन्तर मेटिसकेको छ भनेर धेरै मानिसहरूले आज पनि दावी गर्दछन्। मानिसले जे खाएपनि त्यसमा फरक पर्दैन भनेर धेरै इसाईहरूकै धारणा छ।

तर त्यस तर्कमा कुनै अर्थ छैन भनेर हामी दावी गर्दछौं। मानिसको स्वस्थ जीवनको निम्ति पौष्टिक खानाको ठूलो तथा महत्वपूर्ण

भूमिका हुन्छ। त्यसकारण नयाँ करारको सुरुवातमा पौष्टिक खानाप्रति चासो देखाएको छैन भन्ने कुरालाई अकल्पनिय नै मान्नुपर्दछ, किनभने खानाले नै स्वस्थ जीवनशैलीमा असर पर्दछ।

१ तिमोथी ४:१-५मा पावलले के भनिरहेकाछन्? के उनको भनाईमा अब हामीले अशुद्ध जनावरको मासु खाएपनि हुन्छ भनिएको छ?

धर्मका लुगा लगाएर अनेकन् अतिवादी वा गलत शिक्षाहरू चर्चमा भित्रीएको थियो। परमेश्वरले सृष्टिमा दिनुभएको वैवाहिक सम्बन्ध र खानाको खिलाफमा झुठो अतिवादी सिद्धान्तहरूले विश्वासीहरूको बिचमा अन्यौलता ल्याएको थियो। त्यसैलाई स्पष्ट पार्न पावलले सिकाइरहेका थिए। खाने कुरा, भन्दा ती सबै खानाहरू जुन सृष्टिको सुरुमा मानिसले खान परमेश्वरले सृष्टि गर्नुभएको थियो। अशुद्ध खानाहरू पनि “सत्य आत्मज्ञान भएकाहरूले धन्यवादसाथ खानुपर्छ” भनेर पावलको भनाईलाई गलत अर्थमा लिनुहुँदैन (१ तिमोथी ४:३)। के सर्प, गिद्ध, मुसा आदि धन्यवाद दिँदै हसुर्ने त?

त्यस ताकाका गैर-यहूदी जातका मानिसहरूले विभिन्न भोगबलीहरू मूर्तीहरूलाई चढाउँथे। त्यसको बारेमा पावलले रोम र कोरन्थीका इसाईहरूलाई सतर्क गराउँदै पत्रहरू लेखेका थिए (रोमी १४, १ कोरन्थी ८:४-१३, १०:२५-२८)। मूर्ती देवीदेवताहरूलाई चढाएको प्रसादहरू खान हुन्छ कि हुँदैन भन्ने तर्कमा प्रारम्भिक इसाईहरूले संघर्ष गरिरहेका थिए (नेपालमा अहिले पनि यो समस्या अनौठो छैन)। येशूप्रतिको आस्थामा बलियो भएकाहरूले मूर्तीलाई चढाएका प्रसाद खानुहुन्छ भनेर विश्वास गर्दथे। त्यसकारण मूर्तीलाई चढाएका खानाहरू तिनीहरूले खान सक्थ्ये। तर जसको विश्वास बलियो थिएन, तिनीहरूले केवल सागपातमात्र खान्थे, जुन मुर्तीलाई चढाएको हुँदैनथ्यो। हरियो सागपातमात्र वा खानालाई छुट्याइएका सबै असल खाना मानिसले खान्छन् भने कसैले कसैलाई पनि हेपाहा दृष्टिले हेर्नुहुन्न भनेर पावलले आग्रह गरेको हामी यहाँ पाउँछौं। खानाको

आधारमा कसैलाई धर्मि वा अधर्मि नभन्नु भनेर पावलले व्यक्त गरेको यो वचन समसामयिक नै मान्नुपर्दछ।

फेरि अर्को रोचक घटना त पत्रूसले प्रेरित १०मा देखाइएको दर्शनमा छ। यहाँ स्वर्गबाट एउटा तन्ना भरि विभिन्न अशुद्ध जातका जनावरहरूलाई पठाएर परमेश्वरले पत्रूसलाई खानु भनेर अन्हाएको पाउँछौं। त्यसलाई नै आधार मानेर शुद्ध र अशुद्ध खाना छुट्याउने नितिमा परिवर्तन आयो भनेर के हामी मान्न सक्छौं। यथार्थमा के यो जन्तु जनावरहरूकै बारेमा देखाइएको दर्शन हो वा यहूदीहरूले अरू जातलाई म्लेच्छ, तुच्छ वा अशुद्ध जनावरहरूलाई जस्तै हेर्ने पृवृत्तिलाई येशूभक्तहरूले त्यागनु पर्छ भनेर देखाएको दर्शन हो? हेर्नुहोस्: प्रेरित १०:२८।

खानाको बारेमा तपाईंको सम्पूर्ण धारणा के हो? के खानु पर्छ, कसरी खानु पर्छ र कति खानु पर्छ भन्ने विषयमा स्पष्ट हुन तपाईंको ज्ञानमा कस्तो सुधार ल्याउनु पर्छ?

#### ४. संतुलित तथा पौष्टिक खाना (हितोपदेश २३:१९-२१)

इस्रायलका प्रसिद्ध राजा सुलेमानले सबै युगमा सान्दर्भिक सल्लाह हितोपदेश २३:१९-२१मा यसरी दिएका छन्: "हे मेरो छोरा, सुन् र बुद्धिमानी बन्, अनि तिम्रो हृदय ठिक मार्गमा लगाऊ। बेसरी अङ्गुरको रक्सी र मासु हसुर्नेहरूसित सङ्गत नगर। किनकी मादक पदार्थ पिउने र खानामा मस्त हुनेहरू कङ्गाल हुनेछन्, अनि जाँडरक्सीमा लट्ट हुनेहरू झुत्नेझाम्ने हुनेछन्।" (रूपान्तरित)। राजा सोलोमनले दिएको यस अर्तिलाई हाम्रै जीवनशैलीमा अपनाउन कसरी सिक्ने? यसले स्वस्थ जीवन र संयमता तथा आत्मनियन्त्रणमा कस्तो सतर्कता अपनाउनुपर्छ भनेर हामीलाई देखाइएको छ?

"हाम्रो शरीरको निम्ति अत्यन्त असल र उपयोगी खाना के हुन् भनेर हामीले जान्नुपर्दछ। यो ज्ञानको श्रोतको निम्ति परमेश्वरले बाइबलमा देखाइएको मानिसको प्रारम्भिक खानालाई लिनुपर्दछ। अन्न तथा गेडागुडीहरू, फलफूलहरू, बदामहरू राखेर तयार पारेका सरल खानाहरू स्वास्थ्यको निम्ति असल र पौष्टिक हुन्छन्। तिनीहरूले

शरीरलाई बलियो बनाउँछन् र दिमागलाई सफा राख्दछन्। अस्वस्थ तथा धेरै चिल्लो तथा भडकिलो खाना शरीर तथा दिमागको निम्ति स्वस्थ हुँदैन।"-एलेन जी हाईट, *द मिनिस्त्री अभ हिलिङ्ग*, पृ. २९५, २९६बाट रूपान्तरित।

साकाहारी भयौं भन्दैमा सधैं पौष्टिक खाना खाएको हुन्छ भन्न सकिन्दैन। फेरि मासु खानेले मात्र तपाईंको मन्दिर रूपी शरीरलाई नाश गरिरहेको हुन्छ भन्न मिल्दैन। सुस्वास्थ्यको निम्ति अरू पौष्टिक खानाहरूको पनि आवश्यक हुन्छ। तिनीहरूलाई हामीले ख्याल गर्नुपर्दछ।

हुनसक्छ तपाईं साकाहारी भनेर गौरव गर्नुहोला, तर के तपाईंले धेरै चिल्लो, नुनिलो वा गुलियो खानाहरू खाई रहनुभएको छ? स्वादलाई सर्वोच्चता मानेर खानामा फस्दा अनेकन् स्वास्थ्य समस्याहरू आउँदछन्। मधुमेह वा चिनीको रोग, हृदयघात, पक्षघात र क्यान्सर जस्ता घातक रोगहरू केवल मासु खानेलाई मात्र होइन साकाहारी त भन्ने तर असंतुलित र अपौष्टिक खाना खानेलाई पनि हुन्छ।

तपाईं कट्टर साकाहारी भनेर दावी गर्नु होला तर तपाईंले कोची कोची खाएर आफ्नो शरीरलाई चाहिनेभन्दा बढी मोटोपनलाई निम्त्याउनुहुन्छ भने तपाईंलाई के भन्ने? साकाहारी भएर उचित व्यायाम नगरि आफ्नो शरीरको वजनलाई बढि राख्नेहरूले शरीरमा अनेकन् नकारात्मक प्रभावहरू भित्राउन सक्छन्।

खानाहरूमा संयमता अपनाउनु अत्यन्त जरुरी छ। असल खाना नै किन नहोस्, त्यो धेरै खानेले स्वास्थ्यमा हानी पुऱ्याउँछन्। सकेसम्म विभिन्न खानाहरू खानुपर्दछ। यसले शरीरलाई चाहिने पौष्टिक तत्वहरू लिन्दछन्। फेरि त्यसै बखत धेरै तथा अपच गर्ने गरि खाएर तपाईंको स्वास्थ्यलाई कमजोर बनाउनु हुँदैन। संतुलित खाना खाने बानीले नै तपाईंलाई हित हुन्छ।

कोहि पनि सेभेन्थ-डे एडभेन्टिस्ट चर्चको सदस्य हुन साकाहारी नै हुनपर्छ भनेर चर्चको नियम छैन, न त हुनु नै पर्दछ। धेरै आस्थावान सेभेन्थ-डे एडभेन्टिस्टहरू साकाहारी नहुन रोज्छन्। तर साकाहारी भएर



नै उचित तथा पौष्टिक खानाहरू पाईरहनुभएको छ भने त्यसबाट तपाईंलाई के फायदा भएको महशूस गर्नुभएको छ?

### ५. बर्तमान परिप्रेक्ष्यमा खाना (रोमी १४:१७)

रोमी १४१७मा पावलले आफ्नो मनतव्य यसरी व्यक्त गर्दछन्: "किनभने परमेश्वरको राज्य भनेको खानु र पिउनुमा होइन, तर पवित्र आत्मामा धार्मिकता, शान्ति र आनन्द हो।" उहाँको यस अभिव्यक्तिमा स्वास्थ्य र खानासँग सम्बन्ध के छ भनेर हामीले बुझ्नुपर्दछ? अतिवादी नहुन हामीले कसरी होशियारी अपनाउनुपर्दछ?

सेभेन्थ-डे एडभेन्टिस्ट भएको हैशियतले स्वास्थ्य सम्बन्धी पाएको नितिनिर्देशनप्रति हामी आभारित हुनुपर्दछ। हामीले सिकाएका खाना सम्बन्धी आधारभूत शिक्षाहरू संसारको जुनसुकै उच्च चिकित्सा विज्ञानले अनुमोदन गरेको पाउँछौं। सन १९०९मा एलेन जी हाईट अन्तिम पटक वृहत महाशभा अर्थात् जनरल कन्फरेन्समा सहभागी हुनुभएको थियो। उहाँको अन्तिम वक्तव्यमा यो चेतावनी दिनुभएको थियो: "हामीले खानाकुराको बारेमा कट्टर नियमहरू बनाउँदैनौं। तर ती देशहरूमा जहाँ फलफूल, अन्न र बदामहरू प्रसस्तमात्रामा पाइन्छन् त्यहाँ परमेश्वरका जनहरूको निमित्त मासु खाना उचित खाना होइन।"- एलेन जी हाईट,, *टेस्टिमोनिय फर द चर्च*, ठेली ९ पृ. १५९बाट रूपान्तरित। यसको अर्थ हाम्रो शरीरको निमित्त सकेसम्म साकाहारी हुन कोशिस गर्नुपर्दछ। तर हामी साकाहारी भयौं भन्दैमा मासु खानेभन्दा धर्मात्मा अर्थात् येशूजस्तै छौं भन्ने होइन। यसले हामीलाई सन्त वा पवित्र बनाउँदैनन्। फेरि हामीले जस्तो अरूले ठिक खाना खाएन भन्दैमा त्यसको आलोचना गरेर उसको आत्मिक जीवनलाई हेप्ने प्रवृत्ति बारेमा सचेत हुनुपर्दछ। तर यो कुरामा कसैको दुईमत हुन सक्दैनन्, साकाहारी जीवन शरीरको निमित्त स्वस्थ जीवनशैली हो। अनि को स्वस्थ हुन चाहार्दैनौं र?

आजका पौष्टिक खानालाई प्रोत्साहन गर्ने विज्ञहरूले प्रायजसो खानाको तह अर्थात् फुड पिरामिडलाई देखाउँदछन्। यसले हामीलाई चाहिने सबभन्दा असल खाना के हो र कति खानुपर्दछ भनेर

देखाउँदछ। त्यस पिरामिड वा तहको सबभन्दा तल र मुख्य भागमा ननिफनेका अन्नहरू छन् जस्तै: ब्राउन ब्रेड, ननिफनेका चामल वा रातो चामल, आँटा आदि। यिनीहरू अरूभन्दा धेरै खानुपर्दछ। दिनको छ देखि एघार भाग खानुपर्दछ। त्यसको माथि तहमा फलफूलहरू र सागपातहरू छन्। ती दिनको पाँच देखि नौ भाग खानुपर्दछ। त्यसभन्दा माथी डेरी उत्पादनहरू छुने जुन फूल, दुधहरू हुन्, ती दिनको दुईदेखि तिन भाग खानुपर्दछ। यो साकाहारीलाई पनि चाहिने तत्वहरू हुन्। यसले गर्दा हामीलाई चाहिने भिटामिन बिबाट प्रसस्तमात्रामा पाउँछौं। दुध र फूल नखाने पूर्ण साकाहारीले भिटामिन बिवा-ह ट्याबलेट खानुपर्दछ। त्यस पिरामिड तथा तहको सबभन्दा माथिचाहिँ अर्को समूह छ जुन थोरै मात्रामा खानुपर्दछ। त्यसमा सिमी, बदाम, बिऊ र साकाहारीको निम्ति मासुको सट्टामा खाने पदार्थहरू। माँसहारीको निम्ति त्यस स्थानमा माछामासु आदि छन् जुन थोरै मात्रामा मात्र खानुपर्दछ। अन्तमा सबभन्दा माथिल्लो तहमा सबभन्दा थोरै खाने चिजहरूलाई देखाइएको छ। ती हुन् चिल्लो, तेल र तेलमा भुटेका खानाहरू, गुलियो र नुन।

परमेश्वरले दिनुभएको हाम्रो स्वास्थ्य हाम्रो लागि एकदम अमूल्य उपहार हो। त्यस उपहारलाई संरक्षण गर्न खानेकुराले महत्वपूर्ण भूमिका खेल्दछ। त्यसकारण हामीले खानेकुरामा धेरै होशियारी अपनाउनुपर्दछ। बुद्धि पुऱ्याएर खान्दा हामीलाई नै फायदा हुन्छ। हामी विरामी भयौं भने हामी मात्र होइन, हाम्रा प्रियजनहरूले पनि दुःख पाउँछन्। यदि हामीले हामीलाई र प्रियजनहरूलाई माया गर्नुभयो भने हाम्रो खानामा होशियार हुन्छौं। खाना असल छ वा छैन भनेर छुट्याएर खान हामीमा आत्मनियन्त्रणको आवश्यक छ। हाम्रो अगाडि अनेकन् अस्वस्थ खानाहरू हरदम तेर्सि राखेका हुन्छन्। तिनीहरूमा आकर्षित हुन बुद्धिमानी ठहर्दैनन्। ती सत्य शिक्षाहरू हाम्रो हितको लागि परमेश्वरले दिनुभएको हो। यदि हामी ती शिक्षाहरूलाई पछ्याएनौं भने हामी आफ्नो घुँडामा आफूले नै वञ्चरो हानीरहेका हुन्छौं। परमेश्वरले दिनुभएको मार्गमा हामी हिँडेनौं भने हामी

नोक्सानीमा पर्दछौं। हामीमात्र होइन हाम्रा प्रिय परिवारहरूले पनि अनेकन् दुःख पाउँछन्।

### उपसंहारः

थप जानकारीको निम्ति: एलेन जी हाईटको किताब, *काउन्सिल अन डायट एण्ड फूडस्* अझ पनि सान्दर्भिक पुस्तक भएको पाउँछौं।

सेभेन्थ-डे एडभेन्टिस्ट चर्चको मार्गनिर्देशिका पुस्तकमा यो लेखिएको छ: "हाम्रो शरीर पवित्र आत्माको मन्दिर हो। त्यसकारण इसाईहरूले यसलाई हिफाजत गर्नु पर्दछ। हामीले प्रसस्तमात्रामा व्यायाम र विश्राम लिनुपर्दछ। त्यसको साथसाथै हामीले स्वस्थ तथा पौष्टिक खानाहरू खानुपर्दछ। अनि सकेसम्म बाइबलले औल्याएका अशुद्ध खानाहरू हामीले खानुहुँदैन।" (रूपान्तरित)।

सेभेन्थ-डे एडभेन्टिस्ट चर्चका उनन्तिसवटा धर्मशिक्षाहरूमा एक्काइसौंमा यो लेखिएको छ: "प्रारम्भिक खाना: शुद्ध तथा परमेश्वरले अनुमोदन गर्नुभएको जनावरहरूका मासुलाई बाइबलले अनुचित भन्दैन। तर सृष्टिको सुरुमा परमेश्वरले दिनुभएको खानामा मासु समावेश भएको थिएन। जनावरहरूको हत्या गर्न परमेश्वरले उक्साउनुभएको थिएन। संतुलित साकाहारी खाना हाम्रो स्वस्थ शरीरको निम्ति असल छ, र विज्ञानले यस तथ्यलाई दिनदिनै अनुमोदन गरिरहेको छ। अदनको बगैँचामा परमेश्वरले दिनुभएको साकाहारी खाना हाम्रो निम्ति आदर्श तथा उच्च खाना हो। तर कहिलेकाहिँ ती खानामा हामीलाई चाहिने सबै तत्वहरू हुँदैनन्। विभिन्न परिस्थिति र स्थानहरूले गर्दा हामीलाई चाहिने पौष्टिक तत्वहरू हाम्रो खानामा नपाऔंला। तर त्यसबेला स्वस्थ रहन हामीले पाएका असल खाना जे छ त्यसलाई लिनुपर्दछ।"

सेभेन्थ-डे एडभेन्टिस्ट चर्चको जनरल कन्फरेन्स न्युट्रिशन काउन्सिल अर्थात् पौष्टिक आहार परिषदले सन् २००६मा भेजिटेरियन डायटरी गाइडलाइनस् अर्थात् साकाहारी निर्देशिकामा यो लेखिएको छ: "ननिफनेका अन्नहरू, सागपातहरू, फलफूलहरू, चाहिनेमात्रामा दुध तथा दुधबाट निकालेका खाद्यपदार्थहरू, सिमीहरू, विभिन्न किसिमका

बदामहरू, खाने बिऊहरू, र कलेस्ट्रा जसले मुटुलाई बिगाछ त्यसबाट जोगिन सिमितमात्रामा चिल्लो, नुन र चिनीखान सिफारिस गर्दछौं। "

**चिन्तन मननः**

१. तपाईं रहेको गाउँ तथा शहरहरूमा कस्तो खानाको चुनौति तपाईंले सामना गरिरहनुभएको छ? के त्यहाँ यस्ता धेरै गलत खानेकुराहरू छन् जसलाई अपच गरेर र स्वास्थ्यलाई हानी गरेर खान आकर्षित गर्दछन्? वा आफूलाई चाहिने खानाको निम्ति पनि मानिसहरूले संघर्ष गरिरहनुपरेको छ? जुनसुकै संघर्षमा परिरहेतापनि त्यसप्रति सरोकार राखेर तपाईं तथा तपाईंको समूहले के गर्न सक्नुहुन्छ?
२. असल शिक्षापनि अतिवादि मनोवृत्तिले गर्दा नराम्रो हुनसक्छ। हाम्रो खानाका नियमहरू अपनाउन होशियार हुनुपर्दछ। के यस्ता नियमहरू छन् जुन बिना बिचार वा जबरजस्ती लाडिँदा अतिवादिमा गनिन सक्छौं?
३. हामी पतित स्वभावभएको मानिस भएकोले हाम्रो शरीरप्रति विभिन्न धारणा राख्नु स्वभाविकै हो। तै पनि हाम्रो शरीरको मूल्य तथा मान्यतालाई हाम्रो मनस्थितिले प्रभाव पार्छ भन्ने कुरामा बिर्सनुहुन्न। हाम्रो आत्मा अमर छैन त्यसकारण हाम्रो आत्मा शरीरबाट अलग हुँदैन भनेर हामी विश्वास गर्दछौं। त्यसले गर्दा के हामीले हाम्रो शरीरलाई दुर्व्यवहार होइन तर सम्मानपूर्वक तथा होशियारसाथ हिफाजत गर्नुपर्छ होइन र? यसबारे तपाईं के भन्नुहुन्छ?
४. धेरै नव-आगन्तुक सेभेन्थ-डे एडभेन्टिस्टहरूलाई पौष्टिक तथा स्वस्थ खानाको बारेमा त्यत्ति धेरै ज्ञान छैन। यस महत्वपूर्ण बिषयलाई संतुलित ढंगले सिकाउन हामीले के गर्नुपर्दछ? अर्थात् स्वास्थ्यका नियमहरूलाई अतिवादमा नलान हामीले तिनीहरूलाई कसरी सिकाउनुपर्दछ?

