

Before You Take your Dinner

રતે ખાતાં પહેલાં

પ્રિયમ્

● પ્રેષક ●

શા. બાબુલાલ સરેમલજી

“સિદ્ધાચલ”, સેન્ટ એન્સ સ્કુલ પાસે, હીરા જૈન સોસાયટી,
સાબરમતી, અમદાવાદ-૩૮૦૦૦૫. મો. ૯૪૨૬૫૮૫૯૦૪

E-mail : ahoshrut.bs@gmail.com

રાત્રિ ભોજન

WHY NOT ?

કોઈની હિંસા ન કરવી જોઈએ. જુઠું ન બોલવું જોઈએ, ચોરી ન કરવી જોઈએ. આ આપણી મૂળભૂત સંસ્કૃતિના મહત્વના પાસા છે. બરાબર એ જ રીતે એક મહત્વનું પાસુ છે રાત્રિભોજનત્યાગ. જેનો અર્થ છે - સૂર્યાસ્ત બાદ બીજા દિવસના સૂર્યોદય સુધી ભોજન ન લેવું. આપણી મૂળભૂત સંસ્કૃતિ સંપૂર્ણપણે વૈજ્ઞાનિક છે - એવું દુનિયાના અગ્રણી વિદ્વાનો સ્વીકારે છે. રાત્રિભોજન એ ત્યાજ્ય શા માટે ? આ વિષયમાં અહીં પ્રસ્તુત છે કેટલીક રસપ્રદ માહિતી.

*** યોગવિજ્ઞાન અને રાત્રિભોજન :-** સાંજ પછી આપણા પાચન અવયવો ૨૦% જ કામ કરતાં હોય છે. માટે રાતે હળવો ખોરાક લેવામાં આવે તે પણ પાચનતંત્ર માટે ભારે સાબિત થાય છે. પછી અજીર્ણપ્રભવા રોગા: - રોગોનું મૂળ અજીર્ણ છે - એ ન્યાયે જાત જાતના રોગો શરીરમાં પ્રવેશ કરે છે. આધુનિક યોગાટ્રેઈનર્સ તો સાંજના ચાર વાગ્યા પછી પ્રવાહી સુદ્ધા લેવાનો નિષેધ કરે છે.

*** ભોગવિજ્ઞાન અને રાત્રિભોજન :-** નીતિવાક્યામૃતમ્ નામના એક પ્રાચીન સંસ્કૃત ગ્રંથમાં જીવનસૂત્રોનો અદ્ભુત સંગ્રહ છે. આ ગ્રંથના એક જીવનસૂત્રમાં લખ્યું છે -

ભુક્ત્વા વ્યાયામવ્યવાયૌ સદ્યો વ્યાપત્તિકારણમ્ ।

જમ્યા બાદ વ્યાયામ અને મૈથુનસેવન - આ બંને આરોગ્ય પર ભારે પ્રહાર કરે છે. અર્થાત્ ભોજન અને મૈથુન આ બે વચ્ચે લાંબો ગાળો ન હોય તો અવશ્ય સ્વાસ્થ્ય કથળે છે. રાત્રિભોજન કરનાર આ વિજ્ઞાનનું ઉલ્લંઘન કરે છે અને અનેક જાતની માંદગી વહોરી લે છે, તે સહજ છે.

*** નિદ્રાવિજ્ઞાન અને રાત્રિભોજન :-** પેટ ભરેલું હોય અને પાચનક્રિયાની



શરૂઆત થઈ હોય, ત્યારે સામાન્યથી ઊંઘ ન આવે. અને જો એ સમયે ઊંઘ આવે તો પાયનક્રિયા ડિસ્ટર્બ્ડ થઈ જાય, અજીર્ણ દ્વારા અનેક રોગોને આમંત્રણ મળે. આનાથી બચવા માટે જો જાગરણ કરવામાં આવે તો ઉજાગરાને કારણે પાયનક્રિયા બગડે અને અજીર્ણ દ્વારા રોગો આવે. મોડા- ખૂબ મોડા સૂઈને પછી મોડા-ખૂબ મોડા ઉઠવું એ પણ નિદ્રાવિજ્ઞાનથી વિરુદ્ધ છે. શરૂઆતના ૯ થી ૧ સુધીના કલાકોની ગાઢ નિદ્રા સ્વાસ્થ્ય માટે ખૂબ જરૂરી હોય છે. જેની પૂર્તિ સવારના કલાકો કરી શકતા નથી. માટે જ આપણે ત્યાં એક કવિતા પ્રસિદ્ધ છે -

રાતે વહેલા જે સુવે, વહેલા ઉઠે વીર,
બળ બુદ્ધિ બહુ ધન વધે, સુખમાં રહે શરીર.

આરોગ્ય માટે જરૂરી નિદ્રા રાત્રિભોજનને ટાળી દેવાથી જ મેળવી શકાય, એવું ફલિત થાય છે.

*** સૂર્યવિજ્ઞાન અને રાત્રિભોજન :-** ભોજનને પચાવવા માટે ઓક્સિજન અત્યંત આવશ્યક છે. સૂર્યપ્રકાશ- ૩ લાઈટ શરીરને પૂરતાં પ્રમાણમાં ઓક્સિજન આપી શકે છે. સૂર્યપ્રકાશમાં અલ્ટ્રાવાયોલેટ કિરણો અને ઈન્ફ્રારેડ કિરણો હોય છે. તે વાતાવરણને સૂક્ષ્મ જીવાણુઓથી મુક્ત રાખે છે. સૂર્યપ્રકાશ દરમિયાન ભોજન લેવાથી રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધે છે. રાત્રે સૂર્યપ્રકાશની ગેરહાજરીને કારણે લોહીમાં હોર્મોન્સની કમી થાય છે. પરિણામે માનસિક તથા શારીરિક તંત્રની ક્રિયાત્મકતા ઓછી થાય છે. અને દરેક અંગની કાર્યક્ષમતા ઘટી જાય છે. પાયનક્રિયા લાંબો સમય માંગી લે છે. અને મગજને પૂરતો લોહી-પૂરવઠો નહીં મળવાથી ગંભીર બિમારીઓ થઈ શકે છે. પાયનક્રિયા બરાબર ન થવાથી ગેસ ઉપર ચડે છે અને અલ્સર વગેરે દર્દની શક્યતા વધી જાય છે. સગર્ભાવસ્થામાં જે સ્ત્રીઓ સૂર્યપ્રકાશથી દૂર રહે છે અને રાત્રિભોજન કરે છે, તેમના બાળકો પૂર્ણતઃ સ્વસ્થ નથી હોતા.

*** ડાયાબિટીશ અને રાત્રિભોજન :-** રાતે લેવાતાં ભોજનમાં લાળ



ભળતી નથી. તેથી લાળના સાકર પચાવનારા અવયવો પર્યાપ્ત પ્રમાણમાં મળતા નથી. પરિણામે ડાયાબિટીસ થવાની સંભાવના વધે છે. વર્તમાન જીવન શૈલીમાં જેમ જેમ લેટ નાઈટ ડીનર્સ વધ્યા છે, તેમ તેમ ડાયાબિટીસના પેશન્ટ્સ પણ વધ્યા છે.

દિવસે ભોજન લેવાથી લાળ વધુ થાય છે. ભોજન દ્વારા ટાયરોલીન અમીનો એસિડની ઉપલબ્ધતા પણ રહે છે. ભોજનમાં પાચક રસો ભળતા અન્નનું પાચન સારું થાય છે અને ડાયાબિટીસ જેવા અનેક રોગોની શક્યતાઓ ઓછી થઈ જાય છે.

* ગ્લુકોઝ અને રાત્રિભોજન :- રાત્રિભોજનના કારણે શરીરમાં એન્ઝાઈમ પ્રણાલી સક્રિય નથી રહેતી. તેનાથી ગ્લાઈકોઝીન તૂટીને ગ્લુકોઝમાં પરિવર્તિત નથી થઈ શકતા. પરિણામે અનેક રોગોના હુમલા શરૂ થઈ જાય છે. અને અંગોપાંગ, ત્વચા, હાડકાઓ, હૃદય, સ્નાયુઓ, પેન્ક્રીયાઝ, કિડની, ફેફસાં, મસ્તક અને ગ્રંથિઓ પર ઘાતક પ્રભાવ પડે છે.

* એસીડીટી અને રાત્રિભોજન :- રાત્રિભોજન કરવાથી હાઈડ્રોકલોરિક એસિડ જેવા રસોનો સ્રાવ વધુ થાય છે. તેથી એસીડીટીની તકલીફ થાય છે.

* વૃદ્ધાવસ્થા અને રાત્રિભોજન :- દિવસે + રાત્રે સતત ખાતા-પીતા રહેવાથી શારીરિક કોષિકાઓ વૃદ્ધિ પામે છે. જેના પરિણામે, વૃદ્ધાવસ્થા વહેલી જણાવા લાગે છે.

રાત્રિ દરમિયાન પેટ ખાલી રાખવાથી આંતરડાની સંપૂર્ણ સફાઈ થઈ જાય છે. રાત્રે ભૂખ્યા રહેવાથી શરીર કમજોર નથી થતું, પરંતુ તાજું થઈ જાય છે. શરીરની કાર્યપ્રણાલી સક્રિય અને સુડોળ બને છે. પરિણામે લાંબુ યૌવન માણી શકાય છે.

* ફીટનેસ અને રાત્રિભોજન :- રાત્રિભોજન ન કરવાથી લોહીમાં રહેલા ફેનાસાઈટ્સ અને લીમ્ફોસાઈટ્સ કણોની ક્ષમતામાં અત્યંત નોંધપાત્ર



વૃદ્ધિ થાય છે. તેનાથી શરીરનું રોગપ્રતિરોધક તંત્ર શક્તિશાળી બને છે. રાત્રિભોજન ન કરવાથી જલ્દી સૂવાની અને જલ્દી ઉઠવાની ટેવ પડી શકે છે. તેનાથી મસ્તકને સંપૂર્ણ આરામ મળે છે. હૃદય અને નાડીની ગતિ સામાન્ય રહે છે. લિવરમાં રક્તપ્રવાહ નોર્મલ રહે છે. માનસિક તાણ દૂર થઈ જાય છે.

*** પ્રકૃતિ અને રાત્રિભોજન :-** રાત્રિભોજન એ એક પ્રકારનું સૃષ્ટિવિરોધી કાર્ય છે. દિવસે ભોજન વગેરે પ્રવૃત્તિ કરવી અને રાતે નિવૃત્તિ લેવી એ પ્રકૃતિનો શાશ્વત સિદ્ધાન્ત છે. આનાથી વિપરીત કરવામાં આવે, જેમ કે, દિવસે સૂઈ જવામાં આવે અને રાતે જાગવામાં આવે, તો ઘણા રોગો થાય છે. એમ આયુર્વેદથી માંડીને આધુનિક ફિઝિકલ સાયન્સ સ્વીકારે છે. આ જ રીતે ભોજનની બાબતમાં પણ સમજવું જોઈએ. પ્રકૃતિમાં જે ઉત્તમ જાતના પશુ-પંખીઓ છે, તેઓ રાતે ખાતાં નથી. પંખીઓ દિવસે ચાણીને સાંજે માળામાં પાછા ફરતાં હોય છે, એવું આપણે રોજ જોઈ શકીએ છીએ. આપણા હજારો વર્ષોના ઇતિહાસમાં એક ઘટના સામાન્ય છે. ગાયોના ઘણા સવારે ગોચર તરફ જતાં હોય અને સાંજે પાછાં ફરતાં હોય. ઘુવડ, ચામાચિડિયા, સાપ વગેરે હલકી જાતિના પશુ-પંખીઓ જ આમાં અપવાદ છે. માટે જ રાત્રિભોજન સજ્જાય નામની કૃતિમાં કહ્યું છે -

ઉત્તમ પશુ-પંખી જે રાત્રિ ટાલે ભોજન ટાણો ।

તમે તો માનવ નામ ધરાવો કિમ સંતોષ ન આણો ?||૫||

*** પારિવારિકજીવન અને રાત્રિભોજન**

રાતે જમવાનું મોડું પતે એટલે બાકીનું ઘરકામ પણ મોડું પતે. ક્યારેક આ બાબતે ગૃહકલેશ પણ થાય. (ઘરના પુરુષસભ્યો અને સ્ત્રીસભ્યો વચ્ચે ખટરાગ થાય.) સૂવાનું પણ મોડું થાય.

આની બદલે સાંજે છ વાગ્યા સુધીમાં જમીને અને એ પછીના કલાકમાં ઘરકામ કરીને પરિવારના બધા સભ્ય પરવારી જાય એટલે આખું ઘર હળવાશ



અનુભવે. એક-બીજા સાથે સ્નેહથી હળી-ભળી શકે. બાળકો સાથે મનગમતી પ્રવૃત્તિ કરવાનો પૂરતો સમય રહે. **સુખી-સ્વસ્થ કુટુંબ માટે આનાથી કુંડું બીજું શું હોઈ શકે ?**

*** પર્સનલ ઓપિનિયન્સ અને રાત્રિભોજન**

મને છેલ્લા ત્રીશ વર્ષથી રાત્રિભોજન ત્યાગ છે. ઈન્ડિયામાં હોઉં ત્યારે પણ અને ફોરેનમાં હોઉં ત્યારે પણ. સાંજ પહેલા જમી લેવાની આદતને લીધે **ત્રીસ વર્ષથી મારે ક્યારેય દવા લેવાનો વારો આવ્યો નથી.** દિવસનાં ૧૪-૧૫ કલાક કામ કરું, પરંતુ કદી થાક લાગતો નથી. માનસિક શાંતિ મળે. જેનો સીધો લાભ સાંસારિક જીવન અને વેપારમાં પણ મળે.

- રમેશભાઈ શાહ, સોની-મોની ઈલેક્ટ્રોનિક્સ શો રૂમ, મુંબઈ

હું બે વાર જમું છું. સવારે આઠ વાગે અને સાંજે ચાર વાગે. **છેલ્લા બત્રીશ વર્ષથી આ ક્રમ અકબંધ છે.** પરિણામે મારું શરીર તદ્દન નીરોગી અને તંદુરસ્ત છે.

- રમણીકભાઈ ગડા, ગોરેગામ (પૂર્વ), મુંબઈ

*** મેડિકલ સાયન્સ અને રાત્રિભોજન**

મુંબઈ મહાનગરપાલિકા સંચાલિત મેડિકલ કોલેજના લેક્ચરર ડૉ. યુવરાજ ભોસલે આ વિષયમાં જણાવે છે કે -

“આપણા શરીરની બાયોલોજીકલ કલોક એટલે કે જૈવિક ઘડિયાળ સૂર્યના ઉદય-અસ્ત અનુસાર ગોઠવાયેલી હોય છે. સૂર્ય મધ્યાહ્ને તપતો હોય, ત્યારે પેટમાં જઠરાગ્નિ પણ એની ચરમ સીમાએ હોય. ટૂંકમાં, બપોરે બાર વાગ્યે ભારે ખોરાક ખાઈ શકાય. તબીબી વિજ્ઞાન આ જ તર્કને આગળ વધારીને કહે છે કે રાતે સૂવાના ઓછામાં ઓછા બે થી ત્રણ કલાક પહેલાં જમી લેવું જોઈએ. જેથી આડા પડીએ એ પહેલા ખોરાક પચી ગયો હોય.

મોડી રાતે જમવાની ટેવ વાળા લોકોને વખત જતાં ગેસ્ટ્રો ઈસોફ્લેગલ રિફ્લક્સ ડિસીઝ (GERD) તરીકે ઓળખાતો રોગ થાય છે. આ રોગને

રાતે ખાતાં પહેલાં _____



કારણે હાર્ટબર્ન અને છાતીની પાછળના હાડકાંમાં બળતરા થાય છે. ઈસોફેગસ (અન્નનળી) માં સોજો પણ ચડે છે.

પેટની ઉપર અન્નનળી અને નીચે નાનું આંતરડું હોય છે. રાતે જમીને તરત સૂઈ જઈએ તો ખોરાક પચાવવા માટે પેટમાં ઝરેલો એસિડ ઉપરના કે નીચેના અવયવોમાં પેસીને એમાં ક્ષતિ પહોંચાડે છે. મોડી રાતે જમવાનું ચલાણ વધતું જાય છે, એની સાથે અન્નનળીના કેન્સર વધતાં જાય છે.”

* હૃદયરોગ અને રાત્રિભોજન

અમદાવાદના જાણીતો ડૉ. વી.એન. શાહ જીવનશૈલીને લગતા રોગો વિષે સંશોધન કરી રહ્યા છે. તેઓ કહે છે કે -

“હૃદયરોગના હુમલાના મોટા ભાગના કેસમાં સાંજે અથવા પરોઢિયે એટેક આવ્યાનું જોવા મળ્યું છે. જે સૂચવે છે કે રાત્રિભોજન બાદ એટેક આવ્યો હતો. એના મૂળમાં ભલે અનેક કારણો હશે, પણ એક કારણ એ તો ખરું જ કે રાતે અપચાને કારણે પેદા થયેલો ગેસ એટેક તરફ દોરી ગયો. હોંગકોંગ-ચીનમાં થયેલા તાજેતરનાં સંશોધન પણ સાબિત કરે છે કે નિયમિત વહેલી સાંજે ભોજન લેનારને હૃદયરોગનો હુમલો આવવાની શક્યતા ઓછી રહે છે.

રાત્રિના જમણ-પ્રસંગોમાં પચવામાં ભારે હોય એવી વાનગીઓ વધુ પીરસવામાં આવે છે. બર્થ-ડે પાર્ટીમાં કેકનો ટુકડો આરોગો તો એમાંથી પાંચસો કેલરી મળે. પિઝામાંથી આઠસો કેલરી મળે. આ વધારાની કેલરી વાપરવા માટે પૂરતો શ્રમ થતો નથી. એથી આ વધારાની કેલરી ડાયાબિટીસ, હૃદયરોગ કે બ્લડ પ્રેશરની બિમારી નોતરી શકે.

* આયુર્વેદ અને રાત્રિભોજન

આયુર્વેદમાં આપણી હોજરીને કમળની ઉપમા આપી છે. કારણ કે સૂરજ ચડતો જાય તેમ તેમ આપણી હોજરી ખીલે છે. અને સૂરજ ઢળતો જાય તેમ તેમ આપણી હોજરી સંકોચાય છે. ખીલેલી હોજરીમાં નાંખેલું ભોજન સારી રીતે પચે છે. તેનાથી આરોગ્ય સારું રહે છે. સંકોચાયેલી



હોજરીમાં ગયેલું અન્ન બરાબર પચતું નથી. યા એનો 'આમ' થઈ જાય છે, શરીરના જુદા જુદા અવયવોમાં એ કચરા રૂપે જામ થઈ જાય છે અને યા તો એ આંતરડાઓનો બોજો થઈ પડે છે. માટે જ આયુર્વેદમાં કહ્યું છે - **હન્નાભિપદ્મસઙ્કોચ-ચણ્ડરોચિરપાયતઃ ।**


અતો નક્તં ન ભોક્તવ્યં, સૂક્ષ્મજીવાદનાદપિ ॥

સૂર્યની વિદાયને કારણે હૃદયકમળ અને નાભિકમળ સંકોચાઈ જાય છે. માટે રાતે ન ખાવું જોઈએ. રાતે ભોજનમાં સૂક્ષ્મ જીવો ભળતાં હોય છે. માટે પણ રાતે ન ખાવું જોઈએ.

* મોર્ડન સાયન્સ અને રાત્રિભોજન

સાયન્સનો એક પ્રિન્સીપલ છે - Where there is darkness there are germs - જ્યાં અંધારું હોય છે, ત્યાં કીટાણુઓ હોય છે. આ પ્રિન્સીપલ પ્રુવ કરે છે કે રાતે એન્વાયરમેન્ટ કીટાણુયુક્ત હોય છે. આ સમયે કાંઈ પણ ખાવા-પીવામાં હેલ્થ-રિસ્ક રહેલું છે. પ્રકાશનું એક પણ આર્ટિફિશિયલ ઈન્સ્ટ્રુમેન્ટ સૂરજનું સ્થાન લઈ શકે તેમ નથી. આથી ઉલ્ટ્રા ઈલેક્ટ્રીક લાઈટથી વધુ કીટાણુઓ આવતા હોય છે, એવો આપણો એક્સપિરીયન્સ છે. કેટલીય વાર મોટા ઈન્સેક્ટ્સ પણ પેટમાં જતાં રહે છે. અને પરિણામે વોમિટથી માંડીને ઓપરેશન સુધીના કષ્ટો ભોગવવા પડે એવા બનાવો બન્યા કરે છે. જે માઈક્રો ઈન્સેક્ટ્સ પેટમાં જાય છે અને હેલ્થને ડિસ્ટર્બ કરે છે તેમનાથી બચવા તો ડે-લાઈટમાં જ ખાવું, એ જ એક પ્રિવેન્શન બચી શકે છે. We know, Prevention is better than cure. ફોરેનમાં ઘણા સર્જન ડોક્ટર્સ મેજર ઓપરેશન દિવસે જ કરે છે. જેનું રિઝન પણ આ જ છે - માઈક્રો ઈન્સેક્ટ્સ.

* યોગશાસ્ત્ર અને રાત્રિભોજન

જુદાં જુદાં કીટાણુ રાત્રિભોજન દ્વારા આપણા શરીરમાં પ્રવેશે ત્યારે કેવી કેવી ઈફેક્ટ કરે, તે વિષે યોગશાસ્ત્રમાં કહ્યું છે - મેઘાં પિપીલિકા હન્તિ - કીડીથી માઈન્ડ-પાવર ઓછો થાય છે. ચૂકા કુર્યાજ્જલોદરમ્ - રાતે ખાતાં પહેલાં _____ < _____ 

‘જુ’ થી જલોદર રોગ થાય છે. કુરુતે મક્ષિકા વાન્તિમ્ - માખીથી વોમિટ થાય છે. કુષ્ઠરોગં ચ કોલિકઃ - કરોળિયાથી કોઢ રોગ થાય છે. કણ્ટકો દારુચ્ચણ્ડં ચ વિતનોતિ ગલવ્યથામ્ - કાંટો કે લાકડાનો ટુકડો ગળામાં પીડા કરે છે. તાલુ વિધ્યતિ વૃશ્ચિકઃ વીંછી તાળવાને વીંધી દે છે. વિલગ્નશ્ચ ગલે વાલઃ સ્વરભઙ્ગાય જાયતે - ગળામાં લાગેલો વાળ સ્વરભંગ કરે છે.

* વૈદિક વિજ્ઞાન અને રાત્રિભોજન

વેદો રાત્રિભોજનનો નિષેધ કરે છે. તે આ પ્રમાણે -
 દેવૈસ્તુ ભુક્તં પૂર્વાહ્ણે, મધ્યાહ્ણે ઋષિભિસ્તથા ।
 અપરાહ્ણે તુ પિતૃભિઃ, સાયં ભુજ્જન્તિ દાનવાઃ ॥
 સન્ધ્યાયાં ચક્ષરક્ષોભિઃ, સદા ભુક્તં કુલોદ્વહ ! ।
 સર્વવેલાં વ્યતિક્રમ્ય, રાત્રૌ ભુક્તમ્ભોજનમ્ ॥

- યજુર્વેદ આત્મિક શ્લોક ૨૪-૧૯

દેવોએ પ્રભાતે ભોજન કરેલું છે. ઋષિ મુનિઓએ બપોરે, પિતૃઓએ બપોર પછી, દૈત્ય-દાનવોએ સાંજે અને ચક્ષ-રાક્ષસોએ સંધ્યા સમયે ભોજન કરેલ છે. આ બધાં સમયને છોડીને રાત્રિભોજન કરવામાં આવે તે અભોજન = ખરાબ ભોજન છે.

* પુરાણો અને રાત્રિભોજન :-

અઢાર પુરાણોમાંથી અનેક પુરાણોમાં રાત્રિભોજન ન કરવા માટે ભારપૂર્વક ભલામણ કરેલી છે. તે આ મુજબ - પદ્મપુરાણના પ્રભાસખંડમાં કહ્યું છે -

પરસ્ત્રીગમનં ચૈવ, સન્ધાનાનન્તકાયિકે ॥

નરકના ચાર દરવાજા છે. (૧) રાત્રિભોજન (૨) વ્યભિચાર (૩) બોળઅથાણું* (૪) કંદમૂળ ભક્ષણ†

* એવું અથાણું જેમાં પાણીનો અંશ રહી જવાથી સૂક્ષ્મ જીવો ઉત્પન્ન થઈ ગયા હોય.
 † કંદમૂળ એટલે કાંઠા, બટેટાં, ગાજર, લસણ, મૂળા, પ્યાજ, સૂરણ વગેરે. તેમાં અનંત જીવો હોય છે.



માર્કંડપુરાણમાં કહ્યું છે - અસ્તંગતે દિવાનાથે, આપો રુધિરમુચ્યતે ।
અન્નં માંસસમં પ્રોક્તં, માર્કંડેયમહર્ષિણા ॥

સૂર્યાસ્ત બાદ પાણી એ લોહી છે અને અન્ન એ માંસસમાન છે,
એવું માર્કંડેય મહર્ષિએ કહ્યું છે.

નોદકમપિ પાતવ્યં, રાત્રાવત્ર યુધિષ્ઠિર ! ।
તપસ્વિના વિશેષેણ, ગૃહિણા ચ વિવેકિના ॥

હે યુધિષ્ઠિર ! રાતે પાણી પણ ન પીવું જોઈએ. મુનિએ અને વિવેકી
ગૃહસ્થે આ વાતનો ખાસ ખ્યાલ રાખવો જોઈએ.

સ્કંદ પુરાણમાં કહ્યું છે -

એકભક્તાશનાત્રિત્ય - મગ્નિહોત્રફલં લભેત્ ।
અનસ્તભોજનો નિત્યં, તીર્થયાત્રાફલં લભેત્ ॥

રોજ એક જ વાર ભોજન (એકટાણું) કરે, તે અગ્નિહોત્રના ફળને
પામે છે અને જે માનવ હંમેશા સૂર્યાસ્ત પૂર્વે જ ભોજન કરે છે તેને તીર્થયાત્રાનું
ફળ મળે છે.

ત્વયા સર્વમિદં વ્યાપ્તં, ધ્યેયોઽસિ જગતાં રવે ! ।
ત્વયિ ચાસ્તમિતે દેવ !, આપો રુધિરમુચ્યતે ॥

હે સૂર્યદેવ ! આપનાથી આ બધું વ્યાપ્ત છે. જગતના લોકો આપનું
ધ્યાન કરે છે. આપ અસ્ત પામો એટલે પાણી લોહી કહેવાય છે.

* યોગવાશિષ્ઠ અને રાત્રિભોજન :-

નક્તં ન ભોજયેદ્યસ્તુ, ચાતુર્માસ્યે વિશેષતઃ ।

સર્વકામાનવાપ્નોતિ, ઇહલોકે પરત્ર ચ ॥૧૦૮॥ પૂર્વાર્ધ

જે રાત્રિભોજન ન કરે અને ચોમાસામાં ખાસ આ વાતનો ખ્યાલ
રાખે, તે આ જન્મમાં અને બીજા જન્મોમાં સર્વ ઈચ્છિત વસ્તુઓને પામે છે.



* મહાભારત અને રાત્રિભોજન :-

મદ્યમાંસાશનં રાત્રૌ, ભોજનં કન્દભક્ષણમ્ ।

યે કુર્વન્તિ વૃથાસ્તેષાં, તીર્થયાત્રા જપસ્તપઃ ॥

જેઓ દાડ પીવે છે, માંસ કે કંદમૂળ ખાય છે, અથવા રાત્રિભોજન કરે છે, તેમની તીર્થયાત્રા, તપ અને જપ નિષ્ફળ થાય છે.

રક્તીભવન્તિ તોયાનિ અન્નાનિ પિશિતાન્યપિ ।

રાત્રૌ ભોજનસક્તસ્ય ગ્રાસે તન્ માંસભક્ષણમ્ ॥

રાતે પાણી લોહી બની જાય છે અને અન્ન માંસ બની જાય છે. માટે રાત્રે ભોજન કરવું તે માંસ ખાવા સમાન છે.

* રામાયણ અને રાત્રિભોજન :-

વનવાસ દરમિયાન શ્રીરામ, શ્રીલક્ષ્મણ અને સીતાજી દક્ષિણાપથ તરફ જઈ રહ્યા હતાં. વચ્ચે કુબરનગર આવ્યું. ત્યાં મહીધર રાજાની પુત્રી વનમાલા સાથે લક્ષ્મણજીએ લગ્ન કર્યાં. હવે તેઓ આગળ પ્રયાણ કરવાના હતા. વનમાલાને ચિંતા થઈ, જો તેઓ મને લેવા નહીં આવે તો ? લક્ષ્મણજીએ તેને વચન આપ્યું. ‘હું જરૂર પાછો આવીશ. જો પાછો ન આવું તો મને હત્યારાની ગતિ મળજો. (નિર્દોષને મારી નાખનાર જે ગતિમાં જાય, તે ગતિ મને મળજો) બસ ?’ વનમાલા ના પાડે છે. લક્ષ્મણજી હવે બીજા શપથ લે છે, ‘ન આવું તો મને ચોરની ગતિ મળજો. હવે સંતોષ ?’ વનમાલા ચૂપ છે. લક્ષ્મણજી કહે છે, ‘તો હવે તું જ કહે, હું કેવી શપથ લઉં ?’ વનમાલા કોમળ સ્વરથી કહે છે, ‘જો આપ પાછા ન આવો, તો રાત્રિભોજન કરનાર જે ગતિમાં જાય, તે ગતિ આપની હો, એવી શપથ લો, તો જ મને સંતોષ થશે.’

શ્રૂયતે હાન્યશપથાન્, અનાદૃત્યૈવ લક્ષ્મણઃ ।

નિશાભોજનશપથં, કારિતો વનમાલયા ॥



લક્ષ્મણજીએ એવી શપથ લીધી અને પછી વનમાલાએ એમને પૂરા વિશ્વાસ સાથે રજા આપી, કે હવે એ પાછા આવશે જ.

*** રિકાર્નેશન અને રાત્રિભોજન :-** પૂર્વજન્મ-પુનર્જન્મ એ હવે એક પુરવાર થયેલી વસ્તુ છે. સેંકડો રિકાર્નેશન કેસોનો અભ્યાસ કરીને અનેક સાયન્ટિસ્ટ્સ, ડોક્ટર્સ અને અન્ય એજ્યુકેટેડ લોકોએ આ પ્રિન્સીપલને પ્રુવ કર્યો છે. રાત્રિભોજન કરવાથી કઈ ગતિ મળે એ અંગે યોગશાસ્ત્રમાં કહ્યું છે -

અહિવૃશ્ચિકગોધાશ્ચ, જાયન્તે રાત્રિભોજનાત્ ॥

રાત્રિભોજન કરનારને ઘુવડ, કાગડાં, બિલાડી, ગીધ, સાબર, ભૂંડ, સાપ, વીંછી અને ઘો (ચંદન ઘો/પાટલા ઘો જેવા નામોથી ઓળખાતું પ્રાણી) - આવા જન્મો લેવા પડે છે.

તે અવતારોમાં તે જીવ ફરી તેવા પાપો કરે છે અને તેવા કે તેથી પણ નીચ અવતારો પામે છે.

*** ભગવાન શ્રીમહાવીરસ્વામી અને રાત્રિભોજન :-**

જૈન આગમોમાં રાત્રિભોજનનો સ્પષ્ટ નિષેધ કરેલ છે -

एयं च दोसं दड्ढुणं, नायपुत्तेण भासियं ।

सव्वाहारं न भुंजंति, निगंथा राइभोयणं ॥

આ બધાં દોષોને પોતાની સર્વજ્ઞદૃષ્ટિથી જોઈને ભગવાન શ્રીમહાવીરસ્વામીએ કહ્યું છે કે - રાતે અન્ન, જળ, ફળ કે મુખવાસ સુદ્ધા પણ ન લેવા જોઈએ.

તેમણે પોતાના જીવનમાં આ સિદ્ધાન્તનો ચુસ્ત અમલ કરેલ. તેમના ઉપદેશને સ્વીકારીને આજે પણ હજારો સાધુ-સાધ્વીજી સૂર્યાસ્ત બાદ ચુસ્તપણે રાત્રિભોજનત્યાગ કરે છે અને ગમે તેવી ગરમીની સિઝનમાં પણ રાતે પાણીનું ટીપું પણ લેતા નથી. લાખો જૈનો સૂર્યાસ્ત પૂર્વે ભોજન કરી લે છે. અને



પછી સૂર્યોદય બાદ ૪૮ મિનિટ થાય પછી જ અન્ન ગ્રહણ કરે છે. વધુ યુસ્ત જૈનો ગૃહસ્થજીવનમાં ય રાતે પાણીનું ટીપું સુદ્ધા પણ લેતા નથી. અહિંસા પરમો ધર્મ: - આ સર્વ ધર્મનો સિદ્ધાન્ત છે. જેનું જૈન ધર્મમાં જીવંત દર્શન થાય છે. રાત્રિભોજનમાં સહજ સંભવિત હિંસાઓને ટાળવા માટે જૈનો રાત્રિભોજનનો ત્યાગ કરે છે. જૈન શાસ્ત્રોમાં ૨૨ અભક્ષ્ય (નહીં ખાવા યોગ્ય વસ્તુઓ) કહ્યા છે. તેમાં ચૌદમાં અભક્ષ્ય તરીકે રાત્રિભોજન જણાવેલ છે.

*** ભગવાન શ્રીગૌતમબુદ્ધ અને રાત્રિભોજન :-**

બૌદ્ધ ધર્મનો આદિ ગ્રંથ ત્રિપિટક છે. તેમાં પાલી ભાષામાં કહ્યું છે -

રત્તિં વિકાલભોજનં પયહેત્થા ।

રાત્રિભોજન - સૂર્યાસ્ત પછીના ભોજનનો ત્યાગ કરો.

*** રિસેપ્શન અને રાત્રિભોજન :-**

નાઈટ રિસેપ્શન-સમાં જાતજાતના જીવડાં ભોજનમાં ભળતાં હોય, જાહેર સ્થાનો કે ખુલા સ્થાનોમાં આ સંભાવનાના ગુણાકાર થતાં હોય અને ખાધાં પછી વોમિટ, ડાયરિયા કે ફૂડ પોઈઝન ઈફેક્ટ્સ થઈ હોય, તેવી ઘટનાઓ છાશવારે બનતી રહે છે. ક્યારેક ભોજન માટે ફરતાં સાપનું ઝેર ભોજનમાં ભળી ગયું હોય ને તેનાથી લગ્નની આખે આખી જાન મૃત્યુ પામી હોય તેવા કિસ્સા પણ બન્યા છે. કેટરર્સના માણસોની એક્સટ્રીમ બેદરકારીથી શાકભાજી વગેરેની સાથે સાથે જ કીડી, મકોડા, વાંદા, ઈયળ, ગરોળી, દેડકાં, ઉંદર અને નાના સાપ સુદ્ધાં કપાઈને રંધાઈ જતાં હોય છે. સહજ રીતે આ બધી સંભાવનાઓ રાતે ઘણી વધી જાય છે. આ બધી તકલીફોથી બચવા માટે તે ભોજન ન લેવું - તે જ એક સીધો અને સરળ ઉપાય બની રહે છે.

*** ફાસ્ટ ફુડ અને રાત્રિભોજન :-**

રિસેપ્શન માટે જે વાત કરી, એ જ વાત ફાસ્ટફુડને પણ એટલી



જ લાગુ પડે છે. માટે જીવદયામાં માનનારી વ્યક્તિ રેસ્ટોરન્ટ, લારી, પેક ફુડ વગેરેથી દૂર રહે તો જ તે વેજિટેરિયન રહી શકે. ભોજન સાથે જ્યારે ઘંઘો જોડાય છે ત્યારે વાસી, સડેલું, ગંદામાં ગંદું ભોજન પણ કોઈ ફેંકી દેતું નથી, પણ એને શણગારીને ઘરાકને પધરાવી દેવામાં આવે છે. બાકીનું કામ રાતનો સમય પૂરું કરી દે છે. જીવદયામાં ન માનનાર પણ પોતાની જાતની દયામાં તો માનતા જ હોય છે. માટે સારી હેલ્થ જોઈતી હોય, તેણે દિવસે ઘરે કાળજીપૂર્વક બનાવેલું તાજું ભોજન લેવું- એ જ એક વિકલ્પ અપનાવવાનો રહે છે. આપણે ત્યાં કહેવત પણ છે -

તાજું ખાય, વખતસર સૂવે, એનો રોગ, ધુસકે રુવે.

બહારનું ખાનારા તાજું ખાઈ શકતાં નથી અને રાત્રિભોજન કરનારા વખતસર સૂઈ શકતા નથી. માટે ઘરે જ + દિવસે જ ← આ બે વસ્તુ જરૂરી બની જાય છે.

*** જીવનદષ્ટિ અને રાત્રિભોજન :-**

જીવન ટકે એ માટે ખાવાનું છે. પણ ખાવા માટે જીવવાનું નથી. જીવનનું લક્ષ્ય 'ખાવું' એ નથી. ભોજન તો ઘણી તુચ્છ વસ્તુ છે. તે માત્ર એક સપોર્ટર છે, ટેકો છે. તેના સપોર્ટથી આપણે જીવનના ઉચ્ચ લક્ષ્યને પામવા માટે પ્રયાસ કરવો જોઈએ. જે આરોગ્યને હાનિકારક છે એ ખોરાક લેવો, એ તો ટેકાને બોજો બનાવી દેવાની યેષ્ટા છે. એનાથી આપણે ઊંચે ચડવાને બદલે નીચે પડી જઈશું. પશુઓ માત્ર ભોજનના જ લક્ષ્યથી તેમની મોટા ભાગની જિંદગી પસાર કરતાં હોય છે. આપણે તેમના જેવા નથી. તેમના જેવા થવા જેવું પણ નથી.

*** પાચનતંત્ર અને રાત્રિભોજન :-**

રાતે જમનાર વ્યક્તિ દિવસમાં પણ ૨/૩/૪ વાર તો ખાતી જ હોય છે. જેમ દિવસે કામ કર્યા બાદ રાતે આપણા શરીરને આરામ જોઈતો હોય છે. તે જ રીતે આપણા પાચનતંત્રને પણ આખો દિવસ કામ કર્યા બાદ



રાતે આરામ જોઈતો હોય છે. રાતે ખાવાથી પાચનતંત્ર પર વધારાનો કામનો બોજો આવે છે. એ ચૂપચાપ એનું કામ કર્યા કરે છે. પણ એક દિવસ એ થાકે છે. જાતજાતના રોગો દ્વારા એ પોતાનો જવાબ આપે છે. એના લાંબા કામનો બદલો એ આપણી જુવાની ટૂંકાવીને લે છે. ઓછું ખાવું, ઓછી વસ્તુઓ ખાવી અને ઓછી વાર ખાવું એ હેલ્ધી લોંગ-લાઈફનું સિક્રેટ છે. We can see, તપસ્વી વ્યક્તિ બીજાં કરતાં વધુ તંદુરસ્ત હોય છે.

* રાત્રિભોજનના ફાયદા :-

દરેક વસ્તુની જેમ બીજી બાજુ હોય છે, તેમ રાત્રિભોજનમાં આટઆટલાં નુકશાનો સાથે અમુક ફાયદા પણ રહેલાં છે. પણ આ ફાયદા રાત્રિભોજન કરનારને નથી મળતાં, બીજાને મળે છે. પહેલો ફાયદો હોટલ-લારીવાળાને છે. કારણ કે માણસ કામ-ધંધા વગેરેની વ્યસ્તતાથી પરવારીને રાતે હોટલ-લારીની મુલાકાત લેવા માટે નવરો પડતો હોય છે. એનું રાત્રિભોજન તે તે ધંધાવાળા માટે આશીર્વાદરૂપ બને છે. બીજો ફાયદો ડિસ્પેન્સરીવાળાઓને છે. ત્રીજો ફાયદો મેડિકલ સ્ટોરવાળાઓને છે. ચોથો ફાયદો ડાયગ્નોસ્ટિક સેન્ટરવાળાઓને છે. પાંચમો ફાયદો હોસ્પિટલવાળાઓને છે. કારણ કે એક માણસ બીમાર પડે એટલે આમાંથી કોઈને ને કોઈને તો ફાયદો થાય જ છે.

* ફુટ્સ અને રાત્રિભોજન :-

આરોગ્ય અંગે આપણી સંસ્કૃતિમાં ઘણી લોકોક્તિઓ પ્રચલિત છે. તેમાંથી એક આ છે - “ફળ સવારે ખાવાથી હીરા જેવું, બપોરે ખાવાથી સોના જેવું, સાંજે ખાવાથી ચાંદી જેવું અને રાતે ખાવાથી લોખંડ જેવું બને છે.” અર્થાત્ રાતના કરાતો ફળાહાર આરોગ્ય માટે હાનિકારક છે.

* સાર :-

સાર એ છે કે વૈજ્ઞાનિક અને સાંસ્કૃતિક બંને દૃષ્ટિએ રાત્રિભોજન ત્યાજ્ય છે. જે વસ્તુ દુનિયાના બીજા કોઈ જીવ માટે સારી નથી, જે બીજાને



હાનિકારક હોય છે, તે આપણા પોતાના માટે પણ સારી નથી જ હોતી. સહુના સુખમાં આપણું સુખ છે - આ વાસ્તવિકતાને આપણે સાકારરૂપે જોઈ શકીએ છીએ. જીવદયાની દૃષ્ટિએ રાત્રિભોજન છોડી દેનાર હકીકતમાં પોતે જ ઘણા દુઃખોથી છૂટી જાય છે. This is the fact, Now what to do, that's the matter of your wish.

