સુપ્રભાતમ્

સુરેશ પ્રા. ભટ્ટ

ફોન : ૨૩૨૨૬૨૫૧

લોકપાલ આંદોલનની ધોરી નસ વાઢી લીધી!
મારસે માત્ર ફૂંફાડા, ઝેરની દાઢ કાઢી નાખી!
પાઢી દીધી પાંજરાપોળ, તપાસોની માંદલી ગાય-
કોંગીએ, અન્નાએ, કોડી આપીને કલ્લી કાઢી લીધી..
(૪૦% લોકપાલ; મંજૂર)

રાજીનામાંની
આફતે, સરાફત-
છોડ દી મૈંને..
(ગાંગૂલી નો ગૂગલી)

થૈ ગ્યા પવિત્ર!
જેલ જાત્રા કરીને -
લાલુ-પ્રસાદ
(એને નાહ્યા પછી
નચોવવાનો તો કોઇ
પ્રોબ્લેમ છે જ નહીં!!)

ચિંતન

શાંતિ તુલ્યં તપો નાસ્તિ ન સંતોષાત્પરં સુખમ્ ।
ન તૃષ્ણાયાઃ પરો વ્યાધિર્ન ચ ધર્મો દયાપરઃ ॥

ચાણક્ય નીતિનો આ શ્લોક છે :

'શાંતિથી મોટું કોઇ તપ નથી, અને સંતોષથી મોટું કોઇ સુખ નથી, તૃષ્ણા-ઇચ્છાઓ-વાસનાઓની માયાથી મોટો કોઇ રોગ નથી. પ્રાણીમાત્ર તરફ પ્રેમ-દયા એનાથી મોટો કોઇ ધર્મ નથી.'

જીવનમાં શાંતિ રાખવી, ઉશ્કેરાટ-ક્રોધ કે બધી બાબતમાં તમારો મત-સલાહ-સૂચના આપવાની કોઇ જ જરૂર નથી. મૌન-શાંતિ રાખવી એ જ મોટું તપ છે. વ્યક્તિએ જાત પર, જીભ પર, નિયંત્રણ રાખવું જરૂરી છે.

માનવીની તૃષ્ણાઓ, આશાઓ-ઇચ્છાઓ અપેક્ષાઓનો કોઇ અંત નથી એક પૂરી થાય કે તરત બીજી જાગે છે માટે કોઇ ઇચ્છા-ઉપેક્ષા-કોઇમાં-કોઇની રાખવી જ નહીં- જે છે - જે મળ્યું એમાં - એટલામાં જ સંતુષ્ટ રહેવું એમાં જ શાંતિ અને સુખ છે.

ક્રોધ યમરાજ સમાન છે, તૃષ્ણા વૈતરણી નદી છે વિદ્યા-સમજ-જ્ઞાન એ કામધેનું છે એનું પૂછડું પકડીને જ વૈતરણી તરી જઇ ઇંદ્રના ઉદ્યાન જેવા-નંદનવન જેવા સ્વર્ગીય શાંતિ આપતા સંતોષ બાગ સુધી પહોંચી શકાય છે.

ધર્મના સિદ્ધાંતો ગ્રંથો-કર્મકાંડો-ટીલાં-ટપકાં-પહેરવેશ-રીતભાવ-નિયમોમાં કેદ થઇ ગયો છે એને પણ મુંઝારો થતો હશે! પ્રાણી માત્ર તરફ પ્રેમ-દયા-અનુકંપા-લાગણી-વાત્સલ્ય વરસાવવામાં જ સાચો પ્રેમ છે અને એનાથી વિશેષ-મોટો બીજો કોઇ ધર્મ નથી.

સુવિચાર

- કોઇ સંબંધમાં ગેરન્ટી નથી હોતી. સંબંધોનો કોઇ ટ્રેડમાર્ક નથી. સંબંધો તો બસ જીવાતા હોય છે **- ડો. શરદ ઠાકર**
- જો હૃદયમાં બેસી ગઇ હોય 'પાનખર', તો 'બગીચે બહાર' હોય તોય શું??**- દિનેશ ડોંગરે**
- વેદના જો માણસ ઉપર હાવી થઇ જાય અને માણસ એને પણ પંપાળે રાખે ત્યારે એજ વેદના ફરિયાદ અને દુઃખ જ આપે છે **- ઓશો**
- સાહસિકવૃત્તિના માણસો બહુ ઓછાની સલાહ લેવા જાય છે. તમારો સ્વતંત્ર નિર્ણય એ તમારાથી વધુ સારો કોઇ જ ન લઇ શકે. તમેજ તમારા સલાહકાર બનો. કોઇવાર નિર્ણય ખોટો પડે તો અફસોસ ન કરો **- ઘનશ્યામ બિરલા**
- દરેક માણસ 'યુનિક' હોય છે. પણ દરેક માણસ પોતાની 'યુનિકનેસ' સાબિત કરી શકતો નથી. એટલે જ સામાન્ય લોકોની કાયમ બહુમતી રહે છે **- અઝીમ પ્રેમજી**
- નારાજગી કે દુશ્મની પણ આપણને કોઇકની સાથે જોડેલા રાખે છે. નફરત કરવા માટે કોઇક માણસ તો જોઇએ ને?? **- રમેશ ઓઝા**

(સંકલન : દીપક વી.આસરા)

બોધ કથા

આજ તો પ્રધાનશ્રીઓ હેલીકોપ્ટર અને લાલ લાઇટ ગાડી સિવાય કયાંય પગલું ભરતા નથી. પ્રજાના પૈસા-પેટ્રોલના પૈસા તો જાણે પિતાજીનો વારસો હોય એમ વછોડે છે..

૧૯૫૫ના પ્રજાસત્તાક દિનની ઉજવણીમાં વિયેતનામના પ્રમુખશ્રી હો-ચી-મિન્હ આંતરરાષ્ટ્રીય મહેમાન તરીકે પધાર્યા હતા. રાષ્ટ્રપતિ ભવનમાં એમને ઉતારો હતો. જયાં સલામી માટેનું મંચ હતું તે ઠીક ઠીક દૂર હતું. પણ હો-ચી-મિન્હ ખૂબ સરળ અને સાદગીને વરેલા હતા. સાદો પોષાક, સાદી ચપ્પલ જ પહેરતા. ઠંડી તો હતી જ. વહેલા તૈયાર થયા અન પગપાળા ચાલતા નીકળી ગયા. નહેરૂજી સમયસર પહોંચ્યા અને હો-ચી-મિન્હને લેવા ગાડીઓ ગઇ હતી.

પરંતુ જવાહર જયારે પહોંચ્યા ત્યારે જોયું તો પ્રમુખશ્રી હો-ચી-મિન્હ તો પોતાની જગ્યાએ પહેલેથી બેસી ગયા હતા. પંડિતજી એમને મળ્યા અને પૂછ્યું-અરે! તમને લેવા તો ગાડીઓ ગઇ છે તમે કેમ - કેવી રીતે આવ્યા?

વિયેતનામના પ્રમુખશ્રીએ સ્મિત સાથે જવાબ આપ્યો. અરે! આટલું અંતર તો અમે અમારા દેશમાં ચાલતા જ જઇએ છીએ! અમારા કોઇ પ્રધાનશ્રીને સુરક્ષા કાફલાની કદી જરૂર પડતી નથી..

Email - sureshchandrabhatt18@gmail.com

આંસુની સંપત્તિ ધરાવનાર અંદરથી લીલોછમ - તરબતર રહી શકે છે, આ લીલાશ ચિરંજીવી છે, સુક્કી ભઠ્ઠ વ્યવહારૂં કરતાં એ ભીનાશ વધુ આકર્ષે છે

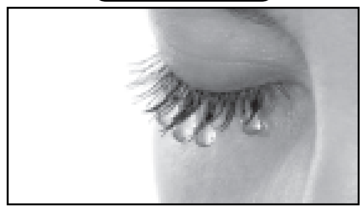
સખીને પત્ર

- સ્વાતિબા રાઓલ

પ્રિય, સખી

રેડિયો પરથી 'હમરાહી' ફિલ્મનું હસરત જયપુરી સાહેબનું એક સુમધુર ગીત વહી રહ્યું છે. "યે આંસુ મેરે દિલ કી જુબા હૈ." મારા પ્રિય ગીતોમાંનું એક છે. ખુશી કે દુઃખ જયાં શબ્દોમાં વર્ણવા મુશ્કેલ બની જાય છે ત્યાં આંસુની જુબાન બોલાતી થાય છે. મારી શાળામાં દર વર્ષે ડિસેમ્બરથી ફેબ્રુઆરી દરમિયાન કનોરિયા હોસ્પિટલના માનસશાસ્ત્રના વિદ્યાર્થીઓ આવે છે. તેઓ બાળકોનો અભ્યાસ કરે છે તેમની માનસિક સમસ્યાઓ અને વર્તનની ગૂંચ ઉકેલવાની કોશિષ કરે છે. બાળકોના IQ ટેસ્ટથી માંડીને તેમની સાથેનાં મનોચિકિત્સક ડો. રાજેન્દ્ર આનંદ જે ખૂબ સહૃદયી અને સરળ છે તેમની ટીમ સાથે મળી બાળકોની સમસ્યાઓ જાણવાની આ આખીયે પ્રક્રિયા રસપ્રદ હોવા સાથે ઘણું જ મનોમંથન આપી જાય છે. અત્યારે પણ એવી એક ટીમ શાળામાં બાળકો સાથે વાતચીત અને માર્ગદર્શન કરે છે. તેની એક સભ્ય અંકિતાએ મને જણાવ્યું કે : 'મોટા ભાગના બાળકો કાઉન્સેલિંગની પ્રક્રિયા દરમિયાન ખૂબ પડે છે.' આઠમા ધોરણનો વિદ્યાર્થી હોય કે બારમા ધોરણનો દરેકની આગવી સમસ્યાઓ અને કબૂલાતો છે તેનું વિરેચન થાય છે. તેનું દુઃખ, તેની લાચારી, તેની ખુશી, તેનો પસ્તાવો, તેની નિસહાયતા બધું જ આંસુ વાટે વહી નીકળે છે અને પછી તે ઘણો જ હળવો બની જાય છે. બાકીનું કામ કાઉન્સેલરના શબ્દો કરે છે.

હમણાં છાપામાં કયાંક વાંચ્યું હતું કે નાનું બાળક રડતું હોય ત્યારે તેના પ્રત્યે કોઇ પણ પ્રતિક્રિયા ન દાખવો. ન તેને ફોસલાવો, ન તેને તેડી લો, ન બોલાવો, ન તેનું ધ્યાન ડાયવર્ટ કરવાની કોશિષ કરો કે ન તેને ઠપકો આપો! માત્ર તેની સામે જોયા કરો. કારણ કે રૂદન દ્વારા બાળક પોતાની અંદર રહેલી સંવેદનાઓની અભિવ્યક્તિ કરતું હોય છે અને અભિવ્યક્તિને અધવચ્ચે અટકાવવી ન જોઇએ. થોડું રડ્યા પછી બાળક આપ-મેળે ચુપ થઇ જશે અને આનંદમાં આવી પાછું રમતમાં ગુંથાઇ જશે. આપણાં ચિંતક લેખક કૃષ્ણકાંત ઉનડકર કહે છે કે 'આંસુઓમાં વજન હોતું નથી પણ તેનો ભાર ન વેંઢારી શકાય તેવો હોય છે.' વહી ન શકતા આંસુ માનસિક બિમારીને પણ નોંતરી બેસે છે. જો કે, એવું કાયમ બને જ એવું પણ નથી. કયારેક ન વહી શકતાં આંસુ જબરદસ્ત ક્રાંતિ લાવતાં હોય તેવું પણ બને છે. ઓરિસ્સાના નાનકડા ગામડાની નદી કિનારે પોતાનું એકમાત્ર વસ્ત્ર ધોતી ગરીબ સ્ત્રીને જોઇ ગાંધીજીના હૃદયમાં અનુકંપાનું ઘોડાપુર ઉમટ્યું હશે! ત્યારે જે આંસુ તેમની આંખોમાંથી નહિ નીકળ્યાં હોય તે આંસુઓએ તેમને આજીવન એક વસ્ત્ર ભેર રહેવાની હિંમત પુરી પાડી હશે! ન્હાલાલાલના પધનાટકમાં સભા વચ્ચે અપમાન સહેતી દ્રૌપદી પોતાની લાચારીને પૃથ્વી સાથે સરખાવતાં કહે છે કે, "ધરિત્રિ રડતી નથી અને હું એ રહીશ નહિ..." કારણ કે ધરિત્રિ અને સતી સ્ત્રીના ન વહી શકેલા આંસુ પ્રલયના નિમિત્ત બને છે.



આંસુ એ સંવેદનશીલ લોકોની વધારાની જુબાન છે. પરંતુ ઘણીવાર આવાં લોકોને રોતલ કહી બદનામ કરાય છે. એક સંવેદનશીલ યુવતી પરણીને સાસરે ગઇ. કોઇની પણ પીડા સાંભળે કે જુએ તો તેની આંકો છલકાઇ ઉઠે. નાના ભાઇ-બહેનને માનો કાગળ વાંચીને તેની આંખો દરિયો બની જાય તેના સાસરિયાઓને આ જોઇ બહુ નવાઇ લાગે. બધા એને ટોક અને મજાક કરે કે આના કપાળમાં તો કૂવો છે! પછી તે યુવતીને પોતાની વારંવાર થતી ભીંની આંખની શરમ આવવા લાગી. પરંતુ સુપ્રસિદ્ધ સર્જક ચાર્લ્સ ડિકન્સ કહેતા કે "આપણે આપણાં આંસુ માટે કદી શરમાવવાની જરૂર નથી આંસુ તો આપણાં કઠણ કાળજા પર જામેલી આ ધરતીની દૂળને ધોઇ તેને કૂણપ બક્ષતો વરસાદ છે." અમારાં ગુજરાતીના પ્રધ્યાપિકા કહેતા કે ભગવાનની કૃપા હોય તો તેની જ આંખોને આંસુનું ઘરેણું મળે.

સામાન્યતઃ ખુશીનાં આંસુ પ્રત્યે દાખવાય છે એટલી ઉદારતા દુઃખના આંસુ પ્રત્યે નવી દાખવાતી. દુઃખમાં રડી પડતા માણસ કરતાં ન રડતો માણસ વધુ સ્વીકાર્ય બને છે. પરંતુ આજકાલ લોકોના એટીટ્યુડમાં બદલાવ આવી રહ્યો છે. ટેલિવિઝન પર નેતાઓ અને અભિનેતાઓ કે ઊગતા યુવા કલાકારો પોતાની નિષ્ફળતા કે દુઃખને આંસુઓ દ્વારા વ્યક્ત થવા દેવામાં નાનમ નથી અનુભવતા. કરોડોને યોગશક્તિથી દીક્ષિત કરતાં યોગગુરૂને પણ જાહેરમાં રડતાં જોયેલાં છે અને બરાબર તો છે! કોઇ પણ સ્ટ્રેસફુલ પરિસ્થિતિમાં રડી લેવાથી મનનો ભાર હળવો થઇ જાય છે અને દુઃખમાંથી હળવાશ અનુભવવાનો હક્ક જેટલો સ્ત્રીઓનો છે એટલો જ પુરૂષોનો પણ છે. 'ઇન્ડિયા' ઝ ગોટ ટેલેન્ટ' માં એક અપંગ છોકરી સ્ટેજ પર ડાન્સ કરવા આવી ત્યારે તેને જોઇને જજ શેખર કપૂર એકદમ રડી પડ્યા હતા. સહનિર્ણાયક કિરણ ખેર અને સોનાલી બેન્દ્રેની તુલનામાં શેખર કપૂરની આંખો વધુ વખત છલકાઇ આવતી. પરમસુખ, પરમશાંતિ કે પરમ વિચારવંત પળોમાં આંખમાંથી આંસુ વહેવા લાગે તે અનુભવ ચિંતનશીલ અને પ્રજ્ઞાવાન વ્યક્તિઓને અવાર-નવાર થયેલો છે.

તમે જ યાદ કરો કેટલી વખત જાણ્યે-અજાણ્યે આંખોના બંધ છલકાઇ ઉઠ્યાં છે? પેલો જુનો મિત્ર મળ્યો ત્યારે? કે તેને મળવા માટે સ્હેજમાં ચૂકાઇ જવાયું ત્યારે? નોકરી મળ્યાનો એપોઇન્ટમેન્ટ લેટર જોઇને? કે થોડા માટે નોકરી હાથમાંથી સરી ગઇ ત્યારે? કોઇ મેડલ મેળવીને માને યાદ કરી ત્યારે? કે માથે હાથ ફેરવતા પ્રેમાળ સ્વરજની આખરી વિદાયની ટાણે? નાનપણમાં રમતોમાં અને અત્યારે કામની જગ્યાએ થતાં અન્યાય અને અંચઇ સામે લાચારી અને રોષ કેટલીયે વાર ખૂણો શોધીને આંખ દ્વારા વહી નીકળ્યા છે. યાદ છે ને? નાની દીકરી માંદગીની બિછાને હતી ને આખી રાત રડી-રડીને કાઢી હતી આજે એ દીકરીને સાસરે વિદાય કરતાં આંખની ગાગર છલકાઇ જાય છે તેમને તો ખબર જ છે? પેલો જુનો કાગળ કાઢી તેની ગડીઓ ખોલો તેમાના કેટલાંય અક્ષરમાં શાહી પ્રસરી છે અને ઝાંખા થયેલા છે કારણ કે તે પ્રથમવાર ઉકેલ્યાં ત્યારે પણ આંસુ મહેરબાન થયા હતાં.

અમે કોલેજમાં હતા ત્યારે એન.એસ.એસ.ના કેમ્પ માટે અમરભારતી ગયા હતા જયાં વંચિત બાળાઓની હોસ્ટેલ છે એક અઠવાડિયામાં તો બાળાઓ સાથે સ્નેહનો એવો તંતુ જોડાઇ ગયો હતો કે પરંત આવવાનું થયું ત્યારે કેટલીયે બાળાઓનાં આંસુ જુવાન હથેલીણાં ઠલવાયા હતા. સંવેદનાઓની ચરમ અનુભવવાની ઉંમરે કૃતજ્ઞતાના ભાવથી ભરેલા આંસુની ભીનાશ આજેય એવીને એવી છે. વિખ્યાત કલાકારો, રમતવીરો, મોડેલો કે કોઇ પણ સ્પર્ધકો વિજયની ચરમ પળોમાં સફળતા અને સુખદ પ્રાપ્તિની પ્રથમ અભિવ્યક્તિ તો આંસુથી જ કરે છે. વિદાયની છેલ્લી મેચમાં રમતો સચીન કે મિસ વર્લ્ડ બન્યાની જાહેરાત સાંભળી ઝૂમી ઉઠેલી ઐશ્વર્યાના એક્સપ્રેશન યાદ છે ને?

કેટલાંય આંસુ સાર્વજનિક હોય છે. કણ્વઋષિના આશ્રમેથી વિદાય લેતી શંકુતલાને વળગી વળગીને વનની વેલીઓ પણ રડી ઊઠેલી. ગાંધીજીને નેલ્શન મંડેલા જેવાં જગતપૃતિઓનાં તર્પણમાં હજારો આંખો નહિ કરોડો આંખો એક સાથે શ્રાવણ - ભાદરવાની હેલી બને છે. શ્રી વજુકોટકની આ સુંદર પંક્તિઓ જ જુઓ ને!

(અનુસંધાન પાના નં. ૬ પર)

પ્રેમ - નમ્રતા અને સહનશીલતા જેવી દૈવી ગુણોનો સ્ત્રોત છે

(ગતાંકથી ચાલુ...)

કર્મકાંડ : સંત નિરંકારી મિશન પ્રચલિત કર્મકાંડોને સાંસારિક જીવનનું સંતુલન જાળવવા માટેનું સાધન માત્ર માને છે. આ કર્મોનું આપણા સાંસારિક જીવનમાં પોતાનું આગવું મહત્ત્વ છે. પરંતુ તેઓ મોક્ષના સાધન નથી.

સંત નિરંકારી મિશનનો મત છે કે, આ કર્મોને તેમાં રહેલા સુચિત ભાવને સમજીને પછી જ અપનાવવા જોઈએ.

ધર્મ : નિરાકાર પરમાત્માને ધારણ કરીને દિવ્ય જીવન જીવવું એનું નામ જ ધર્મ છે.

ધર્મ શ્રેષ્ઠ કર્મ અને પાવન ભક્તિની પ્રેરણા છે...

પ્રેમ - નમ્રતા અને સહનશીલતા જેવી દૈવી ગુણોનો સ્ત્રોત છે.

ધર્મ બ્રહ્મ અને પ્રકૃતિ બંનેનું જ્ઞાન પ્રદાન કરે છે...

એક (પ્રભુ) ને જાણવું, એકને માનવું અને એક થઈ જવું એ જ વાસ્તવિક ધર્મ છે.

સંત નિરંકારી મિશન વિભિન્ન સભ્યતાઓ, સંસ્કૃતિઓ અને માન્યતાઓનેએક સુત્રમાં પરોવીને માનવતાનો એક ગુલદસ્તો બનાવી રહ્યું છે. અર્થાત્, સંત નિરંકારી મિશન 'ધર્મ જોડતા હૈ, તોડતા નહિ'નું સાકાર સ્વરૂપ છે.

એકતા : એક પરમ પિતા પરમાત્માની જાણકારી આપણને સહજમાં પરસ્પર ભાઈ બનાવી દે છે. આપણા મતભેદો આપમેળે સમાપ્ત થઈ જાય છે, દ્વેશની જગ્યા પ્રેમ લઈ લે છે.

સંત નિરંકારી મિશન-એક પરિચય

- લક્ષ્મી વાધવાણી (નિરંકારી)

→ મિશનની માન્યતાછે કે, એક પરમ પિતા પરમાત્માની જાણકારી વિના વિશ્વ બંધુત્વનો અન્ય કોઈ ઉપાય નથી. સંત નિરંકારી મિશન આજે આ સિદ્ધાંત વડે જ એકતા અને વિશ્વ બંધુત્વની ભાવના પ્રસ્થાપિત કરી રહ્યું છે.

→ વિશ્વ બંધુત્વની આ ભાવના : માનવ સમાજના વિકાસ તેમજ સમાજ કલ્યાણ માટે કરવામાં આવતા વિભિન્ન પ્રયાસોમાં થતી અથડામણની સંભાવના સમાપ્ત કરી દે છે.

→ વૈજ્ઞાનિક પ્રગતિનો પણ આધ્યાત્મિકતા સાથે કોઈ ટકરાવ નથી. પરંતુ, આધ્યાત્મિક શિક્ષા વૈજ્ઞાનિક પ્રગતિની પૂરક છે.

→ વૈજ્ઞાનિક પદ્ધતિની શાનદાર ઈમારત આધ્યાત્મિકતાના પાયા વગર ટકી શકે જ નહિ. માનવ સમાજને એક પરિવાર માનનાર વૈજ્ઞાનિક જ વિજ્ઞાનનો પ્રયોગ સમાજના ઉત્થાન માટે કરશે નહિ કે વિનાશ માટે.

→ એટલા માટે સંત નિરંકારી મિશન વૈજ્ઞાનિક પ્રગટિને માનવની પૂર્ણતામાં કોઈ પણ પ્રકારની બાધા સમજતા નથી. પરંતુ, તેની સાથે સાથે આધ્યાત્મિક વિકાસને પણ ખૂબ જ અનિવાર્ય માને છે.

આનંદ : જે રીતે રાત-દિવસ, સવાર-સાંજ,લાભ-હાનિનું ચક્ર છે એ જ પ્રકારે મનુષ્યના જીવનમાં સુખદુઃખનું પણ ચક્ર છે. એક સુખની પૂર્તિ થયા પછી બીજા સુખની લાલસા થતી રહે છે. સંત નિરંકારી મિશનનો એ નિશ્ચિત મત છે કે શાશ્વત સુખ એટલે આનંદ કેવળ પરમાત્માના મિલનથી જ મળી શકે છે.

(અનુસંધાન પાના નં. ૬ પર)

ચાતુર્ભદ્રૂકમાં સમાવિષ્ટ ચાર ઔષધો એટલે સૂંઠ, અતિવિષ, નાગરમોથ તથા ગળો, ચારેય ઔષધીઓ એકમેકની સમોવડી અને વળી વિવિધપયોગી પણ ખરી

ચાતુર્ભદ્રૂક નિરામય

- ડો. કેદાર ઉપાધ્યાય

આયુર્વેદમાં ઔષધોનું પ્રચૂર વર્ણન છે. આ ઔષધોના વર્ણન માટે અલાયદા નિઘંટુ ગ્રંથોની રચના થઇ છે. વિવિધ રચયિતાઓએ અલગ અલગ ઔષધિઓના ગ્રુપ પાડીને નિઘંટુઓના નિર્માણ કર્યા છે. આ ગ્રુપ પર અલગ - અલગ પ્રકારે પાડ્યા છે. અમુક લોકોએ રોગ પરની અસરના આધારે, તો અમુક રચિયાતાઓએ સરખા કૂળના વૃક્ષોને આધારે, તો અમુકે ફળ-પત્ર-શાક આદિને આધારે - વનસ્પતિને અલગ-અલગ ગણોમાં સુલભતા ખાતર વહેંચી છે.

વનસ્પતિના આ ગણોમાં સમાન ગુણધર્મો ધરાવતી વનસ્પતિઓનો પણ ગણ છે જેમ કે દશમૂળ, કે જે દસ વનસ્પતિઓના મૂળ દ્વારા જનીન છે અને તેનું મુખ્ય કાર્ય વાયુના રોગોને દૂર કરવાનું છે. એવો જ વનસ્પતિનો એક અગત્યનો ગણ એટલે ચાતુર્ભદ્રૂક.

આ શબ્દ 'ચાતુર્ભદ્રૂક' જ સૂચિત છે કે તેમા સમાવિષ્ટ ઔષધિઓ કેટલી કલ્યાણકારી હશે! (ભદ્રૂ એટલે કલ્યાણકારી) ચાતુર્ભદ્રૂકમાં સમાવિષ્ટ ચાર ઔષધો એટલે સૂંઠ, અતિવિષ, નાગરમોથ તથા ગળો. ચારેય ઔષધીઓ એકમેકની સમોવડી અને વળી વિવિધપયોગી પણ ખરી. ચાલો, આ ચારેય ઔષધિઓ વિષે પરિચય કેળવીએ...

(૧) સૂંઠ :

આદુને સુકવીએ એટલે સૂંઠ બંને. ઘર-ઘરમાં વપરાતી સૂંઠ એ શ્રેષ્ઠ પાચક છે. આ ઉપરાંત તે ભૂખ લગાડનાર, તથા સોજો, કફ, વાયુ, ઉદર, કંઠ રોગ, દમ તથા શૂળની નાસ કરનાર છે. સૂંઠના કેટલાક ઉપયોગો જોઇએ તો...

→ પાચન ન થયું હોય તો સૂંઠ અને જવખારનું ચૂર્ણ ઘીમાં આપવું.

→ જૂના તાવમાં સૂંઠને છાશના પાણીમાં ઘસીને પીવી.

→ સળેખમમાં સૂંઠ, તજ અને ખડી સાકર લેવા

→ આમ વાત તથા દુઃખાવામાં સૂંઠને એરંડીયા સાથે લગાવવી. તેનું સેવન પણ કરી શકાય.

→ બાળકોને પાચનની તકલીફ હોય તો સૂંઠને પાણી સાથે લસોટી તેમાં ઘી, ગોળ કે ખડી સાકર નાખી ચાટણ બનાવવું, અને બાળકોને આપવું.

(૨) અતિવિષ :

ઉત્તરી ભારતમાં જોવા મળતી આ ઔષધિ બાળકો માટે ખૂબ હિતકર છે. બાલઘૂંટી જેવી દવાઓમાં અતિવિશ જ મુખ્ય હોય છે. તે તાવમાં શ્રેષ્ઠ, ભૂખ લગાડનાર, તથા શરદી, કૃમિ તથા ઝાડા મટાડનાર છે. તેના અમુક ઉપયોગો જોઇએ તો...

→ બાળકોની સળેખમ, ઉધરસ, શરદીમાં યોગ્ય માત્રામાં અતિવિષને મધ સાથે આપવું.

→ બાળકોના ઝાડામાં સૂંઠ, અતિવિષ, નાગરમોથનો ઉકાળો આપવો.

(ચાતુર્ભદ્રૂકમાંના ત્રણ ઔષધો તો આમા છે જ)

(૩) નાગરમોથ :

નદીના કિનારે કે પાણીના સંચય સ્થળોની આસપાસ જોવા મળતી નાગરમોથ શ્રેષ્ઠ સુંગધ દ્રવ્ય પણ છે. મોથની સળીઓમાંથી ચટ્ટાઇ બનાવવામાં આવે છે. સ્વભાવે ઠંડી એવી નાગરમોથ તાવ, ઝાડા, કૃમિ, દાહ, એસિટીડી તથા અરૂચિ દૂર કરે છે. તેના ઉપયોગો પર નજર કરીએ તો...

→ ચોથીયા તાવમાં નાગરમોથ, આમળા તથા પહાડમૂળના કાઢાને પીવો.

→ પાચનની તકલીફ તથા ઝાડામાં બીલા, અતિવિષ, નાગરમોથ તથા કુટજનો ઉકાળો લેવો.

→ દાહ-બળતરા-એસિડીટી આદિ પિત્તસંબંધિત બિમારીઆેમાં નાગરમોથ, જેઠીમધ, શતાવરી અને અવિપતિકર મિશ્રીત કરી લેવા.

→ કફ તથા ઉધરસમાં નાગરમોથ, લિંડી પીપર તથા સૂંઠનું ચૂર્ણ લેવું.

(૪) ગળો :

ગળો વિષે તો જેટલું લખીએ તેટલું ઓછું. આ કટારમાં પણ ગળો વિશે અવારનવાર લખાયેલું છે. શ્રેષ્ઠ રસાયણ એવી ગળો વિવિદ રોગોમાં શ્રેષ્ઠ પરિણામો લાવે છે. શરીરને ટકાવી રાખવા તથા રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધારવા માટે રસાયણ સ્વરૂપે રોજિંદો ગળોનું સેવન કરી શકાય. આમવાતમાં ગળોને સુંઠ તથા એરંડીયા સાથે લઇ શકાય. ગળોના ઘનને તાવ, ઇન્ફેકશન આદિ રોગોમાં લઇ શકાય. અબાલ વૃદ્ધ દરેક લોકો માટે ગળો એ શ્રેષ્ઠ રસાયણ સ્વરૂપ છે.

આમ, ચાતુર્ભદ્રૂકમાં સમાવિષ્ટ ચારેય દ્રવ્યો પરમ હિતકર છે. આથી આ યોગનો જરૂરિયાત મુજબ વિવેકપૂર્વક ઉપયોગ કરવાથી ચોક્કસ પરિણામો મળે છે. આ ચારેય ઔષધીઓ બાળકોને થતા વિવિધ રોગો માટે ખુબ હિતકર છે. આથી બાળકો માટેનું પણ આ શ્રેષ્ઠ ઔષધ છે. વ્યવહારમાં આ યોગને 'બાલચાતુર્ભદ્રૂ' તરીકે ઓળખાય છે.

...દીકરાની રાહ જોતા રાયચંદની આંખો દિલનો દૉરો પડતાં મીંચાઈ ગઈ હતી, ચોખવટ કરવા કદી ખુલી જ નહિં

દિલનો દોરો

- જય ગજ્જર

"બેટા, આજ મને લેવા આવવાનો છે ને?"

સવારે ઊઠતા રાયચંદે દીકરા વિવેકને ફોન કર્યો.

"કેમ આજ વળી શું છે?" જરા ગુસ્સામાં વિવેકે સવાલ કર્યો અને ઉમેર્યું, "હા... હા... આજે મધર્સ ડે છે ને?"

વહુ વચ્ચે બોલી, "હજુ તો નવ વાગ્યા છે! અમારી ઊંઘ બગાડી! રેસ્ટોરન્ટમાં ખાવાના બહુ ભાચકા છે તો બપોર સુધી રાહ જોવી જોઇએ ને!"

દીકરા કે વહુનો ગુસ્સો વધે એ પહેલાં રાયચંદ શેઠે ફોન મૂકી દીધો અને ઘડિયાળ સામે આંખ માંડી બાજુની ખુરશીમાં બેસી કંઇક યાદ કરવા લાગ્યા.

"ડેડ, વિશાળ બંગલો છે, આંગણામાં બબ્બે મર્સિડિઝ કાર છે, લાખો ડોલર બેંકમાં છે, ધીકતો ધંધો છે, હવે શું જોઇએ? હવે કામનો ભારણ ઓછો કરી ભક્તિ સાથે આરામ કરો!" ત્રીસ વર્ષના વિવેકે પત્ની નેહાની ચઢવણીથી એના ડેડીને સલાહ આપી.

રાય ચંદને દીકરાના શબ્દો બાપ પ્રત્યેના પ્રેમના લાગતા સલાહ ગમી. કશું જ વિચાર્યા વિના બધું વિવેકને નામે કરી દીધું. વેપારની જવાબદારીનો ભાર ઘટતાં મન પ્રફુલ્લિત રહેવા લાગ્યું. સમય કયાં વીતતો હતો એની ખબરે ન પડતી. વિવેકનો ભાર ઓછો કરવાને બદલે નેતાએ ઘરનો અને વેપારનો કબજો મેળવી લીધો. ઘરમાં જ ઓફીસ કરી. એક પર્સનલ સેક્રેટરી રાખ્યો. સમય જતાં એની સાથે લફરૂં વધતું ગયું. વિવેક તો ધંધામાં ડૂબેલો રહે એટલે કશું એની જાણમાં ન આવતું. ઘરમાં રહેતો ડોસો એને એક આડખીલી લાગવા માંડ્યો.

નેહા અવાર નવાર ફરિયાદ કરવા લાગી.

"તારા ડેડી બપોરે જમીને પ્લેટ પણ શિંકમાં મૂકતા નથી... જમતી વખતે ચારે બાજુ એંઠવાડ પાથરે છે... ટોઇલેટ આસપાસ પાણીના છાંટા ઉડાડે છે... બહારથી ઘરમાં આવે ત્યારે બૂટમાં મણ કચરો લઇને આવે છે... ચારે બાજુ ચોપડિયાંના થોથાં પાથરે છે... કામવાળી કંકુ આવે ત્યારે ફરિયાદ કરે છે... મને લાગે છે કે એમને માટે ઘરડાનું ઘર જ સારૂં! શાંતિ તો ખરી! એમની રીતે જીવવા ટેવાશે તો ખબર પડશે!"

રોજે રોજના કકળાટથી કંટાળી વિવેક અશ્રુભીની આંખે એના ડેડીને વૃદ્ધાશ્રમમાં મૂકી આવ્યો.

"ડેડ દર અઠવાડિયે તમને મળવા આવીશ!" કહી સાંત્વન આપ્યું.

બેચાર મહિના તો ક્રમ જળવાયો. પછી મહિને... કે ચાર મહિને ડેડીને મળવા જવા લાગ્યો.

છેલ્લે આવેલો ત્યારે કહેતો ગયેલો કે સોળમી જૂને ફાધર્સ ડે છે એ દિવસે જરૂર આવીશ ડેડ!

દીકરાનું મોઢું જોવા તલસતા રાયચંદે એ યાદ અપાવવા ઉઠતાં જ દીકરાને ફોન કર્યો.

(અનુસંધાન પાના નં. ૬ પર)