રોગનિવારક મહાઔષધ

તુલસી

શ્રી ઍમ. પી. પટૅલ ફાઉન્ડૅશન પ્રકાશન

પ્રકાશકનું નિવેદન

આપણા ઘર આંગણે ઊગતી તુલસી અંગે આપણામાંના મોટા ભાગનાને તેના ઔષધીય ગુણોની માહિતી હોતી નથી. તુલસીમાં રહેલા અનેક ઔષધીય ગુણોની રસપ્રદ માહિતી આ પુસ્તકમાં આપવામાં આવી છે. મેલેરિયાથી માંડીને કેન્સર જેવા અસાધ્ય રોગો પણ તુલસીથી મટી ગયાનાં દૃષ્ટાંતો આ પુસ્તકના લેખકે નોંધ્યાં છે.

આ પુસ્તકનું ધ્યાનપૂર્વક વાચન કરી તેનો અમલ કરવામાં આવે તો શારીરિક દર્દો અંગેની અનેક ફરિયાદોમાંથી આપણને મુક્તિ મળે એમ અમે માનીએ છીએ.

તુલસી અંગેની મહત્ત્વની જાણકારી આપતું આ ઉપયોગી પુસ્તક પ્રગટ કરતાં આનંદ અનુભવીએ છીએ.

શ્રી એમ. પી. પટેલ ફાન્ડેશન તરફથી પ્રકાશિત થતી જીવનલક્ષી પુસ્તકોની શ્રેણીમાં આ સાતમું પુસ્તક છે.

આ પુસ્તક પ્રગટ કરવા સંમતિ આપવા બદલ અમારા મિત્ર ડૉ. ઉપેન્દ્રરાય જ. સાંડેસરાના અમે અત્યંત આભારી છીએ.

આ પુસ્તકના પ્રકાશન–આયોજન બદલ અમારા સ્નેહી 'નવચેતન' માસિકના તંત્રી શ્રી મુકુન્દ પી. શાહનો આભાર માનીએ છીએ.

આ પુસ્તક સંબંધી વાચકમિત્રોનાં રચનાત્મક સૂચનો આવકારીશું.

શ્રી એમ. પી. પટેલ ફાઉન્ડેશન
'મીના', ૬, સરદાર પટેલ કોલોની,
નવજીવન, અમદાવાદ–૩૮૦ ૦૧૪
ફોન : ૪૪૦૮૧૦ : ૪૪૮૫૬૪

મંગળભાઈ પી. પટેલ
મૂકેશ એમ. પટેલ

૧૩મી ઑગસ્ટ, ૧૯૮૬

શ્રી એમ. પી. પટેલ ફાઉન્ડેશન
'જીવનઘડતર પ્રકાશન શ્રેણી'ની સાતમી ભેટ
તુલસીના અનેકવિધ ઉપયોગ અંગે રસપ્રદ
માહિતી પીરસતું પુસ્તક

રોગનિવારક મહાઔષધ

તુલસી

લેખક : ડૉ. ઉપેન્દ્રરાય જ. સાંડેસરા

સ્નેહીશ્રી..

આપણા ઘરઆંગણે થતી તુલસીના અનેકવિધ ઉપયોગ અંગે રસપ્રદ માહિતી પીરસતું આ પુસ્તક આપના પરિવારને ઉપયોગી બની રહે! એવી અંતરની શુભ કામનાઓ સહ......

સપ્રેમ
મંગળભાઈ પી. પટેલ
મૂકેશ એમ. પટેલ

શ્રી એમ. પી. પટેલ ફાઉન્ડેશન પ્રકાશન
'મીના', ૬, સરદાર પટેલ કોલોની, નવજીવન,
અમદાવાદ–૩૮૦૦૧૪ ફોન : ૪૪૦૮૧૦

o શ્રી એમ. પી. પટેલ ફાઉન્ડેશન
જીવનઘડતર પ્રકાશન શ્રેણીનું સાતમું પ્રકાશન

o રોગનિવારક મહાઔષધ તુલસી

o લેખક : ડૉ. ઉપેન્દ્રરાય જ. સાંડેસરા

o © ડૉ. ઉપેન્દ્રરાય જ. સાંડેસરા

o પ્રકાશન વર્ષ : ઑગસ્ટ, ૧૯૮૬

o મૂલ્ય : સદ્‌ભાવ–સુવાચન–સદ્‌ઉપયોગ

o પ્રકાશક :
શ્રી એમ. પી. પટેલ ફાઉન્ડેશન વતી શ્રી મૂકેશ એમ. પટેલ
'મીના', ૬, સરદાર પટેલ કોલોની, નવજીવન, અમદાવાદ–૧૪

o પ્રકાશન આયોજન : કુસુમ પબ્લિકેશન્સ, અમદાવાદ–૩૮૦ ૦૦૭
ફોન : ૪૧૦૯૫૯

o આવરણ : મયૂર જાની

o મુદ્રક :
હરિઓમ્ પ્રિન્ટરી,
દૂધેશ્વર રોડ, અમદાવાદ–૩૮૦ ૦૦૧

तुलसीं बहु कुर्वंत ।

જગતનું પાલન કરનાર

શ્રીવિષ્ણુને

卐

तदेव लग्नं सुदिनं तदेव
ताराबलं चन्द्रबलं तदेव ।
विद्याबलं दैवबलं तदेव
लक्ष्मीपते तेऽङ्घ्रियुगं स्मरामि ॥

હે લક્ષ્મીપતિ ! હું આપનાં ચરણકમળનું સ્મરણ કરું છું તે જ મારા માટે મંગળ ઘડી, શુભ દિવસ, તારાનું બળ, ચંદ્રનું બળ, વિદ્યાનું બળ અને દૈવી બળ છે.

શુદ્ધિપત્રક

પૃષ્ઠ	પંક્તિ	અશુદ્ધ	શુદ્ધ
૨૫	૨	તે	તે Re
૨૬	૧૩	૧૯–૧૨–’૮૬	૧૯–૧૨–’૮૫
૨૭	૭	ફેઈલ્ટર	ફેઈલ્યર
૨૮	૬	પોલીમોડ’સ	પોલીમોર્ફ્સ
૩૩	૧૬	૩૫ ગ્રામ	૩·૫ ગ્રામ
૩૩	૧૭	૧૩૦૦·૨૩ ટકા	૧૩૦૦
૩૬	૮	મેલિગ્નષ્ટ	મેલિગ્નન્ટ
૩૬	૧૨	એકામીન	આર્કામીન
૩૬	૧૩	નેફ્રોમીંલ	નેફ્રોસોલ
૩૮	૧૭–૧૮	પાયસોનેફ્રાઈટિસ	પાયસોનેફ્રાઈટિસ
૩૯	૨૨	થ્રોમ્બોફ્લેબ્આઈટિસ અને ક્રોનિક રીનમ ફેઈલ્યર	થ્રોમ્બોફ્લેબાઈટિસ અને ક્રોનિક રીનલ ફેઈલ્યર
૪૦	૨૧	you	your
૪૨	૧૫	પૂર્ણે	વીન્ચૂર્ણે
૪૫	૨૧	her book	her both

લેખકનું નિવેદન

પવિત્ર તુલસીના ઉપચારોની આ પુસ્તિકાની શોધિત-વર્ધિત આવૃત્તિનું પ્રકાશન કરતાં ઘણો આનંદ થાય છે. કેન્સર, બ્લડ કેન્સર, કિડની ફેઈલ, દમ, કમળો, સ્ત્રીઓના રોગો અને એવા બીજા અનેક અસાધ્ય જેવા મનાતા રોગો તુલસી-ચિકિત્સા દ્વારા સારા (cure) થાય છે. અનેકને રાહત મળે છે. નવ વર્ષ પછી આ સંશોધિત અને સંવર્ધિત આવૃત્તિ પ્રસિદ્ધ થાય છે તેનો જનતા લાભ ઉઠાવશે તો લેખકને સંતોષ થશે.

આ ચોપડીના સાતમા પ્રકરણમાં છે તે સદાચરણ, મહાભારત અને આયુર્વેદાચાર્ય વાગ્ભટ વગેરે અનુસાર આરોગ્યપ્રાપ્તિ માટે આવશ્યક છે. આઠમાથી દસમા પ્રકરણ સુધીમાં આપેલા વિષયો સંક્ષેપમાં ચોટદૂક રીતે સમાજ અને વ્યક્તિઓ સર્વને સર્વ પ્રકારની શારીરિક-માનસિક અવસ્થાઓમાં નિરામય રહેવામાં અત્યંત મદદરૂપ થઈ પડશે એ નિઃસંદેહ છે.

આ પ્રકાશન પ્રેમપૂર્વક હાથ ધરવા બદલ મારા મિત્ર શ્રી મંગળભાઈ પટેલ અને તેમના મિત્રોનો હું હૃદયપૂર્વક આભાર માનું છું.

બં. નં. ૨, સુદર્શન સોસાયટી,
વિભાગ-૨, નારણપુરા રોડ,
અમદાવાદ-૩૮૦ ૦૧૩

ઉપેન્દ્રરાય જ. સાંડેસરા

તા. ૧૩-૮-૧૯૮૬

અનુક્રમણિકા

૧.	સામાન્ય માહિતી	૧
૨.	તુલસીની જાતો	૪
૩.	તુલસીચિકિત્સા	૬
૪.	સામાન્ય આહારવિહાર	૨૩
૫.	કેટલાક મહત્ત્વના કેસ-રીપોર્ટ	૨૬
૬.	તુલસીનું માહાત્મ્ય	૪૮
૭.	સ્વાસ્થ્ય માટે સદ્‌વૃત્ત	૫૦
૮.	શ્રીકૃષ્ણે શ્રીમુખે આપેલાં વચન પૈકી કેટલાંક	૫૨
૯.	ભક્તોનો આત્મવિશ્વાસ અને શ્રદ્ધા	૫૮
૧૦.	સત્સંગ	૬૦
	પુરવણી	૬૨
	પરિશિષ્ટ ૧	૬૪
	પરિશિષ્ટ ૨	૬૭
	પરિશિષ્ટ ૩	૬૯

૧. સામાન્ય માહિતી

તુલસી એ 'લેબિએટી' વર્ગની વનસ્પતિનો છોડ છે. એ વનસ્પતિ સમશીતોષ્ણ પ્રદેશમાં ખૂબ ફેલાયેલી છે. 'લેબિઆ' એટલે હોઠ. આ વનસ્પતિવર્ગમાં ફૂલની પાંખડીઓ હોઠ જેવી હોવાથી આ વર્ગનું નામ લેબિએટી પડ્યું છે.

હિંદુસ્તાનમાં તુલસીની ઓછામાં ઓછી નવ જાતો થાય છે તેમાંથી ત્રણ પરદેશી છે.

તુલસીપૂજન એ હિંદુ ધર્મનાં અનેક લક્ષણોમાંનું એક મહત્ત્વનું લક્ષણ છે. કેટલાક સમય અગાઉ ઘેર ઘેર તુલસીક્યારો રહેતો. આજે પણ તે સૌને માટે પૂજ્ય છે. ભગવાન વિષ્ણુનું પૂજન તુલસીપત્ર હોય તો જ પૂર્ણ થાય. સ્ત્રીઓ તુલસીને સૌભાગ્ય આપનારી અને મહાપતિવ્રતા માને છે. દાન આપતાં તુલસીપત્રનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે.

તેરસો વર્ષ અગાઉ દક્ષિણના વૈષ્ણવ આળવાર સંત વિષ્ણુચિત્તે કથામાં ફૂલતુલસીથી પ્રભુસેવા કરવાનું માહાત્મ્ય સાંભળી, વટપત્રશાયી વિષ્ણુ શ્રીરંગનાથ સ્વામીની પુષ્પ-

તુલસીથી આજીવન આરાધના કરેલી. મહાન સંત આણ્ડાળ એમની પાલિત પુત્રી. તે એમને તુલસીની વાડીમાંથી મળેલી.

તુલસી માટે હિંદુઓના મનમાં પૂજ્યભાવ છે જ; પરંતુ અન્ય ધર્મોના લોકો અને પ્રજાઓ પણ તુલસી માટે આદર અને પૂજ્યભાવ ધરાવે છે.

અંગ્રેજીમાં તુલસીને, 'હોલી બાસિલ' કે 'સેક્રેડ બાસિલ' કહે છે. તેનો અર્થ 'પવિત્ર છોડ' થાય છે. ગ્રીસમાં તુલસીને 'બાસિલિકોન' કહે છે. એનો મૂળ અર્થ 'રાજયોગ' થાય છે. ફ્રેંચ અને જર્મન ભાષામાં તુલસી માટેના શબ્દો, ગ્રીકની જેમ બહુમાનાર્થી છે. લેટિનમાં એને 'બેઝિલિસ્ક' (Basilisk) નામના અત્યંત ઝેરી સર્પના વિષનું મારણ માનીને 'બેઝિલિસ્કા' (Basiliska) કહે છે. બેઝિલિસ્ક સર્પના ફૂંફાડાથી અથવા તો કેવળ દૃષ્ટિમાત્રથી પણ પ્રાણ નીકળી જાય એવી માન્યતા છે. 'બેઝિલિકા' અમુક પ્રકારના બાંધકામવાળા ન્યાયાલયને કહેવામાં આવે છે, તે જ રીતે બે બાજુએ થાંભલાની હાર અને છેવટે કમાન અને ઘૂમટ-વાળા ઓટલાવાળો લંબચોરસ ઓરડો હોય તેવું ચર્ચ (ખ્રિસ્તીદેવળ) એવો અર્થ છે. 'બેઝિલિકાન' શબ્દનો અર્થ રાજમહેલ થાય છે.

ગ્રીસ અને ઈટાલીમાં તુલસી પવિત્ર અને સ્વાસ્થ્યપ્રદ મનાતી. તેની ડાળીઓ સ્ત્રીઓ મંદિરમાં લઈ જતી. ઘેર આવ્યા પછી પાંદડાં જમીન ઉપર નાખતી. એમ કરવાથી આખું વર્ષ કુશળક્ષેમ પસાર થાય એમ મનાતું. તુલસીપત્ર

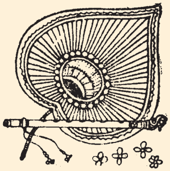
ઉપર મૂકેલા મીઠાઈના થાળને સ્ત્રીઓ સ્પર્શ ન કરતી. તુલસી ખાવાથી મંદવાડ દૂર થાય છે અને કપડામાં રાખવાથી તેને જીવાત લાગતી નથી એવી તેમની માન્યતા હતી.

ડમરો એ તુલસીની એક જાત છે. તેની કેટલીક જાતો છે. જૈનોમાં ડમરો તીર્થંકર ભગવાનને ચઢે છે. બૌદ્ધોમાં ડમરો પવિત્ર મનાય છે. મુસ્લિમોમાં તે કબર ઉપર ચઢે છે. હિમાલયમાં ડમરાને 'મુસ્લિમ તુલસી' કહે છે, એવું ઉત્તર કાશીથી એક રોગીએ પત્રમાં જણાવ્યું છે.

જિસસ ક્રાઈસ્ટની કબર ઉપર તુલસીનો છોડ ઊગેલો એવી ખ્રિસ્તીઓની માન્યતા છે; અને ઈઝરાયેલ જાતિના લોકો તેમના અનેક ધાર્મિક–સામાજિક સંસ્કારોમાં તેનો ઉપયોગ કરે છે, એવું 'આર્યોના તહેવારોનો પ્રાચીન અને અર્વાચીન ઈતિહાસ' નામના ગુજરાત પુરાતત્ત્વ મંદિર, અમદાવાદ દ્વારા પ્રકાશિત પુસ્તકમાં છે.

□

આહાર, વિહાર અને વિચારની શુદ્ધિ સ્વાસ્થ્યની જનેતા છે.



૨. તુલસીની જાતો

તુલસીની **‘ઓસિમમ્ વિરિડી’** નામની જાત મચ્છરને ભગાવે છે. તેને કારણે તે ‘મોસ્કિવટો પ્લાન્ટ’ કે ‘ફીવર પ્લાન્ટ’ તરીકે ઓળખાય છે. તેનું મૂળ વતન આફ્રિકા. આ છોડ ત્યાંથી ભારતમાં આવ્યો તે અત્યંત સુગંધવાળો છે. એમાં ‘થાયમોલ’ છે. સર જ્યોર્જ બર્ડવૂડે તા ૨૯–૪–૧૯૦૪ના ‘લંડન ટાઈમ્સ’માં એક લેખ લખેલો. તેમાં તુલસીની પ્રશસ્તિ કરતાં તેમણે ઓસિમમ્ વિરિડીનો ખાસ નિર્દેશ કર્યો છે. તેમાં સર બર્ડવૂડે લખ્યું છે : “મુંબઈમાં વિકટોરિયા ગાર્ડન્સ અને આલ્બર્ટ મ્યૂઝિયમ બનતાં હતાં ત્યારે કામ ઉપર આવતા મજૂરો મચ્છરના ત્રાસ અને મેલેરિયાથી હેરાનપરેશાન થતા. છેવટે હિંદુ મૅનેજરની સલાહથી ત્યાં ચારે બાજુ ઓસિમમ્ વિરિડી નામની તુલસી સહિત તુલસીની જેટલી જાતો મળી તે બધી વાવવામાં આવી તે પછી મચ્છર અને મેલેરિયાનો ત્રાસ દૂર થયો.”

ઓસિમમ્ કિલિમાંઝારિકમ્ નામની તુલસીની જાત ‘કપૂર તુલસી’ તરીકે ઓળખાય છે. છોડ મૂળ કેન્યાનો. આ છોડમાંથી કપૂર નીકળે છે. તેના પાંદડાંમાં સૌથી વધુ કપૂર હોય છે.

ઓસિમમ્ અમેરિકેનમ્ કે ઓસિમમ્ કેનમ્
મૂળ અમેરિકાનો છોડ. ભારત અને વેસ્ટ ઇન્ડિઝમાં તે સર્વત્ર ઊગે છે. તેની કેટલીક જાતોમાંથી કપૂર મળે છે.

ડમરો-ઓસિમમ્ બેસિલિકમ્ : ડમરાને અંગ્રેજીમાં 'સ્વીટબાસિલ' કે 'કોમન બાસિલ' કહે છે. આની કેટલીક જાતો છે.

ડમરાની એક જાત 'તુકમરવો' છે. એનાં બીજ તુકમરિયાં તરીકે ઓળખાય છે. એનું લેટિન નામ 'ઓસિમમ્ પીલોસમ્' છે.

ડમરાની અનેક જાતો છે. નાનાં પાંદડાંવાળી એક જાતનું નામ 'ઓસિમમ્ બેસિલિકમ્ મિનિમમ્' છે.

રાનતુલસી કે રામતુલસી : 'ઓસિમમ્ ગ્રેટિસિમમ્' ઊંચો છોડ. તે તુલસીની સર્વ જાતોમાં સૌથી વધારે સુગંધ ધરાવે છે, મચ્છરને ભગાડે છે, દર્દશામક અને જીવાણુઘ્ન છે.

'ઓસિમ્ ટયુબરોસમ્' નામની તુલસીની એક જાત ખોરાક તરીકે ઉપયોગી છે. ભારત ઉપરાંત ઇન્ડોનેશિયામાં પણ તે થાય છે.

હિમાલયમાં બદરીનાથ તીર્થના વિસ્તારમાં તુલસીની એક જાત થાય છે. ભગવાન શ્રી બદરીનાથને આ તુલસીથી પૂજવામાં આવે છે. બદરીનાથમાં એને 'જંગલી તુલસી' કહે છે. આ છોડ ઘણી ઊંચાઈ ઉપર પર્વતોના જંગલમાં ઊગે છે, સુગંધીદાર છે, સ્વાદમાં કડવો અને ચાવવામાં ચવડ છે.

□

૩. તુલસીચિકિત્સા

શ્રીમદ્ ભાગવત અનુસાર, "વૈકુંઠમાં શ્રીહરિ તુલસીનાં આભરણ ધારણ કરે છે અને તેની સુગંધનો આદર કરે છે તેથી વૈકુંઠમાંનાં મંદાર, મોગરો, કુરબક, ઉત્પલ, ચંપક, અર્ણ, પુંનાગ, નાગકેસર, બોરસલી, કમળ અને પારિજાત વગેરે પુષ્પો સુગંધવાળાં હોવા છતાં તુલસીના તપને જ અધિક માને છે."

ભગવાન શ્રી વિષ્ણુએ જેનું આટલું બહુમાન કર્યું છે તે 'વિષ્ણુપ્રિયા' કે 'વિષ્ણુવલ્લભા' નામથી ઓળખાતી તુલસી એ ધાર્મિક રીતે તો મહત્ત્વની અને આદરણીય છે જ, સાથે ઔષધ તરીકે પણ તે એટલી જ મહત્ત્વની, આદરણીય અને અસરકારક છે.

તુલસી : જે પોતાની ઉપમાને, પોતે અનુપમ હોવાથી સહન કરી શકતી નથી તેથી તુલસી કહેવાય છે, એટલે કે તે સર્વોત્તમ વનસ્પતિ છે. એનો રસ ઉત્તમ છે તેથી **સુરસા;** તે દરેક ગામમાં સુલભ છે તેથી **ગ્રામ્યા** અને **સુલભા;** તેને બહુ મંજરી આવે છે તેથી **બહુમંજરી;** એના

દર્શનથી રાક્ષસ જેવા રોગો અથવા રાક્ષસ જેવાં પાપ પણ ભાગી જાય છે તેથી **અપેતરાક્ષસી;** દેવોને અર્થાત્ વિદ્વાનોને દુદુંભિની જેમ હર્ષ ઉપજાવે છે તેથી **દેવદુદુંભિ;** પેટનાં, સંધિવાજનિત અને એવા અન્ય રોગોનાં શૂળનો નાશ કરે છે તેથી **શૂલઘ્ની;** દોષોને અને રોગોને દૂર કરી મનુષ્યને પવિત્ર બનાવે છે તેથી **પુણ્યા;** આવાં વિવિધ સાર્થક નામોથી ઓળખાતી તુલસી એ હિંદુસ્તાન ઉપર ઈશ્વરી અનુગ્રહ છે.

તુલસી તીખી, કડવી, કિંચિત્ તૂરી, હૃદયને હિતકર, સુગંધવાળી અને રુચિ વધારનાર છે. આયુર્વેદમાં તે વાત-કફનો નાશ કરનાર વિષઘ્ન, પ્રતિશ્યાય, રક્તવિકાર, કોઢ, ચામડીના વિકાર, મૂત્રકૃચ્છ્ર, હેડકી, દમ, પાંસળાંની પીડા વગેરે રોગો દૂર કરનાર મનાય છે. તેમ છતાં તુલસીના અસાધારણ વિશિષ્ટ ગુણોથી આયુર્વેદ સંપૂર્ણ વાકેફ હોય એમ જણાતું નથી.

છેલ્લાં કેટલાંક વર્ષોથી તેના અદ્ભુત અને ચમત્કારિક લાગે એવા ગુણો મારા અનુભવવામાં આવ્યા છે. તે અનુભૂત માહિતી અહીં સંક્ષેપમાં આપી છે.

૧. ઉપચારની પદ્ધતિ :

(૧) તુલસીનાં પાંદડાં : રોગીની પ્રકૃતિ, ઉંમર, રોગનું અને રોગીનું બળાબળ જોઈને તેમ જ ઋતુ અનુસાર, પચીસથી માંડી એકસો પાંદડાં લેવાં. બાળકો માટે પાંચથી માંડી પચીસ સુધી લેવાં. આ પાંદડાંને ઝીણાં લસોટવાં. જેમાં કોઈ પણ જાતનો મસાલો વાટેલો ન હોય એવા સ્વચ્છ

સાધન ઉપર લસોટવાં. પાંદડાંનો રસ પણ લઈ શકાય. રસની માત્રા રોગીની પ્રકૃતિ વગેરે અનુસાર થોડાં ટીપાંથી એક તોલા સુધી. કેટલીક વખત બે તોલા સુધી આપી શકાય. મંજરી લેવી હોય તો લગભગ એક ગ્રામ સુધીના પ્રમાણમાં લઈ શકાય. મંજરી શક્તિપ્રદ અને પેશાબ સાફ લાવનાર છે. તાજાં લીલાં પાંદડાંના અભાવે પાંદડાંનું છાયાશુષ્ક ચૂર્ણ કર્યું હોય તો તે પણ ચાલે. આ ચૂર્ણ તાજાં લીલાં પાંદડાં કરતાં ઓછો ગુણ કરે.

ધોળી અને કાળી તુલસી, બંનેના ગુણ લગભગ સમાન છે. **શ્રીતુલસી** અથવા **શ્વેત તુલસીને** અંગ્રેજીમાં ‘વ્હાઈટ બાસિલ’ અને **કાળી તુલસી** અથવા **કૃષ્ણ તુલસીને ‘પર્પલ સ્ટોક્ડ બાસિલ’** કહે છે.

અન્ય ભાષાઓમાં તુલસીનાં નામ આ પ્રમાણે છે. લેખમાં અગાઉ આપ્યાં છે તે ઉપરાંત **સંસ્કૃત નામ :** વૃંદા, પર્ણાશા, પત્રપુષ્પા, ગૌરી, કૃષ્ણવલ્લભા, વિષ્ણુપ્રિયા; **હિંદી, બંગાળી, તેલુગુ અને મલયાલમ :** તુલસી; **મરાઠીમાં,** તુળસ, તુળસી; **તમિળમાં** થુલસી; **કન્નડમાં:** એરેડ, તુલસી; **ફારસીમાં;** રેહાન; **અરબીમાં;** ઉલ્સી; બાદરુત; **લેટિનમાં;** ઓસિમમ્ આલ્બમ, ઓસિમમ્ સેંકટમ્; **અંગ્રેજી :** હોલી બાસિલ, સેક્રેડ બાસિલ.

(૨) **અનુપાન :** મોળું તાજું દહીં, પ્રકૃતિ અને બળાબળ અનુસાર પચાસ ગ્રામથી માંડીને ૨૫૦–૩૦૦ ગ્રામ સુધી.

કદાચિત્ કોઈને મોળું દહીં માફક ન આવે અથવા દહીં ન મળે તો યોગ્ય માત્રામાં ચોખ્ખું મધ લેવું. શુદ્ધ મધના અભાવે સારો ગોળ ચાલે. કેમિકલ વિનાનો શુદ્ધ ગોળ હોય તો વધુ સારું. ભૂલમાં પણ દૂધ લેવું નહીં. નાનાં બાળકો દહીં લેવાની આનાકાની કરે તો દહીંની સાથે ચોખ્ખું મધ મિશ્ર કરી શકાય. લીલી પત્તી શાકભાજીનો તાજો રસ પણ અનુપાનમાં આપી શકાય.

(૩) **ઔષધ લેવાનો સમય :** સવારમાં દાતણ કર્યા પછી નરણા કોઠે સૌથી પહેલાં ઔષધ લેવું. તે પછી ત્રીસેક મિનિટ એટલે કે અર્ધો કલાક વીત્યે દૂધ, નાસ્તો લઈ શકાય. ચા લેવી હોય તો પણ અર્ધો કલાક વીત્યે લેવી. સામાન્ય સંયોગોમાં એક વખત ઔષધ લેવાય તો ચાલે, પરંતુ તીક્ષ્ણ અને જીર્ણ દરદમાં દિવસમાં બે કે ત્રણ વખત અથવા રોગ કાબૂમાં આવે ત્યાં સુધી થોડા થોડા સમયના અંતરે આપી શકાય.

અસાધ્ય અને કષ્ટસાધ્ય મનાતા રોગોમાં ઔષધ ત્રણ-ચાર કે તેથી વધારે વખત આપવું હિતાવહ હોઈ શકે. નરણા કોઠે લેવાનો ફાયદો વધારે છે.

તુલસીના ઉપર્યુક્ત ઉપચારવિધિથી નીચે દર્શાવેલા રોગો કાં તો તદ્દન સારા થયા છે, કે મટી ગયા જેવી રાહત મળી છે.

૧. આર્થ્રાઈટિસ, ઓસ્ટીઓ આર્થ્રાઈટિસ અને સ્નાયુઓમાં થતો દુખાવો. અન્ય પ્રકારના દુખાવામાં પણ ફાયદો કરે છે.

૨. સાઈનસના કારણે વર્ષોથી તીવ્ર શરદી અને સળેખમની પીડા. કેટલાક કેસોમાં ઓપરેશનની તૈયારી કરેલી. તુલસીનો ઉપચાર ચાલુ કર્યો. ટૂંકા ગાળામાં આરામ થવાથી શસ્ત્રક્રિયાની જરૂર રહી નહીં.

ટોન્સિલ્સ–કાકડાનો સોજો અને પરુ દૂર થાય છે.

૩. કિડનીના રોગો અને ક્રોનિક રીનલ ફેઈલ્યર. ગ્લોમેરુલો નેફ્રાઇટિસ અને પાઈલો નેફ્રાઇટિસ સારા થયા છે. એક કેસમાં રોગને કારણે ખવાઈ ગયેલા નખ નવા આવ્યા.

શરીરના સોજા દૂર થાય છે. પેશાબનું પ્રમાણ સમુચિત થાય છે. આનુષંગિક રોગચિહ્નો દૂર થાય છે. બેડવેટિંગ, અનૈચ્છિક મૂત્રસ્રાવ, પથારી પલાળવાની ટેવ દૂર થાય છે.

દીર્ઘ સમય સુધી ઉપચાર કરવાથી કિડનીની પથરી ધીરે ધીરે ભૂકો થઈને નીકળી જાય છે એમ અનુભવ્યું છે.

૪. સ્ટ્રીકચર ઓફ યુરેથ્રા અર્થાત્ મૂત્રનળીસંકોચ સારો થાય છે. વારંવાર વિસ્ફારણ એટલે કે ડાયલેટેશન કરાવ્યા પછી અસાધ્ય ગણેલા અને ઓપરેશનની તૈયારીવાળા કેસો સારા થયા છે.

૫. **લ્યૂકોડર્મા** અથવા સફેદ ડાઘ કે કોઢ. કેટલાક કેસોમાં તદ્દન મટી ગયા છે. કેટલાકમાં ડાઘ ઘટતા જાય છે અને ચામડી સામાન્ય રંગની બનતી આવે છે.

લેપ્રસીમાં સોજો ઓછો થાય છે.

૬. **સ્કલેરોડર્મા.** સમગ્ર શરીરના કનેકિટવ ટિસ્યૂના

અને ચામડીના આ રોગમાં સારા પ્રમાણમાં રાહત મળે છે. હર્પીસ સારાં થાય છે.

૭. અનેક પ્રકારનાં ખરજવાં સારાં થાય છે. માથાના ખોડામાં ભારે ફાયદો અનુભવ્યો છે. તુલસીનો રસ અને લીંબુનો રસ ચોપડવાથી દાદર, લુખસ દૂર થાય છે.

૮. શરીરની કરચલીઓ દૂર થઈ શરીર સુંવાળું બને છે. હાથપગના વર્ષો જૂના ચીરા પણ સારા થાય છે. ગેંગ્રીનનું નિદાન થયેલા કેસમાં પણ ફાયદો થયો અનુભવ્યો છે.

૯. અળાઈ, ખીલ, ફોલ્લીઓ સારી થાય છે.

૧૦. અસ્થિમજ્જા કોષ એટલે ઓસ્ટીઓમાઈલાઈટિસ. હાડકાંની અંદર પરુ ઉત્પન્ન કરનારાં જંતુઓને લીધે થતા અસાધ્ય મનાતા રોગનો દર્દી સારો થાય છે.

એક કેસમાં સાત વર્ષના બાળકને આ માટે સાથળમાં ઓપરેશન કરી પરુ અને ગૂમડાવાળો ભાગ કાઢી નાખ્યો. દસ વર્ષની ઉંમરે એટલે ત્રણ વર્ષ પછી રોગે ભારે ઊથલો માર્યો. પગને સાથળમાંથી કાપી નાખવાની સલાહ મળી. આખો પગ કાપી નાખ્યા પછી પણ ચેપ રહી ગયો હોય તો બાળક કદાચ ન યે બચે એમ કહેવામાં આવ્યું. અસહ્ય દરદને કારણે બાળક રિબાતો હતો. દરરોજ રાતે બાર વાગે અસહ્ય પીડાથી બાળક ચીસો પાડે તે સવારે નવ વાગ્યા સુધી ચાલુ રહે. કિશોર અને તેની સાથે આખા કુટુંબ અને તે જ મકાનમાં રહેતા પડોશીઓને દરરોજ ઉજાગરો કરવો પડે એવી ત્રાસદાયક હાલત હતી. દસ માસની એકધારી

સારવાર પછી કિશોર તદ્દન રોગમુક્ત બન્યો. વર્ષો સુધી નહિ ઊંઘેલું બાળક રોગ અને પીડાથી મુક્ત થઈ ઊંઘે છે અને ભણે છે. હવે માતાપિતાની એકમાત્ર ફરિયાદ છે કે "બાળક બહુ કૂદે છે!"

૧૧. વૃદ્ધાવસ્થામાં થતી અસ્થિછિદ્રતા (Senile osteoporosis) સારી થાય છે. ૮૫ વર્ષના વૃદ્ધને બધી રીતે આશા મૂકી દીધા પછી સારું થયું છે. અન્ય કારણોસર થતી અસ્થિછિદ્રતા પણ સારી થાય છે.

૧૨. બ્લડ કોલેસ્ટેરોલ અને લોહીમાં ચરબીના વધારાના રોગમાં કોલેસ્ટેરોલનું પ્રમાણ ઝડપથી નોર્મલ થાય છે.

૧૩. હૃદયરોગ, હૃદયશૂળ અને તેની આનુષાંગિક નબળાઈ અને રોગોમાં ભારે સુધારો દર્શાવે છે.

હાઈ બ્લડ પ્રેસર અને લો બ્લડ પ્રેસર એમ બંને પ્રકારનાં લોહીનાં દબાણ સામાન્ય સપાટીએ આવે છે. મેલિગ્નન્ટ હાઈપરટેન્શનનો સંભવ ધરાવતો યુવાન સારો થયો છે. જન્મથી જ માનસિક રીતે મંદ છે એવું નિદાન થયેલ એક સત્તર વર્ષના કિશોરનું બ્લડ પ્રેસર, અમારે ત્યાં સારવાર માટે લાવવામાં આવ્યો ત્યારે ૬૦/૩૦ હતું. કિશોરના જન્મ સમયે માતાને એકલેમ્પિશિયા એટલે ગર્ભાપસ્માર થયેલો. સારવાર શરૂ કર્યા પછી ટૂંક સમયમાં બ્લડ પ્રેસર ૧૧૦/૭૦ થતાં તે સામાન્ય તરુણ જેવો થઈ ગયો. માનસિક મંદતા લોહીના નીચા દબાણને કારણે હતી એ

સ્પષ્ટ હતું. આ કિશોરનાં બંને નસકોરાં પ્રસૂતિ વખતે થયેલ ઈજાના કારણે જન્મથી જ બંધ હતાં. તે મોઢેથી જ શ્વાસ લેતો. હવે બંને નસકોરાં ખૂલી ગયાં છે અને બંને નાક દ્વારા શ્વાસ લે છે. છેલ્લે દરદીનાં માતુશ્રી આવ્યાં ત્યારે તેમણે જણાવ્યું કે 'તે અત્યારે કૉલેજમાં ભણે છે!'

૧૪. શરીર ફૂલેલું અને સ્થૂળ હોય તો વધારાની ચરબીની સુયોગ્ય વહેંચણી થવાથી અને નિકાસ થવાથી શરીર પાતળું અને સુડોળ બને છે. કેટલીક વખત વજન થોડું વધવા છતાં જોનારાં દરદીને પૂછે છે, "કયા પ્રકારનું ડાયેટિંગ કરવાથી વજન ઊતર્યું?"

૧૫. **મંદાગ્નિ,** કબજિયાત, ગેસ દૂર થાય, ભૂખ લાગે. વજન ઓછું હોય તો પાચનશક્તિ સુધરવાને કારણે વધે.

૧૬. **એસિડિટી** દૂર થાય છે. જઠરનાં ચાંદાં રુઝાય છે. ઈલાયચી સાથે સ્વરસ પાવાથી ઝાડા–ઊલટી બંધ થાય છે. કમળો મટે છે. વાઈરસથી થતો કમળો પણ મટે છે.

૧૭. મરડો, કોલાઈટિસ વગેરે ઝડપથી કાબૂમાં આવે છે. પેટનાં કૃમિ દૂર થાય છે.

૧૮. ભગંદર મટે છે. ઓપરેશન પછી પુનઃ ઊથલો મારેલ રોગ પણ મટેલ છે. હર્નિયાની સાધારણ તકલીફ દૂર થયાનું અનુભવ્યું છે.

૧૯. શરીરનાં ભિન્ન ભિન્ન અંગોમાં થતા દાહ સારા થાય છે. સિત્તેર વર્ષની ઉંમરના વૃદ્ધને ઓસ્ટીઓ

આર્થ્રાઈટિસ, ડાયાબિટીસ અને બીજી અનેક તકલીફો ઉપરાંત શરીરમાં દાહ થવા માંડ્યો. હાથપગનાં તળિયાંથી શરૂ થઈ શરીરમાં વિસ્તર્યો, અને અસહ્ય થયો. વિવિધ પ્રકારની સારવારો કર્યા પછી દરદીને 'અસાધ્ય' રોગ છે એવું નિદાન કરી નસીબ ઉપર છોડી દીધો.

આ રોગીની દાહની અને બીજી અનેક ફરિયાદો દૂર થઈ. તે પછી વૃદ્ધ-દંપતી બદરીનાથ અને કેદારનાથની યાત્રા પણ કરી આવ્યાં.

૨૦. વિવિધ કારણોથી અને વિવિધ ઋતુઓમાં નાકમાંથી લોહી પડે નસકોરી ફૂટે તે રોગ સારો થાય છે. કોઈ પણ ઋતુમાં ફૂટતી નસકોરી બંધ થયાનું અનુભવ્યું છે.

૨૧. વૃદ્ધાવસ્થાની નબળાઈ દૂર થઈ શક્તિ આવે છે. પ્રોસ્ટેટની તકલીફમાં મર્યાદિત ફાયદો જણાયો છે.

૨૨. એલર્જિક શરદી સારી થાય છે. જન્મથી હોય તેવી શરદી, અને કેટલાક કિસ્સામાં આનુવંશિક શરદી હતી તે પણ દૂર થઈ છે.

૨૩. એક ગૃહસ્થને મોટર અકસ્માત નડેલો. તે પછી ઘણાં વર્ષ સુધી ડાબા નાકથી બિલકુલ શ્વાસ લઈ શકાતો નહોતો, અર્થાત્ ડાબું નસકોરું તદ્દન બંધ. ઠંડા પાણીથી ન નવાય. પંખો અને એર-કંડિશનર ન વાપરી શકાય. પરિણામે બધી ઋતુઓમાં અસ્વસ્થતા રહેતી. તુલસીના ચારેક માસના પ્રયોગ પછી ડાબું નાક ખૂલી ગયું. શ્વાસ લેવાવા માંડ્યો. ઠંડા પાણીથી સ્નાન કરી શકાય છે. પંખો અને

એર-કંડિશનર વાપરી શકાય છે. કોઈ ખરાબ અસર થતી નથી. ઉપર્યુક્ત અકસ્માતને કારણે આવેલી અનિદ્રાની તકલીફ દૂર થઈ છે.

૨૪. સાધારણ તાવ અને શરદી મટે છે. તુલસીના ઉપચાર ઉપરાંત દર બે કે ત્રણ કલાકે **તુલસીસુધા** પીવી.

બનાવવાની રીત

શુદ્ધ પાણી અને ગોળને (બની શકે તો કેમિકલ વિનાનો ગોળ) ઉકાળવાં. ચૂલા ઉપરથી નીચે ઉતારી તેમાં એક કપ પાણી દીઠ તુલસીનાં આઠ-દસ પાનાં વાટેલાં તુલસી અને સૂંઠ, મરી, લવિંગ, તજ, ઈલાયચી સ્વાદ અને અનુકૂળતા પ્રમાણે નાખી ઢાંકી રાખવું. પાંચ-સાત મિનિટ પછી ખોલી તેમાં સ્વાદ અનુસાર લીંબુ નીચોવી પીવું.

તુલસીસુધામાં દૂધ નાખવાનું નથી.

સામાન્ય રીતે દરરોજ ચા-કોફીને બદલે પીવા માટે સૂંઠ-મરીના બદલે તજ, લવિંગ, ઈલાયચીનો ઉપયોગ કરવો. જેમને અર્શની તકલીફ હોય તેમણે સૂંઠ, મરી, તજ અને લવિંગ ન વાપરતાં કેવળ ઈલાયચીનો ઉપયોગ કરવો. ઉનાળામાં કે તે સિવાય પણ ઠંડા પાણીમાં તુલસી, ગોળ અને તજ, લવિંગ, ઈલાયચી વલોવીને લીંબુ નીચોવી પી શકાય તેનું નામ ભક્તિસુધા.

તુલસીસુધાના ઉપયોગથી શરાબ, બીડી, સિગરેટ, તમાકુ અને ચા-કોફીનાં વ્યસન દૂર થાય છે.

૨૫. મેલેરિયામાં ફાયદો કરે છે. ખાસ કરીને જીર્ણ મેલેરિયામાં તો અકસીર છે પંદર–વીસ વર્ષ જૂના મેલેરિયાના તાવ નિર્મૂળ થયા છે.

શરીરનું ઊંચું તાપમાન કાબૂમાં લેવા માટે નીચેનો ઉપચાર અસરકારક જણાયો છે: પાંચસાત પાનાં તુલસીનાં લઈ, ગલેફામાં રાખીને રસ ચૂસવો.

૨૬. અસાધ્ય ફાઈલેરિયાસિસ પણ સારા થયા છે.

૨૭. મેલેરિયા સિવાયના અન્ય પ્રકારના જીર્ણ તાવ દૂર થયા છે.

જેના કારણની ખબર ન પડી હોય તેવા તાવ સારા થાય છે.

૨૮. માનસિક મંદ, મેન્ટલી રીટાર્ડેડ, બાળકોમાં ગણનાપાત્ર ફાયદો જણાયો છે. કેટલાક કેસોમાં પચાસ ટકા સુધી સુધારો જણાયો છે.

૨૯. જ્ઞાનતંતુના નબળાઈ દૂર કરી મગજને તાજું રાખે છે. સ્મૃતિ વધે છે. ચિત્તભ્રમ, પાર્કિન્સન રુજા, મોટર ન્યૂરોન ડીસીઝ વગેરેમાં નોંધપાત્ર ફાયદો જણાયો છે.

૩૦. હિસ્ટીરિયામાં સારા પ્રમાણમાં, અને વાઈમાં પણ કેટલોક ફાયદો જણાયો છે.

૩૧. આધાશીશી અને માથાના જીર્ણ દુઃખાવા માટે અકસીર. પચીસ–ત્રીસ વર્ષ જૂના રોગના દરદીઓ રોગમુક્ત થયા છે.

૩૨. પક્ષાઘાતમાં અને નાભિની નીચેના લકવામાં (પેરાપ્લેજીયામાં) ફાયદો કરે છે. સ્વરપેટીના લકવામાં ઝડપથી ફાયદો થઈ સ્વર ખૂલે છે.

૩૩. બાળકોના રોગોમાં, ખાસ કરીને શરદી, સળેખમ, ઝાડા–ઊલટી અને કફમાં અસરકારક છે. દાંત સહેલાઈથી આવે છે. બાળક ચાલતાં જલદી શીખે છે. ઓરી–અછબડા સામે સારું રક્ષણ મળે છે.

૩૪. કૅન્સર સહિત વિભિન્ન કારણોથી બેસી ગયેલો ઘાંટો ખૂલે છે અને સ્વર શુદ્ધ થાય છે.

૩૫. એનિમિઆ દૂર કરી લોહીના રક્તકણ વધારે છે. લોહીના ઠારકણ કે બિંબાણુ એટલે કે પ્લેટલેટ્સ વધારે છે. થ્રોમ્બોસાઈટોપેનીઆમાં પ્લેટલેટ કાઉન્ટ નોર્મલ કરે છે. પચાસ હજારની નીચેની સપાટીએ આવી ગયેલા પ્લેટ-લેટ્સ ટૂંક સમયમાં વધીને અઢીથી ત્રણ લાખની સપાટીએ આવ્યા છે.

બ્લડ કેન્સરમાં (ક્રોનિક માઈલોઈડ લ્યૂકેમિયામાં) આઠ હજારની સપાટીએ પહોંચેલ પ્લેટલેટ્સ ટૂંક સમયમાં નોર્મલ થયા છે.

અનેક બોટલો લોહી ચઢાવ્યા પછી પણ હીમોગ્લોબિન વધતું ન હોય તેવા અનેક કેસોમાં હીમોગ્લોબિન વધે છે. લોહી ચઢાવવાની જરૂર રહેતી નથી.

૩૬. શ્વાસ અને ઈઓસિનોફિલિયા મટાડે છે. ફાઇલેરિઆસિસ સહિતના વર્ષો જૂના અને તીવ્ર ઈઓસિનોફિલિઆ મટયા છે. સૂકી ખાંસી, કફવાળી ખાંસી અને ફેફસાંના રોગોની અન્ય ફરિયાદો, મટે છે અથવા રાહત મળે છે.

૩૭. દમના ઘણા કેસ તદ્દન મટયા છે. તેમાંના કેટલાય કેસો દસ-વીસ વર્ષ જૂના અને હઠીલા હતા. અન્ય કેસોમાં રોગને અસરકારક કાબૂમાં રાખીને મટયા જેવી રાહત આપે છે. શ્વેતકણાધિકય (લ્યૂકોસાઈટોસિસ), ફીતા કૃમિ (ટેપ વર્મ) અને કોલાઈટિસ સહિતનો ૨૫ વર્ષ જૂનો દમ સારો થયો છે. ૪૭ વર્ષ જૂનો દમ પણ અસરકારક રીતે કાબૂમાં આવ્યો છે. રોગીને ૧૪ વર્ષની ઉંમરે દમ થયો તે ૬૧ વર્ષની ઉંમરે કાબૂમાં આવ્યો. કષ્ટાર્તવ સહિતના દમમાં પણ કષ્ટાર્તવ દૂર થવા સાથે દમ કાબૂમાં આવે છે.

૩૮. સ્ત્રીઓના અલ્પાર્તવ, અત્યાર્તવ, પીડિતાર્તવ અને શ્વેત પ્રદરના રોગો સારા થયા છે. તેમાંના કેટલાક તો વર્ષો જૂના હતા. સ્ત્રીઓની ભગત્વચક્ષીણતા સારી થાય છે.

૩૯. કરોડરજ્જુના રોગોમાં ફાયદો થાય છે. ગ્રૈવ-મણિકોપ એટલે સર્વાઈકલ સ્પોન્ડિલાઈટિસમાં વિશેષ ફાયદો જણાય છે. રાંઝણ (સાયેટિકા) મટે છે.

૪૦. ઘા જલદી રુઝાય છે. ભાંગેલાં હાડકાં જલદી રુઝાય છે.

૪૧. વિટામિન 'એ', 'બી' અને 'સી'ની કમીમાં ખૂબ મદદગાર છે.

૪૨. આંખોનું તેજ વધે છે. દૃષ્ટિદોષથી કાળાં ધાબાં વગેરે દેખાય તે દૂર થાય છે. ઝામર (ગ્લુકોમા) સારો થાય છે. કૃષ્ણાવલિકાય કોપ સહિતનો પરિણામી ઝામર (ઈરિડો-સાઈકલાઈટિસ વિથ સેકન્ડરી ગ્લુકોમા) સારો થયો છે. એક શ્રીમંત રોગીને આ રોગ સાત વર્ષથી હતો. રોગીએ વિશ્વના અનેક દેશોમાં સારવાર લીધી. લાખો રૂપિયા ખર્ચ્યા. પરિણામ શૂન્ય અને અંધાપાના ડરનો માનસિક ત્રાસ. તુલસીચિકિત્સા વડે ઝામર સારો થયો.

આંખનો થાક દૂર થાય છે. તાજી દુખવા આવેલ આંખ સારી થાય છે. આંજણી મટે છે.

૪૩. એન્ટિબાયોટિક અને એવી અન્ય ઝેરી દવાઓની પ્રતિક્રિયાઓને કારણે શરીર કાળું પડવું, કાળા–નીલ ડાઘા પડી જવા, રક્તક્ષીણતા અને ફિકાશ, મગજની શૂન્યતા તેમ જ ઉદાસીનતા વગેરે જે આડઅસરો આવી હોય તે દૂર થાય છે. દવાઓની પ્રતિક્રિયાના પરિણામે જીભની સ્વાદ લેવાની કુંઠિત થયેલી શક્તિ પાછી આવે છે.

૪૪. ચામડીનો રંગ ઊઘડી, ચામડી તંદુરસ્ત અને તેજસ્વી બને છે.

૪૫. હેડકીમાં બહુ ઉપયોગી છે. અસાધ્ય મનાતા કેસ સારા થયા છે.

૪૬. કોબાલ્ટ રેઝની અસરથી થતા અસહ્ય દાહ સારા થયા છે.

૪૭. બહુમૂત્ર, બહુતૃષા અને અલ્પમૂત્રના રોગોમાં અત્યંત ઉપયોગી છે.

૪૮. તુલસીનો રસ શરીરે ચોળવાથી મચ્છર દૂર રહે છે.

૪૯. ચા, કૉફી, તમાકુ, બીડી, સિગારેટના વ્યસનમાંથી છૂટવું હોય તો **તુલસી-સુધા** પીવાથી છુટાય. **તુલસી-સુધા** તૈયાર કરવાની રીત અધિકરણ ૨૨માં છે. તલપ લાગે ત્યારે તુલસી-સુધા અથવા તુલસીનાં ચાર-છ પાંદડાં મરી સાથે ચાવા જવાથી વ્યસનમુક્ત થવાય છે. અનેક લોકોએ શરાબના વ્યસનમાંથી પણ મુક્તિ મેળવી છે.

સાવચેતી : અર્શની તકલીફવાળાઓએ તુલસી અને મરી ચાવવાનો પ્રયોગ ન કરવો. તેમ જ તુલસીસુધામાં મરી, સૂંઠ, લવિંગ, તજ ન નાખવાં.

૫૦. ગ્રેન્યુલોમા નામનો ભયાનક રોગ મટે છે. આ રોગ સાથે ક્ષય, સીફિલિસ કે હોજકિન્સ ડીસીઝ જેવા ભયાનક અને ચેપી રોગો સંકળાયેલા હોય છે.

૫૧. વિવિધ પ્રકારના કેન્સરમાં અસરકારક ફાયદો જણાયો છે.

અમારે ત્યાં જે કેસો આવે છે તેમાંના મોટા ભાગના કેસો બધા મોડર્ન સારવારો અજમાવ્યા પછી તદ્દન છેલ્લી અવસ્થામાં આવ્યા હોય છે. તેવા કેસોમાં પણ ઘણાને અસરકારક રાહત મળે છે, અને કોઈ કોઈ તદ્દન સારા એટલે કે ‘ક્યોર’ થાય છે.

૫૨. ભારતની સૌથી મોટી હોમિયોપેથિક હૉસ્પિટલ: દેવત્રય હોમિયોપેથિક હૉસ્પિટલ, અલીગઢ (યુ. પી.)ના વયોવૃદ્ધ સંસ્થાપક-સંચાલક સ્વામી શ્રી ત્રિલોકીનાથને તેમના વર્ષોજૂના જીર્ણ રોગો: આર્થ્રાઈટિસ, હાઈ બ્લડ પ્રેસર, ચક્કર (વર્ટિંગો), કૃમિ વગેરેમાં ફાયદો થઈ સ્વસ્થ થયા. તેઓ હૉસ્પિટલમાં વૃદ્ધ રોગીઓને તુલસી આપવા માંડયા અને તે લેનાર બધા દરદીઓને ફાયદો થઈ રહ્યો છે, એમ તા. ૧૨–૧–૧૯૭૯ના પત્ર દ્વારા જણાવ્યું છે. તા. ૪–૫–૧૯૮૪ ના પત્રમાં તેઓશ્રી લખે છે: "તુલસી કા પ્રયોગ તો બહુત લાભકારી હૈ, હર પ્રકાર કે રોગો મેં લાભકારી સિદ્ધ હુઆ હૈ મેરે ઘુટનેકે દર્દમેં ભી લાભદાયક સિદ્ધ હુઆ. બહુત સે રોગિયોંકો મૈંને યહ પ્રયોગ બોલા થા. પ્રાયઃ લોગોં કો લાભ હુઆ હૈ. ભગવાન કી કૃપાસે મેં ખૂબ સ્વસ્થ હૂં."

—**સ્વામી ત્રિલોકીનાથ**

૫૩. પાલતુ કૂતરાને તુલસીનાં પાંદડાં ખોરાક સાથે આપવાથી માંદો અને વૃદ્ધ કૂતરો સારો થયો. તેથી પશુ-ચિકિત્સામાં પણ તુલસીનું સ્થાન છે એમ જણાય છે.

૫૪. મનુષ્યમાત્ર મૃત્યુને અધીન છે તેથી તુલસી–થેરેપી દરમિયાન કેટલાક રોગીઓ મૃત્યુ પામેલા. મૃત્યુ પામેલા રોગીઓનાં સ્વજનો પૈકી કેટલાક બહારગામના તેમ જ સ્થાનિક સ્વજનો ટેલિફોનથી, રૂબરૂ અને પત્ર દ્વારા આ લખનાર ચિકિત્સકનો આભાર માને છે. આભાર માનવાનું કારણ સમાધિમરણ – પરમાત્મામાં ચિત્ત રાખીને શાંતિથી પ્રયાણ.

૫૫. નપુંસકતા દૂર થાય છે, સિફિલીસ દૂર થાય છે. કેટલાક લોકોને એવો વહેમ છે કે તુલસીથી નપુંસકતા આવે. સ્થિતિ તેથી ઊલટી છે; અર્થાત્ પુરુષતા આવે છે. વધુ પડતો કામાવેગ દૂર થાય છે અને ચિત્ત સંયમ તરફ વળે છે વગેરે કારણે એવો વહેમ હોઈ શકે.

૫૬. દક્ષિણ ગુજરાતમાં આવેલા બીલીમોરામાં જાન્યુઆરી ૧૯૮૩ થી અમારા માર્ગદર્શન અનુસાર કેવળ કૅન્સરના દરદીઓની સારવાર થાય છે. ત્યાં સારવાર લેનાર રોગીઓને સારા પ્રમાણમાં રાહત મળે છે.

બીલીમોરાથી તે 'અવધૂતવાડી'ના મેનેજિંગ ટ્રસ્ટી શ્રી ડાહ્યાભાઈ મિસ્ત્રીએ આ અંગે ગુજરાતના તે સમયના ગવર્નર શ્રી બી. કે. નહેરૂને તા. ૨૫–૧–૧૯૮૬ના રોજ પત્ર લખી આ અંગે ધ્યાન ખેંચેલું. તેમાં શ્રી મિસ્ત્રીએ લખેલું, "અમારા અનુભવે કૅન્સર ઉપર તુલસીનો પ્રયોગ ખૂબ કામયાબ પુરવાર થયો છે. મારા મિત્ર શ્રી ઉપેન્દ્ર સાંડેસરાએ તુલસીના ઘણા પ્રયોગો કરેલા અને તેના આધારે અહીં અવધૂતવાડીમાં કૅન્સર ઉપર પ્રયોગ ચાલે છે. ડૉ. ઉપેન્દ્ર સાંડેસરા અમદાવાદમાં રહે છે. એમના રહેઠાણનું સરનામું આ પ્રમાણે છે." એમ લખીને મારું પૂરું સરનામું લખ્યું છે અને તુલસી અંગેની મારી અંગ્રેજી ચોપડી સાથે મોકલ્યાનું જણાવ્યું છે.

□

૪. સામાન્ય આહારવિહાર

તુલસીચિકિત્સામાં આહારવિહાર નિયમિત હોવો જરૂરી છે. સામાન્ય રીતે ખાંડ, મેંદો, તળેલું, ચા, કોફી, તમાકુ, બીડી, સિગારેટ, શરાબ, માંસ, મચ્છી, ઈંડાં સદંતર બંધ કરવાં જરૂરી. વ્યક્તિગત કેસોમાં મીઠું એટલે નમક, મરચાં, મરી અને ખટાશ બંધ કરવાની સલાહ અપાય છે.

લીલાં શાકભાજી અને ફળફળાદિનો સમુચિત ઉપયોગ જરૂરી, તાજાં દૂધ–દહીં મર્યાદિત પ્રમાણમાં વાપરી શકાય. ફણગાવેલાં ધાન્ય વાપરવાં જોઈએ. ઉપર્યુક્ત આહાર મોટે-ભાગે કાચો વાપરવો હિતાવહ છે.

યોગની કસરતો : ષટ્કર્મ, સૂક્ષ્મ વ્યાયામ અને સ્થૂલ વ્યાયામ, વિવિધ આસનો, પ્રાણાયામ વગેરે, જો નિષ્ણાત યોગશિક્ષક શીખવાડનાર હોય તો, તેમની પાસેથી શીખીને કરવામાં આવે તો ઘણો લાભ મળે.

નિસર્ગોપચાર લાભદાયી છે

તુલસી એ કૃષ્ણવલ્લભા, વિષ્ણુપ્રિયા છે; તેથી ઈશ્વર ઉપર વિશ્વાસ રાખી નામસ્મરણ કરતાં કરતાં અને ભગવદાર્પણ

કરીને આ ઔષધ લેવાથી વધારે ફાયદો કરે છે, એમ અનુભવ્યું છે. તુલસીના જે છોડ પ્રત્યે હજારો વર્ષથી અત્યંત પૂજ્યભાવ, આદર અને શ્રદ્ધા રાખવામાં આવે છે, તેવા જ આદર અને શ્રદ્ધા સહિત ઉપચાર કરવામાં આવે તો, એટલે કે ભગવત્સ્મરણપૂર્વક, ભગવાનનો પ્રસાદ સમજીને લેવામાં આવે તો તેની ઉપકારકતા સહેજે અનેકગણી વધી જાય. **આપણે જાણીએ છીએ તે કરતાં અનેકગણી ચડિયાતી દિવ્ય શક્તિ આપણી સહાયમાં છે તેનું ભાન સર્વતોમુખી સ્વાસ્થ્યપ્રદ બની રહે છે.**

ભગવાનનું નામ એકડા જેવું હોઈ આ ચોપડીમાં સદ્‌વૃત્ત અને શ્રીકૃષ્ણે શ્રીમુખે આપેલાં વચન વગેરે પ્રકરણો મૂકયાં છે.

તુલસીનું સેવન મન નિર્મળ કરવામાં અમૂલ્ય અને અમોઘ સહાય કરે છે.

ભગવત્સ્મરણ કરવાની વાત કોઈને વહેમ લાગવા સંભવ છે. જેમને આવો અંદેશો આવતો હોય તે સજ્જનોને 'પેન્ગ્વીન બુકસ'માંનું ટોમકિન્સ અને ક્રિસ્ટોફર બર્ડ રચિત પુસ્તક **'ધી સીક્રેટ લાઇફ ઓફ પ્લાન્ટ્સ'** નામનું પુસ્તક વાંચી જવા ભલામણ છે. તેનાથી સાધારણ ખ્યાલ આવશે કે વનસ્પતિસૃષ્ટિ એ એક પ્રકારની 'દેવસૃષ્ટિ' છે. ચિત્રગુપ્તની જેમ તે સાચા-ખોટા વ્યવહારોની નોંધ રાખે છે, હર્ષ–શોકના પ્રતિભાવ પાડે છે અને શુભેચ્છાઓ પણ આપે છે.

એલોપથીમાં પ્રિસ્ક્રિપ્શન જે ચિહ્નથી શરૂ થાય છે તે દેવોના રાજા જ્યુપીટરની પ્રાર્થનાનું ચિહ્ન છે. જો કે તે વાત આજે લગભગ ભુલાઈ ગઈ છે.

વિધેયાત્મક ચિંતન, સત્સંગ, સદ્‌વર્તન અને પરમ-તત્ત્વમાં જીવંત શ્રદ્ધા તન–મનના સ્વાસ્થ્ય માટે આવશ્યક છે. તુલસીથેરપીમાં, તુલસીચિકિત્સામાં તો તે વિશિષ્ટ રીતે આવશ્યક છે.

□

જીવનનું અસ્તિત્વ પોષણ, ગતિ અને પ્રાણવાયુ આ ત્રણ સિદ્ધાંતોના પાયા ઉપર આધારિત છે. ખોરાકની પસંદગી કુદરતી રીતે કરવામાં આવે તો સહજપણે લાંબું જીવન જીવી શકાય. આથી ઊલટું, આ સિદ્ધાંતોની આપણે જેટલા પ્રમાણમાં અવગણના કરીશું, તેટલા જ પ્રમાણમાં આપણું આયુષ્ય ઓછું થશે અને આપણા આરોગ્યને નુકસાન કરીશું. આપણા રોગો ક્યારેય દૂર નહિ થાય.

૫. કેટલાક મહત્ત્વના કેસ–રિપોર્ટ

૧. ગુજરાત હાઈકોર્ટના હાલના જજ મા. જસ્ટિસ શ્રી એન. એચ. ભટ્ટને (ઉંમર આશરે ૬૦ વર્ષ) ગ્લોમેરુલો નેફ્રાઈટિસ થયેલો, એટલે કિડની ફેઈલ થયેલી. જાન્યુઆરી, ૧૯૮૦માં રોગ માલૂમ પડચો. મુંબઈની જશલોક હૉસ્પિટલ સહિત અનેક સ્થાને નિદાન અને ચિકિત્સા કરાવેલી. ભટ્ટ સાહેબના પુત્ર પણ એમ. ડી.ની ડિગ્રી ધરાવતા જાણીતા ફીઝિશિયન છે. છેવટે એપ્રિલ ૧૯૮૦માં અમારે ત્યાં તુલસી-ચિકિત્સા શરૂ કરી. લગભગ એક વર્ષમાં તેઓ તદ્દન સાજા થઈ ગયા. માનનીય જસ્ટિસ શ્રી ભટ્ટસાહેબની તીવ્ર ઇચ્છા છે કે લોકો આ સમાચાર બરાબર જાણે. સમાચાર જાણીને લોકો ચિકિત્સાનો લાભ લઈ શકે તેવી તેમની મનીષા છે. જસ્ટિસ શ્રી ભટ્ટસાહેબ ૧૯–૧૨–'૮૬ ના દિવસે નિવૃત્ત થયા છે.

કિડનીના રોગોમાં સામાન્યતઃ વધારે પ્રચલિત બે રોગ છે : ગ્લોમેરુલો નેફ્રાઈટિસ અને પાઈલો નેફ્રાઈટિસ. બંને પ્રકારમાં તુલસી-ચિકિત્સા સફળ છે.

૨. એક રાષ્ટ્રીયકૃત બૅન્કની અમદાવાદ શાખાના એકાઉન્ટન્ટ, ઉંમર વર્ષ ૫૫, ૧૯૮૧થી સ્ટ્રીકચર ઑફ યૂરેથ્રા,

સાથે એસિડિટી. રોગ બહુ આગળ વધી ગયો. પ્રોસ્ટેટ નહોતી છતાં પ્રોસ્ટેટનું ઓપરેશન કરાવવાની સલાહ મળી. છેવટે એક સર્જને ડાયલેટેશન-મૂત્રનલિકાનું વિસ્ફારણ કરવાથી મટશે એમ કહ્યું. ત્રણ ડાયલેટેશન કર્યા પછી કહ્યું કે હવે જિંદગીભર અઠવાડિયે બે વાર વિસ્ફારણ કરાવવું પડશે. દરદી વિસ્ફારણની પીડાથી અને રોગથી-બંનેથી બહુ ગભરાયેલા. ક્રોનિક રીનલ ફેઈલ્ટર થવાની સંભાવના હતી. જન્મથી ડાબી કિડની મોટી અને જમણી કિડની નાની હતી. તા. ૨-૧૦-૮૪ એ આવ્યા, તા. ૨૦-૧૦-૮૪ એ તો તદ્દન સાજા થયા.

૩. અમદાવાદના એક ઇલેકટ્રોનિકસના વેપારી, ઉંમર વર્ષ ૫૪. ૧૯૮૪ ની શરૂઆતથી સ્ટ્રીકચર ઓફ યૂરેથ્રા. બ્લેડર ખાલી થતી નહિ. શરીરે સોજા, હાઇ બ્લડ પ્રેશર. બે પ્રકારની દવાઓ લીધા પછી બ્લડ પ્રેશર ૧૫૫/૧૦૫. સર્જનોએ મેજર ઓપરેશનની સલાહ આપેલી. ૧૬-૯-૮૫ એ ટ્રીટમેન્ટ માટે આવ્યા. તા. ૩૦-૧-૮૬એ બધી તકલીફ દૂર થઈ, સાજા થઈ ગયા.

૪. **લોહીનું કૅન્સર :** ક્રોનિક લિમ્ફેટિક લ્યૂકેમિયા. શ્રી ત્રિલોકચંદ છો. પરીખ (ઉંમર આશરે ૭૦ વર્ષ). ૧૯૭૭ની શરૂઆતમાં તકલીફ થઈ. નાક અને કાકડામાં ઈન્ફેકશન. ઑકટોબરમાં જમણી બાજુ ગાંઠ જણાઈ. ડિસેમ્બર ૧૯૭૭માં અસ્થિમજ્જાની પરીક્ષા કરાવી. લ્યૂકેમિયાનું નિદાન થયું.

૩૧–૭–૮૦ના રોજ અમારે ત્યાં સારવાર માટે આવ્યા ત્યારે બરોળ અને લીવર મોટાં હતાં. હર્પીસ થયેલું. પીડા સારા પ્રમાણમાં થતી હતી. ચામડીમાંથી લોહી ચૂતું હતું. પ્લેટલેટ્સ ઘટી ગયા હતા. તા. ૩૦–૭–૮૦નો લોહીનો રિપોર્ટ : હિમોગ્લોબિન ૯.૫ ગ્રામ; શ્વેતરક્તકણ ૩૮૦૦; પોલીમોર્ડસ ૪૫ ટકા; લીમ્ફોસાઈટ્સ ૫૨ ટકા, ઇઓસિનોફિલ્સ ૦ ટકા; મોનોસાઈટ્સ ૩ ટકા; પ્લેટલેટ્સ ૧,૧૦,૦૦૦. અનકન્ટ્રોલ્ડ ડાયાબિટીસ. નિરાશ હાલતમાં આવ્યા. કૅન્સર હૉસ્પિટલમાંથી કીમોથેરપીની સલાહ મળેલી. તેમાંય અસાધ્ય ગણેલા તેથી અત્યંત નિરાશ. સવા બે વર્ષ પછી તબિયત સુધરી. તા ૨૨–૧૨–૮૨નો રિપોર્ટ નોર્મલ. તે પછી એક વર્ષે ૨૨–૧૨–૧૯૮૩નો લોહીનો રિપોર્ટ આ પ્રમાણે છે : હીમોગ્લોબિન ૧૪.૫ ગ્રામ અર્થાત્ ૧૦૦ ટકા; શ્વેત રક્તકણ ૬૨૦૦, પોલીમોર્ડસ ૬૦ ટકા; લીમ્ફોસાઈટ્સ ૨૫ ટકા; ઇઓસિનોફિલિયા ૧૨ ટકા; મોનોસાઈટ્સ ૨ ટકા; બેસોફિલ્સ ૧ ટકા; પ્લેટલેટ્સ ૨,૮૦,૦૦૦. જમ્યા પછીની રક્તશર્કરા ૧૨૬.

૧૯૭૭થી '૮૩ સુધી એક જ પેથોલૉજિકલ લૅબોરેટરીમાં તપાસ કરાવી છે. પેથોલૉજિસ્ટ કહે છે : “આ રિપોર્ટ જોઈને કોઈ પણ ડૉક્ટર એમ ન કહે કે તમને કદી પણ લોહીનું કૅન્સર હતું.”

ત્રિલોકચંદભાઈ તા. ૨૪–૬–૮૪ના રોજ અમેરિકામાં રહેતાં પુત્ર, પુત્રી અને જમાઈને મળવા અમેરિકા જઈ

આવ્યા છે. સાથે તુલસી અને તુલસીનાં બીજ લેતા ગયા હતા, જેથી ત્યાં પણ બીજાઓને ખપમાં આવે. શ્રી ત્રિલોકચંદભાઈની પણ તીવ્ર ઇચ્છા છે કે જનતા આ સમાચાર જાણે.

૫. જાણીતા બહુશ્રુત વયોવૃદ્ધ વિદ્વાન શ્રી ગોપાળદાસ જીવાભાઈ પટેલને 'પેરાપ્લેજિયા'–નાભિની નીચેના શરીરનો લકવો થયેલો. તેમણે તુલસી–ચિકિત્સા કરી. તા. ૧૫–૧–૮૦ના રોજ તેમણે પત્ર લખ્યો છે તે અક્ષરશઃ નીચે પ્રમાણે છે.

નિવેદન

દોઢ વર્ષની લાંબી માંદગી બાદ છેવટે જ્યારે મને લકવાનો હુમલો આવ્યો, ત્યારે મારી શારીરિક સ્થિતિ તદ્દન નબળી બની ગઈ હતી. ખાવાનું પણ બીજા ખવરાવે ત્યારે ખાઈ શકાય. નીચેના બે પગ કાટખૂણે વળીને અક્કડ, નિશ્ચેષ્ટ તથા સંજ્ઞારહિત થઈ ગયા હતા. શૌચાદિ ક્રિયાઓ પણ કૃત્રિમ રીતે કરાવવી પડતી.

ભૂખ તદ્દન મરી ગઈ હતી. અને જે કંઈ મોંમાં મૂકવામાં આવતું તે પાછું કાઢી નાખવા મન થયા કરતું. એ સ્થિતિમાં શ્રી સાંડેસરાજીએ મને તુલસીના પ્રયોગ ઉપર ચડાવ્યો અને તેની સારી અસર તત્કાળ શરૂ થઈ. સૌથી પ્રથમ મને ભૂખ લાગવા માંડી અને હું મારી મેળે થોડું થોડું ખાતો થઈ ગયો. ત્યાર પછી તો શરીર જાડું થતું થતું પહેલાંની સ્થિતિએ પહોંચી ગયું. મને ઊંચકીને ખુરશી ઉપર અઢેલીને બેસાડવામાં આવતો ત્યારે કલાક સવારે અને

કલાક સાંજે એમ બે વખત બેસતો પણ થઈ ગયો. પગની નિશ્ચેષ્ટતા સિવાય બીજી બધી રીતે શરીરની સ્થિતિ પૂર્વવત્ થઈ ગઈ.

આજે ત્રણ વર્ષ થયાં, મને મેલેરિયા, શરદી, ઉધરસ કે તાવની પીડા થઈ નથી. ઘરમાં બધાંને વારાફરતી એ બધી પીડા થઈ ગઈ હતી. તેઓના હાથે અને સંસ્પર્શે મારું બધું કામ ચાલતું હોવા છતાં તેમનો ચેપ પણ લાગ્યો નથી. તુલસીના પ્રયોગની આ સીધી અસર છે એમ હું માનું છું. બીજી બધી દવાઓ બંધ છે.

મારા પગની નિશ્ચેષ્ટતામાં ધીમો ધીમો પણ થોડો થોડો સુધારો થતો જાય છે. બંને પગના પંજા હવે હું હલાવી શકું છું, તથા જમણો પગ હું છ ઇંચ જેટલો ઊંચો કરી શકું છું.

મને પહેલાં હર્નિયા અને હરસની પણ તકલીફ હતી. તુલસીના પ્રયોગ પછી એ તકલીફો પણ જણાઈ નથી.

આમ મને વિષ્ણુકવચ પહેર્યું હોય તેવી સંરક્ષણાત્મક સર્વાંગીણ અસર તુલસીની જણાય છે

તા. ૧૫-૧-૮૦

ભાઈશ્રી,

ટૂંકું કરવું, સુધારવું કે ન લેવું એના બધા હક તમારે આધીન ગણવા-**ગો.**

અત્યારે ૧૯૮૯ માં ૮૨ વર્ષની ઉમ્મરે પણ તેમની સ્થિતિ સારી છે.

૬. અમદાવાદના એક યુવાન મુસ્લિમ કરોડપતિ, ઉંમર વર્ષ ૩૮, ને **ગ્રેન્યુલોમા** નામનું ભયંકર દરદ થયેલું. સાથે 'સ્કલેરોમા'નું નિદાન પણ થયેલું. તેમને ૧૯૮૧ના ઓકટોબરમાં મોઢામાં ચાંદી પડી. બે વખત બાયોપ્સી કરાવીને નિદાનની ચોકસાઈ કરાવી. અનેક સ્થળે સારવાર કરાવ્યા પછી છેવટે કેન્સર હૉસ્પિટલમાં લઈ ગયા. ત્યાંથી ૧૩–૫–૮૨ના રોજ અસાધ્ય કહીને રજા આપી. તેમના ફેમિલી ડોકટરની ચિઠ્ઠી લઈને ૧૭–૫–૮૨ના રોજ આવ્યા. અત્યંત નિરાશ અને દયાજનક હાલતમાં હતા. મહિનાઓથી ઊંઘ્યા નહોતા. પાણી ઉતારતાં તો તકલીફ પડતી જ, પરંતુ મોંમાંથી ખૂબ લાળ પડતી તે પણ ઉતારી શકાતી નહિ. તેથી હાથમાં પ્લાસ્ટિકનું વાસણ લાળ ઝીલવા રાખેલું. ઘન વસ્તુ તો ઊતરે જ શાની? મોઢામાં ચારે બાજુ ચાંદાં. બ્લડ પ્રેસર ૧૩૫/૧૦૦. વજન ૫૫ કિલો.

તેમને પાંચ જ દિવસમાં ગણનાપાત્ર ફાયદો થયો. ૧૫ દિવસમાં ૯૦ ટકા ફાયદો જણાયો. ૬–૯–૮૨ના રોજ ઘણા નિષ્ણાત સર્જનોની કોન્ફરન્સ કરી તપાસ કરાવતાં 'કયોર્ડ' જાહેર થયા. લોહીનો રિપોર્ટ આ પ્રમાણે : હીમો-ગ્લોબિન ૧૦૦ ટકા; શ્વેત રક્તકણ ૪૦૦૦; પો. ૬૮ ટકા, લી. ૨૯ ટકા; ઈ. ૨ ટકા; મો. ૧ ટકા; વજન ૬૦.૫ કિલો.

તે પછી સાવધાની માટે ટ્રીટમેન્ટ કેટલોક વખત ચાલુ રાખી, તા. ૨૯–૨–૮૩ના રોજ વજન ૬૯ કિલો થયું. ક્રિકેટના શોખીન હોઈ હવે ક્રિકેટની મેચો પણ રમે છે.

આ રોગમાં ક્ષય, સીફિલિસ, હોજકિન્સ ડીસીઝ કે એવા કોઈ રોગનો ચેપ હોય છે.

શરીરમાં તાકાત આવી. જોડિયાં બાળકોનો જન્મ થયો.

૭. મહેસાણાની કૉલેજના પ્રોફેસર, ઉંમર વર્ષ ૪૪. ૧૯૬૨માં વેટ પ્લુરસી થયેલી. તે પછી ૧૯૬૮માં દમ થયો. માતા અને માતાના પિતા એટલે કે નાનાને પણ ભારે દમ હતો. પ્રોફેસરને દમ ઉપરાંત અનેક નાનીમોટી તકલીફો. ખાસ કરીને પેટની તકલીફ હતી. ૨–૧૨–'૮૩ના રોજ ટ્રીટમેન્ટ માટે આવ્યા. ૧૩–૨–૮૪ના રોજ સારું થઈ ગયું. હજુ તદ્દન સારું છે એમ પત્રમાં લખે છે.

૮. વડોદરાની એક વર્ષની બાળાને લોહીનું કૅન્સર. મુંબઈની કૅન્સર હૉસ્પિટલે અસાધ્ય ગણી છોડી દીધેલી. ૨૪–૫–'૭૮ના રોજ લાવ્યા. લગભગ સવા વર્ષમાં સાજી થઈ ગઈ. અત્યારે ભણે છે.

૯. અમેરિકામાં રહેતા યુવાન, ઉંમર ૨૮ વર્ષ. મૂળ બીલીમોરાના. પિતાએ લગ્ન કરવા તેડાવ્યા કુટેવને લીધે નપુંસકતા આવેલી તેથી લગ્નની ના પાડી. છેવટે સારવાર માટે અમદાવાદ આવ્યા. તુલસી–ચિકિત્સાથી ત્રણેક માસમાં તદ્દન સારા થયા. લગ્ન કરી ફેબ્રુઆરી ૧૯૮૦ માં અમેરિકા ગયા. પિતાનો આભારપત્ર આવી ગયો.

૧૦. વડોદરાનાં મધ્યમવર્ગનાં મહારાષ્ટ્રીયન બહેન, ઉંમર વર્ષ ૪૮. ૧૯૭૮માં બ્રેસ્ટ કૅન્સર થયું. ઓપરેશન કરી ડાબું સ્તન કાઢી નાખ્યું. કોબાલ્ટ રેઝ લીધો. ૧૯૮૦ના

જુલાઈમાં ફરી ડાબી બાજુએ થયું. જમણા સ્તનની ડીંટડી અંદર બેસી ગયેલી. કીમોથેરપી અને કોબાલ્ટ રેઝ લીધો. શરીર કાળું પડી ગયું. ૧૯૮૦ના ડિસેમ્બરમાં અસાધ્ય કહીને છોડી દીધો : ૩–૧–૮૧ના રોજ અમદાવાદ આવી તુલસી–ચિકિત્સા શરૂ કરી. ૫–૧૦–૮૧ના રોજ કૅન્સરના નિષ્ણાતે 'એન. એ. ડી' એટલે કઈ એબ્નોર્મલ નથી એવો રીપોર્ટ આપ્યો.

૧૧. અમદાવાદના એક વૃદ્ધ મહારાષ્ટ્રીયન સજ્જન, ઉંમર ૬૫ વર્ષ. ફેબ્રુઆરી, ૧૯૮૧માં લોહીનું કૅન્સર. 'ક્રોનિક માયેલોઈડ લ્યૂકેમિયા'નું નિદાન થયું. કૅન્સર હૉસ્પિટલમાં દાખલ કર્યા. લોહીની ૨૭ કે ૨૮ બોટલો ચઢાવી. લોહી ચઢાવી શકાય એવી સ્થિતિ ન રહી, તેમ જ કીમોથેરપીની આડઅસરથી અસ્થિમજ્જા મૃતવત્ બની ગઈ. હૉસ્પિટલમાંથી છૂટા કર્યા. ૧૩–૬–૮૧ના દિવસથી તુલસી-ચિકિત્સા શરૂ કરી. તા. ૧૧–૬–૮૧નો લોહીનો અને ઝાડાનો રીપોર્ટ આ પ્રમાણે : રક્તકણ ૩.૫ ગ્રામ, શ્વેતકણ ૧૩૦૦.૨૩ ટકા. ઝાડામાં લોહી +++ તા. ૭–૧–૮૨નો તુલસી–ચિકિત્સા પછીનો રીપોર્ટ : રક્તકણ ૭.૫ ગ્રામ એટલે ૫૨ ટકા; શ્વેતકણ ૫,૮૦૦; પો. ૭૧ ટકા; લી. ૨૬ ટકા; ઈ ૧ ટકો; મો. ૨ ટકા.

આમ સ્થિતિ લગભગ નોર્મલ થવા આવી હતી. પરંતુ અચાનક હૃદયરોગનો હુમલો થવાથી તેઓશ્રી દિવંગત થયા.

૧૨. અમદાવાદના રહીશ મહારાષ્ટ્રીયન શિક્ષક, ઉંમર વર્ષ ૪૬. ૧૯૭૪થી સોરાએસીસ. કોર્ટિઝોન, ટેટ્રાસાઈકલીન અને બીજી અનેક દવાઓનો વિપુલ પ્રમાણમાં ઉપયોગ કર્યા પછી, શરીરે સખત ખંજવાળ આવે અને લોહી નીતરે. ખૂબ કંટાળેલા. સાત વર્ષે ૧૯૮૧માં ટ્રીટમેન્ટ માટે આવ્યા. ૧૯૭૮થી તો રોગ અત્યંત વધી ગયેલો. ધીરે ધીરે સુધરતું ગયું. ઓગસ્ટ, ૧૯૮૨માં સાજા થઈ ગયા. અત્યારે પણ તદ્દન સારું છે.

૧૩. સુપ્રીમ કૉર્ટના નિવૃત્ત ન્યાયમૂર્તિ જસ્ટિસ વી. કૃષ્ણ અય્યરને તુલસી–થેરપી માટે ખૂબ સદ્ભાવ છે. તેઓ તેમના પત્રમાં અને અન્ય સ્થાનોએ તુલસી–ચિકિત્સાને 'માસ્ટરથેરપી' તરીકે ઓળખાવે છે. તેમના એક નિકટના સ્નેહીનાં માતુશ્રીને છેલ્લા સ્ટેજમાં કૅન્સર છે તે માટે તા. ૪–૯–૮૩ના રોજ ન્યાયમૂર્તિશ્રી અને તેમના સ્નેહી શ્રી આર. કૈલાસનાથે મદ્રાસથી પત્ર લખીને અમારી સલાહ માગી. શ્રી કૈલાસનાથ પોતે દવા બનાવવાની ફાર્મસીના માલિક છે. દરદીને અમદાવાદ લાવી શકાય એમ નહોતું. તેથી પત્ર દ્વારા સલાહ આપી મદદ કરી. તેમનાં માતુશ્રીને લોહી ચડાવતા હતા તે બ્લડ ટ્રાન્સફ્યુઝન કરવાની અમે ના પાડેલી. તે પછી તા. ૧૧–૨–૮૪ના રોજ શ્રી કૈલાસનાથનો અંગ્રેજીમાં પત્ર આવ્યો છે. તેની મહત્ત્વની વિગતો ટૂંકમાં આ પ્રમાણે "(૧) તુલસી-ચિકિત્સા શરૂ કર્યા પછી રક્ત ચડાવ્યું નથી; તેમ છતાં દરદી હીમોગ્લોબિન ૧૧ ગ્રામ મેઈન્ટેઈન કરે છે.

(૨) અમે નવો એક્સ-રે સેટ કરાવ્યો, અને ડૉક્ટરો સંમત થાય છે કે હાડકામાં (હ્યુમેરસ, કરોડરજ્જુ અને બસ્તિપ્રદેશમાં) સારા પ્રમાણમાં રુઝ આવી છે. (૩) આપના તરફ આભારની લાગણીના પ્રતીક તરીકે રૂ. ૫૧-૦૦નો ડ્રાફ્ટ બીડયો છે તે કૃપા કરીને સ્વીકારશો."

—આપનો-વિશ્વાસુ
આર. કૈલાસનાથ
(કોચીન ફાર્માકલ કંપની, મદ્રાસ-૧૪).

૧૪. મુંબઈમાં નિવાસ કરતી એક જર્મન યુવતી, ઉંમર વર્ષ ૩૬. ભારતીયને પરણી છે. દસેક વર્ષથી સખત દમ. દેશપરદેશમાં વિવિધ થેરપીઓ દ્વારા ચિકિત્સા કરાવી. ફેબ્રુઆરી, ૧૯૮૨માં બહુ વધી ગયું. મને મુંબઈ બોલાવી ચિકિત્સા શરૂ કરી. પાંચેક મહિનામાં તદ્દન સારું થઈ ગયું. ૧૯૮૬માં પણ તદ્દન સારું છે.

૧૫. પૂણેના એક જાણીતા લેખક, પ્રકાશક અને પ્રસિદ્ધ વક્તા. ઉમર વર્ષ ૬૦. માઈક વિના મોટી મેદની સમક્ષ વ્યાખ્યાનો આપે. અમદાવાદમાં વ્યાખ્યાનો આપવા આવેલા. એક વ્યાખ્યાનના અંતે ઘાંટો તદ્દન બેસી ગયો. આખી રાત ઈ. એન. ટી. સ્પેશિયાલિસ્ટો-કાન, નાક અને ગળાના રોગોના નિષ્ણાતો-ની દોડધામ અને સારવાર પછી પણ ફાયદો ન થયો. સાંજનું વ્યાખ્યાન કેમ અપાશે તેની વિમાસણ થઈ. તા. ૯-૧૧-૮૧ના રોજ સવારે તેમને કેટલાક મિત્રો લાવ્યા. સઘન સારવારથી સાંજ સુધીમાં ઘાંટો નોર્મલ થઈ ગયો. વ્યાખ્યાન સારી રીતે આપ્યું; એટલું જ

નહીં દરદીને પચીસ વર્ષથી ક્રોનિક માઈગ્રેન–માથાનો ભારે દુખાવો હતો, તેમાં પણ ટ્રીટમેન્ટ ચાલુ રાખવાથી ફાયદો થયો.

૧૬. ૩૩ વર્ષનાં બહેન, ૧૩ વર્ષથી અત્યાર્તવ. બીજી આનુષંગિક તકલીફો પણ ખરી. મહિનામાં ૨૫ દિવસ આર્તવ આવે. ચાર માસની સારવાર પછી તદ્દન સારું થયું.

૧૭. રંગપુર, જિ. અમરેલીના એક નવયુવાન. ઉંમર ૨૨ વર્ષ. ૪–૪–૮૩ના રોજ એમના ફેમિલી ફિઝિશીયનની ચિઠ્ઠી લઈને આવ્યા. "મેલિગ્નન્ટ હાઈપરટેન્શન છે. શક્ય હોય તો સારવાર કરી મદદ કરો" આ જીવલેણ હાઈ બ્લડ પ્રેશરની અઢી વર્ષ પહેલાં ખબર પડેલી. ધૂમ્રપાનનું ભારે વ્યસન હતું. વ્યસન છોડાવ્યું. દરરોજ ૩ એકામીન અને ૩ નેફ્રામીલ લીધા પછી પણ ૧૭૫/૧૨૫ થી બ્લડ પ્રેશર ઘટતું નહોતું. તે એક વર્ષ ઉપરાંતની ટ્રીટમેન્ટ પછી મે, ૧૯૮૪માં સારું થઈ ગયું.

૧૮. અમારા એક ફ્રેન્ચ મિત્ર છે. એમને તુલસી-ચિકિત્સાથી ફાયદો થયેલો. તેમણે પોતાની પાસેનો તુલસીનો પાવડર ઈઝરાયેલનાં એક સન્નારીને મોકલેલો. તે બહેનને ફાયદો થવાથી, ફ્રેન્ચ મિત્રની સૂચનાથી, મેં મારી અંગ્રેજી પુસ્તિકા ઈઝરાયેલી સન્નારી **મિસીસ શોશના ગોલ્ડ-સ્મીટને** મોકલી. તેના જવાબમાં પહોંચ લખતાં મિસીસ ગોલ્ડસ્મીટે લખ્યું છે: પત્રની તા. ૨–૧૧–૧૯૮૦: "તમારા માયાળુ પત્ર અને 'તુલસી–ધ હોલી બાસિલ' પુસ્તિકા માટે ખૂબ ખૂબ આભાર. મને તે બે દિવસ અગાઉ જ મળ્યાં.

તુલસીથેરપીની સફળતાથી હું ખૂબ પ્રભાવિત થઈ છું. શ્રી એન્સીમોએ મને આ પાવડર મોકલ્યો છે અને તેનો હું દરરોજ ઉપયોગ કરું છું. મને ઘણા લાંબા સમયથી પાચન-ક્રિયાનાં દરદોની પીડા હતી. મારું વજન ઘટીને ૩૯ કિલો થયું હતું. આજે મારું વજન ૫૪ કિલો છે. અને મારી તબિયત પણ ખૂબ સુધરી છે...."

૧૯. જાપાનનાં એક બહેન મિસીસ ડોરા કિશીડાને આમારા એક મિત્રનાં પુત્રીએ તુલસીનો પાવડર આપેલો. તેના ઉપયોગથી ફાયદો થતાં તેઓ લખે છે: "દરરોજ સવારે આ ચમત્કારિક નૈસર્ગિક ઔષધમાંથી બનાવેલું પાણી હું લઉં છું. એણે મને બહુ મદદ કરી છે. મારી ઉંમર ૫૫ વર્ષ છે, પણ જ્યારથી આ ઔષધ લેવાનું શરૂ કર્યું ત્યારથી હું વધારે જોમ અનુભવું છું, મને કદી શરદી લાગી નથી અને મારા શરીરમાં અગાઉ પાણી જમા થવાથી થોથર આવતી હતી તે બંધ થઈ છે."

૨૦. પોરબંદરનાં ૩૮ વર્ષની ઉંમરનાં બહેન. પાંચ વર્ષથી વૃક્કશૂળ (Renal colic). તે અગાઉથી લો બ્લડ પ્રેશર, એસિડિટી, જૂનો મરડો અને સમગ્ર પેટમાં દુઃખાવો, સોરાએસીસ, માઈગ્રેન, પેશાબમાં પરુ, આલ્બ્યુમીન જતાં અને પાંડુંથી પિડાતાં હતાં.

નવેમ્બર ૧૯૮૪માં ટ્રીટમેન્ટ શરૂ કરી. જુલાઈ ૧૯૮૫માં તદ્દન સારાં થઈ ગયાં.

૨૧. ૨૪ વર્ષના યુવાન એન્જિનિયર. કૃમિ, અપચો, ગેસ, સંગ્રહણી થયેલો. ૯–૩–૮૫ એ આવ્યા. એક માસમાં સારું થઈ ગયું. દરદીના ભાઈ આયુર્વેદિક ચિકિત્સક છે.

૨૨. અમદાવાદના ૫૩ વર્ષની ઉંમરના એક સજ્જનને ડાયાબીટિક ન્યૂરોપથી થયેલો. ફેમિલી દાક્તરે અસાધ્ય માનેલો. ૧૮–૫–૮૫ એ ટ્રીટમેન્ટ માટે આવ્યા. મહિનામાં તો સાજા થઈ ગયા.

૨૩. અમદાવાદના ૮૫ વર્ષની ઉંમરના વૃદ્ધ વેપારી. વૃદ્ધત્વની અસ્થિછિદ્રતા થઈ. (senile osteoporosis). એલોપેથીક દવાઓથી રીએકશન આવતાં પીડા વધી ગઈ. ભૂખ મરી ગઈ. તદ્દન પથારીવશ થઈ ગયા. અમારી તુલસીની ચિકિત્સાથી દોઢેક માસમાં હરતાફરતા, ખાતા–પીતા થઈ ગયા. અત્યારે પણ હળવું કામકાજ કરે છે. તકલીફ નથી. ટ્રીટમેન્ટ શરૂ કરી, ૨૭–૫–૮૫.

૨૪. મસ્કત નિવાસી યુવાન ગુજરાતી બહેન, ઉંમર ૩૩ વર્ષ. પતિ મસ્કતમાં એકાઉન્ટન્ટ. વર્ષોથી પાયસોનેફ્રાઈટિસ સાથે બીજી તકલીફો, તેથી ગભરાયેલાં. ૧૫-૧-૮૫એ ટ્રીટમેન્ટ શરૂ કરી. દોઢ માસમાં સારાં થયાં.

૨૫. શ્રી શૈલેષકુમાર ન. રાવળ, અમદાવાદ, ઉંમર વર્ષ ૨૪. મે, ૧૯૮૪ માં ઘાતક કમળો (હીપાટાઈટીસ વાઈરસ–બી) થયો. તુલસી ચિકિત્સાથી દોઢેક માસમાં તદ્દન સાજા થઈ ગયા. ૧૧–૭–૮૪ થી નોકરી ઉપર ચઢી ગયા.

૨૬. અમદાવાદની ટી. બી. હોસ્પિટલનાં નર્સ, ઉંમર વર્ષ ૪૩. ૧૪–૧૫ વર્ષથી હાઈ બ્લડ પ્રેશર. હાર્ટ પહોળું થયું. કિડની ડેમેજ થઈ. નેફ્રાઈટિસ. ૧૩–૨–૮૬થી પેશાબ બંધ થયો. મૂત્રમાર્ગમાં ચેપ જણાયો (Trichomonasis). લીવર, મોટું આંતરડું અને મળાશયમાં ભારે દુઃખાવો. આઈ. વી. પી. કરવામાં પણ મોટું જોખમ હતું. દાક્તરોએ આશા મૂકી. નિરાશ હાલતમાં ૨૧–૨–૮૬એ આવ્યાં. સર્વાંગીણ સુધારો થતાં તા. ૧–૪–૮૬થી નોકરી ઉપર ચઢી ગયાં. તા. ૧૧–૪–૮૬થી બ્લડ પ્રેશર નોર્મલ ૧૨૦/૮૦ થયું છે. નોકરી ઉત્સાહથી કરી શકે છે. નાઈટ ડ્યૂટી તકલીફ વગર કરે છે.

૨૭. અમદાવાદનાં એક બહેન. ઉંમર ૫૦ વર્ષ. ઘણાં વર્ષોથી લકવો. ચલાય નહિ. પતિના ચેપને કારણે સિફિલીસ પણ થયેલો પતિ ગુજરી ગયા. તે પછી સારવાર માટે ૨૭–૮–૭૯એ આવ્યાં. ત્યારે જમણા પગ, હાથ અને મોં ઉપર લકવો, ઓસ્ટીઓ આર્થ્રાઇટીસ, સિફિલીસ હતાં. ૧૬–૬–૮૩ સુધીમાં સંપૂર્ણ સાજાં થઈ ગયાં. દર વર્ષે બળેવના દિવસે અંતરના ઉમળકાથી રાખડી બાંધવા આવે છે.

૨૮. નાગપુરની ૨૫ વર્ષની યુવતી. ૧૯૮૩માં મેલેરિયા થયો. ખૂબ દવાઓ લેવાથી આડ અસરો થઈ. તેને કારણે થ્રોમ્બ્રોફ્લેબાઈટિસ અને ક્રોનિક રીનમ ફેઇલ્યર જેવાં ચિહ્ન થવાથી, **ઉપર્યુક્ત રોગોનાં નિદાન થયાં !** સાથે

મેદ વધી જવાથી સૌંદર્ય નષ્ટ થયું. (યુવતી સૌન્દર્ય પ્રત્યે બહુ જાગૃત.)

યુવતીનાં માતાપિતા અમદાવાદ રહે છે. પિતાની કિડની ફેઈલ થયેલી તે તુલસી ચિકિત્સાથી સારી થયેલી એટલે દીકરીને અમદાવાદ સારવાર માટે ૧૮–૧૧–૮૫એ બોલાવી. એક મહિનામાં સારી થઈને તા. ૧૮–૧૨–૮૫એ નાગપુર રવાના થઈ. સાથે મેદ ઘટીને શરીરસૌષ્ઠવ પાછું આવ્યું.

૨૯. મુંબઈમાં બોરીવલી (પૂર્વ)ના એક સદ્‌ગૃહસ્થને પોણા બે વર્ષથી હર્પીસ થયેલા તે ત્રણ માસમાં સારા થયા. તે અંગે ૨૮–૧૨–૮૪ ના રોજ આભાર માનતો પત્ર આવ્યો છે.

૩૦. મુંબઈથી શ્રી ચૈતન્ય એચ. સશીત્તલએ તા. ૧૦–૩–૮૫ ના રોજ લાંબો પત્ર લખ્યો છે. તેમાંથી અતિ મહત્ત્વનો ભાગ :

Dear Dr. Upendraray,

I am highly impressed by reading your excellent book : Tulasi – The Holy Basil. We have tried it in our home and found very good results in fevers of unknown origin in children. I have been also told of its use with excellent results in muscular wasting in a girl of 13 years.

With a lot of regards for you noble misson, I am,

Cordially yours,

Chaitnya H. Sashittal

જે તાવ શાથી આવે છે તેના મૂળ કારણની ખબર નથી પડતી તેવા તાવ અને સ્નાયુઓની પરિક્ષીણતા તુલસી-ચિકિત્સાથી દૂર થાય છે.

૩૧. મહારાષ્ટ્રના લાતૂરથી ડૉ. મમતાબેન વેારા, M. B. B. S., D. A. તા. ૧૬–૮–૮૫ના રેાજ પત્રમાં લખે છે :

"....અહીં મહારાષ્ટ્રમાં, લાતૂરમાં, હું પ્રેક્ટિસ કરું છું. એલેાપથીની દવાઓથી જે રેાગીઓને આરામ મળી શકે એમ નથી, એવાં ત્રણ–ચાર દરદીઓને તુલસીના સેવનનેા ઉપચાર મેં સૂચવેલ, જેનાથી તેઓને સારેા આરામ છે."

૩૨. મુંબઈના એક યુવાન વેપારી શ્રી રાજેશ ધન-સુખલાલ શાહ, ઉંમર વર્ષ ૩૫. ઘણાં વર્ષથી હાઈ બ્લડ પ્રેશર. એલેાપથી સહિત અનેક ઉપચારપદ્ધતિઓથી શક્ય તેટલા ઉપચાર કર્યા પણ કારગત ન નીવડયા. ૧૯૮૪માં તુલસીચિકિત્સા દ્વારા સંપૂર્ણ આરામ થયેા. પૂર્વવત્ તંદુરસ્ત થઈ ગયા અને નેાર્મલ જીવન જીવવા સાથે ધંધેા ચલાવે છે.

૩૩. અમદાવાદના એક મધ્યમવર્ગના નેાકરિયાત, ઉંમર ૬૫ વર્ષ. કાપડિયાને ત્યાં મુખ્ય મુનીમ. ગુદાનું કેન્સર થયું. (Adenocarcinoma of Recto–sigmoid junction). ૫–૧–૮૪ના દિવસે અમદાવાદની કેન્સર હેાસ્પિટલમાં ઓપરેશન કરાવ્યું. પછી ટૂંક સમયમાં જ મેટાસ્ટેસીસ થયું. અન્યત્ર પ્રસર્યું. ગળેથી પ્રવાહી ઉતારતાંય તકલીફ છેવટે તેા ત્રણ અઠવાડિયાં સુધી પાણી પણ ન ઊતરે એવી તકલીફ થઈ. કપરી હાલતમાં હેાસ્પિટલે અસાધ્ય

ગણી રજા આપી. તા. ૯–૩–૮૪ના રોજ આવી હાલતમાં તુલસીચિકિત્સા શરૂ કરી. થોડો ફાયદો તો એક જ દિવસમાં જણાયો. અઠવાડિયામાં ઠીક ફાયદો જણાયો. ૨૩–૪–૮૪ સુધીમાં તો ઘન ખોરાક ચાવીને ઉતારતા થયા. ઑગસ્ટ માસથી નોકરી ઉપર ચઢયા. નોકરી દરમિયાન દિવાળીમાં સોળ સોળ કલાક પરિશ્રમ કરવાથી તબિયત થોડી બગડી. પરંતુ ટૂંક વખતમાં થાળે પડયું. સપ્ટેમ્બર ૧૯૮૫માં ખૂબ ઝાડા થયા. તેમાં પરુ–મ્યુકસ જતું હતું. ત્યારે તબિયત ઠીક ઠીક લથડી. સંભવતઃ કેન્સરની ગાંઠો ફાટવાથી ઝાડા હશે. ધીરજ અને વિશ્વાસથી ચિકિત્સા ચાલુ રાખી. નવેમ્બર ૧૯૮૫થી તબિયત તદ્દન સુધરી. અત્યારે વ્યાવહારિક રીતે મટી ગયું છે. હાલ ૬૭ વર્ષની ઉમરે સારી રીતે પૂર્ણ સમય નોકરી કરે છે. કંઈ તકલીફ નથી. સાવચેતી માટે ચિકિત્સા ચાલુ રાખી છે.

૩૪. નાગપુરના વૃદ્ધ શ્રી જયરામ વી પૂર્ણે ઉંમર વર્ષ ૭૩. લકવો થયેલો. થોડું ઠીક થયું, મોં ઉપર અસર રહી. ખાસ તો મુખના સ્વાદાંકુર (Taste Buds) મૃત થયાનું નિદાન થયું. કોઈ જાતના સ્વાદનો અનુભવ થતો નહોતો. તેમના અમદાવાદ સ્થિત જમાઈ પૂરી હકીકત આપીને ટ્રીટમેન્ટ લખાવી ગયા અને ઔષધ તા. ૨૧–૧૧–૮૫ના રોજ લઈ ગયા. ટેસ્ટ બડ્ઝ પુનર્જીવિત થયા. પહેલાં જેવો જ સ્વાદ આવવા લાગ્યો. બીજી રીતે પણ સારું લાગ્યું. તાકાત પણ આવી એટલે તા. ૧૨–૨–૮૬ના રોજ નાગપુરથી રૂબરૂ બતાવવા આવ્યા.

૩૫. ગાંધીનગરના ઇલેક્ટ્રિક એન્જિનિયર, ઉંમર વર્ષ ૫૦. ૧૯૭૩માં કરોડમાં ગૂમડું થયું. ૧૯૭૬માં સુરતમાં ઓપરેશન કરાવ્યું. ઓપરેશન પછી તરત જ પોણા શરીરમાંથી ચેતન ચાલ્યું ગયું. (D-૩ નું ઓપરેશન. છાતીથી માંડી પગ સુધીનું ચૈતન્ય તદ્દન હરાઈ ગયું.)

તા. ૨૧–૧૦–૮૪ થી સારવાર શરૂ કરી. ધીરે ધીરે બધી ચેતના–સંવેદન પાછું આવ્યું છે. તેને કારણે દરદ–બળતરા સારા પ્રમાણમાં ઓછાં છે. વજન ૨૦ કિલો જેટલું ઘટયું છે. બેડસોર (શૈય્યાવ્રણ) પડેલાં, તેમાંનું એક તો સાડા ચાર ઇંચ ડાયામીટરનું ખૂબ મોટું હતું. તેને કારણે ગાદલાં અને પલંગમાં પાંચ ઇંચ વ્યાસનાં કાણાં પાડેલાં! તે રુઝાઈ ગયાં, એટલે નવો પલંગ અને આખા ગાદલામાં ટૂંક સમયમાં સૂવા માંડયા. ભૂખ લાગે છે. બીજી રીતે ઘણું સારું છે.

૩૬. અમદાવાદના એક ઇકોનોમિક કન્સલ્ટન્ટનો પુત્ર, ઉંમર વર્ષ ૭. ભૂખ ન લાગે, આંખમાં ફોડકીઓ થાય, અને બેડવેટિંગ–પથારી પલાળે. કોઈ ચિકિત્સા કામ લાગી નહિ. તા. ૧૩–૩–૮૩એ ટ્રીટમેન્ટ શરૂ કરી અને ૨૧-૫-૮૩એ તદ્દન સારો થઈ ગયો. ૧૯૮૬માં પણ સ્વસ્થ છે.

૩૭. અમદાવાદની એક કોલેજના પ્રોફેસરનો દીકરો, ઉંમર વર્ષ ૧૧. જન્મથી પગમાં વાઢિયા, બેડવેટિંગ–પથારી પલાળે. ચામડી ઉપર મોટા ડાઘા અને ચકામાં, કૃમિ, આંખો કાયમ લાલ રહે. ૧–૨–૮૬એ ચિકિત્સા શરૂ કરી. ૨૬–૪–૮૬ સુધીમાં સ્વસ્થ થયો.

સમાધિમરણ અંગે કેટલાક પત્ર

[૧]

દેસાઈભાઈ ગોકળભાઈ પટેલ
કોસિંદ્રા, જિ. વડોદરા
તા. ૩–૮–૮૧

શ્રી ઉપેન્દ્રરાય સાંડેસરા સાહેબ, અમદાવાદ

ખેદ સાથે જણાવું છું કે આપનો પત્ર મળ્યો તે અગાઉ છ કલાકે એટલે આજે સવારે ૯ વાગે મારાં પત્ની સ્વર્ગવાસી થયાં છે. દર્દની ગંભીરતા અમો જાણતા હતા પરંતુ શારીરિક પીડા ઓછી થાય અને બાકીનું જીવન શાંતિથી પસાર થાય તે માટેનો અમારો પ્રયત્ન હતો અને તે ફળીભૂત થયો છે. ડૉકટરોની સલાહ પ્રમાણેની સારવાર કરી હોત તો ભયંકર દર્દ થાત. આપ ભગવાનની કૃપાથી અમોને મળી ગયા અને આપની સારવારથી મારાં પત્ની ઘણી જ શાંતિથી જીવન પસાર કરી ગયાં. ફક્ત ગઈ રાત્રે બાર પછી ત્રણચાર ઝાડા થયા તેમાં બધા મળ નીકળી ગયા અને પવિત્ર થઈને ગયાં છે. ૭૫ વર્ષનું આયુષ્ય ઓછું ન કહેવાય. ભગવાનની ઇચ્છા પ્રમાણે જીવન વિતાવ્યું છે. એની ઇચ્છા એવી હશે કે મારે પાછલા જીવનમાં વિયોગ સહન કરવો પડે. આપને ખાસ જણાવવાનું કે આપની સારવારના કારણે મારાં પત્ની છેવટની ઘડી સુધી ભાનમાં હતાં અને કંઈ પણ તકલીફ પડી નથી. બધી દીકરીઓ સાથે હતી. ગઈ કાલે વડોદરાથી ડૉ. જયંતીલાલ અને

ત્રિમુબેન અહીં આવ્યાં હતાં અને સાંજના ૫ પછી વડોદરા ગયાં હતાં. વિદાયઘડી આટલી નજીક હશે એવું એમની કલ્પનામાં નહોતું. જેવી પ્રભુ-ઇચ્છા. એમના આવ્યા પછી શાંતિ અને સુખથી વિદાય લીધી છે તેથી મને પણ સતોષ છે.

—દેસાઈભાઈના જયશ્રીકૃષ્ણ

[૨]

Mrs. Asha Phadke
"Prakash"
A3/1 Malti Housing
Society,
Pune–411 016.
16–8–1981

Dear Brother,

Sorry for not writing for 6 months almost.

With great sorrow I inform you about the sad demise of my beloved mother Mrs. Shantabai Raghunath Naik on Tuesday 11th August, 1981 at 2–45 P. M. The end was very very peaceful which is a great satisfaction to me.

We had continued for her book Tulsi Therapy and Chemotherapy alongwith occasionally blood Transfusions.

With this letter I take the opportunity to express my gratitude and sincere thanks for whatever you have done by giving your valuable guidance to make her life comfortable. You are most welcome to come and visit our place whenever you come to Pune.

With regards and memory of the family,

I remain,

Yours sincerely,
Asha Phadke

(શ્રીમતી ફડકેનાં માતૃશ્રીને લોહીનું કેન્સર : Acute Myelo–blastic Leukemia with dyserythropoisis હતું.)

[૩]

મારા પિતાશ્રીને જીભના કેન્સરનું નિદાન બાયોપ્સી દ્વારા જુલાઈ ૧૯૮૨માં થયેલું હતું. પરંતુ લગભગ એક વર્ષ સુધી તેમને બહુ તકલીફ થયેલ ન હતી. લગભગ ૧૯૮૩ના છઠ્ઠા મહિનામાં બોલવાની તકલીફ પડવા લાગી એટલે અમે અમદાવાદના કેન્સર સ્પેશિયાલિસ્ટ ગણાતા અગ્રગણ્ય ડૉકટરોને બતાવેલું, પરંતુ દરેક ડૉકટર કહેતા કે તમે બહુ જ મોડા છો અને હવે આ કેસમાં કંઈ જ થઈ શકે એમ નથી.

ત્યાર બાદ તા. ૨–૭–૮૩ ના રોજ અમે ડૉ. ઉપેન્દ્ર-રાય જે. સાંડેસરાને બતાવેલ અને એમણે અમને સારું

આશ્વાસન આપેલ. ત્યાર બાદ અમને પિતાશ્રીના રોગમાં પણ સુધારો જણાતો હતો. બોલવામાં થોડીક સ્પષ્ટતા આવેલ અને મોં નીચે ગળાના ભાગ ઉપર બે ગાંઠો હતી તે પણ ઓગળી ગયેલી જણાઈ હતી. તેમનો ખોરાક ડૉકટર સાહેબના કહ્યા મુજબ જ ચાલુ હતો. અને તેમને તે લેવામાં કોઈ જાતની તકલીફ પડતી નહોતી. કેન્સરના દર્દના હિસાબે અશક્તિ હતી પણ દર્દ વિશેની કોઈ જ તકલીફ રહેતી નહીં અને તેઓ શાંતિથી સૂઈ જતા હતા. છેલ્લા ત્રણ દિવસ તેમને ઝાડા થઈ ગયા હોવાથી તેઓ ખોરાક થોડો લેતા એટલે અશક્તિ વધી, પણ તેમનું ધ્યાન તો ભગવાનમાં જ હતું. એટલે તેમને વધારે દુઃખ પડેલ જ નહિ, જે આ રોગના દર્દીઓને પડે છે. તા. ૧૭–૧૦–૮૪ના રોજ મારા પિતાશ્રી સવારના ૮–૩૦ વાગે દેવલોક પામ્યા, પરંતુ છેક છેલ્લી ઘડી એટલે ૮–૧૫ મિનિટ સુધી અમે બંને ભાઈઓ સાથે વાતચીત કરેલ અને તેમને કોઈ પણ જાતનું દુઃખ પડેલ નહીં. એમણે સવારે ૫–૩૦ વાગે અને ૭–૩૦ વાગે મોસંબીના રસનો એક એક ગ્લાસ પણ પીધેલ, જેમાં પણ કોઈ જાતની તકલીફ પડેલ ન હતી, જેનો અમને અને અમારાં માતુશ્રીને સંતોષ છે. છેલ્લી વખતે પણ અમને પિતાશ્રીએ હાથ ઊંચો કરેલ હતો. આ થેરપી સૂઝયા બદલ અમે ભગવાનના આભારી છીએ.

રમેશ ભોગીલાલ ભાવસાર
સિવિલ એન્જિનિયર
તા. ૨૦–૧–૮૪

૧૩, જય ગુજરાત સોસાયટી,
શાહીબાગ, **અમદાવાદ–૪**

૯. તુલસીનું માહાત્મ્ય

तुलसीं पुष्पसारां च सतीं पूतां मनोहराम् ।
कृतपापेध्मदाहाय ज्वलदग्निशिखोपमाम् ॥
पुष्पेषु तुलना यस्या नास्ति वेदेषु भाषितम् ।
पवित्ररूपा सर्वासु तुलसी सा च कीर्तिता ॥
शिरोधार्या च सर्वेषामीप्सिता विश्वपावनी ।
जीवन्मुक्तां मुक्तिदां च भजे तां हरिभक्तिदाम् ॥

'દેવી ભાગવત' ૯–૨૫–૪૧થી ૪૩

સત્ત્વશીલ (મંજરી સહિત) તુલસી પુષ્પોમાં શ્રેષ્ઠ છે. એનું મનોહર અંગ પવિત્ર છે. કરેલાં પાપકર્મોરૂપી લાકડાંને ભસ્મીભૂત કરવા માટે તે ધધકતી અગ્નિજ્વાળા જેવી છે. **કોઈ પણ પુષ્પની (મંજરી સહિત) તુલસી સાથે તુલના કરી શકાય નહિ** એમ વેદોમાં કહ્યું છે, અને તે સર્વ પ્રકારની અવસ્થામાં પવિત્રતામયી હોય છે, તેથી તુલસી કહેવાય છે. (ભગવાન) એને મસ્તક ઉપર ધારણ કરે છે. વિશ્વને પવિત્ર કરનારી તુલસીને મેળવવા માટે સર્વ (સાત્ત્વિક જનો) ઇચ્છે છે. નિત્યમુક્તા, (તન–મનના રોગો

અને વાસનાઓમાંથી) મુક્તિ અને હરિની ભક્તિ આપનારી તુલસીની હું ઉપાસના કરું છું.

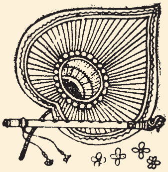
[તુલસીની મંજરી સૂક્ષ્મ પાંદડાં જેવી જણાય છે, તેથી એને 'પત્ર-પુષ્પ' કહે છે. આ સંદર્ભમાં ગીતા, ૯-૨૬માં 'પત્ર-પુષ્પ'નો નિર્દેશ છે તેનો અર્થ તુલસી કરી શકાય.] કોશ અનુસાર લાલ રંગ ધરાવતી તુલસી 'પત્ર-પુષ્પ' કહેવાય. જ્યારે 'પત્ર-પુષ્પા' એટલે નાનાં પાંદડાંવાળી તુલસી.

विष्णुपादोदकैस्तीर्थं न तुल्यं भुवनत्रये ।
दर्शनात् पातकं हन्ति तुलसी नवपल्लवा ॥
तस्यास्तु दीर्घमंजर्यां नित्य वसति केशवः ।
तत्पत्रैः केशवः पूज्यो गलितैरपि चार्जुन ॥
तस्य यज्ञकृतं पुण्य भवतीति न संशयः ।

"શ્રી જૈમિનીય—અશ્વમેધપર્વ" ૫૮-૯૯ થી ૧૦૧

ત્રણે લોકમાં શ્રીવિષ્ણુના ચરણામૃત જેવું કોઈ પવિત્ર તીર્થ નથી. નવીન પલ્લવોથી સુશોભિત તુલસી તેનું દર્શન કરવા માત્રથી જ પાપોનો નાશ કરે છે; કારણ એના દીર્ઘ મંજરીઓમાં ભગવાન કેશવનો નિત્ય વાસ હોય છે. (નારદ ઋષિ કહે છે: હે અર્જુન! તુલસીનાં પાંદડાં છોડ ઉપરથી ખરી પડયાં હોય તોપણ તેનાથી શ્રીકેશવની પૂજા કરવી. આ રીતે જેઓ તુલસીથી ભગવાનને પૂજે છે તેમને યજ્ઞ કરવાનું ફળ મળે છે એ નિઃસંદેહ છે.

□



૭. સ્વાસ્થ્ય માટે સદ્‌વૃત્ત

कायेन त्रिविध कर्म वाचा चापि चतुर्विधम् ।
मनसा त्रिविधं चैव दश कर्मपथांस्त्यजेत् ॥
प्राणातिपातं स्तैन्यं च परदारमथापि च ।
त्रिणी पापानि कायेन सर्वतः परिवर्जयेत् ॥
असत्प्रलापं पारुष्यं पैशुन्यमनृतं तथा ।
चत्वारि वाचा राजेन्द्र न जल्पेन्नानुचिन्तयेत् ॥
अनभिध्या परस्वेषु सर्वसत्त्वेषु सौहृदम् ।
कर्मणां फलमस्तीति त्रिविधं मनसा चरेत् ॥
तस्माद्वाक्कायमनसा नाचरेदशुभं नरः ।
शुभाशुभान्याचरन्हि तस्य तस्याश्नुते फलम् ॥

મહાભારત ૧૩–૧૩–૨ થી ૬

આ સાથે સરખાવો વાગ્ભટ કૃત ‘અષ્ટાંગહૃદય’ ૨;
‘મનુસ્મૃતિ’, ૧૨–૫થી ૭;
‘દીઘનિકાય’, ૩–૧૦, ૧૧
‘શારંગધરપદ્ધતિ’, ૬૩૪ થી ૬૩૬

કાયાના ત્રિવિધ, વાચાના ચતુર્વિધ અને મનના ત્રિવિધ એ દશ પ્રકારના કર્મપથનો ત્યાગ કરવો. પ્રાણીઓની હિંસા,

ચોરી અને વ્યભિચાર એ ત્રણ કાયાનાં પાપનો સંપૂર્ણ પરિત્યાગ કરવો. અસત્ય વાણી, કઠોરતા, ચાડી અને બકવાસ એ ચાર વાચિક પાપોને હે રાજેન્દ્ર (યુધિષ્ઠિર) મુખથી બહાર કાઢવાં નહિ અને મનમાંય ચિંતવવાં નહિ. પરદ્રવ્ય લઈ લેવાની વૃત્તિ ન રાખવી, સર્વ પ્રાણીઓ પ્રત્યે સૌહાર્દ-ભાવ રાખવો (કોઈનું બૂરું ન ઇચ્છવું), અને કર્મનું ફળ છે જ એવી આસ્તિકતા રાખવી (નાસ્તિક ન થવું). આ ત્રણ પુણ્યકર્મો મનથી કરવાં અર્થાત્ તેનાથી ઊલટાં પાપકૃત્ય ન કરવાં.

એટલે મનુષ્યે મન, વચન, કાયાથી અશુભ કાર્ય ન કરવાં; કારણ કે મનુષ્ય શુભ કે અશુભ જેવું કર્મ કરે છે તેવું તેને ફળ ભોગવવું પડે છે.

□

આહાર, વિહાર અને વિચારની શુદ્ધિ એ સ્વાસ્થ્યની જનેતા છે.

*　　*　　*

ખાઉધરા માણસો લાંબું જીવતા નથી. જરૂરત કરતાં વધારે ખોરાક શરીરને જીવંત ઝેરથી ભારરૂપ બનાવી મૂકે છે.

૮. શ્રીકૃષ્ણે શ્રીમુખે આપેલાં વચન (Promises) પૈકી કેટલાંક

(૧) यो मां पश्यति सर्वत्र सर्वं च मयि पश्यति ।
तस्याहं न प्रणश्यामि स च मे न प्रणश्यति ॥ ६–३०

જે મને સર્વત્ર નીરખે છે અને સર્વને મારામાં નીરખે છે, તેની આગળથી હું અદૃશ્ય થતો નથી. અને મારી આગળથી તે અદૃશ્ય થતો નથી. (આવો ભક્ત નિરંતર મને અને હું નિરંતર તેને જોઉં છું. જગત અદૃશ્ય થાય છે.)

(૨) पार्थ नैवेह नामुत्र विनाशस्तस्य विद्यते ।
न हि कल्याणकृत्कश्चिद्दुर्गतिं तात गच्छति ॥ ६–४०

(આવા આત્માર્થી મનુષ્યનો) હે પાર્થ ! આ લોકમાં કે પરલોકમાં વિનાશ થતો જ નથી. કારણ કે હે પ્રિય ! ભગવત્પ્રીત્યર્થે કર્મ કરનારા કોઈ પણ મનુષ્યની દુર્ગતિ થતી જ નથી. (એની સદ્‌ગતિ નિશ્ચિત છે.)

(૩) अनन्याश्चिन्तयन्तो मां ये जनाः पर्युपासते ।
तेषां नित्याभियुक्तानां योगक्षेमं वहाम्यहम् ॥ ९–२२

જે લોકો અનન્યભાવે મારું ચિંતન કરતાં (મારી પ્રીતિ માટે) નિરંતર મારું ચિંતન કરે છે તેવા સદૈવ

મારામાં જ અનુરક્ત રહેનારાઓના યેાગ (ન મળેલી વસ્તુ મેળવી આપવી) અને ક્ષેમ (મેળવેલીનું રક્ષણ કરવું)નેા બોજો હું વહન કરું છું.

(સર્વોત્તમ યેાગક્ષેમ એટલે નિરંતર ભગવાનમાં રમમાણ રહેવું તે.)

(૪) अपि चेत्सुदुराचारो भजते मामनन्यभाक् ।
साधुरेव स मन्तव्यः सम्यग्व्यवसितो तो हि सः ॥ ९–३०
क्षिप्रं भवति धर्मात्मा शश्वच्छान्ति निगच्छति ।
कौन्तेय प्रतिजानीहि न मे भक्तः प्रणश्यति ॥ ९–३१

અત્યંત પાપી પણ જો મને અનન્યભાવથી ભજે તેા તેને સજ્જન (પુણ્યશાળી) જ માનવેા, કારણ કે તેનેા સંકલ્પ હવે યથાયેાગ્ય છે. એ તુરત જ ધર્માત્મા થાય છે અને નિરંતર શાન્તિ–આત્મસુખની શાન્તિ, ભગવત્પ્રાપ્તિની શાન્તિ પામે છે. હે કૌન્તેય! તું બરાબર સમજી લે કે મારેા ભક્ત નાશ પામતેા નથી.

મનુષ્ય ભગવાનને, અન્તર્યામીને ભૂલીને વર્તે એ જ સૌથી મેાટું પાપ છે. પરમાત્માને નિરંતર યાદ કરતાં એ મહાપાપ ધેાવાઈ જાય છે અને પાપી પણ સદ્ય ધર્માત્મા થાય છે.

સર' 'ગુરુ ગ્રન્થસાહેબ' પૃ. ૪૭ ઉપરનું વચન, 'મનમુખ એટલે વિષયાભિમુખ મનુષ્ય કૂતરાં અને ભૂંડ જેવાં અપવિત્ર પશુએા જેવેા છે, કારણ કે જે પ્રભુએ તેને સર્જ્યો છે તેને જ ભૂલી ગયેા છે.'

(૫) मच्चित्ता मद्गतप्राणा बोधयन्तः परस्परम् ।
कथयन्तश्च मां नित्यं तुष्यन्ति च रमन्ति च ॥ १०–९
तेषां सततयुक्तानां भजतां प्रीतिपूर्वकम् ।
ददामि बुद्धियोगं तं येन मामुपयान्ति ते ॥ १०–१०
तेषामेवानुकम्पार्थमहमज्ञानजं तमः ।
नाशयामात्मभावस्थो ज्ञानदीपेन भास्वता ॥ १०–१०

આ (સત્સંગ કરનારા) લોકો મારામાં જ ચિત્ત પરોવીને, મારામાં જ પ્રાણ રાખીને એકબીજાને બોધ કરે છે અને દરરોજ મારું જ કીર્તન કરીને તૃપ્ત થાય છે અને આનંદ પામે છે. આમ સતત મારામાં જોડાઈને મને પ્રેમથી ભજનારાઓને હું બુદ્ધિયોગ એટલે જ્ઞાનયોગ અને નિષ્કામ કર્મયોગ આપું છું, એટલે તેઓ મને જ પામે છે. તેમના ઉપર (આવા સત્સંગ કરનારાઓ ઉપર) દયા કરવા માટે અંતઃકરણમાં રહેલો હું જ્ઞાનના પ્રકાશમય દીપકથી તેમના અજ્ઞાન–અંધકારનો નાશ કરું છું.

ભગવાન આવા પ્રેમી, ભક્ત સત્સંગીઓના ગુરુ થઈને સ્વયં પોતે જ માર્ગદર્શન આપે છે. આ એમનો કોલ છે.

(૬) तस्मात्त्वमुत्तिष्ठ यशो लभस्व
जित्वा शत्रून् भुङ्क्ष्व राज्यं समृद्धम् ।
मयैवेते निहताः पूर्वमेव
निमित्तमात्रं भव सव्यसाचिन् ॥ ११–३३
द्रोणं च भीष्मं च जयद्रथं च
कर्णं तथान्यानपि योधवीरान् ।
मया हतांस्त्वं जहि मा व्यथिष्ठा
युद्ध्यस्व जेतासि रणे सपत्नान् ॥ ११–३४

માટે તું ઊભો થા. યશ મેળવ. શત્રુઓને જીતીને સમૃદ્ધ સ્વરાજ્ય ભોગવ. આમને તો મેં પહેલેથી જ હણેલા છે. માટે હે સવ્યસાચિન્ (ડાબા હાથે પણ બાણ ચલાવી શકનાર) ! તું કેવળ નિમિત્તમાત્ર બન. દ્રોણ, ભીષ્મ, જયદ્રથ, કર્ણ અને બીજા અનેક વીર યોદ્ધાઓને મેં મારી નાખ્યા છે તેમને તું હણ. તું જરાય ગભરાઈશ નહિ. તું લડી લે, રણક્ષેત્રમાં તું જ શત્રુઓને જીતવાનો છે.

પરમાત્માને શરણે ગયેલા કર્મયોગી-જ્ઞાની-ભક્તે જગતના બાહ્ય અને અભ્યંતર રણસંગ્રામમાં ભગવાનના કરણ બનીને ઝૂઝવાનું છે. કામ-ક્રોધ-લોભરૂપી મહારથીઓને ભગવાને પહેલીથી જ હણી નાખ્યા છે. યુક્ત ભક્ત આત્મારામ, આત્મસ્થ, આત્મક્રીડ, આત્મમિથુન થાય એટલે તેને આનું રહસ્ય સમજાય.

(૭) ये तु सर्वाणि कर्माणि मयि संन्यस्य मत्पराः ।
अनन्येनैव योगेन मां ध्यायन्त उपासते ॥ १२–६

तेषामहं समुद्धर्ता मृत्युसंसारसागरात् ।
भवामि न चिरात्पार्थ मय्यावेशितचेतसाम् ॥ १–२७

જે લોકો સર્વ કર્મો મને સમર્પીને (મારી પ્રીતિને માટે), મારા પરાયણ રહીને અનન્ય ભક્તિયોગથી મારું ધ્યાન અને ઉપાસના કરે છે, તેવા મારામાં જ જેમનાં મન પરોવાયેલાં છે એવા ભક્તોને હું મૃત્યુરૂપી સંસારસાગરમાંથી વિના વિલંબે (તત્કાળ) ઉગારું છું.

(૮) दैवी संपद्विमोक्षाय निबन्धायासुरी मता ।
मा शुचः संपदं दैवीमभिजातोऽसि पाण्डव ॥ १६–५

દૈવી સંપદ્ (વાસનાઓમાંથી, આસક્તિઓમાંથી અને સુખદુઃખરૂપી દ્વંદ્વોમાંથી) મુક્તિ આપનારી છે, જ્યારે આસુરી સંપદ્ (ઘેરી આસક્તિના) બંધનમાં જકડનારી છે; પણ પાંડવ! તું શોક કરીશ નહિ. તું તો દૈવી સંપદ્ સાથે જન્મેલો ઉત્તમાધિકારી (अभिजातः) છે.

(૯) सुखदुःखे समे कृत्वा लाभालाभौ जयाजयौ ।
ततो युद्धाय युज्यस्व नैवं पापमवाप्स्यसि ॥ २–३८

(હે અર્જુન!) તું સુખદુઃખ, લાભ–નુકસાન અને જય–પરાજયને સમાન ગણીને લડવા કૃતનિશ્ચય થા; તને પાપ નહિ જ લાગે.

(૧૦) मन्मना भव मद्भक्तो मद्याजी मां नमस्कुरु ।
मामेवैष्यसि सत्यं ते प्रतिजाने प्रियोऽसि मे ॥ १८–६५

મારામાં મન પરોવ. મારો ભક્ત થા. મારે માટે જ (મને રાજી રાખવા માટે નિષ્કામ કર્મરૂપી) યજ્ઞ કર. (તારામાં અને સર્વત્ર રહેલા) મને નમસ્કાર કર. એમ કરવાથી તું મને જ પામીશ એ મારી સત્ય પ્રતિજ્ઞા છે (હે અર્જુન!) તું મને પ્રિય છે.

(અને અર્જુન શ્રીકૃષ્ણને પ્રિય કેમ ન હોય? એ બે એક જ છે :

एष नारायणः कृष्णः फल्गुनस्तु नरः स्मृतः ।
नारायणो नरश्चैव सत्त्वमेकं द्विधाकृतम् ॥ ५–४८–२०

આ શ્રીકૃષ્ણ નારાયણ છે અને ફાલ્ગુની નક્ષત્રમાં જન્મેલો અર્જુન નર છે. એક જ સત્ત્વ (પરબ્રહ્મ) નારાયણ અને નર (એમ બે રૂપે થયું છે.)

(૧૧) सर्वधर्मान्परित्यज्य मामेकं शरणं व्रज ।
अहं त्वां सर्वपापेभ्यो मोक्षयिष्यामि मा शुचः ॥ १८-६६

(હે આત્માસ્વરૂપ અર્જુન!) તું સર્વ ધર્મોનો ત્યાગ કરીને મારા એકલાને જ શરણે આવ. હું તને સર્વ પાપોથી મુક્ત કરીશ. તું શોક ન કર.

શ્રીકૃષ્ણ અને ધર્મ એ એક જ છે. અહીં જે ધર્મોનો ત્યાગ કરવા આદેશ આપ્યો છે તે તો પંચ મહાભૂતોના ધર્મો : શબ્દ, સ્પર્શ, રૂપ, રસ અને ગંધ અર્થાત્ ઇન્દ્રિયોના વિષયોની આસક્તિનો પૂર્ણ ત્યાગ. એ ત્યાગ એટલો પૂર્ણ હોય કે 'યોગસૂત્ર' ૪-૪૪માં કહ્યા અનુસાર પાંચ ભૂતોના ધર્મોની કંઈ અસર શરીર કે મન ઉપર થાય જ નહિ.

□

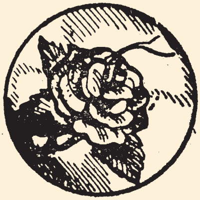
સ્વસ્થ શરીર સર્વ સાધનોનું મૂળ છે.

*　　*　　*

કકડીને ભૂખ લાગ્યા પછી જ ભોજન કરો.

*　　*　　*

દિનચર્યા ઠીક રાખવાથી રોગનો ભય રહેતો નથી.



૯. ભક્તોનો આત્મવિશ્વાસ અને શ્રદ્ધા

गुणभूतो जयः कृष्णे पृष्ठतोऽन्वेति माधवम् ।
अन्यथा विज्ञयश्चास्य संनतिश्चापरो गुणः ॥

સાધારણ જય તો શ્રીકૃષ્ણનો સેવક છે અને માધવની કેડે કેડે જાય છે, એમને અનુસરે છે. બીજી રીતે મૂકતાં, વિનમ્રતા એમનો સર્વોત્તમ ગુણ છે અને એ જ એમનો સાર્વત્રિક વિજય છે.

यतः सत्यं यतो धर्मो यतो ह्रीरार्जवं यतः ।
ततो भवति गोविन्दो यतः कृष्णस्ततो जयः ॥

જ્યાં સત્ય છે, જ્યાં ધર્મ છે, જ્યાં અકાર્ય કરવાની શરમ છે અને જ્યાં સરળતા છે ત્યાં ગોવિંદ પ્રકટ ઉપસ્થિત હોય છે; અને જ્યાં કૃષ્ણ હોય છે ત્યાં જય હોય છે.

ध्रुवं वै ब्राह्मणे सत्यं ध्रुवा साधुषु संनतिः ।
श्रीर्ध्रुवा चापि दक्षेषु ध्रुवो नारायणे जयः ॥

બ્રહ્મવેત્તામાં સત્ય અચળ છે, સજ્જનોમાં વિનમ્રતા અચળ છે, દક્ષ મનુષ્યોમાં શ્રી અચળ છે અને (એ રીતે હે કૃષ્ણ! આપ) નારાયણમાં જય અચળ છે.

गाण्डीवं च धनुर्दिव्यं योद्धा चाहं नरर्षभ ।
त्वं च यन्ता हृषीकेश किं नु स्यादजितं मया ॥

નરશ્રેષ્ઠ કૃષ્ણ! હાથમાં દિવ્ય ગાંડિવ ધનુષ્ય છે, હું અર્થાત્ અર્જુન યેાદ્ધો છું અને ઇન્દ્રિયેાના નિયામક હૃષિકેશ સ્વયં તમે સારથિ છો તેા પછી મારે માટે શું અજિત છે?

□

રેાજનું ભેાજન સાદું, પૌષ્ટિક અને હલકું હેાવું જોઈએ.

* * *

ભેાજન કરતી વખતે મન પ્રસન્ન રાખેા.

* * *

અજીર્ણ બધા રેાગેાનું પ્રવેશદ્વાર છે.

* * *

આનંદી સ્વભાવ એ સર્વોત્તમ દવા છે.

૧૦. સત્સંગ

यौनात्संबन्धकाल्लोके विशिष्टं संगतं सताम् ।
सद्भिः सह नरश्रेष्ठ प्रवदन्ति मनीषिणः ॥

હે નરશ્રેષ્ઠ ! જગતમાં લોહીના સંબંધ કરતાં સજ્જનોનો સજ્જનો સાથેનો સત્સંગ ઉત્તમ છે, એમ મનીષીઓ કહે છે.

आत्मन्यपि न विश्वासस्तात्रान्भवति सत्सु यः ।
तस्मात्सत्सु विशेषेण सर्वः प्रणयमिच्छति ॥

મનુષ્યને જેવો સજ્જનમાં વિશ્વાસ હોય છે તેવો વિશ્વાસ પોતાનામાં પણ નથી હોતો. તેથી સર્વ મનુષ્યો ખાસ કરીને સજ્જન સાથે પ્રીતિ ઇચ્છે છે.

सौहृदात्सर्वभूतानां विश्वासो नाम जायते ।
तस्मात्सत्सु विशेषेण विश्वासं कुरुते जनः ॥

સર્વ પ્રાણીઓ પ્રત્યે સૌહાર્દભાવથી–સર્વનું ભલું ઇચ્છવાથી વિશ્વાસ ઉત્પન્ન થાય છે, માટે મનુષ્યો ખાસ કરીને સજ્જનોનો વિશ્વાસ કરે છે.

सत्संगः स्वर्गवासः । 'चाणक्यसूत्र'

સત્સંગ એ જ સ્વર્ગમાં નિવાસ.

'સજ્જન સાચો પાદશાહ છે, એ તો શહેનશાહનોય શહેનશાહ છે, કે જેની પાસે બેસવાથી આપણે શોભીએ છીએ, કારણ એ તો સૌનો વિશ્વાસપાત્ર છે.

—ગુરુ ગ્રંથસાહેબ

संत हृदय नवनीत समाना,
कहा कबिह्न परि कहै न जाना;
निज परिताप द्रबइ नवनीता,
पर दुःख द्रवहिं सुसंत पुनीता.

'સંતોનાં હૃદય તો માખણ જેવાં કોમળ હોય છે' એમ કવિઓએ કહ્યું છે, પણ એમને કહેતાં ન આવડ્યું. માખણ તો પોતાના તાપથી–દુઃખથી દ્રવી જાય છે પણ પરમપવિત્ર સંતો તો પારકાનાં દુઃખથી–તાપથી દ્રવી જાય છે.

जड चेतन गुन दोषमय,
बिस्ब कीन्ह करतार.
संत हंस गुन गहहिं पय,
परिहरि बारि बिकार.

કિરતારે જડ–ચેતન વિશ્વને ગુણદોષમય રચ્યું છે, તેમાં સંતરૂપી હંસ, દોષરૂપી જળ ત્યજીને ગુણરૂપી દૂધ ગ્રહણ કરે છે.

□

પુરવણી

૧. ન્યૂ દિલ્હીના એક સન્નારી શ્રીમતી કે. ભાગ્યલક્ષ્મી. યૂનોના એક વિભાગમાં અધિકારી. આઠ વર્ષથી જેના કારણની જાણ નહિ થયેલ એવું હાઈ બ્લડ પ્રેશર (ઇડિયોપેથિક હાઈપરટેન્શન) હતું. તા. ૬–૫–'૮૬ના રોજ સારવાર માટે આવ્યાં. તા. ૨૩મી મે એ એમના પતિ, કે જેઓ સુપ્રીમ કોર્ટના જોઈન્ટ રજિસ્ટ્રાર છે, તેમનો પત્ર આવ્યો : B. P. is normal now and medicine is stopped now...

૨. પોંડિચેરી, અરવિંદ આશ્રમમાં રહેતાં સૂર્યાબેન બારોટ, એમનાં માતુશ્રી શાન્તાબેન આર. બારોટના ગર્ભાશયના કેન્સર માટે તા. ૧૩ જૂન ૧૯૮૬ના રોજ લખે છે :

"મારાં બાની ઉંમર સિત્તેર વર્ષ આસપાસ છે. ડિસેમ્બર ૧૯૮૫માં મારાં બાને બ્લીડીંગની તકલીફ શરૂ થઈ. તેમને થોડું થોડું માસિક આવવા લાગ્યું. તે ખૂબ જ વાસ મારતું તેથી વૈદ્યની દવા શરૂ કરી. તેનાથી બે માસના અંતે નજીવો ફરક પડ્યો. **પણ વાસ તો ખૂબ જ મારતી. તેમની પાસે ઊભા રહેવું પણ મુશ્કેલ થઈ પડતું.** આખરે થાકીને સરકારી હોસ્પિટલમાં ચકાસણી કરાવતાં ગર્ભાશયના કેન્સરનો રીપોર્ટ મળ્યો. માસિક બંધ કરવા રેડિયમ આપવું જરૂરી હતું. પણ તે ટ્રીટમેન્ટ ખૂબ જ પીડાદાયક હતી. તેમ જ મારાં બા આ પીડા સહન

કરવાની ક્ષમતા ધરાવતાં નહોતાં. અમે ગભરાયાં અને વિમાસણમાં પડયાં. એવામાં અચાનક સુમિત્રાબેન મરચન્ટ સાથે પરિચય થયેા. તેમણે ૧૯૮૪ના 'નવનીત સમર્પણ'નેા અંક આપ્યેા. તેમાં તમારેા તુલસીના પ્રયેાગનેા લેખ હતેા. તે પ્રમાણે અમે મારાં બા ઉપર આ તુલસીપ્રયેાગ શરૂ કર્યો. લગભગ એક માસમાં મારાં બાને માસિક બંધ થઈ ગયું. હજી તે પ્રયેાગ ચાલુ છે. કેાઈ કેાઈ વખત માસિકને બદલે પાણી આવે છે **પણ તે ખરાબ વાસ મારતું નથી.** હજી સુધી માસિકની ફરિયાદ થઈ નથી. તેમને હાથે–પગે લકવેા હેાઈ ફરીથી ડૉકટરની ચકાસણી માટે લઈ જવાયાં નથી; પણ અત્યારે હાલ તેા રેડિયમની ટ્રીટમેન્ટમાંથી બચ્યાં છીએ. મારાં બાનું નામ શાન્તાબેન આર. બારેાટ છે. તેમની ઉંમર પણ સિત્તેર વર્ષ જેટલી છે, છતાં આ પ્રયેાગ સફળ થયેા છે.

□

પરિશિષ્ટ–૧

તુલસીના રસનો અને હળદરનો વનસ્પતિઓના રોગશાસ્ત્રની દૃષ્ટિએ ઉપયોગ

ફ્યુઝેરિયમ (Fusarium) અને નીગ્રોસ્પોરા (Nigrospora) પ્રકારના વ્યાધિજનો કેળામાં અપરિપકવતાના રોગ ઉત્પન્ન કરતા માલૂમ પડયા છે, જ્યારે કોલીટોટ્રાયકમ (Colletotrichum) નામના વ્યાધિજન આંબાની સમગ્ર અવસ્થા ઉપર એટલે કે પાન, પુષ્પવિન્યાસ, ડાળી અને ફળ ઉપર અસર કરી ઉત્પાદન ઓછું કરે છે. તૈયાર થયેલી કેરી સડી પણ જાય છે. ફાયલોસ્ટીકટા (Phyllosticta) નામના જીવાણુઓ આંબાના ઝાડ ઉપર ઝાળ રોગ (Red rot ?) ઉત્પન્ન કરી ઉત્પાદન ઉપર અસર પહોંચાડે છે.

અન્ય રાસાયણિક દવાઓ આ રોગો સામે શોધાએલી છે. અસરકારક પણ છે. પરંતુ તેની વિપરીત અસર વનસ્પતિ અને મનુષ્યો ઉપર થવાની દહેશત રહેલી છે. રસાયણો મોંઘાં પણ પડે છે.

એની અપેક્ષાએ પ્રચલિત આયુર્વેદિક દવાઓમાં વપરાતી વનસ્પતિના રસો, આ રોગનાં વ્યાધિજનોના વર્ધનને અટકાવી શકે એમ છે કે નહીં, તે ચકાસવા પ્રયોગો કર્યા હતા. તેનાં પરિણામો નીચેના કોઠામાં દર્શાવ્યાં છે.

કોઠો

	વ્યાધિજનોનું વર્ધન સેન્ટીમીટરમાં			
વનસ્પતિનો રસ	કેળામાં અપરિપક્વતા		આંબાનો કાલવણ કોલીટોટ્રાયકમ ગ્લીઓસ્પોરિયમ	આંબાના ટપકાના રોગ ફાયલોસ્ટીક્ટા સ્પીસીઝ સે.મી.
	ફ્યુઝેરિયમ સ્પીસીઝ સે.મી.	નીગ્રોસ્પોરા સ્પીસીઝ સે.મી.	સે.મી.	
હળદર	૨·૩૧	૨·૫૫	૬·૯૦	૫·૮૭
તુલસી	૩·૪૮	૨·૯૧	૬·૯૦	૬·૬૧
ડમરો	૬·૧૮	૫·૫૦	—	૬·૯૩
આંબાહળદર	૫·૫૮	૫·૫૪	૬·૩૦	૭·૦૧
આદુ	૪·૮૧	૫·૮૭	૬·૬૦	૭·૦૫
ફુદીનો	૪·૪૪	૭·૨૯	૭·૦૦	—
કાળો ધતુરો	૫·૬૯	૮·૨૪	૬·૧૦	૬·૧૨
અરડૂસી	૪·૭૫	૮·૫૪	૭·૨૦	૮·૦૫
સફેદ ધતુરો	—	—	—	૮·૪૧
નિપાંગણ	૭·૩૫	૮·૭૮	૭·૬૦	૮·૫૬
SEM ±	૦·૪૪	૦·૫૧	૦·૨૫	૦·૧૨
CD	૧·૨૯	૧·૪૯	૦·૭૩	૦·૩૫

પરિણામ દર્શાવે છે કે હળદર અને તુલસીનો રસ ઉપર્યુક્ત દર્શાવેલ પ્રત્યેક વ્યાધિજનોનું વર્ધન અટકાવવાની સબળ ક્ષમતા ધરાવે છે. **કાર્યક્ષમતાની દષ્ટિએ નિયંત્રણ કરતાં અને અન્ય રસો કરતાં પણ આ બે વનસ્પતિના રસો અર્થસૂચક દષ્ટિએ ઉત્તમ માલૂમ પડયા છે.** આ રસોમાંનું સક્રિય તત્ત્વ શોધી તેમાંથી દવા બનાવવામાં આવે તો નિર્દોષ, કાર્યક્ષમ અને સસ્તી દવા ઉત્પન્ન કરવાની શકયતા રહેલી છે. પરદેશમાંથી દવા મંગાવી પરદેશી ચલણ વાપરવાનું પણ ઘટાડી શકાય.

(સહી) **હ. ઉ. જોષી**
પ્રાધ્યાપક, વનસ્પતિ રોગશાસ્ત્ર
ન. મ. કૃષિ મહાવિદ્યાલય,
નવસારી

પરિશિષ્ટ–૨

તુલસીનો છોડ (Ocimum Sanctum) અને મિથાઈલ યુજેનોલ (Methyl Eugenol) કેરીની નરમાખી Dacus Correctus Bezziને (Tephritidae: Diptere) આકર્ષે છે. અમલસાડ (તા. ગણદેવી)માં મિથાઈલ યુજેનોલના મિશ્રણવાળી ગોળીઓના ઉપયોગ અને તુલસીના છોડ વાવવા કેરીની નરમાખીના વસ્તીવિસ્ફોટને રોકવાનું કાર્ય હાથ ધરવામાં આવ્યું હતું. આ નરમાખીનો વસ્તીવિસ્ફોટ ફેબ્રુઆરી–માર્ચથી જૂન–જુલાઈ સુધીમાં જોવામાં આવે છે. ૦.૧% મિથાઈલ યુજેનોલની સાથે ૦.૧% લેબેસીડ (Lebaycid) મેળવીને તેનો છંટકાવ કરવાથી કેરીની નરમાખીનો નાશ કરી શકાય છે. એ રીતે કેરીની નરમાખીઓનું પ્રજનન અટકવાથી તેનો વસ્તીવિસ્ફોટ રોકાય છે.

તુલસીનાં પાંદડાંમાં ૦.૭% ઊડી જાય તેવાં તેલ હોય છે. મોટા ભાગનાં આ પ્રમાણે છે :

૧. ૭૧.૩ ટકા યુજેનોલ (Eugenol)
૨. ૨૦.૪ ટકા મિથાઈલ યુજેનોલ (Methyl Eugenol)
૩. ૩.૨ ટકા કાર્નેક્રોલ (Carnacrol)
૪. ૧.૭ ટકા કેરીઓ ફાઈલીન (Caryophyllene)

ઉપર પૈકી મિથાઈલ યુજેનોલ આંબાની નરમાખોને આકર્ષવામાં સર્વોત્તમ છે. તેથી કુદરતી તુલસીના છોડ અને મિથાઈલ યુજેનોલનો ઉપર્યુક્ત વિસ્તારમાં ઉપયોગ કરવામાં આવેલો. પ્લાસ્ટીકના ચાર કપમાં ૨ સીસી. મિથાઈલ યુજેનોલ દ્રાવણમાં મેળવીને ૫૦૦–૬૦૦ મીટરના અંતરે આંબાની ડાળો ઉપર ટાંગવામાં આવતા હતા અને બે દિવસના અંતે તેમજ અઠવાડિયા પછી એકઠી થયેલી મૃત નરમાખોની સંખ્યા નોંધવામાં આવી હતી.

આ જ પદ્ધતિ ચીકુના છોડ માટે પણ ઉપયોગી છે.

(ગુજરાત કૃષિ યુનિવર્સિટીના નવસારી કેમ્પસના ડૉ. એ. એચ. શાહ અને શ્રી આર. સી. પટેલે ફળોના પાકના અસરકારક સંરક્ષણ અંગે જે કાર્ય કર્યું તેનો સાર ડૉ. શાહે એમના ઉપર્યુક્ત કાર્યનું સંક્ષિપ્ત વિવરણ આ લેખકને આપેલું. તેમાંથી અને તેમણે **Role of Tulasi Plant (Ocimum Sanctum) in control of Mango Fruitfly Dacus Correctus Bezzi (Tephritidae : Diptera)** શીર્ષકથી **Curr. Sci.** એપ્રિલ ૨૦, ૧૯૭૬માં લેખ લખેલો તેનો આ સાર છે.)

□

પરિશિષ્ટ–૩

(૧)

શ્વેત તુલસી કે શ્રીતુલસી અને કૃષ્ણ તુલસીમાંથી ઊડી જાય એવું તેલ (Volatile oil) મળે છે. જુદા જુદા સમયે અને જુદી જુદી જગ્યાએથી લીધેલા નમૂનાઓમાં ફરક માલૂમ પડ્યો છે. ગુજરાત કૃષિ યુનિવર્સિટીના વૈજ્ઞાનિકોએ તેમના એક નિબંધમાં દર્શાવેલું પૃથક્કરણ પરિશિષ્ટ–૨ માં આપ્યું છે.

આ તેલ જીવાણુનાશક અને જંતુનાશક ગુણ ધરાવે છે. પ્રયોગશાળાની કસનળીઓમાં તે ક્ષયના જીવાણુ (Myobactarium tuberculosis) અને પરુ ઉત્પન્ન કરનારા જીવાણુ (Micrococcus pyogens var qureus)ની વૃદ્ધિ રોકનારા જણાયા છે. તેમાં ટી.બી.ની સારવારમાં વપરાતી દવાઓ : સ્ટ્રેપ્ટોમાઈસીનની એક દશાંશ ($\frac{૧}{૧૦}$) અને આઈસોનીઆઝિડની એક ચતુર્થાંશ ($\frac{૧}{૪}$) તાકાત છે. મચ્છર મારવાનો એનામાં ખાસ ગુણ છે; જો કે પાયરેથ્રમ (Pyrethrum) નામના છોડ જેટલો નહીં. શ્રીતુલસીનું તેલ ટાઈફોઈડનાં જંતુઓ (Salmonella typhosa) સામે આક્રમક છે.

(૨)

ન્યૂ દિલ્હીના અંગ્રેજી દૈનિક 'હિન્દુસ્તાન ટાઈમ્સ'માં તા. ૨૫–૨–'૮૦ના અંકમાં પૃષ્ઠ ૬, કોલમ ૭ ઉપર એક રસપ્રદ સમાચાર છપાયા છે. એ સમાચાર અનુસાર તા. ૧૬–૨–'૮૦ (સંવત ૨૦૩૬ના મહા વદ ૦)))ના રોજ ખગ્રાસ સૂર્યગ્રહણ થયેલું. આ ગ્રહણ વખતે રેવાના એન્વાયર્ન-મેન્ટલ બાયોલોજી સેન્ટરે, રેવા યુનિવર્સિટીના વિક્રમ સ્પેસ ફિઝિક્સ સેન્ટરના સહકારમાં કેટલાક સાંયોગિક અને જીવ-વિદ્યાનુસારી પ્રયોગો કરેલા. એ પ્રયોગો દરમિયાન એમ માલૂમ પડ્યું કે સૂર્યગ્રહણ દરમિયાન સૂર્ય આગળ ઉઘાડું રાખેલું જળ માનવને પીવા લાયક રહેતું નથી એ માન્યતા સાચી છે. તે સાથે જ દર્ભ અને તુલસીપત્ર આવા અશુદ્ધ જળ ઉપર શુદ્ધ કરનારી અસર નિપજાવે છે. પ્રયોગ માટેનું આ જળ જુદા જુદા સ્થાનેથી ભેગું કરવામાં આવેલું એમ રેવા યુનિવર્સિટીના ડૉ. રાઠોડે જણાવ્યું હતું.

☐

દીર્ઘાયુષ્ય

આપણી મહત્ત્વાકાંક્ષા ગમે તે હો; પરંતુ આપણા પૈકી ઘણા માણસોને જીવન જેવી કિંમતી વસ્તુ બીજી કોઈ પણ લાગતી નથી અને આપણે આપણા જીવનને બને તેટલું લંબાયેલું જ જોવાને ઇચ્છીએ છીએ. પ્રત્યેક સાધારણ માણસ વૃદ્ધાવસ્થાનાં ચિહ્નો–દુર્બળતાનાં લક્ષણો જોવાને ડરે છે; અને બને ત્યાં સુધી યુવાન, ઉત્સાહી અને સશક્ત રહેવા માગે છે. છતાં ઘણાં માણસો પોતાનું તારુણ્ય અને શક્તિ નિભાવી રાખવાને ડહાપણ ભરેલી સાવચેતી રાખતા નથી. તેઓ આરોગ્યના નિયમોનો–દીર્ઘાયુષ્યના નિયમોનો ભંગ કરે છે; તેઓ મૂર્ખતાયુક્ત અસ્વાભાવિક જીવન ગાળીને, અધઃપતન કરનારી આદતોને વશ થઈને, પોતાની શક્તિનો નાશ કરે છે અને પછી પોતાનું બળ ઘટતું જાય છે તે જોઈને આશ્ચર્ય પામે છે!

શક્તિઓનો દુરુપયોગ કરવા માટે અને ઇંદ્રિયો પર અત્યાચાર કરવા માટે તેમને અવશ્ય દંડ સહન કરવો પડે છે. જીવનને સંયમી–અંકુશમાં રાખવાથી દીર્ઘાયુષ્ય પ્રાપ્ત થાય છે.

—ઓરિસન સ્વેટ માર્ડન

સદા યુવાન રહો !

કદી પણ એમ ધારશો નહિ કે તમારી વય અધિક થઈ હોય એટલા માટે તમારે વિકાસ પામતા–પ્રગતિ કરતા બંધ થવું જોઈએ. જો તમે આવો વિચાર કરતા રહેશો તો તમે શીઘ્ર વૃદ્ધાવસ્થાને પ્રાપ્ત કરશો. તમે તરુણ જ છો એ વિચારને કદી પણ તિલાંજલિ આપશો નહિ. કદી પણ એમ કહેશો નહિ કે અમુકતમુક કાર્ય તમે એક સમયે કરી શકતા હતા, તેવી રીતે હાલ કરી શકતા નથી. તારુણ્યમય જીવન ગાળો. તમે ગમે એટલું આયુષ્ય ભોગવ્યું હોય, તોપણ પુનઃ મન દ્વારા એક છોકરા કે છોકરીના જેવું જીવન ગાળતાં ડરશો નહિ. તમારી રીતભાત એવી રાખજો કે એમાં વૃદ્ધાવસ્થાનું લેશ પણ ચિહ્ન આવે નહિ. સ્મરણમાં રાખજો કે સડી ગયેલું મન, ખવાઈ ગયેલું મગજ જ શરીરને વૃદ્ધ બનાવી દે છે. માટે વિકાસ પામતા રહો. તમારી આસપાસની પ્રત્યેક શુભ વસ્તુમાં રસ લેતા રહો.

—ઓરિસન સ્વેટ માર્ડન

લેખકનો પરિચય

શ્રી ઉપેન્દ્રરાય જયચંદભાઈ સાંડેસરાનો જન્મ ૧૯૨૧ના જુલાઈની તા. ૩૦મીએ અમદાવાદમાં થયો હતો. એમણે પ્રાથમિક અને માધ્યમિક શિક્ષણ પાટણમાં અને અમદાવાદમાં લીધું હતું.

૧૯૪૨માં શેરબજારમાં સબબ્રોકર તરીકે કાર્ય આરંભ્યું. ૧૯૪૪માં શેરબજારનું કાર્ડ લઈ શેરદલાલ તરીકે સ્વતંત્ર ઑફિસ શરૂ કરી. એ જ વર્ષમાં મહાભારતનો અભ્યાસ શરૂ કર્યો. ભાગવતધર્મ, શીખધર્મ, દક્ષિણ ભારતના સંતો, નિસર્ગોપચાર, યોગ વગેરેનો અભ્યાસ કર્યો. તુલસીચિકિત્સા (Tulasi Therapy)ની શોધ કરી.

યુવાનવયે કરેલા સંકલ્પ અનુસાર ૪૯ વર્ષની ઉંમરે વેપારમાંથી નિવૃત્ત થઈને હાલ તેઓ અભ્યાસ–ચિંતન–ચિકિત્સામાં સમય ગાળે છે.

નિસર્ગોપચાર, યોગિક ચિકિત્સા અને તુલસીચિકિત્સાના નિષ્ણાત હોઈ ગુજરાતના રજિસ્ટર્ડ મેડિકલ પ્રેક્ટિશનર તરીકે સેવાભાવે પ્રેક્ટિસ કરે છે.

જીર્ણ અને અસાધ્ય મનાતા અનેક રોગો જેવા કે કેન્સર, લ્યૂકેમિયા, ગ્રેન્યુલોમા, ઓસ્ટિઓ માયેલાઈટીસ, ઓસ્ટીઓ આર્થ્રાઈટીસ, દમ, આંખનો ઇરિડોસાઈક્લાઈટીસ વીથ સેકન્ડરી ગ્લુકોમા, હૃદયરોગ, હાઈ અને લો બ્લડપ્રેશર, સોસએસીસ અને એવા અન્ય ચામડીના રોગો, સફેદ કોઢ, જઠરનાં ચાંદાં, જીર્ણ મેલેરિયા, માથાનો જીર્ણ દુઃખાવો, અત્યાર્તવ, પીડિતાર્તવ જેવા સ્ત્રીરોગો, માનસિક મંદતા, કેટલાક પ્રકારના લકવા, મસ્કયુલર ડીજનરેશન વગેરેમાં સારી સફળતા મળી છે. તુલસી થેરપીનો ભારતના અને પરદેશના રોગીઓ પણ લાભ લે છે.

લેખકે સૂત્ર આપ્યું છે : 'તુલસીં બહુ કુર્વીત ।' તુલસી બહુ ઉગાડો; Grow More Tulasi.

શુભ વિચારો રાખો

આપણે આપણા જ વિચારો વડે આપણા શરીરની રચના કરીએ છીએ; અને આપણા નિરંતરના વિચારો તથા આપણા વડીલોના વિચારો પ્રમાણે જ આપણાં શરીર સ્વચ્છ અથવા અસ્વચ્છ, રોગિષ્ઠ અથવા નીરોગી બને છે. કેટલાક માણસોએ આ અતિ મહત્ત્વનો પાઠ શીખી આગ્રહપૂર્વક ખરી વિચાર-પ્રણાલી સ્વીકારીને પોતાના ચહેરા અને જીવનમાં એવું પરિવર્તન કરી નાખ્યું છે કે, કોઈ ભાગ્યે જ તેમને ઓળખી શકે. તેમણે પોતાના શંકાશીલ તથા ભય અને ચિંતાથી કદરૂપા બનેલા અને ઉદ્વેગ તથા પાપાચારથી ભ્રષ્ટ બનેલા ચહેરાને પલટાવી તેને આશા, ઉલ્લાસ અને આનંદનો પ્રકાશ પ્રસરાવરનાર બનાવી દીધો છે.

વિચારોનો વિકાસ આપણા શારીરિક નાશને પણ અટકાવે છે. જ્યાં સુધી આપણે આપણા મનનો વિકાસ કરતા રહીએ છીએ; એટલે કે આપણે નવીન અને પ્રગતિ-કારક બાબતોનો વિચાર કરતા રહીએ છીએ—ત્યાં સુધી હ્રાસ કરનારી, નાશ કરનારી, વૃદ્ધાવસ્થા લાવનારી અને અવનત કરનારી ક્રિયાઓ આપણા શરીર પર અસર કરતી નથી.

—ઓરિસન સ્વેટ માર્ડન