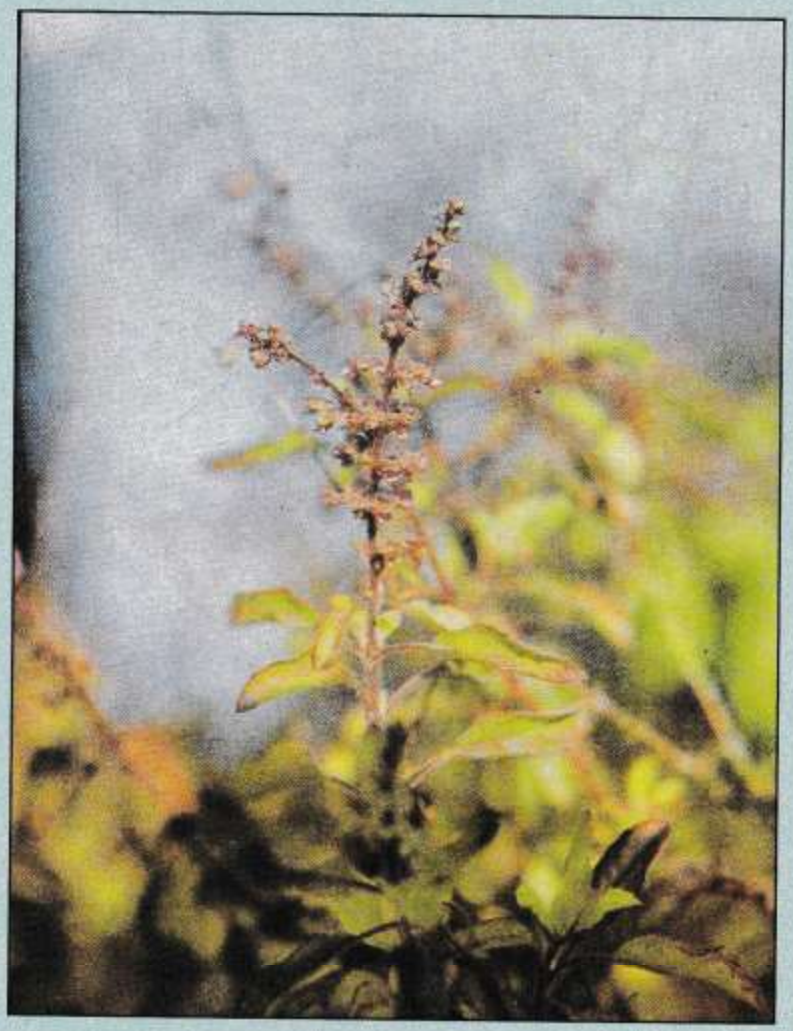
दैनिक जीवन में विज्ञान - श्रृंखला

तुलसी की आत्मकथा



पं. माधवाचार्य

दैनिक जीवन में विज्ञान - श्रृंखला

श्रृंखला संपादक – डा. नरेन्द्र नाथ मेहरोत्रा एवं पं. माधवाचार्य

	शीर्षक	लेखक
1.	हमारे घर	*श्री वीनू काले व श्री मोहन थपलियाल*
2.	दंत सुरक्षा	*डा. सी. एस. सैंबी व पं. काशीराम गोपाल गोरे*
3.	तुलसी की आत्मकथा	*पं. माधवाचार्य*
4.	आयुर्वेद कल आज और कल	*पं. काशीराम गोपाल गोरे*
5.	पाचन ठीक तो सेहत अच्छी	*डा. पुनीत मेहरोत्रा एवं वैद्य सुल्तान अली खां*
6.	पशु रोगों की वर्णमाला	*डा. एम. पी. शुक्ला एवं डा. पी. के त्रिपाठी*
7.	दुर्घटना में प्राथमिक चिकित्सा	*डा. डी. पी. सिंह व वैद्य सुल्तान अली खां*
8.	आयुर्वेद में प्रकृति एवं स्वास्थ्य	*वैद्य सुल्तान अली खां*
9.	Hostile Germs	***Dr. Prem Sagar***

जीवनीय सोसायटी लखनऊ द्वारा राष्ट्रीय विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी संचार परिषद्,
विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी विभाग, भारत सरकार से प्राप्त आंशिक अनुदान
से प्रकाशित

दैनिक जीवन में विज्ञान - शृंखला

तुलसी की आत्मकथा

पं. माधवाचार्य

शृंखला संपादक

डा. नरेन्द्र नाथ मेहरोत्रा

पं. माधवाचार्य

जीवनीय सोसायटी लखनऊ द्वारा राष्ट्रीय विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी संचार परिषद्,
विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी विभाग, भारत सरकार से प्राप्त आंशिक अनुदान
से प्रकाशित

तुलसी की आत्मकथा

© सर्वाधिकार जीवनीय सोसायटी व राष्ट्रीय विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी संचार परिषद
के आधीन सुरक्षित, 2003

लेखक
पं. माधवाचार्य

श्रृंखला संपादक
डा. नरेन्द्र नाथ मेहरोत्रा
पं. माधवाचार्य

प्रोडक्शन
के. बी. सिंह
के. साजी

चित्रांकन
मंजू थपलियाल

प्रकाशन एवं वितरण
जीवनीय सोसायटी, ई-III/249, सेक्टर-एच, अलीगंज, लखनऊ
फोन : 0522-2761097

मूल्य : रु. 25/-

इस पुस्तक में प्रकाशित सामग्री के किसी भी भाग को, ज्यों का त्यों या फेरबदल कर, किसी भी रूप में उपयोग करने से पहले प्रकाशक की लिखित अनुमति लेना आवश्यक है।

मुद्रक - सी. जी. एण्ड कंपनी, 16, बी कचहरी रोड, अमीनाबाद, लखनऊ।
फोन नं. : 2212513, 2217738

प्राक्कथन

दैनिक जीवन में विज्ञान-श्रंखला में कुछ पुस्तकें तैयार करने का विचार जीवनीय सोसायटी द्वारा विज्ञान पत्रकारिता पर आयोजित किए गए प्रमाण पत्र प्रशिक्षण कार्यक्रमों के दौरान प्रशिक्षार्थियों व शिक्षकों के बीच हुए संवाद का प्रतिफल है। यह अनुभव किया गया कि जीवन के अनन्य पहलुओं में जो आधुनिक व पारम्परिक विज्ञान का समावेश है उसकी प्रस्तुति जन-जन के लिए किया जाना उपयोगी रहेगा। यह आशा की गई कि सरल हिंदी व अंग्रेजी में तैयार की गई ये छोटी-छोटी पुस्तिकाएं भाषा व प्रस्तुति हेतु अलग-अलग शैलियों में बनाई जाएं ताकि समाज के सभी वर्ग-बच्चे-बड़े, गृहिणियां, विद्यार्थी-शिक्षक आदि इसका पूरा लाभ उठा सकें।

इन पुस्तिकाओं को तैयार करने व प्रकाशन हेतु राष्ट्रीय विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी संचार परिषद्, भारत सरकार ने आर्थिक अनुदान उपलब्ध कराया, जिसके लिए हम उनके विशेष आभारी हैं। उसके वरिष्ठ अधिकारी डा. मनोज पटैरिया ने इन पुस्तिकाओं के सम्बन्ध में समय-समय पर सम्पादकीय सुझाव दिये हैं जिसके लिए हम उनके सदैव कृतज्ञ रहेंगे।

तुलसी की आत्मकथा पं. माधवाचार्य द्वारा आत्मकथा कथानक के रूप में एक महत्वपूर्ण औषधीय पौधे के वर्णन का प्रयास है जिसकी सभी धर्मों-सम्प्रदायों में भी असीम महत्ता है। आशा है कि पाठक इस पुस्तक से प्रेरणा लेकर तुलसी का उपयोग दैनिक जीवन में स्वास्थ्य रक्षा हेतु करने में सफल होंगे।

जीवनीय सोसायटी से जुड़े चिकित्सकों, वैज्ञानिकों व लेखकों के सामूहिक प्रयास से जीवनीय पत्रिका का प्रकाशन लगभग 10 वर्षों तक किया गया जिसमें छपे लेखों व अन्य सामग्री के आधार पर इस पुस्तक के संकलन में पं. माधवाचार्य जी ने अभूतपूर्व योगदान किया है। संस्था से जुड़े सभी साथियों, विशेषकर श्री के.बी. सिंह, श्री के.साजी व सुश्री वीना टंडन के हम विशेष आभारी है जिन्होंने इस पुस्तिका के प्रकाशन में महती योगदान दिया है। मे. सी.जी. एण्ड कम्पनी द्वारा अल्प समय में प्रकाशन में सहयोग हेतु हम उनके भी विशेष आभारी हैं।

संपादक मंडल

तुलसी की आत्मकथा

मेरा परिचय किसी हिंदू के लिए आवश्यक नहीं है। धार्मिक हिंदू प्रतिवर्ष कार्तिक मास के शुक्लपक्ष की द्वादशी के दिन मेरा विवाह बालकृष्ण की प्रतिमा के साथ करते हैं और आनंद मनाते हैं। मैं उनके घर-घर में पाई जाती हूँ, पूजी जाती हूँ, और जीवन भर उनके मांगलिक कार्यों, उपनयन, विवाह आदि संस्कारों में सम्मिलित होती हूँ। अपनी तारीफ़ करना अच्छा नहीं माना जाता लेकिन तथ्य, तथ्य हैं उन्हें नकारा नहीं जा सकता। अंतकाल में महाप्रयाण के अवसर पर मैं गंगाजल के साथ महायात्री के मुख में जाकर उसको सकुशल भगवान के पास पहुंचाती हूँ। मैं तन मन को शुद्ध और स्वस्थ करती हूँ, हवा को शुद्ध करती हूँ तथा कीड़े मकोड़ों मच्छरों और सांप-बिच्छुओं तक को दूर रखती हूँ।

मेरे वैद्यकीय प्रयोग से अनेकों रोग दूर किये जा सकते हैं। उन्हें मैं कहां तक गिनाऊं, मेरे नामधारी महाकवि तुलसीदास की चौपाई को ज़रा सा बदल कर कहूँ तो ठीक रहेगा -

जौ अपने सब गुणगन कहऊँ
बाढ़ै कथा पार नहि लहऊँ

मुझे जतन से रखना पड़ता है, गर्मियों में धूप से हटा कर छांव में रखना पड़ता है। प्रतिदिन पानी देना पड़ता है। वनस्पतिविज्ञानी मुझे लेबिएटी कुल का मानते हैं। हिंदू, मुस्लिम, सिक्ख, ईसाई सभी मुझे पवित्र, स्वास्थ्यकर और पर्यावरण शोधक मानते हैं। अतः मेरे पौधे हर घर में होने चाहिए, लोगों को

हिन्दू परिवारों में तुलसी पूजा

मेरी हवा में सांस लेना चाहिए, रोज मेरी पांच पत्तियों का एक गुच्छा खा जाना चाहिए, मुझे चबाना मना है कम चबाकर निगल लें, क्योंकि दांतों के लिए मेरा केवल स्वरस लेना हितकर नहीं है। मेरे स्वरस में लौंग आदि मिलाकर दुखते दाँत के नीचे रख सकते हैं। अवश्य लाभ पहुंचाऊँगी मेरे पांचों अंग जड़-तना, फूल, फल और पत्तियां औषध हैं। रसायन विज्ञानियों ने मुझमें अनेक रासायनिक द्रव्य एल्कलायड व ग्लाइकोसाइड, ऐसिड आदि ज्ञात किये हैं जिनके कारण कीड़े-मकोड़े मुझसे दूर भागते हैं।

मुझे खुशी है कि रामबोला बड़े होकर गोस्वामी तुलसीदास कहलाए और अपने साथ-साथ मुझे भी गौरवान्वित कर गये। उनकी मां 'हुलसी' थीं और मैं 'तुलसी' हूँ। मेरे नाम का मतलब यह है कि मेरी तुलना में कोई भी बगैर

खंडित हुए नहीं रहता है। आप इसे आत्मश्लाघा कह मेरी निंदा कर सकते हैं मगर तथ्य, तथ्य है।

संपूर्ण भारतवर्ष में मेरा नाम 'तुलसी' जन-जन में प्रचलित है। यह नाम संस्कृत भाषा का है मगर बहुत पुराना नहीं है। बहुत पहले मुझे 'सुरस' और 'अपेतराक्षसी' कहा जाता था। चरकसंहिता में मेरा नाम 'सुरस' है और सुश्रुत संहिता में 'सुरसा'। सुश्रुत संहिता के टीकाकार डल्हण ने 'सुरसा' का अर्थ 'तुलसी इति लोके' अर्थात् लोग सुरसा को तुलसी नाम से भलीभंति जानते हैं, कहा है। लोगों ने इससे यह तात्पर्य निकला कि डल्हण के समय तक (1060-1260 ई. के बीच) सारे भारत में मैं 'तुलसी' नाम से जानी जाने लगी थी।

वस्तुतः मैं इससे बहुत पहले से तुलसी नाम से प्रसिद्ध हो चुकी थी। रामायण काल में ही मैं तुलसी कहलाने लगी थी। वाल्मीकि और व्यास मुझे इसी नाम से जानते थे। तुलसीदास जी ने लिखा है-

रामायुध अंकित गृह सोभा बरनि न जाइ।
नवतुलसिका वृंद तहां देखि हरष कपिराइ।।

मैं भारतवर्ष में बहुतायत से पाई जाती हूँ। मुझ में ईश्वर ने सभी रोगों से लड़ने की शक्ति दी है। मैं प्रायः तीन फीट तक ऊँची होती हूँ। पर कहीं-कहीं छह फीट तक ऊंची हो जाती हूँ। मेरे मोटे ऊँचे पौधों को खराद कर तुलसी-मणिमाला बनायी जाती है।

मेरी पत्तियां गोलाई लिये हुए लंबी होती हैं। मेरी शाखाओं के सिरों पर बालें निकलती हैं जिन्हें तुलसी के फूलों की मंजरी कहते हैं। मंजरियों में ही मेरे बीज होते हैं। मेरे फूल साल भर खिलते रहते हैं।

प्रायः मेरे पौधे मार्च से लेकर जून तक लगाये जाते हैं। सितंबर और अक्तूबर में मुझ में फूल आने लगते हैं और जाड़े के दिनों में बीज पकते हैं।

मेरे अनेक नाम प्रचलित हैं जिन्हें विद्वान लोग जानते हैं जैसे वृंदा, बहुमंजरी, वैष्णवी, सुरसा, ग्राम्या, सुलभा, देवदुंदुभि, सुगंधा, गंधहारिणी, अमृता, पत्रपुष्पा, श्यामा, रामा, गौरी, सुखवल्लरी, विष्णुवल्लभा, सुरभि, शूलघ्नी, भूतघ्नी, त्रिदशमंजरी, लक्ष्मी, अचला, श्री, धर्म्या, देवी, सुभगा, तीव्रा, पावनी आदि।

अरबी में मुझे रैहान कहते हैं। लैटिन में मुझे ओसिमम ग्रैटिस्सिमम या ओसिमम सैंक्टम, अंग्रेजी में स्वीट बेसिल, गार्डेन बेसिल या मांक्स बेसिल तथा फ्रेंच में बेसिलिक सेंट कहते हैं। इन नामों में 'सैंक्टम' 'होली' 'मांक्स' 'सेंट' से मेरी पवित्रता स्वीकार की गयी है। मुझे मराठी में तुलस, तेलगू में तुलसि तथा बंगला में तुलसीगाछ कहते हैं।

भारतीय संस्कृति, साहित्य और समाज में मेरे पौधे का स्थान अत्यंत महत्वपूर्ण है। भारत के बाहर भी मुझे पवित्र और लोकोपयोगी माना गया है। ईसाइयों ने भी मुझे पवित्र और अन्य पौधों से श्रेष्ठ माना है। भूमध्यसागर के तटवर्ती सभी देशों में मुझे एक स्वास्थ्यवर्धक पौधा स्वीकर किया गया है। पवित्र कुरान में भी मेरी बड़ाई की गयी है और रेहाँ नाम से उल्लेख करके मुझे जन्नत का पौधा बताया गया है।

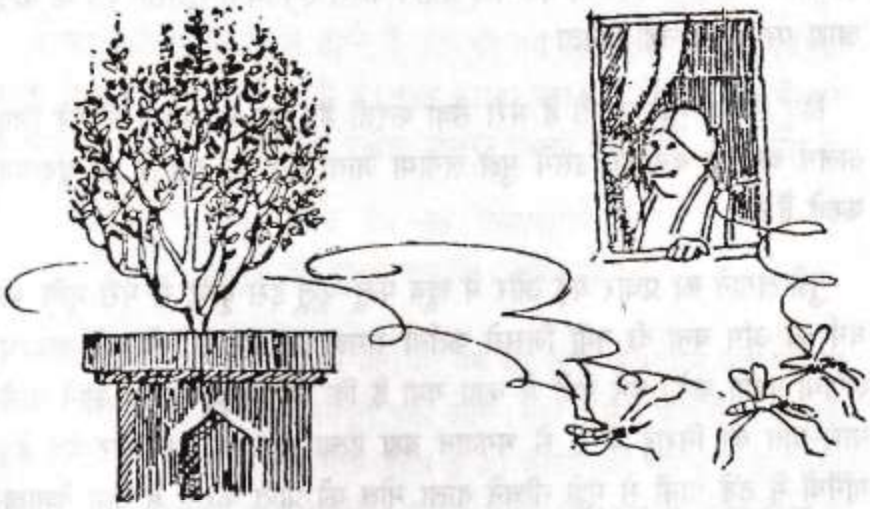
वनस्पति-विज्ञानियों ने मेरी साठ जातियाँ ढूँढ निकाली हैं। चरक संहिता में मेरी नौ जातियों का नामोल्लेख मिलता है। वे हैं, सुमुख, सुरस, कुठेरक, अर्वक, गंडीर, कालमालक, पर्णास, क्षवक और फणिज्झक। परंतु मोटे तौर पर मेरे दो ही प्रकार हैं काली और हरी। कुछ लोगों के विचार से काली

तुलसी में सफेद की अपेक्षा ज्यादा गुण होते हैं। परंतु आचार्य भावमिश्र के अनुसार दोनों के गुण समान हैं :

'शुक्ला कृष्णा च तुलसी गुणैस्तुल्या प्रकीर्तिता'

फिर भी मेरे काले रूप में सुगंध अधिक होती है और तेजी भी अधिक होती है। जिससे वह लाभ भी शीघ्र करती है। तीव्रता के कारण मच्छर काली तुलसी के पास नहीं आते। चरक ने कुछ योगों में सफेद तुलसी और कुछ योगों में काली तुलसी लेने का निर्देश दिया है। इससे ज्ञात होता है कि चरक मेरे काले और सफेद प्रकार के गुणों में अंतर मानते थे।

द्वापरयुग में जब कृष्णावतार हुआ था तब मैं उनकी अत्यंत प्रिय गोपी थी।



यहां भी तुलसी का पेड़ ! अब कहां जाएं ?

मच्छर तुलसी से दूर भागते हैं

मेरा नाम वृंदा था। राधा मुझसे जलती थी और कृष्ण राधा से डरते थे। उनमें इतना साहस न था कि राधा के सामने वे मुझसे प्रेम के दो बोल बोलते। मेरा कृष्ण पर अनन्य प्रेम था और मैं उनके बिना रह नहीं सकती थी। ऐसी स्थिति में मैंने उनके वियोग में यमुना में कूद कर जान दे दी और ईश्वर ने मुझे गौरी तुलसी के रूप में वृंदावन में पुनर्जन्म दिया और कृष्ण ने मुझे तुरंत शिरोधार्य किया। आपको मालूम होगा एक बार यशोदा जी ने कृष्ण को तुलादान के लिए स्वर्णमुद्राओं से तौलना चाहा, मगर कृष्ण भारी पड़े जा रहे थे। फिर अंत में यशोदा ने उन सिक्कों पर तुलसी दल रख दिया और तत्काल तराजू के दोनों पलड़े बराबर हो गये। इसीलिये मेरा नाम माधवी, हरिप्रिया, कृष्णप्रिया, वैष्णवी पड़ गया। हिंदू लोग मुझे सबसे ज़्यादा मानते हैं। तुलसी और गंगाजल का महत्व बराबर है, पूजा करते समय भगवान के श्रृंगार, नैवेद्य, अर्ध्य, पाद्य, आचमन आदि में पग-पग पर मेरा प्रयोग करते हैं। बिना तुलसी-दल के कोई खाद्य प्रसाद ही नहीं बनता।

हिंदू स्त्रियां मुझे पूजती हैं मेरी सेवा करती हैं। घर के आंगन में मेरे लिए अलग चबूतरा बनाकर उसमें मुझे लगाया जाता है। इस चबूतरे को वृंदावन कहते हैं।

मुझे लगाने का प्रचार बढ़े और मैं खूब फलूं-फूलूं इस दृष्टि से मेरी कृषि भी धर्म का अंग बना दी गयी जिससे कर्तव्य समझ कर हर घर में मुझे अवश्य लगाया जाया करे। धर्म ग्रंथों में कहा गया है कि मेरी जड़ों में उग आने वाले घास-पात की निराई करने से भगवान ब्रह्म हत्या तक को क्षमा कर देते हैं। गर्मियों में ठंडे पानी से मुझे सींचने वाला मोक्ष को प्राप्त करता है तथा वैशाख मास में रोज मुझे सींचने वाला अश्वमेघ यज्ञ के फल को प्राप्त करता है और जो मनुष्य कभी-कभी मुझे दूध से सींचता है उसके घर में अखंडलक्ष्मी रहती है।

दरअसल मेरी पत्तियों में पीलापन लिये हुए हरे रंग का एक प्रकार का तेल होता है जो हवा के साथ उड़ जाने वाला होता है, यह कीटाणुनाशक और बड़ा ही गुणकारी होता है, मेरी गंध इसी तेल के कारण है। इस तेल को थोड़ी देर तक पड़ा रहने दिया जाय तो यह जमकर रवादार हो जाता है। इस रवे को तुलसी-कपूर कहते हैं। मेरे तेल में 71 प्रतिशत यूजीनोल, 20 प्रतिशत यूजीनोल मिथाइल ईथर और 3 प्रतिशत कारवेरकोल होता है। इसमें टैनिन, सेपोनिन, ग्लाइकोसाइड और एल्केलाइड नाम के जीवनीय रसायन भी पाये जाते हैं। मेरी पत्तियों में कार्बोलिक अम्ल से छह गुना अधिक शक्तिशाली जीवाणुनाशक गुण होता है। बबुई तुलसी नामक मेरी प्रजाति के तेल में 65 प्रतिशत लिनाबोल तथा सूक्ष्म मात्रा में सीनिओल, यूजीनोल, सिसक्विटरपीन और डाईटरपीन पाये जाते हैं।

मैं जहां भी अधिकता से होती हूँ वहां की हवा मेरी इस विचित्र गंध की वजह से साफ और शुद्ध रहती है। इसी कारण भारत के प्रत्येक हिंदू के घर में कम-से-कम मेरा एक पौधा रखना जरूरी समझा जाता है। कहा गया है,

तुलसीकाननं चैव गृहे यस्यावतिष्ठते।
तद्गृहं तीर्थवत्तत्र नायांति यमकिंकराः।।

अर्थात् जिस घर में मेरे पौधे होते हैं, वह घर तीर्थ के समान पवित्र होता है तथा उस घर में रोगरूपी यमदूत नहीं आते। कारण मेरी पत्तियों के सम्पर्क से वायु में मेरा सुगंधित तेल फैल जाता है जो कीटाणुओं को नष्ट कर देता है और वायु को शुद्ध कर देता है। मनुष्य ऐसी शुद्ध हवा में साँस लेता है तो उसका प्रभाव उसके शरीर की प्रत्येक कोशिका पर पड़ता है जिससे शरीर का रक्त शुद्ध हो जाता है, फेफड़े नीरोग होते हैं और शरीर इतना

शक्तिशाली हो जाता है कि रोग उसके पास फटक नहीं सकते। प्राचीन काल में रोगियों को मेरे वन में रखने की प्रथा थी।

मेरे पास बैठकर प्राणायाम करने से उत्तम लाभ होता है। मेरी सुगंध से युक्त हवा में मच्छरों का प्रवेश नहीं होता, मच्छर ही क्यों, भुनगे, खटमल, झींगुर और साँप भी मेरी गंध में नहीं रुकते। कपड़ों के संदूक में मेरी कुछ पत्तियाँ रख देने से कपड़ों में कीड़े आदि नहीं लगते और न ही उन्हें चूहे ही कुतर पाते हैं।

साधारण पानी में मेरी कुछ पत्तियां डाल देने से वह सारा का सारा पानी मेरी गंध से सुवासित होकर अत्यंत गुणकारी हो जाता है। यदि किसी जगह का पानी दूषित हो जिसके पीने से स्वास्थ्य को हानि पहुंचने की आशंका हो तो उस पानी को दोषमुक्त करने के लिए उसमें मेरी कुछ पत्तियां डाल देनी चाहिए। मेरी कुछ पत्तियों को पानी में कुछ देर तक रख कर उन्हें एक घूंट उसी पानी के साथ नित्य लेने से बहुत से रोगों से छुटकारा मिल सकता है। और स्मरणशक्ति तेज हो जाती है। संभवतः इसीलिए प्राचीन ऋषियों ने पूजा के बाद तुलसीदल सहित चरणामृत पान करने की परिपाटी चलायी थी जो आज भी चल रही है।

मुझमें एक विशेष प्रकार का अम्ल होता है जिसमें सडांध और गंदगी को दूर करने की प्रबल शक्ति होती है। जिसका मुँह बदबू करता हो वह यदि मेरी कुछ पत्तियाँ चबा लें तो उसके मुंह की बदबू दूर हो जायगी।

भोजन सामग्री में बिना मेरी पत्तियां डाले भगवद्भक्त लोग भोजन नहीं करते। यहां तक कि मरते समय मरनेवाले के मुंह में मेरी पत्ती और गंगाजल डालते हैं। हिंदुओं के प्रत्येक शुभकार्य में मेरी पत्तियों का प्रयोग होता है।

हिंदू स्त्रियों की मुझ पर अगाध श्रद्धा है। मेरा दर्शन, स्पर्शन, नामकीर्ति श्रवण तथा रोपण सभी शुभ हैं। जो प्राणी मेरी नवधा भक्ति करते हैं वे अनंत युग तक भगवत् सान्निध्य का लाभ प्राप्त करते हैं :

दृष्टा स्पृष्टा तथा ध्याता कीर्तिता नमिता श्रुता।
रोपिता सेविता नित्यं पूजिता तुलसी शुभा।।
नवधा तुलसी देवीं ये भजन्ति दिने दिने।
युगकोटि सहस्राणि ते वसन्ति हरेः गृहे ।।
पूजनानन्तरं विष्णोरर्पितं तुलसीदलम्।
भक्षयेद् देहशुद्धद्यर्थं चान्द्रायणशताधिकम्।।
पुष्कराद्यानितीर्थाणि गंगाद्याः सरितस्तथा।
वासुदेवादयो देवास्तिष्ठंति तुलसीदले।।

भावार्थ यह कि सभी तीर्थ, सभी पवित्र नदियां तथा विष्णु सहित सभी देवता मेरी पत्तियों में निवास करते हैं और इन्हें खाने से सैकड़ों चांद्रायण व्रत से भी अधिक लाभ होता है।

कहा गया है भगवान विष्णु को तीन प्राणों से भी प्रिय हैं:- वे हैं भगवान शंकर, आंवला और मैं।

हिंदुओं के लिए गले में सदैव मेरी माला पहने रहने का विधान है। इससे मनुष्य अनेक प्रकार के कठिन रोगों से बचा रहता है।

पुराने समय में लोग मकान बनवाते समय मकान की नींव में एक घड़े के अंदर हल्दी से रंगे कपड़े में मेरी जड़ रखते थे। यह विश्वास था कि इससे उस घर पर बिजली गिरने की आशंका समाप्त हो जाती है।

मेरी पत्तियाँ रसायन हैं। ये गरम, कटु, तिक्त, त्रिदोषहर, विष, पार्श्वशूल, दुर्गन्ध, हिक्का, कोढ़ आदि रक्तदोष, भूत-बाधा, ज्वर, हिचकी, वायु, शूल, श्वास, खांसी, कृमि तथा वमन निवारक, दाह जनक, पित्तकारक, हृदय के लिए हितकर एवं भूख बढ़ाने वाली हैं।

अथर्ववेद में कहा गया है कि सफेद तुलसी के सेवन से चर्म, मांस एवं हड्डी में प्रविष्ट हुए रोग दूर हो जाते हैं और काली तुलसी के सेवन से शरीर पर के सफेद दाग दूर हो जाते हैं तथा शरीर की सुंदरता बढ़ती है। मेरी जड़ और पत्तियां ज्वर के प्रकोप को शांत करने वाली होती हैं। मेरे बीज जननेन्द्रिय रोगों की रामबाण औषधि हैं तथा मेरे सूखे डंठल पाचन शक्ति को बढ़ाने में बेजोड़ हैं।

मेरी पत्तियों की चाय पीने से ज्वर, आलस्य, सुस्ती, अरुचि, दाह, वात विकार और पित्त विकार सब दूर हो जाते हैं।

चाय बनने की विधियाँ

- मेरी 50 ग्राम सूखी पत्तियाँ, 50 ग्राम पुदीना, 50 ग्राम पीपल के सूखे पत्ते, 50 ग्राम लौंग, 25 ग्राम काली मिर्च, 50 ग्राम सौंफ तथा 50 ग्राम छोटी इलायची लें। इन सब को मोटा कूट पीस कर एक में मिलाकर रख लें। चाय बनाने के लिए इसमें से थोड़ा सा लेकर और पानी में उबालकर दूध और गुड़ के साथ चाय की तरह सेवन करें। यह चाय स्वादिष्ट, रुचिकारक होने के साथ-साथ त्रिदोषनाशक, स्फूर्तिदायक और रक्तशोधक है तथा शूल, कास, श्वास विष, वमन, ज्वर आदि अनेक रोगों को नष्ट भी कर देती है।

- मेरी 10 ग्राम पत्तियाँ 250 मि.ली. पानी में उबालें जब तीन-चौथाई पानी रह जाय तो उतार कर दूध, गुड़ और पिसी हुई इलायची मिलाकर चाय की तरह पियें।

- मेरी 3 ग्राम पत्तियों में 6 ग्राम अदरक मिलाकर चाय की तरह उबाल-छानकर दूध और गुड़ या शक्कर मिलाकर पी सकते हैं।

- आम, जामुन, बेल, बिजौरा नींबू, अशोक और मेरी पत्तियां समान भाग लेकर छाया में सुखाकर कूट लें। जरूरत के समय थोड़ा-सा चूर्ण लेकर उसकी चाय बनावें और छानकर दूध और गुड़ मिलाकर इस्तेमाल करें। इस चाय के नित्य सेवन से वात, पित्त और कफ तीनों शांत रहते हैं।

मैं एक रक्तशोधक द्रव्य हूँ अतः शरीर के रक्त को शुद्ध और चमकीला बना कर सौंदर्य की वृद्धि करती हूँ। इसके लिए मेरी सूखी पत्तियों का उबटन चेहरे और बदन पर लगाना चाहिए।

मुहांसे, झाईं और सफेद दाग आदि से कुरूपता आ गयी हो तो तांबे के एक बर्तन में नींबू का रस 24 घंटे तक पड़ा रहने दें फिर उसमें बराबर-बराबर मेरा (काली तुलसी की पत्ती) रस और काली कसौंदी का रस मिलाकर धूप में रख कर गाढ़ा करें और तब लगायें। कुछ ही दिनों में सारे चर्म विकार दूर होंगे।

मेरी पत्तियों के रस में नींबू का रस मिलाकर सुबह शाम लगाने से सुंदरता बढ़ती है।

ध्यान रहे कि मेरी पत्तियों को खाने के बाद दूध नहीं पीना चाहिए।

तुलसी की पत्तियों का उबटन सौंदर्यवर्धक है

अब मैं कुछ रोगों में अपना उपयोग बताती हूँ:

- मेरी पत्तियों को काली मिर्च के साथ पीसकर उसके रस को नाक में डालने से आधासीसी का दर्द चला जाता है।
- यदि कोई पागल हो जाय तो उसे मेरी पत्तियाँ रोज खिलायें, शरीर पर पत्तियाँ मलें और मेरे रस को नाक में डाल दें। उसका पागलपन कम होने लगेगा।
- मिरगी-मूर्च्छा में मेरी पत्तियों के रस में जरा सा सेंधा नमक मिलाकर नाक में छोड़ें ,मूर्च्छा दूर हो जायगी। मेरी हरी पत्तियों को पीस कर रोज शरीर

पर उबटन करने से मिरगी जाती रहती है।

- मेरी पांच-सात पत्तियों, तीन-चार बादामों और तीन-चार काली मिर्चों के दाने पीसकर रोज सुबह एक गिलास पानी में घोलकर 21 दिन तक नित्य पीने से दिमागी गरमी दूर हो जाती है।
- मेरे रस में शहद मिलाकर पीने से चक्कर आना दूर हो जाता है।
- मेरे रस को माथे और कनपटियों पर मलने तथा छांह में सूखी हुई मेरी पत्तियों को सूंघने से सिरदर्द चला जाता है।
- साइटिका आदि नाड़ी विकार होने पर मेरी पत्तियों को पानी के साथ उबाल कर रुग्ण भाग को दस मिनट तक उस पानी से सेंके।
- जुकाम और सिरदर्द होने पर मेरी एक ग्राम मंजरियों के साथ दो छोटी इलायची के दाने मिलाकर उसकी चाय पीने से जुकाम और उससे उत्पन्न सिरदर्द जाता रहता है।
- साधारण वमन होने पर मेरे रस में शहद मिलाकर चाटें, उल्टियां बंद हो जायेंगी।
- तीव्र वमन में मेरी तीन ग्राम सूखी पत्तियों को धीमी आंच पर तवे पर गरम कर उसमें 1 ग्राम छोटी इलायची, 1 ग्राम दालचीनी, 1 ग्राम लौंग, 1 ग्राम मुलेठी मिला 100 ग्राम खौलते पानी में डालकर दो मिनट बाद आग पर से उतार लें और दूध, गुड़ मिलाकर चाय की तरह पियें।
- तिल्ली के बढ़ जाने पर मेरी सूखी पत्तियों के 6 ग्राम चूर्ण में 6 ग्राम

इंद्रजव का चूर्ण मिला सेंधा नमक के साथ सेवन करें तो तिल्ली स्वाभाविक स्थिति में आ जायेगी।

- मेरे रस में अदरक का रस मिलाकर दिन भर में तीन बार एक छोटा चम्मच भर गरम-गरम पियें।
- पेट में कीड़े होने पर मेरी ग्यारह पत्तियों में 1 ग्राम वायविंडग मिला कर और पीस कर दो गोलियां बना लें। सुबह शाम एक-एक गोली ताजे पानी के साथ सात दिनों तक लेने से कीड़े नष्ट हो जायेंगे।
- मेरी पत्तियों को पीसकर पीने से पाचन शक्ति तीव्र होती है।
- अजीर्ण और मंदाग्नि की शिकायत में मेरे एक तोला रस में एक तोला सोंठ, दो तोला पुराना गुड़ मिलाकर बेर के आकार की गोलियां बना कर सुबह दोपहर शाम एक -एक गोली पानी के साथ लेने से अजीर्ण और मंदाग्नि दूर हो जाती है।
- कब्ज दूर करने के लिए मेरी चाय पियें।
- मेरी पत्तियों और काली मिर्च की गोली बना कर तीन -तीन घंटे पर एक-एक गोली खिलाने से हैजे में लाभ होता है।
- मेरे बीजों को चार पाँच ग्राम की मात्रा में लेने से दस्त में लाभ होता है।
- रक्तातिसार में मेरे 3 ग्राम बीजों को 50 मिली पानी में रात में भिगोकर प्रातः छान कर पीलें।
- अतिसार में मेरी चाय में घी में तली सौंफ और मिश्री मिला कर लें।

- मरोड़वाली पेचिश में मेरी जड़ के चूर्ण को देशी शक्कर के साथ खाने से शिकायत दूर हो जायेगी।
- मेरी पत्तियों का सेवन सुबह शाम नींबू के रस के साथ नित्य करने से साधारण चर्मरोग दूर हो जाते हैं। मेरी जड़ की मिट्टी को पूरे बदन पर मल कर थोड़ी देर बाद नहा लेने से भी लाभ होता है।
- कुष्ठ रोग के आरंभ होते ही मेरी पत्तियों का सेवन शहद के साथ नियमित रूप से करना चाहिए। इससे रोग अच्छा हो जाता है। यदि रोग बढ़ चुका हो तो एक वर्ष तक नियमित रूप से मेरे रस में थोड़ा गोमूत्र मिला कर सुबह शाम पीना चाहिए और शरीर पर इसकी मालिश भी करनी चाहिए।
- सफेद दागों पर मेरे जड़ की मिट्टी और पत्तियों को महीन पीस कर लगाने और सुबह दोपहर शाम मेरी पाँच - पांच पत्तियों को चबाकर खाना चाहिए।
- दाद होने पर मेरे रस में नींबू का रस और सेंधा नमक मिला कर लगायें।
- खुजली में पत्तियों का रस पियें तथा उसी रस की मालिश करें।
- फोड़ों पर मेरी पत्तियों को पीस कर लगाने से वे शीघ्र अच्छे हो जाते हैं।
- घाव पर मेरे बीजों को पीस कर बाँधें अथवा पत्तियों का ताजा रस लगायें। सूखी पत्तियों का चूर्ण घाव में भरने या पत्तियों को पीसकर उस पर लेप करने से भी लाभ होता है।
- मैं मलेरिया ज्वर की पेटेंट दवा हूँ। मेरी पांच-सात पत्तियां रोज लेने वाले

मलेरिया में तुलसी लाभदायक है

को मलेरिया नहीं हो सकता। गर्मी के दिनों में मलेरिया होने पर दो-चार पत्तियां काली मिर्च के साथ पीस कर शहद के साथ चाटना चाहिए और जाड़े में काली मिर्च, चोकर तथा नमक के साथ उबालकर पीना चाहिए।

- बलगम वाली खाँसी होने पर मेरी पत्तियों के काढ़े में शहद और गाय का दूध मिला कर पियें।
- मेरी और रेंड़ी के पत्तों की राख को शहद मिलाकर चाटने से भी ऐसी खांसी दूर होती है।
- मेरे 6 ग्राम रस में 4 दाना बड़ी इलायची का चूर्ण मिलाकर शहद के साथ चाटने से बलगम निकल कर खांसी दूर हो जाती है।
- मेरी पत्तियों के 10 ग्राम रस में 40 ग्राम मूली का रस और 40 ग्राम

गुड़ मिलाकर पीने से पीलिया रोग में लाभ होता है।

- पेशाब में जलन होने पर बराबर-बराबर दूध-पानी मिला लें और उसमें आठवां हिस्सा मेरी पत्तियों का रस मिला कर रोगी को पिलायें।
- मेरी जड़ के चूर्ण को रात में पानी में भिगो दें। प्रातःकाल उसे छानकर पियें। यह प्रयोग नित्य करने से सात दिनों के अंदर प्रमेह में लाभ होता है।
- काली तुलसी के 6 ग्राम रस में 6 ग्राम दूब का रस और शहद मिलाकर 15 दिन तक लेने से प्रमेह में लाभ होता है।
- प्रदर रोग में मेरी पत्तियों के 20 मि.ली.रस में चावल का मांड मिलाकर सेवन करायें तथा दूध-भात खिलायें।
- मेरी पत्तियों के रस में शहद पिलाकर पीने से सूजाक में लाभ होता है।
- मेरी पत्तियों, गुरुच और गुड़ को एक साथ पीसकर सात दिनों तक खाने और ऊपर से गाय का दूध पीने से भी सूजाक में लाभ होता है।
- मेरे बीजों को शाम को पानी में भिगो दें। सवेरे उन्हें पीसकर और छानकर कुछ दिनों तक सेवन करने पर प्रमेह, सूजाक, मूत्रकृच्छ तथा मूत्र-नली के प्रदाह में लाभ होता है।
- जो स्त्री बच्चा न चाहे वह प्रतिमास माहवारी के बाद तीन दिन तक नित्य एक प्याला मेरी पत्तियों का काढ़ा पिये।
- जिस स्त्री को संतान न होती हो वह मासिक धर्म के तीन दिनों में मेरे बीजों को पानी के साथ पीसकर पिये। इससे उसका गर्भाशय शुद्ध हो

गर्भवती के पेट में खुजली होने पर तुलसी पीसकर लगायें

जायगा और वह मां बन सकेगी।

- यदि स्त्री का दूध दूषित हो तो वह 7 दिनों तक मेरी पत्तियों के 20 ग्राम रस में 20 ग्राम मकई की पत्तियों का रस, 10 ग्राम अश्वगंधा स्वरस और एक तोला शहद मिला कर लें।
- जिस गर्भवती को पेट और पेडू में खुजली मचे वह मेरी पत्तियों को पीसकर उक्त स्थलों पर मले तो खुजली समाप्त हो जायगी।
- मेरे बीजों के चूर्ण में समान मात्रा में गुड़ मिलाकर तीन ग्राम की मात्रा में 40 दिन तक सुबह शाम गाय के धारोष्ण दूध के साथ लेने से मनुष्य बहुत समय तक वृद्धावस्था से बचा रहता है।
- मेरी पत्तियों के साथ एक लौंग को पीसकर उसका रस निचोड़ कर आंख में टपकाने से आंखों का माड़ा, रोहा आदि में लाभ होता है।

कान में मवाद होने पर तुलसी और मकई की पत्तियों का रस डालें

- मेरी पत्तियों का रस गरम करके कान में टपकाने से कान का दर्द बंद हो जाता है।
- कान से मवाद आने पर मेरी और मकई की पत्तियों के रस में कपूर मिला कर कान में डालने पर लाभ होता।
- मेरे रस को सुबह-शाम कान में डालने से बहरेपन में लाभ होता है।
- नीम के रस में मेरा रस और शहद मिलाकर कान में टपकाने से कान के समस्त रोगों में लाभ होता हैं।

- मेरी पत्तियों के रस में रत्ती भर कपूर मिलाकर नाक में डालने से तीन चार दिनों में पीनस रोग (पुराने जुकाम) में लाभ होता है।
- मेरी पत्तियों के रस के साथ अदरक को दांतों तले दबा कर रखने से दांतों के दर्द में लाभ होता है।
- मेरे पत्तों के रस में कपूर मिला उसमें तर की हुई रूई को पीड़ित दांत के छेद में रखने पर दर्द में लाभ होता हैं।
- मेरी पत्तियों को चमेली की पत्तियों के साथ चबाने के मसूढ़ों का दर्द कम होता है।
- मेरी मंजरियां, बच, छोटी पीपल और मुलेठी 5-5 ग्राम लेकर उसमें 25 ग्राम गुड़ मिलाकर आधा लिटर पानी में उबालें जब पाव भर रह जाय तब उसका एक-एक चम्मच बच्चे को दिन में 5-6 बार पिला देने से बच्चों की कुक्कुर खांसी में लाभ होता है।

मेरी झाडियां संसार के उष्ण तथा समशीतोष्ण क्षेत्रों में हर जगह पायी जाती हैं। ये सीधी होती हैं। तना चिकना और रोम हीन होता है। मेरे पौधे काफी ऊँचे तापमान तक पर पनप लेते हैं बशर्त मुझे पानी मिलता रहे। 30 डिगरी से कम तापमान में मैं नहीं रह पाती। जहां बरसात बहुत होती हैं वहा मैं बहुतायत से पैदा होती हूँ। एक बार उग जाने पर मैं सदाबहार रहती हूँ और मेरी झाड़ियां बरसों बनी रहती हैं।

मेरे पौधों का प्रसार बीज या पौध द्वारा किया जा सकता है। मार्च के आधा बीतने पर नर्सरी की क्यारियों में बीज बोये जाते हैं। 100 ग्राम बीज

से एक हेक्टेयर भूमि में यथेष्ट पौधे प्राप्त हो जाते हैं। मानसून शुरू होते ही पांच सात सप्ताह के बीजू पौधों को क्यारियों से उखाड़ कर खेतों में रोप दिया जाता हैं। खाद डालने से पैदावार बढ़ती है। कंपोस्ट, एमोनियम सल्फेट या मिश्र खाद मुझे रास आता है। रोपने से पहले खेतों में जैव खाद और फूल आने से तीन चार सप्ताह पहले वर्मी कंपोस्ट खाद डालनी चाहिए।

मुझे आयुर्वेद के आचार्यों ने सुरसादिगण में रखा है। इस गण में मेरे अलावा मरुबक, अर्जक, रोहिश घास, द्रोणपुष्पी, राजिका, कृष्णर्जक, कसौंदी, नकछिकनी, वन बर्बरिका, वायविडंग, कायफल, श्वेतनिगुंडी, संभालू, मुण्डिका, मूसाकानी, भारंगी, काकजंघा, मकोय और कुचला आती है। मेरे अभाव में इन द्रव्यों का प्रयोग किया जा सकता है, लेकिन कुचला का प्रयोग उसे शुद्ध करके ही करें। बाह्य प्रयोग के लिए निर्गुंडी, भूस्तृण, बनवर्वरिका का प्रयोग करें और आभ्यंतर प्रयोग के लिए मरुबक, विडंग, कायफल या नारंगी ले सकते हैं। चरक ने सूत्रस्थान 20/169 में लिखा है :

हिक्काकासविषश्वासपार्श्वशूलविनाशनः।
पित्तकृत् कफवातघ्नः सुरसः पूतिगंधहा।।

अर्थात् मैं हिचकी, खांसी, विष, श्वास कष्ट, पसलियों का दर्द, कफ-वात और दुर्गंध का नाश करने वाली और पित्त बढाने वाली हूँ।

धर्मसिंधु के अनुसार वैधृति, व्यतीपात, बुधवार, शुक्रवार, रविवार, पूर्णिमा, अमावास्या, संक्रांति, द्वादशी और जननाशौच व मरणाशौच काल में मुझे तोड़ने का निषेध किया गया है।

गरमी के मौसम में मेरे कटुत्व, उष्णत्व आदि गुण अत्याधिक होते हैं अतः

औषधि के लिए मेरा संग्रह ग्रीष्म में करना चाहिए।

मेरे बीजों का संग्रह तब करना चाहिए जब वे काले चिकने होकर अपने आप मंजरियों से गिरने लगें। इन बीजों का उपयोग एक वर्ष के अंदर कर लें।

जड़ का संग्रह ग्रीष्म ऋतु में कर लेना चाहिए इसका ताजा उपयोग करना श्रेष्ठ है। वरना सुगंध नष्ट हो जाने पर गुणों में कमी आ जाती है।

फूल आने के साथ साथ पत्तियों में गुण कम होने लगते हैं। अतः औषधि के लिए पत्तियों का संग्रह मंजरी आने से पहले करें।

जीवनीय सोसायटी

जीवनीय सोसायटी विगत 10 वर्षों से भी अधिक समय से स्वास्थ्य शिक्षा एवं विज्ञान प्रचार के क्षेत्र में कार्यरत है। इसकी स्थापना के पहले से ही इससे जुड़े सभी साथी मानव के सामाजिक विकास से जुड़े विभिन्न आंदोलनों में सक्रिय सहयोगी रहे हैं। जीवनीय सोसायटी की प्रमुख गतिविधियों का उद्देश्य प्राथमिक स्वास्थ्य रक्षा के आत्म-निर्भर माडलों का विकास करना, भारतीय चिकित्सा पद्धतियों के शिक्षण, शोध एवं प्रचार-प्रसार को बढ़ावा देना, जन सामान्य को औषधीय पौधों की बागवानी और उपयोग के आसान तरीकों की जानकारी देना, समाज में विज्ञान की अभिरुचि पैदा करने का प्रयास करना तथा इस हेतु संप्रेषण के विभिन्न कार्यक्रमों द्वारा जन चेतना विकसित करना शामिल है। सोसायटी ने इन सभी विषयों में गहन कार्य कर जन-जन में स्वास्थ्य हेतु आस-पास पाए जाने वाले औषधीय पौधों की उपयोगिता पर जागरूकता बढ़ाने का कार्य सतत् किया है।

सोसायटी 10 वर्षों तक स्वास्थ्य शिक्षण हेतु हिन्दी और अंग्रेजी में द्वैमासिक स्वास्थ्य पत्रिका जीवनीय का प्रकाशन करती रही है जो जन सामान्य तथा विशेषज्ञों में समान रूप से लोकप्रिय रही है। सोसायटी ने हिन्दी में तीन महानिबंधों का प्रकाशन भी किया है। सोसायटी द्वारा प्रकाशित महानिबंध आहार एवं पोषण के आयुर्वेदीय सिद्धान्त को वर्ष 1995-96 के लिये केन्द्रीय स्वास्थ्य मंत्रालय द्वारा पुरस्कृत किया गया है। सोसायटी ने अपनी सहयोगी संस्था युवा विज्ञान अकादमी के तत्वावधान में औषधीय पौधों तथा सामान्य रोगों की चिकित्सा पर हिन्दी और अंग्रेजी में भित्ति पत्रकों का प्रकाशन किया है जिनका उपयोग स्वास्थ्य शिक्षा में व्यापक रूप से किया गया है। सोसायटी द्वारा नवसाक्षरों हेतु स्वास्थ्य शिक्षा के विषयों पर तैयार पुस्तिकाओं को वाणी प्रकाशन, दिल्ली ने प्रकाशित किया है। इन पुस्तिकाओं का उपयोग विभिन्न सरकारी और गैर सरकारी साक्षरता आंदोलनों में किया गया है।

विज्ञान प्रचार हेतु संस्था ने भारत सरकार ने राष्ट्रीय विज्ञान एवं तकनीकी संचार परिषद के सहयोग से दो विज्ञान पत्रकारिता पाठ्क्रमों का संचालन किया जिनको लखनऊ विश्वविद्यालय ने मान्यता प्रदान की थी। समय-समय पर संस्था से जुड़े साथियों ने विज्ञान आन्दोलनों जैसे जन ज्ञान विज्ञान जत्था 92 तथा बाल विज्ञान कांग्रेस के आयोजनों में सक्रिय रूप से भाग लिया है। विज्ञान प्रचार की इसी भावना के तहत राष्ट्रीय विज्ञान एवं तकनीकी संचार परिषद के सहयोग से इस पुस्तकमाला का प्रकाशन किया गया है।

लेखक परिचय

पं. माधवाचार्य

पं. माधवाचार्य का जन्म 1938 में काशी में हुआ। इनका परिवार मंगलौर, कर्नाटक का मूल निवासी है। माधवाचार्य जी ने लगभग तेरह वर्षों तक काशी नागरी प्रचारिणी सभा, दैनिक आज, जीवन शिक्षा और जर्नल आफ रिसर्च इन इंडियन मेडिसिन पत्रिकाओं में संपादन कार्य किया। आप 1972 से आयुर्वेद एवं तिब्बी अकादमी, उत्तर प्रदेश में संपादक के पद पर कार्यरत रहकर वहीं से रिटायर हुये। आपके कुशल संपादकत्व में आयुर्वेद एवं यूनानी के कई मानक ग्रन्थों का प्रकाशन हुआ। वर्तमान में आप एक शिक्षण संस्था से संबद्ध हैं। पं. माधवाचार्य जीवनीय सोसायटी के संस्थापक सदस्य हैं।