

**હ**ર જ્યોર્જ બુકવૉ 'ટાઈમ્સ-૨૯ એપ્રિલ ૧૯૦૪માં લખ્યું કે, 'જ્યારે વિક્ટોરિયા ગાર્ડન અને આલ્બર્ટ મ્યુઝિયમ મુંબઈમાં બંધાયા

ત્યારે કામ પર ચડેલા મજૂરો મચ્છરના ત્રાસથી ખૂબ જ હેરાન થયા. તાવથી ઘણા પાયમાલ થઈ ગયાં. આથી હિંદુ કારભારીની સૂચનાથી તુલસીની જે જાત હાથમાં આવી તે ઉછેરવામાં આવી. નવાઈ જેવું તો એ બન્યું કે આ પછીથી મચ્છરો દેખાયા જ નહીં! હું જાતે પોતે મચ્છરોને લીધે હીરાબોળ વાપરતો. પથારી પાસે હીરાબોળ બાળવાથી અથવા તો પથારીમાં હીરાબોળનું ટીચર છાંટીને સૂઈ જતો. મચ્છર પરેશાન નહતા કરતાં. પછીથી તેમાં આગળ શોધ થઈને તુલસીની જાત Ocimum Viride નામ આપીને Isvs 'મોસ્કવીટો પ્લાન્ટ' નામાભિધાન પણ કર્યું.'

આપણા હિંદુ ધર્મમાં દરેક દેવ-દેવીઓ સાથે એક આયુર્વેદિક ઔષધ અને મૂંગા પ્રાણી-પક્ષીનું વાહન પ્રતિક રૂપે રજૂ થયું, જેથી પ્રકૃતિની નીકટતા અને રક્ષણ બંને બાબતો રોજિંદા જીવનમાં આપણા ધ્યાન પર રહે. એક જ તુલસીનો છોડ આંગણામાં વાવેલો હોય અને રોજ સંધ્યાકાળે તેની પાસે દીવો મૂકાય કે પછી તુલસી વિવાહનો પ્રસંગ ઘરમાં કરવામાં આવે તેવી ધાર્મિક વિધિનો કોઈ અર્થ સરતો નથી. ખૂબ જ બધાં તુલસીનું વાવેતર ઘરની આસપાસ કરવું પડે.



## તુલસી અને આયુર્વેદ



વિષ્ણુ ભગવાનની સાથે વિવાહ કરાવીને તેને ધર્મમાં એટલું મહત્ત્વ આપવામાં આવ્યું, જેથી આપણે તેને આપણી પાસે જ રાખીએ. શું લાગે છે તમને આપણા ઘરની આસપાસ ઘણી બધી તુલસીના છોડવા હોવા જોઈએ. ખરું ને?

**વ**ર્ષાઋતુ એટલે રોગોને મિત્ર બનાવીને આ તી ઋતુ અને તેમાં પણ વાળની સમસ્યાઓ તો અ...ધ...ધ... આપણે બધા

જાણીએ જ છીએ કે વાળની ઉપરનું પડ હવામાંથી ભેજને શોષી લે છે જેવી રીતે આપણે લગાવેલ મેંદી, કલર કે ડાઈમાંથી કલર કેવો શોષી લે છે! બસ તેવી જ રીતે. એટલે...

- વરસાદના પાણીમાં વાળને વારંવાર પલળવાથી બચાવો.
- ચોમાસામાં વરસાદ ન હોય તેવા સમયે વાળને બુકાનીનાં બંધનથી છોડો. હવામાં રહેલો ભેજ, તમે બાંધેલી બુકાની કે ટોપી, પસીનો, મેલ ભેગા થઈ વાળ ઉતારવાનું કારણ બની જશે.
- આ ઋતુમાં ભેજ, વાદળાંને કારણે અને સૂર્ય

## ચોમાસામાં વાળની માવજત

□ વૈદ્ય રાજલ શુક્લ



પ્રકાશની આવન-જાવનને કારણે ખરતા વાળની સમસ્યા સૌથી વધુ જોવા મળે છે. આથી વરસાદની ઋતુ પહેલાં જ શિરોબસ્તિ, પિચુધારણ, શિરોધરા જેવી ટ્રીટમેન્ટ લઈ વાળની મજબૂતાઈ વધારી હવામાનના બદલાવ અને ઋતુપરિવર્તન સામે લડવાની તૈયારી કરી લો.

- અણધાર્યા વરસાદમાં તેલવાળું માથું પલળ્યું હોય તો ઘેર આવી અચૂક શેમ્પુથી સાફ કરી લો. આભ્યાંતર દૃષ્ટિએ ચોમાસામાં ભારે ખોરાકનો ત્યાગ કરો. વખતો-વખત ઉપવાસ કરવાનું રાખો અને ત્રિકૂટ ચૂર્ણ, સુંઠ ચૂર્ણ, દરમૂળ ક્વાથ, જરણાદિચૂર્ણ હિંગ્વાષ્ટક ચૂર્ણ જેવા નિર્દોષ ઔષધોનું પ્રકૃતિ પ્રમાણે સેવન કરવા માટે આયુર્વેદિક ચિકિત્સકની સલાહ લો તથા વાળ માટ રોજ ભુંગરાજ ચૂર્ણ સવારે ૧ ચમચી ચિકિત્સકની સલાહ પ્રમાણે લો.