દાદીમાનું વૈદું

गूजरात विद्यापीठ ग्रंथालय
[गुजराती कॉपीराइट विभाग]

अनुक्रमांक ૨૫૫૮૮ किंमत ૬-૧૨-૦

ग्रंथनाम દાદીમાનું વૈદું

वर्गांक ૩૨

ડિગ્રીધારી ડૉક્ટરો અને ભાંગ્યાં વૈદો કરતાં પણ આપણી દાદીમાનું વૈદું ઘણું જ અસરકારક પુરવાર થયું છે. આવી ઘર-ઘરની દાદીમાઓના સિદ્ધહસ્ત સચોટ ઇલાજ (નવસો નવ્વાણું) પ્રયોગો, આધારભૂત ઇલાજો અને તેમના વર્ષો જુનાં અનુભવોનાં નિચોડરૂપ નુસખાઓ તે જ આ—

દાદીમાનું વૈદું

[illegible]

કર્તા :

[illegible] શર્મા

સંચાલક : વીર ઔષધાલય : રાજકોટ

[દાદીમાનું વૈદક એટલે સચોટ રામબાણ ઇલાજો]

એન. એમ. ઠક્કરની કંપની

બુકસેલર્સ :: :: પબ્લિશર્સ

૧૪૦, પ્રિન્સેસ સ્ટ્રીટ :: મુંબઈ ૨

પ્રકાશક : નંદલાલ મોહનલાલ ઠક્કર
એન. એમ. ઠક્કરની કં.
૧૪૦ પ્રિન્સેસ સ્ટ્રીટ, મુંબઈ નં. ૨

ગુજરાત વિદ્યાપીઠ ગ્રંથાલય
અમદાવાદ
ગુજરાતી કૉપીરાઈટ-સંગ્રહ
૨૫૫૯૯

[પ્રથમ આવૃત્તિ]
૧૯૪૫

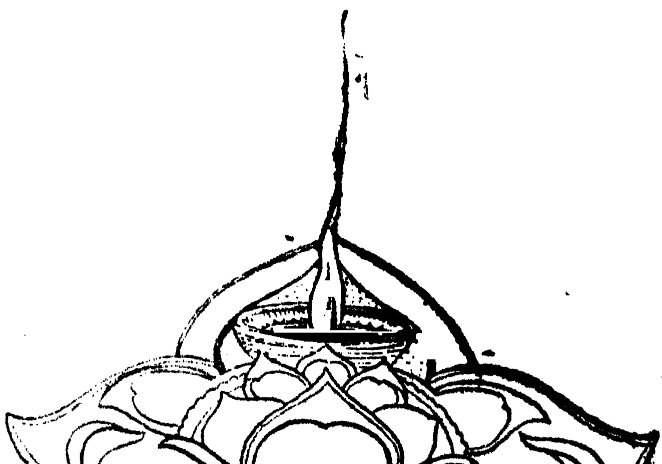
મૂલ્ય રૂ. ૬–૧૨–૦

મુદ્રક : ચતુરભાઇ શનાભાઇ પટેલ
શ્રી. મહેન્દ્ર મુદ્રણાલય મામાની
હવેલી, શાક માર્કેટ–અમદાવાદ.

અર્પણ

સ્વ. માતાપિતાની પવિત્ર

સ્મૃતિને



'દાદીમાનું વૈદું' શા માટે?

"મા પેટમાં ચૂંક આવે છે—દુઃખે છે" દીકરો ફરિયાદ કરે છે કે તરતજ માતા તેને અજમો અને મીઠાની ફાકી આપી દે છે, ડુંટીએ હીંગ ચોપડી દે છે. વાંસે હાથ ફેરવે છે, બે ત્રણ બોલ આશ્વાસનનાં આપે છે અને એની અસર એવી જાદુઈ થાય છે કે દીકરાનું પેટમાં દુઃખવાનું મટી જાય છે, એ પાછો નાચવા—રમવા દોડી જાય છે.

દીકરાને દાંત આવતા હોય ને રડયા કરતો હોય તેને ઝંપ ન વળતો હોય ત્યારે પણ ઘરની દાદીમાઓ ટૂચકાઓ—પ્રયોગો કરી પૌત્રને—છોકરાને હસતો રમતો કરી મૂકે છે.

વહુ ભારેવાઈ હોય—છેલ્લા દહાડા જતા હોય, ખાવાનું ભાવતું ન હોય ત્યારે પણ ઘરની આ વૃદ્ધ માતાઓ જ તેને આશ્વાસન આપી પોતાનાં અનુભવસિદ્ધ નુસખાઓ અજમાવી તેની સુવાવડની પીડાને હળવી બનાવે છે. ભાડુતી દાયાણીઓ અને આજની સુવાવડ-ખાનાની મેટ્રનોનાં કરતાં પણ આપણા ઘરની આ દાદીમાઓ પાસે અનેક રામબાણ અને સચોટ ઈલાજો પડયા છે.

'પિતા એ ઘરનું છત્ર છે,' આ વાત જેટલી ખરી છે તેટલું જ સાચું એ પણ છે કે 'ઘરડાં વગર શરીર સુખાકારી ન જળવાય.' જુવાન માણસ—બાળક ગમે તે ઋતુમાં ગમે તે ખાઈ બેસે. તે ઋતુમાં ન કરવા જેવું કરે. ત્યારે તેના આરોગ્યની જાળવણી ઘરનાં વડીલને માથે આવી પડે છે અને આવા પ્રસંગોએ ઘરની દાદીમાઓ જ પોતાના સંતાનોને વૈદકનાં અનુભવી પ્રયોગો દ્વારા, પોતાના વર્ષો જુનાં ટૂચકાઓથી તેમની શરીર સંપત્તિ જાળવે છે, માંદાને સાજો કરે છે અને પાછા ઘરમાં કિલ્લોલતાં કરી મૂકે છે. પ્રાચીન-કાળમાં જ્યારે આજના જેવા ફેમીલી ડોકટરો નહોતાં ત્યારે

એ કામ ઘરની દાદીમાઓ કરતી. તેઓજ ફેમીલી ડોકટરો બનતી અને પોતાના કુટુમ્બની રખેવાળી કરતી.

પરન્તુ આજે સખેદ લખવું પડે છે કે ઘરની એ દાદીમાઓ ભૂલાઈ ગઈ છે. તેમનું ફેમીલી ડોકટરોનું પદ છીનવાઈ ગયું છે અને તેમને સ્થાને એમ. બી. બી, એસ. એલ. એમ એન્ડ એસ આદિ પદવીધારી ડોકટરો—વૈદો આવ્યા છે. એક વખતે જે સ્થાન દાદીમાનું હતું તે સ્થાન આજે આ લોકોએ ઝડપી લીધું છે. તેમણે ઝડપ્યું છે અને આપણે તેમને માનભેર આપ્યું પણ છે. આજે આપણે દાદીમાની સલાહ પૂછતાં નથી. એ ગમે એટલું કહે તો તેની વાત તરફ આપણે દુર્લક્ષ્ય કરીએ છીએ અને ડોકટર જે કંઈ કહે તેજ સાચું માનીએ છીએ. દાદીમાની જે વાતને આપણે નકારીએ છીએ તેજ વાત જો કદાપિ ડોકટરનાં મુખથી ઉચ્ચારાઈ જાય તો તેને આપણે બ્રહ્મવાક્ય માની તેજ સલાહ અનુસાર કરીએ છીએ. આમ આજે આપણે આપણી દાદીમાઓને તેમનાં અનુભવસિદ્ધ અને વર્ષો જુનાં પ્રયોગોને ભૂલી ગયાં છીએ. એમાં આપણો જેટલો વાંક છે તેટલોજ વાંક પશ્ચિમાત્ય શિક્ષણનો—વિદેશી સંગતનો પણ છે.

દાદીમામાં માવજતની જે મીઠાશ છે તે આજના પરાયા ડોકટરોમાં નથી. ઉલ્ટું આપણામાં કહેવત છે કે 'ઘરનો વૈદ અને વકીલ કદી પણ ઘરનાં માણસોનો વિશ્વાસ ધરાવી શકતાં નથી,' એવા કામોમાં તો પારકાં જ ઉપયોગી થઈ પડે છે. તેમની જ સલાહ પૂછવામાં આવે છે. જ્યારે દાદીમાની બાબતમાં આ નહોતું જ, કંઈપણ થતું કે તરતજ દાદીમાની સલાહ લેવાતી. દાદીમા જે કંઈ કહે તે મુજબ ઉપચાર થતો અને આમ વ્યહવાર ચાલતો. ઉપચારો સાથે દાદીમાનાં મીઠા શબ્દો, તેમનો માયાળુ હાથ અને તેમના અંતરમાંથી વહેતો સાચો પ્રેમ પણ ઔષધનું જ કામ કરતાં, જ્યારે આજના ડોકટરોમાં આ નથી જ. ગમે એવો વિશ્વાસુ ડોકટર કે વૈદ હોય તો પણ તે માના જેવું સગાં—સંબંધી જેવું વાત્સલ્ય તો ન જ બતાવી શકે, આપી શકે, એ દીવા જેવી સ્પષ્ટ વાત છે.

આ સ્થળે એક ડૉકટરે ઉચ્ચારેલા શબ્દો યાદ આવે છે. તેણે કહ્યું હતું કે 'અમારા પ્રયેાગેાની પાછળ ૨૦-૨૫ માણુસેાનાં મરણ જ હેાય છે. જ્યારે અખતરા કરતાં કરતાં અમને એ પ્રયેાગ હાથ આવી જાય ત્યારે જ અમે તેને અમલમાં મૂકીએ છીએ.' આવી રીતે અખતરા કરવામાં આજનું વિજ્ઞાન અનેક ભેાગેા લે છે. અનેક જીવહાનિ કરે છે અને તે બાદ જ તે એને સિદ્ધ કરી શકે છે. દાદીમાનાં વૈદકમાં આ નથી હેાતું. વર્ષોથી-પેઢીએા દ્વારા તેને આ શિક્ષણ મળેલું હેાય છે. પેઢી-દર પેઢીએ પ્રયેાગેા-ટૂચકાએા ઉતરતાં જ આવ્યા હેાય છે અને એટલે જ આપણી દાદીમાનાં ટૂચકાએામાં અનુભવેાની સિદ્ધિ હેાય છે વર્ષો જુનાં પ્રયેાગેાનેા નિચેાડ હેાય છે.

'દરદીને ડૉકટર વહાલેા' આજે આ એક કહેવત થઈ પડી છે. અને એજ કહેવત બતાવે છે કે આજે દાદીમા ભૂલાઈ ગઈ છે. દાદીમાનું વૈદું એ આજના માનવીએાને જુના જમાના જેવું લાગશે. એનું તેએા ટીખળ કરશે, એને હસશે. ઘરનું વૃદ્ધ માણુસ કંઈ પ્રયેાગ સૂચવશે તેા તરત જ તેએા હસી એની મશ્કરી કરશે. એની સલાહને અવગણી તે તરતજ વૈદ કે ડૉકટરને બેાલાવવા જશે. જરાજરામાં ડૉકટરેાની સલાહ તેમની વીઝીટ એ તેા આજે એક સાધારણ-મામુલી વાત થઈ પડી છે.

રેાગીની માવજતમાં-તેના દવાદારૂ કરવામાં જે મીઠાશ-પ્રેમ અને ઉલ્લાસ દાદીમા બતાવે છે, ઘરનાં માણુસેા બતાવે છે તે આજના વૈદ-ડૉકટરેા નજ બતાવી શકે. વૈદ-ડૉકટરેા ગમે તેવા હેાશિયાર હેાય, ગમે તેવા તેએા નિષ્ણાત હેાય તેા પણ તેમની અને રેાગીની વચ્ચે અમુક પ્રકારની ભિન્નતા તેા રહેવાની જ. ડૉકટરની દવા ખાતાં ખાતાં અનેક રેાગીએા કંટાળી જાય છે અને આખરે દવા પણ મૂકી દે છે. પરન્તુ દાદીમાની-માતાની પ્રેમભરી સેવા-કાળજીમાંથી કેાણ વિમુખ થવાનું પસંદ કરે? જ્યારે એ પૂર્ણ આરેાગ્ય પામે છે ત્યારે જ તે તેમની સેવામાંથી મુક્ત થાય છે, માનેા પ્રેમાળ હાથ

ફરતો હોય, બાજુમાં પિતા વાત્સલ્ય દાખવતા હોય, પડખામાં દાદી બેઠી હોય અને નાની બહેન પગ દાબતી હોય. આવા ઘરનાં વ્હાલસોયા વાતાવરણમાં દરદી પોતાનું દુઃખ પણ ભૂલી જાય છે. પછી એ દુઃખ ભલે ગમે તેવું મોટું હોય—આકરૂં હોય તો પણ તે સહી લે છે. જીવન—મરણ સાથે યુદ્ધ કરતો રોગી પણ આવા વાતાવરણમાંથી આ દુનિયા છોડવાનું ન જ ઇચ્છે. કાળને પણ એ પોકારીને કહે "ક્રૂર ન બન, મને મારા આપ્તજનોની સાથે જ રહેવા દે! હું તારો આભાર માનીશ." આવી ભાવના—આવી ઇચ્છા હોસ્પીટલોમાં વૈદ—ડૉક્ટરોની સેવા ચાકરીમાં રહેતાં રોગીને આવી શકે ખરી કે? વાચકો જ એનો નિર્ણય કરી લે.

આ બધું વિચારીને જ અમને ઘરગથ્થુ ટૂચકાઓ—પ્રયોગો નુસ્ખાઓવાળું એક પુસ્તક પ્રગટ કરવાની ઇચ્છા થઈ આવી. તે ઇચ્છા અનુસાર આ પુસ્તકની રચના કરવામાં આવી છે. આમાં જે પ્રયોગો—નુસ્ખાઓ આપવામાં આવ્યા છે તે અનેક ઘરોની વૃદ્ધ દાદીમાઓને મુખે સાંભળેલા, માતાઓએ અજમાવેલા અને વર્ષોથી ઘરોમાં પ્રચલિત થયેલાં છે. એ પ્રયોગોમાં આ પુસ્તકના કર્તાનો પોતાના દરદીઓ સાથેના અનુભવોનો નિચોડ છે. વર્ષોનાં અખ્તરાઓનો પરિપાક છે. એમની કુશળ ચિકિત્સક બુદ્ધિએ અનેક વર્ષોનાં જુનાં દરદીઓનાં પણ રોગ મટાડી તેમને નવજીવન બક્ષ્યું છે.

અંતમાં વિદેશી દવાઓ પર જ પોતાની જાતને ધન્ય માનનારાઓને—તેમાં જ સર્વસ્વ જોનારાઓને મહાન મહર્ષિ વાગ્ભટનાં એક વાક્યનું સ્મરણ કરાવી એની ઈતિ કરીએ છીએ:—

यस्य देशस्ययो जंतुस्तज्जं तस्यौषधंहितम् ॥

અર્થાત્—જે પ્રાણી જે દેશમાં જન્મેલો હોય તે દેશનાં હવા પાણીથી ઉત્પન્ન થયેલાં ઔષધો જ તેને હિતકારક છે.

પ્રકાશક.

બે બોલ

આપણા દેશમાં પરદેશી સંસ્કૃતિનો પ્રચાર જેમ જેમ વધતો ગયો છે, તેમ તેમ દરદોની ભૂતાવળ પણ વધતી ગઈ છે; સાથોસાથ સ્વાસ્થ્ય પ્રત્યેની તમન્ના વિલય પામતી રહી છે. આપણા દેશમાં એક સમય એવો હતો કે માંદા પડવું તે શરમભર્યું ગણાતું, આજ એવો સમય આવી ગયો છે કે માંદા પડવું તે મોટાઈ ગણાય છે. જનતાના હૈયામાં તંદુરસ્તી માણવાની મહત્વાકાંક્ષા જાણે નષ્ટ પામી છે. આપણે એકવાર દરેક વિચારો અળગા કરીને જનતા પ્રત્યે દૃષ્ટિ કરીશું તો આપણી આંખ સામે તંદુરસ્તીનું સુરેખ ચિત્ર જોવા નહિ મળે, પરંતુ તંદુરસ્તીના ખંડેરો જ દેખાશે દવાઓ, દાકતરો, વૈદો, દરદીઓ, ઈન્જેકશનો, અનેક પ્રકારના દવાખાનાઓ, અનેક જાતની ચિત્રવિચિત્ર પદ્ધતિઓ વગેરેનો શંભુમેળો જાણે ચારે દિશાઓને રૂંધતો હોય એમ જ જણાશે. જેમ જેમ વિદેશી સંસ્કૃતિ કુચકદમ કરી રહી છે, તેમ તેમ આપણી તંદુરસ્તી પણ ખોરવાઈ રહી છે.

આવા કપરા કાળમાં અનેક પ્રકારના ગ્રંથો દરદ અને દરદીઓ સંબંધી લખાય છે, છપાય છે, વંચાય છે અને અદૃશ્ય થાય છે. એમાં હું પણ આજ મારી વૃત્તિને રોકી શકતો નથી.

આ ગ્રંથલેખન પાછળ મારો અનુભવ છે એટલું જ કહેવું બરાબર નથી પરંતુ દાદીમાના વૈદાનો પરિચય પણ છે. દાદીમાનું વૈદું જરાયે અશાસ્ત્રીય નથી તેમ કઠણ પણ નથી. દરેક વર્ગને હુંફ આપી શકે એવું સર્વદેશીય છે. આપણા ઘણા ગામડાંઓ આજ પણ સાદા દેખાતાં આ વૈદાં પર જ સારવાર પામી રહ્યાં છે. સાદા પ્રયોગો, ઉત્તમ પથ્ય, સમજાય તેવી નિદાન પદ્ધતિ અને સહુ કોઈ સહેલાઈથી ઝીલી શકે એવી વ્યવસ્થા દાદીમાના વૈદામાં છે. એટલું જ નહિ પણ આજની ચિકિત્સા પદ્ધતિ કરતાં ખૂબ જ ઓછી ખરચાળ

પદ્ધતિ દાદીમાના વૈદા પાછળ છે. આ રીતે વિચારતાં આ ગ્રંથ શહેર અને ગામડાની જનતાને ઉપયોગી થશે એમ મારું માનવું છે.

કોઈ પણ ભાઈ બહેનને આ ગ્રંથમાં આવતી ચર્ચા સંબંધી શંકા થાય અથવા કશું ન સમજાય તો મને 'વીર ઔષધાલય રાજકોટ'ના સરનામે પૂછાવી શકે છે.

આ ગ્રંથલેખન પાછળ મારા બે મિત્રોની પ્રેરણાને હું ભૂલી શકતો નથી. **શ્રી મહિપતરામ જાદવજી શાહ** અને **શ્રી નંદલાલ મોહનલાલ** ઠક્કરની પ્રેરણાએ આ ગ્રંથને જન્મ આપ્યો છે. એ બંને મિત્રો મને હંમેશા યાદ રહેશે.

મને આશા છે કે દાદીમાનું વૈદું મારા અન્ય પુસ્તકો માફક જનતાનો પ્રેમ મેળવશે અને મારી ભાવિ આશાને મૂર્ત કરશે.

૩૦–૧૦–૪૫. **વૈદ્ય મોહનલાલ ધામી**

૨૫૫૯૯

આ પુસ્તકના ઉપયોગ સંબંધી કેટલીક જરૂરી સૂચનાઓ

૧. કંઈ પણ રોગ થતાં જ આ પુસ્તકમાં આપેલો ઈલાજ અજમાવી દેવો. એનાથી રોગ દૂર થઈ જશે. પીડા ઓછી થશે. અને તે વધતો અટકી જશે.

૨. કોઈ પણ દરદની શરૂઆત થઈ હોય કે તરત જ તે દરદ અંગેનો વિભાગ મનનપૂર્વક વાંચી જવો ને તેમાં દર્શોવ્યા મુજબનાં દરદ અંગેનાં જે જે લક્ષણો દરદીને જણાતાં હોય તે માટે દર્શાવવામાં આવેલા પથ્યાપથ્યનાં પ્રયોગોનો તરતજ અમલ કરવો. પથ્યાપથ્ય ઉપરાંત દરદવાર બીજી સૂચનાઓ પણ આપવામાં આવેલી છે. એ સર્વ સૂચનાઓનો એકી સાથે અમલ થાય તો દરદીને વગર દવાએ તરતજ ઘણો ફાયદો થવા માંડે છે. એટલે દવાની સાથે સાથે પોતાને અનુકૂળ લાગે તે પથ્યાપથ્ય પણ પાળવું, અને એનો તથા બીજી આપવામાં આવેલી સૂચનાઓનો ઉપયોગ દરદની શરૂઆતથીજ કરી દેવો.

૩. દરેક પ્રયોગમાં દર્શાવેલી ઔષધિ તેમાં દર્શાવેલા અનુપાન સાથે જ લેવાની છે. પથ્યાપથ્ય ઉપરાંત અનુપાન ઔષધિ જેટલો જ ફાયદો કરે છે. અનુપાન અને ઔષધિનું સંયોગીકરણ વૈજ્ઞાનિક ઢબનું જ સમજવું. અનુપાનની ઉપયોગિતા સમજવી જરૂરની છે. એનાથી ઔષધિનો ગુણ વધે છે. રોગીની તાકાત જળવાઈ રહે છે અને રોગ જડમૂળથી દૂર થઇ જાય છે. માટે અનુપાનમાં જ ઔષધો લેવાં જરૂરનાં છે.

૪. જ્યારે દર્દ અસાધારણ જણાય ત્યારે કોઈપણ અનુભવી નિષ્ણાતની મદદ લેવી ને તેને ઘેર કરેલાં ઉપચાર અને સારવારની માહિતી આપી તેની પાસેથી માર્ગદર્શન મેળવવું.

૫. દરદ ઉપર ઔષધનાં એક ઉપરાંત અનેક અનુભવસિદ્ધ પ્રયોગો આ પુસ્તકમાં આપવામાં આવ્યાં છે. **પરંતુ દરદીએ પોતાના દરદ ઉપર તે બધાં પ્રયોગો એકી સાથે અજમાવવાનાં નથી. તેમાંથી પોતાના દરદને અને તબીયતને અનુકૂળ આવે તેવો એક જ પ્રયોગ દર્શાવેલા પ્રમાણમાં તેના અનુપાન સાથે અજમાવવો.** અને રોગ જ્યાં સુધી જડમૂળથી ન જાય ત્યાં સુધી તે ચાલુ રાખવો.

કોઈપણ સંજોગોમાં બધા પ્રયોગો શરીર પર ન જ અજમાવવા. પથ્યાપથ્યની બધી સુચનાઓનો અમલ થાય તો તેમાં નુકશાન નથી. **પરન્તુ ઔષધના બધા પ્રયોગો એકી સાથે કરવાથી-અજમાવવાથી શરીર દવાખાનું બની જશે અને રોગ વધતો જ જશે.**

૬. ઈશ્વર દરેકને સુખી કરે અને સંપૂર્ણ આરોગ્ય બક્ષે એ જ આ પુસ્તકનાં પ્રકાશનનો હેતુ છે.

અનુક્રમ

પ્રકરણ ૧ લું

વિષય				પૃષ્ઠ
૧ વતન તરફ–શહેરમાંથી ગામડે		...	...	૧

પ્રકરણ ૨ જું

૨ ક્ષય ઉપર દાદીમાનો સફળ પ્રયોગ ...			...	૮

પ્રકરણ ૩ જું

૩ જેમાં મને વૈદકનો અનુભવ મળે છે			...	૧૮

પ્રકરણ ૪ થું

૪ અજીર્ણ ને તેના ૭ પ્રકારો		...	...	૨૮
૫ અજીર્ણમાં પથ્યાપથ્ય	...	...	...	૩૩
૬ અજીર્ણમાં ઔષધયોગના સત્તર અનુભવસિદ્ધ પ્રયોગો...				૩૫

પ્રકરણ ૫ મું

૭ મળાવરોધ	...	...	...	૩૯
૮ વિવેચન ...	...	...	...	૩૯
૯ મળાવરોધના કારણ	...	...	...	૩૯
૧૦ મળાવરોધના લક્ષણ	...	...	...	૪૧
૧૧ મળાવરોધના ઉપદ્રવ	...	...	...	૪૨
૧૨ મળાવરોધમા પથ્યાપથ્ય		...	...	૪૨
૧૩ મળાવરોધમાં ઔષધયોગના ૨૫ અનુભવસિદ્ધ પ્રયોગો				૪૪
૧૪ જરૂરી સૂચના	...	...	...	૪૮

પ્રકરણ ૬ ઠું

૧૫ ઝાડા–મરડો	...	...	...	૪૯
૧૬ વિવેચન ...	...	...	...	૪૯

૧૭ અતિસારના કારણ ૪૯
૧૮ અતિસારના લક્ષણ ૫૧
૧૯ અતિસારના ઉપદ્રવ ૫૨
૨૦ અતિસારમાં પથ્યાપથ્ય ૫૨
૨૧ અતિસારમાં ઔષધયોગના ૩૦ અનુભવસિદ્ધ પ્રયોગો ૫૫
૨૨ સૂચના ૫૯

પ્રકરણ ૭ મું

૨૩ સંગ્રહણી ૬૦
૨૪ વિવેચન ૬૦
૨૫ સંગ્રહણીના કારણ ૬૧
૨૬ સંગ્રહણીના લક્ષણ ૬૧
૨૭ સંગ્રહણીમાં પથ્યાપથ્ય ૬૩
૨૮ સંગ્રહણીના ઉપદ્રવ ૬૬
૨૯ સંગ્રહણી માટે ઔષધયોગનાં અઢાર અનુભવસિદ્ધ પ્રયોગો ૬૬
૩૦ સંગ્રહણીના દરદીને જરૂરી સૂચના ૭૧

પ્રકરણ ૮ મું

૩૧ કોલેરા ૭૨
૩૨ વિવેચન ૭૨
૩૩ કોલેરા થવાના કારણો ૭૨
૩૪ કોલેરાના લક્ષણ ૭૪
૩૫ કોલેરાનો ઉપદ્રવ ૭૬
૩૬ કોલેરામાં પથ્યાપથ્ય ૭૬
૩૭ કોલેરા માટે ઔષધયોગના અનુભવસિદ્ધ બાવીસ પ્રયોગો ૭૬
૩૮ કોલેરાના દરદી માટે જરૂરી સૂચના ૮૫

પ્રકરણ ૯ મું

૩૯ ઉલટી ૮૬
૪૦ વિવેચન ૮૬

૪૧ ઉલટીના કારણ ૮૬
૪૨ ઉલટીના લક્ષણ ૮૭
૪૩ ઉલટીમાં પથ્યાપથ્ય ૮૭
૪૪ ઉલટીનાં ઉપદ્રવ ૮૮
૪૫ ઉલટીમાં ઔષધયોગનાં અનુભવસિદ્ધ છવ્વીસ પ્રયોગો ૮૮

પ્રકરણ ૧૦ મું

૪૬ અરૂચી ૯૨
૪૭ વિવેચન ૯૨
૪૮ અરૂચીના કારણ ૯૨
૪૯ અરૂચીના લક્ષણ ૯૫
૫૦ અરૂચીના ઉપદ્રવ ૯૫
૫૧ અરૂચીમાં પથ્યાપથ્ય ૯૫
૫૨ અરૂચીમાં ઔષધયોગનાં સત્તર અનુભવસિદ્ધ પ્રયોગો ૯૬

પ્રકરણ ૧૧ મું

૫૩ હરસ—મસા ૯૮
૫૪ વિવેચન ૯૮
૫૫ હરસના કારણ ૧૦૦
૫૬ હરસના લક્ષણ ૧૦૨
૫૭ હરસનો ઉપદ્રવ ૧૦૩
૫૮ હરસમાં પથ્યાપથ્ય ૧૦૩
૫૯ હરસ માટે ઔષધયોગનાં પાંત્રીસ પ્રયોગો ... ૧૧૧

પ્રકરણ ૧૨ મું

૬૦ અમ્લપિત્ત ૧૧૨
૬૧ અમ્લપિત્તના કારણ ૧૧૨
૬૨ અમ્લપિત્તના લક્ષણ ૧૧૩

૬૩ અમ્લપિત્તના ઉપદ્રવ ૧૧૪
૬૪ અમ્લપિત્તમાં પથ્યાપથ્ય... ... ... ૧૧૪
૬૫ અમ્લપિત્ત માટે ઔષધયોગનાં વીશ અનુભવસિદ્ધ પ્રયોગો ૧૧૬

પ્રકરણ ૧૩ મું

૬૬ કૃમિરોગ ૧૧૯
૬૭ વિવેચન ૧૧૯
૬૮ કૃમિરોગ થવાના કારણુ ૧૨૦
૬૯ કૃમિરોગનાં લક્ષણુ ૧૨૧
૭૦ કૃમિરોગનાં ઉપદ્રવ ૧૨૨
૭૧ કૃમિરોગમાં પથ્યાપથ્ય ૧૨૨
૭૨ કૃમિરોગ માટે ઔષધયોગનાં અનુભવસિદ્ધ વીસ પ્રયોગો ૧૨૩

પ્રકરણ ૧૪ મું

૭૩ પેટનાં દરદો ૧૨૬
૭૪ વિવેચન ૧૨૬
૭૫ વાતોદર ૧૨૬
૭૬ પિત્તોદર ૧૨૭
૭૭ કફોદર ૧૨૭
૭૮ વિષોદર ૧૨૭
૭૯ પ્લીહોદર ૧૨૮
૮૦ બદ્ધ ગુદોદર ૧૨૮
૮૧ ક્ષતોદર ૧૨૯
૮૨ આફરો ૧૨૯
૮૩ પેટપીડ ૧૨૯
૮૪ ગોળો—ગુલ્મ ૧૩૦
૮૫ પેટનાં દરદોના કારણુ ને લક્ષણુ ૧૩૦
૮૬ પેટનાં દરદોમાં પથ્યાપથ્ય ૧૩૧

૮૭ પેટનાં દરદો માટે ઔષધયોગના અનુભવસિદ્ધ ... ઓગણત્રીસ પ્રયોગો ... ૧૩૨
૮૮ બંધાણુ–લેપ–શેકના બાર પ્રયોગો ૧૩૭
૮૯ પેટના દરદ સંબંધી જરૂરી સૂચના ૧૩૮

પ્રકરણ ૧૫ મું

૯૦ જલોદર ૧૩૯
૯૧ વિવેચન ૧૩૯
૯૨ જલોદરના કારણ ૧૩૯
૯૩ જલોદરના લક્ષણ ૧૪૦
૯૪ જલોદરનાં ઉપદ્રવ ૧૪૨
૯૫ જલોદરમાં પથ્યાપથ્ય ૧૪૨
૯૬ જલોદર માટે ઔષધયોગના અનુભવસિદ્ધ પંદર પ્રયોગો ૧૪૩

પ્રકરણ ૧૬ મું

૯૭ પાંડુરોગ ૧૪૭
૯૮ વિવેચન ૧૪૭
૯૯ પાંડુ થવાના કારણો ૧૪૯
૧૦૦ પાંડુના પાંચ પ્રકાર ને લક્ષણ ૧૫૧
૧૦૧ પાંડુના ઉપદ્રવ ૧૫૨
૧૦૨ પાંડુમાં પથ્યાપથ્ય ૧૫૩
૧૦૩ પાંડુરોગ માટે ઔષધયોગનાં ચોવીસ અનુભવસિદ્ધ પ્રયોગો ૧૫૪

પ્રકરણ ૧૭ મું

૧૦૪ કમળો ૧૫૯
૧૦૫ કમળો થવાના કારણ... ... ... ૧૫૯
૧૦૬ કમળોના લક્ષણ ૧૬૦
૧૦૭ કમળોના ઉપદ્રવ ૧૬૧
૧૦૮ કમળોમાં પથ્યાપથ્ય ૧૬૧
૧૦૯ કમળો માટે ઔષધયોગના અનુભવસિદ્ધ પંદર પ્રયોગો ૧૬૨

પ્રકરણ ૧૮ મું

૧૧૦	ઉધરસ	૧૬૪
૧૧૧	વિવેચન	૧૬૪
૧૧૨	ઉધરસના કારણુ	૧૬૬
૧૧૩	ઉધરસના લક્ષણુ	૧૬૭
૧૧૪	ઉધરસના ઉપદ્રવ	૧૬૮
૧૧૫	ઉધરસમાં પથ્યાપથ્ય	૧૬૮
૧૧૬	ઉધરસ માટે ઔષધયેાગનાં ત્રીસ અનુભવસિદ્ધ પ્રયેાગેા	૧૬૯

પ્રકરણ ૧૯ મું

૧૧૭	દમ—શ્વાસ	૧૭૬
૧૧૮	વિવેચન	૧૭૬
૧૧૯	દમ થવાના કારણુ	૧૭૯
૧૨૦	દમના લક્ષણુ	૧૮૧
૧૨૧	દમના ઉપદ્રવ	૧૮૪
૧૨૨	દમમાં પથ્યાપથ્ય	૧૮૪
૧૨૩	દમ માટે ઔષધયેાગના અનુભવસિદ્ધ પચીસ પ્રયેાગેા	૧૮૬

પ્રકરણ ૨૦ મું

(પુસ્તકમાં ભૂલથી પ્રકરણ ૧૬ મું છપાયું છે પરંતુ ૨૦ મું ગણવું)

૧૨૪	ક્ષય	૧૯૩
૧૨૫	વિવેચન	૧૯૩
૧૨૬	ક્ષયના કારણુ	૧૯૫
૧૨૭	ક્ષયના લક્ષણુ	૧૯૯
૧૨૮	ક્ષયના ઉપદ્રવ	૨૦૧
૧૨૯	ક્ષયમાં પથ્યાપથ્ય	૨૦૨
૧૩૦	ક્ષય માટે ઔષધયેાગના અનુભવસિદ્ધ વીશ પ્રયેાગેા	૨૦૯
૧૩૧	ક્ષયના દરદીને સૂચના...	૨૧૩

પ્રકરણ ૨૧ મું

૧૩૨ ઉર:ક્ષત ૨૧૫
૧૩૩ ઉર:ક્ષતના કારણ ૨૧૫
૧૩૪ લક્ષણ ૨૧૬
૧૩૫ ઉર:ક્ષતમાં પથ્યાપથ્ય ૨૧૭
૧૩૬ ઉર:ક્ષતના ઉપદ્રવ ૨૧૭
૧૩૭ ઉર:ક્ષત માટે ઔષધયોગના અનુભવસિદ્ધ દસ પ્રયોગો ૨૧૭

પ્રકરણ ૨૨ મું

૧૩૮ હૃદયરોગ... ... ... ૨૨૦
૧૩૯ વિવેચન ૨૨૦
૧૪૦ હૃદયરોગના કારણ ૨૨૨
૧૪૧ હૃદયરોગના લક્ષણ ૨૨૩
૧૪૨ હૃદયરોગના ઉપદ્રવ ૨૨૬
૧૪૩ હૃદયરોગમાં પથ્યાપથ્ય... ... ... ૨૨૭
૧૪૪ હૃદયરોગ માટે ઔષધયોગના અનુભવસિદ્ધ એકવીસ પ્રયોગો ૨૩૨

પ્રકરણ ૨૩ મું

૧૪૫ મધુપ્રમેહ ૨૩૩
૧૪૬ વિવેચન ૨૩૩
૧૪૭ મધુપ્રમેહના કારણ ૨૩૫
૧૪૮ મધુપ્રમેહના લક્ષણ ૨૩૭
૧૪૯ મધુપ્રમેહના પ્રભાવ ૨૪૦
૧૫૦ મધુપ્રમેહના ઉપદ્રવ ૨૪૧
૧૫૧ મધુપ્રમેહમાં પથ્યાપથ્ય... ... ... ૨૪૧
૧૫૨ મધુપ્રમેહ માટે ઔષધયોગનાં અનુભવસિદ્ધ સોળ પ્રયોગો ૨૪૨

પ્રકરણ ૨૪ મું

૧૫૩ પથરી ૨૪૬
૧૫૪ વિવેચન ૨૪૬

૧૫૫ પથરી થવાના કારણ ૨૪૭
૧૫૬ પથરીના લક્ષણ ૨૪૮
૧૫૭ પથરીના ઉપદ્રવ ૨૪૯
૧૫૮ પથરીમાં પથ્યાપથ્ય ૨૪૯
૧૫૯ પથરી માટે ઔષધયોગના અનુભવસિદ્ધ ૧૯ પ્રયોગો ૨૫૧

પ્રકરણ ૨૫ મું

૧૬૦ મૂત્રાવરોધ ૨૫૪
૧૬૧ વિવેચન ૨૫૪
૧૬૨ મૂત્રાવરોધ થવાના કારણ ૨૫૪
૧૬૩ મૂત્રાવરોધના લક્ષણ ૨૫૫
૧૬૪ મૂત્રાવરોધના ઉપદ્રવ ૨૫૬
૧૬૫ મૂત્રાવરોધમાં પથ્યાપથ્ય ૨૫૬
૧૬૬ મૂત્રાવરોધ માટે ઔષધયોગનાં અનુભવસિદ્ધ **પચીસ** પ્રયોગો ૨૫૭

પ્રકરણ ૨૬ મું

૧૬૭ પરમો ૨૬૧
૧૬૮ વિવેચન ૨૬૧
૧૬૯ પરમો થવાના કારણ ૨૬૨
૧૭૦ પરમોના લક્ષણ... ... ... ૨૬૪
૧૭૧ પરમોના ઉપદ્રવ ૨૬૫
૧૭૨ પરમોમાં પથ્યાપથ્ય ૨૬૬
૧૭૩ પરમો માટે ઔષધયોગનાં અનુભવસિદ્ધ **વીસ** પ્રયોગો ૨૬૭

પ્રકરણ ૨૭ મું

૧૭૪ વીર્યપતન ૨૭૩
૧૭૫ કારણ ૨૭૪
૧૭૬ લક્ષણ ૨૭૫
૧૭૭ ઉપદ્રવ ૨૭૭

૧૭૮ પથ્યાપથ્ય ૨૭૭
૧૭૯ વીર્યપતન મટાડવાના ઔષધયોગના અનુભવસિદ્ધ સોળ પ્રયોગો ૨૮૦

પ્રકરણ ૨૮ મું

૧૮૦ નપુંસકતા ૨૮૫
૧૮૧ વિવેચન ૨૮૫
૧૮૨ નપુંસકતાના કારણ ૨૮૫
૧૮૩ નપુંસકતાના લક્ષણ ૨૮૭
૧૮૪ નપુંસકતામાં પથ્યાપથ્ય ૨૮૮
૧૮૫ નપુંસકતામાં ઉપદ્રવ ૨૮૮
૧૮૬ નપુંસકતા માટે ઔષધયોગના અનુભવસિદ્ધ પંદર પ્રયોગો ૨૮૯

પ્રકરણ ૨૯ મું

૧૮૭ રતવા ૨૯૪
૧૮૮ વિવેચન ૨૯૪
૧૮૯ રતવા થવાનાં કારણ ૨૯૫
૧૯૦ રતવાનાં લક્ષણ ૨૯૬
૧૯૧ રતવાનો ઉપદ્રવ ૨૯૮
૧૯૨ રતવામાં પથ્યાપથ્ય ૨૯૭
૧૯૩ રતવા માટે ઔષધયોગનાં અનુભવસિદ્ધ સોળ પ્રયોગો ૨૯૭

પ્રકરણ ૩૦ મું

૧૯૪ શીળસ ૩૦૦
૧૯૫ વિવેચન ૩૦૦
૧૯૬ શીળસ થવાના કારણ... ... ... ૩૦૦
૧૯૭ શીળસનાં લક્ષણ ૩૦૧
૧૯૮ શીળસમાં પથ્યાપથ્ય ૩૦૧
૧૯૯ શીળસ માટે ઔષધયોગના અનુભવસિદ્ધ પંદર પ્રયોગો ૩૦૦

પ્રકરણ ૩૧ મું

૨૦૦ સંધીવા ૩૦૩
૨૦૧ વિવેચન ૩૦૩
૨૦૨ સંધીવા થવાના કારણ ૩૦૩
૨૦૩ સંધીવાનાં લક્ષણ ૩૦૫
૨૦૪ સંધીવામાં પથ્યાપથ્ય... ... ... ૩૦૬
૨૦૫ સંધીવા માટે ઔષધયોગના અનુભવ સિદ્ધ ...
વીસ પ્રયોગો ૩૦૭

પ્રકરણ ૩૨ મું

૨૦૬ પક્ષાઘાત... ... ... ૩૧૩
૨૦૭ વિવેચન ૩૧૩
૨૦૮ પક્ષાઘાત થવાના કારણ ૩૧૪
૨૦૯ પક્ષાઘાતના લક્ષણ ૩૧૫
૨૧૦ પક્ષાઘાતમાં પથ્યાપથ્ય... ... ... ૩૧૬
૨૧૧ પક્ષાઘાત માટે ઔષધયોગના અનુભવસિદ્ધ બાર પ્રયોગો ૩૧૮

પ્રકરણ ૩૩ મું

૨૧૨ અર્દિત–લકવો (મોઢાનો પક્ષાઘાત) ... ૩૨૨
૨૧૩ વિવેચન ૩૨૨
૨૧૪ કારણ ૩૨૨
૨૧૫ લક્ષણ ૩૨૪
૨૧૬ પથ્યાપથ્ય... ... ... ૩૨૫
૨૧૭ લકવો મટાડવાના ઔષધયોગના ૧૬ પ્રયોગો ૩૨૬

પ્રકરણ ૩૪ મું

૨૧૮ શરદી–સળેખમ ૩૨૯
૨૧૯ વિવેચન ૩૨૯
૨૨૦ શરદી થવાના કારણ ૩૨૯

૨૨૧ શરદીનાં લક્ષણ... ... ... ૩૩૦
૨૨૨ શરદીનાં ઉપદ્રવ ૩૩૧
૨૨૩ શરદીમાં પથ્યાપથ્ય ૩૩૨
૨૨૪ શરદી માટે ઔષધયોગના અનુભવસિદ્ધ વીશ પ્રયોગો ૩૩૩

પ્રકરણ ૩૫ મું

૨૨૫ વિષમજ્વર–'મેલેરિયા' ૩૩૬
૨૨૬ વિવેચન–તાવના પાંચ પ્રકારો ૩૩૬
૨૨૭ મેલેરિયા થવાના કારણ ૩૩૮
૨૨૮ મેલેરિયાનાં લક્ષણ ૩૩૮
૨૨૯ મેલેરિયાનો ઉપદ્રવ ૩૩૯
૨૩૦ મેલેરિયામાં પથ્યાપથ્ય... ... ... ૩૩૯
૨૩૧ મેલેરિયા માટે ઔષધયોગના અનુભવસિદ્ધ પંદર પ્રયોગો ૩૪૦

પ્રકરણ ૩૬ મું

૨૩૨ આંત્રિક જ્વર 'ટાઇફોઈડ ફીવર'... ... ૩૪૬
૨૩૩ વિવેચન ૩૪૬
૨૩૪ ટાઇફોઇડ થવાના કારણ ૩૪૮
૨૩૫ ટાઇફોઈડનાં લક્ષણ ૩૪૯
૨૩૬ ટાઇફોઇડનો ઉપદ્રવ ૩૫૧
૨૩૭ ટાઇફોઈડમાં પથ્યાપથ્ય ૩૫૧
૨૩૮ ટાઇફોઈડ માટે ઔષધયોગનાં અનુભવસિદ્ધ
સાત પ્રયોગો ૩૫૪

પ્રકરણ ૩૭ મું

૨૩૯ શ્વસનકજ્વર–ન્યુમોનિયા ૩૫૭
૨૪૦ ન્યુમોનિયા થવાના કારણો ૩૫૭
૨૪૧ ન્યુમોનિયાના લક્ષણ ૩૫૮
૨૪૨ ન્યુમોનિયાનો ઉપદ્રવ ૩૫૯

૨૪૩ ન્યુમોનિયામાં પથ્યાપથ્ય ૩૫૯
૨૪૪ ન્યુમોનિયા માટે ઔષધયોગના અનુભવસિદ્ધ
નવ પ્રયોગો ૩૬૧

પ્રકરણ ૩૮ મું

૨૪૫ જીર્ણજ્વર–હાડીતાવ ૩૬૪
૨૪૬ જીર્ણજ્વર થવાના કારણો ૩૬૫
૨૪૭ જીર્ણજ્વરના લક્ષણો ૩૬૬
૨૪૮ જીર્ણજ્વરનો ઉપદ્રવ ૩૬૬
૨૪૯ જીર્ણજ્વરમાં પથ્યાપથ્ય ૩૬૭
૨૫૦ જીર્ણજ્વર માટે ઔષધયોગના અનુભવસિદ્ધ
દસ પ્રયોગો ૩૬૭

પ્રકરણ ૩૯ મું

૨૫૧ રકતવિકાર ૩૭૦
૨૫૨ રક્તવિકાર થવાના કારણો ૩૭૦
૨૫૩ રકતવિકારના લક્ષણ ૩૭૧
૨૫૪ રકતવિકારમાં પથ્યાપથ્ય ૩૭૧
૨૫૫ રકતવિકાર માટે ઔષધયોગના અનુભવસિદ્ધ
દસ પ્રયોગો ૩૭૨

પ્રકરણ ૪૦ મું

૨૫૬ ગડગુમડ ૩૭૪
૨૫૭ ગડગુમડ થવાના કારણો ૩૭૪
૨૫૮ ગડગુમડમાં પથ્યાપથ્ય ૩૭૪
૨૫૯ ગડગુમડ માટે ઔષધયોગના અનુભવસિદ્ધ
વીસ પ્રયોગો ૩૭૫

પ્રકરણ ૪૧ મું

૨૬૦ ખસ–ખરજવું–દાદર ૩૮૦

૨૬૧ ખસ-થવાના કારણો ૩૮૦
૨૬૨ ખસ માટે ઔષધયોગનાં અનુભવસિદ્ધ
બાવીસ પ્રયોગો ૩૮૦

પ્રકરણ ૪૨ મું

૨૬૩ **પરચુરણ દરદો** ૩૮૫
૨૬૪ માથાના દુ:ખાવાના દરદો ૩૮૫
૨૬૫ માથાનો દુ:ખાવો મટાડવા માટેનાં ઔષધયોગનાં
અનુભવસિદ્ધ **વીસ** પ્રયોગો ૩૮૫
૨૬૬ આંખના દરદો ૩૮૮
૨૬૭ આંખના દરદો મટાડવા માટેનાં અનુભવસિદ્ધ
સોળ પ્રયોગો ૩૮૮
૨૬૮ નાકનાં **૩૪** દરદો ૩૯૧
૨૬૯ નાકના દરદો મટાડવા માટેનાં અનુભવસિદ્ધ
દસ પ્રયોગો ૩૯૧
૨૭૦ મોઢાનાં દરદોના પ્રકારો ૩૯૩
૨૭૧ મોઢાનાં દરદો મટાડવા માટેનાં અનુભવસિદ્ધ
વીસ પ્રયોગો ૩૯૩
૨૭૨ કાનના દરદો ૩૯૬
૨૭૩ કાનના દરદોના પ્રકારવાર અનુભવસિદ્ધ
દસ ઔષધપ્રયોગો ૩૯૬
૨૭૪ હેડકી ૩૯૮
૨૭૫ હેડકી મટાડવાના **પાંચ** અનુભવસિદ્ધ પ્રયોગો ... ૩૯૮

પ્રકરણ ૪૩ મું

૨૭૬ વિષનો પ્રતિકાર ૩૯૯
૨૭૭ ઝેરના પ્રકાર ૩૯૯
૨૭૮ સાપનું ઝેર અને તે ઉતારવાના **આઠ** પ્રયોગો ... ૪૦૦

૨૭૯ વીંછીનું ઝેર ૪૦૧
૨૮૦ વીંછીનું ઝેર ઉતારવાના **દસ** પ્રયોગો ... ૪૦૧
૨૮૧ ઉંદરનું ઝેર ૪૦૧
૨૮૨ ઉંદરનું ઝેર ઉતારવાના **ત્રણ** પ્રયોગો ... ૪૦૧
૨૮૩ કાન ખજુરાનું ઝેર ૪૦૧
૨૮૪ કાન ખજુરાનું ઝેર ઉતારવાના **ત્રણ** પ્રયોગો ... ૪૦૧
૨૮૫ હડકાયા કુતરાનું ઝેર ૪૦૨
૨૮૬ હડકાયા કુતરાનું ઝેર ઉતારવાના **પાંચ** પ્રયોગો... ૪૦૨
૨૮૭ અન્ય પ્રાણીના ઝેર ... : ... ૪૦૨
૨૮૮ વાંદરાના કરડ ઉપર દવા ૪૦૨
૨૮૯ મધમાખીનું ઝેર ઉતારવાનો પ્રયોગ ... ૪૦૨
૨૯૦ ભમરીના ડંખ મટાડવાનો પ્રયોગ ૪૦૨
૨૯૧ બિલાડીનું ઝેર ઉતારવાનો પ્રયોગ ૪૦૨
૨૯૨ ઢેઢગરોળીના વિષ ઉતારવાનો પ્રયોગ ... ૪૦૨
૨૯૩ માંકડ-ચાંચડના કરડ ઉપર પ્રયોગ... ... ૪૦૩
૨૯૪ ખનીજ ઝેર ૪૦૩
૨૯૫ કાચો પારો, રસકપુર, સોમલ, હરતાલ, મોરથુથુ, ગંધક અને સીસાનું ઝેર ઉતારવાના વૈદ્યકીય **આઠ** પ્રયોગો ૪૦૩
૨૯૬ વાનસ્પતિક ઝેર ૪૦૪
૨૯૭ અફીણ, ધતુરો, વછનાગ, ઝેરકોચલા, ભાંગ-ગાંજો, ભીલામા, ચણોઠીનું ઝેર, નેપાળો, તમાકુનું વિષ વિગેરે ઉતારવાનાં **બાર** પ્રયોગો ૪૦૪

પ્રકરણ ૪૪ મું

૨૯૮ અકસ્માત વખતની પ્રાથમિક મદદ (Firsl Aid) ૪૦૬
૨૯૯ આગથી બળવું ૪૦૬

૩૦૦ બળેલા માણસને બચાવવાના ઉપાયો અને ચોપડવાની દવાના ચાર પ્રયોગો ૪૦૬
૩૦૧ ઘા લાગવો—તેની દવા: ૪૦૭
૩૦૨ હાડકું ભાંગવું—તેના ઉપચાર ૪૦૭
૩૦૩ લચકાવું અને તે મટાડવાના વૈદકીય પ્રયોગો ... ૪૦૭
૩૦૪ સખત તાપની લૂ લાગવી ૪૦૮
૩૦૫ લૂ લાગવા ઉપર ઉપચાર ૪૦૮
૩૦૬ આમણુ નીકળવી ને તેનો ઉપાય ૪૦૮
૩૦૭ અનિદ્રા અને તે મટાડવાના ઉપાય... ... ૪૦૮

દાદીમાનાં આરોગ્ય સાચવવાનાં ૭૭ સૂત્રો

દાદીમા સાથેના મારા સતત પરિચયથી હું ઘણું જાણી શકયો છું અને એમાંનું થોડુંક હું આપ સહુ સમક્ષ રજુ કરૂં છું. હું બિમાર ન થયો હોત તો દાદીમાના વૈદાનો જન્મ જ થાત નહિ. દાદીમાનું વૈદું દાદીમા સાથે જ વિદાય લેત. એક રીતે હું માંદો પડયો એ સારું જ થયું છે. દેશી દવાઓ પ્રત્યે મારી શ્રદ્ધા અતૂટ બની છે અને કદી બિમાર ન થવાનું જ્ઞાન મને પ્રાપ્ત થયું છે. દાદીમા કહેતાં કે આજે બિમાર થવું એ એક પ્રકારની ફેશન થઇ પડી છે, જ્યારે અગાઉના સમયમાં બિમાર થવું એ શરમ-જનક ગણાતું. આજ તો દાકતરને ત્યાં એકાદ ચક્કર ન લગાવ્યું હોય તો દિવસ એળે ગયો લાગે. આનું મુખ્ય કારણ પશ્ચિમની સંસ્કૃતિને આપણે આપણી કરવા માંડી છે, એ છે. આ સંબંધી વધારે વિવેચન કરવું અસ્થાને છે. દાદીમાએ વાતવાતમાં જે સૂત્રો કહ્યાં છે, તેમાંનાં થોડાંક અત્રે આપીશ. આ સૂત્રો આરોગ્ય અને જીવનના પોષક છે; એટલું જ નહિ પણ મારી દૃષ્ટિએ દરેકે મનન કરીને સાચવી રાખવા જેવાં છે.

૧. રોજ સવારે સૂર્યોદય પહેલાં ઉઠીને શૌચ જવું, તાજા સ્વચ્છ પાણીથી નહાવું, બાવળ અથવા લીમડાનું દાતણ કરવું, તાજી હવામાં ફરવું, બની શકે તેટલો વ્યાયામ કરવો અને દૂધ સિવાય જે તે પેટમાં નાખવું નહિ.

૨. ભોજન, ભોજનાલય અને ભોજન બનાવનાર ખૂબ

જ સ્વચ્છ હોવાં જોઈએ. ખાદ્ય દ્રવ્યો સુપકવ, સુપાચ્ય, શુદ્ધ અને પવિત્ર હોવાં જોઈએ. ભોજનગૃહમાં માખીઓ, ગંદકી, ધૂળ વગેરે ન હોવું જોઇએ. શાકભાજી તાજી અને સ્વચ્છ લેવી.

૩. પાણીયારૂં પાણી ભરવાનાં વાસણ અને પાણી ખૂબ જ સ્વચ્છતા માગે છે. પાણી હંમેશાં બે વખત ગરણા વડે ગળવું જોઈએ. પાણી પીવાના કળશ્યા–પ્યાલા એંઠા કરીને ગોળા–માટલામાં ન બોળવા જોઇએ. આસપાસ કોઇ પ્રકારનો રોગ હોય તો ઘરના બધા માણસોએ ઉકાળીને ઠારેલું પાણી પીવું જોઈએ.

૪. રહેવાનું મકાન સ્વચ્છ, હવા, પ્રકાશ અને સૂર્યનો તાપ આવી શકતો હોય એવું હોવું જોઇએ. મકાનમાં કોઈ પ્રકારની ગંદકી ન રાખવી જોઈએ.

૫. ઘણા માણસો પગથી માથા સુધી સોડ તાણીને સૂઈ જાય છે, આ રીત ખરાબ છે. મોઢું હમેશાં ખુલ્લું રાખવું જોઇએ. શય્યા સ્વચ્છ રાખવી, સૂઈ રહેવાના ઓરડાની બારીઓ ખુલ્લી રાખવી, શિયાળામાં ઠંડી વધુ હોય તો હવા ન લાગે એ રીતે સૂઇ રહેવું. એક પથારીમાં બે માણસોએ કદી પણ ન સૂઇ રહેવું. સૂતી વખતે ઈશ્વરની પ્રાર્થના કરી નિશ્ચિત મનથી સૂઈ રહેવું. આરોગ્ય માટે નિદ્રાની પુરી જરૂરિયાત હોય છે.

૬. શ્વાસ લેવાની ટેવ નાકથી જ પાડવી. નાક એ શ્વાસ લેવાનું યંત્ર છે.

૭. વસ્ત્રો સાદાં અને સ્વચ્છ પહેરવાં. બહુ તંગ ન પહેરવાં.

૮. ઋતુ ઋતુનાં તાજાં ફળો ખૂબ જ પોષણ આપનારાં હોય છે. તેનો નિયમિત ખોરાકમાં ઉપયોગ કરવો.

૯. સ્નાન કર્યા પછી અડધી કલાકે જમી શકાય અને જમ્યા પછી ત્રણ કલાકે નાહી શકાય. જમીને તરત વ્યાયામ ન કરવો, વ્યાયામ કરીને તરત જમવું નહિ.

૧૦. ખોરાક ખૂબ ચાવવો જરૂરી છે. 'ખોરાક પીઓ અને દૂધ ચાવો.' અર્થાત્ ખોરાકને ખૂબ ચાવીને પ્રવાહી બનાવી દો, દૂધ ધીરે ધીરે પીઓ.

૧૧. જમીને તરત પેશાબ કરવાની ટેવ પાડવી લાભદાયક છે.

૧૨. હંમેશ નિયમિત રહેવું, ખાવું, પીવું, કામ કરવું, વાંચવું, સૂઈ રહેવું વગેરે દરેક કાર્યો નિયમિત હોવા જરૂરી છે.

૧૩. મન અને યૌવનને ઉશ્કેરે એવું ગંદુ સાહિત્ય કદી પણ ન વાંચવું. સંધ્યા સમયે લેખનવાચન બંધ કરવું.

૧૪. શરીરે ખૂબ ચોળીને નહાવું. બે મિનિટમાં નાહીને ઉભા થવું એ તો નહાવાની મશ્કરી છે. સાબુથી શરીર સ્વચ્છ થાય છે એ માન્યતા કાઢી નાખો. શરીર સ્વચ્છ થાય છે ખૂબ ચોળી રગડીને નહાવાથી. નહાવા પાછળ ઓછામાં ઓછી ૩૦ મિનિટ તો ખરચવી જ જોઈએ.

૧૫. ઘરમાં ચારે તરફ થૂંકવું નહિ; તેમ નાક પણ સાફ ન કરવું. કોઈપણ વસ્તુ જમતાં પહેલાં હાથ મોઢું ધોઈને સ્વચ્છ થવું જરૂરી છે.

૧૬. જે તે ચીજ મોઢામાં નાખવી નહિ. કાન ખોતરવા નહિ, દાંતને બરાબર સ્વચ્છ રાખવા; શોખ ખાતર ચશ્મા ન પહેરવાં; કોઇનું એઠું ખાવું પીવું નહિ.

૧૭. આરોગ્યનું સાચું સુખ જોઈતું હોય તો બહારની વસ્તુઓ કદીપણ પેટમાં ન નાખો. હોટલ, લોજ કે હલવાઈને ત્યાં બનતી વસ્તુઓ, ચણા, ચવાણાને ભેળના ખુમચાઓ તમારા આરોગ્યના કટ્ટર દુશ્મન છે.

૧૮. બહુ પાન સોપારી ન ખાઓ.

૧૯. વ્યસનોના ગુલામ ન બનો.

૨૦. શરાબની આદત પાડશો નહિ. શરાબ એ કોઇ પણ રીતે ઇષ્ટ નથી.

૨૧. પુરુષે ૨૫ વર્ષ પહેલાં અને સ્ત્રીએ ૧૬ વર્ષ પહેલાં સંભોગ ન કરવો જોઇએ.

૨૨. વેશ્યા, રજસ્વલા, સગર્ભા, પરનારી, મોટી ઉંમરની, ન ગમે તેવી, દુષ્ટ વિચારની, રોગીણી, પ્રસૂતિ આવ્યા પછી પાંચ માસ ન વીત્યા હોય તેવી સ્ત્રી, અને વિજાતીય, આવી કોઇપણ સ્ત્રીઓ સાથે સમાગમ ન કરવો જોઇએ, એથી આરોગ્ય જોખમાય છે.

૨૩. દિવસે, પવિત્ર સ્થળે, જળમાં, પરબના દિવસે, સ્મશાનઘાટે, ચોરે, યાત્રાના સ્થળે વગેરે સ્થળે વિષયભોગ ન કરવો જોઈએ.

૨૪. ભૂખ, તૃષા, વધારે પડતું ખાધું હોય, ધૈર્ય ન હોય, ઉમ્મર નાની હોય, વૃદ્ધ હોય, મળમૂત્રનો વેગ આવ્યો

હોય, બેચેન બની ગયો હોય, રોગી હોય આવા પુરુષે ભોગ ન ભોગવવો જોઈએ.

૨૫. અન્ન એ જીવનને પોષણ આપનારા પદાર્થોમાં સર્વોત્તમ છે.

૨૬. પાણી એ તૃષા છીપાવનારા પદાર્થોમાં સર્વશ્રેષ્ઠ છે.

૨૭. શરીરને સુદ્રઢ કરવામાં વ્યાયામ સર્વોત્કૃષ્ટ છે.

૨૮. શરીરને દુર્બળ બનાવનારા કાર્યોમાં સહુથી મોટું મૈથુન છે.

૨૯. વૃદ્ધાવસ્થાને દૂર રાખનારી ચીજોમાં દૂધ અને ઘી શ્રેષ્ઠ છે.

૩૦. ઘી અને સાથવો સરખે ભાગે ખાવો એટલે તાકાત વધારનારા અને કબજીઆત દૂર કરનારા ઉપાયોમાં સહુથી સારો ઉપાય છે.

૩૧. બળ અને ચેતન પ્રાપ્ત કરનારી દરેક વસ્તુમાં શુદ્ધ હવા મુખ્ય છે.

૩૨. આમ, શૂળ, ધ્રૂજારી અને સ્તંભનો નાશ કરવામાં દરેક વસ્તુ કરતાં અગ્નિ સર્વોત્તમ છે.

૩૩. ઉકાળેલું અથવા છમકારેલું પાણી દરેક પાણી કરતાં શ્રેષ્ઠ છે.

૩૪. સ્તંભક દ્રવ્યોમાં સર્વશ્રેષ્ઠ દ્રવ્ય પાણી છે.

૩૫. વધારે પડતું ખાવું એ આમ ઉત્પન્ન કરનારી વસ્તુઓમાં મોખરે છે.

૩૬. પાચનશક્તિ વધારવામાં સહુથી સરસ પચે એટલું જ ખાવું એ છે.

૩૭. આદત પ્રમાણે કામ કરવું એ દરેક કામ કરતાં સરસ છે.

૩૮. સમયપૂર્વકનું ભોજન આરોગ્યને વધારે છે.

૩૯. રોગ ઉત્પન્ન કરનારી ચીજોમાં મળમૂત્રના વેગને રોકવો એ સર્વોપરી છે.

૪૦. એક જ વખત જમવું એ પાચનશક્તિ સારી રાખવાનો ઉત્તમ માર્ગ છે.

૪૧. ચિત્તને ખુશ કરવામાં શરાબ સર્વોત્તમ છે, પરંતુ શરાબનું વ્યસન સ્મૃતિ, બુદ્ધિ અને શક્તિનો નાશ કરવામાં સર્વોપરી છે.

૪૨. ક્ષય ઉત્પન્ન કરનારા કારણોમાં સ્ત્રીસંભોગ એ સહુથી મહાન છે.

૪૩. નપુંસકતા ઉત્પન્ન કરનારા કારણોમાં વીર્યના વેગને રોકવો એ મોટું કારણ છે.

૪૪. વાસી ખોરાક અરુચિ પેદા કરે છે.

૪૫. ઉપવાસથી આયુષ્ય ઓછું થાય છે; અંદર દોષ હોય તો ઉપવાસથી બળ મળે છે.

૪૬. ભૂખ વગર જમવું એટલે શરીરને હાથે કરીને નબળું બનાવવું.

૪૭. અજીર્ણમાં ખાધા કરવું એટલે સંગ્રહણીને નોતરૂં આપવું.

૪૮. શાંતિ રાખવી એ ઉત્તમ પદાર્થોમાં શ્રેષ્ઠ છે.

૪૯. શક્તિ ઉપરાંત કાર્ય કરવું એ મોટામાં મોટું કુપથ્ય છે.

૫૦. બ્રહ્મચર્ય એ આયુષ્ય વધારનારો સર્વોત્તમ માર્ગ છે.

૫૧. સંતોષ જેવું કોઈ સુખ નથી.

૫૨. લોભ જેવી દુઃખદાયક વસ્તુ કોઈ નથી.

૫૩. જીવનપોષક તત્વોમાં દૂધ સર્વોત્કૃષ્ટ છે.

૫૪. વગર વિચાર્યું બોલવું એ સૌથી ખરાબ છે.

૫૫. સંસારના પ્રત્યેક પ્રાણીઓ સુખ ઇચ્છે છે. પરંતુ સાચું સુખ ધર્મ વગર પ્રાપ્ત થઇ શકતું નથી. ધર્મનું પાલન કરવું એટલે સુખ પ્રાપ્ત કરવું.

૫૬. વર્ષા ઋતુમાં દહિં પિત્તને ઉત્પન્ન કરે છે, કફને કોપાવે છે અને વાયુનું શમન કરે છે. હરસ, ગુલ્મ, કોઢ અને રકતપિત્તવાળાઓએ આ ઋતુમાં દહિં ન ખાવું.

૫૭. શરદ ઋતુમાં દહિં ખાવું જરાયે હિતકર નથી.

૫૮. હેમંત ઋતુમાં દહિં ખાવું એ ખુબ સરસ છે. બળ, વીર્ય, બુદ્ધિ, કફ અને ધાતુઓની વૃદ્ધિ કરે છે.

૫૯. શિશિર ઋતુમાં દહિં ખાવું લાભદાયક છે.

૬૦. વસંત અને ગ્રીષ્મ ઋતુમાં દહિં ખાવું જરાયે લાભદાયક નથી, બલ્કે નુકશાનકારક છે.

૬૧. દૂધ સુપાચ્ય અને સર્વશ્રેષ્ઠ છે. પરંતુ વાસી, ટાઢું, ખુલ્લું અને અસ્વચ્છ દૂધ કદી પણ ન વાપરશો.

૬૨. શરીરને ટકાવવા માટે વીર્યની જરૂર છે; ચાની ટેવ છોડો, ચા વીર્યનો હ્રાસ કરે છે.

૬૩. ગાંજો, ભાંગ, ચરસ, અફીણ વગેરે નશાવાળી

વસ્તુઓથી દૂર ભાગો. આ બધાં વ્યસનો તમારી શક્તિને બરબાદ કરે છે.

૬૪. જેનામાં સંયમ, નિર્લોભ, મમતા, માનવતા, જ્ઞાન, યોજનાશકિત, માનસપરીક્ષા, પવિત્રતા, ઔષધો બનાવવાની આવડત, ઔષધોના ગુણદોષનું જ્ઞાન, તર્કબળ મધુર વાણી અને દરદી પ્રત્યેની સમવેદના હોય છે, તે સાચો ચિકિત્સક છે.

૬૫. દરદી પ્રત્યે મમતા રાખજો. દરદીથી કંટાળીને થાકી ન જશો. દરદી તો દયાપાત્ર છે.

૬૬. દરદીની પરિચર્યામાં ધીરજ અને કુશળતાની પહેલી જરૂર છે.

૬૭. દરદીને હિંમત આપવી એ તેના સ્વજનોનો ધર્મ છે; અંતિમકાળે દરદીને દવાઓ કરતાં પ્રભુનું નામ આપવું એ વધારે આવશ્યક છે.

૬૮. દરદીની આસપાસનું વાતાવરણ દરેક દૃષ્ટિએ સ્વચ્છ રાખો.

૬૯. મૃત્યુ તરફ જઈ રહેલા માનવીને પજવશો નહિ. એનો આવતો જન્મ સફળ બને એટલા ખાતર તમારા સ્વાર્થને જતો કરી એનું કલ્યાણ ઇચ્છવા પાછળ શક્તિનો ઉપયોગ કરજો.

૭૦. કોઈપણ પ્રકારના દરદથી ગભરાઈ જવું એટલે એ દરદને સ્થાયી કરવા જેવું છે. ગભરાયા વગર સ્વસ્થ થવાનો પ્રયત્ન શરૂ કરો. જરાયે બેદરકાર ન રહો, અને જરાયે આકળા ન બનો.

૭૧. ક્રોધ, લોભ, ભય, નિંદા, ચિંતા, કામ, મોહ, વગેરે વૃત્તિઓ રોગને ઘસડી લાવે છે.

૭૨. હાસ્ય અને આનંદ, સંતોષ અને સંયમ મેળવવાનો જેટલો પુરુષાર્થ કરશો, તેટલું તમે આરોગ્ય પ્રાપ્ત કરશો.

૭૩. વચન, પ્રતિષ્ઠા, વિશ્વાસ અને વિવેકનું પતન થવા દેશો નહિ. પૈસો તો તમે ગમે તે ઉપાયે મેળવી શકશો પરંતુ ઉપરની વસ્તુઓ તમારા હાથમાંથી જશે તો પાછી મેળવવી ઘણી મોંઘી જણાશે.

૭૪. અસત્ય, અપ્રિય અને આવેશભર્યું કદી ન બોલશો.

૭૫. દયા, ક્ષમા, પ્રેમ અને ઉદારતા એ માનવતાના લક્ષણો છે. બને એટલું તમે બીજાને આપતા રહેજો; કોઈનું લઈ લેવું એ તો ચોર અને કાયરનું કામ છે, કોઈને આપવું એ જ મરદનું કામ છે.

૭૬. છેતરવું એ સારું નથી, છેતરાવું એ ખરાબ નથી.

૭૭. જીંદગી નદી જેવી છે. નદીને લક્ષ્ય સ્થળે જવા માટે ઘણા આઘાત પ્રત્યાઘાત સહવા જ પડે છે........એ બધું સહીને પણ નદી ઉલ્લાસ અને કલ્લોલ કરતી લક્ષ્ય સ્થળે જાય છે. જીંદગીનું પણ એક લક્ષ્ય છે....ત્યાં જવા માટે આઘાત પ્રત્યાઘાતને પચાવતાં શીખવું જ જોઈશે. જે નહિ પચાવી જાણે તે અધવચ્ચે વેરાઇ જશે. પચાવશે તે લક્ષ્ય સ્થળે પહોંચશે.

દાદીમાનું વૈદું હવે શરૂ થાય છે. તમે પણ આ ગ્રન્થરૂપી દાદીમા પાસેથી આવો જ્ઞાનનો ખજાનો મેળવો.

દાદીમા પણ ગામડામાં જીવી રહ્યાં છે, હું તો આજે મારા ધંધામાં પાછો પરોવાયો છું. ભવિષ્યમાં કોઈ વાર આપ સહુને મળવાની આશા સાથે આજ આ ગ્રંથ સાદર કરૂં છું.

મારા બાપુના માજીને અમે સહુ દાદીમા કહેતા, એટલું જ નહિ, પણ અમારા ગામના નાનામોટા દરેક માણસો દાદીમા કહીને બોલાવતા. દાદીમાની ઉમ્મર ૬૫ વર્ષની હતી, શરીર ખૂબ જ સશક્ત અને નિરોગી હતું. આંખનું તેજ તો એટલું બધું હતું કે સહેલાઈથી સોય પરોવી શકે. વર્તમાન યુગની દૃષ્ટિએ દાદીમા નિરક્ષર હતા, પરંતુ એમનું જ્ઞાન, એમનો પ્રભાવ અને એમના સંસ્કાર આગળ ભલભલા ડાહ્યા માણસો નમી પડતા. દાદીમાના પિતાશ્રી એમના જમાનાના બહુજ પ્રખ્યાત વૈદ હતા અને એ સંસ્કાર દાદીમાના જીવનમાં પણ ઉતર્યા હતા. દાદીમાનું બહોળું કુટુંબ, ગામડાંનું જીવન અને ઘણો અનુભવ એમના વૈદા સાથે સંબંધ ધરાવતો હતો. ધંધાના અંગે મારા પિતાશ્રી, મારા કાકા તથા અમે બધા મુંબઈમાં જ રહેતા. પણ દાદીમા પોતાના વહાલા ગામડામાંથી ક્યાંય જતા નહિ. મારા બાપુ મુંબઇ રહેવાનો આગ્રહ કરે ત્યારે દાદીમા કહેતાંઃ " દિકરા, સાત પેઢીનું ઘર છોડીને હું સ્વર્ગમાંય જવા નથી ઇચ્છતી. તારા બાપની છેલ્લી પથારી જે ઘરમાં થઇ હતી તે ઘર મારા માટે તો તીરથ છે. "

દાદીમાનું દામ્પત્ય જીવન કેટલું સુખી હશે, એ આ પરથી કલ્પી શકાતું હતું. મારા એક ફઇબા બાળવિધવા થયેલાં હોવાથી દાદીમા પાસે જ રહેતાં. મારાં બીજાં બે

ફઈબાઓ કાઠિયાવાડમાં જ હતાં. અમારા કુટુંબમાં નાના-મોટાં લગભગ વીસ માણુસો હતા, અમે વરસમાં એકાદ વાર તો દાદીમા પાસે અવશ્ય જતા. કોઈ કોઈ વાર મારા બાપુ દાદીમાને મુંબઈ લઇ આવતા, પણ દાદીમા ભાગ્યે જ પંદર દહાડા રહેતા. આ દસ–પંદર દહાડાના સહવાસમાં મારા મોટાભાઈના બાળકો, મારા કાકાના બાળકો, મારી બહેનો વગેરેને ખૂબ જ આનંદ મળતો. દાદીમાની મીઠી-મીઠી વાતો અમને પ્રેરણા આપનારી બનતી.

દાદીમાનો આટલો પરિચય આપ્યા પછી હું હવે મૂળ વાત શરુ કરું....

મારા લગ્ન વખતે દાદીમાએ મને આશીર્વાદ આપતાં કહેલું: "બેટા, ઘરડાના પુણ્ય તને સાજો નરવો રાખે."

મારી પત્નીને પણ કહેલું: "વહુ, અખંડ સૌભાગ્યવતી થા ને સાત દિકરાની મા થા."

આ આશિર્વાદ પાછળનું મહત્વ મને એક વર્ષ પછી સમજાયું. પરણ્યા પછી લગભગ પંદર દહાડા સુધી દેશમાં રહીને અમે સહુ મુંબઇ આવ્યા. અમારો ધંધો સટ્ટાની આડતનો હતો એટલે અમારું જીવન ખૂબ જ ધમાલીયું બની ગયું હતું. છેલ્લા એક વર્ષથી હું પણ આ ધંધામાં રંગાઈ ગયો હતો. હંમેશ લાખો રૂપિયાની હારજીત થાય, પૈસા અઢળક મળે, પૈસાની કિંમત હાથના મેલ જેવી થઈ ગઈ હતી. એક તો અમે મૂળથી શ્રીમંત અને શ્રીમંતાઈ વધારનારો ધંધો. વળી મારા માતાપિતાનો હું લાડકવાયો એટલે મારા પર સહુની મીઠી નજર રહેતી.

પરણીને મુંબઈ આવ્યા પછી દરેક જુવાનોનું બને છે તેમ મારું પણ બન્યું. રસઝરતું યૌવન, પ્રિયતમાનો પ્રણ-યોલ્લાસ, સહચારની મસ્તી અને વિલાસની ખુમારી વચ્ચે હું લગભગ પાગલ સમો બની ગયો. હું સ્વભાવે શાંત અને મળતાવડો હોવા છતાં આ પાગલપણું મારા જીવનમાં જાણે અમર્યાદ બનવા માંડયું. મોજશોખ અને વૈભવના પ્રચૂર સાધનો વચ્ચે સુંદર પત્નીનો પ્રણયકલ્લોલ કયા અભા-ગીને પાગલ ન બનાવે ? શું દરેક નવપરિણિત યુવાનો આટલા બધા પાગલ બની જતા હશે ? બીજાઓનું ભમે તે થતું હો, હું તો આ સળગતી ધરતી ઉપર સ્વર્ગ રચીને જીવન માણી રહ્યો હતો. અને આ મનથી માનેલા ને કલ્પનાથી રચેલા સ્વર્ગમાં બે ત્રણ કરતાં પાંચ મહિના પસાર થઈ ગયા. જાણે જીવનની પાંચ જ પળો હજી ગઈ છે!

છઠ્ઠે મહિને મારા શરીરમાં ધીરે ધીરે સુસ્તી ફેલાવા માંડી. પંદર-વીસ દહાડા તો એમને એમ નીકળી ગયા, પછી મને સમજાયું કે મારા શરીરમાં ઝીણો તાવ રહેતો લાગે છે.

મારા બાપુને ખબર પડી એટલે તરત અમારા દાક્તરે મને તપાસ્યો. સામાન્ય નબળાઈ અને ક્રોનિક મેલેરીયાની કંઈક અસર હોય એવું જણાયું. દવા શરૂ થઈ.

દિવસના ભાગમાં તો કંઈક ઠીક રહેતું પણ રાતના હું ઢગલો થઈ જતો. જાણે આખી પૃથ્વીનો બોજો મારા દેહ પર જ ખડકાયો છે. આમને આમ એક મહિનો વીતી ગયો; ઝીણો તાવ ન ઉતર્યો પણ ધીમી ખાંસીની શરૂઆત

થઈ. મારી બાને ચિંતા થઇ પડી. મારા બાપુ, મોટાભાઇ, કાકા વગેરે બધા ચિંતામાં પડયા. પછી તો અમારા ઘરમાં દાક્તર-યજ્ઞ શરુ થયો. મુંબઈના પ્રખ્યાત દાક્તરોની મીટીંગો મારી શય્યા પાસે થવા માંડી. લગભગ બીજા દોઢ મહિના પછી નક્કી થયું કે ક્ષયની અસર છે. એ દરમ્યાન એકસરે, લોહી, મુત્ર, ઝાડો, ગળફો વગેરે બધી તપાસ પુરી કરવામાં આવી હતી. જોકે બધી તપાસના અહેવાલો કોઈ પણ પ્રકારનું સ્પષ્ટ નિદાન નહોતા કરતા. છેવટે થાકીને દાક્તરો એક નિર્ણય પર આવ્યા અને ક્ષય સામેનું યુદ્ધ જાહેર કર્યું. હવે તો મારે પણ સાવ શય્યાવશ થવું પડયું. ઉઠવા-બેસવાનો પણ કડક પ્રતિબંધ આવ્યો. છેલ્લામાં છેલ્લી દાક્તરી ચિકિત્સા ચાલવા માંડી. અંતે સહુને એમ લાગ્યું કે દરદ વધારે ને વધારે ઘર કરતું જાય છે. દાક્તરોના અપાર પ્રયત્નો છતાં તાવ અને ખાંસીમાં જરાયે ફેર નહોતો પડતો. મારી પત્નીના મનોદુઃખનો પાર નહોતો. હિન્દુ નારીના હૈયાની ચિંતા આ પ્રસંગે કેટલી હશે એ કોઈપણ હિન્દુ પુરૂષથી સમજવું ઘણું કઠિન છે.

થાકીને મારા પિતાશ્રીએ મારા દરદની સઘળી હકિકત દાદીમાને લખી. દાદીમાનો મારા ઉપર વધારે પ્રેમ હતો, બિચારાં કાગળ વાંચીને તરત દેશમાંથી રવાના થયાં.

દાદીમા આવ્યાં અને અમારા સહુના હૈયે ધારણ વળી. દાદીમાએ મને બહુ જ સંભાળપૂર્વક તપાસ્યો. મારું પેટ જોયું, મારી છાતી પર ઘડીક હાથ મૂકયો. મારી નાડી જોઈ, મારા ખભા તપાસ્યા વગેરે એમની ગામડીયા રીતે

બધું તપાસીને બોલ્યાં: "બેટા, જરાય ગભરાઈશ નહિ, તને રમતાં રમતાં સારું થઈ જશે."

બીજે દિવસે દાદીમાએ મારા બાપુને કહ્યું: "જો ભાઈ, રમુને પથારીમાંથી બેઠો કરવો હોય તો આપણે ઘરે મોકલ. અહિં શહેરમાં દાક્તર ઘણા ને દવાયું ઘણી. રોજ દાક્તરના વિચારો ફરે ને દવાયું બદલાયા કરે. જુવાન દિકરાને આ રીતે જાણી જોઈને ઘાણીમાં નહિ પીલાય."

મારા બાપુએ કહ્યું: "બા, તમે માનો છો એવું આ સામાન્ય દરદ નથી. ગામડામાં કોઈ પ્રકારના સાધન મળે નહિ, સારા દાક્તરને બોલાવવો હોય તો પંદર ગાઉ છેટે ઠેઠ રાજકોટ દોડવું પડે. આવી સ્થિતિમાં રમુને ત્યાં લઈ જવો યોગ્ય નથી."

હું પથારીમાં પડયો પડયો આ ચર્ચા સાંભળતો હતો.

દાદીમાએ કહ્યું: "ભાઈ, ગામડામાં દાક્તરની જરૂર જ ન પડે સમજ્યો. અને જ્યાં સાધનો વધારે ત્યાં રોગ પણ વધારે હોય. ત્રણ ચાર મહિનાથી છોકરો હેરાન તો થાય છે ને?"

"હં..."

"સાધન તો અહિં ઘણાય છે, શા માટે હજી સુધી સારું ન થયું? શા માટે રોગ વધુને વધુ ગંભીર થતો ગયો? તમે બધા શહેરમાં રહીને સાવ હિંમત વગરના થઈ ગયા છો. રમુને આ સ્થિતિમાં અહિં નહિ રાખી શકાય. બે દિવસ પછી હું એને મારી સાથે જ લઇ જઈશ; તારે જે બંદોબસ્ત કરવો હોય તે કરી લેજે." દાદીમાએ સ્પષ્ટ સંભળાવી દીધું.

દાદીમાના નિર્ણય આગળ કોઈનું ચાલતું નહોતું. દાદીમાએ મને પુછ્યું: "રમુ, તારી ઈચ્છા શી છે તે જણાવી દે. જો ગામડામાં આવવું તને ન ગમતું હોય, તો પછી મારાથી ખોટો આગ્રહ નહિ કરાય."

હું તો અહિં દાક્તરો, દવાઓ, ઇન્જેકશનો, પેટન્ટો અને એવી બધી ધમાલથી એટલો કંટાળી ગયો હતો કે આ કરતાં મોત આવે તો સારું. વળી ગામડા પ્રત્યે મને ખૂબ જ મમતા હતી. મારું બાલજીવન ગામડામાં જ વિતેલું. દાદીમાના હાથમાં જ હું મોટો થયેલો. મેં કહ્યું: "દાદીમા, મારી ઇચ્છા તો અહિંથી છૂટવાની છે."

બે દિવસ પછી દાદીમાએ મને કહ્યું: "આવતી કાલે દેશમાં જવાનું નક્કી કર્યું છે. તારી સાથે તારી બા આવશે. વહુને સાથે લેવાની જરૂર નથી. પરણ્યા પછી પિયર ગઈ જ નથી, એટલે એ થોડો વખત એના માબાપ પાસે રહેશે."

દાદીમાના આ નિર્ણયથી મને જરા મનમાં દુ:ખ થયું. આશાભર્યું હૈયું, એકબીજાની સમવેદના શું માવતર એટલું યે નહિ સમજતા હોય? મેં કંઈક સંકોચ અને શરમ સહિત કહ્યું: "એ સાથે હશે તો મારી બાને ને તમને તકલીફ ઓછી પડશે."

"અમારી તકલીફની તારે ચિંતા કરવાની નથી. દિકરાની ચાકરી કરવામાં માને વળી તકલીફ શેની? તારી વહુને સાથે ન લેવાનું ખાસ કારણ છે. તારી માંદગીના કારણનો તેં કદીયે વિચાર કર્યો છે? પરણ્યા પછીના ગાંડ-પણનું આ પરિણામ છે, સમજ્યો. હવે ઈ ગાંડપણ ભેગું

ને ભેગું નથી રાખવું. તું સારો થઈશ એટલે તારી વહુને બોલાવી લઈશ."

દાદીમાના શબ્દો પાછળ નવપરિણિત જીવનમાં કેળ-વવા જોઈતા સંયમના અભાવ પ્રત્યે મીઠું સુચન હતું.

રાતના એકાંત જોઈને મારી પત્ની મને મળી. વિયોગનું દુઃખ બંનેને ઘણું હતું. એક બીજાએ નિયમિત પત્રો લખવાના સોગન ખાધા અને બંનેએ બેચાર આંસુડા પાડયા.

બીજે દિવસે હું, દાદીમા, મારી બા અને મારા કાકા દેશ તરફ રવાના થયા. અમારા માટે ફર્સ્ટ કલાસની ચાર ટિકિટો રીઝર્ડ કરાવી હતી, યુદ્ધના કારણે રેલ્વે વહેવારમાં સરકારે કાપકુપ મુકેલી હોવાથી ટ્રેનમાં ગીરદી ખૂબ જ રહેતી. પણ અમે નિશ્ચિંત હતાં.

પ્રકરણ ૨ જું . . . . . ક્ષય ઉપર દાદીમાનો પ્રયોગ

અમે અમારા ગામડામાં સુખરૂપ પહોંચી ગયા. રસ્તામાં વિરમગામની જકાતબારી સિવાય કોઈપણ સ્થળે અમને તકલિફ નહોતી પડી. વિરમગામની જકાતબારીનો ત્રાસ જોયા પછી મારા જેવા વેપારીના મનમાં થયું કે અંગ્રેજો વારંવાર હિંદીઓને અસંસ્કારી અને અણુકેળવાયેલ કહે છે, પરંતુ અંગ્રેજી રાજનો આ નમુનો નજરે જોયા પછી મારી ખાત્રી થઈ કે હિંદીઓ સ્વભાવે શાંત અને સંસ્કારી જ છે . . . માત્ર આ સત્તાના સંચાલકો જ અઢારમી સદીના પશુ જેવા છે. જેના પ્રાણમાં માનવતાના સ્વાભાવિક સંસ્કારોને પણ સ્થાન નથી, જેનું મન વૈર અને રાક્ષસી ભાવનાઓથી ભરેલું છે....વળી આટલી વિષયાંતર વાત થઈ ગઈ. જવા દો . . .

ગામડું સાવ નહાનું નહોતું. બે હજાર ઘરની વસ્તી હતી, ઘીનું મથક ગણાતું અને લગભગ બસો ઘર વાણિયાના હતાં. ચાર પાંચ વર્ષ પહેલાં અમે અમારું મકાન નવેસરથી ચણાવ્યું હતું. વિશાળ ફળીયું, મેડીબંધ મકાન, અગાશી, ડુંગરાળ પ્રદેશ, ફળીમાં આઠદસ લીમડા, મીઠા પાણીની ડંકી, હવા અને પ્રકાશની વિપુલતા વગેરે દરેક દૃષ્ટિએ અમારું મકાન ઘણું સ્વચ્છ અને યોગ્ય હતું.

મેડી પરના એક ઓરડામાં મારી પથારી કરવામાં આવી. ઓરડામાં ભરપુર પ્રકાશ આવતો હતો. દક્ષિણ તરફ ખુલ્લી બારીઓ હતી, પશ્ચિમ તરફ અગાશી હતી. ઉત્તરમાં મોટી ઓસરી હતી.

શાંતિનો શ્વાસ લઈને હું પથારીમાં પડયો. દાદીમા અને મારી બાએ મારાં વસ્રો બદલાવ્યાં. દાદીમાએ પુછ્યું: "રમુ, તારે કોઈ પ્રકારની ચિંતા કરવાની નથી. તારા રોગનો ભાર હું લઉં છું એટલે મારી રજા સિવાય તારે કશું ખાવા પીવાનું નથી."

મેં દાદીમા સામે હસતા વદને કહ્યું: "મા, હવે હું થોડા જ સમયમાં સારો થઈ જઈશ."

"તારી દવા પરમ દિવસથી શરુ કરશું. એ દિવસ સુધી તારે મગના ઓસામણ ને દૂધ પર રહેવાનું છે. દવા કડવી લાગશે... અકળાઇશ તો નહિ ને?"

"ના મા, તમે ઝેર આપશો તો પણ હું હસીને પી જઇશ."

દાદીમા ગયાં. મારી બાએ મારા માથા પર હાથ મૂકી પુછ્યું: "રમુ, તને કેમ લાગે છે?"

"ઘણું સારું છે બા..." મેં કહ્યું.

મારી બાનો સ્વભાવ ઘણો શાંત હતો અને ખૂબજ મમતા ભર્યો હતો. મેં મારી બાને કોઇ દિવસ ઉંચે સાદે બોલતા સાંભળી નથી, તેમ કોઇની પર ખોટોયે ક્રોધ કરતાં જોઈ નથી. જાણે ધૈર્ય અને સંયમની પ્રતિમા! મને ઘણીવાર થતું જે દિકરાએ પુરાં પુણ્ય કર્યાં હોય તે જ આવી મા પામી શકે.

મગના ઓસામણ ઉપર બે દિવસ રહ્યો. જરા નબળાઈ આવી ગઈ પણ હવે તો હું દાદીમાના હાથમાં જ સોંપાઈ ગયો હતો એટલે મારે એ કંઈ વિચાર કરવાનો નહોતો.

હું મારી પત્નીને પત્ર લખતો હતો. પરિણીત જીવન પછી આ મારો પ્રથમ પત્ર હતો. ગાંડીઘેલી ઘણી કલ્પનાઓનો આશ્રય લઈને મેં પત્ર લખી નાખ્યો અને નોકર સાથે ટપાલમાં મોકલાવી દીધો.

સવારના પ્હોરમાં દાદીમાએ મને ઉઠાડયો અને દાતણ વગેરે કરવાનું કહ્યું. મારા માટે અગાશીમાં પાયખાનાનું ટબ રાખવામાં આવ્યું હતું એટલે હું પ્રથમ જાજરૂ જઈ આવ્યો ત્યારપછી દાતણ વગેરે કરીને શય્યામાં બેઠો. દાદીમા ઉકાળાની વાટકી લઈને આવ્યાં. મને આપતાં બોલ્યાં : "લે, આ દવા પી જા...ત્યારપછી અડધા કલાકે એક પડીકી મધમાં ચાટવાની છે. ત્યારપછી તને દૂધ પીવાનું મળશે. આજથી ચા સાવ બંધ છે, સમજ્યો!"

"શું ચા બંધ?" મેં ઉકાળાની વાટકી હાથમાં લેતાં પ્રશ્ન કર્યો.

"હા બેટા, તારા શરીરને ચાની કશી જરૂર નથી. માત્ર દૂધની જ જરૂર છે. જે વસ્તુની જરૂર ન હોય તે વસ્તુ પેટમાં નાખવાથી લાભ કરતાં નુકશાન થાય છે."

"પણ મા, ચાનું મને બંધાણ છે."

"તે હોય, ચાને બદલે દૂધનું બંધાણ કરવાનું. ચા પીવાથી લોહી વધતું નથી, ફક્ત મનને ઘડીક તૃપ્તિનો નશો દેખાય છે. આપણે તો લોહી વધારવું છે. ચાલ હવે ઉકાળો પી જા...."

ઉકાળાનો એક ઘૂંટ મેં લીધો...અરે, પણ આટલી બધી કડવાશ શેની? હું તો આંખો મીચીને ગટગટાવી ગયો. અને એક સીસકારો નાખ્યો.

માએ પુછ્યું : "શું થયું રમુ ?"

"કંઈ નહિ મા, તમારો ઉકાળો ઘણો કડવો છે. આમાં ક્વીનાઇન નાખ્યું છે ?"

"તું તે કંઈ ગાંડો થયો. તારા માટે તો ઘણો જ સરસ ઉકાળો ખંડાવ્યો છે. ચાલીસ દિવસમાં તારો તાવને ઉધરસ ક્યાંય ભુંસાઈ જશે."

"ઉકાળામાં એવું શું આવે છે કે ક્વીનાઇન કરતાં પણ કડવો છે ?" મેં પ્રશ્ન કર્યો.

"જો સાંભળ, તારા ઉકાળામાં વીસ તોલા **કરિયાતુ**, દસ તોલા **લીમડાની ગળો**, દસ તોલા **જેઠીમધ**, દસ તોલા **સુંઠ**, દસ તોલા **અરડુસીના પાન**, દસ તોલા **કાળી તુલસીના પાન**, દસ તોલા **ભોરીંગણી** અને દસ તોલા **નાગરમોથ**. આ બધું ભેગું કરીને જાડા ભૂકા જેવું ખંડાવ્યું છે. એમાંથી ચાર તોલા ભૂકો અને **લીમડાના તાજા પાન પચીસ** લઈ બશેર પાણીમાં એક માટીના ઠામમાં ધીમા તાપે ઉકાળ્યું છે. ધીરે ધીરે દસ તોલા જેટલું પાણી રહ્યું ત્યારે ગાળી લીધું અને ઠરવા દઈ એમાં **અઢી તોલા મધ** નાખ્યું છે. બસ, તારો ઉકાળો તૈયાર થઈ ગયો. દિવસમાં ત્રણ વખત તને આ તૈયાર ઉકાળામાંથી પાશું. બે વખત સિતોપલાદિનું ચુરણ અડધા અડધા ભાર તને મધમાં ચટાડશું. આ તારી દવા."

મેં કહ્યું : "આ તો સાવ સાદી દવા છે."

"ભાઈ ગામડાની દવા તો સાદી જ હોય ને. સાદી દવાનો ચમત્કાર સાદો નથી સમજ્યો. એક મહિના પછી તું મને કહેજે. ત્યારપછી તારા માટે મધમાં ચાટવાની

બીજી દવા આપીશ. એથી તને લોહી ને શક્તિ બંને મળશે."

"એ શું આપશો મા?"

"તારે શું વૈદુ કરવું છે?"

"ના મારે તો મારાં દાદીમાની દવાઓ જાણવી છે." મેં કહ્યું.

"મુંબઈથી આવતી વખતે હું દસ તોલા જેટલાં સારાં પરવાળાં અને એક તોલો સોનાનો વરખ લેતી આવી છું. પરવાળાંને બકરીના દૂધમાં ચાર પાંચ કલાક સુધી પોટલીમાં રાખીને ઉકાળીશ. ત્યારપછી પરવાળાને લીમડાના પાણીમાં ધોઈ નાખીશ, ત્યારપછી ગરમ પાણીથી ધોઈને સુકવી નાખીશ. પછી એને ખાંડી, લુગડે ચાળી આપણા જગલા પાસે રોજ આઠ કલાક સુધી ગુલાબના પાણીમાં ઘુંટાવીશ. ઘુંટાવતી વખતે એમાં સોનાના વરખ પણ નાખી દઇશ. વીસ પચીસ દિવસે દવા તૈયાર થઈ જશે એટલે સિતોપલાદિ ચુરણના પૂડીકામાં એકએક વાલ દવા નાખીને તને ચટાડીશ."

"આ દવા બહુ સારી મા."

"આ દવા પૈસાદારની છે. ગરીબ બિચારા સોનું ક્યાંથી ખાઈ શકે? પણ ગરીબો સોનું નાખ્યા વગર એકલાં પરવાળાંની દવા બનાવીને ખાય તો ય સરખો ફાયદો કરે." માજીએ કહ્યું.

અડધા કલાક પછી સિતોપલાદિનું ચુર્ણ મધ સાથે ચાટી ગયો. ત્યારપછી દૂધ પીધું.

બપોરે બાર વાગે જમવામાં દૂધ ભાત આવ્યા અને બે ચાર કટકી આદુની આવી.

બપોરે ચાર વાગે પાછો ઉકાળો આવ્યો.

સાંજના સાત વાગે મગનું ઓસામણ ને ગાળેલા ભાત આવ્યા.

રાતના નવ વાગે ઉકાળો આવ્યો. સાડાનવ વાગે સિતોપલાદિની પડીકી આવી અને ઉપર ગાયનું કઢેલું દૂધ આવ્યું.

આઠેક દિવસ પછી મને કંઈક ભૂખ લાગવા માંડી. તાવમાં ખાસ ફેર નહોતો પડયો.

પણ ઉધરસ ઘણી મોળી પડી ગઈ. તાવ તો બપોરના ચારથી રાતના બે વાગ્યા સુધી ૧૦૧ની આસપાસ રહ્યા કરતો હતો.

વચ્ચે મારી પત્નીનો પત્ર આવી ગયો હતો. એ બેચાર દિવસમાં જ એના ભાઈ સાથે કલકત્તા જવાની હતી. કારણ કે ધંધાના અંગે મારા સસરા કલકતા રહેતા હતા. મૂળ વઢવાણના રહીશ. મારી પત્નીએ કાગળમાં વિયોગની વેદના ઠાલવી હતી. વાંચીને મને થયું કે ઉડીને એકવાર ત્યાં જઈ આવું અને મારી પત્નીને હૈયા સરસી ચાંપી સાંત્વન આપી આવું.

મારે પત્રનો જવાબ કલકતા લખવાનો હતો. હું કાગળ લખી રહ્યો હતો ત્યાં દાદીમા આવ્યાં. મને કાગળ લખવામાં મગ્ન થયેલો જોઈને બોલ્યાં : "શું લખે છે રમુ ?"

"કાગળ લખું છું મા."

"કોને વહુને ?"

"હં" કહીને હું શરમાઈ ગયો.

દાદીમાએ નજીક આવી કહ્યું : "રમુ, મારે તને એક વાત સમજાવવી પડશે."

હું દાદીમા સામે જોઈ રહ્યો. દાદીમા વળી શું સમજાવવા માગતા હશે ?

દાદીમા બોલ્યાં : "તું તારે આજ તારી વહુને કાગળ લખી નાખ અને એમાં લખજે કે હવે બે મહિના સુધી કાગળપતર ન લખે. તારે પણ લખવાનો નથી. તમે નવા પરણેલા છો એટલે મનમાં ઉમળકા આવ્યા કરે પણ ઈ ઉમળકા જ આ રોગ માટે ભે'વાળા છે. વહુ કાંઈ પરાઈ નથી, તારી છે ને જીંદગી સુધી તારી રહેશે. આ દરદમાં બાયડીયુંના વિચારો પણ ન કરવા જોઈએ. તું કાગળ લખ એટલે તને મનમાં બધું યાદ આવ્યા કરે. ઈ કાગળ લખે ને તું વાંચ એટલે પણ મનનો ઉમળકો તને મુંઝવ્યા કરે. આપણે હમણા મુંઝવણ થાય એવું કશું નથી કરવું. હું તારી દાદીમા છું એટલે તને ખુલ્લું નથી કહી શકતી પણ આ રીતે દૂર બેઠાબેઠા કાગળો લખવા એ પણ વિકારનું એક કારણ છે. મારા બાપુ મને કહેતા હતા કે મનની નબળાઇ આવે વખતે ઘણું ખરાબ પરિણામ લાવે છે. ખોટા ઉમળકાથી દુ:ખ અથવા હરખ થાય, ચિંતા થાય, લોહી તપી આવે અને દેહનો રાજા શોષાતો જાય. આપણે તો શરીરના રાજાનું રક્ષણ કરવું છે. માટે તું હવેથી આટલો સંયમ રાખજે. તને મારી વાત ઉપરથી કદાચ એમ થશે કે દાદીમા તો બધી રીતે મુંઝવવા માગે છે. પણ એમ નથી તારા

શરીરના ભલા ખાતર જ આ બધું કરવું પડે છે.”

દાદીમાની વાત હું સમજી ગયો. પત્નીનો કાગળ વાંચતી વખતે મારા મનમાં ઘણુંય રંગીન સ્વપ્ન આવ્યાં હતાં. લખતી વખતે પણ એવા જ સ્વપ્નમાં હું પાગલ બન્યો હતો.

મેં કહ્યું : “મા, તમારી વાત સાચી છે. હું આજે જ પત્રવ્યવહાર બંધ કરવાનું જણાવી દઇશ. એને કાગળ લખવો હશે તો તમારા ઉપર લખશે.”

દાદીમા ચાલ્યાં ગયાં. મેં પણ દાદીમાની સાચી સલાહ પત્નીને જણાવી દીધી.

ઔષધ પ્રયોગના વીસ દિવસ પુરા થઇ ગયા. ઉધરસ સાવ ગઈ હતી. તાવ ફક્ત લ્હા જેટલો બે કલાક સુધી આવતો હતો. મને ઘણી જ આશા દેખાણી. આ વીસ દિવસ દરમ્યાન મારા કાકા બધું વ્યવસ્થિત જોઇને મુંબઈ ગયા હતા અને મારા બાપુ બે દિવસ માટે આવી ગયા હતા. મારા બાપુએ દાદીમાને કહેલું : “તમે કહો તો રાજકોટથી સારા દાકતરને બોલાવીએ....”

દાદીમાએ કહ્યું : “ગાડી પાટે ચડી છે એમાં ઘોંસ પરોણો શું કામ કરવો જોઈએ? તારો દિકરો છે ને મારો દુશ્મન છે? તું તારે મુંબઈ ચાલ્યો જા....મારે કોઈનું કામ નથી. હું એકલી જ રમુને સાચવી લઈશ.”

મારા બાપુએ ફરીવાર આ સંબંધી કશી ચર્ચા ન કરી. મને આશ્વાસન આપીને વિદાય થયા. આવ્યા ત્યારે

મારી નાની બેન સાથે આવેલી, દસ વર્ષની જ હતી. તેને અહિં મૂકતા ગયા.

એક મહિનો થયો અને મારો તાવ ગયો. પણ દાદીમા જેટલાં પ્રેમાળ હતાં તેટલાં જ ભારે કડક હતાં. મારા ખોરાકમાં જરાય ફેરફાર ન કર્યો. દૂધભાત, દાળભાત, મગનું ઓસામણ, ખીર, દૂધીનું શાક અને રાબડી; બસ આટલો જ ખોરાક. કોઈ કોઇવાર મોસંબીનો રસ બપોરના લેવા દે.... બાકી તો દાળભાત જ મારે ખાવાના. પણ ભુખ એવી લાગતી કે આવો સાદો ખોરાક લેવામાં ય મને તૃપ્તિ જણાતી.

એક દિવસે મેં કહ્યું : "દાદીમા, તમે એક વાત ભૂલી ગયા લાગો છો?"

"શું બેટા?"

"મારા ખોરાક સામે તમે જોયું જ નથી લાગતું....હવે આનો આ ખોરાક ક્યાં સુધી ચાલશે?"

"તને કંટાળો આવ્યો છે?"

"કંટાળો તો નહિ પણ કાંક નવુંનવું ખાવાનું મન તો થાયને?"

"પુરા ચાલીસ દિવસ થશે એટલે ખોરાકમાં ફેરફાર થઇ જશે. દાદીમા કાંઈ નથી ભૂલે એવાં, સમજ્યો?"

અને ચાલીસ દિવસ પુરા થઈ ગયા. તાવ કે ઉધરસનું નામનિશાન હતું જ નહિ.

એકતાલીસમે દિવસે ત્રણને બદલે બે વખત ઉકાળો કર્યો અને સિતોપલાદિ ચુર્ણ સાથે સોનું અને પ્રવાલની

બનાવેલી દવા વાલ વાલ મેળવી. આ પડીકાં ત્રણ વખત કર્યાં. સવારે ઉકાળો પીધા પછી, બપોરે ત્રણ વાગે અને રાતે ઉકાળો પીધા પછી.

ખોરાકમાં ઘઉંના ફુલકાં, ઘી, ગોળ, ત્રણચાર શાક વગેરે મળવા લાગ્યું. કોથમીરનો મસાલો પણ મળવા માંડયો. ખાવામાં જરા મજા પડવા લાગી.

આજસુધી પથારીની બહાર જવાની મનાઇ હતી હવે સવારસાંજ ફળીમાં આવવાની છૂટ મળી.

દાકતરોએ ચાર મહિનામાં જેટલું દરદ વધારી મૂક્યું હતું તેટલું જ દાદીમાએ ૪૦ દિવસમાં ઘટાડી નાખ્યું હતું.

પ્રકરણ ૩ જું . . જેમાં મને વૈદકનો અનુભવ મળે છે

ચાલીસ દિવસના પ્રયોગ પછી તો મારામાં ઝડપી સુધારો થવા માંડ્યો. હાથપગનાં કળતર, બેચેની, અશક્તિ, વીર્યપતન વગેરે બધી ફરિયાદો ધીમેધીમે નાબુદ થવા માંડી.

સુવર્ણ અને પ્રવાલના યોગવાળી ઔષધિનું વીસ દિવસ સેવન કર્યા પછી દાદીમાએ મને લાપશી, સીરો અને બાજરાનો રોટલો આપવા માંડ્યો. કોઇ કોઈવાર ખીચડી અને કઢી પણ મળતા. મારામાં ખૂબ જ સ્ફૂર્તિ આવવા લાગી. ઉકાળો સવારે એક જ વખત શરુ કર્યો. આ વખતે માત્ર બે તોલા ભૂકો અને ૨૫) લીમડાના પાન ઉકાળવામાં આવતાં હતાં. અને પાંચ તોલા ઉકાળો મધ નાખીને મને આપતા. રોજ સ્હવારે છ વાગે હું એકાદ ખેતરવા ફરવા જતો. ગામડામાં બેચાર ભાઇબંધો પ્રાપ્ત થઈ ગયા હતા એટલે સાંજના અમે ગંજીપો, કેરમ કે એવું કંઈક રમતા.

દાદીમા રોજ સવારે એક બે કલાક તો એમના દરદીઓમાં ગાળતાં. ગામડાંના ગરીબ માણસો આવતાં અને દાદીમા બધાને પ્યારથી દવા આપતાં અથવા ચીંધતા. કેવા પ્રકારના દરદીઓ અને શું દવાઓ અપાતી એનો ખ્યાલ મને નહોતો, કારણ કે હું મેડી ઉપર જ રહેતો.

મારા સ્વાસ્થ્યની પ્રગતિથી મારી બાને ઘણો જ આનંદ થયો હતો.

આમને આમ પુરા ત્રણ મહિના વીતી ગયા. દાદીમાએ

મને કહ્યું: "રમુ, હવે તારે તારી વહુને કાગળ લખવો હોય તો લખજે."

મેં આનંદભર્યાં મનથી નવું જીવન પ્રાપ્ત થયાનો પત્ર લખ્યો.

મારા બાપુ ચાર દિવસ માટે દેશમાં આવ્યા. મારું શરીર જોઈને એમના આનંદનો પાર ન રહ્યો. મારા બાપુએ દાદીમાને પુછયું: "મા, હવે રમુ સરસ થઈ ગયો છે. તમે રજા આપો તો એકવાર મુંબઇ તેડી જાઉં."

"ભાઇ, આપણે એવી ઉતાવળ કરવાની નથી. રમુ એક વર્ષ સુધી અહિં રહેશે. એને આઠેક દિવસ મુંબઇ આવવું હશે તો બે મહિના પછી વાત. તું તારી વહુને સાથે લેતો જજે. મારે હવે જરૂર નથી."

એમ જ થયું. મારી બા ને મારા બાપુ મુંબઈ ગયા. મને તો ગામડું છોડવું ગમતું જ નહિ. કોઈ પ્રકારની ધમાલ નહિ, ચિંતા નહિ, નાટક નહિ, સિનેમા નહિ, ટેલીફોન નહિ, ઉપાધિ નહિ, માત્ર આરામ, આનંદ અને વિનોદ!

આઠ દિવસ પછી મુંબઈથી મારા બાપુનો પત્ર આવ્યો કે રેખાને શ્રીમંત છે અને પાંચમો બેસતાં તમારી પાસે આવશે.

રેખા મારી નાની બેન. અમે બંને એક જ વખતે પરણેલાં.

રેખાનો મારા પર ખૂબ જ ભાવ. મારા મનમાં ઘણો આનંદ થયો.

એક દિવસ મેં દાદીમાને કહ્યું: "મા, મારે તમારું

વૈદું જાણવું છે. હવે મને ઘણું સારું છે, જો તમે રજા આપો તો સવારે તમારા દરદીઓ આવે છે ત્યારે હું એકાદ કલાક તમારી પાસે બેસું."

"તારી ઇચ્છા હોય તો ભલે બેસજે. પણ અમારા ગામડીયા વૈદામાં તને જાણવાનું કંઈ નહિ મળે."

મેં કહ્યું: "તમારા ગામડીયા વૈદાંએ તો મારી જીંદગી બચાવી છે...માટે જ મને એ જાણવાનો મોહ થયો છે."

"તો આવતી કાલથી જ આવજે." દાદીમાએ કહ્યું.

મારા પર આ વખતે નીચે પ્રમાણે દવાનો પ્રયોગ ચાલતો હતો.

સવારે ઉકાળો. અગાઉ અપાતો હતો તે. સવારે, બપોરે અને રાતે સિતોપલાદિ ચુર્ણ ૦। ૦। તોલો અને એક એક વાલ ત્રણેય પડીકામાં સોનાના વરખ અને પ્રવાલનો યોગ.

એક વાત કહી દઉં. એક દિવસે મને અપાતું સિતોપલાદિ ચુર્ણ ખલાસ થઇ ગયું અને દાદીમાએ તરત ને તરત નોકર પાસે તૈયાર કરાવ્યું. મેં એ વખતે કહેલું: "મા, આવી ઉપાધિ કરતાં સારી ફાર્મસીનું તૈયાર મગાવી લ્યોને!"

દાદીમાએ કહ્યું: "હું જુના જમાનાની રહી. મને આજની ફારમસી બારમાસી પર વિશ્વાસ નોં બેસે. સિતોપલાદિ મંગાવીને ખાધું છે પણ ધાર્યો ફાયદો થાય જ નહિ."

"એનું શું કારણ મા? દવાની બનાવટ તો એક જ સરખી હશેને?"

" ફારમસીવાળા ધંધા ખાતર દવાઓ બનાવે છે. એને તો દર વરસે કેટલું કમાણાઈ જોવાનું હોય છે. અને આપણે દરદીના હિતનો વિચાર કરવાનો છે. સિતોપલાદિ ચૂરણમાં બહુ કિંમતી દવાઓ આવતી નથી છતાં પણ વેપારીઓ આવી સાદી દવામાંય દગો કરે છે. સિતોપલાદિમાં મુખ્ય મહત્વ વંશલોચનનું છે. વંશલોચન નકલી તેમજ હલકું આવે છે. નફાની લાલચ પર વેપાર કરનારાઓ સારી વસ્તુ ભાગ્યે જ વાપરે, ત્યારે આપણે તો ઉત્તમ વંશલોચન મંગાવીને તૈયાર કરીએ છીએ."

મેં પ્રશ્ન કર્યો : " સિતોપલાદિ કેવી રીતે બનાવાય ?"

દાદીમાએ કહ્યું : " સૌથી પહેલાં તજ, એલચી, લીંડીપીપર ઝીણી, વાંસકપુર અને સાકર બજારમાંથી જોઇ તપાસી ઉત્તમ પ્રકારના હોય તે લઈ આવવાં. પછી એ દરેકને જૂદાજૂદા ખાંડી કપડે ચાળવાં. એમાંથી એક તોલો તજનો ભૂકો, બે તોલા એલચીનો ભૂકો, ચાર તોલા લીંડીપીપરનો ભૂકો, આઠ તોલા વંશલોચનનો ભૂકો અને સોળ તોલા ખડીસાકરનો ભૂકો લઈ પછી એક જીવ કરવો એટલે દવા તૈયાર."

" આ દવા તો સાવ સાદી છે."

" સાદી પણ ઘણી અકસીર છે. ઉધરસમાં, તાવમાં, ઝીણા તાવમાં, રક્તપિત્તમાં, શરદીમાં, સામાન્ય નબળાઇમાં બહુ સારું કામ કરે છે. ઉધરસમાં લોહી પડતું હોય, શરૂઆતનો ક્ષય હોય, નાના બાળકોનું શરીર નબળું રહેતું હોય, ક્ષીણતા થઈ ગઇ હોય અને ગળાનો વરમ થયો હોય ત્યારે પણ આ દવા રામબાણ કામ કરે છે."

"દાદીમા, તમારે મને બીજી વાત પણ સમજાવવી પડશે. તમે સોનાના વરખને પ્રવાલવાળી દવા આપો છો એનું શું કારણ? સોનાના વરખ એમને એમ મધમાં ચાટી જઇએ તો કંઈ વાંધો? અને આ દવાના ગુણ શું?"

"મને લાગે છે કે તું દાદીમાનું વૈદું શીખી જઇશ. સોનાના વરખ માટે પહેલાં સમજાવું. આપણે પહોંચતાં છીએ એટલે સોનાનો ઉપયોગ કરીએ છીએ એ વાત ભૂલીશ નહિ. આપણા દેશમાં ગરીબોની સંખ્યા વધારે છે અને એ બિચારા સોનું નજરે પણ જોઇ શકતા નથી. સોનાના વરખ એમને એમ મધ સાથે ચાટવામાં આવે તો એ હોજરીમાં ટકી શકતા નથી; થોડો ગુણ આપીને ઝાડા-વાટે ચાલ્યા જાય છે. જ્યારે આ રીતે પ્રવાલ સાથે વીસ દિવસ સુધી ઘુંટવામાં આવે ત્યારે સોનાના વરખ કરોડો રજકણોમાં ફેરવાઈ જાય છે અને પ્રવાલના એકેએક પરમાણુ સાથે મળી જાય છે. આમ થવાથી સોનાના વરખને જે કામ આપવું જોઈએ તે બરોબર આપે છે; અને હોજરી-દ્વારા પાચન થઇ રક્તાણુમાં મળી જાય છે. એટલે સોનાના વરખ કરતાં આ રીતે સોનું જાય એ લાભદાયક છે. હવે પ્રવાલ અને સોનું આ રીતે મળ્યા પછી શું લાભ થાય એ સમજાવું. માણસ ગાંડો થઇ ગયો હોય, ગમે તે પ્રકારનો ક્ષય હોય, પિત્તનો પ્રકોપ હોય, માથાનું દરદ કાયમી રહેતું હોય, આંખમાં તેજ ઓછું હોય, રક્તપિત્તનું દરદ હોય, પિત્તની ઉધરસ હોય, સુકી ઉધરસ હોય, શ્વાસ ચડતો હોય, હૃદય નબળું પડી ગયું હોય, હાડ નબળાં હોય, લોહી ઓછું થઈ ગયું

હોય, ઝીણો અથવા હાડી તાવ રહેતો હોય, સ્ત્રીઓને રાતાં કે ધોળાં પાણી પડતાં હોય, વારંવાર ઉલટી થતી હોય, ગરમીના કારણે બેચેની રહેતી હોય, પેશાબમાં વીર્ય જતું હોય, અને દીપન પાચનની ખામી હોય ત્યારે આ દવા ધીરેધીરે ઘણી જ સારી અસર કરે છે. એકલી પ્રવાલને આ પ્રમાણે બનાવી હોય તો પણ આટલો જ ફાયદો આપે છે. આ તો જે માણસ સોનું ખાઈ શકે તેમ હોય તેણે ખાવું જોઈએ. કારણ સોનું ઉત્તમ વસ્તુ છે અને લોહીમાંથી રોગના પરમાણુઓને હંમેશ માટે નાબુદ કરે છે."

મેં કહ્યું: "ઘણી જ ઉત્તમ દવા. મને લાગે છે કે પ્રવાલ એ મોટામાં મોટું કેલ્શ્યમ છે. દાક્તરો સોનાના ને કેલ્શીયમના ઇન્જેકશન આથી જ આપતા હશે."

દાદીમાએ કહ્યું: "મને દાક્તરની કાંઇ ખબર નો પડે. ભગવાને મોઢું આપ્યું છે છતાં સોયો શરીરમાં શું કામ નાખતા હશે એ જ હું સમજી શકતી નથી. દાક્તર દાક્તરનું જાણે, આપણને એની શી પંચાત? દાક્તરની દવાઓ કાંઈ આપણા દેશની નથી. પરદેશની છે ને હું તો દાક્તરોને પરદેશી દવાઓના આડતીયા જ માનું છું. પરદેશી લોકોએ કાગળ ઉપર પોતાની દવાના જે ગુણદોષ છાપ્યા હોય તે વાંચીને આપણા દાક્તરો અખતરા કર્યાં કરે. હશે....પરદેશી રાજ રીયું એટલે એનું ય ચાલે. દાક્તરો ય બિચારા પાંચ પાંચ વરસ સુધી હેરાન થયા પછી રોટલો કમાતા થઇ શકે છે. હું દાક્તરોને કોઈ દિ' ખોટા કે'તી જ નથી. એની રીતે ઈ સાવ સાચા ને પ્રમાણિક છે. બાકી દરદીને ખોટી રીતે હેરાન કરનારા કે દરદી પાસેથી પૈસા પડાવવા

ખાતર જ કામ કરનારા ડાક્તર કે વૈદ ગમે તેવા મોટા હોય, તો પણ મારી નજરે ઈ મોટા રાક્ષસો છે."

દાદીમાની આજ્ઞાથી હું હંમેશ સવારે બે કલાક સુધી એમના વૈદાનો અભ્યાસ કરવા લાગ્યો. દાદીમા કાંઈ શીશીયોનો કબાટ રાખીને ગાદી તકીયા ઉપર મોટા વૈદની માફક નહોતા બેસતા. ઘરનું કામ કરતા હોય, કોઈની સાથે વાતો કરતાં હોય, મારી ફઈબાને રસોઈમાં મદદ કરતાં હોય, ગાયો–ભેંસોને નીણ–પુળો નાખતા હોય અથવા એવા કામમાં દેખરેખ રાખતાં હોય અને આવનારા દરદીઓને તપાસીને દવા ચીંધતાં હોય અથવા ઓસરીના કબાટમાં દાદીમાના દસબાર ડબલાં પડયાં રહેતાં, એમાંથી દવા આપતાં હોય.

હું ઓસરીમાં હિંડોળા પર બેસતો અને દાદીમાના વૈદામાં રસ લેતો. ઘણીવાર તો મારે પણ દાદીમા કહે એ પ્રમાણે લખીને કાગળ આપવો પડતો. દાદીમા ભણેલાં નહોતાં પણ એમની યાદદાસ્ત આશ્ચર્યકારક હતી.

મારી બેન રેખા મુંબઈથી આવી ગઈ. સાથે મારી બા આવી. રેખાના આવવાથી મને ઘણો આનંદ થયો કારણ કે અમે બંને શેતરંજ સારું રમતાં. આ ગામમાં શેતરંજની રમત કોઈને આવડતી નહોતી.

એકાદ મહિના પછી કલકતાથી મારા સસરા કુટુંબ સહિત વઢવાણ આવી ગયા. મને જોવા માટે મારા સાસુ સસરા વઢવાણથી અહિં આવ્યા. મારી તબિયત જોઈને એમને ઘણો સંતોષ થયો. કારણ કે લગ્ન વખતે મારૂં

શરીર જેટલું સરસ હતું, તેના કરતાંયે અત્યારે વધારે સરસ હતું.

મારા સસરાએ મને વઢવાણ ચાર છ દિ' લઈ જવા ઘણો આગ્રહ કર્યો પણ દાદીમાએ ના પાડી.

પ્રિયતમા પંદર ગાઉ જ છેટે હતી. મનમાં મળવાની તાલાવેલી હતી પણ દાદીમા આગળ કોઇનું ચાલે તેમ નહોતું.

આમને આમ મને ગામડામાં બાર મહિના થઈ ગયા. મારી બેનને સુવાવડ પણ આવી ગઇ અને સુંદર દિકરો એના ખોળામાં રમવા માંડચો. દાદીમાએ મારી બહેનની સારવાર ખૂબજ સરસ પદ્ધતિથી કરી હતી; એના નાના બાબાને પણ સરસ રીતે સાચવ્યો હતો. સગર્ભાની વ્યવસ્થા, સુવાવડની સારવાર અને બાળકોની માવજત સંબંધી દાદીમાના વિચારો અને પદ્ધતિ સંબંધી એક મોટું પુસ્તક થાય તેમ છે અને એ સંબંધી મેં જે કંઇ જાણ્યું છે તે હું પછી લખીશ. અત્યારે તો દાદીમા પાસે આવતા દરદીઓ સંબંધી જ વિગતવાર માહિતી આપીશ. દાદીમાના વૈદાનો મેં જે સંગ્રહ કર્યો છે, તે સંગ્રહમાંથી હું રોગવાર વિવેચન આપીશ જેથી તમને સહુને અનુકૂળ પડે.

હું જે રીતે સ્વસ્થ થઈ ગયો છું, તે રીતે સેંકડો દરદીઓ દાદીમાના નિઃસ્વાર્થ વૈદાથી સારા થઈ ગયા છે. હું તો એમનો બાળક હતો એટલે મારા પરની એમની કાળજી ઘણી હતી, પરંતુ ગમે તે દરદી આવે એ દરેક પર દાદીમાની કાળજી એક સરખી જ રહેતી.

દાદીમા પરેજી અને નિયમિતતા માટે ઘણાં કડક હતા. જે જે દરદો પ્રત્યે એમની તપાસ થતી, તે તે દરદોના હાર્દ સુધી તેઓ ઉંડા ઉતરી જતાં. ઉપરટકપે જોઇને કે વેઠ ધારીને કદી નિર્ણય કરતાં નહિ. પોતે બરાબર સમજ્યાં ન હોય ત્યાં સુધી મત આપતાં નહિ.

દાદીમાને ઘણીવાર આસપાસના ગામડાઓમાં જવું પડતું. હું પણ ઘણીવાર એમની સાથે ગયેલો. અનેક પ્રકારના દરદીઓ જોવા મળતા. ઘણીવાર તો મને લાગતું કે આ દરદી મરી જશે, પણ દાદીમાના વૈદાના પ્રતાપે એવા ઘણા દરદી બચી જતા. દાદીમાને જે દરદીના મસ્તક પર મૃત્યુનું આસન દેખાતું, તે દરદીને તેઓ ધર્મમાં મન રાખવાની સલાહ આપતા અને દવા ચિંધતી વખતે કુટુંબીઓને ચેતવી દેતા. દાદીમા પાસે એવા ઘણા દરદીઓ આવેલા કે જેઓ દેશી અને વિલાયતી દવાઓ કરાવી કરાવીને સાવ થાકી ગયા હોય, પણ દાદીમાની સુચનાઓથી એવાઓ સારા થઇ જતા.

ચૌદ મહિના સુધી દાદીમા પાસે રહીને હું મુંબઈ ગયો હતો. મારી પત્ની પણ આવી ગઈ હતી. અમારો સંસાર કલ્લોલભર્યો ચાલતો હતો. મેં નિર્ણય કર્યો હતો કે નિરૂ સગર્ભા થાય એટલે એને પિયર ન મોકલતાં દાદીમા પાસે જ મોકલી દેવી.

મુંબઈ આવ્યા પછી સાત આઠ મહિને નિરૂ સગર્ભા હોવાના ચિહ્ન દેખાયાં. મેં દાદીમાને કાગળ લખ્યો.

દાદીમા તરફથી મારા ફૂઇબાએ લખ્યું કે નિરંજનાને ત્રીજો મહિનો બેસે કે તરત અહિં મોકલજો.

અને મેં દાદીમાની સૂચના અનુસાર નિરૂને મોકલી દીધી. નિરૂને સૂચના આપી કે દાદીમાની વ્યવસ્થાની સંપૂર્ણ નોંધ રાખવી અને મને દરેક પત્રમાં મોકલવી.

આ તો મારા સંસારની લાંબી વાત છે. હું કાંઇ વાર્તા લખવા નથી બેઠો તેમ વાર્તા લખતાં મને આવડતી પણ નથી. ટૂંકામાં હું પણ એક તંદુરસ્ત બાળકનો બાપ બન્યો છું અને નિરૂની સારવાર દાદીમાએ અપુર્વ કરી હતી. એ બધી નોંધો મારી પત્નીએ મને પત્રો દ્વારા મોકલી હતી. એ બધા ખાનગી પત્રોનો ઉપયોગ હું ભવિષ્યમાં કરીશ.

હવે મારી રામાયણ પુરી કરીને દાદીમાના વૈદા ઉપર જ આવું છું.

દાદીમા પાસે અજીર્ણના ઘણા દરદીઓ આવતા. એ બધા દરદીઓને સાંભળીને મને થયું હતું કે આ નાનો દેખાતો ભયંકર રોગ શહેરો અને ગામડાંઓમાં વ્યાપક બન્યો છે. આપણે આપણા જીવન વ્યવહારને એટલો પહોળો કરી મૂક્યો છે કે આપણે આપણા જીવન પ્રશ્નોનો વિચાર ગંભીરતાથી કરી શકતા જ નથી. હિંદ ઉપર જ્યારથી પરદેશી સત્તાએ પોતાનો પંજો પ્રસાર્યો છે ત્યારથી આપણે દરેક રીતે લૂંટાતા જ રહ્યા છીએ. આપણા માથા પર કેવળ રાજકીય ગુલામી નથી; વિચારો, વેપાર, સંસ્કૃતિ, સમાજ, રહેણીકરણી વગેરે દરેક ક્ષેત્રમાં આપણે ગુલામ છીએ એટલું જ નહિ પણ ખાનપાનની બાબતમાંયે આપણે ગુલામ બની ગયા છીએ. હોટેલો, ઉપાહાર ગૃહો, ઠંડા પીણાની પેઢીઓ, હલવાઇની દૂકાનો, ચેવડા–ચવાણા–ભેળના ખુમચાઓ, પુડીપકોડીના તોફાનો, કુલફીની રેંકડીઓ, કાચી કેરી ને તમતમતી વસ્તુઓની બજારો અને એવા ખાનપાનના મોજશોખવાળાં સાધનો દિવસે દિવસે વધતાં જાય છે. શહેરમાંથી આ ભૂતાવળ, ગામડાંમાં પણ દાખલ થઇ છે. આ બધી ચીજો આપણા જીવનમાં અજીર્ણને આશ્રય આપી રહી છે. દેખાવમાં નાનું છતાં ભયંકર દરદોને ઉત્પન્ન કરનારું અજીર્ણ આપણા જ વિલાસોમાંથી જન્મે છે.

શાળાએ જતાં બાળકો શિક્ષણ પામે એ પહેલાંજ શાળા બહાર બેઠેલા ખુમચાવાળાઓ બાળકોને અજીર્ણનો

વારસો આપી દે છે. માબાપની બેદરકારી, બાળકો પ્રત્યે ખોટા લાડકોડ અને વધારે પડતી સુંવાળપના કારણે બાળકો અજીર્ણગ્રસ્ત બને છે અને પરિણામે નિર્બળ યુવાન તરીકે આંખ સામે ખડા થાય છે.

યુવાનોને પણ એમની બેલગામ મનોવૃતિ ચારે દિશાએ આથડતા કરી મૂકે છે. ઘરની રોટી એમને ગમતી નથી, એમને ગમે છે સિનેમામાં બેસીને ભેળ ખાવો !

આપણી બહેનોમાં તો પોતાના શરીર સંબંધી ખૂબજ બેદરકારી હોય છે. ખાટું, ખારૂં, વાસી, તીખું, બહારથી મંગાવેલુ અને તળેલું ખાવાની કુટેવોએ સ્ત્રી જીવનની તંદુરસ્તી ઉપર જબ્બર ફટકો માર્યો છે. આમ અજીર્ણને આપણે વ્યાપક બનાવી દીધું છે આપણે આપણા પેટને મ્યુનિસિપાલિટીના કચરાના ગંદા પીપ જેવું કરી મૂક્યું છે. જે આવે તે, જેમાં સ્વાદ જણાય તે અને જ્યારે મન થાય ત્યારે આપણે ગમે તે ખાતા પીતાં જરાય અચકાતા નથી. પ્રકૃતિની અમુલ્ય ભેટ સમા આપણા માનવ શરીને આપણે ભાગ્યે જ મમતાભરી દૃષ્ટિએ જોઇએ છીએ.

દાદીમા એમની ભાષામાં કહેતાં કે, અજીર્ણ અનેક પ્રકારના દરદોનું ખેતર છે. આપણી હોજરીમાં અજીર્ણના ખેતરને અનુકૂળ ખાતર મળ્યા પછી બીજા અનેક રોગોને ઉગી નિકળતાં વિલંબ થતો નથી.

ચા, કોફી, શરબત, આઇસક્રીમ, સોડ, લેમન, દારૂ, ભાંગ, અફીણ, બીડી વગેરે તત્વો જઠરાગ્નિની પ્રતિભા, શક્તિ અને સ્ફુર્તિને રૂંધનારાં છે. પ્રજાજીવનનું પ્રાણતત્વ

આવી નબળાઈઓથી રૂંધાતું રહેશે તો આપણે જીવનમાં પ્રકાશ કેવી રીતે ભરી શકીશું. જીવનમાં બળ અને ચેતનની મહાજ્વાળાને અખંડ રાખતો જઠરાગ્નિ ધીરેધીરે નિર્બળ બનતો જશે તો આપણે દિવ્ય મનોબળ, અપૂર્વ તાકાત અને દેહની દ્રઢતા ક્યાંથી પ્રાપ્ત કરી શકીશું ?

મોટા જમણવારોમાં થતા ભોજનના ઢગલાઓ, ખાન-પાનના કશા નિયમો ન જળવાય એવી રીતો અને વિદેશથી આવતી અનેક પ્રકારની ખાદ્ય સામગ્રીઓ આપણી તંદુરસ્તીના નાશનું જ કાર્ય કરી રહેલ છે. આ બધી દીવાલો તોડયા વગર આપણે રોગના અંધકારમાંથી પ્રકાશના તાઝગીભર્યા પ્રાંગણમાં પ્રવેશી શકીશું નહિ.

દાદીમા ઘણા દરદીઓને કહેતાં: **ભાઈ, પૈસાને જીવ પેઠે સાચવતાં આવડે છે પણ જીવને જીવ પેઠે સાચવતા નથી આવડતો. પૈસો તો પ્રયત્ન કરીને મેળવી શકાશે પણ હોજરી સડી જશે ત્યારે હાથ જોડીને ઉભો રહીશ, પૈસો પણ એ વખતે કામમાં નહિ આવે. માટે પેટને જોતાં શીખ.**

દાદીમાના આ સાદા શબ્દો પાછળ મને ઘણી જ ગંભીરતા દેખાતી હતી.

કારણ

દાદીમા વારંવાર કહેતાં કે કોઈપણ દરદ કારણ વગર ઉત્પન્ન થતું નથી. અજીર્ણ પાછળ પણ કારણો હોય છે. અનિયમિત ભોજન, વાયડા, ઉત્તેજક અને ભારે પદાર્થોનું

સેવન, અતિગરમી અને અતિશરદી, વધારે પડતું પાણી પીવું, મળમૂત્રના વેગને રોકવો, દિવસે સૂઈ રહેવું, રાતના ઉજાગરા કરવા, ખરાબ હવામાં રહેવું, બંધીયાર પાણીનો ઉપયોગ, કોઇપણ પ્રકારનો વ્યાયામ ન કરવો, માનસિક ચિંતા રહેવી, નિરાશા રહેવી, મૈથુનનો અતિરેક, બેઠાડુ જીંદગી, અનિયમિતપણું વગેરે કારણોથી અજીર્ણ ઉત્પન્ન થાય છે. નાનો દેખાતો આ મહારોગ અનેક ભયંકર દરદોનો પુરોગામી બને છે. આ એક જ દરદમાંથી જ્વર, જીર્ણજ્વર, હરસ-મસા, કૃમિ, કોલેરા, આમ્લપિત્ત, અતિસાર, મરડો, સંગ્રહણી, પાંડુ, હેડકી વગેરે ઘણા દરદો સહેલાઇથી થાય છે.

લક્ષણ.

અજીર્ણમાં ખાસ કરીને નીચેના લક્ષણો દેખાય છે.

આળસ, બેચેની, ઈર્ષા, ભય, ક્રોધ, લોભ, દીનતા, કળતર, અરુચિ, છારીયા ઓડકાર, માથાનો દુઃખાવો, અનિદ્રા, દાહ, છાતીમાં થડક, છાતીમાં બળતરા, મોળ, મળાવરોધ, ઝાડા, ઉલટી, શરીર ભારે થવું, વાયુ થઈ જવો, ભોજનની ઈચ્છા ન થવી, ભોજનની ઇચ્છા થાય તો પૂરું ખવાય નહિ, શરીરમાં તોડ થવો, અધોવાયુ સ્વચ્છતાથી ન નીકળવો, આ બધા લક્ષણો અજીર્ણના છે અને અજીર્ણના દરદીને ઓછાવત્તા અંશે આમાનાં લક્ષણો હોય છે.

પ્રકાર.

દાદીમા અજીર્ણના જૂદા જૂદા પ્રકાર જણાવતા હતા. જે નીચે પ્રમાણે—

(૧) આપણે જે કંઈ ખાધું હોય તે પચ્યા વગર એના એ રૂપમાં ઝાડા વાટે નીકળી જાય. આને **આમાજીર્ણ** કહે છે ને તે કફના દોષવાળું હોય છે. આમાં શરીર ભારે રહે છે, ઉલટીની ઇચ્છા થાય છે અને ખાધેલા અન્નના જેવાજ ઓડકાર આવે છે.

(૨) **વિદગ્ધાજીર્ણ** : આ અજીર્ણ પિત્તના દોષવાળું હોય છે. ખાધેલું અનાજ શુષ્ક અને સત્વહીન રાખોડી જેવું બની જાય છે. આમાં ભ્રમ, તૃષા, દાહ, પરસેવો અને ખાટા ઘચરકા આવે છે.

(૩) **વિષ્ટબ્ધાજીર્ણ** : વાયુથી આ અજીર્ણ ઉત્પન્ન થાય છે. વારંવાર ખાધેલો ખોરાક બંધાઇ જાય છે. પેટમાં પીડા થાય, શૂળ નીકળે અને પેટ વાયુથી ફુલી જાય, મળ અને અધોવાયુ રોકાઈ જાય, માથું ભારે રહે, વારંવાર બાદી થાય, આળસ અને શૈથિલ્ય જણાય.

(૪) **રસશેષાજીર્ણ** : આમાં ખાધેલું અનાજ રસ રૂપે પરિણમી પાતળા મળ રૂપે નીકળી જાય છે. ખોરાક પર અરુચિ, હૃદયમાં પીડા અને શરીર તથા પેટ ભારે લાગે છે.

(૫) **દિનપાકી અજીર્ણ** : આ અજીર્ણમાં ખાધેલો ખોરાક લગભગ ચોવીસ કલાકે પચે છે, ભૂખ એક જ વખત લાગે છે. પેટમાં પીડા નથી થતી પરંતુ ખોરાક ઉપર અણગમો રહે છે અને શરીર કંઇક આળસુ તેમજ ભારે રહ્યા કરે છે.

(૬) **સ્વાભાયા અજીર્ણ** : આ અજીર્ણ લગભગ હંમેશ રહે છે. આમાં માનસિક ગ્લાનિ, ઝીણી કબજીયાત,

અધોવાયુ અને સામાન્ય ભારેપણું રહે છે. આ અજીર્ણની શાંતિ માટે ચાલવાની કસરત અને ડાબું પડખું દાબીને સૂઇ રહેવાની ટેવ ઘણી ઉપયોગી છે.

આ રીતે અજીર્ણના છ પ્રકાર છે.

પથ્યાપથ્ય.

દાદીમા અજીર્ણના દરેક દર્દીને ભાર દઈને કહેતાંઃ જો નિયમ અને પરેજીમાં કાળજી રાખવામાં આવે તો કોઇ પણ ઔષધની જરૂર રહેતી નથી પથ્યાપથ્ય એ જ સાચી દવા છે.

પથ્યાપથ્ય માટે દાદીમાએ જે જે સૂચનો કરેલાં, તે બધાંને હું અહિં વ્યવસ્થિત રીતે રજુ કરું છું.

૧. ખોરાકમાં ભાત, મગ, મગની દાળ, મગનું ઓસામણ, તુવરદાળનું પાણી, દૂધી, પરવર, ઘીંસોડા અને તાંદળજાની ભાજીનું શાક, દૂધ, છાશ વગેરે સાદો અને હળવો ખોરાક લેવો.

૨. તેલ ઘીમાં તળેલા પદાર્થો, અથાણા, ચટણી, પાપડ, કંદોઈની દૂકાનની ચીજો, બહારની દરેક વસ્તુઓ, ચા, કોફી, તમાકુ, ટાઢું વાશી ધાન, ઠંડા પીણાઓ, દૂધપાક, શીખંડ જેવા ભારે પદાર્થો, આઈસક્રીમ વગેરેનો સંપુર્ણ બહિષ્કાર કરવો.

૩. કોઇપણ પ્રકારના અજીર્ણમાં ઉપવાસ એ ઉત્તમ ઉપાય છે. ઉપવાસથી હોજરીમાં રહેલાં દૂષિત તત્વો બળીને સ્વચ્છ બની જાય છે.

૪. સવારસાંજ ફરવા જવું, નિયમિત ભોજન લેવું,

હસવું, આનંદમાં રહેવું, ખૂબ ભૂખ હોય તો જ જમવું, જમ્યા પછી તરત કામ ન કરવું, દિવસના સૂઈ ન રહેવું, ઉજાગરા ન કરવા, જમીને તરત લખવા વાંચવાની ટેવ ઘણી ભયંકર છે. **મોડી રાતે રાક્ષસો સિવાય કોઇ પણ મનુષ્ય આહાર ન લઈ શકે.**

૫. ખૂબ ચાવીને ખાવું. વારેવારે નાસ્તા કરવાની ટેવ પશુઓને પણ હોતી નથી. કબજીયાત જણાય ત્યારે વારંવાર રેચ ન લેવા. રેચ લેવાથી આંતરડાઓ ઉપર બળાત્કાર થાય છે. ખૂબ ભૂખ લાગે એટલા ખાતર ઉગ્ર ઔષધોનું કદી પણ સેવન ન કરવું.

૬. ભોજન સમયે ખૂબ આનંદમાં રહેવું, ઠંડીમાં ગરમ કપડાં પહેરવાં, ઉનાળામાં બહુ વસ્રો પહેરવાં નહિ, ચોમાસામાં ખાદીના જાડાં વસ્રો પહેરવાં. પ્રાતઃકાળે એક પ્યાલો વાસી પાણી પી જવું. ઉગતા સૂર્યના કિરણો અને પ્રાતઃકાળની હવા અવશ્ય લેવી.

૭. વારંવાર પાણી ન પીવું. તૃષા લાગે ત્યારે ધીરે-ધીરે પાણી પીવું. ઘણા માણસો પાણી પીતી વખતે વિવેક ભૂલી જાય છે, પેટ કંઈ પીપ નથી. એકશ્વાસે કદી પાણી ન પીવું. જો પાણી સ્વચ્છ ન હોય અથવા બંધીયાર હોય તો ઉકાળીને પીવું.

૮. ઘણા માણસોને મોડી રાતે વાળુ કર્યા પછી સંભોગ કરવાની ટેવ હોય છે, એ ખૂબ જ ખરાબ છે. એમાંથી અજીર્ણ તો થાય છે પરંતુ બીજાંયે ઘણા દરદો થાય છે.

૯. સ્નાનનો ક્રમ દાતણ કર્યા પછી જ રાખવો. સ્નાન કરતી વખતે શરીરને ખૂબ જ ચોળવું. બને તો મીઠા તેલનું

માલિશ કર્યા પછી સ્નાન કરવું. મળત્યાગનો સમય પ્રાતઃકાળે જ રાખવો. પ્રાતઃકાળની ટેવ ન હોય તો પાડવી, જરૂર ટેવ પડી જશે.

આ પ્રમાણે પથ્યાપથ્ય પાળવાથી દવાની જરૂર રહેશે નહિ. વૈદ્ય–દાક્તરના ખીસાં ભરવા કરતાં આ પ્રમાણે નિયમમાં રહેવું વધારે લાભદાયક છે.

આ લખતી વખતે મને એક કાઠીનો જુવાન દિકરો યાદ આવે છે. એક દિવસ દાદીમા પાસે આવી ચડેલો; એનો ચહેરો ફીકકો પડી ગયો હતો અને યાદદાસ્ત ઘણી જ ઓછી થઈ ગઈ હતી. દાદીમાએ બરોબર તપાસીને અજીર્ણનું કારણુ નક્કી કર્યું. અજીર્ણના પથ્યાપથ્યથી અને સામાન્ય ઉપચારથી એ સારો થઈ ગયો હતો. ઘણીવાર એમ બને છે કે આ રીતે અજીર્ણના કારણે થયેલાં લક્ષણોને સ્વતંત્ર દરદ તરીકે નક્કી કરીને ચિકિત્સા કરવામાં આવે તો પરિણામ કશું નથી આવતું.

ઔષધયોગ

દાદીમાએ અજીર્ણ ઉપર ઘણા ઉપચારો ચીંધ્યા હતા. તેમાંથી કેટલાક નીચે રજુ કરું છું.

૧. પિત્તના અજીર્ણમાં કાળી દ્રાક્ષ તોલા ૨ અને સાકર તોલા ૧ સવારસાંજ લેવી.

૨. હરડેનું ચૂર્ણ ૦। તોલો મધ સાથે સવારે અથવા રાતે લેવું.

૩. ચિત્રકના મૂળીયાનું ચૂર્ણ બે આનીથી પાવલીભાર ગોળ અથવા છાશ સાથે રોજ બે વખત લેવું.

૪. લીંડીપીપર તોલો ૧, હિમેજ (ઘીમાં શેકેલી) તોલા ૨, સુંઠ તોલા ૧, સિંધાલૂણ તોલા ૧. આ દ્રવ્યોનું ચૂર્ણ કરી ૦)= થી ૦। તોલા સુધી ગરમ પાણી સાથે ફાકવું.

૫. સુંઠ તોલો ૦॥ ધાણા તોલો ૧ ને અધકચરા કરી ૨૪ તોલા પાણીમાં ઉકાળો કરવો. ચાર તોલા પાણી બાકી રહે ત્યારે ગાળીને પીવું. આ પ્રમાણે બે વખત.

૬. સુંઠ, હરડે અને સિંધવની સમાનભાગે ફાકી બનાવી સવારસાંજ પાણી સાથે ૦। તોલા સુધી લેવી.

૭. એક લીંબુની બે ફાડ કરી તેમાં સંચળ, સૂંઠ અને થોડી હીંગ ભરી, લીંબુને અંગારા પર ગરમ કરી થોડીવાર પછી ચૂસી જવું.

૮. આદુનો રસ તોલો ૦।, લીંબુનો રસ તોલો ૦। અને સિંધવ ૦)= ભાર મેળવીને જમ્યા પહેલાં ચાટી જવું.

૯. લીંડીપીપર ૦)= ભાર અને ગોળ ૦। તોલો બંને મેળવીને સવારસાંજ લેવું.

૧૦. સૂંઠ, પીપરીમૂળના ગંઠોડા અને મરી સરખે ભાગે લઈ ચૂર્ણ કરવું. રોજ સવારે નયણા કોઠે ૦। તોલો ચૂર્ણ ગોળ ઘીમાં કાલવીને ચાટવું.

૧૧. સૂંઠ ૨ ભાગ, મરી ૨ ભાગ, સંચળ ૨ ભાગ, સિંધવ ૨ ભાગ, સારી જાતની હીંગ શેકેલી ૧ ભાગ, જીરૂં ૪ ભાગ. આ બધી વસ્તુઓને બારીક ખાંડી તેમાં બમણી કાળી દ્રાક્ષ બી કાઢેલી નાખવી. પછી લીંબુનો રસ નાખી ઘૂંટીને ગોળીઓ વાળવી. દિવસમાં ૪ થી ૬ ગોળી લેવી.

૧૨. જીરૂં, સંચળ, સૂંઠ, મરી, પીપર, અજમોદ, હરડેદળ અને શેકેલી હીંગ એક એક તોલો અને નસોતર નવ તોલા લઈ વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ બનાવવું. સવારસાંજ ૦। ૦। તોલો પાણી સાથે લેવું.

૧૩. કાળીજીરી બેઆની ભાર રોજ સવારે દાતણ કરીને થોડા મીઠા સાથે ચાવીને પાણીથી ઉતારી જવી.

૧૪. શેકેલા કાંકચીયાના મીંજ ત્રણ ભાગ, શેકેલ જીરૂં ત્રણ ભાગ, સંચળ ત્રણ ભાગ અને શેકેલી હીંગ ઉંચી જાતની ૧ ભાગ. બધાને વસ્ત્રગાળ કરી તૈયાર કરવું. ૦। તોલો ફાકી પાણીમાં એકથી બે વખત લેવી.

૧૫. સંચળ, નવસાર, આકડાના રવૈયા, મરી અને સૂંઠ સરખે ભાગે લઈ વસ્ત્રગાળ કરી લીંબુના રસમાં ઘુંટી ચણોઠી જેવડી ગોળીઓ વાળવી. સવારસાંજ બબ્બે ગોળીઓ લેવી.

૧૬. હરડાં, બેડાં, આમળા, સૂંઠ, મરી, પીપર અને સિંધવ સરખે ભાગે લઇ ચૂર્ણ કરવું. ૦। તોલો પાણી સાથે બે વખત લેવું.

૧૭. હરડે, બેડાં, આમળાં, મોટી એલચીના દાણા, સૂકો ફુદીનો, વરીયાળી, અજવાયન, સફેદ જીરૂં, સિંધવ, જવખાર, સંચળ, નવસાર, સાંભરલૂણ, સૂંઠ, મરી, પીપર, દરેક વસ્તુ એક એક ભાગ અને શેકેલી હીંગ ૦।। ભાગ તથા ફુલાવેલો ટંકણ ૦।। ભાગ; દરેકનું વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ

કરવું. ૦)= થી ૦। ભાર સુધી ઠંડા પાણી સાથે જમ્યા પછી લેવું.

અજીર્ણ માટે જણાવેલા ઉપરોક્ત પ્રયોગો દાદીમાએ ઘણીવાર અનુભવેલા છે. તેમાંય ૧૭ નંબરનો પ્રયોગ તો તેઓ બનાવી રાખતા હતા અને ઘણા દરદીઓને આપતા.

પથ્યાપથ્યનો વિવેક રાખનારા ટૂંક સમયમાં સારા થઈ જાય છે એ વાત દરેક વાંચનારાઓએ હૈયામાં લખી રાખવી.

વિવેચન

આ દરદ મળાવરોધ, કબજીઆત, કોષ્ઠબદ્ધતા, બંધકોષ, અંત્રાવરોધ, કોન્સ્ટીપેશન, કોલોનિક સ્ટેસીસ વગેરે નામથી ઓળખાય છે. આ દરદ ઘણું વિચિત્ર અને વ્યાપક છે. દાદીમા કહેતાં કે પુરુષોમાં સાઠ ટકા અને સ્ત્રીઓમાં એંશી ટકા માણસો ઓછેવત્તે અંશે આ દરદમાં સપડાયેલા હોય છે. આ દરદ જીવલેણ ન હોવા છતાં બેકાળજી રાખનારને જીવલેણ દરદો ઉભાં કરે છે. ગામડા કરતાં શહેરમાં કબજીઆતનું પ્રમાણ વધારે હોય છે; આનું મુખ્ય કારણ ખાનપાનની અમર્યાદા જ છે. શહેરના ઉડતા જીવનમાં સ્થિરતા ભાગ્યેજ મળે છે. ખોરાક પાછળ વિવેક અને વિચારનો અવકાશ પણ મળતો નથી. અજીર્ણના માશીયાઇ ભાઈ જેવું આ દરદ પણ ચીકણું છે.

કારણ

આ દરદ થવાના ઘણા કારણો છે. દરેક કારણો પર સુક્ષ્મ વિચાર કરવામાં આવે તો આખો ગ્રંથ આનો જ ભરાઈ જાય. દાદીમાએ જે કારણો સહેલાઇથી સમજી શકાય તેવાં જણાવ્યાં છે, તેજ અત્રે આપીશ.

૧. ચાવીને ન ખાવાની ટેવથી કબજીયાત થાય છે. ચાવીને ન ખાનારાઓ ચાવવાની ક્રિયાથી પાચનક્રિયાને ઉત્તેજન આપતો રસ નથી મેળવી શકતા.

૨. અનિયમિત ભોજન. જમ્યા ઉપર ફરી જમવું, ભૂખ વગર જમવું, જમીને તરત પાણી પીવું, જમીને તરત નહાવું, નાહીને તરત જમવું, જમીને તરત કામ પર ચડી જવું, જમ્યા પછી તરત માનસિક પરિશ્રમ કરવો, ચિંતા, ક્લેશ અથવા ભયયુક્ત રહેવું વગેરે કારણો પાચનક્રિયામાં બાધક હોઇ કબજીઆત કરે છે.

૩. ઘણા માણસોને જમ્યા પછી તરત સૂઈ રહેવાની ટેવ હોય છે; આ ટેવ ખરાબ છે. આડેપડખે થવામાં વાંધો નહિ પણ ઉંઘી ન જવાય.

૪. શક્તિ ઉપરવટ ખાવું, ભારે, ચીકણા, ઠંડા વાયડા અને બજારૂ પદાર્થો આરોગવા, અતિ ઉષ્ણ પીણા પીવાં, સડેલાં–કાચાં ફળો ખાવાં, અસ્વચ્છ દૂધ, ખાટું દહીં, વેજીટેબલ ઘી વગેરેનો ઉપયોગ કરવો. આ બધાં કારણો પાચનક્રિયામાં વિકાર કરે છે અને મળાવરોધ સ્થાપે છે.

૫. તીખા તમતમતા મસાલા, પકવાન, માલમલિદા વગેરે ખૂબ હાનિકારક છે. ખાનપાનની મર્યાદા આપણા જીવનમાંથી જાણે અદૃશ્ય બની ગઇ છે. આપણે જાણે ખાવા ખાતર જ જીવતા હોઈએ એમ જણાય છે. પેટને ગટર કરતાં યે ખરાબ બનાવી આપણે આપણા સ્વાસ્થ્ય પર પ્રબળ અત્યાચાર કરી રહ્યા છીએ.

૬. આપણી સામે આજે અનેક પ્રકારના વ્યસનો અજગર માફક ખડાં છે. ચા, બીડી, ગાંજો, તમાકુ, અફીણ, ભાંગ, દારૂ, ચડસ, માજમ, ધતુરો વગેરે વ્યસનો ખૂબ જ ભયંકર અને પ્રજાજીવનને નષ્ટ કરનારાં છે. છતાં પણ આવા

વ્યસનીઓ તરફથી એવી ગાંડી દલિલો કરવામાં આવે છે કે, ચા ન પીવાય તો ઝાડો સાફ ન આવે, સીગરેટ ન ચૂસવામાં આવે તો શૌચની ઇચ્છા જ ન થાય, દારૂ તો ખૂબ જ પાચક છે; વગેરે પામર દલિલો આજે પોષાઇ રહી છે અને મૂર્ખ માણસો આવી દલિલોના ગુલામ બની હંમેશ દરદોના શિકાર બનતા રહે છે.

૭. વારંવાર જુલાબ લેવાથી પણ મળાવરોધ થાય છે. આ રીતે રેચ લેનારાઓની દશા છેવટે એવી થઇ જાય છે કે જુલાબની દવા પણ એના કોઠામાં પચી જાય છે; પછી તીવ્ર રેચ વગર એનો કોઠો સ્વચ્છ થઈ શકતો નથી. આજે ઘણા વૈદ દાકતરો દરદીઓને વારંવાર રેચ આપવામાં માનતા હોય છે, પરંતુ આ પદ્ધતિનું પરિણામ ઘણું ભયંકર છે. એથી દરદ મટતું નથી, માત્ર ઘડીભરની રાહત મળે છે. દાદીમા કદીપણ આકરો રેચ વાપરતાં જ નહોતાં.

૮. મળમૂત્રનો વેગ રોકવાની ખરાબ આદત, વૃદ્ધાવસ્થાની નબળાઈ, સાઇકલ અથવા ઘોડા પર વધારે પડતું ફરવાની ટેવ, બેઠાડુ જીવન, આઇસક્રીમ-બરફ પાછળની ઘેલછા વગેરે કારણો કબજીયાત કરનારાં છે.

લક્ષણ

મળાવરોધના દરદીઓને ખુલાસાથી ઝાડો ઉતરતો નથી, ઝાડે જતાં જોર કરવું પડે છે. ઝાડો કઠણ અને દુર્ગંધવાળો હોય છે, ઝાડાનો રંગ મેલો હોય છે, પેટમાં વજન લાગે છે અને પવન ભરાઇ આફરો પણ ચડે છે, આળસ, ક્રોધ, ઉદાસિનતા, અરુચિ, વગેરે દેખાય છે.

માથાનો દુઃખાવો, લમણા અને બોડનું પકડાઇ જવું, કમરનો દુઃખાવો, કોઈ વખતે છાતીમાં વાયુનું સ્ફુરણ થવું, ચક્કર આવવાં, આંખો નિસ્તેજ થવી, શ્વાસ લેવામાં મુશ્કેલી જણાવી વગેરે લક્ષણો એક અથવા વધુરૂપે દેખાય છે.

ઉપદ્રવ

મળાવરોધ પ્રત્યે બેદરકારી રાખવાથી તાવ, પાંડુ, અંત્રપુચ્છ-પ્રદાહ (એપેંડીસાઈટીસ) ક્ષુધાહિનતા, પિત્ત-પ્રકોપ, વાયુની વિષમતા, હૃદ્રોગ, આફરો, શૂળ, શિરદર્દ ક્ષય, હરસ, પાયોરીયા, ચામડીના દરદો, લોહીવિકાર, શરદી, ઉધરસ વગેરે ઘણા દરદો થાય છે. માનસિક નિર્બળતા અને સ્મૃતિ-બુદ્ધિની અલ્પતા પણ સહજ બને છે.

પથ્યાપથ્ય

દાદીમા વારંવાર કહેતાં કે પથ્યાપથ્યના નિયમન વગર કોઈપણ દરદ મટી શકતું નથી. કેટલાક વૈદ્ય-દાકતરો દર્દીને પંપાળી રાખવા ખાતર પથ્યાપથ્ય સંબંધમાં ખૂબ જ શૈથિલ્ય સેવે છે; આ રીત જરાયે પ્રમાણિક નથી. પથ્યા-પથ્યની સૂચનામાં ચિકિત્સકો જરા કઠોર રહેતા હોય તો જરૂર એમને વિજય મળે અને દરદીનું પણ કલ્યાણ થાય. આ દરદ સંબંધી દાદીમા પાસેથી મળેલા આહારવિહારના નિયમો સંક્ષેપમાં આપું છું.

૧. પ્રાતઃકાળે અર્થાત્ સવારના પાંચ વાગે ચાર છ કોગળા કરીને લગભગ ૪૦ તોલા જેટલું પાણી પી જવું.

૨. શૌચ જવા માટે સગવડતા હોય તો ગામથી ખૂબ દૂર જવું, નહિ તો ફરવા જવાનો નિયમ જરૂર રાખવો.

ફરવા જનારે ખાસ કાળજી એ રાખવાની છે કે સવાર-સાંજ ભોજન કર્યા પહેલાં જ ફરવા જવું. કોઈપણ વસ્તુ પેટમાં નાખ્યા પછી ફરવા જવાનો કોઇ અર્થ નથી.

૩. જે જે કારણોથી મળાવરોધ થયો હોય તે તે કારણોને નિવૃત્ત કરવાં.

૪. ભોજન કરતી વખતે અગાઉથી કદી પાણી ન પીવું. મધ્યન્તર જળપાન કરવું. ભોજન પછી ઘણાને ખૂબ પાણી પીવાની ટેવ હોય છે, એ ખરાબ છે. ભોજન પછી ૪૮ મિનિટ બાદ પાણી પી શકાય. ભોજન વચ્ચે વારંવાર પાણી ન પીવું. ભોજન ખૂબ આનંદથી કરવું. ખોરાક સારી રીતે ચાવવો. ઢોરની માફક એકદમ ન આરોગતાં ધીરે-ધીરે જમવું.

૫. કાચા ખોરા પદાર્થો ન ખાવા, વધારે પડતું ન ખાવું, નિયમિત આહારની ટેવ પાડવી, બહુ ગળપણ, ભારવાળું, તીખું તમતમતું, વાસી, વાયડું, દરેક પ્રકારના કઠોળ, ભેળચવાણા; ઋતુ વિરુદ્ધના ફળશાક વગેરે ન ખાવું.

૬. મગ, ભાત, ખીચડી, મગનું ઓસામણ, ભડકું, રાબ, તુરદાળ, દૂધ, દૂધી, તાંદળજો, પરવર, તુરીયાં, અંજીર, નારંગી, લીંબુ, પોપૈયું, દ્રાક્ષ, સંતરાં વગેરે ખોરાક લેવો.

૭. દસ્ત ઉતારવામાં જોર ન કરવું. હંમેશ સવારે દસ્ત જવાની આદત પાડવી. શૌચ જઈને આવ્યા પછી પછી તરત પાણી નં પીવું.

૮. લંઘન એ પરમ ઔષધ છે, મોદું પથ્ય છે. સશક્ત દરદીએ વચ્ચે વચ્ચે એક બે લંઘન કરી લેવાં.

૯. બસ્તી–એનિમા–લેતાં જરાયે અચકાવું નહિ. કોઈ-પણ પ્રકારનું વિરેચન નાખવા કરતાં બસ્તી લેવી વધુ ઉત્તમ છે.

૧૦. ઘણા ભાગ્યશાળીઓ નિયમિત અમુક પ્રકારના સોલ્ટ લીધા વગર જાજરૂની મુલાકાત લઈ શકતા નથી. આ ટેવ જરાયે હિતકારી નથી. ઝાડો લાવવા માટે બહારની મદદના ગુલામ બનતા પહેલાં અંદરથી ઇચ્છા જાગૃત કરવી એ સર્વશ્રેષ્ઠ ઉપાય છે.

ઔષધપ્રયોગ

કબજીઆતના દરદીઓને દાદીમા દવા કરતાં પથ્યા-પથ્ય ઉપર ખૂબ જ ભાર મૂકતાં હતાં. તેઓ કહેતાં, દવા તો આંધળી છે, પથ્ય એને દોરનાર છે. બંને સાથે હોય તો જ ધાર્યું કાર્ય થઈ શકે. નીચે દાદીમાએ અજમાવેલા કેટલાક અનુભવસિદ્ધ પ્રયોગો રજુ કરું છું.

૧. ભોજન સમયે ગાયનું ગરમ કરેલું દૂધ અડધો શેર અને ઘી ૧ તોલો મેળવીને નિયમિત પીવાથી કબજી-આત નાબુદ થાય છે.

૨. રાતે સૂતી વખતે ગાયનું ઘી ૧ા થી ૨ા તોલા અને સિંધવ બે આનીભાર મેળવીને ચાટવું. સવારે સાફ ઝાડો આવશે.

૩. સાંજના વાળુ પછી બે કલાકે હરડેના મુરબ્બાની એકથી બે હરડે ચાવીને ઉપર પાણી પી જવું. સવારે સાફ દસ્ત આવી જશે.

૪. ત્રિફળાનું કપડછીન ચૂર્ણ ૦ા તોલો પાણી સાથે લેવું.

૫. આળા હરડે, બી કાઢેલી કાળી દ્રાક્ષ, બદામના ગોટા, ગુલાબના ફુલની પાંદડી અને વરીયાળી સમાન ભાગે લઈ બારીક ખાંડી બરાબર મેળવી ૦। તોલાની ગોળીઓ વાળવી. ૧ થી ૨ ગોળી સુધી પાણી સાથે લેવાય.

૬. કાળી ધરાખ ૨॥ તોલા લઈ મીંજ કાઢી ખૂબ ચાવીને ઉતારી જવી; ઝાડો સાફ આવશે.

૭. સારો ગુલકંદ અઢી તોલા જેટલો સૂતી વખતે ગરમ દૂધ સાથે લેવો.

૮. કાળી ધરાખ (બી કાઢીને) ૫ તોલા, મોટી હરડેનું ચૂર્ણ ૫ તોલા, સીંધાલૂણ ૩ તોલા બરાબર મેળવી અડધા અડધા તોલાની ગોળીઓ વાળવી. અને સૂતી વખતે ૧ ગોળી પાણી સાથે લઈ જવી.

૯ નસોતરનું ચૂર્ણ બે આનીભારથી પાવલીભાર સુધી શીતોષ્ણ જળ સાથે લેવું.

૧૦. શેડકઢું ગાયનું દૂધ નિયમિત પીવાથી કબજીઆત મટે છે.

૧૧. હરડેનું ચૂર્ણ પાવલીભાર ગરમ પાણી સાથે લેવાથી ઝાડો સાફ આવે.

૧૨. સવારે અથવા સૂતી વખતે ગરમ દૂધ સાથે બે ચમચી બદામનું તેલ અથવા એરંડીયું લેવાથી ઝાડો સાફ આવશે.

૧૩. હરડે, બેડાં, આમળા, સૂંઠ, સંચળ અને મીંઢીયાવળના પાન સમાન ભાગે લઈ વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ કરી લીંબુના રસમાં ઘુંટી બોર જેવડી ગોળીઓ વાળવી. એક બે

ગોળી સૂતી વખતે લેવાથી સવારે દસ્ત સાફ આવશે અને ભૂખ પણ લાગશે.

૧૪. હરડે, બેડા, આમળા અને સિંધવનું સરખે ભાગે ચૂર્ણ કરી ૦ાા તોલાના પ્રમાણથી ગરમ જળ સાથે રાતે સૂતી વખતે લેવાય.

૧૫. શીર્ષાસન, મયુરાસન અથવા કુકકુટાસન કરવાથી મળાવરોધ મટે છે.

૧૬. મીંઢીના પાન તો. ૧ ૨, આમળાં તો ૧ ખાટાં દાડમના બી તો. ૦ાા, સીંધવ તો. ૦ા બધાનું ચૂર્ણ કરવું. બે આનીભારથી પાવલીભાર સુધી પાણી સાથે લેવું. ઉષ્ણ પ્રકૃતિવાળાને આ ચૂર્ણ સરસ કામ આપે છે.

૧૭. બી કાઢેલી કાળી ધરાખ તો. ૪૦ ગરમાળાનો ગર્ભ તો. ૨ાા, સૂંઠ તો. ૨, કાળા મરી તો. ૨, પીપર તો. ૨, સિંધાલૂણ તો. ૨ાા આ વસ્તુઓને ચટણી માફક વાટી કાચના ઠામમાં ભરવું. એક તોલા સુધી આ ચાટણ ચાટવાથી દસ્ત સાફ આવશે અને પાચનના સઘળા વિકારો મટી જશે.

૧૮. લીંબુનો રસ ૪૦ તોલા લઈ તેમાં ૨૦ તોલા ગરમાળાનો ગર નાખવો અને ૨૪ કલાક સુધી પલાળવો. પછી કપડાથી રસ ગળી લેવો. તજ, સૂંઠ, મરી, પીપર, શેકેલી હીંગ, મોટી એલચીના દાણા દરેક સવા સવા તોલો, સંચળ, સીંધવ, શેકેલું જીરૂં, અજમોદ, શેકેલા કાળા દાણા આ પાંચ વસ્તુઓ અઢીઅઢી તોલા લેવી. પછી વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ કરી ગાળેલા રસમાં મેળવી દેવું; અને કાળી ધરાખ

દસ તોલા લઈ બી કાઢીને ખૂબ બારીક વાટી ઉપરના મિશ્રણમાં મેળવી દઈ બરાબર એક જીવ કરી માટીના અથવા કાચના ઠામમાં આ ચટણી ભરી લેવી. આ ચટણી સ્વાદીષ્ટ, ઉત્તમ અને પાચક બને છે. અડધા તોલા સુધી ખાઈ ને ઉપર ગરમ પાણી પીવાથી એક દસ્ત સાફ આવે છે. દાદીમા આ ચટણી બનાવી રાખતા અને ઘણા દરદીઓને આપતા. નિયમિત સેવન કરનારાને કબજીયત જડમૂળથી જાય છે. પવન અને પાચનના વિકારો પણ મટી જાય છે.

૧૯. ૧ તોલો ઇસબગુલ ચાર કલાક સુધી પાણીમાં પલાળી રાખવું અને થોડી સાકર મેળવી પી જવું. દસ્ત સાફ આવશે. આમની જેને તકલીફ હોય, ગરમ પ્રકૃતિ હોય અને યકૃત ખરાબ હોય તેને આ પ્રયોગ ઘણો ફાયદો કરે છે.

૨૦. કાળાદાણા નામની એક દવા ગાંધીને ત્યાં મળે છે. તેને શેકીને ચૂર્ણ કરવું અને સરખે ભાગે સાકર સાથે ૦ાા તોલો ફાકવું. ઉપર ગરમ પાણી પીવું. દસ્ત આવશે.

૨૧. હરડે પંદર તોલા, નસોતર ૨૦ તોલા અને બનફશા પાંચ તોલા લઇ કપડછીન ચૂર્ણ કરવું. બેઆનીભાર ચૂર્ણ સવાર–સાંજ પાણી સાથે લેવું.

૨૨. મીંઢીયાવળ અને સૂંઠની દૂધસાકરવાળી અથવા સાદી ચા પીવાથી દસ્ત આવશે.

૨૩. ભાત રાંધતી વખતે એક તરફ એક રૂપિયાભાર ગુલાબના ફુલની પાંદડી નાખવી. પછી ગુલાબના ફુલના ભાગવાળો રાંધેલો ભાત ખાવો. સરસ રીતે એક ઝાડો સાફ આવશે. કોમળ પ્રકૃતિના અને પિત્તવિકારવાળા માણ-

સોને આ રેચ લેવો ઘણો ઉત્તમ છે. કબજીઆત સાથે શરીરમાં ચળ આવતી હોય, લોહીબગાડ હોય ત્યારે આ રેચનો જ ઉપયોગ કરવો.

૨૪. સીધી રીતે એરંડીયુ પીવું ઘણાને ગમતું નથી; એ માટે ઘઉંની રોટલી બનાવતી વખતે સારા પ્રમાણમાં એરંડીયાનું મોણ આપી રોટલી તૈયાર કરીને રોટલી ખાવી.

૨૫. હીમેજ એરંડીયા તેલમાં શેકીને ચૂર્ણ કરવું. ૧૦ તોલા ચૂર્ણમાં રા તોલા સંચળ મેળવવો. રાતે ગરમ પાણી સાથે ફાકવાથી ઝાડો સાફ આવશે.

સૂચના

મળાવરોધ માટેના દાદીમાના પ્રયોગો સાદા અને સરસ છે. પરંતુ આ સાદા પ્રયોગો હોવા છતાં પણ દાદીમા કોઈ દિવસ બાળકને, જખમી થયેલાને, ક્ષય રોગીને, વૃદ્ધ માણસને, શ્રમથી કંટાળેલાને, તૃષાતુરને, મેદવાળાને, સગર્ભા સ્રીને, સદ્ય પ્રસુતા સ્રીને, અગ્નિમાંદ્યવાળાને અને નબળા માણસને કોઈપણ પ્રકારની રેચ કરનારી દવાઓ આપતાં નહોતાં. દાદીમાના પ્રયોગો નિર્દોષ અને ઘરગથ્થુ હોવા છતાં પણ એમની વિચારસરણી પથ્યાપથ્ય ઉપર વધારે ભાર દેતી હતી. મેં તો જોયું હતું કે ઘણા દરદીઓને કેવળ પથ્યાપથ્યથી જ તેઓ મળાવરોધ મટાડતાં. દાદીમા કહેતાં કે કબજીઆતનો જૂનો દરદી ૪૦ દિવસ સુધી મગનું ઓસામણ અને દૂધ ઉપર રહે તો હંમેશ માટે સ્વસ્થ બની જાય.

પ્રકરણ ૬ ઠ્ઠું . . . . ઝાડા–મરડો

વિવેચન

આ દરદનું સ્વરૂપ વ્યાપક છે. જડ ઘાલી ગયેલી કબજીઆતમાંથી, અજીર્ણમાંથી, અન્ય કોઇ વ્યાધિમાંથી અને બહારના કારણોથી આ દરદ થાય છે. આયુર્વેદમાં આ દરદને અતિસાર કહે છે; લોહી પડે એને રક્તાતિસાર કહે છે–લોહીખંડવા પણ કહે છે. અંગ્રેજીમાં ડાયેરીયા કહે છે, જેને આપણે મરડા તરીકે ઓળખીએ છીએ તેને સંસ્કૃતમાં આમાતિસાર અને અંગ્રેજીમાં ડીસન્ટ્રી કહે છે. અજીર્ણમાં દર્શાવેલા વિવેચન મુજબ આ દરદનું કારણ પણ ખોરાકની અનિયમિતતા અને અવિવેક છે.

કારણ

દાદીમાએ સમજાવેલાં અતિસાર અને મરડાના કારણો નીચે પ્રમાણે છે.

૧. અતિ ઠંડા અને પ્રવાહી પદાર્થો ખાવાથી અતિસાર થાય છે.

૨. ચીકણા પદાર્થો, મિષ્ટાન્ન, બજારૂ મીઠાઈઓ ભારે અને સ્નિગ્ધ પદાર્થ પાવાથી ઝાડા થઈ જાય છે.

૩. શુષ્ક ખોરાક, ખાધેલું ન પચ્યું હોય અને ખાવું, કોઇપણ પ્રકારની સડેલી વસ્તુઓ ખાવી, ગંદું પાણી પીવું, જંતુવાળી વસ્તુઓ પેટમાં જવી, પેટમાં કૃમિ થવાં, દારૂ પીવો વગેરેથી પણ ઝાડા થાય છે.

૪. વિષજન્ય પદાર્થ પેટમાં જવો, શોક અથવા ભય થવો, આઘાત લાગવો અને અતિ ઉષ્ણુતામાં રહેવું: આ કારણો પણ અતિસારને ઉત્પન્ન કરે છે.

૫. ક્ષય, જ્વર, મુદતીઓ તાવ, વૃદ્ધાવસ્થાની નિર્બળતા વગેરેમાં પણ હાથધોણું થઈ જાય છે.

૬. કાયમના અજીર્ણથી આંતરડાં અને હોજરી નબળી પડી જવાના કારણે પણ ઝાડા થઈ જાય છે.

૭. ઝાડા સાથે લોહી પડે તેને રક્તાતિસાર કહેવામાં આવે છે, હરસ, મસા અને રક્તપિત સિવાય જો લોહી પડે તો તે જ રક્તાતિસાર કહેવાય છે. સ્વાભાવિક ઝાડામાંથી જ આ થઈ જાય છે. પિત્તના અધિક સંચયથી, હોજરી અથવા આંતરના ચાંદાંથી પણ લોહી પડે છે.

૮. બહુ મરચાં મસાલાવાળા પદાર્થો, કઋતુના શાકપાન, ઉષ્ણખોરાક અને ઉપર દર્શાવેલા કારણોથી આમાતિસાર થાય છે. મરડો ઘણાને શરૂઆતમાં સાદા ઝાડા થયા પછી યોગ્ય સારવાર કરવામાં ન આવે તો થાય છે, ઘણાને સીધો મરડો જ થાય છે.

૯. મંદાગ્નિ અને આંતર તથા હોજરીની નબળાઇવાળાને મરડો જલદી લાગુ પડે છે. મરડામાં મળ અપક્વ રહેતો હોવાથી આમ નામનો ચીકણો પદાર્થ ઘર કરી જાય છે અને એ જ મરડાનું કારણ છે. પેટમાં ચૂંક, આંકડી અથવા વીંટ આવીને બહુ જ થોડો ઝાડો ઉતરે છે, જોર બહુ કરવું પડે છે. આને મરડો કહેવાય છે.

લક્ષણ

અતિસાર, રક્તાતિસાર અને મરડાના લક્ષણો નીચે વિગતવાર આપું છું.

૧. અતિસારમાં પાતળા, ફીણવાળા, ગંધાતા, અપરિપક્વ અને મળયુક્ત ઝાડા થાય છે.

૨. ઝાડાના દરદીની જીભ ઉપર ધોળી અથવા ભુખરી પીળી છારી વળી જાય છે.

૩. કોઈ વસ્તુ ઉપર પ્રીતિ ન થવી, અરૂચી રહેવી, ખાટુંખારું ખાવાની ઇચ્છા થયા કરવી, મોળ આવવી, પેટમાં વાયુનો ગગડાટ થવો, દુર્ગંધયુક્ત વા સંચરવો, ખાટા અને તીખા ઓડકાર આવવા, આફરો ચડવો અને પેટમાં કોઈ કોઇ વાર ઝીણી ચૂંક આવવી. આ લક્ષણો ઘણાખરાને હોય છે.

૪. વારંવાર ઝાડા થાય છે, નબળાઇ ખૂબ જણાય છે, પગના ગોટલા ચડી જાય છે, પેટ મોટું દેખાય છે અને હાથપગ ગળી જાય છે.

૫. આ લક્ષણો સાથે લોહી પડતું હોય તો એને રકતાતિસાર કહેવાય છે. હરસ, મસા અથવા રકતપિત્તના કારણે જે લોહી પડે છે તે ધારબંધ હોય છે. રક્તાતિસારનું લોહી મળયુકત હોય છે.

૬. થોડો થોડો ઝાડો ઉતરવો, પેટ વઢાતું હોય એવી વીંટ આવવી, જીવ નીકળી જાય એવું જોર કરવું પડે અને જળસ અથવા લોહી મિશ્રિત જળસના ઝાડા સાથે ટીપાં પડવાં એને મરડો કહે છે.

૭. કોઇને જળસ સાથે પાતળો ઝાડો થાય છે, કોઈને સહેજ કઠણ થાય છે, કોઇને લોહીના ત્રસકાં દેખાય છે, મરડાવાળાને બેસી રહેવાનું મન થાય છે.

૮. અતિસાર માફક મરડામાં પણ જીભ ઉપર ધોળી છારી વળી જાય છે; આંખો ઉંડી ઉતરી જાય છે અને નિસ્તેજ બને છે.

૯. મરડાવાળાને કળતર ખૂબ થાય છે, શરીર અને લોહી તપી આવે છે, ઘણાને તાવ પણ લાગુ થાય છે, માથાનું તાળવું ઉષ્ણ રહે છે. હાથપગ ઠંડા રહે છે, ઝાડો પાણીમાં ડૂબી જાય છે, પેટ ચડી આવે છે, ભૂખ લાગતી નથી અને મનમાં અસુખ રહ્યા કરે છે.

૧૦. મરડાવાળાને કોઈ કોઈવાર સોજા ચડી આવે છે, કોઈ કોઇવાર બંને લમણા પકડાય છે, સાંધા દુ:ખે છે.

અતિસાર, રક્તાનિસાર અને મરડાના લક્ષણો દાદીમાના કહેવા મુજબ ઉપર પ્રમાણે હોય છે.

ઉપદ્રવ

દાદીમા કહેતાં કે ઝાડો, મરડો કે એવાં દરદો ઉપર તત્કાળ ધ્યાન આપવું જોઇએ. નહિ તો આ સામાન્ય ગણાતા દરદમાંથી ક્ષય, પાંડુ, સંગ્રહણી, કાર્શ્યરોગ, સોજા, આંતરડાનો ક્ષય, જીર્ણજ્વર, નબળાઇ વગેરે રોગો થાય છે અને દરદી ભારે પીડા ભોગવે છે.

પથ્યાપથ્ય

દર વખતે હું કહેતો આવું છું કે દાદીમાના વૈદાનો આત્મા પથ્ય છે. દાદીમા કોઈપણ દરદીને પથ્યાપથ્યની

બાબતમાં ખોટી છૂટ નથી આપતા. દરદી કદાચ ત્રણવાર દવા લેતાં કંટાળે તો દાદીમા એમાં ફેરફાર કરે પરંતુ પથ્યાપથ્યમાં નહિ. અતિસાર અને મરડાનું પથ્યાપથ્ય દાદીમાએ દરદીઓને કહેલું તે હું અત્રે રજુ કરું છું.

૧. અતિસારમાં અન્નવાળો તમામ ખોરાક બંધ કરવો.

૨. મગનું ઓસામણ દાડમનો રસ નાખીને દિવસમાં બે ત્રણવાર લેવું. સાબુદાણાની કાંજી, જીરૂ અને હીંગ નાખેલી મોળી છાશ લેવી.

૩. પેટમાં ભાર લાગતો હોય અને શક્તિ હોય તો બે ત્રણ ઉપવાસ જરૂર કરવા.

૪. ઝાડામાં લોહી પડતું હોય તો છાશમાં હીંગ ને જીરૂં ન નાખતાં જીરૂં અને સાકર નાખવાં.

૫. દહીંના ઘોળવામાં જીરૂં તથા થોડી સાકર નાખીને પી શકાય. સાકરના બદલે સીંધાલૂણ પણ નાખી શકાય.

૬. ઝાડાના દરદીએ ભેજવાળા મકાનમાં ન રહેવું. ઠંડી ઋતુ, ગંદકી, મેલાં લુગડાં, મેલી પથારી અસ્વચ્છ વાતાવરણ, બંધીયાર મકાન વગેરેનો ત્યાગ કરવો. ઋતુ ઠંડી હોય તો બાજુમાં સગડી રાખવી.

૭. વર્ષાઋતુમાં પાણી ચડેલા શાકાહારથી સ્વાભાવિક ઝાડા થઈ જાય છે એ વખતે હીંગ, લસણ, મરી, ફુદીનો, આદુ વગેરેનો ઉપયોગ કરવો. પરંતુ પિત્તના કારણે અથવા લોહીવાળા ઝાડા થતા હોય તો આવી ગરમ વસ્તુઓ ન લેવી.

૮. ઝાડા કાબુમાં આવ્યા પછી પણ દસ પંદર દિવસ

સુધી હળવો ખોરાક લેવો. દાખલા તરીકે, ભાત, ખીચડી, કઢી, મોળી વઘારેલી છાશ, ઘઉં બાજરીની રોટલી, પાતળી ગોળની રાબ વગેરે સાદો ખોરાક લેવો. બહુ ભૂખ લાગે તો પણ ભારે પદાર્થ ન ખાવા. દરદ મટયા પછી ધ્યાન રાખવામાં ન આવે તો ફરીથી ઝાડા અથવા મરડો થઇ જાય છે અને પછી દરદ ચીકણું બની જાય છે.

૯. લોહીના ઝાડામાં જરાપણ ગરમ વસ્તુ પેટમાં ન જાય એનો ખ્યાલ રાખવો.

૧૦. મરડાવાળા દરદીના વસ્ત્રો સ્વચ્છ રાખવાં. પીવાનું પાણી ગરમ કરી ઠારીને આપવું.

૧૧. મરડામાં તૃષા બહુ લાગે છે, તો બહુ પાણી ન પાવું. ધરાખ અને ધાણાવાળું પાણી થોડું થોડું પાઇ શકાય.

૧૨. મરડો મટી ગયા પછી દસબાર દિવસ સુધી ખોરાક ન આપવો. ત્યારપછી ધીરેધીરે સાદો ખોરાક શરૂ કરવો.

૧૩. ઝાડા અને મરડાના દરદીએ તડકામાં કે ઠંડીમાં ફરવા ન જવું તેમ જ ક્રોધ, શોક, ચિંતાનો ત્યાગ કરવો. ખાસ કરીને મૈથુન નજ કરવું.

દાદીમા દરેક દરદીને પ્રેમપુર્વક કહેતાં: ખાવા માટે આખો જન્મારો છે, ખાવાનું છોડવાની તપશ્ચર્યા તો રોગ હોય ત્યારે જ મળે છે. પથ્યાપથ્યની કાળજી રાખનારાઓ દરદથી મુક્ત થાય છે અને જલ્દી સારા થાય છે.

ઔષધયોગ

ઝાડા તથા મરડામાં દાદીમાએ સૂચવેલાં સાદાં ઔષધો નીચે પ્રમાણે છે.

૧. લાલ ચંદન, બીલીનો ગર્ભ, પદ્મકમળ અડધો અડધો તોલો, સુગંધી વાળો અને અળસી ૦। ૦। તોલો, નાગરમોથ, ગળો, ધાણા અને ખસ એક એક તોલો. આ બધાં દ્રવ્યોને જાડા ખાંડી પાંચ શેર પાણીમાં ઉકાળવાં. અઢી શેર પાણી બાકી રહે ત્યારે ગાળીને ઠરવા દઇ આ પાણી કોઇપણ પ્રકારના ઝાડામાં થોડું થોડું પાયા કરવું. ઉત્તમ ઉપાય છે.

૨. સૂંઠ અને જાયફળને પાણીના યોગથી સારા પત્થર પર ઘસવાં. પછી લગભગ બે આની ભારથી ૦। તોલા જેટલો ઘસારો નવટાંક પાણીમાં મેળવીને પાઇ દેવો. આ પ્રમાણે બે વખત રોજ પાવું. પાતળા ઝાડા મટી જશે.

૩. અતિવિષની કળીનું ચૂર્ણ બે આનીભારથી ૦। તોલા સુધી મધ સાથે ચટાડી શકાય.

૪. જામફળીના મૂળની છાલ અથવા જામફળીના કોમળ પાન ૦।। તોલા જેટલાં લઇ ઉકાળો કરવો; અને દિવસમાં બે વાર પાવો. જૂનામાં જૂનો અતિસાર મટી જશે.

૫. ૧ તોલો કડાછાલ અને એક તોલો દાડમની છાલનો ઉકાળો કરીને મધ નાખી પીવાથી લોહીના ઝાડા મટી જાય છે.

૬. ૧ રૂપિયાભાર ઇસબગુલ પાણીમાં પલાળી સાકર નાખી પીવાથી અતિસાર અને આમાતિસાર મટી જાય છે.

૭. શેરડી અને દાડમનો રસ મેળવી દિવસમાં ત્રણ-વાર પાવાથી લોહીના ઝાડામાં પડતું લોહી બંધ થાય છે.

૮. કપાસના પાંદડાનો એક તોલો સ્વરસ પાવાથી આમાતિસાર મટે છે.

૯. ચંદનનું ચૂર્ણ ૦। તોલો અને મધ ૦॥ તોલો પાંચ તોલા ચોખાના ધોણમાં મેળવીને પીવાથી પિત્તના ઝાડા મટી જાય છે.

૧૦. ઇંદ્રજવ અને તાલીસપત્રનું સરખે ભાગે ચૂર્ણ કરવું. સવાર સાંજ ૦। ૦। તોલો ચૂર્ણ આપવું.

૧૧. ધાવડીના ફુલનું ચૂર્ણ ૦। થી ૦॥ તોલો છાશ સાથે બે વખત આપવું.

૧૨. મંગુસ્તાનનું ફળ ગાંધીને ત્યાંથી લઈ ખાંડીને વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ કરવું. આ ચૂર્ણ બબ્બે આનીભાર જેટલું દિવસમાં બેથી ત્રણ વખત આપવું. આ ફળની ઉત્પત્તિ બ્રહ્મદેશમાં છે.

૧૩. રાળને ખાંડી વસ્ત્રગાળ કરી એમાંથી બબ્બે ત્રણ-ત્રણ વાલના પ્રમાણમાં દિવસમાં ત્રણ વાર પાણી સાથે અપાય.

૧૪. જાયફળ, લવીંગ, જાવંત્રી, આંબાની ગોટલી, મોચરસ, લોદર, ધાવડીના ફુલ, બીલીનો ગરભ, દાડમના છોડાં, સૂંઠ અને નાગરમોથ આ અગિયાર વસ્તુઓ એક એક તોલો લેવી. અફીણ ત્રણ તોલા લેવું, સાચું કેસર ૦॥ તોલો અને શેકેલી ભાંગ ૨ તોલા લઈ બધાનું વસ્ત્ર-ગાળ ચૂર્ણ કરી એક દિવસ સુધી ભાંગના ઉકાળામાં ઘુંટી કાળાં મરી જેવડી ગોળીઓ વાળવી. દિવસમાં ત્રણ વાર એક-એક ગોળી પાણી સાથે આપવી.

૧૫. અરડુસાની છાલનું ચૂર્ણ રોજ ૦। રૂપિયાભાર જેટલું છાશ સાથે પીવું. સાત દિવસમાં અતિસાર મટે છે.

૧૬. ધાવડીના ફુલ, સૂંઠ, બીલીનો ગરભ, અતિવિષ, નાગરમોથ, મોચરસ અને બહેડાનો સરખે ભાગે ક્વાથ ખાંડવો. પછી તેમાંથી બે તોલા ભૂકો એક શેર પાણીમાં ઉકાળી પાંચ તોલા રહે ત્યારે ગાળીને પીવો. આ પ્રમાણે સાંજે.

૧૭. મોચરસ, ધાવડીના ફુલ, અજમો અને સૂંઠ સરખે ભાગે લઈ ચૂર્ણ કરવું. ૦। થી ૦॥ તોલો ચૂર્ણ દિવસમાં બે વખત દહીંના ઘોળવા સાથે લેવાથી ઝાડા બંધ થાય.

૧૮. મજીઠ ૧ ભાગ, વાંસુકપુર ૧ ભાગ, ૧ સોતર ૧ ભાગ, દાડમના ફુલ ૧ ભાગ, ગુલાબના ફુલ ૧ ભાગ અને કેસર ચોથો ભાગ લઈ બારીક વાટી કપડે ચાળી બબ્બે આનીભાર જેટલું ચૂર્ણ ઠંડા પાણી સાથે લેવાથી લોહીના ઝાડા મટે છે.

૧૯. મોથ, સૂંઠ અને હરડે દળ સરખે ભાગે લઈ ચૂર્ણ કરવું. બબ્બે આનીભાર ચૂર્ણ એટલા જ ગોળ સાથે દિવસમાં ત્રણવાર લેવું.

૨૦. કડાછાલ, અતિવિષ, બીલીનો ગરભ અને મોથ સરખે ભાગે લઈ વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ કરવું. સવાર સાંજ. ૦। ૦। તોલો ચૂર્ણ સાકર સાથે લેવું. ઝાડા અને લોહીવાળા ઝાડા બંને પર કામ આપશે.

૨૧. મરડાવાળા દરદીને પ્રથમ દોષના પ્રમાણમાં

સૂંઠના ઉકાળા સાથે બે ચાર દિવસ એરંડીયું એક એક ઔંસ આપવું; ત્યારપછી અફીણવાળી દવા અથવા બીજી દવા આપવી.

૨૨. સૂંઠ અને એરંડીયામાં શેકેલી હીમેજની સરખે ભાગે ફાકી કરીને બે ત્રણ વખત લેવી. મરડામાં પ્રથમ કાચો આમ પકવવાની જરૂર હોય છે અને સારી રીતે ઝાડો લાવવાની પણ જરૂર હોય છે.

૨૩. ઓથમી જીરૂં ૦ા થી ૦ાા તોલો દહીં સાથે લેવાથી મરડો મટે.

૨૪. કડાછાલનું ચૂર્ણ ૦ા તોલો ગોળ અને દહીં સાથે મેળવીને મરડાના દરદીને આપવું.

૨૫. હીરાકસી ૧ વાલ અને ઈંદ્રજવનું ચૂર્ણ ૪ વાલ દર ટંકે દિવસમાં ત્રણવાર પાણી સાથે આપવાથી મરડામાં આવતું લોહી બંધ થાય છે.

૨૬. ધાવડીના ફુલ, ઓથમી જીરૂં, કડાછાલ, બીલીનો ગર્ભ, જાયફળ, જાવંત્રી, સૂંઠ, અફીણ, વાવડીંગ, મરડાસીંગી, મોચરસ અને અતિવિષની કળી સરખે ભાગે લઈ ખાંડી કપડછાન કરી પાણીમાં ઘુંટી મગ મગ જેવડી ગોળીઓ વાળવી. દિવસમાં ત્રણ વખત બબ્બે ગોળીઓ આપવાથી મરડો મટી જાય છે.

૨૭. શંખજીરૂં ૨ તોલા, ગુલેઅરમાની ૨ તોલા, રાળ ૧ તોલો બારીક વાટી ચૂર્ણ કરવું. દિવસમાં ત્રણ વખત દહીંની તર સાથે દોઢદોઢ વાલ ચૂર્ણ આપવું. મરડો બંધ થશે.

૨૮. ગુલાબના પુલ, એલચી, જીરૂં, વરીયાળી અને રૂમીમસ્તગી સરખે ભાગે લઈ ચૂર્ણ કરવું અને સવાર સાંજ ૦। ૦। તોલો ચૂર્ણ પાણી અથવા છાશ સાથે લેવું. મરડા માટે ઉપયોગી છે.

૨૯. આંબલીની સૂકી છાલનું ચૂર્ણ ૦॥ ભાર જેટલું ગાયના દહીં સાથે બે વખત મરડાવાળાને આપવું.

૩૦. હીંગ, અફીણ અને કાથો સરખે ભાગે લઇ તેની મગ જેવડી ગોળીઓ વાળવી. મરડાવાળાને દિવસમાં ત્રણ-વાર બબ્બે ગોળીઓ આપવી.

સુચના

ઉપરના પ્રયોગો ઘણા સરસ છે. પરંતુ દાદીમાની ખાસ ભલામણ છે કે મરડાના દરદીને બેત્રણવાર એરંડીયું આપ્યા પછી જ અફીણવાળી દવા આપવી જેથી તરત ફાયદો થશે. મરડાને એકદમ બંધ કરવો એ ભયંકર છે.

વિવેચન

આ દરદ અતિ ચીકણું અને ખતરનાક છે. અતિસાર મટી ગયા પછી ખાવા પીવામાં ભાન ન રાખે એને અગ્નિ મંદ પડી જાય છે અને પાચન ન થતાં એવો ને એવો ખોરાક નીકળે છે. દાદીમા કહેતાં ઝાડા મરડામાંથી જ આ દરદનો મોટે ભાગે જન્મ થાય છે. ઘણીવાર કબજીયાત અને અજીર્ણમાંથી પણ આ દરદ જન્મે છે. પેટમાં ગ્રહણી નામનું એક સ્થાન છે. તે સ્થાનમાં ખોરાક જાય છે. ખોરાકનું પાચન કર્યા પછી એને નીચે છોડી દે છે. સંગ્રહણીના દરદમાં ગ્રહણી દૂષિત બની જાય છે અને ખોરાકને ગ્રહી શકતી નથી.

એક દરજીની જુવાન વહુ મુંબઇથી પોતાને પિયર આવી હતી. એ બાઈને પ્રથમ સામાન્ય ઝાડા થતા હતા અને દવાથી મટી જતા. વળી ખોરાકમાં ઠેકાણું ન રાખે એટલે પાછા ઝાડા થઇ જતા. આમ બે ચાર મહિને દાકતરોએ છેવટે સંગ્રહણી જાહેર કર્યો. બાઇ ચાર પાંચ મહિના સુધી સંગ્રહણીમાં પીડાતી રહી, કોઈ પણ ઉપાયે ઠેકાણે પડે નહિ. છેવટે થાકીને દેશમાં આવી અને દસબાર દિવસ પછી દાદીમાને જોવા બોલાવ્યાં. હું સાથે ગયો. બાઇની જુવાની રોગમાં ચૂસાઈ ગઈ હતી. બાઇના શરીરમાં લોહી તો દેખાતું જ નહોતું. દાદીમાએ બધી તપાસ કરીને કહ્યું : " બેન, તારે જીવવું છે કે નહિ ? "

"હા . . મા . ." દરજીની છોકરીએ કહ્યું.

"તો તારે મોઢાને વશ રાખવું પડશે. આ બધું વધી પડવાનું કારણ તારું મોઢું છે. તારે જીવવું હોય તો આકરામાં આકરી પરેજી પાળવી પડશે. જે દિ' મને ખબર પડશે કે તેં ખાવાપીવામાં ભૂલ કરી છે તે દિ' હું તારી દવા છોડી દઈશ." દાદીમાએ સ્પષ્ટ કહી નાખ્યું.

"પણ મને સારું તો થઈ જશે ને?"

"હા દીકરી હા, તું ઘોડા જેવી થઈ જઈશ."

અને દાદીમાએ ત્રણ જ મહીનામાં એ બાઈના શરીરને ફેરવી નાખ્યું. આવા તો ઘણા કિસ્સા છે. આ કિસ્સા પરથી એક જ વસ્તુ વિચારવાની છે અને તે પથ્યાપથ્યનું પાલન.

કારણ

આ દરદનું મુખ્ય કારણ વિવેચનમાં જણાવ્યું તે મુજબ ઝાડા મટયા પછીની બેદરકારી છે. એ સિવાય—

૧. અનિયમિત ભોજન, અતિ ભોજન, વધારે પડતો પંથ અને મળમૂત્રનો વેગ રોકવાની આદતથી આ દરદ થાય છે.

લક્ષણ

સંગ્રહણીમાં નીચે મુજબ લક્ષણો ઓછેવત્તે અંશે દેખાય છે.

૧. અન્ન પાચન થતું નથી.

૨. તૃષા ખૂબ લાગે છે.

૩. સંગ્રહણીના ઝાડા અનિયમિત હોય છે. કોઈવાર

પાતળા, કોઈવાર કઠણ અને કોઈવાર બંધ થઈ જાય છે ને પાછા શરૂ થાય છે.

૪. શરીરની ચામડી લૂખી થઈ જાય છે. શુષ્કતા દેખાય છે.

૫. વાયુનું જોર હોય તો પેટમાં ગોટા જેવું દુઃખ થાય છે, છાતીમાં પણ ભીંસ થાય છે અને અન્ન લીધા પછી આફરો ચડે છે.

૬. આંખે અંધારા અને ઝાંખ આવે છે. સાંધાઓ દુઃખે છે, પાંસળીઓ અને હૃદયમાં પીડા થાય છે. કાનમાં એક જાતનો ભણકાર થયા કરે છે.

૭. ઝાડામાં ફીણ આવે છે, આમજન્ય સંગ્રહણી હોય તો લોહી, પરૂ અને જળસ પણ દેખાય છે; ઝાડો ચીકણો પાણીમાં ડૂબી જાય તેવો હોય છે.

૮. જીભ આવી જાય છે. આમનું જોર હોય તો પેટમાં વીંટ આવે છે, પેડુ ભારે વજનદાર લાગે છે.

૯. દિવસે દિવસે નબળાઇ આવતી જાય છે. મળ-દ્વારમાં પીડા થાય છે. હાથે પગે સોજા ચડે છે.

૧૦. સંગ્રહણીવાળાને ખારું ખાટું ખાવાની ઇચ્છા ખૂબ જ થાય છે; પથ્ય પાળવું અકારૂં લાગે છે. જીભને કાબુમાં રાખવી ભારે થઈ પડે છે; કારણ કે ખોટી ભૂખ લાગ્યા કરે છે.

૧૧. આ દરદમાં તાવ, સોજા, નબળાઈ અને સુસ્તી આવે છે ત્યારે દરદ અસાધ્ય બની જાય છે.

૧૨. આ દરદ દિવસના ભાગમાં પ્રકોપ પામે છે અને રાત્રિ વખતે શાંત રહે છે.

૧૩. પાતળો, અપરિપકવ, ફીણવાળો, ઘડો હલવાય એવા અવાજવાળો અને પેટમાં પવનના ફરકાટ વાળો ઝાડો થાય ત્યારે આ દરદ વાયુના અતિરેક વાળું છે એમ સમજવું.

૧૪. કંઈક લીલો, પીળો, પ્રવાહી, ઉષ્ણ અને અનિયમિત વેગવાળો ઝાડો થાય ત્યારે પિત્તની પ્રબળતા છે એમ જાણવું.

૧૫. સફેદ, ભુરો, કફના લોચા જેવો, દુર્ગંધવાળો, કંઈક ચીકણો, દહીંના ફોદા જેવો અને સુસ્તી લાવનારો ઝાડો થાય તો કફનું જોર છે એમ જાણવું.

૧૬. ત્રણ અથવા બે દોષ યુકત સંગ્રહણી હોય તો તે તે દોષોના લક્ષણો ઝાડામાં મળેલાં હોય છે.

૧૭. આમ વાળી સંગ્રહણીમાં હાથ, પગ ને કેડની કળતર, મોઢું અને ગળું આવી જવું, માથાનો અને ઓડનો દુઃખાવો, ચકકર આવવાં, લીલા પીળાં દેખાવાં, મનમાં વિષાદ રહેવો અને જીર્ણજ્વર થવો: આ લક્ષણો થોડા ઘણા દેખાય છે.

ઉપરોકત લક્ષણો પરથી સમજાઈ શકશે કે દરદ ઘણું ભયંકર અને જીવલેણ છે. છતાં પણ દાદીમા કહેતાં કે આ દરદથી ગભરાવાની જરૂર નથી, પથ્યાપથ્ય પાળી શકનાર આગળ આ દરદ ટકી શકતું નથી.

પથ્યાપથ્ય

સંગ્રહણીમાં દવા કરતાં પથ્યાપથ્યનું મહત્વ વધારે છે. આ દ્રષ્ટિ ખાસ લક્ષ્યમાં રાખીને પથ્યાપથ્યની સૂચના

દાદીમાં કરતાં. એ બધા સંગ્રહની તારવણી નીચે આપું છું. દાદીમા તો કહેતાં કે દરદી હિંમત અને વિશ્વાસ-પુર્વક કોઇપણ દવાને લાત મારીને કેવળ પથ્યાપથ્ય ઉપર પોતાનું જીવન છોડી દે તો જરૂર સ્વસ્થ થઇ જાય છે.

૧. દરેક પ્રકારના અન્નનો ત્યાગ કરવો.

૨. ગાયના દૂધની મોળી છાશ ઉપર રહેવું. છાશ એ સંગ્રહણીનું પથ્ય છે એટલું જ નહિ પણ સર્વોત્તમ ઔષધિ છે. દૂધ ગરમ કરી ઠર્યા પછી તર કાઢી લઈ મેળવવું. અને દહીંમાં ત્રણગણું પાણી નાખી ઉપયોગમાં લેવું. દહીં વાસી, ખાટું, મેલું કે કસ્તરવાળું કદી પણ ઉપયોગમાં ન લેવું.

૩. છાશના પાચક તત્વોને ઉત્તેજન આપવા ખાતર છાશ પીતી વખતે શેકીને તૈયાર કરેલી હીંગ, જીરૂ અને સિંધવનું ચૂર્ણ નાખવું.

૪. દરદનું બહુ જોર ન હોય અને પાચનશકિત કંઇક અંશે સારી હોય તો કઢી ને ગાળેલા ભાત, છાશ ને ગાળેલા ભાત, મગનું ઓસામણ, સાબુચોખાની કાંજી, મગ, ચોખા ને બાજરાનું ભડકું, દૂધ સાકર, દૂધીનું શાક વગેરે સહેલાઇથી પચે તેવો સાદો ખોરાક આપી શકાય.

૫. કોઈ દરદીની પ્રકૃતિને છાશ અનુકૂળ ન આવતી હોય તો દૂધના પ્રયોગથી પણ આ દરદ મટાડી શકાય છે.

૬. ગ્રીષ્મ ઋતુનો ઉત્તર ભાગ અને વર્ષાનો પ્રથમ ભાગ સંગ્રહણીના દરદીઓ માટે કેરીનો પ્રયોગ કરવા માટે ઘણો અનુકૂળ છે. દાદીમાએ બે ચાર દરદીઓને કેરી ઉપર

રાખીને સંગ્રહણી મટાડી હતી, પરંતુ આ આમ્રકલ્પ સારા વૈદ્યની સલાહ લઈને કરવો.

૭. અજીર્ણના પથ્ય માફક બહારની, વાસી, વાયડી કે એવી કોઈ પણ વસ્તુ ખાવી નહિ. સંગ્રહણીના દરદીનો જીવ ભારે ચંચળ બની જાય છે અને જે તે ખાવાની ઇચ્છા કરે છે. આ સ્થિતિમાં ખાસ સંભાળ રાખવાની છે. તળેલી કે એવી કોઈ પણ ચીજ જરા જેટલીયે ન ખાવી.

૮. સંગ્રહણીમાં તૃષા ખૂબ લાગે છે; પાણી ન પીવું.

૯. શરદી અને તાપથી ખાસ બચવું.

૧૦. શય્યા અને વસ્ત્રો સ્વચ્છ રાખવાં.

૧૧. મન પ્રફુલ્લ રાખવું, ખૂબ આનંદમાં રહેવું.

૧૨. દરદીએ નહાવું નહિ; દર અઠવાડીએ એકાદવાર ગરમ પાણીથી નહાવું.

૧૩. દરદ મટી ગયા પછી બે ત્રણ મહિના સુધી ખોરાકમાં સંભાળ રાખવી. ધીમે ધીમે પ્રવાહી અને પચે એવો સાદો ખોરાક જ લેવો.

૧૪. મગનું ઓસામણ, કઢી, દૂધીનું શાક, ભડકું વગેરેમાં આદુ, કોથમીર, હીંગ, મરી, તજ, લવંગ, સૂંઠ, જીરૂ અને અજમાનો બનાવેલો મસાલો નાખવો. મરચાં કે એવું કાંઈ ન વાપરવું.

૧૫. છાશ એ સંગ્રહણીનું સ્થિર પથ્ય છે. સોજા અને તાવ હોય તો સારા વૈદ્યની સલાહ લીધા વગર છાશનો ઉપયોગ ન કરવો.

૧૬. હવા-પ્રકાશવાળું મકાન, સ્વચ્છતા અને સાદાઈનો આશ્રય લેવો.

૧૭. સંગ્રહણીના દરદીએ શોક, ચિંતા, ક્રોધ, શ્રમ અને મૈથુનનો ત્યાગ કરવો.

આ સિવાય દાદીમા પથ્ય માટે ત્રણ પ્રકારના કલ્પની વાત કરતાં હતાં. તક્રકલ્પ, દૂધકલ્પ અને આમ્રકલ્પ: આ કલ્પનો વિધિ લાંબો અને વધારે વિવેચન માગનારો હોવાથી અત્રે રજુ કરી શકતો નથી.

ઉપદ્રવ

સંગ્રણીનો દરદી કાળજી ન રાખે તો વ્યાધિ ભયંકર રૂપ લ્યે છે અને મૃત્યુવશ થાય છે.

ઔષધયોગ

દાદીમાએ જૂદા જૂદા દરદીઓ પર અજમાવેલાં સાદા અને ચમત્કારીક ઔષધોના પાઠ નીચે પ્રમાણે છે.

૧. રૂમીમસ્તગી, આંબાની ગોટલી, જાયફળ, બીલીનો ગરભ, ધાવડીના ફુલ, કાળાં મરી, વંશલોચન, લવીંગ, મોચરસ, ભુરા કોળાના બીના મીંજ, બાવળના ફુલ, દાડમના ફુલ, કડાછાલ, ગરમર, માયા. આ પંદર વસ્તુઓ અકેક તોલો લેવી અને અફીણ (શુદ્ધ કરીને) ૩ તોલા લેવું. દરેકને વાટી કૂટી કપડછીન કરી અફીણના ડોડવાના કવાથમાં ત્રણ દિવસ સુધી ખરલમાં ઘુંટી એક એક રતી જેવડી ગોળીઓ વાળવી. બળાબળનો વિચાર કરી દરદીને સવાર, બપોર ને સાંજ ૧ થી ૩ ગોળી ચોખાના ધોણ સાથે આપવી. ખોરાકમાં દૂધ અને ગાળેલા ભાત સિવાય કશું ન આપવું. દાદીમા આ દવા બનાવી રાખતાં હતાં. ઘણા દરદીઓને આ દવાથી સારા કરતા હતા. આ દવાથી

જૂના ઝાડા પણ મટી જાય છે. સંગ્રહણી માટે તો સરસ ઉપાય છે.

૨. અરલુની સૂકી છાલને સ્વચ્છ કરી કપડછીન કરી લેવી. ત્યાર પછી પાણીથી જરા નરમ કરી થોડું મધ મેળવી એક એક રૂપિયા ભાર જેવડી ગોળીઓ બનાવવી. સવારસાંજ એક એક ગોળી દૂધ સાથે આપવી. શરૂઆતમાં ઝાડા કંઈક વધશે પરંતુ આના પ્રયોગથી સ્વયં મટી જશે અને લગભગ વીસ દિવસમાં સંગ્રહણી જડમૂળથી જશે. પથ્ય બરાબર પાળવું.

૩. રસવંતી, અતિવિષ, ઈંદ્રજવ, સુંઠ, કડાછાલ અને ધાવડીના ફુલ સમભાગે ખાંડી ચૂર્ણ બનાવી ૦। થી ૦॥ તોલા સુધી ચોખાના ધોણ સાથે દિવસમાં બે વખત આપવું. પિત્તજન્ય સંગ્રહણી, હરસમાં પડતું લોહી અને લોહીના ઝાડા વગેરેમાં કામ કરે છે.

૪. કરીયાતું ૪ તોલા, મોથ ૪ તોલા, કડુ ૪ તોલા, ઈંદ્રજવ ૪ તોલા, સૂંઠ ૪ તોલા, મરી ૪ તોલા, પીપર ૪ તોલા, ચિત્રક મૂળ ૨ તોલા અને કડા છાલ ૬૪ તોલા લઈ બારીક ચૂર્ણ બનાવવું. ૦। થી ૦॥ તોલો દવા મધ સાથે બે વખત ચટાડી ઉપર વઘારેલી છાશ પાવી.

૫. હિમેજ, હરડેદળ, સૂંઠ, મરી, પીપર, તજ, તમાલપત્ર, એલચી, નાગકેસર, જાયફળ, લવંગ અને ચિત્રક બબ્બે તોલા લેવું. સાકર પાંચ તોલા લેવી. બધી વસ્તુઓને સ્વચ્છ કરી કપડછીન ચૂર્ણ કરી મધ મેળવી ચણા જેવડી ગોળીઓ વાળી છાયામાં સૂકવવી ૧ થી ૨ ગોળી સવારે

બકરીના દૂધ સાથે અને સાંજે ગરમ પાણી સાથે આપવી. પથ્ય પાળવું.

૬. કુટકી, સૂંઠ, રસવંતી, ધાવડીના ફુલ, હરડે, ઈન્દ્રજવ, મોથ, કડાછાલ અને અતિવિષ સરખે ભાગે લઈ જાડો ભુકો કરવો. રોજ સવારે ૨ તોલા ભુકો ૪૦ તોલા પાણીમાં ઊકાળવો. પાંચ તોલા રહે ત્યારે ગાળીને પાવો. વધેલા કુચા સાંજે ફરીવાર ઉકાળીને પાવા. દરેક પ્રકારની સંગ્રહણી મટે છે.

૭. અજવાયન, આંમળા, હરડે, મરી દરેક ત્રણત્રણ તોલા, પાંચેયનીમક ૨ા ૨ા તોલા. બધાનું ચૂર્ણ બનાવી દસ શેર છાસમાં મેળવી એક સારા રીઢા માટીના ઠામમાં અથવા ચીનાઈમાટીની બરણીમાં ચાર દિવસ સુધી રાખવું. ત્યારપછી આમાંથી રોજ સવારસાંજ પાંચ પાંચ તોલા પીવું. છાસનું પથ્ય રાખવું.

૮. કેળાં, જુની આમલી, અને સાકર સરખે ભાગે લઈ દિવસમાં ત્રણવાર બબ્બે તોલા લેવાથી સંગ્રહણી મટે છે.

૯. ધોળી મુસળીનું ચૂર્ણ ૦ા ૦ા તોલો છાસ સાથે લેવું.

૧૦. બિલીના ગરભનો ભુકો ૨૦ તોલા, સાકર ૧૨ તોલા, સિંધાલુણ ૪ તોલા, અજમો ૨ તોલા; આ બધી વસ્તુઓનું ચૂર્ણ કરવું. સવાર બપોર ને સાંજ અડધો અડધો તોલો ચૂર્ણ છાસ સાથે પીવું.

૧૧. કડાછાલનું ચૂર્ણ ૦ા ૦ા તોલો છાસ સાથે લેવું.

૧૨. એક લીંબુને ચીરી તેમાં મગ જેટલું અફિણ નાખી લીંબુની ચીરો બંધ કરી ઉપર દોરો બાંધી અગ્નિ

ઉપર શેકવું. પછી ઠંડુ થયા પછી ચુસી લેવું. આ પ્રમાણે સવારસાંજ કરવું.

૧૩. ચિત્રકના મૂળીયાંનું ચૂર્ણ કરવું; પછી એક તોલો ચૂર્ણ છાસમાં વાટી દહીં મેળવવાના ઠામમાં અંદર ચારે તરફ લેપ કરવો : પછી એમાં દહીં જમાવવું; અને એ દહીંની છાસ પીવી.

૧૪. બિલીનો ગર્ભ, સુંઠનું ચૂર્ણ અને ગોળ સરખે ભાગે લઇ બારીક કરી ૦। ૦। તોલાની ગોળીઓ વાળવી. સવારસાંજ એકએક ગોળી છાસ સાથે લેવી.

૧૫. ગોળ ૧ ભાગ અને રાળનો ભૂકો ૨ ભાગ મેળવી ૦। ૦। તોલાની ગોળીયો વાળવી. દિવસમાં ત્રણ વખત છાસ સાથે લેવી.

૧૬. ચિત્રકમૂળની છાલ, પીપરીમૂળ, જવખાર, સાજીખાર, પાંચેયનીમક, સુંઠ, મરી, પીપર, શેકેલી હીંગ, અજમોદ અને ચવ્ય. આ ચૌદ દવાઓ સરખે ભાગે લઈ બારીક ચૂર્ણ કરી લીંબુ અથવા દાડમના રસમાં આઠ કલાક ઘુંટી ચણા જેવડી ગોળીઓ વાળવી. દિવસમાં ત્રણચારવાર બબેથી ચારચાર ગોળી પાણી સાથે લેવી. સંગ્રહણી અને મંદાગ્નિમાં સારૂં કામ કરે છે.

૧૭. જાયફળ, લવંગ, એલચી, તેજપત્ર, તજ, નાગકેશર, કપુર, સફેદચંદન, વંશલોચન, તગર, આમળા, તાલીસપત્ર, પીપર, હરડે, ચીત્રકછાલ, સુંઠ, વાવડીંગ મરી અને શહાજીરૂં, દરેક વસ્તુ એકએક તોલો લઈ ચૂર્ણ કરવું. પછી ધોયેલી ભાંગનું ચૂર્ણ ૧૯ તોલા લઈ ઉપરના ચૂર્ણમાં મેળવવું. ત્યારપછી ૩૮ તોલા સાકરનું ચૂર્ણ કરીને બધા

સાથે મેળવી દેવું. સવાર, બપોર, સાંજ બબે વાલ ચૂર્ણ મધ સાથે ચટાડવું. સંગ્રહણીમાં ઉત્તમ લાભ આપે છે.

૧૮. આ પ્રયોગ લખતાં પહેલાં એક વાત કહેવી જરૂરી છે. દાદીમાનો આ પ્રયોગ ઘણો કિંમતી છે. દાદીમાએ આ પ્રયોગથી અસાધ્ય થઈ ગયેલ સંગ્રહણીના દરદીઓને ઘણા સારા કર્યા છે. જે દરજીની જુવાન છોકરીની મેં આ પ્રકરણમાં વાત કરી હતી, તે છોકરી મારી નજરે સારી થાય એવી નહોતી છતાં નીચેના પ્રયોગથી સારી થઈ ગઇ હતી.

પ્રથમ એક મોટી લોઢાની કડાઇ લેવી. એ કડાઈમાં ભીલામાં, એરંડીયું, મધ અને ઘી સાઠ સાઠ તોલા લઈને મૂકવું. ત્યારપછી એ મેળવણી ઉપર વીસ તોલા વજનનો ગાંધીને ત્યાંથી સારા માયલો રૂપી હીંગળાનો એક કટકો શુદ્ધ કર્યા વગર એમને એમ મૂકી દેવો. પછી એ કડાઈને કશું ઢાંક્યા વગર ચુલા પર ચડાવવી. ચુલામાં ધીમો તાપ રાખવો. બે કલાક સુધી ધીમા તાપ ઉપર રાખીને અગ્નિને તેજ કરવો. જ્યારે લોઢાની કડાઈમાંથી ધુમાડા નીકળવા માંડે ત્યારે સળગતા લાકડાવતી કડાઈમાં આગ લગાડી દેવી. થોડીજવારમાં કડાઈમાં ભડકો થશે. એટલે તરત ચુલામાંનો અગ્નિ લઈ લેવો; ચુલાની આગ સાવ બંધ કરવી. બધી વસ્તુઓ સળગીને કડાઈ ઠંડી થઇ જાય ત્યારે નીચે ઉતારી બાળવીને અંદરથી હિંગળાને લઈ લેવો. કદાચ હીંગળાની કટકીઓ થઇ ગઇ હોય તો તે વીણી લેવી. પછી એ હિંગળાને પત્થરની ખરલમાં ચાર દિવસ સુધી રોજ છ કલાક સુધી ઘુંટાવવો. ત્યારપછી જાયફળ, જાવંત્રી અને લવંગ

વીસ વીસ તોલા લઈ બારીક ચૂર્ણ કરી ઉપરના તૈયાર થયેલા હીંગળા સાથે મેળવી દેવું. બસ દવા તૈયાર થઈ ગઈ.

આ દવામાંથી એક એક રતી પ્રમાણથી શરૂઆત કરી ૬ રતી સુધી વધવું. રોજ સવારે એક જ વખત આ દવા પાંચ રૂપીયાભાર દહીં સાથે લેવી. (દહીંનું પાણી કપડા વાટે કાઢી નાખવું.) આ દવાના સેવનથી ચાર પાંચ દિવસમાં જ સખત ભુખ લાગશે પણ છાસ સિવાય કશું લેવાશે નહિ. દવા ગરમ જણાય તો સંતરાનો અથવા દાડમનો રસ લેવો એટલે તરત શાન્તિ થઈ જશે. ૪૦ દિવસ સુધી આ પ્રયોગ કરી શકાય છે.

સુચના

ઉપર દર્શાવેલો ૧૮ નંબરનો પ્રયોગ ઘણો સારો છે. જાતે તૈયાર ન કરી શકાય તો કોઈ સારા વૈદ્ય પાસે દવા તૈયાર કરાવી રાખવી.

ઉપરના પ્રયોગોમાં અફિણ શુદ્ધ કરવાનું હોય છે. અફિણને આદુના રસની ૨૧ ભાવના આપવાથી અફિણ શુદ્ધ થાય છે.

પથ્યાપથ્ય ઉપર ખાસ ધ્યાન રાખવું.

વિવેચન

કોલેરા ઘણું ભયંકર દરદ છે. આ દરદ નવું નથી. આયુર્વેદમાં આ દરદ વિષૂચિકાના નામથી પ્રખ્યાત છે. લોકભાષામાં કોગળીયું, મહામારી, હૈજા વગેરેથી આ દરદ ખૂબ પ્રસિદ્ધ છે. હમણા થોડા જ સમય પહેલાં બિહાર અને બંગાળમાં આ દરદથી લાખો માણસો હેરાન પરેશાન થઇ ગયાં હતાં. હજારો આશાભર્યાં જીવન હંમેશ માટે અસ્ત થયાં હતાં. આ દરદનું આક્રમણ અને પરિણામ ભયંકર છે. દાદીમા પાસે હું રહ્યો ત્યાંસુધી કોલેરાના એક પણ દરદીનો અનુભવ મને નહોતો થયો, પરંતુ દાદીમાએ આઠ દસ વરસ પહેલાં કોલેરા વખતે ઘણાને સારા કર્યા હતા. દાદીમાની વ્યવસ્થા એ રીતે અહિં આપવામાં આવે છે. આપણા ગૂજરાત કાઠિયાવાડમાં પહેલાં આ દરદની વ્યાપકતા નહોતી. હમણા હમણા આ દરદ પોતાનો પગદંડો જમાવતું જાય છે. વિદેશી ચિકિત્સકો આ દરદને* ચેપી માને છે. આયુર્વેદમાં આ દરદને સ્વાભાવિક અને ચેપી બંને રીતે માનવામાં આવે છે. એક રીતે વિષૂચિકા અજીર્ણની ભયંકર પ્રતિમૂર્તિ છે, બીજી રીતે વાયુ સાથે મળેલા દોષોનું સ્વરૂપ છે.

કારણ

આ દરદના કારણો નીચે પ્રમાણે છે.

૧. દાદીમા ભારપૂર્વક કહે છે કે કોલેરા એ અજીર્ણનો ઉગ્રવિકાર છે. કોલેરાનું મુખ્ય કારણ અજીર્ણ છે.

૨. ગ્રીષ્મઋતુ અને વર્ષાઋતુમાં આ વ્યાધિ ઉગ્ર સ્વરૂપે પ્રગટે છે. એ વખતે ઋતુનો હિન, મિથ્યા અને અતિયોગ થાય એટલે આ વ્યાધિ ચારે તરફ ફેલાય છે; અને ખાસ કરીને અજીર્ણગ્રસ્ત વ્યક્તિઓ ઉપર આ ચેપની અસર તત્કાળ થાય છે.

૩. ગંદકી, અસ્વચ્છ હવા અને ખરાબ પાણીના સેવનથી આ દરદ થાય છે.

૪. સડેલો, વાસી, ટાઢો અને બજારુ ખોરાક લેવાથી તેમજ વધારે પડતું ખાઈ અજીર્ણને ઉશ્કેરવાથી આ વ્યાધિ થાય છે.

૫. કૃમિ, માખીઓ અને મચ્છરના કારણે પણ કોલેરાને વેગ મળે છે.

૬. ગરમીના સમયમાં ફરીને આવ્યા પછી તરત પાણી અથવા ખોરાક લેવાથી આ દરદ ઉત્પન્ન થાય છે.

૭. ચોમાસાનું ગંદુ પાણી, બંધીયાર પાણી, તળાવ, કુવાના બગડેલાં પાણી લેવાથી આ વ્યાધિ થાય છે.

૮. રેલ્વેની મુસાફરીમાં જે તે ખાવાથી, લાંબી મુસાફરીની તકલીફથી અને એવા કારણોથી આ ભયાનક વ્યાધિનો જન્મ થાય છે.

આ બધા કારણો કોલેરાને ઉત્પન્ન કરનારાં છે. ઋતુના હિન, મિથ્યા અને અતિયોગ વખતે ખાસ સંભાળ રાખવી.

લક્ષણ

આ દરદના લક્ષણો ઘણા વિચિત્ર અને ઝડપી હોય છે. આ દરદની ત્રણ અવસ્થા છે. પ્રથમાવસ્થા, દ્વિતીયાવસ્થા અને તૃતીયાવસ્થા. એ ત્રણે અવસ્થાના લક્ષણો દર્શાવ્યા પછી સામાન્ય લક્ષણો બતાવીશ.

૧. પ્રથમાવસ્થામાં દરદીનું શરીર ભારે થાય છે, મનમાં સુસ્તી આવે છે, ગભરાટ, બેચેની, ચિંતા, પેટપીડ, ઉલટી અને જીવ હાલકડોલક થયા કરે છે.

૨. બીજી અવસ્થામાં ઝાડા, ઉલટી, તૃષા, ધ્રૂજારી, ગભરાટ, બેચેની, મનઃદુઃખ અને ભારે અશાંતિ ઉત્પન્ન થાય છે.

૩. ત્રીજી અવસ્થામાં ઉપરોક્ત લક્ષણો વધારે વેગવાન બને છે અને સાથે સાથે હૃદય નબળું પડવા માંડે છે, પરસેવો વળે છે, શરીર ટાઢું થઈ જાય છે, સ્મૃતિ મંદ બને છે, મૂર્છા આવી જાય છે, દાંત જીભ વગેરે શ્યામ બની જાય છે, હેડકી તથા શ્વાસ શરૂ થાય છે. અને ઘણા પ્રકારના દુઃખો ઉભા થાય છે. આ અવસ્થામાંથી આયુષ્ય હોય તો જ દરદી બચે છે. આમાંથી વળતોભાવ થવાનો હોય તો તાવ આવે છે અને તાવ આવવો એ આ સ્થિતિમાં ઉપકારક ગણ્યો છે.

હવે નીચે આ દરદના સામાન્ય લક્ષણો જણાવું છું:—

૪. કોલેરાના શરૂઆતમાં બેત્રણ ઝાડા કંઈક મળવાળા હોય છે, ત્યારપછી પાતળા થાય છે અને પછી ધોળા રંગના થાય છે.

૫. ઉલટી પણ પાણી જેવી અને જે કંઈ ખાધું હોય તેની થાય છે.

૬. શરીર ટાઢું અને શિથિલ થઈ જાય છે.

૭. પાણીનો શોષ ખૂબ જ પડે છે.

૮. પેટમાં ચુંક, તમ્મર, મૂર્છા અને હાથપગ ટાઢા પડે છે.

૯. શરીરનો રંગ બદલાઈ જાય છે, દાંત તથા જીભ ઉપર શ્યામતા છવાય છે.

૧૦. હાથપગમાં ગોટલા ચડે છે; શરીરની નસો ખેંચાય છે, પેશાબ બંધ થાય છે અને શરીરમાં સોયો ઘોંચ્યા જેવી વેદના થાય છે.

૧૧. શરીરમાં દાહ થાય છે, છાતીમાં મુંઝવણ થાય છે, હ્રદય નબળું પડતું જાય છે, નાડીની ગતિ એટલી મંદ થઈ જાય છે કે જોનારને એમ જ લાગે કે નાડી ચાલતી જ નથી.

૧૨. બોલવાનું બળ રહેતું નથી, જીભના લોચા વળે છે, સાદ સાવ ધીમો થઈ જાય છે. મોઢું એટલું વિચિત્ર બની જાય છે કે જાણે મૃત્યુની છાયા મોઢા પર આવીને બેસી ગઈ છે.

૧૩. દરદની શરૂઆત થયા પછી તાત્કાલિક ઉપચાર અને સારવાર કરવામાં ન આવે તો ધીમે ધીમે દરદ એકદમ વેગીલું બને છે. અને દરદીને સાવ ગારા જેવો બનાવી દે છે. આ દરદ લંબાય તો ઉપચાર અને સારવારની તક મળે છે અને રોગથી મુક્ત થવાની આશા બંધાય છે.

૧૪. ચીકણો પરસેવો, ઉલટીના વેગ સાથે કાળજામાં, પેડુમાં, નાભી પાસે અને હૃદયમાં દુઃખાવો, માનસિક ચિંતાનું આક્રમણ વગેરે થાય છે.

૧૫. રોગ મટવાની શરૂઆત થાય છે ત્યારે ઉલ્ટી ઝાડા ઓછા થતા જાય છે અને ધીમે ધીમે સાવ બંધ પડી જાય છે. શરીરમાં જે શીતળતા આવી ગઇ હોય છે તેને બદલે વધુમાંવધુ ૧૦૨ સુધી ગરમી આવે છે. પેશાબની છૂટ થાય છે, તૃષા ઓછી થાય છે અને છેવટે પીળા રંગનો ઝાડો શરૂ થાય છે. આ વળતા ભાવના લક્ષણો દેખાયા પછી બીજા બધાં લક્ષણો ધીમે ધીમે શાંત પડી જાય છે.

ઉપદ્રવ

લક્ષણોમાં દર્શાવ્યા મુજબના ઉપદ્રવો થાય છે અને કાળજી તેમજ આયુષ્યના અભાવે મૃત્યુ જ મળે છે. આ દરદમાં કાળજી, પથ્યાપથ્ય, સારવાર અને તાત્કાલિક ઉપચારની આવશ્યક્તા ખાસ રહે છે. તકદીર ઉપર વિશ્વાસ રાખીને બેસી રહેવા જેવું આ દરદ નથી.

પથ્યાપથ્ય.

દાદીમા આ દરદના પથ્યાપથ્ય અને પરિચર્યાના નિયમો પર ખાસ વજન આપતાં હતાં. આ દરદ જે સ્થળે શરૂ થાય તે સ્થળે અન્ય માણુસોએ કેવી રીતે રહેવું જોઈએ તે વાત પણ દાદીમાએ કરી હતી. એ બધી નોંધ નીચે આપું છું.

૧. ગામમાં કોલેરાની શરૂઆત થઇ છે એવા સમાચાર મળે કે તરત જ સ્વસ્થ માણુસોએ રોજ સવારે એક

લીંબુનો રસ કાઢી તેમાં આઠ રતી જેટલો સાજીખાર નાખવો અને એ મિશ્રણ ચાટી જવું. જો લીંબુ મળી શકે તેમ ન હોય તો એક રૂપિયા ભાર ગોળ અને અડધો તોલો ઠાર્યાં વગરનો ચુનો મેળવી એની ૧૨ ગોળીઓ વાળવી. સવાર-સાંજ ૧ થી ૨ ગોળી ગરમ પાણી સાથે લીધા કરવી. દાદીમા કહેતાં કે પ્રભુકૃપા તો આટલા પ્રયોગથી સ્વસ્થ માણસને કોલેરાનો ચેપ નહિ લાગે.

૨. દરેક માણુસે કપુરની ગોટી અથવા કપુરની માળા પાસે રાખવી.

૩. ચૌટે, ચોકે, શેરીએ, ગલીમાં, ઘરમાં અને ફળીમાં જંતુઘ્ન દ્રવ્યોનો ધૂપ આવશ્ય કરવો. લીમડો, ગુગળ, લોબાન, ઇસસ, શિલારસ, સરસવ, ચંદન, કુષ્ઠ વગેરે દ્રવ્યો ધૂપ માટે સારાં છે. બધાં મેળવીને અથવા જે મળે તેનો ઉપયોગ કરવો. છેવટે કશું ન મળે તો લીમડાના પાનનો ધૂમાડો જરૂર કરવો.

૪. દૂધ ગરમ કર્યાં પછી જ સ્વસ્થ માણુસોએ લેવું, ઠંડું, વાસી કે બગડેલું દૂધ કદી ન વાપરવું, કારણ કે દૂધમાં કોલેરાના જંતુઓ જલ્દી ઉત્પન્ન થાય છે.

૫. આ રોગ ચાલતો હોય ત્યારે માખીઓથી ખાસ સાવચેત રહેવું. ખાવાની કોઈપણ વસ્તુ ઉઘાડી ન રાખવી. ઠંડી, વાસી, ભારે અને બજારૂ વસ્તુઓ કોઈએ ન ખાવી. હોટલની સહેલગાહો તો સદંતર બંધ કરવી. ઠંડા પીણાઓ અને આઇસક્રીમ વગેરેનો જરાયે ઉપયોગ ન કરવો.

૬. કોલેરા ચાલતો હોય ત્યારે લીલા શાકપાનનો સદંતર ત્યાગ કરવો. કોઈ પ્રકારના ફળ મેવા ન ખાવા.

૭. ઘરના દરેક માણુસને નરણા કોઠે લીમડાના પાન ૨૫ થી ૩૦ ખવરાવવા.

૮. જમતી વખતે પેટ ભરીને ન ખાવું. અલ્પાહાર જ કરવો. બને તો એક જ વખત જમવું.

૯. ખુલ્લી હવામાં રહેવા જવું, અથવા અન્ય સ્થળે ચાલ્યા જવું, અથવા સવારસાંજ તાજી હવા લેવા ગામ બહાર ફરવા જવું.

૧૦. આ દરદ ચાલતું હોય ત્યારે કોઈએ જુલાબની દવા ન લેવી. કદાચ કોઈને કબજીઆત રહેતી હોય તો સાવ સામાન્ય વિરેચન લેવું.

૧૧. આ દરદ ચાલતું હોય ત્યારે દરેક માણુસોએ લસણુ, ડુંગળી, લાલ મરચાં, લીંબુ, વધારણી, જીરૂં, અજમો, સુંઠ, લવંગ વગેરે વસ્તુઓ સંકોચ વગર વાપરવી.

હવે દરદીના પથ્યાપથ્ય સંબંધી કહું—

૧૨. કોલેરાના દરદીને હવા પ્રકાશવાળા સ્થાનમાં રાખવો.

૧૩. દરદી માટે વપરાતાં ઠામવાસણુ અલગ રાખવાં અને ખૂબ ગરમ પાણીમાં ધોયા પછી સારી રીતે માંજવા.

૧૪. દરદીના ઝાડા ઉલટી રાખથી ભરેલા ઠામમાં લઇ ખાડો ખોદીને દાટી દેવાં. દરદીને ઝાડા ઉલટી માટે બહાર ન લઈ જતાં એની પથારી પાસે જ સગવડતા કરવી.

૧૫. ખોરાકમાં અન્ન જેવી કોઈપણુ વસ્તુ ન આપવી.

૧૬. તજ, એલચી, લવંગ, સુંઠ, મરી, પીપર, ફુદીનો, તુલસીના પાન અને લીલા ચાનો ઉકાળો કરીને પાવો અથવા મગનું ઓસામણુ આપવું.

૧૭. દરદીને સ્નાન ન કરાવવું. બ્રહ્મચર્ય પાળવાનું ખાસ કહેવું.

૧૮. દરદની શરૂઆતમાં દરદીને ગરમ પાણી સાથે થોડું નીમક મેળવીને દસદસ મિનિટે પાયા કરવું. આથી ઉલટી થવામાં સરલતા થશે અને વિષૂચિકાનું વિષ સહેલાઇથી નીકળી જશે.

૧૯. દરદીને તૃષા વધારે લાગે છે. લોબાનના ધૂમાડાથી જમાવેલું પાણી છુટથી પાયા કરવું.

૨૦. મોળી છાસ જીરૂ, હીંગ નાખીને પાઇ શકાય.

૨૧. દરદીના વસ્ત્રો દિવસમાં ત્રણવાર બદલાવી નાખવાં અને સ્વચ્છ રાખવાં. પથારી વગેરે ખૂબ જ સ્વચ્છ રાખવું.

૨૨. છાતી અને પેટ ઉપર રાઈનું પલાસ્ટર મારવું.

૨૩. દરદીને શ્રમ પડવા ન દેવો.

૨૪. વાતાવરણ સ્વચ્છ રાખવું, દરદીને હિંમત આપવી અને ધૈર્યપૂર્વક સારવાર કરવી. કારણ કે આ પ્રસંગ જીવન મૃત્યુના સંગ્રામ સમો છે.

૨૫. દરદી સ્વસ્થ થયા પછી પણ કોઇ પ્રકારની ભારે, ઠંડી અને બજારૂ વસ્તુઓ ન આપવી. સંપુર્ણ સ્વસ્થ થતાં સુધી સાવ સાદો ખોરાક આપવો.

ઔષધયોગ

કોલેરાના દરદી માટે દાદીમા પાસેથી મળેલા ઔષધયોગ નીચે આપું છું.

૧. એક સારી મોટી રાતા પડવાળી ડુંગળી લેવી. પછી સારા સ્વચ્છ ચપ્પુ વડે ડુંગળીના મથાળે એક સરખી

ડગળી પાડવી: ત્યારપછી અંદરના ભાગમાં જરા કોતરીને જગ્યા કરવી. એ જગ્યામાં એક આનાનું અફિણ ભરવું અને ઉપર ડગળી બેસાડી દેવી. ત્યારપછી ઘઉંના લોટની એક જરા જાડી રોટલી વણવી અને એમાં તૈયાર કરેલા ડુંગળીના દડાને લપેટવો. આટલી ક્રિયા પુરી થયા પછી ધગતા અંગારાના ભઠ્ઠા વચ્ચે ઘઉંની કણકમાં લપેટેલો કાંદો શેકવા મૂકી દેવો. બરાબર બફાઈ જાય અને ઘઉંની કણક લાલ થઇ જાય ત્યારે કાઢી લઈ, કણકનું પડ ઉખેડી નાખવું. પછી કાંદાની ડગળી કાઢી અંદરથી અફિણ કાઢવું. એમાંથી અરધું અફિણ, બફાયેલા કાંદાનો થોડો કટકો અને એનાએ બફાયેલા કાંદાને દબાવીને કાઢેલો થોડોક રસ આ ત્રણે વસ્તુઓને બરાબર મેળવીને એક રસ કરવી. પછી એના ચાર ભાગ કરવા. દર અડધા કલાકે એકએક ભાગ દરદીને ખવરાવવો. જો એક ભાગ આપ્યા પછી ઉલટી થઇ જાય અને દવા નીકળી જાય તો તરત બીજો ભાગ આપવો.

બાકીના વધેલા અડધા અફિણને ઉપર મુજબ રસ, કાંદાનો કટકો મેળવીને તૈયાર કરી રાખવું. પ્રથમના ચાર ભાગથી ઝાડા ઉલ્ટી બંધ ન થાય તો જ બીજો ભાગ શરૂ કરવો. એના પણ ચાર ભાગ કરવા. કુલ આઠ ભાગ કરવાના છે.

આ પ્રયોગ માટે દાદીમા કહેતાં કે નવાણુ ટકા દરદીઓ આ સામાન્ય ઔષધથી બચી જાય છે.

૨. રાતાં અને તીખાં મરચાં (બી કાઢી નાખીને) ચાર તોલા, અસલ હીરાહીંગ ચાર તોલા અને દેશી સારામાયલું કપુર આઠ તોલા લેવું. પ્રથમ મરચાંને બારીક

વાટવાં, ત્યારપછી વાટેલી હીંગ મેળવવી અને પછી કપુર મેળવી વાટતા જવું. કપુરના યેાગથી હીંગ પીગળીને લચકા જેવી થઈ જશે. આ લચકેા બરાબર ગેાળી વાળવા જેવેા થાય એટલે વટાણા જેવડી ગેાળીઓ વાળીને છાયે સૂકવી તૈયાર કરી રાખવી. કેાલેરાના દરદીને શરૂઆતમાં દર ઉલટી અને ઝાડા પછી બબે ગેાળી પાણી સાથે આપ્યા કરવી.

૩. વારંવાર ડુંગળીનેા રસ પાયા કરવેા.

૪. ઈલિમેટના ફુલ, અજમાનાં ફુલ અને કપુર સરખે ભાગે લઈ મેળવવાં. થેાડીવાર એક શીશીમાં હલાવવાથી પ્રવાહી થઇ જશે. એમાંથી દર બબ્બે કલાકે ત્રણચાર ટીપાં પાણીમાં મેળવીને અથવા પતાસાની કટકી ઉપર નાખીને આપ્યા કરવાં.

૫. કપુર ૧ ભાગ, હીંગ ૨ ભાગ, કાળાં મરી ૩ ભાગ, કાંકચીયાના બીંજ ૧ ભાગ અને લસણ ૪ ભાગ લઇ બધાને વાટી ચણા જેવડી ગેાળીઓ વાળવી. આદુ અથવા પુદીનાના રસ સાથે દર બે કલાકે બબે ગેાળીઓ આપવી.

૬. અડધા રૂપિયાભાર સારી તાજી આંબલી લેવી અને એક ભીલામું લેવું. બંનેને ચટણી માફક લઢી જરા પાણી નાખી ઘુંટયા પછી એમાં કાંદાનેા રસ બે રૂપિયાભાર મેળવી બધું બરાબર એક જીવ કરી લુગડાના કટકા વડે ગાળી લેવું અને દરદીને પાઈ દેવું. આ દવા પીધા પછી પાંચદસ મિનિટમાં જ લાભ દેખાય છે અને ઝાડા ઉલટી બંધ થાય છે. ભીલામાથી ગભરાવાની જરૂર નથી.

૭. આંબલી સારી તાજી ૨॥ તેાલા, ભીલામા ૧

તોલો અને મીઠું ાા તોલો: ત્રણેને વીસ તોલા પાણીમાં ખૂબ વાટી પાણી ગાળી લઇ એ પાણી ચમચી ચમચી વારંવાર પાયા કરવું.

૮. શેકેલા ધાણા તોલા ૪, જાવંત્રી તોલા ૩, જીરૂં તોલા ૩, અતિવિષ, અજમો, કાંકચ, લવંગ અને ઇંદ્રજવ બબે તોલા, અઘેડાનું મૂળ, હીંગ ઉંચામાચલી, કપુર, લસણ, વજ, જાયફળ અને સિંધાલુણ દરેક એકએક તોલો, સુંઠ, મરી, પીપર, બીલીનો ગર્ભ, બીડલુણ, પીપરીમૂળ, રાળ, હરડે અને એલચી દરેક વસ્તુઓ ાા ાા તોલો લેવી અને બધી વસ્તુઓનું કપડછીન ચૂર્ણ કરી લીંબુના રસમાં મર્દન કરી મગ જેવડી ગોળી વાળવી. દર પંદર મિનિટે ડુંગળીના રસ સાથે ૧ થી ૨ ગોળી આપ્યા કરવી.

૯. મહાચંદ્રોદય ૧ તોલો, કેરીની ગોટલીનો ગર્ભ ાા તોલો, ઘીમાં શેકેલી હીરાહીંગ ા તોલો, ઝીણા લવંગીયા તીખા આગ જેવાં લાલ મરચાં ૧ાા તોલો, અફીણ ા તોલો, કપુર ાા તોલો, અજમાના ફુલ ા તોલો: સહુથી પહેલાં લાલ મરચાંને ખૂબ જ બારીક કરી આદુના રસમાં પીસવાં, પછી મહાચંદ્રોદય સિવાયની દરેક વસ્તુઓનું ચૂર્ણ એમાં મેળવી લસણના રસમાં ઘુંટવું: બધું ઘટ્ટ બને ત્યારે જૂદું કાઢી લઈ ખરલમાં મહાચંદ્રોદય આઠ કલાક સુધી કોરેકોરો ઘુંટવો. પછી એમાં લીંબુનો રસ નાખી ચાર કલાક ઘુંટવું ત્યારપછી જૂદી તૈયાર રાખેલી દવા મહાચંદ્રોદયમાં મેળવી દેવી અને લીંબુનો રસ નાખી બધી વસ્તુને ઘુંટવી. ત્યારપછી લસણના રસની એક ભાવના

આપવી: પછી ગોળી વાળવા જેવું થાય એટલે બબે રતી જેવડી ગોળીઓ બનાવી લેવી. કોલેરાની કોઇ પણ અવસ્થામાં આ દવા અપૂર્વ કાર્ય કરે છે. દાદીમા કહેતાં કે મહાચંદ્રોદય એ ખૂબ જ ગૌરવશાળી દવા છે. સારા વૈદ પાસેથી એ દવા મેળવીને ઉપરની ગોળીઓ તૈયાર કરવી. ગરીબોને મફત આપવામાં પણ મોટું પુણ્ય મળે તેમ છે અને ઘણા જીવ બચી જાય તેમ છે.

૧૦. આકડાના મૂળની છાલને છાયામાં સૂકાવી લેવી. પછી લાલ મરચાનાં બી અને આકડાના મૂળની સૂકવેલી છાલ સરખે ભાગે લઈ વસ્ત્રગાળ કરી ડુંગળીના રસમાં ચાર કલાક ઘુંટી વટાણા જેવડી ગોળીઓ બનાવવી. દર ૦॥ કલાકે એક એક બબે ગોળી ડુંગળીના રસ સાથે આપવી.

૧૧. ગોટલા ચડતા હોય અને ઉલટીનો વેગ હોય ત્યારે ડુંગળીનો રસ પાયા કરવો અને ચોપડવો.

૧૨. શરીર ઠંડુ પડી ગયું હોય, કંપ થતો હોય ત્યારે થોડી કસ્તુરી આપવી.

૧૩. અફીણ, હીંગ, કપુર અને મરચાનાં બી સમભાગે લઇને નાગરવેલના પાનના રસમાં વાટી મગ જેવડી ગોળીઓ વાળવી. દિવસમાં ત્રણચાર વાર આપવી.

૧૪. તૃષા ન છીપતી હોય તો ધાણા અને ઉમથું જીરૂં લઇ ઉકાળો કરવો અને તે ઠંડો કરી પાવો. વરીયાળીનું પાણી, બરફ, સોડા, વાળો અને ધાણાનો ઉકાળો પણ આપી શકાય.

૧૫. પેશાબ છૂટથી લાવવા માટે કેશુડાં બાફીને

પેડુ પર મૂકવાં, અથવા ગરમ પાણીનાં પોતાં પેડુ પર મૂકવાં.

૧૬. કોલેરાના દરદીને પેશાબ બંધ થઈ જાય છે અને એ વખતે દરદી ખૂબ જ પીડા ભોગવે છે. આ પ્રસંગે દાદીમાએ એક અપૂર્વ ઉપાય સૂચવ્યો છે. વાયવરણા નામના વૃક્ષના ફળની અન્તર્વિંદગ્ધ ભસ્મ કરવી. પછી એ ભસ્મમાં અડધા પ્રમાણમાં યવક્ષાર અને કલમી શોરો મેળવવો અને બબે આનીભાર જેવડી પડીકી વાળીને દેવી. ઉના પાણી સાથે દરદીને પાઇ દેવી. પેશાબ લાવવા માટે ઉત્તમ પ્રયોગ છે.

૧૭. કોલેરાના દરદીનું પેટ ચડી જાય ત્યારે એળીયો, હીંગ અને દેશી સાબુનો ગરમ પાણીમાં પેટ ઉપર લેપ કરવો; અથવા સુંઠ, હરડે, સંચળ અને હીંગની ફાકી આપવી.

૧૮. કપુરનો અર્ક, લવીંગનો અર્ક, વરીયાળીનો અર્ક અને ફુદીનાનો અર્ક આમાં આપી શકાય.

૧૯. અઘાડાના મૂળને પાણીમાં વાટીને પાવાથી કોલેરા મટે છે.

૨૦. લાલ મરચાં નંગ પાંચને પાણી સાથે ખૂબ બારીક વાટી તેમાં પતાસાં સાત મેળવીને દરદીને પાવાથી જરૂર ફાયદો થાય છે.

૨૧. શરૂઆતમાં અફિણવાળી દવા ન આપવી પરંતુ અજીર્ણનું પાચન કરે એવી દવા આપવી અને ઉલટી ઝાડા વાટે જંતુઓ નીકળી જાય ત્યારે ધારક દવાઓ આપવી.

૨૨. હાથપગ ટાઢા પડી જાય તો કવથી અને સુંઠનો ભુકો જરા ગરમ કરીકરીને હાથેપગે ઘસવો.

દાદીમાના ઓષધપાઠ તો ઘણા છે પણ સ્થળ સંકોચના અંગે વધુ નથી આપતો. દાદીમાની ખાસ ભલામણ છે કે આવા ભયંકર દરદમાં સપડાયેલાને નજીકના દવાખાનામાં અથવા સારા વૈદ્ય ડાક્તરના હાથ નીચે તત્કાળ મૂકી દેવો જોઈએ.

સૂચના

કોલેરાના દરદીની સારવાર કરનારે નિયમપુર્વક રહેવું. ગભરાવાની કે ડરવાની જરૂર નથી. સ્વચ્છ રહેનારા અને પથ્ય પાળનારા રોગના ભોગ ભાગ્યે જ બને છે.

વિવેચન

આ વ્યાધિ સ્વતંત્ર છે અને બીજા દરદોના ચિહ્ન રૂપે પણ છે. મોટે ભાગે આ દરદ અન્ય દરદના સંયોગમાં વધારે દેખાય છે. શહેર અને ગામડાઓમાં આ દરદ એક સરખું હોય છે. અંગ્રેજીમાં આને વોમેટીંગ કહે છે અને આયુર્વેદમાં છર્દિ કહે છે. એ સિવાય આપણે ઉબકો, માંળ, બકારી વમન વગેરે નામથી આ દરદને ઓળખીએ છીએ.

કારણ

દાદીમાએ ઉલટી થવાના જે કારણો સમજાવ્યાં છે તે નીચે રજુ કરું છું.

૧. અણુગમતો ખોરાક ખાવાથી, વધારે પડતું ખાવાથી અજીર્ણ થવાથી અને અતિ તરલ દ્રવ્યોના સેવનથી આ દરદ થાય છે.

૨. સુગ ચડે એવા પદાર્થો જોવાથી, સુંઘવાથી કે કલ્પના કરવાથી પિત્ત ઉશ્કેરાય છે અને આ વ્યાધિ થાય છે.

૩. તાવનો વેગ, કોલેરા, યકૃતનો દોષ, આંતરડાનો સોજો, પથરી, ઉધરસનો વેગ, પિત્તનો અતિયોગ, છાતીમાં બોજો વગેરે દરદોના કારણે પણ આ દરદ ચિહ્ન્ રૂપે થાય છે.

૪. સ્ત્રીઓને સગર્ભાવસ્થામાં હેડના કારણે ઉલટી શરૂ થાય છે.

૫. હોજરીમાં આમનો સંચય થઈ ગયો હોય તો પણ આ દરદ થાય છે.

૬. મગજ, ગળું અને નાકના વ્યાધિમાં પણ આ દરદ થાય છે.

૭. કોઈપણ પ્રકારના વિષજન્ય પદાર્થો પેટમાં જવાથી પણ ઉલટી થાય છે અને આ ઉલટીને થવા દેવી જોઈએ.

૮. વધારે પડતા ચીકણા પદાર્થો ખાવાથી, પેટમાં કૃમિ થઈ ગયાં હોય તેથી અને ઘણા દિવસ સુધી ઝાડો બંધ રહ્યો હોય ત્યારે આ દરદ થાય છે.

૯. માદક પદાર્થોના સેવનથી, પેટમાં ગાંઠ થઈ હોય તેથી અને સ્ત્રીઓને હિસ્ટીરીયા થયો હોય ત્યારે આ દરદ જોર કરે છે.

લક્ષણ

આ દરદનાં લક્ષણ જગજાહેર છે.

૧. મોળ આવવી, જીવ ગભરાવો, માથું ચડવું, ગભરામણ થવી, છાતીમાં ભરાવો થઇ જવો વગેરે લક્ષણો સ્પષ્ટ હોય છે.

૨. ઉલટીમાં ખાધેલું અન્ન, પ્રવાહીપિત્ત, ચીકણા તત્વો કોઈ વખતે લોહી વગેરે નીકળે છે. કોઇ વખતે ખાટી, તુરી, કડવી, ખારી, ગંધાતી રંગબેરંગી એમ ઉલટીમાં દોષ પ્રમાણે વિવિધ લક્ષણો દેખાય છે.

પથ્યાપથ્ય

મુખ્યત્વે અજીર્ણનું પથ્યાપથ્ય પાળવું જરૂરી છે. એ સિવાય—

૧. જ્યાંસુધી ઉલટી થતી રહે ત્યાંસુધી ઠંડા પાણી સિવાય કશું ન આપવું; અથવા પાણીમાં સાકર અને લીંબુનો રસ મેળવીને પાવો.

૨. અન્ય કોઈ દરદના ચિહ્ન તરીકે ઉલટી થતી હોય તો મૂળ દરદનું પથ્યાપથ્ય પાળવું.

૩. દ્રાક્ષ, સંતરા, દાડમ, મુસંબી, લીંબુ અંજીર, શેતુર, સારાં શરબતો વગેરે હીતકારક છે.

૪. ભારે, તળેલા, વાયડા અને બજારૂ પદાર્થો ન જ ખવરાવવા.

૫. દરદી બળવાન હોય તો હળવી લાંઘણુ કરાવવી.

૬. દરદીને શ્રમ ન પડે એ રીતે વ્યવસ્થા કરવી.

ઉપદ્રવ

ઉલટીનો વ્યાધિ આગંતુક ન હોય અને ઉલટી ન મટે તો કોઈ કોઇવાર દરદ ગંભીર અથવા અસાધ્ય બની જાય છે. નબળાઈ, બેચેની, મૂર્છા, ચિત્તભ્રમ વગેરે થઈ આવે છે.

ઔષધપ્રયોગ

આ દરદના સાદા ઉપચારો રજુ કરતાં પહેલાં દાદીમાની એક વાત કહેવી આવશ્યક છે. ઉલટીનું કારણ તપાસ્યા વગર ઉલટી બંધ કરવાનો પ્રયત્ન ન કરવો. કારણ કે કેટલીકવાર દોષોને બહાર કાઢવા માટે જ ઉલટી શરૂ થાય છે અને એ ન રોકતાં કુદરતને કુદરતનું કામ કરવા દેવું જોઇએ.

૧. સામાન્ય ઉલટી લીંબુના શરબતથી અથવા સોડાના પાણીથી મટી જાય છે.

૨. લોબાનના ધુમાડાથી તૈયાર કરેલું પાણી પાવું.

૩. લોબાનના ફુલ એકાદ ચપટી જેટલાં બે ત્રણવાર પાણી સાથે આપવાં.

૪. પીપળાની છાલની રાખ ત્રણ ત્રણ રતી મધમાં ચટાડવી.

૫. મોર પીંછાના ચાંદલા ભેગા કરી બંધ ઠામમાં બાળવા. એકેક રતી આ રાખ મધ સાથે ચટાડવી.

૬. ઉપર પ્રમાણે રેશમની રાખ કરીને પણ મધમાં ચટાડી શકાય છે.

૭. તુલસીના પાનનો રસ, મધ અથવા સાકર સાથે થોડો થોડો પાવો.

૮. સારૂં ધોળું ચંદન ઓરસીયા ઉપર ઘસીને એકાદ ચમચી જેટલું પાણી સાથે પાઇ દેવું.

૯. કપુરનો અરક પાણી સાથે ચાર છ ટીપાં આપવાથી ઉલટી બંધ થાય છે.

૧૦. જાયફળને પાણી સાથે પત્થર પર ઘસીને થોડું થોડું પાવું.

૧૧. એલચી, લવંગ, નાગકેશર, બિલીનો ગર્ભ, મમરા, ફુલપ્રિયંગુ, કપુર, સફેદ સુખડ અને પીપર સમભાગે લઈ કપડછીન ચૂર્ણ કરવું. બબે આનીભાર ચૂર્ણ મધ સાકર સાથે ચટાડવું.

૧૨. વરીયાળી, ફુદીનો અને મોટી એલચીના દાણાનો સાકર નાખી ઉકાળો કરીને પાવો.

૧૩. એલચીના દાણા ૨ તોલા, કાળી ધરાખ ૫ તોલા, કાળી મરી ૨ તોલા, લવંગ ૧ તોલો, સિંધાલુણ ૦ાા તોલો, આદુ ૨ાા તોલા, શેકેલું જીરૂં ૧ તોલો, સાકર ૫ તોલાઃ બધી વસ્તુઓને બરાબર ચટણી માફક વાટી વરીયાળી અથવા ફુદીનાના અર્કમાં મેળવી દેવી; ચારછ કલાક અર્કમાં બધું મળવા દઈને પછી સ્વચ્છ કપડેથી ગાળી લઈ શીશો ભરી રાખવો. એમાંથી એક તોલા જેટલું પાઇ દેવું. વરીયાળી અથવા ફુદીનાનો અર્ક ૧ શેર લેવોઃ ઉલટી તરત બંધ થઇ જશે.

૧૪. હરડેનું ચૂર્ણ બે આનીભાર મધ સાથે ચાટવું.

૧૫. કપુર કાચલીનું વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ બબે ત્રણત્રણ રતી મધ અથવા પાણીમાં આપવું.

૧૬. ઉલટીનો વેગ વધારે હોય તો પેટ ઉપર રાઈનું પ્લાસ્ટર મારવું.

૧૭. એલચીના છોડાની રાખ એકએક વાલ મધ સાથે ચટાડવી.

૧૮. કમળ કાકડીને શેકીને અંદરના ગર્ભમાંથી લીલી જીભ કાઢી નાખવી; પછી કમળ કાકડીના ગર્ભને બારીક વાટી મધ સાથે ચટાડયા કરવો. નાના બાળકોની ઉલટીમાં સારું કામ કરે છે.

૧૯. કાંક્ચીયા વાટીને પાવાથી વમન બંધ થઈ જાય છે.

૨૦. તજ અને લવીંગનો ઉકાળો પીવાથી ઉલટી બંધ થાય છે.

૨૧. ધાણા અને સાકરનું ચૂર્ણ ચોખાના ધોણ સાથે પાવું.

૨૨. શંખાવળીનો રસ અને મધ પીવાથી ઉલટી બંધ થાય છે.

૨૩. શેરડીનો રસ પીવાથી પિત્તની ઉલટી બંધ થાય છે; શેરડી ન મળે તો લીંબુનો રસ મધમાં આપવો.

૨૪. જેઠીમધ અને ધોળી સુખડનું ચૂર્ણ દૂધ સાથે આપવાથી ફાયદો થાય છે.

૨૫. ગળોનો રસ અથવા ગળોનો ઉકાળો મધ નાખીને પાવો.

૨૬. સંચળ, જીરૂં, મરી અને સાકરનું સમભાગે કરેલું ચૂર્ણ બબ્બે આનીભાર મધમાં ચટાડવું.

ઉપરના પ્રયોગો સાદા અને સરસ છે.

વિવેચન

અત્યારના ખાનપાનના પરિવર્તનના અંગે આ દરદ શહેરોમાં ખૂબ જ ફાલ્યું છે. ગાડીમોટરમાં ફરનારા શેઠીયાઓ અને શેઠાણીઓ, કોલેજમાં ભણતા યુવાનો અને યુવતીઓ વારંવાર ફરિયાદ કરે છે, જમવાની જરાય ઇચ્છા નથી થતી. અને આ દરદ તો એટલું સુંવાળું બની ગયું છે કે અરુચી વ્યક્ત કરવી એ એક પ્રકારની ફૂશત બની ગઈ છે. 'હું તો બહુ જ થોડું ખાઉં છું, મને અમુક જ વસ્તુ પ્રત્યે પ્રીતિ છે, જમવામાં મારે અમુક પ્રકારના ટેસ્ટ જોઈએ જ.' આ બધી વાતો ઘર કરી ગયેલી અરુચિમાંથી જ જન્મ પામી છે. આયુર્વેદમાં આ દરદને અરોચક કહે છે. ભૂખ હોવા છતાં અને ઉત્તમ ભોજનસામગ્રી હોવા છતાં ખાવાનું મન ન થવું એનું નામ અરુચિ. દાદીમા કહેતાં કે આ દરદ પાંચ પ્રકારનું છે. વાયુ, પિત્ત, કફ, સન્નિપાતજ અને આગંતુક રીતે થાય છે.

કારણ

દાદિમાના કહેવા મુજબ આ દરદના કારણો નીચે પ્રમાણે છે.

૧. શોક, ભય અને લોભ મન ઉપર એટલી બધી તીવ્ર અસર કરે છે કે એ માનસિક અસરના પરિણામે વાયુ પ્રકોપ પામીને અરુચિ ઉત્પન્ન કરે છે.

૨. ક્રોધ કરવાથી પિત્ત ઉશ્કેરાય છે અને અરુચિ પેદા કરે છે. ન ગમતી વસ્તુઓનું દર્શન પણ તિરસ્કાર ઉત્પન્ન કરે છે. તિરસ્કાર એ ક્રોધનું જ એક નાનું સ્વરૂપ છે અને એથી પણ પિત્ત ઉશ્કેરાય છે.

આ પ્રમાણે માનસિક કારણે જન્મેલી અરુચિથી મન વહેમી બની જાય છે અને એ અરુચિ મટતાં સમય લાગે છે.

૩. ગંદુ, વાસી, સડેલું અને દીઠું ન ગમે એવું ભોજન જોઈને પણ અરુચિ ઉત્પન્ન થાય છે.

૪. કેટલીકવાર તો અમુક પ્રકારના કદરૂપા ચહેરા, અમુક પ્રકારની ઉલટીઓ, અમુક પ્રકારના ભયાનક દરદો જોઈને પણ મનમાં અરુચિ જડ ઘાલી જાય છે.

૫. ન ગમે એવી સુગંધ આવતી હોય તો પણ અરુચિ થાય છે.

૬. ઘણા માણસોને અમુક જ વસ્તુ પ્રત્યે સુગ બંધાઈ ગયેલી હોય છે. એનું કારણ માનસિક દૌર્બલ્ય જ છે. દાખલા તરીકે કંદોઈને ત્યાંથી હંમેશ ગાંઠીયા ખાનારો માણસ કોઈ દિવસે કંદોઈને ગાંઠીયા વણતા અને લોટ બાંધતા ધારી ધારીને નિહાળે તો જરૂર એ દૃશ્ય એના મન પર અસર કરવાનું. એક તો કંદોઈ પોતે ખૂબ જ ગંદો હોય છે, લોટ વગેરે સામગ્રીની મેળવણી ઉકરડાના ખાતર કરતાં યે ખરાબ હોય છે, એમાં ય એની વણવાની ક્રિયા તો એટલી બધી ઘૃણાજનક હોય છે કે આપણને ગાંઠીયા ખાવાનું મન જ ન થાય. એક હાથે નાક લૂતો જાય, પરસેવા લૂતો જાય, પરસેવો ગાંઠીયામાં ભળતો જાય, એના

મેલાં વસ્ત્રોમાંથી જાણે એદીપણું નીતરી રહ્યું હોય, એના તેલમાં પણ ઘણા જીવોએ બલિદાન આપી દીધું હોય: આમ અનેક પ્રકારની સુગ ચડાવનારી ક્રિયા દેખાતી હોય પછી જોનારને ગાંઠીયા જોઇને જ સુગ ચડે. આ રીતે પણ અરુચિ જન્મે છે.

૭. ઘણીવાર કલ્પનાએ રચેલા વહેમથી પણ અરુચિ જન્મે છે. દાદીમા પાસે એક બાઇ દવા લેવા આવી હતી. દાદીમાએ એને રીંગણાનું શાકને બાજરાનો રોટલો ખાવાનું કહ્યું. રીંગણાનું નામ સાંભળતાં જ બાઈ ધ્રૂજી ઉઠી. દાદીમાએ પૂછ્યું ત્યારે સમજાયું કે બાઈ એમ માને છે કે રીંગણાના કટકા જોઈને એને બિલાડીના ગર્ભના લોચા યાદ આવે છે. એ બાઈ રીંગણાનું શાક નજરે જુવે કે તરત વમન થાય છે. આ રીતે અરુચિ ઉત્પન્ન કરવામાં કલ્પનાના વહેમો પણ સહાયક છે.

૮. એ પ્રમાણે અતિપ્રિય વસ્તુ વધારે પડતી ખવાઈ ગઇ હોય અને એથી ઉલટી થાય ત્યારે પણ ઘણાને એ વસ્તુ પર કાયમનો અભાવો થઈ જાય છે.

૯. આ બધાં કારણો સાથે માનસિક વિચારોને સંબંધ છે. પરંતુ શારીરિક દૃષ્ટિએ ઘર કરી ગયેલી કબજીઆત અથવા મંદાગ્નિના કારણે પણ અરુચિ રહ્યા કરે છે.

૧૦. તાવ, પાંડુ, હૃદયરોગ, કલેજાના દરદો કે એવા દરદોમાં પણ અરુચિ જન્મે છે.

આ રીતે વાયુના દોષથી, પિત્તના દોષથી, કફના

દોષથી, સંયોગીક દોષથી અને માનસિક કારણોથી અરુચિ જન્મે છે.

લક્ષણ

આ દરદના લક્ષણો નીચે પ્રમાણે છે.

૧. વાયુના કારણે હોય તો છાતીમાં શુળ થાય, છાતી ભીંસાય, ખોટા ઓડકાર આવે.

૨. પિત્તના કારણે હોય તો દાહ થાય, તૃષા લાગે, શોષ થાય અને શરીર બળ્યા કરે.

૩. કફના કારણે હોય તો મોઢું ચીકણું થઈ જાય, લાળ ઝર્યા કરે, પ્રમાદ રહે.

૪. આ સિવાય કોઈને દાંત અંબાઈ જાય, મોઢામાં ખારા, તીખા, કડવા અને વિચિત્ર સ્વાદ થયા કરે.

૫. મન ભારે રહે, માથા પર બોજો રહે, ચેન રહે નહિ અને શરીરમાં તોડ થયા કરે.

આ બધાં અરુચિના લક્ષણો છે.

ઉપદ્રવ

અરુચિ કાયમ રહેવાથી શરીર નબળું પડી જાય, લોહી સૂકાઇ જાય અને વગર મંદવાડે શરીર માંદલું રહ્યા કરે છે.

પથ્યાપથ્ય

આ દરદમાં ખાસ કરીને અજીર્ણના પથ્યાપથ્ય પ્રમાણે ચાલવું: તદુપરાંત નીચે મુજબ પથ્યાપથ્ય પાળવું.

૧. શીખંડ, દહીં, છાસ, લસ્સી કેરી, દાડમ, કેળાં,

કૂણાં, લીલી ધરાખ, આદુ, કોથમીર રીંગણાં, સુરણ, મૂળા, સરગવો, લસણ વગેરે લઈ શકાય.

૨. જૂના અનાજ, ઘી, રૂચિકર ઉકાળો, દિપનપાચન વસ્તુઓ સારો લાભ આપે.

૩. ઉજાગરા ન કરવા, દિવસે સૂઇ ન રહેવું.

૪. ક્રોધ, શોક, ભય, ચિંતા, લોભ વગેરે કારણો અવશ્ય દૂર કરવાં.

૫. મળમૂત્રના વેગને રોકવો નહિ.

૬. અપ્રિય વસ્તુઓ, ખરાબ ગંધ, ખરાબ દશ્યો વગેરે ન જોવાં.

૭. મન પ્રફુલ્લ રાખવું, હસવું અને આનંદમાં રહેવું.

ઔષધપ્રયોગ

૧. પાકેલ મીઠી આંબલીને ઠંડા પાણીમાં પલાળવી, ગાળીને તેમાં પ્રમાણસર સાકર, એલચી, લવંગ અને મરીનું ચૂર્ણ નાખવું. જમતી વખતે આ પીણું લેવાથી રૂચિ ઉત્પન્ન થાય છે.

૨. લીંબુ, દાડમ અને નારંગીનું શરબત પીવું.

૩. મસાલાવાળો શિખંડ રૂચિકારક છે.

૪. જમતી વખત આદુની કટકીઓ જરા મીઠામાં ચોળીને ખાવી.

૫. હીંગ, જીરૂ, રાઈ અને સુંઠને સરખે ભાગે શેકવાં પછી તેમાં એક ભાગ જેટલું સિંધાલુણ અને કપુર નાખી ચૂર્ણ કરવુંઃ જમતી વખતે આ ચૂર્ણ છાસ સાથે લેવું; અથવા ઘોળવા સાથે લેવું.

૬. સિરકામાં પલાળીને સૂકવેલું શાહજીરૂં તોલા ૭, મરી તોલા ૩, સુંઠ તોલા ૩, પીપર તોલા ૩, સુકો ફુદીનો તોલા ૩, હરડે તોલા ૩, સુકો સીતાબ તોલા ૩, સિંધવ તોલા ૨, સંચળ તોલા ૨, જીરૂં શેકેલું તોલા ૨ અને હીંગ શેકેલી તોલા ૧ લઇ વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ કરી લીંબુના રસ સાથે ઘુંટી વટાણા જેવડી ગોળીઓ વાળીને છાંયે સૂકવવી. પાણી સાથે દિવસમાં ત્રણવાર બબ્બે ગોળીઓ લેવી. રુચિ ઉત્પન્ન કરે છે.

૭. તજ, મોથ, ધાણા, મોટી એલચી, દારહળદર, આમળા, પીપર, અજમો, અજમોદ અને આમલી. આ ચીજોમાંથી જે કોઈ પાંચ ચીજો મળે તે લઈ ચૂર્ણ કરી થોડું થોડું ચૂર્ણ મોઢામાં રાખવાથી અરુચિ દૂર થાય છે.

૮. શહાજીરૂ, મરી, દાડમનાં ખારાં બી, લીંડીપીપર, કાળી ધરાખ, આમલી, ગોળ, મધ અને સંચળ સરખે ભાગે લઇ વાટી ચટણી બનાવવી. આ ચાટણ મોઢામાં રાખવાથી રૂચિ ઉત્પન્ન થાય છે.

૯. લીંબુની બે ફાડ કરી તેના ઉપર સૂંઠ, મરી, સિંધવ અને જીરાનું ચૂર્ણ છાંટી જરા ગરમ કરી બંને ફાડો ચૂસવી. અરુચિ દૂર કરે છે.

૧૦. કાળી ધરાખ, મરી, જીરૂ, શહાજીરૂં, વરીઆળી, કોકમ, સિંધવ અને દાડમના દાણાની ચટણી કરીને ખાવી.

૧૧. દાડમના ખારા દાણા ૧૬ તોલા, સિંધાલુણ, ૪ તોલા, સાકર ૪ તોલા, મરી ૪ તોલા, જીરૂ ૪ તોલા, મોટી એલચીના દાણા ૧ તોલો અને હીંગ ૦॥ ભાર લઈ

ચૂર્ણ કરવું. રૂચિ ઉત્પન્ન કરનારૂં અને ભુખ લગાડનારૂં આ ચૂર્ણ દિવસમાં ત્રણચાર વાર લેવું.

૧૨. લસણની કટકીઓ ઘીમાં તળીને રોટલા સાથે ખાવી.

૧૩. દાડમના રસમાં મધ અને બીડલુણ નાખીને પીવું.

૧૪. એલચી અને ધાણાનું ચૂર્ણ બનાવી ઉપયોગ કરવો.

૧૫. તજ, એલચી, ધાણા અને નાગરમોથનું ચૂર્ણ લાભદાયક છે.

૧૬. તજ, અજમો અને દારહળદરનું ચૂર્ણ પાણી સાથે લેવું.

૧૭. દાડમના બી ૨ ભાગ, સાકર ૨ ભાગ, તજ, એલચી અને તેજપત્રનું ચૂર્ણ ૧ ભાગ બધા દ્રવ્યો વસ્ત્ર-ગાળ કરીને દિવસમાં ત્રણ ચાર વાર બબ્બે આનીભાર આ ચૂર્ણ લેવું.

ઉપરના સાદા પ્રયોગો અરુચિમાં સારો ઉપકાર કરે છે.

વિવેચન

દાદીમા કહેતાં કે આ દરદ અતિ પ્રાચીન છે. કેટલાક ધર્મગ્રંથોની કથાઓમાં આ રોગથી પીડાયેલાની હકીકત મળી આવે છે. એ પરથી સિદ્ધ થાય છે કે આ દરદ આજકાલનું નથી. પુરાણુ કાળનું છે. શહેર કરતાં ગામડામાં આ વ્યાધિ કંઈક ઓછો દેખાય છે. જે માણસો મનના નિર્બળ અને ખાનપાનમાં વિવેકશૂન્ય હોય છે, તે માણસો આ વ્યાધિના શિકાર બને છે. આ દરદને પ્રાચીન જમાનામાં અર્શ કહેતા, એનો અપભ્રંશ શબ્દ 'હરસ' આજે વધારે પ્રચલિત છે. અંગ્રેજી ભાષામાં આ દરદને 'પાઇલ્સ' કહે છે.

આ દરદનું સ્થાન સમજાવતાં દાદીમાએ કહ્યું હતું કે, મળદ્વારના અંદરના ભાગમાં લગભગ ૪॥ આંગળની જગ્યા સુધીમાં ત્રણ વલિ (કુંડળાકાર) હોય છે. પહેલી વલિ લગભગ દોઢ આંગળ પ્રમાણુની હોય છે. આયુર્વેદ શાસ્ત્રે એનું નામ પ્રવાહિની પાડયું છે. એની નીચે દોઢ આંગળ પ્રમાણુની બીજી વલિ છે. તેનું નામ વિસર્જની અને એની નીચે એક આંગળ પ્રમાણુની ત્રીજી વલિ છે, તેનું નામ સંવરણી છે. ત્યારપછીના અડધા આંગળના ભાગને ગુદૌષ્ઠ કહેવામાં આવે છે.

આ રીતે મલદ્વારની રચના છે અને તે અનેક સૂક્ષ્મ રક્તવાહિનીઓથી ગુંથાયેલ છે. આ બધી રક્તવાહિનીશીરા-

ઓ વાત, પિત્ત, કફ, રક્તજ અને સહજ દોષના કારણે ઢીલી પડે છે અને એમાં માંસાંકુર ઉત્પન્ન થાય છે. એ માંસાંકુરને હરસ કહેવામાં આવે છે. આ રીતે હરસ છ પ્રકારના છે. પાંચ પ્રકાર દોષ જ છે અને છઠ્ઠો પ્રકાર વારસાથી ઉતરી આવેલો હોય છે જેને સહજાર્શ કહેવામાં આવે છે.

લોકદૃષ્ટિએ હરસની બે જાત છે. એક દૂઝતા હરસ અને બીજા સૂકા હરસ. સૂકા હરસમાં કવચિત લોહી સંચિત થઈને પડે છે પરંતુ દૂઝતા હરસમાં વારંવાર ધારબંધ લોહી પડે છે.

દાદીમા કહેતાં કે મળદ્વાર સિવાય લિંગ, નાભિ, નાક અને કાનમાં અર્શરોગ ઉત્પન્ન થાય છે. હરસના માંસાંકુરો દરેકને સમાન નથી હોતા. ચણા જેવડાથી માંડીને અજમેરી બોર જેવડા હોય છે. જેને મોટા માંસાંકુરો હોય છે તેને મળ કાઢતાં બહુ મુશ્કેલી પડે છે. ઉપરની વલિના હરસ વધારે પીડાજનક અને અસાધ્ય ગણાય છે. વચલી વલિના હરસ કષ્ટ સાધ્ય ગણાય છે અને નીચલી વલિના હરસ સાધ્ય ગણાય છે.

કારણ

૧. ભુખ મંદ થઈ જવાથી અને અન્નનું પાચન ન થવાથી વાતાદિ દોષ કોપાયમાન બની માંસ મેદ વગેરેને દૂષિત કરે છે અને ગુદાની કુંડલીમાં માંસના અંકુરો ઉપજાવે છે.

૨. દીવાનિદ્રા, રાત્રિજાગરણ, ઉભડક બેસવાની કુટેવ,

વધારે પડતી સાઇકલ ચલાવવી, ઉંટ ઘોડા પર વારંવાર મુસાફરી કરવી; સખત આસન ઉપર બેસવાથી વાતાદિ દોષો કોપાયમાન થઈ રક્તવાહિનીઓને ઉશ્કેરે છે અને ગુદામાર્ગમાં રક્તાભિસરણ કરે છે; માંસના અંકુરો જન્માવે છે.

૩. ક્રોધ, શોક, ચિંતા, બળીયા સાથે બાથ ભીડવાની વૃત્તિ વગેરે કારણો પણ હરસને જન્મ આપવામાં મદદગાર બને છે.

૪. કોઈપણ કારણે થયેલો મંદાગ્નિ ખોરાકનું પાચન કરવામાં નિર્બળ બને છે ત્યારે વૃદ્ધિ પામેલો મળ મળ-દ્વારની વલિઓમાં ભરાય છે અને વલિઓને કોપાયમાન કરી માંસાંકુરો પેદા કરે છે.

૫. અતિ સ્ત્રીસંગ, જૂની કબજીઆત, ઝાડે જતાં બળ કરવાની ટેવ, મળમુત્રના વેગને રોકવાની આદત, અકરાંતીયાપણું, વધારે પડતા ઉપવાસ વગેરે કારણોથી હરસ થાય છે.

૬. દારૂ તેમજ ઉગ્ર અને અતિ ઠંડા પીણા પીનારાઓ આ વ્યાધિના ભોગ બને છે.

૭. ચા, કોફી, કાવો, પુડીપકોડી, ભેળ, ભજીયાં, તળેલાને વાયડા પદાર્થો, ગરમાગરમ તેલ મસાલાવાળા ચવાણુઓ, ખારા, તીખા અને ભારે પદાર્થો ખાનારાઓ આ દરદમાં સપડાય છે.

૮. અજીર્ણ, અરુચિ, મંદાગ્નિ, કબજીઆત, યકૃતનો

વ્યાધિ વગેરે પાચનક્રિયા વિકૃત કરનારા દરદોના પરિણામ-રૂપે પણ હરસ થાય છે.

લક્ષણ

૧. હરસના દરદીને અપાનવાયુ છૂટતો ન હોવાથી હોજરી ભારે રહે છે.

૨. હરસનો દરદી ઝાડે જતાં ભારે વેદના અનુભવે છે. એને કરાંઝવું પડે છે, કોઈ કોઈવાર સફરું પણ બહાર નીકળી જાય છે.

૩. હરસના દરદીનો મળ કઠણ હોય છે અને ગંઠા-યેલો નીકળે છે. કઠણ મળ જ્યારે હરસના અંકુરો સાથે ઘસાય છે ત્યારે વેદના થાય છે.

૪. નબળાઇ, કાંતિહીનતા, કૃશતા અને બેચેની હરસના દરદીઓને અવશ્ય હોય છે.

૫. કોઈ કોઈવાર ખોરાકનો ફેરફાર થવાથી જીભ લાલ થઇ જાય છે. વધારે પડતું ચાલતાં શ્વાસ ચડે છે, સ્નાયવિક નિર્બળતા આવી જાય છે, આંખે અંધારાને ચકરી પણ આવે છે.

૬. દરદ જૂનું થાય છે ત્યારે જીર્ણજ્વર, સોજો, આંખના નીચલા પોપચા પર થેથર, સાંધાઓનું શૂળ વગેરે દેખાય છે.

૭. શુષ્ક હરસના અંકુરો સૂકા, દુઃખવાળા, સોયના ચટકા જેવી વેદનાવાળા, અઆવી, કાળા, લાલ અથવા મિશ્રિત રંગના હોય છે.

૮. ઘચરકા, છાતીમાં ભાર, ફીણવાળો કઠણ ઝાડો, આમનો સંયોગ અને માનસિક ચિંતા રહ્યા કરે છે.

૯. હરસના દરદીની આંખ, મોઢું, નખ, ચામડી વગેરે ફીકાં અથવા સહજ ધોળાંપીળાં થઇ જાય છે.

૧૦. ફુઝતા હરસમાં ઉપરોક્ત લક્ષણો ઉપરાંત લોહી પડવાથી દરદી ઘણો નબળો, પીળો અને માંદલો થઇ જાય છે. એની ભુખ મરી ગઈ હોય છે, એનો ઉત્સાહ આથમી ગયો હોય છે, એની શક્તિ ક્ષીણ બની ગઈ હોય છે, એનાથી જરાપણ તીખું ખાઈ શકાતું નથી, ખાય તો હરસ કોપે છે અને લોહી વહાવી નબળાઈ લાવી મૂકે છે.

૧૧. હરસનું લોહી લાલ કીરમજી રંગનું હોય છે; ઘણાને એવા વેગથી ધાર થાય છે કે વસ્ત્રો પણ બગડે છે.

ઉપદ્રવ

હરસ અસાધ્ય બન્યા પછી દરદી જીર્ણજ્વર, પાંડુ, યકૃતાયકૃતિસોથ, શ્વાસ વગેરેમાં સપડાય છે અને જઠરાગ્નિ મંદ પડેલો હોવાથી ધીમે ધીમે મરણોન્મુખ થતો જાય છે. ઘણા માણસો થતા હરસ વખતે સંભાળ નથી રાખતા, પાછળથી એને ખૂબ જ સહવું પડે છે.

પથ્યાપથ્ય

હરસના દરદીએ પથ્યાપથ્ય ઉપર ખૂબ જ ધ્યાન રાખવાનું રહે છે. દાદીમા કહેતાં કે હરસનું દરદ અંદરની વલિનું હોય તો કોઇપણ ઉપાયે મટતું નથી. શસ્ત્રક્રિયા કરાવવા જતાં યે તે જડમૂળથી જતું નથી; પરંતુ પથ્યાપથ્ય ઉપર કાળજી રાખવામાં આવે તો દરદ અવિકારી અને દબાયેલું અર્થાત્ ઉપસર્ગ વગરનું રહે છે. આ દ્રષ્ટિએ હરસના દરદીએ ખાનપાનના નિયમો વગેરે પર ચીવટ રાખવાની હોય છે.

૧. અજીર્ણ અને કબજીઆતમાં દર્શાવેલા નિયમો બરાબર વિચારી જવા અને કોઈપણ રીતે અજીર્ણ અને કબજીઆત ન થાય તે સંભાળ રાખવી.

૨. ભારે, વાયડા, ઉષ્ણ, તીક્ષ્ણ, દાહક, વાયુ કરનારા અને અજીર્ણમાં દર્શાવ્યા મુજબના અહિતકર પદાર્થો ન ખાવા.

૩. હરસના દરદીએ હંમેશા સાદો અને સહેલાઈથી પચી જાય એવો હળવો ખોરાક લેવો.

૩. જૂના ચોખા, જવ, ઘઉં, આંબળા, છાસ, સુરણ, મીઠાં લીંબુ, સાબુચોખાની કાંજી, મગની દાળ, મગનું ઓસામણ, તુર દાળનું પાણી, ભાત, ખીચડી, કઢી, રાબ, ગાયનું ઘી–માખણ–દૂધ, લીલી તથા કાળી ધરાખ, તાંદળજો, પરવલ, ગુલકંદ, હરડેનો તથા આમળાનો મુરબ્બો, સાકર, બકરીનું દૂધ વગેરે ખોરાક લેવો.

૪. કબ્જ કરનારા પદાર્થો કદી ન ખાવા. અડદ, વાલ, વટાણા, ચોળા, ચણા, પાપડ, અથાણાં, તેલ, મરચાં, ચા, દારૂ, અફીણ, મેદાની તથા મિઠાઇની અન્ય વસ્તુઓ વગેરે હાનિકારક છે.

૫. ક્રોધ, શોક, ચિંતા અને મૈથુનથી નિવૃત્ત રહેવું.

૬. મળમૂત્રના વેગને કદી ન રોકવો.

૭. ઘોડા, ઉંટ, સાઈકલ વગેરે પર સવારી ન કરવી.

૮. હરસના મસા કાઢનારા લેભાગુ ઘણા માણસો શીંગડીઓ લઈને ગામ પરગામ રખડતા હોય છે. એવા

માણસો પાસે કદી પણ હરસ કઢાવવા નહિ. એ કરતાં કોઇ સારા વૈદ્ય ડાક્તર પાસે શસ્ત્રક્રિયા કરાવવી.

૯. ફૂઝતા હરસના દરદીને માખણ અને દૂધ વધારે આપવું કારણ કે એની જીવન શક્તિ વધારવાની જરૂર હોય છે.

૧૦. નિયમિત ઝાડો સાફ, નરમ અને પચેલો આવે એવી કાળજી રાખવી.

૧૧. લસણ, જુનું પદકાળું, મધ, સરગવાની શીંગો, જાંબુડાં, કારેલાં, વંતાક, ધાણા, કોથમીર, આદુ વગેરે વસ્તુઓ પણ લઈ શકાય.

આ રીતે પથ્યાપથ્ય પાળવાથી હરસની ઉગ્રતા શાંત થાય છે અને શકિત જળવાઈ રહે છે. દાદીમા હરસના દરદીઓને ગમે તે પ્રકારની ચિકિત્સામાં પથ્યાપથ્ય પાળવાની ખાસ સલાહ આપે છે.

ઔષધયોગ

હરસના દરદીઓ માટે બે પ્રકારના ઔષધો વાપરવાનાં હોય છે. ખાવાના તથા હરસ પર ચોપડવાનાં: દાદીમાએ કહેલાં એ બધાં ઔષધયોગ ક્રમવાર નીચે રજુ કરું છું.

૧. શુદ્ધ રસવંતી, લીંબોળીનો મગજ, બાવળની પત્તી, હરડે, બેડાં, આમળાં દરેક વસ્તુ સમભાગે લઈ વસ્ત્રગાળ કરી ૨૧ દિવસ સુધી વરીયાળીના અર્કમાં અથવા વરીયાળીના ઉકાળામાં ઘુંટી ચણા જેવડી ગોળીઓ વાળવી.

સવાર સાંજ એકએક ગોળી મૂળાના રસ સાથે અથવા વરીયાળીના અર્ક સાથે લેવી. ફુઝતા હરસ માટે ઉત્તમ છે.

૨. બકાન, લીમડાના બીજ, ઇંદ્રજવ, લીંબોળીના બીજ, રસવંતી, એળીયો સમાન ભાગે લઈ મૂળાના સ્વરસમાં ઘુંટી બબ્બે રતી પ્રમાણની ગોળીઓ વાળવી. દરેક પ્રકારના હરસ ઉપર સવારસાંજ એક એક ગોળી છાસ સાથે ગળી જવી. ફુઝતા હરસ ઉપર સરસ છે.

૩. કોકરૂંદાના પાનને વાટી હરસ પર થેપલી કરીને મૂકવી. મટી જાય છે.

૪. થોરદૂધી બે ભાગ, રસવંતી ૧ ભાગ બંનેને સ્વચ્છ કરી પાણી સાથે વાટી ચણા જેવડી ગોળીઓ બનાવવી. દિવસમાં ત્રણ વાર એક એક ગોળી પાણી સાથે લેવાથી ફુઝતા હરસ મટે છે.

૫. કેરીની ગોટલીનો ગર્ભ ચલમમાં ભરીને તમાકુ માફક પીવાથી બંને પ્રકારના હરસને મટાડે છે.

૬. આંબાનાં પાકેલાં સૂકાં પાનની ધૂણી હરસ ઉપર લેવાથી બંને પ્રકારના હરસ મટે છે.

૭. અઘાડાના પાનને કુંવારના રસમાં વાટી ચણીબોર જેવડી ગોળીઓ વાળવી. ૧ ગોળી હંમેશ સવારે પાણી સાથે લેવી.

૮. કોકરૂંદાનો રસ પાંચ શેર લઈ કડાઈમાં ઉકાળવો; જ્યારે ઘટ્ટ બની જાય ત્યારે નીચે ઉતારી ચણીબોર જેવડી ગોળીઓ વાળવી. સવાર સાંજ ૧ થી ૨ ગોળી પાણી સાથે લેવી. બંને પ્રકારના હરસ મટે.

૯. અરડુસીના પાનની પોટલી કરી એનાથી મસા પર શેક કરવાથી વેદના શાંત થાય છે.

૧૦. સાલમ મીસરી, વંશલોચન, ગળોસત્વ અને એલચી બબ્બે તોલા લઇ વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ બનાવી દારૂડીના બીના તેલમાં ઘુંટી છ–છ રતી પ્રમાણની ગોળીઓ વાળવી. બબ્બે ગોળી સવાર સાંજ દૂધ સાથે લેવી. ચારચાર ગોળી પણ લઇ શકાય છે.

૧૧. કમળકેશર, મધ, તાજું માખણ અને સાકરનો ભૂકો મેળવીને પ્રમાણસર ખાવાથી દૂઝતા હરસને શાંતિ મળે છે.

૧૨. ત્રીજીવલીમાં સૂકા હરસ થયા હોય અને પીડા બહુ થતી હોય ત્યારે કાળી ધરાખ, મીંઢીના પાન, હરડાં, બેડાં, આમળાં, ઇંદ્રજવ, વાવડીંગ અને રેવંચીની ખટાઈ એક એક તોલો લઈ બધાં વસાણાં અધકચરાં ખાંડી રાતે સૂતી વખતે પંદર તોલા પાણીમાં પલાળવાં, સવારે બધુ ચોળીને તેમાં બે રૂપિયાભાર ગોળ મેળવીને ગાળીને પી જવું. ત્રણ દિવસમાં વેદના શાંત થશે. ચારછ મહિને વળી વેદના થાય ત્યારે આ પ્રયોગ કરવો. માત્ર ત્રણ જ દિવસ સુધી સવારે એકવાર આ પાતક પીવાનું છે.

૧૩. મસા બહાર દેખાય નહિ અને લોહી પડયા કરતું હોય તો ઇંદ્રજવ, લીંબોળીનો ગરભ, વાવડીંગ, કાંકચીયાના મીંજ અને દીકામાળી સરખે ભાગે લઈ ચૂર્ણ બનાવવું. દિવસમાં બે વખત ઠંડા પાણી સાથે અડધા તોલા જેટલું ચૂર્ણ લેવું. લોહી પડતું બંધ થાય છે.

૧૪. હરસના દરદીને કબજીઆત રહે છે તે માટે હીમેજ ૧૦ તોલા લઇ એક રાત ગૌમુત્રમાં પલાળી રાખવી. ત્યારપછી તડકે સૂકવી થોડાક એરંડીયા તેલમાં ફુલી જાય ને લાલ થઈ જાય ત્યાં સુધી શેકવી. પછી તેનું ચૂર્ણ કરી લેવું. રાતે સૂતી વખતે ૦। તોલો ચૂર્ણ પાણી સાથે લેવું.

૧૫. ચોકખી હળદરનું વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ રાતે સૂતી વખતે ૦। તોલા જેટલું પાણી સાથે લેવાથી હરસની પીડા દૂર થાય છે.

૧૬. હરસ માટે એક ઉત્તમ ઉપાય છે. અડબાઉ સુરણ જેને જંગલી સુરણ અથવા વલવલનું સુરણ કહે છે, તેને પહેલાં છોલી નાખી નાના નાના ટૂકડા કરી આમલીના પાન વચ્ચે રાખી બાફવા. ત્યારપછી છાયામાં સૂકવી વસ્ત્ર-ગાળ ચૂર્ણ કરવું. ૦। તોલો ચૂર્ણ ગોળ સાથે મેળવીને હંમેશ લેવું. ખોરાક માત્ર છાશ સિવાય કશું ન લેવું.

૧૭. કડવા તુરીયાનો વેલો પંચાંગ સહિત સૂકવી નાખવો. પછી તેને બાળી નાખી રાખને પાણીમાં પલાળી, ૨૪ કલાક પછી પાણી નીતારી લઈ, પાણીને ધીમા તાપે બાળવું એટલે ક્ષાર નીકળશે. આ ક્ષારના પાણીમાં રીંગણાં બાફવાં. રીંગણાં બરોબર બફાઇ જાય ત્યારે ઘીમાં વઘારી ગોળ સાથે ખાવાં. દરેક પ્રકારના હરસ મટે છે. ખોરાકમાં છાસ સિવાય કોઈ પણ વસ્તુ લઇ શકાતી નથી.

૧૮. પાણીના ભરેલા ગોળામાં લગભગ દસ શેર ફટકડીના કટકા નાખવા. હંમેશ જાજરૂ જતી વખતે આ પાણીમાંથી પ્રક્ષાલન માટે એક લોટો પાણી લેવું અને એક

લોટો પાણી ગોળામાં તાજું ઉમેરવું. આ પ્રમાણે નિયમિત અભ્યાસ રાખવાથી હરસ મટી જાય છે.

૧૯. આકડાનું ખીર, થોરનું ખીર, કડવી તુંબડીના પાન અને કરંજની છાલ સરખે ભાગે લઈ બકરાના મુત્રમાં વાટી હરસના મસા ઉપર લેપ કરવાથી ધીમે ધીમે મસા ખરી પડે છે. હરસ ઉપર આ લેપ ઘણો સારો છે એમ દાદીમા કહેતાં હતાં.

૨૦. કપુરનો ધુમાડો હરસવાળા ભાગ પર આપવાથી લોહી પડતું બંધ થાય છે.

૨૧. તલ, ભીલામા, હરડે અને જુનો ગોળ સમભાગે મેળવી રોજ ૦ાા તોલો ખાવો.

૨૨. યુદ્ધના કારણે મારા એક મિત્ર શ્રી અમુભાઈ બ્રહ્મદેશથી પગે ચાલીને દેશમાં આવેલા. એમને દૂઝતા હરસનો વ્યાધિ વર્ષોથી હતો અને ઘણો ભયંકર હતો, હરસ મટાડવા પાછળ એમને ઘણા પૈસા ખરબાદ કર્યાં હતા. મેં એમને દાદીમા પાસે આવવા ભલામણ કરી, ને આવ્યા અને દાદીમાએ એમને બરાબર તપાસી નીચે પ્રમાણે દવા સૂચવી. આ દવાથી એમનો વ્યાધિ હંમેશ માટે નાબુદ થઈ ગયો છે. બાળા હરડે ૧ તોલો, વરીયાળી ૧ તોલો, સુંઠ ૧ તોલો, સુવાદાણા ૧ તોલો, હરડે ૧ તોલો, બેડાં ૧ તોલો, આંમળાં ૧ તોલો, રસવંતી ૨ તોલા, સિંધાલુણ ૨ તોલા, સંચળ ૨ તોલા અને મીંઢીના પાન ૩ તોલા લઈ વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ કરવું. હંમેશ રાતે સૂતી વખતે ૦ાા તોલો ચૂર્ણ નવશેકા પાણી સાથે લેવું. આ ચૂર્ણ બંને

પ્રકારના હરસ પર ફાયદો કરે છે. નિર્ભય અને સરળ ઉપાય છે.

૨૩. ઇંદ્રજવ ાા તોલો લઈ તેનો ઉકાળો કરી પીવાથી બંને પ્રકારના હરસને ફાયદો થાય છે.

૨૪. ઘીમાં શેકેલા સુરણનું શાક ખાવાથી દૂઝતા હરસ મટે છે.

૨૫. ઠંડા પાણી સાથે તલ વાટીને પીવાથી હરસ મટે છે. તલ ાા તોલો લેવા. બે તોલા સુધી લઈ શકાય.

૨૬. ડુંગળીનો રસ ાા તોલો ને સાકર ાા તોલો મેળવીને પીવાથી દૂઝતા હરસ મટે છે.

૨૭. હરડા, બેડા, આમળાં અને સાકર સમભાગે લઇ ચૂર્ણ કરી ગુલાબજળમાં ઘુંટી ૦ા-૦ા તોલાની ગોળીઓ વાળવી. રોજ રાતે બે ગોળી પાણી સાથે લેવી.

૨૮. મૂળાના પાન છાયામાં સૂકવી તેનું કપડછીન ચૂર્ણ કરવું અને ચૂર્ણના પ્રમાણ જેટલી સાકર મેળવી હંમેશ ૧ તોલો ચૂર્ણ ૪૦ દિવસ સુધી લેવું. હરસ નાબુદ થાય છે.

૨૯. મુલતાની માટી જેને આપણે મેટ કહીએ છીએ તેનું ચૂર્ણ ાા તોલો અને સાકર તોલો ૦ા માખણ સાથે મેળવી સવારસાંજ ચાટી ઉપર દૂધ પીવાથી દૂઝતા હરસ મટે છે. ઉત્તમ ઉપાય છે.

૩૦. લીંબોળીના મીંજ, ગુગળ, એળીઓ, અજમો અને હીંગ સરખે ભાગે લઈ વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ કરી લુણીના રસમાં ઘુંટી ચણા જેવડી ગોળીઓ વાળવી. બબ્બે ગોળી પાણી સાથે લેવી.

૩૧. અરીઠાના છીલકાની ખાખ કરવી. ત્રણથી ૬ રતિ જેટલી ભસ્મ મધ સાથે ચાટવાથી દૂઝતા હરસનું લોહી પડતું બંધ થાય છે.

૩૨. લાલ ચંદન, કરિયાતું, જવાસો અને સૂંઠ સરખે ભાગે લઈ જાડો ભૂકો કરવો. બે તોલા ભૂકાનો હંમેશ ઉકાળો કરીને પીવો.

૩૩. હરસવાળાએ નિયમિત ઝાડો સાફ આવે એટલા ખાતર હરડેદળ, મીંઢીના પાન, સંચળ અને સૂંઠનું સરખે ભાગે ચૂર્ણ કરી રોજ રાતે ૦। થી ૦।। તોલો પાણી સાથે લેવું.

૩૪. કેરબો અને એળીઓ સરખે ભાગે લઈ વાટી હરસ ઉપર લેપ કરવો. હરસના મસા ખરી જાય છે.

૩૫. લીંબોળીના બીજ, રસવંતી, ચણકબાબ, એલચી અને કપુર દરેક એકએક તોલો લઈ વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ કરવું અને સો પાણીએ ધોયેલા ઘીમાં મેળવી હરસવાળી જગ્યાએ ચોપડવું. બળતરા શાંત થાય છે અને હરસ મટે છે.

વિવેચન

ખરી રીતે વિચારીએ તો આ દરદ અજીર્ણના સગા ભાઈ જેવું જ છે. પાચનના વિકારોમાંથી આ દરદ ઉત્પન્ન થાય છે. આપણે એને છાતીનો દાહ, ઘચરકાનો વિકાર વગેરે નામથી ઓળખીએ છીએ. અંગ્રેજીમાં આ દરદને 'એસીડીટી' તરીકે ઓળખાવે છે.

કારણ

આ દરદ થવાના કારણો નીચે પ્રમાણે દાદીમાએ કહ્યાં છે.

૧. પાચનક્રિયામાં વિકૃતિ થાય છે ત્યારે હોજરીમાં પિત્ત વધી પડે છે, અર્થાત્ એક પ્રકારનો ખાટો રસ શરીરમાં વધુ પડતો થઈ જાય છે.

૨. પરસ્પર વિરોધી દ્રવ્યો પેટમાં જવાથી આ દરદ ઉત્પન્ન થાય છે. દાખલા તરીકે: દહીં અને કેળાં, દૂધ અને દહીં, દૂધ અને મચ્છી, દૂધ અને ડુંગળી વગેરે પદાર્થો પરસ્પર વિરોધી છે. આવાં વિરોધી દ્રવ્યો પેટમાં જવાથી પિત્ત વિકૃત થઈ અમ્લતા ધારણ કરે છે.

૩. સડેલાં, વાસી, ખોટાં, દાહકારક અને પિત્તને ઉશ્કેરનારા અન્નપાન લેવાથી આ દરદ થાય છે.

૪. અજીર્ણ થયું હોય છતાં પણ વિવેક ન રાખતાં જે તે ખાવાથી અમ્લપિત્ત થઈ આવે છે.

૫. ખાટી છાસ કે એવું પેટમાં જાય ત્યારે આ દરદ થાય છે.

લક્ષણ

આ દરદમાં નીચે પ્રમાણે લક્ષણો એક અથવા વધુ દેખાય છે.

૧. ખાધેલું દ્રવ્ય બરાબર પચતું નથી.

૨. ખાટા અને તીખા, કડવા, ઓડકાર આવે છે.

૩. છાતી અને ગળામાં બળતરા થાય છે.

૪. શરીર ભારેખમ જણાય છે અને વારંવાર થાક લાગે છે.

૫. છાતીમાં ડચુરો ચડે છે, ઉબકો થાય છે, કોઇ-કોઈ વાર વમનનો વેગ થાય છે.

૬. અરુચિ, મંદાગ્નિ, તૃષા, દાહ, પરસેવો, શરીરમાં પીળાશ, માથાનો દુઃખાવો, હાથપગની બળતરા, પિત્તકફના દોષવાળો તાવ, શરીરમાં પીળા રંગની બળતરા કરે એવી ફોડકીઓ વગેરે ઘણા પ્રકારના ઉપદ્રવ થાય છે.

૭. ઉર્ધ્વગ અમ્લપિત્ત હોય તો લીલી, પીળી અથવા આછા લાલ રંગવાળી કડવા, ખારા ને તીખા રસની ઉલટી થાય છે.

૮. અધોગ અમ્લપિત્ત હોય તો મૂર્છા, ભ્રમ વગેરે થાય છે અને વધેલા ખાટા પિત્તનો ભરાવો ઝાડા વાટે નીકળે છે.

૯. કોઇ કોઈ દરદીને વધારે પડતી નિદ્રા, પ્રલાપ,

મૂર્છારી, સ્મૃતિભ્રંશ, દેહની શીતળતા, પ્રમાદ વગેરે જુદા જુદા ઘણા લક્ષણો દેખાય છે.

આ દરદના લક્ષણો વિચારપૂર્વક તપાસીને દવા આપવામાં આવે તો સત્વર ફાયદો થાય છે.

ઉપદ્રવ

અમ્લપિત્ત પ્રત્યે કાળજી રાખવામાં ન આવે તો શરીર નબળું પડે છે, સ્મૃતિ, બુદ્ધિનો હ્રાસ થાય છે અને ઉથલા મારતો તાવ લાગુ પડે છે. આ દરદ શરૂ થાય કે તરત દવા કરવી જોઇએ.

પથ્યાપથ્ય

દાદીમા અમ્લપિત્તના દરદીઓને કહેતાં કે, દવાઓ ગમે તેટલી ખાશો તો પણ પથ્ય નહિ પાળો તો આ દરદ કદી મટશે નહિ, અને એકલા પથ્ય પર રહીને કદાચ દવા નહિ લ્યો તો પણ આ દરદ જરૂર મટશે. પથ્યાપથ્ય સંબંધી દાદીમાની સૂચના નીચે પ્રમાણે છે.

૧. ભૂખ—સાચી ભૂખ ન પ્રગટે ત્યાં સુધી ખોરાક લેવો જ નહિ. કેવળ મગના ઓસામણ ઉપર અને જૂના ભાત ઉપર રહેવું. મગના ઓસામણમાં કોઈ પણ પ્રકારની ખટાઈ ન નાખવી. માત્ર સ્વાદ ખાતર આમળાં નાખવા. આમળા આ દરદમાં પરોપકારી છે.

૨. જવ, ઘઉં, જૂના ચોખા, સાથવો, સાકર, મધ, પરવલ, કારેલાં, કેળનાં ફુલ, જુનું કોળું, દાડમ, ટાંકાની ભાજી, મગ વગેરે પિત્તકફને શમન કરનારી વસ્તુઓ લેવી.

૩. ઉકાળીને ઠારેલું પાણી પીવું.

૪. નવા અન્ન, અડદ, તલ, તેલ, દહીં, દારૂ, આસવ, સુરકો, ભારે દૂધ, ખાટી છાસ, બજારૂ વસ્તુઓ, પકવાન્ન, અથાણા, તમતમતા મસાલા વગેરે ન જ ખાવા.

૫. ગરમીમાં રખડવું નહિ, ક્રોધ કરવો નહિ, દિવસે સૂવું નહિ અને મનમાં ખોટી ચિંતાઓ કરવી નહિ.

૬. આ દરદમાં મગનું ઓસામણ, આમળાંનો સ્વરસ અથવા કવાથ, ગાળેલા ભાત, તાજા ફળોનો રસ, ગાયનું દૂધ, વગેરે સાદા અને પ્રવાહી પદાર્થો લેવાથી ઘણો ફાયદો થાય છે.

૭. દરદ મટયા પછી ધીરે ધીરે સાદો ખોરાક શરૂ કરવો. ફરીથી આ દરદ ઉથલો ન મારે એ ખાસ કાળજી રાખવી. ઘણીવાર આ દરદ અદૃશ્ય થઈ જાય છે અને આપણે માનીએ છીએ કે દરદ મટી ગયું; પરંતુ એમ હોતું નથી. આ દરદ ગંભીર ન હોવા છતાં ચીકણું અને મનને અપ્રસન્ન રાખનારૂં છે.

ઔષધયોગ

દાદીમાએ બતાવેલા આ દરદના ઉપાય નીચે પ્રમાણે છે.

૧. સુંઠ, મરી, પીપર, હરડે, બેડાં, આમળાં, મોથ, બિડલુણ. વાવડીંગ, એલચી, તમાલપત્ર આ બધી વસ્તુઓ એક એક તોલો લેવી, લવીંગ ૧૧ તોલા લેવાં, નસોતર ૪૪ તોલા અને સાકર ૬૬ તોલા લઈ વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ કરવું. સવારસાંજ ૦। થી ૦॥ તોલા સુધી ચૂર્ણ પાણી સાથે લેવું.

૨. આમળાંના ઉકાળામાં મધ અને સાકર નાખીને સવારસાંજ ઉપયોગ કરવો. આમળાનો સ્વરસ મળે તો બહુ સરસ.

૩. ગળોનો સ્વરસ મધ નાખીને પીવો.

૪. લીંડીપીપરનું ચૂર્ણ ૦)= ભાર મધ સાથે મેળવીને સવારે ચાટવું.

૫ ભોજન કરતી વખતે પાણીના બદલે નાળિયેરના પાણીનો ઉપયોગ કરવામાં આવે તો ઘણો ફાયદો થાય છે.

૬. અમ્લપિત્તના દરદીએ ઝાડો સાફ લાવવા માટે નસોતર અને સાકરના ૦॥ તોલા ચૂર્ણનો સવારે પાણી સાથે ઉપયોગ કરવો.

૭. ધરાખ અને હરડે સરખે ભાગે વાટી ૦॥ તોલો લઈ એમાં જૂનો ગોળ અને મધ પ્રમાણસર મેળવી સવાર-સાંજ ચાટવાથી આ રોગ શાંત થાય છે.

૮. આમળાંનો રસ અઢી તોલા લઈ તેમાં ૦। તોલો આમળાંનું ચૂર્ણ મેળવી હંમેશ સવારે લેવું.

૯. પટોળના પાન અને સૂંઠનો ઉકાળો સવારસાંજ પીવો.

૧૦. પટોળના પાન, જવ, ધાણા, પીપર અને આમળાંનો સમભાગે ક્વાથ કરી હંમેશ એનો ઉકાળો બનાવી મધ નાખીને પીવો. અમ્લપિત્તમાં અવશ્ય લાભ દર્શાવે છે.

૧૧. ગળો, લીમડાની છાલ અને પટોળના પાનનો ઉકાળો મધ નાખીને પીવો.

૧૨. અરડુશીની છાલ, ગળો, ખડસલીયો, લીમડાની છાલ, કરિયાતું, ભાંગરો, હરડે, બેડાં, આમળાં અને પટોળના પાનનો સમભાગે ક્વાથ ખાંડી રાખવો. રોજ આનો ઉકાળો કરી સવારસાંજ મધ નાખીને પીવો.

૧૩. સુંઠ ૧ ભાગ, સોનાગેરૂ ૨ ભાગ લઈ બંનેને બરાબર વાટી નાગરવેલના પાનના રસમાં ઘુંટી વાલ વાલ પ્રમાણની ગોળીઓ વાળવી. હંમેશ સવારસાંજ બબ્બે ગોળી પતાસાવાળા ગાયના દૂધ સાથે લેવી.

૧૪. ચુનાની આછ દૂધમાં નાખીને પીવી.

૧૫. આમળાંનો મુરબ્બો અથવા આમળાંનું શરબત લેવું.

૧૬. સારી અંગુરી ધરાખ પાંચ તોલા, હીમેજ પાંચ તોલા અને સાકર ૧૦ તોલા; ત્રણેયને બરાબર વાટી મેળવી એકએક રૂપિયાભાર જેવડી ગોળીઓ વાળવી. સવારસાંજ એકએક ગોળી આમળાંના હીમ સાથે લેવી. આમળાંનું હીમ એટલે અઢી તોલા આમળાંનો ભુકો દસ તોલા પાણીમાં ૧૨ કલાક પલાળીને ગાળી લેવો.

૧૭. સૂંઠ, આમળાં અને સાકર સમભાગે લઈ વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ કરવું. હંમેશ પ્રાતઃકાળે ૦ાા તોલો ચૂર્ણ પાણી સાથે લેવું.

૧૮. કોકમ, એલચીના દાણા, જીરૂં અને સાકર પ્રમાણસર લઈ ચટણી બનાવવી. આ ચટણી સાથે કાચું નાળિયેર, કોથમીર અને ફુદીનો પણ નાખી શકાય છે. સ્વાદિષ્ટ કરવા ખાતર થોડું સીંધવ પણ નાખવું. આ ચટ-

ળીનું સેવન કરવાથી અમ્લપિત્ત મટે છે. આ દવાની ગોળીઓ વાળીને મોઢામાં ચૂસી શકાય. રુચિકારક અને સ્વાદિષ્ટ થશે.

૧૯. અમ્લપિત્તમાં છાતી અને ગળાનો દાહ થાય છે. એ વખતે બીલીના પાનનો રસ એક તોલો લઇ જરા સાકર નાખીને પીવો.

૨૦. કાળી ધરાખ (બી કાઢેલી) તોલા ૫, સૂંઠ ૨ તોલા, મરી ૨ તોલા, પીપર ૨ તોલા, જીરૂં ૨ તોલા, તજ ૧ તોલો, લવીંગ ૧ તોલો, અકલકરો ૦ાા તોલો, જાવંત્રી ૦ાા તોલો, એલચી ૦ાા તોલો, સિંધવ ૨ તોલા, સંચળ ૨ તોલા, અજમો ૨ તોલા, છોરીખારેક ૫ તોલા અને સાકર ૧૦ તોલા. બધા દ્રવ્ય બારીક ખાંડી લીંબુના રસમાં ત્રણ ચાર દિવસ ખરલ કરી ચણીબોર જેવડી ગોળીઓ વાળવી. દિવસમાં ત્રણવાર બબ્બે ગોળી પાણી સાથે લેવી.

સુચના

ઉપરના દરેક પ્રયોગો સાદા હોવા છતાં સરસ છે. અમ્લપિત્તના વ્યાધિમાં આળસ ન કરતાં તરત પથ્ય અને ઉપચારનો આશ્રય લેવો એ હિતાવહ છે. આ દરદ લંબાય તો ભારે ચીકણું અને લેપડું થઈ જાય છે.

પ્રકરણ ૧૩ મું . . . . કૃમિરોગ

વિવેચન

આપણો દેશ ઉષ્ણપ્રધાન હોવાથી ઘણા માણસોના દેહમાં કૃમિ ઉત્પન્ન થાય છે. એ સિવાય ગામડાંમાં રહેનારા ગરીબ ભારતવાસીઓને પેટ ખાતર એટલું બધું કામ કરવું પડે છે કે, શરીરની સ્વચ્છતા અને ખોરાકના નિયમ સંબંધી વિચાર કે અમલ કરવાનો સમય આ વર્ગને મળતો જ નથી. કૃમિરોગની ઉત્પત્તિ પણ ગામડાંઓમાં જ વિશેષ દેખાય છે. કૃમિ એ સંસ્કૃત નામ છે. લોકભાષામાં આપણે એને 'ચરમ' 'જીવડાં' 'કરમ' વગેરે નામથી ઓળખીએ છીએ આ કૃમિના બે ભેદ છે. અભ્યંતર દોષજાત એટલે દોષના કારણે અંદર થતા કૃમિ અને બીજા છે. બહિર્મ્મલ જાત, એટલે બહારના મળમાંથી ઉત્પન્ન થતા કૃમિ. અંદર થતા કૃમિ ત્રણ ભાગમાં વિભક્ત છે. ઝાડાના, કફના અને લોહીના. કુલ કૃમિના પ્રકાર એકવીસ છે. પશ્ચિમના શરીરશાસ્ત્રીઓ પોતાની શોધો માટે મોટાં ડીમડીમ વગાડે છે, પરંતુ કૃમિની પ્રથમ શોધ તો હિંદના શરીરશાસ્ત્રીઓએ હજારો વર્ષ પહેલાં કરેલી છે. અને આ માટેનું એટલું બધું વિસ્તૃત વિવેચન આપણા શાસ્ત્રમાં છે કે કૃમિ ઉપર સ્વતંત્ર ગ્રંથ લખી શકાય. દાદીમા પણ કૃમિ સંબંધી ઘણી વાતો કહેતાં. કૃમિનું સ્વરૂપ તાંતણા જેવું, ગોળ, ચપટું, લંબગોળ, વિચિત્ર આકારનું વગેરે ઘણા પ્રકારનું હોય છે. કોઈ કોઈ કૃમિ તો

૨૦ થી ૩૦ ફીટ લાંબા હોય છે અને એ બધા આપણા શરીરમાં જ પોષાય છે.

કારણ

૧. અજીર્ણ હોય છતાં જમ્યા કરવું.

૨. હંમેશ મધુર અને ખાટા પદાર્થો ખાવા.

૩. અતિ પ્રવાહી વસ્તુઓ પીધા કરવી.

૪. અસ્વચ્છ જળપાન કરવું.

૫. ગોળ, દહીં, માંસ, પિષ્ટ, અડદ, વિરુદ્ધ ભોજન વગેરે ખાધા કરવું.

૬. કોઈપણ પ્રકારનો વ્યાયામ ન કરતાં સાવ બેઠાડુ રહેવું.

૭. દિવસે સૂઇ રહેવું. ઠંડા ગળ્યાં પીણાઓ અને આઇસક્રીમ વગેરે ખાવું–પીવું.

૮. ઝાડાના કૃમિ પકવાશયમાં ઉત્પન્ન થાય છે, કોઇ કોઇવાર આ કૃમિ આમાશય તરફ ખસે છે. ઝાડાના કૃમિ વિવિધ પ્રકારના હોય છે. વધારે પડતી પરમાટી ખાનારા-ઓને ઘણા મોટા કૃમિ થાય છે અને મળવાટે નીકળે છે.

૯. કફના કૃમિની ઉત્પત્તિ આમાશયમાં છે. એ કૃમિ પેટમાં ચારે તરફ ફરે છે અને એની આકૃતિ પણ વિવિધ પ્રકારની હોય છે. વધારે મિઠાઈ અને વિરુદ્ધ પદાર્થો ખાવાથી આ કૃમિ થાય છે.

૧૦. લોહીના કૃમિ રક્તવાહિની શિરાઓમાં જન્મે છે અને રહે છે. અતિ સુક્ષ્મ હોવાથી નરી આંખે જોઇ

શકાતા નથી. વધારે પ્રમાણમાં લીલા શાકપાન, વારંવાર ભોજન વગેરે કારણોથી આ કૃમિ થાય છે.

૧૧. શરીર અસ્વચ્છ અને ગંદુ રાખનારાઓને પસીનાના સંયોગથી બાહ્યકૃમિ પ્રગટે છે. શારીરિક અસ્વચ્છતા જ બહારના કૃમિનું મૂખ્ય કારણ છે. જૂ, લીખ, ખોડો વગેરે બહારના કૃમિ ગણાય છે.

લક્ષણ

કૃમિ ઉત્પન્ન થવાના આ કારણો છે.

કૃમિરોગમાં સપડાયેલાનાં લક્ષણો એટલાં વિચિત્ર છે કે ઘણીવાર મોટામોટા વૈદ્ય દાક્તરો પણ ભૂલથાપ ખાઈ જાય અને ભળતા દરદની ચિકિત્સા કરી બેસે છે.

૧. કૃમિરોગમાં તાવ, શૂળ, હૃદ્રોગ, ભ્રમ, દુબળાપણું, પેટ ચડી આવવું, પેટ મોટું દેખાવું, મંદાગ્નિ થવો, બેચેની જણાવી, ઉલટી થવી, મોઢામાંથી વારંવાર થૂંક આવવું, નાક પાસે ચળ આવવી, ઉંઘમાં દાંત કચડાવા, છીંકો આવવી, શરીર નિસ્તેજ થવું, નિદ્રા અલ્પ થવી, કબજીઆત રહેવી વગેરે લક્ષણો દેખાય છે.

૨. ઝાડાના કૃમિ હોય તો પેટશૂળ, મળભેદ, શારીરિક કૃશતા. વિવર્ણતા, રોમાંચ, ગુદામાં ચળ આવવી, સ્વભાવ કર્કશ થવો વગેરે લક્ષણો દેખાય છે.

૩. કફના કૃમિ હોય તો બેચેની, મોઢામાંથી લાળ જવી, અજીર્ણ, અરુચિ, મૂર્છા, વમન, શરદી થવી, તાવ આવવો, છીંકો આવવી વગેરે લક્ષણો દેખાય છે.

૪. લોહીના કૃમિથી ચામડીના દરદો અને પાંડુ થાય છે: બીજી પણ ઘણી નબળાઈઓ જણાય છે.

૫. બહારના કૃમિથી પણ ચામડીના દરદો થાય છે; માથાના વાળ ખરી પડે છે, બીજા પણ અનેક રોગો થાય છે, જો બહારના કૃમિ ખોરાક સાથે પેટમાં ગયા હોય તો.

ઉપદ્રવ

આ રોગ વિચિત્ર છે. આ દરદની યોગ્ય સારસાર અને ચિકિત્સા કરવામાં ન આવે તો લક્ષણોમાં દર્શાવેલા વ્યાધિઓ ઘર કરે છે અને હિસ્ટીરીયા, વાઇ કે એવા દરદો થઈ જાય છે. બાળકોને ઘણીવાર કૃમિના કારણે તાણ આંચકી થાય છે.

પથ્યાપથ્ય.

આ દરદ માટે દાદીમાએ પથ્યાપથ્યની યોજના નીચે પ્રમાણે બતાવી છે.

૧. પરવલ અને કારેલા સિવાયના તમામ પ્રકારના શાકભાજી બંધ કરવાં.

૨. દરેક પ્રકારની ગળપણવાળી વસ્તુઓનો ત્યાગ કરવો.

૩. બકરીના દૂધ સિવાય અન્ય કોઇ દૂધ ઉપયોગમાં ન લેવું.

૪. જૂના ચોખા, કાંજી, જવ, આરારુટ, સાબુદાણા વગેરે સાદો ખોરાક લેવો.

૫. કડવા, તીખા અને કફનાશક દ્રવ્યો લેવાં. મીઠું, મધ, હીંગ, લસણ, અજમો, આદુ વગેરે વસ્તુઓ લેવી.

૯. વિરુદ્ધ પદાર્થો ન ખાવા. માંસભોજન બંધ કરવાં. મળમૂત્રના વેગને રોકવો નહિ અને દિવસના સૂઇ ન રહેવું.

કૃમિરોગ માટે દાદીમાએ દર્શાવેલા ઔષધયોગ નીચે પ્રમાણે છે.

ઔષધયોગ

૧. પિત્ત પાપડાને એરંડીયામાં શેકી ચૂર્ણ કરવું. બે-ત્રણ દિવસ સુધી એકએક આનીભાર ચૂર્ણ પાણી સાથે દેવું. ત્યારપછી એરંડીયું પાઈ દેવું. મરેલા કૃમિ નીકળી જશે.

૨. વાવડીંગનો ઉકાળો અથવા વાવડીંગનું ચૂર્ણ બબ્બે આનીભાર બે વખત આપ્યા કરવું.

૩. દાડમના મૂળનો ઉકાળો પાવો.

૪. ખુરાસાની અજમો સિંધાલૂણ સાથે રોજ સવારે એક ફાકડી ભરીને ખાવો.

૫. બહારના કૃમિ દૂર કરવા માટે ધંતુરાના પાનના રસમાં અથવા નાગરવેલના પાનના રસમાં થોડું કપુર મેળવીને ચોપડવું.

૬. માથાના વાળમાં થયેલા કૃમિ માટે લીમડા વાટીને બાંધવો, લીમોડીનું તેલ ભરવું, પારો લીમડા સાથે વાટીને ભરવો.

૭. અનનસ ખાવું.

૮. રાતે સૂતી વખતે અડધી રતી કપુર અને ચપટી કેસર પાણીમાં કાલવીને આપવા.

૯. ઈંદ્રજવ, ધાણા, સિંધવ અને વાવડીંગનું સમભાગે ચૂર્ણ કરવું. ૦।। તોલો ચૂર્ણ બે વખત પાણીમાં આપવું.

૧૦. મોથનો રસ એકએક તોલો થોડા દિવસ સુધી પીવો.

૧૧. આંબલીના પાનનો ઉકાળો પીવો.

૧૨. અંદરજવનું ચૂર્ણ એક આનીભાર લઈ જુના ગોળ સાથે ખાવું.

૧૩. પીતપાપડો, અંદરજવ, વાવડીંગ, લીમડાની અંતરછાલ અને કરિયાતાનું સરખે ભાગે ચૂર્ણ કરવું. સવાર-સાંજ અડધો તોલો ચૂર્ણ ગોળ સાથે ખાવું.

૧૪. ખજુરીના પાન બે તોલા લઈ ૧ શેર પાણીમાં ઉકાળવાં. દસ તોલા રહે ત્યારે ગાળી લઈ એ ઉકાળાને રાતવાસી રાખી મૂકવો. સવારે એ વાસી ઉકાળો મધ નાખીને પીવો. તમામ કૃમિ નાશ પામે છે.

૧૫. મોથ, વાવડીંગ, ઈંદ્રિજવ, જટામાંસી, પીપરી-મૂળ, અજમોદ, અતિવિષની કળી, દેવદાર, કીરમાણી અજમો, ત્રિફળાં, પીપર, કરિયાતું, કાંચકા અને પિત્ત-પાપડો દરેક વસ્તુ સમભાગે લઈ જાડો ભૂકો કરવો, એમાં કાંચકાનાં બી અને પિત્તપાપડો જરા શેકી લેવો. રોજ સવારે ૪ તોલા ભૂકો દોઢ શેર પાણીમાં ઉકાળવો. વીસ તોલા પાણી બાકી રહે ત્યારે ગાળી લેવું. ત્રણ ભાગ કરી દિવસમાં પીવા. નાના બાળકને એક એક ચમચીથી વધારે ન આપવું.

૧૬. દશમૂળ ૫ તોલા, એલચી, સૂંઠ, મોચરસ, કરિયાતું, ઇન્દ્રજવ, દાડમની છાલ અને કાકડા શીંગી. આ સાત વસ્તુઓ બબ્બે તોલા લેવી. અજમો અને કિરપાણી અજમો એકએક તોલો લેવો. બધાં દ્રવ્યોનું વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ બનાવવું. એક તોલા ચૂર્ણના ત્રણ ભાગ કરી દિવસમાં ત્રણ વખત પાણી સાથે લેવા. ધીરજપૂર્વક આ પ્રયોગ ચાલુ રાખવો.

૧૭. કંપીલો ૧૨ રતી લેવો અને ૦ાા તોલા ગોળમાં મેળવી ગોળી જેવું કરી રાતે સૂતી વખતે પાણી સાથે લઈ લેવું.

૧૮. કડું, કરિયાતું, ઈંદ્રજવ, કિરપાણી અજમો, વખમો, દીકામાળી, કલંભો, વાવડીંગ, કાળીપાટ, કંપીલો, અજમો, સંચળ, દૂધિયો વજ, સિંધવ, લવંગ, કાંકચના મીંજ, સુવાદાણા, સૂંઠ, હીંગ આ બધી વસ્તુ એક એક તોલો લેવી. કાળી જીરી ૨ાા તોલા લેવી. વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ બનાવવું. દિવસમાં ત્રણ વખત બબ્બે આનીભાર ચૂર્ણ પાણી સાથે લેવું.

૧૯. ચંપાના પાનનો રસ અડધો તોલો લેવો. મધ નાખીને પીવો. પેટના કૃમિ મરી જશે.

૨૦. સોપારીનું ચૂર્ણ ૦)= ભાર માખણ સાથે લેવું.

આ બધા સાદા પ્રયોગો નિર્ભયતાથી કરી શકાય એવા છે.

વિવેચન

પેટના દરદો સંબંધી દાદીમાએ જે વાતો કરી હતી, તે સઘળી આ પ્રકરણમાં લખવી અશકય છે, કારણ કે પેટના દરદો ઘણાં છે અને એ બધાની વિગત આપવા જતાં આ નાના ગ્રંથમાં સ્થાન નથી એટલે આ પ્રકરણમાં પેટના મુખ્ય દરદો આપું છું.

દાદીમા કહેતાં કે પેટનાં પ્રત્યેક દરદો અજીર્ણમાંથી જ જન્મે છે. વાતોદર, પિત્તોદર, કફોદર, વિષોદર, ક્ષતોદર, બદ્ધ ગુદોદર, આફરો, પેટપીડ, ગોળો, મુબારકી ગાંઠ વગેરે દરદો પેટનાં છે.

૧–વાતોદર : વાયુના દોષથી આ દરદ થાય છે. આમાં હાથ, પગ, નાભી અને કુક્ષી ઉપર સોજો ચડે છે. પડખાં, કમર અને પીઠના સાંધાઓમાં દર્દ થાય છે. સૂકી ખાંસી, આળસ, શરીરનો અડધો ભાગ વજનદાર જણાવો, કબજીઆત, ચામડી, આંખ અને મૂત્ર વગેરેનો સ્વાભાવિક રંગ પલટી જાય અર્થાત્ કંઈક શ્યામ અથવા લાલ થઈ જાય; વારંવાર પેટ પરનો સોજો ચડ ઉતર થયા કરે; પેટમાં સોયો ભોંકાયા જેવી વેદના થાય, પેટ ઉપર પાતળી શ્યામ-રંગી શિરાઓ દેખાય, પેટ ઉપર ટકોરો કરીએ તો વાયુથી ભરેલી કોથળી જેવો બોદો અવાજ આવે અને પેટમાં વેદના સહિત વાયુ ચારે તરફ ફર્યા કરે. આ લક્ષણો વાતોદરનાં છે.

૨-પિત્તોદર : પિત્તદોષના કારણે થયેલા ઉદર રોગને પિત્તોદર કહે છે. તાવ, તૃષા, મૂર્છા, મોઢામાં કડવાશ, અતિસાર, ભ્રમ, આંખ અને ચામડીની પીળાશ, પરસેવો, દાહ, વેદના, ચામડી પર ઉષ્મા, લીલી, પીળી અથવા ત્રાંબા જેવા રંગની શિરાઓ દેખાવી–આ બધાં લક્ષણો પિત્તોદરમાં દેખાય છે. આ દરદમાંથી જલોદર થઈ જાય છે. જલોદરનું વિવેચન સ્વતંત્ર આપ્યું છે.

૩-કફોદર : કફદોષ પ્રધાન હોય ત્યારે આ કફોદર થાય છે. આમાં આખું અંગ તૂટયા કરે, આળસ રહે, શરીર ભારેખમ થઈ જાય, સ્પર્શ જ્ઞાનનો અભાવ થાય; ઉલટી, બેચેની, મંદાગ્નિ, અરુચિ, વધારે પડતી નિદ્રા, શ્વાસ, ઉધરસ, શિથિલતા વગેરે જણાય. આ દરદમાં આંખ, ચામડી વગેરે ધોળાં ફીકાં દેખાય છે અને પેટ કઠણ, ચીકણું, ઠંડું, ભારે, અચળ અને ધોળી શિરાઓવાળું થઇ જાય છે. કફોદર ધીમે ધીમે વૃદ્ધિ પામે છે.

૪-વિષોદર : આને દૂષ્યોદર અથવા ત્રિદોષ જ ઉદર રોગ પણ કહે છે. નખ, વાળ, મૂત્ર, મળ, આર્તવ, અથવા અન્ય કોઈ વિષ પેટમાં જવાથી, વિષવાળું પાણી અથવા ઝેરી જંતુની લાળ વગેરે પડેલા પદાર્થો પેટમાં જવાથી લોહી, વાયુ, પિત્ત અને કફ પ્રકોપ પામે છે અને આ દરદ ઉત્પન્ન કરે છે. ગામડાની ઘણી વાતો સાંભળતાં એવું આવે છે કે અમુક સ્ત્રીએ પોતાના ધણીને, શોકયને કે સાસુને ખોરાકમાં કંઈક ખવરાવી દીધું. આવી રીતે અણુ-સમજ અને દુશ્મનાવટથી કોઈ વિષાકત પદાર્થ ખવરાવે

ત્યારે પણ આ દરદ થાય છે. વિરુદ્ધ પદાર્થો પેટમાં જઇને વિષ ઉત્પન્ન કરે છે અને પરિણામે આ દરદ થાય છે. આમાં રોગી પીળો, કૃશ, મૂર્છાતુર, તૃષાતુર અને શિથિલ થઈ જાય છે. મોળ, ઉલટી, હોજરી અને હૈયાની પીડા, પેટનું ફુલવું, વેદના થવી, શોષ અને દાહ થવો, ઝાડા થવા, ઘેન ચડવું વગેરે લક્ષણો આ દરદમાં દેખાય છે.

૫-પ્લીહોદર : આ દરદમાં બરોલ અને યકૃત વધે છે. હંમેશાં કફ કરનારાં અને ભારે પદાર્થોના ભોજનથી આ દરદની શરૂઆત થાય છે. યકૃત અને બરોલ વધતાં વધતાં પેટ પણ વધવા માંડે છે. આખા અંગનું જડપણું, મંદજ્વર, મંદાગ્નિ, પાંડુવર્ણ, મોહ, તૃષ્ણા, દાહ, અરુચિ, પેટની કઠિનતા વગેરે થાય છે. આમાં એકલી બરોલ વધે તો પ્લીહોદર કહેવાય છે અને એકલું યકૃત વધે તો યકૃદુદર કહેવાય છે.

૬-બદ્ધ ગુદોદર : આંતરડામાં રૂકાવટ થઈ ઝાડાનું બંધ થવું અને એ ભેળો થતો મળ ધીરે ધીરે હૃદય સુધી એકઠો થવો એને બદ્ધ ગુદોદર કહે છે. આ દરદ વધારે પડતાં શાકપાન અથવા વાળ અને કાંકરીવાળા પદાર્થો ખાવાથી થાય છે. આમાં છાતી અને દૂંટી વચ્ચેનો ભાગ વધવા માંડે છે ઘણા જ કષ્ટથી માંડમાંડ થોડો મળ ઉતરે છે. શોષ, દાહ, શૈથિલ્ય, બેચેની, તરફડાટ, ઉગ્રતા, મંદ-જ્વર વગેરે આમાં દેખાય છે. રોગ જ્યારે ભયાનક સ્વરૂપ પકડે છે ત્યારે દરદીની વેદનાનો પાર નથી રહેતો.

૭-ક્ષતોદર : ખોરાક સાથે કાંટો, ખીલી, સોય અથવા કોઈ પણ અણીવાળી વસ્તુ પેટમાં જાય છે અને આંતરડાં અથવા હોજરીને ભેદે છે ત્યારે આ દરદ થાય છે. ઘણીવાર અકરાંતીયા થઈને ખાવાથી અથવા મોટી છીંક કે બગાસું ખાવાથી પણ આંતરડાંમાં ભેદ થવાનો સંભવ રહે છે. પછી ક્ષત પામેલા સ્થળેથી પાણી જેવો સ્રાવ થયા કરે છે અને ડૂંટી નીચેના ભાગને વધારે છે. આ દરદમાં સોય ભોંકાયા જેવી અથવા છરીથી ચીરાયા જેવી ભયંકર યાતના થાય છે. વેદના, લોહીનું વમન, મૂર્છા, પરિતાપ વગેરે આ દરદમાં જણાય છે.

૮–આફરો : આ દરદ તો અતિ પ્રચલિત છે. પેટ તુંબડા જેવું થઈ જાય, ભારે અશોષી થાય, પેટમાં ચારે કોર પવન ભરાય, છાતી જકડાઇ જાય, મળમૂત્રની રૂકાવટ થાય, વેદના થાય, કોઈ કોઈ વાર મોઢા વાટે મળ નીકળે, આમની વૃદ્ધિ થાય, વગેરે લક્ષણો આ દરદમાં દેખાય છે. આયુર્વેદમાં આ દરદને આધ્માન કહે છે.

૯–પેટપીડ : વાયડા, કાચા અને વાસી ખોરાકો ખાવાથી, ભીનાશમાં રહેવાથી અને અજીર્ણથી આ દરદ થાય છે. કોઈ વાર કલેજાના પિત્તની કાંકરી બહાર આવવાથી પણ આ દરદ થાય છે. આમાં ડૂંટી આગળ અથવા આખા પેટમાં ચૂંક આવ્યા કરે છે, મરડા જેવી આંકડી પણ આવે છે, કબજીઆત થઈ જાય છે, પવનની છૂટ થાય તો મટી જાય છે.

૧૦–ગોળો–ગુલ્મ : પેટમાં ગોળ આકારની ગાંઠ થાય છે. આ ગાંઠ બે પ્રકારની હોય છે, એક ગાંઠ ચારે-કોર ફરે છે અને બીજી સ્થિર હોય છે. આ ગુલ્મના મુખ્ય સ્થાન નાભી, પડખાં અને પેડુ છે. સ્ત્રીઓને અડચણ સાફ ન આવવાથી લોહીના ગ્રંથી બંધાય છે. કૃમિરોગથી પણ આ દરદ થાય છે. જ્યારે જ્યારે આ વ્યાધિ જોરમાં આવે છે ત્યારે ત્યારે મોળ, ઉબકો, ઉલટી, પેટનું ફુલવું, ઓડકાર વગેરે થાય છે. ઘણીવાર ગોળો ઉંચો ચડયા જેવું લાગે છે ત્યારે ગભરામણનો પાર રહેતો નથી. જાણે હમણાં જ દેહમાંથી જીવ ચાલ્યો જશે એવું લાગે છે. દરદી આ વખતે બુમો પણ મારે છે, અકળાય છે અને તરફડે છે. ઘણીવાર બેભાન પણ થઇ જાય છે. આ દરદમાં સામાન્ય કબજીઆત અને ઓછો પેશાબ રહ્યા જ કરે છે. જીભ ઉપર છારી વળવી, મોઢામાં દુર્ગંધ આવવી, જીભ શોષ-વાળી રહેવી વગેરે લક્ષણો આ દરદમાં સામાન્ય હોય છે.

કારણ-લક્ષણ

ઉપરના વિવેચનમાં કારણ અને લક્ષણ બંનેનો સમાવેશ થઈ જાય છે. ઉપરના પ્રત્યેક દરદોમાં સામાન્ય કારણ તો અજીર્ણ અને અજીર્ણ ઉત્પન્ન કરે એવા ખાનપાન તેમજ વારંવાર અનિયમિત રહેવાની આદત વગેરે છે. ખાસ કરીને અજીર્ણના કારણો આ બધાં દરદોને ઉત્પન્ન કરે છે. એ સિવાયના બીજાં કારણો વિવેચનમાં દર્શાવ્યાં હોઇ અત્રે પુનરુકિત નથી કરતો, તેમ લક્ષણો તો પ્રત્યેક દરદની

સમજણ સાથે જ આપેલાં હોવાથી પિષ્ટપેષણની જરૂર નથી રહેતી.

પથ્યાપથ્ય

દાદીમાએ પેટના દરદો સંબંધી પથ્યાપથ્યની જ સૂચનાઓ કહી હતી, તે ક્રમવાર રજુ કરૂં છું.

૧. બહુ જ સાદો, સાત્વિક, પચે એવો અને અગ્નિ-સંદીપક ખોરાક લેવો જોઇએ.

૨. દરદની પીડા પ્રબળ હોય તો માત્ર દૂધ અથવા સાબુદાણાની કાંજી, મગનું ઓસામણ એટલું જ લેવું જોઈએ.

૩. દરદની પીડા વધારે ન હોય ત્યારે ભાત, મગનું ઓસામણ, પરવલ, રીંગણાં, ગુલર, સુરણ, ધોળી સાટોડી, આદુ વગેરે શાક સિંધવ નાખીને ખાઇ શકાય. ગરમ અથવા ગરમ કરીને ઠારેલું પાણી પીવું ઉત્તમ છે.

૪. લોટવાળી કોઇ પણ વસ્તુઓ ન ખાવી. વિરૂદ્ધ દ્રવ્યો, મિઠાઇ, ભારે વસ્તુઓ વગેરેનો ઉપયોગ ન જ કરવો.

૫. બહુ નહાવું નહિ.

૬. અતિ શ્રમ, ક્રોધ અને ચિંતા ન કરવી.

૭. દિવસના સૂઈ રહેવું નહિ.

૮. અતિ ઉષ્ણ, ખાટાં, ખારાં, સૂકાં, ઠંડા, ગોળ, તેલ વધારે પડતાં શાક, વધારે પડતું પાણી, પર્યટન, ઘોડા આદિની સવારી વગેરે બંધ કરવું.

દાદીમાએ ઉદરરોગમાં મીઠી અને મધુર છાસ નીચે પ્રમાણે લઈ શકાય એવું કહ્યું હતું.

૯. વાતોદરમાં પીપર અને સિંધવ નાખીને છાસ લેવી.

૧૦. પિત્તોદરમાં કાળાં મરી અને ખાંડ નાખીને છાસ લેવી.

૧૧. કફોદરમાં અજમો, સિંધવ, જીરૂં, સૂંઠ, મરી, પીપર અને મધ નાખીને છાસ લેવી.

૧૨. વિષોદરમાં ચવક્ષાર, સૂંઠ, મરી અને પીપર નાખીને છાસ લેવી.

૧૩. પ્લીહોદરમાં મધ, તેલ, વજ, સૂંઠ, વરિયાળી, કઠ અને સિંધવ નાખીને છાસ લેવી.

૧૪. બદ્ધગુદોદરમાં અજમો, સિંધવ અને જીરૂં મેળવીને છાસ લેવી.

૧૫. ક્ષતોદરમાં પીપર અને મધ મેળવીને છાસ લેવી.

ઉદરરોગમાં વાયુ અને કફ પ્રબળ હોય છે એટલે છાસનું સેવન લાભદાયક જણાય છે પરંતુ જેની પ્રકૃતિને અનુકૂળ ન આવે તેણે છાસ ન લેવી. દૂધ પણ ઘણું ઉત્તમ છે અને તત્કાળ પચે તેવું છે.

ઔષધયોગ

પેટના દરદો માટે દાદીમાએ જે ઔષધયોગ ચીંધ્યા હતા તે બધા આ સ્થળે ક્રમવાર આપું છું. એ સિવાય ઉદરરોગમાં દાદીમા બંધારણ માટે ઘણાને ભલામણ કરતાં. બંધારણની ક્રિયા ઘણી સરસ છે. તે હું ઔષધયોગ પછી આપીશ.

૧. ધોળી સાટોડી, દેવદાર, ગળો, કાળીપાટ, બીલ્વ-મૂળ, ગોખરૂં, ઉભી ભોરીંગણી, બેઠી ભોરીંગણી, હળદર, દારૂહળદર, પીપર, ચિત્રકમૂળ, અને અરડુસી સરખે ભાગે લઇ ચૂર્ણ કરવું. ગોમૂત્ર સાથે બે વખત ૦॥ ૦॥ તોલો પીવું. ઉદરરોગમાં ઉત્તમ કાર્ય કરે છે.

૨. ધોળી સાટોડી, લીમડાની છાલ, પરવરના પાન, સૂંઠ, કડુ, ગળો, દેવદાર અને હરડે સરખે ભાગે લઈ જાડો ભૂકો ખાંડવો. હંમેશ બે વખત આ ઉકાળો કરીને પીવો. દરેક પ્રકારના પેટના દરદોમાં લાભદાયક છે.

૩. લગભગ દરેક પ્રકારના પેટના દરદોમાં વિરેચન આપવાની આવશ્યક્તા હોય છે. વિરેચન માટે બીજાં દ્રવ્યો ન લેતાં ગોમૂત્ર અને એરંડીયું મેળવીને લેવું એ ખૂબ જ ફળદાયક છે. ગોમૂત્ર ન લઈ શકાય તો ગરમ કરેલા દૂધ સાથે એરંડીયું લેવું.

૪. છ રતી જેટલા ચોખાના લોટમાં ૨ રતી જેટલું થોરનું દૂધ મેળવી ખાવાથી ઉદરરોગમાં રેચ લાગે છે અને વ્યાધિ હળવો પડે છે.

૫. દસ રૂપિયાભાર ગાયના દૂધમાં પાંચ રૂપિયાભાર ભેંસનું મૂતર નિયમિત પીવાથી દરેક પ્રકારના પેટના દરદો મટે છે. જેને સૂગ ન ચડે તેને માટે આ પ્રયોગ ઘણો ઉત્તમ છે. દાદીમા અમારી ભેંસના મૂતરનો ઘણા દરદીઓ ઉપર ઉપયોગ કરતા. દરદીને સૂગ ન ચડે એટલા ખાતર ભેંસના મૂતરને દવા તરીકે જ ઓળખાવતા. પ્રયોગ કરવા જેવો છે.

૬. રોજ સવારે દસ રૂપિયાભાર ગાયનું મૂતર કપડે ગાળીને નિયમિત પીવું અને દૂધ–ભાત સિવાય કશો ખોરાક ન લેવો. આ રીતે પથ્ય ઉપર રહેવાથી અન્ય કોઈપણ દવા વગર પેટના દરદો મટે છે.

૭. ગળીના મૂળ, સમુદ્રફળના બી, સૂંઠ, મરી, પીપર, જવખાર, સાજીખાર, પાંચલવણ અને ચિત્રકના મૂળ લઈ સરખે ભાગે ચૂર્ણ કરવું. રોજ બે વખત અડધો અડધો તોલો ચૂર્ણ ઘી સાથે ખાવાથી પેટના દરદો મટે છે. ખાસ કરીને ગોળો ચડતો હોય તેને બહુ જ ફાયદો કરે છે.

૮. દશમૂળના ઉકાળામાં ગોમૂત્ર નાખીને પીવાથી વાતોદર, પેટશૂળ અને પેટનો સોજો મટે છે.

૯. સાકર ૧ તોલો, જવખાર ૨ તોલા અને કપૂર ૦)– આનીભાર આ ત્રણે વસ્તુ અનાનસના દસ રૂપિયાભાર રસમાં મેળવીને પીવાથી આફરો મટે છે.

૧૦. નસોતર ૨ તોલા, પીપર ૪ તોલા, હરડે ૫ તોલા અને ગોળ ૧૧ તોલા લઈ ગોળ સિવાયની વસ્તુનું વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ કરી ગોળમાં બરાબર વાટી ૦ાા ૦ાા તોલાની ગોળીઓ વાળવી. ૧ થી ૨ ગોળી લેવી. ગમે તેવો આફરો હોય તો મટી જાય છે.

૧૧. દસ રૂપિયાભાર ગરમ દૂધમાં ૦ાા તોલો લસણ વાટીને મેળવવું અને ખાવું. આથી ગોળો મટી જાય છે.

૧૨. અજમાનું ચૂર્ણ અને બીડલૂણ સરખે ભાગે મેળવી તેની ફાકી કરવી. રોજ ૦ા તોલો ફાકી થોડી છાસ સાથે બે વખત લેવાથી ગોળો મટે છે.

૧૩. વાતોદર રોગમાં ત્રિફળાનું ચૂર્ણ ગોમૂત્ર સાથે બે વખત લેવું અને દૂધ ઉપર રહેવું.

૧૪. પિત્તોદરમાં ત્રિફળા અને નસોતરનું ચૂર્ણ સાકર સાથે બે વખત લેવું. પથ્ય પાળવું.

૧૫. કફોદરમાં સૂંઠ, મરી અને પીપરનું ચૂર્ણ કળથીના ઉકાળા સાથે બે વખત લેવું.

૧૬. આફરાના દરદમાં હીંગ, અજમો અને ડીકામારીનું સમભાગે કરેલું ચૂર્ણ રોજ બે વખત બબ્બે આનીભાર ગરમ પાણી સાથે લેવું.

૧૭. પેટની ચૂંકમાં એક રૂપિયાભાર તલનું તેલ અને ૦। તોલો હળદર મેળવીને પીવાથી તરત શાંતિ થાય છે.

૧૮. ઝેરકોચલાં (શેકીને જીભ કાઢેલાં), કાંકચના બીજ, સિંધવ, હીંગ, સંચળ, સાજીખાર અને હરડેની સરખે ભાગે વસ્ત્રગાળ ફાકી બનાવી લીંબુના રસમાં ઘૂંટી ચણા જેવડી ગોળીઓ વાળવી. દિવસમાં ત્રણ વખત ત્રણ-ત્રણ ગોળી પાણી સાથે ગળી જવી. ચૂંક અને શૂળ મટી જશે.

૧૯. વાવડીંગ, ચિત્રક, દંતી, ચવ્ય અને ત્રિકટુ સરખે ભાગે લઇ એક તોલા ભૂકાની ચટણી કરવી; પછી દૂધ સાથે મેળવી પી જવું. ખૂબ જ વધી ગયેલાં ઉદર રોગ પર સારું કાર્ય કરે છે.

૨૦. ઇન્દ્રવરણાનું ચૂર્ણ ૦)= ભારથી ૦। તોલા સુધી ગોમૂત્રમાં આપવું. દરેક પ્રકારના ઉદરરોગમાં ઉપયોગી છે.

૨૧. પીળી હરડેનો દળ અને કાળાં મરી બબ્બે તોલા, બાળાહરડે, સૂંઠ, મરી, પીપર, સિંધવ, સાંભરલૂણ અને સંચળ ચાર ચાર તોલા, નાની એલચી, શેકેલું જીરૂં, વરિયાળી અને આમળાં વીસ વીસ તોલા, દાડમના દાણા ૮૦ તોલા અને અજવાયન ૨૦ તોલા દરેકનું વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ કરી લીંબુના રસની ભાવના આપી છાયામાં સૂકવી રાખી મૂકવું. જમ્યા પછી બંને વખત ૦। ૦। તોલો લેવું. દરેક પ્રકારના ઉદરરોગમાં તેમજ પાચનના વિકારોમાં સારો ફાયદો કરે છે. દાદીમા આ ચૂર્ણનો બહુ ઉપયોગ કરતાં હતાં.

૨૨. લસણ, પીપરીમૂળ, હરડે અને યવક્ષાર સરખે ભાગે લઈ ૦। તોલા જેટલું રોજ સવારસાંજ ગોમૂત્ર સાથે લેવું. પ્લીટા અને યકૃત બંને દોષ દૂર થાય છે.

૨૩. અઘાડાનો ક્ષાર દહીંના પાણીમાં બબ્બે આનીભાર બે વખત લેવો. યકૃત અને પ્લીટા માટે ઉત્તમ છે.

૨૪. ખાખરાના ક્ષારની ભાવનાવાળું લીંડીપીપરનું ચૂર્ણ નિયમિત ૦)⌯ ભાર જેટલું લેવાથી ગોળો મટે છે.

૨૫. વિષોદરમાં સાટોડીનું મૂળ, હરડેદળ, સૂંઠ, ગળો અને પુષ્કરમૂળનો સમભાગે જાડો ભૂકો કરવો. આ ક્વાથ હંમેશ બે વખત એરંડીયું પ્રમાણસર નાખીને લીવો.

૨૬. ક્ષતોદરમાં દેવદાર અને ચિત્રકનો ઉકાળો બે વખત જવખાર નાખીને પીવો.

૨૭. બદ્ધગુદોદરમાં સાટોડી, દેવદાર, ગળો, હરડે

અને સૂંઠનો ઉકાળો કરવો અને ગોમૂત્ર અથવા એરંડીયું નાખીને પીવો.

૨૮. લીંબુના રસમાં થોડું જાયફળ ઘસી ચાટવાથી આફરો મટી જાય છે.

૨૯. આકડાના પાન ૨ તોલા, એરંડાના પાન ૨ તોલા, નવસાગર ૨ તોલા, ફુલાવેલો ટંકણખાર ૨ તોલા, પીપરમીન્ટના ફુલ ૧ તોલો બધાને વાટી જરા પાણીની છાંટ આપી બરાબર ઘુંટી બબ્બે રતીભારની ગોળી વાળવી. ગરમ પાણી સાથે ૧ થી ૨ ગોળી લેવાથી પેટનું શૂળ તરત મટી જાય છે.

બંધાણુ-લેપ-શેક

૧. પેટ ઉપર સોજો હોય તો ગુંસડા પાણીમાં વાટીને પેટ ઉપર લેપ કરવો.

૨. બકરીની લીંડીઓ પાણીમાં વાટી ગરમ કરી પેટ ઉપર બંધાણુ કરવાથી આફરો મટી જાય છે.

૩. અરડુશી અને લીમડાના પાન વાટી બાફીને બાંધવાથી પેટના સોજા ઉતરી જાય છે.

૪. સાટોડી, દેવદાર, સૂંઠ, સરસવ અને સરગવાની છાલ સરખે ભાગે લઈ ખાટી છાસ સાથે વાટી ગમે તે ભાગમાં સોજો હોય તો લેપ કરવો.

૫. સારી તજ વાટી ગરમ કરીને લેપ કરવાથી પેટ-પીડ શાંત થાય છે.

૬. દેવદાર, ખાખરો, આકડો, ગજપીપર, સહંજન અને હળદરનો લેપ કરવાથી ઉદરરોગને શાંતિ મળે છે.

૭. મરડાસીંગી, વજ, સૂંઠ, પંચમૂળ, સાટોડી, કુઠ, ધાણાનો ઉકાળો કરવો. એમાં ગોમૂત્ર નાખવું. પછી સગડી પર ઠામ રાખી એમાં ગરમ કપડું પલાળતા જવું અને નીચોવી નીચોવી પેટ પર શેક કર્યા કરવો. ચૂંક, આફરો, સોથ, તેમજ બીજી ગમે તે પ્રકારની ઉદર સંબંધી પીડા શાંત થશે.

૮. વાતોદરમાં સરસવ અને તલના ખોળને ગોમૂત્રમાં રાંધી પેટ ઉપર ઘી ચોપડી બંધાણુ કરવું.

૯. પિત્તોદરમાં અરણી અથવા નગોડના પાન વાટી ચોપડવા અને ઉપર શેક કરવો.

૧૦. કફોદરમાં આકડાના પાન ઉપર એરંડીયું ચોપડી ગરમ કરીને પેટ ઉપર બાંધવા.

૧૧. વિષોદરમાં કપાસીયા, ઘોડાની લાદ, દસ દસ તોલા, મેથીદાણા, બાજરાનો લોટ, એરંડીના બીંજ, અજમોદ અને સિંધાલૂણ પાંચ પાંચ તોલા ગાયના મૂતરમાં વાટી ગરમ કરી, રોટલા જેવું કરીને બંધાણુ કરવું.

૧૨. બદ્ધગુદોદરમાં નદીની બારીક રેતી ગોમુત્રમાં ખદખદાવી પેટ ઉપર થર કરીને પાટો બાંધવો.

સૂચના

પેટના દરદ સંબંધી દાદીમાના સાદા અને ફળદાયક પ્રયોગો ઉપર આપ્યા છે. દાદીમા ઘણા દરદીઓને ડામ દેતાં હતાં પરંતુ એ ક્રિયા નજરે જોયા સિવાય શીખી શકાય એવી ન હોવાથી અત્રે આપી નથી.

વિવેચન

જલોદર એ ઉદરરોગનો જ એક પર્યાય છે, પરંતુ આ દરદ ગામડાઓમાં ઘણે સ્થળે જોવામાં આવે છે એટલે એને જુદી રીતે ચર્ચવાનું યોગ્ય ધાર્યું છે. દાદીમા પાસે જલોદરના ઘણા દરદીઓ આવેલા હતા, હું હતો ત્યારે તો એક જ દરદી હતો અને તે પણ લગભગ સારો થવા આવ્યો હતો એટલે આ દરદ સંબંધી દાદીમાએ મને જે કંઈ હકિકત કહી સમજાવી હતી તે વ્યવસ્થિત રીતે રજુ કરૂં છું.

કારણ

જલોદર એ આયુર્વેદનું નામ છે. લોકો એને જલંધર, જળોધર, જળંદર વગેરે નામે ઓળખે છે. આ દરદમાં પેટમાં પાણી ભરાય છે આ દરદ થવાના કારણો નીચે પ્રમાણે છે.

૧. મંદાગ્નિ જ્યારે સ્થિર સ્વરૂપ પકડે છે ત્યારે તેમાંથી આ દરદ થાય છે. જળોદરવાળા દરદીનો પૂર્વ ઇતિહાસ તપાસીએ ત્યારે મંદાગ્નિ મુખ્ય કારણ મળી આવશે.

૨. વધારે પડતા આહાર વિહાર કરવાથી અને અયોગ્ય, સૂકાં, સડેલાં અન્નપાન લેવાથી આ દરદ થાય છે.

૩. હૃદય, યકૃત અને વૃક્કની દુર્બળતાના કારણે પણ આ દરદ થાય છે.

૪. અયોગ્ય રીતે રેચ લેવાથી, ઉલટીના ઔષધો ખાવાથી, સ્નેહપાન કરવાથી, સ્નેહની બસ્તી લેવાથી અને એ ક્રિયાઓ કર્યા પછી તરત ઠંડુ પાણી પીવાથી પણ આ દરદની શરૂઆત થાય છે.

૫. લોહી બગાડ થયો હોય અથવા રક્તાભિસરણની ક્રિયામાં વિરોધ થયો હોય તો પણ આ દરદ થાય છે.

૬. વધારે પડતો દારૂ પીનારાઓ પણ આ દરદનો ભોગ બને છે.

૭. વિષયાંધ માણુસો સંયમની મર્યાદા ભૂલી જઈ રંડીબાજીમાં સપડાય છે અને પરિણામે આ દરદના અધિકારી થાય છે.

૮. પાપકાર્યોનાં પરિણામ રૂપે પણ આ દર્દ થાય છે. પાપ કાર્યોનો અર્થ આ પ્રસંગે મારી દૃષ્ટિએ પ્રકૃતિથી વિરુદ્ધ વર્તન કરવું એજ હોવો જોઈએ. પાંડુ તેમજ હૃદ્રોગમાં પણ આ દરદ થાય છે.

લક્ષણ

આ દરદના લક્ષણો નીચે મુજબ છે.

૧. જલવાહિની શિરાઓનાં મૂળ બગડે છે અને તેમાંથી જળ પાચન ન થતાં ઉદરમાં સંચિત થાય છે.

૨. મધ્યમાં પેટ વધતું જાય છે.

૩. પગથી સોજા શરૂ થાય છે.

૪. પેટ ઉપર પચરંગી શિરાઓ દેખાય છે.

૫. પેટ ઉપર હળવો ટકોરો મારીએ ત્યારે પાણીથી ભરેલા ઠામમાં જે રીતે મોજાં દેખાય છે તે રીતે પેટ ઉપર મોજાં ચાલતાં દેખાય છે.

૬. પાણીથી ભરેલી ચામડાની મશક જેવું પેટ ફુલેલું અને જળબંબ લાગે છે.

૭. વારંવાર તૃષા લાગે છે. દાહ અને શોષ રહ્યા કરે છે.

૮. પેટ વધતું જાય છે અને બીજાં અંગો શોષાતાં જાય છે.

૯. આંખો કંઈક ફીકી, ધોળી અથવા પીળાશ પડતી, ઉંડી ઉતરી ગયેલી જણાય છે.

૧૦. ક્ષય રોગની માફક આ દરદમાં પણ બાહુમૂળ શોષાતા જાય છે.

૧૧. ખાંસી, શ્વાસ, નબળાઈ, અરુચિ, બેચેની, ઉકળાટ, આળસ, અને ગભરામણ થયા કરે છે.

૧૨. ડૂંટી ગોળ થતી જાય છે.

૧૩. ઝાડા પેશાબની છૂટ રહેતી નથી. કબજીઆત ભારે મુંઝવણ કરે છે.

૧૪. મૂત્રપિંડની વિકૃતિ થાય છે. પેશાબમાં ક્ષારીય દ્રવ્યો ચાલ્યાં જાય છે. કોઈ કોઈને પેશાબ વાટે વીર્ય પણ વહે છે.

૧૫. પાંડુ, હૃદ્રોગ અને મૂત્રાશયના દોષથી થયેલા જલોદરમાં તે તે રોગોના લક્ષણો વિશેષ હોય છે.

ઉપદ્રવ

આ દરદ એવું ભયાનક અને દયાજનક છે કે આપણે એને પાપોનું પરિણામ કહીએ તો જરાય ખોટું નથી. આ દરદ કષ્ટસાધ્ય છે; યોગ્ય ચિકિત્સા કરવામાં ન આવે તો અસાધ્ય બને છે અને અંતે જીવ સાથેજ જાય છે. પરંતુ દરદી પથ્યાપથ્ય બરોબર પાળે અને ચીવટથી દરદ પાછળ પડે તો મટી શકે છે.

પથ્યાપથ્ય

આ વ્યાધિનું પથ્યાપથ્ય નીચે પ્રમાણે જાણવું.

૧. ખોરાકમાં માત્ર દૂધ ઉપર રહેવાથી આ દરદને દૂર કરવાની સારી તક મળે છે.

૨. આ દરદમાં રેચક અને મૂત્રલ દવાઓ તેમજ વસ્તુઓનો ઉપયોગ કરવો લાભદાયક છે.

૩. ભાત, ખીચડી, મગનું ઓસામણ, સાટોડીનું શાક, કાંજી, દૂધ જેવો સાદો ખોરાક આપી શકાય.

૪. આ દરદમાં શકિત જાળવી રાખવી જોઈએ. બહુ શ્રમ, સંભોગ, ચિંતા કે એવા કાર્યોથી અલિપ્ત રહેવું.

૫ દહીં, છાસ, લીંબુ, કોકમ, આમલી વગેરે તમામ ખાટા પદાર્થો સદંતર બંધ કરવા.

૬. ભાતભાતના અથાણા, મુરબ્બા કે ઠંડા પીણાઓ સ્વપ્નમાં પણ ન ઈચ્છવાં.

૭. શરદી કરનારા પદાર્થોથી, ભેજવાળા સ્થળથી અને ભેજવાળી હવાથી દૂર રહેવું.

૮. ભારે, વાસી, બજારૂ, વાયડા, ઠંડા અને વિરુદ્ધ દ્રવ્યો ન ખાવાં.

૯. પરસેવો આવે અને લોહી સુધારે એવા પદાર્થો પચે એવા લઈ શકાય.

પથ્યાપથ્યના આ નિયમો ખાસ પાળવાથી ઔષધ પણ અસર કરે છે. પથ્યાપથ્ય પ્રત્યે બેદરકાર રહેનારાઓ ભાગ્યે જ આ દરદથી બચી શકે છે.

ઔષધયોગ

૧. સરગવાના બીનું વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ કરવું. પછી એ ચૂર્ણ ખરલમાં નાખવું. ત્યારપછી એ ચૂર્ણ ડૂબી જાય તેટલું થોરનું દૂધ નાખવું અને પછી દવાને ઘૂંટયા કરવી. ઘૂંટતા ઘૂંટતા ગોળીઓ વાળવા જેવું થાય ત્યારે વાલ વાલ પ્રમાણ-ની ગોળીઓ વાળવી. જરૂરત પ્રમાણે ૧ અથવા ૨ ગોળી સવારસાંજ ગરમ પાણી સાથે આપવી. આ પ્રયોગમાં ખજૂર, ગરમ પાણી, ચણાની રોટી અને મધ આપી શકાય. પ્રયોગ સરસ છે.

૨. બકરીની લીંડીઓનો ક્ષાર કાઢી ગોમૂત્રમાં મેળવી ધીમા તાપે ઉકાળવું. જ્યારે ઘટ્ટ થવાં માંડે ત્યારે તેમાં પીપર, પીપળીમૂળ, સૂંઠ, પંચલવણ, દંતી, નસોતર, ત્રિફળા, દારૂડી, ચવક્ષાર અને સાથેરનું સમભાગ કરેલું વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ ઉચિત પ્રમાણમાં મેળવવું અને ચણીબોર જેવડી ગોળીઓ વાળવી. આ ગોળીઓ ૧ થી ૨ સવારસાંજ ગરમ જળ અથવા સાટોડીના ઉકાળા સાથે આપવી.

૩. હંમેશ એકથી બે ભીલામાના ટુકડા કરી દૂધમાં ઉકાળવા અને પછી એ દૂધ ગાળીને પીવું.

૪. ઉંટડીના દૂધનું સેવન કરવાથી થતો જળોદર મટી જાય છે.

૫. ગોમૂત્ર પાંચ રૂપિયાભાર યવક્ષાર નાખીને બે વખત પીવું.

૬. સરગવાની છાલનો ઉકાળો યવક્ષાર નાખીને પીવો.

૭. જલોદરમાં પેશાબનો ખુલાસો કરવા માટે લાંપડીના બીનું ચૂર્ણ ૦| તોલો દિવસમાં ત્રણ વખત પાણી સાથે લેવું.

૮. આકડાના પાન ૨૫૦ તોલા, કુંવારનો ગરભ ૧૬૦ તોલા, લીંબુનો રસ ૪૦ તોલા, ભોંરીંગણીના મૂળ ૪૦ તોલા, સુરોખાર ૧૦ તોલા, નવસાર ૧૦ તોલા, સાજીખાર ૧૦ તોલા, સંચળ ૧૦ તોલા, એરંડીયું તેલ ૨૦ તોલા. આ બધાં દ્રવ્યોને ભેગાં કરી બરાબર મેળવી એક ચીનાઈ માટીની બરણીમાં ભરવાં. પંદર દિવસ પછી દવા તૈયાર થઇ જશે. તેમાંથી દિવસમાં ત્રણ વાર ૦| ૦| તોલો દવા લેવી. એક મહિનામાં જલોદર મટે છે.

૯. સાટોડી, લીમડાની છાલ, કડુ સુંઠ, ગળો, દેવદાર, હરડે અને કડવાં પટોળ સમભાગે લઇ ઉકાળો કરવો. ગોમૂત્ર નાખીને સવારસાંજ પીવો.

૧૦. ગરણીનો ઉકાળો આ દરદમાં સારૂં કામ કરે છે.

૧૧. લીંડીપીપરના ચૂર્ણને થોરના દૂધમાં પલાળી

૭ કલાક સુધી ઘૂંટી વાલ વાલની ગોળીઓ વાળવી. ૨ થી ૪ ગોળી ગરમ દૂધ સાથે બે વખત લેવી. આનાથી હંમેશ પાંચ સાત ઝાડા થશે અને પેટ ઓછું થતું જશે. આ પ્રયોગમાં અન્નપાણી બંધ કરી માત્ર દૂધ ઉપર રહેવું જોઈએ. કાળી ધરાખ લઈ શકાય. મોઢામાં શોષ પડે તો સાકર અને એલચીના દાણા મોઢામાં રાખી શકાય.

૧૨. આકડાના પાન લીલાં ૨૦ તોલા લેવાં અને હળદર ૧॥ તોલા લેવી. બંનેને ચટણી માફક ખૂબ લઢી ચણા જેવડી ગોળીઓ વાળવી. હંમેશ ૪ ગોળી તાજા પાણી સાથે લેવી. રોજ એક એક ગોળી વધારવી. સાત ગોળી થાય એટલે હંમેશ સાત સાત ગોળીનું સેવન કરવું. અવશ્ય જલોદર મટે છે. પથ્યમાં દૂધ, જવનું પાણી ને દૂધ, સાણુ-ચોખા. આ સિવાય કશું ન લેવું.

૧૩. કડુ ૧ તોલો, નસોતર ૦। તોલો, ભારંગી ૦। તોલો, દેવદાર ૦। તોલો, દારૂ હળદર ૦। તોલો, ચિત્રકમૂળ ૦। તોલો, મોટી હરડેની છાલ ૦। તોલો, સાટોડી ૦। તોલો, શ્વેતકંટકારીના મૂળ ૦। તોલો, એરંડમૂળ તાજાં ૦॥ તોલો, ગળો તાજી ૦॥ તોલો અને રાસ્નામૂળ તાજાં ૦॥ તોલો (ત્રણે વસ્તુઓ તાજી ન મળે તો સૂકી લેવી પણ પ્રમાણ ૦।-૦। તોલો રાખવું.) બધાનો જાડો ભૂકો કરી ૧॥ શેર પાણીમાં ધીમા તાપે ખુલ્લા ઠામમાં ઉકાળો કરવો. ૭॥ તોલા રહે ત્યારે ગાળી જરા મધ નાખી નવસાયો પાઈ દેવો. વધેલા કુચા સાંજે ઉકાળવા ને પાવા. સવારે ઉકાળો કરવો હોય ત્યારે દ્રવ્યોનો ભૂકો આગલી રાતે પલાળી

રાખવો, સાંજના ઉકાળાના કુચા સવારે ઉકાળો ગાળીને તરત પલાળી રાખવા.

૧૪. સારો મોટો શંખ લઇ અંગારા ઉપર મૂકીને બાળવો. ખાખ થઈ જાય એટલે વાટીને કપડે ચાળી લેવું. સવારસાંજ ०। ०। તોલો દવા ગોળ સાથે લેવી.

૧૫. આંબા હળદર, સાબુ, ટંકણ, હીંગ, ખારો, સાજીખાર, સંચળ, લસણ, એરંડાના ગોળા અને એળીયો હરેક વસ્તુ બબ્બે તોલા લઈ ખાંડી એરંડીયા તેલનું મોણ દેવું. પછી પાડીનું છાણ અને મૂત્ર લઇ તેમાં બધું એક કરી ચૂલા ઉપર મૂકવું; જાડું થાય ત્યારે પ્રથમ આકડાના પાન જરા ગરમ કરી ઘી ચોપડીને દરદીના પેટ પર મૂકવા. ત્યારપછી ઉપરનો ત્યાર થયેલો બંધાણનો મસાલો પાન ઉપર સરખી રીતે રોટલા જેવો થર કરીને મૂકવો. લેપ ઉપર બીજાં આકડાનાં પાન મૂકવાં અને પછી લુગડાનો પાટો બાંધવો. આ પ્રમાણે દિવસમાં ચાર વખત બંધાણ કરવું. આ બંધાણથી પેટમાં ભરાયેલું પાણી ધીરે ધીરે ઝાડાપેશાબ વાટે મોકળું થશે અને સોજો પણ દૂર થશે.

આ બધા સાદા ઔષધયોગ દાદીમાએ અજમાવેલા છે.

વિવેચન

સંસારના અતિ પ્રાચીન દરદોમાંનું આ એક દરદ છે. મહાભારત જેણે વાંચ્યું હશે તે પાંડુ રાજાને બરાબર ઓળખતા હશે. દરદ ખાતર તેમણે વનવાસ વેઠેલો. પથ્ય ખાતર વાનપ્રસ્થ સ્વીકારેલું અને કોઈના શાપના કારણે કહો કે મનોવૃત્તિની ચંચળતાના કારણે કહો, તેમણે પથ્ય ભંગ કર્યો અને પરિણામે મૃત્યુની ચાદર તળે હંમેશ માટે છુપાઈ ગયા. આ મહાભારતની ક્ષેપક કથા છે. પરંતુ આ ઉપરથી દરદના ગાંભીર્યનું આપણને જરૂર ભાન થશે. દાદીમા પાસે મારા સહવાસ વખતે પાંડુના ચાર છ દરદીઓ આવેલા. એક તો અમારા સંબંધીનો જ જુવાન પુત્ર હતો. ચાર વર્ષથી પરણેલો. બે બાળક, જુવાન પત્ની અને પોતે પણ ૨૫ વર્ષનો. પાંડુની શરૂઆત ધીરે ધીરે થાય છે તેમ તેને થયેલી, સાથે ઉધરસ હતી એટલે દાકતરે ટી. બી. ની શરૂઆત કહી. પછી તો એ લોકો રાજકોટ ગયા. ત્યાં ચાર છ મહિના રહ્યા. ટી. બી. માંથી પાંડુ નક્કી થયો અને દવા ચાલવા માંડી. કોઈપણ ઉપાયે દરદ કાબુમાં ન આવે. છેવટે સોજા થઈ ગયા. પછી એ લોકો કંટાળીને ઘેર આવ્યા. દાદીમાને જોવા તેડી ગયા. દાદીમાએ દરદીને બરાબર તપાસીને દરદીના મોટાભાઈને એક કોર બોલાવી કહ્યું: "બેટા, હવે કોઈ પણ દવા કાર નહિ કરે. આઠ દસ

દિવસનો મહેમાન છે. એના મનને ધર્મ અને શાંતિ મળે એવું કર્યા કરો."

દાદીમાના કહેવા પ્રમાણે જ થયું. સાતમે દિવસે દરદી મરી ગયો. આ મૃત્યુ પાછળ દાદીમાએ એક જ કારણ જોયેલું, પથ્યાપથ્યના અભાવથી થયેલા ઉપચાર.

કહેવાનો આશય એ છે કે આ દરદ ઔષધ કરતાં પથ્યથી વધારે કાબુમાં આવે છે. અને પથ્ય તથા યોગ્ય ઉપચાર હોય તો આરામ પણ થાય છે.

આ દરદ સંબંધી આજકાલ દાકતરો ઘણી ધમાધમ કરી મૂકે છે. તાવ આવ્યો ને જરાક નબળાઈ થઈ, સહજ ફિકાશ આવી એટલે તરત એનેમિક! સામાન્યમાં સામાન્ય કારણોથી આવેલી ફિકાશને પણ પાંડુમાં ગણીને દરદીને હતાશ કરી નાખે છે. પછી બિચારા દરદી માથે ઇન્જેક્શનો, પેટન્ટો અને ઘરની દવાનો ખરચાળ બોજો ખડકાય છે. આજે લોકોમાં એક વાત એવી જડ ઘાલી ગઈ છે કે દાકતરની દવા કરીએ એટલે ઝટ આરામ આવે, વૈદનું લાંબુ બહુ ચાલે. પરંતુ મારો બહોળો અનુભવ મને એથી અવળું કહે છે. દાકતરો દેશ માટે જેટલા ખરચાળ અને લાંબુ ખેંચનારા છે, તેટલા દેશી વૈદો નથી. હું આ વાત દાકતરો અપ્રમાણિક છે એ સમજાવવા નથી કરતો પરંતુ એમની ચિકિત્સા પદ્ધતિ દેશની કેડ ભાંગી નાખે એવી છે. દાદીમા કહેતાં: ૫૦ વર્ષ પહેલાં ઝાઝા દાકતરો હતા જ નહિ, આ જ દાકતરો વધારે છે તેમ રોગ અને રોગની મર્યાદા પણ વધારે થઈ છે. આરોગ્યના સંરક્ષકો વધારે

હોય ત્યારે દેશમાં રોગ ઓછા રહેવા જોઈએ. પણ આપણા દેશમાં અવળી ગંગા વહે છે. દાકતરો જેમ જેમ વધે છે, તેમ તેમ દરદો વધે છે અને વધુને વધુ ગંભીર બને છે. આમ થવાના કારણોમાં દાકતરી પદ્ધતિ પાછળ માનવતાને પૂજવાની ભાવના કરતાં ધંધાને પૂજવાની ભાવના વિશેષ હોવાનું અનુમાન કરી શકાય છે.

કારણ

પાંડુ થવાના કારણો નીચે પ્રમાણે છે.

૧. અયોગ્ય રીતે, સમજ્યા વગર અને શકિત ઉપરાંત વ્યાયામ કરવાથી આ રોગ થાય છે.

૨. મૈથુનમાં અમર્યાદ રહેનારાં સ્ત્રીપુરુષ આ દરદનો ભોગ બને છે. વીર્યનો દુરુપયોગ એ રકતવૃદ્ધિને અટકાવે છે અને લોહીના તત્વો ઓછાં કરે છે.

૩. વધારે પડતા ખાટા, ખારા, તીખા અને ઉષ્ણ પદાર્થો ખાવાથી પિત્ત વિકૃત થાય છે અને આ દરદ થાય છે.

૪. અતિ લવણયુકત પદાર્થો, માટીવાળા પદાર્થો, સડેલા અને શુષ્ક પદાર્થો ખાવાથી વાતાદિ દોષ કુપિત થાય છે અને આ દરદ ઉભું કરે છે.

૫. સ્ત્રીઓને લોહીવા, રકતપ્રદર, પ્રસૂતિ સમયે વધારે પ્રમાણમાં લોહીનું પડવું તેમજ સગર્ભાવસ્થાના ઉપદ્રવોથી આવેલી નબળાઇના કારણે રકતાણુઓ ઓછા થવાથી આ દરદ થાય છે.

૬. નાના બાળકો વધારે પડતી માટી ખાય ત્યારે એનું યકૃત બગડે છે અને આ દરદમાં સપડાય છે.

૭. લોહી ઝરતા હરસ, લાંબા વખતના ભરનીંગળ જેવા ગડગુમડ, સંગ્રહણી, મરડો, વારંવાર આવતો તાવ અથવા લાંબા વખત સુધી રહેલો તાવ પણ આ દરદને સ્થાન આપવામાં મદદ કરે છે.

૮. ઘણીવાર ક્ષયમાં પણ લોહી ઘટી જવાથી સંયુકત વ્યાધિ તરીકે આ દરદ મળી જાય છે

૯. જુવાન સ્ત્રીઓ અને જુવાન પુરુષો યૌવનમંદિરના પ્રાંગણમાં પગ મૂકીને વધારે પડતી માનસિક કામેચ્છાથી પ્રજળતાં હોય, મનમાં માનસિક વ્યભિચારની કલ્પનાઓ ઘૂમતી હોય, કામાવેશના કારણે મૈથુનના રંગબેરંગી સ્વપ્ન તરવરતાં હોય ત્યારે સ્વાભાવિક જ આ કામચિંતાના પરિણામે રકતાણુઓ પાંગળા બને છે, ઘટવા માંડે છે, પિત્તનો અતિયોગ થાય છે અને બીજા કોઇ પણ કારણ સિવાય માત્ર આ એક જ કારણથી પાંડુરોગને સત્કારે છે.

૧૦. ઘણાને વિષજન્ય પદાર્થો પેટમાં જવાથી પણ આ દરદ થાય છે.

૧૧. આ દરદ ઘણું દુષ્ટ અને દારુણ છે. લાલ ચણોઠી જેવી કાયા આ દરદના પંજામાં સપડાઇને સાવ પીળી પાંજર જેવી ફીકી બની જાય છે. લોકભાષામાં આપણે આ રોગને લોહીનું પાણી, પીળીયો, પાંડવ રોગ વગેરે નામે ઓળખીએ છીએ.

૧૨. કોઈ કોઈવાર સારો એવો જખમ થયા પછી વધારે પ્રમાણમાં લોહી પડે એટલે આ દરદ થાય છે.

લક્ષણ

પાંડુરોગના પાંચ પ્રકાર છે. (૧) વાયુના દોષથી થનારો, (૨) પિત્તના દોષથી થનારો, (૩) કફના દોષથી થનારો, (૪) મળેલા દોષોથી યાને ત્રિદોષથી થનારો, અને (૫) માટી ખાવાથી થનારો મૃત્પાંડુ.

૧. વાયુથી થનારા પાંડુમાં આંખ, ચામડી અને મૂત્રનો રંગ કંઈક કાળાશ પડતો લાલ હોય છે. ચામડી કંઈક ખરહટ થાય છે. શરીરનો કંપ, સોય ભોંકાતી હોય તેવી પીડા, આફરો અને ભ્રમ દેખાય છે.

૨. પિત્તથી થનારા પાંડુમાં આખું શરીર અને ખાસ કરીને મળ, મૂત્ર, ત્વચા, નખ અને આંખમાં પીળા રંગની છાયા હોય છે. બળતરા, તરસ, જ્વર અને થોડા થોડા પ્રમાણમાં ઝાડો ઉતરવો એ લક્ષણો દેખાય છે.

૩. કફથી થનારા પાંડુમાં આંખ, ત્વચા, મોઢું કંઈક ધોળું થઈ જાય છે; મોઢા ને નાકમાંથી લોહી પડે છે, સોજો, પ્રમાદ, ઘેન, ભારેખમ શરીર વગેરે લક્ષણો દેખાય છે.

૪. ત્રિદોષયુક્ત પાંડુમાં તાવ, અરુચિ, બેચેની, ઉલટી, તરસ, થકાવટ, અશક્તિ, સમગ્ર ઇંદ્રિયોનું શૈથિલ્ય, સોજા વગેરે લક્ષણો ઉપરાંત વાતાદિ દોષોના લક્ષણો પણ મળેલાં હોય છે.

૫. માટી ખાવાથી થનારા પાંડુમાં જે જે દોષવાળી માટી પેટમાં જાય તે તે દોષવાળાં લક્ષણો દેખાય છે. ખાસ કરીને આ દરદ બાળકોમાં વિશેષ હોય છે.

૬. પાંડુ રોગમાં કરમનો ઉપદ્રવ થાય છે ત્યારે આંખ, ગાલ, પગ, ફૂંટી અને લિંગમાં સોજો આવે છે.

૭. ઉપર કહ્યા સિવાયના સમાન્ય લક્ષણો પણ હોય છે. તેમાં શ્વાસ, ઉધરસ, થેથર, મંદાગ્નિ, કબજીઆત, ચીડીયો સ્વભાવ, મોળ, બકારી, પરસેવો, વારંવાર શરીર ઠંડુ પડી જવું, શરીર ધોળું પુણી જેવું થવું, શક્તિ ઘસાવી અને લોહીની અછતના કારણે કૃશતા આવવી, ઠંડી વસ્તુઓ પ્રત્યે અભાવો રહેવો, પેટમાં ગડબડાટ રહ્યા કરવો, જલિયતત્વોનો વધારો થવો વગેરે લક્ષણો દેખાય છે.

૮. દરદ લાંબુ ચાલે છે ત્યારે હૃદય નબળું પડી જાય છે અને છાતીમાં થડકારા પણ થયા કરે છે.

૯. ચિકિત્સાના અભાવે આ દરદ લંબાય છે ત્યારે અસાધ્ય બની જાય છે. પાંડુમાં સપડાયેલો દરદી જ્યારે દરેક વસ્તુ પીળા રંગની નિહાળે, સોજા ચડી ગયા હોય અને મળ કઠણ, થોડો અને કંઈક લીલા રંગવાળો ઉતરે ત્યારે સમજવું કે દરદ અસાધ્ય બની ગયું છે.

ઉપદ્રવ

આ દરદ યોગ્ય ચિકિત્સાના અભાવે લંબાય છે ત્યારે જળોદર, યક્ષ્મા વગેરેનો સહયોગ સાધે છે અને દરદીને મૃત્યુ તરફ લઈ જાય છે.

પથ્યાપથ્ય

આ દરદમાં નીચે મુજબ પથ્યાપથ્ય પાળવાનું છે.

૧. દરદીને હવાપ્રકાશવાળા ખુલ્લા મકાનમાં રાખવેા.

૨. સ્થિતિ હેાય તેા સારા ગામડામાં અથવા સાગર કિનારાના કેાઈ સ્થળમાં દરદીને લઈ જવેા. દરિયાની હવામાં જ એવાં તત્વેા છે કે આ દરદને દૂર કરવામાં પ્રાકૃતિક સહાય કરે છે.

૩. દરદી સશક્ત હેાય, અથવા હરતેા ફરતેા હેાય તેા સવારસાંજ બાગબગીચામાં કે એવા સારા સ્થળે પગે ચાલીને એને ફેરવવેા.

૪. ખેારાક પચે તેટલેા જ આપવેા.

૫. હંમેશા એક બે ઝાડા થાય એ ખાસ ધ્યાનમાં રાખવું.

૬. અજીર્ણ અને મળમૂત્રની કબજીઆત ન થવા દેવી.

૭. કમેાદના હાથ છડના ચેાખા, જૂના જવ, ઘઉં, તુવેર, મસુર, ઘી, માખણ, દૂધ, મેાળી છાસ, તેલવાળા અને તુરા પદાર્થો આપવા.

૮. કેાઈપણ સંયેાગેામાં ઘી અથવા તેલમાં તળેલી, બજારૂ, ભારે, પિત્તકારક અને વાયડી વસ્તુએા ન આપવી.

૯. શાકપાનમાં પરવલ, રીંગણા, ડુંગળી, લસણ, ટમેટા, ગાજર, પાલખ, તાંદળજો, કેાબી, આબળાં, જુનું કેાળું વગેરે લઈ શકાય.

૧૦. ફળેામાં પાકી કેરી, જૂનાં કેળાં, રાતી શેલડી

(મોરસશેલડી નહિ) સક્કરજન, અંગુર, દાડમ, ફાલસા વગેરે ફળો આ દરદમાં ખૂબ જ હિતકારી છે.

૧૧. સ્ત્રીસંગ ન કરવો. કામોત્તેજક વાતો વાંચવી-સાંભળવી નહિ.

૧૨. શીંગવાળાં શાક, પાનસોપારી, દારૂ, ખાટા પદાર્થો, હીંગ, અડદ, વાલ, વટાણા, ચોળા, સરસીયું તેલ, વેજીટેબલ ઘી, મગફળીનું તેલ તેમજ દાહ અને પિત્ત વધારનારાં દ્રવ્યો ન લેવાં.

૧૩. માખણ અને સાકર મેળવીને ખાઈ શકાય.

દાદીમા પાંડુના દરદીને આ રીતે પથ્યાપથ્ય પાળવાનો ખાસ આગ્રહ કરતાં અને પથ્યાપથ્યનું મહત્વ સમજાવતાં.

ઔષધયોગ

પાંડુરોગના ઔષધોપચાર નીચે પ્રમાણે દાદીમાએ કહ્યાં છે :

૧. એક રૂપિયાભાર કપાસીયા અધકચરા કરી દસ-તોલા પાણીમાં રાતે પલાળવા અને સવારે ચોળી ગાળી જરા સિંધવ નાખી પીવું.

૨. લોઢાની કડાઈમાં દૂધ ઉકાળીને હંમેશ પાવું.

૩. કાળાં મરી ૨૧ નંગ અને કાસુંદ્રીના પાન ૦ાા તોલો લઈ ચટણી માફક પીસી પાણી સાથે એક વખત પીવાં.

૪. હરડે અને ગોળ મેળવીને એક તોલા સુધી ખાવાથી પાંડુમાં ફાયદો થાય છે.

૫. પિત્તપાપડાનો ઉકાળો દિવસમાં બે વાર પીવો.

૬. મેંદીના પાન એક તોલો રાતે પાણીમાં પલાળવાં. સવારે ચોળી ગાળી ને એ ગાળી પીવું.

૭. હળદરનું વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ હંમેશ સવારે ૦)= આનીભાર જેટલું ઘી, સાકર અને મધ મેળવીને ખાવું. મધ અને ઘીનું પ્રમાણ વિષમ રાખવું.

૮. ઇંદ્રામણાના મૂળનું ચૂર્ણ બેઆનીભાર જેટલું પટોળના રસ અથવા ઉકાળા સાથે લેવું.

૯. હરડે, બેડા, આમળાં, ગળો, અરડુશી, કડુ, કરિયાતું અને લીમડાની અંતરછાલ સમભાગે લઈ ઉકાળો કરી, થોડું મધ નાખી હંમેશ બે વખત પીવો.

૧૦. શિલાજીત, મધ, વાવડીંગનું ચૂર્ણ, હરડેનું ચૂર્ણ અને સાકર સરખે ભાગે મેળવી એક તોલા સુધી હંમેશ ઉપયોગ કરવો.

૧૧. હરડેના ચૂર્ણને ગોમૂત્રની ૨૧ ભાવના આપી ચૂર્ણને વસ્ત્રગાળ કરી લેવું. ત્યાર પછી મધ અને ઘી સાથે ૦)= ભાર જેટલું ચાટવું.

૧૨. ગળોનો રસ અઢી તોલા મધ ૧| તોલો મિશ્રણ કરીને બે વખત પીવું.

૧૩. લીંડીપીપર, પીપરીમૂળ, સૂંઠ, મરી, હરડાં, બેડાં, આમળાં, વાવડીંગ, મોથ, ચિત્રક, ચવક, દેવદાર આ વસ્તુઓ ચાર ચાર તોલા લેવી અને વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ કરવું. સારી જાતની મંડુર ભસ્મ ૧૨ તોલા લેવી. આ બધી

વસ્તુઓ એકત્ર કરી એક લોઢાના ઠામમાં ત્રણ શેર ગોમૂત્ર નાખી બધું ભેગું કરી ધીમા તાપે પકવવું. ગોળી વાળવા જેવું થાય ત્યારે બબ્બે આનીભારની ગોળીઓ વાળવી. સવાર સાંજ બબ્બે ગોળી ગાયના મૂત્ર સાથે લેવી. પાંડુ માટે ઉત્તમ ઉપાય છે.

૧૪. મજીઠ, હીંમજ અને મીંઢીના પાન સરખે ભાગે લઈ તેનું ચૂર્ણ કરવું. પછી એક લોઢાના ઠામમાં એ ચૂર્ણ નાખી ઉપરથી લીંબુનો રસ રેડવો અને લીંબડાનો સારો દંડો કરાવી એના વડે આ મિશ્રણ સાત દિવસ સુધી ઘૂંટવું. ત્યાર પછી બબ્બે આનીભાર જેવડી ગોળીઓ વાળવી. હંમેશ બે વખત બબ્બે ગોળી ઉકાળીને ઠારેલા પાણી સાથે આપવી.

૧૫. મંડુર ૧ ભાગ, હરડે ૧ ભાગ અને કડુ બે ભાગ લઇ તેનું વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ કરવું અને બબ્બે આનીભાર જેટલું ચૂર્ણ સવાર સાંજ ગોમૂત્ર સાથે લેવું.

૧૬. આ દરદમાં તરસ વધારે લાગે તો ધાણા, ધરાખ, અને વાળાનો અર્ધાવશેષ ઉકાળો કરીને વારંવાર પીધા કરવો.

૧૭. દૂધ અને પાણી વીસ વીસ તોલા લેવાં તેમાં ત્રણ લીંડીપીપર નાખી ઉકાળવું. પાણી બળી જાય અને દૂધ રહે ત્યારે અંદરથી ત્રણે ય લીંડીપીપર કાઢીને ચાવી જવી અને ઉપરથી દૂધ પી જવું. આ પ્રમાણે બીજે દિવસે એક લીંડીપીપર વધારવી. વધતાં વધતાં દસ લીંડીપીપર

થાય એટલે પછી એકએક ઘટાડતા જવી. આ પ્રયેાગ ઘણેા ઉત્તમ છે.

૧૮. આમળાંનેા રસ ૮ શેર લઇ કલાઈવાળા ઠામમાં પકાવવેા. ૧ શેર રહે ત્યારે ઉતારી લઈ તેમાં ૨૦ તેાલા કાળી ધરાખ બી કાઢીને ચટણી માફક પીસેલી મેળવી દેવી. ત્યારપછી લીંડીપીપર ૨૦ તેાલા, જેઠીમધ ૨ તેાલા, વંશલેાચન ૪ તેાલા અને સૂંઠ ૧ તેાલેા લઈ વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ કરી મેળવી દેવું. ત્યારપછી ૬૦ તેાલા ખાંડની ચાસણી જૂદા ઠામમાં કરીને બધી વસ્તુએા એકત્ર કરવી. ઠરી ગયા પછી આ ચાટણમાં વીસ તેાલા મધ નાખવું. દવા તૈયાર થઈ ગઈ કાચના ઠામમાં દવા ભરી રાખવી. પાંડુના દરદીને ૦ાા થી ૧ તેાલા સુધી આ ચાટણ ગેામૂત્ર અથવા છાસ સાથે બે વખત આપવું. પાંડુ રેાગનેા ઉત્તમ ઉપાય છે. દાદીમાએ આ દવા મારી હાજરીમાં જ એક દરદીને બનાવી દીધી હતી.

૧૯. કડવી તુંબડીનું ચૂર્ણ બજર માફક સુંઘવું.

૨૦. ગેામૂત્ર ૨ાા થી ૫ તેાલા સુધી નિયમિત પીવું.

૨૧. મળી શકે તેા તાજા આમળાંનેા સ્વરસ પાંચ તેાલા અને મધ બે તેાલા મેળવીને પીવાથી પાંડુરેાગ અવશ્ય મટે છે.

૨૨. કડુનું વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ કરવું: સવાર સાંજ ૦ા ૦ા તેાલેા ચૂર્ણ પાણી સાથે લેવું.

૨૩. આ દરદમાં મંડુરભસ્મ અને લોહભસ્મ ઘણું સારૂં કામ આપે છે. દાદીમા ભસ્મો બતાવતાં નહોતાં પણ રીત જાણતા હતા. આ ભસ્મો બનાવવાની રીત હું પરિશિષ્ટમાં આપીશ.

૨૪. આ દરદ સાથે તાવ, ઝાડા, ઉલટી, કબજીઆત વગેરે ઉપદ્રવો થાય ત્યારે તે તે રોગોમાં દર્શાવેલા પ્રયોગો પણ સાથે કરી શકાય.

દાદીમાએ કહેલા પાંડુરોગના પ્રયોગો નિર્ભય અને અકસીર છે.

કમળો

આ દરદ ખૂબ જ જાણીતું છે. એટલું બધું જાણીતું છે કે કોઈ લોકદૃષ્ટાએ આ દરદને કહેવતમાં પણ ઝડપી લીધું છે. 'કમળો હોય તે પીળું જ જુએ.' આ કહેવત આપણામાં જાણીતી છે.

કારણ

આ દરદ થવાનાં કારણો નીચે પ્રમાણે જાણવાં.

૧. પાંડુરોગ થયા પછી પિત્ત વધારનારાં દ્રવ્યો વધારે પડતાં સેવવામાં આવે તો પિત્તનો પ્રકોપ થાય છે અને રકત તથા માંસને દૂષિત કરી કમળો ઉત્પન્ન કરે છે.

૨. અંદરના યંત્રનો નિયમ એવો છે કે કલેજામાં પિત્ત ઉત્પન્ન થાય અને તે આંતરડામાં મળે. પરંતુ એ પિત્ત યોગ્ય માર્ગે ન જતાં પિત્તાશયમાં જ સંચિત થવા માંડે ત્યારે રકતની સાથે પિત્તના તત્વો મળી જાય છે અને રકતને દૂષિત કરી કમળો ઉત્પન્ન કરે છે.

૩. કાંકરી અથવા એવો જ કોઈ કઠોર પદાર્થ પેટમાં જતાં પિત્તવહન કરનારી નળીમાં ભરાઈ રહે છે એટલે પિત્તનો ગતિમાર્ગ બંધ થાય છે, અને એથી કમળો થાય છે.

૪. પિત્તાશય અથવા પિત્તવહન કરનારી નળીમાં કોઇ પણ કારણે સોજો અથવા સંકોચ થવાથી પિત્તના

સ્વાભાવિક માર્ગમાં અવરોધ થાય છે અને પરિણામે કમળો થાય છે.

૫. તાવ અથવા યકૃતની બિમારીમાંથી પણ આ દરદ થઈ જાય છે.

૬. કબજીઆત, ચિંતા, શોક, ભય, અજીર્ણ અને અતિ શ્રમના પરિણામે પણ આ દરદ થવાનો સંભવ છે.

૭. કોઇ પણ પ્રકારના વિષયુક્ત પદાર્થ પેટમાં જવાથી કમળો થાય છે.

૮. પિત્તકારક, અતિ ખાટાં, ઉષ્ણ, વિદાહી, ભારે, સડેલા અને વાસી પદાર્થો ખાવાથી આ દરદ થાય છે. આ સિવાય પાંડુ રોગના કેટલાક કારણો પણ કમળો ઉત્પન્ન કરે છે.

લક્ષણ

આ દરદના લક્ષણો નીચે પ્રમાણે છે.

૧. રોગની શરૂઆતનું લક્ષણ આંખમાં દેખાય છે. આંખના ડોળાનો ધોળો ભાગ ધીમે ધીમે પીળો હળદર જેવો થતો જાય છે.

૨. ત્યારપછી મૂત્ર, મળ, ત્વચા, નખ, વદન વગેરે આખું શરીર ચોમાસાના હળદરીયા દેડકા જેવું પીળું થઈ જાય છે.

૩. ઘણા દરદીને થુંક, પરસેવો અને આંસુ પણ પીળાં થઇ જાય છે.

૪. શરીરમાં બેચેની, પ્રમાદ, તૃષા, કબજીઆત વગેરે લક્ષણો દેખાય છે.

૫. પેટમાં વાયુ ભરાય છે અને ગડગડાટ પણ થાય છે, અન્ન પચતું નથી અને ઓડકાર આવ્યા કરે છે. ખોટી ભૂખ લાગે પણ ખોરાક ખાઈ શકાય નહિ અને કાયા દુબળી થતી જાય છે.

૬. મોઢામાં કડવાશ, નાડીનો વેગ મંદ, અરુચિ, વમન, જ્વર, બેચેની વગેરે લક્ષણો પણ દેખાય છે.

૭. દરદી દરેક વસ્તુઓને પીળી જ નિહાળે છે. કોઈ કોઈ વાર નાક અને મોઢેથી ઉલટી, મળ, અને લોહી પણ પડે છે.

૮. ઉધરસ અને શ્વાસ પણ થઈ જાય છે.

ઉપદ્રવ

આ દરદ યોગ્ય ચિકિત્સાના અભાવે જોરદાર બને છે ત્યારે સોજા, મુર્છા, આફરો, અસંજ્ઞા, તંદ્રા વગેરે ઉપદ્રવ ઉપસ્થિત થાય છે અને આંખો લાલ તેમજ મૂત્ર કાળું થાય છે ત્યારે દરદ અસાધ્ય બને છે અને દરદીને મૃત્યુના મોઢામાં મૂકી દે છે. લાંબા વખતના કમળાને કુંભકમળો કહે છે.

પથ્યાપથ્ય

આ દરદમાં પથ્યાપથ્ય લગભગ પાંડુ જેવું જ સમજવાનું છે. છતાં પણ એની સ્વતંત્ર વ્યવસ્થા અહિં રજુ કરું છું.

૧. હંમેશ દસ્ત સાફ આવે એ કાળજી ખાસ રાખવાની.

૨. આ દરદમાં ચણાનો રોટલો, દાળીયા, ખીચડી, ભાત, મગનું ઓસામણ, દૂધ, ડુંગળી, પાકા ટમેટા,

વંતાક, મોળી છાસ, લસણ, સાટોડી વગેરે આપી શકાય.

૩. લોકાચાર કમળાના દરદીને દૂધ આપવાની વિરૂદ્ધ છે, પરંતુ દાદીમા કહેતાં કે દૂધ આપવામાં કશો વાંધો નથી, દૂધ એમ ને એમ ન આપવું જોઈએ, સૂંઠ, વાવડીંગ અને સાટોટી સાથે ઉકાળીને આપવું. એથી કોઠાને જરાય વાયડું નહિ પડે.

૪. બજારૂ વસ્તુઓ, ભારે અને ઠંડા પદાર્થો, કોઈપણ પ્રકારના પીણાઓ, ઘી, તેલ, ઘઉં વગેરેનો બનેલો ખોરાક આ દરદમાં ન જ આપવો.

૫. સ્રીસંગ, ચિંતા, શોક, શ્રમ, ભય, ક્રોધ વગેરેથી મુક્ત રહેવું.

ઔષધપ્રયોગ

કમળાના અને પાંડુના ઔષધો લગભગ સરખાં જ છે. કમળાના વિશેષ ઔષધો દાદીમાએ નીચે પ્રમાણે બતાવ્યાં છે.

૧. પાંડુમાં દર્શાવેલા પ્રયોગોમાંનાં ૩, ૪, ૬, ૮, ૧૧, ૧૬, ૧૯ ક્રમાંકના પ્રયોગો કમળા માટે ઉત્તમ છે.

૨. ગળો અને કડુનો કવાથ બે વખત લેવો.

૩. હળદર, સોનાગેરૂ અને આંબળાં સરખે ભાગે લઈ વસ્રગાળ ચૂર્ણ કરી એનું સૂરમા માફક આંખમાં અંજન કરવું.

૪. ફુલાવેલો નવસાર ત્રણ ત્રણ રતી પ્રમાણમાં સવાર-સાંજ સાકરની ભૂકી સાથે પાણીમાં લેવો.

૫. કુકડવેલના પાનના રસના ટીપાં નાકમાં નાખવા. વનસ્પતિના પ્રભાવની દ્રષ્ટિએ આ પ્રયોગ સારો છે.

૬. કમળામાં હૃદય નબળું પડી ગયું હોય તો સાબરના શીંગડાની ભસ્મ એક એક વાલ મધમાં ચાટવી.

૭. ગળો અને આમળાંનો રસ એક એક તોલો લઈ સાકર નાખીને દિવસમાં ત્રણ વાર પીવો. રસ પ્રાપ્ત ન થાય તો ગળો અને આમળાં બબ્બે તોલા લઈ ખાંડી એનું હીમ કરી બે વાર સાકર નાખીને પીવું.

૮. વીટળાના પાંચ સાત પાન સાકર સાથે ખાવાં.

૯. હરડાં, બેડાં, આમળાં, ગળો, કડુ, નાગરમોથ, દારૂહળદર, વાવડીંગ, સૂંઠ, પીપર, મરી, ઉપલેટ–પ્રત્યેક બબ્બે તોલા, હરડે ૬ તોલા, સાકર ૧૮ તોલા લઈ વસ્ત્ર-ગાળ ચૂર્ણ કરવું. દિવસમાં ત્રણ વાર ૦॥ ૦॥ તોલો ચૂર્ણ મધ સાથે ચાટવું.

૧૦. પાંડુમાં બતાવેલ મંડુર અને લોઢાની ખાખ આ દરદમાં સારૂં કામ કરે છે.

૧૧. ગળોના પાન પીસીને છાસ સાથે પીવાં.

૧૨. હળદરનું ચૂર્ણ ૧ તોલો ૮ તોલા દહીં સાથે સવારે લેવું.

૧૩. હળદર, આમળાં, મોટી હરડે અને બહેડાનું ચૂર્ણ ૦। ૦। તોલો દિવસમાં ત્રણ ત્રણ વાર આપવું.

૧૪. હળદર અને હરડેના ચૂર્ણ સાથે રતી રતી લોહભસ્મ મેળવીને ત્રણ વખત મધ સાથે ચટાડવી.

૧૫. લોહભસ્મ, આમળાં, સૂંઠ, પીપર, મરી અને હળદરનું સમભાગે કરેલું મિશ્રણ બબ્બે વાલ બે વખત મધ સાથે ચટાડવું.

આ પ્રયોગો કમળાના છે. આ સિવાય કોઈ પણ સંયુક્ત દરદ સાથે હોય તો તેને દરદના પ્રકરણમાં દર્શાવેલા ઉપચાર વિચારપૂર્વક કરી શકાય છે.

વિવેચન

આ દરદનો અનુભવ આબાલવૃદ્ધ સર્વને જીવનમાં એકાદવાર તો થયો જ હોય છે. સામાન્ય ગણાતું આ દરદ જ્યારે લેપડું બને છે, ત્યારે ભારે મુંઝવણ ઉભી કરે છે. દરદીને એટલો કંટાળો આપે છે કે ન પૂછો વાત. કોઈ કોઈ વાર તો ઉધરસનો અવાજ સાંભળનારાઓ પણ કંટાળી જાય છે. કાગડાની વાણી જેવું આ દરદ કર્કશ છે.

દાદીમા પાસે ઉધરસના ઘણા દરદીઓ આવતા. દાદીમા કહેતાં કે બે ત્રણ દસકા પહેલાં આ દરદ આટલું બધું વ્યાપક નહોતું બન્યું. આજ ખાનપાન વ્યવહાર અને આહારના નિયમો લોકોને અણગમતા થઈ પડયા હોવાથી આવા ઘણા દરદો આપણા દેશમાં કાયમી અડ્ડો જમાવીને બેઠાં છે. જરાક નિયમથી વિરૂદ્ધ ચાલ્યા કે તરત કોઇ ને કોઈ દરદ દેહને ચોંટે છે.

દાદીમાએ પાંચ જાતની ઉધરસ કહી હતી. (૧) વાયુના દોષથી થનારી, (૨) પિત્તના દોષથી થનારી (૩) કફના દોષથી થનારી, (૪) છાતીમાં થયેલા જખમથી થનારી, (૫) ક્ષયરોગના કારણે થનારી છાતીના જખમથી થયેલી ઉધરસને આયુર્વેદમાં ઉરઃક્ષત કહે છે. ક્ષય અને ઉરઃક્ષતના સ્વતંત્ર પ્રકરણો હોવાથી આ સ્થળે મુખ્ય ત્રણ પ્રકારની જ ઉધરસનું વિવેચન કરીશ. દાદીમા કહેતાં કે ઘણા દરદો કુદરત જ મોકલે

છે અને એની પાછળ કુદરતનો શુભ હેતુ હોય છે. છાતીમાં કફ ભરાઈ ગયો હોય ત્યારે કુદરત જ સહાયભૂત થવા ખાંસી મોકલે છે અને એ રીતે કફ બહાર નીકળી છાતી ચોખ્ખી થાય છે.

ખાંસી ત્રણ દોષથી થાય છે પરંતુ સામાન્ય લોકો સામે ખાંસીના બે ભેદ જ દેખાય છે. એક લૂખી ખાંસી અને બીજી લીલી ખાંસી.

લૂખી ખાંસીમાં કફનો ગળફો ઘણું ધાંસવા છતાં પણ છૂટતો નથી. ખોં ખોં કરીને ગળું સૂજી જાય છે, આંતરડાં ઉંચા થઇ જાય છે અને પડખાં પણ દુઃખે છે. આ ઉધરસ ઘણી ચીકણી છે. ચમત્કારની માફક કોઈપણ દવાથી તરત કાબુમાં નથી આવતી. આ ખાંસી વસમી પણ ઘણી છે. બરાબર રાતે સૂવાનો સમય થાય, આંખમાં નિદ્રાની લહેરીઓ હોય અને આ કભારજા શરૂ થાય છે, પછી તો ઉંઘ આવતી નથી, બાજુનાને ઉંઘ આવવા દેતી નથી અને હેરાન પરેશાન કરી મૂકે છે. ગળું તો જાણે મરચાં ભભરાવ્યા જેવું થઈ જાય છે. આ ઉધરસનું જોર રાતે વધારે હોય છે.

લીલી ખાંસીમાં ગળફો સહેલાઈથી નીકળી જાય છે: એના ઉપર ઔષધો પણ તત્કાળ કાબુ મેળવી શકે છે અને આ ઉંધરસ લૂખી ઉધરસ માફક પજવતી નથી. આમાં દરદી એદી હોય તો એના રહેઠાણની ચારે દિશાઓ ગળફાના તોરણથી શણગારાયેલી બની જાય છે અને માખીઓનો બણબણાટ સંગીત જેવો થતો હોય છે.

કારણ

આ દરદ થવાના કારણો નીચે પ્રમાણે સમજવાં.

૧. મુખ અથવા નાક વાટે શ્વાસનળીમાં ધૂમાડો, ધૂળ કે એવી કોઈ દુર્ગંધ જવાથી થાય છે,

૨. વાયુના કારણે ઉદરમાં રહેલો અપકવ રસ ઉપર ચઢે ત્યારે પણ ખાંસી થાય છે.

૩. બહુ જ ઉતાવળથી જમનારાઓને અંતરાસ જવાથી પણ આ દરદ થાય છે.

૪. મળ, મૂત્ર અને છીંકના વેગને અટકાવવાથી વાયુ કોપાયમાન થાય છે અને પિત્ત-કફની મૈત્રી કરી ખાંસીને જન્મ આપે છે.

૫. છાતીમાં શ્વાસ ભરાઇ જાય ત્યાંસુધી વ્યાયામ કરવાથી ખાંસી થવાનો સંભવ છે.

૬. તમાકુ, બજર, બીડી, સીગરેટ વગેરે પીવાની વધારે પડતી ટેવના પરિણામે આ દરદ થાય છે.

૭. લૂખા ગળે ચોંટી જાય એવા પદાર્થો ખાવાથી ઉધરસ થાય છે.

૮. ગરમ, વાયડા, બજારૂ ભેળચવાણા, ઘણા દિવસોની પડતર મિઠાઈ, સડેલાં શાકપાન અને ફળો, અપચો હોય છતાં જમવું, દાહક પદાર્થો વગેરેનો ઉપયોગ કરવાથી આ દરદ થાય છે.

૯. ઋતુમાં ઠંડા પાણીએ નહાવાથી અથવા આવશ્યકતા વગર ઠંડી હવાના સેવનથી, રાતના ઉજાગરાથી,

ગીરદીમાં જવાથી, રેલની મુસાફરીથી, મેળા–જલસામાં ભાગ લેવાથી, પડી જવાથી, આઘાત લાગવાથી, અતિમકર પદાર્થો ખાવાથી આ દરદ થાય છે.

લક્ષણ

૧. ફૂટેલ કાંસાના ઠામને ખખડવાથી જેવો અવાજ થાય તેઓ ખોખરો અવાજ ઉધરસનો હોય છે.

૨. ખાંસી થવાની હોય તે પહેલાં ગળામાં જાણે ધાનના ફોતરાં ભરાઈ ગયાં હોય તેવું લાગે છે.

૩. ગળામાં ચળ આવે છે અને કોઈ વસ્તુ ગળા નીચે ઉતારતાં કંઈક દર્દનો અનુભવ થાય છે.

૪. વાયુના દોષવાળી ઉધરસ હોય તો હૃદય, લલાટ, બંને પડખાં અને પેટમાં શૂળ જેવી વેદનાનો ભાસ થાય છે.

૫. વાયુની ખાંસી સૂકી હોય છે. મોઢું સૂકાય, શક્તિ ઓછી થાય, વારંવાર ખાંસી આવ્યા કરે અને સાદ બેસી જાય.

૬. પિત્તના દોષવાળી ખાંસીમાં છાતીનો દાહ, તાવ, શોષ, તૃષા, મોઢામાં કડવાશ, પીળા રંગ જેવી અને કડવી ઉલટી, ઉધરસ ખાતી વખતે ગળામાં બળતરા વગેરે લક્ષણો દેખાય છે.

૭. કફની ઉધરસમાં કફના કારણે મોઢું ચીકણું રહે છે, શરીર ભારે અને શિથિલ બની જાય છે, માથાનો દુઃખાવો રહે છે, ભોજન પર અરુચિ થાય છે, વારંવાર ઉધરસ આવે છે અને કફના ગળફા નીકળ્યા કરે છે. કોઈ

કોઈ વાર કફથી શ્વાસનળી ભરાઈ જાય છે ત્યારે મન મુંઝાય છે. છાતી કફથી ભરપુર જણાય છે.

૮. આ સિવાય બેચેની, નબળાઇ, અભાવ, ક્રોધ વગેરે લક્ષણો દરેક પ્રકારની ઉધરસમાં સ્વાભાવિક હોય છે.

ઉપદ્રવ

આ ત્રણે પ્રકારની ઉધરસ પથ્યપાલન અને યોગ્ય ઉપચારથી મટી જાય છે. જ્યારે ઉધરસ ઘર કરે છે ત્યારે શરદી, તાવ, ક્ષય અને કાર્શ્યતા જેવા ઉપદ્રવ થાય છે. દમ પણ થઈ જાય છે.

પથ્યાપથ્ય

આ દરદમાં નીચે પ્રમાણે પથ્યાપથ્ય પાળવાની દાદીમાની સલાહ છે.

૧. કબજીઆત, અરુચિ, અજીર્ણ વગેરે ન થવા દેવું.

૨. છાતીને હવા ન લાગે એવાં વસ્ત્રો પહેરવાં. આજકાલના જુવાનીઓની માફક ખુલ્લી છાતી રાખીને ફરવું નહિ. ખુલ્લી છાતી રાખનારાઓની છાતી વજ્ર જેવી વિશાળ હોય છે, આજકાલના જુવાનો જેવી બેસી ગયેલી નથી હોતી.

૩. શરદી ઉત્પન્ન કરે એવા સ્થળે રહેવું નહિ, શરદી કરનારા પદાર્થો ખાવા નહિ. ઠંડા, બજારૂ, તળેલાં, મરચાં તેલવાળા અને ભારે પદાર્થો બંધ કરવા.

૪. દરેક જાતના અથાણાં, ચટણી, રાઇતાં વગેરે ન લેવાં.

૫. ગળપણ બંધ કરવું. ગરમ દૂધ મોળું પીવાય તો સારું, નહિ તો અલ્પ પ્રમાણમાં સાકર નાખીને પીવું.

૬. સાદો અને સાત્વિક ખોરાક લેવો. બાજરાની રાબ, મગ ચોખા ને બાજરાનું ભડકું, ભાત, મગ, મગનું ઓસામણ, ખીચડી વગેરે સાદો ખોરાક લેવો. ખાસ કરીને પરવલ સિવાય કોઇ પ્રકારના લીલા શાકપાન ન ખાવાં.

૭. ચા પીવાની કોઈને આદત હોય તો એમાં સૂંઠ, મરી, પીપર, તુળસીના પાન, લવંગ, અરડુશીના પાન વગેરે નાખીને પીવો.

૮. છાતીએ શેક કરવો. સરસીયું તેલ જરા કપુર નાખીને ચોપડવું.

૯. મૈથુન કરવું નહિ. વીર્યનું સંરક્ષણ કરવું આવશ્યક છે, કારણ કે કફની વૃદ્ધિ થતી હોય ત્યારે લોહી ઓછું બને છે અને જીવનશક્તિનો મોટો આધાર વીર્ય પર હોય છે.

૧૦. દરદીના ગળફા જ્યાં ત્યાં નાખવા નહિ. પીકદાનીમાં રાખ નાખીને ગળફા ભેગા કરવા અને એ ગળફા કોઈના પગ તળે ન આવે એવી રીતે બહાર નાખી આવવા.

ઔષધયોગ

દાદીમાએ ઉધરસ ઉપર બતાવેલા પ્રયોગ નીચે પ્રમાણે છે.

૧. કરેણના પાન ૪૦ તોલા લઈ તડકે સૂકવવાં. ત્યારપછી એક હાંડલામાં ભરવાં. એની સાથે સૂંઠ, મરી, પીપર અને અજમાનું ચૂર્ણ અઢી અઢી તોલા નાખવું. પછી

હાંડલું બરાબર બંધ કરી, માટી અને લુગડાના કટકાઓથી કપડમીટ્ટી કરી ૫૦ થી ૬૦ મોટા છાણા વચ્ચે રાખી અગ્નિ આપવો. ઠંડુ પડયા પછી અંદરથી સાચવીને ઉપરની ભસ્મ કાઢી લેવી. વસ્ત્રગાળ કરીને રાખી મૂકવી. સવારસાંજ ત્રણ ત્રણ રતી દવા મધ અને નાગરવેલના પાનના રસ સાથે ચટાડવી.

૨. હરડેદળ, કાળાં મરી, આકડાના રવૈયા અને બહેડાછાલ. આ ચારે દ્રવ્યો સમાન ભાગે લઈ, વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ બનાવી અફીણના કસુંબામાં બધાને મેળવી એક હાંડલામાં ભરી પ્રયોગ એકમાં દર્શાવ્યા મુજબ ભસ્મ કરવી. બબ્બે રતી દવા સવારસાંજ મધ સાથે આપવી. ચારે ચીજોનું ચૂર્ણ ૧ શેર હોય તો અફીણ ૧ તોલો લઈને કસુંબો કરવો.

૩. અરડુશીના પાનના ઉકાળામાં મધ નાખીને સવારસાંજ પીવું.

૪. શુદ્ધ અફીણ ०। તોલો, બાવળનો ગુંદ ०॥ તોલો, લોબાન ૧ તોલો, જેઠીમધ ૧ તોલો અને શિલારસ ૧ તોલો. પ્રથમની ચાર વસ્તુઓને ખાંડી, વસ્ત્રગાળ કરી શિલારસમાં મેળવી અડદ જેવડી ગોળીઓ વાળવી. સવારસાંજ બબ્બે ગોળી ગરમ પાણી સાથે આપવી. કફદોષવાળી ખાંસીમાં કફ કાઢીને નિદ્રા લાવે છે.

૫. આકડાના રવૈયા, ગોળ અને મીઠું સમભાગે લઈ ચટણી માફક ખૂબ બારીકવાટી ચણા જેવડી ગોળીઓ વાળીને છાંયે સૂકવવી. ઉધરસ થાય ત્યારે ૧ ગોળી મોઢામાં રાખીને

ચૂસવી. ઉધરસની સાથે શરદી હોય તો આ ગોળીનો ઉપયોગ ન કરવો. માત્ર ખાંસી હોય ત્યારે જ ફાયદો **કરે છે.**

૬. બાવળની અંતરછાલનો એક ટુકડો થોડા સિંધાલૂણ સાથે મોઢામાં દાઢ નીચે દબાવીને ધીરે ધીરે ચૂસ્યા કરવો. ખાંસીનો વેગ શાંત થઈ જશે. દાદીમા કહેતાં કે આગળના વખતમાં ચોર ચોરી કરવા જતા ત્યારે આ પ્રમાણે કરતા એટલે એમને ખાંસી આવતી નહોતી.

૭. કાળા મરી અને સિંધવનું ચૂર્ણ ઘી સાથે ચાટવાથી ખાંસી ઓછી થાય છે.

૮. એક દિવસ એક વૃદ્ધ દરદી દાદીમા પાસે આવેલો. બિચારો ખાંસીથી તોબા પોકારી ગયો હતો. દાદીમાએ એ દરદીને વિચિત્ર પ્રયોગ બતાવ્યો અને પાછળથી મને ખબર પડી કે દરદીને ઘણું સારૂં થઈ ગયું છે. એ પ્રયોગ આ પ્રમાણે છે. બોરડીના તાજાં પાન લાવી એ પાન પર પાણીમાં ઘોળેલા મનશીલનો લેપ કરવો અને પાન છાંયે સૂકવવાં. પછી થોડા પાન ચલમ અથવા ચુંગીમાં ભરીને તમાકુ માફક પીવાં. પીધા પછી ઉપર દૂધ ૨૦ તોલા પીવું. દાદીમા કહેતાં કે આ પ્રયોગ સૂકી અને કફવાળી બંને ખાંસી પર અજમાવી શકાય છે. પરંતુ ખાસ ધ્યાન એ રાખવાનું છે. **દવાનું ધૂમ્રપાન કર્યા પછી દૂધ અવશ્ય પીવું. નહિ તો મુશ્કેલી જણાશે.**

૯. અરડુશીના પાન, ગાજવાં, કાળી ધરાખ, જેઠીમધ, બેઠી ભોરીંગણી, ઉભી ભોરીંગણી, બનફસા, ખૂબકલાં અને

ઉન્નાબ સરખે ભાગે લઇ ક્વાથ જેવા ખાંડવા. પછી ૧ તોલો ભૂકો ૨૦ તોલા પાણીમાં ધીમા તાપે ઉકાળવો. ૧૦ તોલા બાકી રહે ત્યારે ગાળી લઈ એક શીશીમાં ભરી લેવો. આ ઉકાળાના ત્રણ ભાગ કરવા અને સવાર, બપોર, સાંજ એમ ત્રણ વખત આપવા. દરેક પ્રકારની ખાંસીનો રામબાણ ઉપાય છે. દવા કરી કરીને થાક્યા હોય તેને દાદીમાએ આ ઉકાળાથી મટાડ્યા છે. રોજ સવારે તાજો ઉકાળો કરીને ઉપયોગમાં લેવો. આમાંનાં ત્રણ ચાર દ્રવ્યો યુનાની વૈદકના છે, તે ગાંધીને ત્યાંથી મળી શકે છે.

૧૦. અઘાડાના બી ૪૦ તોલા લઇ પ્રથમના પ્રયોગ માફક હાંડલામાં ભરી ભસ્મ બનાવવી. પછી તેમાં જેઠીમધ ૧૦ તોલા, જવખાર ૧ તોલો અને લીંડીપીપર એક તોલાનું વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ મેળવવું. દિવસમાં ત્રણવાર મધ સાથે બબ્બે રતી જેટલું ચટાડવું. સાથે ઉપરનો ઉકાળો હશે તો તત્કાળ ફાયદો થશે.

૧૧. જેઠીમધ, કાથો, બહેડાછાલ, એલચી, લવંગ, વરિયાળી અને કાળાં મરી દરેક ચાર ચાર તોલા, જેઠી-મધનો શીરો ૧૬ તોલા અને ઈલિમેટના ફુલ ૧ તોલો. પ્રથમ આઠ દવાઓ વસ્ત્રગાળ કરી લેવી. ત્યારપછી ઈલિમેટના ફુલ મેળવવાં અને પાણી સાથે ઘુંટી ચણા જેવડી ગોળીઓ વાળવી. દિવસમાં ૬ ગોળી ચૂસવી. દરેક ખાંસી માટે ઉત્તમ ઉપાય છે. આજકાલ ચૂસવાની જે વિલાયતી ગોળીઓ ને પીપરમેટ જેવી ચકીઓ આવે છે એના કરતાં આ ગોળીઓ ઘણી જ ઉત્તમ છે.

૧૨. વાસાવલેહ ચાટવાથી ફાયદો થાય છે.

૧૩. જેઠીમધ ૫ તોલા, સાકર ૫ તોલા, લીંડીપીપર ૦ાા તોલો, એલચી ૦ાા તોલો, બાવળનો ગુંદ ૧ તોલો અને કાળી ધરાખ ૨ાા તોલા; બધાને બારીક પીસીને ચૂર્ણ બનાવવું. બબ્બે વાલ દવા દિવસમાં ૪ વાર મધ સાથે ચટાડવી.

૧૪. એરંડાના પાનનો ક્ષાર એક એક રતી મધ સાથે દિવસમાં ત્રણ વાર ચાટવો.

૧૫. આદુનો રસ ૦ાા તોલો અને મધ ૦ાા તોલો, અથવા ભાંગરાનો રસ ૦ાા તોલો અને મધ ૦ાા તોલો, અથવા અરડુશીનો રસ ૧ તોલો અને મધ ૦ાા તોલો. આ ત્રણમાંથી કોઇપણ પ્રયોગ ખાંસી માટે ઉત્તમ છે.

૧૬. પ્રથમના પ્રયોગ માફક બહેડાની ખાખ કરવી. પછી એ ખાખથી અડધું સિંધાલૂણ મેળવવું અને ત્રણ ત્રણ રતી જેટલું દિવસમાં ત્રણવાર ચાટવું.

૧૭. ભોરીંગણીનું પંચાગ લાવી તેના ટૂકડા કરવા અને એ ટૂકડાના વજન જેટલું મીઠું લેવું. પછી પ્રયોગ ૧ લામાં જણાવ્યા પ્રમાણે તૈયાર કરવું. આ દવા દિવસમાં ત્રણ વખત બબ્બે ત્રણ ત્રણ વાલ મધ સાથે ચાટવી. ઉપાય સારો ફળદાયક અને સસ્તો છે.

૧૮. ભોરીંગણી, દેવદાર, અરડુશી, સૂંઠ, જેઠીમધ, પોખરમૂળ અને જુફીકા સરખે ભાગે લઈ ઉકાળો ખાંડવો. દિવસમાં બે વખત આ ઉકાળો પીવો. જુફીકા એ યુનાની દવા છે અને ગાંધીને ત્યાંથી મળે છે.

૧૯. આંબલીના ફુલ પતાસાં સાથે પ્રમાણસર ખાવાથી હરેક પ્રકારની ખાંસીને લાભ થાય છે.

૨૦. ફુલાવેલો ટંકણખાર અને જવખાર એક એક વાલ લઈ મધ અને આદુના રસ સાથે બે વખત ચાટવો. આદુનો રસ ન મળે તો તુલસીના પાનનો રસ લેવો.

૨૧. ૦। તોલો અકલકરો લઈ તેનો ઉકાળો કરી પીવો. જૂનામાં જૂની ખાંસી મટે છે.

૨૨. અનંતમૂળનું ચૂર્ણ ૦॥ તોલો પાણી સાથે લેવું.

૨૩. નાગરવેલના પાનમાં અજમોદ રાખીને ચૂસવાથી, અથવા નાગરવેલના સૂકા પાનમાં અજમાયન રાખીને ચૂસવાથી સૂકી ખાંસી મટે છે.

૨૪. સૂકા અંજીર ખાવાથી સૂકી ખાંસી મટે છે.

૨૫ કચુરાના નાના નાના ટૂકડા કરીને મોઢામાં રાખીને ચૂસવાથી ખાંસી મટે છે.

૨૬. કામફળનું ચૂર્ણ બબ્બે વાલ અને યવક્ષાર વાલ વાલ દિવસમાં ત્રણવાર મધ સાથે ચાટવાથી કફની ખાંસી મટે છે.

૨૭. પીપર અને તેજપત્રનું સમભાગે કરેલું ચૂર્ણ વાલ વાલ ત્રણ વખત મધ સાથે ચાટવું.

૨૮. લવંગ, બહેડાછાલ, કાળાં મરી, કાથો, એલચી, જેઠીમધ, લીંડીપીપર, તજ, કાકડાશીંગી, આ નવ વસ્તુઓ બબ્બે તોલા લેવી. વંશલોચન ચાર તોલા લેવું. પછી બધાને વસ્રગાળ ખાંડી બાવળની અંતરછાલના ઉકાળામાં ઘુંટી

ગોળીઓ વાળવી. દરેક પ્રકારની ખાંસીમાં ૬ થી ૮ ગોળી આપી શકાય. ગોળીઓ અડદ જેવડી બનાવવી.

૨૯. જવખાર ૧ તોલો, કાળાં મરી ૨ તોલા, લીંડીપીપર ૪ તોલા, દાડમની સૂકી છાલ ૮ તોલા. વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ કરી જૂના ગોળમાં મેળવી બોર જેવડી ગોળીઓ વાળવી. ૬ ગોળી સુધી દિવસમાં ચૂસવી. ખાંસી માટે સારો ઉપાય છે.

૩૦. સિતોપલાદિ ચૂર્ણ બે આનીભાર અને જેઠીમધનું ચૂર્ણ ૨ વાલ મેળવીને મધ અથવા વિષમ મધ ઘી સાથે ચાટવું.–દિવસમાં ત્રણ વખત.

દાદીમાએ ખાંસીના ઘણા ઉપાયો બતાવ્યા હતા, પરંતુ બધા ઉપાયો આપવા જતાં ગ્રંથ મોટો થવાનો ભય રહે છે.

વિવેચન

કેટલાંક દરદો માનવ જાતની ઉત્પત્તિ સાથે જ ઉત્પન્ન થયેલાં હોય છે; અને જ્યાં જ્યાં માનવ જાત વસતી હોય છે, ત્યાં ત્યાં એ દરદ એક અથવા બીજા નામે જીવતું હોય છે. દમ એવું જ એક દરદ છે. આયુર્વેદે એનું નામ શ્વાસ પાડયું છે, એ ખૂબ જ વિચારપૂર્વક અને ઉચિત સમજીને પાડયું છે. શ્વાસ પ્રાણી માત્રના દેહના પોષણનું એ એક અંગ છે. અર્થાત્ સર્વના જન્મ સાથે જ એ છે. જ્યારે દોષ રૂપે દેખાય છે ત્યારે એ શ્વાસરોગના નામે ઓળખાય છે. સંસારનો કોઈ ખૂણો આ દરદ વગરનો નથી. ભૂતકાળમાં અને આજે સંસારના ઘણા દેહ વૈજ્ઞાનિકોએ આ દરદના ઉપાયોની શોધખોળ કરવામાં મણા નથી રાખી. અનેક ઉપાયો શોધાય છે, અનેક આથમે છે અને હજી પણ અનેક ઉપાયો શોધાશે પરંતુ ભગવાન ચરકની વાણી આજ-સુધી એવી ને એવી રહી છે. શ્વાસરોગ દુઃસાધ્ય છે...... અસાધ્ય છે.

શ્વાસરોગનો પ્રસાર સમગ્ર સંસારમાં છે, પરંતુ છેલ્લા વીસ પચીસ વર્ષથી આ દરદ ગુજરાત કાઠિયાવાડમાં ઠીક ઠીક પ્રમાણમાં ફાલી રહ્યું છે. આ દરદને આપણે દમ, હાંફણ, હાંફલી, ઘરડીયો શ્વાસ વગેરે નામે ઓળખીએ છીએ. આ દરદ ઘણું વિચિત્ર છે. દાદીમા વારંવાર કહેતાં

કે મોટામોટા ડાક્તર-વૈદ્યો પણ આ દરદ સામે હાથ જોડે છે. આ દરદની કોઈપણ ચોક્કસ ઋતુ હોતી નથી. કોઈને ચોમાસામાં, કોઈને શિયાળામાં, કોઇને ઉનાળામાં, કોઇને પંદર દિવસે, કોઈને મહિને, કોઈને અમુક ઋતુના નિયમિત સમયે, કોઇને બે ચાર વરસે તો કોઈને આઠ દસ વરસે આ દરદ વારંવાર આવ્યા કરે છે. તેમ આ દરદ એવું પણ નથી કે કોઇ ભયંકર દરદ માફક વળગ્યું એટલે તરત જીવ ઉપાડી લ્યે. આમ હોવા છતાં આ દરદ ઓછું ભયંકર નથી. આ દરદ જ્યાં સુધી સ્વતંત્ર હોય છે, ત્યાં સુધી દરદીના જીવનને વાંધો નથી આવતો. પરંતુ આ દરદના કારણે ફેફસાં ખવાઇ ગયાં હોય અને શરદી, જ્વર કે એવા કોઈ દરદનો સહયોગ થાય ત્યારે દરદી બચી શકતો નથી. આ દરદ વધારે ભયંકર તો એ રીતે છે કે બીજા દરદ માફક એક ઘાએ બે કટકા ન કરતાં ઉંદર માફક ફૂંક મારી મારીને કરડયા કરે છે. કોઈ ડંખીલી સત્તા રાજદ્વારી કેદીને રીબાવી રીબાવીને મારે એ રીતે આ ડંખીલું દરદ દરદીને રીબાવી રીબાવીને ચૂસ્યા કરે છે.

આ દરદ ક્યારે આવે એ પણ નક્કી નથી. બાલ્યકાળ, યૌવનકાળ, પ્રૌઢાવસ્થા કે વૃદ્ધાવસ્થા દરેક અવસ્થા આ દરદને મન પોતાના બાપની જ છે. એને નર-નારનો, ગરીબ-તવંગરનો કે કુમળા બાળકનો કશો ભેદ નથી. પુરાણકાળના કોઈ નિર્દય દૈત્ય જેવું આ દરદ સંસાર ઉપર હજારો વર્ષથી અણનમ થઈને ઉભું છે.

આવું અણનમ અને ભયંકર દરદ હોવા છતાં આપણા

લોકો આ દરદ પ્રત્યે શરમજનક ઉપેક્ષા સેવે છે. દાદીમા કહેતાંઃ લોકો માને છે કે દમ થાય એટલે આવરદા વધે, પણ આ સાવ ખોટું છે. દમથી આવરદા ઘસાય છે. જીવન ધારણ કરનારું મુખ્ય યંત્ર સડે છે. જીવનને આશા આપનારી મુખ્ય શકિત શોષાય છે. કોઈપણ સંયોગોમાં આ દરદ ઉપેક્ષા કરવા જેવું નથી. દાદીમા કહેતાં, રાક્ષસો પણ વશ થઈ શકે છે. આ દરદ વિચિત્ર હોવા છતાં પથ્યાપથ્ય આગળ પાંગળું બની જાય છે. સોએ સો ટકા દરદીઓ માત્ર દવાથી સારા નથી થઇ શકતા, પરંતુ પથ્યાપથ્યના પાલનથી સોએ સો ટકા દરદી ઉપદ્રવ રહિત બની શકે છે. અને આ પ્રસંગે દવાઓ દરદનો નાશ ન કરે તો પણ દરદને પાંગળું અને વિકાર રહિત તો અવશ્ય બનાવી શકે છે.

દાદીમાએ આ દરદના પાંચ પ્રકાર કહ્યા હતા: દાદીમા કહેતાંઃ આયુર્વેદમાં આ દરદ માટે પૂરેપૂરી શોધખોળ થઈ છે. વધારે તથ્ય હજી સુધી કોઇ શોધી શક્યું નથી. છતાં પણ પરદેશના પૂજારીઓ દેશી વૈદ્યોને અને દેશી દવાને વખોડે છે, એટલું જ નહિ પણ દેશી વૈદ્યોય આજ પરદેશના પાટલા પર ચડીને પોતાની જ ભવ્ય સંસ્કૃતિને છેદવામાં ડહાપણ અને વિજ્ઞાન માની રહ્યા છે,

દરદના પાંચ પ્રકાર નીચે પ્રમાણે.

૧. ક્ષુદ્રશ્વાસ. આ શ્વાસ સાધ્ય છે.

૨. તમક અને પ્રતમક શ્વાસ. આ શ્વાસ કષ્ટસાધ્ય છે.

૩. છિન્ન શ્વાસ. આ શ્વાસ અસાધ્ય છે.

૪. ઉર્ધ્વ શ્વાસ. આ શ્વાસ અસાધ્ય છે.

૫. મહાશ્વાસ. આ પણ અસાધ્ય અને જીવન પ્રદીપ બુઝવનારો અંતિમ શ્વાસ છે.

શ્વાસના આ પાંચ પ્રકારો છે અને તેની બે જાત છે. (૧) સૂકો દમ. (૨) કફવાળો લીલો દમ. આમાં લૂખી ઉધરસ જેવો સૂકો દમ પણ ભારે કંટાળો આપનારો છે; અને લીલો દમ કફવાળી લીલી ઉધરસ જેવો જ છે.

પાંચ પ્રકાર અથવા બંને જાતના શ્વાસમાં વાયુ પ્રબળ હોય છે. દાદીમા કહેતાં કે સંસારમાં વાયુ એક જ અપ્રતિહત અને અવ્યાબાધ છે. જે જે દરદોમાં વાયુ પ્રધાન સ્વરૂપે હોય છે, તે તે દરદો સહેલાઈથી કાબુમાં આવી શકતાં નથી. વૈદ્ય જ્યાં સુધી વાયુને પકડતાં ન શીખે ત્યાં સુધી એ અપૂર્ણ અને કાચો ગણાય છે.

કારણ

દાદીમાએ આ દરદ થવાના જે કારણો સમજાવ્યાં હતાં તે નીચે આપું છું.

૧. ઉધરસ થવાના કારણો પૈકીના ઘણાં ખરાં કારણો શ્વાસ થવાના પણ સમજવાં.

૨. કેટલાંક દરદોના ચિહ્ન સ્વરૂપે પણ આ દરદ થાય છે.

૩. કબજીઆત, અજીર્ણ, જ્વર, અતિસાર, વમન, શરદી, છાતીમાં આઘાત, ક્ષતજન્ય ક્ષય, વિષુચિકા, પાંડુ,

વિષજન્ય પ્રકોપ, રક્તપિત્ત, મળમૂત્રનો અવરોધ વગેરે દરદો થવાથી આ દરદ થાય છે. આ દરદોના પરિણામરૂપે પણ આ દરદ જન્મે છે. ઉપરોક્ત દરદોમાં વાયુના દોષનું શમન થયું ન હોય, ઉપરના દરદો તત્કાળ દબાવી દીધાં હોય અથવા યોગ્ય ચિકિત્સા કે પથ્ય ન થયું હોય તો પણ આ દરદ થવાનો સંભવ રહે છે.

૪. વારંવાર જુલાબ લેવાથી, વધારે પડતા સ્ત્રીસંગથી, અતિ વ્યાયામથી, સખત મજુરી કરવાથી, ઋતુ વિરૂદ્ધના ભોજનથી, વધારે પડતા શક્તિ ઉપરાંતના ઉપવાસો કરવાથી અને ટાઢતડકે રખડપાટ કરવાથી પણ આ દરદ થાય છે.

૫. ધૂળ, ધૂમાડો, ઝેરી વાયુ, ગંધકનો ધૂમાડો, ઝેરી વનસ્પતિઓનો ધૂમાડો, સડેલાં દ્રવ્યોની દુર્ગંધ વગેરે કારણો શ્વાસક્રિયા કરનારા યંત્ર પર અસર કરે છે અને આ દરદ થાય છે.

૬. ઠંડીવાળા સ્થળનો નિવાસ, વાયુ અને કફને દૂષિત કરનારા શીત દ્રવ્યોનું સેવન, ખાટું દહીં, કાચું અને વાસી દૂધ, કોહાઇ ગયેલાં ફળશાક, ભારે અને રૂક્ષ ખોરાક લેવાથી પણ આ દરદ થાય છે.

૭. બજારૂ ખોરાક, હોટલના ખાણાપીણા, તળેલા અને બળેલા પદાર્થો, વિરુદ્ધ ભોજન વગેરેથી આ દરદ થવાનો સંભવ છે.

૮. ફેફસાં નબળાં પડયાં હોય, સારી રીતે હવા લઈ

શકતાં ન હોય, સોજો અથવા ક્ષતથી પીડાતાં હોય, લોહીની ગતિમાં અલ્પતા અથવા અધિકતા થઈ ગઈ હોય, ચરબી વધી ગઇ હોય, માનસિક નિર્બળતા હોય, હિસ્ટીરીયાનો વેગ હોય અને શરીરને પોષણ મળે એવા દ્રવ્યોનો અભાવ હોય ત્યારે આ દરદ થવાનો સંભવ રહે છે.

લક્ષણ

શ્વાસરોગના લક્ષણ નીચે પ્રમાણે છે.

૧. વિવેચનમાં જણાવ્યા મુજબ અચોકક્સ ઉમ્મરે, અનિયમિત સમયે અને અનિર્ણિત મુદતે આ દરદ થઈ આવે છે. કોઈને અમુક જ સમયે થઇ આવે છે.

૨. મોટે ભાગે રાત્રિના પાછલા પ્રહરે દમનો વેગ આવે છે. કોઈને આખી રાત રહે છે, કોઈને દિવસે હોય છે, કોઈને અવિરત ચાલુ રહે છે.

૩. છાતીમાં એક પ્રકારનો ધ્વનિ થયા કરે છે. જેને આપણે તાંત બોલે છે એમ કહીએ છીએ. કોઈને હુ હુ કરતી હાંફણ ભયાનક સ્વરૂપે હોય છે.

૪. દમનો વેગ થતાં પહેલાં ઉધરસ ઉપડે છે અને પછી ધાંસવું પડે છે. જ્યારે ગળફો છૂટે છે ત્યારે જીવને આરામ જણાય છે, ત્યાં બીજો ગળફો ઉપર આવવા મથતો હોય છે અને પુનઃ ધાંસવું શરૂ થાય છે.

૫. છાતીમાં ગભરામણ થાય છે. દરદીને એ સમયે એમ જ લાગે છે કે છાતીના પાટીયાં ભીંસાઇ રહ્યાં છે.

૬. કબજીઆત, બેચેની, અશક્તિ, પ્રસ્વેદ, પાર્શ્વ-શૂળ, લમણાંનો દુઃખાવો, વિહ્વળતા વગેરે લક્ષણો સ્વાભાવિક હોય છે.

૭ થોડું ચાલવાથી શ્વાસ ચઢે છે. શરીરમાં લોહી ઓછું થઇ જાય છે. અને મોઢા ઉપર સહજ ફિકાશ આવી જાય છે. દમનો દરદી માત્ર મોઢું જોવાથી પણ પારખી શકાય છે.

પાંચ પ્રકારના શ્વાસના લક્ષણો નીચે પ્રમાણે જાણવા.

૧. રૂક્ષદ્રવ્ય સેવવાથી અથવા ઉપર દર્શાવેલા કારણોથી **ક્ષુદ્રશ્વાસ** થાય છે ત્યારે એ ભયંકર સ્વરૂપ ન પકડતાં સામાન્ય શ્વાસ માફક હોય છે, વાયુનો સામાન્ય દોષ જણાય છે, અજીર્ણ અથવા કબ્જ હોય છે, વેગની પ્રબળતા હોતી નથી, વધારે ઠંડીમાં કોપે છે.

૨. વાયુ ઉર્ધ્વ ગતિ પકડીને સ્રોતસમુહમાં દાખલ થઈ કફને વધારી કફની ગતિનો અવરોધ કરે છે ત્યારે **તમકશ્વાસ** થાય છે. કંઠમાંથી ઘોઘરો સ્વર નીકળવો, મસ્તક અને ગરદનમાં પીડા થવી, ચારે તરફ ધુંધળું દેખાવું, તૃષા, પ્રમાદ, શ્વાસના વેગ વખતે અકળામણ, ઉધરસ ખાતાં ખાતાં બેભાન થઇ જવું, વેગ વખતે વાતચીત કરી શકવાની અશક્તિ, અનિદ્રા, ગળફો નીકળ્યા પછી કંઈક શાંતિ થવી, સૂઈ રહેવાથી વધારે વેગ થવો, ઉષ્ણ સ્પર્શની તેમજ ખાદ્યની ઇચ્છા થવી, બંને પાંસળામાં પીડા થવી, મોઢું શુષ્ક બનવું, આંખના પોપચાં સૂજી જવાં અને તીવ્ર વેગથી દમ ચડવો એ **તમકશ્વાસ**ના લક્ષણ છે. આની

સાથે તાવ અને મુર્છાનો યોગ થાય ત્યારે **પ્રતમકશ્વાસ** થાય છે.

૩. ઘણા કષ્ટ સહિત અને વેગપૂર્વક વારંવાર શ્વાસનો હુમલો થવો અને વેગ વખતે નિઃશ્વાસ બંધ થવાનો ભય થવો એ **છિન્નશ્વાસ** છે. આમાં હૃદય ભાંગી જતું હોય, વેગ વખતે અતિ વેદના થાય, પ્રસ્વેદ આવે, આફરો ચડે, મૂર્છા, દાહ, આંખમાંથી પાણી ઝરવાં, અંગ કૃશ અને વિવર્ણ બની જવું, એક આંખ લાલ થઇ જવી, ચિંતા રહેવી, શોષ અને બકવાદ થવો આ બધાં લક્ષણો છિન્નશ્વાસનાં છે.

૪. ઉર્ધ્વશ્વાસમાં દરદી ખૂબ જોરથી શ્વાસ લે છે. શ્વાસની ક્રિયામાં પારાવાર તકલીફ પડે છે. રોગીનું મોઢું, શ્વાસનળી, ફેફસાં અને અન્ય સ્રોતસમુહ કફથી ભરાયેલાં જ રહે છે. એથી એના કષ્ટની સીમા નથી હોતી. અંગવેદના, ચંચળ અને બેબાકળી દ્રષ્ટિ, મુર્છા, ચિત્તની વિકળતા, મુખ ઉપર સફેદાઈ વગેરે લક્ષણો દેખાય છે.

૫. મહાશ્વાસમાં વાયુનો પ્રકોપ એની પરાકાષ્ટાએ પહોંચ્યો હોય છે. દરદીની શ્વાસક્રિયાનો અવાજ ઘણો ભયંકર અને દૂરથી સંભળાય એવો પ્રબળ હોય છે. મળમૂત્રનો અવરોધ, દયાજનક બેચેની, મનની વિહ્વળતા, મોઢાની વિકૃતિ, બોલવાની અશકિત અને શય્યાવશ સ્થિતિ હોય છે.

આ પ્રમાણે પાંચે પ્રકારના શ્વાસના લક્ષણો હોય છે.

ઉપદ્રવ

આગાઉ જણાવ્યું તે પ્રમાણે ક્ષુદ્રશ્વાસ સાધ્ય છે. તમકશ્વાસની પ્રથમાવસ્થામાં યોગ્ય ચિકિત્સા કરવામાં આવે તો તે પણ સાધ્ય ગણાય છે. અને ત્યારપછી કષ્ટસાધ્ય બને છે. બાકીના ત્રણે શ્વાસ અસાધ્ય છે, છતાં પણ પથ્યાપથ્ય અને સરસ ચિકિત્સાનો યોગ સાંપડી જાય તો દરદી ભાગ્યયોગે બચી શકે છે. આ દરદમાં જ્વર, મૂર્છા, જેવા ઉપદ્રવો સ્થિર બને છે ત્યારે મૃત્યુ સિવાય કોઈ છૂટકારો નથી જણાતો.

પથ્યાપથ્ય

દમના વ્યાધિમાં દાદીમા પથ્યાપથ્ય ઉપર ખૂબ જ ભાર દઈને કહેતાં કે, પથ્યાપથ્ય એજ દમવાળા દરદીનું જીવનતત્વ છે. દરદી પથ્યાપથ્યથી વિમુખ બને તો હાથે કરીને દમની બલાનો ભોગ બને છે. દાદીમાએ કહેલા પથ્યાપથ્યના નિયમો નીચે પ્રમાણે છે.

૧. કોઈપણ પ્રકારનું ગળપણુ—ખાસ કરીને ખાંડ-સાકરવાળું ગળપણુ ન ખાવું.

૨. અજીર્ણ અથવા બાદી થાય તેવી કોઈપણ વસ્તુ ખાવી નહિ.

૩. રાત્રિ ભોજનનો સર્વથા ત્યાગ કરવો. સૂર્યાસ્ત પહેલાં અલ્પ આહાર કરી લેવો.

૪. તેલમાં તળેલા પદાર્થો, ચા, ચેવડા, સૂકો મેવો, ફળો, સીંગદાણા, ચીભડાં, તરબુજ, ઘીની બનાવેલી વસ્તુ-

ઓ, દહીં, છાસ, ઘી અથવા ચરબીવર્ધક પદાર્થો વગેરે આ દરદમાં ભારે નુકશાનકારક છે.

૫. જૂના ચોખા, સીંધી ચોખા, ઘઉં, કળથી, જવ, દૂધ, લસણ, તાંદળજો, રીંગણા, આદુ, મગનું ઓસામણ વગેરે લઈ શકાય.

૬. લીલા શાકપાન વધારે પ્રમાણમાં ખાવા ઇષ્ટ નથી. પાણી પણ ગરમ કરીને ઠારેલું પીવું.

૭. દિવસે સૂઈ ન રહેવું. રાતે ઉજાગરા ન કરવા.

૮. દરદીએ ભેજવાળા સ્થાનમાં, ગંદા સ્થાનમાં, હવા-પ્રકાશ વગરના સ્થાનમાં ન રહેવું.

૯. શક્ય હોય તો દરિયાકાંઠાની સૂકી હવાવાળા સ્થળે અથવા ખુલ્લા સ્થળે રહેવું.

૧૦. પેટ સાફ રાખવું. તરત પચે એવી વસ્તુઓ લેવી.

૧૧. દૂધ પીવાથી કફની વૃદ્ધિ થતી જણાય તો સરખે ભાગે પાણી અને બે ત્રણ લીંડીપીપર નાખી પાણી બળે ત્યાં સુધી દૂધને ઉકાળી એ દૂધ પીવું. આમાં થોડી સાકર નાખવામાં વાંધો નથી.

૧૨. શુદ્ધ હવામાં શકિત અનુસાર ફરવા જવું એ લાભદાયક છે. એથી ફેફસાંને તાઝગી પ્રાપ્ત થાય છે; અને આ દરદ ફેફસાનું છે.

૧૩. ઘણા દરદી એમ માને છે કે તમાકુ, બીડી, સીગરેટ વગેરે પીવાથી કફ છૂટે છે પણ આ એક મોટી

ભમણુા છે. કોઈપણુ રીતે તમાકુ આ દરદમાં હિતાવહ નથી.

૧૪. ઠંડા પાણીએ નહાવું નહિ. બંધ ઓરડામાં ગરમ પાણીએ નહાવું. છાતી ઉપર પવન ન લાગવા દેવો.

૧૫. વસ્ત્રો પણુ જાડાં અથવા ગરમ પહેરવાં.

૧૬. પ્રાણાયામ કરવાની ટેવ પાડવી. પ્રાણાયામથી ફેફસાંઓ શુધ્ધ અને નિરોગી બને છે. દમના દરદીને પ્રાણાયામ ઔષધ જેટલો જ લાભ આપે છે.

૧૭. વાયુ અને કફનું શમન કરે એવા પદાર્થો ખોરાક અથવા ઔષધ તરીકે આ દરદમાં પ્રશસ્ત છે.

ઔષધયોગ

દાદીમાએ આ દરદ સંબંધી સેંકડો ઔષધો મને લખાવ્યાં હતાં, અને એ બધાં એમણે જૂદા જૂદા દરદીઓ પર અજમાવ્યાં હતાં. એ બધાં ઔષધો આપતાં ગ્રંથનું સ્વરૂપ વિશાળ થઈ જાય તેમ છે એટલે એમાંથી ખાસ ચૂંડી કાઢેલા ઔષધયોગ રજુ કરીશ.

૧. બે હજાર તાજાં આમળાંનો સ્વરસ કાઢવો. લીંડી-પીપર તોલા ૧૦ નું ચૂર્ણ તેમાં નાખવું. ત્યારપછી સાકરનો ભૂકો પાંચ શેર અને મધ આઠમા ભાગનું નાખી એક ચિનાઈ માટીની બરણીમાં ભરી પંદર દિવસ રાખી મૂકવું. પંદર દિવસ પછી આ પ્રવાહી ગાળી લઈ શીશીઓ ભરી લેવી. સવારસાંજ અઢી અઢી તોલા આ પ્રવાહી પાણી મેળવીને પીવું. ઉત્તમ ઉપાય છે.

૨. આમળાંનો રસ અઢી તોલા લઈ તેમાં ૧ રૂપિયાભાર મધ અને બે વાલ પીપરનું ચૂર્ણ મેળવી લેવાથી શ્વાસનો વેગ હળવો પડે છે.

૩. અરડુશીના પાનનો રસ અઢી તોલા, મધ ૧ તોલો અને તાલીસપત્રનું ચૂર્ણ ૦। તોલો મેળવીને ચાટવું. સવારસાંજ બે વખત.

૪. મારી હાજરીમાં રંગુનવાળા અમુભાઈ એક દમના દરદીને દાદીમા પાસે લઈ આવેલા. આ દરદી છેલ્લા પંદર વર્ષથી દમમાં પીડાતો હતો. ઈન્જેકશનો લઈ લઈને થાકી ગયો હતો. દાદીમાએ આ દરદી ઉપર માત્ર તેરજ દિવસનો એક પ્રયોગ કર્યો અને દર્દીને સારામાં સારો આરામ થઈ ગયો. એ પ્રયોગની વ્યવસ્થા નીચે પ્રમાણે હતી.

(अ) અરડુશીના લીલા પાન નંગ ૩, નેવરીના પાન નંગ ૧૨, શેકેલી એલચી નંગ ૩, કેશરના પુંખડા નંગ ૧૨, ખેરસાર વાલ અડધો, લીલી હળદર તોલો ૦।, આદુ તોલો ૦।, ફુદીનાના પાન નંગ ૧૦.

ઉપરની સઘળી ચીજો નાગરવેલના પાનમાં બીડા માફક બાંધીને બીડું બનાવવું. ત્યારપછી એક ઠામમાં પોણોશેર પાણી નાખવું અને એમાં પાનનું બીડું મૂકી ધીમા તાપે ઉકાળવું. અને બળતાં બળતાં ૧ તોલો પાણી રહે ત્યારે અંદરથી પાનનું બીડું કાઢી લેવું અને પત્થરની ખરલમાં ઉકાળાનું વધેલું ૧ તોલો પાણી નાખીને પાનનું બીડું એમાં મૂકી વાટવું. પછી કપડાથી નીચોવી લેવું.

ત્યારપછી એ નીચોવેલા પ્રવાહીમાં ફુલાવેલો ટંકણખાર ૧ વાલ મેળવવો અને સાચી સુવર્ણ માલિનીવસંત એક રતી મધમાં મેળવેલી ઉપરના પ્રવાહી સાથે મેળવવી. આ પ્રમાણે સવારસાંજ બંને વખત તાજેતાજું બનાવીને મિશ્રણ પી જવું.

(આ) બપોરના ત્રણ વાગે નાગકેસર, તમાલપત્ર, તજ, એલચી અને જવખારનું સરખે ભાગે કરેલું ચૂર્ણ એક આની-ભાર પ્રમાણથી મધ સાથે ચાટવું.

કોઈપણ પ્રકારનું પથ્ય બતાવ્યા વગર દાદીમાએ આ પ્રયોગ કરેલો. અને માત્ર તેરજ દિવસમાં દમનો દમ નીકળી ગયેલો. આ દરદમાં આ પ્રયોગ ઘણો ઉત્તમ અને યશસ્વી છે. ૧૩ દિવસે ન મટે તો બીજા તેર દિવસ સુધી આ પ્રયોગ ચાલુ રાખવો. પથ્ય પળાય તો વધારે સારું. હજારો રૂપિયા ખર્ચતાં પ્રાપ્ત ન થાય એવો આ પ્રયોગ દાદીમાની પ્રસાદી રૂપે છે. દમના દરદીઓએ ખાસ અજમાવવા જેવો છે. સુવર્ણ માલિનીવસંત કોઈપણ ફાર્મસીમાંથી ન લેતાં પ્રમાણિક વૈદ્ય પાસેથી મેળવવી. અથવા જાતે બનાવી લેવી. જરાય અઘરી નથી. પરિશિષ્ટમાં બનાવવાની રીત આપી છે.

૫. અમારા ગામથી છ ગાઉ દૂર એક ગામડામાં ગરીબ બ્રાહ્મણ રહેતો હતો. એનો જુવાન દીકરો બાલ્ય-કાળથી જ દમમાં સપડાયો હતો. યુવાવસ્થામાં શ્વાસનું જોર એટલું વધી પડયું હતું કે બિચારો કશું કામકાજ કરી શકતો નહોતો. ગરીબ માણસો એટલે ઉપચાર ન કરાવી

શકે. ઘરમેળે જે કંઈ થતું હોય તે કરે. ધંતુરો, ગાંજો વગેરે પી પીને બિચારાની જુવાની હણાઈ ગઈ હતી. આવું બધું પીવાથી દમના વેગને રાહત મળતી પરંતુ શરીર શેાષાઈ રહ્યું હતું. દાદીમાએ આ ગરીબ જુવાનને નીચેના પ્રયેાગથી સારો કર્યો હતેા. પ્રયેાગ ઘણેા સાદેા અને ચમત્કારિક છે.

અઘાડાનું પંચાગ ૨ શેર, અરડુશીના પાન ૨ શેર, કેળના નવાં નરમ અને કુણાં પાન ૨ શેર, વગડાઉ બોરડીનાં મૂળની છાલ ૨ શેર, દેશી ગેાળ ૪ શેર. પ્રથમ ગેાળને ૭ શેર પાણીમાં પલાળવેા. બાકીની બધી વસ્તુએા જવકુટ (જાડા ભૂકા જેવી) કરવી. પછી એક માટીના ઠામમાં ગેાળનું પાણી અને જવકુટ કરેલાં દ્રવ્યેા એકઠાં કરી બે ત્રણવાર હલાવવું. ત્યારપછી બીજે દિવસે એ મિશ્રણમાં જવખાર ૨ા તેાલા, સાજીખાર ૫ તેાલા અને પાપડીયેા નવસાર ૧ા તેાલેા લઇ મેળવવેા. ત્યારપછી મિશ્રણવાળા ઠામનું મેાઢું કપડમિટ્ટીથી બરાબર પેક કરીને બાંધી દેવું. પંદર દિવસ પછી મેાઢું ખેાલવું અને ઠામમાં તૈયાર થયેલા પ્રવાહીને ખાદીના જાડા ગરણા વડે ગાળી લઈ શીશા ભરી લેવા; ઔષધ તૈયાર. આ પ્રવાહી દમના દરદીએ ૦ાા થી ૧ા તેાલા સુધી દિવસમાં બે ત્રણ વખત લેવું. પહેલી જ માત્રાથી લાભ થવેા શરૂ થશે.

૯. **સેામકલ્પલતા** નામની એક વનસ્પતિ અમૃતસર તરફ મળે છે. એ બાજુ ઘણા વનસ્પતિના વેપારીએા હેાય છે. આ વનસ્પતિ મગાવીને બારીક વસ્રગાળ ચૂર્ણ

કરવું. ૬ થી ૧૨ રતી સુધી ચૂર્ણ મધ અથવા પાણી સાથે દિવસમાં બે વખત લેવું. વિલાયતી દવાના કારખાનાઓ હિંદમાંથી આ વનસ્પતિ મોટા પ્રમાણમાં લઈ જાય છે. અને એમાંથી 'એફેડ્રીન' નામનું સત્વ કાઢીને વેચે છે.

૭. આકડાના મૂળની છાલ, શાજીરૂં, સૂંઠ, મરી, પીપર, ભારંગી, કંટકારીના મૂળ, પુષ્કર મૂળ અને ઉપલેટ સરખે ભાગે લઇ વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ બનાવી સવારસાંજ બબ્બે આનીભાર ચૂર્ણ મધ સાથે ચાટવું.

૮. ભાંગરાના પંચાગનું ચૂર્ણ વસ્ત્રગાળ કરી એ ચૂર્ણને ભાંગરાના રસની ૨૧ ભાવના દઈ સૂકવવું. આ ચૂર્ણ ૪૦ તોલા હોય તો તેમાં સફેદ ચંદન, વંશલોચન, નાની એલચી, મોટી એલચી, પીપર, સૂંઠ, મીઠાવજ, નાગકેસર, જેઠીમધ અને અકલકરાનું સમભાગે તૈયાર કરેલું ચૂર્ણ ૧૦ તોલા લેવું અને ભાંગરાના ચૂર્ણ સાથે મેળવી દેવું. ત્યારપછી લજામણીના બીનું ચૂર્ણ ૨॥ તોલા લઈ એમાં મેળવવું. સવારસાંજ ૦। ૦। તોલો દવા બકરીના ગળ્યા દૂધ સાથે લેવી. આ ઔષધીના સેવનકાળમાં પથ્ય બરાબર સાચવવું. આ ચૂર્ણ દમ સિવાય પ્રમેહ અને નબળાઇમાં પણ સારું કામ કરે છે.

૯. કઠ અને જેઠીમધનું સરખે ભાગે ચૂર્ણ કરવું. દિવસમાં ત્રણ વખત બબ્બે આનીભાર ચૂર્ણ મધ સાથે ચાટવું.

૧૦. છાતીમાં કફ ભરાઈ ગયો હોય અને ઉલટી કરવાની જરૂર પડે તો અરીઠાની છાલનું ચૂર્ણ એકાદ વાલ જેટલું આપવાથી ઉલટી થઈને કફ નીકળી જશે.

૧૧. ગોઝ અને સરસીયું તેલ ખાવાથી દમને રાહત મળે છે.

૧૨. સારો ચ્યવનપ્રાશ અવલેહ મળે તો દમવાળા દરદીને લાભ આપે છે. શક્તિ ટકાવે છે અને ચાલુ સેવન રાખવાથી દમ દૂર કરે છે.

૧૩. અરડુશીનો રસ ૧ તોલો અને લીંડીપીપરનું ચૂર્ણ ૧ વાલ, અથવા ભોરીંગણીનો ઉકાળો અને લીંડી-પીપરનું ચૂર્ણ મેળવીને જરા મધ નાખી દિવસમાં ત્રણ ચાર વાર પીવું.

૧૪. ધંતુરાના પાન, સુવા અને સુરોખાર સરખે વજને લઈ એનો ધૂમાડો નાક અને મોઢા વાટે લેવાથી દમના વેગને રાહત મળે છે. આ પ્રયોગ માત્ર રાહત પુરતો છે. નિરંતર ચાલુ રાખવાથી હૃદય અને ફેફસાં નિર્બળ બની જાય છે.

૧૫. આંબાના કાચાં પાન સૂકવીને ચલમમાં નાખી પીવાથી દમનો વેગ શાંત થાય છે. આ ધૂમ્રપાનથી હૃદય નબળું પડતું નથી.

૧૬. દમના દરદીએ હંમેશા ઈસબગુલ ૦ાા તોલો પાણી સાથે લેવાં. નિત્ય લેવાથી દમ મટી જાય છે પ્રયોગ લાંબો છે.

૧૭. ફુલાવેલી ફટકડી અને સાકર સમભાગે ચૂર્ણ કરી દિવસમાં ત્રણ ચારવાર બબ્બે વાલ લેવું. અથવા ડાંક-લીયા થોરના લીલા ભુંભલામાં ફટકડી ભરી ઉપર કપડમીટ્ટી કરી આગમાં શેકવું. પછી ફટકડી કાઢીને વાટીને રાખી મૂકવી. નાગરવેલના પાનમાં બે રતી જેટલી ફટકડી લઈને ખાવી. સારો ફાયદો કરે છે.

૧૮. બે આનીભાર હળદરનું ચૂર્ણ અને ચાર આની-ભાર સાટોડીનું ચૂર્ણ પાણી સાથે હંમેશ બે વખત લેવું.

૧૯. હળદર, મરી, ધરાખ કાળી, રાસ્ના, લીંડીપીપર અને કચુરાનું ચૂર્ણ જુના ગોળ અને સરસીયા તેલમાં મેળવી ૦ાા તોલા જેટલું બે વખત ચાટવું. દરેક પ્રકારના શ્વાસમાં ઉત્તમ ઉપાય છે.

૨૦. ધોળી કરેણના પંચાગની રાખ કરવી સવાર-સાંજ બબ્બે રતી રાખ મધ અથવા માખણમાં ચાટવી.

૨૧. સિંધાલૂણ ૧૦ તોલા લઇ આકડાના દૂધની ૨૧ ભાવના આપવી. પછી ટીકડીઓવાળી શરાવ સંપુટ કરી ગજપુટમાં ભસ્મ કરવી. આ ભસ્મ ૧ રતી નાગરવેલના પાનનો રસ અને મધ સાથે બે વખત ચાટવી ઉત્તમ છે.

૨૨. શ્વાસ રોગમાં દાદીમાએ એક ખેડૂત ઉપર નીચે પ્રમાણે પ્રયોગ કર્યો હતો અને ખેડૂને સારું થઈ ગયું હતું.

આખાં બહેડાં લઈ જૂદા જૂદા બહેડાં પર કપડમીટ્ટી કરવી. પછી અડાયા છાણાની આગમાં એ બહેડાં બાળી નાખવાં. બળી ગયા પછી તેની રાખ એક એક આનીભાર સવારસાંજ મધ સાથે ચાટવી.

૨૩. શુદ્ધ ગંધક અને કાળાં મરીનું ચૂર્ણ સરખે ભાગે કરવું. પછી એક એક આનીભાર ચૂર્ણ ઘી સાથે ચાટવું.

૨૪. સુંઠ, ભારંગી, સાકર અને સંચળનું સરખે ભાગે કરેલું ચૂર્ણ ૦ા તોલો ગરમ પાણી સાથે બેવાર લેવું.

૨૫. લીંડીપીપર અને સિંધાલૂણનું સરખે ભાગે કરેલું ચૂર્ણ બબ્બે આનીભાર બે વખત આદુના રસ સાથે ચાટવું.

પ્રકરણ ૧૬ મું . . . . ક્ષય

વિવેચન

ક્ષયનું નામ સાંભળતાં જ માનવી માત્ર ધ્રૂજી ઉઠે છે. રોગના નામ પાછળ જ રોગની ભયંકરતાનો ભાસ થાય છે. આ રોગ જૂદા જૂદા નામે સંસારમાં પ્રસિદ્ધ છે. સંસ્કૃતમાં આ દરદને યક્ષ્મા, ક્ષય, રાજરોગ, શોષ અને રાજયક્ષ્મા કહે છે. યૂનાની વૈદકમાં આ દરદને સિલ, તપેદિક કહે છે. અંગ્રેજી વૈદામાં થાઇસિસ, કંઝમ્પશન અને ટયુબર કલોસિસ કહે છે. આપણે ત્યાં ક્ષય, ધાસણી, ખેન તરીકે ઓળખે છે.

ક્ષય ઘણું પ્રાચીન દરદ છે. તૈત્તિરીયસંહિતામાં, ચરકમાં અને મહાભારતમાં આ દરદ સંબંધી એક કથા ખૂબ જ પ્રસિદ્ધ છે. મને દાદીમાએ આ વાત કહી હતી. પ્રજાપતિ શ્રી દક્ષની ૨૮ કન્યાઓ સાથે ચંદ્રના લગ્ન થયાં. એ અઠયાવીસમાં રોહિણી અતિ રૂપવતિ અને યૌવનના આકર્ષક પ્રતીક સમી હતી. ચંદ્ર હંમેશ રાતદિવસ રોહિણીના સહચારમાં રહેવા લાગ્યો. બીજી સત્યાવીસ બહેનોને પોતાના પતિનો આ અન્યાય લાગ્યો અને તેમણે પોતાના પિતા સમક્ષ ચંદ્રની રોહિણી પ્રત્યેની આસક્તિ અને પોતા પ્રત્યેની વિરક્તિની વાત ઘણા દુઃખ સાથે કહી કન્યાઓના દુઃખથી દક્ષ પ્રજાપતિને ભારે પરિતાપ થયો. ચંદ્રની આવી બેવફાઈ પ્રત્યે રોષ પણ પ્રગટયો. તેમણે ચંદ્રને આ

સંબંધી ખૂબ સમજણ આપી પરંતુ સૌન્દર્ય અને કામમાં અંધ બનેલો ચંદ્ર રોહિણી પ્રત્યેની આસક્તિ દૂર કરી શકયો નહિ. આથી દક્ષ પ્રજાપતિએ ક્રોધાવેશમાં આવી જઈ યક્ષ્મા નામના રોગને ઉત્પન્ન કર્યો અને ચંદ્રના દેહમાં મૂકયો. દિવસે દિવસે ચંદ્ર ઘસાવા લાગ્યો. સોમના ક્ષયથી પૃથ્વીના રસકસ ઓછા થવા માંડયા.

આ પ્રમાણે મૃત્યુલોકમાં સહુથી પ્રથમ આ વ્યાધિ કોઈ રાજાને લાગુ પડેલો તેથી એનું નામ રાજરોગ પ્રસિદ્ધિમાં આવ્યું. આ રીતે ક્ષયની ઉત્પત્તિનો ઇતિહાસ કથા તરીકે આપણા ધર્મગ્રંથોમાં છે. પરંતુ આ કથા પાછળ સુંદર તત્વ તો એ છે કે સોમ ધાતુનો ક્ષય થવાથી આ દરદ થાય છે. વીર્યનું સંરક્ષણ એ કેટલું જરૂરી છે તે હકિકત આ પ્રાચીન દ્રષ્ટાંત પરથી કલ્પી શકાય તેવી છે.

આ તો માત્ર એક દ્રષ્ટાંત છે. એ કલ્પિત હોય કે સાચું હોય એ સાથે આપણને કશો સંબંધ નથી આપણે તો આ પરથી એટલું જ જાણી શકીએ છીએ કે આ દરદ આજકાલનું નથી, અતિ પ્રાચીન છે.

પુર્વ કાળમાં આજના જેટલી આ દરદની વ્યાપકતા નહોતી. આજ આ દરદ કંગાળોની ઝુંપડીથી માંડીને મોટા મહેલો સુધી ઘૂમે છે. આપણે એના કારણોનો વિચાર કરીશું ત્યારે આ દરદની વ્યાપકતાનો વધારે ખ્યાલ આવશે. પરંતુ એક વાત આ સ્થળે કહેવી ખૂબજ આવશ્યક છે.

દાદીમા મક્કમ સ્વરે કહેતાં: આ દરદ મટતું નથી એવી લોકમાન્યતા સાવ ખોટી છે. મટે છે, જરૂર મટે છે. પ્રયત્ન શ્રદ્ધા અને દરદીની તપશ્ચર્યાથી આ દરદ જરૂર મટે છે. દાદીમાના આ શબ્દો સોનાના છે. મને પણ એનો અનુભવ થયો છે ને હું એ દરદની પકડમાંથી દાદીમાના પ્રતાપે જ મુક્ત થયો છું. આ દરદ મટતું નથી એમ માનવું એ દરદી પ્રત્યે મોટામાં મોટો ગુન્હો કરવા સમાન છે. ક્ષય મટતો નથી એ માન્યતા દરદીને હતાશ કરી મૂકે છે અને ક્ષયને વધારે છે. દરદીના સંબંધીઓ આવી માન્યતાથી કંપતા હૃદયે અને કશું વળવાનું નથી એવા મનોભાવ સાથે પ્રયત્ન કરે છે. આ પ્રયત્નમાં ઉત્સાહ, શ્રદ્ધા અને આત્મબળનો લગભગ અભાવ જ હોય છે.

આ દરદ સંબંધી ઝીણામાં ઝીણું સંપૂર્ણ વિવેચન કરવા જતાં જૂદો જ ગ્રંથ થાય તેમ હોવાથી સંક્ષેપમાં જ કારણો વગેરે રજુ કરીશ.

કારણ

દાદીમાએ આ દરદ થવાના જે કારણો સમજાવેલાં તે નીચે પ્રમાણે છે

૧ મળ, મૂત્ર, અધોવાયુ, છીંક, આંસુ, ઓડકાર, બગાસું, ઉલટી, મૈથુન, ભૂખ, તરસ, શ્વાસ અને નિદ્રા. આ તેર પ્રકારના સ્વાભાવિક વેગમાંથી કોઈપણ વેગને બળાત્કારે રોકતાં વાતાદિ દોષ કોપાયમાન થાય છે અને સમસ્ત ધાતુઓને દૂષિત કરી મૂકે છે. આમ થવાથી રક્ત

પણ દૂષિત થાય છે અને શરીરના વિષને બહાર કાઢી શકતું નથી. પરિણામે દેહમાં એ વિષનો પ્રસાર થાય છે અને નિર્બળતાના શ્રીગણેશ મંડાય છે. ધીરે ધીરે અવયવોને ઉચિત પોષણ ન મળતાં કૃશતા વધવા માંડે છે અને એ જ ક્ષયનું જન્મસ્થાન છે.

૨. અતિ મધુર, ગળ્યા, તીખા, ખારા ખાટા, જલદ અને બજારૂ પદાર્થો ખાવાથી આ દરદ થાય છે.

૩. વારંવાર અજીર્ણ થવું, ચાની કુટેવ, પરદેશી બિસ્કીટો વગેરે ખાવાનો શોખ, શરાબ અને અન્ય નશાની આદત પણ આ દરદનું કારણ છે.

૪. તાવ, અતિસાર, સંગ્રહણી, શરદી, ઉધરસ, પાંડુ, શ્વાસ, પ્રમેહ વગેરે દરદોના વિકાર રૂપે, એ દરદોમાંથી આવેલ નબળાઈ પ્રત્યે બેકાળજી રાખવાથી અને એ દરદોની અયોગ્ય સારવારમાંથી પણ આ દરદ થાય છે.

૫. શરીર તેમજ વીર્યને પોષણ આપનારાં તત્વોનો અભાવ હોય અને વધારે પડતી મહેનત મજુરી કરવી પડતી હોય ત્યારે પણ આ દરદ થાય છે.

૬. કરમૈથુન, નરમૈથુન, શય્યા મૈથુન, અયોનીમૈથુન વગેરે અસ્વાભાવિક માનસિક વ્યભિચારના પરિણામ રૂપે પણ આ દરદ જન્મે છે.

૭. બધા પ્રકારનું સુખ હોય છતાં બેઠાડુ જીવનમાં માત્ર કામાસક્તિ યાને અતિ મૈથુનના પરિણામે આ દરદ થાય છે.

૮. વેશ્યાગમન, કામની અતૃપ્તિથી સજાગ રહેતી કામવાસના, કામાગ્નિ પ્રદીપ્ત કરવા ખાતર અમુક પ્રકારની વિષયુકત જાહેરખબરીયા દવાઓનું સેવન વગેરે કારણોથી પણ ક્ષય થાય છે.

૯. અયોગ્ય અને વિરુદ્ધ ભોજનથી, રાતના ઉજાગરાઓથી, ચિંતા, શોક, ભય અને ક્રોધથી, બહુ ગાવાથી, બહુ ભાષણો કરવાથી, ગીચ અને ગંદા લતામાં રહેવાથી, હવાપ્રકાશ વગરના સ્થળમાં નિવાસ કરવાથી, દૂષિત જળપાનથી, અમુક પ્રકારના શારીરિક અથવા માનસિક આઘાતપ્રત્યાઘાતથી, મુસાફરીમાં જે તે ખાવાથી વગેરે કારણોથી આ દરદ થાય છે.

૧૦. સ્ત્રીઓને પ્રદર, અતિમૈથુન, પ્રસૂતાવસ્થા પછીની નબળાઈથી પણ આ દરદ થાય છે.

૧૧. ભેજવાળા સ્થળે રહેવાથી, ઝેરી વાયુ થતો હોય એવા કારખાનાઓમાં કામ કરવાથી, શકિત ઉપરવટ ગધામજુરી કરવાથી આ દરદ થાય છે.

આ દરદની ત્રણ અવસ્થા છે. પહેલી, બીજી અને ત્રીજી.

આ દરદની બે ગતિ છે. અનુલોમ અને પ્રતિલોમ. અનુલોમ ક્ષયમાં પ્રથમ રસ ખવાય છે. પછી લોહી, માંસ, મેદ, મજ્જા, અસ્થિ અને વીર્ય ખવાય છે. પ્રતિલોમ ક્ષયમાં એથી અવળી ગતિ હોય છે. પ્રથમ વીર્ય ખવાય છે.

આ દરદ થવાનું હોય તે પહેલાં કુદરત માણસને

મેાતવી દે છે. દરદ થતાં પહેલાં દરદીની સ્થિતિ નીચે નીચે પ્રમાણે હોય છે :—

૧. વારંવાર છીંકેા આવવી, વારંવાર શરદી થઈ જવી, તાળવામાં કફ ચેાંટી જવેા, તાલુશેાષ થવેા.

૨. ઉલટી, ચકરી, મંદાગ્નિ, ઘેન અને નિદ્રાનું પ્રમાણ વધારે રહેવું.

૩. નખ અને આંખેા સફેદ થવી, માથાના અને દાઢીના વાળ વિશેષ ગતિથી વધવા, જાંઘ અને વાળમાં પ્રસ્વેદ થવેા.

૪. સ્ત્રી સાથેના સુંવાળા સહચારની ઈચ્છા તીવ્ર થવી અથવા અન્ય રીતે કામાગ્નિ બુઝવવાની ઘેલછા થવી.

૫. ખાટી, ખારી અને અનુચિત વસ્તુએા ખાવાની ઈચ્છા થવી.

૬. વારંવાર ક્રોધ અને ઘૃણા થયા કરવી.

૭. પેાતાનું શરીર જોવાની વારંવાર ઈચ્છા થયા કરવી.

૮. નિદ્રામાં સ્વપ્ન આવવાં. તેમાંય ખાસ કરીને સૂકાં તળાવ, જળ વગરની નદી, સળગતાં વૃક્ષેા, વનેા, ઉપવનેા દેખાવાં. કેાઈ કેાઈવાર વાંદરા, ઘુવડ, સર્પ, કાગડા, પેાપટ દેખાવા અથવા એ પર પેાતે સવારી કરતેા હેાય એમ જોવું.

૯. સ્વપ્નમાં મૈથુન થઈ જવું. મૂત્રના અંત ભાગમાં વીર્યક્ષરણ થવું.

૧૦. છાતી અને પીઠમાં પીડા થવી, ખાંસી ખાંસવા

જેવી શુષ્ક ઓડકાર આવ્યા કરવી, કોઇપણ કાર્યમાં ચિત્તની સ્થિરતા ન રહેવી, અંધારા આવવાં, શરીર ભારે રહેવું.

આ બધા લક્ષણો ક્ષયરોગ થવાનો હોય તે પહેલાં કુદરત તરફથી ચેતવણી રૂપે દેખાય છે. આમાં દરેક લક્ષણો સાથે નથી હોતાં.

લક્ષણ

ક્ષયરોગના સામાન્ય લક્ષણો નીચે આપું છું. ત્યારપછી અવસ્થાભેદના લક્ષણો આપીશ.

૧. મંદાગ્નિ અને અન્ન પર અભાવો થાય છે.

૨. ખાંસી સૂકી, કફવાળી અથવા લોહીના ત્રસકા-વાળી આવે છે.

૩. કોઈ કોઈવાર શ્વાસ ચડે છે. શરદી થઈ જાય છે, પ્રાકૃતિક રંગ બદલાઈ જાય છે, અવાજ કંઇક ઘોઘરો, બોદો અને થાકેલો જણાય છે,

૪. હાડીતાવ અવિરત રહે છે. શરૂમાં તો દરદીને પણ આ તાવની ખબર નથી પડતી.

૫. ટાઢ વાઇને તાવ આવે છે. એમ ને એમ પણ તાવ આવી જાય છે. સવારના ભાગમાં તાવ ઓછો દેખાય છે. ત્યાર પછી ધીમે ધીમે વધે છે અને રાતના કંઇક ધીમો પડતો જાય છે.

૬. છાતી અને પડખામાં પીડા થાય છે. હાથપગના તળીયાં બળે છે. માથામાં વેદના થાય છે. દાહ,

તરસ અને ઉલટી પણ થાય છે. કોઈકોઈને ઝાડો-મરડો થઈ જાય છે.

૭. પ્રસ્વેદ, નબળાઈ, શરીર ઘસાતું જવું, વજન ઓછું થતું જવું, સુસ્તી થવી, જીભ અને મોઢું આવી જવું, મોઢામાંથી દુર્ગંધ આવવી, સોથ થવો, ફેફસાં નબળા પડવાં, ફેફસાં સડવા માંડવા અને કોઈ કોઈવાર લોહીની ઉલટી થવી. આ બધા લક્ષણો ક્ષયરોગમાં અવશ્ય હોય છે.

હવે નીચે અવસ્થાભેદના લક્ષણો દર્શાવું છું.

૮. પ્રથમાવસ્થામાં ખાંસી કંઈક ઓછી અને શુષ્ક હોય છે. સામાન્ય શરદી રહ્યા કરે છે. ઝીણો તાવ જે દરદીને પણ સમજાતો નથી એવો જીર્ણજ્વર રહ્યા કરે છે. કોઈકોઈ વાર ઉધરસ ખાતાં સામાન્ય કફ અથવા ચીકણું થૂંક નીકળે છે. ખભા અને પાંસળાંમાં ધીરૂં ધીરૂં દર્દ થાય છે. હાથ પગના તળીયામાં કોઈ કોઈ વાર બળતરાનું ભાન થાય છે. ક્ષુધા તૃષામાં ખાસ ફેરફાર નથી હોતો. સામાન્ય અરુચિ દેખાય છે. આ અવસ્થા ચિકિત્સાસાધ્ય છે, દરદી બરોબર બચી જાય છે.

૯. દ્વિતીયાવસ્થામાં ખાંસીનું જોર વધી જાય છે, હાથપગમાં દાહ થાય છે, તાવ સ્થિર બને છે અને એ તાવનું ભાન દરદીને પૂરેપૂરું થઈ જાય છે. હૃદય, પડખાં અને પાંસળાંમાં પીડા થાય છે. ખાંસીમાં લોહી પણ પડે છે, ફેફસાંમાં સડો શરૂ થાય છે, દરદી દિવસે દિવસે

ઘસાતો જાય છે. ભોજન પર અભાવો પ્રગટે છે, સ્વભાવ ચીઢીયો બની જાય છે અને વજન ઘટતું જાય છે. આ અવસ્થા કષ્ટસાધ્ય છે. યોગ્ય સારવાર, ઉત્તમ ઔષધો અને દરદીનું દ્રઢ આત્મબળ હોય તો આ અવસ્થામાંથી પણ બચી શકાય છે.

૧૦. તૃતિયાવસ્થાઃ ક્ષયરોગની આ અંતિમ અવસ્થા છે. આમાં સવારના સમયે માથા પર ને છાતી પર ચીકણો પરસેવો આવે છે. દરદી ખૂબ જ નિર્બળ, દુર્બળ અને ક્ષીણ બની ગયો હોય છે. રાતે ઉંઘ આવતી નથી, ઝાડામાં દુર્ગંધ હોય છે. પગ પર સોજા ચડે છે, દરદીના મૂત્રમાં તેલનું ટીપુ નાખવાથી તેલનું ટીપુ નીચે બેસી જાય છે. પેશાબ કંઈક ઘટ્ટ અને મજ્જાના મિશ્રણવાળો હોય છે. માથાના વાળ ખરવા માંડે છે. થૂંકમાં દુર્ગંધ અને પાસ આવે છે. અન્ય સર્વ લક્ષણો વધવા માંડે છે. આ અવસ્થામાંથી દરદીને કોઈ શક્તિ બચાવી શકતી નથી.

ટૂંકમાં લક્ષણો અને કારણો આપેલાં છે. આશા છે કે સહુ બરોબર વિચારી શકશે.

ઉપદ્રવ

આ રોગ એ જીવનનો અંતિમ ઉપદ્રવ છે. છતાં પણ આ સંબંધી દાદીમાએ કહેલું કેઃ—

૧. દરદીનો જ્યારે અંત આવવાનો હોય છે ત્યારે તેને ભૂખ લાગે છે.

૨. દરદીની આંખો ધોળા મોતી માફક ચળકવા માંડે

છે; માથું પણ ઝગારા મારે છે. ગાલ બેસી જાય છે, કાનની બુંટ ઉભી થઇ જાય છે.

૩. આમાશય પોતાની ક્રિયા છોડી દે છે. ઔષધ પણ પાચન થઇ શકતું નથી.

૪. મૃત્યુ આવવાના ચાર છ દિવસ પહેલાં ફેફસાંના સડેલા ટૂકડાઓ તંતુરૂપે થૂંક દ્વારા નીકળે છે. જ્વરનો વેગ અલ્પ થઈ જાય છે. દીપકની અંતિમ જ્યોત માફક ચમકારો શરૂ થાય છે. આ સમયે મૂર્ખ ચિકિત્સક દરદીને સારું થતું જાય છે. એમ માને છે પરંતુ જીવનપ્રદીપનો પ્રકાશ કેવળ ચાર છ દિવસ પુરતો જ હોય છે.

૫. આશાઓ, ઇચ્છાઓ પ્રબળ ભાવે જાગૃત થાય છે અને દરદી વાતો કરતાં કરતાં કાસના વેગમાં અથવા આંચકીના વેગમાં અથવા હેડકીના વેગમાં અથવા પ્રલાપની ધૂનમાં હંમેશ માટે ચાલ્યો જાય છે.

પથ્યાપથ્ય.

આ દરદ કાબુમાં લેવું એ વૈદ્ય દાક્તર માટે અતિ કઠિન છે. શરુઆતથી જ જો દરેક પ્રકારની કાળજી રાખવામાં આવે તો સારવાર કરનારાઓ અને ચિકિત્સકોને યશ મળે છે. દાદીમા આ દરદ માટે કહેતાંઃ ઔષધ કરતાં પથ્યાપથ્ય જાળવવું ખૂબ જરૂરી છે. ઔષધ સામાન્ય હોય અને પથ્યાપથ્ય સંપૂર્ણ હોય તો દરદીના લાભની વસ્તુ છે. અને ઔષધ ગમે તેવું મૂલ્યવાન હોય પરંતુ પથ્યાપથ્યમાં ખબડકો હોય તો દરદીને કશો ફાયદો થતો નથી. દાદીમાએ બતાવેલા પથ્યાપથ્યનું નિરસન નીચે રજુ કરું છું.

૧. આ દરદની મુખ્ય ચાવી સ્વાસ્થ્યદાયક સારવાર અને ખોરાકની યોજના જ છે. ક્ષયના રોગીને અલ્પ સમયમાં પચે એવો પુષ્ટિકારક ખોરાક દેવો જોઇએ. વાયુનો નાશ કરે એવો લઘુ, પ્રિય અને રુચિકારક ખોરાક યોજવો જોઈએ. દાદીમાએ મારા માટે બહુ જ સાદા ખોરાકની યોજના કરી હતી; અને એ હું તમને કહી ગયો છું, છતાં પણ મગની દાળ, મગનું ઓસામણ, શાલિચોખા, સાઠીચોખા, જવ, ઘઉં વગેરે અન્નનો ઉપયોગ કરી શકાય.

૨. પરવલ, પાલખ, પોપૈયું, દૂધી, તુરીયાં, તાંદળજો, કારેલાં, કેળાં, ગળોનાં તાજાં પાન, શતાવરીના નવા અંકુર, પોથીની ભાજી વગેરે વસ્તુઓ શાકાહાર તરીકે આપી શકાય. જો ઝાડા થતા હોય તો તુરીયાં અને તાંદળજો ન આપવો.

૩. દાડમની ફુદીનાવાળી ચટણી, લીલું આદુ, લીલી હળદર, કોથમરી, પાકા ટમેટાની કચુંબર, લસણ આપી શકાય

૪. ફળોમાં અંગુર, દાડમ, અનનાસ, કેરી, મીઠી નારંગી, કીસમીસ, કાળી દ્રાક્ષ, કેળાં, ફાલસા, છોરી ખારેક મુસંબી, બદામ વગેરે ફળો આપી શકાય. બાફી રહેલી હોય તો બદામ ન આપવી. આ ફળો બળ અને પ્રસન્નતા આપે છે.

૫. ગાયનું દૂધ, બકરીનું દૂધ, ઘી, માખણ, સાકર, મધ આપી શકાય. સાકરના સ્થળે બનતા સુધી મધનો જ

ઉપયોગ કરવો. મધ લેવાય તેટલું ઉત્તમ છે. મધમાં શોધન અને રોપણ ગુણ હોવાથી ફેફસાંના ચાંદાઓ પર સારું કાર્ય કરે છે. સાકર તો માત્ર દૂધની મિઠાશ પુરતી લેવી ઠીક છે. બકરીનું દૂધ આ દરદમાં ઔષધ જેવું છે. એ લેવાય તો ઘણું ઉત્તમ. બની શકે તો બકરીના વાડામાં જઈને રાત્રિ ગાળવી. સૂઈ રહેવાનું બકરીના વાડામાં જ રાખવું. આજકાલ માણસો દરદીના ખાટલા પાસે એક બે બકરાં રાખે છે. પણ એથી વાડામાં જવા જેટલો લાભ નથી મળતો. દરદી શય્યાવશ હોય તો આઠ દસ બકરાં એની શય્યા પાસે રાખવાં જોઈએ. ખાસ કરીને રાતે જ બકરાં રાખવાં અને એ બકરાં ગામડાંના તેમજ વગડામાં ચરનારાં હોવા જોઈએ.

૬. પ્રાણીજ ખાદ્યમાં બકરીનું માંસ, ઈંડા, ગીધ, લોમડી, શિયાળ વગેરેનું માંસ આપી શકાય.

૭. આસવ, અરિષ્ટ, વારુણી વગેરે આપી શકાય. ઉત્તમ દ્રાક્ષાસવ અથવા સંજીવની સુરા અથવા અમૃતારિષ્ટ, દશમૂલારિષ્ટ વગેરે આપી શકાય. મદ્યના તત્વોવાળા આ પદાર્થો સંકુચિત સ્રોતોના મોઢાં ખુલ્લા કરે છે અને રસ, રક્ત વગેરે ધાતુઓને બળ આપે છે.

૮. દરદીને સૂકી હવાવાળા સ્થળે લઈ જવો. લક્ષ્મીવંત માણસો તો પહાડો પરના સ્થાને જઈ શકે છે; ક્ષયના સેનેટોરિયમમાં પણ મોટે ભાગે માલદારોને જ સ્થાન મળે છે. ગરીબનો કોઈ ભાવ પૂછતું નથી. પરંતુ

કાઠિયાવાડમાં ચોટીલાની આસપાસનો પ્રદેશ, પડધરીની આસપાસનો પ્રદેશ, વઢવાણ કૅમ્પની આસપાસનો પ્રદેશ આ દરદીઓ માટે સારો છે. ગૂજરાતમાં રહેનારાઓએ બને તો મારવાડમાં જવું ઘણું જ ઈષ્ટ છે. મારવાડની સૂકી હવા આ દરદીઓને ઘણી અનુકૂળ છે એમ દાદીમા કહેતાં. એ સિવાય ધરમપુર જેવા પર્વતીય સ્થળો પણ સારાં છે. દરદીને અવશ્ય આવા સ્થળે રાખવો જોઇએ. દેવદારના વૃક્ષો. વાળી જગ્યા પણ ક્ષયના દરદીઓ માટે ઉત્તમ છે. કાઠિયા-વાડ–ગૂજરાતમાં દેવદારની શક્યતા નથી. પણ લીમડા ઘણા છે અને લીમડાની હવા ઘણી ઉત્તમ છે.

૯. દરદીને પાવાના પાણીમાં પણ ખાસ કાળજી રાખવાની છે. કુવાનું પાણી અર્ધાવશેષ ઉકાળી ઠારી ત્રાંબાના વાસણમાં ભરી રાખવું અને એ પાવું. શક્ય હોય તો ઉકાળતી વખતે પાણીમાં બે પાંચ તોલા સોનાનો ઢાળીયો મૂકવો. નદી, તળાવ કે નળનું પાણી ઉપયોગમાં ન લેવું. બંધીયાર ટાંકાનું પાણી પણ આ દરદમાં ઘણું ખરાબ છે.

૧૦. શારીરિક શ્રમ ન આપવો. દરદી કંઈક સશક્ત હોય તો શૌચ માટે જરા દૂર જઈ શકે છે, નહિ તો દરદીની શય્યાથી બીજા ખંડમાં શૌચની વ્યવસ્થા રાખવી. દરદીને પાયખાનામાં તો ન જ જવા દેવો, તેમ દરદીને શૌચ આદિ કોઈપણ પ્રકારની દુર્ગંધી ન આવવી જોઈએ.

૧૧. દરદીની શય્યા સ્વચ્છ રાખવી. હંમેશ વસ્ત્રો

નહાવવાં. ઓછાડ પણ બદલાવવો અને એ બધાં વસ્ત્રો સાબુવાળા ફૂફળતા ગરમ પાણીમાં બોળીને પછી જ ધોવાં.

૧૨. દરદીના બળખા રાખવાળા ઠામમાં એકત્ર કરી દૂર જ્યાં સખત તડકો પડતો હોય ત્યાં અથવા સળગતી સગડીમાં નાખી દેવા. બળખા વાટે પ્રસરતા ક્ષયના પરમાણુંઓ અન્યને સ્પર્શ ન કરે એટલી કાળજી અવશ્ય રાખવી.

૧૩. દરદીના વ્યવહારમાં આવતાં ઠામ વાસણ, થર્મોમિટર વગેરે દરેક સાધનો સ્વચ્છ અને અલગ રાખવાં. એનો ઉપયોગ અન્ય કોઈને ન કરવા દેવો.

૧૪. દરદીને એક સાથે ભરપેટ જમવા ન આપવું પણ દિવસમાં ચાર પાંચ વાર થોડું થોડું આપ્યા કરવું. સારી રીતે વઘારેલા મગના ઓસામણનું અને ગાય અથવા બકરીના દૂધનું છૂટથી સેવન કરાવવું.

૧૫. દરદીને કોઈપણ ઉપાયે ક્ષય થયો છે એવું ભાન થવા દેવું નહિ. ઘણા અનાડી વૈદ્ય દાકતરો દરદીની રૂબરૂમાં જ મોંકાણ માંડે છે અને એની અસર દરદી ઉપર એટલી બધી ભયંકર થાય છે કે ઝેર પણ એટલી અસર કરી શકતું નથી. આશા અને શ્રદ્ધા એ જીવનનું બળ છે. દરદી નિરાશ અને અશ્રદ્ધાળુ બને એટલે એનું જીવનબળ હણાવા માંડે છે. દરદીની સારવાર કરનારા તેમજ દરદીને જોવા આવનારા દરેકે દરદી સમક્ષ નિરુત્સાહભરી વાતો પણ ન કરવી જોઇએ અને હાયવોય કે ચિંતાજનક સમા-

ચારો પણ આપવા ન જોઇએ. દરદીને સામાન્ય જીર્ણજ્વર છે કે એવું જ કહેવું જોઈએ.

૧૬. પ્રેમ, વિલાસ અને દર્દભરી નવલકથાઓ, નાટકો કે કાવ્યો દરદીને કહેવા, વંચાવવા કે વાંચવા આપવા નહિ. વૃતિને ઉશ્કેરે એવું ન થવા દેવું જોઈએ. દાદીમાએ મારા પર પત્નીને પત્ર લખવાનો પણ પ્રતિબંધ મૂકયો હતો.

૧૭. સ્ત્રીનો સહવાસ, સ્ત્રી સાથેની વાતચીત, સ્ત્રીનું ચિંતવન કે સ્ત્રી સંબંધી કોઈપણ કલ્પનાથી દરદીને દૂર રાખવો જોઈએ. **આ દરદમાં કાયિક, વાચિક અને માનસિક બ્રહ્મચર્યની પુરેપુરી આવશ્યકતા છે. આ વગર બધાં પથ્ય અને બધાં અમૃત સાવ માટી જેવાં છે.** માટે દરદીનું મન સંયમમાં રહે એ ખૂબ જ જરૂરી છે.

૧૮. દરદીના નિવાસસ્થાનમાં હવા, પ્રકાશની ખૂબ જ છૂટ હોવી જોઇએ. બને તો દરદીની પીઠ પર પ્રાતઃસૂર્યના કિરણો પડે એવી વ્યવસ્થા કરવી જોઇએ. અંધારીયા મકાનમાં રાખીને દરદીને સારો કરવાની આશા એ કેવળ મૃગતૃષ્ણા જ છે.

૧૯ ચોમાસું દરદી માટે ઘણું ખતરનાક છે. વાતાવરણ અને પ્રકૃતિ જ્યારે ભેજવાળી હોય ત્યારે દરદીના ખંડમાં છાણાનો અગ્નિ રાખવો જરૂરી છે.

૨૦. ઘી, ગુગળ, લોબાન, ઈસેસ, સિલારસ, કપુર, ચંદન, લીમડાના પાન વગેરેનો ધૂમાડો દિવસમાં બે વખત

જરૂર કરવો જોઈએ. દરદીના ખાટલા પાસે ગ્યાસતેલની બત્તી અથવા વિજળી બત્તી ન રાખવી. પરંતુ એરંડીયું અથવા ઘીનો દીવો રાખવો. આથી વાતાવરણમાં ક્ષયનાશક તત્વોનો હળવો પ્રસાર થાય છે.

૨૧. મનને પ્રસન્ન કરે એવાં પુલો દરદી પાસે રાખવાં. ચિત્તને આનંદ આપે એવા પ્રકારનું સાત્વિક સંગીત દરદીને સંભળાવવું. દરદી ગાઈ શકે એવો હોય તો મનના પ્રમોદ ખાતર હળવેથી ગાઈ શકે છે. એથી એના ફેફસાંને બળ મળશે. પરંતુ શય્યાવશ દરદી માટે ગાવા કરતાં સાંભળવું જરૂરી છે.

૨૨. ખાંડ–સાકરના પદાર્થો, બજારૂ મિઠાઇઓ, ચા, સોડા, લેમન, શરબત, આઈસક્રીમ, બીડી, સીગરેટ, તમાકુ, સોપારી, અથાણાં, વાસી, વાયડા, ભારે અને ખરાબ પદાર્થો દરદીને આપવા તો ન જ જોઇએ પરંતુ દરદીની આંખ સામે પણ ન મૂકવા જોઇએ. આવી વસ્તુઓ પ્રત્યે આ દરદમાં મમતા રહ્યા કરે છે એટલે દરદીનું ચિત્ત આવા પદાર્થો જોઇને વિકળ બને છે.

૨૩. ક્રોધ, શોક, ભય, ચિંતા, નિરાશા, ચીઢાઉપણું, અધાર્મિક વૃતિ. અનૈતિક ભાવના, અશુભ વિચારો વગેરેનો દરદીએ ત્યાગ કરવો જોઈએ...જરૂર ત્યાગ કરવો જોઈએ.

૨૪. હાસ્ય, આનંદ, બંધુત્વ, પ્રભુ પ્રત્યે લાગણી, સરજનહાર પ્રત્યે મમતા, કુદરત પ્રત્યે અનુરાગ, ધર્મ, નીતિ અને સત્ય પ્રત્યે ભકિત વગેરે શુભ તત્વોનો દરદીએ

આશ્રય લેવો જોઇએ. વિપત્તિકાળમાં ધર્મ સિવાય કોઇનું શરણુ યોગ્ય નથી. ધર્મ અને સદાચાર જ આવા દરદમાં સાચો આશરો છે. કોઇપણ સંયોગોમાં પ્રભુનું સ્મરણુ ન ગૂમાવવું જોઇએ.

૨૫. દરદીને ભૂલેચૂકે પણુ રેચ અથવા રેચવાળી દવા ન આપવી.

ઔષધયોગ

દાદીમાના પિતાશ્રી એમના યુગના નામાંકિત વૈદ્ય હતા. તેઓ ઘણી ઉત્તમ દવાઓ તૈયાર કરતા અને ક્ષયના દરદીઓને સારા કરતા. દાદીમા એ બધી દવાઓ બનાવવાની રીત જાણુતા હતા પરંતુ બહુ કિંમતી દવાઓ કોઇક વખતે જ બનાવતા. કારણુ કે વૈદું એમનો ધંધો નહોતો, માત્ર સેવા હતી. દાદીમાના પિતાશ્રીના પણુ કેટલાક પ્રયોગો દાદીમાએ બનાવ્યા છે.

૧. દાદીમાએ મારા પર જે પ્રયોગ કર્યો હતો, તે ઘણો સરસ હતો. ક્ષયની શરૂઆતમાં આ પ્રયોગ ઘણી સારી અસર કરે છે. ક્ષયની શરુઆતના દર્દીઓ પર એ પ્રયોગ અજમાવવાની હું ખાસ ભલામણુ કરું છું. પુસ્તકની શરુઆતમાં મેં એ સંબંધી સઘળો ખુલાસો કર્યો છે એટલે આ સ્થળે પુનરુકિત નથી કરતો.

૨. લીંડીપીપરનું ચૂર્ણ ૦)= ભાર, બીજોરા લીંબુનો રસ ૦। તોલો, માખણુ ૦। તોલો મેળવીને ચાટવું. આ પ્રમાણે સવારસાંજ ઉપયોગ કરવો.

૩. ગરણીના પાનનો રસ ૧ તોલો, આદુનો રસ ૦। તોલો મેળવીને દરદીને પાવું. આ મિશ્રણ ક્ષયના દરદીને પસીનો બહુ વળતો હોય ત્યારે આપવાનું છે એટલે પસીનાની મુશ્કેલી દૂર થશે.

૪. એખરાનું વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ ક્ષયની ઉધરસમાં મધ અને ઘી સાથે ચટાડવું.

૫. નગોડના રસથી સિદ્ધ કરેલું ગાયનું ઘી ક્ષયના દરદીને સારો લાભ કરે છે.

૬. ક્ષયના દરદીને તાવનું જોર હોય ત્યારે કેળનું પાણી પાવાથી જ્વરનો વેગ, જ્વરનો દાહ અને જ્વરની અશાંતિ ઓછી થાય છે.

૭. તાલિસપત્ર અને અરડુશીનો ઉકાળો ક્ષયના દરદીને મધ નાખીને પાવો.

૮. સિતોપલાદિ ચૂર્ણ ૧૦ તોલા અને તાલિસપત્રનું ચૂર્ણ ૫ તોલા. બંનેને મેળવીને ભરી રાખવું. દિવસમાં ત્રણવાર ૦। ૦। તોલો વિષમ ઘી-મધ સાથે ચટાડવું.

૯. તાલિસપત્ર ૧ તોલો, કાળાં મરી ૨ તોલા, સૂંઠ ૩ તોલા, પીપર ૪ તોલા, ગળોસત્વ ૦।। તોલો, વાંસકપુર ૪ તોલા. બધાને વસ્ત્રગાળ કરી એમાં ૩૨ તોલા સાકર મેળવવી. આ ચૂર્ણ દિવસમાં ત્રણવાર વિષમ મધ ઘી સાથે આપવું. અથવા ઘીના યોગથી એક એક તોલાના લાડુ બનાવવા. સવારસાંજ એક એક લાડુ ખાવો.

૧૦. અરડુશીના પાનનો સ્વરસ કાઢી તેમાં મધ મેળવીને હંમેશ બે વખત પાવું.

૧૧. નાગબલાનું ચૂર્ણ વિષમ મધ ઘી સાથે, કાક-જંઘાનું ચૂર્ણ બકરીના દૂધના ફીણ સાથે, અથવા મધ, માખણ અને સાકર મેળવીને લઈ શકાય.

૧૨. મોથ, મરી, ચવક, ચિત્રક, હળદર, પીપર, લોદર, સોપારી, વાવડીંગ, આંબળાં, વાળો, છારછરીલો, તજ, તમાલપત્ર, ચંદન, અગર, જટામાંસી, નાગકેસર, કડુ, દેવદાર અને ગુંદાના બી દરેક એક એક તોલો. ધાવડીના ફુલ ૧ શેર, કાળી ધરાખ ૬ શેર અને પાણી ૫૨ શેર. બધાને બરાબર મેળવી એક બરણીમાં ભરી રાખવું. પંદર દિવસ સુધી રાખ્યા પછી અંદર બરાબર હલાવીને ગાળી લેવું. દિવસમાં ત્રણવાર અઢી અઢી તોલા પીવું. સારો ઉપાય છે.

૧૩. કણુતરની ચરક ૦। તોલો અને સાકર ૦॥ તોલો બંનેનો ૪૦ તોલા પાણીમાં ઉકાળો કરવો. ચાર તોલા રહે ત્યારે ગાળીને સવારે એક જ વખત પીવો. સરસ ઉપાય છે.

૧૪. બકરીનું ઘી ૪ શેર, બકરીનું દૂધ ૪ શેર, બકરીનું દહીં ૪ શેર, બકરીની લીંડીને ગળોના કવાથમાં વાટીને કાઢેલો રસ ૪ શેર અને બકરીનું મૂત્ર ૪ શેર. આ પાંચેય વસ્તુ એકત્ર કરી ધીમા તાપે કલાઈવાળા ઠામમાં પકવવું. બધી વસ્તુ બળી જાય અને એકલું ઘી રહે ત્યારે તેમાં ૧ શેર સાચો જવખાર નાખવો. પછી બધું ગાળી લઈ કાચના ઠામમાં ભરી લેવું. સવારસાંજ એકએક તોલો ઘી ક્ષયના દરદીને પાવું.

૧૫. જૂનું ગાયનું ઘી ૪ શેર, જીવંતી, જેઠીમધ, ધરાખ કાળી, ઈંદ્રજવ, સૂંઠ, કઠ, ભોરીંગણી, ગોખરૂ, બલદાણા, નીલકમળ, ભોંયઆમળાં, જવાસો અને પીપર સરખે ભાગે લઈ ૧ શેર લેવું અને એની ચટણી વાટવી પછી ૧૬ શેર પાણીમાં ઘી તથા કલ્ક નાખીને પકવવું. ઘી રહે ત્યારે ગાળી લઈ ૦ાા થી ૧ તોલા સુધી બે વખત લેવું. આ ઘી ત્રણેય અવસ્થાના ક્ષયમાં ઉત્તમ છે.

૧૬. ગળોસત્વ ૬ તોલા, જેઠીમધનું સત્વ ૪ તોલા, અરડુશીનો ખાર ૬ તોલા અને સિતોપલાદિ ચૂર્ણ ૧૫ તોલા. બધી વસ્તુઓ વસ્ત્રગાળ જૂદી જૂદી કરીને મેળવવી લગભગ ૦ા તોલા સુધીની માત્રા બે વખત ઉપયોગમાં લેવી. દરદી ગરમ પ્રકૃતિનો હોય તો બનફ્શાના શરબત સાથે. ઠંડી પ્રકૃતિનો હોય તો મધ સાથે. ક્ષયની ખાંસી ઉપર આ પ્રયોગ ઘણો ઉત્તમ છે.

૧૭. સાચી સુવર્ણ ભસ્મ ૦)– આની ભાર, સહસ્રપુટી અભ્રક ભસ્મ ૦ાા≈ આનીભાર, પ્રવાલપિષ્ટિ ૬ા તોલા અને ગળોસત્ત્વ ૨૫ તોલા. આ બધાને ત્રણ દિવસ સુધી ખરલમાં ખૂબ ઘુંટીને રાખવું. દિવસમાં ચાર વખત ૦ાા ૦ાા વાલ દવા મધ સાથે અથવા દાડિમાવલેહ સાથે અથવા આમલકીલેહ સાથે ચટાડવી. ક્ષયની પહેલી અને બીજી અવસ્થામાં સારું કામ કરે છે.

૧૮. ક્ષયના દરદીને અપૂર્વ દ્રાક્ષાસવ બે વખત અઢી અઢી તોલા આપવો. બજારમાં મળતા દ્રાક્ષાસવથી આ જૂદો છે. દાદીમાના પિતાશ્રી આ દ્રાક્ષાસવ ખાસ ક્ષયના

દરદીઓ માટે બનાવતા હતા. ઔષધપાઠ લાંબો હોવાથી પરિશિષ્ટમાં આપેલ છે.

૧૯. ક્ષયમાં સિતોપલાદિ ચૂર્ણ, લવંગાદિ ચૂર્ણ, અભ્રકભસ્મ, શ્રૃંગભસ્મ, સુવર્ણભસ્મ, પ્રવાલભસ્મ, મુક્તાભસ્મ, પ્રવાલપિષ્ટિ, મુક્તા પંચામૃત, કુમુદેશ્વરરસ, મૃગાંક, મહામૃગાંક, રાજમૃગાંક, વજ્રભસ્મ, શુદ્ધ શિલાજીત, વૈક્રાંતભસ્મ, વસંતમાલતી, સોનાવાળો લક્ષ્મીવિલાસ, સૂવર્ણભૂપતિરસ, ચંદ્રોદય, બંગભસ્મ, રજતભસ્મ, સુવર્ણપર્પટી, રસસિંદુર, સૂતશેખર, ચ્યવનપ્રાશ, ચંદ્રકળારસ, લોકનાથ, પંચામૃતરસ, ગદમુરારી, ત્રૈલોક્ય ચિંતામણી, યશદભસ્મ વગેરે શાસ્ત્રીય દવાઓ પ્રકૃતિ અનુસાર અપાય છે અને સારું કામ કરે છે આ દવાઓ ફાર્મસીઓમાંથી ન લેતાં કોઈપણ પ્રમાણિક વૈદ્ય પાસેથી લેવી જોઈએ.

૨૦. ક્ષયના દરદીને હળવા હાથે છાતી, પીઠ, સ્કંધ, હાથપગ ઉપર, નીચેના તેલોમાંથી કોઈપણ તેલ ચોળી શકાય છે. ચંદનબલા લાક્ષાદિ તેલ, ચંદનાદિ તેલ, લાક્ષાદિતેલ અને મહાનારાયણ તેલ. કોઈપણ વૈદ્ય પાસેથી આ તેલો મળી શકશે.

સૂચના

આ દરદની ચિકિત્સા સારા વૈદ્યની દેખરેખ નીચે રાખવી.

આ દરદ સંબંધી પુષ્કળ લખી શકાય એમ છે. રોગ થવાના કારણોની આજની દ્રષ્ટિએ વિવેચના, લક્ષણો-

ની સંપૂર્ણ છણાવટ, પથ્યાપથ્યનું વિસ્તૃત વિવેચન, પરિચર્યા અને વ્યવસ્થાની વિસ્તૃત માહિતી, ખાદ્ય વસ્તુઓના ગુણદોષનું વિશ્લેષણ, ઔષધયોજનાની સંપુર્ણ માહિતી અસ્થિક્ષય, રક્તક્ષય, અંત્રક્ષય, અમુક અવયવોનો ક્ષય વગેરેની સમજુતી વગેરે ઘણુંઘણું આ વિષય પર લખવાનું રહે છે. એ બધું લખવા જતાં આખો ગ્રંથ થઈ જાય એટલે આ ટૂંક વિવેચન આપીને હું સંતોષ માનું છું; આશા રાખું છું કે આ સંબંધી કોઈ વિદ્વાન ચિકિત્સક વિસ્તૃત માહિતી પ્રગટ કરશે. એમ થશે તો જનતા ઉપર મોટો ઉપકાર થયો ગણાશે.

વિવેચન

જેમ આપણામાં સગાંવહાલાંઓ હોય છે, તેમ દરદોમાં હેતુમિત્રો હોય છે. ઉરઃક્ષત એ ક્ષયનો મિત્ર છે, અથવા ક્ષયનું જ એક સ્વરૂપ છે. ઉરઃક્ષતમાં અનુલોમ, પ્રતિલોમ જેવું કશું ન હોવાથી એને જૂદા દર્દ તરીકે આ સ્થળે ઓળખાવવું યોગ્ય લાગે છે. છાતીમાં અંદર થયેલું ક્ષત એટલે ઉરઃક્ષત. આ દરદના કારણો, લક્ષણો, પથ્યાપથ્ય, ચિકિત્સા વગેરે ક્ષયરોગને જ મળતું છે. છતાં એમાં જે કંઈ વિશેષ જણાવવા જેવું છે તે અત્રે રજુ કરીશ.

કારણ

આ દરદનાં વિશેષ કારણો નીચે પ્રમાણે છે.

૧. વધારે પડતો વ્યાયામ, વધારે પડતું તરવું, ઉંચેથી ઠેકડા મારવા, શ્વાસથી છાતી ભરાઈ ગઈ હોય તો પણ દોડવું, ઘોડા સાથે દોડવાની હોડ કરવી, હાથી, ગાય, બળદ, ઘોડાં વગેરે પ્રાણીઓ નાસતાં હોય તેને રોકવાં, અથવા તેની પાછળ પડવું અથવા સામે જઇને જોર કરી રોકવાનો પ્રયત્ન કરવો, ચાલતી રેલગાડીએ અથવા ટ્રામગાડીએ ચડવું—ઉતરવું, શકિત ઉપરાંત બોજો ઉંચકવો, વજનદાર વસ્તુઓને દૂર ફેંકવાના અખતરા કરવા, સાદ ફાટી જાય એટલા જોરથી ભાષણો કરવાં અથવા કોઈ સાથે કજીયો

કરવો, મારામારી કરવી વગેરે પ્રકારના કઠોર કાર્યો કરવાથી છાતીમાં અંદર ઘા પડે છે અને આ દરદ થાય છે.

૨. વેગપૂર્વક મૈથુન કરવું, વધારે પડતું મૈથુન કરવું, અપ્રાકૃતિક મૈથુન કરવું, વિજાતિય મૈથુન કરવું અને કામાવેશમાં પોતાની નિર્બળતા ભૂલી જવી; આ પણ ઉરઃક્ષત થવાના કારણો છે.

૩. આ કારણો સાથે વધારે પડતો આહાર કરનારા અથવા તો અલ્પ આહાર કરનારા આ દરદના ભોગ બને છે.

૪. શોક, ચિંતા, હૈયું ભાંગે એવો આઘાત પણ આ દરદને ઉત્પન્ન કરે છે.

લક્ષણ

ઉરઃક્ષતના લક્ષણો નીચે પ્રમાણે જાણવાં.

૧. આ દરદમાં હૃદય તૂટીને પડી જતું હોય એવું લાગ્યા કરે છે.

૨. બંને તરફના પાંસળાંઓમાં દર્દ થાય છે.

૩. અંગશોષ અને ધ્રૂજારી થાય છે.

૪. બળ, વીર્ય, વર્ણ, રુચિ અને ઉત્સાહ નબળો પડે છે.

૫. મંદાગ્નિ, જ્વર, બેચેની, વેદના ઉધરસ વગેરે થાય છે.

૬. ઉધરસ આવે ત્યારે સડેલી વસ્તુ જેવી દુર્ગંધ આવે છે.

૭. ઉધરસની સાથે કાળો, પીળો, ગાંઠાગડબા જેવો અને રક્ત મળેલો કફ વારંવાર નીકળ્યા કરે છે.

૮. ઘણીવાર કફ સાથે લોહીની ઉલટી પણ થાય છે.

૯. તેજ અને વીર્ય શોષાઇ જાય છે. કમર અને પીઠમાં પીડા થાય છે. છાતીમાં વેદના થાય છે. લોહી પડવાથી કોઈ વાર મુર્છા પણ આવી જાય છે.

૧૦. આ દરદ સામાન્ય રીતે રહેતું હોય તો એક વર્ષ સુધીમાં દરદીને સારું થઈ શકે છે. ત્યારપછી કષ્ટ-સાધ્ય બની જાય છે. અને બધાં લક્ષણો દેખાય ત્યારે અસાધ્ય બની જાય છે.

પથ્યાપથ્ય

આ દરદનું પથ્યાપથ્ય ક્ષયરોગ જેવું જ સમજવાનું છે. ઉષ્ણ, ઉશ્કેરનારા અને વાયુ તેમજ પિત્તને કોપાવનારા ઔષધો અથવા ખાદ્ય દ્રવ્યો ન આપવાં જોઇએ.

૧. મહેનતનું કામ બંધ કરાવવું જોઇએ. હૃદયના ક્ષતને સાંત્વન મળે એવા દ્રવ્યો હિતકારી છે.

૨. બાકી ક્ષયરોગ પ્રમાણે સઘળી વ્યવસ્થા સમજવી.

ઉપદ્રવ

વધારે પડતું લોહી વમન માર્ગે નીકળે છે, અને સંભાળ ન રાખતાં બેજવાબદાર રહે છે ત્યારે આ દરદનું પરિણામ મૃત્યુ સિવાય અન્ય કોઈ હોતું નથી.

ઔષધયોગ

આ દરદ માટેના ઔષધોની યોજના દાદીમાએ જે કહી છે તે નીચે પ્રમાણે સમજવી.

૧. પદ્માખ, કમળની નાળ, કાળી ધરાખ, કાકડા-શીંગી, શતાવરી, જેઠીમધ, પીપર, શ્વેતચંદન. આ દરેક વસ્તુ એક એક તોલો લેવી. વંશલોચન ૫ તોલા લેવું. દરેક વસ્તુનું વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ કરી લેવું. ત્યારપછી ૭ાા તોલા સાકરની ચાસણી, ૫ તોલા અરડુશીના રસમાં કરવી. ત્યાર-પછી ચાસણીમાં ૭ાા તોલા મધ મેળવવું. ત્યારપછી ઉપર-ની વસ્તુઓનું ચૂર્ણ મેળવવું અને છેવટે ત્રણ તોલા ગાયનું ઘી મેળવવું. કાચના અથવા માટીના પાત્રમાં આ દવા ભરી લેવી. આ દવા દિવસમાં ત્રણ વાર ઉરઃક્ષતના દરદીને ૦ાા થી એક તોલા પ્રમાણ સુધી ગાયના દૂધ સાથે દેવી. સારો અને સચોટ ઉપાય છે.

૨. તમાલપત્ર ૦ાા તોલો, તજ ૧ તોલો, એલચી ૧ાા તોલો, તગર ૨ તોલા શ્વેતચંદન ૨ાા તોલા, અનંત-મૂળ ૩ તોલા, સૂંઠ ૩ાા તોલા, જેઠીમધ ૪ તોલા, કમળ-કાકડી ૪ાા તોલા, આંબળાં ૫ તોલા, અરડુશીના સૂકા પાન ૫ાા તોલા અને ખાંડ ૩૩ તોલા. બધી વસ્તુનું વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ બનાવવું. ૦ા થી ૦ાા તોલા સુધી દિવસમાં ત્રણ વાર પાણી અથવા ગાયના દૂધ સાથે આપવું.

૩. મોતીની અને પ્રવાલની પિષ્ટિ દોઢ દોઢ રતી વાસાવલેહ સાથે અથવા આમળાંના મુરબ્બા સાથે સવાર-સાંજ લેવી.

૪. પ્રવાલભસ્મ ૨ ભાગ, મોતીની ભસ્મ ૧ ભાગ, છીપની ભસ્મ ૧ ભાગ. ત્રણેને બરાબર ઘુંટી જૂદી રાખવી.

પછી તેમાં વંશલોચન ૧ ભાગ, એલચી ૧ ભાગ અને જેઠીમધ ૦॥ ભાગ વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણરૂપે મેળવવું. આ મિશ્રણ તૈયાર થયા પછી એમાંથી બબ્બે વાલ દવા માખણ તો. ૦॥ અને સાકર તોલા ૦। માં મેળવી સવારસાંજ લેવી.

૫. અરડુશીનું ચાટણ, અરડુશીનું શરબત, કુષ્માંડાવલેહ, અરડુશીનો સ્વરસ, આમળાંનો મુરબ્બો ગુલકંદ, ભુરા કોળાનો મુરબ્બો આ બધી વસ્તુઓ ઉર:ક્ષતના દરદીઓને ખૂબ જ લાભ આપનારી છે.

૬. ક્ષયરોગમાં જણાવેલ ચંદનબલા લાક્ષાદિ તેલ છાતીએ માલિસ કરવું.

૭. શંખજીરાનું ચૂર્ણ બબ્બે વાલ પ્રમાણે દિવસમાં ત્રણ વખત માખણ અને સાકર સાથે લેવું.

૮. લાખનું ચૂર્ણ બબ્બે આનીભાર દિવસમાં બે વખત વિષમ મધ ઘી સાથે આપવું.

૯. મહાચંદ્રકળા રસ દાડમના રસ સાથે દિવસમાં ત્રણવાર એક એક વાલ આપવો.

૧૦. દાદીમાએ મને બનાવી આપેલી પ્રવાલ અને સુવર્ણના યોગવાળી દવા ૦॥ ૦॥ વાલ માખણ અને સાકર સાથે આપવી. આ દવા બનાવવાની રીત આગળ અપાઈ ગઈ છે.

આ સિવાય ક્ષયરોગની ચિકિત્સા પ્રમાણે આ રોગની ચિકિત્સા કરવાની હોય છે. આ દરદો ભયંકર હોવાથી સારા વૈદ્યની સલાહ તત્કાળ લેવી. આવા દરદોમાં પથ્ય અને દવા સંબંધી જરાયે આળસ ન કરવી.

વિવેચન

વર્તમાન યુગનું અતિ સુંવાળું અને અતિ ભયંકર ગણાતું આ દરદ માનવ જાતને ખૂબ જ ગભરાવી રહ્યું છે. વર્તમાનપત્રો વાંચનારાઓ જાણતા હશે કે હૃદય બંધ પડવાથી હંમેશ ઘણા મનુષ્યો મૃત્યુ પામે છે. ખરી રીતે વિચારવા જઈએ તો હૃદય બંધ પડયા વગર કોઈનું મૃત્યુ થતું નથી. હૃદય બંધ થવું એજ મૃત્યુસૂચક ક્રિયા છે; અને તે સ્વાભાવિક છે. છતાં હૃદય બંધ પડયાના કોઈના સમાચાર આંખ સામે આવે છે ત્યારે આપણે કમકમી ઉઠીએ છીએ. મેં આ દરદને બે ઉપમાઓ આપી છે. સુંવાળું અને ભયંકર. પશ્ચિમની રસભરી અને માનવતા વગરની સંસ્કૃતિ પાછળ દોડનારાઓ એ સુંવાળપના ભોગ બને છે. અને જીવનના અનેક સુંવાળા કાર્યોમાંથી આ દરદ જન્મે છે. ખાસ કરીને વીર્યના ઉપયોગની અમર્યાદા એ એક સુંવાળું કાર્ય છે. સિનેમા, નાટકો અને એના નટનટીઓ પાછળ પાગલ બનવું એ આપણા મનની બીજી સુંવાળપ છે. વ્યાયામશત્રુ બનીને કોઈ કોમળાંગી માફક જીવવું એ આપણા શરીરની ત્રીજી સુંવાળપ છે. પછી તો આવી સુંવાળપ ગોતવા જતાં ઢગલાબંધ હાથમાં આવી પડશે. ભયંકર એટલા માટે છે કે આ દરદનો શરીરમાં આભાસ જણાતાં જ માણસ નરમ ઘેંસ જેવો થઇ જાય છે. કોઈ

દાક્તરે હળવેથી કહ્યું કે, 'આપનું હૃદય જરા નબળું છે, હૃદય જરા પખતું થતું જાય છે, હૃદયમાં જરા સોજો છે, જાળવજો' બસ પત્યું! આરામ અને ઉજાગરા બંને સાથે થવાના અને ક્યારે હૃદય બંધ પડી જશે એની બળતરા થયા કરવાની; પછી પ્રાણમાં જીવવા માટેનો ઝંઝાવાત ઉભો થશે અને દાક્તર કહેશે કે ચત્તા ને ચત્તા સૂઈ રહો. એટલે આપણે એથીએ વધારે કઠોર બનીશું. આ રીતે આ દરદ ભયાનક છે. ઘણીવાર તો હૃદયરોગ હોતો નથી છતાં બીજા કોઈ કારણે થતું શૂળ કે એવું કોઇ ચિહ્ન આપણને હૃદયરોગમાં મૂકી દે છે. આ દરદનું પરિણામ ઘણું ભયંકર હોવાથી માણસને ભય રહે એ સ્વાભાવિક છે. અગાઉના જમાનામાં આ દરદ આજની માફક ઘરઘરનું નહોતું બન્યું. આજ તો આ દરદ માટે સ્વતંત્ર ચિકિત્સકો અને સ્વતંત્ર દવાખાનાઓ નજરે પડે છે. આ રીતે આજની સભ્યતાનો યુગ દરેક દરદોના સ્વતંત્ર ચિકિત્સકો અને દવાખાનાઓ સર્જશે ત્યારે મને લાગે છે કે દરેક ઘર દવાખાના જેવું બની ગયું હશે. આ પ્રસંગે મને એક વાત કહેવાનું મન થઈ જાય છે. પોણાબસો વર્ષ પહેલાં પરગજુ અંગ્રેજો અહિં નહોતા પધાર્યા ત્યારે આપણી તંદુરસ્તી, આવરદા અને શક્તિ ખીલેલી હતી. પરંતુ સભ્યતાનો ઝંડો લઈને પરદેશીઓ આવ્યા અને ધીમેધીમે પગદંડો જમાવી આપણા માટે ઈશ્વરદત્ત વાલી બની ગયા અને પછી તો આપણી સામે એ લોકોએ પ્રચાર શરુ કર્યો, આગળનો જમાનો અંધકારમય હતો, જંગલી હતો, સભ્યતા વગરનો હતો. વિજ્ઞાનનું તો દેવાળું હતું. અને આપણા પરગજુ માલે-

કોએ આપણા ફરતો અંધકાર દૂર કરવા સભ્યતાની રોશની કે મહાજવાળા ચારે દિશાએ ફેલાવી. પરિણામ શું આવ્યું એ દરેક માણસો નજરે જોઈ શકે છે. આવરદા ઓછી થઇ, રોગ વધ્યા, દુષ્કાળની પરંપરા શરૂ થઈ, શક્તિ રહી નહિ, સુંવાળપ આવવા માંડી અને આપણે હવે માંડમાંડ સભ્યતાના પહેલા પગથીયે પગ મૂકી શકયા. છેલ્લું પગથીયું કેવું હશે એ તો ભગવાન જાણે!

હૃદયરોગની વાત કહેતાં દેશના હૃદયરોગની વાત થઇ ગઇ હશે! આ દરદ નવું નથી. દાદીમા કહેતાં કે આયુર્વેદમાં આ દરદ હજારો વર્ષથી ચાલ્યું આવે છે. આ દરદના છ પ્રકાર છે. વાયુથી થનારું, પિત્તથી થનારું, કફથી થનારું, ત્રિદોષથી થનારું, કૃમિથી થનારુ અને ઉરોગ્રહથી થનારું. આ દરદ સંબંધી આપણા દેશના વિજ્ઞાને ખૂબ જ શોધ કરી છે.

કારણ

આ દરદની અંદર હૃદયાવરણનો દાહ, હૃદયવૃદ્ધિ, હૃદયના પડદાનો દાહ, હૃદયની થડક, હૃદયશૂળ, હૃદયનો જખમ અને હૃદય પર ભીંસ વગેરેનો સમાવેશ કરવામાં આવ્યો છે. આ દરદ થવાના કારણો દાદીમાએ નીચે પ્રમાણે સમજાવ્યાં છે.

૧. અજીર્ણ અને મળાવરોધમાં કાળજી ન રાખવાથી, અજીર્ણમાં વારંવાર જમવાથી, મળાવરોધ માટે ઉગ્ર વિરેચન વારંવાર લેવાની આદતથી આ દરદ થાય છે.

૨. ઝાડા પેશાબની ખણસ થઇ હોય છતાં એને રોકવાની કુટેવ વાયુ અને પિત્તને ઉશ્કેરે છે અને હૃદયરોગ ઉત્પન્ન કરે છે.

૩. વધારે પડતો પરિશ્રમ કરવાથી, મનને અસર કરે એવી ચિંતાથી, હૃદયને ખળભળાવે એવા શોકથી અને ભય થવાથી આ દરદ થાય છે. કોઇ પ્રેમી પ્રિયતમાને પ્રાપ્ત કરવામાં નિરાશા મેળવે ત્યારે એના હૃદય પર આઘાત થાય છે અને આ દરદનો ભોગ બને છે. કહેવાનો આશય એ છે કે માનસિક કારણોથી પણ આ દરદ થાય છે,

૪. બળીયા સાથે બાથ ભીડનારાઓ, શક્તિ ઉપરવટની હોડ કરનારાઓ, વધારે પડતો ભાર ઉંચકનારાઓ પણ આ દરદના ભોગ બને છે.

૫. ખાટા, ખારા, તૂરા, કડવા અને વધારે પડતા ગરમ પદાર્થો ખાવાથી પણ આ દરદ થાય છે.

૬. પછડાટ લાગવાથી, અન્ય દરદથી આવેલ નબળાઇથી અને રક્તાલ્પતાથી પણ આ દરદ થાય છે.

૭. વધારે પડતા સ્રીસમાગમથી, ખરાબ ચાલની અમર્યાદાથી, દારૂ પીવાની આદતથી, રૂપવતી સ્રીઓની કલ્પનામાં ઝૂરવાથી, પ્રેમના ખોટા ટાયલાઓ પાછળ ખુવાર મળવાથી, તમાકુ, હુક્કો વગેરેના બંધાણથી આ દરદ થાય છે.

લક્ષણ

હૃદયરોગના સામાન્ય લક્ષણો નીચે પ્રમાણે છે.

૧. હૃદયમાં શૂળ થાય. ડાબા પડખા તરફ વેદના થાય.

૨. છાતી જકડી લીધી હોય એવું થયા કરે અને દરદીને એમ લાગે કે શ્વાસનો અવરોધ થાય છે.

૩. બેચેની, અકળામણ, મુંઝ, પરસેવો, અરુચિ, શોષ, દાહ, તીવ્રવેદના વગેરે થાય. દરદીનો દેખાવ પીડાકાળે ભયંકર લાગે. ચહેરા ઉપર આંતરીક શ્રમના અંગે મોતીયા બાઝી જાય, આંખો ચકળવકળ થયા કરે, સમજે બધું છતાં બોલી શકાય નહિ, અંદર જ્વરના વેગ જેવી કંપારી થયા કરે, હાથપગ ધ્રૂજે, જીભના લોચા વળતા હોય એવું લાગે, જીવ ઉંડો ઉતરી જતો દેખાય, નાડીની અતિ નબળી બની જાય, બુદ્ધિ બહેર મારી જાય વગેરે લક્ષણો હૃદયરોગમાં સામાન્ય રીતે હોય જ છે.

૪. **હૃદયશૂળમાં** છાતીના વચલા ભાગમાંથી વેદના શરૂ થાય અને વાંસા સોંસરવા છેક ડાબા ખભા સુધી સણકા થયા કરે.

૫. રક્તાશયના બાહ્યપડનો સોજો હોય તો ડાબા ખભાથી એક જાતનો આંચકો લાગ્યા કરે, છાતીનો ધબકારો સંભળાય, નાડી વેગવંતી બને, નબળાઇ, સોજાવાળા સ્થાને દુઃખાવો, ગભરામણ, કોઈ કોઈવાર હળવો તાવ વગેરે જણાય.

૬. **રક્તાશય પહોળું** થતું હોય ત્યારે શ્વાસ, અનિદ્રા, દાહ, શોષ, વેદના વગેરે થાય છે.

૭. **રક્તાશયના અંતર પડનો વ્યાધિ** થાય ત્યારે દરદીને ખૂબ જ સહવું પડે છે. તાંત બોલે, રક્તસ્રાવ થાય, હાથ, પગ, મોઢું સોજાવાળું થઈ જાય, છાતીનો

થડકો વધ્યા કરે, ફેર ચડે, અનિદ્રા, મૂર્છા, શ્વાસ, રક્તની સ્વાભાવિક ગતિમાં ફેરફાર, કંપ અને કોઈ કોઈને તાવ પણ આવી જાય. આ દરદનો હુમલો જ્યારે પુરજોશમાં આવે છે ત્યારે દરદી અવાચક બની જાય છે અને કોઈવાર પ્રાણ પણ ગુમાવી બેસે છે.

૮. **હૃદયનો થડકો** થાય ત્યારે વારંવાર ઘડિયાળની કમાન છટકે એ રીતે ફેફસાંની ગતિમાં ફડકારો થઈ જાય, જે રીતે સ્વાભાવિક થડકા થવા જોઈએ તે રીતે ન થતાં એક સાથે એકદમ પંદર વીસ થડકા થઈ જાય. આ વખતે દરદીનું મોઢું લાલચોળ થઈ જાય છે, છાતીમાં દાહ થાય છે, ગળે ડચુરો ભરાયા જેવું લાગે છે અને માથાનો દુઃખાવો પણ રહ્યા કરે છે.

૯. **વાયુના કારણે હૃદયરોગ** થયો હોય ત્યારે સોયથી વીંધાયા જેવી પીડા થાય, છાતીની અંદર શસ્ત્ર વડે કોઈ ખોતરતું હોય એમ લાગ્યા કરે, હૃદય ખેંચાય, બેચેની જણાય, કામકાજમાં મન પરોવાય નહિ, બે ચાર વખત અપાનવાયુ છૂટે એટલે કંઈક શાંતિ મળે, કબજીઆત અને મંદાગ્નિ રહ્યા કરે.

૧૦. **પિત્તના કારણે હૃદયરોગ** થયો હોય ત્યારે દાહ, તૃષા, પરિતાપ, ગ્લાનિ, મુર્છા, પ્રસ્વેદ વગેરે લક્ષણો દેખાય છે. દરદીનું શરીર કોઈ ચૂસતું હોય એમ લાગ્યા કરે છે. ગળામાંથી જાણે ધૂમાડા નીકળતા હોય એવું દરદીને થયા કરે છે. આ દરદમાં વારંવાર મોઢું સૂકાઈ જવું, ઠંડુ પીવાની ઇચ્છા થવી, શરીરે બળતરા અને જ્વરનો આભાસ થવો વગેરે લક્ષણો દેખાય છે.

૧૧. કફના કારણે થયેલા હૃદયરોગમાં શરીર અને હૈયું ભારે ભારે લાગ્યા કરે, છાતીમાં જાણે સીસું ભર્યું હોય એવો બોજો જણાય, કફનો સ્રાવ થાય, શ્વાસકાસ જણાય, અરુચિ, મંદાગ્નિ, જડતા અને મોઢાનો સ્વાદ કંઈક ગળચટ્ટો લાગ્યા કરે.

૧૨. ત્રિદોષથી ઉત્પન્ન થયેલા હૃદયરોગમાં ઉપર જણાવેલા ત્રણે પ્રકારના લક્ષણો એક અથવા વધુ સ્વરૂપે મળેલાં હોય છે અને આ વ્યાધિ ખૂબ જ પીડા કરે છે.

૧૩. કૃમિના કારણે થયેલા હૃદયરોગમાં હૃદયના કોઈપણ સ્થાનમાં એકગ્રંથી ઉત્પન્ન થાય છે અને એમાં કૃમિ ઉત્પન્ન થાય છે. આ દરદમાં છાતીમાં તીવ્ર વેદના, સોય ભોંકાયા જેવી યાતના, ઉલટી, અરુચિ, કફસ્રાવ, અંધારા, જડતા, ભ્રમ, શોષ વગેરે લક્ષણો દેખાય છે. દરદીની બંને આંખો શ્યામ અને સોજાવાળી દેખાય છે. દરદીનું શરીર ઘણું શિથિલ બની જાય છે.

ઉપદ્રવ

હૃદયરોગનો હૂમલો જ્યારે અચાનક અને જોરપૂર્વક આવે છે ત્યારે યોગ્ય ચિકિત્સા અને સારવારનો અભાવ હોય તો દરદી બચી શકતો નથી. આ દરદ ઘણીવાર અન્ય દરદો સાથે પણ સહકાર સાધે છે. જલોદર, પાંડુ, યકૃતના વ્યાધિ, શ્વાસ, કાસ વગેરે સાથે મળી શકે છે.

પથ્યાપથ્ય

૧. હૃદયરોગના દરદીએ મગજની અને મનની સંપૂર્ણ શાંતિ રાખવી જોઇએ. કોઈપણ પ્રસંગે ઉશ્કેરાવું નહિ, ઝુમો નહિ પાડવી, ક્રોધ કે શોક પણ ન કરવો.

૨. દરદ ગંભીર છે. પરંતુ ધૈર્ય ન ગુમાવવું, ફડક અને અશાંતિ રાખવાથી આ દરદ વધારે ગંભીર બને છે. ઉત્સાહ અને આનંદપૂર્વક નિશ્ચિંત મન રાખવું.

૩. મહેનતવાળું કામ ન કરવું. ખાસ કરીને દોડવું, કુદવું, બોજો ઉપાડવો, દાદરા ચડવા વગેરે કાર્ય ન કરવાં.

૪. રાતનો ઉજાગરો નજ કરવો. રાત્રિ જાગરણથી વાયુ અને કફની વૃદ્ધિ થાય છે અને આ દરદમાં એથી બચવું આવશ્યક છે.

૫. ચૂલા પાસે, સગડી પાસે, તડકામાં, ભઠ્ઠી પાસે કે એવા અગ્નિ અથવા તાપવાળા સ્થાને બેસવું નહિ.

૬. મૈથુન ન કરવું. મૈથુનથી વૃત્તિ ઉશ્કેરાય છે અને હૃદયને ખૂબ જ શ્રમ પડે છે. એ સિવાય હૃદયરોગમાં વીર્યની પુંજી એ જ ખરું જીવન છે. માટે એ પુંજી વેડફી ન નાખવી.

૭. સ્નિગ્ધ, પચે એવો અને પુષ્ટિકારક ખોરાક લેવો જોઈએ. જૂના ચોખા, કેરી, દાડમ, કેળાં, પરવલ, કારેલાં, અંગુર, દૂધ, મગનું ઓસામણ, મગની દાળ, કોથમીરની ચટણી, ઘઉંના ફુલકાં વગેરે ખોરાક હિતકારી છે.

૮. વાસી, વાયડા, કઠોળવાળા, ઠંડા, ગરમ, કેફી, બજારૂ, તેલ મરચાંવાળા અને ખાટાતુરા પદાર્થો બંધ કરવા.

૯. ખોરાકનો સમય નિયમિત રાખવો.

૧૦. મકાન હવા-પ્રકાશવાળું સ્વચ્છ રાખવું.

૧૧. સમશીતોષ્ણ પાણીથી સ્નાન કરવું. ઠંડી ન લાગે એ ખ્યાલમાં રાખવું.

૧૨. બને તો સવારસાંજ પગે ચાલીને થોડું હરવું ફરવું.

૧૩. સાત્વિક સાહિત્યનું વાંચન-મનન કરવું. મનને પ્રસન્ન કરનારી વસ્તુઓ આ દરદમાં ઘણો આરામ આપે છે.

૧૪. આવશ્યકતા જણાય તો વમન વિરેચન કરાવી શકાય છે, પરંતુ સારા વૈદ્ય ડાક્તરની દેખરેખ નીચે.

૧૫. ધાર્મિક, નૈતિક અને ઉત્સાહપ્રેરક વિચારોને સ્થાન આપવું. નબળા વિચારો હૃદયને નબળું બનાવી દે છે. આ દરદમાં પ્રસન્નતા, નિશ્ચિંતવૃત્તિ, ઉદારતા, મનોબળ અને હાસ્ય અપૂર્વ કાર્ય કરે છે.

ઔષધયોગ

દાદીમા કહેતાં કે આ દરદની સારા વૈદ્ય પાસે ખાત્રી કરાવ્યા પછી જ ઔષધ વ્યવસ્થા નક્કી કરવી. આ દરદનો નિર્ણય થવો જરૂરી છે.

૧. ગરમ પાણીની કોથળીનો શેક, અળશીની પોટીશનો શેક અને પોસના ડોડવાનો વરાળીયો શેક આ દરદમાં કરી શકાય.

૨. આ દરદમાં અર્જુનની છાલ એ ઉત્તમ ઔષધ છે. અર્જુનની છાલનું વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ કરવું. બબ્બે આની-

ભાર ચૂર્ણ દૂધ, મધ અથવા ગોળ સાથે લેવું. અથવા પાશેર દૂધ અને પાશેર પાણી ભેગાં કરી તેમાં ०। તોલો અર્જુનનું ચૂર્ણ નાખી દૂધ ઉકાળવું. પાણી બળી જાય એટલે એ દૂધ પીવું. આ રીતે દિવસમાં બંને પ્રયોગો બે ત્રણ વખત કરવા.

૩. કૃમિના કારણે હૃદયરોગ થયો હોય તો વાવડીંગના ઉકાળામાં વાવડીંગ અને કઠનું સમભાગે કરેલું ચૂર્ણ બે આનીભાર જેટલું નાખી ઉકાળો પીવો. સવારસાંજ તાજે તાજો ઉકાળો કરવો.

૪. હરડે, રાસ્ના, વજ, પીપર, સૂંઠ, મોથ અને પુષ્કર મૂળનું સમભાગે ચૂર્ણ કરવું. બબ્બે આનીભાર ચૂર્ણ સવારસાંજ પાણી સાથે લેવું.

૫. સાબરશીંગાની ભસ્મ ૧ વાલ અને અર્જુનછાલનું ચૂર્ણ બે વાલ મેળવીને ઘી સાથે ચાટવું. આ પ્રમાણે સવારસાંજ ઉપયોગ કરવો. ઉપર તુલસી નાખીને ઉકાળેલું દૂધ પીવું.

૬. ઘી, તેલ અને ગોળ ત્રણે મળીને એક ભાગ, ઘઉં અને અર્જુનની છાલનું ચૂર્ણ બંને મળીને ચાર ભાગ. શીરાની માફક પાણીમાં પકવીને તેમાંથી ०॥ તોલો ખાવું અને ઉપર ગરમ દૂધ પીવું. દરેક પ્રકારના હૃદયરોગમાં ઉત્તમ છે.

૭. દશમૂળના ઉકાળામાં પ્રમાણુસર જવખાર અને સિંધાલૂણ નાખીને બે વખત પીવું અથવા દશમૂળના ઉકા-

ળામાં સિંધાલૂણ અને સરસીયું તેલ નાખીને પીવું. વાતકફ અને વાયુનો હૃદયરોગ મટે છે.

૮. ગુલાબજળમાં સાકર પલાળી એમાં બે આનીભાર જેઠીમધનું ચૂર્ણ નાખી બે વખત પીવું. પિત્તના હૃદયરોગમાં સારો ફાયદો કરે છે.

૯. પાકા ટામેટાં નંગ ૨ નો રસ કાઢી થોડા પાણીમાં મેળવવો. પછી તેમાં બે આનીભાર અર્જુનછાલનું ચૂર્ણ મેળવી પી જવું. બે વખત.

૧૦. હરણના શીંગડાના ટૂકડા કરી કોયલાના અગ્નિ પર તપાવી તપાવીને ત્રણ વખત ગોમૂત્રમાં ઠારવા, ત્યારપછી એનું વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ કરી આકડાના ખીરમાં ખરલ કરી ટીકડીઓ કરવી. પછી એ ટીકડીઓ શરાવમાં ગોઠવી કપડમીટ્ટી કરી એક ગજપુટ આપવો. ત્યારપછી કુંવારના રસમાં ઘુંટી ગજપુટ આપવો, ત્યારપછી ચિત્રકના ઉકાળામાં ઘુંટી ગજપુટ આપવો, ત્યારપછી હળદરના રસમાં ઘુંટી ગજપુટ આપવો અને છેલ્લે કેળના મૂળના રસમાં ઘુંટી ગજપુટ આપવો. ત્યારપછી ખરલમાં ઘુંટી કપડે ચાળી દવા શીશીમાં ભરી લેવી. હૃદયશૂળ ઉપર આ ભસ્મ ૪ રતી અને સૂંઠનું ચૂર્ણ બે આનીભાર મેળવી સવારસાંજ ગાયના માખણ સાથે ચાટવું. આ ભસ્મના સેવનથી દરેક પ્રકારના શૂળ મટે છે.

૧૧. કુલિંજન, અકલકરો અને સૂંઠનો કવાથ બે વખત પીવો. ઉકાળાનો ભુકો ૦॥ તોલો પાણી ૨૦ તોલા, શેષ પાંચ તોલા.

૧૨. અગરનું ચૂર્ણ બબ્બે વાલ મધ સાથે ચાટવું. હૃદયને બળ મળશે.

૧૩. ગોળ અને ઘી મેળવીને ખાવાથી હૃદયને શક્તિ મળે છે.

૧૪. ગરમ પાણીમાં ગળો અને કાળાં મરીનું ચૂર્ણ મેળવીને પીવાથી હૃદયને પીડા કરતો વાયુ શાંત બને છે.

૧૫. દેવદારનો ઉકાળો મધ મેળવીને પીવો.

૧૬. પિત્તના કારણે થયેલા હૃદયદર્દમાં સાકર મેળવેલું ફાલસાનું શરબત સારું કામ કરે છે.

૧૭. મેથીના ઉકાળામાં મધ નાખીને પીવાથી જૂનો હૃદયરોગ મટે છે.

૧૮. કડુ અને જેઠીમધનું ચૂર્ણ બબ્બે આનીભાર પાણી સાથે બે વખત લેવું.

૧૯. સાચાં બસરાઈ મોતી તોલો ૧, સાચા મોતીની છીપ તોલા ૨, રસસિંદુર તોલા ૩, પ્રવાલની ઉત્તમ ડાંખળી તોલા ૪ અને સોનાનો વરખ તોલો ૦ાા આ પાંચ વસ્તુઓમાંથી રસસિંદુર અને સોનાના વરખ જૂદા રાખી બાકીની વસ્તુઓ કપડે ચળાય એવી ખાંડવી. ત્યારપછી એક સારી ખરલમાં (જે ખરલમાંથી કાંકરી ન ઘસાય) પહેલાં રસસિંદુર કોરેકોરો છ કલાક ઘુંટવો. એમાં એકએક સોનાના વરખનું પાનું મેળવતા જવું. ત્યારપછી મોતી વગેરે ક્રમશઃ મેળવી દેવાં. બધું બરાબર મળી ગયા પછી દસ દિવસ સુધી (હંમેશ છ કલાકના હિસાબે) ગુલાબજળમાં ઘુંટાઇ કરવી. ત્રણ દિવસ બકરીના દૂધમાં ઘુંટાઈ કરવી અને સાત દિવસ અર્જુનની છાલના ઉકાળામાં ઘુંટાઇ કરવી. પછી

કપડે ચાળીને શીશીમાં ઔષધ ભરી લેવું. સવારસાંજ બબ્બે રતી દવા ગાયના માખણ સાથે ચટાડવી. ઉપર દૂધ પાવું. આ ઉપાય મારા પિતાશ્રીને દસબાર વર્ષ પહેલાં હૃદયનું દર્દ થયેલું ત્યારે દાદીમાએ કર્યો હતો અને પરિણામે આજસુધી મારા પિતા હૃદય સંબંધી કશી તકલીફ નથી ભોગવતા.

૨૦. બીજોરા લીંબુનો રસ ૨ શેર, દાડમનો રસ ૧ શેર, નારીયેળનું પાણી ૧ શેર, સાકર ૧ શેર, સફેદચંદન, વંશલોચન, ધાણા, અનંત મૂળ, ચણકબાબ, વાળો, કેશર, ગુલાબના ફુલ, ગળોનું સત્વ. આ નવ દવાઓ એકએક તોલો લેવી; અને તેનું વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ બનાવી અલગ રાખી મૂકવું. ત્યારપછી એક ચીની માટીના પાત્રમાં બીજોરાનો રસ, દાડમનો રસ અને નાળિયેરનું પાણી એકત્ર કરી મંદાગ્નિ પર ઉકાળવું. બળતાં બળતાં લગભગ ૧ શેર પાણી રહે ત્યારે તેમાં સાકર નાખીને ચાસણી બનાવી લેવી. જ્યારે ચાસણી બરાબર થઈ જાય ત્યારે નીચે ઉતારી નવે વસ્તુનું તૈયાર કરેલું ચૂર્ણ એમાં મેળવી દેવું. આ ચાટણ હૃદયરોગ ઉપર ઘણું જ ઉપકારી છે. એકથી બે તોલા સુધી ચાટણ પાણી અથવા દૂધ સાથે લેવાય.

૨૧. અર્જુનનું ચૂર્ણ ૫ તોલા, જહરમોહરા ૫ તોલા, ગળોસત્વ ૧ તોલો, સ્વર્ણગૈરિક ૧ તોલો, વંશલોચન ૦ાા તોલો. દરેકને એકત્રિત કરી ગુલાબના અર્કની ૭ ભાવના આપી બબ્બે રતીની ગોળીઓ બનાવવી. સવારસાંજ બબ્બે ગોળી ગાયના દૂધ સાથે આપવી.

પ્રકરણ ૨૩ મું . . . . મધુપ્રમેહ*

વિવેચન

સંસારમાં પ્રત્યેક વસ્તુનો અને નામનો વંશ હોય છે તેમ દરદોનો પણ વંશ હોય છે. વર્તમાનયુગમાં અવનવા નામથી ફેલાઇ રહેલાં ઘણાં દરદો આપણને પહેલી-નજરે નવાં લાગે, પરંતુ ત્રિદોષ સિદ્ધાંતની દ્રષ્ટિએ વિચારીએ તો જગતનું કોઇપણ દરદ નવું નહિ લાગે. કાળે એના નામ બદલાતાં રહે, પરંતુ કારણ, દોષ અને લક્ષણો કદી બદલાતાં નથી.

મધુમેહ એ પ્રમેહનો વંશ છે. દાદીદાએ પ્રમેહના ૨૦ પ્રકાર મને સમજાવ્યા હતા, પરંતુ એ બધાની ચર્ચા કરવી આ સ્થળે અશક્ય છે. ૨૦ પ્રકારના પ્રમેહમાં ચાર પ્રકારના પ્રમેહ વાતજન્ય છે. મધુમેહનો સમાવેશ વાત-જન્ય પ્રમેહમાં જ થાય છે.

એક સમયે આ દરદનો પ્રસાર આરામપ્રિય અમીર વર્ગમાં જ હતો, પરંતુ આજના કહેવાતા સભ્યતાના યુગમાં પ્રમેહની વ્યાપકતા કુદકે અને ભુસકે આગળ ધપી રહી છે. ભારતવર્ષની જનતાનો પુરુષોમાં ૪૦ ટકા ભાગ એક અથવા બીજા પ્રમેહમાં સપડાયેલો હોય છે.

---

* આ વિષય પરત્વે નિબંધ લખવા બદલ લેખકને શ્રી ગુજરાત કચ્છ—કાઠિયાવાડ વૈદ્ય સંમેલનના નવમા અધિવેશન વખતે પ્રશસ્તી-પત્ર મળેલ છે.

આપણા દેશ પાસે બે પ્રકારની સંપત્તિ હતી. એક આદર્શ સંસ્કૃતિ અને બીજી પ્રકૃતિના આશ્રયે જીવવાની કળા. આ બંને સંપત્તિ ઉપર આજે પશ્ચિમની ઘોર સંસ્કૃતિએ પોતાનો અંધકાર બિછાવી દીધો છે અને આપણે અનેક પ્રકારની આફતમાં ગુંચવાઈ રહ્યા છીએ. એ આફત સામાન્ય નથી. દરદોની ભૂતાવળ સાથે દોડતી પશ્ચિમની સંસ્કૃતિ આપણા લોહીના પ્રત્યેક પરમાણુમાં ભયંકર વિષ પ્રસારી રહી છે. એ વિષના પ્રભાવે આપણે આજના ચળકાટ પર એટલા બધા મુગ્ધ બની ગયા છીએ કે સાચા ખુશબોદાર ગુલાબના ફુલો કરતાં આપણને કાગળના રંગેલા ગુલાબો ખૂબ જ ગમે છે; એટલું જ નહિ પણ એ સત્વ વગરના કૃત્રિમ ગુલાબો મેળવવા માટે આપણે મરવા પડયા છીએ. આપણું સામુદાયિક જીવન પણ આજે કરુણ અને કંપાવનારું બની ગયું છે. મધુમેહ જેવો વ્યાધિ હિંદ જેવા ખુલ્લા હવા પ્રકાશવાળા દેશમાં બહુ ઓછાને થવો જોઈએ, પરંતુ આજે સ્થિતિ અવળી છે. આ શોચનીય દશાનું કારણ શું ? કારણ એક જ છે અને તે દરેક દ્રષ્ટિએ આપણે કેવળ ગુલામ છીએ.

સંસારમાં પ્રમેહના અવતરણનો એક રસિક પ્રસંગ છે. દક્ષયજ્ઞનાં વિનાશની કથા તો આપ સહુ જાણતા હશો. દક્ષયજ્ઞનો વિનાશ કરવા શ્રીશંકરે વીરભદ્ર નામના ગણુને પાઠવ્યો હતો; અને એ મહાપરાક્રમી ગણુને આજ્ઞા કરી હતી, ગમે તે પરિસ્થિતિ હોય....દક્ષયજ્ઞનો નાશ થવો જ જોઈએ. વીરભદ્રે આ આજ્ઞા મસ્તકે ચડાવી અને દક્ષયજ્ઞમાં

આવી હાહાકાર મચાવી મૂક્યો. યજ્ઞનો ભંગ થયો. દેવતાઓ ત્રાસ પામીને ચાલ્યા ગયા. ક્ષુધાતુર બનેલા વીરભદ્રે કશો વિચાર કર્યા વગર યજ્ઞની તમામ સામગ્રી ઉદરસ્થ કરી. યજ્ઞ સામગ્રીની મિષ્ટ વસ્તુઓ પેટમાં જવાથી, જોઈએ તે કરતાં વધારે ખાવાથી વીરભદ્ર જેવા મહા પરાક્રમીને પ્રમેહ નામનો વ્યાધિ લાગુ પડયો. ભગવાન ચરક અને સુશ્રુત પણ પ્રમેહ થવાના કારણોમાં મિષ્ટ ભોજનના અતિરેકનું એક કારણ દર્શાવે છે. પ્રમેહની ઉત્પત્તિનું આ રૂપક ખરેખર સમજવા જેવું છે.

પ્રમેહના વંશ સમા મધુમેહને આપણે 'મીઠા પેશાબ'ના નામે ઓળખીએ છીએ. અંગ્રેજી વૈદું એને ડાયાબિટિસ કહે છે; અને યુનાની વૈદો એને જીયાબેતુસ કહે છે. રક્ત અને મૂત્રમાં શર્કરાના તત્વનું પ્રમાણ વધે, બહુમૂત્રતા જણાય અને શારીરિક તથા માનસિક નબળાઈ વગેરે લક્ષણો દેખાય તે પ્રમેહને મધુપ્રમેહ કહેવાય છે.

કારણ

મધુમેહ થવાના કારણ નીચે પ્રમાણે છે.

૧. ભારે, ચીકણા, ખાટા અને ક્ષારીય પદાર્થોનું અત્યધિક સેવન.

૨. નવીન અન્ન, વધારે પડતું જળપાન, દૂષિત જળનો શરીરમાં સંચય થવો.

૩. અતિ મદ્યપાન.

૪. પ્રકૃતિથી વિરુદ્ધ વધારે સમય સુધી સૂઇ રહેવું

અથવા સુખપૂર્વક બેઠાડુ જીવન ગુજારવું. કોઈપણ પ્રકારનો વ્યાયામ ન કરવો.

૫. શારીરિક અથવા વ્યવહારિક કાર્ય વ્યવધાનપૂર્વક ન કરવું.

૬. વમન, વિરેચન આદિ સંશોધન ક્રિયા કદી ન કરવી.

૭. સ્ત્રી સમાગમની અધિકતા, સંભોગનો અવિવેક અને સ્ત્રી સંબંધી અધિક ચિંતન.

૮. શૃંગારિક અને ઉત્તેજક સાહિત્યનું વાચન; એવા પ્રકારના સિનેમા નાટક જોવાનો નાદ; એવા ગીતો પ્રત્યે આસક્તિ.

૯. બાલ્યકાળમાં અથવા યુવાવસ્થામાં અપ્રાકૃતિક મૈથુનનો દોષ થવો.

૧૦. પ્રકૃતિ વિરુદ્ધના ખોરાકનું સેવન.

૧૧. ચા, શરબત, મસાલાવાળા તીખા તમતમતા નાસ્તા, જીભને ગલગલીયાં કરે એવી સ્વાદપ્રીયતા અને કફકારક દ્રવ્યોનું સેવન.

૧૨. ઈથર અને ક્લોરોફોર્મનો અયોગ્ય વ્યવહાર થવો.

૧૩. યકૃતની સ્વાભાવિક શકિત ક્ષીણ થવી. આમ થાય એટલે યકૃત શર્કરાનું પાચન કરી શકતું નથી. પરિણામે સાકરનો મોટો ભાગ રક્તમાં પહોંચી જાય છે અને એથી રક્તની સ્વાભાવિક વિરુદ્ધામ્લતા અલ્પ થઈ જાય છે. આ પરિવર્તનની અસર છેક મૂત્રયંત્ર પર થાય છે અને

મૂત્રનું પ્રમાણ ૨૦૦ થી ૪૦૦ અધોળ સુધી પહોંચે છે. એનું વિશિષ્ટ ગુરુત્વ ૧૦૧૫ થી ૧૦૭૮ સુધી થઈ જાય છે. પ્રત્યેક અધોળ મૂત્રમાં ૨ થી ૪૦ ગ્રેન સુધી શર્કરાનું પ્રમાણ રહે છે. સાથે સાથે યુરિયા, ફૉસ્ફેટસ અને આલ્બ્યુમેનની પણ અધિકતા જન્મે છે.

૧૪. કલોમ (પેનક્રિયસ) નામનું યંત્ર જે પ્લીહાની નીચે છે એમાં વિકૃતિ થવી.

૧૫. અગ્નાશયની વિકૃતિ અથવા અપક્રાંતિ થવી.

૧૬. મસ્તિષ્કમાં બૃહન્મસ્તિષ્કની પાછળ સુષુમ્ના કેન્દ્રની અંદર એક મધુમેહોત્પાદક કેન્દ્ર છે. એના પર ચોટ અથવા આઘાત લાગવાથી પણ આ દરદ થાય છે.

૧૭. આનુવંશિકરૂપે પણ આ દરદ થાય છે, અર્થાત વારસામાંથી પણ આવે છે.

લક્ષણ

હવે લક્ષણોનો વિચાર કરતાં પહેલાં આ દરદ થવાનું જે પૂર્વરૂપ છે તે વિચારીને પછી લક્ષણો વિચારીએ. દાદીમાએ આ દરદનું પૂર્વરૂપ નીચે પ્રમાણે સમજાવ્યું હતું.

૧. માથાના વાળના ગુંચળા પડવા.

૨. મોઢામાં ગળપણ જણાવું.

૩. વારંવાર હાથપગમાં કળતર થવી, ખાલી ચડવી.

૪. દાહ થવો, તૃષા લાગવી અને મુખ, તાલુ તથા કંઠમાં શુષ્કતા જણાવી.

૫. આળસની વૃદ્ધિ થવી.

૬. શરીર પર મેલ થયા કરવો. રોમછિદ્રોનો અવરોધ થવો.

૭. શરીર પર માખીઓ ઉડવી, કીડી મકોડી ચડવી.

૮. પરસેવામાં મૂત્ર જેવી ગંધ આવવી.

૯. નિદ્રાનું પ્રમાણ વધવું.

આ બધાં લક્ષણો રોગના પૂર્વરૂપનાં છે. હવે રોગના લક્ષણો નીચે પ્રમાણે.

૧. વધારે પડતો પેશાબ થવો, મૂત્રનું વિશિષ્ટ ગુરુત્વ, સ્નાયવિક નિર્બળતા અને પેશાબ પર કીડીઓનું બેસવું.

૨. વારંવાર તૃષા થવી અને વારંવાર પેશાબ થવો.

૩. કંડુ, પીડિકાઓ, ચળ અને લુખસ જેવું થવું; ઠંડી વસ્તુઓ વધારે ગમવી.

૪. અશક્તિ, માંસક્ષય, હૃદયદૌર્બલ્ય, શ્વાસ, મૂર્છા, સપ્તધાતુઓની ક્ષીણતા અને દરેક પ્રકારની નિર્બળતા જણાવી.

૫. યકૃત વિસ્તૃત બને છે-શર્કરાનું પાચન થઈ શકતું નથી.

૬. મોઢામાં મધુરતા અને શુષ્કતા રહે છે. જીભ ખરબચડી અને શ્વેત મળવાળી હોય છે. પેઢાંઓ કંઈક મલિન અથવા શ્યામ છાયાવાળા સુઝેલાં હોય છે. કોઇ કોઇવાર તેમાંથી લોહી પણ પડે છે.

૭. દાંત સાવ નબળા પડી જાય છે. લાળનું પ્રમાણ

ઓછું રહે છે. લાળની પરીક્ષા કરવામાં આવે તો તેમાં શર્કરાનું પ્રમાણ હોય છે.

૮. ચહેરો ચિંતાગ્રસ્ત અને કંઈક નિસ્તેજ બની જાય છે.

૯. ચામડી શુષ્ક, રૂક્ષ, ચીમળાયેલ જેવી થાય છે. પસીનો ન નીકળવાના કારણે ઉષ્માની વૃદ્ધિ થાય છે.

૧૦. સાકર જવાના કારણે મૂત્રમાર્ગમાં તથા તેની આસપાસના ભાગમાં ખૂબ જ ખુજલી આવે છે. જનનેન્દ્રિયમાં શૈથિલ્ય જન્મે છે.

૧૧. આંખો ઉંડી ઉતરી જાય છે, દ્રષ્ટિ તિમિરાવૃત બને છે, કંઈક ઝાંખપ આવે છે. કોઈ કોઈને મોતીયો પણ થઈ જાય છે.

૧૨. હાથપગમાં દાહ થાય છે. પગની પીંડીઓ, ઢીંચણ અને જાંઘમાં કળતર થાય છે. સવારે ઉઠતી વખતે સાંધા દુઃખે છે. પગના તળીયાં પણ ખરાબ થઇ જાય છે. બનતા સુધી એ સારાં થતાં જ નથી.

૧૩. ફેફસાં નિર્બળ બની જાય છે. શ્વાચ્છોશ્વાસની ગતિ ક્ષીણ થઈ જાય છે. ફેફસાંના વિકારના અંગે ઠંડી હવા સહી શકાતી નથી. શ્વસનક સન્નિપાત થવાનો પણ ભય રહે છે. અંદરના કફમાં પણ શર્કરાનો સંચય થવાના કારણે શ્લેષ્મકલામાં પ્રદાહ થાય છે શ્વાસમાં મીઠી ગંધ આવે છે. શ્વાસકાસ જેવા વિકારો પણ થાય છે.

૧૪. કોઈ કોઈ વખત કાનમાં પીડા, શ્રાવ અને ધમધમાટ પણ થાય છે.

૧૫. મૂત્ર પાણી જેવું વધારે પ્રમાણમાં થાય છે. ૨૪ કલાકમાં પંદર વીસ રતલ પેશાબ થઇ જાય છે. આટલા મૂત્રમાં લગભગ ૧ાા રતલ જેટલી સાકર જાય છે. જ્યારે દરદીને પરસેવેા વળે છે ત્યારે મૂત્રમાં સાકરનું પ્રમાણ ઘટી જાય છે; અથવા અંદરના પ્રદાહના કારણે અથવા તાવને લીધે પણ મૂત્રમાં સાકરના અંશ ઓછા થઈ જાય છે.

૧૬. **મૂત્રની પરીક્ષા.** આધુનિક રીતે મૂત્ર પરીક્ષા કરવા માટે એક કાચની ટ્યુબમાં મૂત્ર લઈને તેમાં સરખે ભાગે લીકરપોટાસ મેળવવેા. પછી સ્પીટના સ્ટવ અથવા દીવા પર ટ્યુબને ગરમ કરવી. જો એમાં સાકર હશે તેા મૂત્રનેા રંગ તરત જ જાંબુડીયેા થઈ જશે. જો શર્કરા ઓછી હશે તેા મૂત્રના રંગ પરિવર્તનમાં કંઇક સમય લાગશે અને શર્કરાનેા અંશ નહિ હેાય તેા રંગમાં કશું પરિવર્તન નહિ જણાય.

પ્રભાવ

આ સ્થળે મધુમેહના પ્રભાવનેા વિચાર કરવેા જરૂરી લાગે છે. મધુમેહનેા પ્રભાવ લગભગ ૨૫ થી ૩૦ વર્ષ પછીના લેાકોને થાય છે. બાલ્યકાળ અને તરુણાવસ્થામાં આ દરદનેા પ્રભાવ અતિ અલ્પ હેાય છે. તેમાંય પાંચ વર્ષથી નીચેના બાળકેાને આ રેાગનેા પ્રભાવ પડતેા નથી. દાદીમા કહેતાં કે, સ્ત્રીઓને આ દરદ થતું નથી; એના કારણમાં રજઃદેાષની નિયમિત શુદ્ધિ હેાવાનું દાદીમા કહેતાં હતાં. પરંતુ આજનું વિજ્ઞાન કહે છે કે આ દરદ સ્ત્રીઓ-ને પણ થાય છે. મેં આ વાત દાદીમાને કહી ત્યારે દાદી-

માએ કહ્યું કે મધુમેહ જેવું ઈક્ષુમેહ નામનું એક દરદ છે. એ દરદ સ્ત્રીઓને થઈ શકે છે. કદાચ ઈક્ષુમેહને દાક્તરો મધુમેહ તરીકે ગણતા હોય તો સ્વાભાવિક છે. ઈક્ષુમેહમાં પણ મૂત્રમાં શર્કરા હોય છે.

ઉપદ્રવ

આ દરદ કષ્ટસાધ્ય છે, અસાધ્ય નથી. પરંતુ મધુમેહની અસાધ્યાવસ્થા ઘણી ભયંકર હોય છે. ઉપર જણાવેલા લક્ષણો સામુદાયિક રીતે દરદીમાં દેખાય છે અને રોગ સંપૂર્ણ અસાધ્ય બની જાય છે. હૃદય સાવ નબળું બને છે. આમાંથી હૃદ્રોગ, પાંડુ, જલોદર, ક્ષય વગેરે દરદો ઉભાં થાય છે.

પથ્યાપથ્ય

આ દરદમાં નીચે મુજબ પથ્ય પાળવાનું હોય છે. દાદીમા કહેતાં કે આ દરદમાં દવા કરતાં પથ્ય વધારે મહત્વનું છે.

૧. દરેક પ્રકારનું ગળપણ બંધ કરવું. દ્રાક્ષ, તરબુચ, શેરડી, ખજુર વગેરે ગળપણવાળાં ફળો પણ આ દરદમાં ન લઈ શકાય.

૨. તમામ પ્રકારની બજારૂ વસ્તુઓ, ઘરની કે બહારની મિઠાઈઓ, ઘી–ચરબીવાળા પદાર્થો, માંસવાળા પદાર્થો, ઘઉં, ચોખા, બટાટા, રતાળુ, વગેરે પદાર્થો ન લેવાય.

૩. દૂધ, માખણ, પીસ્તાં, ચારોળી, અખરોટ, જવ, બાજરી, કળથી, મગ, મેથી, મઠ, ચણા, રીંગણા, કારેલાં,

તુરીયાં, તાંદળજાની ભાજી, પરવલ વગેરે વસ્તુઓ લઇ શકાય. ચણાની રોટી ઉપર રહેવાય તો ઘણું ઉત્તમ. દૂધ સાકર વગરનું વધારે પ્રમાણમાં લેવાય તો સારું. અન્ન કરતાં દૂધ ઉત્તમ છે. દાકતરો ગળપણ કરવા ખાતર સેકેરીનનો ઉપયોગ કરાવે છે પરંતુ જીભની ચળ ખાતર એવું કશું ન લેવું જોઈએ. સેકેરીન હૃદય અને આંતરડા માટે નુકશાનકારક છે.

૪. શરાબ. ઠંડા પીણા, તમાકુ, સ્ત્રીસંગ વગેરે નુકશાનકારક છે.

૫. દરદીએ શિર્ષાસન અને પ્રાણાયામ કરવો ખૂબ જ લાભદાયક છે.

૬. દરેક પ્રકારના પ્રમાદનો ત્યાગ કરી કામકાજમાં ચિત્ત પરોવવું. વ્યાયામ અવશ્ય કરવો. દાદીમા તો કહેતાં કે આ રોગના દરદીએ પગપાળા વનવાસ વેઠવો જોઈએ. એનો અર્થ એ છે કે દરદીએ બેઠાડુ નહિ રહેવું જોઇએ

૭. ઉકાળીને ઠારેલું પાણી પીવું.

૮. ઉજાગરા ન કરવા. દિવસે સૂઇ ન રહેવું.

૯. શરીરે તલ અથવા સરસવના તેલનું માલીસ કરવું.

ઔષધયોગ

આ દરદ માટે દાદીમા તરફથી મળેલા ઔષધયોગ નીચે પ્રમાણે છે.

૧. આ દરદમાં શિલાજીત સર્વોતમ ઔષધ છે. શુદ્ધ સૂર્યતાપી શિલાજીત સવારસાંજ બબ્બે વાલ દૂધ સાથે લેવું.

૨. કાળીપાટ, અરણી અને વાવડીંગનો ઉકાળો બે વખત પીવો.

૩. કાળા તલ ગોળ સાથે હંમેશ સવારે બે તોલા જેટલા ખૂબ ચાવીને ખાવા. આથી પેશાબનું પ્રમાણ ઓછું થશે.

૪. લીમડાની અંતરછાલના ઉકાળા સાથે બબ્બે વાલ શિલાજીત લેવું.

૫. જાંબુના ઠળીયાનું ચૂર્ણ દિવસમાં બે વખત ૦। ૦। તોલો લેવું.

૬. ગળોનું સત્વ, જાંબડાના પાનનું સત્વ, બંગભસ્મ, પ્રવાલભસ્મ, શુક્તિભસ્મ, જેઠીમધ, કડાયો ગુંદ, બાવળનો ગુંદ, વંશલોચન, ગાવજબાંનાં ફુલ, અણવીંધ મોતી, ગુલાબના ફુલ, કાળા ધાણા, ખુરફાના બી, ચંદન, કપુર, ગુલનાર ફારસી, ગિલેઅરમની, ખસખસ, ચીલગોજાનો મગજ, કાળી મુસળી; આ બધાં દ્રવ્યો સરખે ભાગે લઇ વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ કરવું. સવારસાંજ ૦। તોલા સુધી છાસ સાથે લેવું.

૭. કાહુ, ખુરફા, ગાવજબાં, તાજી ગળો, જાંબુડાના વૃક્ષની છાલ, ખસખસ, વડના ટેટા, બનફશાના ફુલ, મીઠી દૂધીના બીંજ, ધોળા કોળાના બીંજ, શ્વેતચંદનનું ચૂર્ણ. આ અગિઆર વસ્તુઓ પાંચપાંચ તોલા લેવી. કુમુદના ફુલ ૧૦ તોલા, ઈંદ્રાયનના મૂળ ૧૫ તોલા, ગુલરની છાલ ૧૫ તોલા, અજવાયન ૨૦ તોલા, નારંગીનો રસ ૪૦ તોલા, મીઠા લીંબુનો રસ ૪૦ તોલા, ધોળા કોળાનો રસ

૪૦ તોલા. પાલખની ભાજીના પાનનો સ્વરસ ૮૦ તોલા. પુટપાકથી કાઢેલો દૂધીનો સ્વરસ ૮૦ તોલા. બકરીનું દૂધ ૮ શેર ખાંડવા જેવી વસ્તુઓ યવકૂટ કરવી. પછી દૂધ, સ્વરસ અને જાડો ભૂકો એકઠો કરી નલિકાયંત્ર દ્વારા અર્ક ખેંચવો. મધુમેહ માટે આ અર્ક ઘણો જ ઉત્તમ છે દાદીમાના પિતાશ્રીનો ખાસ પ્રયોગ છે. એથી પાંચ તોલા સુધી દિવસમાં ત્રણ વખત લેવાય.

૮. કાળા સીસમનો ઉકાળો શિલાજીત નાખીને પીવો.

૯. મહુડાના મૂળની છાલ, પીપળના મૂળની છાલ, અરડુશાના મૂળની છાલ, વડના મૂળની છાલ, આંબળાંના મૂળની છાલ, આ બધી છાલ વીસ વીસ તોલા લેવી. જાંબુડાના વૃક્ષની છાલ ૪૦ તોલા લેવી. જાડો ભૂકો કરી ૩૨ શેર પાણીમાં ઉપલાં દ્રવ્યો ઉકાળવાં. ધીમા તાપે બળતાં બળતાં ૧૬ શેર પાણી બાકી રહે ત્યારે ગાળીને ચિનાઈ બરણીમાં ભરી લેવું. ત્યાર પછી તેમાં જાંબુના ઠળીયા, કસેરૂ, કમળકંદ, કાળી ધરાખ વીસવીસ તોલા. ચંદન અને ધાવડીના ફુલ દસ દસ તોલા. નાગકેસર, એલચી, ખાખરાનો ગુંદ અને શિલાજીત પાંચ પાંચ તોલા, તજ, પત્રજ, જેઠીમધ અને સૂંઠ બબ્બે તોલા. આ બધાનું ચૂર્ણ કરીને ચિનાઈ માટીની બરણીમાં નાખવું. પછી એમાં સાકર ૧ શેર, આમળાંનો રસ ૨ શેર અને મધ ૪ શેર નાખવું. બધું એકત્ર કર્યો પછી ઠામનું મોઢું બરાબર બંધ કરવું. પછી જમીનમાં ખાડો ખોદીને ઉપરની દવાવાળું ઠામ દાટી દેવું.

૧ મહિના પછી વાસણ બહાર કાઢીને ઔષધ ગાળી લેવું. ૧ થી ૨ તોલા સુધી દવા સમાન જળ સાથે જમ્યા પછી વીસ મિનિટે સવારસાંજ લેવું. આ મધુમેહારિષ્ટ ઘણો જ ઉત્તમ ઉપાય છે.

૧૦. ગુડમાર ૧૨ તોલા, ગળોનું ચૂર્ણ ૬ તોલા, જાંબુના ઠળીયાનું ચૂર્ણ ૫ તોલા, સૂંઠ ૨ તોલા, શુદ્ધ શિલાજીત ૧ તોલો, ઉત્તમ લોહભસ્મ ૦॥ તોલો. બધાં દ્રવ્યો મેળવીને ૦၊ તોલા પ્રમાણ સુધી મોળા દૂધ સાથે દિવસમાં બે વખત આ ચૂર્ણ લેવું.

૧૧. જાંબુ, ખેર, વડ અને ગુડમારના ઉકાળા સાથે અસલ ચંદ્રપ્રભા બબ્બે વાલ લેવી. બે વખત.

૧૨. અફીણ, ગુડમાર, જાંબુ, મામેજવો, નિર્મળી, ખેર, વડ, લીમડો, જવ, ઉંબરો, પીપળો, કરંજ, લોદર, ગળો, આંબો, હરડે, કાળીપાટ, ગરમાવો, ભીલામા, કાકડી, કોઠ વગેરે દ્રવ્યો પણ આ દરદમાં સારું કાર્ય કરે છે.

૧૩. વસંતકુસુમાકર નામની દેશી દવા આ દરદમાં લાંબો સમય ચાલુ રાખવાથી ઉત્તમ લાભ આપે છે.

૧૪. છાંયે સૂકવેલા આંબાના પાન ૧ તોલો લઈ એનો ઉકાળો કરવો. દિવસમાં બે વાર આ ઉકાળો તાજે-તાજો કરીને પીવો.

૧૫. બીલીના પાનનો સ્વરસ પાંચ તોલા જેટલો નિયમિત પીવો. ચાર પાંચ દિવસમાં જ સાકરનું પ્રમાણ ઘટી જશે.

૧૬. મૂળાના પાનનો રસ અઢી અઢી તોલા સવાર-સાંજ લેવો.

વિવેચન

સામાન્ય ગણાતાં દરદો પણ ઘણી વાર વધારે પીડાકારક હોય છે. આ દરદ એવું જ છે. આયુર્વેદમાં આ દરદને અશ્મરી કહે છે. લોકવ્યવહારમાં પાણવી, રેતી વગેરેના નામે ઓળખાય છે. ઘણા લોકોની એવી માન્યતા છે કે વાઢકાપના શાસ્ત્રની શોધખોળ ધોળી પ્રજાએ કરી છે. પરંતુ આ માન્યતા પુરેપુરા અજ્ઞાનમાંથી જન્મી છે. શસ્ત્ર-ક્રિયાની પહેલવહેલી શોધ જગત સામે મૂકનાર આપણો દેશ છે અને અતિ પ્રાચીનકાળમાં પથરીના દરદમાં શસ્ત્ર પ્રયોગ કરવામાં આવતો. આજના વિદેશી લોકોએ શસ્ત્ર-ક્રિયાને વ્યવસ્થિત, વ્યાપક અને ખૂબ જ સંશોધિત કરી છે એ વાત મુક્ત કંઠે સ્વીકારવી જોઈએ પરંતુ શોધક તરીકેનું માન તો હિંદને જ મળવું જોઈએ. અભ્યાસની મશીનરીમાંથી તૈયાર થઈને બહાર પડતા ઘણા દાક્તરો દેશી વૈદ્યોની અને દેશી વૈદકની એટલી બધી નિંદા કરે છે કે જેની કોઈ સીમા નથી હોતી. દેશી વૈદકના અભ્યાસ અને મંથન વગર એ વર્ગ જે કંઈ ટીકા કરે છે તે કેવળ પોતાના ધંધાને વિકસાવવા ખાતર જ કરે છે. એ ટીકા પાછળ જ્ઞાન કે બુદ્ધિનું ગૌરવ હોતું જ નથી. પ્રમાણિક ટીકા હંમેશાં આવકારદાયક છે અને ટીકા કરવાનો અધિ-કાર પણ એને જ છે જે અન્ય પક્ષના સિદ્ધાંતોનો પૂરેપૂરો અભ્યાસી હોય. પરંતુ આપણે ગુલામો

છીએ, ગુલામોની સ્વતંત્રતા એકબીજાની નિંદા કરવામાં જ સમાયેલી હોય છે. અને આવી વૃત્તિના જ પરિણામે આપણા ઉપર ત્રીજી પ્રજા રાજ કરી રહી છે.

કારણ

આ દરદ થવાના કારણો દાદીમાએ નીચે પ્રમાણે સમજાવ્યાં છે.

૧. મૂત્રનો વેગ રોકવાની આદત.

૨. વધારે પડતાં મિષ્ટાન્ન ખાવા અથવા કુપથ્ય આહાર કરવા.

૩. વધારે પડતો દારૂ પીવાથી, વધારે પડતા ક્ષારીય દ્રવ્યોના સેવનથી.

૪. સંભોગ વખતે વધારે આનંદ મેળવવાની આશાએ પરાણે વીર્યને રોકવાથી અથવા એવા વિષજન્ય ઔષધો ખાવાથી.

૫. અતિ વ્યભિચાર, અપ્રાકૃતિક મૈથુન, મૂત્રાશયમાં ક્ષારોનો જમાવ વગેરે કારણોથી.

૬. રેતીવાળો ખોરાક પેટમાં જવાથી.

૭. વાયુ, પિત્ત, કફ અને વીર્યદોષના કારણે આ દરદ થાય છે; મૂત્રાશયમાં ચારે પ્રકારના કારણોથી ક્ષાર જામે છે અને કોઈને કઠણ બને છે કોઈને રેતી માફક સ્રવે છે. સ્ત્રીઓનો મૂત્રમાર્ગ વિકસિત હોવાથી આ દરદ સ્ત્રીવર્ગમાં અતિ અલ્પ હોય છે. બાળકોનો મૂત્રમાર્ગ સંકુચિત હોવાથી આ દરદ બાળવર્ગમાં વિશેષ હોય છે.

૮. શારીરિક નિર્બળતા અને દારૂના વ્યસન તેમજ વાતકારક પદાર્થો ખાવાથી વાતાશ્મરી થાય છે.

૯. અતિ માંસાહાર, પિત્તકારક દ્રવ્યોનું સેવન, જ્વર, અજીર્ણ, ગ્રંથીવાત વગેરે કારણોથી પિત્તાશ્મરી થાય છે.

૧૦. અતિ મિઠાઈ ખાવાથી તેમજ કફના પ્રકોપથી કફાશ્મરી થાય છે. વીર્યના અવરોધના કારણે શુક્રાશ્મરી થાય છે.

લક્ષણ

આ દરદનાં લક્ષણો નીચે પ્રમાણે છે.

૧. વાયુથી થયેલી પથરી શ્યામ અથવા કંઈક ભુરી અને નાના નાના કંટકયુક્ત ખરબચડી હોય છે. આમાં દરદી દાંત પીસે છે, ધ્રૂજે છે, પીડાને લીધે ચીસ પાડે છે, લિંગ અને નાભી પર દબાણ રહ્યા કરે છે, માંડ માંડ ટીપે ટીપે પેશાબ ઉતરે છે, અધોવાયુ પ્રકોપ પામે છે અને કબજીઆત પણ કરે છે.

૨. પિત્તના દોષથી થયેલી પાણુવી લાલ, પીળી અથવા સહજ કાળા રંગની અને ભીલામા જેવી આકૃતિવાળી, સ્પર્શથી ઉષ્ણ લાગે એવી હોય છે. આમાં બસ્તિમાં બળતરા થાય છે, પેશાબ કરતાં પીડા અને બળતરા હોય છે.

૩. કફના કારણે થયેલી પથરી પીંગળી અથવા શ્વેત રંગની, ભારે, ચીકણી અને ઠંડી હોય છે. આમાં સોય ઘોંચ્યા જેવી બસ્તિમાં પીડા થાય છે, પેશાબ કંઈક ચિકાશવાળો વેદનાયુક્ત હોય છે.

૪. વીર્યદોષથી થયેલી પથરી કફને કંઈક મળતી હોય છે. આમાં બસ્તિશૂળ, મૂત્રાવરોધ અને અંડકોશમાં સોજો થાય છે.

હવે આ દરદના સામાન્ય લક્ષણ નીચે પ્રમાણે છે.

૫. મૂત્રનળીમાં દર્દ થાય, સોજો થાય.

૬. પેશાબ ઉતરતાં પીડા થાય, બે ચાર ધારથી, કટકે કટકે અને ચાસણી જેવો પેશાબ ઉતરે.

૭ કોઈ કોઇ વાર પથરી ઘસાવાથી પેશાબ સાથે રેતી પણ ઉતરે.

૮. પથરીના અંગે ક્ષત પડે ત્યારે લોહીયુક્ત પેશાબ થાય અને પીડા ઘણી થાય.

૯. મૂત્રાશય, કમર, નાભી, મસ્તક વગેરે દુઃખ્યા કરે.

૧૦. અકળામણ, પસીનો, વમન, પેટપીડ, પેડુમાં બોજો, જ્વર, અંડકોશમાં પીડા, મૂત્રાવરોધ વગેરે લક્ષણો પણ થાય છે.

આ દરદ પીડાકાળે ઘણું અસહ્ય છે.

ઉપદ્રવ

આ દરદમાં તાવ, પેડુ અને વૃષણનો સોજો, અસહ્ય પીડા હૃદયશૂળ, મૂત્રાવરોધ વગેરે લક્ષણો દેખાય ત્યારે તત્કાળ શસ્ત્રચિકિત્સા કરાવવામાં ન આવે તો દરદી મૃત્યુ પામે છે.

પથ્યાપથ્ય

આ દરદમાં નીચે પ્રમાણે પથ્યાપથ્યની ભલામણ દાદીમાએ બતાવી છે.

૧. દસ્ત સાફ આવે એ ખાસ સંભાળ રાખવી.

૨. મૂત્રલ વસ્તુઓ વાપરવી.

૩. ખાંડ, સાકર, ગોળ કે એની બનાવટો તદ્દન વાપરવી બંધ કરવી.

૪. દારૂ, મરચાં કે એવા ઉષ્ણ પદાર્થો ન ખાવા.

૫. મૈથુન, ઘોડાની કે સાયકલની સ્વારી, મળમૂત્રના વેગને રોકવો, લૂખા અને દાહ કરનારા પદાર્થોનું સેવન વગેરે બંધ કરવું.

૬. સ્નિગ્ધ અને પૌષ્ટિક ખોરાક લેવો. પરંતુ એ ખોરાક સાદો અને સાત્વિક હોવો જોઈએ.

૭. ખૂલ્લી હવા, નદી અથવા તળાવનું સ્નાન, ગરમ પાણીના ટબમાં કમરબુડ બેસીને શેક લેવો, સહન થઈ શકે એવો વ્યાયામ આ દરદમાં લાભદાયક છે.

૮. જૂના ચોખા, જવ, જૂનું કોળું, જવખાર, આદુ, કળથી, મૂળા, અળસીની ચા, દૂધ અને પાણીનું પેય, જવનું પાણી, મગ, શિલાજીત, ઘઉં, દૂધ, પરવર, કેળાના ફુલ, લીંબુ, પાલખ, તરબુચ, કેળાં વગેરે ખોરાક લઈ શકાય.

૯. લૂખા પદાર્થો, ભારે, ખાટા, ગોળ, દહીં, અડદ, ઉજાગરા, ચિંતા, ક્રોધ વગેરે આ દરદમાં નુકશાનકારક છે.

૧૦. દરદ જોર કરી ગયું હોય અને બહારના તેમજ અંદરના ઉપચારોથી કાબુમાં ન આવતું હોય તો યોગ્ય ચિકિત્સક પાસે શસ્ત્રક્રિયા કરાવવી.

દાદીમાએ દર્શાવેલું ઉપરોક્ત પથ્યાપથ્ય પથરીના દરદીએ ખાસ પાળવું જરૂરી છે.

ઔષધયોગ

પથરીના દરદ માટે દાદીમાએ સાદા છતાં સચોટ ઉપાયો બતાવ્યા છે, તેમાંથી કેટલાક નીચે આપું છું.

૧. શરપંખ નામની વનસ્પતિ દરેક સ્થળે થાય છે. એના પાનનો રસ એક તોલા જેટલો કાઢવો. તેમાં અડધો તોલો સાકર મેળવવી. રોજ એક વખત પીવું.

૨. વાયવરણાની છાલ, સૂંઠ અને ગોખરૂ સરખે ભાગે લઈ ક્વાથ જેવો જાડો ભૂકો કરવો. પછી એમાંથી ઉકાળો કરવો. એ ઉકાળામાં ૦ા તોલો જવખાર અને ૦ા તોલો ગોળ મેળવીને હંમેશ બે વખત પીવો.

૩. ગોખરૂનાં બીનું ચૂર્ણ ૦ા તોલો ઘેટીના દૂધ સાથે મેળવીને સાત દિવસ પીવું.

૪. ગોખરૂ, પાષાણભેદ, સાકર, એલચી અને શંખજીરૂ. સરખે ભાગે લઈ વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ કરવું. સવારસાંજ ૦ા ૦ા તોલો ચૂર્ણ પાણી સાથે લેવું.

૫. વાયવરણાની છાલનો ઉકાળો જવખાર અથવા ગોળ નાખીને પીવો.

૬. બાફેલ કેસુડાંનું સુરોખાર નાખીને પેડુ ઉપર બંધાણ કરવું.

૭. શતાવરીના મૂળનો રસ એક તોલો અને સાકર ૦ા તોલો મેળવીને પીવું.

૮. બેટીના મૂત્ર સાથે અઘાડાનો ક્ષાર વાલ બે જેટલો મેળવીને પીવું.

૯. તલસરાંની રાખ કરી એમાંથી ક્ષાર કાઢવો. આ ક્ષાર બબ્બે વાલ જેટલો રોજ બે વખત મધ અને દૂધ સાથે લેવો.

૧૦. કબુતરની હગાર ૧ વાલ અને સફેદ મરી ૫ વાલ; બંનેને ખૂબ જ બારીક વાટવાં. ત્યારપછી જરા મધ નાખી ત્રણ ગોળીઓ વાળવી અને દિવસમાં ત્રણ વખત પાણી સાથે એક એક ગોળી ગળાવવી. આ પ્રમાણે હંમેશ તાજે તાજી ગોળીઓ બનાવી ઉપયોગમાં લેવી. દસ દિવસનો પ્રયોગ છે.

૧૧. પાષાણભેદનો ઉકાળો સાકર અને શિલાજીત મેળવીને પીવો.

૧૨. હળદરનું ચૂર્ણ તો. ૦। ગોળમાં મેળવીને ચોખાના ધોણ સાથે પીવું.

૧૩. બે રૂપિયાભાર જેટલી અળસી દસ તોલા ગરમ પાણીમાં રાતે પલાળવી. સવારે તે પાણી ગાળી લઈ પીવું.

૧૪. શેરડીના મૂળનો ઉકાળો પીવો.

૧૫. સોપારીના ઝાડના કોમળ મૂળ વાટી પેડુ ઉપર લેપ કરવો.

૧૬. નાળિયેરના ફુલ અને જવખાર વાટી ૦॥ તોલા જેટલું ખાવું.

૧૭. સિંધાલુણ ૦)= ભાર ગાયની જાડી છાસમાં મેળવીને હંમેશ પીવું.

૧૮. શિલાજીત, અરડુશીના પાન, જવખાર, નગોડના પાન, એરડીના મૂળ, પાષાણભેદ. આ વસ્તુઓ પાંચ પાંચ તોલા લઈ જાડો ભૂકો કરી ૧૪ પડીકાં કરવાં. ઉકાળાની રીતે રોજ ૧ ભાગ ઉકાળી તેમાં બે રૂપિયાભાર એરંડીયું મેળવી પીવું.

૧૯. હજરતબોર નામના અજમેરી બોરના ઘાટના પત્થર મળે છે; એને સંગયહૂદ કહે છે. આ પત્થર દસ તોલા લઈ ગરમ કરી કળથીના ઉકાળામાં ઠારવા. આ રીતે સાતવાર ઠારવા. ત્યારપછી એને ખાંડીને બારીક કરવા. પછી વીસ તોલા સુરાખારમાં મેળવી મૂળાના બશેર રસમાં ઘૂંટવા. અને નાની નાની ટીકડીઓ બનાવી તડકે સૂકવી શરાવ સંપુટ કરી ગજપુટ અગ્નિ આપવો. ત્યારપછી ફરીવાર બાર કલાક સુધી મૂળાના રસમાં ઘૂંટી બીજો ગજપુટ આપવો. સરસ ભસ્મ તૈયાર થઈ જશે. ૨ થી ૬ રતી સુધી આ ભસ્મ દિવસમાં બે વખત સાકર સાથે લેવી. પથરી માટે ઉત્તમ ઉપાય છે.

નાના બાળકોને હજરતબોરનો ઘસારો પાવાથી પથરી મટી જાય છે. દાદીમા ઘરમાં હજરતબોર રાખતાં અને ઘણાને આપતાં.

વિવેચન

પેશાબ બંધ થવો અથવા ધીરેધીરે ઉતરવો એને અહિં મૂત્રાવરોધ નામ આપવામાં આવ્યું છે. આયુર્વેદમાં પેશાબ બંધ થવો એને મૂત્રાઘાત કહેવામાં આવે છે. આમાં પેશાબની ઉત્પત્તિ અટકે છે અથવા મૂત્રાશયની ચેતના-શક્તિ વિલય પામે છે. પેશાબની ઉત્પત્તિ કોલેરા જેવા વ્યાધિમાં જ અટકે છે. પેશાબ ધીરેધીરે ઉતરવો એને આયુર્વેદમાં મૂત્રકૃચ્છ્ર કહે છે. આમાં મૂત્ર માર્ગ સંકોચ પામે છે અથવા મૂત્રનલિકા સૂજી જાય છે અથવા કોઇપણ પ્રકારના જખમના અંગે માર્ગ સાંકડો થઇ જાય છે.

આયુર્વેદમાં આ બંને વ્યાધિના ઘણા પ્રકાર વર્ણ-વવામાં આવ્યા છે. અહિં એ બધા પ્રકારનું સામાન્ય વિવેચન કરવાનું હોવાથી તેમજ પ્રયોગો દરેક પ્રકારને લાગુ પડે એવા આપવાના હોવાથી બંને દરદોનો એકમાં સમાવેશ કર્યો છે.

કારણ

મૂત્રાવરોધ થવાના કારણો દાદીમાએ નીચે પ્રમાણે સમજાવ્યાં છે.

૧. તીક્ષ્ણ દ્રવ્યો અથવા તીક્ષ્ણ ઔષધો ખાવાથી આ દરદ થાય છે.

૨. લૂખો અને ગરમ ખોરાક ખાવાથી, અતિ ગળપણ ખાવાની ટેવથી, વાયડા પદાર્થો ખાવાથી આ વ્યાધિ થાય છે.

૩. દારૂ પીવાની કુટેવ, વારંવાર આહાર, અરુચિ, વધારે પડતો વ્યાયામ, મળમૂત્રના વેગને રોકવાની આદત, વરસાદના પાણીથી ભેજવાળી રહેતી જમીનના જીવોનું માંસ ભક્ષણ, પથરી થવી, વીર્યનો રોધ કરવો વગેરે કારણોથી આ દરદ થાય છે. કેટલાકને કોઇપણ પ્રકારના પ્રમેહ થયા પછી પણ આ દરદ થાય છે.

આ બધાં કારણોથી મૂત્રાવરોધ અર્થાત્ પેશાબ ધીરે-ધીરે ઉતરવો કે બંધ થવો એ દરદ થાય છે.

લક્ષણ

આ દરદના લક્ષણો નીચે પ્રમાણે જાણવાં.

૧. મૂત્રમાર્ગ સંકોચ પામે છે. મૂત્ર ધીરે ધીરે ઉતરે છે અથવા બંધ થઇ જાય છે.

૨. પેડુ, ઉપસ્થ, બંને પડખામાં દર્દ થાય છે.

૩. વારંવાર પેશાબની ખણસ થાય છે, પણ પેશાબ ઉતરતો નથી.

૪. મૂત્રનલિકા અથવા રસપડમાં સોજો થઇ જાય છે.

૫. બેચેની, ગભરાટ અને શોષ રહ્યા કરે છે.

૬. મૂત્ર ચીકણું, ઘેરૂં અને ભારે થઈ જાય છે.

૭. આફરો, મોળ, મૂત્રાશયનું ફુલવું, કંપ, મૂર્છા, અગ્નિમાંદ્ય, છાતીમાં વેદના વગેરે લક્ષણો જણાય છે.

૮. વીર્યનો અવરોધ થાય છે અથવા પેશાબ કરવા જતાં વીર્યના ટીપાં પડે છે.

૯. મૂત્રેન્દ્રિયમાં પીડા થાય, પેશાબની ધાર પાતળી અને વાંકી થાય, ખ્યાલ બહાર મૂત્ર ટપકે અને વસ્ત્ર બગડે.

ઉપદ્રવ

આ બધાં લક્ષણો મૂત્રાવરોધમાં હોય છે. વૃદ્ધાવસ્થામાં આ વ્યાધિ થાય છે ત્યારે જીવલેણ બની જાય છે. ઘણી-વાર તો અસહ્ય પીડાના અંગે નમળો દરદી રામશરણ થાય છે.

પથ્યાપથ્ય.

મૂત્રાવરોધના દરદીએ પથ્યાપથ્યની ખાસ સંભાળ રાખવી જરૂરી છે. કારણ કે પથ્યાપથ્યના પાલનથી દરદ ભયંકર સ્વરૂપ નથી પકડતું. પથ્યાપથ્યનું ભાન ન રાખના-રાઓ વધારે મુશ્કેલીમાં મુકાય છે. દાદીમાએ આ દરદ માટે નીચે પ્રમાણે પથ્યાપથ્ય બતાવ્યું છે.

૧. શરાબ, ઉષ્ણ પદાર્થો, ગળપણ, તેલ, મરચાં, ખટાઇ, દહીં, તળેલા, વાસી અને વાયડા પદાર્થો ન ખાવા.

૨. મૈથુન, શ્રમ, વ્યાયામ, હીંગ, રાઈ, સરસવ, પાન, તમાકુ, લસણ, ડુંગળી વગેરે વસ્તુઓનો સંપૂર્ણ ત્યાગ કરવો.

૩. સાદો અને સાત્વિક ખોરાક લેવો. દૂધ, છાસ, જૂના ચોખા, મગ, મગનું ઓસામણ, જુનું કોળું, પરવર, કાકડી, આમળા, તાંદળજો, ખજુર, કાચું નાળિયેર, નાળિ-યેરનું પાણી, જવ, દૂધી વગેરે ખોરાક લેવો.

૪. દોડવું નહિ, ઘોડા કે સાયકલ પર સવારી ન કરવી. બહારની કોઈપણ વસ્તુ ન ખાવી.

૫. ગરમ પાણીમાં અડધી કલાક સુધી કટિસ્નાન અવશ્ય કરવું.

૬. મૂત્રલ પદાર્થો અવસ્ય લેવા.

૭. કેસુડાં બાફીને પેડુ પર બાંધવા, ખસખસના ડોડવાનો વરાળીયો શેક કરવો.

૮. કોઇપણ રીતે પેશાબ ન ઉતરે ત્યારે જાણકાર માણસના હાથે મૂત્રશલાકાનો ઉપયોગ કરવો. હંમેશ ઝાડો સાફ આવે તે ખ્યાલ રાખવો.

આ પથ્યાપથ્ય અવસ્ય પાળવું.

ઔષધયોગ

મૂત્રાવરોધના દરદમાં દાદીમાએ જૂદાજૂદા દરદીઓને નીચે મુજબ ઔષધો બતાવ્યાં હતાં.

૧. નવસારના ફુલ બેથી ત્રણ વાલ જેટલાં પાણી તોલા ૫ માં મેળવીને પાઇ દેવાં. ગમે તે કારણે બંધ થયેલો પેશાબ દસબાર મિનિટમાં છૂટો થશે.

૨. અરીઠાના બી નંગ ૭ અને ઉંદરની લીંડી નંગ ૭ બંનેને પાણીમાં બારીક વાટી પેડુ ઉપર લેપ કરવો; પેશાબ છૂટશે.

૩. પાષાણભેદ ૨ તોલા, જેઠીમધ ૪ તોલા, ગાવજબાંના ફુલ ૧ તોલો, વરીયાળી ૦॥ તોલો, ગુલાબના ફુલની સૂકી પત્તી ૦। તોલો, તકમરીયાંના બી ૦॥ તોલો અને ધાણા ૧ તોલો. આ બધાં વસાણાં જાડા ખાંડવાં. પછી ૦॥ થી ૧ તોલા ભૂકાનો ૨૦ તોલા પાણીમાં ઉકાળો કરવો પાંચ તોલા રહે ત્યારે ગાળીને પીવું.

૪. નદીમાં લીલ થાય છે. તે કપડાના બેવનમાં પાથરી પેડુ ઉપર મૂકવી. પેશાબ છૂટશે.

૫. ભેંસના કાનનો મેલ દૂંટી ઉપર હળવા હાથે ઘસવાથી પેશાબ છૂટશે.

૬. મૂળાના પાન બાફી વાટી પેડુ પર લેપ કરવાથી પેશાબ છૂટશે.

૭. કળથી અને ગોખરૂ એક એક તોલો લઈ ખાંડી ઉકાળો કરવો. તે તૈયાર થયા પછી ગાળી તેમાં બે આની-ભાર શિલાજીત મેળવી પાવો.

૮. કાળો વાળો, ઉપલેટ, આમળાં, તમાલપત્ર, વાળો, ધોળી મુસળી, રતાંજલી, ચંદન, સૂંઠ, મરી, પીપર, પીપરીમૂળ, એલચી, આસોંધ, ગોખરૂ, શતાવરી, કાકડાશીંગી, કંકોળ, જુઈ અને મમરા સરખે ભાગે લઈ વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ કરવું. ૦। તોલો ચુર્ણ ઘી સાકર સાથે બે વખત આપવું.

૯. નાળિયેરનું પાણી ગોળ અને ધાણાનું ચૂર્ણ નાખીને પીવું.

૧૦. જવખાર અથવા સુરોખાર તોલો ૦। ઠંડા પાણી સાથે લેવો

૧૧. દૂંટીમાં સુરમો ભરી ઉપર ઠંડા પાણીના ટીપાં પાડતાં રહેવાં, આથી પેશાબનો ખુલાસો થશે.

૧૨. કાકડીના બી, જેઠીમધ અને દારૂહળદરનું ચૂર્ણ ૦। તોલો ચોખાના ધોણ સાથે બે વખત લેવું.

૧૩. નાનો દાભડો, કાંસડો, મુંજ, મોટો દાભડો

અને શેરડીના મૂળનો ઉકાળો પીવાથી બસ્તીનું શોધન થઈ મૂત્રમાર્ગ સ્વચ્છ બને છે.

૧૪. ભીમસેની કપુર બારીક વાટી સુરમાની સળી માફક ઈંદ્રિયના દ્વારમાં આંજવાથી પેશાબ છૂટે છે.

૧૫. ચોખાના ધોણમાં ચંદનનો ઘસારો અને સાકર નાખીને પીવાથી પેશાબ છૂટે છે.

૧૬. સુરોખાર, ફટકડી પુલાવેલી, રેવંચીની ખટાઈ, પાષાણભેદ, ચણકબાબ, એલચી, સાકર અને સોનાગેરૂ સરખે ભાગે લઈ વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ કરવું. પછી વીસ તોલા દૂધ અને વીસ તોલા પાણીમાં ૦ાા તોલો ઉપરનું ચૂર્ણ નાખવું. કાચ અથવા કાંસાના ઠામમાં ભરી એકમાંથી બીજા પાત્રમાં ધાર કરવી. આ રીતે સો વખત ધાર પાડીને બધું દરદીને પાઈ દેવું. આથી પેશાબ પુષ્કળ થશે અને બસ્તીનું સંશોધન થશે.

૧૭. કેળના થડનો રસ તોલા પાંચમાં બે આનીભાર સુરોખાર મેળવીને પાવાથી પેશાબ છૂટશે.

૧૮. ગાયના મૂત્રમાં એલચીનું ચૂર્ણ નાખીને પાવું.

૧૯. પાતળી છાસમાં બે આનીભાર સુરોખાર નાખીને પાવો.

૨૦. અચ્છેર પાણીમાં બે રૂપિયાભાર ઘઉં રાતે પલાળવા સવારે એનું નીતરતું પાણી પી જવું; અથવા ઘઉં અને ચણાનો ઉકાળો કરી તેમાં જવખાર મેળવી ઉપયોગ કરવો.

૨૧. દૂધ સાથે નિર્મળીના બી પીવાથી મૂત્રાવરોધ દૂર થાય છે.

૨૨. વાંસના મૂળનો ઉકાળો પીવાથી પેશાબ છૂટો થાય છે.

૨૩. કોળાના સ્વરસમાં સાકર અને જવખાર મેળવી પાવો જરૂર પેશાબ છૂટે છે.

૨૪. એહાણુાનો લુવાબ દૂધ અને સાકર સાથે પીવાથી પેશાબ ઉતરે છે.

૨૫. કમળનો રસ અઢી તોલા, દાડમનો રસ અઢી તોલા, જવખાર ૦। તોલો, સાકર ૦॥ તોલો મિશ્રણ કરી બે ભાગ કરવા. સવારસાંજ એક એક ભાગ પીવો.

હાહીમાએ આ સંબંધી ઘણા પ્રયોગો લખાવ્યા હતા પરંતુ સ્થળ સંકોચના અંગે આટલા પ્રયોગો આપું છું.

વિવેચન

આયુર્વેદના હિસાબે આ દરદ પ્રમેહનો એક વિભાગ છે. આ સ્થળે આ દરદ જેને અંગ્રેજી વૈદક ગોનોરિયા કહે છે તે સમજવાનું છે. આયુર્વેદમાં આ દરદ પૂયમેહ, ઉષ્ણવાતના નામથી પ્રસિદ્ધ છે. ઉત્તર હિંદુસ્તાનમાં આ દરદને સુજાક કહે છે. આપણે પરમો અથવા પરમીયો કહીએ છીએ. દાદીમા કહેતાં કે દરેક દરદો પાછળ વિચારપૂર્વક દ્રષ્ટિ કરવામાં આવે તો આહાર વ્યવહારના દોષથી જ એ બધાં દરદો જન્મે છે. પરંતુ પરમીયો તો માણસ પોતે જ ખરીદે છે. જો સ્ત્રીપુરુષ પોતાની મર્યાદા સમજી શકે, મનને વશ રાખી શકે અને વિલાસની પ્રચંડ આંધીથી દૂર રહેવામાં પોતાનું મંગળ ભાળે તો આ દરદ થતું નથી. આ દરદ છૂપા પાપોનું પરિણામ છે. માત્ર વિષય પાછળ અંધ બનીને જે નરનાર પોતાના ચારિત્ર્યની કિંમત સમજતાં નથી, તે બધાં પરમાનાં અધિકારી થાય છે; ઘણાને ચાંદી પણ થાય છે. સ્વદારાસંતોષ અને સ્વપુરુષસંતોષની આપણી પ્રાચીન ભાવના ઘણી ઉત્તમ હોવા છતાં આજની કેળવણી અને આજના રંગરાગ આ ભાવનાના શિખર પરથી નરનારને નીચે પછાડે છે. પૂર્વકાળમાં આ રોગ વ્યાપક નહોતો. એટલું જ નહિ પણ સમૂળગો નહોતો. કારણ કે સમાજવ્યવસ્થા સદાચારના પાયા પર રચાયેલી

હતી. આજે સદાચાર, સંસ્કાર, સંયમ કે એવું બોલવું તે પણ બીજાની સામે મશ્કરી જેવું લાગે છે. આજના જુવાનો સામે સદાચાર કરતાં સીનેમાની ચર્ચા રસપ્રદ બની છે. સીનેમા નટીઓનાં રંગબેરંગી ચિત્રો આજની ઉગતી પ્રજાનો આદર્શ બનતા જાય છે. નટીઓ કે જે કેવળ કલાના મૃત્યુ પર જીવતી હોય છે અને કલાનો સ્વાંગ સજી પૂજન પામે છે, તેની પાછળ અંધ બનનારાઓ પણ પોતે કલાની પૂજા કર્યાનો ગર્વ અનુભવે છે. આ કલાનો વિઘાતક નશો એટલી હદે પહોંચ્યો છે કે નટ નટીઓના સહચારમાં ફરવું અથવા એના સ્થાને આવવું એ પણ જીવનનું સૌભાગ્ય મનાય છે. અને ચિત્રનિર્માતાઓ હવે પોતાના સ્વાર્થને પોષવા ખાતર ગૂજરાતના યુવક–યુવતીઓને આ ક્ષેત્રમાં આવવા લલચાવી રહ્યા છે. લોકો લલચાય છે, જુવાન યુવક યુવ-તીઓ ઉછળતા યૌવનના નશામાં આવતી કાલના ભાવિનો વિચાર કરી શકતાં નથી અને કલાના બહાને દુરાચારના ક્ષેત્રમાં જવાનું ગૌરવ મેળવવા ઝંખે છે. આ કલાની નશા-ખોરી સામે સમાજનો વિચારક વર્ગ અને સંસ્કાર અને દેશની પ્રગતિ ઇચ્છતો વર્ગ બેદરકાર રહેશે તો ભવિષ્યમાં એવી પાયમાલી સર્જાશે કે આવાં ગુપ્ત દરદો ઘરઘરનાં થઈ પડશે. ચારિત્ર્ય એ કેવળ રૂઢીચૂસ્તોનો તરંગ હતો એવું મનાશે અને આવતી કાલની પ્રજા માનસિક તંદુરસ્તી ગુમાવીને આઝાદી માટે સંપૂર્ણ નાલાયક પુરવાર થશે.

કારણ

આ દરદ થવાનાં કારણો નીચે પ્રમાણે છે.

૧. અમર્યાદ વિષયોપભોગ.

૨. રજસ્વલા સ્ત્રી સાથે સંભોગ કરવો. નિર્લજ્જ અને કામાસક્ત પુરુષો પોતાની પત્ની સ્ત્રીધર્મમાં હોય ત્યારે પણ માનવતા દાખવી શકતા નથી અને પોતે બગડે છે, પત્નીને બગાડે છે અને પોતાના બાળકોમાં પણ દરદોનો વારસો મૂકે છે.

૩. નગરનારી, વેશ્યા અથવા એવી હલકી સ્ત્રીઓ સાથેનો સહચાર.

૪. દરેક પ્રકારનાં અપ્રાકૃતિક મૈથુનની કુટેવ.

૫. એઠાડુપણું, ઉંઘણશીપણું કે આળસુપણું રાખવું.

૬. અનિયમિત ખોરાક, ઉષ્ણ ખોરાક, હોટલવગેરેના ખોરાક લેવાથી.

૭. આ દરદીઓના સંસર્ગમાં રહીને ચેપ લાગવાથી.

આ બધાં કારણો પરમાને ઉત્પન્ન કરે છે. મુખ્ય કારણ તો દોષવાળા સ્ત્રીપુરુષનું સહગમન હોય છે. બીજા કારણથી થતો પરમો બહુ ઉપદ્રવ ન કરતાં સ્વયં શમી જાય છે. ઔષધની પણ આવશ્યકતા રહેતી નથી. ઘણીવાર સામાન્ય ચેપથી રક્તવિકાર થાય અને ઇંદ્રિય પર ચળ આવે એટલે અણસમજુ માણસો તરત ભયભીત બની વૈદ્ય–દાકતરોનાં કમાડ ખખડાવે છે. વૈદ્ય–દાકતર જો પ્રમાણિક મળે તો એને સાચી સલાહ આપી નિર્ભય કરે છે પરંતુ પૈસાનો પૂજારી હોય તો દરદીને બરાબર પકડી રાખી પરેશાન કરી મૂકે છે. અણસમજુ દરદીઓ આવા

પ્રસંગે બેબાકળા બની જઈ વૈદ્ય-ડાક્ટરનાં ખિસ્સા ભરવા તૈયાર થાય છે.

લક્ષણ

આ દરદનાં લક્ષણો નીચે પ્રમાણે હોય છે.

૧. પેશાબમાં બળતરા થાય છે, પેશાબ ઓછો અને કંઈક ભારવાળો ઉતરે છે.

૨. ઈંદ્રિયનો આગલો ભાગ સૂજેલો હોય છે, લાલ થઈ જાય છે, વારંવાર ચળ આવ્યા કરે છે. ઘણીવાર ઈંદ્રિય કડક થઈ જાય છે, વાયુનું દબાણ રહ્યા કરે છે.

૩. પેશાબના રસ્તેથી પરૂ નીકળે છે, દાબવાથી પણ પરૂનું ટીપું અથવા પરૂની જાડી પીળી ધાર થાય છે. ઘણી-વાર સ્વાભાવિક ખ્યાલ બહાર પરૂ નીકળે છે અને વસ્ત્રો બગડે છે.

૪. ખરાબ સોબતથી આ દરદ થાય છે અને એનો ચેપ વધારેમાં વધારે ૧ થી ૩ દિવસમાં પ્રસરે છે અને દરદના લક્ષણો વ્યક્ત થવા માંડે છે.

૫. ઘણા માણસો આ દરદનો ભોગ બન્યા પછી આહાર-આચારમાં મર્યાદા નથી રાખતા ત્યારે પેશાબમાંથી રક્તસ્રાવ પણ થાય છે.

૬. વૃષણમાં સોજો થાય છે.

૭. બદની ગાંઠ પણ નીકળે છે.

૮. અમુક સમય ગયા બાદ સંધિવા માફક હાથ-પગના સાંધાઓ પકડાય છે અને વેદના થયા કરે છે.

૯. આંખો બગડે છે; દુઃખે છે, દ્રષ્ટિશક્તિ નિર્બળ બને છે.

૧૦. કબજીઆત વારંવાર થઇ જાય છે.

૧૧. તાવ, બેચેની, દાહ, બળતરા, શોષ વગેરે લક્ષણો પણ દેખાય છે.

૧૨. આ દરદની વિકૃતિ ઘણીવાર રક્તમાં પરિણમે છે અને શરીરમાં ચાંદા, ફોલ્લા વગેરે થાય છે.

૧૩. પરમાનો ચેપ મૂત્રનળીમાં ફેલાય છે ત્યારે મુશ્કેલી વધી પડે છે.

૧૪. ઘણા દરદીઓને આ રોગ જડ ઘાલી જાય છે ત્યારે પેશાબ પણ બંધ થઈ જાય છે અને શસ્ત્રચિકિત્સા વગર આરો આવતો નથી.

૧૫. સ્ત્રીઓને આ દરદ થાય છે ત્યારે એના મૂત્ર-માર્ગમાં આ ચેપ તીવ્ર પ્રગતિ કરી, છેક ગર્ભાશય સુધી પહોંચી જાય છે અને પરિણામે પરમાના વ્યાધિવાળી સ્ત્રીને બાળકો થતાં નથી, કદાચ થાય તો જીવતાં નથી. સ્ત્રીઓ માટે દાદીમાના વિચારો જૂદા જ રજુ કરવાના હોવાથી આ સ્થળે સામાન્ય નિર્દેશ જ કર્યો છે.

ઉપદ્રવ

પરમાના દરદીઓ સમાજ માટે ભય સમાન છે. આવા ચેપવાળા માણસોને હું રોગ ફેલાવનારા જંતુઓ જ કહીશ...બલ્કે સમાજજીવનના ઘાતક કહીશ. કારણ કે આવા-ઓના સંસર્ગમાં આવતાં સ્ત્રીપુરુષો જીંદગીને કરુણ બનાવી

દે છે અને આ દરદ ચારે તરફ ફેલાય છે. આવા સ્ત્રી-પુરુષોએ પોતાના ક્ષણિક સુખ ખાતર બીજા નિર્દોષના જીવન બરબાદ ન કરવાં જોઈએ. આમાં સપડાયેલા દરદીઓ યોગ્ય ચિકિત્સા અને પથ્યના અભાવે ખૂબ જ પીડા ભોગવે છે. રક્તવિકારના ભયાનક દરદમાં સપડાઈ બદસુરત બની જાય છે અને હૃદય કમજોર થતાં મૃત્યુવશ થાય છે. આ પ્રસંગે હું મારા જુવાન ભાઈબહેનોને દર્દભરી પ્રાર્થના કરું છું.... 'તમે આવતી કાલની આશા છો, પરાધીન દેશના તમે આવતી કાલે માર્ગદર્શક બનવાના છો, ભારતમાતાની મુક્તિનું ગીત તમારા જ કંઠમાં શોભવાનું છે...એ મંગળ સમય આવે ત્યારે તમે આવા દરદથી યૌવનની તમન્નાઓ ધોઈ બેઠેલા હશો અને વિલાસની આંધીના જંતુ બની ગયા હશો ત્યારે માનો પોકાર કોણ સાંભળશે? આજે જ, અત્યારે જ તમે નિશ્ચય કરજો, જનતાના કલ્યાણ ખાતર પણ આવા માર્ગે નહિ જઈએ. તમારા ચારિત્ર્યની શોભા તમારું ધ્યેય બને, તમારા જીવનની ખુશીઓ તમારું ગીત બને અને તમારા પવિત્ર યૌવનની માધુરી તમારી કલા બને એ એક જ ભીખ ભારતમાતા માગી રહેલ છે.'

પથ્યાપથ્ય

આ દરદમાં આહાર, આચાર ઉપર ખૂબ જ ધ્યાન આપવું જરૂરી છે. ખાસ કરીને આ દરદ દુષ્ટ આચારનું પરિણામ હોવાથી આચારમાં તો ચોક્કસ સંયમ જાળવવાનો છે. આ દરદનું પથ્યાપથ્ય નીચે પ્રમાણે છે.

૧. દરદ મટી ગયા પછી પણ વિષય વાસનાથી થેાડેા સમય નિવૃત્ત થઈ વિશુદ્ધ બ્રહ્મચર્ય પાળવું.

૨. માનસિક વિકારને ઉત્પન્ન કરે એવું વાંચન, એવાં દ્રશ્યેા અને એવા રંગરાગથી સાવ અલિપ્ત રહેવું.

૩. કેાઈપણ પ્રકારના ગરમ ઉત્તેજક પદાર્થો ન ખાવા. વાલ, વટાણા, ચણા, ચેાળા, અથાણાં, દહીં, છાસ. વાયડા શાક, હીંગ, ગેાળ, મરચાં, તળેલા અને બજારૂ પદાર્થો, ચા, કેાફી, કેાકેા વગેરે પદાર્થો બીલકુલ ન ખાવા.

૪. કમેાદના ચેાખા, રાતા ચેાખા, મગ, તુવેર, જૂની કળથી, જવ, ઘઉં, કાકડી, ભાજી, કેળાં, જાંબુ, દૂધ વગેરે સાત્વિક પદાર્થો હિતકર છે. તેલ કરતાં ઘીનેા ઉપયેાગ કરવેા સારેા છે.

૫. દિવસે સૂઈ જવું નહિ.

૬. ઝાડા–પેશાબની હાજત રેાકવી નહિ.

૭. દારૂ, માંસ વગેરેનેા ઉપયેાગ ન જ કરવેા.

૮. મનને ખુબ આનંદમાં રાખવું. તડકામાં ફરવું નહિ. પ્રાતઃભ્રમણ અવશ્ય કરવું. સ્વચ્છ જળાશયમાં તરવું, ક્રોધ કે ચિંતા ન કરતાં પ્રફુલ્લ અને ઉદાર રહેવું.

ઉપર પ્રમાણે પથ્યાપથ્ય પાળવું આવશ્યક છે.

ઔષધયેાગ

પરમાના ઘણા દરદીઓ દાદીમા પાસે આવતા અને દાદીમાના સરળ ઔષધયેાગથી તેમજ પ્રેમભરી સૂચનાઓથી સારા થઈ જતા. આ દરદ માટે દાદીમાએ ઘણા ઉપાયેા

મને લખાવ્યા હતા, પરંતુ બધા ઉપાયો આપવા જતાં આખો ગ્રંથ ભરાય તેમ છે, એટલે એમાંથી થોડા ઘણા રજુ કરું છું.

૧. શુદ્ધ કરેલી ફટકડી, ચંદનનું ચૂર્ણ અને સોના-ગેરૂ સરખે ભાગે લઈ વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ કરવું. સવારસાંજ બબ્બે આનીભાર ચૂર્ણ ઠંડા જળ સાથે લેવું.

૨. શુદ્ધ શિલાજીત આ દરદમાં સારું કામ આપે છે. ધીરજપૂર્વક લાંબો વખત સેવન કરવું જોઈએ.

૩. નાની એલચી, વંશલોચન, ચણકબાબ બીરોજા-(ચંદ્રસ) નું સત્વ, સરખેભાગે લઇ બધું વસ્ત્રગાળ કરી મેં-દીના રસની સાત ભાવના આપવી. દવા તૈયાર. ત્યારપછી દૂધની લસ્સી સાથે બબ્બે આનીભાર દવા સેવન કરવી. પથ્યમાં દૂધ ભાત સિવાય કશું ન લેવું.

૪. ઉત્તમ પ્રકારનું સુખડનું તેલ ૧ તોલો, કબાબ-ચીનીનું તેલ ૦॥ તોલો, બેરજાનું તેલ ૧ તોલો. આ ત્રણે તેલ એક શીશીમાં મેળવીને રાખવાં. ત્યારપછી એલચી વાલ ૨, સાકર વાલ ૬ નું ચૂર્ણ કરી તેમાં ઉપરોક્ત તેલના દસ ટીપાં નાખી સવારસાંજ દવા લેવી અને ઉપર ગાયનું દૂધ પીવું. પથ્ય જરૂર પાળવું.

૫. ચણકબાબ, ગોખરૂ, ગળો, હરડે, બેડાં, આમળાં, ચંદન, અસગંધ અને ચોપચીની બબ્બે તોલા લઇ વસ્ત્ર-ગાળ ચૂર્ણ કરવું. ચાર તોલા શુદ્ધ ગુગળ લઇ પાણી નાખી ચૂલા પર પાક કરવો. એમાં શિલાજીત ત્રણ તોલા અસલી

મેળવવો. પાક એકરસ અને ઘટ્ટ થાય ત્યારે ઉપરની દવાઓનું ચૂર્ણ તેમાં મેળવી દેવું; ચણા જેવડી ગોળીઓ વાળી છાંયે સૂકવવી. રોજ દિવસમાં ત્રણ વખત બબ્બે ગોળી પાણી સાથે લેવી.

૬. શ્વેતચંદન, વંશલોચન, સોનાગેરૂ, ધોળો કાથો, રેવંચીની લાકડી, ચણકબાબ, એલચીનાં બીજ, કમળકાકડીનો મગજ, આમળાં, રાળ, રૂમીમસ્તકી, શંખજીરૂં, ગંધાબેરજાનું સત્વ, ગળોસત્વ, જવખાર, સુરોખાર. આ સોળ વસ્તુઓ સમાન ભાગે લેવી. વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ કરી શીશીમાં દવા ભરી લેવી. સવાર સાંજ ૦। ૦। તોલો દવા દૂધ અને પાણીની લસ્સી સાથે લેવી.

૭. તકમરીયાં, સુરોખાર અને પાષાણભેદ સરખે ભાગે લઈ વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ કરવું. સવારસાંજ ૦। થી ૦।। તોલો ચૂર્ણ પતાસાંવાળા પાણી સાથે લેવું. મૂત્રમાર્ગ સ્વચ્છ થશે.

૮. વડનું દૂધ તોલો ૦। લઈ એમાં સાકરનો ભૂકો નાખી રોજ સવારે એક વાર ચાટવું. ઉપર ગાયનું દૂધ પીવું. સાત દિવસ આ પ્રયોગ કરવો. પથ્યમાં દૂધ, ભાત, ઘઉંની રોટલી, ઘી અને સાકર.

૯. ઈંદ્રિય ઉપર સોજો હોય તો ત્રિફળાના ઉકાળાના સહજ ગરમાગરમ પોતાં મૂકવાં. દિવસમાં ત્રણ વખત.

૧૦. કાકડીનાં બી વાટી લગભગ બેઆનીભાર પાણીમાં મેળવી પી જવાં.

૧૧. હરડાં, બેડાં, આમળાં, ગરમાળો અને કાળી દ્રાક્ષનો ઉકાળો કરી મધ નાખી બે વખત પીવો.

૧૨. લીમડાની તાજી ગળો પાંચ તોલા લઈ ૨૦ તોલા પાણીમાં રાતે પલાળવી. પલાળતી વખતે ગળોના ઝીણા કટકા કરી નાખવા. સવારે ચોળીને પાણી ગાળી લેવું અને તેમાં પાંચ તોલા મધ મેળવવું. દાતણ-સ્નાન કર્યા પછી આ પાનક પી જવું. આથી પેશાબની બળતરા અને પરૂ અવશ્ય બંધ થશે.

૧૩. રાળનું વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ ૧ થી ૩ વાલ સુધી પાણી સાથે હંમેશ બે વખત લેવું.

૧૪. વાંસકપુર, કાંટાળા માયા, ગંધાબેરજાનું સત્વ અને ધોળો કાથો સરખે ભાગે લઇ વસ્ત્રગાળ કરી સુખડના તેલમાં વાલ વાલની ગોળીઓ વાળવી. બબ્બે ગોળી સવાર-સાંજ ઠંડા પાણી સાથે લેવી.

૧૫. પરમામાં સૂતી વખતે જનનેન્દ્રિય ઉત્તેજીત રહે છે અને ભારે પીડા કરે છે. એમાં જરા કપુર રાખવાથી શાંતિ રહે છે; અથવા બરાસવાળો સુરમો પરોવવો.

૧૬. લીમડાની ગળો, જેઠીમધ અને મોટા ગોખરૂ અઢી શેર અઢી શેર લેવા. જવકૂટ કરી ૬૦ શેર પાણીમાં ઉકાળો કરવો. ૧૫ શેર પાણી રહે ત્યારે ગાળી લઈ તેમાં ખાંડ શેર ૨ાા અને મધ શેર ૧ મેળવી દઇ ચિનાઈ માટી-ની બરણીમાં ભરી રાખવું. એક મહિના પછી આ દવા ગાળીને શીશી ભરવી. ત્યારપછી દરદીએ રોજ સવાર-

સાંજ બબ્બે વાલ ગોક્ષુરાદિ ગુગળ પાણી સાથે લઇ ઉપર આ દવા બબ્બે તોલા જેટલી પીવી.

૧૭. વંશલોચન, શ્વેતજીરૂં, નાની એલચીના બી, બી, જહરમોરા, કહેરબો, ઇસબગુલની ભુસી, કમળકાકડીનાં બીંજ. દરેક સરખે ભાગે લઈ વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ કરી શીશીમાં ભરી લેવું. (કમળકાકડીના બીંજનો ઉપયોગ કરતી વખતે બીંજની વચ્ચે લીલી જીભ હોય છે તે જરૂર કાઢી નાખવી.) આ ચૂર્ણ બબ્બે આનીભાર દૂધની લસ્સી અથવા ચંદનના શરબત સાથે સવારસાંજ લેવું.

૧૮. સાકર તોલા ૫, મુલતાની માટી તોલા ૧૦, બંનેનું વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ કરવું. સવારસાંજ એક એક તોલો ચૂર્ણ લઈ ઉપર સાકરવાળું ધારોષ્ણ દૂધ વીસ તોલા જેટલું પીવું.

૧૯. કાસન્ત, દમ્બુલ, અખવૈન, હજરત જહુર, નાની એલચી, ધાણા અને પ્રવાલભસ્મ એક એક તોલો લેવી, સાકર છ તોલા; બધાનું વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ કરવું. સવારસાંજ ૦। થી ૦॥ તોલા સુધી ચૂર્ણ ગાયના દૂધ સાથે લેવું. પ્રથમની ત્રણ ચીજો યુનાની છે

૧૯. શિલાજીત, કાંટાળા માયા, નાની એલચી, ધોળો કાથો, વંશલોચન, બેરજાનું સત્વ, ગળોનું સત્વ, રાળ, તાલમખાના, ગોખરૂ, મોચરસ, ધોળી મુસળી, સાલમ-મીસરી, ચણકબાબ, પાષાણભેદ અને ચંદનનું ચૂર્ણ સરખે ભાગે લઇ વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ કરી સુખડના તેલમાં ગોળી

વાળવા જેવું ઘુંટી વાલ વાલની ગોળીઓ વાળવી. બબ્બે ગોળી સવારસાંજ સાકરવાળા ગાયના દૂધ સાથે લેવી. નવો અથવા જૂનો બંને પ્રકારનો પરમો મટે છે.

૨૦. અર્જુનછાલ ૧ તોલો. મોટા ગોખરૂ ૧ તોલો, ચંદન ચૂરો ૦ાા તોલો, કબાબચીની ૦ા તોલો, નાની એલચી ૦)= ભાર. બધાંનો જાડો ભૂકો કરવો. ૪૦ તોલા પાણીમાં ધીમા તાપે ઉકાળો કરવો. દસ તોલા રહે ત્યારે ગાળી ઠારવા દઈ તેમાં અઢી તોલા સાકર મેળવી પી જવું. આ પ્રમાણે સવારસાંજ કરવું. દસ દિવસમાં ઘણો ફાયદો દેખાશે.

દાદીમાએ બતાવેલા પ્રયોગો સાદા અને સરલ છે. પથ્યાપથ્ય પાળી શકાય તો જ આવા દરદો મટે છે. નહિ તો દવાઓ એકલી વધારે અસરકારક નીવડતી નથી. પરમાના દરદીઓને ખાસ ભલામણ છે કે દવા કરતાં પથ્યાપથ્યનું મહત્વ વધારે સમજી કોઈપણ યોગ્ય પ્રયોગ અજમાવી જોવો. જરૂર સફળતા મળશે.

વિવેચન

જે રીતે મહામારીમાં સપડાયેલી પ્રજા વિનાશ પામે છે, તે રીતે વીર્યપતનમાં સપડાયેલી પ્રજા પોતાના યૌવનનો વિનાશ કરે છે. વીર્યપતનનું ઉગમસ્થાન માનસિક વ્યભિચાર છે. આજે આપણો દેશ આ મહા અનિષ્ટમાં પૂર્ણપણે ફસાયેલો છે. હસ્તમૈથુન, અયોનિમૈથુન, શય્યામૈથુન, સ્વપ્નમૈથુન વગેરે અપ્રાકૃતિક મૈથુન દ્વારા ઘણા જુવાનો માનસિક વ્યભિચારને પોષી પોતાના યૌવનને બરબાદ કરી રહ્યાં છે. આ જત્રાળા શહેરોમાં ઘરઘરની બની છે અને આજે ગામડાંઓ પણ ભરખાતાં જાય છે. આ વિનાશની વ્યાપકતા પાછળ નીચેની વસ્તુઓ જવાબદાર હોવાની મારી માન્યતા છે.

૧. માતાપિતાનું અસંયમી જીવન, બાળઉછેરની અનાવડત, બાળકો પરના ખોટા લાડ, બાળકોના ઘડતર પાછળ સંપૂર્ણ બેદરકારી, બાળકોની હાજરીમાં કામચેષ્ટાઓ, બાળકોના સ્વાભાવિક વિકાસ ઉપર દબાણ અને બાળકોની સંસ્કારદ્રષ્ટિ કેળવવાની બિનઆવડત.

૨. શાળાઓનું દૂષિત વાતાવરણ, શિક્ષકોની મનોવિકારી ભાવના, માલ વગરની કેળવણી અને અસમાન સોબત.

૩. ગંદા સાહિત્યનો પ્રચાર, સીનેમા પ્રત્યેનો મોહ,

મેાજશેાખ અને પશ્ચિમના વિલાસેા પ્રત્યે અભિરુચિ, ઉચ્ચ-શિક્ષણમાં સ્ત્રીપુરુષેાનું સહશિક્ષણ, લલિત કલાઓનેા ઉન્માર્ગી વિલાસ વગેરે કારણેા માનસિક વ્યભિચારને પેાષણ આપનારાં છે.*

છેલ્લા વીસ પચીસ વર્ષથી આ મહાજ્વાળા ખૂબ જ વિસ્તાર પામી રહી છે અને જ્યારે જ્યારે જગત ઉપર એકાદેા મહાસંગ્રામ ફેલાય છે ત્યારે ત્યારે જગતના નૈતિક-બંધનેા શિથિલ બનતાં જાય છે. માનસશાસ્ત્રની દ્રષ્ટિએ યુદ્ધ પછીનેા કાળ તપાસવામાં આવે તેા આ સત્યનું ભાન જરૂર થશે.

કારણ

આ દરદ થવાના કારણેા નીચે પ્રમાણે છે. આ દરદ અપરિણિત માણસેાને હેાય છે, એમ નથી. પરણેલાએા પણ આ દરદના ભેાગ બને છે.

૧. વિવેચનમાં જણાવેલા કારણેાથી અપ્રાકૃતિક મૈથુનની ટેવ લાંબેા સમય ચાલુ રહે છે ત્યારે વીર્યવાહિની શિરાએા નબળી પડી જાય છે અને વીર્ય પણ પાતળું થઈ જાય છે.

૨. અતિ વિષય, અતિઉગ્ર અને માદક પદાર્થો ખાવાની ટેવ, વિષય વાસનાને તૃપ્ત કરવા જાહેરખબરીયા ઔષધેા અથવા ગરમ દવાએા ખાવાની આદત, વધારે પડતા વિલાસી

* આ સંબંધી લેખકે 'પરણ્યા પહેલાં' અને 'માનસિક વ્યભિચાર' નામના પેાતાના પુસ્તકેામાં ભરપુર માહિતી અને ચર્ચા આપી છે.

વાતાવરણ વચ્ચે રહેવું, નાટક, સિનેમા, નટીઓ, નગરનારીઓ, રૂપાળી સ્ત્રીઓ, ગંદુ સાહિત્ય, ગંદા ચિત્રો વગેરેમાં તદાકાર રહેનારાઓ વીર્યપતનથી પીડાય છે.

૩. વારંવાર ચા, નાસ્તા, હોટલના ખાણાપીણાં, બજારૂ શરબત—આઇસ્ક્રીમના શોખ, અનિયમિત જમવું, આળસુ બની રહેવું, રાતના ઉજાગરા કરવા, વ્યાયામશત્રુ ઝાડા પેશાબની હાજતને રોકવી, સંભોગના આનંદ ખાતર અંધે જ કરનારી દવાઓ ખાવી, ગુપ્ત ભાગ પર વારંવાર ખણવું વગેરે કારણો આ દરદને મદદ કરનારાં છે.

૪. અથાણાં, ચટણીઓ, પાપડ, તળેલા પદાર્થો વગેરે ખાવાની આદત પણ આ દરદને ટકાવી રાખે છે.

૫. પેશાબ સંબંધી થયેલા કોઈપણ દરદ પછી આચાર આહારમાં કાળજી ન રાખનારાઓ આ દરદના કાયમી શિકાર બને છે.

મુખ્ય મુખ્ય કારણો અહિં આપ્યાં છે. સ્ત્રીઓમાં વ્યાપક બનેલા માનસિક વ્યભિચારની તલસ્પર્શીય મીમાંસા જૂદા જ ગ્રંથમાં આપવાની હોવાથી અહિં એને સ્થાન નથી આપ્યું.

લક્ષણ

આ દરદના લક્ષણો નીચે પ્રમાણે છે.

૧. ઉંઘમાં વીર્યક્ષરણ થવું, પથારી અને વસ્ત્ર બગડવાં.

૨. વારંવાર પેશાબ થવો, પેશાબમાં ચીકાશ રહેવી, પેશાબની ધાર પહેલાં અથવા પછી વીર્યસ્રાવ થઈ જવો.

૩. મોઢા પર વારંવાર ખીલ થવાં, ગાલમાં ખાડા પડવા, યૌવનનું તેજ હણાવું, આંખો બળવી, ઝાંખ આવવી.

૪. સાંધાઓ દુઃખવા, કમ્મર અને ઓડમાં કળતર થવું, પગની પીંડીઓ કળવી, આંખની પાંપણો ઘેરી દેખાવી, યાદદાસ્ત ઓછી થવી, કામકાજમાં ઉત્સાહ ન રહેવો, વાત-વાતમાં કંટાળો આવવો.

૫. સ્થિર નિદ્રા ન આવવી. નિદ્રામાં વિચિત્ર સ્વપ્ન આવવાં, વહેલાં ઉઠતાં આળસ થવી.

૬. નિશ્ચયબળ ન રહેવું, હિમ્મત, મક્કમતા અને સ્થિર વિચારો ન રહેવા. સ્વભાવ ચીઢિયો અને ક્રોધી થઈ જવો, જ્ઞાનતંતુઓ નબળા થવા, અવાજની મધુરતા ચાલી જવી, મોઢામાં દુર્ગંધ રહેવી, પસીનો ગંધાવો, હાથપગનાં તળીયાં બળ્યા કરવાં.

૭. વારંવાર ખોટી ભૂખ લાગવી, તીખા, ગરમ અને તમતમતા પદાર્થો ખાવાની ઇચ્છા થવી.

૮. મંદાગ્નિ, મળાવરોધ અને અજીર્ણ થવું. જીભ ઉપર છારી વળવી.

૯. હૃદય નબળું થવું, પેડુમાં દરદ થયા કરવું, દાહ, બળતરા અને શોષ રહેવો.

૧૦. કોઈની બહેન–દીકરીઓ સામે વારંવાર આંખ્યો ખેંચાયા કરવી.

આ બધાં લક્ષણો એક અથવા વધુ રૂપે વીર્યપતનના દરદીઓમાં જોઈ શકાય છે.

ઉપદ્રવ

દાદીમા કહેતાં કે આ દરદ લાંબો કાળ ચાલુ રહે અને એના પ્રત્યે કાળજી રાખવામાં ન આવે તો આ દરદમાંથી ક્ષય, જીર્ણજ્વર, પાંડુ, વાઈ, ગાંડપણ, પ્રમેહ, લકવો, શરદી, નપુંસકતા, કાર્શ્યતા વગેરે દરદો થવાનો પુરેપુરો સંભવ રહે છે. એટલે આ દરદથી જરાપણ નિરાશ થયા વગર સંભાળપૂર્વક પ્રયત્ન કરવો.

પથ્યાપથ્ય

આ દરદમાં ઔષધો કરતાં પથ્યાપથ્ય જાળવવું વધારે મહત્વનું છે. પથ્યાપથ્ય ન હોય તો આ દરદમાં કોઈપણ દવા કારગત થતી નથી. પથ્યાપથ્ય સંપૂર્ણપણે પાળવામાં આવે તો દવાની પણ જરૂર રહેતી નથી. આ માટેના પથ્યાપથ્યના નિયમો નીચે પ્રમાણે છે.

૧. સવારના પાંચ વાગે ઉઠો. નયણે કોઠે ૧ શેર વાસી પાણી પી જાઓ. શરુઆતના આઠ દિવસ સામાન્ય શરદી જેવું અને કંટાળાભર્યું લાગશે, પરંતુ ગભરાયા વગર ઉષઃપાનનો પ્રયોગ ચાલુ રાખો. પાણી પીને દસ પંદર મિનિટ પથારીમાં પડ્યા રહો. પછી ઈષ્ટની પ્રાર્થના કરીને બહાર નીકળો. ગામ બહાર તાજી હવામાં બે ચાર માઈલ સુધી ઉલ્લાસપૂર્વક ફરો. પ્રાતઃકાળનો વાયુ વીર્યને સ્થિર કરે છે, મનને પવિત્ર બનાવે છે, પ્રાણને તાઝગી આપે છે અને માનસિક વિકારોને શાંત કરે છે.

૨. પ્રાતઃભ્રમણ પછી થોડો વિસામો લઈ શૌચ જવાની ટેવ પાડો; પછી સારું તાજું દાતણ કરો, ઠંડા

પાણીએ અથવા નવસામા પાણીએ સ્નાન કરો. માથા ઉપર અને પેડુ ઉપર ગરમ પાણીનો કદી ઉપયોગ ન કરતા. ધૈર્યથી દરેક અંગ ચોળીને ખૂબ સરસ રીતે નહાઓ...સાબુ કરતાં ચીકણી માટી વાપરશો તો શરીરમાં અજબ સ્ફૂર્તિ આવશે અને કાયા નિર્મળ થશે.

૩. સ્નાન પછી થોડીવારે ગાયના દૂધનું પાન કરો. ત્યારપછી તમારા મનને અભ્યાસ કે કાર્યમાં રોકી દો. નકામાં ગપ્પાં પાછળ સમય બરબાદ કરશો નહિ. એક વાત ખાસ યાદ રાખજો કે સવારે હોજરીમાં જે તે નાખશો જ નહિ. એકલું દૂધ બસ છે અને કામકાજ કે અભ્યાસ ન હોય તો રેંટીયો ચલાવજો. મનને સ્થિર કરવામાં રેંટીયા જેવો ઉત્તમ ઉપાય એક પણ નથી. મારી દ્રષ્ટિએ રેંટીયો પ્રાર્થનાની ગરજ સારે છે.

૪. ભોજનનો સમય નિયમિત રાખો. સાંજનું ભોજન સૂર્યાસ્ત પહેલાં કરી લેવું ખૂબ જરૂરી છે.

૫. ખોરાક સાદો અને સાત્વિક રાખો. મગ, ભાત, મગનું ઓસામણ, ખીચડી, ઘઉં, ચણા, ગાયનું દૂધ, માખણ, ઘી, મલાઈ, સાકર, દાડમ, દ્રાક્ષ, મોસંબી, ટોપરૂં, દૂધી, રીંગણી, પરવલ, તાંદળજો વગેરે વસ્તુઓ હિતકારી છે.

૬. દહીં, તેલ, મરચાં, બટાટા, કાંદા, લસણ, ગોળ, અથાણાં, રાયતાં, ચવાણા, ચટણી, ચા, કોફી, શરાબ, ઠંડા અને ઉત્તેજક પીણાઓ, હોટલની અને બજારૂ વસ્તુઓ કદીપણ ન વાપરો.

૭. ખરાબ વિચારો અને હલકા મિત્રોની સોબતથી દૂર રહો.

૮. ગંદુ સાહિત્ય, પ્રેમના ટાયલાંવાળી કથાઓ, વૃત્તિને ઉશ્કેરે એવાં ચિત્રો, નાટકો, ચિત્રપટો વગેરેથી દૂર દૂર રહો, મન ઉપર આ બધાં દૃશ્યો ખૂબ જ અસર કરનારાં છે અને વૃત્તિમાં વિકાર જન્માવનારાં છે.

૯. ક્રોધ, શોક, ભય, ચિંતા, તડકામાં ફરવું, શક્તિ ઉપરવટનો શ્રમ, ઉશ્કેરાટ વગેરેનો સંપર્ક ન રાખો. ક્રોધ એ વીર્યને ઉશ્કેરનારો અગ્નિ છે.

૧૦. દરેક પ્રકારના વ્યસનો અને નશાનો ત્યાગ કરો. યૌવન જાળવવા ઇચ્છતો જુવાન વ્યસનો કે નશાનો ગુલામ ન હોવો જોઈએ. વ્યસનો યૌવન અને નિશ્ચયબળને ચૂસી લે છે.

૧૧. કોઇપણ સુરુપ બહેન-દીકરી સામે જોઈ રહેવાની કુટેવ દૂર કરો. નબળી કલ્પનાઓને પોષણ ન મળવું જોઈએ.

૧૨. દંડ, બેઠક, મુગ્દર, ભ્રમણ, તરવું વગેરેથી શક્ય વ્યાયામ કરો. શિર્ષાસન, પદ્માસન, પાદાં ગુષ્ઠાસન શીખી લેવું. રાતે સૂતી વખતે પાદાં ગુષ્ઠાસન કરવાથી વીર્ય સ્ખલનનો ભય નથી રહેતો.

૧૩. રાતે સૂતી વખતે બહુ પાણી ન પીવું. પેશાબ કરીને સૂઇ રહેવું. જમ્યા પછી તરત પેશાબ કરવાની ટેવ પાડો. હંમેશાં ડાબું પડખું દાબીને સૂઇ રહો. મળમૂત્રની હાજતને કદી ન રોકો.

૧૪. વર્તમાનપત્રોમાં પ્રગટ થતી કાતીલ દવાઓની જાહેરાતો સામે જરાપણ ધ્યાન ન આપો. એ બધી જાહેરાતો આપણા દેશની માનવતાનો પરિહાસ કરી અત્યાચારને ઉત્તેજન આપે છે. તાકાતની દવા, વીર્યની જડીબુટ્ટી, મરદાઈનો ખજાનો, કુટેવો નાશ કરનારું રામબાણ ઔષધ, અમુક પહાડી સાધુએ બતાવેલો નુસખો, અમુક અઘોરીની અઘોર બુટ્ટી, અમુક ચીનના મહાપુરુષે વાપરેલી ચીજ, અમુકે અનુભવ કરેલો ચમત્કારિક ઇલાજ વગેરે અનેક પ્રકારની જાહેરાતો છેતરપીંડીના ચોકઠાં જેવી છે. આ ચોકઠામાં ઘણા વાચકો ફસાય છે અને શરીર તથા નાણાંની બરબાદી કરે છે. વીર્યને ઉત્તેજીત કરે એવાં દ્રવ્યોવાળી કોઈપણ દવાઓ આ દરદ માટે તો ઉચિત નથી પરંતુ સામાન્ય રીતે પણ ન વાપરવા જેવી છે. આવી દવાઓ ન વાપરવાનો નિર્ણય આજથી જ કરી લેજો. કારણ કે વિષજન્ય ઔષધોથી પ્રાપ્ત થતી શકિત અકુદરતી અને નુકશાનકારક છે. પરિણામે નુકશાન સિવાય કશું નથી.

પથ્યાપથ્યના આ નિયમોનું બરાબર કરવાની ભલામણ વીર્યપતનનો સફળ ઇલાજ પથ્યાપથ્ય છે.

ઔષધયોગ

આ દરદ સંબંધી દાદીમાએ બતાવેલા સાદા અને ફળદાયક ઉપચારો નીચે પ્રમાણે છે.

૧. સારી જાતની માળવી ગોખરૂ ખાંડીને વસ્ત્રગાળ કરી રાખવા. સવારે ગાયના દૂધ સાથે ૦। તોલો ચૂર્ણ લેવું.

સાંજે ૦। તોલો ચૂર્ણ દૂધ સાથે લેવું અને રાતે સૂતી વખતે ૦)= ભાર હરડે લેવી, પાણી સાથે.

૨. ચણકબાબ, ગળોસત્વ, એદાણા અને સાકરનું સમભાગે ચૂર્ણ કરવું. સવાર સાંજ ૦)= આનીથી ૦। તોલા સુધી ગાયના દૂધ સાથે લેવું.

૩. શતાવરી, અસગંધ અને મુસળીનું ચૂર્ણ સાકરવાળા દૂધ સાથે લેવું.

૪. કવચાના બી, ગોખરૂ, શતાવરી, આમળાં, ગળો, ધોળી મુસળી, પંજાબી સાલમ, જેઠીમધ, એખરો અને સાકર સમભાગે લઇ વસ્ત્રગાળ કરી સવાર સાંજ ૦॥ ૦॥ તોલો ચૂર્ણ સાકરવાળા દૂધ સાથે લેવું.

૫. મુગલાઈ એદાણા અને ગોખરૂનો લુઆબ બનાવી રોજ સવારે સાકર નાખીને પીવો.

૬. જાયફળ, જાવંત્રી, કેસર, અફીણ, એલચી, લવંગ અને અકલકરો સમભાગે લઈ વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ કરી નાગરવેલના પાનના રસમાં છ કલાક ઘુંટી ગોળી વાળવા જેવું કરી ચણા જેવડી ગોળીઓ વાળવી. સવારસાંજ એક એક ગોળી દૂધ સાથે લેવી. આ દવામાં અફીણ આવે છે એટલે બનાવતાં સંભાળ રાખવી. વીર્યનું સ્તંભન કરવામાં આ દવા સરસ કામ કરે છે. ઘણાને આ દવાના સેવનથી કબજીઆત થવાનો સંભવ રહે છે, પણ એવું જણાય ત્યારે રાતે હરડે ને સિંધાલૂણની ફાકી પાણી સાથે લેવી.

૭. ક્ષયરોગના ઉપચારમાં બતાવેલો પ્રવાલ અને સોનાના વરખવાળો યોગ ઘણું સરસ કામ આપે છે. વાલ વાલ દવા આમળાંના મુરબ્બા સાથે ચાટી ઉપર દૂધ પીવું.

૮. શતાવરીના તાજાં મૂળના ટૂકડા કરીને બે તોલા લેવા, સાકર ૩ તોલા, દૂધ ૪૦ તોલા, પાણી ૪૦ તોલા, બધાને એકત્ર કરી માટીની હાંડલીમાં ધીમા તાપે પકવવું. પાણી બળી જાય ત્યારે દૂધ ગાળીને પી જવું. આ પ્રમાણે સવાર સાંજ કરવું. ઉત્તમ ઉપાય છે.

૯. મીઠોવજ, જેઠીમધ, અશ્વગંધા અને વરધારો. આ ચારે વસ્તુ પાંચ પાંચ તોલા લેવી. ખડા બ્રાહ્મી ૧૦ તોલા અને સાકર ૩૦ તોલા લઈ બધાનું વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ કરવું. ૦॥ થી ૧ તોલા સુધી સવારસાંજ ગાયના દૂધ સાથે લેવું.

૧૦. ત્રિફળાનું વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ હંમેશ ૦। થી ૦॥ તોલો રાતે સૂતી વખતે ગાયના દૂધ સાથે લેવું.

૧૧. ચણકબાબ ૧ તોલો, રસસિંદુર ૦॥ તોલો, કપુર ૦॥ તોલો, અફીણ ૦॥ તોલો, ભોંયઆમળાં ૦॥ તોલો. બધા દ્રવ્યોને બરાબર વસ્ત્રગાળ કરી ઇસબગુલના પાણીમાં ૪—૬ કલાક ઘુંટી ચણા જેવડી ગોળીઓ વાળવી. સવારસાંજ એક એક ગોળી પાણી સાથે લેવી. કબજીઆતના દરદીએ આ દવાનો ઉપયોગ ન કરવો.

૧૨. સાચો સોનાગેરૂ ૧૦ તોલા લઈ ખરલમાં ઘૂંટવો. ત્રિફળાના કવાથની સાત ભાવના આપવી, ગળોના સ્વરસની

ત્રણ ભાવના આપવી અને ગુલાબજળની અથવા ગુલાબના ફુલના રસની ત્રણ ભાવના આપવી. ત્યારપછી બાવળના ગુંદના પાણીમાં ગોળી વાળવા જેવું ઘુંટી ચણા જેવડી ગોળીઓ વાળી લેવી. એકથી બે ગોળી સવાર સાંજ કેસુડાના હીમ સાથે લેવી. ૨૧ દિવસ આ પ્રયોગ કરવાથી વીર્યપતનના વ્યાધિમાં ખૂબ ફાયદો થાય છે. એક તોલો કેસુડા દસ તોલા પાણીમાં આખી રાત પલાળી સવારે ગાળી લઈ તેમાં બે તોલા મધ નાખવું.

૧૩. શ્રીમંત માણસો દવાના ફાકડાથી આ દરદમાં કંટાળ્યા હોય તો તેમણે ઉત્તમ મોતીની ભસ્મ ૧ રતી સવારે અને ૧ રતી સાંજે ગુલાબના શરબત સાથે ચાટવી. ઘણો સરસ પ્રયોગ છે.

૧૪. અશ્વગંધા ૫ તોલા, શતાવરી ૫ તોલા, પ્રવાલ ભસ્મ ૧ તોલો, વંશલોચન ૧ તોલો અને સાકર ૧૦ તોલા. બારીક વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ કરવું. ૦)=થી ૦। તોલા સુધી સવારસાંજ દૂધ સાથે લેવું. શરીર ઘણું નિર્બળ હોય તો ઉપરના મિશ્રણમાં ૧ તોલો લોહભસ્મ સારા માયલી ઉમેરવી.

૧૫. માહ માસમાં સારા તાજાં આમળાં અઢી શેર લઇ તડકે સૂકવવાં. સૂકાઇ ગયા પછી કળીઓ છૂટી પડશે. ઠળીયા ફેંકી દેવા. કળીઓનું બારીક વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ બનાવવું. ૦।। થી ૧ તોલો ચૂર્ણ બમણી સાકર સાથે સવારસાંજ પાણી સાથે લેવું. માત્ર ૨૦ દિવસમાં આશ્ચયકારક ફાયદો થશે. દરેક રૂતુમાં એક સરખો લાભ આપે છે

અને ગમે તેવી પ્રકૃતિવાળો હરદી આ પ્રયોગ નિર્ભયતાથી કરી શકે છે.

૧૬. શતાવરી, ગોખરૂ, બળદાણા, ચણકબાબ, ચોપચીની, કાંકચના બીજ, ધોળી મુસળી, કાળી મુસળી, અસગંધ, સાલમ મીસરી, વિદારીકંદ, વંશલોચન, સૂંઠ, મરી અને પીપર. આ પંદર ચીજો બબ્બે તોલા લેવી. નસોતર ૧૦ તોલા અને સાકર ૪૦ તોલા લઈ વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ તૈયાર કરવું. સવારસાંજ ૦ાા થી ૧ તોલા સુધી આ દવા ગાયના દૂધ સાથે લેવી. જેને પાચનશકિત સારી હોવા છતાં વીર્યક્ષરણ થતું હોય તેને પણ સરસ લાભ આપે છે.

આ બધા પ્રયોગો નિર્ભયતાથી કરી શકાય એવા સાદા અને સરલ છે.

એક વાત ખાસ ધ્યાનમાં રાખવી કે પ્રયોગોમાં આવતાં દ્રવ્યો તાજાં અને ચોકખાં લેવાં. ગાંધીની દૂકાનેથી પડીકા બંધાવતી વખતે પાકી ખાત્રી કરી લેવી.

આ પ્રયોગો સાથે પથ્યાપથ્યના વિવેકની ખાસ આવશ્યકતા છે એ જરાયે ભૂલવાનું નથી. પથ્યાપથ્ય નહિ હોય તો દવાઓ ખાવાનો કશો અર્થ નથી.

મને આશા છે કે પોતાના વીર્યનું સંરક્ષણ કરીને યૌવન જાળવવા ઈચ્છતા જુવાનો જરૂર પથ્યાપથ્યનું મહત્વ સમજશે.

વિવેચન

વીર્યપતનની માફક આ દરદ પણ વધતું જ જાય છે. લોકો જેમજેમ વિલાસમાં ખૂંચતા જાય છે તેમતેમ તેઓ આવા દરદોમાં પણ ફસાતા જાય છે. આજની સુધરેલી ગણાતી દુનિયા કઈ તરફ દોડી રહી છે તેનો ખ્યાલ વર્તમાનપત્રોમાં આવતી આવા દરદો સંબંધની જાહેરાતો જોતાં કલ્પી શકાય છે. આપણા દેશમાં એવાં વર્તમાનપત્રો ઘણાં ઓછાં હશે, કે જેના પાનાં આવી જાહેરાતોથી અભડાયા ન હોય. આયુર્વેદમાં આ દરદના ઘણા પ્રકાર વર્ણવ્યા છે. એ બધા ખરી રીતે વિચારી જવા જેવા છે. પરંતુ એ બધા વિચારો રજુ કરવા માટે જુદા જ ગ્રંથની આવશ્યકતા ઉભી થાય તેમ હોવાથી આ સ્થળે હું બહુ જ ટૂંકમાં આ વિષય રજુ કરીશ.

કારણ

આ દરદ થવાના મુખ્ય બે માર્ગ છે.

એક નૈસર્ગિક, બીજું સકારણ. પ્રથમના માર્ગે આવેલી નપુંસકતા કર્મદોષથી અથવા કુદરતી હોય છે. આ રીતે આવેલી નપુંસકતા પ્રકૃતિની કૃપા વગર મટવી અશક્ય છે. કારણ કે આમાં કેવળ નામનું જ પુરુષચિહ્ન હોય છે. સ્ત્રીઓમાં પણ આવા બે માર્ગ છે અને તેની ચર્ચા સ્વતંત્ર કરવાની હોવાથી આ સ્થળે સ્પર્શ નથી કર્યો. બીજો સકારણ

માર્ગ ઘણા કારણોથી ભરેલો છે. એમાંના મુખ્ય મુખ્ય કારણો નીચે પ્રમાણે છે.

૧. વધારે પડતા ઉષ્ણ, ઉત્તેજક, ખારા, મરચાં મસાલાવાળા પદાર્થોના સેવનથી લોહી અને વીર્ય દૂષિત બને છે અને નપુંસકતાને જન્માવે છે.

૨. મધુપ્રમેહ, જૂનો પરમિયો, સ્વપ્નમેહ, વધરાવળ વગેરે રોગોના કારણે પણ આ દરદ જન્મે છે.

૩. અપ્રાકૃતિક મૈથુન, કરમૈથુન, નરમૈથુન, અયોનિમૈથુન, મુખમૈથુન વગેરે કૂટેવો આ દરદના જન્મસ્થાન સમી છે.

૪. કોઈપણ કારણે પુરુષેન્દ્રિય પર આઘાત લાગવાથી પણ આ દરદ થાય છે.

૫. અતિ વ્યભિચાર, અસમયનો વ્યભિચાર, અપરિપક્વ અવસ્થાનો વ્યભિચાર, સગર્ભા સાથેનો વ્યભિચાર, અસમાન મૈથુન વગેરે કારણોથી પણ આ દરદ થાય છે.

૬. વધારે પડતો માનસિક પરિશ્રમ કરવો....દાખલા તરીકે ચિંતન, મનન, લેખન, વાચન વગેરેનો અતિરેક આ દરદને જન્માવે છે.

૭. કોઈપણ કારણે માનસિક આઘાત થયો હોય, મગજના જ્ઞાનતંતુઓ ઉપર ચોટ લાગી હોય, મનમાં પોતે જાતીય દ્રષ્ટિએ નિર્બળ છે એવો વહેમ ઠસી ગયો હોય ત્યારે આ દરદ જન્મે છે.

૮. ચિંતા, ભય, શોક, ઈર્ષ્યા, દ્વેષ, ક્રોધ, વગેરે વિકારોથી પણ આ દરદ થાય છે.

૯. પ્રેમમાં નિરાશ થવાથી, પ્રિયજનના વિયેાગથી, એવાજ કેાઈ કારણેાથી સતત બનેલા પરિતાપથી અને બદલેા લેવાની ક્રૂર ભાવનાથી પણ આ દરદ જન્મે છે.

૧૦. ઘેાડા, સાઈકલ, ઉંટ, મેાટરસાઈકલ વગેરે પર ખૂબ દેાડધામ કરવાથી આ દરદ થવાનેા સંભવ છે.

૧૧. કામેાત્તેજક પુસ્તકેા વાંચવાથી, એવાં ચિત્રો નિહાળવાથી, એવી વાતેામાં રચ્યાપચ્યા રહેવાથી અને એવાં દૃશ્યેા પાછળ પાગલ થવાથી પણ આ દરદ થવાનેા સંભવ છે.

૧૨. બ્રહ્મચર્યના કઠેાર પાલનથી અને કામચિંતનના અભાવથી પણ આ દરદ જન્મે છે.

આ બધાં કારણેાથી આવતી નપુંસકતાને સકારણ કહેવાય છે. અને આ સકારણ નપુંસકતા ઈચ્છા હેાવા છતાં સહગમનમાં ક્ષેાભ રહે છે.

લક્ષણ

આ દરદના લક્ષણેાની વિગતવાર ચર્ચા આ સ્થળે ન આવતાં મુખ્ય લક્ષણેા જ જણાવીશ.

૧. પુરુષેન્દ્રિય ટૂંકી, સંકુચિત, નિર્બળ, ઉત્તેજના વગરની અને શિથિલ થાય છે.

૨. ઘરમાં યૌવનવતી પત્નિ હેાવા છતાં સંસારધર્મ આચરી શકાતેા નથી; ઈચ્છા હેાવા છતાં ક્ષેાભ અને ભય રહે છે, કેાઈવાર સ્વાભાવિક ઉત્તેજના આવે ત્યારે સ્રીને સંતેાષ આપી શકાતેા નથી.

૩. બીજનો અભાવ હોય છે; વીર્યનું પ્રમાણ સ્વલ્પ હોય છે, 'ક્ષરણ'નો આનંદ લગભગ અશક્ય બને છે.

૪. હૃદય, મન, વિચારો અને બુદ્ધિમાં નબળાઇ આવે છે.

૫. સ્વરનું પરિવર્તન દેખાય છે.

૬. કાયરતા અને નાહિંમતની ખોટ જણાતી નથી.

૭. પ્રકૃતિ તામસી છતાં ગભરાયેલી રહે છે.

૮. મેદસ્થ કાયા થતી જાય છે.

૯. પુરુષના દેહની સ્વાભાવિક પ્રતિભા અદૃશ્ય થતી જાય છે, કાયા મજબુત હોય પણ એમાં ઓજ નથી હોતું.

આ કારણો મુખ્ય હોય છે.

પથ્યાપથ્ય

આ દરદનું પથ્યાપથ્ય 'વીર્યપતન'ના દરદમાં જણાવ્યા પ્રમાણે જ સમજવું. ફેર માત્ર એટલો છે કે ખોરાક પૌષ્ટિક, વીર્યવર્ધક અને વીર્યરક્ષક હોવો જોઇએ. ગાયનું દૂધ એ આ દરદનું ઉત્તમ પથ્ય છે. આ સિવાય બધી સૂચનાઓ વીર્યપતનમાં જણાવ્યા પ્રમાણેની સમજવી.

ઉપદ્રવ

નપુંસકતાનો દરદી સુખોપભોગથી વંચિત રહે છે એટલું જ નહિ પરંતુ સંતાનસુખથી પણ વિમુખ રહે છે. આ વ્યાધિ ઘણો ચીકણો છે. ઉત્તેજક દવાઓ આ દરદને મટાડતી નથી પરંતુ વધારે ભડકાવે છે. તાત્કાલિક લાભ મેળવવા જતાં લાંબા સમય સુધીની યાતના સહન કરવી પડે છે.

ઔષધયોગ

આ દરદ સંબંધી દાદીમાએ કેટલાંક સાદા ઔષધો સૂચવ્યાં છે, પરંતુ દાદીમાએ કહ્યું હતું કે આ દરદમાં કિંમતી ઔષધો પણ આવશ્યક હોય છે એમણે મને બંને પ્રયોગો બતાવ્યા છે. હું એમાંથી ચૂંટીને થોડા રજુ કરું છું.

૧. સૂકવેલાં અંજીર, ફોલેલી બદામ, પિસ્તાં, દસ દસ તોલા, ચારોળી અને એલચી પાંચ પાંચ તોલા, લીલવા દ્રાક્ષ ૪ તોલા, સાકર ૧૫ તોલા અને કેશર ૧ તોલો. આ બધાનું બારીક ચૂર્ણ કરવું. ગાયનું ઘી તોલા ૪૦ લઇ તેમાં સઘળું ચૂર્ણ મેળવવું. આઠ દિવસ સુધી આ મિશ્રણ ઢાંકીને રાખી મૂકવું. રોજ સવારે ૧ થી ૨ તોલા જેટલું ચાટી ઉપર ગાયનું દૂધ પીવું. ચાર કલાક સુધી કશું ખાવું નહિ.

૨. ૮૦ તોલા સૂકાં અંજીર અને ૪૦ તોલા ફોલી તૈયાર કરેલી બદામનું ચૂર્ણ કરી લેવું. ઘી શેર ૪ અને સાકર શેર ૪ લેવી. સાકરની ચાસણી બનાવવી. બદામ અને અંજીરનું ચૂર્ણ ઘીમાં શેકી લેવું. પછી બંનેને મેળવી નીચેની વસ્તુઓનું ચૂર્ણ તેમાં મેળવવું. ધોળી મુસળી ૫ તોલા, શતાવરી ૫ તોલા, એલચી ૨॥ તોલા, કેશર ૧ તોલો, ચણકબાબ ૦॥ તોલો, ચારોળી અને પિસ્તાં દસ દસ તોલા. કેસરનો રંગ લાવવો હોય તો કેસર ચાસણીમાં મેળવી દેવું. આ બધું તૈયાર થયા પછી થાળમાં

ઠારી લેવું. સવાર સાંજ અઢી અઢી તોલા આ પાક ખાઈ ઉપર દૂધ પીવું.

૩. તુલસીના બી ૫ તોલા, ગોખરૂ ૫ તોલા, પોસના ડોડવા ૪ તોલા, ધોળી મુસળી ૪ તોલા, કવચાનાં બીજ ૩ તોલા, સાકર ૬ તોલા બધાનું વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ કરવું. સવાર સાંજ બબ્બે આની ભાર ચૂર્ણ કરવું. સવાર સાંજ બબ્બે આની ભાર ચૂર્ણ ગાયના દૂધ સાથે લેવું.

૪. ભીમસેની કપુર એક આની ભાર, બંગ ભસ્મ ૦॥ તોલો, શુદ્ધ શિલાજીત ૧ તોલો ધોળી મુસળીનું ચૂર્ણ ૪ તોલા. બારીક વાટી પીસી બાવળના ગુંદના પાણીમાં બે કલાક ઘુંટી વાલ વાલ જેવડી ગોળીઓ વાળવી. સવાર સાંજ એક એક ગોળી ગાયના દૂધ સાથે લેવી.

૫. મોમયાઇ, મસ્તગી, સાચાં મોતી, લવંગ, વંશલોચન, જાયફળ, જાવંત્રી, બહમન સુર્ખ, બહમન સફેદ, તજ, શકાકુલ મીસરી, સૂંઠ, દરુનજ અકરબી, અગર, ઉદસલીલ, સાલમ મીસરી, જદવાર ખતાઈ આ દરેક ઔષધો એક એક આની ભાર લેવાં. મોમયાઇ ને ગરમ કરેલા પિસ્તાના ચમચી તેલમાં મેળવી દેવી. બાકીની વસ્તુઓનું વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ કરવું. અંબર અને કસ્તુરી દોઢ દોઢ આની ભાર લઈ બેદમુશ્કના અર્કમાં ઘુંટી લેવી. સોનાના વરખની બે થોકડી પણ મેળવવી. પછી બધું એકત્ર કરી ઘુંટવું. ગોળી વાળવા જેવું કરવું. જરૂર પડે તો પિસ્તાનું તેલ ઉમેરવું. મગ જેવડી ગોળીઓ વાળવી. રાતે સુતી વખતે બે ગોળી દૂધ સાથે લેવી. કામોત્તેજન

માટે આ ગોળીઓ અપૂર્વ છે. અપ્રાકૃતિક મૈથુનથી પ્રાપ્ત થયેલી નપુંસકતા નષ્ટ થાય છે. નપુંસકતા વગરના માણસો સંભોગ પછી દસ મિનિટ બાદ આ ગોળીનું દૂધ સાથે સેવન કરશે તો એની શકિત જળવાઈ રહેશે. દાદીમાના પિતાશ્રી આ ચુનાની દવાનો ઉપયોગ ઘણા દરદીઓ ઉપર કરતા હતા. આમાં ચુનાની વસ્તુઓ આવે છે અને તે બધી સારા ગાંધીને ત્યાંથી મળી શકે છે.

૬. સારા માયલો મકરધ્વજ ૧ તોલો, સુવર્ણ ભસ્મ ૦ાા તોલો, ચાંદીની ભસ્મ ૦ાા તોલો, બંગભસ્મ ૧ તોલો, શુદ્ધ કરેલો સોમલ ૧ રતી, કેસર ૦ાા તોલો બધી ચીજોને સારી ખરલમાં ત્રણ દિવસ સુધી ઘુંટાવવી. પછી ૦ા તોલો કસ્તુરી મેળવીને ૬ કલાક ઘુંટાઇ કરવી. ગોળી વાળવા જેવું કરી એક એક રતીની ગોળીઓ વાળવી. સવાર સાંજ એક એક ગોળી ગાયના ગરમ કરેલા સાકરવાળા દૂધ સાથે લેવી. એકવીસ દિવસના પ્રયોગથી જ ફાયદો થશે.

૭. અશ્વગંધાનું ચૂર્ણ સવાર સાંજ ૦ાા ૦ાા તોલો ગાયના ગરમ કરેલા સાકરયુકત દૂધ સાથે લેવું.

૮. અશ્વગંધા અને કરિયાતું સમભાગે લઇ વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ કરવું. સવાર સાંજ એક એક તોલો ચૂર્ણ ગાયના દૂધ સાથે લેવું.

૯. સારા માયલી એક ડુંગળી લઈ તેને ઘીમાં શેકવી. લાલ થઇ જાય ત્યારે ખાઇ જવી. ઉપર ઘીવાળો ખોરાક લેવો. આ પ્રયોગ ખાસ કરીને શિયાળામાં કરવો.

૧૦. અકલકરો, લવંગ, ભાંગ, ઉપલેટ અને લીંડી-પીપર સમભાગે લઇ વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ કરી રોજ સવાર સાંજ બબ્બે આનીભાર ચૂર્ણ મધમાં ચાટી ઉપર દૂધ પીવું.

૧૧. અફીણ, જાયફળ, જાવંત્રી, તજ, કેસર, એલચી અને અશ્વગંધા સરખે ભાગે લઈ વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ કરી નાગરવેલના પાનના રસમાં ઘુંટી બબ્બે રતી જેવડી ગોળીઓ વાળવી. એક એક ગોળી સવાર સાંજ લઇ ઉપર દૂધ પીવું.

૧૨. ધોળી સાટોડીનું ચૂર્ણ ૧૦ તોલા લઈ સેમળ-કંદના સ્વરસમાં ઘુંટી સૂકવવું. પછી દસ તોલા મોચરસનું ચૂર્ણ અને ૨ા તોલા શુદ્ધ ગંધકનું ચૂર્ણ મેળવવું. પછી ૦)= ભાર ચૂર્ણ રોજ સવારે વીસ તોલા ગાયના દૂધ સાથે લેવું. દૂધ વધારે લઇ શકાય તો ૧ શેર સુધી લેવું. તેલ, મરચું, ખટાઇ, ગોળ વગેરે બંધ કરવું. સાદો અને પૌષ્ટિક ખોરાક લેવો.

૧૩. ગોખરૂ, એખરો, અશ્વગંધા, શતાવરી, કાળી-મુસળી, કવચા, જેઠીમધ, સહ્દેવી અને બલદાણાના ચૂર્ણને ગાયના દૂધમાં પકાવી ગાયના ઘીમાં શેકી સાકર નાખી લાડુ તૈયાર કરવા. ચૂર્ણના દ્રવ્યો સમભાગે લેવાં. દૂધ ચૂર્ણ-થી આઠગણું લેવું, ઘી ચૂર્ણના જેટલું, સાકર બધા કરતાં બમણી લેવી. રોજ સવારે ૧ લાડુ ખાવો. પાંચ તોલાનો લાડુ કરવો. ઉપર દૂધ પી શકાય છે.

૧૪. વંશલોચન, છોલેલા આંમલીયા, કવચા, અકર-કરો, જાયફળ, જાવંત્રી, લવંગ, એલચી, કેસર અને રૂમી-

મસ્તગી સરખે ભાગે લઈ વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ કરવું. પ્રમાણ ૦)= ભાર મધ અને ઘી સાથે બે વખત ચાટવું. મધ અને ઘીનું પ્રમાણ સરખું ન રાખવું. વિસમ રાખવું.

૧૫. માલકાંગણીના બી દૂધમાં ઉકાળીને એ દૂધ પીવાથી ઘણો ફાયદો થાય છે.

આ પ્રયોગો નિર્ભયતાપુર્વક કરી શકાય તેવા છે. કોઈપણ ભાઈ સંકોચ વગર ઉપયોગ કરી શકે છે. માત્ર અફીણવાળો પ્રયોગ કરતાં કાળજી રાખવી. પ્રમાણની વધઘટ ન થાય એ સંભાળ જરૂર રાખવી.

સૂચના

આ દરદમાં પુરૂષેન્દ્રિય ઉપર લેપ, તિલા વગેરે બાહ્ય ઉપચારો કરવાનો કોઈ અર્થ નથી. કેવળ ખોટું ઉત્તેજન થાય છે. સ્થિર લાભ પ્રાપ્ત થતો નથી, બલ્કે ઘણીવાર મુશ્કેલીમાં મૂકાવું પડે છે. ઘણા અનાડી વૈદ્યો આ રીતના માલિસના તિલા વેચે છે અને દરદીને મૂશ્કેલીમાં મૂકે છે. એ સિવાય જાહેરખબરીયા શકિતનો ઉપયોગ કરનારાઓ પણ પસ્તાય છે. જાહેરખબરીયા શકિતનો ઉપયોગ કરતા પહેલાં શરમ-સંકોચ દૂર કરી યોગ્ય ચિકિત્સકની સલાહ લેવી એ ઘણું લાભદાયક છે.

વિવેચન

આ દરદવાળા ઘણા દરદીઓ દાદીમા પાસે આવતા હતા. આ દરદને આયુર્વેદમાં વિસર્પ કહે છે અને એના સાત પ્રકાર છે.

૧. વાયુના તાવ જેવાં લક્ષણો સાથે સોજામાં સોય ઘોંચ્યા જેવી વેદના અને રોમાંચ થવાં તે વાત વિસર્પ કહેવાય છે. આ વિસર્પ લાંબો હોય છે.

૨. પિત્તના તાવના લક્ષણવાળો, કંઈક લાલ અને શીઘ્રતાથી શરીરમાં ફેલાનાર રતવાને પિત્તવિસર્પ કહેવાય છે.

૩. કફના તાવ જેવા લક્ષણયુક્ત, ચળ અને ચળકાટવાળો રતવા તે કફવિસર્પ કહેવાય છે.

૪. ત્રણે દોષના લક્ષણોવાળો જે રતવા થાય તે સન્નિપાત વિસર્પ કહેવાય છે.

૫. અગ્નિ જેવી બળતરા ઉત્પન્ન કરનારો, શરીરમાં શીઘ્ર ગતિ કરનારો, જે જે ભાગમાં થાય તે તે ભાગને બાળનારો, છેક હૃદય સુધી પહોંચનારો, દુઃખ, સંતાપ, ભય, શ્વાસ, મૂર્છા અને અનિદ્રા કરનારો જે રતવા થાય છે તે અગ્નિ વિસર્પ કહેવાય છે. આ વિસર્પ ઘણો ભયંકર અને મૃત્યુ સમીપ લઈ જનારો હોય છે.

૬. કફ અને વાયુના સંયુક્ત વિકારથી ઉત્પન્ન થનારો, નાનીમોટી લાલ રંગની ગાંઠો કરનારો, સખત તાવ, ઝાડા,

શ્વાસ, કાસ, વમન, હેડકી, ભ્રમ, મૂર્છા વગેરે ઉપદ્રવવાળો જે રતવા હોય છે તે ગ્રંથિવિસર્પ કહેવાય છે.

૭. પછડાટ, જખમ, કોઈપણ જાનવરના નખ, દાંત વાગવાથી, ઝેરી જંતુઓના કરડથી વાયુનો પ્રકોપ થઈ પિત્તને ઉશ્કેરી વ્રણમાં ધકેલે છે અને રતવા ઉત્પન્ન કરે છે. તે આગંતુક વિસર્પ કહેવાય છે. આ રતવામાં લાલ રંગની ફોલ્લીઓ થાય છે અને જલન કરે છે.

કારણ

આ દરદ થવાના મુખ્ય કારણો નીચે પ્રમાણે છે.

૧. અનિયમિત, વિષમ અને પ્રકૃતિ વિરુદ્ધનો આહાર લેવાથી.

૨. ખાટાં, ખારાં, બજારૂ, ગંદા, સડેલાં, બહુ ગરમ અને અયોગ્ય પદાર્થોના સેવનથી.

૩. વાયુ અને પ્રકાશ વગરના ગંદા મકાનમાં, ગંદી શેરીઓમાં કે એવા ગંદવાડમાં રહેવાથી.

૪ ચોમાસાનાં પાણી ચઢેલાં શાકભાજી, સડેલાં ને નવાં ઉગેલાં શાકપાન, સડેલાં ફળ વગેરેનો વધુ પ્રમાણમાં ઉપયોગ કરવાથી.

૫. શસ્ત્રાઘાત, શલ્યાઘાત, પછડાટ, ઝેરી જંતુના કરડ વગેરે કારણોથી.

આ દરદ ચેપી, સર્પની ગતિ માફક ફેલાનાર અને ભયંકર છે. આ દરદમાં ચામડીનો રંગ રાતો થતો હોવાથી અને સોજા ચડતા હોવાથી આપણે રતવાના નામથી ઓળખીએ છીએ.

લક્ષણ

આ દરદના લક્ષણો દાદીમાએ નીચે પ્રમાણે જણાવ્યાં છે.

૧. રતવા એક જગ્યાથી બીજી જગ્યાએ શરીરમાં ફર્યા કરે છે; તેથી વાનું નામ આપવામાં આવ્યું છે.

૨. સોજો આવે છે એટલે તેને ચામડીનો વરમ કહેવાય છે.

૩. તાવ, શ્વાસ, કાસ, અનિદ્રા, બળતરા, ફોલ્લા, ભ્રમ, મૂર્છા વગેરે થાય છે.

૪. ચામડી ઉપર હાથ મૂકીએ તો દરદવાળી જગ્યા ગરમ જણાય છે.

૫. જાર અને કળથીના દાણા જેવા ફોલ્લા થાય છે. રતવાનો રંગ રાતો, આસમાની અથવા કંઈક શ્યામ હોય છે.

૬. દરદવાળા સ્થળે ડંખ જેવી વેદના, બળતરા અને તણખા મૂકયા હોય એવું લાગે છે.

૭. જ્વરનો વેગ વધારે હોય છે. શોષ, દાહ થાય છે

ઉપદ્રવ

વિસર્પ જ્યારે બધા દોષોથી કોપાયમાન થાય છે ત્યારે શસ્ત્રક્રિયા કરાવવાની આવશ્યકતા ઉભી થાય છે, હાથેપગે થાય ત્યારે તો અંગછેદન પણ કરાવવું પડે છે. અને તીવ્ર ગતિએ હૃદય તરફ વધે ત્યારે ઘણીવાર દરદી મૃત્યુના કિનારે પહોંચી જાય છે. આ દરદ ઘણું વેદનાભર્યું અને શીઘ્રગામી હોય છે.

પથ્યાપથ્ય

આ દરદમાં પથ્યાપથ્ય પાળવાની સૂચના દાદીમાએ નીચે પ્રમાણે આપી છે.

૧. કોઠો સાફ રાખવો, કબજીઆત ન થવા દેવી. રતવાના લક્ષણો દેખાય કે તરત સૌમ્ય વિરેચન આપવું. આકરો જુલાબ ન જ લેવો.

૨. હવા પ્રકાશવાળા સ્થળે દરદીને રાખવો; પરંતુ બહારની હવા ન લાગવા દેવી. જરૂર જણાય તો પંખા વડે પવન નાખી શકાય.

૩. દરદીની આસપાસ સ્વચ્છતા રાખવી; એના વસ્રો વગેરે ઉના પાણીમાં ઉકાળીને નિયમિત સાફ રાખવાં, પથારી વગેરે ખૂબ જ સ્વચ્છ રાખવું. આસપાસ ગંદકી ન થવા દેવી.

૪. ખોરાક સાદો અને સાત્વિક આપવો. ઘઉં, મગ, ભાત, ચણા, મસુર, ધરાખ, પરવલ, કારેલાં, ખીચડી, દૂધ, મોળી છાસ વગેરે આપી શકાય.

૫. પાણી ઉકાળીને ઠારેલું પાવું.

૬. બજારૂ ચીજો, ગરમ, વાયડા, ખાટા, મિષ્ટાન્ન, ગોળ, લસણ, કળથી, તેલ, શરાબ, વાસી, સડેલા અને ભારે પદાર્થો સંપૂર્ણ બંધ કરવા.

૭. દરદનો ચેપ બીજાઓને ન લાગે તે ખાસ કાળજી રાખવી. નાના બાળકોને દરદી પાસે ન જવા દેવાં.

ઔષધયોગ

આ દરદ માટે નીચે મુજબનાં ઔષધો દાદીમાએ બતાવ્યાં છે.

૧. ધમાસો, ગળો, ચંદન, લીમડાની અંતરછાલ,

વાળો, કમળફુલ, ગુલાબના પુલ, રતવેલીયો, મજીઠ, હરડે અને ગરમાળો સરખે ભાગે લઈ જાડો ભૂકો કરવો. ૧ તોલો ભૂકાનો ઉકાળો કરી મધ નાખી પાવો.

૨. દેશી વૈદો મંજીષ્ઠાદિ ક્વાથ બનાવે છે તે પણ પાઈ શકાય.

૩. પટોળ, લીંબડો, કરિયાતું, અરડુશી, હરડે, બેડાં, આમળાં, કડું અને ચંદનનો ઉકાળો ગુગળ નાખીને બે વખત પાવો

૪. ઉપરના ઉકાળા સાથે પ્રવાલનો યોગ આપવો. પ્રવાલભસ્મ ૧ વાલ. ચંદ્રપ્રભા ૨ વાલ.

૫ ગુલરની અંતરછાલ પાણીમાં વાટીને વિસર્પવાળી જગ્યાએ ચોપડવી. બળતરા તરત શાંત થઈ જશે અને ત્રણચાર દિવસમાં ફોલ્લાઓનાં ભીંગડાં વળીને ઉખડી જશે.

૬. નગોડના પાન વાટીને લેપ કરવો, નગોડના પાન ઘીમાં તળીને ચોપડવાં, નગોડના પાનનો ઉકાળો પણ પાવો.

૭. આમળાંના રસમાં થોડું ઘી અને નસોતરનું ચૂર્ણ મેળવીને આપવાથી વિસર્પના દરદીને ઝાડો સાફ આવે છે અને વિસર્પનું ઝેર ઓછું થઈ જાય છે.

૮. દારુડીનું તેલ ૨ ભાગ અને પાણી ૧ ભાગ બંને મેળવી ખૂબ મથવું. મથતાં મથતાં દહીં જેવું ગાઢ થઈ જાય એટલે વિસર્પવાળી જગ્યાએ ધીરે હાથે ઘસવું.

૯. રાસ્ના, કમળકંદ, દેવદાર, લાલચંદન, જેઠીમધ અને બળદાણા સરખે ભાગે લઈ પાણીમાં વાટી લેપ કરવો.

૧૦. લાલચંદન, વાળા, પદ્માખ, જેઠીમધ. સમભાગ લઇ પાણીમાં વાટી લેપ કરવેા.

૧૧. વડની છાલ, પીપળાની છાલ, ઉંબરાની છાલ, પીપળની છાલ, નેતરની છાલ સરખે ભાગે લઇ દૂધમાં વાટી લેપ કરવેા.

૧૨. પટેાળ પત્ર મેાથ હળદર, કડુ, ગળા લીંબડાની અંતરછાલ, પિત્ત પાપડેા, કરિયાતું, જવાસેા, અરડુશીની છાલ દારૂહળદર સરખે ભાગે ભૂકેા કરવેા. ૨ તેાલાને ઉકાળા કરીને સવાર સાંજ પાવેા.

૧૩ લીંમડાની અંતરછાલ, અર્જુનછાલ, પીપળાની છાલ, કદમની છાલ, વડની છાલ, ઉંબરાની છાલ, જાંબુની છાલ અને શાબની છાલને ભૂકેા ખાંડવેા. ૪ તેાલા ભૂકેા ૬૪ તેાલા પાણીમાં ઉકાળવેા. ૨૦ તેાલા રહે ત્યારે ગાળીને પાવેા.

૧૪. શીંગેાડા, રિસામણી, શેવાળ, રતવેલીયેા, કમળપુલ અને ભેાંયઆમલી સમભાગે લઈ વાટીને લેપ કરવેા.

૧૫. દૂધીયેા હેમકંદ, સેાનાગેરૂ, રતવેલીયેા, કાળા હંસરાજ, ચણકબાબ, સુખડ, વાળા અને રતાંજળી સરખે ભાગે લઇ વાટી ઠંડેા લેપ કરવેા. આમાં કેાઈ વસ્તુ મળી ન શકે તેા ચાલશે.

૧૬. પીળી માટીનેા લેપ કરવેા.

આ બધા સાદા ઉપચારેા નિર્ભય છે. શસ્ત્રક્રિયાની જરૂર જણાય તેા યેાગ્ય ચિકિત્સકના હાથમાં દરદીને મૂકવેા.

વિવેચન

આ દરદ ખૂબ જ પ્રચલિત છે. આને આયુર્વેદમાં શીતપિત્ત કહે છે. આપણે શીળસ અથવા ધચરકાનો વિકાર પણ કહીએ છીએ. ઉદર્દ અને ઉત્કોઠ એવા એના બીજા બે ભેદ છે. આ દરદ ઘણું સામાન્ય છે, ઘડીક દેખાય છે અને ઘડીક અદૃશ્ય થઇ જાય છે. થાય છે ત્યારે દરદીને બેચેન બનાવી દે છે. મારા મોટાભાઇની વહુને આ દરદ થયેલું. દાક્તરોએ એક માસ સુધી ઇન્જેકશનો ને દવાઓ આપી. શીળસ મટે તો ઝાડા થાય, ઝાડા બંધ કરે તો ઉલટી શરૂ થાય, ઉલટી બંધ કરે તો તાવ અને તાવ બંધ કરે તો શીળસ થાય. આમ ચક્રાવો ચાલ્યા કરે. છેવટે દાદીમાએ દેશમાંથી દવા મોકલી અને મટયું. દાકતરનું બીલ મેં તપાસ્યું તો સાડાત્રણસો રૂપિયા ! આ દરદમાં ગભરાવાની જરૂર નથી. મટે છે.

કારણ

આ દરદની ઉત્પત્તિનું મુખ્ય કારણ શરીરને ઠંડી લાગવાથી કફનો પ્રકોપ પામી પિત્ત સાથે મળી જાય તે છે; અથવા તાવ કે ઝાડામાં ધ્યાન ન રાખતાં; અથવા અજીર્ણના અંગે કફ અને વાયુનો દોષ થતાં; અથવા એવો ભારે અને કફને ઉશ્કેરનારો ખોરાક જવાથી આ દરદ થાય છે.

લક્ષણ

આ દરદનાં લક્ષણ નીચે પ્રમાણે છે.

૧. મચ્છરના કરડ જેવાં ચાઠાં ઉપડી આવે છે, ચાઠાં કંઈક રતાશ પડતાં અને બળતરાવાળાં હોય છે.

૨. ખૂબ જ ખંજોળવાનું મન થાય છે અને એવી મીઠી ચળ આવે છે કે દરદી થાકી જાય છે.

૩. ઉલટી, પરિતાપ અને દાહ થાય છે.

૪. શરીર ઉપર સોજો ચડયો હોય એવું દેખાય છે.

૫. શીળસના ચામઠાં ઘડીકમાં દશ્ય અને ઘડીકમાં અદશ્ય થાય છે.

પથ્યાપથ્ય.

આ દરદમાં નીચે પ્રમાણે પથ્યાપથ્ય પાળવાનું હોય છે.

૧. સાદો અને સાત્વિક ખોરાક લેવો.

૨. ગરમ કરીને ઠારેલું પાણી પીવું.

૩. મગ, મગનું ઓસામણ, ભાત, કળથી, દાડમ, કારેલાં વગેરે હિતકર છે.

૪. શીળસવાળાએ ઠંડા પાણીએ નહાવું ન જોઈએ.

૫. કફ અને પિત્તને ઉશ્કેરે એવા કોઈપણ પદાર્થો ન ખાવા જોઇએ.

૬. પેટ સાફ આવે એવો પ્રયત્ન કરવો જરૂરી છે.

૭. વધારે પડતી લીલોતરી કે ફળો કે ઠંડી વસ્તુઓ ન ખાવી.

ઔષધયોગ

આ દરદના સાદા અને સરળ ઉપાયો દાદીમાએ નીચે પ્રમાણે દર્શાવ્યા છે.

૧. ૦। તોલો હળદર અને ૦। તોલો ગોળ મેળવીને ખાઈ જવું.

૨. બે આનીભાર કાળાં મરીનો ભૂકો દિવસમાં બે ત્રણવાર ઘી સાથે ચાટવો.

૩. લીમડાનાં પાન અને હળદર વાટી એનો લેપ કરવો.

૪. દરદીને આખા શરીરે અડાયા છાણાની રાખ ખૂબ ચોળી ગરમ કામળી ઓઢાડીને સુવાડી દેવો. દરદનું જોર એકદમ નરમ પડી જાય છે.

૫. ગળો, લીમડો, હળદર અને ધમાસાનો સરખે ભાગે તૈયાર કરેલો ઉકાળો પાવો.

૬. હુક્કામાં પીવાની ગડાકુ બનાવતી વખતે જે વાસણ તમાકુવાળું હોય તે ધોઈ તેના પાણીનો અથવા બનાવનારના તમાકુવાળા હાથના ધોણનો લેપ કરવાથી આ દરદમાં ચમત્કારિક ફાયદો જણાય છે.

૭. બે તોલા જેટલું કરિયાતું રાતે પલાળી સવારે ગાળીને થોડી સાકર નાખી પીવું

૮. સૂંઠ, મરી, પીપર, ચવક્ષાર અને અજમાનું ચૂર્ણ ૦॥ તોલા જેટલું ખાવું.

૯. આંબળાનું ચૂર્ણ ગોળ સાથે મેળવીને ખાવાથી ફાયદો થાય છે.

૧૦. કોકમનું પાણી સાકર નાખીને પાવાથી ફાયદો થાય છે.

૧૧. અરણીના મૂળનું ચૂર્ણ અને શેકેલ જીરૂં સરખે-ભાગે લઈ ચૂર્ણ કરવું. લગભગ ૦)= ભાર જેટલું ચૂર્ણ મધ સાથે દિવસમાં બે ત્રણવાર ચાટવું.

૧૨. ઉત્તમ હીંગ ૧ રતી જેટલી માવાના પેંડા વચ્ચે રાખીને ખાઇ જવી.

૧૩. ઘી અને સિંધાલૂણ મેળવીને ચાટવું.

૧૪. સરસવનું તેલ માલીસ કરી ગરમ પાણીએ નહાવું.

૧૫. આદુનો રસ અને ગોળ પીવો ઉત્તમ છે.

વિવેચન

આયુર્વેદશાસ્ત્રમાં ૮૦ પ્રકારના વાતરોગ જણાવ્યા છે. એ દરેકનું વિવેચન આ ગ્રંથમાં અશક્ય છે. એમાંના જે પ્રચલીત છે તે અહિં જૂદાજૂદા પ્રકરણમાં ચર્ચવામાં આવશે. એમાનો આ એક રોગ છે જેને આપણે સંધીવા કહીએ છીએ. આયુર્વેદમાં આને સંધીવાત કહે છે; આમ વાત પણ કહે છે.

કારણ

આ દરદ થવાનાં કારણો નીચે પ્રમાણે દાદીમાએ કહ્યાં છે.

૧. પરસ્પર વિરુદ્ધ આહાર કરવાથી.

૨. લોહીમાં ખટાઈ અને ક્ષારનો વધારો થવાથી અર્થાત આમદોષ થવાથી.

૩. કોઈપણ કારણે શરદી લાગવાથી.

૪. મંદાગ્નિ, વારંવાર ખાવાની કુટેવ, જમ્યા પછી ભારે મિષ્ટાન્ન કે સ્નિગ્ધ પદાર્થ ખાવાની આદત વગેરેથી.

૫. સ્નિગ્ધ પદાર્થ જમ્યા પછી અથવા જમ્યા પછી તરત વ્યાયામ કરવાથી.

૬. પરમીયો અથવા ચાંદી થયા પછી એનું વિષ સંપૂર્ણરૂપે નાશ ન પામ્યું હોય તો પણ આ દરદ થાય છે. આમાં સંધીવાના ઉપચાર ન કરતાં પરમો અથવા ચાંદી જે હોય તેના જ ઉપચાર કરવા જોઈએ.

૭. સંધિવાના બે પ્રકાર છે, એક ઉગ્ર અને બીજો શાંત.

૮. સંધિવામાં મુખ્ય કારણ આમનો દોષ થવો એ છે અને ઘણાને આમાનિસારમાંથી પણ આ દરદ થાય છે.

૯. આમ સંગ્રહણીના વિશેષ ઉપદ્રવ રૂપે પણ આ દરદ થાય છે.

૧૦. આમજનિત કોઈપણ વ્યાધિમાં ઉપદ્રવ રૂપે આ દરદ થવાનો સંભવ રહે છે.

લક્ષણ

સંધિવાનાં લક્ષણો નીચે પ્રમાણે હોય છે.

૧. ઉગ્ર પ્રકારનો સંધિવા થાય ત્યારે થોડો થોડ તાવ શરૂઆતમાં આવે છે અને પછી તાવ વધે છે.

૨. સંધિવાને મળતો એક સંધિક સન્નિપાત નામનો પણ રોગ થાય છે. ઉગ્ર સંધિવા જેવાં લક્ષણ હોય છે પરંતુ એની ચિકિત્સામાં ફેર હોય છે.

૩. હાથપગના સાંધા જલાઈ જાય છે, એમાં વેદના પણ થાય છે.

૪. નાડીની ગતિ વેગવતી અને વાયુ જેવી ચંચળ હોય છે.

૫. શીરઃ શૂળ, શીરઃ પીડા, કબ્જ, તૃષા, દાહ, પ્રસ્વેદ, અશક્તિ, અનિદ્રા વગેરે લક્ષણો એક અથવા મળીને દેખાય છે.

૬. આ દરદ કેવળ સાંધાઓ સુધી પહોંચે છે એમ

નથી, પરંતુ ઘણાને સ્નાયુ અને રક્તાશય ઉપર પણ આ દરદીની પકડ થાય છે.

૭. રક્તાશયમાં આ દરદનો પ્રવેશ એ દરદનું ખતરનાક સ્વરૂપ છે અને ખૂબજ ભયકારક છે. આમાં હૃદય નિર્બળ બની જાય છે. હૃદયની ગતિ વેગીલી બને છે. મુંઝવણ અને અણગમો થયા કરે છે.

૮. શાંત પ્રકારના સંધિવામાં દરદનો વેગ પ્રબળ નથી હોતો, માત્ર સાંધાઓ પકડાય છે અને ઉપર જણાવ્યા લક્ષણોમાંના કેટલાક લક્ષણો દેખાય છે. ખાસ કરીને કબ્જ, દાહ, શીરઃશૂળ, નબળાઈ વગેરે.

૯. આ દરદ કોઈપણ ઋતુમાં થાય છે. દરદ હઠીલું છે અને પ્રૌઢાવસ્થા પછી આ દરદ થવાનો ઘણાને સંભવ રહે છે. ઘણાને નાની ઉમરે પણ થાય છે. વૃદ્ધાવસ્થામાં તો આ દરદનો અનુભવ સ્વાભાવિક જેવો થાય છે.

પથ્યાપથ્ય

સંધિવામાં દરદીએ નીચે પ્રમાણે પથ્યાપથ્ય પાળવું.

૧. પીવા માટે ઉકાળીને ઠારેલું પાણી ઉપયોગમાં લેવું.

૨. ઠંડા પાણીથી ભૂલેચૂકે સ્નાન ન કરવું. ગરમ પાણીએ નહાવાની આદત ન હોય તો પણ આદત પાડવી.

૩. દરદીને આરામ પાડવી.

૪. જે સ્થળે દરદીને પીડા થતી હોય તે સ્થળ

ખુલ્લું ન રાખવું, તેમ રોગીના શરીર ઉપર હવાના હિલોળા ન આવવા જોઈએ.

૫. આ દરદમાં લસણનો ઉપયોગ કરવો. પરંતુ લસણને છાશમાં શુદ્ધ કર્યા પછી જ વાપરવું.

૬. જવ, કળથી, કારેલાં, સાટોડી, પરવલ, રીંગણા, સિંધી ચોખા, જૂના ચોખા, ચણાનું ઓસામણ, છાશ, સરગવો, આદુ, કોદરા વગેરે વસ્તુઓ ખોરાકમાં હિતકારી છે. શાક–દાળમાં તેલનો ઉપયોગ કરવો. બનતા સુધી સરસવનું તેલ ઉપયોગમાં લેવું. એ ન મળે તો તલનું.

૭. પૂર્વ દિશાનો વાયુ દરદીને નુકશાનકારક છે.

૮. દહીં, ગોળ, દૂધ, અડદ, માછલાં, ક્ષારવાળા પદાર્થો, ચીકણા અને ભારે પદાર્થો અહિતકર છે.

૯. મળમૂત્રને રોકવાં નહિ.

૧૦. ઉજાગરો કદી પણ ન કરવો.

૧૧. સંયમ પાળવો....જરૂર પાળવો. વીર્ય એ શરીરની સાચી ઉષ્મા છે અને વીર્યના સંગ્રહથી ઘણો લાભ થાય છે.

ઔષધયોગ

સંધિવાના દરદ ઉપર દાદીમાએ ઘણા સરસ અને સચોટ ઉપાય બતાવ્યા છે. આમાંના બે ચાર ઉપાય તો મારા મિત્રોએ સારી રીતે અનુભવેલા છે; અને લાભ મેળવ્યો છે.

૧. રાસ્ના, ગરમાળાનો ગોળ, ગોખરૂ, સાટોડી,

દેવદાર, પુષ્કર મૂળ, હરડે અને સૂંઠ આ દ્રવ્યો સરખે ભાગે લઈ જાડા ખાંડી લેવાં. ઉકાળાની રીત મુજબ બે વખત ઉકાળો કરીને પીવો.

૨. આ દરદમાં કબજીઆત હોય તો સંચળ, હીમેજ અને મીંઢીની ફાકી અથવા એરંડીયાનો જુલાબ અથવા કોઈપણ જુલાબ આપવો.

૩. આ દરદમાં તાવનું જોર હોય તો તાવની દવાઓ આપવી અને શક્તિ મુજબ લાંઘણ કરાવવી.

૪. રાસ્ના, વજ, નાગરમોથ, દેવદાર, પોખર મૂળ, ધમાસો, ગળો, અરડુશો, સૂંઠ, હરડે, શતાવરી અને અતિવિષની કળી સરખે ભાગે લઈ કવાથ કરવો. કવાથની રીત પ્રમાણે બનાવી બે વખત પીવું. બંને વખત ઉકાળામાં એરંડીયું તેલ ૦ાા ૦ાા તોલો અથવા એક એક તોલો લેવું.

૫. ધોળી સાટોડીના ઉકાળામાં સૂંઠ અને કચુરાનું ચૂર્ણ બે આનીભાર નાખી સવારસાંજ પીવું.

૬. રોજ રાતે સૂતી વખતે દ્રાક્ષાસવ તોલા ૨ સાથે ૧ તોલો એરંડીયું જરૂર પીવું. આ દરદમાં એરંડીયું રામબાણ ઉપાય છે, એમ દાદીમા વારંવાર કહેતાં હતાં.

૭. લસણની કળીઓ ૭ કલાક છાસમાં પલાળી રાખવી. ત્યારપછી ઘીમાં તળીને ખોરાક સાથે લેવી. હંમેશ ૦ાા તોલો કળી લઇ શકાય.

૮. સાંધાના દુઃખાવા ઉપર શાંતિ માટે ગોળ અને ચુનાની પટી મારવી.

૯. ભીલામા ૮ તોલા, ગોળ ૫ તોલા, પીપરીમૂળ ૧ તોલો, લીંડીપીપર ૧ તોલો, અકલકરો ૧ તોલો, સૂંઠ ૧ તોલો અને માલકાંકણી ૧ તોલો. આ બધા વસાણાંને વસ્ત્રગાળ કરી વાટી ગોળ સાથે ઘુંટી બોર જેવડી ગોળીઓ વાળવી. ૧ થી ૨ ગોળી સવારસાંજ પાણી સાથે લેવી. આ ગોળીનું સેવન ચાલે ત્યારે તેલવાળા પદાર્થો વધારે ખાવા. તેલ જેટલું પેટમાં જશે તેટલો વધારે લાભ થશે. દૂધ, ઘી, મિઠાઈ, રાઈ, વગેરે ખાશે તો રોગ એકદમ વધી પડશે. માટે ખાસ સંભાળ રાખીને આ દવા શરૂ કરવી. દવા રામબાણ છે, તેમ પરેજી પણ કડક છે. દરેક પ્રકારના વાયુના દરદમાં સારું કામ કરે છે.

૧૦. બીલીનો ગરભ, અરણી, શ્યોનાક, કાળીપાટ; લીંબડાની છાલ, પ્રસારણ વેલ, અશ્વગંધા, બંને ભોરીંગણી, બળદાણા, ગોખરૂ, ગંજેટી અને સાટોડી. આ બધાં દ્રવ્યો દસ દસ તોલા લેવાં અને યવકૂટ કરવાં. પછી ૧૬ ગણા પાણીમાં ઉકાળવાં. ચોથા ભાગનું પાણી રહે ત્યારે ગાળીને એક વાસણમાં આ ઉકાળો જૂદો મૂકી રાખવો. ત્યારપછી—

વરીઆળી, દેવદાર, જટામાંસી, વજ, છડીલો, લાલચંદન, તગર, કઠ, એલચી, પીઠવણ, સાલવણ, અડબાઉ મગ, અડબાઉ અડદ, રાસ્ના, અશ્વગંધા, સાટોડી અને સિંધાલૂણ આ દવાઓ બબ્બે તોલા લઈ ખાંડી લેવી. ત્યારપછી સારા પત્થર ઉપર ચટણી માફક પાણીમાં વાટીને ચટણીના લોચા જેવું કરી જુદું રાખવું. પછી—

બશેર શતાવરીને ૩૨ શેર પાણીમાં ઉકાળવી. જ્યારે ૮ શેર પાણી રહે ત્યારે ખૂબ મસળીને ગાળી લેવું.

આટલું કર્યા પછી—

કાળા તલનું તેલ ૪ શેર.

ગાય અથવા બકરીનું દૂધ ૧૬ શેર

ઉપર કરેલો શતાવરીનો ઉકાળો, દવાઓનો ઉકાળો અને ચટણીનો લોચો; આ બધું ભેગું કરી કલાઇવાળા મોટા ઠામમાં પકવવું. દૂધ, ઉકાળો વગેરે બળી જાય અને એકલું તેલ રહે ત્યારે ઠામ નીચે ઉતારી ઠરવા દઈ ગાળી લેવું. આ તેલનું નામ 'નારાયણ તેલ' છે. આમાં ઠામ મોટું રાખવું અને અગ્નિ મંદ રાખવો. આટલી કાળજી જરૂર રાખવી. બજારૂ નારાયણ તેલ ધાર્યું કાર્ય આપી શકતું નથી. આ તેલ તમામ પ્રકારના વાતરોગમાં રામબાણ કામ કરે છે. આ તેલ માલિસ કરી શકાય છે, બસ્તીમાં આપી શકાય છે, કાનમાં પણ નાખી શકાય છે.

૧૧. કુંવારનું સારૂં તાજું દળદાર લફરૂં લઈ કાંટા અને છાલ દૂર કરી વચલો ગરભ એક થાળીમાં નાખી એના ઝીણા ઝીણા ટૂકડા કરવા. ત્યારપછી એ થાળીમાં એક હાથે ઘઉંનો લોટ નાખતાં જવું અને બીજા હાથે મસળતાં જવું. કણુક બરાબર બંધાઇ જાય એટલે એની બાટી બનાવવી. છાણાના ભઠ્ઠામાં બાટી પકાવવી. બાટી બરો-બર પાકીને તરડાઈ જાય એટલે કાઢી લેવી. પછી એને ભાંગી એમાં પાંચ સાત તોલા ઘી અને જરૂર પડતો ગોળ અથવા સાકર નાખી, મેળવી, સવારે આ ખોરાક લેવો.

આ સિવાય કોઈ પણ વસ્તુ ખાવી નહિ. સાંજે ઇચ્છામાં આવે તે ભોજન કરવું. તેલ, છાશ, દહીં, ખટાઈ અને ઠંડી વસ્તુઓ ન ખાવી. ઉપરની ખાટી હંમેશ સવારે એક જ વખત ખાવાની છે. ગમે તેવો સંધિવા મટી જશે.

૧૨. મેથી, તજ, અશ્વગંધા, અજમા, ધતુરાના પાનનો સ્વરસ. આ પાંચ વસ્તુઓ દસ દસ તોલા લેવી. તમાકુની ડાંખળી ૧ શેર અને પાણી ૨૮ શેર સઘળી વસ્તુઓ ખાંડી પાણીમાં નાખી ધીમા તાપે ઉકાળવી. ૭ શેર પાણી બાકી રહે ત્યારે તેમાં ૨॥ શેર તલનું તેલ નાખવું. બધું પાણી બળી જાય અને તેલ રહે ત્યારે તેમાં ૧ તોલો સોમલ નાખી કપડેથી ગાળી લેવું અથવા કપડેથી પ્રથમ તેલ ગાળ્યા પછી સોમલ મેળવવો. આ તેલનું માલિસ કરી તડકે બેસવું. શરીરના કોમળ અંગો અને મસ્તક પર આ તેલનું માલિસ ન કરવું. દરેક પ્રકારના વાયુના રોગમાં ઉપકારી છે. આ તેલ ઝેરી છે માટે સંભાળ રાખવી.

૧૩. રાસ્ના, પુષ્કર મુળ, સરગવો, બીલીનો મગજ, ચિત્રકમૂળની છાલ, સિંધવ, ગોખરૂ અને લીંડીપીપર સરખે ભાગે લઈ વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ કરવું. બે આનીભાર જેટલું ચૂર્ણ સવારસાંજ ઘી સાથે ચાટવું.

૧૪. લસણ વાટીને તલના તેલમાં મેળવી દિવસમાં બે વખત ઉપયોગ કરવો.

૧૫. બે ભાગ ગોળ અને એક ભાગ ગુગળની ગોળીવાળવી. અડધા તોલાના પ્રમાણમાં બે વખત લેવી.

૧૬. ગરમ પાણી સાથે ગોરખમુંડીનું ચૂર્ણ ०)= આનીભારથી ०। તોલા સુધી સવારસાંજ લેવું.

૧૭. ચિત્રકમૂળ વાટીને લેપ કરવો.

૧૮. ધતુરાના પાન, મરવાના પાન, નગોડના પાન, અરણીના પાન, આકડાના પાન અને એરડીના પાન બબ્બે તોલા લઇ ચટણી માફક વાટવાં. પછી ૧ શેર સરસીયા તેલમાં ચટણી મેળવી ચૂલા પર ઉકાળવું. ચટણી બળી જાય ત્યારે તેલ ગાળી લેવું. આ તેલનું માલિસ દર્દવાળી જગ્યાએ કરવું.

૧૯. નાગચંપાના ઝાડની છાલ ૧ શેર લઈ બારીક કરી કોઇપણ પ્રકારના જલદ દારૂમાં મિશ્રિત કરી દુઃખાવાવાળા ભાગ પર ઉપર ચોપડવું.

૨૦. કાળા માટીને પાણીમાં ગળવી. ગાળીને તૈયાર કરેલી માટી ०॥ શેર અને મીઠું ०। શેર મેળવી દુઃખતા ભાગ ઉપર લેપ કરવો.

ઉપર દર્શાવેલા ઉપચારો નિર્ભયતાથી કરી શકાય તેવા છે. અફીણ અને સોમલવાળી દવાઓ ઘરમાં રઝળતી ન મૂકવી. બાળકના હાથમાં જાય તો કોઈવાર અનર્થ થઈ બેસે

પ્રકરણ ૩૨ મું . . . . પક્ષાઘાત

વિવેચન

૮૦ પ્રકારના વાતરોગમાંનું આ પણ એક દરદ છે. પક્ષઘાત, પક્ષવધ, અર્ધાંગવાત, પંખીઘાત વગેરે નામોથી ઓળખાય છે. ઉત્તર હિંદમાં ફાલિજના નામથી આ દરદ મશહુર છે. સાધારણ પક્ષાઘાત, અર્ધાંગ પક્ષાઘાત, મુખ-મંડળનો પક્ષાઘાત, નીચેના અંગનો પક્ષાઘાત અને બાળ-કોનો પક્ષાઘાત આ રીતે આના પાંચ ભેદ છે. વાયુથી થનારો, વાયુ અને પિત્તથી થનારો, વાયુ અને કફથી થનારો, ધાતુક્ષયથી થનારો અને આઘાતજન્ય આમ એના પાંચ પ્રકાર છે. આ દરદ જ્યારે શરીર પર આવે છે ત્યારે શરીર પર પોતાનું સ્મરણ હંમેશ માટે મૂકીને જ જાય છે. દરદ ઘણું ખરાબ અને મનુષ્યના દેહને નિષ્ક્રિય બનાવે તેવું પ્રત્યાઘાતી છે. આપણા દેશમાં આ દરદ ઘણે સ્થળે જોવામાં આવે છે.

આ દરદનો હૂમલો સ્ત્રીઓ કરતાં પુરુષો પર વિશેષ પ્રમાણમાં હોય છે. ચાલીસ વર્ષથી નીચેની વયના માણ-સોમાં આ દરદ ઓછું જોવામાં આવે છે. ૪૦ થી ૫૦ ના ગાળામાં મધ્યમ હોય છે અને ૫૦ થી ઉપરની ઉમ્મરવા-ળામાં વધારે દેખાય છે. આ દરદ વંશમાં ઉતરી આવતું નથી....આઘાત અથવા ચોટના કારણે ઘણા બાળકોને પણ આ દરદ થાય છે.

કારણ

આ દરદ થવાનાં મુખ્ય મુખ્ય કારણો નીચે પ્રમાણે છે.

૧. માણસના મસ્તકમાં દરેક અંગોને સંચાલિત કરવાનું જે કેન્દ્ર છે, એ દ્વારા પ્રત્યેક સ્નાયુને પોષણ, બળ અને ચેતન મળે છે. કોઈપણ કારણે આ શકિત પોતાનું કાર્ય કરતી બંધ પડી જાય એટલે તરત પક્ષાઘાત શરૂ થાય છે. મગજના કેન્દ્રની શકિતનો હ્રાસ મુખ્યત્વે પ્રબળવાત, પ્રકોપ, આઘાત, દબાણ, ચોટ વગેરે કારણે થાય છે.

૨. કરોડરજ્જુ અથવા સ્નાયુ ઉપર વ્રણ થવાથી પણ આ દરદ થાય છે.

૩. મૈથુનની અમર્યાદા અથવા અપ્રાકૃતિક મૈથુનના કારણે ધાતુક્ષય થવાથી આ રોગ થાય છે.

૪. હાથપગ વગેરેના હાડકાં ભાંગી જવાથી અથવા ખડી જવાથી પણ આ દરદ થવાનો સંભવ રહે છે.

૫. કૃમિ, કંઠમાળા, પરમો, ચાંદી વગેરે દરદોમાંથી પણ આ દરદ ઉપદ્રવ રૂપે જન્મે છે.

૬. હીસ્ટીરીયા, વાઈ, મૂર્છા, ભ્રમ વગેરે મગજના વ્યાધિઓમાંથી પણ આ દરદ થાય છે.

૭. ધાતુ, ઉપધાતુ, ઝેરી દ્રવ્યો વગેરેના જારણ મારણ વખતે ધૂમાડો લેવાથી પણ આ દરદ થાય છે.

૮. તાણ, આંચકી, મૂત્રપીંડનો વ્યાધિ, આંતરડાનો દોષ વગેરે કારણો પણ પક્ષાઘાતને પેદા કરનારાં છે.

૯. વધારે પડતો દારૂ પીવાથી, શીશાનું ઝેર લોહીમાં મળી જવાથી પણ આ દરદ થાય છે.

૧૦. મગજમાં લોહીનો સ્રાવ થવાથી આ દરદ એકાએક થાય છે.

૧૧. મગજના બીજા દોષસંચયના અંગે આ દરદ ધીરી ગતિએ થાય છે.

આ દરદ કમરની નીચેના ભાગમાં હોય તો મુખ્ય કારણ કરોડરજ્જુ હોય છે, અને કમરના ઉપરના ભાગમાં હોય તો મુખ્ય કારણ મગજના જ્ઞાનતંતુઓ અથવા સંચાલિત કેન્દ્ર હોય છે. આ સિવાય વાનકુપિત, આહારવિહાર, લોહીનું દબાણ કરે એવી ક્રિયાઓ વગેરે પણ કારણભૂત બને છે.

લક્ષણ

આ દરદમાં નીચેના લક્ષણો હોય છે.

૧. પક્ષવધમાં શરીરના કોઈપણ એક ભાગની શકિત નષ્ટ થાય છે, સ્પર્શભાન પણ ચાલ્યું જાય છે અથવા બંને સાથે ચાલ્યાં જાય છે.

૨. આ દરદ અચાનક થઈ આવે છે. ઉગ્ર અને ધીરી એમ બે ગતિ હોય છે. હલનચલન, સ્થાનપરિવર્તન વગેરેની સ્વાભાવિક શકિત વિલય પામે છે.

૩ સ્પર્શભાન એટલી હદે ચાલ્યું જાય છે કે અંગ ઉપર સોય ઘોંચે અથવા બરફ મૂકે તો પણ દરદીને ખબર પડતી નથી. છતાં પણ રક્તાભિસરણ બંધ નથી હોતું.

૪. વાયુ સાથે પિત્ત અથવા કફમેલ હોય તો સામાન્ય સ્પર્શજ્ઞાન હોય છે.

૫. આ દરદમાં તાવનો વેગ આવી જાય તો તાવ સાથે દરદ પણ ઘણીવાર વિદાય લે છે.

૬. શરીરના જે ભાગમાં વ્યાધિ થાય તે ભાગ લાકડા જેવો થઈ જાય છે.

૭. નિર્બળતા, ચિંતા, હળવી વ્યથા વગેરે લક્ષણો પણ દેખાય છે.

૮. ધીમે ધીમે સ્પર્શજ્ઞાન અને શકિતસંચય આવતો જતો હોય તો સમજવું કે રોગનું વળતું પાણી છે; નહિ તો રોગ સ્થિર થયો છે એમ માનવું.

પથ્યાપથ્ય

આ દરદમાં દાદીમાએ પથ્યાપથ્યની વ્યવસ્થા નીચે પ્રમાણે દર્શાવી છે.

૧. રોગનું આક્રમણ થાય કે તરત દરદીને ગરમ સ્થળે રાખવો. ઠંડી અને ભેજવાળી જગ્યા આ દરદમાં પ્રતિકૂળ છે.

૨. દરદીને જે ઓરડામાં અથવા સ્થળે રાખ્યો હોય ત્યાં દિવસમાં ત્રણ-ચાર વાર ગુગળ, ઇસસ, લોબાન વગેરેનો ધૂપ કરવો.

૩. દરદીને શય્યામાં સુવાડી રાખવો, ઉઠવા બેસવા કે હરફેરવા ન દેવો.

૪. દરદીના મન ઉપર કોઈપણ પ્રકારની ચિંતા ન રહે એ ખાસ કાળજી રાખવી. ચિંતાથી જ્ઞાનતંતુઓ પોતાનું કાર્ય કરતાં મૂંઝે છે એ વાત દરદીએ પણ સમજી લેવી.

૫. અજીર્ણ, કબજીઆત વગેરેનું આક્રમણ ન થાય એ કાળજી રાખવી. ઝાડો સાફ આવવો જોઈએ અને ખોરાક પચવો જોઈએ.

૬. કોઈ વખત દરદી ઉભો થવા જતાં પડી જાય અથવા બેહોશ બની જાય ત્યારે પરિચર્યા કરનારાઓએ ખાસ કાળજી રાખવી અને દરદીને ભાનમાં લાવવો.

૭. આ દરદમાં લગભગ બધા ઉપચારો ગરમ હોય છે. વધારે ગરમ દવાઓ હૃદય પર અસર કરે છે. અને આ દરદમાં ઉષ્ણ દવાઓની આવશ્યકતા હોય છે એટલે દરદીના હૃદયબળનો વિચાર કરવો આવશ્યક છે. દરદીનું હૃદય તીવ્ર દવાઓ સહન કરી શકે એવું ન હોય અને સમજ્યા વગર એવી દવાઓ આપવામાં આવે તો હૃદય બંધ પડી જવાનો ભય રહે છે.

૮. દરદીને માનસિક શ્રમ ન પડવો જોઇએ.

૯. જ્ઞાનતંતુઓને સંપૂર્ણ આરામ મળે એટલા ખાતર સંગીત, વિનોદ અને આનંદ ઉપજે એવી વાતો આવશ્યક છે.

૧૦. મગજશકિતને પોષણ મળવું જરૂરી છે. ખોરાકમાં એ તત્વોનો ખાસ ખ્યાલ રાખવો. સાદો અને પૌષ્ટિક ખોરાક લેવો.

૧૧. તૈલમર્દન અવશ્ય કરવું.

૧૨. મળમૂત્રનો અવરોધ આ દરદમાં હાનિકારક છે.

૧૩. ઉજાગરા, મહેનત, મૈથુન, અપવાસ, દિવાનિદ્રા વગેરે નુકશાનકારક છે.

૧૪. શુષ્ક, ખારા, ખાટા, વાયડા, વાસી, ઠંડા, બજારૂ, ન પચે એવા પદાર્થો નુકશાનકારક છે.

૧૫. ઘઉં, બાજરો, મગ, મસુર, પાકી કેરી, પોપૈયું, અડદ, ઘી, તેલ, દૂધ, રીંગણાં, ચણા, ધોળું કોળું, પરવલ, સુવાની ભાજી, ગોળ વગેરે પદાર્થો લાભદાયક છે. લસણ, આદુ, લીલી હળદર વગેરે પણ છૂટથી લઈ શકાય.

પથ્યાપથ્યના આ નિયમો અવશ્ય પાળવા.

ઔષધયોગ

આ દરદમાં દાદીમાએ નીચે પ્રમાણે ઔષધપાઠ બતાવ્યા છે. આમાં કેટલાંક ઔષધો સારા વૈદ્ય પાસે બનાવી શકાય એવાં છે.

૧. સંધિવાના પ્રકરણમાં દર્શાવેલાં નંબર ૧, ૨, ૭, ૯, ૧૦, ૧૨, ૧૪ વાળા પ્રયોગો આ દરદમાં પણ આપી શકાય છે.

૨. એક કળીનું લસણ ફોલેલું ૮૦ તોલા, તેવું અને ચટણી માફક ખૂબ સરસ પીસીને કણક જેવું કરી લેવું. ત્યારપછી ૨૦ તોલા ઘીમાં ધીમા તાપે શેકવું. બદામી રંગ થઇ જાય એટલે નીચે ઉતારી લઇ જૂદું રાખવું. પછી ચોકખું મધ ૧૬૦ તોલા લઈ કલાઈવાળી કડાઈમાં નાખી પકાવવું, જ્યારે ચાસણી જેવું થઇ જાય ત્યારે શેકેલ લસણનો માવો અને નીચેની વસ્તુઓનું વસ્ત્રગાળ તૈયાર રાખેલું ચૂર્ણ મેળવવું.

હરડે, હીમેજ, આંબળાં, લવંગ, જાવંત્રી બબ્બે તોલા. જાયફળ, રતનજોત, અકલકરો, મોટી એલચી, નાની એલચી,

નાગકેસર, પીપર. પત્રજ, તજ, દરેક દોઢ દોઢ તોલો. સારામાંનું કેસર એક તોલો.

બધી વસ્તુઓ બરાબર મેળવ્યા પછી ચિનાઇ માટીના વાસણમાં આ અવલેહ નાખવો અને વાસણ બરાબર બંધ કરી ત્રણ દિવસ સુધી અનાજના ઢગલામાં મૂકી રાખવું. પછી આમાંથી સવાર સાંજ એક એક તોલો ચાટણ દરદીને ચટાડવું. પક્ષાઘાતના દરદીને ઘણો ફાયદો થશે.

૩. અડદ, કવચાના મૂળ, રાસ્ના, બળદાણાના મૂળ, એરંડમૂળની છાલ અને રગત રોહીડો સરખે ભાગે લઈ જાડો ભૂકો કરવો. ઉકાળાના નિયમ પ્રમાણે ઉકાળી એમાં બે વાલ હીંગ અને ૦। તોલો સિંધવ નાખી પછી ગાળીને બે વખત પીવું.

૪. હરેણુનાં પાન (સંભાલુ અથવા રેણુકાનાં પાન), એરંડ પાન, આકડાનાં પાન, સરગવાનાં પાન. દરેક પાન અચ્છેર અચ્છેર લઈ દરદીને આ પાનનો નાસ લેવરાવવો. નાસ વખતે દરદીનું આખું શરીર ઢાંકી દેવું અને કાથીના ખાટલા પર સુવાડી રાખવો.

૫. શુદ્ધ ગુગળ ૧ તોલો, શુદ્ધ જાયફળ ૦।। તોલો અને રાઈ ૦।। તોલો. આ ત્રણે વસ્તુઓ વસ્ત્રગાળ કરી અંગુરી સુરકામાં ઘુંટી ચણા જેવડી ગોળીઓ વાળવી. સવાર સાંજ એક એક ગોળી રાસ્નાદિ કવાથ સાથે લેવી.

૬. અસલ ગુલાબી રંગ જેવી ચોપચીની ૦। તોલો લઈ ૨૦ તોલા પાણીમાં રાતે પલાળવી. સવારે એ પાણી

ઉકાળવું. દસ તોલા રહે ત્યારે ગાળીને થોડી સાકર નાખી પી જવું.

૭. લીંડીપીપર, પીપરીમૂળ, ચવક, ચિત્રક મૂળની છાલ, સૂંઠ, વજ, શાહજીરૂં, કાળીપાટ, ઈંદ્રજવ, એરંડીના મીંજ, કરિયાતું, મોરવેલ, ધોળા સરસવ, મરી, કાયફળ, કઠ, ભારંગી, વાવડીંગ, પિત્તપાપડો, સૂકા મૂળા, કંટકારી, ગજપીપર, ધમાસો, અજમા, અજમોદ, કાકનાસા અને હીંગ સરખે ભાગે લઈ જાડો ભૂકો કરવો. આ દવામાં જે હીંગ આવે છે તે ઘીમાં શેકીને જૂદી જ રાખવી. ઉકાળાના નિયમ પ્રમાણે બનાવી એક વાલ જેટલી હીંગ ઉકાળો પીતી વખતે મેળવી દેવી.

૮. ભીલામા, બદામના ગોટા, તાજા નાળિયેરનું ટોપરૂં આ ત્રણે વસ્તુ પાંચ પાંચ તોલા લેવી. ખાયણી દસ્તા વડે ત્રણે ચીજને સારી રીતે કુટવી. એક જીવ થઈ જાય એટલે પંદર તોલા સાકરની ચાસણી બનાવી એમાં ખાંડેલી ચીજો મેળવી દેવી, પછી એક થાળીમાં ઠારી નાખવું. હંમેશ અડધો તોલો પાક ગાયના દૂધ સાથે ખવરાવવો. શરીરમાં ચળ આવવા માંડે તો બે દિવસ દવા છોડી દેવી અને પછી શરૂ કરવી. **ભીલામાનો ટોપ કાઢી નાખવો.**

૯. રાસ્ના, ગોખરૂ, ગળો, સુંઠ, સાટોડી અને એરંડ-મૂળનો ઉકાળો મધ નાખી પાવો.

૧૦. લસણની કળી ૫ તોલો, ગુગળ ૧૦ તોલા, લવંગ ૫ તોલા, લીંડીપીપર ૨ તોલા, મરી ૧ તોલો,

રાસ્ના ૩ તોલા, એરંડીના બીજ ૩ તોલા. બધાને ખાંડી ચણીબોર જેવડી ગોળીઓ વાળવી. દિવસમાં ત્રણવાર એક એક ગોળી પાણી સાથે લેવી.

૧૧. ગાયના મૂત્રમાં શોધેલાં ઝેરકોચલાંને ઘીમાં તળીને ચૂર્ણ કરવું. પછી તેમાં સરખે ભાગે કાળાં મરી નાખવાં. રોજ સવારે ત્રણ ત્રણ રતી ચૂર્ણ પાણી સાથે લેવું. સાત દિવસ સુધી જ લેવું.

૧૨. ચતુર્ભુજ રસ, કૃષ્ણચતુર્મુખ રસ, વાતગજાંકુશ રસ, બૃહતવાત ચિંતામણી રસ, વાતકુલાંતક રસ વગેરે આયુર્વેદિક દવાઓ આ દરદમાં લાભ આપનારી છે.

નં. ૧૨ માં જણાવેલી દવાઓ સારા વૈદ્ય પાસેથી લેવી.

પથ્યાપથ્ય અવશ્ય પાળવું.

વિવેચન

આ દરદને ઉપરથી જોઈએ તો પક્ષાઘાતનો એક ભેદ જ સમજાશે; અને એ રીતે વિચારીએ તો મોઢાનો પક્ષાઘાત કહી શકાય અથવા લકવો કહી શકાય. આ દરદ પણ વાયુ રોગમાંનું એક છે અને પ્રચલિત છે. આ દરદમાં મુખ્યત્વે મુખમંડલની પેશીઓ જ પકડાય છે.

કારણ

આ દરદ થવાના મુખ્ય મુખ્ય કારણો નીચે પ્રમાણે છે.

૧. શુષ્ક, ઠંડો, કડવો, કઠોર અને ભારે ખોરાક લેવાથી.

૨. અતિ મૈથુન અથવા ગમે તે ઉપાયે વીર્યનો નાશ થવાથી.

૩. વધારે પડતો પરિશ્રમ કરવાથી, હદ ઉપરાંત તરવાથી—વ્યાયામથી.

૪. ચિંતા, શોક અને ભયથી.

૫. મળમૂત્રનો વેગ રોકવાથી.

૬. ઉંચા અવાજે બુમો પાડવી, ભાષણો કરવાં કે ગાવું.

૭. અસ્વાભાવિક રીતે ઉંચે અવાજે હસવું.

૮. સોપારી, છોડાવાળી બદામ વગેરે કઠોર વસ્તુઓ દાંત વતી પરાણે ભાંગવાથી.

૯. વધારે પ્રમાણમાં મોઢું પહોળું કરી બગાસું અથવા આળસ ખાવાથી.

૧૦. અસ્વાભાવિક રીતે સૂઇ રહેવું, બેસવું, ગરદન વક્ર કરીને તીરછી નજરે જોવું વગેરે કારણોથી.

૧૧. મુખમંડળ પર થયેલા કોઈ પણ પ્રકારના આઘાતથી.

૧૨. કાચો બરફ ખાવો કે કઋતુમાં અતિ ઠંડી ચીજો ખાવી

૧૩. હીમ પડતો હોય ત્યારે બહાર નીકળવું અને મુખમંડળ પર શરદી ઝીલવી.

૧૪. રેલગાડી, મોટર, મોટર સાઇકલ વગેરે દ્વારા મુસાફરી કરતાં બારી બહાર નજર રાખી ડોકું કાઢી ગાલ ઉપર પવન ઝીલવો અથવા ગમે તે રીતે વાયુનો ઝપાટો મોઢા પર પડવા દેવો.

૧૫. લાકડી, અડબોથ કે કોઈ પણ શસ્ત્ર વડે મુખ-મંડળના મર્મસ્થાન પર લાગવાથી.

ઉપરના કોઇપણ કારણથી ઉદાન અને વ્યાન વાયુ કોપાયમાન થઈ રક્તાભિસરણ અને મુખમંડળની માંસ-પેશીઓ પર પોતાનો અધિકાર જમાવે છે; પરિણામે, નાક, હોઠ, આંખ, દાઢી, જડબું, ભ્રમર, લલાટ વગેરેમાંથી કોઇ પણ એક અથવા વધુને પોતાની પકડમાં લે છે. આ દરદને અર્દિત કહેવાય છે. મુખ્ય વાયુનો કોપ હોય છે, પરંતુ કફ અને પિત્તનો સહયોગ પણ થઇ શકે છે.

લક્ષણ

અર્દિત રોગમાં મુખ્ય લક્ષણો નીચે પ્રમાણે જોઈ શકાય છે.

૧. દરદીના મોઢાનો એક ભાગ વક્ર થઈ જાય છે.

૨. મોઢામાંથી લાળ ઝરે છે, નાકમાંથી અને એક આંખમાંથી પણ પાણી ઝરે છે.

૩. કપાળમાં કરચલી પડી જાય છે.

૪. આંખ સ્તબ્ધ બની જાય છે. દ્રષ્ટિશક્તિ કંઈક મંદ અથવા વક્ર બને છે. આંખની નીચલી પલક લટકતી અને સહજ વાંકી થઈ જાય છે.

૫. જીભ ભારે થઈ જાય છે. હસવા, બોલવા કે ગાવામાં વિકૃતિ જન્મે છે.

૬. માથું કંપે છે.

૭. જીભની સ્વાદ ગ્રહણશક્તિ ઓછી થાય છે અથવા નાશ પામે છે.

૮. સાંભળવાની શક્તિ પણ અલ્પ અથવા નકામી બને છે.

૯. ગર્દન, નાક, નેણ, હોઠ, જડબું વગેરે વક્ર થાય છે અને એમાં આછી ધ્રૂજારી પણ રહે છે. કોઈને ઝીણી ઝીણી વેદના રહ્યા કરે છે.

૧૦. અરુચિ, મંદાગ્નિ અને કબ્જ જણાય છે.

આ બધાં લક્ષણો અર્દિતમાં હોય છે. અર્દિતનું આક્રમણ થયા પછી દસ પંદર દિવસમાં જ તે પોતાનું

પુરેપુરું સ્વરૂપ પ્રગટ કરે છે. આ દરદના ત્રણ વર્ષ થઈ ગયાં હોય અથવા દરદના ત્રણવાર ઉથલા આવ્યા હોય તો દરદ ભાગ્યે જ મટે છે. વૃદ્ધ, ક્ષીણ અને દરેક લક્ષણો-વાળો દરદી અસાધ્ય ગણાય છે.

પથ્યાપથ્ય

આ દરદી માટેનું પથ્યાપથ્ય દાદીમાએ નીચે પ્રમાણે બતાવ્યું હતું.

૧. ઠંડા પાણીથી સ્નાન ન કરવું.

૨. શેક, માલિસ અને લેપ કરી શકાય.

૩. શરદી કબ્જ, અજીર્ણથી ખાસ સંભાળવું.

૪. મૈથુનનો પરિત્યાગ કરવો.

૫. ઉશ્કેરાવું નહિ...ક્રોધ ન કરવો.

૬. સ્વચ્છ જગ્યામાં રહેવું.

૭. દરદની શરૂઆતમાં અન્નભોજન બંધ કરવું. જવનું પાણી, સાબુ ચોખાની કાંજી, મગનું ઓસામણ, લીંડીપીપર અને પીપરીમૂળથી સિદ્ધ કરેલું દૂધ એવો સાદો ખોરાક આપવો.

૮. વાયુનો વિકાર કંઇક શમે એટલે જૂના ચોખા, ઘઉંની રોટલી, પોપૈયું, મગ, પરવલ, રીંગણા, લસણ, સરગવો, ઘી, તેલ, ખજુર દૂધ વગેરે સાદો અને પૌષ્ટિક ખોરાક લઈ શકાય.

૯. સ્નેહપાન, વમન, વિરેચન વગેરે આવશ્યકતા અનુસાર કરાવી શકાય.

૧૭. વાયડા, વાસી, કઠોર, બજારૂ, ભારે એવાં કોઈ-પણ દ્રવ્યો હિતકારી નથી.

અર્દિતવાતમાં પથ્યપાલન જરૂરનું છે.

ઔષધયોગ

આ દરદ માટેના ઔષધયોગ નીચે પ્રમાણે છે.

૧. માલિસ માટે સંધિવાના પ્રકરણમાં બતાવેલું 'નારાયણ' તેલ આ દરદમાં સરસ ફાયદો આપશે.

૨. શુદ્ધ ઝેરકોચલાં ૧ તોલો, અફીણ ૦ાા તોલો, સૂંઠ ૨ તોલા, પીપર ૨ તોલા અને મરી ૨ તોલા. વસ્ત્ર-ગાળ ચૂર્ણ બનાવવું. કાંતલોહ ભસ્મ ૦ા તોલો ચૂર્ણ સાથે મેળવી પાણીમાં બરાબર ઘુંટી વટાણા જેવડી ગોળીઓ વાળવી.

દિવસમાં ત્રણ વખત એક એક ગોળી દશમૂળના ઉકાળા સાથે આપવી.

૩. તલના તેલમાં એકલા ફોલેલા લસણની ચટણી મેળવીને પાવી.

૪. એજ રીતે ઘીમાં મેળવીને લસણ લેવું.

૫. બળદાણા, સૂંઠ, અડદ, કવચાના મૂળ અને એરંડમૂળ સમભાગે લઈ ઉકાળાના નિયમ પ્રમાણે સવાર-સાંજ ઉપયોગ કરવો.

૬. ત્રિફળાં, લીમડાની છાલ, પટોળ અને અરડુશી સરખે ભાગે લઈ ઉકાળાના નિયમ પ્રમાણે સવાર સાંજ ઉપયોગ

કરવેા. આમાં ઉકાળા સાથે બબ્બે વાલ શુદ્ધ ગુગળ જરૂર લેવેા.

૭. અભ્યંગ કર્યા પછી નગેાડ અને એરંડ પત્રનેા વરાળીયેા શેક લેવેા.

૮. આ દરદમાં જીભ વિકૃત થઇ જાય છે. એ માટે સૂંઠ, મરી, પીપર, સિંધવ અને અમ્લવેતનું ચૂર્ણ કરી દિવસમાં ચાર છ વખત જીભ ઉપર ઘસવું.

૯. આ દરદમાં બહેરાશ આવી ગઈ હેાય તેા બિલ્વ-તેલ જરા ગરમ ગરમ કાનમાં નાખવું.

૧૦. નાકમાંથી પાણી પડતાં હેાય તેા વાવડીંગ, સિંધવ, હીંગ, ગુગળ, વજ અને મનશીલનું ચૂર્ણ કરી બજર માફક સુંઘવું.

૧૧. આકડાનાં પાન, ધતુરાનાં પાન, અરણીનાં પાન, એરંડાનાં પાન, નગેાડના પાન, સરગવાના પાન, ભાંગરાના પાન, લસણ, રાઇના પાનઃ આટલા પાન સરખે ભાગે ભેગાં કરી ૪ શેર રસ કાઢવેા. ૧ શેર તલનું તેલ રસ સાથે મેળવી ચૂલે ચડાવવું. ધીમા તાપે સઘળેા રસ બળી જાય અને તેલ રહે ત્યારે ગાળી લેવું. આ તેલનું માલિસ કરવું.

૧૨. કાળા ધતુરાના પાન ૧૦ તેાલા, અજમેા રાા તેાલા, લવંગ અને જાવંત્રી ૦ા ૦ા તેાલેા અને જાયફળ બે આનીભાર. બધાંને બારીક પીસી વટાણા જેવડી ગેાળી-

ઓ બનાવવી. સવારસાંજ ૧ થી ૨ ગોળી આદુના રસ સાથે આપવી.

૧૩. આ દરદમાં રેચ માટે એરંડીયા તેલનો જ ઉપયોગ કરવો.

૧૪. અડદના વડાં ઘી અથવા તેલમાં તળીને ખાવાં.

૧૫. અડદ અને સૂંઠનો ઉકાળો પીવો.

૧૬. સૂંઠ અને વજનું સમભાગે કરેલું વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ ૦। તોલા સુધી મધ સાથે ચાટવું.

વિવેચન

આ દરદ ઘરઘરનું જાણીતું છે. પ્રકૃતિના પરિવર્તન વખતે ઘણા ભાઈ બહેનોને આ દરદની અસર થઈ જાય છે. સળેખમ એક સામાન્ય દરદ છે, આપોઆપ બે ચાર દિવસે પાકીને મટી જાય છે. ઘણીવાર તો સળેખમ ઉપકારી થઈ પડે છે. દોષનો સંચય આવા દરદથી વિલય પામે છે અને કોઈ મોટા દરદમાંથી બચી જવાય છે. પરંતુ ગમે તેવું સામાન્ય દરદ ચીકણું થાય છે ત્યારે તે ભયંકર હોય છે. સળેખમ વારંવાર થાય તે શુભ લક્ષણ નથી. દાદીમા તો કહેતાં કે વારંવાર જેને સળેખમ થયા કરે છે તેને ક્ષય, શ્વાસ જેવાં દરદો અચાનક ભેટી પડે છે. એ જોતાં આ દરદ ઉપેક્ષા કરવા જેવું નથી; તેમ ઋતુના સ્વભાવથી થાય તો ચિંતા કરવા જેવું નથી.

કારણ

આ દરદ સંબંધી દાદીમાએ ઉત્પત્તિના કારણો નીચે પ્રમાણે જણાવ્યાં છે.

૧. જ્યારે જ્યારે ઋતુનો ફેરફાર થાય ત્યારે ત્યારે આ દરદ થવાનો સંભવ રહે છે.

૨. વરસાદમાં સારી રીતે પલળવાથી, વરસાદના તાજાં પાણી પીવાથી, પાણી ચડેલાં શાકપાન ખાવાથી આ દરદ થાય છે.

૩. અજીર્ણ અથવા કબજીયાત પણ આ દરદને જન્માવે છે.

૪. ભેજવાળા સ્થળે રહેવાથી અથવા ફરવાથી અથવા વધારે પ્રમાણમાં ભેજવાળી હવા લેવાથી આ દરદ થાય છે.

૫. તરતના ચણાવેલા મકાનમાં રહેવા જવાથી, છો-બંધ જગ્યા પર સૂઈ રહેવાથી અથવા એવા સ્થળે આવજા કરવાથી આ દરદ થવાનો સંભવ રહે છે.

૬. ભેજવાળી ઋતુમાં પ્રવાસ કરવાથી, રેલગાડીની મુસાફરીમાં મોઢા પર સીધો પવન લાગવાથી આ દરદ જન્મે છે.

૭. કોઈપણ પ્રકારના પેશાબના દરદમાં કે મૂત્રાવ-રોધમાં ઉપલક્ષણ તરીકે આ દરદ થાય છે.

૮. બહારની ગંદી વસ્તુઓ ખાવાથી, ઠંડા પીણા, વાસી, અતિ ગરમ વસ્તુઓના સેવનથી પણ આ દરદ થાય છે.

૯. તમાકુ, કોઈપણ પ્રકારનો ધૂમાડો, રજ, મરચાં વગેરે દ્રવ્યો નાક વાટે ગળામાં જવાથી આ દરદ થાય છે.

૧૦. ભારે ન પચે એવા પદાર્થો અથવા અકરાંતીયા થઈને ભોજન કરવાથી પણ આ દરદ થાય છે.

લક્ષણ

આ દરદનાં લક્ષણો નીચે પ્રમાણે હોય છે.

૧. શરીર ભારે થાય છે, હાથપગમાં કળતર થાય છે, આળસ અને બેચેની જેવું જણાય છે.

૨. વારંવાર છીંકો આવે છે, નાકમાંથી પાણી પડે છે, નાક બળે છે, પાકેલ ટેસા જેવું થઈ જાય છે, નાક બઝાઇ જાય છે, નાકને અડતાં વેદના થતી હોય એવું લાગે છે.

૩. માથું ભારે થઈ જાય છે, આંખોમાંથી પાણી પડે છે, માથામાં દુઃખાવો ન હોવા છતાં ગદગદ જેવું ભાસે છે.

૪. સાદ ભારે થઈ જાય છે, બેસી જાય છે, કર્કશ બની જાય છે.

૫. સૂકી ખાંસી આવે છે, ગળામાં શરદી હોવાથી ધાંસવું પડે છે, ગળામાં દાહ થાય છે.

૬. ઝીણો તાવ આવી જાય છે.

૭. મંદાગ્નિ, અરુચિ અને કબ્જ પણ થઈ જાય છે.

૮. સળેખમવાળાની જીભ ધોળી છારીવાળી હોય છે.

૯. ઓડ અને કમ્મરમાં દુઃખાવો જણાય છે.

૧૦. બેચેનીથી કાર્ય પર મન બેસતું નથી.

૧૧. ઘણીવાર નાકના સ્વતંત્ર દરદોના અંગે સળેખમ થાય છે, એ વખતે સળેખમના સીધા ઉપચારો કારગત થતા નથી. એવે પ્રસંગે સારા વૈદ્ય–દાકતરની સલાહ લઈ મૂળ વસ્તુનું કારણ શોધવું જોઇએ.

ઉપદ્રવ

સામાન્ય ગણાતા આ દરદમાં બેદરકાર રહેવાથી અથવા વારંવાર સળેખમ થાય અને ઉપેક્ષા કરવાથી ન્યુમોનિયા, શ્વાસ, કાસ, ક્ષય જેવા દરદો લાગુ પડી જાય છે.

પથ્યાપથ્ય

આ દરદમાં પથ્યાપથ્યની આવશ્યકતા જરૂરી છે. દાદીમાએ આ સંબંધી નીચે પ્રમાણે વ્યવસ્થા દર્શાવી છે.

૧. સળેખમની શરૂઆતમાં જ એક સારો રેચ લઈ લેવો.

૨. બની શકે તો એક બે ઉપવાસ અવશ્ય કરવા. ઉપવાસથી તરત દોષનું પાચન થઇ જશે.

૩. ઉપવાસ કરવાની ત્રેવડ ન હોય તો મગનું ઓસામણ ને ગાળેલા ભાત એક ટંક લેવા.

૪. કકડીને ભૂખ લાગે તો જ જમવું.

૫. ઠંડા પાણીએ નહાવું નહિ, હવા લાગે તે રીતે ખુલ્લા ફરવું નહિ. વસ્ત્રો પહેરી જ રાખવાં.

૬. ઠંડા પીણા, બરફ, બજારૂ ચીજો ન જ લેવી.

૭. વારંવાર પાણી પણ ન પીવું; ઉકાળીને ઠારેલું જ પાણી ઉપયોગમાં લેવું.

૮. વાસી, વાયડા, તળેલા, ભારે અને કઠોળવાળા પદાર્થો ન ખાવા

૯. ઉજાગરા અને મૈથુનથી વિરકત થવું.

૧૦. ધૂળ ઉડતી હોય તેવા સ્થળે, ભેજવાળા સ્થળે, અંધીયાર સ્થળે, સખત તાપ વચ્ચે, પ્રવાસમાં, વાહન ઉપર કે એવા કોઇપણ વ્યવહારમાં ન આવવું.

૧૧. મગ, દૂધ, ભાત, ઓસામણ, પરવલ, તુળસીના પાન ને મરીનો ઉકાળો વગેરે સાદો અને હળવો ખોરાક લેવો.

પથ્યાપથ્યના ઉપરોક્ત નિયમો અવશ્ય પાળવા. ઋતુ-જન્ય સળેખમ હશે તો માત્ર પથ્યાપથ્યથીજ નિવૃત્ત થશે.

ઔષધયોગ

આ દરદના સાદા અને સચોટ ઉપાય દાદીમાએ નીચે પ્રમાણે બતાવ્યા છે.

૧. કચૂર, પીપર અને તજનો ઉકાળો મધ નાખીને પીવો.

૨. કાયફળનું ચૂર્ણ બજર માફક સુંઘવાથી સળેખમ નરમ પડી જાય છે, આમાં છીંકો ખૂબ આવશે અને શ્લેષ્મ નીકળી જશે.

૩. કાયફળ અને કાળાં મરીનો નાસ લેવો.

૪. ગરમ પાણીમાં કુલિંજનનું ચૂર્ણ લેવું. ০)= ભાર. અથવા કુલિંજનના ચૂર્ણની પોટલી બાંધી સૂંઘ્યા કરવી.

૫. ગુલબનફશાનો ઉકાળો મધ નાખીને પીવો. વસ્તુ ૧ તોલો, પાણી ૨૦ તોલા, શેષ ૫ તોલા. મધ ૨ તોલા.

૬. અજમા અને લીમડાના પાન વાટી કાનપટી પાસે લેપ કરવાથી સળેખમ ભાગે છે.

૭. ગોળ અને દહીં સાથે પીપર અથવા મરીનું ચૂર્ણ ખાવું.

૮. બે વાલ કાળાં મરી અને અડધો તોલો શેકેલ હળદરનું ચૂર્ણ ગરમ દૂધ સાથે લેવું. સરસ કામ કરે છે. દાદીમાનો આ બેનમુન પ્રયોગ છે.

૯. અફીણુ અને સૂંઠ સાથે ઘસીને નાક અને કપાળ પર ચોપડવું.

૧૦. ગરમ પાણીમાં થોડું મીઠું નાખી ગળા સુધી ખખળાવીને દિવસમાં ત્રણચાર વાર કોગળા કરવા.

૧૧. કાળી ધરાખ, જેઠીમધ, મરી, અરડુશીનાં પાન અને ગુલબનફ્શા સરખે ભાગે લઈ ઉકાળાની રીતે તૈયાર કરી દિવસમાં બે વખત ઉપયોગ કરવો. ઉકાળામાં થોડું મધ અથવા સાકર નાખી શકાય છે.

૧૨. સૂંઠ, તજ અને મરીનો ઉકાળો સવાર સાંજ લેવો. આમાં તુલસીના પાન મળે તો નાખવાં.

૧૩. હીંગ, મીઠું, મરી અને સૂંઠનો ઉકાળો કરવો. બે વખત લેવો.

૧૪. અરડુશીના પાનનો રસ અને મધ એકત્ર કરી ઉપયોગ કરવો.

૧૫. ગોળ ઘીની રાબડી બનાવવી. તેમાં સૂંઠ, મરી ને પીપરીમૂળ નાખવાં.

૧૬. કાળાં મરીને કપુર સાથે વાટી કપાળ ઉપર લેપ કરવો.

૧૭. ખજુરની પેશી નંગ ૨, હીમેજ નંગ ૫, જરા ખાંડીને ધોળાં મરી નંગ ૫, કાળાં મરી નંગ ૫, વરીયાળી ૦॥ તોલો અને સૂંઠનો ૧ ગાંઠીયો ટૂકડા કરીને ખખળતા ગરમાગરમ પાણીમાં એક કલાક બધાં દ્રવ્યો રાખી મૂકવાં પછી ગાળીને ૧ ગલાસ પાણી પીવું. દ્રવ્યો બધાં ખોખરાં કરીને જ નાખવાનાં છે.

૧૮ રાતે સૂતી વખતે કાચી ડુંગળીનો એક કાંદો ખાઈ જવો. ઉપર પાણી ન પીવું.

૧૯. આમળાં ૦ા તોલો, સૂંઠ, મરી ને પીપરનું સમભાગી ચૂર્ણ ૦ા તોલો. સવાર સાંજ ગોળમાં મેળવીને ખાવું.

૨૦. કપુરની ગોટી કોલનવોટરમાં પલાળીને વારંવાર સુંઘવાથી સળેખમ ને લાભ થશે અને ભારે થયેલું માથું હળવું થશે.

આ બધા પ્રયોગો સરળ છે; પરંતુ સળેખમમાંથી ન્યુમોનિયા કે એવો કોઈ વ્યાધિ ઉભો થયો હોય ત્યારે યોગ્ય ચિકિત્સક પાસે જવું.

વિવેચન

આપણા દેશમાં મેલેરિયા જ્વર એક પ્રકારનું કાયમી દુર્ભાગ્ય છે. આ દુર્ભાગ્યનો દરેક માણસને અનુભવ થયો જ હશે. આપણા પ્રાચીન વૈજ્ઞાનિકોએ આ તાવને વિષમજ્વર તરીકે ઓળખાવ્યો છે. આપણે ટાઢીયો, મોસમી, શીત વગેરે નામે ઓળખીએ છીએ. અંગ્રેજી વૈદક આ તાવને મેલેરિયા ફીવર તરીકે ઓળખાવે છે અને આ નામ આજે આખા દેશમાં પ્રચલિત બની ગયું છે. વિષમજ્વરનો અર્થ વિચારીએ તો અસમાન ગતિ કરી શકાય. અચોક્કસ સમયે આવે, ઘડીક વધુ, ઘડીક ઓછો એમ અસમાન ભાવે રહે. મેલેરિયાનો અર્થ દૂષિત વાયુ થાય છે.

વિષમજ્વરનું પરિબળ પ્રથમ આસામ અને બંગાળમાં હતું. ત્યાર પછી એનું વિશેષ જોર મદ્રાસ વિભાગમાં દેખાયું. અત્યારે સમગ્ર દેશમાં છે. આ તાવ મોટે ભાગે આષાઢથી કાર્તિક સુધી ફાલેફુલે છે. એ સિવાયના સમયમાં એનું જોર સાધારણ હોય છે. આયુર્વેદમાં વિષમજ્વરના પાંચ પ્રકાર દર્શાવ્યા છે. તે નીચે પ્રમાણે.

૧. **સંતત :** આ તાવ આવ્યા પછી સાત, દસ અથવા બાર દિવસ પર્યંત નિરંતર રહે છે. સવારે તાવનો વેગ સાધારણ હોય છે, સાંજે વિશેષ હોય છે.

૨. **સતત :** આ તાવ દિવસમાં બે વાર ચઢે છે ને બે વાર ઉતરે છે. આ તાવમાં બીજા પણ ઉપદ્રવ હોય છે.

૩. **અન્યેદ્યુષ્ક :** આ તાવ દિવસમાં એક વાર ચઢે છે અને એક વાર ઉતરે છે.

૪. **તૃતીયક :** જેને આપણે એકાંતરીયો કહીએ છીએ તે. એક દિવસ આવે છે, એક દિવસ શાંત રહે છે; વળી ત્રીજે દિવસે દર્શન દે છે.

૫. **ચતુર્થક :** દર ચોથે દિવસે આવે તે. આને આપણે ચોથીયો તાવ કહીએ છીએ.

આયુર્વેદમાં જવર માટે જેટલું સુંદર, સંપૂર્ણ અને વૈજ્ઞાનિક વિવેચન મળે છે, તેટલું જગતની કોઇપણ 'પથી'-માં મળતું નથી. આ સ્થળે મારે એક ખુલાસો કરવો જોઈએ 'તાવ' શબ્દ ખોટો છે. સાચો શબ્દ 'જવર' છે. તાવ તો જ્વરનું લક્ષણ માત્ર છે. પરંતુ વ્યવહારમાં 'તાવ' શબ્દ પ્રચલિત હોવાથી મેં પણ અહિં તાવ શબ્દ-નો જ પ્રયોગ કર્યો છે.

મેલેરિયા તાવની ત્રણ અવસ્થા છે.

૧. **શીતાવસ્થા.** આમાં પ્રથમ ઠંડીની કમકમાટી થાય અને પછી ટાઢ ચડીને શરીર કંપવા માંડે. કોઇ કોઈ-વાર ટાઢ અને કંપનું જોર એટલું હોય છે કે ગમે તેટલાં ગોદડાં કે ધાબળા ઓઢાડયા હોય છતાં ગરમી જણાતી નથી. ટાઢ અને કંપની સાથેસાથ તૃષા, અંગતોડ અને માથામાં ધમકારો થયા કરે છે. મેલેરિયા તાવની આ પ્રથમાવસ્થા છે.

૨. **ઉષ્ણાવસ્થા.** શીતાવસ્થા પુરી થાય કે તરત આ

અવસ્થા શરૂ થાય છે. શરીરમાં ૧૦૧ થી ૧૦૬ સુધી તાવ ચડી ગયેા હેાય છે. ઠંડી અને કંપ લગભગ ઓછા થઈ જાય છે. બેચેની, તૃષા, શીરદર્દ, લાલ ચહેરેા, શ્વાસ લેવામાં તકલીફ વગેરે પણ આ અવસ્થામાં હેાય છે.

૩. **સ્વેદાવસ્થા.** ત્યારપછી જે અવસ્થા આવે છે તે પસીનેા લાવી તાવને ઉતારી દે છે.

કારણ

કેાઇપણ જ્વર દેાષના સંચય વગર આવતેા જ નથી. આ તાવના કારણેામાં દેાષસંચય મુખ્ય છે. દાદીમાએ જણાવેલા કારણેા નીચે પ્રમાણે છે.

૧. ભેજવાળા, ગંદા સ્થળમાં રહેવાથી.

૨. ગંદું પાણી પીવાથી.

૩. વરસાદના કીચડના અંગે, એંઠવાડ કે એવા ગંદવાડ સડવાના કારણે જે જીવાણુંએા ઉત્પન્ન થાય છે, તે જીવાણુંએા કરડવાથી; મચ્છરના ડંખથી.

૪. શરદ ઋતુમાં અયેાગ્ય આહાર વિહાર રાખવાથી.

૫. આવેલા તાવને પકવ્યા વગર રેાકવાથી એનું વિષ રહી જાય છે અને વિષ વારંવાર હેરાન કરે છે.

૬. કુબ્જ, અજીર્ણ, નબળાઇ વગેરે કારણે પણ મેલેરિયાની દૂષિત હવા તરત અસર કરી જાય છે.

લક્ષણ

મેલેરિયા તાવમાં જે લક્ષણેા જણાય છે તે નીચે પ્રમાણે છે.

૧. તાવ આવવાનો હોય તે પહેલાં શરીર તૂટે છે, કેડમાં દુઃખાવો થાય છે, માથું દુઃખે છે, આંખો બળવા માંડે છે.

૨. ટાઢ ચડે છે....કેટલાકને ઉનીચો જ શરૂ થાય છે.

૩. ઉલ્ટી, કબ્જ, તૃષા, રાતોપીળો પેશાબ, લમણાનો દુઃખાવો વગેરે થાય છે.

૪. અનિયમિત રીતે ચડે છે ને ઉતરે છે. ૧૦૧ થી ૧૦૬ સુધી તાવનો વેગ રહે છે.

૫. પ્રબળ વિકારમાં ઉબકો થાય છે અને દરદીને ખૂબ જ પરેશાન કરી મૂકે છે.

૬. પેટ ખરાબ હોય છે. કોઇ કોઈને ઝાડા પણ થઈ જાય છે, પરંતુ મોટે ભાગે કબજીઆત વિશેષ હોય છે.

૭. તાવનો વેગ અસહ્ય લાગે છે, ઘણા દરદીઓ તો બુમો પાડે છે.

૮. દાહ, શોષ અને બળતરા રહે છે.

૯. બરોલનો ઉપદ્રવ પણ થાય છે.

ઉદ્રપવ

આ તાવની યોગ્ય ચિકિત્સા કરવામાં ન આવે, અથવા સંભાળપૂર્વક કાળજી રાખવામાં ન આવે તો આમાંથી ઉથલા મારતો તાવ, જીર્ણજ્વર, ક્ષય થાય છે.

પથ્યાપથ્ય

આ દરદમાં નીચે મુજબ પથ્યાપથ્ય પાળવાની દાદીમાએ વ્યવસ્થા દર્શાવી છે.

૧. ઉકાળીને ઠારેલું પાણી પાવું.

૨. લાંઘણ કરાવવી. બાળક, વૃદ્ધ, સગર્ભા અને નિર્બળને લંઘન ન કરાવવું. લંઘન થઈ ન શકે તો અન્નભોજન તો ન જ કરવું. ચા, કોફી, મગનું ઓસામણ, મોસંબીનો રસ એટલું જ લેવું.

૩. તાવ ઉતર્યા પછી ગાળેલા ભાત, ઓસામણ વગેરે આપવું.

૪. કકડીને ભૂખ લાગે ત્યારે જ ખોરાક શરૂ કરવો.

૫. તાવ હોય ત્યારે બનતા સુધી વિરેચન ન આપવું, જરૂર જણાય તો સારક ઔષધોથી પતાવવું. મચ્છરથી બચવાનો પ્રયત્ન કરવો.

૬. દરદીનું બિછાનું સ્વચ્છ જગ્યામાં રાખવું. ગરીબ માણસો સ્વચ્છતા જરૂર રાખી શકે છે. આ દરદને વેગ મળવાનું મુખ્ય કારણ અસ્વચ્છતા—ગંદકી જ છે.

૭. પસીનો વળીને તાવ ઉતરવાનો હોય ત્યારે દરદી વધુ નબળો થઈ જાય છે. એ વખતે ખાસ ખ્યાલ રાખવો.

૮. મેલેરિયા સાથે બીજા દરદોનાં ઉપદ્રવ હોય ત્યારે યોગ્ય ચિકિત્સકની સલાહ લેવી.

૯. તાવ ઉતર્યા પછી તરત દરદીને કામ પર, તડકામાં, સ્નાન માટે કે એવે સ્થળે જવા ન દેવો. એકાદ બે દિવસ આરામ લેવા દેવો.

ઔષધયોગ

આ દરદમાં દાદીમાએ પોતાના અનુભવના ઉત્તમ ઉપાયો નીચે પ્રમાણે બતાવ્યા છે.

૧. લીમડાની અંતરછાલ ૨ ભાગ, ગળો ૩ ભાગ, કરિયાતું ૩ ભાગ, કડુ ૨ ભાગ, ધાણા ૧ ભાગ, સૂંઠ ૧ ભાગ, હરડે ૧ ભાગ, આમળાં ૧ ભાગ, બહેડાં ૧ ભાગ, આમેજવો ૨ ભાગ, કાળાં મરી ૧ ભાગ, તુલસીનું પંચાગ ૨ ભાગ, કાંકચીયા ૨ ભાગ, ખડસલીયો ૧ ભાગ, કાળી ધરાખ ૧ ભાગ, જેઠીમધ ૧ ભાગ, ધમાસો ૧ ભાગ અને વાળો ૧ ભાગ. આ બધાં દ્રવ્યો ખાંડીને ઉકાળાના નિયમ પ્રમાણે સવાર સાંજ ઉપયોગ કરવો.

આ ઉકાળો મેલેરિયા માટે સર્વોત્તમ છે. ટાઢીયા તાવની મોસમમાં દાદીમા આ ઉકાળો રોજ સવારે મોટા પ્રમાણમાં ઉકાળે છે અને છૂટે હાથે ગામમાં આપે છે. ત્રણ દિવસમાં તાવ બલહીણ બની જાય છે. કોઈપણ પ્રકારની નબળાઈ આવતી નથી. મોસમમાં સાજા માણસો પણ આ ઉકાળાનો ઉપયોગ કરે તો મેલેરિયાથી બચી જાય છે. આ ઉકાળામાં જવરના પાચનના ગુણો છે, જ્વરઘ્ન ગુણો છે, જ્વરને અટકાવવાના પણ ગુણો છે. દાદીમાનો આ ઉકાળો અમારા ગામની આસપાસ ઘણો પ્રચલિત છે એટલું જ નહિ પણ શહેરોમાં કેટલાક સેવામંડળો દાદીમાના આ પાઠ પ્રમાણે ઉકાળો બનાવી હજારો માણસોને આપે છે. સ્ત્રી, બાળક, યુવાન, વૃદ્ધ દરેકને નિર્ભયતાપૂર્વક આપી શકાય છે. રેચની જરૂર જણાય તો સ્વતંત્ર રેચ આ ઉકાળા સાથે આપી શકાય છે. આ ઉકાળો દાદીમાની કલ્પનાનો અનુભૂત છે.

૨. કાંકચના મીંજ ૨ તોલા, આકડાના મૂળની છાલ

૨ તોલા, કાળાં મરી ૧ તોલો, કડુ ૧ તોલો, અતિવિષ ૧ તોલો, કરિયાતું ૧ તોલો, લીમડાનાં કુણા પાન ૦।। તોલો, સૂંઠ ૦।। તોલો અને ભીમસેની કપુર ૦। તોલો. બધાનું વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ કરી નાગરવેલના પાનના રસમાં ઘુંટી ચણા જેવડી ગોળીઓ બનાવવી. દિવસમાં ત્રણવાર બબ્બે ગોળી પાણી સાથે આપવી.

૩. તુળસીના પાન, લાલ મરચાં બંને બબ્બે તોલા. શુદ્ધ ગંધક ૪ તોલા, પિપ્પલી બીજ ૪ તોલા, કરિયાતું ૮ તોલા અને દ્રોણપુષ્પી (કુબો) ૮ તોલા. બધાનું વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ કરી લીંબુના રસમાં ઘૂંટી ચણીયા બોર જેવડી ગોળીઓ બનાવવી. દિવસમાં ત્રણવાર બબ્બે ગોળી પાણી સાથે તાવ ચડયા પહેલાં આપવી.

૪. કાંકચના મીંજનું ચૂર્ણ ૫ તોલા, ગોદન્તી ભસ્મ ૨।। તોલા, લાલ ફટકડીની ભસ્મ ૨।। તોલા, ગળોનું સત્વ ૨।। તોલા, તુળસીના પાન ૨।। તોલા, શુદ્ધ ઝેરકોચલાં ૨।। તોલા, સારા માયલી હરડેનું ચૂર્ણ ૨।। તોલા, સૂંઠ ૨।। તોલા, કાળાં મરી ૨।। તોલા, પીપર ૨।। તોલા. બધાં દ્રવ્યોનાં વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણને સારી રીતે પાણી સાથે ખરલ કરી ચણા જેવડી ગોળીઓ વાળવી. દિવસમાં ત્રણ ચારવાર પાણી સાથે ૧ થી ૨ ગોળી આપવી.

૫. હરડે દળ ૨ ભાગ, સિંધવ ૧ ભાગ અને મીંઢીના પાન ૧ ભાગ. ત્રણેનું વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ કરવું. મેલેરિયામાં

ઝાડો સાફ લાવવાની જરૂર જણાય ત્યારે આ ચૂર્ણ ઉચિત પ્રમાણમાં આપવું.

૬. ઇંદ્રિજવ, પરવલનાં પાન અને કડુ સરખે ભાગે લઈ ઉકાળાની રીતે બે વખત ઉકાળો પીવો.

૭. લીમડાનાં સૂકા પાન ૧૦૦ તોલા, દેશી અજમા ૫૦ તોલા, જવખાર ૨૦ તોલા, ત્રિકટુ ૩૦ તોલા, ત્રિફળા ૩૦ તોલા, સિંધવ ૧૦ તોલા, સંચળ ૧૦ તોલા અને સાંભરનમક ૧૦ તોલા. વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ બનાવવું. સવાર સાંજ ૦। ૦। તોલો ચૂર્ણ આપવું. પાણી સાથે મેલેરિયા માટે ઉત્તમ છે.

૮. વરિયાળી ૧ ભાગ, ખૂબકલાં ૧ ભાગ, ગળોસત્વ ૧ ભાગ, ગાજબાન ૧ ભાગ, બનફશાના ફુલ ૧ ભાગ અને સાકર ૫ ભાગ વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ કરવું. ૦। તોલો ચૂર્ણ પાણી સાથે તાવને વધવા ન દેવાનો ગુણ આ ચૂર્ણમાં સરસ છે.

૯. કરિયાતું, કડું, કલંબો, કાળી જીરી, કાંકચીયાના-બીંજ, કાળાં મરી, ડીકામારી, ઇંદ્રજવ અને લીમડાનાં પાન સરખે ભાગે લઈ વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ કરવું. દિવસમાં ત્રણ વાર ૦। ૦। તોલો પાણી સાથે.

૧૦. ફુલાવેલ ફટકડી તોલા ૧૦, સુરોખાર તોલો સવા બંનેને બરાબર વાટી, ઘૂંટી રાખી મૂકવું. મધ અને આદુના રસમાં ૧ વાલ જેટલી દવા આપવાથી આવતો તાવ અટકે છે.

૧૧. સપ્તપર્ણનું ઘનસત્વ ૧૦ તોલા, કડુનું ઘનસત્વ ૧૦ તોલા, કરિયાતાનું ઘનસત્વ ૧૦ તોલા, ઝેરકોચલાનું ઘનસત્વ ૧૦ તોલા અને કાંચકાના મીંજનું ચૂર્ણ ૪૦ તોલા. બધાને બરાબર એકજીવ કરી, ઘૂંટી વટાણા જેવડી ગોળીઓ બનાવવી. દિવસમાં ત્રણ વખત ૧ થી ૨ ગોળી પાણી સાથે. મેલેરીયા માટે આ ગોળીઓ સરસ કામ કરે છે. સપ્તપર્ણવટીના નામથી મશહુર છે.

૧૨. શેકેલ કડુનું ચૂર્ણ બેથી ચાર વાલ જેટલું એટલી જ સાકર સાથે પાણીમાં આપવું.

૧૩. કુબાનો રસ અથવા તુળસીનો રસ બે તોલા જેટલો કાળાં મરીનું ચૂર્ણ નાખીને પાવો.

૧૪. ઉભી ભોરીંગણી, ધાણા, ગળો, મોથ, કરીઆતું, પદ્મકાષ્ઠ, રતાંજલી, અરડુશીનાં પાન, કુકડવેલનાં પાન, પોખરમૂળ, ઇંદ્રજવ, લીમડાની અંતરછાલ, ભારંગમૂળ અને પિત્તપાપડો સરખે ભાગે જાડો ભૂકો કરવો. ઉકાળાના નિયમ પ્રમાણે સવાર સાંજ પીવો.

૧૫. મેલેરીયા તાવમાં ક્વીનાઈન સારું કામ કરે છે, પરંતુ ક્વીનાઈનનું પરિણામ ઘણાને વિચિત્ર રીતે ભોગવવું પડે છે. દાદીમા કદી પણ વિદેશી ઔષધ વાપરતાં નહોતાં તેમ એ સબંધી જાણતાં યે નહોતાં. આ સ્થળે ક્વીનાઇન જરાયે ગરમ ન પડે અને લાભ આપે એવો એક સરસ પ્રયોગ દાદીમાની આજ્ઞા મેળવીને રજુ કરું છું. ક્વીનાઈન ૨॥ તોલા, વાંસકપુર ૨॥ તોલા, ગળોસત્વ ૨॥ તોલા અને

ગોહ્‌ન્તી ભસ્મ રાા તોલા. આ ચારે વસ્તુઓને પાણીમાં ઘુંટી વટાણા જેવડી ગોળીઓ વાળવી. દિવસમાં બબ્બે ગોળી ત્રણ વાર પાણી સાથે આપવી. તાવ ઉતરી ગયા પછી પણ એક એક ગોળી બે વખત સાત દિવસ લેવી. ફરી ઉથલો નહિ મારે. તાવની મોસમમાં સાજા માણસો બબ્બે ગોળી રોજ સવારે લેશે તો તેમને મેલેરીયા નહિ થાય.

દાદીમાએ બીજા ઘણા ઉપાયો લખાવ્યા છે પરંતુ સ્થળસંકોચને લીધે વધારે આપી શકાતો નથી. દાદીમાના તાવ સંબંધી સંપૂર્ણ વિચારો ભવિષ્યમાં લખવાનો સમય મળશે તો બધી વસ્તુઓ રજુ કરીશ.

વિવેચન

આ તાવ 'ટાઈફોઈડ ફીવર'ના નામથી મશહુર છે. આનાં બીજાં પણ ઘણાં નામ છે. આંત્રિક જ્વર, મુક્તા જ્વર, મંથર જ્વર, આમ જ્વર, મધુર જ્વર, મુદ્દતીયો તાવ વગેરે જૂદા જૂદા નામોથી દેશી વૈદ્યો ઓળખે છે. દરેક નામની પાછળ ગંભીર અર્થ રહેલો છે. આંતરદોષ મુખ્ય હોવાથી આંત્રિકજ્વર, મોતી જેવા દાણા દેખાતા હોવાથી મુક્તા જ્વર, ધીરેધીરે પાચન થતો હોવાથી મંથર જ્વર, આમયુક્ત હોવાથી આમજ્વર, પરિચર્યા સારી હોય તો વગર ઔષધે ઉતરી જતો મધુર હોવાથી મધુર જ્વર, નિશ્ચિત દિવસો સુધી રહેતો હોવાથી મુદતીયો તાવ. આ રીતે ભારતવર્ષના જૂદા જૂદા પ્રાંતોમાં જૂદા જૂદા નામથી આ તાવ ફેલાયેલો છે.

આ તાવ સંક્રામક છે–ચેપી છે. આ તાવનો અત્યારે જેટલો પ્રસાર છે તેટલો પૂર્વકાળમાં નહોતો. એ પ્રભેદનું કારણ અતિ સ્પષ્ટ છે. અંગ્રેજો અહિં આવ્યા તે પહેલાં ભારતીય પ્રજાના જીવનમાં ખાનપાન અને આચાર પરત્વે ખૂબ જ ચોકકસાઈ હતી. બહારની કોઈપણ વસ્તુનો ઉપયોગ લોકો કરતા નહોતા, વિવિધ સ્વાદવાળા અને ઉશ્કેરનારા પદાર્થો પ્રત્યે જનતાને સૂગ હતી. નિયમિત ભોજન, નિયમિત જીવન, નિયમિત શયન અને બધી ક્રિયાઓ નિયમિત હતી. ધૂપ, યજ્ઞ, સ્નાન, વ્યાયામ, સંતોષ, નિશ્ચિંત જીવન

ધોરણ વગેરે આચાર તંદુરસ્તીને ખૂબ જ જાળવતા. આજ આમાનું કશું નથી રહ્યું. સામાન્ય તાવ આવે અને તરત વૈદ્ય–દાકતર પાસે દોડવું જોઈએ એ ફેશન થઇ પડી છે. અને એ તાવ પણ તરત ઉતારવો જોઇએ એવું વિજ્ઞાન થઇ પડયું છે. પછી આ દોડાદોડીમાં એક વાર તાવ તો ઉતરી જાય પણ તાવ ઉત્પન્ન કરનારો દોષ રહી જાય છે. થોડા દિવસો પછી ફરી વાર દરદીને દોડવું પડે છે, હેરાન થવું પડે છે અને શરીર જાળવી રાખવાની આ વિચિત્ર રીતમાં શરીરને ગૂમાવવું પડે છે અથવા જાહલ કરવું પડે છે. આ સિવાય ખાનપાનના નિયમોથી તો આપણે સાવ ગબડી પડયા છીએ શેરીમાં બાળક રમતું થાય કે તરત ગુલફી, ચેવડો, દાળીયાપાક વગેરે ખાતાં શીખી જાય છે. બાળકોને આ રીતે જે તે ખાતાં જોઈને માબાપોને જરાયે દયા નથી આવતી. અતિ પ્રેમ અને અતિ લાડ નિર્દયતાનું જ સ્વરૂપ છે. ચાની આદત તો ગળથૂથીમાંથી જ પાડવામાં આવે છે. આ રીતે પોષાયેલાં બાળકો પોતાના કંગાળ કલેવરને કયાંથી ટકાવી શકે? અને મોટેરાંઓ પણ બાળકોથી સાત-ગણાં ભુંડા અને બેદરકાર હોય છે. આહાર આચાર શરીર-ધર્મની દ્રષ્ટિએ પળાવા જોઈએ એવું કોઇ કહેવા જાય તો લોકો હસે છે. આ પરિસ્થિતિમાં સંક્રામક દરદો આપણા દેશના ઠેકેદાર ન બને તો બીજે કયાં જઇને આશરો લે? તંદુરસ્તી અને આયુષ્યની દ્રષ્ટિએ સુવર્ણકાલિન હિંદ જગતના અન્ય દેશો કરતાં સર્વાંશે હતું. આજ અન્ય દેશોના ચરણ તળે છે. આયુષ્ય અને તંદુરસ્તી બંને આપણે ગૂમાવી દીધાં છે. કોઈ પ્રજા પોતાની સ્વતંત્રતા કદાચ ગૂમાવી દે,

પરંતુ જીવન જીવી જાણવાની શોભા તો ન જ ગૂમાવે. ગટરના કીટ માફક આપણે જીવી રહ્યા છીએ....અરમાન અને આશાઓની કબર કરીને આપણે કેવળ પેટની પળોજણ કરવામાં જ સર્વસ્વ માની રહ્યા છીએ. કદાચ એવો એક દિવસ જરૂર આવશે....જે દિવસે આપણે ગુમાવેલી સ્વતંત્રતા પાછી મેળવી હશે, પરંતુ એ દિવસ તો ફરીવાર કદી પણ નહિ આવે, જે દિવસ આપણું આરોગ્ય અને બળ આપનારો હોય.

કારણ

આંત્રિક જ્વર થવાનાં કારણો નીચે પ્રમાણે છે.

૧. અસ્વચ્છ સ્થળે રહેવું, ભેજવાળી અને ગંદી જગ્યામાં જીવવું.

૨. વધારે પડતો શ્રમ, વધારે પડતા ઉપવાસ અને વધારે પડતો આહાર કરવો.

૩. કૃમિ વગેરેથી દૂષિત થયેલ, વિરુદ્ધ, અનુચિત આહાર, બંધિયાર અને ગંદા જળાશયના પાણી, સડેલાં અને પાણી ચડેલા શાકપાન, કઋતુના ફળો વગેરેનો ઉપયોગ કરવો.

૪. સાદા તાવ પ્રત્યે બેદરકાર રહી જે તે ખાધા કરવું, આમનો સંચય થાય એ રીતે રહેવું, અજીર્ણ, કબ્જ વગેરેમાં પણ સંભાળ ન રાખવી, વગેરેથી આ દરદ થવાનો સંભવ રહે છે.

૫. ઉજાગરા, આચાર વ્યવહાર પ્રત્યે શૈથિલ્ય અને

ન પચે એવા પદાર્થો ખાવાની ટેવ આ દરદને નિમંત્રણ આપે છે.

૬. પાલર પાણી પીવું, જીવજંતુવાળા પદાર્થો ખાવા, રોગચાળો ચાલતો હોય ત્યારે ચેપ લાગવો વગેરે કારણો આ રોગના સહાયક છે.

૭. હોટલના ઠંડા–ગરમ પીણા પીવાથી, બરફ આઈસ્ક્રીમ ખાવાની આદતથી આવતો સામાન્ય જ્વર આંત્રિક જ્વરમાં ફેરવાઈ જવાનો ભય રહે છે.

ઉપરોક્ત કારણોથી આંતરમાં સંચિત થયેલા કીટાણું અથવા વિજાતીય દ્રવ્યો વાતપિત અને કફનો સહયોગ સાધી રસરક્તને દૂષિત કરે છે અને ધીરે ધીરે આમનો સંચય કરી આંતરમાં ક્ષત ઉત્પન્ન કરે છે.

લક્ષણ

આંત્રિક જ્વરનાં લક્ષણો નીચે પ્રમાણે હોય છે.

૧. શરૂઆતમાં અંગતોડ, શીરઃશૂળ, જડતા, કબ્જ, અરુચિ, બેચેની વગેરે જણાય છે અને પછી ધીરે ધીરે જ્વરનું આક્રમણ શરૂ થાય છે.

૨. જ્વરનું આક્રમણ થતાં જ દરદી નબળો પડી જાય છે. ઘણાને સીધો આંત્રિક જ્વર લાગુ પડે છે, ઘણાને અન્ય જ્વરમાંથી પરિણમે છે.

૩. ધ્રૂજારી, ટાઢ, ઝાડા, ઉલટી, માથાનો દુઃખાવો, હાથપગનું કળતર, વેદના, નાડીની તીવ્ર ગતિ, જીભ ઉપર ધોળી પીળી અથવા મળગુગળી છારી વગેરે દેખાય છે.

૪. ભૂખ મરી જાય છે. અનિદ્રા ઘર કરે છે; ઘેન રહ્યા કરે છે.

૫. આંતરડાની જમણી બાજુએ હળવો દુઃખાવો થાય છે; ત્યાં હાથ મૂકીએ તો વાયુના ગડગડાટ જેવું જણાય છે.

૬. શરૂઆતમાં ઘણાને વેગથી તાવ આવે છે અને એવો ને એવો રહે છે. ઘણાને ધીમે ધીમે વિકાસ થતો જાય છે.

૭. ૧૦૧ થી ૧૦૫ સુધી તાવનું જોર હોય છે.

૮. પાંચ છ દિવસ પછી મોતી જેવા ચળકતા ગુલાબી દાણા ગળા પાસે દેખાય છે.

૯. આ તાવ સપ્તાહના હિસાબે વધે છે. ઘણાખરા દરદીઓ એકવીસ અથવા અઠયાવીસ દિવસે સારા થાય છે. ઘણાને આ તાવ બહુ જ લાંબો ચાલે છે. ત્રણ ત્રણ માસ જેટલો સમય લઈ શકે છે.

૧૦ શ્વાસ, ઉધરસ, કફનું જોર, પ્રલાપ, મૂર્છા, સન્નિપાત, હેડકી, ઉદરશૂળ વગેરે ઘણા ઉપદ્રવો આ તાવમાં એક અથવા વધુ રૂપે દેખાવ દે છે.

૧૧. નાક અથવા મળ વાટે ઘણાને લોહી પણ પડે છે.

૧૨. આંકડી, ચૂંક, મરડો, યકૃતદોષ, પ્લીહા, સોથ, ફેફસાંનો સોજો વગેરે ઘણા લક્ષણો આ વ્યાધિમાં થાય છે.

૧૩. વૃદ્ધ માણસોને આ દરદનો ભય નથી રહેતો. તૃતીય સપ્તાહ દરદી માટે ભયજનક લેખાય છે.

ઉપદ્રવ

પથ્યાપથ્યના અભાવે આ દરદમાં ઘણીવાર આંતરડું ફાટી જાય છે અને તત્કાળ શસ્ત્રચિકિત્સા કરવામાં ન આવે તો મૃત્યુ થાય છે. ઘણાને આ દરદ સાથે ન્યુમોનિયા થઇ જાય છે અને દરદી ખૂબ જ હેરાન થાય છે, મૃત્યુનો સંભવ વધી પડે છે.

પથ્યાપથ્ય

આ દરદનું પથ્યાપથ્ય નીચે પ્રમાણે છે. આંત્રિક જ્વરમાં ઔષધ કરતાં પથ્યાપથ્ય અને પરિચર્યાનું મહત્વ ઘણું વધારે હોવાથી પથ્યાપથ્યના નિયમો ખાસ પાળવા જરૂરી છે.

૧. દરદીને પ્રકાશવાળા, સ્વચ્છ અને કંઈક અંશે નિર્વાત ઓરડામાં રાખવો. ઓરડામાં બીજા કોઈની ડખલ ન હોવી જોઈએ.

૨. પાણી ઉકાળી અર્ધાવશેષ કર્યા પછી ઠારીને દરદીને પાવું. સવારે ઉકાળેલું સાંજ સુધી, સાંજે ઉકાળેલું સવાર સુધી. ઉકાળતી વખતે પાણીમાં થોડાં લવંગ નાખ્યાં હશે તો વધારે યોગ્ય થશે. આ રીતે અર્ધાવશેષ ઉકાળેલું પાણી ઉત્તમમાં ઉત્તમ ઔષધની ગરજ સારે છે. દવા દેશી કે વિદેશી ચાલતી હોય પરંતુ આ પ્રયોગ કરવામાં લાભ જ છે.

૩. શૌચ આદિ ક્રિયા માટે દરદીને જરા પણ શ્રમ ન લેવા દેવો. શય્યામાં જ શૌચાદિની વ્યવસ્થા રાખવી.

કોઇ કોઈ વાર આ રીતે શ્રમ લેવા જતાં દરદીનું આંતરડું ફાટી જાય છે અને પરિણામ ઘણું ખરાબ આવે છે.

૪. દરદીના વસ્ત્રો, શય્યા, બીજાં સાધનો વગેરે ખૂબ જ સ્વચ્છ રાખવાં. વસ્ત્રો, ઓછાડ, ખોળ વગેરે હંમેશ ગરમ પાણીમાં ઉકાળવાં.

૫. દરદીના માથા ઉપર અને છાતી ઉપર પવનના હીલોળા ન લાગે એ ચોકસાઈ રાખવી.

૬. દરદીને પાણી પીવાની ઈચ્છા થાય તો તરત પુરી પાડવી જોઈએ. દરદી બેહોશ થઈ ગયો હોય ત્યારે પણ વારંવાર એના મોઢામાં ચમચી વતી પાણી નાખતા રહેવું જોઇએ.

૭. આ દરદમાં દરદીને સુવાડી જ રાખવાનો હોય છે, એટલે દરદીને ભાઠાં ન પડે એ કાળજી રાખવી જરૂરી છે. આ માટે રેકટીફાઇટ સ્પીરીટ અને બોરીક પાવડર ચોપડવો.

૮. દરદીના ઓરડાને ફિનાઈલથી ધોવો; ગુગળ, લોબાન, ઇસસ, લીમડો, ચંદન, શિલારસ, કઠ વગેરે વસાણુંઓનો ધૂપ સવાર સાંજ જરૂર કરવો. અથવા નીચે પ્રમાણેનો ધૂપ તૈયાર કરાવી તેનો ઉપયોગ કરવો.

ધૂપ : દેવદાર ૨૦ તોલા, સુખડ ૨૦ તોલા, ગુગળ ૩૦ તોલા, વજ, કપુરકાચલી, મોથ, વાળો, જટામાંસી, લાલચંદન અને રાળ, પ્રત્યેક દસ દસ તોલા, કપુર ૨ા તોલા, કોપરેલ ૪૦ તોલા, શિલારસ ૪૦ તોલા અને

સાકર ૮૦ તોલા. આ બધાં દ્રવ્યો ખાંડી શિલારસ અને કોપરેલમાં મેળવી પાછળથી કપૂર મેળવવું. આ ધૂપ દરેક પ્રકારના જ્વરમાં ઉપકારી છે; વાતાવરણ સ્વચ્છ રાખે છે, બહારના જંતુઓનો નાશ કરે છે અને વિષ હરે છે.

૯. દરદીને થૂંકવા માટે અલગ થૂંકદાની રાખવી.

૧૦. દરદીની આસપાસ એક બે પરિચારક સિવાય અન્ય કોઈને આવવા દેવા નહિ.

૧૧. ઓરડાના દ્વાર પાસે લીંમડાનું તોરણ બાંધવું; દરદીના ખાટલા પાસે પાણીથી ભરેલાં બે ચાર ઠામ રાખવાં.

૧૨. રોગીને નિદ્રા આવી હોય તો દવા પાવા માટે પણ જાગૃત ન કરવો. અકારણ દરદીને બેઠો પણ ન થવા દેવો.

૧૩. દરદીને કોઈપણ પ્રકારના અન્નની વસ્તુ ખવરાવવી નહિ.

૧૪. બકરીનું દૂધ, પાણી મેળવેલું ગાયનું દૂધ, મોળી તાજી છાસ, જવનું પાણી, મોસંબીનો રસ, ચા, આ સિવાય કશું ન આપવું. કફનો દોષ હોય તો દૂધ પણ ન આપવું. બકરીનું દૂધ આ દરદમાં સારું છે. ગાયનું દૂધ સમાન પાણી અને લીંડીપીપર તથા બે ચાર કાળી ધરાખ નાખી ઉકાળી ગાળીને આપવું.

૧૫. ભૂલેચૂકે પણ તીવ્ર વિરેચન ન આપવું. ચિકિત્સકની સલાહ હોય તો જ એરંડ તેલ આપવું.

૧૬. દરદી જ્વરમુક્ત થાય, ત્યારપછી ચાર, છ કે આઠ દિવસ પછી મગનું ઓસામણ શરૂ કરવું; અને ધીરે ધીરે સાવ હળવો અને સાદો ખોરાક આપવો શરૂ કરવો. ખોરાક આપવામાં જરાયે ઉતાવળ ન કરવી. આ દરદમાં ખોરાક એ ઝહેર છે. તાવ ઉતર્યા પછી તરત ખોરાક શરૂ કરવામાં આવે છે તો ફરીવાર ઉથલો સહવો પડે છે. દરદીની શકિત કાયમ જળવાઇ રહે એટલા પુરતી જ આમાં ઔષધ વ્યવસ્થા હોય છે, ખોરાકથી શકિત મળે છે એ આ દરદમાં ભ્રમ છે. આ દરદમાં જ્વરઘ્ન ઔષધો પણ મારક બને છે. સૌમ્ય, શકિત અને બળને ટકાવી રાખે તેવાં જ ઔષધો આપી શકાય છે.

૧૭. દાદીમાની એક વાત ખાસ યાદ રાખજો........ આ દરદની પહેલી અવસ્થામાં અર્ધાવશેષ, બીજી અવસ્થામાં તૃતીયાવશેષ અને ત્રીજી અવસ્થામાં ચતુર્થાવશેષ પાણી આપવું એ ખૂબ જ મહત્વનું છે. આ રીતે તૈયાર થતા પાણીમાં બળ, શકિત અને જીવનને ટકાવી રાખવાના ગુણો છે. એટલું જ નહિ પણ રોગના દોષને પચાવવાના પણ ગુણો છે. દાદીમા તો કહેતાં કે આ પાણી જ એક પ્રકારનું ઔષધ છે. પાણી તૈયાર કરવાની કડાકૂટની જરૂર છે, પણ આ કડાકૂટથી જરાયે ગભરાવાનું નથી, કારણ કે દરદીના જીવનની કિંમત ઘણી મહાન છે.

ઔષધયોગ

આંત્રિક જ્વરમાં જે જે ઔષધો આપી શકાય તે તે

ઔષધોની વ્યવસ્થા નીચે પ્રમાણે કરવી. નીચે બતાવવામાં આવેલાં ઔષધો સંપૂર્ણ નિર્દોષ છે. કોઇ પ્રકારનો દોષ ઉભો નહિ કરે.

૧. ગળો, ધાણા, લીમડાની અંતરછાલ, પદમાખ, લાલ ચંદન આ પાંચ દવાઓનો સમભાગે ઉકાળો રીત પ્રમાણે કરીને દિવસમાં બે વાર આપવો.

૨. પ્રવાલપિષ્ટિ, શુક્તિપિષ્ટિ, ગળોસત્વ અને શ્રૃંગભસ્મનું મિશ્રણ ત્રણ વખત વાલ વાલ મધ સાથે આપવું. આ મિશ્રણમાં અભ્રક, રસસિંદુર વગેરે દોષ પ્રમાણે ઉમેરી શકાય છે.

૩. નાગરમોથ, કંટકારી, ગળો, સૂંઠ અને આમળાંનો ઉકાળો બે વખત.

૪. અભ્રક ભસ્મ ૧ ભાગ, કાશ્મીરી કેશર ૧૨ ભાગ, વંશલોચન ૧૨ ભાગ, નાની એલચીના દાણા ૧૨ ભાગ, ઇંદ્રજવ ૧૨ ભાગ, ગળોસત્વ ૨૪ ભાગ. બધાનું મિશ્રણ કરવું. ૧ વાલથી ૩ વાલ સુધી મધ સાથે.

૫. વંશલોચન ૧ તોલો, ગળોસત્ત્વ ૧ તોલો, જહરમોહરા ખતાઈ ૧ તોલો, પ્રવાલ ભસ્મ ૦। તોલો, મોતીની ભસ્મ ૦। તોલો, સાકર ૪ તોલા. બરાબર મિશ્રણ કરવું. સવારસાંજ બબ્બે આનીભાર દવા મધ સાથે ચટાડવી. બળનું સંરક્ષણ કરે છે; જ્વરના વેગને વધવા નથી દેતી.

૬. કાળી ધરાખ, નાગરમોથ, બનફ્શા, ઉન્નાબ, ખૂબકલા દરેક અડધો અડધો તોલો ઉકાળાની રીત પ્રમાણે દિવસમાં બે વાર.

૭. સુદર્શનના ઉકાળા સાથે ત્રિભુવન કીર્તિ, ગૌદન્તી ભસ્મ અને ગળોસત્વનું મિશ્રણ ઉચિત પ્રમાણમાં આપવું.

આ દરદમાં કોઈપણ ઔષધિ એવી નથી કે જે આંત્રિક જ્વરની ખાસ દવા કહી શકાતી હોય. આ દરદ કેવળ પથ્યાપથ્ય અને પરિચર્યા ઉપર જ આધાર રાખે છે. દવાઓમાં પણ લક્ષણો ફરે તે રીતે ફેરફાર કરવાનો હોય છે; એટલે ઉપર જે પાઠ આપ્યા છે તે કેવળ નિર્દોષ છે અને આ દરદમાં અજમાવેલા છે. પરંતુ જ્યારે અન્ય દરદોનો સંયોગ થાય ત્યારે ફેરફાર કરવાની જરૂર ઉભી થાય છે. આ માટે સારા વૈદ્ય–દાકતરની ચિકિત્સા નીચે રહેવું તે જ વધારે ઉત્તમ છે.

વિવેચન

આ તાવ ન્યુમોનિયાના નામથી પ્રસિદ્ધ છે. આ દરદ ફેફસાંમાં સોજો થતો હોવાથી ફુફ્ફુસ પ્રદાહના નામે ઓળખાય છે. આ દરદમાં ત્રણે દોષ પ્રકોપ પામતા હોવાથી ત્રિદોષ અથવા સન્નિપાન પણ કહેવાય છે. આ તાવના બે ભેદ છે. એક તરફનું પડખું પકડાય તે સાદો શ્વસનક જ્વર અને બંને પડખાં પકડાય તો ગંભીર શ્વસનક જ્વર; જેને દાક્તરો ન્યુમોનિયા અને ડબલ ન્યુમોનિયા તરીકે ઓળખાવે છે. આ દરદ હિંદના દરેક ભાગમાં ઓછાવત્તા અંશે હોય છે. ખાસ કરીને શિશિર અને વસંત-ઋતુમાં આ દરદનો ફેલાવો વિશેષ દેખાય છે. અન્ય ઋતુઓમાં પણ આ દરદ થતું જોવામાં આવે છે.

કારણ

આ દરદ થવાના કારણો નીચે પ્રમાણે છે.

૧. અનિયમિત આહારવિહાર.

૨. દૂષિત અને માદક દ્રવ્યોનું સેવન.

૩. કાળ, અર્થ અને કર્મનો હીન, મિથ્યા અને અનિયોગ.

૪. દિનચર્યા, રાત્રિચર્યા અને ઋતુચર્યાની દ્રષ્ટિએ પ્રતિકૂળ આચરણ.

૫. વધારે પડતો શ્રમ, સ્નાન, ભોજન, વ્યાયામ શયન વગેરેમાં અવ્યવસ્થા.

૬. ખરાબ ગંદા ભેજવાળા સ્થળે રહેવું અથવા નાક-દ્વારા ધૂપ માટી આદિનો પ્રવેશ થવો.

૭. ઠંડી જગ્યાએથી એકદમ ગરમ સ્થળે આવવું, અથવા ઉષ્ણ સ્થળેથી ઠંડા સ્થળે જવું.

૮. વિષયજ્વર, જીર્ણજ્વર, આંત્રિકજ્વર, કફજ્વર, વાતકફજ્વર, યકૃતનો સોજો વગેરે દરદોમાંથી પણ આ વ્યાધિ થવાનો ભય રહે છે.

ઉપર દર્શાવેલાં કારણોથી વાતાદિદોષ કુપિત થઈ શ્વાસમાર્ગમાં અડચણ ઉત્પન્ન કરે છે અને ફેફસાંઓમાં કફનો સંચય થાય છે; એથી ત્યાં સોજો થાય છે આમ થવાથી ફેફસાં કફથી ભરાઈ જાય છે અને શ્વાસ લેવામાં મુશ્કેલી ઉભી કરે છે. સોજાના લીધે ફેફસાંની અંતર્કલા સ્થૂળ અને જડ બની જાય છે.

લક્ષણ

આ દરદનાં લક્ષણો નીચે પ્રમાણે છે.

૧. દરદીને શીતયુક્ત તાવ ચડે છે અને એકાએક વધે છે. કોઇ કોઇવાર અન્ય જવરોનાં લક્ષણથી શરૂઆત થઈ શ્વસનક જ્વરમાં પરિણમે છે.

૨. એ ત્રણ દિવસ સુધી જ્વરની ગતિ તીવ્ર રહે છે.

૩. પડખાં, પીઠ, છાતી વગેરેમાં દુઃખાવો રહે છે.

૪. શ્વાસ લેવામાં તકલીફ પડે છે. નસકોરાં ફુલે છે. બેચેની જણાય છે.

૫. સૂકી ખાંસી આવે છે. ગળામાં ખરખરાટી થાય છે. ઉધરસ આવતી વખતે કફ નીકળતો ન હોવાથી છાતીમાં એનો પડઘો પડે છે અને કફનો અવાજ સંભળાય છે.

૬. મોઢું ચીકણું અને કફવાળું રહે છે. જીભ છારીવાળી મેલી હોય છે.

૭. બે ચાર દિવસ પછી પીડા ઓછી થતી જાય છે પણ ઉધરસનું જોર વધે છે. કફ છૂટે છે, મળ સાથે પણ કફ નીકળે છે.

૮. આ દરદ જેમ જેમ લંબાય છે તેમ તેમ એનો વિષપ્રભાવ વધતો જાય છે અને નિદ્રા ઓછી આવે છે. અનિદ્રાના કારણે રોગનાં લક્ષણો તીવ્ર થવા માંડે છે.

૯. પ્રલાપ, શ્વાસ, હૃદયની નબળાઈ, નાડીનો વેગ, અસંજ્ઞા, શૂળ, કબ્જ, તીવ્રજ્વર, ગભરામણ વગેરે ચિહ્નો દેખાય છે.

ઉપદ્રવ

યોગ્ય સારવાર કરવામાં ન આવે તો હૃદય બંધ પડી જાય છે અથવા પ્રલાપાવસ્થા તીવ્ર બની મૃત્યુ પર્યંત ખેંચી જાય છે.

પથ્યાપથ્ય

આ દરદમાં નીચે પ્રમાણે પથ્યાપથ્યની યોજના કરવી.

૧. હવા, પ્રકાશ અને સૂર્યના કિરણો જે ઓરડામાં આવતાં હોય, તે ઓરડામાં દરદીની શય્યા રાખવી. શય્યાની વ્યવસ્થા એ રીતે કરવી કે જેથી દરદીની છાતીને હવા લાગે નહિ.

૨. વાતાવરણ ઠંડુ, ભેજવાળું હોય તો ઓરડામાં એક બે સગડીઓ રાખવી જેથી વાતાવરણ ઉષ્ણ રહે.

૩. શય્યા પરથી દરદીને ઉઠવા બેસવા ન દેવો. પડખું ફેરવવાનું હોય તો ખૂબ જાળવીને ફેરવાવવું. ઉતાવળ ન કરવી.

૪. કોઇપણ પ્રકારનું અન્ન અથવા અન્નની વસ્તુઓ ન આપવી. લંઘન ઉત્તમ છે.

૫ તુળસી અને સૂંઠનો ઉકાળો, બકરીનું દૂધ, ચા, કોફી, જવનું પાણી, સાબુદાણા, આ સિવાય કશું ન આપવું.

૬. નિયમિત ઝાડો સાફ આવે એ કાળજી રાખવી. વિરેચન આપવામાં ઉતાવળ ન કરવી.

૭. ગરમ વસ્ત્રો પહેરાવી રાખવાં.

૮. 'એન્ટીફ્લોજીસ્ટીન' નામનો અળસીનો લેપ આવે છે તે ચિકિત્સકની સલાહ મુજબ કરવો. અથવા દર ત્રણ કલાકે અળસીની પોટીશનો શેક કરવો.

૯. દરદીને બહુ બોલવા ન દેવો. ઝાડો પેશાબ પણ પથારીમાં જ કરાવવો.

૧૦. કબજ જણાય તો દૂધમાં કાળી ધરાખ ઉકાળીને એ દૂધ પીવરાવવું.

૧૧. આંત્રિક જ્વરમાં બતાવેલી રીત પ્રમાણે ઉકાળેલું પાણી પાવું.

૧૨. દરદીના થૂંક, બળખા જ્યાં ત્યાં ન પડવા દેવા.

૧૩. આંત્રિક જ્વરમાં બતાવેલો ધૂપ બે વખત અવશ્ય કરવો.

૧૪. દરદી પાસે બહુ માણસોની ભીડ ન થવા દેવી.

આ સિવાય ચિકિત્સકની સૂચના પ્રમાણે વર્તવું.

ઔષધયોગ

આ દરદમાં નીચે પ્રમાણે ઔષધ યોજના દાદીમાએ બતાવી છે. પરંતુ દરદ સાથે અન્ય ઉપદ્રવો થવાનો સંભવ રહે છે એટલે આવા ગંભીર દરદોમાં સારા વૈદ્ય દાક્તરની ચિકિત્સા નીચે મૂકાવું એ ઈષ્ટ છે.

૧. આ દરદમાં શેક એ ઉત્તમ ઔષધ છે. લોકો અળસીની પોટીશથી કંટાળી જાય છે એટલે તૈયાર ડબાનો ઉપયોગ કરે છે પરંતુ અળસીની પોટીશ ઘણું સરસ કાર્ય કરે છે અને કફને જલ્દી પકવી નાખે છે. અળસીને ખૂબ બારીક ખાંડીને ગોમૂત્ર સાથે પીસવી. ત્યારપછી ધીમી આગ પર પકાવીને પોટીશ તૈયાર કરવી. જરા જરા ગરમ પોટીશને દર્દના સ્થળે લુગડાના બેવનમાં રાખીને બાંધી દેવી. આ રીતે દર ત્રણ કલાકે પોટીશ બદલાવવી. દિવસ અને રાતમાં ૮ વખત પોટીશ બાંધતી વખતે ને છોડતી વખતે

દરદીને ઉઠવા બેસવા ન દેવો. પોટીશ કાઢયા પછી એ જગ્યાને ખુલ્લી ન રાખવી. ગરમ વસ્ત્રે લપેટી દેવું.

૨. અફીણુ ૨ રતી, રાઇ ૮ રતી, ખાવાનો જૂનો પાપડ ૮ રતી, કબુતરની હગાર ૮ રતી. આ ચારે ચીજોને ગોમૂત્ર સાથે સાબરના શીંગ વડે ચંદન માફક પીસવી. પછી દર્દવાળી જગ્યા પર લેપ કરવો અને અગ્નિની સહાયતાથી લેપ તરત સૂકવી નાખવો.

૩. ગોમૂત્ર સાથે એકલું સાબરશીંગ પીસીને પણ લેપ કરી શકાય છે. ઉપર શેક કરવો.

૪. પોસના ડોડવાનો વરાળીયો શેક કરવો.

૫. ફટકડીને એક ઠીબડીમાં ભૂકો કરીને મૂકો અને પછી એ ઠીબડી આગ પર મૂકો. રસ થઇને ફટકડી ફુલી જાય એટલે નીચે ઉતારી વાટી કપડે ચાળીને શીશીમાં ભરી લ્યો. આ રીતે તૈયાર કરેલી ફટકડી ૧ વાલ અને અભ્રક ભસ્મ ૧ રતી મેળવીને દરદીને મધ સાથે ચટાડો. દિવસમાં ત્રણ વખત આ દવા દેવી. ગામડાંમાં અભ્રક ભસ્મ ન મળે તો એકલી ફટકડી ત્રણ રતી ત્રણ ચારવાર આપવી. પ્રભુની કૃપાથી આ સાદા પ્રયોગથી જ સારું થવા માંડશે.

૬. કાયફળ, કઠ, કાકડાશીંગી, સૂંઠ, મરી, પીપર, જવાસો અને શાહજીરૂં સરખે ભાગે લઈ વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ કરવું. મધ અને આદુના રસમાં બબ્બે વાલ ચૂર્ણ દિવસમાં છ થી આઠ વખત ચટાડવું. આ ચૂર્ણ સાથે ફુલાવેલી ફટકડી, શ્રૃંગભસ્મ, પ્રવાલભસ્મ, અભ્રકભસ્મ, સુહાગ વગેરે

મેળવીને પણ આપી શકાય છે.

૭. ઉંઘ લાવવા માટે દ્રાક્ષાસવ અથવા મૃતસંજીવની-સુરા પ્રમાણસર આપી શકાય.

૮. પુટપાક વિધિથી કાઢેલો અરડુશીનો રસ ૧ તોલા સુધી મધ મેળવીને આપવો.

૯. સફેદ સોમલ ૨ તોલા, સુરોખાર ૨ તોલા, છીપની ભસ્મ ૨ તોલા, ફુલાવેલો ટંકણ ૨ તોલા અને નવસાર ૧૬ તોલા. બધાને ખૂબ બારીક પીસી આકડાના દૂધમાં ખરલ કરી બબ્બે તોલાની ટીકડીઓ બનાવી શરાવ સંપુટ કરી લગભગ પાંચ શેર અડાયા છાણાના અગ્નિમાં આની ભસ્મ બનાવવી. એક જ ભઠ્ઠી બસ છે. બધાને વાટી વસ્ત્રગાળ કરી લેવું. વધારેમાં વધારે ૦⌊ રતી જેટલી આ દવા શ્રૃંગભસ્મ, રસસિંદુર, અભ્રક ભસ્મ, શંખભસ્મ વગેરે કોઇપણ દવાના યોગ સાથે દરદીને આપી શકાય. આ દવામાં સોમલ આવતો હોવાથી સારા વૈદ્ય પાસે જ બનાવરાવવી અને રઝળતી ન મૂકવી.

આ દરદ આંત્રિક જ્વર માફક દવા કરતાં પથ્યાપથ્ય અને પરિચર્યા પર વધારે ધ્યાન આપવા જેવું છે. આવા દરદની ચિકિત્સા જ્યાંસુધી વૈદ્ય દાક્તર ન મળે ત્યાં સુધી જ ઘરમેળે કરવી ઇષ્ટ છે પરંતુ વધારે સારું તો યોગ્ય ચિકિત્સકના હાથ નીચે દરદીને મૂકી દેવો એજ છે.

વિવેચન

જીર્ણજ્વર એ એકવાર આવી ગયેલા તાવ પછીની આહાર આચારની બેદરકારીનું પરિણામ છે. લોકભાષામાં આ તાવને 'હાડી તાવ', 'જીરણ તાવ', 'લેપડો તાવ' કહે છે. ગામડાઓમાં અને શહેરોમાં આ તાવ સમાન ભાવે હોય છે. આ તાવને બધી ઋતુ સરખી છે. શિયાળામાં આ તાવનું જોર ઓછું હોય છે. જીર્ણજ્વરનો દરદી અનાડી વૈદ્ય દાકતરના પનારે પડી જાય છે તો બહુ જ હેરાન થાય છે. પૈસા પડાવવા ખાતર અનાડી ચિકિત્સકો દરદીને ક્ષય થયો છે એમ કહી ગભરાવી મારે છે અને દરદી તથા દરદીના સગાવહાલા આ સાંભળીને હતાશ થઈ જાય છે. આ હતાશા એક દિવસે એવું ભયંકર પરિણામ લાવે છે કે દરદી ખરેખર ક્ષયમાં સપડાઈ જાય છે. પૈસા ખાતર આ રીતે કરવું તે ચિકિત્સકની પવિત્ર ફરજોને લાંછન લગાડનારૂં છે, એટલું જ નહિ પણ એક કસાઈ કરતાંયે અતિ ક્રૂરતા દર્શાવનારૂં છે. આવો જ એક દરદી મને યાદ આવે છે. અમારી બાજુના એક ગામડાના પટેલનો જુવાન દીકરો હતો; મેલેરિયા પછીની બેદરકારીને લીધે એને જીર્ણજ્વર લાગુ થયેલો. બે અઢી મહિના સુધી સામાન્ય ઘરગથ્થુ ઉપચારો કર્યા, ભુવાઓને ભેગા કર્યા, કારણ કાઢયાં, દોરા ધાગા બાંધ્યા પણ જીર્ણજ્વર ન ગયો. છેવટે થાકીને

તેઓ શહેરમાં ગયા અને સારા વૈદ્ય દાકતરની સલાહ લીધી, વૈદ્યે ક્ષયનું ભૂત ભરાવી દીધું. બે એક મહિના શહેરમાં રહી, બસો ચારસો ઓછા કરી થાકીને પોતાને ગામ આવ્યાં. દાદીમાએ સંભાળપૂર્વક દરદીને તપાસ્યો અને કહ્યું: " પટેલ, તારા દીકરાને કાંઈ નથી, ટીબો બીબો કશું નથી. જીરણ તાવ છે અને એક મહિનામાં ઘોડા વાળતો થઇ જાશે. "

પટેલ તો બિચારો દાદીમાના ચરણમાં આંસુ પાડવા માંડયો. એકનો એક જુવાન દીકરો. દાદીમાએ પથ્ય, ઔષધ વગેરેની વ્યવસ્થા કરી આપી બરાબર એક મહિને તાવ ગયો અને નવું લોહી ચડવા માંડયું.

આ રીતે આ દરદ ઘણું લેપડું છે અને વૈદ્ય–દાકતરોને શંકામાં મૂકી દે તેવું છે.

કારણ

આ દરદ થવાનાં કારણો નીચે પ્રમાણે દાદીમાએ સમજાવ્યાં છે.

૧. કોઈપણ પ્રકારના તાવથી મુકત થયા પછી આહાર આચાર પ્રત્યે બેદરકાર રહીને જે તે ખાવાથી આ દરદ લાગુ પડે છે.

૨. દવાઓના જોરથી ઉતારવામાં આવેલા તાવ પછી તાવનું હળવું વિષ અંદર રહી જાય છે અને પરિણામે આ દરદ ઉત્પન્ન કરે છે.

૩. અપ્રાકૃતિક મૈથુન વડે ધાતુક્ષીણ થવાથી પણ આ દરદ થાય છે.

૪. તાવ સિવાય હોજરી સંબંધીના કોઈ પણ દરદ લાંબો સમય રહ્યા પછી પણ આ દરદ થાય છે.

૫. બજારૂ, હોટલની, સડેલી, વાશી, વિરુદ્ધ અને વિષજન્ય વસ્તુઓના સેવનથી જીર્ણજ્વર લાગુ થાય છે.

લક્ષણ

આ તાવનાં મુખ્ય મુખ્ય લક્ષણો નીચે પ્રમાણે હોય છે.

૧. પ્લીહા વધી જાય છે.

૨. નાડીનો વેગ તીવ્ર હોય છે અને જીભ મેલી જણાય છે.

૩. મંદાગ્નિ ઘર ઘાલે છે, ખોટી ભૂખ લાગ્યા કરે છે.

૪. શરીર ધીરે ધીરે ઘસાતું જાય છે.

૫. હાડમાં એવો તપારો રહે છે કે બહારથી હાથ મૂકતાં સમજાતો નથી. પરંતુ દરદીને એ છૂપા તાવનો અનુભવ સતત રહે છે.

૬. લોહી અને માંસ ઓછું થતું જાય છે, નબળાઈ ખૂબ જણાય છે, બેચેની, આળસ, ચીઢીઓ સ્વભાવ, ચિંતા વગેરે લક્ષણો દેખાય છે.

ઉપદ્રવ

જીર્ણજ્વરમાં બરોબર કાળજી રાખવામાં ન આવે તો ક્ષય થવાનો સંભવ રહે છે.

પથ્યાપથ્ય

આ દરદ માટે નીચે પ્રમાણે પથ્યાપથ્ય પાળવું જરૂરી છે.

૧. નિયમમિત ઝાડો સાફ આવવો જોઈએ; એ માટે હરડે જેવી સાદી જ દવા લેવી, તીવ્ર વિરેચન ન લેવું.

૨. શરીર પર સૂર્યના કિરણો મળે એવો પ્રબંધ કરવો. ઉગતા સૂર્યના કિરણો જ લાભદાયક છે

૩. હવા પ્રકાશવાળા મકાનમાં રહેવું.

૪. બને તો સવાર સાંજ ફરવા જવું.

૫. દાળ ભાત, દૂધ ભાત, લીંડીપીપર નાખેલું દૂધ, ખીર, મગ, પુલકાં, માખણ, ખીચડી, તુવેર, ઘીસોડા, ગલકાં, દૂધી, તાંદળજો, પરવલ, રાબડી વગેરે સાદો અને હળવો ખોરાક લઈ શકાય.

૬. વસ્ત્રો હંમેશ ધોયેલાં બદલાવવાં. લીમડાનાં પાન નાખીને ઉકાળેલા પાણીથી નહાવું. દરદી શય્યાવશ હોય તો કેવળ શરીરને ગરમ પાણીથી લૂછવું.

૭. દરેક પ્રકારની ખાટી ચીજો, કાચાં ફળો, ભારે પદાર્થો, બહારની ચીજો, વાયડા અને ટાઢા ખોરાકો બંધ કરવા.

ઔષધયોગ

જીર્ણજવરના દરદીને નીચે પ્રમાણે ઔષધો આપી શકાય.

૧. લીમડાની તાજી ગળોનો સ્વરસ અઢી તોલા અને કાળાં મરી ૧ વાલ મેળવીને રોજ સવારે પાવું.

૨. ગળો, લીમડાની અંતરછાલ, જેઠીમધ, કરિયાતું, ધાણા, કાળી ધરાખ, આમળાં, વાળો અને કડુ સરખે ભાગે લઇ ઉકાળાના નિયમ પ્રમાણે સવાર સાંજ ઉપયોગ કરવો.

૩. સુવર્ણમાલિની વસંત ત્રણ રતી, લીંડીપીપર ૩ રતી મેળવીને બે પડીકાં કરવાં. સવાર સાંજ એક એક પડીકું મધ સાથે ચાટવું; ઉપર લીંડીપીપરથી સિદ્ધ કરેલું દૂધ રૂચી પ્રમાણે પીવું.

૪. જેઠીમધ અને કડું સરખે ભાગે લઈ ક્વાથ ખાંડવો. પછી ૧ તોલો ભૂકો ૨૦ તોલા પાણીમાં ઉકાળવો. પાંચ તોલા રહે ત્યારે ગાળી લઈ તેમાં ૧ તોલો મધ નાખવું. એના બે ભાગ કરી સવાર સાંજ ઉપયોગમાં લેવું.

૫. ૦॥ તોલો પિત્તપાપડો ઉકાળી તેમાં ૦। તોલો ધાણાનું ચૂર્ણ નાખી સવાર સાંજ ઉપયોગમાં લેવું.

૬. બે ભાગ ગોળ અને એક ભાગ લીંડીપીપરનું ચૂર્ણ મેળવીને ૦॥ તોલા પ્રમાણની ગોળીઓ વાળવી. રોજ સવારે ૧ ગોળી ખાઈ ઉપર ગળોનું હીમ અથવા ઉકાળો પીવો.

૭. બકરી અથવા ગાયનું દૂધ ૨૦ તોલા, પાણી ૪૦ તોલા, લીલી ગળો ૦। તોલો અને લીંડીપીપર નંગ ત્રણ. દૂધ પાણી ભેગાં કરી ચૂલે મૂકવાં. એક લુગડામાં ગળોના ટૂકડા અને લીંડીપીપર બાંધી દૂધપાણીમાં પોટલી મૂકવી. પાણી બળી જાય એટલે ગાળીને દૂધ પીવું. આ પ્રમાણે બે વખત.

૮. નગોડના પાનનો રસ બે રૂપિયાભાર અને પીપરનું ચૂર્ણ બે વાલ મેળવીને બે વખત પીવું.

૯. નસોતરના મૂળ, અંદરામણી, હરડે, બેડાં, આમળાં, કડુ, ગરમાળાનો ગોળ, ઉકાળાના નિયમ પ્રમાણે તૈયાર કરી થોડો યવક્ષાર નાખી બે વખત પીવો. આનાથી રેચ લાગશે. રેચની જરૂર ન હોય એવા દરદીએ આ ઉકાળો લેવાનો નથી.

૧૦. ભારંગી, મોથ, ખડસલીયો, આદુ, પોખરમૂળ, લીંડીપીપર અને દશમૂળ. ઉકાળાના નિયમ પ્રમાણે ઉપયોગ કરવો.

આ સિવાય આ દરદમાં ગળોનું ઘન, ગળોસત્વ, પ્રવાલભસ્મ, પ્રવાલપિષ્ટિ, મુક્તાભસ્મ, વિષમજ્વરારિલોહ વગેરે શાસ્ત્રીય ઔષધો સારું કામ કરે છે.

આયુર્વેદમાં ઘણી જાતના તાવ છે અને દાદીમાએ બધા સમજાવ્યા છે પરંતુ ગ્રંથવૃદ્ધિના ભયથી જ્વર સંબંધી વિવેચન ભવિષ્ય માટે છોડું છું.

વિવેચન

જીવનનું પરમ પોષક તત્વ લોહી છે. લોહીથી જ સમગ્ર દેહ શક્તિસંપન્ન બને છે. લોહી વગર પ્રાણનો પ્રકાશ શોભતો નથી. યૌવનની લાલી પણ લોહીથી છે અને વાર્ધક્યની તંદુરસ્તી પણ લોહીથી છે. શરીર અને પ્રાણ બંનેની સાંકળ સમું લોહી એક અદ્ભૂત તત્વ છે. આ તત્વમાં દોષ થવો, વિકાર થવો કે બગાડો થવો તેનું નામ રક્તવિકાર.

કારણ

રક્તવિકાર થવાનાં મુખ્ય કારણો નીચે પ્રમાણે છે.

૧. શુદ્ધ વાયુનો અભાવ.

૨. કબજીઆત, પિત્તદોષ અને અજીર્ણ.

૩. અશુદ્ધ ખોરાક ઉષ્ણ, વાસી, અપક્વ, ખાટોખારો, બજારૂ, વાયડો અને ભારે ખોરાક લેવાની ટેવ.

૪. કોઈપણ પ્રકારનું વિષ પેટમાં જવું.

૫. કોઈપણ માણસનો ચેપ લાગવો: અર્થાત રક્તમાં અન્યના ચેપી જંતુઓ મળી જવા.

૬. ખરાબ, ગંદા, બંધીયાર અને દેશપરદેશના જૂદા જૂદા પાણી પેટમાં જવાં.

આ બધાં કારણોથી રક્તવિકાર નામનો વ્યાધિ થાય છે.

લક્ષણ

રક્તવિકારના વ્યાધિમાં નીચે પ્રમાણે લક્ષણો દેખાય છે.

૧. કબજીઆત ઘર ઘાલી ગયેલી હોય છે.

૨. ચામડીમાં ખજવાળ આવ્યા કરે છે.

૩. ઝીણી ઝીણી અળાઇઓ જેવી ફોડકીઓ, ફોલ્લાઓ, ચકતાંઓ, નાના મોટા ગુમડાંઓ, ધાધર, ખસ, લુખસ વગેરે થયા કરે છે.

૪. લોહી કંઈક ઉષ્ણ રહેતું હોવાથી કામેચ્છા પ્રબળ રહે છે. ક્રોધ, ઈર્ષ્યા અને ચિંતા પણ રહ્યા કરે છે.

૫. રક્તવિકાર વધારે પ્રમાણમાં હોય તો કુષ્ઠ જેવા ભયંકર વ્યાધિઓ પણ થાય છે.

પથ્યાપથ્ય

આ દરદમાં નીચે પ્રમાણે પથ્યાપથ્ય પાળવાનું હોય છે.

૧. લીમડાના પાનથી ઉકાળેલા પાણીએ હંમેશ સ્નાન કરવું; અથવા ધમાસાના પાણીએ નહાવું.

૨. કબજીઆત ન થવા દેવી.

૩. વારંવાર સૌમ્ય વિરેચન લેતા રહેવું.

૪. દહીં, છાસ. તળેલી, બજારૂ, ભારે, તેલમરચાંવાળી, ઉષ્ણ અને વાસી-વાયડી વસ્તુઓ સદંતર બંધ કરવી.

૫. ઘઉંના પુલકા, ઘી, સાકર, ગાયનું દૂધ, ભાત, મગ, ખીચડી, પરવલ, ઘીલોડાં, ગલકાં, દૂધી, તાંદળજો, કાળી દ્રાક્ષ, મોસંબી, દાડમ વગેરે સૌમ્ય વસ્તુઓ લેવી.

૬. ઉજાગરા, ક્રોધ, મૈથુન, ચિંતા, તડકામાં ફરવું, ગંદા પાણીમાં નહાવું વગેરે ન કરવું.

ઔષધયોગ

રક્તવિકારમાં નીચે મુજબના ઔષધો લેવાની દાદીમાએ ખાસ ભલામણ કરી છે.

૧. સવાર સાંજ ગાયના દૂધ સાથે બબ્બે તોલા ગુલકંદ લેવો.

૨. કાળી દ્રાક્ષ, હીમેજ, સોનામુખી, ગુલાબના ફુલનો ઉકાળો સાકર નાખીને પીવો

૩. વરીયાળી, ગુલાબનાં ફુલ, કાળી ધરાખ અને જેઠીમધ સરખે ભાગે લઈ ૨॥ તોલા જેટલું ઉકાળાની રીતે તૈયાર કરી રોજ સવારે એક વખત લેવું. થોડી સાકર નાખવી. આ દવા કોષ્ઠશુદ્ધિ માટે સાત દિવસ લેવી. ત્યાર પછી કોઈપણ રક્તશોધક દવા લેવાથી સરસ થાય છે.

૪. હરડે, બેડા, આમળાં, સાલસા, મજીઠ, લીમડાની અંતરછાલ, કડુ, ચોપચીની, ગોરખમુંડી અને ગળો વીસ વીસ તોલા, અનંત મૂળ પાંચ શેર. ૧ મણ પાણીમાં એક રાત પલાળી વારુણી યંત્ર વડે ૭॥ શેર અર્ક ખેંચવો. અઢી તોલા સુધી પીવો. ઉત્તમમાં ઉત્તમ રક્તશોધક છે. અર્ક ખેંચવાની કડાકૂટ ન કરવી હોય તો બધાં દ્રવ્યો સરખે ભાગે અને અનંત મૂળ બમણા લઈ ઉકાળાની રીતે સેવન કરવું.

૫. જળભાંગરો, આમળાં અને કાળાં તલ સમભાગે લઇ ચૂર્ણ કરવું. ૦। ૦। તોલો ચૂર્ણ સવાર સાંજ દૂધ સાથે

લેવું. સવારે નયણા કોઠે અને સાંજે વાળુ કર્યા પછી બે કલાકે.

૬. રક્તવિકારના અંગે ચામડી પર બળતરા કરે એવી ફોલ્લીઓ કે ખૂજલી થતી હોય તો આ મલમ વાપરવો. આ મલમ બહાર વાપરવાનો છે. ખાવાનો નથી. સો પાણીએ ધોયેલું ઘી ૧૦ તોલા, ઝીંક ઓકસાઈડ ૧ તોલો, સુખડનું તેલ ૧ તોલો, સફેદ રાળ ૧ તોલો, લીંબોળીનું તેલ ૧ તોલો અને કરંજનું તેલ ૧ તોલો. બધાને બરાબર મેળવી શીશીમાં ભરી લેવું. જ્યાં બળતરા થતી હોય ત્યાં ચોપડવું.

૭. બીલીના મૂળને વાટીને અથવા સૂકા મૂળના ટૂકડાને ચંદન માફક ઘસીને લેપ કરવાથી બળતરા, સૂજન અને ખૂજલી મટે છે.

૮. તાજા પાણીમાં પાકેલ ટમેટાનો રસ ૧ા તોલો મેળવીને રોજ સવારે પીવો. લોહી શુદ્ધ થાય છે.

૯. સાકર ૪૦ તોલા, મીંઢીના પાન ૧૦ ૧૦ તોલા, હરડેદળ રાા તોલા, મજીઠ રાા તોલા, ગુલાબના ફુલ રાા તોલા અને નસોતર રાા તોલા. બધાનું વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ કરવું. હંમેશા સવારે અને રાતે ૦ા તોલો ચૂર્ણ પાણી સાથે લેવું

૧૦. ગંધક રસાયન ૧ વાલ અને સુવર્ણ માક્ષિક ભસ્મ ૧ રતી. આવા બે ભાગ સવાર સાંજ મધ સાથે ચાટવા. ઉપર દૂધ પીવું.

આ બધા પ્રયોગો સાદા અને સરસ છે.

વિવેચન

આ દરદ પ્રચલિત છે. નાનાં બાળકોથી માંડીને મોટેરાંઓ પણ આ દરદમાં સપડાય છે. લોહીવિકાર, ચેપી હવા, ધાતુ વિકાર, પ્રાકૃત દોષ, ગરમ ખોરાક, ઘા લાગવો વગેરે કારણોથી આ દરદ થાય છે. આમાં નાના મોટાં ગુમડાં નીકળે છે, પાકે છે, રસી નીકળે છે, બળતરા થાય છે, ઘણા મૂંઢ રહે છે, ઘણાને ૧ રૂઝાતાં ચાંદા થાય છે, આમ જૂદાં જૂદાં લક્ષણો હોય છે. આ પ્રકરણમાં જે ઉપાયો બતાવવામાં આવ્યા છે તે પ્રચલિત ગડગુમડના છે. ભગંદર, નાડીવ્રણ કે પાઠાનાં નથી; એટલે ખીલના અંગે, ચેપી હવાના લીધે, પ્રાકૃત દોષના કારણે કે એવી રીતે થયા હોય તેને આ ઉપાયો જરુર અજમાવવા.

પથ્યાપથ્ય.

આ દરદમાં શરીરની સ્વચ્છતા રાખવી જરૂરી છે. એક ગુમડાનો ચેપ બીજી જગ્યાએ ન લાગે એટલા ખાતર ગડગુમડને લીમડાના પાણીથી બરોબર સ્વચ્છ કરીને ઉપાયો કરવા. ઝાડો સાફ આવે તે કાળજી રાખવી. 'રક્તવિકાર'માં જણાવેલા નિયમો આ દરદ માટે સમજવા ખોરાકના નિયમો અવશ્ય પાળવા.

ઔષધયોગ

આ દરદમાં દાદીમાએ નીચે પ્રમાણે ઔષધ યોજના બતાવી છે.

૧. રક્તવિકારના પ્રકરણમાં બતાવેલો નં. ત્રણ વાળો ઉપાય કોષ્ઠશુદ્ધિ માટે અવશ્ય કરવો.

૨. દશાંગલેપ ૧ ભાગ, ગુલેઅરમાની ૨ ભાગ, સફેદો (ઝીંક ઓક્સાઇડ) ૧ ભાગ, સુખડ ૧ ભાગ, બરાબર પાણીમાં ચટણી માફક વાટી ગરમીની મોસમમાં નીકળતાં ગુમડાઓ ઉપર લેપ કરવો. ભીના સૂકો રાખવો.

૩. સફેદો ૫ ભાગ, સફેદી ૧ ભાગ, કપુર ૧ ભાગ, ખાપરીયું (કેલેમેના પ્રપેટા) ૨ ભાગ બરાબર મેળવી માખણ અથવા સો વાર ધોયેલા ઘીમાં મેળવવું; ગુમડાંઓ ઉપર મલમ માફક લગાવવું.

૪. સાફ કરેલા ગુમડા ઉપર મધની પટ્ટી મારવી.

૫. શરીરના કોઇપણ ભાગમાં મોટું ગુમડું થયું હોય તો લોમડાનાં પાન વાટીને એની પોટીશ મારવી.

૬. કોઈ પણ પ્રકારના ગુમડાને દબાવી દેવાનો પ્રયત્ન ન કરવો. અંદરનો દોષ પરૂ રૂપે બહાર નીકળે એ જ વધારે યોગ્ય છે. કાળાં મરી ચાર પાંચ નંગ અને કાળી ધરાખ (બી કાઢેલી) ૨૦ નંગ ચટણી માફક વાટીને એની પટ્ટી મારવી; ગુમડું ફુટી જશે. અથવા ઘઉંના લોટની દર ત્રણ કલાકે પોટીશ મારવી.

૭. સારામાંની રાળ ૧૦ તોલા લઈ ખૂબ બારીક કરી

વસ્ત્રગાળ કરવી. ત્યારપછી રા તોલા મોરથુથુ અને ૦ાા તોલો પારો બંનેને ખરલમાં ૬ થી ૮ કલાક ઘુંટવો. એક-જીવ થાય એટલે તેમાં રાળનું ચૂર્ણ મેળવી દેવું. ત્યારપછી આ ચૂર્ણમાં પ્રમાણસર ઘી મેળવવું. (રોટલીની કણક બંધાય તેટલા પ્રમાણનું) ઘી મેળવીને એક મજબુત માણસે કાળા પત્થર વડે, કાળા પત્થર ઉપર ૬ કલાક સુધી ઘુંટવું. આ મલમ પત્થર સાથે ચોંટી જાય છે, એટલે નબળો માણસ નહિ ઘુંટી શકે. મલમ તૈયાર કરીને પતરાના ડબલામાં ભરી દેવો. જે ગુમડા પર પટ્ટી મારવી હોય તે ગુમડાના માપની ગોળ પટ્ટી કરી, વચમાં કાણું પાડી, આ મલમ ચોપડી પટ્ટીને સહજ ગરમ કરી ગુમડા પર ચોડી દેવી. સામાન્ય સોજો હશે તો બેસી જશે; નહિ તો ગુમડાને પકવીને સાફ કરશે.

૮. ગંધાબેરજાની પટ્ટી લગાવવી.

૯. બોદાર, ટંકણ, કાથો, મોરથુથુ, મરી, કપીલો અને અજમા. આ સાત વસ્તુ ત્રણ ત્રણ તોલા લેવી. કપુર ૦ાા તોલો, ધોળો દેશી અમદાવાદી કાગળ ૧ાા તોલો, સોપારી નંગ ૪, પીળી કોડી નંગ ૪. મરી, સોપારી અને અજમાને અડધાપડધા બાળી નાખવા. પીળી કોડીની ભસ્મ બનાવવી. પછી દરેક ચીજોને ખાંડી વસ્ત્રગાળ કરી ગાયના ધોયેલા ઘીમાં મેળવી દેવું. આ મલમ દરેક પ્રકારના ઘાવમાં સરસ કામ આપે છે.

૧૦. સમદરશોષના વેલા થાય છે. એનાં પાન

શોધન અને રોપણ બંને ક્રિયા કરે છે. પાનનો સવળો ભાગ લીલો હોય છે, અવળો ભાગ ધોળો મખમલ જેવી રૂંવાંટીવાળો હોય છે. ગુમડું પકવવા માટે સવળો ભાગ ગુમડા પર મુકીને પાટો બાંધવો; રૂઝવવા માટે અવળો ભાગ મુકવો. આ પાન ચમત્કારિક છે. મારી બહેનને સ્તન-પાક થયો હતો; દાકતરોની દોડધામ ઘણી થઈ, છેવટે દેશમાંથી દાદીમા આવ્યાં અને ઉપરનો પ્રયોગ કર્યો. દાકતરો આંગળા કરડવા માંડયાં. આ પ્રયોગ દાદીમાએ ઘણા દરદીઓ ઉપર અજમાવ્યો છે.

૧૧. લીમડાનાં અને બોરડીનાં પાન વાટીને પોટીશ મારવાથી ગુમડાનો બગાડ નીકળી જશે.

૧૨. વડની છાલ, બાવળની છાલ, પીપળાની છાલ, ઉંબરાની છાલ અને લીમડાની છાલ વાટીને ચોપડવાથી તરક રૂઝાવા માંડશે.

૧૩. કોઈપણ ઉપાયે ગુમડું ફુટતું ન હોય તો હાથી-દાંત સુખડ માફક ઘસીને ગુમડા ઉપર ઘસારાનો એક ચાંદલો કરવો. થોડા જ સમયમાં ગુમડાને ફોડી નાખશે.

૧૪. સારામાંનો સિંદુર ૧। શેર અને તલનું તેલ ૨ શેર બંનેને ભેગા કરી ધીમા તાપે ઉકાળવું. બંને ચીજ એક થઈ સિંદુર ઉપર આવવા માંડશે ત્યારે ઘેંશ જેવું થઈ જશે. પછી નીચે ઉતારી તેમાં મીણ ૨ તોલા અને કપુર બે તોલાની ગોળી વાળીને નાખવી. પછી ખૂબ હલા-વ્યા કરવું. મલમનો રંગ કાળાશ પડતો થવા માંડે ત્યારે

તેમાંથી તાવેથા વડે એક ટીપું પાણીમાં નાખવું. ગોળી વળી જાય તો આગળી તૈયાર થઈ સમજવી. નહિ તો જરા વધુ ઘુંટવું. આ આગળી દાદીમાની પ્રખ્યાત છે. દરેક પ્રકારના ગડગુમડ ઉપર આની પટ્ટી મારવી. આંખ મીંચીને આ દવા અજમાવવી. સેંકડે નેવું ટકાને લાભ થયેા છે. દાદીમા આ આગળી મોટા પ્રમાણમાં બનાવે છે અને બધાને ડબીઓમાં મફત આપે છે. આ સ્થળે એક સૂચના દાદીમાના આગ્રહથી કરવી પડે છે. આ મલમ જે કોઇ બનાવે તે બધાને મફત આપે એટલું કરે. ધંધા તરીકે આનો ઉપયેાગ ન કરે.

૧૫. અડધેા તોલેા લીમડાનાં પાન વાટીને ચટણી જેવાં કરવાં. પછી ૪ તોલા તલના તેલમાં ચટણી નાખી તેલ પકાવવું. ચટણી બળી જાય એટલે તેલ ગાળી લેવું. પછી ફરીવાર તેલને ગરમ કરવું અને તેમાં રાળ ૧ તોલેા બારીક વાટીને નાખવી. અગ્નિ મંદ રાખવેા. જ્યારે તેલમાં રાળ મળી જાય ત્યારે નીચે ઉતારી કપડા વતી ગાળી લઈ ઠરી જાય એટલે ૧૦૧ વખત પાણી વડે તેલને ધેાવું. ધેાવાની રીત પાણી નાખીને ઘુંટવું. ઘુંટતા ઘુંટતા મલમ થઈ જશે. આ મલમ દાઝયા ઉપર ઘણેા જ અકસીર છે.

૧૬. ખાખરાનાં પાંદડાનાં ડીંટીયા નંગ ૨૫, કાળાં મરી નંગ ૨ બંનેને પાણી સાથે મેંદા જેવાં વાટવાં. પછી ઘારાં ઉપર લુગદી મૂકી પાટેા બાંધવેા. ત્રીજે દિવસે પાટેા છેાડવેા. ભીંગડું વળી ગયું હશે.

૧૭. કાથેા, મીણુ, રાળ, મધ, તલનું તેલ, ઘી,

શંખજીરૂં અને સોનાગેરૂ સરખે ભાગે લઈ, ખૂબ ઝીણું વાટી એક વાટકામાં મૂકી ગરમ કરવું. એકરસ થાય એટલે ઉતારી લેવું. આ દવાની પટી મારવાથી ગુમડું રૂઝાઇ જશે.

૧૮. ન રૂઝાય એવાં ભયંકર ગુમડામાં જરખના લીંડાની રાખ ઘીમાં કાલવીને ચેાપડવી.

૧૯. ચેામાસામાં બિલાડીના ટોપ ઉગે છે. તેમાં એક છત્રી જેવેા હેાય છે, એક ગેાળ દડા જેવેા હેાય છે. દડા જેવેા હેાય તેને જે સ્થળે ઉગ્યેા હેાય તે સ્થળે જ પાકવા દેવેા. સૂકાઇ જાય ત્યારે દડાને તેાડતાં અંદરથી મખમલ જેવેા જાંબુડા રંગનો ભુકેા નીકળશે. એ શીશીમાં ભરી લેવેા. ગમે તેવી ચાંદી પડી હેાય ત્યાં પ્રથમ આંગળી વડે થૂંક લગાવી, ઉપર આ પાવડર જરાક ભભરાવી દેવેા. બીજી વાર દવા લગાડવાની જરૂર નહિ પડે. ભીંગડું વળીને ઉખડી જશે અને ચાંદી મટી જશે. ખાસ સંગ્રહ કરવા જેવેા પ્રયેાગ છે. દાદીમાએ ઘણા દરદીએા પર અજમા- વ્યેા છે.

૨૦. ગરમીના ખીલ અથવા ફ્રામીયાં થયાં હેાય તેા ચંદન, કપુર અને ઝીંક ઓકસાઈડનેા ગુલાબજળમાં વાટેલેા લેપ કરવેા. કપુરનું પ્રમાણ ઘણું ઓછું લેવું. ૨ તેાલા ચંદન, ૨ તેાલા ઝીંક ઓકસાઇડ અને એક આનીભાર કપુર.

વિવેચન

ખસ, ખરજવું અને દાદર એ ત્રણે દરદો એક જ હરોળમાં બેસનારાં, ચીકણાં અને ભારે કંટાળો ઉપજાવનારાં છે. ખસ ચેપી છે, ખરજવું અકોણું છે, દાદર લપી છે. રકતવિકારના દોષથી આ દરદો થાય છે. આ દરદોનું પથ્ય રકતવિકાર પ્રમાણે જ છે. અને આ દરદ બહુ જાણીતાં હોવાથી કારણ–લક્ષણની આવશ્યકતા નથી. ઉષ્ણ ખોરાક ખાવાની ટેવ છોડવી જોઇએ.

ઔષધયોગ

આ દરદ માટે દાદીમાએ નીચે પ્રમાણે ઔષધો બતાવ્યાં છે.

૧. ઉપરના ત્રણે દરદોમાંથી ગમે તે હોય ત્યારે રકત-વિકારના પ્રકરણમાં દર્શાવેલો નંબર ત્રણવાળો કોષ્ઠશુદ્ધિનો ઉપાય જરૂર કરવો.

૨. તાજા અનંતમૂળ ૨॥ તોલાનો ફાંટ બનાવીને હંમેશ સવારે પીવો. ખસ અને ધાધર માટે સરસ છે. લોહી શુદ્ધ કરે છે.

૩. આમલસારો ગંધક ધોયેલ ઘીમાં અથવા વેસેલિનમાં મેળવીને ખસ–ખુજલી પર મલમ લગાડવો.

૪. અશુદ્ધ ગંધક ૨ તોલા, મનસીલ, કાળાં મરી, કપીલો અને દારૂહળદર એક એક તોલો, ઓદાર, મોરથુથું, સિંદુર અને ટંકણ અડધો અડધો તોલો. આ બધાનું બારીક ચૂર્ણ કરવું. સરસીયા તેલમાં થોડું ચૂર્ણ મેળવીને ખસ, લુખસ, ખુજલી પર ચોપડવું. દવા ઘણી તેજ હોવાથી તેલમાં ચૂર્ણ વધારે ન મેળવવું. સહન થાય ત્યારપછી વધારે દવા મેળવવી. સુંવાળી પ્રકૃતિવાળા માણસોએ આ દવા ન ચોપડવી.

૫. આકડાનો રસ, આકડાનું દૂધ અથવા આકડાના મૂળનો ઉકાળો ત્રણમાંથી જે પ્રાપ્ત થઇ શકે તે પાંચ તોલા લેવું. તેમાં ૧ તોલો મોરથુથાનો ભૂકો મેળવી બરાબર ઘુંટી ટીકડી કરી પુટ આપવો. આવા સાત પુટ આપવા. ત્યારપછી લીંબુના રસમાં અને માખણમાં મેળવી મલમ બનાવવો. ખસ, લુખસ અને ધાધર મટે છે.

૬. આમળાંના વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણને ધોયેલ ઘીમાં કાલવી ખસ ઉપર લગાવવું. સરસ ઉપાય છે.

૭. પાંચ તોલા એરંડીયું દેવતા ઉપર કકડાવવું; પછી તેમાં લીમડાના પાન પાંચ તોલાની લુગદી નાખવી. લીમડાનું સત્વ તેલમાં આવી જાય એટલે તેલ ગાળી લેવું. પછી એ તેલમાં મીણ તોલા ૨ અને અફીણનો પાવડર તોલો ૧ નાખી મલમ જેવું કરવું. ખરજવા ઉપર આ મલમની પટી મૂકવી.

૮. રસકપુર, ટંકણખાર, સાકર, ગંધક અને ગુગળ

દરેક દવા સરખે વજને લઈ પાણી સાથે પત્થર ઉપર ખૂબ વાટવી અને મુલાયમ લેપ જેવું થાય ત્યારે ખરજવા ઉપર ચોપડવું.

૯. કપાસના સૂકાઈ ગયેલાં જીંડવા બાળી તેની રાખ દહીં સાથે કાલવી ખરજવા ઉપર લગાડવું. બળતરા થશે... પણ મટશે.

૧૦. મૂળાનાં બી, સરસવ, લાખ, હળદર, દારૂહળદર, કુંવાડીયાના બી, રાળ, સૂંઠ, વાવડીંગ, કઠ—સરખે ભાગે લઈ બારીક ચૂર્ણ કરવું. પછી જરૂર પુરતું ચૂર્ણ બકરાના મૂત્ર સાથે વાટી ખરજવા ઉપર લેપ કરવો.

૧૧. એક સારા ચોકખા હાંડલામાં બદામના છોડાં ૧ શેર મૂકવાં. છોડાંની મધ્યમાં એક ચિનાઈ માટીની પ્યાલી મુકવી. હાંડલાના મોઢા ઉપર માપનું રામપાત્ર અથવા ધાતુનું પાત્ર મૂકવું. પછી ઢાંકણુ અને હાંડલાની સાંધ બરાબર લેપ વડે બુરી દેવી; અર્થાત દ્રઢ સંધિલેપ કરવો. ઢાંકણુમાં પાણી ભરવું. પછી આ હાંડલાને ચૂલા પર ચડાવી નીચે અગ્નિ આપવો. બે અઢી કલાક સુધી મધ્યમ અગ્નિ આપ્યા બાદ સંધિ ખોલીને ઢાંકણું લઈ લેવું; અને અંદરથી પ્યાલી કાઢી લેવી. આ પ્યાલીમાં લાલ જેવા રંગનું પ્રવાહી ભર્યું હશે, તે સારા ચારવડા કપડાથી ગાળીને શીશીમાં ભરી લેવું. દવા તૈયાર થઇ ગઇ. આ દવાનો ઉપયોગ કરતી વખતે એક સળી પર રૂ લપેટી દવામાં બોળી ધાધર ઉપર ચોપડવું. શરૂઆતની ધાધર મટી જશે. દિવસમાં ત્રણ વાર ચોપડવું. આ સિવાય સામાન્ય ફોડકા ફોડકીઓ, વણ વગેરેમાં પણ ચોપડી શકાય છે.

૧૨. ગંધક ૫ તોલા, કપુર રા તોલા, વેસેલિન ૮૦ તોલા, એસિડ સેલીસિલસ રા તોલા, એસિડ કાર્બોલિક ૧ા તોલો, ગોબા પાવડર ૫ તોલા, બોરીક એસિડ રા તોલા અને એસિડ ક્રાઈસોફેનિક ૧ તોલો. પ્રથમ વેસેલિનને મંદાગ્નિ પર ગરમ કરવું. વેસેલિન ઓગળી જાય એટલે નીચે ઉતારી કાર્બોલિક એસિડ મેળવી દેવું. ત્યારપછી બીજી દવાઓ બારીક કરીને એક પછી એક મેળવી દેવી. શીશીઓ ભરી લેવી. ધાધર માટે સરસ ઉપાય છે. દવાવાળો હાથ અથવા આંગળી કરીને સાબુ વડે ધોઈ નાખવી. દવા ઝેરી છે. ધાધર ઉપર ચોપડવાની છે.

૧૩. ધાધરવાળો ભાગ ખણીને સિંધવમાં બોળી બોળીને લીંબુ ઘસવું.

૧૪. ધાધરની શરૂઆત થાય ત્યારે વાસી થૂંક ચોપડવાથી મટી જાય છે.

૧૫. પારો ૧ તોલો, ગંધક ૩ તોલા, રસકપુર ૧ા તોલો, મનસીલ ૨ તોલા, ઝીંક ઓકસાઇડ ૨ તોલા, બોરીક ૨ તોલા, બોદાર ૨ તોલા, કપિલો ૨ તોલા, ખદિરસાર ૧ા તોલો, મોરથુથુ ૧ તોલો, રાળ ૨ તોલા, સિંદુર ૨ તોલા, શેરી લોબાન ૨ તોલા, બાવચી રા તોલા, ખડીચોખાર રા તોલા, કુંવાડીયાના મીંજ રા તોલા, કપુર ૨ તોલા. પ્રથમ પારાને અને ગંધકને સારી ખરલમાં ખૂબ ઘૂંટવા. ઘૂંટતા ઘૂંટતા કાળો પાવડર થઇ જશે. ત્યારપછી બીજી બધી દવાઓનું વસ્ત્રગાળ કરેલું ચૂર્ણ ધીરે ધીરે એની

સાથે મેળવવું અને ઘુંટવું. બધું એકરસ થાય એટલે આ ચૂર્ણ શીશીમાં ભરી લેવું. ખસ થઇ હોય તો ધૂપેલ તેલમાં આ ચૂર્ણ કાલવીને ચોપડવું. ધાધરમાં લીંબુના રસમાં કાલવીને ચોપડવું અને ખરજવામાં ધોયેલા ઘી સાથે કાલવીને ચોપડવું. સરસ ઉપાય છે. બનાવીને ઘરમાં રાખી મૂકવા જેવી ઉપયોગી દવા છે.

૧૬. આમલીના બી લીંબુના રસમાં વાટીને ધાધર પર ચોપડવાં.

૧૭. ટંકણખાર અને પાપડખાર સરખે ભાગે લઇ મેંદા જેવું બારીક કરી ગાયના મૂત્ર સાથે વાટી ખસ ઉપર ચોપડવું.

૧૮. ગરમાળાના કુણાં પાનનો રસ કાઢી ધાધર ઉપર ચોપડવો. પ્રથમ ધાધરવાળો ભાગ ખંજોળીને પછી રસ ચોપડવો.

૧૯. કુંવાડીયાના મૂળ લીંબુના રસમાં ઘસીને ધાધર ઉપર ચોપડવાં.

૨૦. ધોળી ઉન બાળી તેની રાખ ગાયના ઘીમાં કાલવીને ખરજવા ઉપર ચોપડવી.

૨૧. કપાસીયાના બીંજ, ગોળ અને મુલતાની માટી સરખે ભાગે લઈ વાટીને ખરજવા ઉપર ચોપડવું.

૨૨. તકમરીયાંના બી તોલા ૨૦, આંબાની ગોટલી તોલા ૨ અને કાથો તોલા ૨, વાટી વસ્ત્રગાળ કરી ડબીમાં ભરી લેવું. ખસ ઉપર પાણીમાં કાલવીને આ દવા ચોપડવી.

વિવેચન

ધાર્યા કરતાં પુસ્તક ઘણું મોટું થવાથી દાદીમાએ બીજા ઘણા દરદો સંબંધી જે માહિતી આપી છે તે દરદો-નું વિવેચન ન કરતાં પ્રયોગો જ રજુ કરીશ. દાદીમાએ આ બધા દરદોના અસંખ્ય પ્રયોગો લખાવ્યા છે પરંતુ અત્રે એ બધા લેવા શકય નથી. દરદો પણ ઘણા બાકી છે, એમાં-ના મુખ્ય મુખ્ય દરદોના જ અનુભૂત પ્રયોગ અત્રે આપીશ.

માથાનાં દરદો

મસ્તકના દરદો ઘણાં છે; પરંતુ જે પ્રચલિત અને ઘરઘરમાં છે તેના પ્રયોગો નીચે પ્રમાણે છે:—

૧. અક્કલકરો વાટીને કપાળ પર ચોપડવાથી માથા-નો દુઃખાવો મટે છે.

૨. અજમો શેકીને એક પોટલીમાં બાંધી સુંઘવાથી શરદીના કારણે થયેલો માથાનો દુઃખાવો મટે છે.

૩. દાડમના મૂળ પાણીમાં વાટીને કપાળે ચોપડવાથી મસ્તક પીડા શાંત થાય છે.

૪. કપાસીયાના મીંજ પીસીને ચોપડવાથી માથાનો દુઃખાવો મટે છે.

૫. કપુર ગોટી ૧ નાની, મરીના દાણા નંગ ૧૦ અને ચોખાના દાણા નંગ ૧૦ પાણીમાં વાટવા. ગરમીના અંગે

માથું દુઃખતું હોય તો ઠંડા ચોપડવા, શરદીના અંગે દુઃખાવો હોય તો ગરમ કરીને ચોપડવા.

૬. થોડું અફીણ અને બે ચાર લવીંગ વાટીને ચોપડવાથી માથાનો દુઃખાવો મટે છે.

૭. અંકોલની અંતરછાલનું ચૂર્ણ ૦)= ભાર સાકરવાળા દૂધ સાથે પીવાથી માથાનો દુઃખાવો ગટે છે.

૮. સુખડ ૮ વાલ, કપુર ૧ વાલ, આમળાં ૩ વાલ અને સોનાગેરૂ ૩ વાલ. પાણીમાં વાટીને માથા પર લેપ કરવાથી ગરમીના અંગે ચડેલું માથું શાંત બને છે.

૯. બ્રાહ્મીના પાન ૧ તોલો, કાળાં મરી ૦। તોલો, બદામના મીંજ નંગ ૧૦. બરાબર વાટીઘુંટી ચણા જેવડી ગોળીઓ વાળવી. બબ્બે ગોળી સવાર સાંજ દૂધ સાથે લેવાથી મગજની નબળાઈ, જ્ઞાનતંતુઓની કમજોરી અને એવા કારણે થતો માથાનો દુઃખાવો વગેરે મટે છે.

૧૦. પિત્તપાપડો ૨૫ તોલા, પીળી હરડેનો દળ ૨૦ તોલા, કાબુલી હરડે ૧૫ તોલા, બહેડાનો દળ ૧૦ તોલા, આમળાં ૧૦ તોલા, ડાંખળી વગરના મીંઢીઆવળના પાન ૫ તોલા, ગુલાબના સૂકાયેલાં ફુલ ૩ તોલા કાળી ધરાખ (બી કાઢેલી) અથવા કિસમીસ ૪ શેર. પ્રથમ ધરાખને ખૂબ વાટવી. પછી બાકીની ચીજોનું ચૂર્ણ કરીને તેમાં મેળવી દેવું. સવાર સાંજ ૦॥ થી ૧ તોલા સુધી પાણી સાથે. માથાનું દરદ, વાળ ખરી પડવા, ચક્કર આવવા, મગજની નબળાઈ વગેરે ઉપર સરસ કામ કરે છે; એટલું જ નહિ પણ લોહીવિકારમાં પણ સરસ કાર્ય કરે છે.

૧૧. લીંડીપીપર, કાળાં મરી, પઠાણી લોહર સરખે ભાગે લઈ ચૂર્ણ કરવું. માથાના દુ:ખાવાવાળાએ છીંકણી માફક સુંઘવું. મટી જશે.

૧૨. ગરણીના કાચાં બીનો રસ નાકમાં નાખવાથી આધાશીશી મટે છે.

૧૩. ઘી સાથે કેસર વાટીને નાકમાં નાખવાથી આધાશીશી મટે છે.

૧૪. દૂધમાં ઘી મેળવીને પીવાથી આધાશીશી મટે છે.

૧૫. થોડોક નવસાર પાનમાં મૂકીને ખાવાથી આધાશીશી મટે છે.

૧૬. કાળાં મરી ભાંગરાના રસમાં વાટીને લેપ કરવાથી આધાશીશી મટે છે.

૧૭. સૂર્યોદય પહેલાં ગરમાગરમ તાજી ચોકખા ઘીની જલેબી ખાવાથી આધાશીશી મટે છે.

૧૮. લસણના ફોતરાં વાટીને લેપ કરવાથી આધાશીશી મટે છે. લેપ બળે તો તરત ઘી ચોપડવું.

૧૯. બદામના ગોટા નં. ૧૦, કાળાં મરી નંગ ૫, ગળોસત્વ ૧ વાલ, પ્રવાલપિષ્ટિ ૧ વાલ, સાકર ૧ તોલો, ગાયનું ઘી અથવા માખણ ૧। તોલો ઘી અથવા માખણમાં બાકીની દરેક વસ્તુઓ બારીક કરીને મેળવવી અને સવારે ચાટી ઉપર દૂધ પીવું. ૪ કલાક સુધી કોઈપણ પ્રકારનો ખોરાક ન લેવો. મગજના તમામ વ્યાધિઓમાં ઉત્તમ પ્રકારનું શક્તિપ્રદ ઔષધ છે.

૨૦. મગજના દરદવાળાઓએ ઉષ્ણ, વાયડા, બજારૂ, ચા, કોફી, દહીં, છાસ, તેલ, મરચાં, નશાવાળા, વાસી, સડેલા વગેરે પદાર્થો ન ખાવા. ખોરાક સાદો અને સાત્વિક લેવો.

આંખના દરદો

આંખના દરદો ઘણા પ્રકારના છે. આંખના દરદોની દવા કાળજી અને સ્વચ્છતાપૂર્વક બનાવવી ખૂબ જ જરૂરી છે. આંખ એ જીવનનું મહત્વનું અંગ હોવાથી એની ઉપેક્ષા ન કરવી, તેમ આંખનું ગંભીર દરદ હોય તો આંખના યોગ્ય ચિકિત્સકની સલાહ લેવી. દાદીમાએ બતાવેલા સાદા પ્રયોગો નીચે આપું છું. આ પ્રયોગો કોઈ પ્રકારનું નુકશાન નહિ કરે.

૧. બીલીનાં પાન ચટણી જેવાં વાટીને દુઃખતી આંખો પર એની થેપલી મૂકવી.

૨. વડના દૂધ સાથે ભીમસેની કપૂર મેળવીને આંજવાથી તાજું થયેલું ફુલું મટે છે.

૩. હરડે ૧ ભાગ, બહેડાં ૨ ભાગ અને આમળાં ૩ ભાગ. આનું ચૂર્ણ કરવું. બે તોલા ચૂર્ણ રોજ રાતે માટીના ઠામમાં ૨૦ તોલા પાણી સાથે પલાળી રાખવું. સવારે સ્વચ્છ વસ્ત્રથી ગાળી લઈ એ પાણીથી બંને આંખ ધોવી. આ ઉપાય આંખને નિરોગી રાખે છે. દષ્ટિશક્તિ સારી કરે છે.

૪. કુંભાના પાન ગરમ કરી માથા ઉપર બાંધવા અને એનો રસ સૂંઘવો. આથી ઝામરવા મટે છે.

૫. ધોળી સાટોડીનાં મૂળ બકરીના દૂધ સાથે વાટી આંખમાં આંજવાથી પડવાળ મટે છે; એ સિવાય આંખની ગરમી પણ ઓછી થાય છે.

૬. આંખ આવી હોય તો ચીમેડનું ભરણ ભરવું. આ ઉપાય દુઃખતી આંખ માટે સારો છે.

૭. આંખમાં શૂળ આવતું હોય તો લીમડાના પાન વરાળીયાં કરીને બાંધવા; અથવા ગરમાગરમ ખીચડી લુગડાના બેવન વચ્ચે મૂકીને આંખ ઉપર બાંધવી.

૮ શુદ્ધ કરેલો કાળો સુરમો ૧૦ તોલા, જસતના ફુલ ૫ તોલા, ભીમસેની કપુર ૩ તોલા, ફુલાવેલું મોરથુથું ૧ તોલો, લવંગ ૦।≈ આનીભાર અને સુરોખાર ૦।≈ ભાર. બધાને બારીક પીસી ૨૧ ભાવના લીમડાના પાનના રસની આપવી, ત્યારપછી ૨૧ ભાવના ગુલાબજળની આપવી. સારામાં સારો સુરમો તૈયાર થશે. દિવસમાં ત્રણ વાર આંજી શકાય. આંખના ઘણા દરદોમાં લાભદાયક છે. ઝાંખ, ફુલું, ગરમી, મોતીયા વગેરેમાં નિર્ભયતાથી વપરાય છે.

૯. મોતીયા આવતા હોય ત્યારે કોઇ પણ દવાનો ઉપયોગ ન કરતાં પાકવા દેવા અને પછી સારા નેત્રવૈદ્ય પાસે કઢાવવા.

૧૦. સીસું અને લવીંગ અંજન કરવા લાયક પીસીને આંજવાથી બે અઠવાડિયામાં બે વરસનું ફુલું મટી જાય છે.

૧૧. કાળો સુરમો ૨૦ તોલા, બહેડાનાં મીંજ ૨ તોલા, કોડીની ભસ્મ ૧ તોલો, સાચાં મોતી બસરાઇ ૧ તોલો, મનશીલ ૧ તોલો, ધોળાં મરી ૦।। તોલો, ભીમ-

સેની કપુર ૨ તોલા. સહુથી પહેલાં કાળો સુરમો ૨૦ દિવસ સુધી લીમડાના પાનના રસમાં ઘુંટાવીને તૈયાર કરવો, ત્યારપછી સાચાં મોતી ગુલાબજળમાં ૨૦ દિવસ ઘુંટાવીને તૈયાર કરવાં. ત્યારપછી ભીમસેની કપુર સિવાયની બીજી વસ્તુઓ વસ્ત્રગાળ કરી મોતી અને કાળા સુરમાની તૈયાર કરેલી પિષ્ટિમાં મેળવી દેવી. પછી ૦॥ તોલો મોરથુથું લઈ ૨૦ તોલા પાણીમાં ઓગાળવું અને એ પાણી સુરમાના મિશ્રણમાં ધીરે ધીરે નાખતા જવું અને ઘુંટાઈ કરતા જવી. મોરથુથાનું પાણી સુરમાને પવાઇ જાય એટલે એમાં ભીમસેની કપુર મેળવવું અને શુદ્ધ ગુલાબજળ પાંચ શેર લઈ સુરમામાં નાખતા જવું અને ઘુંટાઈ કરતા જવી. આ ઘુંટાઇમાં ૨૦ થી ૨૨ દિવસ લાગશે. ત્યારપછી સુરમાને વસ્ત્રગાળ કરી સારી બાટલીમાં ભરી લેવો. આ સુરમાના અંજનથી ઝાંખ, ખીલ, ફુલું, છારી, ચાંદીઓ વગેરે મટે છે અને દૃષ્ટિશક્તિ તીવ્ર બને છે.

૧૨. ફુલાવેલી ફટકડી ૮ રતી એક તોલા ગુલાબજળમાં મેળવી દેવી. બબ્બે ટીપાં આંખમાં નાખવાથી આંખની લાલી અને ચળ ઓછી થાય છે.

૧૩. લાહોરી મીઠું ૨ તોલા, સાકર ૨ તોલા અને પીપરમેન્ટના ફુલ ૨ રતી: ત્રણેયને મેળવી અંજન જેવું બનાવવું. સવાર સાંજ સળી વડે આંજવાથી તિમિર, ફુલું, છારી, જાળું વગેરે મટે છે.

૧૪. દાડમના કુણાં પાન વાટી એમાં જરા ફટકડી મેળવી લુગદી તૈયાર કરી દુખતી આંખ ઉપર એની થેપલી મૂકવી.

૧૫. ગાયના છાણના સ્વરસમાં લીંડીપીપર વાટવી. ખૂબ બારીક કર્યા પછી એનું અંજન કરવું. રતાંધળાપણાનો સરસ ઉપાય છે.

૧૬. ૦ાા તોલો કેસર અને ૦ાા તોલો ભીમસેની કપુર લઈ બંનેને પ્રથમ સ્વચ્છ ખરલમાં ખૂબ ઘુંટી પછી તેમાં ૨૦ તોલા ગુલાબજળ નાખીને પ્રવાહી એકરસ કરવું. પછી વસ્ત્રગાળ કરી શીશી ભરી લેવી. આંખના ઘણા દરદોમાં નિર્ભયતાથી વાપરી શકાય છે. દુઃખતી આંખો તો બે દિવસમાં જ મટે છે. બબ્બે ટીપાં નાખવાં.

આંખ માટે બનાવવાની દરેક દવાઓ સ્વચ્છતાપૂર્વક બનાવવી. રજ, કસ્તર, કાંકરી વગેરે ન આવે તે સંભાળ રાખવી. નેત્ર માટેના દરેક અંજન એટલાં બારીક વાટવાં જોઈએ કે જરા પણ કરકરી ન લાગે, સુરમો માખણ જેવો લીસો જ હોવો જોઈએ. દવાઓ બનાવવાના પ્રત્યેક વસાણા ને સાધનો સંપૂર્ણ સ્વચ્છ હોવાં જોઈએ.

નાકનાં દરદો

દાદીમાએ નાકના ૩૪ પ્રકારના દરદો સમજાવ્યાં હતાં. એમાંનાં પ્રચલિત દરદોના ઉપાય નીચે પ્રમાણે છે.

૧. કાયફળ, પુષ્કરમૂળ, કાકડાશીંગી, સૂંઠ, મરી, પીપર, અજમો સરખે ભાગે લઈ વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ કરવું. ૦ા તોલા સુધી આદુના રસમાં ચાટવું. નાકનો પીનસ રોગ મટે છે. પીનસ રોગમાં નાક કોરું, નીતરતું, સૂકાયા જેવું અને બંધ થઇ જાય છે. ગંધની ખબર નથી પડતી. સળેખમ જેવાં લક્ષણો હોય છે.

૨. કાગળમાં અજમાની બીડી કરી એનો ધૂમાડો નાકમાં લેવાથી પીનસ રોગ મટે છે.

૩. લીમડાનું પંચાંગ, ત્રિફળા અને વરીયાળીનો ઉકાળો પીવાથી પીનસ રોગ મટે છે.

૪. નાક અને મોઢા વાટે દુર્ગંધવાળો શ્લેષ્મ નીકળે તો તુલસીના પાનના રસનાં ટીપાં નાકમાં નાખવાં.

૫. કેરીની ગોટલીનો રસ કાઢી એનાં ટીપાં દિવસમાં ત્રણ ચાર વાર નાખવાથી નાકમાંથી પડતું લોહી બંધ થાય છે.

૬. નવસારનું પાણી માથા પર ને કપાળ પર છાંટયા કરવાથી નાકમાંથી પડતું લોહી બંધ થાય છે. અથવા મગજ ઉપર ઠંડું પાણી રેડવું.

૭. કપુર અને કાગફળનો બબ્બે વાલ ભૂકો લઈ ઘીમાં કકડાવવો. પછી નાકમાં તેનાં ટીપાં પાડી રૂના પુમડાં ભરાવી દેવાં. નાકમાં પડેલા જીવડા તરત નીકળવા માંડશે. દિવસમાં બે વખત આ પ્રમાણે કરવું.

૮. દાડમના ફુલનો અથવા ફોનો રસ નાકમાં નાખવાથી લોહી પડતું બંધ થાય છે.

૯. લાલ ફટકડી ૧ તોલો લઈ વાટવી અને તવા પર મુકી તવાને મંદાગ્નિ પર મૂકવો. ત્યારપછી એમાં કેરીનો અથવા ઘોડાની લાદનો રસ પાંચ તોલા ધીરે ધીરે નાખતા જવો. બધો રસ શોષાઇ જાય એટલે તવાને નીચે ઉતારી તવા ઉપર જ ફટકડી પીસી લેવી. વસ્ત્રગાળ કરી શીશીમાં દવા ભરી લેવી. નાકમાંથી ગમે તેવું સખત લોહી પડતું હોય તો આ દવા સુંઘવાથી બંધ થઇ જશે.

૧૦. નાકમાંથી વારંવાર લોહી પડ્યા કરતું હોય તેણે બજર સુંઘવાની આદત પાડવી. વારંવાર લોહી નહિ પડે; બલ્કે કદી નહિ પડે. છીંકણી સુંઘવાનું બંધાણ કરવું પડશે.

મોઢાનાં દરદો

દાદીમાએ મોઢાનાં દરદોના ૬૫ પ્રકાર સમજાવ્યા હતા. એમાં આઠ પ્રકાર દાંતના હોય છે. અહિં એમાંનાં થોડાઘણા દરદોના ઉપાય બતાવીશ.

૧. મોઢામાં ફોલ્લા પડ્યા હોય તો ફટકડીના કોગળા કરવા.

૨. મોઢામાં ચાંદા પડ્યા હોય તો ફુલાવેલો ટંકણ અને જેઠીમધનો ભૂકો ચાંદા ઉપર દબાવવો.

૩. તપખીર ૨ ભાગ, શંખજીરૂ ૨ ભાગ, સોનાગેરૂ ૧ ભાગ અને જીરૂ ૧ ભાગ વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ કરી મધમાં કાલવી મોઢાના ચાંદા ને ફોલ્લા પર ચોપડવું અને લાળ પડવા દેવી

૪. કોઇપણ કારણે મોઢાના ભાગ ઉપર સોજો આવી ગયો હોય તો કાળીજીરી અને મીઠું વાટી ગરમ કરી લેપ કરવો.

૫. કાકડા આવી ગયા હોય તો જીરૂં, સાકર અને શંખજીરાનું સરખે ભાગે ચૂર્ણ કરી મધમાં કાલવી કાકડા ઉપર ચોપડવું અને ગળે થૂલીનો શેક કરવો; અથવા અળસીની પોટીશ મારવી.

૬. વાંસકપુર, એલચી, જેઠીમધ, સાકર અને ખેરસારની ચણી બોર જેવડી ગોળીઓ વાળી મોઢામાં રાખીને રસ ઉતારવો. મોઢાના, દાંતના, ગળાના વગેરે દરદોમાં સારું કામ આપશે.

૭. અવાળુ આવ્યાં હોય તો ખસખસના ડોડવાનો વરાળીયો શેક કરવો.

૮. સોપારીના કોયલા તોલા ૫, બદામના છોડાના કોયલા તોલા ૫, બાવળની પત્તીની રાખ તોલા ૫, ચાક તોલા ૫, હીરાબોળ તોલા ૨, કાથો તોલા ૨, એલચી તોલા ૨, ફુલાવેલી ફટકડી તોલા ૨, શેરી લોબાન તોલા ૨, રૂમીમસ્તકી તોલા ૨, ચણકબાબ તોલા ૨ અને કપુર તોલા પાંચ. બધાનું વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ કરવું. આ ઉત્તમ પ્રકારનું દંતમંજન છે. દાંતના ઘણા દરદો આ મંજનના ઉપયોગથી મટે છે અને દાંત મજબુત બને છે.

૯. મીઠાના ચૂર્ણમાં થોડુંક સરસીયું અથવા તલનું તેલ મેળવી દાંત ઉપર ઘસવું. દાંત સ્વચ્છ થશે.

૧૦. દાઢનો દુઃખાવો ઉપડયો હોય તો જરા હીંગ ભરવી.

૧૧. ફટકડીમાં જરા અફીણ મેળવીને દાઢ અથવા દાંતના દુઃખાવા પર લગાવવાથી દર્દ મટી જશે.

૧૨. મુખપાક ઉપર શંખજીરૂ અને સોનાગેરૂનું ચૂર્ણ લગાવવું.

૧૩. લીમડાની છાલના ઉકાળાના કોગળા કરવાથી પેઢાંનું દરદ મટી જાય છે.

૧૪. કપુર અને અક્કલકરો સમભાગે લઈ વસ્ત્રગાળ કરી મંજન કરવાથી દાંતનો દુઃખાવો મટે છે.

૧૫. મજીઠની રાખનું મંજન કરવાથી દાંત સ્વચ્છ અને મજબુત બને છે.

૧૬. વાવડીંગ ૨ાા તોલા, હીરા હીંગ ૨ તોલા, ઘોડાવજ ૨ તોલા અને કપુર ૨ તોલા. બધાં દ્રવ્યોને ખૂબ બારીક પીસી લઈ શીશી ભરી લેવી. દાંત અથવા દાઢમાં ગમે તેવું દર્દ થાય ત્યારે થોડાક રૂમાં ઉપરનું ચૂર્ણ મુકી દરદવાળી જગ્યાએ દબાવવું. વેદના શાંત થઈ જશે, દાંતના કૃમિ હશે તો તે પણ નષ્ટ થઈ જશે.

૧૭. હરડે, બેડાં, આમળાં, સૂંઠ, મરી, પીપર, વડની છાલ, પીપળની છાલ, બોરસલીની છાલ, સંચળ, સિંધવ, સાંભરનમક, સાજી અને જવખાર સમભાગે લઈ વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ કરવું. દાંતના દરદો માટે ઉત્તમ પ્રકારનું મંજન બનશે. દાંત સ્વચ્છ અને મજબુત થશે.

૧૮. ઉપર બતાવેલું મંજન ૨૦ તોલા, ફુલાવેલી ફટકડી ૨ તોલા અને ફુલાવેલ મોરથુથુ ૦ાા તોલો, કપુર ૨ાા તોલા, વસ્ત્રગાળ કરવું. પાયોરીયા, દાંતનો સડો વગેરે માટે ઉત્તમ કામ આપશે.

૧૯. કપુર, અજમાના ફુલ, પિપરમીન્ટના ફુલ અને એલચીનું તેલ સરખે ભાગે એક કાચની સ્વચ્છ શીશીમાં મેળવવું અને હલાવવું. થોડા જ સમયમાં પ્રવાહી થઈ જશે. દાંતની ગમે તેવી પીડામાં રૂનું પુમડું આ દવાવાળું કરીને

દબાવવું. તરત વેદના ઓછી થઈ જશે. આ દવા દાંત સિવાય બીજા ઘણા દરદોમાં કામ આવે છે. માથાનો દુઃખાવો કોલેરા, ઝાડા, ઝેરી જંતુના ડંખ, સાંધાનો દુઃખાવો વગેરે પર અકસીર છે.

૨૦. દાડમની કળી સૂકી ૫૦ નંગ ઠીંકરાની તવીમાં શેકવી. એલચી અધકાચી શેકવી ૧ તોલો, ફટકડી ૧ તોલો ફુલાવવી, કાંટાળા માયા, ચણકબાબ, રૂમીમસ્તકી, વાંસકપુર અને સારા માંચલો કાથો એક એક તોલો લઇ બારીક ચૂર્ણ કરવું. બદામના છોડાના કોલસા ૫ તોલા, બહેડાની છાલના કોલસા ૫ તોલા, જૂની સોપારીના કોલસા ૫ તોલા–બધાં દ્રવ્યોને ભેગાં કરી વસ્ત્રગાળ કરવાં. પછી તેમાં ૨ તોલા કપુર મેળવવું. સારામાં સારું દંતમંજન તૈયાર થશે. દરેકને આ મંજન વાપરવાની દાદીમાએ ભલામણ કરી છે. કોઈ પણ વિદેશી ટૂથપેસ્ટો કરતાં કે મંજનો કરતાં આ દેશી દંતમંજન ગુણ અને કિંમતમાં સસ્તું અને સારું છે.

કાનના દરદો

કાનના ઘણા પ્રકારના વ્યાધિઓ છે. કાન ખોતરવાની આદત દૂર કરવી જોઇએ. નહાતી વખતે કાનમાં પાણી ન જાય તે કાળજી રાખવી જોઇએ. કાનના કેટલાક દરદોના પ્રયોગો નીચે આપુ છું.

૧. ઇન્દ્રવરણાના પાકા ફળનો ગર્ભ તલના તેલમાં પકાવવો. પછી તે તેલ ગાળી લેવું. આ તેલના ટીપાં કાનમાં નાખવાથી સામાન્ય બહેરાશ મટી જાય છે.

૨. કોડીની ભસ્મ કાનમાં નાખવાથી પરૂ આવતું બંધ થઇ જાય છે.

૩. તુલસીના પાનનો રસ કાનમાં નાખવાથી અથવા બકરીનું દૂધ નાખવાથી કર્ણશૂળ અને પીડા શાંત થાય છે.

૪. અઘાડાનો ક્ષાર તલના તેલમાં પકાવીને એ તેલ કાનમાં નાખવાથી કાનનાં વ્રણ, શૂળ, બહેરાશ વગેરે દરદો મટે છે.

૫. કાનના પ્રદાહમાં ગાયનું મૂત્ર જરા ગરમ કરીને નાખવું.

૬. કાનના શૂળમાં સરસવનું તેલ નાખવું.

૭. કાનના વ્રણમાં ચંદનનું અથવા એરંડાનું તેલ નાખવું.

૮. કાન વહેતો હોય તો ધોવરાવીને બોરીક એસીડનો ભૂકો અંદર છાંટવો અથવા લીમડાના પાનના રસમાં મધ મેળવીને તે નાખવું, તેથી પરૂ વહેતું બંધ થશે.

૯. તલનું તેલ ૪ શેર, બિલ્વનો ગર્ભ વાટેલો ૧ શેર (ચટણી માફક), બકરીનું દૂધ ૧૬ શેરઃ બધાને એકત્ર કરી બધું બળતાં માત્ર તેલ રહે ત્યારે ગાળીને શીશા ભરી લેવા. આ તેલ કાનમાં નાખવાથી બહેરાશ, વેદના વગેરે મટે છે.

૧૦. કાનના મૂળમાં સોજો આવ્યો હોય અને કાન લાલ બંબ થઈ ગયો હોય ત્યારે દશાંગ લેપ અને ગુલે-અરમાની મેળવી પાણીમાં વાટી જરા ગરમ કરી લેપ કરવો.

હેડકી

આ દરદ સર્વ સામાન્ય છે. અજીર્ણના કારણે આ દરદ થાય છે. આ દરદ માટે નીચે પ્રમાણે ઉપચાર કરવા.

૧. ઝાડો સાફ આવે તેમ કરવું.

૨. મોર પીંછના ચાંદલાની ભસ્મ ૨ રતી અને લીંડીપીપર ૩ રતી મેળવીને મધ સાથે ચાટવી.

૩. બકરીના ગરમ કરેલા દૂધમાં સૂંઠનું ચૂર્ણ નાખીને લેવું.

૪. મોરપીંછ અને નાળિયેરની જટા સરખે ભાગે લઇ ભસ્મ કરવી. વાલ વાલ ભસ્મ દિવસમાં બે વખત મધ સાથે ચટાડવી. ગમે તેવી હેડકી શાંત થશે.

૫. બિજોરા લીંબુનો રસ બે તોલા અને મીઠું ૦ા તોલો મેળવીને પીવાથી હેડકી બંધ થશે.

વિવેચન

સ્થાવર અને જંગમ એમ બે પ્રકારના ઝેર છે. આપણે બરાબર સમજી શકીએ માટે એના ત્રણ વિભાગ પાડીશું.

૧. પ્રાણિજ વિષ: સર્પ, વીંછી, કાનખજુરો, ભમરી, મધમાખ, ઢેઢગરોળી વગેરે.

૨. વાનસ્પતિક વિષ: વછનાગ, અફીણ, ઝેરકોચલાં, ભાંગ, ધતુરો વગેરે.

૩. ખનીજ વિષ: સોમલ, પારો, હરતાલ વગેરે.

ઘણા માણસો આકસ્મિક રીતે કોઈપણ વિષના ભોગ બને છે, ઘણા ઇચ્છાપૂર્વક જીવનનો અંત આણવા વિષનો આશ્રય લે છે. કોઈપણ વિષ પ્રાણહારક, દુ:ખકારક અને જીવનને સંકટમાં મૂકનાર બની શકે છે. જીંદગી સસ્તી નથી. ડાહ્યા માણસો કદી પણ વિષનો આશ્રય લેતા નથી. સુખ અને દુ:ખ એ તો સંસારનું સ્વરૂપ છે. સંસારી જીવોને બંનેનો અનુભવ થયા જ કરવાનો. સુખમાં હર્ષઘેલા ન થવું, દુ:ખમાં નાસીપાસ ન થવું. પણ મનને આ રીતે તટસ્થ રાખવું કઠણ છે અને એથી જ ઘણા ગભરાયેલા, દુ:ખી અને પરિતાપને શમાવવાની ઇચ્છા રાખવાવાળા માણસો વિષનો આશ્રય લઈ જીંદગીનો દોર કાપી નાખે છે. ઘણા લુચ્ચા માણસો અન્યનો પ્રાણ લઈ પોતાનો સ્વાર્થ સાચ-

વવા વિષનો ઉપયોગ બીજા ઉપર કરે છે ઘણા લોકો અકસ્માતથી વિષના ભોગ બની જાય છે. આવા કોઈપણ પ્રસંગે વિષમાં સપડાયેલા માનવીનો પ્રાણ બચાવવો એ દરેકની પહેલી ફરજ છે. નીચે ત્રણે પ્રકારના વિષનો પ્રતિકાર કરી શકાય એવા ઉપાયો આપવામાં આવ્યા છે.

સાપનું ઝેર

સાપ કરડે કે તરત ગભરાયા વગર ડંખના ઉપરના ભાગમાં કચકચાવીને દોરી બાંધી દેવી, ડંખવાળો ભાગ કાપી શકાય તેવો હોય તો તરત કાપી નાખવો. કોઇપણ સારું દવાખાનું નજીકમાં હોય તો ત્યાં દરદીને લઇ જવો.

૧. પુરુષનું મૂત્ર વારંવાર પાયા કરવું.

૨. કુતરીયા નામનું ઘાસ થાય છે તે મૂળસહિત લાવવું. વાટીને તેનો રસ કાઢી ડંખ ઉપર, ડંખની આસપાસ લગાડવો, આંખ તેમજ નાકમાં પણ તેના ટીપાં નાખવાં, અને સાકર નાખીને ચમચી ચમચી રસ બબ્બે કલાકે પાયા કરવો.

૩. દરદીને સૂવા ન દેવો. સૂંઠ, મરી અને પીપરનું ચૂર્ણ આંખમાં આંજવું.

૪. સાપ કરડે કે તરત દરદીને કાળા વછનાગનો ઘસારો ૦)= જેટલો પાવો.

૫. કેળના થડનો રસ પાવો.

૬. ઉલટી કરાવવી. લીમડાના પાન કડવા ન લાગે ત્યાં સુધી ચવરાવ્યા કરવાં.

૭. ડંખ ઉપર આકડાનું ખીર મૂકવું.

૮. વટાણાના મૂળ વાટીને પાવા અને ડંખ ઉપર લેપ કરવો.

વીંછીનું ઝેર

૧. આમલીચો ઘસીને ડંખ પર ચોપડવો.

૨. ડંખ ઉપર કૉસ્ટીક લગાડવું.

૩. અરીઠાનું પાણી આંખમાં આંજવું.

૪. ડંખ ઉપર અઘાડાના પાનની લુગદી મૂકવી.

૫. નેપાળાનું મીંજ વાટીને ડંખ ઉપર ચોપડવું.

૬. ખાખરાનું બી ઘસીને ડંખ ઉપર લગાવવું.

૭. પત્થરીચો કોયલો ઘસીને ડંખ ઉપર ચોપડવો.

૮. વીંછીના ડંખવાળા સ્થળે વારંવાર ટરપીન્ટાઈનનું તેલ મૂકવું.

૯. ડુંગળીની ફાડ ડંખ ઉપર બાંધવી.

૧૦. ગાયનું છાણ ગરમ કરીને ડંખ ઉપર લેપ કરવો.

ઉંદરનું ઝેર

૧. ડંખ ઉપર કૉસ્ટીક લગાવવું.

૨. ઉંદરની લીંડી વાટીને ચોપડવી.

૩. તુલસીના રસમાં અફીણ વાટીને ચોપડવું.

કાનખજુરાનું ઝેર

૧. લસણ અને ડુંગળી વાટીને ડંખ ઉપર લેપ કરવો.

૨. દૂધિયા વછનાગનું મૂળ ઘસીને ચોપડવું અને ઉપર શેક કરવો.

૩. કાનમાં કાનખજુરો ગયો હોય તો સાકરનું પાણી કરી નાખવું.

હડકાયા કુતરાનું ઝેર

૧. નજીકની કોઈપણ મોટી ઇસ્પીતાલમાં જઇ ઇન્જેક્શન લેવાં.

૨. આકડાનું ખીર દિવસમાં ત્રણવાર હંમેશ ડંખ ઉપર લગાવ્યા કરવું.

૩. અઘાડાના પાન તથા ઘી વાટીને પાવાં.

૪. હાથીસુંઢના પાન વાટીને ડંખ ઉપર લેપ કરવો.

૫. કુતરીયા ઘાસનો રસ પાવો અને ચોપડવો.

અન્ય પ્રાણીના ઝેર

૧. ઓદાર અને સિંધવ વાટીને વાંદરાનાં કરડ ઉપર લેપ કરવો.

૨. મધ પાવાથી અને લેપ કરવાથી મધમાખીનું ઝેર ઉતરે છે.

૩. ભમરીના ડંખ ઉપર ધોળી માટી ચોપડવી.

૪. બિલાડીનું ઝેર કુદીનો ખાવાથી અને કરડ ઉપર ચોપડવાથી ઉતરી જાય છે.

૫. ઢેઢગરોળીના વિષમાં રાઇ પાઇને ઉલટી કરાવવી.

૬. મધમાખી કે ભમરીના ડંખ ઉપર સોનાગેરૂ ચોપડવો.

૭. માંકડ કરડે તો એના ઉપર કોલનવોટર કપુરવાળું ચોપડવું.

૮. ચાંચડ અને માંકડના કરડ ઉપર ગ્યાસતેલ ચોપડવું; ધોળી માટી ચોપડવી.

૯. સરસડાનું પંચાગ ગાયના મૂત્રમાં વાટીને દરેક પ્રકારના જીવજંતુના કરડ–ડંખ ઉપર ચોપડવું.

ખનીજ ઝેર

૧. કાચો પારો અથવા રસકપુર પેટમાં જાય તો હંમેશ શુદ્ધ ગંધક ૦ા તોલા જેટલો ઘી સાથે ચાટવો.

૨. કેળનો રસ અને જવાસો પાઇ દેવો. પારાનું વિષ શાંત થશે.

૩. સોમલના ઝેરમાં કાથો પાવો, આંબલીનો રસ પાવો, કાચો ટંકણ લીંબુના રસ સાથે પાવો, તાંદળજાનો રસ દહિં અને સાકરમાં મેળવીને પાવો, સરસડાના પંચાગનો ઉકાળો સાકર મેળવીને પાવો, ખાખરાના મૂળની છાલનો ઉકાળો પાવો, ગરમ પાણીમાં મીઠું નાખીને પાવું અથવા પાણી સાથે રાઈનો ભૂકો પાવો અને ઉલટી કરાવવી. કાળા મરીનું ચૂર્ણ માખણમાં મેળવીને આપવું.

૪. હરતાલ અને મનશીલના ઝેરમાં ઉપર દર્શાવેલા સોમલના ઝેર માટેના ઉપચાર કરવા.

૫. મોરથુથાના વિષમાં ભુરા કોળાનો રસ પાવો, દૂધ પાણી સમભાગે લઈ તેમાં ઘઉંનો લોટ મેળવીને પાવો, ભોંપાથરીનો રસ પાવો.

૬. વધારે પ્રમાણમાં ગંધક પેટમાં ગયો હોય તો ઘી પાવું.

૭. સીસાનું ઝેર વાળવા માટે વમન વિરેચન કરાવવું અને ગુંદરનું પાણી પાવું.

૮. ખનીજ વિષમાં વમન વિરેચન અને બળતરા શાંત થાય એવા ઉપાયો કરવા.

વાનસ્પતિક ઝેર

૧. અફીણ પેટમાં ગયું હોય અથવા લેવાયું હોય તો તત્કાળ વમન કરાવવું. ગળામાં પીંછી ફેરવવાથી તરત ઉલટી થાય છે. સારા માયલી હીંગ વાટીને પાવી અને સુંઘાડવી, તાંદળજાની ભાજીનો રસ પાવો, અરીઠાનું પાણી પાવું, વજ, સિંધવ અને રાઇ પાણીમાં વાટીને પાવું, સરસવ ગરમ પાણીમાં વાટીને પાવાં, ઉંધાપુલીના મૂળ પાંચ છ તોલા લાવી પાણીમાં વાટીને પાવાં, મીંઢાળનો ઉકાળો મીઠું નાખીને પાવો.

૨. ધતુરાના ઝેરમાં વમન વિરેચન કરાવવું. ગુલરના મૂળ વાટીને પાવાં, કપાસીયાના મીંજ પાણીમાં વાટીને પાવાં. વારંવાર કોફી પાયા કરવી, ગાયના મૂત્ર સાથે સમુદ્ર-ફળ પાવું, તલનું તેલ ગરમ કરીને પાવું, દૂધ સાકર ને ઘી પાવું, પીળા ફુલની બેઠી ભોંરીંગણીનો તાજો રસ પાવો, લીંબુના રસમાં કાથો મેળવીને પાવો.

૩. વછનાગના ઝેરમાં વમન કરાવવું, વારંવાર કોફી પાઈને દરદીને જાગતો રાખવો, ગરમાગરમ દૂધ પાવું, દૂધ અને તાંદળજાનો રસ મેળવીને પાવો, સરસડાની છાલ

તથા ખાખરાના મૂળની છાલનો ઉકાળો પાવો, ટંકણખાર ०। તોલા જેટલો ઘી સાથે ચટાડવો.

૪. ઝેરકોચલાના ઝેરમાં ઘી પાઈને ઉલટી કરાવવી. ફુલાવેલો ટંકણ દર પાંચ મિનિટે મધ અને પાણી સાથે બબ્બે વાલ પાવો, થોડું કપુર ખવરાવવું, વાટેલો બારીક કોલસો વારંવાર પાણી સાથે આપ્યા કરવો.

૫. ભાંગ-ગાંજો ચડયો હોય ત્યારે વમન વિરેચન કરાવવું, દહીં પાવું, ભોંપાથરીનો રસ પાવો, જામફળીના પાન ચવરાવવાં. એક વાલ જેટલું જાયફળ ઘસીને પાવું.

૬. ભીલામાના વિષમાં ટોપરાનું તેલ શરીરે ચોપડવું અને ટોપરૂં ખાવું.

૭. આકડાનું અથવા થોરનું ખીર પેટમાં ગયું હોય તો ઘી પાવું, એરંડીયાનો જુલાબ દેવો. આંખમાં ખીર પડયું હોય તો આંબલીના પાન વાટીને ચોપડવાં.

૮. ચણોઠીના ઝેરમાં તાંદળજાનો રસ સાકર નાખીને પાવો.

૯. સોપારી ઘણીવાર ખાતાં ખાતાં લાગે છે અને મીણો ચડાવે છે. સાકરવાળું પાણી પાવું.

૧૦. નેપાળો પાછો ન વળતો હોય તો દહીં સાથે એલચી ને સાકર મેળવી પાવું, દહીંભાત ખવરાવવા; ઘી-સાકર ખવરાવવાં.

૧૧. કરેણના મૂળ પેટમાં ગયાં હોય તો હળદર અને સાકર દૂધ સાથે પાવાં અથવા દહીં ને સાકર પાવાં.

૧૨. તમાકુના વિષમાં કાંટાળા માથાનો ઉકાળો કરીને પાવો.

બળવું

આપણા સમાજમાં અકસ્માતથી અથવા ઇચ્છાથી બળવા–દાઝવાના ઘણા કિસ્સાઓ બને છે. જે માણસો આ રીતે બળે છે તે ભાગ્યે જ બચે છે પરંતુ જે કોઈ અકસ્માતનો ભોગ બને છે તે બચી શકે છે. કારણ કે આ રીતે બળવા ઇચ્છતી વ્યક્તિ બચવાનો પ્રયત્ન કરતી નથી અને અકસ્માતમાં સપડાયેલ વ્યક્તિ બચવા માટે પ્રયત્ન કરી શકે છે; એને જીવવાની તમન્ના હોય છે. કોઈપણ રીતે પહેરેલાં કપડામાં આગ લાગે તો તરત ગભરાયા વગર ધરતી ઉપર આળોટવા માંડવું, ધૂળ મળી આવે તો બળતા વસ્ત્રો ઉપર ધૂળ છાંટવી, અથવા ગમે તે ઉપાયે વસ્ત્રો ફાડીને ફેંકી દેવાં. ખોટી શરમ કે ગભરાટ રાખ્યા વગર જીવનનું મૂલ્ય બધાં કરતાં મોટું છે એ ધ્યાનમાં રાખવું. ઘણા માણસો સમજ્યા વગર બળતા માણસ ઉપર પાણી છાંટે છે, પરંતુ એ ઉપાય ઘણો ખતરનાક છે. કારણ કે બળેલા અંગ ઉપર પાણી અડવાથી પરિણામ સારું નથી આવતું.

૧. બળેલા ભાગ ઉપર ચૂનાની આછ અને કોપરેલ તેલ મેળવીને ચોપડવું.

૨. સારું મધ અથવા કુંવારનો રસ ચોપડવો.

૩. સરસીયું તેલ ચોપડીને ઉપર મેંદો અથવા લોટ છાંટવો.

૪. રાળનો મલમ બળેલા ભાગ ઉપર લગાવવો. રાળ તોલા ૪ અને તલનું તેલ તોલા ૧૬ લેવું. રાળ વાટી તલના

તેલમાં નાખી ચૂલા ઉપર મૂકવું. રાળ અને તેલ એક થઈ જાય ત્યારે નીચે ઉતારી ઠરવા દેવું. ઠર્યા પછી આ તેલમાં પાણી નાખી ખૂબ ઘુંટવું. નવું પાણી નાખતા જવું, જૂનું કાઢતાં જવું અને ઘુંટતા જવું. માખણ જેવો મલમ થાય એટલે ચિનાઈ માટીના ઠામમાં ભરી લેવો અને થોડું પાણી નાખવું જેથી મલમ પાણીમાં ડૂબેલો રહે. આ રીતે ચાર છ દિવસે પાણી કાઢીને નવું પાણી નાખવું. આથી મલમ બગડશે નહિ. આ મલમ બળેલા ભાગ ઉપર લગાવવો.

ઘા વાગવો

ગમે તે શસ્ત્રથી ઘા વાગે તો તરત એના પર ભીના પાણીનો પાટો બાંધવો અથવા ચોખ્ખા મધની પટ્ટી મારવી અથવા બટરપેપર ચીપકાવી દેવો, અથવા બરફનો ટુકડો ઘસવો, અથવા તાજું છાણ બાંધવું.

હાડકું ભાંગવું

હાલતાં ચાલતાં ઠેસ વાગે અથવા કોઈ જગ્યાએથી પડી જવાય અથવા ગમે તે કારણે ઘા લાગે કે પછડાટ લાગે અને હાડકું ભાંગે તો તરત કોઈ સારા હાડવૈદ પાસે પહોંચી જવું અને એવો યોગ ન મળે તો હળદર, આંબા-હળદર, સાજી, રૂમીમસ્તગી, ગુગળ, પીળીયો, ગુજર, મેંદા-લકડી, એળીયો સરખે ભાગે લઈ વાટી ગરમ કરી એનો લેપ કરવો. હરવું ફરવું નહિ. આ લેપ હાડકું સાંધે છે, સોજો ઉતારે છે અને વેદના ઓછી કરે છે.

લચકાવું

કોઈપણ કારણે હાથપગ લચકાઈ જાય અથવા ચોટ લાગે અને લોહી ન નીકળતાં અંદર લોહી મરી જાય અને સોજો ચડે તો તરત બરફ ઘસવો અને ઉપર જણાવેલો લેપ ચોપડવો અથવા આવળનાં પાન, આમલીના પાન,

હળદર, ભોંયરસ અને મીઠું વાટીને ગરમ કરી ચોપડવું. મૂંઢ માર લાગ્યો હોય તો પણ આ લેપ કરી ઉપર શેક કરવો.

લૂ લાગવી

સખત તાપમાં પરિભ્રમણ કરવાના અંગે લૂ લાગે છે, જેને અંશુઘાત કહે છે. આવા પ્રસંગે સાકર ૧૬ તોલા, ઘસેલું ચંદન ૨ તોલા, લીંબુનો રસ ૮ તોલા, ૧ તોલો વરીયાળી ૪ શેર પાણીમાં વાટી ગાળી લઈ ઉપરની ત્રણે વસ્તુ મેળવવી અને વારંવાર થોડું થોડું પાનક પાયા કરવું; અથવા ખાખરાના પાન કાંસાના ઠામમાં પલાળી બે ચાર કલાક પછી બરોબર ચોળી ગાળી એ પાણી દિવસમાં ચાર વખત પાવું, આ રીતે ખજુર ૧૨ કલાક પલાળીને ગાળી ચોળીને પાવી, અથવા આમલવાણું પાવું.

આમણ નીકળવી

નબળા માણસોને શૌચ જતાં આમણ નીકળે છે અને ઘણી પીડા થાય છે. એ પ્રસંગે ઠંડું પાણી છાંટવું, અથવા ફટકડીના પાણીથી વારંવાર પ્રક્ષાલન કરવું, અથવા મેંદીના બી વાટીને ચોપડવાં, અથવા હળદર અને ભાંગરાના મૂળ વાટીને લેપ કરવો.

અનિદ્રા

અજીર્ણ અથવા વિચારોના દબાણથી ઘણા માણસોને નિદ્રા આવતી નથી આવા વખતે એનું મન ઘણુંજ ચિંતાતુર બની જાય છે. આવા પ્રસંગે પીપરીમૂળનો ભૂકો ૦। તોલો અને ગોળ મેળવીને પાવો, અથવા જાયફળ ઘસીને આંખનાં પોપચાં ઉપર ચોપડવું.

દાદીમાએ દર્શાવેલા આ બધા પ્રયોગો કોઈ પ્રકારનું નુકશાન ન કરે એવા છે.