तुळस

तुळशी तुळशी अशी ग तु कशी ?
माझ्या घरची तर डॉक्टरच जशी ॥
रोज मंजिरी कृष्णा वाहूनी
पुण्य पदरी घ्या हो जोडूनी
तेच निर्माल्य दुसरे दिवशी
चहात उकळूनी घ्यावे पिऊनी ॥
कारण —
सर्दी पडसे खवखवला घसा
आलं अन् पान टाकून काढा घ्यावा जरासा
अन टाका थोडा गवतीचहा,
नक्कीच तरतरी वाटेल मना ॥

असो कुठेही खाज खरूज, नायटा
रस चोळून लावा बरं पानांचा
कोमल तजेलदार दिसेल त्वचा
आळस झटकून करा बरं जरा ॥

तांब्याच्या भांड्यात ४/५ पाने टाका रात्री
प्यावे सकाळी अनशापोटी
नाकाकानात टाकाल जर थेंबभर रस,
नेहमी राहील ते [illegible] ॥

डोळ्यात जर घालाल रसाचे अंजन
नेत्रज्योतिचे निश्चितच होते संरक्षण
रसना जर का झाली, असेल निष्प्रभ
चावा जरा ४/५ पाने भराभर ॥

रोजच धुवून पाने खावीत तुळशीचे
मुखदुर्गंधी, अरुचि बद्धकोष्ठता संपविले
अंगणात लावा तुळशी जास्तीत जास्त
मिळवा मग प्राणवायुचा मोफत मास्क ॥

सौ. उज्वला श्रीराम [illegible]
कोथरूड पुणे.