





# ପିଲାର ଧୂମଘାନ ପାଇଁ ମାତାପିତା ଦାସ୍ତା

ଅଭିଭାବକ ଯଦି ନିକୋଟିନ ଉପରେ ନିର୍ଜରଶାଳ, ତେବେ ସେମାନଙ୍କ ପିଲା ଧୂମପାନ ଓ ନିକୋଟିନ  
ଉପରେ ନିର୍ଭର କରନ୍ତି ବେଳି ସମ୍ପଦ ଅଧିନିର୍ମାଣ କଣାପଡ଼ିଛି । ଧୂମପାନ କରୁଥିବା ମା'ର ଟିଥ  
ବିଶେଷ କରି ବେଶା ଦୁର୍ବଳ ଥିବା ଅଧିନିର୍ମାଣ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ଆର୍ଥିକ । ଅର୍ଥାତ ବ୍ୟବହାର ଓ ସାମ୍ପ୍ରଦାୟ  
ଉପରେ ଏକ ଜାତୀୟ ସର୍ତ୍ତରେ କଳମିଆ ହୃଦୟରେ ଗବେଷକ ଓ ମୁଖ୍ୟମଙ୍କ  
ଷ୍ଟେଟସ ସାଇକ୍ୟାଟ୍ରାକ ଇନ୍ସିଟ୍ର୍ୟୁଟର ଗବେଷକ ମାନେ ୨୦୦୪ ଓ  
୨୦୧୯ ମଧ୍ୟରେ ତଥ୍ୟ ବାହାର କରିଥିଲେ । ଅଥିରୁ ଜଣାପଢ଼ିଲା,  
ଆଦୌ ଧୂମପାନ କରି ନଥିବା ୧୩ ପ୍ରତିଶତ କିଶୋର/ କିଶୋରା  
ଅଭିବେଶାରେ ଗୋଟିଏ ସିକାରେଟ ଗଣିଥିଲେ । ନିକୋଟିନ  
ଉପରେ ନିର୍ଜ ଶାଳ ମାତ୍ରପିକାଙ୍କର ଟାଙ୍କ ପ୍ରତିଶତ ପିଲା  
ଅଭିବେଶା ଗୋଟିଏ କିଶୋରେ ଗଣି ଥିବା ଜଣାପଢ଼ିଲା ।  
ତେବେ ଗୋଟିଏ ସିକାରେଟ ଗଣିଥିବା ୪ ପ୍ରତିଶତ



ପିଲାଙ୍କ ଅଭିଭାବକ ଆଦୌ ଧୂମପାନ କରିଥିଲୁଣ୍ଟ ।  
କହୁ ଧୂମପାନୁ ପୁରେ ନିର୍ଭରଶାଳ ମାତାପିତଙ୍କ ୧୫ ପ୍ରତିତ  
ପିଲା ଧୂମପାନ କରୁଥିଲେ । ଧୂମପାନ ଓ ତମାଖୁ ଉଲି ମାଦକ  
ଦ୍ରୁବ୍ୟରୁ ପିଲାଙ୍କୁ ଦୂରକରିବାକୁ ଛେଲେ ପ୍ରଥମେ ମାତାପିତଙ୍କୁ  
ଏହି ଅଭ୍ୟାସ ଛାଡ଼ିବାକୁ ପଡ଼ିବ ବୋଲି କଲମିଆ ଯୁନିଭର୍ସିଟିର  
ଗବେଷଣାର ମୁଖ୍ୟ ଲେଖକ ଡେନିସ କାନିତେଲ କହିଛନ୍ତି ।

## ଦେଖି ପୋଡ଼ିନା ମାଛ

ମାଛ ଖାଇବା ପାଇଁ ସମସ୍ତେ ପସଦ କରନ୍ତି । ଘରେ ଘରେ ମାଛକୁ ନେଇ  
ଅନେକ ରେସିପି ମଧ୍ୟ ଡିଆରି ହୁଏ । ମାଛ ଭଜା ଓ ଆଉ କେତେବେଳେ ତରକାରୀ  
କରି ବିଭିନ୍ନ କ୍ଷଣରେ ଆପଣମାନେ ରେଷ୍ଟୋର ମଧ୍ୟ କରିଥିବେ । ତେବେ ଆମେ ଆପଣଙ୍କୁ



ଗୁଣ୍ଡା ଓ କଞ୍ଚାଲଙ୍କା ମିଶାଇ ସୋରିଷ ବଟା ତିଆରି କରନ୍ତୁ । ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଶାଳା 1:- ପ୍ରଥମେ ମାଛକୁ ଭଲ  
ଭାବେ ଖୋଲ ଦିଅନ୍ତୁ । ଏହାପରେ ସେଥିରେ ଦହି, ସୋରିଷ ବଟା, ହଳଦି ଗୁଣ୍ଡ, ପୋଡ଼ିନା ବଟା,  
କଟା ପିଆଇ, କଞ୍ଚା ଲଙ୍କା, ୨ରୁ ଣ ଚାମତ ତେଲ ଓ ସାଦ ଅନୁସାରେ ଲୁଣ ପକାଇ ଭଲ  
ଭାବେ ଗୋଲାଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ଏହାପରେ ଗ୍ୟାସ ଅନ୍ କରି କଟେଇ ବସାନ୍ତୁ । ସେଥିରେ ଗାୟ  
୪ ଚାମତ ତେଲ ପକାନ୍ତୁ । ତେଣ ଗରମ ହେବା ପରେ ସେଥିରେ ଫୁରଣ ପକାନ୍ତୁ ଓ  
ତା'ପରେ ଶୁଣ୍ଡିଲା ଲଙ୍କା ପକାନ୍ତୁ । ଏହାପରେ ମାଛର ମିଶ୍ରଣକୁ ସେଥିରେ  
ପକାଇ ଅଛି ଗୋଲାଇ ଢାଙ୍କି ଦିଅନ୍ତୁ । ୧୦ରୁ ୨୦ ମିନିଟ୍ ପରେ ଫେରନ୍ତୁ  
କାହିଁ ଗରମ ଗରମ ପରିଷ୍କାର ଦହି ପୋଡ଼ିନା ମାଛ ।



# ଅମ୍ୟର ସର ନକଳ କରୁଥିବା ଚତେଷ



ପଣ୍ଡିମ ଓ କେନ୍ଦ୍ର ଭାରତର ବୁଦ୍ଧା-ଜଙ୍ଗଳ ଓ ଘାସ-ଭୂମିରେ  
ବହୁ ସଂଖ୍ୟାରେ ଦେଖୁବାକୁ ମିଳୁଥିବା ଚନ୍ଦ ଲାର୍କର ପକ୍ଷୀ,  
ଚଉଡ଼ିଶ ପ୍ରକାରର ଚଢ଼େଇଙ୍କ ସ୍ଵର ନକଳ କରିପାରେ ।  
ଏହା ଏପରିକି ମେଷପାଳକମାନଙ୍କର ଶୁଣୁଣି ମଧ୍ୟ  
ଅନୁକରଣ କରିଥାଏ । ଏହାର ରଙ୍ଗ ଫିକା ବାଦାମୀ । ଏହାର  
ଆକାର ଅତି ଛୋଟ ; ମଣିଷର ପାପୁଳି ଉତ୍ତରେ ରହିଥିବା  
ଏ ଭଳି ଅନେକ ପ୍ରକାରି ପକ୍ଷୀ ଅଛନ୍ତି, ଯେଉଁମାନେକ  
ଅନ୍ୟର ସ୍ଵର ନକଳ କରିପାରିଛି । ତେବେ, ଚନ୍ଦ ଲାର୍କର  
ସବୁଠାରୁ ଅଧିକ ପାରଙ୍ଗମ । ଏହା, ଶୁଣୁଣି ମୂଷା ଭଳି  
ବିକଟ ଶବ ମଧ୍ୟ କରିପାରେ । ଏହା ନିର୍ବିଶ୍ଵ ଭାବେ କେବେ  
କାରଣରୁ ଏ ପରି କରେ, ଅଜଣା । ‘ବୟେ ନାରୁବାଳେ  
ହିନ୍ଦୁ ସୋଘାରିଟି’ ଓ ‘କର୍ନେଲ ବିଶ୍ଵବିଦ୍ୟାଳୟ’ର ପାଶ  
ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ଏ ବାଦଦରେ ଅଧିକ ଜାଣିବା ପାଇଁ  
ଗୁଜରାତ ଓ ମହାରାଷ୍ଟ୍ରର ଗବେଷଣା କରାଇଛନ୍ତି ।

# ଉଲ୍ଲମ୍ବିଦ ପାଇଁ କ'ଣ କରିବେ ?



ଏକବିଂଶ ଶତାବ୍ଦୀ ୨୫୩ ଜ୍ଞାନକୌଶଳର  
ଯୁଗ । ପ୍ରତି କ୍ଷେତ୍ରରେ ମନୁଷ୍ୟ ଆଗେଇବାରେ  
ଲାଗିଛି । ଏଭିତରେ କିନ୍ତୁ ସେ ନିଜ ସ୍ଥାସ୍ଥ୍ୟ ପ୍ରତି  
କ୍ଷେତ୍ରରେ ମନୁଷ୍ୟ ଆଗେଇବାରେ ଲାଗିଛି ।  
ଏଭିତରେ କିନ୍ତୁ ସେ ନିଜ ସ୍ଥାସ୍ଥ୍ୟ ପ୍ରତି ଖୁବ  
ଅବହେଲା କରୁଛି । ନାମୀ କମପାନୀରଙ୍ଗରେ  
ପଦରେ କାର୍ଯ୍ୟରତ କେତେଜଣ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ନେଇ  
ନାନାତାର ବିଶେଷଜ୍ଞ ଦଳ ଏକ ପରୀକ୍ଷା କରିଥିଲେ ।  
ନାମାନେ ସମସ୍ତେ ବିଲାସମାୟ ଜୀବନ ଅତିବାହିତ  
ଥୁବାବେଳେ ଜୀବନର ମୁଖ୍ୟ ସମସ୍ୟା ହେଲା  
ହୀନତା । କାମର ଚାପରେ ସେମାନଙ୍କ ନିଦ  
୧୬ର କମ ହେବା ସହ କିଛି ବର୍ଷ ପରେ ଜା-୪ ଘଣ୍ଟା  
ଉତ୍ୟାସରେ ପରିଣତ ହୋଇଗଲା । ଏବେ କେବଳ  
ଭାରାରେ ସେମାନେ ଶୋଭଥୁବାର ପ୍ରକାଶ କରିଛନ୍ତି ।  
, କାମର ଚାପ ଯେତେ ଥୁଲେ ମଧ୍ୟ ଘରକୁ ଫେରିବା  
ଶୁଭ୍ର ବାହାର କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ । ନିଜ  
, ଉଲ ନିଦ ପାଇଁ ଏହା ଏକ ସର୍ବୋତ୍ତମ ଚିକିତ୍ସା  
ଶାରୀରିକ ହୋଇଛି । ନିଜ କଷର ବଢ଼ାକୁ ଲିଭାଇ ଡିମ୍ବ  
ଛାଇବା ଦ୍ୱାରା ତାହା ଆମ ମୁଣ୍ଡିଷ୍ଠ ଉପରେ କୁ ପ୍ରଭାବ  
ସେଇତି ହାନିକାରକ କୁହେଁ । ନିଦ ନ ହେଉନଥୁଲେ  
ବ ଦିନ କେଉଠାରେ ଆପଣ ଫରକ ଜାଣିପାରିବେ ।  
ନାନତା ଦୃଢ଼ି କରେ ବୋଲି ବିଶେଷଜ୍ଞ ମତ ।



ଆଜିର ସମୟରେ କେବଳ ମହିଳାମାନେ ନୁହେଁ, ବରଂ ପୁରୁଷମାନେ ମଧ୍ୟ ଏହାରେ କିମ୍ବା ଏହାରେ କିମ୍ବା

ଆଜିର ସମୟରେ କେବଳ ମହିଳାମାନେ ନୁହେଁ, ବରଂ ପୁରୁଷମାନେ ମଧ୍ୟ ରୋଷେଇ  
କରିବାରେ ରୁଚି ରଖୁଛନ୍ତି । ଏ ବାବଦରେ ନାମୀ ସେଫ ସଞ୍ଚୀବ କପୁରଙ୍ଗ ମତ ଏଭଳି  
କୌଣସି ନିଷ୍ଠମ ନାହିଁ । ଯେ ମହିଳା ହିଁ ରୋଷେଇ କରିବେ । ଏଣୁ ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ବର୍ତ୍ତମାନ  
ଉତ୍ତରଯ ପୁରୁଷ ଓ ମହିଳା ଆଗୋଭିଥିବାର ଦେଖାଯାଉଛି । ଭଲ ରାନ୍ଧିଣୀ ନିମାକ୍ତେ ସେଫ୍ କେତୋଟି  
ଟିଏ ଦେଇଛନ୍ତି ।

ମାଛର ଏକ ନୂଆ ରେସିପି ବିଷ୍ଣୁରେ କହୁବାକୁ ଯାଉଛି, ଯାହାର ନଁ ହୋଲା  
ଫଦହି ପୋଡ଼ିନା ମାଛ'। ତେବେ ଏହାକୁ କିଭଳି ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଏ ଆସନ୍ତୁ  
ଜାଣିବା ଦହି ପୋଡ଼ିନା ମାଛ-  
ସାମଗ୍ରୀ: ରୋହି ମାଛ-୧ କିଲୋ, ଦହି-୧ କପ୍, ପୋରିଷ ବଟା-  
୧ କପ୍, ୧ / ୨ ଚାମର ହଳଦି ଗୁଡ଼, ପୋଡ଼ିନା ବଟା- ୧କପ୍,  
୨ ଚାମର କଟା ପିଆଜ, କଞ୍ଚା ଲଙ୍କା ଗାରୁ ୪ଟି,  
ଖୁଖୁଲା ଲଙ୍କା-ଗାରୁ ୪ଟି, ସାଦ ଅନୁଯାୟୀ ଲୁଣ ଓ  
କିଛି ପଞ୍ଚ ଫୁଣଶୀ। ପୋଡ଼ିନା ପତ୍ର, କଞ୍ଚା  
ଲଙ୍କା, ଦହି ଓ ରଷ୍ଣ ମିଶାଇ  
ପୋଡ଼ିନା ପେଣ୍ଠି ଟିଆରି  
କରନ୍ତୁ । ସେହିପରି  
■ ପରଟାକୁ ଅଧିକ ସୁଆଦିଆ କରିବା  
ଅଛ ସିଂହ ଆଲୁ ମିଶାଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ଗରମଗରମ  
ମୋରି ଶୁଣି

- ପୋଡ଼ିନା ପେଡ଼ ତଥାର  
କରନ୍ତୁ । ସେହିପରି  
ସେ । ରି ଶ ,  
ହୋଇଥାଏ ।

■ ପରଟାକୁ ଅଧିକ ସୁଆଦିଆ କରିବାକୁ ଚାହୁଁଥିଲେ ଅଟା ଚକଟିବା ସମୟରେ  
ଅଛ ସିଂହ ଆଳୁ ମିଶାଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ଗରମଗରମ ଏଇ ପରଟା ଖାଇଲେ ତାର ସ୍ଵାଦ ଭଲ  
ରି କରନ୍ତୁ । ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଶାଳୀ:- ପ୍ରଥମେ ମାଙ୍କୁ ଭଲ  
ହି, ସୋରିଷ ବଟା, ହଳଦି ଶୁଣ, ପୋଡ଼ିନା ବଟା,  
ତଳ ଓ ସ୍ଵାଦ ଅନୁସାରେ ଲୁଣ ପକାଇ ଭଲ  
କରି କତେଇ ବଦାକୁ । ସେଥିରେ ଗାରୁ  
ରେ ସେଥିରେ ଫୁଲଣ ପକାନ୍ତୁ ଓ  
ହର ମିଶାଣକୁ ସେଥିରେ  
ନିର୍ମିତ ପରେ ପ୍ଲେଟକୁ  
।

■ କୌଣସି ଏକ ତରକାରିକୁ ଗାଡ଼ା କରିବାକୁ ଚାହୁଁଥିଲେ, ସେଥିରେ ଅଛ ବେସନ ମିଶା ପାଣି ମିଶାଇ  
ରାନ୍ଧିକୁ । ତରକାରି ସ୍ଥାଦିଷ୍ଟ ଲାଗିବା ସହ ଗାଡ଼ା ହୁଏ ।

■ ପକୁଡ଼ି ତିଆରି କରିବା ପୂର୍ବରୁ ସାମାନ୍ୟ ଉଷ୍ମମ ତେଲ ବେସନ ଘୋଲରେ ମିଶାଇ ପ୍ରସ୍ତୁତ କଲେ, ପକୁଡ଼ି କୁରୁକୁରିଆ  
ହୋଇଥାଏ ।

■ ଭେଣ୍ଡି ଭଜାକୁ ଅଧିକ ସମୟତାଜା ରଖିବାକୁ ଚାହୁଁଥିଲେ, ରୋଷେଇ ପୂର୍ବରୁ ଭେଣ୍ଡିରେ ଅଛ ସୋରିଷ ତଳେ ଲଗାଇଥ ରଖନ୍ତୁ ।

■ ଦହିରେ ଜିରା- ହେଲୁ ମୁଢ଼ି ଭଜା ମିଶାଇ ଖାଇବା ପରିବର୍ତ୍ତ ଜିରା-ଶୁଣର ଛୁଙ୍କ ଲଗାଇ ଖାଆନ୍ତୁ । ସ୍ଵାଦ ଖୁବ ଭଲ ଆସିଥାଏ ।

■ ରାଜମା କିମ୍ବା ହରଢ଼ ଭାଲି ସିଂହାଶଥବା ସମୟରେ ଲୁଣ ମିଶାନ୍ତୁ ନାହିଁ । ବରଂ ସିଁଝିଗଲା ପରେ ଲୁଣ ମିଶାନ୍ତୁ । ଏଇ ଉପାୟ କରିଲେ  
ଜାଣିପାରିବେ ଯେ ଭାଲି କେତେ ଶାସ୍ତ୍ର ସିଦ୍ଧୁଳି ?

■ ଅଟା ପୁରି ତିଆରି କରୁଥିଲେ ଚକଟିବା ସମୟରେ ଅଛ ଚିନି ମିଶାନ୍ତୁ । ପୁରି ଭଲ ଭାବେ ପୂଲିଥାଏ ।

■ ଛେନା ଟାଣ ହୋଇଯାଇଥିଲେ ଏକ ସରଳ ଉପାୟ କରନ୍ତୁ । ନଖ ଉଷ୍ମମ ପାଣିରେ ଅଛ ଲୁଣ ମିଶାଇ ସେଥିରେ ଛେନା ୧୦-୧୨ ମିନିଟ ରଖନ୍ତୁ । ଦେଖିବେ ଛେନା  
ନରମ ହୋଇଯିବ ।

ବିରିଯାନୀ କିମ୍ବା ପଲାଉ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରୁଥିଲେ ଫୁଲା ପାଣିରେ ଲେଖୁ ପାଲେ ଚିପୁଡ଼ି ଦିଅନ୍ତୁ । ଏଇ ଉପାୟରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଭାତର ସ୍ଵାଦ ଖୁବ ଭଲଲାଗେ ।



# କୋରି



ବ୍ୟକ୍ତ ଜୀବନଶୈଳୀ ମଧ୍ୟରେ ହାଲପରିଚେନ୍ଦ୍ରନ  
କେତେବେଳେ ଆକ୍ରାନ୍ତ କରେ, ତାହା  
ଜଣାପଡ଼େନି । ତେବେ ସୁମ୍ଭୁ ଜୀବନଚଯ୍ୟା ଓ ଉଷ୍ଣଧ  
ସେବନ ସହିତ ଫେଙ୍ଗସୁଲର କେତେକ ଉପାୟ ଦ୍ୱାରା  
ଅଥରୁ ମୁକ୍ତ ପାଇପାରିବେ । ଘର କିମ୍ବା ଅଂଶୀସର ଟେବୁଲ  
ଉପରେ ବାଉଁଶ ଗଛ ରଖିବୁ । ଏହା ମାନସିକ ଉଦ୍ଦବେଗ କମାଇ  
ମନ ଶାନ୍ତ ରଖେ ଏବଂ ଆମ୍ବିଶ୍ୱାସ ଓ ସର୍ଜନଶୀଳତା ବଢ଼ାଏ ।  
ଏରିକା ପାମ ଟ୍ରି ଆଖପାଖର ପରିବେଶ ଶୁଦ୍ଧ ରଖିବାରୁ ମଞ୍ଚିଷ ଶାନ୍ତ  
ରହେ ଏବଂ ସକାରାମୁକ ଶକ୍ତି ମିଳିଥାଏ । କାମ କରିବରି କ୍ଳାନ୍ତ  
ହୋଇପଡ଼ିଲେ ପିସ ଲିଲିର କିଛି ଫୁଲକୁ ଦେଖିବା ଏକ ସୁନ୍ଦର ଅନୁଭୂତି  
ଦିଏ । ଏହା ମନକୁ ଶାନ୍ତ କରିପାରେ । ହାଲକା ଆଲୋକ ଥିବା ସ୍ଥାନରେ ଏହି  
ଗଛ ବଢ଼ିବା ସହ ଏଥରେ ଧଳାଫୁଲ ଫୁଟିଥାଏ । ଗୋଲାପ, ଚମା ଓ ମଲାପୁଲ

**ଦାଇପରଚେନେମ୍ବନ୍ ଓ ଫେଣ୍ଟମର୍**



ଗଛ ଘରେ ଲଗାଇଲେ ଏହାର ଫୁଲ ଚେନେସନ ଦୂରେଇବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ । ଫେଙ୍ଗସୁର ଅନୁସାରେ, ଜୋଡା ନିଜ ସହିତ ପୂରା ଦିନର ଚିତ୍ତା ଏବଂ ଅବସାଦ ଆଣିଥାନ୍ତି । ଜୋଡା ସହିତ ଘରକୁ ପଶିଲେ ନକାରାମ୍ବକ ଶକ୍ତି ବି ପ୍ରବେଶ କରେ । ତେଣୁ ବାହାରୁ ଆସିଲେ ଘର ବାହାରେ ଜୋଡା ରଖୁ ଆସନ୍ତୁ । ଘର ହେଉ କି ଅର୍ପିଥ ସବୁ ଜିନିଷ ବ୍ୟବସ୍ଥିତ ଭାବେ ରହିବା ଶୁଣୁ ଶାକ୍ତି ଦିଏ । ସକାଳୁ ଆଖୁ ଖୋଲିବା ମାତ୍ରେ ଆଗରେ ସବୁ ଜିନିଷ ଶୁଙ୍ଗଳିତ ଭାବେ ରହିଥିବାର ଦେଖିଲେ ଆରମ୍ଭ ମାନସିକତା ସକାରାମ୍ବକ ହେବାର ପାଇଁ ଆମେ ଯଦିଓ ପାଇଁ ।

ତୁଳସୀ ଭାରତୀୟ ସଂସ୍କୃତିର ପ୍ରତୀକ ଅଟେ । ଏହା  
ଜୀବଜଗତ ପାଇଁ ସୃଜିକର୍ତ୍ତାଙ୍କ ଏକ ଅମୂଲ୍ୟ, ଅଦ୍ଵିତୀୟ ଓ  
ଅତୁଳନୀୟ ବରଦାନ । ଏହାର ଧାର୍ମିକ ସାଂସ୍କୃତିକ ତଥା  
ବ୍ୟବହାରିକ ମହତ୍ତ୍ଵ ବିଶ୍ୱପ୍ରସିଦ୍ଧ । ବେଦ, ପୁରାଣ,  
ଉପନିଷଦ, ସଂହିତା ତଥା ବିଭିନ୍ନ ଧର୍ମଶାସ୍ତ୍ରାନଙ୍କରେ ଏହା  
ଭୂଯସୀ ପ୍ରଶଂସା କରାଯାଇଛି । ତୁଳସୀ ଶଦର ବାଖ୍ୟା  
କଲେ ଜଣାପଡ଼େ ଯେ ଯେଉଁ ଗଛକୁ ଅନ୍ୟକାହା ସହିତ  
ତୁଳନା କରାଯାଇ ପାରେ ନାହିଁ । ସେହି ତୁଳସୀ ଏହାର  
ବହୁମୂଲ୍ୟ ତଥା ଆରୋଗ୍ୟକାରୀ ଗୁଣ ଯୋଗୁଁ ଦେବତାଙ୍କ  
ପୂଜା ଅର୍ଚନାରେ ବ୍ୟବହାର ହେବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ତୁଳସୀ  
ଚଉରା ମୂଲେ ପ୍ରତ୍ୟେ ସଞ୍ଚଦୀୟ, ଜାଳି ପୂଜା କରିବାର  
ଏକ ଉଚ୍ଚକୋଟିର ପରମା ରହି ଆସିଛି । ବିଜ୍ଞାନ ସମ୍ବନ୍ଧ  
ଗବେଷଣା ଦ୍ୱାରା ଜଣାପଡ଼ିଛି ଯେ ତୁଳସୀ ଗଛରେ ବିଭିନ୍ନ  
ପ୍ରକାର ଜୀବାଣୁ, ଭୂତାଣୁ ଓ ସଂକ୍ରାମକ ବିଷ ନାଶକାରୀ  
ସଂକ୍ରିୟ ପ୍ରତିଜ୍ଞେବକୀୟ ଆଣ୍ଟି ବାୟୋଟିକ ପରିପୂର୍ଣ୍ଣ ରହିଛି ।  
ସେଥିପାଇଁ ତୁଳସୀଙ୍କ ଯଥାର୍ଥରେ କୃହାଯାଇଛି ଅକାଳ

ମୃତ୍ୟୁବରଣଂ ସର୍ବବ୍ୟାଧି ବିନାଶନମା ।

କାଶ ରୋଗରେ ତୁଳନୀୟ: ସମଭାଗ ତୁଳସୀ ଓ ଶୁଷ୍କି ଦୂର୍ଖଳୀ ଏକ  
ଚାମତ ମାତ୍ରାରେ ପିଆଜ ରସ କିମ୍ବା ମହୁ ଏକ ଚାମତ ମିଶାଇ ପ୍ରତ୍ୟେ  
ଦୁଇଥର ଲେଖାର୍ଦ୍ଦ ସେବନ କଲେ କାଶ ପ୍ରସମିତ ହୁଏ ।

ତୁଳସୀପତ୍ର ରସ ଦୁଇ ଚାମତ ସହିତ ବାସଙ୍ଗ ପତ୍ର ରସ ଦୁଇ ଚାମତ  
ମିଶାଇ ପ୍ରତ୍ୟେ ଦୁଇଥର ଲେଖାର୍ଦ୍ଦ ସେବନ କଲେ କାଶ ଦୂର । ଚାମତ  
ଅତି କମରେ ଦଶଟି ତୁଳସୀ ପତ୍ର ମିଶାଇ ଚା ପାନ କଲେ କାଶ, ଶ୍ଵାସ ଓ  
ବରଣ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବଢ଼ିଥାଏ ।

ସେ ଦୂର ଚାମତ ସହିତ ମହୁ ଏକ ଚାମତ ମିଶାଇ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦୁଇଥର ଲେଖାର୍ଦ୍ଦ  
କଲେ କାଶ ଦୂର ହୁଏ । ତୁଳସୀ ବୀଜ ଦୁଇ ଗ୍ରାମ ସହ ମହୁ ଏକ ଚାମତ  
ଯେ ଦୁଇଥର ଲେଖାର୍ଦ୍ଦ ସେବନ କଲେ କାଶ ଦୂର ହୁଏ ।









