

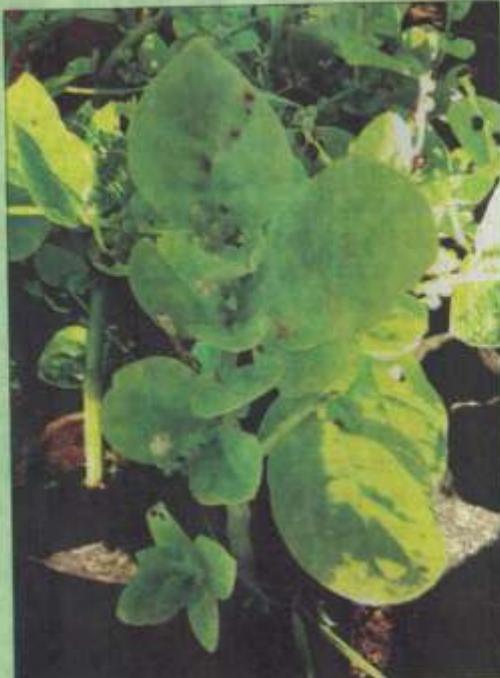


ನರ್ಸ್‌
ಲೋಕದ
ನಂಜಣಿ

ಬನಾತೀ ಸುರಾಹ್ವ

೪ ರಕಾರಿಗಳ ಸಾಲಿಗೆ ಸೇರುವ ಬಸಳಿ ಸೊಯ್ಯಿನಂದ ಸಾಯ. ವಲ್ಲ, ಸಾಂದರ್ಭ. ಬಡ್ಡಿ ಮುಂತಾದ ಹಲವು ಬಗೆಯ ತಿನಿಸುಗಳನ್ನು ಕರ್ಮಾರಿಸಬಹುದು. ಇದು ಅಪ್ಯಂತ ರಕ್ತಾಯಕವಾದ ತರಕಾರಿಯಾಗೆ ಅಲ್ಲ ಮನೆಯ ದಿಕ್ಕಾಪ್ರಾಯದ್ದು. ಇದನ್ನು ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯದಲ್ಲಿ ಬಸಳಿ, ಬಸಳಿ ಹಿಂ. ಬಾಯಿ ಬಸಳಿ, ಬಸಳಿ ಸೊಯ್ಯಿ ಎಂದು ಕರ್ಯಾಯಾವೃದ್ಧಿಯಾಗಿ. ಸಸ್ಯಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಬಸಳಿ ಅಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳಿ, ಇಂದ ಬಸಳಿಸ್ಟೆ ಕಿರಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಯ.

ಬಗಲ್ಲಿನ್ನೇಹ್ನ ಎಲೆಯಿನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದಿಗೆ
ಸಂಬಂಧಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾಗಿ, ಕ್ರಿಕೆಟ್ ಮೊಂದರೆ, ಬಾಯಾಯ ಮಾನ್ಯ,
ಸಂಧಿಮಾತ್ರ, ಗಭ್ರಾರಾಷ್ಟ್ರಯ ಸಮಗ್ರೆ
ನಿವಾರಿಸಲು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ.
ಕಾಳು ಮೇರಿನನ್ನುಡಿ, ಮುಂತಿ ಮತ್ತು
ಬಗಲ್ಲಿನ್ನೇಹ್ನುಂಟ ತಯಾರಿಸಿದ ಸೂಪ್ ಈ
ಸೇವನುದರ ಜ್ಞಾನ ಗುಣಾನುಕ್ರಮದಲ್ಲಿ
ಸಂಶೋಧನೆಯಿಂದ ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ.



ಬಸಕ್ಕಿನ ಸೊಂದ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಜ್ಞರು, ತಲೆನೋಷ್ಟು, ಅತಿಸೂರ, ಅಮೃತಂಕ ತಮನವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿರುವ ರೀತಿಯೂ

ಂದು ಪ್ರತ್ಯೇಕ ದಿನಾಧಿಯಾಗಿದ್ದು,
ಪೂರ್ವಾಲಿಂದ ವ್ಯಾಲೆ ತಲೆನಡಿಯನ್ನು
ಪರುತ್ತಿದ್ದರೆ. ಲೋಹಿಯಂತಹ ರಸವನ್ನು
ಹಣತ್ಯ ಮೇಲ ಲೇಖಿಸಬೇಕಾಗ್ಯಾತ್ತಾಗು. ಕಮ್ಮಿ
ದುತ್ತು ಗಂಟಲುನೊಂದಿಗೆ ಇದರ ರಸ
ಸದ್ಯಾಘಾತವನಿಸಿದೆ. ಹೊಸ್ತೆಮೊಣ್ಣ, ಜ್ಞಾರದ
ಭೂತಿ ನಿವಾರಣೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರವೃತ್ತಿ
ಪ್ರಾತಿಪದ್ಧತಿಗೂತ್ತದೆ. ಬಸಳಿ ಸೌಕರ್ಯನ
ಸೇವನೆಯಿಂದ ಹಸಿವು ತಯಾರುಡಲ್ಲದ
ದೇಹದು ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಿಸಬೇಕನ್ನುವರು ಈ
ಸೌಕರ್ಯ, ಹೀಗೂ ಸೇವನದೇತ್ತು.

ବସନ୍ତ ପାଇଁ ଯେହି ନିରାନନ୍ଦି କରିବ
ନାହିଁ ମୁଣ୍ଡ ରଂଗକ, କେରାଳାଙ୍ଗାର
ପ୍ରଦର୍ଶନ ଆଦୁ ହୃଦୟର ରକ୍ଷଣାର
ଗଲନ୍ତ୍ୟ ଚଲଗୋଛି ହୃଦୟ ବଜିକ
ମୁଣ୍ଡ ରକ୍ଷଣାର ନମ୍ବର ସମ୍ବଲପିନ୍ଧି
ଗୋଟିଏଥିବାରୀ ପ୍ରମୁଖ ପାତ୍ରକାଳୀନରେ
ଆନ୍ଦୋଳନ କ୍ଷମାରୀ ନିରାନନ୍ଦିର
ଶରୀରମୁଣ୍ଡ ଘରରୀ ଗୁଡ଼ିକରୀଧିନୀ କଲ୍ପନା
ମୋର ମୁଣ୍ଡ ସଂଧିଵାତ ତରେଇଲୁ
ଶରୀରର ମୁଣ୍ଡଗିରୀର ଉଦ୍‌ଦୃଶ୍ୟ କେରାଳା
ବାଗିଦେ, ଗଂଡିଲାନ ଫୁର ଛାଇଯାଇଦୂର

ಕು ಸೋನ್ನು ರಸವನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ಬೇರೆಗೆ ವರಾಡು ಕೊಂಡದ್ದಂತಹ ಒಂದು ವಾರಾಷ್ಟು ಕಾಲ ಸೇವಿಸ್ತೇನು. ಎಲ್ಲ ಮತ್ತು ಕಾಂಡದ ರಸವನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸುವ ಮತ್ತು ಮಾಡಿ ಹಳ್ಳಿದರೆ ಸುಖಾರ್ಥಯಗಳು ಮತ್ತು ದೊಂಬಿಗಳ ಗೂಡಿವಾಗುತ್ತವೆಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಇದರ ರಸವನ್ನು ಪುರಗಳ ಮೇಲೆ ಹಣ್ಣುಪ್ರದರ್ಶಿಸಿದ ಕುರಿಗೆ ಮೃದುವಾಗಿ ಕಿರು ಹೊರಬರಲು ಸಹಾಯ ಯಾಗುತ್ತದೆ. ಬಸಿಗೆ ಸೋನ್ನು ಮಲ್ಲ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಕುದಾನ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಹೊರದೂಡಿ ಮಲ್ಲವಿದ್ದಂತಹ ಬಳ್ಳಾಪ್ಪು ಯಾರುಂದ ಏಕ ಸರಿಯಾಗಿ

బుసిం ఎలెయ్ మోడెజుకాంగ్ గ్లన్స్ ప్రార్థన వాగి పదేయల ముచ్చెం హాకి కడిమ లూరియల్ కదవాగి బేయిసబేరు. ఒక్కాళ తామ, కట్టణద ప్రాత్మకల్లు బేయిసబారము.



വിരാഘ ച. രാഘവേം
മൈസുരു, 570006
Email:
viragh79@gmail.com

ನನ್ಯ
ಲೋಕದ
ನಂಜಳವಿ

ಬೆಣ್ಣೆ ಹಣ್ಣು

ଏହିଲା—ମେ ତିଙ୍ଗଖଳି ଥିଲୁ ପେଣ୍ଟିକ୍ରୂଡ୍ସିଂଟିଯି
ମନୁଷ୍ୟନ ଦେଇକୁ ନେଇ ମାତ୍ର ମୋହରକାଂଶଗଛ ଆଗରୁଧ
ହେବ୍ରାନ୍ତି ହୋଇଗଲାକିମୁକ୍ତିଦେଇ ଆ ଆବଧିଯାତ୍ରି କେବଳ ନେଇ
ବାହ୍ୟିତା ବାହ୍ୟିତା କରିଯାଇନ୍ଦ୍ରିୟ ବାହ୍ୟିତା କରିଯାଇନ୍ଦ୍ରିୟ
ଏବଂଦାକ୍ଷି ନେଇଗର ବାହ୍ୟିତା ନିବିର୍ତ୍ତି, ଅନ୍ତିମ ସମେତି, ଶେଷିଗଛ
ଜଳ୍ବାର, ଆ ଚିଲିଗ ବାହ୍ୟିତା ଦେଇକୁ ମୋହରକାଂଶଗଛନ୍ତି
ବାହ୍ୟିତା ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ନେଇବା ଜାଗରି ହୋଇ ଯାଇଯାଇନ୍ଦ୍ରିୟ କୋଠାବ
ବିକର ହେଉ ଦେଖି ପାରିବ ।

କା ହେଲ୍ଲିନ୍ଦୁ କାରୀ କିନ୍ତୁ
ବହୁଦୟ ଅଧିକା ହେଲ୍ଲିନ୍ଦୁ
ମହାଶ୍ରୀ, ଜୀବିତ, ପିତା,
କୋର, ଚୈନ୍ ମହୁ ଏଣ୍ଟିଯି
ମୁଲୁକାବୁ ଗେହିପଥିବାଯି
ମୋହାଜଳାଂଗଳ ପ୍ରସ୍ତରିନ୍ଦୁ
ପରଗିଲେଖିଦିର ବ୍ୟକ୍ତ ହେଲ୍ଲିନ୍ଦୁ
ବୁକମିମାଦ ଆରୋଗ୍ନିକର
ହେଲ୍ଲି ଦେଇଲିଲି ଦୂରିଲି
ଆପକ୍ଷ ଦେଶଦ୍ଵାରା କାରୀ
କୋରିବ ନେଇବୁ କିମ୍ବିଯାଶ
ତୁମ୍ଭ ଆପୁ ଆପରିଲିଲି
ମୋହାଜଳାଂଗଳ ମେଦୁଲୀର
ଆକ୍ରମିକର ଆମୁଖପ ନିଲାବ
ଜକଗ ଦିନମିଳି କ୍ଷେତ୍ରନ୍ତ
ଦାଙ୍ଗାକହାଗୁମୁଦିଲୁଦ
ଆରୋଗ୍ନିନ୍ଦ୍ରା ପ୍ରଦ୍ରମୁକଦେ
ଜୁଦର ମୁଲୁଲ ଆମୁରକ
ଜୁଦରିଂଦରେ ଉଦମ, ନାମ

କାହାରେ ମୁଖ୍ୟମ୍ ଅମ୍ବାକଣ୍ଠ ଏବଂ କରୁଣାକାରୀ ସମ୍ମର୍ଦ୍ଧ
ଏହି ପଚାର ଫୁଲରେ ନେଇଦିଲୁ ଫଳୀର କାଳିମୁଖୀଶୁଦ୍ଧିଦ
ଅର୍ଦ୍ଦୀକାରୀ ହଜାର ଏବଂ କରୁଣାକାରୀ ଜାତି ମୁଖ୍ୟମ୍ ଗଠିଗନ୍ତ
ଦିନରେ ଆଗିନ୍ଦା ଦେଖିବାକୁ କିମ୍ବଲୁଷକରୁ ଯାଇ ଯାଦି ଉଦ୍‌ଦେଶ
କୁଣ୍ଡଳବକ୍ତ୍ତା ଦେଇବାକୁ.

ಒಂದು ದ್ವಿತೀಯ ಕಣ್ಣ ತಿಂಡರೆ ಮುಕ್ಕಾಯ ಸೇರು ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ
ದೊರೆಯುವಹುದಾದ ಮೇಲೆನ್ನು ಮತ್ತು ನಾನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿತ್ತದೆ.
ಎಂದರೆ ಇದ್ದ ಮಾರ್ಚ್‌ಪಂಗ್‌ನಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವಹುದಾದ ರಂಧರ
ಈ ಒಂದು ದ್ವಿತೀಯ ಹಣ್ಣಿನ ತಿಂಡನ್ನು ಸೇರುವರೆ ಡಿಣ್ಣಾಗೋಡ್‌ಲು
ಕ್ರಾಸ್‌ರೂಪದ ಪಾರಾರ್ಥಿನ್‌ ಸುಲಭತಾಗಿ ಡಿಣ್ಣಾಗೋಡ್‌ಲು
ತೆಯಿಂದನ್ನು ಸೃಜಿಸ್ತು ಪ್ರತಿದಿನ ಅವುಗಳು ದೇವರಾಜನ ಘರೀರ್ಹ
ಅಷ್ಟು, ಅಳುಮ್ಮೆನ್, ಗ್ರೌಂಡ್‌ಲೆನ್ ಮತ್ತು ಅಲ್ರಿನ್‌ಲ್ ಅಷ್ಟು



ಅಡಕವಾಗಿರುವದರಿಂದ ಹೃದಯದ ಅರ್ಥಗ್ರಹ ಶಾತಮಾನಾಗಿಸಲು
ಹಷ್ಟು ಸಹಜ. ಇದಲ್ಲದ ಸ್ಥಾ ವಿಲುಪ್ಪಾಗ್ರಂ. ಮೊಣ್ಣಿಯಿಂ
ದಿತ್ತಿ ಎಗ್ಗಾಂ. ಮಹಿಳಿಯಂ ಕೆಲ ಪರಿಗ್ರಾಂ. ಸೋಧಿಯಂ
ರಬು ಮಿಗ್ರಾಂ ಮಹ್ಯ ಸಾಂ ರೀ. ಮಾರಿ ಗ್ರಾಂಸ್ಯದ ಎಂದು
ಹೀಮು ಬಂರಿದೆ. ಇದರಲ್ಲ ವಿಜಿಷಿಂದರೆ ಹೀನಿನಲ್ಲಿ ದೊರಿಯುವ
ಒಮ್ಮೊ-ನಿ ಫ್ಯಾಟ ಅವು ಕೆರಳವಾಗಿಯ್ಯ ಇಂ ಮೆದುಳ ಹೆಚ್ಚು

A detailed photograph of a ripe avocado, cut in half to reveal its dark brown, fleshy interior and central pit. The skin is a vibrant green with some natural texture and slight blemishes.

‘రాద్యావ శోలిక ఆమ్ల, విషమన—ఎ, బడి, బిలి, బిడి, బిడ్ల, బిబిలిన—ఇ కేరళవాగిద్దు, హొచ్చియార్లి చేశయుపుడు మగువిన పుస్తకశిల్పి గుండ్రమ ఆజార్యు వేద, మాగి గోఫటియిదు చ్చేర్కె పుస్తక మత్తు ఇదర విశ్వమన్న వేషాగి పశువుమ ఆయోగిద దిష్టించ గుండ్రమ.

ದೇಹವನ್ನಾಗಿ ಹರಿಯಣಾ ಮಿಥಿಂತಕಾ ಮತ್ತು
ಕ್ರಿಯೆ ಅಲ್ಲ ಎಂದು ತ್ವರಿಯಿಸು ತಪ್ಪಿಗೊಳಿ ಕೊಳಿಸಬೇಕು
ಮತ್ತು ಸ್ವಾಸ್ಥ ಸಹಾರಿಯಾಗಿಸುವದರಿಂದ ರಕ್ತದಸ್ತಾ ಸಹ ಏಡಿ
ಗೊಳಿಸುವದ್ದು ಮಿಗಿಲಿಯಿಂ, ಕಣ್ಣಾ ಮತ್ತು ಸಹಾಯ ಅಧಿಕ
ಘೂರ್ಣಣದಲ್ಲಿರುವುದರಿಂದ ವಿವಿಧ ಗೋಂತುಗಳಿಂದ ರಕ್ತದಸ್ತಾ
ಸಣಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಏಷಿಧ ಖೂಂಪಕ್ಕಿರುತ್ತಿರುವುದು, ಕ್ವಾಸಿ
ದಿಟ್ಟುಗಳ ನ ಮತ್ತು ಸಹ ಉತ್ತಮ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ, ಕ್ವಾಸಿ
ಕಾರಕ ಆ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಎಂಬ ಕಣಿಕೆ ಪರಿಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಮಾಡಿ



ವಿರಚನೆಯ ಡಿ. ರಾಘವೇಂದ್ರ
ಕ್ರಿ.ಡಿ. ಕಾರ್ಯಾಲಯ
Email:
virach79@gmail.com

ನನ್ಯ
ಲೋಕದ
ನಂಜಳವಿನಿ

ಬ್ರಹ್ಮತ್ವ

‘ತ್ರಿದಳಂ ತ್ರಿಗುಣಾ
ಶಾರಂ ತಿನೇತ್ರಂ ಚತ್ರಿಯಾ
ಯುಥಂ ತ್ರಿಡಸ್’

ମାତ୍ର ସଂହାରଂ
ଏକ ଦୀର୍ଘ ଶିଖନ୍ତରାଜା

ಇದರ ಒಮ್ಮೆ ಎಲ್ಲ
ಯನ್ನು ತಿಪ್ಪಿಗೆ ಅರ್ಥ
ದರ್ಶಾ ನಾನು ಮಹಿಳೆಗಿ
ಬಾತುರಾಗುತ್ತೇರಿ ಹಂದು
ನಂಬಲಾಗಿದೆ.

ଦ୍ୱାରା ଏହି ମହୁ ପାଇଲା
ଏହିକାଂଶ ମହୁ ଦେଖିଲା
ସତ୍ଯାଗ୍ରହ ଥିଲାରେ । ଆଦି
ରତ୍ନ କୁଳିଯିମୁ ମହୁ
ରଙ୍ଗକ ହେରଇଲାଗିଲେ ।
ଉଦ୍‌ଧୂଦେ ନାହିଁ ଶ୍ରୀ
କାଚୋଇଷ୍ଟେଜ୍ ରାଜ୍ୟ
ଛି. ରାଜ୍ୟ ରାଜୀ
ମାନ୍ୟାଂ । ମେହିଲେଣେ
ରାଜ୍ୟ । କଳାବ୍ଜ୍ଞନୀୟ
କେବଳ ୦.୫% ମହୁ

೧೦ ಮಿಶನ್‌ಗ್ರಾಂತಿನಲ್ಲಿ ಸಿ ಡೆವಸತ್ತುದೆ, ಬ್ಲೂ ಎಲಯ್ ಕಾಯ್ ಸೇವಿಸಿದರ್
ಷ್ಟು, ತಲನೀವ್ಯಾಪ್ತಿ, ಅಡಿಸಾರ ಗ್ರಂಥಾಕ್ಷಯಿಂದ ಸಂಕೋಚನೆಯಿಲಂ
ದ್ವಾರಾಪ್ರಯೋಜಿತ, ವ್ಯವಹಾರ ಬ್ಲೂದ ಹಣ್ಣು ಕೆರುಸ್ತು ಶೈಕ್ಷಣಿಕಂದ
ಅಧ್ಯ ಗಂಭೀರ ನಂತರ ಸ್ಥಾನ ಮಾಡಿದರೆ ಶಾರಕ್ ತಂತ್ರ ಮತ್ತು
ಕಾರ್ಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ನಿರ್ವಹಿಸಿರುತ್ತೇವೆ. ಬ್ಲೂ ಹಣ್ಣು
ಕಿರು ಸಹ ಒಂದು ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಕಿಂಧಿಯಾಗಿದ್ದು ಇದನ್ನು ಏಂ ನೀರನಲ್ಲಿ
ಬೇರೆ ಮುಕ್ಕಣಿಗೆ ನೀಡಿದರೆ ಭೇದ, ಅಮರಂತ, ರಕ್ತಭೇದ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು
ಗೊಣವಾಗುತ್ತದೆ.



ପାଇଁ ଲାଗାଇଦ୍ରୀ ପ୍ରକିଳନ ହେଲାଗିବା ମଧ୍ୟ ଏକାକି ତଥା କାହାରେ କାହାରୁ ଯାଇବା ପାଇଁ ପରିଚୟ ଦିଆଯାଇଛି ।

దల్చుడత్తేయి ఎరకు జమజ రశ్శి ఏరకు జిపిక మణిని కాలు
పుడియిన్న దేరు త్రిదిన దోగ్గి సేమినువుదంచ కామల మాలు
మలచడ్చక నివారణయాగుటది. కిమ్మ మాలు గంపలునొపిగి
దల్చుడత్తేయి రశ వద్దొషభిషినిశిది. ఉదర రశవను క్రమ్మించ నిరశవ
యాగియి ఎదో లేటినువుదంచ కథ కరిగి కిమ్మ కమణిగొట్టువుది.

ପ୍ରତିଦିନ ଚିଲ୍ପିବ୍ରତୀରୁ ରାଜ ଶେଷକୁ ବୁଦ୍ଧିରୁଦ୍ଧିରୁ ହେଲାନ୍ତାରୁ ଏବଂ
ଛାତ୍ରର ଶାଖାମୁଦ୍ରା ପ୍ରତିବଂଧୀ ଦେଇବ ଅଧିକ ମୋହନ୍ତି ଏବଂ ମୋହନ୍ତି

ಮೂಲತ್ವದಲ್ಲಿರು ಅನುಕ್ರಮಗ್ರಹ, ಲೈಂಗಿಕ ಕಾರ್ಯಲ್ಯ, ನೋವೆಲ್, ಉರಿಯೂತ ಕರುವಾಗಾಗುತ್ತದೆಯೇಂದು ಹೇಳಬಾಗಿದೆ.

ಹಣ್ಣನ ರಸವನ್ನು ಕಿಡಿಯುವುದರಿಂದ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯ ಗಂಟುಗಳು ಕರಗಿ ನೋವು ತಮನ್ನೆಣ್ಣುತ್ತದೆಯೇ ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ.

ଦ୍ୱାରା ପ୍ରତିକୁ ରଜ ପାଶ ନିବାରକଙ୍ଗୁ ହେଲିଥିଲା । ଏଥିରୁ ସେ ଏହିବୁବୁଦ୍ଧି
ରିଂଦ ଦେଖିଲା, ଆଶାନୀତିଯିବୁଦ୍ଧି ନେଇରକେଣ୍ଟିଯିବାଦ ବଳୁକୁଠିଯାଇବ ମନ୍ଦିରୀ
କାହିଁ ଦେଖିଲାଯାକୁଣ୍ଡ କରିରୁଛି ବିଶ୍ଵାସ ଛାଇବା ହେଲେବାରିଯାଇନାହିଁ
କୁରୁତିଲା । ଦ୍ୱାରା ପକ୍ଷ ଦେଇଲା ଗୋଟିଏମୁହୂର୍ତ୍ତରୀ ତେଣୁ, ଆ ଗଂଧିବନ୍ମୁ
ହେବାନ କଷ୍ଟ ମୁହୂର୍ତ୍ତିରୀରିବା ଜାଗର୍କୁ କହୁଣ୍ଣୁବୁଦ୍ଧିରିବା
ଗୋଟିଏବାନ କରିବାକୁ କିମ୍ବାବିନିରିଲା ।



ವಿ.ಡಾ. ವಿನಯ್ ಸಿ. ರಾಘವೇಂದ್ರ
ಮೈಸೂರು, ೫೬೨೦೧೦೫೪
Email:
viragh79@gmail.com

ନୟ
ପ୍ରେସର
ନଂଜଳି

ದೂಡ್‍ಣ ಪತ್ರ

**ತರಹಾಗಳ ಸಾಲೀಗೆ ಹೇಳುವ ದೊಡ್ಡ ಪತ್ತೆ ಎಲೀಯು ಸಾಂಘಾರು ಪಲ್ಲಿ
ಮೊಂದ ಮತ್ತು ಏಷಿಧ ಮೇಲೆಗಳಿಗಳನ್ನು ಸಹ ಮಾಡುವುದಾದ ತರಹಾಗಿಯವೈ
ಅಲ್ಲ ಮನೆಯಿ ಒಬ್ಬ ಖಾವಯುಕ್ತ ವಿಷಭಿರೆಯ ಸ್ಥಿರ್ಪೂ ಹೋದು. ಇದ್ದು ಸಾಮಾನ್ಯ
ವಾಗಿ ಕೊರಿಯಿಸು, ದೊಡ್ಡಪತ್ತೆ, ದೊಡ್ಡಿಪತ್ತೆ, ಪರಜರ್ ಮತ್ತು ಸ್ವಾತಾಸದರ್ಲಿ
ಕೋಲಿಯುಸ ಅರೆವಾಸ್ಯಾಪಕಾ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಲೀಮಿಯೇಸೆ
ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಸೇರಿದೆ. ಇದರ ಎಲೆಮೆ ನೆಗಡಿ, ಕೆಮ್ಮೆ, ಶೀತ, ಉಸ್ತಮಾ, ಅಕ್ಕಿನಾರ
ಮತ್ತು ಜರಕೆ ರಾಮಾಣಿವಾಗಿದೆ.**

ଏବୁକ୍ରାଦୁ କୁଳେପିଗାନ୍ତଙ୍କ ହେଲୁକୁ
ତରକାରିଯାମାଣିମାତ୍ର ମୋତ୍ତ ପ୍ରେସ୍‌ର୍ଟିଲ୍ ଶେ. ୦.୧
ରୁଷ ମେଲ୍‌ଡିଜନ୍, ଶେ. ୦.୦୫ରୁଥୁ ଜେପ୍‌ର୍ସ୍‌ଟ୍ରୀ
ଶେ. ୦.୦୮ ଟଙ୍କା, ମୁଖ୍ୟମିତ୍ରିଯାଂ, ମେଲ୍‌ର୍ଲିଚ୍
ଗାନ୍, ଜେପ୍‌ର୍ସ୍‌ଟ୍ରୀ-୧, ଓ ମୁଖ୍ୟ ଡିଗର୍ ହେରାଳ୍
ବାରୀମୁଖ୍ୟଦିନିଧି ଅପର ଏଲ୍‌ମୁଦ୍‌ଦ କୁମାରୀଦ
କାଳୀ ଜେପ୍‌ର୍ସ୍‌ଟ୍ରୀଦ କେମ୍ ମୁଖ୍ୟ ନେଗି
ବନ୍ଦ ମେଗ ଗୁଣାଗୁଣଦ. ମୌଳି ପ୍ରେସ୍‌ର୍ଟିଲ୍
ଶେଲୀର୍ ଅପର ମୁଖ୍ୟ ଉପର୍ଯ୍ୟ ହେରାଳ୍
ବାରୀମୁଖ୍ୟଦିନିଧି କରିନେଇବୁ ମୁଖ୍ୟ ଦିଭାନ୍
କାଳଦ ମୁଖ୍ୟନାନକ ଶମ୍ଭୁମିଶ୍ଵର୍ମ କମନ୍
କାଗଜଦେଇଯ ଦେଖାଇଦ. ଶୁଦ୍ଧିନ ଏରିଯ
ଜେପ୍‌ର୍ସ୍‌ଟ୍ରୀଦ ଦ୍ୱାରା ସଂଧିଭାକ ଅତିକାର କମନ୍
କାଗଜଦ.

ಕೆಮ್ಮು ಮತ್ತು ಗಂಟಲು ಜ್ಯಾರ, ಸಂಧಿವಾತ, ಅರ್ಥಾರವಸ್ತು ಶಬ್ದನೇರ್ವೀರುತ್ತದೆ. ಕೆಮ್ಮು ಮತ್ತು ಗಂಟಲು ನೋವಿಗಳ ಇದರ ಎಲ್ಲ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕವಾಗಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಯಾರ್ಥಾರವಾಗಿ ಯಾವಣಾರ್, ರಿಮೆಲಿನ್, ಲುಕ್ರೀನ್ ಎಂಬ ರಾಜಾಯಿನಿಕ ಅಂತರ್ಗತಿಯು, ಇದು ಹೊಸ್ಟೀನೋವ್, ಜ್ಯಾರದ ಭೇದಿಗೆ ಗುಣವತ್ತಿನಿಂದ ಪ್ರಮುಖ ವಾತಾವರಣಿಕೆಯಾಗಿದೆ. ಎಲ್ಲಾ ರಾಜರ ಈರಾಜವರ್ಧಿಂದ ಜರ್ಮನ್ಯದ ಪುರಿಗೆ ಗುಣವಾಗಿ ಕಾಂತಿಕ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ತ್ವರಿತ ಇದರಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಚೀನಾಯಿ ಗೀಡಿಯುವದರಿಂದ ಇದರ ಎಲ್ಲಾಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಉದಿಸಿ ಹೇಳಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಬೆರಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಬುದ್ಧಿಕೂಡಿಗ ಕಾಂತಿಕನ್ನು ಮಹ್ಕಾಗಿ ಉಂಟು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಿದ ರಕ್ತ ಬುದ್ಧಿಯಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಕರ್ತೃಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪರಂದು ಸಂರೋಧನೆಯಿಂದ ದೃಷ್ಟಿಗೆ.



ದೆಂಡು ಪರ್ಯಾಯಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀ ಮಹಿಳೆಗಳ ಮತ್ತು ಲಿನೋಲಿಕ್ ಅವ್ಯಾಗಳು ಉದ್ದೇಶಪಡಿಸಿದ ಮನುಷ್ಯನ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಅಧಿಕ ಕೊಲೆಸ್ಯಾಲ್ ಮತ್ತು ಫಿಟ್ರೆಸ್ ಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಬಂದ್ದಿಲ್ಲ. ದೇಹದ ಅರ್ಥ ಕ್ರಾಂತಿವನ್ನು, ಶಾಖಾಫಲತೆಯ ಕ್ಷಣಿಯಂತಹದೆ.

ಇದರ ದೇಹ ಯಾಕ್ತನಾ ರೋಗ ನಿರೀಕ್ಷಣ ಸಾಮಧ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ
ಗೂ ಹೊಲಿದಿಯ ಎಲೆ ಮತ್ತು ದಿಂಡನ್ನ ಅರ್ಥ ಪ್ರಕಾರ ಗಾಯಗಳು ಗಂಗಾರುತ್ವ.
ಪ್ರತಿದಿನ ಎರಡು ಎಲೆ ಸೇವನೆ ಪ್ರಕಾರ ಮಾತ್ರ ಏಕ್ಷನ್ ಮೊದಲಾದ ಮೂಲಕ

ಕೋರದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ಮೌಲ್ಯ ಹಂಡಿಗನ್ನೇರಿಯ, ಇದರಿಂದಾಗುವ ಉರಿಯೂಕ ಕಮನವಾಗುತ್ತದೆಯೆಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ.

A close-up photograph of the leaves of the Neem tree (Azadirachta indica). The leaves are dark green, elliptical, and have prominent serrated edges. They are arranged oppositely on the stem. The background is slightly blurred, showing more of the leafy foliage.

మొడెక్సీకేర్ బేటాద హాద్య శైలవన్ను జార్జర్లీ గుర్తించాలిద.
ఖుబ్బసద గమ్మేయిరువవరు ఇదర ఎలీయ రసవన్ను దేవినోలందిగి
చేరిం సింపునువదండ ఖుబ్బస కిముయాగూత్తద. గౌగిద ఎలీయ మోగీ
యన్ను సేపినువుదర మూలకష్ట ఖుబ్బస కిముయాగూత్తదిందు కిఇదు
ఒందిద. ఇదర ఎలీయన్ను తుళి ఎలీయ చోకయల్లి సింపును
ఒందర ములభద్యకేయన్న రఘవనోలింధువుదల్లదే, కసవన్న కష్టము
వుదరల్లి ప్రముఖి పూతవుసుక్కద. క్రూసకోలేరద క్యాసిర,
గడ్డయిన్న కడెయుక్కదిందు కిఇదుబందిదే మాత్ర వుండేయర
ముఖ్య సమ్మే నివారణయిల్లి ప్రముఖి మాత పణిసుక్కదిందు కిఇదు
బందిదే



ವಿ. ವಿನಯ್ ದಿ. ರಾಘವೇಂತ್ರ
ಮೊ.೨೦೮೯೬೫೦೪೫೪
Email:
viragh79@gmail.com

ನನ್ಯ
ಲೋಕದ
ನಂಜಳವಿನಿ

ಕಾಡು ಕೈರಾತ್ಯಂಬಲಿ

ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯದಲ್ಲಿ ವಿಶಯವು ಹೊಬಿಡಮ್ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅಕ್ಷಯ ರಾಜುಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವ ಪರಿಮಳಯುಕ್ತ ದಿವಿಧಿಯಿಂದ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ಇದನ್ನು ಮತ್ತಿಕೊಂಡಿರಿಯಾಗಿದರೆ, ಖೂಬಾಗಿಷ್ಟೇ. ಆಕ್ಷಯ ಹೊರಿಯಾಗಿದರೆ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಪರಿಮಳದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಗುಣದಲ್ಲಿ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೂಪ್ಪಣ್ಣ ಹೋಲುವುದರಿಂದ ಇದನ್ನು ಕಾಡು ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಅಥವಾ ರಾಕ್ಷಸ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ ಮತ್ತು ವರಿಮಳಯುಕ್ತ ದಿವಿಧಿಯಿಂದ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ಹೊಡುತ್ತದೆ. ಇದರ ವರೀಯನ್ನು ನಾಮನ್ನಾಗಿ ರುಚಿಗಾಗಿ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಮಳಕ್ಕೆ ಮಾಡಿ. ಮೇನು, ತರಕಾರಿ ಮತ್ತು ಮಿಥಿ ಮೇಲ್ಪಣಿಗಳಿಗಾಗಿ ಶುಕ್ರಾರಸಳ್ಳಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಹೀಗೆ ವರೀಯನ್ನು ಸಲಾಡ, ಪಲ್ಲ, ಸೂಪ್, ಹೊಳೆಸಂಬಿಲಿ, ತರಭ್ಯು ತಯಾರಿಸಬಹುದು.

ಎಂಬತ್ತಾರು ಕೆಲ್ಲೊರಿ
ಗ್ರಹಂದ ಶೂನ್ಯ ಅಕ್ಷಂತ
ಪೋಡ್ಯೂಕ ಶಾಸಾರವಾಗಿರುವ
ಕಾಡುಕಿನತ್ತೆಂಬರಿಯ ಎಲೆಯಲ್ಲಿ ತೇವಿನೆ ರಮ್ಮೆ ಹೇಳುವುದು.
०.१ ರಮ್ಮೆ ಕುಳ್ಳಿಸಂತ, ಶೇ. ८.५ ರಮ್ಮೆ ಕಾರ್ಬೋಫ್ಯೂಟ್‌
ಶೇ.०.०१ ರಂಡಕ ಮತ್ತು ०.०२ ರಮ್ಮೆ ಕಳ್ಳಿಗ ವಿನುಲವಾಗಿದೆ.

ತ್ವಾ ದಿನ ಇದರ ವಿಲಯಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಚಹಾ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಗಾಂಧಿ ಪ್ರೀಸ್, ಮೆಟ್ರಿಕ್‌ಸ್‌ಪ್ರೆ, ಅರ್ಟ್‌ಎಫ್, ವಾಂಡ್ ಮತ್ತು ಆರ್ಥಿಕರ ರಿಂದ ದೂರವಿರಬಹುದು ಇದರ ನೀರಿನ ಹಿಂದೆ ವೆಗಗಳನ್ನು



ବୁଦ୍ଧପାଦ ନିରେନାଥ ହେଲୁଗୀ ଶୋଦୁ ଏରଦୁ କହା ନିରେନାଥ
କୁଦିଶ, ଜୋତିଗୀ ସ୍ଵେଚ୍ଛା ନିମନ୍ତେ ହେଲେନ ରସ, ମୁଦିନ ଲେଲୀ, ରୁଜଗୀ
କଟୁକୁଠ ଅକ୍ଷୟ ପ୍ରେସ ମେଲ୍ଡିଂ, ପ୍ରତି ଦିନ ମୁହଁ କହନାକୁ କୁଦିଯା
ଦେଇବ.

ಮಾತ್ರ ಕೆಮ್ಮೆ, ಸೆಕ್ಕಿ, ಕೀರ್ತ, ಬ್ರಾಹ್ಮಿಕ್ಕಾ, ಉಸಿರಾಟ ಹೇಳಿದರೆ
ನಿವಾರಕಿಗೆ ಇದರ ರಸ ಸಂಪೂರ್ಣ ಅದರಲ್ಲಿ ಕ್ಷಯಿಸಿಯಂತಹ ಮುರಿಂಬಿಗೆ
ರುಪುದರಿಂದ ಮೂರ್ಖಗಳನ್ನು ಸದ್ಯಗೆ ಗೊಳಿಸುವಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ವಾತ
ಹಂತಹುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿದಿನ ದೋಗ್ರ ವರಕು ಎಲ್ಲ ತಿಳಿವುದರಿಂದ ನರಗಳ
ದೊರ್ಬಳ್ಳಿ ನಿಸಿಸುವುದ್ದಲ್ಲದೆ ಏಂದು ಪ್ರಯೋಜಿಸಿದ್ದಿಯಾಗಿ ಸಂಭಳಿಗೆ ಶ್ರೇಣಿಯು
ಹುಟ್ಟಿದೆ. ಇದರ ಚೀರನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಡಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ಮರಿದು ಉಟ್ಟಿ
ಮಾಡಿ ಮಾಡಿ ಪ್ರತಿ ದಿನ
ಉಚ್ಚವರಣೆಯ ಸೇವಿಸಿದರೆ
ನಿಮ್ಮೆನಿನಿಯ, ಮಾರ್ತಿರಂಜಾ,
ಫೈರ್ಲೆ ಭೂದ ಭೂರದ ಭೇದಿ
ಗುರುವಾಗುತ್ತದೆಯಂತಹ ಉತ್ತಮ
ತಡ್ಡು ತೇಳಿಸಿದುತ್ತಾರೆ.

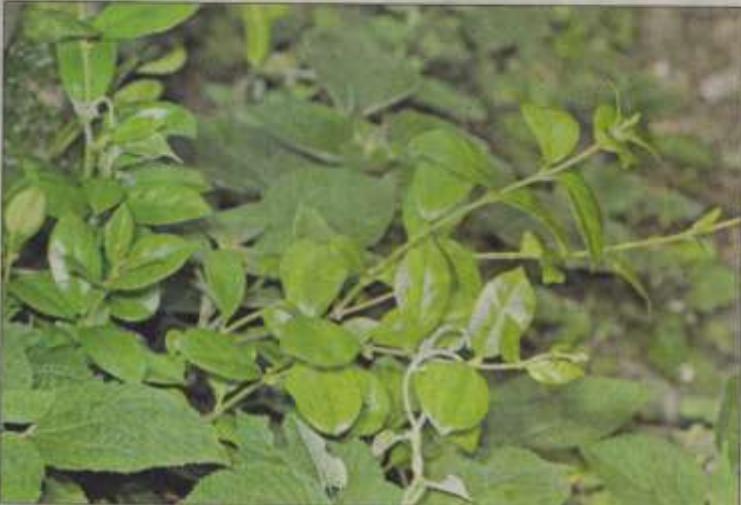
ପାର୍ଗି ଦେଖିଲୁ, କିମ୍ବା ମୋହନ୍ତିପରିଦିନ ଜାଣିକାରକ
ଦେଖାଇଗଲୁ କାରିଯୁତିମେ, ଦଂକଟଳ୍ୟକୁ ତତ୍ତ୍ଵରେ ମୁହଁ ଚକ୍ରମଧଳିନ୍ଦର
ଜାଣିଯୁ ଦୂରାତ୍ମକ ଉତ୍ସବାଗୁତିରେ ମୁହଁ ଚକ୍ରମଧଳିନ୍ଦର
ଆଗୁଷ ରକ୍ତଶୂନ୍ୟ ଶୃଗୁତିଗୁଟିକୁ ତତ୍ତ୍ଵରେ, ଉଦର ଚକ୍ରମଧଳିନ୍ଦର
କେବିକୁ ପୁରିଦିନ କରୁନ୍ତି ତାଙ୍କୁ କାନ୍ଦିଲୁଛି ମୋହନ୍ତିକୁ କାନ୍ଦିଲୁ
କେବିକୁ ତତ୍ତ୍ଵରେ.

“ಇದರ ಹೆಚ್ಚೆಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ನಿಂದಿಕೊನ್ನ ರಸ, ಹೇನು ತಾಪದೀಯಂದಿಗೆ ಮತ್ತು ಮಾಡಿ ಪ್ರತಿದಿನ ಕಿನ್ನತ್ತಿದ್ದರೆ, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಮಾತ್ರ ಜಾಸ್ತಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿ ರೋಗಿಗಳು ನಿವಾರಕೆಯಾಗುತ್ತವೆಯಂದ ಸಂಕೇತಾಧಿಕ್ಷೇಯಿಂದ ಈ ದುಬಂಧದಿನೆ. ಇದರ ಎಲೆಯ ಡ್ಯೂಟಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಶಕ್ತಿ ಅಧಿಕ ವಾಗಣತ್ವದೆ. ಸಂಧಿವಾತ ರೋಗಿಗಳು ನಿವಾರಿಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಹೆಸರು ಚೇತ್ತಿ ಕೊಂಡಂಬರಿಯೊಂದಿಗೆ ಇದರ ಎಲೆಯನ್ನು ದರ್ಶಿಸಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಮಲಬಧಿತ ನಿವಾರಿಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿದಿನ ಇದರ ಎಲೆ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಆಡಿಷನ್ ಪ್ರಾಂತಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಮಧುನಾಶನ

ಮಧುಮೇಹಕ್ಕೆ ಸಂಚೇವನೆ

‘ಮುಂದುನಾಡಿನಿ’ ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ಮರು ಎಂದರೆ ಈ. ನಾಡಿನಿ ಎಂದರೆ ನಾಶಮಾತ್ರವುದು ಎಂದರ್ಥ. ಇದಕ್ಕೆ ೨೦೦೦ ವರ್ಷಗಳ ಜಿಹಾಸದಿದ್ದು, ಹರಕ ಸಂಭಿತದಬ್ಜಲ್ಲಿ ಖಾಯೋಗಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿಲ್ಲವುದು ದಾವಿಲೆಯಿಂದ ಧ್ಯಾತಪಟ್ಟದೆ. ಸರ್ಕಾರಾಸದಲ್ಲಿ ಉದನ್ನು ‘ಚರ್ಚಾನ್ನೇಮ್ ಕೆಲ್ಪಿ’ ಎಂಂಬ ಶಾಯಿತ್ವದೆ. ಇದು ಅನ್ನಾನ್ನಿಯಾಯಾಗಿ ಖಾಯಿಂಬತ್ತಿ ಗೆರಿಂದ್ದು, ಇದನ್ನು ಸರ್ಕಾರಿಸಿದೆಯಂತು ಎಂದೂ ಕೆರೆಯಿಂಬುದಾಗಿ. ಪ್ರಾಚೀ ಆ ಸರ್ಕಾರನ್ನು ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ಸರ್ಕಾರ ಖಾಯಿಲೆಗೆ ದಿವಿಧಿಯಾಗಿ ಬಳಸಲ್ಪಟ್ಟಿಲ್ಲದರಿಂದ ಇದಕ್ಕೆ ಸರ್ಕಾರ ನಿಮಿಜ್ಞಾಲನೆ ಗಿಡ ಎಂಬ ಹೆಣಸ ಹೆಸರು ಸಹ ಇದೆ.



యరద చ్ఛపశ్చద. ఇదర తి ఎల్లయిన్న నియమానాగి గెటుపుపు బాధయ్యకూగాయ్యాడే ఇదల్లచ వైవనయ్య ఇయ్యవరింద అనేక రోగగణ యోగ నిరోధకప్పా కౌదు. ఇదర ఎల్లయిన్ద తయారిసాద కాణయ్య సేవనే లోభరియ బారియుష జ్యుర, తలనోపు కమన్సీలోనుపుదే. కేమ్మ ముఖ్య గంటలు సోపిగి ఇదర రస గెట్టుపుధనపుసదే. రసద లేపనదింద ప్రమాద తురిక సుఖపాగి కొంత హెచ్చికుడే.

ಮಧುಮೇಹದಿಂದ ಆಗುವ ಗಾಯ ಅಥವಾ ಕುಕರುಗಳಿಗೆ ಮಧುನಾಶಿನಿಯ ಎಲೆಯಿಂದ ಶಯಾರಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ರಸಕ್ಕಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಆಗುಗೆ ಉಪನ್ಯಾಸ ದೇರೆ. ಕರಗುದ ದ್ರವ್ಯಾವಸ್ಥೆ ಗಾಯಕ್ಕಿ ಹಣ್ಣದರೆ ಒಮ್ಮ ಬೇಗ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮಳಕರ್ಕಿಗೆ ತ್ರಘಬದ್ವಾಗಿ ರೇಷಿ ಸುತ್ತು ಬಂದರೆ ಮಳಕರ್ಕಿ ಬೇಗನೆ ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧನೆಯಿಂದ ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ.

ఎల మత్తు కాయియిద తయారికి కొయికై స్వల్ప మజ్జి చేరి, నియమిత ప్రమాణంల్లి శేఖిసదరే కామాలే రోగపు శమనగొఱ్ఱుక్కెందు సంశోధనయిద దృఢప్రయ్యద. మధువాతినియిల్లి హేరథాగి అంతక్కున్నాన్న, రేసన్, సమానిన్నాగాను హేరథాగియవుదరింద శ్వాసకోశద శ్వాసార్థ నివారింప క్రతయిన్న ఇదరిల్లి గురుకిసలాగియే. ఒకసిద మధువాతినియ చేయగశన్న, కీంద మేలీ పాట ఆదర హోగియన్న శేఖిసువుదరింద నేడి మత్తు లుష్ణు శిశిమయాగుక్కె ఎందు కిళకు బందిదే.

ಇದರ ಎಲೆಯನ್ನು ತುಳ್ಳಿ ಎಲೆ ಹೊಡಿ ಸೇರಿಸಿ ಆರಿಯ ಕಡಲೆಬೆಜ ಗಾತ್ರದ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಪ್ರಾಣಿಗೆ ಶ್ರದ್ಧಿಸಿ ಒಂದೆಂದರೂ ಈ ವಿಷಿಕ್ತಾ ಬಂದರೆ ಮಲಬಾಗ್ರಹೀಯನ್ನು ರಮನ್‌ಸೇರಿಸಿಕೊಂಡೆ ಎಂದು ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ ಎಲೆ ಮತ್ತು ದೀಪದಿಂದ ತಾಮರಿಸಿದ ಕಾಣಿಯ ಸೇವಿಕ್ತಿದರೆ ನೋವಿಂದ ಕುಡಿದ ಮೂಲತ್ವ ವಿಭಾಗವೇ ಮೊದಲಾದ ಮೂಲತ್ವ ಕೋರದ ಸಮೃದ್ಧಿಗಳ ಕರ್ಮನಾಗಾಸ್ತರೆ, ಇದರ ಕಾಣಿಯ ಸೇವನೆಯಿಂದ ವ್ಯಾದಿಯ ಸಂಬಂಧಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ದಾರಿದ್ರ್ಯ ಬಯಸು. ರಕ್ತಹೀನಕೆ ನಿರಾರಥೀಯಾಗ್ನಿ ಮಥುನಾಶಿನಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರವಿಹಿಸುತ್ತದೆ.



දා. ඩිනයෝ ඩී.
රාජ්‍යවේදු
මෙ.සං. රුද්‍රික්‍රිස්ත්‍රූ
Email:
viragh79@gmail.com

ಮುಂದಾರು ಬಳ್ಳಿ ತರಕಾರಿಯೂ ಹೈದು

ಇದು ಮೆಲ್ಲಿಗಳ ಅರೆಗಳನ್ನು ಹತ್ತಿಸುವುದು
ಭೂತ. ಆಗ್ನಯಿತ್ವಾರ್ಥಿಗಳು ಮತ್ತು ಮಾನ್ಯ
ಸಂಬಂಧಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಗಳ ಮುಂಗಾರು ಬಳ್ಳಿ
ರಾಮಾರ್ಥಿಕವಾಗಿದೆ. ಇದರ ಕಾಂಡ
ಹತ್ತಿಯೊಂದಿನಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಇದರ
ಕಾಂಡದ ಭಾಗದಿಂದ ಮಾಡಿದ
ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಗ್ರಾಹಕ
ಪಣ. ಕರ್ತೃನ ಸೋಽಂತ,
ಮೂಲಾಜ್ಞಾನಿ, ರಕ್ಷಿತನೇ,
ಅರ್ಥಕ ರಕ್ಷಿತನೈತ್ಯದ.
ದಿನಾಂಕದ ತ್ತ್ವ ಮೆಂಟ್
ನೆಲೆವಿಗೆ ಬಯಸು ಉಪ
ಯುತ್ತಾಯಾದ್ದು.

ನ್ಯಾರು ಗ್ರಂ
ಕಾಂಡಬ್ರಿ ಪ್ಲಾಟ್ ಮರಿ
ಗ್ರಂ ದೀಪಸ್ತಾ-೨.
೪೯೮ ಮರಿ ಗ್ರಂ, ಸ
ದೀಪಸ್ತಾ-೧೨ ರಂ ಮರಿ
ಗ್ರಂ ಕಾಂಡಬ್ರಿ ಉಂದು
ಬೆಳೆಸಿದ್ದರೂವು ಹ-
ದೀಪಸ್ತಾ ವ್ಯಾಪಕವಾಸುಕರೆ.
ಅಷ್ಟದೇ ತೆ.ಎಸ್.ಎಂಪ್ಲಾನ್ ನಾಯ,
ಟಿ.ರಿ.ರಿ.ರಿ. ಮೊಪ್ಲೋನ್, ಮಿ.ಟಿ.ರಿ.ಪ್ಲಾನ್
ಕಾರ್ಫೆರ್ಸ್‌ಸ್ಟ್ರೀಟ್‌ಸ್ಟ್ರೀಟ್, ಮಿ.ಟಿ.ರಿ.ಪ್ಲಾನ್ ನಾಯ
ಮೆಲ್ಲಿಕ್‌ಹಿಯ್‌ಎಂದು, ಚಂದ್ರಪ್ರಾ ಮ್ಹಾನ್
ವಾಗಿದ್ದವುದಂದ ಮುಂಜಿಗಳನ್ನು ಸ
ಮೆಲ್ಲಿ ಶ್ರಮುವಿ ಪ್ರತಿ ವಿಷಣುಕ್ಕೆ ಎಂಬ

■ ಮುಂಗಡದು ಬ್ರಹ್ಮ ಹೆರಪಡರವನ್ನು ತೇಗಿದು ನಂತರ ಶ್ರುತಿ ಪುರಿದು ಪಾಸಿದ್ದೆ ರಹ್ಯದಿಲ್ಲಿ ಸೇವಕರಿಯಂದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಾರ್ಥಕ. ಅಿಸಾರ್ ನಿಶ್ಚಯದೆ. ಅನಿಯಿಮಿತ ಮುಖ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಕಮನಾಗ್ರಹದಿಯಂದ ಸಂಕೋಧನೆಯಂದ ದ್ವಾರಾ ವರದಿ.



■ ମୁଣିକାରୁ ବଳ୍ପୁରାର ତମିରୁଲାଦ ପୁଣ୍ୟ ଶେଷନୀଯିଂଦ ମହାକାଳି
ମୁଖେ ଶଦ୍ରୁଗୋତ୍ତ୍ଵରେ ମହୁ ଆଶ୍ରିତୀର୍ଥିତେବେଳେ କାଳୀରୀଯିଂଦ
ଦୟାରୀରିତିଲୁ ଅକଳାନ୍ୟାଗିତ୍ତୁ କିମ୍ବା ମହୁ ଗଣଗଲାଜୀବିର ମୁଣିକାରୁ
ବଳ୍ପୁରା ପଢି, ଏହି ଘରପାନୀରେ.

- මුදලක බ්‍රහ්ම සාගරේහියන් තෙමැවැටි පෙළ සේවනීයෙන් පෙන්වනු ලබයි. මෙහෙතුරිගැස්සු ප්‍රේක්ෂණ දේශය ආදික මෙන්ඩ්සු ඇත්තු යුතුයි.

- କାନ୍ଦିତରେ ଯୀଶୁଚନ୍ଦ୍ରଙ୍କ କରୁଥିଲା ତାରୁ
ଛନ୍ଦୁ, ଏହି ପ୍ରେସରିଟି ରକ୍ତଶଳିଗରନ୍ତୁ
ବଲଗେରିଲା ପାନ୍ଧୁରାମୁ ତାଙ୍କେ
ପ୍ରେସରି ସଂବଳି ଦେଇଗେରି
କରିଲାମାନୁବ କେହିଲେଖାରୁ

- ଦ୍ୟୁମିଦ୍ୟାଳେ ନିପାରି
କଥ ଏ-ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟ ଯେବେଳୁ
ବାଗି ଦୁଇପ୍ରଦାରିଦ୍ଵାରା କଣ୍ଠୀ
ସଂବନ୍ଧିତ କଂଚିତକ୍ଷେତ୍ର
ପରା ନେଇଲାଗଲ ନିପାରି
ଯେବେଳୁ ପ୍ରମୁଖ କାହା
ପରିମାର୍ଦ୍ଦ.

- కాజూరసదింద
తయారించడ కొంటు
గేవచ్చయింద రక్త పుర్ణ
కలిశలు సమకారింయాను
వ్యవధ్యాద వొడవేగశము
ప్రాణమిత్రుడు ముక్క తమిద
ప్రాణు వుపునువ్వె

శాంతిదినం తయారించి
ఒండేరడు వసింపున్న
సందర్భంలోని రక్తావ్ర
ల్లి నిష్టుక్రమం ఇదించ
మీ మూలిక ముఖండ జగత్కు
రంపుణి సద్గురుగొంచువుద
ఎంగానుచుట్టే

ಡಾ. ವಿನಯ್ ರಾಘವೇಂದ್ರ
ಮೊ.ಸಂ. ೫೫೬೮೪೦೧೧೭೪
Email: viragb79@gmail.com



ಎಡ್. ವಿನಯ್ ಬಿ. ರಾಘವೇಂದ್ರ
ಮೆ. ಸಂ. ಕರ್ನಾಟಕಾರ್ಥ
Email:
viragh79@gmail.com

ನನ್ಯ
ಲೋಕದ
ನಂಜಳವಿನಿ

నాగదాటి

‘నాగదాఁ’ ఎంట చేసుకోవడమని నాగరికులిగి సంబంధించిన బహుంశీలొ ఎన్నిసుక్కయే. కౌదు, ఈ స్వాద దుషాస సభీగి కావుగాళ్లా ఇదర కుత్తిర సుధయుపుదల్లి ఎంట నంపించియంద ఈగెలు కిల గ్రామిణా ప్రదేశమధ్యల్లి మనయ షీల్వెన చేరియిల్లి ఈ గడవన్న చేలియువుయి నవ్వేశామాన్న ఇదు మనుషున్న కేవల కావు గుండ మాత్ర కాబాటువుచుట్టుదే. ఇంట ప్లాస్టిక్సులింటులు సమ కావాడి దేవద రోగ నిచ్చెలాథక తక్కియిన్న వేష్టిసువర్లి ప్రముఖ వాత మంసుక్కయే. ఇదన్న సామాన్యమాగి నాగదాఁ సేచు, సదామ, సిమ సంబంధించిన కాబాటుల తిఱిగెడ, కావు నంచట గడ ముంచాద కేసుగుంటులా కెరియువుచుంటి. ఇదర మంల చాకేన్ బేన్నుల్ కాగు చాస్సు యోమక్ యుగదల్లి అక్కంత వెళ్లుచు గిడ మంలెకే. ఎంట చేసరినింద బిళీయల్లి దయ్య దావిలీయంద ధ్వనిక్కయే. ఇదన్న స్వీ కాశచుర్లి చూట గ్రామిణీల్న్ ఎందు కిరియు కారే. ఇదు ‘రూటిసే’ లుసంచుకీ సేరిదే.

ಬಹುಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಪರಿಮಳ ಅಥವಾ ದುರ್ಬಾಗಿ ಸಹೇ ಒಳೆವ ಗಡಗಳಲ್ಲಿ ಆತ ಹೆಚ್ಚು ಕಿಟಕಿಗಳಲ್ಲಿ ಅಂಶಗಳಿಂದ, ಇವುಗಳನ್ನು ನಿಯಮಿತ ಮುಮಾಣಿದಲ್ಲಿ ಒಳಿಸಿದರ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಉಪಯೋಗಿಕೆ ದೇವರಕುವುದು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಇವುಗಳನ್ನು ಕೆಟ್ಟು ತುಮ್ಮಾಣಿದಲ್ಲಿ ಒಳಿಸಿದರ್ಲಿ ವಿಷಕಾರಿಯೂ ಆಗಬಹುದು ಎಂದು ಸಂಶೋಧನೆಗಳಿಂದ ದೃಢಪಡ್ಣದೆ. ಈಗಾಗಿ ನಾಗರಾಜು ಎಲೆಯಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯ ಸಹೇಗಿ ಕಾರಣವಾಗಿವೆ 'ರೂಪ' ಎಂಬ ಅಂಶವು ಹೇರಿಕೊಂಡಿ ಮತ್ತು ದಂಡನಾ ಅದರ ಎಲೆ ಮತ್ತು ಮೂಖ್ಯಗಳನ್ನು ನಿಯಮಿತ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಒಳಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಗಭರಣೆಯಿರು ಇದರ ಎಲೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸೇರಿಸಿ ಮಾಡಿದರೆ ಗಭರಣಾತ್ಮಕ ಕಾಗುವ ಸಂಭವವು ಹೆಚ್ಚು ಅಷ್ಟು ಅಲ್ಲದೆ ಇದನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸೇರಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ ಮತ್ತು ಲ್ಯಾಂಬಿಯೂ ಸಕ್ಕ ರಕ್ತ ಕ್ರೀಡಿಯಾಗಬಹುದು ಎಂದು ಒನ್‌ಎಲ್ ಆಫ್ ಕಾಕ್ಕಾಲಂಡ್ ೩೦೦ ಇರುವ ಪರಿಣಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯವಿನಿಸಿ.

ନାଗଦାରୀ ଯ ଏତିଯୁଦ୍ଧ ରୂପରେଣିଯଂ, ଗ୍ରାହିନୀ, ମୁହଁକ୍ଷୁମ୍ଭାଜନୀ
ଏବଂ ଅନ୍ତର୍ଗତ ଯୁଦ୍ଧରେଣିଯିବୁଦ୍ଧିରୁ ପରିଚାଳନା କରିଲେବନ୍ତୁ ଗୋଟିଏ
ଶତ ଶତ ରାମଦାରଙ୍କ ହେଉଥିଲା ଏତିଯୁଦ୍ଧ କିମ୍ବା କିମ୍ବା



କ୍ଷେତ୍ର ହଲୁ ନେଇବୁ ତମଙ୍ଗେଲାଖୁଦ୍ଧିତ ମହୁ ପରିଚାଳନା ଗର୍ଜିଲାଖୁ
ଶୁଦ୍ଧଦ୍ୱାରା ଦୟାଯି ଦ୍ୱାରା ପରିଚାଳନା ଦେଇଯାଇଥିଲା ଦିନକେଣ୍ଠାରୁ
ଏହି ଜିହେ ତିନୁ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିବାକୁ ପରିଚାଳନା ମହୁ ଦ୍ୱାରା
ରିଯା ନିବାରକ ଗୁରୁତ୍ବପାତ୍ର ଦରିଂଦ କ୍ଷର, କ୍ଷେତ୍ରକୁ କ୍ଷେତ୍ର
ନିରାକାର ମାରକ ଦୀର୍ଘକାଳୀନ ଦୟାଯି ପରିଚାଳନା କାହାର
ବିନାଶ କରିବାକୁ ପରିଚାଳନା କରିବାକୁ ଆରମ୍ଭ କରିବାକୁ
ବିନାଶ କରିବାକୁ ଆରମ୍ଭ କରିବାକୁ ଆରମ୍ଭ କରିବାକୁ

ಸಾಗದ್ಯಾಯ ಎಲೆ ಮತ್ತು ಹುಳಿನವ್ಯಾಸ ಕೊಂಡಿನಿನ ಮತ್ತು ಕೆಡೆಲ್
ಎಂಬ ರಾಷ್ಟ್ರಾಯಾನವು ವಿಭುಲವಾಗಿರು
ಸುದರಂದ ನೆಗಡಿ. ಈಮ್ಮೆ ಮತ್ತು ಕೀರ್ತನೆಯ
ರಸೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ನಿಯಮತ
ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇಳಿಟ್ ರಸಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ತೆಂಜುತ್ತಬೇ
ದೆರೆಸಿ ಲಿ ೧೦೦ದ ಕೆ ರಿಗಾಲಿಟರ್ಸ್ ಹೇಠಿನ
ದೇವೆ.

ప్రేచానాయ్ మతు సెడ్జోన్‌న
గట్టాచుచుదింద హృదయర్ రక్షణాగళన్ను
బలగొళిశి వ్యదయ శంఖంధి కాయలే
యిందలూ దారమిరచయాడు. ఇదు రక్
షుద్ధికరణఎల్లా శ్రుముల పక్కా దష్టసు
పుదరింద ముఖిదల్లాప మోదవేగాలు నిచారణీయాగి ముఖిదల్లా
శ్రుంపి. పరిగులరి తేతప పేస్తుకెడె.

నాగదాశయ కిడ చేయగాంచ తయారించ కషాయిచన్ను నేచిసుపుదురించ కొల్కెనేఇవు. ముఖ్యం సమస్త మతు ఆకిసార నివారణయాసుతోదే. ఎల్లయు రస్తా సంచివాత, లూత కిమె మాటల మతు నోచు నివారిసు గురిపిలుపుదు కండు బందిదే. వ్యాశ్మ వాయిపినించ బిశ్లభైరువచరు ఇదర నోష్ట రసద జిగె ఎళ్ళేయిన్న కట్టింద పాత్రెయిల్ల జాంక చిం మారి. నిరినుత ఆపియాద మేరీ వోధిస లేఖిపిసిఉపుచేరు. ఈ ఎగ్గుయిన్న స్వాదిన కల్పదుశ్శోండ భాగగాగి అష్ట సింపదరే లుకుమ భర్తికంత పచెయించుట. దమ్మ సంబంధ కాయలియిరువెచ్చే నాగదాశ శేషిన రస్తా ఆరిన మిటియిస్ట చేరు లేఖిసిదరే దమ్మ సంబంధ కాయలిగాలి సమాజానుక్కె.



ಉತ್ತರ ವನಿಯೋ ಡಿ. ರಾಘವೇಂತ್ರ
ಮಾಸಂ. #೨೦೧೫೦೧೦೭
Email:
viragh79@gmail.com

ನನ್ಯಾ
ಲೋಕದ
ನಂಜಳವಿನಿ

ನೆಲ ನಲ್ಲಿ

ಸಂಪೂರ್ಣ 'ಧೂಮ್ಯಮಣಿ' ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ಈ ಬೀಷಭೀಂಯ ಸಸ್ಕೃತಿ ೨೦೦೦ ವರ್ಷಗಳೇ ಇತಿಹಾಸವಿದೆ. ಸಸ್ಕೃತಾಸದರ್ಲಿ ಇದನ್ನು 'ಫಲ್ಹಾಂಥಿ' ನಿಯರಿ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತಾರೆ. ಇದು 'ಫಲ್ಹಾಂಥಿ' ಮಂಬಿಂಬತ್ತೆ ಸೇರಿದೆ. ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಯನ್ನು ಹೊಲುವುದರಿಂದ ಹಾಗೂ ಸಸ್ಕೃದ ಕಾಯಿಗಳು ಧೂಮಗಿ ಪತ್ತಿರವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಇದನ್ನು ಧೂಲಿನಲ್ಲಿ, ನೆಲನಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಕರುನಲ್ಲಿ ಎಂಬ ಹೆಸರಿಗಳು ಬಂದಿದೆ. ಪ್ರಸ್ತುತ ಈ ಸಸ್ಕೃವನ್ನು ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ಕಾಮಾಲೆ ಹಾಯಿಲೆಗೆ ಒಷಧಿಯಾಗಿ ಬಳಸಲಾಗುವುದರಿಂದ ಇದಕ್ಕೆ ಜಾಂಡಿಸ್ ಗಿಡ ಎಂಬ ಹೆಸರು ಹೇಳಬೇಕು.

ಇದೆಲ್ಲದೆ ಇದರ ಲೆ, ಕಾಂಡ ಮತ್ತು ಕಾಯಿಯನ್ನು ಬಹುಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮೂಲತ್ವಂದರ ಕಲ್ಪಗಳನ್ನು ಕರಿಸಲು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ಇದನ್ನು 'ಸ್ವೇನ್ ಪ್ರೇಕರ್' ಎಂದೂ ಕರೆಯುವುದುಂಟು. ಇದನ್ನು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ರಾಸಕೋರ್ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕಾಯಿಲೆಗಳು, ತ್ಯಾದಿಯ ಸಂಬಂಧಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳು, ಅಥವ ರಕ್ತದ್ಯುತ್ತರೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು, ಮೂಲತ್ವಾಲ್ಕಿ ಕೀಲುನೋವು, ಕೆವನೋವು ಒಕ್ಕೆಗೂ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.



ಇದರಲ್ಲಿ ಫಲ್ಹಾಂಥಿಸಿನ-ಡಿ ಎಂಬ ಆಷ್ವಾ ವಿಧುಲವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಕಾಮಾಲೆ ಮಹಿತರ ರಕ್ತದ್ಯುತ್ತಿ ಕಾಮಾಲೆಯ ಹಳೆದಿ ಪರ್ಫಕ್ಟ್ ಕಾರಣವಾಗುವ 'ಬೆಲಿರುಬಿನ್' ಎಂಬ ಅಂಶವು ರಕ್ತದ್ಯುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ತಡೆಯುವಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರವಹಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಆಮೆ ರಿಂಡ ಟ್ರೈಟ್ ರಿಂಡ್ ಜಂಟಲ್ ೨೦೦೮ರ ವರದಿಯಲ್ಲಿ ಧ್ವನಿಪಡಿಸಿದೆ. 'ಬೆಲಿರುಬಿನ್'

ಎಂಬ ಅಂಶವು ರಕ್ತದ್ಯುತ್ತಿನ ಅಲ್ಲುಮಾನ ಎಂಬ ಮೈಲಿನ್ ಜಾರ್ಕ್‌ಟ್ ಸೇರಿ ಇಡೀ ದೇಹವನ್ನು ಆವರಿಸುವುದು. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ರಕ್ತದ್ಯುತ್ತಿ ಕಾಮಾಲೆಯ ವಳದಿ ವಣಿಕ್ ಕಾರಣವಾದ 'ಬೆಲಿರುಬಿನ್' ಪ್ರಮಾಣ ಪಕ್ಕದಾಗಿ ಕಾಮಾಲೆ ಎಂದು ಧ್ವನಿಪಡುತ್ತದೆ.

ಈ ಸಸ್ಕೃವನ್ನು ಬೇರೆ ಸಹಿತ ನರಜಿನಲ್ಲಿ ಬಣಿಗೆ ಪ್ರಯೋಜನಿಯ ಮತ್ತು ಮುಡಿಮಾಡಿ ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಗೆ ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿ ಒಂದು ಚಮಚದಬ್ಬು ತೆಲುಮುಜ್ಜೀಗಿಯಲ್ಲಿ ಕೆನ್ನಾಗಿ ಕಡದಿ ಸೇವಸಬೇಕು. ಇದನ್ನು ತಪ್ಪದೇ ಕಾಮಾಲೆ ರೋಗವು ಶಮನ ಗೊಳಿಸುವರೆಗೂ ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕು.

ಇದರಲ್ಲಿ ಫಲ್ಹಾಂಥಿನಾ, ಹೈಮೇಲ್ ಫಲ್ಹಾಂಥಿನಾ, ಕಾಸ್ಟಿನ್ ಎಂಬ ಅಂಶವು ಹೇರಳವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಕರುಳಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಒಳಗೆಯಿರುವ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ತಡೆಯುವಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗೆ ಇದರ ಎಲೆಯನ್ನು ನೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಬಣಿಗೆ ಇದರ ಜರ್ಗಿಗೆ ಬಣಿಗಿದ ಮಧುನಾಕಿನಿ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಸಮ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತರ್ಗಿದುಕೊಂಡು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕರಗಿಸಿ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಬಳಸಿದರೆ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಹತ್ತೊಂಬಯಲ್ಲಿಡಬಹುದು ಎಂದು ಸಂಕೋಧನೆಯಿಂದ ಧ್ವನಿಪಡಿಸಿದೆ.

ಇಡೀ ಗಿಡವನ್ನು ಒಣಿಗೆ ಸುಳ್ಳಗೆ ಮುಡಿಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದರ ವಿ ಚಮಚ ಮುಡಿಯನ್ನು ನಾಲ್ಕು ಲೋಟು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಉದಿಸಿ, ಧ್ವನಿಪಡಿಸಿದ ಕಾಯಿ ಸೇವಸೆಯಿಂದ ಬಾರಿಯೂತ, ಜ್ವರ, ತಲೆನೋವು, ಅತಿಶಾರ ವಾಂಡಿ ತಾಂಡ ವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೊಟ್ಟೆನೋವು, ಕೆಮ್ಮೆ ಗಂಟಲನೋವೆಗಿ ಇದು ರಾಮಜಾಗ. ಇದರಲ್ಲಿ ನಂಡಿನಿರೋಧಕ ಅಂಶಗಳಾದ 'ಅಮರುಲ್ನಾ' ಅಮರುಕ್ಕಾನ್ ಆಷ್ವಾ ಯಾಥೇಷ್ಟ್ವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಇದರ ರಸವನ್ನು ಆಗಿಗೆ ಉತ್ಪನ್ಮೇಳಬೇಕಿನ್ನೀ ಕ್ರಮಾಂಕದಲ್ಲಿ ಬಂದಿದೆ. ಕ್ರಮಾಂಕದಲ್ಲಿ ಬಂದಿದೆ ಹುಲುಕ್ಕು ಬೆಳಗೆ ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಇದರಲ್ಲಿಯ ಹೇರಳವಾದ ಫ್ಲೈವಾಯ್ಸ್‌ಗಳು, ಅಂತಕ್ಕಿನಾನ್ ಸಮೇಳನಸಾಗಿಗೆ ರಕ್ತದ್ಯುತ್ತಿನ ಗ್ರಾಹಿಸಿರ್ಹಾ ಅಂಶವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಗುಣ ಹಾಗೂ ರಕ್ತದ ಬರ್ಣತ್ವದವನ್ನು ಸಮೇಳಿಸಲಿನಲ್ಲಿಡಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಕೋಧನೆಯಿಂದ ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ.



ಎಡ್. ವಿನಯ್ ಬಿ. ರಾಘವೇಂತ್ರು
ಡಿ.ಎಸ್. ಎಂಬೆಕೋಟ್
Email:
viragh79@gmail.com

ನನ್ಯ
ಲೋಕದ
ನಂಜಣಿ

ಶತಾವರ್ದಿ

పదరద్దు స్వాయంబుద్ధ సేవలిన్నా, రామ సేవిసా, బ్రాహ్మినిగారు
తేరచాగినపుడంద రోగినిరోధక క్షీ ప్రభుసువ గుర్తి
చేందిది. ఆస్తుగమన మత్తు శరణ్యుగిని ఎంటి అంతపు దాదా
చేసార్లి యథిస్తుప్రాణిస్తు దాదా కూచయిప్పన్న దాసంకియంగి ప్రతిని
శ్వాసర్ దాసంకియంగి వెదే జాలు వేషస్తుప్రాయియంద సంమోధనిగారు
ఏపితపడిపోవే. కీచల ఉండు కూ శాపచర దేశినార్లి మనస్సువ
ముఖ్యాగాన్ని ధృతిగోళసులు మత్తు రక్తపున్న వేషప్రభుసులు ఆగ్నేయాద
సుక్క మత్తు దేవస్తు కి విఘులాగిది. వారాల్చ కంఠాలక్ష్మీ
తేరచాగినపుడంద రక్షద్రిలువ కెంచు కొగిశ లుప్తియిల్లి
పామువు రాక ప్పిసులదే.



కొవరి చేరున రసవన్ను కేగిమ ఆద్య స్తుల కల్పనకరీ మత్తు
చేసు కుష్మాన్ను చేర్చి మంచియిద ప్రతిదిన ఎరువులం శాఖలకు
ఉండరే గభాఫోలైద వికారగటు నివారించయాగి ఆయోగ్య సుధా
రసువుదల్చి గభా ఉల్గొట్టుతే మత్తు గభావాకాశాగు వింభజ
విరువుదల్చి, ఇదరల్లి తేరచవాగి ఘోలిచి మత్తు ఘోలిచి ఆచ్చు
ఇదువుదరింద గభాలోయిలుగి ఆచ్చు వాడ మోహనాంగోణమ్ము చెప్పి
గభాదర్శియి ఘోళద ముదులు మత్తు కణ్ణగటు
సరియాగి రామగోళ్యు బాషయెలగుగువుతే,
ఒకు ముఖియాగి కరుపువ నాయ ఇద్దు మంచి
యిరల్లి కాణువ స్తు క్యాపో నివారిసువ శ్రీయుష్ము
ఉదరల్లి గురుతిసత్తాగిదే.

ತಾಯಿ ದೀರ್ಘ ರಷ್ಮಾಸ್ವರ್ಗಿ ಆಥ್ಮಾ ಕಾಯಿ
ವನ್ನಾಗಿರು ಉದ್ದೇಶ ಸ್ವಲ್ಪ ಮತ್ತು ಪರೀಕ್ಷೆಯಾದ
ಹಂಡಗಳಿಗೆ ದಿನವೂ ಕೊಂಡರೆ ಏಂದು ನೈಧಿ
ಮುಖದಿಂದ ಕಂಡಿಕೆ ಮತ್ತು ಸುಖದ ವ್ಯಾಧಿಯನ್ನಾದ್ದು
ಯಾವಂತಿಯಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿರ ಬಿಂದಿಗಳನ್ನಿಂದ
ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಮುಕ್ಕು ಸಮಸ್ಯೆಗೂ ಬಂಜಾರ ದೊರಕ್ಕಾದ್ದು
ಮತ್ತು ಸೋವಿನಿಂದ
ಹುಟ್ಟಿದ ಮೂಕ ದ್ವಾರ

ಮುತ್ತ ಸೇವಿಸಿದ
ಹುಡಿದ ಮುಕ್ತ ವಿಜ
ಜರ್ನಲ್ ಮೊದಲಾದ
ಮುಕ್ತ ಕೋಶದ
ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ರಮನ್
ಎಂಕೆದೆಂದು ತೆಗು
ಬಂದಿದೆ

ತೆಮನ್ ಬಾಮ್

ಬಹು ಉಪಯೋಗಿ
ಮನೆ ಮದ್ದು

ప్రస్తుతానికి మరొక అభిషేకాలిక ఎందు కరియల్చువ లేదు “చామ్మె” బుధువలయ అభిషేక ఉరిగక్కిగే దీపధాయ స్థూ ఇదు అత్యంత రుచికర మత్తు పరిణామశారి మనే విషయం.

ಇದರ ಎಲ್ಲ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚಿನ ಕಾಗಿ ತಿನ್ನುಹುದು ಅಥವಾ ಮನೆ ಯಿಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಬಹುದಾದ ಚಟ್ಟಿ ಸ್ಕೂಲ್, ತಂತ್ರ ಪಾನೀಯ, ಸಲಾಡ್ ಬೇಕರ್ ಕಿನಿಸುಗಳಿಗೆ, ಚಹಗಳಿಗೆ ಇದು ಹೈತನ್ನಾರಾಯಕ ಮತ್ತು ಮೋಹಣಾರಂಭಿತ ರಸ.

ಸಹಿತೆನ್ನು ಎಂಬ ಸಂಗದ
ದ್ರವ್ಯ ಯಥೇಚ್ಯವಾಗಿರುವುದ
ರಿಂದ ಇದು ನೀಡಿ. ಕೆಮ್ಮೆ ತಲೆ
ನೋವು, ಜ್ಞಾರ್ ಹಿಡಿತರಿಗೆ
ಸದ್ಗೃಹಧರ್ವ ಹೋದು. ಇದ್ದರೆ
ಉರ್ಸಿನ್, ದೇವ ಸತ್ಯ-ಾ ಮತ್ತು
ಎ. ಖ್ರಿಸ್ತ ಮುಗ್ಂಡಿಯಿಂ, ತಿಳ
ಚನ, ಲಿನೋರಿಯರ್, ಅನ್ನ
ಮತ್ತು ಮೊಟ್ಟಿಯ ಪಾರ್ಡಿಗೆ ಸಮು
ನಾದ ಶೈವಾಯ್ಗಳು ಮತ್ತು
ಅನೇಕ ಆಘಾತ ಸಾರಕ್ಕು
ರೆಣಗ ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾಗಿದೆ. ೧೦೦
ಆಂ ಎಲ್ಲಿಯ ಪರದಲ ಶಾಖ

ಮಲಗ್ರಾಂನಮ್ಮೆ ಜೀವಸತ್ಯ ಸ್ವಾಧ್ಯಾತ್ಮಾಪುದಭಾದ್ಯ ಹೃದಯದ ರಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳು ಉಗ್ರೋಧಿ ರಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ಸರಾಗರೋಧಿಸುತ್ತದೆ.

ತ್ವರಿದಿನ ವೆಲೆಯನ್ನು ಜಗಿದು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಹಾಯಿದ
ದುಗ್ರಾಂಥಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರ ದೂರೆಯುವುದಲ್ಲದೆ ಹಲ್ಲುನೋವು,
ವರ್ಷದನ್ನು ಬಲಗೊಳಿಸಲು ಇದು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ವೆಲೆಯನ್ನು
ಮೈಕ್ರೋಟಿಕ್ ಮಂದಿಯ ಡೆವಿಸ ಧಾರಾಂಥ ರಿಗಸ್ಟ್ರೇಟ್ ಎಲೆ ಮತ್ತು ಬ್ರೌನ್ನು
ಆರೆದು ಪುಟ್ಟಗೆಯೋಂದಿಗೆ ಸೇರಿಸಿದ ಹಾನಿಯ ಸೇವನೆ
ಯಾದ ತರ್ವಾನವು ಮತ್ತು ದ್ರಾವಕಾಲದಿಂದ ಒಳಳಿತ್ತಿರುವ ಮೈಕ್ರೋನ್
ಗುಣವಾಸ್ತವದೆ. ದೀರ್ಘಗೆಯ ಬಿಲಿನ್ವೆಚ್ ಇದರ ವೆಲೆಯಿಂದ
ತಯಾರಿಸಿದ ಪರಬರ್ತು ಸೇವನೆಯಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೆ ತಂಪು ಸಿಕ್ಕಿ
ಆಯಾಸ ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ.



ನಿರ್ವಾರಿಸಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಡಿ. ರಂದ್ ನಿಯಮ ಬಾಪ್ ಎಲೆಕ್ಟ್ರಾನಿಕ್ಸ್ ಕೋರ್ಪಸ್ ಇಲಂಗಿ
ಸೇರಿಲ್ ಅರೆದು ಉತ್ತರ ತಯಾರಿಸಿ ಪ್ರತಿದಿನ ಮಲ್ಲಾಸ್ವ ಮುಂಚೆ
ಸೇವಿಕುಪ್ಪರಿಂದ ನಿರ್ದ್ಯಾಮಿಸಿ, ದುಸ್ಕೃಪ್ತಿ ವಿನ್ಯಸಿ, ದುರ್ಭಲ ಧ್ವನಿನ್ನು
ಗೆಳಿಸು ದೂರವಾಗಿಸಬು ಯಾರು ಸಹಿತಾ ವಾಗಿದೆ. ಆತ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ
ಇರಿಂದ ತಯಾರಿಸಬಹುದಾದ ತಕ್ಕಾ ಸೇವನೆಯು ಮುಖ್ಯದಲ್ಲಿ
ಮೊಡರೇಟರ್ಸ್, ಗ್ರಾಫಿಕ್ಸ್, ಚರ್ಮ್‌ದ ಕಾಂಪಿಯನ್ಸ್, ಹೆಚ್‌ಪಿಪ್ಪದ

ಲ್ಲದೆ ಕೊದರಿನ ಮೃದತ್ಯೇ ಮತ್ತು
ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಇದು ರಾಮಚಾರಣ
ವಾಗಿದೆ.

ಮಹಿಳೆ ಮಲಗುವ ಮುಂಡಿ
ಒಂದರಕ್ತ ಚೆಮುಚೆ ಲವಂಗ ಗೇರಿಸಿದ ಕೊಡು ಸೀವಿನುವುದರಿಂದ
ಮಹಿಳೆಗೆ ತಾಂತ್ರಿಕ ದುರ್ಭಾಪ್ತಗಳು, ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಮೂತ್ತೆ ವಿಸರ್ವನೆ
ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ತಯಾರಿಸಲ್ಪಡುವ ಕೊನಿಕೆ, ಹಾಮೆ
ಹೀಗೆ ಜೀವ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಮಹಿಳೆಯ ಬಂದಿ ಬೆಳಗಣಿಯಲ್ಲಿ
ಕರ್ತವ್ಯಾತ್ಮಕದಿಂದ ಆಧಿಪಾಯ ಪಡೆದಾರೆ.

ಲೀಮನ್ ಬಾರ್ಸ್ ಎಲೆಯಲ್ಲಿ ಸೋಲ್ ನಿವಾರಕ ಅಂಶ ಏಫುಲ
ವಾಗಿದ್ದು, ಮನೆಯಂಗಳದಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಬೆಳೆಯುವುದ
ರಿಂದ ಸೋಲ್ ಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಬಹುದು ಎಂಬುದು ಸಂಕೇತ
ದಾಖೆಯಿಂದ ದಡಪಡಿದೆ.



ଦା. ଏନ୍‌ଯୁଁ ରାଘ୍ଵେଂଦ୍ର
ମେ.ସ୍. ଫେର୍ଟିଲୋଗ୍
Email:
viragh79@gmail.com

ಎತ್ತಿನ ನಾಲಿಗೆ-ಪವಾಡ ಸಸ್ಯ

ಎತ್ತಿನ ನಾಲಿಗೆ ಮನೆಯ ದಿಷ್ಟಿಯಾಗಿದ್ದು, ಇದು ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಖಚಿತವಾಗಿ ಅಸಂಖ್ಯಾತ ಮತ್ತು ಹಲ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಬಳಸಬಾಗುತ್ತದೆ ಎಲ್ಲಾ ದಿಷ್ಟಿಯ ಸಸ್ಯಗಳನ್ನು ಮಿಗಿಲಾದ 'ಪವಾಡ ಸಸ್ಯ'ವು ಹೇಳಿದೆ. ಇದು ಎತ್ತಿನ ನಾಲಿಗೆಯನ್ನು ಹೋಲುವುದರಿಂದ ಇದನ್ನು 'ಎತ್ತಿನ ನಾಲಿಗೆ' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಜೀವಸಸ್ಯ, ಗ್ರಾಧಿಕ, ಗಂಡು ಕಾರಣಗೆ, ಪರಿಷರ ಎಂಬ ತೆರಿನಿಂದಬಾ ಕರೆಯುವ ಈ ಸಸ್ಯ ಕ್ರಘ್ರಲೀಕಿ ಜಾತಿಗೆ ಸೇರಿದೆ.

ಇದರ ಎಲೆಯನ್ನು ಒಮ್ಮೆ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮೂತ್ತ ಹಂಡಿದ ಕಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಕರಿಸಲು, ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕಾಯುಗಳನ್ನು, ಕೃದಯ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ್ದ ಕಾಯುಗಳನ್ನು, ಅಥವ ರಕ್ತದೊತ್ತು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು, ಮೂತ್ತನಾಡ, ಕೋಳನೋವು, ಕಿಂನೋವು ಇವುಗಳ ಜಕ್ಕಿಗಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.



ಇದರಲ್ಲಿ ಜೀವಸಸ್ಯ ಎಂಬೇರಳವಾಗಿದೆ. ಒಂದು ಎಲೆ ತಿಂಡರೆ ಒಂದು ಗ್ರಾಧ ಶ್ವಾಸಕೋಶದಲ್ಲಿಯವರು ಎಂಬೇರಳ ಪ್ರಾಣವಾಸ ತ್ವರ್ಯದ ಅಲ್ಲದೆ ಕಾಯುಗಳಿಗೆಯೇ ಶ್ವಾಸ, ನಾರು, ಹೋಟಿನ, ಮ್ಯಾಗ್ನಿಟಿಯಂ, ಅಮ್ಲನೋಂ, ಆಳಗಳು, ಕರಿಜಾಕ್ಸಿನ, ನೆಸ್ಪಾ, ಸೋಡಿಯಂ, ಮೊಬ್ಯೂಟಿಯಂ, ಮ್ಯಾಗ್ನಿಟಿಯಂ, ಫೆರ್ಸಾ, ಕಬ್ರಿನಾಂರ, ತಾಪು, ಸತು, ಚಯೂ ವರ್ಕಾಯ ತ್ಯಾಗಿಗೆ ಬೇಕಾಗುವ ಕಣ್ಣಗಳು ಹೇರಳವಾಗಿದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಅಂತ ಯಥ್ರೇಷ್ಟ್ ವಾಗಿಯವುದರಿಂದ ಮೂರ್ಖಗಳನ್ನು ಸದ್ಯಭಾಗಿಸುವ ಕ್ರಾಂತಿಯ ವಿಘ್ನಿಂದಾಗಿದೆ.

ಇದರ ಎಲೆಯಿಂದ ನೀರುಪಡಿಸಿದ ಕಾಣಾಯ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಉರಿಯೋತ ಜ್ವರ, ತಲೆನೋವು, ಅಕ್ಟಿಸಾರ, ವಾಂತಿ ಕಮುನಾವಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲ್ಪಿನೋವು, ಕಿಮ್ಮು, ಗಂಟಲುನೋವಿಗೆ ಇದರ ರಸ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದ ವರಿಸಿದೆ. ಇದರ ರಸವನ್ನು ಸುಂಪಾಯಕ್ಕೆ ಲೇಖಿಸಿದರೆ ಕಲೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

* ಪ್ರತಿ ರಿಸ್ಕ್ ಟಿ ಟಾರಿಯಂತೆ ಟಿ-ಎಲೆಗಳನ್ನು ಕುರಿಸಿದರೆ ಸೇವನಿಸಿದರೆ, ನೋವನಿಂದ ಕುರಿಸಿದ ಮೂತ್ತ ವಿಷಾಗ್ನಿ, ಮೂತ್ತ ಹಂಡಿದ

ಕಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಕರಿಸಲು ಮತ್ತು ಮೂತ್ತಕೋಶದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ಕಮನ ವಾಗುತ್ತವೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧನೆಯಿಂದ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಿ.

* ಪ್ರತಿದಿನ ರ್ಹ-೨ ಏಲೆ ಸೇವನಿಸುವುದರಿಂದ ಕೃದಯದ ರಕ್ತನಾಳ ಗಳನ್ನು ಬಿಲ್ಗೋಳಿಸಿ ಕೃದಯ ಮೊಗಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾದ ಕೋಶಾಲ್ ವಿಂಕೆಯನ್ನು ತಡೆಯಲ್ಪಡೆ. ಬಹುಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಬಾಯಿಯ ಕುಸ್ಸಿ ಮತ್ತು ಕ್ರಾಸಕೋಶದ ಶ್ವಾಸ ನಿವಾರಿಸುವ ತಕ್ಕಿಯನ್ನು ಇದರಲ್ಲಿ ಗುರುತಿಸಿದಾಗಿದೆ.

* ಪರಿಷಾರಗಳಲ್ಲಿ ದೊರಿಂದ ಮ್ಯಾಂಗನಿಸ್ ಮತ್ತು ಇ-ಜೀವಸಸ್ಯ ಇದರಲ್ಲಿ ಎರಡು ಪಣ್ಣ ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದರಿಂದ ಸಂಧಿವಾತದ ಕೊಂಡರೆ ನಿವಾರಣಿಗೆ ರಾಮಬಾಣವೀನಿಸಿದೆ.

* ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಮತ್ತು ಕಾಮಾಲೆ ರೊಗಣಗಳಿಗೆ ಎಲೆಯಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಕಾಣಾಯ ಸೇವನಿಸುವುದರಿಂದ ನೋವನ್ನು ಕಡೆಂಬರಿ ತರಬಹುದು.

* ಇದರ ಎಲೆಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಮೆಚ್ಚಿಗೆ ಬಿಸಿಮಾಡಿ ಕೊಳ್ಳಿರ ಎತ್ತಿಕೊಳ್ಳಿ ಕೊಂಡಿ ಪ್ರತಿದಿನ ಲೇಖಿಸಿದರೆ ಕೆಲು ನೋವು, ಮಂಡಿನೋವು ಮಾಡುವಾಗಿದೆ.

* ಹಣ್ಣಾದ ಅಂದರೆ ಪಳದಿ ಬಣ್ಣಕ್ಕಿ ತಿರುಗಿದ ಎಲೆಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಅದರಿಂದ ಮಾತಿದ ರಾಸನ್ನು ಟಿ-ಎಲೆ ಕಾಣಿ ಹಾಕಿದರೆ ಕಿವಿ ಯಾಶ್ಚಿಯವ ಕಂ ಮತ್ತು ನೋವು ಒಮ್ಮೆ ದೇಗ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

* ಕೊನಿದ ಎಲೆಯನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕಂಡಿ ಆದರ ನೀರಿನಿಂದ ಗಾಳಿ ಪನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಮಾಡಿದರೆ ಟಂಟರ್ ಲಾಗಿಯು ಸಹ ಕೆಲಾ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

* ಟಿ.ಎಲೆ ಎಲೆಯ ರಸ, ಪೆರಿಗೆ ಬೆಗ್ರಾಂ ಮತ್ತು ಟಿ.ಗ್ರಾಂ ಕಸುಮಿನ ತಡೆದೊಂದಿಗೆ ಪ್ರತಿದಿನ ಸೇವನಿಸಿದರೆ ರಕ್ತರಿಂದ ಕುಡಿದ ಅರಿಂತರ ಬಹುದೇಗೆ ಹೆಚ್ಚೆಗೆ ಗಬರ್ತಿಸಿದರೆ.

* ಬಹುಮುಖ್ಯವಾಗಿ, ಅಥವ ಎಲೆಯ ಸೇವನೆ ಕೆಲವರಿಗೆ ಅಲಟ್ ತರಬಹುದು ಎಂದು ನ್ಯಾಸುರ್ಲೊ ಪ್ರಾರ್ಥನ್ ಜರ್ವಲ್ ಅಂದಾ ರ್ಹದಿ ವರದಿ ಮಾಡಿದೆ.

ಡಿ.ವಿ.ರಿ.ಎತ್ತಿನಾಲಿಗೆ ತುಂಡು ಉಪಯೋಗಿ ವಾಗಿದ್ದು, ಕಲುವಾಯ ದಿಷ್ಟಿ ಗಂಗಾಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ.

□ ಡಾ.ವಿನಯ್ ಬಿ. ರಾಘವೇಂದ್ರ
ಮೆಲ್.ಸಂ.ಎಂಡ್.ಎಂಬಿ.ಎಲ್.
Email: viragh79@gmail.com

