

ಹೃಷಿಂತಲ್ಯ ಗಭಾದಂತೆಂ

ನೃಹರಿಂತೆ ವಕ್ತಾಂ ಭಂಡಾರೆ



ಭರ್ಮುಳ ಲಾಸ್ ಬೆನೆಂಟ್‌ಕ್ರೆ ಎ.ಸಿ.

ವಿವಿಧ ವಕ್ತಾಂಚಿಂ ರ್ಯಾಡಾಂ



ಚವಂ ತುಳ್ಣ



ಗಮುಡ ಪಾತಾಳ



ಕೊಡ್ಡಬೆಂ ರ್ಯಾಡ್



ಕಾರಟ್ ತುಳ್ಣ



ಕಾರೀತ್ತೊ



ಕರಿಮರ
(ಮುಸಾ ದೂರಾಚೆಂ ರ್ಯಾಡ್)



ನರ್ಕುತ್ತಾಪೊ



ಕಾರ್ಪೋ ಗಾಣ್ಣರೆಂ
(ಸರ್ವದೇವ)



ಗಜಿಗಿಜ ಪಾಲೊ



ಮುಸ್ಕ್ಕಾ ಪಾಲೊ



ಪಂಚಾಗಿ ರ್ಯಾಡ್



ಪುನರವ - ಕೊಮ್ಮೆಗಿಡ



ಸಾಂಬಾರ್ ಪಿಲ್

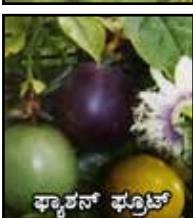


ವಾಲಡಿ ಇಪ್ಪಿ

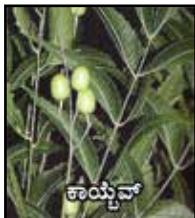


ಚಂದನ್ (ತುಳ್ಳಿ)

ವಿವಿಧ ವಕ್ತಾಂಚಿಂ ರುಡಾಂ



ವಿವಿಧ ವರ್ಕಾಂಚಿಂ ರುಡಾಂ



ಕಡುಪ್ಪುವ್ವಾ



ಕಡುಕ್ಕಾ ಮಳಕೆಮ್ಮೆ



ಕಡುಪ್ಪಂತಾಂ



ಕಡುಪ್ಪಾ ಅಂಕೆನ್ನುಕ್ಕು



ಕಡುಪ್ಪಂತಂ



ಕಡುಕ್ಕಾ



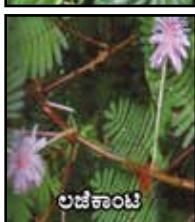
ಕಡುಪ್ಪಾ ಕನ್ನುರ್ಕಾ



ಕಡುಪ್ಪಾಗೆಟ್ಟಿ



ಕಡುಪ್ಪಾ



ಲಡ್ಡಂತಾಂ



ಲಂಡೊ



ಲಂಗ್ವಿ ಪಾರ್ಪಿ



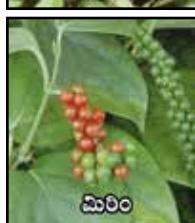
ಮಾಂಕ್ಕೂ



ಮಾನ್ಯಾಪತ್ರಿ



ಮೇಂದಿ



ಮುರಿಂ



ಮುಂಬೆಹಾಂವ್ವಾ



ನೀಲಿ ರುಡಾಂ



ಪಾಡುವೆಲ್ಲೋ



ದಿಷ್ಟು ಹ್ಯಾಂತ್ರಾ



ಪಾಡಿಕ್ಕಾಂ



ಮೊಡ್ಡಾಂ



ಮುನ್ನಣಿ



ಲಂಗೆ

ಪ್ರಸ್ತೀಂತ್ವಾ ಗಭಾದಂತೀಂ

ನೃಸರ್ವಕೋ ವಕ್ತ್ವಾಂ ಭಂಡಾರ್

ಒರಯಾರ್:

ಭಾ ಲೂಸಿ ಬೆನೆಡಿಕ್ಟ್ ಎ.ಸಿ.

Prithventlea gorbhantlem noisorgik voktam bhonddar

Written by : Sr. Lucy Benedicta A.C.

Mobile : 9380796845, 9731438313

© 2022

Published By : Sr Maria Shamitha A.C

Provincial Superior
St. Ann's Convent
Opp. Head Post Office
Mangaluru-1

Pages	:	120
Size	:	Demy 1/8
Cover Design & DTP	:	Right Click Infimedia Mangaluru - 1
Printing	:	Assisi Press, Mangaluru.

ಸಂದೇಶ

ಪೃಥಿವೀ ದೇವಾಚೆಂ ಭೋವ್ ಸುಂದರ್ (ಸೊಭಿತ್) ರಚನೆ. ತಿ ಆಟಾಪ್ತಾ ಹರ್ ಮನ್ಯಾಚ್ಯು ಮೇನಾಡ್ಲಿಚ್ಯು ಭಲಾಯ್ಕ್ ಉಪ್ಪಾಚೆಂ ಫ್ಲ್ ವಸ್ತುಂಚೆಂ, ಆಲ್ಯಾ ಪಾಲ್ಯಾಚೆಂ ಭೋವ್ ಅಪುಬಾರ್ಯಾಯೆಚೆಂ ಭಂಡಾರ್. ಮನಿಸ್, ಮೇನಾತ್ ಬರ್ಯಾ ಭಲಾಯ್ಕ್ಂತ್ ಸಂತೋಸಾನ್ ಜಿಯೆಂವ್ಷ್ಯಂ ಶಿಾತಿರ್ ದೇವಾನೊಂಚ್ ದಿಲಾಂ ತೆಂ ಅಪೂರ್ವ ದಾಯ್ಜ್.



ಅಯ್ಯಾ ಹ್ಯಾ ಪ್ರಗತಿಪರ್, ಪ್ರೇಜಾನಿಕ್ ಕಾಳಾರ್ ಪ್ರಾಫ್ಲೆಂತ್ಲ್ಯಾ ನೈಸರ್ಗಿಕ್ ರಕ್ಷಣ್ ವಿಷಯಾಂಕ್ ಆಮಿ ದಿತಾಂವ್ ತೊ ಮಹತ್ವ ಭಾರಿಚ್ ಉಣ್ಮೊ. ಆಧುನಿಕ್ ಪಿಳ್ಗೆಕ್ ರುಡ್ ಪಾಲ್ಯಾಚೆ ವಳೋಕ್ ಪರ್ಯಾಂನ್ ನಾ.

ಹ್ಯಾ ವಗ್ತಾ, ಪ್ರಕೃತಿ ಪ್ರೇಮಿ ಭ್ರಾ ಲೂಸಿ ಬೆನೆಡಿಕ್ಪ್ರೋನ್ ಆಪ್ಲ್ಯಾ ಜಾಣ್ಣಾಯೆಚ್ಯು ಆನಿ ಅನ್ನೋಗಾಚ್ಯು ಭಂಡಾರಾ ಧಾವ್ಯ್ ‘ಪ್ರಾಫ್ಲೆಂತ್ಲ್ಯಾ ಗಭಾರಂತ್ಲ್ಯಂ ನೈಸರ್ಗಿಕ್ ವಕ್ತಾಂ ಭಂಡಾರ್’ ಮ್ಹಳ್ಳೆಂ ಮಸ್ತಕ್ ಸಾದರ್ ಕೆಲಾ. ವಕ್ತಾಂಚ್ಯು ರುಡಾಂಚೆಂ ರಂಗಾಳ್ ಚಿಂತುರಾಂ ಮಸ್ತಕಾಂತ್ ಆಸೋನ್ ರುಡಾಂಚೆ ವಳೋಕ್ ಧರುಂಕ್ ಸಲೀಸ್ ಜಾತಾ.

ಫ್ರೆಚ್ಯಾರ್ ಹಿತ್ತಾಂತ್ಲ್ಯಂಚ್ ರುಡಾಂ ವಾಪನ್ವ್ ಸುಮಾರ್ 170 ರುಡಾಂ ಉಪಯೋಗ್ ಕನ್ವ ಸಭಾರ್ ವಕ್ತಾಂ ತಯಾರ್ ಕಯೆಂತ್ ಮ್ಹಳ್ಳೆ ಮಾಹೆತ್ ಹ್ಯಾ ಮಸ್ತಕಾಂತ್ ಆಸಾ. ಜಾಲ್ಲ್ಯಾ ಪಿಡೆಕ್ ವಕತ್ ಮಾತ್ರ ಸ್ವಯ್ಯ ಪಿಡಾ ಯೇನಾಶೆಂ ಕಿತೆಂ ಕಯೆಂತ್ ಮ್ಹಳ್ಳೆ ಹಿಶಾರೆಯ್ ಹ್ಯಾ ಮಸ್ತಕಾಂತ್ ಆಸಾತ್.

ಪ್ರಾಫ್ಲೆಂತ್ಲ್ಯಾ ಗಭಾರಂತ್ಲ್ಯಂ ನೈಸರ್ಗಿಕ್ ವಕ್ತಾಂ ಭಂಡಾರ್’ ಮಸ್ತಕಾ ದ್ವಾರ್ಪಿಂ ಆಪ್ಲಿ ಜಾಣ್ಣಾಯ್ ಹೆರಾಂ ಸಂಗಿಂ ವಾಂಟುನ್ ಫೆತ್ಲ್ಯಾ ಭಯ್ಲ್ ಲೂಸಿ ಬೆನೆಡಿಕ್ಪ್ರೋ ಹಾಧಿಕ್ ಅಭಿನಂದನ್. ಹೆಂ ಮಸ್ತಕ್ ವಾಚುನ್ ತಾಂತ್ಲ್ಯಾ ವಕ್ತಾಂಚೆಂ ಘಾಯ್ಲೊ ಜೊಡ್ತೆಲ್ಯಾಂಕ್ ಬರ್ಯಾ ಭಲಾಯ್ಕೆಂ ದೆಹೆಂ ಮಾಗ್ತಾಂ.

– ಭಯ್ಲ್ ಮರಿಯಾ ಶಮಿತಾ ಎ.ಸಿ
ಪ್ರೋವಿನ್ಸಿಯಲ್ ಸುಜಿರಿಯರ್
ಅ.ಕಾ (Karnataka Province)

ಕ್ರಿ. ಲುಖೆ ಮಹಾವಿದ್ಯಾಲಯ

ಕೇಂದ್ರಕಳೀ ಅಧ್ಯಯನ್ ವಿಭಾಗ
ಮಂಗಳೂರು.

ಅನು, ರೆಕ್ಕುರ್, ಸಂಚಾಲಕ ಸಮಿತಿಯ ವಾಗ್ನಿ ಅನಿ ನಿರ್ದೇಶಕಾ ಸಮೇ
ಕೇಂದ್ರಕಳೀ ಅಧ್ಯಯನ್ ವಿಭಾಗ

ಅ/ತಿಳಿ ಭೂ ಲು ಚನೆರ್ಕು ಹೆಡ್ರಿಗ್ಸ್ ಎ.ಎ. ಯಾಂಕಾಂ
ಕೇಂದ್ರಕಳೀ ಅಧ್ಯಯನಾಂತ್ರ ಪದವಿಕ್ರೆ

ದಿನಾಂಕ ಮತ್ತಿ ಪಾವ್ಯಾತಿನ್. ಯಾಂಕೀ, ಕೇಂದ್ರಕಳೀ ಅಧ್ಯಯನ್ ವಿಭಾಗಾನ್
1996-1997 ಮಾನ್ಯ ಚಲಿಯೋಳ್ಯು ಪಕ್ಕ ಮರ್ಪಾಕ್ ತರಾಯ್ಯಾಲ್ಯು ಡೊ ಪಾಲ್ಮೋಯ್ಯಾಯ್ಯು
ಪಾಲ್ಕ್ರಮ್ಯಾಕ್ ಯಾಜರ್ ಜಾವ್ನ್ ಅನಿ ತೋ ಪ್ರಮಾಣ್ ಪತ್ರಾಂ ಬರಾಬರ್ ಯುರ್ನ್ಯೆನ್ನ್
ಸಂಪನ್ಕ್ ಅಪ್ಪುನ್ತ್ರೆ / ಮಂಡಿಕ್ ಉತ್ತಿರ್ ಜಾವ್ನ್
ದೇ ಪದವಿಕ್ರೆ ಯೆಗ್ಯಾತಾ ಹೊಡ್ಯಾತ್.

ಸಂಸ್ಥಾಪಿತೆ ಮುದ್ರೆಬಾಲ್
ತಾ. ನಾತ್ ಸೇ ದಿನ್ ಫೆಬ್ರು 1998 ಮ್ಯಾ. 1998.



Kannethan
Sister



dtg
R. D. K.

ಮಂಗ್ಲರ ಲೋಕವೆದಾಂತಿ ವೈಜಾಪುರಾಚಿ ವಿದ್ಯೆ

(ಲೋಕವೇದ, ಸಾದ್ಯ ಮನ್ಯಂ ಧಾರ್ವ ಉಬ್ಜಾಲ್ಲಿಂ ಶಾಸ್ತಿರ್. ಹ್ಯಾ ಲೋಕವೇದ ಸಾಗೋರಾಂತ್ ಕುಡಿರ ಪಾತ್ಯೇನಿ, ಮಾಟ್ ಮಂತ್ರಾಂ, ಗ್ರಹಾಂ-ನೆಕೆತ್ರಾಂಚೆಂ ಶಾಸ್ತಿರ್, ಸಂಕೇತ್, ಖಾಣ್-ಜೀವಣ್, ಜನನ್-ಮರಣ್, ಫೆಸ್ತಾಂ-ಪರ್ಬೋರ, ಖೆಳ್-ಪಂದ್ಯಾಟ್, ರಿತಿ-ರಿವಾಚಿ ಹೆಂ ಸರ್ವ್ ಮಿಸ್ಲೋನ್ ಆಸಾ. ಹ್ಯಾ ಸರ್ವಾಂ ಸವೆಂ ವೈಜಾಪುರಾಚಿ ವಿದ್ಯಾಯಿ ಆಮ್ಜಾಯ ಮಾಲ್ಪಡ್ಯಾಂನಿ ಲೋಕವೆದಾ ದಾಖ್ರಿಂಚ್ ಆಪ್ಲಾಯಿಲ್ಲಿ.

ಹ್ಯಾ ಲೇಖನಾಂತ್ ಭಾ ಲುಸಿ ಬನೆಡಿಕ್ಕಾನ್ ಆಮ್ಜಾಯ ಮರ್ವಜಾಂಚ್ಯ್ ಸಂಸ್ಕೃತೆಂತಿಂ ಅಲ್ಯಾ-ಪಾಲ್ಯಾಚಿಂ ವಕ್ತಾಂ, ತಾಂತುಂ ವಿವಿಧ್ ಪಿಡೆಂಕ್ ಲಾಭ್ಯೋ ಪರಿಹಾರ್, ಹಾಚಿಂ ಮುಖಾಂ-ಪಾಖಾಂ ಸೊಧುನ್, ತಾಚಿಂ ವಿವಿಧ್ ಕುಸಾಂ ವಿಂಗಡ್ಲುನ್, ಆರಾರ್ ನೆರಾರ್ ಆನಿ ಘಡ್ನೆನಿಶಿ ಕರುನ್, ಸೊಭಿತ್ ಸುಂದರ್ ರಿತಿರ್ ವಾಚ್ವ್ಯಕ್ ಅಧ್ಯ್ ಜಾಂಪ್ರಬರಿ ಉತ್ರಾಯ್ಯಾಂತ್ ಆನಿ ಆದಿಂ ಧಾರ್ ಚಾಲು ಆಸ್ಲೀಲ್ಲಿಂ ತಶೆಂ ತೊಂಡ್ಪಾಶಿಂ ದೆಂಪ್ರೋನ್ ಆಯಿಲ್ಲಿಂ ಘರ್-ವಕ್ತಾಂ ಆಳ್ಲೋನ್ ವಚಾನಾಶೆಂ ಜಗಯ್ಯಾಂತ್. ತಿಚೊ ವಾರ್ ವಿಂಡಿತ್ ಜಾರ್ ಹೊಗ್ರಿಕೆಕ್ ಪಾತ್ರ್ ಜಾಲ್ಲೆಲ್ಲ.

ಹೊ ಲೇಖ್ ದೆ ಪೆಲ್ಲು ಬನೆಟ್ ಪಿಂಟೊಚ್ಯ್ (ಪ್ರಸ್ತುತ್ ಅಮರ್ ಕೊಂಕಣಿ ಸಂಪಾದಕ್) ಮಾರ್ಗದರ್ಶನಾಖಾಲ್ ಕೊಂಕ್ಕಿ ಡಿಪ್ಲೋಮಾ ಖಾತಿರ್ ತಯಾರ್ ಕೆಲ್ಲೆಲ್ಲ. ಹೊ ತಿಂಬೆಂ ಆತಾಂ ಅಮರ್ ಕೊಂತೆಚ್ಯ್ ವಾಚ್ವ್ಯಾಂಕ್ ಅಪ್ರಿಲಾ. ತಿಚಿ ವಾಂಪ್ ಜಾಂವ್ ಕೊಂಕ್ಕಿ ಲೋಕಾಚಿಂ ಆನಿ ವೈಜಾಕ್ ಸಾಹಿತ್ಯಾಚಿಂ ದಾಯ್ಜ್. - ಸರಂಪಾದಕ್

ಲೇಖಕಿಚಿಂ ಉತ್ತಾರಂ

ಪ್ರಕೃತೆಂಬ್ಯಾ ಉಚಾಂಬಳಾಯೆಕ್ ಚಡ್ ಅನಿ ಚಡ್ ವಿಚಿತ್ರು ಘಡಿತಾಂಕ್ ಪಳ್ಳೆವ್ಯಾ ಆದಿಂ ಮನಿಸ್ ಭಿಯೆಲೊ. ಅಶೆಂ ಆಪ್ಲಾವನೀ ಚಡ್ ಸಕ್ತಿವಂತ್, ವಸ್ತು ಜಾವ್ಯಾಸಾತ್ ಮ್ಹಣ್ ಚಿಂತುನ್ ಉದಾಕ್, ಉಜ್ಜ್ವಳ್, ಉಜ್ಜೋ, ವಾರೆಂ, ವ್ಯಾಂತ್ ರೂಕ್, ವ್ಯಾಂತ್ ಘಾತೋರ್ ಅಸಲ್ಯಾ ಸಕ್ತಿಂಕ್ ದೃವಿಕ್ ರೂಪ್ ದೀವ್ಯಾ ಆರಾಧನ್ ಕರುಂಕ್ ಲಾಗ್ಲೈ. ಹ್ಯಾ ಸರ್ವ್ ಸಕ್ತಿಂಕ್ ಸಮಾಧಾನ್ ಕನ್ರ್ ಆಷ್ ಜಿಂತೆಯೆಕ್ ಸುಖಿ ಕರುಂಕ್ ಆಶೆಲೊ. ಹಾಚೆ ವರ್ವಿಂ ಪಾತ್ಯೆಣಿ ಉಬ್ಜಾಲಿ. ಆರಾಧನಾಂ ಉಬ್ಜಾಲಿಂ, ದೇವ್, ದೇವಿಂಕ್ ಸಂತುಪ್ಪ್ ಕರುಂಕ್ ಬಲಿ ಭೆಟಂವ್ಯಾ ಮಜಾ ಆರಂಭ್ ಜಾಲಿ.



ಕುಡಿ ಪಾತ್ಯೆಣಿ: ಘರಾಂತ್ ಖಿಡಾ ಆಯಿಲ್ಲ್ಯಾ ವೆಳಾರ್, ರೆಡೆ ಗೊವಾಂ ಮೆಲ್ಲ್ಯಾ ವೆಳಾರ್, ತೆ ಸಗ್ಗೆ ದೆಂವ್ಯಾರಾಚೆ ಉಪಾದ್ರ್, ಕೊಣೆಂಗಿ ಮಾಟ್ ಕೆಲಾಂ, ವಕ್ತಾಂ ಘಾಲ್ಯಾಂತ್, ಮಂತ್ರಿಲಾಂ, ಮೆಲ್ಲೆಂ-ಹುಲೆಂ ಲಾಗ್ಲಾಂ, ಶಿರಾಪ್ ಭೆಜ್ಲ್, ಅಸಲ್ಯಾ ದುಭಾವಾಂನಿ ಲೋಕ್ ಪಿಸಾಂತುರ್ ಜಾತಾಲೊ.

ಮಾಟ್-ಮಂತ್ರಾಂ: ಮನ್ಯಾ ಸಕ್ತಿಕ್ ಮಿಕ್ಕಾಲ್ಲ್ಯಾ ಸಕ್ತಿಕ್ ಆಪ್ಲಾವ್ಯಾ ಹಾಂಚೆ ಕುಮ್ಮೆನ್ ದೆಂವ್ಯಾರಾಚೆ ಆರಾಧನ್ ಕಚಿಂ ಕಾಯಾಂ ಮಾಟ್-ಮಂತ್ರಾಂ ಜಾವ್ಯಾಸಾತ್. ಹಿ ಪಾತ್ಯೆಣಿ, ಲೋಕಾಚೆ ಅಸಲಿ ವಿದ್ಯಾ ಗುಪ್ತ್ ಶಿವಾಯ್ ವ್ಯೆಗ್ಾನಿಕ್ ಸ್ವಂಯ್. ಮನಿಸ್ ಕೂಡ್ ಮಾತ್ರ ಸ್ವಂಯ್, ತೊ ಸ್ವಿರಿತೋಯ್ ಜಾವ್ಯಾಸಾ. ತಾಕು ಸ್ವತ್ತಂತ್ರ್ ಆಸಾ. ದೆಕುನ್ ಮನ್ಯಾಚ್ಯಾ ಮನಾಚೆ ಖಿಶೆವಿಣೆಂ ಮಾಟ್-ಮಂತ್ರಾಂ ಪ್ರಭಾವ್ ಖಿಂಡಿತ್ ಘಾಲಿನಾಂತ್.

ಗ್ರಹಾಂ-ನೆಕೆತ್ರಾಂಚಿಂ ಶಾಸ್ವಿರ್: ನೆಕೆತ್ರಾಂಚಿಂ ಜೋಡ್ ಕರುನ್ ಖಿಂಬ್ಯಾ ನೆಕೆತ್ರಾಂತ್ ಜಲ್ಲೆಲ್ಲ್, ಖಿಂಬ್ಯಾ ವೇಳ್-ಘಡಿಯೆರ್ ಜಲ್ಲೆಲ್ಲ್ ವ್ಯಾಳೆಂ ಸರ್ವ್ ಲೇಕ್ ಘಾಲ್ಲ್ ಮನ್ಯಾಚೆ ಗೂಣ್, ಕಾಮ್, ಸಾಮಧಿ, ಬಳ್, ಗಿನ್ಯಾನ್, ಸಕ್ತೆ, ಕಷ್ಟ್ ಅಪ್ಪಾದ್, ಸುಖ್, ಸಂತೋಸ್ ಇತ್ಯಾದಿ ಸೊಧುನ್ ಕಾಡುಂಕ್ ಮನಿಸ್ ಪ್ರಯತನ್ ಕತಾರ್. ಹಾತಾಂಚಿಂ ಗೀಟ್ ಪಳ್ಳೆವ್ಯಾ ಲಕ್ಷಣ್ ಸಾಂಗ್ರಾತ್.

ಸಂಕೇತ್: ಕಿತೆಂಯೀ ಏಕ್ ಘಡಿತ್ ಆಕ್ಸಾತ್ ಜಾಂವ್ಯೆಂ - ಕಾವ್ಯಾ ಕಾಗೆಲೊ, ಮಾಂದ್ರೆ ಕೊಪ್ಪೆಂ ಸಕ್ಕು ಪಡೆಲ್ಲ್, ಸಕಾಳಿಂ ಉಟ್ಲೆ ಕೂಡೆ ಕಾಳೊ ಬೊಕುಲ್ ಮುಕ್ಕುನ್

ಗೆಲೊ, ಪೆಟ್ಯಾನ್ ಬಾಗ್ ದಿಲೊ, ಮರಕಟ್ಟಿಗ ಸುಕ್ಕ್ಯಾನ್ ಚೆರೆಂ ಕೆಲೆಂ, ರಾಂದ್ವಿಂತ್ ಉಜೊ ಪರ್ವತೊ, ಮಾಜಾನ್ ತೋಂಡ್ ಧುಲೆಂ, ಫರಾ ಸಶಿನ್ ನಾತ್ತುಂಗಾಚಿ ಬೋಬ್, ಫರಾ ಭಿತರ್ ಕುಲ್ರ್ ಅಯ್ಲಿ, ಕಾಸೊವ್ ಅಯ್ಲಿ, ಗಾರ್ ದಿಷ್ಟಿ ಪಡ್ಲೆಂ, ಫೋವ್ ಮರಣ್ ಪಾವ್ಲೆಲ್ಲಿ, ಬೋಡ್ಲೆಂ-ಭಾಮಣ್ಲೆಂ ವಳೆಂವ್ ಮೆಲ್ಲೆಂ. ಗಜೆನ್ ಭಾಯ್ ಸನ್ವ್ ವೆತಾನಾ ಹೊಣೆಂಯೀ “ಎಂಯ್ ವೆತಾಯ್” ಮ್ಹಣ್ ವಿಚಾಲ್ಯಾರ್ ಗೆಲ್ಲೆಂ ಕಾಮ್ ಜಾಯ್ನ್ ಹ್ಯಾ ಸವ್ರ್ ಫಡಿತಾಂಕ್ ದುಸ್ರೆಂ ಏಕ್ ಫಡಿತ್ ಲಾಗು ಜಾತಾ ಮ್ಹಣ್ ಚಿಂಚೆಂ ಆನಿ ಅಸಲಿಂ ಫಡಿತಾಂ ಏಕ್ ಸಂಕೇತ್ ಜಾವ್ ಫೆಂಪ್ರೆಂ ಜಾವ್ವಾಸ್ ಏಕ್ ಕುಡೆಂ ಶಾಸ್ತ್.

ಪೈಚಾಪಣಾಚಿ ವಿದ್ಯಾ: ಮುವಿಲ್ಲ್ಯಾ ಕಾಳಾರ್ ಸನದ್ ಜೊಡ್ಲೆ ದಾಕ್ತೀರ್ ಭಾರಿಚ್ ವಿರಳ್ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಹಳ್ಳೆಂತ್ ಆಸ್ತೆತ್ಲ್ಯಾ ನಾತ್ಲೆಲ್ಲ್ಯಾ ಶಹರಾಂತ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾ ಆಸ್ತೆಲ್ಲ್ಯಾ ಆಸ್ತೆತ್ಲ್ಯಾ ಹಿಡೆಸ್ತಾಂಕ್ ಹಾಡುಂಕ್ ಸಬಾರ್ ಮಯ್ಲ್ಯಾಂ ಚಲೊಂಕ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾನ್ ಆನಿ ಮಾಗಾಚಿ ಸಳ್ಳತಾಯ್ ನಾತ್ಲೆಲ್ಲ್ಯಾನ್, ಗಾಂವಾಂತ್ ಲೊಕಾನ್ ತಾಂಕಾಂ ಆಯಿಲ್ಲ್ಯಾ ಹಿಡೆಂಕ್ ತಾಂಣೆಂ ತಾಂಚ್ಯಾ ಬುದ್ದೆಂತಾಕ್ಯಾಯೆನ್ ಆಲ್ಯಾ-ಪಾಲ್ಯಾಚೆಂ, ಘುಲಾಂ, ರುಡಾಂ, ಪಾಳಾಂ, ಫಳಾಂ, ಸಾಲಿಂಚೆಂ ವಕಾತ್ ಸೊಧುನ್ ಕಾಡ್ಲೆಂ. ಮಾತ್ರ್ ಸ್ವೆಂಯ್, ಸಬಾರ್ ಆನಿ ಸಬಾರ್ ಹಿಡೆಸ್ತ್ ಬರೆ ಜಾಲೆ. ಅಸಲೆ ದಾಕ್ಕೆ ಸಬಾರ್ ಆಸಾತ್. ಹಾಂಗಾ ಹಾಂವೆಂ (ಲೇಖಿಕೆನ್) ಹೆರಾಂ ಧಾವ್ ಆಯ್ಮ್ಯಾನ್ ಜಾಣಾಂ ಜಾಲ್ಲೆಂ, ಮ್ಹಜ್ಯಾ ಆಬಾನ್, ವ್ಯಾಟ್ಲಿಮಾಂಯ್ಯಾ ಪಪ್ಪಾನ್, ಮಾಮ್ಯಾನ್ ಸಾಂಗ್ಲೆಲ್ಲೆಂ, ಕೊವೆಂತಾಂತ್ ಪ್ರಾಯ್ಯಂತ್ ಸಿಸ್ಪರಾಂನಿ ಮ್ಹಾಕಾ ದಾಕವ್ ದಿಲ್ಲೆಂ ಆನಿ ಸಾಂಗ್ಲೆಲ್ಲೆಂ ವಕ್ತುಂ ಬರವ್ ದವರ್ಲೆಂ. ಹಾಂವ್ ಆಸ್ತ್ರ್ಯಂತ್ಲ್ಯಾ (Orphanage) ಭುಗ್ಯಾಂಚಿ ಮೆಸ್ತಿಂತ್ ಜಾವ್ವಾಸ್ತಾನಾ ಭುಗ್ಯಾಂಕ್ ಗಾಂಭ್ಯಂ ವಕ್ತುಂ ತಯಾರ್ ಕನ್ವ್ ದಿತಾಲೀಂ. ವಕ್ತುಚೆಂ ಪೂಳಾಂ, ಪಾಲೊ, ಸಾಲ್, ಹಾಂಚಿ ವಳಕ್ ಮ್ಹಾಕಾ ಮ್ಹಜ್ಯಾ ಪಪ್ಪಾನ್ ಆನಿ ಪ್ರಾಯ್ಯಂತ್ ಸಿಸ್ಪರಾಂನಿ ಕನ್ವ್ ದಿಲ್ಲಿ. ಹಾಂವ್ ಸಿಸ್ಪರ್ ಜಾವ್ ಆಲ್ಯಾಪಾಲ್ಯಾಚೆಂ ವಕಾತ್ ದುಬ್ಬ್ಯಾ ಭುಗ್ಯಾಂಕ್ ದಿತಾಸ್ತಾನಾ, ಆಮ್ಯಾ ಕೊವೆಂತಾಚಿ ತೆದಾಳಾಚಿ ಶ್ರೇಷ್ಠ್ ಫೆಡಿಲ್ಲ್ ದೀ ಮದರ್ ಕಾಮ್ಲೆಟಾನ್ ಮ್ಹಜೆ ಕಡೆಂ “ತುಂವೆಂ ದಿಂಪ್ರೆ ವಕ್ತುಂ ವಿಶಿಂ ಸಗ್ನ್ಯಾ ಸಂಗ್ರಿ ಬರವ್ ದವರ್” ಮ್ಹಣ್ ಸಾಂಗ್ಲೆಲ್ಲೆಂ, ಆತಾಂ ಹೆಂ ಕಾಮ್ ಹಾಂವ್ ಕಾರ್ಯಾಗತ್ ಕರ್ತಾಂ. ಪ್ರಸ್ತುತ್ ಕರ್ನಾಟಕಾಚಿ ಪ್ರಾಂತೀಯ್ ವ್ಯಾಟ್ಲ್ ಭಯ್ಯ್ ಮರಿಯಾ ಶಮಿತ ಹಿಣೆಂ ಮ್ಹಾಕಾ ಆಲ್ಯಾಪಾಲ್ಯಾಚ್ಯಾ ವಕ್ತುಂಚೊ ಬೂಕ್ ಬರಯ್ ಮ್ಹಣ್ ಸಾಂಗ್ಲ್ಯಾಕ್ ತಿಚ್ಯಾ ಉಲ್ಲ್ಯಾಕ್ ಮಾನ್ ದೀವ್ ಬೂಕ್ ಬರಯ್ತಾ.

ಹ್ಯಾ ಲೇಖನಾಕ್ ಪೊರಕ್ ಜಾವ್ ಮಾಹೆತ್ ಆರಾಂವ್ ಅನಿ ತಾಂಚಿ ವೈಚಾಪನಾಚಿ ಜಾಣಾಯ್ ಜೊಡುಂಕ್ ಭೇಟ್ ಕರುನ್ ಸಂದರ್ಶನ್ ಕಾಣಿಲ್ಲೆ ವ್ಯಕ್ತಿ:

1. ಶ್ರೀ ವಾಮನ್ ಮೂಲ್, ಪಂಡಿತ್, ಬಂಟವ್ಳು
2. ಶ್ರೀಮತಿ ಮೆಸಿನ್ ಮಿಸಿತ್, ವೈಜೀತ್, ಬಂಟವ್ಳು
3. ಶ್ರೀ ಮೃಕ್ತಲ್ ಲೋಬ್ರೋ, ಬಂಟವ್ಳು
4. ಶ್ರೀ ಬಾಬು ಪಂಡಿತ್, ಕೋಟೆಕಾರ್, ಸೋಮೇಶ್ವರ, ಉಡ್ಲುಲ್

ಆಧಾರ್ ಫೆತ್ಲಿಂ ಮಸ್ತಾಂ:

1. ಆರೋಗ್ಯ ದರ್ಶಣ: ಆಯುವೇದಾಚಾರ್ಯ
2. ವನ್ಯ ಶಾಸ್ತ್ರ: ಪಂಡಿತ ಶಿವಕುಮಾರ ಸ್ವಾಮಿ
3. ಅರಣ್ಯ ಸಿರಿ
4. ಜಾಣಗಂಗೋತ್ತಿ ಜೀವ ಜಗತ್ತು

ಪರ್ಯೋಭಾಗ

ಅಪಾಪ್ಲ್ಯಾ ಘರಾ ತಯಾರ್ ಕರುನ್ ಪಿಡೆಸ್ತಾಂಕ್ ದಿವ್ಯೇತ್
ಜಾಲೀಂ ಅಲ್ಯಾಪಾಲ್ಯಾಚಿಂ ವಕ್ತಾಂ

1. ಭಗ್ನಾಂಕ್ ಶೇಳ್ ಜಾಲ್ಯಾರ್ ಆನಿ ಖೊಂಕ್ಕೆ, ತಾಪ್ ಆಷ್ಲ್ಯಾರ್:

ಜಾಯ್ ಜಾಲ್ಯಾರ್ ವಸ್ತು: ಮಿರಿಂ, ಇಟ್ಟಿ, ಗೊಡೆಕಸ್ತ್, ವೈಕೆಂಡ್, ಚ್ಹ್ಯಾಯೆಚೊ ಪಾಲೊ (Lemon grass), ಹರಿಯಾಳಿ ತಣ್ (ಗರಿಕೆ ಹುಲ್ಲು), ಬಿಂಬೆಲ್ಲ (ಭದ್ರಮುಷ್ಟಿ), ಸುಂಟ್, ತುಳ್ಳಿ ಪಾನಾಂ, ಎಳ್ಳಾಚ್ಚೊ ಬಿಯೊ, ಕಾಯ್ಯಾವಾಚೊ ಪಾಲೊ, ಕೆರಾತೆಂ ಕಾಡಿಯೊ ಹೊಸ್ವ ಸಹ್ರ ವಸ್ತು ಸಮಾಸಮ್ ಫೋವ್ಸ್ ಪಿಟೊ ಕನ್ಸ್, ಚಾರ್ ವಾಂಟೆ ಉದಕ್ ಫಾಲ್ಸ್ ಉಕಡ್ಡ್ ಬುಯಾಂವಾಂತ್ ಭರುನ್ ವಯ್ಸ್ ಧೂಡಿಂ ದಾತಕೆ ಪುಷ್ಟ್ (ಆಂಗ್ಲಿ ಮೆಳ್ಳು) ಫಾಲ್ಸ್ ನಿತ್ತಾ ಲುಗ್ನಾನ್ ಮೂಕ್ ಬಾಂದುನ್ 21 ದೀಸ್ ದವಿಜೆ. 22 ವ್ಯಾ ದಿಸಾ ಗಾಳ್ಜ್ ಬೊಳ್ಳಿಂನಿ ಭನ್ಸ್ ದವಿಜೆ. ತಾಪ್, ಶೇಳ್ ಆಷ್ಲ್ಯಾರ್ ವೇಳಾರ್ ಎಕೇಕ್ ಕುಲೆರ್ ಪಿಯೆಂವ್ ದೀಜೆ.

ಅನ್ವೇಕ್ ಧರಾಚೊ ಕಸಾಯ್:

ತುಳ್ಳಿ ಪಾನಾಂ, ಸಾಂಬಾರ್ ಪಿಲೆಚಿಂ ಪಾನಾಂ, ಚ್ಹ್ಯಾಯೆಚೊ ಪಾಲೊ, ಮಿರಿಂ, ಕನ್ನಿರ್, ಜಿರೆಂ, ಹರಿಯಾಳಿ ತಣ್, ಅಮೃತಬಳ್ಳಿ ಪಾನಾಂ, ಬಿಂಬೆಲ್ಲ ಫಾಲ್ಸ್ ಕಸಾಯ್ ಉಕಡ್ಡ್ ಪಿಯೆಂವ್ ದಿಲ್ಯಾರ್ ಮಲೇರಿಯಾ ತಾಪಾಕ್ ಆನಿ ಫ್ಲ್ಲ ತಾಪಾಕ್ಯಿ ಜಾತಾ.

2. ಖೊಂಕ್ಕೆ ವಕ್ತಾತ್:

ವಸ್ತು: ಲಿಂಬ್ಯ್ ರೋಸ್ 1 ಬೋಲ್ಲ್, 1/2 ಕೆಲೊ ವಿಡ್ಯಾ ಸಾಕರ್, ಎಳಾಂಚೊ ಪಿಟೊ, ಮಿರಿಯಾ ಪಿಟೊ, ತಿಕೆಸಾಲಿಚೊ ಪಿಟೊ ಫಾಲ್ಸ್ ವೋತಾಂತ್ ದವಿಜೆ. ಎಕ್ ಹಷ್ಟ್ಯಾ ಉಪ್ಪಾಂತ್ ಗಾಳಿಜೆ. ಖೊಂಕ್ಕೆ ಬರೆಂ ಟೊನಿಕ್ ಜಾತಾ.

ತಾಪ್ ಅಯಿಲ್ಲೆಬರಿ ಜಾತಾನಾ:

- ◆ ತುಳ್ಳಿಚಿಂ ಪಾನಾಂ, ಸಾಂಬಾರ್ ಪಿಲ್, 10 ಮಿರಿಯಾ ಚಾಬೊನ್ ರೋಸ್ ಗಿಲಿಜೆ. ಹಪ್ಪ್ಯಾಂತ್ ದೋನ್ ಪಾವ್ಪಿಂ ಕೆಲ್ಯಾರ್ ಬರೆಂ. ಮಲೇರಿಯಾ ತಾಪ್ ಯೇನಾಶೆಂ ಕರುಂಕ್ ಹೆಂ ಬರೆಂ ವಕ್ತಾತ್.
- ◆ ಪಿಕ್ಕೊ ಕಾಜು ಧುವ್ವೊ ರೋಸ್ ಕಾಡ್ 3 ಬೊಲ್ಲಿ ರೊಸಾಕ್, 1 ಕೆಲೊ ಸಾಕರ್, ಎಳಾಂಚೊ ಪಿಟೊ, ಹಳ್ಳಾನ್ ಸುಂಟ್, ಮಿರಿಯಾ ಮಟೊ, ತಿಕೆಸಾಲಿಚೊ ಕುಡೊಳ್ಳಿ ಫಾಲ್ಸ್ ತೊಪ್ಪ್ಲ್ಯಾಂತ್ ಫಾಲ್ಸ್ ರೋಸ್ ಬರೆಂ ಕನ್ಸ್ ಕಡಯ್ಯ್. ರೋಸಾಂತ್

ಅಸೋಲ್ಮ್ ಕಾಣೆರ್ ಫೆಂಡಾಬರಿಂ ವಯ್ ಯೆತಾ. ತೊ ಕುಲೆರಾನ್ ಕಾಡ್ ಉದಯೆಷ್ಟಿ. ಅಶೆಂ ಸಗ್ನ್ಯು ಕಾಣೆರ್ ಕಾಡ್ ಜಾಲ್ಯ್ ಉಪ್ಪಾಂತ್ ಭುಂಯ್ ದವನ್ಸ್, ನಿವ್ಯೇವ್ಸ್, ಬೊಲ್ಲಿಂತ್ ಭನ್ಸ್ ದವ್ವಿಜೆ. ಶೇಳ್ಕ್, ಖೊಂಕ್ಕೆಕ್ ಅನಿ ತಾಪ್ ಆಯಿಲ್ಲಿಬರಿ ಜಾತಾನ್ ಹೆಂ ವಕಾತ್ ಸಕಾಳಿಂ ಅನಿ ಸಾಂಚೆರ್ ಎಕೆಕ್ ಕುಲೆರ್ ಪಿಯೆಲ್ಯಾರ್ ರಾವ್ತ್.

- ◆ ಮ್ಹ್ಲೊಂವ್, ಆಲ್ಯಾಚೊ ರೋಸ್, ವಿಡೆ ಸಾಕರ್ - ಹೆಂ ಮೂರಾ ಭಸ್ರುನ್ ಬೊಲ್ಲಿಂತ್ ಫಾಲ್ಯ್ ದವ್ವಿಜೆ. ರಾತಿಂ ಸಕಾಳಿಂ ಲ್ಯಾನಾಂಕ್ 1/2 ಚ್ಹ್ಯಾಯೆಚೆಂ ಕುಲೆರ್, ವ್ಹ್ವಡಾಂಕ್ 2 ಚ್ಹ್ಯಾಯೆಚೆಂ ಕುಲೆರಾಂ ಇಲ್ಲೆಂ ಉದಾಕ್ ಭಸ್ರುನ್ ಪಿಯೆಲ್ವ್ ದಿಂಜೆ. ಶೇಳ್, ಖೊಂಕ್ಕೆ ರಾವ್ತ್.
- ◆ ಪಾವ್ಸ್ವಾತ್ ಭಗ್ನಾರ್ಕ್ ಶೇಳ್ ಜಾಲ್ಯ್ ವೆಲಾರ್ ಇಲ್ಲಿ ಹಳದ್ ಉದ್ವಾತ್ ರುಧರ್ವ್ ಕಪಾಲಾಕ್ ಅನಿ ನಾಕಾಕ್ ಮುಸುನ್ ನಿಂದೆಂ.
- ◆ ಚ್ಹ್ಯಾಯೆಚೆಂ ಪಾಲೊ, ಹರಿಯಾಳಿ ತಣ್, ಪರ್ಫಿಚೆಂ, ಕೊರ್ಡ್ ಮಿರಿಂ, ಸುಂಟ್ ಫಾಲ್ಯ್ ತಾಪಾಕ್ ಕಸಾಯ್ ಕನ್ಸ್ ಪಿಯೆಲ್ಯಾರ್ ಘ್ನಾ ತಾಪ್ ಗೂಣ್ ಜಾತಾ.

3. ಉಸ್ಕೊಡಿಕ್ ವಕಾತ್:

ಆಡ್ಸೊಗ್ಯಾಚ್ಯೋ ಆಂಕ್ಲ್ಯ್ ಫ್ಲುಲಾಂ, ಮಿರಿಂ, ಪಿಯಾವ್, ಆಲೆಂ, ಏಕ್ ಎಳ್, ಹೆಂ ಸವ್ರ್ ಸಾಂಗಾತಾ ಗಂದ್ ವಾಟಿಜೆ. ಆವಾಳ್ಯ್ ತೆದ್ಮ್ಯ್ ಗುಳ್ಮ್ಯ್ ಕನ್ಸ್ ಮಾತ್ರೆಚ್ಯ್ ಆಯ್ವಾನಾಂತ್ ಯೂ ಮಾಲ್ತೆಂತ್ ದವ್ವಿಜೆ. ಸದಾಂಯ್ ಸಕಾಳಿಂ ಏಕ್ ಗುಳ್ ಗಾಯ್ವ್ಯ್ ದುದಾಂತ್ ಭಸ್ರುನ್ ಪಿಯೆಚೆ. ಉಸ್ಕೊಡ್ ವಿಂಡಿತ್ ಗೂಣ್ ಜಾತಾ. (ಪ್ರಯೋಗ್ ಕನ್ಸ್ ಪಳಯ್ಲಾಂ)

4. ಶೇಳ್ನ್ ತಾಳೊ ದುಖ್ಲಾರ್ ಆನಿ ಗುಂಟಾಂ ದೆಂವ್ಲ್ಯ್ರ್:

- ◆ ಹನ್ ಉದ್ವಾಕ್ ಮೀಟ್ ಫಾಲ್ಯ್ ಬೀರ್ವ್ ಉದಕ್ ತಾಳ್ಯಾಂತ್ ವಚಾಶೆಂ ಫೆಂಟ್ ಭರಿಜೆ. ಇಲ್ಲೆಂ ಉದಾಕ್ ಹಾತಾಂತ್ ಫಾಲ್ಯ್ ಮೂಡ್ ವೋಡ್ಲೆಂ ಬರಿ ನಾಕಾಂತ್ ವೇಂದ್ರ್ ಭಾಯ್ ಕಾಡಿಜೆ. ಶೇಳ್ ಅನಿ ತಾಳ್ಯಾದೂಶ್ ರಾವ್ತ್.
- ◆ ಸುರೆಗೊಡ್ ಅನಿ ಮಿರಿಂ ಧಾಡಾವ್ ಗುಳ್ಮ್ಯ್ ಕನ್ಸ್ ಪಿಯೆಲ್ಯಾರ್ ತಾಳೊ ಖೊಚ್ಚಂಚೆಂ ಅನಿ ತಾಳೊ ದೂಶ್ ರಾವ್ತ್. ತಾಳ್ಯಾಂತ್ ಗುಂಟಾಂ ದೆಂವ್ಲ್ಯ್ರೀ ಗೂಣ್ ಜಾತಾ. (ಸಬಾರ್ ಪಾವ್ಷಿಂ ಪ್ರಯೋಗ್ ಕೆಲಾಂ)
- ◆ ತೆಪ್ಪಿಚೆಂ ಕಾಂಟೆಂ, ವೈಕುಂಡ್, ನಗ್ನ್ಯುಗುಂಡೆಂ ರುಕಾಚೆ ಸಾಲ್ (ತುಳ್ಳ ಭಾಪ್ಯೆಂತ್ - ಕೊಕ್ಕೆಕಾಯಿ) ಲಿಂಬ್ಯಾಚ್ಯ್ ರೋಸಾಂತ್ ರುಧರ್ವ್ ಬೊಟಾನಿ ತಾಳ್ಯಾಕ್ ಸಾರಯ್ ಅನಿ ಗೊಮ್ಮೆಚ್ಯ್ ಭಾಯ್ವ್ಯ್ ಕುಶೀನಿಯೀ ಸಾರಯ್ಸ್, ಗುಂಟಾಂ ಎಕಾ ದಿಸಾನ್ಂಚ್ ಗೂಣ್ ಜಾತಾತ್. (ಪ್ರಯೋಗ್ ಕೆಲಾಂ)

- ◆ ಗುಂಟಾಂ ದೆಂವೋಲ್ನ್ಯೂ ಕೂಡೆ ಲಿಂಬ್ಯಾಚ್ಯಾ ರೋಸಾಂತ್ರೋ ಫೋಟ್ ಭಲ್ಯೂರ್‌ರೊಯೀ ಜಾತಾ.

5. ಪಿಂತಾಕ್ ಅನಿ ತಾಕಾ ಲಗ್ನಿ ಹೆರ್ ಪಿಡೆಂಕ್ ವಕ್ತಾಂ:

ಪಿಂತಾಚೆ ಉಪದ್ರು ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಸಭಾರ್ ವಕ್ತಾಂ ಆಸಾತ್ ತರೀ, ಹಳ್ಳಿಂತ್ ಸುಲಭಾಯೆನ್ ಉಣ್ಣಾ ವಿಚಾರನ್ ಯಾ ವಿಚೋ ನಾಸ್ತಿನಾ ವಕಾತ್ ಕನ್ರ್ ಗೂಣ್ ಕರ್ಯೆತ್.

- ◆ ಬಿಂಡಾಚಿಂ ಸೋಲಾಂ ಉದ್ಯಾಂತ್ ಭಿಜಾತ್ ಘಾಲ್ನ್ ದುಸ್ತ್ರ್ಯ್ ದಿಸಾ ಸಕಾಳಿಂ ಗಾಳ್ನ್ ಉದ್ಯಾಕ್ ಸಾಕರ್ ಘಾಲ್ನ್ ಪಿಯೆಲ್ಯಾರ್ ಪೀಂತ್ ಉಚಾಂಬಳ್ ಜಾಲ್ಲಿಂ ರಾವ್ತ್.
- ◆ ಸುಕೆ ಆವಾಚೆ ಉದ್ಯಾಂತ್ ಭಿಜಾತ್ ಘಾಲ್ನ್ ದುಸ್ತ್ರ್ಯ್ ದಿಸಾ ಸಕಾಳಿಂ ಗಾಳ್ನ್ ತ್ಯೇ ಉದ್ಯಾಕ್ ಸಾಕರ್ ಘಾಲ್ನ್ ಪಿಯೆಲ್ಯಾರ್ ಪೀಂತ್ ಉಚಾಂಬಳ್ ಜಾಲ್ಲಿಂ ರಾವ್ತ್.
- ◆ ಪಾಯೆಚ್ಯ್ ಪಾಲ್ಯಾಕ್ ಇಲ್ಲಿಂ ಜಿರೆಂ ಘಾಲ್ನ್ ಉದ್ಯಾಂತ್ ಘಾಲ್ನ್ ಬರೆಂ ಮುದುರ್ನ್, ಗಾಳ್ನ್ ಇಲ್ಲಿ ಸಾಕರ್ ಘಾಲ್ನ್ ತೆಂ ಉದಕ್ ಪಿಯೆಲ್ಯಾರ್, ಹಾತ್ ಪಾಯ್ ವೋಳ್ಟ್ ಪಿಂತಾನ್ ತಲ್ಲಿ ಫುಂವ್ಯ್ ಗೂಣ್ ಜಾತಾ.
- ◆ ಸುಕೆ ಆವಾಳ್ ಉದ್ಯಾಂತ್ ತೀನ್ ಫಂಟೆ ಭಿಜವ್ಯ್ ಮುದುರ್ನ್, ಸಾಕರ್ ಘಾಲ್ನ್ ಪಿಯೆಲ್ಯಾರ್ ರುಹರಮ್ ಉದ್ಯಾಡೆ, ನಾಕಾ-ದಾಂತಾಂಚ್ಯಾ ಇಡ್ಯಾಂತಲ್ಲ್ಯಾನ್ ರಗತ್ ಯೆಂವ್ಯ್, ರಕ್ತಪಿತ್ರ್, ಹೆಂ ಸವ್ರ್ ಗೂಣ್ ಜಾತಾ. (ಪ್ರಯೋಗ್ ಕನ್ರ್ ಪಳಯ್ಲಂ)
- ◆ ಆವಾಳ್ ಪಾಲ್ರೋ ಉಕದ್ರ್, ತ್ಯೇ ಉದ್ಯಾನ್ ಫೋಟ್ ಭಲ್ಯೂರ್, ವಿರಾಯೆನ್ ಅನಿ ಪಿಂತಾನ್ ತೊಂಡಾಂತ್ ಫೋಡ್ ಫರ್ಲೆ ಯಾ ಆಗ್ನಂ ಗೂಣ್ ಜಾತಾ.
- ◆ ಆವಾಳ್ಯಾಂಚಾ ಬಿಯಾಂಚೆಂ ಭಿತಲ್ರೋ ಮೋಯ್ ಕಾಡ್ನ್ ಉದ್ಯಾಂತ್ ಸಿಜೊವ್ಯ್ ನಿವ್ಲ್ಯ್ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಗಾಳ್ನ್ ದೊಳ್ಯಾಂಕ್ ಘಾಲ್ಯಾರ್ ದೊಳೆ ದೊಖ್ ಗೂಣ್ ಜಾತಾ.
- ◆ ಆವಾಳ್ ಗಂದ್ ವಾಟುನ್, ಮೋಟಾಂತ್ ಕರಿಣ್ ದೊಖ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾನ್ ವೆಳಾರ್ ಲೇಪ್ ಸಾರಯ್ಲ್ಯಾರ್ ಫ್ರಡ್ಯೆನ್ ರಾವ್ತ್.
- ◆ ಆವಾಳೆ ವಾಟುನ್, ಉದ್ಯಾಂತ್ ವಿರೋವ್ಯ್ ಸಾಕರ್ ಘಾಲ್ನ್ ಪಿಯೆಲ್ಯಾರ್, ಮುತ್ತಾಂತ್ ರಗತ್ ವೆಚೆಂ, ಮುತ್ತಾನ್ ಮುಲೊಪ್ ಯೆಂವ್ಯ್ ವಿಂಡಿತ್ ಗೂಣ್ ಜಾತಾ.
- ◆ ಆವಾಳ್ಯಾಂಚ್ಯಾ ರೋಸಾಕ್ ವಿಡೆ ಸಾಕರ್ ಘಾಲ್ನ್ ಪಿಯೆಲ್ಯಾರ್ ಮುತ್ತಾನಾ ಯೆಂವ್ಯ್ ಮುಲೊಪ್ ಅನಿ ಮೂತ್ ಬಂದ್ ಜಾಂವ್ ರಾವ್ತ್.

- ◆ ಇಲ್ಲೋ ಆವಾಳೆ ಬಿಯೊ ಕಾಡ್‌ ತನ್ನ್‌ ಕೆಂಳಾಗ್‌ಜಿ ಆಂತ್ರೀ, ಇಲ್ಲೆಂ ಉದಾಕ್ ಫಾಲ್‌ ಖಿರಿ ಬರಿ ಕನ್‌ ಖೆಲ್‌ರ್ ರಗ್‌ಸುವ್‌ ಚಡ್‌ ಜಾಲ್‌ರ್ ಯಾ ಧವೆಂ ವೆತಾ ಜಾಲ್‌ರ್ ಜರೂರ್ ಗೂಣ್ ಜಾತಾ. (ಪ್ರಯೋಗ್ ಕನ್‌ ಪಳಯ್ಲ್‌)
- ◆ ಸುಖ್ಯಾ ಆವಾಳ್‌ಂಚೊ ಪಿಟೊ, ಇಲ್ಲೆಂ ಗೋಡ್, ಇಲ್ಲೆಂ ಉದಾಕ್ ಫಾಲ್‌ ಸಿಜೊವ್‌ ಕಾಲ್‌ರ್ ವಾಂಟೊ ಜಾತಾ ಮ್ಹಣಾಸರ್ ಆರೊವ್ ಪಿಯೆಲ್‌ರ್ ಸಂಥ್ ವಾಯ್, ಗಾಂಟಿ ದೊಕ್ ಗೂಣ್ ಜಾತಾ.
- ◆ ಬರೆ ಜೂನ್ ಆವಾಳೆ ಧಾಡಾವ್‌ ರೋಸ್ ಕಾಡ್‌ ಎಕಾ ಬುಯಾಂವಾಂತ್ ಫಾಲ್‌ ತ್ಯಾ ರೊಸಾಕ್ 1/8 ವಾಂಟೊ ಮ್ಹ್ಲಿಂವ್, 1 ಕಿಲೊ ಪನೆಂ ಗೋಡ್, 1/8 ಹಿಟ್‌ಲಿಚೊ ಪಿಟೊ ಫಾಲ್‌ ಧವ್ಯ ಲುಗ್ನಾನ್ ಮುಕ್ ಬಾಂದುನ್ ಭಾತಾಚ್ಯ್ ರಾಶಿಂತ್ 21 ದೀನ್ ದವ್‌ನ್ ಉಪ್‌ರ್‌ ಗಾಳ್‌ ಬೊತ್‌ಂತ್ ಫಾಲ್‌ ದವ್ಷಿಜೆ. ಸದಾಂಯ್ ಎಕೆಕ್ ಕುಲೆರ್ ಪಿಯೆಲ್‌ರ್ ಪಿಂತಾಚಿ ಪಿಡಾ, ಖೊಂತ್ಕೆ, ಟ್ರೈಪಾಯ್‌ ತಾಪ್, ಪಾಯಾಂಚಿ ಪಿಡಾ, ಧೆಂಕ್ ಯೆಂವ್, ಹದ್‌ರ್‌ಂತ್ ದೊಕ್ ಹೆಂ ಸರ್ ಗೂಣ್ ಜಾತಾ.
- ◆ ಆವಾಳ್‌ಂಚ್ಯ್ ರೊಸಾಕ್ ಮ್ಹ್ಲಿಂವ್ ಫಾಲ್‌ ಪಿಯೆಲ್‌ರ್ ಸ್ತ್ರೀಯಾಂಕ್ ಧವ್ಲೊ ಸ್ತ್ರೋ ಜಾಂವ್‌ಂ 10 ದಿಸಾಂ ಭಿತ್ರೊ ರಾವ್ತಾ.
- ◆ ಪಿಂತಾನ್ ಆಂಗಾರ್ ದಾಡ್‌ಂ ಪಡ್‌ಲ್‌ರ್ ಕಾರೆತ್ಯಾಚ್ಯ್ ರೊಸಾಕ್ ಇಲ್ಲೆಂ ತಾಕ್ ಭಸುನ್ ಆಂಗಾಕ್ ಮಸುನ್ ಇಲ್ಲೆ ವೆಫಾನ್ ನಾಯ್‌ ದಾಡ್‌ಂ ಗೂಣ್ ಜಾತಾತ್.

6. ರುವೆ ಪಾಲ್‌ಚೆಂ ಮಹತ್ವ್ (ಕನ್ನಡ ಎಕ್):

- ◆ ರುವೆಪಾನಾಂಚ್ಯ್ ರೊಸಾಂತ್ ಜವೆ ಗೋಂವ್ (ಅಕ್ಕೆ ಜೋಳ) ಖಿಜಾತ್ ಫಾಲ್‌ ವೇತಾಕ್ ಸುಕವ್‌ ಭಾಜುನ್ ಪಿಟೊ ಕನ್‌, ವಸ್ತುರಾಂತ್ ಗಾಳ್‌ ಪಿಟೊ ಕಂಡ್ಯುರ್‌ಂತ್ ಫಾಲ್‌ ದವ್ಷಿಜೆ. ಪಾವ್‌ಕ್ 1 ಕುಲೆರ್ ಪೀಟ್ ಮ್ಹ್ಲಿಂವಾಂತ್ ಫಾಲ್‌ ಭಸುನ್ ಖೆಲ್‌ರ್, ದಮ್‌ ಬಾಂದುನ್ ಯೆಂವ್‌ಂ ಗೂಣ್ ಜಾತಾ.
- ◆ ರುವೆ ಪಾಲೊ, ಧಾಕ್‌ ಎಂಡೆಪಾಲೊ, ದುತ್ತಾಂಚೊ ಪಾಲೊ, ಮುಸ್ಕಾಪಾಲೊ, ಲಿಂಗ್‌ಪಾಲೊ, ತಿಕೆಪಾಲೊ ಹೆಂ ಸರ್ ಧಾಡಾವ್ ರೋಸ್ ಕಾಡ್ ರೊಸಾ ತಿಲ್ಲೆಂ ತಿಳೆಲ್ ತೇಲ್ ಫಾಲ್ ಕಲಯ್ ಆಸ್‌ಲ್ಯಾ ವ ಆಲ್ಯುಮಿನಿಯಂ ಆಯ್‌ನಾಂತ್ ಫಾಲ್ ಬಾರೀಕ್ ಉಜ್‌ರ್ ಸಿಜೊವ್ ತೇಲ್ ಮಾತ್ರ ಉತ್ ಮ್ಹಣಾಸರ್ ಸಿಜೊವ್, 2 ಕುಲೆರಾಂ ಕೋಷ್ಟದ ಹುಡಿ (ಆಂಗ್ ಮೆಳ್ತು) ಫಾಲ್ ಸಮಾ ಭಸುನ್ ಬೊತ್‌ಂತ್ ಫಾಲ್ ದವ್ಷಿಜೆ. ಹೆಂ ತೇಲ್ ಮೆಸ್‌ಲ್ಯಾ ಗಾಂಟಿ ದೂಖ್ ಅನಿ ಆಂಗ್ ದೂಖ್ ಖಿಂಡಿತ್ ಗೂಣ್ ಜಾತಾ.

7. ಮುತಾಂತ್ರ ಘಾತರ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್:

- ◆ ಕುಳ್ಳಾಚೊ ಕಾಟ್ ವ ಕಸಾಯ್ ಕನ್ಸ್ ಪಿಯೆಲ್ಯಾರ್ ಮುತಾಂತ್ರ ಘಾತರ್ ಯೆಂಪ್ಲೇ ಬಂಧ್ ಜಾತಾತ್.
- ◆ ಕಲ್ಲು ಬಾರೆ ಕೆಳ್ಳಾಂತ್ ಭಿತರ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಬಿಯಾಂ ಭಿತಲ್ಯಾರ್ ಚಿಮ್ಪಿ ತಿಚೊ ಇಲ್ಲೆಂ ಮೆಲ್ಲಿಂವ್ ಫಾಲ್ರ್ ಪಿಯೆಲ್ಯಾರ್ ಕೆಡ್ಡಿಂತ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಘಾತೋರ್ ಉದಾಕ್ ಜಾವ್ ಭಾಯ್ ಯೆತಾತ್ (ಪ್ರಯೋಗ್ ಕನ್ಸ್ ಪಳೆಯ್ಲಾಂ)
- ◆ ಪೊಡೊಳ್ಳಾ ರುಡಾಚೆಂ ಪಾಳ್ ಹಾಡ್ ದುವ್ ಧಾಡಾವ್ ದುದಾಂತ್ ಫಾಲ್ರ್ ಉಕಡ್ ಕಸಾಯ್ ಕಾಡ್ ಸ್ತಾತ್ ದೀಸ್ ಪಿಯೆಲ್ಯಾರ್ ಮುತಾಂತ್ ಘಾತರ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಕಗ್ರತಾತ್.
- ◆ ಅವಾಳ್ಯಾಂಚಾ ರುಕಾಚ್ಯಾ ಪಾಳಾಂಚೊ ರೋಸ್ ಕಾಡ್, ತಾಕು ಇಲ್ಲೆಂ ತಿಳೆಲ್ ತೇಲ್ ಫಾಲ್ರ್ ಪಿಯೆಲ್ಯಾರ್ ಸವ್ವಸಾಯ್ ಜಾತಾ.
- ◆ ಮುತಾಚ್ಯಾ ನಳಾಂತ್ ಘಾತರ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಆಣ್ಣಾಚೊ ರೋಸ್ ತವಳ್ ತವಳ್ ಪಿಯೆಲ್ಯಾರ್ ಅನಿ ಆಣಾಸ್ ಬೆಲ್ಯಾರ್ಯಾಯಿ ಘಾತರ್ ಕಗ್ರತಾತ್ ಅನಿ ಮುತಾ ಸಂಬಂಧಿ ಶೊಂದ್ರೆ ಉಣಿ ಜಾತಾತ್.
- ◆ ಕೆಂಳ್ಳಾಚೊ ಗಾಬೊ ಯಾ ಕಾಂಡಿ (ರಸ್ಪಳೊ ಕೆಂಳ್ಳ್) ಹಾಡ್ ಧಾಡಾವ್ ರೋಸ್ ಕಾಡ್ ದೋನ್ ಕುಲೆರಾಂ ರೋಸ್, ಏಕ್ ಕುಲೆರ್ ಶೊಪ್ ಫಾಲ್ರ್ ಭಸ್ರೊನ್ ಪಿಯೆಲ್ಯಾರ್ ಮೂತ್ ಸುಂಟಾನಾತ್ಲ್ಯಾರ್ ಹೊಡ್ ಮೂತ್ ಭಾಯ್ ವೆತಾ.
- ◆ ಹರಿಯಾಳಿ ತಣಾಚೊ ಕಸಾಯ್ ಉಕಡ್ ಆರವ್ ಪಿಯೆಲ್ಯಾರ್, ಮುತಾ ಸಂಬಂಧಿ ಪಿಡೆಕ್ ಭಾರಿ ಬರೆಂ ವಹಾತ್.
- ◆ ಪಿಕ್ ಆಣಾಸ್ ಲ್ಯಾನ್ ಕುಡ್ ಕನ್ಸ್, ಹೊಲ್ಸ್ ಕ್ಲೊಕ್ಲಿಂತ್ ಏಕ್ ವಾಂಚೊ ಮೆಲ್ಲಿಂವ್, ತಾಚೆ ವಯ್ ಆಣ್ಣಾ ಕುಡ್, ಪರತ್ ತಶೆಂಚ್ ಫಾಲ್ರ್ ಜೊರ್ ದೀಸ್ ದವ್ಜಿ. ಉಪ್ಪಾಂತ್ ಸದಾಂಯ್ ಇಲ್ಲೆಂ ಇಲ್ಲೆಂ ಬೆಲ್ಯಾರ್ ಕೆಡ್ಡಿಂತ್, ಮುತಾಕೊಶಾಂತ್ ಘಾತರ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಕಗ್ರತಾತ್.
- ◆ ಸವದೇವ ರುಡಾಚೆಂ ಪಾನಾಂ ಮುಡ್ಡೊನ್ ಪಿಯೆಲ್ಯಾರ್ ಕೆಡ್ಡಿ ಘಾತರ್ ಉದಾಕ್ ಜಾವ್ ವೆತಾತ್.

8. ಪಾಯಾಂಚಿ ಪಿಡಾ:

- ◆ ಪಾಯಾಂನಿ ವೋಳ್ ವ ವೋಡಿ ವ ಪುರಾಸಣ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್, ಬಾಲ್ದೆಂತ್ ಹನ್ ಉದಾಕ್ ಫಾಲ್ರ್ ಏಕ್ ಹೊಸೊ ಮೀಟ್ ಬಿರೊವ್ ಉದ್ದಾಂತ್ ಪಾಯ್

ಬುಡೊವ್ವು, ಪಂದ್ರಾ ಮಿನುಟಾಂ ಯಾ ಅದ್ರೆಂ ಹೋಫರ್ ದವಲ್ಹ್ಯಾರ್, ವೋಳ್ ಯಾ ಪೂರಾಸಣ್ ನಪಂಯ್ಚ್ ಜಾತಾ.

- ◆ ಪಾಯ್ ವಾಂಕ್ಲೊ ಪಡೊನ್ ಯಾ ದಾಂಟೊನ್ ಸುಜ್ ಆಯ್ಲ್ಯಾರ್, ಶಿಕಾಯೆಚೊ ಪಾಲೊ, ನೆಲೆಚೊರಿ ಪಾಲೊ, ಜಿರೆಂ ಅನಿ ಮಿರಿಂ ಗಂದ್ ವಾಟುನ್, ತಿಕ್ಕೆ ಹುನ್ ಕನ್ನ್ ಲೇಪ್ ಕಾಡಿಜೆ. ಖಿಂಡಿತ್ ಗೂಣ್ ಜಾತಾ. (ಸಬಾರ್ ಪಾವ್ಷಿಂ ಪ್ರಯೋಗ್ ಕೆಲಾಂ)
- ◆ ಪಿಂತಾಚೊ ಪಾಲೊ (ತುಳು ಭಾಷೆಂತ್-ನೆಲ ಆಚಾರಿ), ಗಡಿಮುದ್ರ್, ಜಿರೆಂ, ಮಿರಿಂ ಗಂದ್ ವಾಟುನ್ ಕಾಯ್ಲಿಂತ್ ಹುನ್ ಕನ್ನ್ ಲೇಪ್ ಕಾಡ್ಲ್ಯಾರೀ ಗೂಣ್ ಜಾತಾ.
- ◆ ಪಾಯ್ ಘಟ್ಕ್ಲ್ಯಾರ್ ರಾತ್ರಿಂ ನಿದೊಂಕ್ ವೆತಾನಾ ಪಾಂಯಾಂ ಪಂದ್ಲ್ಯಾ ತಾಫ್ಕ್ಲೊ ತಿಳೆಲ್ ತೇಲ್ ಮಸುನ್ ನಿದಾಚೆ.
- ◆ ಪಾಯಾಂಕ್ಯಾ ತಾಫ್ಕ್ಲೊ ವ ಬೊಟಾಂನಿ ದೂಕ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್, ಉಚೊ ಜಾಲ್ಯಾರ್, ಮದೆಂಗಿ ಹಾಚೊ ಪಾಲೊ (ಮೆಹೆಂದಿ) ಗಂದ್ ವಾಟುನ್ ಮಸಿಚೆ. ಮಾತ್ಯಾಕ್ ಉಚೊ ಆಯ್ಲ್ಯಾರಿ ತಾಫ್ಕ್ಲೊ ಸಾರಯ್ಚ್. ಉಚೊ ಯೆಂವ್ಯೊ ಗೂಣ್ ಜಾತಾ.
- ◆ ಜಿವ್ರೊ ಪಿಯಾವ್ ಧಾಡಾವ್ವು ಚೆಂಚುನ್, ರೋಸ್ ಕಾಡ್ವ್ ಪಾಯ್ ಘಟ್ಕ್ಲೊ ಕಡೆ ಮಸಿಚೆ.
- ◆ ಚೊಬ್ಬ್ಯಾಚೊ ರೋಸ್ ಆನಿ ತಿಳೆಲ್ ತೇಲ್ ಹುನ್ ಕನ್ನ್, ತೇಲ್ ಮೊತ್ತ್ ಉರಾಸರ್ ತಾಪವ್ವು ಹೆಂ ತೇಲ್ ಪಾಯ್ ಘಟ್ಕ್ಲೊ ಕಡೆ ಯಾ ಘಟ್ ಆಸ್ಲೊಕಡೆ ಲಾಯ್ಲ್ಯಾರ್, ಖಿಂಡಿತ್ ಗೂಣ್ ಜಾತಾ.
- ◆ ಕಾಜುಚೆ ಬಿ ಸೊರ್ಯಾಂತ್ ಭಿಜಾತ್ ಘಾಲ್ವು ತಾಂತ್ಲ್ಯಾನ್ ಭಾಯ್ರ್ ಸರ್ಲೊ ಚರ್ಚೆಪರಿಂ ದಿಸ್ಪೆಂ ತೇಲ್, ಪಾಯಾಂಚೆ ಕಾತ್ ಘಟ್ ಆಸ್ಲೊ ಕಡೆ ಮಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಗೂಣ್ ಜಾತಾ.
- ◆ ಪಾವ್ವಾಂತ್ ಪಾಯಾಂಚೆಂ ಬೊಟಾಂ ಕಡಿನ್ ಖೆಲ್ಯಾರ್ ಅಂಗ್ಲ್ ಮೆಚ್ಚೆಂ “ಜಂಕ್ನ್ ವೈಲೆಟ್ಸ್” ಮ್ಹೆಚ್ಚೆಂ ಜಾಂಬ್ಲಿ ರಂಗಾಚೆಂ ವಕಾತ್ ಸಾರಯ್ಚ್.
- ◆ ಹಳ್ಳವ್ವು ಚಿಕೊಳ್ಳಾಂಚೊ ಪಾಲೊ ಧಾಡಾವ್ವು ರೋಸ್ ಕಾಡ್ವ್ ಮಸಿಚೆ.
- ◆ ಕಾಜು ಬಿಯಾಂಚ್ಯಾ ಸಲಾರ್ ಒಂಚೊ ದೀಕ್ ಸಾರಯ್ಲ್ಯಾರಿ ಜಾತಾ.

9. ಪಾಯಾ ಪಂದಾ ಖಿಳೆ ಉಬ್ಜಲ್ಯಾರ್:

- ◆ ಖಿಳೆ ಆಸ್ಲೊ ಜಾಗೊ ನಿತ್ತಾ ಕನ್ನ್ ಕಾಜುಬಿಯೆಚೆಂ ಸಲ್ರ್ ಉಜ್ಜಾರ್ ತಾಪವ್ವು ಮೆಳ್ಳೊ ದೀಕ್ ಮನೊನಿಂಚ್ ಖಿಳ್ಳಾಂಚೆರ್ ಘಾಲಿಚೆ. ಅಶೆಂ ಕೆಲ್ಯಾರ್

ವಿಳೆ ಮಾಯಾಗ್ ಜಾತಾತ್.

- ◆ ಧವ್ಯ ಮೊಡೆಲ್‌ಉಳಾಚೆಂ ಪಾಠ್ ಲಿಂಬ್ಯಾ ರೇಕ್ಸಾಂತ್ ರುರವ್ವು ಮಸ್ಲ್ಯಾರ್ ವಿಳೆ ನಪಂಯ್ಚ್ ಜಾತಾತ್. (ಧವೆಂ ಮೊಡೆಲ್‌ಉಳಾಚೆಂ ಪಾಠ್ ಮೆಳೊಂಕ್ ಮಾತ್ರ ಮಸ್ತ ಕರ್ಪ್ ಜಾತಾತ್. ಹೆಚ್ಚ್ಯಾಂನಿ ಗುಡ್ಯಾರ್ ಅಮ್ಲುಪ್ ಮೆಳ್ತ್)
- ◆ Free zone ಮ್ಹ್ಯಾಂ ಎಸಿಡ್ ಮೆಳ್ಯಾರ್ ವಿಳ್ಯಾಂಕ್ ಸಾರವ್ವು ಉಬ್ಬ್ ಉದ್ಯಾಂತ್ ಪಾಯ್ ಬುಡೊವ್ವು ದವ್ವಿಜೆ. ಅಶೆಂ 5 ದೀಸ್ ಮ್ಹ್ಯಾಂಸರ್ ಕೆಲ್ಯಾರ್ ವಿಳೆ ಜರೂರ್ ನಿಕ್ಕೊಂತ್ ವೆತಾತ್. ಹೆಂ ಎಸಿಡ್ ಗಲ್ಯಾಂತ್ ಸಸಾರಾಯೆನ್ ಮೆಳ್ತ್
- ◆ ಧವ್ಯ ರುವೆ ರುಡಾಚ್ ಪಾನಾಂ ಥಾವ್ವು ಮೆಳ್ಷ್ಟ್ ದೀಕ್ ವಿಳ್ಯ್ ವಯ್ ಸಾರಯ್. ಪಾಯ್ ಉಬ್ಬ್ ಉದ್ಯಾಂತ್ ಬುಡೊನ್ ದವ್ವಿಜಯ್.

10. ಪಾಯ್ ಪಂದಾ ವಾಳಯ್ ಜಾಲ್ಯಾರ್:

- ◆ ದುಕ್ಕುಕ್ ಸುರಿ ಫಾಲ್ಲೆ ತಕ್ಕಣ್ ಜಿವೆಂ ರಗಾತ್ ಸಾರಯ್ಜ್. (ಮೀಟ್ ಫಾಲುಂಕ್ ನಜ್ಜೊ)
- ◆ ಗರುಡ ಪಾತಾಳಾಚೆಂ ಪಾಠ್ ಆನಿ ಇಲ್ಲೆ ಉತ್ಸ್ವಚಿ ಕರಿ ಗಾಯ್ಯಾರ್ ದುದಾಂಕ್ ವಾಟುನ್ ಮುಸಿಜೆ.

11. ಕಲ್ಲೊತ್ತು ಜಾಲ್ಯಾರ್:

- ◆ ಮೀಟ್ ಪಿಟೊ ಕನ್ವ್ ಮುಸುನ್, ಬೋಟ್ ರಾಂದ್ಲಿಂಕ್ ಹುನ್ ಖುರಾರ್ ತೆಂಕುನ್ ಶೆಕಿಜೆ.
- ◆ ಕಲ್ಲೊತ್ತು ಹಿಕ್ಕ್ಲ್ಯಾರ್ (ಸುಜ್ಲ್ಯಾರ್) ದುದ್ವಾಲಿಚೆಂ ಪಾಠ್ (ನಾಮಬೇರು) ಆನಿ ಕೊಡ್ಡೆಚ್ಚೊ ಆಂಕೆತ್ರ್ಯ್ (ಇಟ್ಟೊ) ದುದಾಚ್ವ್ ಫೆಂಡಾಂತ್ ವಾಟುನ್ ಮುಸಿಜೆ.

12. ಗಾಂಟಿ ದೂಖ್:

- ◆ ಗಾಂಟಿ ದೂಖ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಸಂದ್ ವಾಲ್ ಹಾಡ್ ತೀನ್-ಚಾರ್ ಕುಡ್ಡೆ ಧಾಡಾವ್ವು ನಿತಳ್ ಲುಗ್ಬಾಂತ್ ಭಾಂದುನ್ ಏಕ್ ಮೊಸೊ ತಾಂದು ಫಾಲ್ಲ್ ಪೇಜ್ ಸಿಜವ್ವು ಪೇಜ್ ಸಿಜಯ್ತಾನ್ ಸಂದ್ ವಾಲಾಚಿ ಪೊಟ್ಟಿ ತಾಂತು ಫಾಲಿಜೆ. ತ್ಯಾ ಪೆಚೆಕ್ ಚ್ಚೊ ಇಲ್ಲೊ ನಾಲಾರ್ ರೋಸ್ ಫಾಲ್ಲ್ ರುಚಿಕ್ ಮೀಟ್ ಫಾಲ್ಲ್ ತೀನ್ ದೀಸ್ ಜೆವ್ಲ್ಯಾರ್ ಗಾಂಟಿ ದೂಖ್ ಜರೂರ್ ಗೂಣ್ ಜಾತಾ. (ಪ್ರಯೋಗ್ ಕನ್ವ್ ಪಳಯ್ಲಾಂ)
- ◆ ಲೋಸುಣ್, ಆಲೆಂ ಲಿಂಗ್ರಿಚಿಂ ಪಾನಾಂ ಹ್ಯೊ ತೀನ್ ವಸ್ತು ಸಮಾಂತ್ ಫಾಲ್ಲ್ ತಿಕ್ಕೆ ಧಾಡಾವ್ವು, ಕಸಾಯ್ ಕನ್ವ್ ಪಿಯೆಲ್ಯಾರ್ ಸಂಧ್ ದೂಖ್ ಆನಿ ಸಂಧ್ ವಾಯ್ ಗೂಣ್ ಜಾತಾ.

13. ಕರ್ತೃ ಪದ್ಧತ್ಯಾಗ:

- ◆ ತಪ್ಪೆಚೆಂಡಿ ಪಾಠಾಂ, ಧಾರ್ಮಕ್ಕೆ ಎಂದೆಂಬಿ ಪಾಠಾಂ, ಇಲ್ಲೆಂ ಜಿರಂ ಧಾಡಾವ್ಯಾ, ಭಸುನ್ನ ತೀನ್ ದೀಸ್ ಕಸಾಯ್ ಕನ್ನ ಪಿಯೆಲ್ಲಾರ್, ಜರೂರ್ ಗೂಣ್ ಜಾತಾ. (ಪ್ರಯೋಗ್ ಕನ್ನ ಪಳಯ್ಲಾಂ)
- ◆ ಪ್ರಾಣಿ ಶೇಪ್ ವಾಟಿನ್, ಏಕ್ ಪ್ರೋಸೆಲ್ ತಾಂದು ಫಾಲ್ಸ್ ಪೇಚ್ ಕನ್ನ ಜೆವ್ಲ್ಯಾರ್ ಖಿಂಡಿತ್ ಗೂಣ್ ಜಾತಾ.

14. ಶೇಳಿಚೆ ಪಿಡಾ (ಪಕ್ಷವಾತ್) ವಾರ್ಯಾಚೆ ಪಿಡಾ ಇತ್ಯಾದಿ:

- ◆ ಲೊಸುಣ್, ದೂದ್, ಸಮಾಸವ್ ಅಂದಾಜಾನ್ ಕಾಣ್ವೆವ್ಯಾ ಲೊಸುಣ್ ದುದಾಂತ್ ಶಿಜವ್ಯಾ ಮಾಣಿ ಕರಿಜೆ. 1/2 ಲೀಟರ್ ಶೂಪ್ ತಾಕಾ ಫಾಲಿಜೆ. ತಾಂಬೆಂ ಜಾತಾ ಮ್ಹಿಣಾಸರ್ ಭಾಜನ್ ಭುಂಯ್ ದವನ್ನ ನಿವ್ಲಾ ಉಪಾಂತ್ ಮೆಣ್ಣಿಂವ್ ಫಾಲ್ಸ್ ಕಾಲವ್ಯಾ ಬೊಲ್ಲಿಂತ್ ಭನ್ನ ದವಿಜೆ. ಪಾವಿಕ್ ಎಕಾ ಜೀನ್ನ ಲೆಕಾನ್ ಘೋಡೆ ದೀಸ್ ಕಾಣ್ಲಾರ್ ಆರ್ ಮಾರ್ಲಿ ಗೂಣ್ ಜಾಂವ್ಯಾ ಉಪಾತಾರ್.
- ◆ ತುಳ್ಳಿಚೊ ರೋಸ್ ಆನಿ ಮೆಣ್ಣಿಂವ್ ಭಸುನ್ನ ಪಿಯೆಲ್ಲಾರ್ ಆರ್ ಮಾಚೆ ಯಾ ಶೇಳಿಚೆ ಪಿಡಾ ಜಾಯ್ಯಾಶೆಂ ಉಪಾತಾರ್.

15. ಮುಳ್ಳಾದ್ರೋ:

- ◆ ಲಜೆಚೆ ಕಾಂಟಿ ಹಾಡ್ವ್, ತಾಚಿಂ ಪಾಠಾಂ, ಪಾನಾಂ, ಧಾಡಾವ್ಯಾ ಕಸಾಯ್ ಕನ್ನ ಪಿಯೆಲ್ಲಾರ್ ಯಾ ಪಾಠಾಂ ಫಾಲ್ಸ್ ಪೇಚ್ ಕನ್ನ ಜೆವ್ಲ್ಯಾರ್ ಸಭಾರ್ ತೆಂಪಾಚಿ ಮುಳ್ಳಾದೆಚೆ ಪಿಡಾ ಗೂಣ್ ಜಾತಾ.
- ◆ ಜಿಂಚ್ಯಾರಾಚಿಂ ಸಲಾಂ ಪಿಟೊ ಕನ್ನ ಎಕೇಕ್ ಚಿಮ್ಮಿ ದಿಸಾಕ್ ತೀನ್ ಯಾ ಚಾರ್ ಪಾವಿಂ ಖೆಲ್ಲಾರ್ ಮುಳ್ಳಾದಿಚೆ ಪಿಡಾ ಗೂಣ್ ಜಾತಾ.
- ◆ ಮುಸ್ವಾ ಸಾಂಗಾಂಚ್ಯಾ ರುಕಾಚೊ ಪಾಲೊ ಆನಿ ರುವೆಚ್ಯಾ ರುಡಾಚಿಂ ಪಾನಾಂ ಭಸುನ್ನ ವಾಟಿನ್ ಹಾಗ್ನಿ ಭಿತರ್ ಸಾರಯ್ಲಾರ್ ಮುಳ್ಳಾದಿಚೆ ಪಿಡಾ ಗೂಣ್ ಜಾತಾ.
- ◆ ಸದಾಂಯ್, ಘೋಡೆ ದೀಸ್ ಪಿಯೊವ್, ಶೂಪ್, ಸಾಕರ್ ಭಸುನ್ನ ಖೆಲ್ಲಾರ್ ಮುಳ್ಳಾದ್ರೋ ಗೂಣ್ ಜಾತಾ.
- ◆ ಹಯಾಂಳಿ ತಣ್ (ಗರಿಕೆ ಹುಲ್ಲು) ಹಾಚೊ ದಾಟ್ ಕಸಾಯ್ ಉಕೊಡ್ವ್, ಇಲ್ಲೆಂ ತಿಳೆಲ್ ತೆಲ್ಲೊ, ಏಕ್ ಚಿಮ್ಮಿ ಸೈಂಧವ ಲವಣ (ಆಂಗ್ನಿ ಮೆಳ್ಲು) ಭಸುನ್ನ ಗಾಳ್ಜ್ ಹೆಂ ವಕಾತ್ 7 ದೀಸ್, ದಿಸಾಕ್ ಏಕ್ ಪಾವಿಂ ಪಿಯೆಲ್ಲಾರ್ ಮುಳ್ಳಾದ್ರೋ ಖಿಂಡಿತ್ ಗೂಣ್ ಜಾತಾ.

- ◆ ಪೇಶನ್ ಮೂರ್ಚ್ ಹ್ಯಾ ವಾಲಿಚೊ ಪಾಲೊ ಧಾಡಾವ್ಹು ಹಾಗ್ನೆ ಭಿತರ್ ಫಾಲಿಜೆ.

16. ತಕ್ಕಿಚಿ ಅಸ್ಕ್ತಾಯ್ ಅಸ್ಲ್ಯಾರ್:

- ◆ ಕಾರಾಜೊ ಪಾಳಾಂ ಸಮೀತ್ ಹಾಡ್ವು ಧುವ್ವು ಧಾಡಾವ್ಹು ರೋಸ್ ಕಾಡಿಜೆ. ಇಲ್ಲೆಂ ಕಾಳ್ಜೀರೆಂ ಭಸುನ್ನೊ, ಸಾಂಚೆಚೆಂ ಪಿಯೆಲ್ಯಾರ್ ಸಾಮಾನ್ಯ್ ಪಿಶೆಂ ಗೂಣ್ ಜಾತಾ.
- ◆ ತಕ್ಕಿರ್ ಲೋಳಿಸರ್ - ಹ್ಯಾ ರುಡಾಚ್ಯಾ ಪಾನಾಂಚೊ ಮಧ್ಲೆ ಗಿರೆಪ್ ಕಾಡ್ವು ಚೆಂಚುನ್ ತಾಳ್ಜೀರ್ ಬರೆಂ ಪುಸಿಚೆ. ಎಕಾ ವೇರಾ ಉಪ್ಪಾಂತ್ ನಾಯ್ಸ್. ತಕ್ಕಿ ಹುನ್ ಜಾಲ್ಯಿ ಗೂಣ್ ಜಾತಾ. ಪೀಂತ್ ಆಸೊನ್ ತಕ್ಕಿ ಫೋದ್ಲ್ಯುಕೊಯೀ ಹೆಂ ಬರೆಂ ವಕಾತ್.
- ◆ ಕಾರಾಣ್ಯಾಚೊ ಆನಿ ಅಮೃತವಾಲಿಚೊ ರೋಸ್ ಭಸುನ್ನೊ ಸದಾಂಯ್ ಪಿಯೆಲ್ಯಾರ್ ಪಿಶೆಂ ಗೂಣ್ ಜಾತಾ.
- ◆ ದುದ್ಯಾಚೆಂ ಬಿಯೊ ಸೋಲ್ಸ್, ಭಿತಲೊ ಮೊಯ್ ಭಿಜಾತ್ ಫಾಲ್ಸ್ ವಾಟನ್ ಪಿಯೆಲ್ಯಾರ್ ಸಾಮಾನ್ಯ್ ಪಿಶೆಂ ಗೂಣ್ ಜಾತಾ.
- ◆ ಕೆಂಳ್ಬ್ರಿಚ್ಯಾ ಕಾಂಡಿಯೆಚೊ ರೋಸ್ ರಸ್ಪೆಂ ಕೆಳಿಂ ಬೊಂಡ್ಯಾಚ್ಯಾ ಉದಾಂತ್ ಭಸುನ್ನೊ ಪಿಯೆಲ್ಯಾರ್ಯೀ ಸಾಮಾನ್ಯ್ ಪಿಶೆಂ ಗೂಣ್ ಜಾತಾ.

17. ಪಡೊನ್ ಯೊ ಕೊಯ್ತೊ ಲಾಗೊನ್ ಫಾಯ್ ಜಾಲ್ಯಾರ್:

- ◆ ಕೊಯ್ತೊ ಲಾಗೊನ್ ಯೊ ಪಡೊನ್ ಫಾಯ್ ಜಾವ್ಹು ರಗತ್ ವ್ಯಾಂವ್ಯಾಕ್ ಸಂದಭಾರ್ ಇಲ್ಲೆ ಹಳ್ಳಿ ಪಿಟೊ ಫಾಯ್ ವಯ್ ಫಾಲ್ಸ್ ದಾಮುನ್ ಧರಿಜೆ.
- ◆ ಮಾಡಾಚ್ಯಾ ಕಾಮಾತ್ಯಾಚ್ಯಾ ತನ್ಯಾರ್ ಪಿಡ್ಯಾಂನಿ ಧವೆಂ ಆಸ್ಕ್ಯಾ ಪಿಟೊ ಲಾಯ್ಲ್ಯಾರ್ ಫಾಯ್ ವೆಗಿಂ ಗೂಣ್ ಜಾತಾ.
- ◆ ಫಾಣೆರ್ಯಾಚ್ಯಾ ಪಾಲ್ಯಾಚೊ ರೋಸ್, ಇಲ್ಲೆ ಚುನೊ ಭಸುನ್ನೊ, ವಾಟನ್ ಮಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಫಾಯ್ ಗೂಣ್ ಜಾತಾ.
- ◆ ನಾಲಾರ್ಚ್ಯಾ ಉದ್ಯಾಚೆಂ ತೇಲ್ ತಯಾರ್ ಕನ್ರ್ ದವನ್ರ್ ಫಾಯೊಕ್ ಮಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಫಾಯ್ ವಿಂಡಿತ್ ಗೂಣ್ ಜಾತಾ. ಹೆಂ ತೇಲ್ ಸಾರಯ್ಲ್ಯುರ್ ಕೊಳ್ಳೆ ಬರೊ ಉಜೊ ಯೆತಾ.
- ◆ ಪಿಂಪ್ಯಾರ್ಚ್ಯಾ ರುಕಾಚೆ ಖಾಂದಿ ಮೋಡ್ವು ದೀಕ್ ಫಾಯೊಕ್ ಲಾಯ್ಲ್ಯಾರ್ ಗೂಣ್ ಜಾತಾ. ಫಾಯ್ ಜಾಲ್ಯಿ ಕಡೆ ಸಾರಯ್ಲ್ಯುರ್ ಗೂಣ್ ಜಾತಾ.
- ◆ ಹಯಾರ್ಳಿ ತಣ್ ಧಾಡಾವ್ಹು ರೋಸ್ ಕಾಡ್ವು ಮಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಫಾಯ್ ಗೂಣ್ ಜಾತಾ.

- ◆ ಪ್ರದ್ಯಾಮ್ ಎಂಡೆಚೆಕೊ ದೀಕ್ ಸಾರಯ್ಯಾರ್ ರಗತ್ ವ್ಯಾಂಪ್ತಿ ರಾವ್ತು. ಫಾಯ್ ವೆಗಿಂ ಗೂಟ್ ಜಾತಾ.
- ◆ ಅಂಬ್ಯಾಚ್ಯಾ ಶೋರಾಂಚೆಕೊ ದೇಂಟ್ ಮೊಡ್ತಾನಾ ಯೆಂಪ್ಲ್ಯು ದೀಕ್ ಸಿಸ್ಟೆಂಟ್ ಫಾಲ್ಸ್ ದವಲ್ಯಾರ್ ಕೊಯಿ, ಸುರಿ ಲಾಗ್ ಲ್ಯಾರ್ ವೆಳಾರ್ ಫಾಯ್ಯಾಕ್ ಸಾರಯ್ಯಾರ್ ಗೂಟ್ ಜಾತಾ.
- ◆ ಗೊಂಡೆ ಸೊಮ್ಮೆ ಪಾನಾಂ ಧಾಡಾವ್ ರೋಸ್ ಕಾಡ್ ಫಾಯ್ಯಾಕ್ ಫಾಲ್ಸ್ ಬಾಂದಿಜೆ. ದೋನ್ ದಿಸಾಂನಿ ಗೂಟ್ ಜಾತಾ.

18. ಕೆಸೋಳಿ:

- ◆ ಕೆಸೋಳಿ ಜಾಲ್ಯಾರ್ ಪ್ರದ್ಯಾಮ್ ಎಂಡೆಚ್ಯಾ ರುಡಾಚೊ ದೀಕ್ ಹಾಡ್ ಇಲ್ಲೆ ಚೆನೊ ಭಸುನ್ ಕೆಸೋಳಿಚೆಂ ಮುಶ್ಚ್ ಮಾತ್ರ್ ಸೊಡ್ ಮುಸಿಜೆ. ಕೆಸೋಳಿ ವೆಗಿಂ ಪಿಕೊನ್ ಬಿ ಭಾಯ್ ಯೆತಾ.
- ◆ ಅಲ್ಲುಲಿಂ ಘುಲಾಂಚ್ಯಾ ಪಾನಾಕ್ ಎಂಡೆಚೆಂ ತೇಲ್ ಸಾರವ್ ವಾತಿಚ್ಯಾ ಉಜ್ಜ್ವಾಕ್ ಧನ್ಯಾ ಹುನ್ ಕನ್ಯಾ ಕೆಸೋಳಿ ವಯ್ ದವ್ವಿಜೆ. ಕೆಸೋಳಿ ಪಿಕೊನ್ ಬಿ ಭಾಯ್ ಯೆತಾ.
- ◆ ಕೆಸೋಳಿ ಜಾಲ್ಯಾರ್ ವೆಳಾರ್ ಜಾಂದ್ಯಾಚೊ ರುಕಾಚ್ಯಾ ಪಾನಾಂಚೊ ದೇಂಟ್ ಮೊಡ್ತಾನಾ ಯೆಂಪ್ಲ್ಯು ದೀಕ್ ಸಾರಯ್ಯಾರ್ ಕೆಸೋಳಿ ಮೊಟ್ಟು ಜಾತಾ.
- ◆ ಉಂಬೊಳ್ಳ್ಯಾ ಸಾಬಾಚೊ ಘಂಡ್ ಕೆಸೋಳಿಚ್ಯಾ ಭೊಂವ್ತೆಣಿಂ ಸಾರಯ್ಯಾರ್ಯಾಯ್ ಕೆಸೋಳಿ ಪಿಕೊನ್ ವೆಗಿಂ ಗೂಟ್ ಜಾತಾ.
- ◆ ಕೊಮಿನಿಸ್ ರುಡಾ ಯಾ ಗಾಣೆರ್ಯಾಚೊ ಪಾಲೊ ಧಾಡಾವ್ ರೋಸ್ ಕಾಡ್ ಬಾಂದಿಜೆ, ಫಾಯ್ ಗೂಟ್ ಜಾತಾ.
- ◆ ಕೆಸೋಳ್ಯೊ ಜಾಲ್ ವೆಳಾರ್ ಸದಾಂಯ್ ಧವಿಂ ದಸ್ಸಿಚಿಂ ಘುಲಾಂ ಖಾಯ್ಜ್. ಹೆಂ ವಕಾತ್ ಬಾರಿ ಬರೆಂ. ಪರತ್ ಕೆಸೋಳ್ಯೊ ಜಾಯ್ಯಾಂತ್.

19. ಭುಗ್ಯಾರ್ಂಕ್ ಅಜೀಣ್ಣ್ ಜಾಲ್ಯಾರ್:

- ◆ ತ್ರ್ಯಾಚೊ ರೋಸ್, ಇಲ್ಲಿಂ ಮ್ಹ್ಯಾಂವ್, ಅಲ್ಯಾಚೊ ರೋಸ್, ಇಲ್ಲೆ ಗಂಧ್, ವೆಂಬ್ಯಾ ಪಿಟೊ ಹೆಂ ಸವ್ರ್ ಭಸುನ್ ಸಿಸ್ಟೆಂಟ್ ಫಾಲ್ಸ್ ದವನ್ಯಾ, ಭುಗ್ಯಾರ್ಂಕ್ ಅಜೀಣ್ಣ್ ಜಾವ್ ಮೊಟ್ ಘುಗ್ಲೆಬರಿ ಜಾಲ್ಯಾರ್ ಆನಿ ತಾಪ್, ಮೊಂಕ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ವೆಳಾರ್ ದಿಸಾಕ್ ದೋನ್ ಪಾವ್ವಿಂ ಎಕೇಕ್ ಚ್ಹಾಯೆಚೆಂ ಕುಲೆರ್ಭರ್ ಮಿಶ್ರಣ್ ಪಿಯೆಂವ್ ದಿಲ್ಯಾರ್ ಗೂಟ್ ಜಾತಾ.
- ◆ ಸಾಂಬಾರ್ ಪಿಲಿಯೆಚೆಂ ಪಾನಾಂ ಧಾಡಾವ್ ರೋಸ್ ಕಾಡ್ ಇಲ್ಲಿ ಸಾಕರ್ ಯಾ

ವಿಡ್ಯಾ ಸಾಕರ್ ಫಾಲ್ಸ್ ಹೆಚ್ ಮನ್ ಕನ್ ಪಿಯೆಚೆ.

20. ದಂತಾಂಚೆ ಯಾ ಹೆರ್ ಬಿಂಚೆಯ್ ಕೆಡಿಂಚೆ ಉಪದ್ರ್

- ◆ ಭಗ್ನಾರ್ಕಂಕ್ ದಂತಾಂ ವರ್ವಿಂ ಮೊಟಾಂತ್ ಚಾಬ್ಲ್ಯಾರ್ ದೋನ್ ಸಾಂಭಾರ್ ಫಿಲಿಚೆಂ ಪಾನಾಂ, ದೋನ್ ಬಿಡೆ ಮೀಟ್ ಚಾಬೊನ್ ರೋನ್ ಗಿಳಿಜೆ, ಫೆಡ್ನ್ ಮೊಟಾಂತ್ ಚಾಬ್ಜೆಂ ರಾವ್ತ್. (ಪ್ರಯೋಗ್ ಕೆಲಾ)
- ◆ ದಂತ್ ಮಸ್ತಕಾಕ್ ಜಡ್ಲ್ಯಾರ್ ಇಲ್ಲೆಂ ಮಿರಿಂ ಉಬ್ ಉದ್ವಾನ್ ಗಂದ್ ವಾಟಿನ್ ಭಗ್ನಾರ್ಕಿಚ್ ತಾಳ್ಯಾರ್ ಸಾರಿಯ್ಲ್ಯಾ, ಕೊಳ್ಳೆ ದಂತ್ ಸಕ್ಕ್ ದೆಂವ್ತಾತ್. ಇಲ್ಲೊ ರಿಂಗ್ಯಾಚೊ ಫೆಂಡ್ ಬೊಂಜ್ಲೆ ಕಡೆ ಗಸ್ಸಿಜೆ.
- ◆ ಲಿಂಬ್ಯಾಚ್ಯಾ ರುಡಾಚೆಂ ಪಾನಾಂ ಧಾಡಾವ್ ರೋಸ್ ಕಾಡ್ರ್ ಇಲ್ಲೆಂ ಮೆಟ್ರೊಂವ್ ಭಸುನ್ ತೀನ್ ದೀಸ್, ಸಕಾಳಿಂ ಸಾಂಚೆರ್ ಪಿಯೆಂವ್ ದೀಜೆ. ಕಸಲಿ ಜಂತು ಮೊಟಾಂತ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರೀ ಸರ್ವ್ ಮೊರೊನ್ ವೆತಾನ್. (ಪ್ರಯೋಗ್ ಕೆಲಾ)
- ◆ ವಿಕ್ಯಾ ದುದ್ಯಾಚೊ ಬಿಯೊ ಸೊಲ್ಸ್ ಮೊಯ್ ಬೆಲ್ಯಾರ್ ಹಾಗ್ಗೆ ಕಡೆ ಉಪದ್ರ್ ದಿಂವ್ಯೊ ಲ್ಯಾನ್ ಕೆಡಿ ಮೊರೊನ್ ವೆತಾತ್. ಹೆ ಮೊಯ್ ಧಂಯಾಂತ್ ವಾಟಿನೊಯಿ ದಿವ್ಯೆತ್.
- ◆ ಕಸರ್, ವೋಂವೋ ಚಾಬೊನ್ ರೋಸ್ ಗಿಳ್ಯಾರಿ ಜಾತಾ. ಮೊಟಾಂತ್ ಚಾಬ್ಜೆಂ ರಾವ್ತ್.

21. ಕೆಪ್ಪಾಟೆಂ:

- ◆ ಪಾಲಾಶ್ಯಾ ರುಕಾಚ್ಯಾ (ಮುತ್ತುಗದ ಮರ) ಫಳಾಚೆಂ ಬಿಂ, ಲಿಂಬ್ಯಾ ರೊಸಾಂತ್ ರುರವ್ ಮಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಕೆಪ್ಪಾಟೆಂ ಗೂಣ್ ಜಾತಾ.
- ◆ ರಾಂಡ್ರೊಂತ್ಲೈ ಮುಮುರ್ ಗೊಬೊರ್ ಇಲ್ಲೊ ಮನ್ ನಿಸಾಂತ್ ಭಸುನ್ ಕೆಪ್ಪಾಟ್ಯಾಕ್ ಮಸ್ಲ್ಯಾರ್ ದೋನ್ ದಿಸಾಂನಿ ಸುಕ್ತ್.
- ◆ ಸುತ್ತಾಂದೆಚೆಂ ಪಾನಾಂ (ತುಳು ಭಾಷೆನ್ - ಪೆತ್ತೆ ತಜಂಕ್) ಪೆಚ್ಚಿಟೆ ಪಾನಾಂ ಆನಿ ಇಲ್ಲೊ ಚುನೊ ವಾಟಿನ್ ಇಲ್ಲೆಂ ಮನ್ ಕನ್ ಮಸಿಜೆ.
- ◆ ದುತ್ತೊಚೆಂ ಪಾನಾಂ ಆನಿ ಇಲ್ಲೊ ಗಂಥ್ ವಾಟಿನ್ ಮನ್ ಕನ್ ಮಸಿಜೆ. ವೆಗಿಂ ಗೂಣ್ ಜಾತಾ.

22. ಸಪ್ರಸುತ್ತು ಜಾಲ್ಯಾರ್ (ಸಪಾದ್ರ್)

- ◆ ಗಿಜಿ ಗಿಜಿ ಪಾಲೊ (ಗಿಜಿ ಗಿಜಿ ಸೊಪ್ಪು) ಧವಿಂ ಘಲಾಂ ಜಾಂಫ್ರೆಂ ರುಡ್ ಯಾ ಕೆಣ್ಣುಳ್ಯಾ ರುಡಾಚೊ ಪಾಲೊ ಮ್ಹಾತ್ ಹೊ ಪಾಲೊ ಗಾಯ್ಯಾದುದಾಂತ್ ವಾಟಿನೊ ಸಪ್ರಸುತ್ತು ಜಾಲ್ಯೆಕಡೆ ಮಸಿಜೆ ಆನಿ ಇಲ್ಲೆಂ ಮೊಟಾಕ್ ಪಿಯೆಂವ್ ಪ್ರಪ್ರಢೆಂತ್ಲ್ಯಾ ಗಭಾರ್ ಅಂತ್ಲೆಂ ನ್ಯೆಸ್ರೆಕ್ ವಕ್ತಾಂ ಭಂಡಾರ್

ದೀಂಡಿ.

- ◆ ಸರ್ವಸುತ್ತು ಜಾಲ್ಯಾ ವೆಳಾರ್ ರುಮ್ಮಿಚಿ ಸಾಲ್, ವ್ರೋಡಾಚಿ ಸಾಲ್, ಗೆಂದಾಲೀ ಬೊಂಡ್ಯಾಚೆಂ ಸೊಣ್ಣ ಘಾಲ್ನ ಉಕಡ್ಡು ಸದಾಂಯ್ ಚಟ್ಟಾಚೆಂ ಪೀಟ್ ಸರ್ವಸುತ್ತು ಜಾಲ್ಲಿಕಡೆ ಮುಸುನ್ ಬರೆಂ ಕನ್ನೇ ನಾಯ್ಜ್, ಸಾಬು ಘಾಲುಂಕ್ ನಜೊ.
- ◆ ದುದ್ದಾಲಿಚೆಂ ಪಾಳ್, ಗರಡ್ ಪಾತಾಳಾಚೆಂ ಪಾಳ್, ಅಮೃತ್ವಾವಾಲ್, ಗಡೆಕಸ್ತು ಆನಿ ಮೊಡೊಳಾಚೆಂ ಪಾಳ್ ಹ್ಯೋ ಸರ್ವ್ ವಸ್ತು ತಾಂಡ್ಯಾಚೆಂ ತಾಳ್ಳೆಂ ಕಾಡ್ಲ್ಯಾ ತಾಳ್ಳುಂತ್ ವಾಟಿನ್ ಸದಾಂಯ್ ಸುಕ್ತಾಂ ಸುಕ್ತಾನಾ ಮುಸಿಜೆ.
- ◆ ದುದ್ದಾಲಿಚೆಂ ಪಾಳ್, ರಸ್ಪ್ಯಾಳ್ ಕೆಂಳ್ಯಾಚ್ಚೊ ಕಾಂದೊ, ಪೆರಾ ರುಕಾಚೆಂ ಪಾಳ್ ಧುರ್ವ್ ಗಾಯ್ಯಾಚ್ ದುದಾಂತ್ ರುರವ್ವು ಲ್ಲಾನ್ ಗುಳಿಯೊ ಕನ್ನೇ ಹಯ್ರ್ ಕೆ ದೀಸ್ ಸಕಾಳಿಂ ನಿರಾಳ್ ಮೊಟಾಕ್ ಕಾಣ್ಣೆಜೆ.
- ◆ ಮೊಡೊಳಾಚೆಂ ಪಾಳ್ ಆನಿ ಮಾದೆಚೆಂ ಪಾಳ್ ದೊನೀ ಗೆಂದಾಲೀ ಬೊಂಡ್ಯಾಚ್ಯೈ ಸೊಣ್ಣಾಚ್ಯೈ ರೊಸಾಂತ್ ರುರವ್ವು ಸರ್ವಸುತ್ತು ಜಾಲ್ಲಿಕಡೆ ಮುಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಗೂಣ್ ಜಾತಾ.

23. ಗೋಡ್ ಮುತಾಚ್ಯೈ ಪಿಡೆಕ್ ಧೋಡಿಂ ವಕ್ತಾಂ:

- ◆ ಲೋಳಿಸರ್ ಪಾನಾಂಚೊ ರೋಸ್ ತಲ್ಲಿಂತ್ ಅಸ್ತ್ರ್ತ ಅಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಮಾತ್ರ್ ಸ್ವಯ್ಯೆ, ಗೋಡ್ ಮುತಾಚಿ ಪಿಡಾ (ಡಯಾಬಿಟಿಸ್) ಅಸ್ಲ್ಯಾರೀ ಉಪ್ಪಾತಾ. ಹ್ಯೈ ಪಾನಾಂಚೊ ರೋಸ್ ಕಾಡ್ಡು ಸಕಾಳಿಂ ಸಾಂಜರ್ ಪಿಂಮೆಲ್ಯಾರ್ ಸಾಕರ್ ಉಣಿ ಜಾತಾ.
- ◆ ಲೋಳಿಸರಾಚ್ಯೈ ಪಾನಾಂಚೊ ರೋಸ್, ಇಲ್ಲಿಂ ಮ್ಹ್ಯಿಂವ್ ಘಾಲ್ನ ಸೆವ್ಲ್ಯಾರ್ ಮುತಾಂತ್ ಯಾ ರಗ್ತಾಂತ್ ಆಸ್ಪಿ ಸಾಕರ್ ಉಣಿ ಜಾತಾ. ಸಾಂಗಾತಾಚ್ ಉಸ್ಮೊಡಿನ್ ಘುಗಾಸಾಂವ್ ಜಾಂಪ್ಯೆಂ ರಾವ್ತಾ. ಕಫೊ (ಕಫ್) ಭಾಯ್ರ್ ವೆತಾ.
- ◆ ಏಕಾನಾಯಕಾಚೆಂ ಪಾಳ್, ತಾಮೊನ್ ನಿವ್ಲ್ಯಾ ಉದ್ದಾಂತ್ ರುರವ್ವು ಸಕಾಳಿಂ ಸಾಂಜರ್ ಸೆವಿಜೆ.
- ◆ ಜಾಂಬಾಚೊ ಬಿಯೊ ಸುಕರ್ವ್ ಭಾಜುನ್ ಪಿಟೊ ಕನ್ನೇ, ಸದಾಂಯ್ ಕಸಾಯ್ ಕನ್ನೇ ಪಿಯೆಜೆ.
- ◆ ಮೆಧಿ ಬಿಜಾತ್ ಘಾಲ್ನ ಸುಕರ್ವ್ ಪಿಟೊ ಕನ್ನೇ ದವ್ವಿಜೆ. ಸದಾಂಯ್ ಕಸಾಯ್ ಕನ್ನೇ ಪಿಯೆಜೆ.
- ◆ ತಾಯ್ಯಾಳ್ಯಾಚೊ ಬಿಯೊ ಸುಕರ್ವ್ ಪಿಟೊ ಕನ್ನೇ, ಕಸಾಯ್ ಕನ್ನೇ ಪಿಯೆಲ್ಯಾರ್ ಬರೆಪಣ್ ಜಾತಾ.

- ◆ ನೆಲನೆಲ್ಲಿಚೊ (ಭುಂಯ ಆವಾಳೆ) ಕಸಾಯ್ ಕನ್ಸೆಟ್ ದೋನ್ ಪಾಪ್ರಿಂ ಪಿಯೆಲ್ಲಾರ್ ಬರೆಂ. ಹೊ ಕಸಾಯ್ ಪಿಂತಾಕ್ ವ ಹಳ್ಳಿವ್ಯಾ ರೋಗಾಕ್ಯಾ ಬರೆಪಣ್ ಲಾಭಾ.
- ◆ ಸದಾಂಯ್ ಧವ್ಯಾ ಪರಿವಿಂಕಲ್ (ಸದಾಮಪ್ಪ) ಘುಲಾಂಚಿ ಚೆಟ್ಟಿ ವಾಟುನ್ 21 ದೀಸ್ ಖೆಲ್ಲಾರ್ ಗೋಡ್ ಮುತಾಚಿ ಪಿಡಾ ಗೂಣ್ ಜಾತಾ.
- ◆ ಸಕಾಳಿಂ ನಿರಾಳ್ ಪೊಟಾರ್ ಚಾರ್ ದೀಸ್ ಕಾಯ್ವಾಚ್ಯಾ ಪಾನಾಂಚೊ ರೋಸ್ ಪಿಯೆಲ್ಲಾರ್ ಬರೆಪಣ್ ಜಾತಾ.
- ◆ ಕೆಂಳ್ಪ್ಯಾಚಿ ಕಾಂಡಿ (ರಸ್ಪೆಚೊ ಕೆಂಕ್ಲೈ) ಬರಿ ಸುಕೊವ್ವು ಗಂದ್ ಪಿಟೊ ಕನ್ಸೆಟ್ ಗಾಳ್ವು ಖೊಟ್ಟಿಂತ್ ಫಾಲ್ವು ದವ್ವಿಚೆ. ಸದಾಂಯ್ ಎಕೆಕ್ ಕುಲೆರ್ ಪಿಟೊ ಖಾವ್ವು ಇಲ್ಲೆಂ ಉದಾಕ್ ಖಿಯೆಲ್ಲಾರ್ ಬರೆಪಣ್ ಲಾಭಾ.

24. ಪಡೊನ್ ಹಾಡಾಂ ಮೊಡ್ಲಾರ್ ವಚಾತ್:

- ◆ ಜಿಂಚಾರೆ, ಸಲಾಂ ಸಮೇತ್ ಮೀಟ್ ಫಾಲ್ವು ವಾಟುನ್ ಲೇಪ್ ಕಾಡಿಜೆ, ದೂಖ್ ಉಣಿ ಜಾತಾ ಆನಿ ವೆಗಿಂ ಹಾಡ್ ಫಾಡ್ವೊಂಕ್ ಉಪ್ಪಾತಾನ್.
- ◆ ಸಂಧ್ ವಾಲಿಚಿಂ ಪಾನಾಂ (ಮುಂಗಾರಬಳ್ಳಿ) ವಾಟುನ್ ಲೇಪ್ ಕಾಡ್ಲೆ ವರ್ವಿಂ ಮೊಡ್ಲೆಂ ಹಾಡ್ ತುತಾನ್ ಫಾಡ್ವಾತಾ. ಹ್ಯಾ ಪಾಲ್ಯಾಚಿ ಚೆಟ್ಟಿ ಆನಿ ಸುಕೆಂ ನಿಸ್ತೆಂ ಕನ್ಸೆಟ್ ಖೆಲ್ಲಾರ್ಯಾಯೀ ಬರೆಂ.
- ◆ ಮುತ್ತುಗಲು ರುಕಾಚಿಂ ಪಾನಾಂ (ಮುತ್ತುಗ ಮರ, ಪಾಲಾಶ ಮರ) ವಾಟುನ್ ಮಸಿಚೆ ಆನಿ ಇಲ್ಲೆಂ ಮೊಟಾಕ್ಯಾಯಿ ಖಾಯ್ಚ್, ಮೊಡ್ಲೆಂ ಹಾಡ್ ತುತಾನ್ ಗೂಣ್ ಜಾತಾ.
- ◆ ಪಡೊನ್ ಪಾಯ್ ಸುಜ್ಲಾರ್ ಶಿಕಾಯೆಚೊ ಪಾಲೊ ಆನಿ ಜಿರೆಂ ವಾಟುನ್ ಇಲ್ಲೆಂ ಮನ್ ಕನ್ಸೆಟ್ ಲೇಪ್ ಮಸಿಚೆ.
- ◆ ಜಿರೆಂ ಮಿರಿಂ ಆನಿ ನೆಲಾಂಚಾರಿ (ಪಿಂತೋವಾಲ್) ವಾಟುನ್ ಮನ್ ಕನ್ಸೆಟ್ ಲೇಪ್ ಕಾಡಿಜೆ. ತುತಾನ್ ದೂಖ್, ಸುಚ್ ಗೂಣ್ ಜಾತಾ.
- ◆ ಪಡೊನ್ ಗಾಂಟಿಂತ್ ದೂಖ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್, ರಗ್ತ್ ಕೆಂಡೆಲ್ಲಾರ್, ಏಸ್ ಹಾಡ್ವು ದುಕೆಚ್ಚ್ ಜಾಗ್ಯಾರ್ ದವಲ್ಲಾರ್ ದೂಕ್ ಗೂಣ್ ಜಾವ್ವು ರಗ್ತ್ ನಿತ್ತಳ್ತಾ.
- ◆ ಪಡೊನ್ ಧಾಡಾಲ್ಯಾರ್ ನಾಲೆಂಲ್ ತೆಲಾಂತ್ ಇಲ್ಲಿ ಲೊಸುಹ್ ಧಾಡುವ್ವು ಫಾಲ್ವು ತೇಲ್ ಮಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಗೂಣ್ ಜಾತಾ.
- ◆ ಮಿರಿಯಾಚ್ಯಾ ಪಾನಾಕ್ ತೇಲ್ ಸಾರವ್ವು ಉಜ್ಜ್ವಾಚ್ಯಾ ಇಂಗಾಕ್ಯಾಂಕ್ ಧನ್ಸೆ ಮನ್ ಕನ್ಸೆಟ್ ಶೇಕ್ ದಿಲ್ಲಾರ್ ಗೂಣ್ ಜಾತಾ.

25. ಉಗುರು ಸುತ್ತು (ಕೋರ್)

- ◆ ಉಗುರುಸುತ್ತು ಜಾಲ್ಯಾರ್ ಕಾಸಾಳುಚೊ ದಾಂಡಾರೆಹ ಭಿತಲ್ಯಾನ್ ಹೊಕೋಳ್ ಕನ್ನೆ ತಾಂತುಂ ನಾಡ್ ದವ್ವಿಜೆ. ವೆಗಿಂ ಗೂಣ್ ಜಾತಾ.
- ◆ ಕೋರ್ ದೆಂವೋಲ್ಲೆ ಕಡೆ ನಾಕ್ಕಿಖ್ಯಾ ಇಡ್ಯಾಕ್ ಇಲ್ಲೆಸೊ ಮರ್ಹಾಚೊ ದೀಕ್ ಫಾಲಿಜೆ. ಉದಾಕ್ ಲಾಯ್ಯಾಸ್ತಾಂ ರಾವಾಜೆ. ಧೊಡ್ಯಾ ವೆಳ್ಳಾ ಉಪ್ಪಾಂತ್, ಏಕ್ ಧೆಂಬೊ ಬಾಂತ್ರಿಚೆಂ ದೂದ್ ಫಾಲಿಜೆ.
- ◆ ಮೆಶೆಚ್ಯಾ ದುದಾಂತ್ ಮಿರಿಂ ವಾಟುನ್ ಬೊಟೊ ಬಾಂದಿಜೆ.
- ◆ ದಾಕ್ಪ್ಯ ಎಂಡೆಚ್ಯಾ ಬಿಯೆಂತ್ಲೈ ಮೋಯ್ ಇಲ್ಲ್ಯಾ ಗೊಡಾಂತ್ ಭಸುನ್ನ್ ಗಂದ್ ವಾಟುನ್ ತ್ಯಾ ಕೋರಾ ಭೊಂವ್ತೆಂ ಬ್ಯಾಂಡೆಜ್ ಬಾಂದಿಜೆ.
- ◆ ಕಾಟ್ ತೊವ್ಯೆಂ ಬುರಾಕ್ ಕನ್ನೆ ಬೊಟ್ ತಾಂತು ದವ್ವಿಜೆ, ಗೂಣ್ ಜಾತಾ.

26. ಮಲ್ಲಾಲ್ಯಾ ಘಾಯಾಂಕ್ ವಕಾತ್:

- ◆ ಮಲ್ಲಾಲ್ಯಾ ಘಾಯಾಂಕ್ ಕೊಡ್ಲೆ ಮೆಲ್ಲಿಂವ್ ಯೂ ತೀಂತ್ ಘಾಲ್ಯೆತ್. ವ್ಯಾಳ್ಕಿಭಾಜ್ಯಿಚೆಂ ಪಾನಾಂ ಚಿಡುನ್ ಸಾರವ್ಯೆತ್.
- ◆ ಕೊಡು ಚ್ಯಾ ನಿವೋವ್ ಉಚೊ ಲಾಗೋಲ್ಲ್ಯಾ ಜಾಗ್ಯಾಂಚರ್ ಪೊತಿಜೆ. ಮಲೊಪ್ ರಾವ್ತ್.
- ◆ ಕುಂಕಾಡ್ ಮೊರ್ಲೆ ವೆಳಾರ್ ತಾಂತು ಜರಬ್ ಅಸ್ಲ್ಯಾರ್ ತೀ ವಿಂಗಡ್ ಕಾಡ್ ಮೀಟ್ ಘಾಲಿನಾಸ್ತಾನಾ ಕಡವ್ ಬೊಲ್ಲಿಂತ್ ದವ್ವಿಜೆ. ತಿ ಜರಬ್ ಉಚೊ ಲಾಗೋಲೆ ಕಡೆ ಮನ್ ಉದಾಕ್ ಪದ್ಲೆ ಕಡೆ ಸಾರಯ್ಲ್ಯಾರ್, ವೆಗಿಂ ಗೂಣ್ ಜಾತಾ.
- ◆ ಸಾಗೊಹೆಚ್ಯಾ ರುಕೊಚ್ಯಾ ಅಂಕ್ಲ್ಯಾ ಮಾತ್ರಾಚೆ ಇಲ್ಲೆ ಕೇಸ್, ಇಲ್ಲೆ ಬೆಂಚಾರೆ ಪಿಟೊ ಕನ್ನೆ ಘಾಲ್ ತೇಲ್ ಮನ್ ಕನ್ನೆ ಬೊಲ್ಲಿಂತ್ ಘಾಲ್ ದವ್ವಿಜೆ. ಕೆದಾಳಾಯ್ ಉಚೊ ಲಾಗೋಲ್ಲ್ಯಾ ಜಾಗ್ಯಾರ್ ಹೆಂ ತೇಲ್ ಸುಕ್ತಾಂ ಸುಕ್ತಾಂ ಸಾರಯ್ಲ್ಯಾರ್, ಘಾಯ್ ಗೂಣ್ ಜಾತಾತ್ ಮಾತ್ರೆ ಸ್ವಯ್ಯ, ಕಸಲಿಂ ಧವಿಂ ವಿಶಾಂ ಪಯಾಂತ್ ಉರಾನಾಂತ್. (ಪ್ರಯೋಗ್ ಕನ್ನೆ ಪಳಯ್ಲಾಂ)
- ◆ ಬಿಂಡಾಚ್ಯಾ ಬಿಯೊ ವಾಟುನ್ ತಾಚೆಂ ತೇಲ್ ಕಾಡ್ಲೆಂ ಅಸ್ಲ್ಯಾರ್ ತೆಂ ತೇಲ್ ಮುಸ್ಲ್ಯಾರ್ಯಿ ವೆಗಿಂ ಗೂಣ್ ಜಾತಾ.
- ◆ ಬೆಂಚೆಚ್ಯಾ ರುಕೊಚೆಂ ಲಾಂಕುಡ್ ಮಲ್ಲಾವ್ ಇಂಗ್ಲ್ಯಾ ಕನ್ನೆ ತೆ ಇಂಗ್ನೆ ಗಂದ್ ಪಿಟೊ ಕನ್ನೆ ದವ್ವಿಜೆ. ಹೊ ಪಿಟೊ ಉಚೊ ಲಾಗೋಲ್ಲ್ಯಾ ವೆಳಾರ್ ನಾಲೆನ್ಲ್ ತೆಲಾಂತ್ ಭಸುನ್ ಲಾಯ್ಲ್ಯಾರ್ ಮಲೊಪ್ ಯೇನಾ. ಘಾಯ್ ವೆಗಿಂ ಗೂಣ್ ಜಾತಾ.

- ◆ ಹರಿಯಾಳಿ ತಣ್ಣ (ಗರಿಕೆ ಹಲ್ಲು) ತೆಲಾಂತ್ರೆ ಭಾಜನ್, ಉಪ್ಪಾಂತ್ರೆ ತ್ಯಾಚ್ ತೆಲಾಂತ್ರೆ ತೆಂ ತಣ್ಣ ವಾಟನ್ ಹಲ್ಲಾಲ್ಲ್ಯಾ ಫಾಯಾಕ್ ಲಾಯಾಲ್ಲ್ಯಾ ರ್ ವೆಗಿಂ ಗೊಣ್ಣ ಜಾತಾ.

27. ವಕ್ತಾ ಲಿಂಬೋ ಪ್ರಯೋಗ್ ಕನ್ಸೆ ವಿವಿಧ್ ವಕ್ತಾಂ:

- ◆ ಗಾಂಟಿ ದೂಶ್ ಜಾಲ್ಯಾರ್ ಸಕಾಳಿಂ ಆನಿ ಸಾಂಜರ್ ಎಕೇಕ್ ಲಿಂಬೋ ಚಿಂಪೋನ್ ಖಿಾಯ್ದ್ಯಾಯ್.
- ◆ ಲಿಂಬ್ಯಾಚ್ಯಾ ರೊಸಾಕ್ ಇಲ್ಲೆಂ ಮ್ಹ್ಲೀಂವ್, ಇಲ್ಲೆಂ ಪಚ್ಚೆ ಕಮ್ರೂರ್ (ಅಂಗ್ಲಿ ಮೆಳ್ಲ್) ಫಾಲ್ವ್ ಭಸ್ರೂನ್ ದೊಳ್ಯಾಂಕ್ ಮಸ್ಲ್ಯಾರ್ ರಾತಿ ದೊಳೆ ದಿಸಾನಾತ್ಲ್ಯಾರ್ ದೊಳೆ ನಿತ್ಯೇನ್, ದೊಳೆ ಬರೆ ದಿಸ್ತ್ರೂತ್.
- ◆ ಜಿರೆಂ ಯಾ ವೋಂಪೋಂ ಗ್ಲಾಸಾಂತ್ರೆ ಫಾಲ್ವ್ ಲಿಂಬ್ಯಾ ರೊಸಾಂತ್ರೆ ಭಿಜಾತ್ರೆ ಫಾಲ್ವ್ ದುಸ್ತ್ರ್ಯ್ ದಿಸಾ ಗಾಳ್ವ್ ಶೆಳ್ ಸುಕಯ್ಸ್. ತಶೆಂ ಪತ್ರುನ್ ಪತ್ರುನ್ ತೀನ್ ಪಾವ್ಪಿಂ ಭಿಜಾತ್ರೆ ಫಾಲ್ವ್ ತೀನ್ ಪಾವ್ಪಿಂ ಶೆಳ್ ಸುಕವ್ಯ್ ಗಂದ್ ಪಿಟೊ ಕನ್ಸೆ ದವ್ವಿಜೆ. ಅಜೀಣ್ಣ್ ಜಾಲ್ಯಾರ್, ಮೋಟಾಂತ್ರೆ ಕಳ್ಳುಳ್ಳಾನ್, ಮೋಟಾಂತ್ರೆ ಮುದ್ರಾತಾನ್, ಭುಕ್ ಲಾಗಾನಾತ್ಲ್ಯಾ ವೆಳಾರ್, ಮೋಟ್ ಘುಗೋನ್, ಆಯಿಲ್ಲೆಬರಿ ಜಾಲ್ಯಾರ್ ಸಿಸ್ಟೆಂತ್ಲ್ ಏಕ್ ಕುಲೆರ್ ಪಿಟೊ ಕಾಡ್ವ್ ತೊಂಡಾಂತ್ರೆ ಫಾಲ್ವ್ ಹುನ್ ಉದಾಕ್ ಪಿಯೆಚೆ. ಮೋಲಾಕ್ ಭಾಯ್ತೆಚೆಂ ಮೀಟ್ ಹಾಡ್ಯಾ ಬಿದ್ಲಾಕ್ ಹೆಂ ಬರೆಂ ವಕ್ತಾತ್.
- ◆ ಲಿಂಬ್ಯಾಚ್ಯಾ ರುಕಾಚೆಂ ಪಾಳ್ ಆನಿ ಘುಲ್, ತಾಂದಾ ತಾಳೆಂ ಕಾಡ್ಲ್ಯಾ ಉದ್ಲಾನ್ ರುಹರವ್ಯ್ ಪಿಯೆಲ್ಯಾರ್ ನಾಕಾಂತ್ಲ್ಯಾನ್, ಹಾತಾಂತ್ಲ್ಯಾನ್, ಮುತ್ತಾನ್ ಉದ್ಲಾಡೆ ಜಾತಾನ್ ರಗತ್ ಯೆಂಪ್ಷೆಂ ರಾವ್ತ್.
- ◆ ಇಚ್ಚೆ ಚಾಳ್ಯಾರ್ ಲಿಂಬೋ ಕುಡ್ಡೆ ಕನ್ಸೆ ಅಧ್ಯಾ ಭಾಗಾನ್ ಚಾಬ್ಲೆ ಕಡೆ ಗಷ್ಟೆಲ್ಯಾರ್ ಉಜೊ ಯೆಂಪ್ಷೈ ಕೂಡ್ಲೆ ರಾವ್ತ್.
- ◆ ಲಿಂಬ್ಯಾಚ್ಯಾ ಪಾನಾಂಚ್ಯ್ ರೊಸಾಂತ್ರೆ ಮ್ಹ್ಲೀಂವ್ ಭಸ್ರೂನ್ ಪಿಯೆಲ್ಯಾರ್ ಮೋಟಾಂತ್ರೆ ಆಸ್ಲೆಲ್ ದಂತ್ ಯಾ ಹೆರ್ ಕಿಡಿ ಮೋತಾಂತ್ರೆ. (ಪ್ರಯೋಗ್ ಕನ್ಸೆ ಪಳಯ್ಯಾಲ್)
- ◆ ಲಿಂಬ್ಯಾಚ್ಯೊ ಬಿಯೊ ಸುಕೊವ್ ದವ್ವಿಜೆ. ವಿಕಾಕ್ ಜಿವ್ವಾಕ್ ಚಾಬ್ಲೆಲ್ಲ್ಯಾ ವೆಳಾರ್ ಏಕ್ ಶೊಲೊ ಬಿಯೊ ಚಾಬೊನ್ ಖಿಾಯ್ ಯಾ ಉದ್ಲಾಂತ್ ವಾಟನ್ ಪಿಯೆಚೆ ಆನಿ ತೆಂಚ್ ವಕ್ತಾತ್ ಜಿವ್ವಾಕ್ ಚಾಬ್ಲೆಲ್ಲ್ಯಾ ಫಾಯಾಂಕ್ ಸಾರಯ್ಸ್. ಏಕ್ ವೆಗಿಂ ರಗಾಂತ್ರೆ ಬಿದ್ಲಾನ್ ಆನಿ ಏಕ್ ಚಡಾನ್.
- ◆ ಲಿಂಬ್ಯಾಬರಿಂ ಆಸ್ಲೆಲ್ಲ್ಯಾ ಈಡಾಂಚೊ ರೋನ್, ಆಲ್ಯಾಚೊ ರೋನ್ ಆನಿ ಇಲ್ಲಿ ಸಾಕರ್ ಫಾಲ್ವ್ ಪಿಯೆಲ್ಯಾರ್ ಪಿಂತಾನ್ ತ್ಲೆ ಘುಂಪ್ಯೈ ವೋಂಹೊಂಕ್ ಜಾಂಪ್ಷೆಂ

ರಾವ್ತಾ.

28. ದೊಳ್ಳಾಂಕ್ ವರ್ಕಾರ್ತೆ:

- ◆ ಪಾಡವಾಳಿಚೆ ವಾಲಿಚಿಂ ಪಾನಾಂ (ತಾಲಿ ತಪ್ಪು ತುಳು ಭಾಷೆನ್) ಧಾಡಾವ್ವು ಅಯಿಲ್ಲೈ ರೋಸ್ ಖೊಲ್ಲಾರ್ ಫಾಲ್ಫ್ಲ್ ಲ್ಲಾನ್ ಗೊಡಾಬರಿಂ ಕನ್ರ್ ದೊಳ್ಳಾರ್ ದವಿಜೆ. ದೊಳ್ಳಾಂನಿ ಉಜ್ಜೊ ಯೆಂಪ್ಲೇ ರಾವ್ತಾ. ದೊಳ್ಳಾಂಕ್ ಥಂಡ್ ಜಾತಾ.
- ◆ ದೊಳ್ಳಾಂಕ್ ಮುಮಿಣೆ ಜೊಲ್ಲಾರ್ ಕಾಟ್ ದೆಂದ್ಲೈ ರುಬಾಡ್ ಹಾಡ್ ಪಾನಾಂ ಉಡೊವ್ವು ಕಾಂಡ್ ಮೂತ್ರ್ ಮುಮುಕ್ಕಾರ್ಣಾಂತ್ ಫಾಲಿಜೆ. ಬರೆಂ ಮುನ್ ಜೊಲ್ಲಾ ಉಪ್ಪಾಂತ್ ಧುವ್ವು ಹೆಂ ಕಾಂಡ್ ಪೀಳ್ ಮುಮಿಣೆ ಜೊಲ್ಲಾ ದೊಳ್ಳಾಂಕ್ ರೋಸ್ ಫಾಲಿಜೆ. ದೊನೋಂಚ್ ದಿಸಾಂನಿ ಮುಮಿಣೆ (ಕೆಂಗಳ್ಲು) ಗೂಣ್ ಜಾತಾ. (ಸಬಾರ್ ಪಾವ್ರಿಂ ಪ್ರಯೋಗ್ ಕೆಲಾಂ)
- ◆ ಕಾರೆತ್ಯಾಚ್ಯ್ಯಾ ರೋಸಾಂತ್ ಪಿಕೆ ಮೀಸಾರ್ಣಂಗ್ ರುರವ್ವು ಸಾತ್ ದೀಸ್ ದೊಳ್ಳಾಂಚ್ಯ್ಯಾ ಭಾಯ್ಯಾನ್ ಮುಸಿಜೆ. ರಾತಿಂ ದೀಷ್ ಸಮಾನಾಲ್ಲಾರ್ ಗೂಣ್ ಜಾತಾ. (ಚಾರ್-ಪಾಂಚ್ ದಿಸಾಂ ಭಿತರ್ ಗೂಣ್ ಜಾಂಪ್ಲೇ ಕಳೊನ್ ಯೆತಾ)
- ◆ ವಾಂಯ್ಯಾಚ್ಯೆಂ ಪಾಳ್ ನಿತಳ್ ಉದ್ದಾನ್ ರುರವ್ವು ದೊಳ್ಳಾಂಕ್ ಮುಸಿಜೆ. ದೊಳ್ಳಾಂತ್ಲೆಂ ವಿವಳ್ ಕಾತ್ರುನ್ ವೆತಾ.
- ◆ ವಾಂಯ್ಯಾಚ್ಯೆಂ ಪಾಳ್, ಉತ್ತರ ರಾಣಿಚೆಂ ಪಾಳ್ ಧಾಡಾವ್ವು ಮುಸ್ಕ್ಯಾ ಪಾಲ್ಯಾಚ್ಯ್ಯಾ ರೋಸಾಂತ್ ವಾಟಿನ್ ಲ್ಲಾನ್ ಗುಳ್ಳೈ ಕನ್ರ್ ಸಾಪ್ಲೇಂತ್ ಸುಕಯ್ಯೆ ವೇಳ್ ಮೆಳ್ಲಾಲ್ಲಾ ವೆಳಾರ್ ಹಿ ಗುಳಿ ಮ್ಹ್ಯಾಂವಾಂತ್ ರುರವ್ವು ದೊಳ್ಳಾಂಕ್ ಕಾಜಾಳ್ ಫಾಲ್ಲಾಪರಿಂ ಫಾಲ್ಲಾರ್ ವಿವಳ್ ಮಾಂಡ್ಲೆಂ ವೆತಾ ಆನಿ ಕೆಟ್ರೆಕ್ಕೆಯೀ ವೆತಾ.
- ◆ ವಾಂಯ್ಯಾಚ್ಯೆಂ ಪಾಳ್ ನಿತಳ್ ಉದ್ದಾನ್ ವಾಟಿನ್ ಲ್ಲಾನ್ ಗುಳಿಯೊ ಕನ್ರ್ ಸುಕವ್ವು ದವಿಜೆ. ಗುಳಿ ಉದ್ದಾನ್ ರುರವ್ವು ದೊಳ್ಳಾಂಕ್ ಮುಸಿಜೆ. ದೊಳ್ಳಾಂಕ್ ಕೆಟ್ರೆಕ್ಕೆ ಆಸ್ಲೆಂ ವಿಂಡಿತ್ ವೆತಾ.
- ◆ ಕಾಜಾಳ್ ಮೊಕೊ ಧಾಡಾವ್ವು ರೋಸ್ ಕಾಡ್ ಗಾಳ್ ವೆಂತಾಕ್ ಸುಕವ್ವು ಲ್ಲಾನ್ ಗುಳಿ ಕನ್ರ್ ದವಿಜೆ. ಹಿ ಗುಳಿ ಉದ್ದಾನ್ ರುರವ್ವು ದೊಳ್ಳಾಂಕ್ ಕಾಜಾಳ್ ಫಾಲ್ಲಾರ್ ಕೆಟ್ರೆಕ್ಕೆ ವೆತಾ.
- ◆ ಆವಾಳ್ಯಾಚ್ಯೈ ಬಿಯೊ ಅಥ್ರ್ ಕನ್ರ್ ತಾಂತ್ಲೆ ಮೋಯ್ ಕಾಡ್ ಉದ್ದಾಂತ್ ಶಿಜೊವ್ವು ನಿವ್ವಾ ಉಪ್ಪಾಂತ್ ಗಾಳ್ ದೊಳ್ಳಾಂಕ್ ಫಾಸಿಜೆ.

29. ಪಿಸೊ ಪೆಟೊ ಚಾಬ್ಲಾರ್ ವರ್ಕಾರ್ತೆ-ಮನ್ಯಾಂಕ್ ಆನಿ ಮೊನ್ಜ್ಞತ್ತಿಂಕ್

- ◆ ಪಿಸೊ ಪೆಟೊ ಚಾಬ್ಲಾರ್ ಉತ್ತರಾಣಿಚಿಂ ಪಾಳಾಂ ವಕ್ತು ಲಿಂಬ್ಯಾಚ್ಯೆ ಬಿಯೆ

ಭಿತ್ತೆರ್ನ ಮೊಯ್ ಭಸುನ್ನು ಪೆಟೊ ಕನ್ನೆ ಮೈಲ್ವಂವಾಂತ್ ಘಾಲ್ವ್ ಕಾಲವ್ವ್ ಹಿಂಬ್ ದೀಜೆ.

- ◆ ಬರೊ ಪೆಟೊ ಚಾಬ್ಲ್ಯ್ರ್ ಪಾನ್ ಮೊಡಿಚೊ ಚುನೊ ಆನಿ ಕಾಸಾಳುಚಿ ಅಂತ್ರ್ ಗಂದ್ ವಾಟುನ್ ಘಾಯಾಕಡೆಂ ಮಸಿಜೆ. ವೆಗಿಂ ಗೂಣ್ ಜಾತಾ. (ಪ್ರಯೋಗ್ ಕನ್ನೆ ಪೆಳಯ್ಲಾಂ)
- ◆ ನಾಯ್ಲುಳಾಂಚ್ಲ್ಯ್ ಅಂಕ್ಲ್ಯ್ ಲಿಂಬ್ಯ್ ರೋಸಾಂತ್ ವಾಟುನ್ ಮಸ್ಲ್ಯ್ರ್ಯೊಯೀ ಜಾತಾ
- ◆ ನಾಯ್ಲುಳಾಂಚೆಂ ತೇಲ್ ಸಾರಯ್ಲ್ಯ್ರೀ ಜಾತಾ. (ನಾಯ್ಲುಳಾಂ ಹಳ್ಳೆಂತ್ ರಾನಾಂತ್ ರುಕರ್ ಫೋಸ್ ಫೋಸ್ ಪಿಯಾವಾ ಪರಿಂ ಜಾತಾತ್)
- ◆ ಪೆಟ್ಯ್ಯ್ಕ್ ಯ್ಯಾ ಹೆರ್ ಮೊನ್ಜ್ಜಿಂಕ್ ಪಿಸೊ ಪೆಟೊ ಚಾಬ್ಲ್ಯ್ರ್ ನಿಳಿಚ್ಯ್ಯಾ ರುಡಾಚೊ ಪಾಲೊ ಧಾಡಾವ್ವ್ ರೋಸ್ ದುದಾಂತ್ ಘಾಲ್ವ್ ಪಿಯೆಂವ್ ದೀಜೆ.
- ◆ ಶೀತಾಂತ್ ನೀಳ್ ಭಸುನ್ ಖಾಂವ್ ಘಾಲಿಜೆ. (ಪೆಚ್ ಹಫ್ಮ್ಲ್ಯ್)
- ◆ ಗೊಣ್ಣೆ ವಾಲಿಚಿಂ ಫ್ಲಾಂ, ಇಂದಾಚಿಂ ಪಾಲಾಂ, ಪಿಲಿಕೊಬು 1 ಕುಡ್ಲೊ ಘಾಲ್ವ್ ಪೇಚ್ ಕನ್ನೆ ಮೊನ್ಜ್ಜಿಕ್ ಖಾಂವ್ ದೀಜೆ.
- ◆ ಕಾರಣ್ಯಾಚೊ ರೋಸ್, ಅಮೃತ್ ವಾಲಿಚೊ ರೋಸ್ ಭಸುನ್ ದಿಸ್ಮ್ಯೊಡೆಂ ಪಿಯೆಲ್ಯ್ರ್ ಸಾಮಾನ್ಯ ಪಿಶೆಂ ಗೂಣ್ ಜಾತಾ.
- ◆ ಕಾರಣ್ಯಾಚೊ ರೋಸ್ ಆನಿ ಕಾಳ್ಜಿರೆಂ ವಾಟುನ್ ಇಲ್ಲೆಂ ಮೈಲ್ವಂವ್ ಭಸುನ್ ಪಿಯೆಂವ್ ದಿಲ್ಯ್ರ್ ಸಾಮಾನ್ಯ ಪಿಶೆಂ ಗೂಣ್ ಜಾತಾ.

30. ಗೊವಾಂಚಿ, ಪೆಟ್ಯ್ಯ್ಂಚಿ ಆನಿ ಕುಂಕ್ಷಾಂಚಿ ಪಿಡಾ:

- ◆ ಗೊವಾಂಕ್ ಗಭ್ರ್ ರಾವಾನಾ ಜಾಲ್ಯ್ರ್ ಧವ್ಯ್ ಮೊಂಗರ್ ರುಕಾಚಿ ಸಾಲ್, ಕಾಳ್ ಕಾಸುಳಿಚೊ ದಾಂಡಾರೊ, ರಳ್ಳಿಚೊ ಕಮುರೆರೊ, ಬೆಂಗಾಚಿ ಸಾಲ್ ಆನಿ ಉತ್ಪಾಚಿ ಕರಿ ಘಾಲ್ವ್ ಪೇಚ್ ಕನ್ನೆ ದೀಜೆ.
- ◆ ವ್ಯಾಡ್ಲೆಂ ಕಂಬ್ಲಾಂಚ್ಯ್ ರುಕಾಚಿ ಸಾಲ್ ಘಾಲ್ವ್ ಪೇಚ್ ಕನ್ನೆ ದಿಲ್ಯ್ರ್, ಗೊವಾಂಕ್ ಮೆಕೆಂ ಜಾಲ್ಲೆಂ ಗೂಣ್ ಜಾತಾ. ಮನ್ಯಾಂಕ್ಯೊಯೀ ಜಾತಾ.
- ◆ ಬೆಂಗಾಚಿ ಸಾಲ್, ಮಂಜೊಟ್ಟಿಚಿ ಸಾಲ್ ಆನಿ ಧವ್ಯ್ ಮೊಂಗರ್ ರುಕಾಚಿ ಸಾಲ್ ಘಾಲ್ವ್ ಪೇಚ್ ಕನ್ನೆ ದಿಲ್ಯ್ರ್ ಗೊವಾಂಚೊ ಗಭ್ರ್ ರಾವಾತ್.
- ◆ ಕಾಳ್ಯ್ ಕಾಸುಳಿಚೊ ದಾಂಡಾರೊ, ಜಿರೆಂ, ನಾಲ್ರ್ ಘಾಲ್ವ್ ವಾಟುನ್ ಪೇಚ್ ಕನ್ನೆ ಜೆವ್ಲ್ಯ್ರ್ ಬಾಯ್ಲ್ ಮನ್ಯಾಂಕ್ ಗಭ್ರ್ ರಾವಾತ್. (ಗೊವಾಂಕ್ ಪೇಚ್ ದಿಲ್ಯ್ರಿ ಜಾತಾ)

- ◆ ಲಿಂಗ್ವಿಜಿಂ ಪಾನಾಂ, ಕೊಡ್ಡೆಚಿ ಪಾನಾಂ (ಇಟ್ಟೆವೋ) ಜಿರೆಂ ಹೊ ವಸ್ತು ವಾಟನ್ ಹನ್ನೋ ಕನ್‌ ಗೊವಾಂಕ್ ಹಿಯೆಂವ್ ದಿಲ್ಯಾರ್ ಗೊವಾಂಚೊ ತಾವ್ ಗೊಣ್ ಜಾತಾ.
- ◆ ಗೊವಾಂನಿ ವಾಸ್ತುಂ ಫಾಲ್‌ ವಾರ್ ವೆಗಿಂ ಫಾಲುಂನಾ ಜಾಲ್ಯಾರ್ ಖೊವ್ರೊಂತಾಚೊ ಪಾಲೊ ಯಾ ಪಾರಿಯೆ ಪಾಲೊ ಯಾ ದುದ್ಯಾಚೊ ಯಾ ಕುವಾಳ್ಯಾಚೊ ಪಾಲೊ ಗೊವಾಂಕ್ ಖಾಂವ್ ದಿಲ್ಯಾರ್ ವಾರ್ ವೆಗಿಂ ಪಡ್ತು. ವಾಸ್ಯಾಚೊ ಪಾಲೊ ಏಕ್ ಮೂಟ್ ಖಾಂವ್ ದಿಲ್ಯಾರ್ ವಾರ್ ಪಡ್ತು.
- ◆ ಹೊನ್ನಾತಿಚ್ಯಾ ಅಂಗಾರ್ ಹೊಡ್ ಜಾಲ್ಯಾರ್ ಕಾಯ್ಸ್ವಾಚ್ಯಾ ತೆಲಾಂತ್ ಯಾ ತಿಳೆಲ್ ಯಾ ನಾಲ್‌ಲ್ (ತೆಲಾಂತ್) ಇಲೆಲ್ಲ್ ಕಮ್ರಾಚ್ಯೋ ಗುಳಿಯೊ ಧಾಡಾವ್ ಗಂದ್ ಪಿಟೊ ಭಸುನ್ ಫಾಯಾಂಕ್ ಸಾರಯ್ಲ್ಯಾರ್ ವೆಗಿಂ ಗೊಣ್ ಜಾತಾ. ಭಿತರ್ ಕಿಡಿ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಭಾಯ್ ಯೆತಾತ್.
- ◆ ತುಳ್ಳಬಿಂ ಸುಕಿಂ ಪಾನಾಂ ಗಂದ್ ಪಿಟೊ ಕನ್‌ ಬೊಲ್ಲಿಂತ್ ಫಾಲ್‌ ದವ್ರಿಜೆ. ಹೊ ಗಂದ್ ಪಿಟೊ ಫಾಯಾಂ ವಯ್ ಶಿಂಪ್ಷಾಯ್ಲ್ಯಾರ್ ಫಾಯ್ ವೆಗಿಂ ಗೊಣ್ ಜಾತಾ.
- ◆ ಕುಂಕ್ಷ್ಯಾಂಕ್ ಕುಂಕುಡ್ಲ್ ಜಾಲ್ಯಾರ್ ಪ್ರೊಂವ್ರೊ ವಾಟನ್ ಕುಂಕ್ಷ್ಯಾಂಚ್ಯ್ ಘುಡಾಂತ್ ಅನಿ ಹೆರೆಕಡೆ ಶಿಂಪ್ಷಾಯ್, ಕುಂಕುಡ್ಲ್ ವೆತ್.
- ◆ ಕುಂಕ್ಷ್ಯಾಕ್ ಹೆರ್ ಪಿಡಾ ಆಯ್ಲ್ಯಾರ್, ಕುಂಕ್ಷ್ಯಾಂ ಕುವಾಂಲ್ಯಾರ್ ತಿಳೆಲ್ ತೇಲ್ ಅನಿ ಲಿಂಬ್ಯಾ ರೋಸ್ ಭಸುನ್ ಕುಂಕ್ಷ್ಯಾಂಕ್ ಎಕೇಕ್ ಚ್ಯಾಯೆಚೆಂ ಕುಲೆರ್ ರೋಸ್ ಭರಯ್ಲ್ಯಾಯ್.
- ◆ ಕುಂಕ್ಷ್ಯಾಂಕ್ ಹಿಯೆಂವ್ ದಿಂವ್ಚ್ಯಾ ಉದ್ಯಾಂತ್ ಮೊಟ್ಕ್ಯಾಶಿಯವ್ ಪರಮ್ಯಾಂಗನೇಚ್ ಭಸುನ್ ಉದಾಕ್ ಹಿಯೆಂವ್ ದವ್ರಿಜೆ.
- ◆ ಅನ್ವಿಚಿಂ ಪಾನಾಂ ಅನಿ ಜಿರೆಂ ಒಟ್ಟುಕ್ ಧಾಡಾವ್ ವಸ್ತುರಾಂತ್ ರೋಸ್ ಗಾಳ್ ಕಾಡಿಜೆ. ಹೊ ರೋಸ್ ಕುಂಕ್ಷ್ಯಾಂತ್ ಪಿಡಾ ಆಯಿಲ್ಲ್ಯಾ ವೆಳಾರ್ ಯಾ ಪಿಡಾ ಯೇಂವ್ ನಾ ಜಾಲ್ಯಾರೀ ಎಕೇಕ್ ಚ್ಯಾಯೆಚೆಂ ಕುಲೆರ್ ಭರಯ್ಲ್ಯಾರ್ ಬರೆಂ.
- ◆ ಕುಂಕುಡ್ಲ್ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾ ವೆಳಾರ್ ಉತ್ರ್ಯಾ ರುಕುಚೊ ಪಾಲೊ ಘುಡಾಂತ್ ದವಲ್ಯಾರ್ಯಾಯಿ ಜಾತಾ. ಕುಂಕುಡ್ಲ್ ವೆತ್.
- ◆ ಸುಣ್ಯಾಂಕ್ ಕಿರಂಟ್ ಜಾಲ್ಯಾರ್ ಉಡಿತ್ ವಾಟನ್ ಸುಣ್ಯಾಚ್ಯಾ ಅಂಗಾಕ್ ಮುಸಿಜೆ. ಕಿರಂಟ್ ಮೊತಾರ್.
- ◆ ಮಾಡಿಯೆಚೊ ಜಿವ್ರೊ ಸೋವ್ರ್ಯಾ ಹಾಡ್ ಧಾಡಾವ್ ತಾಚೊ ರೋಸ್ ಕಾಡ್ ಸುಣ್ಯಾಂಚ್ಯಾ ಅಂಗಾರ್ ಮುಸ್ಲ್ಯಾರ್ಯಾಯಿ ಕಿರಂಟ್ ವೆತ್.

- ◆ ಸುಣ್ಯಾಂಕ್ ವ ಮಾಜ್ತ್ರಾಂಕ್ ದಂತ್ ಜಾವ್ವ್ ಮೊಟ್ಟ್ಲಿನೆ ಸುರು ಜಾಲ್ಯಾರ್ ತಲ್ರ್
(ತನೆಂ ಹೊಪಾಳ್) ಯಾ ಬೆಡ್ಮೊ ರುರೊವ್ವ್ ದೀಜೆ. ದಂತ್ ಮೊತ್ತಾತ್.
- ◆ ಹರಿಯಾಳಿ ತಣ್ (ಕದಿಕೆ ಹುಲ್ಲು, ಗರಿಕೆ ಹುಲ್ಲು) ಕಾಜ್ಲ್ ಮೊಕ್ಕೊ, ಕಾರಾಹೊ
ಹ್ಯೋ ಧಾಡಾವ್ವ್ ರೋಸ್ ಸುಣ್ಯಾಂಕ್ ಭರಯ್ಲ್ಯಾರ್ ದಂತ್ ಮೊತ್ತಾತ್.
- ◆ ಸಾತೆನಾ ರುಕಾಚಿ ಸಾಲ್ ಹಾಡ್ವ್ ಸುಕೊವ್ವ್ ಗಂಡ್ ಪಿಟೊ ಕನ್ರ್ ಗಾಳ್ವ್
ಮಾಗಿರ್ ತೊ ಪಿಟೊ ಹನ್ ಉದ್ಘಾಂತ್ ಭಸುನ್ ಅವಾಳ್ಯಾ ತೆಹ್ಯೋ ಗುಳ್ಳೋ
ಕನ್ರ್ ಸುಕೊವ್ವ್ ದವಿಜೆ. ಸುಣ್ಯಾಂಕ್ ದಂತ್ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾರ್ ವೆಳಾರ್ ಶಿತಾಂತ್
ಭಸುನ್ ಖಾಂವ್ವ್ ದೀಜೆ.
- ◆ ಕುಂಕ್ವಾಂಕ್ ಪಿಡಾ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾರ್ ವೆಳಾರ್ ತಾಂಬ್ಲ್ಯೊ ಪಿಯಾವ್ ಬಾರಿಕ್ ಶಿಂದುನ್
ಖಾಂವ್ವ್ ದೀಜೆ.
- ◆ ತಳ್ಳ್ಯಾರ್ಜಿ ಸುರು ಕಾಲ್ದೆಂ ಚ್ಹಾಯೆಚೆಂ ಕುಲೆರ್ ಭರಯ್ಲ್ಯಾರ್ ಜಾತಾ.
- ◆ ಗೊವಾಂಕ್ ಪಾರೆಂ ದೆಂವ್ಲ್ಯಾರ್ ಜಿರೆಂ, ಲೊಣಿಯಾ ಪಾಲೊ, ಇಂದಾಚೆಂ
ಪಾಳಾಂ ವಾಟುನ್ ಹೆಂ ವಕ್ತಾತ್ ನಾಕಾಂತ್ ಫಾಲಿಜೆ ಅನಿ ಅನ್ಯೇಕಾ ಪಾಯಾಕ್
ಕಟ್ ಫಾಲಿಜೆ.
- ◆ ಗೊವಾಂಚೊ ಪಾಯ್ ದೂಖ್ ಜಾಲ್ಯಾರ್ ರಳ್ಳೊಚೊ ಕಾಮುರೊ ವಾಟುನ್
ಮುಸಿಜೆ.
- ◆ ಗೊವಾಂಚಿ ವೋಂಟಿ ಸುಜ್ಞ್ಲ್ಯಾರ್ ಬೊಡಾರ್ ಬರೆಂವ್ಚ್ಚ್ಯೋ ಜೊಕಾಚೊ ಪಿಟೊ
ಅನಿ ಅಮ್ಮಾಣ್ ಒಟ್ಟೊ ವಾಟುನ್ ಮುಸಿಜೆ. ವೋಂಟಿ ಸುಜ್ಞ್ಲ್ಲಿ ಗೂಣ್ ಜಾತಾ.
- ◆ ವೋಂಟಿ ಸುಜ್ಞ್ಲ್ಯಾರ್ ಶೆಡ್ ಮಾತಿ ಸಾರಯ್ಲ್ಯಾರ್ಯೊಯೀ ಧೋಡೆ ಪಾವ್ವಿ ಗೂಣ್
ಜಾತಾ.
- ◆ ಮುಜಾಸೊಪ್ಪ್, ಕಾಟ್ ಕಾಫಿಯೆಚೊ ಪಾಲೊ ವಾಟುನ್ ಹನ್ ಕನ್ರ್
ರಗ್ಲಾಂಚೋ ಫಾಲ್ವ್ ವೋಟ್ಟೊ ಮುಸಿಜೆ.

31. ಸ್ವೀಯಾಂಕ್ ಗಭ್ರ್ ವೆತಾ ಜಾಲ್ಯಾರ್, ಧವ್ರೊ ಸ್ತುವ್ ಮಸ್ತ್ ವೆತಾ
ಜಾಲ್ಯಾರ್, ಗುವಾರ್ ಅಸ್ತುನಾ ದುವಾಳೆ ಸುರು ಜಾವ್ವ್ ಕರಿಣ್ ವೋಂಕ್
ಅಸ್ಲ್ಯಾರ್ ವಿವಿಧ್ ವಕ್ತಾಂ:

- ◆ ಗಭ್ರ್ ವೆತಾ ಜಾಲ್ಯಾರ್, ದುದ್ವಾಲಿಚೆಂ ಪಾಳಾಂ ಹಾಡ್ವ್ ಜಿರೆಂ ಫಾಲ್ವ್ ಕಸಾಯ್
ಕನ್ರ್ ಪಿಯೆಜೆ. ಹೆಂ ವಕ್ತಾತ್ ಧವ್ರೊ ಸ್ತುವ್ ವೆತಾ ಜಾಲ್ಯಾರ್ಯೊಯಿ ಜಾತಾ.
- ◆ ಅಶೋಕಾ ರುಕಾಚಿ ಸಾಲ್ ಜಿರೆಂ ಫಾಲ್ವ್ ಕಸಾಯ್ ಉಕೊಡ್ವ್ ಪಿಯೆಜೆ.
(ವಕ್ತಾಚೊ ಅಶೋಕಾ ರೂಕ್ ಸೊಭಾಯೆಕ್ ಲಾಂವ್ಚ್ ಅಶೋಕಾ ರೂಕ್ ಸ್ವಂಯ್)

- ◆ ಕಾಳೆ ಕಾಸಾಳುಚೊ ದಾಂಡಾರೋ ಜಿರೆಂ, ನಾಲಾರ್ ರೋಸ್ ಫಾಲ್ರ್ ತಾಂದ್ರಾಚಿ ಪೇಜ್ ಕನ್ರ್ ಜೆವಿಚೆ, ಗಭ್ರ್ ರಾವ್ತ್.
- ◆ ಸನ್ಯಾಚಿ ವಾಲ್ (ಶತಾವರಿ) ಹಿಚ್ಯಾ ಪಾಳಾಂಚೊ ಕಸಾಯ್ ಕನ್ರ್ ಕಡೊವ್ವ್ ಸಾಕರ್ ಫಾಲ್ರ್ ಪಿಯೆಚೆ, ಗಭ್ರ್ ರಾವ್ತ್ ಧವೆಂ ವೆಚೆಂ ರಾವ್ತ್.
- ◆ ತ್ರ್ಯಾಚಿಂ ಬಿಯಾಂ ರಾತಿ ಉದ್ಘಾಂತ್ ಭೀಜಾತ್ ಫಾಲ್ರ್ ದುಸ್ರ್ಯಾ ದಿಸಾ ಸಕಾಳಿಂ ತೆಂ ಉದಾಕ್ ಪಿಯೆಲ್ಯಾರ್ ಬಾಂತ್ರ್ ರೋಗ್ ಸುರು ಜಾಲ್ಯಾರ್ ಗೂಣ್ ಜಾತಾ.
- ◆ ಗಭ್ರ್ಸ್ತ್ ಸ್ತ್ರೀಯೆಕ್ ಪೋಂಕ್ ಸುರು ಜಾಲ್ಯಾರ್ ಕನ್ರ್ರ್, ಜಿರೆಂ, ಸುಕೆ ಆವಾಳೆ ಧಾಡಾವ್ವ್ ಹ್ಯೋ ವಸ್ತ್ರ್ ಫಾಲ್ರ್ ಕಸಾಯ್ ಕನ್ರ್ ಇಲ್ಲೆಂ ದೂದ್, ರುಚಿಕ್ ಫಾಲ್ರ್ ಪಿಯೆಲ್ಯಾರ್ ಪೋಂಕ್ ರಾವ್ತ್.
- ◆ ಕನ್ರ್ರ್, ತುಂಗೆಕಾಂದೊ (ಕನ್ಸ್ಡಾಂತ್-ಭದ್ರಮುಷ್ಟಿ) (ಬಿಂಬ್ಲ್) ಸಾಕರ್, ಸುಂತ್ ಫಾಲ್ರ್ ಕಸಾಯ್ ಕನ್ರ್ ದಿಸಾಕ್ ತೀನ್ ಪಾವ್ಪಿಂ ಪಿಯೆಲ್ಯಾರ್ ಕಿಲ್ಲಿ ಕರಿಣ್ ಪೋಂಕ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ರಾವ್ತ್.
- ◆ ಗಭ್ರ್ಸ್ತ್ ಸ್ತ್ರೀಯೆನ್ ಪಾಕ್ಯಾಚಿಂ ಮಾಸ್ ಶೆಲ್ಯಾರ್ಯಾಯಿ ಬರೆಂ.
- ◆ ಗಭ್ರ್ಸ್ತ್ ಸ್ತ್ರೀಯೆನ್ ಬೊಬ್ಬೆಂ ಶೆಲ್ಯಾರ್ ಬರೆಂ. ಬಾಂಳ್ರೆ ಸವ್ಯಾಸಾಯೆಕ್ ಜಾತಾ.
- ◆ ರುಂಬ್ರಾಚ್ಯಾ ರುಕಾಚ್ಯಾ ಪಾಳಾಂಚಿ ಭಾಯ್ಲ್ ಸಾಲ್ ಉಕಡ್ ಕಸಾಯ್ ಕನ್ರ್ ಪಿಯೆಲ್ಯಾರ್ಯಾಯಿ ಬರೆಂ.
- ◆ ದಿಸ್ವ್ಯುಡ್ಟೆಂ ತಾಕ್ ಪಿಯೆಲ್ಯಾರ್ಯಾಯಿ ಬರೆಂ.
- ◆ ಮೊಜ್ವುಳಾಚಿಂ ಪಾಳಾಂ ಹಾಡ್ ಧುವ್ವ್ ಸುಕವ್ವ್ ಭಾಯ್ಲ್ ಕಾತ್ ಮಾತ್ರ್ ಗಂದ್ ಪಿಟೊ ಕನ್ರ್ ದ್ರವಿಚೆ. ಗಭ್ರ್ಸ್ತ್ ಸ್ತ್ರೀಯೆನ್ ತೀನ್ ಯೂ ಚಾರ್ ಮ್ಹ್ಯಾಯ್ ಉಪ್ಪಾಂತ್ ನೋವ್ ಮ್ಹ್ಯಾಯ್ ಉಪ್ಪಾಸರ್ ಹೊ ಪಿಟೊ ಆನಿ ಇಲ್ಲೆಂ ಜಿರೆಂ ಫಾಲ್ರ್ ಕಸಾಯ್ ಕನ್ರ್ ಸದಾಂಯ್ ಏಕ್ ಗ್ಲಾಸ್ ಕಸಾಯ್ ಪಿಯೆಲ್ಯಾರ್ ಗಭ್ರ್ಸ್ತ್ ಸ್ತ್ರೀಯಾಂಕ್ ಪಾಯ್ ಸುಜಾನಾಂತ್. ಭ್ಲಾಡ್ ಪ್ರೆಶರ್ ಸುರು ಜಾಯ್ಯಾ ಆನಿ ಬಾಂಳ್ರೆ ಸವ್ಯಾಸಾಯೆನ್ ಜಾತಾ. (ಪ್ರಯೋಗ್ ಕನ್ರ್ ಪಳಯ್ಲಾಂ)
- ◆ ರಸ್ಪಾಳ್ಯಾ ಕೆಂಳ್ಪ್ರೀಚ್ಯಾ ಕಾಂಡಿಯೆಚೊ ರೋಸ್ ಕಾಡ್ ಇಲ್ಲಿ ವಿಡೆ ಸಾಕರ್ ಫಾಲ್ರ್ ಭಸ್ರ್ ಸಕಾಳಿಂ ಆನಿ ರಾತಿಂ ನಿದೊಂಕ್ ವೆತಾನಾ ಸಾತ್-ಆಟ್ ದೀಸ್ ಪಿಯೆಲ್ಯಾರ್ ಧವೆಂ ಸ್ತ್ರುವ್ ವೆಚೊ ರಾವ್ತ್.
- ◆ ಬಾರಿಕ್ ಆಸ್ವೆಲಿಚ್ಲ್ ಆಂಕೆಲ್ಯಾ (ಗಾದ್ಯ ಮೆರೆರ್ ಆಸ್ತ್ರಾತ್) ಜಿರೆಂ ಫಾಲ್ರ್ ವಾಟುನ್ ಪಿಯೆಲ್ಯಾರ್ ಮಾಸಿಕ್ ಸ್ತ್ರುವ್ ಮಸ್ತ್ರ್ ವೆತಾ ಜಾಲ್ಯಾರ್ ರಾವ್ತ್.
- ◆ ಕಾಜುಚ್ಲ್ ಆಂಕೆಲ್ಯಾ ಆನಿ ಜಿರೆಂ ಜಿವ್ಯಾ ದುದಾಂಕ್ ಫಾಲ್ರ್ ವಾಟುನ್

ಪಿಯೆಲ್ಲಾರ್ ಮಾಸಿಕ್ ಸ್ತುವ್ ಮಸ್ತ ವೆತಾ ಜಾಲ್ಲಾರ್ ರಾವ್ತ್. ಮಾಸಿಕ್ ಸ್ತುವ್ ರಾವೋನ್ ಯೆತಾನಾ ಪಿಯೆಚೆ. (ಮಸ್ತ ಸ್ತೀಯಾಂನಿ ಪ್ರಯೋಗ್ ಕೆಲಾ.)

- ◆ ಮೊಯೆತ್ಲ್ ವಾಟುನ್ ದುದಾಂತ್ ಘಾಲ್ಲ್ ಪಿಯೆಲ್ಲಾರ್ಯಿ ರಾವ್ತ್.
- ◆ ಬೆಂಗಾಚಿ ಸಾಲ್ ಹಾಡ್ ಕಸಾಯ್ ಕನ್ನ್ ಪಿಯೆಲ್ಲಾರ್ ರಾವ್ತ್.
- ◆ ರತ್ನಮರುಷ್ ಮ್ಹ್ಲ್ಲಿಂ ರುಡಾಂ ಹಾಡ್ ಜಿರೆಂ ಘಾಲ್ಲ್ ವಾಟುನ್ ಪಿಯೆಲ್ಲಾರ್ ಧವೋ ಸ್ತುವ್ ರಾವ್ತ್.
- ◆ ಬಿಂಡಾಚ್ಯ್ ರುಡಾಚೆಂ ಪಾಳ್ ಧುವ್ವ್ ಜೆಂಚುನ್ ಉದ್ದಾಂತ್ ವಾಟುನ್ ದೂದ್ ಘಾಲ್ಲ್ ವಿರವ್ವ್ ಪಿಯೆಲ್ಲಾರ್ ಧವೋ ಸ್ತುವ್ ರಾವ್ತ್.
- ◆ ಬೆಂಡಾಚಿಂ ಪಾಳಾಂ, ಸುಕ್ಲ್ಲೆ ಆವಾಚೆ, ಉಡ್ಲ್ವಚೆಂ ಪೀಟ್, ಗೆಲ್ಚೆಕ್ಸ್, ಸನ್ನ್ಯಾಚ್ಯ್ ವಾಲಿಚಿಂ ಪಾಳಾಂ (ಶತಾವರಿ) ಹಿಂ ಸಕ್ತಡ್ ವಕ್ತಾಂ ಧಾಡಾವ್ವ್ ಗಂದ್ ಪಿಚೊ ಕನ್ನ್ ಗಾಳ್ಲ್ ಸಿಸ್ತೆಂತ್ ದವಿಚೆ. ಸದಾಂಯ್ ದುದಾಂತ್ ಏಕ್ ಕುಲೆರ್ ಪಿಚೊ ಘಾಲ್ಲ್ ರುಚಿ ತೆಕೆದ್ ಸಾಕರ್ ಘಾಲ್ಲ್ ಪಿಯೆಲ್ಲಾರ್ಯಿ ಗೂಣ್ ಜಾತಾ.
- ◆ ಪಾರ್ಯೆ ಪಾಲೊ, ಜಿರೆಂ, ಏಕ್ ಕುಟ್ಟೆಂ ಉದ್ದಾಂತ್ ಮುಡುರ್ನ್ ಜಿವೆಂಚ್ ಪಿಯೆಚೆ. ಧವೋ ಸ್ತುವ್ ರಾವ್ತ್.

32. ದಾಕ್ಷಿಂ ಜಾಲ್ಲಾರ್, ಹಳ್ಳವೋ ರೋಗ್ ಜಾಲ್ಲಾರ್ ವಕಾತ್:

- ◆ ದಾಕ್ಷಿಂ ಜಾಲ್ಲಾರ್ ರಂಗಾಸಾಲ್, ಭುಂಯ್ ಆವಾಳ್ಯಾಚಿಂ ರುಡಾಂ, ಕೊಜಂಚೆಚಿ ಸಾಲ್ ಯಾ ಪಾನಾಂ, ಪಾರ್ಯೆಚ್ಯ್ ಪಾನಾಂಚ್ಯ್ ರುಕಾಚಿ ಸಾಲ್, ವೋಡಾಚಿ ಸಾಲ್ ಘಾಲ್ಲ್ ಕಸಾಯ್ ಕನ್ನ್ ಪಿಯೆಲ್ಲಾರ್ ದಾಕ್ಷಿಂ ಜಾಲ್ಲೆಂ ಗೂಣ್ ಜಾತಾ.
- ◆ ಪಾರ್ಯೆಚೊ ಪಾಲೊ ಜಿರೆಂ ಘಾಲ್ಲ್ ಚೊಂಡ್ಯಾಚ್ಯ್ ಉದ್ದಾಂತ್ ಮುಡುರ್ನ್ ತೆಂ ಉದಕ್ ಸಾಕರ್ ಘಾಲ್ಲ್ ಪಿಯೆಲ್ಲಾರ್ಯಿ ಬರೆಂಪಣ್ ಜಾತಾ.
- ◆ ಪಿಂತಾನ್ ಮಸ್ತ ಪೋಂಕೊಂಕ್ ಜಾಲ್ಲಾರ್ ಲಜೆಚ್ಯ್ ಕಾಂಟ್ಯೆಚಿಂ ಪಾಳಾಂ, ಇಲ್ಲೊ ತಾಂದು ಘಾಲ್ಲ್ ಬರೆಂ ಶಿಜವ್ವ್ ಇಲ್ಲೆಂ ಮೀಟ್ ಘಾಲ್ಲ್ ನೀಸ್ ಪಿಯೆಲ್ಲಾರ್ ಪೋಂಕ್ ವೆಗಿಂ ರಾವ್ತ್. (ಪ್ರಯೋಗ್ ಕನ್ನ್ ಪಳಯ್ಯಾಂ)

33. ಹಳ್ಳವ್ಯಾ ರೋಗಾಕ್ ಕಸಾಯ್ ಯೂ ಟೊನಿಕ್ ಕಚೆ ರೀತ್:

- ◆ ರಂಗಾಚಿ ಸಾಲ್, ಬೆಂಗಾಚಿ ಸಾಲ್, ಅಸಳ್ಯಾಚಿ ಸಾಲ್, ಸಾಗೊಣೆಚಿ ಸಾಲ್, ಬಿಂಡಾಚಿ ಸಾಲ್, ಚಿಂಚೆಚಿ ಸಾಲ್, ಆವಾಳ್ಯಾಚಿ ಸಾಲ್, ಬೆಣ್ಣಾಚಿ ಸಾಲ್, ವೋಡಾಚಿ ಸಾಲ್, ಕೊಜಂಚೆಚಿ ಸಾಲ್, ಸುಣ್ಣಾಸಾಲ್, ನೆಲನೆಲ್ಲಿ, ಪಾರ್ಯೆ ರುಕಾಚಿ ಸಾಲ್, ಗೊಳೊಳಿಚ್ಯ್ ರುಕಾಚಿ ಸಾಲ್, ಚೊರಾಂ ರುಕಾಚಿ ಸಾಲ್, ಕಾಯ್ವೊ, ಇಲ್ಲೆಂ ಹಯಾರ್ ತಣ್, ಇಲ್ಲೊ ಚ್ಯಾಯೆಚೊ ಪಾಲೊ, ವಾಸಿವಾಲ್, ಬಿಂಬಳ್ಲ್ ಪ್ರಪ್ಲೆಂತ್ಲ್ ಗಭಾರಂತ್ಲ್ ನೈಸ್ಗಿರ್ಕ್ ವಕ್ತಾಂ ಭಂಡಾರ್

ಕಾಂದೆ (ಭದ್ರಮುಷಿ) – ವಯ್ಸು ಬರಯಿಲ್ಲದ್ದೀ ಸರ್ವೋ ಧರಾಂಚೊ ಸಾಲಿ ಬರೆಂ ಕನ್ನೋ ವೋತಾಂತಾ ಸುಕೊವ್ವು ಗಂಡ್ರ ಪಿಟೊ ಕರಿಜೆ. ಉರೋಲ್ಲಿ ವಕ್ತಾಚೆಂ ರುಡಾಂ ಪಾಲೊ ಕಾಂದೆ ಧಾಡಾವ್ವು ಸರ್ವೋ ವಸ್ತು ಸಾಂಗಾತಾ ಫ್ಲೆಡ್ಲ್ಯಾರ್ ತೊಪ್ಪು ನಿತ್ಯ ಘಾಲ್ಲು, ವಕ್ತಾಂಚ್ಯಾ ವಸ್ತುಂಚ್ಯಾಕೆ ಚಾರ್ ಮಾಂಟೆ ಚಡ್ ಉದಾಕ್ ಘಾಲ್ಲು ಉಕ್ಕಿಜೆ. ಕಸಾಯ್ ಬರೊ ಉಕೊಡ್ಲ್ಯಾರ್ ಮಾಗಿರ್ ಗಾಳ್ಲು ಎಕ್ ಬುಯಾಂವಾಂತ್ ಘಾಲ್ಲು ತಾಂತು ಇಲ್ಲಿ ಧಾತಕೆ ಹೂ (ಆಂಗ್ರೆ ಮೆಳ್ತಾತ್) ಘಾಲ್ಲು ಸಾಕರ್, ಖಿಡೆ ಸಾಕರ್ ಇಲ್ಲೆಂ ಸುರೆಚೆಂ ಗೋಡ್ ಘಾಲ್ಲು ಗಟ್ಟ್ ಮೂಕ್ ಬಾಂದುನ್ 21 ದೀಸ್ ದವ್ವಿಜೆ. 21 ದಿಸಾಂ ಉಪ್ಪಾತ್ ಇಲ್ಲೆಂ ಮ್ಹ್ಯಾಂವ್ ಭಸುನ್ ತಯಾರ್ ಜಾಲ್ಲೆಂ ಚೊನಿಕ್ ಚೊಳ್ಳಿಂನಿ ಭನ್ನೋ ದವರಿಜೆ. ಹೆಂ ವಕಾತ್ ದಿಸಾಕ್ ಏಕ್ ಪಾವ್ಪಿಂ ಏಕ್ ಜೈನ್ಸ್ ರಾತಿಂ ನಿದೊಂಕ್ ವೆತಾನಾ ಪಿಯೆಲ್ಕಾರ್ ಹಳ್ಳುವ್ರೊ ರೋಗ್ ಖಿಂಡಿತ್ ಗೂಣ್ ಜಾತಾ.

- ◆ ಹಳ್ಳುವ್ರೊ ರೋಗ್ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾರ್ ನಿ ಬೊಬ್ಬಾಕೆ ಸಾಲ್, ನೆಲನೆಲ್ಲಿ, ಜಿರೆಂ ಘಾಲ್ಲು ಸದಾಂಯ್ ಕಸಾಯ್ ಕನ್ನೋ ಪಿಯೆಲ್ಕಾರ್ ಬರೆಂ.

ಘೋಡ್ಯಾ ಪಾನಾಂ, ಪಾಳಾಂ, ಘುಲಾಂ, ದಾನಿ, ರ್ಯಾಲ್ಯುಟ್ಕಾಂ (Shrub) ಆನಿ ರುಡಾಂಚೆಂ ಮಹತ್ವ್

34. ತುಳ್ಳಿ:

- ◆ ಏಕ್ ಜೈನ್ಸ್ ತುಳ್ಳಿಚೊ ರೋಸ್ ಆನಿ ಇಲ್ಲೊ ಮಿರಿಯಾ ಪಿಟೊ ಭಸುನ್ ತ್ಯಾಪಾಯ್ದ್ ತಾಪ್ ಆಯಿಲ್ಲ್ಯಾ ಮನ್ಯಾಕ್ ಪಿಯೆಂವ್ಯ್ ದೀಜೆ. ಮಾಗಿರ್ ಕೂಡ್ಲೆ ಶೇಳ್ಯಾ ಉದ್ದಾಖ್ನ್ ನಾಣಾವ್ವು ಧಂಯ್ ಘಾಲ್ಲು ಜೇಂವ್ಯ್ ದೀಜೆ. ತಾಪ್ ಸುಟ್ತು. ದೋನ್-ಚಾರ್ ದಿಸಾಂಕ್ ಏಕ್ ಪಾವ್ಪಿಂ ಯೆಂವ್ಯ್ ಪಾಯ್ದ್ಯಾಚೊ ತಾಪ್ಯಾಯ್ ಸುಟ್ತು.
- ◆ ಕಾಳಿ ತುಳ್ಳಿಚೊ ರೋಸ್ ಕೊಡಾ ಪಿಡೆಚ್ಯಾ ಘಾಯಾಕ್ ಘಾಲ್ಕಾರ್ ಘೋಡ್ಯಾ ಮ್ಹ್ಯಾಯ್ದ್ಯಾರ್ ಉಪ್ಪಾತ್ ಕೊಡ್ ಗೂಣ್ ಜಾತಾ ಮ್ಹ್ಯಾಕ್ ಅಥವ್ ವೇದಾಂತ್ ಬರಯ್ಯಾಂ.
- ◆ ಜ್ಞಾ ಪಿಯೆಂವ್ಯ್ಯಾ ಬಿಡ್ಲ್ಯಾಕ್ ತುಳ್ಳಿ ಪಾಲೊ ಘಾಲ್ಲು ಕಸಾಯ್ ಉಕೊಡ್ ಸಾಕರ್, ದೂದ್ ಘಾಲ್ಲು ಪಿಯೆಲ್ಕಾರ್ ಕುಡಿಂತ್ ಹುರುಪ್ ಯೆತಾ. ಆಳ್ಳಾಯ್ ಪಯ್ಸ್ ವೆತಾ.
- ◆ ಏಕಾಳ್ ಜಿವ್ಯಾಳ್ ಜಾಬ್ಲ್ಯಾಲ್ ಕೂಡ್ಲೆ ತುಳ್ಳಿಚೆಂ ಪಾನಾಂ ಜಾಬೊನ್ ರೋಸ್ ಗಿಳಿಜೆ. ತುಳ್ಳಿಚೆಂ ಪಾಳ್ ಲೋಣೆಯೆಂತ್ ರುಡರ್ವ್ ಜಿವ್ಯಾಳ್ ಜಾಬ್ಲ್ಯಾಲ್ ಘಾಯಾಕ್ ಸಾರಯ್ಯಾ. ಏಕ್ ವ್ರೋಡ್ ಕಾಡ್ತ್ ಕೂಡ್ಲೆ ಪತ್ರುನ್ ತೊಚ್ ಲೇಪ್.

- ಸಾರಯ್ಯಾರ್. ಏಕೆ ಮೂರಾ ಭಾಯ್ರು ವೆತಾ. (ಪ್ರಯೋಗ್ ಕನ್ವೆ ಪಳಯಲ್ಲಿಂ)
- ◆ ತುಳ್ಳಿಚ್ಚು ರೋಸಾಂತ್ ಇಲ್ಲೈ ಎಣಾಂಚೊ ಪಿಟೊ ಫಾಲ್ಸ್ ಭಸುನ್ನು ಹಿಯೆಲ್ಲಾರ್ ವೋಂಕ್ ಕೂಡ್ಲೆಂ ರಾವ್ತು.
 - ◆ ಏಕ್ ಕಸರ್, ಸ ತುಳ್ಳಿಚಿಂ ಪಾನಾಂ, ಏಕ್ ಲೋಂಗ್, ಇಲ್ಲೈ ಪಟ್ಟೆ ಕಮರ್ರೆ ಹೆಂ ಭಸುನ್ನು ದಿಸಾಕ್ ದೋನ್ ಯಾ ತೀನ್ ಪಾವ್ಪಿಂ ಖೆಲ್ಲಾರ್ ಮೊಪ್ಪಾಂತ್ ಅಸ್‌ಲೈ ಕಷೊ ಮೂರಾ ಭಾಯ್ರು ಯೆತಾ. (ಮಸ್ತು ಜಣಾಂನಿ ಪ್ರಯೋಗ್ ಕನ್ವೆ ಪ್ರತಿಫಳ ಜೊಡ್ಲು)
 - ◆ ಸುಕ್ಕೆಲ್ಲಾರ್ ತುಳ್ಳಿಚ್ಚು ಪಾನಾಂಚೊ ಪಿಟೊ (ಕಾಳಿ ತುಳ್ಳಿ ಭೋವ್ ಬರೆಂ) ಉದ್ದಾಂತ್ ಭಸುನ್ನು ತೊಂಡಾಕ್ ಮಸ್ಲ್ಯಾರ್ ತೋಂಡ್ ಸೊಭಿತ್ ಜಾತಾ.
 - ◆ ತುಳ್ಳಿಚಿಂ ಪಾನಾಂ, ತುಂಬ್ಯಾಚಿಂ ಪಾನಾಂ, ಮಿರಿಂ, ಇಟ್ಟಿ, ಪಟ್ಟೆ ಕಮರ್ರೆ (ಅಂಗ್ನಿ ಮೆಳ್ತು) ಎಕೇಕ್ ತೊಲೊ ಕಾಯ್ಪ್ಯಾಚ್ಚು ಘಣಾಂಚ್ಚು ರೋಸಾಂತ್ ವಾಟನ್ ಗುರುಗುಂಜಿ ತೆದ್ದೋ ಗುಳಿಯೊ ಕನ್ವೆ ಸಾವ್ಯಂತ್ ಸುಕಯ್ಯಿಯ್.
 - ◆ ಗುಳಿ ಸಕಾಳಿಂ ಸಾಂಜರ್, ದೊನ್ಹಾರಾಂ ತೀನ್ ವೋರಾಂಕ್ ಏಕ್ ಪಾವ್ಪಿಂ ತೀನ್ ಗುಳಿಯೊ ಮ್ಹ್ಯಾಂವಾಂತ್ ಭಸುನ್ನು ದೀಜೆ. ಹ್ಲೇಗ್ ರೋಗ್ ಗೂಣ್ ಜಾತಾ.
 - ◆ ಬಾರಾ ಕುಲೆರಾಂ ತುಳ್ಳಿಚೊ ರೋಸ್, ಆಟ್ ಕುಲೆರಾಂ ನಿತಳ್ ಉದಾಕ್, ಬಾರಿಕ್ ಉಜ್ಬಾರ್ ಮನ್ ಕನ್ವೆ ಖಿತ್ತೆತೊ ಕಾಡಿಜೆ. ಉಪ್ಪಾಂತ್ 1/2 ಕಿಲೊ ಸಾಕರ್ ಫಾಲ್ಸ್, ಪರತ್ ಖಿತ್ತೆತೊ ಕಾಡ್ವ್ ಮೇಲ್ ಜಾಯ್ಪಿಂ ಕರಿಜೆ. ಹೆಂ ವಕಾತ್ ಚೆಲ್ಲಿಂತ್ ಫಾಲ್ಸ್ ದವನ್ವೆ ಏಕ್ ಕುಲೆರ್ ಸದಾಂಯ್ ಲ್ಹಾನ್ ಭುಗ್ಯಾಂಕ್ ದಿಲ್ಲಾರ್ ಶೆಳ್, ಮೊಂಕ್ ಸವ್ರೆ ಗೂಣ್ ಜಾತಾ.
 - ◆ ಏಕ್ ಮೂಟ್ ಸುಕಂ ತುಳ್ಳಿಂ ಪಾನಾಂ 1/2 ಬೊತ್ತ್ಲೊ ಮನ್ ಉದ್ದಾಂತ್ ಏಕ್ ಫಂಚೊ ಭಿಜಾತ್ ಫಾಲಿಜೆ. ಮಾಗಿರ್ ಬರೆಂ ಕನ್ವೆ ಮುಡುನ್ ಗಾಳ್ಜ್ ಎಕೇಕ್ ಪಾವ್ಪಿಂ 1/2 ಜೆನ್ಸ್ ಪಿಯೆಂವ್ಚ್ ದಿಲ್ಲಾರ್ ಘ್ರಾಲ್ ತಾಪ್ ವೆಗಿಂ ಗೂಣ್ ಜಾತಾ. (ಪ್ರಯೋಗ್ ಕೆಲ್ಲಾ)
 - ◆ ಜಾರ್ ವಾಂಟೆ ತುಳ್ಳಿ ರೋಸ್, ದೋನ್ ವಾಂಟೆ ಮ್ಹ್ಯಾಂವ್, ಏಕ್ ವಾಂಟೊ ಆಲ್ಯಾರೋಸ್ ದೋನ್ ವಾಂಟೆ ವೋಮಸತ್ತೆ ಹೆಂ ಸವ್ರೆ ಭಸುನ್ ಬೊತ್ತಿಂತ್ ಫಾಲ್ಸ್ ದವಿಜೆ. ದಿಸಾಕ್ ತೀಸ್ ಧೆಂಬೆ ಲ್ಹಾನ್ ಭುಗ್ಯಾಂಕ್, 60 ಧೆಂಬೆ ವ್ಹಾಡಾಂಕ್ ವಿಂಗಡ್ ವಿಂಗಡ್ ವೆಲಾರ್ ಹಿಯೆಂವ್ಚ್ ದಿಲ್ಲಾರ್, ಅಜೀಣ್ ಜಾಲ್ಲೆಂ, ಮೋಟ್ ಘುಗ್ಲೆಂ, ಉದ್ದಾಡೆ, ತಾಪ್, ಮೊಂಕ್, ದಕಾರ್ಲೊ ಯೆಂವ್ಪೆಂ ಗೂಣ್ ಜಾತಾ.
 - ◆ ತುಳ್ಳಿ ರೋಸ್ ಅನಿ ಆಲ್ಯಾರೋಸ್ ಭುಗ್ಯಾಂಕ್ ದಿಲ್ಲಾರ್ ಮೊಟಾಂತ್ ಚಾಬ್ಜೆಂ ರಾವ್ತು.

- ◆ ತುಳ್ಳಿಚಿಂ ಪಾನಾಂ ಚಾಬ್ಲ್ಯಾರ್ ತೊಂಡಾಂತ್, ವೋಂಟಾರ್ ಆನಿ ಜಿಬೆರ್ ಫೊಡ್ ಪಡ್ಲ್ಯಾರ್ ಗೂಣ್ ಜಾತಾತ್.
- ◆ ತುಳ್ಳಿಚೈಯ್ ಬಿಯೊ, ಪನ್ಸಂ ಸುರಯ್ಗೋಡ್ ಧಾಡಾವ್ವ್ ಭೋರಾ ತೆದ್ಯೋ ಗುಳೊ ಕನ್ಸ್ ದವನ್ಸ್ ದಿಸಾಕ್ ದೋನ್ ಖೆಲ್ಯಾರ್ ತನಾರ್ಟಾಂಚೆಂ ವೀಯ್ಸ್ ಚಡ್ತ್. ನಪುಂಸ್ಕೋಪ್ಣೊ ನಿವಾತಾ. ವೀಯ್ಸ್ ಫ್ರೆಚ್ ಜಾತಾ ಆನಿ ಜಿವಾಕ್ ಫ್ರೆಟಾಯ್ ಮೆಳ್ತ್.
- ◆ ತುಳ್ಳಿಚೈ ರೋಸಾಂತ್ ವೈಕುಂಡ್ ರುಹರವ್ವ್ ಮ್ಹ್ವಿಂವಾಂತ್ ಭಸುನ್ನ್ ಭುಗ್ಯಾರ್ಂಕ್ ದಿಲ್ಯಾರ್ ಭುಗ್ಯಾರ್ಂಚಿ ಖಿಡಾ ಗೂಣ್ ಜಾತಾ.
- ◆ ತುಳ್ಳಿಚೈ ರೋಸ್ ನಾಕಾಂತ್ ಫಾಲ್ಯಾರ್ ಭುಗ್ಯಾರ್ಂಕ್ ದಂತ್ ಮಸ್ತಕಾಕ್ ಚಡ್ಲೆ ದೆಂವ್ತಾತ್.
- ◆ ತುಳ್ಳಿಚಿಂ ಘುಲಾಂ ಜಿವ್ಯಾ ಆಲ್ಯಾ ರೋಸಾಂತ್ ವಾಟುನ್ ಮ್ಹ್ವಿಂವಾಂತ್ ಭಸುನ್ನ್ ಖೆಲ್ಯಾರ್ ಖೊಂಥ್ ರಾವ್ತ್.
- ◆ ತುಳ್ಳಿಚೈ ಪಾನಾಂಚೊ ರೋಸ್ ಕಾಡ್ ಹುನ್ ಕನ್ಸ್ ಭುಗ್ಯಾರ್ಂಕ್ ಖಿಯೆಂವ್ಕ್ ದಿಲ್ಯಾರ್ ಉದ್ದಾಡೆ ಜಾಯ್ಯಾತ್ಲ್ಯಾರ್, ಮೊಟ್ ಘುಗ್ಲ್ಯಾರ್ ಉದ್ದಾಡೆ ಜಾವ್ವ್ ವೆತ್ತಾ.
- ◆ ಕೊಲೆರಾ ರೋಗ್ ಗಾಂವಾಂತ್ ಆಸಾ ಘ್ವಣ್ ಕೆಳ್ಯಾರ್ ಘೋಡಿಂ ತುಳ್ಳಿಂ ಪಾನಾಂ ಆನಿ ಮಿರಿಯಾಂ ಚಾಬ್ಲೊನ್ ರೋಸ್ ಗಿಳಿಜೆ. ಎಕಾದಾಚೆಳಾ ಪ್ಲೇಗ್ ಆಯ್ಲ್ಯಾರ್ ತುಳ್ಳಿ ಪಾನಾಂಚೊ ರೋಸ್, ಖಿಯಾವಾಚೊ ರೋಸ್, ಮಿರಿಯಾ ಪಿಟೊ ಭಸುನ್ ಪೋರಾಕ್ ಏಕ್ ಪಾವ್ವಿಂ ಖಿಯೆಂವ್ ದೀಜೆ. (ಹೆಂ ವಕಾತ್ ಮಸ್ತ್ ಜಣಾನಿ ಪ್ರಯೋಗ್ ಕನ್ಸ್ ಪ್ರಯೋಜನ್ ಖೊಡ್ಲಾಂ)
- ◆ ತುಳ್ಳಿಚೊ ರೋಸ್, ಆಲ್ಯಾಚೊ ರೋಸ್, ವೋಂವೋ ಆನಿ ಸಾಳ್ಜೊಚೊ ಕಾಂದೊ ಗಂದ್ ವಾಟುನ್ ಹುನ್ ಕನ್ಸ್ ಪೆಂಕಾಡ್ ದೂಖ್, ಬೊರಿಯೊ ದೂಖ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಲೇಪ್ ಕಾಡ್ಲ್ಯಾರ್ ದೂಖ್ ಗೂಣ್ ಜಾತಾ.

35. ಕಾಟ್ ತುಳ್ಳಿ:

- ◆ ಕಾಟ್ ತುಳ್ಳಿಚೈಯ್ ಬಿಯೊ ನಿತಳ್ ಉದ್ದಾಂತ್ ಭಿಜವ್ವ್ ಖಿಡೆ ಸಾಕರ್ ಫಾಲ್ಯ್ ಖಿಯೆಲ್ಯಾರ್ ಕಡ್ಡಿ ರೋಗ್, ಮೂತ್ ಸುಟಾನಾ ಜಾಲ್ಯಾರ್, ಮೂತ್ ವೆಗಿಂ ಸುಟೊ.
- ◆ ಕಾಟ್ ತುಳ್ಳಿಚೈಯ್ ಬಿಯೊ ನಿತಳ್ ಉದ್ದಾಂತ್ ಭಿಜವ್ವ್ ಗಾಳ್ ಸಕಾಳಿಂ ಖಿಯೆಲ್ಯಾರ್ ಬಾಂಳ್ಯಿಚಿ ಕಸಲಿ ಖಿಡಾ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ಯಾಯಿ ಗೂಣ್ ಜಾತಾ.

- ◆ ಕಾಟ್ ತುಳ್ಣಿಚ್ಯಾ ಸುಕ್ಯಾ ಪಾನಾಂಚೊ ಪಿಟೊ ಕಿಡೆ ಜಾಲ್ಯಾ ಫಾಯಾಕ್ ಶಿಂಪ್ರಾಯ್ಲ್ಯಾರ್ ವೆಗಿಂ ಗೂಣ್ ಜಾತಾ.
- ◆ ಕಾಟ್ ತುಳ್ಣಿಚ್ಯಾ ಬಿಯೊ ಉದ್ವಾಂತ್ ಭಿಜವ್ವೆ ಸಾಕರ್ ಫಾಲ್ಸ್ ಪಿಯೆಲ್ಯಾರ್ ಫಡ್ಸೆ, ಫಡ್ಸೆ ಮುತೋಂಕ್ ಜಾಂವ್ಸೆಂ ರಾವ್ತ್.

36. ಲೋಳಿಸರ್ ಪಾನಾಂಚೆಂ ಮಹತ್ವಃ:

- ◆ ಉದಾಡೆ ಬಂದ್ ಜಾಲ್ಯಾರ್, ಮುಳ್ಳಾದ್ ಆಸ್‌ಲ್ಯಾಂಕ್, ಹಳ್ಳುವ್ರೊ ರೋಗ್ ಜಾಲ್ಯಾಂಕ್, ರುರಮ್ ಉದ್ವಾಡೆ ಜಾಲ್ಯಾರ್, ಮೊಟ್ಟಾಂತ್ ಆಸ್‌ಲ್ಯಾಂಕ್, ಟ್ರೂಮ್ರ್ ಆಸ್‌ಲ್ಯಾಂಕ್, ಲುಕೇಮಿಯಾ, ಗೊನೋರಿಯಾ - ಅಸಲಿ ವಿವಿಧ್ ಪಿಡಾ ಆಸ್‌ಲ್ಯಾಂನಿ ಲೋಳಿಸರ್ ಪಾನಾಂಚೊ ಏಕ್ ಕುಲೆರ್ ರೋಸ್ ಆನಿ ಸುರೆ ಗೋಡ್ ಭಸುನ್ನೊ ದಿಸಾಕ್ ಏಕ್ ಪಾವ್ವಿಂ ನಿರಾಳ್ ಮೊಟಾಕ್ ಸೂತ್ ದೀಸ್ ಯಾ ಧಾ ದೀಸ್ ಸದಾಂ ಸಕಾಳಿಂ ಕಾಣ್ಣಿಜೆ. ಧಾ ದಿಸಾಂ ಉಪ್ಪುರ್ತಾ ಧಾ ದೀಸ್ ಕಾಣ್ಣೆನಾಸ್ತಾಂ ರಾವಾಚೆ. ಪರುನ್ನೊ ಧಾ ದೀಸ್ ಪಯ್ಯಿಂಚೆ ಬರಿಚ್ ಕಾಣ್ಣಿಜೆ. ಪಿಡಾ ಗೂಣ್ ಜಾತಾ.
- ◆ ಏಕ್ ಕುಲೆರ್ ಲೋಳಿಸರ್ ಗಿರೋಪ್, ಪಾಂಚ್ ಮೀರ್ಯಾಂಚೊ ಪಿಟೊ, ಏಕ್ ಚಿಮ್ಮಿ ಸುಂಂಳಿಚೊ ಪಿಟೊ ಭಸುನ್ನೊ ಪಂದ್ರು ದೀಸ್ ಸದಾಂಯ್ ಸಕಾಳಿಂ ಕಾಣ್ಣಿಜೆ. ಹೆಂ ವಕಾತ್ ಲಿವರ್ ಯಾ ಸ್ಟ್ರೀನ್ ಪ್ರೆಡ್ ಜಾಲಾಂ ಜಾಲ್ಯಾರ್, ಕ್ಲೋನಿಕ್ ಆಸ್‌ಲ್ಯಾಂಕ್ ಆಯಿನ್ನ್ ವಕಾತ್.
- ◆ ಲೋಳಿಸರ್ ಗಿರೋಪ್ ಆನಿ ಇಲೆನ್ ಹಳ್ಳಿ ಪಿಟೊ ಭಸುನ್ನೊ ಉಗುರು ಸುತ್ತು ಜಾಲ್ಯಾರ್ ಸಾರಯ್ಯಿಯ್.
- ◆ ವಿರಾಯೆನ್ ತೆಕ್ಕಿ ಫೋಡಾಪ್ರೆಡ್ ಆಸ್‌ಲ್ಯಾಂಕ್ ಲೋಳಿಸರಾಚೊ ಇಲೆನ್ ಗಿರೋಪ್ ಕಪಾಲಾಕ್ ಫ್ರೆಷ್ಬಿಜೆ.
- ◆ ಲೋಳಿಸರ್ ಗಿರೋಪ್ ಆನಿ ದಸ್ಕ್ ಘುಲಾಂ ಫಾಲ್ಸ್ ಮಾತ್ರಾಕ್ ಫಾಲುಂಕ್ ತೇಲ್ ಹನ್ನೊ ಕಯೆತ್ತಾ. ಮಾತ್ರಾಕ್ ಮಸ್ತೊ ಧಂಡಾಯ್ ದಿತಾ. ಕೇಸ್ ಕಾಳೆ ಉತ್ತರಾತ್.

37. ಬಿಲ್ಪಪತ್ರು:

- ◆ ಬಿಲ್ಪಪತ್ರು ರುಕಾಚೆಂ ಪಾನಾಂ ಧಾಡಾವ್ವೆ ರೋಸ್ ತಾಳ್ಫೆರ್ ಸಾರಯ್ಲ್ಯಾರ್ ತಾಪ್ ತಕ್ಕೆಕ್ ಚಡ್ಲೆನ್ ಕೂಡ್ಲೆ ದೆಂವ್ತ್.
- ◆ ಬಿಲ್ಪಪತ್ರು ವಾಟುನ್ ಹಧ್ಯಾಕ್ ಲೇವ್ ಕಾಡ್ಲ್ಯಾರ್ ಕಫೊ ಉದಾಕ್ ಜಾವ್ವೆ ಯೆತಾ.
- ◆ ಬಿಲ್ಪಪತ್ರಾಚೆಂ ಘಳಾಂ ಇಂಗಾಂತ್ ಫಾಲ್ಯಾರ್ ತಾಚ್ಯಾ ಧುಂಪ್ರಾಕ್ ಜಳಾರಿ

ಧಾಂವ್ಯಾತ್ಮ.

- ◆ ಬಿಲ್ಪಡಪತ್ರಾಚಿಂ ಪಳಾಂ ಧಾಡಾವ್ಯಾ ಉದ್ಯಾಂತ್ ಉಕಡ್ಡು ಆಶ್ವಾಸ ದವಿಜೆ. ಉಪ್ಯಾಂತ್ ಸಾಕ್ಷಿಂ ಮೇಲ್ ಕನ್‌ ಸಿರಪ್ ಕನ್‌ ಬೊಲ್ಲಿಂತ್ ಫಾಲ್‌ ದವಿಜೆ. ದಿಸಾಕ್ ದೋನ್ ಪಾವಿಂ ದಿಲ್ಯಾರ್ ಉದ್ಯಾದೆ ಲಿಂಡಿತ್ ಗೂಣ್ ಜಾತಾ. (ಡಯೆರಿಯಾಕ್ ದಾಕ್ರೆರಾಂನಿ ದಿಂಜ್ಯೆ ವಕಾತ್ ಹೆಂಚ್)
- ◆ ಬಿಲ್ಪಡಪತ್ರಾಚಿಂ ಪಾನಾಂ, ಧಾಕ್ವೀ ಎಂಡೆಚಿಂ ಪಾನಾಂ, ತೀಳ್, ಅಂಬೊಚ್ ತಾಕಾಂತ್ ವಾಟಿನ್ ಮನ್ ಕನ್‌ ಲೇಪ್ ಕಾಡ್ಲ್ಯಾರ್ ಕಸಲಿ ಸುಜ್ ಅಸ್ಲ್ಯಾರೀ ಗೂಣ್ ಜಾತಾ.

38. ದಾಳಿಂಬ್:

- ◆ ದೋನ್ ವಾಂಟೆ ದಾಳ್ಯಾಂ ರೋಸ್, 1/4 ವಾಂಟೊ ಆಲ್ಯಾರೋಸ್, ದೋನ್ ವಾಂಟೆ ಮಾವ್ಯಂಗಾಂಚೊ ರೋಸ್, ಚಾರ್ ವಾಂಟೆ ಸಾಕರ್ ಫಾಲ್‌ ಮೇಲ್ ಕನ್‌ ಸಿರಪ್ ಕನ್‌ ದವಿಜೆ. ಹೆಂ ಶಬ್ದತ್ ಪಿಯೆಲ್ಯಾರ್ ಪಿಂತಾಚಿ ಪಿಡಾ ಗೂಣ್ ಜಾವ್ ಜಿವೆಣ್ ಸಮಾ ಜಾತಾ.
- ◆ ದಾಳ್ಯಾ ರುಕಾಚೊ ಪಾಲೊ ವಾಟಿನ್ ಉಚೊ ಲಾಗ್‌ಲ್ಯಾ ಫಾಯಾಂಕ್ ಸಾರಯ್ಲ್ಯಾರ್ ಗೂಣ್ ಜಾತಾ.
- ◆ ದಾಳ್ಯಾಚಿ ಸಾಲ್, ಕೊಜಂಬೆಚಿ ಸಾಲ್ ಯಾ ಪಾಲೊ, ಜಿರೆಂ ಫಾಲ್‌ ಕಸಾಯ್ ಕನ್‌ ಪಿಯೆಲ್ಯಾರ್ ರುರವ್ ಉದ್ಯಾದೆ ಗೂಣ್ ಜಾತಾ.
- ◆ ದಾಳ್ಯಾಂಚ್ಯ್ ರುಕಾಚೆಂ ಪಾಳ್ ಉದ್ಯಾನ್ ರುರವ್ ಕಪಾಲಾಕ್ ಮುಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಮರಸಾಣೆಕ್ ಯಾ ವಿರಾಯೆನ್ ತಳ್ಳಿ ಘಡಾಪಡ್ ಅಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಗೂಣ್ ಜಾತಾ.

39. ಖಾಂಪ್ಯ್ಯ್ ಲಿಂಬೊ (ಚಿತುಲ್ರ್):

- ◆ ರುಕಾರೊಚ್ ಪಿಕ್‌ಲ್ಲಿ ಚಿತುಲ್ರ್ ಖಾವ್ ತಾಮೊನ್ ನಿವ್‌ಲ್ಲೆಂ ಉದಾಕ್ ಪಿಯೆವ್ ದುಸ್ರೆಂ ಕಸಲೆಂ ಖಾಣ್ ಖಾಯ್ಸ್ತಾನಾ ರಾವ್ಲ್ಯಾರ್ ದೋನ್ ದಿಸಾಂ ಭಿತರ್ ಘ್ಲ್ ತಾಪ್ ಗೂಣ್ ಜಾತಾ.
- ◆ ಚಿತುಲ್ರ್ಚಿ ಸಾಲ್ ಏಕ್ ವಾಂಟೊ, ಚಾರ್ ವಾಂಟೆ ಉದಾಕ್ ಫಾಲ್‌ ಉಕಡ್ಡು, 1/4 ವಾಂಟೊ ಉದಾಕ್ ಉತಾರ್ ಮ್ಯಾಣಾಸರ್ ಶಿಜೊವ್ ಗಾಳ್‌ ತೆಂ ಉದಾಕ್ ಪಿಯೆಲ್ಯಾರ್ ಮಲೇರಿಯಾ ತಾಪ್ ಗೂಣ್ ಜಾತಾ. (ಉದಾಕ್ ಉಬ್ ಅಸ್ತ್ರಾನಾಂಚ್ ಪಿಯೆಚೆಂ)
- ◆ ಚಿತುಲ್ರ್ ಖಾವ್ ಸಾಲ್ ಬರಿ ಸುಕವ್ ಗಂದ್ ಪಿಟೊ ಕನ್‌ ಬೊಲ್ಲಿಂತ್ ಫಾಲ್‌ ದವಿಜೆ. ಹೊ ಪಿಟೊ ನಾಲ್ರೆಲ್ ತೆಲಾಂತ್ ಕಾಯ್ದೊವಾಚೆಂ ತೇಲ್, ಸುಂಗೆಲ್ ದವಿಜೆ.

ತೇಲ್‌ ಯೂ ತಿಳೆಲ್‌ ತೇಲ್‌ (ವಿಂಚಾಯ್ ಎಕಾ ತೆಲಾಂತ್) ಭಸುನ್‌ನ್ ಮೆಸ್ಲ್ಯೂರ್‌ ವಿಂಚಾಯ್ ಧರಾಚಿ ಮೊರೊಜ್, ಕೀಡ್, ಫೋಡ್ ಗೂಟ್ ಜಾತಾತ್.

40. ಜಾಂಬ್ಖಾಂ:

ಜಾಂಬ್ಖಾಚ್ಯೋ ಬಿಯೊ ಸುಕವ್ವು ಪಿಟೊ ಕನ್‌ ದವ್ರಿಜೆ. ಏಕ್ ಕುಲೆರ್ ಪಿಟೊ ಫಾಲ್‌ ಕಸಾಯ್ ಕನ್‌ ಪಿಯೆಲ್‌ ರ್ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್‌ (ಗೋಡ್ ಮುತಾಚಿ ಪಿಡಾ) ಉಣಿ ಜಾತಾ. ಜಾಂಬ್ಖಾ ರುಕಾಚಿ ಸಾಲ್ ಆನಿ ಬೆಂಗಾಚಿ ಸಾಲ್ ಫಾಲ್‌ ಕಸಾಯ್ ಕನ್‌ ಪಿಯೆಲ್‌ ರ್ ವಿರಾಯಿನ್ ಪೆಂಕಾಡ್ ದೊಖ್ ಆಸ್ಲ್ಯೂರ್ ಗೂಟ್ ಜಾತಾ.

41. ಮೊಪಾಯ್:

- ◆ ದಂತ್ ಆಸ್ಲ್ಯೂರ್, ಪಿಕ್ಯೂ ಮೊಪಾಯೆಚ್ಯೋ ಬಿಯೊ ವಾಟುನ್, ರಾತಿಂ ನಿದೊಂಕ್ ವೆಚ್ಯ್ಯು ಪಯ್ಯೆಂ ತೀನ್ ದೀಸ್, ಹನ್‌ ಉದ್ಯು ಸಾಂಗಾತಾ ಪಿಯೆಜೆ. ಪತುನ್‌ನ್ ಪಂದ್ರು ದಿಸಾಂ ಉಪ್ಪಾಂತ್ ತೀನ್ ದೀಸ್ ಪಿಯೆಜೆ.
- ◆ ಮಾಸಿಕ್ ಸ್ತುವ್ ಸಮಾ ಜಾಯ್ಯಾ ಜಾಲ್ಯಾರ್ ಏಕ್ ಕುಲೆರ್ ಪಿಕ್ಯೂ ಮೊಪಾಯೆಚೊ ರೋಸ್, ಲಿಡ್ ಸಾಕರ್ ಭಸುನ್‌ನ್ ದಿಸಾಕ್ ದೋನ್ ಪಾವ್ವಿ ಸಾತ್ ದೀಸ್ ಕಾಣ್ಣೆಜೆ.
- ◆ ಅವಯಾಂಕ್, ಸ್ಥಾನಾಂಚೆಂ ದೂದ್ ಉಣಿಂ ಆಸಾ ಜಾಲ್ಯಾರ್, ಪಿಕ್ ಮೊಪಾಯ್ ಸದಾಂಯ್ ಖೆಲ್ಯಾರ್ ದೂದ್ ಜಾತಾ.
- ◆ ರಾತಿಂ ದೊಳೆ ದಿಸಾನಾ ಜಾಲ್ಯಾರ್ ಗಯ್ಯೆಂ ಗಯ್ಯೆಂ ಜಾತಾ ಜಾಲ್ಯಾರ್ ಪಿಕ್ ಮೊಪಾಯ್ ಖೆಲ್ಯಾರ್ ಬರೆಂ.
- ◆ ತನ್‌ ಮೊಪಾಯೆಚೊ ದೀಕ್ ಫೋಡ್ ಜಾಲ್ಯಾರ್ ಯೂ ಎಕ್ಕಿಮೂ ಆಸ್ಲ್ಯೂರ್ ಸಾರಯ್ಯಿಯ್, ವೆಗಿಂ ಗೂಟ್ ಜಾತಾ.

42. ಬೆಣ್ಣಾಂ:

- ◆ ರುರಮ್ ಉದ್ಯುಡೆ ಯೂ ಪಾತಳ್ ಉದ್ಯುಡೆ ಜಾಲ್ಯಾರ್ ಬೆಣ್ಣೆಚ್ಯ್ಯು ಸಾಲಿಚೊ ಕಸಾಯ್ ದಿಸಾಕ್ ತೀನ್ ಪಾವ್ವಿ ಎಕ್ಕೆಕ್ ಕುಲೆರ್ ಪಿಯೆಜೆ.
- ◆ ಪಾತಳ್ ಉದ್ಯುಡೆಕ್ ತುಲ್ಯೆ ಪಾನಾಂ ತೀನ್ ವಾಂಟೆ, ಜಾಂಬ್ಖಾಚ್ಯೋ ಆಂಹೆಲ್ರ್ ತೀನ್ ವಾಂಟೆ, ಇಲ್ಲೆಂ ಮಿರಿಂ ಸಾಂಗಾತಾ ವಾಟುನ್ ಲ್ಯಾನ್ ಗುಳಿಯೊ ಕನ್‌ ಸುಕಯ್ಯೆ. ಏಕ್ ಸಕಾಳೆಂ ಆನಿ ಏಕ್ ಸಾಂಜರ್ ಕಾಣ್ಣೆಜೆ.
- ◆ ಗೋಡ್ ಮುತಾಚ್ಯು ಪಿಡೆಕ್ ಬರಿಂ ಪಿಕ್ಲೆಲ್ಲಿಂ ಬೆಣ್ಣಾಂ ಮೊಟಾಚ್ಯು ಉದ್ಯಾಂತ್ ಧುವ್ವೆ ಪ್ರಪ್ಲೆಂತ್ಲ್ಯಾ ಗಭಾರಂತ್ಲೆಂ ನೈಸರ್ಗಿಕ್ ವಕ್ತಾಂ ಭಂಡಾರ್
- ◆ ಮುಳ್ಳಾದಿಚ್ಯು ಪಿಡೆಕ್ ಬರಿಂ ಪಿಕ್ಲೆಲ್ಲಿಂ ಬೆಣ್ಣಾಂ ಮೊಟಾಚ್ಯು ಉದ್ಯಾಂತ್ ಧುವ್ವೆ

ಖೆಲ್ಲಾರ್ ಮಸ್ತು ಬರೆಂಪಣ್ಣ ಜಾತಾ.

43. ಅತಾಂ (ಸೀತಾಫಲ):

- ◆ ಕೆಸೊಳಿ (ಮೌಲ್ಯ) ಯಾ ಕಸಲೆಂಚ್ ಪ್ರದೇಂ ಘೋಡ್ ಜಾವ್ ದೂರ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಆತಿಚ್ಯಾ ರುಕಾಚಿಂ ಪಾನಾಂ ವಾಟುನ್ ಪುಸಿಚೆ.
- ◆ ಘೋಡ್ ಜಾಲ್ಲಾರ್ ಆತಿಚ್ಯಾ ರುಕಾಚಿಂ ಸುಕಿಂ ಪಾನಾಂ ಗಂದ್ ಪಿಟೊ ಕನ್ರ್ ಗಾಳ್ ಸಿಸ್ಟಂತ್ ಫಾಲ್ ದಪ್ಪಿಚೆ. ಮೂ ಜಾಲ್ಲ್ಯ ಫಾಯಾಕ್ ಹೊ ತಿಟೊ ಶಿಂಪಾಡ್ಯಾರ್ ವೆಗಿಂ ಗೂಣ್ ಜಾತಾ.
- ◆ ಆತಿಚ್ಯಾ ಪಾನಾಂಚೊ ರೋಸ್ ಕಾಡ್ ಮಾತ್ಯಾಚ್ಯಾ ಕೆಸಾಂಕ್ ಸಾರಯ್ಯಾಯ್. ಮಾತ್ಯಾಂತ್ಲ್ಯ ಉಪೊ ಮೋತಾರ್ತ್. ರೋಸ್ ದೊಳ್ಳಾಂಕ್ ಪಡಾನಾಶೆಂ ಚತ್ರುಯ್ ಫೆಚೆ. ಪಂದ್ರು ಮಿನಟಾಂ ಉಪ್ಪಾಂತ್ ನ್ಯಾಯ್. ಆತಾಂಚ್ಯಾ ಬಿಯಾಂಚೊ ಗಂದ್ ಪಿಟೊ ಕನ್ರ್ಯಾಯಿ ಮಾತ್ಯಾಕ್ ಗಷ್ಟಿಲ್ಲಾರ್ ಉಪೊ ವೆತಾತ್.

44. ಪೆರಾಂ:

- ◆ ಮುಳ್ಳಾದ್ ಯಾ ಉದ್ದಾಡೆ ಬಂದ್ ಜಾಲ್ಲಾರ್ ಜೆವಾಣ್ ಕಚ್ಯಾ ಪಯ್ಯಿಂ ಪೇರ್ ಧೊಡೆ ದೀಸ್ ಖಿಯ್ಯಾ.
- ◆ ಹಾತ್ ಪಾಯಾಂಕ್ ಖೊವ್ಯಾಂ ಮಾಂಡ್ಲೆಬರಿಂ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್, ಲೂತ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಪೆರಾಚೊ ತನ್ನ್ಯಾರ್ ಆಂಕೆತ್ರ್ಯಾ ಖಿಯ್ಯಾ.
- ◆ ಅಂಗಾರ್ ಭುಗ್ಯಾಂಕ್ ಖೊರೊಜ್ ಪಡ್ಲ್ಯಾ ವೆಳಾರ್ ಪೆರಾಂಚೊ ಆಂಕೆತ್ರ್ಯಾ ಫಾಲ್ ಕಸಾಯ್ ಉಕಡ್ ಭುಗ್ಯಾಂಕ್ ತ್ಯಾ ಕಸಾಯಾನ್ ನ್ಯಾಣಿಯ್ಯಾ.
- ◆ ಸೊರೊ ಪಿಯೆವ್ ಆಮಾಲ್ ಜಡ್ ಜಾಲ್ಲ್ಯ ಮನ್ಯಾಕ್ ಪೆರಾಂಚೊ ಆಂಕೆತ್ರ್ಯಾ ಧಾಡಾವ್ ರೋಸ್ ಕಾಡ್ ಪಿಯೆಂವ್ ದೀಚೆ. ತಾಳ್ಯ್ ತಿಳ್ಲೊ ತೇಲ್ ಸಾರಯ್ಯಾ. ಪಾಯಾಂಚ್ಯಾ ತಾಳ್ಯ್ಯಾಂಕ್ಯಾಯಿ ತೇಲ್ ಸಾರಯ್ಯಾ. ಆಮಾಲ್ ವೆಗಿಂ ದೆಂಪ್ತು ಆನಿ ಮನಿಸ್ ಮತ್ತಿರ್ ಯೆತಾ.
- ◆ ವೋಂಕ್ ಉದ್ದಾಡೆ ಸುರು ಜಾಲ್ ವೆಳಾರ್ ತನ್ರಿಂ ಪೆರಾಂ ಬಾರೀಕ್ ಕಾತನ್ರ ಏಕ್ ಕುಲೆರ್ ಮಿರಿಂ ಫಾಲ್ ಪಿಟೊ ಕನ್ರ್ ಉಕಡ್ ಕಸಾಯ್ ಕರಿಚೆ. ಹಯ್ರ್ ಕಾ ವರಾಕ್ ಏಕ್ ಪಾವ್ಯಿಂ ದೊದೋನ್ ಕುಲೆರಾಂ ಪಿಡೆಸ್ತಾಕ್ ಪಿಯೆಂವ್ ದೀಚೆ. ಎಕಾ ದಿಸಾ ಭಿತರ್ ಪಿಡೆಸ್ತು ಸಮಾ ಜಾತಾ.

45. ಅಂಚೆ:

- ◆ ಆಂಬ್ಯಾಚಿ ಪಾರ್ ಸುಕವ್ ಗಂದ್ ಪಿಟೊ ಕನ್ರ್ ದುದಾಂತ್ ಖಿರವ್ ಪಿಯೆಲ್ಲಾರ್ ಪ್ರಪ್ತೆಂತ್ಲ್ಯ ಗಭಾರ್ಯಂತ್ ನೈಸರ್ಗಿಕ್ ವಕ್ತಾಂ ಭಂಡಾರ್

ಸ್ತೀಯಾಂಚೋ ಧರ್ಮೋ ಸ್ತುಪ್ ಗೂಡ್ ಜಾತಾ.

- ◆ ಆಂಭ್ಯಾಚಿ ಖೋಲಿ, ಕಾರೆಣ್ಣೊ, ವೇಡತ್ತಾಲಾಂವ್, ಇಲ್ಲೆಂ ಮೀಟ್, ಆಂಭ್ಯಾ ರುಕಾಚ್ಯಾ ಲಾಂಕ್ಷಾಚೋ ಇಂಗ್ನೋ - ಹೆಂ ಸರ್ವ್ ಪಿಟ್ಚೋ ಕೋ್ ಬೋಲ್ಲಿಂತ್ ಫಾಲ್ವ್ ದವನ್ರ್ ಸದಾಂಯ್ ಹ್ಯಾ ಪಿಟ್ವಾನ್ ದಾಂತ್ ಫಾಸ್ಲ್ವ್ರ್ ನಿಜಜ್ವ್ಯಂಚ್ವ್ ಇಡ್ವಾಂತ್ ಮೂ ಜಾಂವ್ಷ್ಯೋ ಯೂ ರಗತ್ ಯೆಂವ್ಷ್ಯೋ ಗೂಡ್ ಜಾತಾ.
- ◆ ಆಂಭ್ಯಾ ರುಕಾಚ್ಯಾ ಆಂಕ್ಲ್ವ್ ಆಂಭ್ಯಾಚಿ ಕೋಯ್, ಬೋರಾಂಚ್ಯಾ ರುಕಾಚಿಂ ಪಾನಾಂ - ಹ್ಯೋ ವಸ್ತ್ರ್ ಧಾಡಾವ್ ರೋಸ್ ಕಾಡ್, ರೋಸಾ ತಿಳ್ತೆಂ ತೇಲ್ ಫಾಲ್ವ್ ಮನ್ ಕರಿಜ್. (ತಾಂಭ್ಯಾಚ್ಯಾ ಕಾಯ್ಲಿಂತ್ ಕೆಲ್ವಾರ್ ಬರೆಂ) ಹೆಂ ತೇಲ್ ಮೂತ್ಯಾಕ್ ಫಾಲ್ವಾರ್ ಕೇಸ್ ವೆಗಿಂ ಪಿಕಾನಾಂತ್, ಯೂ ಪಿಕ್ ಕೇಸ್ ತಿಕ್ಕೆ ಕಾಳೆ ಜಾತಾತ್.

46. ಕುಳಿತ್:

- ◆ ದೋನ್ ಕುಲೆರಾಂ ಕುಳಿತ್, ದೋನ್ ಕುಟ್ಟಿಂ ಉದ್ಘಾಂತ್ ಫಾಲ್ವ್ ಉಕಡ್ವ್, ಏಕ್ ಕುಟ್ಟಿಂ ಉತಾರ್ ಮ್ಹಣಾಸರ್ ಆಶ್ವಾ ಗಾಳ್ವ್ ಪಿಯೆಲ್ವಾರ್ ಮುತಾಚ್ಯಾ ನಭಾಂತ್ ಫಾತರ್ ಆಸ್ಲೆಲ್ ಖಿಗೋನ್ ವೆತಾತ್.
- ◆ ಕುಳಿತ್ ಉಕಡ್ವ್ ಕಾಡ್ಲೆಂ ಉದಾಕ್ ಇಲ್ಲೆಂ ತೂಪ್ ಫಾಲ್ವ್ ಪಿಯಾವ್ ಶಿಂದುನ್ ಫಾಲ್ವ್ ಖೋಣ್ ಫಾಲ್ವ್ ರುಚಿಕ್ ಇಲ್ಲೆಂ ಮೀಟ್ ಫಾಲ್ವ್ ಪಿಯೆಲ್ವಾರ್ ದವ್ಯ್ ಬಾಂದುನ್ ಖೋಂಕ್ ಯೆಂವ್ಷ್ಯೋ ಅನಿ ಉಸ್ಮೋಡ್ ಗೂಡ್ ಜಾತಾ.
- ◆ 200 ಗ್ರಾಂ ಕುಳಿತ್ ದೋನ್ ಕುಟ್ಟಿಂ ಉದ್ಘಾಂತ್ ಉಕಡ್ವ್ ಬರೆಂ ಮುಡುನ್, ಗಾಳ್ವ್ ತೆಂ ಉದಾಕ್ ಬಾಂಳ್ತಿಕ್ ಪಿಯೆಂವ್ತ್ ದಿಲ್ವಾರ್ ಗಭ್ರ್ ಕೊಶಾಂತ್ ಆಸ್ಲೆಲ್ ಮೆಳೆಂ ಸಗ್ರೆಂ ಭಾಯ್ ವೆತಾ. ಭಿತರ್ ದೂರ್ ಗೂಡ್ ಜಾತಾ.

47. ಕೆಂಳ್ಳೋ:

- ◆ ಫಡಾಯೆಚ್ಯಾ ಬೋಂಡಿಯೆಚಿಂ ಘುಲಾಂ, ಕಳೆ, ತುಳ್ಳಿಪಾನಾಂ, ಇಳ್ಳಿ (ಆಂಗ್ಲಿ ಮೆಳ್ಳಾ) ಸಮಾಸಮ್ ಫಾಲ್ವ್ ತಾಂದ್ ತಾಳ್ ಕಾಡ್ಲ್ಯ್ ಉದ್ಘಾನ್ ವಾಟಿನ್ ಪಿಯೆಲ್ವಾರ್ ಉಸ್ಮೋಡ್ ಧೋಡ್ ದಿಸಾಂ ಉಪ್ಪಾಂತ್ ಖಿಂಡಿತ್ ಗೂಡ್ ಜಾತಾ.
- ◆ ವಿಕಾಳ್ ಜೆವ್ವಾಳ್ ಚಾಬ್ಲ್ಯ್ ಫಾಯಾಚ್ಯಾ ವಯ್ಲ್ ಕುಶಿನ್ ಘಟ್ ಕಟ್ ಫಾಲ್ವ್ ಎಕ್ ಬಾಲ್ದೆಂತ್ ಉದಾಕ್ ಹಾಡ್ ತ್ಯಾ ಉದ್ಘಾಂತ್ ಮೋಟಾಶಿಯಂ ಪರಮಾಂಗನೇಟ್ ಫಾಲ್ವ್ ತೆಂ ಉದಾಕ್ ಫಾಯಾ ವಯ್ ಪ್ರೋತಿಜೆ. ಮಾಗಿರ್ ಕೆಂಳ್ಳ್ಯಾಚೋ ರೋಸ್ ಕಾಡ್ ದೊದೋನ್ ಕುಲೆರಾಂ ಪಾಂಚ್ ಮಿನುಟಾಂ ಏಕ್ ಪಾವ್ವಿಂ ಪಿಯೆಂವ್ತ್ ದೀಜೆ. ಏಕ್ ಮೋರಾ ದೆಂಪ್ರೋನ್ ಯೆತಾ.
- ◆ ಕೆಳೆಂ, ಆವಾಭ್ಯಾಚೋ ರೋಸ್, ಮ್ಹ್ವಾಂವ್, ಸಾಕರ್ ಹೆಂ ಸರ್ವ್ ಭಸುನ್

ಸೇವ್ಯಾರ್ ಸ್ತೀಯಾಂಕ್ ಧರ್ಮೋ ಸ್ತುಪ್ ವೆಚೊ ರಾವ್ತಾ.

- ◆ ಕೆಂಳಾಪ್ಯಾಚೊ ಗಾಬೊ ಯೂ ಕಾಂಡಿ ಹಾಡ್ಯೂ (ರಸಭಾಳೆ ಕೆಂಳೈಬ್ರಹ್ಮ ಬರ್ಲೊ) ರೋಸ್ ಪೀಳ್ಯೂ ಇಲ್ಲೆಂ ತೂಪ್ ಭಸುನ್ನೊ ಪಿಯೆಂವ್ಹ್ ದಿಲ್ಯಾರ್ ಮೂತ್ ವೆಚೆಂ ಬಂದ್ ಜಾವ್ಯೂ ತೊಂಡಾಕ್, ಹಾತ್ ಪಾಯಾಂಕ್ ಸುಜ್ ಆಯಿಲ್ಲಿ ರಾವ್ತಾ ಆನಿ ಮೂತ್ ತೆಕ್ಕಣ್ ಸುಟ್ತು.
- ◆ ಬೊಂಡಿಯೆಚಾ ಘುಲಾಂ ಭಿತರ್ ಆಸ್ಯೈಫ್ ಸುತಾ ತಸಲ್ಲೊ (ಶಲಾಖೆ) ಕಾಡ್ಯೂ ಧಾಡಾವ್ಯೂ ರೋಸ್ ಕಾಡ್ಯೂ ಇಲ್ಲೆಂ ಜಿರೆಂ, ಇಲ್ಲಿ ಸಾಕರ್ ಫಾಲ್ಯೂ ವಾಟಿನ್ ಲ್ಯಾನ್ ಭುಗ್ಯಾಂಕ್ ದಾಂತ್ ಯೆತಾನಾ ಉದ್ಯಾದೆ, ತಾಪ್, ಮೊಂಟ್ ಆಸ್ಯೈರ್ ಪಿಯೆಂವ್ಹ್ ದೀಜೆ. ಇಲ್ಲೆಂ ವಕಾತ್ ನಿಜ್ಯಾಂಕ್ ಸಾರಯ್ಯಾರ್ ವೆಗಿಂ ಗೂಣ್ ಜಾತಾ.

48. ರುವೆಚಿಂ ರುಧಾಡ್:

- ◆ ರುವೆಚಿಂ ಸುಕಿಂ ಪಾನಾಂ ಗಂದ್ ಪಿಟೊ ಕನ್ರ್ ಗಾಳ್ಯೂ ಬೊತ್ತಿಂತ್ ಫಾಲ್ಯೂ ದವ್ವಿಜೆ. ಕಾಯ್ಯಿವಾಚ್ಯ್ಯ ತೆಲಾಂತ್ ಪಿಟೊ ಭಸುನ್ನೊ ಹೊಡಾಚೆ ಪಿಡಾ ಸುರು ಜಾತಾನಾ ಫಾಯಾಕ್ ಸಾರಯ್ಯಾರ್ ಗೂಣ್ ಜಾತಾ.
- ◆ ರುವೆಚಿಂ ಪಾನಾಂ, ಹಳ್ಳಿಚೊ ಪಿಟೊ, ನಿತ್ಖ್ ಉದ್ಯಾಂತ್ ವಾಟಿನ್ ಉದ್ಯಾ ತೆದ್ಯೊ ಲ್ಯಾನ್ ಗುಳಿಯೊ ಕನ್ರ್ ದವ್ವಿಜೆ. ಪಯ್ಯಾ ದಿಸಾ ಚಾರ್ ಉಪ್ಪಾಂತ್ ಎಕೇಕ್ ಚಡ್ ಕನ್ರ್ ಖಾಯ್ಜ್. ಮೊಟಾಂತ್ ಉದಾಕ್ ಭರೊನ್ ಮುಡ್ಯಾಬಿರಿ ಜಾಲ್ಲೆಂ ಗೂಣ್ ಜಾತಾ. ಉದಾಕ್ ಪಿಯೆಂವ್ಹೆಂ ಉಣಂ ಕರಿಜೆ. (ಒಪ್ಪೇಶನ್ ಕನ್ರ್ ಉದಾಕ್ ಕಾಡ್ಜೆಂ ಉತಾರ್)
- ◆ ರುವೆಚ್ಯ್ಯ ರುಧಾಚೆಂ ಪಾಲಾಂ ತೀನ್ ವಾಂಟೆ, ವ್ರೋಂವ್ರೇ ತೀನ್ ವಾಂಟೆ, ಸುರೆ ಗೋಡ್ ಪಾಂಚ್ ವಾಂಟೆ ಗಂದ್ ಧಾಡಾವ್ಯೂ ಬೊರಾ ತೆದ್ಯೊ ಗುಳಿಯೊ ಕನ್ರ್ ದವ್ವಿಜೆ. (ಧವೆಂ ರುವೆ ರುಧಾ ಬರೆಂ) ಸಕಾಳಿಂ ನಿರಾಳ್ ಮೊಟಾಕ್ ದೋನ್ ಗುಳಿಯೊ ಗೀಳ್ಯೂ ಉದಾಕ್ ಪಿಯೆಜೆ. ಉಸ್ಪಾಸ್ ಬಾಂದುನ್ ಯೆಂವ್ಹ್, ದವ್ಯ್ ಬಾಂದೆನ್ನ್ ಅಸಲಿ ಪಿಡಾ ಗೂಣ್ ಜಾತಾ.
- ◆ ರುವೆ ಪಾನಾಂಚೊ ದೀಕ್ ಪಿಶೆಂ ಸುಣಂ ಚಾಬ್ಲ್ಯಾರ್ ಯೂ ವಿಕಾಳ್ ಜಿವ್ಯಾಳ್ ಚಾಬೊಲ್ಲ್ಯಾ ವೆಳಾರ್ ಫಾಯಾಕ್ ಫಾಲ್ಯಾರ್ ಸಗ್ರೆಂ ವೀಕ್ ದೆಂವ್ತಾ. (ರಾನಾಂತ್ ಗುಡ್ಯಾಕ್ ಗೆಲ್ಲ್ಯಾ ವೆಳಾರ್ ವಿಕಾಳ್ ಜಿವ್ಯಾಳ್ ಚಾಬ್ಲ್ಯಾರ್ ಹೆಂ ಆಯಿನ್ನ್ ವಕಾತ್)
- ◆ ರುವೆಚಿಂ ಮೊಟೆಂ ಪಾಳ್ ಹಾಡ್ಯೂ ಸುಕೊವ್ಯೂ ಮಾತ್ರೆಚ್ಯ್ಯ ಮೊಡ್ಯೆಂತ್ ಫಾಲ್ಯೂ ಹುಲ್ಲಾಯ್ಜ್. ಮುಲ್ಲೊನ್ ಯೆತಾನಾ ಮೊಡ್ಕೆಕ್ ದಾಂಕಿಜೆ. ನಿವ್ಲ್ಯಾ ಉಪ್ಪಾಂತ್ ಗೋಚೊರ್ ಉಡವ್ಯೂ ಕರಿ ಯೂ ಇಂಗ್ಲೊ ಮಾತ್ರ್ ಸಿಸ್ಟೆಂತ್ ಫಾಲ್ಯೂ ಬಂದ್

ಕನ್ನೆ ಎಕು ಚಟ್ಟಿಂತ್ತಾ ಮಾತ್ರೆ ಭಿತರ್ ಪುರಿಜೆ. ಸದಾಂಯ್ ಉದಾಕ್ ಫಾಲಿಜೆ. ನ ಮಹಿನ್ಯಾಂ ಉಪ್ರಾಂತ್ ತಿ ಸಿಸ್ಸಿ ಕಾಡ್ ಸದಾಂಯ್ ದೋನ್ ತಾಂದ್ಯಾಚ್ಯೆ ತೂಕು ತಿತ್ತ್ಲಿ ಚಿಟ್ಟೊ ಎಕು ಕಸ್ತೆಂತ್ ಫಾಲ್ಫಾ ಬಾಬೊನ್ ಗಿಳಿಜೆ. ಕಸಲಿ ಪೊಪ್ಪಾಚಿ ಪಿಡು ಅಸ್ಲ್ಯಾರೀ ಖಿಂಡಿತ್ ಗೂಣ್ ಜಾತ್.

49. ಆಡುಸೋಗೋ: ಹ್ಯಾ ರುಡಾಚಿಂ ಮಹತ್ವ್

- ◆ ಆಡುಸೋಗೇ ಮ್ಹಣ್ ಕನ್ನಡಾ ಭಾಷೆನ್, ಸಸ್ಯ ಶಾಸಾಂತ್ Adhatoda Vasica ಮ್ಹಣ್ ವಚ್ಚೆಂತ್ಚ್ಯಾ ಹ್ಯಾ ರುಡಾಚಿಂ ಸವ್ರೆ ಭಾಗ್ ವಕ್ತಾಕ್ ವಾಪರ್ತ್ಯೆ. ಕಾಂದ್, ಪಾಳಾಂ, ಮೊಲೆ ಅನಿ ಘುಲಾಂ. ಆಡುಸೋಗೋ ರುಡಾಚಿಂ ಪಾನಾಂ ಧಾಡಾವ್ಯ್, ರೋಸ್ ಕಾಡ್ ಇಲ್ಲಿ ಅಲ್ಲಾ ರೋಸ್, ಇಲ್ಲಿಂ ತಿಮ್ಮಿ ಮಿರಿಯೆಚೊ ಪಿಟೊ ಯಾ ಹಿಟ್ಟಿ ಅನಿ ಅಥ್ಮೋ ವಾಂಟೊ ಮ್ಹ್ಲಿಂವ್ ಯಾ ಸಾಕರ್ ಫಾಲ್ ದಿಸಾಕ್ ತೀನ್ ಪಾವ್ಯಿಂ ಪಿಯೆಜೆ. ಮೊಂಕ್ಕಿ ಯಾ ಉಸೊಡ್ ಆಸೊಲ್ಲ್ಯಾಂಕ್ ಆಯಿನ್ನ್ ವಕಾತ್.
- ◆ ಆಡುಸೋಗೋ ರುಡಾಚಿಂ ತೀನ್ ವಾಂಟೆ ಪಾನಾಂ ಸಾವ್ಯೆಂತ್ ಬರೆಂ ಸುಕೊವ್ಯ್ ಗಂದ್ ಪಿಟೊ ಕರಿಜೆ. (ಪೋತಾಕ್ ಸುಕೊಂವ್ಯ್ ನಜೊ) ದೋನ್ ವಾಂಟೆ ಸುಂಲ್, ಏಕ್ ವಾಂಟೊ ಮಿರಿಂ, ಏಕ್ ವಾಂಟೊ ತಿಮ್ಮಿಮಿರಿಂ ಯಾ ಹಿಟ್ಟಿ, ಚೊರ್ ವಾಂಟೆ ಲಿಡೆ ಸಾಕರ್ ಕಾಣ್ವೆವ್ ಸಕ್ಕಡ್ ಭಸುನ್ನೆ ಗಂದ್ ಪಿಟೊ ಕನ್ನೆ ಮೊಂಕ್ಕಿಂತ್ ಫಾಲ್ಫಾ ದವಿಜೆ. ಸುಕ್ಕ್ಯಾ ಮೊಂಕ್ಕೆಕ್ ಏಕ್ ಚ್ಹಾಯೆಚ್ಯಾ ಕುಲೆರಾ ತಿತ್ತ್ಲಿ ಪಿಟೊ ಲಿಂಬ್ಯಾ ರೋಸಾಂತ್ ಯಾ ಮ್ಹ್ಲಿಂವಾಂತ್ ಭಸುನ್ ಪಿಯೆಜೆ. ದಕಾಲ್ ಯೆಂಪಾಂಕ್ ಮೊಂಕ್ಕೆಕ್ ಹಾಚೊ ಕಸಾಯ್ ಕನ್ನೆ ಪಿಯೆಜೆ. ಏಕ್ ಕುಲೆರ್ ಪಿಟೊ ದೋನ್ ಗ್ಲಾಸ್ ಉದ್ಯಾಕ್ ಫಾಲ್ಫಾ ಉಕೊಡ್ ಏಕ್ ಗ್ಲಾಸ್ ಜಾತ್ ಮ್ಹಣಾಸರ್ ಅತವ್ಯ್ ಪಿಯೆಜೆ.
- ◆ ಆಡುಸೋಗೋ ರುಡಾಚಿಂ ತನಿಂ ತೀನ್ ಪಾನಾಂ, ಏಕ್ ಕೊಪ್ ಉದ್ಯಾಂತ್ ಫಾಲ್ಫಾ ಉಕಡ್, ಅಥ್ರೆಂ ಹೊಪ್ ಜಾತ್ ಪಯಾರೆಂತ್ ಅತವ್ಯ್ ತಕ್ಕಣ್ ಪಿಯೆಜೆ. ಅಥ್ರೆಂ ಕುಲೆರ್ ಅಲ್ಲಾ ರೋಸ್ ಭಸುನ್ನೊಯಿ ಪಿಯೆವ್ಯೆತ್. ಹೆಂ ವಕಾತ್ ಸುಕ್ಕ್ಯಾ ಮೊಂಕ್ಕೆಕ್ ಅವ್ವಲ್.
- ◆ ತೀನ್ ಯಾ ಚೊರ್ ಆಡುಸೋಗೋ ರುಡಾಚಿಂ ಪಾಳಾಂ ಧಾಡಾವ್ಯ್, ಚೊರ್ ಕೊಪಾಂ ಉದ್ಯಾಂತ್ ಫಾಲ್ಫಾ ಉಕಡ್, ಏಕ್ ಕೊಪ್ ಜಾತ್ ಮ್ಹಣಾಸರ್ ಅತವ್ಯ್ ಇಲ್ಲಿಂ ಮ್ಹ್ಲಿಂವ್ ಯಾ ಸಾಕರ್ ಫಾಲ್ಫಾ ಸದಾಂಯ್ ದಿಸಾಕ್ ತೀನ್ ಪಾವ್ಯಿಂ ತೀನ್ ದೀಸ್ ಕಾಣ್ವೆಜೆ. ತಾಪ್ ಖಿಂಡಿತ್ ಗೂಣ್ ಜಾತ್.
- ◆ ಲೆಕ್ಕಾ ವತ್ತೋ ಮಾಸಿಕ್ ಸಾವ್ ಜಾತ್ ಜಾಲ್ಯಾರ್ ಆಡುಸೋಗೋ ರುಡಾಚಿಂ ಇಲ್ಲಿಂ ತನಿಂ ಪಾನಾಂ ಧಾಡಾವ್ಯ್ ಚ್ಹಾಯೆಚ್ಯಾ ಕುಲೆರಾ ತಿತ್ತ್ಲಿ ರೋಸ್ ಕಾಡ್ ಇಲ್ಲಿಂ ಮ್ಹ್ಲಿಂವ್ ಭಸುನ್ ದಿಸಾಕ್ ತೀನ್ ಪಾವ್ಯಿಂ ಪಿಯೆಜೆ.

- ◆ ఆదుసోగో రుడాచిం ఘలాం ఎకా బోల్లింతో ఫాల్సు తాకా అదిస బోల్లు కాజుజో సోరో యా బ్రాండి ఫాల్సు 10 దిస్టో దవ్విజే. బంధు కనోస ధాంచిజే. ధా దిసాం లప్రూంతో ధా థీంబె వకాతో, ఇల్లీ సాకరో, ఇల్లీం మ్హ్లూంవో భసునో ఓయెల్యూరో లసోడికో ఆయిన్నో వకాతో. కసలి లసోడో జాల్యూరోయి ఖిందితో గూణో జాతా.

ధోడిం వితిష్టు తెలాం

50. మాత్యాకో ధండాయో దింప్షెం తేలో:

కాజళో మోకో, కారాసో, జింజె రుకాజి పానాం, ఆవాల్యూ రుకాజో పాలో, బోబ్యూ వాలిజో ధోడో ఆంకోల్స్టో, బోబ్యూజో సాలీ, మోణ్ణు పాలో, లజె కాంటి, గోడ్యూ రుకాజిం ధోడిం తెన్సిం పానాం. ఆవాళే ఆస్సుల్యూరో ధోడె ఆవాళే (బియో కాడ్సు లండయ్యు), ఘులొమోగెల్లో - హ్యో సవో వస్తు ఫాల్సు ధాడావ్యు రోసో కాదిజె. రోసా తిల్లేం తేలో ఫాల్సు బారీకో లుజ్యూరో మునో కరిజె. తేలో మాత్రు లుతాస వ్యుణాసరో మునో కనోస, తేలో నిష్ట్ల్యు లప్రూంతో బోల్లింతో ఫాల్సు దవ్విజే. సదాంయో హెం తేలో మాత్యాకో ఫాల్యూరో తల్లిఫణ్ణి, తల్లి ఘుంవళ్ల రావ్తా. దోళ్యాంకో ధండాయో దితా, కేసోయీ లాంబో యెతాతో. మాత్యాంతో కాతో మోబిస రావ్తా.

51. ఆస్సేకో ధండాయేజిం తేలో:

కాజళో మోకో, కారాసో, ఘులొమోగెల్లో, సహదేవి, మోణ్ణుపాలో, ఆవాళే, మింజికాసింవాజో పాలో, పాతికాస్సింజో పాలో, సక్కడో ధరాంజ్యా ఘులాం రుడాంజో ఆంకోల్స్టో. ధచ్యు దస్సి ఘులాంజో పాలో, ఘులాం హ్యో సవో వస్తు ధాడావ్యు రోసో కాడ్సు, రోసా తిల్లేం తేలో ఫాల్సు (జాయో జాల్యూరో ఇల్లై నాలాస రోసో యా దూదో) మెతి ఫాల్యేతో. బారీకో లుజ్యూరో మునో కరిజె. లుదాకో ఆశవ్యు తేలో మాత్రు లురాజె. హెం తేలో సిస్టెంతో ఫాల్సు దవనోస సదాంయో మాత్యాకో ఫాల్యూరో మాత్యాకో మోస్తు ధండాయో మెళ్లూ. మాత్యాంతో కాతో మోబిస రావ్తా. కేసో లాంబో యెతాతో.

52. బాంట్లోకో ఆని భుగ్యాంకో ఘుస్సెం తేలో:

కాజళోమోకో, కారాసో, సహదేవి, శీంప్త్తుపాలో, ఆబోల్యాం పాలో, తాంబ్సెం పాళో, పానోప్త్తి, కాళ్లరెం, మోప్పోళాజెం పాళో, మాదజేం పాళో, హెం సవో ధాడావ్యు రోసో కాడ్సు, సమాసమో తేలో ఫాల్సు మునో కరిజె. రోసో ఆశవ్యు గెల్యు లప్రూంతో తేలో మాత్రు లుతాస.

(ತೇಲ್ ತಿಳಾಚೆಂ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಬರೆಂ) ತೆಂ ತೇಲ್ ಸಿಸ್ಟಂತ್ ಫಾಲ್ವ ದವನ್‌ ಬಾಂಲ್ಕ್ ಅನಿ ಬಾಳ್ಯ್ ನ್ಯಾಷ್ನೊಂವ್ ಪಯ್ಲೊಂ ರಗಳ್ಯ್ ಬರೆಂ.

53. ಖೋರೊಜ್ ಯೂ ದಿಷ್ಟಿಚೆ ಫೋಡ್ ಜಾಲ್ಯಾರ್ ತೇಲ್:

ತಾಂಬೆಂ ಪಾಳ್, ಮಾದಚೆಂ ಪಾಳ್, ಮೊಡೆಕ್ಲಾಂಚೆ ಪಾಳ್, ಫಾಂರ್ವ್ಯಾ ರುಡಾಚೆಂ ಪಾಳ್, ಮುಸ್ಕಾಸಾಂಗ್ ಸುಕ್ಲೊ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್, ಮುಸ್ಕಾಸಾಂಗೆಚ್ಲೊ ಬಿಯೊ, ಲ್ಯಾನ್ ಧುಮ್ಮಿಚೊ ಕುಡೊ, ಹೆಂ ಸವ್ರ್ ಧಾಡಾವ್ವ್ ಪಿಟೊ ಕನ್‌, ಜಾಯೊ ತಿಳ್ಲೆಂ ತೇಲ್ ಫಾಲ್ವ ಮನ್ ಕರಿಜೆ. ಹೆಂ ತೇಲ್ ನಿವ್ಲ್ಯಾ ಲಾಪ್ರಾಂತ್ ಸಿಸ್ಟಂತ್ ಫಾಲ್ವ ದವಿಜೆ. ಹೆಂ ತೇಲ್ ಖೋರೊಜ್ ಜಾಲ್ಯಾರ್ ಯೂ ಫೋಡ್ ಪದ್ಲೆ ವೆಳಾರ್ ಮಸ್ಲ್ಯಾರ್ ವೆಗಿಂ ಗೂಣ್ ಜಾತಾ. (ಪ್ರಯೋಗ್ ಕೆಲಾ)

54. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಪಿಡೆಕ್ ವಕ್ತಾಚಿ ತಯಾರಾಯ್:

ತೀನ್ ಲೋಳಿಸರ್ ಪಾನಾಂಚೊ ಗಿರೊಪ್, ಅರ್ಥ ಬೋಲ್ಲೊ ಮೆಲ್ಲಿಂವ್, ಜಾರ್ ಕುಲೆರಾಂ ಸೋರೊ (ವಿಸ್ತಿ ಯೂ ಬ್ರಾಂಡಿ ಜಾತಾ) ಅತಾಂ, ಲೋಳಿಸರ್ ಗಿರೊಪ್ ಬಾರಿಕ್ ಕಾತ್ರಿಜೆ. ಸವ್ರ್ ವಸ್ತು ರೂಂಡ್ ತೊಂಡಾಚ್ಯ್ ಬೊಲ್ಲಿಂತ್ ಫಾಲ್ವ ಕುಲೆರಾನ್ ಬರೆಂ ಭಶ್ರೀಜೆ. ವಕಾತ್ ತಯಾರ್ ಜಾಲೆಂ. ಹೆಂ ವಕಾತ್ ಫ್ರಿಡ್ವಾಂತ್ ಯೂ ಧಂಡ್ ಜಾಗ್ವಾರ್ ದವಿಜೆ.

ಜೆಂಪ್ಷ್ಯ್ಯ್ ಕುಲೆರಾಂತ್ ಏಕ್ ಕುಲೆರ್ ವಕಾತ್ ದಿಸಾಕ್ ತೀನ್ ಪಾವ್ವಿಂ ಸದಾಂಯ್ ಧಾ ದೀಸ್ ಪಿಯೆಚೆ. ಪರುಂನ್ ಧಾ ದೀಸ್ ಪಿಯೆನಾಶೆಂ ರಾವಾಜೆ. ಲಾಪ್ರಾಂತ್ ಪರುಂನ್ ಧಾ ದೀಸ್ ಪಿಯೆಚೆ. ಅಶೆಂ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸಮಾ ಗೂಣ್ ಜಾತಾ ಮ್ಹಿಂಣಾಸರ್ ಪಿಯೆಚೆ.

ಹೆಂ ವಕಾತ್ ಕರ್ತೆಲ್ಯಾಕ್ ಸೊಹಿಕಾಯ್ ಅನಿ ಧಿರಾಸಣ್ ಆಸಾಜೆ. ಇಲ್ಲೆ ದೀಸ್ ಪಿಯೆವ್ವ್ ಮಾಗಿರ್ ಸೊಡುಂಕ್ ನಚೊ. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಗೂಣ್ ಜಾತಾ ವಿಂಡಿತ್. ಪಿಡೆಸ್ತಾನ್ ಮೊಸ್ತು ಫ್ಲ್ ವಸ್ತು ರಾಂದ್ವಯ್ ಖಾಯ್ಜ್ ಮೊಸ್ತು ಉದಾಕ್ ಪಿಯೆಚೆ. ಹೆಂ ವಕಾತ್ ವಿಂಚಾಯೀ ಜಾಗ್ವಾರ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ಯೊಯೀ ಮೊಟಾಂತ್, ತಾಳ್ಯಾಂತ್, ಗಿಫ್ರೆಕೊಶಾಂತ್, ಮೆಂದ್ವ್ಯಾಂತ್, ಲಿದರಾಂತ್, ಆನ್ವಿಟಿಂತ್ ಹೆರ್ ವಿಂಚೆಕಡೆ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ಯೊಯೀ ಗೂಣ್ ಜಾತಾ.

ಹೆಂ ವಕಾತ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರಾಕ್ ಮಾತ್ರ್ ಸ್ವಂಯ್ ಆಲ್ಸರ್, ಬೆಡ್ ಸೋರ್ಸ್, ಗಾಂಟಿ ದೂಖ್, ವರಿಕೋಸ್ ಶಿರೊ ಆಸ್ಲೊಲ್ಲ್ಯಾಂಕೊಯೀ ಜಾತಾ. ಹೆಂ ವಕಾತ್ ಕಾಷ್ವೆಲ್ಲೆ ವರ್ವಿಂ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಪಿಡಾ ಯೆನಾಶೆಂ ಆಡಾಂವ್ಯೊಯೀ ಜಾತಾ.

55. ಕಾಳ್ಯಾ ಲಿಂಗಿಜಿಂ ಪಾನಾಂ ಅನಿ ಜಿರೆಂ ಉಕೊಡ್ ಕಸಾಯ್ ಕನ್‌ ಪಿಯೆಚೆ. ಹೆಂ ವಕಾತ್ ಏಡ್ ಪಿಡೆಕ್ ಯಿ ಜಾತಾ.

56. ಲಕ್ಷ್ ಣಘಲ ಫ್ಲ್ ಖಾಯ್ಜ್ ಲಕ್ಷ್ಣಘಲ ರುಕಾಚೊ ಪಾಲೊ ಉಕ್ಡೊ ಕಸಾಯ್ ಪಿಯೆಲ್ಯಾರಿ ಬರೊ.

ದುಸ್ಮೃ ಭಾಗ್

(ಹಾಂತು ಪಯ್ಯಾಗ್ ಭಾಗಾಂತ್ ಆಸ್ಲೀಲ್ಲಿಂ ಘೋಡಿಂ ವಕ್ತಾಂ ಆಸೊಂಕ್ ಮರ್ಯೋ.

ದಯಾ ಕನ್ವೆ ಭೋಗ್ರಿಯಾ.)

1. ಅರುದ್ (ನಾಗದಾಳಿ, ನಾಗಮನಿ):

- ◆ ಹೆಂ ರುಡ್ ವಿಕಾಳ್ ಜಿವ್ಯಾಳಿ ಪಯ್ಯ್ ಕತಾರ್. ಸಪ್ರಾಚೆ ವೀಕ್ ನಾಸ್ ಕಚ್ಚಿನ ಸಕತ್ ಹ್ಯಾ ರುಡಾಕ್ ಆಸಾ.
- ◆ ಲ್ಯಾನ್ ಭುಗ್ಯಾಂಕ್ ಭುಗ್ಯಾಂಚಾ ಲಿಡೆಚೆ ಗುಲ್ ಹ್ಯಾ ರುಡಾಚಾ ಪಾಲ್ಯಾಚಾ ರೋಸಾಂತ್ ರುರವ್ವು ದಿತಾತ್. ಸೀಯಾಂಕ್ ಮಾಸಿಕ್ ಸ್ತ್ರೀವ್ ಜಾಲ್ಲೆ ವೆಳಾರ್ ಹೆಂ ರುಡ್ ಆಮ್ಲೊಂಕ್ ನಜೊ, ರುಡ್ ಮೋತಾರ್.

2. ಆಗ್ರಾ ಪಾಳ್ (ಆಗ್ರದ ಬೇರು, ಆಗ್ರದ ದ್ಯೇ (ಬೇರ್):

- ◆ ತೊಂಡಾಂತ್, ಜಿಬ್ರೋ, ತಾಳ್ಯಾಂತ್ ಆಗ್ರಾಚೆ ಫೋಡ್ ಜಾಲ್ಲೆ ವೆಳಾರ್ ಹ್ಯಾ ರುಡಾಚಿಂ ಪಾಳಾಂ ಹಾಡ್ ಲೊಸುಣ್ ಆನಿ ಇಲ್ಲೆಂ ಮಿರಿಂ ಫಾಲ್ ಗಂಥ್ ವಾಟುನ್ ಪಿಯೆಚೆ. ಎಕಾ ದಿಸಾ ಭಿತರ್ ಆಗ್ರುಂ ಗೊಣ್ ಜಾತಾ.

3. ಆಂಬುಟಿ (ಹುಳಿ ಚಿಕ್ಕನ ಸೊಪ್ಪು):

- ◆ ಹ್ಯಾ ರುಡಾಚೊ ರೋಸ್ ಬಾರಿ ಉಪ್ಪಾರಾಕ್ ಪಡ್ಡಾ. ಹಾಂತು ‘ಸಿ’ ವಿಟಮಿನ್ ಧಾರಾಳ್ ಆಸಾ. ಪಾಲ್ಯಾಚೊ ರೋಸ್ ದೋನ್ ಕುಲೆರಾಂ, ಏಕ್ ಕುಲೆರ್ ಮ್ಲೊಂವ್ ಭಸುಂನ್ ತೀನ್ ದೀಸ್ ಪಿಯೆಲ್ಯಾರ್ ರಗಾತ್ ಉದ್ವಾದೆ ಜಾಂಪ್ವೆ ಖಿಂಡಿತ್ ಗೊಣ್ ಜಾತಾ.
- ◆ ತೊಂಡಾಂತ್ ಫಾಣ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಜಾರ್-ಪಾಂಚ್ ಖೋಲೆ ಪಾನ್ ಫೋಡ್ ಬೆಲ್ಲೆ ಬರಿ ಚಾಬೊನ್ ಗಿಳಿಜಯ್.
- ◆ ಜಿವಾ ಭಿತರ್ ಹುಲೊಪ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಹ್ಯಾ ರುಡಾಂಚೆ ಚೆಟ್ಟಿ ಕನ್ವೆ ಸೆಂಪ್ಪಿ.
- ◆ ಹಾಗ್ನಿ ಭಾಯ್ ಪಡ್ಲ್ಯಾರ್ ಹ್ಯಾ ರುಡಾಚಾ ಖೋಲ್ಯಾಂಚೊ ಪೇಸ್ವ್ ಕನ್ವೆ ಇಲ್ಲೆಂ ತೊಪ್ ಭಸುಂನ್ ಹಾಗ್ನೆಕ್ ತವಳ್ ತವಳ್ ಮುಸ್ಷೆಂ.
- ◆ ಪಾಯಾಂತ್ ಖಿಳೊ ಅಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಹ್ಯಾ ಖೋಲ್ಯಾಚೊ ಪೇಸ್ವ್ ಕನ್ವೆ ಮುಸಿಜಯ್. ಕಡ್ಡಿ ಸೈನ್ಯನ್ ಸಮಸ್ಯೆ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಮುಸ್ತ ಬರೆಪಣ್ ಜಾತಾ. ಹಾಂತು ಆಕ್ಸಲೆಕ್ ಆಮ್ಲ ಅರ್ಥಿಕ್ ಮಾಪಾನ್ ಆಸಾ.

4. ಆಡುಸೋಗೆ (ಆಡೋಗೆ, ಸಿಂಹಪರ್ನ್ ವಾಸಕಾ):

ಹ್ಯಾ ರುಡಾಚಿಂ ಹಯೇಕ್ ಭಾಗ್ ವಕ್ತ್ವಾ ವಾಪತ್ರಾತ್. ಕಾಂಡ್, ಪಾಳಾಂ, ಮೊಲೆ, ಘುಲಾಂ ಇತ್ಯಾದಿ.

- ◆ ಹ್ಯಾ ರುಡಾಚಿಂ ಪಾನಾಂ ಧಾಡಾವ್ವ್ ರೋಸ್ ಕಾಡ್ವ್ ಇಲ್ಲಿ ಅಲ್ಲ್ಯಾ ರೋಸ್, ಇಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟಿ, ಇಲ್ಲಿ ಶಿಮ್ಮಿ ಮಿರಿಯಾಂ ಪಿಟ್ಟೊ ಕನ್ವ್ ಅಧ್ರೋ ವಾಂಟೊ ಮೈಂವ್ ಯಾ ಸಾಕರ್ ಫಾಲ್ವ್ ದಿಸಾಕ್ ತೀನ್ ಪಾವ್ವಿಂ ಎಕೇಕ್ ಕುಲೆರ್ ಪಿಯೆಲ್ಲಾರ್ ಮೊಂಕ್ಕೆ, ಉಸೊಡ್ ಆಸೊಲ್ಲಾರ್ಯಂಕ್ ಆಯಿನ್ನ್ ವಕಾತ್. (ಪ್ರಯೋಗ್ ಕನ್ವ್ ಪಳೆಲಾಂ)
- ◆ ಆಡುಸೋಗೆ ರುಡಾಂಚಿಂ ಪಾನಾಂ (ಪ್ರೋತಾಕ್ ಸ್ವೇಯ್) ಸಾವ್ವೇಂತ್ ಸುಕವ್ವ್ ಗಂಧ್ ಪಿಟ್ಟೊ ಕನ್ವ್ ತೀನ್ ವಾಂಟೆ ಪಿಟ್ಟೊ ಏಕ್ ವಾಂಟೊ ಸುಂತ್, ಏಕ್ ವಾಂಟೊ ಮಿರಿಂ, ಏಕ್ ವಾಂಟೊ ಶಿಮ್ಮಿ ಮಿರಿಂ ಯಾ ಇಟ್ಟಿ ಜಾರ್ ವಾಂಚೆ, ಮೊದೆ ಸಾಕರ್ ಹೆಂ ಸವ್ವ್ ಭಸುನ್ ಪಿಟ್ಟೊ ಕನ್ವ್ ಬೊಳ್ಳಿಂತ್ ಫಾಲ್ವ್ ದವ್ರಿಜೆ. ಸುಖಿ ಮೊಂಕ್ಕೆ ಆಸೊಲ್ಲಾರ್ಯಂನಿ ಏಕ್ ಚ್ಚಾ ಕುಲೆರ್ ಪಿಟ್ಟೊ ಲಿಂಬ್ಯಾ ರೊಸಾಂತ್ ಯಾ ಮೈಂವಾಂತ್ ಭಸುನ್ ಪಿಯೆಜೆ. ದಕ್ಕಲ್ ಯೆಂಪ್ಪ್ ಮೊಂಕ್ಕೆ ಏಕ್ ಕುಲೆರ್ ಪಿಟ್ಟೊ ದೊನ್ ಗ್ಲಾಸ್ ಉದ್ದಾಕ್ ಫಾಲ್ವ್ ಕಸಾಯ್ ಉಕೊಡ್ವ್ ಏಕ್ ಗ್ಲಾಸ್ ಜಾತಾ ಪಯಾಂತ್ ಆಟವ್ವ್ ಪಿಯೆಜೆ.
- ◆ ಆಡುಸೋಗೆ ರುಡಾಚಿಂ ತನಿಂ ತೀನ್ ಪಾನಾಂ ಏಕ್ ಕೊಪ್ ಉದ್ದಾಕ್ ಫಾಲ್ವ್ ಉಕೊಡ್ವ್ ಅಧ್ರೆಂ ಕೊಪ್ ಜಾತಾ ಪಯಾಂತ್ ಆಟವ್ವ್ ತಕ್ಕಣ್ ಪಿಯೆಜೆ. ಅಧ್ರೆಂ ಕುಲೆರ್ ಅಲ್ಲ್ಯಾ ರೋಸ್ ಭಸುನ್ ಪಿಯೆಲ್ಲಾರಿ ಮಸ್ತ ಬರೆಂ ಸುಕಿ ಮೊಂಕ್ಕೆ ವಿಂಡಿತ್ ಗೂಣ್ ಜಾತಾ.
- ◆ ಆಡುಸೋಗೆ ರುಡಾಚಿಂ ಪಾಳಾಂ ಧಾಡಾವ್ವ್ ಜಾರ್ ಕೊಪಾಂ ಉದ್ದಾಂತ್ ಫಾಲ್ವ್ ಕಸಾಯ್ ಉಕೊಡ್ವ್ ಏಕ್ ಕೊಪ್ ಉತಾರ್ ಮ್ಹಣಾಸರ್ ಆಟವ್ವ್ ಇಲ್ಲೆಂ ಮೈಂವ್ ಯಾ ಸಾಕರ್ ಫಾಲ್ವ್ ತೀನ್ ದೀನ್ ದಿಸಾಕ್ ತೀನ್ ಪಾವ್ವಿಂ ಪಿಯೆಜೆ. ಕಸಲೊಯಿ ತಾಪ್ ಪ್ರತ್ಯೇಕ್ ಜಾವ್ವ್ ಘ್ಲ್ಲ ತಾಪ್ ಗೂಣ್ ಜಾತಾ.
- ◆ ಆಡುಸೋಗೆ ರುಡಾಚಿ ಘುಲಾಂ ಆನಿ ತನಿಂ ಪಾನಾಂ ಎಕ್ ಬೊಳ್ಳಿಂತ್ ಫಾಲ್ವ್ ಅಧ್ರಿ ಬೊತ್ತ್ ಕಾಜುಚ್ಚ್ಯಾ ಸೊರ್ಯಾಂತ್ ವಾ ಬ್ರಾಂಡಿ ಫಾಲ್ವ್ ಏಕ್ ಹಫ್ಮ್ತ್ ಬಿಂದ್ ಕನ್ವ್ ದವ್ರಿಜೆ, ಎಕ್ ಹಫ್ಮ್ತ್ ಉಪ್ಪ್ರಾಂತ್ ಧಾ ಧೆಂಬೆ ವಕಾತ್, ಇಲ್ಲಿ ಮೈಂವ್ ಫಾಲ್ವ್ ಪಿಯೆಲ್ಲಾರ್ ಕಸಲಿಯಿ ಉಸೊಡ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ಯಾಯಿ ವಿಂಡಿತ್ ಗೂಣ್ ಜಾತಾ. (ಪ್ರಯೋಗ್ ಕನ್ವ್ ಪಳೆಲಾಂ)
- ◆ ರಗತ್ ಉಣೆ (ಎನಿಮಿಯಾ) ಆಸೊಲ್ಲಾರ್ಯಂಕ್ ಜಾರ್ ಕುಲೆರಾಂ ರೋಸ್ ದೊನ್

ಕುಲೆರಾಂ ಮೈಯಂವ್ ಭಸುನ್ನಾ ಸದಾಂ ಸಕಾಳಿಂ ಆನಿ ರಾತಿಂ ಜೆಂವ್ಜ್ ಪಯ್ಯಂ ಪಿಯೆಜೆ. (ಗಭೇಸ್ ಸ್ತೀಯಾಂನಿ ಪಾಂಚ್ ಮ್ಹಾಯ್ ಜಾತಾ ಮ್ಹಾಣಾಸರ್ ಪಿಯೆಂವ್ ನಜೊ)

5. ಆವಾಳೆ (ಬೆಟ್ಟಡ ನೆಲ್ಲಿ, ನೆಲ್ಲಿಕಾಯ್):

- ◆ ಆವಾಳ್ಯಾಂತ್ ಧಾರಾಳ್ ‘ಸಿ’ ವಿಟಮಿನ್ ಆಸಾ. ಹಾಂತು ರಗತ್ ನಿತ್ಯಾಂವ್ಯೋ ಗೂಣ್ ಆಸಾ. ಗಾಂಪ್ಯೆ ಧಾಕ್ ಆವಾಳೆ ಮಸ್ತ್ ಬರೆ. ಆವಾಳೆ ತವಳ್ ತವಳ್ ಬೀಲ್ಯಾರ್ ಭಲಾಯ್ ವ್ಯಾದಿ ಜಾತಾ.
- ◆ ಏಕ್ ಜೆಂಪ್ಯೆಂ ಕುಲೆರ್ ಆವಾಳ್ಯಾಚೊ ರೋಸ್ ತಿತ್ತೆಂಚ್ ಮೈಯಂವ್ ಸದಾಂ ಸಕಾಳಿಂ ಸೆವ್ಲ್ಯಾರ್ ವಿಟಮಿನ್ ಉಣೆ ಜಾವ್ ಯೆಂವ್ಯೋ ಮೂರಾ ಪಿಡಾ ಗೂಣ್ ಜಾತಾತ್.
- ◆ ಶೆಳ್, ಉಸ್ಮೊಡ್, ಟಿ.ಬಿ., ಉಡಾಸ್ ಉಣೊ ಜಾಂಪ್ಯೆಂ ಗೊಡೊಮುತಾಚೆ ಪಿಡಾ, ಕೇಸ್ ರುಷ್ಟ್, ಕೇಸ್ ವೆಗ್ಗಿಂ ಲಿಕ್ಕೆ ಪ್ರಾಯಿವನಿ ಪಯ್ಯಂ ಪ್ರಾಯಿಸ್ತಾಂ ಬರಿ ದಿಸ್ಪೆಂ ಅಶೆಂ ಶಾರೀರಿಕ್ ಅವ್ಯಾಖ್ ನಿವಾಚಿ ಅಮೂರ್ವ್ ಸಕತ್ ಆವಾಳ್ಯಾಂಚೂ ರೋಸಾಂತ್ ಆಸಾ. ದಿಷ್ಟಿಚಿ ವಾಡಾವಳ್ ಯೊ ಜಾತಾ.
- ◆ ಆವಾಳೆ ಗಂಧ್ ವಾಟಿನ್ ತ್ಯಾ ರೋಸಾಕ್ ಸಾಕರ್ ಭಸುನ್ನಾ ಪಿಯೆಲ್ಯಾರ್ ಮುತಾಂತ್ ರಗತ್ ವೆಚೆಂ ರಾವ್ತ್.
- ◆ ಹಾತ್ ಪಾಯ್ ಅಧಿಕ್ ಮಾಪಾನ್ ಘಾಮೆಲ್ಯಾರ್ ಆವಾಳೆ ಗೋಡ್ ಘಾಲ್ಯ್ ತೀನ್ ಮ್ಹಾಯ್ಬರ್ ಭನೆಂತ್ ದವನ್ನ್ ಉಪ್ರಾಂತ್ ತೆಂ ಉದಾಕ್ ಪಿಯೆವ್ ಆನಿ ಆವಾಳೊ ಸದಾಂಯ್ ಬೀಲ್ಯಾರ್ ಮಸ್ತ್ ಉಪ್ಪಾರ್ಕ್ ಪಡ್ತಾ.
- ◆ ಆವಾಳ್ಯಾಂಚೊ ರೋಸ್ ಸಾಕರ್ ವಾ ಶೊಡೆ ಸಾಕರ್ ಭಸುನ್ನಾ ಫೆಲ್ಲ್ಯಾರ್ ಪೀಂತ್ ಚಡ್ ಜಾವ್ ಯೆಂವ್ ಮೊಟ್ಟಾಣೆ ಗೂಣ್ ಜಾತಾ.

6. ಆಲೆಂ (ಶುಂಠಿ, ಶುಂಠಿ):

- ◆ ಆಲ್ಯಾಚೆಂ ಚೊಣ್ ಸವ್ರ್ ಧರಾಂಚು ತಾಪಾಕ್, ದಕಾರ್ ಲ್ ಕಾಡುಂಕ್, ಶೊಂಕ್ಲೆಕ್, ಭುಖ್ ಚಡೆಂವ್ ಕಾಳ್ಜ್ ಪಿಡಾ ಆಸ್ಲ್ಯಾಂಕ್, ಮೊಪ್ಪ್ ಪಿಡೆಕ್, ಶೀರಾಂಚ್ಯಾ ಪಿಡೆಕ್ ಉಪ್ಪಾತಾರ್.
- ◆ ಡಾಯಾಬಿಟಿಸ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾಂನಿ ಆಂಬೊ ಶಿಂವ್ ಜಾಯ್ ತರ್ ತಾಕು ಆಲ್ಯಾ ಪಿಟೊ ಭಸುನ್ನಾ ಬೀಲ್ಯಾರ್ ಉತ್ತರ್ಮ್.
- ◆ ಆಲೆಂ ಧಾಡಾವ್ ದೋನ್ ಗ್ಲ್ಯಾಸ್ ಉದ್ದ್ಯಾಕ್ ಘಾಲ್ಯ್ ಪಿಯಾವ್ ಆನಿ ಮಿರಿಂ ಧಾಡಾವ್ ಏಕ್ ಗ್ಲ್ಯಾಸ್ ಜಾತಾ ಪಯ್ಯಾಂತ್ ಎತ್ತತಾವ್ ಪಿಯೆಜೆ. ಶೊಂಕ್ಲೆ ಪ್ರಪ್ತೆಂತ್ಲ್ಯಾ ಗಭಾರ್ ಅಂತ್ಲೆಂ ನ್ಯೆಸರ್ಗಿಕ್ ವಕ್ತಾಂ ಭಂಡಾರ್

ವಿಂಡಿತ್ ಗೊಣ್ ಜಾತಾ.

- ◆ ಜಿವಣ್ ಜಾಯ್ಯಾ ಜಾಲ್ಯಾರ್ 100 m.l. ಆಂಬ್ಯಾ ರೋಸ್ 100 m.l. ಅಲ್ಯಾ ರೋಸ್ ಕಾಳೆಂ ಮೀಟ್ ಇಲ್ಲೆಂ 5 ಗ್ರಾಂ ಮಿರಿಂ ಭಸುನ್ನ ಎಕ್ ಬೋಲ್ತಿಂತ್ ಫಾಲ್ಫಾ ಫಟ್ಟ್ ಧಾಂಮನ್ ವೋತಾಕ್ ಏಕ್ ಹಫ್ತೆ ದವ್ವಿಜಯ್. ಉಪ್ಪಾರ್ತ್ ಗಾಳ್ಫ್ ಜೆವ್ಲ್ಯಾ ನಂತರ್ ಏಕ್ ಕುಲೆರ್ ರೋಸ್ ಏಕ್ ಕುಲೆರ್ ಮನ್ ಉದಾಕ್ ಭಸುನ್ನ ಪಿಯೆಜಯ್.
- ◆ ಅಲ್ಯಾಚ್ ಚೋಣ್ಣಾಕ್ ಮ್ಹ್ಯಾಂವ್ ಭಸುನ್ನ ರಾತಿಂ ನಿದ್ದಾನಾ ಸೆವ್ಲ್ಯಾರ್ ಕೊಲೆಸ್ಮ್ಯಾಲ್, ಅಜೀಣ್ಣ, ಪೊಟ್ಯಾಣ್ ಇತರ್ ಸಭಾರ್ ಪಿಡ್ಕ್ ಉತ್ತೀಮ್ ವಕಾತ್.

7. ಆರುಟ್ (ಆರಾರುಟ್):

- ◆ ಶ್ರೀಯಾಂಕ್ ಧವ್ರೋ ಸ್ತುವ್ ವೆಚ್ಯುಕ್ ಮೂಗಾ ದಾಳಿಚೆಂ ಮೋರ್ ಕತಾನ್ನ ಚಾರ್ ಕುಲೆರಾಂ ಆರುಟ್ ಭಸುನ್ನ ತವ್ಲ್ ತವ್ಲ್ ಬೀಲ್ಯಾರ್ ಬರೆಂ. ನಿಶ್ಚಾನ್, ತಕ್ಕಿ ಘಡಾಫಡ್, ಪೆಂಕಾಡ್ ದುಕಿಕ್ ಮಸ್ತ್ ಬರೆಪಣ್ ಜಾತಾ.
- ◆ ಅಸ್ಕ್ತ್ರ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾಂನಿ ಏಕ್ ಕುಲೆರ್ ಆರುಟ್ ಉದ್ದಾರ್ತ್ ಖಿರ್ವ್ ಖಿತ್ಕ್ತೆಲ್ ಕಾಡ್ನಾ ಇಲ್ಲೆಂ ಮೀಟ್, ಇಲ್ಲಿ ಸಾಕರ್ ಆನಿ ದೂದ್ ಭಸುನ್ನ ಪಿಯೆಜೆ.
- ◆ ಸೋಸುಂಕ್ ತಾಂಕಾನಾಲ್ಲಿ ಪೊಟ್ಯಾಣ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಏಕ್ ಕುಲೆರ್ ಆರುಟ್ ಅಧೆಂ ಕುಲೆರ್ ಆಳೆ ಕಾಯಿ ಪಿಟ್ಟೊ, ಅಧೆಂ ಕುಲೆರ್ ಆವಾಳ್ಯಾಚ್ ಪಿಟ್ಟೊ, ದೋನ್ ಕುಲೆರಾಂ ಸಾಕರ್, ಏಕ್ ಗ್ಲಾಸ್ ಉಬ್ಬ್ ಉದ್ದಾಕ್ ಫಾಲ್ಫಾ ಸಕ್ಕ್ಡ್ ಭಸುನ್ನ ವ್ರೋನಾರ್ಬರಿ ಕನ್ರ್ ಜೆವ್ಲ್ಯಾ ಉಪ್ಪಾರ್ತ್ ದಿಸಾಕ್ ದೋನ್ ಪಾವ್ರಿಂ ಫೆಂಪ್ಷೆಂ.
- ◆ ಮಸ್ತ್ ಪಾತ್ಲ್ ಉದ್ದಾಡೆ ಜಾಲ್ಯಾರ್ ಆರುಟ್ ಕಡ್ವ್ ಇಲ್ಲೆಂ ದೂದ್ ಫಾಲ್ಫಾ ಪಿಯೆಂವ್ ದೀಜಯ್, ಉದ್ದಾಡೆ ರಾವ್ತ್.
- ◆ ತಾವ್ ಯೆಂವ್ ಜೆಂವ್ ಖಾಂವ್ ಖಾಂವ್ ರುಚಾನಾ ಜಾಲ್ಯಾರ್ ದೋನ್ ಕುಲೆರಾಂ ಆರುಟ್, ಏಕ್ ಗ್ಲಾಸ್ ಉದಾಕ್, ಅಧೆರ್ ಗ್ಲಾಸ್ ದೂದ್, ಇಲ್ಲಿ ಸಾಕರ್ ಫಾಲ್ಫಾ ಬರೆಂ ಖಿತ್ಕ್ತಾವ್ ಪಿಯೆಂವ್ ದಿಂಪ್ಷೆಂ.

8. ಅಮೃತಾವಾಲ್ (ಅಮೃತಬಳ್ಳಿ):

ಹಿ ವಾಲ್ ಖಿಂಯ್ ಲಾಯ್ಲ್ಯಾರ್ ಜೇವ್ ಜಾತಾ. ಹಾಂತು ವಾತ, ಪಿತ್ರ, ದಕ್ಷಾಲ್ ನಾಸ್ ಕಚ್ಚಿ ಸಕರ್ ಆಸಾ. ಹ್ಯಾ ವಾಲಿಚೆ ಮೊಲೆ, ವಾಲ್, ಪಾಳಾರ್ತ್ ವಕ್ತಾಗೊಣ್ ಆಸಾ. ಮೊಲ್ಯಾರ್ತ್ ಮಸ್ತ್ ಮ್ಹ್ಯೋಟಿನ್ ಆನಿ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಮ್ ಆಸಾ.

- ◆ ಹ್ಯಾ ವಾಲಿಚೆ ಚಾರ್ ಕುಲೆರ್ ರೋಸ್, ಏಕ್ ಕುಲೆರ್ ಮ್ಹ್ಯಾಂವ್ ವ ವಾಲಿಚೆ ಪ್ರಪ್ಲೆಂತಲ್ಲ್ ಗಭಾರಂತ್ತೆಂ ನೈಸ್ರಿಕ್ ವಕ್ತಾಂ ಭಂಡಾರ್

ಕ್ರಾಸ್ ಕ್ರೋಸ್ ಪಿಯೆಂಪ್ಲೇಟ್. ಹಳ್ಳಿಪ್ರೋ ರೋಗ್, ಡಯಾಬಿಟ್ಸ್, ರಗ್ನಾಡಾಬ್ ಅಸ್‌ಲ್ಯಾಂಕ್ ಆಯಿನ್‌ನ್ನ ವರ್ಕಾತ್.

- ◆ ಅಮೃತವಾಲಿಚ್ಯಾ ರೋಸಾ ಸಾಂಗಾತಾ ದೂದ್ ಆನಿ ಸಾಕರ್ ಭಸುನ್‌ನ್ ಭುಗ್ಯಾಂಕ್ ದಿಲ್ಯಾರ್ ಪಿಡಾ ಆಡಾಂವ್ಯಿ ಸಕತ್ ಚಡ್ತಾ.
- ◆ ವಾಲಿಚೊ ಖೊಲೊ ವಾ ಜೊನ್ ವಾಲಿಚೊ ರೋಸ್ ಕಸ್ತೂರಿ ಹಳದ್ ಪಿಟೊ ಕ್ರೋಸ್ ಭಸುನ್‌ನ್ ಮುಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಮುಂಬ್ರಾಂ ಮಾಯಾಗ್ ಜಾತಾತ್.
- ◆ ವಾಲಿಚೊ ವ ಪಾಲ್ಯಾಚೊ ಜಾರ್ ಕುಲೆರಾಂ ರೋಸ್ ತಾಕಾಂತ್ ಭಸುನ್‌ನ್ ಪಿಯೆಲ್ಯಾರ್ ಮೂತ್ ಸುಟಾನಾಲ್ಯಾರ್ ಕೊಡ್ಲೆ ಮೂತ್ ಸುಟ್ತಾ.
- ◆ ಜೊನ್ ವಾಲಿಚೊ ರೋಸ್ ಇಪ್ಪೆ ಚಾಬ್‌ಲ್ಯಾರ್ ಜಾಗ್ಯಾಕ್ ಮುಸ್ಪೆಂ ಆನಿ ಏಕ್ ಕುಲೆರ್ ರೋಸ್ ಮೈಂವಾ ಸಾಂಗಾತಾ ಪಿಯೆಂವ್ಯೆ ದಿಂಪ್ಲೆ.
- ◆ ಅಮೃತವಾಲಿಚೊ ರೋಸ್ ಏಕ್ ಕುಲೆರ್ ಆಡುಸೋಗೆಚೊ ಆಂಕ್ರ್ಯಾಂಚ್ಯಾ ದೇಡ್ ಕುಲೆರ್ ರೋಸಾಂತ್ ಭಸುನ್‌ನ್ ಪಿಯೆಲ್ಯಾರ್ ಉಸ್ವಾಸ್ ಸೊಡುಂಕ್ ಕಷ್ಟ್ ಜಾತೆಲ್ಯಾಂಕ್ ದೀಜಯ್, ಉಸ್ವಾಸ್ ಸಲೀಸ್ ಜಾತಾ.
- ◆ ಸರ್ವೋ ಧರಾಂಚಾ ತಾಪಾಕ್ ಜೊನ್ ವಾಲ್ ಧಾಡಾವ್ ಇಲ್ಲೆಂ ಕೆರಾತೆಂ, ಸುಂರ್, ತಣ್ಣ ಕಾಂದೆ (ಭದ್ರ ಮುಷ್ಟಿ) ಸಮಾ ಪ್ರಮಾಣಾರ್ ಭಸುನ್‌ನ್ ರೋಸ್ ಕಾಡ್ಯ್ ಏಕ್ ಪಾವ್ಫ್ ದೋನ್ ಕುಲೆರ್ ರೋಸ್, ಏಕ್ ಕುಲೆರ್ ಮೈಂವಾ ಸಾಂಗಾತಾ ಭಸುನ್‌ನ್ ಸೆಂಪ್ಲೆ.
- ◆ ಗಾಂಟಿ ದೂಕ್ ಆಸ್ವಾರ್ ಏಕ್ ಕುಲೆರ್ ರೋಸ್, ದೋನ್ ಕುಲೆರ್ ಆಲ್ಯ್ ರೋಸ್ ಮೈಂವಾ ಭಸುನ್‌ನ್ ಜೆಂವ್ಯೆ ಪಯ್ಲೆಂ ದಿಸಾಕ್ ದೋನ್ ಪಾವ್ಫಿಂ ಸೆಂಪ್ಲೆ.
- ◆ ಆಂಬೊಟ್ ದೇಂಕ್, ಹಧ್ಯಾಂತ್ ಹುಲೊಪ್ ಆಸ್ವಾರ್ ವಾಲಿಚೊ ಚಾರ್ ಕುಲೆರಾಂ ರೋಸ್ ಆಮುಟ್ಟ್ ತಾಕಾಂತ್ ಭಸುನ್‌ನ್ ಜೆಂವ್ಯೆ ಪಯ್ಲೆಂ ಸೆಂಪ್ಲೆ.

9. ಆಂಬ್ಯಾ ಆಲೆಂ (ಮಾಪ್ ಶುಂತಿ, ಕುಕ್ಕೆ ಸುಂತಿ):

ಹೆಂ ರುಡ್ ಆಲ್ಯ್ ಬರಿಚ್ಚ್ ಲಾವ್ ಪೊಸ್ತಾತ್. ಹಾಚೆ ಖೊಲೆ ಹಳ್ಳಿ ಖೊಲ್ಯಾ ಬರಿಚ್ಚ್ ತಿಕ್ಕೆ ರೂಂದ್ ಆನಿ ಲಾಂಬ್. ಹಾಚ್ಯ್ ಕಾಂದ್ಯಾಂಕ್ ಆಂಬ್ಯಾಚಾ ತೊರಾಂಬರಿ ಪರ್ಮಫ್ಲ್ ಆಸಾ. ದೆಕುನ್ ಹಾಕಾ ಆಂಬ್ಯಾ ಆಲೆಂ ವಾ ಆಂಬ್ಯಾ ಹಳದ್ ಮ್ಹಣ್ತಾತ್.

- ◆ ಆಂಬ್ಯಾ ಆಲ್ಯ್ಚೆ ಕುಡ್ಲೆ ಕ್ರೋಸ್ ಸಾಸ್ವಾ ತೆಲಾಂತ್ ಫಾಲ್ ಹುನ್ ಕ್ರೋಸ್ ಹೆಂ ತೇಲ್ ಪಾಟಿ ದುಕೆಕ್ ಮುಸಿಜೆ.
- ◆ ಆಂಬ್ಯಾ ಆಲ್ಯ್ಚೆ ಲ್ಯಾನ್ ಕುಡ್ಲೆ ಕ್ರೋಸ್ ಲೊಣ್ಟ್ ಖೆಲ್ಯಾರ್ ಬಾರಿ ರುಚಿಕ್ ಜಾತಾ.

- ◆ ಅಂಬ್ಯಾ ಆಲ್ಯಾಚೆಂ ಪೇಸ್‌ ಕನ್‌ ತಾಪ್, ಮೊಂಟ್‌, ಹಧ್ಯಾರ್‌ ದಕ್ಷಾಲ್ ಫೆಟ್ ಜಾವ್‌ ಉಸ್‌ ಸೋಡುಂಕ್ ಜಾಯ್‌ ಜಾಲ್‌ ಪೇಸ್‌ ಮನ್ ಕನ್‌ ವೆಳ್ಳಿಂವ್ ಭಸ್‌ ನ್ ಸವ್‌ ಗಿಳಿಜಯ್. ದಿಸಾಕ್ ತೀನ್ ಪಾವ್‌ ಫೆವ್‌ತ್.
- ◆ ತೊಂಡಾಂತ್ ಘಾಕ್‌ ಆಸ್‌ ರ್ ಆಂಬಾ ಆಲ್ಯಾಚು ಕಸಾಯಾಂತ್ ತವ್‌ ತವ್‌ ಫೊಟ್ ಭಲ್ಯಾರ್ ರಾಹ್ತ್.
- ◆ ಕೊಲೆಸ್‌ ಆನಿ ಹೈಪರ್ ಟಿಸ್‌ನ್ (ಬ್ಲೂಡ್ ಪ್ರೆಶರ್) ಆಸ್‌ ಲ್ಯಾಂನಿ ಆಂಬ್ಯಾ ಆಲೆಂ ಧಾಡಾವ್‌ ದುದಾಂತ್ ಖಿತ್ತಾವ್‌ ನಿದ್ದಾನಾ ಪಿಯೆಜಯ್.
- ◆ ಪಾಯ್ ಕುಸ್‌ ಲ್ಯಾರ್ ಆಂಬ್ಯಾ ಆಲ್ಯಾಚೊ ಪೇಸ್‌ ಲಾವ್‌ತ್.
- ◆ ಹಾಗ್‌ ಕಿಡಿ ಜಾಬ್ಲ್‌ (ನೂಲ್ ಮಳ್) ಹೆ ಕಿಡಿಚಾ ಉಪದ್ರುಕ್ ಆಂಬ್ಯಾ ಆಲೆಂ ಕಾತ್ ಕಾಡ್‌ ಲಿಂಬ್‌ ಮೊಲೆ ಧಾಡಾವ್‌ ರೊಸಾಂತ್ ಆಲೆಂ ರುರವ್‌ ಇಲ್ಲಿ ಸಾಕರ್ ಘಾಲ್‌ ದಿಸಾಕ್ ದೊನ್ ಪಾವ್‌ ಪಿಯೆಲ್ಯಾರ್ ಕಿಡಿ ಭಾಯ್ ಯೆತಾತ್.
- ◆ ಕರಿಕ್‌ ಮೊರೊಚ್ ಆಸ್‌ ರ್ ಆಂಬ್ಯಾ ಆಲೆಂ ಜಾಯ್ ಕಳ್ಯಾಂಚೆ ಮೊಲೆ ಸಮಾ ಪ್ರಮಾಣಾರ್ ರುರವ್‌ ಪೇಸ್‌ ಕನ್‌ ಮುಸ್‌ ರ್ ಎಕಾಚ್ ದಿಸಾನ್ ಮೊರೊಚ್ ಉಣಿ ಜಾತಾ. ತೀನ್-ಚಾರ್ ದೀಸ್ ಮುಸ್‌ ರ್ ಮಸ್‌ ಬರೆಂ.

10. ಸೀತಾಘಲ (ಅತ್):

ಹೆಂ ಘ್ ಬರೆಂ ಜೂನ್ ಜಾಲ್ ಮಾಗಿರ್ ಕಾಡ್ ಪಿಕೊವ್ ಖಾಯ್. ಹಾಂತು ಲೊಂಕ್ ಸತ್‌ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ಮೊಟ್‌ ಆಸಾ. ವಿಟಮಿನ್ 'ಸಿ' ಜೆಂ ಭಂಡಾರ್ ಜಾವ್‌ಸಾ.

- ◆ ಘ್‌ಚೊ ಧವ್‌ ಭಾಗ್ ದೂದಾ ಸಂಗಿ ಪಾನಕ್ ಕನ್ ಪಿಯೆಲ್ಯಾರ್ ತಾನ್, ಮರಾಸಣ್ ನಿವಾತಾರ್, ಉಲ್ಲಾಸ್‌ಭರಿತ್ ಜಾವ್ ತ್ಯಾಪ್ತಿ ಲಾಭ್ತ್.
- ◆ ಜೆವ್‌ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಹೆಂ ಘ್ ಖೆಲ್ಯಾರ್ ಸೆವ್‌ಲೆಂ ಖಾಣ್ ವೆಗಿಂ ಜಿವ್‌ ಜಾತಾ. ವೆಂಕ್ ಆನಿ ಮೊಟಾಂತ್ ಮಲೊಪ್ ಆಸ್‌ ರ್ ಗೂಣ್ ಕತಾರ್.
- ◆ ಹೆಂ ಘ್ ಖೆಲ್ಯಾರ್ ಕುಡಿಚೆ ರುಡಾಯ್ ಚಡ್‌ ಮೊಟೆಂ ಜಾಂವ್ ಸಾಧ್ಯತಾ ಆಸಾ. ಬಾರೀಕ್ ಆಸ್‌ ಲ್ಯಾಂನಿ ಹೆಂ ಘ್ ಖೆಲ್ಯಾರ್ ಬರೆಂ.
- ◆ ಕೆಸಾಂಕ್, ದೊಳ್ಳಾಂಕ್ ಆನಿ ಕಾತಿಕ್ ಹಾಂತು ಆಸ್‌ ವಿಟಮಿನ್ (ಎ) ಬರೆಂ. ಹಾಂತ್ ಭಲಾಯ್‌ಭರಿತ್ ಅಂತ್ ಮಸ್‌ ಲಾಂಕ್ ಸವ್‌ಸಾಯ್ ದೀಂವ್ ಆನಿ ಪಿಡಾ ಆಡಾಂವ್ ಮಜತ್ ದಿತಾ.

- ◆ ಕೆಸೋಲಿ ಪಿಕೋಂಕ್ ಆತಾಂಚೊ ಬೋಂಡು ಮಿಟು ಸಾಂಗಾತಾ ಭಸುನ್‌ನ್ ಘೋಡಾಂಕ್, ಕೆಸೋಳಿಚ್ಯಾ ಭೋಂವ್ಯಣಿ ಪುಸಿಜೆ.
- ◆ ರುರಂ ಉದ್ಯಾಡ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ತನ್‌ಎ ಫ್ಲೋ ಸುಕವ್ವು ಧಾಡಾವ್ವು ಪಿಟೊ ಕನ್‌ ದೂದ್ ಆನಿ ಮ್ಲೊಂವಾಂತ್ ಭಸುನ್‌ನ್ ಪಿಯೆಂವ್ವು ದೀಜೆ. ಜಿವಾಂತ್ ರಗಾತ್ ಜಡಂವ್ವುಯಿ ಬರೆಂ.
- ◆ ಹ್ಯಾ ಫ್ಲಾಂಚೊ ಬಿಯೊ ಪಿಟೊ ಕನ್‌ ಮಾತ್ರಾಕ್ ಮುಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಉಪೊ ಮೊತ್ತಾತ್ತ್ರೊ.
- ◆ ಡ್ಯಾಂಡ್ರಪ್ ನಿವಾರುಂಕ್ ಹ್ಯಾ ಬಿಯಾಂಚೊ ಪಿಟೊ ಮಾತ್ರಾಕ್ ಮುಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಗೂಣ್ ಜಾತಾ.
- ◆ ಹ್ಯಾ ರುಕಾಚೆ ತನ್ ಮೊಲೆ ಸುಕವ್ವು ಪಿಟೊ ಕನ್‌ ಕಿಡಿ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾರ್ ಘಾಣ್ ಯೆಂವ್ಜ್ ಫಾಯಾಂಕ್ ಮುಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಕಿಡಿ ಪಡೊನ್ ವೆತಾತ್. ಫಾಯ್ ವೆಗ್ಗಿಂ ಗೂಣ್ ಜಾತಾತ್.
- ◆ ಮೂತ್ ಸುಟೊಂಕ್, ಮುತ್ತಾನಾ ಹುಲೊಪ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಫ್ಲೋ ಮ್ಲೊಂವಾ ಸಾಂಗಾತಾ ಭಸುನ್‌ನ್ ಖಿಾಂವ್ಯಂ. ಮೂತ್ ವೆಗ್ಗಿಂ ಸುಟ್ತು ಆನಿ ಹುಲೊಪ್ ರಾವ್ತು.

11. ಅಂಚೊ (ಮಾಪು, ಕುಪು):

ಅಂಚೊ ಫ್ಲಾಂಚೊ ರಾಯ್. ಹೊ ರೂಕ್, ಫ್ಲೋ, ಮೊಲೆ, ಫ್ಲಾಂಚೊ ಮೊಯ್, ಘುಲಾಂ ತೊರಾಂ, ಪಾರಿ, ಸಾಲೆ, ಪಾಳಾಂ, ಮೇಣ್ ಹಯೆಸ್‌ಕ್ ವಸ್ತ್ ವಕ್ತಾಂನಿ ಭರ್ಲ್ಯೆಂ ಭಂಡಾರ್.

- ◆ ಕಾತಿ ಪಿಡಾ ಸೇರಿಯಾಸಿಸ್ ಹಾಕಾ ಆಂಬ್ಯಾಚೊ ದೇಂಟ್ ಘೋಡಾನಾ ಯೆಂವ್ಜ್ ದೀಕ್ ಮುಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಉತ್ತಮ್ ಪರಿಣಾಮ್ ಮೆಳ್ತು.
- ◆ ರುಕಾಚೆಂ ಮೇಣ್ ಉದ್ಯಾಂತ್ ಭಿಜವ್ವು ಪಾಯ್ ಮಟ್ಲ್ಯಾರ್ ವೆಳಾರ್ ಕಾತ್ರ್ಯಾರ್ ಮುಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಘುಟ್ಲ್ಯೆಂ ಸಂದ್ ಧಾಂಪ್ತಾತ್. ತನ್ಯಾ ತೊರಾಂಚೊ ರೋಸ್ ತೆಳಿನ್ ಪಾಯಾಂಕ್ ಪಡ್ಡೆ ಖಾತ್ರೆ ಗೂಣ್ ಜಾತಾತ್.
- ◆ ಆಂಬೆ ಬೆಲ್ಲ್ಯಾರ್ ಉದ್ಯಾಡೆಂತ್ ರಗತ್ ವೆಚೆಂ ರಾವ್ತು. ತವ್ಲೋ ತವ್ಲೋ ಆಂಬೆ ಬೆಲ್ಲ್ಯಾರ್ ದೊಳ್ಯಾಂಚೆಂ ದೀಷ್ಪ ವೃಧಿ ಜಾತಾ.
- ◆ ಆಂಬ್ಯಾರ್ ವಿಟಮಿನ್ ‘ಎ’, ‘ಬಿ’, ‘ಸಿ’ ಧಾರಾಳ್ ಆಸಾ. ರಗತ್ ಸಂಚಾಲನ್ ಜಾವ್ವು ಕಾಳ್ಜಾಚಿ ಅಸ್ಕ್ತಾಯ್ ನಿವಾತಾ.
- ◆ ಆಂಚೊ ಚಾಂಚೊ ರೋಸ್ ಗಿಳ್ಳ್ಯಾರ್ ದಾಂತಾಂಚಾ ನಿಜ್ವ್ಯಾಂನಿ ರಗತ್ ವೆಚೆಂ ರಾವ್ತು.

- ◆ ಗಾಯಾನ್ ಕರ್ತೆಲ್ಯಾಂನಿ ಸಕಾಳಿಂಚಿಂ ಏಕ್ ಯಾ ದೋನ್ ಆಂಬ್ಯಾ ರುಕಾಚೊ ಅಂಕ್ಲ್ಯಾ ಬೀಲ್ಯಾರ್ ತಾಳೊ ಮಸ್ಟ್ ಮಧುರ್ ಜಾತಾ. ಕೊಗುಳ್ ಆಂಬ್ಯಾಚೊ ಅಂಕ್ಲ್ಯಾ ಖಾತಾ ದೆಕುನ್ ಕೊಗ್ಯಿಚೊ ತಾಳೊ ಮಧುರ್.
- ◆ ಘಾಯ್ ಜಾವ್ ಮಸ್ಟ್ ರಗ್ನಾಸ್ತ್ರಾವ್ ಜಾಲ್ಯಾರ್ ಸುಖ್ ಖೋಲ್ ಭಸ್ಟ್ ಕನ್ರ್ ಚಡ್ ರಗಾತ್ ವೆಚೊ ಘಾಯ್ ವಯ್ಸ್ ಹಳ್ಳಾನ್ ಮಸಿಜ್, ರಗತ್ ವೆಚೆಂ ರಾವ್ತ್.
- ◆ ಆಂಬ್ಯಾಚಿ ಕೋಯ್ ಸುಕವ್ ಪಿಟೊ ಕನ್ರ್ ಮ್ಹ್ಲ್ಯಂವಾಂತ್ ಭಸ್ರ್ಮನ್ ಬೀಲ್ಯಾರ್ ಮೊಟಾಂತ್ ದಂತ್ ಮೂರಾ ಮೊತಾತ್ ಆನಿ ಭಾಯ್ ಯೆತಾತ್.
- ◆ ಆಂಬ್ಯಾರೊಸಾಕ್ ಇಲ್ಲೆಂ ಮ್ಹ್ಲ್ಯಂವ್ ಭಸ್ರ್ಮನ್ ಪಿಯೆಲ್ಯಾರ್ ಉಡಾಸಾಚಿ, ದಿಂಷ್ಟಿಚಿ ಆನಿ ವೀಯ್ರ್ ಸಕತ್ ವೃದ್ಧಿ ಜಾತಾ. ಜಿವ್ರಣ್ ಚಡಯ್ತ್. ಕುಡಿಕ್ ಪಜ್ರಳ್ ಆನಿ ಉಲ್ಲಾಸ್ ಯೆತಾ.

12. ಇಪ್ಪಿ (ಹಿಪ್ಪಲಿ):

ಇಪ್ಪಿ ತೀನ್ ಧರಾಚಿಂ ಆಸಾ. ರುಡಾಚಿ ಇಪ್ಪಿ. ಹಿ ಧವಿ ಆನಿ ಲಾಂಬ್. ಹಿ ತಾಚಾ ಇಪ್ಪಿ ಆನಿ ದುಸ್ರಿ ವಾಲಿಚಿ. ಹಾಚಿಂ ಪಾನಾಂ ಮಿರಿಯಾ ವಾಲಿ ಬರಿ ಯಾ ಕಸ್ತಿ ಬರಿ ದಿಸ್ತಾತ್. ಪಾಜ್ಜಿ ಆನಿ ತಾಂಬ್ದಿ. ಸುಕ್ಲ್ಯಾ ಮಾಗಿರ್ ದೊನೀ ಕಾಳಿಂ ಜಾತಾತ್. ಧವಿ ಇಪ್ಪಿ 2" ಲಾಂಬ್ ಆಸ್ತ್ರಾತ್.

- ◆ ಇಲ್ಲಿ ಶೇಳ್, ಖೋಂಕ್, ತಾಳೊ ದೂಕ್, ಉಸ್ಮೊಡ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾ ವೆಳಾರ್ ಹೆರ್ ಸಬಾರ್ ವಕ್ತುಂ ಸಾಂಗಾತಾ ಉಪಯೋಗ್ ಕತಾತ್.
- ◆ ಖೋಂಕ್, ಶೇಳ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾ ವೆಳಾರ್ ಅಧ್ರೆಂ ಕುಲೆರ್ ಮ್ಹ್ಲ್ಯಂವ್ ಆನಿ ಅಧ್ರೆಂ ಕುಲೆರ್ ಇಪ್ಪಿ ಪಿಟೊ ಭಸ್ರ್ಮನ್ ದಿಸಾಕ್ ದೋನ್ ಪಾವ್ಪಿಂ ಪಿಯೆಚೆ. ತಾಳೊ ದೂಕ್, ಶೇಳ್, ಖೋಂಕ್ ಗೂಣ್ ಜಾತಾ. ಮಿರಿಂ ಆನಿ ಇಪ್ಪಿ ಸಮಾಸಮ್ ಪ್ರಮಾಣ್ ಫೆವ್ ಪಿಟೊ ಕನ್ರ್ ಬೊಲ್ಲಿಂತ್ ಘಾಲ್ಯಾ ದವಿಜಯ್.
- ◆ ಮೊಟಾಂತ್ ದೂಕ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್, ಅಜೀಣ್ ಜಾಲ್ಯಾರ್ ಹನ್ನ್ ಉದ್ಯಾ ಸಾಂಗಾತಾ ಹೊ ಪಿಟೊ ಘಾಲ್ಯಾ ಸೆವಿಚೆ.
- ◆ ರಗತ್ ಉಡೆ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಅಧ್ರೆಂ ಕುಲೆರ್ ಪಿಟೊ, ಏಕ್ ಕುಲೆರ್ ಮ್ಹ್ಲ್ಯಂವ್ ಭಸ್ರ್ಮನ್ ದಿಸಾಕ್ ದೋನ್ ಪಾವ್ಪಿಂ ಫೆಂಪ್ಪೆಂ. ಸಲೀಸ್ ಮುತೊಂಕ್ ಜಾಯ್ಯಾ ತರ್ ಏಕ್ ಕುಲೆರ್ ಪಿಟೊ ಉಬಾ ಉದ್ಯಾಂತ್ ಭಸ್ರ್ಮನ್ ಪಿಯೆಲ್ಯಾರ್ ಮೂತ್ ಸರಾಗ್ ಸುಟ್ಟ್. ರೋಗ್ ನಿರೋಧಕ್ ಸಕತ್ ವಾಡೊಂಕೊಯ್ಲೊ ಉಪ್ಯಾತಾಂ.

13. ಕಸರ್ (ವೀಳ್ಯದೆಲೆ, ಬಚ್ಚಿರೆ):

- ◆ ಕಸ್ತಿಂತ್ ಮೆರ್ಲೆಟನ್, ಕಾಚೊಹ್ಯೆಚ್ರೆಡ್, ಮಿನರಲ್ಸ್, ಟ್ರೂನಿನ್, ಮೊಟಾಶಿಯೆಂ, ಪ್ರಪ್ಲೆಂತ್ಲ್ಯಾ ಗಭಾರ್ಂತ್ಲೆಂ ನೈಸ್ರ್ಗಿಕ್ ವಕ್ತುಂ ಭಂಡಾರ್

ಲೋಹಾಂಶ್, ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ವಿಟಮಿನ್ ಎ.ಬಿ.ಸಿ ಆಸಾ. ಕಸರ್ ತೀಕ್, ಅಂಬ್ಯ್, ತಿಕ್ಕೇ ಹೊಡ್ಪು ಗೊಡ್ಡಿ ಆಸಾ.

- ◆ ಕ್ಸಿಂತ್ ಖೊಂಕ್ ಆನಿ ತಾಳೊ ದೂಕ್ ಗೊಣ್ ಕಚ್ಚೆ ಸಕತ್ ಆಸಾ. ಭುಕ್ ವಾಡೊಂಷ್ಟಿ, ಏಂಕ್ ಕಾಡ್ಡಿ ಉಡಾಸ್ ವೃದ್ಧಿ ಕಚ್ಚೆ ಸಕತ್ ಆಸಾ. ಕಾತಿ ಪಿಡಾ ಗೊಣ್ ಕತಾರ್. ವಾಯ್, ದಕ್ಷಾಲ್, ಹೀಂತ್ ಕಾಡುಂಕ್ ಉಪಾತಾರ್.
- ◆ ಭಗ್ಯಾಂಕ್ ಆಸ್ತಮಾ, ಖೊಂಕ್, ದಕ್ಷಾಲ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಕ್ಸಿಚೊ ರೋಸ್, ಧವ್ಯಾ ಪಿಯಾವಾಚೊ ರೋಸ್, ಇಲ್ಲೆಂ ಮ್ಹೊಂವ್ ಭಸುನ್ ಇಲ್ಲೆಂ ಏಕ್ ಜಿಮ್ಪಿ ಶುದ್ಧ ಹಿಂಗ್ ಭಸುನ್ ದಿಸಾಕ್ ದೋನ್-ತೀನ್ ಪಾವ್ಪಿಂ ಏಕ್ ಚ್ವಾ ಕುಲೆರ್ ಪಿಯೆಂವ್ ದೀಜಯ್.
- ◆ ತಕ್ಕಿ ಪಡಾಫಡ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಕಸರ್ ಕಾನಾಚಾ ಪಾವ್ಲೊಂಕ್ ಬಾಂದಿಜೆ. ವಾಯಾಚಾ ಉಪದ್ರಾನ್ ಯೆಂವ್ಟಿ ತಕ್ಕಿ ಪಡಾಫಡ್ ಗೊಣ್ ಜಾತಾ.
- ◆ ಗಾಂಟಿದೂಕ್, ಕೆಸೊಳ್ಳೊ, ಮೊಡ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಕ್ಸಿಕ್ ತೇಲ್ ಮಸುನ್ ಮನ್ ಕನ್ನ್ ಗಾಂಟಿಕ್ ಬಾಂದಿಜೆ. ಸುಜ್ ದೆಂವ್ತಾ, ಕೆಸೊಳ್ಳಿ ಮಟ್ಟು ಬಿ ಆನಿ ಮೊ ಭಾಯ್ ಯೆತಾ.
- ◆ ಭಗ್ಯಾಂಕ್ ಘ್ಲೂ ತಾವ್ ಚಡ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಕಸರ್ ಮನ್ ಕನ್ನ್ ಭಾಯ್ ತೇಲ್ ಮಸುನ್ ಭಗ್ಯಾಂಚಾ ಹಧ್ಯಾರ್ ದವ್ವಿಜೆ. ಶೇಳ್ ವೋಡ್ಡ್ ಕಾಡ್ತಾ. ಭೈಂ, ಆಕಾಂತ್ ಆನಿ ಕಿಕ್ರಿ ಪರ್ಯಾ ಕತಾರ್. ಅಥ್ರಂ ಕುಲೆರ್ ಕ್ಸಿ ರೋಸ್ ಪಿಯೆಂವ್ ದಿಲ್ಯಾರ್ ಬರೆಂ.

14. ಕಾರೆಣೊ (ಒಂದೆಲಗ್, ಬ್ರಹ್ಮಿ, ತಿಮರೆ):

ಕಾರೆಣ್ಯಾಚೆಂ ಪಾನ್ ಆಮ್ಮ್ಯಾ ಮೆಂಡ್ಪ್ ರುಪಾರ್, ದೇಂಟ್ ಪಾಟಿಕಣ್ಯಾ ರುಪಾರ್ ದಿಸ್ತ್ರೀ. ತ್ಯಾ ತ್ಯಾ ಪಿಡೆಕ್ ತೆಂ ತೆಂ ವಕ್ತಾತ್. ಹ್ಯಾ ಪಾನಾಂಕ್ ಮೆಂದು ಘಟ್ ಕಚ್ಚೆ ಸಕತ್ ಆಸಾ. ದೆಕುನ್ ವಿದ್ಯಾ ದೇವತೆ, ಸರಸ್ವತಿ ಸೊಮ್ಮ ಮ್ಹಣೊನ್ ಆಪಯ್ತಾತ್. ನೆಲ ಬ್ರಹ್ಮಿ, ಜಲ ಬ್ರಹ್ಮಿ ಮ್ಹಣ್ ದೋನ್ ಧರ್ ಆಸಾತ್.

- ◆ ತೀನ್ ಮಿರಿಯಾಂ, ಪಾಂಚ್ ಪಾನಾಂ ಸದಾಂಯ್ ಸಕಾಳೀಂ ಚಾಬೊನ್ ಗಿಳಿಜಯ್. ಉಡಾಸ್ ವೃದ್ಧಿ ಜಾಂವ್ ಉಪಾತಾರ್. (ಪ್ರಯೋಗ್ ಕನ್ನ್ ಪಳೆಲಾಂ.)
- ◆ ಭಗ್ಯಾಂಕ್ ಗಾಗ್ ಯೆಂವ್ಟಿ ರಾವ್ಲೋಂಕ್, ಬುದ್ಧೆಂತ್ತಾಯ್ ಚಡೆಂವ್ ಸ್ವರಣ್ ಸಕತ್ ಚಡೆಂವ್ ಸದಾಂಯ್ ಸಕಾಳೀಂ ಖಾಲಿ ಮೊಟ್ಟಾಕ್ ಕಾರೆಣ್ಯಾ ರೋಸಾಂತ್ ವೈಕುಂಡ್ (ಬಜೆ) ರುರವ್ವೆ ಮ್ಹೊಂವಾ ಸಂಗಿ ಲೆವೋಂಕ್ ದೀಜೆ. ಕಾರೆಣ್ಯಾಚಿ ಚೆಟ್ಟಿ ಸಕಾಳೀಂ ಸೆವ್ಲ್ಯಾರ್ ಬರೆಂ.
- ◆ ಶೀರಾಂಚಾ ಘಟಾಯೆಕ್ ಕಾರೆಣೊ ಸಾವ್ಯಂತ್ ಸುಕವ್ ಪಿಟೊ ಕನ್ನ್ ಸದಾಂ ಪ್ರಪ್ಲೆಂತ್ಲ್ಯಾ ಗಭಾರ್ಂತ್ಲೆಂ ನೈಸ್ರಗಿಕ್ ವಕ್ತಾಂ ಭಂಡಾರ್

ಸಕಳೀಂ ಖಾಲಿ ಮೊಟಾಕ್ ದೂದಾ ಸಾಂಗಾತಾ ಪಿಯೆಜಯ್. ದೃಹಿಕ್ ಸಕರ್ ಅನಿ ಶಿರೋ ಫೆಟ್ ಜಾತಾತ್.

- ◆ ಕಾರೆಮೊ ಫಾಲ್ಸ್ ತೇಲ್ ತಯರ್ ಕನ್ವ ಮಾತ್ರಾಕ್ ಮಾಲೀಶ್ ಕೆಲ್ಯಾರ್ ತಳ್ಳಿ, ದೊಳೆ ಹುಲೊಪ್, ದೂಕ್ ರಾವತ್. ನೀಡ್ ಪಡಾನಾ ತರ್ ಬರೀ ನೀಡ್ ಯೆತಾ.

15. ಕಲ್ಲಂಟಾಂ (ಕಾಡುಬದನೆ, ಕುದನೆ):

ಕಾಟ್ ವಾಯ್ಯಾಂತ್ (ಕಲ್ಲಂಟಾ) ನಿಸ್ತೇ ಕಚಾರ್ ವಾಯ್ಯಾಂತ್ ಆಸ್ಸಿ ನಂಜಿ ನಾ.

- ◆ ಕಲ್ಲಂಟಾ ಲೀವರ್, ಪೀಂತ್ ಹಾಚ್ಯೈಲ್ ಚಟುವಟಿಕೊ ವೃದ್ಧಿ ಕತಾರ್.
- ◆ ಹ್ಯಾ ರುಡಾಚಿಂ ಪಾಳಾಂ, ಮೊಲೆ, ಸಾಲಿ, ಘುಲಾಂ ಅನಿ ಘುಳಾಂ ಉಪಯೋಗಾಕ್ ಪಡ್ಡೆ ಭಾಗ್ ಜಾವಾಸ್ಸಾತ್. ಘುಳಾಂ ಧಾಡಾವ್ವ್ ಸಾರ್, ಸಾಂಬಾರ್ ಅನಿ ಸುಶೀಂ ನಿಸ್ತೇಂ ಕತಾರ್ತ್.
- ◆ ಹಳ್ಳುವ್ವಾ ರೋಗಾನ್ ಅಂಗ್ ಹಳ್ಳುವೆಂ ಆಸ್ಲೆಲ್ಲೆಂ ಪಯ್ಯಿಂಚೆ ಬರಿ ಜಾಂವ್ಕ ರುಡಾಚಿಂ ಪಾಳಾಂ ಏಕ್ ಮೂಟ್ ಮೊಲೆ 20–30 ಗ್ರಾಂ ಧಾಡಾವ್ವ್ ಕಾಲೆಲ್ಲಿ ಗ್ಲೂಸ್ ಕಸಾಯಾಕ್ ಕಾಲ್ದೆ ಕುಲೆರ್ ತಿಳೆಲ್ ತೇಲ್ ಭಸುರ್ನ್ ತೀನ್ ಮ್ಹಾಯ್ ಪಯ್ಯಾಂತ್ ಪಿಯೆಂಪ್ಷೆಂ.
- ◆ ಪಾಲ್ಯಾಚೊ ರೋಸ್ ಅನಿ ತಿಳೆಲ್ ತೇಲ್ ಫಾಲ್ಸ್ ಹನ್ನೆ ಕನ್ವ ಸದಾಂ ಮಾಲೀಶ್ ಕನ್ವ ಮಾಗಿರ್ ನ್ಯಾಂಪ್ಷೆಂ. ಮಟ್ಟೊಲ್ಲಿ ಕಾತ್, ಮೊರೋಜ್ ಬಿಂಡಿತ್ ಗೂಣ್ ಜಾತಾ.
- ◆ ಘುಳಾಂಚೊ ರೋಸ್ ರಗತ್ ಚಡಯ್ತಾ. ಜಿವ್ರಣ್ ಭುಕ್ ವಾಡಯ್ತಾ. ದಕ್ಕಾಲ್ ಅನಿ ವಾಯಾಚೆ ತೊಂದ್ರೆ ನಿವಾತಾರ್.
- ◆ ಕಾತಿ ಪಿಡಾ, ತಾಪ್, ರಗ್ತಾ ದೊಸ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್, ನೀಡ್ ನಾ ತರ್, ಮೊಂತ್ಲೆ, ಸಂಧ್ರವಾಯ್ ಸಂಬಂಧಿ ಪಿಡೆಕ್ ಹ್ಯಾ ಘುಳಾಂಚೊ ಕಸಾಯ್ ಭಾರಿ ಬರೆಂ ವಕಾತ್.
- ◆ ಹಾಚಿಂ ತನಿಂ ಘುಳಾಂ ಮಿಟೊ ಉದ್ದಾಂತ್ ಫಾಲ್ಸ್ ಸೆವ್ಯೆತ್. ಮತ್ತೊ ಚುಕ್ಕೊಲ್ಲ್ಯಾಂತ್ ಹೆಂ ಪರಿಣಾಮ್ ಕಾರಿ ವಕಾತ್.

16. ಕಾಡಳ್ ಮೊಕೊ (ಬೃಂಗರಾಜ್, ಕಾಡಿಕರಗ್, ಗಗ್ರ್):

ಹೆಂ ಧಣ್ಣರ್ ಪಾಚಾಚೆಂ ಲ್ಯಾನ್ ರುಡ್. ಲಾಂಬ್ಯೆ ಮೊಲೆ, ಧವಿಂ ಲ್ಯಾನ್ ಘುಲಾಂ. ಹೆಂ ವಾಷಿಕ್ ರುಡ್. ಹಾಚೆ ಮೊಲೆ ಹಾತಾಂತ್ ಮುಡ್ಡಿಲ್ಯಾರ್ ಹಾತ್ ಕಾಳೊ ಜಾತಾ.

- ◆ ಹ್ಯಾ ರುಡಾಂಚೆಂ ಮೊಲೆ ಹಾಡ್ನು ಚೆಟ್ಟಿ ತಂಬಿಂ ತಯಾರ್ ಕನ್ವೆ ಬೆಲ್ಲಾರ್ ಕೇಸ್ ಧವೆ ಜಾಂಪ್ಸೆಂ ರಾವ್ತಾತ್. ನಾರ್ಕೆಲ್ ತೆಲಾಂತ್ ಹಾಚೊ ರೋಸ್ ಫಾಲ್ನ್ ತೇಲ್ ಮನ್ ಬೆಲ್ಲಾರ್ ಭಾರಿ ಘಂಡಾಯ್.
- ◆ ಹಾಚೆ ತೇಲ್ ಮಾಮಿನ್ ಎಕ್ ಪೋರ್ ಉಪ್ಪಾಂತ್ ನ್ನ್ನಲ್ಲಾರ್ ಕೇಸ್ ಲಾಂಬ್ ವಾಡ್ತಾತ್. ಕೇಸ್ ಪೆಗಿಂ ಧವೆ ಜಾಂಪ್ಸೆ ರಾವ್ತಾತ್. ಡ್ಯಾಂಡ್ರಫ್ ಗೂಣ್ ಜಾತ್.
- ◆ ಹಾಚೊ ರೋಸ್ ರಗತ್ ನಿತ್ಳಾ ಕತ್ತಾ. ಧವಿಂ ಶಿಬ್ಬ, ಮೊರೊಚ್, ಪಾಯ್ ಮುಟ್ಟ್ರ್ಕ್ ಹ್ಯಾ ರೊಸಾಚೊ ಲೇಪ್ ಕಾಡಿಜ್.
- ◆ ಹ್ಯಾ ಮೊಲ್ಲಾಚೊ ರೋಸಾಕ್ ಆನಿಕೀ ಮುಸ್ತ್ ಧರಾಚೆಂ ಮೊಲೆ ಫಾಲ್ನ್ ರೋಸ್ ಕಾಡ್ನ್ ತೇಲ್ ಮನ್ ಕರಿಜೆ. ಹೆರ್ ವಸ್ತ್ರ್ - ಕಾರೆಣ್ಲೊ, ಮೊಣ್ಣಾಪಾಲೊ, ಲೋಳೆ ಸರ್, ಫಾತಿಕನ್ನಾಂ, ತುಳ್ಳಿಪಾಲೊ, ಸಹದೇವಿ, ನೆಲನ್ಲೈ, ಕಾಡುಬಸಳ್ (ಪಟ್ಟತ್ವೆ ಪಾನಾಂ) ಆವಾಳೆ, ಆವಾಳ್ಯಾ ಪಾಲೊ, ಚಿಂಚೆ ಪಾಲೊ, ತಾಂಜ್ಜಿ-ಧವಿ ದಸ್ಸಿಂ ಘುಲಾಂ ಆನಿ ಪಾಲೊ, ಜಾಯ್ ಕಳ್ಳುಂಚೆ ಪಾನಾಂ, ಮದ್ರಂಗಿ ಪಾಲೊ, ವಾಳೆರಿ, ಸವ್ರ್ ಧರಾಂಚಾ ಘುಲಾಂ ರುಡಾಚ್ಯ್ಲ್ ಆಂಕೆತ್ರ್ಲ್ ಮೂಳ್ ನಾತ್ಲ್ ವಾಲ್, ದೂದ್ ವಾಲಿಚಿಂ ಪಾಳಾಂ ಇತ್ಯಾದಿ ರೋಸ್ ಕಾಡ್ನ್ ರೊಸಾ ತಿತ್ತೆಂ ತೇಲ್ ಫಾಲ್ನ್ ಬಾರಿಕ್ ಉಜ್ಯಾರ್ ಮನ್ ಕರಿಜೆ. ಉದಾಕ್ ಲೆವಿ ಜಾವ್ನ್ ತೇಲ್ ಮಾತ್ರ್ ಉರಾಚೆ. ಹ್ಯಾ ತೆಲಾ ವರ್ವಿಂ ದೊಳ್ಳುಂಚೆ ದೀಷ್ಪ್ ವೃದ್ಧಿ ಜಾತ್. ಬರೀ ನೀದ್ ಪಡ್ಡು.
- ◆ ಶೇಲ್, ಮೊಂಟ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಪಾಲ್ಯಾಚೊ ರೋಸ್ ಮ್ಹ್ಲೊಂವ್ ಭಸ್ಮನ್ ಪಿಯೆಂವೆಷ್ಟ್ ತಾಳೊ ಪಡ್ಲ್ಯಾರ್ ದೋನ್ ಕುಲೆರಾಂ ರೋಸ್ ಏಕ್ ಕುಲೆರ್ ಮ್ಹ್ಲೊಂವ್ ಭಸ್ಮನ್ ಪಿಯೆಂವೆಷ್ಟ್.

17. ಕಾರೆತೆಂ (ಹಾಗಲಕಾಯಿ, ಕಂಚಲ):

- ಕಂಚಲ ಇತ್ತೊಂಡ ಎಂಚಲ ಉಣೊಲಿ ಮ್ಹ್ಲೆಂ ತುಳು ಭಾಷೆಂತ್ ಏಕ್ ಗಾದ್ ಆಸ್. ಕಾರೆತೆಂ ಜಿಬೆಕ್ ಕೊಡ್ಲು ತರಿ ಮೊಟಾಕ್ ಬರೆಂ. ಗೋಡ್ ಮುತಾಚೊ ಪಿಡೆಕ್ ತನ್ವ ಕಾರೆತೆಂ ಚಾಬೊನ್ ಖಾಯ್ಸ್. ಹೆಂ ಸಂಜೇವಿನಿ ಪಾಜ್ಜೆ ಕಾರೆತ್ಯಾ ವನ್ವ ಧವೆಂ ಕಾರೆತೆಂ ಚಡ್ ವಿಟಮಿನ್ ಆಸಾತ್ ಆನಿ ಪಿಡಾ ನಿವಾಂವೆಷ್ಟ್ ಗೂಣ್ ಆಸ್. ಕಾರೆತೆಂ ಉಕಡ್ನ್ ನಿಸ್ತೆಂ, ಲೊಣ್ಜೆಂ ಆನಿ ಚೆಟ್ಟಿ ಕತ್ತಾತ್. ಕಾರೆತ್ಯಾಚೆ ಮೊಲೆ, ಕಾರೆತೆಂ ವಕ್ತುಕ್ ವಾಪತ್ತಾತ್.
- ◆ ಜಿಬೆಕ್ ರೂಚ್ ನಾಸ್ತಾನಾ ಆಸ್ಸೆಂ, ಖೆಳ್ಳೊರ್, ಧವೆಂ ವೆಚೆಂ, ಹಧ್ಯಾಂತ್ ದೂಕ್, ಅಣ್ಣೆಟೆಂತ್ ಮೊಡ್, ಸ್ತೀಯಾಂಕ್ ಮಸ್ತ್ ರಗ್ತಾಸ್ತಾವ್ ಹ್ಯಾ ಸವ್ರ್ ಪಿಡೆಕ್ ಕಾರೆತ್ಯಾಚೊ ಏಕ್ ಜೈನ್ ರೋಸ್ ಪಿಯೆಂವೆಷ್ಟ್.

- ◆ ಕಾರೆತೆಂ ಉರುಟ್ ಕಾತನ್‌ ಬಿಯೊ ಕಾಡ್‌ ಶಲ್ಲೆಂ ಮೀಟ್ ಆನಿ ತಾಕ್ ಘಾಲ್‌ ಭಿಜವ್‌ ಪ್ರೋತಾಂತ್ ಸುಕಯ್ಯಿಯ್. ಹೆಂ ತೆಲಾಂತ್ ಭಾಜುನ್ ಜೆವ್ವಾನಾ ಉಪಯೋಗ್ ಕರುಂತ್ ಬರೆಂ ಜಾತ್.
- ◆ ಭುಗ್ರಿಂ ಮಾತಿ ಖಾತಾತ್ ಜಾಲ್ಯಾರ್ ಕಾರೆತ್ಯಾಚೊ ರೋಸ್ ಏಕ್ ಚ್ವೈ ಕುಲೆರ್, ಏಕ್ ಚ್ವೈ ಕುಲೆರ್ ಮೆಲ್ಲಿಂವ್ ಭಸ್ಮನ್ ಪಿಯೆಂವ್ ದೀಜಯ್. ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಮ್ ಮೆಲ್ಲಾ. ಮಾತಿ ಖಾಂವ್ವಿ ಸೊಡ್ತಾತ್.
- ◆ ಉಸ್ಕೊಡ್ ಆಸ್‌ಲ್ಯಾರ್‌ಎಕ್ ಅದ್ರೋ ಗ್ಲ್ಯಾಸ್ ಕಾರೆತ್ಯಾಚೊ ರೋಸ್ ಕಾಲ್ಮ್‌ಗ್ಲ್ಯಾಸ್ ಧಂಯ್ ಘಾಲ್‌ ತೀನ್ ದೀಸ್ ಪಿಯೆಲ್ಯಾರ್ ಸಕತ್ ಚಡ್ತಾ.
- ◆ ಲ್ಯಾನ್ ವಾಸ್ತುಂತ್, ಪೆಟ್ಯಾಂತ್ ದಂತ್ ಚೆಡ್ಲ್ಯಾರ್ ಕಾರೆತ್ಯಾಚ್ಯಾ ಮೊಲ್ಯಾಂಚೊ ರೋಸ್ ನಾ ತರ್ ಕಾರೆತ್ಯಾಚಿಂ ಪಾಳಾಂ ಘಾಲ್‌ ಕಸಾಯ್ ಕನ್‌ ತೀನ್ ದೀಸ್ ಭರಯ್ಯಿಯ್. ದಂತ್ ಮೂರಾ ಪಡೊನ್ ವೆತಾತ್.
- ◆ ಗೊಡ್‌ಮುತಾಚಿ ಪಿಡಾ (ಡಯಾಬಿಟಿಸ್) ಆಸ್‌ಲ್ಯಾರ್‌ಇನಿ ಕಾರೆತೆಂ ನಿಸ್ತೆಂ ಕನ್‌ ಯಾ ಕಾರೆತೆಂ ಸುಕವ್‌ ಗುಳ್ಯೊ ಕನ್‌ ಸೆವ್ಲ್ಯಾರ್ ಸಾಕ್ತಿಚೊ ಅಂತ್ ಉಣೊ ಜಾತ್ ಮಾತ್ರ್ ನ್ಯಯ್, ಜೆವಂತ್ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಚಡ್ತಾ.
- ◆ ಪಡೊನ್ ಘಾಯ್ ಜಾಲ್ಯಾರ್ ಕಾರೆತ್ಯಾಚೊ ರೋಸ್ ಮುಸಿಜೆ. ವಿಕಾಳ್ ಜಿವಿ ಚಾಬ್ಲ್ಯಾರ್ ತಕ್ಕಣ್ ಕಾರೆತ್ಯಾಚ್ಯಾ ಮೊಲ್ಯಾಂಚೊ ರೋಸ್ ಪಿಯೆಂವ್ ದಿಲ್ಯಾರ್ ಏಕ್ ದೆಂವ್ತ್.

18. ಕಾಳ್ಯೈ ಅಂಕ್ತ್ಯೈ (ಬಂದಿಕೆ, ಒಲ್ಲೆಕೊಡಿ, ಒಲ್ಲೆದ ಕೊಡಿ):

- ◆ ಸ್ತೀಯಾಂತ್ ಮಸ್ತ್ ರಗ್ತಾಸಾವ್ ಜಾಲ್ಯಾರ್ ಕಾಳ್ಯೈ ಅಂಕ್ತ್ಯೈ ಕಸಾಯ್ ಕನ್‌ ಪಿಯೆಜೆ.
- ◆ ಮ್ಯಾಯ್‌ಂಚೆ ಜಾಲ್ಯಾರ್ ವೆಲ್ಹಾರ್ ಮೊಟಾಂತ್ ಮಸ್ತ್ ದೂಕ್ ಯಾ ಮೊಟಾಂತ್ ಜಾಬ್ತಾ ಜಾಲ್ಯಾರ್ ಕಾಳ್ಯೈ ಅಂಕ್ತ್ಯೈ ಪಾಲ್ಯಾಚೊ ರೋಸ್ ಪಿಯೆಂವ್ ದಿಲ್ಯಾರ್ ದೂಕ್ ಗೂಣ್ ಜಾತ್. ಹ್ಯಾ ರೋಸಾಕ್ ಗಾಯ್ಜ್ ದೂದ್, ಅಧ್ರೆಂ ಕುಲೆರ್ ಜಿರೆಂ ಘಾಲ್ಯಾರ್ ಬರೆಂ. ಜಾರ್-ಪಾಂಚ್ ದೀಸ್ ಪಿಯೆಜೆ.
- ◆ ಸಪ್ರಸುತ್ತೆ ಜಾಲ್ಯಾರ್ ಕಾಳ್ಯೈ ಅಂಕ್ತ್ಯೈ ಅಪುಟ್ ದುದಾಂತ್ ಇಲ್ಲೆಂ ಜಿರೆಂ ಘಾಲ್‌ ವಾಟುನ್ ಪಿಯೆಂವ್ ದಿಂವ್ಷೆಂ. ತಶೆಂಚ್ ತವ್ಲ್ ತವ್ಲ್ ಸುಕಾನಾಸ್ತಾನಾ ಲ್ಯಾನ್ ಘೋಡಾಂತ್ ಮಸ್ಸೆಂ, ಆಂಗಾರ್ ತಾಂಬ್ಡೆಂ (ಉರುರೆಂ) ಜಾಲ್ಯಾರ್ ಹಾಕಾಯಿ ವಯ್ಯೆಂ ವಕುತ್ ದೋನ್ ಕುಲೆರಾಂ ಪಿಯೆಂವ್ ದಿಂವ್ಷೆಂ.

19. ಕಾಯ್ದುವು (ಕಹಿಬೇವು, ಕಾಯ್ದುವು ತಪ್ಪು):

- ◆ ಮನ್ಯಾರ್ಕ್, ಜಾನ್ಯಾರಾಂಕ್ ವಕಾತ್ ಜಾವ್ಯ್ ಸೃಷ್ಟಿನ್ ಫಾವ್ಯ್ ಕೆಲ್ಲ್ಯ್ ಸೊಭಿತ್ ಆನಿ ಮಹತ್ವಾಚ್ಯಾಚ್ಯೋ ರೂಕ್. ಮುಳಾಂತ್ ಧಾವ್ಯ್ ತುದ್ಯ್ ಪರ್ಯಾಂತ್ ವಕ್ತ್ವ್ ಗೂಣ್ ವ್ಯಾವವ್ಯ್ ಉಚ್ಯೋ ಅಸ್ಯಾಲ್ಯ್ ಕಾಯ್ದುವು ರುಕಾಕ್ ಹಳ್ಳಿಚ್ ಆಸ್ವತ್ತ್ ಮ್ಹಣ್ ಆಪಂಷ್ಟ್ ನಿಜಾಯ್ ಸಾರ್ಥಕ್.
- ◆ ಹೊ ರೂಕ್ ಸಕ್ತ್ಯ್ ಹವ್ಯಾಂತ್ ವಾಡ್ಯಾ ಧಗ್ ಉಣಿ ಕತಾರ್. ವಾರೆಂ ನಿತಳ್ ಕತಾರ್. ಮೂರ್ಕ್, ಕೀಡ್ ಆನಿ ರೋಗ್ ನಿವಾರಂವ್ ಹಾಚೆ ತೇಲ್ ಉಪಯೋಗ್ ಕತಾರ್ತ್.
- ◆ ಹ್ಯಾ ರುಕಾಚ್ಯ್ ಸಾಲಿ, ಖೊಲೆ, ಘುಲಾಂ, ಘುಳಾಂ ಸರ್ವ್ ಭಾಗ್ ಉಪಯುಕ್ತ್. ಲಾಂಬ್ ಕಾಲಾಚ್ಯೋ ತಾಪ್ ಅಸ್ಲ್ಯ್ಯಾರ್ ರುಕಾಚ್ಯ್ ಸಾಲಿ ಕಾಡ್ ಸುಕೊವ್ಯ್ ಪಿಟ್ಚೋ ಕನ್ಸ್ ಪಿಟ್ಚೋ ವಾ ಕಸಾಯ್ ಮ್ಹ್ಯಾಂವ್ ಭಸುನ್ ದಿಸಾಕ್ ತೀನ್ ಪಾವ್ಯಿಂ ಖಾಲಿ ಮೊಟಾಕ್ ಏಕ್ ಕುಲೆರ್ ಏಕ್ ಹಫ್ಮ್ತ್ ಫೆಂಷ್ಟ್.
- ◆ ಸಿಯಾಂಕ್ ಧವೆಂ ವೆಚಾಕ್, ಧವೆಂ ವಚ್ಯೋನ್ ಜನನಾಂಗಾಚಾ ಜಾಗ್ಯಾರ್ ಖೊರ್ಯೆಚ್ ಆಸಾ ತರ್ ಹ್ಯಾ ರುಕಾಚಾ ಸಾಲಿಚ್ಯ್ ಕಸಾಯ್ ಕನ್ಸ್ ದಿಸಾಕ್ ದೋನ್ ಪಾವ್ಯಿಂ ಜನನಾಂಗ್ ಧುವ್ಯ್ ನಿತಳ್ ಕಚ್ಚೆಂ. (ಪ್ರಯೋಗ್ ಕನ್ಸ್ ಪಳೆಲಾಂ)
- ◆ ದಾಂತ್ ಕೆಡಿನ್ ಕೆಲ್ಲ್ಯಾರ್ ರುಕಾ ಸಾಲಿಚಾ ಕಸಾಯ್ಯಾನ್ ಫೆರೆಟ್ ಭಚ್ಯೋ ಆನಿ ಸಾಲಿಚ್ಯೋ ಪಿಟ್ಚೋ ಕನ್ಸ್ ದಾಂತ್ ನಿಜೆಷ್ಟ್ ಹಳ್ಳಾಯ್ನ್ ಪುಸೆಷ್ಟ್ ಬ್ರ್.
- ◆ ಜಳಾರಿ ಚಾಬಾನಾಸ್ತಾನಾ ಅಡಾಂವ್ ಹಾತಾಂ ಪಾಯ್ಯಾಂಕ್ ಕಾಯ್ದುವಾಚೆಂ ತೇಲ್ ಪಾತಳ್ ಮುಸ್ಟ್. ಪಾಲೊ ಸುಕವ್ಯ್ ಮುಲ್ಪಾವ್ಯ್ ಜಳಾರಿ ವಚಾಶೆಂ ಹಾಚ್ಯೋ ಧುಂವರ್ ಫಾಲ್ಬ್ರ್.
- ◆ ಡಾಯಬಿಟಿಸ್ ಅಸ್ಲ್ಯ್ಯಾರ್ನಿ ಸದಾಂಯ್ ಪಾಂಚ್ ಖೊಲ್ಯೆ ನಿತಳ್ ಕನ್ಸ್ ಖಾಂಷ್ಟ್ ಯ್ಯಾ ಸದಾಂ ಸಕಾಳಿಂ ಖೊಲ್ಯೆಚ್ಯೋ ದೋನ್ ಕುಲೆರ್ ರೋಸ್ ನಿರಾಳ್ ಮೊಟಾಕ್ ಸೆಂಷ್ಟ್.
- ◆ ರಗ್ತ್ ಒತ್ತೆಡ್ (ಬಿ.ಪಿ.) ಅಸ್ಲ್ಯ್ಯಾರ್ನಿ ಖೊಲ್ಯೆಚ್ಯೋ ರೋಸ್ ವ ಸಾಲಿಚ್ಯೋ ಕಸಾಯ್ 20 m.l ನಿಯಮಿತ್ ರಿತಿನ್ ಪಿಯೆಲ್ಯಾರ್ ಬಿ.ಪಿ ಉಣಿ ಜಾತಾ.
- ◆ ಹಫ್ತ್ಯಾಂತ್ ಏಕ್ ಪಾವ್ಯಿಂ ರುಕಾಚೆ ಖೊಲೆ, ಕಿರಾತೆಂ, ಅಮೃತ್ ವಾಲಿಚೆ ಖೊಲೆ, ಖಿರಿಂ, ಸುಂತ್ ಫಾಲ್ ಕಸಾಯ್ ಉಕೊಡ್ ಕಸಾಯ್ಯಾಕ್ ಲಿಂಬ್ಯಾ ರೋಸ್ ಫಾಲ್ ಪಿಯೆಲ್ಯಾರ್ ದಂತಾಕ್ ಆನಿ ಹರ್ ಪಿಡೆಕ್ ಉಪಾಕ್ತಾರ್.

20. ಕಾಟ್ ಕನ್ವಿರ್ (ಕ್ಲೋರೆ) ಪರ್ಪಣ ಗಿಡ : ಹೆಂ ಧಾಕ್ಕೆಂ ರುಡ್‌ ಏಕ್ ಫಿಟ್ ಲಾಂಬಾಯ್ಕ್ ವಾಡ್‌ ಧಾಕ್ಕೆಂ ಮುಲಾಂ ಕನ್ವಿರ್ ಬರಿ ಲ್ಲಾನ್ ಫೆಲಾಂ ಜಾತಾತ್.

- ◆ ಕಿಡ್ಡಿಂತ್ ಯೂ ಬ್ಲಾಡರಾಂತ್ ಫಾತೊರ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಹ್ಯಾ ರುಡಾಚೆಂ ಏಕ್ ಕುಲೆರ್ ಪೇಸ್‌ ಸೆಂವ್‌ ದೀವ್‌ ಉದಾಕ್ ಪಿಯೆಂವ್‌. ಸುಮ್ರ್ ಉದೆಂವ್‌ ಪರ್ಯೆಂ ತೀನ್ ಹಪ್ತೆ ಹೆಂ ವಕಾತ್ ಚಾಲು ದವಲ್‌ ಸಾಂಗಾತಾ ಬಾಲ್‌ ಪಿಟೊ ಕಸಾಯ್ ಕನ್‌ ಪಿಯೆಲ್‌ ಫಾತೊರ್ ಖಿಂಡಿತ್ ವೆತಾತ್.
- ◆ ಸ್ತ್ರೀ ಪ್ರಸೂತ್ ಜಾಲ್ಯಾ ಉಪ್‌ ವಾರ್ ಭಾಯ್‌ ಯೇವ್‌ ಜಾಲ್ಯಾರ್ ಏಕ್ ಗ್ಲ್ಾಸ್ ಪಾತ್‌ ದುದಾಂತ್ ವಾ ಮ್ಲ್ಯಾಂವಾಂತ್ ವಾ ಉಬ್‌ ಉದ್‌ ಹಾಚೊ ರೋಸ್ ಯೂ ಕಸಾಯ್ ಬಾಂಳ್‌ ಪಿಯೆಂವ್‌ ದಿಲ್‌ ವಾರ್ ವೆಗ್‌ ಭಾಯ್ ಯೆತಾ.
- ◆ ಭುಗ್‌ ಉರುರೆಂ ಜಾಲ್ಯಾ ವೆಲಾರ್ ಹ್ಯಾ ರುಡಾಚಾ ಕಸಾಯಾನ್ ನ್ಯಾಣಯ್‌ ಉರುರೆಂ ವೆಗ್‌ ಗೂಣ್ ಜಾತಾ.
- ◆ ಮುತ್ತಾನಾ ಹುಲೊಪ್ ವ ದೂಕ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಪಾಳಾಂ ಸಮೇತ್ ಥೊಡಿಂ ರುಡಾಂ ಧುವ್‌ ಕನ್ವಿರ್, ಜಿರೆಂ ಫಾಲ್‌ ಆಟ್ ವಾಂಟೆ ಉದಾಕ್ ಫಾಲ್‌ ವಿತ್ತತಾವ್‌ ಕಾಲ್‌ ವಾಂಟೊ ಕಸಾಯ್ ಉತಾರ್‌ನಾ ಗಾಳ್‌ ಏಕ್ ಕುಲೆರ್ ಸಾಕರ್ ಭಸ್‌ ನ್ ಪಿಯೆಂವ್‌. ತೀನ್ ಫಂಟ್‌ ಏಕ್ ಪಾವ್‌ ಪಿಯೆಲ್‌ ಮೂರ್‌ ಸರಾಗ್ ಸುಟ್ಕ್ತಾ.
- ◆ ಎಸಿಡಿಟೆ, ಹಳ್ಳ್‌ಪ್ರೋ ರೋಗ್, ಲಿವರಾಚಿ ಪಿಡಾ, ಸಂಧ್‌ ವಾತ್ ಆಸ್‌ಲ್ಯಾರ್‌ ಹ್ಯಾ ರುಡಾಚೊ ಕಸಾಯ್ ಕನ್‌ ಪಿಯೆಲ್‌ ಮಸ್‌ ಬರೆಂ ಜಾತಾ.

21. ಕಿರಾತೆಂ (ನೆಲಬೇವ್, ಕಿರಾತೆ ಕಡ್ಡಿ): ಹೊಡ್ಲು ವಕ್ತಾಚೊ ರಾಯ್ ಕಿರಾತೆಂ. ಹ್ಯಾ ರುಡಾಚೆ ಸವ್‌ ಭಾಗ್ ವಕಾತ್ ಜಾವ್‌ಸ್‌. ಅದಿವಾಸಿ ಲೋಕ್ ಹಾಕಾ ಕಿರಾತರು ಮ್ಹ್ಲ್ಯಾ ನಾಂವಾನ್ ತಾಪಾಕ್ ವಕಾತ್ ಜಾವ್ ಉಪಯೋಗ್ ಕತಾಲ್‌. ಮಲೇರಿಯ್ ತಾಪಾಕ್ ಹೆಂ ಅತ್ಯುತ್ಪಮ್ ವಕಾತ್.

- ◆ ವಿಂಚಾಯ್ ತಾಪಾಕ್ ಕಿರಾತೆಂ, ಕಾಯೆವ್ ಪಾನಾಂ, ಅಮೃತವಾಲೆಚಿಂ ಪಾನಾಂ ಫಾಲ್‌ ಕಸಾಯ್ ಉಕಡ್‌ ಮ್ಲ್ಯಾಂವ್ ಭಸ್‌ ನ್ ಪಿಯೆಜಯ್.
- ◆ ಬಾಂಳ್‌ ದೂದ್ ಉತ್ತನ್‌ ಜಾಂವ್ ಕಿರಾತ್‌ಚೊ ಕಸಾಯ್ ದಿಲ್‌ ಬರೆಂ.
- ◆ ಡಾಯೂಬಿಟ್‌ ಆಸ್‌ಲ್ಯಾರ್‌ನಿ ಶಾಲೀ ಮೊಟಾಕ್ ಹಾಚೆ ಖೋಲೆ ತೀನ್-ಚೊರ್ ಶಿಂವೈತ್ ವ ಸದಾಂಯ್ ಅಥೋ ಗ್ಲ್ಾಸ್ ಕಸಾಯ್ ಪಿಯೆವೈತ್. ರಗ್ತಾಂತೆಲ್ಲ ಸಾಕ್ರಿಚೊ ಅಂತ್ ಉಣೊ ಜಾತಾ.

22. ತುಳ್ಳಿ (ತುಳಸಿ, ತುಲಸಿ): ತುಳ್ಳಿಂತೆ ಮಸ್ತ ಪ್ರಬೇಧ ಆಸಾತ್. ತುಳ್ಳಿ ಎಂತಹ ಕುರೂಪಿಯನ್ನು ಸ್ವರೂಪಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮೈಲ್ಲಿ ಗಾದ್ ಆಸಾ. ಘರಾ ಭಾಯ್ಯ ತುಳ್ಳಿ. ಘರಾ ಭಿತರ್ ಮೈಲ್ಲಿಂವ್ ಆಸಾಜೆ ಮೈಣಿ ಮಾಲ್ಪಡಿ ಮನಿಸ್ ಸಾಂಗ್ರಾಲೆ.

- ◆ ಖೊಂತ್ಕಿ, ನ್ಯಾಮೋನಿಯೂ, ಬ್ರೋಂಕ್ಸ್‌ಟಿಸ್ ಆಸ್‌ಲ್ಯಾಫ್‌ಂನಿ ತುಳ್ಳಿ ಪಾನಾಂಚೊ ರೋಸ್ ಆನಿ ಮೈಲ್ಲಿಂವ್ ಎಕೇಕ್ ಕುಲೆರ್, ದಿಸಾಕ್ ದೋನ್ ಪಾವ್ಟಿಂ ಪಾಂಚ್ ದೀಸ್ ಪಿಯೆಜಯ್. ಕಾಳಿ ತುಳ್ಳಿ ಉತ್ತರಮ್.
- ◆ ಉದ್ದಾಡೆ, ತಾಪ್ ಆನಿ ಶೆಲ್ ಆಸ್‌ಲ್ಯಾರ್ ತುಳ್ಳಿ, ಪಿಯಾವ್, ಆಲ್ಯಾರೋಸ್ ಆನಿ ಮೈಲ್ಲಿಂವ್ ಅಥ್ರೆಂ ಅಥ್ರೆಂ ಕುಲೆರ್ ದಿಸಾಕ್ ದೋನ್ ಪಾವ್ಟಿಂ ಪಿಯೆಜಯ್.
- ◆ ತ್ಕಿ ಘಡಾಘಡ್ ಆಸ್‌ಲ್ಯಾರ್ ಹನ್ ಉದ್ದಾಡ್ ಪಾಂಚ್ ತುಳ್ಳಿ ಖೊಲೆ ಘಾಲ್ಲು ಧಾಂಪುನ್ ದವನ್‌ ಧಾ ಮಿನುಟಾಂ ಉಪ್ಪಾಂತ್ ಗಾಳ್ಲು ತೆಂ ಉದಾಕ್ ಪಿಯೆಜೆ.
- ◆ ಅಜೇಣ್‌ ಜಾಲ್ಯಾರ್ ದೋನ್ ಕುಲೆರಾಂ ತುಳ್ಳಿ ರೋಸ್ ಅಥ್ರೆಂ ಕುಲೆರ್ ಆಲ್ಯಾರೋಸ್, ಅಥ್ರೆಂ ಕುಲೆರ್ ಮೈಲ್ಲಿಂವ್ ಭಸುನ್‌ ದಿಸಾಕ್ ದೋನ್ ಪಾವ್ಟಿಂ ಜೆವ್ವ್ ಪಯ್ಯೆಂ ಸೆವಿಜೆ.
- ◆ ತೊಂಡಾಂತ್ ಫೊಡ್ ಆಸ್‌ಲ್ಯಾರ್ ಹಯೆಂಕ್ ಪಾವ್ಟಿಂ ಸಾತ್-ಅಟ್ ಖೊಲೆ ತೀನ್ ಪಾವ್ಟಿಂ ಚಾಬೊನ್ ಬೆಲ್ಯಾರ್ ತೊಂಡಾಂತ್ ಫೊಡ್ ಗೂಣ್ ಜಾತಾತ್.
- ◆ ದಾಂತ್ ದೂಕ್ ಆಸ್‌ಲ್ಯಾರ್ ತುಳ್ಳಿ ಖೊಲೆ, ಮಿರಿಂ, ಲವಂಗ ಧಾಡಾವ್ ದಾಂತಾ ವಯ್ಯ ದವಲ್ಯಾರ್ ದೂಕ್ ಮೊತಾಂ.
- ◆ ತೊಂಡಾರ್ ಮುಂಬಾಂ ಆಸ್‌ಲ್ಯಾರ್ ತುಳ್ಳಿ ರೋಸ್ ಸದಾಂಯ್ ಮಸ್‌ಲ್ಯಾರ್ ಗೂಣ್ ಜಾತಾತ್.
- ◆ ಕಾತಿಚ್ಯ್ ಪಿಡೆಕ್ ರಗತ್ ನಿತ್ಯಾಂವ್ ತುಳ್ಳಿ ರೋಸ್ ಆನಿ ಮೈಲ್ಲಿಂವ್ ದೋನ್ ಕುಲೆರಾಂ ಖಾಲಿ ಮೊಟಾಕ್ ಸಕಾಳಿಂ ಏಕ್ ಮ್ಯಾಯ್ಲೊಭರ್ ಪಿಯೆಂಷ್ಪೆಂ.
- ◆ ದಕ್ಷಲ್ ಕಗೋಂಕ್ ಕಾಳಿ ತುಳ್ಳಿ ಪಾನಾಂ ಧುವ್ ಧಾಡಾವ್ ಅಟ್ ಗ್ಲ್ಸ್ ಉದಾಕ್ ದೋನ್ ಗ್ಲ್ಸ್ ಜಾತಾ ಮ್ಯಾಣಾಸರ್ ಉಕ್ಕೊಂ ಕಸಾಯ್ ಗಾಳ್ಲು 30 m.l. ಏಕ್ ಕುಲೆರ್ ಮೈಲ್ಲಿಂವ್ ಘಾಲ್ಲು ದಿಸಾಕ್ ತೀನ್ ಪಾವ್ಟಿಂ ಪಿಯೆಜಯ್.
- ◆ ತುಳ್ಳಿಚ್ಯ್ ರೊಸಾಂತ್ ಏಕ್ ಚ್ಯ್ ಕುಲೆರ್ ಎಳಾಂಚೊ ಪಿಟೊ ಭಸುನ್‌ ಪಿಯೆಲ್ಯಾರ್ ಕಸಲೀಯ್ ವೋಂಕ್ ಆಸ್‌ಲ್ಯಾರ್ ವಿಂಡಿತ್ ಗೂಣ್ ಜಾತಾ.
- ◆ ಶ್ಲಾಸನಾಳಾಂತ್ ಕಫ ಘಟ್ ಜಾವ್ ಆಸ್‌ಲ್ಯಾರ್ ಏಕ್ ಕಸರ್, ಪಾಂಚ್ ತುಳ್ಳಿ ಪಾನಾಂ, ಏಕ್ ಲೋಂಗ್ ಹ್ಯೂ ತಿನೀ ವಸ್ತು ದಿಸಾಕ್ ದೋನ್ ಯಾ ತೀನ್ ಪಾವ್ಟಿಂ ಚಾಬೊನ್ ಗಿಳಿಜೆ. (ಪ್ರಯೋಗ್ ಕನ್‌ ಪಳೆಲಾಂ.)

23. ಗರಡ ಪಾಠಾಳ (ಸರ್ವಗಂಧಿ, ಗರುಡ ಪಾಠಾಳ): ಹೆಂ ವಕ್ತು ರುಡ್ ರಾನಾಂ ಮೊಲ್ಯಾಂನಿ ಮೇಶ್ತಾ. ಹಾಂತು ದೋನ್ ಧರ್ ಆಸಾತ್. ತಾಂಬ್ಜಿ ಘುಲಾಂಚೆಂ ಆನಿ ಧವಿಂ ಘುಲಾಂಚೆಂ. ತಾಂಬ್ಜಿ ಘುಲಾಂಚೆಂ ಮಸ್ತ ಉಪಯೋಗ್ ಜಾತಾ.

ಹೆಂ ರುಡ್ ಆಸ್ಲೆಲ್ಕಡೆ ವಿಕಾಳ್ ಜಿವ್ವಾಳ್ ಯಿನಾಂತ್. ಪ್ರತ್ಯೇಕ್ ಜಾವ್ವ್ ಸರೀಪ್ ಯೇನಾ. ದೇಕನ್ ಹಾಕು ಸರ್ವಗಂಧಿ ಷ್ಟ್ವಣ್ತಾತ್. ಹೆಂ ರುಡ್ ಘರ್ ಮುಕಾರ್ ಜಾಲಾಂತ್ ಲಾಯ್ತಾತ್.

- ◆ ಕರಿಣ್ ಆಗ್ನಂ ಸರ್ವ ಆಗ್ನ ತಾಳ್ಯಾಂತ್, ಮೊಟ್ಹಾಂತ್ ಜಿಬೆರ್ ಮೊಡ್ ಪಡ್ದುತ್. ತವಳ್ ಹ್ಯಾ ರುಡಾಚೆಂ ಪಾಳ್, ಸಬ್ಜಿಣೆಚೆಂ ಪಾಳ್ (ಕುಶ್ವರ ಬೇರು) ಲಿಂಬ್ಯಾಚಾ ರೋಸಾಂತ್ ರುರವ್ವ್ ಸೆವ್ಲ್ಯಾರ್ ವಿಕಾಳ್ ಆಗ್ನಂ ಗೂಣ್ ಜಾತಾ.
- ◆ ಬಿ.ಪಿ. (ರಗ್ತಾ ಒತ್ತಡ್) ಚಡ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಹ್ಯಾ ಪಾಳಾಂಚೊ ಪಿಟೊ, ಮ್ಯೂಂವ್, ಏಕ್ ಲಿಂಬ್ಯಾ ರೋಸಾಂತ್ ಫಾಲ್ಷ್ ಕಾಲ್ಜೆಂ ಗ್ರಾಂ ದಿಸಾಕ್ ದೋನ್ ಪಾವ್ವಿಂ ಸೆಂಪ್ಷೆಂ. ಬಿ.ಪಿ. ಗೂಣ್ ಜಾತಾ.
- ◆ ರಗತ್ ಉದ್ಭಾದೆ ಜಾಲ್ಯಾರ್ ದಿಸಾಕ್ ದೋನ್ ಪಾವ್ವಿಂ ದೋನ್ ಚಿಮ್ಮಿ ಪಾಳಾಂಚೊ ಪಿಟೊ ಉಬೊ ಉದ್ಭಾಂತ್ ಫಾಲ್ಷ್ ಸೆಂಪ್ಷೆಂ.
- ◆ ಹಾತಾ ಪಾಯಾಂಕ್ ಫಾಯ್ ಜಾಲ್ಯಾರ್ ಪಾಳಾಂಚೊ ಪಿಟೊ ನಾಲೆನ್ಲ್ ತೆಲಾಂತ್ ಫಾಲ್ಷ್ ಮನ್ ಕನ್ವ ಫಾಯಾಕ್ ಮಸ್ಸೆಂ.
- ◆ ವಿಕಾಳ್ ಜಿವ್ವಾಳ್ ಚಾಬ್ಲ್ಯಾರ್ (ಸರೀಪ್, ಆಗ್ನೀಶ್ ಕಾಂಡರ್) ಹ್ಯಾ ರುಡಾಚೆಂ ಪಾಳ್ ಅನಿ ವಾಡಾವ್ಳಿಚೆಂ ಪಾಳ್ (ಹಾಡೆ ಬಳ್ಳಿ, ತಾಳಿತಪ್ಪು) ಲಿಂಬ್ಯಾ ರೋಸಾಂತ್ ರುರವ್ವ್ ತ್ಯಾ ಜಾಗ್ಯಾಕ್ ಮಸ್ಸೆಂ ಅನಿ ಪಿಯೆಂವ್ಕ್ ದಿಂಪ್ಷೆಂ. ಪಾಳಾಂಚೊ ಪಿಟೊ ಕನ್ವ ದವಲ್ಯಾರ್ ಕೊಡ್ಲೆ ಉದ್ಭಾಂತ್ ಅನಿ ಲಿಂಬ್ಯಾ ರೋಸಾಂತ್ ಫಾಲ್ಷ್ ಪಿಯೆಂವ್ಕ್ ದೀಂವ್ಕ್ ಸುಲಭ್.

24. ತುಂಬೊ (ತುಂಬಿ): ಹೆಂ ರುಡ್ ಕರಾವೆಳಿ ಗಾಂವಾಂತ್ ದರಬಸ್ತ್ ಆಸ್ತಾ ಹೆಂ ರುಡ್ ಸಬಾರ್ ವಕ್ತಾಗೂಣ್ ಆಸ್ಲೆಲ್ ಜಾವ್ವಾಸಾ.

- ◆ ಗಳೊ, ನಾಕ್, ಸುಕನ್ಫಳಿ ಸುಚೊನ್ ದರ್ಕಾಲ್ ಘಟ್ ಜಾವ್್ ನಾಕ್ ಬಾಂದ್ತಾ, ಖೋಂಕ್ ಯೆತಾ. ತುಂಬ್ಯಾಚಿ ಘುಲಾಂ ಅನಿ ಖೋಲೆ ಧಾಡಾವ್್ ರೋನ್ ಕಾಡ್ಯೊ. ಏಕ್ ಕುಲೆರ್ ರೋಸ್, ಏಕ್ ಕುಲೆರ್ ಮ್ಯೂಂವ್ ಭುಗ್ಯಾಂಕ್ ಪಿಯೆಂವ್ಕ್ ದಿಂಪ್ಷೆಂ. ಷ್ವಡಾಂಕ್ ದೋನ್ ಕುಲೆರಾಂ ದೋನೀ ವಸ್ತು ದಿಸಾಕ್ ದೋನ್ ಪಾವ್ವಿಂ ಪಿಯೆಂವ್ಕ್ ದಿಂಪ್ಷೆಂ. ದೋನ್-ತೀನ್ ದಿಸಾ ಭಿತರ್ ಗೂಣ್ ಜಾತಾ. ದಕಾನ್ಲ್ ಮೂರಾ ವೆತಾ.

- ◆ ಗಳ್ಯಾಂತ್ ಗುಂಟಾಂ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಘುಲಾಂ ಅನಿ ಪಾನಾಂ ತೇನ್ ಚಿಮ್ಮಿ ವೋಪ್ಯೊಂ, ಷ್ವಪ್ತೆಂತ್ಲ್ ಗಭಾರಂಕ್ಲೆಂ ನೈಸರ್ಗಿಕ್ ವಕ್ತಾಂ ಭಂಡಾರ್

ದೋನ್ ಜಿಮ್ಪಿ ಮೀಟ್‌, ತೇನ್ ಲೊಸುಹೆಚ್‌ ಬೋಯ್ಲೊ ಸಕ್ಕಡ್‌ ಫಾತ್ರಾರ್ ಧಾಡಾವ್‌ ನಿತ್ಲ್‌ ವಸ್ತುರಾಂತ್‌ ಬಾಂದುನ್ ರೋಸ್ ಕಾಡ್‌ ದೋನ್ ಮಿನುಟಾಂ ತಾಳ್‌ ದವ್‌ ಮಾಗಿರ್ ಗಿಳ್‌ ದೋನ್ ಫಂಟ್‌ ಉಪ್‌ ಅಂತ್‌ ಪತ್ರಿನ್ ತಶೀಂಚ್ ಕಚೆಂ. ಗುಂಟ್‌ ಗೂಣ್‌ ಜಾತಾತ್.

25. ಮಾಂಚೊ (ಗರೆಕೆ ಹಣ್ಣ್, ಒವಿ ಸೋಪ್ಪು, ಕಕ್ಕೆ ಸೋಪ್ಪು):

- ◆ ಹೆಂ ಏಕ್ ಲ್ಯಾನ್ ರುಡ್. ಉದ್ದಾ ಶ್ಲ್‌ ಆಸ್‌ಲ್‌ ಕಡೆ ವಾಡ್ತಾ. ಹಾಚೆರ್ ಬಾರಾಯಿ ಮ್ಯಾಯ್ ಘಲಾಂ ಆನಿ ಘಳಾಂ ಜಾತಾತ್. ತನಿಂ ಆಸ್ತ್ರಾನ್ ಪಾಜ್‌ ಪಿಕ್ಲ್‌ ಮಾಗಿರ್ ಕಾಳಿಂ. ಹಾಂತುಂ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಆನಿ ವಿಟಮಿನ್‌ ಧಾರಾಳ್ ಆಸಾ. ಸಿರೋಸಿಸ್ ಪಿಡೆಕ್ ಎಕ್ಕೆಮ್ ಬರೆಂ.
- ◆ ಹ್ಯಾ ರುಡಾಚೊ ಪಾನಾಂಚೆ ಚೆಟ್ಟ್ ವ ಸುಬೆ ನಿಸ್ತೆಂ ಖೆಲ್ಯಾರ್ ಲೀವರಾಕ್ ಬಾರಿ ಬರೆಂ. ಉದ್ದಾಡೆ ಜಾಂವ್‌ ಉಪ್‌ ಜಾತಾತ್. ಮೂತ್ ನಿತ್ಯಾಯ್‌ ಫಾಮ್ ಸುತ್ತಾತ್.
- ◆ ಹಾಚೆ ನಿಸ್ತೆಂ ವಾತ್, ಪಿತ್ರ್, ಕಷ್, ಸುಜ್, ದೂಕ್ ಕಾಡ್ತಾ, ಫಾಯ್ ಗೂಣ್ ಕತಾತ್.
- ◆ ಪಾಲ್ಯಾಚೆ ನಿಸ್ತೆಂ ಖೆಲ್ಯಾರ್ ಖೆಳ್‌ ನಿಯಂತ್ರಣ್ ಕತಾತ್.
- ◆ ಉಸ್ಪಾಸ್‌ ಸೋಡುಂಕ್ ಕಪ್ಪ್ ಮಾಚೆ ಉಸ್ಡ್‌ ಗೂಣ್ ಕರುಂಕ್ ಕುಮೊಕ್ ಜಾತಾತ್.
- ◆ ರುಡಾಂಚೊ ಪಾಳಾಂಚೊ ಕಸಾಯ್ ಪಿಯೆಲ್ಯಾರ್ ಬರಿ ನೀಡ್ ಪಡ್ತಾತ್. ಕಸಾಯಾಂತ್ ದೊಳೆ ಧುಲ್ಯಾರ್ ದೀಷ್ಪ್ ವೃದ್ಧಿ ಜಾತಾ.
- ◆ ಪಾಲ್ಯಾಚೊ ರೋಸ್ ಮನ್ ಕನ್‌ ಕಾನಾಂತ್ ಫಾಲ್ಯಾರ್ ಕಾನ್ ದೂಕ್ ಗೂಣ್ ಜಾತಾತ್.
- ◆ ಪಾಂಚ್-ಸ ಖೊಲೆ ನಿತ್ಲ್‌ ಕನ್‌ ಭಾಬೊನ್ ಖೆಲ್ಯಾರ್ ಜಿಬೆಚೆ ಆನಿ ತೊಂಡಾಂತ್ ಘೊಡ್ ಗೂಣ್ ಜಾತಾತ್.
- ◆ ಕೆಸೊಳಿ ಜಾಲ್ಯಾರ್ ಪಾನಾಂ ಉಕೊಡ್ ಹಳದ್ ಭಸುನ್ ಪೇಸ್‌ ಮಸ್ಲ್‌ ರ್ ಕೆಸೊಳಿ ವೆಗ್ರಿಂ ಘುಮೊನ್ ಬಿ ಆನಿ ಮೂ ಭಾಯ್‌ ಯೆತಾ.
- ◆ ಕಿಡ್ಲ್ ಸಮಸ್ಯಾಂಕ್ ಧಾ-ಪಂದ್ತ್ ಖೊಲೆ ಧಾಡಾವ್ ಝ್ಯಾಸ್ ವ ಕಸಾಯ್ ತವ್ಲ್ ತವ್ಲ್ ಪುಸಿಜೆ. ತಾಂಬ್ಲ್ ಧಾಡಾಂ ಪಡ್ಲ್‌ 30 ಗ್ರಾಂ ಪಾನಾಂ ಆನಿ ಹಳದ್ ಪೇಸ್‌ ಕನ್‌ ಮಸಿಜೆ. ತಾಂಬ್ಲ್ ಧಾಡಾಂ ಮಾಯ್‌ಗ್ ಜಾತಾತ್.
- ◆ ಹಾಚೆಂ ಖಿಕೆಂ ಘಳಾಂ ಖಾಂವ್ ಬಾರಿ ರುಚಿಕ್. ಮನ್‌ ವಿಟಮಿನ್ ಆನಿ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಮೆಲ್ಲ್‌

26. ಬೆವಾಪಾಲೋ (ಮೊಣ್ಣಾಪಾಲೋ, ಕರಿಬೇವು ಬೇಸೋಮ್ಪು):

- ◆ ಬೆವಾಪಾಲೋ ಏಕ ಸಾಂಭಾರ್ ಬೆಳೆಂ ಆನಿ ವಕ್ತಾ ಗೂಡ್ ಅಸ್ಟ್ರೆಂ ಆಮಬಾರ್ಯೆಂಜೆಂ ಆನಿ ಪರ್ಮಾಳಾಚೆಂ ರುಡ್. ಹಾಚೆಂ ಧವಿಂ ಮುಲಾಂ ಫೆಳಾಂ ಪಿಕ್ತಾನಾ ಕಾಳಿಂ. ಹಿಂ ಫೆಳಾಂ ಖಾವೆತ್. ಮ್ಹೋಟಿನ್ ಕಾಬೋಂಹೈತ್ರೇಟ್, ವಿಟಮಿನ್ ಎ ಆನಿ ಸಿ ಆಸ್. ಬಿಯಾಂಚೆ ತೇಲ್ ಕಾಡ್ತಾತ್. ಹಾಕಾ ಚಂಬೆಲ ತ್ಯೇಲ ಮ್ಹೂತ್ತಾತ್. ಹೆಂ ತೇಲ್ ಸಾಬು ಕರುಂಕ್ ಪರ್ಮಾಳೀಕ್ ತೇಲ್ ಜಾವ್ ಉಪಯೋಗ್ ಕತಾತ್.
 - ◆ ತಾಪಾಕ್ ಪಾನಾಂಚೆಂ ಕೆಸಾಂಯ್ ಪಿಯೆಲ್ಯಾರ್ ತಾನ್, ತಾಪ್, ಗಮ್ಮಿನ್ ದೆಂಹ್ತ್ತಾ.
 - ◆ ಗಭ್ರಸ್ತ್ ಸ್ತೀಯಾಂಕ್ ಮಸ್ತ್ ಪ್ರೋಂಕ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ದೋನ್ ಕುಲೆರಾಂ ಖೋಲ್ಯಾಚೆಂ ರೋನ್, ಏಕ್ ಕುಲೆರ್ ಲಿಂಬ್ಯಾ ರೋನ್ ಭಸ್ಮಿನ್ ಪಿಯೆಂವ್ಯಾ ದೀಜಯ್ ಮಸ್ತ್ ಬರೆಪಣ್ ಜಾತ್.
 - ◆ ಮೊಟಾಯ್ ಜಿರೋಂಕ್ ಸದಾಂ ಸಕಾಳಿಂ ಖಾಲಿ ಮೊಟಾಕ್ ಧಾ-ಬಾರಾ ಖೋಲೆ ಖೆಲ್ಯಾರ್ ಬರೆಂ.
 - ◆ ಆಮ್ಲ ಪಿತ್ತ ಎಸಿಡಿಟಿ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಏಕ್ ಕುಲೆರ್ ಸಾಲಿಚೊ ಪಿಟೊ ಕನ್ಷ ಹನ್ ಉದ್ದಾರ್ತ್ ಫಾಲ್ ಪಿಯೆಂಜ್ಝೆಂ.
 - ◆ ಗೋಡೆಮುತಾಚಿ ಪಿಡಾ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ನಿ ಖಾಲಿ ಮೊಟಾಕ್ ಧಾ ಖೋಲೆ ಚಾಬೊನ್ ಖೆಲ್ಯಾರ್ ಪಿಡಾ ನಿಯಂತ್ರಣಾಕ್ ಯೆತಾ.
 - ◆ ಬೆವಾಪಾಲೋ ಹೆರ್ ವಸ್ತ್ ಸಾಂಗಾತಾ ಫಾಲ್ ತೇಲ್ ಹನ್ ಕೆಲ್ಯಾರ್ ಕೇಸ್ ರುಡ್ಷೆ ರಾವ್ತಾತ್. ಕೇನ್ ಕಾಳೆ ಜಾತ್.
 - ◆ ಕೆಡ್ಡಿಂತ್ ಫಾತೊರ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಏಕ್ ಕುಲೆರ್ ರೋನ್, ಏಕ್ ಕುಲೆರ್ ಮ್ಹೈಂವ್ ಸೆವ್ಲ್ಯಾರ್ ಬರೆಪಣ್ ಜಾತ್.
 - ◆ ಬೆವಾಪಾಲ್ಯಾಚಿ ಚೆಟ್ಟಿ ರಗತ್ ಉದ್ದಾಡೆ ಗೆಲ್ಯಾರ್ ಭೋವ್ ಬರಿ. ರಗತ್ ಉಣೆ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಯೀ ಹೆಂ ಉತ್ತಮ್ ವಕಾತ್.
- ಹಾಚೆ ಖೋಲೆ ನಿಸ್ತ್ರಾಕ್ ಮೊಣ್ಣ್ ಫಾಲ್ತಾನಾ, ಲೊಣ್ಣಾಕ್ ಘೊಣ್ಣ್ ಫಾಲ್ತಾನಾ ಉಪಯೋಗ್ ಕತಾತ್.

27. ಮಾನೋಪತ್ರಿ (ಪಂಚ ಪತ್ರಿ, ಮಂಜಿ):

ಹೆಂ ರುಡ್ ಸಾಧಾಣ್ ಶಿಂವ್ತ್ತಾತ್ ರುಡೊಚಾ ಖೋಲ್ಯಾಬರಿ ದಿಸ್ತ್. ಹಾಚೆ ಪಾಲೆ ಭುಗ್ಯಾರ್ ಪಿಡೆಕ್ ವಾಪತ್ರಾತ್. ಹಾಚೆ ಖೋಲೆ ಪರ್ಮಾಳೀಕ್ ಥಂಡ್ ಹವಾಗೂಣ್ ಆಸ್ಲೆಲ್ಲಿಕೆಡೆ ಬರೆಂ ವಾಡ್ತಾ.

- ◆ ಭುಗ್ಯಾರ್ ಉದ್ದಾಡೆ ಬಂದ್ ಪಡ್ಲ್ಯಾರ್ ಧಾ ಪಾನಾಂ ವಾಟಿನ್ ಏಕ್ ಕುಲೆರ್

- ರೋಸ್ ಪಿಯೆಂವ್ಹ್ ದೀಜಯ್. ಎಕಾ ದಿಸಾ ಭಿತರ್ ಉದ್ದಾಢ ಜಾತಾ.
- ◆ ರಗತ್ ನಿತ್ಯಾಂವ್ಹ್ ಮಾನ್ಪತ್ರಿ ಪಾನಾಂಚೊ ರೋಸ್ ಅರ್ಥಂ ಕುಲೆರ್ ಪಿಯೆಂವ್ಹ್ ದಿಂಪ್ಲ್.
 - ◆ ಭುಗಿಂ ನೀದ್ ನಾಸ್ತಾನಾ ರಡ್ಲ್ಯೂರ್ ಚಾರ್ ಪಾನಾಂ ಬಾವವ್ಹ್ ಆನಿ ಜೆವಿಂ ಪಾನಾಂ ತೀನ್ ಭಸುನ್ ಧಾಡಾವ್ಹ್ ದೋನ್ ಕುಲೆರಾಂ ರೋಸ್ ಹಫ್ತ್ಯೂಂತ್ ಏಕ್ ಪಾವ್ಪಿಂ ಪಿಯೆಂವ್ಹ್ ದೀಜಯ್.
 - ◆ ಪಾಂಚ್ ವಸಾರ್ ಭಿತಲ್ಯಾರ್ ಭುಗ್ಯಾರ್ ಮೊಟ್ ಉಬಾರ್ ಆಸ್ಲ್ಯೂರ್ ಜಿವೆ ಪಾಲೆ ಧಾಡಾವ್ಹ್ ರೋಸ್ ಕಾಡ್ ಅರ್ಥಂ ಕುಲೆರ್ ದಿಸಾಕ್ ದೋನ್ ಪಾವ್ಪಿಂ ದೋನ್ ದೀಸ್ ಪಿಯೆಂವ್ಹ್ ದೀಜಯ್. ಮೊಟ್ ಲ್ಪ್ನ್ ಜಾತಾ.

28. ಮಿರಿಂ (ಕಾಳುಮೇಣಸು, ಎಡ್ಡೆಮುಂಚಿ): ಮಿರಿಂ ಹಯ್ಕಾ ಖಾಣಾ ತಯಾರಾಯೆಕ್ ಗಳ್ತಾತ್. ಹಾಕಾ ಕಾಳೆಂ ಭಾಂಗಾರ್ಯೀ ಮ್ಹಣ್ತಾತ್. ಎದೆಶ್ಯ್ ಧಾಕ್ಕ್ಯ್ ಮಿರಿಯಾಂತ್ ದೇಂಗಾಲ್ ತಿಳ್ಳೆಂ ಶಾಂಚ್ ಗೂಣ್ ಲಿಮೊನ್ ಆಸ್ಪ್ರೆಂಚ್ ಮಿರಿಂ ಲೊಕಾಮೊಗಾಳ್ ಜಾಂವ್ಹ್ ಕಾರಣ್.

- ◆ ಮಿರಿಂ ಜಿವಣೆಕ್, ವಾಯ್ ನಿವ್ರಾಂವ್ಹ್ ಶಿರೊ ಉತ್ತೇಜಿತ್ ಕರುಂಕ್ ಆನಿ ಶ್ರೀಮಿನಾಶೆಕ್ ಜಾವ್ಹ್ ಉಪಯೋಗ್ ಕತಾತ್.
- ◆ ಹಾಂತು ಕ್ಯಾಲ್ನಿಯಂ, ವಿಟಮಿನ್ ಎ ಆನಿ ಲೋಹಾಂತ್, ಚರಬ್ ಕಾಬ್ರೋಹ್ಯೈಡ್ರೇಚ್ ಆಸ್.
- ◆ ಗುಂಟಾಂ ಜಾಲ್ಲ್ಯು ವೆಳಾರ್ ಜಾರ್ ಗ್ಲೂಸ್ ಉದ್ದಾಕ್ ಅರ್ಥಂ ಕುಲೆರ್ ಮಿರಿಯಾ ಪಿಟೊ, ದೋನ್ ಬೋಯೊ ಲೊಸುಣ್ ಧಾಡಾವ್ಹ್ ಕಸಾಯ್ ಉಕ್ಕಿಜೆ. ಕಸಾಯ್ ದೋನ್ ಗ್ಲೂಸ್ ಜಾತಾನಾ ಇಲ್ಲೆಂ ಮೀಟ್ ಭಸುನ್ ದಿಸಾಕ್ ತೀನ್ ಪಾವ್ಪಿಂ ಫೇಲೊ ಭರಿಜೆ. ಹೃಬ್ಜ್ ಕಸಾಯಾಕ್ ಮಿಟಾ ಬದ್ಲಾಕ್ ಇಲ್ಲೆಂ ಮ್ಹ್ಲಿಂವ್ ಫಾಲ್ರ್ ಪಿಯೆಚೆ. ಮೂತ್ ಸರಾಗ್ ಸುಟ್ತೂ.
- ◆ ಮೊಂಕ್ಲೆ ಶೆಲ್ ಆಸ್ಲ್ಯೂರ್ ತುಪಾಂತ್ ಭಾಜೊಲ್ಲ್ಯು ಮಿರಿಯಾಕ್ ಸಮಾ ಪ್ರಮಾಣಾರ್ ಶೊಡೆ ಸಾಕರ್ ಭಸುನ್ ಪಿಟೊ ಕನ್ರ್ ಅರ್ಥಂ ಕುಲೆರ್ ಮಿರಿಯಾ ಪಿಟೊ ಮ್ಹ್ಲಿಂವಾ ಸಂಗಿ ದಿಸಾಕ್ ಚಾರ್ ಪಾವ್ಪಿಂ ಸೆವ್ಲ್ಯೂರ್ ಮಸ್ತು ಬರೆಪಣ್ ಜಾತಾ.
- ◆ ಶೆಲಿನ್ ತಾಳೊ ಪಡ್ಲ್ಯೂರ್ ಮಿರಿಂ, ಸುಕಿ ಸುಂತ್ ಸಮಾ ಪ್ರಮಾಣಾರ್ ಭಸುನ್ ನ್ ಕಸಾಯ್ ಕರಿಜಯ್. ಕಸಾಯಾಕ್ ಇಲ್ಲೆಂ ಸುರೆ ಗೋಡ್ ಫಾಲ್ರ್ ದಿಸಾಕ್ ದೋನ್ ಪಾವ್ಪಿಂ ಪಿಯೆಲ್ಲಾರ್ ಮಸ್ತು ಬರೆಪಣ್ ಜಾತಾ.
- ◆ ತಾಳೊ ಶೊಜುಲ್ಲಾರ್ ಏಕ್ ಮಿರಿಂ, ಪಾಂಚ್ ಪೊಪ್ಪೆಂ, ದೋನ್ ಮಿಟಾ ಪ್ರಪ್ಲೆಂತ್ಲ್ಯು ಗಭಾರ್ ಅಳೆಂ ನ್ಯೆಸ್ಗ್ರಿಕ್ ವಕ್ತಾಂ ಭಂಡಾರ್

ಮೊದೆ, ಚಾರ್ ತುಳ್ಳಿ ಪಾನಾಂ ಚಾಬೊನ್ ರೋಸ್ ಗಿಳಿಜೆ.

- ◆ ನಿಸ್ತೇಂ, ಸಾರ್ ಕತಾನಾ ತನಿಕ ಮಿಸಾರ್‌ಗೆ ಬದ್ಲಾಕ್ ಜಾಯ್ ಶಿಶ್ಲೊ ಮಿರಿಯಾ ಪಿಟೊ ಫಾಲ್ಯೂರ್ ಖಾಣ್ ಜಿವಣ್ ಜಾಂವ್ ಗ್ರಾಸ್ಟಿಕ್ ಪಿಡೆಚೆ ಬ್ಯೂಂ ಆಸ್‌ಲ್ಯೂಂಕ್ ಬಾರಿ ಬರೆಂ.

29. ಮಿಂಜಿಕಾಂವ್ (ಕಾಮ ಕಸ್ತೂರಿ): ಘರಾ ಭೋಂವ್ತಣೆ ಹಿಂ ರುಡಾಂ ಅಸ್ಲ್ಯೂರ್ ವಾತಾವರಣ್ ನಿತಳ್ ಕತಾರ್. ಹಾಚೆ ಪರ್ಮಾಳಿಕ್ ತೇಲ್ ತಯಾರ್ ಕತಾರ್ತೆ.

- ◆ ಮೊಟಾಂತ್ ದೂಕ್ ಅಸ್ಲ್ಯೂರ್ ಸುಕೆ ಮೊಲೆ ಆನಿ ಬಿಯಾಂಚೊ ಪಿಟೊ ಸದಾಂ ಸಕಾಳಿಂ ಮಿಟೊ ಉದ್ಯಾಂತ್ ಸೆಂವ್ಯೈಸ್.
- ◆ ಮುಳ್ಳಾದಿಕ್ 50ಗ್ರಾಂ ಬಿಯೊ ರಾತಿಂ ಏಕ್ ಗ್ಲ್ಯಾಸ್ ಉಬ್ಬೊ ಉದ್ಯಾಂತ್ ಫಾಲ್ಯೂ ಸಕಾಳಿಂ ಇಲ್ಲಿ ಸಾಕರ್ ಲಿಂಬ್ಯಾ ರೋಸ್ ಭಸುನ್‌ನೊ ಪಿಯೆಂಪ್ಷೆಂ.
- ◆ ಕಾನ್ ಘಡಾಘಡ್ ಅಸ್ಲ್ಯೂರ್ ಪಾಲ್ಯಾಚೊ ರೋಸ್ ಕಾನಾಂತ್ ತೀನ್‌ ಧೆಂಬೆ ಫಾಲ್ಯೈಸ್ ತವಳ್ ತವಳ್ ಘಡ್ಯೆಂ, ದುಕ್ಕೆಂ, ಮೂ ಯೆಂವ್ಯೈಸ್ ತೀನ್-ಚಾರ್ ದಿಸಾಂ ಭಿತರ್ ರಾಪ್ತು.
- ◆ ಶೆಳಿಚೊ ತಾಪಾನ್ ನಾಕಾಂತ್ ಕೆಮ್ರೆಂ ಯೀವ್ಯೂ ಹಿಂವ್ ಖಾತಾ ಜಾಲ್ಯಾರ್ ದೋನ್ ಕುಲೆರಾಂ ಪಾನಾಂಚೊ ರೋಸ್, ಏಕ್ ಕುಲೆರ್ ಅಲ್ಯಾರೋನ್, ಕಾಲ್ದೆ ಕುಲೆರ್ ಮಿರಿಯಾ ಪಿಟೊ, ಏಕ್ ಕುಲೆರ್ ಮ್ಹ್ವಿಂವ್ ಭಸುನ್‌ನೊ ದಿಸಾಕ್ ತೀನ್ ಪಾವ್ಪಿಂ ಪಿಯೆಂವ್ ದೀಜಯ್.
- ◆ ತಾಳ್ಯಾಂತ್ ದೂಕ್ ಅಸ್ಲ್ಯೂರ್ ಪಾನಾಂಚೊ ರೋಸ್ ಮ್ಹ್ವಿಂವ್ ಭಸುನ್‌ನೊ ಪಿಯೆಂವ್ಯೈಸ್.
- ◆ ಲಿಂಬ್ಯಾಚೆಂ ತಬ್ರಾತ್ ಕನ್ರೆ ಮಿಂಜಿಕಾಂವಾಚೊ ಬಿಯೊ ಫಾಲ್ಯೂ ಪಿಯೆಲ್ಯಾರ್ ಮಸ್ತು ಧಂಡ್ ಜಾತಾ.

30. ಗೊಂಡೊ (ಗೊಂಡೆ ಮೂ, ಗೊಂಡೆ ಮೂ): ಹೆಂ ರುಡ್ ಸಾವರ್ಜನಿಕ್ ಜಾಗ್ಯಾಂನಿ, ಪಾಕಾಂನಿ, ತೊಟಾಂನಿ ಪಳಂವ್ ಮೆಲ್ಲಾತ್. ಹಾಂತು ಸಬಾರ್ ಧರ್ ಆಸಾತ್. ತಾಚೆ ನೀಜ್ ಸೊಭಾಯ್ ಆಕಷಿಕ್ ಆನಿ ಪರ್ಮಾಳಿಕ್.

- ◆ ಹಿಂ ರುಡಾಂ ರಾಂದ್ವ್ಯಯ್ ಕಚೆಕ್ ಕಡೆ ಮಥೆಂ ಮಥೆಂ ಲಾಯ್ಲ್ಯಾರ್ ರಾಂದ್ವ್ಯಯೆಚೊ ರುಡಾಂಕ್ ವೆಗ್ರಿಂ ಕೀಡ್ ಯೆನಾ.
- ◆ ವರಿಕೋಸ್, ಕಾತಿಪಿಡಾ, ವಿಳೊ, ಚಾಮ್ಲೊ ಅಸ್ಲ್ಯೂರ್ ಗೊಂಡ್ಯಾಚೊ ಮನ್ ಪೇಸ್ಪ್ ಕನ್ರೆ ಮುಸಿಚೆ.

- ◆ ಬ್ರಾಹ್ಮಿಯೆಲ್ ಆಸ್ತಮಾ ಆಸ್ಲ್ಯಾಂಕ್ 3 ಗ್ರಾಂ ಗೊಡಾ ಬಿಯಾಂಚೊ ಪಿಟೊ, 10ಗ್ರಾಂ ಸಾಕರ್, ಏಕ್ ಕುಲೆರ್ ಧಂಯ್ ಭಸುನ್ ದಿಸಾಕ್ ತೀನ್ ಪಾವ್ಪಿಂ ಪಿಯೆಂವ್ ದೀಜೆ. ಆಸ್ತಮಾ ಆನಿ ಶೊಂಟ್ ಗೂಣ್ ಜಾತಾ.
- ◆ ಕೊಯ್ತಿ ಲಾಗೋನ್ ಫಾಯ್ ಜಾಲ್ಯಾರ್ ಕೊಡ್ದೆ ಹ್ಯಾ ರುಡಾಚೆ ಪಾಲೆ ಧಾಡಾವ್ ರೋಸ್ ಫಾಲ್ಸ್ ಧಾಂಬಿನ್ ಧರಿಜಯ್ ರಗತ್ ವೆಚೆಂ ರಾವ್ತ್.
- ◆ ಮುಳ್ಳಾದ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾಂಕ್ 10 ಗ್ರಾಂ ಪಾನಾಂ, ದೋನ್ ಗ್ರಾಂ ಮಿರಿಂ ವಾಟನ್ ಪಿಯೆಂವ್ ಮ್ಯಾ ಬರೆಪಣ್ ಜಾತಾ.
- ◆ ಮೂತ್ರ ಸರಾಗ್ ಸುಟಾನಾ ಜಾಲ್ಯಾರ್ ಶೊಲ್ಯಾಂಚೊ ರೋಸ್ ಸಾಕರ್ ಭಸುನ್ ದಿಸಾಕ್ ತೀನ್ ಪಾವ್ಪಿಂ ಪಿಯೆಲ್ಯಾರ್ ಮೂತ್ರ ಸರಾಗ್ ವೆತಾ.

31. ಧಾಯ್ಯುಳ್ಳೋ (ತೊಗಟೆ ಗಡಿ, ತಜಂಕ್): ಹಿಂ ರುಡಾಂ ಪಾವ್ಯಿಲ್ಯಾ ದಿಸಾಂನಿ ಮಾಗಾರ್ ದೆಗಾಂನಿ, ಮೈದಾನಾರ್ ಧಾರಾಳ್ ವಾಡ್ತ್ತುತ್ರೆ.

- ◆ ಹಾಚೆ ನಿಸ್ತೇಂ ವಸಾರ್ಕ್ ದೋನ್-ತೀನ್ ಪಾವ್ಪಿಂ ಬಿಕ್ಕಾಂ ಫಾಲ್ಸ್ ಪಿಲ್ಯಾರ್ ಬರೆಂ. ಮೊಟಾಕ್ ಗೆಲ್ಲೆಂ ಕಸಲಿಯ್ ವಿಕಾಳ್ ವಸ್ತ್ ನಾಸ್ ಕತಾರ್ ಆನಿ ರಾಷ್ಟ್ರಿ ದೀಷ್ಪ್ ಉಶೆ ಆಸ್ಲ್ಯಾಂಕ್ ಮ್ಯಾ ಉಪ್ಪಾತರ್.
- ◆ ತೆಕ್ಕಿ ಘುಂವ್ಯಿ, ಪ್ರೋಂಕ್, ಮರಾಸಣ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾಂಕ್ ಧಾಯ್ಯುಳ್ಳುಂಚಾ ಬಿಯಾಂಚಿ ಕಾಫಿ ಕನ್ಸ್ ಪಿಯೆಲ್ಯಾರ್ ಮ್ಯಾ ಬರೆಪಣ್ ಜಾತಾ.
- ◆ ಪಾಯಾಂಕ್ ನಂಜಿ ಖಿಂವ್ಯಿ ಪಾವ್ಯಾಂತ್ ಬೊಟಾಂಚಾ ಇಡ್ಯಾಂನಿ ಕುಸ್ಲ್ಯಾಂಬಿರಿ ಜಾವ್ ಹೆಲ್ಪೊಂಚಿಂ ಹಾಕಾ ಧಾಯ್ಯುಳ್ಳಾಚಿಂ ಪಾನಾಂ ವಾಟನ್ ಮುಲಾಮಾ ಬರಿ ಕನ್ಸ್ ಲೇಪ್ ಫಾಲ್ಪೊ ಧೊಡ್ಯಾಚ್ಚ್ ದಿಸಾಂನಿ ಗೂಣ್ ಜಾತಾ.

32. ಮೇಂದಿ (ಮದರಂಗಿ, ಮದೆಂಗಿ):

- ◆ ಮೇಂದಿಚೆ ಶೊಲೆ ವಾಟನ್ ಪಾಯಾಂಚಾ ಶೊಟೆಕ್ ಮಸಿಚೆ. ಪಾಯ್ ಮುಟ್ಟೆ ಗೂಣ್ ಜಾತಾತ್ರೆ.
- ◆ ಉಗುರುಸುತ್ತು ಜಾಲ್ಯಾರ್ ಮೇಂದಿಚೆ ಶೊಲೆ ಆನಿ ಲಿಂಬ್ಯಾ ರೋಸ್, ಹಳದ್ ಭಸುನ್ ವಾಟನ್ ತೀನ್ ದೀಸ್ ಮೊಟಾಕ್ ಬಾಂದಿಚೆ. ವೆಗ್ಗಿಂ ಗೂಣ್ ಜಾತಾ.
- ◆ ಡ್ಯಾಂಡ್ರಫ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಮೇಂದಿ ಪಾನಾಂ, ತಾಂತ್ರ್ಯಾಂ ಭಿತಲೊರ್ ಹಳ್ಳೊಪ್ರೋ ಶೊಂಡು, ಭಸುನ್ ರಾತಿ ನಿದ್ರಾನಾ ಮಾತ್ರಾಕ್ ಮಸುನ್ ಸಕಾಳೀಂ ಉಬ್ ಉದ್ದಾಸ್ ಮಾತೆಂ ಧುಂವ್ಯೆಂ.
- ◆ ಮೇಂದಿಚಾ ಪಾನಾಂಚೊ ಕಸಾಯ್ ಸಾಕರ್ ಆನಿ ದೂದ್ ಫಾಲ್ಸ್ ಜೊವೀಸ್ ದೀಸ್ ಪಿಯೆಲ್ಯಾರ್ ನಿತ್ರಾಣ್ ನಿವಾರಣ್ ಜಾತಾ, ರಗತ್ ನಿತ್ರಳ್ತ್.

- ◆ ತೊಂಡಾಂತ್ರೆ ಮೊದ್ದು ಜಾಲ್ಯಾರ್ ಪಾಲ್ಯಾಚೋ ಕಸಾಯ್ ಕನ್ಸ್ ಮಸ್ಟ್ ಪಾಪ್ವಿಂ ಫೋಟ್ ಭರಿಜಯ್.
- ◆ ಕಾತಿ ಹಿಡೆಕ್, ಹುಲ್ಲುಲ್ಲ್ಯಾಕ್, ಕೋಡ್, ಧವಿ ಲಿತಾಂ, ಶಿಬಾಂ, ಸಂಧ್ರಾಹಾತ್ ಅಸ್ಲ್ಯಾನಿ ಮೇಂದಿ ವಾಟಿನ್ ಪಾಯಾಂಕ್ ಲೇಪ್ ಕಾಡಿಜೆ. ಧವಿ ಶಿಬಾ ಗೂಣ್ ಜಾತಾತ್.

33. ನೆಲನೆಲ್ಲಿ (ಭುಂಯ್ ಆವಾಳೆ, ಕಿರುನೆಲ್ಲಿ): ಹೆಂ ಏಕ್ ಲ್ಯಾನ್ ರುಡ್. ಮಸ್ಟ್ ವಗ್ತ್ರ್ ಗೂಣ್ ಆಸಾತ್. ಮೊಲೆ, ಘುಲಾಂ, ಘಳಾಂ ಸಗ್ನೆಂ ರುಡ್ ಉಪಯೋಗ್ ಜಾತಾ.

- ◆ ಕಳ್ಳ್ಯಾಯೆಕ್ ಹೆಂ ಸಾಂಗ್ಲೆಂ ವಕಾತ್. ರುಡ್ ಧಾಡಾವ್ ಸಕಾಳಿಂ ಖಾಲಿ ಮೊಟಾಕ್ ಪಾಂಚ್ ಕುಲೆರಾಂ ರೋಸ್ ಪಿಯೆಜಯ್. ಜಿವೆಂ ರುಡ್ ಮೆಳ್ಳ್ಯಾ ಜಾಲ್ಯಾರ್ ಸಾವ್ಳೆಕ್ ಸುಕೊವ್ ದವಲೆಂಲ್ಯಾ ರುಡಾಚೋ ಪಿಚೋ ಫಾಲ್ ಕಸಾಯ್ ಕನ್ಸ್ ದೋನ್ ಮ್ಹ್ಯಾಭರ್ 10 m.l ಕಸಾಯ್ ಪಿಯೆಂವ್ ದಿಂಪ್ಲ್ಯಾ.
- ◆ ಕಾತಿ ಹಿಡೆಕ್ ಹಾಚೆ ಮೊಲೆ ಮೀಟ್ ಭಸುನ್ ಮಸಿಜಯ್.
- ◆ ಗೋಡ್ ಮುತಾಚಾ ಪಿಡೆಕ್ ಹಯೆಕ್ ದೀಸ್ ಸಕಾಳಿಂ ದೋನ್ ವಾ ತೀನ್ ಕುಲೆರಾಂ ರೋಸ್ ಖಾಲಿ ಮೊಟಾಕ್ ಪಿಯೆಂಪ್ಲ್ಯಾ ಜಿವೆ ಮೊಲೆ ಚಾಚೊನ್ ಖಾವ್ತ್ರ್.
- ◆ ಅಜೆಂಸ್ ಜಾವ್ ಮೊಟ್ಟ್ಯಾನೆ ಅಸ್ಲ್ಯಾರ್ ನೆಲನೆಲ್ಲಿ ಅನಿ ಜಿರೆಂ ಫಾಲ್ ಕಸಾಯ್ ಕನ್ಸ್ ಇಲ್ಲ್ಯಾ ಹಿಂಗ್ ಫಾಲ್ ಪಿಯೆಂವ್ ದಿಂಪ್ಲ್ಯಾ.
- ◆ ಕಾಲರಾ, ಚಿಕುನ್ಗನ್ನಾ, ಡೆಂಗ್ನ್ ಜಾಲ್ಯಾ ವೆಳಾರ್ ನೆಲನೆಲ್ಲಿ ರುಡಾಂ, ಅಮೃತಬಳ್ಳಿಚಿ ಜಾನ್ ವಾಲ್ ದೊನೀ ಫಾಲ್ ಕಸಾಯ್ ಕನ್ಸ್ ಆಟವ್ ಪಿಯೆಂವ್ ದೀಜಯ್.
- ◆ ಭುಂಯ್ ಆವಾಳೆ ಫಾಲ್ ಕೆಲ್ಲೆಂ ತೇಲ್ ಮಾತ್ರಾಕ್ ವಾಪಲ್ಯಾರ್ ಕೇಸ್ ವೆಳಾ ಪಯ್ಯೆಂ ಧವೆ ಜಾಲ್ಯಾರ್ ಇಲ್ಲೆ ಕಾಳೆ ಜಾತಾತ್.
- ◆ ರುಡಾಚೋ ಪೇಸ್ ಕೆಸಾಂ ಮುಳಾಂಕ್ ಲಿಂಬ್ಯಾ ರೋಸಾಂತ್ರೆ ಭಸುನ್ ಮಾತ್ರಾಕ್ ಮಾಲೀಶ್ ಕಚೆಂ ಅನಿ ಉಪಾರ್ತಿ ನಾಂಪ್ಲೆಂ. ದ್ಯಾಂಡ್ರಫ್ ಗೂಣ್ ಜಾತಾ.

34. ಭ್ರಾ ಪಾಲೊ (ಮಜ್ಜಿಗೆ ಸೊಪ್ಪು): ಹಾಚೆ ಮೊಲೆ ಗಜ್ಜಿಲ್ಯಾರ್ ಲಿಂಬ್ಯಾ ರೋಸಾಚೋ ಪಮ್ರಾ ಯೆತಾ. ಹಾಚೆಂ ತೇಲ್ ಪಮ್ರಾ

- ◆ ಶೆಳ್, ಶೊಂಕ್ಕಿ, ತಾಪ್ ಆಯಿಲ್ಲ್ಯಾ ವೆಳಾರ್ ಹಾಚೆ ಪಾನಾಂ, ತುಳ್ಳೆಂ, ಬಿಂಬ್ಲ್ಲು (ಭದ್ರಮುಷ್ಟಿ) ಹಯೆಂ ತನ್, ಶುಂಥಿ, ಮರಿಂ ಫಾಲ್ ಕಸಾಯ್ ಕನ್ಸ್

ಪಿಯೆಜಯ್.

- ◆ ಖುತ್ತಾಸ್ತುವು ಜಾತಾನಾ ಮಸ್ತ ಹೊಟ್ಟಾನೆ ಆಸ್ತಲ್ಲ್ಯಾರ್ನಿ ಚ್ಯಾ ಪಾಲೋ, ಇಲ್ಲೆಂ ಮಿರಿಂ ಫಾಲ್ಸ್ ಕಸಾಯ್ ಕನ್ಸೆಂ ತೀನ್ ದೀಸ್ ಪಿಯೆಜೆ. ಹೊಟ್ಟಾನೆ ಗೂಡ್ ಜಾತಾ.
- ◆ ಚ್ಯಾ ಕರ್ತಾನಾ, ಸುಪ್ ಕರ್ತಾನಾ ಹಾಚೆಂ ಪಾನಾಂ ಫಾಲ್ಸ್ರ್ ಪಮ್ಸ್ಲೋಕ್ ಜಾತಾ.
- ◆ ರಾತೆಂ ನೀದ್ ಯೆನಾ ಜಾಲ್ಸ್ರ್ ನಿದ್ದೆಕಪೆ ದೋನ್ ಧೆಂಬೆ ಹಾಚೆ ಸುಗಂಧ್ ತೇಲ್ ಶಿಂಪ್ಪಾಯ್ಲ್ಯಾರ್ ಮತ್ತ ಪ್ರಪ್ರಭುಲ್ಲ್ ಜಾವ್ ವೆಗ್ಗಿಂ ನೀದ್ ಪಡ್ಡು.
- ◆ ಪೆಂಕ್ವೆ ದುಕೆಕ್ ವ ಸಂಥ್ವಾತ್ ವ ಬಿಂಚೆಯ್ ದುಕೆಕ್ ಹಾಚೆ ತೇಲ್ ಇಲ್ಲೆಂ ನಾಲ್ಫ್ಲ್ ತೇಲ್ ಭಸುನ್ ಮಸಾಜ್ ಕೆಲ್ಸ್ರ್ ಮಸ್ತ ಬರೆಪಣ್ ಜಾತಾ. ರಗತ್ ಸರಾಗ್ ವ್ಹ್ಲ್ಯಾ.

35. ಜಾಪ್ಪೆ ಪಾಲೋ (ಮಧು ನಾಶಿನಿ, ಚಪ್ಪೆ ತಪ್ಪು)

- ◆ ಹಾಚೆ ಪಾನಾಂ, ಪಾಳಾಂ ಡಾಯಬಿಟಿಸ್, ಲಿವರ್ ಸಮಸ್ಯೆ, ಆಸ್ತಮಾ ಇತ್ಯಾದಿ ಪಿಡೆಕ್ ತಯಾರ್ ಕಚ್ಚ್ಯಾ ವಕ್ತ್ವಾಕ್ ಉಪಯೋಗಿತಾತ್.
- ◆ ಡಾಯಬಿಟಿಸ್ ದೆಂವವ್ ಮಧುನಾಶಿನಿ ಪಾನಾಂ, ಆಂಬ್ಯಾಚಿ ಕೋಯ್, ತಪ್ಪೆಚಿಟೆಂ ಪಾಳಾಂ, ಕನ್ನಿರ್, ಜಿರೆಂ, ಮೆತಿ ಫಾಲ್ಸ್ ಕಸಾಯ್ ಕನ್ಸೆ ಪಿಯೆಜಯ್.
- ◆ ಸದಾಂಯ್ ನಿರಾಲ್ ಹೊಟ್ಪಾಕ್ ಚಾರ್ ಪಾನಾಂ ಚಾಚೆನ್ ಶಿಂಯ್. ಗೊಡ್ ಮುತಾಚಾ ಪಿಡೆಕ್ ಮಸ್ತ ಬರೆಂ.
- ◆ ಜಿವ್ವಾಳ್ ಚಾಬ್ಲ್ಯಾರ್ ವಾಲ್ ಆನಿ ಪಾನಾಂ ವಾಟಿನ್ ಮಸಿಜಯ್. 10ಗ್ರಾಂ ಉದ್ವಾಂತ್ ವಾಟ್ಲೆಂ ವಕಾತ್ ಪಿಯೆಜಯ್.
- ◆ ಚಾರ್ ಪಾನಾಂ ಆನಿ ಮಿತಾಯ್ ತೊಂಡಾಂತ್ ಫಾಲ್ಸ್ ಖೆಲ್ಸ್ರ್ ಮಿತಾಯೆಚಿ ಗೊಡ್ವಾಳ್ ಕಾಂಯ್ ಕಳಾನಾ. ತೊಂಡಾಂತ್ ಚಾಪ್ಪೆ ಜಾತಾ.

36. ಜಾಯಿಕಳೆ (ಜಾಚಿಮಲ್ಲಿಗೆ, ಜಾಚಿ ಮಲ್ಲಿಗೆ)

- ◆ ಫಾಯ್ ಜಾವ್ ರಗತ್ ಮಸ್ತ ವಾವ್ಲ್ಯಾರ್ ನಿತಳ್ ಖೊಲ್ಯಾಂಚೊ ಪೇಸ್ಪ್ ಮಸ್ಲ್ಯಾರ್ ರಗತ್ ವಾಂವ್ ಕೂಡ್ಲೆ ರಾವ್ತಾ. ಫಾಯ್ ವೆಗ್ಗಿಂ ಗೂಡ್ ಜಾತಾ. ದೆಕುನ್ ಹ್ಯಾ ರುಡಾಕ್ ವ್ರ್ಣ ರೂಪಕ ಷ್ವಾತಾತ್.
- ◆ ಪಾಂಯಾಚಾ ಬೊಟಾಂ ಮಧೆಂ ಪಾವ್ಸಾಂತ್ ನಂಜಿ ಕೆಲ್ಸ್ರ್ ಹ್ಯಾ ಪಾಲ್ಯಾಂಚೊ ಪೇಸ್ಪ್ ಹಳ್ಳಿಟೆಕೊ ಭಸುನ್ ಮಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಗೂಡ್ ಜಾತಾ.

ಜಾತ್ಯಾದಿ ತೈಲ ಆಗಿನ್ನಿಂದ ಮೆಳ್ಳಬೇಕು. ಕಚೆಗಂ ವಿಧಾನೋ: ಪಾಲ್ಯಾಂಚೊ ರೋಸ್ ಆರ್ಕ್ ವಾಂಟೆ, ತಿಳೆಲ್ ತೇಲ್ ಎಕ್ ವಾಂಟೊ, ಹಳ್ಳಿ ಪಿಟೊ ಅಥೋ ವಾಂಟೊ ಸಕ್ಕಡಿ ಭಸುಂ ಬಾರೀಕ್ ಉಜ್ಜಾರ್ ಖಿತ್ತತಾವ್ವ್ ತೇಲ್ ಮಾತ್ರ ಉರಾಸರ್ ಹುನ್ ಕನ್ವೆ ನಿವ್ಲ್ಯಾ ಮಾಗಿರ್ ಸಿಸ್ಟೆಂತ್ ಫಾಲ್ವ ದವನ್ ಹುಲ್ವಲ್ವ್ ಫಾಯಾಕ್ ಫಾಲ್ವಾರ್ ಹುಲೊಪ್, ದೂಕ್ ವೆಗ್ಗಿಂ ಗೂಣ್ ಜಾತಾ. ಫಾಯಾಚಿಂ ಖಿತಾಂ ವೆಗ್ಗಿಂ ಮಾಜ್ವಾತಾತ್.

- ◆ ಪಾಯಾಕ್, ಹಾತಾಕ್ ಸೋರಿಯಾಸಿಸ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್, ಮೊರೊಜ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಹಾಕಾ ಜಾತ್ಯಾದಿ ತೈಲ ಮುಸ್ಲ್ಯಾರ್ ವೆಗ್ಗಿಂ ಗೂಣ್ ಜಾತಾ.
- ◆ ತಕ್ಕೆ ವಯ್ ಉರುಟ್ ಆಕಾರ್ ಕೇಸ್ ರುಡ್ಷ್, ಹೇನುಕೆರೆ ಆಸ್ಲ್ಯಾವೆಜಾರ್ ಜಾತ್ಯಾದಿ ತೇಲ್ ಮುಸ್ಪೆಂ. ಹ್ಯಾ ರುಡಾಂಚೊ ಪಾಲ್ಯಾಚೊ ರೋಸ್ ಮುಸ್ಪೆತ್. (ಪ್ರಯೋಗ್ ಕನ್ವೆ ಪಳೆಲಾಂ.)

37. ಉಪ್ಪ್ರ್ಯಾಸಾಳ್, ದೂದ್ವಾಲ್ (ನಾಮದ ಬೇರು, ಸೋಗದೆ ಬೇರ್): ದೂದ್ವಾಲ್ ಬಾರೀಕ್ ತರೀ ಪಾಳ್ ಪರ್ಮಾಳ್. ಪರ್ಮಾಳ್ ಆಸಾ ದೆಹನ್ ಸುಗಂದ್ ಬೇರು ಮ್ಹಾವೆನೀ ಆಪಯ್ತಾತ್.

- ◆ ರಗತ್ ಮುದ್ ಕರುಂಕ್ ಖೊರೆಜ್, ಹೊಡ್, ಗಮಿಂ ಜಾಲ್ಯಾರ್ ಹಾಚಿ ಪಾಳಾಂ ಸುಕವ್ವ್ ಕನ್ವಿರ್ ಫಾಲ್ವ ಪಿಟೊ ಕನ್ವೆ ದವಿಜಯ್. 10 ಗ್ರಾಂ ಪಿಟೊ, ದೋನ್ ಗ್ಲ್ಾಸ್ ಉದ್ದಾಕ್ ಫಾಲ್ವ ಅಥೋ ಗ್ಲ್ಾಸ್ ಜಾತಾ ಮ್ಹಾಸರ್ ಖಿತ್ತತಾವ್ವ್ ಗಾಲ್ವ ತಾಂಬ್ಬಿ ಖೊಡೆ ಸಾಕರ್ ಫಾಲ್ವ ಪಿಯೆಜಯ್.
- ◆ ಹ್ಯಾ ಪಾಳಾಂಚೊ ಪಿಟೊ 50ಗ್ರಾಂ, 50 ಗ್ರಾಂ ಮಿರಿಯಾಂ ಪಿಟೊ ಉದ್ದಾಂತ್ ಖಿರ್ವ್ ಸಕಾಳಿಂ ಎಕ್ ಪಾವಿಂ ಪಿಯೆಜಯ್. ಹಳ್ಳುವೋ ರೋಗ್ ಗೂಣ್ ಜಾತಾ.
- ◆ ಮುತ್ತಾನಾ ಹುಲೊಪ್, ದೂಕ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ 20 ಗ್ರಾಂ ಪಾಳಾಂಚೊ ಪಿಟೊ, 10 ಗ್ರಾಂ ಜಿವಿ ಅಮೃತ ಬಳಿ, ಅಡೇಜ್ ಗ್ರಾಂ ಬಿಜ್ಲೆಂ ಜಿರೆಂ ಉದ್ದಾಂತ್ ಫಾಲ್ವ ಕಸಾಯ್ ಕನ್ವೆ ಎಕ್ ಕುಲೆರ್ ಸದಾಂ ಪಿಯೆಜಯ್.
- ◆ ತಕ್ಕೆ ಘಡ್ಲ್ಯಾರ್, ತಾಪಾಕ್, ಕಾಫಿ ಯಾ ಚ್ವ್ ಕತಾನಾ ಹಾಚಿಂ ಪಾಳಾಂ ವ ಪಿಟೊ ಫಾಲ್ವ ಖಿತ್ತತಾವ್ವ್ ಪಿಯೆಲ್ಯಾರ್ ಮ್ಹಾ ಬರೆಪಣ್ ಜಾತಾ.
- ◆ ಹ್ಯಾ ಪಾಳಾಂಚೊ ಪಿಟೊ ಫಾಲ್ವ ದೋನ್ ಲೊಂಗಾ ಫಾಲ್ವ ಕಸಾಯ್ ಕನ್ವೆ ಪಿಯೆಲ್ಯಾರ್ ಮ್ಹಾ ಧಂಡಾಯ್ ಮೆಳ್ಳಾ.

38. ಸಾಂಭಾರ್ಪಿಲಿ (ಸಂಭಾರಬಳ್ಳಿ, ದೊಡ್ಡಪತ್ರೆ)

- ◆ ಪಿಂತಾಚೆ ಘಡ್, ತಾಂಬ್ಬಿ ದಾಡ್ವಾಂ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಸಾಂಭಾರ್ಪಿಲಿ ಪಾನಾಂ ಆನಿ ಹಳ್ಳಿ

ಪಿಟೊ ಫಾಲ್ಸ್ ಪೇಸ್ಪ್ ಕನೆಕ್ ಆಂಗಾಕ್ ಸಾರವ್ವು ಚಾರ್ ಫೆಂಟ್ಯೂ ಉಪ್ಪಾಂತ್ ಹನ್ನು ಉದ್ದ್ಯಾಂತ್ ನ್ಯಾಂಚ್ವೆಂ.

- ◆ ಉಸ್ಮೋಡ್, ಶೆಳ್, ಮೊಂಕ್ ಆಸ್‌ಲ್ಯಾಫ್‌ನಿ ಸಾಂಭಾರ್‌ಪಿಲಿ ಪಾನಾಚಿ ಚೆಟ್ಟಿ ಕನೆಕ್ ಸೆವ್ಲ್ಯಾರ್ ಮಸ್ತು ಬರೆಪಣ್ ಜಾತಾ.
- ◆ ಭುಗ್ಯಾರ್ಕಂಕ್ ಶೆಳ್, ಕಫ್ ಆಸ್‌ಲ್ಯಾಫ್‌ನಿ ಸಾಂಭಾರ್‌ಪಿಲಿಚಿ ಪಾನಾಂ, ತುಳ್ಳಿ ಪಾನಾಂ, ಕಸರ್ ಧಾಡಾವ್‌ ರೋಸ್ ಕಾಡ್‌ ಇಲ್ಲೆಂ ಮ್ಯಾಂವ್ ಭಸ್ರುನ್ ಪಿಯೆಂವ್ಚ್ ದೀಜಯ್.
- ◆ ಮೊಟಾಂತ್ ಚಾಬ್ಜೆಂ, ಜಿವೆಣ್ ಸಕತ್ ಉಳಿ ಆಸ್‌ಲ್ಯಾಫ್‌ನಿ ಇಲ್ಲೆ ಸಾಂಭಾರ್‌ಪಿಲಿ ಮೊಲೆ ಆನಿ ಇಲ್ಲೆಂ ಮೀಟ್ ಚಾಬೊನ್ ರೋಸ್ ಗಿಳಿಚೆ. ಸಕ್ಕಡ್ ಗೂಣ್ ಜಾತಾ.
- ◆ ಗುಂಟಾಂ, ಮೊಂಕ್, ತಾಪ್ ಆಸ್‌ಲ್ಯಾಫ್‌ನಿ ದಿಸಾಕ್ ತೇನ್ ಪಾವ್ವಿಂ ಹಾಚಿ ಮೊಲೆ ಖಾಯ್. ಗುಂಟಾಂ ಗೂಣ್ ಜಾತಾತ್.
- ◆ ಹಳ್ಳುಪ್ರೋ ರೋಗ್ ಆಸ್‌ಲ್ಯಾಫ್‌ನಿ ಧಾ ದೀಸ್ ಸಾಂಭಾರ್‌ಪಿಲಿಚಿ ಚೆಟ್ಟಿ ಕನೆಕ್ ಖೆಲ್ಯಾರ್ ಬಾರಿ ಬರೆಂ. ಹಾಚೊ ರೋಸ್, ಏಕ್ ಚಿಮ್ಪ್ ಇಳಿ ಪಿಟೊ, ಮ್ಯಾಂವ್ ಭಸ್ರುನ್ ದಿಸಾಕ್ ದೋನ್ ಪಾವ್ವಿಂ ಪಿಯೆಲ್ಯಾರ್ ಬರೆಂ.
- ◆ ಕೆಡ್ಡಿ ಪಾತೊರ್ ಕಗೊರ್ಕಂಕ್ ತವ್ಶ ತವ್ಶ ಸಾಂಭಾರ್‌ಪಿಲಿಚಿ ಚೆಟ್ಟಿ ಕನೆಕ್ ಖೆಲ್ಯಾರ್ ಮಸ್ತು ಬರೆಂ.

39. ಸಾಬ್ರಿಂಚಿಂ ಪಾಳ್ (ಕಃಶ್ವರ ಬೇರು, ಇಷರಬೇರು): ಹಿ ಏಕ್ ವಾಲ್, ಬಾರಿಕ್ ಪಾನಾಂ ಹಾಚೆರ್ ಧವಿಂ ಘುಲಾಂ ಜಾತಾತ್. ಹಾಕಾ ವಿಶೇಸ್ ಫಾಟ್ ಆಸಾ. ಪಾಳಾಂನಿ ಪರ್ಮಾಳಿಕ್ ತೇಲ್ ಆಸಾ.

- ◆ ಏಕಾಳ್ ಜಿವ್ವಾಳ್ ಚಾಬ್ಲ್ಯಾರ್ ಸಾಬ್ರಿಂಚಿಂ ಪಾಳ್, ಎಕಾ ನಾಯ್ಕಾಚಿಂ ಪಾಳ್, ಗರುಡಪಾತಳ ಹಿ ತಿನೀ ಪಾಳಾಂ ಲಿಂಬ್ಯಾ ರೋಸಾಂತ್ ರುಖರವ್ವು ಫಾಯ್ಕಾ ಲೇಪ್ ಕಾಡ್ಲ್ಯಾ. ಇಲ್ಲೆಲ್ ಪೇಸ್ಪ್ ಹನ್ನು ಉದಾಕ್ ಭಸ್ರುನ್ ಪಿಯೆಂವ್ಚ್ ದಿಂವ್ಲ್ಯಾ, ವೀಕ್ ದೆಂವ್ತ್.
- ◆ ಮುಳ್ಳಾದ್, ಉದ್ದಾಡೆ ಫೆಚ್ ಜಾಲ್ಯಾರ್ ಹಿಂ ಪಾಳಾಂ ಇಳಿ, ಮನ್ಸರವ ಪಾಳಾಂ ಹಾಚೊ ಪಿಟೊ ಕನೆಕ್ ದವ್ವಿಜಯ್. ದೋನ್ ಗ್ರಾಂ ಪಿಟೊ ತೊಂಡಾಂತ್ ಫಾಲ್ಸ್ ಉಬ್ ಉದಾಕ್ ಪಿಯೆಂವ್ಚ್ ದೀಜಯ್. ಉದ್ದಾಡೆ ಸರಾಗ್ ಜಾತಾ.

40. ತಪ್ಪಟಿಚಿಂ ರುಡ್ (ಕಡೀರ ಬೇರು): ತಪ್ಪಟಿಚಿಂ ರುಡಾಂ ಹಳ್ಳ್ಯಾಂನಿ ಉದ್ದಾಚಿ ಶೆಳ್ ಆಸ್‌ಲ್ಯಾಕ್ಡೆ ವಾಡ್ತಾತ್. ಹಾಂತು ಕಾನಾಚಿ ಕರಾಪಾಂ ತಸ್ಸಿಂ ಹಳ್ಳ್ವಿ ಘುಲಾಂ ಜಾತಾತ್ ಹಾಚಾ ಪಾಳಾಂಕ್ ವಿಶೇಸ್ ಗೂಣ್ ಆಸಾ.

- ◆ ತಪ್ಪಟಿಚಿಂ ಪಾಠಾಂ ಆನಿ ಧಾಕ್ಕೆ ಎಂಡಿಚಿಂ ಪಾಠಾಂ ಇಲ್ಲೆಂ ಜಿರೆಂ ಘಾಲ್ನು ಕಸಾಯ್ ಕನ್ನೆ ಪಿಯೆಲ್ಲಾರ್ ಪೆಂಕ್ವಾಂತ್ ಕಣ್ ಪಡ್ಲೀ ದೋನ್ ದಿಸಾಂ ಭಿತರ್ ಗೂಣ್ ಜಾತಾ. ಹಾಕಾ ಬಲ ಮ್ಹ್ಯೊಯಿಂ ಆಪಯ್ತಾತ್. ಅಂಗ್ಡಿ ಹ್ಯ್ಯಾ ಪಾಠಾಂಚಾ ಪಿಟ್ಯೊಕ್ ಮಸ್ತ್ ಮೋಲ್ ಆಸಾ. (ಪ್ರಯೋಗ್ ಕನ್ನೆ ಪಳೆಲಾಂ.)
- ◆ ಪಾಟ್ ದೂಕ್, ಪೆಂಕ್ವಾ ದೂಕ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ಯೋಯಿಂ ಹಾಚೆಂ ಕಸಾಯ್ ಕನ್ನೆ ಪಿಯೆಲ್ಲಾರ್ ಮಸ್ತ್ ಬರೆಪಣ್ ಜಾತಾ.
- ◆ ಹಾಂತು ಆಸ್ನೆಕ್ ತರ್ ಆಸಾತ್. ಹಿ ರುಡಾಂ ಮಸ್ತ್ ಫೆಟ್. ಹಿ ರುಡಾಂ ಕಾತನ್ನೆ ಸಾರೊಣ್ ಕನ್ನೆ ರುಧಾಡುಂಕ್ ಉಪಯೋಗ್ ಕತಾಂತ್. ವಕ್ತಾಕ್ ಹಿ ರುಡಾಂ ತಿಲ್ಲಿಂ ಉಪಯೋಗ್ ಕತಾಂತ್.
- ◆ ಹ್ಯ್ಯಾ ತಪ್ಪಟಿಚಿಂ ಪಾನಾಂ ಆನಿ ಪಾಠಾಂ ಪಿಟ್ ಘಾಲ್ನು ತೇಲ್ ತಯಾರ್ ಕತಾಂತ್. ಏಕ್ ಲೀಟರ್ ಉದ್ದಾಕ್ ಪಾನಾಂಚೊ ರೋಸ್ 250 m.l. ತಿಳೆಲ್ ತೇಲ್, ಕಾಲ್ದೆಂ ಕಿಲೊ ತಪ್ಪಟಿ ಪಾಠಾಂಚೊ ಪಿಟ್ ಬಾನಾಲ್ಯಾಂತ್ ಘಾಲ್ನು ಹೆಂ ಮೊರಾ ಪಾಕ್ ಜವ್ವೊ ಯೆತಾನಾ ಗಾಳ್ನು ನಿವವ್ವೊ ದವ್ವಿಜಯ್. ಶೀರಾಂಚಾ ದುಕಿಕ್, ಗೊಮ್ಮೆ ದುಕಿಕ್, ತೊಂಡಾಕ್ ಯೆಂವ್ಹ್ಯಾ ತೆಳಿ ಪಿಡೆಕ್ ಗಾಂಟ್, ಶೀರಾಂಚಾ ಅಸ್ಕೆಲ್ಲಾಯ್ಕೆ ಹೆಂ ತೇಲ್ ರಗ್ನಿಜಯ್. (ಹಾಕಾ ಬಲತ್ತೆಲ ಮ್ಹ್ಯೊತ್ತಾತ್)
- ◆ ಮುಕೊಂಕ್ ಕಷ್ವ್ ವಾ ದೂಕ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಹ್ಯ್ಯಾ ರುಡಾಂಚಿಂ ಪಾಠಾಂ ಸುಕವ್ವೊ ಪಿಟ್ ಕನ್ನೆ ದವ್ವಿಜಯ್. ಏಕ್ ಕುಲೆರ್ ಪಿಟ್ ಇಲ್ಲ್ಯಾ ಸಾತ್ತಿ ಸಾಂಗಾತಾ ತೊಂಡಾಂತ್ ಘಾಲ್ನು ಉದಾಕ್ ಪಿಯೆಜಯ್.

41. ವಾಳೆರಿ (ಲಾವಂಚೆ, ಮುಡ್ಯಾಳ ಬಲದಬೇರ್): ಹೆಂ ಏಕ್ ಬಾರೀಕ್ ಪಾನಾಂಚಿಂ ದಬ್ಯಾಂ ತಣಾ ಬರಿ ದಿಸ್ತ್ರಿ. ಹ್ಯ್ಯಾ ರುಡಾಂಕ್ ಬಾರೀಕ್ ಪಾಠಾಂ ಆಸಾತ್, ಹಾಕಾ ಮಸ್ತ್ ಪಮ್ರಾಳ್ ಆಸಾ. ಹಾಚೆ ತೇಲ್ ತಯಾರ್ ಕತಾಂತ್.

- ◆ ಹ್ಯ್ಯಾ ಪಾಠಾಂಚೊ ಕಸಾಯ್ ಪಿಯೆಲ್ಲಾರ್ ಯಾ ಪಾಠಾಂ ಆದ್ದ್ಯಾ ರಾತಿಂ ಉದ್ದಾಂತ್ ಭಿಜತ್ ಘಾಲ್ನು ದವರ್ಲೆಂ ನಿತಳ್ ಉದಕ್ ಪಿಯೆಲ್ಲಾರ್ ತಾಪ್ ನಿವಾತಾಂ. ಮಸ್ತ್ ತಾಪ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ತಾನ್ ಉಣಿ ಜಾತಾ.
- ◆ ಮಾತ್ರೆಚ್ಯ್ಯಾ ಆಯ್ದಾನಾಂತ್ ಉದಾಕ್ ಘಾಲ್ನು ವಾಳೆರಿಚಿಂ ಪಾಠಾಂ ಭಿಜತ್ ಘಾಲ್ನು ಗಾಳ್ನು ದುಸ್ತ್ರ್ಯಾ ದಿಸಾ ಸಕಾಳಿಂ ಪಿಯೆಜಯ್. ಕುಡಿಚಿ ಗಮ್ರ್ ನಿಯಂತ್ರಣಾಕ್ ಯೆತಾ. ಅಂಗಾಚಿ ಘಾಣ್ ಆನಿ ಘಾಮ್ ಪಯ್ನ್ ಕತಾಂ.
- ◆ ಘಾಮಾಳೆಂ, ಘೋಡ್, ಕೆಸೊಳೆಕ್ಕ್ಯಾ, ದಾಡ್ಯಾಂ, ಉಚೊ ಆಯಿಲ್ಲೆಬರಿ ಹುಲ್ಪಾಂವ್ಯೊ ಹಾಕಾ ವಾಳೆರಿಚಿಂ ಪಾಠಾಂ ಬೊಂಡ್ಯಾ ಉದ್ದಾಂತ್ ಘಾಲ್ನು ವಾಟುನ್ ಮಸಿಜಯ್. ಚಾರ್ ದಿಸಾಂನಿ ಗೂಣ್ ಜಾತಾ.

- ◆ ಸರ್ವಸಮತ್ವ ಜಾಲ್ಯಾ ವೆಳಾರ್ ಪಾಠಾಂ ರುರವ್ವು ಲೇಪ್ ಮೆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಮಸ್ತು ಧಂಡಾಯ್ ಮೆಳ್ತು.
- ◆ ವಾಳೆರಿಚಿಂ ಪಾಠಾಂ ಸುಕವ್ವು ಪಿಟೊ ಕನ್ಎ ತಿಳೆಲ್ ತೇಲ್ ಫಾಲ್ ಸಿಸ್ಟೆಂತ್ ದವ್ವಿಜಯ್. 100 ಗ್ರಾಂ ತೇಲ್, 20 ಗ್ರಾಂ ಪಿಟೊ ತೀನ್ ಯಾ ಚಾರ್ ದಿಸಾಂ ಉಪ್ಪಾಂತ್ ಹೆಂ ತೇಲ್ ತ್ಲೆಕ್ ಫಾಲ್ಟೆಂ. ಕೇಸ್ ಲಾಂಬ್ ಯೆತಾತ್ ಆನಿ ಪರ್ಮಿಳಿಕ್ ಜಾತಾತ್.
- ◆ ಗಮ್ರಚಾ ದಿಸಾಂನಿ ಮೂತ್ ಬಾಂದ್ಜೆಂ. ರಾವೋನ್ ರಾವೋನ್ ವೆಚೆಂ ಹಾಕ್ 50 ಗ್ರಾಂ ವಾಳೆರಿ ಪಿಟೊ, 20 ಗ್ರಾಂ ಕನ್ಸಿರ್, 10 ಗ್ರಾಂ ಜಿರೆಂ, ಚಾರ್ ಗ್ಲಾಸ್ ಉದ್ದಾಕ್ ಫಾಲ್ ದೋನ್ ಗ್ಲಾಸ್ ಜಾತಾ ಷ್ಟ್ರಿಂಗ್ಸರ್ ವಿಶ್ವತಾವ್ವು ಗೊಡ್ ಆನಿ ಇಲ್ಲಿ ಸಾಕರ್ ಫಾಲ್ ದಿಸಾಕ್ ದೋನ್ ಪಾವ್ರಿಂ ಪಿಯೆಂಪ್ಲೆಂ.
- ◆ ಮಸ್ತು ಪೋಂಕ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಪಾಠಾಂ ಪಿಟೊ ಆನಿ ಕನ್ಸಿರೆ ಪಿಟೊ ಉಬ್ಬ ಉದ್ದಾಂತ್ ಫಾಲ್ ಏಕ್ ಘಂಟ್ಯಾಂ ಉಪ್ಪಾಂತ್ ಗಾಳ್ ಪಿಯೆಂಪ್ಲೆಂ. ಪೋಂಕ್ ವಿಂಡಿತ್ ರಾವ್ತು.

42. ವೈಕುಂಢ್ ಬಚೆ (ನಾರುಬೇರು, ದಗಡೆ)

- ◆ ಭುಕ್ ವಾಡೋಂಕ್ ವೈಕುಂಢಾಚೊ ಪಿಟೊ ಕನ್ಎ ಕಸಾಯ್ ಕನ್ಎ ಪಿಯೆಂಪ್ಲೆಂ. ದೋಕ್ ನಿವಾತಾರ್, ಕೆಡ್ಡಿ ಫಾತೊರ್ ಕಗಾತಾ.
- ◆ ಹಾಚೆ ಪಾಳ್ ಆನಿ ಖೋಲೆ ಐವೆನ್ ಕರುಂಕ್ ಆನಿ ಪರ್ಮಿಳಿಕ್ ದ್ರವ್ಯಾಂಕ್ ಗ್ಲೆತಾತ್.
- ◆ ಭುಗ್ರಿಂ ವೆಗ್ಗಿಂ ಉಲಯ್ಯಾ ಜಾಲ್ಯಾರ್ ಸ್ಪಷ್ಟ್ ಉಚ್ಚಾರಣ್ ಕನಾರ್ ಜಾಲ್ಯಾರ್ ಖಾಲಿ ಮೊಟಾಕ್ ಏಕ್ ಚಿಮ್ಮಿ ಪಿಟೊ ಮ್ಲೊಂವ್ ಭಸುನ್ನಾ ದಿಂಪ್ಲೆಂ.
- ◆ ಲಾಂಬ್ ಕಾಳಾಚೆ ದಕಾರ್ಲ್ ಕಾಡುಂಕೋಯಿ ಹೆಂ ವಯ್ಲೆಂ ವಕಾತ್ ಉಪ್ಪಾತಾರ್.
- ◆ ಭುಗ್ರಾಂಕ್ ವೈಕುಂಢಾಚಾ ಪಾಠಾಂಚಾ ಕಸಾಯಾನ್ ನ್ಯಾಂಯ್ಲ್ಯಾರ್ ಭುಗ್ರಾಂ ಪಿಡಾ ಮಾಯಾಗ್ ಜಾತಾ.
- ◆ ಉಡಾಸ್ ವೃದ್ಧಿ ಕರುಂಕ್ ಕಾರೆಣ್ಯಾ ಖೋಲ್ಯಾ ಪಿಟೊ ಆನಿ ವೈಕುಂಢ್ ಪಿಟೊ ಮ್ಲೊಂವಾ ಸಾಂಗಾತಾ ಭಸುನ್ನಾ ಸೆಂಪ್ಲೆಂ. ಉಡಾಸ್ ವೃದ್ಧಿ ಜಾತಾ ಆನಿ ಸಮ್ಮೊಂಚಿ ಸಕತ್ ವಾಡ್ತು. ಎಕಾಗ್ರತಾ ವಾಡೋಂಕ್ ಉಪ್ಪಾತಾರ್.
- ◆ ಉಸ್ಮೊಡ್ ತೀನ್-ಚಾರ್ ಘಂಟ್ಯಾಂಕ್ ಏಕ್ ಪಾವ್ರಿಂ ವೈಕುಂಢಾಚೊ ಪಿಟೊ, ಏಕ್ ಚಿಮ್ಮಿ ಮ್ಲೊಂವ್ ಭಸುನ್ನಾ ಫೆಲ್ಲ್ಯಾರ್ ದಂಬು ಬಾಂದ್ಜೆ ತ್ರಾಸ್ ಉಳ್ಳ ಜಾತಾತ್. ಕೆಡ್ಡಿ ಫಾತೊರ್ ಕಗೊಂಕ್ ಆನಿ ಮುಳ್ಳೊಡಿಕ್ ಉಪ್ಪಾತಾರ್.

43. ಸದಾಪುಷ್ಟ (ನಿತ್ಯಪುಷ್ಟ, ಪರಿವಿಂಕಲ್): ಹಿಂ ರುಡಾಂ ಹಯ್ದೆಕಾ ಕಾಳಾರ್ ವಾಡ್ತಾತ್ ಆನಿ ಘಲಾಂ ದಿತಾತ್ ದೆಕುನ್ ಸದಾಪುಷ್ಟ ಮ್ಹಣ್ತಾತ್. ಹಾಚೆ ಖೋಲೆ ಮೊನ್ಜ್ಞಾತ್ ಖಾಯ್ಮಾಂತ್. ಅತಾಂ ಕಸಿ ಕನ್ನೆ ಸಬಾರ್ ರಂಗಾಚಿಂ ಘಲಾಂ ಆಸಾತ್.

- ◆ ಹಾಚೆ ಖೋಲೆ ಆನಿ ಘಲಾಂ, ರುಡಾಂ ಮಸ್ತ ಉಪಯುಕ್ತ. ಹೆಂ ರುಡ್ ಬ್ಹೃತ್ಯೇರಿಯಾ ನಾಸ್ ಕತಾನ್.
- ◆ ಖಿಂಚೇಯಿಂ ಕ್ರೀಮಿ ಚಾಬ್ಲ್ಯಾರ್ ಹಾಚೆ ಖೋಲೆ ಮುಡ್ಣನ್ ರೋಸ್ ಬರೊ ಕನ್ನೆ ಗ್ರಿಷಿಟಯ್.
- ◆ ಅಧಿಕ್ ರಗ್ಸಾಸ್ತ್ರವ್ ಜಾವ್ನ್ ಕಷ್ಮ್ಣಂಚ್ಯ್ಯಾ ಸ್ತೀಯಾಂಕ್ ಹಾಚಾ ಖೋಲ್ಯಾಂಚೊ ಕಸಾಯ್ ಜಿರೆಂ, ಕನ್ನಿರ್, ಆಲೆಂ, ಗೋಡ್ ಫಾಲ್ನ್ ತೀನ್ ದೀಸ್ ಖಿಯೆಂವ್ಹ್ ದೀಜಯ್. ಬರೊ ಪರಿಖಾಮ್ ಜಾತಾ.
- ◆ ಡಾಯಾಬಿಟಿಸ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾಂನಿ ರುಡಾಚೆ ಖೋಲೆ ಸಾವ್ಯಂತ್ ಸುಕವ್ನ್ ಖಿಟೊ ಕನ್ನೆ ನಿತಳ್ ಸಿಸ್ಟೆಂತ್ ದವ್ರಿಜೆ. ಸಾಂಗಾತಾ ಕಾರೆತ್ಯಾ ಪಾಲೊ, ಮಥುನಾಶಿನಿ ಪಾಲೊ, ಧವಿ ಘಲಾಂ ಫಾಲ್ನ್ ಕಸಾಯ್ ಕನ್ನೆ 21 ದೀಸ್ ಖಿಯೆಜಯ್.

44. ಸಂಧ್ಯಾವಾಲ್ (ಮುಂಗಾರು ಬಳ್ಳಿ, ಸಂಧುಭಾರು):

- ◆ ಹಿ ಧಗಿಚ್ಯ್ಯಾ ಗಾಂವಾಂನಿ ಜಾಂವ್ಯಿಂ ವಾಲ್. ತೀನ್-ಚಾರ್ ಇಂಚ್ ಲಾಂಬಾಯೆಚಾ ಅಂತರಾಕ್ ಏಕ್ ಫಾಂಟ್ ಆಸ್ತಾ. ಹಾಕಾ ಹಡ್ಡಿ ಜೋಡ್ ಮ್ಹಣ್ ಹಿಂದಿ ಭಾಷೆನ್ ಮ್ಹಣ್ತಾತ್.
- ಹಿ ವಾಲ್ ವಾಟುನ್ ಮಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಹಾಡಾಂ ಕುಡ್ಡಾತಾತ್. ಹಾಚಾ ಪಾಲ್ಯಾಚಿ ಚೆಪ್ಪಿ, ನಿಸ್ತೇಂ ಕನ್ನೆ ಖೆಲ್ಯಾರ್ ಮೋವ್ ಪಡ್ ಲ್ಲ್ಯಾ ಹಾಡಾಕ್ ಬಳ್ ದೀಂವ್ಹ್ ಉಪ್ಪುತಾನ್.
- ◆ ಸಾಯಂಟಿಕ್ ಆನಿ ಶಿರಾಂಚಾ ಪಿಡೆಕ್ ಸಂಧ್ಯಾವಾಲಿಚೆಂ ತೇಲ್ ಮಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಬರೆಪಣ್ ಜಾತಾ.
- ◆ ಗಾಂಟಿ ದುಕಿಕ್ ಹ್ಯಾ ವಾಲಿಚೆ ತೀನ್-ಚಾರ್ ಕುಡ್ಡೆ ಧಾಡಾವ್ನ್ ನಿತಳ್ ಲುಗ್ಳಾಂತ್ ಬಾಂದುನ್ ಇಲ್ಲೆಲ್ಲ ಉಹೆನ್ ತಾಂದುಳ್ ಫಾಲ್ನ್ ಪೇಜ್ ಕನ್ನೆ ಬರೆಂ ಶಿಜಯ್, ಇಲ್ಲೆಲ್ಲ ನಾಲ್ಕಾರ್ ರೋಸ್ ಫಾಲ್ನ್ ತೀನ್ ದೀಸ್ ಖಿಯೆಜಯ್.

ಸಂಧ್ಯಾವಾಲಿಚೆಂ ತೇಲ್ ಕಚೆ ರೀತಿ:

ಸಂಧ್ಯಾವಾಲ್ ಏಕ್ ಕಿಲೊ, ಅಂಬ್ಯಾ ಆಲೆಂ 100 ಗ್ರಾಂ, ಇಲ್ಲೆಂ ರೋಕ್ ಸೊಲ್ವ್ (ಅಂಗ್ಲಿ ಮೆಳ್ಳಾ), ಅಟ್ ವಾಂಟೆ ಉದಾಕ್ 1/8 ವಾಂಟೊ ಜಾತಾ ಮ್ಹಣ್ಣಾಸರ್ ಆಟವ್ನ್ ಉಪ್ಪಾಂತ್ ಏಕ್ ಲೀಟರ್ ಸಾಸ್ವಾ ತೇಲ್ ಫಾಲ್ನ್ ಉಣಣ್ ಉಜ್ವಾರ್

ಹೆನ್ನೋ ಕರಿಜಯ್ಯ. ಹೆಂ ತೇಲ್ ದೂಕ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಫ್ ಹಾಡಾಕ್ ಮಸಾಚ್ ಕರಿಜಯ್ಯ.

45. ಹಳದ್ (ಅರಸಿನ, ಮಂಜೊಲ್):

- ◆ ಹಳದ್ ನೇಣಸಲ್ಲಿ ಕೊಣೇ ಆಸ್ಪಿನಾಂತ್. ಸದಾಂಚಾ ರಾಂಡ್ವಾಕ್ ಗಜೆಚಿ ವಸ್ತ್. ಹಳದ್ ಶ್ರೀಮಿನಾಶ್ಕ್ ಜಾವ್ವಸ್ಸಾ.
- ◆ ಹಳ್ಳಿಚೊ ಕಾಂದೊ ಹುಲ್ಲಾವ್ವ್ ಹ್ಯಾ ಗೊಬ್ರಾಂತ್ ಮೀಟ್ ಭಸ್ರ್ವನ್ ದಾಂತ್ ಮಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಅಸ್ತ್ರ್ತ್ ದಾಂತ್ ಫಂಟ್ ಜಾತಾತ್.
- ◆ ಉಜ್ಜ್ವಲ ವಯ್ಸ್ ಹಳ್ಳಿ ಪಿಚೊ ಲೆಣಾವ್ವ್ ಧುಂವರ್ ನಾಕಾಂತ್ ಭಿತರ್ ವೋಡ್ಲ್ಯಾರ್ ಲೇಳ್ ವೆಗ್ಗಿಂ ಗೂಣ್ ಜಾತಾ.
- ◆ ತೊಂಡಾರ್ ಮುಂಬ್ರ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಹಳ್ಳಿಪಿಟೊ, ಚೆಣ್ಣಪೈಟ್, ಗಂಡ್, ಗುಲೊಬಾ ಉದ್ಬಾಂತ್ ಭಸ್ರ್ವನ್ ತೊಂಡಾಕ್ ಮಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಮುಂಬ್ರ್ ಗೂಣ್ ಜಾತಾತ್.
- ◆ ಭುಗಿಂ ಮಾಂದ್ರ್ ಮುತ್ತ್ಲ್ಯಾರ್ ಹಳದ್ ಮ್ಲೋಂವಾಂತ್ ರುರವ್ವ್ ಪಿಯೆಂವ್ಕ ದೀಜಯ್ಯ, ಮಾಂದ್ರ್ ಮುತ್ತೆಂ ರಾವ್ತ್.
- ◆ ಇಚ್ಚ್, ಕಂಚಿಕಾರ, ಗಾಂದಿಲ್ ಮೂಸ್, ಮ್ಲೋಂವಾ ಮೂಸ್ ಯ್ಯಾ ವಿಂಚೆಯೊ ವಿಕಾಳ್ ಜಿವಿ ಚಾಳ್ಲ್ಯಾರ್ ಹಳದ್ ರುರವ್ವ್ ಫಾಯ್ಯಾಕ್ ಮಸಿಜ್. ಉಜ್ಜ್ವಾಂತ್ ಹಳದ್ ಫಾಲ್ವ್ ಧುಂವರ್ ಫಾಯ್ಯಾಕ್ ಲಾಗಿಂ ಧಜೊರ್.

46. ವೋಡ್ಲೆಲಾಂವ್ (ಪುದಿನ, ಮಿಂಟ್):

ವೋಡ್ಲೆಲಾಂವ್ ಉದಾಕ್ ಆಸ್ಲೆಲ್ಕದೆ ಮಷ್ಟ್ಳ್ ವಾಡ್ತ್, ಮೆಂತಾ ಮ್ಲೋಳ್ಯಾರ್ ಉದ್ಬಾಜಿ ದೇವಿ ವ್ಹ್ಯಾಂ ಅಥ್ವ್. ಹೆಂ ರುಡ್, ಖಾಣ್, ವಕತ್, ಸೋಭಾಯ್ ಅನಿ ಪೀವನ್ ಕರುಂಕ್ ವಾಪತಾತ್. ಹಾಂತು ಪೆಪ್ಪರ್ ಮಿಂಟ್, ಶ್ವಿಯ್ಯರ್ ಮಿಂಟ್, ಜಪಾನಿನ್ ಮಿಂಟ್, ಬಗಾರ್ ಮಿಂಟ್ ಮ್ಲೆಚ್ಚೆ ಪ್ರೇರ್ದ್ ಆಸಾತ್.

- ◆ ತೊಂಡಾಚಿ ಫಾಣ್ ವಚೊಂಕ್ ವೋಡ್ಲೆಲಾಂವಾಚಿ ಪಾನಾಂ ಚಾಚೊನ್ ಘೋಡೊ ವೇಳ್ ತೊಂಡಾಂತ್ ಹೊ ರೋಸ್ ದವಚೊರ್.
- ◆ ಹಾಚೊ ರೋಸ್ ಜಿವ್ರಣ್, ವಾಯಾಚಿ ಉಪದ್ರ್ ಅನಿ ಮೊಟಾಯ್ ಜಿರೊಂಕ್ ಬರೆಂ.
- ◆ ಲೇಳ್, ಶೊಂಕ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಫ್ ವೆಲಾರ್ ವೋಡ್ಲೆಲಾಂವಾಚಿ ಚ್ವೈ ಕನ್ವ್ ಪಿಯೆಲ್ಯಾರ್ ಬರೆಂ. ತಾಪಾಕ್ ಕಸಾಯ್ ಕನ್ವ್ ಪಿಯೆಜಯ್ಯ. ತಾಳೊ ದೂಕ್ ಉಣೊ ಜಾತಾ, ತಾಪ್ ನಿಂವ್ತ್.
- ◆ ವೋಡ್ಲೆಲಾಂವಾಚಾ ರೋಸಾಂತ್ ಅಲ್ಯಾರೋಸ್, ಮ್ಲೋಂವ್ ಭಸ್ರ್ವನ್ ಪಿಯೆಲ್ಯಾರ್ ಅಜ್ಜೋರ್ ಜಾಲ್ಲೆ ಕೊಳ್ಳೆ ರಾವ್ತ್.

- ◆ ತೊಂಡಾಕ್ ಮುಂಬ್ರಾಂ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಹಾಚೆ ಖೊಲೆ, ಹಳದ್ ಭಸುನ್ ತೊಂಡಾಕ್ ಸಾರವ್ವ್ ಅಧೋಽ ಫಂಟ್ಯ್ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಮನ್ ಉದ್ವಾಂತ್ ತೋಂಡ್ ಧುಂಷ್ಣೆಂ.
- ◆ ಮೊಟ್ ಭರೊನ್ ಆಯಿಲ್ಲೆಬರಿ ಜಾತಾನಾ ವ್ರೋಡ್ಲಾಂವಾಚ್ ರೋಸಾಕ್ ಲಿಂಬ್ಯ್ ರೋಸ್ ಆನಿ ಮ್ಹ್ವಂವ್ ಭಸುನ್ ಪಿಯೆಂವ್ಷೆಂ.

47. ಶನ್ಯಾಚಿ ವಾಲ್ (ಶನ್ಯಾಸಿ ಕಂಡೆ, ಉದುರಿಬೇರು) ಶತಾವರಿ ಹಲವು ಮಕ್ಕಳ ತಾಯಿ: ಈ ವಾಲ್ ಹಳ್ಳಿಂತ್ ರಾನಾಂತ್ ವಾಡ್ತ್. ಹಾಂತು ದೋನ್ ಧರ್ ಆಸಾತ್. ಏಕ್ ಮಸ್ತ್ ಬಾರೀಕ್ ಪಾನಾಂ ಆನ್ಕ್ ತಿಕ್ಕೆ ಬಾರೀಕ್ ಪಾನಾಂ. ವಾಲಿಚೆರ್ ಲ್ಯಾನ್ ಕಾಂಚೆ ಆಸಾತ್. ಎಕ್ ವಾಲಿಚ್ ಕಾಂದ್ಯಾಂತ್ ಶೆಂಬೋರಾ ವಯ್ ಪಾಳಾಂ ಆಸಾತ್. ಹಾಚೆ ಖೊಲೆ, ವಾಲ್, ಸೋಭಾಯೆಕ್ ಡೆಕೋರೇಶನ್ ಕರುಂಕ್ ವಾಪತ್ರಾತ್.

- ◆ ಶತಾವರಿಚಿಂ ಪಾಳಾಂ ಬರೆಂ ವಕಾತ್. ಪಾನೋ ದಿಂವ್ಷ್ಯೆ ಆವಯಾಂಕ್ ಹಾಚಿಂ ಪಾಳಾಂ ವ್ರೋನಾರ್ ಬರಿ ಕನ್ವ್ ದಿಲ್ಯಾರ್ ದೂದ್ ಚಡ್ತ್. ದೂದ್ ದಿಂವ್ಷ್ಯೆ ಗಾಯ್ತ್ರಾಂಕ್ ಹಿಂ ಪಾಳಾಂಚೆ ಮಧ್ಯ ಶಿರ್ ಕಾಡ್ ಜೆವಿಂಚ್ ಪಾಳಾಂ ಖಾಂವ್ಕ್ ದಿಲ್ಯಾರ್ ದೂದ್ ಮಸ್ತ್ ಚಡ್ತ್. (ಪ್ರಯೋಗ್ ಕನ್ವ್ ಪಳೆಲಾಂ.)
- ◆ ಉದ್ವಾಢೆ ಜಾತಾನಾ ರಗತ್ ಆಯ್ಲ್ಯಾರ್, ಮೊಟಾಂತ್ ಟ್ಲ್ಯೂಮರ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಹ್ಯಾ ಪಾಳಾಂಚಿ ಹೇಜ್ ಕನ್ವ್ ಇಲ್ಯೋ ನಾಲಾನ್ ರೋಸ್ ಫಾಲ್ವ್ ಜೆವಿಂಚಯ್.
- ◆ ಎಸಿಡಿಟ್, ಹಧ್ಯಾಂತ್ ಮಲೊಪ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಹಾಚೊ ರೋಸ್ ಕಾಡ್ ಯಾ ಪಾಳಾಂ ಪಿಟೊ ಕನ್ವ್ ದುದಾಂತ್ ವಾ ತುಪಾಂತ್ ಸೆವಿಂಚಯ್.
- ◆ ತಕ್ಕಿ ಘಡಾಘಡ್ ಯಾ ಮ್ಹ್ರೈನ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಹಿಂ ಪಾಳಾಂಚೊ ರೋಸ್ ಚಾರ್ ಕುಲೆರಾಂ, ಚಾರ್ ಕುಲೆರಾಂ ತಿಳೆಲ್ ತೇಲ್ ಭಸುನ್ ಮನ್ ಕನ್ವ್ ಹೆಂ ತೇಲ್ ಮುಸಿಜೆ. ಮ್ಹ್ರೈನ್ ಗೊಣ್ ಜಾತಾ.
- ◆ ಸುಕೆ ಖೊಂಕ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ 10 ಗ್ರಾಂ ಶತಾವರಿ ಪಾಳಾಂ, ಆಡ್ಲೋಗೊ ಪಾನಾಂ ಧಾ, 10 ಗ್ರಾಂ ಸಾಕರ್ ಫಾಲ್ವ್ ಕಸಾಯ್ ಕನ್ವ್ 10–15 m.l. ದಿಸಾಕ್ ತೀನ್ ಪಾಪ್ಪಿಂ ಪಿಯೆಂವ್ಷೆಂ.
- ◆ ಶನ್ಯಾಸಿ ಕಂಡೆ ಕುಡ್ಡೆ ಕನ್ವ್ ಲೊಂಟ್ಟೆಂ ಕನ್ವ್ ಭನ್ವ್ ದವಯ್ತೆ ಎಕ್ವೆ ರುಚಿಕ್ ಜಾತಾ.
- ◆ ಶಿರಾಂಚ್ ಅಸ್ಕ್ತಾಯೆಕ್ 20 ಗ್ರಾಂ ಪಾಳಾಂ ಪಿಟೊ, 20 ಗ್ರಾಂ ತಿಳೆಲ್ ತೇಲ್, ಕಾಲೆಂ ಲೀಟರ್ ದೂದ್ ಭಸುನ್ ಬಾರೀಕ್ ಉಜ್ಜಾರ್ ಮನ್ ಕಚೆಂ. ತೇಲ್ ಮಾತ್ರ ಉತ್ಪಾನಾ ನಿವವ್ವೆ ಸಿಸ್ಟೆಂತ್ ಫಾಲ್ವ್ ದವಚೆಂ. ಶಿರಾಂಚೆ ಸುಜ್, ಪಾಯಾಂಚಿ ಸುಜ್, ಪೆಂಕಾಡ್ ದೂಕ್ ಆಸ್ಲೆಕಡೆ ತೇಲ್ ರಗಡ್ಡೆಂ. ಹೆಂ ಖೋವ್ ಉತ್ತಮ್ ವಕಾತ್.

- ◆ ಧವೆಂ ವೆಚ್ಚುಕ್ಕೆ ಸ ಗ್ಲೂಸ್ ಉದ್ದಾಕ್ ಶತಾವರಿ ಪಾಳಾಂಚೊ ಬಿಟ್ಟೊ 10 ಗ್ರಾಂ ಫಾಲ್ಸ್ ಏಕ್ ಗ್ಲೂಸ್ ಜಾತಾ ವ್ಯಾಣಾಸರ್ ವಿಶ್ವತಾವ್ಯ್ ನಿವ್ಲಾ ಉಪ್ಪಾಂತ್ ದೂರ್ ಫಾಲ್ಸ್ ದಿಸಾಕ್ ದೋನ್ ಪಾವಿಂ ಬಿಯೆಂಪ್ವೆಂ.
- ◆ ಮುತಾಚಾ ನಾಳಾಂತ್ ಫಾತೇರ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ 20 ಗ್ರಾಂ ಪಾಳಾಂ ಧಾಡಾವ್ಯ್ ರೋಸ್ ಕಾಡ್ ಏಕ್ ಕುಲೆರ್ ರೋಸ್ ಗಾಯ್ಯಾ ದುದಾಂತ್ ಸೆಂಪ್ಲೆಂ ಹೆಂ ಕುಡಿಕ್ ಮಸ್ತ್ ಧಂಡಾಯ್ ದಿತಾ, ರಗತ್ ನಿತಾಯ್ತ್.

48. ಲೋಳಿಸರ್ (ಲೋಳಿಸರ್, ಅಲೋವೆರಾ, ಘೃತಕುಮಾರಿ):

- ◆ ಮನ್ ಉದಾಕ್ ಯಾ ಉಚೊ ಲಾಗೆನ್ ಮಲ್ಲ್ಯಾಲ್ಯಾರ್ ಲೋಳಿಸರ್ ಖೋಲ್ಯಾಚೊ ಗಿರೋಪ್ ಮಲ್ಲ್ಯಾಲ್ಯಾ ಫಾಯಾ ವಯ್ಯ್ ದವನ್ಸ್ ಪಾತಾಳ್ ಲುಗ್ನಾ ಪಟ್ಟಿ ಬಾಂದಿಜಯ್ (ಗೋಜ್).
- ◆ ಮಸ್ತ್ ತ್ಲ್ಯಾ ದೂಕ್, ಫಡಾಫಡ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಕಪಾಲಾರ್ ಹ್ಯಾ ಖೋಲ್ಯಾಚೊ ಗಿರೋಪ್ ದವನ್ಸ್ ಬಾಂದಿಜಯ್. ತ್ಲ್ಯಾ ದೂಕ್, ಫಡಾಫಡ್ ಉನ್ ಜಾತಾ.
- ◆ ಲೋಳಿಸರ್ ಖೋಲೆ, ಫಾತಿಕನ್ಸ್ಯಾಂ, ಆವಾಳೆ, ಹಳ್ಳುವ್ಯಾ ಜಿಕೊಳ್ಳುಚೊ ಪಾಲೊ, ಕಾರೆಷೊ, ಪೊಣ್ಣಾಪಾಲೊ, ಕಾಜಳ್ ಮೊಕೊ, ಸಹದೇವಿ ಇತ್ಯಾದಿ ಫಾಲ್ಸ್ ರೋಸ್ ಕಾಡ್ ತಿತ್ತೆಂಬ್ ನಾಲೆಂಲ್ ತೇಲ್ ಫಾಲ್ಸ್ ತೇಲ್ ಮಾತ್ರ ಉತಾರ್ ವ್ಯಾಣಾಸರ್ ಬಾರೀಕ್ ಉಚ್ಯಾರ್ ಶಿಜವ್ಯ್ ನಿವ್ಲಾ ಉಪ್ಪಾಂತ್ ಗಾಳ್ ಸಿಸ್ಲೆಂತ್ ಭನ್ಸ್ ದವ್ವಿಜಯ್. ಹಯ್ರೆಕ್ ದೀಸ್ ಕೆಸಾಂಕ್ ಫಾಲ್ಯಾರ್ ಕೇಸ್ ರುಡ್ಷೆ ಉಣಂ ಜಾತಾತ್, ಧಂಡಾಯ್ ದಿತಾ. ಬರಿ ನೀದ್ ಪಡ್ತಾತ್.
- ◆ ದೊಳೆ ತಾಂಬ್ದೆ ಜಾಲ್ಯಾರ್ ಹಾಚೊ ಗಿರೂಪ್ ವ ಖೋಲೊ ಆಡ್ ಕಾತನ್ಸ್ ದೊಳ್ಳು ವಯ್ಯ್ 15-20 ಮಿನುಟಾಂ ದವ್ವಿಜಯ್. ದೊಳ್ಳುಂಟ್ ಗಮ್ರಿ ದೆಂವ್ತ್.
- ◆ ಡಾಯಬಿಟಿಸ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ 20 m.l. ರೋಸ್ ಆನಿ ಅಮೃತಬಳ್ಳಿಚೊ ರೋಸ್ ಬಿಯೆಂಜಯ್.
- ◆ ಲಿವರಾಚಾ ಸಮಸ್ಯಾಂಕ್ ದೋನ್ ವಾಂಟೆ ರೋಸ್, ಏಕ್ ವಾಂಟೊ ಮ್ಯೋಂವ್ ಭಸುನ್ಸ್ ಎಕ್ ಗ್ಲೂಸಾಚಾ ಬೊಲ್ಲಿಂತ್ ಫಾಲ್ಸ್ ಏಕ್ ಹಫ್ತೊ ವೇತಾಂತ್ ದವರ್, ಉಪ್ಪಾಂತ್ ಗಾಳ್ ಬೊಲ್ಲಿಂತ್ ದವನ್ಸ್ 10-20 m.l. ಸಕಾಳಿಂ ಬಿಯೆಲ್ಯಾರ್ ಲೀವರ್ ಸುಜೊಲ್ಲ್ಯಾಕ್ ಬರೆಂ ವಕಾತ್.
- ◆ ಗಾಂಟೆ ದುಕೆಕ್ 10 ಗ್ರಾಂ ಗಿರೂಪ್ ಸಕಾಳಿಂ ಆನಿ ಸಾಂಜೆರ್ ಫೆಂಪ್ಲೆಂ.
- ◆ ಲೋಳಿಸರಾಚೊ ಪೇಸ್ಪ್ ಸದಾಂಯ್ ಮಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಚಾಮ್ಲೊ ಕಗಾತಾ.

49. ಸುತ್ತುಂಡಿ (ಪೆತ್ತತಜಂಕ್, ಪಟ್ಟಿಟೆ ಪಾನ್): ಒ ವಾಲ್ ರುಕಾರ್ ಜಡ್ತಾತ್ ಹಾಚೆರ್

ಫೋಸ್ ಫೋಸ್ ಘುಲಾಂ ಜಾತಾತ್. ಪಾನ್ ಕೆಮ್ಲಿಲ್ಯಾರ್ ತನ್ನ್ ಮಿಸಾಂಗೆಚೊ ಪರ್ಮಿಟ್ ಯೆತಾ.

- ◆ ಕೆಪ್ಪಟೆ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾರ್ ವೆಳಾರ್ ಹಾಚಾ ಖೊಲ್ಲ್ಯಾಂಚೊ ಪೇಸ್ಟ್ ಕನ್ರ್ ಹಳ್ದ್ರ ಭಸ್ತ್ರನ್ ಮಸಿಜಯ್. ವೆಗ್ಗಿಂ ಗೂಣ್ ಜಾತಾ.
- ◆ ಬೈಲೀರಿಯ್ (ಅನೆಕಾಲ್) ಅಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಪಾಲ್ಮ್ ಗಂಧ್ ವಾಟಿನ್ ಮಸ್ತ್ಯ್ರ್ ಪಾಯಾಂಚಿ ಸುಜ್ ಅನಿ ದೂಕ್ ಘಡಾವಡ್ ಸವ್ವಾಸ್ ಉಣಿ ಜಾವ್ ಯೆತಾ. ಹೆಂ ಬಾರಿ ಉತ್ತರವ್ ವಕಾತ್.
- ◆ ಪಾಯ್ ಅಪಾವಿಂಚ್ ಸುಜ್ಲ್ಯಾರ್ ಸುತ್ತ್ಯಂಡಿಚಿಂ ಪಾನಾಂ, ಇಲ್ಲೆಂ ಜಿರೆಂ, ಇಲ್ಲೆಂ ಮಿರಿಂ ಫಾಲ್ವ್ ವಾಟಿನ್ ಕಾಯ್ಲ್ಯಾರ್ ಹನ್ ಕನ್ರ್ ಲೇಪ್ ಕಾಡ್ಲ್ಯಾರ್ ಘಡ್ಯೆನ್ ಸುಜ್ ಅನಿ ದೂಕ್ ಉಣಿ ಜಾತಾ. (ಪ್ರಯೋಗ್ ಕನ್ರ್ ಪಳೆಲಾಂ.)

50. ಪ್ರನನ್ವವ (ಕೊಮ್ಮೆಗಿಡ್): ಹೆಂ ರುಡ್ ತಣ್ ಭಾಷೆನ್ ಚತಾರ್. ಹೆಂ ರುಡ್ ರಗಾತ್ ಚಡವ್ ಮನರ್ ಜೀವ್ ದಿತಾ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಹಾಕಾ ಮನನ್ವವ ಮ್ಹಾತ್ತಾತ್.

- ◆ ಹ್ಯಾ ರುಡಾಚಿಂ ತನ್ರಿಂ ಪಾನಾಂ ಸುಕೆಂ ನಿಸ್ತೆಂ ಸೆವ್ಲ್ಯಾರ್ ರಗಾತ್ ನಿತಳ್ತಾ. ಅಮಿ ಮಸ್ತ್ ಪಾವ್ಬಿಂ ನಿಸ್ತೆಂ ಕನ್ರ್ ಖೆಲಾಂ.
- ◆ ಮತ್ತು ಸ್ತ್ರಾವಾಚೆ ಮೊಟ್ಟಾಣ್ಕೆ ಹಾಚೆ ಪಾಳ್ ರುರವ್ ಪಿಯೆಜಯ್.
- ◆ ಕೊಡಾಚಾ ಪಿಡೆಕ್ ಹೆಂ ಬರೆಂ ವಕಾತ್. ಪಾಳಾಂಚಿಂ ಗಂಧ್ ಪೇಸ್ಟ್ ಕನ್ರ್ ಕೊಡಾಚಾ ಪಿಡೆಸ್ತಾಂಕ್ ಸಗ್ಲ್ಯಾ ಕುಡಿಕ್ ಪ್ರತ್ಯೇಕ್ ಜಾವ್ ಫಾಯ್ ವಯ್ ಮಸಿಜಯ್.
- ◆ ಬಿ.ಪಿ. ಉಣಿ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾರ್ ಮನನ್ವವ ರುಡಾಚಾ ಪಾನಾಂಚೊ ಸುಪ್ ಕನ್ರ್ ಪಿಯೆಜಯ್.

51. ಗಿಜಿಗಿಜಿ ಪಾಲ್ಮ್ (ಗಿಜಿಗಿಜಿ ಸೊಪ್ಪು): ಹೆಂ ರುಡ್ ರಾನಾಂತ್ ಯಾ ತಳ್ಳ್ಯಾ ದೆಗ್ನ್ ವಾಡ್ತಾತ್. ಹ್ಯಾ ರುಡಾರ್ ಧವಿಂ ಘುಲಾಂ ಜಾತಾತ್. ಹಾಚೆ ಖೊಲೆ ದಸ್ಸಿಕ್ವ್ಯಾ ಖೊಲ್ಲ್ಯಾ ಬರಿ ದಿಸ್ತಾತ್. ಹಾಚೆರ್ ಮಟ್ಟೊ ಫೋಸ್ ಫೋಸ್ ಸಾಂಗೊ ಜಾತಾತ್. ಗಿಜಿಗಿಜಿ ರುಡಾಂ ತೀನ್ ಧರಾಂಚಿ ಆಸಾತ್. ಮಣ್ ಧವಿಂ ಮುಲಾಂ ಜಾಂವ್ ರುಡಾಂ ಮಾತ್ರ್ ವಕ್ತಾತ್ ಉಪಯೋಗ್.

- ◆ ಹ್ಯಾ ರುಡಾಚೆ ಪಾಲೆ, ಜಿರೆಂ, ಗಾಯ್ಸ್ ದೂದ್ ಫಾಲ್ವ್ ವಾಟಿಚೆ. ಸಪ್ರಸುತ್ತು ಜಾಲ್ಲ್ಯಾ ವೆಳಾರ್ ವಾಟ್ಲೆಂ ವಕಾತ್ ಸಪ್ರಸುತ್ತು ಜಾಲ್ಲ್ಯಾ ಜಾಗ್ಯಾರ್ ಪಾಕಾನ್ ಮಸಿಜಯ್ ಅನಿ ಇಲ್ಲೆಂ ಪಾತ್ಲ್ ಕನ್ರ್ ಏಕ್ ಜೈನ್ಸ್ ಪಿಯೆಜಯ್. ಎಸ್ ದವರ್ಲೆಬರಿ ಧಂಡ್ ಜಾತಾ. ಹುಲ್ಲೊಪ್, ಉಚೊ ಯೆಂವ್ರ್, ಖೊರೊಚ್ ಎಕಾ

ದಿಸಾನ್ ಉಂಟೆ ಜಾತಾ. ಇಲ್ಲೆಶ್ವ ದಿಸಾಂನಿ ಸರ್ವಸುತ್ತು ಸಂಪೂರ್ಣ ಗೂಡ್‌ ಜಾತಾ. ನಂಜೆಚೋ ವಸ್ತು ಖಾಂವ್ಯ ನಜೊ. (ಮಸ್ತು ಜಣಾಂನಿ ಪ್ರಯೋಗ ಕನ್ನ್‌ ಪಳೆಲಾಂ)

52. ರಾನ್ ಕನ್ನಿರ್ ಕಾಡು ಕೊತ್ತಂಬರಿ: ಹಿಂ ರುಡಾಂ ರಾನಾ ದೆಗಾಂನಿ ಆನಿ ಮಾಡ್ಯಂಚಾ ತೊಟಾಂತ್ ವಾಡ್ತಾತ್. ಹಾಚೆ ಶೋಲೆ ಲಾಂಬ್ ಖಾತ್ ಆಸಾತ್. ಶೋಲ್ಯಾಂಕ್ ಕನ್ನಿರೆಚೊ ಪಮ್ರಾಂ ಯೆತಾ. ರುಡ್ ಜಾನ್ ಜಾತಾನಾ ರುಡಾಚಾ ಮದ್ದಾತ್ನ್ ಏಕ್ ಕಾಡಿ ಯೀವ್ಯ್ ಕಾಡಿಯೆಚೆ ವಯ್ ಘುಲಾಂ ಜಾತಾತ್. ಹಾಚೆ ಘುಲಾಂಚ್ ಬಿಯಾಂಬರಿ ಜಾವ್ಯ್ ರುಡಾಂ ಜಾತಾತ್.

- ◆ ಕನ್ನಿರ್ ಪಾಲೊ ಮೆಳಾನಾತ್ಲ್ ವೆಳಾರ್ ಹಳ್ಳಿಂತ್ ಹೊ ಪಾಲೊ ಉಪಯೋಗ್ ಕತಾರ್ತ್. ಶಿತ್ ಕತಾರ್ನಾ ಪಮ್ರಾಂಕ್ ಫಾಲ್ತಾತ್.
- ◆ ಹ್ಯಾ ರುಡಾಚಾ ಪಾಲ್ಯಾಚಿ ಚಿಟ್ಟ್ ಭೋವ್ ರುಚಿಕ್ ಜಾತಾ. ಅಚೇಣ್ ಜಾಲ್ಯ್ ವೆಳಾರ್ ಮೊಟ್ಟೊಂಕ್ ಉಪಯೋಗ್ ಕತಾರ್ತ್.
- ◆ ಮಾಸ್ ರಾಂದ್ರಾನಾ ಹಾಚೊ ಧಾರಾಂ ಉಪಯೋಗ್ ಕಲ್ಯಾರ್ ಭೋವ್ ಬರೆಂ.

53. ತೊಣ್ಣಾಪಾಲೊ (ವೆಲ್ ವೆಟ್ ಮೊಪ್ಪ್ ಬಿಣ್ ಮೊಪ್ಪ್): ಹಾಚೆ ವಾಲ್ ಮೆಳೊಂಕ್ ಮಸ್ತು ಕಷ್ಟ್ ಹಳ್ಳಿಂತ್ ರಾನಾಂತ್ ಘೋಡೆ ಕಡೆ ಆಸ್ತಾತ್, ಹಾಚೆ ಶೋಲೆ ಮಸ್ತು ರೂಂದ್. ಪಾಟ್ಲ್ಯ್ ಕುಶಿನ್ ಮೋವ್ ವೆಲ್ ವೆಟ್ ಲಗ್ಗಾಬರಿ ಆಸಾತ್.

- ◆ ನಿದ್ರಾಲ್ಲೆಕಡೆ ಆಸೊನ್ ಹಾಲೊಂಕ್ ಜಾಯ್ವಾಲ್ಯ್ ಪಿಡೆಸ್ತಾಂಕ್ ಅಂಗಾರ್ ಖಿಣಾಂ ಪಡ್ಲ್ಯ್ ರೊ ಹೆ ಶೋಲೆ ಚೆಂಚೆನ್ ಕಸ್ತಿಂತ್ ಫಾಲ್ಯ್ ಖಿಣಾಂಚಾ ವಯ್ ದವ್ರಿಜಯ್. ದೋನ್ ದಿಸಾಂ ಭಿತರ್ ಫಾಯ್ ಸುಶೊನ್ ವೆತಾತ್.
- ◆ ತೊಣ್ಣ್ ಶೋಲ್ಯಾಂಚೊ ರೋಸ್ ಕಾಡ್ ತಿಳ್ಳಿಂಚ್ ತಿಳ್ಳೆಲ್ ತೇಲ್ ವಾ ಸಾಸ್ವಾಚೆಂ ತೇಲ್ ಆನಿ ವೆಣ್ಣಂವಾಚಾ ಮೊಳ್ಳೆಚೆಂ ಮೇಣ್ ಫಾಲ್ಯ್ ತೇಲ್ ಮನ್ ಕರಿಜಯ್. ಹೆಂ ತೇಲ್ ಖಿಣಾ ಪಡ್ರಾಲ್ಲೆಕಡೆ ಪಾಕಾನ್ ಪುಸಿಜಯ್. ಫಾಯ್ ವೆಗ್ಗಿಂ ಸುಶೊನ್ ವೆತಾತ್.

54. ಪೀಂತ್ ವಾಲ್ (ಗಡಿಮದ್ರ್, ನೆಲ ಆಚಾರಿ): ಹಿಂ ರುಡಾಂ ಗುಡ್ಯಾರ್ ಆಸ್ತಾತ್. ಧಣೀರ್ ವಿಸ್ತಾರಾತ್. ಹಾಚೆರ್ ರುಮ್ಮಿಬರಿ ಧವಿಂ ಘುಲಾಂ ಜಾತಾತ್. ಶೋಲೆ ಉರುಟ್ ಲ್ಲಾನ್ ಆಸ್ತಾತ್.

- ◆ ಹ್ಯಾ ರುಡಾಚಿಂ ಪಾನಾಂ ಆನಿ ಇಲ್ಲೆಂ ಜಿರೆಂ, ಮಿರಿಂ ಫಾಲ್ಯ್ ವಾಟುನ್ ತಿಕ್ಕೆ ಮನ್ ಕನ್ನ್ ಹಾಡ್ ಮೊಡ್ಲ್ಯ್ ರೊ ವಾ ಕುಸ್ಕಾಲ್ಯಾರ್, ಕ್ರೃಕ್ ಜಾಲ್ಯಾರ್ ಹೊ ಲೆಪ್ ಮನ್ ಆಸ್ತಾನಾಂಚ್ ಪುಸಿಜಯ್. ಹಾಡ್ ಏಕ್ ಹಘ್ಯ್ ಭಿತರ್ ಫಾಡ್ತಾತ್. ಹಳ್ಳಿಂತ್ ಪಯ್ಯಿಂ ಹೆಂಚ್ ವಕಾತ್ ಕತಾಲೆ. ದಕುನೊಂಚ್ ಹಾಕ್ ಗಡಿಮದ್ರ್ ಪ್ರಪ್ಲೆಂತ್ಲ್ಯ್ ಗಭಾರಂತ್ಲೆಂ ನೈಸರ್ಗಿಕ್ ವಕ್ತಾಂ ಭಂಡಾರ್

ಮ್ಯಾಂಟ್‌. ಆಚಾರಿ ಖಿಳೆ ವಾ ಸ್ಕ್ರೋ ಫಾಲ್ಸ್ ರಿಪಾರ್, ಫೋಳಿಂ ಗಡಿತಾರ್ ತತ್ತೀಂಚ್ ಹ್ಯಾ ಮೊಲ್ಯಾಂಚೊ ಲೇಪ್ ಗಡಿತಾ.

- ◆ ಹಲ್ಲೀಂತ್ ಚಡಾವತ್ ಜಾನ್‌ನಾರಾಂಚೊ ಪಾಯ್ ಮೊಡ್ಲ್ಯಾರ್, ಹಾತ್ ಕುಸ್ಕುಲ್ಯಾರ್ ಹಾತ್ ಮೊಡ್ಲ್ಯಾರ್ ಹೆಂಚ್ ವಕಾರ್ ಪಂಡಿತ್ ದಿತಾರ್.

55. ಪಾತಿಕಣ್ಣಾಂ (ಹಸುರು ತನೆ, ಪಜ್ಜಿ ಶುರಲ್):

- ◆ ಹೆಂ ರುಡ್ ಉದಾಕ್ ಪಡ್ಡೆಕಡೆ ಬರೆಂ ವಾಡ್ತಾ. ಹಾಚೆ ಧಾವ್ ಪಮ್‌ಳಿಕ್ ತೆಲಾಂ, ಸೆಂಟ್, ಆಗ್ರಾಬ್ತಿ, ರುಜಾರಿ ನಾಸ್ ಕರುಂಕ್ ತಯಾರ್ ಕಜಾರ್ ವಕ್ತಾಂಕ್ ಉಪಯೋಗ್ ಕತಾರ್ತ್.
- ◆ ಎಕ್ಸಿಮಾ, ಪಾಯ್ ಮುಟ್ಟೆ ಸುಜ್, ಪಾಯಾಂಕ್ ಖಾತ್ ಪಡ್ಲ್ಯಾರ್ ವೆಳಾರ್ ಹ್ಯಾ ರುಡಾಚೆ ಪಾಲೆ ಆನಿ ಮುಲಾಂ ಧಾವ್ ಕೆಲ್ಲ್ಯಾರ್ ತೆಲಾನ್ ಗೂಣ್ ಜಾತಾ. ಖಿಂಚಾಯಿ ತೆಲಾಕ್ ಹಾಚೊ ರೋಸ್ ಫಾಲ್ಸ್ ತೇಲ್ ಹುನ್ ಕಯ್ರೆತ್.
- ◆ ಘಾತಿ ಕನ್ನಾಂಚೆ ತೇಲ್ ನ್ನಾಂವ್ಯಾ ಏಕ್ ವೇರಾ ಪಯ್ಲೆಂ ವಾಪಚೆಂ. ಕೇಸ್ ವೆಗ್ಗಿಂ ಧವೆ ಜಾಂವ್ಯೆಂ ರಾಡ್ತಾ. ಡ್ಯಾಂಡ್ರ್ಫ್ ಮೊತಾರ್. ಮಾತ್ಯಾಚಿ ಕಾತ್ ಫ್ರೆಚ್ ಜಾತಾ.
- ◆ ಘಾತಿಕಣ್ಣಾಂ ಸುಕವ್ ನಿತ್ತಳ್ ಲುಗ್ಗಾಂತ್ ಬಾಂದುನ್ ವಸ್ತುರಾಂತ್ ಫಾಲ್ಸ್ ಪೆಟೆಂತ್, ಆಲ್ಯಾರೀಂತ್, ಬಿರ್ಯಾಂತ್ ದವಲ್ಯಾರ್ ವಸ್ತುರ್ ಸಾಣ್ ಮುಯೊ ಯಾ ಹೆರ್ ಕ್ರಿಮಿ ಯೆನಾಂತ್. ವಸ್ತುರ್ ಬರೆಂ ಪಮ್‌ಳ್ ಯೆತಾ.
- ◆ ಆಧುನಿಕ್ ಸೆಂಟ್ ತಯಾರ್ ಕರುಂಕ್ ಘಾತಿಕಣ್ಣಾಂ ವಾಪತಾರ್ತ್.
- ◆ ಪಾಲ್ಯಾಚಿ ಭಾಜಿ ನಿಸ್ತೇಂ ಕನ್ರ್ ಖಾತಾರ್. ಹಾಚೆ ಖೊಲೆ ಹಬ್ರುಲ್ ಚ್ಹ್ವಾ ಕರುಂಕ್ ಉಪಯೋಗಿತಾರ್.
- ◆ ಹ್ಯಾ ರುಡಾಚೆ ಖೊಲೆ, ಕನ್ನಾಂ, ನ್ಯೆಸಗ್ರಿಕ್ ಪಮ್‌ಳಾನ್ ಭರ್ಲ್ಯಾಲ್ ಜಾವ್ವಾಸ್ತಾರ್. ಮಾತ್ಯಾಕ್ ಮುಸ್ತ್ ಥಂಡಾಯ್ ದಿತಾರ್.

56. ಪರ್ಪಣಿ ರುಡ್ (ಕಾಡುಬಸಳಿ, ಎಲೆಚಿಗರಿಕ್): ಈ ರುಡಾಂ ಏಕ್-ದೋನ್ ಫ್ಲಿಟ್ ಉಬಾರ್ ವಾಡ್ತಾರ್. ಪಾನಾಂ ದಾಟ್ ದೆಗಾಂನಿ ಖಾತ್ ಆಸಾತ್. ಭುಗ್ರಿಂ ಹಾಚೆ ಪಾನಾಂ ಬುಕಾಂತ್ ದವತಾರ್ತ್ ತೆದಾಳಾ ಹಾಕಾ ಪಾಳಾಂ ಯೆತಾರ್. ರುಡಾಚೂ ತುದ್ಯೆರ್ ಮುಲಾಂಚೊ ಫೋಸ್ ಯೆತಾ. ಹಾಂತು ಮ್ಹ್ಯಾಂವ್ ಆಸ್ತಾ. ಬಾರಿ ರುಚಿಕ್.

- ◆ ರುಡಾಚೆ ಪಾಲೆ ವಾಟುನ್ ನಾಲೆಂಲ್ ತೆಲಾಂತ್ ಭಸುರ್ನ್ ನ್ನಾಂವ್ಯಾ ಏಕ್ ವೇರಾ ಪಯ್ಲೆಂ ತಕ್ಕೆಕ್ ಮುಸಿಚೆ ಮಾಗಿರ್ ನ್ನಾಂವ್ಯೆಂ. ಏಕ್ ಮ್ಹ್ಯಂಯ್ಲ್ ಕರಿಜಯ್, ಡ್ಯಾಂಡ್ರ್ಫ್ ಗೂಣ್ ಜಾತಾ.

- ◆ ಹುಲ್ಲಾಲ್ಯಾ ಘಾಯಾಕ್ ಪಾನಾಂ ಕಾಯ್ಲಿರ್ ಭಾಜನ್ ಕರಿ ಕನ್ಫ್ ನಾಲೆಂಲ್ ತೆಲಾಂತ್ ಭಸುನ್ ಹುಲ್ಲಾಲ್ಯಾ ಜಾಗ್ಯಾಕ್ ದಿಸಾಕ್ ದೋನ್ ಪಾವ್ಷಿಂ ಪಾಂಚ್ ದೀಸ್ ಲೇಪ್ ಕಾಡಿಜಯ್.
- ◆ ಕೊಯ್ತ್ತು ಲಾಗುನ್ ಫಾಯ್ ಜಾಲ್ಯಾರ್ ಮಿರಿಯಾ ವಾಲಿಚೆ ಚಾರ್ ಪಾನಾಂ, ಪ್ರಪ್ರಚ್ಯ ರುಡಾಬಿಂ ಧಾ ಪಾನಾಂ ಕಾಯ್ಲಿರ್ ಭಾಜನ್ ನಿಂವ್ಲ್ಯಾ ಉಪ್ಪುಂತ್ ಧಾಡಾವ್ವು ನಾಲೆಂಲ್ ತೆಲಾಂತ್ ಭಸುನ್ ಏಕ್ ಹಫ್ಮೂಭರ್ ಘಾಯಾಕ್ ಪಾಕಾನ್ ಮಸಿಜಯ್.
- ◆ ಕೆಡ್ಡಿಂತ್ ವ ಗೋಲ್ ಬ್ಲೈಡರ್ ಘಾತೋರ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಏಕ್ ಪಾನ್, ತೀನ್ ಮಿರಿಯಾ ಗಂಧ್ ವಾಟನ್ ದುದಾಂತ್ ವ ವೆಳ್ಳಿಂವಾಂತ್ ಭಸುನ್ ತೀನ್ ದೀಸ್ ಪಿಯೆಜಯ್.
- ◆ ಇಚ್ಚ್, ವೆಳ್ಳಿಂವಾ ಮೂಸ್, ಗಾಂದಿಲ್ ಮೂಸ್, ಚಾಳ್ಯು ಚಾಬ್ಲ್ಯಾರ್ ಹಾಚೆ ಪಾಲೆ ಧಾಡಾವ್ವು ರೋಸ್ ಮಸ್ತು ಪಾವ್ಷಿಂ ಮಸಿಜಯ್. ದೋನ್ ದಿಸಾಂನಿ ಗೂಣ್ ಜಾತಾ.

57. ಘಟಾಚೊ ಗುಚ್ಚ್ಲ್, (ಲಕ್ಷ್ಯಣ ಘಲ, ರಾಮ ಲಕ್ಷ್ಯಣ ಪಂದ್ರ್ರ್):

- ◆ ಮನ್ಯ ಸಂಗಿ ಮೊನ್ಜಾತಿಕ್ ಪಿಡಾ ಆಯ್ಲ್ಯಾರ್ ಗೂಣ್ ಕಬಿಂ ಸರಕತ್ ವಕ್ತ್ ರುಡಾಂ ಪ್ರಕೃತಿಂತ್ ಧಾರಾಳ್ ಆಸಾತ್. ಹೆಂ ಘಳ್ ಜೂನ್ ಜಾಲ್ಯಾ ವೆಳಾರ್ ಕಾಡ್ವು ನಿಸ್ತೇಂ ಕಯೆತ್. ಭಾಜನ್ ಪೊಡಿ ಕಯೆತ್. ಪಿಕ್ಯಾ ಘಳಾಚ್ಯೋ ಪೊಡಿ ಜಡ್ ರುಚಿಕ್. ಹ್ಯಾ ಘಳಾಚೊ ಸೂಪ್ ಕನ್ಫ್ ಪಿಯೆವ್ಯೆತ್, ಪಿಯೆಲ್ಯಾರ್ ಮಸ್ತು ಬರೆಂ.
- ◆ ಪಿಕ್ಕೆಲ್ಲೆಂ ಘಳ್ ವೆಳ್ಳಿಂವಾಂತ್ ಘಾಲ್ ಬೊಲ್ಲಿಂತ್ ಭನ್ಫ್ ದವನ್ಫ್ ಮಾಗಿರ್ ಖಿಂವ್ಯೆತ್.
- ◆ ಹೆಂ ಘಳ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಪಿಡೆಕ್ ಬರೆಂ ವಕಾತ್. ಹಾಚೆ ಪಾಲೆ ಉಕಡ್ವು ಕಸಾಯ್ ಕನ್ಫ್ ಪಿಯೆಲ್ಯಾರೀ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಪಿಡೆಕ್ ಬರೆಂ ವಕಾತ್.

58. ದಸ್ಸಿನ್ (ದಾಸವಾಳ, ದಾಸೆಮಿ ಮೂ): ಹಾಂತು ತಾಂಬ್ಬಿ, ಧವಿಂ, ಹಳ್ಳುವಿ ಘಲಾಂ ವಕ್ತ್ಕಾಕ್ ಉಪಯೋಗ್ ಕತಾರ್ತ. ಕರಾವಳಿಂತ್ ದರಬಸ್ತು ಆಸಾತ್. ಆತಾಂ ಕಸಿ ಕನ್ಫ್ ಧರಾವಳ್ ರಂಗಾಚಿ ಘಲಾಂ ಮೆಳ್ತಾತ್.

- ◆ ತಾಂಬ್ಬಿ ಘಲಾಂ ಇಲ್ಲಿ ಶೀಂಡೆ ಸಾಕರ್ ಭಸುನ್ ಜ್ವೋಸ್ ಕನ್ಫ್ ಪಿಯೆಲ್ಯಾರ್ ರಗತ್ ಜಡ್ತಾ. ದಿಸಾಕ್ ದೋನ್ ಪಾವ್ಷಿಂ ಪಾಂಚ್ ದೀಸ್ ಪಿಯೆಜಯ್. ಮರಾಸಣ್ಯಾಯಿ ಉಣಿ ಜಾತಾ.

- ◆ ಧಂಡಾಯೆಚೆ ತೇಲ್ ಕರ್ತಾರನಾ ಹಾಚಿಂ ಪಾನಾಂ ಫ್ಲಾಂ ವಾಟಿನ್ ರೋಸ್ ಕಾಡ್‌ ತಿಳೆಲ್ ತೆಲಾಂತ್ ಘಾಲ್‌ ಮನ್ ಕೆಲ್ಲೆಂ ತೇಲ್ ತಕ್ಕೆಕ್ ಮಸ್ತ್ ಧಂಡಾಯ್ ದಿತ್ತಾ.
- ◆ ಉಚ್ಚೊ ಲಾಗೊನ್ ಜಾಲ್‌ ಫೋಡಾಂಕ್ ಧವಿ ದಸ್ಸಿನ್ ಘುಲ್, ಹಯರ್‌ ಲಿ ತಕ್ ರೋಸ್ ಕಾಡ್‌ ನಾಲ್‌ಲ್ ತೆಲಾಂತ್ ಭಸುನ್ ಮನ್ ಕೆಲ್ಲೆಂ ತೇಲ್ ಮಸ್ಲ್‌ ವೆಗ್ಗಿಂ ಗೂಣ್ ಜಾತ್ತಾ.
- ◆ ಘುಲಾಂ ಆನಿ ಗೋಡ್ ಭಸುನ್ ನ್ 21 ದೀಸ್ ದವನ್‌ ಉಪ್ಪಾಂತ್ ಪೀಠ್‌ ಕಾಡ್‌ ಮಿಶ್ರಣ್ ಇಲ್ಲೆಂ ಉಬ್ ಉದಾಕ್ ಭಸುನ್ ನ್ ಪಿಯೆಲ್‌ ಹಿಮೋಗ್ಲಾಬಿನ್ ಮಸ್ತ್ ಚಡ್ತಾ.
- ◆ ನಾತ್ತಾಚ್ಚಾ ಪಿಟಾಕ್ ಧವಿಂ ಘುಲಾಂ ಪಾಕ್‌ ಭಸುನ್ ನ್ ಕೆಲ್ಲಿ ಭಾಕ್ ಖೆಲ್‌ ಮೆಂದ್ದ್ವಾಚ್ ಅಸ್ಕ್‌ತಾಕ್‌ ಉಣಿ ಜಾತ್ತಾ. ರಗ್ತ್ ಉದ್ದಾಚೆ, ಮುಳ್ಳಾದ್, ಕಾಳ್ಜ್‌ಪಿಡ್ಕೆ ಬರೆಂ. ರಗ್ತ್ ಶುದ್ಧ ಜಾತ್ತಾ.
- ◆ ಧವೆಂ ವೆಚ್ಚ್‌ಕ್ ಧವಿಂ ರಂಗಾಚಿ ದಸ್ಸಿನ್ ಘುಲಾಂ ಜಿರೆಂ ಘಾಲ್‌ ವಾಟಿನ್ ತಾಕ್ ವಾ ಧಂಯ್ ಆನಿ ಯೊಡೆ ಸಾಕರ್ ಭಸುನ್ ನ್ ಸೆಂವ್ಜೆಂ. ವೆಗ್ಗಿಂ ಗೂಣ್ ಜಾತ್ತಾ.

59. ದೂದಾಳಿ (ಅಜುರ್‌ನಗಡ್, ಅಚ್ಚಿಗಿಡ್, ಕೆಂಪು ನೆನೆಯಕ್ಕೆ):

- ◆ ಹೆಂ ಏಕ್ ಕಾಟ್ ರುಡ್ ತರೀ ಹಾಚೊ ಉಪಯೋಗ್ ವಿಶೇಸ್. ಬೆಂಹಾಕ್ ಉಗುರುಸುತ್ತು ಜಾಲ್‌ ಹೆಂ ರುಡ್ ಕುಡ್ಕೆ ಕರ್ತಾರನಾ ಧವ್ರೋ ದೀಕ್ ಯೆತ್ತಾ. ಹೊ ದೀಕ್ ಉಗುರುಸುತ್ತು ಜಾಲ್‌ ಜಾಗ್‌ ಘಾಲ್‌ ದೂಕ್ ಮೊತ್ತಾ.
- ◆ ಸೊಸ್ಯಾನ್ ಪಿಲಾಂ ಕಾಡ್‌ ಲ್ಲ್ಯಾ ವೆಳಾರ್, ಗಾಯ್ ವಾಸ್ತುಂ ಘಾಲ್‌ ವೆಳಾರ್ ಹೆಂ ತಕ್ ಖಾಂವ್‌ ದಿಲ್‌ ದೂದ್ ಚಡ್ತಾ.
- ◆ ಉಸ್ಮೊಡ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾನಿ ಹಿ ರುಡಾಂ ಸಾವ್ಕೆಕ್ ಸುಕವ್ ಪಿಟೊ ಕನ್‌ ಉಬ್ ಉದ್ದಾಂತ್ ವಾ ಮ್ಹೊಂವಾಂತ್ ಭಸುನ್ ನ್ ಖಾಯ್‌ ವಾ ಸಗ್ಗ್‌ ರುಡಾಚೊ ಕಸಾಯ್ ಕನ್‌ ಏಕ್ ಗ್ಲಾಸ್ ಕಸಾಯ್ ದಿಸಾಕ್ ದೋನ್ ಪಾವ್ರಿಂ ಪಿಯೆಚಯ್.
- ◆ ಕಾತಿ ಪಿಡೆಕ್ ರುಡಾಚೊ ಪಿಟ್‌ಕ್ ತೇಲ್ ಭಸುನ್ ನ್ ಮಸ್ತ್‌ತ್

60. ಲಿಂಚೊ (ನಿಂಬೆಹಣ್ಣು, ಲಿಂಬೆಮುಲೆ):

- ◆ ಹಯೆರ್‌ಕಾ ಘರಾಣ್ಯಾಂತ್ ಜಾಯ್ ಪಡ್ಡೆಂ ಗಜೆಚೆಂ ಘಳ್ ಲಿಂಚೊ. ಹಾಚಿಂ ಶಬ್ದತ್ ಪೀಂತ್ ಮರಾಸಣ್ ಉಣಿ ಕರ್ತಾರ. ಹಾಚೆ ಮೊಲೆ ಪರ್ಮೆಲಿಕ್. ಹಾಚಿಂ ಲೊಣ್ಣೆಂ ಬಾರಿ ರುಚಿಕ್. ಪಿಡೆಸ್ತಾಂಕ್ ಮಸ್ತ್ ಗಜೆಚೆಂ.

- ◆ ಲಿಂಬ್ಯಾ ರೋಸ್ ಜೀಎಫ್ ಕಚಿರ್ ಸಕತ್ ಚಡಯ್ತಾ. ಮುರಾಸಣ್, ತಾನ್ ನಿವ್ರಾಯ್ತಾ, ಹೀಂತ್ ನಿತ್ಯಾಯ್ತಾ. ರೋಗ್ ನಿರೋಧ್ ಸಕತ್ ಚಡಯ್ತಾ.
- ◆ ಲಿಂಬ್ಯಾ ರೋಸ್ ಅನಿ ಮೈಲ್ವಿಂವ್ ಸಮಾಪ್ತಮಾಣಾರ್ ಭಸುನ್ ಸೆವ್ಲ್ಯಾರ್ ತಕ್ಕಿ ದೂಕ್, ಹಧೆಂ ದೂಕ್, ಮುಲೊಪ್, ಮೊಟಾಂತ್ ಆಳ್ವಿಳ್ಳಾಚೆಂ, ತಕ್ಕಿ ಘೆಂಪ್ವಿ ಗೂಣ್ ಜಾತಾ.
- ◆ ತಕ್ಕಿ ಘಡ್ತಾನ್ ಲಿಂಬ್ಯಾಂಚಿ ದೋನ್ ಅಧಾರ್ ತಿಕ್ಕೆ ಹುನ್ ಕನ್ರ್ ಕಾನಾಲಾಗಿಂ ದವಲ್ಯಾರ್ ಗೂಣ್ ಜಾತಾ.
- ◆ ಆವಾಳೆ ಅನಿ ಲಿಂಬ್ಯಾ ರೋಸ್ ಫಾಲ್ವ್ ಹುನ್ ಕೆಲ್ಲೆಂ ತೇಲ್ ವಾಪಲ್ಯಾರ್ ಕೇಸ್ ರುದ್ಜ್ಜೆ ರಾವ್ತಾತ್.
- ◆ ಅಂಗಾರ್ ಮೊರೊಜ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಲಿಂಬ್ಯಾ ರೋಸ್, ಕಾಯ್ವ್ ಪಾಲ್ಯಾ ರೋಸ್, ಲಿಂಬ್ಯಾ ಅಂಕೆಲ್ರ್ ರುವೆ ಅಂಕೆಲ್ರ್ ಪ್ಲ್ಯಾ ಪಾನಾಂ ಫಾಲ್ವ್ ಕಸಾಯ್ ಕನ್ರ್ ನ್ಯಾಂಪ್ಸೆಂ.
- ◆ ತೊಂಡಾಂತ್ ಅನಿ ಜಿಬರ್ ಘೋಡ್ ಪಡ್ಲ್ಯಾರ್ ಲಿಂಬ್ಯಾ ಸಾಲ್ ಮುಸಿಜಯ್, ಶಬ್ದತ್ ಕನ್ರ್ ಪಿಯೆಜಯ್.
- ◆ ಲಿಂಬ್ಯಾ ಶಬ್ದತಾಕ್ ಮೊಡೆ ಸಾಕರ್ ಫಾಲ್ವ್ ಉಬ್ ಉದ್ವಾಂತ್ ಭಸುನ್ ನ್ ಪಿಯೆಲ್ಯಾರ್ ಲಿವರ್ ಬರೆಂ ಕಾಮ್ ಕತಾ.
- ◆ ಮೊಟಾಯ್ ಉಣಿ ಕರುಂಕ್ ದೋನ್ ಕುಲೆರಾಂ ಲಿಂಬ್ಯಾ ರೋಸ್, ಏಕ್ ಕುಲೆರ್ ವೆಲ್ವಿಂವ್, 200 ಗ್ರಾಂ ಉಬ್ ಉದ್ವಾಂತ್ ಭಸುನ್ ನ್ ಸದಾಂಯ್ ಸಕಾಳಿಂ ಪಿಯೆಜಯ್.
- ◆ ಮಲೇರಿಯಾ ತಾಪ್ ಆಯಿಲ್ಯಾ ವೆಳಾರ್ ಮುಟಿ ಚ್ಹ್ವಾಕ್ ಇಲ್ಲೆಲ್ ಲಿಂಬ್ಯಾ ರೋಸ್ ಮೊಡೆ ಸಾಕರ್ ಫಾಲ್ವ್ ಪಿಯೆಲ್ಯಾರ್ ತಾಪ್ ಉಷ್ಣೋ ಜಾತಾ.
- ◆ ಬಿ.ಪಿ. ಉಣಿ ಜಾಂವ್ ಪಂಡ್ರಾ ಲಿಂಬೆ ಸಮಾ ಅಧಾರ್ ಕನ್ರ್ ತಾಕು ಇಲ್ಲೆಂ ಮೀಂಕ್ ಫಾಲ್ವ್ ಪಂಡ್ರಾ ದೀಸ್ ವೈತಾಂತ್ ಸುಕಂಪ್ಸ್ ಉಪಾಂತ್ ಪಿಟೆಕ್ ಕನ್ರ್ ಸಿಸ್ಟೆಂತ್ ಫಾಲ್ವ್ ದವ್ವಿಜಯ್. ಏಕ್ ಮ್ಹ್ಯಯೊಭರ್ ಏಕ್ ಚ್ಹ್ವಾ ಕುಲೆರ್ ಪಿಟೆಕ್ ಉದ್ವಾಂತ್ ಭಸುನ್ ನ್ ಪಿಯೆಲ್ಯಾರ್ ಬಿ.ಪಿ (ರಗ್ರಾದಾಬ್) ಉಣಿ ಜಾತಾ.
- ◆ ಗಾಂಟೆ ದೂಕ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಲಿಂಬ್ಯಾಚ್ಲ್ಯಾ ತನೆಲ್ಲ್ಯಾ ಅಂಕೆಲ್ರ್ ಸರ್ವಸುಗಂಧ್ ಪಾಲೊ, ರುವೆ ಪಾಲೊ ಫಾಲ್ವ್ ವಾಟುನ್ ತಿಳೆಲ್ ತೆಲಾಂತ್ ಫಾಲ್ವ್ ತೇಲ್ ಹುನ್ ಕನ್ರ್ ಮುಸಿಜಯ್.

61. ನವ್ರೆಲ್ ಪಾಲೊ (ನರುಂಚೊಲಿ, ನೆರುಗಳು):

- ◆ ನವ್ರೆಲಿಚಾ ರುಡಾಕ್ ಸ್ವಾಧಿಕ್ ಪರ್ಮೆಳ್ ಆಸಾ. ಹಾಚೆ ಪಾಲೆ ಫಾಲ್ವ್ ಭಾಕೆಲ್ ಪ್ರೆಪ್ಲೆಂತ್ಲ್ಯಾ ಗಭಾರ್ ಅಂತ್ ನ್ಯೆಸಿರ್ಕ್ ವಕ್ತಾಂ ಭಂಡಾರ್

ವ ಮೊಳೆ ಕನ್ಸೆ ಖೆಲ್ಯಾರ್ ಪೆಂಕ್ವಾಂಟ್ ದೂಕ್ ಆಸ್‌ಲ್ಯೂಂಕ್ ಬರೆಂ ವಕಾತ್.

- ◆ ಸ್ತೇಯಾಂಕ್ ಧವೆಂ ವೆಚ್ಚುಕ್, ಮುತಾಂತ್ ಮೂದಾ ವೆಚೆ, ಕೆಡ್ವಿಂತ್ ಫಾತರ್ ಅಸೊನ್ ಮುತ್ಸ್ಯೈ ಜಾಗ್ಯಾರ್ ತೊಪೋಲ್ಲೆ ಬರಿ ಜಾಂಪೆಂ. ಹಾಕಾ ನವರ್ಲ್ ಪಾಲ್ಯಾಚೆ ಮೊಳೆ ಕನ್ಸೆ ಖಿಂಯೆಂ.
- ◆ ಪಾಯಾಂ ಪಂದಾ ದೂಕ್ ಆಸ್‌ಲ್ಯೂರ್ ನವರ್ಲ್ ಪಾಲೆ ಮಿಕ್ಸಿಂತ್ ವಾಟುನ್ ಪಾಯಾಂ ಪಂದಾ ಮುಸ್ಸೆಂ. ತೀನ್ ದಿಸಾಂನಿ ಗೂಣ್ ಜಾತಾ.
- ◆ ಕೆಪ್ಪಟೆಂ ಜಾಲ್ಯಾರ್ ರುಕಾಚಾ ಸಾಲಿಚೊ ಕಸಾಯ್ 30 m.l. ದಿಸಾಕ್ ತೀನ್ ಪಾವಿಂ ಪಿಯೆಂವ್ಯೂ. ಪಾಲೆ ವಾಟುನ್ ಕೆಪ್ಪಟುಕ್ ಮುಸ್ಸೆಂ.

62. ರಂಗಸಾಲಿಚೊ ರೂಕ್ (ಮೊನಿ ಮರ, ರಂಗದ ಕೆತ್ತೆ)

- ◆ ಹ್ಯಾ ರುಕಾಚೆ ಮೊಲೆ ಲಾಂಬ್. ಹಾಚೆರ್ ಮಸ್ತು ಫಳಾಂ ಜಾತಾತ್. ಹ್ಯಾ ರುಕಾಚೆ ಸಾಲ್ ಅನಿ ಫಳಾಂ ಮಸ್ತು ಉಪಯೋಗಾಕ್ ಪಡ್ಡಾತ್. ಹಾಚೆ ಸಾಲ್ ಕಾತಲ್ಯಾರ್ ಹಳ್ಳುವೈ ರಂಗ್ ಜಾತಾ. ಸಾಲಿಚೊ ಕಸಾಯ್ ಕನ್ಸೆ ಪಿಯೆಲ್ಯಾರ್ ದಾಕ್ಸೆಂ ಜಾಲ್ಯಾರ್ (ಜ್ಯೋಂಡಿಸ್) ಜಿರೆಂ ಏಕ್ ಹಫೆತ್ ದಿಸಾಕ್ ದೋನ್ ಪಾವಿಂ ಏಕ್ ಗ್ಲಾಸ್ ಕಸಾಯ್ ಪಿಯೆಜಯ್. ಧಾಕ್ಕೆಂ ವ ಪೀಂತ್ ಚಾಳ್ಜಾಲ್ಲೆಂ ಮೂರಾ ಗೂಣ್ ಜಾತಾ.
- ◆ ಹ್ಯಾ ರುಕಾಚಾ ಫಳಾಂಚೊ ಕಸಾಯ್ ವ ಟೊನಿಕ್ ಬಾರಿ ಮೊಲಾಧಿಕ್. ಫಳಾಂ ಅನಿ ಜಿರೆಂ ಧಾಡಾವ್ವೆ ನಿತಳ್ ಉಗ್ನಾಂತ್ ಗಾಳ್ವೆ ಏಕ್ ಲೀಟರ್ ರೊಸಾಕ್ ಆಟ್ ಲೀಟರ್ ಉದಾಕ್, ತಾಂಬ್ಜಿ ಮೊಡೆ ಸಾಕರ್ ಫಾಲ್ವೆ ಇಲ್ಲೆಂ ಗೋಡ್ ಫಾಲ್ವೆ ಬಾರೀಕ್ ಉಜ್ಯಾರ್ ವಿಶ್ವತಾವ್ವೆ ಏಕ್ ಲೀಟರ್ ಉತಾರ್ ಮ್ಹಣಾಸರ್ ಮನ್ ಕನ್ಸೆ ನಿವ್ಯಾಯ್ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಚೊಲ್ಲಿಂತ್ ಭನ್ಸೆ ದವಿಜಯ್. ಹಾಕಾ ಮೊನಿ ಮ್ಹಣಾತ್. ಹೆಂ ಏಕ್ ಜೆನ್ಸ್ ಸದಾಂಯ್ ದೋನ್ ಪಾವಿಂ ಪಿಯೆಲ್ಯಾರ್ ದಯಾಜಿಟಿಸ್ ಅನಿ ಹಾತ್ ಪಾಯ್ ವ್ರೋಳೆಂ ಖಂಡಿತ್ ಗೂಣ್ ಜಾತಾ. (ಪ್ರಯೋಗ್ ಕನ್ಸೆ ಪಳೆಲಾಂ)

63. ಪಾಡವೋಳ್ (ಹಾಡೆಬಳ್, ತಾಳಿ ತಮ್ಮ):

- ◆ ಹ್ಯಾ ವಾಲಿರ್ ಫೊಸ್ ಫೊಸ್ ದಾಕಾಂ ಬರಿ ಲ್ಯಾನ್ ಫಳಾಂ ಜಾತಾತ್. ಹಾಚೆ ಪಾನಾಂ ಕಾಳ್ಜಾಚಾ ಆಕೃತಿಕ್ ತಿಕ್ಕೆ ಲಾಂಬ್ ಪಾನಾಂ. ಹಿ ಪಾನಾಂ ಮುದ್ದುನ್ ತಳ್ಳೆ ವಯ್ಸೆ ದವಲ್ಯಾರ್ ಮಸ್ತು ಧಂಡೆ ಜಾತಾ.
- ◆ ಹಾಚೆ ಪಾನಾಂ ಧಾಡಾವ್ವೆ ಖಿಂಚಾಯ್ ಖೊಲ್ಯಾ ವಯ್ಸೆ ಉರುಬ್ ಆಕಾರ್ ಕನ್ಸೆ ಫಾಲ್ವೆ ತೆಂ ಕಾಡ್ವೆ ದೊಲ್ಯಾಂ ವಯ್ಸೆ ದವಲ್ಯಾರ್ ಬಾರಿಚ್ ಧಂಡೆ ಜಾತಾ. ದೊಳೆ ಮುಲ್ಲೊಂಚೆ ರಾವ್ತಾತ್.

- ◆ ವಿಕಾಳ್ ಜಿವಾಳ್ ಚಬ್ಬಲ್ಲ್ಯಾಡ್ ವೆಳಾರ್ ಹಾಚೆ ಪಾಳ್ ಲಿಂಬ್ಯಾ ರೋಸಾಂತ್ ರುಧರವ್ವು ಮಸ್ತು ಪಾಪ್ಯಿಂ ಫಾಯಾಕ್ ಮಸ್ಸೆಂ ಅನಿ ಪಿಯೆಂವ್ಹ್ ದಿಂಪ್ಪೆಂ. ಏಕ್ ದೆಂವ್ತ್ ಫಾಯ್ ವೆಗಿಂ ಗೂಣ್ ಜಾತ್.
- ◆ ಶಿಶಿರಿ ಪಿಡ್ ಆಯ್ಲ್ಯಾರ್ ಹಾಚೆಂ ಪಾಳಾಂ ಅನಿ ಕಾಂದೆ ಸುಕವ್ವು ಪಿಟ್ ಕೆನ್‌ ಸ್ಕಾಲಿಂಚೆಂ 25ಗ್ರಾಂ ಪಿಟ್ ತಾಂದು ಧುಲ್ಲ್ಯಾ ಉದ್ಯಾಂತ್ ಭಸುಂನ್ ಪಿಯೆಂಪ್ಪೆಂ ಅನಿ ಆಂಗಾಕ್ ಮಸ್ಸೆಂ. ಕೆಸೊಳಿ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಹ್ಯಾ ಪಿಡ್ ಕೊಯ್ಲಾ ಥಂಡಾಯ್ ದಿತ್ತಾ.

64. ಸಹದೇವಿಕಾ: ಹೆಂ ಏಕ್ ಲ್ಯಾನ್ ರುಡ್. ದೋನ್ ಪಿಟ್ ಉಬಾರ್ ವಾಡ್ತ್. ತುದ್ಯೇರ್ ಜಾಂಬ್ಲಿ ರಂಗಾಚೆ ಫೊಸ್ ಘುಲಾಂ ಜಾತ್.

- ◆ ತಾಪ್, ಘ್ಲೂ, ಶೇಳ್ ಜಾಲ್ಯಾರ್ ಸಗ್ಗೆಂ ರುಡ್ ಇಲ್ಲೆಂ ಜಿರೆಂ ಫಾಲ್ ಸಿಲ್ಲೆಂ 30 m.l. ಕೆಸಾಯ್ ಉಕಡ್ ದಿಸಾಕ್ ದೋನ್ ಪಾಪ್ಯಿಂ ಪಿಯೆಂವ್ಹ್ ದೀಜಯ್.
- ◆ ಮಲೇರಿಯಾ ತಾಪಾಕ್ ಹೊಚ್ಚ್ ಕೆಸಾಯ್ ಅಧೆಂ ಕುಲೆರ್ ಮಿರಿಯಾ ಪಿಟ್ ಫಾಲ್ ದಿಸಾಕ್ ಚಾರ್ ಪಾಪ್ಯಿಂ ಪಿಯೆಂವ್ಹ್ ದೀಜಯ್.
- ◆ ತ್ಯಾಗಿ ಘಡಾಘಡ್, ಮೈಗ್ರೈನ್ ಆಸ್‌ಲ್ಯಾಂನಿ ಸುಯೊರ್ ಉದೆಂಪ್ಪ್ ಆದಿಂ ಹ್ಯಾ ರುಡಾಚೆಂ ಪಾಲೆ ವಾಟ್ನ್ ತಾಳ್ಕೆಕ್ ಅನಿ ಕಪಾಲಾಕ್ ಮಸಿಜಯ್.
- ◆ ರಗಾತ್ ನಿತ್ಯಾಂವ್ಹ್ ಹಿಂ ರುಡಾಂ ಸುಕವ್ವು ಪಿಟ್ ಕೆನ್‌ ಏಕ್ ಕುಲೆರ್ ಪಿಟ್ ಏಕ್ ಗ್ಲಾಸ್ ದುದಾಂತ್ ಭಸುಂನ್ ಖಾಲಿ ಮೊಟ್ಕಾಕ್ ಪಿಯೆಜಯ್.
- ◆ ಸ್ವೇನಸ್ಪೆಟಿಸ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಸಗ್ಗೆಂ ರುಡಾಚೆಂ 250 m.l. ರೋನ್ ಕಾಡ್ ಸ್ಲಾಂ 10 ಮಿರಿಯಾಂ, ನಾಲೆಲ್ ತೇಲ್ 250 m.l. ಸಾಂಗಾತಾ ಫಾಲ್ ಉಣಿಂದ್ ಉಜ್ಜ್ವಾರ್ ವಿತ್ತತಾವ್ವು ಕಾಜಳ್ ಮೊಕ್ಕೆ, ಕಾರೆಂಳೊ, ಪಾತಿಕನ್ಸಾಂ, ಬೊಬ್ಬ್ಯಾರ್ ಸಾಲ್ ಫಾಲ್ತೆ. ಹೆಂ ತೇಲ್ ಸದಾಂಯ್ ರಾತಿಕ್ ತಾಳ್ಕೆಕ್ ಸಾರಂಪ್ಪೆಂ.

65. ಸ್ವೀವಿಯಾ (ಮಥು ಪನಿ೰):

- ◆ ಹೆಂ ರುಡ್ ಇಟಾಳ್ ಜಾಗ್ಯಾರ್ ಬರೆಂ ವಾಡ್ತ್. ಹ್ಯಾ ರುಡಾಚೆಂ ಏಕ್ ಕುಲೆರ್ ಪಿಟ್, ಏಕ್ ಕೊಪ್ ಉದಾಕ್ ಭಸುಂನ್ ಪಿಯೆಜಯ್. ಫಾಂಕ್ರಿಯಾಸ್ (ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಜಾಂಪ್ಲಿ ಸಾಧ್ಯತಾ ಚುಕಯ್ತ್)
- ◆ ರಗಾತ್ ಸಾಕ್ತಿಚೆಂ ಅಂಶ್ ಉಣಿಂ ಕತಾರ್. ಲಿವರಾಚೆಂ ಕಾಮ್ ಸುಗಮ್ ಜಾಂವ್ಹ್ ಕುಮೊಕ್ ಜಾತ್. ರಗಾದಾಬ್ ಉಣಿಂ ಜಾತ್.
- ◆ ಹಾಚೆ ಪಿಟ್ ಶಬ್ದತ್ ವ ಕಾಫಿ, ಒಡ್ಡೆ ಪಿಯೆತಾನಾ ವಾಪಯೆಂತ್.
- ◆ ಹ್ಯಾ ರುಡಾಚೆ ಪಾಲೆ ರಗಾತ್ ಒತ್ತುಡ್, ಕೊಲೆಸ್ಪ್ರಾಲ್ ಅನಿ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ನಿಯಂತ್ರಣಾರ್ ದವತಾರ್.

66. ಮೊಡ್ಫಾಂ (ಕೇಪಲ್, ಕೇಪಲ್‌ ಮೂ):

- ◆ ಮೊಡ್ಫಾಂ ಘುಲಾಂಚಿ ಜಿಟ್ಟಿ ಭಲಾಯ್ಕೆ ಭೋವೆ ಬರಿ.
 - ◆ ಮೊಡ್ಫಾಂಚಿ ಪಾಳಾಂ ಸರ್ವಸುತ್ತು ಜಾಲ್ಯಾ ವೆಳಾರ್ ಗೆಂದಾಲಿ ಬೋಂಡ್ಯಾಚ್ಯೈ ಉದ್ದಾಂತ್ ವಾ ಸೋನ್ಯಾಚಾ ನಾಲಾರ್ ಹಾಚೊ ರೋಸ್ ಕಾಡ್‌ ಪಾಳಾಂ ರುಧರವ್ಯಾ ತವ್ಳ ತವ್ಳ ಮುಸಿಜಯ್.
 - ◆ ಪಾವ್ಸಾಂತ್ ಪಾಯಾಂಚಾ ಬೋಹಾಂಕ್ ನಂಜಿ ಜಾಲ್ಯಾರ್ ಪಾಳಾಂ ಧಾಡಾವ್ಯಾ ಇಲ್ಲೆಂ ಜಿರೆಂ ಘಾಲ್ಯಾ ನಾಲೆಂಲ್ ತೆಲಾಂತ್ ಘಾಲ್ಯಾ ತೇಲ್ ಮನ್ ಕನ್‌ ಏಕ್ ಹಫ್ಮೋ ಮುಸಿಜಯ್.
 - ◆ ಅಂಗಾರ್ ಶೋರೊಜ್ ಜಾಲ್ಯಾ ವೆಳಾರ್ ವ ಭುಗ್ಯಾರ್ ದಿಟ್ಟಿಚೆ ಮೊಡ್ ಪಡ್ಲ್ಯಾರ್ ಮೊಡ್ಫಾಂಚಿಂ ಪಾಳಾಂ, ಸಾಗೊಣೆಚ್ಯೋ ಆಂಕ್ತ್ಯೈ ರುವೆ ರುಡಾಚ್ಯೋ ಆಂಕ್ತ್ಯೈ (ಎಕ್ಕ) ಜಿರೆಂ, ಸುಕ್ಲಾ ಮುಸ್ಯಾ ಸಾಂಗಾಚ್ಯೋ ಬಿಯೊ ಹೆಂ ಸಕ್ಕ್ಯೋ ಪಿಟೊ ಕನ್‌ ನಾಲೆಂಲ್ ತೆಲಾಂತ್ ವ ಖಿಂಚಾಯಿ ತೆಲಾಂತ್ ಮನ್ ಕನ್‌ ಆಂಗಾರ್ ಘೋಡಾಂಕ್ ಮುಸ್ಯಂ. ಉಚೊ ಲಾಗೊನ್ ಜಾಲ್ಯಾ ಘೋಡಾಂಕ್ ಹೆಂ ತೇಲ್ ಸಾರವ್ಯೆತ್. (ಪಾಕ್ ತೆಲಾಂತ್ ಬುಡೊವ್ಯಾ ಸಾರೊಂಚೆಂ)
 - ◆ ಗಭೆಸ್ತ್ ಆಸ್‌ಲ್ಯಾ ಸ್ತೀಯಾಂಕ್ ಮೊಡ್ಫಾಂಚಾ ಪಾಳಾಂಚೊ ಪಿಟೊ ಬಾರಿ ಬರೆಂ ವಕಾತ್.
- ಪಾಳಾಂ ಬರಿಂ ಧುವ್ಯಾ ಭಾಯ್ಲ್ ಕಾತ್ ಮಾತ್ರ್ ಸುಕವ್ಯಾ ಪಿಟೊ ಕರಿಜಯ್. ಚೊರ್ ಮ್ಯಾಯ್ಲ್ಯಾ ಉಪ್ಪಾಂತ್ ಏಕ್ ಕುಲೆರ್ ಪಿಟೊ ಇಲ್ಲೆಂ ಜಿರೆಂ ಘಾಲ್ಯಾ ದೋನ್ ಗ್ಲಾಸ್ ಉದಾಕ್ ಉತಾರ್ ಮ್ಯಾಣಾಸರ್ ಖಿತ್ತಾವ್ಯಾ ಇಲ್ಲೆಂ ಮೀಂಕ್ ಘಾಲ್ಯಾ ಸದಾಂಯ್ ನೋವ್ ಮ್ಯಾಯ್ ಮ್ಯಾಣಾಸರ್ ಪಿಯೆಲ್ಯಾರ್ ಗುವಾರ್ ರಿಕ್ ಪಾಯ್ ಸುಜ್ಜೆ, ರಗ್ತಾದಾಬ್ ಯ್ಯಾ ಕಸಲೆಚ್ಚೆ ಪಿಡಾ ಯೆನಾಸ್ತಾನಾ ಬಾಂಳ್ತೆರ್ ಸಲೀಸಾಯೆನ್ ಜಾತಾ. (ದೊಗಾಂ ಸ್ತೀಯಾಂನಿ ಪ್ರಯೋಗ್ ಕನ್‌ ಪಳೆಲಾಂ)

67. ಚಿತ್ರಮೂಲ:

- ◆ ಹಾಂತು ತಾಂಬ್ದಿಂ ಆನಿ ಧವಿಂ ಘುಲಾಂ ಜಾಂವ್ಯಿ ದೊನ್ ಧರ್ ಆಸಾತ್. ಹಿಂ ರುಡಾಂ ಉದ್ದಾಂಚಿಂ ಧಂಡಾಯ್ ಆಸ್‌ಲ್ಯಾಕಡೆ ಹಿತ್ತಾಂತ್ ವಾಡ್ತಾತ್. ಧವಿಂ ಘುಲಾಂ ಜಾಂವ್ಯಿ ಮಾತ್ರ್ ವಕ್ತಾಕ್ ಉಪಯೋಗ್. ತಾಂಬ್ದಿಂ ಸೊಭಾಯೆಕ್ ಗಾಡನಾಂತ್ ಲಾಯ್ತಾತ್. ಹ್ಯಾ ರುಡಾಚಿಂ ಪಾಳಾಂ ಸ್ತೀಯಾಂಕ್ ಧವೆಂ ವೆಚೊ, ಗೆಭ್ರ್ ರಾವಾನಾತ್ಲ್ಯಾರ್ ಜಿರೆಂ ಘಾಲ್ಯಾ ಕಸಾಯ್ ಕನ್‌ ಪಿಯೆಂವ್ಯಾ ದೀಜಯ್.
- ◆ ಧವ್ಯಾ ಮೊಂಗರಾಚಿ ಸಾಲ್ ಲ್ಯಾನ್ ಕುಡ್ಲೋ, ಬೆಂಗಾ ರುಕಾಚಿ ಸಾಲ್ ಲ್ಯಾನ್ ಕುಡ್ಲೋ, ಧವೆಂ ಚಿತ್ರಮೂಲಾಚಿಂ ಪಾಳ್, ಅಥ್ರೆಂ ಕುಲೆರ್ ಜಿರೆಂ, ಕಾಳಿ ಕಾಸುಳಿಚೊ ಪ್ರಪ್ಲೆಂತ್ಲ್ಯಾ ಗಭಾರ್ ಅಂತ್ಲೆಂ ನೈಸರ್ಗಿಕ್ ವಕ್ತಾಂ ಭಂಡಾರ್

ಲ್ಯಾನ್ ಕುಡ್ಲೆಗ್ (ಕಾಸುಳಿಚೊ ದಾಂಡೊ) ಹೆಂ ಪೂರಾ ಘಾಲ್ವ್ ಕಸಾಯ್ ಕನ್ನೆ ಪಿಯೆಜಯ್. ಗಭೋ ವೆಚೊ ರಾವಯ್ಯ್ ಗಭೇಸ್ ಜಾಯ್ಯಾತ್ಮ್ಯಂಕ್ ಗಭೇಸ್ ಜಾಂವ್ಯ್ಯಾಯಿ ಉಪ್ಪಾತಾ. ಸ್ತೀಯಾಂಕ್ ಆನಿ ಗೊವಾಂಕೊಯಿ ಹೆಂ ವಕಾತ್ ದಿವ್ಯೆತಾ.

68. ಘಾಣೆಂದೆ (ನಾಡೆಲ್ ಪೂ, ಚದುರಂಗ):

- ◆ ಕೊಯ್ಲು ಲಾಗೊನ್ ವ ಹೆರ್ ವಿಂಚಾಯಿ ರಿತಿನ್ ಘಾಯ್ ಜಾಲ್ಯಾರ್ ಹಾಚೆ ಖೊಲೆ ಆನಿ ಇಲ್ಲೊ ಚುನೊ ಭಸುನ್ನೊ ಗಂಧ್ ಧಾಡಾವ್ಯ್ ಘಾಯ್ಯಾಕ್ ಬಾಂದ್ಲ್ಯಾರ್ ಘಾಯ್ ವೆಗ್ಗಿಂ ಗೂಣ್ ಜಾತಾ. ಹಳ್ಳಿಂತ್ ಮಸ್ತ್ ಜಣ್ ಹಾಚೊ ಪ್ರಯೋಗ್ ಕತಾತ್ತಾ.
- ◆ ಘಾಣ್ ಪದ್ದೊಲ್ಲ್ಯಾ ಘೊಡಾಕ್ ವ ಘಾಯ್ಯಾಕ್ ಏಕ್ ಮೂರ್ಟ್ ಖೊಲೆ, ದೋನ್ ಜಿಮ್ಮೆ ಹಳ್ಳಿಚೊ ಮೊಟೊ ಭಸುನ್ನೊ ಪೇಸ್ಟ್ ಕನ್ನೆ ದಿಸಾಕ್ ದೋನ್-ತೀನ್ ಪಾವ್ಯಂ ಘಾಯ್ಯಾಕ್ ಮಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಘಾಯ್ ವೆಗ್ಗಿಂ ಗೂಣ್ ಜಾತಾ.
- ◆ ಖೊಂಕ್ಕೆ, ಶೆಳ್, ತಾಪ್ ಆನಿ ಹಳ್ಳಿವೇ ರೋಗ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಘಾಣೆರ್ಯಾಂಚಾ ಘುಲಾಂಚೊ ಕಸಾಯ್ ತಯಾರ್ ಕನ್ನೆ ಪಿಯೆಜಯ್.
- ◆ ಘಾಣೆರ್ಯಾಚೆ ಖೊಲೆ, ಘುಲಾಂ, ಘೆಳಾಂ ವಾಟಿನ್ ಪೇಸ್ಟ್ ಕನ್ನೆ ಉಜ್ಜಾಚಾ ಘೊಡಾಂಕ್ ಮಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಘಾಯ್ ಗೂಣ್ ಜಾತಾ ಆನಿ ಧವಿಂ ವಿತಾಂ ನಿವಾತಾತ್ತಾ.
- ◆ ಘಾಣೆರ್ಯಾಂಚಾ ಪಾಳಾಂಚೊ ಕಸಾಯ್ ಕನ್ನೆ ತೊಂಡಾಂತ್ ಘೊಡ್ ಪದ್ದ್ಲ್ಯಾರ್ ಮಸ್ತ್ ಪಾವ್ಯಂ ಕಸಾಯಾನ್ ಘೊಟ್ ಭನ್ನೆ ಉಡಯ್ಯಾಯ್. ಘೊಡ್ ಗೂಣ್ ಜಾತಾತ್.

69. ರುವೆಚೆಂ ರುಡ್ (ಎಕ್ಕೆ, ಎಕ್ಕೆಮಾಲೆ): ಹಾಂತು ದೋನ್ ಧರ್ ಆಸಾತ್. ಏಕ್ ಧವಿಂ ಘುಲಾಂ ಆಸ್ಯೆಕ್ ಜಾಂಬ್ಬಿ ಬಿಹಾಚಿ ಘುಲಾಂ. ಧವೆಂ ಎಕ್ಕೆಮ್ ಬರೆಂ. ಹ್ಯಾ ಪಾಲ್ಯಾಚೊ ಧವ್ಯೊ ದೀಕ್ ವಿಕಾಳ್ ಜಾವ್ವಾಸಾ. ಪ್ರತ್ಯೇಕ್ ಜಾವ್ವ್ ದೊಳ್ಯಾಂಕ್ ಪಡಾನಾಶೆಂ ಜಾಗ್ನತ್ ಕಚೆಂ.

- ◆ ರುಮೆಟಿಸಂ, ಅಧ್ಯೇಟಿಸ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾಂನಿ ರುವೆಚೆಂ ಖೊಲೆ, ಪಾಳಾಂ ತಿಟೊ ಕರಿಜಯ್. 50 ಗ್ರಾಂ ಲೊಸುಣ್, 50 ಗ್ರಾಂ ಹಳ್ದೊ, 100 ಗ್ರಾಂ ಸಾಸ್ವಾಚಾ ತೆಲಾಂತ್ ವಿತ್ತುತ್ತೊ ಕಾಡ್ಯ್ ಹೆಂ ತೇಲ್ ದೂಕ್ ಆಸ್ಲೆಲ್ಲಿಕಡೆ ರಗಡ್ಡೆಂ.
- ◆ ರುವೆಚಾ ರುಡಾಚೊ ದೀಕ್ ಆನಿ ತಿತ್ತೆಂಚ್ ಸಾಸ್ವಾ ತೇಲ್ ಭಸುನ್ನೊ ಪೊತಾಕ್ ದವನ್ನೆ ಮನ್ ಕನ್ನೆ ಉಪ್ಪಾಂತ್ ದೂಕ್ ಆಸ್ಲೆಲ್ಲಿಕಡೆ ಮಸಾಜ್ ಕರಿಜಯ್.

- ◆ ಸಾಸ್ಕಾರ್ತೆಲ್ ಖೊಲ್ಯಾ ವಯ್ಸ್ ಮುಸುನ್ ಖೊಲ್ಯಾ ಪಂದ್ಯಾನ್ ಮನ್ ಕನ್ರ್ ದೂಕ್ ಆಸ್ಲೆಲ್ಕಡೆ ದವಚೆಂ. ತೀನ್-ಚಾರ್ ದೀಸ್ ಅಶೆಂ ಕೆಲ್ಯಾರ್ ದೂಕ್ ಉಣಿ ಜಾತಾ.
- ◆ ಖಿಳೊ ವ ಚಾಮ್ಮೋ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಚಾಮ್ಮೋಳಾಚೆರ್ ಪಯ್ಯಂ ತೆಲ್ ಮುಸುನ್ ಉಪ್ಪಾತ್ ಚಾಮ್ಮೋಳಾಚಾ ವಯ್ಸ್ ರುವೆ ರುಡಾಚೊ ದೀಕ್ ಮಸ್ಸ್ಯಾ ಖಿಳೊ ಆಸ್ಲೆಲ್ಕಡೆ ತಿಕ್ಕೆ ನಿತಳ್ ಕನ್ರ್ ದೀಕ್ ತಾಚೆರ್ ಫಾಲ್ಯಾ. ಖಿಳೊ ಭಾಯ್ಸ್ ಯೆತಾ.
- ◆ ರುವೆಚಿಂ ಮುಲಾಂ 1-3 ಗ್ರಾಂ ಸುಕವ್ವು ಹಿಟೊ ಕನ್ರ್ ಮನ್ ಗೊಡಾಚಾ ಮೆಲಾಂತ್ ಭಸುನ್ ನಿವ್ವ್ಯಾ ಉಪ್ಪಾಂತ್ ಏಕ್ ಕುಲೆರ್ ಹೆಂಪ್ಪೆಂ. ಏಕ್ ಘುಲ್, ತೀನ್ ಮಿರಿಯಾಂ ಚಾಚೊನ್ ರೋಸ್ ಗಿಳ್ಯಾರೀ ಬರೆಂ. ಹೆಂ ವಕಾತ್ ಆಸ್ತಮಾಕ್ ಬರೆಂ.
- ◆ ವಿಕಾಳ್ ಜಿವ್ವಾಳ್ ಚಾಬೊಲ್ಲ್ಯಾ ಕೂಡ್ಲೆ ರಗಾತ್ ಪೀಳ್ಯಾ ವಯ್ಲ್ಯಾ ಕುಶೀನ್ ನಾಡ್ಯಾನ್ ಕಟ್ ಫಾಲಿಜಯ್. ಫಾಯಾಚೆರ್ ರುವೆ ರುಡಾಚೊ ದೀಕ್ ತವಳ್ ತವಳ್ ಫಾಲಿಜಯ್. ಏಕ್ ಮೂರಾ ದೆಂಪ್ರೊನ್ ವೆತಾ. ಹಳ್ಳಿಂತ್ ಗುಡ್ಯಾರ್ ವ ಘರಾ ಭಾಯ್ಸ್ ಜಿವ್ವಾಳ್ ಚಾಬ್ಲ್ಯಾರ್ ಹ್ಯಾಚ್ಚೆ ಪರಿ ಕತಾರಲಿಂ.

70. ಬಿಂಚ್ಲೊ (ಭದ್ರಮುಷ್ಟಿ, ತುಂಗೆ ಗಡ್ಡೆ): ಹೆಂ ರುಡ್ ತಳಾ ಜಾತಿಕ್ ಸೆವಾನ್ಲೆಂ. ರುಡ್ ಪಾಳಾಂ ಸಮೇತ್ ಕಾಡ್ತಾನಾ ಮುಳಾಂತ್ ಪರಮಣಿಕ್ ಕಾಂದೆ ಆಸ್ತಾತ್. ಹಾಂತು ವಿವಿಧ್ ಜಾತಿ ಆಸಾತ್. ಥೋಡೆ ಲಾಂಬ್, ಥೋಡೆ ಲ್ಯಾನ್ ಆನಿ ದಾಟ್. ಮಣ್ಣೊ ವಕ್ತು ಗೂಳೊ ಎಕ್ಕೊಚ್ಚೆ ಭದ್ರ ಮಸ್ತ, ನಾಗರ ಮಸ್ತ, ಕ್ಯಾವತಾರ್ ಮಸ್ತ ಮ್ಹಣ್ಣೊ ವಿವಿಧ್ ನಾಂವಾಂನಿ ಆಪಯ್ತಾತ್.

- ◆ ಹಾಚೆ ಕಾಂದೆ ಹಾಡ್ ರುಡರವ್ವು ಸ್ತನಾಕ್ ಮಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಆನಿ ಆವಯಾಂನಿ ಕಾಲ್ಡೆಂ ಕುಲೆರ್ ಸೆವ್ಲ್ಯಾರ್ ದೂದ್ ವೃದ್ಧಿ ಜಾತಾ.
- ◆ ಗಭ್ರಸ್ತ್ ಸ್ತೀಯಾಂಕ್ ಮಸ್ತ ವ್ರೋಂಕ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಕಾಂದೆ, ಆಲೆಂ, ತಾಂಬ್ಲ್ ಖೊಡೆ ಸಾಕರ್ ಸಮಾ ಪ್ರಮಾಣಾರ್ ಭಸುನ್ ಕಸಾಯ್ ಕನ್ರ್ ಏಕ್ ಚ್ವೈ ಕುಲೆರ್ ದಿಸಾಕ್ ದೋನ್ ಪಾವ್ಷಿಂ ಹಿಯೆಂಪ್ಪೆಂ ವ್ರೋಂಕ್ ರಾವ್ತ್.
- ◆ ಲ್ಯಾನ್ ಭುಗ್ಯಾಂಕ್ ಉದ್ಯಾಡೆ ಜಾತಾ ಜಾಲ್ಯಾರ್ ಕಾಂದೆ ಮ್ಹ್ಯಾವಾಂತ್ ರುಡರವ್ವು ಇಲ್ಲೆಂ ಜಿಬೆರ್ ಸಾರಂಪ್ಪೆಂ, ತೀನ್ ದೀಸ್ ದಿಸಾಕ್ ದೋನ್ ಪಾವ್ಷಿಂ ಸಾರಂಪ್ಪೆಂ.
- ◆ ಅಂಗಿಡೆಂ ಮಸ್ತಕಾರಿಪ್ಪೆ ಮ್ಹಳ್ಳೆಂ ಟೊನಿಕ್ ಮೆಲ್ತಾ. ಹೆಂ ಅಥೆಂ ಕುಲೆರ್ ಹಿಯೆಲ್ಯಾರ್ ಉದ್ಯಾಬರಿ ಉದ್ಯಾಡೆ ಜಾಂಪ್ಪೆಂ ರಾವ್ತ್.
- ◆ ಶೆಲ್, ತಾಪ್, ಹಿಂವ್, ಖೊಂಳ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ವೆಲಾರ್ ಹಾಚೆ ಕಾಂದೆ, ಇಲ್ಲೊ ಕಾರೆಣೊಚೊ ಪಾಲೊ, ಕಿರಾತೆಂ, ಏಕ್ ಮೂಟ್ ಮಿರಿಂ, ತುಲ್ ಪಾನಾಂ,

ಹರಿಯಾಳಿ ತಣ್ಣೆ ಇಲ್ಲೊಂ, ಜಿರೆಂ, ಚಾರ್ ಕುಲೆರಾಂ ಕನ್ನಿರ್, ಸಾಂಬಾರ್ಪಿಲಿ ಪಾನಾಂ ಫಾಲ್ನ್ ಕಸಾಯ್ ಕನ್ನೆ ಎಕೆಕ್ ಕುಲೆರ್ ಕಸಾಯ್ ದಿಸಾಕ್ ತೀನ್ ಪಾವ್ಣಿಂ ಪಿಯೆಜಯ್.

- ◆ ಹಾಚೆ ಮೊಟೆ ಕಾಂದೆ ಬಿಲ್ಲಪತ್ರೆ, ಅಡ್ಲೋಗೆ, ಕಿರಾತೆ ಹಾಂಚ್ಯೋ ಧೋಡ್ಯೋ ಆಂಕೆಲ್ರೀ ಸಮಾ ಪ್ರಮಾಣಾರ್ ಫಾಲ್ನ್ ಜಿರೆಂ, ಮಿರಿಂ ಕನ್ನಿರ್ ಫಾಲ್ನ್ ಕಸಾಯ್ ಕನ್ನೆ ಪಿಯೆಲ್ಲಾರ್ ಸ್ತೀಯಾಂಕ್ ಧವೆಂ ವೆಚೆಂ, ಪೆಂಕಾಡ್ ದೂಕ್, ಮಸ್ತ್ ರಕ್ತಾಸ್ತ್ರಾವ್, ನಿತ್ರಾಣ್ ಇತ್ಯಾದಿ ಸಮಸ್ಯಾಂಕ್ ಬರೆಂ ವಕಾತ್.

71. ಗುಣ ಸೊಪ್ಪು (ಜಯಂತಿಗಿಡ, ಗುಣತಪ್ಪು):

- ◆ ಹಿ ರುಡಾಂ ಹಿತ್ತಾಂತ್ ಸಗ್ನ್ಯಾಂನಿ ಆಸ್ತಾತ್. ಕೊಯ್ತಿ ಲಾಗೊನ್ ವ ದಾಂಟೊನ್ ಫಾಯ್ ಜಾಲ್ನೆ ಕೊಡ್ದೆ ಹ್ಯಾ ರುಡಾಚಿಂ ಪಾನಾಂ ಹಾಡ್ನ್ ಧಾಡಾವ್ ರೋಸ್ ಫಾಯ್ಕ್ ಫಾಲ್ನ್ ನಿತ್ಲ್ ಲುಗ್ನಾನ್ ಬಾಂದಿಜಯ್. ರಗಾತ್ ವೆಚೆಂ ರಾವ್ತ್, ಫಾಯ್ ದೋನ್ ದಿಸಾಂ ಭಿತರ್ ಗೂಣ್ ಜಾತ್.
- ◆ ಹ್ಯಾ ರುಡಾಚಿಂ ತನಿಸಿಂ ಪಾನಾಂ ಭಾಚಿ ರಾಂದ್ರೊಲ್ಲೆ ಬರಿ ನಿಸ್ತೆಂ ಕನ್ನೆ ಬೆಲ್ಲಾರ್ ಬರೆಂ.

72. ಹಯಾಂಳಿ ತಣ್ಣೆ (ಗರಿಕೆಹೆಲ್ಲು/ಕದಿಕೆ ತಪ್ಪು): ಹೆಂ ತಣ್ಣೆ ಬಾರಿಕ್ ಪಾನಾಂಚೆಂ. ಉದಾಕ್ ಆಸ್ಪ್ಯಾ ಜಾಗ್ನಾಂನಿ ಧಾರಾಳ್ ವಾಡ್ತ್. ಹಾಚಿಂ ಪಾಳಾಂ ಗುಂಡಾಯೆಕ್ ವತಾತ್. ಹೆಂ ತಣ್ಣೆ ಆಯ್ಲ್ಯಂ ತರ್ ಸಂಪಂಥ್ ನಾಸ್ ಕರುಂಕ್ ಮಸ್ತ್ ಕಷ್ಟ್.

- ◆ ನಿತ್ಲ್ ಹಯಾಂಳಿ ತಣ್ಣೆ ಹಾಡ್ನ್ ರೋನ್ ಕಾಡ್ನ್ ದೋನ್ ಕುಲೆರಾಂ ಆನಿ ದೋನ್ ಕುಲೆರಾಂ ಮ್ಹ್ಯಿಂವ್ ವಾ ಸಾಕರ್ ಭಸ್ತುನ್ ದಿಸಾಕ್ ತೀನ್ ಪಾವ್ಣಿಂ ಪಿಯೆಲ್ಲಾರ್ ಮಸ್ತ್ ರಗ್ತ್ ಸ್ತ್ರಾವ್ ಆನಿ ಮುಳ್ಳಾದ್ ಗೂಣ್ ಜಾತ್. ಮುತ್ತಾನಾ ಹೆಲೊಪ್ ಯೆಂವ್ಯೈಟ್ ರಾವ್ತ್.
- ◆ ಬಾಂಳ್ಕ್ ವಾ ಹರಾಂಕ್ ಮಸ್ತ್ ರಗ್ತ್ ಸ್ತ್ರಾವ್ ಜಾತಾನಾ ಹಯಾಂಳಿ ತಣ್ಣೆ ಧಾಡಾವ್ ರೋಸ್ ಕಾಡ್ನ್ ಸ ಕುಲೆರಾಂ ರೋಸ್ ತೀನ್ ಕುಲೆರಾಂ ಮ್ಹ್ಯಿಂವ್ ದಾಂಳ್ಯಾಂಚ್ಯೋ ಆಂಕೆಲ್ರ್ ಫಾಲ್ನ್ ಕಸಾಯ್ ಕನ್ನೆ ಏಕ್ ಗ್ಲಾಸ್ ಭರ್ ಪಿಯೆಂವ್ಯೈಟ್.
- ◆ ಹಯಾಂಳಿ ತಣ್ಣೆ, ತುಳ್ಳಿಪಾನಾಂ, ಚ್ಯಾಯೆ ಪಾಲೊ, ಸಾಂಬಾರ್ಪಿಲಿ ಪಾನಾಂ, ಅಮೃತ್ ಬಳ್ಳಿ ಪಾನಾಂ, ಜಿರೆಂ, ಧೋಡ್ಯೋ ಲೋಸುಣೆಚ್ಯೋ ಬೊಯೊ, ಮಿರಿಂ, ಅಧೋರ್ ಪಿಯಾವ್ ಹೆಂ ಮರಾ ಫಾಲ್ನ್ ಕಸಾಯ್ ಕನ್ನೆ ಪಿಯೆಲ್ಲಾರ್ ಶೇಳ್, ತೆಕ್ಕಿ ಘಡಾಪಡ್, ಶೇಳಿಚೊ ವ ಘ್ನ್ಲ್ ತಾಪ್ ಗೂಣ್ ಜಾತ್.
- ◆ ಹಯಾಂಳಿ ತಣ್ಣಾಚೊ ರೋನ್ ಇಲ್ಲೊಂ ಮ್ಹ್ಯಿಂವ್ ಫಾಲ್ನ್ ಪಿಯೆಲ್ಲಾರ್

ಮೊಲಿಯೋ ಆಸೋಲ್ಲ್ಯೂ ಭುಗ್ಯೋಂಕ್ ಎಕ್ ಹಫ್ತೇ ಸದಾಂಯ್ ಪಿಂಯೆಂವ್ಕ್ ದಿಲ್ಯಾರ್ ಸಾಧಾಣ್ ಮೊಲಿಯೋ ಗೂಣ್ ಜಾತಾ. (ಆತಾಂ ಮೋಲಿಯೋ ಡೈಪ್ಸ್ ದಿತಾತ್)

73. ಲಿಂಗಿ ಪಾಲೋ (ಲೆಕ್ಕಿ ಸೊಪ್ಪು, ನೆಕ್ಕಿ ತಪ್ಪು): ಹೆಂ ರುಡ್ ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕ್ ಅನಿ ವಕ್ತು ಗುಣಾಂನಿ ಭಲೆಕ್ ಲಿ ಪ್ರಕೃತೆಚಿ ಆಸ್. ಹಾಂತು ಕಾಳಿ ಅನಿ ಧವಿ ದೋನ್ ಪ್ರಬೇಧ್ ಆಸಾತ್.

- ◆ ಕಾಳಿ ಲಿಂಗಿ ಹಾಚೆ ಖೊಲೆ ಅನಿ ಪಾಳಾಂ ವಕಾತ್ ಜಾವ್ವ್ ಗಳಿತಾತ್. H.I.V. ಆಸೋಲ್ಲ್ಯೂಂಕ್ ಹ್ಯಾ ರುಡಾಚೊ ಕಸಾಯ್ ಜಿರೆಂ ಫಾಲ್ವ್ ಉಕೊಡ್ವ್ ಪಿಯೆಲ್ಯಾರ್ ಹಿ ಪಿಡಾ ಇಲ್ಲಿ ನಿಯಂತ್ರಣಾರ್ ಯೆತಾ.
- ◆ ಧವೆ ಲಿಂಗಿ ಖೊಲೆ ಗಾಂಟೆ ದೂಕ್, ಸುಜ್ ಆಸೋಲ್ಲ್ಯೂವೆಳಾರ್ ಖೊಲೆ ಧಾಡಾವ್ವ್ ದೂಕ್ ಆಸೋಲ್ಲೆ ಕದೆ ಬಾಂದಿಜಯ್. ಸಂಧ್ ದೂಕ್, ವಿಣ್ ಪಡ್ಲ್ಯಾರ್ ಹೆಂ ವಕಾತ್ ನಿಯಂತ್ರಣಾರ್ ಯೆತಾ. ಕ್ರಮೇಣ್ ದೂಕ್ ಉಣಿ ಜಾತಾ.
- ◆ ಹ್ಯಾ ರುಡಾಚ್ಯ್ ಖೊಲ್ಯಾಂಚೆಂ ತೇಲ್ ಕಾಡ್ತಾತ್. ಹಾಕ್ ನಿಗ್ರಂಡಿ ಶೈಲಾ ಮ್ಹಣ್ತಾತ್. ಹ್ಯಾ ತೆಲಾಂತ್ ಕಾಪುಸ್ ಬುಡವ್ವ್ ಫಾಯ್ ವಯ್ ದವ್ವಿಜಯ್. ಫಾಯ್ ಗೂಣ್ ಜಾತಾ, ಶಿತ್ ಪರ್ಯಾಂತ್ ಉರಾನಾ.
- ◆ ಸುಗ್ರಿ ಬೆಳೆಂ ಕರ್ತಾನಾ ಭಾತ್ ಭಿಜವ್ವ್ ಶೆಣಾಚ್ಯ್ ಉದ್ದಾಂತ್ ಭಸುನ್ ನ್ ಕುಪಾಣಿಂತ್ ಫಾಲ್ವ್ ತಾಚೆ ವಯ್ ಲಿಂಗಿ ಪಾಲೋ ದವನ್ ರುಡಾಯೆಕ್ ಫಾತೊರ್ ದವಲ್ಯಾರ್ ಎಕ್ ದಿಸಾ ಭಿತರ್ ಭಾತ್ ಕಿಲಾತಾ. ಹೆಂ ಭಾತ್ ಗಾದ್ಯಾಂತ್ ಒಂಪ್ತಾತ್.
- ◆ ತ್ವಕ್ ದೂಕ್ ಸ್ಯೇನಸ್ಯೇಟಿಕ್ ಆಸೋಲ್ಲ್ಯೂಂನಿ ಹ್ಯಾ ರುಡಾಚೆ ಸೊಳಾ ವಾಂಟೆ ಅಧೆಂ ಕುಲೆರ್ ಮಿರಿಂ ಫಾಲ್ವ್ ಲಿತ್ತಾವ್ವ್ ಕಾಲೆನ್ ವಾಂಟೊ ದೆಂವಯ್ದ್. ಹೊ ಕಸಾಯ್ ಅಲ್ಸ್ರ್, ಮೊಟಾಂಕ್ ದೂಕ್, ಆಂಗ್ ಹಾತ್ ಪಾಯಾಂಕ್, ಕಾತೀಪಿಡೆಕ್ ಹೊ ಕಸಾಯ್ ಪರಿಣಾಮ್ ಕಾರಿ ವಕಾತ್ ಜಾವ್ವಾಸಾ.
- ◆ ಹ್ಯಾ ರುಡಾಚೊ ಖೊಲ್ಯಾಂಕ್ ವಿಶಿಷ್ಟ್ ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕ್ ಗೂಣ್ ಆಸೋಲ್ಲ್ಯೂನ್ ಹಾಚೊ ಧುಂಪ್ತಾ ವವಿಂ ಜಳಾರಿ ಧಾಂವಾಷ್ಣಂಕ್, ತಶೆಂಚ್ ಪಿಡಾ ಹಾಡ್ವ್ಯ್ ಬ್ಯಾಷ್ಟೀರಿಯಾ ನಿಯಂತ್ರಣ್ ಕರುಂಕ್ ಗಳಿತಾತ್.
- ◆ ಗಭೋಪಾತ್ ಜಾವ್ ವಿಪರೀತ್ ರಗ್ನಾಸ್ತ್ರಾವ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್, ಹ್ಯಾ ಖೊಲ್ಯಾಂಚೆ ರೋಸ್ ದೋನ್ ಕುಲೆರಾಂಭರ್ ಪಿಯೆಲ್ಯಾರ್ ರಗ್ನಾಸ್ತ್ರಾವ್ ವಿಂಡಿತ್ ರಾವ್ತ್.

74. ಲಜೆಕಾಂಟೆ (ನಾಚಿಕೆ ಮುಳ್ಳು):

- ◆ ಮುತ್ತಾಂತ್ರ ಹುಲ್ಲೊಪ್ಪಾ, ಹನ್ನೊ ಲಾಗೊನ್ ಯೆಂಪ್ಲೈ ಫ್ಲೋಡ್ ಇತ್ತಾದಿಕ್ ಲಜೆ ಕಾಂಟೆ ಪಾಳಾಂ ಸಮೀತ್ರ ಹುಮ್ಮುನ್ ಧುವ್ವು ಧಾಡಾವ್ವು ಕಾಲ್ಪ್ನಿ ಗ್ಲೂಸ್ ಉದ್ದಾಂತ್ರ ಜಿರೆಂ, ಇಲ್ಲೆಂ ಗೋಡ್ ಘಾಲ್ವ್ ಕಸಾಯ್ ಕನ್ವೆ ಪಿಯೆಂಪ್ಲೈ.
- ◆ ಲಜೆ ಕಾಂಟಿಕೆಂ ರುಡ್ ಪಾಳಾಂ ಸಮೀತ್ರ ಹಾಡ್ವು ಧುವ್ವು ಇಲ್ಲೆಲ್ಲು ತಾಂದು ಘಾಲ್ವ್ ಮೋವ್ ಪೇಜ್ ಕನ್ವೆ ನಿಸಾ ಸಮೀತ್ರ ಪಿಯೆಲ್ಲಾರ್ ಕರ್ಲೆಣ್ ವೋಂಕ್ ಆಸ್ಲಿ ರಾವ್ತಾ. ಹಿಚ್ ಪೇಜ್ ಜಾನ್ವೆರಾಂಕ್ ದಿಲ್ಲಾರ್ ದೂದ್ ಚಡ್ತ್ವು.
- ◆ ಗಾಂಟಿ ದೂಕ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್, ಸುಜ್ ಆಯ್ಲಾರ್ ಖೊಲ್ಲಾಚೆಂ ರೋಸ್ ಧವ್ವು ಕಾಜು ರುಕಾಚಿ ಸಾಲ್ ರುರವ್ವು ಲೆಪ್ಪೊ ಘಾಲ್ಯಾರ್ ಮಸ್ತು ಉಪ್ಪಾತಾ.
- ◆ ಲ್ಲಾನ್ ಭುಗಿಕ್ ಮಸ್ತು ಪಾವ್ವಿಂ ಚಡ್ದೆಂತ್ರ ಮುತ್ತಾತ್ರ ಜಾಲ್ಯಾರ್ ಹ್ಯಾ ರುಡಾಚೆಂ ಕಸಾಯ್ ಕನ್ವೆ ಪಿಯೆಂಪ್ಲೈ ದೀಜಯ್.
- ◆ ಆಧ್ಯೆ ಘಾಯ್ ಗೂಣ್ ಜಾಯ್ಯಾತ್ಲೆ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಹ್ಯಾ ಖೊಲ್ಲಾಂಚೆಂ ಪೇಸ್ವ್ ಹಳ್ಳಿ ಪಿಟೊ ಘಾಲ್ವ್ ಪಟ್ಟಿ ಬಾಂದಿಜಯ್. ವೆಗ್ಗಿಂ ಗೂಣ್ ಜಾತಾ.

75. ಧವ್ವೋ ಮೊಂಗರೊ (ಚೊಲ್ಲು ಮೊಂಗಾರೆ): ಹ್ಯಾ ರುಕಾಕ್ ಕಾಂಟಿ ನಾಂತ್ರ, ಹಾಚಿ ಘುಲಾಂ ಧವಿಂ. ಹೊ ರೂಕ್ ಆಮ್ಲೊಪ್ ಹಳ್ಳೆಂತ್ರ ಆಸ್ತು.

- ◆ ಹ್ಯಾ ರುಕಾಚಿ ಸಾಲ್ ಏಕ್ ಕುಡ್ಲೊ, ಬೆಂಗಾ ರುಕಾಚಿ ಸಾಲ್ ಏಕ್ ಕುಡ್ಲೊ, ಕಾಳಿ ಕಾಸುಳಿಚೆಂ ದಾಂಡಾರ್ಯಾಚೆಂ ಏಕ್ ಕುಡ್ಲೊ ಅನಿ ಇಲ್ಲೆಂ ಜಿರೆಂ ಘಾಲ್ವ್ ಇಲ್ಲೆಲ್ಲು ತಾಂದು ಘಾಲ್ವ್ ಪೇಜ್ ಕನ್ವೆ ಇಲ್ಲೆಲ್ಲು ನಾಲಾರ್ ಚೆಂ ರೋಸ್ ಘಾಲ್ವ್ ರುಚಿಕ್ ಮೀಟ್ ಘಾಲ್ವ್ ತೀನ್ ದೀಸ್ ಜೆವಿಜೆ. ಸ್ತೀಯಾಂಕ್ ಗಭ್ರೆ ವೆಚೊ ರಾವ್ತಾ. ಗೊವಾರ್ಕೆಯಿ ಹೆಚ್ ವಕಾತ್ರ ದಿವ್ಯೆತ್. (ಪ್ರಯೋಗ್ ಕನ್ವೆ ಪಳೆಲಾಂ)
- ◆ ಹ್ಯಾ ರುಕಾಚಾ ಬಿಯಾಂಚೆಂ ತೇಲ್ ಲ್ಲಾನ್ ಮೊಂಟಿಕ್ ಘಾಲ್ವ್ ಉಜ್ಜ್ವಾಡ್ ವೆಟೆಂಪ್ಲೈ ಸಾಬಿ ತಯಾರ್ ಕತಾನ್ ವಾಪತಾತ್ರ.
- ◆ ಹ್ಯಾ ರುಕಾಚಾ ಬಿಯಾಂಚೆಂ ತೇಲ್ ಕೊಡಾಚಾ ಪಿಡೆಚ್ಯಾಂಕ್ ಸಗ್ಗ್ಯಾ ಆಂಗಾಕ್ ಮುಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಕೋಡ್ ಕ್ರಮೇಣ್ ಗೂಣ್ ಜಾತಾ.

76. ಕಾಳಿ ಮಾದರ್ (ಕಯ್ಯಾಮಾದರ್, ಕಪ್ಪಮಾದರ್): ಹೆಂ ಏಕ್ ವಾಲಿ ಭಾಷೆನ್ ವಾಡ್ಡೆಂ ರುಡ್. ಚಡಾವತ್ರ ವ್ವಾಲ್ ದೆಗೆನ್ ಅನಿ ಉದ್ದಾಂಚಿ ಶೆಲ್ ಆಸ್ಲೆಲ್ಲೆ ಕಡೆ ವಾಡ್ತಾ. ಹಾಚಿ ಪಾನಾಂ ಸಾಧಾಣ್ ಮಿಂಜೆಕಾರ್ ವಚೊ ಪಾನಾ ಬರಿ ಆಸ್ತಾ.

- ◆ ಹಿಂ ಪಾನಾಂ ಉದ್ದಾಂತ್ರ ಮುಡುರ್ನ್ ಇಲ್ಲೆ ಸಾಕರ್ ವಾ ಮೀಟ್ ಘಾಲ್ವ್ ಪಿಯೆಲ್ಲಾರ್ ಕಿಶ್ ತಾನ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ರಾವ್ತಾ. ಹಳ್ಳೆಂತ್ರ ಕುಲೀ ಕಾಮಾಚಿಂ ಮನ್ಯಾಂ

ತಾನ್ ಲಾಗ್ತಾನಾ ಹಾಚೆಂ ಪಾನಾಂ ಉದ್ಯಾಂತ್ ಮುದುನ್ ಪಿಯೆತಾತ್.

- ◆ ಅಂದ್ರೊಹಾಯ್ ದಾಡ್ ಮನ್ಯಾಂಕ್ ತಾಂಚೆ ಪ್ರೈವೆಚ್ ಜಾಗ್ಯಾಚೆರ್ ಬಿಯೆರ್ (ಅಂಡ್) ಸುಚೊನ್ ದೂಕ್ ಆಸ್ತ್ರ. ತವ್ಳೊ ಹ್ಯಾ ಪಾನಾಚೊ ಕಸಾಯ್ ಕನ್ನೆ ಪಿಯೆಜಯ್. ದೋನ್ ದಿಸಾಂ ಭಿತರ್ ಗೂಣ್ ಜಾತಾ.

77. ಜಾಯಿಫಲ್ (ಜಾಯಿಕಾಯಿ, ಜಾ ಪತ್ರೆ): ಹ್ಯಾ ರುಕಾಚೆಂ ರುಡಾಂ ಥಂಡಾಯ್ ಆಸ್ ಲ್ಯಾ ಜಾಗ್ಯಾಂನಿ ಮಾಡ್ಯಾಂಚ್ಯಾ ಹಿತ್ಲಾಂತ್ ಲಾಯ್ಲ್ಯಾ ಬರೆ ವಾಡ್ತಾತ್. ಹಾಚೆರ್ ಫಲಾಂ ಜಾತಾತ್.

- ◆ ಹಾಚೆಂ ಫಲಾಂ ಪಿಕ್ತಾನಾ ಹಳ್ಳುವ್ಯಾ ರಂಗಾಕ್ ಯೇವ್ ಮುಟ್ತಾತ್. ಹ್ಯಾ ಬಿಯಾಂಚಿ ಭಾಯ್ಲ್ ಸಾಲ್ ಘುಲಾಬರಿ ದಿಸ್ತ್ರ. ಜತ್ತಾಯೆನ್ ಕಾಡ್ ಸುಕಂಜ್ಯಿಯ್. ಹಾಕಾ ಪತ್ರೆ ವ್ಯಾಣಿತ್ತಾತ್. ಹ್ಯಾ ಘುಲಾಂಕ್ ಮಸ್ತ್ ಮೋಲ್ ಆಸ್.
- ◆ ಜಾಯಿ ಫಲಾಂಚೊ ಪಿಟೊ ಕೇಕ್, ಕುಕ್ಕಿಸ್, ಚೊಲ್ಲೆಕ್ಸ್, ಘುಡ್ಡಿಂಗ್, ರಾಂಡ್ಯಾನಾ ಗರಮ್ ಮಸಾಲಾಕ್ ಭಸಿಕ್ತಾತ್.
- ◆ ಹಧ್ಯಾಂತ್ ಶೆಲ್ ಆಸ್ ಲ್ಯಾ ವೆಳಾರ್ ಜಾಯಿಫಲಾಚೊ ಪಿಟೊ, ಮ್ಲೌಂವ್, ಮಿರಿಯ್ ಪಿಟೊ, ದೂದ್ ವಿತ್ತತಾವ್ ಹೆಂ ಸರ್ವ್ ದುದಾಕ್ ಭಸುನ್ನ್ ತೀನ್ ದಿಸ್ ಪಿಯೆಜಯ್. ಹಧ್ಯಾಂತ್ ಕಫ್ ಭರ್ಲೆಲ್ಲ್, ಶೆಲ್, ಖೊಂಕ್ ತೀನ್ ದಿಸಾಂನಿ ಗೂಣ್ ಜಾತಾ. (ಮಸ್ತ್ ಪಾವ್ಷಿಂ ಪ್ರಯೋಗ್ ಕೆಲಾಂ)
- ◆ ಜಾಯಿಫಲಾಂಚೆಂ ತೇಲ್ ತರ್ಯಾರ್ ಕನ್ನೆ ಏಕ್ ಧೆಂಬೊ ತೇಲ್ ಕಪ್ಪಾಂತ್ ಬುದ್ವ್ ಧೊಡೊ ವೇಲ್ ದುಕಿಚಾ ದಾಂತಾ ವಯ್ ದವ್ರಿಜಯ್. ಹಾಂತು ಆಂಟಿ ಬ್ಯಾಕ್ರೆರಿಯೆಚೊ ಗೂಣ್ ಆಸ್ ಲ್ಯಾ ನೊ ತೊಂಡಾಚಿ ಫಾಣ್ ಉಣಿ ಜಾತಾ. ದಾಂತ್ ದೂಕ್ ಗೂಣ್ ಜಾತಾ.
- ◆ ಜಿತ್ತುಲ್ಲಿಚಿ ಸಾಲ್ ಸುಕವ್ ಜಾಯಿಫಲಾಚೊ ಪಿಟೊ ಆನಿ ಮ್ಲೌಂವ್ ಭಸುನ್ನ್ ಮಸ್ಲ್ಯಾ ತೊಂಡಾ ವಯ್ಲ್ ವಿತಾಂ ಆನಿ ಮುಂಬಾಂ ವೆತಾತ್.
- ◆ ಸ್ವಾಸಾಚಿ ತೊಂದ್ರೆ, ಆಂಗ್ ದೂಕ್, ಗಾಂಟೆ ದೂಕ್, ಸಾಯಂಟಿಕ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾ ತೀನ್ ಕುಲೆರಾಂ ಜಾಯಿಫಲಾಂಚೊ ಪಿಟೊ, ಏಕ್ ಗ್ಲಾಸ್ ತಿಳೆಲ್ ತೇಲ್ ಫಾಲ್ ಮನ್ ಕನ್ನೆ ನಿವ್ಲ್ಯಾ ಉಪ್ಪಾಂತ್ ಹೆಂ ತೇಲ್ ಗಜ್ ಆಸ್ ಲ್ಯಾ ಜಾಗ್ಯಾ ಮಸ್ಸೆಂ.
- ◆ ಖೆಳ್ಲೊಲ್ಯಾ ಅಜೀಎ್, ನೀದ್ ಪಡಾನಾ ಜಾಲ್ಯಾರ್, ಸಕಾಳಿಂಚಿ ಗುವಾರಿಂಕ್ ಪ್ರೋಂಕ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾ 1/3 ವಾಂಟೊ ಜಾಯಿ ಫಲಾಂಚೊ ಪಿಟೊ ಎಕಾ ಮೆಚಾ ಕುಲೆರ್ ಗಾಂವ್ಯಾ ಆವಾಳ್ಯಾಚಾ ರೊಸಾಂತ್ ಭಸುನ್ನ್ ದಿಸಾಕ್ ತೀನ್ ಪಾವ್ಷಿಂ ಪಿಯೆಜಯ್. ವೋಂಕ್ ರಾವ್ತಾ. ಖೆಳ್ಲೊಲ್ಯಾಯೊ ರಾವ್ತಾತ್.

78. ಪೆಶೆನ್ ಫ್ಲೋಟ್ (ಗಡಿಯಾರ ಮೂವಿನ ಬಳಿ ಮತ್ತು ಹಣ್ಣು):

- ◆ ಹಂತ ದೋನ್ ಘರಾಂಚಿ ಆಸಾತ್. ಏಕ್ ಜಾಂಬ್ರಿ ಅನ್ಯೇಕ್ ಹಣ್ಣುವಿಂ. ಹ್ಯಾ ಫ್ಲಾಂನಿ ಸಿ ಆನಿ ಎ ವಿಟಮಿನ್ ಆಸಾತ್. ಶಿರಾಂಚೊ ಉದ್ದೇಗ್ ಆಸ್‌ಲ್ಯೂಟ್‌ನಿ ಹ್ಯಾ ಫ್ಲಾಂಚೊ ರೋಸ್ ಪಿಯೆಲ್ಯಾರ್ ಮಸ್ತು ಬರೆಪಣ್ ಜಾತಾ.
- ◆ ನಿಜ್ಞ್ಯಾಂ ಧಾವ್ಯು ರಗಾತ್ ಯೆತಾ ಜಾಲ್ಯಾರ್ ಚಾಲೀಸ್ ದೀಸ್ ಹ್ಯಾ ಫ್ಲಾಂಚೊ ರೋಸ್ ಪಿಯೆಲ್ಯಾರ್ ಗೂಣ್ ಜಾತಾ.
- ◆ ಹ್ಯಾ ಫ್ಲಾಂಚೊ ಗಿರೊಪ್, ಸಾಕರ್ ಆನಿ ಉದಾಕ್ ಫಾಲ್ಸ್ ವಿಶ್ವತಾವ್ಯು ಬೊಲ್ತೆಂಟ್ ಫಾಲ್ಸ್ ದವಲ್ಯಾರ್ ಹೆಂ ಟೋನಿಕ್ ಬಾರಿ ಬರೆಂ. ಭಾಯ್ಲ್ಯಾ ಗಾಂವಾಂತ್ ಹ್ಯಾ ಜ್ಯೂಸಾಕ್ ಬಾರಿ ಖಾಯ್ಸ್ ಆಸಾ.
- ◆ ಉಚೊ ಲಾಗೊನ್ ಫೊಡ್ ಆಯ್ಲ್ಯಾರ್ ಮಲ್ಪಾಲ್ಯಾ ಫಾಯಾ ವಯ್ ಫ್ಲಾ ಭಿತಲೊರ್ ರಿಗೊಪ್ ಲಾಯ್ಲ್ಯಾರ್ ಕೊಡ್ ಮಲೊಪ್ ರಾವ್ತಾ.
- ◆ ಹ್ಯಾ ಫ್ಲಾಂಚೊ ರೋಸ್ ಪಿಯೆಲ್ಯಾರ್ ವ ಫ್ಲಾಂಚೊ ಗಿರೊಪ್ ಬೆಲ್ಯಾರ್ ಬರೀ ನೀಡ್ ಪಡ್ತಾ.

79. ಖೊಚೂಚೊ ಕಾಂಡೊ (ಶುರಿಕೆ ಗಡ್ಡೆ ಕಿಮೆರ್ಲ್ ಕಂಡೆ)

- ◆ ಹಿ ಏಕ್ ವಾಲ್ ಹಾಚೆ ಪಾನಾಂ ಮೊಪಾಯಾಚಾ ಪಾನಾಂಬರಿ. ಹಾಚೆ ಕಾಂದೆ ಗೊವಾಂಕ್ ಮೆಕೆಂ ಜಾಲ್ಯಾ ವೆಲಾರ್ ಪೇಚ್ ಕನ್ನ್ ದೀಂವ್ ಉಪಯೋಗ್ ಕತಾರ್ತ್.
- ◆ ಹಾಚೆ ಕಾಂದೆ ಲ್ಯಾನ್ ಭುಗ್ಯಾಂಕ್ ಭುಗ್ಯಾಂಚಾ ಪಿಡೆಕ್ ಗುಳ್ಳೊ ಕರುಂಕ್ ಪಂಡಿತ್ ಉಪಯೋಗ್ ಕತಾರ್ತ್.

80. ಕುಡೊ (ಕೊಕ್ಕೆ ಕಾಯಿ, ನಾಗ್ನೊ ಗುಡೊ, ಕೊಡಸಿಗ ಬೆಪ್ಪಾಲೆ):

- ◆ ಹೆಂ ರುಡ್ ಮೊಲಾಧಿಕ್ ವಕ್ತ್ ಗುಣಾಂನಿ ಭಲಾಂ, ಹ್ಯಾ ರುಡಾಂಚೆರ್ ಧವಿಂ ಫೊಸ್ ಫುಲಾಂ ಆಸೊನ್ ವೆಗ್ಗಿಂ ಬಾವಾನಾಂತ್. ಹಿಂ ರುಡಾಂ ವೇರ್ಯೆ ದೊಂನಿ ಆನಿ ಗುಡ್ಯಾ ವಯ್ ಆಸ್ತುತ್.

ರುರವ್ ಉದ್ದಾಡೆ ಗೂಣ್ ಜಾಂವ್ ರುಡಾಚಿ ಸಾಲ್ ಹಾಡ್ ಕಸಾಯ್ ಕನ್ನ್ ಅಥ್ರೆಂ ಕುಲೆರ್ ಗಾಯ್ಜ್ಯಾ ದುದಾಂತ್ ಭಸುರ್ನಾ ಪಿಯೆಜಯ್.

- ◆ ಸಾಲ್ ಹಾಡ್ ತಾಂದು ತಾಳ್ ಕಾಡ್ಲ್ಯಾ ತಾಳ್ಯಾಂತ್ ರುರವ್ ಕಾತಿಚಾ ಪಿಡೆಕ್ ಲಾಯ್ಲ್ಯಾರ್ ವೆಗ್ಗಿಂ ಗೂಣ್ ಜಾತಾ.
- ◆ ಮುಳ್ಳಾದ್ ಆಸೊನ್ ರಗಾತ್ ವಾಳ್ಯಾರ್ ಸಾಲ್ ಆನಿ ಸುಂತ್ ಸಮಾ ಪ್ರಮಾಣಾರ್

ಫೆವ್ನೂ ಕಸಾಯ್ ಕನ್ನೆ ಪಿಯೆಜಯ್.

- ◆ ಸಂಧೋದಾಯ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಸಾಲ್ ರುರವ್ವು ದೂಕ್ ಆಸ್ಲ್ಯೆಕಡೆ ಮುಸಿಜಯ್.
- ◆ ಉದ್ದಾಹಿತೆ, ರುರಮ್ ಉದ್ದಾಹಿತೆ, ತಾಪ್, ಮುಳ್ಳಾದ್, ಹೊಡಾಚಿ ಪಿಡಾ, ಕಾತಿ ಪಿಡೆಕ್ ಸಾಲಿಚೊ ಕಸಾಯ್ ಬರೆಂ ವಕಾತ್.
- ◆ ಭುಕ್ ಲಾಗಾನಾ ತರ್ ಘುಲಾಂಚೊ ಕಸಾಯ್ 30 m.l. ದಿಸಾಕ್ ದೋನ್ ಪಾವ್ಟಿಂ ಪಿಯೆಂವ್ಯ್.
- ◆ ಹ್ಯಾ ರುಡಾಚಿ ಮುಳ್ಳಾಚಿ ಸಾಲ್ ಧಾಡಾವ್ವು ಹಾಚಿ ಪಾಲ್ ಫಾಲ್ ತೇಲ್ ಹನ್ ಕನ್ನೆ ಸೋರಿಯಾಸಿಸ್ ಮ್ಹ್ಲಾಯ್ ಕಾತಿ ಪಿಡೆಕ್ ಬರೆಂ ವಕಾತ್.
- ◆ ಗುಂಟಾಂ ಜಾಲ್ಲ್ಯೈ ವೆಳಾರ್ ಹಾಚಿ ಸಾಲ್ ತೆಪ್ಪು ರುಕಾಚೊ ಕಾಂಚೊ ಲಿಂಬ್ಯಾ ರೋಸಾಂತ್ ರುರವ್ವು ಗುಂಟಾಂಕ್ ಲಾಯ್, ಗುಂಟಾಂ ವೆಗ್ರಿಂ ಗೂಣ್ ಜಾತಾತ್.

81. ದಾಕ್ಕಿ ಎಂಡಿ (ಚೋಡಲ ಬೇರು, ಕಿನ್ಸೋಲಂಬೂರ್): ಹಿ ರುಡಾಂ 12 ಷಟ್ಟಿ ಉಬಾರ್ ವಾಡ್ತಾತ್. ಹಾಚಿ ಖೊಲೆ ಹಾತ್ ಬೊಟಾಂಚಾ ಆಕಾರಾಚಿರ್ ಆಸಾತ್ ದೆಕುನ್ ಹಾಕ್ ಗಂಥವ್ ಹಸ್ತ ಮ್ಹ್ಲಾತ್.

- ◆ ಲಾಂಬ್ ಕಾಳಾಚಿ ಗಾಂಟಿ ದೂಕ್, ಸುಜ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಪನ್ನ್ಯಾರ್ ಪನ್ನ್ಯಾರ್ ಪಾಳಾಂಚಿ ಸಾಲ್, ಆಂಕ್ರ್ಯಾಚೊ ರೋನ್ ಮ್ಹ್ಲಾಂವಾಂತ್ ಫಾಲ್ ಪಿಯೆಜಯ್.
- ◆ ಮುಳ್ಳಾದ್ ಗೂಣ್ ಜಾಂವ್, ಆಡ್ಲೋಗ್, ರುವೆಚಿ ದಾಕ್ಕಿ ಎಂಡಿ, ಬಿಲ್ಲ್ವಪತ್ತೆ ಹೆ ಪೂರಾ ಖೊಲೆ ಫಾಲ್ ಕಸಾಯ್ ತಯಾರ್ ಕನ್ನೆ ಪಿಯೆಲ್ಯಾರ್ ಉತ್ತಮ್ ವಕಾತ್.
- ◆ ಪೆಂಕ್ವಾಂತ್ ಕಣ್ ಪಡ್ಲ್ಯಾರ್ ಹ್ಯಾ ರುಡಾಚಿಂ ಪಾಳಾಂ, ತಪ್ಪುಚಿಂ ಪಾಳಾಂ, ಜಿರೆಂ, ಬಡಿಶೆಪ್ ಫಾಲ್ ತೀನ್ ದೀನ್ ಕಸಾಯ್ ಪಿಯೆಲ್ಯಾರ್ ಕಣ್ ಪಡ್ಲೀ ಗೂಣ್ ಜಾತಾ. (ಮಸ್ತ ಪಾವ್ಟಿಂ ಪ್ರಯೋಗ್ ಕನ್ನೆ ಪಳೆಲಾಂ)
- ◆ ಹ್ಯಾ ರುಡಾಂಚಾ ಸುಖ್ಯಾ ಬಿಯಾಂಚಿ ತೇಲ್ ಕಾಡ್ತಾತ್. ಹೆಂ ತೇಲ್ ಗೊವಾಂಚಿ ವ್ರೋಟಿಂ ಸುಜ್ಲೆ ವೆಳಾರ್ ಸಾರಯ್ತಾತ್. (ಹರಳೆಣ್ಣೆ ಮ್ಹ್ಲಾರ್ ಹೆಂಚ್) ಹೆಂ ತೇಲ್ ಸಗ್ಗ್ಯಾ ಆಂಗಾಕ್ ಸಾರವ್ವು ಏಕ್ ಘರೆಂಟ್ಯಾ ಉಪ್ಪಾಂತ್ ಹನ್ ಉದ್ದಾಂತ್ ನ್ಹ್ಲಾಲ್ಯಾರ್ ಆಂಗಾಚಿ ದೂಕ್ ಮಾಯಾಗ್ ಜಾತಾ ಅನಿ ಬರೀ ನೀದ್ ಪಡ್ತಾ. (ಗೊವಾಂಚಾ ವ್ರೋಟೆಕ್ ಸಾರವ್ವು ಹನ್ ಉದ್ದಾನ್ ಬರೆಂ ಕನ್ನೆ ಮಾರಿಜಯ್) ಪ್ರಯೋಗ್ ಕನ್ನೆ ಪಳೆಲಾಂ.
- ◆ ಹಾಚಿ ಪಾಳಾಂ ಅನಿ ಪಾನಾಂ ಫಾಲ್ ತೇಲ್ ಹನ್ ಕನ್ನೆ ಮಾತ್ಯಾಕ್ ಉಪಯೋಗ್ ಕೆಲ್ಯಾರ್ ಕೇನ್ ಕಾಳೆಚ್ಚೆ ಉತ್ತಾತ್, ರುಡಾನಾಂತ್, ದಾಚ್ ಪ್ರಪ್ತೆಂತ್ಲ್ಯಾ ಗಭಾರಾಂತ್ ನ್ಹೆಸ್ರಿಕ್ ವಕ್ತಾಂ ಭಂಡಾರ್

ವಾಡೊಂಕ್ ನಿರಂತರಿ ಉಪಯೋಗ್ ಕರಿಜಂಯ್.

- ◆ ಹೆಂ ತೇಲ್ ಬಾಂಳೈರಾ ಉಪಾಂತ್ ಸ್ತನಾಂಕ್ ಮಸ್ಲ್ಯಾರ್ ದೂದ್ ಚಚ್ ಜಾತಾ. ಭುಗ್ರೀಂ ದಾಟಮೊಟೆಂ ಜಾತಾ.

82. ದೆಂದ್ರೈ (ಮಧುಪರ್ವಿ): ಹೆಂ ರುಡ್ ಸ್ವೀವಿಯಾ ರುಡಾ ಬರಿ ದಿಸ್ಪೆಂ ತೀನ್ ಫಿಕ್ ಉಬಾರ್ ವಾಡ್ತಾ. ಹೆಂ ರುಡ್ ಪಾಹ್ನಾಂತ್ ಗುಡ್ಯಾರ್, ಹಿತ್ತಾಂತ್ ವಾಡ್ತಾ. ಹಾಚೆರ್ ಸೊಬಿತ್ ಧವಿಂ ಘುಲಾಂ ಜಾತಾತ್.

- ◆ ಭುಗ್ರೀಂಕ್ ವಾ ವ್ಯಾಡಾಂಕ್ ದೊಳ್ಳಾಂಕ್ ಮುಮಿಣ್ (sore eyes) ಜಾಲ್ಯಾರ್ ಹೆಂ ರುಡ್ ಹಾಡ್ ರಾಂದ್ರಿಂತ್ ಮುಮುರ್ರಾಂತ್ ಫಾಲ್ಷ್ ಮನ್ ಕರಿಜೆ. ಮಾಗಿರ್ ವಯ್ಲ್ ಸಾಲ್ ಕಾಡ್ ನಿತ್ತಾ ಉದ್ದಾಂತ್ ಬರೆಂ ಕನ್ನ್ ಧುವ್ರ್ ಹೆಂ ರುಡ್ ಪಿಶ್ಲಾನಾ ಅಯಿಲ್ಲೆಂ ಉದಾಕ್ ಮುಮಿಣೆ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ದೊಳ್ಳಾಂಕ್ ಫಾಲಿಜಯ್. ದೋನ್ ದಿಸಾಂನಿ ಮುಮಿಣೆ ಗೂಣ್ ಜಾತಾ. ಹಾಂವೆ ಒಫ್ರನೆಚೆಂತ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಭುಗ್ರೀಂಕ್ ಮುಮಿಣೆ ಜಾಲ್ಯಾರ್ ವೆಳಾರ್ ಮಸ್ತ್ ಪಾವ್ರಿಂ ಹೆಂಚ್ ವಕಾತ್ ಕೆಲ್ಲೆಂ. ಕೊವೆಂತಾಂತ್ಲ್ಯಾ ಧರ್ಮ್ ಭಯ್ಲಿಂಕ್ಯೊ ಹೆಂಚ್ ವಕಾತ್ ಪ್ರಯೋಗ್ ಕೆಲ್ಲಾ.

83. ಅಲ್ಲ್ಯಾಲಿಂ (ಸಂಜೆ ಮಲ್ಲಿಗೆ, ಬಯ್ಯ ಮಲ್ಲಿಗೆ): ಹ್ಯಾ ರುಡಾಂಚೆ ಕಾಂದೆ, ಪಾಲೋ, ಘುಲಾಂ ಸರ್ವ್ ವಕ್ತ್ ಗೂಣ್ ಆಸ್ಲೆಂ ಜಾವ್ನುಸಾತ್.

- ◆ ಹಾಚೆ ಖೊಲೆ ಬರೆ ಗಂಥ್ ವಾಟನ್ ಕೆಸೊಳೆ ವಯ್ರ್ ಪಟ್ಟಿ ಬಾಂದ್ಲ್ಯಾರ್ ಮೂ ವ್ಯೋಡ್ ಕಾಡ್ತಾ. ಕೆಸೊಳೆ ಕಗಾತ್ ಆನಿ ಘೋಡ್ ವೆಗ್ರಿಂ ಗೂಣ್ ಜಾತಾ.
- ◆ ಮುತ್ತಾನಾ ಮಲೊಪ್ ಅಯ್ಲ್ಯಾರ್ ರುಡಾಚೊ ಕಾಂದೊ ಜಿರೆಂ ತಾಂದುಳ್ ಧುಲ್ಯಾ ಉದ್ದಾಂತ್ ಮಿಕ್ಕಿಂತ್ ವಾಟನ್ ಗಾಳ್ ಏಕ್ ಗ್ಲಾಸ್ ಉದಾಕ್ ಪಿಯೆಜಯ್.
- ◆ ಸ್ತೀಯಾಂಕ್ ಧವೆಂ ವೆತಾ ಜಾಲ್ಯಾರ್ 200 ಗ್ರಾಂ ಕಾಂದೊ ಚಾರ್ ವಾಂಟೆ ಕನ್ನ್ ಏಕ್ ವಾಂಟೊ ಕಾಂದೊ ವಾಟನ್ ದೇಂನ್ ಗ್ಲಾಸ್ ಉದಾಕ್ ಫಾಲ್ಷ್, ಗಾಳ್ ದುದಾಂತ್ ಫಾಲ್ಷ್ ಚಾರ್ ದೀಸ್ ಸಕಾಲೀಂ ಶಿಾಲಿ ಮೊಟಾಕ್ ಪಿಯೆಂವ್ಯೆಂ.
- ◆ ಪಡೊನ್ ಫಾಯ್ ಜಾಲ್ಲ್ಯೊ ಕೊಮುನ್ ವ್ಯಾಡ್ ಜಾಲಾ ತರ್ ಅಲ್ಲ್ಯಾಲಿಂ ಆನಿ ಖೊಲ್ಯಾಂಚೊ ರೋಸ್ ಕಾಡ್ ಫಾಯ್ ಧುಂವ್ಯೆಂ, ವೆಗ್ರಿಂ ಗೂಣ್ ಜಾತಾ.
- ◆ ಮುಳ್ಳಾದ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಸಮಾ ಪ್ರಮಾಣಾರ್ ಇಟ್ಟಿ, ಮಿರಿಂ, ಅಲ್ಲ್ಯಾಲಿಂ ಸುಕರ್ವ್ ಪಿಟೊ ಕನ್ನ್ ದಿಸಾಕ್ ಏಕ್ ಪಾವ್ರಿಂ ಏಕ್ ಕುಲೆರ್ ಪಿಟೊ, ಅಧ್ರೆಂ ಕುಲೆರ್ ಸಾಕರ್ ಫಾಲ್ಷ್ ಉದ್ದಾಂತ್ ಫಾಲ್ಷ್ ಪಿಯೆಜಯ್.
- ◆ ಉಗುರುಸುತ್ತು ಜಾಲ್ಯಾರ್ ಚಾರ್-ಪಾಂಚ್ ಪಾನಾಂ ಹಳೆದ್ ಫಾಲ್ಷ್ ಗಂಥ್

ವಾಟನ್‌ ಬೋಟಹಾರ್ ದವನ್‌ ತಾಚೆ ವಯ್ಸ್‌ ನಿತಳ್ ಧವ್ರೋ ಕುಡ್ಲೂ ಭಿಜವ್ವು ಬಾಂದಿಜಯ್‌. ಉಗುರುಸುತ್ತು ವೆಗ್ಗಿಂ ಗೂಣ್ ಜಾತಾ.

- ◆ ಕಾಂದೊ ಧಾಡಾವ್ವು ಹುನ್‌ ಕನ್‌ ನಿವೋಲ್‌ಎಂ ಉದಾಕ್ ಭಸುನ್‌ನ್‌ ಗಾಳ್‌ ದಿಸಾಕ್ ತೀನ್‌ ಪಾವ್ವಿಂ ಪಾಂಚ್ ದೀಸ್‌ ಶಿಯೆಂಪ್ಷೆಂ. ಧವಿಂ ಆನಿ ಕಾಳಿಂ ಖಿತಾ ವೆತಾತ್.

84. ಮೈಲ್ವಂವ್‌ (ಜೇನು ತುಪ್ಪ, ತೊಡ್ಡೆದ ಸ್ನೇ): ಫರಾ ಭಿತರ್ ಮೈಲ್ವಂವ್‌, ಫರಾ ಭಾಯ್‌ ತುಳ್ಳಿ ಆಸಾಜಯ್‌ ಮ್ಹ್ವಳ್ಳಿ ಸಾಂಗ್‌ ಆಸಾ. ಮೈಲ್ವಂವ್‌ ಸವ್ರ್‌ ಪಿಡೆಕ್ ವಕಾತ್. ಧಾಕ್ಕ್ವೆ ಮುಸಾಂಚೆಂ ಮೈಲ್ವಂವ್‌ ಭೋವ್‌ ಬರೆಂ.

- ◆ ಕಾತಿ ಪಿಡಾ, ಮುಳ್ಳುದ್‌, ಶೊಂಕ್ಕೆ, ರಗ್ತಾಸ್ತುವ್‌, ದಕ್ಷಾಲ್, ಮುತಾಪಿಡಾ, ವೇಂಕ್‌, ಉಸ್ಸೋಡ್‌, ಡಯಾರಿಯಾ, ಹಥ್ಯಾರ್‌ಂತ್ ದೂಕ್ ಹಿ ಮೂರಾ ಪಿಡಾ ಗೂಣ್ ಕಚ್ಚ್ಯಾ ವಕ್ತಾಂಕ್ ಮೈಲ್ವಂವ್‌ ಗಜೆಚೆಂ. ಮೈಲ್ವಂವಾಂತ್ ಸಾಕರ್, ತಾಂಚೆ, ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ಮೋಟ್ಯಾಶಿಯಂ, ಮ್ಹ್ಯಾಂಗನೀಸ್‌, ಮೆಗ್ನೇಶಿಯಂ ಹ್ಯೋ ಮರಾ ವಸ್ತು ಆಸಾತ್ ಆನಿ ಜೇವ ಸತ್ಪ್‌ ‘ಬಿ’ ಆನಿ ‘ಸಿ’ ಆಸಾ.
- ◆ ಶೆಳ್‌, ಶೊಂಕ್ಕೆ, ತಾಪ್‌ ಆಸೋಲ್ಲಾ ಹ್ಯಾಂಕ್ ಹ್ಲೆ ಶಿಟ್ಟೊ ಏಕ್ ಚಿಮ್ಮಿ ಕುಲ್ದೆಂ ಕುಲೆರ್ ತಿಕೆಸಾಲಿಚೊ ಪಿಟೊ, ಏಕ್ ಚ್ಹ್ವಾ ಕುಲೆರ್ ಮೈಲ್ವಂವ್‌ ಭಸುನ್‌ನ್ ಶಿಯೆಂಪ್ಷೆಂ.
- ◆ ಏಕ್ ಗ್ಲಾಸ್‌ ಹಳ್ಟ್‌ ಹುನ್‌ ಉದಾಕ್‌, ಏಕ್ ಚ್ಹ್ವಾ ಕುಲೆರ್ ಮೈಲ್ವಂವ್‌, ಏಕ್ ಲಿಂಬ್ಯಾ ರೋಸ್‌ ಫಾಲ್ಳ್‌ ಧ್ಹೊಡೆ ದೀಸ್‌ ಸಕಾಳಿಂ ಖಾಲಿ ಮೋಟಾಕ್ ಫೆಲ್ಲ್ಯೂರ್ ಮೊಟಾಯ್‌ ಉಣಿ ಜಾತಾ.
- ◆ ಫಾಯ್‌ ಆಸೋಲ್ಲೆ ಕಡೆ ದೋನ್‌ ಧೆಂಚೆ ಮೈಲ್ವಂವ್‌ ಮಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಬ್ಹ್ಯಾಕ್ಷೇರಿಯಾ ನಾಸ್‌ ಜಾತಾತ್.
- ◆ ಸಾಂಬಾರ್‌ಪಿಲಿ ತೀನ್‌ ಪಾನಾಂ, ಇಲ್ಲೆಂ ಮೈಲ್ವಂವ್‌, ಚಾರ್‌ ಮಿರಿಯಾಂ ನಿದೊಂಕ್ ವಚಾ ಪಯ್ಯೆಂ ಚಾಚೊನ್ ಮೂರಾ ಗಿಳಿಜಯ್‌. ಶೆಳ್‌, ಶೊಂಕ್ಕೆ, ಧಪ್‌ ಯೆಂಪ್ಹ್ಯೆ ಪರಿಹಾರ್ ಜಾತಾ. ದಕ್ಷಾಲ್ ಬಾಂದ್ವೆಂ ಉಣಿಂ ಜಾತಾ.
- ◆ ಏಕ್ ಕುಲೆರ್ ತುಳ್ಳಿ ರೋಸ್‌, ಏಕ್ ಕುಲೆರ್ ಮೈಲ್ವಂವ್‌, ಅಥೆಂ ಕುಲೆರ್ ಗಾಯ್ಸ್‌ ತಾಪ್‌, ದೋನ್‌ ಲೊಂಗಾಂ ಫಾಲ್ಳ್‌ ಸೆವಿಜಯ್‌. ಶೊಂಕ್ಕೆ ಆನಿ ದಕ್ಷಾಲ್ ಯೆಂಪ್ಷೆಂ ಗೂಣ್ ಜಾತಾ.
- ◆ ಉಚೊ ಲಾಗೊನ್ ವ ಹುನೊನಿ ಕಸಲೆಂಯಿ ಪಡ್ಲ್ಯಾರ್ ತಕ್ಕಣ್ ಮೈಲ್ವಂವ್‌ ಮಸ್ಲ್ಯಾರ್ ದಾಡ್ಯಾಂ ಯೆನಾಸ್ತಾನಾ ಹುಲೊಪ್ ಗೂಣ್ ಜಾತಾ. (ಪ್ರಯೋಗ್ ಕನ್‌ ಪಳ್ಳಿಲಾಂ)
- ◆ ದೊಳೆ ಮಂಚ್ ಜಾಂಪ್ಷೆ, ನೀದ್ ಯೆನಾ ಜಾಂಪ್ಷೆ, ಕಾನಾಂತ್ ಆವಾಚ್ ಯೆಂಪ್ಹ್ಯೆ,

ತನ್ನ ಫಡಾವಡ್, ತಿರಾಂ ಪಿಡಾ ಆಸ್ಲ್ಯಾಂನಿ ದೋನ್ ಕುಲೇರಾಂ ಮೈಂವ್, ದೋನ್ ಕುಲೇರಾಂ ಸಾಂಬಾರ್ ಪಿಯಾವಾ ರೋಸ್ ಭಸುನ್ನೊ ದಿಸಾಕ್ ದೋನ್ ಪಾವ್ಟಿಂ ಪಿಯೆಜಯ್.

85. ಕೊಡ್ಡೆಚೆಂ ರುಡ್ (ಇಟ್ಟೇವ್, ತಗ್ಗಿ ಗಿಡ):

- ◆ ಹಂ ಏಕ್ ಕಾಟ್ ರುಡ್ ತರೀ ಹಾಂತು ಮಸ್ತ್ ವಕ್ತು ಗೂಣ್ ಆಸಾ. ರುಡಾಚೂ ಖೊಲ್ಲಾಂ ಮಧಂ ಧವ್ಯಾ ಘಲಾಂಚೊ ಘೋಸ್ ಯೆತಾ. ಮಾಗಿರ್ ಕಾಳಿಂ ಘಳಾಂ ಜಾತಾತ್. ಭುಗ್ರಾಂಕ್ ಆಂಗಾರ್, ಮಾತ್ಯಾರ್ ಘೊಡ್ ಜಾಲ್ಯಾರ್ ಹಾಚೆ ಪಾಲೆ ಅನಿ ಮುಸ್ಕ್ ರುಕಾಚೆಂ ಪಾನಾಂ ಧಾಡಾವ್ ಪೇಸ್ಪ್ ಕನ್ನ್ ಸಗ್ಗ್ಯಾ ಆಂಗಾಕ್ ಅನಿ ಮಾತ್ಯಾಕ್ ಮಸುನ್ ಸಾಂಚೆರ್ ನ್ನಾಯ್. ಖೊರೊಜ್ ವೆಗ್ಗಿಂ ಗೂಣ್ ಜಾತಾ.
- ◆ ಮೊಟಾಂತ್ ದಂತ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಹ್ಯಾ ಪಾಲ್ಯಾಚೊ ರೋಸ್ ಘೊಡೊ ಪಿಯೆಲ್ಯಾರ್ ದಂತಾಚೆ ತೊಂದ್ರೆ ವೆತಾತ್.
- ◆ ಖೊಲ್ಲಾಂಚೂ ರೋಸಾಂತ್ ತವಳ್ ತವಳ್ ಘೊಟ್ ಭಲ್ಯಾರ್ ದಾಂತಾ ವಯ್ಲ್ಯಾ ನಿಜ್ಞ್ಯಾರ್ ಘಟ್ ಅನಿ ಭಲಾಯ್ಯಿಭರಿತ್ ಜಾತಾತ್.
- ◆ ಖೊರೊಜ್ ಜಾವ್ ಮಾತ್ಯಾಚೆ ಕೇಸ್ ರುಡ್ಲ್ಯಾರ್ ಹಾಚೂ ಪಾಲ್ಯಾಚೊ ರೋಸ್ ಮಾತ್ಯಾಕ್ ರಗ್ನ್ನೊ ಎಕಾ ಘಂಟ್ಯಾ ಉಪ್ಪಾಂತ್ ಉಬ್ ಉದ್ದಾಂತ್ ಮಾತೆಂ ಧಲ್ಯಾರ್ ಎಕಾ ಹಘ್ಯಾ ಭಿತರ್ ಖೊರೊಜ್ ಗೂಣ್ ಜಾವ್ ಮಾತ್ಯಾ ವಯ್ ಕೇಸ್ ವಾಡ್ತಾತ್. (ಪ್ರಯೋಗ್ ಕನ್ನ್ ಪಳ್ಳಿಲಾಂ)
- ◆ ಗೊವಾಂಕ್ ತಾಪ್ ಆಯಿಲ್ಲ್ಯಾ ವೆಲಾರ್ ಕೊಡ್ಡೆಚೆ ಪಾನಾಂ, ಲಿಂಗ್ಡೆಚೆ ಪಾನಾಂ, ಜಿರೆಂ ಘಾಲ್ ರೋಸ್ ಕಾಡ್ ಏಕ್ ಬೊಲ್ಲ್ ರೋಸ್ ಗಾಯ್ ಭರಯ್ಯಿಯ್. ತಾಪ್ ಎಕಾ ದಿಸಾನ್ ರಾವ್ತಾ. (ಹಾಂವೆಂ ಮಸ್ತ್ ಪಾವ್ಟಿಂ ಗೊವಾಂಕ್ ಪ್ರಯೋಗ್ ಕೆಲಾ.)

86. ತಿಕೆ ರೂಕ್ (ಇಂಚೆನ್ದ ಮರ, ದಾಲಚೇನಿ): ಹೊ ರೂಕ್ ಗಾಂವಾಂತ್ ರಾನಾಂತ್ ಆಸಾತ್.

- ◆ ಮಾಸಾಕ್, ಬಿರಿಯಾನಿ, ಪ್ರತ್ಯೇಕ್ ಜಾವ್ ದುಕ್ಕು ಮಾಸಾಕ್ ಹಾಚೆ ಪಾನಾಂ ಘಾಲ್ಯಾರ್ ಬಾರಿ ಪಮ್ರಾ ಅನಿ ರೂಚ್.
- ◆ ತಿಕೆಸಾಲಿಚೊ ಪಿಟೊ, ಮಿರಿಂ ಘಾಲ್ ಕಸಾಯ್ ಕನ್ನ್ ಹಾಕಾ ಇಲ್ಲೆಂ ಮೈಂವ್ ಘಾಲ್ ಪಿಯೆಲ್ಯಾರ್ ಕವ್ ಬಾಂದ್ಯೆಷ್, ದಂಬು ಬಾಂದ್ಯೆಷ್ ಗೂಣ್ ಜಾತಾ.
- ◆ ಏಕ್ ಚಿಮ್ಮಿ ತಿಕೆಸಾಲಿಚೊ ಪಿಟೊ ಮೈಂವಾಂತ್ ಘಾಲ್ ಸೆವ್ಲ್ಯಾರ್ ಉಸ್ಮೊಡಿಕ್ ಬೋವ್ ಉತ್ತಮ್ ವಕ್ತಾತ್.

- ◆ తికేచెం సుకోల్లేం ఘులో చూబొనో చెంవ్ల్యూర్ లిఫ్ట్స్ రావ్తాతో.
- ◆ ఏకో తికే ఘులో ఆని మిచూ ఖొడ్యు సాంగాతా జింవ్ల్యూర్ లిప్ప్రాంతో లూబో లుదాకో పియెల్యూర్ గళ్వ్యాకడే ఖొజుంజెం ఆని ఖొంట్లే లణి జాతా.
- ◆ లొంగాం ఆని తికేసాలిచొ కసాయో దిసాకో దోనో పావ్షిం పియెల్యూర్ అజీఎస్, మోటాంతో భరోనో యెంష్టేం రావ్తా.
- ◆ పొన్వడ్ ఖాతానా ఏకో తికే ఘులో ఖేల్యూర్ తోండాబి ఫూటో పయ్స్ వేతా.
- ◆ తికే సాలికో మిరియా పిటో ఫూల్స్ కసాయో కనోస్ మేల్వ్యింవ్ భసున్ నో పియెల్యూర్ మలేరియా తాపో, శేళ్, గజొ ఖొజుంజెం ఆని మోటాయో దెంవోంకో భోఎవ్ బరెం.
- ◆ బాంట్లైంకో ప్రసుతో జాల్యు లిప్ప్రాంతో తికేసాలిచొ కసాయో దిల్యూర్ దూకో వెగిం మోతాఫ్.
- ◆ లింబ్యూ రోసాంతో తికేసాల్ రురవ్వో ముంబ్రుకో ముస్ల్యూర్ ముంబ్రు గూటో జాతాతో.
- ◆ తవల్ తవల్ జడ్ ముతోంకో జాల్యూర్ తికేసాలిచొ పిటో మేల్వ్యింవాంతో భసున్ నో పియెల్యూర్ మూతా నియంత్రణార్ యెతా.

87. బెండా (బెండెకాయి, బెండె):

- ◆ తన్మిం బెండాం సెవ్ల్యూర్ కుడికో ధండాయో, హాగ్గెకడె మోటాంతో ఆసోల్మ్ మలోపో నివాతాస. బెండాంజెం నిస్తేం కనోస్ సెవ్ల్యూర్ యిలో బరెం.
- ◆ గమిం నివ్వాంవ్చ్ బెండా ఉకడ్య్యు, మీటో, ధంయో, మిరియా పిటో భసున్ నో సెవ్ల్యూర్ వాయాకో, కలిణో మోటాయ్లోకో, ఆన్చెటి దూకో ఆస్ల్యూర్ ఖోఎవ్ బరెం.
- ◆ మోలుకో పిడా, ముస్కులాంజె ఘోడ్, కాంపో యెంష్టీ ఆడాయ్తా. న్యోమోనియా, కాళ్జు పిడా, ముతాజె తోండ్రె, టి.బి. ఆసోల్స్యూర్ ని జడ్ ఉపయోగో కజెం బరెం.
- ◆ కాళ్జు పిడా ఆసోల్స్యూర్ ని హాజేం బియొ రోస్స్ కనోస్ తాజి చ్చ్చె కనోస్ చార్ - పాంజో పావ్షిం పియెల్యూర్ బరెం.

- ◆ ಆದ್ಯಾತ್ಮಿಕ ತನಿಸಿಂ ಬೆಂಡಾಂ ಕಾರ್ಯನೊಂದು ಏಕೊಂಡಿಗೆ ಉದ್ದೃಢಿತ ಫಾಲ್ವು ಧಾರ್ಮಿಕ ದವಸೊಂದು ಸ್ಥಾಪಿಸಿದಿಸಾ ಸಹಾಯಿ ನಿರಾಳ್ ಮೊಟ್ಟಾಕ್ ಉದಾಹರಣೆಯಾಗಿದೆ. ತನಿಸಿಂ ಬೆಂಡಾಂ ಟಿ.ಬಿ. ಹಿಡೆಕ್ ಭೋವ್ ಬರೆಂ ವರ್ಕಾರ್.
- ◆ ಗಾಂಟಿ ದುಕಿಕ್ ಬೆಂಡಾಂಚೆ ಮೂಲ್ ಕಾರ್ಯನೊಂದು ಬೆಂಡಾಂ ತೆಲಾಂತ್ರೆ ಭಾಜುನೊಂದು ಹಳ್ಳಿಪಿಟೆಲ್, ಮಿಸಾಂಗ್, ಅಮ್ಮಾಂಗ್, ಮೀಟ್, ಮತ್ತಿಯೆ ಪಾಲೆಲ್ ಭಸ್ತುನೊಂದು ಸೆವ್ಲ್ಯಾಂಗ್ ದೊಳ್ಳಾಂಚೆ ದೀಪ್ ವೃದ್ಧಿ ಜಾತಾ. ಕೊಲೆಸ್ಟಾಲ್ ಭಾಯ್ ಫಾಲುಂಕ್ ಉಪಾಧಿಗಳು.

88. ಬಿಂಡಾಂ (ಪುನರ್ಮೂಲಿಕೆ): ರಾನಾ ಮೊಲ್ಯಾಂನಿ, ಹಳ್ಳಾಂನಿ ಹೆಚ್ ರೂಕ್ ಆಸುತ್ರೆ. ಹೊರ್ ರೂಕ್ ಆಯುವೇದ್ ವರ್ಕಾರ್ ಗುಣಾಂಚೆಂ ಭಂಡಾರ್.

- ◆ ಬಿಂಡಾಂಚೆಲ್ ಜ್ಯೋಷ್ ಪಿಂತಾಚಾ ತೊಂದ್ರ್ಯಾಂಕ್, ನೀದ್ ಯೆನಾತ್ರೆಲ್ಲ್ಯಾಂಕ್ ಭಾರಿ ಬರೆಂ. ಬಿಂಡಾಂಚಾ ಸುಕ್ಕ್ ಸಾಲಿಚೆಲ್ ಸಾರ್ ಭೋವ್ ರುಚಿಕ್.
- ◆ ಬಿಂಡಾ ಧಾವ್ ವೈನ್, ಜೊಕ್ಕೆಟ್, ಜ್ಯಾಮ್, ರಸಂ ಇತ್ಯಾದಿ ತಯಾರ್ ಕರ್ತಾರ್.
- ◆ ಹ್ಯಾ ಘಳಾಂನಿ ಆಸ್ಸೆಂ ಹ್ಯೆಡ್ಲ್ಯೂಕ್ಲೆಲ್ಲಿಕ್ ಆವ್ಲ್ ಕೊಲೆಸ್ಟಾಲ್ ನಿಯಂತ್ರಣಾಕ್ ಹಾಡುಂಕ್, ರಗಾತ್ ನಿತ್ಯಾಂವ್, ಕುಡಿಚಿ ಧಂಡಾಯ್ ಸಾಂಬಾಳುಂಕ್, ಮೊಟಾಯ್ ಕರ್ಗುಂಕ್, ಪೀಂತ್ರೆ ನಿವ್ಯಾಂವ್ ಪಿಕೆಂ ಬಿಂಡಾ ಬಾರಿ ಉಪಾಧಾಚಿಂ.

89. ಕಂಬಿಲಾಂ (ದಾರೆಹುಳಿ, ಕಮರಾಕ್ಕಿ, ದಾರೆಮುಳಿ): ಹೆಚ್ ರೂಕ್ ಗಮ್ರಾಚಾ ಜಾಗ್ಯಾಂನಿ ವಾಡ್ತಾರ್. ಹಾಂತು ದೋನ್ ಭರಾಂಚೆಂ ಕಂಬಿಲಾಂ ಆಸುತ್ರೆ. ಅಂಚೊಟ್ ಆನಿ ಗೊಡ್ಡಿಂ. ಕಂಬಿಲಾಂ ಖಾತಾರ್, ವರ್ಕಾರ್ ವಾಪತ್ರಾರ್.

- ◆ ಹ್ಯಾ ಘಳಾಂಚೆಲ್ ಸಲಾದ್ ಕರ್ತಾರ್. ಸಾಸ್, ನಿಸ್ತ್ರೆಂ, ಲೊಂಟ್ಟೆಂ, ಜ್ಯಾಮ್, ಕ್ಯಾಂಡಿ ಕರುಂಕ್ ವಾಪತ್ರಾರ್.
- ◆ ಹಾಂತು ವಿಟಮಿನ್ ‘ಸಿ’ ಆಸಾ. ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ್ ಪಿಡೆ ಧಾವ್ ರಾಕ್ತ್ ವೋಂಕ್, ಉದ್ದಾಕ್ ರಾವಂವ್ ಸರ್ಕರ್ ಆಸಾ.
- ◆ ಹಾಂತು ವಿಟಮಿನ್ ‘ಬಿ’ ಆಸಾ ದೆಕುನ್ ಕಂಬಿಲ್ ಖೆಲ್ಲಾರ್ ಅಂತರಿಕ್ ಕಾಯ್ ಸುಗಮಾಯ್ ಚಲಂವ್ ಕುಮೊಕ್ ಕರ್ತಾರ್.
- ◆ ಮೊಟ್ಟಾಶೀಯಂ, ಮೊಸ್ಟರ್ಸ್, ರಿಧಿಂಕ್, ಲೊಂಕ್ಷ್ಯಾಂಶ್ ಮ್ಯಾಂಟ್ ವಿನಿಜಾಂಶ್ ಆಸುತ್ರೆ ದೆಕುನ್ ಕಾಳ್ಜ್ ಉಡಿ ನಿಯಂತ್ರಣಾರ್ ದವ್ರ್ಯಾಂಕ್ ಬರೆಂ.
- ◆ ಮೂರ್ ಸಮಾ ಸುಟಾನಾತ್ಲ್ಯಾರ್ ಹಾಚೆಲ್ ರೋಸ್ ಪಿಯೆಲ್ಯಾರ್ ಬರೆಂ. ಶೊಂಕ್, ದಕ್ಷಾರ್, ತಾಪ್ ಉಳೆಂ ಕರುಂಕ್ ಉಪಾಧಿಗಳು.

- ◆ ಮಿಟಾ ಉದ್ಯಾಂತ ಕಂರ್ಫರೆನ್ಸ್‌ಲಾಂ ಕಾತ್ರಿನ್ ಘಾಲಿಜೆ. ಸಾಂಗಾತಾ ಕಾಂಡಿ ಕಾತ್ರಿನ್ ಘಾಲಿಜಯ್. ಇಲ್ಲೋ ತನಿಗೆ ಮಿಸಾಂಗ್, ಅಲೆಂ ಕಾತ್ರಿನ್ ಘಾಲ್ಯಾರ್ ಪಾವ್ಸು ವೆಳಾರ್ ಪೇಚ್ ಜೆವ್ಹಾನಾ ವಾಪರುಂಕ್ ಬಾರಿ ರುಚಿಕ್ ಜಾತಾ.
- ◆ ಗೊಡ್ಡಿಂ ಕಂರ್ಫರೆನ್ಸ್‌ಲಾಂ ಖಾಂವ್ಹ್ ಆನಿ ದುಸ್ತ್ರೀ ಘಳಾಂ ಸಾಂಗಾತಾ ಸಲಾದ್ ಕರುಂಕ್ ಉಪಯೋಗ್ ಕೆಯ್ರೆತ್.

90. ಕಾಜು (ಗೇರು, ಗೊಂಕು): ಕಾಜು ಅಮ್ಬ್ಜ್ ಗಾಂವ್ಷಿ ಆಸ್ತ್. ಮೊಚ್ರ್‌ಗಿಸಾಂನಿ ಅಮ್ಬ್ಜ್ ಗಾಂವಾಕ್ ಹಾಡ್‌ಲ್ಯ್ಲ್ ಪ್ರಥಮ್ ರೋಕ್. ಘಳಾಂಕ್ ಬಿಯೋ ಭಾಯ್ಲ್ಯಾನ್ ಆಸಾತ್. ಹಿ ಪ್ರಾಂತ್ಯಜೆ ವಿಚಿತ್ರ್ ಮಾಂಡಾವಳ್. ಕಾಜು ದುಬ್ಬಾಂಚೆಂ ಎಪ್ಪಲ್ ಮ್ಹಣ್ತುತ್.

ಕಾಜು ರೋಕ್, ಕಾಜು, ಬಿಯೋ, ಮೇಣ್, ತೇಲ್, ಮೊಯ್, ಮೊಲಿ ತಶೆಂ ಲಾಂಹುಡ್ ಯಧೇಷ್ಟ್ ದಿತಾ.

- ◆ ದಿಸಾಕ್ ದೋನ್ ಕಾಜು ಖೆಲ್ಯಾರ್ ಜೆವಾಕ್ ಬರೆಂ. ದಕಾನ್‌ಲ್ ಭಾಯ್ರ್ ಹಾಡ್ತ್. ಕಾಜು ಮಿರ್ಯ್ ಪಿಟ್ಲೋ ಆನಿ ಮೇಟ್ ಭಸುನ್‌ನ್ ಖೆಲ್ಯಾರ್ ಬರೆಂ.
- ◆ ಕಾಜು ಮೊಯ್, ಹಿಪ್ಪಲ್, ಮಿರ್ಯ್ ಪಿಟ್ಲೋ ಹೆಂ ಪೂರಾ ವಾಟುನ್ ಮ್ಹ್ವಿಂವ್ ಭಸುನ್‌ನ್ ಸೆವ್ಲ್ಯಾರ್ ಖೊಂಡ್ಲೆ ಗೂಣ್ ಜಾತಾ.
- ◆ ಕಾಜುಚೊ ರೋಸ್, ಗೋಡ್, ಖೊಡ್, ಖೊಡ್ ಸಾಕರ್ ಘಾಲ್ಯ್ ಏಕ್ ಮ್ಹ್ವಿಯ್ಲೊಭರ್ ದವರ್‌ಲ್ಯ್ಲ್ ವಾಯ್ಸ್ ನಿದೆಕ್, ಖೊಂಡ್ಕೊ, ಉಸ್ಕೊಡ್ಕೊ ಆನಿ ಸವ್ರ್ ಧರಾಂಚ್ಯ್ಯಾ ಶ್ವಾಸಕ್ಕೋಶಾಖ್ಯ್ಯಾ ಸಮಸ್ಯಾಂಕ್ ಬರೆಂ ವಕಾತ್.
- ◆ ಮೊಕಾಂ ಕಾತ್ರಿನ್ ಕಾಡ್‌ಲ್ಯ್ಲ್ ಮೊಯ್ ವ್ರೋನ್‌ನ್, ತೆಂಡ್ಲ್ ಸುಕ್ ಕತಾನಾ ಭಶ್ರೀತಾತ್.
- ◆ ಕಾಜುಚ್ಯ್ಯಾ ಬಿಯಾಂಚ್ಯ್ಯಾ ಸಾಲಿಚೆಂ (ಸಲಾಂ) ತೇಲ್ ಪಕ್ಕಾಸ್, ರಿಪುಂಕ್, ಮೊಳ್ಯಾಂಕ್ ಲಾಯ್ಲ್ಯಾರ್ ವೆಗಿಂ ವಾಳಯ್ ಯೆನಾ.
- ◆ ಹೆಂ ತೇಲ್ ಕೊಡಾಚ್ಯ್ಯಾ ಮೊಡಾಂಕ್, ಪಾಯಾಂಚ್ಯ್ಯಾ ಖಿಳ್ಯಾಂಕ್, ಕಾತ್ರ್ಯಾಂಕ್, ಸೊರಿಯಾಸಿಸ್ ಕಾತಿ ಪಿಡೆಕ್ ವಾಪರ್ಯೆತ್. ಪಾಯಾಂ ಪದಾಂ ಖಿಳ್ಲೊ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಬಿ ಹುನ್ ಕನ್ರ್ ಹೆಂ ತೇಲ್ ಖಿಳ್ಯಾ ವಯ್ರ್ ಘಾಲ್ಪೆಂ. ಅಧ್ಯಾತ್ ಘಂಟ್ಯ್ ಉಪ್ಪಾಂತ್ ಪಿಯಾವಾಚಾ ಸಾಲಿನ್ ಮುಸ್ಸೆಂ. ಖಿಳ್ಲೊ ಭಾಯ್ರ್ ಯೆತಾ.

91. ಕಾಳ್ಜೆರೆ (ಕಪ್ಪು ಜೇರಿಗೆ, ಕರಿಜೇರಿಗೆ): ಕಾಳ್ಜೆರೆಂ ಭಾರತಾಚ್ಯ್ಯಾ ಸಬಾರ್ ಪ್ರಾಂತ್ಯಾಂನಿ ಬಿಂ ವ್ರೋಂಮುನ್ ಗಾದ್ಯಾಂನಿ ಬೆಳೆಂ ಕತಾತ್. ಹಾಚೆರ್ ಜಾಂಬ್ಲಿ ರಂಗಾಚಿ ಘಲಾಂ ಜಾತಾತ್. ಮೂತ್ ವ್ಯಾದಿ ಕತಾರ್, ಘಾವ್ ಸುಟಿಂವ್ಷಿ, ಪಿಂತಾಚೊ ಉದ್ರೇಕ್ ನಾಸ್ ಕಚೆ, ಜಿವ್ರಣ್ ವಾಡಂವ್ಹ್ ಗೂಣ್ ಹಾಂತು ಆಸ್.

- ◆ ಬಾಂಡ್ಯಿಂಕ್: ಬಾಳಾಂತೆ ಜಾಲ್ಯಾ ಮಾಗಿರ್ ಕಾಲ್ಪಿರೆಂ ದೋನ್ ವಾಂಟೆ ಬಡಿಶೆಪ್, ಪೋವೆಂ, ಜಿರೆಂ, ಲೋಸುಣ್ ಎಕೆಕ್ ವಾಂಟೊ ಧಾಡಾವ್ಯ್ ಚಾರ್ ವಾಂಟೆ ಉದಾಕ್ ಫಾಲ್ವ್ ಕಾಲ್ಪ್ಯ್ ವಾಂಟೊ ಜಾತಾ ಮ್ಹಾಣಾಸರ್ ಕಸಾಯ್ ಕನ್ಷ್ ಇಲ್ಲೆಂ ಪೆಳ್ಯ್ ಗೋಡ್ ಫಾಲ್ವ್ 30 m.l. ದಿಸಾಕ್ ದೋನ್ ಪಾವ್ಯಂ ತೀನ್ ದೀಸ್ ಪಿಯೆಂವ್ಯ್ ದಿಲ್ಯಾರ್ ನಂಜಿ, ಪೋಸೊ ಯೇನಾ. ಗಭಾಂತ್ ಆಸ್ಲೆಂ ಮ್ಹೆಂ ಮೂರಾ ಭಾಯ್ ಯೆತಾ.

92. ರಿಂಗ್ (ಅಂಟುವಾಳ, ಸೋರೆಕಾಯಿ): ಹಾಚೆ ರೂಕ್ ಘಾಟಾರ್ ಮಸ್ತು ಪಳಂವ್ಯ್ ಮೆಳ್ತಾತ್. ಹಾಚು ಘಳಾಂನಿ ತಮೇನಿನ್ ಮ್ಹೆಂ ರಾಸಾಯನಿಕ್ ವಸ್ತೇ ಆಸಾ ದೆಕುನ್ ಹಾಂತು ಫೆಂಡ್ ಯೆತಾ. ಸಾಬು ಕತಾಂನಾ ಹಾಚೊ ಉಪಯೋಗ್ ಕತಾಂತ್.

- ◆ ಭುಗ್ಯಾಂಕ್ ಮೊಟ್ಟ್ಯಾಕ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾ ವೆಳಾರ್ ರಿಂಗ್ ಪಿಟೊ ಕನ್ಷ್ ಬೊಂಬ್ಯ್ ಭೊಂವಾರಿಂ ಗಟ್ಟಿಲ್ಯಾರ್ ಮೊಟ್ಟ್ಯಾಕ್ ಉಣಿ ಜಾತಾ. ನಾಕಾಕ್ ಹುಂಗೊಂಕ್ ದಿಲ್ಯಾರೀ ಬರೆಂ.
- ◆ ಗಳೊ ದೂಕ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾ ವೆಳಾರ್ ರಿಂಗ್ಯಾಚೆ ಏಕ್ ಚೆಮ್ಮೆ ಪಿಟೊ ಹುನ್ ಉದ್ವಾಂತ್ ಫಾಲ್ವ್ ಫೋಟ್ ಭಲ್ಯಾರ್ ದೂಕ್ ಉಣಿ ಜಾತಾ.
- ◆ ಫಾಯ್ ಜಾವ್ಯ್ ದೂಕ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ರಿಂಗ್ಯಾ ಪಿಟೊ ನಾಲೆಂಲ್ ತೆಲಾಂತ್ ಫಾಲ್ವ್ ಹುನ್ ಕನ್ಷ್ ಫಾಯೊಕ್ ಮಸ್ಸೆಂ.
- ◆ ಅಜೆಂಟ್ ಜಾಲ್ಯಾರ್, ಉಸ್ಮೆಡ್ಲ್ಯಾರ್ ರಿಂಗ್ಯಾ ರೋನ್ ದೋನ್ ಥಂಬೆ ನಿತಳ್ ಉದ್ವಾಂತ್ ಫಾಲ್ವ್ ಇಲ್ಲೆಂ ಉದಾಕ್ ಪಿಯೆಲ್ಯಾರ್ ಬರೆಂ ಜಾತಾ.
- ◆ ಸಿಲ್ಕ್ ವಸ್ತುರ್, ಕಾಪಾಡ್ ರಿಂಗ್ಯಾ ಪಿಟ್ಯಾನ್ ಧುಲ್ಯಾರ್ ಕ್ರೆಮಿ ಯೇನಾಸ್ತಾನಾ ಮಸ್ತು ಕಾಳ್ ಬಾಳ್ಯಾತ್ತಾತ್.
- ◆ ಭಾಂಗಾರ್, ರುಪೆಂ ಪರ್ಜಣ್ ಜಾಂವ್ ಎಕ್ ಕುಡ್ಲ್ಯಾಂತ್ ರಿಂಗ್ಯಾ ಪಿಟೊ ಫಾಲ್ವ್ ಉದ್ವಾಂತ್ ಬುಡೊವ್ಯ್ ಹಾಂತು ಭಾಂಗಾರ್, ರುಪೆಂ ಧುಲ್ಯಾರ್ ನಿತಳ್ ಜಾವ್ಯ್ ಪರ್ಜಣ್ತಾ.
- ◆ ಮಾತ್ಯಾರ್ ನ್ಯಾತಾನಾ ಲಿಂಬ್ಯಾ ಸಾಲಿ, ಚಿತ್ತುಲ್ಿಂ ಸಾಲಿ ಸುಕವ್ಯ್ ಪಿಟೊ ಕನ್ಷ್, ರಿಂಗ್ಯಾ ಪಿಟೊ, ಶಿಕಾಯಿ ಪಿಟೊ, ಚಟ್ಟ್ಯಾ ಪೀಟ್ ಹೆಂ ಮೂರಾ ಭಸುನ್ ಮಾತೆಂ ಧುಲ್ಯಾರ್ ಕೇಸ್ ರುಧ್ದೆ ರಾವ್ತಾತ್. ಕೇಸ್ ವೆಗ್ಗಿಂ ಪಿಕ್ಕೆಂ ರಾವ್ತಾತ್. ಕೇಸ್ ದಾಟ್ ಯೆತಾತ್ ಆನಿ ಕಾಳೆ ಜಾವ್ಯ್ ಪರ್ಜಣ್ತಾತ್. ತನ್ ರಿಂಗ್ ಗಂಥ್ ವಾಟಿನ್ ತಾಕಾ ಶಿಕೊ ಫಾಲ್ವ್ ತಲ್ಲೆಕ್ ಮಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಉಪ್ಪೊ ಮೊತಾಂತ್.

93. ಮುಸ್ಕಾಸಾಂಗೊ ಪಾಲೊ (ನುಗ್ಗೆಕೋಡು, ನುಗ್ಗೆ): ಹೊ ರೂಕ್ ಸಗ್ಯಾಂನಿ ಪ್ಯಾಟ್ಯಾಂತ್ ಗಭಾಂತ್ತಾ ನ್ಯೆಸಿರ್ಕ್ ವಕ್ತಾಂ ಭಂಡಾರ್

ಪಳಂವ್ಯಾ ಮುಖ್ಯ ಹ್ಯಾ ರುಕಾಚೆ ಫಾಂಟೆ ಮಸ್ತೇ ಮೋವ್, ವಾರೆಂ ಅಯಿಲ್ಲೆ ವೆಳಾರ್ ಮೋಡ್ಸ್ ಪಡ್ಡಾತ್. ಹಾಚಾ ಘುಲಾಂಚೆಂ ಆನಿ ಪಾಲ್ಯಾಚೆಂ ನಿಸ್ತೇಂ ಭೋವ್ ರುಚಿಕ್ ಆನಿ ಭಲಾಯ್ಸ್ ಭರಿತ್.

- ◆ ಮುಸ್ತ್ಯ ಘುಲಾಂ ಏಕ್ ಗ್ಲಾಸ್ ಹುನ್ ದುದಾಕ್ ಫಾಲ್ವ್ ಪಾಂಚ್ ಮಿನುಟಾಂ ಉಪ್ಪಾಂತ್ ಘುಲಾಂ ಸಮೀತ್ ದೂದ್ ಪಿಯೆಂಪ್ಲೆಂ ಧಾತು ವ್ಯಾಧಿ ಜಾತಾ. ಪೀಂತಾಚೆ ಉಪದ್ರ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಗೂಣ್ ಜಾತಾ.
- ◆ ಪೊಟಾಂತ್ ದೂಕ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಏಕ್ ಮೂರುಕ್ ಮುಸ್ತ್ಯಪ್ಲಾಲೆಂ ಧಾಡಾವ್ಯಾ ರೋಸ್ ಕಾಡ್ಸ್ ತೀನ್ ಕುಲೆರಾಂ ರೋಸಾಕ್ ಇಲ್ಲೆಂ ಮ್ಹ್ವಿಂವ್ ವಾ ಸಾಕರ್ ಫಾಲ್ವ್ ಸಕಾಳಿಂ ಸಾಂಚೆರ್ ಚಾರ್ ಜೈನ್ಸ್ ಪಿಯೆಜಯ್.
- ◆ ತ್ಲಕ್ ಘುಂವಳ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಮುಸ್ತ್ಯ ಪಾಲೆ ಸ್ತ್ರಾಚಾ ದುದಾಂತ್ ರುರವ್ಯಾ ಕಪಾಲಾಕ್ ಪಟ್ಟಿ ಬಾಂದಿಜಯ್. ತ್ಲಕ್ ಘುಂವ್ಯಿ ರಾವ್ತಾ.
- ◆ ಭುಗ್ಯಾಂಕ್ ಶೊಂಕ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ರುಕಾಚಿ ಸಾಲ್ ಗಾಯ್ಯಾ ದುದಾಂತ್ ರುರವ್ಯಾ ತೀನ್ ದೀಸ್ ಭುಗ್ಯಾಂಕ್ ದಿಂಪ್ಲೆಂ.
- ◆ ಮುಸ್ತ್ಯ ರುಕಾಚೆಂ ಪಾಳ್ ಉದ್ದಾಂತ್ ರುರವ್ಯಾ ಮುಖ್ಯ ರೋಸಾಂತ್ ಭಸುನ್ನಾ ಶೊರೊಚ್ ಆಸ್ಲೆಲ್ಲೆ ವಾ ಕೇಡ್ ಆಸ್ಲೆಲ್ಲೆ ಕದೆ ಮಸ್ಸೆಂ. ಶೊರೊಚ್, ಕೇಡ್ ರಾವ್ತಾ.
- ◆ ರುಕಾ ಸಾಲಿಚೊ ಗಂದ್ ಪೇಸ್ಪ್ ವಾ ರೋಸ್ 25 m.l. ಮ್ಹ್ವಿಂವ್ ಫಾಲ್ವ್ ಸಕಾಳಿಂ ಆನಿ ಸಾಂಚೆರ್ ಪಿಯೆಜಯ್. ಆಂಗಾ ವಯ್ ಪಡ್ಡೆ ತಾಂಬ್ದೆ ಘೋಡ್ ಗೂಣ್ ಜಾತಾತ್.
- ◆ ರುಕಾ ಸಾಲಿಚೊ ರೋಸ್ 4 ವಾಂಟೆ, ಏಕ್ ವಾಂಟೊ ಸಾಸ್ಲ್ಯಾ ತೇಲ್ ಹುನ್ ಕನ್ನ್ ದಿಸಾಕ್ ದೋನ್ ಪಾವ್ಷಿಂ ಕಾನಾಕ್ ದೋನ್-ಚಾರ್ ಧೆಂಬೆ ಫಾಲ್ಕೆ. ಕಾನ್ ದೂಕ್ ಗೂಣ್ ಜಾತಾ.
- ◆ ಪೊಟಾಂತ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ವಚೊಂಕ್ ಮುಸ್ತ್ಯಚೊ ಬಿಯೊ ಸುಕವ್ಯಾ ಪಿಟೊ ಕನ್ನ್ ಸಕಾಳಿಂ ಆನಿ ರಾತಿಂ ಏಕ್ ಗ್ರಾಂ ಪಾಂಚ್ ದೀಸ್ ಫೆಂಪ್ಲೆಂ. ದಂತ್ ಪೂರಾ ಭಾಯ್ ಯೆತಾತ್.
- ◆ ಮುಸ್ತ್ಯ ಸಾಂಗೊ ವಾಂಯ್ಯಾ ಸಾಂಗಾತಾ ಫಾಲ್ವ್ ಸಾಂಬಾರ್ ಕೆಲ್ಯಾರ್ ಬಾರಿ ರುಚಿಕ್ ಜಾತಾ. ಸಾಂಗಾಚೆಂ ಸುಖೆ ನಿಸ್ತೇಂ ಕೆಲ್ಯಾರೀ ರುಚಿಕ್ ಜಾತಾ, ಆಂಗಾಂತ್ ರಗಾತ್ ಚಡ್ಡುತ್.

94. ರುಮ್ಮಾಡ್ (ಅತ್ರಿಕ್ ಹೆಣ್ಸ್/ಕಾಯಿ, ಅತ್ರಿಕಾಯಿ): ರುಮ್ಮಾಡ್ಕ್ ದುಬ್ಬ್ಯಾಂಚೆಂ ಅಂಜುರ್ ಮ್ಹ್ವಣ್ತಾತ್. ಚಡ್ಡಾವತ್ ಹಳ್ಳಿಂತ್ ಪ್ರೋಂಯ್ ದೆಗಾಂನಿ ರೂಕ್ ವಾಡ್ತಾತ್.

ಹ್ಯಾ ರುಕಾಚಿ ಘೆಳಾಂ ಮೂಲ್, ಪಾಳಾಂ, ದೀಕ್, ಸಾಲ್, ಮೊಲೆ ಸಕ್ಕಡ್ ವಕ್ತು ರುಪಾರ್ ವಾಪತ್ರಾತ್.

- ◆ ಪಂಚ ಕ್ಷೇರ ಮ್ಯಾಫ್ಫಿಂ ವಕ್ತು ತಯಾರ್ ಕರ್ತವ್ಯನಾ ಹಾಚೊ ದೀಕ್ ಪ್ರಮುಖ್ ಅಂಶ್ ಜಾವಾಸ್‌ನಾ. ಸ್ತ್ರೀಯಾಂಚಾ ಸಮಸ್ಯಾಂಕ್ ಹೆಂ ವಕ್ತುತ್ವ ಉತ್ತಮ್ ಪರಿಣಾಮ್ ದಿತ್ತಾ.
- ◆ ಡಾಯಾಬಿಟಿಸ್ ಆಸ್‌ಲ್ಯಾಂನಿ ಸದಾಂಯ್ ತನ್ಯಾರ್ ರುಮ್ಹಾಂಚೊ ರೋಸ್ ಕಾಡ್‌ ದೋನ್ ಕುಲೆರಾಂ ಚುಕಾನಾಸ್ತಾನಾ ಪಿಯೆಜಯ್.
- ◆ ರುಮ್ಹಾಂ ತನ್ಯಾರ್ ಮಿಟಾ ಉದ್ಯಾಂತ್ ಫಾಲ್‌ ದವತ್ರಾತ್ ಪೆಚೆಚಾ ಜೆವ್ಲಾಕ್ ಬರೆಂ ಜಾತಾ.
- ◆ ರುಮ್ಹಾಂ ರೋಸಾಕ್ ಸಾಕರ್ ಭಸ್ರುನ್ ಸೆವ್ಲ್ಯಾರ್ ಮೂತ್ ಉಣೆಂ ಜಾಂಪ್ಯೆಂ, ಗೊನೊರಿಯಾ ತಸಲೆ ಪಿಡೆಕ್ ಬರೆಂ ವಕ್ತಾತ್.
- ◆ ಸರ್ವಸುತ್ತು ಜಾಲ್ಯಾರ್ ವೆಳಾರ್ ರುಮ್ಹಿಚೆ ಸಾಲ್, ವೇಡಾಸಾಲ್, ಗೆಂದಾಲೆ ಬೊಂಡ್ಯಾಚೆಂ ಸೊನ್ನೆ ಫಾಲ್‌ ಉದಾಕ್ ತಾಪವ್ಯ್ಯಾ ನ್ಯಾಯ್ಯೆ.
- ◆ ತೊಂಡಾಂತ್ ಆಗ್ರಾಚೆ ಫೆಡ್‌ ಜಾಲ್ಯಾರ್ ಹಾಚಾ ಪಾನಾಂ ವಯ್‌ ಯೆಂಪ್ಯೆಂ ಲ್ಯಾನ್ ಫಡಾರಿ ಫೆಳ್ ಖಾಯ್ಯೆ, ಆಗ್ಸ್‌ಂ ಗೂಣ್ ಜಾತಾ.
- ◆ ತಕ್ಕಿ ಫುಂಪ್ಯಿ, ಹಧ್ಯಾರ್ ಮಲೊಪ್ ಆಸ್‌ಲ್ಯಾರ್ ರುಮ್ಹಾಂ ವಾಟಿನ್ ಮ್ಹ್ಯಾಂವಾಂತ್ ವ ಗೊಡಾಂತ್ ಭಸ್ರುನ್ ಸಕಾಳೆಂ ನಿರಾಳ್ ಮೊಟಾಕ್ ಪಿಯೆಜಯ್.

95. ಚಿಟಕಟ್ (ಉತ್ತರ ರಾಣೆ): ಹಿಂ ರುಡಾಂ ಉಗ್ರಾಡಾಂತ್ ಮಜಲ್ ಗಾದ್ಯಾಂನಿ, ತೊಟಾನಿ, ಗಾದ್ಯ ಮೆರಾನಿ ಪಳಂವ್ಯ್ ಮೆಳ್ಳಾತ್. ಹಾಂತು ಧವೆ ಆನಿ ತಾಂಬೆ ದೋನ್ ಧರ್ ಆಸಾತ್. ತುದ್ಯೆರ್ ಆಸ್‌ಲ್ಯಿಂ ಘುಲಾಂ ವಸ್ತುರಾಕ್ ಚಿಡ್ಯಾಲ್ಯಾರ್ ವೆಗ್ರಿಂಚ್ಯಾಕ್ ಸುಟಂವ್ಯ್ ಜಾಯ್ಯಾ. ಹ್ಯಾ ರುಡಾಚೊ ಧಾರಾಳ್ ಉಪಯೋಗ್ ಆಯ್ವೇದ್ ವಕ್ತುನಿ ವಾಪತ್ರಾತ್.

- ◆ ಉದ್ಯಾಡೆಂತ್ ರಗಾತ್ ಗೆಲ್ಯಾರ್, ಪಾತ್ರ್ ಉದ್ಯಾಡೆ ಜಾಲ್ಯಾರ್ ಹ್ಯಾ ರುಡಾಚಾ ಪಾಲ್ಯಾಚೊ ರೋಸ್ ಪಿಯೆಲ್ಯಾರ್ ಗೂಣ್ ಜಾತಾ.
- ◆ ಮೊಲೆ ವಾಟಿನ್ ಇಚ್ಚೆ ಚಾಬ್‌ಲ್ಯಾರ್ ಜಾಗ್ಯಾರ್ ಬಾಂದ್ಲ್ಯಾರ್ ವೀಕ್ ಪೂರಾ ದೆಂವ್ಯ್.
- ◆ ಹ್ಯಾ ರುಡಾಚೊ ಬಿಯೊ ವಾಟಿನ್ ಪಿಸೊ ಪೆಚೊ ಚಾಬ್‌ಲ್ಯೆ ಕಡೆ ಬಾಂದ್ಲ್ಯಾರ್ ನಂಜಿ ದೆಂವ್ಯ್. ಹಾಚಾ ಘುಲಾಂಕ್ ಇಲ್ಲಿ ಮೊಡೆ ಸಾಂಕರ್ ಫಾಲ್‌ ಗಂಥ್ ವಾಟಿನ್ ಗುಳ್ಯೊ ಕನೋರ್ ಫೆಚಯ್.

- ◆ ತಾಂಬ್ಯದ ಚಿರ್ಚೆಗೆ ರುಡಾಚೆ ಪಾಲೆ ಹುಲ್ಲಾವ್ಯಾ ಪೆಜೆಂಟ್ ಭಸುನ್‌ನ್ ಜೆವ್ಲ್ಯಾರ್ ಪಾಯಾಚಿ ಸುರ್ಖ್ಯಾ ದೆಂವತ್ತು, ಫಾಯ್ ಗೊಣ್ ಕಚ್ಚ್ಯಂತ್, ರಗಾತ್ ನಿತ್ಯಾಂವ್ಯಾ ಏಕ್ ನಿವಾರಂವ್ಯಾ ಹಾಚೊ ಉಪಯೋಗ್ ಕರ್ತವ್ಯ.
- ◆ ಹ್ಯಾ ರುಡಾಚೊ ಬಿಯೊ ತಾಂದುಳ್ ಧುಲ್ಲ್ಯಾ ಉದ್ಯಾಂತ್ ವಾಟಿನ್ ಆಟ್ ದೀಸ್ ಪಿಯೆಲ್ಲ್ಯಾರ್ ರಗ್ತ ಮುಳ್ಳ್ಯಾದ್ ಗೊಣ್ ಜಾತ್ರೆ.
- ◆ ಹಳ್ಳ್ವಾ ರೋಗ್ ಪಾಳಾಂಚೊ ಕಸಾಯ್ ದಿಸಾಕ್ ತೀನ್ ಪಾವ್ಯಂ ಸೆಂಪ್ರೇಚ್ ಹಾಚಾ ಪಾಳಾಂನಿ ದಾಂತ್ ಷಾಸ್ಲ್ಯಾರ್ ದಾಂತ್, ನಿಚ್ಚ್ಲ್ಯಾ ಫೆಟ್ ಜಾತ್ರೆ.
- ◆ ಖೊಂತ್ಕೆ ಅನಿ ಆಸ್ತಮಾ ಆಸ್ಲ್ಯಾಂಕ್ ಹೆಂ ರುಡ್ ಹುಲ್ಲಾವ್ಯಾ ಗೊಚೊರ್ ಖಿಂಚಾಯ್ ಪಾನಕಾಂತ್ ಭಸುನ್‌ನ್ ಪಿಯೆಜಯ್.
- ◆ ಖಿಂಚೆಯ್ ಕೆಡ್ ಚಾಬ್ಲ್ಯಾ ಜಾಗ್ಯಾರ್ ರುಡಾಚಾ ಪಾಲ್ಯಾಚೊ ರೋಸ್ ಮಸ್ಕ್ಲ್ಯಾ ಬಿಯೊ ದುದಾಂತ್ ಉಕ್ಕ್ನ್ ಪಿಯೆಂವ್ಯಾ ದಿಂಜ್ಞೆ.

96. ಕೇಸೆಗೆನ್ಲ್ರೋ (ಕಟ್ಟುಕರ್ಶಿ, ರುಧಿ ಗಿಡ): ಈ ರುಡಾಂ ಚಟ್ಪ್ಯಂನಿ ಸೂಭಾಯೆಕ್ ಲಾಯ್ತಾತ್. ಇಂಗ್ಲಿಷಾಂತ್ ಮೇಡನ್ ಹೇರ್ ಮ್ಹಣ್ತಾತ್.

- ◆ ಮಾತ್ರಾಂತ್ ಮೊಡ್ ವಾ ಡ್ಯಾಂಡ್ರಫ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾಂನಿ ಹ್ಯಾ ರುಡಾಂಚೊ ಪೇಸ್ಪ್ ಕನ್ಸ್ ಲಿಂಬ್ಯಾ ರೊಸಾಂತ್ ಭಸುನ್‌ನ್ ಕೆಸಾ ಮುಳಾಂಕ್ ದಾಟ್ ಲೆಪಿಜಯ್. ಉಪ್ಪಾರ್ತೆ ಚಟ್ಪ್ಯಾ ಪೀಟ್ ವಾ ಶಿಕಾಯ್ ಪಿಟೊ ಉಪಯೋಗ್ನ್ ಹಫ್ತ್ಯಾಂತ್ ದೋನ್ ಪಾವ್ಯಂ ಮಾತೆಂ ಧುಂಜ್ಞೆ.
- ◆ ಅಜೆಂಟ್ ನಿವಾರುಂಕ್, ಮಸ್ತ ತೀಕ್ ನಿಸ್ತೆಂ ಶೆಲ್ಯಾರ್ ಹಯಾರ್ ತೆಣ್ ಕೇಸಾಗೆನ್ಲ್ರೋ ಫಾಲ್ ಕಸಾಯ್ ಕನ್ಸ್ ಪಿಯೆಜಯ್. ಭುಖ್ ವೃಧಿ ಜಾತಾ. ಮೂತ್ ಸರಾಗ್ ವಚೊಂಕ್ ಕುಮೊಕ್ ಜಾತಾ.
- ◆ ಯಿತುಸ್ವಾ ವೆಳಾರ್ ಜಾಂವ್ಯಾ ಖೊಲ್ಯಾಚೊ ರೋಸ್ ವಾ ಕಸಾಯ್ 30 m.l. ದಿಸಾಕ್ ದೋನ್ ಪಾವ್ಯಂ ಪಿಯೆಂಪ್ಲ್ಯಾ.
- ◆ ಉಸ್ಪಾಸ್ ಬಾಂದೊಂಜ್, ಉಸ್ಮೊಡಿನ್ ದಂಬ್ ಬಾಂದೊಂಜ್ ಅನಿ ಹಧೆಂ ಭರೊನ್ ಅಯಿಲ್ ಬರಿ ಜಾಂಜೆಂ, ತೆಕ್ಕೆ ಜಡ್, ಮರಾಸಣ್ ಜಾಂವ್ ಹಾಕಾ ಏಕ್ ಮೂಟ್ ಪಾಲೊ ಪಾತ್ಲ್ ಲುಗ್ಂಂತ್ ಬಾಂದುನ್ ಉದ್ಯಾಂತ್ ಲಿತ್ಕುತಾವ್ಯಾ ಇಲೆಲ್ಲು ಸುರಯ್ ತಾಂದು ಫಾಲ್ ಪೇಜ್ ತಯಾರ್ ಕನ್ಸ್ ಸಕಾಳಿಂ ತಾಕ್ ವ ಧಂಯ್ ಫಾಲ್ ದೋನ್ ಹಪ್ಪೆಫರ್ ಪೇಜ್ ಜೆವಿಜಯ್.
- ◆ ಹಾಚಾ ಪಾಲ್ಯಾಚೊ ರೋಸ್ ಕಾಡ್ ತೆಕ್ಕೆಕ್ ಗಷ್ಟ್ಯಿಜೆ. ಕೇಸ್ ರುಡ್ ಆನಿ ತೆಕ್ಕೆ ವಿಡ್ಡೆ ಜಾಂವ್ ರಾವ್ತ್.

97. ವಿಷ್ಣು ಕ್ರಾಂತ್ರ (ವಿಷ್ಣುಕ್ರಾಂತಿ): ರುಡ್‌ ಘಾತ್ರಾಳ್ಯ ಜಾಗ್ಯಾಂನಿ ಪಳಂವ್ಯ್ಯ ಮೇಶ್ತಾತ್ರ. ಹೇರಾಂನಿ ವೋಂಯ್ತ್ರ ಆನಿ ಚಟ್ಟಿಂತ್ರ ಲಾಯ್ತಾತ್ರ. ಹ್ಯಾ ರುಡಾಚಾ ಪಾಲ್ಯಾಂಚ್ಯಾ ಕಾಕ್ಯೆಂತ್ರ ನಿಳ್ಳಿಂ ಆನಿ ಧವಿಂ ಘುಲಾಂ ಅಸ್ತಾತ್ರ. ಪಾಲೆ ಧಾಡಾಯ್ಯಾರ್ ಮುಳ್ಳಾಚಾ ಪಾನಾಂಬರಿ ಪಮ್ರ್ಯಾಲ್ ಅಸ್ತಾ.

- ◆ ಪೊಟಾಂತ್ರ ಅಜೀಂಂತ್ರ ಜಾಲ್ಯಾರ್ ಸಗ್ಯಂ ರುಡ್ ಧುವ್ಯ್ಯ ಆಟ್‌-ಧಾ ವೇರಾಂ ಉದ್ಭಾಂತ್ರ ದವನ್‌ ಉಪ್ರಾಂತ್ರ ಹೆಂ ಉದಾಕ್ ಸೆವ್ಲ್ಯಾರ್ ಉದ್ಭಾಡೆ ಜಾವ್ಯ್ಯ ಮೋಂತ್ರ ಶುದ್ಧ್ ಜಾತು
- ◆ ಶಾಸ್ರಕೋಶಾ ಧಾವ್ಯ್ಯ ಯೆಂಷ್ವಿ ಮೊಂಳ್ಕಿ, ಉಸ್ಮೊಡ್, ಬ್ರಾಂಕ್ಯೆಟಿಸ್ ಆಸ್‌ಲ್ಯಾಂತ್ರಿನಿ ಸಗ್ಯಂ ರುಡ್ ಸುಕವ್ಯ್ಯ ಉಜ್ಯಾ ವಯ್ತ್ರ ಧನ್‌ ಆಯಿಲ್ಲೈ ಧುಂವರ್ ಸೆಂಪ್ಲ್ಯ್ಯ.
- ◆ ಸಗ್ಯಂ ರುಡ್ ವಾಟಿನ್ ರೋಸ್ ಮಾತ್ರಾಕ್ ಮುಸಿಜಯ್. ಕೇಸ್ ರುಡ್ಜ್ ರಾವ್ತಾತ್ರ.
- ◆ ಪುರಾಸ್ತ್ರ ನಿವ್ರಾಂವ್ಯ್ಯ ಉಡಾಕ್ ವ್ಯಾಧಿ ಕರುಂಕ್, ಭುಗ್ರಿಂ ಚುರುಕ್ ಆನಿ ಹುಡೂರ್ ಜಾಂವ್ಯ್ಯ ಹಿಂ ರುಡಾಂ ಸುಕವ್ಯ್ಯ ಪಿಟೊ ಕನ್‌ ಇಲ್ಲೆಂ ವ್ಯೆಮುಂಡ್ ಪಿಟೊ ಹಾಕಾ ಭಸುನ್‌ ಇಲ್ಲೈ ಪಿಟೊ ದುದಾಕ್ ಇಲ್ಲಿ ಸಾಕರ್ ಘಾಲ್‌ ಸಕಾಳಿಂ ಪಿಯೆಜಯ್.
- ◆ ಹ್ಯಾ ರುಡಾಚೊ ಪಿಟೊ ದೋನ್‌-ಚಾರ್ ಗ್ರಾಂ ವೆಣ್ಣಂವ್ ಆನಿ ತೂಪ್‌ ಭಸುನ್‌ ಸ ಷ್ವಯಂಭರ್ ಪಿಯೆಲ್ಯಾರ್ ತೊಂಡಾ ವಯ್ಲೈ ಮಿರ್ಕೊ ನಿತ್ಯಾವ್ಯ್ಯ ಉಡಾಕ್ ಸಕತ್ರ ಸಾಂಬಾಳ್ತ್ರ.
- ◆ ಹ್ಯಾ ರುಡಾಚಾ ಪಾಲ್ಯಾಚೊ ರೋಸ್ ಮ್ಲೌಂವ್ ಭಸುನ್‌ ಪಿಯೆಲ್ಯಾರ್ ರಗಾತ್ ವಾಳ್ಟೆಂ ರಾವ್ತಾ ಆನಿ ಹೈಪರ್ ಚೆನ್ನ್ನೊ ರಗ್ತಾದಾಬ್ (ಬಿ.ಬಿ) ರಾವ್ತಾ. ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಪಿಡೆಸ್ತಾಚಿಂ ಅಸ್ಕ್ತಾಯ್ ನಿವಾರುಂಕ್ ದೋನ್‌-ಚಾರ್ ಗ್ರಾಂ ಪಿಟೊ ನಾ ತರ್ ಧಾ-ಮೀಸ್ ಮ.ಿ. ರೋಸ್ ಉಡಾಕ್ ಭಸುನ್‌ ಪಿಯೆಂವ್ಯ್ಯ ದಿಂಪ್ಲ್ಯ್ಯ.

98. ನಕ್ಕಿಪಾಲೊ (ನಕ್ಕರೆ ತಪ್ಪು):

- ◆ ಹಿಂ ರುಡಾಂ ಹಳ್ಳಿಂತ್ರ ವ್ಯಾಳಾ ದೆಗಾಂನಿ ವಾ ಉಡಾಕ್ ವ್ಯಾಳ್ಜ್ ತೊಡಾ ದೆಗಾಂನಿ ಬರಿಂ ವಾಡ್ತಾತ್ರ. ಹಾಚೆರ್ ಗುಲೊಬಿ ರಂಗಾಚಿಂ ಘುಲಾಂ ಜಾತಾತ್ರ. ಮಾಗಿರ್ ಫ್ಲಾಂ ಜಾತಾತ್ರ. ಫ್ಲಾಂ ಶಾಂವ್ಯ್ಯ ರುಚಿಕ್.
- ◆ ಹಿಂ ಫ್ಲಾಂ ಮಾತ್ರಾಂತ್ರ ಫೊಡ್ ಜಾಲ್ಯಾರ್ ಧಾಡಾವ್ಯ್ಯ ಮಾತ್ರಾಕ್ ಗಷ್ಟಿಜಯ್. ಫೊಡ್ ವೆಗ್ರಿಂ ಗೂಹ್ತೊ ಜಾತಾತ್ರ.
- ◆ ಅಂಗಾರ್ ಮೊರೊಜ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಪಾಲ್ಯಾಚೊ ರೋಸ್ ಅಂಗಾಕ್ ಪುಸುನ್ ಮಾಗಿರ್ ಉಬ್ ಉದ್ಭಾನ್ ನಾಯ್ಜ್.

99. ದುಷ್ಪಾಯೆಚೊ ರೂಕ್ (ಕರಿಮರ):

- ◆ ಹೊ ರೂಕ್ ಹಳ್ಳಿತ್ತೀ ರಾನಾಂತ್ ಅಪ್ರುವ್ ಅಸ್ತಾತ್. ಹೊ ರೂಕ್ ವಾಡೋನ್ ಮೊಚೊ ಜಾತಾನಾ ತಾಚಿ ಸಾಲ್ ಕ್ರಿಸ್ತಾಂವ್ ತಶೆಂ ಹಿಂದು ಲೋಕ್ ವನ್‌ ತಾಚೊ ಕಸಾಯ್ ಕನ್‌ ಪಿಯೆತಾತ್. ಕಸಾಯ್ ದುಷ್ಪಾಯೆಚಿ ಪಿಡಾ ಅಸ್ಲ್ಯುರ್ ಗೂಣ್ ಜಾತಾ.
- ◆ ಹ್ಯಾ ರುಕಾಚೆಂ ರುಕಾಡ್ ಆಡಿಂ, ರಿಪಾಂ ಬಾರಿ ಪಟ್ಟೊ. ಮುಣ್ ಆಡಿಂ ರಿಪಾ ಕರಿನಾಂತ್. ಜೆಜುಕ್ ಶಿಂಸಾರ್ ಮಾರ್ಲೆಲ್ಲ್ ಶಿರಿಸ್ ಹ್ಯಾ ರುಕಾ ಥಾವ್ ಕೆಲ್ಲ್ ಮ್ಹ್ಯಾ ಮ್ಹ್ಯಾಲ್ಲಾಂಚಿ ಸಾಂಗ್ರಿ ಅಸಾ. ಅಮ್ಹ್ಯಾ ರಾನಾಂತ್ ಹೊ ರೂಕ್ ಆಸ್ಲೆಲ್ಲ್. ಸಕ್ಕಾಂನಿ ತಾಚಿ ಸಾಲ್ ವನ್‌ ಮಾಗಿರ್ ತೊ ರೂಕ್ ಮೆಲೊ. ಮ್ಹ್ಯಾಚಾ ಲಾಗ್ಯಿಲ್ಲ್ ಸಯ್ತ್ರುಂಚು ರಾನಾಂತ್ ಹೊ ರೂಕ್ ಅಸಾ. ಹಾಚೊ ಫಾಂಟೊ ವಾ ಬಿಯೊ ಪಡೊನ್ ಜಾಲ್ಲೆಂ ರುಡ್ ಲಾವ್ ಪ್ವೆಡ್ ಕಯ್‌ತ್. ಹಾಂವೆಂ ರುಡ್ ಹಾಡ್ ಕೊವೆಂತಾಂತ್ಲ್ಯ್ ಹಿತ್ಲಾಂತ್ ಲಾಯ್ಲ್ಲಾಂ. ಆತಾಂ ತೆಂ ಲ್ಲಾನ್ ರುಡ್ ಫಾಂಟೆವ್ ಜೇವ್ ಜಾಲಾಂ ಅನಿ ವಾಡೊನ್ ಯೆತಾ.

100. ಧುತ್ತೈ (ವಿಪಮುಕ್ತಿಕ, ಲುಂಬಿಗ):

- ◆ ಹೆಂ ಏಕ್ ಲ್ಲಾನ್ ರುಡ್ ಹಾಚೆರ್ ಧವಿಂ ಘುಲಾಂ ಭೀನೆಲಾಬರಿ ಅಸಾತ್. ಘುಲಾಂ ಜಾವ್ ಪಾಷ್ಟೆ ಫಳಾಂ ಜಾತಾತ್. ಹಾಚೆರ್ ಲ್ಲಾನ್ ಕಾಂಟೆ ಅಸಾತ್. ಖೊಲೆ ಅನಿ ಬೊಂಗೆ ದೂಕ್ ಉಣಿ ಕಚ್‌ ಸಕತ್ ಅಸಾ. ಖೊಲ್ಲಾಂಚೊ ರೋಸ್ ಮಸಿಜಯ್.
- ◆ ಖೊಲ್ಲಾಂಚೊ ರೋಸ್, ಪಾಳ್ ರುರವ್ ಮೊಡಾಕ್, ಫಾಯೂಕ್, ಕೆಸೊಳೆಕ್ ಸಾರಂವ್ಯ್.
- ◆ ಖುಲಾಂಚೊ ರೋಸ್ ಕಾನ್ ದುಕ್ಕೆ ಅನಿ ಫಳಾಂಚೊ ರೋಸ್ ತ್ಕೆಚೆಂ ಡ್ಯಾಂಡ್ರ್‌ಫ್ ಉಣೆ ಕರುಂಕ್, ಕೇಸ್ ರುಡ್ಡೆ ರಾವೆಂಕ್ ಉಪಯೋಗಿತಾತ್.
- ◆ ಖೊಲೆ ಬಿಡೆಬರಿ ಕೊಪೊಳ್ ಪುದಿ ಹುಲ್ಲಾವ್ ಯೆಂವ್ಯ್ ಧಂವರ್ ಸೆವ್ಲ್ಯುರ್ ಉಸ್ಕೊಡ್ ಅನಿ ದಮ್ ಬಾಂಡೆಂ ಉಣೆ ಜಾತಾ.
- ◆ ಹಾಚಾ ಬಿಯಾಂಚೆಂ ತೇಲ್ ಅನಿ ಲಿಂಬ್ಯಾ ರೋಸಾಂತ್ ಪಾಳ್ ರುರವ್ ಮಸ್ಲ್ಯುರ್ ಸರೊಪ್ ಚಾಬ್ಲ್ಯುರ್ ವೀಕ್ ದಂವೆಂಕ್ ವಾಪತಾನ್ತ್.
- ◆ ಕೆಪ್ಪಕೆಂ ಜಾಲ್ಯಾರ್ ಪಾಲ್ಯಾಚೊ ರೋಸ್ ಲಿಂಬ್ಯಾ ರೋಸ್ ದೊನೀ ಭಸುನ್‌ನ್ ಭಾಯ್ಲ್ಯಾನ್ ಲೇವ್ ಕಾಡಿಚೆ. ರೋಸಾಕ್ ಚುನೊ ಭಸುನ್‌ನ್ ಇಲ್ಲೆಂ ಮನ್ ಕನ್‌ ಮಸ್ಲ್ಯುರ್ ಬರೆಂ. ಕೆಪ್ಪಕೆಂ, ದಾಡಿ ದೂಕ್ ಗೂಣ್ ಜಾತಾ.

101. ರಸ್ತೆ (ಧೂಮರಶ್ಮಿ, ಸುಗಂಥವಚೆ): ಹೆಂ ರುಡ್ ಪಳಂವ್ಯಾ ಆಲ್ಯಾಚ್ಯಾ ರುಡಾಬರಿ. ತರೀ ಹಾಚೆ ಮೊಲೆ ಇಲ್ಲೆ ವ್ಯದ್. ಹಾತಾಂತೆ ಚಿಡ್ಲಿಲ್ಲಾರ್ ಪರ್ಮಜೀಕ್.

- ◆ ಬಿ.ಪಿ ವ ರಗ್ಸ್ತಾದಾಬ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾರ್ಟ್ ತೆಕ್ಸ್ ಫುಂವೆಳ್, ಕೆರಿಕಿರಿ, ರಾಗ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾರ್ಟ್ ಹಾಚೆ ಕಾಂದೆ ಹಾಡ್ ಬಾರೀಕ್ ಕಾತನ್‌ ಸುಕವ್ ಧಾಡಾವ್ ಕಂಡ್ಯಾಂತ್ ಫಾಲ್ ದವಚೆಂ. ತೀನ್ ಚಿಮ್ ಪಿಟ್‌ಕ್ ಏಕ್ ಕುಲೆರ್ ಮ್ಲ್ಯಾಂವ್ ಭಸ್ರ್‌ನ್ ಶಿಂಬ್ಜೆಂ, ಉಪ್ಪಾಂತೆ ಮುನ್ ಉದಾಕ್ ಟಿಯೆಂಬ್ಜೆಂ. ಬಿ.ಪಿ ನಿವ್ರಾಂವ್ಯಾ ಉತ್ತಮ್ ವಕಾತ್. 48 ದೀಸ್ ಉಪಯೋಗ್ ಕರಿಜಯ್. ಬಿ.ಪಿ ಖಂಡಿತ್ ಗೂಣ್ ಜಾತಾ.
- ◆ ಶೀರಾಂಬಕ್ ಅಸ್ತ್ರತ್ಯಾಯೆಕ್ ಶೀರಾಂನಿ ದಕಾರ್‌ ಭರೋನ್ ರಗಾತ್ ಸಂಚಾರಾಕ್ ಆದ್ ಜಾವ್ ಹಾತ್ ಪಾಯ್ ಪ್ರೋಳ್, ಹಧ್ಯಾಂತ್ ಮಲೋಪ್, ಶೊಂಕ್, ದಂಬು ಬಾಂದ್ಯೆ ಅನ್ ಉಸ್ಮೊಡ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾರ್ಟ್‌ನಿ ದೋನ್ ಭಾಗ್ ಇಪ್ಪಿ, ತೀನ್ ಚಿಮ್ ರಸ್ತ್ ಪಿಟ್‌ಕ್ ಮ್ಲ್ಯಾಂವಾಂತ್ ಭಸ್ರ್‌ನ್ ದಿಸಾಕ್ ತೀನ್ ಪಾವ್ರಿಂ ಸೆಂಬ್ಜೆಂ.
- ◆ ಮತ್ತಿರ್ ನಾಸ್ತಾನಾ ಮಾಂದ್ರೆ ಮುತ್ತೆಂ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ 50 ಗ್ರಾಂ ರಸ್ತ್ ಪಿಟ್‌ಕ್, 150 ಗ್ರಾಂ ಮ್ಲ್ಯಾಂವಾ ಸಾಂಗಾತಾ ಭಸ್ರ್‌ನ್ 10 ಗ್ರಾಂ ದಿಸಾಕ್ ದೋನ್ ಪಾವ್ರಿಂ ಸೆಂಬ್ಜೆಂ.
- ◆ ಡಾಯಬಿಟಿಸ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾರ್ಟ್ ರಸ್ತ್ ಕಾಂದೆ ದೋನ್ ವಾಂಟೆ, ಜಾಂಬ್ಯಾ ಬಿಯೋ ಏಕ್ ವಾಂಟೊ, ಎಕ್ ನಾಯ್ ಪಾಳಾಂಚ್ಯೋ ಸಾಲೀ ಏಕ್ ವಾಂಟೊ, ರುಮ್ಹಾಂ ಸುಕಯಿಲ್ಲಿಂ ಏಕ್ ವಾಂಟೊ, ಮಧುನಾಶಿನಿ ಶೊಲೆ ಏಕ್ ವಾಂಟೊ ಬಾರೀಕ್ ಕಾತನ್‌ ಸುಕವ್ ಪಿಟ್‌ಕ್ ಕನ್‌ ಕಂಡ್ಯಾಂತ್ ಫಾಲ್ ದವರಿಜಯ್. ದುದಾಂತ್, ತಾಕಾಂತೆ ದೋನ್ ಕುಲೆರಾಂ ಪಿಟ್‌ಕ್ ಭಸ್ರ್‌ನ್ ದಿಸಾಕ್ ತೀನ್ ಪಾವ್ರಿಂ ಏಸ್ ದೀಸ್ ಸೆಂಬ್ಜೆಂ. ಗೋಡ್‌ಮುತಾಚಿ ಪಿಡಾ ಖಂಡಿತ್ ನಿಯಂತ್ರಣಾರ್ ಯೆತ್ತಾ.

102. ಜಾಂಬ್ಯಾಂ (ನೇರಳೆ ಹೆಣ್ಣು, ನೇರೊಲ್): ಭಾರತಾಚ್ಯಾ ಸವ್‌ ಪ್ರಾಂತ್ಯಾಂನಿ ಹೊ ರೂಕ್ ವಾಡ್ತ್, ಹೊ ಏಕ್ ವಿಶಿಷ್ಟ್ ಭಲಾಯ್ ಗೂಣ್ ಆಸ್ಮ್ಯಾ ಫಳಾಂ ದಿಂಬ್ಯೈ ರೂಕ್.

- ◆ ಹ್ಯಾ ರುಕಾಚ್ಯೋ ಸಾಲೀ ಕಸಾಯ್ ಕರುಂಕ್ ಉಪಯೋಗ್ ಕತಾರ್. ಮೊರೆಸ್ಸಿಕ್ ಕೆಲನಿಕಾಕ್ ಹ್ಯೋ ಸಾಲೀ ಘಾಲ್ತಾತ್. ಹಾಚೊ ಕಸಾಯ್ ದಾಂತೆ ದೂಕ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾರ್ಟ್‌ನಿ ಘೋಟ್ ಭರುಂಕ್ ಉಪಯೋಗ್ ಕತಾರ್ತೆ.
- ◆ ಜಾಂಬ್ಯಾಂ ಸಕತ್ ಅನ್ ರಗಾತ್ ಚಡಯ್ತಾತ್. ಜಾಂಬ್ಯಾಂಚೊ ವಾಯ್ ತಯಾರ್ ಕರುಂಕ್ ವಾಪತಾರ್ತೆ.
- ◆ ಹಾಚಾ ಬಿಯಾಂಚೊ ಪಿಟ್‌ಕ್ ವಾ ಜಂಬೂಳಾ ಸವ್ ಆರಿಷ್ ಡಾಯಬಿಟಿಸ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾರ್ಟ್ ಬಾರಿ ಬರೊ.

- ◆ ಪಿಕೆ ಜಾಂಬಾಳ್ಯಂ ಆನಿ ಪಿಕೊ ಆಂಚೊ ಇಲ್ಲೆಶ್ವರ್ಯ ಉದ್ಘಾಟ್ತತ್ವ ಮುದ್ದುನ್ನೊ ಹಾಕಾ ಇಲ್ಲೆಂ ಮೈಲ್ವಿಂವ್ ಭಸುನ್ನನ್ ಪಿಯೆಂಷೆಂ. ಬಿಯಾಂಚೊ ಪಿಕೊ ತಾಕಾಂತ್ ಭಸುನ್ನನ್ ದೋನ್ ಫಂಟ್ಯಾಂಕ್ ಏಕ್ ಪಾವಿಂ ದಿಲ್ಯಾರ್ ಉದ್ಘಾಡೆಂತ್ ರಗಾತ್ ವೆಚೆಂ ರಾವ್ತ್.
- ◆ ಹಾತ್ ಪಾಯ್ ಮಲೆಹಾಪ್ ಆಸ್ ಲ್ಲ್ಯಾಂನಿ ಜಾಂಬಾಳ್ಯಂಚೆಂ ಶಬ್ದತ್ ಕನ್ನೆ ವೆಲ್ಲೊಂವ್ ಭಸುನ್ನನ್ ಪಿಯೆಂಷೆಂ.
- ◆ ಜಾಂಬಾಳ್ಯಂ ಮೀಂಕ್, ಮಿರಿಯಾ ಪಿಕೊ ಫಾಲ್ವ್ ಶೆಲ್ಯಾರ್ ಪೀಂತ್, ತಾನ್, ಮರಾಸಣ್ ರಾವ್ತ್.
- ◆ ಹುಲ್ವಾಲ್ಲ್ಯಾ ಫಾಯ್ಯಾಕ್ ಖೊಲೆ ರುರವ್ವ್ ಮಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಫಾಯ್ ವೆಗ್ಗಿಂ ಗೂಣ್ ಜಾತಾ.
- ◆ ತೊಂಡಾಂತ್ ಫಾಣ್ ವಚೊಂಕ್ ತನ್ಮೋ ಆಂಕೆಲ್ಲ್ ಚಾಬೊನ್ ಶಿಂವೆಷ್ಯ್ಯಾ.

103. ಪೆರಾಂ (ಸೀಬೆಕಾಯಿ, ಪೇರೆಳೆ, ಪೆರಂಗಾಯಿ): ಪೇರ್ ಏಕ್ ರುಚಿಕ್ ಫಳ್. ಧಪ್ತೊ ಆನಿ ತಾಂಬೆಳ್ಲೊ ಭೋಳ್ ಆಸ್ಸಿಂ ದೋನ್ ಧರ್ ಆಸಾತ್. ಧಂಡಿ ದಿಸಾಂನಿ ಮೆಳ್ಳಿಂ ಪೆರಾಂ ಮಸ್ತ್ ಗೊಡ್ಡಿಂ. ಹಾಂತು ಆಮ್ಮಾ ಜಿವಾಕ್ ಗಜ್ಞ ಪಡೆಳ್ಲೊ ಪೆಳ್ಳಿನ್ ಅಂತ್ ಧಾರಾಳ್ ಆಸಾ.

- ◆ ಹಿ ಫಳಾಂ ರುಚಿಕ್, ಭುಕ್ ವಾದಂವಿಂ, ತಾನ್ ಭಾಗಂವ್ವಿ, ವೀಯ್ ವೃದ್ಧಿಕ್, ಕಾಳ್ಜ್ಞಾಚೂ ಫರ್ಚಾಯೆಕ್ ಬರಿಂ. ಪೀಂತ್ ನಾಸ್ ಕತಾನ್, ಕೃಸ್ತಿಯಂ ಮಸ್ತ್ ಆಸಾ. ಲೊಂಕಾಂತ್, ನಾರ್ ಅಂತ್, ವಿಟಮಿನ್ ಎ.ಬಿ.ಸಿ ಆನಿ ಗರ್ಜೆಚೆ ಫೋಲೆಕ್ ಆನಿ ನಿಕೊಟಿನ್ ಹಾಂತು ಲಾಭ್ತ್.
- ◆ ಪೆರಾಂ ಧಾವ್ವ್ ಪರಾದ್ವ್ ಆನಿ ಜೆಲ್ಲಿ ತಯಾರ್ ಕತಾನ್ತ್.
- ◆ ಏಕ್ ಬರೆಂ ಪೇರ್ ಶೆಲ್ಯಾರ್ ಏಕ್ ಕೊಪ್ ಬರೆಂ ಗಾಯೆಂ ದೂದ್ ಪಿಯೆಲ್ಲ್ಯಾಂ ಬರಿ ಸಮಾ ಜಾತಾ.
- ◆ ಹಳ್ತೊ ಪಿಕೊಲ್ಲೊ ಪೆರಾಂ ದಾಂತಾಂನಿ ಚಾಬೊನ್ ಶಿಂತಾನಾ ನಿಜ್ಞ್ಯಾಂನಿ ಯೆಂವೆಷ್ಯ್ಯಾ ರಗಾಸ್ತಪ್ರಾ ರಾವ್ತ್ ನಿಜ್ಞ್ಯಾಂ ಫರ್ಟೊ ಜಾತಾತ್.
- ◆ ತನ್ನ್ಯಾ ಪೆರಾಂಚೊ ಕಸಾಯ್ ತಾಕಾಕ್ ಭಸುನ್ನನ್ ಸೆವ್ಲ್ಯಾರ್ ಚಡ್ ಜಾಂವೆಂ ಉದ್ಘಾಡೆ, ಹಧ್ಯಾಂತ್ ದೂಕ್ ಉಣಿ ಜಾತಾ.
- ◆ ಬಿಯೊ ಕಾಡೊಲ್ಲ್ಯಾ ಪೆರಾಂಚೊ ಭೊಂಡು ದೂದ್ ಆನಿ ಮೈಲ್ವಿಂವ್ ಭಸುನ್ನನ್ ಟಿ.ಬಿ ಆನಿ ಕಾಳ್ಜ್ಞಾಪಿಡಾ ಆಸ್ ಲ್ಲ್ಯಾಂಕ್ ಆನಿ ಹಳ್ಳುಪ್ರೋ ರೋಗ್ ಆಸ್ ಲ್ಲ್ಯಾಂಕ್ ಪಿಯೆಂವ್ಚ್ ದಿಲ್ಯಾರ್ ಮಸ್ತ್ ಸಕ್ತೊ ಆನಿ ಫರ್ಚಾಯ್ ಮೆಳ್ತೊ.

- ◆ ಬಿಯೋ ಕಾಡ್‌ ಬೊಂಡು ವೆಲ್ಲಿಂವಾ ಸಾಂಗಾತಾ ಭಸುನ್‌ನ್ ಗುವಾರ್‌ ಶ್ರೀಯಾಂಕ್ ದಿಲ್ಲ್ಯಾರ್‌ ತಾಂಚಾ ಗಭಾರಂತ್ತೆಂ ಬಾಳ್ಯಂ ಆಪುಬಾರ್‌ಯೆನ್‌ ವಾಡ್ತ್.
- ◆ ದಾಂತ್ ದುಕಿಕ್ ನಿಜ್ಞಾಯ್‌ಂಕ್ ಫೋಡ್ ಪಡ್ಲ್ಯಾರ್‌ ಪೆರಾಂಚಾ ಪಾಲ್ಯಾಂಚೊ ಕಸಾಯ್‌ ಕನ್ಸ್ ಇಲ್ಲೆಂ ಮೀಟ್‌, ಹಳದ್ ಭಸುನ್‌ ಫೋಟ್‌ ಭಲ್ಯಾರ್‌ ದಾಂತ್ ದೂಕ್, ಸುಜ್, ಮೂ ಜಾಂವ್ಯೈ ನಿವಾತಾರ್.
- ◆ ಕೆಡಿನ್‌ ಕೆಲ್ಲ್ಯಾ ದಾಂತ್ ಫೋಡ್ತ್ವಾ ಪೆರಿ ಪಾಲ್ಯಾಚಾ ರೋಸಾಕ್ ಮೀಟ್‌ ಭಸುನ್‌ ಕಾಪ್ಸಾಂತ್ ಬುಡೊನ್‌ ದಾಂತಾ ವಯ್‌ ದವಲ್ಯಾರ್‌ ಬರೆವಣ್‌ ಲಾಭ್ತ್.
- ◆ ಪೆರಾಂ ಲ್ಯಾನ್ ಕುಢ್ ಕನ್ಸ್ ಎಕ್ ಬೊತ್ತಿಯೆಂತ್ ಭಿಜತ್ ದವನ್ಸ್ ತೀನ್‌ ಪ್ರಂಟ್ಯೈ ಉಪ್ಪಾಂತ್ ತೆಂ ಉದಾಕ್ ದಿಸಾಕ್ ತೀನ್‌ ಪಾವ್ವಿಂ ಪಿಯೆಲ್ಯಾರ್‌ ಮುತಾಂತ್ತೆಂ ಸಾಕ್ತಿಚೆಂ ಪ್ರಮಾಣ್ ಉಣಿ ಜಾತಾ.
- ◆ ಮುತ್ ಸ್ತ್ರಾವ್ ಚಡ್ ಜಾಂವ್ಪಾಂಕ್ ತಶೆಂ ಆಸ್ತ್ರಮಾ ಆಸ್‌ಲ್ಯಾಯ್‌ಂಕ್ ಪೇರ್ ಮಸ್ತ್ ಬರೆಂ.
- ◆ ಉದ್ಯಾಡೆ ಜಾಯ್ಯಾತ್ಲ್ಯಾಂನಿ ಆದ್ಲ್ಯಾ ರಾತೆಂ ಏಕ್ ಪೇರ್ ಲಿಂಬ್ಯಾ ರೋಸ್‌, ಮೀಟ್‌, ಮಿರಿಯಾ ಪಿಟೊ ಸಾರವ್‌ ಖಾವ್‌ ನಿದ್ಲ್ಯಾರ್ ದುಸ್ತ್ರ್ಯ ದಿಸಾ ಸಮಾ ಉದ್ಯಾಡೆ ಜಾತಾ, ಮೊಟಾಯ್ ಜಿರಯ್ತ್.
- ◆ ಪ್ರಾಸ್ಟ್ರೇಟ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ ಆನಿ ರಗ್ತಾದಾಬ್‌ (ಬಿ.ಪಿ) ಆಡಾಯ್ತ್.

104. ದಾಳಿಂಬ್‌ (ದಾಳಿಂಬೆ, ದಾಡಿಮೆ): ಹೊ ರೋಕ್ ಪಂಡ್ರ್ ಷೀಟ್‌ ಪಯ್ಯಾರ್‌ ವಾಡ್ತ್. ಘುಲಾಂ ಸೋಭಿತ್ ಆಕ್ಷಿಂತ್ ತಾಂಬ್ಡ್ಯಾ ರಂಗಾಚಿ ಆಸೊನ್‌ ಎಕ್ ಫೋಸಾಂತ್ ತೀನ್-ಪಾಂಚ್ ಘುಲಾಂ ಆಸ್ತಾತ್. ಹಾಚಿಂ ಘಳಾಂ ರುಚಿಕ್ ಗೊಡಿಂ ಆನಿ ಆಮ್ಯಂ ಆಸ್ತಾತ್.

- ◆ ಉದ್ಯಾಡೆಂತ್ ರಗಾತ್ ವೆತಾ ತರ್ ಘುಲಾಂ ಆನಿ ಆಂಕ್ರ್ಯಾಂಚೊ ಕಸಾಯ್‌ ಕನ್ಸ್ ಪಿಯೆಂವ್ಯೈ.
- ◆ ದಂತ್ ಸಮಸ್ಯೆ ನಿವಾರುಂಕ್ ಪಾಳಾಂಚಾ ಸಾಲಿಚೊ ಕಸಾಯ್‌ ಕನ್ಸ್ ಪಿಯೆಂವ್ಯೈ.
- ◆ ಗಮೆನ್ ಚಿ ತ್ಯಾಗೊ ಆನಿ ಘಡಾಪೆದ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಪಾಳಾಂ ರುರವ್‌ ಕಪಾಲಾಕ್ ಮಸ್ಸೆಂ.
- ◆ ಮಸ್ತ್ ಶೊಂಕ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಘುಲಾಂಚೆ ಬೊಂಗೆ ಸುಕವ್‌ ಹ್ಯಾ ಪಿಟ್ಯಾಚಿ ಬಟ್ಚಾಣೆ ತೆದಿ ಗುಳಿ ಕನ್ಸ್ ಸುಕವ್‌ ದಿಸಾಕ್ ದೋನ್ ಪಾವ್ವಿಂ ಸೆಂವ್ಯೈ.
- ◆ ಗ್ಯಾಸ್ ಸಮಸ್ಯೆ ನಿವ್ರಾಂವ್ ಆಂಕ್ರ್ಯಾಂಚೊ ಕಸಾಯ್‌ ನಿಯಮಿತ್ ಧರಾನ್ ಸಕಾಳಿಂ ಖಾಲಿ ಪೊಟಾಕ್ ಸೆಂವ್ಯೈ.

- ◆ ದಾಂಳ್ವಾಂಚೊ ರೋಸ್ ಕಾಳ್ಜ್ ಪಿಡಕ್ ಉತ್ತಮ್ ಟೊನಿಕ್. ಸರ್ವೆ ಧರಾಂಚಾ ತಾಪಾಕ್ ಬರೊ. ಮೊಟಾಂತ್ಲೆ ಹರುಹ್ ದೆಂವಯ್ಯಾ, ರಗಾತ್ ಚಡಯ್ಯಾ.
- ◆ ದಾಂಳ್ವಾಂಚೊ ರೋಸ್ ಏಕ್ ಚೇಬಲ್ ಕುಲೆರ್ ಅನಿ ತಿಳ್ಳೆಂಚ್ ಮ್ಲೈಂವ್ ಭಸುನ್ನ್ ಸೆಂವ್ಯೆಂ, ಕಾಳಿಜ್ ಅನಿ ಮುತ್ತಾ ಕೋಶಾಚಾ ಕಾಯ್ಯಾಕ್ ನವೆಂ ಚೇತನ್ ಮೆಳ್ಳ್. ಪೀರಂತಾಚಿ ವೋಂಕ್ ನಿವಾತಾರ್.
- ◆ ದೀಷ್ವ್ ವೃದ್ಧಿ ಜಾಂವ್ ದಾಂಳ್ವಾಂಚಾ ರೋಸಾಕ್ ಇಲ್ಲೆಂ ಮ್ಲೈಂವ್ ಭಸುನ್ನ್ ಪಿಯೆಂವ್ಯೆಂ. ಪಾಲ್ಯಾಚೊ ರೋಸ್ ದೊಳೆ ತಾಂಬ್ ಜಾಂವ್ಯಾಕ್ ದೊಳ್ಳ್ಯಾಂ ಭೊಂವಾರಿಂ ಮುಸ್ಯೆಂ.
- ◆ ನಾಕಾಂತ್ ರಗಾತ್ ವೆತ್ಲೆಲ್ಯಾಂನಿ ಘುಲಾಂಚೊ ಕಸಾಯ್ ನಾ ತರ್ ಘುಲಾಂ ಸುಕವ್ವ್ ಪಿಟೊ ಕನ್ವೆ ದುದಾಂತ್ ವಾ ಮ್ಲೈಂವಾಂತ್ ಭಸುನ್ನ್ ಸೆಂವ್ಯೆಂ.
- ◆ ಮೊಟಾಚಾ ಸರ್ವೆ ಸಮಸ್ಯಾಂಕ್, ಅನ್ವಿಟೆಚೊ ತೊಂದ್ರ್ಯಾಂಕ್ ಫೆಳಾಂ, ಸಾಲ್, ಘುಲಾಂ ದಾಲ್ಯಾನಿ (ತಿಕೆಫುಲ್) ಲೋಂಗ್, ಕನ್ವಿರ್, ಮಿರಿಂ ಭಸುನ್ನ್ ಕಸಾಯ್ ಕನ್ವೆ ಪಿಯೆಂವ್ಯೆಂ.
- ◆ ದಾದ್ ಮನ್ಯಾಂಕ್ ಆಂಧ್ರವಾಯ್ ಪಿಡಾ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಘುಲಾಂಚಾ ಪಿಟ್ಯಾಚೊ ಲೇವ್ ಮುಸ್ಯೆಂ.
- ◆ ಶೀರಾಂಚಿಕ್ ಅಸ್ಕ್ತತ್ಯಾಯ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ನಿ ಅಂಬೊಟ್ ದಾಂಳ್ವ್ ರೋಸಾಕ್ ಮ್ಲೈಂವ್ ಭಸುನ್ನ್ ಪಿಯೆಲ್ಯಾರ್ ಶೀರಾಂಚಿ ದೊಕ್ ಪಯ್ಯ್ ಜಾವ್ವ್ ದಿಷ್ಟೆ ಸಮಸ್ಯೆ ಪಯ್ಯಾಂತ್ ಉಣಂ ಕತಾರ್. ನಿಯಮಿತ್ ಧರಾನ್ ದಾಳಿಂಬ್ ಬೆಲ್ಯಾರ್ ವೆಗ್ಗಿಂ ಪ್ರಾಯ್ ಜಾಲ್ಲೆಬರಿ ದಿಸ್ಸೆಂ ಆಡಾವ್ಯೆತ್.

105. ಮೊಪಾಯ್ (ಪರ್ವಾಯ್, ಪರಂಗಿ ಹಣ್ಣ್, ಬಪ್ಪಂಗಾಯ್, ದಂಡ್ಕಾಯಿ): ಮೊಪಾಯ್ ಸರ್ವೆ ಪಿಡಕ್ ವಕಾತ್. ಮೊ ರೊಕ್ 10–15 ಫುಟ್ ನೀಂಕ್ ಲಾಬಾರ್ ವಾಡ್ತ್.

- ◆ ರುಕಾಚೊ ದೀಕ್ ದಂತಾಕ್ ಬರೊ. ಘೊಡ್ಯೊ ಬಿಯೊ ಬೆಲ್ಯಾರೀ ಬರೆಂ.
- ◆ ಮೊಪಾಯಾಚಾ ಬಿಯಾಂಚೊ ಹೇಸ್ವ್ ಖೊರೆಜೊ ಆಸ್ಲ್ಯಾಲೆಕಡೆ ಮುಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಗೊಣ್ ಜಾತಾ. ತನ್ಯಾ ಮೊಪಾಯೆಚೊ ರೋಸ್ ಕಾತಿ ವಯ್ಲಿಂ ವಿತಾಂ ಕಾಡುಂಕ್ ಉಪ್ಪಾತಾರ್.
- ◆ ಪ್ಲೇಟ್‌ಲೇಟ್ ಉಣಂ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಹಾಚಾ ಮೊಲ್ಯಾಚೊ ರೋಸ್ ಏಕ್ ಕುಲೆರ್ ಮ್ಲೈಂವ್ ಭಸುನ್ನ್ ದೊನ್ ದೀಸ್ ಪಿಯೆಲ್ಯಾರ್ ಪ್ಲೇಟ್ ಲೇಟ್ ಚಡ್ತ್. ದೆಂಗ್ಯೊ ತಾಪ್ ಗೂಣ್ ಜಾತಾ.

- ◆ ಮೊಪಾಯೆಚ್ಚೇ ಬಿಯೋ ಸುಕವ್ವು ಪಿಟೊ ಕನ್ಸೆ ದುದಾಂತ್ ವಾ ಉದ್ದಾಂತ್ ಸೆವ್ಲ್ಯಾರ್ ಮೊಟಂತ್ಲೆ ದಂತ್ ನಾಸ್ ಜಾತಾತ್. ತನಿಂ ಮೊಪಾಯ್ ಮೀಟ್ ಅನಿ ಮಿರ್ಯಾ ಪಿಟೊ ಭಸುನ್ನೊ ಸೆವ್ಲ್ಯಾರೀ ದಂತ್ ಭಾಯ್ರ್ ಪಡ್ತಾತ್. ಬಿಯಾಂ ಪಿಟೊ ಅಧೆಂ ಕುಲೆರ್, ಧಾ ಥೆಂಬೆ ಲಿಂಬ್ಯಾ ರೋಸ್ ಮ್ಹ್ಯಾಂತ್ ಏಕ್ ಯೂ ದೋಸ್ ಪಾವ್ರಿ ಫೆಂಷ್ಟೆಂ.
- ◆ ಮೊಪಾಯೆಚೆ ಸಾಲ್ ಕಾಡ್ತಾನಾ ಭಾಯ್ರ್ ಯೆಂವ್ಸ್ಟ್ ದೀಕ್ ಅನಿ ದಾಟ್ ಸಾಲ್ ಕಾಡ್ವ್ ಘಾಯಾಂಕ್ ಮಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಘಾಯ್ ಗೂಣ್ ಜಾತಾ.
- ◆ ಕಾಳ್ಜ್ ಪಿಡೆಕ್ ಮೊಪಾಯೆಚೊ ರೋಸ್ ಮ್ಹ್ಯಾಂವಾಂತ್ ಭಸುನ್ನೊ ದೂದ್ ಘಾಲ್ವ್ ದಿಸಾಕ್ ಏಕ್ ಪಾವ್ರಿ ಪಿಯೆಲ್ಯಾರ್ ಶೀರಾಂಕ್ ಬಳ್ ಲಾಭ್ತಾ. ಮರುಪ್ ಯೆತಾ.
- ◆ ತನೆ ಮೊಪಾಯೆಚೊ ದೀಕ್ ಅಧೆಂ ಕುಲೆರ್, ಏಕ್ ಜಿಮ್ಮೆ ಸೋಡಾ ಪಿಟೊ, ವ್ರೋವ್ರೋ ಅಧೆಂ ಕುಲೆರ್, ಅಲ್ಯಾರೋಸ್ ಭಸುನ್ನೊ ಸುಕವ್ವು ಪಿಟೊ ಕನ್ಸೆ ಸಿಸ್ಟ್ರೆಂತ್ ದವಚೊನ್. ಅಜೀಣ್ ಜಾಲ್ಯಾರ್ ವೆಳಾರ್ ಏಕ್ ಜಿಮ್ಮೆ ಸೆಂವ್ಸ್ಟ್ ಜಿವೆಣ್ ಜಾತಾ.
- ◆ ಪಿಕ್ ಮೊಪಾಯ್ ಕುಡ್ಕೆ ಕನ್ಸೆ ಪಾಂಟ್ ಥೆಂಬೆ ಲಿಂಬ್ಯಾ ರೋಸ್ ಘಾಲ್ವ್ ವೆಲ್ಯಾರ್ ಉದ್ದಾಡೆ ಸರಾಗ್ ಜಾತಾ ಅನಿ ಮೊಟಾಯ್ ಉಣಿ ಜಾತಾ.

106. ಸವ್ರ್ ಸುಗಂಧ್ (ಸವ್ರಸುಗಂಧ್, ಸವ್ರಸುಗಂಧಿ): ಹೊ ರೂಕ್ ಕೆದಾಳಾಯ್ ಪಾಚ್ಚ್ಲೊ ಆಸ್ತ್ರ್. ಧಾ-ಬಾರಾ ಮೀಟ್ರೊ ಲಾಂಬ್ ವಾಡ್ತಾ. ಸಾವ್ಶ್ಕೊ ಹೊ ರೂಕ್ ಲಾಯ್ತಾತ್. ಹಾಕಾ ಜಾಮ್ಯೆಕ್ ಪೆಪ್ಪರ್, ಮಟ್ಟಲ್ ಪೆಪ್ಪರ್ ಮ್ಹ್ಯಾತಾತ್. ಹಾಕಾ ಗರಂ ಮಸಾಲೊ ಅನಿ ದಾಲ್ಸಿನಿ (ತಿಕೆ ರೂಕ್) ಲಾಗ್ಯಿಲೊ ಸಂಬಂಧ್ ಆಸ್.

- ◆ ಲೊಣ್ಣೆಂ ಕತಾನ್ನಾ, ಸೋಸೆಚ್ ಕತಾನ್ನಾ, ನಿಸ್ತ್ರ್ಯಾಕ್ ಪಿಟೊ, ಮಸಾಲೊ ತಯಾರ್ ಕತಾನ್ನಾ ಹ್ಯಾ ಪಾಲ್ಯಾಚೊ ಪಿಟೊ ಉಪಯೊಗ್ ಕತಾತ್.
- ◆ ಕೇಕ್ ಕತಾನ್ನಾ, ಪಕ್ಕಾನಾಂ ತಯಾರ್ ಕತಾನ್ನಾ ರೂಟ್ ಅನಿ ಪಮ್ಮಣ್ ದೀಂವ್ವ್ ಹ್ಯಾ ಪಾನಾಂಚೊ ಪಿಟೊ ಭಶ್ರಿತಾತ್.
- ◆ ಭಾಯ್ಲ್ಯಾರ್ ಗಾಂವಾನಿ ಮಾಸ್ ರಾಂದ್ರಾನ್ನಾ, ಕಾಸ್ಟ್ರಿಕ್ ಸೆಂಟ್ ತಯಾರ್ ಕತಾನ್ನಾ ಹ್ಯಾ ಪಾಲ್ಯಾಚೊ ಧಾರಾಳ್ ಉಪಯೊಗ್ ಕತಾತ್.
- ◆ ಹ್ಯಾ ಪಾಲ್ಯಾಂಚೊ ಕಸಾಯಾಂತ್ ಗ್ಯಾಸ್ ಉಣಿ ಕಚ್ಚೆ, ಜಿವೆಣ್ ವಾಡಂಖ್ ಸಕತ್ ಆಸ್.
- ◆ ಹಾಚೊ ಬಿಯಾಂನಿ ತೇಲ್ ತಯಾರ್ ಕತಾತ್. ದಾಂತ್ ಘಡಾಘಡ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಹಾಚೊ ತೆಲಾಂತ್ ಕಾಮಸ್ ಭಿಜವ್ವು ದಾಂತಾ ವಯ್ರ್ ದವಚೆಂ. ಹೆಂ ತೇಲ್ ಪ್ರೈಟ್ಲೆಂತ್ಲ್ ಗಭಾರಂತ್ಲೆಂ ನೈಸ್ರ್ಗಿಕ್ ವಕ್ತಾಂ ಭಂಡಾರ್

ಮಾಸ್ಕುಲಾಂ ಮಾಲೀಶ್ ಕರುಂಕ್, ಅತ್ಯೇಚಿಸ್ ಆಸ್‌ಲ್ಯೂಂಕ್ ಮಾಲೀಶ್ ಕರುಂಕ್ ಉಪಯೋಗ್ ಕರುತ್ತಾರೆ.

107. ನೀಲಿ ರುಡ್ (ನೀಲಿ ಗಡ, ನೀಲಿನಿ, ಶಾರದಿ, ರಂಜನಿ): ಹಿಂ ರುಡಾಂ ಮಾಗಾ ದೆಗಾಂನಿ, ಉದ್ದಾಶೇ ಆಸ್ಟ್ ಧಂಯ್ ವಾಡ್ತಾತ್.

- ◆ ಮನ್ಯಾಂಕ್ ವ ಜಾನ್ವಾರಾಂಕ್ ಏಸ್‌ಮೊ ಪೆಟ್‌ಮೊ ಚಾಬ್ಲ್ಯೂರ್ ದುದಾಂತ್ ಹಾಚೆ ಖೋಲೆ ವಾಟುನ್ ಸೆಂಪ್‌ಂ ಆನಿ ಫಾಯ್‌ಕ್ ಮುಸ್ಟ್‌ಂ.
- ◆ ಸರ್ವಾಸುತ್ತ್ವ ಜಾಲ್ಲ್ಯೂರ್ ವೆಳಾರ್ ಸಾಬ್ರಿಂಚೆಕ್ ಪಾಳಾ ಸಾಂಗಾತ್ರಾ ಹ್ಯಾ ರುಡಾಚೆ ಪಾಲೆ ಲಿಂಬ್ಯಾ ರೋಸಾಂತ್ ರುರವ್‌ಂ ಸೆಂಪ್‌ಂ. ತಾಂಬ್ದೆ ಮ್ಹಾಷ್ಟ್‌ರ್ ಪಿಡೆಕ್ ನೀಲಿ ರುಡಾಚೆ ಖೋಲೆ ಜಿವಿ ಹಳದ್ ತಾಕ್ ಸಾಂಗಾತ್ರಾ ರುರವ್‌ಂ ಸೆಂಪ್‌ಂ ಆನಿ ಅಂಗಾರ್ ಮುಸ್ಟ್‌ಂ. ತಾಂಬ್ದೆ ಪಡ್‌ಂ ಮ್ಹಾಷ್ಟ್‌ರ್ ಸರ್ವಾಸುತ್ತ್ವಿಮೊ ಆನ್‌ಕ್ ಪ್ರಭೇದ್ ಹಾಕ್ ಅಗ್ನಿವಿಸರ್ವ್ ಮ್ಹಾಷ್ಟ್‌ತ್.
- ◆ ಮೂಕ್ ಬಂದ್ ಪಡ್‌ಂ ಹ್ಯಾ ಪಾಲ್ಯಾಚೊ/ರುಡಾಚೊ ಕಸಾಯ್ ಕನ್‌ ಪಿಯೆಂವ್ಲ್ಯೂ.
- ◆ ಹ್ಯಾ ರುಡಾಚೆ ಪಾಲೆ ಆನಿ ಪಾಳಾಂ ತಿಳೆಲ್ ಆನಿ ನಾಲೆಂ‌ಲ್ ತೆಲಾಂತ್ ಫಾಲ್‌ ಹುನ್ ಕನ್‌ ಮುಸ್ಲ್ಯೂರ್ ಕೇಸ್ ವಾಡ್ತಾತ್, ಪೆಗ್‌ಂ ಧವೆ ಜಾಂಪ್‌ ರಾವ್ತಾತ್. ನೀಲಿ ಭೃಂಗಾರಿ ತೈಲ ಹಾಚೆ ಧಾವ್‌ ಕಚೆಂ.

108. ಮೂಳ್ ನಾಲ್ಲಿ ವಾಲ್ (ಅಮರುಬ್ಲ್ಯೂ, ಸೀತೆಯ ಕುಜಲ್): ಹಿ ವಾಲ್ ಆನ್‌ಕ್ ರುಡಾಕ್ ವ ರುಕಾಕ್ ಹೊಂದೊನ್ ಆಸ್ತ್ರ್ ಸುತಾಬರಿ ಆಸ್ಟ್‌ಂ ಮೂಳ್ ರುಕಾಚ್ ಫಾಂಟ್‌ ಧಾವ್‌ ದೆಂಪೊನ್ ವಾಡ್ತಾತ್. ಮೂಳ್ ಹಣ್ಣುವೆಂ ಜಾವ್‌ ಬೊಲ್ಯಾಂನಿ ಪಾಜಾನ್‌ ಆಸ್ತ್ರ್. ಹ್ಯಾ ವಾಲಿಕ್ ಖೋಲೆ ನಾಂತ್ ಕಾಯ್‌ವ್ ರುಕಾಕ್ ಗೆಲ್ಲಿ ವಾಲ್ ವಕ್ತಾಕ್ ಉತ್ತೀಮ್‌. ಘುಲಾಂ ಧವಿಂ ಆನಿ ಲ್ಲಾನ್, ಕಾಳಿಂ ಪಮ್‌ಳಿಕ್ ಫಳಾಂ ಹಾಚೆರ್ ಆಸ್ತ್‌ತ್.

- ◆ ಕೊಯ್ತಿ ವಾ ಸುರಿ ಲಾಗೊನ್ ಜಾಲ್ಲ್ಯೂರ್ ಫಾಯ್‌ಕ್ ಹಿ ವಾಲ್ ರುರವ್‌ಂ ಮುಸ್ಲ್ಯೂರ್ ಫಾಯ್ ಪೆಗ್‌ಂ ಗೂಳ್ ಜಾತಾ.
- ◆ ರಗಾತ್ ಶುದ್ಧಿ ಜಾಂವ್‌ ಸದಾಂ ಸಕಾಳಿಂ ವ ರಾತಿಂ ತೀನ್ ಗ್ರಾಂ ವಾಲೆಚ್ ಪಿಟ್‌ ಇಲ್ಲಿಂ ಮ್ಹ್ಯಾಂವ್ ಭಸುನ್‌ ಚಾಳೇಸ್ ದೀಸ್ ಸೆವ್ಲ್ಯೂರ್ ರಗತ್ ನಿತ್ತಾತ್.
- ◆ ಅಂಗಾರ್ ಪಿಂತಾಚೆ ದಾಡ್ತಾಂ ಪಡ್‌ಂ ಹೆಂಚ್ ವಕಾತ್ ಉಪ್ಯೋಗ್ ಕಯೆಂತ್.
- ◆ 50 ಗ್ರಾಂ ವಾಲ್ ವಾಟುನ್ ಏಕ್ ಲೀಟರ್ ಉದ್ದಾಂತ್ ವಿಕ್ತಾವ್ ಕೇಸ್ ಧುಲ್ಯಾರ್ ಡ್ಯಾಂಡ್ರ್‌ ಆನಿ ಕೇಸ್ ರುಡ್‌ ರಾವ್ತಾತ್.

- ◆ ಹಿ ವಾಲ್ ವಾಟಿನ್ ತಿಳೆಲ್ ತೆಲಾಂತ್ ಭಸುನ್ ಮಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಬಾಲ್ದ್ ತಕ್ಕೆಚಾಂಕ್ ಉಪ್ಪುತ್ತಾನ್. ಕೇಸ್ ಯೆತಾತ್. ಕೆಸಾಂಚಿಂ ಮುಳಾಂ ಫೋಮೂಷ್ ಜಾತಾತ್.
- ◆ ಹಿ ವಾಲ್ ಸುತಾನ್ ಬಾಂದುನ್ ಎಕ್ ಬರ್ಯಾ ವೆಳಾರ್ ಭಗ್ಯಾರ್ ಮಂಚ್ಯಾ ಗಳ್ಯಾಕ್ ಅನಿ ಹಾತಾಕ್ ಬಾಂದ್ಲ್ಯಾರ್ ತಾಪ್, ತೆಳ್ ಅನಿ ಸಬಾರ್ ಭಗ್ಯಾರ್ ಪಿಡೆಂತ್ಲೆ ಬಚಾವ್ ಜಾತಾತ್.
- ◆ ಹಿ ವಾಲ್ ಮಾತ್ರಾಕ್ ಘಾಲ್ಫ್ ತೇಲ್ ಮನ್ ಕತಾನಾ ಘಾಲ್ಯಾರ್ ತೇಲ್ ಪರ್ಮ್ಯಾಳಿಕ್ ಜಾತಾ.

109. ಚಿತ್ತಲ್ರ್ (ಕಿತ್ತಲ್, ಚಿತ್ತಪುಲ್): ಹೊ ರೂಕ್ ಸುಮಾರ್ ಫಿಟ್ ಲಾಂಬ್ ವಾಡ್ತ್. ಘಾಟಾರ್ ಕಾಪ್ಯೆ ತೊಟಾಂತ್ ಮಸ್ತ್ ರೂಕ್ ಆಸಾತ್. ಹಾಚೆರ್ ಪಾಂಚ್ ಪಾಕ್ಯ್ಯಂಚಿಂ ಧವಿಂ ಘುಲಾಂ ಪಳೆಂವ್ಯ್ಕ ಮೆಳ್ತಾತ್.

- ◆ ಚಿತ್ತಲ್ರ್ ಖಾಂವ್ಯ್ ರುಚಿಕ್, ಸಾಲಿ ಸುಕವ್ಯ್ ಗಂಥ್ ಪಿಟ್ಕೊ ಕನ್ರ್ ಕಸ್ತೂರಿ ಹಳ್ದ್ ಭಸುನ್ ತೊಂಡಾಕ್ ಮಸ್ಲ್ಯಾರ್ ವಿತಾಂ, ಮುಂಬಾಂ ವೆತಾತ್.
- ◆ ಸುಕ್ಲ್ಯಾ ಘುಲಾಂಚಾ ಕಸಾಯೆಕ್ ಹಳ್ಳಪ್ರೋ ರೋಗ್ ಗೂಣ್ ಕಚ್ಚ್ ಸಕತ್ ಆಸ್. ಕಸಾಯ್ ಜಿವಣಿಕ್ ಬರ್ನೊ, ಮೊಟಾಂತ್ ದಂತ್ ನಾಸ್ ಜಾತಾತ್.
- ◆ ಚಿತ್ತಲ್ರ್ ಸೊಲ್ಲ್ ಸಾಲಿ ಧಾವ್ಯ್ ಕಾಡ್ಲೆಂ ತೇಲ್ ದೀಫ್ರ್ ಪರ್ಮ್ಯಾಳ್ ಫೆಲ್ಲ್ಯಾರ್ ಮೊಪ್ಪ್ ಭಿತಲ್ಯಾರ್ ಸುಜಿ ಧಾವ್ಯ್ ಯೆಂವ್ಷಿ ಉಸ್ಮೊಡ್ ವಿಂಡಿತ್ ಗೂಣ್ ಜಾತಾ.
- ◆ ಚಿತ್ತಲ್ರ್ಚೆಕೊ ರೋಸ್ ಪಿಯೆಲ್ಯಾರ್ ಶಿರಾಂಚಿ ಅಸ್ಕೆತ್ಯಾಯ್ ಪಯ್ಸ್ ಕತಾನ್. ಬಾಂಳ್ತ್ರೋ ಸವ್ಯಾಸಾಯೆನ್ ಜಾತಾ. ಗುವಾರಿಂನಿ ಸ ಪ್ಪಾಯ್ ಭಲ್ಯಾರ್ ಉಪ್ಪಾಂತ್ ತವಳ್ ತವಳ್ ಚಿತ್ತಲ್ರ್ ಖೆಲ್ಯಾರ್ ಮಸ್ತ್ ಬರೆಂ.
- ◆ ದಿಸಾಕ್ ಏಕ್ ವಾ ದೋನ್ ಚಿತ್ತಲ್ರ್ ಖೆಲ್ಯಾರ್ ಮುತಾಂತ್ ಘಾತೊರ್ ಉಬ್ಜ್ಲ್ಯಂಚಿಂ ಆಡಾಪ್ತೆತ್.
- ◆ ಏಕ್ ಗ್ರಾಸ್ ಚಿತ್ತಲ್ರ್ ರೋಸಾಕ್ ಏಕ್ ಕುಲೆರ್ ಮ್ಲೈಂವ್ ಭಸುನ್ ಪಿಯೆಲ್ಯಾರ್ ತವಳ್ ತವಳ್ ಯೆಂವ್ಷಿ ಮೊಂತ್ತೆ ತೆಳ್ ನಿಯಂತ್ರಣಾಕ್ ಯೆತಾ. ತೆಳ್ ಜಾಲ್ಯಾರ್ ವೆಳಾರ್ ಚಿತ್ತಲ್ರ್ ರೋಸ್, ಚೊಮೆಟೊ ರೋಸ್, ಕ್ಷಾರೆಟ್ ರೋಸ್ ಭಸುನ್ ಪಿಯೆಜಯ್.
- ◆ ಚಿತ್ತಲ್ರ್ಚ್ಯಾ ಸಾಲಿ ಧಾವ್ಯ್ ಜ್ಯಾಮ್ ತಯಾರ್ ಕತಾತ್.
- ◆ ಚಿತ್ತಲ್ರ್ಚೆಕ್ ಸಾಲಿ, ಮೀಂಕ್, ಅಮ್ಮಣ್, ಸುಕ್ಕೆಲ್ಲ್ ಮಿಸಾಂಗ್, ಇಲ್ಲೆಂ ಗ್ರೋಡ್, ಹಳ್ದ್, ಉದಾಕ್ ಘಾಲ್ಲ್ ಉಕ್ಕೆಲ್ಲ್ ಹಾಕ್ ಇಲ್ಲೆಲ್ಲ್ ನಾರ್ಲ್, ಹಿಂಗ್, ಮಿರಿಂ ಘಾಲ್ಲ್ ಗಂಥ್ ವಾಟಿನ್ ಚೆಟ್ಟಿ ಕರಿಜಯ್. ಚೆಟ್ಟೆಕ್ ಮೊಣ್ಣ ಘಾಲ್ಲ್ ಏಕ್ ವಿಕ್ಕೆಲೊ ಯೆತಾ ಪ್ಪಣಾಸರ್ ದವನ್ರ ಮಾಗಿರ್ ಹೇಜ್ ಜೆವ್ತಾನಾ ತೊಂಡ್ಲ್ಯಂವ್ಯ್ಕ

ಬಾರಿ ರುಚಿಕೆ ಜಾತಾ.

110. ತೊವೈಂ (ಮುಳ್ಳಸೌತೆಕಾಯಿ, ತೆಕ್ಕರೆ): ಹಿ ರಾಂದ್ವಯ್ಯ ಖಿಂಚಾಯ್ ಕಾಳಾರ್ ತೊಟಾಂ ಮುಜಲಾಂನಿ, ಗಾಡ್ಯಾಂತ್ ಕಯೆಂತ್. ತೊವೈಂ ತಾನ್ ಬಾಗಯ್ತಾ. ಜಿವೆಂ ಖಾಂವ್ಯ್ ಬಾರಿ ಬರೆಂ ಜಾತಾ. ಹಾಚೆಂ ಮಂಡಾಸ್, ಕ್ಯಾಂಡಿ, ಮೋಳೆ, ಬಫ್ಫೆ, ವಡೆ, ಹಲ್ಲ್ಯ್ ವ್ರೋನ್, ಸಲಾದ್ ಕರುಂಕ್ ಉಪಯೋಗ್ ಕತಾಂತ್.

- ◆ ದೋನ್ ಕುಲೆರಾಂ ತೊವ್ಯಾಂಚೊ ರೋಸ್, ಅರ್ಥೆಂ ಕುಲೆರ್ ಗಂಧಾ ಪಿಟೊ, ಏಕ್ ಕುಲೆರ್ ಗುಲೊಬಾ ಉದಾಕ್ (ರೋಸ್ ವಾಟರ್) ಭಸುನ್ನೊ ತೊಂಡಾಕ್, ಗೊಮ್ಮಾರ್ಕ್ ಮಸ್ಲಾರ್ ಸೊಭಾಯ್ ಚಡ್ಡತ್. ಕಾತಿ ಪಿಡೆಚಿ ನಂಜಿ ಕಾಡ್ತಾ.
- ◆ ತೊಂಡಾರ್ ಕಾಳಿಂ ಖಿತಾಂ ಆಸ್ಲಾರ್ ತೀನ್ ಕುಲೆರಾಂ ರೋಸ್, ದೋನ್ ಕುಲೆರಾಂ ಚಣ್ಣ್ಯ್ ಪೀಟ್ ಧಂಯ್ ಭಸುನ್ನೊ ತೊಂಡಾಕ್ ಮಸ್ಸೆಂ. ಖಿತಾಂ ವೆತಾತ್.
- ◆ ಕೊಲೆಸ್ಪಾಲ್ ಉಣಿ ಜಾಂವ್ಯ್, ಮೋಟಾಯ್ ಉಣಿ ಕರುಂಕ್, ಜಿವೆಂಟ್ ಸಕ್ತೆ ವಾಡಂವ್ಯ್, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಪಿಡಾ ಆಡಾಂವ್ಯ್, ಡಯಾಬಿಟಿಸ್, ರಗ್ತಾದಾಬ್ ನಿಯಂತ್ರಣಾರ್ ದವ್ಯುಂಕ್ ತೊವೈಂ ಮಸ್ತ್ ಉಪ್ಯಾತಾಂ.
- ◆ ಮುತ್ತಾನಾ ಹುಲೊಪ್, ಮುಳ್ಳಾದ್ ನಿವಾರುಂಕ್ ಏಕ್ ಗ್ಲಾಸ್ ತೊವ್ಯಾ ರೋಸಾಕ್ ದೋನ್ ಕುಲೆರಾಂ ಗೊಡಾ ಪಿಟೊ, ಏಕ್ ಕುಲೆರ್ ಕನ್ವಿರ್ ಭಾಜ್ಯೆಚೊ ರೋಸ್ ಭಸುನ್ನೊ ಪಿಯೆಜಯ್.
- ◆ ತೊವೈಂ ಕಾತಿ ಸಮೇತ್ ಕಾತನ್ ಮಿರ್ಯ್ ಪಿಟೊ ಶಣಾವ್ಯ್ ಖೆಲ್ಲಾರ್ ಬಾರಿ ರುಚಿಕೆ ಆನಿ ಜಿವೆಂಟ್ ಚಡ್ಡತ್.
- ◆ ಹಾಡಾಂಚಾ ಘಟಕಾಯೆಕ್ ಪಿಟಮಿನ್ ಬಿ ಆನಿ ಕಾಬೊಹ್ಯೆಡ್ರೇಟ್ ಆನಿ ಮೋಟಾಶಿಯಂ ಧಾರಾಳ್ ಆಸಾ. 100 ಗ್ರಾಂ ತೊವ್ಯಾಂತ್ 147 ಮಿಲಿ ಗ್ರಾಂ ಮೋಟಾಶಿಯಂ ಆಸಾ.
- ◆ ದೊಳ್ಳಾಂ ಸಕಯ್ಲ್ ಕಾಳ್ಪಾಣ್ ಆಸ್ಲಾರ್ ತೊವ್ಯಾಚೆಂ ಕುಡ್ಡೆ ರಾತಿಂ ನಿದ್ದಾನಾ ಅರ್ಥೆಂ ವ್ರೋರ್ ದೊಳ್ಳಾಂ ವಯ್ಯ್ ದವ್ಯಿಜಯ್.
- ◆ ಕಡ್ಡಿಂತ್ ಘಾತೋರ್ ಆಸ್ಲಾರ್ ಏಕ್ ಶೊಪ್ ತೊವ್ಯಾಜ್ಯ್ ರೋಸಾಕ್ ದೋನ್ ಕುಲೆರಾಂ ತುಳ್ಳಿ ರೋಸ್, ದೋನ್ ಕುಲೆರಾಂ ಮ್ಹ್ಯೆಂವ್ ಭಸುನ್ನೊ ಪಿಯೆಜಯ್. ಘಾತೋರ್ ಲಿಗೆತಾತ್.
- ◆ ಸಾಲಿ ಸಮೇತ್ ತೊವೈಂ ಖೆಲ್ಲಾರ್ ಅನ್ನಿಟೆಂತ್ ಆಸ್ಲೆಲ್ಲೆಂ ವಿಕಾಳ್ ಅಂತ್ ಕಾಡ್ಲ್ ಷ್ವಡ್ಲ್ಯ್ ಅನ್ನಿಟೆಚೆಂ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಯೆಂವ್ಯೆಂ ಆಡಾಯ್ತ್ ಆನಿ ರಕ್ಕಣ್ ಕತಾ.

111. ಮೆತ್ತೆ ಪಾಲೋ (ಮೆತಿ, ಮೆಂತ್ರೆ, ಮೆತ್ತೆ): ಕಾಳಿ ಆನಿ ತಾಂಬ್ಬಿ ಮಾತ್ಯೆಂತ್ ಪ್ರೆಟೆಂತ್ಲ್ಯ್ ಗಭಾರ್ಂತ್ಲೆಂ ನ್ಯೆಸ್ಗೆರ್ಕ್ ವಕ್ಕಾಂ ಭಂಡಾರ್

ಹೆಂ ಬೆಳೆಂ ಉತ್ತಮ್ ಜಾತಾ.

- ◆ ಮೆತಿ ಡಾಯಿಟಿಫ್ಸ್ ಆಸ್‌ಲ್ಯಾಂಕ್ ಏಕ್ ಬರೆಂ ವಕಾತ್. ಸದಾಂಯ್ ಸಕಾಳೆಂ ಖಾಲಿ ಮೊಟಾಕ್ ಏಕ್ ಕುಲೆರ್ ಮೆತಿ ಪಿಟೊ ವ ದೋನ್ ಕುಲೆರಾಂ ಹಾಲ್ಯಾಚೊ ರೋಸ್ ಸೆವ್ಲ್ಯಾರ್ ರಗ್ತಾಂಲ್ಲಿ ಸಾಕರ್ ವೆಗ್ಗಿಂ ನಿಯಂತ್ರಣಾರ್ ಯೆತಾ.
- ◆ ಹಾತ್ ಪಾಯ್ ದೂಕ್, ಮೊಟಾಂತ್ ದೂಕ್, ಮೊಟ್ ಭರೆನ್ ಯೆಂಪ್ಲೆಂ ಹಾಕಾ ಮೆತ್ಯೆ ಪಿಟೊ ಪಾತಳ್ ದುದಾಂತ್ ಭಸುನ್ ಪಿಯೆಂಪ್ಲೆಂ.
- ◆ ಕೆಸೊಳಿ ಜಾಲ್ಯಾ ಪೇಶಾರ್ ಮೆತ್ಯೆ ಪಾಲೊ ವಾಟನ್ ಪಟ್ಟಿ ಬಾಂಡಿ, ದೂಕ್ ಉಳಿ ಜಾತಾ. ಕೆಸೊಳಿ ಪುಟ್ಟು.
- ◆ ಉಚೊ ಲಾಗ್‌ಲ್ಯಾ ಘಾಯಾಕ್ ಮೆತಿ ಉದ್ವಾಂತ್ ವಾಟನ್ ಪಾತಳ್ ಪುಸ್ಟೆಂ.
- ◆ ಬಾಂತ್ರ್ ಸದಾಂಯ್ ಜೆವ್ಲ್ಯಾಂತ್ ಮೆತ್ಯೆ ಪಿಟೊ ಗ್ಲ್ಯಾಲ್ಯಾರ್ ಸ್ತನಾಂತ್ ದೂದ್ ಚಡ್ತ್ರಾ ತಶೆಂಚ್ ಗಭಾರ್ಶಯ್ ಪಯ್ಯೆಂಚಾ ಸ್ಥಿತ್ಕೆ ವಚೊಂಕ್ ಕುಮೊಕ್ ದಿತಾ.
- ◆ ಕಾಳ್ಜ್ ಪಿಡಾ ಆಸ್‌ಲ್ಯಾಂನಿ ಮೆತಿ ಖಾಣಾಂತ್ ಉಪಯೋಗಿಲ್ಯಾರ್ ಮಸ್ತ ಬರೆಂ ಜಾತಾ.

112. ಮುಳೊ (ಮೂಲಂಗಿ, ಮುಲ್ಲಂಗಿ): ಹ್ಯಾ ರುಡಾಚೊ ಕಾಂದೊ ಧವ್ರೊ ಆನಿ ತಾಂಬ್ಯೊ ಆಸ್ತಾ. ಕ್ಯಾರೆಟಾಬರಿ ಧಣ್ಣೆ ಪಂದಾ ಆಸ್ತಾ. ಧವಿಂ ಘುಲಾಂ ಜಾಲ್ಯಾರ್ ಕಾಂದೊ ಏಕ್ ಫಿಟ್ ಲಾಂಬ್ ವಾಡ್ತಾ.

- ◆ ಕಾಂದೊ ಆನಿ ಪಾನಾಂ ತಕಾರಿ ಕನ್ರ್ ಉಪಯೋಗಿತಾತ್. ಜವ್ರೊ ಸಲಾದ್ ಕನ್ರ್ ಖೆಲ್ಯಾರ್ ಸಬಾರ್ ಜೀವಸತ್ತ್ ಮೆಳ್ತಾತ್.
- ◆ ಹಾಚ್ಯೆ ಪಾಲ್ಯಾಚೊ ರೋಸ್ ಪಿಯೆಲ್ಯಾರ್ ಬಾಂದ್ರಾಲ್ಲೆಂ ಮೂತ್ ವೆಗ್ಗಿಂ ಸುಟ್ಟು.
- ◆ ಮುಳ್ಳಾದ್ ಆಸ್‌ಲ್ಯಾಂನಿ ಕಾಂದೊ ಉಕಡ್ ಜೆವ್ಯಾ ತಿಳಾ ಸಾಂಗಾತಾ ವಾಟನ್ ಸೆಂಪ್ಲೆಂ.
- ◆ ಖೊಂಕ್ಕೆ ಘುಲಾಂಚೊ ಕಸಾಯ್ ದಿಸಾಕ್ ದೋನ್ ಪಾವ್ರಿಂ ಏಕ್ ಕುಲೆರ್ ಸೆಂಪ್ಲೆಂ ವ ಮುಳೊ ಕಾಂತುನ್ ತಾಕಾ ಮೀಟ್, ಲಿಂಬ್ಯಾ ರೋಸ್ ಭಸುನ್ ನ್ ಖಾಂಪ್ಲೆಂ.
- ◆ ಹಳ್ಳಿವ್ಯಾ ತಾಪಾಕ್ ಮುಳ್ಳಾಚೊ 30 ಮಿ.ಲಿ ರೋಸ್ ಪಿಯೆಂವ್ಯಾ ದಿವ್ಯೆತ್ ಯೊ ಸಲಾದ್ ಕನ್ರ್ ಸೆವ್ಯೆತ್. ಪಾಲೆ ರಾಂದ್ಧ್ಯೊ ಭಾಜಿ ಕನ್ರ್ ಖೆಲ್ಯಾರ್ ಬರೆಂ.
- ◆ ತನ್ಯಾರ್ ಮುಳ್ಳಾಕ್ ಮಿರ್ರ್ಯಾ ಪಿಟೊ, ಮೀಟ್, ಲಿಂಬ್ಯಾ ರೋಸ್ ಭಸುನ್ ನ್ ಖೆಲ್ಯಾರ್ ದೀಷ್ಪ್ ವೃದ್ಧಿ ಜಾತಾ. ಅಜೀಟ್, ಉದ್ವಾಡೆ ಘಟ್ ಜಾಲ್ಲೆಂ ನಿವಾತಾರ್.
- ◆ ಮುಳ್ಳಾಚೆಂ ನಿಸ್ತೆಂ ಯೊ ಸಲಾದ್ ಲಿವರಾಕ್ ಆನಿ ಪಿಂತಾ ಕೋಶ್ ತೊಂದ್ರ್ಯಾಕ್

ಮುಸ್ತ ಉಪಾಧಿಗಳು.

◆ ಮುಖ್ಯಾಚೆಂದೂ ಹಲ್ವಾ ಕರ್ತಾರ್ತೆ

ಕಚ್ಚೆ ರೀತೆ: ಅರ್ಥಂ 1೧ಟ್ ದೂದ್, ಅರ್ಥೋ ಕಿಲೊ ಮುಖ್ಯಾ (ಕಾಂಡೆ) ಸಾಕರ್ 200 ಗ್ರಾಂ, ತೊಪ್ ಚಾರ್ 1 ಕುಲೆರಾಂ, ಇಲೆಲ್ಲು ಎಳಾಂ ಪಿಟೆಂ ಆನಿ ಇಲೆಲ್ಲು ಮೊಯಾಂ ಕುಡ್ಡೆ. ದೂದ್ ಬಾಣಾಲ್ಯಾಂತ್ ವಿಶ್ವತಾವ್ಯಾ ತಾಕಾ ಕಾಂತೊಲೆಲ್ಲು ಮುಖ್ಯಾ ಫಾಲ್. ಇಲೆಲ್ಲು ವೇಳ್ (5 ಮಿನುಟೊಂ) ಉಕಡ್ಲ್ಯಾ ಉಪಾಂತ್ ಸಾಕರ್ ಭರ್ತೀ ಆನಿ ಚಾಳ್ಯಾ ರಾವ್. ಮೇಲ್ ಆಡಿ ಸುಟ್ತಾನಾ ತೊಪ್ ಭರ್ತೀ. ಭಾಜ್ ಲೈ ಮೊಯ್, ಎಳಾಂ ಪಿಟೆಂ, ತೊಪ್ ಸಾರಯಿಲ್ಲ್ಯಾ ಬೋಶ್ಯೆಕ್ ಫಾಲ್. ನಿವ್ಯಾನಾ ಜಾಯ್ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾ ಆಕಾರಾಕ್ ಕಾತರ್. ಹೊ ಹಲ್ವಾ ಭಲಾಯ್ಯೆಕ್ ಭೋವ್ ಉತ್ತರ್ವೆ.

113. ಲೊಸುಣ್ಣ್ (ಬೊಳ್ಳುಲ್ಲಿ, ಬೆಳ್ಳುಲ್ಲಿ): ಲೊಸುಣ್ಣ್ ರಾಂದ್ವಾಂತ್ ಏಕ್ ಪ್ರಮುಖ್ ರೂಜ್ ದಿಂಪ್ಪಿ ಏಕ್ ಜಿನಸ್. ಸಬಾರ್ ವಕ್ತಾಂನಿ ಲೊಸುಣ್ಣೆಚೊ ಬರೊ ಉಪಯೋಗ್ ಕರ್ತಾರ್ತೆ. ಹಾಚೆಂಗ್ ಗೂಣ್ ಗಮಿಂ.

- ◆ ಮೊಟಾಂತ್ ದಂತ್ ಮೊರೊಂಕ್, ಅಜೀಣ್ ನಿವಾರುಂಕ್, ಪಾಯಾಚಾ ಸಮಸ್ಯಾಂಕ್ ಆನಿ ಮೊಟಾಂತ್ ದೂಕ್ ಆಸ್ಯಾರ್ ಉಪಯೋಗ್ ಕರ್ತಾರ್ತೆ.
- ◆ ಮಸ್ತುಲಾಂನಿ ವಾಕ್ಯಾಂ ಯೆಂಪ್ಪೆಂ ಆಡಾಯ್ತ್. ಮೂತ್ ಸರಾಗ್ ವಚೊಂಕ್ ಲೊಸುಣ್ಣ್ ಇಂಗ್ಲ್ಯಾರ್ ಭಾಜನ್ ಸಕಾಳಿಂ ಸಾಂಜೆರ್ ಎಕೇಕ್ ಬೊಯ್ ಶಿಂಂಪ್ಪಿ.
- ◆ ಟಿ.ಬಿ. ಬ್ರಾಂಕ್ಯೆಟ್ಸ್, ನ್ಯೂಮೋನಿಯಾ, ಆಸ್ತಮಾ, ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಸಂಬಂಧಿ ಪಿಡೆಕ್ ಹನ್ ಉದ್ಘಾಂತ್ ಏಕ್ ಬೊಯ್ ಲೊಸುಣ್ಣ್ ಫಾಲ್ಲ್ ಪಿಯೆಜಯ್. ಶ್ವಾಸಕೋಶಾಂತ್ ದಕ್ಷಾಲ್ ಭಾಯ್ ಕಾಡುಂಕ್ ಕಸಾಯ್ ಕನ್ ಪಿಯೆಜಯ್.
- ◆ ತಾಳೊ ದೂಕ್, ತೆಳ್, ಮೊಂತ್ ಆಸ್ಲೆಲ್ಯಾಂನಿ ಲೊಸುಣ್ಣ್ ಮಸ್ತ ಉಪಯೋಗ್ ಕರಿಜಯ್. ಮನ್ ಉದ್ಘಾಕ್ ಲೊಸುಣ್ಣ್, ಆಲೆಂ, ಮ್ಹ್ವಿಂವ್, ತೊಪ್ ಭಸುನ್ ಪಿಯೆಂಪ್ಪೆಂ.
- ◆ ಪಿಯ್ಯಾವ್ ಆನಿ ಲೊಸುಣ್ಣ್ ಕಾತನ್ ಲೊಣೆಯೆಂತ್ ಭಾಜನ್ ಮಿರ್ಯಾ ಪಿಟೆಂ, ಮೀಟ್ ಫಾಲ್ಲ್ ಮಿಸ್ಟಿಂತ್ ವಾಟನ್ ಉಪಾಂತ್ ಉದಾಕ್ ಫಾಲ್ಲ್ ವಿಶ್ವತಾವ್ಯಾ ಇಲ್ಲಿ ಸಾಕರ್ ಆನಿ ಲಿಂಬ್ಯಾ ರೋಸ್ ಭಸುನ್ ಹನೆನೊನಿ ಪಿಯೆಲ್ಯಾರೀ ವಯ್ಲ್ಯಾ ಪಿಡೆಕ್ ಬಾರಿ ಬರೆಂ.
- ◆ ಸುಣ್ಣ್ ಶೊಂತ್, ತಾಪ್, ಶಿರಾಂಚಿ ಅಸ್ತುತ್ಯಾಯ್ ಆಸ್ಯಾರ್ ಚ್ಹಾಯೆಕ್ ಏಕ್ ಬೊಯ್ ಲೊಸುಣ್ಣ್ ಭಸುನ್ ಮ್ಹ್ವಿಂವ್ ಫಾಲ್ಲ್ ಪಿಯೆಂವ್ಚ್ ದಿಂಪ್ಪೆಂ.
- ◆ ಹೈಪರ್ ಟಿನ್ನನ್ (ಬಿ.ಬಿ) ಆಸ್ಯಾಲ್ಲ್ಯಾಂನಿ ಲೊಸುಣ್ಣೆ ಕುಡ್ಡೆ ಉಬ್ ಕನ್ ಬೆಲ್ಯಾರ್

ಮಾಸ್ತ ಬರೆಪಣ ಜಾತಾ.

114. ಮಾವ್ಯಂಗ್ (ಮಾದಳ ಹೆನ್ನಿ, ಮಾಫಲ ಪಂದೋ): ಮೊಪ್ಪಾಕ್ ಬಳ್ಳ ದಿಂಪೆಂ ಫಳ ಮಾವ್ಯಂಗ್. ಲಿಂಬ್ಯಾಚು ವಗಾರ್ಕ್ ಸೆವಾರ್ಲಾಯ್ ಫಳು ಪಯ್ಯಿ ಭೋವ್ ಪ್ರಡಾಲ್ಯ್ ಗಾತ್ರಾಚೆಂ ಫಳ್ ದಿಂಪೆಂ ಬೋಲ್ಯಾ ರುಡ್. ಕಾಂಟೆ ಆಸಾತ್, ಹಾಚೆಂ ಘುಲಾಂ ಪ್ರಡ್. ಘುಲ್ತಾನಾ ಭೋವ್ ಪಂಮ್ರಳಿಕ್. ಉತ್ತೀಮ್ ವಕ್ತ್ರ ಗೂಣ್ ಆಸ್ಪೆಂ ಫಳ್ ಹೆಂ. ಹ್ಯಾ ರುಡಾಚೆ ಸರ್ವ್ ಭಾಗ್ ವಕ್ತ್ರ ಗುಣಾಂನಿ ಭಲ್ಯಾತ್.

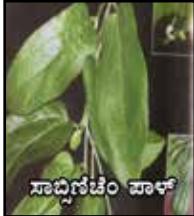
- ◆ ಹಾಚೆಂ ಲೋಷ್ಟೆಂ, ಬೆಟ್ಟಿ, ಜ್ಯಾಮ್ ಇತ್ಯಾದಿ ಕತಾರ್ತ್. ಆಸಿಡಿಟೆ ಆನಿ ಆಷ್ಟ್ ಪಿತ್ತ್ ಉಣೆಂ ಕಚ್ರೆಂ ವಿಶೇಸ್ ಫಳ್ ಮ್ಹಣ್ಣೆ ಪ್ರಡಿಕ್ಕಾಯ್ ಹಾಕಾ ಆಸಾ.
- ◆ ಅಂಬೋಟ್, ಗೋಡ್ ಆನಿ ಇಲ್ಲೆಂ ಕೊಡ್ದು ಹೆ ತಿನೀ ವಕ್ತ್ರ ಪ್ರಬೇದ್ ಆಸ್ಪೆಂ ಮಾವ್ಯಂಗ್ ಸಕ್ಕಾಂಕ್ ಮೋಗಾಚೆಂ.
- ◆ ಜೂನ್ ಜಾಲ್ಲಾಯ್ ಮಾವ್ಯಂಗಾಚೊ ಕುಡ್ಲೋ ಏಕ್ ಜೈನ್ಸ್ ರೋಸ್ ಕಾಡ್ಲ್ ಏಕ್ ಚೆಮ್ಪ್ ಇಟ್ಟಿ ಪಿಟ್ಲೋ, ಏಕ್ ಚೆಮ್ಪ್ ಇಂದುಪ್ಪ್ (ಸ್ಯೂಂಧವ ಲವಣ) ಭಸುನ್ನ್ ಸಕಾಳೆಂ ಖಾಲಿ ಮೋಹಾಕ್ ವ ರಾತೆಂ ಜೆವ್ಲ್ಯಾಯ್ ಉಪ್ಪಾಂತ್ ದೇಡ್ ಮ್ಹಣ್ಯೋಭರ್ ಪಿಯೆಂಪೆಂ. ಖೆವಾದ್ (ಟಿ.ಬಿ) ಖಿಂಡಿತ್ ಗೂಣ್ ಜಾತಾ.
- ◆ ಕಾಳ್ಜ್ ಪಿಡೆಕ್ ಪಿಕ್ಲಾಯ್ ಮಾವ್ಯಂಗಾಚೊ ರೋಸ್ ಸಾಕರ್, ಇಂದುಪ್ಪ್, ಇಟ್ಟಿ ಪಿಟ್ಲೋ ಘಾಲ್ನ್ ಸಿರಪ್ ಕನ್ಸ್ ದವಿಜಯ್. ಸದಾಂಯ್ ಏಕ್ ಕುಲೆರ್ ಪಿಯೆಜಯ್.
- ◆ ಗೂಣ್ ಜಾಯ್ಯಾತ್ಲಾಯ್ ಆದ್ಲಾಯ್ ಫಡಾಂಕ್, ಘಾಯಾಂಕ್ ಮಾವ್ಯಂಗಾಚೆ ಥೋಡೆ ಖೋಲೆ, ಜಿರೆಂ ಆನಿ ಹ್ಯಾಲ್ ಪಿಟ್ಲೋ ಭಸುನ್ ನಾಲೆಲ್ ತೆಲಾಂತ್ ಖಿತ್ತುತಾವ್ಯ್ ಮೋಡಾಂಕ್ ವ ಘಾಯಾಂಕ್ ಮುಸ್ಪೆಂ.
- ◆ ಜಾನ್ವಾರಾಂಕ್ ಘಾಯ್ ಜಾಲ್ಯಾರೀ ಹೆಂ ತೇಲ್ ಮುಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಮೂಸ್ ಲಾಗ್ಗಿಂ ಯೆನಾಂತ್.

* * * * *

ವಿವಿಧ ವರ್ಕಾಂಚಿಂ ರುಡಾಂ



ರುಮ್ಮಾಂ



ಸಾಬ್ಲಿನ್‌ಚಿಂ ಪಾಳ್



ಸಹದೇವಿಕಾ



ಸಂಫೋ ವಾಲ್



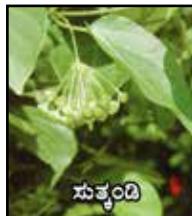
ಸನ್ಯಾಸಿ ವಾಲ್



ಸರ್ವ ಸುಗಂಧ್



ಫಾಲೆರಂ



ಸುತ್ತಂಡಿ



ತಪ್ಪಟಿನೆಂ ರುಡಾಂ



ಬ್ಳಾ ಪಾಲೀ



ತಾಯ್ಯುಳ್ಳ



ವೃಕುಂಡ್ ಬಜೆ



ವಾರ್ಷಿ



ಡೆಕ್ಕಾಂ



ಬೆಂಡಾಂ



ಬಂಧಂ



ದಾಳಂಬ್



ಘಾತ್ಕ್



ಬೆರಾಂ



ಹಯಂಡಿ ತ್ರೋ



ಮೈಂವ್



ಇಂಗ್



ಅಕೆರ್ಕಾ



ಕಾಂಟೆಪ್

ವಿವಿಧ ವಕ್ತಾಂಚಿಂ ರಸುಡಾಂ



ಕರಂಡೆ



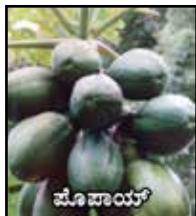
ಹಸ್ಟಿ ರಸುದ್ದಾ



ಮೂವಿಂಗ್



ಮತ್ತೆ ಪಾಯ್ಲೆ



ಕ್ರೆಂಪಾಯ್



ಕೊಳ್ಳಾಂ



ಸಾತನಾಸಾಲ್



ಕ್ರೆವ್ಯೂ



ಕಾಂಬ್ರ್ಯಂ



ಆರ್ (ಸೀತಾಫಲ)



ದಿಲ್ಲುಪತ್ರೆ



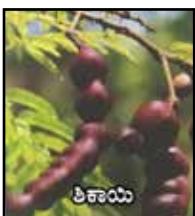
ದುಡಾಳೆ



ಗಂಧಾ ರಸ್ತೆ



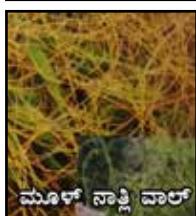
ಮುಂಜ್ಲೆ



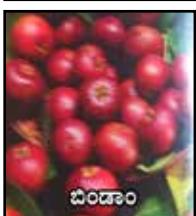
ಶಿಕಾಯ್



ವಾಗಾನಾಕ್ಕೆ



ಮುಂಜ್ಲೆ ನಾಲ್ಕಿ ವಾಲ್



ಬಿಂಡಾಂ



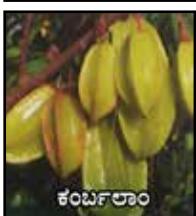
ಬೆಂಡೆ



ಡಾಟೆ ಎಂಡಿ



ಕಾಡು



ಕಂಬೆಲಾಂ



ಕೆಪ್ಪುಲ್



ಬಿತ್ತಮುಳೆ

ವಿವಿಧ ವಕ್ತಾಂಚಿಂ ರ್ಯಾಡಾಂ



