



12/2012 16:14

# ನಾಟಿ ಮರಂದ್

ಮರಿಯಮ್ ಇಸ್ಮಾಕ್ ಉಳ್ಳಾಲಬೈಲ್



ಕರ್ನಾಟಕ ಬ್ಯಾರಿ ಸಾಹಿತ್ಯ ಅಕಾಡೆಮಿ  
ಮೈಕಾಲ (ಮಂಗಳೂರು) - 575 001

(ಕನ್ನಡ-ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಇಲಾಖೆ)

ನಾಟಿ ಮರಂದ್

ಬ್ಯಾರಿ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಆಯುರ್ವೇದ ಔಷಧ ಪರಿಚಯ

ಕೃತಿಕಾರರು :

ಮರ್ಯಮ್ ಇಸ್ಮಾಕ್ ಉಲ್ಲಾಬೈಲ್

ಉಲ್ಲಾ ಅಂಜಿ, ಮಂಗಳೂರು

ಪ್ರಕಾಶಕರು :

ಚಂದ್ರಹಾಸ ರೈ ಬಿ.

ರಿಜಿಸ್ಟ್ರಾರ್, ಕರ್ನಾಟಕ ಬ್ಯಾರಿ ಸಾಹಿತ್ಯ ಅಕಾಡೆಮಿ

ಪ್ರಿನ್ಸಿಡಿಯಂ ಕಮರ್ಷಿಯಲ್ ಕಾಂಪ್ಲೆಕ್ಸ್

ಅತ್ತಾವರ, ನಂದಿಗುಡ್ಡ ರಸ್ತೆ, ಮಂಗಳೂರು - 575 001

ದೂರವಾಣಿ : 0824-2412297, 4260038 ಮೊಬೈಲ್ : 9449842186

Email : bearyacademy@yahoo.in

ಪ್ರಧಾನ ಸಂಪಾದಕರು :

ಬಿ.ಎ. ಮುಹಮ್ಮದ್ ಹನೀಫ್

ಅಧ್ಯಕ್ಷರು, ಕರ್ನಾಟಕ ಬ್ಯಾರಿ ಸಾಹಿತ್ಯ ಅಕಾಡೆಮಿ

ಕೃತಿಸ್ವಾಮ್ಯ : ಕರ್ನಾಟಕ ಬ್ಯಾರಿ ಸಾಹಿತ್ಯ ಅಕಾಡೆಮಿ

## NAATI MARANDH

A book about Ayurvedic Medicine in Beary language

Written by

**Mariyam Ismail Ullalabail**

Ullal Post, Mangaluru

Printed & Published by

**Chandrasaha Rai B.**

Registrar, **Karnataka Beary Sahithya Academy**

Presidium Commercial Complex

Attavara, Nandigudda Road, Mangaluru - 575 001

Tel. : 0824-2412297, 4260038 Mobile : 9449842186

Email : bearyacademy@yahoo.in

Chief Editor

**B.A. Mohammed Hanif**

President, **Karnataka Beary Sahithya Academy**

First Published : 2017

© : Karnataka Beary Sahithya Academy

Copies : 500

Paper used : 70 gsm maplitho Size : Demy 1/8

Pages : viii+104

Price : Rs. 150

Cover Design : **Kallur Nagesh**

Pages designed & Printed at

**Aakrithi Prints**

Light House Hill Road, Mangaluru - 575 001

Phone : 0824 2443002

## ಎಲ್‌ಕಾರ್ತಿರೊ ಪಲಕ

ರಾಯತ್ತೆ ಮರಂದ್ ಚೆನ್ನೆಂಗ್ ಪಂಡತ್ತೆ ಬೆಲಮ (ಬೋಮ), ಬೆಲಬ (ಬೋಬ)ಮಾರ್ ಅವುತುಲು ಇನ್ನೆ ನೀರುಲ್ಲಿ, ಬೆಲ್ಲುಲ್ಲಿ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ, ಬಡ್‌ಸೊಪ್ಪು, ಜೀರಗ, ಮೆತ್ತೆ, ಓಮ, ಇಜಂತೆ ಸಾಮಾನ್ ಇಟ್ತ್‌ತ್ತೆ ಅದೇಪೊಲೆ ಜಾಲ್‌ಲ್ ನಟ್ಟೆದ್ ಇಲ್ಲೆಂಗ್ ಕೊಡ್‌ಚಿ ತೈ ಬಗೆರೆ ಕುತ್ತಿತ್ತೆ ಜಪ್ಪಿತ್ ಆಕ್ಯೋಂಟೆನ್ನೆ ಕಸಯ. ಇದಾರೆ ಕುಡ್‌ಚಿತ್ತೆ ಅಂಕ್ ತಡಿಯುಂ ಮಿಡ್‌ಕ್ ಇಂತ್. ಸೀಕ್ ಸಂಕಟಂ ಅತ್ತರೆಂದುಂ ಇಲ್ಲಾಂತ್. ಇನ್ನೆಂಗುಂ ಇಜಂತೆದಾರೆಲ್ಲ ಕುಡ್‌ಚಿತ್ತೆ ಕೊನ ಕಿಟ್ಟಿಯೋಂಟೆಂತ್.

ಆಯೆಂಗಾ ಇಪ್ಪ ಅಜನಲ್ಲ. ತೊಟ್ಟೆದ್ ಪಿಡ್‌ಚೆದ್‌ಕ್ ಡಾಕ್ಟರೆ ಮುಟ್ಟ ಪ್ಯೊತೆ ಆವೊನು. ಅದಲ್ಲೆಂಗ್ ಮೆಡಿಕಲ್‌ಗ್ ಪ್ಯೊತ್ ಆಯೆಂಗುಂ ವಾತ್ರೆ-ಸಿರಪ್ ಬೇಜೆ ಕುಡ್‌ಚೊಲ್‌ಡಾರ್. ಇದ್ ಒರ್‌ಕತ್ತೆಗ್ ಕೊನಕಿಟ್ಟಿಯೆ ಪೊಲೆ ಕಂಡೆಂಗುಂ ಆ ಮರಂದಾರೆ ಉಷ್ಣತ್ತಲ್ ಬ್ಯಾರೆಮೆ ಒರು ತೀರಾಮೆ ತೊಡಜ್‌ರ್. ಅದಾರೆ ಸುಮರಾಕೊಗು ಪಿನೊರು ಮರಂದ್. ಇಜನೆ ಮರಂದಾರೆ ಕುಪ್ಪಿ ಕೀಲ್ ಬೆಕ್ಕಾಮಾರೆ ಮರಂದ್ ಕುಡ್‌ಚ್ಯೋಂಟೆ ಇಕ್ಕಾರೆದ್ ಕಾಯಮ್ ಆಯಿ ಪೋಯಿರ್. ಅಜನೇಂತ್ ಡಾಕ್ಟರೆ ಮುಟ್ಟ ಪೋವಂಡಾಂತಲ್ಲ. ತೊಟ್ಟೆದ್‌ಕ್ ಪಿಡ್‌ಚೆದ್‌ಕ್ ತೂರಿಯೆದ್‌ಕ್, ಬೀತಿಯೆದ್‌ಕ್, ತುಂಬಿಯೆದ್‌ಕ್ ಎಲ್ಲಾತ್‌ಗುಂ ಡಾಕ್ಟರೆ ಮುಟ್ಟ ಓಡಾಮಾರೆ ಆಯತ್ತರೆ ಔತುಲೇ ಆಕರೆ ಕಸಯ ಇಜಂತೆದ್ ಕುಡ್‌ಚಿತ್ತೆ ಜಂಡ್

ಮೂನು ನಾಲ್ಕು ಕೊರೊಡಿ ಆಯೆದ ಕಂಡೆಲ್ಲೆಂಗ್ ಖಂಡಿತ ನಲ್ಲೆ ಡಾಕ್ಟರ್‌ಗೆ ಕಾಟೊನು. ಅಜ ಚೊನ್ನೆ ಪೋಲ್‌ತೆ ಮರಂದ್ ಆಕೊನು. ಅದ್ ಬುಟ್ತ್‌ತ್ತು ನಜಮೇ ಪ್ಯೂತ್ ಮೆಡಿಕ್‌ಲಡೆ ಮರಂದ್ ಕೇಟ್ ಕುಡಿಕೊಗು ತೀರ. ಇದ್ ಬೆರುಂ ಬೆಡಕ್ಕ್ ಆದತ್ತ್.

ಪಂಡತ್ತೆ ಅಜ್ಜಿಮಾರ್ ಆಕಿಯೋಂತಿನ್ನೆ ಕಸಯ, ಲೇಹ, ಲೇಪ, ಎಲ್ಲಾ ಮರನ್ನೆ ಬುಟ್ಟದೇ ಇಂಡತ್ತೆ ದುಃಸ್ಥಿತಿಗ್ ಕಾರಣಾಂತ್ ಚೊನ್ನೆಂಗುಂ ತಪ್ಪಾವಲೆ. ಆಯೆಂಗುಂ ಕೊರಿಯ ಆಲ್‌ಗ್ ಇಜಂತೆದರೆ ಮೇಲ್ ಇನಿಂ ಪಿರ್‌ಸ ಉಂಡೂಂತು ಚೆಲ್‌ಡೆದ ಕೊಸಿರೆ ಬಿಸಯ.

ಈ ಅಜ್ಜಿ ಮರಂದ್ ರಾಯತ್ತೆ ಮರಂದ್ ಚೆಲ್‌ಡೆದ ಮಾಳ್ ಪೋಂಡೆದ ಬ್ಯಾಂಡ. ನಜಲೆ ಮುನ್ನೋಲ್‌ತೆ ತಲೆಮಾರ್‌ಗ್ ಇದರೆ ತೆಲ್ಲಾಯೆಂಗ್ ಹಯಾಲಿಕ್ಕಟ್ತ್, ಅಜಂ ಅಜಲೆ ಸೀಕ್ ಸಂಕಟ್ಟತ್‌ಗ್ ಇಜಂತೆ ಮರಂದ್ ಕಸಾಯ ಆಕಿ ಕುಡಚಿತ್ತ್ ಕೊನ ಕಿಟ್ಟಟ್ತ್‌ಂತ್ ಚೆಲ್‌ಡೆ ಉದ್ದೇಶತ್‌ಲ್ ಇಜಂತೊರು ಎಲ್‌ತ್ ಎಲ್‌ದೊಗು ತೊಡಚೆರೆ. ಇನ್‌ಶಾ-ಅಲ್ಲಾಹ್ ಎಲ್ಲಾರ್‌ಗುಂ ಇದೊರು ಕೊನ ಕಿಟ್ಬರೆ ಬೂಕು ಆವಟ್ತ್, ಅದೇ ಪೋಲೆ ಪೂ ಅಲ್ಲೆಂಗ್ ಪೂಡೆ ಎಸಲ್ಯತ್ ಸಮಾಜ ಸೇವೆಗ್ ನಂಡೆ ಒರು ಕಾನಿಕೆ ಆವಟ್ತ್‌ಂತ್ ನಿರಿಕೆರೆ. ನಾನೊರು ಪಂಡಿತ ಅಲ್ಲೆಂಗುಂ ಬೆಲಿಯೆ ಒರು ಪಂಡಿತರೆ ಪುಲ್ಲಿ. ಅದೇ ಪೋಲೆ ಪಂಡಿತಮಾರ್ ಮರಮೋಲುಂತು ಚೆಲ್ಲೊಗು ಹೆಮ್ಮೆ ಪಡೆರೆ. ನಂಡೆ ಬೋಬ ಪಂಡಿತ ಅಮ್‌ವಾಕ ಚೊಂತ್. ಆಲಾಲ್‌ತೆ ಬೆಲಿಯೆ ಪೇರ್‌ಪೋಯೆ ಪಂಡಿತ. ಅದೇ ಪೋಲೆ ಅಯಾಲೆ ಜಂಡ್ ಆನ್ ಮಕ್ಕ ಜಂಡ್ ಪುಲ್ಲಿಮಾರ್ ಎಲ್ಲಾ ಆಯುರ್‌ವೇದಿಕ್ ಡಾಕ್ಟರ್‌ಮಾರ್. ಅಜನಾಯೆ ಸಬೊಲು ರಾಯತ್ತೆ ಮರಂದರೆ ಬಗ್ಗೆ ನಕ್ಕ್ ಚೆರ್‌ದಲೇ ಉಮೇದ್. ಇದೊರು ಜೀನ್ ಐತ್ ಬನ್ನರೆಂತ್ ಚೊನ್ನೆಂಗುಂ ತಪ್ಪಾವಲೆ. ಇನಿ ನಂಡೆ ಈ ಬೂಕರೆ ಬಗ್ಗೆ ಚೆಲ್‌ಡೆಂಗ್ ಚಮ್ಮತ್ತೆ ಬಗೆರೆ ಮರಂದ್ ಎಂದುಂ ಇಟ್ತ್‌ತ್ತೆಲ್ಲೆ. ಅಜಂತೆ ಚೊಪ್ಪು ತೈ ಬಗೆರೆ ತೇಡಿ ಪಿಡಿಕೊಗುಂ ಇಪ್ಪತ್ತೆ ನಾಲ್‌ಲ್ ಸಾಧ್ಯ ಆವಾಲೆ. ತೈ ಗುರ್‌ತಂ ಇಕ್ಕಾಲೆ. ಇನ್ನೆಂಗುಂ ತಯ್ಯಂ ಕಿಟ್ಟಾಲೆ. ಅದ್‌ಕೈತ್ ಆಯತ್ತರೆ ಸುಲಭತ್‌ಲ್ ಕಿಟ್ಬರೆಕನಿಕೆತ್ತೆ ಅವತುರೆ ಉಲ್‌ಗ ದಬ್ಬಲ್ ಉಲ್ಲೆ ಕೊತ್ತಂಬರಿ, ಬಡ್‌ಸೊಪ್ಪು, ಜೀರಗ, ವಾಮ, ಇಜಂತೆದರೆ ಕಸಾಯ ಎಜನಾಕ, ಏದ್‌ಕ್ ಎಲ್ಲ ಆಕೆ? ಅದೇ ಪೋಲೆ ತೊಲ್‌ಸಿ, ಸಾಂಬಾರ ಬಲ್ಲಿ, ಕೈಬೇವು ಇಜಂತೆ ಅವತುರೆ ಜಾಲ್‌ಲ್ ಸಾಧಾರನ ಇಕ್ಕರೆಕನಿಕೆತ್ತೆದೇ ಇದ್‌ಲ್ ಉಲ್ಲೆ. ಇನಿ ಅಪರೂಪತ್‌ಗ್ ಬ್ಯಾರೆ ತೈ ಬಗೆಂ ಇಲ್ಲೆಂತ್ ಅಲ್ಲ. ಆಯೆಂಗುಂ ಆಯತ್ತರೆ

ಕೊರೊಡಿ ಆಕಿತ್ತ್ ಎಲ್ಲಾರ್‌ಗುಂ ಸಾಧಾರಣ ಪಿಡಿಯುಲ್ಲೆ ಪೋಲ್‌ತೆದರೆಮೇ ಇದ್‌ಲ್ ಎಲ್‌ದಿರೆ.

ಅದೇ ಪೋಲೆ ಪೆತ್ತಜಲೆ ಮರಂದ್ ಬಗೆಂ ಅಂಕ್ ಆಕಿ ಕೊಡುಕುರೆ ಕನಿಕತ್ತೆ ಮರಂದ್, ಲೇಹ ಆರ್‌ದುಂ, ಮೊಗ ತಡಿ ಎಲ್ಲ ಚಂದ ಆವೊಗು, ಇನ್ನೆ ಚಂದತ್ತೆ ಎಜನೆ ಒಲಿಕ ಚೆಲ್‌ಡೆ ಪಡಿಪು ಎಲ್ಲಾರ್‌ಗುಂ ತೆರಿಪಾಟೊನು ಚೆಲ್‌ಡೆ ಉದ್ದೇಶತ್ತಲ್ ಬೂಕು ಎಲ್‌ದಾರೆಂಟ್ ಚೆನ್ನಪ್ಪ ಬ್ಯಾರಿ ಸಾಹಿತ್ಯ ಅಕಾಡೆಮಿರೆ ಅಧ್ಯಕ್ಷ ಬಾರೀ ಕೊಸಿಲೇ ಇದ್‌ಕ್ ಒಪ್ಪಿತ್ತ್. ಆಯತ್ತರೆ ಬೇಗ ಎಲ್‌ದೊರೂಂಟು ಉಮೇದ್ ತಂತ್. ಅದೇ ಪೋಲೆ ಬ್ಯಾರಿ ಸಾಹಿತ್ಯ ಅಕಾಡೆಮಿರೆ ರಿಜಿಸ್ಟ್ರಾರ್, ಮೆಂಬರ್‌ಮಾರ್ ನಲ್ಲೆ ಸಹಕಾರ ತನ್ನರ್. ಇಂಕ್ ಎಲ್ಲಾರ್‌ಗುಂ ನಂಡೆ ಕಲ್‌ಬು ನೊರಇಱಿ ನನ್ನಿ ಚೆಲ್‌ಡೆ.

ನಂಡೆ ಸಾಹಿತ್ಯ ಕ್ಷೇತ್ರತ್ತೆ ಚಚಾಯಿಮಾರುಂ, ನಂಡೆ ಅಬ್ಬ, ಉಮ್ಮ, ಮಾಪುಲೆ, ಮಕ್ಕ ಅದೇ ಪೋಲೆ ನಂಡೆ ಎಲ್ಲಾ ಅಬಿಮಾನಿಮಾರ್‌ಗುಂ, ಅಕಾಡೆಮಿರೆ ಎಲ್ಲಾ ಮೆಂಬರ್‌ಮಾರ್‌ಗುಂ ಕಲ್‌ಬು ನೊರಇಱಿ ಸುಕ್ಕು ಸಲಾಂ ಚೊಲ್‌ಡೆ.

ಉಳ್ಳಾಲಬೈಲ್  
25.07.2017

ಮರಿಯಮ್ ಇಸ್ಮಾಕ್‌ಲ್

## ನಾಟಿ ಮರಂದ್

ಎಲ್ಲ ಸೀಕ್‌ಗುಂ ಮೂಲ ಕಾರಣ ಅಜೀರ್ಣ ಅಯಿತಿಕ್ಕರ್. ಅದಾಯೆದ್ ಜೀರ್ಣ ಶಕ್ತಿ ಕೊರೊಡಿ. ತಿಂಡೆದ್ ಸರೀ ಜೀರ್ಣ ಆವಾಮಾರೆ (ಕರಕ್ರೆ) ದೈಹಿಕ ಐತುಂ ಮಾನಸಿಕ ಐತುಂ ಉಲ್ಲೆ ಸೀಕ್‌ಗ್ ಇದ್ ಅಡಿಪಾಯ ಪೊಲೆ ಆವುರು. ಅದ್‌ಕೈತ್ ನಜ ತಿಂಡೆದ್ ಸರೀ ಕರಗರೆ ಪೊಲೆ ನೋಕೊನು. ಮಿತಿ ಮೀರಿ ತಿನ್ನಾಮಾರೆ ತಡಿಕ್ ಸರೀ ವ್ಯಾಯಾಮ ಕಿಟ್ಟುಂಪೋಲೆ ನಜಲೆ ಉನು- ತೀನ್‌ಲ್ ಕ್ರಮ ಬದ್ಧ ಇಕ್ಕುಂ ಪೊಲೆ ಆಕೊನು. ಎಪ್ಪೆಪ್ಪಮಾ ತಿಂಡೆತುಂ, ಕಿಟ್ಟಿಯೆದೆಲ್ಲ ನೊರ್‌ಚೊಂತು, ಒಟ್ರಾಸಿ ತಿಂಡೊಂತು ಬೈತ್‌ರೆ ಒರು ಕಾಟತ್ತೆ ದಬ್ಬಿ ಪೋಲೆ ಆಕಾಮಾರೆ ಜಾಗ್‌ರತೆ ಆಕೊನು.

ನಜಲೆ ಮುತ್ತು ನೆಬಿ ಮುಹಮ್ಮದ್ ಮುಸ್ತಫಾ ಸ್ವಲ್ಲಲ್ಲಾಹು ಅಲೈಹಿವಸಲ್ಲಮ ಚೊನ್ನೆ ಪಲ್‌ಕ ಊಡೆ ನೆನಪಾವುಡು. ಅದಾಯೆದ್ ಮನಿಸಮ್‌ಮಾರ್‌ಗ್ ಅಜಲೆ ಬೈತ್‌ರತ್ತರೆ ಬೆಡ್‌ಕ್ ಯಡ ಬ್ಯಾರೆ ಇಲ್ಲೆ. ಆರೋಗ್ಯತ್ತ್‌ಲ್ ಇಕ್ಕೊಗು ಕೊರಿಯ ತಿಂಡೆಂಗ್ ಮೆಯ್ಯಾವುರು. ತೆಲ್ಲ್ ಯಾರ ತಿನ್ನೆರೆ ಉದ್ದೇಸ ಇನ್ನೆಂಗ್ ಬಯ್‌ತರೆ ಮೂನ್ನು ಓದಿಲ್ ಒರು ಓದಿ ಚೋರ್‌ಗುಂ, ಒರ್ ಓದಿ ತನ್ನಿಗ್ (ಕುಡಿಕ್‌ರದ್‌ಕ್), ಒರು ಓದಿ ಕಾಲಿ ಬುಡೊನೂಂತು.

ಉನ್ನೊಗು ತೆರ್‌ಇಂಕ್ ಸೀಕ್ ಇಲ್ಲೆ, ಪಲ್‌ಕರಿಯೊಗು ತೆರ್‌ಇಂಕ್ ಲಡಾಯಿ ಇಲ್ಲೆ ಚೊನ್ನೆ ಪಲ್‌ಕತ್ತೆ ನಜ ಎಪ್ಪೊಂ ತೆರ್‌ಇಲೊನು. ನಜಲೆ ನೆಬಿ ಚೊನ್ನೆ ಪೊಲೆ ಉನ್ನೊಂಬೊ ತಿನ್ನೊಂಬೊ ಕೊರಿಯ ನಿಯಮಜಲೆಂ ಪಾಲನೆ ಆಕೊನು.

ನಿಂಡೆತ್ತ್, ಕೆಡ್‌ನ್‌ತ್ತ್, ನಡ್‌ನ್‌ತ್ತ್, ಚಾಇನೆ ದೆಚ್ಚಿತ್ತ್ ಉನ್ನೊಗು ತೀರ. ಉನ್ನುರೈಕ್, ತಿನ್ನುರೈಕ್ ಮುನ್ನೊಲು ಕೈ ಬಾಯಿ ಎಲ್ಲ ಕಲ್‌ಗಿತ್ತ್ ಬಿಸ್ಮಿ ಚೊಂತು (ಅಲ್ಲಾಹುರೆ ಪೇರ್) ಬಲ್‌ತೆ ಕೈಲ್ ತಿನ್ನೊನು. ಊದಿ ಊದಿ ತಿನ್ನೊಗು ತೀರ (ನಜಲೆ ಸುಯಿಲ್, ದಮ್ಮು, ಕಾತ್) ಊದೊಗು ತೀರ. ಬಯರ್ ನೊರೋಡಿ ತಿನ್ನಾಮಾರೆ ಇನಿಂ ಬೇನು ಬೇನುಂತಾವೊಂಬೊಮೆ ಚೋರು ಉನ್ನುರ್‌ದ್ ನಿಪ್ಪಾಟೊನು. ಪೈಕಾಮಾರೆ ಉನ್ನೊಗು ತೀರ, ಚಮ್ಮೆ ಪೈಚಿತ್ತುಂ ದೆಕ್ಕೊಗು ತೀರ. ಪಸಿಯಾಂಬೊ ಉನ್ನೊನು. ಉನ್ನೊಂಬೊ ಚಿರಿಕೆ ಪಲ್‌ಕತ್ತೆಲ್ಲ ಆಯತ್ತರೆ ಕೊರ್‌ಕೊನು. ಇದ್‌ರೆಲ್ಲ ನಜ ಅನುಸರಿಕ್ಕೊನು.

ಇನಿ ತೆಲ್ಲ ತೀರ್ಲೆಂತಾಂಬೊ ಓಡಿ ಪ್ಯೂತ್ ಮೆಡಿಕಲ್ಡೆ ಒರು ಮಾತ್ರ ಎಡ್ತ್ ಕುಡಿಕ್ರಜ ಉಲ್ಲಾರ್. ಇದ್ ತಡಿರೆಮೇ ಎಡ್ತ್ ಕೆಟ್ವರೆ ಕನಿಕೆತ್ತೆ ಒರು ಆದತ್. ಇದ್‌ರೆಲ್ಲ ನಿಪ್ಪಾಟೊನು. ತೆಲ್ಲ ತೀರಾಂತಾಂಬೊ ನಜಲೆ ಅವ್‌ತಲೇ ಉಲ್ಲೆ, ನಜಲೆ ಜಾಲ್‌ಲೇ ಉಲ್ಲೆ ತಯ್ ಬಗೆರೆ ಎಡ್ತ್‌ತ್ ಮರಂದ್ ಆಕಿ ಕುಡಿಕೊನು. ಅಜಂತೆ ಕಸಾಯ ಎಲ್ಲ ಕುಡ್‌ಚಿತ್ತು ಸುಮರ್ ಇಲ್ಲೇಂಟ್ ಆಯೆಂಗ್ ಮಾತ್ರ ಡಾಕ್ಟರೆ ಮುಟ್ಟಮೇ ಪೋನು. ಚೆರಿಯೆ ಚೆರಿಯೆ ಸೀಕ್ ಸಂಕಟತ್‌ಗೆಲ್ಲ ಮುನ್ನೊಲ್‌ತೆ ಅಜ್ಜಿಮಾರ್ ಎಲೆ, ಬೇರ್ ಕುತ್ತಿತ್ ಜಪ್ಪಿತ್ ಮರಂದ್ ಆಕಿತ್ ಕುಡ್‌ಚೋಂತಿನ್ನಾರ್. ಅಜಂತೆ ಕೊರಿಯ ಮರಂದ್‌ಜ...

### ಅಜೀರ್ಣತ್‌ಗ್

1. ಒರು ಚಮ್‌ಚ ಇಂಜಿರೆ ತನ್ನಿ, ಒರು ಚಮ್‌ಚ ಲಿಂಬೆರೆ ತನ್ನಿ ಇದ್‌ರೆ ಚಪ್ಪೆ ಸೋಡತ್‌ಗ್ ಬೀತಿತ್ ತೆಲ್ಲ ಉಪ್ಪು ಇಟ್ವೆತ್ತ ಕುಡಿಕೊರು.
2. ಚೋರು ಉನ್ನೆರ್ದಕ್ ಮುನ್ನೊಲು ಒರು ಕಂಡ ಇಂಜಿ ತೆಲ್ಲ ಉಪ್ಪಿಟ್ವೆತ್ತ ತಿಂಡೆಂಗ್ ಅಜೀರ್ಣ ಪಿನ್ನೆ ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರಿಕ್ ಆವುರೆದ್ ತಡಕ್‌ರ್.
3. ತೆಲ್ಲ ಓಮ ಇಲ್ಲೆಂಗ್ ಅದ್‌ರೆ ಕಸಯ ಆಕಿ ಕುಡಿಕೊರು.
4. ಚುಟ್ಟಿ ನೀರುಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲೆಂಗ್ ಬೆಲ್ಲುಲ್ಲಿರೆ ತಿನ್ನೊರು.
5. ಜಾವು ಕೆಡ್‌ಕರೆ ಮುನ್ನೊಲು ಪಲ್‌ತೆ ಒರು ಬಾಲೆರೊಟ್ಟಿಗೆ ಇಡೀ ಎಲ್ತರಿ ಒಟ್ಟಿಗೆ ತಿನ್ನೊನು.
6. ಎಪ್ಪೊಲುಂ ಅಜೀರ್ಣತ್‌ಲ್ ಇಕ್ಕೆರಜ ಜಾಮನ ಚೋರುರೆ ಬದಲ್‌ಗ್ ಪಚ್ಚಿ ತರಕಾರಿ ಅದಲ್ಲೆಂಗ್ ಪೂಟ್ ಬಗೆ ತಿಂಡೆಂಗ್ ಮೆಯ್ಯಾವು.
7. ತಡಿಕ್ ಮೆಹನತ್ ಕಿಟ್ವರೆ ಪೋಲ್‌ತೆ ಸೊರ, ಪಿನ್ನೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಎಲ್ಲ ಇಕ್ಕೆರೆ ಪೊಲೆ ನೋಕೊನು.
8. ಪುದೀನ ಕಸಾಯ ಕುಡಿಕೊನು.
9. ವಾರ್‌ತ್‌ಗ್ ಒರ್‌ಕ ಆಯೆಂಗುಂ ನೋಂಬು ಪಿಡಿಕೊನು.
10. ಹಿಂಗ್ಲಸ್ಸಕ ಚೂರ್ಣತ್ ಆಯುರ್ವೇದಿಕ್ ಅಂಜಡಿಲ್ ಕಿಟ್ವರ್. ಅದ್‌ರೆ ಚೋರು ಉನ್ನೆರ್ದಕ್ ಮುನ್ನೊಲು (ಜಂಡ್ ಚಮ್‌ಚ ಚೋರುಗು) ಒರು ಚಿಟಿಕಿ ಇಟ್ವೆತ್ತ ಜಂಡ್ ಕುಟ್ಟು ನೈ ಬೀತಿತ್ ಕೊಲ್‌ಚಿ ತಿನ್ನೊರು. ಈ ಪೊಡಿ ಬಯರ್ ನೊಂಬಲ್‌ತ್‌ಗುಂ, ಕಾರ ಬಂಡೆದ್‌ಕುಂ, ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರಿಕ್ ಆವುರೆದ್‌ರೆ ತಡಕ್‌ರ್.

11. ಜೀರ್ಣ ಸರೀ ಆವೃಗ್ಯತ್ ಒರು ಚೂರ್ಣ (ಪೊಡಿ) :- ಕರ್ತ ಜೀರಗ (ಕರಿಜೀರಿಗೆ) ಜಂಡ್ ಚೆರಿಯೆ ಚಮ್‌ಚ, ಚುಕ್ಕು (ಒನಕ್ ಇಂಜಿ) ಜಂಡ್ ಚೆರಿಯೆ ಚಮ್‌ಚ, ಜೀರಗ (2) ಜಂಡ್ ಚೆರಿಯೆ ಚಮ್‌ಚ, ನಲ್ಲೆ ಮೊಲೊವು ಕಾ ಚಮ್‌ಚ ವಾಮ ಒರು ಚಮ್‌ಚ (ಚೆರಿಯೆ ಚಮ್‌ಚ), ಸೈಂದವ ಲವಣ (ಮರಂದಾರೆ ಅಜ್ಜಡಿಲ್ ಕಿಟ್ವರೆ ಉಪ್ಪು), ಇಂಗರೆ ಪೊಡಿ ಎಲ್ಲತ್ತೆ ಕಲ್‌ಗಿತ್ತ, ಒನ್‌ಕಿತ್ತ, ಪೊಡ್‌ಚಿ ಬೆಕ್ಕೊನು. ನ್ಲಾಲ್‌ಗ್ ಜಂಡ್ ಬಟ ಜಂಡ್ ಚೆಟಿಕಿರತ್ತರೆ (ಪಾದಿ ಚಮ್‌ಚ) ತಿನ್ನೊನು.

### ಪರ್ತ್ ಪೋಂಡೆದ್ ಸರಿ ಇಲ್ಲೆಂಗ್ (ಮಲಬದ್ಧತೆ)

(ಕಾರ ಮಸಲೆ ಚಮ್ ಕೊರ್ಕೊನು (ಕೊರೋಡಿ ಆಕೊನು)

1. ಬೆಚ್ಚ ತನ್ನಿ ಚಮ್ ಕುಡಿಕೊನು. ಬೆರುಂ ಬಯತ್‌ಗುಂ ಚಮ್ ತನ್ನಿ ಕುಡಿಕೊನು.
2. ಮಣ್ಣಿ ಪೊಲೆ ರಾಗಿರೆ ತೆಲುಪುಲು ಆಕಿತ್ತ ಕುಡಿಕೊನು. ಅರಚೆ ರಾಗಿರೆ ಪಾಲ್ ಪುಲಿಯಾಮಾರೆ ಅಜನಮೇ ಪೈಪಾಟೊನು.
3. ಬಚ್ಚಂಕಾಯಿ ಚಮ್ ತಿನ್ನೊನು, ಮೂಸಂಬಿ, ಚಿತ್ತೂರಲಿಂ ತಿನ್ನೊನು.
4. ಮೂಲಂಗಿರೆ ಜಪ್ಪಿತ್ತ, ತನ್ನಿ ಎಡ್‌ತ್ತ್ ಅಂಜಾರ್ ಚಮ್‌ಚ ತನ್ನಿ ಸುಬೈಗುಂ ಜಾವುಗು ಕಾಲಿ ಬೈತ್‌ಗ್ ಕುಡಿಕೊನು.
5. ಚೂರ್ಣ ಕಂಡೆ, ಚೊಪ್ಪು ತರಕಾರಿ, ಬೀನ್ಸ್ ಇದಾರೆಲ್ಲ ಚಮ್ ಎಡ್‌ಕೊನು.
6. ಮೈದ, ಬೇಕರಿ ತೆನ್‌ಸ್ ಎಲ್ಲ ಬುಡೊನು. ಯರ್ಚಿ, ಕೋಲಿ ಕೊರೋಡಿ ಆಕೊನು.
7. ಪರ್ತ್ ಪೋಂಡೆದ್ ಸರಿಯಿಲ್ಲೆಂತ್ ಆಯೆಂಗ್ ಮಾತ್ರ ಎಡ್‌ಕ್‌ರಾದ್ ಆದತ್ತಾಕೊಗು ತೀರ. ಅದ್ ಪಿನ್ನೆತ್ತ್‌ಗ್ ಬಾರೀ ಕಷ್ಟ ಆವುರು.
8. ಇಸ್‌ಬುಗೋಲ್, ತುಕುಂಪಾಲ್ ಸರ್‌ಬತ್ತಾಕಿ ಬೆಚ್ಚ ತನ್ನಿಲ್ ಕುಡಿಕೊನು (ಮದ್ರ ಕೊರೋಡಿ ಇಟ್ವೆತ್ತ)
9. ಚೊರೆರೆ ತನ್ನಿ ಎಡ್‌ತ್ತ್ ಒರು ಲೋಟಿ ತನ್ನಿಗ್ ತೆಲ್ಲ ಉಪ್ಪು ಇಟ್ವೆತ್ತ ನ್ಲಾಲ್‌ಗ್ ಒರೊರು ಲೋಟಿ ಕುಡಿಕೊನು.
10. ಜಾವು ಕೆಡ್‌ನ್‌ತ್ತ್ ನಡುಲು ಎಸರ್ತ್ ಆಯಪ್ಪ ಒರು ಗ್ಲಾಸ್ ತನ್ನಿ ಕುಡ್‌ಚಿ ಕೆಡ್‌ನ್‌ಗ್ ಸುಬೈಗ್ ಸರೀ ಪರ್ತ್ ಪೋಂಡು.

## ಬಯರ್ ನೊಂಬಲ

1. ನೆಲ್ಲಿರೆ ತನ್ನಿಗ್ ಪಂತರೆ ಇಟ್ಚ್ಚೆ ಕುಡಿಕೊನು.
2. ಬೆಲ್ಲುಲ್ಲಿರೆ ಚುಟ್ಟುತ್ತು ತಿನ್ನೊನು.
3. ಜೀರಗತ್ತೆ ಪೊಡಿ ಒರು ಚಮ್‌ಚ ತಿನ್ನೊನು ಪಿನ್ನೆ ತನ್ನಿ ಕುಡಿಕೊನು.
4. ಓಮತ್ತೆ ಉಪ್ಪುರೆ ಕಲ್ಲಾರೊಟ್ಟಿಗೆ ಬಾಯಿಗಿಟ್ಚ್ಚೆತ್ತ ಚವ್ವೊನು.
5. ಇಂಜಿರೆ ಕಂಡತ್ತಗ್ ಒರು ಕಲ್ಲ ಉಪ್ಪಿಟ್ಚ್ಚೆತ್ತ ತಿನ್ನೊನು.
6. ಇಂಗ್‌ರೆ ನೈಲ್ ಕೊಡ್‌ಕೊನು.
7. ಅರಾಂಪುರೆ ಕಸಾಯ ಕುಡ್‌ಚೆಂಗ್ ಬಯರ್ ಉಬ್ಬೆರಿಕರ್‌ದ್ ಕೊರೊಡಿಯಾವುರು.
8. ಕೊತ್ತಂಬರಿ, ಚುಕ್ಕು (ಒನಕ್ ಇಂಜಿ) ಕಸಾಯ ಕುಡಿಕೊನು.
9. ಚೋರು ಉನ್ನರೆದ್‌ಕ್ ಮುನ್ನೊಲು ಪರಂಚಕ್ಕೆರೆ ತನ್ನಿಗ್ ಉಪ್ಪು, ನ್ಲೆ ಮೊಲೊವುರೆ ಪೊಡಿ ಇಟ್ಚ್ಚೆ ತಿನ್ನೊನು.
10. ಬೆತ್ತಲೆ ಉಪ್ಪುರೆ ಕಲ್ಲ ಇಟ್ಚ್ಚೆತ್ತ ಚವ್‌ಕೊನು.
11. ಪ್ಯಾರಂಕಾಯಿರೆ ಕೊಡಿ ಎಲೆಕ್ ಉಪ್ಪುರೆ ಕಲ್ಲ ಇಟ್ಚ್ಚೆತ್ತ ಚವ್‌ಚಿತ್ತ ಅದಲ್ ಬಂಡೆ ಚವರ್ ತನ್ನಿ ಮುಲ್‌ಬೊನು. ತನ್ನಿ ಎಲ್ಲ ಮುಲ್‌ಬೆಯೆಲ್ ಪಿನ್ನೆ ಗೊಜಂಟಿ ತುಪ್ಪೊನು, ಇದ್ ತೂತಲ್ ಪಿಡ್‌ಚಂಕುಂ ಆವುರು.
12. ಲಿಂಬೆ ಪುಲಿರೆ ನಕ್ಕಿಯೋಂತ್ ಇನ್ನೆಂಗ್ ಬಯರ್ ಅಸಲೆ ಮಸಲೆ ಆವುಡೆದ್ ಕೊರೊಡಿಯಾವುರು.
13. ಬಾಲೆರೆ ಒನಕಿತ್ತ ಪೊಡಿಯಾಕಿಯೆದರೆ ಒರು ಬೆಲಿಯೆ ಚಮ್‌ಚ ಪೊಡಿ ಬೆಚ್ಚ ತನ್ನಿಲ್ ಎಡ್‌ತೆಂಗ್ ಬಯರ್ ನೊಂಬಲ ಬಯ್‌ತರೆ ಪುನ್ನುಗು ಎಲ್ಲ ನಲ್ಲಾವುರು (ನಾಲ್‌ಗ್ ಜಂಡ್ ಬಟ).
14. ನೀರುಲ್ಲಿಗ್ ಉಪ್ಪಿಟ್ಚ್ಚೆತ್ತ ತಿನ್ನೊಗು ಕೊಡ್‌ಕೊನು.
15. ಕೊತ್ತಂಬರಿ, ಒನಕ್ ಇಂಜಿ (ಚುಕ್ಕು) ಇಟ್ಚ್ಚೆತ್ತ ಕಸಾಯ ಆಕಿ ಕುಡಿಕೊನು.

## ಪನಿ

(ಪನಿ ಬರಾಂಬೊ ಒಲ್ಲಿ ಪೈಚಿ ಕೆಡ್‌ಕೊಗು ತೀರ, ನೆತ್ತಿಗ್ ಚಂಡಿ ತುನಿ ಬೆಚ್ಚೊಂತ್ ಇಕ್ಕೊನು.)

1. ತೊಲ್‌ಸಿರೆ ತನ್ನಿಗ್ ತೇನ್ ಬೀತಿತ್ತ ಕೊಡ್‌ಕೊನು, ಇದ್ ಚಮೆಕುಂ ಆವುರು.

2. ಬಾರ್ಲಿಂ ತನ್ನಿ ಕುಡ್‌ಚೋಂತ್ ಇಕ್ಕೊನು, ತಾಕತ್ ಕಿಟ್ಟೊಗುಂ ನಲ್ಲೆ.
3. ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಇಂಜಿ ಇಟ್ಪತ್ ಕಸಾಯ ಆಕಿ ಕುಡಿಕೊನು.
4. ಒರು ಗ್ಲಾಸ್ ಬೆಚ್ಚ ಪಾಲ್‌ಗ್ ಪಾದಿ ಚಮ್‌ಚ ಮಜ್ಜಲ್‌ರೆ ಪೊಡಿ ಪಿನ್ನೆ ನಲ್ಲೆ ಮೊಲೊವುರೆ ಪೊಡಿ ಇಟ್ಪತ್ ನಾಲ್‌ಗ್ ಜಂಡ್ ಬಟ ಕುಡಿಕೊನು.
5. ಒರು ಪಿಂಡಿ ಅಮೃತ ಬಲ್ಲಿರೆ ಜಪ್ಪಿತ್, ಅದಾರೆ ಕೂಡೆ ಜಾದಾರ್‌ಕಾಯಿ ಇಟ್ಪತ್ ನಾಲ್ ಗ್ಲಾಸ್ ತನ್ನಿ ಬೀತಿತ್, ಒರು ಲೋಟೆಗ್ ಆವುರೆತೋಲ್ ಬತ್ ಬಾಟಿತ್, ನಾಲ್‌ಗ್ ಮೂನು ಬಟ ಆಕಿತ್, ಮೂನು ನಾಲ್ ತೋಲು ಕೊಡ್‌ಕೊನು. ಮಕ್ಕಗಾಯೆಂಗ್ ಇದಾರೆ ಪಾದಿ ಮೆಯ್ಯಾವು.
6. ಪನಿ ಬರ್‌ಂಬೊ ಎನ್ನೆರೆ ಸಾಮಾನ, ಗಟ್ಟಿರೆ ಸಾಮಾನ, ಕಾರ-ಮಸಾಲೆ ಎಲ್ಲ ಕೊಡ್‌ಕಾಮಾರೆ ನಲ್ಲೆ ಬೆಂದೆ ಕಇಚ್ಚಿ, ಬಾರ್ಲಿಂ ತನ್ನಿ ಮಾತ್ರ ಕೊಡ್‌ಕೊನು.
7. ತುಂಬೆರೆ ಎಲೆರೆ ತನ್ನಿ ಎಡ್‌ತ್‌ತ್, ಜಂಡ್ ಚಮ್‌ಚ ತನ್ನಿಗ್ ಒರು ಚಮ್‌ಚ ನಲ್ಲೆ ಮೊಲೊವುರೆ ಪೊಡಿ ಇಟ್ಪತ್, ನಾಲ್‌ಗ್ ಜಂಡ್ ಬಟ ಕುಡಿಕೊನು.

### ತಲೆಕುತ್ತು

(ಚಮ್ಮೆ ಆಲ್‌ಚನ ಎಂದುಂ ಆಕಾಮಾರೆ ಆಯತ್ತರೆ ಕೊಸಿಲ್ ಇಕ್ಕುಂ ಪೋಲೆ ನೋಕೊನು)

1. ಇಂಜಿರೆ ಬೆಚ್ಚ ತನ್ನಿಲ್ ತಲಚಿತ್ ಚೆನ್ನಿಗ್ ಪೂಯೊನು.
2. ಬಯಂಬು ಪೊಡ್‌ಚಿತ್ ತುನಿಲ್ ಕೆಟ್ಟಿತ್, ಮೂಸಿಯೋಂತಿಕ್ಕೊನು, ಬಯಂಬು ಬೇರ್ ತಲ್‌ಚಿತ್, ನೆತ್ತಿಗ್ ಪೆರ್‌ಡಿಗಲ್ಲ ಪೂಯೊನು.
3. ಕೆತ್ತೆ (ನೈಚೋರ್‌ಗಿಡ್‌ರೆ ದಾಲ್ಚಿನಿ), ಲಿಂಬೆರೆ ತನ್ನಿಲ್ ತಲ್‌ಚಿ ಪೂಯೊನು
4. ಚಿರಿಯೆ ಒರು ಚಮ್‌ಚ ನೈ, ಅತ್ತರೆಮೆ ಚಕ್ಕರೆ ಬೆರಕೆ ಆಕಿತ್, ಸುಬೈಗ್ ನಾಲಂಜಿ ನಾಲ್ ತಿನ್ನೊನು.
5. ಮುರ್‌ಜಾರೆ ಚೊಪ್ಪುರೆ ತನ್ನಿಲ್ ನಲ್ಲೆ ಮೊಲೊವು ಅರ್‌ಚಿತ್ ನೆತ್ತಿಗ್ ಒರ್‌ಸೊನು.
6. ಬೆಲ್ಲುಲ್ಲಿರೆ ತನ್ನಿ ಎಡ್‌ತ್‌ತ್ ಚೆನ್ನಿಗ್ ಪೂಯೊನು.
7. ನೀರುಲ್ಲಿರೆ ತನ್ನಿ ಚೆನ್ನಿಗ್ ಪೂಯೊನು.
8. ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಚೊಪ್ಪುರೆ ಅರ್‌ಚಿತ್ ಪೂಯೊನು.
9. ಕಲ್‌ಪುರತ್ತೆ (ಕರ್ಪೂರ್) ನೈಲ್ ತಲ್‌ಚಿ ತೊಡೊನು.

(ಸೂರ್ಯ ಮತ್ತು ಚಿನ್ನೆಂಗ್ ಸುಬಯಿ ನ್ಯಾರ ತಲೆಕುತ್ತು ಅದಲ್ಲೆಂಗ್ ಒರು ಬಾಗ ಮಾತ್ರ ಕುತ್ತುರೆ)

10. ಜಾವತ್ತೆ ಕಜೆ ಅರಿರೆ ಒರು ಪಿಂಡಿ ಚೋರುಗ್ (ಚೋಪು ಅರಿ) ತಯರ್ ಬೀತಿತ್ ನ್ಯಾರ ಉಯಿಕರೆ ಮುನ್ನೊಲು ಬೆರುಂ ಬಯತ್‌ಗ್ ಮೂನುನಾಲ್ ತಿನ್ನೊನು.
11. ಒರು ಭಾಗ ಮಾತ್ರ ತಲೆಕುತ್ತುರೆದ್‌ಕ್ ಎಪ್ಪುಲ್ ಮುರ್ಚಿತ್ತ್ ಉಪ್ಪು ಪಾರ್‌ಬಾಟಿತ್ತ್ ತಿನ್ನೊನು.

### ತಲೆ ತಿರ್ಚಲ್

1. ಲಿಂಬೆರೆ ತನ್ನಿಗ್ ತೆಲ್ಲ ಉಪ್ಪಿಟ್ತ್, ತೆಲ್ಲ ತನ್ನಿ ಬೀತಿತ್, ತೆಲ್ಲ ತೆಲ್ಲ ಊರ್‌ಕೊನು (ಲಿಂಬೆರೆ ತನ್ನಿ ಕುಡ್‌ಚೆಲ್ ಪಿನ್ನೆ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕುಲ್‌ಚಿ ತುಪ್ಪೊನು, ಇಲ್ಲೆಂಗ್ ಲಿಂಬೆರೆ ತನ್ನಿಗ್ ಪಲ್ಲ ಕರ್‌ಗರ್)
2. ಜಂಡ್ ಚಮ್‌ಚ ಜೀರಗತ್ತೆ ಪೊಡಿ, ನೆಲ್ಲಿರತ್ತರೆ ಬೆಲಿಯೆ ಪಲೇ ಪುಲಿ, ತೆಲ್ಲ ಚಕ್ಕರೆ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಕುತ್ತಿತ್ (ಮಿಕ್ಕಿಗ್ ಇಟ್ಟೆಂಗುಂ ಆವುರು) ಉಂಡೆ ಉಂಡೆ ಆಕೊನು. ಬೆರುಂ ಬೈತ್‌ಗ್ ಒರು ಉಂಡೆ ಜಾವುಗು ಒರು ಉಂಡೆ ತಿಂಡ್‌ತ್ತ್ ತನ್ನಿ ಕುಡಿಕೊನು. (ಪಿತ್ತತ್ತೆ ತಲೆ ತಿರ್ಚಲ್, ಕಾರ ಬಂಡೆದ್‌ಕ್, ಬಯರ್ ಅಸಲೆ ಮಸಲೆ ಆವುರೆದ್‌ಕೆಲ್ಲ ಬಾರೀ ನಲ್ಲೆ ಮರ್‌ಂದ್)
3. ನೆಲ್ಲಿಗ್ ಉಪ್ಪಿಟ್ತ್ ತಿನ್ನೊನು (ನೆಲ್ಲಿ ಚರ್‌ಚಿತ್ತ್ ಉಪ್ಪಿಟ್ತ್ ಒನ್‌ಕಿ ಬೆಚ್ಚಿಂಗ್ ಎಪ್ಪೊಂ ತೆಲ್ಲ ತೆಲ್ಲ ತಿನ್ನೊಗು ಆವುರು ಅಜೀರ್ಣತ್ತ್‌ಗ್ ತಲೆತಿರ್ಚಲ್‌ಗ್ ಎಲ್ಲತ್ತಗುಂ ಆವುರು).

### ಚಮೆ, ಚೊಮೆ

1. ನಲ್ಲೆ ಮೊಲೊವುರೆ ಪೊಡಿಕ್ ವಾಲ್‌ಚಕ್ಕರೆ ಬೆರಕೆ ಆಕಿತ್ತ್ ತಿನ್ನೊನು.
2. ಇಂಜಿರೆ ತನ್ನಿಗ್ ತೇನ್ ಬೀತಿತ್ ನಕ್ಕೊನು.
3. ತೇನ್‌ಗ್ ಯರ್‌ಟಿ ಮದ್ದ ಪೊಡಿ (ಆಯುರ್ವೇದಿಕ್ ಅಂಜಡಿಲ್ ಕಿಟ್ವರ್) ಇಟ್ತ್ ತೆಲ್ಲ ತೆಲ್ಲೇ ನಕ್ಕೊನು.
4. ತೊಲ್‌ಸಿರೆ ತನ್ನಿಗ್ ತೇನ್ ಬೀತಿತ್ ನಕ್ಕೊನು.
5. 25 ಗ್ರಾಂ ಬದತ್ತ್‌ಗ್ (ಬಾದಾಮಿ) ಅತ್ತರಮೇ ಕಲ್ಕುಂಡಿ ಪೊಡ್‌ಚಿತ್ತ್, ಜಂಡ್ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಪೊಡ್‌ಚಿ ಬೆಚ್ಚಿತ್ತ್, ಅಪ್ಪು ತೆಲ್ಲ ತೆಲ್ಲ ಬಾಯಿಗಿಡೊನು.

6. ಅಮೃತ ಬಲ್ಲಿರೆ ತನ್ನಿಗ್ ತೆಲ್ಲ ತೇನ್ ಬೀತಿತ್ತ ನಕ್ಕೊನು.
7. ಕನ್ನ ಪಯಾಪಾಟೊಂಬೊ ಪುದೀನ ಎಲೆ ತೊಲ್ಸಿರೆ ಎಲೆ, ಕೆತ್ತೆ, ಎಲ್ಲರಿ ಎಲ್ಲ ಇಟ್ಟೆತ್ತ ಬೆಚ್ಚ ಬೆಚ್ಚಮೇ ಊರಕೊನು.
8. ಆರಾಂಪುಗು ಒರ್ಕಲ್ಲ ಉಪ್ಪು ಇಟ್ಟೆತ್ತ, ಚವ್ಚಿ ತನ್ನಿ ಮುಲ್ಚೊನು ಚಮೆ ತೊಂಡೆ ನೊಂಬಲ ಕೊರೋಡಿ ಆವುರು.
9. ನೀರುಲ್ಲಿರೆ ಒರು ಚಮ್ಚ ತನ್ನಿಗ್, ಒರು ಚಮ್ಚ ಚಕ್ಕರೆ ಇಟ್ಟೆತ್ತ ಕುಡಿಕೊನು.
10. ತೊಲ್ಸಿರೆ ತನ್ನಿ ಇಲ್ಲೆಂಗ್ ಆಡಲೋಡ್ (ಆಡಸೋಗೆ)ರೆ ತನ್ನಿಗ್ ತೇನ್ ಬೀತಿತ್ತ ನಕ್ಕೊನು.
11. ಒರು ಪಿಂಡಿ ತೊಲ್ಸಿರೆ ಎಲೆ, ಒರು ಪಿಂಡಿ ಆಡಲೋಡರೆ ಎಲೆ, ಒರು ಚಮ್ಚ ಚುಕ್ಕರೆ ಪೊಡಿ, (ಒನಕ್ ಇಂಜಿ) ಜಂಡ್ ಲೋಟೆ ತನ್ನಿಗ್ ಇಟ್ಟೆತ್ತ, ಒರು ಲೋಟೆ ಆವುರೆತೋಲು ಬತ್ತ ಬಾಟೆತ್ತ ನಾಲ್ಗ್ ನಾಲ್ಬಟ ಬೆರುಂ ಬೈತ್ಗ್ ಕಾಲೋಟೆ ಕುಡಿಕೊನು.
12. ಇರಿಯೊ ನಲ್ಲೆ ಮೊಲೊವು ಕುತ್ತಿತ್ತ, ಒರು ಲೋಟೆ ತನ್ನಿಗ್ ಇಟ್ಟೆತ್ತ, ತೆಲ್ಲ ಚಕ್ಕರೆಂ ಇಟ್ಟೆತ್ತ, ಅರೆ ಗ್ಲಾಸ್ ತೋಲು ಬತ್ತ ಬಾಟೆತ್ತ, ಕಸಯ ಆಕಿತ್ತ ಜಂಡ್ ಚಮ್ಚತತ್ತರೆ ನಾಲ್ಗ್ ಜಂಡ್ ಬಟ ಕುಡಿಕೊನು.
13. ಒನಕ್ ಚಮೆಕ್ :- ಜೀರಗ ಬರತ್ತ್, ಪೊಡ್ಚಿತ್ತ, ಒರು ಚಮ್ಚ ಪೊಡಿ ಅರೆ ಚಮ್ಚ ನೈಲ್ ಕಲ್ಕಿತ್ತ ನಕ್ಕೊನು.
14. ಎಲ್ಲರಿ ಪೊಡಿ, ಇಂಜಿರೆ ಪೊಡಿ ಬೆರಕೆ ಆಕಿತ್ತ ತಿನ್ನೊನು.
15. ಅಲರ್ಜಿರೆ ಚೊಮೆಕ್ :- ಬೆಚ್ಚ ಪಾಲ್ಗ್ ಮಿಳ್ಳಲ್ ಪೊಡಿ ಇಟ್ಟೆತ್ತ ತೇನ್ ಬೀತಿತ್ತ ಕುಡಿಕೊನು.
16. ಎಲ್ಲಾ ಚೊಮೆಕುಂ ಲೇಹ :- ಒನಕ್ (ದ್ರಾಕ್ಷೆ) ಮುಂದರಿಚೆ ಮಿಕ್ಕಿಲ್ ಅರಾಚೆತ್ತ ಬೆಕ್ಕೊನು. ಅತ್ತರಮೇ ಕಲ್ಕಂಡಿ ಪೊಡ್ಚಿ ಬೆಕ್ಕೊನು. ಬನಲೆಗ್ ಒನಕ್ ಮುಂದರಿಚೆ ಅರಾಚೆದ್ ಇಟ್ಟೆತ್ತ ಪಿನ್ನೆ ಕಲ್ಕಂಡಿರೆ ಪೊಡಿ ಇಟ್ಟೆತ್ತ ತೆಲ್ಲ ತನ್ನಿ ಬೀತೊನು. ಅದೆಲ್ಲ ಕಲ್ಚೆಲ್ ಪಿನ್ನೆ ವಾಮ ಇಟ್ಟೆತ್ತ (ಪೊಡಿಯಾಕೆಂಗುಂ ಆವುರು) ಲೇಹ ಪೊಲೆ ಆಯೆದ್ಕ್ ಒರು ಚಮ್ಚ ತೇನ್ ಬೀತಿತ್ತ ಅಪ್ಪಪ್ಪ ತೆಲ್ಲ ತೆಲ್ಲ ನಕ್ಕೊನು.

## ಸೀತ (ಶೀತ)

ಸೀತ ಬೇಗ ಇನೋರ್ತಗ್ ಪತ್ರ್ (ಪಗರ್) ಚೆರಿಯೆ ಕಿಡಾವು ಇನ್ನೆ ಉಮ್ಮಮಾರ್ ಕಿಡಾವುಗು ಮೊಲೆ ಪಾಲ್ ಕುಡಿಪಾಟೊಂಬೊ ಮೋತುಗು (ಮೂಕು ಬಾಯಿಗ್) ತುನಿ ಕೆಟ್ಟಿತ್ತ ಪಾಲ್ ಕುಡಿಪಾಟೊನು. ಉಮ್ಮರೆ ಸೀತ ಕಿಡಾವುಗು ಬೇಗ ಪತ್ರ್.

ಸೀತ, ಚಮೆ, ಕಫ ಎಲ್ಲತ್‌ಗುಂ ಕಸಯ ಆಕಿ ಬೆಚ್ಚೆಂಗ್ (ಥರ್ಮಾಸ್‌ಲ್ ಬೀತಿ ಬೆಚ್ಚೆಂಗುಂ ಆವುರು) ಬೆಚ್ಚ ಬೆಚ್ಚ ತೆಲ್ಲ ತೆಲ್ಲ ಊರತು ಕುಡಿಕೊಗು ಬಾರೀ ನಲ್ಲಾವುರು. ಇದ್ ತೊಂಡೆ ನೊಂಬಲ್‌ತ್‌ಗುಂ ಆವುರು. (ಈ ಕಸಯತ್ತ್‌ಗ್ ಬೇನ್‌ಮಾಯೆ ಸಾಮಾನ್‌ಜ ಜೀರಗ, ಇಂಜಿ, ನಲ್ಲೆಮೊಲೊವು, ಕೆತ್ತೆ (ದಾಲ್ಚಿನಿ) ಆರಾಂಪು, ಪುದೀನ, ತೊಲ್‌ಸಿ).

1. ತೊಲ್‌ಸಿ ಜಂಡ್ ಪಿಡಿ, ಪುದೀನ ಒರು ಕೆಟ್ಟ, ಅರಾಂಪು-10, ಜೀರಗ ಪೊಡಿ ಒರು ಚಮ್‌ಚ, ನಲ್ಲೆ ಮೊಲೊವು 10, ಕೆತ್ತೆ ನಾಲಂಜಿ ಕಂಡ, ಮೂನು ಇಂಚಿರತ್ತರೆ ಬೆಲಿಯೆ ಇಂಜಿರೆ ಕಂಡ ಇದ್‌ಕ್ ಫಾಲ್‌ಗ್ಲಾಸ್ ತನ್ನಿ ಬೀತಿತ್ತ ಜಂಡ್ ಗ್ಲಾಸ್ ಬಂಡೆ ತೋಲು ಬತ್ತ್ ಬಾಟಿತ್ತ ಅರಿಪೆಲ್ ಅರ್‌ಚಿತ್ತ ಅಪ್ಪಪ್ಪ ತೆಲ್ ತೆಲ್ಲ ಕುಡಿಕೊನು.
2. ಅರೆಲೋಟೆ ತನ್ನಿಗ್, ಅರೆಲೋಟೆ ಪಾಲ್ ಬೀತಿತ್ತ ಒರು ಬೆಲ್ಲಲ್ಲಿ, ಒರು ಅರಾಂಪು, ಜಂಡ್ ಚಿಟಿಕಿ (ಜಂಡ್ ಬೆರಲ್‌ಲ್ ಪಿಡ್‌ಚತ್ತರೆ) ಮಿಳ್ಳಲ್, ತೆಲ್ಲ ಚಕ್ಕರೆ ಇಟ್ಪತ್ತ, ತುಲ್ಲು ಬಾಟಿತ್ತ ಬೆಚ್ಚ ಬೆಚ್ಚಮೇ ಫಾಲ್‌ಗ್ ಫಾಲ್‌ಬಟ ಕುಡಿಕೊನು.
3. ಇಂಜಿರೆ ತನ್ನಿಂ, ತೇನ್ ಬೆರುಂ ಬಯ್‌ತ್‌ಗ್ ಕುಡಿಕೊನು.
4. ಫಾಲ್‌ಗ್ ಒರು ಚಮ್‌ಚ ನೆಲ್ಲಿರೆ ಪೊಡಿ ತಿನ್ನರೆ ಆದತ್ತಾಕೆಂಗ್ ಸೀತ ಆವಾತೆ ಪೊಲೆ ತಡ್‌ಕೊಗ್ ಆವುರು.
5. ಪರಂಚಕ್ಕೆ ತಿಂಡೋಂತ್ ಇನ್ನೆಂಗ್ ಸೀತ ಬರಾತೆ ಪೋಲೆ ತಡ್‌ಕೊಗ್ ಆವುರು.
6. ಬೆಚ್ಚ ಕನ್ನತ್ತಗ್ (ಟೀ ಡಿಕಾಕ್ಸನ್) ಲಿಂಬೆ ಪುಲ್‌ಇತಿತ್ತ ಕುಡಿಕೊನು.
7. ಸಾಂಬಾರ್ ಬಲ್ಲಿರೆ ಎಲೆರೆ ಬಾಡ್ ಬಾಟಿತ್ತ ತನ್ನಿ ಪುಲಿಯೊನು ಅದ್‌ಕ್ ತೇನ್ ಬೀತಿ ಕುಡಿಕೊನು.
8. ಮೂಲಂಗಿ ಸೀತ ಬರಾತೆ ಪೋಲೆ ಆಕ್‌ರ್. ಮೂಲಂಗಿ ಬರ್ತೆ ಕೂಟ (ಪೊಡಿಕರಿ) ತಿನ್ನೊನು.

9. ಕೆಡಕರವಾಡೆ ನೀರುಳ್ಳಿ ಕಂಡಾಕಿ (ಜಂಡ್ ಭಾಗ) ಬೆಚ್ಚಿಂಗ್ ಸೀತ ಒರ್ತರ್‌ದ್ ಒರ್ತಗ್ ಪತ್ತರೆದ್ ನಿಪ್ಪಾಟ್‌ರ್.
10. ಬೆಚ್ಚ ತನ್ನಿಗ್ ನೀಲಗಿರಿ ಇಟ್ಪತ್ತ (ಒಲ್ಲಿ ಪೈಯ್ ದೆಚ್ಚಿತ್ತ) ಅದರೆ ಸೆಕೆ ಮೂಕುಲ್ ಬಲಿಕೊನು.
11. ಚುಕ್ಕು (ಒನಕ್ ಇಂಜಿ) ಕಲ್ಲಲ್ ತಲಚಿತ್ತ ಚೆನ್ನಿಗಿಲ್ಲ ಪೂಯೊನು.
12. ತೋಲೆಡ್‌ತೆ ಇಂಜಿರೆ ತನ್ನಿ, ತೆಲ್ಲ ಓಮ, ತೆಲ್ಲ ಚಕ್ಕರೆ ಇಟ್ಪತ್ತ ಕಸಾಯ ಆಕಿತ್ತ ನಾಲ್‌ಗ್ ಜಂಡ್ ಬಟ ನಾಲ್‌ನಾಲ್ ಕುಡಿಕೊನು.
13. ಸೀತ ಪನಿಕ್ : ನೀರುಲ್ಲಿ ಪಾದಿ, 4,5 ಅರಿ ಬೆಲ್ಲುಲ್ಲಿ ಜಪ್ಪಿತ್ತ ತನ್ನಿ ಎಡ್‌ಕೊನು. ಇದ್‌ಕ್ ಜಂಡ್ ಚಮ್‌ಚ ನಾರಚ್ಚೆರೆ ತನ್ನಿ ಬೀತೊನು. ಜಂಡ್ ಗ್ಲಾಸ್ ತನ್ನಿ ತುಲ್ಲ್ ಬಾಟಿತ್ತ ಎಡ್‌ತೆ ತನ್ನಿರೆ ಬೀತಿತ್ತ ತೆಲ್ ನ್ಯಾರ ಬೆಚ್ಚಾಕೊನು. ತುಲ್ಲೊನೂಂತು ಇಲ್ಲೆ. ಬೆಚ್ಚಾಕೆಂಗ್ ಮೆಯ್ಯಾವು. ಇದರೆ ನಾಲ್‌ಗ್ ಜಂಡ್ ಬಟ ಕುಡಿಕೊನು. ಸೀತ ಪನಿ ಚೊಮೆ ಕಫತ್ತಗ್ ನಲ್ಲೆ.
14. ಸೀತ ಪನಿ, ಚೊಮೆಕ್ :- 3 ಚಮ್‌ಚ ಜೀರಗತ್ತೆ ಪೊಡಿ 7 8 ನಲ್ಲೆ ಮೊಲೊವು ಪೊಡಿ, ಒನಕ್ ಚುಕ್ಕುರೆ ಪೊಡಿ, ಚಕ್ಕರೆ ಇಟ್ಪತ್ತ ನಲ್ಲೆ ತುಲ್ಲು ಬಾಟಿತ್ತ ನಾಲ್‌ಗ್ ನಾಲ್ ಬಟ ಕುಡಿಕೊನು.

### ತೊಂಡೆ ನೊಂಬಲ

1. ಜಂಡ್ ಗ್ಲಾಸ್ ಬೆಚ್ಚ ತನ್ನಿಗ್, ಉಪ್ಪು ಇಟ್ಪತ್ತ ಗಳಗಳ ಆಕಿತ್ತ ತೊಂಡೆ ತೋಲು ಬಂಡೆ ಪೊಲೆ ಆಕಿತ್ತ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕುಲಿಕೊನು.
2. ತೊಂಡೆ ನೊಂಬಲ ಇಕ್ಕೊಂಬೊ ಬೆಚ್ಚ ತನ್ನಿಯೇ ಕುಡಿಕೊನು, ಚಪ್ಪೆ ತನ್ನಿ ಐಸ್ ತನ್ನಿ ಕುಡಿಕೊಗು ತೀರ.
3. ನಲ್ಲೆ ಮೊಲೊವುರೆ ಕಸಾಯ ಆಕಿತ್ತ ಬೆಚ್ಚ ಬೆಚ್ಚ ಕುಡಿಕೊನು.
4. ಅರಾಂಪುಗು ಉಪ್ಪುರೆ ಕಲ್ಲ ಇಟ್ಪತ್ತ ಚವ್‌ಚಿ ತನ್ನಿ ಮುಲ್‌ಜೊನು.
5. ಎರಾಟಿ ಮದ್ರ ಪಿನ್ನೆ ಬೆಲ್ಲುಲ್ಲಿರೆ ಒರೆಪೋಲೆ ಇಟ್ಪತ್ತ ಅರಾಚಿತ್ತ ತನ್ನಿಲ್ ಕಲ್‌ಕಿತ್ತ ತೆಲ್ ತೆಲ್ಲೇ ಕುಡಿಕೊನು ಕಫ ತನ್ನಿಯ್ಯೆತ್ ತೊಂಡೆ ನೊಂಬಲ ಕೊರೊಡಿಯಾವುರು.
6. ನಲ್ಲೆ ಮೊಲೊವುರೆ ಪೊಡಿಕ್ ಚಕ್ಕರೆ ಪೊಡ್‌ಚಿ ಇಟ್ಪತ್ತ ತೆಲ್ಲ ತೆಲ್ಲ ನೈ ಬೀತಿತ್ತ ಉಂಡೆ ಉಂಡೆ ಆಕಿ ಮುಲ್‌ಜೊನು.
7. ತುಂಬೆರೆ ಎಲೆಕ್ ತೆಲ್ಲ ನಲ್ಲೆ ಮೊಲೊವು, ಬೆಲ್ಲುಲ್ಲಿ ಇಟ್ಪತ್ತ ಅರಾಚಿತ್ತ ಕುಡಿಕೊನು.

8. ತುಲ್ಲು ಬಾಟಿತ್ ಚಪ್ಪೆ ಆಕೆ ಒರು ಗ್ಲಾಸ್ ತನ್ನಿಗ್, ಒರು ಲಿಂಬೆರೆ ತನ್ನಿ, ತೆಲ್ಲ ಉಪ್ಪು, ಜಂಡ್ ಚಮ್‌ಚ ತೇನ್ ಬೀತಿತ್ ತೆಲ್ಲ ತೆಲ್ಲ ಕುಡಿಕೊನು.
9. ಬೆಚ್ಚ ಪಾಲ್‌ಗ್ ಮಿಳ್ಳಲ್‌ರೆ ಪೊಡಿ, ತೇನ್ ಬೀತಿ ಕುಡಿಕೊನು.
10. (ದನಿ ಮೂಲಿಯೆಂಗ್) ತೆಮರೆಡೆ ಕಂಡೆ ತಲ್‌ಚಿತ್ ತೇನ್‌ಲ್ ಕಲ್‌ಕಿತ್ ನ್ನಕೊನು.
11. ಮಾಚೆರೆ ಎಲೆರೆ ಕಸಯತ್ತ್‌ಗ್ ಉಪ್ಪಿಟ್ತ್ ಬಾಯಿ ಮುಕ್‌ಲಿಕೊನು.
12. ಅಡಿಕೆರೆ ಕಸಯತ್ತ್‌ಲ್ ಬಾಯಿ ಮುಕ್‌ಲಿಕೊನು.
13. ಪರಂಚಕ್ಕೆ ತಿಂಡೊಂಟು ಇನ್ನೆಂಗ್ ತೊಂಡೆ ನೊಂಬಲ ದೂರಾವುರು.

**ತೊಂಡೆ ನೊಂಬಲ, ಸೀತ, ಕಫತ್ತ್‌ಗ್ :-** ಯಡ್‌ತ್‌ಲ್ ತನ್ನಿ ಪಯಿಪಾಟಿತ್ ಅದ್‌ಕ್ ಒರು ಪಿಂಡಿ ಉಪ್ಪು, ಮಿಳ್ಳಲ್ ಪೊಡಿ ಜಂಡ್ ಚಮ್‌ಚ ಇಟ್ತ್‌ತ್ ಅದರೆ ಸೆಕೆರೆ ಬಲಿಕೊನು (ಒಲ್ಲಿ ಪೊಯ್ಲಿ ದೆಕ್ಕೊನು ಸೆಕೆ ಪರ್‌ತ್ ಪೋವಾತೆ ಪೊಲೆ) ತನ್ನಿ ಚಪ್ಪೆ ಐತ್ ಸೆಕೆ ಬಂಡೆದ್ ನಿಕೈರೆ ತೋಲು.

### ದಮ್ಮು ಕೆಟ್ಟರೆ (ಉಬ್ಬಸ-ನೇವಸ)

1. ಆಡ್‌ಲೋಡರೆ ಎಲೆರೆ ಸೆಕೆಲ್ ಬ್ಯಾಪಾಟಿತ್, (ಇಡ್ಲಿ ಬ್ಯಾಪಾಟಿಯೆ ಪೊಲೆ) ಜಪ್ಪಿತ್, ತನ್ನಿ ಎಡ್‌ಕೊನು. ಜಂಡ್ ಚಮ್‌ಚ ಎಲೆರೆ ತನ್ನಿಗ್ ಜಂಡ್ ಚಮ್‌ಚ ತೇನ್, ಪಾದಿ ಚಮ್‌ಚ ಇಂಜಿರೆ ತನ್ನಿ, ಪಾದಿ ಚಮ್‌ಚ ಬೆತ್ತಲೆ ತನ್ನಿ ಎಲ್ಲತ್ತೆ ಬೆರಕೆ ಆಕಿತ್ ನ್ನಾಲ್‌ಗ್ ಜಂಡ್ ಬಟ ಚೋರುನ್ನರೆದ್‌ಕ್ ಮುನ್ನೊಲು ಕುಡಿಕೊನು.
2. ಸಾಂಬಾರ್ ಬಲ್ಲಿರೆ ತನ್ನಿ ಜಂಡ್ ಚಮ್‌ಚ (10 ಎಲೆರೆ ಬೆಚ್ಚ ಓಡುಲಿಟ್ ಮೆತ್ತನಾಂಬೊ ಪುಲ್‌ಇ ತನ್ನಿ ಎಡ್‌ಕೊನು) ಪಿನ್ನೆ ಒರು ಚಮ್‌ಚ ಇಂಜಿರೆ ತನ್ನಿ, ಕಾ ಚಮ್‌ಚ ನ್ನಲೆ ಮೊಲೊವುರೆ ಪೊಡಿ, ಕಾ ಚಮ್‌ಚ ಹಿಪ್ಪಲಿ (ಮರಂದರೆ ಅಂಜಡಿಲ್ ಕೆಟ್ಟರ್) ಅರೆ ಚಮ್‌ಚ ಮಿಳ್ಳಲ್‌ರೆ ಪೊಡಿ ಎಲ್ಲತ್ತೆ ಜಂಡ್ ಚಮ್‌ಚ ತೇನ್‌ಲ್ ಕಲ್‌ಕಿತ್ ನ್ನಾಲ್‌ಗ್ ಜಂಡ್ ಬಟ ಎಡ್‌ಕೊನು.
3. ಬಡ್‌ಸೊಪ್ಪುರೆ ಕಸಾಯ ಆಕಿತ್ ತೇನ್ ಬೀತಿ ಕುಡಿಕೊನು.
4. ಎರಟಿ ಮದ್ರ ತೇನ್ ಬೀತಿತ್ ಅಪ್ಪಪ್ಪ ನ್ನಕೊನು.
5. ದಮ್ಮು ಕೆಟ್ಟರೆ ಚಮ್ ಚೋರುನ್ನೊಗು ತೀರ. ಚಾವತ್ತೆ ಚೋರು ಕೆಡ್‌ಕರೆ

ಮೂನು ಗಂಟೆಗೆ ಮುನ್ನೂಲೇ ಉನ್ನೂನು.

6. ಇಂಜಿರೆ ತನ್ನಿ, ಎರ್‌ಟಿ ಮದ್ರ ಪೊಡಿ, ಒನ್‌ಕೆ ನೆಲ್ಲಿರೆ ಪೊಡಿ ತೇನ್‌ಲ್ ಇಟ್ವೆತ್ತ ಕಲ್‌ಕಿತ್ತ ನ್ನಕ್ಕೊನು.
7. ಬಯಂಬು ತಲ್‌ಚಿ ತೇನ್ ಬೆರಕೆ ಆಕಿ ನಕ್ಕೊನು. ತಲ್‌ಚಿ ಬಯಂಬುರೆ ತೆಲ್ಲ ಬೆಚ್ಚಾಕಿತ್ತ ಪೆರಡಿಗ್, ಕಲ್‌ತರಡಿಕ್ ಪೂಯೊನು.
8. ದಮ್ಮು ಕೆಟ್ವರಜ ಪಾಲ್‌ಗ್ (ಒರುಗ್ಲಾಸ್) 4 ಅರಿ (ನಾಲರಿ) ಬೆಲ್ಲುಲ್ಲಿ ಇಟ್ವೆತ್ತ ಬ್ಯಾಪಾಟಿ ತಿನ್ನೊನು.
9. ತೊಲ್‌ಸಿರೆ ಎಲೆ 250 ಗ್ರಾಂ, ಎರ್‌ಟಿ ಮದ್ರ 150 ಗ್ರಾಂ, ಅರಾಂಪು 30 ಗ್ರಾಂ, ಕಲ್‌ಕಂಡಿ 40 ಗ್ರಾಂ ಇದರೆಲ್ಲ ಕುತ್ತಿತ್ತ, ಒರು ಲೀಟರ್ ತನ್ನಿಗ್ ಇಟ್ವೆತ್ತ, ತುಲ್ಲ ಬಾಟಿತ್ತ, ಪಾದಿಗ್ ಬರಾಂಬೊ ಅರಿಪೆಲ್ ಅರಾಚಿತ್ತ ಪಾಡೆ ಒರ್‌ಕ ಪೈಪಾಟೊನು. (ಪಂತರೆ ಪಾಕ ಆವುರೆ ಪೊಲೆ) ಇಲ್‌ಚಿ ಬೆಚ್ಚಿ ಚಪ್ಪೆ ಆಯೆಲ್ ಪಿನ್ನೆ ಕಲ್‌ಗಿತ್ತ ಒನ್‌ಕಿ ಬೆಚ್ಚೆ ಕುಪ್ಪಿಗ್ ಬೀತಿ ಬೆಕ್ಕೊನು. ದಮ್ಮು ಕೆಟ್ವೊಗು ಸುರುವಾಂಬೊ ಮೂನು ಗೆಂಟೆಗೊರ್‌ಕ ಒರೊರು ಚಮ್‌ಚ ಕುಡಿಕೊನು.
10. ದಮ್ಮು ಕೆಟ್ವೊಂಬೊ ಕಡ್‌ಗರೆ ಎನ್ನೆಲ್ ಸೈಂದವ ಲವಣ (ಮರಾಂದರೆ ಅಂಜಡಿಲ್ ಕೆಟ್ವರ್) ಬೆರಕೆ ಆಕಿತ್ತ ಮುದುಕು ಪಲ್ಲೆರವುಡೆಗ್ ಪೂಇತ್ತೆ ಬೆಚ್ಚ ತನ್ನಿಗ್ ತಟ್ಟ ಪುಲ್‌ಇತ್ತೆ ಸೇಕ ಕೊಡಕೊನು.

### ಪಲ್ಲ ಕುತ್ತು (ಪಲ್ಲ ನೊಂಬಲ)

(ಢಾಲ್‌ಗ್ ಜಂಡ್ ಬಟ ಸುಬೈಗುಂ ಜಾವುಗು ಪಲ್ಲ ತೈಕ್ರೆ ಆದಾತ್ತಾಕೊನು)

1. ಕೈ ಬೇವುರೆ ಎಲೆ ದಂಟ್‌ಲ್ ಪಲ್ಲ ತೈಚಿಂಗ್ ಕ್ರಿಮಿ (ಪುಲು) ಚಾವುರು.
2. ಪುದೀನ ಎಲೆ ಚವ್‌ಚಿ ತಿಂಡೆಂಗುಂ ಪುಲು (ಕ್ರಿಮಿ) ಚಾವುರು.
3. ಅರಾಂಪು ಇಲ್ಲೆಂಗ್ ಎಲ್ಲರಿ ಚವ್‌ಚಿಂಗ್ ಬಾಯಿ ನಾರೆದ್‌ಕ್ ಆವುರು.
4. ಪಲ್ಲ ಕುತ್ತೊಂಬೊ ಅರಾಂಪು ಜಪ್ಪಿತ್ತ ಬೆಕ್ಕೊನು. ಅದಲ್ಲೆಂಗ್ ಅರಾಂಪುರೆ ಎನ್ನೆ ತೆಲ್ಲ ಪರಾತಿಲ್ ಮುಕ್ಕಿತ್ತ ಪಲ್ಲ ಕುತ್ತುರವ್‌ಡೆಗ್ ಬೆಕ್ಕೊನು.
5. ಆಡ್‌ಲೋಡರೆ ಎಲೆ, ಕೈಬೇವುರೆ ಎಲೆ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಇಟ್ವೆತ್ತ ಕಸಾಯ ಆಕಿತ್ತ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕುಲಿಕ್ಕೊನು.
6. ಚೋರೆ ಬಂಡೆಂಗ್ ಪಲ್ಲರೆ ಎಡೆಕ್ ಪರಾತಿಗ್ ತೇನ್ ಮುಕ್ಕಿತ್ತ ಬೆಕ್ಕೊನು.
7. ಮಿಲ್ಲಲ್ ತೆಲ್ಲ ಬೆಚ್ಚಾಕಿತ್ತ ಪೊಡಿಯಾಕೊನು ಅದಲ್ ಪಲ್ಲ ತೈಕೊನು.

8. ತೋಲ್‌ಸಿರೆ ಎಲೆರೆ ಉಪ್ಪು ಇಟ್ವೆತ್ತ ಅರ್‌ಚಿತ್ತ ನೊಂಬಲ ಇನ್ನವ್‌ಡೆಗ್ ತೋತೊನು.
9. ಪ್ಯಾರಂಕಾಯಿರೆ ಕೊಡಿ ಎಲೆರೆ ಚವ್‌ಕೊನು.
10. ಪ್ಯಾರಂಕಾಯಿರೆ ಎಲೆಕ್ ಉಪ್ಪಿಟ್ವೆತ್ತ ಕಸಾಯ ಆಕಿ ಬೆಕ್ಕೊನು, ಣಾಲ್‌ಗ್ ಜಂಡ್‌ಬಟ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕುಲಿಕೊನು.
11. ನೆಲನೆಲ್ಲಿರೆ ಚವ್‌ಚಿತ್ತ ಪಿನ್ನೆ ಬೆಚ್ಚ ತನ್ನಿಲ್ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕುಲಿಕೊನು.
12. ಅಪ್ಪಪ್ಪ ಜೀರಗ ಚವ್‌ಚೊಂತ್ ಇನ್ನೆಂಗ್ ಪಲ್ಲೆಕುತ್ತು ಬಂಡ್‌ಲೆ
13. ಮಾಜೆರೆ ಎಲೆ, ಪರಮಾಜೆರೆ ಎಲೆ, ಪ್ಯಾರಂಕಾಯಿರೆ ಎಲೆ ಪಲ್ಲೆ ತೇಕೊಗು ನಲ್ಲೆ. ಚವ್‌ಚಿತ್ತ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕುಲಿಕೊನು.
14. ಪರಮಾಜೆರೆ ಎಲೆ (ಕೊಟ್ಟೆರೆ ಮರಾತೆ ಎಲೆ) ಜಪ್ಪಿತ್ತ ಪಲ್ಲೆಗ್ ಒರಸಿಯೆಂಗ್ ಆಡಿಯೋಂತು ಉಲ್ಲೆ ಪಲ್ಲುಂ ಗಟ್ಟಿಯಾವುರು.
15. ಪಲ್‌ತೆ ಪ್ಯಾರಂಕಾಯಿ, ನೆಲ್ಲಿ ಪಲ್ಲೆಗ್ ನಲ್ಲೆ.
16. ಪ್ಯಾರಂಕಾಯಿರೆ ಎಲೆ ಅರ್‌ಚಿ ಪೇಸ್ವಾಕಿತ್ತ ಪಲ್ಲೆ ಕುತ್ತುರವ್‌ಡೆಗ್ ತೋತಿಯೆಂಗ್ ನೊಂಬಲ ಕೊರೊಡಿಯಾವುರು.
17. ಇಂಜಿ ಪಿನ್ನೆ ಉಪ್ಪು ಚವ್‌ಕೊನು.
18. ಪಲ್ಲೆರೆ ಕಲೆ ಪೋಗು : ಲಿಂಬೆರೆ ತನ್ನಿ ಒರು ಚಮ್‌ಚಿತ್ತೆಗ್ ಉಪ್ಪಿಟ್ವೆತ್ತ ಪಲ್ಲೆ ತ್ರೆಕೊನು. ತೋಲ್‌ಸಿರೆ ಎಲೆಕ್ ಉಪ್ಪಿಟ್ವೆತ್ತ ಅರ್‌ಚಿತ್ತ ಅದಲ್ ಪಲ್ಲೆ ತ್ರೆಚಿಲ್ ಪಿನ್ನೆ ಬೆಚ್ಚ ತನ್ನಿಲ್ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕುಲಿಕೊನು.

### ಬಾಯಿ ಪುನ್ನು

1. ಬಸಲೆರೆ ಚೊಪ್ಪುರೆ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಉಪ್ಪು ಇಟ್ವೆತ್ತ ಚವ್‌ಚೆಂಗ್ ಬಾಯಿ ಪುನ್ನುಗು ಕೊನ ಕಿಟ್ವೆರ್.
2. ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಪೊಡಿ ತೇನ್‌ಲ್ ಕಲ್‌ಕಿತ್ತ ತೆಲ್ಲೆ ತೆಲ್ಲೆ ನ್ನಕ್ಕೊನು.
3. ಪ್ಯಾರಂಕಾಯಿರೆ ಕೊಡಿ ಎಲೆರೆ ಕಸಾಯ ಆಕಿತ್ತ ಉಪ್ಪಿಟ್ವೆತ್ತ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕುಲಿಕೊನು.
4. ಒನಕ್ ತ್ಯಾಚೆ ಪಿನ್ನೆ ಕಲ್‌ಕಂಡಿ ಚವ್‌ಚಿ ತಿನ್ನೊನು.
5. ಪುಲಿರೆಲೆರೆ ಕಸಾಯ ಆಕಿತ್ತ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕುಲಿಕೊನು.
6. ಒನಕ್ ಮುಂದ್‌ರಿಚೆ ತಿನ್ನೊನು.
7. ಪಯರೆ ಬ್ಯಾಲೆರೆ ಬ್ಯಾಪಾಟಿತ್ತ ಚಕ್ಕರೆ ಇಲ್ಲೆಂಗ್ ಪಂತರೆ ಇಟ್ವೆತ್ತ ನೈ

ಬೀತಿತ್ತ್ ಪಾಯಸ ಪೊಲೆ ಆಕಿ ಕುಡಿಕೊನು.

8. ಬೆಚ್ಚ ತನ್ನಿಗ್ ಉಪ್ಪಿಟ್ತ್ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕುಲಿಕ್ಕೊನು.

**ನಾವುರೆ ಪುನ್ನುಗು**

1. ತೊಲ್‌ಸಿರೆಲೆರೆ ಚವ್‌ಕೊನು.
2. ಲಿಂಬೆರೆ ತನ್ನಿಗ್ ತೆಲ್ಲ ತನ್ನಿ ಬೀತಿತ್ತ್ ಊರ್‌ಕೊನು.

**ನಾವುರೆ ಅಗ್ಗತ್‌ಗ್**

1. ಬಾಲೆರೆ ತಯಿ ಕೊತ್ತಿಯೆಲ್ ಪಿನ್ನೆ ಅದಾರೆ ದಂಟ್‌ಲ್ ಬಂಡೆ ತನ್ನಿರೆ ನಾವುಗು ತೊಟ್ಟಿಂಗ್ ಅಗ್ಗ ಪೋಂಡು.

**ಬಾಯಿ ನಾರ್‌ದ್‌ಕ್**

(ಎಂದ್ರಾಯೆಂಗ್ ತಿಂಡೆ ಸಾತ್‌ಗ್ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕುಲಿಕ್ಕೊನು)

1. ಎಲ್ಲರಿ ತೋಲುರೊಟ್ಟಿಗೆ ಚವ್‌ಚಿ ತಿನ್ನೊನು.
2. ಕೈ ಬೇವುರೆ ದಂಟ್‌ಲ್ ಪಲ್ಲ ತೊಡ್‌ಕೊನು.
3. ಓಮತ್ತೆ ಚವ್‌ಚಿ ತಿನ್ನೊನು.
4. ಜೀರಗ ಬಾಯಿಗಿಟ್ಟ್ ಚವ್‌ಚೋಂತ್ ಇಕ್ಕೊನು.
5. ಬಡ್‌ಸೊಪ್ಪು ತೊಲ್‌ಸಿರೆ ಎಲೆ ಚವ್‌ಚಿ ತಿನ್ನೊನು.
6. ಬೆಚ್ಚ ತನ್ನಿಲ್ ಉಪ್ಪು ಕಲಾಕಿ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕುಲ್‌ಚೆಲ್ ಪಿನ್ನೆ ಒರು ಚಿಟಿಕೆ ನಲ್ಲೆ ಮೊಲೊವುರೆ ಪೊಡಿಕ್ ತೆಲ್ಲ ತೇನ್ ಬೀತಿತ್ತ್ ನಿಜಿಕೆಲ್ಲ ಪೂಯೊನು.

**ಬಾಯಿ ಕಲ್‌ಗೊಗು :-** ತ್ಯಾಜಿನ್ನೆ ಮೂನು ಚಮ್‌ಚ, ಸೋಡ್‌ತೆ ಪೊಡಿ ತೆಲ್ಲ, ತೆಲ್ಲ ಅರಾಂಪುರೆ ಎನ್ನೆ ಇದಾರೆಲ್ಲ ಬೆರೆಕೆ ಆಕಿತ್ತ್ ಸುಬೈಗ್ ಎಂಚೆ ಸಾತ್‌ಗ್ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕುಲಿಕ್ಕೊಗು.

**ವಾಯಿ**

(ಅದದ್ ನ್ಯಾರತ್‌ಗ್ ತಿಂಡ್‌ಲ್ಲೆಂಗ್, ನ್ಯಾರ ತಪ್ಪಿ ತಿಂಡೆಂಗ್ ವಾಯಿರೆ ಉಪದ್ರ ಜೋರು)

ಕಾರ ಆಯತ್ತರೆ ಕೊರೊಡಿಯಾಕೊನು, ಎನ್ನೆರೆ ಸಾಮಾನ, ಪಲೇ ಕರಿ

(ಮುನ್ನೋಲ್ ಮುನ್ನೋಲ್ ತೆ ಫ್ಲಿಜ್ಜಿಲ್ ಬೆಚ್ಚಿ ತಿನ್ನರೆ ಕನಿಕೆ ಆದತ್ ಬುಡೊನು. ಅಪ್ಪಪ್ಪಮೇ ತೆಲ್ ತೆಲ್ ಆಕೊನು, ಒರ್ಕಲೇ ಆಕಿತ್ ಬೆಚ್ಚಾಕಿ ಬೆಚ್ಚಾಕಿ ತಿನ್ನರೆ ಆದತ್ ಎಪ್ಪತ್ ಗುಂ ನಲ್ಲಲ್ಲ. ಅದರೆ (ಪಾಪ್ಪಿಕಾಂಶ) ತಾಕತ್ತರೆ ಸಾಮಾನ ಎಲ್ಲ ಬೆಡಕೈತ್ ವಾಯಿ (ಗ್ಯಾಸ್) ನೊರೆಯಿಡ್. ಅದೇ ಪೋಲೆ ಚಮ್ಮೆ ಕಾರ ಮಸಲೆ ಸಾಮಾನ್ ಎನ್ನೆ ಎಲ್ಲ ಕೊರೊಡಿಯಾಕೊನು.

1. ವಾಯಿರೆ ಉಪದ್ರ ಯಾರ ಇನ್ನಜ ಎಪ್ಪೊಂ ಚೋರು ಉನ್ನರೆದ್ ಕ್ ಮುನ್ನೊಲು ಚೆರಿಯೆ ಒರು ಕಂಡ ಇಂಜಿಗ್ ಉಪ್ಪು ಇಟ್ವೆತ್ ತಿನ್ನೊನು.
2. ಜೀರಗ ಕಸಾಯ ಕುಡಿಕೊನು.
3. ಪುದೀನತ್ತೆ ತನ್ನಿಗ್ ಅತ್ತರಮೆ ತೇನ್ ಬೀತಿತ್ ಕುಡಿಕೊನು.
4. ಇಂಜಿರೆ ತನ್ನಿಗ್ ತೇನ್ ಬೀತಿ ಕುಡಿಕೊನು.
5. ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಚೊಪ್ಪುರೆ ತನ್ನಿಗ್ ಕಲ್ಕಂಡಿ, ಜೀರಗ ಪೊಡಿ ಇಟ್ವೆತ್ ಕುಡಿಕೊನು.
6. ಓಮತ್ತೆ ಲಿಂಬೆರೆ ತನ್ನಿಲ್ 24 ಗೆಂಟೆ ನಂಚಿಟ್ವೆತ್ ಅದರೆ ಒನ್ಕಿತ್ ಪೊಡ್ಚಿ ಬೆಚ್ಚಿತ್ ಬೇನಾಯಪ್ಪ ತಿನ್ನೊನು.
7. ಜೀರಗತ್ತೆ ಪೊಡಿ ಒರು ಚಮ್ ಚ ಬಾಯಿಗಿಟ್ವೆತ್ ತನ್ನಿ ಕುಡಿಕೊನು.
8. ಜೀರಗತ್ತೆ ಓಡು ಕಸಾಯ ಆಕಿ ಕುಡಿಕೊನು. ಮನ್ನರೆ ಓಡು ಇಲ್ಲೆಂಗ್ ಬನಲೆಲ್ ಜೀರಗ ಬರ್ಕರೆ ನಲ್ಲೆ ಚೋಪು ಚೋಪು ಆವುರೆ ತೋಲು ಅದ್ಕ ತನ್ನಿ ಬೀತಿತ್ ಪಾದಿರೆ ಪಾದಿ ಬತ್ತಿಯೆಲ್ ಪಿನ್ನೆ ಅರಿಪೆಲ್ ಅರ್ಚಿ ಕುಡಿಕೊನು.
9. ಬೆಲ್ಲುಲ್ಲಿ ಇಂಜಿ ತೆಲ್ ಇಂಗ್ ಇಟ್ವೆತ್ತೇ ಕರಿ ಆಕೊರು (ಗ್ಯಾಪ್ಪಿಕ್) ವಾಯಿ ಜೋರಿನ್ನಜ ಜೀರಗ ಚವ್ಚೋಂತೆ ಇಕ್ಕೊನು.
10. ನೆಲ್ಲಿರೆ ತನ್ನಿ ಎಡ್ತ್ ತೇನ್ ಬೀತಿ ಕುಡಿಕೊನು.
11. ನೆಲ್ಲಿ ಚರ್ಚಿತ್ ಉಪ್ಪಿಟ್ವೆತ್ ಒನ್ಕಿ ಬೆಚ್ಚೆಂಗ್ ಪಾದಿ ಪಾದಿ ಚಮ್ ಚ ತಿಂಡೆಂಗ್ ವಾಯಿ ಕಾರ ಬನ್ನೆ ಪೊಲೆ ಆವುರೆದ್ಕ ನಲ್ಲಾವುರು.
12. ಇಂಜಿಗ್ ಉಪ್ಪು ಲಿಂಬೆರೆ ತನ್ನಿ ಬೀತಿತ್ ನಂಚಿಟ್ವೆತ್ ಒನ್ಕಿ ಬೆಕ್ಕೊನು. ನಾಲ್ ಗುಂ ತೆಲ್ ತೆಲ್ ತಿನ್ನೊಗು ನಲ್ಲಾವುರು.
13. ಕಡೀರ್ ಬೇರ್ (ಕುರುಂದೋಟ) ಜಪ್ಪಿತ್ ಜೀರಗ ಇಟ್ವೆತ್ ಕಸಾಯ ಆಕಿ ಕುಡಿಕೊನು.

## ತೂರೈದ್ (ತೀಟ ಪಿಡ್‌ಚೆದ್)

(ತಡಿಲ್ ತನ್ನಿರೆ ಅಂಸ ಕೊರೊಡಿ ಆವಾತೆ ಪೊಲೆ ನೋಕೊನು)

1. ತನ್ನಿ ತುಲ್ಲುಬಾಟಿತ್ತ ಚಪ್ಪೆ ಆಕೊನು ಇದ್‌ಕ್ ತೆಲ್ಲ ಉಪ್ಪು ಪಂತರೆ ಇಟ್ವೆತ್ತ ಅಪ್ಪಪ್ಪ ಕುಡಿಕೊನು.
2. ಉರ್‌ಮಂಪಲ್‌ತೆ ತೋಲು ತನ್ನಿಲ್ ನಲ್ಲೆ ಬ್ಯಾಪಾಟಿತ್ತ (ಕಸಾಯ) ಕುಡಿಕೊನು.
3. ಉರ್‌ಮಾಂಪಲ್‌ತೆ ಕೊಡಿ ಎಲೆ (ಎಲ್‌ತ್ ಕೊಡಿ) ತಿನ್ನೊನು.
4. ಪುನರ್ಪುಲಿರೆ ಬಿತ್ತರೆ ಪೊಡಿಯಾಕಿತ್ತ ಕಾಲ್ ಚಮ್‌ಚ ಪೊಡಿ ಮೋರುರೊಟ್ಟಿಗೆ ಕೊಡ್‌ಕೊನು.
5. ಬೆತ್ತಲೆಗ್ ತೇನ್ ಬೀತಿ ಕೊಡ್‌ಕೊನು.
6. ಪಾದಿ ಚಮ್‌ಚ ಜೀರಗತ್ತೆ ಪೊಡಿ, ಪಾದಿ ಲೋಟೆ ಮೋರುಗಿಟ್ವೆತ್ತ ನಾಲ್‌ಗ್ ನಾಲ್ ಬಟ ಕೊಡ್‌ಕೊನು.
7. ಬರ್‌ತೆ ಓಮತ್ತೆ ಪೊಡಿ ತೇನ್‌ಲ್ ಕಲ್‌ಕಿ ನ್ನಕ್ಕೊನು.
8. ಜೀರಗ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಜಂಡ್ ಒರೆ ಪೊಲೆ ಎಡ್‌ತ್‌ತ್, ಪೊಡ್‌ಚಿತ್ತ ನಾಲಂಜಿ ಗೆಂಟೆ ತನ್ನಿಲ್ ನಂಚಿಟ್ವೆ ಪಿನ್ನೆ ನಲ್ಲೆ ಇವುಂಡಿತ್ತ ಅರಿಪೆಲ್ ಅರ್‌ಚಿತ್ತ ಕಲ್‌ಕಂಡಿಟ್ವೆ ಕುಡಿಕೊನು.
9. ಇಸ್‌ಬುಗೋಲರೆ ಪೊಡಿರೆ ಜಾವುಗು ನಂಚಿಟ್ವೆತ್ತ (ತನ್ನಿ ಪೈಪಾಟಿತ್ತ ಚಪ್ಪೆ ಆಕಿತ್ತ) ಸುಬೈಗ್ ಜಂಡ್ ಗೆಂಟೆ ಗೊರ್‌ಕ ಕುಡಿಕೊನು (ಕಲ್‌ಕಂಡಿ ಇಡ).
10. ಪ್ಯಾರಂಕಾಯಿರೆ ಕೊಡಿ ಎಲೆಕ್ ತೆಲ್ಲ ಉಪ್ಪಿಟ್ವೆತ್ತ (ಒರು ಪಿಂಡಿ ಎಲೆ) ಚವ್‌ಚಿ ತನ್ನಿ ಮುಲ್‌ಚೊನು.
11. ಚೋರೆ ತೂರೈದ್ : ನೀರುಲ್ಲಿ ಮೋರ್‌ಲಿಟ್ವೆ ತಿನ್ನೊನು.
12. ಮೋರುಗು ಪಲ್‌ತೆ ಬಾಲೆ ಇಟ್ವೆತ್ತ ಇವುಂಡಿ ತಿನ್ನೊನು.
13. ಒಗ್ಗರನೆ ಚೊಪ್ಪುರೆ ಅರ್‌ಚಿತ್ತ ಮೋರುಲ್ ಬೆರಕೆ ಆಕಿ ತಿನ್ನೊನು.
14. ಬಾಲಿರೆ ಕಣ್ಣಿ ಕುಡಿಕೊನು.
15. ಗರಿಕೆ ಪುಲ್ಲು, ಇಂಜಿ, ಬಡ್‌ಸೊಪ್ಪು ಎಲ್ಲ ಒಟ್ಟಿಗಿಟ್ವೆ ಕಸಾಯ ಆಕಿ ಕುಡಿಕೊನು.
16. ಮಾಚೆರೆ ಕೊಡಿ ಎಲೆಕ್ (ಚಿಗುರು) ಎಟ್ವೆ ಗ್ಲಾಸ್ ತನ್ನಿರೆ ಒರು ಗ್ಲಾಸ್‌ಗ್ ಬತ್ತ ಬಾಟಿತ್ತ ನಾಲ್‌ಗ್ ಮೂನು ಬಟ ಕುಡಿಕೊನು.

## ಕಾರ್ಡ್‌ಕ್ (ವಾಂಛಿ)

(ಕಾರ್ಡ್ ತೂರ್ದೆಡ್ ತಡಿಲ್ ತನ್ನಿ ಕೊರೊಡಿ ಆವಾತೆ ಪೊಲೆ ನೋಕೊನು. ಅಪ್ಪಪ್ಪ ಉಪ್ಪು ಪಂತರೆ ಇಟ್ಟೆ ತನ್ನಿ ಕುಡಿಪಾಟೊನು.)

1. ಜೀರಗತ್ತೆ ಕಸಾಯ ಆಕಿ ಕುಡಿಕೊನು.
2. ಚೌತರೆ ಚರ್ಚಿ ತನ್ನಿ ಎಡ್‌ತ್‌ತ್ ಅದ್‌ಕ್ ಗುಲ್‌ಗೂಸು ಲಿಂಬೆರೆ ತನ್ನಿ ಬೀತಿ ಕುಡಿಕೊನು.
3. ಬೊಂಡತ್ತೆ ತನ್ನಿಗ್, ಎಲ್ತರಿ, ತೇನ್ ಬೀತಿ ಕುಡಿಕೊನು.
4. ಕಾರ ಬರಂಬೊ ಲಿಂಬೆ ಮನ್‌ಕೊನು, ಇಲ್ಲೆಂಗ್ ಜಪ್ಪಿಯೆ ನೀರುಲ್ಲಿ ಮೂಸೊನು.
5. ಕೊತ್ತಂಬರಿ ತನ್ನಿಲ್ ಅರ್ಜಿತ್ ತೆಲ್ ತೆಲ್ ಕುಡಿಕೊನು.
6. ಜೀರಗತ್ತೆ ಪೊಡಿಕ್ ಎಲ್ತರಿ ಪೊಡಿ ತೇನ್ ಬೀತಿತ್ ನಕ್ಕೊನು.
7. ಲಿಂಬೆರೆ ತನ್ನಿಗ್ ತೆಲ್ ಉಪ್ಪು ಪಾರ್‌ಬಾಟಿತ್ ನಕ್ಕೊನು.
8. ಯರ್‌ಟಿ ಮದ್ರ ಪೊಡಿ ತೇನ್‌ಲ್ ಕಲ್‌ಕಿ ನಕ್ಕೊನು.
9. ತೊಲ್‌ಸಿರೆ ತನ್ನಿಗ್ ಎಲ್ತರಿ ಪೊಡಿ ಇಟ್ತ್‌ತ್ ಕುಡಿಕೊನು.
10. ಕಾರ ಬಂಡೆ ಪೊಲೆ ಆವೊಂಬೊ ಜೀರಗ ಚವ್‌ಚೊಂತೆ ಇಕ್ಕೊನು.
11. ಒಗ್ಗರನೆ ಚೊಪ್ಪುರೆ ಯಲ್ತ್ ಕೊಡಿ ತೇನ್‌ಲ್ ಮುಕ್ಕಿ ತಿನ್ನೊನು.
12. ಲಿಂಬೆರೆ ತನ್ನಿ ನೀರುಲ್ಲಿರೆ ತನ್ನಿ ಬೆರಕೆ ಆಕಿತ್ ಪಂತರೆ ಇಟ್ತ್‌ತ್ ಕುಡಿಕೊನು.
13. ಪುದೀನ ಚೊಪ್ಪುರೆ ತನ್ನಿಗ್ ತೇನ್ ಬೀತಿತ್ ಮೂನು ಣಾಲ್ ಬಟ ಕುಡಿಕೊನು.
14. ನೆಲ್ಲಿರೆ ತನ್ನಿರೊಟ್ಟಿಗೆ ಚಂದನ (ಚನ್ನನ) ತಲ್‌ಚಿ ನಕ್ಕೊನು.
15. ಬಸ್‌ಲ್ ಪೋಂಬೊ ಕಾರ ಬಂಡೆಡ್‌ಕ್ ಕೊಟ್ಟೆ ಪರಮಾಚೆರೆ ಕೊಡಿ ಎಲೆ ತಿನ್ನೊನು.
16. ಒರು ಚಮ್‌ಚ ತೇನ್ ಒರು ಚಮ್‌ಚ ಇಂಜಿರೆ ತನ್ನಿ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಬೆರುಂ ಬೈತ್‌ಗ್ ಕುಡಿಕೊನು.
17. ಒರು ಚಮ್‌ಚ ಲಿಂಬೆರೆ ತನ್ನಿ, ಣಾಲ್ ಚಮ್‌ಚ ತೇನ್, ಣಾಲ್ ಎಲ್ತರಿ ಪೊಡಿ ಎಲ್ಲತ್ತೆ ಬೆರಕೆ ಆಕಿತ್ ಅಪ್ಪಪ್ಪ ನಕ್ಕೊನು.
18. ತನ್ನಿಗ್ (ಪೈಪಾಟಿ ಚಪ್ಪೆ ಆಕೆ ತನ್ನಿ) ಪಂತರೆ ತೆಲ್ ಉಪ್ಪು ಇಟ್ತ್‌ತ್ ಅಪ್ಪಪ್ಪ ಕುಡಿಪಾಟೊನು.
19. ಪಿತ್ತತ್‌ಲ್ ಕಾರ ಬಂಡೆಡ್‌ಕ್ :- ಜೀರಗ ಪೊಡಿ, ತೆಲ್ ಪಲೇ ಪುಲಿ, ತೆಲ್ ಚಕ್ಕರೆ ಎಲ್ಲತ್ತೆ ಕುತ್ತಿತ್ ಉಂಡೆ ಆಕಿ ತೆಲ್ ತೆಲ್ಲೆ ತಿನ್ನೊನು.

## ಎಕಟೆ ಕುಟ್ಟುರೆದ್‌ಕ್

1. ಒರು ಗ್ಲಾಸ್ ತನ್ನಿ ತೆಲ್ ತೆಲ್ ಕುಡಿಕೊನು.
2. ಒರು ಚಮ್‌ಚ ಪಂತರೆ ಬಾಯಿಗಿಡೊನು.
3. ತೆಲ್ಲ ನ್ಯಾರ ತೋಲು ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕುಲ್‌ಚೋಂತಿಕೊನು.
4. ಇಂಜಿ, ಯರಾಟಿ ಮದ್ರ, ನೆಲ್ಲಿ ಇದಾರೆಲ್ಲ ಪೊಡಿಯಾಕಿತ್ತ ತೇನ್‌ಗ್ ತೆಲ್ಲ ಪೊಡಿ ಇಟ್ವೆತ್ತ ನಕ್ಕೊನು.
5. ಇಂಜಿರೆ ಚೆರಿಯೆ ಕಂಡತ್ತೆ ಚವ್‌ಚಿ ತಿನ್ನೊನು.
6. ಮೋರುಗು ಉಪ್ಪಿಟ್ವೆತ್ತ ಕುಡಿಕೊನು.

## ಕನ್ನ ನೊಂಬಲ

ಕೊರಿಯ ಮಕ್ಕ ನ್ಯಾರತ್ತೆ (ಸೂರ್ಯ) ಪಂತತ್ತಲ್ ನೋಕುರಾರ್. ಅಜನೆ ನೋಕೊಗು ತೀರ ಕನ್ನ್‌ಗ್ ಬೆರುಂ ಬೆಡ್‌ಕ್ ದೃಷ್ಟಿಯೇ ಪೋಯಿ ಪೋವು. ಪಿನ್ನೆ ಮೂಕುರುಲ್‌ಗತ್ತೆ ಮುಡಿ ಬಲ್‌ಚೆಡ್‌ಕೊಗು ತೀರ. ಇದುಂ ದೃಷ್ಟಿಗ್ ಬೆಡಕ್. ಟಿ.ವಿ, ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಎಲ್ಲ ನೋಕೊಂಬೊ, ಓದೊಂಬೊ ಎಲ್ಲ ಕನ್ನರೆ ಪೊಲ್‌ನತ್ತೇ ಬೆಕ್ಕೊಗು ತೀರ. ಅಪ್ಪಪ್ಪ ಮುಚ್ಚೊಂತು ತೊರ್‌ನೋಂತು ಇಕ್ಕೊನು. ಕನ್ನರೆ ದೃಷ್ಟಿಗ್ ವಿಟಮಿನ್ ಎ ಇನ್ನೆ ಸಾಮಾನ್‌ತೆ ಯಾರ ತಿನ್ನೊನು. ಅದಾಯೆದ್ ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಪಾಲ್, ಮುರಾಚೆರೆ ಚೊಪ್ಪು ಕನಿಕೆತೆ ಎಲ್ಲಾ ಚೊಪ್ಪು ಬಗೆ ನೆಲ್ಲಿ, ನೈ. ಕನ್ನ್‌ಗ್ ಕಾಟ ಬೂನೆಂಗ್ ತಿರೊಂಬೊಗು ತೀರ. ಕನ್ನ ನೊಂಬಲ ಅಲರ್ಜಿಲ್ ಬನ್ನೊಂಗುಂ ಕನ್ನರೆ ಡಾಕ್ಟರ್‌ಗ್ ಕಾಟೊಗು ಮಡಿ ಕಾಟಂಡ.

1. ಜಪ್ಪಿಯೆ ನೀರುಲ್ಲಿ ಮೂಸಿಯೆಂಗ್ ಕನ್ನಲ್ ತನ್ನಿ ಬಂತ್ ಕನ್ನಲಿನ್ನೆ ಕಾಟ ಪರ್ತ್ ಬಂಡ್.
2. ನಲ್ಲೆ ಸುದ್ದ ತನ್ನಿಲ್ ಕನ್ನರೆ ಕಲ್‌ಗೊನು.
3. ಕನ್ನ ಉರಿಯಾವುರೆಂಗ್ ಚೌತೆ ಮುರಾಚಿತ್ತ ಕನ್ನರೆ ಮೇಲ್ ಬೆಕ್ಕೊನು, ಕನ್ನ ಬಚ್ಚೆರ್‌ದ್‌ಕುಂ ಆವುರು.
4. ಬಾಲೆ ಪಲ್‌ತೆದ್ ಇಲ್ಲೆಂಗ್ ಪಲ್‌ತೆ ಮಾಜೆ ತಯರ್ ಬೀತಿ ತಿಂಡೆಂಗ್ ಉರಿ ಕೊರೊಡಿಯಾವುರು.
5. ಮೋರುಗು ನೀರುಲ್ಲಿ ಮುರಾಚಿಟ್ವೆ ಕುಡಿಕೊನು.
6. ಕನ್ನರೆ ಎಲ್ಲ ನೊಂಬಲ ದೂರಾಕೊಗು (ಸೀಕ್ ದೂರಾಕೊಗು) :- ಗರಿಕೆರೆ ತನ್ನಿ ಎಡ್‌ತ್, ತ್ಯಾಚೆನ್ನೆ ಬೆರಕೆ ಆಕಿತ್ತ, ತಲೆಕಿಟ್ವೆತ್ತ ಸುಬೈತೆ ಬೈಲ್‌ತ್‌ಲ್ ಜಂಡ್ ಗೆಂಟೆ ನನ್‌ಇಲ್ ಪಿನ್ನೆ ಕುಲಿಕೊನು.

7. ನವಿಲು ಕೋಸು ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಇಟ್ಚ್ಚತ್ತ ಕಚ್ಚಂಬರ್ ಆಕಿ ತಿಂಡೆಂಗ್ ಕಣ್ಣಾರೆ ಎಲ್ಲ ಸೀಕ್‌ಗ್ ನಲ್ಲೆ (ಸೀಕ್ ಬಂಡೆದ್‌ಕುಂ ನಲ್ಲೆ)

### ಕಾದ್/ಕಾವ್ ನ್ಲೊಂಬಲ

ಕುಲಿಕೊಂಬೊ ಕಾದಾರೆ ಉಲ್‌ಗ ತನ್ನಿ ಪೋವಾತೆ ಪೋಲೆ ನ್ಲೋಕೊನು. ಒರು ಸಮಯ ಪೋಯೆಂಗುಂ ನಲ್ಲೆ ಕಲ್‌ಗೆ ತುನಿಲ್ ಮೆಲ್ಲೆ ಒತ್ತಿ ಎಡ್‌ಕೊನು. ಅದಾರೆ ಬದಲ್‌ಗ್ ಪಿನ್ನ್ ಕಡ್ಡಿ, ಈಂಕ್‌ಲ್ ಅಜಂತೆದಲ್ಲೆ ಇಡೊಗು ಪೋಗು ತೀರ.

1. ಕಾದ್ ನ್ಲೊಂಬಲ್‌ತ್‌ಗ್ ಕೈ ಬೇವುರೆ ಎಲೆರೆ ತನ್ನಿಗ್ ಇಟ್ಚ್ಚತ್ತ ತುಲ್ಲುಬಾಟೊಂಬೊ ಬಂಡೆ ಸೆಕೆರೆ ಕಾದ್‌ಗ್ ತಾಗ್‌ರೆ ಪೋಲೆ ಪಿಡಿಕೊನು.
2. ಪೊರ್‌ಬುಲ್ ಅಲ್ಲಾಂತೆ ನಡುಲು ಎಪ್ಪಾವ್ಚ್ಚೆ ಕಾದ್ ಕೇಕಾಂತೆ ಆಯೆಂಗ್ ತೆಕ್ಕರೆ ಮರಾತೆ ಜಂಡ್ ಕೊಡಿ ಎಲೆರೆ ಪಾಲ್‌ಲ್ ಅರ್‌ಚಿತ್ತ್ ಬೆಲ್ಲಮಂತ್‌ಗ್ ನಾಲ್‌ಗೆಂಟೆಗ್ ನೆತ್ತಿಗ್ ಇಡೊನು. ಅದ್ ಒನಜಿಯೋಂತು ಬರೊಂಬೊ ಮೊಲೆ ಪಾಲ್ ತಾಗ್ ಬಾಟಿಯೋಂತ್ ಇಕ್ಕೊನು. ಸುಬೈ ಏಲ್ ಗೆಂಟೆ ಆಂಬೊ (ಮೂನ್ಸು ಗೆಂಟೆ ಕಲ್‌ಇಲೆಲ್ ಪಿನ್ನೆ) ಅಪ್ಪಮೇ ಕುಲಿಕೊನು.
3. ಕಾದ್‌ಗ್ ಎರ್‌ಂಬು ಇಲ್ಲೆಂಗ್ ಚೆರಿಯೆ ಕ್ರಿಮಿ ಎಂದಾಯೆಂಗ್ ನ್ಲೊಂಡೆಂಗ್ ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚ ತನ್ನಿ (ಪೈಪಾಟಿ ಚಪ್ಪಾಂಬೊ) ಒರು ಪಿಂತಯಿಲ್ (ಚಮ್‌ಚ)- (ಪಿಇಂತ್ತೆಕ್ಕೈಲ್) ತನ್ನಿಗ್ ಉಪ್ಪಿಟ್ಚ್ಚತ್ತ ಅದಾರೆ ಕಡೆಲೇ (ಪಿಇಂತ್ತೆ ಕೈಲರೆ ಕಡೆ) ಕಾದ್‌ಗ್ ಬೀತಿತ್ತ್, ಕೈಬೆಚ್ಚಿತ್ತ್ ಕಾದ್ ಚರಿಕೊನು ಎರ್‌ಂಬು ಅವಚ್ಚ್ಚೆ ಎಂದಾರೆ ಆಯೆಂಗ್ ಚೆರಿಯೆದ್ ಇನ್ನೆಂಗ್ ಪರ್‌ತ್ ಬಂಡ್. ಬೆಲಿಯೆ ಕುರ್‌ಡಕ್ಕೆ ಎಲ್ಲ ನ್ಲೊಂಡೆಂಗ್ ಬರೊಗು ಆವಲೆ ಅಪ್ಪ ಡಾಕ್ಟರೆ ಮುಟ್ಟಮೇ ಪೋನು. ಜಾಮನ ಕೆಡ್‌ಕೊಂಬೊ ಪರ್‌ತಿ ಬೆಚ್ಚೆ ಕೆಡ್‌ನೆಂಗ್ ನ್ಲೊಲಾತೆ ಪೋಲೆ ಆಕೊಗ್ ಆವುರು.
4. ಕುಲಿಕೆರೆದ್‌ಕ್ ಮುನ್ನೊಲು ತಲೆಗ್ ಎನ್ನೆ ಇಟ್ಚ್ಚತ್ತ ಕುಲಿಕೊನು ವಾರ್‌ತ್‌ಗ್ ಒರ್‌ಕ ಆಯೆಂಗ್ ಅಜನೆ ಆಕೆಂಗ್ ಕಾದ್‌ಗ್ ನಲ್ಲೆ.
5. ಕಾದ್ ನ್ಲೊಂಬಲ, ಕುತ್ತುರೆದ್ ಇನ್ನಜ ಸೀತ ಕಾತ್ ಅಡಿಕಾತೆ ಪೋಲೆ ಜಾಗ್‌ರಾತೆ ಆಕೊನು. ಬೆಲ್ಲಲ್ಲಿರೆ ಪರ್‌ತಿಲ್ ಚುತ್ತಿತ್ತ್ ಕಾದ್‌ಗ್ ಬೆಕ್ಕೊನು.
6. ರಿಮಾನತ್‌ಲ್ ದೆಕ್ಕೊಂಬೊ ಕೊರಿಯಾಲ್‌ಗ್ ಕಾದ್‌ಲ್ ಸೌತು ಬಂಡ್. ಅಜಂತಜ ಕಾದ್‌ಗ್ ಬೆಲ್ಲಲ್ಲಿರೆ ಪರ್‌ತಿಲ್ ಚುತ್ತಿತ್ತ್ ಬೆಕ್ಕೊನು. ಇಲ್ಲೆಂಗ್ ಕಾಲಿ ಪರ್‌ತಿ ಬೆಕ್ಕೊನು. ಚಿಂಗಮ್ ಚವ್‌ಚೋಂತ್ ಇಕ್ಕೊನು.

## ಮೂಕು / ಮೂಂಕು ನೊಂಬಲ

ಮೂಂಕುರೆ ಉಲ್‌ಗತ್ತೆ ರೋಮತ್ತೆ ಬಲಿಕೊಗು ತೀರ ಇದ್ ಕನ್ನಡೆ ದೃಷ್ಟಿ ಕೊರೊಡಿ ಆವೊಗು ಕಾರಣ ಆವುರು.

1. ಮೂಂಕುರೆ ಉಲ್‌ಗತ್ತೆಗ್ ಎಂದಯೆಂಗ್ (ಕೊದು, ಈಪೆ) ನೂಂಡೆಂಗ್ ತುಂಬುಲ್‌ಚಿತ್ತ ಪರ್ತ್ ಬರ್‌ಪಾಟೊಗಾಯಿಟ್ ಪಿನೊರು ಮೂಂಕುಗು (ನೂಲಾತೆ ಮೂಂಕುಗು) ಕಲ್‌ಗೆ ತುನಿಡೆ ತಿರಿಯಾಕಿತ್ತ (ಕೈಲ್ ಉರ್‌ಟಿತ್ತ) ಮೂಂಕುಗ್ ಇಡೊನು. ತುಂಬುಲಿ ಬಂತ್ ನೂಂಡೆದ್ ಪರ್ತ್ ಬಂಡ್. ಮಕ್ಕ ಎಂದಾಯೆಂಗುಂ ಮೂಂಕುಗ್ ಇಟ್ಟೆಂಗುಂ ಇದೇ ಪೊಲೆ ಆಕೊನು ಅಜನುಂ ಪರ್ತ್ ಬನ್ನಲ್ಲೆಂಗ್ ಡಾಕ್ಟರೆ ಮುಟ್ಟ (ಇ.ಎನ್.ಟಿ) ಪೋನು.
2. ಮೂಂಕುಲು ಚೋರೆ ಬರ್‌ಂಬೊ ಮೂಂಕುರೆ ಮೇಲ್‌ಗ್ ಐಸ್ ಬೆಕ್ಕೊನು.
3. ಮೂಂಕುಲು ಚೋರೆ ಬಂಡೆಜ ಸೆಕೆಗಾಲತ್ತಲ್ ತೆಲ್ ಯಾರ ಜಾಗ್‌ರಾತೆ ಆಕೊನು. ಪುರಾಟು ಯಾರ ತಿನ್ನೊನು.
4. ಗುಲ್‌ಕಂದ್ ತಿನ್ನೊನು.
5. ನೂಲ್‌ಗುಂ ನೆಲ್ಲಿರೆ ಪೊಡಿ ತಿಂಡೆಂಗುಂ ನಲ್ಲೆ.

## ನೆಇಚ್ಚೆ ನೊಂಬಲ

ನೆಇಚ್ಚೆ ನೊಂಬಲ ಚೊಲ್ಲೊಂಬೊ ಪೇಡ್‌ಚಿ ಬೆರ್‌ಕ್‌ರಜ ಕೊರಿಯಾಲಾಯೆಂಗ್, ಸಸಾರ ಪೊಲೆ ಆಕ್‌ರಜ ಪಿನ್ನೆ ಕೊರಿಯಾಲ್. ನೆಇಚ್ಚೆ ನೊಂಬಲ ಸೀತತ್ತಲುಂ ಬಂಡ್, ವಾಯಿಲುಂ ಬಂಡ್ (ಗ್ಯಾಸ್ಟಿಕ್) ಅದೇ ಪೊಲೆ ಹಾಟ್‌ಲ್ (ಬ್ಲಾಕ್) ಬಂಡ್, ಅಟ್ಯಾಕ್ ಇಜಂತೆಲ್ಲ ಕಾರಣತ್ತಲುಂ ಬಂಡ್. ಏದಕ್ ಆಯೆಂಗುಂ ಸಸಾರ ಆಕಾಂತೆ ಮರ್‌ಂದ್ ಎಡ್‌ಕೊನು. ಹಾಟ್ ಅಟ್ಯಾಕ್ ಆಯೆಂಗ್ ಆಯತ್ತರೆ ಬೇಗ ಆಸ್ವತ್ತೆಗ್ ಕೂಟಿಯೊಂತು ಪೊಂಡೆ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಆಕೊನು. ಎತ್ತರೆ ಬೇಗ ಪೋಯೆಂಗ್ ಅತ್ತರೆ ನಲ್ಲೆ (ನೆಇಚ್ಚೆರೆ ನಡೂಲು ನೊಂಬಲ ಸುರುವೈತ್ ಇಡೀ ನೆಇಚ್ಚೆ ನೊಂಬಲ. ಒತ್ತಿ ಪಿಡಿಚೆ ಪೊಲೆ ಆವುರೆ, ಕುಂಜಿ ನೊಂಬಲ, ತಡಿ ಬೇರ್‌ತೊಂತು ಬಂಡೆ ಇಜನೆಲ್ಲ ಇನ್ನೆಂಗ್ ಆಯತ್ತರೆ ಬೇಗ ಬೆಲಿಯೆ ಡಾಕ್ಟರ್‌ಗ್ ಕಾಟೊನು. ಕಾಲಿ ಸೀತ ವಾಯಿಂಟ್ ಬೆಚ್ಚೆಂಗಾವಲೆ. ಇನಿ ಸೀತ ವಾಯಿ ಇನ್ನಜಿ.....

1. ಪಲ್‌ತೆ ಬೊಪ್ಪಂಕ್ಯಾ ನೆಇಚ್ಚೆ ನೊಂಬಲ್‌ತ್‌ಗ್ ನೆಇಚ್ಚೆಗ್ ಬಲ ಬರೊಗು ನಲ್ಲೆ. ತೆಲ್ ತೇನ್ ಬೀತಿ ಬೆರಕೆ ಆಕಿ ತಿನ್ನೊನು.

2. ನೀರುಲ್ಲಿರೆ ಆಯತ್ತರೆ ಯಾರ ಉಪಯೋಗ ಆಕೊನು.
3. ಕೊಲೆಸ್ತ್ರಾಲ್ ಯಾರಾವತೆ ಪೊಲೆ ಅಯಾಲಾಕಿತ್ ಇಕ್ಕೊನು. ಬೆಡಕ್ ಕೊಲೆಸ್ತ್ರಾಲ್ ಎನ್ನೆ ಮುಟ್ಟೆರೆ ಮಿಳ್ಳಾಲ್ ಯರ್ಚಿ ಇಜಂತೆದಲೆಲ್ಲ ಯಾರ ಇಕ್ಕಾರ್. ಅದರೆಲ್ಲ ಆಯತ್ತರೆ ಕೊರೊಡಿ ಆಕೊನು. ನಲ್ಲೆ ಕೊಲೆಸ್ತ್ರಾಲ್ ನಜಲೆ ತಡಿಲ್ ಎಪ್ಪಂ ಬೇನು. ಅದಾಕೈತ್ ನಲ್ಲೆ ಕೊಲೆಸ್ತ್ರಾಲ್ ಯಾರ ಉಲ್ಲೆ ಬದ, ಮತ್ತಿ (ಮೀನ್) ಇಜಂತೆದರೆ ಯಾರ ತಿನ್ನೊನು.
4. ಪಚ್ಚೆ ತರಕಾರಿ, ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಮುಂಗೆ ಬನ್ನೆ ಪಯರ್ ಗೋದಿ ಇಜಂತೆದರೆ ಯಾರ ತಿನ್ನೊನು. ಫಾಲ್ ಗ್ 50 ಗ್ರಾಂ ಬದ ತಿನ್ನೊನು.
5. ಕುಂಬಲಿಜೆರೆ ಬಿತ್ತರೆ ಉಲ್‌ಗತ್ತೆ ಬೊಂಡು ಅಪ್ಪಪ್ಪ ತಿಂಡೋಂತ್ ಇಕ್ಕೊನು.
6. ಬೊಂಡತ್ತೆ ತನ್ನಿಲ್ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಚೊಪ್ಪು ಅರ್ಚಿತ್ತ್ ಎಲ್ತರಿ, ಪಂತರೆ ಬೆರಕೆ ಆಕಿತ್ತ್ ಕುಡಿಕೊನು.
7. ಉರುಮಂಪಲ ತಿನ್ನರೆ ಆದತ್ತ್ ಆಕೊನು.
8. ಒರು ಚಮಚ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಪೊಡಿಕ್, ಒರು ಗ್ಲಾಸ್ ತನ್ನಿ ಬೀತಿತ್ತ್, ಪಾದಿಗ್ ಬತ್ತ ಬಾಟಿತ್ ಪಾಲ್ ಪಂತರೆ ಇಟ್ತ್ ಕುಡಿಕೊನು.
9. ವಾಯಿಲ್ ನೆಳ್ಳೆ ನೊಂಬಲ ಆವುರೆಂಗ್ ಜೀರಗತ್ತೆ ಪೊಡಿ ಬಾಯಿಗಿಟ್ಟ್ (ಒರು ಚಮಚ) ತನ್ನಿ ಕುಡಿಕೊನು.
10. ಜೀರಗತ್ತೆ ಓಡು ಕಸಯ (ಬರ್‌ತ್ತ್ ಜಂಡ್ ಗ್ಲಾಸ್ ತನ್ನಿರೆ ಕಾಪಾದಿ ಆಕಿತ್ತ್) ಆಕಿ ಕುಡಿಕೊನು ಬೇನೆಂಗ್ ಒರು ವಾಯಿರೆ ಮಾತರೆ (ಧನ್ವಂತರಿ ಮಾತ್ರ) ಇಲ್ಲೆಂಗ್ ಕಸ್ತೂರಿ ಮಾತ್ರ ಜಂಡ್ ಇಟ್ತ್ ಕುಡಿಕೊನು.
11. ಸೀತತ್ತೆ ನೆಳ್ಳೆ ನೊಂಬಲ್‌ತ್ ತೇನ್ ತೆಲ್‌ತೆಲ್ ನಕ್ಕಿ ತಿನ್ನೊನು.

**ಹಾರ್ಟ್‌ರೆ ಸೀಕ್ ಇನ್ನಜ ತಿನ್ನೊನಾಯೆ ಕ್ರಮ :-**

ಸುಬೈ 6.30 ಗಂಟೆಗ್ ಜಂಡ್ ಗ್ಲಾಸ್ ತನ್ನಿರೊಟ್ಟಿಗೆ ಅರೆ ಚಂಚ ಮೆತ್ತರೆ ಪೊಡಿ ಇಟ್ತ್ ಕುಡಿಕೊನು.

ಸುಬೈ 7.30 ಗಂಟೆಗ್ ಉರುಂಪಲ್‌ತೆ ಜ್ಯೂಸ್ ಇಲ್ಲೆಂಗ್ ಪಚ್ಚೆ ಕನ್ನ ಇಲ್ಲೆಂಗ್ ಬೀಟ್‌ರೊಟ್ ಜ್ಯೂಸ್ ಇಲ್ಲೆಂಗ್ ಲಿಂಬೆರೆ ಜ್ಯೂಸ್ ಕುಡಿಕೊನು.

ಸುಬೈ 8.30 ಗಂಟೆಗ್ 30 ಗ್ರಾಂ ವನಕ್ ಪ್ಲೂನ್ಸ್ (ಬದ, ಕೊಟ್ಟೆ ಪಿಸ್ತ) ಇಜತದ್ ತಿನ್ನೊನು. ಜಂಡ್ ಇಡ್ಲಿ ಇಲ್ಲೆಂಗ್ ಜಂಡ್ ಪೊಲೆ ಅದಲ್ಲೆಂಗ್ ಗೋದಂಬತ್ತೆ ಚಪಾತಿ ಅದರೊಟ್ಟಿಗೆ ಬರ್‌ತೆ ಕೂಟ (ಕರಿ) ಪಿಸ್ತೆ ಅರೆ ಪಿಇನ ಪ್ಲೂನ್ಸ್ ತಿನ್ನೊನು.

ಸುಬೈ 11 ಗೆಂಟೆಗ್ ಒರು ಪಿಂಡಿ (ಮುಷ್ಟಿ) ನೆಲಕಡಲೆ, ಅರೆಚಂಚ ಅಗಸೆ ಬಿತ್ತ್ ಪಿನ್ನೆ ಕರ್ತೆ ಎಲ್ಲೆ ತಿನ್ನೊನು.

ಉಚ್ಚೆಗ್ 1.30 ಗೆಂಟೆಗ್ 1 ಪಿಇನಾನ್ ಕಜೆ ಅರಿರೆ ಚೋರು ಇಲ್ಲೆಂಗ್ ಒರು ಚಪಾತಿ ಇಲ್ಲೆಂಗ್ ಜಂಡ್ ರಾಗಿರೆ ಪತ್ತರ್ ಪಿನ್ನೆ ಚೊಪ್ಪುರೆ ಕೂಟ (ಪೊಡಿಕರಿ) ಕಾಯಿಕರಿ ಬೆಂದೆದ್ ಒರು ಕಂಡ ಪೂಟ್ ಪಿನ್ನೆ ಪಚ್ಚೆ ಕಾಯಿಕರಿ ಬ್ಯಾಪಾಟ್‌ಯೆದ್ ತಿನ್ನೊನು.

ಅಸರ್ 4 ಗೆಂಟೆಗ್ ಪ್ಯಾರಾಂಕಾಯಿ ಇಲ್ಲೆಂಗ್ ಉರ್‌ಮಂಪಲ ಇಲ್ಲೆಂಗ್ ಬೀಟ್‌ರೋಟ್‌ರೆ ಅವಟ್ತ್ ಚಿತ್ತರುಲಿರೆ ಆವಟ್ತ್ ತನ್ನಿ (ಜ್ಯೂಸ್) ಕುಡಿಕೊನು.

ಅಸರ್ 6 ಗೆಂಟೆಗ್ ಮುಂಗೆ ಬನ್ನೆ ಪಯರ್ ತಿನ್ನೊನು.

ಜಾವು 8 ಗೆಂಟೆಗ್ ಫುಟ್ಸ್ 30 ಗ್ರಾಂ ಡ್ರೈಫ್ರೂಟ್ಸ್ ಒರು ಚಮ್‌ಚ ಅಗಸೆ ಬಿತ್ತ್ ಒರು ಚಂಚ ಕರ್ತೆ ಎಲ್ಲೆ ತಿನ್ನೊನು.

1. ನಾಲ್ಕುಂ ಮೂನು ಲೀಟರ್ ತನ್ನಿ ಕುಡಿಕೊನು.
2. ನಾಲ್ಕುಂ ಮೂನು ಗ್ಲಾಸ್ ಪಚ್ಚೆ ಕನ್ನ ಕುಡಿಕೊನು (ಗ್ರೀನ್ ಟಿ).
3. ನಾಲ್ಕುಂ ವ್ಯಾಯಾಮ ಯೋಗ ಆಕೊನು.
4. ನಾಲ್ಕುಂ 50 ಗ್ರಾಂ ಡ್ರೈಫ್ರೂಟ್ಸ್, ಒರು ಉರ್‌ಮಂಪಲ, ಒರು ಗ್ಲಾಸ್ ಬಿಲ್ವ ಪತ್ರ ಎಲೆಡೆ ತನ್ನಿ ಕುಡಿಕೊನು.
5. ಪಂತರೆ ಮೈದಾ ಉಪ್ಪು ಇಜಂತೆ ಸಾಮಾನ್ (ಬೆಲ್‌ತೆ ಬಿಸ) ಇದ್‌ರೆ ಆಯತ್ತೆರೆ ಕೊರೊಡಿ ಆಕೊನು.

## ಬ್ಲಡ್ ಪ್ರೆಶರ್

(ಕೊರೊಡಿಲ್ ಫಾಲರ್‌ಗ್ ಅರೆಗೆಂಟೆ ಆಯೆಂಗುಂ ನ್ಲಡ್‌ಕೊನು)

1. ಒರೊರು ಗ್ಲಾಸ್ ಬೀಟ್‌ರೋಟ್‌ರೆ ಜ್ಯೂಸ್ ನಾಲ್‌ಗುಂ ಕುಡಿಕೊನು.
2. ಬೆಲ್ಲುಲ್ಲಿರೆ ಜಪ್ಪಿತ್ತ ಪಾಲ್‌ಲ್ ಪೈಪಾಟಿತ ಕುಡಿಕೊನು.
3. ಬಚ್ಚಂಕ್ಯಾರೆ ಬಿತ್ತರೆ ಉಲ್‌ಗತೆ ಬೊಂಡು ತಿನ್ನೊನು.
4. ಒರು ಗ್ರಾಂ ನಲ್ಲೆ ಮೊಲೊವುರೆ ಪೊಡಿರೆ ತೆಲ್ ಬೆನ್ನೆಲ್ ಕಲ್‌ಕಿತ್ತ ಬೆರುಂ ಬೈತ್‌ಗ್ 48 ಫಾಲರ್ ತಿನ್ನೊನು.
5. ಉಪ್ಪುರೆ ಆಯತ್ತೆರೆ ಕೊರ್‌ಕೊನು. (ಕೊರೊಡಿ ಯಾಕೊನು)
6. ಅರಿರೆ ತೆಲುಪುರೆ ಕಇಚ್ಚೆಗ್ ಒರು ಚಮ್‌ಚ ಬೆಲ್ಲುಲ್ಲಿರೆ ತನ್ನಿ, ಒರು ಚಮ್‌ಚ ಲಿಂಬೆರೆ ತನ್ನಿ. ಒರು ಚಮ್‌ಚ ತೇನ್ ಇಟ್ತ್‌ತ್ತ್ ಫಾಲರ್‌ಗ್ ಜಂಡ್‌ಬಟ ಫಾಲರ್ ವಾರ ಕುಡಿಕೊನು.

7. ಢಾಲ್‌ಗುಂ ನೆಲ್ಲಿರೆ ತನ್ನಿ ಕುಡಿಕೊನು.
8. ಒರು ಚೆರಿಯೆ ಚಮಚ ಮೆತ್ತರೆ ಪೊಡಿ ತನ್ನಿರೆ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಢಾಲ್‌ಗ್ ಜಂಡ್ ಬಟ 15 ಢಾಲ್ ತಿನ್ನೊನು.
9. ಅರೆ ಚಮಚ ನೀರುಲ್ಲಿರೆ ತನ್ನಿಗ್ ತೇನ್ ಬೀತಿತ್ತ್ ಜಂಡ್ ಚಮಚ ತತ್ತರೆ ಕುಡಿಕೊನು.
10. ಜಾವುಗು ಒರು ಲೋಟೆ ತನ್ನಿಗ್ ಜಂಡ್ ಚಮಚ ಕೊತ್ತಂಬರಿರೆ (ಪಚ್ಚೆ) ಪೊಡಿ ಇಟ್ತ್ ಮುಚ್ಚಿ ಬೆಚ್ಚಿತ್ತ್ ಸುಬ್ಬೆಗ್ ಅದಾರೆ ಇವುಂಡಿತ್ತ್ ಕಲ್‌ಕಂಡಿ ಇಟ್ತ್ (ಢಾಲ್‌ಗುಂ) ಕುಡಿಕೊನು.
11. ಢಾಲ್‌ಗ್ ಒರೊರು ಬಾಲೆ ತಿನ್ನೊನು.
12. ಬೆಲ್‌ಇಂ ಜಂಡ್ ನೆಲ್ಲಿರೆ (ಢಾಲ್‌ಗುಂ) ತಿನ್ನೊನು.
13. ಬಾರ್ಲಿರೆ ತನ್ನಿಗ್ ಲಿಂಬೆರೆ ತನ್ನಿ ಬೀತಿತ್ತ್ ಕುಡಿಕೊನು.

**ಬಿಪಿ ಯಾರಿನ್ನಜ ತಿನ್ನರೆ ತೆನಸ್ ಕ್ರಮ :-**

- ಸುಬ್ಬೆ 6.30 ಗೆಂಟೆಗ್ ಜಂಡ್ ಗ್ಲಾಸ್ ತನ್ನಿ ಕುಡಿಕೊನು  
 ಸುಬ್ಬೆ 7.30 ಗೆಂಟೆಗ್ ಬೀಟ್‌ರೋಟ್ ಜ್ಯೂಸ್ ಕುಡಿಕೊನು  
 ಸುಬ್ಬೆ 9 ಗೆಂಟೆಗ್ ಒರು ಇಡ್ಲಿ ಇಲ್ಲೆಂಗ್ ಒರು ಪೋಲೆ ಇಲ್ಲೆಂಗ್ ಒರು ಚಪಾತಿ ಕಾಯಿಕರಿರೆ ಕೂಟ, ಒರು ಗ್ಲಾಸ್ ಪಚ್ಚೆ ಕನ್ನ  
 ಸುಬ್ಬೆ 9.30 ಗೆಂಟೆಗ್ ಒರು ಪಿಂಞಾನ ಪೂಟ್ (ಉರುಮಂಫಲ, ಬೊಪ್ಪು ಕಾಯಿ, ಪ್ಯಾರಂಕಾಯಿ) 20 ಗ್ರಾಂ ನಟ್ಸ್ (ಒನ್‌ಕ್ ದ್ರಾಕ್ಲೆ, ಕೊಟ್ಟೆ, ಬದ ಈತಪಲ ತಿನ್ನೊನು  
 ಸುಬ್ಬೆ 11 ಗೆಂಟೆಗ್ ಮುರಾಜೆರೆ ಚೊಪ್ಪುರೆ ಜ್ಯೂಸ್, ಪಚ್ಚೆ ಕಾಯಿಕರಿ (ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಕೆಕ್ರಿಜೆ) ಒರು ಚಂಚ ಅಗಸೆ ಬಿತ್ತ್ ಒರು ಚಂಚ ಕರ್ತೆ ಎಲ್ಲ್ ತಿನ್ನೊನು.  
 ಉಚ್ಚೆ 1.30 ಗೆಂಟೆಗ್ 100 ಗ್ರಾಂ ಕಜೇರಿರೆ ಚೋರು, ಒರು ಪಿಂಞಾನ ಬೇಪಾಟಿಯೆ ತೆಬೆರೆ ಬ್ಯಾಲೆ, ಚೊಪ್ಪುರೆ ಬರ್ತೆಕರಿ, ಮೋರೊ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಅರೆಚಂಚ ಮೆತ್ತರೆ ಪೊಡಿ ಇಟ್ತ್ ಕುಡಿಕೊನು  
 ಉಚ್ಚೆ 4 ಗೆಂಟೆಗ್ ಢಾರಜೆರೆ ಸರ್ಬತ್ತ್ ಇಲ್ಲೆಂಗ್ ಚುತ್ತುರ್ಲಿ, ಮುಸಂಬಿ, ಚಕ್ಲಾಪತ್ತರ್ ಏದಾಯೆಂಗ್ ಜ್ಯೂಸ್ ಕುಡಿಕೊನು  
 ಅಸರ್ 6 ಗೆಂಟೆಗ್ ಮುಂಗೆ ಬನ್ನೆ ಏದಾಯೆಂಗ್ (ಕಡ್ಲೆ ಪಯರ್ ರಾಜಮ) ಅದಾರೆ ಒಟ್ಟಿಗೆ ನೀರುಳ್ಳಿ, ಬೆಲಿಯೊ ಮೊಲವು (ಕ್ಯಾಪ್ಸಿಕಮ್) ಇಟ್ತ್ ತಿನ್ನೊನು

ಜಾವು 8.30 ಗಂಟೆಗೆ ಪೂಟ್ ಪಿನ್ನೆ ಒನಕ್ ಪೂಟ್ಸ್ 30 ಗ್ರಾಂ ಒರು ಚಮಚ ಅಗಸೆ ಬಿತ್ತ್ ಒರು ಚಮಚ ಕರ್ತೆ ಎಲ್ಲ ತಿನ್ನೊನು

1. ಬಿಪಿ ಯಾರಿನ್ನಜ ನಾಲ್‌ಗುಂ ಒರು ಲೀಟರ್ ಬಾರ್ಲಿರೆ ತನ್ನಿ ಕುಡಿಕೊನು. ಮದಾರ ಮೂತರ ಇನ್ನಜ ಪಂತಾರೆ ಇಡಾಮಾರೆ ಕುಡಿಕೊನು.
2. ನಾಲ್‌ಗುಂ ಜಂಡ್ ಇಲ್ಲೆಂಗ್ ಮೂನು ಲೀಟರ್ ತನ್ನಿ ಕುಡಿಕೊನು
3. ನಾಲ್‌ಗುಂ ಜಂಡ್ ಗ್ಲಾಸ್ ಬೀಟ್‌ರೋಟ್‌ರೆ ತನ್ನಿ ಕುಡಿಕೊನು
4. ನಾಲ್‌ಗುಂ ಜಂಡ್ ಗ್ಲಾಸ್ ಮುರ್‌ಜೆರೆ ಚೊಪ್ಪು ತನ್ನಿ (ಜ್ಯೂಸ್) ಕುಡಿಕೊನು
5. ನಾಲ್‌ಗುಂ ನಾಲ್ ಬಟ (ಗ್ರೀನ್ ಟೀ) ಪಚ್ಚೆ ಕನ್ನ ಕುಡಿಕೊನು
6. ನಾಲ್‌ಗುಂ 50 ಗ್ರಾಂ ತೆಬೆರೆ ಬ್ಯಾಲೆ (ತೊಗರಿ ಬೇಳೆ) ತಿನ್ನೊನು
7. ನಾಲ್‌ಗುಂ ಅರೆಗಂಟೆ ನಡಕೊನು

## ಮದ್ರ ಮೂತರ

ಪತ್ತೆ-ಇರಿಯೊ ವರ್ಸತ್ತೆಗ್ ಮುನ್ನೊಲು ಮದ್ರ ಮೂತರ ಸೀಕ್ ಚೆನ್ನೆಂಗ್ ಕಚಲಕಾರ್‌ಮಾರೆ ಸೀಕ್‌ಂಟ್ ಪೇರ್ ಪೊಯಿತಿಂತ್. ಆಯೆಂಗಾ ಇಪ್ಪ ಕಾಸ್‌ಕಾರ್, ಪಾವತ್ತಜ ಚೆಲ್‌ಡೆ ಬೇದ ಇಲ್ಲಾಮಾರ್ ಆನ್, ಪೆನ್ನ ಬಯಸ್‌ರಜ, ಮಕ್ಕ ಎಲ್ಲಾಗುಂ ಏ ನ್ಯಾರತ್ತೆಗುಂ ಬರೊಗು ಸಾಧ್ಯತೆ ಉಲ್ಲೆ ಒರು ಸೀಕ್ ಐತಿಕ್ಕರ್. ಈ ಮದ್ರ ಮೂತರ ಚೆಲ್‌ಡೆದ್.

ಇನ್‌ಸಾನ್‌ರೆ ತಡಿಲ್ ಉಲ್ಲೆ ಮೇದೋಜೀರಕಾಂಗತ್ತಲ್ ಉಂಡಾವುರೆ ಇನ್ನಲಿನ್ ತಡಿರೆ ಮದ್ರತ್ತೆ ಅಂಶತ್ತೆ ಒರೇಪೊಲೆ ಬೆಕ್ಕರ್. ನಜ ತಿಂಡೆ ಆಹಾರ ಜೀರ್ಣ ಆಯೆಲ್ ಪಿನ್ನೆ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಐತ್ ಬದಲಾವುರು. ಪಿನ್ನೆ ಇದ್ ಚ್ಚಾರೆಲ್ ಇಡೀ ತಡಿಕ್ ಪೊಯಿತ್ ಎತ್ತರ್. ಇದೆಲ್ಲ ಸೊರ ಆಕೊಗು ಇನ್ನಲಿನ್ ಬೇನೇ ಬೇನು.

ತಡಿಕ್ ವ್ಯಾಯಾಮ ಕೊರೊಡಿ ಆಯೆಂಗ್ ತಡಿರೆ ಬೇರು ಪೊಂಡೆದುಂ, ಕೊರೊಡಿ ಆವುರು. ಅಪ್ಪ ಇನ್ನಲಿನ್ ಉಂಡಾವುರೆದ್‌ಕುಂ ಕೊರೊಡಿ ಆವುರು. ಇಲ್ಲೆಂಗ್ ನಿಕ್ಕರ್. ತಡಿಲ್ ಉಂಡಾವುರೆ ಇನ್ನಲಿನ್ ಎಪ್ಪ ನಿಂಡ್‌ತ್ತೆ ಅಪ್ಪ ಅದ್ರೆ ಸೊರ ಬಾಕಿಯಾವುರು. ನಜ ತಿಂಡೆ ಮದ್ರತ್ತೆ ಅಂಶ ಯಾರಾಯೋಂಟು ಪೊಂಡು. ಸುರೂಕು ಇದ್ ಪಿಡಿ ಆವಾಮಾರೆ ಏರಿಯೋಂಟ್ ಪೊಂಡು. ಎಂದಾಯೆಂಗ್ ತೀರಾಂತೆ ಆಯಪ್ಪ ಚೋರೆ ಪರೀಕ್ಷೆ ಆಕುಂಬೊ ಇದ್ ಪಿಡಿ ಆವುರು. ಅಪ್ಪ ಇದ್ ಯಾರಮೇ ಇಕ್ಕರ್. ಪಿನ್ನೆ ಜಾಗರ್‌ತೆ ಆಕಿತ್ತೆ ಇನ್ನೆಂಗ್

ಕೊರೋನಾಂಟ್ ಬಂಡ್. ಒರ್ಕ ಚೋರೆ ಪರೀಕ್ಷೆ ಆಕೆದಲ್ ಮದ್ರ ಉಂಡಾಂಟ್ ಪಿಡಿ ಆಯೆಲ್ ಪಿನ್ನೆ ಆಯತ್ತರೆ ಜಾಗರಾತೆ ಆಕೊನು. ಮದ್ರತ್ತೆ ಸಾಮಾನ್ ತಿನ್ನಡದ್ ಆಯತ್ತರೆ ಕೊರೊಡಿ ಆಕೊನು.

ಮದ್ರತೆ ಸಾಮಾನ್ (ಮದ್ರ) ತಿಂಡೆಂಗ್ ಮದ್ರ ಮೂತರ ಬಂಡಿಲ್ಲೆ. ಇದ್ ಆಲ್ಮಾರಾಟ ಉಲ್ಲೆ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆ. ಮದ್ರ ಮೂತರಾತೆ ಸೀಕ್ ಬನ್ನೆದಲ್ ಪಿನ್ನೆ ಮದ್ರ ತಿನ್ನೊಗು ತೀರ.

ಮದ್ರ ಮೂತರ ಸೀಕ್ ಜಮ್ಮತ್ಲ್ (ಅನುವಂಶಿಕ) ಬಂಡೆ ಸಾಧ್ಯತೆ ಯಾರ ಇನ್ನೆ ಸಬೂಲು ಅಬ್ಬ ಉಮ್ಮೆ ಈ ಸೀಕ್ ಇನ್ನೆಂಗ್ ಮಕ್ಕ ಮಾರುಂ ನುಪ್ಪತ್ತಂಜಿ ವರ್ಸದ್ ಪಿನ್ನೆ ಆರ್ ತಿಂಜಲ್ಗ್ ಒರ್ಕ ಅದಲ್ಲೆಂಗ್ ವರ್ಸತ್ಗ್ ಒರ್ಕ ಆಯೆಂಗುಂ ಚೋರೆ ಪರೀಕ್ಷೆ ಆಕ್ಬಾಟೊನು (ಮದ್ರ ಮೂತರ ಉಂಡಾಂಟ್). ಅಬ್ಬ, ಉಮ್ಮ, ಬೋಬ, ಬೋಮ್ಗ್ ಮದ್ರ ಮೂತರ ಇನ್ನೆಂಗ್ ಮಕ್ಕಗುಂ ಬರ್ನೂಂಟೆ ಇಲ್ಲೆ. ಬರಾಂತಿಕ್ಕೊಗುಂ, ಬರೊಗುಂ ಮೆಯ್ಯಾವು.

ವ್ಯಾಯಾಮ ಎಲ್ಲ ಆಕಿತ್ತ್ ಮದ್ರ ಮೂತರ ಸೀಕ್ ಆಯತ್ತರೆ ದೂರಾಕೊಗು ನೋಕೊನು. ಅಲ್ಲಾಮಾರೆ ಅಪ್ಪಪ್ಪ ಮೂತರ ಬಂಡೆ, ಚಮ್ಮೆ ತಾಯಿಕರೆ (ತಾಗ ಆವುರೆ) ಯಾರ ಪೈಕರೆ, ಕೈಕಾಲ್ ತೀ ಬಂಡೆ, ಕಾಲ್ ಸೀತ ಕುತ್ತುರೆ ಇಲ್ಲೆಂಗ್ ಜುಂ ಜುಂ ಬಲಿಕರೆ ಇಜಂತದೆಲ್ಲ ಇನ್ನೆಂಗ್ ಮದ್ರ ಮೂತರ ಉಂಡಾಂಟ್ ಚೋರೆ ಪರೀಕ್ಷೆ ಆಕ್ಬಾಟೆರೆ ನ್ಲೆಲ್ಲೆ. ಇದಲ್ ಎಲ್ಲ ಲಕ್ಷನ ಇಕ್ಕೊನೂಂಟ್ ಬ್ಯಾಂಡ. ಏದಾಯೆಂಗ್ ಒನ್ನು ಜಂಡ್ ಇನ್ನೆಂಗುಂ ಚೋರೆ ಪರೀಕ್ಷೆ ಆಕ್ಬಾಟೊನು.

ಚೋರೆ ಪರೀಕ್ಷೆ ಬೆರುಂ ಬೈಯತ್ಗ್ ಆಕ್ರದುಂ ಉಂಡು. ಎಂದಾಯೆಂಗ್ ತಿಂಡೆಲ್ ಪಿನ್ನೆ ಆಕ್ರದುಂ ಉಂಡು. ಎಂದಾಯೆಂಗ್ ತಿಂಡೆತ್ತ್ (ಚೋರು ಉಂಡುತ್ತ್ ನಾಸ್ಪಾಕಿತ್ತ್) ಆಯೆಲ್ ಪಿನ್ನೆ ಜಂಡ್ ಗಂಟೆ ಬುಟ್ಟುತ್ತ್ ಚೋರೆ ಪರೀಕ್ಷೆ ಆಕ್ರದುಂ ಉಂಡು. ಇಜನೆ ಮೂನು ನಮೂನ್ತ್ಲ್ ಚೋರೆ ಪರೀಕ್ಷೆ ಆಕ್ಬಾಟೊಗು ಆವುರು.

ಬೆರುಂ ಬೈತ್ಗ್ (ಕಾಲಿ ಬೈತ್ಗ್) (ಸುಬೈ) ಪರೀಕ್ಷೆ ಆಕ್ರದ್ ನಲ್ಲೆ (fasting Blood Sugar) 70-110mg/dl ಇದ್ ನಾರ್ಮಲ್. ಇದ್ ಮೀರಿ ಪೋಯೆಂಗ್ ಮದ್ರ ಉಂಡಾಂಟ್ ಅರ್ಥ. ಅದೇ ಪೋಲೆ ಎಂದಾಯೆಂಗ್ ತಿಂಡೆದಲ್ ಪಿನ್ನೆ ಇಲ್ಲೆಂಗ್ ತಿಂಡೆತ್ತ್ ಜಂಡ್ ಗಂಟೆ ಬುಟ್ಟಿಲ್ ಪಿನ್ನೆ ಪರೀಕ್ಷೆ ಆಕ್ರೆದ್ (random blood sugar) ಇದ್ 100-150mg/dl ಇನ್ನೆಂಗ್ ನಾರ್ಮಲ್. ಇದರೆ ಕಾಂಟಿ ಯಾರಾಯೆಂಗ್ ಮದ್ರ ಮೂತರ ಸೀಕ್ ಉಂಡು.

ಮದ್ರ ತಡಿಲ್ ಉಂಡೂಂಟ್ ಪಿಡಿಯಾಯೆಂಟ್ ಪಿನ್ನೆ ಮದ್ರತ್ತೆ ಸಾಮಾನ ಎಂದುಂ ತಿನ್ನೊಗು ತೀರ. ಚಾಯ, ಕಾಪಿ ಎಲ್ಲ ಪೊಟ್ಟು (ಪಂತರೆ ಇಡಾಮಾರೆ) ಕುಡಿಕೊನು. ಚೋರೆಲ್ ಮದ್ರತ್ತೆ ಅಂಶ ಚಮ್ಮೆ ಕೊರೊಡಿ ಆಯೆಂಟ್ ತಲೆಕುತ್ತು, ಬಚ್ಚಲ್, ಕನ್ನ ಮಯ ಮಯ ಆವುರೆ, ಬೇರ್‌ಕರೆ, ತಲೆ ತಿರಿಚಲ್ ಸುರುವಾವುರು. ಅಪ್ಪ ಮದ್ರತೆ ಎಂದಾಯೆಂಟ್ ಸಾಮಾನ ತಿನ್ನೊನು.

ಮದ್ರ ಮೂತರ ಸೀಕ್‌ರಜ ಮರನ್‌ತ್ತ್ ಮಾತ್ರೆಯಾರ ಕುಡ್‌ಚೆಂಟ್ ಇಜನಾವುರು. ಅದಲ್ಲಾಮಾರ್ ಬೈತ್‌ಗ್ ಎಂದುಂ ತಿನ್ನಾಂತಾಯೆಂಟ್ ತಡಿಲ್ ಮದ್ರ ಚೊಮ್ಮೆ ಕೊರಇತ್ತ್ ಸಂಕಟಾವುರು, ಅಬರ್ ತಪ್ಪುರು. ಕೈ ಕಾಲ್ ಸೀತ ಕುತ್ತುರು. ತಡಿಯೆಲ್ಲಾ ಬೆರ್‌ಕರ್. ಇಜನಾಯಪ್ಪ ಅಜಲೆ ಬಾಯಿ ತೊರನ್‌ತ್ತ್ ಗುಲ್‌ಕೂಸ್ ಇಲ್ಲೆಂಟ್ ಪಂತರೆ ಎಂದಾಯೆಂಟ್ ಇಡೊನು.

ಚೋರೆಲ್ ಮದ್ರ ಚೊಮ್ಮೆ ಏರಿಯಪ್ಪ ಅಬರ್ ತಪ್ಪಿ ಬೂಲ್‌ಡೆದಿಕ್ಕರ್. ಅದ್‌ಕೈತ್ ಆಯತ್ತರೆ ಬೇಗ ನ್ಲೆ ಡಾಕ್ಟರ್‌ಗ್ ಕಾಟೊನು.

ಮದ್ರ ಮೂತರ ಬ್ಯಾರೆ ಸೀಕ್‌ರೆ ಕನಿಕೆ ಅಲ್ಲ. ಇದಾರೆ ಆಯತ್ತರೆ ಜಾಗರಾತೆ ಆಕಿತ್ತ್ ಸರೀ ಮರಂದ್ ಎಡ್ಡಾತ್ತ್ ಪತ್ಯೆ ಆಕಿತ್ತ್ ವ್ಯಾಯಾಮ, ನಡಕರೆಂದ್ ಎಲ್ಲ ಸರೀ ಆಕಿಯೋಂಟಿಕ್ಕೊನ್ನೆಂಟ್ ಎಲ್ಲಾರೆ ಪೊಲೆ ಚಂದತ್ತ್ಲ್ ಇಕ್ಕೊಗು ಆವುರು.

ಮದ್ರ ಮೂತರ ಇನ್ನಂಕ್ ಡಾಕ್ಟರ್‌ಮಾರ್ ಕೊಡ್ತೆ ಮಾತ್ರ (ಗುಳಿಗೆ) ಇಲ್ಲೆಂಟ್ ಇನ್ನಲಿನ್ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಇದ್ ನಾಲ್ಗುಂ ಡಾಕ್ಟರ್ ಚೊನ್ನೆ ಪೊಲೆಮೇ ಎಡ್ಡೊನು. ಬೈತ್‌ಗ್ ತಿಂಡತ್ತ್ ಮರಂದ್ ಎಡ್ಡೊನು. ಒರು ನಾಲುಂ ಮಾತ್ರೆಯುಡೊಗು ತೀರ. ತೀರಾಂತಾಯೆಂಟ್ ಗಾಯ, ಪನಿ ಎಲ್ಲ ಇನ್ನೆಂಟ್ ಆಯತ್ತರೆ ಬೇಗ ಡಾಕ್ಟರೆ ಮುಟ್ಟು ಪೋನು.

ಮದ್ರ ಮೂತರ ಸೀಕ್ ಇನ್ನಜ ಕಾಲ್‌ಡೆ ಆಯತ್ತರೆ ಜಾಗರಾತೆ ಆಕೊನು. ಎಂದಿಗ್ ಚೆನ್ನೆಂಟ್ ಚೋರೆಲ್ ಮದ್ರ ಯಾರಾಯೆಂಟ್ ಚಮ್ಮೆ ಮದ್ರ ತಡಿರೆ ಕೀಲ್ ಭಾಗತ್ತ್ಲ್ ಉಲ್ಲೆ ಪಾದತ್ತ್ಲ್ ಪೊಯಿತ್ ನೊರೆಯಿಡ್. ಅಜನಾಯೆ ಸಬುಲು ಆಭಾಗತ್ತೆ ನರಂಬು ಬೇಗ ಅರ್‌ಬೈತ್ ತೊಟ್ಟೆಂಗುಂ ಪಿಡಿಯಾವಾತೊ ಪೊಲ್‌ತೆ (ಸ್ವರ್ಶಜ್ಜಾನ) ಇಲ್ಲಾತೆ ಅವಸ್ಥೆ ಬಂಡ್. ಅಇತ್ತ್‌ಗ್ ಚೋರೆ ಸರೀ ಪರ್‌ಕಲ್ಲೆ. ಆ ಜಾಗೆಮೇ ಮರಕೆಟ್ಟಿಯೆ ಪೊಲೆ ಐತ್ ಇಕ್ಕರ್. ಕಾಲ್‌ಗ್ ಗಾಯ ಆಯೆಂಟ್ ಪಿಡಿಯಾವುಲ್ಲೆ. ಅಲ್ಲಾಮಾರೆ ತೆಲ್ಲೆ ಗಾಯ ಆಯೆಂಗುಂ, ಕಲ್ಲೆ ವರ್ಸರ್‌ಸಿಂತೆಂಗುಂ ಬೇಗ ಸೋಂಕಿತ್ ಗ್ಯಾಂಗ್ರಿನ್ ಚೊಲ್ಲೆ ಪುನ್ನು ಆವುರು. ಇದ್ ಇಡೀ ಕಾಲ್ ಪರನ್‌ತ್ತ್ ಕಾಲ್‌ಡೆಮೇ ಎಡ್ಡಾರೆ ಅವಸ್ಥೆ ಬಂಡ್. ಅದ್‌ಕೈತ್

ಈ ಸೀಕ್ರಟರಿಯ ಕಾಲಿ ಕಾಲ್ (ಚಿರಪು ಇಡಾಮಾರಿ) ನಡಕೊಗು ತೀರ. ಜಾವು ಕೆಡಕುಂಬೊ ಕಾಲ್ ಕಲ್ಗೆಲ್ ಪಿನ್ನೆ ವನಕ್ ತುನಿಲ್ ಒಪ್ಪಿತ್ತೆ ಗಾಯ ಎಂದಾಯೆಂಗೆ ಉಂಡಾಂಟ್ ನೋಕಿತ್ತೆ ಎಪ್ಪೊಂ ಹಯಾಲ್ಲ್ ಇಕ್ಕೊನು. ಚಿರಿಯೆ ಗಾಯ ಆಯೆಂಗುಮ್ ಅದರೆ ಗೋಸ್ಬರಿ ಆಕಂಡ. ಡಾಕ್ಟರ್‌ಗ್ ಕಾಟಿತ್ತೆ ಅದಕ್ ಬೇನ್‌ಮಾಯೆ ಜಾಗರತೆ ಆಕೊನು.

ಮದ್ರ ಮೂತರ ಇನ್ನಜ ಆರ್ ತಿಂಜಲ್‌ಗ್ ಒರ್ಕ ಆಯೆಂಗುಂ ಅಜಲೆ ಕನ್ನೆ ಪರೀಕ್ಷೆ ಆಕ್‌ಬಾಟೊಗು ಕನ್ನೆರೆ ಡಾಕ್ಟರೆ ಮುಟ್ಟಿ ಪೋವೊನು. ಅದಲ್ಲೆಂಗೆ ವರ್ಸತ್‌ಗ್ ಒರ್ಕ ಪೋವೊನೆ. ದೃಷ್ಟಿ ದೋಷ ಬನ್ನೆಲ್ ಪಿನ್ನೆ, ಕನ್ನೆರೆ ಕಾಯಿಚ ಕೊರಇಲ್ ಪಿನ್ನೆ ಎಂದಾಕೊಗ್ಗುಮ್ ಆವುಲ್ಲೆ. ಅದ್‌ಕೈತ್ ಪರೀಕ್ಷೆ ಆಕ್‌ಬಾಟಿಯೋಂಟಿಕ್ಕೊನು.

ಕನ್ನೆರೆ ಕಾಯಿಚ ಕೊರಇಲ್ ಕಂಡೆಂಗೆ ಅಪ್ಪಮೇ ಕಿಡ್ನಿರೆ ಪರೀಕ್ಷೆ ಆಕ್‌ಬಾಟೊನು. ಮದ್ರ ಮೂತರ್‌ತಂಕ್ ಕಿಡ್ನಿರೆ ತೊಂದರೆ ಬಂಡೆ ಯಾರ. ಅದ್‌ಕೈತ್ ಮದ್ರ ಮೂತರ ಇನ್ನಜ ಅದಲ್ಲೆಂಗೆ ಮದ್ರ ಮೂತರ ಉಂಡಾಂಟ್ ಪಿಡಿಯಾಯೆಲ್ ಪಿನ್ನೆ ಆಯತ್ತರೆ ಜಾಗರತೆ ಆಕೊನು, ತಡಿಕ್ ಪಥ್ಯೆ ಆಕಿಯೋಂತು ನಾಲ್‌ಗುಂ ವ್ಯಾಯಾಮ ಆಕೊನು. ವರ್ಸತ್‌ಗ್ ಒರ್ಕ ಕಿಡ್ನಿ ಪರೀಕ್ಷೆ ಆಕಿತ್ತೆ ಜಾಗರತೆಲೇ ಇಕ್ಕೊನು.

ಕನ್ನೆ, ಕಿಡ್ನಿಗ್ ಎಲ್ಲ ತೊಂದರೆ ಬನ್ನೆಲ್ ಪಿನ್ನೆ ಎಂದಾಕೊಗುಂ ಆವುಲ್ಲೆ. ಅದ್‌ಕೈತ್ ಬಂಡೆದಕ್ ಮುನ್ನೊಲೇ ಜಾಗರತೆ ಆಕೊನು.

ನುಪ್ಪತ್ತಂಜಿ ವರ್ಸತ್‌ಲ್ ಪಿನ್ನೆ ಎಲ್ಲಾಯೆಂ ಆರ್ ತಿಂಜಲ್‌ಗ್ ಒರ್ಕ ಚೋರೆ ಪರೀಕ್ಷೆ ಆಕ್‌ಬಾಟಿತ್ತೆ ಮದ್ರತ್ತೆ ಅಂಶ ಎತ್ತರೆ ಉಂಡಾಂಟ್ ತೆರ್‌ಇಲೊಡೆದ್ ನಲ್ಲೆ. ಎಂದಿಗ್ ಚೆನ್ನೆಂಗೆ ಇಪ್ಪ ಮದ್ರ ಮೂತರ ಸೀಕ್ ಮಿತಿ ಮೀರಿ ಪೊಯಿರ್. ಮುನ್ನೊಲ್‌ತಜಲೆ ಪೋಲೆ ಮೆಹನತ್ ಬಂಡೆ ಸೊರಪನಿ ಇಪ್ಪ ಇಲ್ಲೆ. ಎಲ್ಲಾತ್‌ಗುಂ ಮಿಸನ್‌ಲ್ ಆವುರೆ ಪೋಲೆತೆ ಸೌಕರ್ಯ. ಜಂಡ್ ಎಜ್ಜೆ ನಡಕೊಗ್ ಇನ್ನೆಂಗುಂ ಗಾಡಿಯೇ ಬೇನು. ತಿನ್ನೊಗುಂ ಪುದಿಯೆ ಪುದಿಯೆ ಸಾಮನ. ಅದ್ ತಡಿಕ್ ತಾಕತ್ತೆ ತಂಡೆದ್ ಎದುಂ ಅಲ್ಲ. ಬಾಯಿ ಸುವಾದ್ ತಡಿಕ್ ಚರ್‌ಬಿ ನೊರಕ್ಕೆದ್. ಅಜನಾಯೆ ಸಬುಲು ಮದ್ರ ಮೂತರ (ಡಯಾಬಿಟಿಸ್), ಬ್ಲಡ್ ಫೈಶರ್ (ಬಿಪಿ) ಯಾರ ಆವುಡೆದ್ ಕಾಯಿಮ್ ಆಯಿರ್. ಇದರೆ ನೀತತ್ತಲ್ ಬೆಡಕ್ ಕೊಲೆಸ್ತ್ರಾಲ್ (ಚರ್‌ಬಿ) ಯಾರೈತ್ ಹಾರ್ಟ್‌ಫೈಲ್, ಹಾರ್ಟ್ ಬಂದಾವುರೆದುಂ ಯಾರ ಆಯಿರ್. ಇದರೆಲ್ಲ ಕೊರೊಡಿ ಆಕೊನೆಂಗೆ

ಢಾಲ್‌ಗ್ ಅರೆಗಂಟೆ ಆಯೆಂಗುಂ ನಡಕೊನು. ವ್ಯಾಯಾಮ ಬುಡಾಮಾರೆ ಆಕೊನು. ಸುಬೈಕ್ ಕಾಲಿ ಬೈತ್‌ಲ್ ವ್ಯಾಯಾಮ ಆಕೊನು. ಇದ್ ಎಪ್ಪೊಂ ಸುಬೈಗ್ ಜಾವುಗು ಢಾಲ್‌ಗ್ ಜಂಡ್ ಬಟ ಆಕೆಂಗ್ ಮದ್ರತೆ ಅಂಶ (ಸುಗರ್) ಕೊರೊಡಿ ಆವುರು.

ಅದ್ ಎಜನೆ ಚೆನ್ನೆಂಗ್, ಕೈ ಕಾಲ್ ನೀಟಿತ್ತ್ ಮಲಂಕನೆ ಕೆಡ್‌ಕೊನು. ದಮ್ಮು ಪಿಡ್‌ಚಿ ಬೆಚ್ಚಿತ್ತ್ ಜಂಡ್ ಕಾಲ್‌ರೆ ಮೇಲ್ ಕೀಲ್ ಆಕಿಯೋಂಟಿಕೊನು. ಜೋರು ಬಚ್ಚುಂಬೊ ಶ್ವಾಸ ಬುಟ್ಟೂತ್ತ್ ಮರ್‌ಇತ್ತೊರ್‌ಕ ಆಕೊನು. ಇಜನೆ ಚಮೈ ಬಟ ಆಕೊನು. ಸುರು ಸುರುಕು ಪತ್ತ್ ಪೌನಂಜಿ ಬಟ ಆಕಿತ್ತ್ ಢಾಲ್ ಪೋವಂತೋರು ಯಾರ ಯಾರ ಆಕಿಯೋಂಟು ಪೋನು. ಅರೆಗಂಟೆ ಆಕೊನು. ಇದ್ ತಡಿಲುಲ್ಲೆ ಮದ್ರತೆ ಅಂಶತ್ತೆ ಕೊರಕ್‌ರ್. ಅಲ್ಲಾಮಾರೆ ಮದ್ರ ಮೂತರ ಬರಾತೆ ಪೊಲೆ ತಡೆಯೊಗುಂ ಆವುರು. ಎಲ್ಲಾರುಂ ಇದ್‌ರೆ ಆದತ್ತ್ ಆಕಿಯೆಂಗ್ ಬಾರೀ ನ್ಲೆ.

ಇನಿ ಮದ್ರ ಮೂತರ ಇನ್ನಜ ಬೀಡಿ ಸಿಗರೇಟ್ ಅಜಂತದಾರೆ ಆದತ್ತ್ ಆಕೊಗೇ ತೀರ. ಇನ್ನೆಂಗುಂ ಮದ್ರ ಮೂತರ ಉಂಡೂಂಟ್ ಪಿಡೊಯಾಯೆ ಸಾತ್‌ಗ್ ಬುಟ್ಟು ಬುಡೊನು. ಇದ್ದೆ ನೀತತ್ತ್‌ಲ್ ಮದ್ರ ಏರಿಯೊಂಟು ಪೋಂಡು. ಹಾರ್ಟ್‌ಗುಂ ಬೆಡಕ್ ಆವುರು

ಮದ್ರ ಮೂತರತಜ ಬಾಲೆ, ಮಾಜಿ, ಚಕ್ಕೆ ಇದಾರೆಲ್ಲ ದೂರಾಕೊನು. ಇದ್‌ಲೆಲ್ಲ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಅಂಶ ಯಾರ ಉಂಡು. ಅದೇ ಪೊಲೆ ನೆಲ್‌ತಾರೆ ಅಡಿಲ್ ಆವುರೆ ಕಂಡೆ ಕಾಯಿಕರಿಲ್ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಅಂಶ ಯಾರ ಇಕ್ಕ್‌ರ್.

ಬಚ್ಚಂಕಾಯಿ, ಬೊಪ್ಪಂಕಾಯಿ, ಪೇರಂಕಾಯಿ, ಈತಬಲ ಇದ್ ಮದ್ರ ಮೂತರ ಇನ್ನಜ ತಿನ್ನ. ಈತಬಲತ್ತೆ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಚೌತೆ ಇಲ್ಲೆಂಗ್ ಕೆಕ್ಕರಿಜಿ ತಿನ್ನೆರೆದ್ ನ್ಲೆ.

ಮದ್ರ ಮೂತರ ಇನ್ನಜ ಕನಕ್‌ರೆ ಕಾಂಟಿ ಯಾರ ಕೈಪೆ ತಿನ್ನೊಗು, ಕುಡಿಕೊಗು ತೀರ. ಇದ್ ಕಿಡ್ನಿಗ್ ತೊಂದರೆ ಬಂಡ್. ತಿಂಜಲ್‌ಗ್ ಒರ್ಕ ಜಂಡ್ ಬಟ ಕುಡಿಕ್. ಕಿರಾತ ಕಡ್ಡಿ ಕಷಾಯ, ಕಂಚಿಬೈಲ್ ತನ್ನಿ, ಇಞೋಲಿಸರ, ಕೈಬೇವು ಕಷಾಯ ಇದಾರೆಲ್ಲ ಎಪ್ಪೊಂ ಕುಡಿಕೊಗು ತೀರ. ತಿಂಜಲ್‌ಗ್ ಒರ್ಕ ಇಲ್ಲೆಂಗ್ ಜಂಡ್ ಬಟ ಕುಡಿಕೊನು.

ಮದ್ರ ಮೂತರ ಸೀಕ್‌ರಜ ತಲೆಬೆಚ್ಚಿ (ಟೆನ್ಯನ್) ಆಕ್‌ರೆದ್ ಬುಟ್ಟು ಬುಡೊನು. ತಲೆಬೆಚ್ಚಿ ಆಕೆ ಸಾತ್‌ಗ್ ಮದ್ರ ಏರಿಯೊಂಟು ಪೋಂಡು. ಆಯತ್ತರೆ ಮನಸಾರೆ ರಹಾತ್ ಪೊಲೆಮೆ ಬೆಕ್ಕೊನು.

ಮದ್ರ ಮೂತರ ಇನ್ನಜಿಲ್‌ಟ ಕೂರಿಯ ವರ್ಸ್‌ತ್‌ಲ್ ಪಿನ್ನೆ ಮದ್ರ ಕೂರಇಕೋಂಟ್ ಬನ್ನೆಂಗ್ ಇದುಂ ನಲ್ಲೆ ಲಕ್ಷಣ ಅಲ್ಲ. ಒರ್‌ಕಲೇ ಮದ್ರ ಕೂರೂಡಿ ಆವುಗುಂ ತೀರ. ಇದ್ ಕಿಡ್ನಿಗ್ ತೂಂದರೆ ಬನ್ನೆ ಲಕ್ಷಣ ಐತಿಕ್ಕೂಗು ಮೈ.

ಮೂಗ ಬೀಕ ಬಂಡೆ, ಕಾಲ್ ಬೀಜ್‌ರೆ, ಪಸಿ ಇಲ್ಲಾಂತಿಕ್ಕರೆ, ಚಮ್ಮೆ ಬಚ್ಚಿರೆ, ಕಾರೆ, ಬ್ಲಡ್ ಫೈಶರ್ ಯಾರ ಆವುರೆ ಇದ್ ಎಲ್ಲ ಕಿಡ್ನಿಗ್ ತೂಂದರೆ ಬನ್ನೆ ಲಕ್ಷಣ ಐತಿಕ್ಕು.

ನಡ್‌ಕರೆ, ವ್ಯಾಯಾಮ ಆಕ್ರೆ ಇದೆಲ್ಲ ಮದ್ರ ಮೂತರ ಬರಾತೆ ಪೂಲೆ ಆಕ್ರೆ, ಬನ್ನಜಲ್‌ದ್ ಕೂರೂಡಿ ಆಕ್ರೆ. ಮದ್ರ ಮೂತರ ಇನ್ನಜ ಇನ್ನಲಿನ್ ಎಡ್ತೂಂಟು ಉಲ್ಲಾರಾಂತ್ ಅಯೆಂಗ್ ಅದರೆ ಕೂಡೆಗ್ (ನಿಪ್ಪಾಟಾಮಾರ್) ಇದಾರೂಂ ಆಕೂರು. ಇನಿ ಇನ್ನಲಿನ್ ಎಡ್‌ಕಾತಜ ಆಯೆಂಗ್ ಇದಾವೇ ಮೆಯ್ಯಾವುರು.

1. ಮದ್ರ ಮೂತರ ಪಿನ್ನೆ ತಡಿ ತೂೇರ ಇನ್ನಜ ಒಗ್ಗರನೆ ಚೂಪ್ಪು ಪತ್ತಾ ಎಲೆ ಬೆರುಂ ಬೈತ್‌ಗ್ ಚವಚಿ ತಿಂಡೆಂಗ್ ಕೂನ ಕಿಟ್ವರ್. ತಡಿರೆ ಚರ್ಬಿ ಕೂರೆಯಿರ್.
2. ನೆಲ್ಲಿರೆ ತನ್ನಿಗ್ ಮಿಳ್ಳಲ್ ಪೂಡಿ ಇಟ್ವತ್ತ ಬೆರುಂ ಬೈತ್‌ಗ್ 21 ನಾಲ್ ಎಡ್‌ಕೂನು.
3. ತೆಲ್ಲ ಕಿರಾತ ಕಡ್ಡಿ ಜಪ್ಪಿತ್ತ ಜಾಮನ ನಂಚಿಟ್ವತ್ತ ಸುಬೈಗ್ ಬೆರುಂ ಬೈತ್‌ಗ್ 21 ನಾಲ್ ಕುಡಿಕೂರು.
4. ನೇರಳೆ ಪಲ ಇಲ್ಲೆಂಗ್ ಅದರೆ ತನ್ನಿ ಮದ್ರ ಮೂತರಾತಂಕ್ ನಲ್ಲೆ.
5. ಕೈಬೇವುರೆ ಕೂಡಿ ಎಲೆ ಅರ್ಚಿತ್ತ (ಮಾತ್ರ) ಗುಲಿಗೆ ಪೂಲೆ ಆಕಿತ್ತ ಒನ್‌ಕಿ ಬೆಕ್ಕೂನು. ಬೆರುಂ ಬೈತ್‌ಗ್ ಜಂಡ್ ಗುಲಿಗೆ ತನ್ನಿಲ್ ಕುಡಿಕೂನು.
6. ರಾಗಿ ಮುದ್ದೆ, ರಾಗಿ ಪೂಲೆ, ರಾಗಿ ಮನ್ನಿ (ಚಕ್ಕರೆ ಇಡಾಂತೆ) ಇಜಂತೆದ್ ಯಾರ ತಿನ್ನೂನು. ಚೂೇರು ಆಯತ್ತರೆ ಕೂರೂಡಿ ಆಕೂನು.
7. ಕಂಚಿಬೈಲೆರೆ ತನ್ನಿ ಜಂಡ್ ಚಮಚ ನಾಲ್‌ಗ್ ಜಂಡ್ ಬಟ ಚೂೇರುಂಡು ಆಯೆಲ್ ಪಿನ್ನೆ ಕುಡಿಕೂನು. ಎಪ್ಪೂಲುಂ ಅಲ್ಲ.
8. ಕೈ ಬೆವುರೆ ಮರಾತೆ ಕೆತ್ತರೆ ಕಸಾಯ ನಾಲ್‌ಗ್ ಜಂಡ್ ಬಟ ಕುಡಿಕೂನು.
9. ಒಗ್ಗರನೆ ಚೂಪ್ಪುರೆ ಪೂಡಿ ಪಿನ್ನೆ ಮತ್ತರೆ ಪೂಡಿ ಒರೇ ಪೂಲೆ ಬೆರಕೆ ಆಕಿತ್ತ ಮೂೇರುಗಿಟ್ವತ್ತ ಕುಡಿಕೂನು.

10. ಬಾಲೆ, ಬಟಾಟೆ, ಬೇಕರಿ ತೆನ್‌ಸ್, ಎನ್ನೆರೆ ಸಾಮಾನ, ಮದಾರ್‌ತೆ ಸಾಮಾನ ಇದಾರೆಲ್ಲ ಬುಡೊನು. ಪೆರಂಕಾಯಿರೆ ಕೊಡಿ ಎತಿ ಚವ್‌ಚಿ ತಿನ್ನೊನು.
11. ಕಂಚಿಬೈಲ್, ಒಗ್ಗರನೆ ಚೊಪ್ಪು, ಮೆತ್ತೆ, ಕೋಕೆ, ಪೊಟ್‌ಲಕಾಯಿ, ನವಿಲುಕೋಸು, ಪಾಲಕ್‌ಚೊಪ್ಪು, ನೇರಲೆ, ಕುಡು(ಗು) ಬಾರ್ಲಿ, ಗೋದಿ ಪಯರ್, ನೆಲ್ಲಿ (ಬೊಂಬಾಯಿ ನೆಲ್ಲಿ ಅಲ್ಲ ಬೆಟ್ಟತ್ತೆ ನೆಲ್ಲಿ ಕಾಯಿ) ಇಜಂತೆದೆಲ್ಲ ನಲ್ಲೆ.
12. ತಡಿಲ್ (ಕಾಲ್‌ಲ್) ಗಾಯ ಎಂದುಂ ಆವಾತೆ ಪೊಲೆ ಜಾಗ್‌ರತೆ ಆಕೊನು. ಒರು ಸಮಯ ಆಯಿರ್‌ತೆಂಗ್ ಆಯತ್ತರೆ ಅದರೆ ಜಾಗ್‌ರತೆ ಆಕಿತ್ತ (ತನ್ನೆರೆ ಪಸೆ ನಿಕ್ಕಾತೆ ಪೊಲೆ ಒಪ್ಪಿತ್ತ ಮರಂದಿಡೊನು) ನೋಕೊರು.
13. ಮದ್ರ ಮೂತರತಜ ವರ್‌ಸತ್ತಾಗ್ ಒರ್‌ಕ ಜಂಡ್ ಬಟ ಆಯೆಂಗುಂ ಕನ್ನ ಪರೀಕ್ಷೆ ಆಕ್‌ಬಾಟಿಯೋಂತಿಕ್ಕೊನು.
14. ಕೈಪೆ ಸಾಮಾನ ಕೈಬೇವು, ಕಂಚಿಬೈಲ್, ಕಿರಾತಕಡ್ಡಿ ಇದಾರೆಲ್ಲ ಎಪ್ಪೊಲುಮ್ ಕುಡಿಕೊಗ್ ತೀರ. ಕಿಡ್ಡಿಗ್ ತೊಂದರೆ ಬಂಡ್. ತಿಂಜಲ್‌ಗ್ ಒರ್‌ಕ ಜಂಡ್ ಬಟ ಮೈಯಾವು.

**ಮದ್ರ ಮೂತರತಜ ತಿನ್ನಾರದಾಯೆ ತೆನೆಸ್ ಬಗೆ ಪಿನ್ನೆ ಕ್ರಮ :-**

ಸುಬೈ 6.30 ಗೆಂಟೆಗ್ ಜಂಡ್ ಗ್ಲಾಸ್ ತನ್ನಿರೊಟ್ಟಿಗೆ ಅರೆಚಮ್‌ಚ ಮೆತ್ತೆರೆ ಪೊಡಿ ತಿನ್ನೊನು

ಸುಬೈ 7.30 ಗೆಂಟೆಗ್ ಕಂಚಿಬೈಲ್ (ಹಾಗಲಕಾಯಿ) ಜ್ಯೂಸ್ ಇಲ್ಲೆಂಗ್ ಗೋಧಿರೆ ಪುಲ್ಲುರೊ ಜ್ಯೂಸ್ ಕುಡಿಕೊನು

ಸುಬೈ 9 ಗೆಂಟೆಗ್ ಒರು ಇಡಿ ಇಲ್ಲೆಂಗ್ ಒರು ಚಪಾತಿ ಮುಂಗೆ ಬನ್ನೆ ಪಯರ್ ಇಲ್ಲೆಂಗ್ ಏದಾಯೆಂಗ್ ಮುಂಗೆ ಬನ್ನೆ ಬಿತ್ತರೆ ಕೂಟ್ (ಬರ್ತಕರಿ) ಪಿನ್ನೆ ಪಚ್ಚೆ ಕನ್ನ (ಗ್ರೀನ್ ಟೀ) ಮದ್ರ ಇಡಾಮಾರ್ ಕುಡಿಕೊನು

ಸುಬೈ 9.30 ಗೆಂಟೆಗ್ (ಫ್ರೂಟ್ಸ್) ಬಚ್ಚಂಕಾಯಿ, ಬೊಪ್ಪಂಕಾಯಿ ಒರು ಕಂಡ, ಬಾದಾಮಿ ಬಿತ್ತಕಡಲೆ ಕೊಟ್ಟೆ ಒಟ್ಟಿಗೆ 20 ಗ್ರಾಮಾರತ್ತರೆ ಆಕಿ ತಿನ್ನೊನು

ಸುಬೈ 11 ಗೆಂಟೆಗ್ ಒರು ಪಿಂಡಿ ನಂಚಿಟ್ಟೆ ಬಿತ್ತಕಡಲೆ ಒರು ಚಮ್‌ಚ ಅಗಸೆ ಬಿತ್ತ (ಫ್ಲಾಕ್ಸ್ ಸೀಡ್) ತಿನ್ನೊನು.

ಉಚ್ಚೆಗ್ 1 ಗೆಂಟೆಗ್ ಚೋರು, ಒರು ಕೈಲ್, ಒರು ಪಿಂಜಾನ ಬೇಪಾಟಿಯೆದ್ (ಪಯರೊ ಬೇಲೆ, ತೆಬರೆ ಬೇಲೆ) ಒರು ಪಿಂಜಾನ ಚೋಪ್ಪುರೆ

ಕೂಟ (ಬರ್ತಕರಿ) ಪಿನ್ನೆ ಮೋರ್‌ರೊ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಅರೆಚಂಚ ಮತ್ತರೆ ಪೊಡಿ ಇಟ್ತ್ ತಿನ್ನೊನು.

ಉಚ್ಚೆ 4 ಗೆಂಟೆಗ್ ನವಿಲು ಕೋಸುರೊ ಜ್ಯೂಸ್ (ತನ್ನಿ) ಕುಡಿಕೊನು.

ಅಸರ್ 6 ಗೆಂಟೆಗ್ ಒರು ಪಿಂಞಾನ ಮುಂಗೆ ಬನ್ನೆ ಬಿತ್ತ (ಪಯರ್, ಕಡ್ಲೆ, ಅಲ್‌ಸಂಡೆರೆ ಬಿತ್ತ, ಏದಾಯೆಂಗೆ).

ಜಾವು 9 ಗೆಂಟೆಗ್ ಒರು ಚಮ್‌ಚ ಕರ್ತೆ ಎಲ್ಲ, ಒರು ಚಂಚ ಅಗಸೆ ಬಿತ್ತ 30 ಗ್ರಾಂ ನಟ್ಸ್ (ಬಾದಾಮಿ, ನೆಲಕಡಲೆ).

**ಮದ್ರ ಮೂತರ್‌ತ್‌ಗ್ ಇನ್ನುಲಿನ್ ಎಡ್ತೊಂತಿನ್ನೆಂಗೆ :-**

ಡಾಕ್ಟರೆ ಮುಟ್ಟ ಕೇಟ್‌ತ್ ತಿನ್ನೊರು.

ನಾಲ್‌ಗುಂ ಜಂಡ್ ಇಲ್ಲೆಂಗೆ ಮೂನು ಲೀಟರ್ ತನ್ನಿ ಕುಡಿಕೊನು

ನಾಲ್‌ಗುಂ 50 ಗ್ರಾಂ ನೆಲಕಡಲೆ 50 ಗ್ರಾಂ ತೆಬೆರೆ ಬ್ಯಾಲೆ ತಿನ್ನೊನು

ನಾಲ್‌ಗುಂ ವ್ಯಾಯಾಮ ಆಕೊನು

**ಉರಿ ಮೂತರ, ಮೂತರ್‌ತ್‌ಲ್ ಕಲ್ಲ್**

1. ಚಮ್ ತನ್ನಿ ಕುಡಿಕೊನು (ಫಾಲ್‌ಗ್ ಮೂನು ಲೀಟರ್) 18 ಗ್ಲಾಸ್ ತನ್ನಿಯಾಯೆಂಗುಂ ಕುಡಿಕೊನು.
2. ಬಚ್ಚಂಕಾಯಿ ತಿನ್ನೊನು.
3. ಗರಿಕೆ ಪುಲ್ಲರೆ ಕಸಯ ಆಕಿ ಕುಡಿಕೊನು.
4. ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಪೊಡಿ ಒರು ಚಮ್‌ಚ, ನೆಲ್ಲಿರೆ ಪೊಡಿ ಒರು ಚಮ್‌ಚ, ಒರು ಲೋಟೆ ತನ್ನಿಗ್ ಇಟ್ತ್ ಕಲ್‌ಕಿತ್ತ ಜಾವ್ ಬೆಚ್ಚಿದಾರೆ ಸುಬೈಗ್ ಕಲ್‌ಕಂಡಿ ಇಟ್ತ್ ಪೊವ್‌ನಂಜಿ (15) ಫಾಲ್ ಕುಡಿಕೊನು.
5. 10 ಗ್ರಾಂ ಒನಕ್ ದ್ರಾಕ್ಷೆ (ಮುಂದಾರಿಜೆ) ಜಾವು ತನ್ನಿಗ್ ಇಟ್ತ್ ಬೆರುಂ ಬೈತ್‌ಗ್ ಕುಡಿಕೊನು.
6. ಚೌತರೆ ಬಿತ್ತ ಎಲ್ಲ ಒರೇ ಪೊಲೆ ಎಡ್‌ತ್‌ತ್, ಅರ್‌ಚಿತ್ತ, ಪಾಲ್ ಪಿನ್ನೆ ನೈ ಬೀತಿ ಕುಡ್‌ಚೆಂಗೆ ಉರಿ ಮೂತರ್‌ತ್‌ಗುಂ, ಕೆಟ್ಟಿ ಬೆಚ್ಚೆ ಪೋಲ್‌ತೆ ಮೂತರ್‌ತೆ ಸೀಕ್‌ಗುಂ ಆವುರು.
7. ಉರಿ ಮೂತರ ಪಿನ್ನೆ ಚೋರೆ ಪೋಂಡೆಡ್‌ಕ್ ಗರಿಕೆ ಪುಲ್ಲರೆ ಕಸಾಯ ನಲ್ಲೆ.

8. ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಚೊಪ್ಪರೆ ತನ್ನಿ ಮೋರು ಬೀತಿತ್ತ ಬೆರುಂ ಬೈತ್‌ಗ್ ಕುಡಿಕೊನು.
9. ನೆಲ್ಲಿರೆ ತನ್ನಿ ಚಕ್ಕರೆ ಇಟ್ಪತ್ತ ಕುಡಿಕೊನು.
10. ಚೌತೆರೆ ತನ್ನಿಗ್ ಪಾಲ್ ಬೀತಿತ್ತ ಬೆರುಂ ಬೈತ್‌ಗ್ ಕುಡಿಕೊನು.
11. ಉರಮಂಪಲ್‌ತೆ ತನ್ನಿ ಇಲ್ಲೆಂಗ್ ಪರಂಚಕ್ಕೆರೆ ತನ್ನಿ (ಜ್ಯೂಸ್) ಎಡ್‌ತ್ ಕುಡಿಕೊನು.
12. ಬೆರುಂ ಬೈತ್‌ಗ್ ಬೊಂಡತ್ತೆ ತನ್ನಿ ಕುಡಿಕೊನು.
13. ಕರ್ಂಬುರೆ ತನ್ನಿ ಯಾರ ಕುಡಿಕೊನು.

(ಅಪಪ್ಪ ಮೂತರ ಬಂಡೆದ್‌ಕ್ (ಬನ್ನೆ ಪೊಲೆ ಆವುರೆದ್‌ಕ್)) :-

14. ದಾಲ್ಚಿನಿ (ಕೆತ್ತೆ) ಪೊಡಿಕ್ ತೇನ್ ಬೀತಿತ್ತ ನಕ್ಕೊನು. (ಒರು ಚಮ್‌ಚ ಪೊಡಿ)
15. ಕುಂಬಾಲಿಜೆ ಚರಚಿತ್ತ ತನ್ನಿ ಪುಲ್‌ಇತ್ತೆ ತೆಲ್ಲೆ ಲಿಂಬೆರೆ ತನ್ನಿ ಬೀತಿತ್ತ ಕುಡಿಕೊರು. ಚೊರೆರೆದುಂ ತನ್ನಿ ಎಡ್‌ತ್ ಕುಡಿಕ ಮೂತರತೆ ಸೀಕ್‌ಗ್.

**ಮೂತರತೆ ಕಲ್ಲೆ ಪೋಗು :-**

ಜಂಡ್ ಲೀಟರ್ ತನ್ನಿಗ್ ಬಾರ್ಲಿರೆ ಪೊಡಿ ಇಟ್ಪತ್ತ ಒರು ಲೀಟರ್‌ಗ್ ಬತ್ತ ಬಾಟೊನು. ಎಲ್ಲತ್ತೆ ಒರ್‌ಕಲೇ ಕುಡ್‌ಚಿ ತೀರಕೊನು. ದಮ್ಮು ಕೆಟ್ಟಿಯೊ ಪೊಲೆ (ಮೂತರ ಬಂತ್) ಜೋರು ಬಂಡೆ ತೋಲು ದೆಚ್ಚಿತ್ತ ಪಿನ್ನೆ ಮೂತರ ಬೀತೊನು. ಇಜನೆ ಮೂನು ಢಾಲ್ ಬಟ ಆಕೊಂಬೊ ಮೂತರತೆ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಕಲ್ಲೆ ಒಲ್‌ಗಿ ಪೋಂಡು.

16. ತನ್ನಿ ಚಮ್ಮೆ ಕುಡಿಕೊರು.
17. ಬಾಲ್‌ದಂಡ್‌ರೆ ತನ್ನಿ ಎಡ್‌ತ್‌ತ್ತ ಕುಡಿಕೊನು.
18. ಮೂಲಂಗಿರೆ ತನ್ನಿ ಅರೆ ಲೋಟೆಗ್ ಪಂತರೆ ಇಟ್ಪತ್ತ 15 ಢಾಲ್ ಕುಡಿಕೊನು.
19. ಕುಡು(ಗು)ರೆ ತನ್ನಿ (ಸೂಪು ಪೋಲೆ) ಆಕಿ ಕುಡಿಕೊನು.

**ಮೂತರತ್‌ಲ್ ಚೋರೆ ಪೋಂಡೆದ್‌ಕ್:-**

20. ಕುಂಬಾಲಿಜೆರೆ ತನ್ನಿ ಒರು ಲೋಟೆ, ನೆಲ್ಲಿರೆ ತನ್ನಿ ಒರು ಚಮ್‌ಚ, ಲಿಂಬೆರೆ ತನ್ನಿ ಒರು ಚಮ್‌ಚ ಬೆರಕೆ ಆಕಿ ಕುಡಿಕೊನು.

**ಪ್ರೋಸ್ಟೇಟ್ (ಮೂತ್ರ ಕೋಶಕ್ಕೆ ಮುಟ್ಟು ಉಲ್ಲೆದ್) :-**

1. ಇದ್ ಬೆಲಿಯಾಂಬೊ ಮೂತರ ಬೀತೊಗು ಕಷ್ಟ ಆವುರು. ಇದ್‌ರೆ ಉಪದ್ಧ ಇನ್ನಜ ಸಾಗ್, ಪಯರೆ ಬೇಲೆರೆ ಪಾಯಸ ಪೊಲೆ ಆಕಿತ್ತ್ ಕುಡ್‌ಚೋಂತಿಕ್ಕೊನು.

**ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ (ಮೂಲಕ್ಕೆ ಸೀಕ್)**

ಪರ್ತ್ ಪೋಂಡೆದ್ (ತೂರೆದ್) ಸರೀ ಪೋಯಿಲ್ಲೆಂಗ್ ಮೂಲಕ್ಕೆ ಸೀಕ್ ಸುರುವಾವುರು. ಅದ್‌ಕೈತ್ ಅದ್ ಸರಿಯಾವುರೆ ಪೋಲೆ ಆಕೊನು (ತೀಟ ಗಟ್ಟಿ ಆವಾತೆ ಪೋಲೆ). ಅದ್‌ಕೈತ್ ಚಮ್ಮೆ ತನ್ನಿ ಕುಡಿಕೊನು. ಚೊಪ್ಪು, ಕಾಯಿ ಕರಿರೆ ಚಮ್ಮೆ ತಿನ್ನೊನು. ಕಾರ ಕೊರೊಡಿ ಆಕೊನು. ಚೂರ್ಣ ಕಂಡೆ ಯಾರ ತಿನ್ನೊನು.

1. ಮೂಲಂಗಿ ಜಪ್ಪಿತ್ತ್ ತನ್ನಿ ಎಡ್‌ತ್ತ್ ಸುಬೈಗುಂ, ಜಾವುಗು ಕಾಲಿ ಬೈತ್‌ಗ್ (ಬೆರುಂ ಬಯರ್) 5-6 ಚಮ್‌ಚ ಎಡ್‌ಕೊನು.
2. ಚೂರ್ಣ ಕಂಡೆ (ಚಾನೆ) ಅದೇ ಪೋಲೆ ಬ್ಯಾರೆ ಕಂಡೆರೆ ಕರಿಯಾಕಿ ಕೊಡುಕ್ಕೊನು. ಮೂಲತ್ತ್‌ಗ್ ಮೂಲಂಗಿ ಬೇನೆ ಬೇನು (ಕರಿಯಾಕೊರು)
3. ಢಾಲ್‌ಗುಂ ಜಂಡ್ ಲೋಟೆ ತಯರ್‌ಗ್ ಜಂಡ್ ಚಮ್‌ಚ ಮಜ್ಜಲ್‌ರೆ ಪೊಡಿಟ್ತ್ ಕುಡಿಕೊನು. ಬಸಲೆ ಕರಿ ಆಕಿ ಕೂಟೊನು.
4. ನೀರುಲ್ಲಿಗ್ ಚಕ್ಕರಿಟ್ತ್ ತಿನ್ನೊನು.
5. ಒಗ್ಗರನೆ ಚೊಪ್ಪುರೆ ಅರ್‌ಚಿತ್ತ್ ತೇನ್ ಇಲ್ಲೆಂಗ್ ಮೋರುಲಿಟ್ತ್ ಕುಡಿಕೊನು. (ಒನಕಿತ್ತ್ ಪೊಡ್‌ಚಿಟ್ಟಿಂಗುಂ ಆವುರು)
6. ಬಾಲೆ, ಬಾಲ್‌ದಂಡ್ ಕರಿಯಾಕೊನು.
7. ಲೋಲೆ ಸರತ್ತೆ ಯರ್‌ಚಿ (ತಿರ್‌ಲ್) ಒರ್ ಚಮ್‌ಚತತ್ತರೆ ಢಾಲ್‌ಗ್ ಮೂನು ಬಟ ಪೊವ್‌ನಂಜಿ (15) ನಾಲ್‌ತೋಲು ಕೊಡ್‌ಕೊನು.
8. ನೀರುಲ್ಲಿರೆ ತನ್ನಿಗ್ ಕಲ್‌ಕಂಡಿಟ್ತ್ ಕುಡಿಕೊನು.
9. ಚೂರ್ಣ ಕಂಡೆರೆ ಮುರ್‌ಚಿತ್ ಇಲ್ಲೆಂಗ್ ಚರ್‌ಚಿತ್ತ್ ವನ್‌ಕೊನು. ಒನಜೆಲ್ ಪಿನ್ನೆ ಪೊಡ್‌ಚಿತ್ತ್ ಎಡ್‌ತ್ ಬೆಕ್ಕೊನು. ಆ ಪೊಡಿರೆ ಜಂಡ್ ಚಂಚ ಎಡ್‌ತ್ತ್ ತೇನ್ ಬೀತಿ ನಕ್ಕೊನು.
10. ನಾಚಿಗೆ ಮುಲ್ಲು ತೈರೆ ಪೂ ಚಿಕ್ಕಿ ಎರ್‌ಇತ್ತ್ ಬಾಕಿ ಉಲ್ಲೆ ಬೇರ್ ಎಲೆ, ಬಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾತ್ತೆ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಎಡ್‌ತ್ತ್ ಕಲ್‌ಗಿತ್ತ್ ಜಪ್ಪಿತ್ತ್ ಕಸಾಯ ಆಕಿತ್ತ್ ಏಲ್ (7) ಢಾಲ್ ಕುಡಿಕೊನು.
11. ಬಾಲೆರೆ ಮೋರುಲ್ ಇವ್‌ಂಡಿತ್ತ್ ಕುಡಿಕೊನು.

## ಮೂಲ ಪಠ್ ಬನ್ನೆ ಪೋಲೆ(ಮುಂಗಿ) ಇನ್ನೆಂಗ್

12. ಮುರಚೆರೆ ಚೊಪ್ಪು ಕುತ್ತಿತ್ ಆ ಜಾಗೆಗ್ ಬೆಚ್ಚಿತ್ ತುನಿ ಬೆಚ್ಚಿ ಕೆಟ್ಟೊನು.
13. ಬಯಂಬುರೆ ಪೊಡಿ ಕನಲ್‌ಗಿಟ್ತ್ ಬಂಡೆ ಪೊಗೆ ಆ ಜಾಗೆಗ್ ಕಾಟೊನು.
14. ಮೂಲತ್ತ್ಲ ಚೋರೆ ಬಂಡೆಂಗ್ : ಗರಿಕೆ ಪುಲ್ಲು ಬೇರೋಡೆ ಕೊಮಂತ್ ಕಲ್‌ಗಿತ್ತ್ ಜಪ್ಪಿತ್ತ್ ಜಾವುಗು ಚಪ್ಪೆ ತನ್ನಿಲ್ ನಂಚಿಟ್ತ್ ಸುಬೈಗ್ ಇವುಂಡಿತ್ತ್ ಬೆರುಂ ಬಯತ್‌ಗ್ ಕುಡಿಕೊನು.
15. ಅಗಾಲ್‌ತೆ ಎಡ್‌ತ್‌ಲ್ (ಗಡಾಯಿ) ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಿ ತನ್ನಿ ಬೀತಿತ್ತ್ ಅದಲ್ ದೆಕ್ಕೊನು ಅರೆಗೆಂಟೆ ಬುಟ್ಟುತ್ತು ನಲ್ಲೆ ತುನಿಲ್ ಒಪ್ಪಿತ್ತ್ ಎಲ್ಲರೆ ಎನ್ನೆ ತೊಡೊನು.

## ತೋಲ್‌ರೆ ಸೀಕ್ (ಚರ್ಮ ವ್ಯಾಧಿ)

1. ಗರಿಕೆ ಪುಲ್ಲುರೆ ಕಲ್‌ಗಿತ್ತ್ ಮಜ್ಜಲ್ ಇಟ್ತ್ ಅರಾಚಿತ್ತ್ ಪೂಯೊನು.
2. ಉರ್ಮಂಪಲ, ಒನಕ್ ಮುಂದ್ರಿಚ್ಚಿ ತಿನ್ನೊನು. ಕಡಿಕೆ ಇನ್ನೆ ಪುನ್ನುಗುಂ ಇದ್ ಆವುರು.
3. ಬೊಪ್ಪಂಕಾಯಿರೆ ತೋಲುಡೆ ಉಲ್‌ಗ ಉಲ್ಲೆ ಚೊನೆ (ಕಾಯಿರೆ ಮುರಿಕೊಂಬೊ ಬಂಡ್) ಅದರೆ ತೋಲ್‌ರೆ ಸೀಕ್ ಇನ್ನವ್‌ಡೆಗ್ ಪೂಯೊನು. ಅರೆಗೆಂಟೆ ಬುಟ್ಟುತ್ತು ಕಲ್‌ಗೊರು.
4. ಒನಕ್ ಮುಂದ್‌ರಿಚೆ ಜಾವುಗು ತನ್ನಿಲ್ ನಂಚಿಟ್ತ್ ಸುಬೈಗ್ ನಲ್ಲೆ ಇವುಂಡಿತ್ತ್ ಬೆರುಂ ಬೈತ್‌ಗ್ ನಾಪೊ ನಾಲ್ (40) ಕುಡಿಕೊನು.
5. ಚೌತೆರೆ ತನ್ನಿ ಎಡ್‌ತ್ ಮೇಲ್‌ಗೆಲ್ಲ ಪೂಇತ್ತ್ ಪಿನ್ನೆ ಕುಲಿಕೊನು. ಕುಡಿಕೊಗುಂ ಕೊಡುಕೊನು.
6. ನಾಲ್‌ಗುಂ ತೇನ್ ಪೂಯೊನು.  
(ಮುಟ್ಟೆರೆ ಬ್ಯಾಪಾಟಾಂತೆ ಪಚ್ಚೆ ತಿಂಡೆಂಗ್ (ಕುಡ್‌ಚೆಂಗ್) ತೋಲ್‌ರೆ ಸೀಕ್ ಬಂಡ್.)
7. ಖಿಬೂರ್ಜ ಎಪ್ಪೊಲುಂ ತಿಂಡೆಂಗ್ ನಲ್ಲೆ.
8. ತೆಮರೆ ಬೇರೋಡೆ ಪೊರ್‌ಚಿತ್ತ್ ಕಲ್‌ಗಿ ಅರಾಚಿ ಪೂಯೊನು.
9. ಬೆರುಂ ಬೈತ್‌ಗ್ ಪುರ್‌ಟು ಬಗೆ ತಿನ್ನೊನು.
10. ತೊಲಸಿರೆ ಎಲೆ ತೆಮರೆಡೆ ಎಲೆ ಅರಾಚಿತ್ತ್ ಅವ್‌ಡೆಗ್ ಪೂಯೊನು.

ಸೀತ ಪಿತ್ತತ್ತಲ್ ಬಂಡೆ ಚಿರಿಯೆ ಚಿರಿಯೆ ದಡಿಕೆ / ಕಡಿಕೆಗ್ :

11. ಒರು ಪಿಂಡಿ ಗರಿಕೆ, ಜಂಡ್ ಚಮಚ ಜೀರಗ, ಪಾದಿ ಚಮಚ ನಲ್ಲೆ ಮೊಲೊವು ಪೊಡಿ, ಜಂಡ್ ಗ್ಲಾಸ್ ತನ್ನಿಗ್ ಇಟ್ತ್ತ್ ಒರು ಗ್ಲಾಸ್ ಬಂಡೆ ತೋಲು ಬತ್ತಬಾಟಿತ್ತ ನಾಲಗ್ ಜಂಡ್ ಬಟ ಕುಡಿಕೊನು. ಗರಿಕೆ ಪುಲ್ಲರೆ ಅರಚಿತ್ತ ಪೂಯೊನು.
12. ಬಾಲೆರೆ ತೋಲು ವನ್ಕಿತ್ತ ಚುಟ್ಟುತ್ತು ಬಸ್ಕ ಪೊಲೆ ಆಕಿತ್ತ ಬೆನ್ನೆಲ್ ಕಲೆಕಿ ಪೂಯೊನು.
13. ತೋಲು ಮೆತ್ತನೆ ಆವೊಗು :- ಕಡಲೆರೆ ಪಿಟ್ಟರೆ ಪಾಲ್ಲ್ ಕಲೆಕಿತ್ತ ವರಸೊನು.
14. ನಲ್ಲೆ ನನ್ ಇಞ್ ಮೆತ್ತರೆ ಅರಚಿತ್ತ ಪಯಚೆ ಪಾಲ್ಗ್ ಇಟ್ತ್ತ್ ನಲ್ಲೆ ಕಲೆಕಿತ್ತ ಮುಲಾಮು ಪೊಲೆ ಆಕಿತ್ತ ಮೋತುಗು ಪೂಯೊನು. (ತೋಲು ವನ್ಚೆ ಪೊಲೆ ಆವುರೆದಕ್ ಇದ್ ನಲ್ಲೆ.)
15. ಎಪ್ಪೊಲುಂ ಕುಲಿಕೆರೆ ಮುನ್ನೊಲು ತನ್ನಿಗ್ ತೋಲ್ಸಿರೆಲೆ ಇಟ್ತ್ತ್ ಕೊರಿಯೆ ನ್ಯಾರ ಬುಟ್ಟುತ್ತು ಎಲೆಡೆ ಎಡ್ತ್ತ್ ಆ ತನ್ನಿಲ್ ಕುಲಿಕೊನು.
16. ಅಲ್ತೆಗ್ (ಸೆಕೆರೆ ನ್ಯಾರತ್ಲ್ ಬೂಲ್ಡೆ ಅಲ್ತೆ) ಅರಕಚ್ಚಿಲ್ (ಅರಿ ಕಲೆಗೆ ತನ್ನಿ) ಒರು ವಾರ ಕಲೆಗೊನು.
17. ಜೀರಗ ಪೊಡಿರೆ ಪಾಲ್ಲ್ ಕಲೆಕಿತ್ತ ಮೇಲ್ಗ್ ಪೂಯೊನು. ಅರೆಗೆಂಟೆ ಬುಟ್ಟುತ್ತು ಒರು ವಾರ ಕುಲಿಕೊನು.

ತೋಲ್ಲೆ ಸೀಕ್ (ತೊನ್ನು)

1. ಬೆಲ್ಪು ತೋಲ್ಸಿರೆಲೆರೆ ತನ್ನಿ ವರಸೊನು.
2. ಎಕ್ಕತ್ತೆ ಪಲ್ತೆ ಎಲೆರೆ ವನ್ಕಿತ್ತ ಪೊಡಿಯಾಕಿತ್ತ ಬೇವುರೆ ಎನ್ನೆಲ್ ಕಲೆಕಿತ್ತ ನಾಲಗುಂ ತೊಡೊನು.
3. ಮಡಪೊಡಿ :- ಕಾಯಿ ಬೊಪ್ಪಂಕಾಯಿ ಕಂಡಾಕಿತ್ತ ಒರಸೊನು.
4. ಕೊಟ್ಟೆರೆ ಓಡು ಕಾಯಿಕೊಂಬೊ ಬಂಡೆ ಎನ್ನೆಗ್ ಅದರೆ ಕಾಲಂಸ ತ್ಯಾಚೆನ್ನೆ ಬೆರಕೆ ಆಕಿತ್ತ ತೊಡೊನು.
5. ಪುನ್ನು ಚರಂಗ್ :- ಚಿತ್ಪುಲಿ(ಚಿತ್ತುರ್ಲಿ) ಇದರೆ ತೋಲ್ಡೆ ಒನ್ಕಿತ್ತ ಪೊಡಚಿತ್ತ ಕುಪ್ಪಿಲ್ ಇಟ್ತ್ ಬೆಕ್ಕೊನು ಕಾತಡಿಕಾತೆ ಪೊಲೆ ಈ ಪೊಡಿ

ತ್ಯಾಜಿನ್ನೆ ಇಲ್ಲೆಂಗ್ ಬೇವುರೆನ್ನೆ ಎದಾಲಾಯೆಂಗ್ ಒರು ಎನ್ನೆಲ್ ಕಲಕಿತ್ತ್ ತೊಡೊನು.

6. ಗರಿಕೆರೆ ಬೇರೊಟ್ಟಿಗೆ ಕೊಮಂತ್ ಕಲಗಿತ್ತ್, ಕುತ್ತಿತ್, ತನ್ನಿ ಎಡ್ತತ್ತ್, ಆ ತನ್ನಿಗ್ ಎಲ್ಲೆರೆ ಎನ್ನೆ ಇಟ್ತ್, ಕಾಯಿಕೊನು. ಎನ್ನೆ ಮಾತ್ರ ಒಲಿರೆ ತೋಲು ಕಾಚಿತ್ತ್ ಚಪ್ಪೆ ಆಯೆಲ್ ಪಿನ್ನೆ ಕುಪ್ಪಿಲ್ ಇಟ್ತ್ ಬೆಕ್ಕೊನು. ಈ ಎನ್ನೆ ತೊಟ್ಟೆಂಗ್ ಪುನ್ನು ಚರ್ಂಗ್, ಕಡಿಕೆ ಕೊರೊಡಿ ಆವುರು.
7. **ಕಡಿಕೆರೆ ಪುನ್ನುಗು :-** ಮಿಳ್ಳಲ್, ಓಮ ಇದ್ ಜಂಡರೆ ಒರೇ ಪೊಲೆ ಎಡ್ತತ್ತ್ ತನ್ನಿಲ್ ಅರಾಚಿತ್ತ್ ತೊಡೊನು.
8. ಪ್ಯಾರಂಕಾಯಿರೆಲೆ ಪಿನ್ನೆ ಮಿಳ್ಳಲ್ ಇದರೆ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಅರಾಚಿ ತೊಡೊನು.
9. ಉಪ್ಪು, ಬೆಲ್ಲಲಿ ಇದರೆ ಜಪ್ಪಿತ್ (ಒಟ್ಟಿಗೆ) ತ್ಯಾಜಿನ್ನೆಲ್ ಕಲಕಿ ತೊಡೊನು.
10. **ಉನ್ನಿ :-** ಬೆತ್ತಲೆರೆ ತನ್ನಿಗ್ ತೆಲ್ಲ ನೂರು ಕಲಕಿ ತೊಡೊನು.
11. ಮುಡಿ (ತಲೆರೆ ಮುಡಿ)ಲ್ ಕೆಟ್ಟಿ ಬೆಚ್ಚೆಂಗ್ ಕ್ರಮೇನ ಪೋಂಡು.
12. **ದಡಿಕೆ ಬೂಲ್ಡೆದ್ಕ್ :-** ಪಲ್ಲಿ ಚೊಪ್ಪು ಮಿಳ್ಳಲ್ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಅರಾಚಿ ಪೂಯೊನು. ಸಂಬರ್ ಬಲ್ಲಿರೆ ಎಲೆರೆ ತನ್ನಿಗ್ ಮಿಳ್ಳಲ್ ಪೊಡಿ ಇಟ್ತ್ ತೋತೊನು.
13. **ಕಂಬಲಿ ಪುಲು ತಟ್ಟಿತ್ತ್ ದಡಿಕೆ ಅಯೆಂಗ್ :-** ಕಡಿಕೆ ಇನ್ನವ್ಡೆಗೆಲ್ಲ ತಲೆರೆ ಮುಡಿ ಒರ್ಸೊನು.
14. **ಸುಬ್ಬತ್ತೆಗ್ :-** ತಗರೆ (ತವರೆ)ಡೆ ಎಲೆರೆ ತನ್ನಿ ಎಡ್ತತ್ತ್ ಲಿಂಬೆರೆ ತನ್ನಿ ಬೆರೆಕೆ ಆಕಿತ್ತ್ ತೊಡೊನು.
15. **ಸರ್ಪಸುತ್ತ :-** ಕೇಪುಲತ್ತೆ ಬೇರ್, ಗೆಂದಲಿ ಬೊಂಡತ್ತನ್ನಿಲ್ ಅರಾಚಿತ್ತ್ ತೊಡೊನು. ಅದೇ ಬೊಂಡತ್ತೆ ಚಿಗರೆ ತನ್ನಿಲುಂ ಅರಾಚಿತ್ತ್ ಆರೊಂತೋಲು ತೊಡೊನು.

## ಗಾಯ

(ಮುರ್ ಇಗೆ ಗಾಯ, ಬೂನೆ ಗಾಯ, ಇದ್ಕೆಲ್ಲ ಬೇನಾಯೆ ಪೋಲ್ತೆ ಮುಲಾಮು ಅವುತುಲೇ ಆಕ.)

1. ತ್ಯಾಜಿ (ಒಡ್ಚಪ್ಪ ಕಿಟ್ವರೆ) ತನ್ನಿ ಅಗಾಲ್ತೆ ಎಡ್ತಲ್ ಬೀತಿತ್ ತೀ ಮೆಲ್ಲೆ ಆಕಿ ಬತ್ತೊಗು ಬುಡೊನು, ತನ್ನಿಯೆಲ್ಲ ಆರಿಯೆಲ್ ಪಿನ್ನೆ ಅಡೀಲ್ ಮಂದ ಕೆಟ್ಟಿತ್ತ್ ಮುಲಾಮು ಪೊಲೆ ಆವುರು. ಇದರೆ ಚಪ್ಪೆ ಆಯೆಲ್

ಪಿನ್ನೆ ಒನ್ ಕ್ ಕುಪ್ಪಿಗಿಟ್ಟೆ ಬೆಕ್ಕೊನು. ಗಾಯತ್ತ್ ಗು ಎಲ್ಲತ್ತ್ ಗುಂ ನಲ್ಲಾವುರು. (ತೊಡೊಗು)

2. ಗಾಯತ್ತೆ ಪುನ್ನುರೆಲ್ಲ ಬೆಲ್ಲುಲ್ಲಿರೆ ತನ್ನಿ (ಜಪ್ಪಿತ್ತೆ ಬ್ಯಾಪಾಟಿತ್ತೆ ತೆಲ್ಲೆ ಉಪ್ಪಿಡೊನು)ಲ್ ಕಲ್ಗಿತ್ತೆ ನೀರುಲ್ಲಿರೆ ಎನ್ನೆ ಕಾಚಿ ತೊಡೊನು. (ನೀರುಲ್ಲಿ ಮುರ್ಚಿತ್ತೆ ಎನ್ನೆಗಿಟ್ಟೆ ಕ್ಯಾಕೊನು). (ತ್ಯಾಚೆನ್ನೆ) ಇದರೆ ಆರುಂತೋರು ತೊಡೊನು. ಕಲ್ಗೆ ಪುನ್ನು, ಗಾಯ ಇದರೆ ನಲ್ಲೆ ತುನಿ ಇಲ್ಲೆಂಗ್ ಪರ್ತಿಲ್ ಒಪ್ಪಿತ್ತೆಡ್ಕೊನು. ಪಿನ್ನೆ ಎನ್ನೆ ತೊಡೊನು.
3. ತೀ ತಾಗೆ ಗಾಯ, ಚುಟ್ಟೆ ಗಾಯತ್ತಲ್ :- ನಲ್ಲೆ ತೇನ್ ತೊಡೊನು.
4. ಎಲ್ಲರೆ ಪೈರೆ ಪಾಲ್ ಅರ್ಚಿ ತೊಡೊನು.
5. ಬಟಾಟೆರೆ ನಲ್ಲೆ ಅರ್ಚಿತ್ತೆ ಪೂಯೊನು.
6. ಚುಟ್ಟೆ ಗಾಯತ್ತ್ ಎಲ್ಲರೆನ್ನೆ ಪೂಯೊನು.
7. ತನ್ನಿಲಿಕ್ಕರೆ ಪಾಮಂಜಿರೆ ಪುಲ್ ಇತ್ತೆ ಗಾಯ ಮುಚ್ಚುಂ ಪೊಲೆ ಬೆಕ್ಕೊನು.
8. ಉರುಮಂಪಲತ್ತೆ ಎಲೆರೆ ಅರ್ಚಿತ್ತೆ ತೊಡೊನು.
9. ಚುಟ್ಟೆಂಗ್, ಬೆಚ್ಚ ತನ್ನಿ ಬೂನೆಂಗ್ ಆಯೆ ಗಾಯತ್ತೆ ಕಲೆ ಮಾಯೊಗು :- ನೇರಲೆ ಎಲೆರೆ ನಲ್ಲೆ ಅರ್ಚಿ ಪೂಯೊನು.
10. ಅಂಬಟೆ ಮರತ್ತೆ ಕೆತ್ತೆ ಇಲ್ಲೆಂಗ್ ಎಲೆರೆ ಸನ್ನ ಮುರ್ಚಿತ್ತೆ ಬರ್ಕೊನು. ಕರ್ ಇಂ ಪೊಲೆ ಆಂಬೊ ಅರ್ಚಿ ಪೂಯೊನು.
11. ಪಟಾಕಿ ತಾಗಿತ್ತೆ ಚುಟ್ಟೆ ಗಾಯತ್ತ್ :-
12. ದಡ್ಡಲೆತೆ ಮರತೆ ಕೆತ್ತೆರೆ ಜೀರಗ ಇಟ್ಟೆತ್ತೆ ಅರ್ಚಿತ್ತೆ ಆರಿ ಆರೆ ತೊಡೊನು. (ಆರುಂತೋರು)
13. ಕಡಿಕೆರ್ದ (ಸೋರಿಯಾಸಿಸ್) ಆಡಲೋಡರೆ ತನ್ನಿ ಪೂಯೊನು.
14. ಅಮೃತ ಬಲ್ಲಿರೆ ತನ್ನಿಗ್ ತೆಲ್ಲೆ ಮಣ್ಣುಲೆರೆ ಪೊಡಿ ಇಟ್ಟೆತ್ತೆ ಬೆರುಂ ಬೈತ್ ಗ್ (ಸುಬೈಗ್) 2 ವಾರ ಕುಡಿಕೊನು.
15. ಕೈಬೇವುರೆ ಬಿತ್ತರೆ ಪೊಡಿ ಅದಲ್ಲೆಂಗ್ ಅದರೆ ಕೆತ್ತೆರೆ ಪೊಡಿರೆ ತ್ಯಾಚೆನ್ನೆಲ್ ಕಲ್ಕಿತ್ತೆ ನಾಲ್ ಗುಂ ತೊಡೊನು.
16. ಚುಟ್ಟೆ ತುನಿ ಚಡ್ಡಿ ಎಲ್ಲಾತ್ತುಂ ಬೆಚ್ಚ ತನ್ನಿಲ್ ತುಲ್ಲುಬಾಟಿತ್ತೆ ಕಲ್ಗಿ ಒನಕೊನು.

**ಕುರು ಬಾವು (ಬಾಪು)**

1. ಬೆಲ್ಲುಲ್ಲಿರೆ ಚುಟ್ಟುತ್ತು ಮಣ್ಣುಲ್ ಇಟ್ಟೆತ್ತೆ ಅರ್ಚಿತ್ತೆ ಬೆನ್ನೆಲ್ ಕಲ್ಕಿತ್ತೆ ತೋತೊನು.

2. ಯರ್‌ಟಿ ಮದ್ರ ಪೊಡಿರೆ ಪೈರೆ ನೊರೆ ಪಾಲ್‌ಲ್ ಅರ್‌ಚಿತ್ತ್ ಒನಚೊಂತೋರು ಪೂಯೊನು. ಕುರು ಚೋಂತು (ಚೂ) ಪೊಯೆಲ್ ಪಿನ್ನೆ ಯರ್‌ಟಿ ಮದ್ರ ಅರ್‌ಚೆದ್ ತೊಟ್ಟುತ್ತು ನೈ ಕಾಚಿತ್ತ್ ತೊಡೊನು.
3. ಎನ್ನೆ ತ್ಯಾಚಿ ಇಡಾಂತೆ ಚೂರ್ಣಕಂಡೆರೆ ಕರಿಯಾಕಿತ್ತ್ ನಾಲ್‌ಗುಂ ತಿಂಡೆಂಗ್ ಎಲ್ಲ ಗಾಯ ಪುನ್ನು ಕುರು ಬೇಗ ಒನ್‌ಜಾರ್.
4. **ಬಾವು-ಬಾಪುಗು :-** ಚೀರ್ ಮುಲ್ಲುರೆ ಎಲೆ ಅರ್‌ಚಿ ಪೂಯೊನು.
5. ಕರಿರೆ ಪುಲಿ, ಮೋರು ಕಲ್‌ಕಿ ತೊಡೊಗು.
6. ಕೈಬೇವುರೆ ಕೆತ್ತರೆ ಅರ್‌ಚಿ ಪೂಯೊನು.
7. **ಎಡ್‌ಂಚಿ ಬಾಪುಗು :-** ಇಟ್ಟೇವು ತೈರೆ ಕೊಡಿ ಎಲೆರೆ ಜೀರಗತ್ತ್‌ಲ್ ಅರ್‌ಚೆತ್ ಅದರೆ ಎಟ್ಪೆ ಓದಿ ತ್ಯಾಚಿನ್ನೆ ಬೀತಿ ಕಾಚಿತ್ತ್ ಪಾದಿಗ್ ಬರಂಚೊ ಇಲ್‌ಚಿ ಬೆಕ್ಕೊನು. ಪಿನ್ನೆ ಈ ಎನ್ನೆರೆ ದಾರೆ ಪಿಡಿಕೊನು. ಪಿನ್ನೆ ಪೂಯೊನು.
8. ಎಡ್‌ಂಚಿ ಬಾಪು ಚೋರಿತ್ ಪುನ್ನು ಐತಿನ್ನೆಂಗ್ ಇಟ್ಟೋವುರೆ ಕೊಡಿ ಎಲೆಕ್ ಜೀರಗ ಇಟ್ಪೆ ಅರ್‌ಚಿತ್ತ್ ತ್ಯಾಚಿನ್ನೆ ಬೀತಿ ಕಾಚಿತ್ತ್ (ಕರಿಜೀರಿಗೆ) ಕಾಲ್ ಜೀರಗತ್ತೆ ಪೊಡ್‌ಚಿ ಇಟ್ಪೆತ್ತ್ ಪಿನ್ನೆ ದಾರೆ ಪಿಡ್‌ಚಿ ಲೇಪ ಇಡೊನು.
9. **ಎಲ್ಲಾ ಬಾಪು ಚೋರಿಯೆಲ್ ಪಿನ್ನೆ ತೊಡೊಗು :-** ಅರ್‌ತಿರೆ ಕೆತ್ತರೆ ಪಯ್‌ನೈಲ್ ಬರ್‌ತಿತ್ತ್ ನಲ್ಲೆ ಅರ್‌ಚಿತ್ತ್ ಅಪ್ಪಪ್ಪ ತೊಡೊನು.
10. **ಮುಲ್ಲುಲು ಬಾಪು ಆಯೆಂಗ್ :-** ಬಸಲೆರೆ ಚೊಪ್ಪು ಪಾಲ್‌ಲ್ ಅರ್‌ಚಿ ಪೂಯೊನು.
11. ಬಾಲೆ ಪಲ್‌ತೆದ್ ಬೆನ್ನೆಲ್ ಅರ್‌ಚಿ ಪೂಯೊನು.
12. **ಬಾಪು :-** (ಬೆಲಿಯೆ ಕುರು) ಇದರೆ ಬಾಯಿ ಬೆಲಿಯೈತ್ ಇನ್ನೆಂಗ್ ಚೆರಿಯೈತ್ ಚೋರೊಗು :- ಜಾದಾರ್ ಕಾಯಿ ಇಲ್ಲೆಂಗ್ ಪಲೇ ಅಡಿಕೆರೆ ಮೊಲೆ ಪಾಲ್‌ಲ್ ತಲ್‌ಚಿತ್ತ್ ಅದರೆ ಬಾಯಿ ಬುಟ್ಟುತ್ತು (ಬೇರೆ) ಬ್ಯಾರೆ ಜಾಗೆಗಲ್ಲ ಪೂಯೊನು.
13. **ಬಾಪು ಪಲ್‌ಕೊಗು :-** ಮಣ್ಣುಲ್ ಪೊಡಿ ಪಿನ್ನೆ ತ್ಯಾಚೆರೆ ಪಿಂಡಿ ತನ್ನಿಲ್ ಅರ್‌ಚಿತ್ತ್ ಪೈಪಾಟಿತ್ತ್ ಜಾವು ದಲತ್ತ್‌ಲ್ ಪೂಇತ್ತ್ ತುನಿ ಕೆಟ್ಟಿ ಬುಡೊನು.
14. **ಕರಾಲೆ ಇಲ್‌ಇಂಗ್ :-** ಚಕ್ಕರೆ, ನೂರು ಒರೇ ಪೋಲೆ ಬೆರಕೆ ಆಕಿತ್ತ್ ಕಲ್‌ಕಿತ್ತ್ ಪೂಯೊನು.
15. ತೇನ್ ಪಿನ್ನೆ ನೂರು ಕಲ್‌ಕಿತ್ತ್ ಪೂಯೊನು.

### ಕಲ್ಲೊತ್ತು, ಕಾಲ್ ಆನಿ, ಕಾಲ್ ಪೊಟ್ಟಿಯೆದ್‌ಕ್

1. ಉಪ್ಪುರೆ ಪೊಡಿರೆ ಕಲ್ಲೊತ್ತು ಇನ್ನೆ ಜಾಗೆಗ್ ತೋತಿತ್ತ್ ಬೆಚ್ಚ ಅಡ್‌ಪುರೆ ದಿಂಡೆಗ್ ಒತ್ತಿತ್ತ್ ಬೆಕ್ಕೊನು.
2. ಸೀಗೆರೆ ಪೊಡಿರೊಟ್ಟಿಗೆ ಮಿಳ್ಳಾಲ್ ಪೊಡಿ ಬೆರಕೆ ಆಕಿತ್ತ್ ತೆಲ್ಲ ತನ್ನಿಲ್ ತುಲ್ಲುಬಾಟಿತ್ತ್ (ಪೈಪಾಟಿತ್ತ್) ಜಾವು ಕೆಡ್‌ಕೊಂಬೊ ಕಲ್ಲೊತ್ತು ಇನ್ನೆವುಡೆಗ್ ಪೂಇತ್ತ್ ಕೆಟ್ಟಿ ಬುಡೊನು.
3. ಕಲ್ಲೊತ್ತುಲ್ ಚಿ/ಚೂ ಐತಿನ್ನೆಂಗ್ :- ಇಟ್ಟೊವುರೆ ಎಲೆ (ಕೊಡಿ ಎಲೆ) ಉಪ್ಪುರೊಟ್ಟಿಗೆ ಅರ್‌ಚಿತ್ತ್ ಅಪಪ್ಪ ಆರುಂತೋರು ಪೂಯೊನು.
4. ಕಲ್ಲೊತ್ತುಲು ಬೀಕ (ಬೀಜಿ) ಪೊಲೆ ಐತಿನ್ನೆಂಗ್ :- ಇಟ್ಟೊವು ಕೊಡಿ ಪಿನ್ನೆ ನನ್ನಾರಿ ಬೇರ್ ಒರೆಪೊಲೆ ಎಡ್‌ತ್ತ್ ನೊರೆ ಪಾಲ್ ಅರ್‌ಚಿತ್ತ್ ಅಪಪ್ಪ ಪೂಯೊನು.

### ಕಾಲ್ ಅನಿ ಐತಿನ್ನೆಂಗ್

1. ತ್ಯಾಚೆನ್ನೆ ಕಾಚಿತ್ತ್ ಬೆಚ್ಚ ಇಕ್ಕೊಂಬೊಮೆ ಆನಿರೆ ಮೇಲ್‌ಗ್ ಬೀತೊನು.
2. ಆ ಜಾಗೆರೆ ಕಲ್‌ಗಿ ತೋತಿತ್ತ್ ಕೊಟ್ಟೆರೆ ತೋಲು (ಓಡು) ಕಾಚಿ (ಕಾಯಿಕೊಂಬೊ ಬಂಡೆ ಎನ್ನೆ) ಎನ್ನೆರೆ ಬೆಚ್ಚಮೇ ಬೀತೊನು.
3. ನೀರುಲ್ಲಿರೆ ತನ್ನಿಗ್ ಅತ್ತರಮೇ ತೇನ್ ಬೀತಿತ್ತ್ ನಾಲ್‌ಗೊರ್‌ಕ ಜಂಡ್ ಚಮಚ ಕುಡಿಕೊಗು.

### ಕಾಲ್ ಪೊಟ್ಟುರೆದ್‌ಕ್

1. ಚಂದನ (ಚನ್ನನ) ತನ್ನಿಲ್ ತಲ್‌ಚಿತ್ತ್ ಬೆನ್ನೆಲ್ ಕಲ್‌ಕಿತ್ತ್ ಪೂಯೊನು.
2. ಜಾವುಗು ಕೆಡ್‌ಕೊಂಬೊ ಪೊಕುಲ್‌ಗು ಎಲ್ಲೆರೆ ಎನ್ನೆ ಪೂಯೊನು.
3. ತ್ಯಾಚೆರೆ ತನ್ನಿಲ್ ಒರು ಪಿಂಡಿ ಅರಿ ನಂಚಿಟ್ತ್ ನಾಲ್ ನಾಲ್ ಅಜನಮೆ ಬೆಚ್ಚಿತ್ತ್ ಅದ್ ಪುಲಿ ಬನ್ನೆಲ್ ಪಿನ್ನೆ ಅರ್‌ಚಿತ್ತ್ ಪೂಯೊನು.

### ಕಾಲ್ ಪೊಟ್ಟಿತ್ತ್ ಚಿಗ್‌ರ್ ಚಿಗ್‌ರ್ ಐತಿನ್ನೆಂಗ್

4. ಚೆರಿಯೆ ಜಾತಿರೆ ನೀರುಲ್ಲಿ ಅತ್ತರಮೇ ಜೀರಗ ಅದರೆ ಜಂಡ್ ಓದಿ ಪೈ ನೈಲ್ ಬ್ಯಾರೆ ಬ್ಯಾರೆ ಬರ್‌ತ್ತ್ ಅದಲ್ ಪಿನ್ನೆ ಒಟ್ಟಿಗಿಟ್ತ್ ಅರ್‌ಚಿತ್ತ್ ಕಲ್‌ಕಂಡಿ ಇಡೊನು ಅರ್‌ಕೊಂಬೊ. ಅದರೆ ನಾಲ್‌ಗೊರ್‌ಕ ಇರಿಯೊ

ಗ್ರಾಂರತ್ತರೆ ಆರ್ ಢಾಲ್ ತಿನ್ನೊನು. ನೈಲ್ ಅರ್ಚೆದರೆ ಕಾಲ್‌ಗುಂ (ಪೊಟ್ಟುಗು) ಪೂಯೊನು (ಕಲ್‌ಕಂಡಿ ಇಡೊಗಿಲ್ಲೆ).

5. ಲಿಂಬೆರೆ ತನ್ನೆರೆ ಪೊಟ್ಟುರವ್‌ಡೆಗ್ ಒರ್‌ಸಿತ್ತ್ ಒರು ಗೆಂಟೆ ಬುಟ್ಟು ಕಲ್‌ಗೊನು. ಪಿನ್ನೆ ಬೆನ್ನೆ ಇಟ್ತ್ ತಿಕ್ಕೊನು. (ಪಾಲ್‌ಡೆ ಪಾಡೆಂ ಆವುರು).

### ಕೆಲ್ಲ್ ತಾಲ್‌ಡೆದ್‌ಕ್:

ಚರ್‌ಟರೆ ಜಂಡ್ ಢಾಲ್ ನಂಚಿಟ್ತ್ ಬೆಕ್ಕೊನು. ಅದರೆ ಇರಾಂಬುರೆ ತವ ಇಲ್ಲೆಂಗ್ ಅದೇ ಪೋಲ್‌ತೆ ಅಗಾಲ್‌ತೆದಲ್ ಬೆಚ್ಚಿತ್ತ್ ಕತ್ತ್ ಬಾಟೊನು ಅಪ್ಪ ತೆಲ್ಲ್ ಎನ್ನೆ ಬಂಡ್ ಅದರೆ ಕಾಲ್ ಕೈ ಕೆಲ್ಲ್ ತಾಲ್‌ಡೆದ್‌ಕ್ ತೊಡೊನು (ಇರಾಂಬುರೆದಲ್ ಮಾತ್ರ ಎನ್ನೆ ಬನ್ನೆದ್ ಗೊಂತಾವುರು) ಜಂಡ್ ಮೂನು ಬಟ ತೊಡೊಂಬೊ ಕೆಲ್ಲ್ ತಾಲ್‌ಡೆದ್ ಸರಿಯಾವುರು.

### ಕುಸ್‌ಜೆದ್‌ಕ್

1. ಐಸ್ ತನ್ನಿಲ್ ತುನಿ ಚಂಡಿಯಾಕಿತ್ತ್ ಕುಸ್‌ಜೆವ್‌ಡೆಗ್ ಬೆಚ್ಚಿ ಕೆಟ್ಟೊನು. ಐಸ್ ಬೆಚ್ಚೆಂಗುಂ ಆವುರು. ಆರುಂತೋಲು ತುನಿ ಚಂಡಿಯಾಕಿ ಬೆಚ್ಚೊಂತಿಕ್ಕೊನು.
2. ಬೆಲ್ಲುಲ್ಲಿ ಜಪ್ಪಿತ್ತ್ ತ್ಯಾಜೆನ್ನೆ ಬೀತಿತ್ತ್, ನೊಂಬಲಾಯೆ ಜಾಗೆಗ್ ತೊಡೊನು. ಬೆಲ್ಲುಲ್ಲಿರೆನ್ನೆ ತೊಡರೆದ್‌ಕ್ ಮುನ್ನೊಲು ನೊಂಬಲಾಯೆವ್‌ಡೆಗ್ ಬೆಚ್ಚಿ ತನ್ನಿಡೆ ಸೇಕ ಕೊಡ್‌ಕೊನು.
3. ನಲ್ಲೆ ಮೊಲೊವುರೆ ತೈ (ಬೂರು) ಇದರೆ ಒರೊರು ಎಲೆರೆ ಉಲ್‌ಗತ್ತೆ ಮೋತುಗು ತ್ಯಾಜೆನ್ನೆ ಪೂಇತ್ತ್ ಪರ್‌ತ್‌ರೆ ಭಾಗತ್ತೆ ಬೆಚ್ಚಾಕೊನು (ಕನಲ್ಲೆ ಬೆಚ್ಚೆಂಗುಂ ಆವುರು) ನೊಂಬಲಾಯೆದ್‌ಗೆಲ್ಲ ಒರೊರು ಎಲೆರೆ ಉಲ್‌ಗ ಭಾಗ (ಎನ್ನೆ ತೊಟ್ಟೆದ್) ಬೆಕ್ಕೊನು.
4. ಚಕ್ಕರೆ ನೂರು ಬೆರಕೆ ಆಕಿತ್ತ್ ಲೇಪ ಇಡೊನು.
5. ಪುಲಿ (ಕರಿರೆ ಪುಲಿ) ಇದರೆ ಎಲೆರೆ ಅರ್‌ಚಿತ್ತ್ ತೆಲ್ಲ್ ಬೆಚ್ಚಿ ಆವುರೆ ಪೊಲೆ ಕಾಚಿತ್ತ್ ನೊಂಬಲ ಇನ್ನವ್‌ಡೆಗ್ ಪೂಯೊನು.
6. ಪುಲಿರೆ ಬಿತ್ತ್ ಉಪ್ಪಿಟ್ತ್ ಅರ್‌ಚಿ ಪೂಯೊನು.
7. ಪುಲಿ ಇಾವುಂಡಿತ್ತ್ ಚಕ್ಕರೆ ಬೆರಕೆ ಆಕಿತ್ತ್ ಲೇಪ ಇಡೊನು.

### ಉಗುರು ಚುತ್ತು

1. ಮುಂಡಿರೆ ಕೈ ದಂಟೆರೆ ತೋಂಡಿತ್ತ್ ಬೆರ್‌ಲ್ (ನೊಂಬಲಾಯೆ ಬೆರ್‌ಲ್) ಅದರುಲ್ಲೆಲ್ ನೂತಿತ್ತ್ ಬೆಕ್ಕೊನು.

2. ಲಿಂಬೆ ಪುಲಿರೆ ಬೆರಲ್‌ರೆ ಆಲ್‌ತತ್‌ಲ್ ಒಟ್ಟೆ ಆಕಿತ್ತ್ ಅದಾರುಲ್‌ಗತ್ತ್‌ಗ್ ಸಿಕ್ಕ್‌ಬಾಟಿ ಬೆಕ್ಕೊನು.
3. ಮಣ್ಣಲ್‌ರೆ ಪೊಡಿ ಪಿನ್ನೆ ನೂರು ಒರೆಪೊಲೆ ಬೆರಕೆ ಆಕಿತ್ತ್ ಕಲ್‌ಕಿತ್ತ್ ದಲತ್ತಲ್ ಆ ಬೆರಲ್‌ಗ್ ಪತ್ತ್ ಬಾಟೊನು.
4. ಕೈಬೇವುರೆ ಚೊಪ್ಪುರೆ ಉಪ್ಪಿಟ್ತ್ ಅರಾಚಿತ್ತ್ ನೈ ಇಟ್ತ್ ಬೆಚ್ಚ ಆಕಿತ್ತ್ ಆ ಬೆರಲ್‌ರೆ ಕೊಡಿಕ್ ಕೆಟೊನು.
5. ಬೆತ್ತಲೆ ಕೊಡಿ ಎಲೆಕ್ ನೂರ್ ಇಟ್ತ್ ಅರಾಚಿತ್ತ್ ಬೆರಲ್‌ರೆ ಕೊಡಿಕ್ ಲೇಪ ಇಡೊನು.
6. ಗರಿಕೆ ಪುಲ್ಲು, ಮಣ್ಣಲ್, ನೂರು ಅರಾಚಿತ್ತ್ ಬೆರಲ್‌ಗ್ ತೋತೊನು.
7. ಬೆರಲ್‌ರೆ ಎಡ್‌ಕ್‌ಲ್ ಪುಲ್‌ತಿಂಡೆ ಪುನ್ನುಗು :- ಮಣ್ಣಲ್ ಬಯಂಬು, ಬೆಲ್ಲುಲಿ, ಉಪ್ಪು, ಕಡ್‌ಗ್, ಉಮ್ಮತ್ತಾದರೆ ಕಾಯಿ, ನಲ್ಲೆಮೊಲೊವು, ಇಂಜಿ ಇದಾರೆಲ್ಲತ್ತೆ ಕಣ್ಣೆರೆ ತೆಲಿಲ್ ಅರಾಚಿತ್ತ್ ಪೂಯೊನು.
8. ಚೋರೆ ಕಲ್ ಕೆಟ್ಟಿಯೆಂಗ್ :- ಹರಲೆನ್ನೆ ಪೂಣಿ ತಿಕ್ಕೊನು.

### ಮಣ್ಣಲ್ ಸೀಕ್

ಮಣ್ಣಲ್ ಸೀಕ್‌ರಂಕ್ ಉಪ್ಪು, ಎನ್ನೆ, ಮೀನ್, ಎರಾಚಿ, ಕೋಲಿ, ಮುಟ್ಟೆ, ಎನ್ನೆರೆ ತೆನ್‌ಸ್ ಬಗೆ ಇದಾರೆಲ್ಲ ಅಲಕ್ಕ ನಿಪ್ಪಾಟೊನು.

ಕರಾಂಬುರೆ ತನ್ನಿ, ಬಾಲಿರೆ ತನ್ನಿ, ಮೋರು, ಎಲ್‌ತ್ ಮೂಲಂಗಿ ಪಾಲ್, ಕಣ್ಣಿ ಇಜಂತೆದೇ ಕೊಡ್‌ಕೊನು. ಪಿನ್ನೆ ಕೀಲ್ ಎಲ್‌ದಿತ್ತುಲೆ ಮರಾಂದಲ್ ಏದಾಯೆಂಗೊನ್ನು ಆಕಿ ಕೊಡ್‌ಕೊನು. ಮಣ್ಣಲ್ ಸೀಕ್‌ಗ್ ಅವತುಲ್ ಇಜಂತೆ ಮರಾಂದ್ ಆಕಿ ಕೊಡ್‌ಕುರೆಂಗುಂ ನಲ್ಲೆ ಡಾಕ್ಟರ್‌ಗ್ ಕಾಟ್‌ರದ್ ಮರಾಕೊಗು ತೀರ. ಎಂದ್‌ಗ್ ಚೆನ್ನೆಂಗ್ ಮಣ್ಣಲ್ ಸೀಕ್ ಚೆಲ್‌ಡೆದ್ ಇದೊರು ಸೀಕುಂ ಒಕ್ಕು. ಬ್ಯಾರೆ ಸೀಕ್‌ಗುಲ್ಲೆ ಕಾರಣಂ ಐತಿಕ್ಕು.

1. ನೆಲ ನೆಲ್ಲಿರೆ ತೈ ಇಡಿಲೆ ಬೇರೋಡೆ ಕೊಮಂತ್ ಕಲ್‌ಗಿತ್ತ್ ಮಿಕ್ಸಿಲ್ ಅರಾಚಿತ್ತ್ ಕಾಲೋಟೆ ತನ್ನಿ ಫಾಲ್‌ಗ್ ಜಂಡ್ ಬಟ ಬೆರುಂ ಬೈತ್‌ಗ್ ಕುಡಿಕೊನು.
2. ಅಮೃತ ಬಲ್ಲಿರೆ ಎಲೆ ಅರಾಚಿತ್ತ್ ತನ್ನಿ ಎಡ್‌ತ್‌ತ್ ಕಾಲೋಟೆ ಫಾಲ್‌ಗ್ ಜಂಡ್‌ಬಟ ಕುಡಿಕೊನು
3. ತೆಮರೆಡೆ ತನ್ನಿ ಫಾಲ್ ಚಮಾಚ ಪಾಲ್‌ಲ್ ಕುಡಿಕೊನು.
4. ಪರಂಚಕ್ಕೆ ತೇನ್ ಬೀತಿತ್ತ್ ನಾಲಂಜಿ ಫಾಲ್ ತಿನ್ನೊನು.

5. ಕರ್ಂಬುರೆ ತನ್ನಿ ಕರ್ಂಬು ನಲ್ಲೆ
6. ಕೊತ್ತಂಬರಿ, ಜೀರಗ, ಸಾಂಬಾರ್ ಬಲ್ಲಿರೆಲೆ (ತನಾಲ್ತಲ್ ಒನಕೆದ್) ಇದ್‌ರೆ ಒರೇ ಪೋಲೆ ಎಡ್‌ತ್ತ್ ಪೊಡ್‌ಚಿತ್ ಜಂಡ್ ಚಮ್‌ಚ ಪೊಡಿರೆ ನಾಲ್ ಲೋಟೆ ತನ್ನಿ ಬೀತಿ ತುಲ್ಲುಬಾಟಿತ್ತ್ ಒರು ಲೋಟೆರೆತ್ತರೆಗ್ ಬತ್ತ್ ಬಾಟೊನು. ಇದ್‌ರೆ ಸುಬೈಗ್ ಅಸರ್‌ಗ್ ಅರರೆ (ಅರೆ) ಲೋಟೆ ಪಾಲ್ ಪಂತರೆ ಇಟ್ತ್ ಕುಡಿಕೊನು.

### ಲಿವರೆ ಸೀಕ್

1. ಅರೆ ಪಾದಿ ಲೋಟೆ ತನ್ನಿಗ್ ಪಾದಿ ಲಿಂಬೆ ಪುಲಿಇತ್ತ್ ಚೋರುನ್ನೆದ್‌ರೆ ಕಾಂಟಿ ಮುನ್ನೊಲೇ ಕುಡಿಕೊನು.
2. ಅಮೃತ ಬಲ್ಲಿರೆ ತನ್ನಿ ಕುಡಿಕೊನು.
3. ತೊಮಟೆರೆ ತನ್ನಿಗ್ ತೆಲ್ಲ್ ತೇನ್ ಬೀತಿತ್ತ್ ಕೊರಿಯ ನಾಲ್ ತೋಲು ಕುಡಿಕೊನು.
4. ಚೋರುನ್ನೆರೆದ್‌ಕ್ ಮುನ್ನೊಲು ಜಂಡ್ ಎಪ್ಪುಲುರೆ ತೋಲೋಡೆ ತಿನ್ನೊನು.
5. ಪರಂಚಕ್ಕೆರೆ ತನ್ನಿ ಕುಡಿಪಾಟೊನು.
6. ಪರಂಚಕ್ಕೆರೆ ಚೆರಿಯೆ ಚೆರಿಯೆ ಕಂಡಾಕಿತ್ತ್ ತೇನ್ ಬೀತಿತ್ತ್ ನಾಲಂಜಿ ನಾಲ್ ಬೆಕ್ಕೊನು. ಅದ್‌ರೆ ಸುಬೈಗುಂ ಅಸರ್‌ಗ್ ಬೆರುಂ ಬೈತ್‌ಗ್ ತಿನ್ನೊನು.

### ಟಿ.ಬಿ (ಮರಂದ್‌ರೊಟ್ಟಿಗೆ)

ಚೊಮಕೊಂಬೊ ಚೋರೆ ಬಂಡೆದ್‌ಕ್

1. ಒರು ಪಿಂಡಿ ಆಡ್‌ಲೋಡ್‌ರೆಲೆರೆ ಮುರಚಿತ್ತ್ ಜಾವು ನಂಚಿಟ್ತ್ ಬೆಚ್ಚಿತ್ತ್ ಸುಬೈಗ್ ಕುಡಿಕೊನು.
2. ಎರ್‌ಟಿ ಮದ್ರ ಕಸಾಯತ್ತ್‌ಗ್ ತೇನ್ ಬೀತಿ ಕುಡಿಕೊನು.
3. ಕಡೀರು ಬೇರ್‌ರೆ ಆಡ್‌ರೆ ಪಾಲ್‌ಲ್ ತಲ್‌ಚಿತ್ತ್ ಪಂತರೆ ಇಟ್ತ್ ಕುಡಿಕೊನು. (ಟಿ.ಬಿ ರೆ ಮರಂದ್ (ಕೋರು) ತಪ್ಪಾಣಾಂತೆ (ಒರು ನಾಲ್ ಬುಡಾಮಾರೆ) ಕುಡಿಕೊನು. ಮುಟ್ಟೆ, ಪಾಲ್, ಬಿತ್‌ಕಡಲೆ, ಚುಕ್ಕಿ ಇಜಂತೆದಾರೆಲ್ಲ ಯಾರ ತಿನ್ನೊನು.)

### ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ (ಮರಂದ್‌ರೊಟ್ಟಿಗೆ)

1. ತೊಲ್‌ಸಿರೆ ಎಲೆರೆ ಅರ್‌ಚಿತ್ತ್ ಮೋರುಲ್ ಕಲ್‌ಕಿತ್ತ್ ಕುಡಿಕೊನು.
2. ತುಂಬೆರೆ ತೈ ಬೇರೋಡೆ ಅರ್‌ಚಿತ್ತ್ ತೇನ್‌ಲ್ ಕಲ್‌ಕಿತ್ತ್ ಕುಡಿಕೊನು.

3. ಫಾಲ್ಟ್ ಜಂಡ್ ಬಟ ಗರಿಕೆರೆ ತನ್ನಿ ಎಡ್‌ತ್‌ತ್ ತೇನ್ ಬೀತಿ ಕುಡಿಕೊನು.
4. ಗೋದಿರೆ ಪುಲ್ಲುರೆ ಜ್ಯೂಸ್ (ತನ್ನಿ) ಗೋದಿ ನಂಚಿಟ್ತ್ ಮನ್ನಾಗಿಟ್ಲಿಂಗ್ ತೈ ಆವುರು. ಏಲ್ ಫಾಲಾಂಬೊ ಗೋದಿರೆ ಪುಲ್ಲು ಆವುರು ಅದರೆ ತನ್ನಿ ಎಡ್‌ಕೊನು. ಅದರೆ ತನ್ನಿ ಫಾಲ್ಟ್‌ಗುಂ ಕುಡಿಕೊನು. ಬೆಲ್‌ಇಂಗ್ ನಲ್ಲಾವುಲೆ

**ಕರ್‌ಲ್‌ರೆ ಪುನ್ನು (ಅಲ್ಲರ್)**

1. ಕಾರ ಆಯತ್ತರೆ ಕೊರೊಡಿ ಆಕೊನು (ತಿನೊಗೇ ತೀರ) ತಯರ್‌ಲೇ ಚೋರುನ್ನೊನು. ಎನ್ನೆ, ಎರ್ಚಿ, ಕೋಲಿ ಎಂದುಂ ತಿನ್ನಾಮಾರೆ ಪುರ್‌ಟು ಬಗೆರೆ (ಜ್ಯೂಸ್) ತನ್ನಿ ಕುಡಿಕೊನು.
2. ಕೇಬಿಜತ್ತೆ ತನ್ನಿ ಕುಡಿಕೊನು.

**ವಾತ, ಸಂಧಿವಾತ, ಪಕ್ಷವಾತ**

1. ಬೆಲ್ಲುಲಿರೆ ನಲ್ಲೆ ಅರ್‌ಚಿತ್ತ ನೈಬೀತಿತ್ತ ಬೆಚ್ಚಾಕಿತ್ತ ಚೋರುಗಿಟ್ಲೆತ್ತ ಉನ್ನೊನು.
2. ಮತ್ತರೆ ಚೊಪ್ಪುರೆ ಸೆಕೆಲ್ ಬ್ಯಾಪಾಟಿತ್ತ ನಾಪತ್ತೆಟ್ತ್ (48) ಫಾಲ್ ತಿಂಡೆಂಗ್ ಮೇಲ್ ಕೈ ನೊಂಬಲ, ನಡುನೊಂಬಲ ಎಲ್ಲತ್ತಗುಂ ಆವುರು.
3. ಎಕ್ಕತ್ತೆ ಎಲೆಗ್ ಎನ್ನೆ ತೊಟ್ಟುತ್ತು (ತೋತಿತ್ತ) ಕನಲ್ಲೆ ಮೇಲ್ ಬೆಚ್ಚಾಕಿತ್ತ ನೊಂಬಲ ಇನ್ನವ್‌ಡೆಗ್ ಕೆಟ್ಟೊನು.
4. ನೊಂಬಲ ಇನ್ನೆ ಜಾಗೆರೆ ಬೆಚ್ಚ ತನ್ನಿಲ್ ಕಲ್‌ಗಿತ್ತ ಒರ್‌ಸಿತ್ತ ತ್ಯಾಚೆನ್ನೆಗ್ ಲಿಂಬೆರೆ ತನ್ನಿ ಬೀತಿತ್ತ ಪೂಯೊನು.
5. ಲಿಂಬೆರೆ ತನ್ನಿಗ್ ಎಲ್ಲೆರೆನ್ನೆ ಬೀತಿತ್ತ ಅದ್‌ಕ್ ಬೆಲ್ಲುಲಿ ಜಪ್ಪಿ ಇಟ್ಲೆತ್ತ ಕಾಚಿತ್ತ ಆ ಎನ್ನೆರೆ ನೊಂಬಲ ಇನ್ನವ್‌ಡೆಗ್ ಪೂಯೊನು.
6. ಒರು ಬಾಲ್ಡಿ ತನ್ನಿಗ್ ಜಂಡ್ ಬೆಲಿಯೆ ಚಮ್‌ಚ ಕಡ್‌ಗರೆ ಪೊಡಿ ಇಟ್ಲೆತ್ತ, ಕಲ್‌ಕಿತ್ತ ಬೀತೊನು. ಇದ್ ವಾತತ್ತಗುಂ, ನಡುಲ್ ಎರ್‌ಚಿ ಟಯರ್ ಪೊಲೆ ಬನ್ನೆದ್ ಕರ್‌ಕೊಗುಂ ಆವುರು.
7. **ಸಂಧಿವಾತ :-** ಬೆಲ್ಲುಲಿರೆ ಜಪ್ಪಿತ್ತ, ಪಾಲ್‌ಗಿಟ್ಲೆ ಪೈಪಾಟಿತ್ತ ಪಂತರಿಟ್ಲೆ ಕುಡಿಕೊನು.
8. ಒರು ಚಮ್‌ಚ ಮಿಳ್ಳಲ್ ಪೊಡಿರೆ ತಯರ್‌ಗಿಟ್ಲೆತ್ತ ಕುಡಿಕೊನು.
9. ಮತ್ತರೆ ಚೊಪ್ಪುರೆ ಸೆಕೆಲ್ ಬ್ಯಾಪಾಟಿ (40 ಫಾಲ್) ತಿನೊನು.
10. ನೆಲ್ಲಿರೆ ಪೊಡಿಕ್ (ಒರು ಚಮ್‌ಚತ್ತಗ್) ಅತ್ತರಮೇ ಚಕ್ಕರೆ ಇಟ್ಲೆತ್ತ ಉಂಡೆ ಅಕಿತ್ತ ಫಾಲ್ಟ್ ಜಂಡ್ ಬಟ ಜಂಡ್ ಉಂಡೆ ತಿಂಡೆತ್ತ ತನ್ನಿ ಕುಡಿಕೊನು.

11. ಗರಿಕೆ ಪುಲ್ಲರೆ ನಲ್ಲೆ ಮೊಲೊವುರೊಟ್ಟಿಗೆ ಅರ್ಚಿತ್ತ್ ನೊಂಬಲ ಇನ್ನವ್ಡೆಗ್ ಪೂಯೊನು.
12. ಎಪ್ಪುಲು, ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಚಾಮನ ತಿಂಡ್ತ್ ಕೆಡ್ಕೊನು.
13. ಪಕ್ಷವಾತ :- 450ಗ್ರಾಂ ಬೆಲ್ಲುಲ್ಲಿರೆ ತೋಲ್ ಎಡ್ತ್ತ್ (ಬೆಯಿಲ್ತ್ ಪಾಲ್ ಬೆಚ್ಚಿತ್ತ್ ಒನ್ಕೆಂಗ್ ತೋಲು ಎಡ್ಕೊಗು ಸುಲಭಾವುರು) ಒನ್ನರೆ ಲೀಟರ್ ಪಾಲ್ ಗಿಟ್ತ್ ಪೈಪಾಟೊನು(ಖೋವ ಪೊಲೆ) ತೀ ಮೆಲ್ಲೆ ಬೆಚ್ಚಿತ್ತ್ ಪಾಲ್ ಬತ್ತಿಯೊಂಬರಾಂಬೊ 500ಗ್ರಾಂ ಪೈ ನೈ ಬೀತಿತ್ತ್ ಕಂದು ಕಲರ್ ಬಂಡವುಡ್ತೊಲು ಪೈಪಾಟಿತ್ತ್(ಅಡಿಕ್ ಪಿಡಿಕಾತೆ ಪೊಲೆ ಕೈಲಿಟ್ಟೊಂತಿಕ್ಕೊನು) ಚಪ್ಪೆ ಆವೊಗು ಬುಡೊನು. ಚಪ್ಪೆ ಆಯೆಲ್ ಪಿನ್ನೆ 500 ಗ್ರಾಂ ತೇನ್ ಬೀತಿತ್ತ್ ಕುಪ್ಪಿಲ್ ಕಾತಡಿಕಾತೆ ಪೊಲೆ ಇಟ್ತ್ ಬೆಕ್ಕೊನು. ಫ್ಲಾಲ್ 10ಗ್ರಾಂ ಪೊಲೆ ತಿನ್ನೊನು ಎಲ್ಲ ವಾತ ಸೀಕ್ರಂಕುಂ ಆವುರು.
14. ಆಡ್ಲೋಡರೆ ಎಲೆರೆ ಕಸಾಯ ಆಕಿ ಕುಡಿಕೊನು.

### ನಡು ನೊಂಬಲ, ಮುದು ನೊಂಬಲ

1. ಕುರುಂದೋಟಿ (ಕಡೀರು ಬೇರ್) ಬೇರ್ಗ್ ಜೀರಗ ಇಟ್ತ್ ಕುತ್ತಿತ್ತ್ ಕಸಾಯ ಆಕಿ ಫ್ಲಾಲ್ ಜಂಡ್ ಬಟ ಮೂಞು ಫ್ಲಾಲ್ ಕುಡಿಕೊನು.
2. ಸಾಗರೆ ಪೈಪಾಟಿ ಪಾಲ್ ಬೀತಿ ಕುಡಿಕೊನು.
3. ಜೀರಗ ಓಡ್ಲಿಟ್ ಬರ್ತ್ತ್ ನಲ್ಲೆ ಕಾಯೊಂಬೊ ಜಂಡ್ ಲೋಟೆ ತನ್ನಿ ಬೀತಿತ್ತ್ ಪಾದಿ ಲೋಟೆಗ್ ಬತ್ತ್ ಬಾಟಿತ್ತ್ ಫ್ಲಾಲ್ ಜಂಡ್ ಬಟ ಕುಡಿಕೊನು.
4. ಬೆಲ್ ಇಂ ಎಕ್ಕತ್ತೆ ಬೇರಾರೆ ಚೆರಿಯೆ ಚೆರಿಯೆ ಕಂಡಾಕಿತ್ತ್ ಎಲ್ಲೆನ್ನೆಗಿಟ್ತ್ ಕಾಯಿಕೊನು. ಬೇರ್ ಕರ್ ಇಂ ಪೊಲೆ ಆಂಬೊ ಇಲ್ಚಿತ್ತ್ ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಿ ಇಕ್ಕೊಂಬೊಮೆ ನೊಂಬಲ ಇನ್ನವ್ಡೆಗ್ ತೊಡೊನು.
5. ಬಟಾಣಿ, ಬಟಾಟೆ, ಅಲ್ಸಂದೆ, ಕುಡು(ಗು) ಇದರೆಲ್ಲ ತಿನ್ನೊರ್ದ ಬುಡೊನು. ಎನ್ನರೆ ಸಾಮಾನುಂ ನಲ್ಲೆಲ್ಲ. ಮೆತ್ತೆ, ಮೆತ್ತೆರೆ ಚೊಪ್ಪು, ಬೆಲ್ಲುಲ್ಲಿ, ಮುರ್ಚೆರೆ ಚೊಪ್ಪು, ಮುರ್ಚೆರೆ ಕೊಂಬು ಇದರೆಲ್ಲ ತಿನ್ನೊನು. ಚಮ್ಮೆ ಬಗ್ಗಿತ್ತ್ ಸೊರ ಆಕೊಗು ತೀರ. ಮೆತ್ತನೆರೆ ಕೆಡಿಕೆಲ್ ನೊಂಬಲ ಇಕ್ಕೊಂಬೊ ಕೆಡನೆಂಗ್ ನೊಂಬಲ ಚೋರಾವುಡು.
6. ನೊಂಬಲ ಇನ್ನವ್ಡೆಗ್ ಎಲ್ಲೆನ್ನೆ ಪೂಯೊನು. ಒರು ಗೆಂಟೆ ಕಲ್ ಇಂ ಪಿನ್ನೆ ನಲ್ಲೆ ಮಜ್ಜಿಲ್ಲೆ ಪೊಡಿ ಅದರೆ ಮೇಲ್ ಗಿಟ್ತ್ ಮೆಲ್ಲೆ ಒರ್ಸೊನು (ಮೆಲ್ಲೆ ತಿಕ್ಕೊನು) ಆದ್ಯೆ ಅದರೆ ಮೇಲ್ ಗ್ ಎನ್ನೆ ಪೂಯೊನು.

7. 50 ಗ್ರಾಂ ಎಲ್ಲರನ್ನೆ 5 ಗ್ರಾಂ ಪಚ್ಚ ಕರ್ಪೂರ ಇಟ್ಪತ್ತೆ ನಾಲ್ ಬೆಲ್ಲುಲ್ಲಿ ಬಿತ್ತ (ಅರಿ) ಜಪ್ಪಿತ್ತೆ ಇಟ್ಪತ್ತೆ ಬೆಚ್ಚಾಕೊನು. ತೆಲ್ಲ ಬೆಚ್ಚ ಇಕ್ಕೊಂಬೊಮೇ (5 ನಾಲ್) ನಡುಕು ಪೂಇತ್ತೆ ಮಸಾಜ್ ಆಕಿತ್ತೆ ಕುಲಿಕೊನು.
8. ತುಂಬೆರೆ ಬೇರರೆ ಕಸಯತ್ತಲ್ ಹಿಪ್ಪಲಿ ಪೊಡಿ ತೇನ್ ಒರು ಚಮಚ ಬೀತಿತ್ತೆ (ನಾಲ್ಗ್ ಜಂಡ್ ಬಟ ಜಂಡ್ ವಾರ) ಕುಡಿಕೊನು.
9. ದೆಕ್ಕೊಂಬೊ ವಾರದಾರೆ ದೆಕ್ಕಾಮಾರೆ ಸರೀಶಲ್ ದೆಕ್ಕೊನು.
10. ನರೊಲಿ ಚೊಪ್ಪರೆ ಎಲೆರೆ ಕಸಾಯ ಆಕಿ ಕುಡಿಕೊನು. ಈ ಎಲೆರೆ ಕಲ್ಪಪ್ಪ, ಪೋಲೆ, ಪತ್ತಿರ್ ಆಕಿ ತಿಂಡೆಂಗುಂ ನಲ್ಲೆ.
11. ಎದುರುಗು ಬಗ್ಗಿತ್ತೆ ಎದುಂ ಎಡ್ಕೊಗು, ಒಯ್ತೊಗು ತೀರ. ದೆಚ್ಚಿತ್ತೆ ಎಡ್ಕೊನು.
12. ಮಲಂಕನೆ ಕೆಡ್ನತ್ತೆ ರೆಸ್ಪೆಡ್ಕೊನು.
13. ಕೊನು ಕೆಡನೆಂಗ್ ನಡು ನೊಂಬಲ ಜೋರಾವುಡು.

### ಕಲ್ತ್ ನೊಂಬಲ, ಮುಟ್ಟು ನೊಂಬಲ

1. ಎಕ್ಕತ್ತೆ ಎಲೆರೆ ಬೆಚ್ಚಾಕಿತ್ತೆ ಶೇಕ ಕೊಡ್ಕೊನು.
2. ನೊಂಬಲ್ತವಡೆಗ್ ಎಲ್ಲರನ್ನೆ ತೋತಿತ್ತೆ (ಪೂಇತ್ತೆ) ಒರು ಗೆಂಟಿಲ್ ಪಿನ್ನೆ ಮಿಳ್ಳಾಲ್ ಪೊಡಿ ಅದರೆ ಮೇಲ್ಗಿಟ್ಪತ್ತೆ ಮೆಲ್ಲೆ ತಿಕ್ಕೊನು ಪಾಡೊರ್ಕ ಅದರೆ ಮೇಲ್ಗ್ ಎನ್ನೆ ಪೂಯೊನು.
3. ಹರಲೆನ್ನೆ ನಿಂಬೆರೆ ತನ್ನಿ ಒರೇ ಪೊಲೆ ಎಡ್ತತ್ತೆ ಬೆರಕೆ ಆಕಿತ್ತೆ ನೊಂಬಲ ಇನ್ನವಡೆಗ್ ತೊಡೊನು.
4. ಕಲ್ಲುಪ್ಪುರೆ ಬರತ್ತತ್ತೆ ತುನಿಲ್ ಕೆಟ್ಟಿತ್ತೆ ಸೇಕ ಕೊಡ್ಕೊನು.
5. ಓಮತ್ತಗ್ ಲಿಂಬೆರೆ ತನ್ನಿ ಬೀತಿತ್ತೆ ನಲ್ಲೆ ಅರಚಿತ್ತೆ ಬೆಚ್ಚಾಕಿತ್ತೆ ಬೀಕ ಇನ್ನವಡೆಗೆಲ್ಲ ಪೂಯೊನು.
6. ಒರು ಲೋಟೆ ತಯರ್ಗ್ ಒರು ಕಂಡೆ ಮಿಳ್ಳಾಲ್ ತಲ್ಚಿ ಬೆರಕೆ ಆಕಿತ್ತೆ ಬೆರುಂ ಬೈತ್ಗ್ ಕುಡಿಕೊನು.

### ಕಾಲ್ ಬಲಿಕರ್ದಾಕ್ / ಕಡ್ಚಲ್ಗ್

1. ಒರು ಬಾಲ್ಡಿ ಬೆಚ್ಚ ತನ್ನಿಗ್ ಜಂಡ್ ಪಿಂಡಿ ಉಪ್ಪು ಇಟ್ಪೆ ಕಲ್ಕಿತ್ತೆ ಅದ್ರುಲ್ ಗತ್ತಗ್ ಜಂಡ್ ಕಾಲುಂ ಇಟ್ಪತ್ತೆ ಅರೆಗೆಂಟೆ ಬುಟ್ಟುತ್ತು ಕಲ್ಗೊನು.

2. ಮುರಾಜೆರೆ ಮರಾತೆ ಕತ್ತೆಗ್ ಜೀರಗ ಇಟ್ವತ್ತ ಅರಿತ್ತ ಬೆಚ್ಚಾಕಿತ್ತ ಪೂಯೊನು.

### ಕಾಲ್ ನೊಂಬಲ / ಮರಕೆಟ್ಟಿಯೆ ಪೊಲೆ ಆವುರೆದಾಕ್

1. ಮಿಳ್ಳೆಬೂನೆ ಪುಲ್ಲುರೆ ಮೇಲ್ ಕಾಲಿ ಕಾಲ್ (ಚೆರಾಪು ಇಡಾಮಾರಾ ಇರಿಯೊ ಮಿನಿಟ್ ನಡಕೊನು. ಅದಲ್ ಪಿನ್ನೆ ಪಾದತ್ತೆ ತುನಿಲ್ ಒರಸಿತ್ತ ಕೈಲ್ ತಿಕ್ಕಿತ್ತ ಮಾಲಿಸ್ ಆಕೊನು.

### ಕನಕರೆ ಕಾಂಟಿ ಯಾರ ತಡಿ ಬಂಡೆದಾಕ್

ಬಯಸ್ಗ್ ತಕ್ಕನೆ ತಡಿಕ್ ವ್ಯಾಯಾಮ ಕಿಟ್ಟಾಮಾರೆ (ತಡಿಕ್ ಮೆಹನತ್ತ ಬಂಡೆ ಸೊರ ಆಕಾಮಾರೆ) ಚಮ್ಮೆ ಒರೇ ಮೋತು ದೆಚ್ಚಿತ್ತೆ ಇಕ್ಕಾರ್ದ, ಕನಕರೆ ಕಾಂಟಿ ಯಾರ ತಿನ್ನರೆದ್. ಎನ್ನೆ, ಬೆನ್ನೆ, ನೈ, ಯಚ್ಚಿ, ಇಜಂತೆದೇ ಯಾರ ತಿಂಡೊಂತು ಇಕ್ಕಾರ್ದ ಇದೆಲ್ಲ ಚರ್ಚಿ (ಬೊಜ್ಜು) ಬರೊಗು ಕಾರಣ.

1. ಒಗ್ಗರನೆ ಚೊಪ್ಪು 10 ಎಲೆ ಬೆರುಂ ಬಯತ್ಗ್ ತಿನ್ನೊನು.
2. ಕುಂಬಾಲಿಜೆರೆ ತನ್ನಿ ಎಡ್ತ್ತ್ತ ಬೆರುಂ ಬೈತ್ಗ್ 41 ನಾಲ್ ಕುಡಿಕೊನು.
3. ಬರತೆ ಕುಡುಗುರೆ ಪೊಡಿ ಒರು ಚಮ್ಚ, ನೆಲ್ಲಿರೆ ಪೊಡಿ ಒರು ಚಮ್ಚ ನಾಲ್ಗುಂ ತಿನ್ನೊನು.
4. ರಾಗಿರೆ (ಅಪ್ಪ, ಮನ್ನಿ, ಕಿಳ್ಳೆ) ಸಾಮಾನ್ ಯಾರ ತಿನ್ನೊನು.
5. ಒಗ್ಗರನೆ ಚೊಪ್ಪುರೆ ಚಟ್ಟಿ ಯಾರ ತಿನ್ನೊನು.
6. ಮೂಲಂಗಿರೆ ತನ್ನಿ ಕಾಲಿ ಬೈತ್ಗ್ ಕುಡಿಕೊನು.
7. ಬಾಲ್ದಂಡರೆ ತನ್ನಿಗ್ ಕುಂಬಾಲಿಜೆರೆ ತನ್ನಿ ಬೀತಿತ್ತ ಕುಡಿಕೊನು.
8. ನಾಲ್ಗುಂ ಬೆಲ್ಲುಲ್ಲಿ ತಿನ್ನೊನು.
9. ಲಿಂಬೆರೆ ತನ್ನಿಗ್ ತೇನ್ ಬೀತಿತ್ತ ಕುಡಿಕೊನು.
10. ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚ ತನ್ನಿಗ್ ತೇನ್ ಬೀತಿತ್ತ ಕಾಲಿ ಬೈತ್ಗ್ ಕುಡಿಕೊನು.
11. ಕರತೆ ಎಲ್ಲರೆ ಬೆರುಂ ಬೈತ್ಗ್ ತಿಂಡ್ತ್ ತನ್ನಿ ಕುಡಿಕೊನು. ಇದಾರೆ ಜಂಡ್ ತಿಜ್ಜಲ್ ಆಕೊನು.
12. ಬಯರ್ ನೊರಇಲ್ ಪಿನ್ನೆ ಚೋರುನ್ನೊಗು (ತಿನ್ನೊಗು) ತೀರ. ಪೋಲ್ಮನ ಕೆಡಕೊಗು ತೀರ. ಆಯತ್ತರೆ ನಡಕೊನು.
13. ಪಚ್ಚಿ ತರಕಾರಿಲೇ ಬಯರ್ ನೊರಕೊನು. ಚೋರು ಆಯತ್ತರೆ ಕೊರಚಿತ್ತ ಚಪಾತಿ ತಿನ್ನೊನು. ಚೂರ್ನ ಕಂಡೆರೆ ಕರಿ ಕೂಟೊನು.

14. ಚೋರುನ್ಸರೆದಾಕ್ ಕಾ ಗೆಂಟೆ ಮುನ್ನೊಲು ಜಂಡ್ ಗ್ಲಾಸ್ ಬೆಚ್ಚ ತನ್ನಿ ಕುಡಿಕೊನು.

**ಕನಕ್‌ರೊ ಕಾಂಟಿ ಯಾರ ತೋರಾಯಜ ತಿನ್ನಾರೊ ವಚಿನ ಪಿನ್ನೆ ಕ್ರಮ :-**

1. ನಾಲ್‌ಗುಂ ಜಂಡ್ ಇಲ್ಲೆಂಗ್ 3 ಲೀಟರ್ ತನ್ನಿ ಕುಡಿಕೊನು
2. ನಾಲ್‌ಗುಂ 4 ಇಲ್ಲೆಂಗ್ 6 ಗ್ಲಾಸ್ ಪಚ್ಚೆ ಕನ್ನ ಕುಡಿಕೊನು  
 ಸುಬೈ 7.30 ಗೆಂಟೆಗ್ ಒರು ಗ್ಲಾಸ್ ತನ್ನಿ, ಪಾದಿ ಲಿಂಬೆ, ಒರು ಚಮಚ ತೇನ್ ಬೀತಿತ್ತ್ ಕುಡಿಕೊನು.  
 ಸುಬೈ 8.30 ಗೆಂಟೆಗ್ ಒರು ಪಿಂಜಾನ ಪೂಟ್ಸ್ ಪಿನ್ನೆ 50 ಗ್ರಾಂ ಬಿತ್ತಕಡಲೆ, ಬಾದಾಮಿ ಕೊಟ್ಟಿಂ ತಿನ್ನೊನು.  
 ಸುಬೈ 11 ಗೆಂಟೆಗ್ ಒರು ಪಿಂಡಿ ನಂಚಿಟ್ಟೆ ಬಿತ್ತಕಡಲೆ ತಿನ್ನೊನು.  
 ಉಚ್ಚೆಗ್ 1.30 ಗೆಂಟೆಗ್ ಒರು ರಾಗಿರೆ ಪೋಲೆ, ಇಲ್ಲೆಂಗ್ ಒರು ಗೋಧಿರೆ ಪೋಲೆ, ಇಲ್ಲೆಂಗ್ ಒರು ಚಪಾತಿ, ಏದಾಯೆಂಗ್ ಒನ್ನು ಅದ್‌ಕ್ ಬಿತ್ತರೆ ಕೂಟ ಒರು ಪಿಂಜಾನ (ತೆಬೆರೆ ಬ್ಯಾಲೆ, ಸೋಯಾಬೀನ್, ಬಟಾಣಿ ಕಡ್ಲೆ) ಒರು ಪೂಟ್ಸ್ ತಿನ್ನೊನು  
 4 ಗೆಂಟೆಗ್ ಪಚ್ಚೆ ಕನ್ನ (ಗ್ರೀನ್ ಟೀ) ಕುಡಿಕೊನು  
 ಅಸರ್ 6 ಗೆಂಟೆಗ್ ಮುಂಗೆ ಬನ್ನೆ ಪಯರೆ ಕಡ್ಲೆ ಇಜಂತೆದ್ ತಿನ್ನೊನು  
 ಜಾವು 8.30 ಗೆಂಟೆಗ್ ಪೂಟ್ಸ್ ಪಿನ್ನೆ ನೆಲಕಡಲೆ, ಬದ, ಎಲ್ಲೆ ಇಜಂತೆದ್ ತಿನ್ನೊನು

ಎನ್ನೆರೆ ಸಾಮಾನ ತಿನ್ನಂಡ. ಬಿತ್ತಲ್/ಬೀಇತ್ತಲ್ ಉಲ್ಲೆ ಎನ್ನೆಮೇ ತಡಿಕ್ ಮೆಯಾವುರು.

**ತಡಿ ತೋರಾವೊಗು (ಸಪೂರ ಇನ್ನೆದಾಕ್)**

1. ಸರೀತ್‌ಲ್ ಅದ್‌ಕ್ ನ್ಯಾರತ್‌ಲ್ ರಹಾತ್‌ಲ್ ಚೋರುನ್ನೊನು. ಮನಸ್ ರಹಾತ್ ಇಕ್ಕೊಂಪೊಲೆ ನೋಕೊನು. ಕೊಸೀಲೆ ಇಕ್ಕೊನು.
2. ಪಾಲ್, ಮೋರು, ಎನ್ನೆ, ಬೆನ್ನೆ, ನೈ, ಮುಟ್ಟಿ ಎಲ್ಲ ಯಾರ ತಿನ್ನೊನು.

ಯರ್ಚಿ, ಕೋಲಿ, ಈತಬಲ, ಉಲ್‌ಂದರೆ ಬ್ಯಾಲೆ, ಪಯರ್ ಇದುಂ ತಿನ್ನೊನು.

3. ನಾಲ್‌ಗುಂ ವಾಲ್‌ಚಕ್ಕರೆ, ನೀರುಲ್ಲಿ ತಿನ್ನೊನು.
4. ಪಾಲ್, ಕಲ್‌ಕಂಡಿರೊಟ್ಟಿಗೆ ಉರಿಕಡಲೆರೆ ಪಿಟ್ತ್ ಪಿನ್ನೆ ಈತಬಲತೆ ಕಂಡಾಕೆದ್ ಎಲ್ಲತ್ತೆ ಬೆರಕೆ ಆಕಿತ್ತ್ ನಾಲ್‌ಗುಂ ಜಂಡ್ ಚಮ್‌ಚ ತಿನ್ನೊನು.
5. ನಾಲ್‌ಗುಂ ಪಾಲ್, ತೇನ್, ಬಾಲೆ ತಿನ್ನೊನು.

### ಚೋರೆ ಕೊರೊಡಿ (ಅನಿಮೀಯ)

ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಕಾರಕ್ಕೆ, ಈತಬಲ, ದ್ರಾಕ್ಷೆ, ಅರ್ತಿ, ಉರ್ಮಂಪಲ, ಚುಕ್ಕು, ಬೀಟ್‌ರೋಟ್, ಬಸಲೆ, ಕ್ಯಾಕರಿ, ಚೊಪ್ಪುಬಗೆ, ಕರಂಬುರೆ ತನ್ನಿ ಇದ್‌ರೆಲ್ಲ ಯಾರ ತಿನ್ನೊನು. ಬೈತ್‌ಲ್ ಪುಲು ಇನ್ನೆಂಗ್ ಅದ್‌ಕ್ ಸುರೂಕು ಮರಂದ್ ಕೊಡ್‌ಕೊನು.

1. ನೆಲ್ಲಿರೆ ತನ್ನಿ ಇಲ್ಲೆಂಗ್ ಕರಂಬುರೆ ತನ್ನಿ ಕುಡಿಕೊನು.
2. ಜಂಡ್ ಚಮ್‌ಚ ಅಶ್ವಗಂಧ ಬೇರೆರೆ ಪೊಡಿ (ಆಯುರ್ವೇದಿಕ್ ಅಂಜಡಿಲ್ ಕಿಟ್ಪಾರ್) ಒರು ಲೋಟೆ ಪಾಲ್‌ಗ್ ಬೆರಕೆ ಆಕಿತ್ತ್ ಕುಡಿಕೊನು.
3. ಒರು ಪಿಂಡಿ ಉರ್ಮಂಪಲ್‌ತೆ ಎಲೆರೆ ಅರಚಿತ್ತ್ ಮೋರುಲು ಬೆರಕೆ ಆಕಿತ್ತ್ ನಾಲ್‌ಗುಂ ಕುಡಿಕೊನು.

### ಕುಲಿಕೊಗಾವುರೆ (ಹೈಲ್) ನೊಂಬಲ್‌ತ್‌ಗ್

ತಡಿಲ್ ಚೋರೆ ಕೊರೊಡಿನೆಂಗುಂ ನೊಂಬಲ ಯಾರ ಇಕ್ಕಾರ್. ಬೈತ್‌ಲ್ ಪುಲು ಇನ್ನೆಂಗ್ ತಡಿಲ್ ಚೋರೆ ಕೊರೆಯಿರ್. ಪುಲುಕು ಮರಂದ್ ಎಡ್‌ಕೊನು.

1. ಒರು ಲೋಟೆ ಬೆಚ್ಚ ತನ್ನಿ ಇಲ್ಲೆಂಗ್ ಮೋರುಗು ಒರು ಚೆಟಿಕೆ ಇಂಗ್ ನೈಲ್ ಬರ್‌ತ್‌ತ್ ಇಟ್ಪತ್ತ್ ಕುಡಿಕೊನು.
2. ಒರು ಲೋಟೆ ಜೀರಗ ಕಸಾಯತ್ತ್‌ಗ್ ಚಕ್ಕರೆ ಇಟ್ಪತ್ತ್ ಕುಡಿಕೊನು.
3. ಬಡ್‌ಸೊಪ್ಪುರೆ ಕಸಾಯ ನಾಲ್‌ಗ್ ಜಂಡ್ ಬಟ ಕುಡಿಕೊನು.
4. ಬೆತ್ತಲೆ ಇಲ್ಲೆಂಗ್ ಎಕ್ಕತ್ತೆ ಎಲೆ ಎನ್ನೆ ತೊಟ್ಟುತ್ತು ಬಾಡ್ ಬಾಟಿತ್ತ್ ಕೀಲೆ ಬಯ್‌ತ್‌ಗ್ ಶೇಕ ಕೊಡ್‌ಕೊನು.

### ಪುಲುಕು ಮರಂದ್

1. ಮೂನರಿ ಬೆಲ್ಲಲ್ಲಿ, ಒರು ಚಮ್‌ಚ ಕಂಚಿಬೈಲೆರೆ ತನ್ನಿ, ಬೊಪ್ಪಂಕಾಯಿರೆ ಬಿತ್ತರೆ ಪೊಡಿ ಒರು ಚಮ್‌ಚ ತೇನ್‌ಗಿಟ್ಪತ್ತ್ ವರ್ಸತ್ತ್‌ಗೊರಾಕ ಬೆರುಂ ಬೈತ್‌ಗ್, ಒರು ವಾರತ್‌ಗ್ ಒರ್ಕತ್ತೆ ಪೊಲೆ ನಾಲ್ ವಾರ ಎಡ್‌ಕೊನು.

## ಹೈಲ್ ಸಮಾತ್ಮಲ್ ಆಯಿಲ್ಲೆಂಗ್

1. ಒರು ಚಮಾಚ ಕರ್ತೆ ಎಲ್ಲೆ ಬರ್ತತ್ತ್ ಪೊಡ್ಚಿತ್ತ್ ಒರು ಲೋಟಿ ತನ್ನಿಲ್ ಪೈಪಾಟಿತ್ತ್ ಪಾದಿಗ್ ಕೊಮಂತ್ (ಬತ್ತ ಬಾಟಿತ್) (ಪಾದಿ ಲೋಟಿ ಬಂಡೆ ತೋಲು) ವಾಲ್ಚಕ್ಕರೆ ಇಟ್ಚಿತ್ತ್ ನಾಲ್ಗುಂ ಕುಡಿಕೊನು.
2. ಆಡ್ಲೋಡರೆ ಬೇರರೆ ಕಸಾಯ ನಾಲ್ಗುಂ ಕುಡಿಕೊನು.
3. ಇಗೋಲಿಸರತ್ತೆ ಬೆಲ್ಪು (ಉಲ್ಗತ್ತೆ ಎರ್ಚಿ) ಒರು ಚಮಾಚ ನಾಲ್ಗುಂ ಸುಬೈಗ್ ತಿನ್ನೊನು.
4. ತೋರ್ತಚ ಕುಡುಗುರೆ ಜಾಮನ ನಂಚಿಟ್ಚಿತ್ತ್ ಸುಬೈಗ್ ಬ್ಯಾಪಾಟಿತ್ತ್ ಉಪ್ಪು, ಮೊಲೊವು ಇಟ್ಚಿತ್ತ್ ಪಾದಿ ಲೋಟಿ ನಾಲ್ಗುಂ ಕುಡಿಕೊನು.

## ಹೈಲ್ ಚೋರೆ ಯಾರ ಇನ್ನೆದ್ಕ, ಬೆಲ್ಪು ಪೋಂಡೆದ್ಕ

(ಉಪ್ಪು, ಪುಲಿ, ಕಾರ ಆಯತ್ತರೆ ಕೊರೊಡಿ ಆಕೊನು)

1. ನಾಚಿಗ್ ಮುಲ್ಲುರೆ ತನ್ನಿ ಒರು ಚಮಾಚ ನಾಲ್ಗುಂ ಬೆರುಂ ಬೈತ್ಗ್ ಕುಡಿಕೊನು.
2. ಗರಿಕೆ ಪುಲ್ಲುರೆ ತನ್ನಿ ಜಂಡ್ ಚಮಾಚ ಸುಬೈಗ್ ಕುಡಿಕೊಗು.
3. ಬಾಲೆರೆ ಪೂರೆ ತನ್ನಿ ಜಂಡ್ ಬೆಲಿಯೆ ಚಮಾಚ ಬೆರುಂ ಬೈತ್ಗ್ ಕುಡಿಕೊನು.
4. ಬಾಲೆರೆ ಪೂಂಬೆಲ್ ಬಂಡೆ ಬೆಲ್ತೆ ಪೂರೆ ಅರ್ಚಿತ್ತ್ ಮೋರುಲು ಕಲ್ಕಿ ಕುಡಿಕೊನು.

## ಬೆಲ್ಪು ಪೋಂಡೆದ್ಕ

1. ಒರು ಚಮಾಚ ನೆಲ್ಲಿರೆ ತನ್ನಿರೊಟ್ಟಿಗೆ ಕಲ್ಕಂಡಿ, ತೇನ್ ಬೀತಿ ಕುಡಿಕೊನು.
2. ದಾಸವಾಳತ್ತೆ (ದಾಸನ ಪೂ) ಎಲೆರೆ ಅರ್ಚಿತ್ತ್ ಮೋರುಲಿಟ್ಚಿ ಕುಡಿಕೊನು.
3. ದಾಸನ ಪೂ ಅರ್ಚಿತ್ತ್ ಅರ್ಕಚ್ಚಿ (ಅರಿ ಕಲ್ಗ್ ಜಂಡಾಮತ್ತೆ ತನ್ನಿ)ಲ್ ಬೆರಕೆ ಆಕಿತ್ತ್ ಕುಡಿಕೊನು.
4. ಕೈ ಬೇವುರೆಲೆರೆ ಕಸಾಯ ಆಕಿತ್ತ್ ಆ ಜಾಗೆರೆ ಕಲ್ಗೊನು. ಉಪ್ಪು, ಪುಲಿ, ಕಾರ, ಉಷ್ಟತ್ತೆ ಸಾಮಾನ್ ಎಲ್ಲ ಬುಡೊನು.
5. ಪಯರೆ ಬ್ಯಾಲೆರೆ ತೆಲ್ಲೆ ಯಾರ ತಿನ್ನೊನು (ಮನ್ನಿ ಪೊಲೆ ಆಕಿತ್ತ್ ಕುಡ್ಚೆಂಗುಂ ಆವು)

### ಕರ್ಪುಂಚಿ ಆವಾತಜಗ್ (ಆವೊಗೈತ್)

1. ಬಿತ್ತ್ ಎಡ್ತೆ ಇರಿಯೊ (20) ಈತಬಲ ಪಿನ್ನೆ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಚೊಪ್ಪುರೆ ಬೇರು 10ಗ್ರಾಂ. ಇದ್ ಜಂಡರೆ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಅರಚಿತ್ತ್ ಇಲ್ಲೆಂಗ್ ಜಪ್ಪಿತ್ತ್ ಕಾ ಲೀಟರ್ ಪಾಲ್‌ಗಿಟ್ತ್ ಕಾಚಿತ್ತ್ ಹೈಲ್ ಕುಲ್‌ಚೆ ಪಿತ್ಯಾಂಡಲ್ ಪಿನ್ನೆ ಏಲ್‌ನಾಲ್ ಬೆರುಂ ಬೈತ್‌ಗ್ ನಾಲ್‌ಗೊರ್‌ಕ ಕುಡಿಕೊನು.
2. 20ಗ್ರಾಂ ಅಶ್ಲಗಂದತ್ತೆ ಪೊಡಿ ಕಾ ಲೀಟರ್ ಪೈರೆ ಪಾಲ್ ಪಿನ್ನೆ ಮುಕ್ಕಾಲ್ ಲೀಟರ್ ತನ್ನಿ ಬೀತಿತ್ತ್ ಕಾಚಿತ್ತ್ ತೆಲ್ಲ ಬತ್ತ ಬಾಟಿತ್ತ್ (ಪಾಲ್ ಕೊರಿಯ ಮಂದ ಬಂಡೆ ತೋಲು) ಇಲಿಕೊರು ಇದ್‌ಕ್ 10ಗ್ರಾಂ ಪ್ಯುನೈ ಬೀತಿತ್ತ್ ಹೈಲ್ ಕುಲ್‌ಚೆಲ್ ಪಿನ್ನೆ ನಾಲ್ ನಾಲ್ (4) ಕುಡಿಕೊನು.
3. ಮಕ್ಕ ಆವಾತೆದ್‌ಕ್ ಕಾರಣ ಎಂದ್‌ರೇಂಟ್ ಕಂಡ್ ಪಿಡಿಕೊಂಬೊ ಮಾಪುಲೆ-ಪೆಇನ್ಫಾಯಿ ಜಂಡಾಲುಂ ಪರೀಕ್ಷೆ ಆಕ್ ಬಾಟಿತ್ತ್ ಮರಂದಾಕೊನು.

### ಆನಿಜಲೆ ಧಾತು ಕೊರ್‌ಇತಿನ್ನೆಂಗ್ (ನಪುಂಸಕತ್ತ)

1. ಅರ್ತಿ (ಡ್ರೈಪ್ರೂಟ್ಸ್ ಅಜ್ಜಡಿಲ್ ಕಿಟ್‌ರ್) ಪೊಡ್‌ಚಿತ್ತ್ (ಬೆಯಿಲ್‌ತ್‌ಲ್ ವನಕಿತ್ತ್ ದೂಲ್‌ಪೊಲ್‌ತೆ ಪೊಡಿ ಆಕಿತ್ತ್) ಒರು ಚಮ್‌ಚ ಪೊಡಿಕ್ ಒರು ಚಮ್‌ಚ ಕಲ್‌ಕಂಡಿ ಇಟ್ತ್, ನೊರೆ ಪಾಲ್‌ಲ್ ಕಲ್‌ಕಿತ್ತ್, ಸುಬೈಗ್ ನಾಲ್‌ಗೊರ್‌ಕ ಒರು ತಿಜ್ಜಲ್ ಕುಡಿಕೊನು.
2. ಕೇಸರಿ, ನೈ, ಬದ, ಚಕ್ಕರೆ, ವನಕ್ ದ್ರಾಕ್ಷೆ, ಎಲ್ಲರಿ, ಉಲ್‌ಂದುರೆ ಬ್ಯಾಲೆರೆ ಪೊಡಿ (ಕಲ್‌ಗಿತ್ತ್, ವನಕಿತ್ತ್, ಬರತ್ತ್ ಪೊಡಿಕೊನು) ಇದ್‌ರೆಲ್ಲತ್ತೆ ಇಟ್ತ್ ಉಂಡೆ ಆಕಿತ್ತ್ ನಾಲ್‌ಗ್ ಜಂಡರೆ ಪೊಲೆ (42 ನಾಲ್) ತಿಂಡ್‌ತ್ತ್ ಪಾಲ್ ಕುಡಿಕೊನು.
3. ಪಾಲ್, ಎಲ್ಲರಿ, ವಾಲ್‌ಚಕ್ಕರೆ, ಉಲ್‌ಂದುರೆ ಪೊಡಿ (ಬರತೆದ್) ಇದ್‌ರೆಲ್ಲ ಇಟ್ತ್ ಮನ್ನಿ ಪೊಲೆ ಆಕಿತ್ತ್ ವಾರ್‌ತ್‌ಗ್ ಮೂನು ಬಟ ತಿನ್ನೊನು.
4. ಬೆಲ್‌ತೆ ನೀರುಲ್ಲಿರೆ ತನ್ನಿ, ಇಂಜಿರೆ ತನ್ನಿ, ಪ್ಯುನೈ, ತೇನ್ ಇದ್‌ರೆಲ್ಲ ಇಟ್ತ್ ನಾಲ್‌ಗೊರ್‌ಕ ಸುಬೈಕ್ ಕುಡಿಕೊನು.
5. ತೊಲ್‌ಸಿರೆ ಬಿತ್ತ್ ಪಾಲ್‌ಲ್ ಅರಚಿ ಪೈಪಾಟಿ 21 ನಾಲ್ ಕುಡಿಕೊನು.
6. ಮೀನ್, ಮುಟ್ಟೆ, ಆಡರೆ ಅಂಡ, ಬೆನ್ನೆ, ನೈ, ಉಲ್‌ಂದುರೆ ಬ್ಯಾಲೆ ಇದ್‌ರೆಲ್ಲ ಯಾರ ತಿನ್ನೊನು.
7. ನಾಲ್‌ಗುಂ ಚುಕ್ಕು ತಿನ್ನೊನು.

8. ಅಶ್ವಗಂದಿ ಚೂರ್ಣ (ಮರಂದಾರಜ್ಜಡಿಲ್ ಕಿಟ್ವಾರ್) ನೈ, ತೇನ್ ಬೀತಿತ್ತ ನಾಲ್‌ಗೊರ್ಕ 42 ಢಾಲ್ ಕುಡಿಕೊನು.
9. ಚಕೆಕುರು (ಚಕ್ಕರೆ ಬಿತ್ತ) ವನ್‌ಕಿತ್ತ, ಪೊಡ್‌ಚಿತ್ತ, ಕಲ್‌ಕಂಡಿ ಇಟ್ವೆತ್ತ ತಿನ್ನೊನು.
10. ತೊಲ್‌ಸಿರೆ ಬಿತ್ತ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ, ಇಸ್‌ಬುಗೋಲು, ಇದ್‌ರೆಲ್ಲ ಪೊಡ್‌ಚಿತ್ತ, ನಾಲ್‌ಗೊರ್ಕ ತಿಂಡ್‌ತ್ತ ಪಾಲ್ ಕುಡಿಕೊನು.
11. ತೊಲ್‌ಸಿರೆ ಬಿತ್ತ ಪೊಡ್‌ಚಿತ್ತ, ಅದ್‌ಕ್ ಪಲೇ ಚಕ್ಕರೆ, ತೆಲ್ಲ ನೈ ಬೆರಕೆ ಆಕಿತ್ತ, ಮಾತ್ರ ಪೊಲೆ ಆಕಿತ್ತ ಢಾಲ್‌ಗ್ ಜಂಡ್ ಬಟ ಸುಬೈಗುಂ, ಅಸರ್‌ಗ್ ಒರೊರು ಗುಲಿಗೆರೆ ನೊರೆ ಪಾಲ್‌ಲ್ ಜಂಡ್ ತಿಜ್ಜಲ್ ಕುಡಿಕೊನು.
12. ನೀರುಲ್ಲಿ ಮುರಚಿತ್ತ ಚಕ್ಕರೆ ಒಟ್ಟಿಗಿಟ್ವೆತ್ತ ತಿನ್ನೊನು.
13. ಕೊಟ್ಟೆ, ಒನಕ್ ಮುಂದಾರಿಚೆ, ಬದ ಇದೆಲ್ಲತ್ತೆ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಜಾವು ಕೆಡ್‌ಕೊಂಬೊ ತಿಂಡ್‌ತ್ತ ಪಾಲ್ ಕುಡಿಕೊನು.
14. ಈತಬಲ, ಉರಿಕಡಾಲೆ ಪೊಡ್‌ಚಿತ್ತ ಅದ್‌ಕ್ ಚಕ್ಕರೆ ಇಟ್ವೆತ್ತ ಉಂಡೆ ಆಕಿತ್ತ ಢಾಲ್‌ಗೊನ್ನು ತಿಂಡ್‌ತ್ತ ಪಾಲ್‌ಕುಡಿಕೊನು.
15. ನಾಲ್‌ಗುಂ ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಹಲ್ವ ಆಕಿ ತಿನ್ನೊನು.

### ಕರ್‌ಪುಂಚಿ ಕಾರ್‌ದಕ್

1. ಕೊತ್ತಂಬರಿರೆ ಕಸಾಯ ಆಕಿ ಕುಡಿಕೊನು.
2. ಉರ್‌ಮಂಪಲತ್ತೆ ತನ್ನಿಗ್ ತೆಲ್ಲ ಅರಾಂಪುರೆ ಪೊಡಿ ಇಟ್ವೆತ್ತ ಕಲ್‌ಕಿತ್ತ ಬೆರುಂ ಬೈತ್‌ಗ್ ಸುಬೈಗ್ ಕುಡಿಕೊನು.
3. ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಪೊಡಿ ಪಿನ್ನೆ ಕಲ್‌ಕಂಡಿರೆ ಅರ್‌ಕಚ್ಚಿಲ್ ಕಲ್‌ಕಿತ್ತ ಅಪಪ್ಪ ತೆಲ್ಲ ತೆಲ್ಲ ಕುಡಿಕೊನು.
4. ಒರು ಗ್ಲಾಸ್ ಮೂಸಂಬಿರೆ ತನ್ನಿಗ್ ತೆಲ್ಲ ತೇನ್ ಬೀತಿತ್ತ ಕುಡಿಕೊನು.
5. ಕೊತ್ತಂಬರಿ, ಜೀರಗ, ಒನ್‌ಕ್ ನೆಲ್ಲಿರೆ ಪೊಡಿ ಇದ್‌ರೆಲ್ಲ ಒಟ್ಟುಗಿಟ್ವೆ ಪೊಡ್‌ಚಿತ್ತ, ತನ್ನಿ ಬೀತಿತ್ತ, ಬ್ಯಾಪಾಟಿತ್ತ, ಕಸಾಯ ಆಕೊನು. ಪಾಲುಂ ಪಂತರೆ ಇಟ್ವೆತ್ತ ಢಾಲ್‌ಗ್ ಜಂಡ್ ಬಟ ಕುಡಿಕೊನು.

### ಕರ್‌ಪುಂಚಿರೆ ಉರಿಮೂತರ್‌ತ್‌ಗ್ :-

6. ಬೊಂಡ ಕುಡಿಕೊಗು ಕೊಡ್‌ಕೊನು.
7. ಬೆಂಡೆಕಾಯಿರೆ ಪೊಡಿಕರಿ ಆಕಿ ತಿನ್ನೊನು.

**ಕರ್ಪುಂಚಿಗ್ ಪಸಿ ಇನ್ನೆಲ್ಲೆಂಗೆ :-**

8. ತೆಲ್ಲೆ ಎಲ್ಲರಿರೆ ಪಂತರೆ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಇಟ್ಪೆತ್ತ ಅರ್ಚಿ ಕೊಡ್ಕೊನು.

**ಕರ್ಪುಂಚಿಗ್ ಮೂತರ ಸರೀ ಪೋಯಿಲ್ಲೆಂಗೆ**

9. ಒರು ಕೋಪು(ಕಪ್) ಕೇಪುಲತೆ ಬೇರ್, ಒರು ನೀರುಲ್ಲಿ, ಜಂಡ್ ಚಮ್ಚ ಜೀರಗ ಇದರೆಲ್ಲ ಒಟ್ಟಿಗೆ ನಾಲ್ ಲೋಟೆ ತನ್ನಿಗ್ ಇಟ್ಪೆತ್ತ ಬ್ಯಾಪಾಟಿತ್ತ ಜಂಡ್ ಲೋಟೆ ಬಂಡೆತೋಲು ಬತ್ತೆಬಾಟೊನು. ಈ ಕಸಾಯತ್ತೆ ವಾರ್ತೆಗ್ ಒರ್ಕ ಒರು ನಾಲ್ ಅಪ್ಪಪ್ಪ ತೆಲ್ತೆಲ್ ಕುಡಿಕೊನು.

10. **ಕರ್ಪುಂಚಿಮಾರ್ಗ್ ನೆಣ್ಣೆ ಕತ್ತರೆದ್** :- ಅಪ್ಪಪ್ಪ ತೆಲ್ತೆಲ್ಲೆ ಪಾಲ್ ಕುಡಿಕೊನು. ಕಾರ, ಕಾಪಿ, ಚಾಯ, ಇದರೆಲ್ಲ ಆಯತ್ತರೆ ಕೊರೊಡಿ ಆಕೊನು. ಅಪ್ಪಪ್ಪ ಚೋರು ಉನ್ನೊನು ಇಲ್ಲೆಂಗೆ ಎಂದ್‌ರಾಯೆಂಗೆ ತಿನ್ನೊನು.

**ಕರ್ಪುಂಚಿಮಾರೆ ಕಾಲ್‌ಲ್ ಮೊಗತ್‌ಲ್ ಎಲ್ಲ ಬೀಕ ಇನ್ನೆಂಗೆ :-**

11. ಉಪ್ಪು ಆಯತ್ತರೆ ಕೊರೊಡಿ ಆಕೊನು. ಬಾರ್ಲಿರೆ ಬ್ಯಾಪಾಟಿತ್ತ ಪಾಲ್ ಪಂತರೆ ಇಟ್ಪೆತ್ತ ಅಪ್ಪಪ್ಪ ಕುಡಿಪಾಟೊನು.

12. **ಕರ್ಪುಂಚಿಮಾರೆ ಕಾಲ್ ಬಲಿಕರೆದ್** :- ನಾಲ್‌ಗುಂ ಪಾಲ್ ಕುಡಿಕೊನು.

13. **ಕರ್ಪುಂಚಿಮಾರೆ ಕಾಲ್ ನರ್‌ಂಬು ಉಬ್ಬಿತ್ತ ಚುರಾಲಿ ಕೆಟ್ಟಿತ್ತಿನ್ನೆಂಗೆ** :- ದೆಚ್ಚಿತ್ತಿನ್ನೆಪ್ಪ ಎಪ್ಪೊಲುಂ ಕಾಲ್‌ಡೆ ಮೇಲ್ ಆಕಿ ಬೆಚ್ಚಿ ದೆಕ್ಕೊನು.

14. **ಕರ್ಪುಂಚಿಗ್ ವಾಯಿ ಎಂಚಿತ್ತ ಬಯರ್ ಉಬ್ಬೆರ್‌ಚಿ ಪೊಲೆ ಆಯೆಂಗೆ** :- ತನ್ನಿ ಯಾರ ಕುಡಿಕೊನು. ತಾಯಿಚೆ ಅಪ್ಪ ಅಪ್ಪಪ್ಪ ತನ್ನಿ ಕುಡ್‌ಚೋಂತೆ ಇಕ್ಕೊನು.

15. **ಕರ್ಪುಂಚಿರೆ ತಲೆಕುತ್ತುಗು** :- ಅಂಬಟೆ ಮರ್ತರೆ ಎಲೆ ಪಿನ್ನೆ ತೆಲ್ಲೆ ನಲ್ಲೆ ಮೊಲೊವು ಪಾಲ್‌ಲ್ ಅರ್ಚಿತ್ತ ತಲೆಗ್ ಪೂಯೊನು.

**ಕರ್ಪುಂಚಿಮಾರ್ ಚಂದತ್ತಲ್ ಪೆರೊಗು :-**

16. ಒರು ಗ್ಲಾಸ್ ಪಾಲ್‌ಗ್ (ಬೆಚ್ಚ ಪಾಲ್) ಒರು ಚಮ್ಚ ಜೀರಗತ್ತೆ ಪೊಡಿ ಕಾ ಚಮ್ಚ ತೇನ್ ಬೀತಿತ್ತ ನಾಲುಗುಂ ಕುಡಿಕೊನು.

17. ಚೊರೆರೆ ಕರಿ ಇಲ್ಲೆಂಗೆ ಜ್ಯೂಸ್, ಕೂಟಿ (ಪೊಡಿಕರಿ) ಎಂದಾಯೆಂಗೆ ಆಕಿ ತಿಂಡೊಂತಿಕ್ಕೊನು.

18. ನಾಲ್‌ಗುಂ ಮೋರು ಕುಡಿಕೊನು.
19. ಒನಕ್ ಮುಂದ್‌ರಿಜಿ ಜಾಮನ ನಂಚಿಟ್ತ್ ಸುಬೈಗ್ ಬೆರುಂ ಬೈತ್‌ಗ್ (ಇವುಂಡಿತ್ತ್) ಕುಡಿಕೊನು.

**ಕರ್ಪುಂಚಿಮಾರ್‌ಗ್ ಸರೀ ಒರ್‌ಕ್ ಬನ್ನೊಲ್ಲೆಂ :**—

20. ಜಾವುಗು ಕೆಡ್‌ಕ್‌ರೆ ಮುನ್ನೊಲು ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚ ತನ್ನಿಲ್ (ಎಲ್‌ಮನೆ) ಕುಲಿಕೊನು.

**ಕರ್ಪುಂಚಿಮಾರ್ ತಿನ್ನೊಗು ತೀರಾತೆ ಪೊಲ್‌ತೆ ಸಾಮಾನ್**

1. ಕಾಯಿ ಬೊಪ್ಪಂಕಾಯಿ ತಿನ್ನೊಗೇ ತೀರ. ಕರುಪೋಂಡೆ (ಗರ್ಭಪಾತ) ಸಂಭವ ಯಾರ.
2. ಎಲ್ಲ ಪಾದಿ ಚಮ್‌ಚತ್ತೆ ಕಾಂಟಿ ಯಾರ ತಿನ್ನೊಗು ತೀರ.
3. ಚೇಂಬು, ಚೇಂಬುರೆ ಕಾಲ್ ಚಮ್ಮೆ ಉಷ್ಟ ಆವುರು.
4. ಅಂಬಟ್ಟಿ ಇಜಂತೆದಲ್ಲ ಆಯತ್ತರೆ ಕೊರೊಡಿ ಆಕೊನು. ಉಷ್ಟ ಸಾಮಾನ್ (ತಿಂಡೆಂಕ್ ಉಷ್ಟ ಆವುರೆ ಕನಿಕೆತೆ) ಆಯತ್ತರೆ ಕೊರೊಡಿ ಆಕೊನು. ಕಾರ, ಪುಲಿ, ಎನ್ನೆ ಕೊರೊಡಿ ಆಕಿತ್ತ್ ಆಯತ್ತರೆ ಚೊಪ್ಪು (ತರಕಾರಿ) ಕಾಯಿಕರಿ, ಮುಂಗೆ ಬನ್ನೆ ಪಯರ್ ಕಡ್ಲೆ ಇಜಂತೆದಲ್ಲ ಯಾರ ತಿನ್ನೊನು. ಪಾಲ್, ಪುರ್‌ಟು ಬಗೆ ತಿನ್ನೊನು.
5. ಕರ್ಪುಂಚಿಮಾರ್ ನ್ಲೆ ನ್ಲೆದ್ ಚಿಂತನೆ ಆಕೊನು. ಚಿಂತೆ ಎಲ್ಲ ಬುಡೊನು. ಮನಸ್‌ರೆ ಕೊಸೀಲ್ ಬೆಕ್ಕುಂ ಪೋಲೆ ಆಕೊನು. ನ್ಲೆ ನ್ಲೆದ್ ಓದೊನು.

**ಪೆತ್ತಲ್ ಪಿನ್ನೆತ್ತೆ ನೊಂಬಲ್‌ತ್‌ಗ್ (ಗರ್ಭಕೋಶತ್ತೆ ನೊಂಬಲತ್‌ಗ್)**

1. ಕುಡು(ಗು)ರೆ ಕಲ್‌ಗಿತ್ತ್ ಒನ್‌ಕಿತ್ತ್ ಬರ್‌ಕೊನು. ಅದಾರೆ ಪೊಡ್‌ಚಿತ್ತ್ ಆ ಪೊಡಿಕ್ ತೆಲ್ಲ ನೈ ಉಪ್ಪು ಇಟ್ತ್‌ತ್ ಬೆಚ್ಚ ಚೋರುಲ್ ಪೊರಾಟಿ ತಿನ್ನೊನು.
2. ಕುಡು(ಗು)ರೆ ಮೊಲೋವು ತನ್ನಿ, ಕಸಯ ಆಕಿ ಕುಡಿಕೊನು.
3. ಒರು ಕಂಡೆ ಬೆಲ್ಲುಲ್ಲಿರೆ ತೋಲೆಡ್‌ತ್‌ತ್ ಜಪ್ಪಿತ್ತ್ ಅದ್‌ಕ್ ತೆಲ್ಲ ಇಂಕ್ (ಉಲ್‌ಂದುರೆ ಬ್ಯಾಲೆರತ್ತರೆ) ಇಟ್ತ್‌ತ್ ಜಂಡ್ ಚಮ್‌ಚ ನೈಲ್ ಕಲ್‌ಕಿತ್ತ್ ಸುಬೈಗ್ ಉಚ್ಚೆಗ್ ನ್ಲಾಲ್‌ಗ್ ಜಂಡ್ ಬಟ ಚೋರುಂಡೈಲ್ ಪಿನ್ನೆ ತಿನ್ನೊನು.
4. ದಶಮೂಲಾರಿಷ್ಟ ಪಿನ್ನೆ ಜೀರಕಾದ್ಯರಿಷ್ಟ (ಮಿಕ್ಸ್) ಬೆರಕೆ ಆಕಿತ್ತ್ (ಮರಂದಾರೆ ಅಂಜಡಿಲ್ ಕಿಟ್‌ರಾ) ಜಂಡ್ ಚಮ್‌ಚ ಮರಂದ್‌ಗ್ ನ್ಲಾಲ್ ಚಮ್‌ಚ ತನ್ನಿ ಬೀತಿತ್ತ್ ಸುಬೈಗುಂ ಜಾವುಗು ಕುಡಿಕೊನು.

## ಪಾಲ್ ಯಾರಾವೊಗು

1. ಕರ್ಪುಂಚಿಕ್ಕೊಂಬೊ ಜೀರಗತ್ತೆ ಕಸಯತ್ತ್ ಪಾಲ್ ಬೀತಿತ್ತ ತೆಲ್ಲ ತೇನ್ ಬೀತಿತ್ತ ಕುಡ್ಚೋಂತಿನ್ನಂಗ್ (ನಾಲ್ಗುಂ) ಪೆತ್ತಲ್ ಪಿನ್ನೆ ಪಾಲ್ ಯಾರೈತಿಕ್ಕರ್.
2. ಪಾಲ್ಗ್ ಯರಾಟಿ ಮದಾರತೆ ತೆಲ್ಲ ಪೊಡಿ ಪಿನ್ನೆ ಪಂತರೆ ಇಟ್ವತ್ತ ನಾಲ್ಗ್ ಜಂಡ್ ಬಟ ಕೊರಿಯ ನಾಲ್ ತೋಲು ಎಡ್ತೆಂಗ್ ಪಾಲ್ ಯಾರಾವುಡು.
3. ಅಮೃತಬಲ್ಲಿರೆ ಕಸಯತ್ತ್ ಪಾಲ್ ಬೀತಿ ಕುಡಿಕೊನು.
4. ಬರತೆ ಮೆತ್ತರೆ ಇಟ್ವತ್ತ ಕಿತ್ತಿ ಆಕಿತ್ತ ಪಾಲ್ ಚಕ್ಕರೆ (ವಾಲ್ ಚಕ್ಕರೆ) ಇಟ್ವತ್ತ ಕುಡಿಕೊನು.
5. ಅಲ್ಸಂದೆರೆ ಬರ್ತೆಕೂಟ (ಪೊಡಿಕರಿ), ಉಲ್ಂದುರೆ ಅಪ್ಪ ಇದೆಲ್ಲ ಪಾಲ್ ಯಾರಾವೊಗಾವುರು.
6. ಸಬ್ಬಿಗ್ಗೆ ಚೊಪ್ಪರೆ ಸೆಕೆಲ್ ಬ್ಯಾಪಾಟಿತ್ತ ಉಪ್ಪು ಮೊಲೊವುರೆ ಪೊಡಿ ಪಾರ್ಬಾಟಿತ್ತ ತಿಂಡೆಂಗುಂ ಆವುರು.

## ಪಾಲ್ ಬತ್ತ್ ಬಾಟೊಗು

1. ಮೆತ್ತರೆ ಎಲೆ ಇಲ್ಲೆಂಗ್ ಕೈಬೇವುರೆ ಎಲೆ ಅರ್ಚಿತ್ತ ಅವ್ಡೆಗ್ ಪೂಇಂಗ್ ಪಾಲ್ ಬತ್ತರ್. ಮಲ್ಲಿಗೆ ಪೂ ಆ ಜಾಗೆಗೆ ಬೆಚ್ಚೆಂಗುಂ ಆವು. ಮಾತ್ತೆ ಎಡ್ತೆತ್ತ ಪಾಲ್ ಬತ್ತಬಾಟೊಗು ತೀರ.

## ಪೆತ್ತಜಲೆ ಮರಂದ್ (ಲೇಹ)

1. ಚುಕ್ಕುರೆ ಪೊಡಿ(ಒನಕ್ ಇಂಜಿ)-125ಗ್ರಾಂ, ಅಶ್ವಗಂಧ-250ಗ್ರಾಂ, (ಮರಂದರೆ ಅಂಜಡಿಲ್ ಕಿಟ್ವರ್) ಇದರೆ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಇಟ್ವತ್ತ 200ಗ್ರಾಂ ಪೈನೈ ಇಟ್ವತ್ತ ಬರತ್ತತ್ತ, (ತೆಲ್ಲ ಬರಕೊನು) ಒರು ಕಿಲೋ ಪಲೇ ಚಕ್ಕರೆ (ವಾಲ್ ಚಕ್ಕರೆ) ಪೊಡ್ಚಿ ಇಟ್ವತ್ತ, ಅದಕ್ 225 ಗ್ರಾಂ ತೇನ್ ಬೀತಿತ್ತ, ಕಲ್ಕಿತ್ತ, ವನಕ್ ಬರಣಿಲ್ (ಕುಪ್ಪಿಲ್) ಇಟ್ವ ಬೆಕ್ಕೊನು. ಇದರೆ ನಾಲ್ಗೊರಕ ಒರು ಚಮಚ ತಿಂಡೆತ್ತ ಬೆಚ್ಚ ಒರು ಗ್ಲಾಸ್ ಪಾಲ್ ಕುಡಿಕೊನು.
2. ಚಿರೆ ಮರಂದ್ (ಲೇಹ) :- ಮೆತ್ತೆ-100ಗ್ರಾಂ, ಅವಲು-100ಗ್ರಾಂ, 2 ಚಿರಿಯೆ ಚಮಚ ವಾಮು, ಬೆಲ್ಲುಲ್ಲಿ-ಜಂಡ್ ಎಸಲ್, ತ್ಯಾಚೆ-ಚಿರಿಯೆ

ಪಾದಿ ಗಡಿ, ವಾಲ್‌ಚಕ್ಕರೆ-5, ಮತ್ತೆರೆ ನಂಚಿಡೊನು. (ಚಾವುಗು ಮರಂದ್ ಆಕ್ರೆಂಗ್ ಸುಬೈಗ್ ನಂಚಿಡೊನು). ಅವ್ಲುಂ ಪಿನ್ನೆ ಚರ್ಚೆ ತ್ಯಾಚೆ ಬ್ಯಾರೆ ಬ್ಯಾರೆ ಬರ್ತ್ ಬೆಕ್ಕೊನು. ಮತ್ತೆ ನನ್‌ಇದರೆ ಬಾರ್ತ್ ಬೆಕ್ಕೊನು. **ಆಕ್ರೊ ಕ್ರಮ :-** ಅಗಾಲ್‌ತೆ ಎಡ್‌ತ್‌ಲ್ ನೈ ಬೀತಿತ್ತ್ ತುಲ್ಲುಂಬೊ ಅದ್‌ಕ್ ಬಾರ್ತ್ ಬೆಚ್ಚೆ ಮತ್ತೆ ಇಡೊನು ಅದ್ ಬೆಂದೆಲ್ ಪಿನ್ನೆ ತ್ಯಾಚೆ, ಅವ್ಲು, ಕುತ್ತಿಯೆ ವಾಮ, ಜಪ್ಪಿಯೆ ಬೆಲ್ಲಲ್ಲಿ, ಕೈಲ್ ಪೊಡ್‌ಚಿಟ್ತ್ ಚಕ್ಕರೆ, ಎಲ್ಲ ಇಟ್ತ್‌ಚ್ಚೆ ಚಟ್‌ಚಿತ್ತ್‌ಲ್ ಅಡಿಮೇಲಾಕೊಂತ್ ಇಕ್ಕೊನು (ತೀ ಮಲ್ಲೆ ಇಕ್ಕಟ್ತ್) ಅದ್ ಗಟ್ಟಿ ಆಯೆಲ್ ಪಿನ್ನೆ ಇಲ್‌ಚಿತ್ತ್ ಚಪ್ಪೆ ಆಯೆಲ್ ಪಿನ್ನೆ ಕಾತಡಿ‌ಕಾತೆ ಪೊಲೆ ಎಡ್‌ತ್ ಬೆಕ್ಕೊರು. ಒರು ಚಮ್‌ಚ ಲೇಹ ತಿಂಡ್‌ತ್ತ್ ಒರು (ಗ್ಲಾಸ್) ಲೋಟೆ ಪಾಲ್ ಕುಡಿಕೊನು.

3. **ಬೆಲ್ಲಲ್ಲಿ ಮರಂದ್:-** ಕಾಕಿಲೊ ಬೆಲ್ಲಲ್ಲಿ, ವಾಲ್ ಚಕ್ಕರೆ-6, ನೈ-200ಗ್ರಾಂ, ಬೆಲಿಯೆ ಒರು ತ್ಯಾಚೆ.

**ಆಕ್ರೊ ಕ್ರಮ:-** ತ್ಯಾಚೆ ಅರ್‌ಚಿತ್ತ್ ಪಾಲ್ ಪುಲಿಯೊನು. ದಲತ್ತೆ ಪಾಲ್ ತೆಲುಪುರೆ ಪಾಲ್ ಬ್ಯಾರೆ ಬ್ಯಾರೆ ಬೆಕ್ಕೊನು. (ಪಾಲ್ ಪುಲಿಯೊಂಬೊ ಸುರೂಕ್ ಕಿಟ್ವೆರೆದ್ ದಲತ್ತೆ ಪಾಲ್ ಪಿನ್ನೆ ಪಿನ್ನೆ ಎಡ್‌ತೆದ್ ತೆಲುಪುರೆದ್) ಬೆಲ್ಲಲ್ಲಿರೆ ತೋಲು ಸುರೂಕೆ ಎಡ್‌ತ್ ಬೆಚ್ಚಿತ್ತಿಕ್ಕೊನು. (ಎಸಲ್ ಬುಡ್‌ಪಾಟಿತ್ತ್ ತ್ಯಾಚೆನ್ನೆ ಒರ್‌ಸಿತ್ತ್ ಬೈಲ್‌ತ್‌ಲ್ ಬೆಚ್ಚಿಂಗ್ ತೋಲು ಬೇಗ ಪೊಂಡು ಎಡ್‌ಕೊಗು ಸುಲಭ ಆವುರು) ತೋಲೆಡ್‌ತೆ ಬೆಲ್ಲಲ್ಲಿರೆ ತೆಲ್‌ಪುರೆ ಪಾಲ್‌ಲ್ ಕುಕ್ಕರ್‌ಲ್ ಬ್ಯಾಪಾಟೊನು. ಅಗಾಲ್‌ತೆ ಎಡ್‌ತ್‌ಗ್ ನೈಬೀತಿತ್ತ್, ಚಕ್ಕರೆ ಪೊಡ್‌ಚಿಟ್ತ್, ಬ್ಯಾಪಾಟಿಯೆ ಬೆಲ್ಲಲ್ಲಿ, ದಲತ್ತೆ ಪಾಲ್ ಬೀತಿತ್ತ್, ನಲ್ಲೆ ಬೆರ್‌ಗೊನು (ಚಟ್‌ಚ ಇಟ್ಪೊಂತು) ಲೇಹ ಪೊಲೆ ಆವುರೆ ತೋಲು.

4. **(ಪೆತ್ತಂಕ್) ಅಟ್ಟೆ ಮರಂದ್ (ಲೇಹ) :-** ವಾಮ ಒರು ಗ್ಲಾಸ್, ಕೊತ್ತಂಬರಿ 2 ಗ್ಲಾಸ್, ಜೀರಗ ಪಾದಿ ಗ್ಲಾಸ್, ಕಡ್‌ಗ್ ಪಾದಿ ಗ್ಲಾಸ್, ತೆಲ್ಲೆ ಬೆಲ್ಲಲ್ಲಿ, ತೆಲ್ಲೆ ನಲ್ಲೆಮೊಲೊವು ಚುಕ್ಕು ತೆಲ್ಲೆ (ಒನ್‌ಕ್ ಇಂಜಿ), ಮತ್ತೆ ತೆಲ್ಲೆ, ಮಿಜ್ಜೆಲ್‌ತೆಲ್ಲೆ ಎಲ್ಲತ್ತೆ ಕಲ್‌ಗಿತ್ತ್ ನಲ್ಲೆ ಅರ್‌ಕೊನು. ಮೂನು ತ್ಯಾಚೆ ಚರ್‌ಚಿತ್ತ್ ನಲ್ಲೆ ಬರ್‌ಕೊನು. ಅರೆ ಲೀಟರ್ ನೈ ಅಗಾಲ್‌ತೆ ಯಡ್‌ತ್‌ಲ್ ಪೈಪಾಟೊನು. ಅದ್‌ಕ್ ಅರ್‌ಚೆ ಸಾಮಾನ (ನಲ್ಲೆ ಅರ್‌ಇತ್ತಿಕ್ಕೊನು) ಇಟ್ತ್‌ಚ್ಚೆ ನಲ್ಲೆ ಪೈಪಾಟೊನು ಪಿನ್ನೆ ಚಕ್ಕರೆ ಇಟ್ತ್‌ಚ್ಚೆ, ತ್ಯಾಚೆ ಇಟ್ತ್‌ಚ್ಚೆ, ನಲ್ಲೆ ಬೆರ್‌ಗೊನು ಗಟ್ಟಿ ಆವುರೆ ತೋಲು, ಚಪ್ಪೆ ಆಯೆಲ್ ಪಿನ್ನೆ ಒನ್‌ಕಿ ಬೆಚ್ಚೆ ಕುಪ್ಪಿಲ್ ಎಡ್‌ತ್ ಬೆಕ್ಕೊನು.

5. **ಪೊಡಿ ಮರಂದ್** :- ಇದ್‌ಕ್ ಅಟ್ಟೆ ಮರಂದ್‌ರ್ದೇ ಸಾಮಾನ. ಆಯೆಂಗ್ ತ್ಯಾಜೆ ಬೆಲ್ಲುಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲೆ. ಮಿಳ್ಳಲ್, ವಾಮ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ, ಜೀರಗ, ಕಡ್‌ಗ್, ನಲ್ಲೆ ಮೊಲೊವು, ಚುಕ್ಕು, ಮೆತ್ತೆ ಎಲ್ಲತ್ತೆ ಕಲ್‌ಗಿತ್ತ ಒನಕೆ ಬೆಕ್ಕೊನು. ನಲ್ಲೆ ಒನಬಿಯದರೆ ಪೊಡ್‌ಚಿತ್ತ ಗಾಲಿಕೊನು. ಅಗಾಲ್‌ತೆ ಯಡ್‌ತ್‌ಗ್ ನೈಬೀತಿತ್ತ ತುಲ್ಲಿಯೆಲ್ ಪಿನ್ನೆ ಚಕ್ಕರೆ ಇಟ್ಪತ್ತ, ಅದಲ್ ಪಿನ್ನೆ ಎಲ್ಲ ಪೊಡಿ ಇಟ್ಪತ್ತ, ತುಲ್ಲುಬಾಟಿತ್ತ, ಕೀಲ್ ಇಲ್‌ಚಿ ಬೆಕ್ಕೊರು. ಚಪ್ಪೆ ಆಯೆಲ್ ಪಿನ್ನೆ ಢಾಲ್‌ಗ್ ವಾರ್‌ಂಡ್ ಚಮ್‌ಚ ತಿಂಡ್‌ತ್ತ್ ಪಾಲ್ ಕುಡಿಕೊನು. (ಗಾಲಿಕೊಂಬೊ ಕಿಟ್ಪರೆ ದೊರ್‌ಗ್ ಪೊಡಿರೆ ಎರಿರೆದ್ ಬ್ಯಾಂಡ ಕಸಯ ಆಕಿ ಕೊಡ್‌ಕೊ ಗಾವುರು)

6. **ಅವ್‌ಲು ಮರಂದ್**:- ವಾಮ-200ಗ್ರಾಂ, ಮೆತ್ತೆ-25ಗ್ರಾಂ, ತ್ಯಾಜೆ-2, ಕೊತ್ತಂಬರಿ-200ಗ್ರಾಂ, ಬೆಲ್‌ತೆ ಎಲ್-100ಗ್ರಾಂ, ಅವ್‌ಲು-ಕಾಕಿಲೊ (1/4) ಚುಕ್ಕು (ಒನಕ್ ಇಂಜಿ)-25ಗ್ರಾಂ, ಕಡ್‌ಗ್ 50ಗ್ರಾಂ, ಜೀರಗ-50ಗ್ರಾಂ, ನಲ್ಲೆ ಮೊಲೊವು-50ಗ್ರಾಂ, ನೈ-200ಗ್ರಾಂ, ವಾಲ್‌ಚಕ್ಕರೆ-8 (ಮದ್ರ ಆವುರತ್ತರೆ ಎತ್ತರೆ ಬೇನೆಂಗ್ ಇಡ) ತ್ಯಾಜೆನ್ನೆ-1/2ಲೀಟರ್, ನೀರುಳ್ಳಿ-2ಕಂಡೆ, ಬೆಲ್ಲುಲ್ಲಿ-2 ಎಸಲ್, ಕುರುದುರೆ ಮೊಲೊವು-4.

ನೀರುಲ್ಲಿ, ಬೆಲ್ಲುಲ್ಲಿ, ಅವ್‌ಲು, ಎಲ್ ಇದ್‌ರೆಲ್ಲ ಬುಟ್ಟುತ್ತು ಬಾಕಿನ್ನೆ ಸಾಮಂತೆ ಕಲ್‌ಗಿತ್ತ ಒನಕಿತ್ತ ತೆಲ್ ಬರ್‌ತ್‌ತ್ತ್ ಪೊಡಿಯಾಕೊನು. ತ್ಯಾಜೆ ಚರ್‌ಚಿತ್ತ ಒನಕಿತ್ತ ನಲ್ಲೆ ಕಾಯಿಕೊನು. ಎಲ್ಲರೆ ಕಲ್‌ಗಿತ್ತ ನಲ್ಲೆ ಒನಕೊನು.

**ಆಕ್‌ರೊ ಕ್ರಮ:-** ಎನ್ನೆ ಪಿನ್ನೆ ನೈ ಬೆಚ್ಚಾಕಿತ್ತ ಮುರ್‌ಚಿ ನೀರುಲ್ಲಿ ಇಡೊನು. ಬೆಲ್ಲುಲ್ಲಿರೆ ತೋಲು ಎಡ್‌ತ್‌ತ್ತ್ ಜಪ್ಪಿತ್ತಿಡೊನು. ಚಕ್ಕರೆ ಪೊಡ್‌ಚಿಟ್ಪತ್ತ ತುಲ್ಲಿಯೆಲ್ ಪಿನ್ನೆ ಪೊಡಿಯೆಲ್ಲ ಇಟ್ಪತ್ತ (ಪೊಡ್‌ಚಿ ಬೆಚ್ಚೆದ್) ತುಲ್ಲುಂಬೊ ತ್ಯಾಜೆ ಎಲ್ ಇಟ್ಪತ್ತ (ತೀ ಮೆಲ್ಲೆ ಬೆಚ್ಚಿತ್ತ) ತುಲ್ಲುಂಬೊ ಅವ್‌ಲು ಇಟ್ಪತ್ತ ಅಡಿಮೇಲಾಕಿ ಬೆರ್‌ಗೊನು. ಚಪ್ಪೆ ಆಯೆಲ್ ಪಿನ್ನೆ ಕುಪ್ಪಿಲ್ ಇಟ್ಪೆ ಎಡ್‌ತ್ ಬೆಕ್ಕೊನು.

ಪೆತ್ತಂಕ್ ಸುಬೈಗುಂ ಅಸರ್‌ಗ್ ಢಾಲ್‌ಗ್ ಜಂಡ್ ಬಟ ಜಂಡ್ ಚಮ್‌ಚ ತಿಂಡ್‌ತ್ತ್ ಒರುಗೊಂಟೆ ಬುಟ್ಟುತ್ತು ಒರು ಲೋಟೆ ಪಾಲ್ ಕುಡಿಕೊನು.

7. **ಪೆತ್ತಣಿ ಚಾರ್ (ಮರಂದ್‌ರೆ ಚಾರ್) ವಾಮತ್ತೆ ಚಾರ್**:- ವಾಮ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ, ಜೀರಗ, ಕಡ್‌ಗ್ ಎಲ್ಲ ಒರೊರು ಚಮ್‌ಚ (ಪಿಳ್ಳಂತೆ ಕೈಲ್) ತ್ಯಾಜೆ, ಒರು ಕಡಿ, ಕುರುದುರೆ ಮೊಲೊವು-3, ತೆಲ್ ನಲ್ಲೆ ಮೊಲೊವು,

ಬೆಲ್ಲಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲತ್ತೆ ತನ್ನಿ ಬೀತಿತ್ ನಲ್ಲೆ ಅರ್ಕೊನು. ನೀರುಲ್ಲಿ ತೊಮಟೆ ಇಟ್ತ್ ಪೈಪಾಟೊನು.

8. ಪೆತ್ತಂಕ್ ರಸಂ:- ಜೀರಗ ಒನ್ನರೆ ಚಮ್‌ಚ, ನಲ್ಲೆ ಮೊಲೊವುರೆ ಪೊಡಿ ಒರು ಚಮ್‌ಚ, ಉಪ್ಪು, ಬೆಲ್ಲಲ್ಲಿ 4 ಎಸಲ್, ಒನ್‌ಕಿತ್ತ್ ಪೊಡ್‌ಚಿ ಬೆಚ್ಚೆ ಪುನರ್ ಪುಲಿಡೆ ತೋಲ್‌ಡೆ ಪೊಡಿ ಒರು ಚಮ್‌ಚ. ಒಗ್ಗರ್‌ನೆ ಚೊಪ್ಪುರೆ ಎಲೆರೆ ಎಗ್ಗೆ-2.

ಆಕ್‌ರೊ ಕ್ರಮ:- ತನ್ನಿ ತುಲ್ಲುಬಾಟಿತ್ತ್ ಜೀರಗ, ನಲ್ಲೆಮೊಲವು ಪೊಡಿ, ಜಪ್ಪಿಯೆ ಬೆಲ್ಲಲ್ಲಿ, ಎಲ್ಲ ಸಾಮಾನುಂ ಇಟ್ತ್ ತುಲ್ಲುಬಾಟೊನು, ಬೆಚ್ಚೆಚೋರುಗು ಕೂಟೊಗು ಪೆತ್ತೆ ಜಂಡ್ ನಾಲ್‌ತ್‌ಲ್ ಪಿನ್ನೆ ಈ ರಸಂ ಕೂಟೊಗು ಸುರುವಾಕ.

9. ಕಾಲ್ ಜೀರಗ :- ಕಾಲ್ ಜೀರಗ, ಚೊಲೆಮೊಲವು (ಕುರ್‌ದುರೆ ಮೊಲೊವು), ನಲ್ಲೆ ಮೊಲೊವು, ಒರುಕಂಡ ಚುಕ್ಕು ಎಲ್ಲತ್ತೆ ಕಲ್‌ಗಿತ್ತ್ ವನ್‌ಕಿತ್ತ್ ಪೊಡ್‌ಚಿ ಬೆಕ್ಕೊನು. 4 ಲೋಟ ತನ್ನಿಗ್ ಮೂನು ವಾಲ್‌ಚಕ್ಕರೆ ಒರು ಚೆರಿಯೆ ಚಂಚ ಪೊಡಿ ಇಟ್ತ್ ತುಲ್ಲುಬಾಟಿತ್ತ್ ಕುಡಿಕೊಗು ಕೊಡ್‌ಕೊನು.

ಮರಂದ್‌ಗ್ ಬೇನ್ಯಾಯೆ ತೈ ಬಗೆ ಅದ್‌ರೆ ಪೇರ್ ಪಿನ್ನೆ ಅದ್‌ರೆ ಉಪಯೋಗ

1. ಅಮೃತಬಲ್ಲಿ: ಇದ್ ಬೂರು ಪೋಂಡೆ ತೈ. ಇದ್‌ರೆ ಎಲೆ, ಬೂರು ಇದೆಲ್ಲಾ ಮರಂದ್‌ಗ್ ಆವುರು. ಇದ್ ಪನಿ, ಮಂಞಲ್ ಸೀಕ್, ಮದ್ರಮೂತರ, ಸಂಧಿವಾತ (ಚರ್ಮ), ತೋಲುರೆ ಸೀಕ್ ಇಚಂತೆದ್‌ಕೆಲ್ಲಾ ಇದ್‌ರೆ ಕಸಾಯೆ ನಲ್ಲೆ.
2. ಆಡ್‌ಲೋಡ್: ಇದ್ ತೈ. ಇದ್‌ರೆ ಎಲೆರೆ ಕಸಾಯೆ ಸೀತ, ಪನಿ, ಉಬ್ಬಸ ಬೆಲ್ಲು ಪೋಂಡದ್ ಆವುರು, ಎಲೆ ತನ್ನಿ ಇಟ್ಟಿತ್ತ್ ತುಲ್ಲುಬೊ ಬಂಡೆ ಸೆಕೆ ಸೀತ, ಚೊಮಕ್ ನಲ್ಲೆ.
3. ಇಂಗ್ : ಚೆರಿಯೆ ಮರತ್‌ಲ್ ಆವುರೆದ್ ಬಯರ್ ನೊಂಬಲ, ಅಜೀರ್ಣ, ಕ್ರಿಮಿಗ್ ಆವುರು.
4. ಈಂದ್: ಇದ್ ಮರ ಇದ್ದೆ ಪೊಡಿ ಸಂಪು, ಬಯರ್ ನೊಂಬಲ, ನಡು ನೊಂಬಲ, ಉರಿ ಕಡ್ಲಲ್ ಎಲ್ಲಾ (ಉಷ್ಣತ್‌ಲ್ ಬಂಡೆದ್) ಇದ್‌ರೆ ಪಾಲ್ಗ್ ಇಟ್ಟಿತ್ತ್ ಪೈಪಾಟಿತ್ತ್ ಕುಡಿಕೊನು. ಮನ್ನಿ ಪೊಲೆ ಆಕಿತ್ತ್ ತಿನ್ನೊಗುಂ ಆವುರು.
5. ಉಲುಂದು : ಇದ್(ಚೆರಿಯೆ ತೈ). ಇದ್ ಇಡ್ಲಿ, ಪೋಲೆ, ವಡೆ ಆಕೊಗಾವುರು,

ಮೊಲೆಪಾಲ್ ಯಾರ ಆವೊಗು ಇದಾರೆ ಉಪಯೋಗ ನಲ್ಲೆ. ಮಕ್ಕಗುಂ ಬೆಲಿಯಂಕುಂ ಉಪಯೋಗ ನಲ್ಲೆ. ಇದಾರೆ ಕಲ್ಲಿತ್ತ ಒಣಕಿತ್ತ ತೆಲ್ಲ್ ಬರ್ತಿತ್ತ ಪೊಡ್ಡಿ ಬೈಕೊನು. ಬೇನಾಯಪ್ಪ ಅದ್ಕ ಪಂತಾರೆ ಪೊಡಿ ನೈ ಬೆರೆಕೆ ಆಕಿತ್ತ ಉಂಡೆ ಆಕಿತ್ತ ಬಾಲಕಾರ್ತಿ ಪೆನ್ನಮಕ್ಕಗ್ ತಿನ್ನಪಾಟಿಯೆಂಂಗ್ ಅಜಲೆ ತಡಿಕ್ ಬಾರೀ ನಲ್ಲೆ. ಭವಿಷತ್ತಲ್ ಅಜ ಪೆರೆ ನ್ಯಾರತ್ತಲ್ ತಾಕತ್ತ ಇಕ್ಕರ್. ವಾತ ಇನ್ನೆಂಂಗ್ ಇದಾರೆ ಉಪಯೋಗ ಕೊರೊಡಿ ಆಕಿಯತ್ತರೆ ನಲ್ಲೆ.

6. ಎಕ್ಕ : ಇದ್ ತೈ, ಇದಾರೆ ಎಲೆಕ್ ಎನ್ನೆ ತೊಟ್ಟುತ್ತ ಕನಲ್ಲ್ ಬೆಚ್ಚಿತ್ತ ಬೆಚ್ಚಿ ಆಕಿತ್ತ ಗೆಂಟ್ ನೊಂಬಲತ್ತಗ್ ಮೇಲ್ಗ್ ಬೆಚ್ಚಿತ್ ಸೆಕೆ ಪೊಲೆ ಕೊಡ್ಕೊನು.
7. ಈತಬಲ : ಇದ್ ಮರತ್ತಲ್ ಆವುರದ್. ಇದ್ ತಡಿಕ್ ಚೋರೆ ಆವೊಗು ನಲ್ಲೆ. ಇದ್ ನಾಲ್ಗುಂ ಮೂನು ತಿಂಡೆಂಂಗ್ ನಲ್ಲೆ. ಯಾರ ಉಷ್ಟ ಆವುರು. ಇದಾರೆ ಕೆಕ್ರಿಜ್ ಇಲ್ಲೆಂಂಗ್ ಚವತೆರೆ ಒಟ್ಟಿಗೆ ತಿಂಡೆಂಂಗ್ ಉಷ್ಟ ಬಲಿಕೋಗುಂ ಆವುರು.
8. ಇಂಚಿ : ಇದ್ ಚೆರಿಯೆ ಚೆರಿಯೆ ತೈ. ಮನ್ನರುಲ್ಗ್ ಉಲ್ಲೆ ಕಂಡೆರೆ ಉಪಯೋಗ ಆಕರೆ. ಅಜೀರ್ಣ, ತಲೆಕುತ್ತು ತಲೆನ್ನೊಂಬಲ, ಗೆಂಟ್ನೋಂಬಲ, ಚೊಮೆ, ಸೀತ, ಪನಿಕ್ ಇದ್ ನಲ್ಲೆ.
9. ಮಂಞಲ್ : ಇದ್ ಚೆರಿಯೆ ತೈ. ಮನ್ನರುಲ್ಗ್ ಇಕ್ಕರೆ ಕಂಡೆ ಸೀತ, ಚಮೆ, ಮದಾರ ಮೂತರ, ಪುಲುಕು, ಮೊಡವೆಗ್ ಆವುರು.
10. ಜೀರಗ : ಚೆರಿಯೆ ತೈ. ಬಿತ್ತ ಅಜೀರ್ಣ, ಪನಿ, ತೂರದ್ಕ, ಬಯರ್ ನೊಂಬಲ, ಗ್ಯಾಸ್ ನೊರೆಯಿಡೆದ್ಕ (ವಾಯಿ) ಪಿತ್ತತ್ತಗ್ ಆವುರ್.
11. ನಲ್ಲೆ ಮೊಲೊವು : ಇದ್ ಬೂರು ಪೋಂಡೆ ತೈ. ಬಿತ್ತ ಪೋಲೆ ಜೊಂಕೆ ಜೊಂಕೆ ಆಯಿಟ್ಕರ್. ಇದ್ ಸೀತ, ಪನಿ, ಚಮೆ, ಅಜೀರ್ಣತ್ತಗ್ ಆವುರು.
12. ಕೊತ್ತಂಬರಿ : ಚೆರಿಯೆ ತೈ, ಇದಾರೆ ಬಿತ್ತ, ತೈ ಎಲ್ಲ ಮರಂದುಗುಂ ಆವುರು, ಕರಿ ಆಕೊಂಗುಂ ಅಗತ್ಯ ಬೇನು. ಪನಿ, ಅಜೀರ್ಣ, ತಲೆನೊಂಬಲ ತಲೆಕುತ್ತು, ಸೀತ, ಚಮೆ, ಕಾರ್ಕದ್, ಮೇಲೆಲ್ಲ ತೀ ಬಂಡೆದ್ಕ ಪಿತ್ತತ್ತಗ್ ಆವುರು.
13. ಕಡ್ಗ್ : ಚೆರಿಯೆ ತೈ. ಬಿತ್ತ ಪಿನ್ನೆ ಇದಾರೆ ಎನ್ನೆ ತೋಲುರೆ ಸೀಕ್ಗ್, ಪುಲುಕುಂ ಆವುರು.
14. ಎಲ್ಲರಿ : ತೈ, ಇದಾರೆ ಬಿತ್ತ ಅಜೀರ್ಣತ್ತಗ್, ಚೊಮೆ, ಕಾರ್ಕದ್, ತಲೆ ಕುತ್ತು, ಬಾಯಿ ಸುವಾದಿನ್ನೆಲ್ಲೆಂಂಗ್, ಬಾಯಿನಾರ್ತೆಂಂಗ್ ಆವುರು.

15. ಅರಾಂಪು : ಮರ ಇದ್ ಕರ್ತೆ ಮುಗ್ಗೆ ಪೊಲೆ ಇಕ್ಕರ್. ಅರಾಂಪು ಪಿನ್ನೆ ಅದರೆ ಎನ್ನೆ ಪಲ್ಲ ಕುತ್ತುಗ್, ಕಾರೆದ್, ಬಯರ್ ನೊಂಬಲತ್, ಅಜೀರ್ಣ, ಚೊಮೆ, ಸೀತ, ಕಫ ಕೆಟ್ವೆರೆದ್, ಬಾಯಿ ಸುವಾದಿಲ್ಲತದ್.
16. ಕೆತ್ತೆ : ಇದ್ ಮರ್ತರೆ ಕೆತ್ತೆ. ಇದ್ ಚಮೆ, ಅಜೀರ್ಣ, ಬಾಯಿ ಸುವಾದಿನ್ನಲ್ಲೆಂಗ್ ಬೇನಾವುರು.
17. ತೊಲ್ ಸಿ : ಚೆರಿಯೆ ತೈ. ಇದರೆ ಎಲೆ, ಪೂ ಬಿತ್ತೆ ಎಲ್ಲಾ ಮರಂದ್ ಆವುರು, ಪನಿ, ಚೊಮೆ, ಸೀತ, ತೋಲುರೆ ಸೀಕ್ ಇದ್ಕೆಲ್ಲಾ ಆವುರು.
18. ಸಾಂಬಾರೊ ಬಲ್ಲಿ : ಚೆರಿಯೊ ತೈ. ರಾಸಿಪೊಲೆ ಆವುರೆದ್. ಎಲೆ ದಂಟ್ ಅಜೀರ್ಣತ್, ದಡಿಕೆ ಬುನೆಂಗ್ ಸೀತತ್ ಬಯರ್ ಉಬ್ಬರಿಕ್ರೆದ್ ಆವುರು.
19. ಮೂಲಂಗಿ : ತೈ. ಕಂಡೆ, ಬಿತ್ತೆ ಇದೆಲ್ಲಾ ಪನಿ, ಅಜೀರ್ಣ, ಮೂಲತ್ತೆ ಸೀಕ್ಗೆಲ್ಲಾ ಆವುರು.
20. ಬಸಲೆ : ಬೂರು, ಎಲೆ ಎಲ್ಲಾ ಅಜೀರ್ಣತ್, ಬಾಯಿ ಪುನ್ನುಗು, ಸೀತ, ಪಿತ್ತ, ಗಾಯತ್, ಪನಿಕ್ ಆವುರು.
21. ನೆಲಬಸಲೆ : ಚೆರಿಯೆ ತೈ. ರಾಸಿ ಪೊಲೆ ಆವುರು. ಇದ್ ಅಜೀರ್ಣತ್, ಪಿತ್ತ, ನರಂಬುಗುಲ್ಲೆ ತಾಕತ್ ಆವುರು.
22. ತೆಮೆರೆ : ಇದ್ ನೆಲತ್ತಲ್ ಪರಕ್. ಚೆರಿಯೆ ತೈ, ಎಲೆ ಬೇರ್ ಬೇನಾವುರು. ಇದ್ ನೆನಪು ಶಕ್ತಿಯಾರ ಆಕೊಗು, ನರಂಬುಗ್ ತಾಕತ್ತೆ ಕೊಡೊಗು, ಚಮೆ, ಸೀತ, ಮಂಞಲ್ ಸೀಕ್, ಚೋರೆ ಯಾರಾಕೊಗು ಬೇನಾವುರು.
23. ನೆಲ್ಲಿ : ಇದ್ ಮರತ್ ಆವುರು (ಬೆಟ್ಟದ ನೆಲ್ಲಿ) ಇದರೆ ಕಾಯಿ ಎಲೆ ಮರಂದ್ ಆವುರು. ಇದಲ್ (ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ) ಸೀಕ್ ಬರಾತೆಪೊಲೆ ತಡೆಯಿರೆ ಶಕ್ತಿ ಉಂಡು. ತಾಕತ್ತೆ ಯಾರ ಬಂಡ್. ಪನಿ, ಮಂಞಲ್ ಸೀಕ್, ಪಿತ್ತತ್, ತಲೆ ತಿರ್ಚಿಲ್ ಇದ್ ನೆಲ್ಲಿ. ಸಂಧಿವಾತ, ಸರ್ಪಸುತ್ತು, ನೆಂಞೆರೆ ಸೀಕ್, ಅಜೀರ್ಣತ್ಗುಂ ಆವುರು.
24. ಲಿಂಬೆ ಪುಲಿ (ನಾರಜೈ) : ಇದ್ ಚೆರಿಯೆ ಮರ. ಪೊದೆ ಪೊಲೆ ಆವುರು. ಇದ್ ಅಜೀರ್ಣ, ತಲೆ ತಿರಿಚಲ್ ಪಿತ್ತತ್, ಮಂಞಲ್ ಸೀಕ್ ಬಯರ್ ಉಬ್ಬರಿಕ್ರೆದ್ ಆವುರು.
25. ನೆಲ ನೆಲ್ಲಿ : ಇದ್ ಚೆರಿಯೆ ತೈ, ಎಲೆರೆ ಅಡಿರೆ ಅಡಿಲ್ ಚೆರಿಯೆ ಚೆರಿಯೆ ಕಾಯಿಪೊಲೆ ಇಕ್ಕರ್. ಇಡೀ ತೈರೊಮೆ ಮರಂದ್ ಉಪಯೋಗ

(ಗಲಸ್‌ರೆ) ಆಕ. ಮಂಞಲ್ ಸೀಕ್‌ರಂಕ್ ಪಿತ್ತತ್ತ್‌ಗ್ ತಲೆ ತಿರಿಚಲ್‌ಗ್ ನಲ್ಲೆ.

26. **ತುಂಬೆ :** ಇದ್ ಚೆರಿಯೆ ತೈ. ಕಾಟ್ ತೈ ಪೊಲೆ ಉಲ್ಲೆ ಇದ್‌ರೆ ಇಡೀ ತೈ ಮರಂದ್‌ಗ್ ಆವುರು. ಇದ್ ಚೊಮೆ, ಕಫ, ತೊಂಡೆ ನೊಂಬಲ, ತಲೆಕುತ್ತು, ಆವುರು. ಅಲರ್ಜಿಲ್ ಬಂಡೆ ಕಡಿಕೆಗ್ ಪನಿಗ್ ಆವುರು.
27. **ಗಡ್‌ಗ :** ಇದ್ ಚೆರಿಯೆ ತೈ. ಕಂಡತ್ತೆ ಅರಗಲ್ ಇಕ್ಕರೆ ಯಾರ. ಇದ್‌ರೆ ಎನ್ನೆ ತಲೆರೊ ಮುಡಿ ಉದ್ದ ಬರೊಗು, ಮುಡಿ ಕರ್ಪು ಆವೊಗು, ಬೆಲ್ವಾವಾತೊಪೊಲೆ ತಡೆಯೊಗ್ ನಲ್ಲೆ.
28. **ಗರಿಕೆ :** ಇದ್ ಚೆರಿಯೆ ತೈ. ನೆಲತ್ತಲ್ ಪರಡಿಯೆ ಪೊಲೆ ಬಲಿಕ್‌ರೆದ್. ಇದ್ ಉರಿ ಮೂತ್ರ ತೋಲುರೆ ಸೀಕ್, ತಲೆರೊ ತೋಲ್ ಚಾವುರೆದ್‌ಕ್ (ತಲೆಹೊಟ್ಟು), ಮೂಕುಲು ಚೋರೆ ಬಂಡೆದ್‌ಕ್, ತಡಿಲ್ ಚೋರೆ ಆವೊಗು ನಲ್ಲೆ.
29. **ಕರಿಬೇವು :** ಕರಿಚೊಪ್ಪು ಒಗ್ಗರನೆ ಚೊಪ್ಪು, ಇದ್ ತೈ. ಚೆರಿಯೆ ಮರ ಇದ್‌ರೆ ಎಲೆಲ್ ಇರುಂಬುರೊ ಅಂಶ ಯಾರ ಉಂಡು. ಜೀರ್ಣ ಶಕ್ತಿ ಯಾರಾವೊಗು, ಮದ್ರ ಮೂತರತ್‌ಗ್, ತಡಿರೆ ಬೊಜ್ಜು ಕರ್‌ಗೊಗು (ಚರ್ಬಿ ಕರ್‌ಗೊಗು) ಮುಡಿ ಕರ್ಪಾಕೊಗು ಇದ್ ನಲ್ಲೆ.
30. **ಬೆತ್ತಲೆ :** ಇದ್ ಬೂರು ಪೋಂಡೆದ್. ಇದ್‌ರೆ ಎಲೆ ಚಮೆಕ್, ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ ಯಾರ ಆವೊಗು, ಕಫ ತನ್ನಿಯಾವೊಗು ಬಯರ್ ನೊಂಬಲತ್‌ಗ್ ನಲ್ಲೆ.
31. **ಇಳೋಲಿಸರ :** ಇದ್ ತೈ. ಪೊದೆ ಪೊಲೆ ಆವುರು. ಎಲೆ ದಲ ಇಕ್ಕರ್. ಇದ್‌ರೆ ಎಲೆರೆ ನಡುಲು ದಲತ್ತೆ ಇಳೋಲಿ ಪೊಲ್ತೆ ತನ್ನಿ ಕನಿಕೆತೆ ಯರ್ಚಿ ಇಕ್ಕರ್. ಇದ್‌ರೆ ಮೊಗ ಚಂದಾವೊಗು, ಮುಡಿ ಬಲ್‌ಕೊಗು, ಸಂಧ್ ನೊಂಬಲತ್‌ಗ್, ಮಂಞಲ್ ಸೀಕ್‌ರಂಕ್, ಪೆನ್ನಿಜಲೆ ತಿಂಜಲಾಂಬೊ ಉಲ್ಲೆ ಬಯರ್ ನೊಂಬಲತ್‌ಗ್, ತೋಲುರೆ ಸೀಕ್‌ಗ್, ಚೋರೆ ಕೊರಞ್‌ಕ್ ಇದ್ ನಲ್ಲೆ.
32. **ಪೊನ್ನಂಗನ್ನಿ :** ಇದ್ ನೆಲತ್‌ಲ್ ಪರಕ್‌ರೆ ಬೂರು ಪೊಲ್ತೆ ತೈ. ಇದ್ ನೆನಪು ಶಕ್ತಿ ಯಾರ ಆವೊಗು, ಪನಿ, ತೂರೆದ್‌ಕ್, ಪುಷ್ಟಿ ಯಾವೊಗು ನಲ್ಲೆ.
33. **ವಿಟಮಿನ್ ಚೊಪ್ಪು :** ಇದ್ ತೈ. ಇದ್‌ರೆ ಎಲೆಲ್ ಇರುಂಬುರೆ ಅಂಶ ಯಾರ ಉಂಡು. ಚೋರೆ ಕೊರೊಡಿ ಇನ್ನಂಕ್ ತಡಿ ಬಚ್ಚಿತ್ತಿನ್ನಂಕ್ ಇದ್‌ರೆ ಕೂಟ ಆಕಿ ತಿನ್ನಬಾಟೊನು.

34. **ಚೀರೆ** : ಇದ್ ತೈ, ಇದ್‌ರೆ ಬರ್‌ತೆಕರಿ ಕರ್ಪುಂಚಿಮಾರ್‌ಗ್, ಮಕ್ಕಗ್, ಬಯಸ್‌ರಂಕ್ ಎಲ್ಲಾಗುಂ ನಲ್ಲೆ. ಇದ್ ಚೋರೆ ಯಾರಕೋಗು ತಾಕ್ತಗ್, ಮೂಲತ್ತೆ ಸೀಕ್‌ಗ್ ನಲ್ಲೆ.
35. **ಮುರ್ಚೆರೆ ಚೋಪ್ಪು** : ಇದ್ ಮರ. ಇದ್ದೆ ಎಲೆ, ಕೋಡು (ಮುರ್ಚೆರೆ ಕೊಂಬು)ಇದಲೆಲ್ಲ ಚಮ್ಮೆ ಇರಾಂಬುರೆ ಸತ್ತ ಉಂಡು. ಅದೇ ದೃಷ್ಟಿಯಾರವೊಗು, ಸಂಧ್ ನೊಂಬಲ್‌ತ್ತಗುಂ ನಲ್ಲೆ. ಮೂತರಾತೆ ಕಲ್ಲಗ್ ಇದ್‌ರೆ ಬೇರರೆ ಕಸಾಯ ನಲ್ಲೆ.
36. **ಮುರ್‌ಕ್** : ಇದ್ ಚೆರಿಯೆ ಮರ ಇದ್‌ರೆ ಎಲೆ ಸೀತ, ಕಫ, ಪನಿಕ್ ಆವುರು. ಚೆರಿಯೆ ಮಕ್ಕಲೆ ಕುಲಿಪಾಟ್‌ರೆ ತನ್ನಿಗ್ ಇದ್‌ರೆ ಎಲೆರೆ ಜಪ್ಪಿತ್ತ ಇಟ್ತ್‌ತ್ತ ಕುಲಿಪಾಟಿಯೆಂಗ್ ಮಕ್ಕಲೆ ಸೀತ ಕಫ, ಚೊಮೆ, ಕೊರೊಡಿ ಆವುರು. ಮಕ್ಕಲೆ ಚಲ್‌ತ್ತಗುಂ ಆವುರು. ಈ ಚೊಪ್ಪುರೊಟ್ಟಿಗೆ ಆಡ್‌ರೊಡ್‌ರೆ ಚೊಪ್ಪುರೆಂ ಜಪ್ಪಿತ್ತ ಕಿಡಾವುರೆ ಕುಲಿಪಾಟಿರೆ ತನ್ನಿಗ್ ಇಡೋನು (ಸೀತ ಐತಿನ್ಪು).
37. **ತಗರೆ (ತವರೆ)** : ಇದ್ ಚೆರಿಯೆ ತೈ, ಇದ್‌ರೆ ಚೊಪ್ಪುರೆ ಕೂಟ ಆಕ್‌ರಾರ್ (ಬರ್‌ತೆಕರಿ) ಇದ್ ಚೋರೆ ಯಾರವೊಗು, ಕ್ರಿಮಿ ಚಾವೊಗು ನಲ್ಲೆ. ಇದ್‌ರೆ ಬಿತ್ತರೆ ಬರತ್‌ತ್ ಪೊಡಚಿತ್ತ ಕಸಾಯ ಪಾಲ್ ಬೀತಿತ್ತ ಆಕೆಂಗ್ ಚಾಯ ಪೊಲೆ ಕುಡಿಕೊಗಾವುರ್.
38. **ನಾಚಿಕೆ ಮುಲ್ಲು** : ಇದ್ ಪೊದೆ ಪೊಲೆ ಆವುರೆ ತೈ. ಇದ್‌ಲ್ ಮುಲ್ಲು ಇಕ್ಕರೆ ಸಬೊಲು ಪಿಡಿಕೊಂಬು ಜಾಗ್‌ರಾತೆ ಆಕೊನು. ಇದ್ದೆ ಬೇರ್ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಇಡೀ ತೈರೆ ಚೆರಿಯೆ ಚೆರಿಯೆ ಕಂಡಾಕಿತ್ತ ಕಸಯ ಆಕಿ ಕುಡಿಕೊನು ಉರಿಮೂತ್ರ, ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ, ಹೈಲ್ ಚೋರೆ ಯಾರ ಪೊಂಡೆದ್ಕ ಇದ್ ನಲ್ಲೆ. ಆನಿಜಲೆ ಬಿತ್ತ ಬೀಜ್‌ಂಗ್ ಇದ್‌ರೆ ಎಲೆರೆ ಅರ್‌ಚಿತ್ತ ಪುಯೊನು. ಕುಲಿಕ್‌ರೆ ತನ್ನಿಗ್ ಈ ತೈರೆ ಇಟ್ತ್‌ತ್ತ ತುಲ್ಲು ಬಾಟಿಯೆಂಗ್ ಮೇಲ್ ಕೈ ನೊಂಬಲ್‌ತ್ತಗ್ ನಲ್ಲೆ. ಮದ್‌ರ ಮೂತ್ರತಂಕುಂ ಆವುರು.
39. **ದಾಸನ ಪೂ(ದಾಸವಾಳ)** : ಇದ್ ಪೊದೆ ತೈ. ಬಾಯಿಪುನ್ನು ಇನ್ನಜಿ ಇದ್‌ರೆ ಎಲೆ, ಪೂ, ಚವುಚಿ ತಿನ್ನೊನು. ಅರೆಗಾಲ್‌ತ್ ಜಾಮನ ಇದ್‌ರೆ ಪೂ ನಂಚಿಟ್ತ್‌ತ್ ಸುಬೈ ಬೆರುಂ ಬೈತ್‌ಗ್ ಆ ತನ್ನಿ ಕುಡಿಕೊನು. ಇದ್ ಚೋರೆ ಯಾರ ಆಕೊಗು, ತಲೆರೆ ಮುಡಿ ಕರ್‌ಪಾವೊಗುಂ ನಲ್ಲೆ.
40. **ಬಯಂಬು** : ಇದ್ ತೈ ಇದ್‌ರೆ ಬೇರ್ ಮರಂದ್‌ಗ್ ಆವುರು. ಬಯಂಬು ಕಲ್ಲಗ್ ವರಸಿತ್ತ (ತೆಲ್ಲ ತನ್ನಿ ತಟ್‌ಬಾಟಿತ್ತ) ತಲ್‌ಕೊನು ಇದ್‌ರೆ ಚೆರಿಯೆ

ಮಕ್ಕಳೆ ನಾವುಗು ಒರಸಿಯೆಂಗ್ ಪಲ್ಕರಿಯೊಗು ನಾವು ಸರಿ ಮರಿಡ್.  
ಸೀತ, ಕಫ, ಚೊಮೆ, ಮಕ್ಕಳೆ ಚಲತ್ತ್‌ಗ್ ಇದ್ ನಲ್ಲೆ.

41. **ಸೋಗಡೆ ತೈ ಬೇರ್:** ಇದ್ ನೆಲತ್ತ್‌ಲ್ ಪರ್ಡಿಯೆ ಪೊಲೆ ಉಲ್ಲೆ ಬೂರು.  
ಇದ್‌ರೆ ಬೇರ್ ಎಲೆ ಮರಂದ್‌ಗಾವುರು. ಇದ್ ಉರಿಮೂತರ, ಪನಿ,  
ಪಿತ್ತ, ತಲೆಕುತ್ತು ತಲೆ ತಿರಿಚಲ್‌ಗ್ ಇದ್ ನಲ್ಲೆ. ಇದ್‌ರೆ ಬೇರ್‌ರೆ ಸರ್‌ಬತ್ತ್,  
ಸಂಪು, ಸೆಕೆಡೆ ನ್ಯಾರತ್ತ್‌ಲ್ ನಲ್ಲೆ.
42. **ಕಂಚಿಬೈಲ್ :** ಇದ್ ಬೂರು ಪೋಂಡೆ ತೈ. ಇದ್‌ರೆ ಎಲೆ ಕಾಯಿ ಮರಂದ್‌ಗ್  
ಆವುರು. ಇದ್‌ರೆ ತನ್ನಿ ಬೆರುಂ ಬಯತ್‌ಗ್ ಕುಡ್‌ಚೆಂಗ್ ಮದ್ರ ಮೂತರ  
ಕೊರೊಡಿ ಆವುರು. ಇದ್ ಪನಿ ಅಜೀರ್ಣ, ಸಂಧಿವಾತ, ಕುರು, ಸೀತ  
ಪಿತ್ತ ಆಮ್ಲ ಪಿತ್ತ ಕಣ್ಣೆರೆ ಸೀಕ್‌ಗ್ ಎಲ್ಲ ಆವುರು.
43. **ನೀರುಲ್ಲಿ :** ಇದ್ ಚೆರಿಯೆ ತೈ, ಇದ್‌ರೆ ಕಂಡೆ ಎಲೆ ಮರಂದ್‌ಗ್ ಆವುರು.  
ಇದ್ ಅಜೀರ್ಣತ್ತ್‌ಗ್, ತಾಕತ್ತ್‌ಗ್ ಯಾರಾವೊಗು ಎಕಟೆ ಕುಟ್ಟುರೆದ್‌ಕ್  
ಆವುರು.
44. **ಬೆಲ್ಲುಲ್ಲಿ :** ಇದ್ ಚೆರಿಯೆ ತೈ, ಕಂಡೆ ಚೊಲೆರೆದ್, ಇದ್ ವಾತ, ಅಜೀರ್ಣ  
ಚರ್ಬಿ ಕರಗೊಗು, ನೆಂಇರೆ ಸೀಕ್‌ಗ್, ತಾಕತ್ತ್ ಯಾರ ಆವೊಗು ಆವುರು.  
ಸೀಕ್ ಬರಾತೆಪೊಲೆ ತಡೆಯೆರೆ ಶಕ್ತಿ ಇದ್‌ಕ್ ಯಾರ ಉಂಡು.
45. **ಚೂರ್ಣ ಕಂಡೆ :** ಇದ್ ತೈ. ಇದ್‌ರೆ ಕಂಡೆ ಮರಂದ್‌ಕ್ ಕರಿಕ್ ಆವುರು.  
ಇದ್ ಮೂಲತ್ತೆ ಸೀಕ್‌ಗ್, ಚೊಮೆ, ದಮ್ಮು, ಕೆಟ್ಟೆರೆದ್‌ಕ್ ಆವುರು. ಪುನ್ನು  
ಒಣಜೊಗ್, ವಪರ್‌ಸನಾತೆ ಗಡಿ ಕೂಡೊಗ್ ಇದ್‌ರೆ ಬರ್‌ತೆ ಕೂಟ ಆಕಿ  
ಕೊಡೊನು.
46. **ಕೋಕಿ:** ಇದ್ ಬೂರು ಪೋಂಡೆ ತೈ. ಇದ್ ಬಾಯಿಪುನ್ನು, ಮದ್ರ ಮೂತರ,  
ಪನಿ ದಮ್ಮು ಕೆಟ್ಟೆರೆದ್‌ಕ್ ಪಿತ್ತತ್ತ್‌ಗ್ ಆವುರು.
47. **ಬಲ್‌ದಿಚಿ :** ಇದ್ ತೈ. ಇದ್‌ರೆ ಎಲೆ, ಬೇರ್, ಕಾಯಿ ಮರಂದ್‌ಗ್  
ಆವುರು. ಇದ್‌ರೆ ವನಕಿತ್ತ, ಪೊಡ್‌ಚಿತ್ತ, ಕನಲ್‌ಗಿಟ್ಟಿತ್ತ ಬನ್ನೆ ಪೊಗೆರೆ  
ಕಾದು ಚೋರುರಜಲೆ ಕಾದ್‌ರಇತ್‌ಗ್ ಪಿಡ್‌ಚೆಂಗ್ ಕಾದ್ ಚೋರಲ್  
ನಿಕ್ಕರ್. ಕೊರಿಯ ನ್ನಾಲ್ ಆಕೊನು.
48. **ಬಟಾನಿ :** ಇದ್ ತೈ. ಕೋಡ್ ತೊಲೆಚೆಂಗ್ ಕಿಟ್ಟೆರೆ ಕಾಯಿ ಇದ್.  
ಮರಂದ್‌ಗುಂ ಕರಿಗುಂ ಆವುರು. ಇದ್ ಪಚ್ಚೆ ತಿನ್ನೊಗು ತೀರ. ಅಜೀರ್ಣ  
ಆವುರು. ಇದ್ ಬ್ಯಾಪಾಟಿ ತಿಂಡೆಂಗ್ ತಾಕತ್ತ್‌ಗ್ ನಲ್ಲೆ.

49. ಪುದೀನ : ಇದ್ ಚೆರಿಯೆ ತೈ, ಇಡೀ ತೈ ಮರಂದ್‌ಗ್ ಆವುರು. ಅಜೀರ್ಣತ್‌ಗ್, ಎಕಟೆ ಕುಟ್ಟರೆದ್‌ಕ್, ಸೀತತ್‌ಗ್, ಪಲ್ಲರೆ, ಬಾಯಿರೆ ನೊಂಬಲತ್‌ಗ್ ನಲ್ಲೆ.
50. ಕ್ಯಾರೆಟ್ : ಇದ್ ತೈ, ಕಂಡೆ, ಕಾಯಿಕರಿ ಇದ್. ವಾತ, ಪಿತ್ತ, ಕಫತ್‌ಗ್ ನಲ್ಲೆ. ಉಷ್ಣತೆ ಚಮೆಗ್ ಹಾಟ್‌ಗ್ ಬಲ ಕಿಟ್ಟೊಗು, ಕನ್ನರೆ ಕಾನ್‌ಚ ಯಾರಾವೊಗು ನಲ್ಲೆ. ಆನಿಕ್ ಆನ್‌ತನ ಯಾರಾವೊಗು ನಲ್ಲೆ.
51. ಚೀಂಬು : ಇದ್ ತೈ, ಕರಿ ಆಕೊಗು ಮರಂದ್‌ಗ್ ಆವುರು. ಇದ್ ಮೂಲತೆ ಸೀಕ್‌ಗ್, ಪಿತ್ತತ್‌ಗ್, ತಾಕತ್ ಕೊರೊಡಿ ಇನ್ನಂಕ್ ಮೊಲೆಪಾಲ್ ಯಾರಾವೊಗು ಇದ್ ನಲ್ಲೆ.
52. ಬೀಟ್‌ರೂಟ್ : ಇದ್ ತೈ, ಕಂಡೆ ಕಾಯಿಕರಿ. ಚೋರೆ ಯಾರಾವೊಗು ಉಷ್ಣತೆ ಚಮೆಗ್ ಬೀಪಿ ಯಾರಾಯೆಂಕ್ ಬಿಪಿ ಸರಿ ಆವೊಗು ನಲ್ಲೆ. ಮದ್ರ ಮೂತರತಂಕ್ ನಲ್ಲೆ.
53. ಬಟಾಟೆ : ಇದ್ ತೈ, ಕಂಡೆ ಕಾಯಿಕರಿ. ಕಫ, ಚೋಮೆಕ್, ಆನ್‌ತನ ಯಾರ ಆವೊಗು, ತೀ ತಾಗಿಯೆಕ್ (ಚುಟ್ಟೆ ಗಾಯತ್‌ಗ್) ಇದರೆ ಅರ್‌ಚಿತ್ತ್ ಪೂಇಂಕ್ ನಲ್ಲೆ. ಅಜೀರ್ಣ (ಜೀರ್ಣ ಶಕ್ತಿ ಕೊರೊಡಿ) ಇನ್ನಂಕ್, ಸರಿ ಪರ್ತ್ ಪೋವಾತಂಕ್ ಇದ್ ನಲ್ಲೆ. ಬಯತರೆ ಗ್ಯಾಸ್ ಯಾರಾಕರೆ, ಬಯರ್ ಉಬ್ಬರ್‌ಚೆ ಪೊಲೆ ಆವುರು.
54. ತೊಮಟೆ : ಇದ್ ತೈಲ್ ಆವುರೆದ್. ತಡಿಕ್ ತಾಕತ್, ಪಸಿ ಯಾರ ಆಕೊಗು ನಲ್ಲೆ. ಪಚ್ಚೆ ತಿಂಡೆಂಕ್ ಪರ್ತ್ ಪೋಂಡೆದ್ ಸರಿ ಆವೊಗುಮ್ ನಲ್ಲೆ. ಗೆಂಟ್ ನೊಂಬಲ್‌ತ್‌ಗ್ ಕಿಡ್ನಿರೆ ಕಲ್ಲೆ ಇನ್ನಂಕ್ ಇದ್ ನಲ್ಲೆ.
55. ಕುಂಬ್ಲಿಚಿ : ಇದ್ ಬೂರುಲ್ ಆವುರೆ ಕಾಯಿಕರಿ. ತಡಿಕ್, ತಾಕತ್‌ಗ್ ಯಾರ ಆಕೊಗುಮ್, ಆನ್‌ತನ ಯಾರ ಆಕೊಗುಮ್ ನಲ್ಲೆ. (ಕುಂಬ್ಲಿಚಿ) ಬೆಲಜಿಡ್ ನಲ್ಲೆ. (ಯಲ್‌ತ್‌ಲ್ ಇಜಂತೆಲ್ಲಾ ಫಾಯಿದ ಕಿಟ್ಲೆ) ಇದರೆ ಬಿತ್ತರೆ ಕೊರಿಯಿ ನ್ನಾಲ್ ನಾಲ್‌ಗುಂ ತಿಂಡೆಂಕ್ ಮಾನಸೀಕ್ ಕೊರೊಡಿ ಆವುರು. ವೀಕ್‌ನೆಸ್‌ಗುಂ ನಲ್ಲೆ.
56. ಪೊಟ್ಟಕಾಯಿ (ಪಟ್ಟಕಾಯಿ) : ಇದ್ ಬೂರುಲ್ ಆವುರೆ ಕಾಯಿಕರಿ. ಇದರೆ ಎಲೆ, ಬೇರ್, ಕಾಯಿ ಎಲ್ಲಾ ಮರಂದ್‌ಗ್ ಆವುರು. ಚೆರಿಯೆ ಮಕ್ಕಗ್ ಪರ್ತ್ ಪೋಂಡೆದ್ ಸರಿ ಇನ್ನಲೆಂಕ್ ಇದರೆ ಎಲೆರೆ ತನ್ನಿ ಒರು ಚಮ್‌ಚ ಕಾಲಿ ಬೈತ್‌ಗ್ ಕುಡಿಪಾಟಿಯೆಂಕ್ ಪರ್ತ್ ಪೋಗು ಸರಿ ಆವುರು.

ಸಂಧಿವಾತತಂಕ್, ಟೀಬಿ ಸೀಕ್‌ರಂಕ್, ಮದ್ರ ಮೂತರತಂಕ್, ಇದಾರೆ ಕೂಟ (ಬರ್ತೆಕರಿ) ತಿನ್ನೊಬಾಟೊನು. ಮೇಲ್ ಕಡಿಕೆ ಇನ್ನೊಂಗ್ ಇದಾರೆ ಎಲ್‌ತೆ ಎಲೆರೆ ಅರ್‌ಚಿತ್ತ್ ಪೋಯೊನು. ಕರಿ ಆಕಿತ್ತ್ ತಿನ್ನೊಗು ಕೊಡ್ತೊನು. ಇದಾರೆ ಬೇರ್ ತಲ್‌ಚಿತ್ತ್ ತಲೆ ಕುತ್ತುಗು, ತಲೆಕ್ ಪೂಯೊನು.

57. ಚೋರೆ : ಇದ್ ಬೂರುಲ್ ಆವುರೆ ಕಾಯಿಕರಿ. ಇದ್ ಕರ್‌ಪುಂಚಿಮಾರ್‌ಗ್, ಆನ್‌ತನ ಯಾರ ಆವೊಗು ನ್ಲೆ. ಬಿಪಿ ಯಾರ ಇನ್ನೊಬ ಇದಾರೆ ಕರಿ ಕೂಟಿಯೋಂಟು ಇನ್ನೊಂಗ್ ಕೊನ ಕಿಟ್ಪಾರ್. ಎಲ್ತ್ ಚೋರೆರೆ ಜ್ಯೂಸ್ ಆಕಿತ್ ಕುಡಿಚೆಂಗ್ ತಡಿ ಸಂಪು ಆವುರು.

58. ಪೀರೆ : ಇದ್ ಬೂರುಲ್ ಆವುರೆ ಕಾಯಿಕರಿ. ಇದ್ ಮದ್ರ ಮೂತರತಂಕ್ ನ್ಲೆ. ಮೂಲತ್ತ್‌ಲ್ ಚೋರೆ ಪೋಂಡೆದ್‌ಕುಂ ನ್ಲೆ. ಬರ್ತೆ ಕೂಟ ಆಕಿತ್ ತಿನ್ನೊನು. ಇದಾರೆ ಎಲೆರೆ ಅರ್‌ಚಿತ್ತ್ ಕಾಯತ್ತ್‌ಗ್ ಒರಸಿಯೆಂಗ್ ಗಾಯ ಬೇಗ ಮಾಯಿರ್.

59. ಚೌತೆ : ಇದ್ ಬೂರುಲ್ ಆವುರೆ ಕಾಯಿಕರಿ. ಇದ್ ಉರಿ ಮೂತರ ಇನ್ನೊಂಕ್ ನ್ಲೆ. ಇದಾರೆ ಬಿತ್ತ್ ಅರ್‌ಚಿತ್ತ್ ಕುಡ್ಚೆಂಗ್ ಉರಿ ಮೂತರ ಕೊರೊಡಿ ಆವುರು. ಇದಾರೆ ತೆಲುಪುಲು ಮುರ್‌ಚಿತ್ತ್ ಕನ್ನಾರೆ ಮೇಲ್ ಬೆಚ್ಚೆಂಗ್ ಕನ್ನಾ ಉರಿ ಆವುರೆದ್ (ತೀ ಬಂಡೆದ್ ನಿಕ್ಕಾರ್) ಮೋತುಗು ಪೂಇಂಗೆ ಮೊಗ ಚಂದ ಆವುರು. ಚೌತೆರೆ ತೋಲು, ಲಿಂಬೆ (ನಾರಜೆ)ರೆ ತೋಲು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಇಟ್ಟಿತ್ತ್ ಅರ್‌ಚಿತ್ತ್ ಮೋತುಲಾವಟ್ಟ್, ಮೇಲಾವಟ್ಟ್ ಇನ್ನೆ ಕಲೆಗ್ ಪೂಇಂಗೆ ಕಲೆ ಮಾಯಿರ್.

60. ಬೇಂಡಿ ಕಾಯಿ : ಇದ್ ಬೂರುಲ್ ಆವುರೆ ಕಾಯಿಕರಿ. ಇದ್ ವನಕ್ ಚೊಮೆಗ್ ಮದ್ರ ಮೂತರತಂಕ್ ಆವುರು. ನಾಲುಗುಂ ಜಂಡ್ ಬಟ ಜಂಡ್ ಎಲ್‌ತ್ ಬೇಂಡಿ ಕಾಯಿರೆ ನೈ ಪಿನ್ನೆ ಕಲ್ಕುಂಡಿರೊಟ್ಟಿಗೆ ತಿಂಡೆಂಗ್ ಆನಿಜಲೆ ಆನ್‌ತನ ಯಾರಾವುಗು ನ್ಲೆ. ಇದ್ ಜೀರ್ಣ ಅವುರೆ ಮೆಲ್ಲೆ. ಇದ್ ನೆಂಇಲ್ ಕಫತ್ತೆ ಯಾರಕಾರ್, ಕಫ ಕೆಟ್ಪಕರಂಕ್ ನ್ಲೆಲ್ಲ.

61. ಅಲ್‌ಸಂದೆ : ಇದ್ ಬೂರ್‌ಲ್ ಅವುರೆ ಕಾಯಿಕರಿ. ಇದ್ ಕಫ, ಪಿತ್ತತ್ತ್‌ಗ್ ನ್ಲೆ. ಮೊಲೆಪಾಲ್ ಯಾರವುರು. ಆನಿಜಲೆ ಅನ್‌ತನ ಯಾರವುರು. ನೆನಪು ಶಕ್ತಿ ಯಾರವುಗುಂ ನ್ಲೆ. ಇದ್ ವಾಯಿ ಯಾರ ಅಕಾರ್. ಜೀರ್ಣ ಅವುರೆ ಮೆಲ್ಲೆ.

62. ಪುಲಿ : ಇದ್ ಮುರ್‌ತ್ತ್‌ಲ್ ಅವುರೆದ್ ಇದಾರೆ ಅಯೆತ್ತರೆ ಕೊರೊಡಿ

ಉಪಯೋಗ ಅಕ್ರಮದ ನಲ್ಲೆ. ಪುದಿಯೆ ಪುಲಿರೆ ಕಾಂಟಿ ಪಲೆ ಪುಲಿಯೆ ನಲ್ಲೆ. ಗೆಂಟ್ ನೊಂಬಲ (ಸಂದ್ ನೊಂಬಲ), ಕಣ್ಣರೆ ಸೀಕ್ರಂಕ್ ನಲ್ಲೆಲ್ಲ.

63. ಅಂಬಟೆ : ಇದ್ ಮರತ್ಲ್ ಅವುರಾದ್. ಈ ಮರತ್ತೆ ಕೆತ್ತರೆ ತನ್ನಿಯೆಡ್ತ್ ಕುಡ್ಚೆಂಗ್ ಬೆಲ್ಪು ಪೊಂಡೆದ್ಕ ನಲ್ಲೆ. ಇದರೆ ಎಲೆರೆ ಕಸಾಯ ಅಜೀರ್ಣತ್ತ್ ಆವುರು.
64. ಕಾವಟೆ ಕಾಯಿ : ಇದ್ ಮರತ್ಲ್ ಅವುರಾದ್. ಈ ಕಾಯಿ ಉಪ್ಪುಕರಿ ಇಟ್ಟೆಂಗ್ ಉಪ್ಪುಕರಿ ಸುವಾದ್ ಅವುರು. ಇದರೆ ಕೆತ್ತೆ ತನ್ನಿಲ್ ತಲ್ಚಿತ್ತ್ ಜೀರಗ ಪೊಡಿ ಇಟ್ತ್ತ್ ಜಂಡ್ ಚಮ್ಚ ನಾಲ್ಗ್ ಒರ್ಕ ಮೂನು ನಾಲ್ ಕುಡಿಚೆಂಗ್ ಪಿತ್ತ್ತ್ತ್ ನಲ್ಲೆ. ಇದರೆ ಬೇರ್ ಇಲ್ಲೆಂಗ್ ಉಪ್ಪು ತನ್ನಿಲ್ ತಲ್ಚಿತ್ತ್ (ಅರ್ಚಿತ್ತ್) ಆನೆಕಾಲ್ ಸೀಕ್ಗ್ ಸುರ್ಕೆ ತೊಟ್ಟೆಂಗ್ (ಪೂಇಂಗ್) ಸುಮಾರವುರು.
65. ನೊರೆ ಕಾಯಿ : ಇದ್ ಮರತ್ಲ್ ಅವುರೆ ಕಾಯಿ. ತುನಿ ಕಲ್ಗೊಗು, ಬಂಗಾರ್ ಕಲ್ಗೊಗು ಉಪಯೋಗ ಅಕ್ರಾರ್. ಅಬರ್ ತಪ್ಪಿಯೆಂಕ್ ಇದರೆ ಇವುಂಡಿತ್ತ್ ಮೂಸ್ ಬಾಟ್‌ರಾರ್. ತಲೆಕುತ್ತುಗುಂ ಅವುರು.
66. ಕಿರಾತ ಗಡ್ಡಿ : ಇದ್ ತೈ ಪೊದೆ ಪೊಲೆ ಅವುರು. ಇದ್ ಕೈಪೆ. ಇಡೀ ತೈ ಮರಂದ್ ಆವುರು. ಪನಿ, ಚೊಮೆ, ಮದ್ರ ಮೂತ್ರಂಕ್ ಇದ್ ನಲ್ಲೆ. ಬಯತ್ರೆ ಕ್ರಿಮಿ ಚಾವುರು.
67. ಕೇಪುಲ : ಇದ್ ಕಾಟ್ ತೈ. ಇದರೆ ಪೂ ಎಲೆ ಬೇರ್ ಎಲ್ಲ ಮರಂದ್ ಆವುರು. ಇದರೆ ಕೊಡಿ ಎಲೆರೆ ಕಸಾಯ ಮೂತರ ಸೀಕ್ರಂಕ್ ನಲ್ಲೆ. ಉರಿಮೂತರ ಕೊರೊಡಿ ಆವುರು. ಇದರೆ ಬೇರ್ ಗೆಂದಲಿ ಬೋಂಡೆತ್ತೆ ಚವರ್ಲ್ ಇಲ್ಲೆಂಗ್ ಅರ್ಕಚ್ಚಿಲ್ (ಅರಿ ಕಲ್ಗಿಯೆ ತನ್ನಿ) ತಲ್ಚಿತ್ತ್ ಸರ್ಪ ಸುತ್ತುಗು ಪೂಯೊನು.
68. ಕರ್ಇ ಬಲ : ಇದ್ ಗುಡ್ಡಲಿಕ್ಕರೆ ಕಾಟ್ ತೈ. ಇದರೆ ಎಲೆ ಕಾಯಿ, ಬೇರ್ ಮರಂದ್ ಆವುರು. ಇದರೆ ಕೊಡಿ ಎಲೆರೆ ಕಸಾಯ ಪಾಲ್ ಪಂತರೆ ಇಟ್ತ್ತ್ ಆಕೆಂಗ್ ಉರಿ ಮೂತರತ್ತ್ ಆವುರು. ಪಲ್ತೆ ಕಾಯಿ ತಿನ್ನೊಗುಂ ನಲ್ಲೆ ಆವುರು.
69. ಕಾಮ ಕಸ್ತೂರಿ : ಇದ್ ಕಾಟ್ ತೈ. ಇದರೆ ಬಿತ್ತರೆ ತನ್ನಿಗ್ ಇಲ್ಲೆಂಗ್ ಪಾಲ್ಗ್ ಇಟ್ತ್ತ್ ಸರ್ಬತ್ತ್ ಆಕೆಂಗ್ ನಲ್ಲೆ ಆವುರು. ಇದರೆ ಎಲೆರೆ

- ತನ್ನಿಗ್ ತೇನ್ ಬೀತಿತ್ತ್ ಕುಡ್ಚೋಂಟಿನ್ನೆಂಗ್ ಅನ್ತನ ಯಾರ ಆವುರು.
70. ಜಾದ್ ಕಾಯಿ : ಇದ್ ಮರ್ತ್ ಆವುರೆದ್. ಇದರೆ ಕಾಯಿ ವಡ್ಚೆಂಗ್ ಉಲ್ಗತ್ತಲ್ ಕಿಟ್ವೆ ಕಾಯಿರೆ ತಲ್ಚಿತ್ತ್ ಕಾರರೆ ಮಕ್ಕಗ್ ನಕ್ಕ ಬಾಟೊನು. ಮಕ್ಕ ತನ್ನಿ ತೂರೆದ್ಕುಂ ನಲ್ಲೆ. ಇದರೆ ಕಾಯಿರೆ ಮೇಲ್ ಚುತ್ತಿಯೆ ಪೊಲೆ ಪೊಯಿಇದರೆ ಬಿರಿಯಾನಿಗ್ ಇಡ್ ರಾರ್. ಜೀರ್ಣತ್ತ್ ತೊಂಡೆ ನೊಂಬಲತ್ ಗ್ ನಲ್ಲೆ.
71. ಅರಿ : ಪುದಿಯೆ ಅರಿ ಬಾಯಿಗ್ ಸುವಾದ್ ಆಯೆಂಗುಂ ತಡಿಕ್ ಪಲೇ ಅರಿಯೇ ನಲ್ಲೆ. ನೆಲ್ ಬರ್ತ್ತ್ ಆಕಿಯೆ ಪೊದೊರಿ ಪಿತ್ತತ್ತ್ ನಲ್ಲೆ. ಅದರೆ ತನ್ನಿಲ್ ಬೇಪಾಟಿತ್ತ್ ಇವುಂಡಿತ್ತ್ ಕಲ್ಕಂಡಿ ಇಲ್ಲೆಂಗ್ ಚಕ್ಕರೆ ಇಟ್ವೆತ್ತ್ ಕುಡ್ಚೆಂಗ್ ಬಯರ್ ತೀ ಬನ್ನೊ ಪೊಲೆ ಆವುರೆದ್, ವಾಕನೆ ಬಂಡೆದ್ ನಿಕ್ಕರ್.
72. ಗೋದಿ (ಗೋದಂಬ) : ಗೋದಂಬತ್ತೆ ತೋಲುಲೇ ಯಾರ ಸತ್ತ ಉಲ್ಲೆ. ಅದ್ಕೈತ್ ತೋಲ್ ಎಡ್ಕಾಮಾರೆ ಉಪಯೋಗ ಆಕರೆದ್ ನಲ್ಲೆ. ಮದ್ರ ಮೂತರತಂಕ್ ವಾತ, ಪಿತ್ತ ಇಜಂತೆ ಸೀಕ್ರಂಕ್ ಇದ್ ನಲ್ಲೆ. ಇದ್ ಸಂದ್ಗ್, ತಾಕತ್ತ್ ಯಾರಾವೊಗು, ಆನಿಜಲೆ ಆನ್ತನ ಯಾರಾವೊಗು ನಲ್ಲೆ.
73. ರಾಗಿ : ಇದ್ ತೈಲ್ ಆವುರೆದ್. ಮದ್ರ ಮೂತರತಂಕ್, ಪರ್ತ್ ಪೊಂಡೆದ್ ಸರಿ ಇಲ್ಲಾತಂಕ್ ನಲ್ಲೆ. ಮರಂದ್ ಪೊಲೆ ಆವುರು.
74. ಜೋಲ : ಇದ್ ತಿಂಡೆಂಗ್ ತಡಿಕ್ ತಾಕತ್ತ್ ಕಿಟ್ವೆರ್. ಆದತ್ತ್ ಇಲ್ಲಾತಂಕ್ ಇದ್ ತಿಂಡೆಂಗ್ ಪರ್ತೆ ಪೊಂಡೆದ್ ಕಷ್ಟ ಆವು.
75. ಮ್ಯೊಲಾಂಜಿ : ಇದರೆ ಎಲೆ ಮುಡಿಕ್ ನಲ್ಲೆ. ಎಲೆರೆ ತನ್ನಿಗ್ ಎನ್ನೆ ಬೀತಿತ್ತ್ ಕಾಚಿತ್ತ್ ತಲೆಕ್ ಇಟ್ಟೊಂಟಿನ್ನೆಂಗ್ ಮುಡಿ ಪಲ್ಕರದ್ಕ್ (ಪಲ್ಕಾತೆ ಪೊಲೆ ಆಕೊಗು) ನಲ್ಲೆ. ತಲೆಕುತ್ತುಗುಂ ನಲ್ಲೆ. ಇದ್ ಸಂಪು ಆಯೆ ಸಬುಲು ತಡಿರೆ ಉಷ್ಟ ಕೊರಕ್
76. ಮುಂಡಿ : ಇದ್ ತೈ. ಎಲೆ, ಕಂಡೆ, ದಂಟ್ ಮರಂದ್ಗ್ ಆವುರು. ಬೆಚ್ಚಾಕೆ ದಂಟ್ರೆ ತನ್ನಿ ತಲೆಕುತ್ತು ಸೀತತ್ತ್ಗ್ ಆವುರು. ನೆತ್ತಿಗ್ ಪೂಯೊಗು ಉಗುರು ಚುತ್ತುಗು ದಂಟ್ ಒರು ಕಂಡತ್ತ್ಗ್ ಒಟ್ಟೆ ಆಕಿತ್ತ್ ಬೆರ್ಲ್ (ಉಗುರು)ಗ್ ಸಿಕ್ಕ ಬಾಟಿತ್ತ್ ಕೆಟ್ಟಿ ಬುಡೊನು. ಕಂಡೆರೆ ಕಂಡ ಬೇಪಾಟಿತ್ತ್ ವಾತತ್ತೆ ಗೆಂಟ್ ನೊಂಬಲತ್ ಗ್ ಕೆಟ್ಟೊನು.

- ತನ್ನಿಗ್ ತೇನ್ ಬೀತಿತ್ತ್ ಕುಡ್ಚೋಂಟಿನ್ನೆಂಗ್ ಅನ್ತನ ಯಾರ ಆವುರು.
70. ಜಾದ್ ಕಾಯಿ : ಇದ್ ಮರ್ತ್ ಆವುರೆದ್. ಇದರೆ ಕಾಯಿ ವಡ್ಚೆಂಗ್ ಉಲ್ಗತ್ತಲ್ ಕಿಟ್ವೆ ಕಾಯಿರೆ ತಲ್ಚಿತ್ತ್ ಕಾರರೆ ಮಕ್ಕಗ್ ನಕ್ಕ ಬಾಟೊನು. ಮಕ್ಕ ತನ್ನಿ ತೂರೆದ್ಕುಂ ನಲ್ಲೆ. ಇದರೆ ಕಾಯಿರೆ ಮೇಲ್ ಚುತ್ತಿಯೆ ಪೊಲೆ ಪೊಯಿಇದರೆ ಬಿರಿಯಾನಿಗ್ ಇಡ್ ರಾರ್. ಜೀರ್ಣತ್ತ್ ತೊಂಡೆ ನೊಂಬಲತ್ ಗ್ ನಲ್ಲೆ.
71. ಅರಿ : ಪುದಿಯೆ ಅರಿ ಬಾಯಿಗ್ ಸುವಾದ್ ಆಯೆಂಗುಂ ತಡಿಕ್ ಪಲೇ ಅರಿಯೇ ನಲ್ಲೆ. ನೆಲ್ ಬರ್ತ್ತ್ ಆಕಿಯೆ ಪೊದೊರಿ ಪಿತ್ತತ್ತ್ ಗ್ ನಲ್ಲೆ. ಅದರೆ ತನ್ನಿಲ್ ಬೇಪಾಟಿತ್ತ್ ಇವುಂಡಿತ್ತ್ ಕಲ್ಕಂಡಿ ಇಲ್ಲೆಂಗ್ ಚಕ್ಕರೆ ಇಟ್ವೆತ್ತ್ ಕುಡ್ಚೆಂಗ್ ಬಯರ್ ತೀ ಬನ್ನೊ ಪೊಲೆ ಆವುರೆದ್, ವಾಕನೆ ಬಂಡೆದ್ ನಿಕ್ಕರ್.
72. ಗೋದಿ (ಗೋದಂಬ) : ಗೋದಂಬತ್ತೆ ತೋಲುಲೇ ಯಾರ ಸತ್ತ ಉಲ್ಲೆ. ಅದ್ಕೈತ್ ತೋಲ್ ಎಡ್ಕಾಮಾರೆ ಉಪಯೋಗ ಆಕರೆದ್ ನಲ್ಲೆ. ಮದ್ರ ಮೂತರತಂಕ್ ವಾತ, ಪಿತ್ತ ಇಜಂತೆ ಸೀಕ್ರಂಕ್ ಇದ್ ನಲ್ಲೆ. ಇದ್ ಸಂದ್ ಗ್, ತಾಕತ್ತ್ ಯಾರಾವೊಗು, ಆನಿಜಲೆ ಆನ್ತನ ಯಾರಾವೊಗು ನಲ್ಲೆ.
73. ರಾಗಿ : ಇದ್ ತೈಲ್ ಆವುರೆದ್. ಮದ್ರ ಮೂತರತಂಕ್, ಪರ್ತ್ ಪೊಂಡೆದ್ ಸರಿ ಇಲ್ಲಾತಂಕ್ ನಲ್ಲೆ. ಮರಂದ್ ಪೊಲೆ ಆವುರು.
74. ಜೋಲ : ಇದ್ ತಿಂಡೆಂಗ್ ತಡಿಕ್ ತಾಕತ್ತ್ ಕಿಟ್ವೆರ್. ಆದತ್ತ್ ಇಲ್ಲಾತಂಕ್ ಇದ್ ತಿಂಡೆಂಗ್ ಪರ್ತೆ ಪೊಂಡೆದ್ ಕಷ್ಟ ಆವು.
75. ಮ್ಯೊಲಾಂಜಿ : ಇದರೆ ಎಲೆ ಮುಡಿಕ್ ನಲ್ಲೆ. ಎಲೆರೆ ತನ್ನಿಗ್ ಎನ್ನೆ ಬೀತಿತ್ತ್ ಕಾಚಿತ್ತ್ ತಲೆಕ್ ಇಟ್ಟೊಂಟಿನ್ನೆಂಗ್ ಮುಡಿ ಪಲ್ಕರದ್ (ಪಲ್ಕಾತೆ ಪೊಲೆ ಆಕೊಗು) ನಲ್ಲೆ. ತಲೆಕುತ್ತುಗುಂ ನಲ್ಲೆ. ಇದ್ ಸಂಪು ಆಯೆ ಸಬುಲು ತಡಿರೆ ಉಷ್ಟ ಕೊರಕ್
76. ಮುಂಡಿ : ಇದ್ ತೈ. ಎಲೆ, ಕಂಡೆ, ದಂಟ್ ಮರಂದ್ ಗ್ ಆವುರು. ಬೆಚ್ಚಾಕೆ ದಂಟ್ರೆ ತನ್ನಿ ತಲೆಕುತ್ತು ಸೀತತ್ತ್ ಗ್ ಆವುರು. ನೆತ್ತಿಗ್ ಪೂಯೊಗು ಉಗುರು ಚುತ್ತುಗು ದಂಟ್ ಒರು ಕಂಡತ್ತ್ ಗ್ ಒಟ್ಟೆ ಆಕಿತ್ತ್ ಬೆರ್ಲ್ (ಉಗುರು)ಗ್ ಸಿಕ್ಕ ಬಾಟಿತ್ತ್ ಕೆಟ್ಟಿ ಬುಡೊನು. ಕಂಡೆರೆ ಕಂಡ ಬೇಪಾಟಿತ್ತ್ ವಾತತ್ತೆ ಗೆಂಟ್ ನೊಂಬಲತ್ ಗ್ ಕೆಟ್ಟೊನು.

77. ಕೈ ಬೇವು : ಇದ್ದಾರೆ ಎಲೆ, ಬಿತ್ತ, ಬೇರ್ ಎಲ್ಲ ಮರಂದ್‌ಗ್ ಆವುರು. ಇದ್ದ ಕ್ರಿಮಿ, ಪುನ್ನು, ಪನಿ, ಮದ್ರ ಮೂತರ, ಇಜಂತದ್‌ಕೆಲ್ಲ ಆವುರು. ಪುನ್ನು ಮರಂದ್‌ಗ್ ಇದ್ದಾರೆ ಬಿತ್ತರೆ ಎಲ್ಲರೆ ಎನ್ನೆಲ್ ಆರ್‌ಚಿತ್ತ ತೆಲ್ಲ ಕಲ್ಲುರೆ ಬೆರಕೆ ಆಕಿತ್ತ ಪೂಯೊನು. ಬಯತರೆ ಪುಲು ಚಾವೊಗು ಇದ್ದಾರೆ ಚೊಪ್ಪುರೆ ತನ್ನಿಗ್ ತೇನ್ ಬೀತಿ ಕೊಡೊನು. ಕಡಿಕೆಗ್ ಇದ್ದಾರೆ ಎಲೆರೆ ತನ್ನಿ ಪೂಯೊನು. ಬೇಪಾಟಿಯೆ ತನ್ನಿಲ್ ಕುಲಿಪಾಟೊನು.
78. ನೆಕ್ಕಿ : ಇದ್ದಲ್ ಜಂಡ್ ಜಾತಿರ್ದ್ ಉಂಡು. ಕರ್ತೆ ನೆಕ್ಕಿ, ಬೆಲ್‌ತೆ ನೆಕ್ಕಿ. ಮರಂದ್‌ಗ್ ಕರ್ತೆ ನೆಕ್ಕಿಯೇ ಯಾರ ಬೇನಾವುರೆ. ಇದ್ದಾರೆ ಎಲೆರೆ ತನ್ನಿರೆ ಪುನ್ನು, ಕುಷ್ಯ, ತೋಲುರೆ ಸೀಕ್‌ಗೆಲ್ಲ ಅರ್‌ಚಿತ್ತ ಪೂಯೊನು. ಸಂದ್ ಬೀಜೆದ್‌ಕೆಲ್ಲ ಇದ್ದಾರೆ ಅರ್‌ಚಿತ್ತ ಬೆಚ್ಚಾಕಿತ್ತ ಪೂಇತ್ತ ಕೆಟ್ಟೊನು.
79. ಕುರುಂದೋಟ (ಕಡಿರೆ ಬೇರು) : ಇದ್ ಚೆರಿಯೆ ತೈ, ಇದ್ದಾರೆ ಇಡಿ ತೈ ಮರಂದ್‌ಗ್ ಆವುರು. ಇದ್ದಾರೆ ಬೇರರೆ ಕೆತ್ತೆ ಜೀರಗತ್ತೆ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಇಟ್ಚಿತ್ತ ಕಸಾಯ ಆಕಿ ಕುಡ್‌ಬೆಂಗ್ ಉಷ್ಣ ವಾತ, ವಾಯಿ ಪಿಡಿಚೆದ್‌ಕ್, ಕುಸ್‌ಬೆದ್‌ಕ್ ನಲ್ಲೆ. ನರೆಂಬುಗುಂ ಬಲ ಕೆಟ್ಟೊಗು ಇದ್ ನಲ್ಲೆ.
80. ಓಮ(ವಾಮ) : ಇದ್ ಅಜೀರ್ಣತ್ತಲ್ ಆವುರೆ ಎಲ್ಲ ಉಪದ್ರತ್ತಗುಂ ನಲ್ಲೆ. ವಾಮತ್ತೆ ಪೊಡಿ ಮೋರ್‌ಗ್ ಇಟ್ಚಿತ್ತ ಕುಡಿಕೊನು. (ಸೈಂದವ ಉಪ್ಪುರೆ ಪೊಡಿ ಇಡೊನು.) ಪುಲುಕು ಬೆತ್ತಲೆರೆ ತನ್ನಿಗ್ ಇದ್ದಾರೆ ಪೊಡಿ (ವಾಮತ್ತೆ ಪೊಡಿ) ಇಟ್ಚಿತ್ತ ಕುಡಿಪಾಟೊನು.
81. ಎಲ್ಲ : ಇದ್ದಲ್ ಬೆಲ್‌ತೆ ಎಲ್ಲ, ಕರ್ತೆ ಎಲ್ಲ ಜಂಡ್ ನಮೂನೆ ಇಕ್ಕರ್. ಮರಂದ್‌ಗ್ ಕರ್ತೆ ಎಲ್ಲ ನಲ್ಲೆ. ಮೂಲತ್ತಗ್ ಉರಿಮೂತ್ರರತ್ತಗ್ ನಲ್ಲೆ. ಎಲ್ಲರೆ ಎನ್ನೆ ಮುಡಿತಾಲ್‌ಡೆದ್‌ಕ್ ನಲ್ಲೆ. ವಾತತ್ತೆ ಬೀಕತ್ತಗುಂ ಈ ಎನ್ನೆ ಆವುರು.(ತೋತೊಗು ಪೂಯೊಗು) ಮೂನ್ ತಿಂಜಲ್‌ತೆ ಉಲ್‌ಗತ್ತೆ ಕರ್‌ಪುಂಚಿಮಾರ್‌ಗ್ ಇದ್ ನಲ್ಲೆ. ಕರ್‌ಪೊಂಡು. ಮದ್ರ ಮೂತ್ರತಂಕುಂ ಇದ್ ನಲ್ಲೆ. ಬಾಕಿನ್ನಂಕ್ ಇದ್ ತಾಕತ್ತಗ್ ನಲ್ಲೆ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಅಂಸ ಯಾರ ಉಂಡು.
82. ಬಡ್‌ಸೊಪ್ಪು : ಇದ್ ಅಜೀರ್ಣತ್ತಗ್ ನಲ್ಲೆ ಇದ್ದಾರೆ ಪೊಡಿರೆ ಜಾವುಗು ಕೆಡಕೊಂಬೊ ಬೆಚ್ಚ ತನ್ನಿಲ್ ಕುಡಿಕೊನು. ಚೆರಿಯೆ ಮಕ್ಕಲೆ ಬಯತ್ತರುಲ್‌ಗ ವಾಯಿ ಪಿಡಿ ಪೊಲೆ ಆಯೆಂಗ್ ಇದ್ದಾರೆ ಕಸಯ ಪಾಲ್, ಕಲ್ಕುಂಡಿ ಇಟ್ಚಿತ್ತ ಕುಡಿಕೊನು.

83. ಪಯರ್ : ಇದ್ ಕನ್ನರೆ ಸೀಕ್‌ಗ್ ತೊಂಡೆ ನೊಂಬಲತ್ತಾಗ್, ಪನಿಕ್ ನಲ್ಲೆ. ಮೂತ್ರರತೆ ಸೀಕ್‌ರಂಕ್, ವಾತ್ತತ್‌ಗುಂ ನಲ್ಲೆ. ತಡಿಕ್ ಸಂಪು.
84. ಕುಡು(ಗು) : ಮೂತರತೆ ಕಲ್ಲ್ ಕರ್‌ಗೊಗು ಇದ್ ನಲ್ಲೆ. (ಮೂಲವ್ಯಾದಿ) ಮೂಲತ್ತೆ ಸೀಕ್, ವಾತ್ತತ್ ನಲ್ಲೆ. ಪಿತ್ತ ಯಾರಾಕ್‌ರ್.
85. ತೆಬೆರಿ(ತೊಗರಿ) : ಇದರೆ ಎಲೆ, ಬೇರ್, ಬ್ಯಾಲೆ, ತೋಲು ಎಲ್ಲ ಮರಂದ್‌ಗ್ ಆವುರು. ತಡಿಕ್ ತಾಕತ್, ಮದ್ರ ಮೂತ್ರರ, ಬ್ಲಡ್ ಪ್ರಶರ್ ಎಲ್ಲಾತ್‌ಗುಂ ನಲ್ಲೆ. ನಾಲ್‌ಗ್ ಐಂಬೊ ಗ್ರಾಂ ಬ್ಯಾಲೆ ಬ್ಯಾಪಾಟಿ ತಿನ್ನೊನು. ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಕೊರೊಡಿ ಆವುರು. ತೋಲು ಇದರೆ ಮೇಲ್ ಉಲ್ಲೆ ಕಲೆರೆ ಪೋಬಾಟೊಗು ಚೋಪು ಬ್ಯಾಲೆರೆ ತೆಬೆರಿ ಪೊಡಿರೆ ತೆಲ್ಲೆ ಲಿಂಬೆರೆ ತನ್ನಿಲ್ ಕಲ್ಕಿತ್ ಕಲೆ ಇನ್‌ವಾಡ್‌ಗ್ ಪೂಯೋನು.
86. ಕಡಾಲೆ : ಇದ್ ತೋಲು ಎಡ್ಡೆಂಗ್ ನಲ್ಲೆ ತಾಕತ್. ಆಯೆಂಗಾ ವಾಯಿ ಯಾರಕ್‌ರ್.
87. ನೆಲಕಡಾಲೆ : ಇದ್ ನಾಲ್‌ಗ್ ಐಂಬೊ ಗ್ರಾಂ ತಿನ್ನೊನು. ಮದ್ರ ಮೂತರ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ (ಚರ್ಬಿ) ಕೊರೊಡಿ ಆಕ್‌ರ್. ತಡಿಕ್ ತಾಕತ್, ಮಕ್ಕಗ್ ಚಕ್ಕರೆ ಕೊಟಿತ್ ನೆಲಕಡಾಲೆ ತಿನ್ನೊಗು ಕೊಡೊನು. ಚೆರಿಯೆ ಮಕ್ಕಗ್ ಪೊಡಿಚಿತ್ ತೆಲ್ಲೆ ತೆಲ್ಲೆ ಕೊಡುಕೊನು. ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ಯಾರ ಉಂಡು.
88. ಬೊಗೊರಿ : ಎಲ್‌ತ್ ಎಲೆರೆ ನೆಲ್ಲೆರೆ ತನ್ನಿಲ್ ಅರ್‌ಚಿತ್ ತಲೆಗ್ ಇಟ್ತ್ ಕುಲ್‌ಚೆಂಗ್ ಮುಡಿ ತಾಲ್‌ಡಾದ್ ನಿಕ್ಕರ್. ಪಲ್‌ತೆ ಬೊಗೊರಿ ವನಕಿತ್ ಚುಟ್ಟಿತ್ ಬೆನ್ನೂರು ಆಕೊನು. ಆ ಬೆನ್ನೂರೆ ತೆಲ್ಲೆ ತನ್ನಿಲ್ ಕಲ್‌ಕಿತ್ ಮೋತುರೆ ಆನಿಗ್ ಪೂಇಗೋಂತು ಬನ್ನೆಂಗ್ ಸುಮರಾವುರು.
89. ಇಸ್‌ಬ್ ಗೋಲು : ಈ ಬಿತ್ತರೆ ಜಾವುಗು ತನ್ನಿಲ್ ನಂಚಿಟ್ತ್ ಸುಬೈಗ್ ಪಾಲುಂ ಪಂತರೆ ಇಟ್ತ್ ಕುಡ್‌ಚೋಂತು ಬನ್ನೆಂಗ್ ಧಾತು ಪುಷ್ಟಿಯಾವುರು. ಉರಿ ಮೂತರ, ಬೆಲ್‌ಪು ಪೊಂಡ್‌ದಕ್ ಇದ್ ನಲ್ಲೆ. ಇಸ್‌ಬುಗೋಲ್ ಬೆಚ್ಚ ತನ್ನಿಗ್ ಇಟ್ತ್ ಕುಡ್‌ಚೆಂಗ್ ಪರ್‌ತ್ ಪೋಂಡೆದ್ ಸರೀ ಪೋಂಡು. ತೀಟ ಬಂದಾಯಂಕ್ ಪರ್‌ತ್ ಪೋಂಡೆದ್ ಕಷ್ಟ ಆವರಂಕ್ ಇದ್ ನಲ್ಲೆ. ಇಸ್‌ಬುಗೋಲ್ ಚಪ್ಪೆ ತನ್ನಿಗ್ ಇಟ್ತ್ ಕುಡ್‌ಚೆಂಗ್ ತೂತಲ್ ಪಿಡ್‌ಚಂಕ್ ನೆತ್ತಿ ಕಂಡೆರಂಕ್ ಇದ್ ನಲ್ಲೆ.
90. ಕರ್‌ಂಬು : ಎಲ್‌ತ್ ಕರ್‌ಂಬು ಕಫ ಯಾರಾಕ್‌ರ್. ಚರ್ಬಿ ಮದ್ರ ಮೂತ್ರ ಯಾರಾವುರು. ಅರೆ ಬೆಲ್‌ಇದ್ ತೆಲ್ಲೆ ಉಷ್ಟ ಅವುರು. ಪೂರ್ತಿ ಬೆಲ್‌ಇದ್

(ಕರ್ಂಬು) ತಡಿಕೆ ತಾಕತ್ತ, ಆನತನ ಯಾರಾವುಗು ನಲ್ಲೆ. ಗಾಯ ಐತಿನೆಂಕುಂ ನಲ್ಲೆ.

91. **ನರೊಲಿ ಚೊಪ್ಪು :** ಇದ್ ನಡು ನೊಂಬಲ್ತ್ತ್ಗ್ ನಲ್ಲೆ. ಚೊಮೆ, ದಮ್ಮು, ಸೀತತ್ತಗ್ ನಲ್ಲೆ. ಮೊಲೆಡೆ ಬಲರ್ಚೆ ಸರಿ ಐತಿಲೆಂಗ್ ಇದ್ ಚೊಪ್ಪು, ಎಲ್ಲರೆ ಎನ್ನೆಲ್ ಅರ್ಚಿತ್ತ ಮಸಾಜ್ ಆಕೆಂಗ್ ನಲ್ಲೆ.
92. **ಸೀತಬಲ :** ಇದ್ ಸಂಪು, ತಡಿಕೆ ತಾಕತ್ತ, ಚೋರೆ ಯಾರಾವುರು, ಆನಿಜಲೆ ಅನತನ ಯಾರಾವುಗು ನಲ್ಲೆ. ಜೀರ್ಣ ಶಕ್ತಿ ಯಾರಾಕ್ರ್. ಸೀತ ತಡಿರಜ ಇದ್ ತಿಂಡೆಂಗ್ ಪನಿ ಬರೊಗುಂ ಮೆಯ್ಯಾವು.
93. **ಪರಂಚಕ್ಕೆ :** ಪರಂಚಕ್ಕೆರೆ ಕಂಡತ್ತೆ ತೇನರೆ ಒಟ್ಟಿಗೆ ತಿಂಡೆಂಗ್ ಲಿವರೆ ಸೀಕ್ ಪಿನ್ನೆ ಮಂಇಲ್ ಸೀಕ್ಗ್ ನಲ್ಲೆ. ಜೀರ್ಣಾವೊಗು ಇದ್ ನಲ್ಲೆ. ಮೆಲ್ ಇತಿತುಲ್ಲೆ ಮಕ್ಕಗ್ ನಾಲ್ಗುಂ ಇದ್ ತನ್ನಿ ಕುಡಿಪಾಟಿಯೆಂಗ್ ಮಕ್ಕ ತೋರ ಆವುರಾರ್. ಕರ್ಪಂಚಿಮಾರ್ಗ್ ಇದ್ ನಲ್ಲೆಲ್ಲ.
94. **ಬಚ್ಚಂಕಾಯಿ :** ಇದ್ ತಲಂಕೈ. ತಲಂಕಾಲ್ ಉರಿ, ಕಣ್ಣ್, ಉರಿರೆದ್ಕ್ ನಲ್ಲೆ. ತಡಿರೆ ಯಾರ ಉಷ್ಟತ್ತೆ ಕೊರೊಡಿ ಆಕಿತ್ತ ಒರೇಪೊಲೆ ಇಕ್ಕ್ರೆ ಕನಿಕೆ ಆಕ್. ಉರಿಮೂತರತ್ಗ್ ನಲ್ಲೆ. ಜಾವು ಚೋರುಂಡೆಲ್ ಪಿನ್ನೆ ಒರು ಲೋಟ ಬಚ್ಚಂಕಾಯಿರೊ ತನ್ನಿ (ಜ್ಯೂಸ್) ಕುಡ್ಡೆಂಗ್ ಪರ್ತ್ ಪೋಂಡದ್ ಸರಿ ಆವುರು. ಮಂಇಲ್ ಸೀಕ್ಗುಮ್ ನಲ್ಲೆ.
95. **ನೇರಲೆ :** ಮದ್ರ ಮೂತರತಂಕ್ ಇದ್ ನಲ್ಲೆ. ಇದ್ ಬಿತ್ತ ಮದ್ ರ್ ಯಾರ ಆವಾತೊಪೊಲೆ ತಡೆಯಿರ್. ತೂರೆದ್ಕ್ (ತೂತಲ್ ಪಿಡ್ಚಂಕ್) ನೇರಲೆ ಸರ್ಬತ್ ಕುಡಿಪಾಟೊನು. ಚೋರೆ ಸುದ್ದ ಆವುರು. ಇದ್ ಕನಕ್ರೊ ಕಾಂಟಿ ತಿಂಡಂಕ್ ಪರ್ತ್ ಪೋಂಡದ್ ಕಸ್ಸ ಆವುರು.
96. **ಬೊಪ್ಪಂಕಾಯಿ :** ಬೆರುಮ್ ಬೈತ್ಗ್ ತಿಂಡೆಂಗ್ ಬಯತ್ಲ್ ಇನ್ನೆ ಕ್ರಿಮಿ (ಪುಲು) ತೂರೊಗು ನಲ್ಲೆ. (ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ) ಮೂಲತ್ತೆ ಸೀಕ್ಗ್ ಮೂಲತ್ತಲ್ ಚೋರೆ ಪೋಂಡೆದ್ಕ್ ಇದ್ ನಲ್ಲೆ. ಚೋರು ಉಂಡುತ್ತ್ ಆಯೊಲ್ ಪಿನ್ನೆ ಬೊಪ್ಪಂಕಾಯಿ ತಿಂಡೆಂಗ್ ಜೀರ್ಣ ಸರಿ ಆವೊಗು ನಲ್ಲೆ. ಕರ್ಪಂಚಿಮಾರ್ ಇದ್ ಬಿತ್ತ ತಿನ್ನೊಗು ತೀರ.
97. **ಪೇರಂಕಾಯಿ :** ಇದ್ ಎಲೆ ಮರಂದ್ಗ್ ಆವುರು. ಬಯರ್ ನೊಂಬಲ ಅಪ್ಪಪ್ಪ ಪರ್ತ್ ಪೋಂಡೆದ್ (ತೂತಲ್ಗ್) ಇದ್ ಕೊಡಿ ಎಲೆಕ್ ತೆಲ್ಲ ಉಪ್ಪು ಇಟ್ತ್ತ್ ಚೌಚಿ ತನ್ನಿ ಕುಡಿಕೊನು. ಪಲ್ಲ ನೊಂಬಲ ಇಕ್ಕುಂಬೊ

ಇದಾರೆ ಕೊಡಿ ಎಲೆರೆ ಕಸಾಯ ಆಕಿತ್ ಬಾಯಿ ಮುಕುಲಿಕೊನು. ಇದ್ ಕಾಯಿ ತಿಂಡೆಂಗ್ ಅಜೀರ್ಣ. ಬಯರ್‌ನೊಂಬಲ ಸುರು ಆವುರು. ಪಲ್‌ತೆದ್‌ಲ್ ವಿಟಿಮಿನ್ ಸಿ ಯಾರ ಉಂಡು.

98. ಉರ್ಮಾಂಪಲ : ಇದಾರೆ ಕಾಯಿ, ಪಲ್‌ತೆದ್, ಕೊಡಿ ಎಲೆ ಎಲ್ಲಾ ಮರಂದ್‌ಗ್ ಆವುರು. ಇದ್ ತಾಕತ್ತ್ ಪಿತ್ತತ್ತ್‌ಗ್ ನಲ್ಲೆ. ಇದಾರೆ ಕೊಡಿ ಎಲೆ ಪಿನ್ನೆ ಉರ್ಮಾಂಪಲತ್ತೊ ತೋಲುರೆ ಅರ್ಚಿತ್ತ್ ತಯರ್‌ಗ್ ಇಟ್ಟಿತ್ತ್ ಕುಡ್ಡೆಂಗ್ (ಚೋರೆ) ಚ್ಚಾರೆ ತೂರೆದ್‌ಕ್ ನಲ್ಲೆ. ಇದಾರೆ ಪೂ ಪೊಡ್ಡಿತ್ತ್ ತೇನಾರೊ ಒಟ್ಟಿಗೆ ನಕ್ಕೆಂಗ್ ಒನಕ್ಕು ಚಮೆಗ್ ನಲ್ಲೆ.

99. ಮುಂದುರಿಚಿ (ದ್ರಾಕ್ಷೆ) : ತಡಿಕ್ ತಾಕತ್ತ್, ಚೋರೆ ಸುದ್ದ ಆಕ್‌ರ್. ಸರಿ ಪರ್ತ್ ಪೋವಾತಂಕ್ ಒರು ಗ್ಲಾಸ್ ದ್ರಾಕ್ಷೆಯೊ ತನ್ನಿ ಜಾವು ಕೆಡಕುರೊ ಮುನ್ನೊಲು ಕುಡ್ಡಿ ಕೆಡನ್ನೆಂಗ್ ಪರ್ತ್ ಪೋಂಡೆದ್ ಸಲೀಸ್ ಆವುರು. ಟಿಬಿರೊ ಸೀಕ್‌ರಂಕ್ ಇದ್ ತಾಕತ್ತ್, ತೋಲುರೆ ಸೀಕ್‌ಗುಮ್ ಇದ್ ನಲ್ಲೆ. ಒನಕ್ ಮುಂದುರಿಚಿ ಜಾವು ಬೆಚ್ಚ ತನ್ನಿಲ್ ನಂಚಿ ಇಟ್ಚೆತ್ತ್ ಸುಬೈಕ್ ಇಶುಂಡಿತ್ತ್ ಕುಡಿಕೊನು. ತಾಕತ್ತ್‌ಗ್ ಕರ್ಪುಂಚಿಮಾರ್‌ಗುಮ್ ನಲ್ಲೆ. ಚಿರಿಯೆ ಮಕ್ಕಲೆ ತಡಿ ಒನಚೊಪೊಲೆ ಇನ್ನೆಂಗುಮ್ ಇದ್ ನಲ್ಲೆ.

100. ಮಾಚಿ : ಇದಾರೆ ಎಲೆ, ಪೂ, ಮರತ್ತಾರೊ ಕೆತ್ತೆ, ಕಾಯಿ, ಪಲ್ತೆದ್, ಅಂಡಿ, ಅಂಡಿರೊ ಉಲ್ಲತ್ತೊ ಬಿತ್ತ್ ಎಲ್ಲಾ ಮರಂದ್‌ಗ್ ಆವುರು. ಕಾಯಿ ಮಾಚಿಯೊ ಚಟ್ಟಿ, ಬಾಯಿ ಸುವಾದ್ ಇಲ್ಲಾತಪ್ಪ (ಕಾರೆದ್‌ಕ್) ಇದಾರೆ ಎಲೆರೆ ಪಲ್ಲ್ ತೈಚಿಂಗ್ ಪಲ್ಲ್‌ಗ್ ನಲ್ಲೆ. ನಿಜಿಲ್ ಚೋರೆ (ಚ್ಚಾರೆ) ಬಂಡೆಂಗ್ ಕೊಡಿ ಎಲೆ ಚೊಕೊನು. ಎಲೆ ಬೇಪಾಟಿತ್ತ್ ಆಕಿಯೆ ಕಸಾಯತ್ತ್‌ಗ್ ತೆಲ್ಲೆ ಉಪ್ಪು ಇಟ್ಚೆತ್ತ್ ಬಾಯಿ ಮುಕಲ್‌ಚಿಂಗ್ ತೊಂಡೆಲ್ ಬೆಚ್ಚಿತ್ ಗಲಗಲ ಆಕ್‌ರೆ, ತೊಂಡೆ ನೊಂಬಲತ್ತ್‌ಗ್ ನಲ್ಲೆ. ಚೋರು ಉಂಡುತ್ತ್ ಆಯೊಲ್ಪಿನ್ನೆ ಮಾಚಿ ತಿಂಡೆಂಗ್ ಜೀರ್ಣತ್ತ್‌ಗ್ ನಲ್ಲೆ. ತಾಕತ್ತ್, ಬಿತ್ತ್ (ಅಂಡಿ)ರೆ ಉಲ್ಲತ್ತೆ ಬಾಗ ಪೊಡ್ಡದ್ ಮದ್ರ ಮೂತರತಂಕ್ ನಲ್ಲೆ. ಅಂಡಿಯೊ ಉಲ್ಲತ್ತೆ ಬಾಗ ಪೊಡ್ಡದ್ ಪುಲುಕು, ತೂರೆದ್‌ಕ್ ನಲ್ಲೆ. ಬೆಲ್‌ಪು ಪೋಂಡೆದ್‌ಕ್ ನಲ್ಲೆ.

101. ಚುಕ್ಕು : ಇದ್ ಆನಿಬಲೆ ಆನ್‌ತನ ಯಾರ ಆವೊಗು ನಲ್ಲೆ. ತಾಕತ್ತ್ ಬಂಡ್. ಆನಿಬಲೆ ಕಾರಣತ್ತ್‌ಲ್ ಮಕ್ಕ ಆವಾಂತಾಯೆಂಗ್ ಅಂಕ್ ಚಮ್ ಚುಕ್ಕು ತಿನ್ನಪಾಟೊನು. ಅಪ್ಪ ಅಬಲೆ ಮಕ್ಕ ಆವುರೆ ಕನಿಕೆತ್ತೆ (ವೀರ್ಯಾಣು

ಸಂಖ್ಯೆ) ಚೊಮ್ಮೆ ಯಾರ ಆವುರು.

102. ಎಪ್ಪುಲು : ಇದ್ದಲ್ ನೆನಪು ಶಕ್ತಿ ಯಾರ ಆಕರೆ ಅಂಸ ಉಂಡು. ಎಪ್ಪುಲುರೆ ತನ್ನಿ ಮಕ್ಕಗ್ ಕುಡಿಪಾಟಿಯೆಂಗ್ ನಲ್ಲೆ. ತಡಿಲ್ ಯಾರ ಉಷ್ಟ ಇನ್ನೆಂಗ್ ಪರ್ತ್ ಇಡ್. ಕೆಟ್ಟಿ ಬೆಚ್ಚಿ ಪೋಲೆ ಉಲ್ಲೆ ಮೂತರ ಪರ್ತ್ ಬಂಡ್. ಆನತನ ಯಾರ ಆವುರು.
103. ಬಾಲೆ (ಬಾಳೆ) : ಇದ್ದರೆ ಪೂಂಬೆ, ಎಲೆ, ದಂಡ್, ಬಾಲೆ, ಕಂಡೆ ಎಲ್ಲ ಮರಂದ್ ಆವುರು. ಇದ್ದರೆ ಪೂಂಬೆರೆ (ಬರ್ತೆ ಕರಿ) ಕೂಟ. ಮದ್ರ ಮೂತರತಂಕ್ ನಲ್ಲೆ. ಇದ್ ಚೋರೆ ಸುದ್ದ ಆಕರ್, ಬಾಲೆದಂಡರೆ ತನ್ನಿ ಕಿಡಿರೆ ಕಲ್ಲಗ್ (ಕರಕೊಗು) ನಲ್ಲೆ. ಇದ್ದರೆ ಕಂಡೆರೆ ತನ್ನಿಗ್ (ಜಂಡ್ ಮೂನ್ ಚಮಚ) ಕಲ್ಕಂಡಿ ಇಟ್ಪತ್ತ್ ಕುಡ್ಡೆಂಗ್ ಬೆಲ್ಪು ಪೋಂಡೆದ್ಕುಂ, ಮೂತರ ಕೆಟ್ಟಿಯದ್ಕುಂ ನಲ್ಲೆ. ಚೋರು ಉಂಡುತ್ತ್ ಆಯೊಲ್ಪಿನ್ನೆ ಒನ್ನಾ ಜಂಡ್ ಬಾಲೆ ತಿಂಡ್ತ್ ಬನ್ನೆಂಗ್ ತೋರ ಆವುರಾರ್. ತಾಕತ್ತ್ ಬಂಡ್. ಮದ್ರ ಮೂತರತಂಕ್ ಬಾಲೆ ನಲ್ಲೆಲ್ಲ.
104. ಬದ : ಇದ್ದರೆ ಪೂವುರೆ ಪಾಲ್ಲ್ ಅರ್ಚಿತ್ತ್ ಕಲ್ಕಂಡಿ ಇಟ್ಪತ್ತ್ ನಾಲ್ಗುಂ ಕುಡ್ಚೆಂಗ್ ತಡಿಕ್ ತ್ರಾಣ ಬಂಡ್, ತಾಕತ್ತ್ ಬಂಡ್, ಚೊಮೆಕ್ ನಲ್ಲೆ. ದಾತು ಪುಷ್ಟಿ ಆವುರು.
105. ಚುತ್ತರಾಲಿ : ತೈಲ್ ಪಲ್ಲೆ ಚುತ್ತರಾಲಿ ಮದ್ರಂ ಇಕ್ಕರ್. ತಡಿಕುಂ ನಲ್ಲೆ. ಮದ್ರ ಮೂತರ, ಟಿಬಿ ಪಿತ್ತತ್ತೆಗ್ಲೆ ನಲ್ಲೆ. ಚೋರೆ ಮೂತರ ಸುದ್ದ ಆಕರ್. ಪಸಿ ಯಾರ ಬಂಡ್. ಚುತ್ತರಾಲಿರೊ ತೋಲುರೊ ಒನಕಿತ್ತ ಪೋಡ್ಚಿತ್ತ್ ಗಾಲ್ಚಿ ಬೆಕ್ಕೊನು. ತೋಲುರೆ ಸೀಕ್ಗ್ ಇದ್ದರೆ ಬೇನಾಯಪ್ಪ ಎನ್ನೆಲೆ ಕಲ್ಕಿತ್ತ ನಾಲ್ಗುಂ ತೊಡೊನು. ಪುನ್ನು ಚರಂಗ್, ಕಡಿಕೆ, ಚೊರಿಯಾಟಿಗ್ಗ್ ಎಲ್ಲಾ ನಲ್ಲೆ. ಚುತ್ತರಾಲಿರೊ ಪಚ್ಚೆ ತೋಲು ಮೋತುಗ್ ಮೇಲ್ ಉಲ್ಲೆ ಕಲೆಕ್ ತಿಕ್ಕೊನು. ಅರ್ಚಿತ್ತುಮ್ ಪೂಯೊನು ಪಿನ್ನೆ ತನ್ನಿಲ್ ಕಲೊನು ಕಲೆ ಮಾಯಿರ್. ಪುಲಿ ಚುತ್ತರಾಲಿ ತಡಿಕ್ ನಲ್ಲೆಲ್ಲ. ಚೊಮ್ಮೆ ಕಫ ಯಾರ ಆಕರ್. ತೊಂಡೆಗ್, ಕನ್ನಗ್ ನಲ್ಲೆಲ್ಲ.
106. ಫಲ (ಪರಮಾಜಿ) (ಕೊಟ್ಟೆ) : ಮರಂದ್ ಅಡಿಹಾತೆ ಪರಮಾಜಿ ತಿಂಡೆಂಗ್ ತಡಿಕ್ ನಲ್ಲೆ. ಜ್ಯೂಸ್, ಅಪ್ಪ ಆಕೊಗು ಆವುರು. ಮುರ್ಚಿತ್ತ್ ತೆಲ್ಲೆ ಉಪ್ಪು ಪಾರ್ಬಾಟಿತ್ತ್ ತಿಂಡೆಂಗ್ ತೊಂಡೆ ಕಾರ್ಕಲ್ಲೆ. ತೆಲ್ಲೆ ಚಕ್ಕರೊ ಬೆರಕೆ ಆಕಿತ್ತ ಕೊಟ್ಟೆ ತಿಂಡೋಂಟ್ ಇನ್ನೆಂಗ್ ನೆನಪು ಶಕ್ತಿ ಯಾರ ಆವುರು.

ಆನಿಜಲೆ ಆನ್ತನ ಯಾರ ಆವುರು. ತಡಿರೆ ದಿನ್ನ ಯಾರ ಆಕ್ರೊ ಸಬುಲು ತೋರ ಇನ್ನಜ ಕೊರೊಡಿ ಆಕ್ರೆದ್ ನಲ್ಲೆ.

107. ಚಕ್ಕೆ : ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ ಕೊರೊಡಿ ಇನ್ನಂಕ್ ಇದ್ ನಲ್ಲೆಲ್ಲ. ಚಕ್ಕೆ ಪಲ್ಲೆದ್ ಗುಜ್ಜೆ ಕಾಯಿ (ಕರಿಕ್) ಇದ್ರೆಲ್ಲ ಕನಕ್ರೆ ಕಾಂಟಿ ಯಾರ ತಿಂಡೆಂಗ್ ಅಜೀರ್ಣ ಆವುರು. ಪಯ್ಚಪ್ಪ ಚಕ್ಕೆ ತಿನ್ನೊನ್ನೂಂಟ್ ಗಾದೆಮೆ ಉಂಡು. ಚಕ್ಕೆ ಚಕ್ಕೆಕುರು (ಚಕ್ಕೆರೆ ಬಿತ್) ಇದ್ರೆಲ್ಲ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ಉಂಡು. ಚಕ್ಕೆಕುರು ವನ್ಕಿತ್ ಪೂಡ್ಚಿ ಬೆಚ್ಚೆಂಗ್ ಚಪಾತಿರೆ ಪಿಟ್ವೆಗ್ ಬೆರಕೆ ಅಕಿಟ್ವೆ ಚಪಾತಿ ಆಕೆಂಗ್ ಚಪಾತಿ ನಲ್ಲಾವುರು. ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ಕಿಟ್ವೆರ್, ಆನಿಜಲೆ ಆನ್ತನ ಯಾರವೊಗ್ ಈ ಪೊಡಿಕ್ ಕಲ್ಕಂಡಿ ಬೆರಕೆ ಆಕಿತ್ವೆ ತಿನ್ನೊನು.

108. ತ್ಯಾಜಿ : ಇದ್ರೆ ಪೂ, ಬೇರ್, ಕಾಯಿ ಎಲ್ಲ ಮರಂದ್ ಆವುರು. ಉರಿಮೂತ್ರ, ಕಾರ್ಡಕ್, ತೂರೆದ್ಕ್ ಬೊಂಡ ಕುಡಿಚೆಂಗ್ ನಲ್ಲೆ. ಮದ್ರ ಮೂತ್ರ ಇನ್ನಜ ಚಮ್ಮೆ ಕುಡಿಕೊಗು ತೀರ, ಪಿತ್ತತ್ವೆಗ್ ಉರಿ ಬಂಡೆದ್ಕ್ ಬೊಂಡ ನಲ್ಲೆ. ಬೊಂಡತ್ತೆ ಬಾವೆ ತಾಕತ್ವೆಗ್ ನಲ್ಲೆ.

109. ಬಾರ್ಲಿ : ಪನಿ, ಕಾರೆ, ಬಯತ್ರೆ ಉರಿ ಇದ್ದೆಲ್ಲ ಬಾರ್ಲಿ ಬ್ಯಾಪಾಟಿಯೆ ಕಂಞೆ ನಲ್ಲೆ. ಪನಿ ಬನ್ನೆ ಬಾಯಿಗ್ ಏದುಂ ಸುವಾದ್ ಇಲ್ಲಂತಾಂಬೊ ಬಾರ್ಲಿರೆ ತನ್ನಿ (ಪೊಡಚಿತ್ವೆ ಬ್ಯಾಪಾಟಿತ್ವೆ ಪಾಲುಂ ಕಲ್ಕಂಡಿ ಇಟ್ಟೆದ್) ತಾಕತ್ವೆಗ್ ಮೆಯ್ಯಾವುರು. ತೀರಾಂತಾಯಪ್ಪ ಇದ್ ನಲ್ಲಾವುರು. ಮದ್ರ ಮೂತ್ರರತಂಕ್ ಇದ್ ನ್ಲಾಲ್ಗುಂ ಮದ್ರ ಇಡಾಮಾರೆ ಕುಡಿಕ್ರೆದ್ ನಲ್ಲೆ. ಗೋದಿರೆ ಪೊಡಿಕ್ ಬೆರಕೆ ಆಕಿತ್ವೆ ಚಪಾತಿ ಆಕಿತ್ವೆ ತಿನ್ನೊಗು ಆವುರು.

110. ದಾಜಿಮಲ್ಲಿಗೆ (ಜಾಜಿ ಮಲ್ಲಿಗೆ) : ಇದ್ರೆ ಎಲೆ, ಪೂ ಇದ್ಕ್ ಗಾಯತ್ತೆ ವನಕ್ರೆ ಅಂಶ ಉಂಡು. ಪೂ, ಎಲೆ ಇಟ್ವೆತ್ವೆ ಕಾಚೆ ಎನ್ನೆ ತೊಡ್ರೆದ್ ನಲ್ಲೆ. ಎಲೆರೆ ಕಸಾಯತ್ವೆಲ್ ಕುಲಿಚೆಂಗ್ ಕೈ ಕಾಲ್ ನೊಂಬಲ ಕೊರೊಡಿಯಾವುರು. ಬಾಯಿ ಪುನ್ನುಗ್ ಇದ್ರೆ ಜಂಡ್ ಎಲೆ ನ್ಲಾಲ್ಗ್ ಮೂನು ಬಟ ಒರು ವಾರ ತಿಂಡೆಂಗ್ ನಲ್ಲೆ. ಆನಿಗ್ ಮಲ್ಲಿಗೆರೆ ತನ್ನಿ ತೊಡೊನು, ಪೂ ಇಲ್ಲೆಂಗ್ ಎಲೆರೆ ಕತ್ತೆಬಾಟಿತ್ವೆ ಎನ್ನೆಲ್ ಕಲ್ಕಿ ತೋಟ್ಟೆಂಗ್ ಬೆರಲೆಡೆ ಎಡ್ಕ್ ಉಲ್ಲೆ ತೊಲುರೆ ಸೀಕ್ ಸುಮರಾವುರು. ಇದ್ರೆ ಎನ್ನೆ ಕಮ್ಮನೆ, ಸಂಪು.

111. ಗೊಂಡೆ ಪೂ : ಪುನ್ನುಗು ಇದ್ರೆ ಎಲೆರೆ ಅರ್ಚಿ ಪುಯೊನು.

## ತೇನ್‌ರೆ ಉಪಯೋಗ

ನಜಲೆ ಮುಸಾಬು (ಪವಿತ್ರ ಕುರ್‌ಆನ್)ಲ್ ಉಲ್ಲೆ ಪೊಲೆ ಸುದ್ದಮಾಯೆ, ಒರು ಬಸ್ತ ತೇನ್. ತೇನ್‌ರೆ ಈಚೆ (ಈಪೆ)ರೆ ಉಲ್‌ಗತ್ತೆ ಮುರಿಯವ್‌ತುಲು ಒರು ಚಂದತ್ತೆ ಪಾನೀಯ (ಕುಡಿಕರ್‌ದ್) ಒಲ್‌ಗರ್. ಆಲ್‌ಚನ ಆಕ್‌ರಂಕ್ ಇದ್‌ಲ್ ಪಡಿಪು (ಪಾಠ) ಉಂಡು. ಮುತ್ತು ನೆಬಿ ಬೆರುಂ ಬೈತ್‌ಗ್ ತನ್ನಿ ಕೂಟಿತ್ತ್ ತೇನ್ ಕುಡಿಚೊಂಟಿಂತ್‌ಂಟ್ ಹದೀಸ್‌ಲ್ ಉಂಡು. ಅತ್ತೆರೆಮೆ ಅಲ್ಲ ಅಯಾಲ್‌ಗ್ ಒರು ಪುನ್ನು ಆಯಪ್ಪ ಅದರೆ ಮೇಲ್‌ಗ್ ತೇನ್ ಪೂಜಿತ್ತ್ ಸುಮರಾಯಿಂತ್.

ತೇನ್ ಎಲ್ಲಾ ಆಯುರ್‌ವೇದಿಕ್, ಯುನಾನಿ ಮರಂದ್‌ಗುಂ ಬೆನಾವುರು. ತೇನ್‌ಲ್ ಚಮ್ಮೆ ನಮೂನತ್ತ್‌ಲ್ ಕೊನ ಉಂಡು. ಅಯೆಂಗಾ ತೇನ್ ಸುದ್ದ ತೇನ್ ಆವೊನು. ಕಲಬೆರೆಕೆ ಆಕೆದಾ. ಚಕ್ಕರೆ ತನ್ನಿರೆ ಆಕೆದಾ ಆಯೆಂಗ್ ಕೊನ ಕಿಟ್ಲೆಲ್ಲೆ. ಉಪಕಾರತ್ತೆ ಕಾಂಟಿ ಯಾರ ಉಪದ್ರಮೆ ಆವು. ಅದ್‌ಕೈತ್ ತೇನ್ ನೇರ್‌ತೆ ತೇನ್ ಐತುಂಡಾಂತ್ ಅಯಲಾಕೊನು.

## ನಲ್ಲೆ ತೇನ್‌ರೆ ಉಪಯೋಗ :-

1. ತಡಿ ಬಚ್ಚಿತ್ತಿನ್ನೆಂಗ್, ಚ್ವಾರೆ ಕೊರೊಡಿ ಇನ್ನೆಂಗ್, ನಿಶ್ರಾಣ ಐತಿನ್ನೆಂಗ್ ಒರು ಗ್ಲಾಸ್ ತನ್ನಿಗ್ ಜಂಡ್ ಚಮ್‌ಚ ತೇನ್ ಬೀತಿ ಕುಡಿಕೊನು.
2. ತೇನ್ಲ ನಂಚಿಟ್ಟಿ ನೆಲ್ಲಿರೆ ನಾಲ್‌ಗುಂ ತಿಂಡೊಂತ್ ಬನ್ನೆಂಗ್ ಶ್ವಾಸಕೋಸ ಪಿನ್ನೆ ನೆಂಇಗ್ ನಲ್ಲೆ.
3. ಜಾವು ಕೆಡ್‌ಕರೆ ಮುನ್ನೊಲು ಒರು ಲೋಟಿ ಚಿತ್ತುರ್‌ಲಿರೆ ತನ್ನಿಗ್ ಜಂಡ್ ಚಮ್‌ಚ ತೇನ್ ಬೀತಿತ್ತ್ ಕುಡ್‌ಚಿತ್ತ್ ಕೆಡ್‌ನ್ನೆಂಗ್ ನಲ್ಲೆ ವರಕ್ ಬಂಡ್.
4. ಚ್ವಾರೆ ಕೊರೊಡಿ ಇನ್ನಜಿ ನಾಲ್‌ಗ್ ಮೂನ್ ಚಮ್‌ಚ ತೇನ್ ಕುಡಿಕರ್‌ದ್ ನಲ್ಲೆ.
5. ತೇನ್‌ರೆ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಒಗ್ಗರನೆ ಚೊಪ್ಪು (ಕರಿಬೇವು)ರೆ ಕೊಡಿ ಚವುಚಿ ತಿಂಡೆಂಗ್ ಮೂಲವ್ಯಾದಿಗ್, ಪಿತ್ತತ್ತ್‌ಗ್ ನಲ್ಲೆ.
6. ಜಂಡ್ ಚಮ್‌ಚ ಲಿಂಬೆರೆ ತನ್ನಿ, ಒರು ಚಮ್‌ಚ ತೇನ್, ಒರು ಗ್ಲಾಸ್ ತನ್ನಿಗ್ ಬೀತಿತ್ತ್ ಬೆರುಂ ಬೈತ್‌ಗ್ ಮೂನು ತಿಂಜಲ್ ಕುಡಿಚೆಂಗ್ ತಡಿಲ್ ಇನ್ನೆ ಬ್ಯಾಂಡಾತ್ತೆ ಚರ್ಬಿ ಪೋಂಡು.
7. ಸಂದ್ ನೊಂಬಲತ್‌ಗ್ ನೊಂಬಲ ಇನ್ನೆ ಜಾಗೆಗೆ ಬೆತ್ತಲೆಗ್ ನೂರು ವರ್ಸಿತ್ತ್ ಅದರೆ ಮೇಲ್‌ಗ್ ತೇನ್ ಪೂಜಿತ್ತ್ ಕೆಟ್ಟಿತ್ತ್ ಬೆಕ್ಕೊನು.

8. ಮಸಿ ಪೂಡ್‌ಚಿತ್ತ ತೇನ್ ಬೀತಿಯೆಂಗ್ ಪಲ್ಲ ತೇಕರೆ ಪೂಡಿ ಆವುರು.
9. ತೇನ್ ಬೆಚ್ಚಾಕಿ ಕುಡ್‌ಚೆಂಗ್ ಮಜ್ಜಲ್ ಸೀಕ್‌ಗ್ ಆವುರು.
10. ಬೆಚ್ಚ ತಟ್ಟಿತ್ತ ಪೊಕಲ ಬಂಡೆದ್‌ಕ್ ಬೆಚ್ಚ ತಟ್ಟಿಯವುಡೆಗ್ ತೇನ್ ಪೂಯೊನು.
11. ಬೈತರೆ ಪುನ್ನು, ಅಲ್ಲರ್ ಗ್ಯಾಸ್ಪಿಕ್‌ರೆ ಉಪದ್ರತ್‌ಗ್ ಎಲ್ಲ ತೇನ್ ನಲ್ಲೆ.
12. ಚೋರೆ ಸುದ್ದ ಆಕೊಗು ಆಡರೆ ಪಾಲ್‌ಗ್ ತೇನ್ ಬೀತಿ ಕುಡಿಕೊನು.
13. ಲಿವರೆ ತೊಂದರೆ ಇನ್ನಜ ಪರಂಚಕ್ಕೆರೆ ತನ್ನಿಗ್ ತೇನ್ ಬೀತಿತ್ತ ಕುಡಿಕೊನು.
14. ಮೋತುಲು ಆನಿ ಇನ್ನೆಂಗ್ ತೇನ್ ಪೂಯೊನು. ಒರು ಗಂಟೆ ಬುಟ್ಟುತ್ತು ಕಲ್‌ಗೊನು.
15. ತೇನ್ ಲಿಂಬೆರೆ ತನ್ನಿ ಬೆರಕೆ ಆಕಿತ್ತ ನ್ನಾಲ್ಕುಮ್ ಮೋತುಗು ಪೂಇತ್ತೆ ಕಾಗೆಂಟೆ ಬುಟ್ಟುತ್ತು ಕಲ್ಲೊನು. ಮೊಗ ಚಂದ ಆವುರು. ಕಲೆ ಬೂಲುಲ್ಲೆ.
16. ತೇನ್‌ಗ್ ನಲ್ಲೆ ಮೊಲವುರೆ ಪೂಡಿ ಇಟ್ತೆತ್ತ, ಕಲ್‌ಕಿತ್ತ, ನಕ್ಕಿಯೋಂಟು ಇನ್ನೆಂಗ್ ಮಕ್ಕಿ ಮಕ್ಕಿ ಬಂಡೆ ಚಮೆ ಕೊರೊಡಿ ಆವುರು.
17. ತೇನ್‌ಗ್ ಎರಟೆ ಮದ್‌ರ ಪೂಡಿ ಇಟ್ಟಿತ್ತ ನಕ್ಕಿಯೆಂಗ್ ನಲ್ಲೆ.
18. ಪಾಲ್‌ಗ್ ಪಂತರೆ, ಹಾರ್ಲಿಕ್ಸ್, ಬೂಸ್ಪ್ ಇಡ್ಡೆ ಬದಲ್‌ಗ್ ತೇನ್ ಬೀತಿತ್ತ ಮಕ್ಕಿಗ್ ಕೊಡ್ಕುರೆ ಆದತ್ತ ಆಕೆಂಗ್ ತಾಕತ್ತ ಯಾರ ಆವುಡು.
19. ಒರು ಚಮ್‌ಚ ಲಿಂಬೆರೆ ತನ್ನಿಗ್ ಅತ್ತರೆಮೇ ತೇನ್ ಬೀತಿತ್ತ ನಕ್ಕಿಯೋಂಟ್ ಇನ್ನೆಂಗ್ ಕಾರ ಬಂಡೆದ್‌ಕ್ ಅಜೀರ್ಣ ವಾಕನೆ ಬಂಡೆದ್‌ಕ್ ಬಯರ್ ಅಸಲೆ ಮಸಲೆ ಆವುರೆದ್‌ಕ್ ನಲ್ಲೆ.
20. ಪಲ್ಲಗ್ ಮಂಜಾಲ್ ಪಿಡ್ಡೆ ಪೂಲೆ ಇನ್ನೆಂಗ್, ನಿಜಿ ಕೂರ್ತೆಂಗ್ ಸಿರ್ಕತ್ತಗ್ ಅತ್ತರೆಮೇ ತೇನ್ ಬೀತಿತ್ತ ಪಲ್ಲಗುಂ, ನಿಜಿಗುಂ ತೋತಿತ್ತ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕುಲಿಕ್ಕೊನು

### ಚಿರಿಯೆ ಮಕ್ಕಗಾಯ್

ಉಮ್ಮರೆ ಮೊಲೆಪಾಲ್ ಕಿಡಾವುಗು ಸುರೂಗು ಕುಡಿಪಾಟತ್ತೇ ಬೇನು. ಇದ್‌ಲ್ ಕಿಡಾವುರೆ ತಡಿಕ್ ಬೇನ್‌ಮಾಯೆ ಎಲ್ಲಾ ಪೊಷ್ಪಿಕಾಂಶ ಕಿಟ್ಬರ್. ಅತ್ತರೆಮೇ ಅಲ್ಲ. ಇದ್‌ಕ್ ಸೀಕ್‌ರೆ ತಡೆಯೆರೆ ಕನಿಕೆತ್ತೆ ತಾಕತ್ತುಂ ಉಂಡು. ಇದ್‌ರೆ ಪೇರ್ ಕೊಲೆಸ್ತ್ರೊಮ್. ಇದ್ ತೆಲ್ಲ ಮಂಜಾಲ್ ಕಲರ್ ಐತ್ ದಲ (ದಪ್ಪ) ಇಕ್ಕರ್. ಅಜನೆಮೇ ಕಿಡಾವುಗು ಆರ್(6) ತಿಂಜಲ್ ತೋಲು ಉಮ್ಮರೆ ಪಾಲ್ ಮಾತ್ರ ಮೆಯ್ಯಾವುರು. ಆರ್ ತಿಂಜಲ್ ಪಿನ್ನೆ ರಾಗಿ ಗೋದಿರೆ ಮನ್ನಿ

ತೆಲ್ಲ ತೆಲುಪುಲು ಪೈಪಾಟಿ ಕೊಡ್ಕೊಗು ಸುರುವಾಕೊನು. ಕೊರಿಯ ನಾಲ್ತಲ್ ಪಿನ್ನೆ ಆ ಮನ್ನಿರೆ ತೆಲ್ಲ ತೆಲ್ಲ ಮಂದತ್ತಲ್ ಪೈಪಾಟಿಯೋಂಟ್ ಬರೊನು.

ಮನ್ನಿ ಆಕ್ರೊ ಎಜನೆ ಚೆನ್ನೆಂಗ್ ಒರು ಚಮಚ ಗೋಧಿ ಅರೆ ಚಮಚ ರಾಗಿ ಜಾವುಗು ನಂಚಿಟ್ಟತ್ತ ಸುಬೈಗ್ ಅರಕೊನು. ಅದರೆ ಪಾಲ್ ಪುಲ್ ಇತ್ ಗೊಜಂಟಿ ಎರಿಯೊನು (ಅರಿಪೆಲ್ ಅರಿಕರೆ. ಅದರೆ ಪಿಟ್ಟ ತೀರೆ ತೋಲು) ಪಿನ್ನೆ ಅದಕ್ ಕಲ್ಕಂಡಿ ಪಾಲ್ ಬೀತಿತ್ತ ಅಡಿಕ್ ಪಿಡಿ ಕಾತೆ ಪೊಲೆ ಪೈಪಾಟೊನು. (ಕಲ್ಕಿಯೋಂಟಿಕ್ಕೊನು. ನಾಲ್ಗ್ ಜಂಡ್ ಬಟ ಕೊಡ್ಕೊನು. ಅಜನೆಮೇ ಜಂಡೊರ್ಸ (2 ವರ್ಷ) ಉಮ್ಮರೆ ಪಾಲುಂ ಕೊಡ್ತೊಂಟಿಕ್ಕೊನು. ಏಲೆಟ್ಟ ತಿಂಜಲ್ ಪಿನ್ನೆ ನಲ್ಲೆ ಇರಕೆ ಬಾಲೆ, ಎಪ್ಪುಲು (ತೋಲು ಎಡ್ತತ್ತ) ನಲ್ಲೆ ಬೆಂದೆ ಕಂಚಿ ಅದಕ್ ಕಾಯಿಕರಿ ಬೆಂದೆ ತನ್ನಿ ಬೀತಿತ್ತ (ಕಾರ ಇಡಾಮಾರ್) ಕೊಡ್ಕೊನು. ಮುಟ್ಟೆರೆ ಮಂಜಾಲ್ ಪುರ್ಕುಟು ಬಗೆರೆ ತನ್ನಿ ಇದರೆಲ್ಲ ಕೊಡ್ಕೊನು. ಒರು ವರ್ಸ ಕಲ್ ಇತ್ ಪಿನ್ನೆ ಬೆಲ್ಕುಜಿ ತಿನ್ನಡೊ ವಜಿನ ಎಲ್ಲ ತೆಲ್ಲ ತೆಲ್ಲ ಕೊಡ್ತುತ್ ಆದತ್ತಾಕೊನು.

1. ಮಕ್ಕ ಚಮ್ಮೆ ಲಾಚರಯಿತ್ತಿನ್ನೆಂಗ್ ದ್ರಾಕ್ಷೆರೆ ತನ್ನಿ ಎಡ್ತತ್ತ ನಾಲ್ಗುಂ ಕುಡಿಪಾಟೊನು.
2. ಪರಂಚಕ್ಕರೆ ತನ್ನಿಗ್ ಪಂತರೆ ಇಟ್ಟತ್ತ ಪೈಪಾಟಿತ್ತ ಸರ್ಬತ್ತ ಪೊಲೆ ಆಕಿ ಕುಪ್ಪಿಲ್ ಬೀತಿ ಬೆಕ್ಕೊನು. ಚೆರಿಯೆ ಒರು ಚಮಚ ಸರ್ಬತ್ತ ಎಡ್ತತ್ತ ಪಾಲ್ಗ್ ಬೀತಿತ್ತ ಮಕ್ಕಗ್ ಕೊಡ್ತೆಂಗ್ ಮಕ್ಕ ಮಿಡ್ಕಾವುಡಾರ್.
3. ಒರು ಚೆರಿಯ ಚಮಚ ನೀರುಲ್ಲಿರೊ ತನ್ನಿಗ್ ಪಾದಿ ಚಮಚ ತೇನ್ ಬೀತಿತ್ತ ನಾಲ್ಗುಮ್ ಬೆರುಂ ಬಯತ್ಗ್ ಜಂಡ್ ತಿಂಜಲ್ ಕುಡಿಪಾಟಿಯೆಂಗ್ ಸೀತತ್ತಗ್, ಪುಲುಕು ಎಲ್ಲಾತ್ಗುಂ ಆವುರು.
4. ಬಿತ್ತ ಕಡಲೆ ಪೊಡಿಚಿತ್ತ, ತೆಲ್ಲ ಚಕ್ಕರೆ ಪೊಡಿ ಬೆರಕೆ ಆಕಿತ್ತ, ತೆಲ್ಲ ತೆಲ್ಲ ಕೊಡ್ಕೊಗ್ ಸುರುವಾಕೊನು. ಬದ ಪೊಡ್ಚಿ ಕೊಡ್ತೆಂಗುಂ ಆವುರು. ಮುಂಗೆ ಬನ್ನೆ ಪಯರ್, ಕಡಲೆ ಇದರೊಮ್ ಪೊಡಿಚಿತ್ ಮನ್ನಿ ಆಕುಂಬೊ ಬೆರಕೆ ಇಡೊಗಾವುರು. ಇದೆಲ್ಲಾ ಮಕ್ಕಗ್ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ಯಾರ ಆವುರೆ ಕನಿಕೆತ್ತೆ ಸಾಮಾನ ಆಯಿತಿಕ್ಕಾರ್.
5. ಪಯರೆ ಬೇಲೆ ಪೈಪಾಟಿತ್ತ ಅರಚಿತ್ತ ತೆಲ್ಲ ಉಪ್ಪು ಇಟ್ಟಿತ್ತ ಮಕ್ಕಗ್ ಕೊಡ್ಕೊನು. ಕ್ಯಾರಟ್, ಬಟಾಟೆ ಬೇಪಾಟಿತ್ತ ಪೊಡಿಚಿತ್ತ ತಿನ್ನಬಾಟೊನು.
6. ತೆಮರೆಡೆ ಎಲೆರೆ ತನ್ನಿ ಎಡ್ತತ್ತ ಮಕ್ಕಗ್ ಕುಡಿಪಾಟೊನು. ಇದ್ ಬುದ್ಧಿ

ಶಕ್ತಿ ಯಾರ ಆಕೂಗು.

7. ಬಯಂಬು ತೆಲ್ಲ ತಲ್ಚಿತ್ತ್ (ಬೆಚ್ಚತನ್ನಿಲ್) ಬೆರುಂ ಬಯತ್‌ಗ್ ನಾವುಗು ನ್ನಕ್ ಬಾಟೊನು. ನಾವು ಚಂದ ಮರಿಯೊಗು (ಪಲಕರಿಯೊಗು) ಆವುರು. ಜೀರ್ಣ ಶಕ್ತಿಗುಂ ಆವುರು. ಬಯಂಬು ತಲ್ಕೊಂಬೊ ಅದ್‌ರೊಟ್ಟಿಗೆ ಜಾದ್‌ರಾಕಾಯುಂ ತೆಲ್ಲ ತಲ್ಚಿ ನ್ನಕ್ ಬಾಟೊನು.
8. ಮಕ್ಕಗ್ ಎನ್ನೆ ಪೂಂಚಿತ್ತ್ ಅರೆಗಂಚಿ ಬುಟ್ಟುತ್ತ್ ಕುಲಿಪಾಟೊನು.
9. ಮಕ್ಕಗ್ ಕಾತಡಿಕ್ಕಾತೊ ಪೊಲೆ ತುನಿ ಪೊಯಿಚಿ ಬಲ್‌ತೊನು. ಚೆರಿಯೆ ಮಕ್ಕಗ್ ಕಾತಡಿಚಿಂಗ್, ದೂಲ್ ತಾಗಿಯೆಂಗ್ ಸೀತ, ಅಲರ್ಜಿ ಎಲ್ಲಾ ಸುರುವಾವುರು. ಅದ್‌ಕಾಯಿಟ್ತ್ ಸುರೂಕೆ ಜಾಗರ್‌ತೆ ಆಕೊನು.
10. ಮಕ್ಕಗ್ ಪೌಡರ್ ಚಮ್ಮೆ ಚಮ್ಮೆ ಮೆತ್ತೊಗು ತೀರ. ಕೊರಿಯ ಆಲ್ ಪೌಡರ್‌ಲೆ ಕುಲಿಪಾಟಿಯೊ ಪೊಲೆ ಇಡ್‌ರಾರ್. ಇದ್ ಬೆರುಂ ತಪ್ಪು. ಕನ್ನೆಗ್, ಮೂಕುಗ್, ಬಾಯಿಗ್ ಎಲ್ಲಾ ಪೋವಾತೆ ಪೊಲೆ ಜಾಗರ್‌ತೆ ಆಕೊನು.
11. ಮಕ್ಕಗ್ ಮೊಲೆ ಕುಡಿಪಾಟುಂಬೊ ದೆಚ್ಚಿತ್ ಕೊಡ್‌ಕೊನು. ಕೆಡನ್ನೆತ್ತೆಲ್ಲಾ ಕೊಡ್‌ತೆಂಗ್ ಕಿಡಾವುರೆ ಶ್ವಾಸಕೋಶತ್ತ್‌ಗ್ ಪೋಯೆಂಗ್ ಪಿನ್ನೆತ್ತ್‌ಗ್ ಕಷ್ಟ ಆವುರು.
12. ಜಂಡ್ ಗಂಟೆಗ್ ಒರ್ಕ ಕಿಡಾವುಗು ಮೊಲೆ ಪಾಲ್ ಕೊಡ್ತೊಂಟಿಕ್ಕೊನು.
13. ಪಾಲ್ ಕುಡಿಪಾಟುಂಬೊ ಉಮ್ಮಮಾರ್ ಪಲ್‌ಕರಿಂಚೊಂಟ್ ಇನ್ನೆಂಗ್ ಕಿಡಾವುಗು ಸರ್ತ್ ಪೋಂಡು. (ಮೂಕ್‌ಲೈತ್ ತಲೆಗ್ ಪೋಂಡೆ) ಅದ್‌ಕೈತ್ ಜಾಗರ್‌ತೆಲ್ ಪಾಲ್ ಕುಡಿಪಾಟೊನು. ಮೊಲೆರೆ ತೊಟ್ಟುರೆ ಬೆಚ್ಚ ತನ್ನಿಲ್ ಕಲ್‌ಗಿತ್ತ್ ಕಿಡಾವುಗು ಕುಡಿಪಾಟೊನು. ಇಲ್ಲೆಂಗ್ ಬೇರ್ಪುಲುಲ್ಲೆ ಕ್ರಿಮಿ ಕಿಡಾವುರೆ ಬೈಯತ್‌ಗ್ ಪೋಂಡು.
14. ಪಾಲ್ ಕುಡಿಪಾಟಿತ್ತ್ ಆಯಲ್‌ಪಿನ್ನೆ ಕಿಡಾವುರೆ ತೇಂಕ್ ಬುಡುಪಾಟೊನು (ಕುಂಜಿಗ್ ಕಿಡಾವುರೆ ಇಟ್ಟಿತ್ತ್ ಮೆಲ್ಲೆ ಮುದು ತಟ್ಟೊನು) ತೇಂಕ್ ಬುಡುಪಾಟಾಮಾರೆ ಬಲ್‌ತೊಗು ತೀರ. ಕೆಡನೊಲ್ ಪಿನ್ನೆ ಪಾಲ್ ಮೂಕುಲ್ ಬಾಯಿಲ್ ಬಂತ್ ಜೀಮ ಪೋಯೆ (ಜೀಯ)ದುಂ ಉಂಡು. ಜಾಮನ ಒರಕನ್ನೆಲ್ ಮೊಲೆ ಕುಡಿಪಾಟಿತ್ತ್ ತೇಂಕ್ ಬುಡುಪಾಟಾಮಾರ್ ಬಲ್ಲೊಗ್ ತೀರ.
15. ಅಪಪ್ಪ ಪಾಲ್ ಕುಡಿಪಾಟೊಗುಂ ತೀರ. ಅಜೀರ್ಣ ಆವುರು.

16. ಕಿಡಾವು ಮೂತರ ಬೀತಿ ಚಂಡಿ ಆಯೆ ಸಾತ್‌ಗ್ ತುನಿ ಬದಲಾಕೊನು.
17. ಕಿಡಾವುರೆ ಮೂತರತ್ತೆ ತುನಿ (ಚಂಡಿ) ಕಿಡಾವುರೆ ಮುಟ್ಟು ಅಣ್ಣೆಮೇ ಬೆಕ್ಕೊಗು ತೀರ. ಅದ್‌ಕ್ ಬಂಡೆ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯ ಕಿಡಾವುಗು ಪತ್ತರ್

**ಮಕ್ಕಲೆ ಬಯರ್ ನೊಂಬಲತ್‌ಗ್ :-**

1. ತೊಲ್‌ಸಿರೆ ತನ್ನಿಲ್ ತೆಲ್ಲ ಚುಕ್ಕು (ವನಕ್ ಇಂಜಿ)ರೆ ಪೊಡಿ ಇಟ್ಚೆತ್ತ ಕುಡಿಪಾಟೊನು.
2. **ಮಕ್ಕಲೆ ಬಯರ್ ಬೆಲಿಯೈಯಿತ್ತಿನ್ನೆಂಗ್ :-** ಒರು ಅರಿ ಬೆಲ್ಲುಲ್ಲಿ ತೊಲ್‌ಚಿತ್ತ ಮೊಲೆಪಾಲ್‌ಲ್ ಅರ್‌ಚಿತ್ತ ತೆಲ್ಲ ಬೆಚ್ಚಾಕಿತ್ತ ಚಪ್ಪೆ ಆಕೊನು. ಒರು ಚಮ್‌ಚ ಕುಡಿಪಾಟೊನು.
3. **ಅಜೀರ್ಣತ್‌ಲ್ ಪಾಲ್ ಕಾರ್ರೆ ಮಕ್ಕಗ್ :-** ಒರು ಚೆರಿಯೆ ಚಮ್‌ಚ ಸಾಂಬರ್ ಬಲ್ಲಿರೆ ಎಲೆರೆ ತನ್ನಿ ಎಡ್‌ತ್‌ತ್ (ಎಲೆ ಬಾಡ್‌ಬಾಟಿತ್ತ) ಪಾಲ್‌ಲ್ ಬೆರಕೆ ಆಕಿತ್ತ ಕುಡಿಪಾಟೊನು.

**ಮಕ್ಕಗ್ ಪರ್‌ತ್ (ತೂರಿತ್ತ) ಪೋಯಿಲ್ಲೆಂಗ್ :-**

1. ತೊಲ್‌ಸಿರೆ ತನ್ನಿ ಎಡ್‌ತ್‌ತ್ ತೆಲ್ಲ ಬೆಚ್ಚಾಕಿತ್ತ ಕುಡಿಪಾಟೊನು.
2. ಬಡ್‌ಸೊಪ್ಪುರೆ ಕಸಯ ಒರು ಚಮ್‌ಚ, ಪಾಲ್‌ಗ್ ಬೆರಕೆ ಆಕಿತ್ತ ಕುಡಿಪಾಟೊನು.

**ಮಕ್ಕಲೆ ಪನಿಕ್ಕ :-**

1. ಅಮೃತ ಬಲ್ಲಿರೆ ಬೂರುರೆ ಒರು ಚೆರಿಯೆ ಕಂಡತ್ತೆ ತನ್ನಿಲ್ ತಲ್ಲುಬಾಟಿತ್ತ ಕುಡಿಕೊನು.

**ಮಕ್ಕಗ್ ತೀಟ ಪಿಡ್‌ಚೆಂಗ್ :-**

1. ತೊಲ್‌ಸಿರೆ ಬಿತ್ತರೆ ಪೊಡ್‌ಚಿತ್ತ ಉರುಮಂಪಲತ್ತೆ ತನ್ನಿಗ್ ಇಟ್ಚೆತ್ತ ಕುಡಿಪಾಟೊನು.
2. ಬೆತ್ತಲೆ ತನ್ನಿಗ್ ತೇನ್ ಬೀತಿ ಕುಡಿಕೊನು.
3. ಮೋರುಗು ಜೀರಗ ಪೊಡಿ ಇಟ್ಚೆತ್ತ ಕುಡಿಪಾಟೊನು.

### ಮಕ್ಕಳ ಚಲತ್ವಗ್ :-

1. ತೋಲ್ಸಿರೆ ಎಲೆಕ್ಟ್ರ ಬಯಂಬು ಇಟ್ತ್ ತ್ತ ಅರ್ಚಿತ್ತ್ ತೇನ್ಲ ಬೆರಕೆ ಆಕಿತ್ತ್ ನಕ್ಬಾಟೊನು.

### ಮಕ್ಕಳ ಪುಲುಕು :-

1. ಬೊಪ್ಪಾಂಕ್ಯಾರೆ ತನ್ನಿಗ್ ತೇನ್ ಬೀತಿತ್ತ್ ಬೆಚ ತನ್ನಿಲ್ ಕಲ್ಕಿತ್ತ್ ಕುಡಿಕೊನು.
2. ಬೆಲ್ಲಲ್ಲಿರೆ ತನ್ನಿಗ್ ತೆಲ್ಲ ಇಂಗ್ ಬೆರಕೆ ಆಕಿತ್ತ್ ಕೊಡೊಕೊನು.
3. ಓಮತ್ತೆ ಬೆಚ್ಚ ತನ್ನಿಲ್ ಕೊಡೊನು.
4. ಬೊಪ್ಪಂಕಾಯಿರೆ ಬಿತ್ತರೆ ಪೊಡಿ (ವನ್ಕಿತ್ತ್ ಪೊಡ್ಚಿ ಬೆಚ್ಚೆದ್)ಕ್ ತೇನ್ ಬೀತಿತ್ತ್ ಬೆರುಂ ಬಯತ್ತ್ ನಕ್ಬಾಟೊನು.
5. ತೆಲ್ಲ ಓಮತ್ತೆ ಮನ್ನರೆ ಒಡುಲು ಚೊಪಾವುರೆ ತೋಲು ಬರ್ತ್ತ್ತ್ ಜಂಡ್ ಲೋಟೆ ತನ್ನಿ ಬೀತಿತ್ತ್ ಒರು ಲೋಟೆಗ್ ಬಂಡೆ ತೋಲು ಬತ್ತ್ ಬಾಟೊನು. ಅದ್ಕ್ ತೆಲ್ಲ ಉಪ್ಪಿಟ್ತ್ ಕುಡಿಪಾಟೊನು.
6. ನೊರಕಾಯಿರೆ ತೆಲ್ಲ ಬೆಚ್ಚ ತನ್ನಿ ತಾಗ್ಬಾಟಿತ್ತ್ ತಲಂಕ್ಯಯಿಲ್ ತಿರೊಂಬೊನು. ಅಪ್ಪ ಬಂಡೆ ನೋರೆರೆ ಪೊಕುಲ್ಲೆ ಚುತ್ತುಗುಂ ತೊಡೊನು.

### ಮಕ್ಕಳ ಚಮೆಕ್ (ಚೋಮೆ) :

1. ಬೆತ್ತಲೆ ತನ್ನಿ ಒರು ಚಮಚ ಇಂಜಿರೆ ತನ್ನಿ ಒರು ಚಮಚ ತೆನ್ ಪಾದಿ ಚಮಚ ಎಲ್ಲ ಬೆರಕೆ ಆಕಿತ್ತ್ ನಾಲಗ್ ಮೂನ್ಬಟಿ ನಾಲ ನಾಲ ಕೊಡ್ಕೊನು.

### ಮಕ್ಕಳ ಸೀತ, ಚೋಮೆ :

1. ತೆಲ್ಲ ಕೇಸರಿರೆ ಪಾಲ್ಲ್ ತಲ್ಚಿ ಕುಡಿಪಾಟೊನು.
2. ಸಾಂಬರ ಬಲ್ಲಿರೆ ಎಲೆರೆ ತನ್ನಿಗ್ ಪಂತರೆ ಇಟ್ತ್ ತೆಲ್ಲ ಬೆಚ್ಚಾಕಿತ್ತ್ ತೆಲ್ಲ ಬೆಚ್ಚ ಬೆಚ್ಚಮೇ ಕುಡಿಪಾಟೊನು.
3. ಬೆತ್ತಲೆ ಎಲೆ 1, ಸಾಂಬಾರೆ ಬಲ್ಲಿ ಎಲೆ 2, ತೋಲ್ಸಿರೆ ಎಲೆ 4, ಎಲ್ಲತ್ತೆ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಅರ್ಚಿತ್ತ್ ಇಲ್ಲೆಂಗ್ ತನ್ನಿ ಎಡ್ತ್ತ್ ತೆಲ್ಲ ತೇನ್ ಬೀತಿತ್ತ್ ಕುಡಿಪಾಟೊನು.

4. ಮಕ್ಕಗ್ ಸೀತ, ಚೋಮೆಲ್ ತೆಲ್ಲ್ ಕಫ ಕೆಟ್ಟಿಯೆ ಪೊಲೆ ಆಯೆಂಗ್ ನಾಲಂಜಿ ಚಮ್‌ಚ ಕಡ್‌ಗರೆ ಎನ್ನೆ ಬೆಚ್ಚಾಕಿತ್ತ, ನಾಲಂಜಿ ಅರಿ ಬೆಲ್ಲಲ್ಲಿರೆ ಇಟ್ಚೆತ್ತ, ಚೋಪಾವುರೆ ತೋಲು ಕಾಚಿತ್ತ, ಚಪ್ಪೆ ಆಯೆಲ್ ಪಿನ್ನೆ (ತನಿಇಲ್ ಪಿನ್ನೆ) ಕುಪ್ಪಿಲ್ ಬೀತಿ ಬೆಕೊನು. ಈ ಎನ್ನೆರೆ ತಲೆಕ್, ಚೆನ್ನಿಗ್, ಮುಂಡತ್ತಗ್, ಮೂಕುಗು, ನೆಇಗೆಗ್, ಪೆರಾಡಿಗ್, ಕಲ್‌ತ್‌ಗ್ (ಅಲ್‌ಕ್‌ಗ್) ಮುದುಕು ಎಲ್ಲ ಪೂಯೊನು.

### ಕೆಪ್ಪಟೆ ಆಯೆಂಗ್ :-

1. ತುಂಬೆರೆ ತೈರೆ ತನ್ನಿ ಎಡ್‌ತಿತ್ತ (ಜಪ್ಪಿತ್ ತನ್ನಿ ಎಡ್‌ಕರೆ ಬ್ಯಾರೆ ತನ್ನಿ ಕೂಟೊಗಿಲ್ಲೆ) ನೂರ್ ಇಟ್ಚೆತ್ತ ಕಲ್‌ಕೊನು. ಆರುಂತೋರು ಪೂಯೊನು.
2. ಅಟ್ಟೆ ಬೂರು ಎಲೆರೆ ಕೊಮಂತ್ ತೆಲ್ಲ್ ನೂರ್, ತೆಲ್ಲ್ ಉಪ್ಪು ಬೆರಕೆ ಆಕಿತ್ ತಲಂಕೈಲ್ ಇಫಂಡಿತ್ ಪೂಯೊನು.
3. ನೆಲ ಬಸಲೆರೆ, ನಾರಜೆರೆ ತನ್ನಿಲ್ ಅರ್‌ಚಿತ್ತ ಮನ್ನರೆ ಓಡುಲು ಇಟ್ಚೆತ್ತ ತುಲ್ಲುಬಾಟಿತ್ತ ಚಪ್ಪೆ ಅಯೋಂಟು ಬರುಂಬೊ ತೆಲ್ಲ್ ಬೆಚ್ಚ ಇಕ್ಕುಂಬೊಮೆ ಪೂಇಫೋಂಟಿಕ್ಕೊನು.

### ಮಕ್ಕಲೆ ಅಗ್ರತ್ತಗ್ :-

1. ಬಾಲೆರೆ ಕೊಲೆರೆ ಕೊಡಿಲ್ ಬಂಡೆ ಚೊನೆರೆ ಬೆರಲ್‌ಲ್ ನಾವುಗು ಮೆಲ್ಲೆ ತೋತಿಯೆಂಗ್ ಅಗ್ರ ಪರ್ತ್ ಬಂಡ್.

### ಮಕ್ಕಲೆ ಮೇಲ್ ಬೂಲ್‌ಡೆ ಪುನ್ನುಗು :-

ಕಂಚಿಬೈಲೆರೆ ಚೊಪ್ಪುರೆ ತನ್ನಿ ನಾಲ್ ಚಮ್‌ಚ, ತೆಲ್ಲ್ ಮಂಇಲ್ ಪೊಡಿ ಇಟ್ಚೆತ್ತ ನಾಲ್‌ಗೊರ್‌ಕ ಮೂನ್ಸು ನಾಲ್ ಕುಡಿಪಾಟೊನು.

### ನೇವಸ, ಉಬ್ಬಸ ಇನ್ನಜ ಆಕೊನಾಯೆ ಜಾಗರಾತೆ

1. ಬೀಡಿ ಸಿಗರೇಟ್‌ರೆ ಆಯತ್ತರೆ ದೂರ ಆಕೊರು. ಬಲಿಕ್‌ರಜಲೆ ಮುಟ್ಟಿ ನಿಕ್ಕಂಡ. ಅಜ ಬುಡುರೆ ಪೊಗೆರೆ ಮನ ಅಡಿಕೊಗು ತೀರ. ಅಡುಪು ಗಾರೆ ಪೊಗೆ, ಫಾಟ್ ಕಮ್ಮನೆ (ಮೊಲೊವು ಬರ್‌ಕರದ್) ಅಜಂತೆದೆಲ್ಲ ಆಯತ್ತರೆ ದೂರಾಕೊನು.

2. ಚಲಿರೆ ನ್ಯಾರತ್ತ್ಲ್ ಪರ್ತ್ಲ್ ಚುತ್ತಂಡ.
3. ಬಚ್ಚಿರೆ ಪೋಲ್ತೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಆಕಂಡ. ಚಮ್ಮೆ ತಡಿ ಪೋಡಿ ಆವುರೆ ಸೊರ ಬ್ಯಾಂಡ.
4. ದೂಲುರೆ ಆಯತ್ತರೆ ದೂರಾಕೊನು. ಮೂಕು ಬಾಯಿ ಬಂದಾಕರೆ ಪೋಲ್ತೆ ಕವರ್ ತುನಿ ಕೆಟ್ಟೊನು.
5. ಪೂಚಿ ನಾಯಿ ಇಜಂತೆದರೆ ರೋಮತ್ತೆ ತಟ್ಟಾತೆ ಪೋಲೆ ಜಾಗರತೆ ಆಕೊನು.
6. ಎಸಿ ರೂಮುಲು ಎಲ್ಲ ದೆಕ್ಕಂಡ ಕೆಡ್ಕಂಡ.
7. ಎನ್ನೆ ನೈ ಪೋಲೆ ಪಸೆರೆ ಸಾಮಾನ್ ಬ್ಯಾಂಡ.
8. ಚಪ್ಪೆ ತನ್ನಿ ಫ್ರಿಡ್ಜರೆ ಸಾಮಾನ್ ದೂರಾಕೊನು.
9. ಉನ್ನೆ ಪರ್ತಿರೆ ಕೆಡಕೆ ಬ್ಯಾಂಡ
10. ನೇವಸ ಇನ್ನೆ ಮಕ್ಕಗ್ ಪರತಿರೆ ಸ್ವಂಜಿರೆ ಕಲಿಕ್ರೆ ಸಾಮಾನ್ ಬೊಂಬೆ ಇಜನತದ್ ಕೊಡಕಂಡ. ಇಜಲುಲ್ಲೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ದೂಲು ಕಿಡಾವುರೆ ಮೂಕುಗ್ ಬಾಯಿಗ್ ಪೋಂಡು.
11. ಆಯತ್ತರೆ ಕಲ್ಗೊಗು ಆವುರೆ ಪೋಲ್ತೆ ಕಲಿಕ್ರೆದ್ ಕೊಡಕೊರು. ಕಲ್ಗೊಗ್ ಆವಾತೆ ಪೋಲ್ತೆ ಸಾಮಾನ ಬ್ಯಾಂಡ.
12. ಫ್ಯಾನ್ಲ್ ಕಂಡಿಲ್ ಎಲ್ಲ ದೂಲು ಇಕ್ಕಾತೊ ಪೋಲೆ ಜಾಗರತೆ ಆಕೊನು.
13. ತಲ್ಕಾನಿರೆ ಉಲ್ಲತ್ತೆ ಉನ್ನೆ ಪರ್ತಿಪೀಂಕರೆ ಪೋಲೆ ಇನ್ನೆಂಗ್ ಅಜಂತೆ ತಲ್ಕಾನಿಲ್ ಕೆಡಕಂಡ
14. ನೊಂಬಲ್ತೆ ಮಾತ್ತೆ ಇಲ್ಲೆಂಗ್ ಬ್ಯಾರೆ ಏ ಮಾತ್ತೆ ಎಡುಕುಂಬೊ ನಲ್ಲೆ ಡಾಕ್ಟರೆ ಮುಟ್ಟ ಕೇಟ್ತ್ ಎಡ್ಕೊರು. ಅಜನೆಮೇ ಪೋಯಿತ್ ಮೆಡಿಕಲ್ರೆ ಎಡ್ತ್ತ್ ಕುಡಿಕಂಡ
15. ಕುಡಿಕೊಗು ಬೀತಿ ಬೆಚ್ಚಿ ತನ್ನಿ ತೊಲ್ಸಿರೆ ಎಲೆ ಕಲ್ಗಿತ್ತ್ ಇಟ್ತ್ ಕುಡಿಕೊನು
16. ಉಬ್ಬಸ ಇನ್ನಜಲೆ ಮುಟ್ಟ ಚೆರಿಯೆ ಮಕ್ಕಲೆ ನಿಪ್ಪಾಟಂಡ ಮಕ್ಕಗ್ ಆ ಸೀಕ್ ಪತ್ತರೆ (ಪಗರೆ) ಬೇಗ. ಆಸ್ಪತ್ರೆಗ್ ಪೋಂಬೊ ಮಕ್ಕಲೆ ಬಿಲ್ಚೊ ಪೋವಂಡ ಚೆಲ್ಲೆ ಇದಕೇ.

### ಚಂದತ್ತ್ಗ್

ಚಂದ ಆವೊಗು ಎಲ್ಲಾ ಆನ್, ಪೆನ್ನೊಗುಂ ಆಸೆ ಇಕ್ರ್. ಅದ್ಕೈತ್ ಕಿಟ್ಟಿಯೆ ಕಿಟ್ಟಿಯೆ ಮುಲಾಮು ಪೌಡರ್ ಮೋತುಗು ಪೂಯಿರಾರ್. ಇದ್ಲೆಲ್ಲ

ಇಕ್ಕರೆ ಕೆಮಿಕಲ್ ಒರ್ಕತ್ತ್‌ಗ್ ಚಂದ ಪೊಲೆ ಆಕಿಯೆಂಗುಂ ಪಿನ್ನೆ ಪಿನ್ನೆ ಮೊಗ ಚುಟ್ಟೆ ಬಲ್ದಿಜೆರೆ ಪೊಲೆ ಆಯೋಂತು ಬಂಡ್. ಪೈಸ ಕೊಡ್ತತ್ತ ಮೊಗ ಬೆಡಕಾಕರೆದರೆ ಕಾಂಟಿ ಅವುತುಲೆ ಉಲ್ಲೆ ಸಾಮಾನ್‌ತ್‌ಲ್ ಮೊಗ, ಕೈ, ಕಾಲ್ ಎಲ್ಲ ಚಂದಾಕೊಗು ಪರ್ತಾಯೆಂಗ್ ಕರ್ಚುಂ ಕೊರೊಡಿ ಬ್ಯಾರೆ ಅಡ್ಡಂತರಂ (ಸೈಡ್ ಎಫೆಕ್ಟ್) ಇಕ್ಕಲ್ಲೆ.

ಚಂದಾವೊಗೂಂಟ್ ಆಕೊಗು ಪರ್ತಾಯೆಲ್ ಪಿನ್ನೆ ಅದ್‌ಲ್ ಫಾಯಿದ (ಕೊನ) ಕಿಟ್ಲೆರೆ ತೋಲು ಹರ ಪಿಡ್ಡಿತ್ತ್ ಆಕೊನು. ಒರ್ಕ ಆಕಿತ್ತ್ ಬಚ್ಚಲ್ ಕಾಟಿತ್ತ್ ದೆಚ್ಚೆಂಗ್ ಮೆಯ್ಯಾವುಲ್ಲೆ. ಅದೇ ಪೊಲೆ ಮನಸರೆ ಬೆಡಕ್ ಆಕುಂ ಪೊಲೆತೆ ಬಿಯಾರ ಇಕ್ಕೊಗು ತೀರ. ಇದ್ ಮೊಗತ್ತೆ ಚಂದ ಕೊರಕ್. ಮನಸಲ್ ಇನೊರ್ತರೆ ದೂರಿಯೋಂಟು ನಂಜಿ, ಮಚ್ಚರ, ಪಗೆ ಇಕ್ಕೊಗು ತೀರ. ಮೊಗ ಮನಸರೆ ಕನ್ನಾಟೀಂತ್ ಚೆಲ್‌ಡಾರ್. ಮನಸಲ್ ಇಜಂತೆ ಬಿಯಾರ ಬರುಂಬೊ ಮೋತುಲು ಎಂಚಿತ್ತ್ ಕಾಂಡ್. ಇದುಂ ಮೋತುರೆ ಚಂದ ಕೊರೊಡಿ ಆಕರೆಮೇ ಅಲ್ಲಾಮಾರ್ ಬೇಗ ಬಯಸ್ ಆಯೆ ಪೊಲೆ ಕಾಂಡ್. ಅದ್‌ಕೈತ್ ಮನಸಲ್ ಅಜಂತದೆಂದುಂ ಬೆಕ್ಕಾಮಾರೆ ತಲೆಬೆಚ್ಚೆ (ಟೆನ್ಯನ್) ಆಕರೆ ಬಿಯಾರಂ ಕೊರ್ಚಿತ್ತ್ ಆಯತ್ತರೆ ಕೊಸಿಲ್ ನಲ್ಲಂತ್‌ಲ್ ಇಕ್ಕೊಗು ಪಡಿಕೊನು. ಅಪ್ಪ ಮೊಗಂ ಚಂದ ಕಾನೊಗು ಸುರುವಾವುರು. ಮನಸರೆ ಚಂದ ಮೋತುಲುಂ ಎಂಚಿತ್ತ್ ಕಾಂಡ್. ಇಜನೆ ಪ್ರಯತ್ನ ಆಕರೆ ಕೂಡೆಗ್ ಮೋತುರೆ ಆನಿ ನೆರಿ ಪಿಡ್ಡೆ ಪೊಲೆ ಆಪುರದ್‌ಕೆಲ್ಲ ಪೂಯೊಗು ಔತುಲೇ ಇನ್ನೆ ಸಾಮಂತೆ ಪೂಇಂಗೆಯ್.

### ಮೊಗತ್ತೆ ಚಂದ ಆಕೊಗು

1. ಒರು ಚೆರಿಯೆ ಚಮಚ ಲಿಂಬೆರೆ ತನ್ನಿ, ಪಾದಿ ಚಮಚ(ಚೆರಿಯೆ ಚಮಚ) ತೇನ್ ಒರು ಚಮಚ ಪಾಲ್‌ರೆ ಪಾಡೆ ಇದ್‌ರೆಲ್ಲ ಕಲ್ಕಿತ್ತ್ ಕುಲಿಕ್‌ರೆ ಕಾ- ಗೆಂಟೆ ಮುನ್ನೊಲು ಪೂಇತ್ತ್ (ಮೊಗ, ಕಲ್‌ತರೆ ಪೆರೊವು) ಉಗುರು ಬೆಪ್ಪು ತನ್ನಿಲ್ ತುನಿ ಪುಲ್‌ಇತ್ತ್ ತೋತಿ ಎಡ್‌ಕೊನು. ಎನ್ನೆಪೊಲೆ ಉಲ್ಲೆ ತೋಲ್‌ಡಂಕ್ ಇದ್ ನಲ್ಲೆ.
2. ಒರು ಚೆರಿಯೆ ಚಮಚ ಚೌತೆರೆ ತನ್ನಿ, ತೆಲ್ಲ ಮಂಞಲ್, ತೆಲ್ಲ ಲಿಂಬೆರೆ ತನ್ನಿ ಇದ್ದೆಲ್ಲ ಕಲ್ಕಿತ್ತ್ ಮೊಗ, ಕಲ್‌ಗ್ ಪೂಇತ್ತ್ ಅರೆ ಗಂಟೆ ಬುಟ್ಟುತ್ತು ಕಲ್‌ಗೊನು.

3. ಟೊಮೆಟೊ ಪಾದಿಯಾಕಿತ್ತ್ ಮೊಗತ್ತ್ ವರ್ಸೊನು.
4. ಮೊಗತ್ತ್ ತಯರ್ ಪೂಇತ್ತ್ ಮಸಾಜ್ ಆಕೊನು.
5. ಪಲ್ತೆ ಬೊಪ್ಪಂಕಾಯಿ ಒರು ಚಮ್ಚ ಪಾಲ್ಡೆ ಪಾಡೆ ಒರು ಚಮ್ಚ ಜಂಡ್ ಕುಟ್ಟು ತೇನ್ ಇದ್ದೆಲ್ಲ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಅರ್ಚಿತ್ತ್ ಮೊಗ, ಕಲ್ತ್ ಕೈಕ್ ಎಲ್ಲ ಪೂಇತ್ತ್ ಕಾ-ಗಂಟೆಲ್ ಪಿನ್ನೆ ಕಲ್ಕೊನು. ಮೊಗ ಚಂದಾವುರು. ಮೋತುಲು ಆನಿ ಬೂಲಾತೆ ಪೊಲೆ ತಡೆಯಿರ್.
6. ಢಾಲ್ ಬದ ಜಾವುಗು ನಂಚಿಟ್ಟಿತ್ತ್ ಸುಬೈಗ್ ಅದ್ರೆ ತೋಲು ಎಡ್ತಿತ್ತ್, ಅರ್ಚಿತ್ತ್ (ನಲ್ಲೆ ಆಕೊನು) ಅದ್ಕ್ ಒರು ಚಮ್ಚ ಕಡ್ಲೆರೆ ಪಿಟ್ತ್ ಒರು ಚಮ್ಚ ಕಾಯಿಕಾತೆ ನಲ್ಲೆ ಪಾಲ್, ಢಾಲ್ ಕುಟ್ಟು ಲಿಂಬೆರೆ ತನ್ನಿ ಇದ್ರೆಲ್ಲ ಕಲ್ಕಿತ್ತ್ ಮೊಗತ್ತಲ್ ಪೂಇತ್ತ್ ಕಾ-ಗಂಟೆ ಬುಡೊನು. ಅದ್ಲ್ ಪಿನ್ನೆ ಅದ್ಲ್ಲ ಬರ್ಕಿ ಪೋಂಡೆ ತೋಲು ಕೈಲ್ ವರ್ಸಿತ್ತ್ ಮಸಾಜ್ ಆಕೊನು. ಪಿನ್ನೆ ಬೆಚ್ಚ ತನ್ನಿಲ್ ಕಲ್ಗಿತ್ತ್ ಅದ್ಲ್ ಪಿನ್ನೆ ಚಪ್ಪೆ ತನ್ನಿ ಪಾರ್ಬಾಟೊನು.
7. ಒರು ಚೆರಿಯೆ ಚಮ್ಚ ಕಡಲ್ರೆ ಪಿಟ್ತ್, ಒರು ಚೆಟಿಕೆ ಮಂಇಲ್ರೆ ಪೋಡಿ, ನಾಲಂಜಿ ಕುಟ್ಟು ಲಿಂಬೆರೆ ತನ್ನಿ, ನಾಲಂಜಿ ಕುಟ್ಟು ಆಲಿವ್ ಎನ್ನೆ, ಎಲ್ಲತ್ತೆ ಕಲ್ಕಿತ್ತ್ ನಾಲ್ಗುಮ್ ಮೋತುಗು ಪೂಇತ್ತ್ ಅರೆ-ಗಂಟೆ ಬುಟ್ಟುತ್ತು ಕಲ್ಕೊನು.
8. ಲಿಂಬೆರೆ ತನ್ನಿ ಪಿನ್ನೆ ಚೌತೆರೆ ತನ್ನಿ ಒರೇ ಪೊಲೆ ಎಡ್ತ್ತ್ ನಾಲ್ಕುಂ ಮೋತುಗ್ ಪೂಯೊನು. ಕಾ-ಗಂಟೆ ಬುಟ್ಟುತ್ತ್ ಕಲ್ಕೊನು.
9. ಪಚ್ಚೆ ಬಟಾಟೆ ತೋಲು ಎಡ್ಕಾಮಾರೆ ತೆಲುಪುಲು ಮುರ್ಚಿತ್ತ್, ತೆಲ್ಲ್ ನ್ಯಾರೆ ತನ್ನಿಗ್ ಇಟ್ತ್ ಬೆಚ್ಚಿತ್ತ್, ಅದ್ಲ್ ಪಿನ್ನೆ ಅದ್ರೆ ಎಡ್ತ್ತ್ ಮೊಗ, ಕಲ್ತ್, ಕೈಕ್ ಎಲ್ಲ ವರ್ಸೊನು.
10. ಮಲೆರೆ ತನ್ನಿಲ್ ಮೊಗ ಕಲ್ಕೆಂಗ್ ನಲ್ಲೆ. (ಮಾಡ್ರೆ ಬೂನೆದ್ ಅಲ್ಲ) ಕುಪ್ಪಿಲ್ ಎಡ್ತ್ ಬೆಚ್ಚೆಂಗ್ ಮೊಗ ಕಲ್ಕೊಗು ಆವುರು.
11. ತೆಲ್ಲ್ ಲಿಂಬೆರೆ ತನ್ನಿಗ್ ಬಾರ್ಲಿರೆ ಪಿಟ್ತ್ ಇಟ್ತ್, ಮಂದತ್ತಲ್ ಕಲ್ಕಿತ್ತ್, ಮೊಗ, ಕಲ್ತ್, ಕೈಕ್ ಪೂಇತ್ತ್ ಕಾ-ಗಂಟೆ ಬುಟ್ಟುತ್ತ್ ಕಲ್ಕೊನು.
12. ಕಡ್ಲೆರೆ ಪಿಟ್ತ್, ಚೌತೆರೆ ತನ್ನಿ, ಕಲ್ಕಿತ್ತ್ ನಾಲ್ಗುಮ್ ಮೋತುಗು ಪೂಇತ್ತ್ ಕಲ್ಗೊನು.
13. ಬೈಲ್ತ್ ಮೊಗ ಕರ್ಪು ಕುತ್ತಿಯೆ ಪೊಲೆ ಇನ್ನೆಂಗ್ (ಇನ್ನೆದ್ಕ್) ಲಿಂಬೆರೆ ತನ್ನಿಲ್ ಗುಲಾಬಿರೆ ತನ್ನಿ (ರೋಸ್ ವಾಟರ್) ಇಟ್ತ್ ಕಲ್ಕಿತ್ತ್ ಜಾವು ಮೋತುಗು ಪೂಇತ್ತ್ ಸುಬೈಗ್ ಕಲ್ಕೊನು.

14. ಕೈ ಬೇವುರೆ ಎಲೆರೆ ತನ್ನಿಲ್ ತುಲ್ಲುಬಾಟಿತ್, ಆ ತನ್ನಿಲ್ ನಾಲ್‌ಗುಮ್ ಮೊಗ ಕೈ ಕಲ್ತ್ ಕಲ್‌ಗೊನು.
15. ಕಾಚೆ ಪಾಲ್‌ಲ್ ನಂಚಿಟ್ಟೆ ಮೆತ್ತೆ ಅರ್‌ಚಿ ಪೂಯೊನು.
16. ಪಾಲ್‌ರೆ ಪಾಡೆ, ಚನ್ನನತೆ ಪೊಡಿ, ಕಡ್ಲೆರೆ ಪಿಟ್, ಮಇಲಾರೆ ಪೊಡಿ ಎಲ್ಲತ್ತೆ ಬೆರಕೆ ಆಕಿತ್ ಕುಲಿಕ್‌ರೆದ್‌ಕ್ ಅರೆ-ಗಂಟೆಗ್ ಮುನ್ನೊಲು ಪೂಇತ್ ಬುಡೊನು.
17. ವಾರ್‌ತ್‌ಗ್ ಒರ್‌ಕ ತಡಿಕ್ ಇಡೀ ತ್ಯಾಚೆನ್ನೆ ಪೂಇತ್ ಮಸಾಜ್ ಆಕೊನು. ಅರೆಗಂಟೆ ಬುಟ್ಟುತ್ತು ಬೆಚ್ಚ ತನ್ನಿಲ್ ಕುಲಿಕೊನು
18. ನಾಲ್‌ಗುಂ ಬೆರುಂ ಬಯತ್‌ಗ್ ಒರು ಲೋಟೆ ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಜ್ಯೂಸ್ ಕುಡ್ಲೆಂಗ್ ತೋಲ್ಲ್ (ಚರ್ಮತ್‌ಲ್) ಕಲೆ ಬೂಲಾತೆ ಪೊಲೆ ತಡೆಯೊಗಾವುರು.
19. ಒರು ಕಂಡ ಬಚ್ಚಂಕಾಯಿರೆ ತನ್ನಿ (ಇವುಂಡಿತ್)ರೆ ನಾಲ್‌ಗುಂ ಮೋತುಗು ಪೂಯೊನು.
20. ಒರು ಚೆರಿಯೆ ಚರ್ಮಚ ತೊಲಸಿರೆ ಎಲೆರೆ ತನ್ನಿಗ್ ತೆಲ್ಲ್ ತೇನ್ ಬೀತಿತ್ ಕುಡಿಕೆ ಆದತ್ತಾಕೆಂಗ್ ಮೊಗಂ ಚಂದಾವುರು. ಕಲೆ ಬೂಲಾತೊಪೊಲೆ ತಡೆಯೊಗಾವುರು.
21. ವಾರ್‌ತ್‌ಗ್ ಒರ್‌ಕ ಮೋತುಗು ಐಸರೆ ಕಂಡತ್‌ಲ್ ಒರ್‌ಸೊನು.
22. ಮೋತುಲು ಕರ್ಪು ಕಲೆ ಇನ್ನೆಂಗ್ ಪೀರೆರೆ ಎಲೆರೆ ಜಪ್ಪಿತ್ ನಾಲ್‌ಗ್ ಜಂಡ್ ಬಟ, ಒರು ತಿಂಜಲ್ ಮೋತುಗು ಪೂಯೊನು.
23. ಮೇಲ್ಲ್ ಬೂನೆ ಕಲೆ ಮೋತುಲಿನ್ನೆಂಗ್ ತೆಲ್ಲ್ ಕ್ಯಾರೆಟ್‌ರೆ ತನ್ನಿ, ತೆಲ್ಲ್ ಚಿತ್ತುರಾಲಿ ತನ್ನಿ ತೆಲ್ಲ್ ಪಾಲ್ ಬೀತಿತ್ ಕಲ್ಕಿತ್ ಇದ್ದೆ ನಾಲ್‌ಗುಮ್ ಮೋತುಗು ಪೂಯೊನು.
24. ಮೋತುರೆ ತೋಲು ಒನಚೊ ಪೊಲೆ ಇನ್ನೆಂಗ್ ತೆಲ್ಲ್ ಗ್ಲಿಸರಿನ್, ತೆಲ್ಲ್ ಲಿಂಬೆರೆ ತನ್ನಿ, ತೆಲ್ಲ್ ಪಂತರೆ ಇದ್ದೆಲ್ಲ ಬೆರಕೆ ಆಕಿತ್ ನಾಲ್‌ಗುಮ್ ಮೋತುಗು ಪೂಇತ್ ಮಸಾಜ್ ಆಕೊನು.
25. ತೆಲ್ಲ್ ತೇನ್ ಮೊಗ ಕಲ್ತ್ ಗೆಲ್ಲ ತೆಲುಪುಲು ಪೂಇತ್ ಕಾ-ಗಂಟೆ ಬುಟ್ಟುತ್ತು ಚಂಡಿ ತುನಿಲ್ ವರಾಸಿತ್ ಎಡ್ಕೊನು.

### ಮೊಗ ನೆರಿ ಪಿಡ್ಲೆಂಗ್ (ನೆರಿ ಪಿಡಿಕರೆದ್‌ಕ್)

1. ಪಾದಿ ಚರ್ಮಚ ಕ್ಯಾರೆಟ್‌ರೆ ತನ್ನಿಗ್ ಒರು ಚರ್ಮಚ ತೇನ್ ಬೀತಿತ್,

ಕಲ್ಕಿತ್, ಮೊಗ, ಕಲ್ತ್‌ಗ್ ಎಲ್ಲ ಪೂಯೊನು. ಕಾ-ಗಂಟೆ ಬುಟ್ಟುತ್ತು ಬೆಚ್ಚ ತನ್ನಿಗ್ ತೆಲ್ಲ್ ಸೋಡಾತೆ ಪೊಡಿ ಇಟ್ಪತ್ತ ಆ ತನ್ನಿಲ್ ಪರ್ತಿ ಮುಕ್ಕಿತ್ ವರ್ಸಿತ್ ಕಲ್ಯೊನು.

2. ಒರು ಚಮಚ ಚೌತರೆ ತನ್ನಿಗ್ ಮುಟ್ಟರೆ ಬೆಲ್ಪು ಇಟ್ಪತ್ತ ಕಲ್ಯೊನು. ಇದಾರೆ ಮೋತುಗು ಕಲತ್‌ಗ್ ಪೂಇತ್ ಕಾಗಂಟೆ ಬುಟ್ಟುತ್ತು ತುನಿ ಚಂಡಿ ಆಕಿತ್ ತೋತಿ ಕಲ್‌ಗೊನು.
3. ತೇನ್ ಪಿನ್ನೆ ಗ್ಲಿಸರಿನ್ ಬೆರಕೆ ಆಕಿತ್ ಮೆಲ್ಲೆ ಪೂಇತ್ ಮಸಾಜ್ ಆಕೊನು. ಜಾವು ಪೂಇತ್ ಸುಬೈಗ್ ಕಲ್‌ಗೊನು.
4. ಢಾಲ್‌ಗುಂ ಒರು ತೆಕ್ಕ ಬಾಲೆ (ನೇಂದ್ರ ಬಾಲೆ) (ಪಲ್‌ತೆದ್) (ಜಪ್ಪಿತ್) ಇವುಂಡಿತ್ ಅದಕ್ ಗುಲಾಬಿ ಪೂರೆ ತನ್ನಿ ಬೀತಿತ್ ಕಲ್ಕಿತ್ ಮೊಗತ್ತಗ್ ಪೂಇತ್ ಒರು ಗಂಟೆ ಬುಟ್ಟುತ್ತು ಬೆಚ್ಚ ತನ್ನಿಲ್ ಕಲ್ಯೊನು. ಇದ್ ಮೊಗ ಚಂದಾಕಿತ್ ನೆರಿ ಕೆಟ್ಟಾತೊ ಪೊಲೆ ಆನಿ ಬೂಲಾತೆ ಪೊಲೆ ತಡೆಯಿರ್. ವನಜಿ ಪೊಲೆ ಆವುರದ್‌ಕುಮ್ ನಲ್ಲೆ.
5. ಢಾಲ್‌ಗುಮ್ ಕಾ-ಗಂಟೆ ಚಿಂಗಂ ಚವ್‌ಕೊನು. ಇದ್ ಮೊಗ ನೆರಿ ಪಿಡಿಕಾತೊಪೊಲೆ ಆಕೊಗುಮ್ ಆವುರು. ತಾಡಿ ಇಲ್‌ಇಪೊಲೆ ಆವುರದ್‌ಕುಂ ಆವುರು.
6. ಮುಟ್ಟರೆ ಬೆಲ್ಪು ಎಡ್‌ತ್ (ಕಲ್‌ಕೊಗು ತೀರ) ಅದಕ್ ಪರ್ತಿ ಮುಕ್ಕಿತ್ ಅದಾರೆ ಮೋತುಗು, ಕನ್ನರೆ ಕೀಲ್‌ತೆ ಭಾಗ, ಕಲ್‌ತರೆ ಮೇಲ್ ಎಲ್ಲ ಮೆಲ್ಲೆ ಪರ್ತಿಲ್ ತೋತಿತ್ ಒರು ಗಂಟೆ ಅಜನೆಮೇ ಬುಡೊನು. (ಇದ್ ಪೂಇನ್ ನ್ಯಾರತ್ ಪಲಕಬರಿಯೊಗು ಚಿರಿಕೊಗು ಎಂದುಂ ತೀರ) ಅದಲ್ ಪಿನ್ನೆ ಐಸ್ ತನ್ನಿಗ್ ಪರ್ತಿ ಮುಕ್ಕಿತ್ ವರ್ಸೊನು. ನನ್‌ಇಲ್ ಪಿನ್ನೆ ವರ್ಸಿ ಎಡ್‌ಕೊನು.
7. ಚುಂಡುರೊ ಮೇಲ್ ನೆರಿ ಇನ್ನೆಂಗ್ ಗ್ಲಿಸರಿನ್ ಮುಟ್ಟರೆ ಬೆಲ್ಪು ಒರೇ ಪೊಲೆ ಎಡ್‌ತ್ ಅದಕ್ ತೆಲ್ಲ್ ಗುಲಾಬಿರೆ ತನ್ನಿ ಬೀತಿತ್ ನೆರಿ ಕೆಟ್ಟಿಯೆವುಡೆಗ್ ತೋತಿತ್ ಕಾ-ಗಂಟೆ ಬುಡೊನು. ಅದಲ್ ಪಿನ್ನೆ ಬೆಚ್ಚ ತನ್ನಿಲ್ ಕಲ್ಯೊನು.
8. ಮೆತ್ತರೆ ಚೊಪ್ಪು ಅರ್ಚಿತ್ ನಾಲ್ಕುಂ ಜಾಮನ ಪೂಇತ್ ಸುಬೈಗ್ ಬೆಚ್ಚ ತನ್ನಿಲ್ ಕಲ್‌ಗಿ ಎಡ್‌ಕೊನು. ಇದ್ ಮೊಗ ನೆರಿ ಕೆಟ್ಟಾತೆಪೊಲೆ ಆಕರೆಮೆ ಅಲ್ಲಾಂತೆ ಮೋತುರೆ ಕಲೆ ವನಜೊ ಪೊಲೆ ಆವುರೆದುಂ ಪೋಂಡು.

## ಮೋತುಲುಲ್ಲೆ ಆನಿಗ್

ಪವುನಂಚಿ(15) ವರ್ಸತ್ತ್ ಪಿಡ್‌ಚಿ 25 ವರ್ಸತ್ತ್ ಉಲ್ಲ ಉಲ್ಲೆ ಆನ್ ಪೆನ್‌ಗ್‌ಗೆಲ್ಲ ಮೋತುಲು ಬೂಲ್‌ಡೆ ಆನಿರೆ ಉಪದ್ವ ಯಾರ. ಅದ್ವೈತ್ ತಲೆ ಬೆಚ್ಚಿ ಆಕೆಂಗುಮ್ ಆವುಲ್ಲೆ. ಮುಂಡಾಂತ್ ದೆಚ್ಚೆಗುಮ್ ಆವುಲ್ಲೆ. ಬಚ್ಚಲ್ ಕಾಟಿ ದೆಚ್ಚೆಗ್ ಆನಿ ಬೂಲ್‌ಡೆದ್ ಯಾರೈತ್ ಮೊಗತೆ ಚಂದ ಕೊರೆಯಿಡ್. ನೊಂಬಲಂ ಆವುರು. ಮೋತುಲುಲ್ಲೆ ಆನಿರೆ ಎಪ್ಪತ್‌ಗುಂ ಚಿಕ್ಕೊಗು ತೀರ. ಉಗುರು ತಾಗೆಂಗ್ ಜೋರೈತ್ ಸಪ್ಪಿಕ್ ಆವುರು. ಮೊಗ ಇಡೀ ದಡ್ಡ ಕೆಟ್ಟಿಯೆ ಪೊಲ್‌ತೆ ಕಲೆ ಬೂಲ್‌ಡು. ಅದ್‌ಕೈತ್ ವಾರತ್ತ್‌ಗ್ ಒರ್ಕಾಯೆಂಗ್ ಮೋತುರೆ ಆನಿಗ್ ಎಂದಾಯೆಂಗ್ ಒನ್ನು ಪೂಇಂಗೆ ಮೊಗತೆ ಚಂದತ್ತ್ ಒಲಿಕೊಗು ಆವುರು. ಅದೇಪೊಲೆ ವಿಟಮಿನ್ ಎ ಅಂಶ ಯಾರ ಉಲ್ಲೆ ಬೊಪ್ಪಂಕಾಯಿ, ಟೊಮೆಟೊ, ಕೇಬಿಜ ತಿನ್ನೊನು. ಅದ್ರೆ ತನ್ನಿ ಮೊಗತ್‌ಗುಂ ಪೂಯೊನು.

1. ಒರು ಕಂಡ ಚಂದನ ತೆಲ್ಲ್ ಗುಲಾಬಿರೆ ತನ್ನಿ ಇಲ್ಲೆಂಗ್ ಚೌತೆರೆ ತನ್ನಿಲ್, ನಲ್ಲೆ (ಕಲ್‌ಗೆ ಕಲ್ಲ್) ಕಲ್ಲೆಗ್ ವರ್‌ಸಿತ್ತ್ (ತಲ್‌ಚಿತ್ತ್) ಮುಲಾಮು (ಪೇಸ್) ಪೊಲೆ ಬನ್ನೆದ್‌ರೆ ಮೋತುಗು ಪೂಯೊನು.
2. ಕೈ ಬೇವುರೆ ಮರ್‌ತೆ ಕೆತ್ತೆ ಪಿನ್ನೆ ಮಂಇಲ್ ತಲ್‌ಚಿತ್ತ್ ಆನಿ ಇನ್ನವ್‌ಡೆಗ್ ನಾಲ್‌ಗುಂ ಪೂಯೊನು.
3. ಚಿತ್ತುರಾಲಿರೆ ತೋಲು ಇಲ್ಲೆಂಗ್ ಜಪ್ಪಿಯೆ ಬಟಾಟೆ ಆನಿ ಇನ್ನವ್‌ಡೆಗ್ ನಾಲ್ಗುಂ ಪೂಯೊನು.
4. ತನ್ನಿಗ್ ಕೈಬೇವುರೆ ಎಲೆ ಇಟ್ಟಿತ್ತ್ ತುಲ್ಲು ಬಾಟುಂಬೊ ಬಂಡೆ ಸೆಕೆ ಮೋತುಗು ಕಾಟೊನು(ತನ್ನಿ ಮೇಲ್‌ಗ್ ಬೂಲಾತೆ ಪೊಲೆ ಜಾಗರಾತೆ ಆಕೊನು)
5. ಪುದಿನ ಚೊಪ್ಪುರೆ ತನ್ನಿ ಎಡ್‌ತಿತ್ತ್ ಜಾಮನ ನಾಲ್‌ಗುಮ್ ಪೂಇತ್ತ್ ಸುಬೈಗ್ ಕಲ್‌ಗೊನು.
6. ತೊಲ್‌ಸಿರೆ ಎಲೆರೆ ವನ್‌ಕಿತ್ತ್ ಪೊಡ್‌ಚಿತ್ತ್ ಬೆಕ್ಕೊನು. ತೆಲ್ಲ್ ತನ್ನಿಲ್ (ಮಲೆರೆ ತನ್ನಿ ಇನ್ನೆಂಗ್ ನಲ್ಲೆ) ಮಂದತ್ತ್‌ಲ್ ಕಲ್ಕಿತ್ತ್ ಮೋತುಗು ಪೂಯೊನು. ನಾಲ್‌ಗ್ ಒರ್ಕ ಜಂಡ್ ತಿಂಜಲ್ ಪೂಇಂಗೆ ಮೊಗಂ ಚಂದಾವುರು. ಆನಿಂ ಬೂಲುಲ್ಲೆ.
7. ಲಿಂಬೆರೆ ತನ್ನಿ, ಗ್ಲಿಸರಿನ್, ಗುಲಾಬಿರೆ ತನ್ನಿ ಇದ್‌ರೆಲ್ಲ ಒರೇ ಪೊಲೆ ಇಟ್ಟಿತ್ತ್ ಕಲ್‌ಕಿತ್ತ್ ಜಾಮನ ಮೋತುಗು ಪೂಇತ್ತ್ ಸುಬೈಗ್ ಕಲ್ಗೊನು. ಆನಿ ಪೋಗುಂ, ಚಲಿಕ್ ಮೊಗ ಮೆತ್ತನೆ ಇಕ್ಕೊಗುಂ ಆವುರು.

8. ಮೋರುಗ್ ತೆಲ್ಲ್ ಕಡಲೆ ಪಿಟ್ವೆ ಇಟ್ವೆತ್ತ ಮಂದತ್ತಲ್ ಕಲ್ಕೊನು. ಇದಾರೆ ಕುಲಿಕ್ರೆ ಕಾ-ಗಂಟೆ ಮುನ್ನೊಲು ಪೂಂಚೆತ್ತ ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚ ತನ್ನಿಲ್ ತುನಿ ಚಂಡಿ ಆಕಿತ್ತ ವರ್ಸಿತ್ತ ಎಡ್ಕೊನು.
9. ಚಮ್ಮೆ ತನ್ನಿ ಕುಡಿಕೊನು. ಪರ್ತ್ ಪೋಂಡೆದ್ ಎಲ್ಲ ಸರಿ ಇಕ್ಕುಂ ಪೋಲೆ ಇಗಾರ್ ಉಲ್ಲೆ ಕಾಯಿಕರಿ ಯಾರ ತಿನ್ನೊನು. ಚಿತ್ತರಾಲಿ ಮುಸಂಬಿ ಚುಕ್ಕು ತಿನ್ನೊನು. ವ್ಯಾಯಾಮ ಆಕೊನು
10. ಒರು ಪಿಂಡಿ ಮಲ್ಲಿಗೆರೆ ಪಾಲ್ಲ್ ಅರ್ಚಿತ್ತ, ಮೋತುಗ್, ಕಲ್ತ್ಗ್ ಪೂಯೊನು. ಅರೆ-ಗಂಟೆ ಬುಟ್ಟುತ್ ಕಲ್ಗೊನು.

### ಚಲಿಕ್ ಮೊಗ ವನಜ್ವರೆದ್, ಪೊಟ್ಟುರೆದ್

1. ಪಾಲ್ರೆ ಪಾಡೆಗ್ ನಾಲ್ಕುಟ್ಟು ಲಿಂಬೆ ಪುಲ್ಚೆತ್ತ ಮೊಗತ್ತಗ್ ಮೆಲ್ಲೆ ಪೂಂಚೆತ್ತ ಅರೆ-ಗಂಟೆ ಬುಟ್ಟುತ್ ಕಲ್ಗೊನು.
2. ಚಲಿಗಾಲತ್ತಲ್ ಕುಲಿಕುಂಬೊ ಸಾಬೂನಾರೆ ಬದಲ್ ಕಡ್ಲೆರೆ ಪಿಟ್ವೆ ಮಂದತ್ತಲ್ ಕಲ್ಕಿತ್ತ ತಡಿಕೆ ಇಡೀ ಪೂಂಚೆತ್ತ ಕುಲಿಕೊನು. ತಡಿ ವನಜ್ವರೆದ್ಕುಂ, ಕಡಿಕೆ ಇನ್ನೆದ್ಕುಂ ನಲ್ಲೆ ಆವುರು.
3. ಚಲಿಕ್ ತೋಲ್ ಎಲ್ಲ ಪೊಟ್ಟುರೆದ್ (ಪೊಟ್ಟಿಯೆಂ) ಎಲ್ಲರೆ ಎನ್ನೆ, ಓಲಿವ್ ಎನ್ನೆ, ಕಡ್ಗಾರೆ ಎನ್ನೆ ಎಲ್ಲ ಒರೇ ಪೊಲೆ ಬೆರಕೆ ಆಕಿತ್ತ ಮೇಲ್ಗ್ ಇಡೀ ಪೂಂಚೆತ್ತ ಮಸಾಜ್ ಆಕೊನು. ಒರುಗಂಟೆ ಬುಟ್ಟುತ್ ಕುಲಿಕೊನು.
4. ಚೌತೆರೆ ತನ್ನಿ, ಕೇಬಿಜತ್ತೆ ತನ್ನಿ, ಪಲ್ನೀರ್ ಇದ್ದೆಲ್ಲ ಬೆರಕೆ ಆಕಿತ್ತ ಪರ್ತಿಲ್ ಮುಕ್ಕಿತ್ತ ನಾಲ್ಗುಂ ಮೋತುಗು ಕಲ್ತ್ಗ್ ಕೈಕ್ ಪೂಯೊನು.
5. ಓಲಿವ್ ಎನ್ನೆ (ರೈಪುತುನ್) ಮೇಲ್ಗ್ ಪೂಂಚೆತ್ತ ಒರು ಗಂಟೆ ಬುಟ್ಟುತ್ತು ಕಡ್ಲೆರೆ ಪಿಟ್ವೆಗ್ ಪಾಲ್ ಬೀತಿ ಕಲ್ಕಿತ್ತ ಅದ್ದೆ ಪೂಂಚೆತ್ತ ಕುಲಿಕೊನು.
6. ವನಕ್ ತೋಲ್ಡಜ : ಮುಟ್ಟೆರೆ ಮಂಗಳ್, ತೇನ್ ಪಿನ್ನೆ ಬದತ್ತೆ ಎನ್ನೆ ಬೀತಿತ್ತ ಮೊಗತ್ತಗ್ ಪೂಯೊನು. ಅರೆಗಂಟೆ ಬುಟ್ಟುತ್ ಬೆಚ್ಚ ತನ್ನಿಲ್ ಕಲ್ಕೊನು.
7. ಎನ್ನೆ ತೋಲ್ಡಜ : ಮುಟ್ಟೆರೆ ಬೆಲ್ಪುಗು ತೆಲ್ಲ್ ಕರ್ಪುರತ್ತೆ ಪೊಡಿ ಇಟ್ಟಿತ್ತ ಮೋತುಗ್ ಪೂಯೊನು. ಅರೆಗಂಟೆ ಬುಟ್ಟುತ್ ಬೆಚ್ಚ ತನ್ನಿಲ್ ಕಲ್ಗಿ ಎಡ್ಕೊನು.
8. ಗೋಧಿ (ಗೋದಂಬ)ರೆ ಪೊಡಿ, ಕಡ್ಲೆರೆ ಪೊಡಿ, ಪಾಲ್ರೆ ಪಾಡೆಲ್ ಕಲ್ಕಿತ್ತ ಮೊಗತ್ತಗ್ ಪೂಂಚೆತ್ತ ಕಾ-ಗಂಟೆ ಬುಟ್ಟುತ್ ಕಲ್ಗೊನು.

## ಬ್ಯಾಂಡಾತೆ ರೋಮ ಬಲ್‌ಕಾತೆ ಪೊಲೆ ಆಕೊಗು

1. ಮಂಇಲಾರೆ ಪೊಡಿ (ಅಂಜಡಿಲ್ ಉಲ್ಲೆ ಪ್ಯಾಕೆಟ್ ಪೊಡಿ ಅಲ್ಲ). ಮಂದತ್ತ್ಲ್ ಕಲ್‌ಕಿತ್ತ್ ತ್ಯಾಜಿನ್ನೆ ಬೀತಿತ್ತ್ ಕಾಯಿಕೊನು. ಇದಾರೆ ನಾಲ್‌ಗುಂ ಕುಲಿಕರೆದಾಕ್ ತೆಲ್ಲ ಮುನ್ನೊಲು ನೆತ್ತಿ, ಮುಂಕೈ, ಕಾಲ್, ಚುಂಡುರೆ ಮೇಲ್, ತಾಡಿ ಇಜಂತವುಡೆಗೆಲ್ಲ ಪುಯೊನು.
2. ಒರು ಬೆಲಿಯೆ ಚಮ್‌ಚತತ್ತರೆ ಕಡ್ಲೆರೆ ಪಿಟ್ವೆರೆ ತೆಲ್ಲ ತನ್ನಿಲ್ ಕಲ್‌ಕಿತ್ತ್ ರೋಮ ಇನ್ನವ್‌ಡೆಗೆಲ್ಲ ಪುಯೊನು. ಅದ್ಲ ಪಿನ್ನೆ ವನಕ್ ತುನಿಲ್ ಅದ್ರೆ ಮೇಲ್ ಉದೊನು. ಪಿನ್ನೆ ಕಲ್‌ಗೊನು. ಎಪ್ಪೊಂ ಇಜನೆ ಆಕೆಂಗ್ ಅಂಇಸಿ ರೋಮ ಬಲ್‌ಕಲ್ಲೆ.
3. ಲಿಂಬೆರೆ ತನ್ನಿರೆ ನಾಲ್‌ಗುಂ ಪುಯೊನು.

## ಪುದೆಪೆನ್ನೆ ಚಂದಾವೊಗು

ತ್ಯಾಜಿ -1, ಮುಟ್ಟೆರೆ ಬೆಲ್‌ಪು 2 ಮುಟ್ಟೆರೆದ್, ಮೆತ್ತೆ 50ಗ್ರಾಂ, ಪಚ್ಚರಿ 50ಗ್ರಾಂ, ಪಚ್ಚೆ ಮಂಇಲ್ 100 ಗ್ರಾಂ,

ಅರೆಗಂಟೆಗೆ ಮುನ್ನೊಲು ಪಚ್ಚರಿ, ಮೆತ್ತೆ ನಂಚಿಡೊನು. ಮುಟ್ಟೆರೆ ಬುಟ್ಟುತ್ತ್ ಬ್ಯಾರಲ್ಲತ್ತೆ ಒಟ್ಟಿಗಿಟ್ಟಿತ್ತ್ ನಲ್ಲೆ ಅಕೊನು. ಪಿನ್ನೆ ಮುಟ್ಟೆ ಬೀತಿ ಕಲ್ಕೊನು. ಅಡಿಕ್ ಪಿಡಿಕಾತೊ ಪೊಲೆ ಕೈಲಿಟ್ತ್ ಪೈಪಾಟೊನು. ನಲ್ಲೆ ಪೈಚೆಲ್ ಪಿನ್ನೆ ಪತ್ತ್ ಮಿನಿಟ್ ಬುಟ್ಟುತ್ತ್ ತೆಲ್ಲ ಎಡ್‌ತಿತ್ತ್ ಕೈಕ್ ವರ್ಸಿತ್ತ್ ನೋಕೊನು. ಕೈರೆ ಮೇಲ್ ಎನ್ನೆ ಪೊಲೆ ಬನ್ನೆಂಗ್ ಮೈಯ್ಯಾವು. ಪಿನ್ನೆ ಇಲ್‌ಚಿ ಬೆಕ್ಕೊನು.

ಒರಕ್ ಮೇಲ್‌ಗ್ ಪೂಇಲ್‌ಪಿನ್ನೆ ಒಲಿಇದಾರೆ ಪ್ರಿಜ್ಜಿಲ್ ಬೆಕ್ಕೊನು. ಪ್ರಿಜ್ಜಿಲ್ ಬೆಚ್ಚದಾರೆ ಪಾಡೊರ್‌ಕ ಇಡುಂಬೊ ಬೆಚ್ಚಾಕೊನು (ತುಲ್ಲುಬಾಟೊನು).

ಒರು ತ್ಯಾಜೆರೆ ಈ ಮರಂದ್ ಏಲ್ ನಾಲ್ ಬಂಡ್.

## ಪುದೆಪೆನ್ನೆರೆ ತಡಿ ನಲ್ಲಾವೊಗು

(ಇದಾರೆ ಪುದೆಪೆನ್ನೆಗ್ ನಾಲ್‌ಗ್ ಜಂಡ್ ಬಟ ಜಂಡ್ ತಿಂಜಲ್ ಕೊಡ್ಲೊನು. ನಾಲ್‌ಗ್ ಜಂಡ್ ಲೋಟೆ ಪಾಲುಂ ಕೊಡ್ಲೊನು)

ಪಯರ್ ಕಾಕಿಲೊ, ಮೆತ್ತೆ ಅರೆಕಿಲೊ, ಪಯರೆ ಬ್ಯಾಲೆ 200 ಗ್ರಾಂ, ವನಕ್ ಮುಂದ್ರಿಜಿ 100 ಗ್ರಾಂ, ಬದ 100 ಗ್ರಾಂ, ಕೊಟ್ಟೆ 100 ಗ್ರಾಂ, ಚಕ್ಕರೆ ಒರು ಕಿಲೋ, ಅವ್‌ಲು ಕಾಕಿಲೊ, ನೈ ಅರೆಲೀಟರ್, ತ್ಯಾಜಿನ್ನೆ ಅರೆಲೀಟರ್,

ತ್ಯಾಜ್ಞೆ 4 (ಢಾಲ್), ಬೆಲ್ ತೆ ಎಲ್ಲ್ 100 ಗ್ರಾಂ, ಪಚ್ಚೆರಿ ಅರೆಕಿಲೊ, ವಾಲ್ ಚಕ್ಕರೆ 6, ಅವುಲುಂ ತ್ಯಾಜ್ಞೆ ಬುಟ್ಟುತ್ತ್ ಬ್ಯಾರೆ ಎಲ್ಲತೆ ಕಲ್ಗಿತ್ತ್ ನಲ್ಲೆ ವನಕೊನು. ಪಿನ್ನೆ ಪಯರೆ ಮಾತ್ರ ಬರ್ತ್ತ್ ಪೊಡಿಕೊನು. ಬಾದಾಮು (ಬದ) ಕೊಟ್ಟೆರೆ, ಮೆತ್ತರೆ ತರಿ ತರಿ ಪೊಡಿಕೊನು. ಬಾಕಿ ಎಲ್ಲತ್ತೆ ನಲ್ಲೆ ಪೊಡಿಕೊನು (ಎಲ್ಲತ್ತೆ ಬ್ಯಾರೆ ಬ್ಯಾರೆಮೆ ಪೊಡಿ ಆಕೊನು)

ಅವುಲು, ತ್ಯಾಜ್ಞೆ (ಚರ್ಚಿತ್ತ್) ಬ್ಯಾರೆ ಬ್ಯಾರೆಮೇ ಬರ್ಕೊನು (ನಲ್ಲೆ ಕಾಯೊನು, ವನಕ್ ತ್ಯಾಜ್ಞೆ ಆವೊನು. ನಲ್ಲೆ ಕಾಯೊನು ಇಲ್ಲೆಂಗ್ ಕಸಂಟ್ ಬಂಡ್)

ಆಕರೊ ಕ್ರಮ : ನೈ ತ್ಯಾಜ್ಞೆನ್ನೆ ತುಲ್ಲುಬಾಟೊಗು ಬೆಕ್ಕೊನು. ಅಗಾಲ್ ತೆ ಎಡ್ತ್ ಅದ್ ತುಲ್ಲಿಯೆಲ್ ಪಿನ್ನೆ ಮೆತ್ತರೆ ಪೊಡಿ ಇಟ್ತ್ ಬೇವೊಗು ಬುಡೊನು (5 ಮಿನಿಟಲ್ ಬೇವುರು) ಪಿನ್ನೆ ಪೊಡ್ಚಿ ಬೆಚ್ಚೆ ಚಕ್ಕರೆ ಇಟ್ತ್ ಅದಲ್ ಪಿನ್ನೆ ಒರೊರು ಪೊಡಿ ಇಟ್ಟೊಂಟೆ ಬರೊನು. ಅಡ್ಕ ಪಿಡಿಕಾತೊಪೊಲೆ ಚಟ್ಚಿತ್ತ್ ಅಡಿ ಮೇಲಾಕಿಯೊಂತು ಇಕ್ಕೊನು. ಪಿನ್ನೆ ಅವುಲು ತ್ಯಾಜ್ಞೆ ಎಲ್ಲಾ ಇಟ್ತ್ ನಲ್ಲೆ ಬೆರ್ಗಿತ್ತ್ ಇಲ್ಚಿ ಬೆಕ್ಕೊನು. ಚಪ್ಪೆ ಆಯೆಲ್ ಪಿನ್ನೆ ಕಾತಡಿಕಾತೆ ಪೊಲೆ ವನಕ್ ಕುಪ್ಪಿಲ್ ಇಟ್ಟೆಂಗುಂ ಆವು.

### ಪಲ್ಲ್ ಚಂದಾವೊಗು

1. ಪಲ್ಲ್ ಮಂಇಲ್ ಕಾಂಡೆದ್ಕ ತೆಲ್ಲ್ ಉಪ್ಪು ಇಲ್ಲೆಂಗ್ ಸೋಡಾತೆ ಪೊಡಿಲ್ ಪಲ್ಲ್ ತೈಕೊನು. ಪಲ್ಲ್ ಬೆಲ್ಪು ಆವುರು.
2. ಚೋರು ಉಂಡೆಲ್ ಪಿನ್ನೆ ಎಪ್ಪುಲು ತಿನ್ನರೆ ಆದತ್ತ್ ಇನ್ನೆಂಗ್ ಪಲ್ಲ್ ಮಿನ್ಚರ್. ಎಪ್ಪುಲು ಕಿಟ್ಟಿಲ್ಲೆಂಗ್ (ಇನ್ನೆಲ್ಲೆಂಗ್) ಕ್ಯಾರೆಟ್ ತಿನ್ನೊನು.
3. ನೆಲ್ಲಿರೆ ನಾಲ್ಗುಂ ತಿನ್ನೊನು. ಪಿನೆ ನೆಲ್ಲಿರೊ ಪೊಡಿಲ್ ಪಲ್ಲ್ ತೈಕೊನು. ಪಲ್ಲ್ ಚಂದಾವುರು. ಪಲ್ಲ್ (ಕೆಟ್) ಬೆಡಕಾವುಲ್ಲೆ.
4. ನೆಲ್ಲಿರೆ ತೋಲು (ಉಮಿ) ಕತ್ತ್ ಬಾಟಿತ್ತ್ ಕಿಟ್ಟಿಯೆ ಮಸಿಕ್ ತೆಲ್ಲ್ ಉಪ್ಪು, ತೆಲ್ಲ್ ಲಿಂಬೆರೆ ತನ್ನಿ ಬೆರಕೆ ಆಕಿತ್ತ್ ಪಲ್ಲ್ ತೈಚೆಂಗ್ ಪಲ್ಲ್ ಬೆಲ್ತ್ ಮಿನ್ಚರ್.
5. ಎದುಂ ತಿಂಡೆ ಸಾತ್ಗ್ ಬಾಯಿ ಮುಕುಲಿಕ್ಕೊನು. ಢಾಲ್ಗ್ ಜಂಡ್ ಬಟ ತೈಕೊನು. ಸುಬೈಗುಂ ಜಾವುಗು.

## ಉಗುರು ಚಂದಾವೊಗು

1. ಉಗುರು ಪೊಟ್ಟುರೆ ಪೊಲೆ ಇನ್ನೆಂಗ್ ಜಾಮನ ಓಲಿವ್ (ಝುತುನ್) ಎನ್ನೆ ಪೂಇತ್ತ್ ಕೆಡಕೊನು
2. ಉಗುರೆ ಅರ್ಗಲ್ ಕನ್ನಿ ಪೊಟ್ಟುರೆಂಗ್ ಜಾಮನ ಕೆಡಕುಂಬೊ ಎಲ್ಲರೆ ಎನ್ನೆ ಪೂಇತ್ತ್ ಕೆಡಕೊನು
3. ಉಗುರುಲು ಉಲ್ಲೆ ಕಲೆ ಪೋಬಾಟೊನುಗು ಸಿರ್ಕ ಬೀತಿತ್ತ್ ವರ್ಸೊನು
4. ಕಾಯಿಬಾಲೆ, ಬೀಟ್‌ರೋಟ್, ಉರ್‌ಮಂಪಲ, ನೆಲ್ಲಿ ಇಚಂತದಲ್ಲೆ ಮುರ್ಚೆಂಗ್ ಉಗುರು ಚವರ್ ಪಿಡ್‌ಚಿ ಪೊಲೆ ಆವುರು. ಇದರೆ ಪೋಬಾಟೊಗು ಲಿಂಬೆರೆ ತನ್ನಿ ವರ್ಸಿತ್ತ್ ಕಲ್‌ಗೊನು.

## ಕೈ ಚಂದ ಆವೊಗು

1. ಕೈ ಕಲ್‌ಗುಂಬೊ ಸಾಬೂನಾರೆ ಕೂಡೆ ಕಡೆರೆ ಪಿಟ್ತ್ ಇಲ್ಲೆಂಗ್ ಪಯರೆ ಪಿಟ್ತ್ ಇಟ್ತ್ ಕಲ್‌ಗೊನು. ಕಲೆ ಇನ್ನೆಂಗ್ ಎಲ್ಲ ಪೋಂಡು.
2. ತಲಂಕೈ, ತಲಂಕಾಲ್ ಪೊಟ್ಟಿತ್ತಿನ್ನೆಂಗ್ ಅಂಇತ್ತ್‌ಗ್ ಲಿಂಬೆರೆ ತನ್ನಿ ವರ್ಸಿತ್ತ್ ತೆಲ್ಲೆ ನ್ಯಾರೆ ಬುಟ್ಟುತ್ತ್ ಕಲ್ಗೊನು. ಪಿನ್ನೆ ಬೆನ್ನೆ ಇಲ್ಲೆಂಗ್ ಪಾಲ್‌ರೆ ಪಾಡೆ ಇಟ್ತ್ ವರ್ಸೊನು / ತಿಕ್ಕೊನು / ಉರ್‌ದೊನು.
3. ಕೈ ಕಲೆ ಇನ್ನೆಂಗ್ ಒರು ಚೆರಿಯೆ ಚಂಚ ಉಪ್ಪುರೆ ಪೊಡಿಕ್ ಓಲಿವ್ ಎನ್ನೆ ಬೀತಿತ್ತ್ ಕಲ್ಕಿತ್ತ್ ಅದ್ರೆ ಕೈಕ್ ಪೂಇತ್ತ್ ಮಸಾಜ್ ಆಕೊನು. ಪಿನ್ನೆ ಕಲ್ಗೊನು.
4. ಮುಂಕೈ ಸಪಾಯಿ ಬರ್‌ಪಾಟೊಗು ಓಲಿವ್ ಎನ್ನೆ ತೆಲ್ಲೆ ಬೆಚ್ಚಾಕಿತ್ತ್ ತಿಕ್ಕೊನು.
5. ಮುಂಕೈರೆ ಮೆತ್ತನೆ ಆಕೊಗು ಪ್ಯೂಮಿಸ್ ಕಲ್ಲೆ ವರ್ಸೊನು
6. ಮುಂಕೈ ಕರ್‌ಪು ಖತ್ತಿನ್ನೆಂಗ್ ಅದ್ರೆ ಬೆಲ್‌ಪಾಟೊಗು ಒರು ಲಿಂಬೆರೆ ಜಂಡ್ ಕಂಡಾಕೊನು. ಮುಂಕೈರೆ ಲಿಂಬೆರೆ ಕಂಡತ್ತೆ ಮೇಲ್ ಬೆಕ್ಕೊನು. ಕಾ-ಗಂಟೆ ಇಲ್ಲೆಂಗ್ ಇರಿಯೊ ಮಿನಿಟ್ ಬೆಕ್ಕೊನು.
7. ಬದತ್ತೆ ಅರ್ಚಿತ್ತ್ ಅದ್ಕ ಪಾಲ್‌ರೆ ಪಾಡೆ, ಗ್ಲಿಸರಿನ್, ಕೊರಿಯ ಕುಟ್ಟು ಲಿಂಬೆರೆ ತನ್ನಿ ಇದರೆಲ್ಲ ಬೀತಿತ್ತ್, ಬೆರಕೆ ಆಕಿತ್ತ್ ನಾಲ್‌ಗುಂ ಕೈಕ್ ಪೂಇಂಗ್ ಕೈ ಬೆಲ್‌ಪು ಆವುರು.
8. ಲಿಂಬೆರೆ ತನ್ನಿ ಪುಲ್‌ಇಲ್ ಪಿನ್ನೆ ತೋಲ್‌ರೆ ಎರಿಯಾಮಾರೆ ಎಡ್‌ತ್ ಬೆಕ್ಕೊನು. ಇದರೆ ಕೈಕ್ ವರ್ಸಿ ಕಲ್ಲೆಂಗ್ ಕೈ ಚಂದಾವುರು.

## 9. ಕೈ ಮತ್ತನೆ ಆವೊಗು

ಪಲ್ತೆ ಟೊಮೆಟತ್ತೆ ಉಲ್ಗತ್ತೆ ಯರ್ಚಿ ಎಡ್ತತ್ತೆ ಅದ್‌ಕ್ ಅತ್ತರೆಮೇ ಲಿಂಬೆರೆ ತನ್ನಿ ಕೊರಿಯ ಕುಟ್ಟು ಗ್ಲಿಸರಿನ್ ಬೆರಕೆ ಆಕಿತ್ತೆ ಕೈಕ್ ಪೂಇತ್ತೆ ನಲ್ಲೆ ಮಸಾಜ್ ಆಕೊನು. ಅರೆ-ಗಂಟೆ ಬುಟ್ಟುತ್ ಕಲ್‌ಗೊನು.

## ಕಾಲ್, ತೊಡೆ, ನಡು ಚಂದ ಆಕೊಗು

1. ಉಷ್ಟತ್ತಲ್ ಇಲ್ಲೆಂಗ್ ಚಲಿಲ್ ಕಾಲ್ ಪೊಟ್ಟುರೆಂಗ್ ಓಲಿವ್ ಎನ್ನೆ ತೊಟ್ಟುತ್ ಪೊಟ್ಟಾತೆ ಪೊಲೆ ಆಕೊನು. ನಾಲ್‌ಗುಂ ಜಾಮನ ವರಜ್‌ರೆ ಮುನ್ನೊಲು ಪಾದತ್ತೆ ಸಾಬೂನ್‌ಡೆ ಬೆಚ್ಚ ತನ್ನಿಲ್ ಕಲ್‌ಗಿತ್ತೆ ವರಸೊನು. ಪಿನ್ನೆ ಓಲಿವ್ ಎನ್ನೆ ಪೂಯೊನು.
2. ಕಾಲ್ ಬಚ್ಚಿತ್ತಿನ್ನೆಂಗ್ ಒರು ಅಗಾಲ್‌ತೆ ಯಡತ್‌ಲ್ ಬೆಚ್ಚ ತನ್ನಿ ಬೀತಿತ್ ಅದ್ಲ್ ಕಾಲ್ಡೆ ಮುಕ್ಕಿ ಬೆಕ್ಕೊನು. ಅಕೇರಿಗ್ ಚಪ್ಪೆ ತನ್ನಿಲ್ ಮುಕ್ಕಿ ಬೆಕ್ಕೊನು. ಅದ್ಲ್ ಒರು ಪಿಂಡಿ ಉಪ್ಪು ಇಡೊನು.
3. ಕಾಲ್‌ರೆ ತೋಲು ಒನಜ್ ಪೊಲೆ ಇನ್ನೆಂಗ್ ಇಲ್ಲೆಂಗ್ ಪೊಟ್ಟಿತ್ತಿನ್ನೆಂಗ್ ನಾಲ್‌ಗುಂ ಜಾಮನ ಕೆಡಕ್‌ರೊ ಮುನ್ನೊಲು ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚ ತನ್ನಿಲ್ (ಬಾಲ್ಡಿಲ್) ಚೆರಿಯೆ ಚಮಚ ಸೋಡೆ ಪೊಡಿ ಇಟ್ಟಿತ್ತೆ ಕಾ-ಗಂಟೆ ಈ ತನ್ನಿಲ್ ಮುಕ್ಕಿ ಬೆಕ್ಕೊನು ಪಿನ್ನೆ ನಲ್ಲೆ ತುನಿಲ್ ಒರಸಿತ್ತೆ, ತೋತಿತ್ತೆ ವ್ಯಾಸ್‌ಲೆನ್ ಪೂಯೊನು. ಇದ್ ಒರು ವಾರ ಆಕೊನು.

## ಕಲ್‌ತ್ ಚಂದ ಆಕೊಗು

1. ಕಲ್‌ತರೆ ತೋಲುಲು ಗೀಟ್ ಪೊಲೆ ಇನ್ನೆಂಗ್ ಅದರೆ ಪೋಬಾಟೊಗು ಮುಟ್ಟಿರೆ ಬೆಲ್‌ಪು, ಗುಲಾಬಿರೆ ತನ್ನಿ (ರೋಸ್ ವಾಟರ್), ಗ್ಲಿಸರಿನ್ ಇದರೆಲ್ಲಾ ಒರೇಪೊಲೆ ಕಲ್‌ಕಿತ್ತೆ ಕಲ್ತ್‌ಗ್ ಪೂಇತ್ತೆ ಅದ್ ಒನಜ್‌ರೆ ತೋಲ್ ಬೆಚ್ಚಿತ್ತೆ ಪಿನ್ನೆ ಕಲ್ಲಿ ಎಡ್ಕೊನು.
2. ಒರು ಬೂಕುರೆ ತಲೆರೊ ಮೇಲ್ ಬೆಚ್ಚಿತ್ (ಅವುತುರೊ ಉಲ್ಲ) ಕಾಲಿ ಕಾಲ್‌ಲ್ ಲಟ್ಟಿ ನಡಕೊನು. ನಾಲ್‌ಗುಮ್ ಕೊರಿಯ ನ್ಯಾರ್ ಆಕೆಂಗ್ ಕಲ್ತ್‌ಗ್ ನಲ್ಲೆ.

### ನೆಂಇರೆ ಚಂದ ಆಕೂಗು

1. ನೆಂಇಗೆ ಆಲಿವ್ ಎನ್ನೆ ಪೂಇತ್ತೆ ಮಸಾಜ್ ಆಕೂನು.
2. ಸರೀ ಆಯೆ ಬ್ರಾ ಇಡೊನು. ಬ್ರಾ ಇಡ್ರೆಡ್ ತಪ್ಪಾಟಿಯೆಂಗ್ ನೆಂಇರೊ ಆದಾರ ಕೊರಇತ್ತೆ ಇಲ್ ಇಲೊ ಪೊಲೆ ಆವುರು. ಪಿನ್ನೆ ಎಪ್ಪತ್ತಗುಮ್ ಸರಿ ಆವುಲ್ಲೆ.
3. ಕೊರಿಯ ಅವುತುರೊ ಸೊರ (ಪಣಿ) ಆಕ್ರೆದ್ ನೆಂಇರೆ ಚಂದ ಒಲಿಕೂಗು ಆವುರು. ಮಿಸಾಲ್ ಗ್ :- ತುನಿ ಕಲ್ರೆದ್, ಮಾಡರೆ ಮೇಲ್ ಉಲ್ಲೆ ಬನ್ನತೆ ಬಲೆ ಕೋಲುಲ್ ಎಡ್ಕರದ್
4. ಜಂಡ್ ಕೈರೊ ತಲೆರೊ ಮೇಲ್ ಆಯತ್ತರೆ ಮೇಲ್ ವಯತೊನು. ಅಜನೆಮೆ ಒರು ನಿಮಿಸ ಬೆಚ್ಚಿತ್ ಅದಲ್ ಪಿನ್ನೆ ಮೆಲ್ಲೆ ಕೀಲ್ ಆಕೂನು. ಈ ವ್ಯಾಯಾಮ ಕೊರೋಡಿಲ್ ಪತ್ತ್ ಬಟ ಆಕೂನು.

### ಕಣ್ಣ್ ಚಂದ ಕಾನೊಗು

1. ಕನ್ನರೆ ನ್ಲೆ ತನ್ನಿಲ್ ಕಲ್ಗಿಯೋಂತಿಕ್ಕೊನು.
2. ಚೌತೆರೆ ತೆಲುಪುಲು ಮುರ್ಚಿತ್ತ ಕನ್ನರೆ ಮೇಲ್ ಕಾ-ಗಂಟೆ ಬೆಕ್ಕೊನು. ಕನ್ನರೆ ಉರಿ ಕೊರೊಡಿ ಆವುರು, ಬಚ್ಚಲ್ ಪೋಂಡು.
3. ನಾಲ್ಗುಂ ನೆಲ್ಲಿ ತಿನ್ನೊನು. ಜಾಮನ ತನ್ನಿಲ್ ನೆಲ್ಲಿ ಇಚ್ಚ್ಚೆ ಬೆಕ್ಕೊನು. ಸುಬೈಗ್ ಆ ತನ್ನಿಲ್ ಕನ್ನ ಕಲ್ಗೊನು. ಕನ್ನ ಚಂದ ಆವುರು.
4. ಕನ್ನರೆ ಮೇಲುಲ್ಲೆ ಕುರ್ಬು ಕರ್ಪು ಆವುಂ ಪೋಲೆ ಆಕೂಗು ಕುರ್ಬುಗ್ ಹರಳೆನ್ನೆ ಪೂಯೊನು.
5. ಕುರ್ಬು (ದಪ್ಪ) ದಲತ್ತಲ್ ಕಾನೊಗು (ಕುರ್ಬರೆ ಮುಡಿ) ಅದ್ಕ್ ತೆಲ್ಲೆ ಹರಳೆನ್ನೆ ತೆಲ್ಲೆ ಗ್ಲಿಸರೀನ್ ಬೆರಕೆ ಆಕಿತ್ತ ನಾಲ್ಗುಂ ಜಾಮನ ತೋತಿತ್ತ ಸುಬೈಗ್ ಕಲ್ಗೊನು. (ಮೂನ್ ತಿಂಜಲ್ ಆಕೂನು).
6. ಕನ್ನರೆ ಕೀಲ್ ಕರ್ಪು ಆವುರೆದ್ಕ್ ಕಾರನ ವರ್ಕ್ ಕೊರೊಡಿ, ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ ಕೊರೊಡಿ, ಕನಕ್ಕರೆ ಕಾಂಟಿ ಯಾರ ಸೊರ, ಆಕ್ರೆದ್ ಐತಿಕ್ಕಾರ್. ಅದ್ಕೈತ್ ವರಕ್ಕ ಕಲಿಯಾಮಾರ್ ಇಕ್ಕೊನು. ಚೊಪ್ಪು ಕಾಯಿಕರಿ ಪುಟೈ ಚಮ್ಮೆ ತಿನ್ನೊನು. ಕುಡಿಕರೆ ತನ್ನಿ ಕೊರೊಡಿ ಆವೊಗ್ ತೀರ. ನಾಲ್ಗುಂ ಮೂನ್ ಲೀಟರ್ ತನ್ನಿ ಕುಡಿಕೊನು. ಮನಸ್ಸರೆ ರಹಾತ್ ಅ ಇಕ್ಕುಂಪೋಲೆ ಕೊಸಿಲ್ ಬೆಕ್ಕೊನು. (ತಲೆ ಬೆಚ್ಚ ಆಕ್ರೆದ್ ಕೊರೊಡಿ ಆಕೂನು ).

7. ಚೌತರೆ ತೋಲ್ ಬಿತ್ತ್ ಎಡ್ತ್ತ್ ಬಾಕಿ ಉಲ್ಲದಾರೆ ಅರ್ಚಿತ್ತ್ ಗಾಲಿಕ್ಕೊನು (ಅರಿಪೆಲ್ ಅರಿಕೊನು). ಆ ತನ್ನಿರೆ ಕನ್ನರೆ ಕೀಲ್ ಉಲ್ಲೆ ಕರ್ಪು ಜಾಗೆಗೆ ಮೆಲ್ಲ ಒರ್ಸೊನು. ಅದರೆ ಅಜನಮೆ ಒನಿಚೊಗು ಪಾದಿ ಣಾಲ್ ಬುಡೊನು, ಪಿನ್ನೆ ಕಲ್ಗೊನು.
8. ಕನ್ನರೆ ಕೀಲತೆ ತೊಲು ಚೀಲೆಪೊಲೆ ಇನ್ನೆಂಗ್ ವ್ಯಾಯಾಮ ಆಕೊನು. ಕನ್ನರೆ ಚಿಮ್ಮೊನು (ಮುಚ್ಚೊನು) ಅದಲ್ ಪಿನ್ನೆ ಪೊಲ್ಕೊನು. ಅದಲ್ ಪಿನ್ನೆ ತೆಲ್ಲ ಬುಟ್ಟುತ್ತ್ ಪಾಡಂ (ಆದ್ಯ) ಅಜನಮೆ ಆಕೊನು. ಕೊರೊಡಿಲ್ ಪತ್ಬಟ ಣಾಲ್ಗುಂ ಇಂಜನೆ ಆಕೊನು.

### ತಲೆರೆ ಮುಡಿ ಚಂದ ಆವೊಗು

1. ನೆಲ್ಲಿ ಜಪ್ಪಿತ್ತ್ ತನ್ನಿಲ್ ನಂಚಿಡೊನು. ಜಾವು ಇಟ್ತ್ತ್ ಸುಬೈಗ್ ನಲ್ಲೆ ಇವುಂಡಿತ್ತ್ ಆ ತನ್ನಿಲ್ ಣಾಲ್ಗುಂ ತಲೆ ಕಲ್ಗೊನು.
2. ನೆಲ್ಲಿರೆ ಅರ್ಚಿತ್ತ್ (ಚಿಟ್ಟಿ ಪೋಲೆ) ತಲೆಕ್ಕ (ನೆತ್ತಿಗ್), ಮುಡಿಕ್ಕ ಇಟ್ತ್ತ್ (ಮೆಲ್ಲೆ ಉರ್ದೊನು) ಕೊರಿಯ ನ್ಯಾರ ಬುಟ್ಟುತ್ತ್ ಕಲ್ಗೊನು. ಇದ್ ಮುಡಿ ತಾಲ್ರೆದ್ಕ್ ಮುಡಿ ಪಲ್ಕರೆದ್ಕ್ ನಲ್ಲೆ.
3. ಮುಡಿ ಬೇಗ ಪಲ್ಕಾತೆ ಪೊಲೆ ಆಕೊಗು: ಕಡಕ್ಕ ಕನ್ನ ಆಕೊನು. ಅದ್ಕ್ ಬೆಲಿಯೆ ಒರು ಚಮಚ ಉಪ್ಪು ಇಟ್ತ್ತ್ ಚಪ್ಪೆ ಆಯೆಲ್ ಪಿನ್ನೆ ಅರಿಪೆಲ್ ಅರ್ಚಿತ್ತ್ (ಗಾಲ್ಚಿತ್ತ್) ಮುಡಿರೆ ಕಡೆಕ್ (ಮೊದಲುಗು) ಪೂಯೊನು. ಒರು ಗಂಟೆ ಬುಟ್ಟುತ್ತು ಕುಲಿಕೊನು.
4. ಒರು ಬಟಚೈ ಬೆಚ್ಚ ತನ್ನಿಲ್ ಒರು ಪಿಂಡಿ ತೊಲ್ಸಿರೆ ಎಲೆ ಇಟ್ತ್ತ್ ತುಲ್ಲು ಬಾಟೊನು. ಇದ್ಕ್ ಜಂಡ್ ಚಮಚ ಚಾಯತ್ತೆ ಪೊಡಿ ಇಟ್ತ್ತ್ ತುಲ್ಲುಬಾಟಿತ್ತ್ ಚಪ್ಪೆ ಆಯೆಲ್ ಪಿನ್ನೆ ಅರಿಪೆಲ್ ಅರಿಚಿತ್ತ್ ತಲೆಕ್ಕ ಇಟ್ತ್ತ್ ಅರೆಗಂಟೆ ಬುಟ್ಟುತ್ತ್ ಕುಲಿಕೊನು. ಮುಡಿ ಚಂದ ಆಕೊಗುಂ, ಬೇಗ ಪಲ್ಕಾತೆ ಪೊಲೆ ತಡೆಯೊಗುಂ ಆವುರು.
5. ತಾಮರೆ ಪೂ...ರೆ ದಂಟ್ ಜಪ್ಪಿತ್ತ್ ಬೆಚ್ಚ ತನ್ನಿಲ್ ಒರು ಗಂಟೆ ನಂಚಿಡೊನು ಅದಲ್ ಪಿನ್ನೆ ಅದರೆ ಮುಡಿರೆ ಕಡೆಕ್ (ಮೊದಲುಗ್) ಉರ್ದಿತ್ತ್ ಕುಲಿಕೊನು. ಮುಡಿ ಚಂದ ಆವೊಗುಂ ಚಮ್ಪೆ ಆವೊಗುಂ ನಲ್ಲೆ.
6. ಮುಡಿ ವನಂಚೈ ಪೊಲೆ ಇನ್ನೆಂಗ್, ಅಲ್ಲೆಂಗ್ ತಾಲ್ಡೆಂಗ್ ತ್ಯಾಂಚೈನ್ನೆ ಬೆಚ್ಚಾಕಿತ್ತ್ ಮುಡಿರೆ ಕಡೆಕ್ಕ ಇಟ್ತ್ತ್ ಮಸಾಜ್ ಆಕೊನು. ಬೆರಲ್ಡೆ

- ಕೊಡಿಲ್ ಚುತ್ತುಚುತ್ತು ಮಸಾಜ್ ಆಕೊನು. ಚಾವು ಇಡೀ ಅಂಜನೇಮೆ ಬುಟ್ಟುತ್ತ್ ಸುಬೈಗ್ ಸಾಬೂನ್ ಇಟ್ವೆತ್ತ್ ಕುಲಿಕೊನು. ಇದ್ ತಲೆರೆ ಮುಡಿ ತಾಲ್ಡೆದ್ಕುಂ, ತೋಲ್ ಚಾವುಡೆದುಕುಂ ನಲ್ಲೆ.
7. ಮೆತ್ತೆರೆ ನಂಚಿಟ್ವೆತ್ತ್, ಅರಾಚೆದ್ಕೆರೆ ತಲೆಗ್ ಇಟ್ವೆತ್ತ್, ಮಸಾಜ್ ಆಕೊನು. ಕೊರಿಯ ನ್ಯಾರ ಬಟ್ಟುತ್ತ್ ಕುಲಿಕೊನು. ಇದ್ ಮುಡಿ ತಾಲ್ರೆದ್ಕುಂ, ತೋಲ್ ಚಾವುರೆದ್ಕುಮ್, ಮುಡಿ ಉದ್ದ ಬಲ್ಕೊಗುಂ ನಲ್ಲೆ.
  8. ತ್ಯಾಜೆನ್ನೆಲ್ ಮೆತ್ತೆ ನಂಚಿಟ್ವೆತ್ತ್ ತಲೆಕ್ ಇಟ್ವೆಟ್ತ್ ಬನ್ನೆಂಗ್ ತಲೆ ಸಂಪು ಆವುರು.
  9. ತಲೆಲ್ ತೋಲ್ ಚಾವುಡೆದ್ಕುಂ (ಡ್ಯಾಂಡ್ರಫ್) ಚಮೆ ಮುಡಿ ತಾಲ್ಡೆಂಗ್, ಜಂಡ್ ಮುಟ್ಟೆರೆ ಚಂದ ಕಲ್ಕಿತ್ತ್ ಅದ್ಕ ಜಂಡ್ ಚಮ್ಚ ತನ್ನಿ ಬೀತೊನು. ತಲೆಕ್ ತನ್ನಿ ಬೀತಿತ್ತ್ ಚಂಡಿ ಆಕೆಲ್ ಪಿನ್ನೆ ಮುಟ್ಟೆ ಕಲ್ಕೆದ್ಕೆರೆ ಬೀತಿತ್ತ್ ಮಸಾಜ್ ಆಕೊನು. ಪತ್ತ್ ಮಿನಿಟ್ ಬುಟ್ಟುತ್ತ್ ಅದಲ್ ಪಿನ್ನೆ ಬೆಚ್ಚ ತನ್ನಿಲ್ ಕಲ್ಕೊನು ಕುಲಿಕೊನು.
  10. ಮುಡಿ ತಾಲ್ರೆದ್ಕುಂ ಒರು ಕಡಿ ತ್ಯಾಜೆ ಚರ್ಚಿತ್ತ್, ಒರು ಲೋಟೆ ಬೆಚ್ಚ ತನ್ನಿಲ್ ಇವುಂಡಿತ್ತ್ ಪಾಲ್ ಪುಲಿಯೊನು. ಇದ್ಕ ಒರು ಲಿಂಬೆರೆ ತನ್ನಿ ಬೀತಿತ್ತ್ ತಲೆಕ್ ಇಟ್ವೆತ್ತ್ ಮಸಾಜ್ ವಾರತ್ತ್ಗ ಒರ್ಕ ಆಕೊನು. ಅರೆಗಂಟೆ ಬುಟ್ಟುತ್ತ್ ಬೆಚ್ಚ ತನ್ನಿಲ್ ಕುಲಿಕೊನು.
  11. ಮೂನ್ ನಾಲ್ಗ್ ಮುನ್ನೊಲೆ ತಯರ್ (ಫಿಜ್ಜಲಿನ್ನೆದ್ ಅಲ್ಲ) ತಲೆಕ್ ಇಟ್ವೆತ್ತ್ ಮಸಾಜ್ ಆಕೊನು. ಅರೆಗಂಟೆ ಬುಟ್ಟುತ್ತ್ ಸಾಬೂನ್ ಇಟ್ವೆತ್ತ್ ಕುಲಿಕೊನು.
  12. ಒರು ಬೆಲಿಯೆ ಚಮ್ಚ ಲಿಂಬೆರೆ ತನ್ನಿ, ಜಂಡ್ ಬೆಲಿಯೆ ಚಮ್ಚ ತ್ಯಾಜೆನ್ನೆರೆ ಕಲ್ಕಿತ್ತ್ ತಲೆಕ್ ಇಟ್ವೆತ್ತ್ ಮಸಾಜ್ ಆಕೊನು. ಜಂಡ್ ಗೆಂಟೆ ಅಜನೇಮೆ ಬೆಚ್ಚಿತ್ತ್ ಪಿನ್ನೆ ಬೆಚ್ಚ ತನ್ನಿಲ್ ಕುಲ್ಚಿತ್ತ್ ನಲ್ಲೆ ತುನಿಲ್ ವರ್ಸಿತ್ತ್ ವನ್ಕೊನು.
  13. ಮೆತ್ತೆರೆ ಕೊಡಿ ಎಲೆರೆ ತೆಲ್ಲ ತನ್ನಿಲ್ ಅರ್ಚಿತ್ತ್ ತಲೆಕ್ ಇಟ್ವೆತ್ತ್ ಮಸಾಜ್ ಆಕೊನು. ಅರೆಗಂಟೆ ಬುಟ್ಟುತ್ತ್ ಕುಲಿಕೊನು. ತೋಲ್ ಚಾವುಡೆದ್ಕುಂ ಮುಡಿ ಉದ್ದ ಬರೊಗುಂ ನಲ್ಲೆ. ಮುಡಿ ಚಂದ ಬಂಡ್. ಕರ್ತೆ ಮುಡಿರೆ ಬೆಲ್ಪು ಆವಾತೆ ಪೊಲೆ ತಡೆಯಿರ್.
  14. ಕಡೆರೆ ಪಿಟ್ವೆಗ್ ತೆಲ್ಲ ತಯರ್ ಬೀತಿತ್ತ್ ಕಲ್ಕಿತ್ತ್ ನಾಲ್ಕುಂ ತಲೆಕ್ ಇಡೊನು ಉದ್ದ ಕಾನೊಗುಂ, ಚಂದ ಕಾನೊಗುಂ ನಲ್ಲೆ. ಅರೆಗಂಟೆ ಬುಟ್ಟುತ್ತ್ ಕುಲಿಕೊನು.

15. ಮುಡಿ ಉದ್ದ ಆವೊಗು ಪಿನ್ನೆ ತಾಲಾಮಾರೆ, ಬೇಗ ಪಲ್‌ಕಾಮಾರೆ ಇಕ್ಕೊನೂಂಟ್ ಆಯೆಂಗ್ ಕೊರಿಯ ನೆಲ್ಲಿರೆ ತೆಲ್ಲ್ ಪಾಲ್‌ಲ್ ಜಂಡ್ ಗಂಟೆ ನಂಚಿಡೊನು. ಅದ್ಲ ಪಿನ್ನೆ ಒರು ಪಿಂಡಿ ಮೆತ್ತೆರೆ ಚೊಪ್ಪು ಬೆರಕೆ ಆಕಿತ್ತ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಅರ್ಚಿತ್ತ ಪೇಸ್ತ್ ಪೊಲೆ ಆಕೊನು. ಇದ್ರೆ ನಾಲ್‌ಗುಂ ತಲೆಕ್ ವರ್ಸಿತ್ತ ಮಸಾಜ್ ಆಕೊನು. ಕೊರಿಯ ನ್ಯಾರ ಬುಟ್ಟುತ್ತ್ ಕಲೊಗ್ಗನು.
16. ಮುಡಿ ಉದ್ದ ಪಿನ್ನೆ ಚಂದ ಕಾನೊಗು ತ್ಯಾಜಿ ತನ್ನಿ ಬೀತಾಮಾರೆ ಅಕೊನು. ಇದ್ರೆ ಪಾಲ್ ಪುಲ್‌ಇತ್ತ ಪಯ್‌ಪಾಟೊಗು ಬೆಕ್ಕೊನು. ಎನ್ನೆ ಬಂಡೆ ತೋಲು ಕಾಯಿಕೊನು. ಪಿನ್ನೆ ಈ ಎನ್ನೆರೆ ನಾಲ್‌ಗುಂ ತಲೆಕ್ ಇಡೊನು. ಒರ್ಕ ಎನ್ನೆ ಕಾಯಿಕುಂಬೊ ಒರು ವಾರ್‌ತ್‌ಗ್ ಬೇನ್ಮಾಯತ್ತರೆ ಮಾತ್ರ ಕಾಯಿಕೊನು.
17. ಮುಡಿ ಚಂಡಿ ಇನ್ನಪ್ಪ ಎಪ್ಪಂ ಬಾರೊಗು ತೀರ. ಮುಡಿರೆ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕೊರೊಡಿ ಆವುರು. ಬೇಗ ತಾಲೊಗು ಸುರುವಾವುರು.
18. ಮುಡಿರೆ ಕೊಡಿ ಬೇರೈತ್ತಿನ್ನೆಂಗ್ ಕತ್ತರಾಚಿ ಎಡೊನು.
19. ತಲ್‌ಕಾನಿ(ತಲ್‌ಜಾನಿ)ರೆ ಅಡಿಲ್ ತೊಲಿಸಿರೆ ಎಲೆ ಅಲ್ಲೆಂಗ್ ಪಚ್ಚ ಕರ್ಪೂರ ಇಟ್ತ್ (ಬೆಚ್ಚಿತ್ತ) ಕೆಡೆನೆಂಗ್ ಕನ್ನಗ್ ಸಂಪು. ಅಲ್ಲಾಮಾರೆ ಪೇನ್, ಈರ್ ಬಂಡಿಲ್ಲೆ (ಕೊರೊಡಿ ಆವುರು).
20. ತಲೆ ತೋತುರೆ ತಟ್ಟ ನಲ್ಲೆ ಕ್ಲೀನ್ ಆಯಿಟಿಕ್ಕಟ್ತ್, ಅದೇಪೊಲೆ ತಲ್‌ಕಾನಿರೆ ವರೆ (ಕವರ್)ರೆ ವಾರತ್ತಗ್ ಒರ್ಕ ಆಯೆಂಗ್ ಕಲ್ಲಿತ್ತ ಬೈಲ್‌ತ್‌ಲ್ ವನ್‌ಕಿತ್ತ ಉಪಯೋಗ ಆಕೊರು.
21. ಎನ್ನೆರೆ ಸಾಮಾನ್, ಚರ್ಬಿ ಉಲ್ಲೆ ಸಾಮಾನ್, ಚೋಕ್‌ಲೇಟ್ ಇಜಂತೆದ್ ಆಯತ್ತರೆ ಕೊರೊಡಿ ತಿನ್ನೊನು.
22. ನಾಲ್‌ಗುಂ ಜಂಡ್ ಮೂನ್ ಬಟ ಬಾರೊನು.
23. ವಾರ್‌ತ್‌ಗ್ ಒರ್ಕ ತ್ಯಾಜಿನ್ನೆ ಬೆಚ್ಚಾಕಿತ್ತ ತಲೆಕ್ ಇಟ್ತ್ ಕುಲಿಕೊರು.
24. ಅಪ್ಪಪ್ಪ ತಲೆಕ್ ಸ್ತ್ರೀ ಆಕರೆದ್ ನಲ್ಲೆಲ್ಲ. ಇದ್ ಮುಡಿರೆ ದೊರಗ್ ಆರ್. ಡ್ಯಾಂಡ್‌ಫ್ ನೊರೆಯಿರ್.
25. ಜೀರಗತ್ತೆ ಪಾಲ್‌ಲ್ ಅರ್ಚಿತ್ತ ತಲೆಕ್ ಪೂಇತ್ತ ಮಸಾಜ್ ಆಕೊನು. ಒರು ಗಂಟೆ ಬುಟ್ಟುತ್ತ್ ಕುಲಿಕೊನು. ಇದ್ ತಲೆಕ್ ಸಂಪು ಆವುರು.
26. ದಾಸವಾಳ (ದಾಸನ ಪೂ ಪಿನ್ನೆ ಎಲೆ 20)ತ್ತೆ ಅರ್ಚಿತ್ ತಲೆಕ್ ಪೂಇತ್ತ ಒರು ಗಂಟೆ ಬುಟ್ಟುತ್ತ್ ಕುಲಿಕೊನು.

27. ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಲಿಂಬೆರೆ ತನ್ನಿ ತ್ಯಾಜ್‌ನ್ನೆಲ್ ಬೆರಕೆ ಆಕಿತ್ತ್ ಕಾಚಿ ಬೆಚ್ಚಿತ್ತ್ ತಲೆಕ್ ಇಟ್ಪೋಂಟಿನ್ನೆಂಗ್ ಮುಡಿ ಬಲ್‌ಕ್‌ರ್.
28. ಗೋಲ್ಲೆಮರತೆ ಎಲೆ, ಬೇರ್, ಎಲ್‌ತ್ ಕಾಯಿ, ದಾಸವಾಲ್‌ತೆ ಪೂ ಇದಾರೆ ಮೂನುರೆ ವನ್‌ಕಿತ್ತ್ ಪೊಡ್‌ಚಿತ್ತ್ ತ್ಯಾಜ್‌ನ್ನೆಲ್ ಕಾಚಿತ್ತ್ ಕುಪ್ಪಿಲ್ ಬೆಕ್ಕೊನು. ಈ ಎನ್ನೆರೆ ತಲೆಕ್ ಇಟ್ಪೋಂಟ್ ಬನ್ನೆಂಗ್ ಮುಡಿ ಕರ್‌ಪ್ಯೆತ್ ಬಲ್‌ಕ್‌ರ್.
29. ಒಗ್ಗರನೆ ಚೊಪ್ಪುರೆ ಬರ್‌ತ್‌ತ್ತ್ ತ್ಯಾಜ್‌ನ್ನೆಲ್ ಕಾಚಿತ್ತ್ ತಲೆಕ್ ಇಟ್ಪೋಂಟ್ ಬರೊನು. ಮುಡಿ ಕರ್‌ಪು ಆವೊಗು ಬೆಲ್‌ಪಾವಾತೆ ಪೊಲೆ ತಡೆಯೊಗು.
30. ತೆಮರೆಡೆ ಚೊಪ್ಪು ಜಂಡ್ ಪಿಂಡಿ ಬೇರೋಡೆ. ಗರ್‌ಗತ್ತೆ ಚೊಪ್ಪು, ನೆಲ್ಲಿ, ದಾಸವಾಲ್‌ತೆ ಪೂ, ಕರಿಚೊಪ್ಪು (ಒಗ್ಗರನೆ ಚೊಪ್ಪು) ಇದಾರೆ ಎಲ್ಲತ್ತೆ ಅರ್ಚಿತ್ತ್ (ತನ್ನಿ ಬೀತಾಮಾರೆ) ತನ್ನಿ ಪುಲಿಯೊನು. ಆ ತನ್ನಿಗ್ ಪಾದಿ ಎಲ್ಲರೆನ್ನೆ, ಪಾದಿ ತ್ಯಾಜ್‌ನ್ನೆ, ಬೀತಿತ್ತ್ ಪೈಪಾಟೊಗು ಬೆಕ್ಕೊನು. ತನ್ನಿರೆ ಪಸೆ ಎಲ್ಲ ಆರಾರೆ ತೋಲು ತೀ ಮೆಲ್ಲೆ ಆಕಿತ್ತ್ ಬೆಕ್ಕೊನು. ತನ್ನಿರೆ ಪಸೆ ಆರಿಯೆಲ್ ಪಿನ್ನೆ ಕುಪ್ಪಿಲ್ ಬೀತಿ ಬೆಕ್ಕೊನು. ಇದ್ರೆ ತಲೆಕ್ ಇಟ್ಪೋಂಟ್ ಬನ್ನೆಂಗ್ ಮುಡಿಕ್ ನಲ್ಲೆ. ಬಲ್‌ಕೊಗುಂ, ಮುಡಿ ಕರ್‌ಪು ಇಕ್ಕೊಗುಂ, ಬೆಲ್‌ಪು ಆವುರೆದ್‌ಕುಂ ಆವುರು.
31. ಪೊಟ್ಟಿಯೆ ಪಾಲ್ ತೂಯಂಡ. ಇದ್ರೆ ತನ್ನಿರೆ ಮುಡಿ (ತಲೆ) ಕಲ್‌ಗೊಗು ಆವುರು. ಇದಲ್ ಪೋಟೀನ್ ಇಕ್ಕರ್.
32. ಬೆಲ್ಲುಲ್ಲಿರೆ ತೋಲ್ ಕತ್ತ್ ಬಾಟಿತ್ತ್ ಅದಾರೆ ಬೆನ್ನೂರು, ಆಲಿವ್ ಎನ್ನೆಲ್ ಕಲ್‌ಕಿತ್ತ್ ನಾಲ್‌ಗುಂ ತಲೆಕ್ ಇಡೊನು. ಇದ್ ಮುಡಿ ತಾಲ್‌ಡೆದ್‌ಕುಂ ಮುಡಿ ಗುಂಗುರೈತ್ ಕಾನೊಗುಂ ನಲ್ಲೆ.
33. ತಲೆಕ್ ಚಮ್ಮೆ ಬೆಚ್ಚ ತನ್ನಿ ಬೀತೊಗು ತೀರ. ಉಗುರು ಬೆಪ್ಪು ನಲ್ಲೆ.
34. ಮೂಲಂಗಿ, ಕುಂಬ್‌ಲಿಜೆ, ಕೇಬಿಜ ಇದೆಲ್ಲ ಯಾರ ತಿನ್ನೊನು ಮುಡಿ ಬಲ್‌ಕೊಗು ನಲ್ಲೆ.

### ತುನಿಮುರಿ

ತುನಿ ಇಲ್ಲೆಂಗ್ ಚುಡಿದಾರ್ ಆವಟ್ತ್ ಏದೇ ತುನಿ ಮುರಿ ಎಡ್‌ಕ್‌ರೆದ್‌ಕುಂ ಅದ್ ನಜಲೆ ತಡಿಕ್ ಒಂಬುರೆ ಪೋಲೆತದೇ ಎಡ್‌ಕೊನು. ಚಮ್ಮೆ ಕೋಲ ಕೆಟ್ಟಾಮಾರೆ ನೋಕುರಂಕ್ ಗೌರವ ಭಾವನೆ ಬಂಡೊ ಪೋಲೆ ತುನಿಮುರಿ ಇಡೊನು. ನಜಲೆ ತಡಿರೆ ರಂಗ್‌ಗ್ ಏ ನಮೂನ್ತೆ ಏ ರಂಗ್‌ರೆದ್ ಒಂಬುರು

ಚೆಂತ್ ಆಲ್ಚನ ಆಕಿತ್ತೇ ತುನಿಮುರಿ ಎಡ್ಲೊನು.

**ಮಿಸಾಲ್‌ಗ್:** ಕರ್ತೆ ರಂಗ್ ಇಲ್ಲೆಂಗ್ ಮಾಇರ ಇನ್ನಜ ಕಡ್‌ಕ್ ರಂಗರೆ ತುನಿಮುರಿ ಎಡ್ಲೆಂಗ್ ಅಜಲೆ ರಂಗರೆ ಎಂಚಿ ಕಾಟಿಯೆ ಪೊಲೆ ಆವುರು. ಅದ್‌ಕೈತ್ ಅಜ ಆಯತ್ತರೆ ಲೈಟ್ ಕಲರ್ ತುನಿಮುರಿ ಎಡ್ಲೊನು.

ನಜಲೆ ರಂಗ್‌ಗ್ ಒಂಬುರೆದಾಯೆ ತುನಿಮುರಿ ಚೆನ್ನೆಂಗ್ ಕರ್ತೆ ರಂಗ್‌ರಂಕ್ ಲೈಟ್ ಗುಲಾಬಿ, ಲೈಟ್ ಪಚ್ಚಿ, ಲೈಟ್ ನೀಲಿ, ಲೈಟ್ ಮಂಇಲ್, ಬಾದಾಮಿ ರಂಗ್, ಬೆಲ್‌ತೆ ರಂಗ್‌ಲ್ ಚೆರಿಯೆ ಚೆರಿಯೆ ಪೂ ಬನ್ನೆದ್ ಇಜಂತದೆಲ್ಲ ಚಂದ ಕಾಂಡ್.

**ಮಾಇರ ಇನ್ನಂಜ :** ಆಗಾಸೆ ನೀಲಿ, ಬೆನ್ನೂರು ರಂಗ್, ನೀರುಲ್ಲಿ ರಂಗ್, ಬೆಲ್‌ತೆ ತುನಿಕ್ ಬೆಲಿಯೆ ಪೂ ಇನ್ನೆದ್ ಬಂಗಾರ್ ರಂಗ್ ಇಜಂತದೆಲ್ಲ ಚಂದ ಕಾಂಡ್.

**ಬೆಲ್‌ತ್‌ತ್ತ್ ಉಲ್ಲೆಜ :** ಕಡ್‌ಕ್ ನೀಲಿ, ಕಡ್‌ಕ್ ಪಚ್ಚಿ, ನೇರಲೆ (ರಂಗ್), ತೊಮಟೆ ಚೋಪು, ಕರ್ತೆ ತುನಿಕ್ ಬೆಲ್‌ತೆ ಪೂ ಬನ್ನೆದ್, ಇಜಂತೆ ಕಡ್‌ಕ್ ರಂಗರೆದ್ ಚಂದ ಕಾಂಡ್. ಬೆಲ್‌ತಂಕ್ ಲೈಟ್ ರಂಗರೆದ್ ಅತ್ತರೆ ಪಿಡಿಕಲ್ಲೆ.

ತೋರ ಇನ್ನಜ ಚಮ್ಮೆ ದಲತ್ತೆ ತುನಿಮುರಿ ಎಡ್ಲೊಗು ತೀರ. ಅದ್ ಅಜಲೆ ಆಯತ್ತರೆ ತೋರ ಕಾಟ್‌ರ್. ಅದೇಪೊಲೆ ಸಪುರ ಇನ್ನಜ ತೆಲುಪುರೆ ತುನಿಮುರಿಲ್ ಚಮ್ಮೆ ಸಪುರ ಕಾಂಡಾರ್. ತೋರ್‌ತಂಕ್ ತೆಲ್‌ಪುರೆ ತುನಿಮುರಿ, ಸಪುರತಂಕ್ ದಲತ್ತೆ ತುನಿಮುರಿ ನಲ್ಲೆ ಕಾಂಡ್.

ಕುರ್‌ದುರಂಕ್ ಅಗಾಲ್‌ತೆ ಕಾಲ್‌ಬನ್ನೆ ತುನಿ ಅಜಲೆ ಆಯತ್ತರೆ ಕುರ್‌ದು ಕಾಟ್‌ರ್. ಅಂಕ್ ಸಪುರಾತೆ ಕಾಲ್ (ಬಾರ್ಡರ್) ಬನ್ನೆದ್ ನಲ್ಲೆಕಾಂಡ್. ಉದ್ದಂತಂಕ್ ಅಗಾಲ್‌ತೆ ಬಾರ್ಡರ್ ಇನ್ನೆ ತುನಿ ನಲ್ಲೆ ಕಾಂಡ್.

### ಗರಿಕೆ ಪುಲ್ಲುರೆ ತನ್ನಿ (ಜ್ಯೂಸ್)

ಇದ್ ಒರು ಪುಲ್ಲು ಇದ್ ಮಾರ್ಗತ್ತೆ ಅರ್‌ಗ್‌ಲುಂ ಎಲ್ಲಾ ಜಾಗೆಲ್ ಕೊಡಿಕರೆ ಕನಿಕೆತೆ ಈ ಪುಲ್ಲುರೆ ಜಾಲ್‌ಲ್ ಚಂದತ್ತ್‌ಗುಮ್ ಬಲ್‌ತ್‌ರಾರ್. ಪರ್‌ನೋಂತು ಕೊಡಿಕರೆ ಈ ಪುಲ್ಲು ಜಾಲ್ ನೋರೊಡಿ ಇನ್ನೆಂಗ್ ಪಚ್ಚಿ ಕೆಡಿಕೆ ಬಿರ್ಚೆಪೊಲೆ ಕಾಂಡ್. ಇದರೆ ತನ್ನಿ ಎಡ್‌ತ್ ಕುಡ್ಲೆಂಗ್ ಕೊರಿಯ ಸೀಕ್‌ಗ್ ಮರಂದ್ ಆವುರು.

ಬ್ಯಾಪಾಟಿತ್ ಪಾಲ್ ಪಂತರೆ ಇಟ್ವ್ ಕುಡ್ಚೆಂಗ್ ಹಾರ್ಲಿಕ್ಸ್ ಕಮ್ಮೆನ್ ಬಂಡ್. ಇದ್ ಬಿ ಸಿ ಜೀವಸತ್ವ ಯಾರ ಉಂಡು. ಇದ್ ತಡಿಕ್ ತಾಕತ್ ಯಾರ ಆವೊಗುಂ, ಚೋರೆ ಯಾರ ಆವೊಗುಂ ಆವುರು. ಎಲ್ಲಾ ಅಲರ್ಜಿ ಇನ್ನಂಕುಂ ಚೋರೆ ಸುದ್ದಾಕೊಗುಂ, ಆಸಿಡಿಟಿ ಕೊರೊಡಿ ಆಕೊಗುಂ ಆವುರು. ತಡಿರೆ ಚರ್ಬಿ ಕೊರ್ಚಿತ್ ತಾಕತ್ ಯಾರ ಆವುಂಪೊಲೆ ಆಕ್ರ್.

### ಗೋದಿರೆ ಪುಲ್ಲರೆ ತನ್ನಿ (ಜ್ಯೂಸ್)

ಇದ್ ತಡಿರೆ ಚೋರೆ ಯಾರ ಆಕೊಗು ಬಾರೀ ನಲ್ಲೆದ್. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸೀಕ್ರಂಕುಮ್ ಇದ್ ನಲ್ಲೆ. ಕನ್ನ, ಪಲ್ಲ, ಮುಡಿಕುಮ್ ಇದ್ ನಲ್ಲೆ. ತಡಿರೆ ಬಚ್ಚಲ್ ಅಜೀರ್ಣತೆಲ್ಲ ದೂರಾಕಿತ್ ತಡಿಕ್ ಆಫಿಯತ್ ಕಿಟ್ಟುಂ ಪೊಲೆ ಆಕೊಗು ನೆನಪುರೆ ಸಕ್ತಿ ಯಾರಾವೊಗು ಇದ್ ನಲ್ಲೆ.

ಗೋಧಿರೆ ಪುಲ್ಲ ಎಜನೆ ಆಕ್ರೆ ಚೆನ್ನೆಂಗ್ ಅವತ್ರೆ ಜಾಲ್ ಇಲ್ಲೆಂಗ್ ತೋಟತ್ ಅದಲ್ಲೆಂಗ್ ಅಗಾಲ್ತೆ ಟ್ರೇ ಪೋಲ್ತದ್‌ಲುಮ್ ಮನ್ನರೆ ಕಲ್ತಲ್‌ಲುಮ್ ಏದ್‌ಲುಮ್ ಬಲ್ತ.

ನಲ್ಲೆ ಮನ್ನಲ್ ಗೋಧಿ ಬಿರ್ಕಿತ್ ತನ್ನಿ ಪಾರ್‌ಬಾಟೊನು. ಕೊಡ್‌ಚಿತ್ ಏಲೆಟ್ವ್ ನಾಲ್‌ಲ್ ತೈ ಐತಿಕ್ಕ್ರ್. ಇದ್ದೆ ಕತ್ತರಚಿತ್ ಇಲ್ಲೆಂಗ್ ಪೊರ್‌ಚೆಡ್‌ತಿತ್ ಕಲ್ತಿತ್ ಮಿಕ್ಸಿಗಿಟ್ಟಿತ್ ಜ್ಯೂಸ್ ಆಕಿತ್ ಅರೆಗ್ಲಾಸ್ ಕುಡಿಕೊನು. ಈ ಜ್ಯೂಸ್‌ಗು ಪಂತರೆ ಇಡೊಗು ತೀರ. ಬೆರುಮ್ ಬಯತ್‌ಗ್ ಕುಡಿಕೊನು. ಚಿರಿಯೆ ಮಕ್ಕಗ್ ಒನ್ನು ಜಂಡ್ ಚಮ್‌ಚ ತನ್ನಿ ಕುಡಿಪಾಟಿಯೆಂಗ್ ಮೆಯ್ಯಾವುರು.

### ಬೊಪ್ಪಂಕಾಯಿ ಎಲೆರೆ ತನ್ನಿ (ಜ್ಯೂಸ್)

ಇದ್ ಡೆಂಗ್ಯೂ ಪನಿ ಬನ್ನಂಕ್ ಅಜಲೆ ಚೋರೆಲುಲ್ಲೆ ಪ್ಲೇಟ್‌ಲೆಟ್ ಅಂಶ ಯಾರಾಕೊಗು ನಲ್ಲೆಂಟ್ ಇಪ್ಪ ಸಾಬೀತಾಯಿರ್. ಆಸ್ಪತ್ರೆರೆ ಮರಂದರೆ ಕೂಡೆ ಇದರೆ ಕುಡಿಕೊಗು ಡಾಕ್ಟರ್‌ಮಾರ್ ಚೆಲ್‌ಡಾರ್.

———— \* \* \* ————



ಆಡುಲೋಡು/ಆಡುಸೋಗೆ



ಅಗಸೆ ಮರ



ಅಮೃತಬಳ್ಳಿ



ಅಶ್ವಗಂಧ



ಅತ್ತಾಸ್ ಮರ



ಅವ್ರತ್ತೊ ತೈ



ಬೆತ್ತಲೆ



ಅಯಿನ್ ಚಕ್ಕೆ



ನಲನಲ್ಲಿ



ಎಕ್ಕ



ಫಲಬಸ್‌ಟ



ಗರ್ನ್



ಗರಿಕೆ ಪುಲ್ಲು



ಇಂಜಿ



ಇನ್ನಲಿನ್



ಇಜ್ಜಿಲ್ವಾ



ಕಾಯಿಕರಿ



ಕಹಿಬೇವು



ಕರಿಗೆ ಫಲ



ಮಂಜಲ್



ಮೈಲಾಂಜಿ ತೈ



ಮುರ್ದಕು



ನಾಚಿಕೆ ಮುಳ್ಳು



ನಲ್ಲೊ ಮೊಲೊವ್



ಮುರಾಜೆರೆ ಚೊಪ್ಪು



ನೇರಳೆ ಪಲ



ಇಗೋಲಿಸರ



ಒನಕ್ ಪಲಬಸ್ತ್



ಪೊಂಗೆ ಮರ



ಪೊನ್ನಾಕನ್ನೆ ಚೊಪ್ಪು



ಪೊನ್ನಾಟೆ ಮರ



ಪುದೀನ



ಪುನರ್ಪುಳಿ



ಸಾಂಬಾರ್ ಬಲ್ಲೆ



ತೊಲಸಿ



ತಿಮರೆ



ತುಂಬೆ



ವಗ್ಗರಣೆ ಚೊಸ್ಪು