The Resource Centre

Press Clipping

Publication : Prajavani
Date : July 9, 2016
Edition : State
Page : 3, Bhumika
Headlines : Brahmi…. A boon for amnesia

ಬ್ರಾಹ್ಮಿ... ಮರೆವಿಗೆ ವರ

ಡಾ. ಆರ್. ಪ್ರಶಾಂತ್

ವಿಶ್ವದ ಜನರ ಸರಾಸರಿ ಆಯುಸ್ಸು ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತಿರುವುದು ನಿಜಕ್ಕೂ ಸಂತೋಷದ ವಿಷಯ. 1960ರಲ್ಲಿ 45 ವರ್ಷವಾಗಿದ್ದ ಸರಾಸರಿ ವಯಸ್ಸು 2014-15ರಲ್ಲಿ 69.6 ವರ್ಷಗಳಿಗೆ ಏರಿಕೆ ಕಂಡಿದೆ. ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಾಗುತ್ತಿರುವ ಅನ್ವೇಷಣೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಗತಿಯೇ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ.

ಆದರೆ ಒಂದು ವಿಷಾದದ ಸಂಗತಿಯೆಂದರೆ ಜೀವಿತಾವಧಿ ವೃದ್ಧಿಯೊಂದಿಗೆ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಯೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಜೀವಿತದ ಗುಣಮಟ್ಟ ಕ್ಷೀಣಿಸುತ್ತಿದೆ.

ಕೆಲವು ಅಂಕಿಅಂಶಗಳು: 2050ರ ವೇಳೆಗೆ ಪ್ರತಿ ಐದು ಮಂದಿಯಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರು 60 ವರ್ಷ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟ ವೃದ್ಧರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ.

ಇನ್ನು ಹತ್ತೇ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ ಒಂದು ಶತಕೋಟಿಗೂ ಮೀರಿ ವೃದ್ಧರಿರುತ್ತಾರೆ. ಅವರಲ್ಲಿ ಬಹುತೇಕ ಮಂದಿ ಮಿದುಳಿನ ವಿಶೀರ್ಣ (ನ್ಯೂರೋಡೀಜನರೇಷನ್) ಮತ್ತು ವಯೋವೃದ್ಧರ ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯತೆ (ಡಿಮೇನ್ಷಿಯ) ಸಮಸ್ಯೆ ಪೀಡಿತರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ.

ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದ ಈ ಕಾಯಿಲೆಗಳು (ನ್ಯೂರೋ ಡೀಜನರೇಟಿವ್ ಡಿಸೀಸಸ್, ಪಾರ್ಕಿನ್ಸನ್, ಡಿಮೇನ್ಷಿಯ, ಅಲ್ಜೈಮರ್) ಆರ್ಥಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಮೇಲೆಯೂ ಪ್ರತಿಕೂಲ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಲಿದ್ದು, ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಸುಮಾರು 604 ಶತಕೋಟಿ ಡಾಲರ್ ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಲಿದೆ ಎಂದು ಅಂದಾಜು ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ಇನ್ನೂ ಆತಂಕದ ವಿಷಯವೆಂದರೆ ಪ್ರತಿ ನಾಲ್ಕು ಸೆಕಂಡಿಗೆ ಡಿಮೇನ್ಷಿಯದ ಒಬ್ಬ ಹೊಸ ರೋಗಿ ಪತ್ತೆಯಾಗುತ್ತಿದ್ದಾನೆ.

ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಪರಿಹಾರ ಹುಡುಕುತ್ತಾ...

ಹೌದು! ಇದು ಆತಂಕದ ಸಂಗತಿಯಾಗಿದ್ದರೂ ಹತಾಶರಾಗಿ ಕೂರುವಂತಿಲ್ಲ. ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಪರಿಹಾರ ಮತ್ತು ಸಮಾಧಾನ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವ ಎಲ್ಲ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯಶೀಲರಾಗಬೇಕಾಗಿದೆ. ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಆಲೋಚಿಸಿದಾಗ ಭಾರತೀಯ ಆಯುರ್ವೇದ ವೈದ್ಯ ಪದ್ಧತಿ ಕೂಡ ಉತ್ತರವಾಗಬಹುದು.

ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯದೊಂದಿಗೆ ದೀರ್ಘವಾಗಿ ಬಾಳುವುದಕ್ಕೆ ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಮಾರ್ಗೋಪಾಯಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸಲಾಗಿದೆ. ಅಷ್ಟೇ ಏಕೆ, ಅಡುಗೆಮನೆಯಿಂದ ಕೈತೋಟದವರೆಗೂ ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನಲ್ಲೇ ಅನೇಕ ಪರಿಹಾರಗಳು ಅಡಗಿವೆ. ಈ ರೀತಿ ಅಡುಗೆಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕಂಡಿರಬಹುದಾದ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಎಲೆ ತರಕಾರಿ ವೈದ್ಯಕೀಯವಾಗಿ ಅತ್ಯಂತ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಔಷಧೀಯ ಸಸ್ಯ ಎಂದು ತಿಳಿದಾಗ ಅಚ್ಚರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಈ ಮೂಲಿಕೆಯನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಅಪರೂಪವಾಗಿ ಒಮ್ಮೆಯಾದರೂ ಅಡುಗೆಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕಂಡಿರಬಹುದು. ಅದ್ಭುತ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವುಳ್ಳ ದಿವ್ಯೌಷಧ ಎಂದು ವೇದಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಉಲ್ಲೇಖಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುವ ಸಸ್ಯ.

ಎಲೆತರಕಾರಿ ರೂಪದಲ್ಲಿರುವ ಆ ಅದ್ಭುತ ಮೂಲಿಕೆಯೆಂದರೆ 'ಬ್ರಾಹ್ಮಿ'

'ಬ್ರಾಹ್ಮಿದ್ವಯಗಳು'

ಸಸ್ಯಶಾಸ್ತ್ರದ ಪ್ರಕಾರ ಬಕೋಪ ಮೊನಿಯೆರಿ (ನೀರು ಬ್ರಾಹ್ಮಿ) ಮತ್ತು ಸೆಂಟೆಲ್ಲಾ ಏಷಿಯಾಟಿಕಾ (ಮಂಡೂಕಪರ್ಣೀ/ ಒಂದೆಲಗ) ಎಂಬ ಎರಡು ಪ್ರಭೇದಗಳನ್ನು 'ಬ್ರಾಹ್ಮಿ' ಎಂಬ ಹೆಸರಿನಿಂದ ಗುರುತಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ವೇದಗಳಿಂದ ವೈದ್ಯದವರೆಗೆ...

ಬ್ರಾಹ್ಮಿ ಎಂಬ ದಿವ್ಯೌಷಧದ ಉಲ್ಲೇಖ ವೇದಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಕಾಣಸಿಗುತ್ತದೆ. ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ 2000ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ವರ್ಷಗಳಿಗೆ ಮುನ್ನವೇ ಬ್ರಾಹ್ಮಿಯನ್ನು ಔಷಧವಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಹಿಂದಿನ ಋಷಿಮುನಿಗಳು ಬ್ರಾಹ್ಮಿಯ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಉಪಯುಕ್ತತೆಯನ್ನು ಹಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅವರ ಪ್ರಕಾರ ಬ್ರಾಹ್ಮಿ ಮೇಧ್ಯ (ಬುದ್ಧಿಮತ್ತೆ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಗುಣ), ಸ್ಮೃತಿಪ್ರದ (ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿವರ್ಧಕ), ಆಯುಷ್ಯ (ಆಯುಸ್ಸು ವರ್ಧಿಸುವ), ರಸಾಯನ (ಪುನರುಜ್ಜೀವನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿರುವ), ಪ್ರಜ್ಞಾವರ್ಧನ (ಬೌದ್ಧಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ), ಬಲ್ಯ (ಬಲಪ್ರದ, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಮೆದುಳಿನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವರ್ಧಿಸುವ), ಜೀವನೀಯ (ಜೀವಸಾಮರ್ಥ್ಯ ತುಂಬುವ), ಸ್ವರ ವರ್ಣಪ್ರದ (ಸ್ವರ ಮತ್ತು ದೇಹಕಾಂತಿ ವೃದ್ಧಿಸುವ) ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ದಿವ್ಯೌಷಧ.

ಕೇವಲ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ವೈದ್ಯರು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೇ ಆಧುನಿಕ ನರರೋಗ ತಜ್ಞರೂ ಬ್ರಾಹ್ಮಿಯ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಗುರುತಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಕುಗ್ಗಿದ ನರತಂತುಗಳ ವಿಸ್ತರಣೆಗೆ ಬ್ರಾಹ್ಮಿ ಸಹಕಾರಿ ಎಂಬುದನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಗಳು ರುಜುವಾತು ಮಾಡಿವೆ. ಬ್ರಾಹ್ಮಿ ಅನೇಕ ನರರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಅಂದರೆ ಮೂರ್ಛೆ (ಎಪಿಲೆಪ್ಸಿ), ಪಾರ್ಕಿನ್ಸನ್ ಮತ್ತು ಅಲ್ಜೈಮರ್‌ನಂಥ ನರಸಂಬಂಧಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಉಪಯುಕ್ತಕಾರಿ ಎಂಬುದನ್ನು ಒಪ್ಪಿದ್ದಾರೆ. ನೀರು ಬ್ರಾಹ್ಮಿ ನರಕೋಶಗಳನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸಿ ದೀರ್ಘ ಸ್ಮರಣ ಶಕ್ತಿಗೆ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಆರಂಭದಲ್ಲಿಯೇ ನರಕೋಶಗಳ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಿದರೆ ಡಿಮೇನ್ಷಿಯ ಮತ್ತು ಅಲ್ಜೈಮರ್ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಉತ್ತಮ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಆಯುರ್ವೇದ ನಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಆಹಾರದಲ್ಲಿಯೇ ಬ್ರಾಹ್ಮಿಯ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಬ್ರಾಹ್ಮಿ... ಆಬಾಲ ವೃದ್ಧರಿಗೂ!

ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಬ್ರಾಹ್ಮಿಯನ್ನು ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ವೃದ್ಧರು ಹೀಗೆ ಎರಡೂ ವರ್ಗದವರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಸ್ಮರಣಶಕ್ತಿಯ ವೃದ್ಧಿ ಮತ್ತು ಮಗುವಿನ ನರತಂತು ದೋಷಗಳ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಬ್ರಾಹ್ಮಿಯನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಹಿರಿಯರಲ್ಲಿ ನರ ಮತ್ತು ಮೆದುಳಿನ ವಿಶೀರ್ಣ ರೋಗಗಳಾದ ಡಿಮೇನ್ಷಿಯ, ಪಾರ್ಕಿನ್ಸನ್, ಅಲ್ಜೈಮರ್ ಇತ್ಯಾದಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಬ್ರಾಹ್ಮಿಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ.

ವೈದ್ಯರು ಬ್ರಾಹ್ಮಿಯನ್ನು ಹಲವಾರು ರೂಪದಲ್ಲಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ: ಬ್ರಾಹ್ಮಿ ಸ್ವರಸ, ಬ್ರಾಹ್ಮಿ ಚೂರ್ಣ, ಬ್ರಾಹ್ಮಿ ವಟಿ, ಬ್ರಾಹ್ಮಿ ಘೃತ ಇತ್ಯಾದಿ

ಆಹಾರವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ?

ದಿನನಿತ್ಯದ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಬ್ರಾಹ್ಮಿಯನ್ನು ಹಲವು ಬಗೆಯ ತಿನಿಸುಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಬಳಸಬಹುದು.

ದಿನನಿತ್ಯದ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಬ್ರಾಹ್ಮಿಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಬಳಸಬಹುದು?

ತಾಜಾ ಎಲೆಗಳ ಸಲಾಡ್: ತಾಜಾ ಎಲೆಗಳ ಕಷಾಯವನ್ನು ಪಾನೀಯವಾಗಿ
ತಾಜಾ ಎಲೆಗಳ ಚಟ್ನಿ: ಚಟ್ನಿ ಪುಡಿ (ಇತರ ಪದಾರ್ಥಗಳೊಂದಿಗೆ ಒಣಗಿದ ಮತ್ತು ಪುಡಿ ಮಾಡಿದ ಬ್ರಾಹ್ಮಿ ಎಲೆ ಬಳಸಬಹುದು)
ತಂಬುಳಿ: (ಮೊಸರು ಅಥವಾ ಮಜ್ಜಿಗೆಯೊಂದಿಗೆ ಬ್ರಾಹ್ಮಿ ಎಲೆ ಬಳಕೆ)
ಪರೋಟ:(ಬ್ರಾಹ್ಮಿ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿದ ಚಪಾತಿ)
ದೋಸೆ/ ರೊಟ್ಟಿ (ಬ್ರಾಹ್ಮಿ ಎಲೆ ಸೇರಿಸಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಹಿಟ್ಟು)
ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಬ್ರಾಹ್ಮಿ, ಬ್ರಾಹ್ಮಿ ಎಲೆ ಹಾಕಿ ಕಾಯಿಸಿದ ಹಸುವಿನ ತುಪ್ಪ ಅತ್ಯಂತ ಶ್ರೇಷ್ಠ

ಬ್ರಾಹ್ಮಿಯನ್ನು ನೀವೇ ಏಕೆ ಬೆಳೆಯಬಾರದು?

ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಬ್ರಾಹ್ಮಿಯನ್ನು ಒಂದೆಲಗ, ಕಿರುಬ್ರಾಹ್ಮಿ, ನೀರು ಬ್ರಾಹ್ಮಿ ಹೀಗೆ ಹಲವು ಹೆಸರಿನಿಂದ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಬ್ರಾಹ್ಮಿಗಿಡವನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ನೆಡುವ ಮೂಲಕ ಅಥವಾ ಬೀಜ ಬಿತ್ತನೆ ಮೂಲಕ ಬೆಳೆಯಬಹುದು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನೀರು ಬ್ರಾಹ್ಮಿಯ ಇಡಿ ಗಿಡವನ್ನು ನಾಲ್ಕರಿಂದ ಆರು ಭಾಗಗಳಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿ ಮಡಿ ಮೂಲಕ ಬೆಳೆಯಬಹುದು. ಮಂಡೂಕಪರ್ಣಿ ಜಾತಿಯ ಬ್ರಾಹ್ಮಿಯನ್ನು ಬೀಜ ಬಿತ್ತನೆ ಅಥವಾ ಮಡಿ ಮೂಲಕ ಬೆಳೆಯಬಹುದು. ಗಿಡ ಬೆಳೆಯಲು 7ರಿಂದ 10 ದಿನಗಳು ಸಾಕಾಗುತ್ತದೆ. ನೇರವಾಗಿ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಪಾಲಿಥಿನ್ ಚೀಲಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಇದನ್ನು ಬೆಳೆಯಬಹುದು.

ಅಡುಗೆಮನೆಯಲ್ಲಿ ಎಲೆ ತರಕಾರಿಯಂತೆ ಕಂಡುಬರುವ ಬ್ರಾಹ್ಮಿ ಒಂದು ದಿವ್ಯೌಷಧ. ವೇದಗಳಿಂದ ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯರವರೆಗೂ ಎಲ್ಲರಿಂದ ಮಾನ್ಯತೆ ಪಡೆದಿರುವ ಪುಟ್ಟ ಸಸ್ಯ. ಆಬಾಲ ವೃದ್ಧರವರೆಗೂ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಉಪಯುಕ್ತವಾದ ಆಹಾರೌಷಧ. ಬೆಳೆಯಲು ಸುಲಭ, ಬಳಸಲು ಸುಲಭ, ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅತಿ ಲಾಭ. ಬ್ರಾಹ್ಮಿಯಲ್ಲಿ ಅಡಕವಾಗಿದೆ ಮೆದುಳಿನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಬ್ರಹ್ಮ ಸಂದೇಶ.

ಐ-ಎಐಎಂ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರ ಮೆದುಳಿನ ವಿಶೀರ್ಣ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಐ ಎಐಎಂ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರದ ಜರಾರೋಗ (ಜೆರಿಯಾಟ್ರಿಕ್) ವಿಭಾಗದ ವೈದ್ಯ ತಂಡ ಮೆದುಳಿನ ವಿಶೀರ್ಣ ಕಾಯಿಲೆಗಳಾದ ಪಾರ್ಕಿನ್ಸನ್, ಅಲ್ಜೈಮರ್, ಡಿಮೆನ್ಷಿಯ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುತ್ತಿದೆ. ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಸಂಬಂಧಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮತ್ತು ಸಲಹೆಗಳಿಗೆ: www.iaimhealthcare.com.

(ಬ್ರಾಹ್ಮಿ ಕೃಷಿವಿಧಾನ, ಸಲಹೆ ಹಾಗೂ ಸಲಕರಣೆಗಳಿಗೆ ಸೆಂಟರ್ ಫಾರ್ ಹರ್ಬಲ್ ಗಾರ್ಡನ್, ಟಿಡಿಯು, ಬೆಂಗಳೂರು, 080-28568004 ಇಲ್ಲಿ ಸಂಪರ್ಕಿಸಬಹುದು.)

◆

ಬ್ರಾಹ್ಮಿ ಖಾದ್ಯ: ನೀವೇ ತಯಾರಿಸಿ

ಬ್ರಾಹ್ಮಿ ಎಲೆಯ ಚಟ್ನಿ

ಸುಲಭವಾಗಿ ತಯಾರಿಸಬಹುದಾದ ಬ್ರಾಹ್ಮಿ ಎಲೆಯ ಚಟ್ನಿ
ಪದಾರ್ಥಗಳು: ತಾಜಾ ಬ್ರಾಹ್ಮಿ ಎಲೆಗಳು - ಒಂದು ಲೋಟ, ತಾಜಾ ತೆಂಗಿನ ಕಾಯಿ ತುರಿ - ಕಾಲು ಲೋಟ (ಬೇಕಾದರೆ ಮಾತ್ರ), ಹುರಿದ ಕಡಲೆ ಬೇಳೆ ಅರ್ಧ ಲೋಟ, ಹಸಿ ಮೆಣಸು- 2, ತಾಜಾ ಶುಂಠಿ- ಒಂದು ತುಂಡು (ಮಧ್ಯಮ ಗಾತ್ರದ್ದು),ಅಗತ್ಯಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು/ ಕಲ್ಲುಪ್ಪು, ತುಪ್ಪ- ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ, ಸಾಸಿವೆ- ಒಂದು ಚಮಚ.
ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ: ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಬ್ರಾಹ್ಮಿ ಎಲೆಯನ್ನು ಶುಂಠಿ ಮತ್ತು ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನೊಂದಿಗೆ ಹುರಿದುಕೊಳ್ಳಿ.

ಈ ಹುರಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಕಡಲೆ ಬೇಳೆ ಮತ್ತು ತೆಂಗಿನ ತುರಿಯೊಂದಿಗೆ ರುಬ್ಬಿಕೊಂಡು ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ. ಸಾಕಷ್ಟು ತುಪ್ಪ ಮತ್ತು ಸಾಸಿವೆ, ಕರಿಬೇವಿನೊಂದಿಗೆ ಮಾಡಿದ ಒಗ್ಗರಣೆ ಹಾಕಿ. ಚಟ್ನಿಯನ್ನು ಬೆಳಗಿನ ಉಪಹಾರ, ಊಟಕ್ಕೆ ಬಳಸಬಹುದು.