

20 Days Medicines

- 1) ಬೆಳ್ಳೆ -1, ರಾತ್ರ -1 ಖಾದನೆ ನಂತರ
- 2) 6 ದಿನಗಳೂ ಮೊತ್ತೆ -12
- 3) ಮೊದಲು 4 ದಿನ ತಾನೆ ಮೊಡೆಬಾರದೇ (ಬನಿ ಸೂಂಸೆಬ್ಬ ಬಟ್ಟೆ ಬಿಡ್ಡಿ ಮೊಡೆಕೊಂಟೆ
ಬಂಜಿಕೆಗಲ್ಬುಬೇಡೆ)
- 4) 8 ನೇ ದಿನ, 10 ಗ್ರಾಂ ಬಿಪೊಡುಶಿಲ್ಕು, 100 ಗ್ರಾಂ ರಿಪೋಸನೆ ಕಾಲ್ಕು ಶಾಂಟಿ ಈ
ತೆರೆಯಿಂದ ಕಾಲನೆವರೆಸಿಗ ಕುಟ್ಟಿಬೇಡೆ 1 ಸಂಜೆ ನಂತರ ಬನಿ ಸೂಂಸೆಬ್ಬ ಸ್ನಾನ
ಮೊಡೆಬೇಡೆ ನೆಚ್ಚಿ ಬಿಟ್ಟುಬಿಡು
- 5) 9 ನೇ ದಿನ ಸ್ನಾನ ಮೊಡೆಬಾರದೇ
- 6) 10 ನೇ ದಿನ 8 ನೇ ದಿನ ಸ್ನಾನ ಮೊಡೆಬಾರದೇ ಯಾಂಚು ಮೊಡೆಬೇಡೆ
- 7) 11 ನೇ ದಿನ ಸ್ನಾನ ಮೊಡೆಬಾರದೇ
- 8) 12 ನೇ ದಿನ 25 ಮುಲ ದುರಳಿಣ್ಣೆ, 25. ಮುಲ. ತೆಂಗಿನಶಾಂಟು ಎಣ್ಣೆ, 10 ಮುಲ
ಈ ಮೊಡೆಬೇಡೆ ಸೇಯಿ-ಶಾಂಟಿ ಈಯಿ ತೆರೆಯಿಂದ ಕಾಲನೆವರೆಸಿಗ ಕುಟ್ಟಿ
1 ಸಂಜೆಯೇ ನಂತರ ಬನಿ ಸೂಂಸೆಬ್ಬ ಸ್ನಾನ ಮೊಡೆಬೇಡೆ
- 9) 13 ನೇ ದಿನ ಸ್ನಾನ ಮೊಡೆಬಾರದೇ
- 10) 14 ನೇ ದಿನ 12 ನೇ ದಿನ ಮೊಡೆಬಾರದೇ ಯಾಂಚು ಮೊಡೆಬೇಡೆ
- 11) 15-20 ನೇ ದಿನದವರೆಸಿಗ ಬನಿ ಸೂಂಸೆಬ್ಬ ತಾನೆ ಮೊಡೆಬೇಡೆ

ಬಾಳೆಬಿಟ್ಟು ಸೂಂಸೆಬಾರದೇ ಪದಾರ್ಥನಲ್ಲ

- 1) ಬಟ್ಟೆ, ಒಬ್ಬ, ಎಣ್ಣೆ, ಸೆಕ್ಕೇನೆ
- 2) ಕೋಳಿ ಮೊಂಜೆ, ಮೊಂಜೆ, ಯಾನೆ, ಮೊಣ್ಣೆ ಬೆಣ್ಣೆ
- 3) ಕುಳಿ, ಚೀ, ತೆಂಪುಡೆ ಮುಂಜಿಯಲ್ಲ
- 4) ಗೆಣ್ಣೆ, ಸಣ್ಣು, ಸೂಂಜೆ
- 5) ತಮಾಚೆ, ^{ಒಣ} ಬದನೆಶಾಂಟು, ಕೊತ್ತಿಮೊಡೆನೆಶಾಂಟು, ತಾಂಟಿ, ಕಾನಿಶಾಂಟು
ಸೂಂಜೆಶಾಂಟು, ಎಣ್ಣಿನೆಶಾಂಟು.

(SAR).

1) ಉಡು, ಉನ್ನೆ, ಸಾಂಬಾರ್. ಉನ್ನೆ, ಮುದ್ದೆ (ರಾಗಿ) ರೊಟ್ಟಿ, ಜೋಳದ ರೊಟ್ಟಿ, ತೆಪಾಲೆ, ರಾಗ ಅಂಜಲ, ಅಕ್ಕಿ ನಂಜೆ, ಬ್ಯಾರಿ ನಂಜೆ, ಕಾಯಿಸಿದ ಹಾಲಿನ ಜೊತೆ ಕೆಚ್ಚು ಬೆಲ್ಲ, (ಕೊರೆಯು, ಜನಿರೋಪಳೆ, ಬೊಗಸೆ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಲಾಂಬಲ್)

2) ಕಾಫಿ ಜೊತೆ ಬೆಲ್ಲ ಜುಸ್

ಅನ್ನೇವೇಳಾದ ರೊಟ್ಟಿ

1) ಬಾಲ್ಯದಿಗ್ಗು, ಪುಟ್ಟ ಉಪ್ಪು ಅಥವಾ ಸ್ವೀಟ್, ಡ್ರೈಫ್ರೀಡ್, ದಾಳಿ, ಒಣ ಕೆಚ್ಚು. ಗಂಜಿಯ ಗೋಧಿ ನಂಜಿನ ಜೊತೆ ಬೆಲ್ಲ, ಕ್ಯಾರಿಟ್, ಒಲಿವ್‌ನಾಯಿ, ಉಪ್ಪು, ಬೆಂಡೆಕಾಯಿ ಇದ್ದು ತೆಂಗುಳೆಬೇಕಾಗಿರುವ ತೆರತೆಗಳ್ಳು (ತುಂಬಾ ಸುಸ್ವಾದ್ದೆರೆ.)

2) ಕಾಫಿ - ಬೊಗಸೆ + ಜೀರಿಗೆ + ದನಿಯಾ + ಕೆಚ್ಚುಬೆಲ್ಲ ಕಾಫಿ ಮೆಣಸಿ ಕೊಡಿಯೇವೇಳೆ

ಮೊತ್ತೆಗಳ್ಳನ್ನು ತೆಂಗುಳುವಾಗ ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಸಲಹೆಗಳ್ಳು

- 1) ಮೊತ್ತೆಗಳ್ಳನ್ನು ತೆಂಗುಳುವಾಗ ಪ್ರಯಾಣ ಮಾಡಬಾರದು
 - 2) ದೂರದ ಊರಿನಿಂದ ಬಂದ ಮೊತ್ತೆಗಳ್ಳು (ಡೋಲೆಟ್)
 - 3) ಜ್ವರ, ತೆಲೆನೋವು, ವಾಂತಿ, ಬೇವು, ವಾಕಿಂಕೆ, ಕೆಮ್ಮು, ಕೆಫೆ, ಇದ್ದರೆ ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ಮೊತ್ತೆಗಳ್ಳನ್ನು ತೆಂಗುಳಬಾರದು. ನಾವು ಕೊಡುವ ಅದ್ದೆ ಮೊತ್ತೆಗಳ್ಳನ್ನು ತೆಂಗುಳಬೇಕೆ
 - 4) ಕೆಚ್ಚುವಾದ ಕೆಲಸಗಳ್ಳನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು
 - 5) 20 ನೇ ದಿನದ ಪಿಕ್ನಿ ಮುಗಿಸುವಾಗ ನಮಗೆ ಮೊತ್ತೆಗಳ್ಳು ಮಾಡಬೇಕು
 - 6) ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕ ಇರಬಾರದು
- ತುಂಬಾ ಸುಸ್ವಾದ ಕಾಯಿ, ಒಂದು ಕಲ್ಲು, ಕೊಡು ಅರಸು, ಕೊಡಿಯೇವೇಳೆ

2) ನೇ ದಿನ ಬ್ಯಾಕ್ 2 ತಿಂಗಳ, ಮೊತ್ತೆಗಳ್ಳು ಮಾಡಿ ಅದನ್ನು 2 ಕ್ಲಾಸ್ ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿ ಹಾಚೆನಾಗಿ ಕೊಡಬೇಕು ಅದು ಅಂದ ನಂತರ 20 ದಿನಗಳ್ಳು ಕೊಡಿಯೇವೇಳೆ ಅಲ್ಲದೆ ಪಿಕ್ನಿ ಮುಗಿಯುತ್ತೆ.