



ಆಹಾ ಅಡುಗೆ

# ಕೆಂಪಾದವೊ ಎಲ್ಲ ಕೆಂಪಾದವೊ...

ದಾಸವಾಳ ಹೂವಿನ ಪಾನಕ, ಟೀ, ದಾಸವಾಳದ ಸಾರು, ದೋಸೆ... ಎಲ್ಲವೂ ದಾಸವಾಳ ಮಯ! ರುಚಿಕರ ಕೂಡ. ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಒಡಲನ್ನು ತಂಪಾಗಿಸಲು ಸಹಕಾರಿ.

■ ಅನಸೂಯ ವಿಕ್ರಮ್ ಕೇದಿಗಿಮನೆ



## ದಾಸವಾಳದ ಔಷಧೀಯ ಗುಣ

ದಾಸವಾಳ (ಹೈಬಿಸ್ಕಸ್) ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳ ಕಣಜ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ದಾಸವಾಳ ಸಹಕಾರಿ. ಕೆಂಪು ದಾಸವಾಳದ ದಳವನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ ಆ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಈ ಹೂವಿನಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಚಹಾ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಹೃದಯ ಸಮಸ್ಯೆ ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಇದ್ದು, ಶೀತ, ನೆಗೆಡಿ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನೂ ಪರಿಹರಿಸುತ್ತದೆ.

## ಹೂವರಳಿ ದೋಸೆಯಾಗಿ...

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ? ಇಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿದ ಎಲ್ಲ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಮಿಕ್ಸಿಗೆ ಹಾಕಿ ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ. ಈ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಮರುದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ದೋಸೆ ಹಾಕಿ. ದೇಹಕ್ಕೆ ತಂಪಾದ ದಾಸವಾಳದ ಹೂವಿನ ದೋಸೆಯನ್ನು ಚಟ್ಟಪುಡಿ ತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಸವಿಯಿರಿ.

### ವನೇನು ಬೇಕು?

- ದಾಸವಾಳದ ಹೂವು ಸ್ವಲ್ಪ
- ದೋಸೆ ಅಕ್ಕಿ ಎರಡು ಕಪ್
- ಅರ್ಧ ಕಪ್ ತೆಂಗಿನ ತುರಿ
- ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು

