

# ದೇಹದ ತಂಪಿಗೆ ಮಸಾಲ ಮಜಿಗೆ

ಬಿಸಿಲ ಧಗೆ ನಿವಾರಣೆಗೆ ತಂಪು ಬೇಕು. ಮಜಿಗೆ ಒಂದು ಅಮೃತವೇಯ. ಉಷ್ಣದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ನರಗಳ ದೌರ್ಬಲ್ಯ, ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಸಂಧಿವಾತ, ಹೊಟ್ಟೆನೋವು, ಉರಿಮೂತ್ರ, ಪಿತ್ತದ ಹಲವು ವ್ಯಾಧಿಗಳಿಗೆ, ಆತಿಸಾರ, ಆಮ್ಲಪಿತ್ತ, ಅಜೀರ್ಣ ನಿವಾರಣೆಗೆ, ತೂಕ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ, ಮಧುಮೇಹಿಗಳಿಗೆ, ರೋಗ ನಿರೋಧಕಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿಸಲು ಮಜಿಗೆ ಸೇವನೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ.

■ ಗೀತಸದಾ ಮೋಂತಿಮಾರು



## ಪುದಿನಾ ಮಸಾಲ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಪುದಿನಾ ಸೊಪ್ಪಿನ ಜೊತೆ ಶುಂಠಿ, ಹಸಿಮೆಣಸು, ಕಾಳುಮೆಣಸು, ಜೀರಿಗೆ, ಕೊತ್ತಂಬರಿಸೊಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿ ಮಿಕ್ಸಿಂಗ್ ಬೌಲ್ ಗೆ ಹಾಕಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಮಜಿಗೆ, ನಿಂಬೆರಸ, ಉಪ್ಪು ಹಾಗೂ

ಬೇಕಷ್ಟು ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಮಿಶ್ರಮಾಡಿ. ಸಾಸಿವೆ ಒಗ್ಗರಣೆಯನ್ನು ಇಂಗು ಹಾಗೂ ಕರಿಬೇವಿನ ಜೊತೆ ನೀಡಿ.

### ವನೇನು ಬೇಕು?

- ಪುದಿನ ಸೊಪ್ಪು ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ
- ಶುಂಠಿ ಅರ್ಧ ಇಂಚು
- ಇಂಗುಪುಡಿ ಅರ್ಧ ಚಮಚ
- ಜೀರಿಗೆ ಪುಡಿ ಅರ್ಧ ಚಮಚ
- ಕಾಳುಮೆಣಸು ಅರ್ಧ ಚಮಚ
- ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಎರಡು ಚಮಚ
- ಹಸಿಮೆಣಸು ಒಂದು
- ದಪ್ಪಮಜಿಗೆ ಮೂರು ಕಪ್
- ನಿಂಬೆರಸ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ

## ಒಂದೆಲಗ ಮಸಾಲ ಮಜಿಗೆ

ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಮಿಕ್ಸಿಜಾರಿಗೆ ಒಂದೆಲಗ, ಶುಂಠಿ, ಮೆಣಸು ಮತ್ತು ಸ್ವಲ್ಪ ಮೊಸರು ಸೇರಿಸಿ ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಉಳಿದ ಮೊಸರು ಮತ್ತು ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಪುನಃ ರುಬ್ಬಿ ಮಿಕ್ಸಿಂಗ್ ಬೌಲ್ ಗೆ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದಕ್ಕೆ ತಂಪಾದ ನೀರು, ಉಪ್ಪು, ನಿಂಬೆರಸ ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಮಾಡಿ ಸರ್ವ್ ಮಾಡಿ.

### ವನೇನು ಬೇಕು?

- ಒಂದೆಲಗ ಎಲೆ ಚೂರುಗಳು ಆರು ಚಮಚ
- ಶುಂಠಿ ಅರ್ಧ ಇಂಚು
- ಮೊಸರು ಒಂದು ಕಪ್
- ಸೂಜಿಮೆಣಸು ಅಥವಾ ಹಸಿಮೆಣಸು ಒಂದು
- ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ನಿಂಬೆರಸ ರುಚಿಗೆ ಬೇಕಷ್ಟು

