

ಅದ್ಭುತವಾದ ನೋನಿ

ನನ್ನ ಹೆಸರು ಪೀಟರ್. ಅದ್ಭುತವಾದ ನೋನಿ ಪ್ರಪಂಚಕ್ಕೆ ಸುಸ್ವಾಗತ. ಮಾನವರಿಗೆ ನಿಸರ್ಗ ಒದಗಿಸಿದ ಅದ್ಭುತ ವರ ನೋನಿ. ಮೊರಿಂಡಾ ಸಿಟ್ರಿಪೋಲಿಯಾ ಎನ್ನುವ ಗಿಡದಿಂದ ಲಭಿಸಿದ ಫಲವೇ ನೋನಿ. ಮೊರಿಂಡಾ ಎನ್ನುವ ಪದ ಮೋರ್ಸ್ ಇಂಡಿಕಸ್ ಎನ್ನುವ ಲ್ಯಾಟಿನ್ ಪದದಿಂದ ಬಂದದ್ದು. ಮೋರ್ಸ್ ಅಂದರೆ ಮಲ್ಬರಿ. ಇಂಡಿಕಸ್ ಅಂದರೆ ಇಂಡಿಯನ್. ನಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಶಾರೀರಕ ಅಗತ್ಯಗಳಿಗೆ ಬೇಕಾದ 150 ನ್ಯೂಟ್ರಾ ಸ್ಯೂಟಿಕಲ್ಸ್ ನೋನಿ ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿವೆ. ಈ 150 ನ್ಯೂಟ್ರಾ ಸ್ಯೂಟಿಕಲ್ಸ್ ನೋನಿ ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸಿಗುತ್ತಿವೆ. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುವ ಇವು ಶಕ್ತಿಯುತವಾದ ವಿಷವನ್ನು ಸಹ ತೊಲಗಿಸುತ್ತವೆ. ನಾವು ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರ, ಶ್ವಾಸಿಸುವ ಗಾಳಿ, ಕುಡಿಯುವ ನೀರು, ಬಳಸುವ ಸೌಂದರ್ಯ ಸಾಧನಗಳು, ಸೋಪ್ ಗಳು, ಟೂತ್ ಪೇಸ್ಟ್ ಗಳು, ಪಾತ್ರೆಗಳು, ವಸ್ತ್ರಗಳು, ಡಿಟರ್ಜೆಂಟ್ ಗಳು, ರಸಾಯನಗಳ ಮೂಲಕ ಶರೀರದಲ್ಲಿರುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ವಿಷ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಗೆ ನೆಲವಾಗಿದೆ. ಅದು ನಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿರುವ ಕಣಗಳ ಮೇಲೆ ಪದರಗಳಂತೆ ಶೇಖರಿಸಲಾಗುತ್ತಿವೆ. ಮೃದುವಾಗಿರಬೇಕಾದ ನಮ್ಮ ಕಣಗಳು ಪದರಗಳು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಇತರೆ ಕಣಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ಸ್ಪಂದಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಈ ಸೆಲ್ ಪದರಗಳು ಮೃದುವಾಗಿ, ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ವಿಷಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಕಣಗಳ ಪದರಗಳಿಂದ ತೊಲಗಿಸುತ್ತವೆ. ಸಮರ್ಥವಾದ ಕಣಗಳ ಕಾಮಗಾರಿಕೆಗೆ ಅಗತ್ಯವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ನೋನಿ ಜ್ಯೂಸ್ ಶಕ್ತಿಯುತವಾದುದು. ಸೆಲ್ ಕಣಗಳ ರಂಧ್ರಗಳು ಕುಗ್ಗುವುದು ಅಥವಾ ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ. ಸೆಲ್ ಕಣಗಳ ಪದರಗಳ ಮೇಲಿರುವ ರಂಧ್ರಗಳು ಕುಗ್ಗಿದರೂ, ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡರೂ ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿರುವ ಮೈಕ್ರೋ ನ್ಯೂಟ್ರಿಯಂಟ್ ಗಳು ಕಣಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶಿಸದೆ, ನಮ್ಮ ವ್ಯಾಧಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಲು ವೈದ್ಯರ ಬಳಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ವೈದ್ಯರು ನಮಗೆ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟರೂ ಹಲವು ಸಲ ಅವು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಈ ಔಷಧಿಗಳು ಕಣಗಳ ಪದರಗಳ ಒಳಕ್ಕೆ ನುಗ್ಗಲಾರದೇ, ಅವುಗಳಲ್ಲಿರುವ ಕಣದ ಪದರಗಳು ಕುಗ್ಗುವುದು ಅಥವಾ ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ನೋನಿ ಜ್ಯೂಸ್ ಶರೀರದಲ್ಲಿರುವ ಮೈಕ್ರೋ ನ್ಯೂಟ್ರಿಯಂಟ್ ಗಳು ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಕಣಗಳ ಪದರಗಳಲ್ಲಿರುವ ರಂಧ್ರಗಳನ್ನು ತೆರೆಯುತ್ತವೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಅದು ವ್ಯಾಧಿಯನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಲು ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಕಣಗಳ ಒಳಗೆ ಕಳುಹಿಸುತ್ತದೆ. ನೋನಿ ಒಂದು ಶಕ್ತಿಯುತವಾದ ಕಣ ಜಾಲದ ಆಹಾರ. ಇದು ಶರೀರದಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕಣವನ್ನೂ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿಸಿ, ಅವುಗಳ ಮೂಲಕ ಟಿಷ್ಯೂಗಳನ್ನು, ದೇಹದ ಅಂಗಗಳನ್ನೂ, ಸಂಪೂರ್ಣ ಶರೀರ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿಡುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಕಣಗಳು ಅನಾರೋಗ್ಯದಿಂದಿದ್ದರೆ ನಮ್ಮ ಅಂಗಗಳು, ಟಿಷ್ಯೂಗಳು, ಕಣಗಳು ಹಾಗೇ ತಯಾರಾಗುತ್ತವೆ. ನೋನಿ ಜ್ಯೂಸ್ ಶಕ್ತಿಯುತವಾದ ನೋವು ನಿವಾರಣೆ. ಮಾರ್ಕೆಟ್ ನಲ್ಲಿ ಲಭಿಸುವ ಹಲವಾರು ನೋವು ನಿವಾರಣೆಗಳು ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಈ ನೋವು ನಮಗೆ ಕಾಕ್ಸ್ ಒನ್ ಹಾಗೂ ಕ್ಯಾಕ್ಸ್ ಟು ಎನ್ನುವ ಎರಡು ಬಗೆಯ ಎನ್ ಜೈಮ್ ಗಳ ಮೂಲಕ ಬರುತ್ತದೆ. ಕಾಕ್ಸ್ ಒನ್ ಒಳ್ಳೆಯ ಎನ್ ಜೈಮ್, ಅದು ಕರುಳು, ಹೊಟ್ಟೆಯ ಒಳ ಪದರಗಳಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದನ್ನು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಕಾಕ್ಸ್ ಟು ಎನ್ ಜೈಮ್ ಹೊಟ್ಟೆಯ ನೋವಿಗೆ, ಊತಕ್ಕೆ, ಅಗ್ನಿಮಾಂದ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ನೀವು ನೋವು ನಿವಾರಣೆ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡಾಗ ಅವು ನಿಮ್ಮ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಒಳಗೋಡೆಗಳನ್ನು, ಕರುಳಿನ ಗೋಡೆಗಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲಾರವು. ಆದರೆ ನೀವು ನೋನಿ ಜ್ಯೂಸ್ ಅನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡಾಗ

ನೋವು ಅಗ್ನಿ ಮಾಂದ್ಯ, ಊತಗಳನ್ನುಂಟುಮಾಡುವ ಕಾಕ್ಸ್ ಟು ಎನ್ ಜೈಮ್‌ಗಳನ್ನು ತೊಲಗಿಸಿ ಯಾವುದೇ ದುಷ್ಟರಿಣಾಮಗಳನ್ನೂ ಉಂಟು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ಋಜುವಾತು ಪಡಿಸಿವೆ. ನೋನಿ ಜ್ಯೂಸ್ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಒತ್ತಡವನ್ನು ತೊಲಗಿಸಲು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಸೆರೆಟೋನಿನ್, ಎಂಡಾರ್ಫಿನ್ ಮುಂತಾದ ಉತ್ತಮ ರಾಸಾಯನಗಳನ್ನು ಸ್ರವಿಸುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸೆರೆಟೋನಿನ್ ಹಾಗೂ ಎಂಡಾರ್ಫಿನ್‌ಗಳು ಸ್ರವಿಸುವಾಗ ನಾವು ಆರಾಮವಾಗಿರುತ್ತೇವೆ. ನಮ್ಮ ದೇಹವು ಯಾವುದೇ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದರೂ, ನೋನಿ ಜ್ಯೂಸ್ ನಾವು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಲು ಸೂಕ್ತವಾಗಿ ಸೆರೆಟೋನಿನ್ ಹಾಗೂ ಎಂಡಾರ್ಫಿನ್‌ಗಳ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಸಮಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಡುತ್ತದೆ. ನೋನಿ ಜ್ಯೂಸ್ ದೇಹದಲ್ಲಿ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪ್ರೇರೇಪಿಸುತ್ತದೆ. 1960 ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿದ್ದ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಈಗ ಶೇಕಡಾ ಕೇವಲ 60% ಮಾತ್ರವಿದೆ. ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ನಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ವೈರಸ್, ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಹಾಗೂ ಇತರ ಇನ್ಫೆಕ್ಷನ್‌ಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ. ವಾಸ್ತವಕ್ಕೆ ಇವು ನಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಬದಲಾಗಿ, ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಕಣಗಳ ಮೇಲೆ ಧಾಳಿ ನಡೆಸಿ, ಹಲವು ಬಗೆಯ ಆಟೋ ಇಮ್ಯೂನ್ ರೋಗಗಳನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಈ ಆಟೋ ಇಮ್ಯೂನ್ ರೋಗಗಳೆಂದರೆ ಏನು? ಮಧುಮೇಹ, ಮಂಡಿ ನೋವು, ಲುಪಸ್ ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳೇ - ಆಟೋ ಇಮ್ಯೂನ್ ರೋಗಗಳು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ನೀವು ನೋನಿ ಜ್ಯೂಸ್ ಅನ್ನು ಸೇವಿಸಿದಾಗ ಅದು ನಿಮ್ಮ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕ್ರಮವಾಗಿಸಿ, ಆಟೋ ಇಮ್ಯೂನ್ ರೋಗಗಳು ಬಾರದಂತೆ ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ಇದು ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ಪ್ರದಿನವೂ ನಮ್ಮನ್ನು ಬಾಧಿಸುವ ನಂಜು ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತೊಲಗಿಸಿ ನಾವು ಆರೋಗ್ಯದಿಂದಿರಲು ಸಹಕರಿಸುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ದೇಹ ನಿಜಕ್ಕೂ ಒಂದು ರಾಸಾಯನಿಕ ಕಾರ್ಖಾನೆ. ನಾವು ಮಾತಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ, ನಡೆಯುವಾಗ, ಕೇಳುತ್ತಿರುವಾಗ ಈ ಕಾರ್ಖಾನೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಪದಾರ್ಥವು ಮತ್ತೊಂದಾಗಿ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ರಾಸಾಯನಿಕ ಕ್ರಿಯೆ ಸದಾ ನಡೆಯುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವ ನೈಟ್ರಿಕ್ ಆಕ್ಸೈಡ್ ಒಂದು ಗ್ಯಾಸ್ ಮಾಲಿಕ್ಯೂಲ್. ಅದು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಹಲವಾರು ಕೆಲಸಗಳಿಗೆ ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ನೈಟ್ರಿಕ್ ಆಕ್ಸೈಡ್‌ನ ಉತ್ಪಾದನೆಗೆ ನೋನಿ ಜ್ಯೂಸ್ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ರಾಸಾಯನಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದಾಗ ನಾವು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರುತ್ತೇವೆ. ನಾವು ನೋನಿ ಜ್ಯೂಸ್ ಅನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡಾಗ ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರೊಕ್ಸಿರೋನೈನ್, ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರೊಕ್ಸಿರೋನೇಸ್ ಜೊತೆ ಬೆರೆತು ಪ್ರೊಟೀನ್ ಕಣಗಳು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಕಿರೋನೈನ್ ಆಗಿ ಬದಲಾಗುತ್ತವೆ. ನೋನಿ ಜ್ಯೂಸ್ ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಕಣಗಳನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿಟ್ಟು, ಅನಾರೋಗ್ಯ ಕಣಗಳನ್ನು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಹೀಗೆ ನೋನಿ ಜ್ಯೂಸ್ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರುವವರಿಗೂ, ರೋಗಿಗಳಿಗೂ ಸೂಕ್ತವಾಗಿರುವಂತೆ ತಯಾರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇದರಿಂದ ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ರಾಸಾಯನಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕೆಲಸಮಾಡುತ್ತವೆ. ಇದೊಂದು ಶಕ್ತಿಯುತವಾದ ಆಡಾಪ್ಟ್‌ಜೆನ್. ಈ ಆಡಾಪ್ಟ್‌ಜೆನ್ ಅಂದರೆ ಏನು? ನಮ್ಮ ದೇಹ ತನ್ನ ಸಹಜ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸಮಾಡಲು ಅನುಕೂಲವಾಗಿರುವ ಪದಾರ್ಥವೇ ಆಡಾಪ್ಟ್‌ಜೆನ್. ನಮ್ಮ ದೇಹವು ಸ್ವತಃ ತನ್ನ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ರೂಪಿಸಲಾಗಿದೆ. ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾದರೂ ಗಾಯಉಂಟಾದಲ್ಲಿ ದೇಹವು ತನ್ನಂತಾನೇ ಅದನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಆ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಸರಿಯಾಗಿದ್ದಾಗ, ಔಷಧಿಗಳು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಆ

ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಸರಿಯಾಗಿಲ್ಲದಿದ್ದಾಗ ಔಷಧಿಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ನೋನಿ ಜ್ಯೂಸ್ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಕಣಗಳು ಸ್ವತಃ ರೋಗವನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಸಹಕರಿಸುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ನಾವು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಔಷಧಿಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಂತೆ ಸಹಕರಿಸುತ್ತದೆ. ಅದು ಜೀರ್ಣ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು, ಅಲ್ಲಿರುವ ಅಂಗಗಳ ಚಾಲನೆಯನ್ನು ಸಕ್ರಮವಾಗಿಸಿ, ಮಲ ವಿಸರ್ಜನೆ ಕ್ರಮವನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಿ, ನಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ, ಒಳ್ಳೆಯ ನಿದ್ರೆ ಬರುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನೋನಿ ಜ್ಯೂಸ್ ಅನ್ನು ಸೇವಿಸಿದ ಪ್ರತಿಸಲವೂ ನೀವು ಸುಖವಾದ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಪಡೆದು, ನಿಸರ್ಗ ನಿಮಗೆ ಅಂಥಾ ವರವನ್ನು ದಯಪಾಲಿಸಿದ್ದಕ್ಕೆ ನಿಸರ್ಗಕ್ಕೆ ಆ ರಸವನ್ನು ಒದಗಿಸಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಧನ್ಯವಾದಗಳನ್ನು ಅರ್ಪಿಸುತ್ತೀರಿ. ಇಷ್ಟು ಸಮಯ ಈ ಪ್ರಸಂಗವನ್ನು ಶ್ರದೆಯಿಂದ ಕೇಳಿ, ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಲು ಸಂಸಿದರಾದ ನಿಮಗೆ ಧನ್ಯವಾದಗಳು. ನಿಮಗೆ ನನ್ನ ಹೃತ್ಪೂರ್ವಕ ವಂದನೆಗಳು.

ಈ ವಿಡಿಯೋ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿದ ಸಮಾಚಾರ ನಿಮ್ಮ ಅವಗಾಹನೆಗೆ ಹಾಗೂ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ. ಅಷ್ಟೇ ಹೊರತು ವೈದ್ಯರು ಸೂಚಿಸಿದ ಔಷಧಿಗಳಿಗೆ, ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಪರ್ಯಾಯವಲ್ಲ. ಇದರಲ್ಲಿರುವ ವಿಷಯ ಯಾವುದೇ ವ್ಯಾಧಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಹಾಗೂ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಸೂಚನೆಯಲ್ಲ.