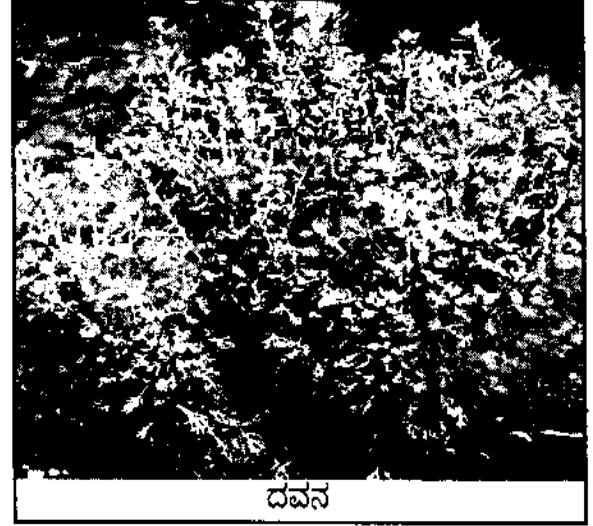


ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಿಸುವಲ್ಲಿ ಸುಗಂಧ ದ್ರವ್ಯ ಸಸ್ಯಗಳ ಮಹತ್ವ

ಸೌಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಾವು ದೇವಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಅಥವಾ ಪೂಜಾ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಭೇಟಿ ನೀಡಿದಾಗ ಪ್ರಪ್ರಥಮವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಬೀಳುವುದು ದೇವರನ್ನು ಅಲಂಕರಿಸುವ ಸುವಾಸನೆಭರಿತ ಪುಷ್ಪಗಳು ಮತ್ತು ಉದುಬತ್ತಿ ಪರಿಮಳ ಅಥವಾ ಸುಗಂಧ ಬೀರುವ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಅನಾದಿಕಾಲದಿಂದ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ನಾವು ಏಕೆ ಬಳಸಬೇಕೆಂದು ಅವಲೋಕಿಸಿದಾಗ ಅನೇಕ ಕಾರಣಗಳು ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಅವುಗಳ ಸುವಾಸನೆ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಮುದ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಹೂ ಮುಡಿಯುವದಕ್ಕೆ ಅನೇಕ ಪರಿಪಾಠಗಳಿವೆ. ಹೂವು ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕೆ ಶೋಭೆ ತರುವುದಲ್ಲದೇ ಬೆವರಿನ ವಾಸನೆಯನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಮುದ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾದರೆ ಈ ಸುಗಂಧ ಎಲ್ಲಿಂದ ಬರುತ್ತದೆ.

ಸಸ್ಯದ ಅನೇಕ ಭಾಗಗಳಾದ ಪಕಳೆಗಳು, ಎಲೆಗಳು, ಬೇರುಗಳು, ರೇಸಿನ, ತೊಗಟೆ, ಕಾಂಡ, ಹುಲ್ಲು ತೊಟ್ಟುಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ತಿರುಳಿನಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಮತ್ತು ಕೋಶಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಸುಗಂಧವು ಎಣ್ಣೆಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಈ ಕೋಶದಲ್ಲಿ ಅಡಗಿರುತ್ತದೆ. ಕೋಶಗಳಿಂದ ಎಣ್ಣೆ ಹೊರಸೂಸಿ ಗಾಳಿಯೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿಕೊಂಡಾಗ ಪರಿಮಳಗಳನ್ನು ಪ್ರಸರಿಸಬಲ್ಲ ಸುಗಂಧ ದ್ರವ್ಯಗಳನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ದ್ರವ್ಯಗಳು ಶೇಖರಣೆಯಾಗುವ ಗಿಡದ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಸುಗಂಧ ದ್ರವ್ಯಗಳನ್ನು ಸಂಸ್ಕರಿಸಿ, ಶುದ್ಧೀಕರಣ ಮಾಡಿ ಶೇಖರಿಸಿ ವಿವಿಧ ಉಪಯೋಗಕ್ಕೆ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸುಗಂಧ ದ್ರವ್ಯ ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ರೀತಿಯ ಗುಣಾತ್ಮಕ ಪ್ರಭಾವ ಹೊಂದಿರುವ ವಿಶೇಷ ಸುವಾಸನೆಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಹೊರ ಬರುತ್ತಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಇಂಗ್ಲೀಷಿನಲ್ಲಿ ಓಡಿಂಟಚಿ ಖುಜಡಿಚಿರಿಥಿ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗಾದರೆ ಸುಗಂಧ ದ್ರವ್ಯಗಳು ಯಾವವು ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಉಪಯೋಗಗಳೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ. ಮನುಷ್ಯ ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಆರೋಗ್ಯದ ತೊಂದರೆ



ದವನ

ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಜನಸಂಖ್ಯೆ ಸ್ಪೋಟದಿಂದ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳು ಕುಂಠಿತವಾಗಿ, ವಾತಾವರಣದ ಮಲೀನತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ. ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುವ ವಾತಾವರಣಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಲಾಗದೇ, ಮನುಷ್ಯ ಖಿನ್ನತೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಇದರ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮ ಬಿ.ಪಿ., ಡೈಬಿಟೀಸ್, ಹೃದಯಾಘಾತ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ದಂತಹ ಭಯಂಕರ ರೋಗಗಳು, ಇದಲ್ಲದೇ ಜೀವ ಉಳಿಸುವ ಔಷಧಿಗಳ ಬೆಲೆ ಗಗನಕ್ಕೇರಿದ್ದು, ಸದರಿ ಔಷಧೋಪಚಾರ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸಾಮಾನ್ಯ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯು ಕುಗ್ಗುತ್ತಿರುವುದು ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಇತರ ವಿಧಾನಗಳತ್ತ ಮನುಷ್ಯ ಗಮನ ಹರಿಸಬೇಕಾಗಿರುವುದು ಅನುವಾಯವ್ಯ ಹಾಗೂ ಅಗತ್ಯವಾಗಿಯೂ ಆಗಿದೆ. ಅನೇಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಮಾನಸಿಕ ದುರ್ಬಲತೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಂದು ರೋಗಗಳು ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಕಾರಣವಾದರೆ ಮತ್ತೊಂದೆಡೆ ಉದ್ದೇಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಸಸ್ಯಜನ್ಯ ಸುಗಂಧ ದ್ರವ್ಯಗಳು ಮನುಷ್ಯನ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಪ್ರಶಾಂತ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುವಲ್ಲಿ ಉದ್ದೇಗವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳನ್ನು ಸಮಪಾತಲರಿಸಲು ಮತ್ತು ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಮನುಷ್ಯನ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಏಕಾಗ್ರತೆ ಕಡೆ ಮನರಾವರ್ತಿಸುವ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಸೂಕ್ತವಾದ ಸಸ್ಯಜನ್ಯ ಸುಗಂಧ

‘ಹಿತ್ತಲ ಗಿಡ ಮದ್ದಲ್ಲ’

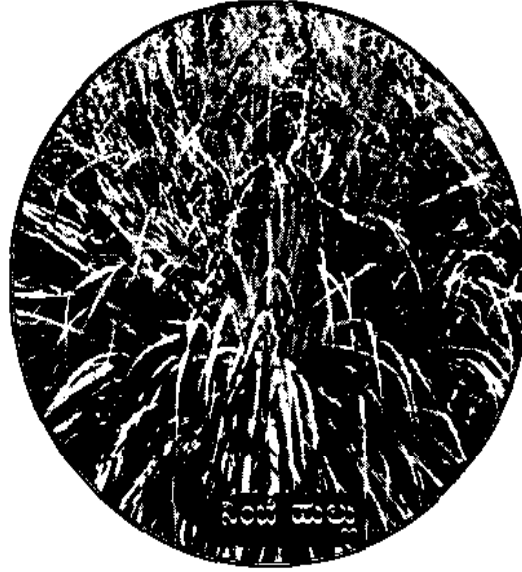
ದ್ರವ್ಯ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುವ ಅನೇಕ ವಿಧಾನಗಳಿವೆ. ವೈದ್ಯಕೀಯ ರಂಗದಲ್ಲಿ ಸುಗಂಧಭರಿತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪರ್ಮಾಯವು ಅಲ್ಲ. ಆದರೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿರ್ಮಲತೆಯ ಕಡೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುವ ಬಹುಕಾಲದಿಂದ ಅನೇಕ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಜೀವ ಪದ್ಧತಿಗಳಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಇವುಗಳು ಮನುಷ್ಯನ ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಯಾವುದೇ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವುದಿಲ್ಲ.

ಸುಗಂಧ ದ್ರವ್ಯ ನೀಡುವ ಸಸ್ಯಗಳೆಂದರೆ, ಪನ್ನೀರ ಗಿಡ (ಜಿರಾನಿಯಂ), ಕಸ್ತೂರಿ ಬೆಂಡೆ, ದವಸ, ನಿಂಬೆಹುಲ್ಲು, ಲಾವಾಂಚ (ಖಸ್) ಮಲ್ಲಿಗೆ, ಶ್ರೀಗಂಧ, ಸಂಪಿಗೆ, ಸುಗಂಧಿ, ನೀಲಗಿರಿ, ದಾಸವಾಳ, ಕೇದಗಿ, ಸೇವಂತಿಗೆ ಇದಲ್ಲದೇ ಆಸಿಮೆವರ್ ಬೆಸಿಲಿಕವ್ (Ocimum basilicum) ಮೆಟ್ರಿಕೇಲಿಯ ಚಮೊಲಿಲ, (Metricalia chammolila) ಯುಜಿನಿಯ ಕಾರ್ಯಾಫಿಲ್ಲಾಟಾ (Eugenia caryophyllata) ಎಲಿಯಮ್ಮ ಸೈಲಿವಮ್ (Allium salivam) ಲೆವಂಡುಲ್ ಆಫಿಶಿನಾಲಿಸ್ (Lavandula officianalis) ರೋಸಾ ಡೆಮಸ್ಕೇನಾ (Rosa damascan) ರೋಸಮೆರಿನಸ್ ಆಫಿಶಿನಾಲಿಸ್ (Rosemarinu officinali) ಸಾಲ್ವಿಯಾ ಆಫಿಶಿನಾಲಿಸ್ (Salvia officinalis) ಇತ್ಯಾದಿ.

ಸುಗಂಧ ದ್ರವ್ಯಗಳನ್ನು ಬಹು ಹಿಂದಿನ ಕಾಲದಿಂದ ರಾಜ ಮಹಾರಾಜರು ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಈಜಿಪ್ತಿಯನ್ರು ಯುನಾನಿಯರು, ರೋಮನ್ರು ಮತ್ತು ಭಾರತೀಯರು ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷವಾಗಿ ಹಾಗೂ ಪರೋಕ್ಷವಾಗಿ ತಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ (ದೈಹಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ) ಮತ್ತು ಅಂದವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಬಳಸುತ್ತಿರುವುದು ಸತ್ಯದ ಸಂಗತಿ. ಸುಗಂಧ ದ್ರವ್ಯಗಳು ಅನೇಕ ಸಲ ಅಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜೀವನದ ಗುಣಮಟ್ಟವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಬೀರುತ್ತವೆ. ಸುಗಂಧ

ಎಣ್ಣೆಗಳು ಸಸ್ಯದ ವಿವಿಧ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿದ್ದು, ಅದು ವಿವಿಧ ಸಾಂದ್ರತೆಯಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಈ ಸಾಂದ್ರತೆಯ ಸಸ್ಯಗಳು ಬೆಳೆಯುವ ಪರಿಸರ, ಮಣ್ಣಿನ ಗುಣ, ಭೌಗೋಳಿಕ ಲಕ್ಷಣಗಳಿಗನುಸಾರ ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿದೆ. ಒಳ್ಳೆಯ ಸುಗಂಧ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕೆಂದರೆ ಉತ್ಕೃಷ್ಟ ಜಾತಿಯ ಪ್ರಭೇದವನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಹವಾಮಾನದ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ನಿಯೋಜಿತ ಕೃಷಿ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡು ಬೆಳೆದು

ಸರಿಯಾದ ಸಂಸ್ಕರಣ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸುಗಂಧ ದ್ರವ್ಯ ಪಡೆಯಬಹುದು.



ಅಗತ್ಯ ಎಣ್ಣೆಗಳು / ಸುಗಂಧ ದ್ರವ್ಯಗಳು ದೇಹಕ್ಕೆ ಯಾವ ರೀತಿಯ ಕೆಟ್ಟ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವುದಿಲ್ಲ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಿಗದಿತ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಅವುಗಳು ವಿಷಪೂರಿತವಲ್ಲ (non toxic) ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗಿದೆ. ಸುವಾಸನೆಯ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಅರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಿಸಲು

ಬಳಸುವ ವಿಧಾನಗಳು.

1. ಡಿಫ್ಯೂಸರ್ ಮತ್ತು ಅಟೋಮೈಸರ್ (Diffusers & Antomiser): ಸುಗಂಧ ದ್ರವ್ಯವನ್ನು ಶಾಖದಿಂದ ಅಥವಾ ಮೊಂಬತ್ತಿಯಿಂದ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಅದು ಆವಿಯಾಗುವಾಗ ಗಾಳಿಯ ಜೊತೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು. ಅಟೋಮೈಸರ್‌ನ್ನು ಸುಗಂಧ ದ್ರವ್ಯವಿರುವ ಬಾಟಲಿಯ ತುದಿಯನ್ನು ತೂರಿಸಿದಾಗ ನೀರಿನ ಮತ್ತು ಸುಗಂಧ ದ್ರವ್ಯದ ಮಿಶ್ರಣವಾಗಿ ಹೊರಬರುವುದು. ಇದನ್ನು ಸೇವಿಸಿದಾಗ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಆಹ್ಲಾದ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಪನ್ನೀರ ಸಿಂಪಡಿಸಿದಾಗ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಸುವಾಸನೆಭರಿತ ಮಾಡುವುದಲ್ಲದೇ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಮುದ ನೀಡುತ್ತದೆ.

2. **ಲೋಷನ್ ಮತ್ತು ಎಣ್ಣೆಗಳು (Lotions & Oil):** ಇವುಗಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ದೇಹದ ಭಾಗಗಳ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೊದಲು ಈ ಸುಗಂಧ ದ್ರವ್ಯಗಳನ್ನು ಇನ್ನೊಂದು ಎಣ್ಣೆಯೊಂದಿಗೆ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಎಣ್ಣೆ ಹೀರಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ತುಂಬಾ ತೀಕ್ಷ್ಣವಾದ ಮೃದುವಾದ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ನೇರವಾಗಿ ಸುಗಂಧ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಮಿಶ್ರ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಈ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಬಹುದು. ಈ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡುವ ಎಣ್ಣೆಗಳೆಂದರೆ ಜಬೋಬ (Jobaba) ಎಣ್ಣೆ, ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಬೀಜದ ಎಣ್ಣೆ, ಸಿಹಿ ಅಲಮಂಡ್ ಎಣ್ಣೆ, ಎಪ್ರಿಕಾಟ ಬೀಜದ (Apricot kamal) ಎಣ್ಣೆ, ಮುಂತಾದವುಗಳು. ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಶೇಕಡಾ 3ರಷ್ಟು ಅಗತ್ಯ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಬಳಸಲು ಶಿಫಾರಸ್ಸು ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ಚರ್ಮವು ದೇಹದ ಅತೀ ವಿಸ್ತಾರವಾದಂತಹ ಭಾಗ. ಇದು ದೇಹದಿಂದ ಅನುಪಯುಕ್ತ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಹೊರ ಹಾಕುವಲ್ಲಿ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಯಾವುದೇ ಒಂದು ಸುಗಂಧ ದ್ರವ್ಯವನ್ನು ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿಕೊಂಡಾಗ ಅಥವಾ ಲೇಪಿಸಿದಾಗ ಅವು ದೇಹದ ನೋವನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತವೆ. ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹಗುರ ಮಾಡುತ್ತವೆ.
3. **ಸ್ನಾನ :** ಸುಗಂಧ ಸಸ್ಯಗಳಿಂದ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದು ಬಹು ಸರಳ ಹಾಗೂ ಸುಲಭ ಉಪಾಯ. ಅಲ್ಲದೇ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯೂ ಕೂಡ. ಇದರಿಂದ ಸಂತೋಷದಾಯಕ ಹಾಗೂ ಆಹ್ಲಾದಕರ ಅನುಭವ

ಪಡೆಯಬಹುದು. ನೀರು ಸಹ (therapeutic) ಒಂದು ಉಪಚಾರದ ಮಹತ್ವ ಹೊಂದಿದೆ. ಇದು ಎಣ್ಣೆಯ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವಲ್ಲಿ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.

4. **ಇನಹೇಲೇಷನ್ (Inhalations):** ಕೆಲವು ಹನಿ ಸುಗಂಧ ದ್ರವ್ಯ ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಯಷ್ಟು ಕಾಯಿಸಿದ ನೀರಿಗೆ ಹಾಕುವುದರಿಂದ ಹಬೆಯ ಜೊತೆಗೆ ಎಣ್ಣೆಯು ಆವಿಯಾಗುವುದು. ಈ ಹಬೆಯನ್ನು ಕೆಲವು ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಉಪಯುಕ್ತ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಲಿದೆ.
5. **ಆವಿ ಮಾಡುವುದು (Vaporisation):** ಎಲ್ಲಾ ಸುಗಂಧಿತ ದ್ರವ್ಯಗಳು ಸಹಜವಾಗಿ ಆವಿಯಾಗುವುದು. ಇದರಿಂದ ಗಾಳಿಯನ್ನು ತಾಜಾ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತರುವಲ್ಲಿ ಇದು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಎಣ್ಣೆಗಳು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ವಾತಾವರಣದ ತಾಪತನವನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಉದಾ. ಶ್ರೀಗಂಧದ ಎಣ್ಣೆ, ಪೆಪರಮೆಂಟ್ ಎಣ್ಣೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು.

ಸುವಾಸನೆಭರಿತ ಎಣ್ಣೆಗಳನ್ನು ನಿಗದಿತ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಅಥವಾ ಸಮೂಹಕ್ಕೆ ಅದರ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವಂತೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಅಥವಾ ಸಮೂಹದ ಮೇಲೆ ದೈಹಿಕವಾಗಿ, ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವುದಲ್ಲದೇ, ಅವರ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶಾಂತತೆಯತ್ತ ಕೊಂಡೊಯ್ಯಲು ಸಹಕರಿಸುತ್ತವೆ.



ಎಸ್. ರಾಜೇಶ್ವರಿ ಮತ್ತು ಹೆಚ್. ಶಿವಣ್ಣ
ಅರಣ್ಯ ಮಹಾವಿದ್ಯಾಲಯ, ಶಿರಸಿ-581 401