

ಆರೋಗ್ಯವೇ ಭಾಗ್ಯ
[Health is lost
everything is lost]

೯೦% ಆನಾರೋಗ್ಯದ
ಮೂಲ ವಾಸಿಸುವ
ಪರಿಸರ, ನೀರು ಮತ್ತು
ಆಹಾರ.
[ಆರೋಗ್ಯ & ಪರಿಸರ ಪ್ರಜ್ಞೆ]

ಆನಾರೋಗ್ಯದ
ಮೂಲ ಉದರ



ನಮ್ಮ ಆಹಾರ ನಮಗೆ ಔಷಧ



ಆರೂರು ಮಂಜುನಾಥ ರಾವ್

ಬಾಳೆ

ಗೆರೆ

ಚಕ್ಕಮುನಿ



ಆರೋಗ್ಯ ರಹಸ್ಯ



'Health is work and love'

– Sigmund Freud.

ಆಹಾರ ಸಂಭವವಸ್ತು
ರೋಗಾಶ್ಚಾಹಾರ ಸಂಭವಃ

**Food is mother of all diseases.
Food is remedy for all diseases.**

ಸಮದೋಷಃ, ಸಮಾಗ್ನಿಷ್ಟ, ಸಮಧಾತು, ಮಲಕ್ರಿಯಃ।
ಪ್ರಸನ್ನಾತ್ಮಂದ್ರಿಯ ಮನಾಃ ಸ್ವಸ್ಥ ಇತ್ಯಭಿದೀಯತೇ॥

ರಸ, ರಕ್ತ,
ಮಾಂಸ,
ಮೇಧಾ, ಅಸ್ಥಿ,
ಮಜ್ಜಾ, ಶುಕ್ರ.

ಬಿದ್ದ ಕೂಡಲೆ ನಿದ್ರೆ,
ಎದ್ದ ಕೂಡಲೆ ಲದ್ದಿ

ಆರೋಗ್ಯ
ಲಕ್ಷಣಗಳು

ಹಸಿವು, ನಿದ್ರೆ
ವಿಸರ್ಜನೆ

ಎದ್ದ ಕೂಡಲೆ ೨ ಲೋಟ ನೀರು – ಜೀರ್ಣಾಂಗ ಚುರುಕು.
ಊಟದ ಮೊದಲು ೧ ಲೋಟ – ಆಹಾರ ಜೀರ್ಣಕಾರಿ
ಸ್ನಾನದ ಮೊದಲು ೧ ಲೋಟ – ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ನಿಯಂತ್ರಣ
ಮಲಗುವ ಮೊದಲು ೧ ಲೋಟ – ಹೃದಯ ಸ್ಥಂಭನ,
ಕಾಲಿನ ಸ್ನಾಯು ಸೆಳೆತ ನಿಯಂತ್ರಕ

ಐಶ್ವರ್ಯ



We squander health in search of wealth, subsequently we squander money in search of health.

ಅಷ್ಟೈಶ್ವರ್ಯ /
ಮದಗಳು.

He who is not
contended with what
he has will not be
contended with what
he would like to have.

**Money is lost, nothing is lost.
Character is lost, something is lost.
Health is lost, everything is lost.**

ಅನ್ನ
ಆರೋಗ್ಯ
ಉದ್ಯೋಗ
ಯೌವನ, ವಿದ್ಯೆ,
ಕ್ರೀ, ಸಂತಾನ
ಹಣ

ನಾಲಿಗೆಯ ಸವಿ ಸುಖಿಕೆ ಚೀಲವನು |
ತುಂಬಿದರೆ, ಶೂಲೆಗಳು ನಾನಾ ತೆರನಾಗಿ |
ಕಾಲನಾ ವಶವಕ್ಕು ಸರ್ವಜ್ಞ ||



ಹೆಚ್ಚು ತಂಪು ಹಾಗೂ ಬಿಸಿ ಮಲಬದ್ಧತೆ.
ಮಾರಾಟದ ಐಸ್ - ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಮೂಲ

ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ

ಕರಿದ ತಿಂಡಿ, ಸಿಹಿ ತಿನಿಸು,
ಪಿಜ್ಜಾ, ಬೇಕರಿ
ಉತ್ಪನ್ನಗಳು, ಬರ್ಗರ್,
ಗೋಬಿಮಂಚೂರಿ,
ಚಾಕ್ಲೆಟ್, ಸಿದ್ಧ ಆಹಾರ
ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಹಾಗೂ
ಲಘು ಆರೋಗ್ಯ
ಪಾನೀಯಗಳು.

ಆರೋಗ್ಯವರ್ಧಕ

ಮೊಳಕೆ ಬರಿಸಿದ
ಕಾಳುಗಳು,
ಋತುಮಾನದಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯ
ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪು, ಗಡ್ಡೆ
ಗೆಣಸು, ತರಕಾರಿ
ಮತ್ತು ಹಣ್ಣುಹಂಪಲು.



ಜಾಹಿರಾತಿನಿಂದ ಅನಾರೋಗ್ಯ

Ads are not to inform the buyer about the product, but to make him want to buy that product even when it is not needed



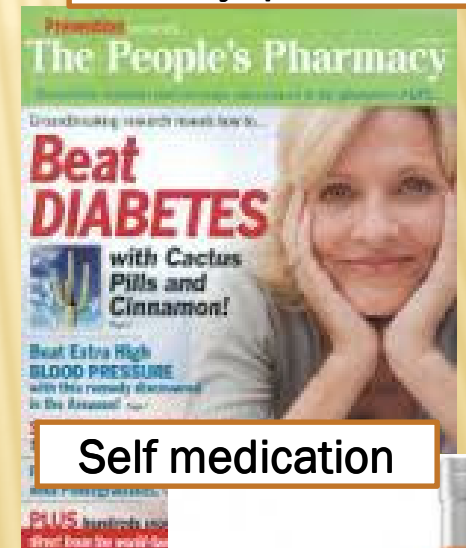
Soft drinks



Beauty products



Grow hair



Self medication



Readymade food



Bad habits



ವೈದ್ಯಪ್ರಜ್ಞೆ

ಕಾಯಿಲೆ ಹುಡುಕಾಟ

Routine Check Up
[Invitation to disease]

Heart Surgery
[Do not prolong life or prevent future attack]



Cancer
[Fear is the Cancer]
- Simon Holt

Blood Sugar
Increase mortality

Glaucoma

Scanning/ Scoping
[Over diagnosis]

A good doctor uses his "mindscope" to study the mind of his patient where everything including diseases resides. All other scopes are for commercial reasons adored.



Medical [S]Care System



ವೈದ್ಯರು



ಆಸ್ಪತ್ರೆ



ಆರೋಗ್ಯ
ವಿಮೆ

ವಿಷ
ವರ್ತುಲ



Affordable
Health insurance



ಔಷಧ
ತಯಾರಕರು

**One has to
remember
that behind
every ill
there is a
pill.**

**Increase in illness in the society is to
the benefit of the Industry. Nothing
in life is to be feared, it is only to be
understood. So, Understand more
and fear less.**



ಹಾಸ್ಯ ಪ್ರಜ್ಞೆ

Laughter is the best Medicine.
[God's Gift]

ಮುಖದ ಕಾಂತಿ

**The most
wasted
day in life
is the day
in which
we have
not
laughed.**



**Speed is
calculated
as miles per
hour.**

**Life is
calculated
as smiles
per hour.**

**Let us
increase
our smiles
to get that
extra
mileage in
life.**

ನಗುವು ಸಹಜ ಧರ್ಮ, ನಗಿಸುವುದು ಪರಧರ್ಮ |
ನಗುವ ಕೇಳುತ ನಗುವುದತಿಶಯದ ಧರ್ಮ ||
ನಗುವ ನಗಿಸುವ ನಗಿಸಿ ನಗುತ ಬಾಳುವ ವರವ |
ಮಿಗೆ ನೀನು ಬೇಡಿಕೊಳೊ - ಮಂಕುತಿಮ್ಮ ||

Emotion and result on body

Grief weakens the lungs.

Fear weakens the kidney.

Anger weakens the liver.

Stress weakens heart / brain.

Worry weakens the stomach.

ಚೇರ್ಕಾಡಿ
ರಾಮಚಂದ್ರ
ರಾವ್

ಉಪ್ಪು, ಹುಳಿ,
ಸಿಹಿ, ಕಾರ,
ಒಗರು, ಕಹಿ.

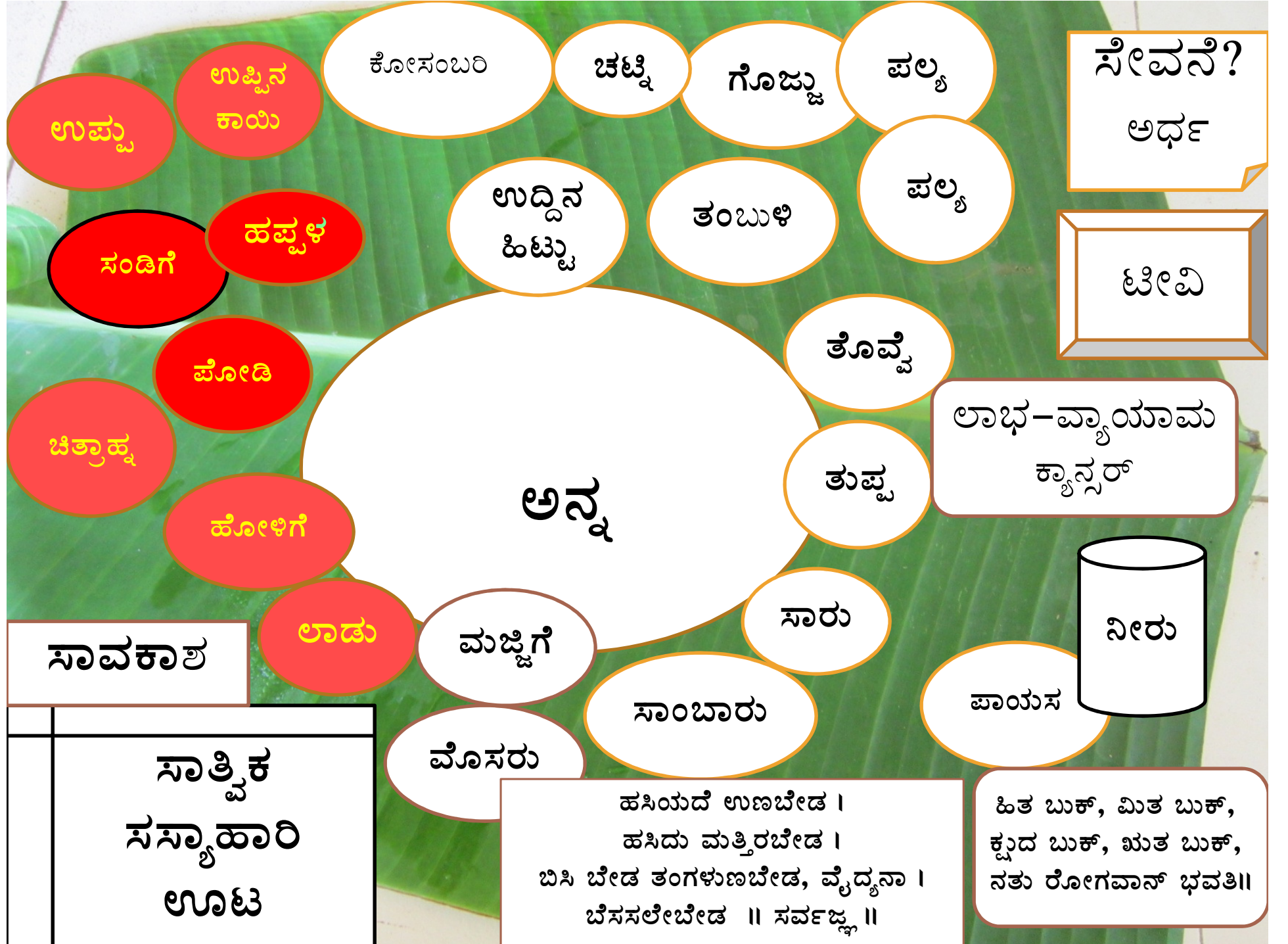
ಶರೀರ
ನಿರ್ವಹಣೆ
[ರೋಗರಹಿತ]

ಆಹಾರ
ಸಸ್ಯಾಹಾರ
ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ
ಸಮತೂಕ
ಹಸಿಯಾದ
ಷಡ್ರಸ

ಹಾಗಲ (Bitter guard)



ಎಲೆ, ಕಾಯಿ, ಬೇರು - ಮಧುಮೇಹ [ಇನ್ಸುಲಿನ್],
ಕಾಯಿ ಕತ್ತರಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ - ಮಲಬದ್ಧತೆ,
ಬೇರಿನ ಪೇಸ್ಟ್, ತುಳಸಿ ಎಲೆ, ಜೇನುತುಪ್ಪು - ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ,
ನಿಂಬೆ ಮತ್ತು ಹಾಗಲಕಾಯಿ ರಸ [ಸೇವನೆ] - ಚರ್ಮರೋಗ,
ರಸ ಮತ್ತು ಮಜ್ಜಿಗೆ ಸೇವನೆ - ಮೂಳೆಸಂಬಂಧಿ ರೋಗನಿವಾರಕ.



ದಂತ ರಕ್ಷಣೆ

ನಿಧಾನವಾಗಿ ೩೨ ಬಾರಿ ಜಗಿದು
ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಆಹಾರ
ಉದರಕ್ಕೆ ಹೋಗುವ ಮೊದಲೇ
೫೦ ಪ್ರತಿಶತ ಜೀರ್ಣವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಚರಕ



ಪೇಸ್ಟ್‌ನಲ್ಲಿರುವ
ಘಟಕಗಳು



ಸೀಮೆ ಸುಣ್ಣ,
ಎಲುಬಿನ ಚೂರ್ಣ
ಬಣ್ಣ, ಪರಿಮಳ,
ಸೋಡಿಯಂ ಲಾರೇಲ್
ಸಲ್ಫೇಟ್.



ಚರ್ಮರೋಗ, ಊತ, ದೃಷ್ಟಿ
ಕೂದಲು, ಕುರುಡುತನ
[ಗರ್ಭಿಣಿ, ಮಕ್ಕಳು]



ಡ್ರೀ ಇನ್ ಒನ್
ಸೌಲಭ್ಯ



ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳು

ಒಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯನ ದಿನದ ಆಹಾರದ
ಅವಶ್ಯಕತೆ : ೬೦೦ ಗ್ರಾಂ.

೨೦೦ - ಅಕ್ಕಿ, ರಾಗಿ, ಗೋಧಿ

೧೦೦ - ಹಣ್ಣು ಹಂಪಲುಗಳು

೨೦೦ - ತರಕಾರಿ ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪು

[೧೦೦], ಗಡ್ಡೆ ಗೆಣಸು [೧೦೦],

ಮೊಳಕೆ ಬರಿಸಿದ ಕಾಳು / ಇತರ

ತರಕಾರಿಗಳು [೧೦೦].

[ಋತುಮಾನದಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯ]

ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಕೊರತೆ ಮತ್ತು
ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೀನತೆ



“ಅನ್ನಂ ಪರಬ್ರಹ್ಮ ಸ್ವರೂಪಂ”

ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ತಂಬುಳಿಗಳು

ಉಂಬಳಿ, ಕಂಬಳಿ, ತಂಬುಳಿ

ಎಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯ?

ಸಸ್ಯಗಳ ಚಿಗುರು, ಹೂವು,
ಕಾಯಿ, ಬೀಜ, ಸಿಪ್ಪೆ,
ತಿರುಳು, ಕೆತ್ತೆ ಮುಂತಾದ
ಭಾಗಗಳಿಂದ
ತಯಾರಿಸಬಹುದಾದ
“ತಂಬುಳಿ” ರೋಗ
ನಿರೋಧಕ ಹಾಗೂ ವ್ಯಾಧಿ
ನಿವಾರಕ.

ಚಟ್ನಿ

ದೋಸೆ

ಪಲ್ಯ

29/08/2013 02:02

ಹಿತ್ತಲ ಗಿಡಗಳು

ಇದರಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಶುಂಠಿ,
ಜೀರಿಗೆ, ಕಾಳುಮೆಣಸು, ಕರಿಬೇವು,
ಮಜ್ಜೆಗೆ ಜೀರ್ಣಕಾರಿ. ೧೦೦%
ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶವಿದೆ.

Gastrites & Acidity ನಿವಾರಕ



ಚಿಗುರುಗಳು



Tinospora cordifolia

ಅಮೃತ ಬಳ್ಳಿ

[ಗುಡೂಚಿ]

Tinospora cordifolia

The key to wellness lies in becoming free from negative thoughts, eating natural food in moderation and having adequate sleep.

ಹೃದ್ರೋಗ, ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ, ಮಧುಮೇಹ, ಚರ್ಮರೋಗ, ಜ್ವರ, ಕೆಮ್ಮು, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಕಾಮಾಲೆ, ಹಾಲಿನ ಕೊರತೆ, ನರ ದೌರ್ಬಲ್ಯ, ಶರೀರಪೋಷಕ, ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕ, ರಕ್ತಹೀನತೆ

ಶತಾವರಿ

**Asparagus
racemosus**

People do not
die, they kill
themselves with
fork and spoon.



ತಾಯಿಹಾಲು ವೃದ್ಧಿ, ಅಲ್ಸರ್, ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಕಣ್ಣಿನ
ಕ್ಷಮತೆ, ಎಲೆಯ ಮಕ್ಕಳು ನಿರೋಗಿಯಾಗಿರಲು, ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ,
ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಮುಟ್ಟಿನಿಂದ ಚಟ್ಟದ ತನಕ ಉತ್ತಮ ಟಾನಿಕ್.

ಉದರಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ ಟಾನಿಕ್, ಕರುಳು ಹುಣ್ಣು, ಸಂದುನೋವು, ಗಂಟಲ
ಕೆರೆತ, ಕೆಮ್ಮು ಹಾಗೂ ಉಬ್ಬಿಸ, ಅಜೀರ್ಣ, ಮೂತ್ರಕೋಶ ಮತ್ತು
ಪಿತ್ತಕೋಶದ ಕಲ್ಲು ಕರಗಿಸಲು, ಶಕ್ತಿವರ್ಧಕ.

ದೊಡ್ಡಪತ್ರೆ
Coleus
Aromaticus

**Contentment is
natural wealth, Luxury
is artificial poverty.
He who is not
contented with what
he has would not be
contented with what
he would like to have.**



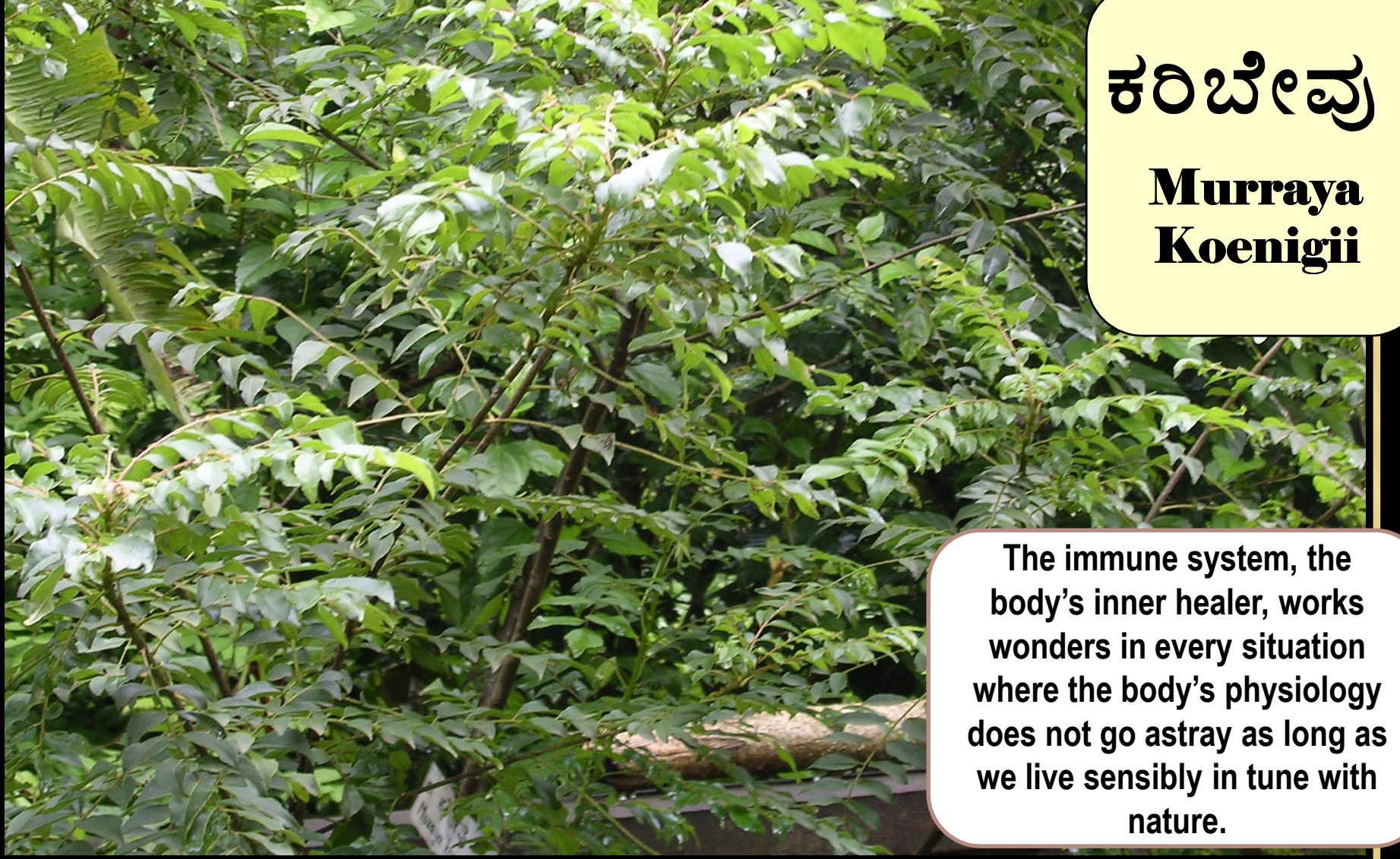


ಮೂಗಿನಿಂದ ಮತ್ತು
ಆಸನದಿಂದ ಬರುವ
ರಕ್ತಶಮನಕ, ಕೆಮ್ಮು,
ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ
ನಿವಾರಕ, ಪಿತ್ತಜ್ವರ
ಪರಿಹಾರ,
ಮಧುಮೇಹ
ರೋಗಿಗಳಿಗೆ
ಚೈತನ್ಯದಾಯಕ.

ಹೀರೇಕಾಯಿ

A doctor uses his 'mind scope' to study the mind of his patient where everything including diseases resides. All other scopes are for commercial reasons adored.

ಜೀರ್ಣಕಾರಿ, ಬೊಜ್ಜು, ಮಧುಮೇಹ, ಮಲಬದ್ಧತೆ,
ಮೂಳೆ ದೌರ್ಬಲ್ಯ ನಿವಾರಕ



ಕರಿಬೇವು

**Murraya
Koenigii**

The immune system, the body's inner healer, works wonders in every situation where the body's physiology does not go astray as long as we live sensibly in tune with nature.

ಜ್ವರ, ಕೆಮ್ಮು,
ಉಬ್ಬಿಸ, ಕಫ,
ಗಂಟಲು ನೋವು,
ಮೂತ್ರ ಕೋಶದ
ಕಲ್ಲು, ಬಾಯಿಯ
ದುರ್ಗಂಧ,
ಚರ್ಮರೋಗ,
ತಲೆನೋವು,
ಚೀಳು ಕಡಿತ,
ಹೃದಯ ಸ್ಥಿರತೆ,
ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಉತ್ತಮ.



**ತುಳಸಿ/ ocimum
basilicum**

ದಿನ ನಿತ್ಯ ಮುಂಜಾನೆ ಕಾಲಿ
ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಳ ಯಾ ಳಿ
ತುಳಸಿ ಎಲೆಯ ಸೇವನೆ
ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗದಿಂದ
ದೂರವಿರಲು ಸಹಕಾರಿ.



ಗರ್ಗ /
ಬ್ರಂಗರಾಜ
**Eclipta
alba**

**A good doctor
knows how to
treat a disease,
a better doctor
knows when to
treat a disease,
but the best
doctor knows
when NOT to
treat the
patient.**

ಮಿದುಳಿನ ಟಾನಿಕ್, ಚರ್ಮಕಾಯಿಲೆ, ಪಾಂಡುರೋಗ,
ಕುಷ್ಠ, ಆನೆಕಾಲು, ಜ್ವರ, ಉನ್ನತ್ತ, ಶ್ವಾಸಕೋಶದ
ಉಬ್ಬಿಸ, ಉಗ್ಗು, ಕೇಶ ವೃದ್ಧಿ.

Coconut water

More nutritious than whole milk – less fat and no cholesterol
Healthier than orange juice – much lower calories
Better than processed baby milk – it contain lauric acid which is present in mother's milk
Naturally sterile – water permeates through the filtering husk
Universal donor – identical to human blood plasma
Natural isotonic beverage – same level we have in our blood

Keep the body cool at the proper temperature
Orally re-hydrate body, natural isotonic beverage
Carry nutrients and oxygen to the cells
Naturally replenish body fluids after exercise
Raise metabolism
Promote weight loss
Boost immune system
Detoxify and fight viruses that cause flu, herpes and AIDS
Cleanse digestive track
Control diabetes
Balance PH and reduce risk of cancer
Treat kidney and urethral stones
Boost poor circulation of blood

Natural Health drink
Low in Carbohydrate
99% fat free
Low in sugar

ಹಣ್ಣು ಕಾಯಿ

ಜಡತೆ, ಎದೆಯುರಿ, ಖಿನ್ನತೆ,
ಅಲ್ಸರ್, ಬೊಜ್ಜು,
ಮೂತ್ರಕೋಶದ ಕಲ್ಲು,
ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ, ಪಕ್ಷವಾತ,
ಬೆಳಗಿನ ತಲೆತಿರುಗು, ಸೊಳ್ಳೆ
ಕಡಿತದ ನೋವು.



ಸರ್ವಋತು ಹಣ್ಣುಗಳು

ಬಾಳೆ ಹಣ್ಣು

ವಿಟಾಮಿನ್ ಎ, ಸಿ, ಇ, ಬಿ೬.
ನಿಯಾಸಿನ್, ಪಾಂಟೋಥೆನಿಕ್ ಆಮ್ಲ,
ಪೊಟ್ಯಾಸಿಯಂ, ಮ್ಯಾಗ್ನಿಷಿಯಂ,
ರಂಜಕ, ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ಸೆಲೆನಿಯಂ,
ಕಬ್ಬಿಣ, ಸತು, ಮ್ಯಾಂಗನೀಸ್ ಇತ್ಯಾದಿ.
ಮಿದುಳಿನ ಕ್ಷಮತೆ, ಶಕ್ತಿವರ್ಧಕ,
ಮಲಬದ್ಧತೆ ನಿವಾರಕ, ಹೃದಯ
ಕಾಯಿಲೆ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ನಿಯಂತ್ರಕ,
ಮೂಳೆ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಲು, ಹೊಟ್ಟೆಲುರಿ-
ಎದೆಲುರಿ ನೋವು ಶಮನಕ,
ರಕ್ತಹೀನತೆ.



ಕಿಡಿ ಕಲ್ಲು	ಕಾಡುಬಸಳೆ, ಪಾಷಾಣಭೇದ, ಬಾಳೆ ದಿಂಡಿನ ರಸ
ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರಿಕ್, ಎಸಿಡಿಟಿ	ಪುದಿನ, ತಂಬುಳಿ
ಕಾಮಾಲೆ	ನೆಲನೆಲ್ಲಿ, ಗರ್ಗ
ಮಧುಮೇಹ	ಮಧುನಾಶಿನಿ, ಹುಳಿಕಬ್ಬು, ನೇರಳೆ ಬೀಜ, ನೆಲ್ಲಿ, ಮೆಂತೆ
ಬಾಯಿ ಹುಣ್ಣು	ಕಾಕಿ, ಬಸಳೆ, ನೆಲ್ಲಿ
ಡೆಂಗಿ, ಚಿಕನ್ ಗುನ್ಯ	ಅಮೃತಬಳ್ಳಿ, ಸಹದೇವಿ
ಶೀತ, ಕೆಮ್ಮು, ನಗಡಿ, ಜ್ವರ, ಉಬ್ಬಸ	ತುಳಸಿ, ಮಜ್ಜಿಗೆ ಸೊಪ್ಪು, ಕಾಳುಮೆಣಸು
ಜ್ವಾಪಕ ಶಕ್ತಿ	ಜಲಬ್ರಾಹ್ಮೀ, ಒಂದೆಲಗ
ರಕ್ತಹೀನತೆ	ಚಕ್ರಮುನಿ, ನುಗ್ಗೆ, ನಾಗಾರ್ಜುನಿ, ಕವಳಿಹಣ್ಣು
ನೇತ್ರ ದೋಷ	ಹೊನಗನೆ, ಸುಗಂಧಿ ಬೇರು, ಪಾಠಾ, ಪಪ್ಪಾಯಿ
ಶಾಂಪೂ	ಅಂಟುವಾಳ, ಬೆಳ್ಳೆಂಟೆ
ಕೆಮ್ಮು ನಿವಾರಣೆ	ಆಡುಸೋಗೆ, ತುಳಸಿ,
ಮಲಬದ್ಧತೆ	ನೋನಿ, ಬಸಳೆ



ಮನೆಯಂಗಳದ
ಸಸ್ಯಗಳಲ್ಲಿ
ಔಷಧ

ವಿಧಾನ

ರಾಗಿಯನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಎರಡು ಮೂರು ಬಾರಿ ತೊಳೆದು ಶುಭ್ರವಾದ ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಹರಡಿ ಎರಡು ಮೂರು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಮೊಳಕೆ ಬರಿಸಿ, ಒಣಗಿಸಿ ಉಜ್ಜಿ ಮೊಳಕೆ ತೆಗೆಯುವುದು.

ಗೋಧಿ ಹಾಗೂ ನೆಲಗಡಲೆಯನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಪರಿಮಳ ಬರುವ ವರೆಗೆ ಹುರಿಯುವುದು.

ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ಎಲ್ಲಾ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಮಿಕ್ಸರಿನಲ್ಲಿ ಪುಡಿಮಾಡಿ ಜರಡಿ ಹಿಡಿದು ಗಾಳಿಯಾಡದ ಡಬ್ಬಿಯಲ್ಲಿ ಶೇಖರಿಸಿಡುವುದು. ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ತಯಾರಿಸುವುದು.

ಹಾಲು ಅಥವಾ ನೀರಿಗೆ ಒಂದೆರಡು ಚಮಚ ಹುಡಿ + ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಜೋನಿ ಬೆಲ್ಲ ಸೇರಿಸಿ, ಕುದಿಸಿ ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಸೇವಿಸುವುದು. ಎಲ್ಲಾ ವಯೋಮಾನದವರಿಗೂ ಹಿತಕರ.

Health Drink or Energy Food

ಗೋಧಿ ಆಧಾರಿತ [ಗ್ರಾಂ]

[ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ಕಬ್ಬಿಣ, ಬಿ ಕಾಂಪ್ಲೆಕ್ಸ್]

ಗೋಧಿ	೧೫೦
ನೆಲಗಡಲೆ	೦೪೦
ಮೊಳಕೆ ಬಂದ ರಾಗಿ	೦೨೦
ಹುರಿಗಡಲೆ	೦೩೦
ಸುಗಂಧಿ ಬೇರು(ಒಣ)	೦೧೦

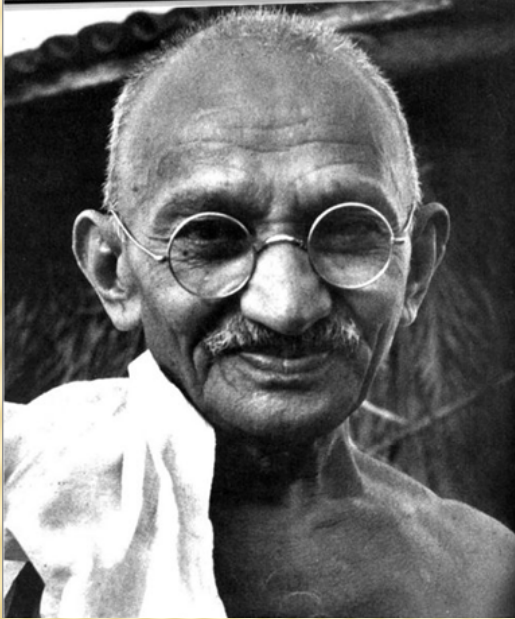
(ಅಥವಾ ಮಿನರಲ್ ಮಿಕ್ಸ್ -೧೦)

ರಾಗಿ [ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ]



Mohandas Karamchand Gandhi - Father of Our Nation

My Life is my Message



ಗಾಂಧಿ ಪ್ರಜ್ಞೆ

October 2 , Gandhi Jayanthi is Celebrated as International Non Violence Day all over the world.

First human to win hearts of people of most countries. His statues are present in more than 70 Nations.

More than 100 nations released postage stamps depicting Gandhi's image, a great respect not provided to any other leaders of the world so far.

During Gandhi's Centenary birth anniversary celebration on 1969, more than 40 countries released postage stamp on the same day. A unique event.

ಸತ್ಯಾಗ್ರಹ ಮತ್ತು ಅಹಿಂಸೆಯ ಮಹಾನ್ ಶಕ್ತಿಯ ಮೂಲಕ ಬ್ರಿಟಿಷ್ ಚಕ್ರಾಧಿಪತ್ಯವನ್ನು ಮಣಿಸಿದ ಗಾಂಧೀಜಿಗೆ ಬ್ರಿಟನ್ ಸರ್ಕಾರ ದೊಡ್ಡ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಗೌರವಿಸಿದೆ. ದಕ್ಷಿಣ ಆಫ್ರಿಕಾದಿಂದ ಗಾಂಧೀಜಿ ಭಾರತಕ್ಕೆ ಹಿಂದಿರುಗಿದ ಶತಮಾನೋತ್ಸವದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ [೨೦೧೫] ಬ್ರಿಟನ್ ಪಾರ್ಲಿಮೆಂಟ್ ಚೌಕದಲ್ಲಿ ಗಾಂಧೀಜಿ ಪುತ್ಥಳಿಯನ್ನು ಅನಾವರಣಗೊಳಿಸಲಾಗಿದೆ. ವರ್ಣದ್ವೇಷ ನೀತಿಯ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡಿದ ಲಿಂಕನ್, ಮಂಡೆಲಾ ಅವರ ಜೊತೆಗೆ ವಿಗ್ರಹ ಸ್ಥಾಪಿಸಲಾಗಿದೆ.



**There is enough in this
earth for every man's
need, but not enough
for man's greed.**

-Mahatma Gandhi

ನಿಸರ್ಗ ನಮಗೆ ಪಿತ್ರಾರ್ಜಿತ ಆಸ್ತಿಯಲ್ಲ,
ಮುಂದಿನ ಪೀಳಿಗೆಯಿಂದ ಪಡೆದ ಸಾಲ.
ಇದನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಪಡಿಸಿ ಬಿಟ್ಟು ಹೋಗುವ
ಚಿಂತನೆಯಿರಲಿ. ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದರೆ ನಾಶ
ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಪಾಲು ಇರದಿರಲಿ.

**I fear the day when the
technology overlaps
with humanity, The
world will only have a
generation of idiots.**

- Albert Einstein.



B M Hegde, Professor.

The key to wellness lies in becoming free from negative thoughts, eating natural food in moderation and having adequate sleep.

If one goes to a high school and screen all the students with an angiogram, it will be found that 76% of them will have pre-vessel block. If you don't have a block, you will die before the age of 30. When you have a block, it means protection. This is called pre condition. But doctors, after seeing that you have money to spend and a medical insurance, will suggest all kinds of tests and surgeries for the same blockages. According B M Hegde, medical insurance is the biggest curse. Instead people to ensure their health, Minimum use of medicine and avoid unnecessary treatment. **Humanity needs Humane Doctors.**

ಪರಿಸರ

ಧನ್ಯವಾದಗಳು

ಮುಸ್ಸುಕ

Aarooru Manjunatha Rao

Consultant,

Bharatiya Vikas Trust,

Manipal.

9449470409; 97315 66684

ಹುಲ್ಲಾಗು ಬೆಟ್ಟದಡಿ, ಮನೆಗೆ ಮಲ್ಲಿಗೆಯಾಗು |
ಕಲ್ಲಾಗು ಕಷ್ಟಗಳ ಮಳೆಯ ವಿಧಿ ಸುರಿಯೆ ||
ಬೆಲ್ಲ ಸಕ್ಕರೆಯಾಗು ದೀನ ದುರ್ಬಲರಿಗೆ |
ಎಲ್ಲರೊಳಗೊಂದಾಗು - ಮಂಕುತಿಮ್ಮ ||