

ಯೋಗೆ ಕೇವಲ ಶಾರೀರಕ ವ್ಯಾಯಾಮವಲ್ಲ, ಆದು
ಮನಸ್ಸು, ಆಕಾಶ ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಶೆಷಗಳಿಗೆ
ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕವಾಗಿ ಬ್ಯಾಗ್ ಕ್ರೂಸಿಂಗ್ ಬಳಗದ
ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಎಂದು ಕೇವಲ ಯಾವರು ತೋಡಿದರು.
ಕೇವಲ ಬ್ಯಾಗ್ ಮಾಹಿತಿ ತಂತ್ರಜ್ಞನ ತರಣೆಯಿಂದ ಸಂಕೇತದಲ್ಲಿ
ಅಯೋಜಿಸಿದ ಅರ್ಥಾತ್ತಿರು ಯೋಗೆ ಭಿರವನ್ನು ಉದ್ದೇಶಿಸಿ
ಮಾತನಾಡುತ್ತದ್ದರು. ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಯೋಗಾಘಾತಕ್ ಸುಧಿದ ಹಾಂತ
ಹಾಗೂ ಸಮರ್ಪಿತ ಮನಸ್ಸಿನಿಂತೆ, ಆಕಾಶವಿನ ಆಕಾಶಿನ ಮನ,
ಏಕಾಗ್ರಗೊಳಿಸಿದ ಮನಸ್ಸು ಅಗ್ರಾಗಿ ಅಂತರಾಂತಿಕ
ಅರ್ಥ ಕಾರಿಗಳ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಅರ್ಥಗಳ್ ಕ್ರಾತ್ ಪರಿಹಾರ ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಯೋಗದಿಂದ ವಕ್ಷಿತರದ ಬದಲಾವಣೆ - ಎಂ ವೆಂಕಟೇಶ ಶೇಷಾದಿ

ಎಂದರು.
ಕೆವಲ ಬ್ಯಾಗ್ ಮಾಹಿತಿ ತಂತ್ರಜ್ಞನ ತರಣೆಯಿಂತೆ
ಸಂಕೇತದ ನಿರ್ದೇಶಕ ಶ್ರೀ ಕಿ ಸುರ್ಕಿರು ಪರಾಮಾತ್ಮಾದಿ
ಯೋಗಾದಿವಿದಿ ನಿರೋಧಾಗಾಖಯದು, ಯೋಗಾದಿ
ನಿಯಮಿತ ಆಭ್ಯಾಸದ ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು
ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಷಾದ್ವಾಷಾಪುರದಿಗೆ
ಯೋಗ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನವು ಆರ್ಥ, ಬೇಧ, ಬ್ರಹ್ಮ, ಬ್ರಹ್ಮತ್ವ
ಒತ್ತಡ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ತಗ್ಗಿ ಮನಸಿಗೆ ವಿಶ್ವಾತಿ ಮತ್ತು
ಉಳ್ಳಾಸವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆಯಂತಹ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತ ಉಪಾಧಿಗಳನ್ನು
ಅನುತ್ತಿ ಮತ್ತು ಎಂ ವೆಂಕಟೇಶ ಬಾಬು ರವರು ಉಪಾಧಿಗಳನ್ನು



ಚೊಮ್ಮೆಚೊರಸಂ

ಪಾಕ ಶಾಲೆ



ಬೇಕಿರುವ ಸಾಮಗ್ರಿ

ಚೊಮ್ಮೆಚೊ - 1 (ದೊಡ್ಡು), ತೆಗಿನತುರಿ (ಬೇಕಿರುವ) - 1 ಟೀ ಸೂಪ್, ಹೆಸರುಬೇಳೆ
- 1 / 4 ಟೋಳಿ, ರಸಂ ಪ್ರತಿ ಅಧಿಕ ಸಾರಿನ ಪ್ರತಿ - 1 ಒಂದು ಪರ ಚೆಮ್ಮೆ (ಬಾರ್ಕೆ
ತ್ಕೆಂತ), ಹೆಚ್ಚಿದ ಕೊತ್ತಲೆಯಿಲ್ಲ ಸೂಪ್ - 1 ಟೀ ಸೂಪ್, ಕರಬೆನಿನ ಎಲೊಳು - ಸ್ವಲ್ಪ ಮಾನಸ
ಪರ್ಕಿನ ರಸ - ಸ್ವಲ್ಪ, ಸ್ಕರ್ಪೆ ಅಧಿಕ ಬೇಳೆ - 1 / 4 ಟೀ ಸೂಪ್, ಉಪ್ಪ - ರುಚಿಗೆ ತ್ಕೆಂತ
ಬಗ್ಗರ್ಹಕೆ: ಬೊಮ್ಮೆಳಸು - 1, ಎಣ್ಣೆ - 1 ಟೀ ಸೂಪ್, ಜೀರ್ಗ - 1 / 2 ಟೀ ಸೂಪ್,
ಸಾಸಿವೆ - 1 / 2 ಟೀ ಸೂಪ್, ಅರಿಣಿನ - ಚಿಟಕೆ, ಇಂಗು - ಸ್ವಲ್ಪ

ಮೆಂಕ್ಯೆದನೀರು ಅರೋಗ್ಯ ಕ್ಷಮಂಬಾಪ, ಯೋಜನಕಾರಿ



ಹೆಲ್ತು ಟಿಪ್ಪು

ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಬೈಲ್, ಪ್ರೋಟೀನ್, ಬಿಟ್ಟೆ, ಸಕ್ಕರೆ,
ಫಾಸ್ಟ್‌ಫೂಡ್ ಆಧುದಂತಹ ಮಾರ್ಪಾಕಾರಗಳನ್ನು
ಹೊಂದಿದ್ದು ಇದು ಕ್ರಾಡಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು
ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಸಹಾಯಕವಾಗಿದೆ. ಮೆಂಕ್ಯೆ
ಚಹಾ ಅಧಿಕ ಮಂತ್ರ ನೀರನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ
ವಧುಮೇಚಪ್ಪನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಸಹಾಯ
ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮಧುಮೇಚ ರೊಗಿಗಳ ಪ್ರತಿನಿಧಿ
ಮತ್ತು ಸೆವಿಸುವ ಮೂಲಕ ತಮ್ಮ ರೂಪದಿನ ಸಕ್ಕರೆ
ಮಾಡಿಸುವ ನಿಯಂತ್ರಿಸಲಿನಿಂದ ಮಾಡಿಸುವುದು.

ಮೆಂಕ್ಯೆ ಪ್ರತಿನಿಧಿಗಳು ಗುಣಾಳ್ವಯ ಹೊಂದಿದೆ. ಇದರ
ಸೆವಿಸುವುದು ಕಾಂಡಲ್ಲಿ ಬ್ಯಾಂಕ್ ಅನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ
ಮತ್ತು ಕ್ರೆಪ್ಪುಳ್ಳಾಗ್ ಕಾಂಡ ಕಾಡಲ್ಲಿನ ಸಹಾಯ
ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮೆಂಕ್ಯೆ ದ್ವಾರಾ ಕಾಂಡಬರುವ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಬಗ್ಗೆ
ಹೆಚ್ಚಿಸುವಾದರೆ, ಸೋಬಿಯಂ, ಸತು, ರಂಜಕ, ಪ್ರೋಟೀನ್ ಆಧು,
ಕಿಫ್ಲಿನ, ಕ್ರಾಲ್ಯಿಯಂ, ಮ್ಯಾಗ್ನಿಸಿಯಂ, ಪ್ರೋಟ್‌ಎಂಟ್ ಮತ್ತು
ಮಿಟಿನ್ ಎ, ಬಿ ಮತ್ತು ಸಿ ಮುಂತಾದ ವಿನಿಗಳು ಸಹ ಇದರಲ್ಲಿ

ಮೆಂಕ್ಯೆ ನೀರನ್ನು ಸೆವಿಸುವುದರಿಂದ ದೇಹದ ರೂಪದಿನ
ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲಿನಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಮಧುಮೇಚನ್ನು
ಹೊಂದಿದ್ದು ಇದು ಕ್ರಾಡಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು
ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಸಹಾಯಕವಾಗಿದೆ. ಮೆಂಕ್ಯೆ
ಚಹಾ ಅಧಿಕ ಮಂತ್ರ ನೀರನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ
ವಧುಮೇಚಪ್ಪನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಸಹಾಯ
ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಮೆಂಕ್ಯೆ ನೀರನ್ನು ಸೆವಿಸುವುದರಿಂದ ದೇಹದ ರೂಪದಿನ
ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲಿನಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಮಧುಮೇಚನ್ನು
ಹೊಂದಿದ್ದು ಇದು ಕ್ರಾಡಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು
ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಮೆಂಕ್ಯೆ ನೀರನ್ನು ಸೆವಿಸುವುದರಿಂದ ದೇಹದ ರೂಪದಿನ
ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲಿನಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಮಧುಮೇಚನ್ನು
ಹೊಂದಿದ್ದು ಇದು ಕ್ರಾಡಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು
ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಮೆಂಕ್ಯೆ ನೀರನ್ನು ಸೆವಿಸುವುದರಿಂದ ದೇಹದ ರೂಪದಿನ
ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲಿನಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಮಧುಮೇಚನ್ನು
ಹೊಂದಿದ್ದು ಇದು ಕ್ರಾಡಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು
ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಮೆಂಕ್ಯೆ ನೀರನ್ನು ಸೆವಿಸುವುದರಿಂದ ದೇಹದ ರೂಪದಿನ
ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲಿನಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಮಧುಮೇಚನ್ನು
ಹೊಂದಿದ್ದು ಇದು ಕ್ರಾಡಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು
ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಮೆಂಕ್ಯೆ ನೀರನ್ನು ಸೆವಿಸುವುದರಿಂದ ದೇಹದ ರೂಪದಿನ
ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲಿನಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಮಧುಮೇಚನ್ನು
ಹೊಂದಿದ್ದು ಇದು ಕ್ರಾಡಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು
ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಮೆಂಕ್ಯೆ ನೀರನ್ನು ಸೆವಿಸುವುದರಿಂದ ದೇಹದ ರೂಪದಿನ
ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲಿನಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಮಧುಮೇಚನ್ನು
ಹೊಂದಿದ್ದು ಇದು ಕ್ರಾಡಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು
ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಮೆಂಕ್ಯೆ ನೀರನ್ನು ಸೆವಿಸುವುದರಿಂದ ದೇಹದ ರೂಪದಿನ
ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲಿನಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಮಧುಮೇಚನ್ನು
ಹೊಂದಿದ್ದು ಇದು ಕ್ರಾಡಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು
ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಮೆಂಕ್ಯೆ ನೀರನ್ನು ಸೆವಿಸುವುದರಿಂದ ದೇಹದ ರೂಪದಿನ
ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲಿನಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಮಧುಮೇಚನ್ನು
ಹೊಂದಿದ್ದು ಇದು ಕ್ರಾಡಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು
ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಮೆಂಕ್ಯೆ ನೀರನ್ನು ಸೆವಿಸುವುದರಿಂದ ದೇಹದ ರೂಪದಿನ
ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲಿನಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಮಧುಮೇಚನ್ನು
ಹೊಂದಿದ್ದು ಇದು ಕ್ರಾಡಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು
ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಮೆಂಕ್ಯೆ ನೀರನ್ನು ಸೆವಿಸುವುದರಿಂದ ದೇಹದ ರೂಪದಿನ
ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲಿನಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಮಧುಮೇಚನ್ನು
ಹೊಂದಿದ್ದು ಇದು ಕ್ರಾಡಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು
ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಮೆಂಕ್ಯೆ ನೀರನ್ನು ಸೆವಿಸುವುದರಿಂದ ದೇಹದ ರೂಪದಿನ
ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲಿನಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಮಧುಮೇಚನ್ನು
ಹೊಂದಿದ್ದು ಇದು ಕ್ರಾಡಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು
ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಮೆಂಕ್ಯೆ ನೀರನ್ನು ಸೆವಿಸುವುದರಿಂದ ದೇಹದ ರೂಪದಿನ
ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲಿನಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಮಧುಮೇಚನ್ನು
ಹೊಂದಿದ್ದು ಇದು ಕ್ರಾಡಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು
ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಮೆಂಕ್ಯೆ ನೀರನ್ನು ಸೆವಿಸುವುದರಿಂದ ದೇಹದ ರೂಪದಿನ
ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲಿನಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಮಧುಮೇಚನ್ನು
ಹೊಂದಿದ್ದು ಇದು ಕ್ರಾಡಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು
ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಮೆಂಕ್ಯೆ ನೀರನ್ನು ಸೆವಿಸುವುದರಿಂದ ದೇಹದ ರೂಪದಿನ
ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲಿನಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಮಧುಮೇಚನ್ನು
ಹೊಂದಿದ್ದು ಇದು ಕ್ರಾಡಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು
ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಮೆಂಕ್ಯೆ ನೀರನ್ನು ಸೆವಿಸುವುದರಿಂದ ದೇಹದ ರೂಪದಿನ
ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲಿನಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಮಧುಮೇಚನ್ನು
ಹೊಂದಿದ್ದು ಇದು ಕ್ರಾಡಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು
ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಮೆಂಕ್ಯ

