

## SALE OF HANDMADE NEWSPAPER BAGS

Paper bags act as a good alternative to polythene covers and are usually handed out in shops for customers to carry their purchased items.



About 15 volunteers gathered on a Saturday morning at the Parahitam Foundation office to make newspaper bags of three standard sizes. A few shops were approached for their sale. The amount raised was used in our events for donation.

## PARAHITAM CONTRIBUTES TO GREENERY



The Karnataka Forest Department is striving to develop the 100-acre land of Machohalli Reserve Forest into a green haven. Volunteers held two events to lend them a helping hand in this regard. On one Sunday, 10 saplings – 6 Honge (Indian Beech

Tree) saplings and 4 Tamarind tree saplings were planted. On another Sunday, 11 more saplings were planted in memory of martyrs of the deadly 26/11 attack.

## SUPPLY OF GROCERIES

A need for funds in order to supply groceries to the Sri Satya Sai Mahila Charitable Trust was shared on social media platforms. Within just 4 hours, sufficient amount of around Rs. 18k poured in. We bought groceries out of the collected money and handed over to them.

## EVENTS AT BALYA

There were two visits to BALYA - Children Home. The sessions started with recitation of Guru Ashtakam. A small discussion was done about various job fields they could choose when they grow up to be adults. An activity aiming to improve their English speaking skills was conducted - they were asked to make as many sentences as possible from the pictures we showed them. Also, they were asked to narrate any stories in English. In turn, they got to listen to a few inspirational stories such as one based on a lesser known legend: Queen Hadi Rani.



Children were asked to speak in Kannada for 1 minute on a given topic. The street play we had performed for Kannada Rajyotsava- "Veera Namana" was shown to them. We also explained about the unsung heroes appearing in the street play. A quiz having two rounds was conducted. In the first round, pictures of historical places of Karnataka were

shown and teams were asked to identify and describe them. The second round was of dumb charades. They had to enact and identify Kannada movie names.



Thus, children were engaged in many fun-filled as well as knowledge-enriching activities.

## VISITS TO OLD AGE HOMES

We went to the JMJ Old age home on a weekend with the intention of spending time and interacting with the elders. But most of them were bedridden and suffering from severe old age problems. The caretaker of the old age home shared with us the



difficulties being faced by them. We donated a few clothes which we

had collected and returned, shaken and awoken by the harsh reality of old age homes. On another day, we visited the Akshaya Old Age Home and provided lunch for 18 people. We also spent time with the elders by singing and narrating stories.

## VEERA NAMANA- A STREET PLAY

On account of Kannada Rajyotsava, we enacted our first Street play named “Veera Namana” in four busy streets of Bangalore- Malleshwaram Sankey Tank, Gandhi Bazaar, Jayanagar 4th Block and Vijayanagar. This was to spread word about many unsung heroes of Karnataka who fought for our freedom.



The 15-minute play described the great sacrifices of Rani Chennabhairadevi, Hardekar Manjappa, R.S Hukkerikar, Umabai Kundapura, Aalooru Venkatarao, and so on. It was overwhelming to be congratulated and encouraged by Dr. Gajanana Sharma, the author of the book “Chennabhairadevi”.

## BECOMING CHILDREN AMONG CHILDREN!

On Children's day, we decided to visit a slum to spend time with an enthusiastic bunch of kids. We played games, made them aware about cleanliness in their surroundings. We were surprised by their amazing talent of writing Shayris! Afterwards, chocolates were distributed to them. We were reminded of the child in each one of us through their innocence and their way of finding joy in small things.



## BLOOD DONATION DRIVE

What better way to celebrate Children's day than to support a great cause for children!



A blood donation camp was held at Rashtrathana Blood Bank to support children affected by thalassemia. 9 donors donated their blood. Some of them donated blood for the first time! The experience of donating



God-given gift of blood to save lives made us feel really happy and humbled.

## A TRIBUTE TO HEROES OF 26/11

We assembled at the National Military Memorial Park to pay tribute to the Heroes who laid down their lives to protect ours on 26/11. Photos of the martyrs were displayed, and lamps were lit in their memory. We had the honour of High Court



advocate Sri Govindraj Korikkar lighting the first lamp. The incidents of 26/11 were recalled, followed by dedication of Shayris and a soulful rendition

of "Aye Mere Watan ke Logon", after which a minute of silence was observed. The general public in the park too, came together to pay tributes.

### Quote Box

“ YOU NEVER GET THE WRONG RESULT FROM DOING THE RIGHT THING ”



## Volunteers' Voice

### ಕೆರೆ ರಕ್ಷಣೆಯ ಕೆರೆ

ಗಾದೆ ಮಾತಿನಂತೆ "ಊರು ಕಟ್ಟುವ ಮೊದಲು ಕೆರೆ ಕಟ್ಟು" ಎಂದು. ಒಂದು ಊರು ಸಮೃದ್ಧಿ ಆಗಿರ ಬೇಕು ಎಂದರೆ ಊರಲ್ಲಿ ಒಂದು ಕೆರೆ ಇರಲೇ ಬೇಕು. ಕೆರೆ, ಹೊಳೆ, ನದಿ ಸುತ್ತ ಮುತ್ತ ನಾಗರಿಕತೆ ಬೆಳೆದು ನಿಂತಿತು.

ಕೆರೆಯ ನೀರು ಕುಡಿಯಲು ಹಾಗೆ ಕೃಷಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಸೀಮಿತವಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. ನಾನು ಚಿಕ್ಕವಳು ಇದ್ದಾಗ ನಾನು ನೋಡಿದ ಹಾಗೆ, ನಮ್ಮ ಊರಿನಲ್ಲಿ ಹೆಂಗಸರು ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳು ದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮನೆಯ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮುಗಿಸಿ ಬಟ್ಟೆ, ಪಾತ್ರಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯಲು ಕೆರೆಗೆ ಬರುತ್ತಿದ್ದರು. ಊರ ಹೆಂಗಸರ ಎಲ್ಲ ಸೇರಿ ಬಟ್ಟೆ ತೊಳೆಯುತ್ತಾ ಅವರ ಮನೆಯ ಕಷ್ಟ ಸುಖಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಹೀಗೆ ಸ್ನಾನ, ಬಟ್ಟೆ, ಪಾತ್ರೆ ತೊಳೆದು ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಸುಡು ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಮನೆಗೆ ತೆರಳುತ್ತಿದ್ದರು. ನಂತರ ಊರಿನ ಗಂಡಸರು ಹೊಲ ಗದ್ದೆಗಳ ಕೆಲಸ ಮುಗಿಸಿ ಸಂಜೆ ಸ್ನಾನ, ಹಾಗೆ ದನ, ಎಮ್ಮೆಗಳ ಮೈ ತೊಳೆಯುತ್ತಾ ನಮ್ಮ ಕಷ್ಟ ಸುಖ, ರಾಜಕೀಯ, ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಕೆರೆ ಎಂದರೆ ಬರೇ ನೀರು ಸಂಗ್ರಹಿಸುವ ಸ್ಥಳ ಅಷ್ಟೇ ಆಗಿರಲಿಲ್ಲ ಕೆರೆ ಊರ ಜನರ ಭಾವನೆ ಹಾಗೂ ಉಸಿರಾಗಿತ್ತು....

ಆದರೆ ಇಂದು ಕಾಲ ಬದಲಾಗಿದೆ ಕಾಲದ ಜೊತೆಗೆ ಜನರ ಮನಸ್ಥಿತಿ, ಹಾಗೆ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಬದಲಾಗಿದೆ. ಈಗ ಊರಿನ ಜನರು ಪ್ರತಿ ಮನೆಯಲ್ಲೂ ಬಾವಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ ಹಾಗೆ ಕುಡಿಯಲು ಸಹ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ನೀರಿನ ಬಾಟಲು ಹಾಗೆ ಸರ್ಕಾರ ನಿರ್ಮಿಸಿದ ಕುಡಿಯುವ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ನೀರಿನ ಕೇಂದ್ರದ ನೀರನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ ಹಾಗೆ ಕೊಳಾಯಿ ನೀರು ಸರಬರಾಜು ಹಾಗೆ ನೀರು ಸಂಗ್ರಹಿಸುವ ಸಂಪುಗಳು ಸಹ ಇದೆ..ಹಾಗೆ ಗದ್ದೆ, ತೋಟಗಳಿಗೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಬಾವಿ ಹಾಗೆ ಕೊಳವೆ ಬಾವಿಗಳು ಜೊತೆಗೆ ನೀರಿನ ಕಾಲುವೆಗಳ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯು ಇದೆ ಹೀಗಾಗಿ ಊರಿನ ಜನರು ಊರ ಕೆರೆಯ ಅವಲಂಬನೆ ಕಡಿಮೆ ಆಗಿದೆ. ಹಳ್ಳಿ ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೆರೆಯ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಹೀಗಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ನಗರಗಳಲ್ಲಿ ಕೆರೆಗಳು ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಾಶವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಜನರ ದುರಾಸೆಗೆ ಕೆರೆಗಳು ಬಲಿಯಾಗುತ್ತಿದೆ.

ನಗರ ಪ್ರದೇಶದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ, ಆಧುನಿಕ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ, ಜನರ ಜೀವನ ಶೈಲಿ ಎಲ್ಲವೂ ಬದಲಾಗಿದೆ ಹಾಗೆ ನಗರದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಕೆರೆ ಇರುವ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ರಸ್ತೆಗಳು, ದೊಡ್ಡ ದೊಡ್ಡ ಕಂಪೆನಿಗಳು, ಬಹು ಮಹಡಿಯ ಮನೆಗಳು, ಕಟ್ಟಡಗಳು ಆಗುತ್ತಿವೆ ಹೀಗಾಗಿ ಕೆರೆಗಳು ಮಾಯವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇನ್ನೊಂದು ಕಡೆ ಕೆರೆಗಳಿಗೆ ತ್ಯಾಜ್ಯಗಳು ಸೇರಿ ಕೆರೆಗಳು ಮಲಿನವಾಗುತ್ತಿದೆ.

ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಜರು ಜನರ ಸಹಾಯಕ್ಕೆ ಕಟ್ಟಿದ ಕೆರೆಗಳನ್ನು ನಮಗಾಗಿ ನಮ್ಮ ಮುಂದಿನ ಪೀಳಿಗೆಗೆ ಉಳಿಸೋಣ ..



- Prarthana,  
Volunteer

## ನೀರು ಕುಡಿಯುವ ಮುನ್ನ !

ಯಾರೇ ಆದರೂ ಆರೋಗ್ಯ ಸಲಹೆ ನೀಡುವಾಗ ಮೊದಲು ಹೇಳುವ ಮಾತು ಚೆನ್ನಾಗಿ ನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕು ಎಂದು.ಇನ್ನೂ ಕೆಲವರು ಹೇಳುವುದು ಕೇಳಿರುತ್ತೀರಾ..ದಿನಕ್ಕೆ ಅಷ್ಟು ಲೀ ನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕು , ಇಷ್ಟು ಕುಡಿಯಬೇಕು ಎಂದು.

ಹಾಗಾದರೆ ನಾವು ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಎಷ್ಟು ನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕು,ನೀರು ಸೇವಿಸುವ ಕ್ರಮದ ಬಗ್ಗೆ ಆಯುರ್ವೇದ ಏನು ಹೇಳುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ.

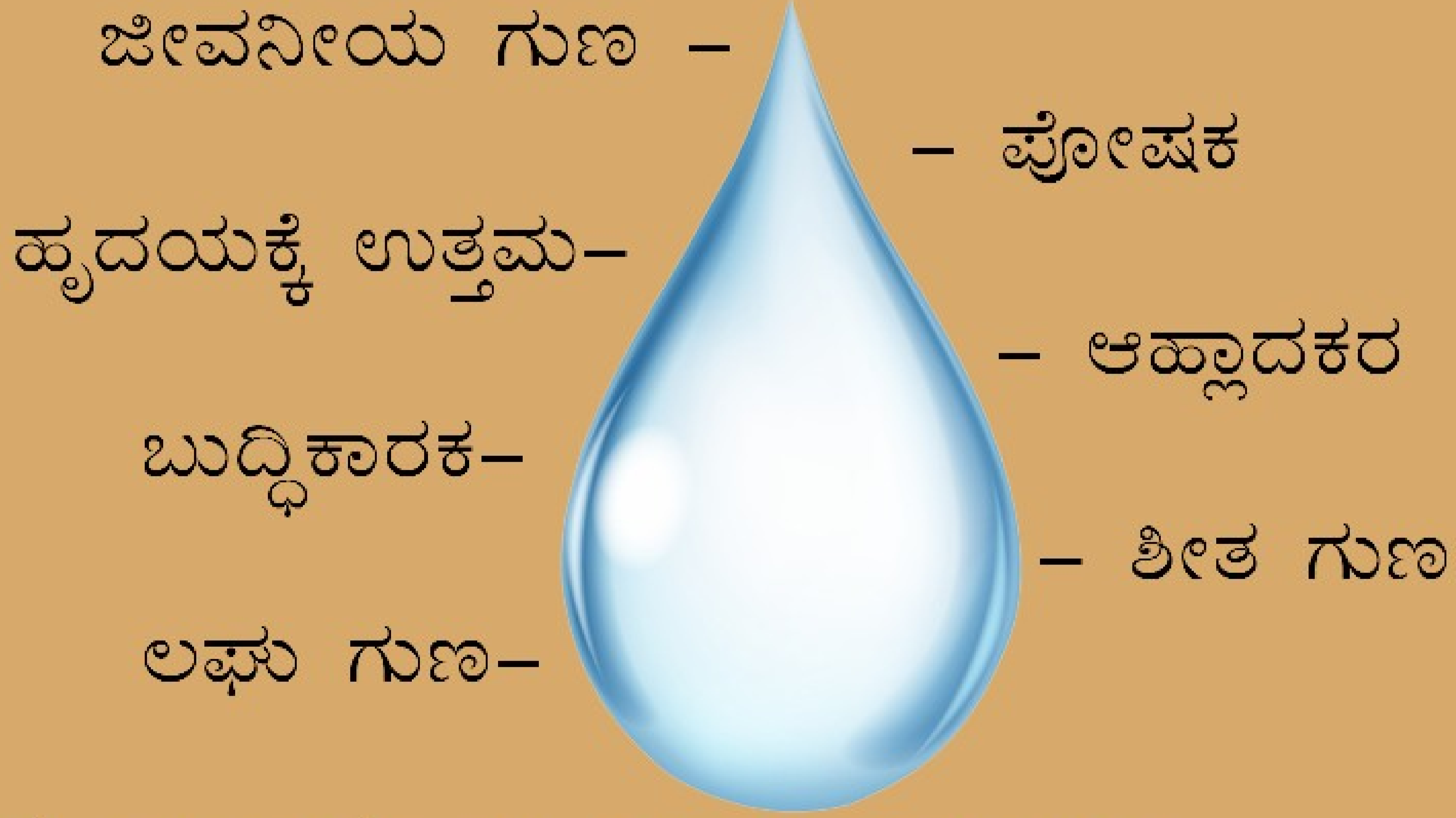
ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ದಿನಕ್ಕೆ ಇಷ್ಟೇ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕು ಎಂದು ಹೇಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.ಅದು ಅವರವರ ಅಗತ್ಯತೆಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಇರುವಂತದ್ದು.ಯಾರೇ ಆಗಲಿ ಬಾಯರಿಕೆ ಇದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕು.ಅನಗತ್ಯವಾಗಿ ನೀರು ಕುಡಿಯಬಾರದು ಎಂದು ಆಯುರ್ವೇದ ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಅಧಿಕ ನೀರು ಸೇವಿಸಿದಾಗ ಅದು ಜಠರ ಅಗ್ನಿಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.ಅಗ್ನಿಮಾಂದ್ಯದಿಂದ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

## ಆಯುರ್ವೇದ ಪ್ರಕಾರ ನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕಾದ ವಿಧಾನ

- \* ಬೆಳಗ್ಗೆ ಎದ್ದು ಹಲ್ಲು ಉಜ್ಜಿದ ನಂತರ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು.
- \* ಯಾವಾಗಲೂ ನಿಧಾನವಾಗಿ , ಕುಳಿತುಕೊಂಡೇ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು.
- \* ಅಜೀರ್ಣ ಇದ್ದಾಗ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು.
- \* ಊಟದ ಮೊದಲು ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ದೇಹದ ತೂಕ ಇಳಿಸಬಹುದು.
- \* ಊಟದ ಮಧ್ಯೆ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಆಹಾರವು ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುತ್ತದೆ.
- \* ಊಟದ ನಂತರ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ದೇಹದ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

## ಶುದ್ಧ ನೀರಿನ ಗುಣಗಳು:



ಶುದ್ಧ ನೀರಿಗೆ ಯಾವುದೇ ರಸ (ರುಚಿ) ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

## ಯಾವ ನೀರು ಉತ್ತಮ?

ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಅಂತರಿಕ್ಷ ಜಲವನ್ನು ಶ್ರೇಷ್ಠ ಹಾಗೆಯೇ ವರ್ಷ ಋತುವಿನ ನದಿ ನೀರನ್ನು ಅಶ್ರೇಷ್ಠ ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

## ಬಿಸಿ ನೀರು VS ತಣ್ಣೀರು

### ಬಿಸಿ ನೀರಿನ ಉಪಯೋಗಗಳು:

- \* ದೇಹದಲ್ಲಿ ಶೇಖರಣೆಯಾದ ಅಧಿಕ ಕೊಬ್ಬು ಕರಗುತ್ತದೆ.
- \* ಶೀತ,ನೆಗಡಿ,ಜ್ವರ, ಕೆಮ್ಮು,ಕಫ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- \* ನೋವು ಉಪಶಮನವಾಗುತ್ತದೆ.
- \* ಅಜೀರ್ಣ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- \* ಶರೀರದಲ್ಲಿರುವ ವಾತ, ಕಫವನ್ನು ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿರಿಸುತ್ತದೆ.
- \* ಇಡೀ ಶರೀರ ಪರಿಶುದ್ಧಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.
- \* ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.
- \* ಮೂತ್ರಕೋಶವನ್ನು ಶುಚಿಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

- ಮಳೆಗಾಲ,ಚಳಿಗಾಲ ಹಾಗೂ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಶೀತ ಪ್ರಕೃತಿ ಉಳ್ಳವರು ಉಷ್ಣ ಜಲವನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಉತ್ತಮ

### ಈ ಕೆಳಗಿನ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಬಿಸಿ ನೀರು ಕುಡಿಯಬಾರದು:

- \* ರಕ್ತಸ್ರಾವದ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ.
- \* ದೇಹದಲ್ಲಿ ಉರಿಯುವಿಕೆ ಇದ್ದಾಗ.
- \* ಭೇದಿಯಾದಾಗ.
- \* ತಲೆಸುತ್ತು/ಮೂರ್ಛೆ ಹೋದಾಗ.

### ತಣ್ಣೀರು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಸಹಕಾರಿ:

- \* ಮದ್ಯದ ಅಮಲೇರಿದವರಲ್ಲಿ
- \* ವಿಷ ಸೇವಿಸಿದ್ದಾಗ
- \* ಉರಿಯೂತ
- \* ರಕ್ತಸ್ರಾವದ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ
- \* ಮೂರ್ಛೆ ಹೋದಾಗ
- \* ಸುಸ್ತಾದಾಗ
- \* ತಲೆಸುತ್ತು
- \* ವಾಂತಿ
- \* ಬಾಯಾರಿಕೆ



- ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಉಷ್ಣ ಪ್ರಕೃತಿ ಉಳ್ಳವರು ಶೀತ ಜಲವನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಉತ್ತಮ.

- ವಾತ ರೋಗ,ಪಾಶ್ವ ಶೂಲ ,ನವಜ್ವರದಲ್ಲಿ ತಣ್ಣೀರನ್ನು ಬಳಕೆ ಮಾಡಬಾರದು.

**ಗಮನಿಸಿ :** ಇಲ್ಲಿ ಶೀತ ಜಲ ಎಂದರೆ ಬಿಸಿ ಮಾಡದೆ ಇರುವ ಸಾದಾ ನೀರು.ಐಸ್ ನೀರು/ಫ್ರಿಡ್ಜ್ ನಲ್ಲಿಟ್ಟ ನೀರಲ್ಲ.

**ನೀರನ್ನು ಎಷ್ಟು ಬಿಸಿ ಮಾಡಬೇಕು?**

ಒಂದು ಸ್ವಚ್ಛ ಸ್ಟೀಲ್ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅದನ್ನು ಮಂದ ಅಗ್ನಿಯಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಬೇಕು.ನೀರನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಿ, 1/8, 1/4, 1/2 ಅಥವಾ 1/3 ಭಾಗಕ್ಕೆ ಬತ್ತಿಸಬೇಕು.ಇದನ್ನು ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಉಷ್ಣ ಜಲ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

**ವಿ.ಸೂ :** ಕಾಯಿಸಿ ತಣಿಸಿದ ನೀರನ್ನು ಒಂದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ದಿನ ಬಳಸಬಾರದು.

**ಈ ಕೆಳಗಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅತಿಯಾಗಿ ನೀರು ಕುಡಿಯಬಾರದು :**

- ಅಗ್ನಿಮಾಂದ್ಯ
- ಉದರ ರೋಗ
- ಅತಿಸಾರ
- ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ
- ಗ್ರಹಣಿ ರೋಗ
- ಗುಲ್ಮ,ಪಾಂಡು ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ
- ಊತ, ಸೊರಗುವಿಕೆ ಇದ್ದಾಗ

**ನೀರಿನ ಸಂಗ್ರಹ ವಿಧಿ**

ಚಿನ್ನ,ಮಿಶ್ರ ಲೋಹ, ತಾಮ್ರ,ಹಿತ್ತಾಳೆ, ಕಬ್ಬಿಣ,ಮಣ್ಣಿನ ಪಾತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದ ನೀರಿಗೆ ತನ್ನದೇ ಆದ ಔಷಧೀಯ ಗುಣ ಇರುತ್ತದೆ.

## ವಿವಿಧ ಪಾತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದ ನೀರಿನ ಗುಣಗಳು

### ಚಿನ್ನದ ಪಾತ್ರೆ :

- ಸಿಹಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ
- ವಾತ ಪಿತ್ತ ಕಫ ದೋಷಗಳನ್ನು ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿರಿಸುತ್ತದೆ
- ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ
- ವಾಜೀಕರಣ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ
- ದೇಹ ಬಲವನ್ನು ವರ್ಧಿಸುತ್ತದೆ
- ಬುದ್ಧಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ
- ಮಂಗಳಕರ



### ಮಿಶ್ರ ಲೋಹ :

- ದೇಹವನ್ನು ತಂಪು ಮಾಡುತ್ತದೆ
- ಕಫ ದೋಷವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ
- ಮಲ ಮೂತ್ರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ

### ಹಿತ್ತಾಳೆ :

- ಕಫ, ಪಿತ್ತವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ
- ದೇಹಕ್ಕೆ ಬಲವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ

### ಮಣ್ಣಿನ ಪಾತ್ರೆ :

- ದೇಹವನ್ನು ತಂಪು ಮಾಡುತ್ತದೆ
- ಶರೀರದಲ್ಲಿರುವ ಕಲ್ಮಶಗಳನ್ನು ಹೊರಹಾಕುತ್ತದೆ
- ದೋಷ ಮತ್ತು ಧಾತುಗಳನ್ನು ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿ ಇರಿಸುತ್ತದೆ
- ದೇಹಬಲವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ
- ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

**ತಾಮ್ರ :**

- ಉಷ್ಣ ಗುಣ ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ
- ಪಿತ್ತ ಹಾಗೂ ವಾತ ದೋಷವನ್ನು ವರ್ಧಿಸುತ್ತದೆ
- ಮಿದುಳು,ಚರ್ಮದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ
- ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕ ಗುಣ ಹೊಂದಿದೆ
- ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ
- ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಗೆ ಸಹಕಾರಿ

ಕಬ್ಬಿಣದ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಶೇಖರಿಸಿದ ನೀರು ಕುಡಿಯಲು ಅನರ್ಹ.ಈ ನೀರನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಅಗ್ನಿಮಾಂದ್ಯ,ತುರಿಕೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಆದಷ್ಟು ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಬಾಟಲಿ ನೀರಿನ ಬಳಕೆ ಮಾಡಬೇಡಿ, ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಸಹ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ.

**ಸ್ವಾತಿ ನಕ್ಷತ್ರದ ಮಳೆ ನೀರು**

ಸ್ವಾತಿ ನಕ್ಷತ್ರದ ಮಳೆಗೆ ಬಹಳ ಮಹತ್ವವಿದೆ.ಈ ಮಳೆ ನೀರು ನೆಲಕ್ಕೆ ಬೀಳುವ ಮೊದಲೇ ತಾಮ್ರ,ಮಣ್ಣು ಅಥವಾ ಸ್ವೀಲ್ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ನೇರವಾಗಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಬೇಕು.

\* ಸ್ವಾತಿ ನಕ್ಷತ್ರದ ಮಳೆ ನೀರು,ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ನೋವುಗಳಿಗೆ,ಚರ್ಮದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಉಪಕಾರಿ

\* ಕಣ್ಣಿನ , ಕೂದಲಿನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ

ಹೀಗೆ ನೀರು ಒಳ್ಳೆಯದಾದರೂ,ಸರಿಯಾಗಿ ಬಳಕೆ ಮಾಡಿದರಷ್ಟೇ ಅದರ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು ನಮಗೆ ಲಭಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ.ಇಲ್ಲವಾದಲ್ಲಿ ಅದು ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಸಹ ಉಂಟು ಮಾಡಬಹುದು.ಆದ್ದರಿಂದ ಎಲ್ಲರೂ ನೀರಿನ ಗುಣಗಳನ್ನು,ಸೇವನಾ ವಿಧಿಯನ್ನು ಅರಿತುಕೊಂಡು ಅದನ್ನು ಪಾಲಿಸಬೇಕು.



- Adarsh P.S,  
Volunteer

## Contact Us



8088064074



parahitam\_foundation



parahitam.foundation@gmail.com



www.parahitam.org