



ಸಂಧಿಲಿನ್ ಹಚ್ಚಿರಿ

ನೋವಿಗೆ
ಬಾಯ್ ಬಾಯ್ ಹೇಳಿ !



ಸಂಧಿಲಿನ್
SANDHILIN ಸಂಧಿಲಿನ್

- ◆ ಬಿಡು ರಹಿತ 'ಸಂಧಿಲಿನ್' ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಆಯುರ್ವೇದದ ಋಷಿಮುನಿಪ್ರವೇಶ ಶಾಸ್ತ್ರೋಕ್ತವಾಗಿ, ಅತ್ಯಾಧುನಿಕ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನವನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿ ತಯಾರಿಸಲಾಗಿದೆ.
- ◆ ಇದು ಗಂಟುನೋವು, ಬೆನ್ನುನೋವು, ಉಳುಕು, ಮಾಂಸ ಖಂಡಗಳ ಸೆಳೆತ, ನರ, ವಾತ ಸಂಬಂಧಿ ನೋವುಗಳಿಗೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ.
- ◆ ತ್ವಚೆಗೆ ಹಿತಕರವಾಗಿದ್ದು ಚರ್ಮ ಅಥವಾ ಬಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಯಾವುದೇ ಬಿಡು, ಕಲೆಗಳು ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ತಯಾರಕರು



ISO / GMP CERTIFIED

ಶ್ರೀ ಧರ್ಮಸ್ಥಳ
ಮಂಜುನಾಥೇಶ್ವರ ಆಯುರ್ವೇದ ಫಾರ್ಮಸಿ
ಕುತ್ವಾಡಿ - 574 118, ಉಡುಪಿ ಜಿಲ್ಲೆ, ಕರ್ನಾಟಕ
Ph / Fax: 0820 - 2520852
Email: sdmaph@gmail.com

ಇದು 'SDM ಆಯುರ್ವೇದ ಫಾರ್ಮಸಿ'ಯ
ಉತ್ಪನ್ನ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಉತ್ಪನ್ನ

ತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ಯಾವಾಗಲಾದರೂಮೈ ತಂದು, ತಿಂದು, ಉಳಿದದ್ದನ್ನು ಎಸೆಯುವುದೇ ಕ್ಷೇಮ! ಹಸಿವಾದಾಗ ಮಕ್ಕಳು ಮೊದಲು ಬಂದು ಟೇಬಲ್ / ಪ್ಲಿಜ್ ಹುಡುಕುತ್ತಾರೆ. ಆಗ ಕೈಗೆ ಸಿಕ್ಕದ್ದನ್ನು ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆ! ಹೀಗಾಗಿ ಪ್ಲಿಜ್ಜಿನಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ಹಾಗೆ ಮೊದಲು ಹಣ್ಣು - ನೀರು-ಕ್ಯಾರೆಟ್-ನಂತಹ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನಿಡಿ. ಟೇಬಲ್ ಮೇಲೆ ನೀರು, ಡ್ರೈಫ್ರೂಟ್ಸ್-, ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣುವಂತೆ ಇಡುವುದು ಉಪಯುಕ್ತ.

ನಿರ್ದಯ ಕೊರತೆ ಮತ್ತು ಒತ್ತಡದ ಏರಿಕೆ ಹದಿಹರೆಯದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ 'ಜಂಕ್ ಫುಡ್'ನ ಸೇವನೆಯ ಪ್ರಮಾಣ ಏರಲು ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣಗಳು ಎಂದೂ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. 'ಜಂಕ್ ಫುಡ್'ನ ಸೇವನೆ ಮತ್ತು ಫುಡ್ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಏರಿಸುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಇದೊಂದು ವಿಷ ಚಕ್ರದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವ ಕೌಶಲಗಳನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹೇಳಿಕೊಡಬೇಕು. ಒತ್ತಡವನ್ನು ತಿನ್ನುವುದರ ಮೂಲಕ ನಿಭಾಯಿಸುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ಓದು-ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಜೊತೆ ನಿರ್ದಯಾಗಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ 7-8 ಗಂಟೆಗಳ ಸಮಯ ಅತ್ಯಗತ್ಯ.

ಇವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಬರೆಯುವಾಗ ಚೀನೀ ವೈದ್ಯ ಸ್ನೇಹಿತೆ ಲೀಯಾಂಗ್ ಅಂದು ಬೀಜಿಂಗ್‌ನಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದ ಮಾತುಗಳು ಮತ್ತೆ ನೆನಪಾಗುತ್ತಿವೆ. 'ಚೀನಾದಲ್ಲಿ ಈಗ ಅಡಿಗಿ ಮಾಡುತ್ತಿರುವವರು ಅಜ್ಜ-ಅಜ್ಜಿಯರು ಮಾತ್ರ! ಚೀನಾದ 'ವೆಟ್ ಮಾರ್ಕೆಟ್' ನಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿದಿನ ಹೋಗಿ, ಟೊಮ್ಯಾಟೋಗಳಿಗೆ ಚೌಕಾಸಿ ಮಾಡಿ, ಮನೆಗೆ ಹೋಗಿ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ತಿನಿಸುಗಳನ್ನು ಮಾಡುವವರು ವೃದ್ಧರು ಮಾತ್ರ. ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಕ್ರಾಂತಿ, ಜಾಗತೀಕರಣದ ನಂತರ ಹುಟ್ಟಿದ ಯುವ ಜನರಿಗೆ ಅದುಗೆ ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆಂದೇ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ! ಅವರಿಗೂ ಹಸಿವೂ ಇಲ್ಲ; ಬೊಜ್ಜೂ ಇದೆ!' ಭಾರತದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯೂ ಹೆಚ್ಚೇನೂ ಬೇರೆಯಾಗಿಲ್ಲ ಎಂದೇ ನನಗನ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ಅಪ್ಪ-ಅಮ್ಮಂದಿರು ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ, ಹಸಿವಿನ ಬಗ್ಗೆ, ಅವರ ತೂಕದ- ನಿಷ್ಕ್ರಿಯತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ತಲೆ ಕೆಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲೇ ಬೇಕಾಗಿದೆ. ಇಂಡಿಯಾನಾ ಯೂನಿವರ್ಸಿಟಿಯ ಪ್ರೊ. ರಿಚರ್ಡ್ ವಿಲ್ಕಿ ಹೇಳಿರುವಂತೆ 'ತಿನ್ನುವುದನ್ನು ಕಲಿಯುವುದೆಂದರೆ ಮನುಷ್ಯನಾಗಲು ಕಲಿತಂತೆ!'