



ಅಪರಿಚಿತರ ಮೇಲೆ ಬೀರುವ ಮೊದಲ ಪ್ರಭಾವವು ನಮ್ಮ ನಡುವಿನ ಹಲವು ಬಗೆಯ ಸಂಬಂಧಗಳ ಬುನಾದಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ನಾವು ಉಂಟು ಮಾಡುವ first impression ಬಹಳ ಮಹತ್ವದ್ದು.

ಅಧ್ಯಯನಗಳ ಪ್ರಕಾರ, ನಾವು ಬೀರುವ ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾದ ಮೊದಲ ಪ್ರಭಾವಕ್ಕೆ ಮೂಲ ಶೇಕಡಾ 93 ರಷ್ಟು ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಲ್ಲಿ ನಾವು ಹೇಗೆ ಕಾಣುತ್ತೇವೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಈ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಹೊರ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿ ಉಡುಪು ತೊಡುಪು, ಅಲಂಕಾರ, ದೇಹಾಕಾರ, ನಿಲುವು, ಭಂಗಿ, ಆಂಗಿಕ ಭಾಷೆ, ಆಡುವ ಭಾಷೆ ಇವೆಲ್ಲವೂ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾಗುತ್ತವೆ. ಅತ್ಯಂತ ಮುಖ್ಯ ದೇಹದ ಆಕಾರ, ದೇಹದ ದೃಢತೆ, ಆರೋಗ್ಯ. ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಿ ಅದು ನಮ್ಮ ಎಲ್ಲಾ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ನಮಗೇ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಇತರರ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಬೀರುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕಿಂತ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಇದೆಲ್ಲವೂ ಸೇರಿ ಅದು ನಮ್ಮ ಮಾನಸಿಕತೆಯ ಮೇಲೆ ಗೆಲುವಿನ, ಪ್ರಸನ್ನತೆಯ, ಆಶಾವಾದದ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಬೀರುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

ಇದು ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯ ಯಶಸ್ಸಿನ ಬುನಾದಿ. ಹೀಗಾಗಿ ದೇಹಾರೋಗ್ಯ, ದೇಹದಾರ್ಡ್ಯತೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಲು, ಉಳಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗಲು ಒಂದಿಲ್ಲ ಒಂದು ರೀತಿಯ ವ್ಯಾಯಾಮ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ನಾವು ಇವತ್ತು ಅದರ ಒಂದು ವಿಭಾಗವಾದ ಜಿಮ್ಮಾಸ್ಟಿಕ್ಸ್ ಅಥವಾ ಜಿಮ್ ಕುರಿತು ಮಾತನಾಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಜಿಮ್ಮಾ ಹಮ್ಮುಬಿಮ್ಮಿಗೂ ಪೂರಕ; ಗಮ್ಯತ್ನೂ ಹೌದು, ಅದಕ್ಕೆ ಕಿಮ್ಮತ್ನೂ ಇದೆ.

ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ನಾವು ದಿನವೂ ವಾಕಿಂಗ್, ಜಾಗಿಂಗ್ ಇತ್ಯಾದಿ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಈಗಾಗಲೇ ದೇಹದ ತೂಕ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ಸಮತೋಲಕ್ಕೆ ಬಂದಿದ್ದು, ನಮ್ಮ ಆಹಾರ ಇತ್ಯಾದಿ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸ್ಥಿರವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಹೋಗುವಂತಿದ್ದರೆ ಬಹುಶಃ ಇದು ಸಾಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಎಲ್ಲಾ ಆರ್ಥಿಕ ವರ್ಗದವರಿಗೆ, ವಯೋಮಾನದವರಿಗೆ ಅನಿವಾರ್ಯವೋ ಎಂಬಂತೆ ಅಭ್ಯಾಸವಾಗಿರುವ ಸಾರ್ವತ್ರಿಕ ಸೋಮಾರಿತನ ಮತ್ತು ಹಾಳುಮೂಳು ತಿನ್ನುವ ಹವ್ಯಾಸ ಹೆಚ್ಚಿನವರ ತೂಕವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿದೆ. ಬೊಜ್ಜು ಈಗ ನಮ್ಮ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸಂಕೇತವಾಗಿದೆ. ಇಂಥ ಸಾಧಕರಿಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ವಾಕಿಂಗ್, ಜಾಗಿಂಗ್ ಏನೂ ಪ್ರಯೋಜನ ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ. ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ದೂರದೂರದಿಂದ ಕಾರಿನಲ್ಲಿ ಬಂದು, ಅಲ್‌ಬಾರ್‌ನಲ್ಲಿ ಸ್ನೇಹಿತರ ಜೊತೆ ಒಂದಷ್ಟು ಕೈಕಾಲು ಆಡಿಸಿ, ಎಲ್ಲರೂ ಸೇರಿ ಹತ್ತಿರದ ಹೋಟೆಲಿಗೆ ಹೋಗಿ ಗುಲಾಬ್ ಜಾಮೂನ್, ಬೆಣ್ಣೆ ದೋಸೆ ಮೆಲ್ಲುವವರನ್ನು ನಾವು ನೋಡಿದ್ದೇವೆ. ಇಂಥವರಿಗೆ ಜಿಮ್ ಅಭ್ಯಾಸ ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕ.



ಸಂಧಿಲಿನ್ ಹಚ್ಚಿರಿ

ನೋವಿಗೆ

ಬಾಯ್ ಬಾಯ್ ಹೇಳಿ !



ಸಂಧಿಲಿನ್
SANDHILIN ಸಂಧಿಲಿನ್

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