

- ಸಂಬಂಧಗಳು: ಮನೆಯ ಒಳಗಡೆ ಮತ್ತು ಹೊರಗಡೆ ಜನರ ಜೊತೆ ಸಂಬಂಧಗಳ ಗುಣಮಟ್ಟ, ಭಿನ್ನಾಭಿಪ್ರಾಯಗಳು, ಜಗಳ ಮನಸ್ತಾಪಗಳು, ನಮ್ಮ ನಡೆನುಡಿ, ಕ್ರಿಯೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳು ಹೇಗಿರುತ್ತವೆ.
- ಸಾಮಾಜಿಕ ಸ್ಥಿತಿಗತಿಗಳು ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಅವ್ಯವಸ್ಥೆ. ಜಾತಿಧರ್ಮ ವರ್ಗಗಳ ನಡುವಿನ ವೈಮನಸ್ಸು, ಕಲಹಗಳು, ಸಾಮಾಜಿಕ ಆಸರೆ, ಒಂಟಿತನವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುವ ಜನ, ಲಾ ಅಂಡ್ ಆರ್ಡರ್ ಕಾನೂನು ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಸಮರ್ಪಕತೆ ಅಸಮರ್ಪಕತೆ, ಪೈಪೋಟಿ- ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ಪ್ರಮಾಣ ಮತ್ತು ಅದು ಸಕ್ರಮವೇ/ಅಕ್ರಮವೇ.
- ನೈತಿಕ ಮೌಲ್ಯಗಳು, ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆ, ಸತ್ಯನ್ಯಾಯ ಧರ್ಮದ ಪಾಲನೆ, ವೈಯಕ್ತಿಕ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಕುಟುಂಬ ಮತ್ತು ಸಮಾಜದ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಪಾಲನೆಯಾಗುತ್ತಿರುವೆಯೇ?
- ಭದ್ರತೆ ಅಭದ್ರತೆಯ ಅಂಶಗಳು: ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮಾನ, ಪ್ರಾಣ, ಆಸ್ತಿ, ಬೆಲೆಬಾಳುವ ವಸ್ತುಗಳ ಭದ್ರತೆ



ಅಭದ್ರತೆ, ಸುರಕ್ಷತೆ ಅಸುರಕ್ಷತೆ. ಅವಧಿಗೆ ಮುಂಚೆ ಬರುವ ಸಾವಿನ ಭಯಾ ಅಥವಾ ಆತಂಕ.

- ಜೀವನದ ಘಟನೆಗಳು: ಪಾಸಿಟಿವ್/ನೆಗೆಟಿವ್
- ಕಲೆ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗಿಯಾಗುತ್ತೇವಾ?

ನಮ್ಮ ಮನವೇ ಮೂಲ...

ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ 8 ಅಂಗಾಂಗಗಳಿವೆ.

- ಮೆದುಳು -ನರಮಂಡಲ- ಮನಸ್ಸು
- ಜೀರ್ಣಾಂಗಗಳು
- ಹೃದಯ ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆ
- ಉಸಿರಾಟದ ಅಂಗಗಳು
- ಚಲನೆಯ ಅಂಗಗಳು
- ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿಯ ಅಂಗಗಳು

- ವಿಸರ್ಜನಾಂಗಗಳು

• ಹಾರ್ಮೋನು ವ್ಯವಸ್ಥೆ
ಇಡೀ ದೇಹದ ಈ ಎಲ್ಲ ಅಂಗಾಂಗಗಳನ್ನು ನಿರ್ದೇಶಿಸುವ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮೆದುಳು, ನರಮಂಡಲ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹಸಿವು, ನೀರಡಿಕೆ, ನಿದ್ರೆ, ಮೈಥುನ, ಸ್ವರಕ್ಷಣೆ, ದೇಹದ ಚಲನೆ, ಒಳಗಿನ ಮತ್ತು ಹೊರಗಿನ ಪ್ರಚೋದನೆಗಳಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ, ಸಮಯ, ಸಂದರ್ಭ, ಸ್ಥಳಗಳಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಏನು ಮಾಡಿದರೆ ಏನಾಗುತ್ತದೆ, ಯಾವ ಕೆಲಸವನ್ನು ಹೇಗೆ ಮತ್ತು ಎಷ್ಟು ಬೇಗ ಮಾಡಬೇಕು? ಯಾರನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸಬೇಕು. ಯಾರನ್ನು ನಿರಾಕ್ಷಿಪಬೇಕು. ಯಾರ ಜೊತೆ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸಬೇಕು. ಯಾರೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧ ಬಿಡಬೇಕು. ವಾಸ್ತವಿಕತೆ ಏನು? ಅದಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ, ಆಸೆ ಆಕಾಂಕ್ಷೆ ಗುರಿ, ನಿರೀಕ್ಷೆಗಳು ಹೇಗಿರಬೇಕು? ಎಷ್ಟಿರಬೇಕು? ಹತಾಶೆ ನಿರಾಶೆಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ನಿಭಾಯಿಸಬೇಕು? ಆದಾಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ? ಆದಾಯ ವೆಚ್ಚವನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವುದು ಹೇಗೆ? ಭೋಗ ಭಾಗ್ಯಗಳ ಸಂಪಾದನೆ ಹೇಗೆ? ಕಾಯಿಲೆ ಕಸಾಲೆ ಬಂದರೆ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು? ಯಾವ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ಮೆದುಳಿನ ಕಾರ್ಯಾಂಗವಾದ ಮನಸ್ಸು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತದೆ.

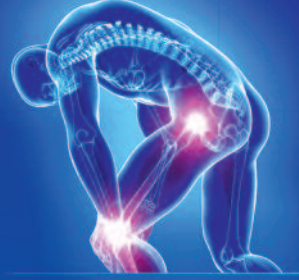
ಆದ್ದರಿಂದ ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಕ್ರಿಯೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳು, ನಡೆ ನುಡಿಗಳ ಹಿಂದೆ ಮನಸ್ಸು ಎಂಬುದಿದೆ. ಮನಸ್ಸು ನಮ್ಮ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣದ, ಕೈಗೆ ಸಿಗದ ಚೇತನ. ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುವಾಗ ಬಿಟ್ಟು, ಉಳಿದೆಲ್ಲ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಎಚ್ಚರದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ನಾನು ಎಂದಾಗ, ಅದನ್ನು ಹೇಳುವುದು ಮನಸ್ಸು. ನೀವು ಯಾರು ಎಂದರೆ 'ನಾನು...' ಎಂದೇ ಮಾತು ಮುಂದುವರಿಸುತ್ತೇವೆ.

ನಾನು ಉದಾರಿಯಾಗಬೇಕೇ, ಎಷ್ಟು ಉದಾರಿ, ನಾನು ಜಿಪುಣನಾಗಿರಬೇಕೇ? ನಾನು ಯಾರನ್ನು ಎಷ್ಟು ಗೌರವಿಸಬೇಕು, ನಾನು ಯಾರೊಂದಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಬೆರೆಯಬೇಕು? ನನ್ನ ನಿತ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಶಿಸ್ತಿನಿಂದ ಮಾಡಬೇಕೇ ಅಥವಾ ಇಷ್ಟ ಬಂದಾಗ ಮಾಡಬೇಕೇ? ನೈತಿಕ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಬೇಕೇ, ಅಪರಾಧ, ಸುಳ್ಳು, ವಂಚನೆ ಮಾಡಬೇಕೇ ಎಂಬುದನ್ನು ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತದೆ. ತಪ್ಪು ಮಾಡಿ ಪಾಪಕೃತ್ಯ ಮಾಡಿ ನಾನು ಮಾಡಿದ್ದೇ ಸರಿ ಎನ್ನಬೇಕೇ, ಮಾಡಬಾರದಿತ್ತು ಎಂದು ಪಶ್ಚಾತ್ತಾಪ ಪಡಬೇಕೇ, ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟವರ ಕ್ಷಮೆ ಕೇಳಬೇಕೇ ಎಂಬುದನ್ನು ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ತೀರ್ಮಾನ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸಿದ್ದರೆ ಮಾರ್ಗ. ಮನಸ್ಸು ಮಾಡಿದರೆ, ಪರ್ವತವನ್ನು ಜರುಗಿಸಬಹುದು.

ರೈಟ್ ಸಹೋದರರು ಮನಸ್ಸು ಮಾಡಿ ಹಾರುವ ಯಂತ್ರ ಕಂಡುಹಿಡಿದರು. ಮಾರ್ಕೋನಿ ರೇಡಿಯೋ ಕಂಡುಹಿಡಿದರು, ಎಡಿಸನ್ ವಿದ್ಯುದ್ದೀಪವನ್ನು ಆವಿಷ್ಕರಿಸಿದ. ಅಂಗವಿಕಲೆಯಾದರೂ ಅರುಣಿಮಾ ಸಿನ್ಹಾ ಗೌರಿಶಂಕರ ಶಿಖರವನ್ನೇರಿದಳು. ಹಲವು ಸಲ ಸೋತ ಅಬ್ರಹಾಂ ಲಿಂಕನ್ ಅಮೆರಿಕ ಅಧ್ಯಕ್ಷ ಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಸ್ಪರ್ಧಿಸಿ ಗೆದ್ದರು. ಇದರ ಹಿಂದಿನ ಮನಸ್ಸು ಅದ್ಭುತ.

ಈ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಆರೋಗ್ಯದಿಂದಿರುವ ಬಹುಮುಖ್ಯ ದಾರಿ.

ಸಂಧಿಲಿನ್
SANDHILIN ಸಂಧಿಲಿನ್



ಸಂಧಿಲಿನ್ ಹಚ್ಚಿ
ನೋವಿಗೆ
ವಿದಾಯ ಹೇಳಿ!



- ವಿವಿಧ ತರಹದ ನೋವಿಗೆ ತಕ್ಷಣ ಪರಿಹಾರವಾಗು
- 'ಸಂಧಿಲಿನ್' ಲಿನಿಮೆಂಟ್‌ನ್ನು ಆಯುರ್ವೇದದ ಗುರುಪಿಮುನಿ ಪ್ರಣೀತ ಶಾಸ್ತ್ರೋಕ್ತವಾಗಿ, ಆತ್ಯಾಧುನಿಕ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನವನ್ನು ಆಳವಡಿಸಿ ತಯಾರಿಸಲಾಗಿದೆ.
- ಚರ್ಮ ಅಥವಾ ಬಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಯಾವುದೇ ಬಿಡು, ಕಲೆಗಳು ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ತಯಾರಕರು



ಶ್ರೀ ಧರ್ಮಸ್ಥಳ

ಮಂಜುನಾಥೇಶ್ವರ ಆಯುರ್ವೇದ ಫಾರ್ಮಸಿ

ಉದುಪಿ-574 118, ಕರ್ನಾಟಕ.

Customer Care: +91 89709 77513

Email: sdmaph@sdmayurvedacollegeudupi.in

<https://sdmayupharmacy.com>

ISO 9001:22000 & GMP CERTIFIED

UIN:KA/044/2021