



ಕೇಂದ್ರೀಯ ಆಯುರ್ವೇದ ಸಂಶೋಧನಾ ಸಂಸ್ಥೆ Central Ayurveda Research Institute

ಸುಖಾಯು

- ಸದ್ವರ್ತನೆಯು ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ, ನೈತಿಕ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ
- ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ
- ಉತ್ತಮ ಕುಟುಂಬ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಂಬಂಧ ನಿರ್ಮಿಸುತ್ತದೆ



ಸಮಗ್ರ ಕ್ಷೇಮಕ್ಕಾಗಿ ಸದ್ವರ್ತನೆ

- ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಜೀವನಶೈಲಿಯನ್ನು ಪಾಲಿಸುವುದು
- ಮಾತು ಮತ್ತು ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಸತ್ಯತೆ
- ಕೋಪ, ದುರಾಸೆ, ದುಃಖ, ಅಹಂಕಾರ ಮುಂತಾದ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳಿಂದ ದೂರ ಇರುವುದು
- ಸೌಹಾರ್ದಯುತ, ಸಹಾನುಭೂತಿಯುಕ್ತ, ದಾನಶೀಲತೆಯನ್ನು ರೂಢಿಸುವುದು
- ಮದ್ಯಪಾನ, ತಂಬಾಕು ಮತ್ತು ಇತರ ಚಟಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರುವುದು
- ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆ, ಧನಾತ್ಮಕ ವರ್ತನೆ
- ಪ್ರತಿದಿನ ಯೋಗ ಮಾಡಿ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದಿರುವುದು
- ತಿಳಿದವರು, ಪೋಷಕರು ಮತ್ತು ಹಿರಿಯರಲ್ಲಿ ಗೌರವ ಇಡುವುದು
- ಸದಾ ಸಜ್ಜನರ ಹಾಗೂ ಬುದ್ಧಿವಂತರ ಸಹವಾಸ ಮಾಡುವುದು
- ಅತಿಯಾದ ಆಸೆ - ದೈಹಿಕ ಸುಖವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದು
- ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದು
- ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರುವುದು

