ತಾಪ ನಿವಾರಣೆ ಹೇಗೆ?

ಹೊರಗೆ ವಿಪರೀತ ಬಿಸಿಲು, ಸಹಿಸಲಸಾಧ್ಯವಾದ ದಗೆ. ಇದರಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ನೀರಿನಂಶ ಬೆವರು, ದಾಹದ ಮೂಲಕ ಇಂಗಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕು.

ಬಿಸಿಲ ತಾಪ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಆದಷ್ಟು ದ್ರವಾಹಾರ ಸೇವಿಸಿ. ನೀರು, ಮಜ್ಜಿಗೆ, ಎಳನೀರು, ತಾಜಾ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ, ಕಬ್ಬಿನ ರಸ ಕುಡಿಯಿರಿ. ಹಸಿ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಿ. ಸೌತೆಕಾಯಿ, ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಮೂಲಂಗಿ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಹಾಗೇ ತಿನ್ನಬಹುದು. ಮೊಳಕೆ ಕಾಳುಗಳನ್ನು ಸಲಾಡ್ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ತಿನ್ನಬಹುದು.

ಕಾಫಿ, ಟೀ ವರ್ಜಿಸಿ. ಇದರ ಬದಲಿಗೆ ಮೆಂತ್ಯ ಜೀರಿಗೆ ಹುರಿದು ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಬೆಲ್ಲ ಹಾಕಿದ ಕಷಾಯ ಸೇವನೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಬರೀ ನೀರು ಕುಡಿಯುವ ಬದಲು ಕುದಿಸಿ ಆರಿಸಿದ ನೀರಿಗೆ ಜೀರಿಗೆ ಹಾಕಿ ಕುಡಿಯಬಹುದು. ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಎದೆಯುರಿ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಕಷಾಯ ಸಹಕಾರಿ. ಇದನ್ನು ತಣ್ಣಗೆ ಮಾಡಿ ಬೇಕಾದರೂ ಕುಡಿಯಬಹುದು. ಪ್ರಕೃತಿದತ್ತವಾಗಿ ಸಿಗುವ ಎಳನೀರು ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಕುಡಿಯಿರಿ, ಕಲ್ಲಂಗಡಿ, ಕಿತ್ತಳೆ, ಮೋಸಂಬಿಯಂತಹ ಹಣ್ಣುಗಳ ಸೇವನೆ ಬಿಸಿಲಿನ ತಾಪಕ್ಕೆ ಹೊಟ್ಟೆ, ಕಣ್ಣು ಉರಿ ಬರುವುದನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ಕರಬೂಜ ಹಣ್ಣಿನ ಜ್ಯೂಸ್ ಕೂಡ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಎಳನೀರು ಕಿಡ್ನಿ ತೊಂದರೆ ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಮೂತ್ರ ನಾಳದ ಸೋಂಕು ಉಂಟಾಗುವುದನ್ನು ನಿವಾರಣೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮಹಿಳೆಯರಿಗೂ ಎಳನೀರು ಉತ್ತಮ ಪಾನೀಯ. ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ಬಿಸಿಲು ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸುವ ಎದೆಯುರಿಯನ್ನು ಇದು ಹೋಗಲಾಡಿಸುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಎಳನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಅಂಶ ಅತ್ಯಂತ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುವುದರಿಂದ ದೇಹದ ಸಮತೋಲನ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಕಾರಿ.

ಮನೆಯಲ್ಲಿರುವಾಗ ಆಗಾಗ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಕುಡಿಯುತ್ತಿರಿ. ಮಜ್ಜಿಗೆಗೆ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು, ಪುದಿನಾ ಎಲೆ, ಇಂಗು ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿಯಬಹುದು. ಇದು ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ಮಲಬದ್ಧತೆ ನಿವಾರಣೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಕಲ್ಲಂಗಡಿ ಹಣ್ಣು ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ಸೇವನೆ ದಾಹ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಸಹಕಾರಿ. ಅಲ್ಲದೆ ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡ ನಿವಾರಣೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ■

ಸರ್ವೇಜನಾಃ ಸುಖಿನೋ ಭವಂತು

ಸಮಸ್ಯೆ ನಿಮ್ಮದು ಪರಿಹಾರ ನಮ್ಮದು

ದಕ್ಷಿಣ ಭಾರತದಾದ್ಯಂತ ಜನಮನ್ನಣೆ ಪಡೆದಿರುವ ವಂಶಪಾರಂಪರಿಕ

ವಶೀಕರಣ ಮಾಂತ್ರಿಕರು

ಶ್ರೀಯುತ ಪರಶುರಾಮ್ ಗುರೂಜಿ

ಶ್ರೀ ಸಾಯಿಬಾಬ ಉಪಾಸಕರು

ಸ್ತ್ರೀ ಪುರುಷ ವಶೀಕರಣ, ಸತಿಪತಿ ಕಲಹ, ಡೈವೋರ್ಸ್ ಪ್ರಾಬ್ಲಮ್, ಸಾಲಬಾಧೆ, ಪ್ರೇಮವಿಚಾರ, ಸಂತಾನಫಲ, ವ್ಯಾಪಾರಾಭಿವೃದ್ಧಿ, ಜಮೀನು ವಿಚಾರ, ಕೋರ್ಟ್‌ಕೇಸ್, ಮಾಟಮಂತ್ರ, ಪ್ರೇತಬಾಧೆ ಇನ್ನಿತರ ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆ ಏನೇ ಇರಲಿ ಎಷ್ಟೇ ಕಠಿಣವಾಗಿರಲಿ ಕೇರಳ ಮತ್ತು ಕೊಳ್ಳೇಗಾಲದ 16ನೇ ಶತಮಾನದ ಪ್ರಾಚೀನ ತಾಳೆಗ್ರಂಥದ ರಹಸ್ಯವಾದ ಮಹಾರುದ್ರಶೂಲ ಪ್ರಣವಶಕ್ತಿಯಿಂದ

ಕೇವಲ 5 ದಿನದಲ್ಲಿ 100% ಪರಿಹಾರ ಶತಸಿದ್ಧ

ನೀವು ಎಷ್ಟೋ ದೈವ, ದೇವಸ್ಥಾನ ಮತ್ತು ಜ್ಯೋತಿಷ್ಯರಲ್ಲಿ ಕೇಳಿ ಪರಿಹಾರ ಸಿಗದೆ ನೊಂದಿದ್ದರೆ ಶೀಘ್ರ ಪರಿಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಇವರನ್ನೊಮ್ಮೆ ಭೇಟಿಮಾಡಿ.

ಇಲ್ಲಿ ಹೇಳುವ ವಿಷಯವನ್ನು ಗುಪ್ತವಾಗಿಡಲಾಗುವುದು. ಹಾಗೂ ಗುರೂಜಿಯವರಲ್ಲಿ ನಿಸ್ಸಂಕೋಚದಿಂದ ಮಾತನಾಡಲು ಕರೆಮಾಡಿ:

ಖಾಯಂ ಮನೆ ವಿಳಾಸ: ಜೈಬಾಲಾಜಿ ಜ್ಯೋತಿಷ್ಯಂ 9620444460

ಬನಶಂಕರಿ ದೇವಸ್ಥಾನದ ಹತ್ತಿರ, ಮುಖ್ಯಬಸ್‌ನಿಲ್ದಾಣದ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ, ಬನಶಂಕರಿ ಬೆಂಗಳೂರು.

ವಿಶೇಷ ಸೂಚನೆ: ಈ ಪೇಪರ್ ಕಟ್ಟಿಂಗ್ ತಂದವರಿಗೆ ಮುಜರಾಯಿ ಇಲಾಖೆ ಮತ್ತು ಧಾರ್ಮಿಕ ದತ್ತಿ ಇಲಾಖೆ ಹಾಗೂ ಮಾಡಾಯಿಕಾವ್ ಭಗವತಿ ದೇವಸ್ಥಾನಂ (ತಳಿಪರಂ) ಕೇರಳ ವತಿಯಿಂದ ಉಚಿತ ಸೇವೆಗಳು ಮತ್ತು ಪರಿಹಾರಗಳು ಲಭ್ಯವಿದೆ.