ಏಸಿ ಅತಿಯಾದರೆ ಬಿಸಿ!

ಮಲ್ಟಿನ್ಯಾಶನಲ್ ಕಂಪೆನಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ರಮೇಶ್ ಗೆ ಒಣ ಚರ್ಮದ ಸಮಸ್ಯೆ ಇದ್ದದ್ದೇ. ಆದರೆ ಅದೇನೋ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ ಬೇಸಿಗೆ ಬಂತೆಂದರೆ ಮತ್ತೂ ಹೆಚ್ಚು.ಅದರ ಜತೆ ಚರ್ಮ ಕಾಂತಿಹೀನವಾಗಿ ಸುಕ್ಕುಗಟ್ಟಿದಂತಾಗುವುದೂ ಸಾಮಾನ್ಯ. ನಲವತ್ತರ ತಾನು ಅರವತ್ತರವನಂತೆ ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದೇನೆ ಎಂಬ ಆತಂಕ. ಚರ್ಮ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಹೋದಾಗ ಅವರು ಹೇಳಿದ್ದು ತೇವಾಂಶ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಹೀಗಾಗಿದೆ.'ಅಯ್ಯೋ ಡಾಕ್ಟ್ರೇ ಮನೇಲೂ ಆಫೀಸಿನಲ್ಲೂ ಸದಾ ಏಸಿಯ ತಂಪು ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಇರ್ತೀನಿ, ಮತ್ತೇನು?' ಎಂದು ಹೆಮ್ಮೆಯಿಂದ ಉತ್ತರ ಕೊಟ್ಟದ್ದೇ ಅವನ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಮೂಲ ಕಾರಣ ಹೊರಬಿತ್ತು. ಅತಿಯಾದ ಏಸಿ ಬಳಕೆ!

ನಿಜ, ಸುಡು ಸೂರ್ಯನ ಕಿರಣಗಳಿಂದ ಸೋತು ಮನೆಗೋ ಆಫೀಸಿಗೋ ಬಂದು ತಣ್ಣನೆಯ ಏಸಿ ರೂಮಿನಲ್ಲಿ ಕುಳಿತರೆ ಆಹಾ, ಅದೆಷ್ಟು ಚೆನ್ನ! ಆದರೆ ಏಸಿ ಇರುವ ಕೋಣೆ ಒಣ ಮತ್ತು ಶುಷ್ಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಏಸಿ ಸತತವಾಗಿ ಓಡುವಾಗ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿರುವ ಆರ್ದ್ರತೆಯನ್ನು ಹೀರುತ್ತದೆ. ಅದರೊಂದಿಗೇ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿರುವ ತೇವಾಂಶವನ್ನೂ ಸೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಚರ್ಮ ಒಣಗಿ ಮುದುರುತ್ತದೆ. ಶುಷ್ಕ ಚರ್ಮ ಎಳೆಯಲ್ಪಟ್ಟಾಗ ತುರಿಕೆ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಚರ್ಮ ಬಿರುಕು ಬಿಟ್ಟು ಹಪ್ಪಳೆ ಏಳಬಹುದು. ಸತತವಾಗಿ ಏಸಿ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಚರ್ಮದ ತೊಂದರೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ತನ್ನ ನಯ ನುಣುಪು ಎರಡನ್ನೂ ಕಳೆದುಕೊಂಡ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ನೆರಿಗೆ-ಸುಕ್ಕುಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ವಯಸ್ಸಾದಂತೆ ಕಾಣುವುದು ಸಹಜ. ಹಾಗೆಯೇ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಉರಿ ಬಿಸಿಲಿನಿಂದ ತಂಪಿನ ವಾತಾವರಣಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವುದು ದೇಹಕ್ಕೆ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಕಷ್ಟ. ಹೊರಗೆ ಬಿಸಿಲಿದ್ದು ಒಳಗೆ ಚಳಿ ಎನ್ನಿಸುವಷ್ಟು ತಂಪಿನಲ್ಲಿ ಗಂಟೆಗಟ್ಟಲೇ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದರೆ ಆನಂತರ ಸುಸ್ತು, ತಲೆನೋವು ಮತ್ತು ಮೈಕೈನೋವು ಕಾಣಿಸುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಇದರೊಂದಿಗೆ ಏಸಿಗಳ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಕಡೆಯೂ ಗಮನ ನೀಡಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ತಂಪು ಶುದ್ಧ ಗಾಳಿಯ ಬದಲು ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣು ಜೀವಿಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಗಾಳಿ ಸೇವಿಸಿ ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಮತ್ತು ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆಗಳಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೂ ಇದೆ.

ಪರಿಹಾರ: ಹೀಗೆಂದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ಏಸಿ ಬಳಸಬಾರದು ಎಂದಲ್ಲ. ಮಿತವಾಗಿ ಬಳಸಿ ಕೆಲವು ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಬೇಕು ಅಷ್ಟೇ. ಏಸಿಯನ್ನು ಶುಚಿಗೊಳಿಸಿ ಅದರ ಫಿಲ್ಟರ್ ಗಳನ್ನು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಬದಲಿಸಬೇಕು.

ಬಿಸಿಲು ಜೋರಿದೆ, ತಣ್ಣಗಾಗಲಿ ಎಂದು ಉಷ್ಣಾಂಶ ತೀರಾ ಕಡಿಮೆ ಅಂದರೆ ನಡುಗುವಷ್ಟು ಇಡಬಾರದು.

ಏಸಿ ಇರುವ ಕೋಣೆ ಎಷ್ಟೇ ತಣ್ಣಗಿದ್ದರೂ , ಬಾಯಾರಿಕೆ ಅನಿಸದಿದ್ದರೂ ಆಗಾಗ್ಗೆ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದು ಕಡ್ಡಾಯ.

ಆ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ಬೋಗುಣಿ-ಲೋಟ ಇಡುವುದು ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ. ಏಸಿಯು ಈ ನೀರಿನ ತೇವಾಂಶವನ್ನು ಮೊದಲು ಹೀರುತ್ತವೆ.

ಬೆಳಗಿನಿಂದ ಸಂಜೆಯವರೆಗೆ ಒಂದೇ ಕಡೆ ಕುಳಿತು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದರ ಬದಲು ಎರಡು ಗಂಟೆಗೊಮ್ಮೆ ನೆರಳಲ್ಲಿ ಹೊರಗೆ ಸುತ್ತಾಡುವುದೂ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ಪೌಡರ್ ಹಚ್ಚುವ ಬದಲು ತೇವಾಂಶವುಳ್ಳ

ಶ್ರೀ ಪಂಚಮುಖಿ ಜ್ಯೋತಿಷ್ಯಂ

ॐ ✝ ☪ INDIA'S MOST POPULAR ASTROLOGER ॐ ✝ ☪

ಪಂಡಿತ. ಶ್ರೀ ಗಣೇಶ್ ಕುಮಾರ್ ಶ್ರೀ ಶ್ರೀ ಹನುಮಾನ್ ಆರಾಧಕರು

ಕೇರಳ, ಕಲ್ಕತ್ತಾದ ಸಾವಿರಾರು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದಿನ ಪ್ರಾಚೀನ ನಾಡಿಗ್ರಂಥ ಆಧಾರದಿಂದ ಸರ್ವಮಂತ್ರ ವಿದ್ಯೆ, ಜ್ಯೋತಿಷ್ಯ ಶಾಸ್ತ್ರ ಪಂಚಮಹಾಗುರುಗಳ ಬೋಧನೆಯಿಂದ ಯೋಗ ಯಜ್ಞಗಳ ಮೂಲಕ ಸರ್ವ ವಿದ್ಯೆಯನ್ನು ತಮ್ಮ ವಶದಲ್ಲಿರಿಸಿಕೊಂಡಿರುವವರು. ವಶೀಕರಣ, ಮದುವೆ, ಸಂತಾನ, ದಾಂಪತ್ಯ, ಪ್ರೇಮವಿಚಾರ, ಲೈಂಗಿಕ, ಮಾನಸಿಕ, ಗೃಹಶಾಂತಿ, ವಿದ್ಯೆ, ಆರೋಗ್ಯ, ವಿದೇಶ ಪ್ರಯಾಣ, ಹಣಕಾಸು, ವ್ಯಾಪಾರ,ಉದ್ಯೋಗ, ಕೋರ್ಟ್ ಕೇಸು, ಸಾಲಬಾಧೆ, ಮಾಟಬಾಧೆ, ಶತ್ರುಕಾಟ, ಅಲ್ಲದೆ ರಾಜಯೋಗ ವಶ ಮತ್ತು ಅಖಂಡ ಯೋಗವಶಗಳು, ಇನ್ನಿತರ ನಿಮ್ಮ ಯಾವುದೇ ಕಠಿಣ, ನಿಗೂಢ ಮತ್ತು ಗುಪ್ತ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ, ಸಲಹೆ ಮತ್ತು ಪರಿಹಾರ ಶತಸಿದ್ಧ.

600 ವರ್ಷ ಹಳೆಯ ಪಂಚಸಿದ್ಧಿ ತಂತ್ರಗಳಿಂದ ನಿಮ್ಮ ದುಶ್ಚಟ, ದೀರ್ಘಾವಧಿ, ಲೈಂಗಿಕ, ಸಂತಾನ, ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಸನಾತನ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳಿಂದ ಅತೀ ಶೀಘ್ರದಲ್ಲಿ ಸಮಗ್ರ ಪರಿಹಾರ ಕಲ್ಪಿಸುತ್ತಿರುವವರು.

ವಿ.ಸೂ.: ಇಲ್ಲಿ ಹೇಳುವ ವಿಷಯಗಳೆಲ್ಲವೂ ಗುಪ್ತವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಯಾವುದೇ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಹೇಳಲು ಹಿಂಜರಿಯಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ದೂರವಾಣಿ ಹಾಗೂ ಪತ್ರದ ಮೂಲಕ ವಿವರಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು.

ಬೆಂಗಳೂರು ಖಾಯಂ ಮನೆ ವಿಳಾಸ ನಂ.167/3, ಮೊದಲನೇ ಮಹಡಿ, 1ನೇ ಮುಖ್ಯರಸ್ತೆ, 9ನೇ ಅಡ್ಡರಸ್ತೆ, ಮುತ್ತುರಾಯಸ್ವಾಮಿ ದೇವಸ್ಥಾನದ ಹತ್ತಿರ, ಮೈಸೂರು ಸರ್ಕಲ್, (ಸಿರಸಿ ವೃತ್ತ), ಚಾಮರಾಜಪೇಟೆ, ಬೆಂಗಳೂರು-18.

ಮೈಸೂರಿನಲ್ಲಿಯೂ ಲಭ್ಯವಿರುತ್ತಾರೆ

ಸಮಸ್ಯೆ ಏನೇ ಇರಲಿ, ಎಷ್ಟೇ ಕಠಿಣವಾಗಿರಲಿ 600 ವರ್ಷಗಳ ಹಳೆಯ 108 ಜ್ಯೋತಿಷ್ಯ ತಂತ್ರಗಳಿಂದ ಮಹೋನ್ನತ ಪರಿಹಾರಗಳು.

ಬೆಂಗಳೂರು ಮೈಸೂರು 9880444450