

ಎರಡೂ ಭುಜ ನೇರವಾಗಿರಬೇಕು. ಕೈಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಟೇಬಲ್‌ಗೆ ತಾಗುವಂತಿರಬೇಕು. ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಸಿಸ್ಟಂ ಮುಂದೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದಾದರೆ ಬಾಗದೇ, ಕುಗ್ಗದೇ ಮೌಸ್ ಕೈಗೆ ನಿಲುಕುವಂತಿರಬೇಕು. ಸೊಂಟ ಹಾಗೂ ಬೆನ್ನು ಕುರ್ಚಿಯ ಹಿಂಬದಿಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಒತ್ತಿಕೊಂಡಿರಬೇಕು. ಕುತ್ತಿಗೆ ನೇರವಾಗಿರಬೇಕು. ದೇಹ ಮತ್ತು ಕುರ್ಚಿಯ ನಡುವೆ ಅಂತರ ಉಳಿಯಬಾರದು. ದೇಹದ ಭಾರ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವ ಎರಡೂ ಮೂಳೆಗಳ (sitting bone) ಮೇಲೆ ಸಮಾನಾಂತರವಾಗಿ ಹರಡಬೇಕು.



ಮೂರು ತಪ್ಪುಗಳು

ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಜನರು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮೂರು ರೀತಿಯ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ—
ಭಂಗಿ-1: ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಸೊಂಟದ ಭಾಗವನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ತಂದು, ಬೆನ್ನಿನ ಭಾಗವನ್ನು ಕುರ್ಚಿಯ ಆಸೆಗೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ಬಾಗಿಸುವುದು.

ಸುದೀರ್ಘಕಾಲ ಈ ಭಂಗಿಯಲ್ಲೇ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಬೆನ್ನಿನ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ನೋವು ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಯ ಮೇಲೂ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಹುದು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ತಜ್ಞರು.

ಭಂಗಿ-2: ಕೈಗಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್‌ನ ಕೀಬೋರ್ಡ್‌ನಲ್ಲಿಟ್ಟು ತಲೆಯನ್ನು ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಪರದೆಯ ಕಡೆಗೆ ಬಾಗಿಸುವುದು.

ಇಲ್ಲಿ ಬೆನ್ನಿನ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಸ್ನಾಯು ಮತ್ತು ಕೊರಳಿನ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಮಣಕಟ್ಟಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ಕುತ್ತಿಗೆ ನೋವು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ.

ಭಂಗಿ-3: ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಮೌಸ್ ಹಿಡಿಯುವ ಕೈಯತ್ತ ದೇಹವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ವಾಲಿಸುವುದು.

ಈ ರೀತಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡಾಗ ಸೊಂಟದ ಭಾಗದ ಎಲುಬುಗಳು ಒಂದು ಬದಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಕುಚಿತಗೊಂಡು, ಇನ್ನೊಂದು ಬದಿಯಲ್ಲಿ ವಿಕಸನಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

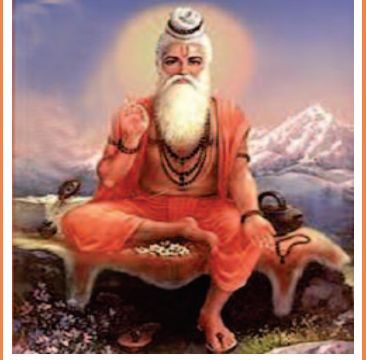
ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಕುರ್ಚಿಯ ಎತ್ತರವನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಹೊಂದಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನೀವು ಕುಳಿತುಕೊಂಡಾಗ ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳು ನೆಲಕ್ಕೆ ತಾಗುತ್ತಿವೆಯೇ, ಸೊಂಟ ಹಾಗೂ ಬೆನ್ನು ಸೂಕ್ತ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕುರ್ಚಿಗೆ ಆತುಕೊಂಡಿದೆಯೇ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ನೋಡಬೇಕು.

ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಕೀಬೋರ್ಡ್, ಮಾನಿಟರ್, ಡೆಸ್ಕ್, ಮೌಸ್‌ಗಳನ್ನೂ ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ಅಗತ್ಯಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಹೊಂದಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಬೆನ್ನು ಅಥವಾ ಭುಜವನ್ನು ಬಾಗಿರಿಸದೇ ಅವು ಸುಲಭವಾಗಿ ನಿಮಗೆ ನಿಲುಕುವಂತೆ ಇರಬೇಕು. ಹಾಗೆಯೇ, ಪ್ರತಿ 30 ನಿಮಿಷಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ತಪ್ಪದೇ ಎದ್ದು ಓಡಾಡುವುದನ್ನು ಮಾತ್ರ ಮರೆಯಬೇಡಿ.

ಈ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಸ್ನಾಯುಗಳು, ಕೆಲುಗಳು ಮತ್ತು ಮಣಕಟ್ಟುಗಳ ಮೇಲೆ ಸಮನಾದ ಒತ್ತಡ ಬೀಳುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೇ ಒಂದು ಭಾಗದ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಿ ತೊಂದರೆಯುಂಟಾಗುವುದು ತಪ್ಪುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೇ, ಹೃದಯ ರಕ್ತನಾಳಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಚಯಾಚಯ ಕ್ರಿಯೆಯ ಆರೋಗ್ಯವೂ ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ.

ಚಿಕ್ಕವಯಸ್ಸಿನಿಂದಲೇ ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಯನ್ನು ಹಿಂದಾಗಿ ಆರಾಮವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಅನೇಕರಿಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ತಪ್ಪು ಎನ್ನುವುದು ತಿಳಿದ ಮೇಲೆ ಕೆಲವರು ಕಷ್ಟ ಪಟ್ಟು ಈ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಬದಲಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಮೊದಲು ಕೊಂಚ ಅನಾನುಕೂಲ ಎನಿಸಿದರೂ ದಿನಗಳಿಂದ ತೆರನಾಗುತ್ತೇ ಆರೋಗ್ಯ ಲಾಭಗಳು ಗೋಚರಿಸಲಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ. ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ ಮತ್ತು ಇಂಟರ್ನಲ್ ಮೆಡಿಸಿನ್ ಆರ್ಕೈವ್ಸ್ ಇತ್ತೀಚಿಗೆ ನಡೆಸಿದ ಅಧ್ಯಯನಗಳ ಪ್ರಕಾರ— ದಿನಕ್ಕೆ 8ರಿಂದ 11 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಕುಳಿತು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರು ವಿವಿಧ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಪರಿಣಾಮ ಯಾವುದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸಾಯುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಶೇಕಡಾ 40ರಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ. ಕಚೇರಿ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ, ಆದರೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಬದಲಿಸಿದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನ ನಿಮ್ಮದಾಗಬಹುದು.

ವಶೀಕರಣ ಸ್ವಲ್ಪಲಕ್ಷ



ಶ್ರೀಯುತ ಮಂಜುನಾಥ ಗುರೂಜಿಯವರಿಂದ

ಇಷ್ಟದ ದೇವಿ ಅಘೋರಿ ಶಕ್ತಿದಳ ಭಂಡಾರ, ದುಷ್ಟ ಅಘೋಚರ ಶಕ್ತಿದಳ ಅಡಿಪುಪ ಆಟದಿಂದ ಮನುಷ್ಯನು ತಾನು ಬಯಸಿದಂತೆ ಸುಖ ಜೀವನವನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಸಿದ್ಧಿಸಾಧಕರ ಸಹಕಾರ, ನಿಮ್ಮ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಪ್ರಮುಖವಾದದ್ದು. ಅಂತಹ ಸಿದ್ಧಿಸಾಧಕರಾದ

“ಶ್ರೀ ಮಂಜುನಾಥ ಗುರೂಜಿ”
ಇವರಿಂದ ಮಾತ್ರ ಈ ಸಾಧನ ಸಾಧ್ಯ.

ಇವರು ಕೇರಳ ಬಂಗಾಳ, ಅಘೋರಿ, ನಾಗಸಾಧುಗಳ ಋಷಿಮುನಿಗಳ ಬಳಿ ಪ್ರಾಚೀನ ತಾಳಿಗ್ರಂಥದ ರಹಸ್ಯ, ಮಂತ್ರ-ತಂತ್ರ ದೇವಶಕ್ತಿ ಕಠೋರ ಸಾಧನೆಯಿಂದ ಯಾಗ ಯಜ್ಞಗಳ ಮೂಲಕ ಸಿದ್ಧಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ.

ವಿದ್ಯೆ, ಉದ್ಯೋಗ, ಶತ್ರುಭಯ, ಪ್ರೇಮವಿಚಾರ, ವಿವಾಹ, ಸಂತಾನ, ಮಾಟಮಂತ್ರ, ಶತ್ರುನಾಶ, ಲೈಂಗಿಕ, ಸಂಮೋಹಿನಿ, ಜಾಗದ ವಿಚಾರ, ಬಿಸಿನೆಸ್, ವಿದೇಶ ಪ್ರಯಾಣ, ಸಾಲಭಾದ, ಕಾರ್ಪೊರೇಟ್, ಗುಪ್ತಸಮಸ್ಯೆ, ಇನ್ನಿತರ ಯಾವುದೇ ಕಠಿಣ ಸಮಸ್ಯೆಯಿರಲಿ ಸಿದ್ಧಿಸಾಧನೆಯಿಂದ ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ **ಕೆಲವೇ ಗಂಟೆಗಳಲ್ಲಿ ಪರಿಹಾರ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.**

ವಿಶೇಷ ಸೂಚನೆ: ಜನವಶೀಕರಣ, ಲಕ್ಷ್ಮೀವಶೀಕರಣ, ಸ್ತ್ರೀಪುರುಷ ವಶೀಕರಣ, ಶತ್ರುವಶೀಕರಣಗಳಿಗೆ ಕೆಲವೇ ಗಂಟೆಗಳಲ್ಲಿ ಪರಿಹಾರ.

ನಮ್ಮನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗುವ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿಲ್ಲ ಒಮ್ಮೆ ಕರೆಮಾಡಿ ನಿಮ್ಮಿಲ್ಲ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಶಾಶ್ವತ ಪರಿಹಾರ ಪಡೆಯಿರಿ.

ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಕೇಟುವ ನಿಮ್ಮಿಲ್ಲ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಗುಪ್ತವಿಡಲಾಗುವುದು.

ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಯಾಲಿಂದಲೂ ಬಗೆಹರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ, ನಮ್ಮಿಂದ ಮಾತ್ರಸಾಧ್ಯ ಪರಿಹಾರ ಬೇಕಿದ್ದಲ್ಲಿ ಒಮ್ಮೆ ಕರೆಮಾಡಿ

ಶ್ರೀ ಮಂಜುನಾಥ ಗುರೂಜಿ
9886999747