



### ನಿರ್ದಯ ಮಿಥ್ಯಗಳು

ನಿರ್ದ ಅಂದರೆ ಯಾರಿಗೆ ತಾನೆ ಇಷ್ಟ ಇಲ್ಲ ಹೇಳಿ? ಎಲ್ಲರೂ ನಿರ್ದಯನ್ನು ಪ್ರೀತಿಯಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮಲಗುವುದು ಋಷಿ ಕೊಡುವ ಸಂಗತಿ. ಅದರಲ್ಲೂ ಬೆಳಿಗ್ಗೆಯ ಅರಿ ನಿರ್ದಯ ಸುಖ ಅನುಭವಿಸದೇ ಇರುವವರು ವಿರಳ. ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಸುಖಕರ ನಿರ್ದ ಅತಿ ಅಗತ್ಯ. ಆದರೆ ಆ ಬಗ್ಗೆ ಅನೇಕ ಮಿಥ್ಯವಳನ್ನು ಸತ್ಯ ಎಂದೇ ನಂಬಿಕೊಂಡು ಬಂದಿದ್ದೇವೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ನಿರ್ದ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ ಸತ್ಯ- ಅಸ್ತತ್ಯಗಳ ಕಲ್ಪನೆಯನ್ನೇ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಸಂಶೋಧಕರು ಸಂಶೋಧನಾ ಸಮೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ನಡೆಸಿದ್ದಾರೆ. ಬಹುತೇಕರು ಅಂತರ್ಜಾಲವನ್ನು ಜಾಲಾಡಿ ನಿರ್ದ ಬಗ್ಗೆ ಕೆಲವೊಂದು ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಅವರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ನಿರ್ದಯ ಬಗ್ಗೆ ಇರಬಹುದಾದ ಅಂತಹ ತಪ್ಪು ತಿಳಿವಳಿಕೆಗಳಾದರೂ ಏನು? 'ಚಿಂತೆಯಿಲ್ಲದವನಿಗೆ ಸಂತೆಯಿಲ್ಲಾ ನಿರ್ದ' ಎನ್ನುವ ಗಾದೆ ಇದೆ. ಯಾವ ಸಮಯ- ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಾದರೂ ನಿರ್ದಿಯ ಸ್ವಭಾವದವರಿಗೆ ಹೀಗೆ ಹೇಳಬಹುದು. ಅದನ್ನು ಅನೇಕರು ದೇವರು ನೀಡಿದ ವರ ಎಂದೇ ಭಾವಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಅದು ನಿಜಕ್ಕೂ ಆರೋಗ್ಯಕಾರಿಯಲ್ಲ. ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲೆಂದರಲ್ಲಿ ಯಾವಾಗ ಅಂದರೆ ಅವಾಗ ಮಲಗಿದರೆ ದೇಹಕ್ಕೆ ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ. ಬಳಲಿದಾಗ ಅಗತ್ಯದಷ್ಟು ನಿರ್ದ ಮಾಡಿದರೆ ದೇಹ ಉಲ್ಲಾಸಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ವಯಸ್ಸಾದಂತೆ ನಿರ್ದ ಕಡಿಮೆ ಎನ್ನುವ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆಯೂ ಇದೆ. ಐದಾರು ಗಂಟೆ ನಿರ್ದ ಮಾಡಿದರೆ ಸಾಕು ಎಂದೇ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಕಡಿಮೆ ಅವಧಿಯ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೂ ಇದೆ. ನಿರ್ದ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ರೋಗ ರುಜಿನಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುವ ಸಂಭವವೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಹಿರಿಯರಾದರೂ ನಿತ್ಯ ಏಳರಿಂದ ಎಂಟು ಗಂಟೆ ನಿರ್ದ ಮಾಡಬೇಕು ಎನ್ನುವುದು ತಜ್ಞರ ಸಲಹೆ.

ನಿದ್ರಾ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಗೊರಕೆ ಹೊಡೆಯುವುದು ಏನೋ ದೊಡ್ಡ ಅಪಾಯ ಎನ್ನುವ ಮೌಢ್ಯವೂ ಮನೆ ಮಾಡಿದೆ. ಕೆಲವರಿಗೆ ಗೊರಕೆ ಸಾಮಾನ್ಯ, ಗೊರಕೆ ಹೊಡೆಯುವುದರಿಂದ ಉಸಿರುಗಟ್ಟುತ್ತದೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿರುವುದೂ ತಪ್ಪು. ಗೊರಕೆ ಹಾನಿಕಾರ ಅಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದನ್ನೂ ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಕಡಿಮೆ ಹೊತ್ತು ಮಲಗುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದರೆ ದೇಹ ಅದಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದೂ ಕೂಡ ತಪ್ಪು. ಏಕೆಂದರೆ ನಿರ್ದ 4 ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ. ನಿರ್ದ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿದರೆ ಮೆದುಳಿಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಸಿಗದಿರಬಹುದು. ಎಚ್ಚರ ಆದ ಮೇಲೆ ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲೇ ಹೊರಳಾಡಬಾರದು ಎನ್ನುವುದೂ ಕೂಡ ತಪ್ಪು. ಎಚ್ಚರದ ನಂತರವೂ ಮೂರುನಾಲ್ಕು ಬಾರಿ ಲಘು ನಿರ್ದ ತೆಗೆಯುವುದು ತುಂಬ ಒಳ್ಳೆಯದು ಎನ್ನುವುದು ಸಂಶೋಧಕರ ವಾದ

### ತೂಕ ಇಳಿಕೆಗೆ ಚಹ ನೆರವು

ಟೀ ಪ್ರೇಮಿಗಳಿಗೊಂದು ಸಹ ಸುದ್ದಿ. ಏನೆಂದರೆ ಭಾರತೀಯ ಸಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಪಾನೀಯಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾದ ಚಹವನ್ನು ಚಪ್ಪರಿಸಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ದೇಹದ ತೂಕವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಚಹ ಪ್ರೇಮಿಗಳು ಕಿರಿಕಿರಿ ಆದಾಗ, ತುಂಬ ತಲೆ ಬಿಸಿಯಾಗಿದೆ ಎಂದು ತಮ್ಮ ಬಾಧೆಯ ಶಮನಕ್ಕೆ ಚಹ ಬೇಕೇ ಬೇಕು ಎನ್ನುವವರೂ ಇದ್ದಾರೆ. ನಿಜ. ಅವರ ಬಯಕೆಯ ದೇಶಿ ಪಾನೀಯ ಚಹಕ್ಕೆ ಒಂದಿಷ್ಟು ಮಸಾಲೆ ಸೇರಿಸಿ ಸವಿಯುವುದರಿಂದ ಅವರ ಬಾಧೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಜೊತೆಗೆ ದೇಹದ ತೂಕವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಟೀ ಮೋಹಿಗಳಿಗೆ ಮತ್ತೊಂದು ಋಷಿಯ ವಿಷಯವನ್ನು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ತೂಕವನ್ನು ಇಳಿಸಬೇಕು. ಹಾಗಾದರೆ ಮಸಾಲಾ ಟೀ ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂದು ಕಾಡುವ ಪ್ರಶ್ನೆಗೂ ಅವರು ಉತ್ತರ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ. 10 ಲವಂಗ, 15 ಪುಲಕಿ, 3 ಚಮಚ ಕಾಳು ಮೆಣಸು, 3 ಚಮಚ ಜೀರಿಗೆ, ದಾಲ್ಚಿನ್ನಿ ತೋರು ಬೆರಳಿಷ್ಟು ಉದ್ದ, ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಶುಂಠಿ ಪುಡಿ ಸಾಕು.

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ: ಮಸಾಲೆ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಎರಡು ನಿಮಿಷ ಸಣ್ಣನೆ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಹುರಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ತಣ್ಣಗಾದ ಮೇಲೆ ಶುಂಠಿಪುಡಿ ಬೆರೆಸಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಂತರ ಟೀ ಮಾಡುವಾಗ ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಮಸಾಲಾ ಪುಡಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಟಿ ಕುದಿಸಿ ಸೋಸಿದರೆ ಮಸಾಲಾ ಟೀ ಸಿದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಮನೆಮದ್ದಿನ ಗುಣ ಇರುವುದರಿಂದ ಚಹ ಪ್ರಿಯರು ಆಗಾಗ ಕುಡಿಯುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು ಎನ್ನುವುದು ಸಂಶೋಧಕರ ಸಲಹೆ.

### ಒಣಗಣ್ಣು ಬೇನೆಗೆ ಎಸಿ ಪುಷ್ಟಿ

ಬೇಸಿಗೆ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣಿನ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಾಡುವುದು ಸಹಜ. ಕಣ್ಣಿನ ಶುಷ್ಕತೆ- ಕಿರಿಕಿರಿ ಬೇಸಿಗೆ ದಿನಗಳಲ್ಲೇ ಹೆಚ್ಚು. ಅದೂ ಹವಾನಿಯಂತ್ರಿತ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಎಂದು ಚೆನ್ನೈ ಸಂಶೋಧಕರ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ.

ಕೃತಕ ಹವಾಮಾನ ನಿಯಂತ್ರಿತ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣು ಒಣಗುವುದು ಹೆಚ್ಚು ಇದನ್ನು ಡ್ರೈ ಏ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಅದು ಕಣ್ಣಿನ ತುರಿಕೆ ಇಲ್ಲವೆ ಕಣ್ಣೀರ ಸೋರಿಕೆ ಮೂಲಕ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಕಣ್ಣು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಅಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು. ಅದರ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣೆ ಸುಗಮವಾಗಿ ನಡೆಯಲು ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ತೇವಾಂಶ ಅಗತ್ಯದಷ್ಟು ಇರಲೇ ಬೇಕು. ಅದು ಮೂರು ಪದರಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದು ಅವು ತೇವದಿಂದಿರಲೇಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಒಣಗಣ್ಣು ಅಥವಾ ಡ್ರೈ ಏ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಾಡುತ್ತದೆ. ಹವಾನಿಯಂತ್ರಿತ ವಲಯದಲ್ಲಿ ಉಷ್ಣಾಂಶ ಕಡಿಮೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಅದು ವಾತಾವರಣದ ಆರ್ಧ್ರತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹವಾನಿಯಂತ್ರಿತ ಪ್ರದೇಶದ ಗಾಳಿ ತೇವಾಂಶ ರಹಿತವಾಗುವುದರಿಂದ, ಕಣ್ಣಿನ ತೇವಾಂಶವೂ ಆವಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರಿಂದ ಕಣ್ಣಿನ ಕಿರಿಕಿರಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಸ್ಪಷ್ಟೀಕರಣವನ್ನು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ಹವಾನಿಯಂತ್ರಿತ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲೇ ಇರಬೇಕಾದವರು ಅದರ ಅಪಾಯವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಆ ವಾತಾವರಣದಿಂದ ಕೊಂಚ ಹೊರಬರಬೇಕು. ಹವಾನಿಯಂತ್ರಿತ ಯಂತ್ರಕ್ಕೆ ಮುಖಾಮುಖಿಯಾಗಿ ಕೂರುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬೇಕು. ಕೊಠಡಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದಿಷ್ಟು ನೀರನ್ನು ತೆರೆದ ಬಟ್ಟಲಿನಲ್ಲಿ ತುಂಬಿಡಬೇಕು. ಬೇಸಿಗೆ ದಿನದಲ್ಲಿ ದ್ರವ ಆಹಾರ ಹೆಚ್ಚು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಕಣ್ಣು ಮತ್ತು ಚರ್ಮದ ಒಣಗುವಿಕೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು. ದಿನವೂ ಏಳರಿಂದ ಎಂಟು ಗಂಟೆ ನಿರ್ದ ಮಾಡಬೇಕು ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಸಲಹೆ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

■ ಟಿಪ್ಪಣಿ

**ಶೌ + ☉ ಸರ್ವಜನ: ಸುಖನೋ ಭವಂತು: ಶೌ + ☉**

**ಸಮಸ್ಯೆ ನಿಮ್ಮದು ಪರಿಹಾರ ನಮ್ಮದು**

**ದಕ್ಷಿಣ ಭಾರತದಾದ್ಯಂತ ಜನಮನ್ನಣೆ ಪಡೆದಿರುವ ವಂಶಪಾರಂಪರಿತ ವಶೀಕರಣ ಮಾಂತ್ರಿಕರು**

**ಶ್ರೀಯುತ ಪರಶುರಾಮ್ ಗುರೂಜಿ**

ಶ್ರೀ ಸಾಯಿಬಾಬಿ ಉಪಾಸಕರು

ಶ್ರೀ ಪುರುಷ ವಶೀಕರಣ, ಸಚಿಪತಿ ಕಲಹ, ಡೈವೋರ್ಸ್ ಪ್ರಾಬ್ಲಮ್, ಸಾಲಬಾಧೆ, ಪ್ರೇಮವಿಚಾರ, ಸಂತಾನಭಲ, ವ್ಯಾಪಾರಾಭಿವೃದ್ಧಿ, ಜಿಜಿಮು ವಿಚಾರ, ಕೋರ್ಟ್‌ಕೇಸ್, ಮಾಟಮಂತ್ರ, ಪ್ರೇತಬಾಧೆ ಇನ್ನಿತರ ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆ ಏನೇ ಇರಲಿ ಎಷ್ಟೇ ಕಠಿಣವಾಗಿರಲಿ ಕೇರಳ ಮತ್ತು ಕೊಚ್ಚಿಗಾಲದ 16ನೇ ಶತಮಾನದ ಪ್ರಾಚೀನ ತಾಳಿಗಂಧದ ರಹಸ್ಯವಾದ ಮಹಾರುದ್ರಲಾಲ ಪ್ರಣವಶಕ್ತಿಯಿಂದ

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

ಇಲ್ಲಿ ಹೇಳುವ ವಿಷಯವನ್ನು ಗುಪ್ತವಾಗಿಡಲಾಗುವುದು ಹಾಗೂ ಗುರೂಜಿಯವರಲ್ಲಿ ನಿಷ್ಠೆಕೋಪದಿಂದ ಮಾತನಾಡಲು ಕರೆಮಾಡಿ:

**ಕೇವಲ 5 ದಿನದಲ್ಲಿ 100% ಪರಿಹಾರ ಶತಸಿದ್ಧ**

**9620444460**

**ಪ್ರಯಾಣಿಗಳಿಗೆ** ಲೇ ಜೇಪೆಲ್ ಕೆಟ್ಟಂಗ್ಗೆ ರೆಂವೆಲೆಗೆ ಮುಜಿರಾಯಿ ಇಲಾಖೆ ಮತ್ತು ಧಾರ್ಮಿಕ ದತ್ತಿ ಇಲಾಖೆ ಹಾಗೂ ಮೊದಲನೆಯವರ ಫಿಂಗಿವೆಲೆ ದೇವಸ್ಥಾನಂ (ಕೇರಳಂ) ಕೇರಳ ವಶಿಯಿಂದ ಉಪಕರಣವೆಳೆ ಮತ್ತು ಪರಿಹಾರಂಗಳು ಲಭ್ಯವಿದೆ.

**ಬಾಯಂ ಮನ: ವಿಚಾರ: ಜನಶಂಕಲ ದೇವಸ್ಥಾನದ ಹತ್ತಿರ, ಮುಜಿರಾಯಿನಿಲಾಣದ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಜನಶಂಕಲಿ ಬೆಂಗಳೂರು.**

**ವಿಶೇಷ ಸೂಚನೆ:** ಲೇ ಜೇಪೆಲ್ ಕೆಟ್ಟಂಗ್ಗೆ ರೆಂವೆಲೆಗೆ ಮುಜಿರಾಯಿ ಇಲಾಖೆ ಮತ್ತು ಧಾರ್ಮಿಕ ದತ್ತಿ ಇಲಾಖೆ ಹಾಗೂ ಮೊದಲನೆಯವರ ಫಿಂಗಿವೆಲೆ ದೇವಸ್ಥಾನಂ (ಕೇರಳಂ) ಕೇರಳ ವಶಿಯಿಂದ ಉಪಕರಣವೆಳೆ ಮತ್ತು ಪರಿಹಾರಂಗಳು ಲಭ್ಯವಿದೆ.