



ಸದಾ ದೂರುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ದೇಹ ಈ ನೆಗಡಿ- ಕೆಮ್ಮು- ಜ್ವರದ ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ 'ರಿಹರ್ಸಲ್'ಗಳ ಮೂಲಕವೇ ತನ್ನ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬಲಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಮಕ್ಕಳು ದೊಡ್ಡವರಾದಂತೆ ನೆಗಡಿ ಕೆಮ್ಮುಗಳೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅಷ್ಟು- ಅಮ್ಮ ಸಹನೆಯಿಂದ, ಮಕ್ಕಳ ನೆಗಡಿ, ಕೆಮ್ಮುಗಳನ್ನು ಗಾಬರಿಯಾಗದೆ ಎದುರಿಸಬೇಕು. ಅದೂ ಒಂದು ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಹಂತ ಎಂದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಇನ್ನೊಂದ್ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಲ್ಟಿಶ್ಯೋಣ!

ನೆಗಡಿಯ ನಂತರ ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮನ್ನು ಕಾಡುವ ಬಹು ಸಾಮಾನ್ಯ ಆರೋಗ್ಯದ ಸಮಸ್ಯೆ ಯಾವುದು?, ಚಳಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಏಳಲು ಕಷ್ಟ ಎನಿಸುವ ಅನುಭವ ನಿಮಗಿದೆಯೇ? ಬೆಚ್ಚಗೆ ಹೊದ್ದು, ಮುದುರಿಕೊಂಡು ಮಲಗುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಸಹಜವಷ್ಟೆ. ಆದರೆ ಎಷ್ಟು ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಿದರೂ, ಏಳಬೇಕು ಎನಿಸದಿರುವುದು ಏಕೆ?

ಇದನ್ನು ಚಳಿಗಾಲದ ದಣಿವು (winter tiredness) ಎಂದೇ ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ದಿನಗಳು ಕಡಿಮೆ ಅವಧಿಯವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ರಾತ್ರಿಗಳು ದೀರ್ಘ. ಇದು ನಮ್ಮ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುವ, ಏಳುವ ಚಕ್ರವನ್ನು ವ್ಯತ್ಯಾಸಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಇದರ ಪರಿಣಾಮ ದಣಿವು. ಬಿಸಿಲು ಕಡಿಮೆಯಾದ್ದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಮಿದುಳು 'ಮೆಲಟೋನಿನ್' ಎಂಬ ನಿದ್ರೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಹಾರ್ಮೋನನ್ನು ಸ್ರವಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಸೂರ್ಯ ತನ್ನ ಮನೆಗೆ ತೆರಳುವ ವೇಳೆಗೆ ಮೆಲಟೋನಿನ್ ಏರುವುದರಿಂದ ನಮಗೆ ಮುಸ್ಸಂಜೆಗಿಲ್ಲಾ ಕಣ್ಣು ಎಳೆಯತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಬಿಸಿಲೇರುವ ಮುನ್ನ ಏಳಲು ಕಷ್ಟವೆನಿಸುತ್ತದೆ.

ಹಾಗಾದರೆ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು? ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಚಳಿಗಾಲದ 'ಮಜಾ' ಗಳಲ್ಲಿ ಇದೂ ಒಂದು ಎಂದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆದರೆ ಇದು ನಿರಾಸಕ್ತಿ, ಖಿನ್ನತೆ, ಚಟುವಟಿಕೆಯೇ ಇರದ ಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ತರಬಹುದು. ಹಾಗಾಗಿ ಚಳಿಗಾಲದ ದಣಿವನ್ನು ತಡೆಯುವಲ್ಲಿ ಕೆಳಗಿನ ಸಲಹೆಗಳು ಉಪಯುಕ್ತ.

- ❖ ಸೂರ್ಯನ ಬಿಸಿಲು ಚಳಿಗಾಲದ ದಣಿವಿಗೆ ರಾಮಬಾಣ. ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯ ಕಿಟಕಿಗಳನ್ನು ತೆರೆದು, ಕರ್ಟನ್ ತೆರೆಗಳನ್ನು ಸರಿಸಿ, ಬಿಸಿಲನ್ನು ಮನೆಯ ಒಳಗೆ ಕರೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಹೊಸ, ತಾಜಾ ಗಾಳಿ ಸೋಂಕುರೋಗಗಳನ್ನೂ ನಿವಾರಿಸಲು ಉಪಯುಕ್ತ.
- ❖ ನಿದ್ರೆಯ ವೇಳಾಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಎಂದಿನಂತೆ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಸಮಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ನಿದ್ರೆ ದೇಹಕ್ಕೆ ಯಾವ ರೀತಿಯಿಂದಲೂ ಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. 8 ಗಂಟೆಗಳ ಎಂದಿನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗುವ ನಿದ್ರೆ ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿಯೂ ಸಾಕೇ ಸಾಕು. ಚಳಿಯಿಂದ ನಿದ್ರೆ ಕೆಡದಿರಲು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ಹೊದಿಕೆಗಳ ಅಗತ್ಯವಿದೆ.
- ❖ ಸುಮಾರು 4 ಗಂಟೆಗೆ ಸಾಯಂಕಾಲದ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಸಾಯಂಕಾಲ ಕಾಡುವ



ಶ್ರೀ ಪಂಚಮುಖ ಜ್ಯೋತಿಷ್ಯಂ



INDIA'S MOST POPULAR ASTROLOGER



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. ವತೀಕರಣ, ಮದುವೆ, ಸಂತಾನ, ದಾಂಪತ್ಯ, ಪ್ರೇಮವಿಚಾರ, ಲೈಂಗಿಕ, ಮಾನಸಿಕ, ಗೃಹಶಾಂತಿ, ವಿದ್ಯೆ, ಆರೋಗ್ಯ, ವಿದೇಶ ಪ್ರಯಾಣ, ಹಣಕಾಸು, ವ್ಯಾಪಾರ, ಉದ್ಯೋಗ, ಕೋರ್ಟ್ ಕೇಸು, ಸಾಲಬಾಧೆ, ಮಾಟಬಾಧೆ, ಶತ್ರುಕಾಟ, ಅಲ್ಲದ 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 ಸೂತನ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳಿಂದ ಅತಿ 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, (ಸಿರಿಸಿ ವೃತ್ತ), ಚಾಮರಾಜಪೇಟೆ, ಬೆಂಗಳೂರು-18.

ಸಮಸ್ಯೆ ಬಿನೀ ಇರಲ, ಎಷ್ಟೇ ಕಠಿಣವಾಗಿರಲ 600 ವರ್ಷಗಳ ಹಳೆಯ 108 ಜ್ಯೋತಿಷ್ಯ ತಂತ್ರಗಳಿಂದ ಮಹೋನ್ನತ ಪರಿಹಾರಗಳ.

ಮೈಸೂರಿನಲ್ಲೆಯೂ ಲಭ್ಯವಿರುತ್ತಾರೆ

ಬೆಂಗಳೂರು ಮೈಸೂರು 9880444450