



ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ ಕೊರತೆ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಹಾಲು

ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ ಕೊರತೆಯನ್ನು ನೀಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಅವಶ್ಯ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಸುಸ್ತು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಬೆನ್ನುನೋವು, ಮಾಂಸಕಂಡಗಳಲ್ಲಿ ನೋವು, ಮೂಳೆಯ ಸವೆತ, ಕೂದಲು ಉದುರುವುದು, ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಗಣನೀಯ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಏರಿಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ಬಗ್ಗೆ ಜಾಗೃತಿ ವಹಿಸಿದ ಕಾರಣ ಅನೇಕರಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ ಕೊರತೆ ಇದೆ. ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ಸೂರ್ಯನ ಕಿರಣಗಳಿಂದ ಅದು ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೆ ಬಹುದೊಡ್ಡ ಸಂಪನ್ಮೂಲ ಕೇಂದ್ರ ಹಾಲು. ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ ದೇಹದ ಅನೇಕ ಕಾರ್ಯಗಳ ನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಮತ್ತು ಪಾಸ್ಪರಸ್ ಅನ್ನು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮೂಳೆ ಮತ್ತು ದಂತ ರಕ್ತನೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಪ್ರಧಾನ ಪಾತ್ರವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಮಾರಕ ರೋಗಗಳ ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ ಕೊರತೆಯನ್ನು ನೀಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಹೈನೋತ್ಪನ್ನಗಳೂ ಸೇರಿದಂತೆ ಅಣಬೆ, ಮೀನು, ಮೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಸಲಹೆ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ಮಧುಮೇಹ ಹತೋಟಿಗೆ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ

ಮಧುಮೇಹದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರು ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸಮತೋಲನ ಸಾಧಿಸಬಹುದು ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಮಧುಮೇಹಿಗಳು ತಮ್ಮ ಆಹಾರ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಅಗತ್ಯದಷ್ಟು ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಉತ್ಪಾದನೆ ಮಾಡಲು ಅದು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಆಂಟಿಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಲ್ ಮತ್ತು ಆಂಟಿಫಂಗಸ್ ಗುಣವನ್ನು ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ

ಹೊಂದಿದೆ. ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ, ಅನೇಕ ಖನಿಜಾಂಶಗಳು ಅದರಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯ. ಅದು ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಗೂ ನೆರವು ನೀಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಪ್ರತಿಪಾದಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಯೋಗ

ಅಧಿಕ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಎಷ್ಟೇ ಬಾಧಿಸಿದರೂ ಆರು ತಿಂಗಳ ಕಾಲ ಯೋಗ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಅದನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣ ಹತೋಟಿಗೆ ತಂದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರ ಅಧ್ಯಯನ ಭರವಸೆಯನ್ನು ನೀಡಿದೆ.

ಜೀವನ ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲವೊಂದು ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಬಹುದು ಎಂದು ಸಂಶೋಧನೆ ನಡೆಸಿದ ವೈದ್ಯರ ತಂಡ ಹೇಳಿದೆ. ಅವರು ಯಾದ್ಯಚ್ಛಿಕವಾಗಿ ನಡೆಸಿದ ಪ್ರಯೋಗದಲ್ಲಿ 120 ರೋಗಿಗಳ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಬಂದಿರುವುದಾಗಿಯೂ ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಸಂಶೋಧಕರು ಎರಡು ಗುಂಪುಗಳನ್ನಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿ ಒಂದು ತಂಡಕ್ಕೆ ಯೋಗ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮಾಡಿಸಿದರು. ಮತ್ತೊಂದು ತಂಡಕ್ಕೆ ಸಹಜ ಜೀವನ ಕ್ರಮ ಅಂದರೆ ಊಟದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಪಥ್ಯ ಇಲ್ಲದೆ ಧೂಮಪಾನಕ್ಕೆ ನಿರ್ಬಂಧ ಹೇರಲಾಗಿತ್ತು. ಆದರೆ ಯೋಗ ಮಾಡುವವರ ಏರುರಕ್ತದೊತ್ತಡ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಬಂದಿತ್ತು ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ತೂಕಕ್ಕೆ ಡಯೆಟ್ ಮದ್ದು

ದೇಹದ ತೂಕ ಇಳಿಸಲು ಮತ್ತು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ವ್ಯಾಯಾಮಕ್ಕಿಂತ ಡಯೆಟ್ ಮುಖ್ಯ ಎಂದು ಸಂಶೋಧನಾ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ.

ದೇಹದ ತೂಕ ಇಳಿಸಲು ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ಮತ್ತು ವೇಗದ ನಡಿಗೆಗಿಂತ ಊಟೋಪಚಾರದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಜಾಗೃತಿಯೇ ಅತಿ ಮುಖ್ಯ ಎನ್ನುವುದು ಸಂಶೋಧಕರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.



ಸರ್ವೇಜನಃ ಸುಖನೋ ಭವಂತುಃ ನಮಸ್ಯೆ ನಿಮ್ಮುಡು ಪರಿಹಾರ ನಮ್ಮುಡು

ॐ ದಕ್ಷಿಣ ಭಾರತದಾದ್ಯಂತ ಜನಮನ್ನಣೆ ಪಡೆದಿರುವ ವಂಶಪಾರಂಪರಿಕ ॐ
+ ವಶೀಕರಣ ಮಾಂತ್ರಿಕರು +

☾ ಶ್ರೀಯುತ ಪರಶುರಾಮ್ ಗುರೂಜಿ ☾



ಶ್ರೀ ನಾಯಿಬಾಬಿ ಉಜಾನಕರು

ಸ್ತ್ರೀ ಪುರುಷ ವಶೀಕರಣ, ಸತಿಪತಿ ಕಲಹ, ಡೈವೋರ್ಸ್ ಪ್ರಾಬ್ಲಮ್, ಸಾಲಬಾಧೆ, ಪ್ರೇಮವಿಚಾರ, ಸಂತಾನಫಲ, ವ್ಯಾಪಾರಾಭಿವೃದ್ಧಿ, ಜಮೀನು ವಿಚಾರ, ಕೋರ್ಟ್‌ಕೇಸ್, ಮಾಟಮಂತ್ರ, ಪ್ರೇತಬಾಧೆ ಇನ್ನಿತರ ನಿಮ್ಮ ನಮಸ್ಯೆ ಏನೇ ಇರಲ ಎಷ್ಟೇ ಕಠಿಣವಾಗಿರಲ ಕೇರಳ ಮತ್ತು ಕೊಚ್ಚಿಗಾಲದ 16ನೇ ಶತಮಾನದ ಪ್ರಾಚೀನ ತಾಳಿಗ್ರಂಥದ ರಹಸ್ಯವಾದ ಮಹಾರುದ್ರಶಾಲ ಪ್ರಣವಶಕ್ತಿಯಿಂದ

ಕೇವಲ 5 ದಿನದಲ್ಲಿ 100% ಪರಿಹಾರ ಶತಸಿದ್ಧ

ನಿವೃತ್ತಿ ದಿವ್ಯೋದ್ಯೋಗ ದೈವ, ದೇವಸ್ಥಾನ ಮತ್ತು ಜ್ಯೋತಿಷ್ಯರಲ್ಲ ಕೇಳಿ ಪರಿಹಾರ ಸಿಗದೆ ಸೊಂಪಿಡ್ಡೆ ಶಿಕ್ಷಣ ಪರಿಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಇವೆರನ್ನೊಮ್ಮೆ ಭೇಟಿಮಾಡಿ.

ಇಲ್ಲ ಹೇಳುವ ವಿಷಯವನ್ನು ಗುಪ್ತವಾಗಿಡಲಾಗುವುದು. ಹಾಗೂ ಗುರೂಜಿಯವರಲ್ಲಿ ನಿರ್ದೋಷದಿಂದ ಮಾತನಾಡಲು ಕರೆಮಾಡಿ.

ಫಾಯಂ ಮನೆ ವಿಳಾಸ: **ಜೈಬಾಲಾಜಿ ಜ್ಯೋತಿಷ್ಯಂ 962044460**

ಬನಶಂಕಲಿ ದೇವಸ್ಥಾನದ ಹತ್ತಿರ, ಮುಖ್ಯಬಸ್‌ನಿಲ್ದಾಣದ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ, **ಬನಶಂಕಲಿ** ಬೆಂಗಳೂರು.

ವಿಶೇಷ ಕಲೆ ಪೇಪರ್ ಕಟ್ಟಿಂಗ್ ತಂದವರಿಗೆ ಮುಜರಾಯಿ ಇಲಾಖೆ ಮತ್ತು ಧಾರ್ಮಿಕ ದತ್ತಿ ಇಲಾಖೆ ಹಾಗೂ ಮಾದಾಯಿಶಾಸ್ತ್ರ ಸಂಶೋಧನೆ: ಭಗವತಿ ದೇವಸ್ಥಾನ (ತಳಿಪರಂ) ಕೇರಳ ವತಿಯಿಂದ ಉಚಿತ ಸೇವೆಗಳು ಮತ್ತು ಪರಿಹಾರಗಳು ಲಭ್ಯವಿದೆ.