

ಕುತ್ತಿಗೆ ನೋವು

ಪರಿಹಾರ
ಏನು?



ನೀವು ತಲೆ ಎತ್ತಿಕೊಂಡು ನಡೆಯುವ ಶಕ್ತಿ - ಆರೋಗ್ಯಕರ ಕುತ್ತಿಗೆಯಿಂದ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಸದ್ಯಕ್ಕೆ ಕುತ್ತಿಗೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ನಮ್ಮ ಜೀವನಶೈಲಿಯಿಂದಲೇ ಸಾಧ್ಯ. ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡವಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂದು ವೈದ್ಯರಾದ **ಡಾ. ಜಾನ್ ಎಬಿನೇಜರ್** ಈ ಲೇಖನದಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ.

