



ಹೆಲ್ಪ್ ಫ್ಲಸ್: ಬೆನ್ನು ಮೂಳೆ ರಕ್ಷಣೆ

ಹೆಲ್ಪ್ ಫ್ಲಸ್ ಧರಿಸುವುದರಿಂದ ತಲೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಬೆನ್ನುಮೂಳೆ ರಕ್ಷಣೆಗೂ ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ.

ದ್ವಿಚಕ್ರ ವಾಹನ ಸವಾರಿಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅಪಘಾತ ಸಂಭವಿಸಿದರೆ ತಲೆಗೆ ಏಟು ಬೀಳದಿರಲಿ ಎಂದು ಅದರ ರಕ್ಷಣೆಗಾಗಿ ಹೆಲ್ಪ್ ಫ್ಲಸ್ ಧರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆಕಸ್ಮಿಕವಾಗಿ ಅಪಘಾತ ಏನಾದರೂ ಸಂಭವಿಸಿದರೆ ಹೆಲ್ಪ್ ಫ್ಲಸ್ ತಲೆಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ರಕ್ಷಿಸುವುದಿಲ್ಲ, ಬೆನ್ನು ಮೂಳೆಯನ್ನೂ ಕಾಪಾಡುತ್ತದೆ. ತಲೆ ಮತ್ತು ಬೆನ್ನು ಮೂಳೆಯನ್ನು ಸಂಧಿಸುವ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ (cervical spine) ಸ್ವಲ್ಪ ಹಾನಿಯಾದರೂ ಹಾಸಿಗೆ ಹಿಡಿಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹೆಲ್ಪ್ ಫ್ಲಸ್ ಧರಿಸಿದ್ದರೆ ಅಂತಹ ಅಪಾಯ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಗಮನ ಇರಲಿ ಬಾಯಿಯ ಆರೋಗ್ಯ

ಬಾಯಿಯು ಅನೇಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವುದು ಹಲ್ಲುಗಳು. ಹಾಗಾಗಿ ಬಾಯಿಯ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ತುಂಬಾ ಮುಖ್ಯ. ದಂತ ಕ್ಷಯ ಸೇರಿದಂತೆ ಬಾಯಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಗೆ ಮೂಲ ಕಾರಣ ಹಲ್ಲು. ಆ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿವಳಿಕೆಯನ್ನು ಗಳಿಸದೆ ಇರುವುದೇ ದೊಡ್ಡ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಬಾಯಿಗೆ ಬರುವ ರೋಗಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಜನರಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಮೂಢ ನಂಬಿಕೆಗಳಿವೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ನಗರ ಅಥವಾ ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶ ಎನ್ನುವ ಭೇದವಿಲ್ಲ. ಬಹುತೇಕ ಜನಾಂಗಗಳ ಅವರದೇ ಆದ ನಂಬಿಕೆಗಳು, ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳು ಬೆಳೆದುಬಂದಿವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಬಾಯಿಯ ರೋಗಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸಾಲಯಗಳ ಔಷಧೋಪಚಾರಕ್ಕಿಂತ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಸ್ವಯಂ ಮದ್ದು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಮಾರಣಾಂತಿಕ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಗೂ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಎಲ್ಲರೂ ತಮ್ಮ ಬಾಯಿಯ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ನಿಗಾ ಇಟ್ಟಿರುವುದು ಒಳ್ಳಿತು ಎನ್ನುವುದು ಸಂಶೋಧಕರ ಅಭಿಮತ.

ಬಾಯಿಯ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಲು ಧಾರ್ಮಿಕ, ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ನಂಬಿಕೆಗಳೂ ಅಡ್ಡಿಪಡಿಸುತ್ತಿವೆ. ಆದರೆ ಈ ಬಗ್ಗೆ ಜನರಲ್ಲಿ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಅರಿವು ಮೂಡಬೇಕು. ತಮ್ಮ ನಂಬಿಕೆಯ ಹಿಂದಿರುವ ಸತ್ಯ, ಅಸತ್ಯಗಳನ್ನು ಅರಿಯಬೇಕು. ಬಾಯಿ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಮನೆ ಮದ್ದಿನ ಬದಲಾಗಿ ದಂತ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಬೇಕು ಎಂದು ಅವರು ಸಲಹೆಯನ್ನು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ಹೋಟೆಲ್ ಊಟ ಅಪಾಯಕಾರಿ

ಆಗಾಗ ಹೋಟೆಲ್, ರೆಸ್ಟೋರೆಂಟ್ ಗಳಲ್ಲಿ ಊಟ ಮಾಡುವ ಜೀವನ

ಪದ್ಧತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದೆ. ಹೊರಗಡೆಯ ಊಟೋಪಚಾರದಿಂದ ಅನಗತ್ಯವಾಗಿ ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಸೇವಿಸಿದಂತೆ ಆಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಆತಂಕ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಮಾರಕವಾಗುವ ಹಲವಾರು ರಾಸಾಯನಿಕಗಳನ್ನು ಆಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಸಂಶೋಧಕರು ನೂರಾರು ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು ಇರುವುದನ್ನು ಗುರುತಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಹೋಟೆಲ್, ರೆಸ್ಟೋರೆಂಟ್ ಸೇರಿದಂತೆ ಸಿದ್ಧ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಯಾವನದಲ್ಲಿಯೇ ಬೊಜ್ಜಿನ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಾಡಲು ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಸಂತಾನಶಕ್ತಿ ದುರ್ಬಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಇಷ್ಟು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಆಸ್ವಮಾಕ್ಕೂ ಕೂಡ ನಂಟನ್ನು ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಬಳಸುವ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು ಬೆಸೆಯುತ್ತವೆ. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ಹೈಡ್ರೋಲಿಕ್ ಕಾಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಎಚ್ಚರಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಹಸಿಮೊಟ್ಟೆ ಹಾಲು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಬೇಡ



ಪ್ರೈಟೀನ್ ಯುಕ್ತ ಆಹಾರ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ. ಹಸಿಮೊಟ್ಟೆ- ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸುವ ರೂಢಿಯನ್ನು ಹಲವರು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಹಾಲು ಮತ್ತು ಹಸಿ ಮೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಏಕಕಾಲಕ್ಕೆ ಸೇವಿಸುವುದು ಅಷ್ಟು ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.



ಮೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರೈಟೀನ್ ಜೊತೆಗೆ ಬೇರೆ ಖನಿಜಾಂಶಗಳೂ ಇವೆ. ಹಾಲಿನಲ್ಲಿಯೂ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ಲಿಪಿಡ್ಸ್ ಮತ್ತು ಪ್ರೈಟೀನ್ ಸೇರಿದಂತೆ ಹಲವು ಖನಿಜಾಂಶಗಳು ಇವೆ. ಏಕಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅಗಾಧ ಪ್ರಮಾಣದ ಪ್ರೈಟೀನ್ ಸೇವಿಸಿದರೆ ದೇಹ ಅದನ್ನು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳಲು ಹೆಚ್ಚು ಶ್ರಮಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ದೇಹ ಹೀರಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದೆ ಉಳಿದಿದ್ದು ಕೊಬ್ಬಾಗಿ ಸಂಗ್ರಹವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಬೇರೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಅದೇ ಬೇಯಿಸಿದ ಮೊಟ್ಟೆಯಾದರೆ ಅಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಬೇಯಿಸಿದ

ಮೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ದೇಹ ಬೇಗ ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅದರ ಜೊತೆ ಹಾಲು ಕುಡಿದರೂ ಅಷ್ಟು ಕಷ್ಟ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

-ಟಿಪ್ಪಣಿ

ಸಮಸ್ಯೆ ನಿಮ್ಮದು ಪರಿಹಾರ ನಮ್ಮದು

ದಕ್ಷಿಣ ಭಾರತದ ಜನರಲ್ಲಿ ಪ್ರಶಂಸೆಗಳಿಸಿರುವ ವಶೀಕರಣ ಮಾಂತ್ರಿಕರು

ಶ್ರೀಯುತ ಪರಶುರಾಮ್ ಗುರೂಜಿ

ಶ್ರೀ ಪುರುಷ ವಶೀಕರಣ, ಸತಿಪತಿ ಕಲಹ, ಡೈವೋರ್ಸ್ ಪ್ರಾಬ್ಲಮ್, ಸಾಲಬಾಧೆ, ಪ್ರೇಮವಿಚಾರ, ಸಂತಾನಫಲ, ಇನ್ನಿತರ ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆ ಏನೇ ಇರಲಿ ಎಷ್ಟೇ ಕಠಿಣವಾಗಿರಲಿ ಕೇಗಿನ

ಕಾಲದಲ್ಲೂ ಜೀವಂತವಾಗಿರುವಂತಹ ಕೇರಳದ ಕೆಲವು ಪ್ರಾಚೀನ ವಿಸ್ಮಯ ವಿದ್ಯೆಗಳಿಂದ

ಇಲ್ಲಿ ಹೇಳುವ ವಿಷಯವನ್ನು ಗುಪ್ತವಾಗಿಡಲಾಗುವುದು ಹಾಗೂ ಗುರೂಜಿಯವರಲ್ಲಿ ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿರುವಂತಹ

ಪರಿಹಾರವನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು.

ಜೈಬಾಲಾಜಿ ಜ್ಯೋತಿಷ್ಯಂ ಬನಶಂಕಲಿ ಮುಖ್ಯಬಿಸ್‌ನಿಲ್ದಾಣದ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ. ಬೆಂಗಳೂರು. 962044460



ಶ್ರೀ ನಾರಾಯಣಾಚಾರ್ಯ ಉಪಾಸಕರು

ಕೇವಲ 5 ದಿನದಲ್ಲಿ

100% ಪರಿಹಾರ ಶತಸಿದ್ಧ

ಪರಿಹಾರವನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು.

ಜೈಬಾಲಾಜಿ ಜ್ಯೋತಿಷ್ಯಂ ಬನಶಂಕಲಿ ಮುಖ್ಯಬಿಸ್‌ನಿಲ್ದಾಣದ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ. ಬೆಂಗಳೂರು. 962044460