



ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ವೈಫಲ್ಯದ ಮುನ್ನೂಚನೆ

ದೇಹದ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ರಕ್ಷಕ ಮೂತ್ರಪಿಂಡ. ದೇಹದ ಕಲ್ಪವನ್ನು ಹೊರ ಹಾಕುವ ಜೊತೆಗೆ ರಕ್ತದ ಶುದ್ಧೀಕರಣವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಅವು ಹಾನಿಗೊಳಗಾದರೆ ಗುಣಪಡಿಸಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಸ್ವಲ್ಪ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಿದರೆ ಮುಂದಾಗುವ ಅಪಾಯ ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಏನಾದರೂ ಸೋಂಕಿನಿಂದ ಬಾಧಿತವಾಗಿದ್ದರೆ ಕೆಲವು ಮುನ್ನೂಚನೆಗಳನ್ನು ತೋರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ ಮಾಡುವಂತಿಲ್ಲ. ಅದು ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ವೈಫಲ್ಯದ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ ಕೂಡ ಆಗಿರಬಹುದು. ಅದನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದರೆ ಅದರಿಂದ ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಎಂಬುದು ಸಂಶೋಧಕರ ಸಲಹೆ.

ಸತತವಾಗಿ ಮೂತ್ರವಿಸರ್ಜನೆಗೆ ಅವಸರವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಮೂತ್ರದಿಂದ ಘಟುವಾಸನೆ ಹೊಮ್ಮುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜಿಸಿದ ನಂತರ ಕೆಟ್ಟ ವಾಸನೆ ಹೊರ ಸೂಸಿದರೆ. ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜಿಸಲು ಒತ್ತಡ ಹೇರಿದಾಗ ಉಂಟಾಗುವ ನೋವು. ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಗೆ ತಡವಾಗುವುದು. ಬೆನ್ನಿನ ಕೆಳಭಾಗ ಮತ್ತು ಎದೆ ನೋವು ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ತೊಂದರೆ ಲಕ್ಷಣ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಹೃದಯಸ್ನೇಹಿ ಆಹಾರ

ಹೃದಯಸ್ನೇಹಿ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಸೋಂಕಿನ ಸುತ್ತ ಬೆಳೆಯುವ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು ಎಂದು ನ್ಯೂಯಾರ್ಕ್ ಸಂಶೋಧಕರು ಸಲಹೆ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ಅಧಿಕ ನಾನಿನಂಶ ಇರುವ ಕಡಿಮೆ ಕೊಬ್ಬಿರುವ ಆಹಾರವು ಹೃದಯ ರಕ್ಷಣೆಯ ಕೀಲಿಕ್ಕೆ ಇದ್ದಂತೆ. ಆಹಾರ ಕ್ರಮವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ ಬೊಜ್ಜನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು. ಪ್ರೋಟೀನ್ ಮತ್ತು ಪೋಷಕಾಂಶ ಇರುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು ಎನ್ನುವುದು ಸಂಶೋಧಕರ ಸಲಹೆ.

ಕೊಬ್ಬು ಕರಗಿಸುವ ಸಮಯ

ಬೆಳಿಗ್ಗೆಯ ಉಪಾಹಾರ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಂತ ಅಗತ್ಯ. ಅದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುವುದರಿಂದ ದೇಹದ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರಿಂದ ಜೀರ್ಣಾಂಗ ದುರ್ಬಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಶಕ್ತಿಕೂಡ ಕುಂದುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹಲವು ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಹೇಳಿವೆ. ಆದರೆ ತಿನ್ನುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ವ್ಯತ್ಯಾಸದಿಂದ ದೇಹದ ತೂಕವನ್ನು ಇಳಿಸಬಹುದು ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ.

ಊಟ ಮತ್ತು ಉಪಾಹಾರದ ಸಮಯವನ್ನು ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ತೂಕವನ್ನು ಇಳಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ಸಂಶೋಧಕರ 10 ವಾರಗಳ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ದೃಢಪಟ್ಟಿದೆ.

ಅಂದರೆ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ತಿಂಡಿಯನ್ನು ತಡವಾಗಿ ತಿಂದು ಊಟವನ್ನು ನಿಗದಿತ ಸಮಯಕ್ಕಿಂತ ಸ್ವಲ್ಪ ಬೇಗ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ದೇಹದ ತೂಕವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇದು ತೂಕವನ್ನು ಇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮಾಡಬಹುದಾದ ಸರಳ ತಂತ್ರ ಎಂದು ಅವರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ತಿಂಡಿಗೆ ಓಟ್‌ನಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಗೆ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ನೀಡಬೇಕು. ಮೊಟ್ಟೆ, ಅಧಿಕ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಅಧಿಕ ಇರುವ ಕಾಳು, ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ದೇಹದ ತೂಕವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ತರಬಹುದು ಎನ್ನುವುದು ಸಂಶೋಧಕರ ಅಭಿಮತ.

ಕತ್ತು ನೋವು: ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ ಬೇಡ

ಕುತ್ತಿಗೆ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಅದನ್ನು ಅಷ್ಟು ಸುಲಭಕ್ಕೆ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ ಮಾಡುವಂತಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಅದು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ಲಕ್ಷಣ ಕೂಡ ಇರಬಹುದು ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ಹಾಗೆಂದು ಕುತ್ತಿಗೆ ನೋವು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಅಲ್ಲ. ಅಪಘಾತ, ಇಲ್ಲವೇ ಪೆಟ್ಟುಬಿದ್ದು ಆಗಿರಬಹುದು. ಕೈಯಲ್ಲಿ ಭಾರವಾದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸಾಗಾಟ ಮಾಡಿದಾಗ, ಕೂರುವ ಮತ್ತು ಮಲಗುವ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾದಾಗಲೂ ನೋವು ಕಾಡಬಹುದು. ಇದಲ್ಲದೆ, ಅತಿಯಾಗಿ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್, ಸ್ಮಾರ್ಟ್ ಫೋನ್ ಬಳಸುವುದರಿಂದ, ಮಲಗಿಕೊಂಡು ಪುಸ್ತಕ ಓದುವುದು ಕುತ್ತಿಗೆ ನೋವಿಗೆ ಕಾರಣ ಇರಬಹುದು. ಅದಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅಗತ್ಯ. ಬೆನ್ನು ಮೂಳೆಗೆ ಉಂಟಾಗುವ ಹಾನಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ಸಂಶೋಧಕರ ಎಚ್ಚರಿಕೆ.

ಸೈನಸ್‌ಟೈಟ್‌ಸ್ ಎಕಾಗುತ್ತದೆ

ವೈರಸ್‌ನ ಸೋಂಕಿನಿಂದ ಸೈನಸ್‌ಟೈಟ್‌ಸ್ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಸೋಂಕು ಹೀಡಿತ ವೈರಸ್‌ನಿಂದ ಕಣ್ಣಿನ ಹಿಂದೆ ಮತ್ತು ಹಣೆಯ ವಾಯುನಾಳದಲ್ಲಿ ಲೋಳೆ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ತಡೆಯಿಲ್ಲದೆ ಸೋರುವುದರಿಂದ ತೀವ್ರ ಕಿರಿಕಿರಿ ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಸೈನಸ್ ಬ್ಲಾಕ್ ಆದಾಗ ಅಲ್ಲಿ ನೀರು ತುಂಬಿಕೊಂಡು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಬೆಳೆದು ಸೋಂಕು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಸೈನಸ್‌ನ ಸೋಂಕು ಶೀತ, ಅಲರ್ಜಿ, ತಲೆನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

-ಟಿಪ್ಸ್

ಸಮಸ್ಯೆ ನಿಮ್ಮದು ಪರಿಹಾರ ನಮ್ಮದು

ದಕ್ಷಿಣ ಭಾರತದ ಜನರಲ್ಲಿ ಪ್ರಶಂಸೆಗಳಿಸಿರುವ ವಶೀಕರಣ ಮಾಂತ್ರಿಕರು

ಶ್ರೀಯುತ ಪರಶುರಾಮ್ ಗುರೂಜಿ

ಶ್ರೀ ನಾಯಿಬಾಬಿ ಉಪಾಸಕರು
ಕೇವಲ 5 ದಿನದಲ್ಲ



ಸ್ತ್ರೀ ಪುರುಷ ವಶೀಕರಣ, ಸತಿಪತಿ ಕಲಹ, ಡೈವೋರ್ಸ್ ಪ್ರಾಬ್ಲಮ್, ಸಾಲಬಾಧೆ, ಪ್ರೇಮವಿಚಾರ, ಸಂತಾನಫಲ, ಇನ್ನಿತರ ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆ ಏನೇ ಇರಲಿ ಎಷ್ಟೇ ಕಠಿಣವಾಗಿರಲಿ ಕೇವಲ ಕಾಲದಲ್ಲೂ ಜೀವಂತವಾಗಿರುವಂತಹ ಕೇರಳದ ಕೆಲವು ಪ್ರಾಜೀನ ವಿದ್ಯೆಯ ವಿದ್ಯೆಗಳಿಂದ **100% ಪರಿಹಾರ ಶತಸಿದ್ಧ** ಇಲ್ಲಿ ಪೇಟುವ ವಿಷಯವನ್ನು ಗುಪ್ತವಾಗಿಡಲಾಗುವುದು ಹಾಗೂ ಗುರೂಜಿಯವರಲ್ಲಿ ನಿಷ್ಠೆತೋಷದಿಂದ ಮಾತನಾಡಲು ಕರೆಮಾಡಿ: **ಜೈಬಾಲಾಜಿ ಜ್ಯೋತಿಷ್ಯಂ** ಬನಶಂಕಲಿ ಮುಖ್ಯಬಸ್‌ನಿಲ್ದಾಣದ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ, ಬೆಂಗಳೂರು. **9620444460**