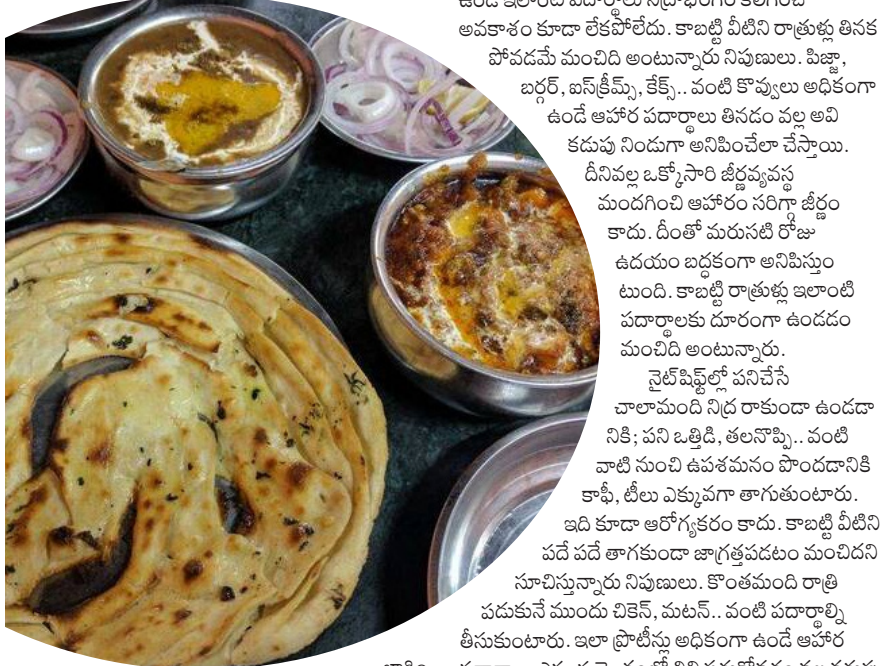


రాత్రి పూట ఆలస్యంగా తింటున్నారా?



వివిధ కారణాల వల్ల కొందరు రాత్రిపూట భోజనం బాగా లేటాగా చేస్తుంటారు. కొందరు ఇంట్లో ఉండి కూడా ఆర్డర్ చేసుకుంటారు. భోజనం చేయకుండా.. టీవీ చూస్తూ, కుటుంబ సభ్యులతో మాట్లాడుతూ సమయం గడిపేస్తారు. మరికొందరు ఆర్డర్ చేసుకుంటారు. మరొక వర్గం ప్రెంట్స్ కో వాట్ చేస్తూ.. మధ్యమధ్యలో బిస్కెట్స్.. పండ్లతో



ఇలా రాత్రిపూట భోజనం చేస్తుంటారు. ఇలా రాత్రిపూట భోజనం చేయకుండా ఆహారం సరిగ్గా జీర్ణం చేయలేక, శరీరంలో ఆనవసరమైన కొవ్వులు, క్యాలరీలు చేరి క్రమంగా బరువు పెరగడం, నిద్రలేమి.. వంటి పలు ఆరోగ్య సమస్యలు బారిన పడే అవకాశం ఉంటుంది అంటున్నారు నిపుణులు. ఈ క్రమంలో రాత్రిపూట

నిద్ర ఎక్కువైనా సమస్యేనట..!

'అతి ఆనందం' అంటుంటారు. నిద్రకా ఇది వర్ణన. గంటల తరబడి నిద్ర పోతే.. లేనిపోని అనా



నిద్ర సమయాలకు అంతరాయం ఏర్పడడంలో పాటుకొంతమందికి తలనొప్పి కూడా వేరుకాదు అంటున్నారు నిపుణులు. అంతేకాదు.. ఇలా ఎక్కువ సమయం నిద్ర పోవడం వల్ల పగలు నిద్ర రాదనుకుంటారు చాలామంది. కానీ దీనివల్ల కునిపిపాటు తప్పవంటున్నారు.

రోజూ 5 నిమిషాలు ఈ వ్యాయామం చేస్తే..



ఫిట్గా ఉండాలని ప్రతి ఒక్కరూ కోరుకుంటారు. అయితే ఉద్యోగం, పనుల ఒత్తిడి, తీరికలేని జీవనశైలి కారణంగా చాలామందికి వ్యాయామం చేయడానికి సమయం దొరకదు. మరికొందరికి జిమ్లో గంటల తరబడి కష్టపడటం ఇష్టం ఉండదు. అలాంటి వారికి కేవలం 5 నిమిషాల్లో వ్యాయామం చేయడానికి ఇంటిలోనే ఉండే హిట్ (HIT) మంచి ఎంపికగా నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. ఈ వ్యాయామానికి ఎలాంటి పరికరాలు అవసరం లేదు. ప్రతి వ్యాయామం మాస్కి 45 సెకన్లు చేయాలి. తర్వాత 15 సెకన్లు విశ్రాంతి తీసుకుని తదుపరి వ్యాయామానికి వెళ్లాలి. తర్వాత 45 సెకన్లు పాటు స్టాబిల్ చేయాలి. ఇవి రోజూ చేయాలి. తరువాత కండరాలను బలపరుస్తాయి. అలాగే పొట్టు, నడుము భాగంలోని కండరాల శక్తిని పెంచుతాయి. శరీర సమతుల్యత,

సాయంత్రమైతే ఆకలి!



సాయంకాలం అయింది అవుతే రుచి వస్తుంది... చాలామందికి ఆకలి పలకరిస్తూ ఉంటుంది. గృహిణులైనా, ఉద్యోగినులైనా పనులతో బిజీగా ఉండి సమయం దీంతో దీన్ని పనికి అడ్డుగానో, స్వీయ నియంత్రణ తగ్గదానికీ చిహ్నంగానో భావిస్తారు. కానీ నిపుణుల మేరకే ఆకలి తెలుసా? దీన్నే సహజ ప్రక్రియగా చెబుతారు. భోజనం తరువాత కాస్త విరామం తీసుకుంటారేమో! తిరిగి పనులు మొదలైతే కాదు! అలాంటి కడలడం, ఆలోచనలకు... ఒకటారెండు ఎన్నెన్ని చేస్తాం? దీంతో శరీరానికి శక్తి అవసరమవుతుంది... కాబట్టి, ఆకలి, నిజానికి ఇది జీవగర్వీయమే! భాగమే. పూర్వం అంటే కరెంటు లేని కాలంలోకి వెళ్దాం. అప్పుడు రాత్రి భోజనాన్ని చాలా త్వరగా ముగించేవారు. అది కొనసాగుతూ సాయంత్రం 4-7 గంటల మధ్య ఆకలి అవుతూ ఉండేది. నిజానికి కొన్ని దేశాల్లో ఇప్పటికీ ఈ సమయంలోనే రాత్రి భోజనం ముగించేవారు ఉన్నారు. సో, ఈ ఆకలి సహజమే. కానీ మనం చేస్తాం? దాన్ని పోగొట్టుకోవడానికి టీ, కాఫీ, బిస్కెట్లు వంటి వాటిని అధారంపడతాం. అవునా? ఏమీ లేనప్పుడైతే సరి! అదీ ఒకటి రెండో అంతే! ఆలాగని పదిలేయడమూ మంచిది కాదు. నిజానికి ఆ సమయంలో గుడ్లు, పాలు, శనగలు, మొలకలు వంటి ఆరోగ్యకరమైనవి తినండి. ఆకలి తగ్గడమే కాదు, శక్తి అందుతుంది. మధ్యాహ్నం ఆలస్యంగా తిన్నా ఇలా జరుగుతోంది అంటే... జీవనశైలి సరిగా లేదని అర్థం. ఆహార వేళలు పాటించడం, పోషకాహారం తీసుకోవడం, తగినన్ని స్లీప్ తీసుకోవడం, వేళకే నిద్ర... అలా చేయి నిద్రకొచ్చే చూసుకోవాలి!

అమ్మాయిలు.. తినడానికి ఏది సరైన సమయం?



చర్చ ఆరోగ్య నికీ బోనాలో మంచిది. అవినీతి అంటే హాల్స్ సమతుల్యతకు సానుకూలం. బీట్ రూట్ తో హీమోగ్లోబిన్ శాతం పెరుగుతుంది... ఇలా ఇంట్లో వాళ్ల దగ్గరుంచి వైద్యుల పరకా అన్నెన్నో చెబుతుంటారు కదా! వాళ్ల మాట విని తినడానికి అవకాశం ఉందా? అమ్మాయిలు, వాటిని ఏ సమయంలో తినే మంచిది? వెతుకుతున్నారు. ఉదాహరణకు... ప్రాణిని ఉదయం

నేలపై పడకమంచిదే!



అమ్మాయిలలో కంప్యూటర్ ముందు కుర్చీలు, ఇంట్లో టీవీ చూడడానికి స్పాంజిలాంటి సోఫాలు, నిద్రపోవడానికి మెత్తటి పరుపులు... ఇలా అందరూ సౌకర్య వంతమైన జీవనానికి అలవాటు పడుతున్నారే. దీంతో ఊబకాయం పెరిగిపోవడం, బాడీ ఫ్రెక్వెన్సీ తగ్గిపోవడం వంటివి వస్తున్నాయి. ముఖ్యంగా మెత్తటి పరుపుల వల్ల వెన్నెముక వంగిపోయి నొప్పూలు ఎక్కువవుతున్నాయని చెబుతున్నారు వైద్యులు.



'మరి దీనికి పరిష్కారం ఏంటంటా'రా? నేలపై పడుకోవడమేనట. ఇలా చేస్తే వెన్నెముక నీటారుతూ ఉంది. శరీరానికి సరైన అనాదా దొరుకుతుంది. ఫలితంగా రక్త ప్రసరణ సాఫీగా సాగి, రోజూకూ పడ అలసట, ఒత్తిడి క్షణాల్లో మాయమవుతాయి. మనసుకూ ప్రశాంతత లభించి హాయిగా గాడ నిద్ర పడుతుంది. ఇది మహాశక్తి హాల్స్ సమస్యలను అదుపులో ఉంచడానికి కూడా మంచి మార్గం. దీనిని పాటించడం వల్ల వచ్చే మెద, నడుము నొప్పిలను సుఖం ఉపశమనం దొరుకుతుంది. మెదల్లో కొంచెం ఆసౌకర్యంగా అనిపించినా, క్రమంగా ఇది అలవాటైన తర్వాత నిద్ర నాణ్యత పెరుగుతుంది. ఒత్తిడి తగ్గి, మనసు తేలికపడుతుంది. అయితే, ఈ సూత్రం అందరికీ వర్తించని చెబుతున్నారు నిపుణులు. ముఖ్యంగా గర్భిణులు నేలపై అన్నలు పడుకోకూడదు. అలాగే తీవ్రమైన కీళ్ల, మోకాళ్ల నొప్పూలు, దీన్ని సమస్యలతో బాధపడే స్త్రీలకూ ఇది మంచిది కాదు. ఎందుకంటే, కీళ్లపై భారం వడి నొప్పూలు మరింత ఎక్కువవుతాయి. అలానే, చల్లగా ఉండే సిమెంట్ లేదా మార్బుల్ నేలపై నేరుగా పడుకోకూడదు. దీనివల్ల ఒళ్ల నొప్పూలు, జలుబు చేసే ప్రమాదం ఉంది. కాబట్టి నేలపై పడుకోవాలంటే, మెట్ల రంగు పరుపులతో, తలకింద పెద్ద పెద్ద దిండ్లు కాకుండా, సెల్ఫీ దిండును వాడుకుంటే మెడ నొప్పి రాకుండా ఉంటుంది. గదిని ఎప్పుడీ కప్పుడు శుభ్రంగా ఉంచుకోవాలి. కొత్తగా అలవాటు చేసుకునే వారు మొదటి రోజు రాత్రాకా కాకుండా, కాస్త పడుకుంటూ క్రమంగా అలవాటు చేసుకోవడం మంచిది.

పాదాలూ మెరిసేలా..!

సాధారణంగా ముఖం, మెడ, చేతులు, జుట్టు.. వీటి గురించి పట్టించుకున్నంతగా పాదాల గురించి పట్టించుకోరు. అందుకే ట్యాన్ పేరుకుపోయి అవి సల్లగా కనిపిస్తుంటాయి. అలా కాకుండా పాదాలూ కూడా చక్కటి ఛాయతో మెరుకైనవి.. త్వరితంగా సహజసిద్ధమైన ప్యాంట్లను ఉపయోగించాలంటున్నారు నిపుణులు. మరి అవేంటే తెలుసుకుందామా.. పెరుగు ఆరోగ్యాన్ని కాపాడటానికే కాదు.. అందాన్ని సంరక్షించడానికీ ఉపయోగపడుతుంది. అయితే దీన్ని ఎక్కువగా శిరోజు సంరక్షణలోనూ, పేన్ ప్యాంట్ లోనూ ఉపయోగిస్తారు. కానీ దీనితో ట్యాన్లను తొలగించే గుణాలు కూడా ఉన్నాయి. కొద్దిగా పెరుగు తీసుకొని దాన్ని పాదాలకు రాసుకోవాలి. 20 నిమిషాల సున్ని అరగటం పాటు అరిస తర్వాత గోరువెచ్చని నీటితో శుభ్రం చేసుకోవడం చక్కటి ఫలితం కనిపిస్తుందంటుంది.



నూరు నిపుణులు. పాదాలపై ఏర్పడిన ట్యాన్లను నివారించుకోవడానికి అవకాశం ఉంటుంటున్నాయి నిపుణులు. దీనికోసం కొద్దిగా నివారణం తీసుకొని దానిలో సరిపడా పంచదారను కలిపి మిశ్రమంగా తయారుచేయాలి. ఇది సర్దుతూ పనిచేస్తుంది. దీంతో పాదాలను కాస్త పుస్తకం చేస్తే సరిపోతుంది. బొహలో ముక్కుతో పాదాలపై కాస్త పుస్తకం చేసుకోవాలి. ఇలా క్రమంగా చేయడం వల్ల ట్యాన్ తొలగి అవకాశం ఉంటుంటున్నాయి. అలాగే బొహలో రసంలో కొద్దిగా చక్కెరను కలిపి మిశ్రమంగా తయారుచేసుకోవాలి. దీంతో కాస్త పుస్తకం చేసుకోవాలి. ఆ తర్వాత అరగటం సమయం ఆరనిచ్చి చల్లటి నీటితో శుభ్రం చేసుకోవాలి.. పాదాల అందంగా తయారుచేయాలంటున్నారు నిపుణులు.

