





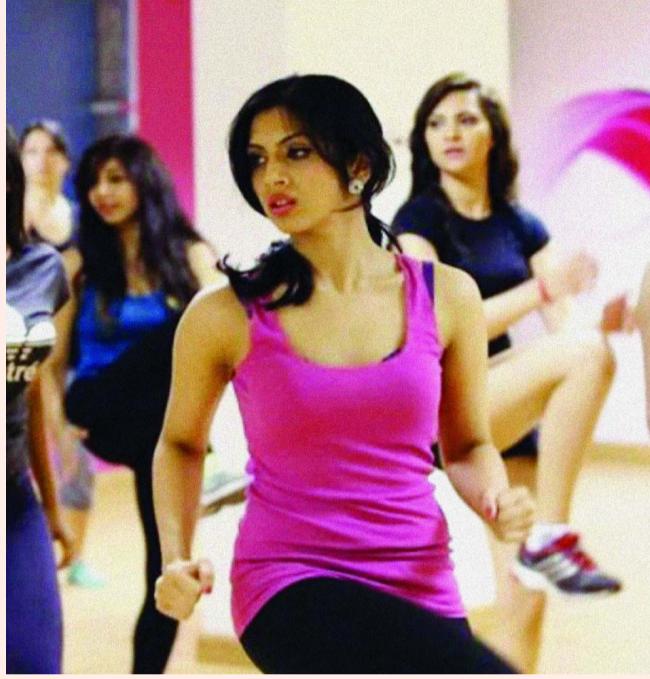






# సరదాగా బరువు

## తగ్గాలనుకుంటున్నారా?

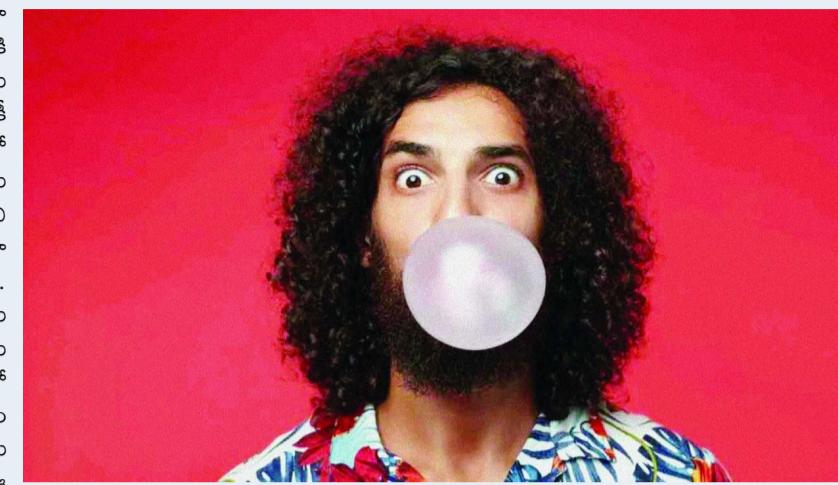


జంబా అనేది ఒక ప్రసీద్ధ స్వత్య ఆధారిత వ్యాయామం. ఇది ఫిట్నేస్, వినోదంల సంపూర్ణ సమేళనం. ఇది లాటీన్, అంతర్జాతీయ సంగీతం ఆధారంగా రూపొందించబడింది. ఇది శరీరాన్ని ఫిట్గా ఉంచడమే కాకుండా మనస్సును కూడా రిఫ్రెష్ చేస్తుంది. జంబా 90 దశకంలలో ఉధృవించింది. అప్పటి నుండి ప్రపంచవ్యాప్తంగా ప్రజాదరణ పొందింది. ఈ వ్యాయామం వివిధ రకాలైన స్వత్య కదలికలను కలిగి ఉంటుంది. ఇది మీ బరువును తగ్గిస్తుంది. అంతేకాకుండా అనేక ఇతర ప్రయోజనాలను కూడా అందిస్తుంది. జంబా అతిపెద్ద ప్రయోజనం ఏమిటంటే.. ఇది అధిక శక్తి కార్బియో వ్యాయామం. ఇందులో, వేగవంతమైన స్వత్యం చేయబడుతుంది. ఇది హృదయ స్పందనను పెంచుతుంది. అంతేకాకుండా కేలరీలను బర్న్ చేయడంలో సహాయపడుతుంది. ఒక గంట జంబా తరగతిలో, మీరు సుమారు 500-800 కేలరీలు బర్న్ చేయవచ్చు. ఇది బరువు తగ్గడానికి చాలా ప్రభావపంతంగా ఉంటుంది. గుండె ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. దాంతో మీరు మరింత ఆరోగ్యంగా ఉంటారు. జంబా కేవలం కార్బియో మాత్రమే కాదు. కండరాలను బలోపేతం చేయడానికి కూడా మంచి వ్యాయామం. ఇది వివిధ రకాల స్వత్య కదలికలను కలిగి ఉంటుంది. ఇది మీ శరీరంలోని కాళ్ళ, చేతులు, కడుపు మొదలైన వివిధ భాగాలను వని చేసేలా చేస్తుంది. ఇది మీ కండరాలను బలపరుస్తుంది. మీ బరువును సమతల్యంగా ఉంచుతుంది. జంబాను క్రమం తప్పకుండా చేయడం ద్వారా, మీరు స్లిమ్గా, ఖచ్చితంగా ఫిట్గా కనిపిస్తారు. ఇది మీ విశ్వాసాన్ని కూడా పెంచుతుంది. జంబాలో అనేక ద్వాణ్ణి మూవ్లు ఉంటాయి. ఇవి మీ శరీరం సౌలభ్యాన్ని పెంచుతాయి. ఇది మీ శరీరాన్ని షైక్షించుటగా మార్చే షైక్షింగ్ వ్యాయామాలను కూడా కలిగి ఉంటుంది. ఇది మీ శరీరాన్ని మరింత సౌకర్యపంతమైనదిగా చేయడమే కాకుండా, గాయం ప్రమాదాన్ని కూడా తగ్గిస్తుంది. క్రమం తప్పకుండా జంబా చేయడం వల్ల మీ శరీరం యొక్క సమతల్యత మెరుగుపడుతుంది. ఇది మీరు రోజువారీ కార్బుకలాపాలను సులభతరం చేస్తుంది. జంబా శారీరకంగానే కాకుండా మానసిక ఆరోగ్యాన్నికి కూడా ఉపయోగపడుతుంది. ఇందులో సంగీతం ఉపయోగించబడుతుంది. ఇది మీ మనస్సును సంతోషంగా ఉంచుతుంది. ముఖ్యంగా మనిషి ఒత్తిచిని తగిసుంది. అలాగే, సమూహ తరగతులకు హోజరు కావడం సామాజిక పరస్పర చర్యను పెంచుతుంది. ఇది మీకు సంతోషంగా అనిపిస్తుంది. కాబట్టి జంబా అనేది పూర్తి వ్యాయామం. ఇది వినోదం, ఫిట్నేస్, మానసిక ప్రశాంతతను మిలితం చేస్తుంది.

# రీజి చూయంగ్ గమ్ తింటున్నారా?

మీకు చూయింగ్ గమ్ లేదా బబుల్ గమ్ నమలడమంటే ఇషప్పుమా? రోజూ అదే పనిగా నమలుతున్నారా? మీరు త్రైంపాన్ కోసం చూయింగ్ నమలుతున్నారా? లేదా ముఖానికి మంచిదనే కారణంతో నమలుతున్నారా?.. ఇందుకు కారణం ఏదైనా చూయింగ్ గమ్ నమలడం వల్ల కొన్ని లాభాలు ఉన్నాయి. కొన్ని సష్టాలు కూడా ఉన్నాయి. ఇంతకీ లాభాలు, సష్టాల ఏంలో తెలుసుకుండా.. మగర్ లేని గమ్.. ముఖ్యంగా జిల్లాల్తో గమ్ నమలడం నోటి ఆరోగ్యానికి చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. ఈ రకమైన గమ్ లాలాజల ఉత్సుక్కిని ప్రేరిషిస్తుంది. అంతేకాకుండా.. ఈ లాలాజలం నోటిలోని హానికరమైన ఆమ్లాలను తటస్థికరిస్తుంది. పంటి ఎనామెల్ను మళ్ళీ ఫినిజంగా మార్చడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది కావిటీన్, చిగుళ్ల వ్యాధి ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. అలాగే.. చూయింగ్ గమ్ తినడం వలన నోటిలో సెలవా లెవెల్ ఇంకీస్ అయి నోరు దుర్ఘాసన రాకుండా చేస్తుంది. చూయింగ్ గమ్ మెదడులో రక్త ప్రసరణను పెంచుతుంది. ఇది ఏకాగ్రత, జ్ఞాపకశక్తిని మెరుగుపరచడంలో.. ఒత్తిధిని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. కొన్ని ఆరోగ్య నివేదికలు యాసిడ్ రిఫ్క్స్ నమస్కాసు ఉపశమనం చేయడంలో చూయింగ్ గమ్ కూడా సహాయపడతాయని ఆరోగ్య నిపుణులు తెలుపుతున్నారు. చూయింగ్ గమ్ నోటి తోపల లాలాజల ఉత్సుక్కిని పెంచుతుంది. ఈ లాలాజలంలో బైకార్బోనేట్ కనిపిస్తుంది. ఇది సహజ యాసిడ్ న్యూట్రల్ లైసెర్. ఇది గొంతు, అస్పూహాపాకలో ఉండే కదులు అవమాన్ని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. తద్వారా ఎనిడిలీ నుండి ఉపశమనం లభిస్తుంది. చూయింగ్ గమ్ ఎక్కువగా నమలడం వల్ల

జోడించబడుతుంది. ఇది ఎక్కువనేను నమలడం వల్ల దంతాలకు హోని కలుగుతుంది. ఘగర్ లెన్ చూయింగ్ గమ్సు మాత్రమే నమలంది. చూయింగ్ గమ్ తినదానికి సరైన నమయం.. థోజనం తర్వాత 10 నుండి 15 నిమిషాల పాటు ఘగర్ లేని గమ్ నమలాలని షైద్య నిపుణులు సిఫార్సు చేస్తున్నారు. అలాంటపుడు దవడ కండరాలపై పెద్దగా ప్రభావం చూపకుండా లాలాజలం ఉత్సుక్తిని ప్రేరించి దంతాలను శుభ్రం చేస్తుందని చెబుతున్నారు.



# ಅಧಿಕ ಪ್ರಾಯೀನ ಆರೋಗ್ಯನಿಕಿ ಪ್ರಮಾದಮೇನಾ?



శారీరకంగా, మానసికంగా ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే ప్రాటీన్ తప్పనిసరి. అయితే ఆరోగ్యానికి మేలు చేసే ఏ వదారథం అయిన కూడా మితంగానే తీసుకోవాలి. అప్పుడే ఎలాంటి అనారోగ్య సమస్యలు రావు. అవసరానికి మించి ప్రాటీన్ తీసుకుంటే తప్పకుండా ఆరోగ్యం ప్రమాదంలో పడుతుంది. కండరాలు బలంగా పెరగడానికి, ప్రోటీన్గా ఉండటానికి ప్రాటీన్ తప్పనిసరి. కానీ ఎక్కువగా ప్రాటీన్ తీసుకోవడం వల్ల ఆరోగ్యానికి ప్రమాదమని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. అధిక ప్రాటీన్ వల్ల మాత్రమేందాలు, కాలేయంపై ఒత్తిడిని తీసుకొస్తుంది. దీంతో అనారోగ్య సమస్యలు వస్తాయి. శారీరానికి రోజుకి ఎంత ప్రాటీన్ అవసరమా అంతే తీసుకోవాలి. అంతకంటే ఎక్కువగా తీసుకోవడం ఆరోగ్యానికి అంత మంచిది కాదు. సాధారణంగా పురుషులు అయితే రోజుకి 56 గ్రాములు, ట్రైలు అయితే 46 గ్రాముల ప్రాటీన్ మాత్రమే తీసుకోవాలి. అంతకంటే ఎక్కువగా తీసుకుంటే తప్పకుండా అనారోగ్య సమస్యలను ఎదుర్కొంపటి పసుందని వైద్య నిపుణులు హెచ్చికిస్తున్నారు. మరి ఎక్కువగా ప్రాటీన్ తీసుకోవడం వల్ల వచ్చే ఆ సమస్యలేంటో చూద్దాం. ప్రాటీన్ ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల ఎముకలు బలపోసం అవుతాయి. దీంతో బోలు ఎముకల వ్యాధి వచ్చే ప్రమాదం ఉండని వైద్య నిపుణులు హెచ్చికిస్తున్నారు. ప్రాటీన్ వల్ల కండరాలు, ఎముకలు బలంగా మారుతాయి. కానీ అది మితంగా తీసుకుస్తుండు మాత్రమే. అధికంగా తీసుకుంటే ఇలాంటి నమస్కలతో ఇబ్బంది పడాల్సి వసుంది. అధిక ప్రాటీన్ వల్ల కొండరికి మాత్రమేందాల్సి, రాళ్ళ ఏర్పడతాయి. దీంతో సమస్య తీప్పత పెరుగుతుంది. ప్రాటీన్ ఆరోగ్యానికి మంచిదే అని అధికంగా తీసుకుంటారు. కానీ దీనివల్ల అనుకూల కంటే ప్రతికూల అంశాలే ఎక్కువగా ఉన్నాయి. కాబట్టి రోజుకి మితంగా మాత్రమే ప్రాటీన్ తీసుకోవడం మేలు. ప్రాటీన్ ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల పెద్ద పేగు క్యాస్టర్ వచ్చే ప్రమాదం ఉండని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. కొండరు ప్రాటీన్ కోసం పొడర్లు కూడా వాడుతారు. వీటిని తీసుకోవడం వల్ల అనారోగ్య సమస్యలు వస్తాయని నిపుణులు హెచ్చికిస్తున్నారు. ఎక్కువగా ప్రాటీన్ తీసుకోవడం వల్ల బాణి దీంతో ప్రాటీన్ కు దారితీస్తుంది. కాబట్టి ప్రాటీన్ తక్కువగా తీసుకుంటూ నీరు ఎక్కువగా

ఉదయం లేవగానే పచ్చి కొబ్బరి తినండి..



కొబ్బరి నీళ్లు, కొబ్బరి పాలు మరియు కొబ్బరి సూనె రూపంలో వినియోగించే కొబ్బరి కొషధ గుణాలు కలిగిన అద్భుతమైన ఆవశ్యకం. అన్ని కొబ్బరి ఉత్పత్తులను పచ్చి కొబ్బరి నుండి లేదా ఎండబెట్టడం ద్వారా తయారు చేస్తారు. కొబ్బరిలో అనేక రకాల పోషకాలు ఉంటాయి. పైబర్, కాటియం, పొట్టాపాయం, ఫాస్పరన్ మరియు మెగ్రీషియం ఉంటాయి. ఇవి శరీరంలోని పోషకాల డిమాండ్సు తీరుస్తాయి. అందుకోనిమని.. శరీరాన్ని పైట్రైట్‌గా ఉంచుకోవడానికి తరచుగా కొబ్బరి నీళ్లను తాగుతుంటారు. కొబ్బరి నీరే కాదు.. పచ్చి కొబ్బరి కూడా ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది. ఉదయాన్నే పరగడుపున పచ్చి కొబ్బరి ముక్కను తినడం వల్ల సులభంగా బరువు తగ్గడంతో పాటు శరీరంలోని లానేక సమస్యలు నయమవుతాయి. పచ్చి కొబ్బరి ఒక అద్భుతమైన సూపర్ పుడ్ అని, ఇది బరువు తగ్గడానికి.. చర్చాన్ని పైట్రైటెడ్‌గా ఉంచడానికి ప్రతిరోజు తినవచ్చని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. రోజంతా జీర్కియను మెరుగుపరచడానికి, ఉదయాన్నే ఒక ముక్క నమలండి. దాని ప్రభావం రోజంతా ఉంటుంది. పచ్చి కొబ్బరిని తీసుకోవడం వల్ల ఆరోగ్యంపై ఎలాంటి ప్రభావం చూపుతుందో తెలుసుకుండాం. పచ్చి కొబ్బరిని ఖాళీ కడువుతో తీసుకోవడం వల్ల మీ పేగు ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది.

# నానబెట్టిన మొంతులతీ ప్రయోజనాలు

ప్రతి భారతీయ వంట గదిలో ఉండే మెంతులు ఆరోగ్యానికి పరమని అంటున్నారు నిపుణులు. సాధారణంగా బరువు తగ్గేందుకు ఎంచుకునే ఈ గింజలు.. రోజుగా ఉదయాన్నే తీసుకోవడం వల్ల భారీ ఆరోగ్య ప్రయోజనాలున్నాయి. ఇందుకోసం రెండు స్ఫూన్సు మెంతులను ఒక గ్లూసు నీటిలో రాత్రంతా నానబెట్టి ఉదయాన్నే అ వాటర్ తాగాలి. బరువు తగ్గడాన్ని వేగంతం చేయడానికి మెంతి అప్పుత్తము పదార్థం. ఈ విత్తనాలు ఆకలిని తగ్గిస్తాయి.

కడువు నిండుగా ఉండనే భావాలను పెంచుతాయి, తద్వారా అతిగా తినకుండా, బరువు తగ్గడాన్ని ప్రోత్సహిస్తుంది. అయితే అతిగా తినడం వల్ల కడుపులో ఇఖ్యంది ఏర్పడవచ్చు. దయుబెట్టికి పేషంబ్య ఇవి తీసుకునే ముందు వైద్యుల సలహా ఫాలో కావాలి. మెంతులు ఫీచు, అనిజాలు, ఇతర పోషకాలను కలిగి ఉంటాయి. ఒక టైబుల్ స్ఫూన్ విత్తనాలలో రోజువారీ సిఫార్సు చేయబడిన ఐర్న 20%, మంగసీన 7%, మెగ్రిషియుం 5% ఉంటాయి. మెంతి గింజల్లో జ్ఞేష్యుం ఉంటుంది. ఇది జీర్ణశయాంతర మంటను తగ్గిస్తుంది. కడువు, ప్రేగు గోదలను కోట చేస్తుంది. హెర్ట్ బర్న్, యాసిడ్ రిఫ్క్స్ విషయంలో ప్రయోజనకరంగా ఉంటుందని నిపుణులు చెప్పున్నారు. మెంతిలో ఉండే సపోనిన్లు.. కొవ్వు పదార్థాల నుంచి కొలిస్టాల్ను శరీరం శేషింపడాన్ని తగించడంలో నష్టయుపడతాయి. మెంతులు ఫ్యారెస్టిమ్ పరిసితులలో ఇన్వాలిన్

