



ఇంట్లో భోజనం చేసేటప్పుడు

ఇవి ఫోలో అవుతున్నారా?

కాలం మారుతున్న కొద్దీ అలవాట్లు మారుతున్నాయి. గతంలో నేలపై కుటుంబ సభ్యులంతా కూర్చుని సామాహికంగా ఒకేసారి భోజనం చేసేవారు. రానురాను ఆ అలవాటు తప్పతూ వస్తోంది. ఎవరికీ ఎప్పుడు ఆకలి వేస్తే అప్పుడు తింటున్నారు. అయితే తినేటప్పుడు మంచంపై లేదా డైనింగ్ టేబుల్ పై కూర్చుని తినడం అలవాటు చేసుకున్నారు. వాస్తవానికి తినేటప్పుడు ఎంతో ప్రశాంతంగా తినాలని చెబుతుంటారు. కానీ ప్రస్తుతం మొబైల్ ఫోన్ల ప్రభావం తీవ్రంగా పడటంతో భోజనం చేసేటప్పుడు కూడా మొబైల్స్ చూసుకుంటూ.. కంగారు కంగారుగా తింటున్నారు. ఇలా చేయడం వల్ల తిన్నది త్వరగా జీర్ణం కాదని ఆరోగ్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. తినేటప్పుడు ఇతర విషయాలపై దృష్టిపెట్టకుండా ప్రశాంత వాతావరణంలో భోజనం చేయాలని సూచిస్తున్నారు. మరోవైపు భారతీయ సంస్కృతిలో నేలపై కూర్చుని ఆహారం తినడం ఉత్తమంగా చెబుతారు. ఈ విషయం గ్రంథాలలో కూడా ఉంది. దీని వెనుక లోతైన శాస్త్రం దాగి ఉందని, నేలపై కూర్చుని తినడం వల్ల చాలా ప్రయోజనాలు ఉన్నాయంటున్నారు. బజ్ జీవితాలతో ఎలా పడితే అలా తింటున్న వారు ఇవి తెలుసుకోవాల్సిందే...

ఊబకాయం పెరగదు..

నేలపై కూర్చుని తినడం వల్ల శరీరం చాలా నిటారుగా ఉంటుంది. దీని వల్ల ఆహారం తిన్నప్పుడు అది నేరుగా జీర్ణాశయం ద్వారా శరీరంలోని వివిధ భాగాలకు చేరుతుంది. మనస్సు ప్రశాంతంగా ఉంటుంది. మొత్తం దృష్టి ఆహారంపైనే ఉంటుంది. తద్వారా మీరు అతిగా తినకుండా ఉంటారు. దీని వల్ల బరువు అదుపులో ఉండి ఊబకాయం రాదు.

రక్త ప్రసరణ

నేలపై కూర్చున్నప్పుడు శరీరంలోని రక్తనాళాలు సక్రమంగా పని చేస్తాయి. రక్త ప్రసరణ సక్రమంగా ఉంటుంది. ఆహారం వల్ల ఉత్పత్తి అయ్యే రక్తం ఈ గొట్టాల ద్వారా మీ తల నుంచి కాలి వరకు సులభంగా ప్రసరిస్తుంది. పైన భోజనం చేస్తున్నప్పుడు ఇది జరగదు.

కుటుంబంలో సామరస్యం

ఇంట్లో అందరూ కలిసి నేలపై కూర్చుని భోజనం చేస్తే

కుటుంబంలో ప్రేమ పెరుగుతుంది. దీంతోపాటు ఆహారం వృధా కాదు. తినే ఆహారం విలువ తెలుస్తుంది. ఇది పాత తరం నుంచి తరువాతి తరానికి అందిస్తున్న సంస్కృతి. తినేటప్పుడు

ఎసిడిటీ, గ్యాస్ తో చెక్

నేలపై కూర్చుని భోజనం చేయడం ద్వారా శరీరంలోని జీర్ణవ్యవస్థకు మంచిదని చెబుతారు. ఇలా చేయడం వల్ల ఎసిడిటీ, గ్యాస్ ఏర్పడే సమస్య ఉండదు. దీంతో పాటు ఎముకల బలహీనత, కీళ్ల నొప్పులు వంటి సమస్యల నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. మీరు రోజూ ఉదయం, సాయంత్రం నేలపై కూర్చుని ఆహారం తీసుకుంటే మీ మోకాళ్లకు వ్యాయామం జరుగుతుంది. అవి మీ శరీర బరువును ఎక్కువ చేసే భరించగలవు.

జీర్ణవ్యవస్థకు మేలు..

కీంద కూర్చున్నప్పుడు మీరు ముందుకు వంగి ఆహారం తీసుకొని ఆపై నిటారుగా ఉన్న భంగిమలో రావాలి. ఇలా చేయడం ద్వారా మీరు తిన్న ఆహారం అలిమెంటరీ కెనాల్ ద్వారా నేరుగా జీర్ణవ్యవస్థకు చేరుతుంది. దీని వల్ల కడుపునొప్పి, అజీర్ణం వంటి సమస్యల నుంచి బయటపడతారు. దీనివల్ల వెన్నెముక ఫిట్గా ఉంటుంది.



వర్షాకాలం అలర్జీలకు ఈ జాగ్రత్తలతో చెక్!

ఎక్కువ మంది ఇష్టపడి సీజన్లలో వర్షాకాలం టాప్ షోస్ లో ఉంటుంది. వర్షాకాలం వేడి నుంచి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. వర్షాల్లో తడవడమంటే ఎంతో మందికి ఇష్టం. కాకపోతే ఇక్కడే ఓ సమస్య ఉంది. ఇది అనేక ఆరోగ్య సమస్యలను కూడా కలిగిస్తుంది. ఈ వర్షాకాలంలో స్పైన్ ఇన్ఫెక్షన్ వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువ ఉందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. వర్షం సమయంలో వాతావరణంలో తేమ పెరుగుతుంది. దీంతో ఇది చర్మంపై బ్యాక్టీరియా, ఫంగస్ పెరగడానికి కారణమవుతుంది. ఈ బ్యాక్టీరియా, ఫంగస్ కారణంగా, మన చర్మం తడిగా ఉన్నా, బట్టలు తడిగా ఉన్నా చర్మ వ్యాధులు రావడం గ్యారంటీ. ఇది కాకుండా, కొంతమందికి వర్షాకాలంలో ఎక్కువ చెమట కూడా పడుతుంది. దీని వల్ల చర్మంపై తేమ,

మరికీ పెరుకుపోతుంది. ఇది స్పైన్ ఇన్ఫెక్షన్ వృద్ధి చెందడానికి అవకాశం ఇస్తుంది. దీని వల్ల వ్యాధులు వస్తాయి. ఈ సీజన్లో ఏదో చర్మ వ్యాధులు ముప్పు పొంచి ఉన్నాయో నిపుణుల ద్వారా తెలుసుకుందాం.

అడ్డెట్స్ ఫుల్ ఇన్ఫెక్షన్

వర్షాకాలంలో అడ్డెట్స్ ఫుల్ ఇన్ఫెక్షన్ రావచ్చు. అడ్డెట్స్ ఫుల్ అనేది పొడవైన వచ్చే ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్. ఇది ముఖ్యంగా వేళ్ల మధ్య జరుగుతుంది. పొడవైన ఎక్కువ నీపు తడిగా ఉన్నప్పుడు ఈ ఇన్ఫెక్షన్ వస్తుంది. వర్షాకాలంలో, ప్రజలు వర్షంలో తడిసి, ఎక్కువ నీపు తడిగా ఉన్నప్పుడు, ఈ ఇన్ఫెక్షన్ వేగంగా వ్యాప్తిస్తుంది. ఇది పొడవైన చర్మంపై దురద, మంటను కలిగిస్తుంది. వేళ్ల మధ్య పొక్కులు రావడం, పొడవైన

నుంచి దుర్వాసన రావడం వంటి లక్షణాలు ఉంటాయి.

ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్:

ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్ చర్మంపై ఎరుపు, దురద మచ్చలు కలిగిస్తుంది. ఈ ఇన్ఫెక్షన్ శరీరంలోని ఏ భాగాలైనా వస్తుంది. దీనిని రింగ్ వార్మ్ అని కూడా అంటారు. దీని కారణంగా, చర్మంపై వృత్తాకార మచ్చలు కనిపిస్తాయి, ఇవి నెమ్మదిగా పెరుగుతాయి. ఈ ఇన్ఫెక్షన్ ఒకరి నుంచి మరొకరికి కూడా రావచ్చు. వర్షాకాలంలో తడి, మురికి బట్టలు ధరించడం వల్ల ప్రమాదం పెరుగుతుంది.

ఈస్ట్ సంక్రమణ:

ఈస్ట్ ఇన్ఫెక్షన్ అనేది ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్. ఇది సాధారణంగా తేమ ఉన్న ప్రదేశాల్లో, చంకలు,

రక్షించుకోవడం ఎలా?

- తడిగా ఉన్న ఘోస్ ధరించవద్దు
- హాయిర్ డ్రైర్లు, సాక్స్ లు లేదా టవల్స్ ఒకరినొకరు వాడొద్దు
- రోజూ శుభ్రమైన సాక్స్ ధరించాలి
- తల స్నానం తర్వాత బాగా ఆరబెట్టాలి
- వదులైన దుస్తులు ధరించాలి
- ఎక్కువ నీపు నీటిలో ఉండరాదు
- తడిగా ఉన్న దుస్తులు ధరించవద్దు
- వర్షంలో తడిస్సే వెంటనే పాడి వస్త్రంతో తుడుచుకోవాలి
- లో దుస్తులు తప్పనిసరిగా శుభ్రంగా ఉంచుకోవాలి

గజ్జలు, మహిళల ప్రైవేట్ భాగాలలో సంభవిస్తుంది. వర్షాకాలంలో తేమశాతం పెరగడం వల్ల ఈ ఇన్ఫెక్షన్ ఎక్కువగా వ్యాప్తిస్తుంది. ఈస్ట్ ఇన్ఫెక్షన్ ప్రభావిత ప్రాంతంలో దురద, మంట కలిగిస్తుంది.