





# आरोग्य

## विट्मिन डीची कमतरता कशी ओळखावी



**मॉर्निंग वॉकची योग्य पद्धत काय आहे,  
काय करावे काय करू नये जाणून घ्या**

मॉर्निंग वॉक हे सर्वसाधारणपणे आरोग्यासाठी फायदेशीर मानले जाते. याचा शरीराला फायदा होतो, कारण मॉर्निंग वॉकमुळे तुमचे स्नायू मजबूत होतात, हाडे निरोगी राहते, वजन नियंत्रित राहते आणि हृदय निरोगी राहण्यास मदत होते. पण जर मॉर्निंग वॉक योग्य प्रकरे केले नाही तर ते आपल्या आरोग्यासाठी देखील हानिकारक ठरू शकते. मॉर्निंग वॉक करण्याची योग्य पद्धत जाणून घ्या.

**जड अन्न खाऊ नका-मॉर्निंग वॉकला जाण्यापूर्वी जड अन्न खाणे आरोग्यासाठी हानिकारक आहे, कारण त्यामुळे पचनास त्रास होऊ शकतो. सकाळी खालके आणि पौष्टिक अन्न जसे की फळे, दही, लापशी किंवा शेवय इत्यादी खाणे चांगले. यामुळे तुम्हाला ऊर्जा मिळते आणि तुम्हाला फिरायला त्रास होतं नाही.**

**पाणी प्या-मॉर्निंग वॉकला जाण्यापूर्वी थोडे पाणी पिणे आवश्यक आहे. चालताना शरीरात योग्य हायड्रेशन राहण्यासाठी हे केले पाहिजे. सकाळी चालण्याआधी पाणी प्यायल्याने शरीरातील एनर्जी लेव्हल वाढते आणि तुम्ही अधिक संक्रिय होतात. म्हणूनच मॉर्निंग वॉकला जाण्यापूर्वी पाणी पिणे कधीही चांगले**

**योग्य पादत्राणे निवडणे- मॉर्निंग वॉकसाठी योग्य पादत्राणे निवडणे खूप महत्वाचे आहे. यासाठी आरामदायक आणि फिटिंग वॉकिंग शूजू निवडा. तुमचे चालण्याचे शूजू आरामदायक आणि व्यवस्थित बसतील याची खासी करा. चालताना चांगली पकड असलेले शूजू निवडा, जेंगकरून तुम्ही घसरणे टाळू शकता. या सर्वांशिवाय, योग्य आकर देखील महत्वाचा आहे. तुमच्या पायाच्या आकारानुसार योग्य आकाराचे पादत्राणे निवडा, जेंगकरून पायात कोणतीही अडचण चांगले मानले जाते.**

**वॉर्म अप घ्या-मॉर्निंग वॉक करण्यापूर्वी वॉर्म अप करणे आवश्यक आहे. वॉर्मिंग केल्याने तुमचे शरीर गरम होते आणि तुमचे स्नायू चालण्यासाठी तयार होतात. वैद्यकशास्त्रानुसार चालण्याआधी ५-१० मिनिटे वॉर्मअप करणे आवश्यक आहे. हे तुमचे शरीर तयार करण्यास आणि दुखापतीची शक्यता कमी करण्यास मदत करते. चालण्याआधी वॉर्म अप करणे सुरक्षित आणि निरोगी चालण्यासाठी चांगले मानले जाते.**

**फार वेगान चालू नका-मॉर्निंग वॉकला जाण्यापूर्वी थोडे पाणी पिणे आवश्यक आहे. काहीजण हलका नाशता देखील शकतात, जसे की ओस्टस, केळी किंवा रताळे. तुमच्या पायाच्यासाठी शूजू निवडा, जेंगकरून चालताना कोणीही अडचण येणार नाही. सुन्धावीला, चालताना खूप वेगाने चालणे टाळा. इतरांकडे पातून मॉर्निंग वॉक करू नका, तर तुमच्या सेवीनुसार करा आणि मॉर्निंग वॉकच्या शेवटी थोडे पाणी प्या.**

## प्रतिकार शक्ती वाढविण्यासाठी दररोज खावे फुटाणे



अपाण फुटाणे तर खाल्ले असतीलवत. जर अपाण नियमित फुटाणे खात नसाल आतापासून दररोज खाणे सुरु करा. याचे आरोग्यासाठी खूप फायदे सांगितले गेले आहेत. फुटाणे योग्यात्या खाल्ल्याने मर्दनी शक्ती वाढते.

गरजेचे आहे की एका निरोगी व्यक्तीने दररोज किंती ग्रॅम फुटाणे खावे.

तर निरोगी व्यक्तीने दररोज ५० ग्रॅम फुटाणे खावे, हे आरोग्यासाठी अनेक प्रकरे फायदेशीर आहे.

### प्रतिकारशक्ती वाढते

जर तुम्ही दररोज ५० ग्रॅम भाजलेले फुटाणे नाशत्यात किंवा दुपारच्या जेवणापूर्वी खाल्ले तर शरीराची प्रतिकारशक्ती वाढते. रोगप्रतिकारशक्ती वाढवून तुम्ही अनेक आजारापासून दूर राहू शकतात शिवाय हवामान बदलत असताना अनेकदा उद्भवणाऱ्या घेतल्यानंतर हे देखील जाणून घेणे असतीलवत.

वेदना: हाडे, सांधे, पाठ आणि नसांमध्ये वेदना विट्मिन डीच्या कमतरतेमुळे असू शकते. वास्तविक, विट्मिन डीच्या कमतरतेमुळे, शरीरातील ऊर्जा पातकी कमी होऊ लागते, ज्यामुळे थेंडे काम करूनही थकवा वेत लागते.

खूप वेळा आजारी पडणे:

शरीरात विट्मिन डीच्या कमतरतेमुळे, तुम्ही खूप वेळा आजारी पडू शकते.

विट्मिन डीच्या कमतरतेमुळे रोगप्रतिकारक शक्ती कमी होणे सुरु होतो,

ज्यामुळे सर्दी, सर्वी, ताप, खोकला आणि सर्व क्राकरे संक्रमण होण्याचा धोका वाढते.

हाडे आणि मजातंतूमध्ये

वेदना: हाडे, सांधे, पाठ आणि नसांमध्ये वेदना विट्मिन डीच्या कमतरतेमुळे देखील होऊ शकतात. स्पष्ट करा की शरीराच्या चेतापेंडीमध्ये असेलेल्या विट्मिन डीला nociceptors म्हणतात. विट्मिन डीच्या कमतरतेमुळे, nociceptors कमी होऊ लागतात, ज्यामुळे स्नायू दुख लागत.

चिंता :

शरीरात विट्मिन डीच्या कमतरतेमुळे तुम्ही नैराश्य आणि चिंतेचे योग्य काम करूनही वेत लागता.

वजन वाढणे:

जर तुम्ही नाशत तर हे देखील वजन वाढते.

वजन वाढणे:

जर तुम्ही नाशत तर हे देखील वजन वाढते.

वजन वाढणे:

जर तुम्ही नाशत तर हे देखील वजन वाढते.

वजन वाढणे:

जर तुम्ही नाशत तर हे देखील वजन वाढते.

वजन वाढणे:

जर तुम्ही नाशत तर हे देखील वजन वाढते.

वजन वाढणे:

जर तुम्ही नाशत तर हे देखील वजन वाढते.

वजन वाढणे:

जर तुम्ही नाशत तर हे देखील वजन वाढते.

वजन वाढणे:

जर तुम्ही नाशत तर हे देखील वजन वाढते.

वजन वाढणे:

जर तुम्ही नाशत तर हे देखील वजन वाढते.

वजन वाढणे:

जर तुम्ही नाशत तर हे देखील वजन वाढते.

वजन वाढणे:

जर तुम्ही नाशत तर हे देखील वजन वाढते.

वजन वाढणे:

जर तुम्ही नाशत तर हे देखील वजन वाढते.

वजन वाढणे:

जर तुम्ही नाशत तर हे देखील वजन वाढते.

वजन वाढणे:

जर तुम्ही नाशत तर हे देखील वजन वाढते.

वजन वाढणे:

जर तुम्ही नाशत तर हे देखील वजन वाढते.

वजन वाढणे:

जर तुम्ही नाशत तर हे देखील वजन वाढते.

वजन वाढणे:

जर तुम्ही नाशत तर हे देखील वजन वाढते.

वजन वाढणे:

जर तुम्ही नाशत तर हे देखील वजन वाढते.

वजन वाढणे:

जर तुम्ही नाशत तर हे देखील वजन वाढते.

वजन वाढणे:

जर तुम्ही नाशत तर हे देखील वजन वाढते.

वजन वाढणे:

जर तुम्ही नाशत तर हे देखील वजन वाढते.

वजन वाढणे:

जर तुम्ही नाशत तर हे देखील वजन वाढते.

वजन वाढणे:

जर तुम्ही नाशत तर हे देखील वजन वाढते.

वजन वाढणे:

जर तुम्ही नाशत तर हे देखील वजन वाढते.

वजन वाढणे:

जर तुम्ही नाशत तर हे देखील वजन वाढते.

वजन वाढणे:

जर तुम्ही नाशत तर हे देखील वजन वाढते.

वजन वाढणे:

जर तुम्ही नाशत तर हे देखील वजन वाढते.

वजन वाढणे:

जर तुम्ही नाशत तर हे देखील वजन वाढते.

