





# पोलीस

बातमी पत्र

२

महिला असो किंवा  
पुरुष आपल्या लट्ठपणामुळे हैण्डग  
असतात. या लट्ठपणामार्ग अनेक  
कारण असतात. आपलं खाण-  
पिण, राहण यांचा सतत परिणाम  
आपल्या लट्ठपणावर होते.  
त्यामुळे आपल्या सौंदर्यावर  
तर परिणाम होतोच शिलाय  
आसायही  
धोक्यात येत.

त्यावँ. जर तुम्हाला जेवताना  
काही दिंग घायवंच असेल तर  
फल्लंगा ज्ञास प्या.

## लट्ठपणा वाढण्याची सहा कारणे, हे उपाय करा!

जास्त फॅट्स्युक्ट पदार्थ  
खाल्लयांन...

लट्ठपणासाठी  
सर्वांत जास्त जाबाबदार खाण्या-  
पिण्याच्या सवावी  
असतात. जर तुम्ही  
वेसुमार मिथान,  
तुप, फास्टफूड खाण  
असेल तर लट्ठपणाला  
सापें जाव लागेल.  
आपल्या आहारात जास्त  
फॅट्स्युक्ट पदार्थ नसवे, याची  
काळजी तुम्हालच घ्यावयाची.  
कारण त्यात कॅलरीची संख्या  
खूप कमी असेहे. त्यामुळे ते

लट्ठल्यान शरीर स्वस्थ आणि  
लट्ठपणा विहरित हातील. जेवणार

ऑलाव्ह ऑर्टीचा वापर करावा.  
रात्री उशिरा जेवण करण्यां आणि  
लग्ने झोणां...

हे खाल्लयांन की जेव्हा आपण झोपता,  
तेव्हा नंचरली आपल्या शरीरातून रचवी  
कमी होते. मात्र पोटभर जेवून झालेल्यान  
असं बद्द शकत नाही. अनेक जण रात्री  
खूप उशिरान जेवणात, ज्यामुळे त्याना  
पोटशो संविधत अनेक समस्याना  
सापें जाव लागेल. सोबतच लट्ठपणा  
ही समस्याही निर्भाय होते. जर तुम्ही  
योग्य वेळी जेवणाची सवय लावाल,  
तर लट्ठपणा कमी करण्यात मदत होईल.  
एकस्त्रा कॅलरीज घेण्यापासून वाचू  
शकता.



### काबोर्नेटेड ड्रिंक्स पिण

जर आपण दरोज सोडा पिण  
असाल तर सावधान, कारण त्याच्या  
सेवानां लट्ठपणा वाढू शकतो.  
संशोधनकल्यानुसार दरोज सोडा  
घ्यावयाल्यान लट्ठपणा जोमान वाढतो. तर  
आठवड्यात एक वेळ सोडा घ्यावयाल्यान  
प्रकृतीवर जास्त परिणाम होत नाही.  
खूप जणाना वाटत वी डायट सोड्यात  
कमी कॅलरीज असतात. मात्र या  
कॅलरीजुझाडा प्रकृतीसाठी हानीकारक  
असतात. त्यात साखरेच प्रमाण अधिक  
असं घ्यावून जेवताना सोडा पिण

## सतत जांभ्या येत आहेत का?

### मग त्यामागे असू शकतात ही कारणे

वारंवार जांभ्या येत असतील तर झोप अपुरी  
झाली असल्याचे हे लक्षण असल्याचे आपण  
मानतो. मात्र केवळ झोप अपुरी झाली असली  
तरच सतत जांभ्या येतात असे नाही.

यामागे अन्य काही कारणेही असू  
शकतात. ही कारणे जाणून घेऊ  
या. सातात्याने येण्याचा जांभ्या  
हे मानसिक तणावाचे लक्षण

असू शकते. मानसिक  
तणाव जास्त असेल, तर  
त्याचा परिणाम मेंदूच्या  
सक्रियतेवरही होत  
असतो. त्यामुळे मेंदूला  
सक्रिय ठेवण्यासाठी  
प्राणवायूचा पुरेसा  
पुरवठा होण्यासाठी

वारंवार जांभ्या येऊ लागतात. मेंदूला प्राणवायूचा  
पुरवठा कमी होत असेल तर याचा परिणाम



फुफ्फुसांच्या कार्यावही होतो. यादरम्यान  
फुफ्फुसांमध्ये प्राणवायूची मात्रा कमी होऊन कार्बन

डाय ऑक्साइंडचे प्रमाण वाढले, तर हा वायू  
कमी करून प्राणवायूची पातऱी वाढवण्यासाठी

देखील आपल्याला जांभई येते. जांभई आल्याने  
मेंदूधील प्राणवायूचा पुरवठा ज्ञापाट्याने वाढतो

आणि फुफ्फुसांमध्ये साठून राहिलेला कार्बन  
डाय ऑक्साइंड बाहेर पडण्यास मदत होते.

जेव्हा शारारिक थकवा अधिक असेल  
त्यावेळी शरीराला प्राणवायूचा पुरसा पुरवठा

होत नसतो. अशा वेळी देखील सतत  
जांभ्या येत असतात. जांभईद्वारे  
शरीराला आणि स्नायून पुरेसा  
प्राणवायूचा पुरवठा होत असतो.

त्यामुळे आपल्याला सातात्याने

जांभ्या येत असल्यास शारारिक

थकवा आला असल्याचे ओळखून काही काळ

विश्रांती घ्यावी.

वारंवार जांभ्या येऊ लागतात. मेंदूला प्राणवायूचा

पुरवठा कमी होत असेल तर याचा परिणाम



