

વિજ્ઞાન અને યોગ - સ્વસ્થતા - સ્વસ્થતા .?

ઉચ્ચ વયના લોકોમાં યોગી ધર્મ લેવા, ગાઠ ઉદય આવે છે. તેથી વયધિક્ષણ વ્યવસ્થા તરીકે વાતવચ્ચમાં અવાજને લીધે જાગી જવાની શક્યતા વધે હોય છે. સ્વસ્થતા અને સ્વસ્થતાના ઉદયને મુશ્કેલી કેલ બનાવે છે.

વિજ્ઞાન

સંઘવિ સાથેના લોકોને ઉદય આવવાની મુશ્કેલી થય છે અથવા જાગત શરીરને સાંધમં દર્શાવે છે. ૧૯૯૬ ગલ્લપની મુદ્દાની ગણતરી શોધાયું કે ૩૦% થતી જે દર્શાવે છે અને અનુભવ કથના પીડિતને થતી જે સંઘવિને લીધે દર્શાવે છે. ૫૦ વર્ષની ઉંમર કથ વધેનો આકડો ૬૦% જેટલો ઉચે જાય છે. જો તે સંઘવિથી પીડિત હોય તે દર્શાવે છે સાથવા કથ તથ ડોક્ટરને પુછો. તેજ મુદ્દાનમ પીડનો દુખાવો, મથનો દુખાવો, સ્વ નાચુ નુ દર્શાવે છે, પગના ગોટલા રડવા અને શરીરનુ દર્શાવે છે પણ જેને દર્શાવે છે, તેના દાખલા પણ જણાયા છે.

વિજ્ઞાન અને યોગ

થત્ના સમ્યે હૃદયની બળત્ત, છીક અને લાંબેથી ચલતે ઉદ્ધસ વાથવા ઉઠી જવાની અને દવિસના સમ્ય દર્શાવે છે અને રડવું અંકતિક્ષે છે. પથથીમં મુશ્કેલી કથ કદાર લક્ષણોને નચ પાડે છે અથવા કદાર દવાની જૂથ હોય શકે છે.

વિજ્ઞાન અને યોગ - સ્વસ્થતા - સ્વસ્થતા

દમ્નો થેગ, લાંબેથી ચલત આંતરડાના ફેફસાનો થેગ અને વવિધિચેતસ નાચુ નો થેગ ઉઠાડવા મટે જવાબદાર છે, ૧૬ અભ્યાસમં જોવા મળાયું છે કે ૭૪% દમ્ના થેગી ગમે અઠવાડિયામં ૧૬ વાર જાગે છે.

વિજ્ઞાન અને યોગ (વિજ્ઞાન)

ગચ ઝબકાય અને જોનવિતને સંઘવિશ વાસ લેવામં ફેફસા અવચવસ થતિઉદયમં દેખાય છે. ૧૬ અભ્યાસમં ગચ ઝબકાય સથેથશ દર્શાવે છે કે ૭૪% દમ્ના થેગી ગમે અઠવાડિયામં ૧૬ વાર જાગે છે.

વિજ્ઞાન અને યોગ

તથ ડોક્ટરને અથવા ફાયર મસાજી ટીને પુછો કે તથ દવા અનદિ થ અથવા સુસ તેનુ કથ છે અને જો દવા લેવાના સમ્ય બલવાથી તથ સમ્યકામંથી બહાર આવવા મદ કથે.

વિજ્ઞાન અને યોગ - સ્વસ્થતા - સ્વસ્થતા

hormone melatonin ઉત્પાદન જે જાગૃક્તને અને ઉદયને પથ વવતિક્ષે છે, તે ઉચ્ચની સાથે છુ થય છે, અને તેજ સમ્યે ઉદયની વક્રિત થવાની શક્યતા વધી જાય છે.