



લંડન, ત.૨૭

મેક્સિકો ટરન્યુનવિથ સર્ટિના સંશોધકો દ્વારા હાથધરવામાં આવેલો અભ્યાસ વો નર્થિ દેશ કહે છે કે જો કોઈપણ વ્યક્તિ તુવાન થેવું હોય અને લંડન તે સાથેલાં આયુષ્ય ભગવું હોય તે તેણે અઠવાડિયામાં સત્તર થા દવિસ સામન્ય કસથતકથ્વી જોઈ અને ટેડમલિ પદ ચલવું જોઈ તેજ દોડવું જોઈ. આવી કસથતકથ્વી શીથમં રુસ તે અને સ કૂથ તપણ જળવાય છે અને લાંબુ આયુષ્ય ભેગવી શકાય છે.

જો વ્યક્તિ તુવાન થેવું હોય તે તેના મટે સત્તરકસથતકથ્વી સવિાય કોઈ શ થેષ ઠ વકિલ પ નથી તે મઈકલ જી ડીગૂટ સ કુલ ફ મેડસિનના પ થેફેસ અને આ અભ્યાસના મુખ્ય સંશોધક મથ ક ટાથ નોપોલસ કી જણાવ્યું હતું તેણે ઉદ્યે પદ આ મટે વવિધિપ ય્યોગો હાથધરવા હત જેમં અઠવાડિયામાં સત્તર થા દવિસ ટેડ મલિ પદ ચલીને કસથતકથ્વી ઉદ્યે વધે રુસ તે અને સ કૂથ તજણાત હત અને અન્ય ઉદ્યેની સથખામીમં તેની ઉચ છી જણાતે હતે. સત્તરપાર મહિના સુધી આવા પ ય્યોગો કથ્વી કાયદો થો હોવાનું અભ્યાસ પથ્થી જણાવ્યું હતું.

□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□ □□□□ □□□ □□□□□ □□□□□ □□□ □□

શીથના દરેક અંગો નળા પડે ત્યાં વ્યક્તિ તમેટી ઉચ્ચની કે ઘટ્ટી હોવાનું જણાય છે પણ જો સત્તરપાર મહિના કસથતકથ્વીમાં આવે અને નચિમતિચલવામાં અને દોડવામાં આવે તે વ્યક્તિ તેની તુવાની તેજ રુસ તે અને સ કૂથ તજણાવી શકે છે. વ્યક્તિ તેની તુવાની જાળવવામાં મટોકેન દ થીઆ (કલાભસૂતી થ) મહત્તી વનું છે. મટોકેન દ થીચલ ડી નું પ અણ વધે તેને કાથ્થે શીથમં શક તેનો અભવ સથ જાય છે અને થક લાગે છે. આને કાથ્થે શીથના કોષો તેજ અંગોની કામગીથી નળી પડે છે અને વ્યક્તિ તમેટી ઉચ્ચની દેખાવા લાગે છે.

જનિટકિલ ખામી જણાત ઉદ્યે અઠવાડિયામાં તે થા વખતકસથતક સત્તરલીમ આપવામાં આવત તેનામં રુસ તે અને સ કૂથ તેનો વધથે થ્યો હતે જ ત્યાં તેની જેવા જ અન્ય ઉદ્યે કે જેને કસથતક તલીમ અપાતે નહોતે તેમં આળસ, નચિ ક થચિત વધી હતે અને કમ્યાસનાનું પ અણ ઘટવું હતું. અન્ય પ થણી પદ જ ત્યાં આવા પ ય્યોગો કથ્વીમાં આવ ત્યાં ત્યાં તેનામં પણ પોઝટિવિ પથણામે જોવાં મળ્યાં હતાં.

સત્તરદોડવાથી અને ચલવાથી વ્યક્તિ તેની જીવનશૈલીમં આમૂલ પથચિત્ત આવે છે અને શીથમં થેલા મટોકેન દ થીચલ વધે સક થચિ વ્ને છે. આને કાથ્થે શીથમં થેગોનું પ અણ ઘટે છે અને તુવાની વધ્ધ લાંબુ આયુષ્ય ભેગવી શકાય છે.

Disclaimer: The news story on this page is the copyright of the cited publication. This has been reproduced here for visitors to review, comment on and discuss. This is in keeping with the principle of 'Fair dealing' or 'Fair use'. Visitors may click on the publication name, in the news story, to visit the original article as it appears on the publication's website.

Source: sandesh.com