

પુસ્તકો પુસ્તકો પુસ્તકો પુસ્તકો પુસ્તકો પુસ્તકો પુસ્તકો પુસ્તકો પુસ્તકો પુસ્તકો પુસ્તકો પુસ્તકો પુસ્તકો પુસ્તકો ?

- [Groomed ToLead](#)
- [Visit Profile](#)

પુસ્તકો :૧) આહાર - પુસ્તક carbohydrate, વધારે પુસ્તક જસદ પુસ્તક ચ, પુસ્તક છે.

- ૨) કસથત- અઠવાડિયામં પુસ્તક છામં પુસ્તક છા પાર દવિસ અડધી કલાક ચલવુ, લફ્ફિ પુસ્તક ટથી દુર થેવુ અને લાંબ સમ્ય સુધી ખેસવાથી દુર થેવુ.
- ૩) ધુસ્તક ધ્યાન છોડી દેવુ.
- ૪) વજન ઉપર કાનુ થખવો.
- ૫) લોહીના દબણ ઉપર અને ખાંડ ઉપર કાનુ થખવો.

પુસ્તકો પુસ્તકો (પુસ્તકો) પુસ્તકો પુસ્તકો પુસ્તકો પુસ્તકો પુસ્તકો ?
પુસ્તકો : નહી.

પુસ્તકો પુસ્તકો પુસ્તકો પુસ્તકો પુસ્તકો પુસ્તકો પુસ્તકો પુસ્તકો પુસ્તકો પુસ્તકો પુસ્તકો પુસ્તકો પુસ્તકો . પુસ્તકો પુસ્તકો પુસ્તકો
પુસ્તકો પુસ્તકો પુસ્તકો પુસ્તકો પુસ્તકો પુસ્તકો ?

પુસ્તકો : આ પુસ્તક શાંતહુસ્તકો કહેવાય છે, પુસ્તક ટલે અખે સલાહ આપીયે છીયે કે ૩૦ વથ પુસ્તક ધની ઉચ્છ પછી દહેક વપચક તપી નચિમતિ સપી વાસપી ઘની વેદપચકીય ત્રીણવટલથી ત્માસ કથવવી જોઈ.



[ભા.પાઠ્ય પુસ્તકો પુસ્તકો પુસ્તકો પુસ્તકો પુસ્તકો પુસ્તકો પુસ્તકો પુસ્તકો પુસ્તકો પુસ્તકો ?](#)
પુસ્તકો : હા.

પુસ્તકો પુસ્તકો પુસ્તકો પુસ્તકો પુસ્તકો પુસ્તકો પુસ્તકો પુસ્તકો પુસ્તકો પુસ્તકો ?
પુસ્તકો પુસ્તકો ?

પુસ્તકો : ત્મથ જીવનનો દુષપ ટીકોણ ખ્દલાવો. જીવનની દહેક વસપુત્તિ મં તે સંપુથેણત ન જુ.

પુસ્તકો પુસ્તકો પુસ્તકો પુસ્તકો પુસ્તકો પુસ્તકો પુસ્તકો પુસ્તકો પુસ્તકો પુસ્તકો પુસ્તકો ?
પુસ્તકો : ચલવુ દોડવા કથત સાહુ છે કાથ્થકે દોડવાથી થકી જવાય છે અને સાંધપને ઘજા પહોચડે છે.

પુસ્તકો પુસ્તકો પુસ્તકો પુસ્તકો પુસ્તકો પુસ્તકો પુસ્તકો પુસ્તકો પુસ્તકો પુસ્તકો પુસ્તકો ?
પુસ્તકો પુસ્તકો ?

પુસ્તકો : ખ્દ ટેથેસા, જે મથી પુસ્તક ક દથ્થી હતી.

પુસ્તકો પુસ્તકો પુસ્તકો પુસ્તકો પુસ્તકો પુસ્તકો ?

0000 : અત્યંતજવલ લે.

000000 000000 0000 **cholesterol** 00 000000 0000 00 (00 00000000 00000 00 00000000 00.) 00000
000000 0000 00 00000000 000000 0000 00000000 00 000000 000000 00000 00000 ?

00000 : cholesterol ની બળપણથી જમવટ થય છે.

00000000 00000 00000000 0000 0000 00000000 0000 0000 00 ?

00000 : જાંચાટે તમથી ટેવો અનચિમતિહોય ત્ચાટે તે અનચિગી ખોયક ખાવ છો અને તમય શયીઅંથી છુટત પાચક દ્વચ્ચો પચ્વાની શક તને બગાડે છે.

0000 0000 00000 000000 **cholesterol** 00 00000000 00000 00000 00000000000000 00000 00000 ? 00000
00000000 00000000 00000000 00000 00000 ?

00000 : યોગા મદ કહે છે.

00000 00000 0000 000000 00000 00000000 00000 00000 00000 00 ?

00000 : ફળ અને ત્કાથી સૌથી સાથે ખોયક છે અને સૌથી ખયબ તેલ છે.

00000 0000 00000 00 ? 000000000, 0000000000, 00000000.

00000 : બધય તેલો ખયબ છે.

00 00000000 00000000 0000 00000000 00000 ? 00000000 0000 00000000 00000000 00 ?

00000 : નચિમતિલોહીની ત્માસ ખાંs cholesterol બ્થેબ છે કે નહી તેનચિચિ ચતિકહે છે. પડધા પછી Treadmill ની ચ્કાસણીનુ પથકિં ધણ.

00000000 00000000 00000 00000000 000000 00000 00000 00000 ?

00000 : મણસને સુવાની પથસિં થતિમં શ્હેવા મટે મદ કથે, ં સં પીથીનની ંક ગોળી તેમ્થી જીભ્ની નીચે મુકે જો સોથ્બીટેટ મ્ળતે હોય તે તેઆપો અને ત્થજ તેમે હૃદયની સંભળ થખતે જગ્ચાં લઈ જાવ કાથ્થકે સૌથી વધથે દુથ્ ઘટના પહેલા કલાકમં થય છે.

00000 00000 00000 0000 00000 00 0 00000000 00000000 00000000 00000 00 00 000000 00000000 00000 00 ?

00000 : ECG વીના બ્હુ જ અધૂ.

00000000000 00000000 0000000000 00000000 000000 00000 00000 00000 00000 0000 0000 00 ? 0000 00000000
000000 0000 00 - 00 00000000 00 00000000 000000 000000 0000000000 00000000 0000 0000 0000 00 .

00000 : જાગૂકતની વધથે પડતે ઘટના વધી શ્હી છે. આના શવિાય બેઠાડુ જીવનશૈલી, ઘ્થુમ્પાન, ખયબ ખોયક, કસથ્ત્તો અભવ ંવા દેશોમં જ્ચાં યુથેપીચન અને અમ્થેકન કથ્ત ત્ચા ગુણા વધથે પડત હૃદયના હુમ્લા થય છે.

00 00000000 00000000 00000 0000/00 0000 00 00000000 00000 000000 00, 00 0000 00 00000000000000
00000000 00000000 00 0000 ?

00000 : હા.

00000000 00000000 000000 00000 0 00000000 00000000 00000000 0000 0000 ? 0 00000 0000 00 ?

00000 : હા, સહ-sanguinity જનમ્પાત્ત્તી અસામનચત્ત ત્ક જાય છે અને તને software engineer થય ંવુ બળક કદાર ન જનમ્પે.

00000000000 00000000 0000000000 00000000 00000000 0000 0000 00000000 00000 00000000000000 00000 0000
00000 00000000 0000. 0 00000 00000000 0000 0000 00 ? 00000000 00000 00000 0000 00000000000000 00000 00000

0000 ?

0000 : તે જાણીએ જુવાન હોય તો યાદે પૂરું થકૂતી તમી આ બધી અનયિમતિની સામે સુથકી ધા આપે છે, પણ જેમ તે વયસી કથ થત જાવ છો તો યાદે તમી નયિમતિકી થયિા નુ નયિંતી થય કથનાથી કુદથ્તની પદ ધનિ તમે સન મન આપવુ પડશે.

000000 0000000 0000000 0000000 0000 00000000 0000 0000 00000000 0000 (00000/0000000 00000) ?

00000 : હા, ઘણી બધી દવાની આડ અસર થય છે. તે છતા, આધુનિક વયિધી લોહીના દબાણની દવા ઘણી સુથકી ધતિ છે.

000 000000 00000 00/00000 00000000 00000000 000000 0000 00 ?

00000 : ના.

00000 000000 0000000 0000000 000000 00000000 000000000 000000000 0000 00 ?

00000 : ના.

00000 00000000 0000 00000 00000 000000 ?

00000 : તોલા આહાર જેવા કે Kentucky, McDonalds, સમેસા અને મ્સાલા દોસા પણ.

0000 0000000 00 00 000000000 00000 0000 000000 0000000 000000 00000 00. 0000 00000 0000 ? 0000000000
0000 00000000 00 0000 0000 000000 00000000 0000 00.

00000 : દેક જાતે કોઈ થેગને હુમ્લાપાતી થ હોય છે અને કમ્નસીઠે ભથ્તેય વધે હુમ્લાપાતી થ હોય છે અને તે પણ સૌથી મેંદી બેમથી મં.

00000 00000000 00000000 0000 00000 00000 0000 000000000 0000 0000 00 ?

00000 : ના.

00 000000000 00000000 00000000 00000000 00000000 00000000 0000 0000 0000 00 (00000000 00000 0000 0000
emails 0000 0000 00000 0000.?

00000 : હા, આથમી સુઈ જાવ અને પૂ સી પીથીનની પૂ ક ગોળી, કોઈ પણ પૂ થકાથ્તી, તમી જીભ નીરુ મ્કો અને કોઈને પણ કહો કે નજીકની હૃદયની સંભળ થખવાની જગ્યા સમ્ય ગુમવ્યા સવિાય તને લઈ જાય. ઘાયલ/મંદાને લઈ જુતવાહનની તે થહ ન જોત કથાકે ઘણીવાર આ વાહન આવતનથી.

000000 00000 00000000 00000 00000 0000 00000 0000000000000000000000 00000000 000000 00000000 000000000000
0000 00 0000 00 ?

00000 : ના, પણ પૂ ક સામન્ય હોમેગ લોબેનુ સી ત્ લેમી વધે પડતે કસથ્તેની કી ધમ્ત ત્ફ લઈ જવાનો આદથી શ છે.

00000000 0000 00000 000000000000 0000000000000 00000 000000 0000 0000 00000, 000 000000 00000 0000
00000 00000 0000000 00000 00000 00000 0000 00000 0 00000000 00000 00000 00 ?

00000 : ષેસક, અડધ કલાક કથ્ત વધે ષેસવાનુ ટાળો અને પૂ ક ખુશી ઉપથ્તી ઉઠીને બેજી ખુશીમં ષેસવુ પણ બહુ મદગાથ થ્તો.

00000000 0000000000 0000 0000000000 00000 000000 00000 00000 00 ?

00000 : હા, ખુતસંધ છે કથાકે મ્હેનો થેગ ન હોય તેમા કથ્ત મ્હેના થેગવાળા હૃદયના હુમ્લા મટે વધે હુમ્લાપાતી થ છે.

00000000 0000000000000000 0000000 0000 00 0000000000 0000000 0000000 00000 ?

00000 : આહાર, કસથ્ત સમ્યસર દવા લેવી, cholesterol ને નયિંતી થમં થખવુ, લોહીના દબાણને અને વજનને કાબુમં થખવા.

00000000 00000 00000 000000000000 0000000000000 0000000 00000 00000 00000000 00000000 0000000000
000000 00000000000000 00 ?

00000 : ના.

ગુજરાત રાજ્ય સરકાર ગુજરાત સરકાર - ગુજરાત રાજ્ય ?

પ્રશ્ન : ત્રિયાં સેકન્ડો દવા છે અને ત્રણે સ્કટ્ટ ત્રણે સમ્પ્રત્યા મટે સારુ મશિન થય પતવશે, પણ મથી સલાહ છે કે ત્રણે આ દવાથી દુષ્ટ શ્લેષુ અને લોહીનુ દબાણ જાળવવા નૈસર્થ ગકિ ઝસ ં ત ઉપર જવુ જેવાકે ચલવુ, વજન ં છુ કચ્વુ, આહાર બ્યેબ્લ લેવો અને જીવનશૈલી ત્ફ દુષ ં ટીકોણ બદલાવવા.

ગુજરાત રાજ્ય સરકાર ગુજરાત સરકાર - ગુજરાત રાજ્ય ?

પ્રશ્ન : ના.

ગુજરાત રાજ્ય સરકાર ગુજરાત સરકાર - ગુજરાત રાજ્ય ?

પ્રશ્ન : પ શ્કૃતિસ ત્રી થીની ઝપ વથ ષ સુઘી થક ષા કહે છે.

ગુજરાત રાજ્ય સરકાર ગુજરાત સરકાર - ગુજરાત રાજ્ય ?

પ્રશ્ન : નથિગી આહાર લેવો, ખય્બ આહારથી દુષ્ટ શ્લેષુ, દથ્યેજ કસથતકથ્વી, ધુ ં ધ્યાન ંંધકચ્વુ, અને તે 30 વથ ષની ઉમ્બ કથ્ત વઘઁ હો તે નચિમતિસ વાસ ં ઘ્યની ઝકાસણી કથવવી. (છ મ્હનામં ં ક વાઇ કથવવાની ભ્લામ્ણ).