

- [વૃંચાચામ્બો નતિંચક ં](#)
- [મ્ધૃચવથૃ તી નતિંચક ં](#)
- [કસથતકથ્વી](#)
- [કસથતસૃ નાચૃ ની ગૃણવતૃ તને મ્દ ક્કે છે](#)

ઘણી બ્ધી આપણી આથેગૃચની સમ્સૃચાૃ મટે વૃંચાજબી થૃતજીવનશૃલીને ઢોધી મનીૃ છીૃ . ૃ ક પથૃણામ્બા રૂપમં સૃ વાસૃ ચ્ચ ઉપર કૃચનૃ તૃની જૂથ છે. હવે આપણને ખબ્બ છે કે આપણા સૃ વાસૃ ચ્ચ ઉપર ૃ ક મેટો સોઢો કથી શ્હૃચા છીૃ કે આપણે ટીકડીૃ લઈૃ છીૃ અને ડોક્ટરની પાસે જવુ ૃ છુ મ્હતૃ વનુ છે અને આપણે પોતપગલા ભથી શકીૃ છીૃ . શથીથ નથિૃ મણની નીતે બ્તવે છે કે આપણે શાથથૃક અને મનસકિ થૃતકેવા સાથ ઢેખાઈૃ છીૃ અને આપણને કેવુ સાૂ લાગે છે.



□□□□□□ □□□□□□ શથીથનુ ંધથ્થા આથેગૃચ મટે બ્હુ મેટુ યોગઢાન આપે છે. નચિમતિશૂપથી વૃંચાચામ્બા કાથૃચકૃ ંને સૃધી મેટો કૃચાઢો ૃ છે હઢચના હુમ્બાનુ જોખમ ૃ છુ ક્કે છે અને જીવનની અપેકૃ ષામં વઢથે ક્કે છે. શથીથનુ ંધથ્થા કાચે નથિગી ખોથક લેવા મટે બ્હતે આપે છે, આખો ખોથક, કૃળો અને શાકભજી સાથે આપણને ખબ્બ છે કે આવી જાત્નો પૃષ્ઠ ટીક ખોથક લેવાથી તને કથૃ ક થેગથી બ્બવા અને હઢચને લગત થેગથી બ્બવા મ્દ ક્કે છે.

શથીથનુ નથિૃ મણ. શથીથનુ નથિૃ મણ ખાવાની ઢેવોમં સકાથતૃ મ્ક બ્બલાવ લાવે છે. પુષ્ઠ ટટ મટે શોઢકેટલાક ખાઢૃચ પઢાથૃ થે, વશિષ રૂપમં નચિંતૃ થ્થા લાવે છે, ખાસ કથીને ચ્બીવાળા. ઢુખૃ થ્થાન કૃંકસાના કથૃ ક થેગ અને હઢચ થેગની સાથે સીઢુજોડવામં આવૃચુ છે. શથીથના નથિૃ મણે વચસૃ ક્કે લોકેમં ઢુખૃ થ્થાન ૃ છુ ક્થ્વામં ૃ ક ઉલૃ લેખનીચ યોગઢાન આપૃચુ છે. ૃ ક વૃંચકૃ તિજેણે શથીથના ંધથ્થાને ગંભૃતથી લીઢુછે તેને ખબ્બ છે કે જો તેને ઢાૂ પીવો હોચ તે તેૃ છીૃ મતૃ થમં લેવો જોઈૃ . કેટલાક શથીથના નથિૃ મણના લાભે પોતના સચ્ચનાતૃ મ્ક પૃ થભવો ઉપર ભર આપે છે.

વઢથે સૃ પષ્ઠ ટ ચકિતિૃ સાની સમ્સૃચાૃ વષિ આપણને જાણ હોવા છત, આપણામંથી ઢણા મુખૃચ સૃ વાસૃ ચ્ચના, જેને ત્ણાવ ક્કે છે, તેની સામે આડ નજર ક્કે છે. ત્ણાવની પથસિૃ થૃતૃ આજે પણ આપણી ઢુનચિામં ઢણી બ્ધી છે. તેઆપણા cholesterol અને ખાંડના સૃ ત્ણે વઢથે ઉપર લઈ જાય છે. આનુ પથણિામ હઢચના હુમ્બા, પેટની સમ્સૃચાૃ , પીઠનુ ઢથૃ ઢ અને ઢથૃ ઢને વઢથે સંવેઢનશલિત આપે છે. ત્ણાવ ઢાૂ, નશીલી ઢવાનો ઢુથઉપચોગ અને ખોથકની ખચબ ઢેવો ત્ણુ ઢોથી જાય છે.

અભૃચાસ બ્તવે છે કે સામજીક પૃ થ્વૃતૃ તૃકથ્ત લોકોને ૃ છીૃ બેમથીૃ થચ છે અને તેૃ વઢથે જીવે છે. પોતપણની ભવના પોતના આતૃ મને સોનુ બ્બાવી નાખે છે, જે બ્બલામં આપણા શથીથની chemistry ને અસર ક્કે છે. જૃચાથે તે ત્ણથ શથીથના ંધથ્થાને પૃ થ્થકિૃ ષણ આપવા મ્ડૃચા છો તૃચાથે બેજા લોકોની સાથે તે અથ્સપથ્સ વાતે ક્કે છો, ક્કૃ તતેને સીઢ નહીૃ પણ ત્ણથી આજુબજુ પણ. શથીથનુ ંધથ્થા આપણને બેજા સાથે જોડે છે. તેલુ જ નહીૃ પણ વૃંચકૃ તગિતથીતમ્દ ક્કે છે, આપણા ઢૃચાનને બ્હાથ્થી ત્ણુ ક્કે છે. પહેલવાનોની જેમ આપણે ૃ ક વસૃ ત્ણુ ઉઢાહથ્થા બ્બી જઈૃ છીૃ જે બેજા તેનુ અનુસથ્થા ક્કે. તેૃ ક જાત્નુ ઉલૃ ટુ મ્બોવચિૃગાન છે, જેને લીઢેચીત થચ છે અને તેને સહાયે આપીૃ છીૃ . ૃ ક ક્લાકાથ્થા રૂપમં આપણામં પૃ થ્થબ્બિૃ ઢ્થ, આનંઢ અને આતૃ મ્સનૃ મનની ભવના આવે છે, જે આપણા થેજના જીવનના ત્ણાવને ઢુર કથી નાખે છે. તેૃ ક ત્ણાવપુથૃ વ ઢુનચિામં સાથી થૃતનહીૃ શ્હી શકો જૃચા સુઢી તે લોકેમં સંબ્ધિતનથી. ૃ ક પહેલવાનના રૂપમં અમે બેજાૃ ને સાથી થૃતેપૃ થભવતિકથીૃ છીૃ . વાત્થીતપોતના ક્લૃચાણ મટે પૂથ્થે આતૃ મ્વશિૃ વાસ પૃ થ્થાન ક્કે છે.