### □□.□□.□□□□□□, □□ □□□□.

"ખરેખર મેં આ સુમ્દાયને જોડ□યો ત□યારે જીંદગીમાં કાઇક આત□મ્વશિ□વાસ આવ□યો. હૃદ્યના હુમ્લા પછી □ સ□વાભવકિ હતુ કે મ્ને લાગતુ હતુ કે હુ શકિાથી બ્ની ગયો છુ, તમેર શરીર ઉપર તમૂ કોઇ નયિંત□રણ રહ□યુ નથી. ૧૯૯૧માં મ્ને "by-pass"ની શસ□ત□રક□રયિા કરવાની સલાહ અપાઈ પણ મ્ને તેમો અંતમાં નર્ણિ□ણય લેત □ક વર□ષ લાગ□યુ. મરે □ ખાત□રી કરવી હતી કે હુ જે કરૂ છુ તેબરોબર છે. મે ઘણા ડ□ક□ટરેની સલાહ લીધી અને જ□યારે મ્ને ખાત□રી થઈ ત□યારે મે "by-pass"ની શસ□ત□રક□રયિા કરવી. હું આ સુમ્દાયનો □ક ભગ છુ □ટલે મ્ને આત□મ્વશિ□વાસ આવ□યો. મ્ને ગ્વેરા છે કે "હું □ક દલિનો દરદી છુ" અને આ સારી રીતે□ છુ રહ્યુ છે અને તેમી જગ□યા ઉપર મૂ શરીર કેવુ આશ□ચ્યકારક રીતે કામ કરે છે □ની મ્ને જાગરૂક્ત છે. આ પરસિ□થતિમાં બ્ધાય મટે કઈ વસ□તુ મ્હત□વની છે તેમો હું વચિાર કરૂ છુ. □ વચિારેને કે તે□ મારા દરદી□ નથી તે પણ લોકો જીવનનો આનંદ લ□યે છે."

શ□રી.ઠક□કરનો contact@aarogya.com ઉપર સંપર□ક સાધી શકો છો.

### □□□□□□□ □□□□□□□

"મૂ આ સુમ્દાય જોડવાનુ ફક□ત □ક જ કારણ છે કે મરે પરિઆનો □ક ભગ છે. મ્ને લાગે છે કે તેણે પોતની તબ્યિત સંભળવાની જીમ□મ્દારી લીધી છે અને તેમાંથી આ □ક રસ□તે છે. આપણે હૃદ્યના વકિારે રવાની રાહ ન જોવી જોઇ□ અને તે પહેલા કાળજી લેવી જોઇ□."

શ□રીમ્તી.સૌહીનીનો સંપર□ક contact@aarogya.com રઈ શકે છે.

### □□□ □□□□□□□.

"મ્ને હદ્યની કોઇ તકલીફ નથી, પણ મરા પેટની મુ્ખ□ય નસની ધમણીના સોજા ઉપર શસ□ત□રક□રયિા કરવી છે અને તેમા સવિાય મ્ને લોહીના દબણની પણ સમ્સ□યા□ છે. ભરતીય નૌસેનાનો હું □ક વાઈસ □ડમરિલ તરીકે નવિૃત રયો છુ અને મેં મરી જીંદગી સંપુર□ણપણે શસિ□તરી કાઢી છે. પણ મ્ને આ બેઠકો વષિે □ વસ□તુ ગમે છે કે પ□રશકિ□ષકો □ક બીજાની સમ્સ□યા□ને સમ્જે છે અમરા દરેક પગલા ઉપર ટેકો આપે છે. આ વસ□તુ ખાતરી આપવા મટે પુર□ણ છે કે કટ□ટર નસ□તકિ પણ □ મનવા તૈયાર છે કે આપણુ શરીર □ક ખાસ પ□રકારની કસરત ઉપર કેવી રીતે કામ કરે છે."

### □□.□□.□□□□□□□ - □□ □□□□.

"હું હૃદ્યનો દરદી નથી પણ ભ્વષિ□યમાં હૃદ્યના હુમ્લા ન રાય □ટલા મટે આ બેઠકોમાં જોડાયો છુ. આપણે સાધરણ રીતે પોતની દેખભળ નથી રખત, આપણે પી□ છી□, ધુમ□રપાન કરી□ છી□ અને બ્ધી વસ□તુ□ કરી□ છી□ જે સ□વાસ□રય મટે સારી નથી. આ સુમ્દાયનો □ક ભગ હોવાથી, મ્ને લાગે છે કે મરા જીવન ઉપર વધરે નયિંત□રણ આવી ગયુ છે. મ્ને લાગે છે કે યોગાનુ અને ધ્યાનનુ જોડાણ સારા પરણિામ લાવે છે. હું બ્હુ ઉત□સાહી અને ઊંડી આંતરીક શાંતિ અનુભ્વુ છુ જે મ્ને ગમે તે પરસિ□થતિમાં તણાવમુક□ત રહેવા મટે મ્દદ કરે છે."

### □□□□□□□□□.□□□□□□ - □□ □□□□.

"જ□યારે મ્ને હૃદ્યનો હુમ્લો આવ□યો ત□યારે હું બ્હુ દુખી રઈ ગયો હતે. મ્ને લાગ□યુ કે મરે જવાનો સમ્ય આવી ગયો છે. બ્ચી ગયેલા વર□ષો મરા મટે બ્ક□ષસિ હત. મરા ઉપર ૧૯૮૮ અને ૧૯૯૬માં બે angioplasties કરી હતે, તેછત મ્ને હજી પોતને સારૂ ન લાગતુ હતુ મેં આ કાર□યક□રમ વષિે સાંભળ□યુ હતુ અને તેઅજમવવાનુ મેં નક□કી કર□યુ. યોગા અને aerobic કર□યા પછી મ્ને સ□વસ□ર લાગવા મંડ□યુ. સાચી વાત કહીયે તે મ્ને હવે બ્હુ સુખદાયક લાગે છે અને પહેલાની જેમ હું અસહાય નથી. અમે દરરોજ મ્ળી□ છી□ અને અમરા વચિારેની અને ભવના□, જે□ સમ્સ□યા□રી પીડાય છે, તેમી લેવડદેવડ કરી□ છી□. મરા મટે આ બેઠકો અને અભ□યાસ □ક વ□યસન છે. હું તેમાથી દુર રહી શકતે નથી. મરે જ□યારે મુંબ્ઈ જવુ હોય તે પણ હું સવારની ડેક□કન ક□વીનમાં નહી જતે કારણકે હું બેઠકો ચુકી જઈશ અને તેરી હું પછી પ□રવાસ કરીશ જેરી મરી બેઠકો ચુકી ન જવાય."