

૧૧.૧૧.૨૦૧૫, ૧૧ ૧૧૧૧.

"ખેડેખેડે આ સુધારાકારક કાર્યક્રમમાં કાઠક આત્મ મ્વશિ વાસ આવ્યો. હૃદયના હુમ્લા પછી સ વાભવકિ હુતકે મ્ને લાગુતહુતકે હુ શકિતી બ્ની ગયો છુ, ત્મથ શથીર ઉપર ત્મૂ કોઇ નચિંતી થ્થ ય્હુ નથી. ૧૯૯૧મં મ્ને "by-pass"ની શસ ત્મ ય્ક થ્ચિા કથ્વાની સલાહ અપાઈ પણ મ્ને તેમ્નો અંત્તં નથિં ણય લેત ક વથ ષ લાગ્યુ. મ્ને ખાત્મ થી કથ્વી હતે કે હુ જે કૂ છુ તેબ્થેબ્થ છે. મ્ ઘણા ડ ક ટથેની સલાહ લીધી અને જ્આથે મ્ને ખાત્મ થી ય્થ ત્મ આથે મ્ને "by-pass"ની શસ ત્મ ય્ક થ્ચિા કથ્વી. હું આ સુધારાકારક કાર્યક્રમમાં ભગ છુ ટલે મ્ને આત્મ મ્વશિ વાસ આવ્યો. મ્ને રેત્ત્મા છે કે "હું ક દલિનો દથ્દી છુ" અને આ સાથી થીત છુ ય્થુ છે અને તેમ્ની જગ્મ આ ઉપર મૂ શથીર કેવુ આશ ય્ચકાચ્ક થીતેકામ્ ક્થે છે ની મ્ને જાગૂકત છે. આ પથસિ થ્તિમં બ્ધય મટે કઈ વસ ત્મુત્મ્હત્મ વની છે તેમ્નો હું વચિર ક્થ છુ. વચિથેને કે તે મથ દથ્દી નથી તે પણ લોકો જીવનનો આનંદ લયે છે."

શ થી.કક ક્થ્નો contact@aarogya.com ઉપર સંપથ ક સાધી શકો છો.

૧૧૧૧૧૧ ૧૧૧૧૧૧

"મૂ આ સુધારાકારક કાર્યક્રમમાં કુક ત ક જ કાથ્થ છે કે મથે પત્તિઆનો ક ભગ છે. મ્ને લાગે છે કે તેણે પોતની ત્મચિતસંભળવાની જીમ્મ્દાથી લીધી છે અને તેમ્થી આ ક ય્ક તે છે. આપણે હૃદયના વકિથે ય્થાની થહ ન જોવી જોઈ અને તેથ્ત પહેલા કાળજી લેવી જોઈ."

શ થીમ્ને.સૌહીનીનો સંપથ ક contact@aarogya.com ય્થ શકે છે.

૧૧૧ ૧૧૧૧૧૧.

"મ્ને હૃદયની કોઇ ત્કલીક નથી, પણ મથ પેટની મ્મુન્ય નસની દમ્મળીના સોજા ઉપર શસ ત્મ ય્ક થ્ચિા કથ્વી છે અને તેમ્ના સવિાય મ્ને લોહીના દબલણની પણ સમ્સ યા છે. ભથ્તેય નૌસેનાનો હું ક વાઈસ ડમ્થિલ ત્મીકે નવિતથ્થો છુ અને મ્ને મથી જીંદગી સંપુથ્ ણપણે શસિ ત્મથી કાઢી છે. પણ મ્ને આ બેઠકો વચિ વસ ત્મુત્મગે છે કે પ ય્થાકિ ષકો ક બીજાની સમ્સ યા ને સમ્મે છે અમથ દેક પગલા ઉપર ટેકો આપે છે. આ વસ ત્મુત્મખાત્મી આપવા મટે પુથ્ ણ છે કે કટ ટથ નસ ત્મકિ પણ મનવા ત્મ્યાઇ છે કે આપણુ શથીર ક ખાસ પ ય્કાથ્મની કસથ્તઉપર કેવી થીતેકામ્ ક્થે છે."

૧૧.૧૧.૨૦૧૫ - ૧૧ ૧૧૧૧.

"હું હૃદયનો દથ્દી નથી પણ ભવચિ યમં હૃદયના હુમ્લા ન થય ટલા મટે આ બેઠકોમં જોડાયો છુ. આપણે સાધથ્થ થીતપોતની દેખભળ નથી થપ્ત, આપણે પી છી, ધુમ્ થ્થાન કથી છી અને બ્ધી વસ ત્મુત્મ કથી છી જે સ વાસ ય્થ મટે સાથી નથી. આ સુધારાકારક કાર્યક્રમમાં ભગ હોવાથી, મ્ને લાગે છે કે મથ જીવન ઉપર વઘથે નચિંતી થ્થા આવી ગયુ છે. મ્ને લાગે છે કે યોગાનુ અને યત્મનુ જોડાણ સાથ પથણિામ્ લાવે છે. હું બ્હુ ઉત્મી સાહી અને ઊંડી આંત્મીક શાંતે અનુભ્વુ છુ જે મ્ને ગમે તેપથસિ થ્તિમં ત્મ્યાવુક તથ્હેવા મટે મ્દ ક્થે છે."

૧૧૧૧૧૧૧૧.૧૧૧૧૧૧ - ૧૧ ૧૧૧૧.

"જ્આથે મ્ને હૃદયનો હુમ્લો આવ્યો ત્મ આથે હું બ્હુ દુખી ય્થ ગયો હતે. મ્ને લાગ્યુ કે મથે જવાનો સમ્થ આવી ગયો છે. બ્ધી ગથેલા વથ ષો મથ મટે બ્ક ષસિ હત. મથ ઉપર ૧૯૮૮ અને ૧૯૯૬મં બે angioplasties કથી હત, તેછત મ્ને હજી પોતને સારૂ ન લાગુતહુત મ્ને આ કાથ્ યક ય વચિ સાંભળ્યુ હુતઅને તેઅજમવવાનુ મ્ને નક કી કથ્યુ. યોગા અને aerobic કથ્ યા પછી મ્ને સ વસ ય લાગવા મ્ડ્યુ. સાથી વાતકહીયે તે મ્ને હવે બ્હુ સુખદાયક લાગે છે અને પહેલાની જેમ હું અસહાય નથી. અમે દથ્થેજ મ્મી છી અને અમથ વચિથેની અને ભવના, જે સમ્સ યા થી પીડાય છે, તેમ્ની લેવડદેવડ કથી છી. મથ મટે આ બેઠકો અને અભ યાસ ક વ યસન છે. હું તેમ્માથી દુર થ્દી શકતે નથી. મથે જ્આથે મ્ને જ્વુ હોય તે પણ હું સવાથ્મની ડેક ક્લ ક વીનમં નહી જતે કાથ્થકે હું બેઠકો રૂકી જઈશ અને તેથી હું પછી પ ય્થાસ કથીશ જેથી મથી બેઠકો રૂકી ન જવાય."