

## વધુ પડતા વજનની સમસ્યા

આજે વધુ પડતા વજનની સમસ્યા વધતી જાય છે. સ્થૂળતાથી આરોગ્યના અનેક પ્રશ્નો ઊભા થાય છે. લોહીનું ઊંચું દબાણ, ડાયાબિટીસ, હૃદયરોગ, હાડકાનાં દર્દો, અકસ્માત, કેટલીક જાતનાં કેન્સર વગેરે થવાની શક્યતાઓ વધે છે. તેનાથી આયુષ્ય પણ ટૂંકાય છે.

વધુ પડતું વજન ઘટાડવા અનેક પ્રયત્નો થયા છે. વજન ઘટાડવા કરાતા આરેઘડ ઉપાયો અસરકારક નીવડતા નથી. ઓછું ખાવું, ભૂખ્યા રહેવું, એક વખત જમવું, વધુ પડતી કસરત કરવી વગેરે રીતો કારગત નીવડતી નથી. વજન ઉતારવાનો એક ઉપાય ડાયેટિંગનો છે. જ્યારે તમે ડાયેટિંગ કરો છો ત્યારે શરીરમાં ચરબીના કોષો સંકોચાય છે પણ તેની સંખ્યા ઘટતી નથી. ડાયેટિંગથી ભૂખ્યા રહેવાની લાગણી અનુભવાય છે. ઉપરાંત, શરીર પોતાનો ચયાપચયનો પાયાનો દર (BMR) એટલે કે ઊર્જા બળતાણનો દર ધીમો કરી દે છે. પરિણામે ઓછું ખાવા છતાં પણ વજન ઘટતું નથી. વારંવાર ડાયેટિંગ કરવાથી અને મૂકી દેવાથી ચયાપચયનો દર વધુ ને વધુ નીચો જતો જાય છે. તેના પરિણામે વજન અગાઉ હતું તેના કરતાં પણ વધી જાય એવું ઘણી વાર બને છે. વજન ઘટાડવા માટે ઘણા લોકો દવાઓનો કે કેશ ડાયેટનો આશરો લે છે. આ ઉપાયો પણ ક્યારેક જોખમી સાબિત થયા છે.

### વધુ પડતું વજન કોને ગણવું ?

તાજેતરમાં શરીરની ચરબીનું માપ બોડી માસ ઇન્ડેક્સ(BMI)થી દર્શાવાય છે. તે ગણવાની રીત સરળ છે. તમારા વજન (કિલોગ્રામ)ને ઊંચાઈ (મિટર)ના વર્ગ વડે ભાગવાથી જે આંક આવે તે તમારો બોડી માસ ઇન્ડેક્સ થયો. દા.ત. ઊંચાઈ ૧.૭૦ મિટર (૫'૭") અને વજન ૭૦ કિલો હોય તો :  $70 \div 1.70^2 = 24.22$  BMI થયો. ૨૩ સુધી BMI આદર્શ ગણાય છે, ૨૫ સુધી વધુ વજન સૂચવે છે અને ૩૦થી વધુ BMI હાનિકારક ગણાય છે. સ્ત્રીઓમાં ૩૫ થી વધુ અને પુરુષોમાં ૪૦ થી વધુ વધુ કમરનો ઘેરાવો ૩૦થી વધુ BMI સૂચવે છે.

### વજન વધવાનાં અગત્યનાં પરિબળો

આ સમસ્યાના મૂળમાં આહારમાં ચરબીની વધુ પડતી વપરાશ છે. શરીરને આહારમાં કુલ કેલરીના ફક્ત ૪થી ૬ ટકા ચરબીની જરૂર પડે છે. જ્યારે મોટા ભાગના લોકો ૪૦ ટકા જેટલી ચરબી લેતા થયા છે. શાકાહારીઓએ પણ તેલની વપરાશમાં અતિરેક કરી નાંખ્યો છે. એ ન ભૂલવું જોઈએ કે દરેક પ્રકારનું તેલ સો ટકા ચરબી જ છે. દૂધ, ઘી, માખાણ, ચીઝ, તળેલી ચીજો વગેરે દ્વારા આપણે શરીર સહન ન કરી શકે તે હદે ચરબીનું પ્રમાણ વધારતા જઈએ છીએ.

બીજું, આધુનિક જીવનશૈલીમાં મીઠાઈઓ, આઈસક્રીમ, ચોકલેટ, બિસ્કિટો, પીણાંઓ વગેરેની વપરાશ ખૂબ વધી ગઈ છે. આ બધામાં ખાંડનું પ્રમાણ ખૂબ હોય છે. તેમાં રેસા વગરનો સિમ્પલ કાર્બોહાઈડ્રેટ વધુ પ્રમાણમાં હોવાથી તે વજન વધવાનું મહત્ત્વનું પરિબળ બની રહે છે.

ઉપરાંત આહાર દ્વારા કેલરી લેવામાં અને શ્રમ તેમ જ ચયાપચયની ક્રિયા દ્વારા ઊર્જાની વપરાશમાં અસમતોલપાણું સર્જાય ત્યારે વજન વધે છે. બેઠાડુ જીવનવાળામાં અને હાઈપોથાઈરોઈડિઝમના દર્દમાં મેદ વધે છે. કેટલીક દવાઓથી પણ મેદ વધે છે. જેમ કે કોર્ટિકોસ્ટેરોઈડ અને ડિપ્રેશનમાં વપરાતી અમુક દવાઓ. ક્યારેક વધુ પડતું વજન વારસાગત હોય છે.

વધુ પડતા વજનની સમસ્યામાં આથી પણ વિશેષ કાંઈક બને છે.

### **ચરબીની ચયાપચય(મેટાબોલિઝમ)ની ક્રિયા**

આપણા રોજિંદા ખોરાકમાં મુખ્ય ત્રણ ઘટકો હોય છે. ચરબીમાં એક ગ્રામે નવ કેલરી હોય છે જ્યારે કાર્બોહાઈડ્રેટ અને પ્રોટીનમાં એક ગ્રામે ફક્ત ચાર કેલરી હોય છે. વળી, આહારની ચરબીનું શરીરની ચરબીમાં સહેલાઈથી રૂપાંતર થાય છે. આહારની ચરબીની એકસો કેલરીનું શરીરની ચરબીમાં રૂપાંતર કરવા ફક્ત અઢી કેલરી વપરાય છે જ્યારે આહારના કાર્બોહાઈડ્રેટ અને પ્રોટીનની એકસો કેલરીને ચરબીમાં રૂપાંતર કરવા શરીરે દસગણી ઊર્જા વાપરવી પડે છે. પરિણામે કાર્બોહાઈડ્રેટની કેલરીમાંથી ફક્ત એક ટકો ચરબી શરીરમાં બને છે. એટલે આહારમાં ચરબી ઓછી લેવાથી બે ફાયદા થાય છે: કેલરીનું પ્રમાણ ઘણું ઓછું રહે છે અને તેટલી કેલરીનું શરીરમાં ચરબી તરીકે રૂપાંતર થવાની સંભાવના ઘટે છે.

### **ખાંડ**

આહારમાં ખાંડ કોમ્પ્લેક્સ કાર્બોહાઈડ્રેટ અને સિમ્પલ કાર્બોહાઈડ્રેટ એમ બે પ્રકારે રહેલી છે. કોમ્પ્લેક્સ કાર્બોહાઈડ્રેટમાં રેસા હોવાથી તેમાં રહેલી ખાંડ રક્તપ્રવાહમાં ધીરે ધીરે શોષાય છે. તેથી લોહીમાં સાકરનું પ્રમાણ વધુ ચડતીર થયા વગર જળવાઈ રહે છે. અનાજ, શાકભાજી, ફળો વગેરેમાં કોમ્પ્લેક્સ કાર્બોહાઈડ્રેટ છે. તેમાં રેસાનું પ્રમાણ વધુ હોવાથી તેનું કદ મોટું થાય છે. આ પ્રકારના આહારથી તૃપ્તિ થાય છે, વધારે પડતું ખવાઈ જતું નથી અને ભૂખ જલદી લાગતી નથી. પણ જ્યારે તમે ચરબીવાળો ખોરાક ખાઓ છો ત્યારે તમે પૂરું ખાધું છે એવી ખબર પડે તે પહેલાં તો ઘણીબધી કેલરી લેવાઈ ગઈ હોય છે.

આ સામે, ખાંડ કે ગોળની બનાવટો, શરબતો, ફળોનો રસ, મધપાન વગેરે સિમ્પલ કાર્બોહાઈડ્રેટમાં રહેલી ખાંડ લોહીમાં સાકરને ઘણી વધારી દે છે. પરિણામે લોહીમાં ઈન્સ્યુલિનનો ઝાવ એકદમ વધી જાય છે. તે લોહીમાં સાકરનું લેવલ નીચે લાવી દે છે એટલે ફરી ભૂખ લાગે છે. આ ભૂખ ગળપણ ખાવાથી સંતોષાય છે. ગળપણ ખાવાની તીવ્ર ઈચ્છા અને સંતોષ વચ્ચેનો ગાળો જેમ ટૂંકો તેમ ગળપણ ખાવાની ટેવ પડતી જાય છે. આ વિષયક છે. વળી, મધપાનથી **BMR** ઘટે છે. આમ, સિમ્પલ કાર્બોહાઈડ્રેટ ચરબી પછી બીજા નંબરે વજન વધવા માટે જવાબદાર ગણાય છે. વજન ઘટાડવા અનાજ, શાકભાજી તથા ફળોનો આહાર આર્થ લેખાયો છે. મેંદાની બનાવટો, પોલિશ કરેલ ચોખા, બટાટા, શક્કરિયાં વગેરેની વપરાશ જેમ બને તેમ ઓછી કરવી. કારણ કે આ બધામાં સિમ્પલ કાર્બો-હાઈડ્રેટનું પ્રમાણ વધુ અને કોમ્પ્લેક્સ કાર્બોહાઈડ્રેટનું પ્રમાણ ઓછું છે.

### **મીઠું**

આહારમાં વધારે પડતા મીઠાની વપરાશથી શરીરમાં પાણીને રોકી રાખવાનું

વલાણ વધે છે. આથી, વધારે મીઠું ખાનાર માટે વજન ઘટાડવું મુશ્કેલ બને છે.

### ઇન્સ્યુલિનની કામગીરી

ચરબીના મેટાબોલિઝમમાં પણ ઇન્સ્યુલિન અગત્યનો ભાગ ભજવે છે. જ્યારે તમે વધુ ખાંડવાળો આહાર લો છો ત્યારે લોહીમાં સાકરનું પ્રમાણ ઊંચે જાય છે. એટલે તેને નીચે લાવી નિયમબદ્ધ કરવા પેન્ક્રિયાસમાંથી લોહીમાં વધુ ઇન્સ્યુલિનનો સ્રાવ આવે છે. ઇન્સ્યુલિનથી લોહીમાં લાયપોપ્રોટીન લાયપેઝનો સ્રાવ વધે છે. તે રક્તપ્રવાહમાંથી ચરબી ખેંચી તેને શરીરના કોષોમાં ચરબી તરીકે સંગ્રહ કરે છે. આમ, તમારું શરીર જ્યારે વધુ ઇન્સ્યુલિન બનાવે છે ત્યારે આહારની કેલરીનું ચરબીમાં રૂપાંતર થવાની શક્યતા વધે છે.

જ્યારે તમે આહારના પ્રકારમાં કોઈ પણ ફેરફાર કર્યા વગર ફક્ત પ્રમાણમાં ઘટાડો કરો છો ત્યારે તમારું શરીર ઇન્સ્યુલિન અને લાયપોપ્રોટીન લાયપેઝ વધારી પ્રતિભાવ આપે છે. પરિણામે તમારું શરીર રક્તપ્રવાહમાંથી ચરબી ખેંચવાનું કાર્ય વધારે છે, જે વજનને ઘટતું અટકાવે છે. જ્યારે ઇન્સ્યુલિનનું પ્રમાણ વધે છે ત્યારે તમારું લિવર કોલેસ્ટરોલનું ઉત્પાદન પણ વધારી દે છે. વળી, ઇન્સ્યુલિન ચરબીને શરીરના ઉપરના ભાગમાં વહેંચવાનું વલાણ ધરાવે છે. તમારું વજન એક વખત ઘટ્યા પછી જ્યારે ફરી વધે છે ત્યારે ચરબી કમર અને કમરથી ઉપરના ભાગે વધવાની શક્યતા વધુ રહે છે.

### ઉત્ક્રાન્તિ દરમિયાન વિકાસ

માનવશરીરે પોતાનું અસ્તિત્વ ટકાવી રાખવા ઉત્ક્રાન્તિ દરમિયાન કેટલીક યંત્ર રચનાઓ વિકસાવી. અગાઉ માનવી માટે પૂરતો ખોરાક મેળવવાનો સવાલ હતો ત્યારે ઊર્જાસંગ્રહ માટે ચરબી કેવી રીતે બચાવવી તેનું વિજ્ઞાન શરીરે વિકસાવ્યું. એવી જ રીતે શરીરની ઊર્જા જાળવી રાખવા ચયાપચયનો દર ધીમો કરી દેવાની યંત્રરચનાનો પણ વિકાસ થયો. આ બંને યંત્રરચનાઓ આજના યુગમાં મેટ્યુરિટીને પોષે છે.

આથી, જ્યારે તમે વજન ઘટાડવા ઉપવાસ કરો છો કે એક વખતનું જમવાનું છોડી દો છો ત્યારે તમારું શરીર વજન જાળવી રાખવા ચયાપચયનો દર ઘટાડી દે છે. તેથી ઊર્જાવપરાશ ધીમી પડતાં તમારું વજન ઘટતું અટકી જાય છે. આમ, વજન ઘટાડવાની યોજનાઓ નાકામિયાબ નીવડે છે. જેઓ વારંવાર આ પ્રકારનું યો-યો. ડાયેટિંગ કરે છે તેમનો BMR વધુ ને વધુ ઘટતો જઈ નીચા 'સેટ પોઈન્ટ' ઉપર રહે છે. કંટાળીને જ્યારે વ્યક્તિ ડાયેટિંગ કરવાનું છોડી દે છે ત્યારે તેનું વજન પહેલાં કરતાં પણ વધી જાય છે.

### અળગાપણું (Isolation)

સ્થૂળતાનું બીજું એક અગત્યનું કારણ અળગાપણું જાણાયું છે. આજે સમાજમાં અળગાપણાની ઘેરી ભાવના જોવા મળે છે. તેથી કેટલાક ધૂમ્રપાન કે મદ્યપાનની સંગતમાં અળગાપણાનો ઉપાય શોધે છે. તો કેટલાક વધુ પડતું ખાઈને પોતાનો ખાલીપો ભરે છે. આ એક જાતનું કમ્પેન્સેશન છે, આવેશાત્મક વર્તન છે. તેનાં ખરાબ પરિણામો જાણવા છતાં ઈચ્છાવિરુદ્ધ-પરાણે આવી વર્તણૂક થઈ જાય છે. આવા કમ્પેન્સેશન વખતે સજાગ રહી, જેવું અળગાપણું અનુભવાય ત્યારે થોડી વાર માટે

ધ્યાન કરવામાં આવે તો કમ્પેશનની વર્તણૂક પસંદગીની વર્તણૂકમાં ફેરવાઈ જાય છે. અળગાપાણું મટાડવા માટે ધ્યાન એ ઉત્તમ ઉપાય છે. તે તમારા શરીર અને મનને એટલા શાંત કરે છે કે તમે શા માટે વધુ પડતું ખાઈ લો છો તે તમારી સમજાઈ જાય છે. ધ્યાન ઐક્યનો અહેસાસ કરાવી ખાલીપાણને મટાડે છે. ખાલીપો મટતાં વધુ પડતો ખોરાક ખાવાની જરૂર રહેતી નથી.

#### કસરત

વજન ઘટાડવા નિષ્ણાતો દરરોજ મધ્યમ ઝડપે ૩૦થી ૪૦ મિનિટ ચાલવાની ભલામણ કરે છે. ઝડપથી ચાલવા કરતાં મધ્યમ ગતિએ ચાલવાથી ચરબી ઘટે છે. ભારે કસરત કરતી વખતે તમારું શરીર કાર્બોહાઈડ્રેટને દહન કરવાનું વલણ ધરાવે છે. જ્યારે લાંબો વખત ચાલતી, લયબદ્ધ હળવી કસરતથી તમારા શરીરને ઈંધણ તરીકે ચરબી બાળવાની તક મળે છે. સંશોધનો વધુમાં જણાવે છે કે નિયમિત હળવી કસરત કરવાથી ભૂખ ઘટે છે. આથી, જ્યારે તમે તાણાવમાં હો, તમે અળગાપાણું અનુભવતા હો ત્યારે કંઈ ને કંઈ ખાવા પીવાથી દૂર રહી હળવી કસરત કરવાથી બેવડો લાભ થાય છે.

#### જમવાની સાથી રીત

આજે લોકોને શાંતિથી જમવાનો સમય મળતો નથી. તેથી બીજી પ્રવૃત્તિઓ કરતાં કરતાં જમવાનું પતાવે છે. પૂરું ચાવ્યા વિના કોળિયા ઉતારી જાય છે. આમ થતાં વધારે પડતું ખવાઈ જાય છે. જમતી વખતે તમારું ધ્યાન જમવામાં રહે તો તમે શું શું ખાધું ને કેટલું ખાધું તેની તમને ખબર પડે છે. ચાવીને ખાવામાં વધુ આનંદ આવે છે. તમારા માટે તંદુરસ્તીભરી પસંદગીઓ કરવાનું સરળ બને છે. સમજૂતી કરી ચરબીવાળા તેમ જ ગળ્યા પદાર્થો ઘટાડવાનું મન થાય છે.

તીવ્ર ભૂખ લાગે છે ત્યારે શું ખાવું એનો વિવેક રહેતો નથી. એટલે થોડું થોડું વખતોવખત ખાવાથી વજન કાબૂમાં રાખવાનું સહેલું પડે છે. બે વખતના ભોજન ઉપરાંત બે વખત હળવો નાસ્તો કે ફળ લેવાની ટેવ પાડવાથી લોહીમાં સાકરની ચડ઼િતર ઓછી થાય છે. ભૂખ સંતોષાય એટલું જ ખાવું, ઠાંસીને ન ખાવું.

#### સ્વાદ

વજન ઘટાડવા જ્યારે તમે ઓછી ચરબીવાળા કે ઓછી ખાંડવાળા પદાર્થો પસંદ કરો છો ત્યારે તમારે સ્વાદ ઉપર પૂરતું ધ્યાન આપવું પડશે. આહાર એવો હોવો જોઈએ કે જે કાયમને માટે સરળતાથી અપનાવી શકાય. આહારને સ્વાદિષ્ટ બનાવવા જુદા જુદા પ્રકારની રાંધણકળાનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ.

કુદરતે દરેક પદાર્થમાં અલગ અલગ સ્વાદ અને સોડમ મૂકેલાં છે. તેમાં વધારો કરવા અનેક પ્રકારના મરીમસાલા પ્રમાણમાં ઉમેરી શકાય. કેટલાંક શાકભાજીમાં કુદરતી સ્નિગ્ધતા છે. રાંધવામાં નોનસ્ટિક વાસાણોનો ઉપયોગ કરવાથી તેલ-ઘીની વપરાશ ઘટી શકશે. તેવી રીતે ખાંડની વપરાશ ઘટાડવા તાજાં ફળો અને સૂકા મેવામાં રહેલ કુદરતી મીઠાશનો કેટલેક અંશે ઉપયોગ થઈ શકે. આહારમાં વિવિધતા લાવવા ફળગાવેલાં કઠોળ લઈ શકાય. સલાડ ઉપરાંત દહીંના રાયતામાં ફળો ઉમેરવાથી સ્વાદમાં વધારો થઈ શકે.

મન ઉપર કાબૂ રાખી માત્ર નવા સ્વાદની ટેવ પાડવી રહી. આપણી સ્વાદ

કલિકાઓ (Taste Buds) દર પંદરવીસ દિવસે નવી થાય છે. પરિણામે આપણી જીભને લગભગ એકવીસ દિવસે નવો સ્વાદ ફાવી જાય છે.

#### ધ્યાન

દરરોજ થોડી મિનિટો માટે ધ્યાન કરવાથી અળગાપણું દૂર થાય છે, તનાવ ઘટે છે, ઓછી ચરબી અને ઓછી ખાંડવાળા પદાર્થો તરફ મન વળે છે. ધ્યાનથી લોકો શાકાહારી બન્યા છે. વજન ઘટાડવામાં ધ્યાન મદદરૂપ થાય છે.

એક એન કહેવત છે, 'તમે એક કામ જે રીતે કરો છો તે રીતે સઘળાં કામ કરો છો.' જ્યારે તમે જમવાનું ઝડપથી પતાવો છો ત્યારે તમારું જીવન પણ ઝડપથી પસાર થવાની શક્યતા છે. જ્યારે આહારથી પોષણ મળ્યાનું અનુભવો છો ત્યારે તમે તમારી જાતને બીજી અનેક રીતે પોષણ લેતાં શીખવો છો. જ્યારે તમે તંદુરસ્તી આપનાર આહાર પસંદ કરો છો ત્યારે બીજાં ક્ષેત્રોમાં પણ તમારા જીવનને નિરામય બનાવવાનું પસંદ કરો છો. જ્યારે તમે ધ્યાનપૂર્વક ચેતના કેન્દ્રિત કરી જમવાની ટેવ પાડો છો ત્યારે તમે સઘળું જીવન વધુ ચેતનાપૂર્વક-જાગૃતિથી જીવવાને પ્રેરાઓ છો.

#### જાતે પસંદ કરેલી મર્યાદાઓ

જ્યારે આપણે મર્યાદાઓ જાતે પસંદ કરીએ છીએ કે બાંધીએ છીએ ત્યારે તેની અસર વધુ લાભદાયી સાબિત થાય છે. જાતે મૂકેલા અંકુશો મુક્તિ અપાવે છે. જ્યારે તમે વજન ઘટાડવા ચરબીયુક્ત પદાર્થો અને ગળ્યા પદાર્થો ન ખાવાનો સંકલ્પ કરો છો ત્યારે એને સહેલાઈથી પાર પાડવાનું તમને બળ પ્રાપ્ત થાય છે, કારણ કે આ મર્યાદા તમે જાતે સ્વીકારેલી છે. તમારા ઉપર કોઈ અંકુશ મૂકતું નથી. જાતે મૂકેલા અંકુશથી કોઈ પણ જાતના આવેશયુક્ત વર્તન, કમ્પલેશન તેમ જ વ્યસનથી છૂટવામાં મદદ થાય છે.

#### નવો વૈજ્ઞાનિક અભિગમ

- વધુ પડતું વજન ઘટાડવા આહારમાં ચરબીનું પ્રમાણ કુલ કેલરીના ૧૦ ટકા જેટલું રાખવું.
- આહારમાં કાર્બોહાઈડ્રેટનું પ્રમાણ કુલ કેલરીના ૭૫ ટકા રાખવું.
- રેસા વગરના – સિમ્પલ કાર્બોહાઈડ્રેટ ચરબી જેટલા જ અપત્ય લેખાય. માટે તેનું પ્રમાણ કુલ કાર્બોહાઈડ્રેટના માત્ર દસ ટકા જેટલું રાખવું.
- બાકીની ૧૫ ટકા કેલરી કઠોળ, દાળમાં રહેલ પ્રોટીનમાંથી મેળવવી.
- બીજી એક આદર્શ વહેંચણી આ પ્રમાણે હોઈ શકે : આહારમાં અનાજ ૪૦ ટકા, શાકભાજી અને ફળો ૪૦ ટકા, દાળ, કઠોળ ૧૦ ટકા અને બાકીના ૧૦ ટકામાં મલાઈ કાઢેલ દૂધ, દહીં તેમ જ ઘી-તેલ ગણી શકાય.
- સવારનો નાસ્તો ચૂકવો નહીં. બે મુખ્ય ભોજન ઉપરાંત બે વખત હળવો નાસ્તો કે ફળ લેવાં.
- નિયમિત મધ્યમ ચાલે રોજ ૨૦થી ૪૦ મિનિટ ચાલવાની કસરત કરવી.
- નિયમિત ધ્યાન કરવું.

વધુ પડતા વજનની સમસ્યા હલ કરવા વ્યક્તિના સામાજિક, કૌટુંબિક અને મનોવૈજ્ઞાનિક પરિબળો પણ સમજવાં જરૂરી છે. ઘણું વધારે વજનવાળી વ્યક્તિને સલાહ આપતી વખતે સહાનુભૂતિપૂર્વકનું વર્તન હોવું જોઈએ. થોડું વજન ઓછું થતાં

પણ ઘણો લાભ વત્તિ એ હકીકત સમજવવી જોઈએ. માત્ર બેથી ત્રણ કિલો વજન ઘટતાં ઘૂંટણના દુખાવામાં રાહત મળે છે અને હૃદયરોગના દર્દીમાં કામ કરવાની શક્તિમાં નોંધપાત્ર સુધારો થાય છે.

**ડૉ. રમેશ કાપડિયા**

એમ.આર.સી.પી. (કાર્ડિયોલોજી) એફ.આર.સી.પી. (એડિન.)

મેનેજિંગ ટ્રસ્ટી, યુનિવર્સલ લીવિંગ ટ્રસ્ટ,

૩૬, જૈન સોસાયટી, એલિસબ્રિજ, અમદાવાદ-૩૮૦ ૦૦૬

ટેલિ. ૨૬૫૭ ૮૦૨૫

Email : rikapadia@icenet.net      www : universalhealing.org

**માહિતી : નંદલાલ ટી. શાહ**

એલ-૪૩, સ્વાતંત્ર્ય સેનાની નગર, નવા વાડજ,

અમદાવાદ- ૩૮૦ ૦૧૩      ટેલિ. ૨૭૬૨ ૧૭૩૩

**B** હેલ્થ એન્ડ્યુકેશન પ્રવૃત્તિ, મહાવીર હાર્ટ રિસર્ચ ફાઉન્ડેશન,  
મુંબઈના સ્થાપક સ્વ. ડાહ્યાભાઈ ટી. શાહની સ્મૃતિમાં