

## યુનિવર્સલ હીલિંગ પ્રોગ્રામ કોરોનરી હૃદયરોગનો સર્વાંગી ઉપચાર

કોરોનરી હૃદયરોગ એ વિશ્વની સમસ્યા છે. આપણા દેશમાં પણ તેનું પ્રમાણ વધતું જાય છે. હવે તો વધુ ને વધુ લોકો આ રોગના ભોગ બનતા જોવા મળે છે.

### કોરોનરી હૃદયરોગ થવાનાં કારણો :

આ રોગ થવાનાં કારણોમાં લોહીનું ઊંચું દબાણ, મધુપ્રમેહ, લોહીમાં કોલેસ્ટરોલનું ઊંચું પ્રમાણ, ધૂમ્રપાન, બેઠાડુ અને વંશપરંપરાગત વલાણ ગાણાય છે. જીવનની રહેણીકરણી અને વિચારસરણી આ રોગની વ્યાપકતા વધારે છે. સ્વભાવની ઉગ્રતા, નરી સ્વાર્થવૃત્તિ, તિરસ્કારભરી સંશયાત્મકતા, નિંદાત્મક વલાણ, સામાજિક અવલંબનનો અભાવ, અળગાપાણું (Isolation), વ્યાવસાયિક તેમ જ કૌટુંબિક જવાબદારીઓનો બોજો યુવાનવયે થતા હૃદયરોગના હુમલાનાં અગત્યનાં કારણો છે.

### તનાવ :

મન અને ભાવનાઓની અસર હૃદય અને સમગ્ર શરીરતંત્ર ઉપર ઘણી થાય છે. ક્રોધને હૃદયરોગના હુમલા માટે સૌથી મોટું કારણ ગણવામાં આવે છે. માનસિક તેમ જ ભાવાત્મક તનાવના કારણે સિમ્પેથેટિક એક્ટિવિટી વારંવાર સક્રિય થાય છે. તેનાથી રક્તપ્રવાહમાં ઠલવાતાં રસાયણો કોરોનરી હૃદયરોગ માટે હાનિકારક સાબિત થયાં છે. વધુમાં રોગપ્રતિકારશક્તિ નબળી પડે છે અને શરીરના ઘસારાની ક્રિયાને વેગ મળે છે.

### અળગાપાણાની ભાવના :

આપણે સામાન્યપણે શરીર અને મનને લગતી પ્રવૃત્તિઓમાં રચ્યાપચ્યા રહીએ છીએ. આ પ્રવૃત્તિઓ આપણને આપણામાં રહેલી પરમ શક્તિથી અલગ કરે છે અને અળગાપાણું લાવે છે. આ ભાવાત્મક તનાવ ઉત્પન્ન કરે છે. આમ, કોરોનરી હૃદયરોગ થવાનાં ઘણાં કારણો છે અને તે એકમેક સાથે સંકળાયેલાં છે.

### વર્તમાન ચિકિત્સા પદ્ધતિ :

વર્તમાન ચિકિત્સા પદ્ધતિનો અભિગમ ઔષધો દ્વારા ધમનીઓને પહોળી કરી તેમાં રુધિરાભિસરણ વધારવાનો અને સાથે સાથે હૃદયના સ્નાયુની ઓક્સિજનયુક્ત લોહીની જરૂરિયાત ઘટાડવાનો છે. જ્યારે સર્વિકલ અભિગમ એન્જિયોપ્લાસ્ટી દ્વારા ધમનીઓમાંનો અવરોધ દૂર કરવાનો અથવા બાયપાસ સર્જરી દ્વારા નવી ધમની રોપી ત્યાં રક્તપ્રવાહ શરૂ કરવાનો છે.

આ ઉપાયો ઉપકારક જરૂર સાબિત થયા છે. પણ તેનાથી રાહત મળવા છતાં કાયમી ફાયદો થતો નથી કારણ કે ઘણા કિસ્સાઓમાં બાયપાસ કરેલી ધમનીઓ પાછી અવરોધાઈ જાય છે અને એન્જિયોપ્લાસ્ટી કરેલ દર્દીઓની ધમનીઓ ફરીથી સાંકડી થાય છે અને રોગની માત્રામાં વધારો થતાં આ ઓપરેશનો ફરી વાર કરવાં પડે છે. આ ઓપરેશનો અતિ ખર્ચાળ છે.

તબીબી વિજ્ઞાને જીવનપ્રણાલીમાં ફેરફાર જેમ કે તમાકુ જેવા વ્યસનમાંથી મુક્તિ, આહારમાં નિયંત્રણ અને વ્યાયામ, વગેરે પ્રયોગો કર્યા ખરા, પણ તેનાથી

રોગની માત્રામાં અસરકારક પ્રભાવ ન પડ્યો. કોરોનરી હૃદયરોગમાં દર્દીને ઓપરેશનનો ભય અને ખર્ચની ચિંતામાંથી મુક્ત રાખવાનું મુશ્કેલ હોય છે. આવા દર્દીને સાચી સમજ અને સાચા માર્ગદર્શનની ખૂબ જરૂર હોય છે.

#### **ચિકિત્સામાં પૂરક ઉપચાર :**

અમેરિકાના હૃદયરોગ નિષ્ણાત ડૉ. ડીન ઓર્નિશને કોરોનરી હૃદય-રોગની ચિકિત્સામાં પૂરક ઉપચાર શોધવામાં સફળતા મળી છે. આ શોધે તબીબી જગતમાં એક નવો વળાંક લીધો છે. અત્યાર સુધી એવી માન્યતા હતી કે એથેરોસ્ક્લેરોસિસની પ્રક્રિયા ઊલટાવવી શક્ય નથી. તેને બદલે ડૉ. ડીન ઓર્નિશે અનેક પરીક્ષણોથી સાબિત કરી બતાવ્યું છે કે આ ક્રિયા ઊલટાવી શકાય તેમ છે અને કોરોનરી હૃદયરોગ મટી શકે તેમ છે. વધુમાં તેમણે પ્રયોગો કરીને એ પણ સાબિત કરી બતાવ્યું છે કે દર્દી પોતે પોતાની આંતરશક્તિ જગાડી પોતાની તંદુરસ્તીનું નિર્માણ કરવા સક્ષમ છે.

ડૉ. ડીન ઓર્નિશ આ પૂરક ઉપચાર દ્વારા કોરોનરી હૃદયરોગ મટાડવા એક કાર્યક્રમ ચલાવી રહ્યા છે. ગુજરાતના જાણીતા કાર્ડિયોલોજિસ્ટ ડૉ. રમેશભાઈ કાપડિયાએ ડૉ. ઓર્નિશનો કાર્યક્રમ રૂબરૂ જોઈ, તેમના દર્દીઓને મળ્યા પછી આવો જ કાર્યક્રમ ભારતમાં પ્રથમ અમદાવાદમાં શરૂ કર્યો છે.

આ કાર્યક્રમમાં કોરોનરી હૃદયરોગના દરેક પ્રકારના દર્દી જોડાયા છે. જેઓ બાયપાસ સર્જરી કે એન્જિયોપ્લાસ્ટી કરાવવા ઈચ્છતા ન હોય, જેઓ તે ફરીથી કરાવવી ન પડે તેમ ઈચ્છતા હોય, જેઓ કોરોનરી હૃદયરોગને આગળ વધતો અટકાવવા માગતા હોય, જેઓ ઓપરેશનનો ખર્ચ ખમી શકે તેમ ન હોય અથવા તેનાથી ભયભીત હોય, જેમના માટે ટેકનિકલ કારણસર ઓપરેશન શક્ય ન હોય, જેમના કુટુંબનો ઈતિહાસ કોરોનરી હૃદયરોગ અથવા ઊંચા કોલેસ્ટરોલવાળો હોય અને પ્રાથમિક નિવારણ ઈચ્છતા હોય તેવા તમામ પ્રકારના દર્દીઓ આ કાર્યક્રમનો લાભ લઈ રહ્યા છે.

#### **આ કાર્યક્રમ શું છે?**

આ કાર્યક્રમમાં એલોપથીની અઘતન સારવારને પ્રાધાન્ય આપવામાં આવે છે. તેની પૂરક ચિકિત્સા તરીકે નીચે પ્રમાણે પાંચ મુદ્દાનો કાર્યક્રમ છે :

- (૧) આહાર – ઓછી ચરબીવાળો શાકાહાર
- (૨) ચાલવાની હળવી કસરત
- (૩) શવાસન
- (૪) ધ્યાન અને પ્રત્યક્ષીકરણ
- (૫) સમૂહ-સંવાદ દ્વારા લાગણીઓની આપલે

#### **આહાર :**

આપણો આજનો આહાર વધુ પડતી ચરબીવાળો છે. આપણે આહારમાં કુલ કેલરીના ૩૦થી ૪૦ ટકા ચરબી લઈએ છીએ. ઘણા લોકો આહારમાં પ્રાણિજ પદાર્થો અને ઘી, તેલ, મીઠું અને ખાંડનો વિશેષ ઉપયોગ કરે છે. આ પ્રમાણ વધુ પડતું હોવાથી તે આપણા શરીરને અનુકૂળ નથી. કોરોનરી હૃદયરોગની માત્રા વધવા માટે તે કારણભૂત છે. આથી આ કાર્યક્રમમાં ચરબીનું પ્રમાણ કુલ કેલરીના

દસ ટકાથી ઓછું રાખવા ભલામણ કરવામાં આવે છે.

માંસાહારમાં ચરબી અને કોલેસ્ટરોલનું પ્રમાણ ઘણું રહેલું છે. વળી તે ઓક્સિડન્ટ પદાર્થો શરીરમાં ફી રેડિકલ્સ ઉત્પન્ન કરે છે. શરીરમાં ફી રેડિકલ્સનું પ્રમાણ વધતાં શરીરના કોષોને હાનિ પહોંચે છે અને હૃદયરોગ, કેન્સર, ફેફસાંનાં દર્દ, મોતિયો, વગેરે થવાની શક્યતા વધે છે. તેથી સંપૂર્ણ શાકાહારની હિમાયત કરવામાં આવે છે. શાકાહારમાં કોમ્પ્લેક્સ કાર્બોહાઈડ્રેટનું પ્રમાણ વધુ હોવાથી તે ધરાઈને ખાવા છતાં કેલરી વધુ લેવાતી નથી. વળી, શાકાહારમાં એન્ટિઓક્સિડન્ટ વધુ હોવાથી લોહીમાં ફી રેડિકલ્સનું પ્રમાણ ઘટે છે.

કાર્યક્રમમાં દરેક દર્દીને આહાર અંગે માર્ગદર્શન આપવામાં આવે છે. વળી વિવિધ શાકાહારી વાનગીઓ ઓછાં ઘી-તેલમાં સ્વાદિષ્ટ રીતે બનાવી શકાય છે તેનું સમૂહ નિદર્શન પણ યોજવામાં આવે છે.

#### **ચાલવાની હળવી કસરત :**

હૃદયરોગની સારવારમાં તેમ જ તેને થતો અટકાવવામાં ચાલવા જેવી હળવી કસરત ફાયદાકારક સાબિત થઈ ચૂકી છે. રોજ નિયમિત ૩૦થી ૪૦ મિનિટ મધ્યમ ઝડપે ચાલવાની ભલામણ કરવામાં આવે છે.

#### **શવાસન :**

શવાસન અને ધ્યાનથી મગજમાં તેમ જ અંતઃસ્રાવી ગ્રંથિઓમાંથી સ્વાસ્થ્યપ્રદ સ્રાવો ઉત્પન્ન થાય છે. તેનાથી મન શાંત થાય છે, તનાવ ઘટે છે, રોગપ્રતિકારશક્તિ વધે છે, રૂઝ આવે છે. આમ વ્યક્તિ સમગ્ર રીતે સ્વાસ્થ્ય પ્રાપ્ત કરે છે. શવાસન સારું થઈ શકે તે માટે શરીરના દરેક સ્નાયુ વારાફરતી ખેંચી શિથિલ કરવાના હોય છે. ત્યારે ધ્યાન (awareness) ખેંચાતા અને શિથિલ થતા સ્નાયુ ઉપર એકાગ્ર થતાં મન અને શરીરનું જોડાણ થાય છે. અને મન શાંત થવા લાગે છે. વૈજ્ઞાનિક પ્રયોગોમાં એ સાબિત થઈ ચૂક્યું છે કે શવાસન કરવાથી તે પછીના ચાર કલાક માટે સિમ્પેથેટિક એક્ટિવિટી મંદ રહે છે. પણ જો શવાસન બે કરતાં વધુના સમૂહમાં કરવામાં આવે તો આવી સ્થિતિ ચાર કલાકથી પણ લંબાય છે. સિમ્પેથેટિક એક્ટિવિટી મંદ થવાથી હૃદયની ઓક્સિજનયુક્ત લોહીની જરૂરિયાતમાં ઘટાડો થાય છે, હૃદયને આરામ મળે છે અને શરીર પર વધતી જતી ઉંમરનો ઘસારો અનેક પ્રકારે ધીમો પડે છે.

શવાસન દરમિયાન પેરાસિમ્પેથેટિક એક્ટિવિટી સક્રિય બનતાં સિમ્પેથેટિક અને પેરાસિમ્પેથેટિક તંત્ર વચ્ચે સમતુલા પ્રાપ્ત થાય છે જે હોર્મોનના સ્રાવોને નોર્મલ બનાવે છે. તે વખતે આ તથા બીજા જૈવરાસાયણિક ફેરફારથી સ્વાસ્થ્યની પુનઃપ્રાપ્તિ થાય છે.

શવાસન આ કાર્યક્રમનું અગત્યનું અંગ છે અને તે અત્યંત અસરકારક પુરવાર થયેલ છે. અને તે સમૂહમાં કરાવવામાં આવે છે.

#### **ધ્યાન અને પ્રત્યક્ષીકરણ (Visualization) :**

ધ્યાન આ કાર્યક્રમનું હાર્દ છે. કાર્યક્રમમાં કરાવાતી ધ્યાનની રીત અત્યંત સરળ છે. કોઈ પણ વ્યક્તિ એક જ વખત અનુભવીને એ કરવા પ્રેરાય છે.

ધ્યાન દરમિયાન મગજમાં ધીમા લયબદ્ધ આલ્ફા તરંગો ઉદ્ભવે છે. તે સમયે

વ્યક્તિનું મન સ્થળ અને કાળની મર્યાદા વટાવીને 'વૈશ્વિક મન' સાથે ઐક્ય અનુભવે છે. આનું વર્ણન કરવું કઠિન છે. તે મૂળભૂત રીતે અનુભવનો વિષય છે.

ધ્યાનની આ ક્રિયાનાં પરિણામ આશ્ચર્યજનક આવે છે. તેનાથી થતી સ્વાસ્થ્યની પુનઃપ્રાપ્તિ હૃદયની ધમનીઓ પૂરતી જ મર્યાદિત રહેતી નથી પણ સમગ્ર સ્વાસ્થ્ય માટે સહાયભૂત બને છે. ધ્યાન દ્વારા વ્યક્તિને તે શાશ્વત અને સીમારહિત છે એવો અનુભવ થાય છે. આ અનુભૂતિ જ્યારે થાય છે ત્યારે સ્વાભાવિક રીતે જ આપણી મર્યાદિત શક્તિઓ અમર્યાદિત બને છે. સૃષ્ટિ સાથે ઐક્ય સધાય છે અને પ્રજ્ઞા ઉદય પામે છે. આ સમસ્ત અનુભવ સ્વાસ્થ્યની પુનઃપ્રાપ્તિને સહાય કરે છે. આમ ધ્યાનથી શરીરનાં રસાયણો બદલાય છે. છેલ્લાં સંશોધનો મુજબ ધ્યાનથી હૃદયની તેના ધબકારામાં ફેરફાર કરવાની ક્ષમતા (Heart Rate Variability) વધે છે. લાંબા આયુષ્ય માટે તે અગત્યનું પરિબળ ગણાય છે. ક્રોધ, વેરવૃત્તિ જેવી નકારાત્મક લાગણીઓથી હૃદયની ધબકારામાં ફેરફાર કરવાની પોતાની ક્ષમતા ઘટે છે. તેથી ઊલટું પ્રેમ, દયા, ક્ષમા જેવી લાગણીઓથી ક્ષમતા વધે છે.

ધ્યાન દરમિયાન પ્રત્યક્ષીકરણનો ઉપયોગ ઉપચાર માટે પણ થઈ શકે છે. ધ્યાન દરમિયાન દર્દીની કોરોનરી ધમનીમાં જામી ગયેલ અવરોધો દૂર થતા જાય છે તેમ જ હૃદયના સ્નાયુઓમાં પૂરતા પ્રમાણમાં લોહીનો સંચાર થઈ રહ્યો છે તેવું પ્રત્યક્ષીકરણ કરે છે. ભાવાત્મક તનાવ કોરોનરી ધમનીઓની દીવાલને કાયમી નુકસાન પહોંચાડે છે. તેથી આવા તનાવનું સમાધાન પ્રત્યક્ષીકરણ દરમિયાન સંબંધિત વ્યક્તિને ક્ષમા આપીને કરી શકાય છે. ક્ષમા આપવાથી આપણને તનાવ, દર્દ અને રોગમાંથી મુક્ત થયાનો અનુભવ થાય છે. તમે કોઈ વ્યક્તિને ક્ષમા આપો છો ત્યારે તે ક્ષમા તે વ્યક્તિને તોળે જે કાંઈ કર્યું છે તેની જવાબદારીમાંથી મુક્ત કરતી નથી પણ તમને તો તે એ બનાવની હાનિકારક અસરમાંથી જરૂર મુક્ત કરે છે. ડૉ. કાપરિયાની દલાઈ લામાના ગુરુ સાથેની ધરમશાળામાં થયેલી મુલાકાતમાં ગુરુએ સમજાવેલું કે શવાસન અને ધ્યાનમાં જો આપણે આપણા હરીફના કલ્યાણ માટે પ્રત્યક્ષીકરણ કરીએ તો આપણને વધુ લાભ થાય છે.

#### **સમૂહસંવાદ અને લાગણીઓની આપલે :**

કાર્યક્રમનો આ છેલ્લો અને ખૂબ અગત્યનો ભાગ છે. તેમાં સૌ એકબીજા સાથે મોકળા મનથી વાત કરે છે, અને લાગણીઓની આપલે થાય છે. આથી તેમનામાં એકત્વ અને ભ્રાતૃભાવની અનુભૂતિ થાય છે. લાગણીઓની આપલેથી બધી સમસ્યાઓનો ઉકેલ મળે એ હંમેશ જરૂરનું નથી. લાગણીઓની અભિવ્યક્તિ માત્રથી વ્યક્તિના તનાવમાં ઘટાડો થાય છે, અળગાપણાનો ભાવ દૂર થાય છે. આનાથી સ્વાસ્થ્યની પુનઃપ્રાપ્તિમાં મદદ થાય છે.

#### **કાર્યક્રમની ફળશ્રુતિ :**

ડૉ. ડીન ઓર્નિશના કાર્યક્રમનાં સુંદર પરિણામોથી પ્રભાવિત થઈને અમેરિકાની સાઈ મેડિકલ કોલેજેએ તેમના અભ્યાસક્રમમાં આવા કાર્યક્રમને દાખલ કરેલ છે.

અમદાવાદમાં આ કાર્યક્રમ ૨ ઓક્ટોબર, ૧૯૯૧થી ચાલે છે અને હજારો દર્દીઓ એનો લાભ લઈ ચૂક્યા છે. તેમના છાતીના દુખાવામાં ઘટાડો થયો છે, બ્લડપ્રેશર, કોલેસ્ટરોલ તેમ જ વજન ઘટ્યાં છે અને તનાવમુક્ત બન્યા છે. તેમને

જીવનપ્રણાલી બદલવાની પ્રેરણા મળી છે. તમાકુ-મદિરાની ટેવ છૂટી ગઈ છે. તેમ જ માંસાહારી ટેવવાળા શાકાહારી બન્યા છે. વધુ અગત્યની વાત એ છે કે તેમના સ્વભાવમાં ફરક પડ્યો છે અને તેમના ડાબા ક્ષેપકની ક્ષમતા (Left Ventricular Function)માં વધારો નોંધાયો છે. અત્યાર સુધીના અનુભવ ઉપરથી જાણાયું છે કે જેઓ તેમના ડોક્ટરની સલાહ પ્રમાણેની દવાઓ ઉપરાંત શવાસન અને ધ્યાન નિયમિત કરે છે તેમને હોસ્પિટલમાં દાખલ થવું પડે એટલી હદે એન્જઈના ભાગ્યે જ થાય છે.

આ કાર્યક્રમમાં એવા પાણુ દર્દી લાભ લઈ રહ્યા છે કે જેમના માટે બાયપાસ સર્જરી ટેકનિકલ કારણોસર શક્ય ન હતી. આજે તેઓ ઘણી રીતે સ્વસ્થ છે. આ કાર્યક્રમમાં દવાઓ કે સર્જરીનો લેશમાત્ર અનાદર નથી. કાર્યક્રમ દરમિયાન જરૂરી દર્દીઓને બાયપાસ માટેની સલાહ પાણુ આપવામાં આવી છે. હૃદયરોગના દર્દીઓ માટે આ પૂરક ઉપચાર અસરકારક અને બિનખર્ચાળ પુરવાર થયો છે.

આ કાર્યક્રમમાં ભાગ લેનાર વ્યક્તિ પોતાની આંતરિક શક્તિ જગાડી રોગમુક્ત થવામાં પોતે જ સહાયક બને છે. માટે તેનો યશ દર્દીને જ આપવામાં આવે છે. કાર્યક્રમની વિશિષ્ટતા એ છે કે વ્યક્તિ રોગના ભયમાંથી મુક્ત બને છે અને જીવનપદ્ધતિમાં ફેરફાર કરવા આનંદથી કટિબદ્ધ થાય છે.

#### **વિશેષ માહિતી :**

ડૉ. રમેશભાઈ કાપડિયા આ કાર્યક્રમનું સંચાલન અમદાવાદમાં સી. એન. વિદ્યાલયના પ્રાર્થના મંદિરમાં દર મંગળ અને શુક્રવારે સાંજે ૫-૩૦થી ૭-૦૦ કરે છે. હવે પછી તે નવા શારદા મંદિરમાં યોજાશે. રૂબરૂ આવનારાઓ કાર્યક્રમમાં એક વખત ભાગ લઈ પછી કેસેટની મદદથી ઘરે જાતે કરી શકે છે. શવાસન અને ધ્યાનથી મળતા લાભો ચાલુ રહે તે માટે શવાસન અને ધ્યાન નિયમિત કરવાં જરૂરી છે. જેઓ રૂબરૂ આવી શકતા નથી તેઓ ડૉ. કાપડિયાના આ વિષય ઉપરનાં પુસ્તકો વાંચી ઓડિયો-વિડિયો કેસેટ / સીડીની મદદથી ઘરે કાર્યક્રમને અનુસરી શકે છે.

આ પદ્ધતિમાં દર્દીને હોસ્પિટલમાં દાખલ કરીને ચિકિત્સા કરવાની હોતી નથી. દર્દી પોતાના ડોક્ટરની સલાહ પ્રમાણે દવાઓ ચાલુ રાખી વધારામાં આ કાર્યક્રમમાં ભાગ લઈ શકે છે.

કાર્યક્રમમાં ભાગ લેનારને કેટલીક આચારસંહિતા પાળવાની હોય છે. તેમાં અગત્યની એ છે કે ભાગ લેનાર તેમના ડોક્ટરની દવા કે સર્જરી અંગેની સલાહ લેતા હોય તે ચાલુ રાખીને જ ભાગ લે.

#### **કાર્યક્રમના સંચાલક :**

ડૉ. રમેશ કાપડિયા હૃદયરોગ નિષ્ણાત છે. શરૂઆતમાં અમેરિકા કેટલોક સમય સેવા આપી છેલ્લાં ચાળીસ વર્ષથી અમદાવાદમાં પ્રેક્ટિસ કરે છે. તે હૃદયરોગ મટાડવા કોઈ સરળ અને સર્વ કોઈને પોસાય તેવા માર્ગની શોધ જીવનભર કરતા રહ્યા છે. તેમણે પરંપરાગત પદ્ધતિમાંથી જરા પાણુ વિચલિત થયા વિના વૈજ્ઞાનિક કસોટીમાંથી પસાર થયેલ શવાસન અને ધ્યાન સાથેનો પાંચ મુદ્દાનો કાર્યક્રમ શરૂ કર્યો. તેમાં વ્યક્તિને વધારાનો ખર્ચ થતો નથી અને હરકોઈ તે અમલમાં મૂકી શકે છે.

**ડૉ. રમેશ કાપડિયા**

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

મેનેજિંગ ટ્રસ્ટી, યુનિવર્સલ હીલિંગ ટ્રસ્ટ,

૩૬, જૈન સોસાયટી, એવિસબ્રિજ, 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

**લેખકનાં આ અંગે વાંચવા લાયક પુસ્તકો :**

હૃદયરોગનો પાયાનો ઉપચાર □ આહારનો ઉપભોગ તોપણ હૃદય નીરોગ □ હૃદયરોગની સમસ્યા એક નવી દિશા □ હૃદયરોગમાં વિજ્ઞાન અને અધ્યાત્મ □ આરોગ્યનિર્માણ □ હાર્ટ એટેક અટકાવો □ હૃદયની વાત હૃદયપૂર્વક, □ શવાસનથી સ્વાસ્થ્ય અને પરમ આનંદ □ હૃદયરોગ કા બુનિયાદી ઉપચાર □ શવાસન સે સ્વાસ્થ્ય ઓર પરમ આનંદ □ Primer of Universal Healing □ Wealth of Food, Health of Heart □ Heart Disease A New Direction □ Heart Disease, Science and Spirituality □ Spinning One's Own Health □ Heart to Heart □ Prevention of Heart Attack □ Shavasana – Key to Health and Bliss

નવજીવન પ્રકાશન મંદિર, અમદાવાદ-૩૮૦ ૦૧૪ દ્વારા પ્રકાશિત.