

તંદુરસ્ત દીર્ઘાયુ

આપણી તંદુરસ્તીનું રહસ્ય આજ પર્યંત આપણને પૌષ્ટિક આહાર, કસરત, વ્યસનમુક્ત જેવાં કારણોમાં સમજાયું છે પણ તેથી વિશેષ ઘણુંબધું મહત્ત્વનું છે.

ચેતના

આપણે સહુ ભિન્ન ભિન્ન વ્યક્તિઓ છીએ. તેમ છતાં આપણાં સૌનું ઉદ્ભવસ્થાન એક મૂળતત્ત્વમાં રહેલું છે. આપણું ભિન્ન સ્વરૂપ એ પેલા મૂળતત્ત્વનો આવિષ્કાર છે. મૂળતત્ત્વના ગુણો પ્રેમ, કરુણા અને સંવાદિતા છે. આપણે સમય અને કાળમાં મર્યાદિત છીએ. નશ્વર છીએ. જે સ્તરે આપણે સહુ એક છીએ એ તત્ત્વ શાશ્વત છે. આવિષ્કાર થયેલું સ્વરૂપ મૂળતત્ત્વથી દૂર થાય એટલે અળગાપણાની ભાવના તીવ્ર થાય છે. તે સ્વાસ્થ્યને નબળું પાડે છે. જ્યારે આવિષ્કાર થયેલ સ્વરૂપ મૂળતત્ત્વને ઓળખતું થાય છે ત્યારે તમામ વિષમ ભાવો શમી જાય છે. અદ્ભુત શાતા અનુભવાય છે અને તંદુરસ્તીનો માર્ગ મોકળો થાય છે.

એક વિશિષ્ટ લક્ષણથી માનવી પ્રાણીથી જુદો પડે છે. આપણે આપણા વિચારો ઉપર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરી શકીએ છીએ અને આપણે જે ઈચ્છીએ છીએ તે પર ધ્યાન લઈ જઈ શકીએ છીએ. આપણું ધ્યાન મોટા ભાગે આપણાં શરીર અને મનને લગતી બાબતો ઉપર જ કેન્દ્રિત થયેલું રહે છે. જે ક્ષણે આપણું ધ્યાન આપણા મૂળતત્ત્વ કે જે સૃષ્ટિમાં સર્વત્ર વ્યાપેલ છે તેના ઉપર જાય છે તે ક્ષણે સ્વની ઓળખ થાય છે અને શરીરમાં નિરામય થવાની પ્રક્રિયા આપોઆપ શરૂ થઈ જાય છે.

યોગી પરમહંસ યોગાનંદને એક વાર વિચાર આવ્યો કે ગુલાબના છોડને કાંટા શા માટે ? તેઓ તેમના રહેઠાણની નજીક ગુલાબના છોડ પાસે ગયા. તેમની ચેતનાને એ છોડની સુષુપ્ત ચેતના સાથે ઐક્ય સાધી છોડને સમજાવ્યું કે, તારે કાંટાની શી જરૂર છે ? હું તારું રક્ષણ કરીશ. યોગીએ આ રીતે થોડા દિવસ સુધી છોડને સમજાવવાનું ચાલુ રાખ્યું. છેવટે છોડે કાંટા ઉગાડવાનું બંધ કર્યું અને જે કાંટા છોડ ઉપર હતા તે પણ ખરી પડ્યા.

તનાવ

જીવનમાં બનતી દરેક ઘટના આપણા શારીરિક તંત્ર ઉપર અસર કરે છે. તે એક પ્રકારનો તનાવ ઉત્પન્ન કરે છે. કોરોનરી ધમનીઓ કોઈ પણ ઘટના સામે ખૂબ જ સંવેદનશીલ હોય છે. ઘટનાની અસર વ્યક્તિ ઘટનાને કઈ રીતે લે છે, તેનું કેવું અર્થઘટન કરે છે તેના પર ખૂબ જ આધાર રાખે છે.

અળગાપણું

તનાવનાં વિવિધ કારણોમાં અસલામતી અને અળગાપણાની ભાવના મોખરે છે. અસલામતી અને અળગાપણાની ભાવનાને શવાસન અને ધ્યાન દ્વારા ચેતનાની અનુભૂતિ થતાં સલામતી અને ઐક્યની ભાવનામાં પલટાવી

શકાય છે. તેમ થતાં વ્યક્તિ આંતરિક શક્તિ પ્રાપ્ત કરી ઘાગા રોગમાં રાહત મેળવે છે.

આપાગે જને એકાંત પ્રિયતા કહીએ છીએ એ અળગાપાગું નથી. કોઈ વ્યક્તિ એકાંતમાં સમગ્ર વિશ્વ સાથે ઐક્ય અનુભવી શકે જ્યારે બીજી વ્યક્તિ કુટુંબીજનો, સાથીઓ અને મિત્રો વચ્ચે રહેવા છતાં અળગાપાગું અનુભવે.

અળગાપાગું ઉદાસીનતા, ક્રોધ, સ્વાર્થવૃત્તિ અને તિરસ્કારભરી ટીકાવૃત્તિને પોષે છે. આ બધાં લક્ષણો કોરોનરી હૃદયરોગ માટે ઝેર સમાન ગાગાય છે. આ વૃત્તિઓથી કોરોનરી ધમનીઓ સંકોચાય છે. લોહી વધુ ઘટ્ટ બને છે. એટલું જ નહીં પાગ અનુકૂળી તંત્ર સતેજ થવાથી હૃદયના ધબકારા ઝડપી અને અનિયમિત બની શકે છે. ઉપરાંત ચામડીનાં દર્દો, ખરજવું, સોરાયસિસ પાગ અળગાપાગાને કારણે હોઈ શકે.

સ્વભાવની ઉગ્રતા

સ્વભાવની ઉગ્રતામાં અતિશય ચીડિયો સ્વભાવ, આક્રમક વર્તન, તીવ્ર અસહિષ્ણુતા, નિરર્થક આગમો, તિરસ્કાર, અને વક્ષ્ટિનો સમાવેશ થાય છે.

અમેરિકાના એક અહેવાલ પ્રમાણે ઍન્જિયોપ્લાસ્ટી કરાવેલ પાંચસો દર્દીઓમાંથી સવાસો જેટલા દર્દીઓની કોરોનરી ધમનીઓ માત્ર છ જ મહિનામાં ફરી સાંકડી થઈ ગઈ હતી. સંશોધનના અંતે સમજાયું કે ધમનીઓ ફરીથી સાંકડી થવાનું મુખ્ય કારણ એ દર્દીઓમાં સ્વભાવની ઉગ્રતાનું પ્રમાણ અતિશય હતું. સ્વભાવની ઉગ્રતાથી રક્તવાહિનીમાં થતા રાસાયણિક ફેરફારોને લીધે રક્તવાહિનીઓ સાંકડી થાય છે અને સંકોચાય છે.

ઝૂલાવવાની કુદરતી પ્રક્રિયા

આધુનિક વિજ્ઞાનના આદ્ય પિતા હિપોક્રેટિસે કહ્યું છે કે માનવશરીરમાં કોઈ પાગ વ્યાધિ થાય તો તેમાંથી પુનઃસ્વસ્થ થવાની કુદરતી શક્તિ શરીરમાં જ રહેલી છે. આપાગી સાજ થવાની આસ્થા એ કુદરતી શક્તિને પ્રોત્સાહિત કરે છે. આશા, શ્રદ્ધા, પ્રેમની ભાવનાઓ સ્વાસ્થ્ય માટે મહત્વની છે. પરોપકારી મનોભાવો સ્વાસ્થ્યપ્રાપ્તિ માટે આવશ્યક છે. સ્વાસ્થ્યની પુનઃપ્રાપ્તિ માટે આધુનિક ઉપચારોની ક્ષમતા વધારવા ડોક્ટરનો દર્દી પ્રત્યેનો અભિગમ – ડોક્ટરનો માનવીય વહેવાર ખૂબ જ અગત્યનો ભાગ ભજવે છે.

વર્તમાન ક્ષણ

વર્તમાન ક્ષણમાં શ્વાસ સાથે એકઝૂપ થઈ જવાની ધ્યાનની પ્રક્રિયામાં વ્યક્તિ ઉપર શારીરિક, માનસિક અને આધ્યાત્મિક અસર થાય છે. એ ક્ષણમાં વ્યક્તિને સારીયે સૃષ્ટિ સાથેના જોડાણની અનુભૂતિ થાય છે. નિરંતર ચાલતા આપાગા શ્વાસ સાથે એક ક્ષણ માટે એકઝૂપ થઈએ તો જાગાશે કે શ્વાસનો પ્રકાર મનની સ્થિતિ દર્શાવે છે. છાતીથી ચાલતો ઝડપી છીછરો શ્વાસ મનની અસ્વસ્થતાનો નિર્દેશ કરે છે. જ્યારે શાંતિથી ચાલતો ઉદરીય શ્વાસ મનની સ્વસ્થતા સૂચવે છે.

વર્તમાન ક્ષણને સ્વીકારવી એ તંદુરસ્ત રહેવા માટેનું એક અગત્યનું લક્ષણ સમજાયું છે.

વર્તમાનમાં રહેતાં શીખીએ તો આપાણાં વિચાર, શબ્દ અને વર્તન પર અદ્ભુત રીતે કાબૂ મેળવી શકીએ.

ઉદરીય શ્વસન અને તનાવ પ્રબંધ

તનાવ પ્રબંધમાં ઉદરીય શ્વસન ઘણો જ અગત્યનો ભાગ ભજવે છે. ઉદરીય શ્વસનથી ક્ષણવારમાં જ અનુકંપી તંત્ર મંદ થવા માંડે છે. સહાનુકંપી તંત્ર સતેજ થતાં આખા શરીરમાં શાંતિ અનુભવાય છે.

વ્યક્તિનું ધ્યાન લયબદ્ધ રીતે થતા ઉદરીય શ્વસન સાથે એકાગ્ર થાય છે ત્યારે શરીરમાં સ્વાસ્થ્યપ્રદ રસાયણોનો સ્ત્રાવ ઉત્પન્ન થાય છે અને રોગપ્રતિકારક શક્તિમાં ઉમેરો થાય છે. ઉદરીય શ્વસનની વિશિષ્ટતા એ છે કે મહાવરો થતાં આ ક્રિયા દિવસના કોઈ પણ સમયે કરી શકાય છે. આવેગમાં આવેલા મનને શાંત કરવા ઉદરીય શ્વસન સરળ અને અસરકારક ક્રિયા છે.

શ્વાસન

શ્વાસનમાં ઉત્તરોત્તર થતા શિથિલીકરણથી શરીરનાં બધાં અંગો જ્યારે શિથિલ થાય છે ત્યારે મન જે શરીરના અણુએ અણુમાં વ્યાપેલ છે તે આપોઆપ શાંત થાય છે. મન શાંત થતાં શરીરના સ્નાયુઓ વધુ શિથિલ થાય છે. અને સ્નાયુઓ વધુ શિથિલ થતાં મન વધુ શાંત થાય છે. આવું એક સુખદ ચક્ર સર્જાય છે.

એટલે જ્યારે આપણે શરીરના દરેક સ્નાયુને ખેંચીને શિથિલ કરીએ ત્યારે મન આપમેળે શાંત થાય છે. અને મન શાંત થતાં તેની અસર શરીરના અણુએ અણુમાં થાય છે. શરીરના બધા કોષો શાંતિની અસર અનુભવતા તંદુરસ્તી તરફ વળે છે અને ઉપચારની ક્ષમતા વધે છે. ભલે એ ઉપચાર નેચરોપથીનો હોય, આયુર્વેદનો હોય. સર્જરી કે એલોપથીની દવાઓનો હોય.

શ્વાસ સર્વત્ર વ્યાપેલો હોવાથી શ્વાસ સાથે એકરૂપ થતાં વ્યક્તિ સારાથે વિશ્વ સાથે એક્યની અનુભૂતિ કરે છે. આ એકત્વની ભાવના વ્યક્તિમાં સંવાદિતા લાવવા બળ પૂરું પાડે છે.

ધ્યાન

ધ્યાનનું હાર્દ મનને વર્તમાનમાં સ્થિર કરવાનું છે અને મન વર્તમાનમાં આવવાની સાથે જ ધ્યાનના ફાયદા વર્તાવા માંડે છે.

ધ્યાનની ટેકનિક તદ્દન સરળ છે. સ્વસ્થ થઈને બેસી જાઓ. શાંત ચિત્તે આંખો બંધ કરી નાક દ્વારા શ્વાસને અંદર અને બહાર જતો જુઓ. શ્વાસ પ્રાણ છે. શ્વાસ દ્વારા માત્ર હવા નહીં જીવનતત્ત્વ અને પ્રકાશ પણ લો છો. શ્વાસની ગતિ સાથે એકરૂપ બનો. પણ મન ભટકવા માંડે તો તેને હળવેથી થાબડીને પાછું શ્વાસ પર લાવો. આ સ્થિતિમાં અનુકૂળતા પ્રમાણે રહો. દર નેવું મિનિટ બાદ જાગ્રત અવસ્થામાં વ્યક્તિ કેવળ એક મિનિટ માટે પોતે જે શ્વાસોશ્વાસ લઈ રહી છે એ પ્રક્રિયાનું શાંત ચિત્તે ધ્યાન ધરે તો અનેક શુભ પરિણામ આવી શકે.

પ્રત્યક્ષીકરણ અને ક્ષમા

તમારા મનમાં માનસપટ પર ચિત્રનું સર્જન કરવું તે પ્રત્યક્ષીકરણ છે. ધ્યાન કર્યા પછી તે સહેલું અને સઘન બને છે, કારણ કે ધ્યાન ચેતનાને કેન્દ્રિત કરવામાં સહાય કરે છે. પ્રત્યક્ષીકરણ કેન્દ્રિત અને ક્રિયાશીલ છે. પ્રત્યક્ષીકરણ એ ધ્યાનનો ઉપચાર માટે ઉપયોગ છે. ધ્યાન દરમિયાન કોરોનરી હૃદયરોગના દર્દીઓ કોરોનરી ધમનીમાં જામી ગયેલ અવરોધો ઓગળતા અનુભવી શકે છે. તેમ જ હૃદયના સ્નાયુઓમાં પૂરતા પ્રમાણમાં લોહીનો સંચાર થઈ રહ્યો છે તેવું પ્રત્યક્ષીકરણ કરી શકે છે.

એક અથવા બીજા સમયે આપણા પ્રત્યે અનુચિત વર્તાવ સંભવિત છે. ઘણી વાર ગુસ્સે થઈને આનો પ્રતિભાવ આપીએ છીએ. જ્યારે આ ક્રોધનું સમાધાન થતું નથી ત્યારે આપણે તેને આપણા અંતરમાં ભરી રાખીએ છીએ. તમે તે ક્રોધને રચનાત્મક રીતે વ્યક્ત કરો અને તેને ભૂલી જાઓ. ક્રોધનો હેતુ સિદ્ધ થયા પછી લાંબા સમય સુધી જ્યારે તમે તેને પકડી રાખો ત્યારે તે વિનાશક બને છે. આ ભાવાત્મક તનાવ કોરોનરી ધમનીઓની દીવાલને નુકસાન પહોંચાડે છે. પ્રત્યક્ષીકરણ દરમિયાન સંબંધિત વ્યક્તિને ક્ષમા આપીને આવા તનાવનું સમાધાન કરી શકાય છે. ક્ષમા આપવી આપણા હિત માટે છે. ક્ષમા આપવાથી આપણને તનાવ, દર્દ અને રોગમાંથી મુક્ત થયાનો અનુભવ થાય છે. પ્રત્યક્ષીકરણ દરમિયાન તમે જે વ્યક્તિને ક્ષમા આપવા ઈચ્છો છો તેને કરુણાની લાગણીથી જુઓ. “તોણે જે કંઈ કર્યું છે તે માટે હું તેને ક્ષમા આપું છું. એના ગેરવર્તાવ વિશે મને કોઈ રંજ નથી. મારે તેની અસર નીચે આવવું નથી.” જ્યારે તમે કોઈ વ્યક્તિને ક્ષમા આપો છો ત્યારે તે ક્ષમા તે વ્યક્તિને તોણે જે કંઈ કર્યું છે તેની જવાબદારીમાંથી મુક્ત કરતી નથી. પરંતુ તમને તો તે હાનિકારક અસરમાંથી મુક્ત કરે છે.

સમૂહસંવાદ

સમૂહમાં હળવામળવાથી સંવાદની તકો ઊભી થાય છે. તેથી મનનો ભાર, તનાવ હળવો થાય છે. સહુ એકબીજા સાથે મોકળા મનથી વાત કરે છે. અને લાગણીઓની આપલે થાય છે. આથી એકતા અને ભ્રાતૃભાવની અનુભૂતિ થાય છે. તનાવ અને અળગાપાણાનો ભાવ દૂર થતાં સ્વાસ્થ્યની પ્રાપ્તિમાં મદદ થાય છે.

પ્રાર્થનામાં બળ

હૃદયપૂર્વક અને શ્રદ્ધાથી કરેલી પ્રાર્થના તમે એકલા નથી એવો અહેસાસ કરાવે છે. એ જોડાણની ભાવનામાં જ પ્રાર્થનાના બળનું રહસ્ય રહેલું છે.

અમેરિકાના સ્પિનડ્રિક્ટ સંશોધનકારોએ મનની સર્વવ્યાપકતા સમજાવતાં એક પ્રયોગ વનસ્પતિ ઉપર કર્યો. રાઈનાં બીજ એક પાત્રમાં વાવવામાં આવ્યાં. તેના બે વિભાગ કરવા માટે વચ્ચે દોરી મૂકવામાં આવી. એક વિભાગના બીજ માટે પ્રાર્થના કરવામાં આવી અને બીજા વિભાગને પ્રાર્થનાથી વંચિત રાખવામાં આવ્યો. જે વિભાગ માટે પ્રાર્થના કરવામાં આવેલ તેમાં વધારે અંકુર ફૂટ્યા હતા. આ સંશોધન આગળ ધપાવવા

ફરીથી એ જ પ્રયોગ કર્યો. પ્રાર્થનાવાળા વિભાગમાં ખારું પાણી ઉમેરી અવરોધ ઉત્પન્ન કર્યો. છતાં પરિણામ આશ્ચર્યજનક હતું. બીજા માટે પ્રતિકૂળ સંજોગો હતા ત્યારે પણ પ્રાર્થના ફળદાયી બની હતી. સારુએ વિશ્વ એક ચેતનાથી જોડાયેલ છે તેની પ્રતીતિ આ પ્રયોગ કરાવે છે.

પરોપકાર વૃત્તિ

પરોપકાર વૃત્તિ સ્વાસ્થ્યપ્રાપ્તિમાં સુંદર ભાગ ભજવે છે. અમેરિકાની એક શાળામાં ત્રીસ વિદ્યાર્થીઓને મધર ટેરેસાની 15 મિનિટની ડોક્યુમેન્ટરી ફિલ્મ બતાવી. ત્યાર બાદ એ બાળકોનાં થૂંક(લાળ)ની તપાસ કરી તો લગભગ બધાં બાળકની રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધારે એવા ઈમ્યુનોગ્લોબ્યુલિનનું પ્રમાણ ઘણું વધેલું જોવા મળ્યું. પરોપકાર કરનાર, પરોપકારીના કાર્યને નિહાળનાર અને જેના પ્રત્યે પરોપકાર કરવામાં આવે છે તે સહુને પરોપકાર વૃત્તિ હિતકર છે એ સ્પષ્ટ થયું.

આકર્ષણનો નિયમ

કુદરતમાં આકર્ષણનો અજબ નિયમ પ્રવર્તે છે. આ નિયમ મુજબ તમે સારાનું કે નરસાનું જેના ઉપર સતત ચિંતન કરો તે આકર્ષણના નિયમ મુજબ સારીયે સૃષ્ટિમાંથી ખેંચાઈને તે પ્રમાણે બને છે એટલે કે જેવી આપણી ભાવના એવા પ્રકારનું સર્જન જીવનમાં સર્જાય છે.

કોઈ પણ અનિચ્છનીય પ્રસંગ બનતાં તેના ઉકેલ માટે મથવાને બદલે તેના ઉપરથી તત્કાલ ધ્યાન હટાવી અગાઉનો કોઈ સુખદ પ્રસંગ યાદ કરી ભાવનામાં ઉમંગ સ્થાપી પ્રસન્નતા લાવવી જોઈએ. એ પછી જે ઈચ્છીએ છીએ તેમ બને તો કેવો આનંદ થાય એવા આનંદની અનુભૂતિ માત્ર સોળથી વીસ સેકન્ડ માટે દિવસમાં ત્રણથી ચાર વખત કરવામાં આવે તો આકર્ષણના નિયમ મુજબ તે પ્રમાણે બનવાની શક્યતા વધશે. આ નિયમનું પાલન ધીરજ અને ઊંડી શ્રદ્ધાથી થવું જોઈએ. અલબત્ત આપણી ઈચ્છા કે માગણી કુદરતના કાયદા વિરુદ્ધની ન હોવી જોઈએ.

સંવાદિતા

સંવાદિતા (harmony) એટલે આપણી ભાવનાઓમાં અને અંતરના ઊંડાણમાં પ્રસન્નતાનો અનુભવ. કોઈ પણ કારણસર આપણી પ્રસન્નતા ખોરવાય અને આપણે ઉદ્વેગ અનુભવીએ એ અસંવાદિતા. તમે જોશો તો આપણા જીવનની હરેક પળમાં આપણો મૂડ કાં તો પ્રસન્નતાભર્યો (up mode) કે હતાશાભર્યો (victim mode) હોય છે. ઘણી વાર ન તો હતાશા કે ન તો પ્રસન્નતા એવા રસહીન (flat mode) મોડમાં હોઈએ છીએ. જો આપણે આપણા જીવનની આવનારી ક્ષણોને નિશ્ચિતપણે સફળ બનાવવી હોય તો સૌપ્રથમ આપણી ભાવનામાં અત્યંત પ્રસન્નતા રાખવી જોઈએ.

તંદુરસ્તીભર્યા દીર્ઘાયુ જીવન માટે મેડિકલ વિજ્ઞાને છેલ્લા થોડા દાયકાઓમાં જે પ્રગતિ કરી એથી સ્પષ્ટ થયું છે કે માનવશરીરના પ્રત્યેક કોષની સર્વ પ્રક્રિયાઓ પર મનની ભાવનાઓની અસર થાય છે. મનની ભાવનાઓમાં

અસંવાદિતા ઉત્પન્ન થતાં કોષોની સ્વાભાવિક પ્રક્રિયા જે સ્વયંભૂ તંદુરસ્તી માટે સર્જાયેલ છે તે મંદ પડે છે. એટલું જ નહીં, પાણુ અસંવાદિતા જો ચાલુ રહે અને ક્રમે ક્રમે વધતી રહે તો કોષોની શક્તિ ક્ષીણ થાય છે અને કોષોને નિષ્પ્રાણ બનાવવા તરફ લઈ જાય છે.

આપણે જ્યારે ક્રોધની લાગણી અનુભવીએ ત્યારે આપણું ધ્યાન અસંવાદિતા ઉપર રહે છે. તેટલો સમય આપણે આપણા મૂળ તત્ત્વથી દૂર થઈએ છીએ. તે સમયે અગાઉના કોઈ પ્રસન્નતાભર્યા પ્રસંગને યાદ કરી તેનો ભાવ મનમાં લાવીએ. અને આપણા મૂળ તત્ત્વની શક્તિને ઉપાય સુઝાડવાનું સોંપી, બધું મંગળ બનશે એવી અડગ શ્રદ્ધા રાખીએ તો એ રામનામ, અલ્લાહ, ગોડમાં એટલે કે પરમતત્ત્વમાં શ્રદ્ધા રાખી કહેવાય.

પ્રાર્થના

“હે સર્વશક્તિમાન !

તારી હજારો સૂર્યની જ્વાળાઓ જેવી શક્તિ વડે મારી માનવસહજ સર્વ ભૂલો અને ક્ષતિઓને ભસ્મીભૂત કરી તારું પૂર્ણસ્વરૂપ મારા જીવનમાં પ્રગટાવ. તારો પ્રભાવ મારા જીવનની સર્વ પ્રવૃત્તિઓ ઉપર કાયમ રહો. તારી શક્તિનો આવો મંગળ પ્રભાવ આ ક્ષણથી જ વરસાવ એવી મારી પ્રાર્થના છે.”

આ સાથે આમ બને છે તેવી પૂર્ણ શ્રદ્ધા રાખી તેવો ભાવ અંતરમાં લાવો.



ડૉ. રમેશ કાપડિયા, MRCP (Cardiology), FRCP (Edin)
ડિરેક્ટર, યુનિવર્સલ હીલિંગ કાર્યક્રમ, 36, જૈન સોસાયટી, એલિસબ્રિજ,

અમદાવાદ-380 006 ફોન : 2657 8025

Email : rameshkapadia34@gmail.com • www.universalhealing.org



માહિતી : નંદલાલ ટી. શાહ

એલ-43, સ્વાતંત્ર્યસેનાની નગર, અખબારનગર સામે, નવા વાડજ,

અમદાવાદ-380 013 ફોન : 2762 1733 મો : 98252 36926



સૌજન્ય :

લેખકનાં પુસ્તકો

પ્રકાશક : નવજીવન પ્રકાશન મંદિર

- હૃદયરોગનો પાયાનો ઉપચાર
- આહારનો ઉપભોગ તોપણ હૃદય નીરોગ
- હૃદયરોગની સમસ્યા એક નવી દિશા
- હૃદયરોગમાં વિજ્ઞાન અને અધ્યાત્મ
- આરોગ્યનિર્માણ
- હૃદયની વાત હૃદયપૂર્વક
- હાર્ટએટેક અટકાવો
- શવાસનથી સ્વાસ્થ્ય અને પરમ આનંદ

આર. આર. શેઠની કં.ના પ્રકાશનો

- સ્વાસ્થ્ય સુધા
 - નિરામય દીર્ઘાયુ
 - સ્વસ્થ જીવન
- પુસ્તકો હિન્દી અને અંગ્રેજીમાં પણ ઉપલબ્ધ છે.