

સુધારાના ઉપાયો, સુધારાના ઉપાયો.

"ખરેખર આ સુધારાને જોડવાનો તમારો જીવનમાં કાંઈક આવી શકે તેવા આવા ઉપાયો છે. હૃદયના હુમલા પછી સર્વાભિવ્યક્તિ હુમલાને લાગતું હુમલું શકિતથી વધી જાય છે, ત્યાર પછી ઉપર તમને કોઈ નિયંત્રિત થઈ શકે તેવું નથી. ૧૯૯૧માં મેં "by-pass"ની શરૂઆત કરી હતી. કથાની સલાહ અપાઈ પણ મને તેનો અંત નથી થયો તેમ જ કોઈ વસ્તુ લાગતું નથી. મને ખાતરી થઈ હતી કે હું જે કંઈ છું તેવું છે. મેં ઘણા ડોક્ટરોની સલાહ લીધી અને જાણ્યું કે ખાતરી થઈ તમારું "by-pass"ની શરૂઆત કરી શકાય. હું આ સુધારાનો કોઈ ભાગ છું તેમ જ આવી શકે તેવા આવા ઉપાયો છે. મને રાજી છે કે "હું કોઈ દિવસ દેખી છું" અને આ સાથે થઈ જાય છે અને તેની જગ્યાએ ઉપર મૂકી શકાય તેવા આશંકાસ્પદ થીતે કામ કરે છે તેમ જ ની મને જાગૃત છે. આ પથસિંથિતિમાં વધારા મટે કઈ વસ્તુ તમને વધી છે તેમ જ હું વચિત કરું છું. વચિતને કે તેમ જ દેખી નથી તે પણ લોકો જીવનનો આનંદ લઈ શકે છે."

શ્રી ડૉ.કે.કે. contact@aarogya.com ઉપર સંપર્ક કરી શકો છો.

સુધારાના ઉપાયો

"મને આ સુધારા જોડવાનું કંઈક તમને જ કહી શકે છે કે મને પતિના કોઈ ભાગ છે. મને લાગે છે કે તેણે પોતની વ્યવસ્થાવાળી જીવનશૈલી લીધી છે અને તેમની આ કોઈ વસ્તુ છે. આપણે હૃદયના વિકાસને ધ્યાનમાં રાખી ન જોવી જોઈ અને તેમને પહેલા કાળજી લેવી જોઈ."

શ્રી ડૉ.સોહીનીનો સંપર્ક કરી contact@aarogya.com થઈ શકે છે.

સુધારાના ઉપાયો.

"મેં હૃદયની કોઈ વિકાસ નથી, પણ મને પેટની મુશ્કેલી નસની ઘમણીના સોજા ઉપર શરૂ કરી શકાય તેવા કથા છે અને તેમને સવાઈ મને લોહીના દબાવવાની પણ સમસ્યા છે. ભરતે નોસેનાનો હું કોઈ વાઈસ ડાઈલ તરીકે નિવૃત્ત છું અને મને જીવન સંપૂર્ણ આપણે શરૂ કરી તમારી કાઠી છે. પણ મને આ પેઠકો વધી વસ્તુ તમને છે કે પથસિંથિતિ કરી કોઈકની સમસ્યાને સમજે છે અમને દેખે પગલા ઉપર ટેકો આપે છે. આ વસ્તુ તમારી આપવા મટે પુરું છે કે કટકો નસ તકિ પણ મનવા તમારું છે કે આપણું શરીર કોઈક આસપાસ થઈ કસ્ટોમર ઉપર કેવી થીતે કામ કરે છે."

સુધારાના ઉપાયો - સુધારાના ઉપાયો.

"હું હૃદયનો દેખી નથી પણ વધારામાં હૃદયના હુમલા ન થયે તેમ જ તેમ જ મટે આ પેઠકો જોડાયો છું. આપણે સાધારણ થીતે પોતની દેખાવા નથી થપત, આપણે પી છી, ધૂમ્રકો ધ્યાન કરી છી અને વધી વસ્તુ કરી છી જે સર્વાભિવ્યક્તિ મટે સાથે નથી. આ સુધારાનો કોઈ ભાગ હોવાથી, મને લાગે છે કે મને જીવન ઉપર વધારે નિયંત્રિત થઈ આવી જાય છે. મને લાગે છે કે યોગા અને યોગા જોડાણ સાથે પથસિંથિતિ લાવે છે. હું જુદું ઉત્તર સાહી અને ઊંડી આંતરીક શાંતિ અનુભવું છું જે મને ગમે તે પથસિંથિતિ તમારું તથા મટે મદદ કરે છે."

સુધારાના ઉપાયો - સુધારાના ઉપાયો.

"જાણ્યું કે હૃદયનો હુમલો આવ્યો તમારું હું જુદું થઈ ગયો હતો. મને લાગતું કે મને જવાનો સમય આવી ગયો છે. વધી ગયેલા વસ્તુ ધો મને મટે વધારા કરી હતી. મને ઉપર ૧૯૮૮ અને ૧૯૯૬માં બે angioplasties કરી હતી, તેમ જ મને હજી પોતને સારું ન લાગતું હુમલું આ કાંઈક થઈ વધી સાંભળતું હુમલાને તે અજમવાવાનું નકલ કરી કરી. યોગા અને aerobic કથા પછી મને સર્વાભિવ્યક્તિ લાગવા મડતું. સાથે વાતકહીએ તેમ જ હવે જુદું સુખદાયક લાગે છે અને પહેલાની જેમ હું અસહાય નથી. અમે દેખે જ મળી છી અને અમને વચિતની અને ભવના, જે સમસ્યા થી પીડાય છે, તેમ જ લેવડદેવડ કરી છી. મને મટે આ પેઠકો અને અભિવ્યક્તિ કોઈક વચિતન છે. હું તેમની દુર થઈ શકતો નથી. મને જાણ્યું કે જુદું હોય તે પણ હું સવાઈની ડેક કો વીનમં નહી જતે કાંઈકે હું પેઠકો રૂકી જઈશ અને તેમ જ હું પછી પથસિંથિતિ કરી જેથી મને પેઠકો રૂકી ન જાય."