

CIMS NEWS

Price : ₹ 5/-

# CARE & CURE

Volume-13 | Issue-146 | September 25, 2022



**Marengo CIMS**  
Hospital

[www.cims.org](http://www.cims.org)

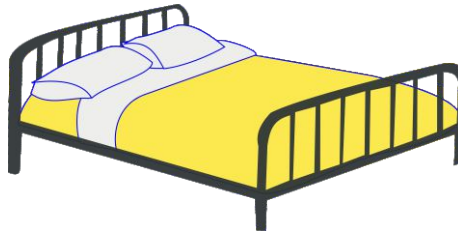


## સ્વસ્થ તિંદ્રા- સ્વસ્થ જીવન



### ઊંઘ મન અને શરીરની એક જરૂરીયાત

દિવસભર ઉત્સાહથી અને જોશભરે કામ કરવા માટે સારા આરામ અને ઊંઘ જરૂરી છે. માનવના શરીર અને મન અમુક દિવસો સુધી ઊંઘ - આરામ વગર અથવા તે ઓછી માત્રામાં મળે તો ચલાવી શકે; પરંતુ નિશ્ચિત સમય કરતાં વધારે સમય માટે આવું બનતાં વ્યક્તિ ઉપર થાક, કંટાળો, બેચેની, એકાગ્રતાનો અભાવ, ઉશ્કેરાટ, ચીડિયાપણું, હતાશા વગેરે નકારાત્મક માનસિક લાગણીઓ અને અસ્વસ્થ શરીર હાવી થઈ જાય છે. વૈજ્ઞાનિક સંશોધનોમાં સાબિત થયેલું છે ઊંઘ નો અભાવ લોહીના ઊંચા દબાણ, હૃદયરોગ, લકવો, અપચો-એસીડીટી, અને અનેક માનસિક બિમારીઓ માટે એક મહત્વનું કારણ છે.



### દિવસ દરમિયાન કરેલાં કાર્યો અને વિચારો રાત્રિની ઊંઘ પર બહુ અસર કરે છે

સામાન્ય રીતે પુષ્કવયની વ્યક્તિ માટે ૨૪ કલાકમાંથી ૬ થી ૮ કલાક ઊંઘ -આરામ પૂરતાં છે. બપોરે જો ૧૫ થી ૪૫ મિનિટનો આરામ (Nap) મળી જાય તો અતિ ઉત્તમ. ઘણા લોકોની ફરિયાદ હોય છે કે સવારે ઉઠે ત્યારે અતિશય થાક, શારીરિક જડતા કે 'હું જરાયે ઊંઘ્યો જ નથી' તેવું લાગે છે. મોટા ભાગના કિસ્સામાં સ્વસ્થ ઊંઘ લેવાની પદ્ધતિની જાણકારીનો અભાવ આ સ્થિતિનું કારણ છે. શારીરિક, માનસિક અને આધ્યાત્મિક જ્ઞાનના સંયોજનથી, સારી ઊંઘ લેવા માટે નીચેની ટીપ્સ મહત્વની પૂરવાર થશે.

### સ્વસ્થ ઊંઘ માટે જરૂરી પરિબળો

- 'જેવો દિવસ તેવી રાત્રિ અને જેવી રાત્રિ તેવો દિવસ'. દિવસ દરમિયાન ઉશ્કેરાટ, ગુસ્સો,

મોટા વિચારો, ઈર્ષ્યા, નિંદા, વ્યસનો, હાનિકારક આહાર અને અન્ય તામસી વસ્તુઓ-પ્રવૃત્તિઓથી દૂર રહો.



### દિવસ દરમિયાન પરસેવો પાડીએ તો રાત્રે ઊંઘ સારી આવે

- રાત્રે શક્ય તેટલું વહેલું જમો અને હળવું જમો. જમ્યા પછી ૧-૨ કલાક થોડું ટહેલવું, સામાન્ય પ્રવૃત્તિ કરવી. જમીને તરત જ સૂઈ ન જાઓ.
- મનને થકવી દેનારી કે ઉશ્કેરાટમાં લાવનારી પ્રવૃત્તિઓ, મુલાકાતો વાતો કે ટીવી ચેનલોથી દૂર રહો. લોકો જે રાત્રે મોડે સુધી ચેનલો પર આવતી ઉગ્ર ડીબેટ જુએ છે એ રાત્રે તેઓની ઊંઘ સૌથી ખરાબ રહે છે.

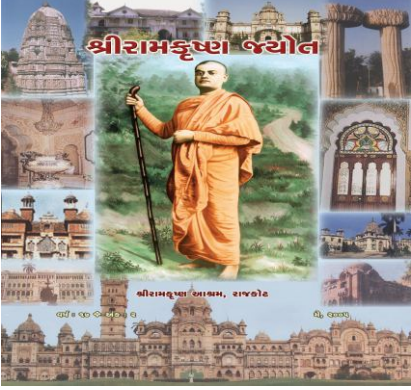


### મોડી રાત સુધી મનને અશાંત કરતા ટીવી કાર્યક્રમો ન જોવા

- રાત્રે સારા ધાર્મિક, આધ્યાત્મિક, પ્રેરણાદાયી પુસ્તકોનું વાંચન કરો. એકલા અથવા શક્ય હોય તો પરિવારમાં પ્રાર્થના કરવી ખૂબ હિતકારી છે. રાત્રે ઘરે પહોરચ્યા પછી 'પરિવારમાં દરેક સાથે માત્ર પ્રેમ વધારનારી જ વાતો કરવી છે' એવો નિર્ણય કરો. એકબીજાની ટીકા કરવાનું ટાળો.



સારી ઊંઘ આપણને તાજગી અને પ્રસન્નતાથી ભરી દે છે



રાત્રે સૂતા પહેલાં સારા પુસ્તકો વાંચો.



રાત્રે સૂતા પહેલાં સમગ્ર પરિવાર દ્વારા કરાતી સમૂહપ્રાર્થના ખૂબ શાંતિ આપે છે.

- સમયસર સૂઈ જાઓ.
- સૂતી વખતે શરૂઆતમાં શરીરને સાવ ઢીલું પાડી દો. દરેક સ્નાયુને, હાડકાંને, અંગને સાવ ઢીલા પાડી દો. જાણે કે કપડાનો ડૂચો પડ્યો હોય તેમ શવાસન કરો.
- એક વખત આમ ૫ - ૧૦ મિનિટ પસાર થયા પછી તમારા મનને પણ શાંત કરતા જાઓ. દિવસભરની વાતો, પ્રવૃત્તિ કે વ્યવહારને યાદ કરવાની જરૂર નથી. રાત્રે કોઈ મોટા પ્રશ્નને ઉકેલવાની માનસિક કસરત કરવાની પણ જરૂર નથી. મનને બિલકુલ શાંત કરવા પ્રયત્ન કરો. વિપશ્યના અને અન્ય પદ્ધતિથી ધ્યાન કરવાથી પણ ઊંઘ ખૂબ સારી આવે છે. રાત્રે ' નિર્વિરોધ ચિત્તાવસ્થા ' પ્રાપ્ત કરો.
- શરૂઆતમાં આ અધરુ લાગશે, પણ સતત અભ્યાસથી આ સિદ્ધ થઈ જશે. પછી એવી સ્વાસ્થ્યવર્ધક ઊંઘ આવશે કે દિવસની કાર્યક્ષમતા અનેકગણી વધી જશે.



ઊંઘ ની દવા ડોક્ટરને પૂછ્યા વગર ન લેવી.

- ઊંઘ ની દવાઓનો ઉપયોગ ટાળવા જેવો છે. છતાં કેટલીક બિમારીઓમાં અને માનસિક અવસ્થામાં, ન છૂટકે આ દવાનો યોગ્ય ઉપયોગ ડોક્ટરની સલાહ પ્રમાણે કરી શકાય.
- મન અને શરીરની કેટલીક બિમારીઓમાં અનિદ્રા પણ એક લક્ષણ હોઈ શકે છે. આવા કિસ્સાઓમાં તબીબી સલાહ અને તપાસ જરૂરી બની જાય છે.

## સૌજન્ય

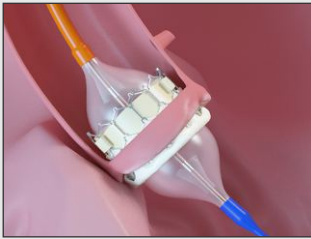
**ડૉ. અનિશ ચંદારાણા**

MD, DM (Cardiology), FACC

**ઈન્ટરવેન્શનલ કાર્ડિયોલોજિસ્ટ**

Mo. +91-98250 96922

anish.chandarana@cims.me



Balloon Expandable Valve



Self Expanding Supra-Annular Valve

A procedure to replace the diseased valve without surgery

# 27<sup>TH</sup> TAVI

Transcatheter Aortic Valve Implantation

SEPTEMBER 05, 2022

**HIGHEST NUMBER IN GUJARAT**  
**100% SUCCESSFUL HOSPITAL OUTCOMES**

**INDIA'S BEST HEART CARE EXPERTS**



## યુવાનોમાં હાર્ટ એટેકનું પ્રમાણ કેમ વધી રહ્યું છે? - જાણો નિષ્ણાત ડોક્ટરના પાસે થી.....



૩૦ - ૪૦ વર્ષના લોકોમાં કાર્ડિયાક અરેસ્ટ કેસોમાં ૧૩ ટકાનો નોંધપાત્ર વધારો જોવા મળે છે.

આપણું સ્વાસ્થ્ય એ આપણા માટે ખુબ જ મહત્વનું છે. કોવિડ પેંડેમિકના સમયમાં; પોતાને સ્વસ્થ રાખવું એ આપણા માટે વધુ મહત્વપૂર્ણ છે. આપણા શરીરનું સૌથી મહત્વપૂર્ણ અંગોમાંનું એક અંગ હૃદય છે જેની કાળજી રાખવી ખુબ જ જરૂરી છે કારણ કે તાજેતરના સમયમાં ખાસ કરીને ૨૦ થી ૩૦ વર્ષના યુવાનોમાં કાર્ડિયોવાસ્ક્યુલર (હૃદયરોગોની બિમારીમાં) કેસોની સંખ્યામાં વધારો જોવા મળે છે.

અચાનક આવતા કાર્ડિયાક અરેસ્ટ (હાર્ટ એટેક) વિશે જાગરૂકતા સાથે યુવાનોમાં નિયમિત હેલ્થ ચેક-અપ કરાવવું ખુબ જરૂર છે.

### યુવાનોમાં હાર્ટ એટેકનું કારણ શું છે?

યુવાનોમાં હાર્ટ એટેક આવવા માટે વિવિધ પરિબલો કારણભૂત છે, તેમાંથી એક હાયપરટેન્શન (માનસિક તણાવ) છે, વધુ વજન અને મેદસ્વી હોવું, જંક ફૂડ ખાવું અને નિયમિત વ્યાયામ ન કરવો એ અન્ય કારણો છે,

જેના કારણે હાર્ટ એટેકની આવવાની સંભાવના વધી જાય છે. ધૂમ્રપાન પણ હાર્ટ એટેક આવવાનું એક પરિબલ છે, જે આપણા હૃદયને સીધી અસર કરે છે.

### યુવાનોમાં જીવલેણ હાર્ટ એટેક માટે જવાબદાર પરિબલો

અચાનક બેભાન થવાથી, શ્વાસ લેવામાં તકલીફ થવાથી, અનિયમિત ધબકારા થવા અથવા પારિવારિક ઇતિહાસ, હાર્ટ એટેકના લક્ષણોની ઓળખના અભાવને કારણે, નિદાન ન કરાયેલ હૃદયની સ્થિતિના કારણે પણ હોઈ શકે છે. દરેક અચાનક થતા કાર્ડિયાક અરેસ્ટ કે મૃત્યુ પાછળ હાર્ટ એટેક કે કોલેસ્ટ્રોલ કારણભૂત હોતા નથી.

કેટલીકવાર, અચાનક કાર્ડિયાક મૃત્યુ માટે પારિવારિક ઇતિહાસનું વિગતવાર મૂલ્યાંકન કરવાની જરૂર હોય છે. નિદાન નહિ થયેલી હૃદયની બિમારીને કારણે કોઈ યુવાન વ્યક્તિ શારીરિક પ્રવૃત્તિ દરમિયાન અચાનક મૃત્યુ પામે છે, જેમ કે સ્પર્ધાત્મક રમતો રમતા અથવા

જીમમાં વ્યાયામ કરતા અથવા પર્ફોર્મિંગ આર્ટ્સ જેવી શારીરિક શ્રમ વાળી પ્રવૃત્તિ કારણભૂત હોય છે. જો કે, ક્યારેક શ્રમ કર્યા વિના અચાનક કાર્ડિયાક મૃત્યુ થઈ શકે છે.

કેટલાક અભ્યાસોમાં એ પણ સૂચવવામાં આવ્યું છે કે જેને કોરોના થયેલ દર્દીને ઓછામાં ઓછા એક વર્ષ સુધી હૃદય રોગની સમસ્યાઓનું જોખમ વધી શકે છે. કોઈ વ્યક્તિમાં, અન્ય રોગો પણ હૃદયરોગના હુમલાનું કારણ બની શકે છે. આ સ્થિતિમાં, એક માત્ર ઉપાય છે નિયમિત ચેક-અપ અને ડોક્ટર કન્સલ્ટેશન જરૂરી છે.



### સૌજન્ય

#### ડૉ. ધીરેન શાહ

MB, MS, MCh (CVTS), FICS

કાર્ડિયોથોરાસીક વાસ્ક્યુલર અને

હાર્ટ ટ્રાન્સપ્લાન્ટ સર્જન

મો. +91-98255 75933

ઈમેલ: [dhiren.shah@cims.org](mailto:dhiren.shah@cims.org)

## નોન આલ્કોહોલિક ફેટી લિવર ડિસીઝ (NAFLD) અને નોન આલ્કોહોલિક સ્ટેટોહેપેટાઈટિસ (NASH)



### નોન-આલ્કોહોલિક ફેટી લિવર ડિસીઝ શું છે?

નોન-આલ્કોહોલિક ફેટી લિવર ડિસીઝ, જેને ક્યારેક NAFLD કહેવાય છે, તે એવી સ્થિતિ છે જેમાં લિવરમાં ચરબી જમા થાય છે. પેટની ઉપર જમણી બાજુએ ચક્રિત એક મોટું અંગ છે.

### NAFLD ના બે પ્રકાર છે:

નોન-આલ્કોહોલિક ફેટી લિવર (એનએએફએલ પદ કહેવાય છે) એનએએફએલમાં ચક્રિતમાં ચરબીનું સચંચ થાય છે, પરંતુ સોજો થતો નથી. નોન-આલ્કોહોલિક સ્ટેટોહેપેટાઈટિસ (જેન NASH પદ કહેવાય છે) - NASH માં ચક્રિતમાં ચરબી જમા થાય છે અને તે સોજો આવે છે આ લખે મોટેભાગે NASH વિશે છે, કારણ કે તે એવી સ્થિતિ છે જે સૌથી વધુ સમસ્યાઓ તરફ દોરી શકે છે.

જે લોકો વધુ પડતો આલ્કોહોલ પીવે છે તઓ NASH જેવી સ્થિતિ મળેવી શકે છે. પરંતુ NASH નો વધુ પડતો આલ્કોહોલ પીવા સાથે સંબંધ નથી.

### NASH નું કારણ શું છે?

ડોક્ટરો જાણતા નથી કે NASH શા માટે થાય છે. તઓ જાણે છે કે NASH કેટલાક લોકોમાં વધુ વાર થાય છે, જેમ કે જેઓ:

- વધારે વજનવાળા છે
- ડાયાબિટીસ છે, જેના કારણે લોહીમાં શર્કરાનું પ્રમાણ ખૂબ વધી જાય છે
- ઉચ્ચ કોલેસ્ટ્રોલ હોય છે
- ચોક્કસ દવાઓ લો

### NASH ના લક્ષણો શું છે?

NASH ધરાવતા મોટાભાગના લોકોમાં કોઈ લક્ષણો નથી. તમારા નિયમિત રક્ત પરીક્ષણોના પરિણામો પરથી તમારા ડોક્ટરને શંકા થઈ શકે છે કે તમને NASH છે.

### શું મારે વધુ ટેસ્ટની જરૂર પડશે?

હા. જે તમારા ડોક્ટરને શંકા હોય કે તમને NASH છે તો વધુ રક્ત પરીક્ષણો અથવા ચક્રિતનું ઇમેજિંગ પરીક્ષણ, જેમ કે અલ્ટ્રાસાઉન્ડ, સીટી અથવા એમઆરઆઈ સ્કેન - ઇમેજિંગ પરીક્ષણો શરીરની અંદરના ચિત્રો બનાવે છે.

ઇમેજિંગ પરીક્ષણો શરીરની અંદરના ચિત્રો બનાવે છે. કેટલાક લોકોને લિવર બાયોપ્સીની જરૂર હોય છે. આ પરીક્ષણ દરમિયાન, ડોક્ટર ચક્રિતમાંથી નમૂનાને લઈ ને NASH હાજર છે કે કેમ તે જોવા માટે માઇક્રોસ્કોપ હેઠળ જુએ છે. લિવર બાયોપ્સી એ એકમાત્ર પરીક્ષણ છે જે ખાતરીપૂર્વક કહી શકે છે કે તમારી પાસે NASH છે કે નહીં. તમારા ડોક્ટર આ પરીક્ષણ કરી શકે છે જે તેઓ ને ખાતરી ન હોય કે તમને NASH છે કે નહીં અથવા ચક્રિતમાં કેટલો સોજો છે તે જોવા માટે જે તમારા રક્ત પરીક્ષણો અને ઇમેજિંગ પરીક્ષણો સામાન્ય હોય હોય તો તમારે લિવર બાયોપ્સીની જરૂર પડશે નહીં.

### NASH ની સારવાર કેવી રીતે કરવામાં આવે છે?

NASH ની સામાન્ય રીતે સીધી સારવાર કરવામાં આવતી નથી. પરંતુ સ્થિતિ વધુ સારી થઈ શકે છે જ્યારે અન્ય તબીબી પરિસ્થિતિઓ કે જે ઘણીવાર NASH સાથે થાય છે તેની સારવાર કરવામાં આવે છે. ઉદાહરણ તરીકે, વજન ઘટાડવું અને હાઈબ્લડ સુગર અને કોલેસ્ટ્રોલને નિયંત્રિત કરવાથી NASH ને સુધારવામાં મદદ મળી શકે છે.

### તે ધ્યાનમાં રાખીને તમારા ડોક્ટર આ કરી શકે છે:

જો તમારું વજન વધારે હોય તો તમને વજન ઘટાડવામાં મદદ કરો - જે તમારા ડોક્ટર વજન ઘટાડવાની ભલામણ કરે છે, તો તેઓ તમને આ સુરક્ષિત રીતે કરવાની યોજના બનાવવામાં મદદ કરી શકે છે.

ખૂબ જ ઝડપથી વજન ન ઘટાડવું મહત્વપૂર્ણ છે. અઠવાડિયામાં ૧.૬ કિલોગ્રામ કરતાં વધુ વજન ન ગુમાવો.

જો તમને હાઈબ્લડ સુગર હોય તો તમારી હાઈ બ્લડ સુગર ની સારવાર કરો.

જો તમારી પાસે ઉચ્ચ કોલેસ્ટ્રોલ હોય તો તમારા ઉચ્ચ કોલેસ્ટ્રોલની સારવાર કરો.

આ ફેરફારો કરવાથી NASH ને મદદ કરવા ઉપરાંત ફાયદાઓ પણ છે. આ ફેરફારો

હૃદયરોગનો હુમલો અથવા સ્ટ્રોક થવાની શક્યતાને પણ ઘટાડી શકે છે. તે અગત્યનું છે કારણ કે NASH ધરાવતા લોકોને ઘણીવાર હૃદયરોગ અને સ્ટ્રોકનું જોખમ પણ હોય છે.

જો તમે NASH નું કારણ બની શકે તેવી દવા લો છો, તો તમારા ડોક્ટર તે દવા બંધ કરશે અથવા બદલશે.

જો તમને NASH નું ગંભીર સ્વરૂપ છે પરંતુ તમને ડાયાબિટીસ અથવા હૃદયરોગ પણ નથી, તો તમારા ડોક્ટર અથવા નર્સ તમને વિટામિન ઈ લેવાનું સૂચન કરી શકે છે. કેટલાક અભ્યાસો સૂચવે છે કે વિટામિન ઈ NASH ના ભાગરૂપે થતા કેટલાક ચક્રતના નુકસાન ને ઘટાડી શકે છે. બીજી બાજુ, એવા અભ્યાસો પણ છે જે સૂચવે છે

કે વિટામિન ઈની વધુ માત્રા મૃત્યુનું જોખમ વધારે છે તેથી જ્યાં સુધી તમારા ડોક્ટર ભલામણ ન કરે ત્યાં સુધી વિટામિન ઈ ન લો.

## શું સમય જતાં NASH ખરાબ થાય છે?

NASH સમય જતાં વધુ ખરાબ થઈ શકે છે. કેટલીકવાર તે લીવરના ગંભીર ડાઘ તરફ દોરી જાય છે, જેને “સિરોસિસ” કહેવાય છે. સિરોસિસ વિવિધ લક્ષણોનું કારણ બની શકે છે, જેમ કે પગમાં સોજો, શ્વાસ લેવામાં તકલીફ અથવા થાક લાગવો. જો તમને સિરોસિસ થાય, તો તમારે દવાઓથી સારવાર કરી પડે અથવા લીવર ટ્રાન્સપ્લાન્ટની પણ જરૂર પડી શકે.

## શું મારે મારા ડોક્ટર સાથે અનુસરવાની જરૂર છે?

હા. જે લોકોને NASH છે તેઓએ નિયમિત ચેક-અપ માટે તેમના ડોક્ટરને જોવાની જરૂર છે. તમારા ડોક્ટર નિયમિત ધોરણે ફોલો-અપ પરીક્ષણો કરશે આમાં સામાન્ય રીતે રક્ત પરીક્ષણોનો સમાવેશ થાય છે.

### સૌજન્ય

#### ડૉ. વિકાસ પટેલ

MBBS, MS (General Surgery)  
Fellowship in Abdominal Organ Transplant Surgery

ડિરેક્ટર ઈન્સ્ટીટ્યૂટ ઓફ એચપીબી સર્જરી  
અને લિવર ટ્રાન્સપ્લાન્ટેશન

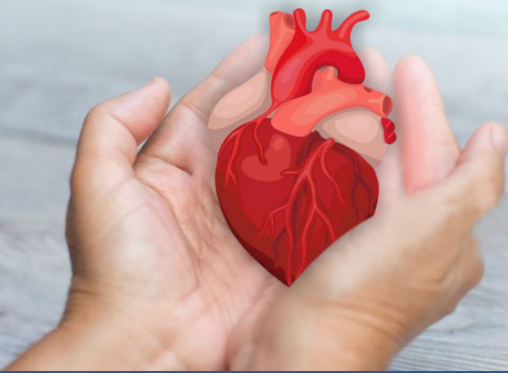
Mo. +91-99251 41592  
dr.vikas.patel@marengoasia.com

## LEADERS IN TRANSPLANT

# 34<sup>TH</sup>

### HEART TRANSPLANT

AUGUST 25, 2022



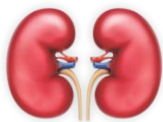
# 38<sup>TH</sup>

### LIVER TRANSPLANT

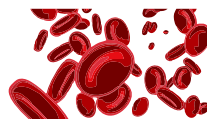
SEPTEMBER 25, 2022



## India's New Destination For Transplants



33 Kidney Transplants



171 Paediatric BMT



Lung Transplant



## ગાયનેક અને સ્તન કેન્સર

અવેરનેસ મહિનો

સપ્ટેમ્બર 15 થી ઓક્ટોબર 13, 2022

સ્પેશિયલ તપાસ પ્રોગ્રામ

**માત્ર ₹ 999/-\***

આજે જ અપોઈન્ટમેન્ટ લો.



નિ:શુલ્ક કન્સલ્ટેશન (ઓન્કોલોજી)



પેટની સોનોગ્રાફી



મેમોગ્રાફી + સોનોગ્રાફી  
(બંને બાજુ)



પેપ સ્મેયર

\*Terms & Conditions Apply

અપોઈન્ટમેન્ટ માટે

**1800 309 9999**

સમય : સવારે 9.30 થી સાંજે 5.30 સુધી (સોમ થી શનિ)

લોકોમાં હેલ્થ વિશેની જાગૃતતા લાવવા માટે મૈરિંગો સિમ્સ હોસ્પિટલ દ્વારા નિ:શુલ્ક મેડીકલ કેમ્પ તથા હેલ્થ એવેરનેસ સેમીનાર કરવામાં આવે છે. જેમાં વિશેષજ્ઞ ડૉક્ટર દ્વારા તપાસ કરવામાં આવે છે.



શું તમે તમારી સોસાયટી કે શહેરમાં  
નિ:શુલ્ક કેમ્પ કે હેલ્થ એવેરનેસ સેમીનાર કરવા માંગો છો ?  
ફોન કરો કેતન આચાર્ય +91 98251 08257

CIMS News Care & Cure Registered under RNI No. **GUJBIL/2010/39100**

Published 25<sup>th</sup> of every month

Registered under Postal Registration No. **GAMC-1813/2020-2022 valid upto 31<sup>st</sup> December, 2022**

issued by SSPO's Ahmedabad City Division, permitted to post at Ahmedabad PSO on 30<sup>th</sup> to 5<sup>th</sup> of every month

Licence to Post Without Prepayment No. **PMG/HQ/107/2020-2022 valid upto 31<sup>st</sup> December, 2022**

If undelivered Please Return to

CIMS Hospital

Nr. Shukan Mall, Off Science City Road,

Sola, Ahmedabad-380060.

Call : 1800 309 9999

Subscribe "CIMS News Care & Cure" : Get your "CIMS News Care & Cure", the information of the latest medical updates only ₹ 60/- for one year. To subscribe pay ₹ 60/- in cash or cheque/DD at CIMS Hospital Pvt. Ltd. Nr. Shukan Mall, Off Science City Road, Sola, Ahmedabad-380060. Phone : +91-79-4805 2823. Cheque/DD should be in the name of : "CIMS Hospital Pvt. Ltd." Please provide your **complete postal address with pincode, phone, mobile and email id** along with your subscription



(JCI) USA



સાંભળો વાત  
**દિલની**  
— કરો નિષ્ણાતો પર વિશ્વાસ —



**ભારતની સૌથી મોટી અને નિષ્ણાત હાર્ટ કેર ટીમમાંની એક**

**પ્રથમ હરોળ ડાબે થી જમણે :** ડૉ. વિપુલ આહિર | ધન્યતા ધોળકિયા | ડૉ. ચિંતા શેઠ | ડૉ. નિરેન ભાવસાર | ડૉ. નિકુંજ વ્યાસ | ડૉ. શોનક શાહ | ડૉ. ધીરેન શાહ  
ડૉ. ધવલ નાયક | ડૉ. અમિત ચંદન | ડૉ. પ્રણવ મોદી | ડૉ. કિશોર ગુપ્તા | ડૉ. હિરેન ધોળકિયા | ઉલ્લાસ પઢિયાર | આકાશ રાજવત | ડૉ. ગુણવંત પટેલ

**બીજી હરોળ ડાબે થી જમણે :** ડૉ. તેજશ વી. પટેલ | ડૉ. સત્યા ગુપ્તા | ડૉ. ઉર્મિલ શાહ | ડૉ. અનિશ ચંદારાણા | ડૉ. કેયૂર પરીખ | ડૉ. મિલન ચગ  
ડૉ. અજય નાર્દક | ડૉ. હેમાંગ બક્ષી | ડૉ. હિરેન કેવડીયા | ડૉ. વિપુલ કપૂર | ડૉ. કશ્યપ શેઠ

Marengo CIMS Hospital, Ahmedabad | [www.cims.org](http://www.cims.org) | Call : 1800 309 9999

CIMS Hospital : Regd Office: Plot No.67/1, Opp. Panchamrut Bunglows, Nr. Shukan Mall, Off Science City Road,  
Sola, Ahmedabad - 380060. Ph. : +91-79-2771 2771-72

CIMS Hospital Pvt. Ltd. | CIN : U85110GJ2001PTC039962 | [info@cims.org](mailto:info@cims.org) | [www.cims.org](http://www.cims.org)

Printed, Published and Edited by Preeta Chag on behalf of the CIMS Hospital  
Printed at High Scan Pvt. Ltd., 'Hi Scan Estate', Sarkhej-Bavla Highway, Changodar. Ahmedabad-382 213.  
Published from CIMS Hospital, Nr. Shukan Mall, Off Science City Road, Sola, Ahmedabad-380060.