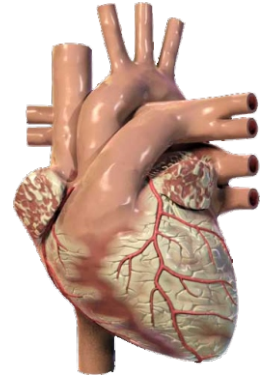


हृदय और धड़कन



वर्ष-5, अंक-58, अक्टूबर 20, 2014

 **CIMS**
Care Institute of Medical Sciences

Price Rs. 5/-

कार्डियोलॉजिस्ट

डॉ. अजय नाईक	+91-98250 82666
डॉ. सत्य गुप्ता	+91-99250 45780
डॉ. विनीत सांखला	+91-99250 15056
डॉ. गुणवंत पटेल	+91-98240 61266
डॉ. केयूर परीख	+91-98250 66664
डॉ. मिलन चग	+91-98240 22107
डॉ. उर्मिल शाह	+91-98250 66939
डॉ. हेमांग बक्षी	+91-98250 30111
डॉ. अनिश चंदारणा	+91-98250 96922

कार्डियक सर्जन

डॉ. धवल नायक	+91-90991 11133
डॉ. धीरेन शाह	+91-98255 75933

पिडियाट्रिक और स्ट्रुक्चरल हार्ट सर्जन

डॉ. शौनक शाह	+91-98250 44502
--------------	-----------------

कार्डियोवास्कुलर, थोरासीक और थोराकोस्कोपीक सर्जन

डॉ. प्रणव मोदी	+91-99240 84700
----------------	-----------------

कार्डियक एनेस्थेतिस्ट

डॉ. हिरेन धोलकिया	+91-95863 75818
डॉ. चितन शेट	+91-91732 04454
डॉ. निरेन भावसार	+91-98795 71917

पिडियाट्रिक कार्डियोलॉजीस्ट

डॉ. कश्यप शेट	+91-99246 12288
डॉ. मिलन चग	+91-98240 22107

निओनेटोलोजीस्ट और

पीडियाट्रीक इन्टेन्सीवीस्ट

डॉ. अमित चित्तलीया	+91-90999 87400
--------------------	-----------------

कार्डियाक इलेक्ट्रोफिजियोलोजीस्ट

डॉ. अजय नाईक	+91-98250 82666
डॉ. विनीत सांखला	+91-99250 15056

क्या हृदयरोग का निवारण संभव है?

क्या बदला जा सकता है

इसका उत्तर संयोगाधीन है। कुछ का जवाब 'हां' हैं, और कुछ का जवाब 'ना' हैं। हम में से कई लोग विशिष्ट जीवन शैली के द्वारा हृदयरोग का निवारण कर सकते हैं, पर कुछ लोगो का वंश, जाति, या लिंग यदि उनको हृदयरोग का खतरा देता है, तो उसमें हम कोई परिवर्तन नहीं कर सकते।

यहां हम देखेंगे कि हृदयरोग के निवारण के लिए हम क्या कर सकते हैं, और यह किस प्रकार कर सकते हैं।

अगर उच्च रक्तचाप है तो इलाज करें

प्रकरण २ में बताए अनुसार आपके रक्त का दबाव सामान्य होना चाहिए। अगर सूचित दबाव से रक्त का दबाव ज्यादा है तो डॉक्टर की सलाह लेनी चाहिए। खाने में नमक कम करने से और वजन घटाने से रक्त के दबाव को कम किया जा सकता है। यह बात जाननी जरूरी है

कि उच्च रक्तचाप के कारण न सिर्फ हृदयरोग, पर लकवा, किडनी व आँखो को भी चोट पहुंच सकती है।

तम्बाकु का सेवन टालें

हृदयरोग के हमले से होने वाली मृत्यु को टाला जा सकने वाला सबसे बड़ा कोई कारण है तो वो है तम्बाकु का किसी भी रूप में सेवन। तम्बाकु के धुंए में निकोटिन और कार्बन मोनोक्साइड मानव शरीर में ऑक्सीजन की मात्रा को कम करती है। वह रक्तवाहिनियों की दीवारों को भी चोट पहुंचाती हैं और चरबी की परत जमने का भी कारण बनती है। तम्बाकु के धुंए से रक्त भी जम जाता है। धूम्रपान करने से एच.डी.एल. (अच्छा) कोलेस्ट्रॉल कम होता है, जिसके कारण हृदयरोग का हमला व लकवे का खतरा बढ़ जाता है। दूसरे लोग धूम्रपान करते हों उसका धुंआ सांस में जाने के कारण धूम्रपान नहीं करने वाले लोगो में भी हृदयरोग के हमले का खतरा बढ़ जाता



बी.पी. पर काबू रखें

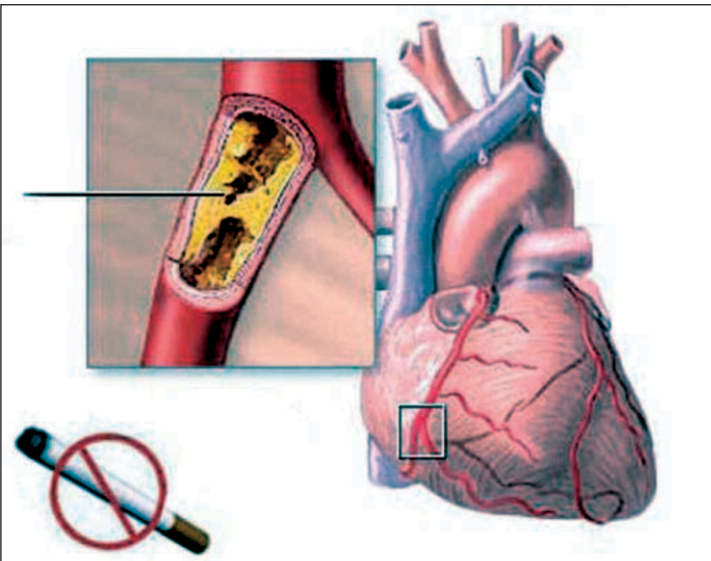


शराब नहीं के बरोबर लें



सिगरेट हर तरह से हानिकारक कम उम्र में व्यसन





बंद हो रही धमनी धूम्रपान का प्रभाव

है। कभी-कभी धूम्रपान / तम्बाकु के सेवन से हृदय अचानक बंद हो जाता है जिसके कारण मृत्यु भी हो सकती है।

कृपया याद रखें कि तम्बाकु किसी भी स्वरूप या मात्रा में हानिकारक है, फिर भले ही वो नसवार की तरह सूंघने में आए या दाँत घिसने के पेस्ट के रूप में, पान - मसाले के साथ चबाने के, या धूम्रपान करने में आए। बीड़ी, सिगरेट, चिलम या सिगार, सब कुछ हानिकारक हैं। धूम्रपान का कोई भी



कम उम्र में व्यसन

एक स्वरूप अन्य स्वरूपों की तुलना में अधिक सुरक्षित नहीं है। चबाने वाली तम्बाकु का ही एक स्वरूप, 'गुटका' भी बहुत हानिकारक चीज़ है।

एक सुनहरी सलाह देने से अपने आप को रोक नहीं पा रहा हूँ कि अगर तम्बाकु का सेवन नहीं करते हैं, तो शुरु ना करें, और अगर सेवन करते हैं तो छोड़ दें। तम्बाकु का कोई भी उत्पादन

सुरक्षित नहीं है। तम्बाकु का सेवन जबसे बंद करते हैं तब से ही हृदयरोग का हमला, और स्ट्रोक का खतरा कम होने लगेगा। समयान्तर में यह खतरा इतना कम हो जाएगा कि जैसे कभी तम्बाकु का सेवन किया ही ना हो।

शारीरिक निष्क्रियता टालें

हल्की से भारी कसरत हृदयरोग के हमले व स्ट्रोक को दूर रखने के लिए बहुत जरूरी है। कसरत से तीन वस्तुएं काबू में रहती है, कोलेस्ट्रॉल, डायबिटीज व मोटापा।

स्वस्थ लोगो को सप्ताह के अधिकतर दिनों में ३० से ६० मिनट जितनी शारीरिक कसरत करनी जरूरी है, जिससे हृदय और फेंफड़े अच्छी स्थिति में रहें। रोजाना ३ से ५ कि.मी. चलना हितावह है।

बाद में पछताने से अच्छा, यही होगा कि हृदयरोग का खतरा कम करने के लिए नियमित कसरत के लिए समय निकालें। कसरत शुरु करने के पहले अपने डॉक्टर की सलाह ले लेनी चाहिए। जिनको एक बार हृदयरोग का हमला या स्ट्रोक आ चुका है, या जिनको हाइ बी.पी. अथवा डायबिटीज हो, उनको कसरत को नित्यक्रम में शामिल करने से पहले अपने डॉक्टर की सलाह अवश्य लें।

कमर की स्थूलता व मेद को कम करें

अधिक चरबी विशेष रूप में कमर के ऊपर होने से अनेक स्वास्थ्य समस्याओं का खतरा बढ़ जाता है, जैसे उच्च रक्तचाप, रक्त



एल.डी.एल. कोलेस्ट्रॉल की मात्रा	वर्गीकरण
७० मि.ग्रा. / डी.एल. से कम	बहुत अच्छा
१०० मि.ग्रा. / डी.एल. से कम	सामान्य
१३० से १२९ मि.ग्रा. / डी.एल.	सामान्य से अधिक
१६० - १८९ मि.ग्रा. / डी.एल.	ऊंचा
१९० मि.ग्रा. / डी.एल. से अधिक	बहुत ऊंचा

कोलेस्ट्रॉल अधिक है। इसी लिये रक्त में कोलेस्ट्रॉल की मात्रा की जांच बहुत महत्वपूर्ण है, जिससे जरूरत पड़ने पर उसे कम किया जा सके। २० साल या अधिक उम्र के व्यक्तियों को हर पांच साल में कम से कम एक बार रक्त में कोलेस्ट्रॉल की जांच करवा लेनी चाहिए। जिन व्यक्तियों में हृदयरोग होने की ज्यादा संभावना है या उनके परिवार में किसीको हृदयरोग हुआ हो तो उनका रक्त पांच साल से कम समय में जांचा जाना चाहिए। अधिक कोलेस्ट्रॉल की जानकारी सिर्फ रक्त परिक्षण से ही हो सकती है।

कोलेस्ट्रॉल नापने का श्रेष्ठ रास्ता है 'लिपिड प्रोफाइल' की जांच। इस जांच के द्वारा संपूर्ण कोलेस्ट्रॉल, एच.डी.एल. (अच्छा) कोलेस्ट्रॉल, एल.डी.एल. (खराब) कोलेस्ट्रॉल और ट्राइग्लिसराइड, इन सब की मात्रा जानने को मिलती है। टेबल में बताए अनुसार उस प्रमाण में विशेषज्ञों ने इन सब कोलेस्ट्रॉल की स्वस्थता की श्रेणी निर्धारित की है। यह सबसे अंतिम प्रामाणित मूल्य हैं, पर यह अंग्रेजो व अमेरिकनों के लिए हैं। जिनको हृदयरोग की संभावना अत्यधिक है ऐसे हम भारतवासियों को इन बातों का कुछ ज्यादा ध्यान रखना चाहिए।

एल.डी.एल. (लो डेन्सिटी लिपोप्रोटीन) कोलेस्ट्रॉल याने खराब कोलेस्ट्रॉलकी मात्रा जितनी कम हो उतनी अच्छी क्योंकि यह धमनियों की दीवार में जमा होता है और वहां चरबी की परतें जमने लगती हैं। इससे हृदयरोग के हमले व स्ट्रोक की संभावना बढ़ जाती है।

एच.डी.एल. (हाइ डेन्सिटी लिपोप्रोटीन) कोलेस्ट्रॉल अच्छा कोलेस्ट्रॉल है। इसकी मात्रा अधिक होने से हृदयरोग का खतरा कम हो जाता है, क्योंकि एच.डी.एल. खराब कोलेस्ट्रॉल का निकाल करता

है। जिन लोगों में एच.डी.एल. की मात्रा ४० मि.ग्रा. प्रति डी.एल. से कम हो उन्हें हृदयरोग के हमले या स्ट्रोक का खतरा ज्यादा होता है। सौभाग्य से खाने में नियंत्रण कसरत और ट्राइग्लिसराइड में कमी करने से एच.डी.एल. की मात्रा बढ़ाई जा सकती है। खाने में मीठी चीजें कम करने से भी इसमें मदद मिलती है।

ट्राइग्लिसराइड की आदर्श मात्रा

ट्राइग्लिसराइड शरीर में चरबी का सबसे सामान्य स्वरूप है। डायबिटीज, हाई ब्लडप्रेसर से पीड़ित कई लोगों में ट्राइग्लिसराइड की मात्रा अधिक होती है। इससे डायबिटीज (रक्त में शक्कर का अधिक प्रमाण) का इलाज ट्राइग्लिसराइड की मात्रा कम करने में मददगार हो सकता है। रक्त में कोलेस्ट्रॉल की अधिक मात्रा के कारण हृदयरोग व स्ट्रोक की संभावना कम करने के लिए संतुलित आहार लेना, वजन मर्यादित रखना और नियमित कसरत बहुत जरूरी है।

एच.डी.एल. और टी.सी. (संपूर्ण कोलेस्ट्रॉल) के बीच का प्रमाण बहुत महत्वपूर्ण है। ये संलग्न टेबल के अनुसार होने चाहिए। एल.डी.एल. कोलेस्ट्रॉल कम करने की दवा लेने का अर्थ यह नहीं है कि बिनतंदरुस्त आहार भी लिया जा सके। स्वस्थ आहार लेना अत्यंत आवश्यक है। ताजे फल व सब्जी रोज लेना आवश्यक है। स्टेटीन्स, नायासीन. फाइब्रेट्स जैसी दवाएं भी ली जा सकती हैं।

एच.डी.एल. कोलेस्ट्रॉल की मात्रा	वर्गीकरण
४५ मि.ग्रा. / डी.एल. से कम	हानिकारक
६५ मि.ग्रा. / डी.एल. से अधिक	बहुत अच्छा

ट्राइग्लिसराइड की मात्रा	वर्गीकरण
१५० मि.ग्रा. / डी.एल. से कम	बहुत अच्छा
१५० - १९९ मि.ग्रा. / डी.एल.	अच्छे से थोड़ा अधिक ऊंचा
२०० - ४९९ मि.ग्रा. / डी.एल.	ऊंचा
५०० मि.ग्रा. / डी.एल. से अधिक	बहुत ऊंचा



नयी खतरनाक शक्तियां

उपरोक्त शक्तियों के अलावा भी कई शक्तियां हैं, जो हृदयरोग और स्ट्रोक के लिए खतरनाक बन सकती हैं। इसमें रक्त में होमोसिस्टीन, एल.पी. (ए) वगैरह का समावेश होता है।

क्या नहीं बदला जा सकता

जो बदला न जा सके वह नहीं बदला जा सकता है। किन्तु प्रिय पाठकों ! हिम्मत रखिए। यहां हमने जो चर्चा की उसके अनुसार कई चीजें ऐसी हैं जिनको अवश्य बदला जा सकता है। आप जो न बदल सकें उसकी चिन्ता किए बिना, जो बदला जा सकता है उसी पे ध्यान रखें। हृदयरोग या स्ट्रोक किसी भी उम्र में हो सकता है, पर बढ़ती उम्र के साथ हृदयरोग व स्ट्रोक का खतरा बढ़ता जाता है, आखिरकार बढ़ती उम्र का तो कोई इलाज नहीं है। स्त्रियों की तुलना में पुरुषों में इसका अधिक खतरा होता है, और पुरुषों को स्त्रियों की तुलना में कम उम्र में हृदयरोग का हमला आ सकता है। मेनोपोज के बाद स्त्रियों में यह खतरा बढ़ता जाता है, और पुरुषों के बराबर हो जाता है। स्त्रियों की तुलना में पुरुषों में स्ट्रोक अधिक सामान्य है, परन्तु हकीकत में पुरुषों की तुलना में स्त्रियों में स्ट्रोक के कारण मृत्युदर अधिक है। इस प्रकार पुरुषों व स्त्रियों में खतरा एक समान ही होता है।

जाति

जैसे कि पहले बताया, दुनिया के समस्त विश्व की तुलना में भारत के लोग हृदयरोग का शिकार सबसे ज्यादा होते हैं। एक अनुमान के अनुसार अंदाजन १० करोड़ भारतीय हृदय की धमनी के रोग से पीड़ित हैं। हम में अधिकतर लोग शाकाहारी होते हुए भी हम लोग तेल (सेच्युरेटेड फेटी एसिड) के रूप में अत्यधिक चरबी खाते हैं, इससे मैं पहले कही हुई बात फिर से कहूंगा ;

हृदयरोग आजकल छोटी उम्र के लोगों को भी अपना शिकार बनाने लगा है, ऐसी माना जाता है कि सन २०१५ तक भारत में होने वाली मृत्यु में से एक तिहाई मृत्यु हृदयरोग के कारण होंगी। २०२०



परिवार में सबको हृदयरोग

तक दुनियाभर के हृदयरोगियों में से आधे रोगी भारतवर्ष में होंगे, और हृदयरोग का हमला मृत्यु व विकलांगता का सबसे बड़ा कारण होगा।

‘फेमिली हिस्ट्री’

परिवार में एक या अधिक लोगों को हृदयरोग अथवा स्ट्रोक हो तो हृदयरोग की संभावना आपके लिये भी बढ़ जाती है। नजदीकी रिश्तेदार, नजदीकी पुरुष संबंधी, अर्थात दादा / नाना पिता अथवा भाई ५५ साल की उम्र से पहले ही हृदयरोग से मर गए हों, अथवा स्त्री संबंधी दादी / नानी, माँ, अथवा बहन अगर ६५ साल के पहले हृदय रोग के कारण मर गए हों तो आपके हृदयरोग को आपकी फेमिली हिस्ट्री कहा जा सकता है।

इसके अलावा हृदयरोग अथवा स्ट्रोक के पारिवारिक इतिहास वाले परिवार के अधिकतम लोगो में एक अतिरिक्त खतरनाक तत्व भी मिलता है। अगर पहले हृदयरोग का हमला या स्ट्रोक हो चुका हो तो वह दुबारा होने की संभावना बढ़ जाती है। जिस तरह हम अपनी उम्र, लिंग और जाति नहीं बदल सकते उसी प्रकार हम अपने परिवार का इतिहास नहीं बदल सकते। इसलिए अगर परिवार में इस रोग का इतिहास है तो अन्य खतरनाक तत्वों को काबू करना अधिक आवश्यक हो जाता है।

सौजन्य ‘दिल से’ - लेखक : डॉ. केयूर परीख





क्रिटिकल केर मेडीसीन (गंभीर बीमारी का ईलाज)



ECMO (अेक्स्ट्राकोर्पोरीयल मेम्ब्रेन ओक्सिजेनेटर)

- ◆ ECMO यानी कृत्रिम फेफड़े और हृदय का कार्य
- ◆ नये जीवन की आशा
- ◆ अनुभवी विशेषज्ञों की टीम 24 x 7

ECMO
गुजरात की
सर्वप्रथम और
सिर्फ एक
अस्पताल

जब डॉक्टर सारवार करता है तब
ECMO मरीज़ को आधार प्रदान करता है

डॉ. भाग्येश शाह	(मो) +91-90990 68938
डॉ. विपुल ठक्कर	(मो) +91-90990 68935
डॉ. हर्षल ठाकर	(मो) +91-99099 19963



इन्फेक्शियस डिसेज़ (चेपी रोगों का ईलाज)



- ◆ HIV/AIDS की सभी प्रकार की सारवार
- ◆ जटिल टीबी (Tuberculosis) का ईलाज
- ◆ चेपी रोगों की रोकथाम के लिये Immunization Clinic
- ◆ ट्रान्सप्लान्ट और कैंसर के मरीज़ों में चेप की सारवार

सभी रोग का
ईलाज
अंतरराष्ट्रीय
मार्गदर्शिका के
मुताबिक

डॉ. सुरभी मदान (मो) +91-98250 66661



सीम्स अस्पताल द्वारा अहमदाबाद मेडिकल एसोसिएशन और परीमल लाफींग क्लबके सहयोगसे वर्ल्ड हार्ट डे के अवसर पर हार्ट वोक का आयोजन सप्टेम्बर २८, २०१४ (रविवार) के दिन किया गया. इस हार्ट वोक के शामिल होने वाले सभी का सीम्स अस्पताल द्वारा निःशुल्क ब्लड प्रेशर और ब्लड सुगर टेस्ट किया गया था ।





सीम्स अस्पताल के विशेषज्ञ राजस्थान और एम.पी. में निम्नलिखित स्थान पर परामर्श के लिये मिलेंगे ।

डॉक्टर का नाम	दिन	समय	स्थान	अपोइन्टमेन्ट नंबर
डॉ. सत्य गुप्ता (हृदयरोग विशेषज्ञ)	तीसरे शनिवार	सुबह 9 से 12 बजे	जोधपुर	+91-9974854297
		दोपहर 2 से 7 बजे	पाली	+91-9974854297
	तीसरे रविवार	सुबह 8 से 11 बजे	सुमेरपुर	+91-9974854297
		दोपहर 12 से 1 बजे	सीरोही	+91-9974854297
		शाम 4 से 5 बजे	आबु रोड	+91-9974854297
	चौथे रविवार	सुबह 8 से 11 बजे	भीनमाल	+91-9974854297
		दोपहर 12 से 3 बजे	सांचोर	+91-9974854297
		शाम 4 से 5 बजे	धानेरा	+91-9974854297
	डॉ. कश्यप शेट (बाल हृदयरोग विशेषज्ञ)	तीसरे बुधवार	सुबह 10 से 12 बजे	भंडारी चिल्ड्रन अस्पताल 90-एल रोड, भोपालपुरा, उदयपुर ।
दोपहर 12 से 2 बजे			मेडीसेन्टर सोनोग्राफी लेब, श्रीनाथ प्लाज़ा, एम.बी. गर्वमेन्ट अस्पताल के सामने, उदयपुर ।	+91-9924612288
डॉ. धीरेन शाह डॉ. धवल नायक (हृदय की बायपासके विशेषज्ञ) डॉ. अमिर संघवी डॉ. अतित शर्मा (जोइन्ट रिप्लेसमेन्ट विशेषज्ञ) डॉ. जयंत झाला (सर्जिकल गेस्ट्रो, हीपेटोबीलीयरी और लेप्रोस्कोपी के विशेषज्ञ)	चौथे शनिवार	सुबह 10 से 1 बजे	अमर आशिष अस्पताल पोस्ट ऑफीस रोड, एम.बी. गर्वमेन्ट अस्पताल के सामने, उदयपुर ।	+91-9099537491 +91-9099066527 +91-9825108257 +91-9099066528
			वसुंधरा अस्पताल, चौपासनी हाउसिंग बोर्ड, जोधपुर ।	+91-9099537491 +91-9825108257 +91-9099066528
			रोझी फिझीयोथेरापी सेन्टर, वुडलेन्ड होटल के सामने, सुरज पोल, पाली ।	+91-9099066527
डॉ. अमिर संघवी डॉ. अतीत शर्मा (जोइन्ट रिप्लेसमेन्ट विशेषज्ञ) डॉ. पुरव पटेल (दिमाग और स्पाईन सर्जरी के विशेषज्ञ) डॉ. जयंत झाला (सर्जिकल गेस्ट्रो, हीपेटोबीलीयरी और लेप्रोस्कोपी के विशेषज्ञ)	तीसरे शनिवार	सुबह 9 से 12 बजे	वसुंधरा अस्पताल, चौपासनी हाउसिंग बोर्ड, जोधपुर ।	+91-9099537491 +91-9825108257 +91-9099066528
		दोपहर 3 से 5 बजे	रोझी फिझीयोथेरापी सेन्टर, वुडलेन्ड होटल के सामने, सुरज पोल, पाली ।	+91-9099066527
डॉ. सौरभ जयस्वाल (हृदय की बायपासके विशेषज्ञ) डॉ. चिराग टक्कर (गेस्ट्रोइन्टेस्टीनल और बेरीयाट्रीक सर्जन)	चौथे शुक्रवार	सुबह 11 से 3 बजे	शाह अस्पताल, कात्जु नगर, रतलाम ।	+91-9099066528



"Hriday Aur Dhadkan" Registered under RNI No. GUJHIN/2009/28021

Published 20th of every month

Permitted to post at PSO, Ahmedabad-380002 on the 1st to 7th of every month under

Postal Registration No. GAMC-1730/2013-2015 issued by SSP Ahmedabad valid upto 31st December, 2015

If undelivered Please Return to :

CIMS Hospital, Nr. Shukan Mall,

Off Science City Road, Sola, Ahmedabad-380060.

Ph. : +91-79-2771 2771-75 (5 lines)

Fax: +91-79-2771 2770

Mobile : +91-98250 66664, 98250 66668

“हृदय और धड़कन” का अंक प्राप्त करने के लिये : अगर आपको “हृदय और धड़कन” का अंक चाहिए तो इसका मूल्य ₹ 60 (12 अंक) है । इसको प्राप्त करने के लिये केश या चेक/डीडी सीम्स हॉस्पिटल प्रा. ली. के नाम से और आपका नाम और पुरे पते के साथ हमारी ऑफिस हृदय और धड़कन डिपार्टमेंट, सीम्स अस्पताल, शुक्न मॉल के पास, ऑफ सायन्स सिटी रोड, सोला, अहमदाबाद-380060 पर भेज दे । फोन नं. : +91-79-3010 1059/1060



केर इन्स्टिट्यूट ऑफ मेडिकल साइंसेज मल्टी-सुपर स्पेशलिटी अस्पताल



International
Centers
of Excellence
2014-2015

(American College of Cardiology)



आपका जीवन...

हमारे हाथों में



सीम्स अस्पताल : शुक्न मॉल के पास, ऑफ सायन्स सिटी रोड, सोला, अहमदाबाद-380060.

फोन : +91-79-2771 2771-75 (5 नंबर) फेक्स : +91-79-2771 2770

CIMS Hospital Pvt. Ltd. | CIN : U85110GJ2001PTC039962 | info@cims.me | www.cims.me

मुद्रक, प्रकाशक और संपादक डॉ. हेमांग बक्षी ने सीम्स अस्पताल की ओर से हरिओम प्रिन्टरी, 15/1, नागोरी एस्टेट, ई.एस.आई डिस्पेन्सरी, दुधेश्वर रोड, अहमदाबाद-380004 से मुद्रित किया और सीम्स अस्पताल, शुक्न मॉल के पास, ऑफ सायन्स सिटी रोड, सोला, अहमदाबाद-380060 से प्रकाशित किया।