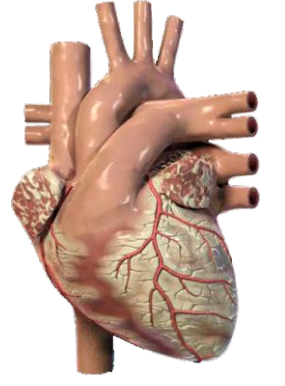


# મારું હૃદય

વર્ષ-૫, અંક-૬૦, ૧૫ ડિસેમ્બર, ૨૦૧૪

 **CIMS**<sup>®</sup>  
Care Institute of Medical Sciences



Price ₹ 5/-

## કાર્ડિયોલોજિસ્ટ

ડૉ. અજય નાઇક	+૯૧-૯૮૨૫૦ ૮૨૬૬૬
ડૉ. સત્ય ગુપ્તા	+૯૧-૯૮૨૫૦ ૪૫૭૮૦
ડૉ. વિનીત સાંખલા	+૯૧-૯૮૨૫૦ ૧૫૦૫૬
ડૉ. ગુણવંત પટેલ	+૯૧-૯૮૨૪૦ ૬૧૨૬૬
ડૉ. કેયૂર પરીખ	+૯૧-૯૮૨૫૦ ૬૬૬૬૪
ડૉ. મિલન ચગ	+૯૧-૯૮૨૪૦ ૨૨૧૦૭
ડૉ. ઉર્મિલ શાહ	+૯૧-૯૮૨૫૦ ૬૬૬૩૯
ડૉ. હેમાંગ બક્ષી	+૯૧-૯૮૨૫૦ ૩૦૧૧૧
ડૉ. અનિશ ચંદ્રાણા	+૯૧-૯૮૨૫૦ ૯૬૯૨૨

## કાર્ડિયોલોજીક સર્જન

ડૉ. ધવલ નાયક	+૯૧-૯૦૯૯૧ ૧૧૧૩૩
ડૉ. ધીરેન શાહ	+૯૧-૯૮૨૫૫ ૭૫૯૩૩

## પીડિયાટ્રીક અને સ્ટ્રક્ચરલ હાર્ટ સર્જન

ડૉ. શૌનક શાહ	+૯૧-૯૮૨૫૦ ૪૪૫૦૨
--------------	-----------------

## કાર્ડિયોવાસ્ક્યુલર, થોરાસીક અને

## થોરાકોસ્કોપીક સર્જન

ડૉ. પ્રણવ મોદી	+૯૧-૯૮૨૪૦ ૮૪૭૦૦
----------------	-----------------

## કાર્ડિયોલોજીક એન્થેસ્ટીસ્ટ

ડૉ. હિરેન ધોળકિયા	+૯૧-૯૫૮૬૩ ૭૫૮૧૮
ડૉ. ચિંતન શેઠ	+૯૧-૯૧૭૩૨ ૦૪૪૫૪
ડૉ. નિરેન ભાવસાર	+૯૧-૯૮૭૯૫ ૭૧૯૧૭

## પીડિયાટ્રીક કાર્ડિયોલોજિસ્ટ

ડૉ. કશ્યપ શેઠ	+૯૧-૯૮૨૪૬ ૧૨૨૮૮
ડૉ. મિલન ચગ	+૯૧-૯૮૨૪૦ ૨૨૧૦૭

## નીઓનેટોલોજિસ્ટ અને

## પીડિયાટ્રીક હાઇપેન્સીવીસ્ટ

ડૉ. અમિત ચિતલીયા	+૯૧-૯૦૯૯૯ ૮૭૪૦૦
------------------	-----------------

## કાર્ડિયોલોજીક ઇલેક્ટ્રોફિઝિયોલોજિસ્ટ

ડૉ. અજય નાઇક	+૯૧-૯૮૨૫૦ ૮૨૬૬૬
ડૉ. વિનીત સાંખલા	+૯૧-૯૮૨૫૦ ૧૫૦૫૬

## સારી તબીયત માટે કસરત

### મહત્વ

અમેરિકાની હૃદય સંબંધી મોટામાં મોટી સંસ્થા 'અમેરિકન હાર્ટ એસોસિએશન'ની મોજણી પ્રમાણે શારીરિક પ્રવૃત્તિનો અભાવ એટલે કે બેઠાડુ જીવન એ હૃદયરોગ થવા માટેનું એક મુખ્ય કારણ છે.

આ સિવાય બેઠાડુ જીવનથી થતા બીજા ગેરફાયદામાં મેદસ્વીપણું, ડાયાબિટીસ, બ્લડપ્રેશર, લોહીમાંની ચરબી વધવી વગેરે ઉમેરી શકાય.



### ફાયદા

- ચાલવાથી શરીરની કેલરી બળે છે, જે તમને વજન ઉતારવામાં અને વજનને એકસરખું જાળવી રાખવામાં મદદ કરે છે.
- હૃદયની કાર્યક્ષમતા વધે છે. જેથી હૃદય ઓછા ધબકારામાં વધારે લોહી પમ્પ કરી શકે છે. આનાથી હૃદયની પોતાની લોહીની જરૂરિયાત ઘટે છે.
- સ્નાયુની ઓક્સિજનને વધારે કાર્યક્ષમતાથી વાપરી શકવાની શક્તિ વધે છે. જેથી હૃદયને પ્રમાણમાં ઓછું લોહી પમ્પ કરવું પડે છે.
- લોહીનું દબાણ ઘટાડે છે. જેથી

લોહીના દબાણની દવાનું પ્રમાણ ઓછું કરી શકાય છે.

- લોહીમાંની ખરાબ ચરબી ઘટે છે અને સારી ચરબી (HDL) વધે છે.
- લોહીમાંની સાકર ઘટે છે જેથી ડાયાબિટીસની દવાનું પ્રમાણ ઘટાડી શકાય છે.
- ઉંમરથી થતી હાડકાની નબળાઈઓ ઘટે છે.
- સ્તન અને આંતરડાના કેન્સરથી બચી શકાય છે.
- શરીર સ્ફૂર્તિમય રહે છે તેથી ડિપ્રેશન કે માનસિક તાણની બીમારીમાંથી બચી શકાય છે.



## કેટલી અને કેવી રીતે

ચાલવાની કસરત એ આખી દુનિયામાં 'સાબિત થયેલી' સારામાં સારી કસરત છે. તમે ૫, ૧૦ કે ૧૫ મિનિટ ચાલવાથી શરૂઆત કરી શકો. દરેક અઠવાડિયે ૫ મિનિટ વધારતા જવી, જ્યાં સુધી તમે દિવસમાં ૩૦થી ૪૦ મિનિટ સુધી ચાલવા લાગો ત્યાં સુધી આ કમ ચાલુ રાખો. અઠવાડિયામાં ૫ થી ૭ વખત ચાલો. એકલા ચાલવા કરતાં ગ્રૂપમાં,



તમારા જીવનસાથી કે બાળકો સાથે ચાલવાનો નિત્યક્રમ બનાવો. જો તમે ચાલી ન શકતા હો તો તમારા ડૉક્ટર/સ્વાસ્થ્ય સલાહકારને અલગ પ્રકારની કસરત માટે પૂછપરછ કરો.

## ચાવીરૂપ મુદ્દાઓ

- શારીરિક પ્રવૃત્તિની માત્રા અને હૃદયરોગ વચ્ચે ઊલટપુલટ સંબંધ છે.
- તમે જેટલી વધારે કસરત કરો એટલો હૃદયરોગનો હુમલો તમને ઓછો થવાની શક્યતા.
- કસરત કરવાથી લોહીમાં ચરબીનાં સ્તરો જેમાં વધે છે. એચડીએલ અને ઘટે છે. એલડીએલ (LDL) અને ટ્રીગ્લિસેરીડેસ (TG).
- જીવનશૈલીમાં ફેરફારો જેમાં કસરત અને વજનમાં ઘટાડો તો ડાયાબિટીસ અને વધુ બ્લડપ્રેશર થવાની પ્રક્રિયા ઘટાડે છે.
- ટેવોમાં ફેરફાર કરવાની સલાહ અને શિક્ષણનું પરિણામ સુધારેલી શારીરિક પ્રવૃત્તિમાં નીપજે છે.

### શારીરિક પ્રવૃત્તિ અંગે ભલામણો

#### ૧૮થી ૭૫ વર્ષના તંદુરસ્ત વયસ્કો માટે

- (૧) સારું સ્વાસ્થ્ય જાળવી રાખવા અને તેને આગળ ધપાવવા ૧૮થી ૭૫ વર્ષની વચ્ચેના વયસ્ક લોકોએ શારીરિક રીતે સક્રિય (ચપળ) જીવનશૈલી જાળવી રાખવી જોઈએ.
- (૨) તેઓએ દર અઠવાડિયે પાંચ દિવસ ઓછામાં ઓછી ૩૦ મિનિટ સુધી મધ્યમ કક્ષાની સહન થાય તેવી શારીરિક પ્રવૃત્તિ કરવી જોઈએ અથવા દર અઠવાડિયે ત્રણ દિવસ ઓછામાં ઓછી ૨૦ મિનિટ સુધી ઉત્સાહથી ભરપૂર શારીરિક પ્રવૃત્તિ કરવી જોઈએ.
- (૩) મધ્યમ કક્ષાની કે ઉત્સાહથી ભરપૂર બંનેના સંયોજનમાં આ ભલામણો ધ્યાનમાં રાખવી જોઈએ. દા.ત. વ્યક્તિ અઠવાડિયામાં બે દિવસ ૩૦ મિનિટ સુધી ઝડપથી ચાલે અને પછી બીજા બે દિવસોએ ૨૦ મિનિટ સુધી હળવું દોડે કરે તે હિતાવહ છે.

- (૪) સાધારણ અને ઝડપી બન્ને પ્રવૃત્તિઓ ઉપરાંત હળવા પ્રમાણની પ્રવૃત્તિઓ રોજિંદા જીવનમાં વારંવાર કરતા રહેવું જોઈએ (દા.ત. પોતાના કામ જાતે કરવા, વાસણ સાફ કરી દેવા, નાના ઓજારોથી ટેબલ ઉપર કામ કરવું) અથવા ટૂંકાગાળાની પ્રવૃત્તિઓ કરવી જેવી કે કચરો બહાર ફેંકી આવવો, સ્ટોરમાં કે ઓફિસે ચાલતા જવું !!
- (૫) સાધારણ કક્ષાની (એરોબિક) પ્રવૃત્તિ જે સામાન્ય રીતે ઝડપી ચાલમાં આવી જાય છે તે હૃદયના ધબકારાઓને વધારી દે છે. માટે તે ૩૦ મિનિટની પ્રવૃત્તિના ૧૦-૧૦ મિનિટના ભાગ પાડી દેવા હિતાવહ છે.
- (૬) સખત-ઝડપી કક્ષાની પ્રવૃત્તિનો દાખલો આપવાનો હોય તો તે દોડવું છે જેના લીધે શ્વાસો-શ્વાસ ઝડપી બને છે અને હૃદયના ધબકારાઓમાં ખાસ્સો વધારો થાય છે.
- (૭) આ ઉપરાંત ઓછામાં ઓછું દર અઠવાડિયે બે વખત શરીરના મુખ્ય સ્નાયુઓને કસરત આપવી જોઈએ. જેના લીધે આ સ્નાયુઓ બરાબર રહે અથવા તો તેની શક્તિ અને સહનશીલતામાં વધારો થાય.
- (૮) તંદુરસ્તી અને શારીરિક પ્રવૃત્તિઓને એકબીજા સાથે સારો સંબંધ છે, માટે જે લોકો પોતાની અંગત ચૂસ્તી સુધારવા માંગતા હોય અને કોઈ જૂના રોગો અને અશક્તિઓનું જોખમ ઘટાડવા માંગતા હોય અથવા બિનઆરોગ્યપ્રદ મેદ વધતો રોકવા માંગતા હોય તેઓને અહીં જણાવેલ શારીરિક પ્રવૃત્તિઓ થોડી વધારે કરવાથી જરૂર ફાયદો થશે !!!



## ખોરાકમાં મીઠું

### મીઠું શા માટે જરૂરી છે?

મીઠું (સોડિયમ ક્લોરાઇડ, NaCl) અને પોટેશિયમ, તમારા શરીરમાં કોષોના સામાન્ય કાર્ય અને પ્રવાહીના યોગ્ય સમતોલન માટે જરૂરી છે. મીઠું તમારા શરીરને નવાં પ્રવાહી લેવામાં અને મૂત્ર દ્વારા ખરાબ પ્રવાહીનો નિકાલ કરવામાં મદદ કરે છે. સાથે મીઠું બ્લડપ્રેશર જાળવવા, ડિહાઇડ્રેશન રોકવા અને કિડનીને સ્વસ્થ રાખવા આવશ્યક છે. શરીરમાં મીઠાની માત્રા ખૂબ જ ઓછી હોય તો મગજ, હૃદય અને સ્નાયુના કોષો યોગ્ય કાર્ય કરી શકતા નથી.



શરીરમાં મીઠાની યોગ્ય માત્રા હોવી આવશ્યક છે. વધુ પડતું મીઠું આરોગ્ય સમસ્યાઓ લાવી શકે. વધારે પડતું મીઠું શરીરમાં તેમજ હાથ-પગમાં સોજો ઉત્પન્ન કરી શકે.

વધુ પડતું મીઠું લેવાથી થતી ગંભીર બીમારી છે હાઇ બ્લડપ્રેશર. હાઇ બ્લડપ્રેશરથી હૃદયરોગનો હુમલો (હાર્ટ એટેક) થવાની શક્યતા વધે છે. યુ.એસ.એ.માં હાઇ બ્લડપ્રેશર ધરાવતા આશરે ત્રીજા ભાગના લોકો મીઠા પ્રત્યે 'સંવેદનશીલ' છે. એટલે જો તેઓ વધુ પડતું મીઠું ખાય તો તેમનું બ્લડપ્રેશર વધે છે.

### માત્રા કેટલી હોવી જોઈએ?

તમારે દરરોજ ૪ ગ્રામથી વધારે મીઠું (આશરે એક આખી ચમચી) અથવા ૨.૪ ગ્રામથી વધારે સોડિયમ ન લેવું જોઈએ. પણ સામાન્ય રીતે



પુખ્ત વયના લોકો રોજ ૧૦-૧૨ ગ્રામ મીઠું અથવા ૭-૮ ગ્રામ સોડિયમ લેતા હોય છે!!

### મારા આહારમાં મીઠું કેવી રીતે ઘટાડી શકાય?

આહારમાં મીઠું ઓછું કરવા તમે આવાં કેટલાંક પગલાં લઈ શકો.

- જમતી વખતે આહારમાં મીઠું ન ઉમેરો. લોકો જેટલું સોડિયમ ખાય છે તેમાંથી ત્રીજાથી અડધા ભાગનું સોડિયમ જમતી તથા રાંધતી વખતે ઉમેરાય છે.
- મીઠાને બદલે તમે બીજા મસાલા તથા સોડિયમરહિત વસ્તુઓ વાપરી શકો.
- ખાતી તથા રાંધતી વખતે ખૂબ જ ઓછું અથવા નહિવત્ મીઠું લો. મીઠા સિવાય બીજા મસાલા વાપરો.
- નાસ્તામાં સોડિયમની માત્રા તપાસો. સવિશેષ 'ખારા' ગણાતા નાસ્તાઓમાં તેમજ દેખીતી રીતે ખારાં નહીં લાગતા નાસ્તાઓમાં પણ. ટીનમાં સીલ કરેલા તથા પાઉચ-પેકિંગમાં મળતા તૈયાર ખોરાક જેવા કે સૂપ, બટાકાની અથવા બીજી વેફર્સ, ચેવડો, ચીપ્સ વગેરે પરના લેબલો વાંચો જેથી એમાં કેટલા પ્રમાણમાં મીઠું છે તે જાણી શકાય. આવા ઘણા સૂપ, થીજવેલા (frozen) કરેલા તૈયાર નાસ્તાઓ, સૉસ, અથાણાં અને કેચપમાં સોડિયમની



ઠંડીનો સમય, બહાર બરફની ચાદર, વહેલી સવારના ચાર વાગ્યાનો સમય. ગાઢ નિદ્રામાં ગરમ ઓઢવાનું લઈને સૂતો હતો. ઘરના ફોનની ઘંટડી વાગી.

'તમે ઘરે વિજિટે આવવાની કેટલી ફી લેશો?' કોઈક અજાણી વ્યક્તિએ પૂછ્યું.

'હે ભગવાન, આ પૂછવા તમે કેવા સમયે ફોન કરો છો?' મેં ગુસ્સે થઈને કહ્યું. 'આ સમયે તમારા ઘરે આવવાના ૫૦૦ રૂપિયા લઈશ.'

'અને તમારી ઓફિસે મળવાની ફી કેટલી?' ફોન પર વ્યક્તિએ પૂછ્યું.

'૧૦૦ રૂપિયા.'

'સારું ડૉક્ટર,' ફોન પર વ્યક્તિએ જણાવ્યું, 'હું તમને તમારી ઓફિસમાં પંદર મિનિટમાં મળું છું. તુરંત ઘરેથી નીકળજો.'



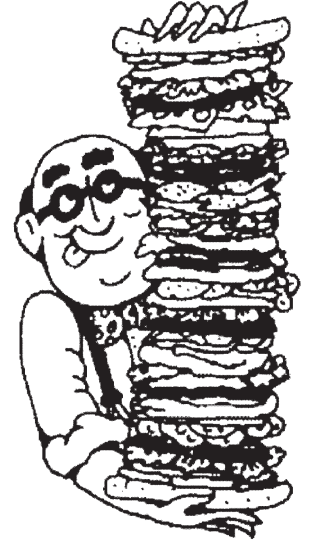
માત્રા ઊંચી હોય છે. ખારી સીંગમાં અને પાપડમાં મીઠું વધારે હોય છે.

- આહાર સાથે વધુ પડતાં અથાણાં, પાપડ અને સોસ ના વાપરો.



મીઠું : સફેદ ઝેર

આહાર લેતા થશો એટલે તમારી જીભ મીઠાવાળા આહાર પ્રત્યે વધુ સંવેદનશીલ બનશે. ધીરે ધીરે તમને તમારા ખોરાકમાં મીઠાની ઓછપ નહીં વરતાય. જીભની સંવેદનામાં આવો ફેરફાર મોટાભાગના લોકો ત્રીસેક દિવસમાં અનુભવતા હોય છે.



મીઠા ઉપર કાબૂ રાખવો પડે

મીઠા સિવાય પણ જાતજાતના મસાલા જરૂર પ્રમાણે નાંખીને ખોરાકને વધુ સ્વાદિષ્ટ અને રસપ્રદ બનાવી શકાય. જો કે ચાટ મસાલા, ફૂટ મસાલા, સંચળ જેવા નમકીન વ્યંજનો શક્ય હોય ત્યાં સુધી ટાળવા.

જો તમે દવા લેતા હો અથવા તમારી કોઈ દાક્તરી તપાસ ચાલુ હોય, તો મીઠું ઓછું કરતા પહેલા તમારા ડૉક્ટરની સલાહ લો.

## સામાન્ય આહારમાં રહેલી સોડિયમની માત્રા

ખોરાક	સોડિયમની માત્રા
સફરજન	૧.૫ મિ.લી. ગ્રામ (ઓછું)
કેળું	૧ મિ.લી. ગ્રામ (ઓછું)
ગાજર ૨ નંગ	૫૦ મિ.લી. ગ્રામ (ઓછું)
ચીઝ ૧૨૫ ગ્રામ	૭૦૦ મિ.લી. ગ્રામ (વધુ)
અથાણું (સામાન્ય)	૮૦૦ મિ.લી. ગ્રામ (વધુ)
બટર/માર્ગારીન ૧ ચમચી	૧૨૦ મિ.લી. ગ્રામ
દૂધ (૨ ટકા ચરબી)	૧૨૦ મિ.લી. ગ્રામ
મીઠું ૧ ચમચી	૨૦૦૦ મિ.લી. ગ્રામ

સોડિયમની માત્રા ઘટાડવી એ આહારમાં કરવા લાયક સૌથી સહેલો ફેરફાર છે. એક વખત જો તમે ઓછા સોડિયમવાળો

## સૌજન્ય

‘હૃદયની વાત દિલથી’ - લેખક : ડૉ. કેયૂર પરીખ



સીમ્સ હોસ્પિટલ, અમદાવાદને ઓલ ઇન્ડિયા ઇકોનોમી સર્વે એવોર્ડ કાઉન્સિલ દ્વારા (QGA – Certificate of Quality Assurance) The Most Trusted Multi-super Speciality Hospital Brand Of The Year થી સન્માનિત કરવામાં આવી છે.





## ક્રિટિકલ કેર મેડીસીન (ગંભીર બીમારીની સારવાર)



### ECMO (એક્સ્ટ્રાકોર્પોરીયલ મેમ્બ્રેન ઓક્સિજનેટર)

- ◆ ECMO એટલે કુત્રિમ ફેફસા અને હૃદયનું કાર્ય
- ◆ નવા જીવનની આશા
- ◆ અનુભવી નિષ્ણાતોની ટીમ  
૨૪ x ૭

**ECMO**  
ગુજરાતની  
સર્વપ્રથમ અને  
એકમાત્ર હોસ્પિટલ

જ્યારે ડોક્ટર સારવાર કરે છે ત્યારે **ECMO** દર્દીને આધાર આપે છે

ડૉ. ભાગ્યેશ શાહ	(મો) +૯૧-૯૦૯૯૦ ૬૮૯૩૮
ડૉ. વિપુલ ઠક્કર	(મો) +૯૧-૯૦૯૯૦ ૬૮૯૩૫
ડૉ. હર્ષલ ઠાકર	(મો) +૯૧-૯૯૦૯૯ ૧૯૯૬૩



## ઇન્ફેક્શીયસ ડિસીઝ (ચેપી રોગોની સારવાર)



- ◆ HIV/AIDS નીદરેક પ્રકારની સારવાર
- ◆ જટીલ ટીબી (Tuberculosis) ની સારવાર
- ◆ ચેપી રોગ અટકાવવા માટે  
Immunization Clinic
- ◆ ટ્રાન્સપ્લાન્ટ અને કેન્સરના દર્દીઓમાં ચેપની સારવાર

**દરેક રોગની  
સારવાર  
આંતરરાષ્ટ્રીય  
માર્ગદર્શિકા પ્રમાણે**

ડૉ. સુરભી મદાન (મો) +૯૧-૯૮૨૫૦ ૬૬૬૬૧



**CIMS**

અમને જાહેરાત કરતા ગર્વ અનુભવ થાય છે કે સીમ્સ હોસ્પિટલને ધ ટાઇમ્સ ઓફ ઇન્ડિયા હેલ્થકેર અચિવર્સ એવોર્ડ ૨૦૧૪, દિલ્હી ખાતે ૨ એવોર્ડ પ્રાપ્ત થયા છે (એક જ હોસ્પિટલ જેને આ સિધ્ધિ હાંસલ કરી છે)



1. Best Trendsetter Award in Customer Service Excellence (pan-india)
2. Best Multispeciality Hospital in Ahmedabad.

અમે સીમ્સ ટીમ અને અમારા પર વિશ્વાસ રાખનારા અમારા દર્દીનો આ માટે ખુબ આભાર માનીએ છીએ.



સીમ્સ હોસ્પિટલના સીઓઓ – ડૉ. અશ્વની બંસલ  
સીમ્સ હોસ્પિટલના ક્લિનિકલ કેર હેડ – ડૉ. હાર્દિક શાહ

## સીમ્સ હોસ્પિટલના નિષ્ણાંત ડોક્ટરો નીચે મુજબના દિવસોમાં ગુજરાતના વિવિધ શહેરોમાં પોતાની સેવાઓ આપે છે



### ગાંધીધામ

ડૉ. કશ્યપ શેઠ – બાળ હૃદયરોગના વિશેષજ્ઞ  
સ્થળ : કિલોલ ચિલ્ડ્રન હોસ્પિટલ,  
સવારે ૯ થી ૧૨ કલાક (પહેલો શનિવાર )  
એપોઇન્ટમેન્ટ માટે સંપર્ક :  
+૯૧-૯૯૨૪૬ ૧૨૨૮૮

ડૉ. વિનીત સાંખલા - હૃદયરોગના વિશેષજ્ઞ  
સ્થળ : સહ્યાદ્રી હોસ્પિટલ,  
બપોરે ૧ થી ૪ કલાક (બીજો રવિવાર)  
સ્થળ : જૈન સેવા સમિતી હોસ્પિટલ,  
સવારે ૧૧ થી ૧ કલાક (બીજો રવિવાર)  
એપોઇન્ટમેન્ટ માટે સંપર્ક :  
+૯૧-૯૯૨૫૦ ૧૫૦૫૬

### ભુજ

ડૉ. કશ્યપ શેઠ – બાળ હૃદયરોગના વિશેષજ્ઞ  
સ્થળ : MMPJ લેઉઆ પટેલ હોસ્પિટલ,  
બપોરે ૨ થી ૭ કલાક (પહેલો શનિવાર )  
એપોઇન્ટમેન્ટ માટે સંપર્ક : +૯૧-૯૯૨૪૬ ૧૨૨૮૮

ડૉ. પુરવ પટેલ - મગજ અને સ્પાઈન સર્જરીના નિષ્ણાંત  
સ્થળ : MMPJ લેઉઆ પટેલ હોસ્પિટલ,  
સવારે ૯ થી ૧૨ કલાક (પહેલો શનિવાર )  
એપોઇન્ટમેન્ટ માટે સંપર્ક : +૯૧-૯૯૦૯૯ ૮૯૪૨૮

ડૉ. વિપુલ ઠક્કર – કન્સલ્ટન્ટ કિટીકલ કેર મેડિસીન  
સ્થળ : વાયેબલ મલ્ટી સ્પેશ્યાલીટી હોસ્પિટલ,  
સવારે ૧૧ થી ૨ (પહેલો શુક્રવાર )  
એપોઇન્ટમેન્ટ માટે સંપર્ક : +૯૧-૯૦૯૯૦ ૬૮૯૩૫

ડૉ. ચિરાગ ઠક્કર - જી આઈ, લેપ્રોસ્કોપીક અને  
ઓબેસીટી સર્જન  
સ્થળ : MMPJ લેઉઆ પટેલ હોસ્પિટલ,  
સવારે ૯ થી ૧૧ કલાક (પહેલો શનિવાર )  
એપોઇન્ટમેન્ટ માટે સંપર્ક : +૯૧-૯૪૬૯૩ ૨૭૬૩૪

ડૉ. હેમાંગ અંબાણી - જોઈન્ટ રિપ્લેસમેન્ટ સર્જન  
ડૉ. ચિરાગ પટેલ - જોઈન્ટ રિપ્લેસમેન્ટ સર્જન  
સ્થળ : પટેલ હોસ્પિટલ, સ્ટેશન રોડ,  
સવારે ૧૦ થી ૨ કલાક (પહેલો શનિવાર )  
એપોઇન્ટમેન્ટ માટે સંપર્ક : +૯૧-૯૦૯૯૫ ૩૭૪૯૧

### રાજકોટ

ડૉ. ધીરેન શાહ - હૃદયની સર્જરી (બાયપાસ)ના નિષ્ણાંત  
સ્થળ: શ્રી ગીરિરાજ હોસ્પિટલ, બપોરે ૩ થી ૫ (બીજો શનિવાર)  
એપોઇન્ટમેન્ટ માટે સંપર્ક : +૯૧-૯૯૨૫૫ ૭૫૯૩૩

### અમદાવાદ

ડૉ. ઉર્મિલ શાહ - હૃદયરોગના વિશેષજ્ઞ  
સ્થળ: કચ્છી ભવન, પાલડી, ૧૧ થી ૧૨ (ત્રીજા ગુરુવારે)  
એપોઇન્ટમેન્ટ માટે સંપર્ક : +૯૧-૯૯૨૫૦ ૬૬૯૩૯

### પાટણ

ડૉ. ઉર્મિલ શાહ - હૃદયરોગના વિશેષજ્ઞ  
સ્થળ: જનતા હોસ્પિટલ, સમય : સવારે ૧૦ થી ૧૨  
(પહેલો અને ત્રીજો શનિવાર)  
એપોઇન્ટમેન્ટ માટે સંપર્ક : +૯૧-૯૯૨૫૦ ૬૬૯૩૯

ડૉ. ચિરાગ પટેલ - જોઈન્ટ રીપ્લેસમેન્ટ વિશેષજ્ઞ  
સ્થળ: સામવેદ મલ્ટી સ્પેશ્યાલીટી હોસ્પિટલ,  
સમય : સવારે ૧૦ થી ૧ (પહેલો બુધવાર)  
એપોઇન્ટમેન્ટ માટે સંપર્ક : +૯૧-૯૦૯૯૫ ૩૭૪૯૧

### ડીસા

ડૉ. ઉર્મિલ શાહ - હૃદયરોગના વિશેષજ્ઞ  
સ્થળ: પુજા એક્સ-રે ક્લિનિક, બપોરે ૨ થી ૪ કલાક  
(પહેલો અને ત્રીજો શનિવાર)  
એપોઇન્ટમેન્ટ માટે સંપર્ક : +૯૧-૯૯૨૫૦ ૬૬૯૩૯



## કલોલ

ડૉ. ઉર્મિલ શાહ - હૃદયરોગના વિશેષજ્ઞ

સ્થળ: રાજેશ હોસ્પિટલ, અપોરે ૧ કલાકથી (દર મંગળવારે)

એપોઇન્ટમેન્ટ માટે સંપર્ક : +૯૧-૯૮૨૫૦ ૬૬૯૩૯

ડૉ અતીત શર્મા - જોઇન્ટ રિપ્લેસમેન્ટ સર્જન

સ્થળ: શ્રદ્ધા હોસ્પિટલ, સવારે ૧૧ થી ૧૨ (દર બુધવારે)

એપોઇન્ટમેન્ટ માટે સંપર્ક : +૯૧-૯૮૨૪૦ ૬૧૭૬૬

## સુરેન્દ્રનગર

ડૉ. વિનીત સાંખલા - હૃદયરોગના વિશેષજ્ઞ

સ્થળ: મેડિકો હોસ્પિટલ, અપોરે ૨થી ૪ કલાક (પહેલા શુક્રવારે )

સી.યુ. શાહ મેડિકલ કોલેજ, અપોરે ૧૨ થી ૪ કલાક (ત્રીજા શનિવારે )

એપોઇન્ટમેન્ટ માટે સંપર્ક : +૯૧-૯૮૨૫૦ ૧૫૦૫૬

## સુરત

ડૉ. ધવલ નાયક - હૃદયની સર્જરી (બાયપાસ)ના નિષ્ણાંત

સ્થળ: ૩૦૨, તક્ષશિલા એપાર્ટમેન્ટ, મજુરા ગેટ,

સવારે ૧૦ થી ૨ કલાક (પહેલો શનિવાર )

એપોઇન્ટમેન્ટ માટે સંપર્ક : +૯૧-૯૦૯૯૧ ૧૧૧૩૩

## મોડાસા

ડૉ. જયંત કે. ઝાલા - કન્સલ્ટન્ટ સર્જન,

સર્જકલ ગેસ્ટ્રોએન્ટ્રોલોજી, હીપેટોબીલીયરી અને લેપ્રોસ્કોપી

સ્થળ: સિદ્ધિવિનાયક હોસ્પિટલ, અપોરે ૧ થી ૪ કલાક

(બીજો અને ચોથો શુક્રવાર)

એપોઇન્ટમેન્ટ માટે સંપર્ક : +૯૧-૯૭૧૨૯ ૯૭૦૯૬

## વિસનગર

ડૉ. જયંત કે. ઝાલા - કન્સલ્ટન્ટ સર્જન,

સર્જકલ ગેસ્ટ્રોએન્ટ્રોલોજી, હીપેટોબીલીયરી અને લેપ્રોસ્કોપી

સ્થળ: મીમ્સ હોસ્પિટલ, સવારે ૧૧ થી ૧ કલાક

(બીજો અને ચોથો બુધવાર )

એપોઇન્ટમેન્ટ માટે સંપર્ક : +૯૧-૯૭૧૨૯ ૯૭૦૯૬

## ખેરાલુ

ડૉ. જયંત કે. ઝાલા - કન્સલ્ટન્ટ સર્જન,

સર્જકલ ગેસ્ટ્રોએન્ટ્રોલોજી, હીપેટોબીલીયરી અને લેપ્રોસ્કોપી

સ્થળ: અલ્કા હોસ્પિટલ, અપારે ૧ થી ૪ કલાક

(બીજો અને ચોથો બુધવાર )

એપોઇન્ટમેન્ટ માટે સંપર્ક : +૯૧-૯૭૧૨૯ ૯૭૦૯૬

## મહેસાણા

ડૉ. કશ્યપ શેઠ - બાળ હૃદયરોગના વિશેષજ્ઞ

સ્થળ: લાયન્સ હોસ્પિટલ, સવારે ૧૦ થી ૩ (બીજો શનિવાર)

એપોઇન્ટમેન્ટ માટે સંપર્ક : +૯૧- ૯૯૨૪૬ ૧૨૨૮૮

## હિંમતનગર

ડૉ. જયંત કે. ઝાલા - કન્સલ્ટન્ટ સર્જન, સર્જકલ ગેસ્ટ્રોએન્ટ્રોલોજી,  
હીપેટોબીલીયરી અને લેપ્રોસ્કોપી

સ્થળ: મેડિસ્ટાર હોસ્પિટલ, સવારે ૧૧ થી ૧ (બીજો અને ચોથો શુક્રવાર)

એપોઇન્ટમેન્ટ માટે સંપર્ક : +૯૧-૯૭૧૨૯ ૯૭૦૯૬

ડૉ. ભાગ્યેશ શાહ -કન્સલ્ટન્ટ-કિટીકલ કેર અને પલ્મોનરી મેડિસીન

સ્થળ: મેડિસ્ટાર હોસ્પિટલ, અપોરે ૨ થી ૪ કલાક (દર સોમવારે )

એપોઇન્ટમેન્ટ માટે સંપર્ક : +૯૧- ૯૦૯૯૦ ૬૮૯૩૯

## માંડવી

ડૉ. વિપુલ ઠક્કર - કન્સલ્ટન્ટ કિટીકલ કેર મેડિસીન

સ્થળ: હર્ષ મેડિકલ સેન્ટર, સવારે ૯ થી ૧૦ (પહેલો શુક્રવાર)

એપોઇન્ટમેન્ટ માટે સંપર્ક : +૯૧-૯૦૯૯૦ ૬૮૯૩૫

## ભાવનગર

ડૉ. કશ્યપ શેઠ - બાળ હૃદયરોગના વિશેષજ્ઞ

સ્થળ: આનંદ વાટીકા હોસ્પિટલ, સવારે ૧૧ થી ૩ (ત્રીજો શનિવાર)

એપોઇન્ટમેન્ટ માટે સંપર્ક : +૯૧- ૯૯૨૪૬ ૧૨૨૮૮

ડૉ. પુરવ પટેલ - મગજ અને સ્પાઈન સર્જરીના નિષ્ણાંત

સ્થળ: સુચક હોસ્પિટલ, સવારે ૯ થી ૧૨ (બીજો અને ચોથો બુધવાર)

એપોઇન્ટમેન્ટ માટે સંપર્ક : +૯૧-૯૯૦૯૯ ૮૯૪૨૮

ડૉ હેમાંગ અંબાણી - જોઇન્ટ રિપ્લેસમેન્ટ સર્જન

સ્થળ : મેરૂ નર્સીંગ હોમ, વિદ્યાનગર રોડ

સવારે ૧૦ થી ૧ કલાક (બીજો રવિવાર)

એપોઇન્ટમેન્ટ માટે સંપર્ક : +૯૧-૯૦૯૯૫ ૩૭૪૯૧

## આણંદ

ડૉ. ચિરાગ ઠક્કર - જી આઈ, લેપ્રોસ્કોપીક અને ઓબેસીટી સર્જન

સ્થળ: સ્પાઈનસેટીક્સ હોસ્પિટલ, સવારે ૧૧ થી ૧ (દર ગુરુવારે)

એપોઇન્ટમેન્ટ માટે સંપર્ક : +૯૧-૮૪૬૯૩ ૨૭૬૩૪

## નડિયાદ

ડૉ. ચિરાગ ઠક્કર - જી આઈ, લેપ્રોસ્કોપીક અને ઓબેસીટી સર્જન

સ્થળ: અમી હોસ્પિટલ, સવારે ૯ થી ૧૧ કલાક (દર ગુરુવારે)

એપોઇન્ટમેન્ટ માટે સંપર્ક : +૯૧-૮૪૬૯૩ ૨૭૬૩૪



"Maru Hriday" Registered under RNI No. GUJGUJ/2009/28044

Published 15<sup>th</sup> of every month

Permitted to post at PSO, Ahmedabad-380002 on the 22<sup>nd</sup> to 27<sup>th</sup> of every month under Postal Registration No. GAMC-1731/2013-2015 issued by SSP Ahmedabad valid upto 31<sup>st</sup> December, 2015 Licence to Post Without Prepayment No. CPMG/GJ/101/2014 valid upto 31<sup>st</sup> 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

‘મારું હૃદય’ નો અંક મેળવવા અંગે : જો તમારે ‘મારું હૃદય’ નો અંક જોઈતો હોય તો તેની કિંમત ₹ ૬૦ (૧૨ અંક) છે. તેને મેળવવા માટે કેશ અથવા ચેક/ડીડી ‘સીમ્સ હોસ્પિટલ પ્રા. લી.’ ના નામનો તમારા નામ અને તમારા પુરતા એડ્રેસની વિગત સાથે અમારી ઓફિસ, “મારું હૃદય” ડિપાર્ટમેન્ટ, સીમ્સ હોસ્પિટલ, શુકન મોલ નજીક, ઓફ સાયન્સ સીટી રોડ, સોલા, અમદાવાદ-૩૮૦૦૬૦ પર મોકલી આપશો. ફોન નં. : +૯૧-૭૯-૩૦૧૦ ૧૦૫૯/૧૦૬૦

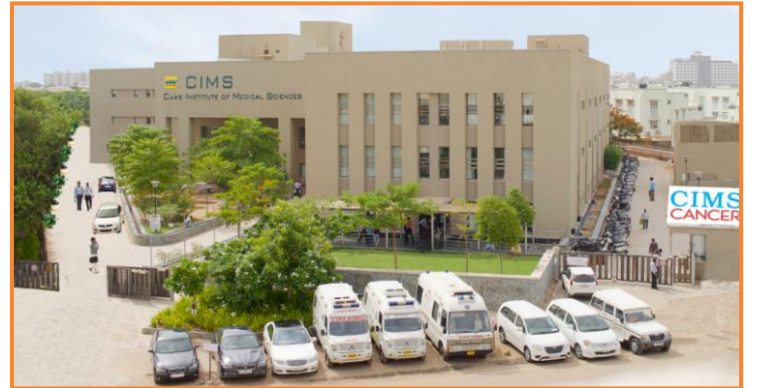


## કેર ઈન્સ્ટિટ્યૂટ ઓફ મેડિકલ સાયન્સીઝ મલ્ટી-સુપર સ્પેશિયાલીટી હોસ્પિટલ



International  
Centers  
of Excellence  
2014-2015

(American College of Cardiology)



તમારું જીવન...

અમારા હૃદયોમાં



સીમ્સ હોસ્પિટલ : શુકન મોલ નજીક, ઓફ સાયન્સ સીટી રોડ, સોલા, અમદાવાદ - ૩૮૦ ૦૬૦.  
એપોઇન્ટમેન્ટ માટે સંપર્ક કરો : +૯૧-૭૯-૩૦૧૦ ૧૨૦૦, ૩૦૧૦ ૧૦૦૮ (મો) +૯૧-૯૮૨૫૦ ૬૬૬૬૧

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

તંત્રી, મુદ્રક અને પ્રકાશક ડૉ. અનિશ ચંદ્રાણાએ સીમ્સ હોસ્પિટલ વતી હરિઓમ પ્રિન્ટરી, ૧૫/૧, નાગોરી એસ્ટેટ, ઇ.એસ.આઇ. ડિસ્પેન્સરીની સામે, દૂધેશ્વર રોડ, અમદાવાદ-૩૮૦૦૦૪ ખાતેથી છાપ્યું અને સીમ્સ હોસ્પિટલ, શુકન મોલ નજીક, ઓફ સાયન્સ સીટી રોડ, સોલા, અમદાવાદ-૩૮૦૦૬૦ ખાતેથી પ્રસિદ્ધ કર્યું.