

મારું હૃદય



કાર્ડિયોલોજિસ્ટ

ડૉ. વિનીત સાંખલા +૯૧-૯૯૨૫૦ ૧૫૦૫૬	ડૉ. મિલન ચગ +૯૧-૯૯૨૪૦ ૨૨૧૦૭
ડૉ. વિપુલ કપૂર +૯૧-૯૯૨૪૦ ૯૯૮૪૮	ડૉ. ઉર્મિલ શાહ +૯૧-૯૯૨૫૦ ૬૬૯૩૯
ડૉ. તેજસ વી. પટેલ +૯૧-૯૯૪૦૩ ૦૫૧૩૦	ડૉ. હેમાંગ બક્ષી +૯૧-૯૯૨૫૦ ૩૦૧૧૧
ડૉ. હિરેન કેવડીયા +૯૧-૯૯૨૫૪ ૬૫૨૦૫	ડૉ. અનિશ ચંદ્રરાણા +૯૧-૯૯૨૫૦ ૯૬૯૨૨
ડૉ. ગુણવંત પટેલ +૯૧-૯૯૨૪૦ ૬૧૨૬૬	ડૉ. અજય નાઇક +૯૧-૯૯૨૫૦ ૮૨૬૬૬
ડૉ. કેયૂર પરીખ +૯૧-૯૯૨૫૦ ૨૬૯૯૯	ડૉ. સત્ય ગુપ્તા +૯૧-૯૯૨૫૦ ૪૫૭૮૦

પીડિયાટ્રીક કાર્ડિયોલોજિસ્ટ

ડૉ. કશ્યપ શેઠ +૯૧-૯૯૨૪૬ ૧૨૨૮૮	ડૉ. મિલન ચગ +૯૧-૯૯૨૪૦ ૨૨૧૦૭
ડૉ. દિવ્યેશ સાદગીવાળા +૯૧-૯૨૩૮૩ ૩૯૯૮૦	

કાર્ડિયાક સર્જન

ડૉ. ધીરેન શાહ +૯૧-૯૯૨૫૫ ૭૫૯૩૩
ડૉ. ધવલ નાયક +૯૧-૯૦૯૯૧ ૧૧૧૩૩
ડૉ. કિશોર ગુપ્તા +૯૧-૯૯૧૪૨ ૮૧૦૦૮

પીડિયાટ્રીક અને સ્ટ્રક્ચરલ હાર્ટ સર્જન

ડૉ. શૌનક શાહ +૯૧-૯૯૨૫૦ ૪૪૫૦૨

કાર્ડિયોવાસ્ક્યુલર, થોરાસીક અને થોરાકોસ્કોપીક સર્જન

ડૉ. પ્રણવ મોદી +૯૧-૯૯૨૪૦ ૮૪૭૦૦

કાર્ડિયાક એનેસ્થેઝીસ્ટ

ડૉ. નિરેન ભાવસાર +૯૧-૯૯૭૯૫ ૭૧૯૧૭
ડૉ. હિરેન ધોળકિયા +૯૧-૯૫૮૬૩ ૭૫૮૧૮
ડૉ. ચિંતન શેઠ +૯૧-૯૧૭૩૨ ૦૪૪૫૪

કાર્ડિયાક ઇલેક્ટ્રોકાર્ડિયોલોજિસ્ટ

ડૉ. અજય નાઇક +૯૧-૯૯૨૫૦ ૮૨૬૬૬
ડૉ. વિનીત સાંખલા +૯૧-૯૯૨૫૦ ૧૫૦૫૬
ડૉ. હિરેન કેવડીયા +૯૧-૯૯૨૫૪ ૬૫૨૦૫

નીઓનેટોલોજિસ્ટ અને પીડિયાટ્રીક ઇન્ટેન્સીવિસ્ટ

ડૉ. અમિત ચિતલીયા +૯૧-૯૦૯૯૯ ૮૭૪૦૦



મીનીમલી ઇન્વેઝીવ કાર્ડિયાક સર્જરી (મીક્સ)

જેમ વિશ્વ વિશાળમાંથી નાનું બની રહ્યું છે તે જ રીતે કાર્ડિયાક સર્જરી પણ મેક્સીમલી ઇન્વેસીવમાંથી મિનીમલી ઇન્વેસીવ બની રહી છે.

આપણે જો કાર્ડિયાક સર્જરીનો ઇતિહાસ જોઈએ તો જણાશે કે

એ માત્ર ૧૦૦ વર્ષ જ જૂનો છે. ઉદા. જોઈએ તો,

- પ્રથમ સફળ હાર્ટ ઓપરેશન: રેહન, ૧૮૯૬, હાર્ટના જન્મમાં પ્રથમ વખત ટાંકા લેવાયા
- પ્રથમ પીડીએ ક્લોઝર ગ્રોસ દ્વારા ૧૯૩૮માં
- પ્રથમ એએસડી ક્લોઝર રોસ દ્વારા ૧૯૪૮માં
- હાર્ટ લંગ મશીનનો પ્રથમ વખત વપરાશ ૧૯૫૩માં
- પ્રથમ સફળ બાયપાસ સર્જરી ૧૯૬૩માં
- પ્રથમ રોબોટીક સર્જરી કારપેન્ટીયર દ્વારા ૧૯૯૮માં

હાર્ટ એક સતત ગતિશીલ અને ક્રિયાશીલ અંગ છે અને સાથે સાથે તે શરીર માટે ખૂબ સંવેદનશીલ અને મહત્વનું અંગ છે. કાર્ડિયાક સર્જરી દરમિયાન ખૂબ



ચોકસાઈ જરૂરી છે, માટે અત્યાર સુધી એન્ડોસ્કોપીક અથવા થોરાકોસ્કોપીક કાર્ડિયાક સર્જરી લેપ્રોસ્કોપી સર્જરી જેટલી વિકસિત નથી થઈ. કાર્ડિયાક સર્જરીમાં ગફલતને સ્થાન નથી. ૫ વર્ષથી મીનીમલી ઇન્વેસીવ કાર્ડિયાક સર્જરીનો ઉદય થયો છે જેમાં આશાસ્પદ પરિણામ મળ્યાં છે. વધુ ને વધુ કાર્ડિયાક પ્રક્રિયા આ એમઆઈસીએસ (MICS) દ્વારા થાય છે. એમઆઈસીએસ શીખવામાં લાંબો સમય લાગતો હોવાથી અને ટેકનિકલી ડિમાન્ડીંગ હોવાથી વિશ્વ સ્તરે તેને વ્યાપક માન્યતા મળી નથી. ભારતમાં પણ ૧-૨ વર્ષથી જ તેમાં વેગ આવ્યો છે અને ધીમે ધીમે કાર્ડિયાક સર્જરી ક્ષેત્રનો ભાગ બની રહ્યું છે.

હાર્ટ સર્જરીનો પરંપરાગત અભિગમ

સ્ટાન્ડર્ડ મિડલાઈન સ્ટર્નોટોમી ચીરો કે જેમાં (છાતીનું હાડકું) ગરદનથી ઉપરના પેટ સુધી તેને પૂરું ચીરવામાં આવે છે. સામાન્યપણે ૮ થી ૧૦ ઇંચ લાંબો મિડલાઈન ચીરો મૂકવામાં આવે છે.

પરંપરાગત અભિગમના ફાયદા

૧. હાર્ટ સર્જનના હાથમાં છે એટલે સ્થિતિ નિયંત્રણ હેઠળ રહે છે.
૨. સર્જન તમામ જટિલ અને જોખમી પ્રક્રિયા કરી શકે છે.
૩. ઓપરેશન ટેબલ પર ઉભી થતી કોઈ પણ સમસ્યાને પહોંચી વળવા સક્ષમ

૪. ભૂતકાળના સર્જનની તાલીમ આ અભિગમ સાથેની હોઈ સર્જન સ્વસ્થ અને આશ્ચસ્ત હોય છે.

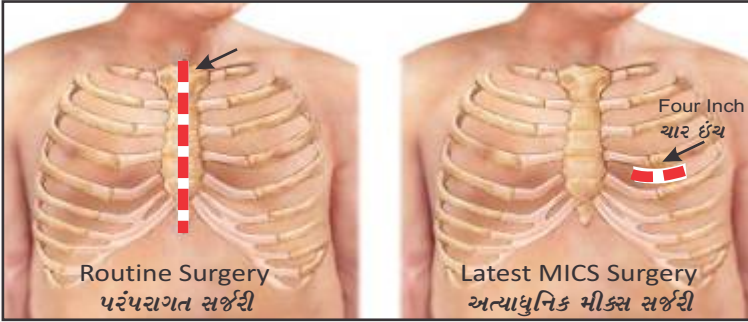
પરંપરાગત અભિગમના ગેરફાયદા

૧. પાંસળીના ફ્રેક્ચરને કારણે પીડા અને વર્ટબ્રો કોસ્ટલ સાંધામાં દબાણને કારણે પીઠમાં પીડા
૨. ધામાં સમસ્યા અને છાતીના હાડકામાં ચેપ લાગવાનો ઉંચો દર
૩. છાતીના હાડકાને કાપવું ફ્રેક્ચર ગણાય છે અને તેથી સંપૂર્ણ રિકવરી માટે ૩ માસનો પૂરતો આરામ આપવો પડે છે અને તેથી જ ઓપન હાર્ટ સર્જરીના દર્દીઓને ભલામણ કરાયેલા તમામ નિયંત્રણો
૪. ધીમી રિકવરી અને હલનચલનમાં વિલંબને કારણે આઈસીયુ અને હોસ્પિટલમાં લાંબુ રોકાણ
૫. કોસ્મેટિક સમસ્યાઓ ખાસ કરીને યુવાન દર્દીઓમાં
૬. મોટા ડાઘ સંબંધિત સમસ્યાઓ જેવી કે કેલોઈડ્સ, વાયર સાયનસ, ન્યુરોલોજિકલ પીડા વગેરે

મીનીમલી ઇન્વેસિવ કાર્ડિયાક સર્જરી (એમઆઈસીએસ)

પાછળનો હેતુ

મીનીમલી ઇન્વેસિવ કાર્ડિયાક સર્જરી પાછળનો હેતુ કાર્ડિયાક ઓપરેશનની પરંપરાગત પદ્ધતિ સાથે સંબંધિત ઉદાસી ઘટાડવાનો છે. ઉદાસી ઘટાડવાનો અમારો અર્થ છે ઓપરેશનના કારણે દર્દી ઉપર થતી અસરો ઓછી કરવી.



એમઆઈસીએસની વ્યાખ્યા

મીનીમલી ઇન્વેસિવ કાર્ડિયાક સર્જરી એટલે છાતીના હાડકાને કાપ્યા વિના અથવા નાના ચીરા દ્વારા છાતીના હાડકાને અંશતઃ કાપીને કરાતી કાર્ડિયાક સર્જરી.

સર્જરીની અસરો ઓછી કરવાના કેટલાંક ઉપાય છે.

૧. એક માર્ગ છે છાતીના હાડકાને કાપવાનું ટાળવું. આમ કરવાથી દર્દી કામ પર કે સામાન્ય પ્રવૃત્તિઓ પર જલ્દી ચઢી શકે છે, પીડા ઓછી થાય છે અને છાતીના હાડકાને ચેપની શક્યતા ઓછી થાય છે. મોટા ભાગના વેલ્વ્યુલર ઓપરેશનમાં અને અમુક કોરોનરી બાયપાસ ઓપરેશનમાં સ્ટર્નોટોમી ટાળી શકાય છે.

આમાં છાતીના હાડકાને કાપવાનું નહીં હોવાથી હાડકાની જગ્યાએ કોમળ ટીશ્યુઓને જ રૂઝાવવાના રહે છે, પરિણામે પીડા ઓછી થાય છે અને ઓપરેશન પછીની રીકવરી ઝડપી થાય છે.

૨. કાર્ડિયાક સર્જરીની અસર ઓછી કરવાનો અન્ય માર્ગ છે હાર્ટ લંગ મશીન એટલે કે કાર્ડિયોપલ્મોનરી બાયપાસ મશીનનો ઉપયોગ ટાળવાનો. હાર્ટ લંગ મશીનના ઉપયોગ સાથે અમુક સમસ્યાઓ જેવી કે, સ્ટ્રોક, યાદશક્તિ ઓછી થવી, કિડની ફેઈલ્યોર, લંગ ફેઈલ્યોર અને રક્તસ્રાવ સંકળાયેલી છે. જો કે હાર્ટ લંગ મશીન વાલ્વ રિપ્લેસમેન્ટ, એએસડી (ASD) કલોઝર અથવા જન્મજાત હાર્ટ રોગો જેવા ઘણા હાર્ટ ઓપરેશનમાં આવશ્યક છે, તેમ છતાં સૌથી સામાન્ય કાર્ડિયાક ઓપરેશન-કોરોનરી આર્ટરી બાયપાસ ઓપરેશન જેવાં અન્ય ઓપરેશનમાં તેને ટાળી શકાય છે.

ઓફ-પંપ કોરોનરી રીવાસ્ક્યુલરાઈઝેશન વીથ એન્ડોસ્કોપિક વેસલ હાર્વેસ્ટીંગ

- બીટીંગ હાર્ટ સીએબીજીxએન્ડોસ્કોપિક વેઈન હાર્વેસ્ટ અથવા રેડિયલ આર્ટરી હાર્વેસ્ટીંગ
- સીએબીજી (CABG) સાથે સંબંધિત ચિંતા ઘટાડવા સર્વગ્રાહી અભિગમ
- સર્જિકલ રીવાસ્ક્યુલરાઈઝેશન માટે ઓછી કાપ-કૂપીનો વિકલ્પ

નોન-સ્ટર્નોટોમી અભિગમ

આ અભિગમમાં પૂરી લંબાઈની મિડલાઈન સ્ટર્નોટોમી ટાળવામાં આવે છે. એને બદલે પાંસળીઓ વચ્ચે/ થોરાકટોમી અભિગમનો ઉપયોગ કરાય છે જેમાં કોઈ હાડકું કાપવાનું રહેતું નથી અથવા સરેરાશ માત્ર ૩-૪ ઇંચના ચીરા સાથે અંશતઃ સ્ટર્નોટોમી કરાય છે.

એમઆઈસીએસ અભિગમનો ઉપયોગ કરી થતી પ્રક્રિયા

૧. રાઈટ થોરાકટોમી દ્વારા આટ્રિયલ સેપ્ટલ ડિફેક્ટ કલોઝર (હૃદયમાં જન્મથી જ કાણું)
૨. રાઈટ થોરાકટોમી દ્વારા માઈટ્રલ વાલ્વ રિપેર અથવા રિપ્લેસમેન્ટ (વાલ્વનો રોગ)
૩. અંશતઃ અપર સ્ટર્નોટોમી અથવા નાની રાઈટ થોરાકટોમી દ્વારા એઓર્ટીક વાલ્વ રિપ્લેસમેન્ટ
૪. ડાબી ઇન્ટરનલ મેમારી આર્ટરી અને રેડિયલ આર્ટરીનો ઉપયોગ કરી ડાબી તરફ ૪-૫ ઇન્ટરકોસ્ટલ દ્વારા સીંગલ અથવા ડબલ વેસલ બીટીંગ હાર્ટ સીએબીજી.

આ સર્જરી માટે પરિવર્તન

એમઆઈસીએસ માં ઓપન હાર્ટ પ્રક્રિયામાં પરંપરાગત સીધી ઉપરી એઓર્ટા અને જમણા એટ્રીયમના કેન્યુલેશનને બદલે કાર્ડિયોપલ્મોનરી બાયપાસ (CPB) વિવિધ માર્ગ દ્વારા સ્થાપવામાં આવે છે. અહીં (SVC) એસવીસી ગરદનમાં પંકચર કરી કેન્યુલેટ કરાય છે અને (IVC) અનેએઓર્ટા ફેમરલ માર્ગથી કેન્યુલેટ કરાય છે. આ ટેકનિકમાં વિશેષ સાધનો અને કેન્યુલાસ તથા Trans Esophageal Echocardiogram (TEE) ની ઓપરેશન રુમમાં જરૂર પડે છે અને વિશેષ તાલીમ માંગી લે છે. તમામ કેન્યુલાસ ઓપરેટીવ એરિયાની બહાર હોવાથી સર્જરી માટે માત્ર વર્કિંગ સ્પેસની જરૂર પડે છે અને તેથી વિશેષ લાંબા સાધન વડે 3-૪ ઈંચના ચીરા દ્વારા થઈ શકે છે.

એમઆઈસીએસ એપ્રોચના ફાયદા

- ઓછી વાટ-કાપવાળી પ્રક્રિયા, તેથી ઓછી પીડા
- આઈસીયુ અને હોસ્પિટલમાં ટૂંકુ રોકાણ
- ઉંચુ જોખમ ધરાવતા દર્દીઓ કે જેમના ફેફસાં ખરાબ હોય અથવા સ્ટ્રોક આવ્યો હોય તેમના માટે ઈરછનીય
- જલદી હલનચલન, સ્ટ્રોક પછીના દર્દીઓ માટે ખાસ કરીને મહત્વનું
- વહેલી રિકવરીને લીધે રોજિંદી પ્રવૃત્તિઓ માં વહેલા લાગી શકાય છે. માટે ઈલેક્ટ્રીશીયન, સુથાર, ડ્રાઈવર વગેરે જેવાં રોજમદારો એક મહિનાની અંદર જ તેમનું કામ શરુ કરી આજીવિકા કમાઈ શકે છે.
- સારાં કાર્ડિયાક રિહેબીલીટેશન
- સુંદરતાને ધ્યાનમાં રાખી વિનાની સારવાર-મહિલાઓમાં બ્રેસ્ટ ક્રીઝ પર અને થાઈ ફોલ્ડ પર જખમનો ડાઘ પડે છે. માટે, ડાઘ દેખાતો જ નથી. યુવાન મહિલાઓ પૂરા વિશ્વાસ સાથે આ સર્જરી કરાવી શકે છે અને કોઈ પણ પ્રકારની લઘુતાગ્રંથી વિના ફેશનેબલ વસ્ત્રો પહેરી શકે છે.

એમઆઈસીએસ માટે દર્દીઓની પસંદગીનો માપદંડ

- તમામ નિર્દેશિત દર્દીઓ, અગાઉ ચર્ચા કરી તે તમામ
- યુવાન વય ઈરછનીય
- સામાન્ય પેરિફરલ વાસ્ક્યુલર સિસ્ટમ
- સંબંધિત કો-પેથોલોજીની ગેરહાજરી અને અહીં ઓપરેશન અગાઉનું
- યોગ્ય મૂલ્યાંકન ખૂબ જરૂરી છે કે જેથી ઓપરેટીંગ ટેબલ પર કોઈ અણધારી ઘટના ન બને.
- દર્દીની ઈરછા

શું એમઆઈસીએસ બધા માટે શક્ય છે?

એમઆઈસીએસ નિમ્નલિખિત દર્દીઓ માટે શક્ય નથી કે જેમને :

- મલ્ટીપલ પેથોલોજી હોય
- પેરિફરલ વાસ્ક્યુલર રોગ
- સંબંધિત પ્રકૃતિદત વિલક્ષણતા
- જમણી બાબુ ગ્રાફ્ટીંગ મુશ્કેલ હોવાથી સીએબીજીના કેસમાં મલ્ટીવેસલ રોગ
- ખૂબ મેદસ્વી દર્દીઓ પર થોરાકટોમી કરવી મુશ્કેલ હોય છે.

સીમ્સ હોસ્પિટલમાં અમારો અનુભવ

- અમદાવાદ અને પશ્ચિમ ભારતમાં સંપૂર્ણ સુસજ્જ એમઆઈસીએસ પ્રોગ્રામ શરુ કરનાર પ્રથમ અધિકૃત સેન્ટર
- અત્યાર સુધીમાં ૨૦૦૦ કેસો થી વધારે
- ભારતમાં સૌ પ્રથમ હાઈબ્રીડ બાયપાસ
- એમઆઈસીએસથી ઓપરેટ કરાયેલા દર્દીઓમાં અન્ય સેન્ટરની સરખામણીએ ઉચ્ચ ગુણવત્તા વાળુ (સ્ટાન્ડર્ડ) પરિણામ



વારણ

અંતમાં એટલું જ કે, સર્જનો પાસે નવી ટેકનિક આવી છે અને તેનો ફાયદો દર્દીઓને છે. એવી ટેકનિક કે જે હાર્ટ સર્જરી ના પસંદગીના દર્દીઓમાં પીડા અને રિકવરી સમયમાં ઉલ્લેખનીય ઘટાડો કરે છે. એમઆઈસીએસ કાર્ડિયાક દર્દીઓ માટે હકીકતમાં વરદાન છે કે જે યુવાન દર્દીઓમાં ચિંતા ઓછી કરી પરિણામ સુધારે છે. ચોક્કસપણે એ બધાં જ દર્દીઓ માટે નથી પણ પસંદગીના દર્દીઓ માટે એ એક સારો વિકલ્પ છે. જૂની સર્જરી સામે નવો અભિગમ છે અને નવા ઓપરેશન છે, જેમાં દર વર્ષે હજારો દર્દીઓના પરિણામ સુધારવાની ક્ષમતા રહેલી છે. આ પ્રવાહ જારી રહેશે અને સાથે જારી રહેશે જૂની સમસ્યા માટે નવી ટેકનોલોજીનો વિકાસ અને નવા ઉકેલ.

કોરોનરી આર્ટરી ડીઝીઝ

કોરોનરી આર્ટરી ડીઝીઝ શું છે ?

આ રોગમાં હૃદયના સ્નાયુઓને લોહી અને ઓક્સિજન પહોંચાડતી ધમનીઓ (કોરોનરી આર્ટરી) સાંકળી થઈ જાય છે જેના કારણે તે સ્નાયુઓને પૂરતું લોહી મળી શકતું નથી.

આના કારણે,
છાતીમાં દુખાવો,
હૃદય રોગને હુમલો,
હાર્ટ ફેલ્યોર અને
હાર્ટ રિધમ
પ્રોબ્લેમ્સ જેવી તકલીફો
થઈ શકે છે.

આ સૌથી
સામાન્ય પ્રકારનો
હૃદય રોગ છે.

આ રોગના કારણે,
વર્ષે ૩.૭૦ લાખ
થી વધુ લોકોની
મૃત્યુ થાય છે.

આ રોગના ચિન્હો અને સામાન્ય લક્ષણો વિષે જાણો



હાંફ ચટવો /
શ્વાસ લેવામાં
તકલીફ પડવી

થાક લાગવો



છાતીમાં
દુખાવો થવો



ઊબકા આવવા
અથવા ઊલટી થવી



હાર્ટ એટેક
આવવો

મ્યુકોરમાઈકોસીસ શું છે ?

સાવધાન રહો. જાગૃત રહો.

મ્યુકોરમાઈકોસીસ એ એક પ્રકારનો ફંગલ ઈન્ફેક્શન છે જે દેશભરમાં કોરોના વાયરસનું સંક્રમણ સતત વધી રહ્યું છે પરંતુ આ બધા વચ્ચે કોવિડ-૧૯ દર્દીઓ અને મહામારી થી સાજા થઈ ચૂકેલા લોકોમાં જોવા મળે છે.

સીમ્સ મ્યુકોર ક્લિનિક

મલ્ટી-ડિસિપ્લિનરી વિશેષજ્ઞોની ટીમ દ્વારા સારવાર

મ્યુકોરમાઈકોસીસ ને “બ્લેક ફંગસ” તરીકે પણ ઓળખાય છે.

તે સામાન્ય રીતે સાર્ફનસ, નસલ મ્યુકોસા, ઓરલ મ્યુકોસા, ઉપર જડબા, આંખ અને ફેફસાને અસર કરે છે.

કોવિડ-૧૯ દરમિયાન બધા ચિંતિત છે
પણ, આ લક્ષણોને અવગણશો નહીં

સિમ્સ કાર્ડિયાક સાયન્સ

ઝડપ થી સારવાર મેળવો

નીચેના લક્ષણો જોવા મળે તો
ફૂપા કરીને નજીકની હોસ્પિટલમાં પહોંચી જવું.

હાર્ટ એટેકના લક્ષણો

- છાતીમાં દુખાવો
- છાતીમાં બળતરા અથવા ભારેપણ લાગવું
- શ્વાસ લેવામાં મુશ્કેલી પડવી
- અસામાન્ય પરશવો વળવો
- ઉબકા અને ઉલટી



24 X 7 MEDICAL HELPLINE +91-70 69 00 00 00

શેકેલી કેરીઓ સાથે રોઝવોટર અને પિસ્તાની કુલ્ફી :

Prep: 15 mins | Serves 6 Plus Freezing



સામાન્ય રીતે કુલ્ફી એવા દૂધ માંથી બનાવવામાં આવે છે કે જે ઘણા કલાકો સુધી ઉકાળવામાં આવ્યું હોય છે. આ કુલ્ફી કન્ડેન્સ્ડ દૂધ માંથી બનાવવામાં આવેલ છે.

બનાવવા માટેના જરૂરી ઘટકો :

- ૪૫૦ ગ્રામનું કન્ડેન્સ્ડ દૂધનું ટીન
- ૨ ચમચી ગુલાબ જળ
- ૫૦ ગ્રામ એકદમ બારીક સમારેલા પિસ્તા, અને સાથે પીરસવા માટે પિસ્તાના થોડા મોટા ટુકડા
- ૨૮૪ એમએલ ડબલ ક્રીમનું ટપ
- ૩ નાની પાકેલી કેરીઓ

બનાવવાની રીત :

પગલું ૧

કન્ડેન્સ્ડ દૂધને એક બાઉલમાં કાઢો અને તેમાં ગુલાબ જળ અને બારીક સમારેલા પિસ્તા ઉમેરો અને મિશ્રિત કરો. ક્રીમ તેનો આકાર બાળવી રાખી શકે ત્યાં સુધી તેને થોડું હળવેથી મિશ્રિત કરો, અને તે પછી પિસ્તાના મિશ્રણને તેમાં ઉમેરો અને હળવેથી મિશ્રિત કરો.

પગલું ૨

આ મિશ્રણને ૬ નાના રેમિક્સ અથવા પિરામિડ મોલ્ડમાં રેડો. ફ્રીઝ કરો, અને પછી કિલિંગ ફિલ્મ સાથે કવર કરો.

પગલું ૩

પીરસવા માટે : કેરીને તેના ગોટલાની બંને બાજુએથી કાપીને તેના ૬ ભાગ કરો, પરંતુ તેની છાલ ન કાઢો. કેરીની ચીરના દળમાં ક્રાઇસ-ક્રોસ બનાવો, પરંતુ તેની છાલ ન કપાય જાય તેનું ધ્યાન રાખો. તમે આ કેટલાક કલાકો અગાઉથી કરી રાખી શકો છો. કેરીની ચીરની અંદરની બાજુને, તે કેરેમલાઇઝ કરવાનું શરૂ ન કરે ત્યાં સુધી બાર્બેક્યૂ પર પકાવો. તેને એમને એમ રહેવા દો અથવા તે કેરેમલાઇઝ થયેલ ભાગો સરખી રીતે દેખાય શકે તે માટે દરેક ચિરએને બહારની બાજુએ વાળી લો. પિસ્તા છૂટા છૂટા રાખેલ હોય તેની સાથે કુલ્ફીને સર્વ કરો (અને જો તમને ગમતું હોય તો એક લીબુ સ્કિવઝ કરો).

જો તમારે ડૉક્ટર કન્સલ્ટેશન ની જરૂર છે,
તો કૃપા કરીને વિલંબ ન કરો.

CIMS CALLED 

ટેલી કન્સલ્ટેશન

આજે જ અપોઇન્ટમેન્ટ બુક કરો

ફોન પર +91 70690 49567 સવારે 9:30 થી સાંજે 6.00, સોમ થી શનિ
અથવા ઇ-અપોઇન્ટમેન્ટ પર (www.cims.org)

અમે ટૂંક સમયમાં તમારો સંપર્ક કરીશું

તમારા સ્વાસ્થ્યને અવગણાશો નહીં
સિમ્સ ઈસ્ટ (નોન-કોવિડ) હોસ્પિટલ

બધી જ મલ્ટિ-ડિસિપ્લિનરી મેડીકલ અને સર્જીકલ સેવાઓ ઉપલબ્ધ



અપોઇન્ટમેન્ટ : +91-79-4805 1008 | +91-98250 66661

દર્દીની સલામતી માટે વિશેષ પ્રોટોકોલનું કડકપણે પાલન

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

Published 15th of every month

Permitted to post at PSO, Ahmedabad-380002 on the 22nd to 27th of every month under Postal Registration No. GAMC-1731/2019-2021 issued by SSP Ahmedabad valid upto 31st December, 2021 Licence to Post Without Prepayment No. PMG/HQ/090/2019-2021 valid upto 31st December, 2021

If undelivered Please Return to :

CIMS Hospital, Nr. Shukan Mall,

Off Science City Road, Sola, Ahmedabad-380060.

Ph. : +91-79-2771 2771-72

Fax: +91-79-2771 2770

Mobile : +91-98250 66664, 98250 66668

‘મારૂ હૃદય’ નો અંક મેળવવા અંગે : જો તમારે ‘મારૂ 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, “મારૂ હૃદય” ડિપાર્ટમેન્ટ, સીમ્સ હોસ્પિટલ, શુકન મોલ નજીક, ઓફ સાયન્સ સીટી રોડ, સોલા, અમદાવાદ-૩૮૦૦૬૦ પર મોકલી આપશો. ફોન નં. : +૯૧-૭૯-૪૮૦૫ ૨૮૨૩



સિમ્સ હોસ્પિટલ, અમદાવાદ

ફરી થી અમેરિકાના ૯૦ વર્ષથી સ્થાપિત

US NEWSWEEK MAGAZINE (2021)

(પૂર્વ ૨૦૨૦ માં) ભારત અને વિશ્વની શ્રેષ્ઠ હોસ્પિટલમાંની એક તરીકે સ્થાન આપવામાં આવ્યું છે.

તંત્રી, મુદ્રક અને પ્રકાશક ડૉ. અનિશ ચંદ્રારાણાએ 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.