મારું હૃદય

વર્ષ-૯, અંક-૧૦૫, ૧૫ સપ્ટેમ્બર, ૨૦૧૮

CIMS®
CARE INSTITUTE OF MEDICAL SCIENCES
Earning Trust with World-Class Practices

Price ₹ 5/-

કાર્ડિયોલોજીસ્ટ

ડૉ. સત્ય ગુપ્તા +૯૧-૯૯૨૫૦ ૪૫૭૮૦
ડૉ. વિનીત સાંખલા +૯૧-૯૯૨૫૦ ૧૫૦૫૬
ડૉ. વિપુલ કપૂર +૯૧-૯૮૨૪૦ ૯૯૮૪૮
ડૉ. તેજસ વી. પટેલ +૯૧-૮૯૪૦૩ ૦૫૧૩૦
ડૉ. ગુણવંત પટેલ +૯૧-૯૮૨૪૦ ૬૧૨૬૬
ડૉ. કેયૂર પરીખ +૯૧-૯૮૨૫૦ ૨૬૯૯૯
ડૉ. મિલન ચગ +૯૧-૯૮૨૪૦ ૨૨૧૦૭
ડૉ. ઉર્મિલ શાહ +૯૧-૯૮૨૫૦ ૬૬૯૩૯
ડૉ. હેમાંગ બક્ષી +૯૧-૯૮૨૫૦ ૩૦૧૧૧
ડૉ. અનિશ ચંદારાણા +૯૧-૯૮૨૫૦ ૯૬૯૨૨
ડૉ. અજય નાઇક +૯૧-૯૮૨૫૦ ૮૨૬૬૬

કાર્ડિયાક સર્જન

ડૉ. ધીરેન શાહ +૯૧-૯૮૨૫૫ ૭૫૯૩૩
ડૉ. ધવલ નાયક +૯૧-૯૦૯૯૧ ૧૧૧૩૩
ડૉ. અમિત ચંદન +૯૧-૯૬૯૯૦ ૮૪૦૯૭

પીડિયાટ્રીક અને સ્ટ્રક્ચરલ હાર્ટ સર્જન

ડૉ. શૌનક શાહ +૯૧-૯૮૨૫૦ ૪૪૫૦૨

કાર્ડિયોવાસ્ક્યુલર, થોરાસીક અને થોરાકોસ્કોપીક સર્જન

ડૉ. પ્રણવ મોદી +૯૧-૯૯૨૪૦ ૮૪૭૦૦

કાર્ડિયાક એનેસ્થેટીસ્ટ

ડૉ. ચિંતન શેઠ +૯૧-૯૧૭૩૨ ૦૪૪૫૪
ડૉ. નિરેન ભાવસાર +૯૧-૯૮૭૯૫ ૭૧૯૧૩
ડૉ. હિરેન ધોળકિયા +૯૧-૯૫૮૬૩ ૭૫૮૧૮

પીડિયાટ્રીક કાર્ડિયોલોજીસ્ટ

ડૉ. કશ્યપ શેઠ +૯૧-૯૯૨૪૬ ૧૨૨૮૮
ડૉ. હિમેશ સાદડીવાળા +૯૧-૮૨૩૮૭ ૩૯૯૮૦
ડૉ. મિલન ચગ +૯૧-૯૮૨૪૦ ૨૨૧૦૭

નીઓનેટોલોજીસ્ટ અને પીડિયાટ્રીક ઇન્ટેન્સીવીસ્ટ

ડૉ. અમિત ચિતલીયા +૯૧-૯૦૯૯૯ ૮૭૪૦૦

કાર્ડિયાક ઇલેક્ટ્રોફિઝિયોલોજીસ્ટ

ડૉ. અજય નાઇક +૯૧-૯૮૨૫૦ ૮૨૬૬૬
ડૉ. વિનીત સાંખલા +૯૧-૯૯૨૫૦ ૧૫૦૫૬

કોલેસ્ટેરોલ

કોલેસ્ટેરોલ તમારા શરીરમાંનું એક ચરબીયુક્ત અને આવશ્યક તત્ત્વ છે. એ શરીરને મદદરૂપ થાય છે પણ વધુ પ્રમાણમાં એ હાનિકારક હોય છે. હોર્મોન્સને અને જ્ઞાનતંતુઓને વિકસાવવા કોલેસ્ટેરોલ જરૂરી ગણાય છે.

> 'કોલેસ્ટેરોલ' શબ્દ લેટિન ભાષાનો છે. એના બે ભાગ છે : 'કોલે' એટલે પિત્ત અને 'સ્ટેરોલ' એટલે એવો પદાર્થ જેનાથી તમારું શરીર ઘડાય,

જ્યારે કોલેસ્ટેરોલ વધુ પડતું હોય ત્યારે રક્તવાહિનીઓની દીવાલો જાડી થવાથી હાર્ટ ઍટેક આવે છે.

કોલેસ્ટેરોલના પ્રકાર

કોલેસ્ટેરોલના અનેક ઘટક હોય છે જેમાંના સૌથી અગત્યના નીચે દર્શાવ્યા છે.

ટોટલ કોલેસ્ટેરોલ	TC	Total Cholesterol
એચ.ડી.એલ	HDL	High Density Lipoprotein Cholesterol
એલ.ડી.એલ	LDL	Low Density Lipoprotein Cholesterol
ટ્રાઇગ્લિસરાઇડ	TG	Triglyceride
વી.એલ.ડી.એલ	VLDL	Very Low Density Lipoprotein Cholesterol

ઉપરોક્ત પાંચ પ્રકારના કોલેસ્ટેરોલમાંથી બે મુખ્ય પ્રકાર હોય છે. એક પ્રકાર છે HDL અથવા 'સારું' કોલેસ્ટેરોલ. બીજો પ્રકાર છે LDL અથવા 'ખરાબ' કોલેસ્ટેરોલ.

હૃદયરોગને અટકાવવામાં અને તમારા શરીરમાંથી ખરાબ

કોલેસ્ટેરોલ ઓછું કરવામાં HDL (એચ.ડી.એલ) મદદ કરે છે.

LDL કોલેસ્ટેરોલ તમારા રક્તવાહિનીઓની અંદર ચરબી જમાવે છે. LDL વધુ માત્રામાં હોય ત્યારે તમને હૃદયરોગ થવાની શક્યતા વધી જાય. એટલે તમારું HDL વધુ હોવું જોઈએ અને તમારું LDL ઓછું હોવું જોઈએ એ ખુબ જ અગત્યનું છે. HDL તમારી રક્તવાહિનીમાંથી ચરબી સાફ કરે છે

ભારતીય લોકોનાં કોલેસ્ટેરોલનું માપદંડ

ભારતીય લોકોને હૃદયરોગ થવાની શક્યતા દુનિયાનાં બાકી બધા લોકો કરતા વધારે હોય છે. એટલે અમેરિકા અથવા ઇંગ્લૅંડ જેવા દેશોમાં કોલેસ્ટેરોલનું જે માપદંડ વપરાય છે એના કરતા ભારતીય લોકોમાં કોલેસ્ટેરોલનું માપદંડ વધુ કડક રાખવું જોઈએ.

એટલે બીજા દેશોમાં વપરાતા આદર્શ કોલેસ્ટેરોલની માત્રાના કોઠા ભારતીય લોકો માટે આદર્શ રહેતા નથી. ભારતીય લોકો માટે આદર્શ કોલેસ્ટેરોલની માત્રાઓ આ પ્રમાણે છે:

- જો તમારું HDL ૬૦ અથવા વધુ હોય તો તે તંદુરસ્ત છે અને ૪૦થી ઓછું હોય તે હાનિકારક કહેવાય.
- મોટાભાગના તંદુરસ્ત લોકો માટે LDLની આદર્શ માત્રા ૧૦૦થી ઓછી સૂચવાય છે.
- જો તમને હૃદયરોગ થવાનું જોખમ વધારે હોય, તો તમારા ડૉક્ટર ૧૦૦થી ઓછું LDL સૂચવશે.
- જો તમને હૃદયરોગ, ડાયાબિટીસ અથવા અમુક બીજા રોગ હોય તો તમારે ૭૦થી ઓછું LDL રાખવું જોઈએ.

લોહીમાંનું કોલેસ્ટેરોલ માપવાની ઝડપી રીત : ઘરે પૂરી, સમોસા, ગુલાબજાંબુ, માલપુઆ વગેરે દર અઠવાડિયે જેટલી વખત બને તેને ૫૦થી ગુણો એટલે મળે કોલેસ્ટેરોલનો આંક!

કોલેસ્ટેરોલ કેવી રીતે ઘટાડી શકાય?

મોટે ભાગે યોગ્ય ખોરાક, દવા અને કસરત દ્વારા તમારા કોલેસ્ટેરોલનું નિયંત્રણ થઈ શકે.

ફળો, શાકભાજી, કઠોળ દરરોજ વધુ પ્રમાણમાં ખાઓ. ઓછા તેલયુક્ત આહાર લો. માખણ અને માંસમાં હોય તેવા 'સેચ્યુરેટેડ' ફૅટથી દૂર રહો. સૂર્યમુખી, કપાસિયા, મગફળી અથવા કેનોલાનું તેલ વાપરો પણ ખૂબ ઓછા પ્રમાણમાં. કોપરેલથી દૂર રહો. માંસાહારી હો તો, લાલ માંસ વધુ ખાવાને બદલે ચીકન અને માછલી ખાઓ.

ચરબી અને કોલેસ્ટેરોલ તપાસવા ફૂડ લેબલ્સ વાંચો. ચીકન રાંધતા પહેલાં એની ચરબીયુક્ત ચામડી ઉતારો.

સમગ્ર ઈંડાને બદલે ઈંડાનો સફેદ ભાગ વાપરો. મલાઈયુક્ત દૂધને બદલે મલાઈ તારવી લીધેલ દૂધ પીઓ. સામાન્ય ચીઝને બદલે યોગર્ટ (દહીં), કોટેજ ચીઝ (પનીર) લો, કારણ કે તેમાં નહિવત અથવા ઓછી ચરબી હોય છે.

તમારા ડૉક્ટરની સલાહથી

એક મધ્યમ વયની સ્ત્રીને હાર્ટ ઍટેક આવ્યો. તેને હૉસ્પિટલમાં દાખલ કરી. ડૉક્ટરોએ ઇલાજ શરુ કર્યો પણ બહેનની હાલત ખૂબ જ બગડી. તેમને ભગવાન યાદ દેખાયા.

'ભગવાન, હું જીવીશ કે મરીશ?' બહેને પૂછ્યું.

'તમને બીજાં ૪૨ વર્ષની જિંદગી છે, તમે કોઈપણ જાતની ચિંતા ન કરો...'

બહેનને ભગવાનની ચોખ્ખી વાતથી બહુ સારું લાગ્યું અને તે સાજાં થવા માડ્યાં. એ જ હૉસ્પિટલમાં પ્લાસ્ટિક સર્જરી વિભાગ હતો. બીજાં ૪૨ વર્ષ જીવવું છે તો થોડો ખર્ચ કરીને સારા રહીએ એમ વિચારીને બહેને ત્યાં ચહેરાની કરચલીઓ કઢાવી લીધી, પેટ ઓછું કરાવી લીધું અને નવા વાળ નંખાવી એનો રંગ પણ બદલાવ્યો. સાજા થઈ તે ઘેર જવા નીકળ્યાં. પણ રસ્તો ઓળંગવા જતા એક ખટારાએ તેમને ટક્કર મારી ખલાસ કરી નાખ્યાં.

'પણ ભગવાન તમે તો કહ્યું હતું કે હું બીજાં ૪૨ વર્ષ જીવીશ!' બહેને રિસાઈને પૂછ્યું.

'મેં તમને ઓળખ્યા

જરૂરી કસરત કરો. એનાથી એચ.ડી.એલ. કોલેસ્ટેરોલ વધશે. તમે તરો, દોડો, ચાલો અથવા સાઇકલ ચલાવો. તમારે દરરોજ ઓછામાં ઓછી ૩૦-૪૦ મિનિટ કસરત કરવી જરૂરી છે.

'ઉચ્ચ કોલેસ્ટેરોલ' તમારા પરિવારની વારસાગત બીમારી હોઈ શકે. તમારા પરિવારમાં હૃદયરોગની બીમારી હોય તો તેની તમારા ડૉક્ટરને જાણ કરો.

રેશિયોનો પ્રકાર	આદર્શ મૂલ્ય
ટી.સી./એલ.ડી.એલ.	૩.૫ કરતાં ઓછું

૩૫ વરસની ઉંમર પછી દર વર્ષે તમારું કોલેસ્ટેરોલ તપાસતા રહો.

વિવિધ પ્રકારના કોલેસ્ટેરોલનાં મૂલ્યો

લોહીમાં ટોટલ કોલેસ્ટેરોલ (ટી.સી)	વર્ગીકરણ
૧૬૦ મિ.ગ્રા./ડી.એલ. કરતાં ઓછું	ખૂબ સરસ
૨૦૦ મિ.ગ્રા./ડી.એલ. કરતાં ઓછું	સામાન્ય
૨૦૦-૨૩૯ મિ.ગ્રા./ડી.એલ.	સામાન્ય કરતાં વધારે
૨૪૦ મિ.ગ્રા./ડી.એલ.થી વધારે	ખૂબ ઊંચું

એલ. ડી. એલ કોલેસ્ટેરોલની માત્રા	વર્ગીકરણ
૭૦ મિ.ગ્રા./ડી.એલ. કરતાં ઓછું	ખૂબ સરસ
100 મિ.ગ્રા./ડી.એલ. કરતાં ઓછું	સામાન્ય
100 - 129 મિ.ગ્રા./ડી.એલ.	સામાન્યથી સહેજ વધારે
130 - 159 મિ.ગ્રા./ડી.એલ.	સામાન્યથી વધારે
160 - 189 મિ.ગ્રા./ડી.એલ.	ઊંચું
૧૯૦ મિ.ગ્રા./ડી.એલ.થી વધારે	ખૂબ ઊંચું

એચ. ડી. એલ કોલેસ્ટેરોલની માત્રા	વર્ગીકરણ
૪૦ મિ.ગ્રા./ડી.એલ. કરતાં ઓછું	નીચું (ખરાબ)
૬૦ મિ.ગ્રા./ડી.એલ.થી વધારે	ઊંચું (સારું)

ટ્રાઇગ્લિસરોઇડની માત્રા	વર્ગીકરણ
૧૫૦ મિ.ગ્રા./ડી.એલ. કરતાં ઓછું	સામાન્ય
૧૫૦-૧૯૯ મિ.ગ્રા./ડી.એલ.	કિનારી પરનું ઊંચું
૨૦૦-૪૦૦ મિ.ગ્રા./ડી.એલ.	ઊંચું
૪૦૦ મિ.ગ્રા./ડી.એલ.થી વધારે	ખૂબ ઊંચું

સૌજન્ય *'હૃદયની વાત દિલથી' - લેખક : ડૉ. કેયૂર પરીખ*

CIMS HOSPITAL

ગુજરાત રાજ્યનું છઠ્ઠુ હાર્ટ ટ્રાન્સપ્લાન્ટ

અમદાવાદમાં હૃદય પ્રત્યારોપણ માટે ૧૨ કિલોમીટર નું અંતર માત્ર ૧૪ મિનિટમાં

ઈન્સ્ટીટ્યુટ ઓફ કિડની ડિસીઝ (IKD), અસારવા થી
સીમ્સ હોસ્પિટલ, સોલા, અમદાવાદ ખાતે લાવવામાં આવ્યું.

દાતા એક યુવાન ૧૭ વર્ષનો છોકરો હતો, જેને બ્રેન ડેડ જાહેર કરવામાં આવ્યું.
તેનું હૃદય ૫૪ વર્ષના દર્દીમાં ટ્રાન્સપ્લાન્ટ કરવામાં આવ્યુ જે થોડા સમયથી હાર્ટ ફેલ્યોર થી પીડાતા હતા.

વ્યક્તિગત દુ:ખના સમયે આવા માનવીય નિર્ણય લેવા
બદલ દાતાના પરિવારના અમે આભારી છીએ.

હાર્ટ ટ્રાન્સપ્લાન્ટ ટીમ	ડૉ. ધીરેન શાહ, ડૉ. ધવલ નાયક, ડૉ. અમિત ચંદન, ડૉ. ચિંતન શેઠ, ડૉ. નિરેન ભાવસાર, ડૉ. ધીરેન ધોળકીયા અને ડૉ. મિલન ચગ

24 X 7 મેડીકલ હેલ્પલાઈન +91-70 69 00 00 00

આઈસોલેશન યુનિટ

શું તમારા પરિવારના સભ્યો ટીબી (TB), સ્વાઈનફ્લુ, એચ.આઈ.વી (HIV) વગેરે જેવી બિમારી થી પીડાય છે ?

તમારી સલામતી, અમારી જવાબદારી

ગુજરાત, મધ્યપ્રદેશ અને રાજસ્થાન

સમગ્ર રાજ્યોમાં **ઉચ્ચ કક્ષાનું** આઈસોલેશન યુનિટ

નેગેટિવ પ્રેશર રૂમ (૯ બેડ્સ)	પોઝીટીવ પ્રેશર રૂમ (૩ બેડ્સ)
સ્વાઈન ફ્લુ, ટીબી, વગેરે (દર્દીઓ અને સંબંધીઓની સુરક્ષા) ચેપગ્રસ્ત હવાને ફેલાતી રોકવા માટે વિશિષ્ટ પ્રકારનું એર હેન્ડિલંગ યુનિટ (AHU)	**એચ.આઈ.વી, ઈમ્યુનોકોમપ્રોમિઝડ (ઓછા પ્લેટલેટ) વગેરે** (ઝડપી રીકવરી માટે દર્દીઓની સુરક્ષા) બહારની ચેપગ્રસ્ત હવાથી બચવા માટે

કોણે જરૂર પડે ?

૧. ચેપી બિમારી થી પીડાતા દર્દી માટે (જેમકે સ્વાઈન ફ્લુ વગેરે)
૨. ગંભીર રીતે સંક્રમતિ દર્દીઓ
૩. રોગચાળો / પ્રંચડ પરિસ્થિતિમાં
૪. ઓછી રોગ પ્રતિકારક શકિત વાળા દર્દીઓ (ન્યૂટ્રોપેનીક / ટ્રાન્સપ્લાન્ટ)
૫. ગંભીર ઈન્ફેકશન્સ થી પીડાતા બાળકો અને નવજાત શિશુ
૬. પલ્મોનરી ટીબી (TB) / એમડીઆર (MDR)/ એકસડીઆરટીબી (XDRTB)

ચેપગ્રસ્ત હવા એક થી બીજા રૂમમાં ના ફેલાય તે માટે વિશિષ્ટ એર હેન્ડિલગ યુનિટ (AHU)

24 X 7 મેડીકલ હેલ્પ લાઈન +91-70 69 00 00 00

24 X 7 એનેસ્થેટીસ્ટ, પ્રશિક્ષિત નર્સો અને ઈન્ફેકશન કંટ્રોલ નર્સો હાજર

CIMS HOSPITAL

ફીવર ક્લિનીક

શુ તમને આ લક્ષણો છે ?

ડેન્ગ્યુ

ડેન્ગ્યુ ના લક્ષણો

વધુ પડતો તાવ
સ્નાયુ અને સાંધામાં દુખાવો
આંખો માં અસહાય દુખાવો
ઝાડા અને ઉલ્ટી
ત્વચામાં ચકામા

મલેરીયા

મલેરીયા ના લક્ષણો

ઝાડા અને ઉલ્ટી
પરસેવો વળવો
માથાનો દુખાવો
ઉબકા આવવા
પેટનો દુખાવો
વધારે પડતો તાવ
ઠંડી સાથે ધ્રુજારી આવવી

ચિકુનગુનીયા

ચિકુનગુનીયા ના લક્ષણો

તાવ
સ્નાયુ અને સાંધામાં દુખાવો
માથાનો દુખાવો
ઉબકા

સ્વાઈન ફ્લુ (H1N1 ઈન્ફ્લુએન્ઝા)

સ્વાઈન ફ્લુના લક્ષણો

વધુ પડતો તાવ
શરીર તુટવુ
માથુ દુખવુ
શરદી અને ઉધરસ
ગળામાં સખત દુખાવો
ઝાડા અને ઉલ્ટી
ઉબકા આવવા

સ્વાઈન ફ્લુ થી ફેફસા, કિડની, મગજ, વગેરે પર આડઅસરો થઈ શકે છે

ફીવર કલીનીક હેલ્પ લાઈન +91-70 69 00 00 00

આઈસોલેશન યુનિટ

ગંભીર બિમારી વાળા દર્દીઓ માટે અલગ થી આઈસોલેશન યુનિટ

અમે જીવન બચાવા માટે તત્પર છીએ

H1N1 Influenza (Swine Flu) vaccine is available at CIMS Hospital.

Get Vaccinated Today
For Appointment & Information
Contact :- Mr. Dixit Chaudhari
+91-9099067988

સીમ્સ હોસ્પિટલ મેડિકલ ટીમમાં નવા ડૉક્ટરનો સમાવિષ્ટ

ડૉ. અજીત નાનીકસીંગ કુકરેજા
MS, FICS, FIAGES, LLB
એનોરેક્ટલ ડીપાર્ટમેન્ટ
કન્સલટન્ટ એનોરેક્ટલ સર્જન
મો. +91 93270 55802

OPD Timing : 4 pm to 7 pm (Mon to Fri)

એપોઈન્ટમેન્ટ માટે સંપર્ક કરો :
+91 98250 66661, +91-79-3010 1008

CIMS HOSPITAL

સીમ્સ હાર્ટ એટેક ટ્રીટમેન્ટ પ્રોગ્રામ

DASH Direct Angioplasty Saves Heart

ઝડપી સારવાર માટે

ઓળખવું

હૃદય રોગના હુમલાના લક્ષણો

- છાતીમાં દુખાવો અથવા દબાણ
- છાતીમાં ભારે દબાણ, તંગ સ્થિતિ અથવા અસામાન્ય અસ્વસ્થતા
- અસાધારણ [illegible] થવી
- હાંફ ચડવો
- પરસેવો થવો
- ઉબકા અને ઉલ્ટી આવવી

તમારી પાસે ૬૦ મિનિટ છે !

શું કરવુ ?

સમય નો બગાડ કર્યા વગર તાત્કાલિક કાર્ડિયોલોજીસ્ટ ને / હોસ્પિટલ માં તરત જ ફોન કરો અને પહોંચો

શીઘ્ર સારવાર મેળવો ૬૦ મિનિટ માં

ગુજરાતમાં એકમાત્ર

ACC International Centers of Excellence

અમેરિકન કોલેજ ઓફ કાર્ડિયોલોજી (ACC) (વિશ્વની ઉચ્ચતમ સંસ્થા) પ્રમાણિત કરે છે

ઉચ્ચ ધોરણો માટે ભારતના એક માત્ર કેન્દ્રો તબીબી વ્યવહાર અને ગુણવત્તા કાર્ડિયોવાસ્ક્યુલર સંભાળ પૂરી પાડવા માટે સમર્પિત

24 X 7 હેલ્પલાઈન +91-70 69 00 00 00

CIMS HOSPITAL

સીમ્સ હેલ્થ ચેક-અપ

લીવર પ્લસ ₹ 6000 — New

- સીબીસી
- આરએફટી
- એલએફટી
- પીટી
- આઈએનઆર
- જીજીટી
- એચઆઈવી
- એચબીએસએજી
- એન્ટી-એચસીવી
- એએફપી
- લીપીડ પ્રોફાઈલ
- યુસીજી એબ્ડોમેન
- ગેસ્ટ્રો કન્સલ્ટેશન

ગેસ્ટ્રો કેર ₹ 8000 — New

- સીબીસી
- ઇએસઆર
- સીરમ ક્રીએટાઇનિન
- એસજીપીટી
- એચઆઈવી
- એચબીએસએજી
- સીરમ ટીએસએચ
- અપર જીઆઈ એન્ડોસ્કોપી / ઇસો મેનોમેટ્રી - બી / અનોરેક્ટલ મેનોમેટ્રી - એ / સિગ્માઓઇડોસ્કોપી
- યુએસજી એબ્ડોમેન
- ગેસ્ટ્રો કન્સલ્ટેશન

ઉપલબ્ધ પેકેજ

બેઝીક-૧	₹ 999/-
બેઝીક સ્ક્રીનીંગ	₹ 1,600/-
સિક્સ	₹ 2,400/-
કાર્ડિયાક સ્ક્રીનીંગ	₹ 3,500/-
વેલ વુમન	₹ 5,000/-
બોર્ન	₹ 5,500/-
કાર્ડિયો - ઓન્કો (મેલ)	₹ 5,500/-
કાર્ડિયો - ઓન્કો (ફીમેલ)	₹ 6,000/-
કાર્ડિયો - ડાયાબીટીક	₹ 6,500/-
કાર્ડિયો ડાયાબીટીક પ્લસ	₹ 8,500/-
એક્ઝીક્યુટીવ	₹ 12,000/-
એડવાન્સ	₹ 17,300/-
એડવાન્સ પ્લસ	₹ 20,500/-
એડવાન્સ પ્લસ - ૧	₹ 30,000/-
એડવાન્સ પ્લસ - ૨	₹ 35,000/-

એપોઈન્ટમેન્ટ માટે ફોન કરો +91-79-3010 2116

AMBULANCE : +91-98 24 45 00 00 | EMERGENCY : +91-97 23 45 00 00 | 24 X 7 MEDICAL HELP LINE +91-70 69 00 00 00

"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-1731/2016-2018 issued by SSP Ahmedabad valid upto 31st December, 2018
Licence to Post Without Prepayment No. CPMG/GJ/101/2016-2018 valid upto 31st December, 2018

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 જોઇતો 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. : +૯૧-૭૯-૩૦૧૦ ૧૦૫૯/૧૦૬૦*

CIMS HOSPITAL

સીમ્સ હોસ્પિટલ દ્વારા આયોજીત મેડીકલ કેમ્પ

પાલનપુરા	UGVCL - છડર	પોરબંદર	મોટ મેકડોનલ પ્રા. લિ., અમદાવાદ

આવી જ રીતે તમારા ત્યાં મેડીકલ કેમ્પ કરવો હોય તો, વધુ જાણકારી માટે સંપર્ક કરો - શ્રી કેતન આચાર્ય - મો. +91-98251 08257

સીમ્સ ફાઉન્ડેશન દ્વારા સાદરા ગામમાં કેમ્પ

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