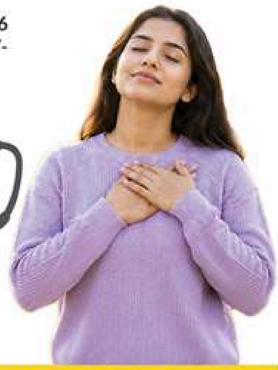
સૌરાષ્ટ્રનું એકમાત્ર રિયલ એસ્ટેટ ન્યૂઝપેપર
સંપત્તિ ટાઈમ્સ
RNI Regd. No. : GUJGUJ/2018/77026
Retail Selling Price : Rs. 150/-

Health Times

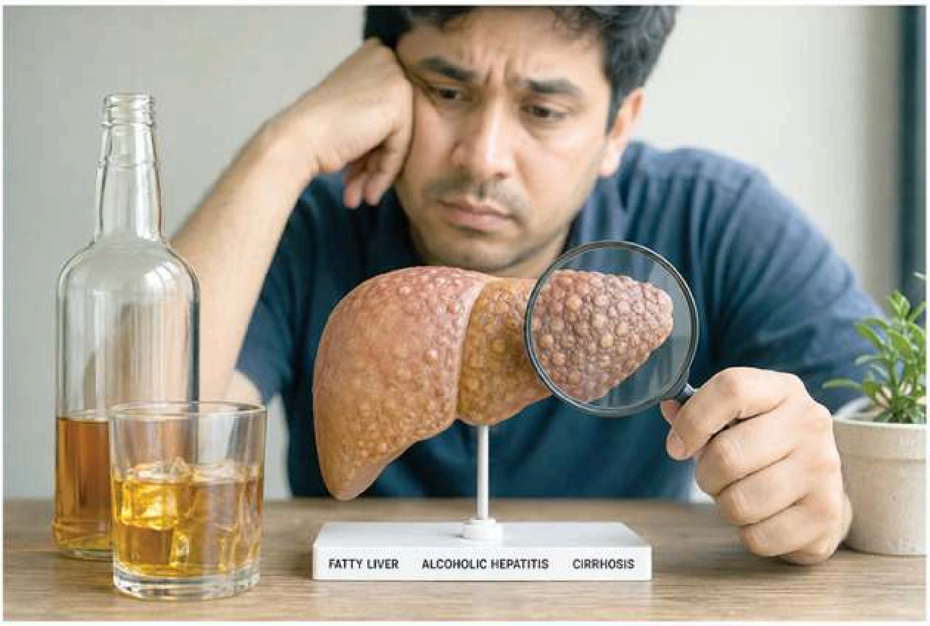


Managing Editor : DR. PRATIXA DESAI
Editor : PRAVIN SHINGALA
A Special Healthcare Supplement of **Sampatti Times**

Year : 8 | Issue : 16 | Page : 20 | Rajkot | 15 August 2026 | Saturday | Mo. +91 99138 11888

SAMPATTI TIMES(FORTNIGHTLY) Editor : PRAVIN SHINGALA, Publisher, Printer & Owner : SHRADDHA RAJESH DATTANI, Place of Publication : 104, SUNDARAM COMPLEX, GANESH PARK MAIN ROAD, RAJKOT - 360005. GUJARAT. Printed At : PATEL PACKAGING, 18, ANKUR INDUSTRIAL ESTATE, SHAPAR - VERAVAL, DIST. RAJKOT - 360001. (GUJARAT)

ખબર છે..? લિવર દુ:ખતું નથી એટલે છાનુમાનું પતી જાય છે!



ફેટી લિવરથી સિરોસિસ અને લિવર કેન્સર સુધી દારૂનો હુમલો ધીમો છે, પણ ગંભીર હોઈ શકે છે

લિવર પાસે શરૂઆતના નુકસાન છતાં ઘણી વખત કોઈ સ્પષ્ટ લક્ષણો દેખાતા નથી

રાજકોટ: અગાઉના અંકમાં આપણે જાણ્યું કે દારૂની અસર માત્ર નશા પૂરતી સીમિત નથી-તે મગજની યાદશક્તિ, નિર્ણયશક્તિ અને વિચારવાની ક્ષમતાને ધીમે-ધીમે અસર કરી શકે છે. પરંતુ દારૂનો આ હુમલો માત્ર મગજ સુધી જ અટકતો નથી. શરીરનું એક એવું અંગ પણ છે, જે દારૂના મોટા ભાગના મેટાબોલિઝમનો ભાર પોતાના ખભા પર ઉઠાવે છે-અને એ છે આપણું લિવર. સૌથી ચોંકાવનારી વાત એ છે કે લિવર ઘણીવાર નુકસાન થતું હોવા છતાં શરૂઆતમાં કોઈ સ્પષ્ટ સંકેત આપતું નથી. એટલે દારૂ પીનાર વ્યક્તિને મને તો કંઈ થતું નથી એવું લાગતું રહે અને અંદરથી નુકસાન આગળ વધતું રહે. તો દારૂ લિવર સાથે ખરેખર શું કરે છે? ફેટી લિવરથી લઈને સિરોસિસ સુધીની આ સફર કેટલી ગંભીર છે અને સમયસર દારૂ છોડવાથી લિવરને કેટલી રાહત મળી શકે? આવો, આ વખતે સમજીએ-દારૂ અને લિવર વચ્ચેનું ખતરનાક જોડાણ.

દારૂ લિવર સાથે શું કરે છે?

દારૂ લિવરમાં પહોંચ્યા પછી તેનું મેટાબોલિઝમ થાય છે. આ પ્રક્રિયામાં બનેલા મેટાબોલાઇટ્સ લિવરના કોષોને નુકસાન પહોંચાડી શકે છે અને સોજો તથા અન્ય નુકસાનકારક પ્રક્રિયાઓને પ્રોત્સાહન આપી શકે છે. શરૂઆતમાં લિવરમાં ચરબી જમા થવી એટલે ફેટી લિવર થઈ શકે છે. કેટલાક લોકોમાં દારૂ ચાલુ રહે તો નુકસાન આગળ વધીને સોજો, લિવરનું સ્કારિંગ એટલે ફાઇબ્રોસિસ, અને અંતે સિરોસિસ સુધી પહોંચી શકે છે. સિરોસિસમાં લિવરની સામાન્ય રચના કાયમી રીતે બદલાઈ શકે છે અને લિવરનું કાર્ય ગંભીર રીતે અસરગ્રસ્ત થઈ શકે છે. આ દરેક વ્યક્તિમાં એક જ ક્રમમાં અથવા એક જ ગતિએ થાય એવું જરૂરી નથી. પરંતુ સતત અને વધુ પ્રમાણમાં દારૂનું સેવન લિવર ડિસીઝનું જોખમ વધારી શકે છે. WHO મુજબ alcohol consumption લિવર ડિસીઝ સાથે કારણભૂત રીતે જોડાયેલું છે અને alcohol લિવર કેન્સર સહિત અનેક કેન્સરનું જોખમ વધારે છે.

જાણો...

દારૂનો દરેક ઘૂંટ લિવરને એકસરખું નુકસાન કરે છે એવું નથી-પરંતુ દારૂ જેટલો વધુ અને જેટલો નિયમિત, તેટલું જોખમ વધે છે. WHO 'Z alcohol-related harm માટે કુલ સેવન અને drinking patternને મહત્વના પરિબળો ગણાવે છે.

જ્યારે લક્ષણો દેખાય ત્યારે

લિવર પાસે શરૂઆતના નુકસાન છતાં ઘણી વખત કોઈ સ્પષ્ટ લક્ષણો દેખાતા નથી. એટલે વ્યક્તિ બહારથી સામાન્ય દેખાતી હોય, છતાં અંદરથી લિવરમાં ચરબી જમા થવી, સોજો અને ધીમે-ધીમે સ્કારિંગ શરૂ થઈ શકે છે. લિવર ડિસીઝ આગળ વધે ત્યારે થાક, ભૂખમાં ઘટાડો, ઉબકા, પેટમાં અસ્વસ્થતા જેવી સામાન્ય ફરિયાદોથી લઈને વધુ ગંભીર સ્થિતિમાં આંખો અથવા ચામડી પીળી થવી (jaundice), પેટમાં પાણી ભરાવું (ascites), પગમાં સોજો, ગૂંચવણ/માનસિક સ્થિતિમાં ફેરફાર અને રક્તસ્રાવ જેવી જટિલતાઓ જોવા મળી શકે છે. આવા લક્ષણો હોય તો દારૂના કારણે હશે કહીને અવગણવાને બદલે તબીબી તપાસ જરૂરી છે.

ચેતવણી

**દારૂથી થતું નુકસાન ઘણીવાર ત્યારે ખબર પડે છે, જ્યારે લિવર ઘણું સહન કરી ચૂક્યું હોય છે.
લિવર માટે પછીથી નહીં આજથી વિચારવું જરૂરી છે.**

શું લિવર ફરી સ્વસ્થ બની

હા-પરંતુ તબક્કો મહત્વનો છે. દારૂ બંધ કરવાથી લિવર પરનું સતત નુકસાન અટકાવવામાં મદદ મળી શકે છે અને શરૂઆતના alcohol-associated liver diseaseમાં સુધારો શક્ય બની શકે છે.પરંતુ એક વખત અદ્યતન સિરોસિસ વિકસે પછી લિવરની રચનામાં થયેલું ગંભીર સ્કારિંગ સામાન્ય રીતે સંપૂર્ણપણે પાછું ફરતું નથી. NIAAA મુજબ સિરોસિસના તબક્કે લિવર સામાન્ય રીતે સંપૂર્ણ રીતે સાજું થતું નથી અને કેટલાક દર્દીઓમાં લિવર ટ્રાન્સપ્લાન્ટની જરૂર પડી શકે છે. એટલે લિવરને બચાવવાનો શ્રેષ્ઠ સમય-નુકસાન ગંભીર બન્યા પહેલાંનો છે.

***Disclaimer:** 'હેલ્થ ટાઇમ્સ'માં છપાયેલા બધા લેખો, સમાચાર, માહિતીની ચોકસાઈ, સમયસરતા અને પ્રામાણિકતા જળવાઈ રહે તે માટે દરેક શક્ય કાળજી લેવામાં આવી છે. તેમ છતાં, અહીં પ્રસ્તુત માહિતીના આધારે લેવામાં આવેલા કોઈપણ નિર્ણય કે અપનાવવામાં આવેલા ઉપાયના પરિણામ માટે 'હેલ્થ ટાઇમ્સ' કોઈપણ પ્રકારની નૈતિક કે કાનૂની જવાબદારી સ્વીકારતું નથી. વાચકોને વિનંતી છે કે આરોગ્ય સંબંધિત કોઈપણ ઉપાય, સારવાર અથવા સલાહ અમલમાં મૂકતા પહેલાં પોતાના ડોક્ટર અથવા તબીબી નિષ્ણાંતની સલાહ અવશ્ય લેવી. અમારો ઉદ્દેશ માત્ર જનજાગૃતિ અને માહિતી પ્રદાન કરવાનો છે.

AWARDED WINNER
RAJKOT
REAL ESTATE AWARD
2026

COMMERCIAL COMPLEX
(LOW & MID RISE) - UNDER CONSTRUCTION

તબીબી પ્રેક્ટિસ હોય કે ડાયગ્નોસ્ટિક સેન્ટર...

જગ્યા Award Winning હોવી જોઈએ...

જે કામને પણ અનુકૂળ આવે અને લોકેશનને પણ!

પ્રસ્તુત છે

VYANKTESH VIBES

ઈન્દિરા સર્કલ પાસે હેલ્થકેર માટે પ્રીમિયમ કોમર્શિયલ સ્પેસ

- ડોક્ટર માટે Clinic / OPD
- રેડિયોલોજીસ્ટ માટે Imaging / Radiology
- ડાયગ્નોસ્ટિક માટે Diagnostic / Pathology Lab

સ્પેસ વિકલ્પ

GROUND FLOOR	550 Sq.ft.
FIRST FLOOR	1900 Sq.ft.

પ્રાઈમ લોકેશન + યોગ્ય સ્પેસ + આધુનિક કોમર્શિયલ ઈન્ફ્રાસ્ટ્રક્ચર

વ્યંકટેશ Vibes

આલિશાન એપાર્ટમેન્ટની બાજુમાં, ૧૫૦ ફૂટ રિંગ રોડ, ઈન્દિરા સર્કલ પાસે, રાજકોટ.

93761 20345

IBSના લક્ષણોને નિયંત્રણમાં રાખવામાં મદદરૂપ બની શકે છે આ પાંચ આદતો

યોગ્ય આહાર, પૂરતું પાણી, તણાવ પર નિયંત્રણ અને નિયમિત જીવનશૈલીથી પાચનતંત્રને રાખી શકાય વધુ સ્વસ્થ

ઈરિટેબલ બાવેલ સિન્ડ્રોમ (IBS) એ પાચનતંત્ર સાથે જોડાયેલી એક સામાન્ય પરંતુ લાંબા સમય સુધી રહેતી સમસ્યા છે. તેમાં પેટમાં દુખાવો, ગેસ, પેટ ફૂલવું, કબજિયાત અથવા વારંવાર ઝાડા જેવી તકલીફો જોવા મળે છે. આ સમસ્યા માત્ર પાચનતંત્રને જ નહીં, પરંતુ વ્યક્તિના રોજિંદા જીવન, કામકાજ અને માનસિક સ્વાસ્થ્યને પણ અસર કરી શકે છે.

નિષ્ણાંતોના જણાવ્યા મુજબ, IBSને સંપૂર્ણપણે દૂર કરવું દરેક કેસમાં શક્ય નથી, પરંતુ યોગ્ય જીવનશૈલી અને દૈનિક આદતો અપનાવવાથી તેના લક્ષણોને ઘણી હદ સુધી નિયંત્રણમાં રાખી શકાય છે. દવાઓની સાથે સંતુલિત આહાર, નિયમિત સમયપત્રક અને તણાવનું યોગ્ય સંચાલન પણ એટલું જ મહત્વનું છે.

ડૉ. પ્રફુલ કામાણી
MD(Med.),
D.N.B. (Gastro) Mumbai
વોકહાર્ટ હોસ્પિટલ,
રાજકોટ.

૧. સમયસર અને સંતુલિત ભોજન કરો

અનિયમિત સમયે ભોજન કરવું અથવા લાંબા સમય સુધી ભૂખ્યા રહેવું IBSના લક્ષણોને વધારી શકે છે. એકસાથે ખૂબ જ વધુ ખાવાને બદલે દિવસ દરમિયાન નાની-નાની માત્રામાં સંતુલિત ભોજન લેવું વધુ ફાયદાકારક રહે છે. રોજ લગભગ એક જ સમયે ભોજન કરવાની આદત પાચનક્રિયાને નિયમિત રાખવામાં મદદ કરે છે.

૨. તમારા ટ્રિગર ફૂડ્સ ઓળખો

દરેક વ્યક્તિમાં IBS વધારનારા ખોરાક અલગ હોઈ શકે છે. કેટલાક લોકોને વધુ મસાલેદાર ભોજન, તળેલી વાનગીઓ, કેફીન, દૂધથી બનેલી કેટલીક વસ્તુઓ અથવા High-FODMAP ખોરાકથી તકલીફ વધી શકે છે.

નિષ્ણાંતોના જણાવ્યા મુજબ, કોઈપણ ખાદ્યપદાર્થને કારણ વગર સંપૂર્ણપણે બંધ કરી દેવા કરતાં પહેલાં એ ઓળખવું જરૂરી છે કે કઈ વસ્તુથી તકલીફ વધી રહી છે. આ માટે ફૂડ ડાયરી રાખવી ખૂબ ઉપયોગી સાબિત થઈ શકે છે.

૩. પૂરતું પાણી પીવાની આદત રાખો

શરીરમાં પાણીની ઉણપ હોય તો કબજિયાતની સમસ્યા વધી શકે છે. બીજી તરફ, વારંવાર ઝાડા થતા હોય તો શરીરમાં પાણી અને ઇલેક્ટ્રોલાઇટ્સનું સંતુલન જાળવવું જરૂરી બને છે. દિવસ દરમિયાન પૂરતું પાણી પીવાથી પાચનતંત્ર સારી રીતે કાર્ય કરે છે અને આંતરડાની ગતિ નિયમિત રહેવામાં મદદ મળે છે.

૪. તણાવ ઘટાડો અને નિયમિત કસરત કરો

IBS અને માનસિક તણાવ વચ્ચે ગાઢ સંબંધ જોવા મળે છે. વધુ તણાવ અથવા ચિંતા હોય ત્યારે પેટમાં દુખાવો, ગેસ અને મળત્યાગ સંબંધિત સમસ્યાઓ વધી શકે છે.

તણાવ ઘટાડવા માટે યોગ, ધ્યાન (Meditation), પ્રાણાયામ અને ઊંડા શ્વાસ લેવાની કસરતો લાભદાયક બની શકે છે. ઉપરાંત, દરરોજ ૩૦ મિનિટ ચાલવું અથવા હળવી કસરત કરવાથી આંતરડાની કાર્યક્ષમતા સુધરે છે અને શરીર તેમજ મન બંને સ્વસ્થ રહે છે.

૫. પૂરતી અને ગુણવત્તાયુક્ત ઊંઘ લો

ઓછી ઊંઘ શરીરના હોર્મોનલ સંતુલન અને તણાવના સ્તરને અસર કરે છે, જે પાચનતંત્ર પર પણ અસર કરી શકે છે. દરરોજ ૭ થી ૮ કલાકની સારી ઊંઘ લેવાનો પ્રયાસ કરો અને સૂવા-ઉઠવાનો સમય નિયમિત રાખો.

કઈ બાબતોનું ખાસ ધ્યાન રાખવું?

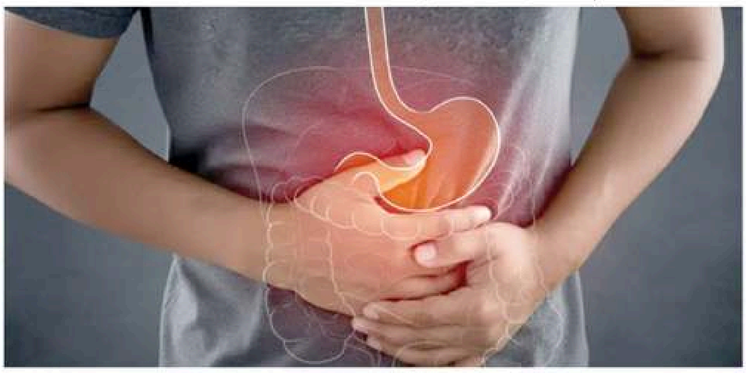
નિષ્ણાંતોના જણાવ્યા મુજબ, IBSના દર્દીઓએ રાત્રે ખૂબ ભારે ભોજન કરવાનું ટાળવું જોઈએ. વધુ તેલવાળો, મસાલેદાર ખોરાક, જંક ફૂડ અને આલ્કોહોલ જેવા પદાર્થો કેટલાક લોકોમાં લક્ષણોને વધુ ગંભીર બનાવી શકે છે. કેટલાક સંશોધનો સૂચવે છે કે યોગ્ય માર્ગદર્શન હેઠળ Low-FODMAP આહાર અને દ્રાવ્ય ફાઈબર (Soluble Fibre)નો સમાવેશ કરવાથી ઘણા દર્દીઓને રાહત મળી શકે છે.

ક્યારે તાત્કાલિક ડોક્ટરની સલાહ લેવી?

જો નીચેના લક્ષણો જોવા મળે તો વિલંબ કર્યા વગર તબીબી સલાહ લેવી જરૂરી છે:

- મળમાં લોહી આવવું
- કોઈ સ્પષ્ટ કારણ વગર વજન ઘટવું
- સતત અથવા ખૂબ જ તીવ્ર પેટમાં દુખાવો
- રાત્રે ઊંઘમાંથી જગાડી દે તેવી તકલીફ
- લાંબા સમય સુધી કબજિયાત અથવા ઝાડા ચાલુ રહે

IBSના લક્ષણોને નિયંત્રણમાં રાખવામાં માત્ર દવાઓ જ નહીં, પરંતુ યોગ્ય જીવનશૈલી પણ મહત્વની ભૂમિકા ભજવે છે. સમયસર ભોજન, ટ્રિગર ફૂડ્સની ઓળખ, પૂરતું પાણી પીવું, તણાવ ઘટાડવો, નિયમિત કસરત અને સારી ઊંઘ જેવી સરળ આદતો અપનાવવાથી પાચનતંત્રને સ્વસ્થ રાખવામાં અને IBSના લક્ષણોમાં રાહત મેળવવામાં મદદ મળી શકે છે. જો લક્ષણો સતત રહે અથવા ગંભીર બનતા હોય તો સ્વઉપચારને બદલે નિષ્ણાંતની સલાહ લેવી જરૂરી છે.



ડોક્ટર–દર્દી વચ્ચેની સમજણ, સંવાદ અને વિશ્વાસ જ સુરક્ષિત આરોગ્યવ્યવસ્થાનો આધાર

સારવારની મર્યાદા સમજીએ વિશ્વાસનો સેતુ મજબૂત બનાવીએ

તબીબી મર્યાદાઓ સમજવી જરૂરી

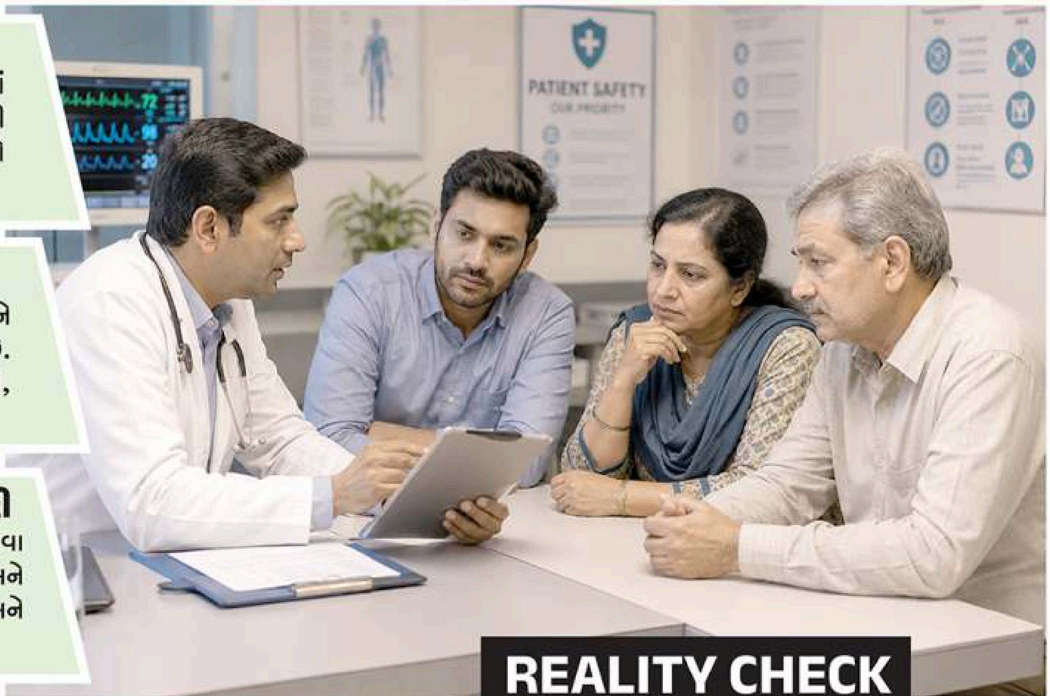
મેડિકલ સાયન્સે અદ્ભુત પ્રગતિ કરી છે, છતાં દરેક ગંભીર બીમારીમાં સફળ પરિણામની ખાતરી શક્ય નથી. સારવારની પણ ચોક્કસ મર્યાદાઓ હોય છે.

દુઃખની ક્ષણે સંવાદ વધુ જરૂરી

દર્દીની સ્થિતિ ગંભીર બને ત્યારે પરિવાર અને તબીબ બંને માટે પરિસ્થિતિ ભાવનાત્મક હોય છે. આવા સમયે આક્ષેપ કરતાં પહેલાં માહિતી, સમજણ અને સંવાદ જરૂરી છે.

Patient Safety માટે વિશ્વાસ જરૂરી

તબીબી બેદરકારી અંગે વાજબી પ્રશ્નો ઉઠાવવા દર્દીનો અધિકાર છે; પરંતુ દરેક ખરાબ પરિણામને આપમેળે બેદરકારી માનવાથી પહેલાં તથ્યો અને તબીબી પરિસ્થિતિ સમજવી એટલી જ જરૂરી છે.



રાજકોટઃ આધુનિક મેડિકલ સાયન્સે માનવજીવનને બચાવવા અને જીવનની ગુણવત્તા સુધારવામાં અદ્ભુત પ્રગતિ કરી છે. ગંભીર બીમારીઓથી લઈને જટિલ સર્જરી અને અતિ ગંભીર ઈમરજન્સીમાં પણ અનેક દર્દીઓને નવી જિંદગી મળી રહી છે.

પરંતુ આ પ્રગતિ વચ્ચે એક મહત્વનું સત્ય સમજવું પણ જરૂરી છે-ડોક્ટર ભગવાનનું સ્વરૂપ કહેવાય છે, પરંતુ ડોક્ટર ભગવાન નથી.

કોઈપણ ઈમરજન્સી અથવા ગંભીર સારવાર દરમિયાન દર્દીની સ્થિતિ નાજુક બને ત્યારે પરિવાર માટે તે અત્યંત આઘાતજનક ક્ષણ હોય છે. પોતાના સ્વજનને બચાવવાની સ્વાભાવિક અપેક્ષા હોય છે. બીજી તરફ, સારવાર કરી રહેલા તબીબ માટે પણ દર્દીને શ્રેષ્ઠ શક્ય સારવાર આપવી અને ઉપલબ્ધ તમામ તબીબી જ્ઞાન તથા સાધનોનો યોગ્ય ઉપયોગ કરવો એ મુખ્ય જવાબદારી હોય છે.

છતાં, સંપૂર્ણ કાળજી, યોગ્ય સારવાર અને નિષ્ઠાપૂર્વકના પ્રયત્નો છતાં કેટલીક પરિસ્થિતિમાં દર્દીને બચાવી શકાતા નથી. દર્દીની મૂળ બીમારીની ગંભીરતા, અગાઉની તબીબી સ્થિતિ, શરીરની પ્રતિક્રિયા અથવા અચાનક ઊભી થતી જટિલતાઓ સારવારના પરિણામને અસર કરી શકે છે.

અહીં એક મહત્વનો તફાવત સમજવો જરૂરી છે:

દર્દીનું પરિણામ ખરાબ આવ્યું, સારવારમાં બેદરકારી થઈ.

આનો અર્થ એ નથી કે તબીબી બેદરકારી અંગે પ્રશ્નો ન પૂછવા જોઈએ. દર્દી અને પરિવારને સારવાર, જોખમો, વિકલ્પો અને સંભવિત જટિલતાઓ અંગે માહિતી મેળવવાનો સંપૂર્ણ અધિકાર છે.

પરંતુ દુઃખ અને આઘાતની ક્ષણે કોઈપણ નકારાત્મક પરિણામને તરત જ બેદરકારી તરીકે જોવાને બદલે, સૌપ્રથમ તબીબી હકીકતો સમજવી, સારવારની પ્રક્રિયા જાણવી અને તબીબ સાથે સંવાદ કરવો વધુ રચનાત્મક અભિગમ બની શકે છે.

વિશ્વ આરોગ્ય સંગઠન પણ Patient Safetyના સંદર્ભમાં દર્દી અને પરિવારની ભાગીદારી, અસરકારક સંચાર અને સમગ્ર આરોગ્યવ્યવસ્થામાંથી શીખવાના અભિગમને મહત્વ આપે છે. તબીબી સેવામાં જવાબદારી જરૂરી છે, પરંતુ તેની સાથે વિશ્વાસ, પારદર્શિતા અને પરસ્પર સન્માન પણ એટલાં જ જરૂરી છે.

કારણ કે અંતે ડોક્ટર અને દર્દી બે વિરોધી પક્ષ નથી-બંનેનું અંતિમ લક્ષ્ય દર્દીની સલામતી અને શ્રેષ્ઠ સંભવિત પરિણામ છે.

REALITY CHECK

તબીબી પરિસ્થિતિ – પરિવારની માનસિકતા – યોગ્ય અભિગમ

Medical Reality	પરિવારની સ્વાભાવિક માનસિકતા	યોગ્ય અભિગમ
Critical Condition - ગંભીર ઈમરજન્સી અથવા એકથી વધુ અંગોની ગંભીર અસર	હોસ્પિટલમાં લાવ્યા છે તો હવે બચી જ જવો જોઈએ	સારવારની ગંભીરતા અને સંભવિત પરિણામ તબીબ પાસેથી સમજવું.
Medical Complication સારવાર દરમિયાન અનપેક્ષિત જટિલતા ઊભી થઈ શકે	આ જટિલતા સારવારથી જ થઈ હશે.	જટિલતાનું તબીબી કારણ અને શક્યતા સમજવી.
High-Risk Treatment - કેટલીક સારવારમાં જોખમ સ્વાભાવિક રીતે વધુ હોય	સારવાર થઈ રહી છે એટલે જોખમ નથી.	સારવારના લાભ અને જોખમ બંને સમજવા.
Poor Prognosis - પરિણામ અનુકૂળ રહેવાની શક્યતા ઓછી	ડોક્ટરે દર્દીને બચાવવાનો પૂરતો પ્રયાસ કર્યો નહીં?	તબીબી સ્થિતિ, શક્યતાઓ અને વિકલ્પો અંગે સ્પષ્ટ ચર્ચા કરવી.
Adverse Outcome - દુઃખદ અથવા અનિચ્છનીય પરિણામ	પરિણામ ખરાબ છે એટલે કોઈની ભૂલ હશે.	પરિણામ અને બેદરકારી વચ્ચેનો તફાવત તથ્યોના આધારે સમજવો.

બેડ કોલેસ્ટેરોલ (LDL) ઘટાડવા શું ખાવું? જાણો નિષ્ણાંતોની સલાહ

યોગ્ય આહાર અને સ્વસ્થ જીવનશૈલી અપનાવવાથી બેડ કોલેસ્ટેરોલને નિયંત્રણમાં રાખીને હૃદયને બનાવી શકાય વધુ સ્વસ્થ

ડો. જયેશ ડોબરીયા
MD, Chest Medicine, IDCCM, FICCM
સિનર્જી સુપરસ્પેશિયાલિટી હોસ્પિટલ, રાજકોટ.

આજની વ્યસ્ત જીવનશૈલી, અનિયમિત ખોરાક, જંક ફૂડનું વધતું પ્રમાણ અને ઓછી શારીરિક સક્રિયતા જેવા કારણોસર ઘણા લોકોમાં હાઇ કોલેસ્ટેરોલની સમસ્યા વધી રહી છે. ખાસ કરીને LDL (લો-ડેન્સિટી લિપોપ્રોટીન) અથવા બેડ કોલેસ્ટેરોલનું પ્રમાણ વધે તો ધમનીઓમાં ચરબી જમા થવા લાગે છે, જેના કારણે હાર્ટ એટેક અને સ્ટ્રોકનું જોખમ વધી શકે છે.

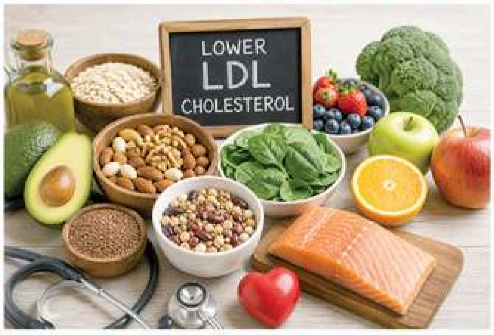
નિષ્ણાંતોના જણાવ્યા મુજબ, કેટલાક દર્દીઓને દવાઓની જરૂર પડી શકે છે, પરંતુ સંતુલિત આહાર અને નિયમિત જીવનશૈલી અપનાવવાથી પણ LDL કોલેસ્ટેરોલ ઘટાડવામાં અને હૃદયને સ્વસ્થ રાખવામાં મહત્વપૂર્ણ મદદ મળી શકે છે.

૧. ઓટ્સ અને સંપૂર્ણ અનાજ

ઓટ્સ, જવ અને અન્ય સંપૂર્ણ અનાજમાં દ્રાવ્ય ફાઇબર (Soluble Fibre) અને બીટા-ગ્લુકાન સારી માત્રામાં હોય છે. આ ફાઇબર પાચનતંત્રમાં કોલેસ્ટેરોલને બાંધી રાખે છે અને શરીરમાં તેના શોષણને ઘટાડવામાં મદદ કરે છે. દિવસની શરૂઆત ઓટ્સ અથવા સંપૂર્ણ અનાજથી કરવી લાભદાયી બની શકે છે.

૨. દાળ અને કઠોળ

મગ, ચણા, રાજમા, વટાણા અને અન્ય કઠોળ પ્રોટીન અને ફાઇબરના ઉત્તમ સ્રોત છે. જો રેડ મીટ અથવા રિફાઇન્ડ કાર્બોહાઇડ્રેટના બદલે આ ખોરાકનો સમાવેશ કરવામાં આવે તો LDL ઘટાડવામાં, વજન નિયંત્રણમાં રાખવામાં અને બ્લડ શુગર સંતુલિત રાખવામાં મદદ મળી શકે છે.



૩. તાજા ફળોનો સમાવેશ કરો

સફરજન, નાશપતી, સંતરા, જામફળ અને વિવિધ બેરીઝ જેવા ફળોમાં ફાઇબર અને એન્ટીઓક્સિડન્ટ્સ ભરપૂર હોય છે. ખાસ કરીને સિટ્રસ ફળોમાં રહેલું પેક્ટિન નામનું દ્રાવ્ય ફાઇબર કોલેસ્ટેરોલનું સ્તર ઘટાડવામાં મદદરૂપ માનવામાં આવે છે. દરરોજ મોસમી ફળોનું સેવન હૃદયના સ્વાસ્થ્ય માટે ફાયદાકારક છે.

૪. ડ્રાયફ્રૂટ્સ અને બીજ

બદામ, અખરોટ, અલસી અને ચિયા સીડ્સ જેવા ખાદ્યપદાર્થોમાં હેલ્ધી ફેટ્સ, ઓમેગા-૩ ફેટી એસિડ, ફાઇબર અને પ્લાન્ટ સ્ટેરોલ્સ હોય છે. દરરોજ એક મુઠ્ઠી જેટલી માત્રામાં ડ્રાયફ્રૂટ્સ અને બીજનું સેવન કરવાથી કોલેસ્ટેરોલ પ્રોફાઇલ સુધારવામાં મદદ મળી શકે છે.

૫. હેલ્ધી ફેટ પસંદ કરો

રસોઈમાં વધુ ઘી અથવા માખણનો ઉપયોગ કરવાને બદલે ઓલિવ ઓઇલ જેવા હેલ્ધી તેલનો ઉપયોગ વધુ સારો વિકલ્પ છે. તેમાં રહેલા મોનોઅનસેચ્યુરેટેડ ફેટ્સ હૃદય માટે લાભદાયી માનવામાં આવે છે. ઉપરાંત, એવોકાડો પણ હેલ્ધી ફેટ્સનો સારો સ્રોત છે.

૬. ચરબીયુક્ત માછલી

સેલ્મન, સારડિન, મેકરલ અને ટ્રાઉટ જેવી માછલીઓમાં ઓમેગા-૩ ફેટી એસિડ ભરપૂર હોય છે. તે ટ્રાઇગ્લિસરાઇડ્સ ઘટાડવામાં અને હૃદયને સ્વસ્થ રાખવામાં મદદરૂપ બને છે. અઠવાડિયામાં બે વખત માછલીનો સમાવેશ કરવો ફાયદાકારક બની શકે છે.

૭. રંગબેરંગી શાકભાજી ખાઓ

બ્રોકોલી, પાલક, ભીંડા, રીંગણ અને લીલા પાંદડાવાળા શાકભાજીમાં ફાઇબર, વિટામિન અને એન્ટીઓક્સિડન્ટ્સ સારી માત્રામાં હોય છે. વિવિધ રંગોના શાકભાજીનો નિયમિત સમાવેશ કરવાથી હૃદય અને રક્તવાહિનીઓનું સ્વાસ્થ્ય સુધારવામાં મદદ મળે છે.

૮. પ્લાન્ટ સ્ટેરોલ્સ ધરાવતા ખોરાક

ડ્રાયફ્રૂટ્સ, બીજ, દાળ, કઠોળ અને કેટલાક વનસ્પતિ તેલમાં કુદરતી રીતે પ્લાન્ટ સ્ટેરોલ્સ અને સ્ટેનોલ્સ હોય છે. આ તત્વો શરીરમાં કોલેસ્ટેરોલના શોષણને ઘટાડવામાં મદદરૂપ બની શકે છે.

માત્ર આહાર નહીં, જીવનશૈલી પણ મહત્વની

નિષ્ણાતોના જણાવ્યા મુજબ, માત્ર યોગ્ય ખોરાક પૂરતો નથી. નિયમિત કસરત કરવી, સ્વસ્થ વજન જાળવવું, ધૂમ્રપાનથી દૂર રહેવું અને ડાયાબિટીસ તથા હાઈ બ્લડ પ્રેશર જેવી બીમારીઓ નિયંત્રણમાં રાખવી પણ એટલી જ જરૂરી છે. સંતુલિત આહાર અને સક્રિય જીવનશૈલી સાથે હૃદયરોગનું જોખમ નોંધપાત્ર રીતે ઘટાડી શકાય છે.

બેડ કોલેસ્ટેરોલ (LDL) ઘટાડવા માટે ઓટ્સ, સંપૂર્ણ અનાજ, દાળ-કઠોળ, તાજા ફળો, શાકભાજી, ડ્રાયફ્રૂટ્સ, બીજ અને હેલ્ધી ફેટ્સથી ભરપૂર આહાર લેવો લાભદાયી છે. આ સાથે નિયમિત વ્યાયામ, પૂરતી ઊંઘ અને સ્વસ્થ જીવનશૈલી અપનાવવાથી હૃદયને લાંબા સમય સુધી સ્વસ્થ રાખી શકાય છે. જો કોલેસ્ટેરોલનું સ્તર સતત ઊંચું રહે અથવા પહેલેથી હૃદયરોગ હોય તો સ્વઉપચાર કરવાને બદલે નિષ્ણાંતની સલાહ લેવી જરૂરી છે.

Health Times
A Special Healthcare Supplement of Sampatti Times

હેલ્થને લગતા આર્ટીકલ, પ્રેસનોટ-ફોટા મોકલવા અંગે...

રાજકોટના ડોક્ટર્સ, હોસ્પિટલો તથા હેલ્થકેર ક્ષેત્ર સાથે સંકળાયેલી સંસ્થાઓને જણાવવાનું કે તમારા કાર્યક્રમો, સિદ્ધિઓ તથા વિશેષ આયોજનો અંગેની પ્રેસનોટ અને ફોટોગ્રાફ્સ અમને ઈમેઈલ sampattitimes@gmail.com ઉપર મોકલી શકશો.
મેઈલ મોકલ્યા બાદ નીચે આપેલા નંબર પર જાણ કરવી જરૂરી છે.
મો. ૭૫૭૫૮ ૦૮૦૮૫ / ૯૯૧૩૮ ૧૧૮૮૮

આપના આરોગ્ય ક્ષેત્રના સેવાકીય કાર્યોને વધુ લોકો સુધી પહોંચાડવા માટે હેલ્થ ટાઇમ્સ હંમેશા આપની સાથે છે.

એપિટોમ
લેબોરેટરી
Let's grow healthy together
Dr. Denish Vachhani
M.D. (Pathology)
A New Venture
With full time Pathologist
Trained & Experienced staff
Latest technology
Maximum range of tests
Full body check up
Minimal TAT
Reasonable prices
Home collection available
Do visit
204, Second Floor,
Shivanta Doctor House
Opposite Sanidhya 253
Mota Mava 360005
Rajkot
CALL US
8866444571

સાંધાનો દુખાવો દબાવશો નહીં

પેઇનકિલરથી દુખાવો દબાય છે, પરંતુ સંધિવા મટતો નથી

નિષ્ણાંત કહે છે...

"દરેક સાંધાનો દુખાવો 'વા' નથી અને દરેક 'વા'ની સારવાર માત્ર પેઇનકિલરથી થતી નથી. સમયસર રુમેટોલોજિસ્ટ પાસે પહોંચવાથી સાંધામાં કાયમી નુકસાન અટકાવી શકાય છે અને દર્દીનું જીવન વધુ ગુણવત્તાયુક્ત બની શકે છે."

ડો. મોહનિશ પટેલ (કન્સલ્ટન્ટ રુમેટોલોજિસ્ટ)

વા માત્ર સાંધાનો રોગ નથી; આંખ, ફેફસાં અને હૃદયને પણ અસર કરી શકે છે

સવારે લાંબા સમય સુધી સાંધામાં જકડાશ રહે? તેને સામાન્ય વા સમજી અવગણશો નહીં

ડો. મોહનીશ પટેલ
Consultant
Rheumatologist

રાજકોટ: ઘણા લોકો હાથ-પગના સાંધાના દુખાવા, સોજા કે સવારે થતી જકડાશને સામાન્ય 'વા' માનીને વર્ષો સુધી પેઇનકિલર દવાઓ લેતા રહે છે. પરંતુ દરેક સાંધાનો દુખાવો સામાન્ય નથી. રૂમેટોઇડ આર્થરાઇટિસ (Rheumatoid Arthritis) એ શરીરની રોગપ્રતિકારક શક્તિ પોતાના જ સાંધા પર હુમલો કરતી ઓટોઇમ્યુન બીમારી છે. સમયસર યોગ્ય સારવાર ન મળે તો સાંધામાં કાયમી વિકૃતિ, કાર્યક્ષમતા ઘટવી અને રોજિંદા જીવન પર ગંભીર અસર થઈ શકે છે.

આ રોગની સારવારમાં માત્ર દુખાવો ઘટાડવો પૂરતો નથી, પરંતુ રોગની ગતિને નિયંત્રિત કરવી જરૂરી છે. તેથી વા (સંધિવા)ની સારવાર હંમેશા રૂમેટોલોજિસ્ટ (વા અને ઓટોઇમ્યુન રોગોના નિષ્ણાંત) પાસે જ કરાવવી જોઈએ. સામાન્ય રીતે પેઇનકિલર અથવા સ્ટેરોઇડથી થોડા સમય માટે રાહત મળે છે, પરંતુ નિષ્ણાંતની સલાહ વિના લાંબા સમય સુધી આવી દવાઓ લેવાથી ડાયાબિટીસ, હાડકાં નબળાં પડવા, ચેપનું જોખમ અને અન્ય ગંભીર આડઅસરો થઈ શકે છે.

સંધિવા માત્ર સાંધા પૂરતો મર્યાદિત નથી. કેટલાક દર્દીઓમાં તેની અસર ફેફસાં, આંખો, હૃદય અને રક્તવાહિનીઓ પર પણ થઈ શકે છે. તેથી યોગ્ય તપાસ, નિયમિત ફોલોઅપ અને સમયસર સારવાર અત્યંત જરૂરી બને છે. આજકાલ ઉપલબ્ધ આધુનિક દવાઓ અને સારવાર પદ્ધતિઓથી રોગને લાંબા ગાળે નિયંત્રિત રાખી શકાય છે અને દર્દી સામાન્ય જીવન જીવી શકે છે.

ખાસ જાણો...

- સંધિવા કોઈપણ ઉંમરે થઈ શકે છે, પરંતુ મહિલાઓમાં તેનું પ્રમાણ વધુ જોવા મળે છે.
- વહેલી તકે સારવાર શરૂ કરવામાં આવે તો સાંધાને કાયમી નુકસાનથી બચાવી શકાય છે.
- માત્ર દુખાવો ઓછો થવો એટલે રોગ મટી ગયો એવું માનવું યોગ્ય નથી.

ક્યારે તરત ડોક્ટરને મળવું?

- સવારે ૩૦ મિનિટથી વધુ સમય સુધી સાંધામાં જકડાશ રહે.
- હાથ-પગના નાના સાંધામાં સોજો અને સતત દુખાવો રહે.
- બંને બાજુના સાંધામાં સમાન તકલીફ અનુભવાય.
- વારંવાર પેઇનકિલર લેવી પડે અથવા દવા બંધ કરતાં ફરી તકલીફ શરૂ થાય.
- સાંધાના દુખાવા સાથે સતત થાક, નબળાઈ અથવા હળવો તાવ રહે.

યાદ રાખોઃ સંધિવાની સારવારમાં વિલંબ એટલે સાંધા અને શરીરના અન્ય અંગોને કાયમી નુકસાનનું વધતું જોખમ. સમયસર રૂમેટોલોજિસ્ટનો સંપર્ક જ શ્રેષ્ઠ ઉપાય.

DATTATREYA HOSPITAL
દત્તાત્રેય હોસ્પીટલ

૨, ભકિતનગર સ્ટેશન પ્લોટ રોડ, રાજકોટ - ૩૬૦૦૦૨.
ફોનઃ ૦૨૮૧ - ૨૪૬૨૩૧૩. મો. ૬૩૫૬૩૦૯૫૯૫

PARITOSH HOSPITAL
પારીતોષ હોસ્પીટલ

૨૦, જયંત સોસાયટી, શીવાનંદ આંખ હોસ્પીટલ પાસે,
મવડી પ્લોટ, રાજકોટ-૩૬૦૦૦૨. ફોનઃ ૦૨૮૧-૨૩૬૦૧૪૭.
મોબાઈલઃ ૯૪૨૬૯ ૫૦૪૦૨.

ડો. સુનીલ પોપટ
સર્જીકલ ગેસ્ટ્રોલોજીસ્ટ અને
એન્ડો લેપ્રોસ્કોપી સર્જન

પેટ–આંતરડા વિભાગ

- ERCP ની સગવડતા
- સારણગાંઠ, હાઈડ્રોસીલ, હરસ-મસા-ભગંદરની સારવાર
- લેપ્રોસ્કોપી દ્વારા એપેન્ડીક્ષ, Gall Bledderની સગવડતા
- પીત્તાશયની નળીની પથરી, Intestinal adhesion કાઢવાનાં ઓપરેશનની સગવડતા
- દૂરબીનથી હર્નીયા સર્જરીની સગવડતા

ડો. સંજય પોપટ
કન્સલટન્ટ યુરોલોજીસ્ટ અને
એન્ડ્રોલોજીસ્ટ

કિડની વિભાગ

- પેશાબની નળી/પ્રોસ્ટેટની દૂરબીનની મદદથી ઈલેકટ્રીક/લેસર એનર્જી દ્વારા સારવાર
- યુરેથ્રોપ્લાસ્ટી - પેશાબની નળી સંકોચાય જાય તે માટેની સર્જરી દૂરબીન અને ચેકાવાળી
- કોઈ પણ પ્રકારની પથરીની દૂરબીન વડે સારવાર. (PCNL, URS, ESWL, RIRS).
- કિડની, પેશાબની કોથળીનાં કેન્સર માટેનાં રેડીકલ ઓપરેશનની સગવડતા
- લેપ્રોસ્કોપીથી થતા ઓપરેશન (નેફ્રેકટોમી / Pyeloplastની સગવડતા

ડો. હિના પોપટ
ગાયનેકોલોજીસ્ટ અને
પ્રસુતી નિષ્ણાંત

સ્ત્રીરોગ વિભાગ

- પ્રસુતિ તથા સ્ત્રીરોગોનો ઈલાજ
- લેપ્રોસ્કોપી તથા હીસ્ટ્રોસ્કોપીની સુવિધા
- વંધ્યત્વ નિવારણ કેન્દ્ર
- મોનોપોઝ કલીનીક
- ફીમેલ યુરોલોજી કલીનીક
- દૂરબીનથી વંધ્યત્વના રોગનું નિદાન સારવાર
- ગર્ભાશયનું દૂરબીનથી ચેકા વગરના ઓપરેશનની સગવડતા (TCRE, TLH, VH, AH)

બહેરાશ હવે અસાધ્ય નથી ! ડૉ. યશ કાકડિયા

કોકલીઅર ઈમ્પ્લાન્ટ અને માઈક્રોસર્જરીથી શક્ય બન્યો છે : કાનની બીમારીઓનો સચોટ ઈલાજ

ડૉ. યશ કાકડિયા : અદ્યતન એન્ડોસ્કોપિક અને સ્કલ બેઝ સર્જરીના નિષ્ણાંત

રાજકોટની સેન્સીસ ઈએનટી હોસ્પિટલ સાથે સંકળાયેલા ડો. યશ કાકડિયા કાન-નાક-ગળાના નિષ્ણાંત અને અદ્યતન એન્ડોસ્કોપિક સ્કલ બેઝ સર્જન છે. તેમણે અમેરિકા સહિત વિશ્વની પ્રતિષ્ઠિત સંસ્થાઓમાં Anterior Skull Base Surgery ક્ષેત્રે વિશેષ ફેલોશિપ અને અદ્યતન તાલીમ મેળવી છે. The Ohio State University ખાતે ડો. રિકાર્ડો કારાઉના માર્ગદર્શન હેઠળ તેમજ Stanford University અને શિકાગોની નોર્થવેસ્ટર્ન યુનિવર્સિટી હોસ્પિટલમાં અદ્યતન તાલીમ મેળવી છે. ઉપરાંત મલેશિયામાં પણ સ્કલ બેઝ સર્જરીની વિશેષ તાલીમ લીધી છે. ડો. કાકડિયાએ 30થી વધુ અદ્યતન Endoscopic Skull Base Dissection Coursesમાં હાજરી આપી અને સર્જિકલ અનુભવ મેળવ્યો છે. આધુનિક ટેકનોલોજી અને આંતરરાષ્ટ્રીય તાલીમના અનુભવ સાથે તેઓ જટિલ કાન, નાક અને સ્કલ બેઝ સંબંધિત રોગોની અદ્યતન સારવાર માટે કાર્યરત છે.

ઈયર બડ્સ અને હેડફોનનો અતિરેક કાયમી બહેરાશ નોતરી શકે છે!
સતત મોટા અવાજે ઈયરફોન વાપરવાથી કાનના આંતરિક નાજુક કોષો નાશ પામે છે. આ નુકસાન અસાધ્ય હોઈ બચવા માટે '૬૦/૬૦ રૂલ' (૬૦% વોલ્યુમ, ૬૦ મિનિટ) અપનાવવો જરૂરી છે.

કાનની રસીને સામાન્ય ગણવાની ભૂલ ન કરો: સડો મગજ સુધી પહોંચી શકે છે!
કાનમાંથી આવતી સતત દુર્ગંધયુક્ત રસી એ હાડકાના ગંભીર સડા (Mastoiditis) ની નિશાની છે. સમયસર સર્જરી ન કરાવતાં આ સડો મગજનો તાવ કે પક્ષઘાત જેવા જીવલેણ રોગનું કારણ બની શકે છે.

રાજકોટ: માનવ શરીરની પંચેન્દ્રિયોમાં કાનનું સ્થાન અત્યંત વિશિષ્ટ છે. કાન માત્ર સાંભળવાનું જ નહીં, પરંતુ શરીરનું સંતુલન (Balance) જાળવવામાં અને આપણી 'છઠ્ઠી ઈન્દ્રિય' તરીકે અગત્યનો ભાગ ભજવે છે. વિખ્યાત ચિંતક હેલન કેલરે કહ્યું હતું કે, ''અંધાપા કરતાં બહેરાશ વધુ ગંભીર છે, કારણ કે અંધાપો લોકોને વસ્તુઓથી દૂર કરે છે જ્યારે બહેરાશ લોકોને માણસોથી દૂર કરે છે.'' બદલાતી જીવનશૈલી, ચેપ, ઘોંઘાટ અને જાગૃતિના અભાવે કાનની બીમારીઓ અને બહેરાશનું પ્રમાણ વધી રહ્યું છે. સદભાગ્યે, મેડિકલ સાયન્સ અને ઈએનટી (ENT) ક્ષેત્રે આવેલી આધુનિક ટેકનોલોજીને કારણે આજે કાનની ગંભીર બીમારીઓ અને અસાધ્ય ગણાતી બહેરાશનો સચોટ ઈલાજ શક્ય બન્યો છે.

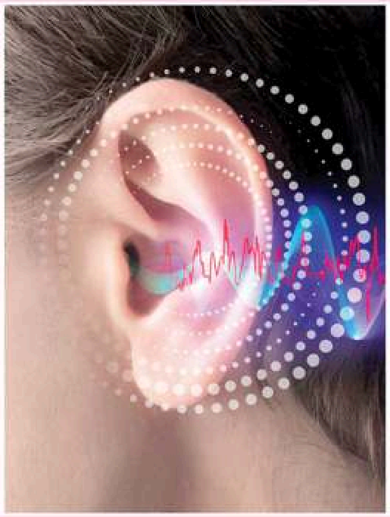
નિષ્ણાંત કહે છે...

''કાનમાં રસી, દુખાવો, ધાક કે બહેરાશ જણાય ત્યારે ઈયર બડ્સ, પિન કે કાનમાં તેલ નાખવાના પ્રયોગો કરવાને બદલે તુરંત ENT નિષ્ણાંતની સલાહ લેવી. શરદીની સમયસર સારવાર અને નિયમિત કાનની તપાસ શ્રવણશક્તિને કાયમી નુકસાનથી બચાવે છે.''

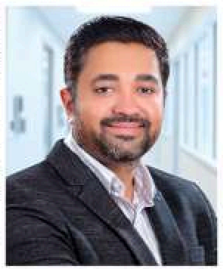
– ડો. યશ કાકડિયા
કાન–નાક–ગળાના નિષ્ણાંત સર્જન

ખાસ જાણો...

કાનનો મેલ (Wax) એ કચરો નથી પણ જંતુનાશક કુદરતી રક્ષણ છે! આ ઉપરાંત, કાન માત્ર સાંભળવાનું જ નહીં પરંતુ શરીરનું સંતુલન (Balance) જાળવવાનું પણ મુખ્ય કામ કરે છે. તેથી અચાનક ચક્કર આવવાનું કારણ કાનની સમસ્યા પણ હોઈ શકે છે.



ડૉ. યશ કાકડિયા સાથે ૭ ક્વિક Q&A



પ્રશ્ન-૧ : કાનના પડદામાં પડેલું કાણું શું ઓપરેશન વગર પુરાઈ શકે?

ડો. યશ કાકડિયા: જો કાણું તાજી ઈજા કે શરદીના પાકથી પડ્યું હોય અને ત્વરિત સારવાર લેવાય, તો ૧ થી ૨ મહિનામાં આપમેળે રૂઝાઈ શકે છે. જૂનું કે મોટું કાણું ઓપરેશનથી જ પૂરાય છે.

પ્રશ્ન-૨ : કાનમાંથી સતત દુર્ગંધ મારતી રસી આવવી કેટલી જોખમી છે?

ડો. યશ કાકડિયા: તે કાનના 'માસ્ટોઈડ' હાડકામાં ગંભીર સડાની નિશાની છે. આ સડો મગજ સુધી પહોંચીને મગજનો તાવ, ચહેરાનો પક્ષઘાત કે જીવલેણ ગૂંચવણો સર્જી શકે છે, તેથી તુરંત ઓપરેશન કરાવવું જોઈએ.

પ્રશ્ન-૩ : કાન સાફ કરવા માટે ઈયર બડ્સ (Ear Buds) વાપરવા યોગ્ય છે?

ડો. યશ કાકડિયા: બિલકુલ નહીં. ઈયર બડ્સથી મેલ બહાર આવવાને બદલે કાનમાં વધુ અંદર ધકેલાય છે, જે એકઠો થઈને બહેરાશ વધારે છે અને પડદાને નુકસાન પહોંચાડી શકે છે.

પ્રશ્ન-૪ : કાનના પડદાના ઓપરેશન (Tympanoplasty) માં નવો પડદો શાનો બનાવાય છે?

ડો. યશ કાકડિયા: સર્જરીમાં કાનની પાછળ આવેલી દર્દીની પોતાની જ માંસપેશી (ટેમ્પોરેલીસ ફેસીયા) નો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે, જે સંપૂર્ણપણે કુદરતી પડદા જેવું જ કામ કરે છે.

પ્રશ્ન-૫ : કોકલીઅર ઈમ્પ્લાન્ટ (Cochlear Implant) કોના માટે સંજીવની સમાન છે?

ડો. યશ કાકડિયા: જે દર્દીઓ કે જન્મજાત બહેરા બાળકોને સાંભળવાના મશીન (Hearing Aid) થી પણ જરાય ન સંભળાતું હોય, પરંતુ તેમની શ્રવણ ચેતા ચાલુ હોય, તેમના માટે આ ક્રાંતિકારી ઈલાજ વરદાનરૂપ છે.

પ્રશ્ન-૬ : કાનના ઓપરેશન પછી સાંભળવામાં સુધારો ક્યારે જણાય છે?

ડો. યશ કાકડિયા: ઓપરેશન વખતે મૂકેલી દવા અને પાટો છોડ્યા બાદ નવો પડદો કોરો થાય અને હલનચલન શરૂ થાય, એટલે કે આશરે ૩ માસ પછી જ સાંભળવામાં સ્પષ્ટ સુધારો અનુભવાય છે.

પ્રશ્ન-૭ : કાનમાં જીવડું કે અન્ય વસ્તુ પેસી જાય તો પ્રાથમિક સારવાર શું કરવી?

ડો. યશ કાકડિયા: જો જીવડું હોય તો કાનમાં થોડું તેલ નાખવું જેથી તે મરી જાય અને હલનચલન બંધ થાય. કોઈ વસ્તુ હોય તો જાતે ખોતરવાનો પ્રયાસ કર્યા વગર તુરંત ઈએનટી ડોક્ટર પાસે જવું.

સેન્સીસ ઈ.એન.ટી. હોસ્પિટલ (Senses ENT Hospital)

સૌરાષ્ટ્ર અને કચ્છની અગ્રીમ અતિઆધુનિક કાન, નાક અને ગળાની હોસ્પિટલ

અદ્યતન માઈક્રોસર્જરી : કાનના પડદાનું ઓપરેશન (Tympanoplasty), સડાની સર્જરી (Mastoidectomy) અને સ્ટેપેડેક્ટોમી.

કોકલીઅર ઈમ્પ્લાન્ટ સેન્ટર: જન્મજાત બહેરા-મૂંગા બાળકો માટે વરદાનરૂપ આંતરિક કાનનું પ્રત્યારોપણ.

શ્રવણ ચકાસણી લેબ: ઓડિયોગ્રામ (Audiometry) અને ડિજિટલ શ્રવણયંત્ર (Hearing Aid) ફિટિંગ.

નાક-ગળાની સારવાર: સાઈનસ, કાકડા, નાકના મસા અને ઘાંટાની બીમારીઓની આધુનિક સર્જરી.

DR. BHARAT KAKADIA'S
senses
ENT HOSPITAL

: નિષ્ણાંત તબીબી ટીમ:
ડો. ભરત કાકડિયા – ડો. મનાલી બી. કાકડિયા
ડો. યશ બી. કાકડિયા – ડો. દિપેશ ભલાણી

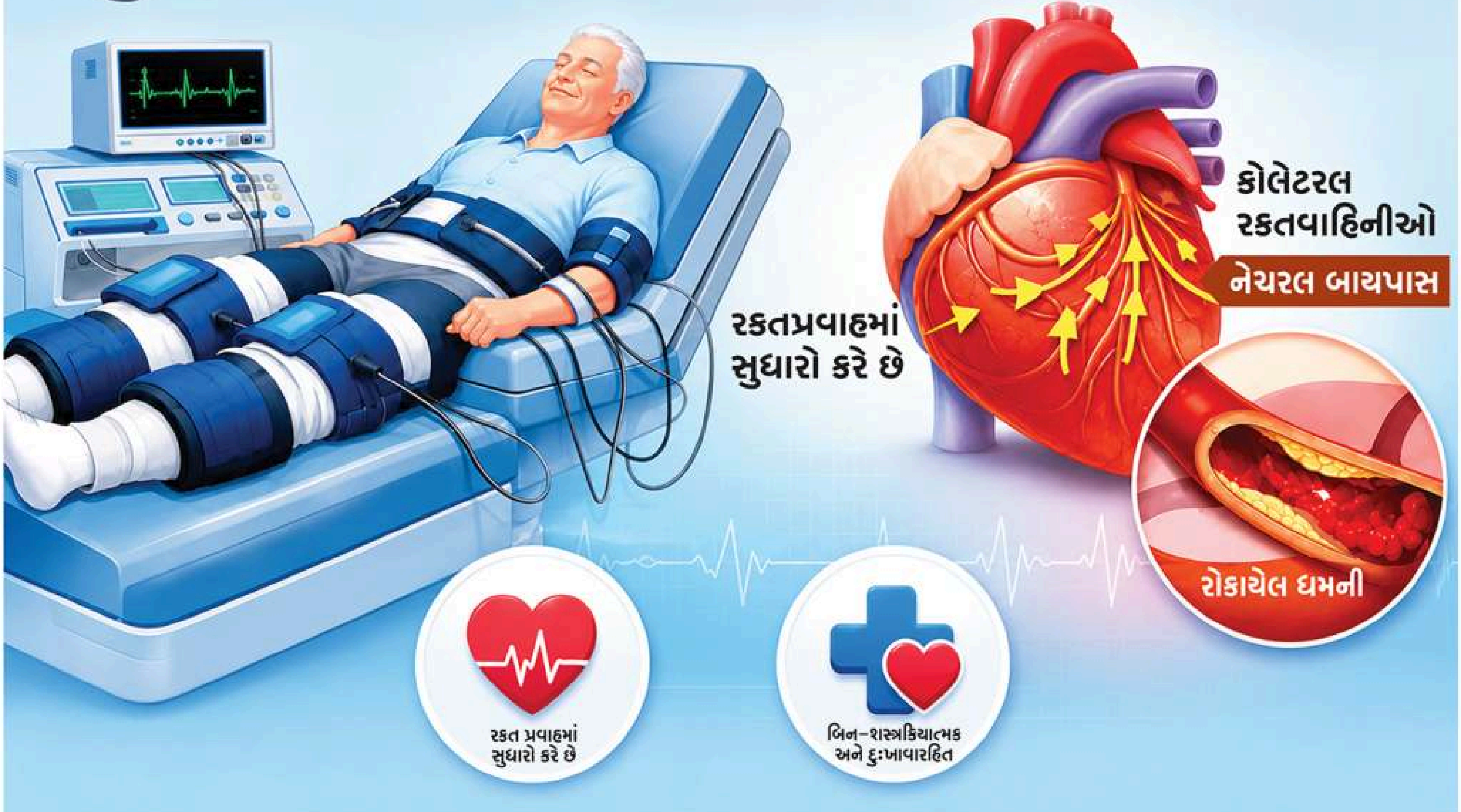
૧૦, સરદારનગર, એસ્ટ્રોન સિનેમા રોડ,
ડો. હોમી દસ્તૂર માર્ગ, રાજકોટ – ૧.
ફોન: ૦૨૮૧ – ૨૪૬૦૭૫૫, ૨૪૬૩૨૫૫
મોબાઈલ: ૯૭૨૭૮ ૩૨૦૩૭

બાયપાસ સર્જરીને કહો બાય બાય...

નેચરલ બાયપાસ (EECP) નવું જીવન પ્રદાન કરે છે

કાપકુપ વગરની રોજીંદુ જીવન જાળવી રાખતી સારવાર

બાયપાસ કે સ્ટેન્ટ મુકાવવાના મોટા ખર્ચથી મળે છે છુટકારો



નોવા કલીનીકના ડો. ખેંગાર પંડયાએ નેચરલ બાયપાસથી થતા ફાયદા અંગે આપી જાણકારી

ગોંડલમાં ફરજ બજાવતા યુવાન સરકારી અધિકારી હૃદયરોગથી પરેશાન નિષ્ણાંત ડોકટરોની સલાહ લીધી ડોકટરોએ બાયપાસ સર્જરી કરાવવાની સલાહ આપી પણ આ અધિકારીને બાયપાસ સર્જરીમાં વિશ્વાસ ન હતો કારણ કે બાયપાસ કરાવ્યું હોય તેવા દર્દીઓ પણ બે-ત્રણ વર્ષમાં ફરી બાયપાસ કરાવવુ પડયુ હોય તેવા કિસ્સાઓ તેમના ધ્યાનમાં આવ્યા હતા. આ દરમ્યાન આ અધિકારીને કોઇજાતની સર્જરી વગર નેચરલ બાયપાસથી ઘણો ફાયદો થતો હોવાની માહિતી મળતા જ તેઓએ કાલાવડ રોડ પર રાણી ટાવરમાં આવેલ નોવા કલીનીકમાં ડો. ખેંગાર પંડયાનો સંપર્ક સાધી અને નેચરલ બાયપાસ (EECP) ટ્રીટમેન્ટ કરાવી. આજે આ ઓફીસર હૃદય રોગથી મુકત થયા છે. શું છે આ નેચરલ બાયપાસ સારવાર ? નેચરલ બાયપાસએ અમેરિકાની શોધ છે. અને અમેરિકામાં હૃદયરોગીઓ બાયપાસ સર્જરીને તિલાંજલી આપી રહયા છે. આ સારવાર કમ્પ્યુટરાઇઝ મશીનથી થાય છે. આ સારવારથી હૃદયમાં પાછા જતા લોહીની માત્રામાં વધારો થાય છે. આ સારવાર બાયપાસ કરતા અને સ્ટેન્ડ બેસાડવામાં થતા ખર્ચથી ઘણો ઓછો છે. મશીન પર ૪૦ દિવસ કે જરૂરીયાત પ્રમાણે રોજ એ સારવાર થાય છે. અને સારવાર શરૂ થતા દિન પ્રતિદિન રાહતનો અનુભવ થાય છે. EECP સારવાર કઇ રીતે કામ કરે છે ? તેની સમજ આપતા ડો. ખેંગાર પંડયા કહે છે, EECP સારવાર પગથી હૃદય સુધી લોહીને ઉપર તરફ પંપ કરે છે. હૃદય સંપૂર્ણ આરામ કરે છે અને આખા શરીરમાં રકતભ્રમણને સુધારે છે. આ સારવારથી કોરોનરી ધમનીમાં સુક્ષ્મવાહીનીઓ ખોલીને હૃદયમાં ઓકસીજનયુકત લોહીમાં સુધાર થાય છે. જેથી અવરોધની આસપાસ કુદરતી બાયપાસ થાય છે.

ડો. ખેંગાર પંડયા
(M.B.B.S.) DNB (F.Medicine)
જનરલ ફિઝીશીયલ એન્ડ સર્જન

EECP સારવારથી મળતા લાભો અંગે ડો. ખેંગાર પંડયા કહે છે, આ નેચરલ બાયપાસ (EECP) સારવારથી કોલેસ્ટરલ પરિભ્રમણ વધે છે, નવી સુક્ષ્મ રકતવાહીઓ બને છે, કુદરતી બાયપાસને ઉતેજીત્ત કરે છે, ધમનીની જડતા ઘટાડે છે. અંગની નિષ્ક્રીયતા સુધારે છે. મગજમાં લોહીનો પ્રવાહ સુધારે છે. કાર્ડીયોવેસ્કુલર સીસ્ટમ મજબુત બનાવે છે. હૃદયરોગની અસર ઉલટાવે છે. નાઇટ્રીક ઓકસાઇડ વધારે છે, આયુષ્યમાં વધારો કરે છે, વૃદ્ધત્વ વિરોધી શારીરિક અસરોને ઉત્તેજીત કરે છે, અંગો અને પેશીઓને પુનઃજીવીત કરે છે અને ચિંતા અને હતાશા ઘટાડે છે.

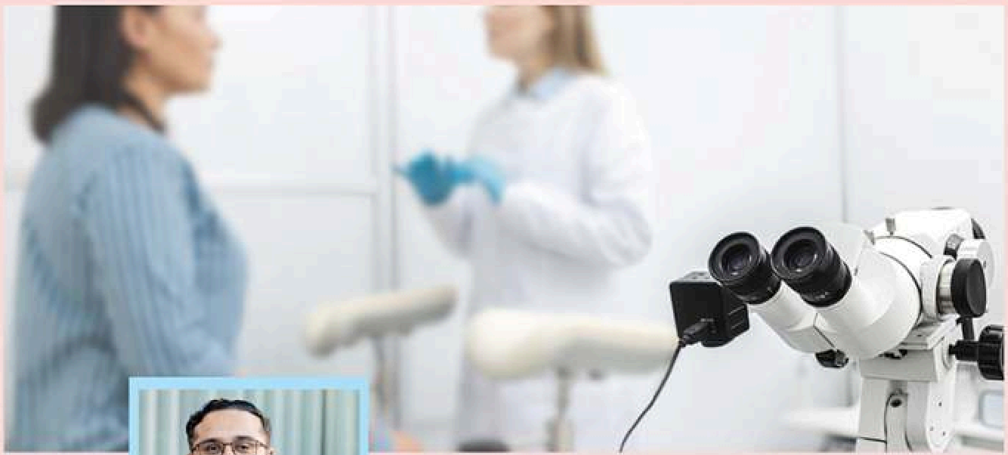
ડો. ખેંગાર પંડયા કહે છે, જે હૃદયના દર્દીઓનું ઓપરેશન શકય નથી, જેઓ છાતીમાં દબાણ કે દુઃખાવો અનુભવતા હોય, તેવા લોકો તેમજ બાયપાસ સર્જરીના મોટા ખર્ચથી બચવા માંગતા હૃદયના દર્દીઓ માટે આ નેચરલ બાયપાસ સારવાર આશીર્વાદ સમાન છે.

કંઠમાળ અથવા હૃદયની નિષ્ફળતાથી પીડિત લોકો રોજીંદા કામો સરળતાથી કરી શકતાનથી. જેમ કે ચાલવુ, પગથીયા ચડવા મુશ્કેલી અનુભવવી આવા દર્દીઓ માટે EECP સારવાર આશીર્વાદ રૂપ સાબીત થઇ ચુકી છે. આ સારવાર લઇ ચુકેલા મોટાભાગના દર્દીઓએ રાહતનો અનુભવ કર્યો છે અને બાયપાસ સર્જરી અથવા સ્ટેન્ટ કરતા વધુ સમય સુધી ટકી શકે છે.

: સારવાર માટે સંપર્ક :

નોવા કલીનીક, રાણીટાવર, પહેલા માળે, શોપ નં. ૨૭, ક્રિસ્ટલ મોલની સામે, કાલાવડ રોડ, રાજકોટ.
મો. ૯૯૦૯૯ ૯૭૪૫૭ / ૯૯૦૯૯ ૯૭૪૬૭

સર્વાઇકલ કૅન્સરની વહેલી ઓળખ માટે Colposcopy શા માટે જરૂરી છે?



ડો. ગોવિંદ ભાદરકા
MS Gynec
Laparoscopic Surgeon
Cosmetic Gynecologist
પાયલ મેટરનીટી હોમ એન્ડ સર્જીકલ હોસ્પિટલ, રાજકોટ

Colposcopy એટલે કેન્સર છે એવું નથી!

જો Pap Smear અથવા HPV Testમાં અસામાન્ય પરિણામ આવે, તો ઘણી મહિલાઓને Colposcopy કરવાની સલાહ આપવામાં આવે છે. આ નામ સાંભળીને ગભરાવાની જરૂર નથી.

Colposcopy એક સરળ અને સામાન્ય રીતે સુરક્ષિત તપાસ છે, જેના દ્વારા ડોક્ટર સર્વિક્સને વિશેષ સાધનની મદદથી મોટું કરીને જોઈ શકે છે અને જો કોઈ શંકાસ્પદ ભાગ જણાય તો ત્યાંથી નાની biopsy લઈ વધુ ચોક્કસ નિદાન કરી શકે છે.

સૌથી મહત્વની વાત – Colposcopyનો અર્થ કેન્સર હોવો એવો નથી. તેનો મુખ્ય હેતુ સર્વિક્સમાં થયેલા અસામાન્ય ફેરફારોને વહેલી તકે ઓળખવાનો છે.

Colposcopyની જરૂર ક્યારે પડી શકે?

દરેક મહિલાને Colposcopyની જરૂર પડતી નથી. તેની જરૂરિયાત Pap Smear/HPV result, અગાઉના screening reports અને વ્યક્તિગત શિતસ પર આધારિત હોય છે.

સામાન્ય રીતે Colposcopyની સલાહ નીચેની પરિસ્થિતિઓમાં આપવામાં આવી શકે છે:

- Pap Smearમાં significant abnormality જોવા મળે.
- HPV Testમાં high-risk HPV જોવા મળે અને risk assessment મુજબ Colposcopy જરૂરી બને.
- સર્વિક્સ પર ડોક્ટરને શંકાસ્પદ lesion જોવા મળે.
- સંબંધ પછી વારંવાર bleeding થાય અને clinical examinationdp„ cervical abnormalityની શંકા હોય.
- અગાઉના cervical screening અથવા biopsyમાં precancerous changes જોવા મળ્યા હોય.

નોંધઃ દરેક abnormal Pap Smear અથવા HPV-positive reportમાં તરત Colposcopy જરૂરી હોય એવું નથી. યોગ્ય નિર્ણય દર્દીના સંપૂર્ણ screening history અને risk assessment પ્રમાણે લેવામાં આવે છે.

Colposcopy કેવી રીતે કરવામાં આવે છે?

Colposcopy સામાન્ય રીતે OPD/clinicમાં જ કરવામાં આવે છે અને મોટાભાગના કેસમાં લગભગ ૧૦-૨૦ મિનિટમાં પૂર્ણ થઈ જાય છે.

સામાન્ય રીતે પ્રક્રિયા આ રીતે થાય છે:

૧. Speculum મૂકવામાં આવે છે : જેમ Pap Smear દરમિયાન કરવામાં આવે છે તેમ vaginaમાં speculum મૂકીને cervixને સ્પષ્ટ રીતે જોવામાં આવે છે.

૨. Colposcopeથી cervixની તપાસ કરવામાં આવે છે : Colposcope એક ખાસ magnifying instrument છે. તે cervixને મોટું કરીને જોવા માટે મદદ કરે છે. આ સાધન શરીરની અંદર દાખલ કરવામાં આવતું નથી.

૩. Acetic acid solution લગાવવામાં આવે છે : સર્વિક્સ પર dilute acetic acid લગાવવામાં આવે છે. કેટલાક abnormal areas acetowhite તરીકે વધુ સ્પષ્ટ દેખાઈ શકે છે.

૪. જરૂર હોય તો Lugol iodine test કરવામાં આવે છે : કેટલાક casesમાં iodine solutionનો ઉપયોગ abnormal areasને વધુ સારી રીતે ઓળખવા માટે કરવામાં આવે છે.

૫. જરૂર જણાય તો biopsy લેવામાં આવે છે : શંકાસ્પદ ભાગમાંથી નાનો tissue sample લેવામાં આવે છે અને laboratorydp„ histopathology માટે મોકલવામાં આવે છે.

Biopsy Report શું બતાવી શકે?

Biopsy પછી માત્ર normal કે cancer એટલું જ નક્કી થતું નથી. Reportdp„ cervical changesની severity દર્શાવવામાં આવે છે.

તેમાં સામાન્ય રીતેઃ
- Normal / benign changes
- CIN 1 - low-grade precancerous change
- CIN 2 અથવા CIN 3 - higher-grade precancerous change
- AIS (Adenocarcinoma in situ) અથવા
- Invasive cervical cancer જેવું diagnosis આવી શકે છે.

દરેક precancerous lesion માટે એકસરખી સારવાર જરૂરી નથી. ઉંમર, pregnancy plans, lesion"u severity અને અન્ય clinical factors ધ્યાનમાં રાખીને management નક્કી કરવામાં આવે છે.

Precancerous changes મળે તો શું સારવાર થાય?

જો high-grade precancerous lesion જોવા મળે, તો abnormal tissue દૂર કરવાની જરૂર પડી શકે છે.

પરિસ્થિતિ પ્રમાણે સારવારમાં: LEEP/LLETZ, – Cone biopsy

– યોગ્ય selected casesdp„ ablative treatment, જેમ કે cryotherapy અથવા thermal ablation નો સમાવેશ થઈ શકે છે.

કઈ સારવાર યોગ્ય છે તે biopsy report અને lesion"u characteristics પર આધારિત હોય છે.

Colposcopyમાં દુઃખાવો થાય છે?

મોટાભાગની મહિલાઓને માત્ર હળવી અસુવિધા અનુભવાય છે.

Biopsy લેવામાં આવે તો થોડા સમય માટેઃ ચુભન, હળવું ખેંચાણ, period જેવી mild cramping થઈ શકે છે. સામાન્ય રીતે આ પ્રક્રિયા સહન કરી શકાય તેવી હોય છે.

Colposcopy પછી શું કાળજી રાખવી?

જો માત્ર examination કરવામાં આવ્યું હોય તો સામાન્ય રીતે ખાસ restrictionની જરૂર પડતી નથી.

જો biopsy લેવામાં આવી હોય તો થોડા દિવસઃ

– હળવું spotting અથવા brown discharge થઈ શકે છે.

– Doctorની સલાહ મુજબ થોડા સમય માટે intercourse અને tampon ટાળવા.

– ભારે bleeding, તીવ્ર પેટનો દુખાવો, તાવ અથવા અસામાન્ય discharge થાય તો તરત ડોક્ટરની સલાહ લેવી.

તમારા treating gynecologist"u specific adviceને પ્રાથમિકતા આપવી.

સૌથી મહત્વની વાત :

Pap Smear/HPV Test 'Risk Assessment' જરૂર પડે તો Colposcopy ' Biopsy ' યોગ્ય Diagnosis ' સમયસર સારવાર

આ આખી પ્રક્રિયાનો હેતુ માત્ર કેન્સર શોધવાનો નથી – પરંતુ કેન્સર બનતા પહેલાંના precancerous changes શોધીને સમયસર સારવાર કરવાનો છે.

તેથી જો તમને Pap Smear અથવા HPV Testdp abnormal result મળ્યો હોય, તો ગભરાશો નહીં.

સમયસર તપાસ = સમયસર સારવાર = સર્વાઇકલ કેન્સરથી બચવાની વધુ સારી તક.

Regular cervical cancer screening કરાવો અને abnormal reportને અવગણશો નહીં.

આ માહિતી સામાન્ય patient education માટે છે. Screening અને Colposcopyની જરૂરિયાત દરેક દર્દીની ઉંમર, HPV result, Pap Smear report અને અગાઉના medical history પ્રમાણે અલગ હોઈ શકે છે. યોગ્ય નિર્ણય માટે તમારા Gynecologistની સલાહ લો.

યાદશક્તિ નબળી પડતી હોય તો સાવધાન! પુરુષોમાં ડિમેન્શિયાના વધતા જોખમને સમજો

ડિમેન્શિયાનું જોખમ ઘટાડવા શું કરવું? નિયમિત કસરત, સંતુલિત આહાર અને કેટલીક સ્વસ્થ જીવનશૈલીની આદતો અપનાવો

ડો. રોશન મિસ્ત્રી
MD DM NEUROLOGIST
(NEW DELHI)
OWNER AND CONSULTANT
NEUROPHYSICIAN
માનિત ન્યુરો કેર, રાજકોટ.

ઉંમર વધવાની સાથે પુરુષોમાં યાદશક્તિ નબળી પડવી અથવા વસ્તુઓ ભૂલી જવાની સમસ્યા વધી શકે છે. જોકે, દરેક ભૂલકણાપણું ડિમેન્શિયાનું લક્ષણ હોય એવું જરૂરી નથી. પરંતુ જો યાદશક્તિ, વિચારશક્તિ અને રોજિંદા કામ કરવાની ક્ષમતા સતત ઘટતી જાય, તો તે ડિમેન્શિયાનું સંકેત હોઈ શકે છે.

નિષ્ણાંતોના જણાવ્યા મુજબ, ડિમેન્શિયા માત્ર વૃદ્ધાવસ્થાનો અનિવાર્ય ભાગ નથી. યોગ્ય જીવનશૈલી, સંતુલિત આહાર અને કેટલીક સ્વસ્થ આદતો અપનાવીને તેના જોખમને ઘણી હદ સુધી ઘટાડી શકાય છે.

૧. નિયમિત શારીરિક કસરત કરો

વ્યાયામ માત્ર શરીર માટે જ નહીં પરંતુ મગજ માટે પણ ખૂબ જ લાભદાયી છે. નિયમિત કસરત કરવાથી રક્તપ્રવાહ સુધરે છે, જેના કારણે મગજને પૂરતો ઓક્સિજન અને જરૂરી પોષક તત્ત્વો મળે છે.

દરરોજ ૩૦ મિનિટ ઝડપી ચાલવું, સાયકલ ચલાવવી, યોગ, સ્વિમિંગ અથવા અન્ય હળવી કસરતો કરવાથી યાદશક્તિ, એકાગ્રતા અને વિચારશક્તિમાં સુધારો થઈ શકે છે. કેટલાક અભ્યાસો દર્શાવે છે કે શારીરિક રીતે સક્રિય લોકોમાં જ્ઞાનાત્મક ક્ષમતામાં ઘટાડો ધીમો થઈ શકે છે.

૨. ડાયાબિટીસને નિયંત્રણમાં રાખો

ટાઈપ-૨ ડાયાબિટીસ અને ડિમેન્શિયા વચ્ચે ગાઢ સંબંધ હોવાનું અનેક અભ્યાસોમાં જોવા મળ્યું છે. લાંબા સમય સુધી બ્લડ શુગર વધારે રહે તો તે મગજની રક્તવાહિનીઓ અને ચેતાકોષોને અસર કરી શકે છે.

તેથી ડાયાબિટીસ ધરાવતા લોકોએ સંતુલિત આહાર, નિયમિત કસરત, સમયસર દવા અને બ્લડ શુગરની નિયમિત તપાસ દ્વારા તેને નિયંત્રણમાં રાખવું જરૂરી છે.

૩. બ્લડ પ્રેશર પર નજર રાખો

હાઈ બ્લડ પ્રેશર મગજની સૂક્ષ્મ રક્તવાહિનીઓને નુકસાન પહોંચાડી શકે છે, જે લાંબા ગાળે યાદશક્તિ અને વિચારશક્તિ પર અસર કરી શકે છે.

બ્લડ પ્રેશરને નિયંત્રિત રાખવા માટે મીઠાનું પ્રમાણ ઘટાડવું, નિયમિત વ્યાયામ કરવો, માનસિક તણાવ ઓછો કરવો અને સમયાંતરે બ્લડ પ્રેશરની તપાસ કરાવવી જરૂરી છે.

૪. સાંભળવાની ક્ષમતાની અવગણના ન કરો

તાજેતરના અભ્યાસો સૂચવે છે કે સાંભળવામાં આવતી તકલીફ અને ડિમેન્શિયાના જોખમ વચ્ચે સંબંધ હોઈ શકે છે. જ્યારે વ્યક્તિને યોગ્ય રીતે સાંભળવામાં મુશ્કેલી પડે છે, ત્યારે તે ધીમે ધીમે સામાજિક જીવનથી દૂર થવા લાગે છે, જે માનસિક સ્વાસ્થ્યને અસર કરી શકે છે.

જો સાંભળવામાં તકલીફ અનુભવાતી હોય તો સમયસર તપાસ કરાવવી અને જરૂર પડે તો હિયરિંગ એડનો ઉપયોગ કરવો લાભદાયી બની શકે છે.

૫. ધૂમ્રપાન અને આલ્કોહોલથી દૂર રહો

વધુ પ્રમાણમાં આલ્કોહોલનું સેવન અને ધૂમ્રપાન મગજ તથા રક્તવાહિનીઓને નુકસાન પહોંચાડે છે. આ બંને આદતો યાદશક્તિમાં ઘટાડો અને ડિમેન્શિયાનું જોખમ વધારી શકે છે.

નિષ્ણાંતોના જણાવ્યા મુજબ, ધૂમ્રપાન છોડવાથી અને આલ્કોહોલનું સેવન ટાળવાથી માત્ર મગજ જ નહીં પરંતુ હૃદય અને સમગ્ર શરીરનું સ્વાસ્થ્ય પણ સુધરે છે.

મગજને સ્વસ્થ રાખવા માટે બીજી કઈ બાબતો મહત્વની છે?

માત્ર શારીરિક કસરત પૂરતી નથી. મગજને સક્રિય રાખવા માટે રોજ વાંચન કરવું, નવી બાબતો શીખવી, પઝલ્સ અથવા મગજની કસરત કરાવતી રમતો રમવી, મિત્રો અને પરિવાર સાથે સમય પસાર કરવો તેમજ ૭થી ૮ કલાકની ગુણવત્તાયુક્ત ઊંઘ લેવી પણ એટલી જ જરૂરી છે. સંતુલિત આહાર, લીલા શાકભાજી, ફળો, સૂકા મેવા અને ઓમેગા-૩થી ભરપૂર ખોરાક મગજના સ્વાસ્થ્ય માટે ફાયદાકારક માનવામાં આવે છે.

ડિમેન્શિયાને હંમેશાં સંપૂર્ણપણે અટકાવવું શક્ય નથી, પરંતુ તેનું જોખમ ચોક્કસપણે ઘટાડી શકાય છે. નિયમિત કસરત, બ્લડ શુગર અને બ્લડ પ્રેશરનું નિયંત્રણ, સાંભળવાની ક્ષમતાની સમયસર તપાસ, ધૂમ્રપાન અને આલ્કોહોલથી દૂર રહેવું તેમજ સક્રિય અને સંતુલિત જીવનશૈલી અપનાવવાથી મગજને લાંબા સમય સુધી સ્વસ્થ રાખવામાં મદદ મળે છે. જો યાદશક્તિમાં સતત ઘટાડો, રોજિંદા કામમાં મુશ્કેલી અથવા વારંવાર ભૂલી જવાની સમસ્યા જોવા મળે તો વિલંબ કર્યા વગર નિષ્ણાતની સલાહ લેવી જરૂરી છે.

Delivering Excellence SINCE 1998
#pregnancy_means_payal

CELEBRATING MOTHERHOOD
PAYAL®
Maternity Home
Pregnancy Means Payal

બે જીવની જવાબદારી...
અને અમારો અતૂટ વિશ્વાસ.

માતૃત્વની સફરનો દરેક તબક્કો છે ખાસ.
'પાયલ મેટરનિટી હોસ્પિટલ' આપે છે 9 મહિનાની
એડવાન્સ કેર અને ડિલિવરી માટેનું સૌથી સુરક્ષિત,
ઘર જેવું હૂંફાળું વાતાવરણ

3D/4D સોનોગ્રાફી
ગર્ભની અત્યાધુનિક અને સચોટ તપાસ

હાઈ-રિસ્ક પ્રેગ્નન્સી
જોખમી ગર્ભાવસ્થા માટે સ્પેશિયલ મેનેજમેન્ટ

એડવાન્સ લેપ્રોસ્કોપી
કાપા વગરની દૂરબીનથી સુરક્ષિત સારવાર

૨૪x૭ ઈમરજન્સી
નિષ્ણાત ડોક્ટર્સ અને સ્ટાફની સતત હાજરી

માતૃત્વનો સુરક્ષિત પ્રારંભ કરો...

REGIONAL BRANCH: 1st Floor, West Gate Complex, Near Raiya Circle, 150ft. Ring Road, Rajkot 360007 +91 89051 50606

BRANCH: 4th Floor, One Mavdi Complex, Near Bapa Sitaram Chowk, Mavadi - Pal Road, Rajkot 360004 +91 75750 10400

મન પર લાગણીઓનું રાજ ? જાણો તેને સંભાળવાની સાચી રીત

આત્મશંકા, સમાજની અપેક્ષાઓ અને દરેકને ખુશ રાખવાની ટેવ વચ્ચે મહિલાઓની ભાવનાત્મક સુરક્ષા કેમ ખોવાઈ જાય છે?

ઘણી વખત એવું માનવામાં આવે છે કે મહિલાઓ પોતાની લાગણીઓને સારી રીતે સમજે છે, સરળતાથી વ્યક્ત કરી શકે છે અને પરિવાર કે મિત્રોનું ભાવનાત્મક રીતે વધુ સારી રીતે સમર્થન કરી શકે છે. પરંતુ હકીકત એ છે કે ઘણી મહિલાઓ પોતાની જ લાગણીઓ વિશે સંપૂર્ણ વિશ્વાસ અનુભવી શકતી નથી. તેઓ શું અનુભવે છે તે સમજતી હોવા છતાં, પોતાની ભાવનાઓને યોગ્ય માનવામાં અથવા ખુલ્લેઆમ વ્યક્ત કરવામાં સંકોચ અનુભવે છે. માનસિક સ્વાસ્થ્ય નિષ્ણાંતોના જણાવ્યા અનુસાર, આ સમસ્યાનું મૂળ માત્ર વ્યક્તિગત સ્વભાવમાં નથી, પરંતુ બાળપણથી મળેલા સંસ્કાર, સમાજની અપેક્ષાઓ અને સતત મળતા પ્રતિસાદમાં પણ છુપાયેલું છે. પરિણામે ઘણી મહિલાઓ પોતાની લાગણીઓ વ્યક્ત કરતાં પહેલાં જ તેને મનમાં દબાવી દે છે અથવા પોતાને જ ખોટી સાબિત કરવાનો પ્રયાસ કરે છે.

પોતાની લાગણીઓ પર શંકા કરવાની ટેવ

ઘણી મહિલાઓ માટે સૌથી મોટો પડકાર એ છે કે તેઓ પોતાની લાગણીઓ પર જ શંકા કરવા લાગે છે.

ઉદાહરણ તરીકે, કોઈ વ્યક્તિની વાતથી દુઃખ થયું હોય તો તરત જ મનમાં વિચાર આવે કે ''કદાચ હું વધારે વિચારી રહી છું.'' કોઈ અન્યાય સામે ગુસ્સો આવે તો પણ પોતાનો અવાજ ધીમો કરી દેવામાં આવે છે, કારણ કે ''લોકો શું કહેશે?'' એવી ચિંતા મનમાં ઘર કરી જાય છે.

ધીમે-ધીમે આ ટેવ એવી બની જાય છે કે મહિલા જે ખરેખર અનુભવે છે અને જે વ્યક્ત કરે છે, તે બંને વચ્ચે મોટું અંતર ઊભું થઈ જાય છે. પરિણામે પોતાની જ લાગણીઓ પ્રત્યે વિશ્વાસ ઓછો થવા લાગે છે.

સમાજના લેબલ પણ જવાબદાર છે

આપણા સમાજમાં મહિલાઓની ભાવનાઓને ઘણી વખત અલગ રીતે જોવામાં આવે છે. જો મહિલા પોતાની નારાજગી વ્યક્ત કરે તો તેને ''વધારે ભાવુક'' કહી દેવામાં આવે છે. જો તે પોતાના હક્ક માટે મજબૂતીથી બોલે તો તેને ''આક્રમક'' અથવા ''ઝઘડાળુ'' તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. આવા સતત મળતા પ્રતિસાદના કારણે ઘણી મહિલાઓ પોતાની દરેક પ્રતિક્રિયા પહેલાં જ વિચારવા લાગે છે કે ''હું ખોટી તો નથી ને?'' અથવા ''મારી લાગણી યોગ્ય છે કે નહીં?'' પરિણામે તેઓ પોતાની લાગણીઓને ખુલ્લેઆમ સ્વીકારવાને બદલે તેને નિયંત્રિત કરવાનો પ્રયાસ કરે છે.

દરેક સંબંધમાં શાંતિ જાળવવાની જવાબદારી

ઘણી મહિલાઓ બાળપણથી જ પરિવાર અને સંબંધોમાં સૌહાર્દ જાળવવાની ભૂમિકા ભજવતી શીખે છે. તેઓ ઘરમાં તણાવ કે મતભેદ થાય ત્યારે સૌને સમજાવવાનો પ્રયાસ કરે છે અને દરેકને ખુશ રાખવાની જવાબદારી પોતાના પર લઈ લે છે.

આ ગુણ તેમને સંવેદનશીલ અને સહાનુભૂતિપૂર્ણ બનાવે છે, પરંતુ ઘણી વખત તેઓ પોતાની લાગણીઓને પાછળ મૂકી દે છે.

જ્યારે સતત બીજાની ખુશી અને આરામને મહત્વ આપવામાં આવે, ત્યારે પોતાની જરૂરિયાતો અને ભાવનાઓ ગૌણ બની જાય છે.

હંમેશાં મજબૂત રહેવાની અપેક્ષા

મહિલાઓ પાસેથી ઘણીવાર એવી અપેક્ષા રાખવામાં આવે છે કે તેઓ દરેક પરિસ્થિતિમાં શાંત, સમજદાર અને સહનશીલ રહે.

પરંતુ ગુસ્સો, થાક, નિરાશા અથવા દુઃખ જેવી લાગણીઓ પણ સંપૂર્ણપણે સ્વાભાવિક છે. તેમ છતાં ઘણી મહિલાઓ આ લાગણીઓને વ્યક્ત કરવાને બદલે તેને દબાવી દે છે અથવા પોતાને જ સમજાવી દે છે કે ''આટલી નાની વાતમાં દુઃખી થવાની જરૂર નથી.''

લાંબા સમય સુધી લાગણીઓ દબાવી રાખવાની અસર

લાંબા સમય સુધી લાગણીઓને દબાવી રાખવાથી માનસિક તણાવ, ચિંતા, આત્મવિશ્વાસમાં ઘટાડો અને સંબંધોમાં અંતર જેવી સમસ્યાઓ ઊભી થઈ શકે છે.

ભાવનાત્મક સુરક્ષા કેવી રીતે વિકસાવી શકાય?

ભાવનાત્મક રીતે સુરક્ષિત અનુભવવા માટે સૌથી પહેલું પગલું છે – પોતાની લાગણીઓને સ્વીકારવી.

યાદ રાખો કે દરેક લાગણી પાછળ કોઈ કારણ હોય છે. દુઃખ, ગુસ્સો, નિરાશા કે મૂંઝવણ અનુભવવી એ કોઈ નબળાઈ નથી, પરંતુ આપણા મનનો એક સ્વાભાવિક સંદેશ છે.

તે માટે કેટલીક સરળ આદતો મદદરૂપ બની શકે છે:

- પોતાની લાગણીઓને દબાવવાને બદલે સ્વીકારો.
- જરૂરી હોય ત્યારે ''ના'' કહેતા શીખો.
- પોતાની સાથે થોડો સમય વિતાવો અને આત્મચિંતન કરો.
- વિશ્વાસપાત્ર વ્યક્તિ સાથે મનની વાત શેર કરો.
- ધ્યાન (Meditation), યોગ અને ડીપ બ્રિધિંગ જેવી પ્રવૃત્તિઓ અપનાવો.
- જરૂર જણાય તો માનસિક સ્વાસ્થ્ય નિષ્ણાંતની સલાહ લેવામાં સંકોચ ન રાખો.
- પોતાની લાગણીઓ પર વિશ્વાસ રાખો

પોતાની લાગણીઓ પર વિશ્વાસ રાખો

ભાવનાઓ કોઈ સમસ્યા નથી કે જેને હંમેશા યોગ્ય ઠેરવવી પડે. તે માત્ર આપણા મન અને શરીર તરફથી મળતો સંદેશ છે કે કોઈ બાબત આપણાં માટે મહત્વપૂર્ણ છે.

જ્યારે મહિલાઓ પોતાની લાગણીઓ પર શંકા કરવાનું બંધ કરીને તેને સ્વીકારવાનું શરૂ કરે છે, ત્યારે ધીમે-ધીમે તેમનો આત્મવિશ્વાસ વધે છે. તેઓ બીજાની માન્યતા પર નિર્ભર રહેવાને બદલે પોતાની અંદરની સાચી લાગણીઓને મહત્વ આપવાનું શીખે છે.

ભાવનાત્મક સુરક્ષા એટલે દરેક લાગણીને તરત વ્યક્ત કરી દેવી નહીં, પરંતુ પોતાની લાગણીઓને સ્વીકારીને તેનો સન્માન કરવો. જ્યારે મહિલાઓ પોતાની ભાવનાઓને દબાવવાને બદલે તેને સમજવા અને સ્વીકારવાની શરૂઆત કરે છે, ત્યારે માનસિક સ્વાસ્થ્ય મજબૂત બને છે, આત્મવિશ્વાસ વધે છે અને સંબંધો પણ વધુ સ્વસ્થ બને છે.

પોતાની લાગણીઓ પર વિશ્વાસ રાખવો એ નબળાઈ નહીં, પરંતુ મજબૂત અને સંતુલિત વ્યક્તિત્વની નિશાની છે.

બાળક હોય, મહિલા કે વડીલ...

Health Times

A Special Healthcare Supplement of **Sampatti Times**

રહેશે દરેકના સ્વાસ્થ્યનો સાથી!

પ્રિય વાચકમિત્રો,

જીવનના દરેક પડાવે સ્વાસ્થ્યની જરૂરિયાતો અલગ હોય છે. બાળકના વિકાસથી લઈને મહિલાઓના આરોગ્ય અને વડીલોની વિશેષ કાળજી સુધી, યોગ્ય માહિતી અને નિષ્ણાત માર્ગદર્શન સ્વસ્થ જીવનનો આધાર બને છે.

Health Times માત્ર એક આરોગ્ય પૂરક નથી, પરંતુ તમારા અને તમારા પરિવારના સ્વાસ્થ્યનો વિશ્વાસુ સાથી છે.

આયુર્વેદ, કાર્ડિયોલોજી, ઓર્થોપેડિક, ગાયનેકોલોજી, પીડિયાટ્રિક્સ, ડાયાબિટીસ, કિડની કેર, કેન્સર કેર, ડેન્ટલ હેલ્થ, ફિટનેસ, ન્યુટ્રિશન અને મેન્ટલ વેલનેસ જેવા વિવિધ વિષયો પર નિષ્ણાત ડોક્ટરોના માર્ગદર્શન સાથે **Health Times** લાવે છે આરોગ્યની વિશ્વસનીય અને ઉપયોગી માહિતી.

બાળકથી લઈને વડીલ સુધી, મહિલાથી લઈને સમગ્ર પરિવાર સુધી - સ્વસ્થ જીવન માટેની સાચી સમજ અને યોગ્ય માર્ગદર્શન હવે એક જ પ્લેટફોર્મ પર.

માત્ર માહિતી નહીં, સ્વસ્થ જીવન તરફનું માર્ગદર્શન...

Health Timesનો ઉદ્દેશ માત્ર રોગોની માહિતી આપવાનો નથી, પરંતુ સમગ્ર સમાજને વધુ જાગૃત, સ્વસ્થ અને સુખી બનાવવાનો છે.

Health Times માં શું મળશે?

બાળકો માટે

વિકાસ, પોષણ, રસીકરણ અને સામાન્ય આરોગ્ય સમસ્યાઓ અંગે નિષ્ણાત માર્ગદર્શન.

મહિલાઓ માટે

મહિલા આરોગ્ય, ગર્ભાવસ્થા, હોર્મોનલ હેલ્થ અને જીવનના દરેક તબક્કાની ઉપયોગી માહિતી.

વડીલો માટે

હાડકાં, હૃદય, ડાયાબિટીસ, બ્લડ પ્રેશર અને સક્રિય જીવનશૈલી માટે માર્ગદર્શન.

નિષ્ણાતોની સલાહ

ગુજરાતના જાણીતા ડોક્ટરો અને આરોગ્ય નિષ્ણાતોના વિશેષ લેખો.

સ્વસ્થ જીવનશૈલી

ડાયેટ, યોગ, ફિટનેસ, માનસિક આરોગ્ય અને રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધારવાના ઉપાયો.

"સ્વાસ્થ્યની સાચી માહિતી, પરિવારની સંપૂર્ણ કાળજી."

વધુ માહિતી માટે સંપર્ક : +91 99138 11888 / +91 75758 08085

ડાયાબિટીસ:

સાઈલન્ટ કિલર સામે સમયસર નિદાન એ જ સચોટ ઈલાજ

ગુજરાતમાં લગભગ ૯ ટકા પુખ્ત લોકો ડાયાબિટીસનો સામનો કરી રહ્યા છે

લાંબા સમય સુધી વધેલી બ્લડ શુગર હૃદય, કિડની, આંખો અને નસોને નુકસાન પહોંચાડી શકે

ડો. શિવાની પરીખ
દેવનંદન પેથોલોજી લેબ

ભારતમાં ડાયાબિટીસ આજે માત્ર એક સામાન્ય બીમારી નથી રહી, પરંતુ તે ઝડપથી વધી રહેલી એક એવી બીમારી બની ચુકી છે કે જો સાવચેતી રાખવામાં નહીં આવે તો આવનારા વર્ષોમાં આ બીમારી ઘાતક બની શકે છે. વિશ્વમાં ડાયાબિટીસના દર્દીઓની સંખ્યામાં ભારત બીજા ક્રમે છે અને અંદાજે ૯ કરોડ જેટલા પુખ્ત વયના લોકો આ રોગથી પ્રભાવિત છે.

દેવનંદન પેથોલોજી લેબના ડો. શિવાની પરીખ આ ગંભીર સમસ્યા બાબતે જણાવે છે કે, ગુજરાતમાં પણ લગભગ ૯ ટકા પુખ્ત વસ્તી ડાયાબિટીસનો સામનો કરી રહી છે. સૌથી ચિંતાજનક બાબત એ છે કે, આ રોગ શરૂઆતમાં કોઈ ખાસ લક્ષણો આપતો નથી, તેથી તેને ''સાઈલન્ટ કિલર'' તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. જોકે, સમયસર બ્લડ ટેસ્ટ અને જીવનશૈલીમાં યોગ્ય ફેરફાર દ્વારા તેની ગંભીર જટિલતાઓથી બચી શકાય છે.

આપણે જે ખોરાક ખાઈએ છીએ તે શરીરમાં ગ્લુકોઝમાં પરિવર્તિત થાય છે. આ ગ્લુકોઝનો ઉપયોગ કરવા માટે શરીરને ઇન્સ્યુલિન નામના હોર્મોનની જરૂર પડે છે. જ્યારે શરીર પૂરતું ઇન્સ્યુલિન બનાવતું નથી અથવા ઇન્સ્યુલિન અસરકારક રીતે કામ કરતું નથી, ત્યારે લોહીમાં ગ્લુકોઝનું પ્રમાણ વધી જાય છે. લાંબા સમય સુધી વધેલી બ્લડ શુગર હૃદય, કિડની, આંખો અને નસોને નુકસાન પહોંચાડી શકે છે.

ડાયાબિટીસનું જોખમ ૩૫ વર્ષથી વધુ ઉંમરના લોકોમાં વધુ હોય છે. પરિવારમાં ડાયાબિટીસનો ઇતિહાસ, ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન ડાયાબિટીસ, હોર્મોનલ અથવા આનુવંશિક સમસ્યાઓ જેવા કારણો જોખમ વધારે છે. બીજી તરફ વધુ પડતું વજન, કસરતનો અભાવ, અસંતુલિત આહાર, ધૂમ્રપાન, તમાકુ અને આલ્કોહોલનું સેવન જેવા પરિબળો જીવનશૈલીમાં સુધારો કરીને નિયંત્રિત કરી શકાય છે.

સમયસર સ્ક્રીનિંગ અને સાચી માહિતી જ છે શ્રેષ્ઠ બચાવ.

ડાયાબિટીસની તપાસ માટે રેન્ડમ બ્લડ શુગર (RBS), ફાસ્ટિંગ બ્લડ શુગર (FBS), પોસ્ટ પ્રાન્ડિયલ બ્લડ શુગર (PPBS) અને HbA1c જેવા ટેસ્ટ કરવામાં આવે છે. ઇન્ડિયન કાઉન્સિલ ઓફ મેડિકલ રિસર્ચ (ICMR) મુજબ 30 વર્ષથી વધુ ઉંમરના તમામ લોકો માટે નિયમિત સ્ક્રીનિંગ કરાવવાની ભલામણ કરવામાં આવે છે, ભલે કોઈ લક્ષણો ન હોય. જો ડાયાબિટીસના જોખમી પરિબળો હાજર હોય તો ઉંમર ગમે તેટલી હોય, તપાસ કરાવવી જરૂરી છે.

એક જ વખત બ્લડ શુગર વધેલી આવવી એટલે ડાયાબિટીસ હોવાનું નિદાન થઈ જાય એવું નથી. પ્રથમ રિપોર્ટની પુષ્ટિ માટે ફરી ટેસ્ટ અથવા અન્ય બ્લડ ગ્લુકોઝ ટેસ્ટ કરાવવો જરૂરી છે. સામાન્ય પરિણામ આવે તો દર ત્રણ વર્ષે તપાસ કરાવવી, જ્યારે પ્રીડાયાબિટીસ હોય તો દર વર્ષે ટેસ્ટ કરાવવો જોઈએ.

ડાયાબિટીસની વધતી જતી સમસ્યા વચ્ચે જાગૃતિ અને નિયમિત બ્લડ ટેસ્ટ જીવન બચાવી શકેઃ ડો. શિવાની પરીખ

ડાયાબિટીસ વિશેની મહત્વની હકીકતો

ભ્રમઃ ડાયાબિટીસ માત્ર મોટી ઉંમરના લોકોને થાય છે.
હકીકતઃ કોઈપણ ઉંમરે થઈ શકે છે.

ભ્રમઃ હાઈ બ્લડ શુગર હોય તો ચોક્કસ લક્ષણો દેખાય.
હકીકતઃ ઘણા દર્દીઓ વર્ષો સુધી કોઈ લક્ષણ વિના રહે છે.

ભ્રમઃ પાતળા લોકોને ડાયાબિટીસ થતો નથી.
હકીકતઃ વજન એકમાત્ર કારણ નથી.

ભ્રમઃ ડાયાબિટીસ એટલે જીવનભર મીઠાઈથી સંપૂર્ણ દૂર રહેવું પડે.
હકીકતઃ સંતુલિત અને મર્યાદિત આહાર સૌથી મહત્વનો છે.

ભ્રમઃ મધ, ગોળ કે બ્રાઉન સુગર ડાયાબિટીસમાં સુરક્ષિત છે.
હકીકતઃ દરેક પ્રકારની સુગરનો પ્રભાવ બ્લડ ગ્લુકોઝ પર પડે છે.

યાદ રાખોઃ નિયમિત બ્લડ ટેસ્ટ, સક્રિય જીવનશૈલી, સંતુલિત આહાર અને ડોક્ટરની સલાહનું પાલન ડાયાબિટીસને નિયંત્રિત રાખવાની સૌથી અસરકારક ચાવી છે.

તમારી મેડિકલ પ્રોડક્ટ્સ અને સેવાઓને પહોંચાડો સાચા ગ્રાહકો સુધી!

HEALTH TIMES સાથે બનાવો તમારા હેલ્થકેર બિઝનેસને સુપરફાસ્ટ અને મજબૂત!

શું તમે ડોક્ટર, મેડિકલ ઈક્વિપમેન્ટ ડીલર, સર્જિકલ/ફાર્મા મેન્યુફેક્ચરર કે હોસ્પિટલ સર્વિસ પ્રોવાઈડર છો?

તમારા વ્યવસાયના ગ્રોથ માટે 'સાચા ગ્રાહક' સુધી પહોંચવું સૌથી જરૂરી છે. છેલ્લા ૮ વર્ષથી લોકોની 'ગુડબૂક'માં સ્થાન ધરાવતા 'સંપત્તિ ટાઈમ્સ' ના વિશેષ હેલ્થ બુલેટિન 'HEALTH TIMES' માં આપેલી જાહેરાત માત્ર પ્રચાર નથી, પણ તમારી પ્રતિષ્ઠાની ગેરંટી છે.

અહીં જાહેરાત આપવાના સીધા વ્યાપારિક ફાયદાઃ

Targeted Reach: આપની જાહેરાત સીધી દર્દીઓ, હોસ્પિટલ ઓનર્સ, ડોક્ટર્સ અને ખરીદદારો સુધી પહોંચશે.

High Purchasing Power: પ્રીમિયમ વાચકોનો વર્ગ જે સ્વાસ્થ્ય અને આધુનિક તબીબી સેવાઓમાં માને છે.

High ROI: પરંપરાગત પ્રચાર સામે અત્યંત આર્થિક, બજેટ-ફ્રેન્ડલી અને પરિણામલક્ષી વિકલ્પ.

બિઝનેસ મંત્ર : "નાનું રોકાણ, હેલ્થકેર બિઝનેસમાં મોટું પ્રદાન – HEALTH TIMES ! "

આપની રેગ્યુલર જાહેરાત આજે જ બુક કરો!

Health Times
A Special Healthcare Supplement of Sampatti Times

+91 99138 11888 / +91 75758 08085

પ્રતિષ્ઠા મંત્રઃ "ઝીરો નેગેટિવિટી, ૧૦૦% બ્રાન્ડ સિક્યુરિટી – HEALTH TIMES!"

GRACE
Medical Services
Let's Grow Integrated

ડોક્ટર્સ ને મળશે પેશન્ટ...
પેશન્ટ ને મળશે ફાયદો...

બંનેને સારી સર્વિસ નો અમારો વાયદો...

એફિલિએટ બેનિફિટ્સ

- જોડાતી વખતે જ 2500 લોયલ્ટી પોઈન્ટ્સ મેળવો.
- સરળતાથી જોડાઈને 1 વર્ષ માટે Grace Connect ના પ્રાઉડ મેમ્બર બનો.
- હેલ્થ સર્વિસ સાથે લોયલ્ટી પોઈન્ટ્સ કમાવવાનો વધારાનો ફાયદો મળશે.
- વગર રોકાણે કમાણી કરવા માટેનું એકદમ સરળ ટૂલ
- હજારો ગ્રાહકોનું નેટવર્ક અને જબરદસ્ત પબ્લિક ડિમાન્ડ.
- બિઝનેસ માટે સૌથી સસ્તું માર્કેટિંગ મોડ્યુલ.
- આકર્ષક ડિસ્કાઉન્ટથી ગ્રાહકો વધશે અને નવો બિઝનેસ મળશે.

મેમ્બર બેનિફિટ્સ

- અફિલિએટેડ હોસ્પિટલ્સ અને બિઝનેસમાં સીધું કેશ ડિસ્કાઉન્ટ મેળવો.
- પ્લેટફોર્મની વિવિધ સેવાઓ વાપરવા પર કિંમતી પોઈન્ટ્સ જમા કરો.
- તમામ મેડિકલ અને અન્ય સર્વિસિસ સાવ વ્યાજબી અને સસ્તા દરે ઉપલબ્ધ.
- આ પ્લેટફોર્મનો ઉપયોગ કરીને સરળતાથી એક્સ્ટ્રા ઈન્કમ મેળવો.

Register Now

Affiliate Register | Member register

Create India