



એક હૃદય
એક મંજિલ
કાર્ડિયાક સાયન્સ
મેરેન્ગો સિમ્સ હોસ્પિટલ

મારું હૃદય



વર્ષ-૧૫, અંક-૧૭૧, ૧૫ માર્ચ, ૨૦૨૪

Price ₹ 5/-



Happy Diwali

કાર્ડિયોલોજિસ્ટ

ડૉ. વિપુલ કપૂર +૯૧-૯૮૨૪૦ ૯૯૮૪૮	ડૉ. ઉર્મિલ શાહ +૯૧-૯૮૨૫૦ ૬૬૯૩૯
ડૉ. તેજસ વી. પટેલ +૯૧-૯૮૪૦૩ ૦૫૧૩૦	ડૉ. હેમાંગ બક્ષી +૯૧-૯૮૨૫૦ ૩૦૧૧૧
ડૉ. હિરેન કેવડીયા +૯૧-૯૮૨૫૪ ૬૫૨૦૫	ડૉ. અનિશ ચંદ્રશાહ +૯૧-૯૮૨૫૦ ૯૬૯૨૨
ડૉ. ગુણવંત પટેલ +૯૧-૯૮૨૪૦ ૬૧૨૬૬	ડૉ. અજય નાઇક +૯૧-૯૮૨૫૦ ૮૨૬૬૬
ડૉ. કેપૂર પરીખ +૯૧-૯૮૨૫૦ ૨૬૯૯૯	ડૉ. સત્ય ગુપ્તા +૯૧-૯૮૨૫૦ ૪૫૭૮૦
ડૉ. મિલન ચગ +૯૧-૯૮૨૪૦ ૨૨૧૦૭	ડૉ. વિનીત સાંખલા +૯૧-૯૮૨૫૦ ૧૫૦૫૬

પીડિયાટ્રીક કાર્ડિયોલોજિસ્ટ

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

કાર્ડિયાક સર્જન

ડૉ. ધીરેન શાહ +૯૧-૯૮૨૫૫ ૭૫૯૩૩
ડૉ. ધવલ નાયક +૯૧-૯૦૯૯૧ ૧૧૧૩૩
ડૉ. અમિત ચંદન +૯૧-૯૬૯૯૦ ૮૪૦૯૭
ડૉ. કિશોર ગુપ્તા +૯૧-૯૯૧૪૨ ૮૧૦૦૮
ડૉ. નિરુજ વ્યાસ +૯૧-૭૩૫૩૧ ૬૫૯૫૫

પીડિયાટ્રીક અને સ્ટ્રક્ચરલ હાર્ટ સર્જન

ડૉ. શૌનક શાહ +૯૧-૯૮૨૫૦ ૪૪૫૦૨

કાર્ડિયોવાસ્ક્યુલર, થોરાસીક અને થોરાકોસ્કોપીક સર્જન

ડૉ. પ્રણવ મોદી +૯૧-૯૮૨૪૦ ૮૪૭૦૦

કાર્ડિયાક એનેસ્થેટીસ્ટ

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

કાર્ડિયાક ઇલેક્ટ્રોફિઝિયોલોજિસ્ટ

ડૉ. અજય નાઇક +૯૧-૯૮૨૫૦ ૮૨૬૬૬
ડૉ. હિરેન કેવડીયા +૯૧-૯૮૨૫૪ ૬૫૨૦૫



હૃદયરોગ (હાર્ટ એટેક) એટલે શું ?



ડૉ. મિલન ચગ

MD, DM (Cardiology), DNB (Cardiology)
FACC (Fellow of American College of Cardiology)
Interventional Cardiologist
Heart Failure and Heart Transplant Cardiologist
Structural Heart Disease and TAVI Specialist
Lipidologist and Preventive Cardiologist
(મો) +૯૧-૯૮૨૪૦ ૨૨૧૦૦
milan.chag@cims.org

જીવન શૈલી બદલવાથી હૃદય રોગનું જોખમ 60 ટકા નિવારી શકાય !

દુનિયામાં વિવિધ રોગોને કારણે મૃત્યું પામતાં લોકોની સંખ્યામાં હૃદય રોગથી મૃત્યું પામતાં લોકોની સૌથી સંખ્યા વધારે છે. અંદાજે એક તૃતિયાંશ લોકો હાર્ટ એટેક અથવા તો પક્ષઘાતના હુમલાનો ભોગ બને છે. સવાલ એ થાય છે કે હાર્ટ એટેક શાને કારણે થાય છે ?

“હૃદય એક પંપ છે અને આપણા જીવનકાળ દરમિયાન 20 કરોડ લીટર લોહીનું શરીરમાં પર્પીંગ કરે છે. દિવસ-રાત કોઈપણ વિરામ કર્યા વગર આ એક જ અંગ શરીર માટે કાર્યરત રહે છે. તેને પોતાને કાર્યરત રહેવા માટે ઓક્સિજન અને ગ્લુકોઝની જરૂર પડે છે. જે હૃદયની સપાટી ઉપર આવેલી રક્તવાહિનીઓ (ધમની) દ્વારા પહોંચે છે. ઉંમર વધવાની સાથે દરેક વ્યક્તિની આ ધમનીઓમાં કોલેસ્ટેરોલ (ચરબી) ની જમાવટ થતી જાય છે અને નળીઓ સાંકળી થતી જાય છે. આ કારણે વ્યક્તિને શ્રમ કરતી વખતે હૃદયનો દુખાવો (Angina) અનુભવાય છે. આ દુખાવો ક્ષણિક હોય છે અને 2 થી 5 મીનીટ આરામ કરવાથી કે નાઈટ્રોગ્લીસરીનની ગોળી ચૂસવાથી દુખાવો બંધ થઈ જાય છે. આ Angina નો દુખાવો છાતીની ડાબી બાજુ કે ડાબા હાથમાં જ થાય તેવી સામાન્ય માન્યતા પણ સાચી નથી. આ દુખાવો જમણા હાથમાં કે ખભામાં, ગળામાં,



નીચેના જડબામાં, પેટમાં, વાંસામાં કે છાતીના મધ્યમાં પણ થઈ શકે છે. 20% લોકોને તો કોઈ દુઃખાવાનો અનુભવ થતો જ નથી. જ્યારે આ સાંકળી નળી ઓચીંતી બંધ થઈ જાય છે ત્યારે હૃદયના અમુક ભાગમાં લોહીનો પૂરવઠો તદ્દન બંધ થઈ જાય છે અને તે હૃદયરોગના હુમલામાં (હાર્ટ એટેક) પરિણમે છે. તમને ખબર છે કે 60% પુરૂષો અને 50% સ્ત્રીઓમાં હૃદયની બિમારીની ચેતવણી જ મળતી નથી અને સૌથી પહલા લક્ષણ રૂપે સીધો હાર્ટ-એટેક જ આવે છે. અને અત્યંત ગંભીર બાબત તો એ છે કે હાર્ટ-એટેક દરમિયાન 25 % લોકો તો ધરેથી ડોક્ટર પાસે પહોંચતાં પહેલા જ મૃત્યું પામે છે, વિશ્વની કોઈપણ બિમારીમાં આટલો ઉંચો અને આટલો ઝડપી મૃત્યુ-દર નથી ! અને કહી શકાય તો એ છે કે વિશ્વના કોઈપણ દેશ કરતાં ભારતમાં હૃદયરોગની બિમારીનું પ્રમાણ 5 થી 10 ગણું વધારે છે અને ભારતને હૃદયરોગની રાજધાની કહેવાય છે ! “તમે ક્યારેય સાંભળ્યું છે કે હાથીને હાર્ટ- એટેક આવ્યો કે ઘોડાને લકવા (પક્ષઘાત) થયો ? અરે આજની તારીખે આફ્રિકા અને દક્ષિણ અમેરીકામાં જીવતા કેટલાક આદિવાસીઓ ને પણ હાર્ટ-એટેક કે લકવો થતો નથી ! તો પછી આપણને શું કામ આવે છે? આનું કારણ એ છે કે સસ્તન

પ્રાણીઓ અને પેલા આદિવાસીઓના લોહીમાં કોલેસ્ટેરોલનું પ્રમાણ 100% mg % અને LDL (સૌથી ઘાતક કોલેસ્ટેરોલ)નું પ્રમાણ 50 mg % થી પણ ઓછું છે. આપણા જન્મ વખતે આપણું પ્રમાણ પણ તેટલું જ હતું આ બધાની લોહીની ધમનીઓમાં -આટલા ઓછા કોલેસ્ટેરોલના કારણે ચરબી -જામતી જ નથી. અને આ કારણે હાર્ટ-એટેક કે લકવા (પક્ષઘાત) થતો જ નથી. છેલ્લા કેટલાક વર્ષોમાં આપણી જીવનશૈલી તદ્દન બદલાઈ ગઈ છે. તનાવ-ચુકત જીવન, ખોરાકમાં ધી, તેલ, ફરસાણ, મીઠાઈનો વધુ પડતો ઉપયોગ, તમાકુનું સેવન વધુ પડતું વજન અને શરીરની મેદસ્વીતા, કસરતનો અભાવ, ડાયાબીટીસ-બીપી જેવા રોગનું વધતું પ્રમાણ અને આધુનિક જીવનની દોડધામ, હરીફાઈ અને ટૂંકા ગાળામાં વધુ પૈસા કમાઈ લેવાની આપણી વૃત્તિના કારણે આપણું કોલેસ્ટેરોલ અને LDL નું પ્રમાણ લોહીમાં 2 ગણાથી પણ વધી ગયું અને તેનું રક્તવાહિનીઓમાં જામી જવાનું શરૂ થયું. -જેના કારણે હૃદયરોગનો હુમલો કે લકવાના રોગનો જન્મ થયો.

શું આપણે આનાથી બચી શકીએ?

ફક્ત જીવનશૈલી બદલવાથી જ આ જોખમ 60% જેટલું ઓછું થઈ શકે છે. વધુ પડતી -

હૃદયની બિમારીથી બચવા નીચેના સમીકરણો યાદ રાખો:

બ્લડ પ્રેશર

ઉત્તમ	< 120/80 mm Hg
સામાન્ય (નોર્મલ)	< 130/80 mm Hg
સામાન્યથી ઉંચું	130-139 / 80-89 mm Hg
હાઈ બીપી (hypertension)	> 140/90 mm Hg

લીપીડ પ્રોફાઇલ

સામાન્ય (નોર્મલ)	હૃદયરોગના દર્દી, ડાયાબિટીસ, હાઈ બી.પી., જોખમી પરિબલો
કોલસ્ટ્રોલ < 150 mg %	કોલસ્ટ્રોલ < 150 mg %
LDL < 70 mg %	LDL < 50 mg %
Triglyceride < 120 mg %	Triglyceride < 100 mg %
HDL > 45 mg %	HDL > 50 mg %
LDL/HDL < 1.5	LDL/HDL < 1.0-1.5

નોર્મલ વજન માપવાની સરળ રીત

<p>ઉંચાઈ (cm) - વજન (kg)</p> <p>દા.ત તમારી ઉંચાઈ ૧૬૦ cm હોય તો</p> <p>૧૬૦ cm - ૧૦૦ = ૬૦ kg</p>
--

ડાયાબીટીસનો કંટ્રોલ

૩ મહિનાનું સરેરાશ (Glycated Hb) = ૬.૦-૭.૦

hs - CRP

< 1 mg/L : નોર્મલ.	>3 mg/dL : જોખમી.
--------------------	-------------------

જીવનની ભાગ-દોડ થી દૂર રહીએ અને તનાવથી દૂર રહેવા માટે યોગ-ધ્યાનની સહાય-લઈએ, વધુ પડતા ચરબી યુક્ત તૈલી પદાર્થોનો ખોરાકમાં ઉપયોગ ઓછો કરીને લીલાં શાકભાજી, ફળ ફળાદીનો ઉપયોગ વધારીએ, કોઈપણ પ્રકારના તમાકુંના સેવન થી દૂર રહીએ, પ્રમાણીત વજન જાળવી રાખીએ અને રોજ 45 થી 60 મીનીટ નો સમય વ્યાયામ-કસરત માટે ફાળવીએ. જો તમારૂં લોહીનું દબાણ (બીપી) વધું હોય તો જીવનશૈલી થી અને જરૂર પડેતો દવાઓથી તેના નોર્મલ લેવલમાં લઈ આવીએ. કોઈપણ ઉંમરે આપણું BP 130/80 mm.Hg થી નીચે હોવું જોઈએ. જો લોહીમાં ચરબીનું પ્રમાણ વધુ હોય તો તેને પણ ખોરાક-કસરત અને જરૂર પડેતો ડોક્ટરની સલાહ પ્રમાણેની દવાથી નીચે લાવી શકાય છે STATIN ગ્રૂપની દવા આમાં અત્યંત ઉપયોગી સાબિત થયેલી છે અને તેનાથી હાર્ટ-એટેક, લકવા અને મૃત્યુંનો દર ૩૦ - ૫૦ % થી વધુ નીચે લાવી શકાય. ભારતીયોમાં ચરબીનું પ્રમાણ બાજુમાં દર્શાવેલ કોઠા પ્રમાણે રાખવું જોઈએ. જો તમને ડાયાબિટીસ હોય તો નિયમીત રીતે ૩ મહિનાનું સરેરાશ લોહીની શર્કરાનું પ્રમાણ (Blood sugar) - Glycated Hb- 6.0 થી 7.0 ની વચ્ચે રાખવું જોઈએ. અને સૌથી મહત્વની વાત:- જો તમને વારસામાં હૃદયની બિમારી હોય તો તમને પણ આ રોગ આવવાની પુરેપુરી શક્યતા છે. અને તેનાથી બચવા માટે, ચાલો આજ થી જ પ્રયત્નો શરૂ કરીએ.

મૈરિંગો સિમ્સ હોસ્પિટલ, અમદાવાદ ટ્રાન્સપ્લાન્ટ ક્ષેત્રે સમગ્ર ભારત માં અગ્રેસર

<p>4th લંગ ટ્રાન્સપ્લાન્ટ (ફેફસા)</p> 	<p>55th લીવર ટ્રાન્સપ્લાન્ટ</p> 	<p>200+ બોર્ન મેરો ટ્રાન્સપ્લાન્ટ</p> 
<p>50th હાર્ટ ટ્રાન્સપ્લાન્ટ (હૃદય)</p> 	<p>87th કિડની ટ્રાન્સપ્લાન્ટ</p> 	

મારું હૃદય | ૧૫ માર્ચ, ૨૦૨૪

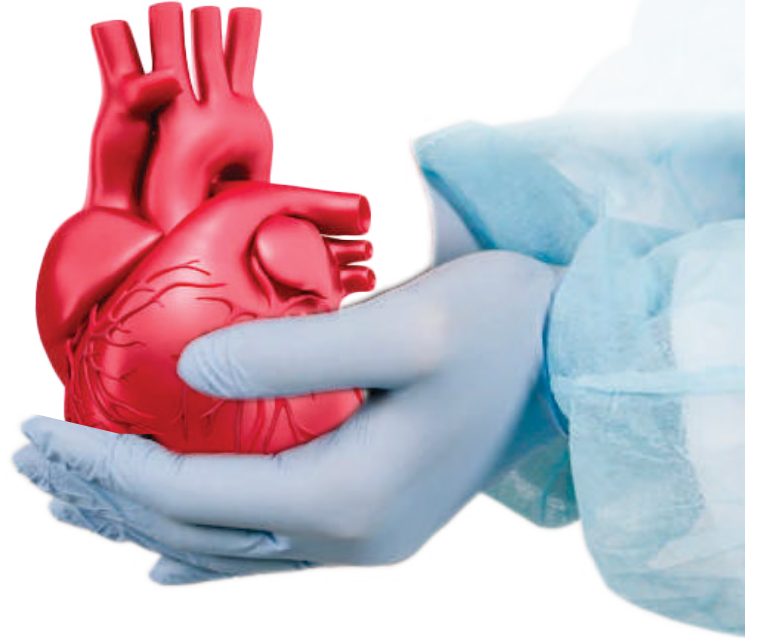


ONE LIFE
ONE DESTINATION
CARDIAC SCIENCE
MARENGO CIMS HOSPITAL

મૈરિંગો સિમ્સ હોસ્પિટલ ટ્રાન્સપ્લાન્ટમાં ભારતભરમાં અગ્રેસર

50 મું
હાર્ટ
ટ્રાન્સપ્લાન્ટ

માર્ચ 06, 2024



ધબકતું હૃદય અને જિંદગીની અમૂલ્ય ભેટ આપનાર
દરેક ડોનરને દિલથી સલામ !

ભારતની સૌથી વિશાળ હાર્ટ કેર નિષ્ણાંતોમાંની એક ટીમ

કાર્ડિયોથોરાસિક અને વાસ્ક્યુલર સર્જન્સ/ હાર્ટ એન્ડ લંગ ટ્રાન્સપ્લાન્ટ સર્જન્સ
ડો. ધીરેન શાહ (ડિરેક્ટર) | ડો. ધવલ નાયક | ડૉ. અમિત ચંદન | ડો. કિશોર ગુપ્તા
| ડો. નિકુંજ વ્યાસ | ડો. શૌનક શાહ | ડૉ. પ્રણવ મોદી

હાર્ટ ફેલ્યોર અને ટ્રાન્સપ્લાન્ટ કાર્ડિયોલોજિસ્ટ્સ

ડો. તેજસ વી. પટેલ | ડૉ. સત્ય ગુપ્તા | ડો. ઉર્મિલ શાહ | ડો. અનીશ ચંદારાણા
| ડો. કેયુર પરીખ | ડો. મિલન ચગ | ડો. અજય નાયક | ડો. હેમાંગ બક્ષી
| ડો. હિરેન કેવડીયા | ડો. વિપુલ કપૂર | ડો. કશ્યપ શેઠ

હાર્ટ એન્ડ લંગ ટ્રાન્સપ્લાન્ટ એનેસ્થેસિયોલોજિસ્ટ એન્ડ ઇન્ટેન્સિવિસ્ટ

ડો. નિરેન ભાવસાર | ડો. હિરેન ધોળકિયા | ડો. ચિંતન શેઠ



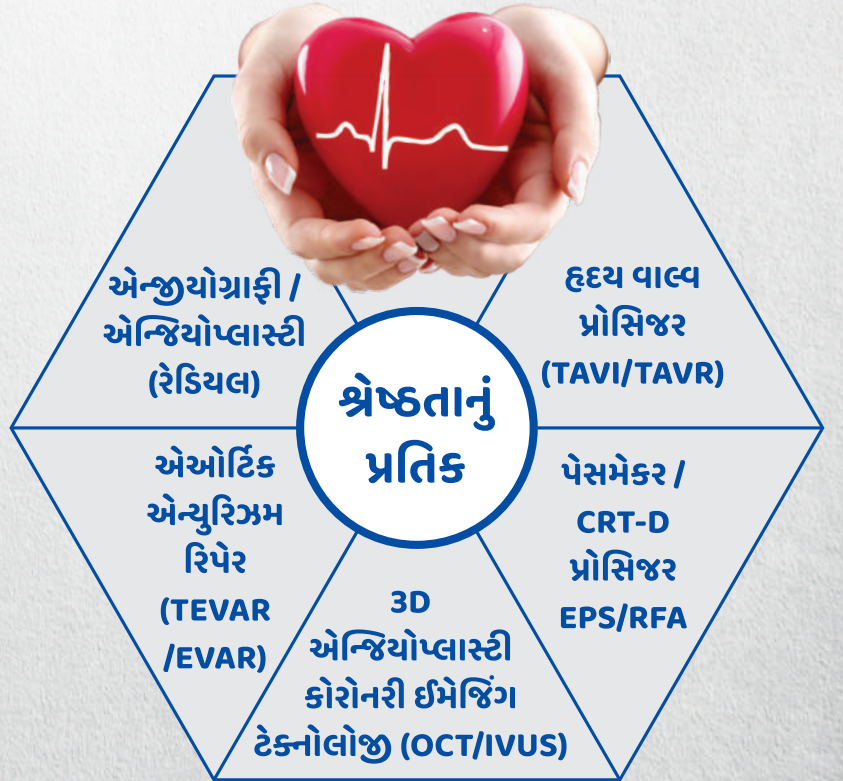
એક ગુપન
એક મંજિલ

કાર્ડિયાક સાઈન્સ
મેરિંગો સિમ્સ હોસ્પિટલ



25 વર્ષ હૃદય દેખભાળના આપના ભરોસાના

અમારી સંભાળના આપનું હૃદય સોંપવા બદલ આભાર.



Marengo CIMS Hospital

Off. Science City Road, Sola, Ahmedabad - 380060

Email: marengocims.info@marengoaisa.com



For emergency or appointment,
☎ **1800 309 9999**



એક જીવન
એક મંજિલ
કાર્ડિયાક સાર્વજનિક
મૈરિંગો સિમ્સ હોસ્પિટલ

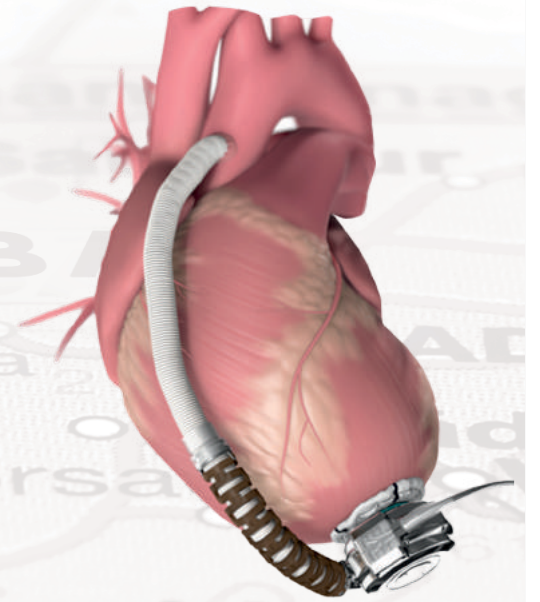


કાર્ડિયાક કેરમાં

નિષ્ણાંત અને અજોડ સેવાઓ નવી નજરે

મૈરિંગો સિમ્સ હોસ્પિટલમાં 30+ વર્ષનો અનુભવ ધરાવતા નિષ્ણાતોની આગેવાની હેઠળ LVAD પ્રોસિઝર્સ

હૃદયના દર્દીઓ માટે હાર્ટ ટ્રાન્સપ્લાન્ટ પહેલા અને ફેલ્યરને રોકવા માટે વરદાનરૂપી અને લોકપ્રચલિત સારવાર માટે એક ઉત્તમ સ્થળ



Follow us



JCI (USA)



NABH



ACC
American College
of Cardiology

1800 309 9999

Marengo CIMS Hospital, Off. Science City Rd,
Sola, Ahmedabad-380060 | www.cims.org

મેરિંગો સિમ્સ હોસ્પિટલ, અમદાવાદમાં કેશલેસ સેવાઓ હવે ઉપલબ્ધ



જોઇન્ટ કમિશન ઇન્ટરનેશનલ માન્યતા પ્રાપ્ત

અમદાવાદ શહેરની એક માત્ર મલ્ટી-સ્પેશ્યાલીટી હોસ્પિટલ



કેશલેસ ઇન્સ્યોરન્સ | થર્ડ પાર્ટી એડમિનિસ્ટ્રેટર (TPA) | પબ્લિક સેક્ટર અંડરટેકિંગ (PSU)

ઇન્સ્યોરન્સ કંપનીઓ

- ન્યૂ ઇન્ડિયા એશ્યોરન્સ
- નેશનલ ઇન્સ્યોરન્સ
- યુનાઇટેડ ઇન્ડિયા ઇન્સ્યોરન્સ
- ઓરિયન્ટલ ઇન્સ્યોરન્સ

ટી.પી.એ. (TPA)

- અલંકિત હેલ્થ કેર
- અનમોલ મેડીકેર
- અન્યુતા હેલ્થકેર
- ઈસ્ટ વેસ્ટ આસિસ્ટ
- એરિકસન હેલ્થકેર
- ફેમિલી હેલ્થ પ્લાન
- ફોકસ હેલ્થસર્વિસ
- જેનિસ ઇન્ડિયા
- ગુડ હેલ્થ પ્લાન
- ગ્રાન્ડ હેલ્થકેર સર્વિસ
- હેપ્પી ઇન્સ્યોરન્સ
- હેલ્થ ઇન્ડિયા
- હેલ્થ ઇન્સ્યોરન્સ
- હેરિટેજ હેલ્થ
- એમડી ઇન્ડિયા હેલ્થકેર
- મેડ સેવ હેલ્થ કેર
- મેડી આસિસ્ટ ઇન્ડિયા
- મેડએડવાન્ટેજ ઇન્સ્યોરન્સ
- પાર્ક મેડીકલેમ
- પેરામાઉન્ડ હેલ્થ સર્વિસ
- રક્ષા હેલ્થ ઇન્સ્યોરન્સ

- રોથશિલ્ડ હેલ્થકેર
- સેફવે હેલ્થકેર
- સ્પૂર્થી મેડિટેક
- શ્રી ગોકુલમ હેલ્થ સર્વિસીસ
- વિડાલ હેલ્થ
- વિપુલ મેડ કોર્પ

પ્રાઇવેટ ઇન્સ્યોરન્સ

- આદિત્ય બિરલા હેલ્થ
- બજાજ આલિયાન્સ
- ચોલા MS
- મનિપાલ સિગ્ના
- ડીએચએફએલ
- એડલ વાઇસ
- ગો ડિજીટલ
- એચડીએફસી અર્ગો
- ICICI લોમ્બાર્ડ
- ઇફકો ટોકિયો
- ઇન્ડિયા ફર્સ્ટ લાઇફ ઇન્સ્યોરન્સ
- લિબર્ટી જનરલ ઇન્સ્યોરન્સ
- મેગમા HDI
- નિવા બુપા
- કેર હેલ્થ
- રિલાયન્સ જનરલ
- એસ.બી.આઇ. જનરલ
- સ્ટાર હેલ્થ એન્ડ એલાઇડ
- ટાટા એ.આઇ.જી
- યુનિવર્સલ સોમ્પો
- એકો જનરલ
- નાવી જનરલ ઇન્સ્યોરન્સ

પબ્લિક સેક્ટર અંડરટેકિંગ (PSU)

- એરફોર્સ સ્ટેશન - વડસર*
- એરપોર્ટ ઓથોરિટી ઓફ ઇન્ડિયા
- ભારત સંચાર નિગમ લિમિટેડ*
- સેન્ટ્રલ ગવર્નમેન્ટ હેલ્થ સ્કિમ (CGHS)
- દીનદયાળ પોર્ટ ઓથોરિટી
- એમ્લોઈ'સ સ્ટેટ ઇન્સ્યોરન્સ કોર્પોરેશન (ESIC)* (માત્ર કર્મચારીઓ અને પેન્શનરો માટે)
- ફૂડ કોર્પોરેશન ઓફ ઇન્ડિયા
- ગેસ ઓથોરિટી ઓફ ઇન્ડિયા લિમિટેડ (GAIL)
- ગુજરાત મિનરલ્સ ડેવલપમેન્ટ કોર્પોરેશન (GMDC)*
- ગુજરાત સ્ટેટ ફર્ટિલાઇઝર્સ કોર્પોરેશન (GSFC)
- ગુજરાત ઉર્જા વિકાસ નિગમ લિમિટેડ (GEB) (GUVNL, GSECL, GETCO, UGVCL, PGVCL, MGVCCL, DGVCL)
- હાઉસિંગ એન્ડ અર્બન ડેવલપમેન્ટ કોર્પોરેશન (HUDCO)
- હિન્દુસ્તાન પેટ્રોલિયમ કોર્પોરેશન લિમિટેડ (HPCL)
- ઇન્ડિયન ફાર્મર્સ ફર્ટિલાઇઝર્સ કોર્પોરેશન (IFFCO)
- ઇન્ડિયન ઇન્સ્ટિટ્યુટ ઓફ ટેકનોલોજી - ગાંધીનગર (IIT-GN)
- ઇન્ફ્રમ ટેક્સ ડિપાર્ટમેન્ટ
- ઇન્ડિયન ઓઇલ કોર્પોરેશન લિમિટેડ (IOCL)
- ઇન્સ્ટિટ્યુટ ફોર પ્લાઝ્મા રિસર્ચ (IPR)
- ઇન્ડિયન રેલવે કેટરિંગ એન્ડ ટુરિઝમ ડેવલપમેન્ટ કોર્પોરેશન (IRCTC)
- ઇન્ડિયન સ્પેસ રિસર્ચ ઓર્ગેનાઇઝેશન (ISRO)
- નેશનલ હાઇ સ્પીડ રેલ કોર્પોરેશન (NHSRL)
- ઓઇલ એન્ડ નેચરલ ગેસ કોર્પોરેશન (ONGC) (મહેસાણા, અમદાવાદ વગેરે,)
- ફિઝિકલ રિસર્ચ લિમિટેડ (PRL)
- ભારતીય રિઝર્વ બેંક (RBI)
- રાજકોટ નાગરિક સહકારી બેંક (RNSB)*
- સ્ટેટ બેંક ઓફ ઇન્ડિયા (SBI)
- વેસ્ટર્ન રેલ્વે

* ટાઇ-અપ મુજબ રિમ્બર્સમેન્ટ સુવિધા

મારું હૃદય | ૧૫ માર્ચ, ૨૦૨૪

"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-1731/2022-2024 issued by SSP Ahmedabad valid upto 31st December, 2024

Licence to Post Without Prepayment No. PMG/NG/090/2022-2024 valid upto 31st December, 2024

If Undelivered Please Return to :

Marengo CIMS Hospital, Nr. Shukan Mall,
Off Science City Road, Sola, Ahmedabad-380060.
Call : 1800 309 9999

‘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. : +૯૧-૭૯-૪૮૦૫ ૨૮૨૩

લોકોમાં હેલ્થ વિશેની જાગૃતતા લાવવા માટે મૈરિંગો સિમ્સ હોસ્પિટલ દ્વારા નિ:શુલ્ક મેડિકલ કેમ્પ તથા હેલ્થ એવરેનેશ સેમીનાર કરવામાં આવે છે. જેમાં વિશેષજ્ઞ ડૉક્ટર દ્વારા તપાસ કરવામાં આવે છે.



શું તમે તમારી સોસાયટી કે શહેરમાં
નિ:શુલ્ક કેમ્પ કે હેલ્થ એવરેનેશ સેમીનાર કરવા માંગો છો ?
ફોન કરો કેતન આચાર્ય +91 98251 08257

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.