સંદેશ City Life
WEDNESDAY 17.05.2023
www.sandesh.com
અમદાવાદની આજ અને કાલ...

સંદેશ Good Health

# ૯૦ ટકા લોકોમાં વિટામિન બી-૧૨ની ઊણપ જોવા મળે છે

## સિટીના ડૉક્ટર લંડન કોન્ફરન્સમાં મિથાઈલકોબાલામિન પર લેક્ચર આપશે

ઈંગ્લેન્ડની રાજધાની લંડનમાં અમદાવાદના રહેવાસી ડૉ. સંજય અગ્રવાલને એડિટર્સ ઑફ નર્સિંગ ઈન્ટરનેશનલ જર્નલ ઑફ મેડિકલ રિસર્ચ હેલ્થ સાયન્સ દ્વારા ૨૫ અને ૨૬ મેના રોજ લંડનમાં આયોજિત થનારી 'એક્સપ્લોરિંગ ધ એડવાન્સ પ્રેક્ટિસ ઈન નર્સિંગ' થીમ પર ૩મી ઈન્ટરનેશનલ કોન્ફરન્સમાં હાજરી આપવા આમંત્રણ આપવામાં આવ્યું છે. નર્સિંગ અને હેલ્થકેર વિષય પર આયોજિત આ લંડન કોન્ફરન્સમાં, ડૉક્ટર અગ્રવાલ 'મેથાઈલકોબાલામિન અને તેની ઉપયોગિતા' પર તેમના નિષ્ણાત વક્તવ્ય આપશે. ઉલ્લેખનીય છે કે અમદાવાદ શહેરમાં રહેતા ડૉ. અગ્રવાલ મુખ્યત્વે સંશોધન ક્ષેત્રે કાર્યરત છે. તેમની પાસે હાલમાં ૪૦ ક્રેમ્બુલેશન પેટન્ટ છે અને તેઓએ લેબમાં ૧૭ યુનિક ક્રોમ્બુલેશનની શોધ કરી છે. મિથાઈલકોબાલામિન અંગે ડૉ. અગ્રવાલ કહે છે કે મેથાઈલકોબાલામિનને મેડિકલ સાયન્સમાં વિટામિન બી-૧૨ તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. તે નોન-વેજ ખોરાક અને દૂધમાં પુષ્કળ પ્રમાણમાં જોવા મળે છે. તેથી શાકાહારી લોકોમાં તેની ઊણપ જોવા મળે છે. આ સિવાય લાંબા સમય સુધી એન્ટિબાયોટિક્સ અને એન્ટિહાઈપરટેન્સિવ્સ અને આવી ઘણી દવાઓ , જેનો ઉપયોગ શરીરની તેને સ્વીકારવાની ક્ષમતા ઘટાડે છે. હાલમાં તેની ઊણપ ૯૦ ટકા લોકોમાં જોવા મળે છે. જે અંગે લોકોએ ગંભીરતાથી લેવાની જરૂર છે. દેશમાં બી-૧૨ની કમી દિવસે ને દિવસે વધતી જોવા મળી રહી છે. જેને આહારમાં પરિવર્તનથી કન્ટ્રોલ કરી શકાય છે.

દારૂ, ગુટખા, સિગારેટ, તમાકુ
તાંડી, ગાંજો, અફીણ, કોડીનસીરપ
છોડાવો કહ્યા કે બતાવ્યા વગર
9825175165

બહેરાશને અવગણશો નહિં....
નવા અદ્યતન ડીજીટલ હીયરીંગ એઈડ
યોગ્ય સલાહ લઈ હીયરીંગ એઈડ (કાનનું મશીન) અપનાવો
• ઓડીયોલોજીસ્ટ દ્વારા હીયરીંગ ટેસ્ટીંગ અને હીયરીંગ એઈડ પ્રીસ્ક્રીપ્શન
• ડીજીટલ હીયરીંગ મશીન
• સરકારી કર્મચારી પેન્શનરોને રૂ.50,000/-
• સુધીના કાનના મશીનનું રીમોટેબલમેન્ટ થઈ શકે છે
• હીયરીંગ એઈડ ફક્ત રૂ.10,000/- થી શરૂ
• રીચાર્જેબલ હીયરીંગ એઈડ રૂ.24,000/- થી શરૂ
એપોઈન્ટમેન્ટ રાહને આપવું જરૂરી.
સંપર્ક : 079-26765186, 9327901950
સહારા સ્પીચ એન્ડ હીયરીંગ ક્લિનીક
૩૦૧, કડકિયા હાઉસ, અંકુર સાર રસ્તા, અંકુર બસ સ્ટોપ સામે, નારણપુરા, અમદાવાદ-૧૩
સોપ નં.૩-૪, જ્યોતિ પ્લાઝા, સ્યામલ સાર રસ્તા, સેટેલાઈટ, અમદાવાદ-૧૫

THE HAPPY LIVING
શું તમે ADVANCED FROST TECHNOLOGY LASER HAIR REMOVAL વિશે સાંભળ્યુ છે?
• શું તમે સફળતા વાળી કંટાળી ગયા છો ?
• શું તમે પેઈનફુલી પીડાથી કાયમી માટે છુટકારો માંગો છો ?
• શું તમને ઈનગ્રોથ રેઝરી તકલીફ છે ?
• શું તમને હોરમોનલ પ્રોબલમ ના કારણે ચહેરા પર અતિશય વાળ આવે છે ?
ADVANCED FROST TECHNOLOGY
સાથે સફળતા વાળી કાયમી છુટકારો મેળવો એ પણ કોઈ પીડાવગર
ફ્રી ટ્રાયલ માટે આજે જ કોલ કરો 7878759761
THE HAPPY LIVING
VASTRAPUR | PRAHLADNAGAR | MANINAGAR

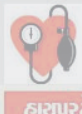
સંતાન પ્રાપ્તિ અને ઓબેસિટી માટેનો આયુર્વેદિક નિદાન તેમજ સારવાર કેમ્પ
ડૉ. રાજુ એમ. પાઠક BAMS (C.G.O., Mumbai)
ડૉ. ઋતુબેન પાઠક BAMS (પંચકર્મ તથા ઓબેસિટી નિષ્ણાત)
(વંધ્યત્વ, પુરુષનું ની કમી, સ્ત્રી રોગ, તેમજ સંતાન પ્રાપ્તિ માટે આયુર્વેદિક ઉપચારના સ્પેશ્યાલિસ્ટ)
૬૫ વર્ષ અમદાવાદમાં સેવા આપી
૬૪ મહિનાના નીચા સ્પર્મવાળાં તા. ૨૦-૫-૨૩ સવારે ૧૧ થી ૪ સુધીમાં તા. ૧૧-૬-૨૩ સવારે ૧૦-૩૦ થી ૬-૩૦ દરમ્યાન ફ્રીમાં આવી
નિ:સંતાનપણું અભિશાપ નથી, યોગ્ય સલાહ અને સમયસર સારવારથી મળી શકે છે સંતાન પ્રાપ્તિનું સુખ.
કેમ્પમાં ઓબેસીટી સંતાન પ્રાપ્તિ કાયમી ઉપચાર, કાયમી કામ તથા સ્ત્રી રોગ
• ખાસ મહિલાઓ પુરુષોનું ફ્રી ચેકઅપ
• ફ્રી પ્રોસ્ટેટાઈટીસ ચેકઅપ
કેમ્પ સ્થળ : આનંદ સર્જીકલ હોસ્પિટલ પ્રા. લિ. નેહરુ નગર રસ્તા પરથી, નહેરુ ઝેડ, અમદાવાદ - ૨૩૧૫૬.
CIN NO. : U85110GJ2005PTC046355

આનંદ સર્જીકલ હોસ્પિટલ પ્રા. લિ.
દ્વારા આયોજીત
કિડનીમાં પથરી અને પ્રોસ્ટેટ ના રોગોનો ફ્રી તપાસ કેમ્પ
આયુષ્યમાન ભારત પ્રધાનમંત્રી જન આરોગ્ય યોજના "ABPM JAY" અંતર્ગત
આનંદ સર્જીકલ હોસ્પિટલ પ્રા. લિ. માં કિડનીમાં પથરી અને પ્રોસ્ટેટના ઓપરેશન તદ્દન ફ્રી માં કરી આપવામાં આવશે.
મેડીકલેઈમ કેશલેસ સુવિધા ઉપલબ્ધ
Surgery by LASER - HOLMIUM LASER
1st in East Ahmedabad
કિડનીની પથરી તથા પ્રોસ્ટેટ ની તકલીફ ની સારવાર માટે
કેમ્પ તા. 18-05-2023 ને ગુરૂવારે બપોરે 12 થી 02
આનંદ સર્જીકલ હોસ્પિટલ પ્રા. લિ.

WORLD HYPERTENSION DAY | સિટી લાઈફે સિટીના હેલ્થ એક્સપર્ટ પાસેથી હાયપરટેન્શન વિશે જાણ્યું

# છેલ્લાં કેટલાંક વર્ષોથી દેશની સ્કૂલ-કોલેજના સ્ટુડન્ટ્સમાં હાયપરટેન્શનનું પ્રમાણ વધ્યું

## ૧૭મેએ 'વર્લ્ડ હાયપર ટેન્શન ડે' ઊજવવામાં આવે છે, આ વર્ષે 'તમારું બ્લડ પ્રેશર ચોક્કસ માપો, તેને નિયંત્રિત કરો' થિમ રાખવામાં આવી છે



। સિટી લાઇફ ।

વૈશ્વિક આરોગ્ય સર્વેક્ષણના અહેવાલ મુજબ હાઈપરટેન્શન ધરાવતા લોકોની સંખ્યા ૧૫-૨૦% વધવાની ધારણા છે. જે ૨૦૨૫ સુધીમાં ૧૫૦ કરોડની નજીક પહોંચી જશે. ભારતમાં હાઈપરટેન્શન ધરાવતા અંદાજિત ૧૨૦ મિલિયન લોકોમાંથી માત્ર ૧૨% લોકોનું બ્લડ પ્રેશર નિયંત્રણમાં છે. આ પરિસ્થિતિમાં ભારતને ૨૦૨૫ સુધીમાં હાયપરટેન્શન (બ્લડ પ્રેશરમાં વધારો)ના વ્યાપમાં ૨૫% સંભવિત ઘટાડો કરવાનો લક્ષ્યાંક નિર્ધારિત કર્યો છે.૧૭મી મેના રોજ વિશ્વ હાયપરટેન્શન દિવસ મનાવવામાં આવે છે. આ વર્ષે વિશ્વ હાયપર ટેન્શન દિવસની થીમ 'તમારું બ્લડ પ્રેશર ચોક્કસ માપો, તેને નિયંત્રિત કરો' રાખવામાં આવી છે. ભારે હાયપર ટેન્શનનું વૈશ્વિકસ્તરમાં પ્રમાણ ખૂબ વધી રહ્યું છે. જે વિશે સિટી લાઈફે ઓર્થોપેડિક્સ અને હેલ્થ એક્સપર્ટ પાસેથી સમજી રીતે બીપીને કંટ્રોલમાં રાખીને હાયપર ટેન્શનથી બચી શકાય તે વિશે જાણ્યું હતું.

### હાયપરટેન્શન કંટ્રોલ કરવા ફાસ્ટફૂડ-પેકેજ્ડ ફૂડ ટાળવું

અમદાવાદના સિનિયર કન્સલ્ટન્ટ ડૉ. જૂગર રેગવાલાએ કહ્યું કે, ' હાયપરટેન્શન વિશે જાગૃતિ ફેલાવવા પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવા માટે વિશ્વ હાયપરટેન્શન દિવસની સ્થાપના કરવામાં આવી છે બ્લડ પ્રેશર ઘટાડવાનો પ્રયાસ કરી શકાય તેવી વિવિધ સરળતાથી અમલમાં મૂકાયેલી ટિપ્સ છે જેમાં સોર્સિટી પ્રવૃત્તિ અને કસરતમાં વધારો કરવો, વધારે વજનના કિસ્સામાં વજન ઘટાડવું, ખોરાકમાં ઓછું સોડિયમ લેવું, પ્રોસેસ્ડ ફૂડ ટાળવું, બેકરી આઇટમ, ફાસ્ટ ફૂડ અને પેકેજ્ડ ફૂડ ટાળવું, કોલેસ્ટ્રોલ અને બ્લડસુગર ને કંટ્રોલમાં રાખવું જરૂરી છે અને ડોક્ટરની સલાહ મુજબ બ્લડપ્રેશરની સારવાર લેવી જરૂરી છે.

### માતા-પિતાએ બાળકના બીપીની સમયાંતરે તપાસ કરવી જોઈએ

જેજી સુબ્બિયસિટીના ડાયરેક્ટર જનરલ ડૉ. અચ્યુત દાણીએ કહ્યું કે, 'છેલ્લા કેટલાક દાયકાઓમાં દેશમાં હાઈ બીપીથી પીડાતા બાળકોમાં ચિંતાજનક વધારો જોવા મળ્યો છે. તેમના અભ્યાસમાં સારું રહેવાનું દબાણ, અને સ્પર્ધાત્મક અને અન્ય પ્રવૃત્તિઓમાં દિલ્ફ્ટ વધવા કારણે ઘણા બાળકો અને કિશોરોને હાયપરટેન્શન અથવા હાઈ બ્લડપ્રેશર થઈ શકે છે. આ પરિસ્થિતિમાં માતા-પિતા તેમના બાળકોના બીપી પર નજર રાખવી જોઈએ. માતા-પિતા વધુ સક્રિય બની શકે તે બીજી રીત છે કે તેઓ તેમના બાળકો શું ખાય છે તેના પર નજર રાખે અને તેમનું તંદુરસ્ત વજન જાળવી રાખે. નિયમિત શારીરિક પ્રવૃત્તિમાં ભાગ લે. આ તેમનું બ્લડપ્રેશર ઘટાડી શકે છે.

જિમી શેરગિલે પોતાના જીવનમાં આવેલા ઉતાર-ચઢાવ વિશે ફ્રિક્કી ફ્લોની મહિલાઓ સાથે ઈન્ટરેક્ટિવ સેશન યોજીને મોકળા મને વાત કરી

# FLO અમદાવાદએ અભિનેતા જિમી શેરગિલની હાજરીમાં SARV સક્ષમ પ્રોજેક્ટ લોન્ચ કર્યો

સિટી લાઇફ । FICCI વેમેન ઓર્ગેનાઈઝેશન (FLO) અમદાવાદ ચેપ્ટરએ મંગળવારે ખોલિવુડ અભિનેતા જિમી શેરગિલની હાજરીમાં તેની SARV સક્ષમ પહેલનું અનાવરણ કર્યું હતું. SARV સક્ષમએ FLO અમદાવાદ ચેપ્ટરના ૨૦૨૩-૨૪ માટે SARV વિઝનના ચાર સ્તંભોમાંથી એક છે. SARV એટલે મહિલાઓનો સામાજિક-આર્થિક વિકાસ, સાયબરીય અને નાણિકિય ફ્રેડ્રશરોની સિમાંતન, ગ્રામીણ પ્રદેશ દ્વારા ગ્રામીણ ઉત્પાદન, અને વ્યાવસાયિક અને શૈક્ષણિક લાયીમાનો સમાવેશ થાય છે. આ વિશે જણાવતા ફિક્કી ફ્લો અમદાવાદ ચેપ્ટરના ચેરપર્સન અદિતિ પારેખ કહ્યું કે, 'SARV સક્ષમ પ્રોજેક્ટનો ઉદ્દેશ્ય મહિલા શિક્ષણ અને શૈક્ષણિક વિકાસને સમર્થન અને પ્રોત્સાહન આપવાનો છે અને આ વર્ષ માટે અમારા મુખ્ય ફોકસ ક્ષેત્રોમાંનો એક છે. મહિલાઓને શિક્ષિત કરવું અને તેમને કૌશલ્ય બનાવવું એ તેમને સ્વતંત્ર અને સશક્ત બનવામાં મદદ કરવા માટેનું પ્રથમ પગલું છે અને અમે FLO અમદાવાદમાં SARV સક્ષમ પહેલ સાથે મતલબ સંખ્યામાં મહિલાઓ અને છોકરીઓને સમર્થન આપવા માટે પ્રતિબદ્ધ છીએ.' મોહબ્બતે, મુગ્ધાબાઈ MBBS, સંજિયલ ૨૬, અને અન્ય ઘણી હિટ ફિલ્મોમાં અભિનય કરનાર અભિનેતા જીમી શેરગિલ, SARV Sakshamની લોન્ચિંગ પ્રસંગે મુખ્ય અતિથિ તરીકે હાજરી આપી હતી. કાર્યક્રમમાં FLO અમદાવાદની સમગ્ર નેતૃત્વ ટીમ અને સભ્યોએ હાજરી આપી હતી.FLO અમદાવાદ ચેપ્ટર ઉદ્દેશ્ય કેર એનજીઓ સાથે તેના સંબંધોની પણ જાહેરાત કરી હતી. આ NGO છોકરીઓને શિક્ષિત કરવા અને અપ-સ્કિલિંગ માટે કામ કરે છે.

Free Pickup Packing
પરદેશ પાર્સલ સર્વિસ
Rate Per Kg 21Kg Rate Per Kg

| | |
|---|---|
| UK | 275/- |
| USA | 550/- |
| CANADA | 700/- |
| AUSTRALIA | 700/- |

ASTHA
98797 29425
F-8, Agrawal Arcade, Ambawadi
F-30, Aditya Complex, Thaltej
G-12, Indiabullsmega Mall, Baroda

## પાર્કિન્સન્સના દર્દીઓને મ્યુઝિક ડાન્સ થેરાપી આપવામાં આવે છે



બી.કે.પારેખ પાર્કિન્સન ડિસીઝ અને મૂવમેન્ટ ડિસઓર્ડર સંસ્થાની દ્વારા તાજેતરમાં ડૉ. ખુશિ પરીખના થેરાપિક સેશન યોજાયું હતું. આ સેશનમાં ફિઝિયોથેરાપી ઓસીકુપેશન થેરાપી મીમ થેરાપી આદાર અને પોષણ, યોગ, શૈક્ષણિક અને શ્વાસનાક્રમ કરવા અને નૃત્ય થેરાપી બાળકોને આકરી સેવામાં આવી હતી. અમદાવાદમાં વાલવા પાર્કિન્સનના સેન્ટર પર પાર્કિન્સનના દર્દીઓ આ સેવાનો છેલ્લા ૧ વર્ષથી લાભ લઈ રહ્યા છે. આ સેવાન દર ગુરૂવાર કોમ્યુનિટી ઓન્કોલોજી સેન્ટર વાલવા અને દર રવિવારે ગુજરાતી વાલિયા પરિષદમાં યોજાય છે.

## રાજેશ જૈનને લંડનમાં 'કોરોનેશન ચેમ્પિયન' એવોર્ડ અપાયો

મૂળ અમદાવાદી અને હાલ લંડનમાં સ્થાયી થયેલ રાજેશ જૈનને અક્રિડીટમ પોલેક્સ અને કમ્યુનિટી માટે કેમ્પ કોરોનેશન ચેમ્પિયન' એવોર્ડ કિંગ ચાર્લ્સ અને ક્વીન કેમિલા દ્વારા આપી સન્માનિત કરવા છે. તેમણે આ અવોર્ડ તેમના પિતાને અર્પણ કર્યો હતો. તેમણે આ અવોર્ડ તેમના પિતાને અર્પણ કરવામાં આવ્યો છે. તેમણે ૨૦૧૨માં ૯૬ વિકલાંગ બાળકો આપવામાં આવ્યો છે. તેમણે ૨૦૧૨માં ૯૬ વિકલાંગ બાળકો સેવા