

પાનખર ૨૦૨૪
મુદ્રો ૩.૪

તમારી તબિયત

Your Health

પાનખર આવૃત્તિ



શરીર અને મનનું જટિલ નૃત્ય	પ. ૩-૪
બ્રેસ્ટ કેન્સર અવેરનેસ	પ. ૫-૬
પ્રકાર ૨ ડાયાબિટીસ.....	પ. ૭-૯
પછાડેલા દાંત.....	પ. ૧૦
ચિત્તભ્રમણા.....	પ. ૧૧-૧૨

ના સંગ્રહ સહિત અમારા પાનખરના અંકમાં આપનું સ્વાગત છે
અમારી ટીમના લેખો.

અમે આશા રાખીએ છીએ કે તમે તેમને વાંચવાનો આનંદ માણશો!

જો તમે સામેલ થવા માંગતા હોવ અથવા કોઈ પ્રતિસાદ આપવા માંગતા હો, તો કૃપા કરીને અમને
tamaritabiyat@gmail.com પર ઇમેઇલ કરો અથવા અમને અમારા સામાજિક
@tamaritabiyat પર સંદેશ આપો

તમરી તબિયત
Your Health

શરીર અને મનનું જટિલ નૃત્ય

ડૉ ચશવી વિજ એમબીબીએસ, એમઆરસીજીપી દ્વારા
સામાન્ય પ્રેક્ટિસ - પૂર્વ લંડન

વીતેલા વર્ષોમાં, આપણે હંમેશા મન અને શરીરને બે અલગ-અલગ અસ્તિત્વ તરીકે વિચારતા આવ્યા છીએ. પરંતુ હવે, સંશોધન દર્શાવે છે કે તેઓ કેટલા એકબીજા સાથે જોડાયેલા છે.

શું તમે ક્યારેય મોટી મીટિંગ અથવા ઈન્ટરવ્યુ પહેલાં તમારા હૃદયની દોડ અનુભવી છે? શું તમે ક્યારેય તમારા જીવનમાં એટલી બધી વસ્તુઓ થઈ છે કે તમને માથાનો દુખાવો થાય છે? શું તમે ક્યારેય ખૂબ વ્યસ્ત હોવાના, મોડે સુધી જાગ્યા અને તમારી સંભાળ ન રાખવાના સપ્તાહના અંતે જાગી ગયા છો? ઘણા, જો આપણે બધા નહીં, તો આથી પરિચિત હશે. આપણા મનમાં શું થઈ રહ્યું છે તે આપણા શરીરમાં દેખાઈ શકે છે, અને તે એક સામાન્ય માનવ અનુભવ છે જે આપણા બધા માટે સર્વસંમત છે.



કમનસીબે આજના આધુનિક સમાજમાં તણાવ ખૂબ જ સામાન્ય બની ગયો છે. અમારા ફોન, સોશિયલ મીડિયા, આ બધાનો ભાગ ભજવવાનો છે.

કેટલીકવાર આપણે આપણા મનમાં એટલો તણાવ અનુભવી શકીએ છીએ કે તે આપણા માટે હેન્ડલ કરવા માટે ખૂબ જ વધારે છે, અને તેને બીજે ક્યાંક જવાની જરૂર છે. અધિક તાણ ઘણી જુદી જુદી રીતે રજૂ કરી શકે છે - માત્ર માનસિક સ્વાસ્થ્યની સ્થિતિ જેમ કે ચિંતા અને હતાશામાં જ નહીં પણ શારીરિક સ્વાસ્થ્યની સ્થિતિમાં પણ દા.ત. ત્વચા પર ફોક્ષીઓ, વાળ ખરવા અથવા દુખાવો અને દુખાવો. આ મહિનાઓ કે વર્ષો સુધી ટકી શકે છે અને જેને "ક્રોનિક" અથવા લાંબા ગાળાની પીડા કહેવાય છે તે બની શકે છે.

તમારી તબિયત
Your Health

શરીર અને મનનું જટિલ નૃત્ય

ડૉ યશવી વિજ એમબીબીએસ, એમઆરસીજીપી દ્વારા
સામાન્ય પ્રેક્ટિસ - પૂર્વ લંડન

તાણ માનવ શરીરમાં લગભગ કોઈપણ રીતે પ્રગટ થઈ શકે છે. વાસ્તવમાં, હવે આપણી પાસે “મેડિકલી અનએક્સપ્લેન્ડ સિમ્પટમ્સ”નો રોગચાળો છે (મોટે ભાગે કોરોનાવાયરસ -૧૯ જેવો) જે આને કારણે છે.

આજે મારો તમને સંદેશ છે - હું તમને વિનંતી કરું છું કે તમે મન અને શરીરને બે અલગ-અલગ અસ્તિત્વ તરીકે ન જુઓ, પરંતુ એક જ જુઓ. તેઓ એક સાથે એક સુંદર, સંગમિત નૃત્યમાં છે. શરીરના લક્ષણો હંમેશા આપણને સંદેશ મોકલવાનો પ્રયાસ કરે છે, જે આપણને મન શું કરી શકતું નથી તે સમજવામાં મદદ કરે છે.

આગલી વખતે જ્યારે તમને માથાનો દુખાવો અથવા પેટમાં દુખાવો થાય, ત્યારે તમારી જાતને પૂછો કે મારો દિવસ કેવો ચાલે છે? અત્યારે મારા માટે શું થઈ રહ્યું છે? શું મારું શરીર મને કંઈક કહેવાનો પ્રયાસ કરે છે? તમને કદાચ એક જવાબ મળી શકે છે જે તમે સોદાબાજી કરતાં વધુ છે.



તમારી તબિયત
Your Health



દ્વારા લખાયેલ
ડૉક્ટર યશવી વિજ

બ્રેસ્ટ કેન્સર અવેરનેસ

ડૉ. સોનમ ગઢવી BMBS BSc
GP ટ્રેઈની - નોર્થ ઈસ્ટ લંડન

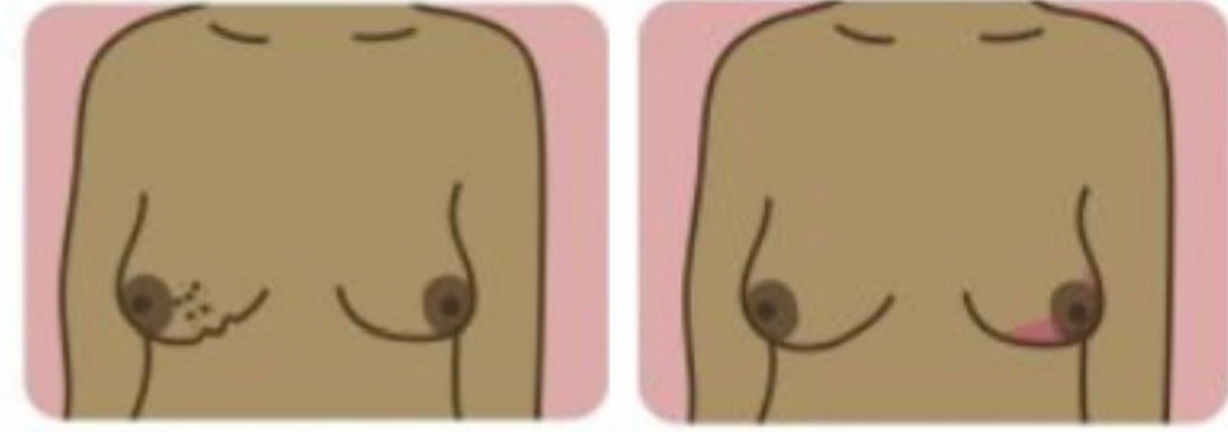
ઓક્ટોબર બ્રેસ્ટ કેન્સર અવેરનેસ મહિનો હતો - તો આનો અર્થ શું છે?

આનો અર્થ એ છે કે બધી સ્ત્રીઓ (અને હકીકતમાં પુરુષો પણ - પુરુષોને પણ બ્રેસ્ટ કેન્સર થઈ શકે છે!) ને એવી ચિહ્નો અને લક્ષણોની જાગૃતતા હોવી જોઈએ જે પ્રારંભિક બ્રેસ્ટ કેન્સરને શોધવામાં મદદ કરે. આ રીતે, તેની વહેલી તકે તપાસ થઈ શકે અને વહેલી સારવાર સારી પરિણામ તરફ દોરી શકે છે, તે શરીરમાં ફેલાવાની શક્યતા ઓછી કરી શકે છે અને મૃત્યુ દર ઘટાડવામાં મદદરૂપ થાય છે.

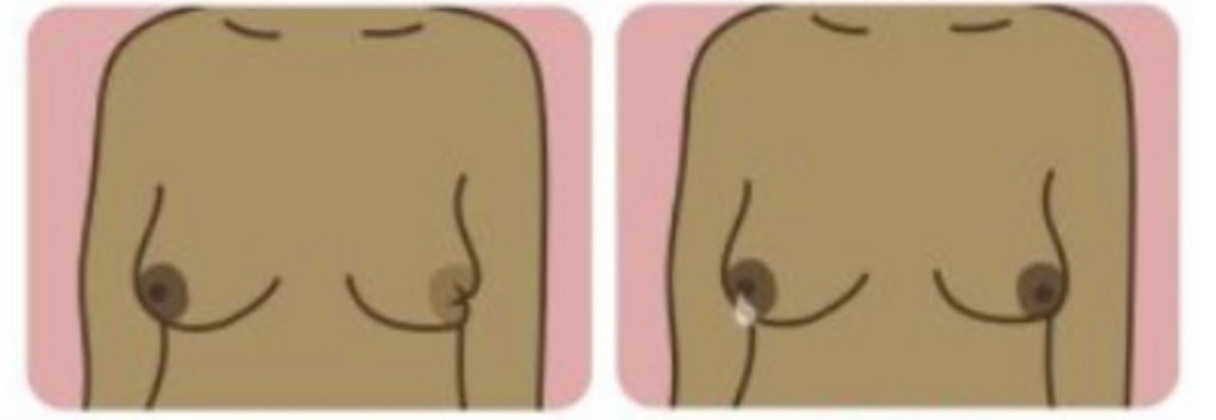
તમને સંભવિત બ્રેસ્ટ કેન્સરના ચિહ્નો કેવી રીતે શોધવા?

જુઓ

ચામડીમાં ફેરફારો - નારંગી જેવી દેખાતી, ડિમ્પલિંગ અથવા રંગ બદલાવ (લાલાશ)



સ્તનની ડીંટડીમાં ફેરફાર - લોહિયાળ સહિતના સ્રાવ, અંદર ખેંચાયેલી (ઊંઘી સ્તન ડીંટડી)



તમારા સ્તનોના આકારમાં ફેરફાર



અનુભવો

કોઈપણ નવી ગાંઠ - ખાસ કરીને જો તે સખત અને ઝડપથી વધતી હોય

પીડાદાયક સ્તનો - નવા, અસામાન્ય અથવા સતત દુખાવો સ્તનોમાં

તમારી તબિયત
Your Health

બ્રેસ્ટ કેન્સર અવેરનેસ

ડૉ. સોનમ ગઢવી BMBS BSc
GP ટ્રેઈની - નોર્થ ઈસ્ટ લંડન

ચેકિંગ બ્રેસ્ટ્સ નિયમિતપણે નીચેના પગલાંમાં કરો:

૧. કપડાં ઉતારીને અરીસામાં તમારા સામાન્ય/સમમિત સ્તનો અને ત્વચામાં કોઈ ફેરફારો માટે જુઓ.
૨. તમારા હાથને તમારી પીઠ પાછળ અને પછી તમારા માથાની પાછળ રાખો જેથી ત્વચામાં ડિમ્પલિંગ માટે તપાસ કરી શકો.
૩. સામેના હાથની ૩ અથવા ૪ આંગળીઓનો ઉપયોગ કરીને, તમારા બગલમાંથી સ્તનની પેશીઓના ઉપરના ખૂણામાંથી શરુ કરીને, સ્તનની આજુબાજુ ગોળાકાર ગતિમાં દબાવો અને ડીંટડી તરફ આગળ વધો.
૪. સ્તનની ડીંટડીની બંને બાજુએ ૨ આંગળીઓથી દબાવો.
૫. બીજી બાજુ માટે પણ આ જ પ્રક્રિયા પુરી કરો.

આ આદર્શ રીતે **દર મહિને** કરવું જોઈએ

જો તમે આમાંથી કોઈપણ ફેરફારો જુઓ, તો શક્ય તેટલી વહેલી તકે તમારા ડોક્ટરોને જુઓ. તેઓ તમને વધુ પરીક્ષણો અને મૂલ્યાંકન માટે બ્રેસ્ટ ક્લિનિકમાં મોકલી શકે છે

જો તમારી પાસે બ્રેસ્ટ કેન્સરનો કૌટુંબિક ઇતિહાસ છે, તો તમને જોવાઈ શકે છે કે તમારી પાસે એવું જીન છે કે કેમ જે તમારો જોખમ વધારવા માટે જવાબદાર છે. આનુવંશિક પરીક્ષણ માટે તમે પાત્ર પણ બની શકો છો

તમારી તબિયત
Your Health



ડૉ સોનમ ગઢવી દ્વારા લખાયેલ

પ્રકાર ૨ ડાયાબિટીસ

ડૉ ક્રિશ્ચિયન અસંતે-બાહ MD, BSc (Hons)
જનરલ મેડિસિન - પ્રિન્સેસ એલેક્ઝાન્ડ્રા હોસ્પિટલ

પ્રકાર ૨ ડાયાબિટીસ શું છે?

ટાઇપ ૨ ડાયાબિટીસ એ લાંબા ગાળાની સ્થિતિ છે જે ત્યારે થાય છે જ્યારે તમારી પાસે સતત હાઈ બ્લડ સુગર હોય

સ્તર - આ હાઇપરગ્લાયસેમિયા તરીકે ઓળખાય છે. તે તમારા રોજિંદા જીવનને અસર કરી શકે છે અને તમારે બદલવાની જરૂર પડી શકે છે તમારો આહાર, દવાઓ લો અને નિયમિત તપાસ કરાવો. પ્રકાર ૨ ડાયાબિટીસ ત્યારે થઈ શકે છે જ્યારે તમારું સ્વાદુપિંડ પૂરતું ઇન્સ્યુલિન (હોર્મોન) બનાવતું નથી. શરીર ઇન્સ્યુલિન અથવા બંનેનો યોગ્ય રીતે ઉપયોગ કરતું નથી. આ પ્રકાર ૧ ડાયાબિટીસથી અલગ છે, જે થાય છે જ્યારે તમારા સ્વાદુપિંડ પર સ્વયંપ્રતિરક્ષા હુમલો થાય છે ત્યારે ઇન્સ્યુલિનના ઉત્પાદનમાં સંપૂર્ણ અભાવ થાય છે.

યુકેમાં ૪.૪ મિલિયનથી વધુ લોકો ડાયાબિટીસ સાથે જીવે છે, ૯૦% થી વધુ ડાયાબિટીસ ધરાવતા લોકોને પ્રકાર ૨ ડાયાબિટીસ હોય છે.

લક્ષણો અને કારણો

પ્રકાર ૨ ડાયાબિટીસના લક્ષણો ધીમે ધીમે વિકાસ પામે છે
સમય તેઓ સમાવેશ કરી શકે છે:

- તરસમાં વધારો
- વધુ વાર પેશાબ કરવો
- ભૂખમાં વધારો
- થાક
- કટ અથવા ચાંદાની ધીમી સારવાર
- તમારા હાથ અથવા પગમાં ઝણઝણાટ અથવા નિષ્ક્રિયતા આવે છે
- ઝાંખી દ્રષ્ટિ
- અસ્પષ્ટ વજન ઘટાડવું

જો તમને આ લક્ષણો હોય, તો તમારા આરોગ્યસંભાળ પ્રદાતાને મળવું મહત્વપૂર્ણ છે. સરળ રક્ત પરીક્ષણ કરી શકે છે પ્રકાર ૨ ડાયાબિટીસનું નિદાન કરો.

તમારી તબિયત
Your Health

પ્રકાર ૨ ડાયાબિટીસ

ડૉ ક્રિશ્ચિયન અસંતે-બાહ MD, BSc (Hons)
જનરલ મેડિસિન - પ્રિન્સેસ એલેક્ઝાન્ડ્રા હોસ્પિટલ

પ્રકાર ૨ ડાયાબિટીસનું મુખ્ય કારણ ઇન્સ્યુલિન પ્રતિકાર છે. આ ત્યારે થાય છે જ્યારે તમારા સ્નાયુઓમાં કોષો, ચરબી અને યકૃત ઇન્સ્યુલિનને જોઈએ તેવો પ્રતિસાદ આપતું નથી. ઇન્સ્યુલિન એ એક હોર્મોન છે જે તમારું સ્વાદુપિંડ બનાવે છે જીવન માટે જરૂરી છે અને રક્ત ખાંડના સ્તરને નિયંત્રિત કરે છે.

કેટલાક પરિબલો ઇન્સ્યુલિન પ્રતિકારમાં ફાળો આપી શકે છે, જેમાં નીચેનાનો સમાવેશ થાય છે:

- જિનેટિક્સ
- શરીરની વધારાની ચરબી
- શારીરિક નિષ્ક્રિયતા
- ખૂબ પ્રોસેસડ, ઉચ્ચ કાર્બોહાઇડ્રેટ ખોરાક અને સંતૃપ્ત ચરબી વારંવાર ખાઓ.
- લાંબા ગાળાના સ્ટીરોઈડનો ઉપયોગ.
- તણાવ



એશિયન લોકો (ભારતીય, પાકિસ્તાની, બાંગ્લાદેશી સહિત) ચાઈનીઝ, બ્લેક આફ્રિકન અને બ્લેક કેરેબિયન વંશીયોને ડાયાબિટીસ થવાની શક્યતા બે થી ચાર ગણી વધુ હોવાનું જાણવા મળ્યું છે.

તમારી તબિયત
Your Health

પ્રકાર ૨ ડાયાબિટીસ

ડૉ ક્રિશ્ચિયન અસંતે-બાહ MD, BSc (Hons)
જનરલ મેડિસિન - પ્રિન્સેસ એલેક્ઝાન્ડ્રા હોસ્પિટલ

પ્રકાર ૨ ડાયાબિટીસનું નિદાન અને સારવાર કેવી રીતે થાય છે?

તમારા બ્લડ સુગરનું સ્તર તપાસવા માટે તમારા જીપી રક્ત પરીક્ષણની વ્યવસ્થા કરશે અને જો તે વધે છે, તો જીપી કરશે પરીક્ષણ પરિણામો અને આગળ શું થશે તે સમજાવો. જો તમારી પાસે લોહીમાં શર્કરાનું સ્તર સામાન્ય રેન્જથી ઉપર હોવાનું જણાયું, પરંતુ તે એટલું ઊંચું નથી ડાયાબિટીસનું નિદાન થયું હોય, તો તમને તમારા સ્થાનિક ડાયાબિટીસ નિવારણ માટે રેફરલ ઓફર કરવામાં આવી શકે છે કાર્યક્રમ.

સામાન્ય રીતે, તમારા નિદાન પછી નીચેની બાબતો થાય છે:

૧. તમારે સામાન્ય રીતે તમારા આહારમાં ફેરફાર કરવાની અને વધુ સક્રિય રહેવાની જરૂર પડશે
૨. જીપી દવા લખી શકે છે
૩. તમારે નિયમિત પ્રકાર ૨ ડાયાબિટીસ ચેક-અપ્સ કરાવવાની જરૂર પડશે
૪. અન્ય સ્વાસ્થ્ય સમસ્યાઓથી બચવા માટે તમને ચોક્કસ ચિહ્નો વિશે સલાહ આપવામાં આવશે
૫. પ્રકાર ૨ ડાયાબિટીસ વિશે વધુ જાણવા માટે તમને મફત અભ્યાસક્રમમાં જોડાવા માટે સલાહ આપવામાં આવી શકે છે

મોટાભાગના લોકોને તેમના પ્રકાર ૨ ડાયાબિટીસને નિયંત્રિત કરવા માટે દવાની જરૂર હોય છે. આ તમારા બ્લડ સુગર લેવલને જાળવી રાખવામાં મદદ કરે છે શક્ય તેટલું સામાન્ય. તમારે તેને તમારા બાકીના જીવન માટે લેવું પડશે, જો કે તમારી દવા હોઈ શકે છે સમય સાથે બદલવાની જરૂર છે. પ્રકાર ૨ ડાયાબિટીસ માટે ઘણી પ્રકારની દવાઓ છે. તેમાં સમય લાગી શકે છે તમારા માટે યોગ્ય દવા અને ડોઝ શોધો. તમને સામાન્ય રીતે મેટફોર્મિન નામની દવા આપવામાં આવશે પ્રથમ પરંતુ જો તે તમારા માટે યોગ્ય ન હોય તો તમારે વધારાની દવા અથવા બીજી દવા લેવાની જરૂર પડી શકે છે.

તમારી તબિયત
Your Health



ડૉ ક્રિશ્ચિયન અસંતે-બાહ
દ્વારા લખાયેલ

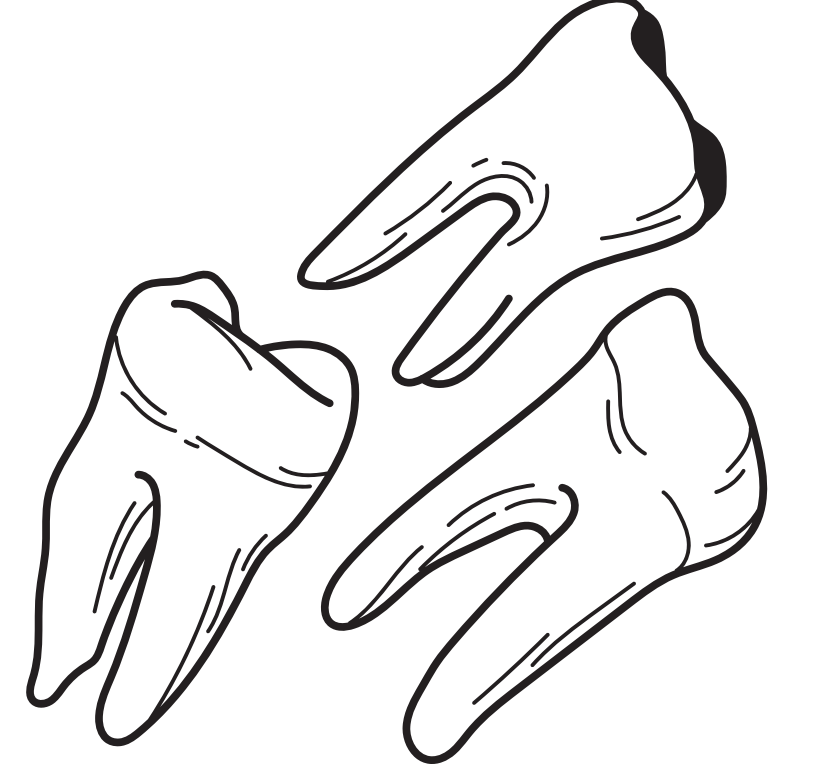
પછાડેલા દાંત

ડૉ. નિકિતા થાન્કી BDS દ્વારા
એસોસિયેટ ડેન્ટિસ્ટ

જો તમને અથવા તમે જાણતા હો તો દાંતને પછાડવાનો કમનસીબ અનુભવ થયો હોય, તો તે ખૂબ જ તણાવપૂર્ણ હોઈ શકે છે! પરંતુ યોગ્ય પગલાં જાણવાથી તે દાંતને બચાવવા અને તમારી સ્મિત પુનઃસ્થાપિત કરવામાં મોટો ફરક પડી શકે છે. આ માર્ગદર્શિકા તમને તે દાંતને સ્થાને રાખવા અને કાયમી અંતરને ટાળવાની શ્રેષ્ઠ તક આપવા માટે અકસ્માત પછી તરત જ શું કરવું તે અંગે માર્ગદર્શન આપશે.

મૂલ્યાંકન:

કોઈપણ માથામાં ઈજા, ચેતના ગુમાવવી, બેકાબૂ રક્તસ્રાવ, મોટો સોજો - એટલે કે તમારે જલદી કટોકટી વિભાગ પર જવાની જરૂર છે તપાસો કે દાંત પુખ્ત દાંતનો છે કે બાળકનો દાંત છે



એક્ટ - જો તે પુખ્ત દાંત છે:

- તાજ દ્વારા દાંતને ઉપાડો (સફેદ ભાગ - જે સામાન્ય રીતે પેઢામાંથી ચોંટી જાય છે) - મૂળને સ્પર્શ કરવાનું ટાળો
- જો દાંત ગંદા હોય તો તેને દૂધ અથવા વ્યક્તિની પોતાની લાળમાં સાફ કરો
- દાંતને સફેદ ભાગથી પકડતી વખતે, દાંતને તેના સોકેટમાં પાછું મૂકો - તે કઈ તરફ જાય છે તે જોવા માટે પડોશી દાંતને જુઓ અને તેને મૂકવાની ઊંચાઈ સાથે મેળ ખાઓ
- દાંતને સ્થાને રાખવા માટે જાળી/નેપકિન/રૂમાલ પર કરડવું
- તરત જ દંત ચિકિત્સક જુઓ

જો તે બાળકનો દાંત હોય તો - દાંતને પાછળ ન મૂકો - આમ કરવાથી તેની નીચે વિકસતા નવા દાંતને નુકસાન થઈ શકે છે. જો તે બાળકના દાંત છે, તો મૂલ્યાંકન કરો કે તમારે કટોકટી વિભાગ પર જવાની જરૂર છે અને જો નહીં, તો બને તેટલી વહેલી તકે દંત ચિકિત્સક પાસે જાઓ.

પુખ્ત વયના દાંત સામાન્ય રીતે બાળકોના દાંત કરતાં મોટા અને ઓછા સફેદ/વધુ પીળા હોય છે, પરંતુ જો તમને ખાતરી ન હોય કે દાંત બાળકનો છે કે પુખ્ત દાંતનો, અથવા જો તમે કોઈ કારણસર તેને ફરીથી રોપતા ન હોવ, તો તેને દૂધ, લાળ, ખારા વડે ઘોઈ લો. (અથવા સૌથી ખરાબ કિસ્સામાં, પાણી - તેને સૂકવવાનું ટાળો) અને સીધા દંત ચિકિત્સક પાસે જાઓ.

તમારી તબિયત
Your Health



ડૉ. નિકિતા થાન્કી દ્વારા લખાયેલ

ચિત્તભ્રમણા

ડૉ.આદમ ગઢવી, એમ.બી.બી.એસ
મનોચિકિત્સા નિવાસી ડૉક્ટર - પૂર્વ લંડન

ચિત્તભ્રમણા એ અચાનક અને અસ્થાયી સ્થિતિ છે જે મગજને અસર કરે છે, જેનાથી મૂંઝવણ અને જાગૃતિ અને ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવામાં સમસ્યા ઊભી થાય છે.

ત્યાં ત્રણ પ્રકાર છે:

- હાયપોએક્ટિવ: આ સૌથી સામાન્ય પ્રકાર છે. લોકો ઊંઘમાં લાગે છે, ઓછી ઊર્જા ધરાવે છે અને સામાન્ય કરતાં ઓછી હલનચલન કરી શકે છે.
- હાયપરએક્ટિવ: લોકો ચિડાઈ ગયેલા, બેચેન, ઉશ્કેરાયેલા અને આક્રમક પણ લાગે છે.
- મિશ્ર: લોકો હાયપોએક્ટિવ અને હાયપરએક્ટિવ બંને લક્ષણોનું સંયોજન બતાવી શકે છે.

જોવા માટેની સુવિધાઓ:

- અવ્યવસ્થિત વિચારસરણી
- ભાવનાત્મક ફેરફારો
- વાણીમાં મુશ્કેલી
- આભાસ, ભ્રમણા અથવા ભ્રમણા
- ઊંઘની પેટર્નમાં વિક્ષેપ
- ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવામાં અસમર્થ
- દિશાહિન
- નબળી યાદશક્તિ



જો તમે કોઈ જાણતા હોવ તો આમાંના કોઈપણ લક્ષણો જોવા મળે, તો કૃપા કરીને કાં તો ૯૯૯ પર કૉલ કરો અથવા શક્ય તેટલી વહેલી તકે કટોકટી વિભાગ માં હાજરી આપો.

ચિત્તભ્રમણા માટેના જોખમી પરિબલો:

- મોટી ઉંમર (૬૫+)
- પુરુષ
- ઉન્માદ
- નબળાઈ
- ચાલુ બીમારીઓ
- કિડનીની સમસ્યા
- તાજેતરની સર્જરી
- અગાઉ ચિત્તભ્રમણાનો અનુભવ થયો હતો

તમરી તબિયત
Your Health

ચિત્તભ્રમણા

ડૉ.આદમ ગઢવી, એમ.બી.બી.એસ
મનોચિકિત્સા નિવાસી ડૉક્ટર - પૂર્વ લંડન

ચિત્તભ્રમણા માટે જોવા માટેના સામાન્ય કારણો છે (PINCHME):

દર્દ

ચેપ

પોષણ - નબળો આહાર

કબજિયાત

હાઇડ્રેશન - ડિહાઇડ્રેશન અથવા ઓવર-હાઇડ્રેશન કિડની અને ઇલેક્ટ્રોલાઇટ્સને અસર કરી શકે છે

દવા - નવી ગોળીઓમાં આવી આડઅસર થઈ શકે છે

પર્યાવરણ - આજુબાજુમાં ફેરફાર અવ્યવસ્થિત થઈ શકે છે

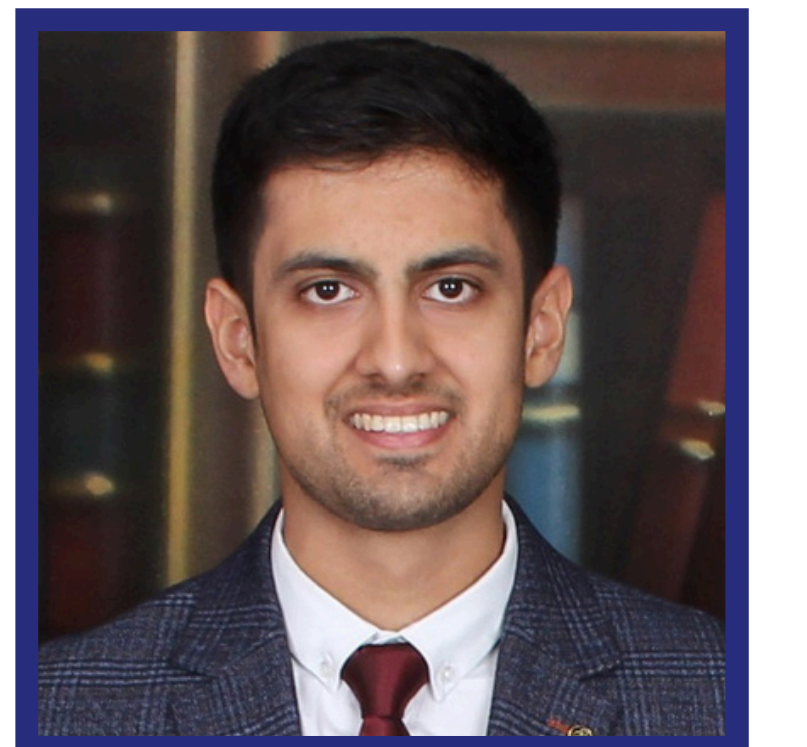
ચિત્તભ્રમણા સામાન્ય રીતે હોસ્પિટલમાં સંચાલિત થાય છે.

સારવાર

અંતર્ગત કારણની સારવાર કરવાની જરૂર છે. ચિત્તભ્રમણાનો અનુભવ કરતા લોકોને પુષ્કળ ખાતરીની જરૂર હોય છે, તેઓ ક્યાં છે અને સમય અને તારીખ શું છે તે અંગે નિયમિતપણે તેમને જાણ કરે છે. પરિવારના સભ્ય અથવા મિત્ર જેવા પરિચિત ચહેરાને વારંવાર જોવું ખૂબ જ દિલાસો આપનારું રહેશે.



તમારી તબિયત
Your Health



ડૉ આદમ ગઢવી દ્વારા લખાયેલ

અમે આશા રા ખી એ છી એ કે આ જાનકા રી તમને મદદ કરી
સકે છે!
તમે ૧૦૦ વરસ ના સુખી થા ઓ!

તમારી તબિયત
Your Health



Tamari Tabiyat - Your Health