

## આ ત્રિમાસિક સમય દરમિયાન મળેલ દાનની વિગત

### મુખ્ય દાતાઓ

હિંદ કેમિકલ્સ લિમિટેડ, કાનપુર; ઉત્તર પ્રદેશ	રૂ. ૫,૦૦,૦૦૦
જીન્દાલ વર્લ્ડવાઈડ લિમિટેડ, અમદાવાદ	રૂ. ૫,૦૦,૦૦૦
શ્રી ત્રિલોકભાઈ આર. પરીખ, અમદાવાદ	રૂ. ૨,૨૫,૦૦૦
શ્રી નવલભાઈ અને દીરાબા ચેરીટેબલ ટ્રસ્ટ, અમદાવાદ	રૂ. ૧,૦૦,૦૦૦
ધી કાલુપુર કોમર્શિયલ કો-ઓપરેટીવ બેન્ક લિમિટેડ, અમદાવાદ	રૂ. ૧,૦૦,૦૦૦
સંવેદના ફાઉન્ડેશન, વડોદરા	રૂ. ૧,૦૦,૦૦૦

### અન્ય દાતાઓ

અંજલિમ ગૂડ કોઝ ટ્રસ્ટ, વડોદરા	રૂ. ૨૫,૦૦૦
શ્રી ગૌરાંગભાઈ જે. ભટ્ટ, અમદાવાદ	રૂ. ૨૫,૦૦૦
સ્ટેટ બેંક ઓફ સૌરાષ્ટ્ર કર્મચારી પરિવાર, ભાવનગર	રૂ. ૨૫,૦૦૦
નવનીત ફાઉન્ડેશન, અમદાવાદ	રૂ. ૨૦,૦૦૦
શ્રી ભોગીલાલ ચીમનલાલ પરીખ, મહેસાણા	રૂ. ૬,૦૦૦
શ્રી લલીતભાઈ પી. સંઘવી, અમદાવાદ	રૂ. ૫,૦૦૦



### અમદાવાદ

શ્રી રશ્મીકાંતભાઈ જે. શાહ	રૂ. ૮૬,૦૦૦
---------------------------	------------

### વડોદરા

નારાયણ પાવરટેક પ્રા. લિ.	રૂ. ૧,૨૦,૦૦૦
શ્રી મનોજ જયંતિલાલ દેસાઈ	રૂ. ૫,૦૦૦
શ્રી પ્રમોદભાઈ પંચોલી	રૂ. ૧,૦૦૦

### સુરત

ગીલોન ઈન્ડસ્ટ્રીઝ	રૂ. ૧૫,૦૦૦
શ્રી સુભાષ સી. નાણાવટી	રૂ. ૫,૦૦૦
શ્રી જીતેન્દ્ર કે. દાલીયા	રૂ. ૫,૦૦૦

### આજીવન સભ્યપદ (રૂ. ૫૦૦૦/-)

શ્રી મહેન્દ્રસિંહ પી. ચૌહાણ, હિંમતનગર
શ્રી ચંદ્રકાન્તભાઈ સી. શેઠ, હિંમતનગર
શ્રી હંસરાજભાઈ વી. સંખલા, હિંમતનગર
શ્રી સંજય હેડાઉ, અમદાવાદ
શ્રી ચીમનભાઈ એસ. પટેલ, હિંમતનગર
શ્રીમતી એશ્વર્યા ધવલ શાહ, અમદાવાદ
શ્રી ધવલ આર. શાહ, અમદાવાદ
શ્રીમતી કુમુદબેન આર. શાહ, અમદાવાદ
શ્રીમતી શેફાલી મનીષ ખાંડવાલા, અમદાવાદ
શ્રીમતી સોનાલી નરેશ નરસિંહા, અમદાવાદ

### ૫ વર્ષ સભ્યપદ (રૂ. ૧૦૦૦/-)

ડૉ. મૂલચંદભાઈ એસ. પટેલ
------------------------

Oasis નો આ અંક સાહિત્ય મુદ્રણાલય પ્રા. લિ. ના સહયોગથી પ્રકાશિત થયો છે.



ઇન્ડિયા રીનલ ફાઉન્ડેશન

A-1010, ઈન્દીનિટી, ઓડા ગાર્ડનની પાસે, ઓફ. કોર્પોરેટ રોડ, પ્રહલાદનગર-૩૮૦૦૧૫. ફોન- ૦૭૯ ૪૦૦૨ ૭૮૮૪

વડોદરા: ૯૨૨૭૯-૦૧૭૬૨ • સુરત: ૯૨૨૭૯-૨૧૦૬૧ • રાજકોટ: ૯૨૨૭૨-૫૧૫૮૫ • મહેસાણા: ૮૫૧૧૧૧૪૨૫૬ • ભાવનગર: ૮૫૧૧૧૧૪૨૫૭ • ભૂજ: ૮૫૧૧૧૪૮૨૨૮

e-mail: irf@indiarenalfoundation.org visit us at: www.indiarenalfoundation.org

All contributions to India Renal Foundation are 50% tax exempt u/s 80G



તંત્રીસ્થાનેથી ...

### સ્થાનિક સલાહકાર સમિતિના સભ્યો

#### અમદાવાદ ચેપ્ટર

- શ્રીમતી પ્રિતી અદાણી
- શ્રી પી. કે. લહેરી
- પદ્મશ્રી ડો. કુમારપાલ દેસાઈ
- શ્રી રશ્મિકાન્તભાઈ શાહ
- શ્રી રમેશભાઈ પટેલ
- શ્રી હેમંત શાહ
- શ્રીમતી જયશ્રીબેન મહેતા
- શ્રી શુભાંગ શાહ
- ડો. વી. એન. શાહ
- શ્રી નિલેશ દેસાઈ
- શ્રી ભરતભાઈ મોદી
- શ્રીમતી રેખા ચોના

#### વડોદરા ચેપ્ટર

- રાજમાતા શુભાંગીની રાજે ગાયકવાડ
- શ્રી જી. ડી. જાલાણી
- શ્રી કરણ ગ્રોવર
- શ્રી મહેશ શાહ
- શ્રી જાલ પટેલ
- શ્રી યોગેશ વેલાણી
- શ્રી મધુ મહેતા
- શ્રી કુંજલ પટેલ
- શ્રી રોહિત પરીખ

#### સુરત ચેપ્ટર

- શ્રી શરદ કાપડિયા
- શ્રી આઈ. જે. દેસાઈ
- શ્રી રજનીકાંત કે. મારફતિયા
- શ્રી રાજેન્દ્ર ચોખાવાલા
- શ્રી મીના માંડલેવાલા
- ડો. પ્રકુલ શિરોયા
- શ્રી ભરતભાઈ શાહ
- શ્રી રોહિત મહેતા
- શ્રી કમલેશ ચાક્કિ
- શ્રી પ્રદીપ કલકત્તાવાલા
- શ્રી જીતેન્દ્ર દાલીયા
- શ્રી ધિરેન થરનારી
- ડો. પ્રદિપ અટોદરીયા



ઇન્ડિયા રીનલ ફાઉન્ડેશનનું ત્રિમાસિક મુખપત્ર  
અંક ૬૮ : જાન્યુઆરી - માર્ચ ૨૦૧૯

પ્રિય મિત્રો,  
નમસ્કાર!

કિડનીના ક્ષેત્રમાં ગુજરાત રાજ્યમાં છેલ્લા ૧૭ વર્ષથી કાર્યરત સંસ્થા, ઈન્ડિયા રીનલ ફાઉન્ડેશન રાજ્યના દરેક ખૂણે-ખૂણે પહોંચીને પ્રવૃત્તિઓનો ફેલાવો કરી રહી છે. સંસ્થા માટે આ ત્રિમાસિક ગાળો વિવિધ પ્રવૃત્તિઓથી ભરપૂર રહ્યો.

જેમ આપણે સૌ જાણીએ છીએ કે વિશ્વ કિડની દિવસ, એક વૈશ્વિક જાગૃતિ અભિયાન છે અને તે દર વર્ષે માર્ચ મહિનામાં વિશ્વભરમાં ઉજવવામાં આવે છે. આ દિવસની ઉજવણીનું આ વૈશ્વિક અભિયાન શરૂ કરનાર સંસ્થાઓ દ્વારા દર વર્ષે એક થીમ આપવામાં આવે છે. વર્ષ ૨૦૧૯ માટેની થીમ છે : સ્વસ્થ કિડની - દરેક વ્યક્તિ માટે દરેક જગ્યાએ. અમને જણાવતા ખૂબ આનંદ થાય છે કે ઈન્ડિયા રીનલ ફાઉન્ડેશનની સ્થાપના થઈ ત્યારથી જ કિડનીના સ્વાસ્થ્ય અંગે સમાજને સુશિક્ષિત કરી દરેક વ્યક્તિની કિડની સ્વસ્થ રહે તે માટે સતત કાર્યરત છે. રાજ્યમાં દર મહિને 50 થી પણ વધુ લોક જાગૃતિ કાર્યક્રમો અને સ્કીનીંગ કેમ્પ કરવામાં આવે છે.

૧૪ મી માર્ચના રોજ વિશ્વ કિડની દિવસ નિમિત્તે સંસ્થા દ્વારા રાજ્યભરમાં સ્વયંસેવકો, શુભચિંતકો અને દાતાઓની મદદથી બાઈક રેલી, વોક, સ્કીનીંગ કેમ્પ, સ્કૂલોમાં ચિત્ર સ્પર્ધા અને જાહેર લોક જાગૃતિ કાર્યક્રમો જેવા ઘણા બધા વિવિધ કાર્યક્રમોનું આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું. નાગરિકોએ આ કાર્યક્રમોમાં મોટી સંખ્યામાં ભાગ લીધો હતો અને અમારા માટે તે ખરેખર પ્રોત્સાહનજનક હતું.

વિશ્વ કિડની દિવસને ધ્યાનમાં રાખીને, નેફ્રોલોજિસ્ટ ડોક્ટરના માર્ગદર્શન હેઠળ, સંસ્થા દ્વારા બે નાની માહિતીપુસ્તિકાઓ પણ પ્રકાશિત કરવામાં આવી હતી. જેમાંની એક 'પેઈન કિલર્સ અને કિડની' વિષય ઉપર છે, અને બીજી, શું તમે પર્યાપ્ત પાણી પીવો છો? - આ બંને પુસ્તિકાઓ ગુજરાતી અને અંગ્રેજી બંને ભાષામાં બનાવવામાં આવી છે.

વિશ્વ કિડની દિવસ પર યોજાયેલા તમામ કાર્યક્રમોને પ્રાયોજિત કરવા બદલ અમે ફેસેનિયસ મેડિકલ કેર અને કોનકોર્ડ બાયોટેકના આભારી છીએ.

આ ત્રિમાસિક સમય દરમિયાન કરવામાં આવેલ વિવિધ કાર્યક્રમો પૈકી નોંધપાત્ર કાર્યક્રમ એ હતો કે સંસ્થાએ સોમનાથ મંદિરમાં યોજાયેલા એક મેળામાં ભાગ લઈને કિડની રોગો અટકાવવા માટેના વિવિધ પોસ્ટરો અને પુસ્તિકાઓનું પ્રદર્શન કર્યું હતું. અમને સોમનાથ ટ્રસ્ટ દ્વારા આ સ્ટોલ આપવામાં આવ્યો હતો જેનો ૫૦૦૦ થી વધુ મુલાકાતીઓએ આ ત્રણ દિવસમાં લાભ લીધો હતો. મુલાકાતીઓને કિડની રોગોની સમજ આપવા માટે એક જાગૃતિ કાર્યક્રમ પણ કરવામાં આવ્યો હતો. અમે નજીકના ભવિષ્યમાં સોમનાથ ખાતે એક ચેપ્ટર શરૂ કરવાનું વિચારી રહ્યા છીએ. આ માટે શ્રી પી. કે. લહેરી સાહેબ, એડવાઈઝરી બોર્ડ સભ્ય, અમદાવાદ ચેપ્ટર તરફથી મળેલ સહયોગ બદલ અમે તેમના આભારી છીએ.

સંસ્થાની પ્રવૃત્તિઓ વધુ અર્થપૂર્ણ બનાવવા માટે, અમે નિયમિત ગ્રામીણ વિસ્તારમાં સ્કીનીંગ કેમ્પનું આયોજન કરીએ છીએ. આ ત્રણ મહિના દરમિયાન, પ્રાંતિજ નજીક પોગલુ ગામમાં અમારા એક સ્કીનીંગ કેમ્પમાં, ૭૦% થી વધુ લોકોમાં ઊંચું બ્લડ પ્રેશર (હાયપરટેન્શન) જોવા મળ્યું. ત્યારથી અમે સાબરકાંઠા વિસ્તારમાં એક વાન ફાળવી દીધી છે જેથી રોજિંદા ધોરણે આ પ્રવૃત્તિઓ કરી શકાય.

સંસ્થા દ્વારા વધુ એક મોબાઈલ વાન ખરીદવામાં આવી છે. અમદાવાદ અને ઉત્તર ગુજરાતની આસપાસ સ્કીનીંગ કેમ્પ માટે તેનો ઉપયોગ કરવામાં આવશે. આ વાન શ્રીમતી સુધાબેન ત્રિલોકભાઈ પરીખ દ્વારા દાનમાં આપવામાં આવી છે.

ક્રિષ્ના સાર્વજનિક હોસ્પિટલ, પીપલોદી, હિંમતનગર ખાતે સંસ્થા દ્વારા બનાવવામાં આવેલ ડાયાલિસીસ કેન્દ્ર હવે સંપૂર્ણપણે કાર્યરત છે. આ સેન્ટરમાં પાંચ ડાયાલિસીસ મશીન મૂકવામાં આવ્યા છે અને મુખ્યમંત્રી અમૃતમ યોજના હેઠળ મંજૂરી પણ મેળવી છે. અમે આશા રાખીએ છીએ કે આ કેન્દ્ર દ્વારા અમે નજીકના વિસ્તારમાં રહેતા જરૂરિયાતમંદ દર્દીઓને ઉચ્ચ ગુણવત્તાયુક્ત ડાયાલિસીસની સારવાર પ્રદાન કરી શકીશું.

સંસ્થાના નવા ચેપ્ટર, સાબરકાંઠા અને કરછ-ભૂજ ખાતે પણ અન્ય તમામ પ્રવૃત્તિઓ ખૂબ જ નિયમિતપણે કરવામાં આવી રહી છે.

આ ત્રણ મહિના દરમિયાન ફાઉન્ડેશનને દાતાઓ તરફથી ખૂબ સારું દાન મળ્યું છે. દાતાઓ તરફથી ઉદાર હાથે અવિરતપણે મળતા આ દાન માટે હું બધા જ શુભચિંતકો, દાતાઓ અને સ્વયંસેવકોને હૃદયપૂર્વક આભાર વ્યક્ત કરું છું. આ સેવાભાવી દાતાઓનો આભાર વ્યક્ત કરતા આ બધા દાનની નોંધ આ અંકમાં લેવામાં આવી છે.

શુભેચ્છાઓ સાથે,

ત્રિલોક પરીખ

ત્રિલોકભાઈ પરીખ  
ચેરમેન

## જાગૃતિ કાર્યક્રમો

મોટાભાગના લોકોને કિડની વિષે ખૂબ જ ઓછી માહિતી હોય છે. ખાસ કરીને લોકોને માનવ શરીરમાં કિડનીનું સ્થાન, શરીરના પાછળના ભાગમાં પાંસળીઓની નીચે છે તે ખબર હોતી નથી.

ડાયાબિટીસ, હાયપરટેન્શન અથવા કિડની રોગના કોટ્રોલિંગ ઇતિહાસવાળા કોઈપણ વ્યક્તિને નિયમિત સમયાંતરે તેનું ચેક-અપ કરાવવા માટે ઇન્ડિયા રીનલ ફાઉન્ડેશન અપીલ કરે છે. તેમની કિડનીનું સ્વાસ્થ્ય ચકાસવા માટે પણ નિયમિતપણે લેબોરેટરીમાં પરીક્ષણ કરાવવું જોઈએ. જો આ પરીક્ષણ નિયમિતપણે થાય તો, કોઈ વ્યક્તિને ક્રોનિક કિડની રોગ થયો હોય તો પણ, તેની જીવનશૈલીમાં પરિવર્તન કરીને કિડનીનું કાર્ય બગડવાની પ્રક્રિયાને ધીમી પાડી શકાય.



ખાત્રજ ગામ ખાતે કિડની જાગૃતિ કાર્યક્રમ અને નિદાન કેમ્પ



વસુધારા ડેરી, ચીખલી

ગ્રામીણ વિસ્તારો પર ખાસ ધ્યાન કેન્દ્રિત કરીને આ ત્રણ મહિના દરમિયાન ઘણા જાગૃતિ અને સ્ક્રીનીંગ કેમ્પ યોજાયા હતા. અમારી મોબાઇલ મેડીકલ વાન ટીમ દર રોજે એક ગામ આવરી લે છે અને ત્યાં જઈ બ્લડ સુગર અને બ્લડ પ્રેશર માપે છે. ડોક્ટરો અને સ્વયંસેવકોની એક ટીમ મોબાઇલ મેડીકલ વાનમાં ગામોની મુલાકાત લે છે અને મફત ચેક અપ ઓફર કરે છે. આ ઉપરાંત ગામના લોકોને તેમના ઘર આંગણે મફત દવાઓ આપે છે.

ગામડાઓમાં મોબાઇલ મેડીકલ વાન ચલાવવાનો ઉદ્દેશ્ય

૧. ડાયાબિટીસ અને હાયપરટેન્શનને રોકવા, નિદાન કરવા અને પ્રારંભિક તબક્કામાં તેની સારવાર કરવા
૨. સ્વસ્થ કિડની અંગે અને તેની એકંદરે આરોગ્ય ઉપર થતી અસર વિષે જાગૃતિ ફેલાવવા



આઈ.ટી.આઈ. તરસાલી



દિનદયાલ પોર્ટ ટ્રસ્ટ, કંડલા



આઈ.ટી.આઈ. પલસાણા

### સ્થાનિક સલાહકાર સમિતિના સભ્યો

#### રાજકોટ ચેપ્ટર

૧. શ્રી રમેશભાઈ પટેલ
૨. શ્રી ચંદુભાઈ વિરાણી
૩. શ્રી હરેશભાઈ પોરા
૪. શ્રી શંભુભાઈ પરસાણા
૫. શ્રી સુધીર ભીમાણી
૬. શ્રી કમલેશ જોષીપુરા
૭. શ્રી કિશોરભાઈ કોટક
૮. શ્રી ભિત્તલ ખેતાણી
૯. શ્રી રજનીભાઈ પટેલ

## વિશ્વ કિડની દિવસ

વિશ્વભરમાં દર વર્ષે માર્ચ મહિનાના બીજા ગુરુવારે વિશ્વ કિડની દિવસ, આપણી કિડનીના મહત્વ વિષે લોકજાગૃતિ વધારવા માટે, વૈશ્વિક જાગૃતિ અભિયાન તરીકે ઉજવવામાં આવે છે. વર્ષ ૨૦૧૮ માટેની થીમ છે: ‘સ્વસ્થ કિડની-દરેક માટે દરેક જગ્યાએ’, જેનું ઉદ્દેશ્ય વિશ્વભરમાં કિડની રોગનું વધતું જતું પ્રમાણ અને કિડની સ્વાસ્થ્યમાં પ્રવર્તતી અસમાનતાને ધ્યાનમાં લાવવાનું છે.

### તેનું મહત્વ

વિશ્વભરમાં 850 મિલિયન લોકોને વિવિધ કારણોસર કિડની રોગો હોવાનું માનવામાં આવે છે. ક્રોનિક કિડની રોગ (સીકેડી) દર વર્ષે ઓછામાં ઓછા 2.4 મિલિયન લોકોના મૃત્યુનું કારણ બને છે અને હવે તે દુનિયામાં મૃત્યુનું છઠ્ઠું ઝડપી આગળ વધતું કારણ છે.

એક્ઝ્યુટ કિડની ઇન્જરી (AKI) ક્યારેક ક્રોનિક કિડની રોગ તરફ દોરી જાય છે. તે વિશ્વભરમાં 13 મિલિયનથી વધુ લોકોને અસર કરે છે અને આમાંના ૮૫ % કેસ ઓછા અને મધ્યમ આવક ધરાવતા દેશોમાં જોવા મળે છે.

એક સ્ત્રોત મુજબ ગુજરાત રાજ્યની લગભગ ૮.૯% વસ્તી વિવિધ કિડની રોગથી પીડિત છે. આ રોગો અંગેની જાણકારી અને વહેલું નિદાન આ સમસ્યાને દૂર કરવામાં મદદ કરી શકે છે.

વિશ્વ કિડની દિવસ દરેકને કિડનીના સ્વાસ્થ્ય અંગે સભાન રહી વિશ્વના દરેક દેશમાં નક્કર પગલા લેવા માટે અપીલ કરતા નીચેની બાબતો તરફ ધ્યાન દોરે છે:

- તંદુરસ્ત જીવનશૈલીને પ્રોત્સાહિત કરો અને અપનાવો (સ્વચ્છ પાણી, કસરત, તંદુરસ્ત આહાર અને તમાકુનું નિયંત્રણ. યોગ્ય જીવનશૈલી અપનાવવાથી ઘણા પ્રકારના કિડની રોગોને રોકી શકાય, વિલંબિત કરી શકાય અને/અથવા નિયંત્રણ હેઠળ રાખી શકાય છે.

- કિડની રોગો માટે પણ પ્રાથમિક તપાસ થવી જોઈએ, જેમાં પેશાબ અને લોહીની તપાસનો સમાવેશ થાય છે. ખાસ કરીને, વધુ જોખમ ધરાવતી વ્યક્તિઓનું સ્ક્રીનીંગ અને વહેલું નિદાન. વહેલી સારવાર ચાલુ થઈ જાય તો કિડનીનું કાર્ય વધારે ખરાબ થતું રોકી શકાય અને આ સારવાર ઓછી ખર્ચાળ હોય છે.

- જે દર્દીઓમાં ક્રોનિક કિડની રોગનું નિદાન થયું હોય, એટલે કે જે દર્દીઓની કિડનીની કાર્યક્ષમતા ધીમે ધીમે ઘટતી હોય તેઓની કિડની બગડવાની પ્રક્રિયા ધીમી પાડવા માટે જરૂરી દવાઓ (દા.ત. બ્લડ પ્રેશર અને કોલેસ્ટ્રોલ નિયંત્રણ માટે આવશ્યક દવાઓ) અને જરૂરી મૂળભૂત આરોગ્ય સેવાઓ તેમને કોઈપણ નાણાકીય મુશ્કેલીઓ વગર મળવી જોઈએ.

- દરેક દર્દી ડાયાલિસીસ અને ટ્રાન્સપ્લાન્ટેશન જેવી સારવાર સુધી પહોંચી શકે તેવી વ્યવસ્થા ઉભી કરવી જોઈએ. સમાજ-આર્થિક અવરોધોને તોડી અને આ દર્દીઓની જરૂરિયાતોને પહોંચી વળવા

<https://www.facebook.com/irf.india.18>

માટે ખૂબ જ ન્યાયી અને પારદર્શક નીતિઓ અપનાવવી જોઈએ. જેથી દરેક દર્દીને યોગ્ય સારવાર મળી રહે.

ઇન્ડિયા રીનલ ફાઉન્ડેશન દ્વારા સંસ્થાના બધા ચેપ્ટરોમાં લોકજાગૃતિ અને નિદાન કેમ્પ જેવા ઘણા બધા કાર્યક્રમો યોજાયા હતા. નાગરિકોને કિડની રોગોને કેવી રીતે રોકી શકાય તે અંગે આરોગ્ય સૂચનો આપવામાં આપ્યા અને વૉકિંગ અને બાઈક રેલી જેવા ગ્રુપ સ્વાસ્થ્ય કાર્યક્રમોનું આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું. કિડની રોગોને અટકાવવા માટે બ્લડ પ્રેશર અને ડાયાબિટીસના નિયમિત તપાસની ભલામણ કરવામાં આવી હતી અને કિડની રોગ, મેદસ્વિતા વગેરેના પારિવારિક ઇતિહાસ ધરાવતા લોકોને પણ માર્ગદર્શન આપવામાં આવ્યું હતું.

બધા કાર્યક્રમો ફેસેનિયસ મેડિકલ કેર અને કોનકોર્ડ બાયોટેક દ્વારા પ્રાયોજિત કરવામાં આવ્યા હતા. અમે તેમના સહયોગની કદર કરીએ છીએ.

આ કાર્યક્રમોની એક ઝાંખી અહીં રજૂ કરીએ છીએ.

### અમદાવાદ:

આ ઉપરાંત એક બાઈક રેલી યોજાઈ હતી જેમાં અમારા ડાયાલિસીસ કરાવતા અને ટ્રાન્સપ્લાન્ટ દર્દીઓએ પણ અન્ય સ્વયંસેવકો સાથે ભાગ લીધો હતો. સમગ્ર શહેર આ રેલી દ્વારા આવરી લેવામાં આવ્યું હતું.



શ્રી ત્રિલોકભાઈ પરીખ, શ્રી પી.કે. લહેરી, શ્રી રશ્મીકાન્તભાઈ શાહ, ડૉ. અભય ખાંડેકર અને ડૉ. હસિત પટેલ

અમદાવાદ ખાતે સદવિચાર પરિવારમાં જન જાગૃતિ કાર્યક્રમ યોજાયો હતો. જાણીતા ડોક્ટરો, ડૉ. અભય ખાંડેકર (યુરોલોજિસ્ટ) અને ડૉ. હસિત પટેલ (નેફ્રોલોજિસ્ટ) ને વક્તા તરીકે આમંત્રિત કરવામાં આવ્યા હતા. શ્રી પી. કે. લહેરી સાહેબ, આઈ.એ.એસ અને ભૂતપૂર્વ ચીફ સેક્રેટરી, ગુજરાત સરકાર, આ કાર્યક્રમમાં મુખ્ય મહેમાન તરીકે ઉપસ્થિત રહ્યા હતા. બંને ડોક્ટરોએ ખૂબ જ માહિતીપ્રદ વ્યક્તવ્યો આપ્યા હતા. આ કાર્યક્રમમાં મોટી સંખ્યામાં નગરજનો હાજર રહ્યા હતા અને સંસ્થા દ્વારા કરવામાં આવતી પ્રવૃત્તિઓની પ્રશંસા કરવામાં આવી હતી.



શ્રીતાગણ



પ્રહલાદનગર ગાર્ડન ખાતે નિદાન કેમ્પ



અમદાવાદમાં બાઈક-સ્કૂટર રેલી

### સુરત:

સુરત ખાતે પોલીસ તાલીમ કેન્દ્રમાં એક જાગૃતિ કાર્યક્રમ યોજાયો હતો. પ્રાથમિક કિડની પરીક્ષણ બધા જ સહભાગીઓ માટે સુરત સિટીઝન્સ કાઉન્સિલ ટ્રસ્ટ દ્વારા પ્રાયોજિત કરવામાં આવ્યા હતા. આશ્ચર્યજનક બાબત એ હતી કે, બે સહભાગીઓમાં સીરમ ક્રિએટિનાઈનનું પ્રમાણ સાથે ઊંચું જોવા મળ્યું હતું અને તેમને યોગ્ય માર્ગદર્શન આપવામાં આવ્યું હતું.

અમે જુનિયર ચેમ્બર, સુરત સાથે રહીને શહેરના વ્યસ્ત ચાર રસ્તાઓ પર કિડની રોગોની રોકથામ માટેના સંદેશાવાળા ફ્લાયર્સનું પણ વિતરણ કર્યું હતું જેમાં અમારી સંસ્થાના સલાહકાર સમિતિના સભ્યોએ પણ હાજરી આપી હતી.

### સ્થાનિક સલાહકાર સમિતિના સભ્યો

#### મહેસાણા ચેપ્ટર

૧. શ્રી શરદભાઈ શાહ
૨. શ્રી ચંદુભાઈ આઈ. પટેલ
૩. શ્રી અજીતભાઈ આઈ. પટેલ
૪. શ્રી સુરેશભાઈ બી. પટેલ
૫. ડૉ. શ્રી મુકેશભાઈ એમ. ચૌધરી
૬. ડૉ. શ્રી પી.ડી.પટેલ
૭. શ્રી સંદિપભાઈ શેઠ



સુરતમાં વ્યસ્ત ચાર રસ્તાઓ ખાતે કિડની જાગૃતિ પોસ્ટર પ્રદર્શન સાથે ફ્લાયર્સનું વિતરણ



પોલીસ હેડકવાર્ટર્સ, સુરત ખાતે કિડની જાગૃતિ કાર્યક્રમ અને નિદાન કેમ્પ

### રાજકોટ:

જાણીતા નેફ્રોલોજિસ્ટ ડૉ. સંજય પંડ્યાને રાજકોટના ખોડલધામ ખાતે 'કિડની રોગોની રોકથામ' વિષે વાત કરવા આમંત્રિત કરવામાં આવ્યા હતા. આ પ્રોગ્રામ સરદાર પટેલ ભવનમાં યોજાયો હતો અને ખોડલધામ વિદ્યા સમિતિના તમામ વિદ્યાર્થીઓએ ભાગ લીધો હતો.

રાજકોટ જીલ્લાના જસદણ તાલુકા ખાતે, એન્વાયરમેન્ટલ એજ્યુકેશન સેન્ટરની સાથે એક વધુ લોકજાગૃતિ કાર્યક્રમ યોજાયો હતો.



શ્રીતાઓને કિડનીની સમજ આપતા ડૉ. સંજય પંડ્યા



શ્રીતાગણ

### ભાવનગર:

રેડ ક્રોસ ભવન સાથે રહીને ભાવનગર ખાતે 'કિડની ચેક' કેમ્પ યોજાયો હતો. બધા પ્રાથમિક કિડની પરીક્ષણો 140 વૉક-ઇન વ્યક્તિઓને મફત આપવામાં આવ્યા હતા. બે સહભાગીઓમાં ઉચ્ચ ક્રિએટિનાઈન સ્તર મળી આવ્યા હતા. તેઓને વધુ સારવાર માટે સલાહ આપવામાં આવી હતી. રેલીનું આયોજન ચિત્રા વિસ્તારમાં વિદ્યા વિહાર સ્કૂલના વિદ્યાર્થીઓ અને વાઘવાડી રોડ પર ઘરશાલા સ્કૂલના વિદ્યાર્થીઓની મદદથી રાખવામાં આવ્યું હતું. ચિત્રા વિસ્તારની જગતજ્યોત સ્કૂલમાં ચિત્રકામ સ્પર્ધા પણ યોજવામાં આવી હતી જેમાં તમામ સહભાગીઓએ કિડની સંબંધિત ચિત્રો બનાવ્યા હતા.



ભાવનગરમાં વ્યસ્ત ચાર રસ્તાઓ ખાતે કિડની જાગૃતિ પોસ્ટર પ્રદર્શન સાથે ફ્લાયર્સનું વિતરણ



રેડક્રોસ સોસાયટી, ભાવનગર ખાતે નિદાન કેમ્પ



ભાવનગર ખાતે રેલી

### હિંમતનગર:

સાબરકાંઠા જીલ્લાના હિંમતનગર નજીક હડીયોલ ગામમાં લાયન્સ ક્લબ સાથે જોડાયેને બ્લડ પ્રેશર અને ડાયાબિટીસ માટે જાગૃતિ અને સ્ક્રિનિંગ કેમ્પ યોજાયા હતા. લાયન્સ ક્લબના સભ્ય, ડૉ. પી.એચ. પટેલે ઊંચું બ્લડ પ્રેશર અને ઊંચા બ્લડ સુગરના સ્તરવાળા લોકોને માર્ગદર્શન આપ્યું હતું.



લાયન્સ ક્લબ ઓફ હિંમતનગર ખાતે નિદાન કેમ્પ



હડીયોલ ગામ હાઈસ્કૂલ ખાતે કિડની જાગૃતિ કાર્યક્રમ



વિધાનગરી કન્યા કોલેજ, હિંમતનગર ખાતે નિદાન કેમ્પ

### સ્થાનિક સલાહકાર સમિતિના સભ્યો ભાવનગર ચેપ્ટર

૧. શ્રી જનાર્દનભાઈ ભટ્ટ
૨. શ્રી સુનિલભાઈ વડોદરીયા
૩. શ્રી અરોષભાઈ ત્રિવેદી
૪. શ્રી ચેતન કામદાર
૫. શ્રી રાજુભાઈ બક્ષી
૬. શ્રી મેહુલભાઈ પટેલ

## ભુજ:

ભુજ ખાતે, રોટરી ક્લબ ઓફ વોલ સિટી અને ભુજના જાયન્ટ્સ ગ્રુપ સાથે, વિવિધ સ્થળોએ રોકથામના સંદેશાવાળા ફ્લાયર્સનું વિતરણ કરવામાં આવ્યું હતું.



ભુજ જાયન્ટ્સ ગ્રુપના સભ્યોને કિડનીની માહિતી આપતા ડૉ. હર્ષલ વોરા



ભુજમાં વ્યસ્ત ચાર રસ્તાઓ ખાતે કિડની જાગૃતિ પોસ્ટર પ્રદર્શન સાથે ફ્લાયર્સનું વિતરણ

ભુજ ખાતે ભુજ જાયન્ટ્સ ગ્રુપ અને ભુજ જાયન્ટ્સ ગ્રુપ, સહેલી સાથે એક વધુ જાગૃતિ કાર્યક્રમ યોજાયો હતો, જેમાં ડૉ. હર્ષલ વોરા, નેફ્રોલોજિસ્ટને ડાયાબિટીસ અને હાઈપરટેન્શન વિષે વાત કરવા આમંત્રણ આપવામાં આવ્યું હતું અને આ બંને રોગની કિડની પર થતી અસર વિષે પણ વાત કરવામાં આવી હતી અને સ્ક્રીનીંગ કેમ્પ પણ બધા માટે યોજવામાં આવ્યો હતો.

## વડોદરા:

વડોદરા ખાતે બરોડા ઈન્સ્ટીટ્યુટ ઓફ મેડિકલ સાયન્સ સાથે જોડાયેને એક રેલી યોજાઈ હતી. કિર્તી સ્તંભથી રેલી શરૂ કરવામાં આવી હતી અને ગાંધીનગર ગૃહ ખાતે સમાપ્ત થઈ હતી.



શ્રોતાઓને માહિતી આપતા, ડૉ. અનિલ ગંજુ



વડોદરા ખાતે રેલી



શ્રોતાગણ

આ ઉપરાંત બ્રહ્માકુમારિઝ, કારેલીબાગ ખાતે એક જાગૃતિ કાર્યક્રમનું આયોજન કરવામાં આવ્યું જેમાં અમે કિડની રોગોની રોકથામ વિષે વાત કરવામાં આવી હતી.

ભાઈલાલ અમીન હોસ્પિટલમાં એક વધુ જાગૃતિ કાર્યક્રમ અંગદાન વિષે યોજાયો હતો. ડૉ. કમલેશ પરીખ, નેફ્રોલોજિસ્ટ દ્વારા અંગ પ્રત્યારોપણ (ઓર્ગન ટ્રાન્સપ્લાન્ટ) ના મહત્વ વિષે અને ડૉ. અનિલ ગંજુ, નેફ્રોલોજિસ્ટ દ્વારા કિડની પ્રત્યારોપણના વિવિધ પાસાઓ વિષે માહિતી આપવામાં આવી. આ કાર્યક્રમનો ઘણા બધા લોકોએ લાભ લીધો હતો.

## મહેસાણા:

મહેસાણાના વિવિધ સ્થળોએ ફ્લાયર્સનું વિતરણ કરવામાં આવ્યું અને મહેસાણા નજીકના એક નાના ગામ, બાસણામાં લોકજાગૃતિ અને સ્ક્રીનીંગ કેમ્પ યોજવામાં આવ્યો હતો.



બાસણાના ગામ ખાતે કિડની જાગૃતિ અને નિદાન કેમ્પ

વિશ્વ કિડની દિવસ નિમિત્તે યોજાયેલા તમામ કાર્યક્રમોનું આયોજન કરવામાં યોગદાન આપનારા દરેક સ્વયંસેવકો અને પ્રયોજકોનો અમે આભાર માનીએ છીએ.

## શું તમે પૂરતું પાણી પીવો છો?

માનવ શરીર ખોરાક વગર અઠવાડિયાઓ સુધી ચાલી શકે પરંતુ પ્રવાહી વગર થોડા દિવસો જ રહી શકે છે. પાણી એ તરસને સંતોષવા માટે જરૂરી પ્રવાહી છે – અને તે કુદરતની પસંદગી છે.

તમારા ગમતા પીણાં તરીકે પાણી પસંદ કરવાથી તમારા સ્વાસ્થ્ય પર હકારાત્મક અસર થશે. પાણી પૂરતા પ્રમાણમાં પીવાથી સ્વાસ્થ્યને થતા લાભોની વિશાળ સૂચિ છે. પાણીમાં કોઈ કેલરી નથી અને તે સરળતાથી ઉપલબ્ધ છે. પૂરતા પ્રમાણમાં પાણી પીતા રહેવું અને તમારા પ્રવાહીની માત્રાના સેવન વિષે સતત સાવચેત રહેવાથી તમારી કિડની અને તમારા શરીરની તંદુરસ્તી જળવાઈ રહેશે.

કિડનીને તંદુરસ્ત રાખવા માટે પૂરતું પાણી પીવો. આનો મતલબ એ છે કે તમારા શરીરની જરૂરિયાત મુજબ યોગ્ય માત્રામાં પાણી પીવું. ભલામણ કરવામાં આવે છે કે દરેક વ્યક્તિએ આઠ ગ્લાસ પાણી પીવું જોઈએ, પરંતુ દરેક વ્યક્તિ અલગ છે તેથી દરરોજની પાણીની જરૂરિયાતો પણ દરેક વ્યક્તિની અલગ અલગ હશે. તમારે કેટલું પાણી જોઈએ એ તમારી ઉંમર, વાતાવરણ, કસરત તેમજ શારીરિક અવસ્થાઓ જેવી કે ગર્ભાવસ્થા, સ્તનપાન અને અલગ અલગ બિમારી વગેરે ઉપર પણ આધાર રાખે છે.

આપણા શરીરમાં આશરે ૬૦-૭૦% પાણી આવેલું છે, અને તમારા શરીરના દરેક ભાગને તેને યોગ્ય રીતે કાર્ય કરવા માટે પાણીની જરૂર છે. પાણી કિડનીને તમારા રક્તમાંથી મૂત્રના સ્વરૂપમાં કચરો દૂર કરવામાં મદદ કરે છે. જો તમે ડિહાઈડ્રેટેડ થઈ જાઓ તો આ સિસ્ટમ માટે કામ કરવાનું મુશ્કેલ થઈ જાય છે. સામાન્ય ડિહાઈડ્રેશનના કારણે પણ તમને થાક લાગ્યો હોય એવું લાગે છે અને સામાન્ય શારીરિક કાર્યોને નુકસાન પહોંચાડી શકે છે.

ગંભીર ડિહાઈડ્રેશનથી કિડનીને નુકસાન થઈ શકે છે, તેથી જ્યારે તમે ખૂબ મહેનત કરો છો અથવા ખૂબ કસરત કરો છો, અને ખાસ કરીને ગરમ અને ભેજવાળા હવામાનમાં પર્યાપ્ત પાણી પીવું ખૂબ જ મહત્વપૂર્ણ છે.

તમે પૂરતું પાણી પીવો છો કે નહીં તેની ખાતરી કરવા અને તમારી કિડનીને તંદુરસ્ત રાખવા માટે અહીં ૩ મુદ્દા છે:

૧. આઠનો આંકડો સરસ છે, પરંતુ એવો કોઈ ચોક્કસ નિયમ નથી. એવો કોઈ નિયમ નથી કે દરેકને દિવસમાં ૮ ગ્લાસ પાણીની જરૂર હોય. આ દુનિયાના મોટાભાગના લોકોની જરૂરિયાતોને આધારે આ માત્ર સામાન્ય ભલામણ છે. તમારું રોજિંદું પાણીનું સેવન એ માત્ર તમારી જરૂરિયાત મુજબ જ હોવું જોઈએ. અગાઉ ઉદ્બેજ કર્યા મુજબ દરેકની વ્યક્તિગત આવશ્યકતાઓ વિવિધ પરિબલો પર આધારિત છે. જો તમને હૃદય રોગ, કિડની રોગ કે લીવરની બિમારી હોય તો તમારા ડૉક્ટર દ્વારા સૂચવ્યા મુજબ જ પાણી લેવું જોઈએ.

૨. તમારા પેશાબનો કલર ઘણું બધું જાહેર કરી શકે. તરસ છીપાવવા માટે પર્યાપ્ત પાણી અથવા અન્ય તંદુરસ્ત પ્રવાહી પીવો, જેમ કે ખાંડ વગરનો જ્યુસ અથવા ઓછી ચરબીયુક્ત દૂધ.

<https://www.facebook.com/irf.india.18>



તમારું પ્રવાહીનું સેવન પૂરતું છે ?

તમારા પેશાબનો કલર આછો પીળો અથવા રંગહીન હોવો જોઈએ. જ્યારે તમારો પેશાબ ઘાટો પીળો હોય, ત્યારે તે સૂચવે છે કે તમે ડિહાઈડ્રેટેડ છો. દરરોજ લગભગ દોઢ લીટર પેશાબ બનવો જોઈએ. (આશરે ૬ કપ).

૩. જો તમને કિડની નિષ્ફળતા (અંતિમ તબક્કાનો કિડની રોગ) હોય તો ઓછું પાણી પીવો તે વધુ સારું છે.

જ્યારે કિડની નિષ્ફળ જાય છે, ત્યારે પેશાબના સ્વરૂપમાં પૂરતું પાણી બહાર નીકળતું નથી, જે લોકો ડાયાલિસીસની સારવાર લેતા હોય તેમને માટે, ખરેખર પાણી મોટા પ્રમાણમાં પ્રતિબંધિત હોવું આવશ્યક છે.

પાણી કિડનીની પથરી અને મૂત્રમાર્ગમાં (યુટીઆઈ) લાગતા ચેપને અટકાવવામાં મદદ કરે છે

કિડનીની પથરી અને મૂત્રમાર્ગમાં ચેપ (યુટીઆઈ) ને સામાન્ય તબીબી પરિસ્થિતિઓ છે જે કિડનીને નુકસાન પહોંચાડી શકે છે, અને જેના માટે સારું હાઈડ્રેશન આવશ્યક છે અને ડૉક્ટર દ્વારા પથરી અને યુટીઆઈ ફરી ના થાય તે માટે પહેલી સારવાર તરીકે ભલામણ કરવામાં આવે છે.

પથરી બનાવતા સ્ફટિકોને એકબીજા સાથે જોડાતા રોકવા માટે પૂરતું પાણી ઉપલબ્ધ હોય ત્યારે કિડની પથરી ઓછી સરળતાથી રચાય છે. પર્યાપ્ત પાણી પીવાથી વધુ પેશાબ પેદા થાય છે, જે ચેપને કારણે થતા બેક્ટેરિયાને બહાર કાઢવામાં મદદ કરે છે.

તમારા શરીરની પાણીની જરૂરિયાતને સાંભળો

જ્યારે તમને તરસ લાગે ત્યારે તમારું શરીર તમને કહેશે. ધ્યાનમાં રાખો કે તરસ્યા હોવું એ મોટા ભાગે પહેલેથી જ ડિહાઈડ્રેટેડ હોવાની નિશાની છે. દરરોજ કેટલું પાણી પીવું એની કોઈ નક્કી માત્ર નથી હોતી. કેટલું પાણી પીવું એ ઘણા પરિબલો પર આધારિત છે. તમારે વધુ પાણી પીવું પડશે જો તમે:

- કસરત કરો છો
- ગરમ અથવા ભેજવાળી આબોહવામાં રહો છો
- કિડનીની પથરી થઈ હોય (પરંતુ નોંધ લો કે ડાયાલિસીસની સારવાર હેઠળ હોય એવી સ્થિતિમાં તમારે ઓછું પાણી પીવું જોઈએ)
- ગર્ભવતી મહિલા હોય
- સ્તનપાન કરાવતી મહિલા હોય