

# ગુજરાત યુનિવર્સીટી

યુવક કલ્યાણ વિભાગ

તા:૩૧/૦૮/૨૦૧૬

પ્રતિ

યુનિ. સંલગ્ન તમામ કોલેજના આચાર્યશ્રી/તમામ ભવનના અધ્યક્ષશ્રી

શ્રીમાન,

આ સાથે ડૉ. કલાબેન શાહનો "યુવા અવસ્થાથી વડીલ અવસ્થા સુધી બદલાતા આંત્ર સ્રાવની મનોરન્જકના માધ્યમ દ્વારા જાણકારી "HUMOR FROM HARMONES" અંગે જાણકારી - AWARENESS કરવા અંગે નો પત્ર સામેલ છે, જે અંગે વધુ જાણકારી માટે સામેલ પત્રમાં દર્શાવેલ ફોન/ઈ-મેઈલ પર સંપર્ક કરવા વિનંતી.

આપનો વિશ્વાસું,



(વી.કે.ચાવડા)

મ. નિયામક

યુવક કલ્યાણ

તા. ૨૪-૦૮-૨૦૧૬

પ્રતિ  
આચાર્યશ્રી/વિભાગીય વડાશ્રી/ડાયરેક્ટર શ્રી.

.....

.....

વિષય : યુવાવસ્થા થી વડીલ અવસ્થા સુધી બદલાતા આંત્રસ્રાવની મનોરંજકના માધ્યમ દ્વારા જાણકારી. “HUMOR FROM HORMONES”

શ્રીમાન/શ્રીમતી,

તંદુરસ્તી તથા સુસામાજિક વ્યવસ્થા માટે મેનોપોઝ-એન્ડ્રોપોઝની જાણકારી યુવાવસ્થાથી હોવી જરૂરી છે.

૩૦-૩૫ વર્ષની ઉંમર સુધી સફળતાના શિખરે પહોંચવા માટે યુવાન પેઢી તેમના હાડકાને ભૂલી જાય છે. તેમને જાણ નથી કે આ ઉંમર પછી શરીરમાં નવા હાડકા બનતા નથી. માટે નાની ઉંમરથી થોડું ખોરાક અને કસરતમાં ધ્યાન રાખીએ તો મોટી ઉંમરે ફેકચર માંથી બચી શકાય.

આંસ્ટ્રોપરોસીસને લીધે થતા ફેકચરનું પ્રમાણ હાર્ટએટેક, સ્ટ્રોક કે બ્રેસ્ટ કેન્સરથી વધારે છે.

2<sup>nd</sup> Decade થી આંત્રસ્રાવના બદલાવની જાણકારી હશે તો પોતાની જિંદગી, કૌટુંબીક અને સામાજિક જિંદગી સુધારી શકાશે, આ અવસ્થાની ૭૦% સારવાર માત્ર જાણકારીથી થાય છે.

“હોર્મોન્સ આવ્યા જુવાની લાવ્યા,  
હોર્મોન્સ જશે (મેનો-એન્ડ્રો)પોઝ આવશે,  
આવો હોર્મોન્સ વિના જીવી જાણીએ..!”

ડૉ. કલા શાહ

M.D. D.G.O., D.R.C.O.G. (UK), F.I.C.A.(U.S.A.)  
Chariperson, MID-AGE Health Club  
Mobile : 0-94287 37775  
e-mail : drkalashah1942@yahoo.com  
website : menopausehealthclub.com