



ડો. શિલીન નંદુભાઈ શુક્લ,
M.D., (PGDHHM (Hospital Management))

૧. છેલ્લાં ૪૦ વર્ષોથી કેન્સરની દવાઓ વડે સારવાર કરતા તબીબ (મેડિકલ ઓન્કોલોજિસ્ટ)
૨. પ્રોફેસર - એમેરિટસ અને પૂર્વ-નિયામક, ગુજરાત કેન્સર એન્ડ રિસર્ચ ઇન્સ્ટિટ્યૂટ, અમદાવાદ
૩. ગુજરાતી વિશ્વકોશ (એન્સાયક્લોપીડિયા)ના 25 ગ્રંથોના આયુર્વિજ્ઞાનના માનાર્હ લેખક-સંપાદક
૪. ગૂજરાત વિદ્યાપીઠની ડિક્શનરી - “સાર્થ જોડણીકોશ”ના સંપાદક મંડળના સક્રિય માનાર્હ સભ્ય
૫. કેન્સરના ૧૫૦થી વધુ સંશોધન લેખો અને પ્રોજેક્ટ્સ
૬. ઇન્ડિયન જર્નલ ઓફ મેડિકલ એન્ડ પીડિઆટ્રિક ઓન્કોલોજી તથા અન્ય ત્રણ જર્નલ્સના માનાર્હ સંપાદક
૭. ગુજરાતીમાં ૫ આવૃત્તિ ધરાવતા “કેન્સર” નામના પુસ્તકના લેખક-સંપાદક
૮. ઇન્ડિયન એસોસિએશનના ઓફ મેડિકલ એન્ડ પીડિઆટ્રિક ઓન્કોલોજી તથા અન્ય ૪ મેડિકલ એસોસિએશન્સ પૂર્વ-પ્રમુખ
૯. જુદી જુદી પાંચ સંસ્થાઓમાં, વિવિધ સમયે, તબીબી સંશોધન અને નૈતિક નિયંત્રણ માટેની સમિતિઓના પૂર્વ-ચેરમેન, સભ્ય-મંત્રી કે સભ્ય
૧૦. કેન્સર અંગે જાણકારી આપતી ૫૦ ગુજરાતી પુસ્તિકાઓ, બાળવિશ્વકોશના ૮ ગ્રંથો તથા આરોગ્ય અને શારીરિક તાલીમના ૧૦ પાઠ્યપુસ્તકોના પરામર્શક, ગુજરાત રાજ્ય
૧૧. સેન્ટ્રલ યુનિવર્સિટી ઓફ ગુજરાતના પૂર્વ સેનેટ સભ્ય
૧૨. ૨૫ સન્માનો : ૭ ઓરેશન્સ, ૧૫ કી-નોટ એવોર્ડ્સ તથા ૩ આજીવન સેવા સન્માનો (Life-Time Achievement Awards)

કેન્સર

(પરિચય, પડકાર અને પ્રતિકાર)

ડો. શિલીન નંદુભાઈ શુક્લ



સ્તનકેન્સરનું જોખમ ઘટાડનારાં ૧૩ પગલાં



જરૂરથી કરો:

શારીરિક શ્રમ અને કસરત

આરોગ્યપ્રદ અને પોષક આહાર

પાણી પીવા કાચ કે સ્ટેઇનલેસનું પાત્ર વાપરો.

તમાકુનું વ્યસન ન રાખો કે કોઈને પોતાની પાસે ધૂમ્રપાન ન કરવા દો.

મદ્યપાનમાં મર્યાદા રાખો.

પ્રયત્ન કરો:

ઘરસફાઈના પદાર્થો બિનહાનિકારક રાખો.

સૌંદર્યદ્રવ્યો, ઘરવેદકના પદાર્થો અને તેલી મલમોનો ઉપયોગ મર્યાદિત રાખો.

કપડાં ધોવામાં રસાયણોનો ઉપયોગ મર્યાદિત રાખો.

સ્ટેઇનલેસ સ્ટીલના વાસણમાં રાંધો. માઇક્રોવેવમાં કાચ કે સિરામિકના પાત્રનો ઉપયોગ કરો.

તબીબી સલાહ:

- * એક વર્ષ જેટલા લાંબા સમય સુધી સ્તનપાન કરાવો.
- * એકસરે કે સીટી સ્કેન જેવાં પરીક્ષણો ઓછાં કરીને વિકિરણનો સંસર્ગ ઘટાડો.
- * ઋતુસાવનિવૃત્તિ(menopause) પછી ઇસ્ટ્રોજન-પ્રોજેસ્ટીરોન વડે સંયુક્ત ઉપચાર ન કરો.
- * કુટુંબમાં સ્તન, અંડપિંડ કે અન્ય કેન્સરના કિસ્સા નોંધાયા હોય તો તેની તબીબ જોડે ચર્ચા કરો અને જનીનીય પરીક્ષણ કરાવો.

સદ્વિચાર પરિવારની સમાજોપયોગી પ્રવૃત્તિઓ

- સદ્વિચાર પરિવારના પ્રકાશનો અને સુવિચાર માસિક
- સદ્વિચાર પરિવાર : દર્દી સહત સાધન સેવા
- શ્રી ચીનુભાઈ આર. શાહ કમ્પ્યુટર અને લેંગ્વેજ એકેડેમી
- સદ્વિચાર પરિવાર અને દિશા ફાઉન્ડેશન સહયોજિત કમ્યુનિટી કિચન ટિક્કીન સેવા
- બીના શ્રેયસ પંડ્યા આરોગ્ય, શિક્ષણ અને માહિતી સંદર્ભ કેન્દ્ર સદ્વિચાર પરિવાર
- નિ:શુલ્ક ખીચડી પ્રસાદ કેન્દ્ર / મધ્યમવર્ગને અન્ન સહાય
- સદ્વિચાર પરિવાર સંચાલિત આંજનેય રિડીંગ રૂમ અને સ્ટડી સેન્ટર
- સીનીયર સીટીઝન ગૌરવગુપ્ત
- મદનમોહન રમણલાલ સભાગૃહ
- સદ્વિચાર પરિવાર સંચાલિત કુસુમબહેન હરેશચંદ્ર પરીખ સિનીયર સિટીઝન ચારવાર કેન્દ્ર
- સદ્વિચાર પરિવાર : મહિલા ઉત્કર્ષ કેન્દ્ર
- મનનો જમણવાર
- અસ્થિવિસર્જન
- શુભમ્ હોલ ખૂબ ઓછા દરે વૈદિક વિદી લગ્ન
- ડો. નિતીન સુમંત શાહ આરોગ્ય સેવા સંકુલ
 - કેન્ટલ ● આંખ ● ફિઝીયોથેરાપી ● લેબોરેટરી
- શાંતિલાલ સોજાલાલ વડીલ માવજત કેન્દ્ર
- જેસીંગભાઈ ભોગીલાલ ચિનાઈ વડીલ માવજત સહાયક તાલીમ કેન્દ્ર

સદ્વિચાર પરિવારનું આગ્રુવન સભ્યપદ

દેશમાં રૂ. ૬,૦૦૦/- વિદેશમાં રૂ. ૮,૦૦૦ (ઈમેઈલ દ્વારા સુવિચાર)

સુવિચાર લવાજમ

૧ વર્ષનું લવાજમ : રૂ. ૨૦૦, ૩ વર્ષનું લવાજમ રૂ. ૫૦૦, ૫ વર્ષનું લવાજમ : રૂ. ૮૦૦

- દાતાઓને વિનંતી કે કોઈપણ પ્રવૃત્તિના દાનનો ચેક 'સદ્વિચાર પરિવાર'ના નામનો લખવો.
- સદ્વિચાર પરિવારના સ્ટેટ બેંક ઓફ ઈન્ડિયા જનરલ એકાઉન્ટ નં. 32299675533 જશ્વસ બંગલો એરિયા બ્રાન્ચ IFS Code SBIN0004423 તેમજ સેન્ટ્રલ બેંક ઓફ ઈન્ડિયા, એસ.એમ. રોડ બ્રાન્ચ, એકા. નં. 3511324242, IFS Code CBIN0281661માં દાનની રકમ સીધી જમા કરાવી શકાય છે. બેંકના સિક્કાવાળી રિસિપ્ટની નકલ sdparivar.org@gmail.com ઉપર અવશ્ય મેઈલ કરવી.