

PICTURE GALLERY (Data collection)



PICTURE GALLERY (Permission certificate)

University Health Centre MSU

Contact: Dr. K N Singhot
M.B.B.S. DCH
Medical officer,
The M.S University of Baroda
Vadodara

Contact:

Phone No:

Email id:

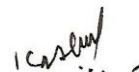
To Whom It May Concern

I have gone through the proposal entitled "An Investigation into Bone mass Density and its Correlation with Dietary Calcium, Vitamin D Intake and exercise and Impact of Calcium and Vitamin D supplementation in relation to bone health to the Geriatric Population of Selected Areas of Urban Vadodara", would be conducted by Annapurna Maity under the guidance of Dr. Komal Chauhan.

I accord to the doses mentioned in the proposal in order to see its efficacy i.e.

1. 60,000 IU vitamin D per week for a period of first two months to both the groups.
2. 1000mg calcium and 500 IU vitamin D per day for twelve months for one group.
3. 1000mg of calcium and 2000 IU vitamin D per day for twelve months for another group.
These doses are documented in various studies and currently showing effectiveness in treatment of various conditions of BMD. These doses may achieve the primary objectives of the study.
4. I also agree with the protocol i.e. Testing serum vitamin D level in every three months during the intervention period.

I am delighted to be involved in this study and will be giving suggestions whenever needed without any personal interest.



Dr. K N Singhot

(Institution ethical member,
Faculty of Family and Community Science, M.S.U)

SARVESHWAR HOSPITAL



સર્વેશ્વર હોસ્પિટલ

Dr. BIRENROY CHAUHAN M. D. (Med.)
Consultant Physician Reg. No. G 21327
103-104 Vrund Apartment, Navjivan,
Ajwa Road, VADODARA - 19.
M. : 11.00 to 1.00 E : 5.30 to 7.30
Ph. : (H) 2574266 (R) 2564306

ડૉ. બિરેનરોય ચૌહાણ એમ.ડી. (મેડીસીન)
કન્સલ્ટન્ટ ફિઝિશિયન રજી. નં. જી-૨૧૩૨૭
૧૦૩-૧૦૪, વૃંદ એપાર્ટમેન્ટ, નવજીવન,
આજવા રોડ, વડોદરા - ૧૯.
સમય : સવારે ૧૧.૦૦ થી ૧.૦૦ સાંજે ૫.૦૦ થી ૮.૦૦
ફોન : (હો) ૨૫૧૪૨૬૬ (ર) ૨૫૬૪૩૦૬

To Whom It May Concern

I have gone through the proposal entitled "An Investigation into Bone mass Density and its Correlation with Dietary Calcium, Vitamin D Intake and exercise and Impact of Calcium and Vitamin D supplementation in relation to bone health to the Geriatric Population of Selected Areas of Urban Vadodara", would be conducted by Annapurna Maity under the guidance of Dr. Komal Chauhan.

I accord to the doses mentioned in the proposal in order to see its efficacy i.e.

1. 60,000 IU vitamin D per week for a period of first two months to both the groups.
2. 1000mg calcium and 500 IU vitamin D per day for twelve months for one group.
3. 1000mg of calcium and 2000 IU vitamin D per day for twelve months for another group.
These doses are documented in various studies and currently showing effectiveness in treatment of various conditions of BMD. These doses may achieve the primary objectives of the study.
4. I also agree with the protocol i.e. Testing serum vitamin D level in every three months during the intervention period.

I am delighted to be involved in this study and will be giving suggestions whenever needed without any personal interest.

Dr. Birenroy Chauhan

Dr. BIRENROY CHAUHAN
M.D., Medicine
Reg. No. G 21327

Amit Orthopedic Hospital

Contact: Dr. Amit Patel
M.S. (Orthopedic)
E/13, Natasha Park1
Opp Military boys Hostel
Nr ChanniJatakNata, Vdodara

Contact:
Phone No:
Email id:

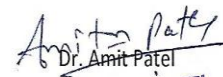
To Whom It May Concern

I have gone through the proposal entitled "An Investigation into Bone mass Density and its Correlation with Dietary Calcium, Vitamin D Intake and exercise and Impact of Calcium and Vitamin D supplementation in relation to bone health to the Geriatric Population of Selected Areas of Urban Vadodara", would be conducted by Annapurna Maity under the guidance of Dr. Komal Chauhan.

I accord to the doses mentioned in the proposal in order to see its efficacy i.e.

1. 60,000 IU vitamin D per week for a period of first two months to both the groups.
2. 1000mg calcium and 500 IU vitamin D per day for twelve months for one group.
3. 1000mg of calcium and 2000 IU vitamin D per day for twelve months for another group.
These doses are documented in various studies and currently showing effectiveness in treatment of various conditions of BMD. These doses may achieve the primary objectives of the study.
4. I also agree with the protocol i.e. Testing serum vitamin D level in every three months during the intervention period.

I am delighted to be involved in this study and will be giving suggestions whenever needed without any personal interest.


DR. AMIT P. PATEL
M. S. (ORTHO)
REG. NO. G-2901

(BMD) બોન મિનરલ ડેન્સિટી કેમ્પ

- ❖ Osteoporosis (ઓસ્ટીઓપોરોસીસ) એટલે શું ?
ઓસ્ટીઓપોરોસીસ એટલે હાડકા પોચા થવા અથવા હાડકામાંથી કેલ્શીયમનું પ્રમાણ ઓછું થવાથી વારંવાર ફેકચર થવાની શક્યતા વધી જાય છે.
- ❖ Post Menoposal Osteoporosis (પોસ્ટમેનોપોઝલ ઓસ્ટીઓપોરોસીસ) એટલે શું ?
સ્ત્રીઓમાં માસિક બંધ થવાને કારણે હાડકામાંથી કેલ્શીયમનું પ્રમાણ ઓછુ થાય છે. તેના કારણે હાડકા નબળા પડે છે. આ પ્રક્રિયાને મેનોપોઝ પછી થતુ Osteoporosis એટલે કે Post Menoposal Osteoporosis કહે છે.
- ❖ ઓસ્ટીઓપોરોસીસના ચિન્હો શું છે ?
 - (૧) કમરનો દુઃખાવો (૨) કમર વાકી થઈ જવી
 - (૩) હાથ-પગનો દુઃખાવો (૪) ચાલવામાં થતી તકલીફ
 - (૫) હાથ-પગની આંગળીઓ વળી જવા. (૬) ગરદનનો દુઃખાવો
 - (૭) ઘુંટણનો દુઃખાવો
- ❖ ઓસ્ટીઓપોરોસીસની તપાસ કઈ રીતે કરી શકાય ?
આ માટે મશીનથી તપાસ કરવામાં આવે છે જેની તપાસ ફી રૂ. ૧૨૦૦/- થાય છે પરંતુ આ કેમ્પમાં માત્ર રૂ. ૯૦/- માં ટેસ્ટ કરી આપવામાં આવશે. **FREE TEST**
- ❖ આ કેમ્પમાં ટેસ્ટ વિના મૂલ્યે કરી આપવામાં આવશે.
- ❖ હાડકાની ઘનતા ચકાસણી મફત કરી આપવામાં આવશે.
- ❖ શરીરમાં રહેલી ચરબીની ચકાસણી (FAT%)મફતમાં કરી આપવામાં આવશે.
- ❖ શરીર (વજન) ઉતારવાની માટેની વિશેષ માહિતી મફત આપવામાં આવશે.

❖ રજીસ્ટ્રેશન રૂબરૂમાં કરાવવાનું રહેશે.

❖ કેમ્પનું સ્થળ :

ડૉ. અમીત પટેલ
શ્રી ગોવર્ધનનાથજીની હવેલી
૫૧, ઉર્મી સોસાયટી,
પ્રોડક્ટીવીટી રોડ, અલકાપુરી,

❖ તારીખ :

૨૪-૧૨-૨૦૧૨, સોમવાર

❖ સમય : સવારે

૮-૦૦ થી ૧-૦૦ અપી

કેમ્પ

BMD CAMP

કેમ્પ

(BONE MINERAL DENSITY)

કેમ્પની તારીખ :

સમય :

૧૧-૦૭-૨૦૧૩ ગુરુવાર

કેમ્પનું સ્થળ

સવારે ૧૦:૦૦ થી ૧:૦૦

**અમિત ઓર્થોપેડિક હોસ્પિટલ**E/13, Natasha Park-I, Opp. Military Boy's Hostel,
Nr. Chhani Jakat Naka, Vadodara-390 002.

Ph : 0265 - 2760076

M : 9824455237

કેલ્શિયમની ઉણપના કારણે થતી તકલીફો અને તેના નિવારણ માટેની માહિતી, સારવાર
અને યોગ્ય માર્ગદર્શન માટે સંપર્ક કરો.

- હાડકામાં કેલ્શિયમ કેટલું છે તે જાણવા માટેનો ટેસ્ટ
- બ્લડ લીધા વગર અને બીજી કોઈ પણ પરેજી વગર ટેસ્ટ થાય છે.
- શું આપ કમરમાં, ઘૂંટણમાં અથવા અન્ય સાંધાના દર્દથી પરેશાન છો ?
- શું આપ હાડકાના દર્દ થી પરેશાન છો ?
- શું આપની ઉંમર ૫૦ થી વધુ છે.
- શું આપની ઉંમર મેનોપોઝની વયમર્યાદામાં આવે છે.
- શું તમે ગુટખા, તમાકુનું સેવન કરો છો.
- શું આપને પોતાનું ફેકચર થવાનું જોખમ જાણવું છે.



ઘૂંટણ અને થાપાની તમામ સમસ્યાઓનું નિદાન, નિરાકરણ અને સારવાર

શું તમે ઘૂંટણ તથા થાપાના સાંધાની તકલીફો અનુભવો છો ? જેમકે...

- સાંધાનો દુઃખાવો / સોજો, : સાંધામાં કટકટ અવાજ આવે
- વારંવાર સાંધો જકડાઈ જવો : તે પુરેપુરો ન વળે, તથા સીધો ન થાય
- ચાલતા-ઉઠતા-બેસતા : દાદર ચઢવામાં મુશ્કેલી અનુભવો.
- ચાલવામાં Imbalance/ પગ ફરી જવો : ઘૂંટણના સાંધાની ગાદીમાં તકલીફ અનુભવો
- ઘૂંટણના નસ / સ્નાયુ ફાટી ગયેલ હોય તો : ઘૂંટણની ઠાંકણીની તકલીફો હોય તો
- ઘૂંટણના સાંધામાં પડી જવાથી, વાગવાથી, અકસ્માતથી ઈજા થયેલી હોય તો
- ઘૂંટણમાં વા / સાંધીવા, ગાઉટ અથવા અન્ય વાની તકલીફો અનુભવો

Mahesh Graphics:-9824319135



પૂ.મા.મો. ૧૦૮ શ્રી ઈન્દિરાબેટીજી મહોદયાશ્રી પ્રેરિત

શ્રી અનુચિત ચેરીટીબલ ટ્રસ્ટ ના ઉપક્રમે

શ્રી વલ્લભાચાર્યજી હોસ્પિટલ,

મહાવીર ધામ કોમ્પ્લેક્સ, ૧ લા માળે, પોસ્ટ ઓફીસ સામે,

જૈન મંદિર રોડ, માંજલપુર, વડોદરા. ફોન : ૨૬૩૧૫૦૦



સાયન્સ ક્લબ ઓફ બરોડા-તારામંડલ

શ્રી વલ્લભાચાર્યજી હોસ્પિટલ માંજલપુર, વડોદરા ના

સંયુક્ત ઉપક્રમે નિશુલક (વિનામુલ્યે) કેમ્પ

નિ:શુલ્ક (ફ્રી) હાડકાની ઘનતા માટેના(BMD) કેમ્પ

(સ્ટ્રેટિજીક થાઈના ડા. ૨૦-૦૦(રૂપિયા વીસ) આપવાના રહેશે.)

તારીખ : ૧૫-૧૦-૨૦૧૨, સોમવાર, સમય : સવારે : ૦૯ થી ૧૨.૩૦ કલાક સુધી

કેમ્પનું સ્થળ : મહાવીર ધામ કોમ્પ્લેક્સ, ૧ લા માળે, પોસ્ટ ઓફીસ સામે,

જૈન મંદિર રોડ, માંજલપુર, વડોદરા. ફોન : ૨૬૩૧૫૦૦

બોન ડેન્સિટી ચેક-અપ શા માટે ?

* તમારી ઉંમર ચાલીસ (૪૦) કે તેથી વધુ છે ?

* તમને કમરમાં દુઃખાવો રહે છે ?

* તમને સાધાના દુઃખાવાની સતત ફરીયાદ રહે છે ?

* તમને ફેફસર થયું છે ?

* તમે નિયમીત કસરત નથી કરતા ને ?

* તમને ટુંકા ગાળામાં બે થી વધારે સુવાવડ થઈ છે ?

* તમે વધારે સમય થી સ્ટીરાઈડ લો છો ?

તો તમારા હાડકામાં કેલ્શિયમની ખામી હોઈ શકે છે અને તમને ઓસ્ટિઓપોરોસીસ હોઈ શકે છે, અથવા બોર્ડર ઉપર છે.

તમને વિનંતી કે તમે તમારા હાડકાની ઘનતા (કેલ્શિયમ)

“બોન ડેન્સિટોમીટર” પર તપાસ જરૂરી કરાવી લેવાથી સમયસર ચોખ્ખા સારવાર કરી શકાય.

બોન ડેન્સિટી રીપોર્ટ ઉપર સારવાર માટે ઓર્થોપેડીક સર્જન સહત્ત દરે

કન્સલ્ટેશન માટે મળી શકશે : મંગળ - બુધ-શનિ : બપોરે ૧૨.૦૦ થી ૧.૩૦

નોંધ : જો તમે જે સ્થાન ધોરણે નામ ઉપરોક્ત સરનામે નોંધાવવા વિનંતી.

BMD CAMP

(BONE MINERAL DENSITY)

કેમ્પની તારીખ :
૧૧-૦૭-૨૦૧૩ ગુરુવાર

કેમ્પનું સ્થળ

સમય :
સવારે ૧૦:૦૦ થી ૧:૦૦



AMIT ORTHOPAEDIC HOSPITAL

E/13, Natasha Park-I, Opp. Military Boy's Hostel,
Nr. Chhani Jakat Naka, Vadodara-390 002.

Ph : 0265 - 2760076

M : 9824455237

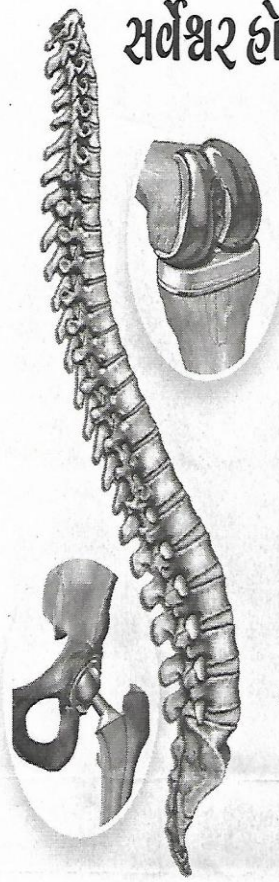
કેલ્શિયમની ઉણપના કારણે થતી તકલીફો અને તેના નિવારણ માટેની માહિતી, સારવાર
અને યોગ્ય માર્ગદર્શન માટે સંપર્ક કરો.

- હાડકામાં કેલ્શિયમ કેટલું છે તે જાણવા માટેનો ટેસ્ટ
- બ્લડ લીધા વગર અને બીજી કોઈ પણ પરેજી વગર ટેસ્ટ થાય છે.
- શું આપ કમરમાં, ઘૂંટણમાં અથવા અન્ય સાંધાના દર્દથી પરેશાન છો ?
- શું આપ હાડકાના દર્દ થી પરેશાન છો ?
- શું આપની ઉંમર ૫૦ થી વધુ છે.
- શું આપની ઉંમર મેનોપોઝની વયમર્યાદામાં આવે છે.
- શું તમે ગુટખા, તમાકુનું સેવન કરો છો.
- શું આપને પોતાનું ફેકચર થવાનું જોખમ જાણવું છે.

ઘૂંટણ અને થાપાની તમામ સમસ્યાઓનું નિદાન, નિરાકરણ અને સારવાર

શું તમે ઘૂંટણ તથા થાપાના સાંધાની તકલીફો અનુભવો છો ? જેમકે...

- સાંધાનો દુઃખાવો / સોજો, : સાંધામાં કટકટ અવાજ આવે
- વારંવાર સાંધો જકડાઈ જવો : તે પુરેપુરો ન વળે, તથા સીધો ન થાય
- ચાલતા-ઉઠતા-બેસતા : દાદર ચઢવામાં મુશ્કેલી અનુભવો.
- ચાલવામાં Imbalance/ પગ ફરી જવો : ઘૂંટણના સાંધાની ગાદીમાં તકલીફ અનુભવો
- ઘૂંટણના નસ / સ્નાયુ ફાટી ગયેલ હોય તો : ઘૂંટણની ઢાંકણીની તકલીફો હોય તો
- ઘૂંટણના સાંધામાં પડી જવાથી, વાગવાથી, અકસ્માતથી ઈજા થયેલી હોય તો
- ઘૂંટણમાં વા / સાંધીવા, ગાઉટ અથવા અન્ય વાની તકલીફો અનુભવો



સર્વેશ્વર હોસ્પિટલ અને એમ.એસ.યુનિવર્સિટી

આહાર અને પોષણ વિભાગ
દ્વારા આયોજીત

B.M.D.

Bone Mass Density Camp હાડકાંની ઘનતાની ચકાસણીનો કેમ્પ

અત્યંત આધુનિક પદ્ધતિ દ્વારા ચકાસણીનો કેમ્પમાં
નીચે જણાવેલ તકલીફો થી જો આપ પીડાતા હોય તો
તેના નિવારણ માટે કેમ્પમાં જોડાવો.. જેવી કે..

(મહિલા માટે) મેનોપોઝ માંથી પસાર થઈ રહ્યા હોય

ઓસ્ટીઓપોરોસીસ - હાંડકાનું પોલાણ, પોચું પડવું

કોઈપણ સંધિવા, કમર તથા ગરદનના દુઃખાવાથી પીડાતા હોય

શરીરના કોઈપણ સાંધાનો દુઃખાવો થતો હોય

પલાઠી વાળી બેસતી વખતે દુઃખાવો થતો હોય

ઘુંટણ તથા થાપાના ઘસારાને કારણે દુઃખાવો થતો હોય

કેમ્પ

તારીખ : ૧૭ ડીસેમ્બર ૨૦૧૧ને શનિવારે

સમય : સવારે ૧૧.૦૦ થી ૩.૦૦ કલાકે

મહિલા : ૫૦ વર્ષ અને પુરુષ : ૬૦ વર્ષ થી ઉપર

રજીસ્ટ્રેશન માટે સંપર્ક કરો : ૦૯૯૯૮૩ ૦૭૦૫૭ (રજીસ્ટ્રેશન ફી)

ડૉ.કોમલ ચૌહાણ

પી.એચ.ડી.(આહાર અને પોષણ)

ડૉ.ભિરેન ચૌહાણ

એમ.ડી.(મેડીસીન)

**એમ. એસ.
યુનિવર્સિટી**

આહાર અને પોષણ વિભાગ - વડોદરા

સર્વેશ્વર હોસ્પિટલ

નવજીવન પોસ્ટ ઓફીસ સામે, આજવા રોડ, વડોદરા ૧૯

ફોન : ૨૫૧૪૨૬૬, ૨૫૨૪૪૬૩

ઈ-મેલ : drbiren69@yahoo.com