



ડૉ. ડી. પી. ચિખલીયા

તંત્રી સ્થાનેથી....

આશરે સાડા પાંચ દાયકાથી નિરાશ્રિત જીવન જીવતા હોવા છતાં તિબેટિયનોના ૧૪મા ધર્મગુરુ એવા દલાઈ લામા પ્રત્યે સમગ્ર વિશ્વમાં સહાનુભૂતિને બદલે સન્માનની ભાવના જોવા મળે છે, એ જ તેમની મહાનતાનો સૌથી મોટો પુરાવો છે. આજે સમગ્ર વિશ્વમાં ધર્મના નામે ધિક્કાર વધારે ફેલાવવામાં આવે છે ત્યારે દલાઈ લામા એક એવું વ્યક્તિત્વ છે, જે પ્રેમ, કરૂણા અને માનવતાનો સંદેશ અસ્ખલિતપણે વહાવી રહ્યા છે. ધર્મને પોથીપંથી કે જડ પરંપરાવાદી બનાવવાને બદલે સતત વહેતી કરૂણાની નદી જેવો રાખવા માટેની તેમની મથામણ જ સૌને તેમના માન ઉપજાવે છે. બુદ્ધનો ૭૪મો અવતાર ગણાતા દલાઈ લામાને આજે યાદ કરવાનું વિશેષ નિમિત્ત છે, તેમનો ૮૦મો જન્મ દિવસ. આમ તો દલાઈ લામાનો જન્મદિવસ છઠ્ઠી જુલાઈએ આવશે. પરંતુ તિબેટિયન તારીખિયા અનુસાર પાંચમા ચંદ્ર માસનો પાંચમો દિવસ દલાઈ લામાનો જન્મ દિવસ છે.

સમગ્ર વિશ્વમાં આજે આંતરરાષ્ટ્રીય યોગ દિવસની ઉજવણી થઈ રહી છે. ત્યારે હંમેશા પ્રસન્ન યોગમાં રાચતા સૌમ્ય સત્યાગ્રહી

સૌમ્ય સત્યાગ્રહીની શાણી ફિલસુફી

એવા દલાઈ લામાના જન્મદિવસે અનોખો સંયોગ રચી આપ્યો છે. મહાત્મા ગાંધીના વિચારોને અનુસરનારા દલાઈ લામાને પોતાના ‘રાજપાટ’ પડાવી લેનારા ચીન પ્રત્યે પણ સહેજેય કડવાશ નથી, ઉલટું તેઓ ચીનને એક મહાન દેશ ગણાવવાની ઉદારતા દાખવી શકે છે. એટલું જ નહીં ભારત-ચીનની દોસ્તીને દ્વેષરહિત દિલે આવકારી શકે છે. હા, ચીનમાં લોકશાહી વ્યસ્થા હોવી જોઈએ અને દુનિયાના દેશોએ એ માટે મથવું જોઈએ, એવું આંતરરાષ્ટ્રીય મંચો પરથી કહેવાનું સાહસ દાખવવામાં તેઓ કદી પાછા પડતા નથી.

દલાઈ લામા આજે બૌદ્ધધર્મીઓના જ નહીં કરોડો લોકોના આદર્શ-સન્માનનીય વ્યક્તિ છે. ટ્વીટર પર સૌથી લોકપ્રિય વ્યક્તિઓમાં દલાઈ લામાનો સમાવેશ થાય છે. એ જ બતાવે છે આજની યુવા પેઢીને તેમના વિચારો આકર્ષી રહ્યા છે. દલાઈ લામાના ૮૦મા જન્મદિનની ઉજવણીમાં આપણે ભલે ધર્મશાળા ન જઈ શકીએ, પરંતુ તેમની ફિલસુફી જાણીને હેપ્પી બર્થ ડે જરૂર મનાવી શકીએ. પ્રસન્નતા પર બેસ્ટસેલર પુસ્તકો લખનારા દલાઈ લામા દ્રઢપણે માને છે કે “ખુશ રહેવું આપણાં જીવનનો ઉદ્દેશ છે.” જો કે ખુશી કે પ્રસન્નતા બાબતે તેઓ બહુ સ્પષ્ટ છે.

“પ્રસન્નતા કંઈ રેડીમેઈડ મળતી ચીજ નથી, તે આપણાં પોતાના કાર્યોમાંથી જ સર્જાય છે.”

દલાઈ લામા ખુશીની ચાવી પણ આપે છે. તમે જો અન્યોને ખુશ જોવા માંગતા હોવ તો કરૂણાનો ભાવ રાખો. જો તમે પોતે

પણ ખુશ રહેવા માગતા હોવ તો પણ કરૂણાનો ભાવ રાખો.

દલાઈ લામાની સમગ્ર ફિલસુફી ભગવાન બૌદ્ધની કરૂણા અને મહાત્મા ગાંધીના અહિંસાના સિદ્ધાંતના પાયા પર ઉભેલી જોવા મળે છે. તેઓ કહે છે.

બને ત્યાં સુધી દયાવાન બની રહો અને દયાવાન બની રહેવું હંમેશા શક્ય છે.

સંગઠિત ધર્મના દુષણોથી વાકેફ દલાઈ લામા ખુદ ધર્મગુરુ હોવા છતાં બિન્ધાસ્તપણે કહી શકે છે.

તમે કોઈ એક વિશેષ શ્રદ્ધા કે ધર્મમાં આસ્થા રાખતા હોવ તો એ સારી વાત છે, બાકી તમે તેના વિના પણ જીવતા રહી શકો છો. આપણે ધર્મ અને ચિંતન વિના રહી શકીએ, માનવીય પ્રેમ વિના નહીં. તેમણે કહ્યું છે, “નથી મંદિરોની જરૂર કે નથી જટિલ તત્ત્વજ્ઞાનની મારૂં દિમાગ અને મારૂં દિલ મારા મંદિરો છે અને મારી ફિલસુફી છે કરૂણા.”

દુનિયાના ચોથા ક્રમના સૌથી મોટા ધર્મ એવા બૌદ્ધના ધર્મગુરુ હોવા છતાં દલાઈ લામા એમ નથી કહેતા કે મારો ધર્મ બૌદ્ધ છે, તેઓ કહે છે, “મારો ધર્મ બહુ સરળ છે, મારો ધર્મ કરૂણા છે.”

દુનિયાના દરેક ધર્મ શાશ્વત માનવ મુલ્યોની જ વાત કરે છે. છતાં દરેક ધર્મગુરુ માનવમુલ્યોનો જ સંદેશ આપતા નથી. બધાય દલાઈ લામા જેવા થોડા હોય ? કદાચ આજના વિશ્વની આ જ સૌથી મોટી કરૂણા છે.



TRIMURTI HOSPITALS
THE ART OF MEDICAL CARE

ત્રિમૂર્તિ હોસ્પિટલ દ્વારા પ્રકાશિત

ત્રિમૂર્તિ હેલ્થ પ્લસ

ગુજરાતી માસિકપત્ર

વર્ષ : ૪ અંક : ૩ ઓક્ટોબર - ૨૦૧૫

મુદ્રક • માલિક • પ્રકાશક

ડૉ. ડી. પી. ચિખલીયા
મો.૯૮૨૫૨ ૩૧૭૩૧

તંત્રી

ડૉ. ડી. પી. ચિખલીયા

સહતંત્રી

ડૉ. પરાગ પટેલ ડૉ. શૈલેશ જાદવ
ડૉ. રૂપલ પટેલ ડૉ. નવીન કર્ણ
ડૉ. એમ. ડી. સાંગાણી
ડૉ. બ્રિજેશ જસાણી

સંપાદક મંડળ

અમૃત પોંકીયા ડૉ. નિલેશ ચિખલીયા
ડૉ. અદિતિ દવે ઉમેદ ગામી

પ્રિન્ટર

પાયોનિયર ઓફસેટ-જુનાગઢ
મો.૯૮૯૮૦ ૮૪૬૦૮

‘ત્રિમૂર્તિ હેલ્થ પ્લસ’ માસિક પત્ર દ્વારા
અમારો ઉદ્દેશ લોકોને રોગ તથા તેની સારવાર
વિષે જાણકારી આપવાનો તથા સારવાર
લેતી વખતે યોગ્ય નિર્ણય લેવા માટે મદદરૂપ
થવાનો છે. અને લોકોને હેલ્થ વિષે જાગૃત
કરવા માટે ઉપયોગી થવાનો છે.

સરનામું

ત્રિમૂર્તિ હેલ્થ પ્લસ કાર્યાલય

ત્રિમૂર્તિ હોસ્પિટલ
નવા બસ સ્ટેન્ડ પાસે, જુનાગઢ
ફોન : ૦૨૮૫-૨૬૩૧૭૩૧,
મો.૯૮૨૫૨ ૩૧૭૩૧
www.trimurthihospitals.in,
E-mail : trimurthihospitals@gmail.com

થાઇરોઇડ

ડૉ. નવીન કર્ણ

અમારે ત્યાં ત્રિમૂર્તિ હોસ્પિટલમાં
થાઇરોઇડના ઘણા પેશન્ટો(દર્દીઓ)
સારવાર લઈ રહ્યા છે. આ થાઇરોઇડ શું છે
તેના વિશે થોડી વાત કરીએ તો...

● થાઇરોઇડ વિશે જાણવા જેવી અમુક બાબતો :

● થાઇરોઇડ જડમુળમાંથી મટી શકે
તેવો રોગ નથી, પરંતુ તેને કંટ્રોલમાં રાખી
શકાય છે.

● ભારતમાં આશરે ૪૨ લાખ લોકો
થાઇરોઇડના રોગથી પીડાય છે.

● હાઇપોથાઇરોઇડિઝમ એ સૌથી
સામાન્ય રીતે જોવા મળતો થાઇરોઇડ રોગ
છે.

● થાઇરોટોકસીકોસીસ અન્ય
થાઇરોઇડનું મહત્વપૂર્ણ અને જોખમકારક
(ભયજનક) રોગ છે.

ચાલો જાણીએ....

● થાઇરોઇડ શું છે.

- થાઇરોઇડ એક ગ્રંથી છે.
- આ ગ્રંથી ગળાના ભાગે શ્વાસ

નળીમાં હોય છે.

● આનો વજન સામાન્ય રીતે પુખ્તવયની
વ્યક્તિમાં ૧૫-૨૦ ગ્રામ હોય છે.

● થાઇરોઇડ હોર્મોન્સ કેવી રીતે કાર્ય કરે છે.

● થાઇરોઇડ હોર્મોન્સ વધવાથી
ચયાપચયની ક્રિયા વધી જાય છે. અને શરીરમાં
ગરમી લાગે છે.

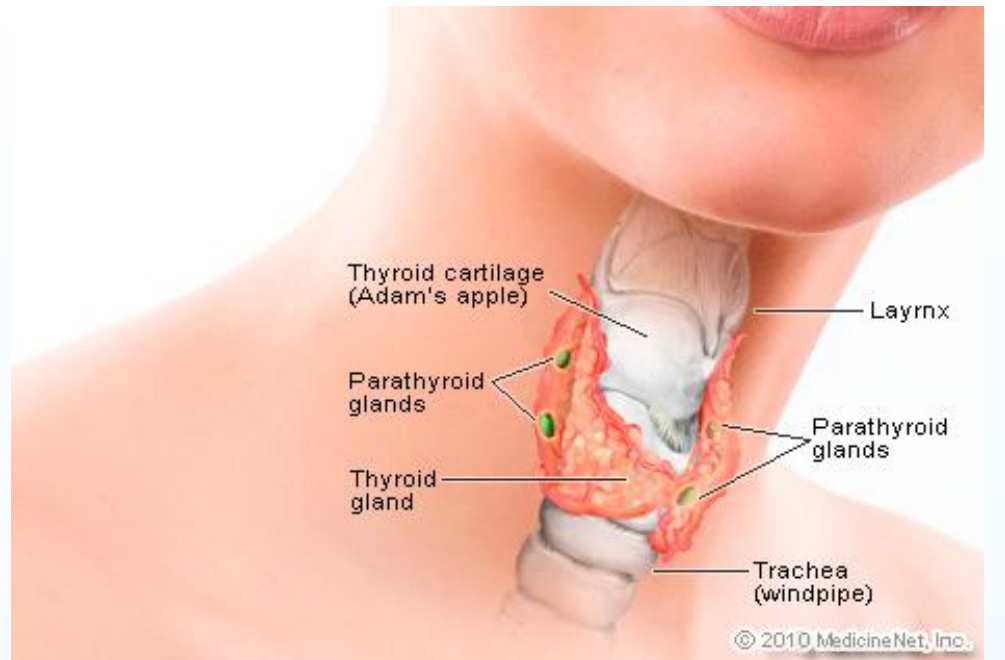
● હોર્મોન્સ થાઇરોઇડ ગ્રંથીઓ શરીરમાં
ગ્લુકોઝ શર્કરા ઉત્પન્ન કરે છે અને તેનો શરીરમાં
ઉપયોગ કરે છે.

● આ હોર્મોન્સ પ્રાણ વાયુ સાથે ભળીને
ચરબીયુક્ત અલ્મ બનાવે છે. અને તે (કલોરેસ્ટ્રોલ
અને ટ્રાઇગ્લીસરાઇડ) ચરબીને ઘટાળે છે.

● થાઇરોઇડ હોર્મોન્સ વધવાથી દર્દીને
વારંવાર ઝાળા જવું પડે છે.

● હાઇપોથાઇરોઇડિઝમના લક્ષણો

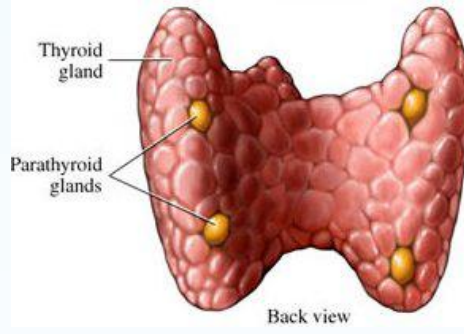
● થાઇરોઇડ ગ્રંથીમાં વધારો થવો.
દા.ત.ગોઇટર



© 2010 MedicineNet, Inc.

- ત્વચા સુકી થવી.(ચામડી સુકાઈ જવી)
- ઠંડી સહન ન થવી.
- ભુખ ઓછી લાગવી પરંતુ વજનમાં વધારો થવો.
- નિદ્રાસાહ (ડિપ્રેશન)
- યાદ શક્તિ નબળી થવી
- થકાવટ લાગવી
- માંસપેસીઓનો દુઃખાવો
- માસીક સ્ત્રાવ વધી જવું
- વંધ્યતા
- કબજિયાત થવી
- વાળ ખરવા

- અવાજ ભરે થવો.(અવાજ ઘોઘરો થવો)
- થાઇરોટોકસીકોસીસના લક્ષણો :



- થાઇરોઇડ ગ્રંથીમાં વધારો થવો
- હુંફાળી તથા ભીની ત્વચા થવી

- ગરમી સહન ન થવી
- ગભરાટ થવી
- અનિદ્રા
- ચીડીયો સ્વભાવ
- માંસ પેસીઓનો દુઃખાવો થવો
- માસીક ઓછું આવવું
- વંધ્યતા
- આંખના ડોળા બહાર આવવા.
- પરસેવો થવો.
- ભુખ વધારે લાગવી, પરંતુ વજન ન વધવો.

ઝાલોરાપા પે સેન્ટર શાળા-જૂનાગઢના ૨૬૫ જેટલા બાળકોને રૂ.૭૨૫૦૦/- ના ગણવેશ(સ્કુલફ્રેસ) નું વિતરણ ભાવનાબેન ચિખલીયા ફાઉન્ડેશન દ્વારા કરવામાં આવ્યું હતું. આ પ્રસંગે જીતુભાઈ હિરપરા, આદ્યશક્તિબેન, રમીલાબેન કથીરીયા, ચંદ્રીકાબેન રાખશીયા તેમજ શાળા પરીવાર ઉપસ્થિત રહ્યો હતો.



ત્રિમૂર્તિ હોસ્પિટલ - ભાવનાબેન ચિખલીયા ફાઉન્ડેશન - મહાત્મા ગાંધી સ્કુલ ઓફ નર્સિંગ ના સંયુક્ત ઉપક્રમે ગણેશ મહોત્સવની થયેલ હર્ષોલ્લાસ સાથેની ઉજવણી



ત્રિમૂર્તિ હોસ્પિટલ દ્વારા પ્રકાશિત **ત્રિમૂર્તિ હેલ્થ પ્લસ**

If Undelivered, Please Return to,
Trimurti Hospitals, Near New Bus Station, Junagadh
Ph : (0285) 2631731, M. 98252 31731
www.trimurthihospitals.in, E-mail : trimurthihospitals@gmail.com

Book-Post

To, _____

Postal Reg. No. G-JND/313, Valid Upto Dt.31.12.2015
RNI Regi.No. : GUJGUJ/2012/46125

જુનાગઢમાં સૌ પ્રથમ (ANM) નર્સિંગ સ્કુલ

મહાત્મા ગાંધી સ્કુલ ઓફ નર્સિંગ



ઓકઝીલરી નર્સ મીડવાઈફ (ANM)

(ગુજરાત નર્સિંગ કાઉન્સિલ-અમદાવાદ તથા ઇન્ડિયન નર્સિંગ કાઉન્સિલ-દિલ્લી માન્ય)

ત્રિમૂર્તિ હોસ્પિટલ્સ બિલ્ડિંગ

એસ.ટી. રોડ, જૂનાગઢ-૩૬૨૦૦૧, મો.૯૮૨૫૫ ૨૯૩૪૫
મો.૯૯૭૪૬ ૫૪૦૧૭