TRIMURTI HOSPITALS
THE ART OF MEDICAL CARE
Cure with Care

ત્રિમૂર્તિ હોસ્પિટલ દ્વારા પ્રકાશિત

ત્રિમૂર્તિ હેલ્થ પ્લસ

ગુજરાતી માસિકપત્ર

વર્ષ : ૪ અંક : ૪ નવેમ્બર - ૨૦૧૫

TRIMURTI HOSPITALS
THE ART OF MEDICAL CARE

નૂતન વર્ષના ખુબ ખુબ અભિનંદન

TRIMURTI HOSPITAL

TRIMURTI HOSPITALS
THE ART OF MEDICAL CARE

ત્રિમૂર્તિ હોસ્પિટલ દ્વારા પ્રકાશિત

ત્રિમૂર્તિ હેલ્થ પ્લસ

ગુજરાતી માસિકપત્ર

વર્ષ : ૪ અંક : ૪ નવેમ્બર - 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 ઉદેશ 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
ત્રિર્મૂતિ હોસ્પિટલ
નવા બસ સ્ટેન્ડ પાસે, જુનાગઢ
ફોન : ૦૨૮૫-૨૬૩૧૭૩૧,
મો.૯૮૨૫૨ ૩૧૭૩૧
www.trimurtihospitals.in,
E-mail : trimurtihospitals@gmail.com

ડૉ. ડી. પી. ચિખલીયા

તંત્રી સ્થાનેથી....

લ્યો આવી ગઇ દર વર્ષની જેમ દિવાળી. ચાલોને આપણે જ દીવા બનીને સ્વયં પ્રગટીએ અને પ્રકાશનો ઉજાસ ફેલાવીએ. હતાસા અને ઉદાસીઓના ફટાકડાઓ ફોડી નાખીએ. આનંદ, ઉલાસ અને ઉત્સવની કરીએ ફુલઝર.

કોઇ જ પ્રકારના કારણ વિના ચાલોને એકમેકને કરીએ પ્રેમ. આપણા અંતરમનમાં પડેલા તેજપુંજને શોધીએ અને ભીતરમાં ભર્યુ છે અજવાળું અને કેમ આપણે ન ઝળહળીએ ?

આપનું અને આપના પરીવારનું જીવન દીપની પવિત્રતા જેવું પવિત્ર, રંગોળીના રંગ જેવું રંગોથી ભરેલું, આતશબાજીના અજવાળા જેવું ઉજળું બની રહે તેવી નૂતન વર્ષાભિનંદનની શુભેચ્છાઓ....

– ડૉ. ડી. પી. ચિખલીયા

આવું પણ બને....

- બી. બી. પરમાર
નિવૃત પોલીસ ઇન્સ્પેક્ટર,
જૂનાગઢ

કયારેક અણગમતી વ્યકિતનું જાહેરમાં સન્માન કરવું પડે .... આવું પણ બને !
ઓછા શિક્ષિતમાં કામ બને પણ બુધ્ધિશાળી વ્યકિતઓના સમાધાન ન કરાવી શકીએ ... આવું પણ બને !
ગમતી વ્યકિતને પામી ના શકીએ અને અણગમતી વ્યકિતને જીવનભર સાચવવી પડે....આવું પણ બને !
અંગત ઉપયોગી ના બને અને પારકો બાજી સાચવી લે... આવું પણ બને !
બંગલો ગાડી અને બેંક બેલેન્સ બધું હોય અને ભાગવું પડે... આવું પણ બને !
કઇ ના હોય અને જીંદગી પસાર થઇ જાય... આવું પણ બને !
જીવતાને કપડું ના મળે તે સમજી શકાય પણ મળદાને કફન ન મળે...આવું પણ બને !

ફિજીયોથેરાપી વિશે...

ડૉ. આકાશ પટેલ
B.P.T., CMT, MIAP, PGDHM
મો.: ૮૮૬૬૨ ૨૧૯૭૯
આશા એડવાન્સ્ડ ફીજીયોબીલીટી - રાજકોટ

હાલના સમયમાં બેઠાડું જીવન, વ્યસન, જંક ફુડને કારણે હૃદયરોગ અને પક્ષઘાતનું પ્રમાણ વધ્યું છે. પહેલાના સમયમાં મોટી ઉંમરના લોકોમાં થતો હૃદયરોગ હવે યુવાનો અને આધેડોમાં પણ સર્વ સામાન્ય બન્યો છે. હૃદયરોગને સયમસર ન ઓળખી શકવાને કારણે અથવા તો સારવાર પુરતી ન મળવાને કારણે મૃત્યુઆંકમાં પણ વધારો થતો જોવા મળ્યો છે જે સમાજ માટે ચિંતાનું કારણ કહી શકાય. હૃદયરોગ માટે મેડિકલ સાયન્સમાં આધુનિક સારવારો ઉપલબ્ધ છે પરંતુ તે પૈકી ફિઝિયોથેરાપી હૃદયરોગ ઉપરાંત પક્ષઘાતમાં એક લાઇફલાઇન સમાન પુરવાર થઇ છે. ભારતભરની અદ્યતન મલ્ટીસ્પેશ્યાલીટી હોસ્પિટલ ઉપરાંત વિદેશમાં આ સારવાર ઘણી જ પ્રચલિત બની છે.

બેઠાડું જીવન, વ્યસનો અને અનિયંત્રિત ખોરાકને કારણે આજે ૭૦ ટકા લોકો હૃદયરોગથી પીડાતા જોવા મળે છે. ખાસ કરીને ધુમ્રપાન, મદીરાપાન, વધુ પડતો ચરબીયુક્ત આહાર હૃદયરોગને નિમંત્રણ આપે છે ત્યારે ફિઝિયોથેરાપી હૃદયરોગના હમલામાં લાઇફલાઇન સમાન બની છે. પ્રાચીન યોગાસન અને પ્રાણાયામના સિધ્ધાંતો પર આધારીત આ પધ્ધતિમાં વૈજ્ઞાનિકતાના સમન્વય જોવા મળે છે જેની સાબિતી આપતા અનેક પરિણામો જોઇ શકાય છે.

ફિઝીયોથેરાપીથી થતાં ફાયદા અને હૃદયરોગ તેમજ પક્ષઘાતના હુમલામાં લાઇફલાઇન બનતા દર્દીને કસરતો માટે પ્રેરવામાં આવે છે. અને સ્ટેપ બાય સ્ટેપ કસરતો કરતા હૃદય ફરી કાર્યશીલ બને છે જેથી કરીને હૃદયરોગના દર્દી પોતાની દૈનિક ક્રિયાઓ સ્વતંત્રપણે કરી શકે છે.

હૃદયરોગ ઉપરાંત પક્ષઘાતના હુમલામાં પણ ફિઝીયોથેરાપી આશીર્વાદ સમાન બની શકે છે. પક્ષઘાતના હુમલા પછી તાત્કાલીક એલોપેથીક સારવાર મળવી જરૂરી છે જેથી વહેલી તકે લોહીનું પુનઃ સંચાર થાય તો મગજના કોષો પોતાનું કાર્ય પાછું કરી શકે ત્યારે આ સમયગાળા દરમિયાન ફિઝીયોથેરાપી સારવાર ખુબ જ અગત્યની છે. જો સમયસર ફિઝીયોથેરાપી સારવાર ચાલુ કરવામાં આવે તો પક્ષઘાતના હમલામાં દર્દીના અંગોમા જે ખામી રહેવા પામે છે તેમાં ઘણો જ ફાયદો થાય છે.

પક્ષઘાતના હુમલા બાદ દર્દી ફિઝીયોથેરાપીની સારવાર લે તો પોતાનું બેલેન્સ જાળવી શકે છે તેમજ તેમની તાકાત વધે છે અને સાંધાઓની સ્થિરતા પણ વધે છે. પક્ષઘાતના હમલામાં દર્દીઓને નિષ્ણાત ફિઝીયોથેરાપીસ્ટના માર્ગદર્શન હેઠળ ફીજીયોથેરાપી આપવામાં આવે તેવો આગ્રહ રાખવો જરૂરી છે. જટીલ કસરતો માટે ફિજીયોથેરાપિસ્ટની હાજરી જરૂરી હૃદયરોગ, પક્ષઘાતના હુમલામાં લાઇફલાઇન સમાન અને પગની પીંડી, સાંધાના દુઃખાવામાં આશીર્વાદ સમાન ફિઝીયોથેરાપીમાં અનેક કસરતોનો સમાવેશ થાય છે. જેમાં હાથ-પગને લયબધ્ધ રીતે ચલાવવા, સાયકલીંગ જેવા આધુનિક સાધનો વડે કસરત કરી શકાય છે. ઉલ્લેખનીય છે કે જટીલ કસરતો સમયે નિષ્ણાંત ફિઝીયોથેરાપીસ્ટની સેવા અને હાજરી બન્ને જરૂરી છે જેના વડે દર્દીને મહતમ પરીણામ મળી શકે છે. હૃદયરોગમાં ઉપયોગમાં લેવામાં આવતી ફીજીયોથેરાપી સારવારને કાર્ડીયાક રિહેબિલિટેશન તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. આ રીતની સારવાર આઇ.સી.યુ.થી માંડી દર્દી પોતાની નિયમિત દૈનિક ક્રિયામાં પુર્વવત થઇ જાય ત્યાં સુધી તેની મદદ લઇ શકાય છે. આમ જટીલ કસરતો સમયે ફિઝીયોથેરાપીસ્ટની હાજરી ખુબ જ જરૂરી છે.

જીવલેણ હાર્ટ એટેક તથા હૃદયની જન્મજાત ખામી દુર કરવાના ઓપરેશનમાં ફિઝીયોથેરાપીએ અગત્યની સારવાર પધ્ધતિ છે. તાજેતરમાં કરાયેલા રિસર્ચ મુજબ ફિઝીયોથેરાપી દ્વારા લોહીનું કોલેસ્ટ્રોલ ઓછું કરી શકાય છે. ડાયાબીટીસ કન્ટ્રોલ કરી શકાય છે. ધમનીને કારણે થતાં રોગો અટકાવી અથવા નિવારી શકાય છે. બી. પી. કાબુમાં રહે છે જેથી આવા રોગોથી થતો મૃત્યુઆંક પણ ઓછો કરી શકાય છે. હૃદયરોગમાં જીવલેણ રોગ તરીકે જાણીતા હાર્ટએટેક, માયોકાર્ડયલ, ઇન્ફાકશન, હાર્ટ ફેઇલર જેવા દર્દોમાં મેડીકલ ટ્રીટમેન્ટની સાથે ફીઝીયોથેરાપી સારવાર અચુક જરૂરી બની ગઇ છે. હૃદયના વાલ્વના ઓપરેશન પછી બાયપાસ સર્જરી પછી હૃદયની જન્મજાત ખામી દુર કરવાના ઓપરેશન પછી આ સારવાર પધ્ધતિનો ઉપયોગ આવશ્યક છે.

પગની પીંડીં સાંધાં ધુંટણ સહિતના દર્દોમા ફિઝીયોથેરાપીની ખુબ જ અગત્યતા આજના સમયમાં પગની પીંડીના દુઃખાવા, સાંધાના દુઃખાવા, ધુંટણના દુઃખાવા વગેરે સર્વ સામાન્ય બન્યા છે ત્યારે આ દરેકમાં ફિઝીયોથેરાપી સારવારની ખુબ જ અગત્યતા છે. નિષ્ણાંત ફિઝીયોથેરાપી તપાસ અને સલાહ મુજબ ફિઝીયોથેરાપીને કારણે ધુંટણ તથા પગના પંજાના સાંધાની આસપાસના સ્નાયુઓ મજબુત બને છે જેથી દુઃખાવામાં રાહત મળે છે. જયારે ધુંટણ તથા એડીના દુઃખાવામાં ફિઝીયોથેરાપીની ઇલેકટ્રીક સારવાર કે જેમાં અલ્ટ્રા સાઉન્ડ, ટેન્સ વગેરેનો સમાવેશ થાય છે જે દર્દનાશક તરીકે કારગત નિવડે છે. ડાયાથર્મી, મોઇસ્ટ હીટ વડે સોજા ઉપર કાબુ આવે છે. એક સ્થિતિમાં પગ રાખવાથી પીંડીના સ્નાયુમાં અકડતા આવે છે ત્યાર સ્ટ્રેચીંગ તથા હળવા મસાજ વડે ફ્લેકસીબિલીટી જાળવી શકાય છે.

ચિખલીયા પરીવારના સૌને નૂતન વર્ષાભિનંદન...

ડૉ. ડી. પી. ચિખલીયા

શ્રીમતિ ભાવનાબેન ચિખલીયા

રેનાઈસા

રેનાઈસા

તુલસી ચિખલીયા

શૌનક ચિખલીયા

Bhavnaben Chikhalia Foundation

TRIMURTI HOSPITALS
THE ART OF MEDICAL CARE

MGSN

UPSC પરીક્ષા માર્ગદર્શન સેમીનાર

તારીખ : ૨૯.૧૧.૨૦૧૫, રવિવાર....

UPSC એકઝામ વિશેની માહીતી તેમજ આપના પ્રશ્નોનું માર્ગદર્શન નિષ્ણાંતો દ્વારા આપવામાં આવશે.

સમય : સવારે ૯:૩૦ કલાકે, **સ્થળ :** શામળદાસ ગાંધી ટાઉન હોલ, કાળવા ચોક, જૂનાગઢ

UPSC (સિવિલ સર્વિસીઝ)પરીક્ષા તાલીમ વર્ગોની પ્રવેશ પરીક્ષા માટેના ફોર્મ નું વિતરણ ચાલુ છે.

ભાવનાબેન ચિખલીયા ફાઉન્ડેશન-જૂનાગઢ કાર્યાલય
ત્રિમૂર્તિ હોસ્પિટલ બિલ્ડીગ, બસ સ્ટેશન પાસે, જૂનાગઢ. ફોન : 99780 23000

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.trimurtihospitals.in, E-mail : trimurtihospitals@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) નર્સીંગ સ્કુલ

મહાત્મા ગાંધી સ્કુલ ઓફ નર્સીંગ

ઓકઝીલરી નર્સ મીડવાઈફ (ANM)

(ગુજરાત નર્સીંગ કાઉન્સીલ-અમદાવાદ તથા ઈન્ડીયન નર્સીંગ કાઉન્સીલ-દિલ્હી માન્ય)

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