



ડૉ. ડી. પી. ચિખલીયા

તંત્રી સ્થાનેથી....

મિત્રો, સૌને અમારા સસ્નેહ નમસ્કાર,
જૂનાગઢમાં ૩૩ વર્ષ પહેલા એક નાનકડા દવાખાનાનું સ્વપ્ન સેવેલું. મનમાં સેવાભાવના કાયમી રહેતી જ.

દર્દી દેવોની સેવા કરવાનું એક ભગીરથ કાર્ય શરૂ કર્યું અને સમય જતાં જૂનાગઢ અને આસપાસના લોકોએ અખુટ પ્રેમસભર આર્શીવાદ આપ્યા. પાંચ પથારી વાળું એક નાનકડું દવાખાનું અત્યારે ૧૧૦ બેડની મલ્ટીસ્પેશિયલીટી “ત્રિમૂર્તિ

હોસ્પિટલ” બની ગઈ. હોસ્પિટલ દ્વારા લોકોના દર્દોનું નિદાન અને સારવાર કઈ રીતે વધારે સુવિધાયુક્ત અને સરળ બનાવી શકાય તે બાબત ધ્યાનમાં રાખીને સર્જરી, યુરોલોજી, ગેસ્ટ્રોએન્ટ્રોલોજી, એન્ડોસ્કોપી, લેપ્રોસ્કોપી, ન્યુરોસર્જરી, કીટીકલ કેર યુનિટ, મેડીકલ યુનિટ, ઓર્થોપેડીક વગેરે વિભાગોનો ઉમેરો થતો ગયો.

પરંતુ આટલેથી ન અટકતા અતિ સામાન્ય લોકોની પણ સેવા કઈ રીતે સરળતાથી કરી શકાય તે એક અમારી ઝંખના રહી છે.

તેના માટે ૩૦ પથારીની સુવિધા સાથે એક નવા વિભાગનો ઉમેરો કરી રહ્યા છીએ. જેમાં ફક્ત ગરીબ દર્દીઓ માટે નજીવી ફી સાથે તેમજ કેન્દ્ર સરકારની રાષ્ટ્રીય સ્વાસ્થ્ય વિમા યોજના (RSBY) દ્વારા નબળા વર્ગના લોકોને સારી સારવાર ઉપલબ્ધ થશે. આ સાથે ત્રિમૂર્તિ હોસ્પિટલ ૧૪૦ બેડની અદ્યતન સગવડતા ધરાવતી જૂનાગઢ જીલ્લાની એકમાત્ર હોસ્પિટલ બની ગઈ.

આ ઉપરાંત હજી પણ ખુટતી કડીના ઉમેરા સાથે....

● અદ્યતન ડાયાલીશસના મશીન સાથે નવો ડાયાલીશીસ વિભાગ ચાલુ કર્યો છે.

● આપણા વિસ્તારમાં કીડનીના રોગોથી જે લોકો પીડાય છે તેના માટે ભાવનાબેન ચિખલીયા ફાઉન્ડેશન-જૂનાગઢ દ્વારા જરૂરીયાતમંદ લોકોને રાહત દરે ડાયાલીશસની સેવા પુરી પાડવામાં આવશે.

● ઘણીવખત અમુક રોગ કે તકલીફ કસરત કરવાથી મટી જતા હોય છે કે પછી ઓછી દવાની જરૂરીયાત રહેતી હોય, જેની લોકોમાં ઘણી ઓછી જાણકારી છે તેવો ‘ફીઝીયોથેરાપી વિભાગ’ ચાલુ કર્યો છે.

● ફીઝીયોથેરાપી વિભાગ દ્વારા દરેક પ્રકારની ફીઝીયોથેરાપીની સારવાર ફીઝીયોથેરાપીના નિષ્ણાંત તબીબો ડૉ. જીજ્ઞાબેન જાદવ અને ડૉ. રૂશિતાબેન પટોળીયા ફીઝીયોથેરાપીસ્ટ તરીકે સેવા કરશે.

આશા છે કે આપ સૌ મિત્રોની શુભેચ્છા અને આશીર્વાદ સાથે આવતા દિવસોમાં આ વિસ્તારના લોકોની સેવા માટે ઇશ્વર અમોને શક્તિ અને પ્રેરણા આપતા રહે.

અમારા ત્રણ નવા સેવા યુનિટ

રાષ્ટ્રીય સ્વાસ્થ્ય વિમા યોજના



ડૉ. નિતેશ ચિખલીયા
યુનિટના વડા

ડાયાલીશસ યુનિટ



ડૉ. શેલેશ જાદવ
યુનિટના વડા

ફીઝીયોથેરાપી વિભાગ



ડૉ. જીજ્ઞા જાદવ



ડૉ. રૂશિતા પટોળીયા



TRIMURTI HOSPITALS
THE ART OF MEDICAL CARE

ત્રિમૂર્તિ હોસ્પિટલ દ્વારા પ્રકાશિત

ત્રિમૂર્તિ હેલ્થ પ્લસ

ગુજરાતી માસિકપત્ર

વર્ષ : ૨ અંક : ૫ ડીસેમ્બર-૨૦૧૩

મુદ્રક • માલિક • પ્રકાશક

ડૉ. ડી. પી. ચિખલીયા
મો.૯૮૨૫૨ ૩૧૭૩૧

તંત્રી

ડૉ. ડી. પી. ચિખલીયા

સહતંત્રી

ડૉ. રમેશ ભાંખર

ડૉ. પરાગ પટેલ ડૉ. શેલેશ જાદવ
ડૉ. રૂપલ પટેલ ડૉ. નવીન કર્ણી
ડૉ. એમ. ડી. સાંગાણી

સંપાદક મંડળ

અમૃત પોંકીયા ડૉ.નિલેશ ચિખલીયા
ડૉ. અદિતિ દવે

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

ડૉક્ટર્સ આપના આરોગ્યની સંભાળ રાખો - ડૉ. અરૂણ કોકારી

ડૉક્ટર મારે નંબર કઢાવવાના છે. હું અંદર આવી શકું ? એક આંખના દર્દીએ આંખના સર્જનના કન્સલ્ટીંગ રૂમમાં પ્રવેશતા પ્રશ્ન કર્યો. નંબર કઢાવવા હોય તો આર.ટી.ઓ. ઓફીસે જાવ. અહીં શું કામ આવ્યા ? પણ, ડૉક્ટર મારે મારી આંખના નંબર કઢાવવા છે. તો પછી એક પછી એક અંદર આવો. એક સાથે ત્રણ જણ કેમ અંદર આવ્યા. આંખના સર્જનને પોતાના આંખના નંબર ચેક કરવાની અને ઇ.એન.ટી. સર્જન પાસે કાનના નંબર કઢાવવાની જરૂર હતી. આ એક સામાન્ય જોક છે. પરંતુ ક્યારેક એમ નથી લાગતું કે આ હકીકત છે ?

હમણા એક પ્રસંગ પર એક ફીઝીશિયન મિત્ર મળી ગયા. પોતાનું નર્સિંગહોમ, પોતાનું આઈ.સી.યુ. ખુબ સારું નામ અને પ્રેક્ટીસ પણ સારી. ઉંચાઈ ૫ ફુટ ૫ ઇંચ અને વજન ૮૦ કિલો. Always pregnant but never delivered જેવું પેટ. તારક મહેતાના ડો. હાથીભાઈને ટક્કર મારે તેવા. મેં કહ્યું ડૉક્ટર આ બધું શું છે ? મને કહે યાર, આપણે ખાવા-પીવાના શોખીન ને એટલે. મેં પુછ્યું કે માત્ર ખાવાના કે માત્ર પીવાના ? મને કહે મિત્ર હવે બધું સમજી જાવને ?

દરરોજ ઘણા દર્દીઓની સારવાર કરનાર કેટલાયને નવું જીવન આપનાર પોતાના આરોગ્ય પ્રત્યે આટલા બેદરકાર ? હું તો આ કોયડો ન સમજી શક્યો, શું આપ સમજી શક્યા ?

હવે તો એ સાબીત થયેલું છે કે એવરેજ ડૉક્ટરની લાઈફ પણ બીજા પ્રોફેશન કે બીઝનેસમેન કરતા ૬ થી ૮ વર્ષ ઓછી છે.

પરંતુ આપણે શરૂઆતના વર્ષોમાં કેરીયર અને પ્રેક્ટીસ જમાવવા માટે કુટુંબને ભુલીએ છીએ અને પછીના વર્ષોમાં આપણી જાતને ભુલીએ છીએ.

કેટલાક ડૉક્ટર મિત્રોને મળીએ ત્યારે તેમના મોઢા કાયમ ચાલતા જ હોય. એક ડૉક્ટર મિત્રની ચેમ્બરમાં અચાનક ધુસી ગયો.

વાતાવરણમાં ધુમાડાના ગોટા અને હવામાં આવતી અણગમતી વાસ. મારાથી બોલાઈ ગયું ડૉક્ટર તમે પણ ? મને કહે શું કહે યાર, દર્દીઓનું ટેન્શન બહુ છે. આખી દુનિયાને તંદુરસ્તીના પાઠ ભણાવનાર વ્યક્તિ અને દેશના આરોગ્યની ચિંતા કરનાર મિત્રો ચાલો આપણે આપણા તન-મનના આરોગ્ય માટેના પાઠ ફરીવાર ભણીએ.

- કેટલા ડૉક્ટર મિત્રોને ઉંચું બ્લડ પ્રેસર છે ?
- કેટલા ડૉક્ટર મિત્રોને ડાયાબીટીસ છે ?
- કેટલા ડૉક્ટર મિત્રોને કોરોનરી બ્લોકેજ છે ?
- કેટલા ડૉક્ટર મિત્રોને ટેન્શન અને ચિંતા છે ?

આવો કેમ્પ કે સર્વે કરવાની હિંમત નથી.

● તમારા આરોગ્યનું મૂલ્યાંકન કરો.

શારીરિક, માનસિક, સામાજિક અને આધ્યાત્મિક તંદુરસ્તીને સંપૂર્ણ આરોગ્ય કહે છે. આ રીતે આપણે આપણા આરોગ્યનું ક્યારેય મૂલ્યાંકન કરેલ છે ?

(અ) વજન : ઉંચાઈ પ્રમાણે વજન પ્રમાણસર છે ? શારીરિક તપાસ તથા જરૂરી લેબોરેટરી તપાસ.

- દર પાંચ વર્ષે - ૪૦ વર્ષ સુધી
- દર બે વર્ષે - ૪૦ થી ૫૦ વર્ષ વચ્ચે
- દર ૧ વર્ષે - ૫૦ વર્ષથી ઉપર

તબીબી મિત્રો આપણા માટે તપાસ સરળ, ઓછો સમય લેનારી અને મોટે ભાગે નિઃશુલ્ક હોય છે. કેટલા મિત્રો આ રીતે પોતાની શારીરિક તપાસ કરાવે છે ? જો ફક્ત એકજ નામ મળશે તો પણ મારા આનંદની કોઈ સીમા નહીં રહે.

● આરોગ્ય વીમો (મેડીકલેમ)

- પોતાનો તથા કુટુંબીજનોનો પૂરતો આરોગ્ય વિમલ લીધેલ છે ?

- આ લેખ વાંચીને તાત્કાલીક પુરતો હેલ્થ વીમો લેશો તો આ લેખની સાર્થકતા ગણાશે.

(બી) માનસિક આરોગ્ય :

- ગુસ્સો-ચિંતા-તણાવ-પોઝીટીવ વિચારો-નેગેટીવ વિચારો તેમજ લોભી અને કંજુસવૃત્તિ

- ઘણા મિત્રો ખુબ કમાય છે પરંતુ સ્વભાવના

કારણે પોતાની માટે કે કુટુંબીજનો માટે જરૂરી ખર્ચ કરી શકતા નથી.

- કંજુસ અને લોભી વ્યક્તિ જેવો મોટો દાનવીર કોઈ નથી. કારણ કે મહેનત કરીને કમાયેલ પોતાની સંપત્તિ તે બીજા માટે છોડી જાય છે.

(સી) સામાજિક આરોગ્ય :

- ફક્ત પૈસા કમાવા અને ફક્ત પોતાનું જીવન માણવું.

- જીવનનું કોઈ ધ્યેય રાખવું.

- સામાજિક રીતે ભળી જવું કે અતડા રહેવું.

- કુટુંબને, સમાજને, શહેરને, દેશને મદદરૂપ થવું, કાંઈક હકારાત્મક પ્રદાન કરવું.

(ડી) આધ્યાત્મિક આરોગ્ય :

- કોઈને 'ગુરુ' માનવા કે ગુરુની શોધ કરવી.

- ધર્મમાં માનવું કે નાસ્તિક રહેવું.

- ઈશ્વરમાં માનવું.

- આધ્યાત્મિક જ્ઞાન મેળવી મનની શાંતિ અને આનંદ મેળવવો.

● હવે કોઈ આપને કહે કે...

- બધા રોગો એક દવાથી મટાડી શકાય છે તો તમે માનશો ? તમારે ન માનવું જોઈએ.

- બધા રોગોને ફક્ત એક દવાથી કાબુમાં રાખી શકાય છે તો તમે તેને સાંભળશો ? ક્યારેય નહીં.

- બધા રોગો એક ચિકિત્સા પદ્ધતિથી મટાડી શકાય છે તો તમે ધ્યાન આપશો ? અસંભવ આપણે મુખ નથી.

મારા મિત્રો ખરેખર આપણે અણસમજુ છીએ, મુખ્ય છીએ. કારણ કે મોટાભાગના રોગોનો એક જ જવાબ છે. તે છે 'યોગ'.

(૧) યોગ શું છે ?

- યોગ જીવન દર્શન છે અને જીવન પદ્ધતિ છે.

- યોગ વ્યાધિમુક્ત અને સમાધિયુક્ત

જીવનની કલ્પના છે.

- યોગ માત્ર શારીરિક જ નહીં પરંતુ માનસિક અને સામાજિક રોગોનું ચિકિત્સાશાસ્ત્ર છે.

(૨) યોગના ફાયદા :

- પાચનતંત્ર પૂર્ણ સ્વસ્થ થઈ જાય છે. બધા પેટના રોગો દુર થાય છે.

- હૃદય, ફેફસા, મગજ સંબંધી બધા રોગો દુર થાય છે.

- રોગ પ્રતિકારક ક્ષમતા વધે છે.

- વારસાગત ડાયાબીટીસ અને હૃદયરોગોથી બચી શકાય છે.

- મન અત્યંત સ્થિર, શાંત અને પ્રસન્ન તથા ઉત્સાહિત રહે છે.

- કામ, ક્રોધ, લોભ, મોહ અને અહંકાર જેવા દોષો નષ્ટ થાય છે.

- નકારાત્મક વિચારો નાશ પામે છે. નવા કોષો ઉત્પન્ન થાય છે. અને આંતરિક અવયવો વધારે સક્રિય થાય છે.

- દા.ત. પેનક્રિયાઝ વધારે સક્રિય થઈ જરૂરી ઇન્સ્યુલીન ઉત્પન્ન કરે છે. જેથી ડાયાબીટીસ કાબુમાં રહે છે.

(૩) એક કલાક યોગનું પેકેજ :

(એ) વીસ મીનીટ માટે યોગીક કરસત.

- નિયમિત ચાર કીલોમીટર ચાલવાથી ૪૦૦ કેલેરી, ૧ કલાક ટેનીસ રમવાથી ૧૦૦૦ કેલેરી બળે છે. જ્યારે યોગીક કરસત અને આસનોથી ૧૨૦૦ બળે છે. અને એટલે જ વજન ઘટે છે.

(બી) ૨૦ મીનીટ માટે યોગના આસનો :

બધા આંતરિક અવયવોને સુધારીને સક્રિય કરે છે.

(સી) ૨૦ મીનીટ પ્રાણાયામ :

- બધા અવયવોનું લોહીનું ભ્રમણ અને ઓકિસજનેશન(ઓક્સિજનની સંતૃપ્ત) વધોર છે.

- માનસિક શાંતિ અને સુખ આપે છે.

- આધ્યાત્મિક અભિગમ કેળવે છે.

હવે આપણે વધુ બુધ્ધિશાળી લોકો

તરત જ પુછશે કે આ બધાની વૈજ્ઞાનિક સાબિતિ શું ? જુદાં જુદાં વૈજ્ઞાનિક અભ્યાસ ઉપરથી હવે તો આ યોગના ફાયદા સાબીત થયેલ છે. તો સંસ્કૃતમાં કહેવત છે “પ્રત્યક્ષ ક્ષિમ પ્રમાણામ (જાતે જોયેલા, અનુભવેલા વિજ્ઞાનને સાબીતીની શી જરૂર છે ?)

યોગ વાંચવાની, સાંભળવાની, શીવાની ક્રિયા નથી. પરંતુ અનુભવવાની પ્રક્રિયા છે.

હમણા જ એક ડૉક્ટર સંબંધી મિત્ર જે અમેરીકાં છે તેની સાથે વાત થઈ. ડૉક્ટર મિત્રનું વજન ૧૦૦ કિલોથી ઘટતું નથી. ખુબ કસરત, જીમ, ફીઝીયો કરે છે પણ કાંટો ઘટવાનું નામ નથી લેતો.

મેં ભારતના લોકોની જેમ મફતમાં વણમાગી સલાહ આપી કે યોગ કરો. મને કહે કે અહીં અમેરિકામાં યોગ ન પરવડે. ખુબ મોંઘી ફી હોય છે અને લાંબુ વેઈટીંગ લીસ્ટ હોય છે. હા મેં વેઈટીંગ લીસ્ટમાં નામ લખાવી દીધેલ છે.

મિત્રો, આપણા ભારત દેશમાં યોગનું વેઈટીંગ લીસ્ટ નથી. તદ્દન મફત કે નજીવી ફી હોય છે અને એટલે જ એની કોઈ ક્ષિમ નથી. મારો આ લેખ અંતે તો પસ્તીમાં જ જવાનો છે એની મને ખબર છે, પણ છેલ્લે એટલું જ કહીશ.

“સાહેબમાંથી સામાન્યજન બનવાની પગદંડી છે ‘યોગ’, અહમમાંથી ઓમ માં ઓગળવાની દીવાદાંડી છે ‘યોગ’

(લેખક યોગ શિક્ષક છે.બાળ આરોગ્ય નિષ્ણાંત છે. છેલ્લા ૨૫ વર્ષથી નિયમિત લોન ટેનીસ રમે છે.)



રાત્રીના બાર વાગ્યે એક એમ્બ્યુલન્સમાં દર્દી આવ્યું. દર્દી લોહીલુહાણ હાલતમાં હતું, બેભાન હતું. ઉંમર આશરે ૨૫ વર્ષ હતી. લોહી બહુ જ વહી જવાથી લોહીનું દબાણ ઓછું હતું. ઇમરજન્સી સારવાર કરી. સી.ટી. સ્કેન કરાવ્યું. મગજના અંદરના ભાગમાં બહુ જ મોટું હેમરેજ આવ્યું. ઓપરેશન કર્યું અને આઈ.સી.યુ.માં દાખલ કર્યું. ઘણા ચેતાતંતુઓને ઈજા થઈ ગઈ હતી. હોસ્પિટલમાં એક મહિના જેટલો સમય રહ્યા હશે પણ ભાનમાં હજુ નહોતો આવ્યો. આજે એ ફરી બતાવવા આવ્યા, ને આજે એના છ મહિના થયા તો પણ હજુ કોઈને ઓળખતો નથી. આ બધું તો અમારે રોજ-બરોજનું થયું, પણ એક વાત અમે નોંધી કે અકસ્માતમાં આવતા મોટાભાગના દર્દી યુવાન હોય છે. આમાંથી ૭૫ % યુવાનો આલ્કોહલનો નશો કરીને ગાડી ચલાવતા હોય છે. બાકીના ૨૫ ટકા યુવાનો કોઈ પ્રાદેશિક હરિકાઈમાં ઉતર્યા હોય એટલી ઝડપી ગાડી ચલાવતા હોય છે. હું જેની વાત કરું છું તે દર્દીના મા-બાપને એકનો એક દિકરો છે. તેના મા-બાપ પર અત્યારે શું વિતતી હશે ? એતો ફક્ત અમે લોકોએ જોયેલ છે એના ચહેરાના હાવભાવ તેની માનસિક સ્થિતિ વગર...

ઘરેથી પોતાનું સંતાન નીકળે ત્યારે બધાનાં મમ્મી-પપ્પા કહેતા હોય છે કે “દિકરા ગાડી ધીમે હંકાવજે પહોંચી જાય એટલે ફોન કરજે” ત્યારે દિકરો જવાબ આપે છે કે ‘અરે મમ્મી કંઈ જ ના થાય, મોતથી થોડું ડરવાનું હોય ?’ આ જવાબ સમજણનો નહીં પણ યુવાનીના ઉકળતા લોહીનો હોય છે. અરે ભાઈ બહાદુર બતાવવી જ હોય તો રણ મેદાનમાં બતાવને. અરે ભાઈ દાડૂ પીધેલી હાલતમાં ગાડી હંકાવવી એ કાંઈ બહાદુરી નથી. દીકરો ગાડી લઈને ઘરેથી નીકળે એટલે મા-બાપનો શ્વાસ અધ્ધર જ હોય છે.

પહેલા પણ આવા અકસ્માતો હશે,

પણ છેલ્લા અમુક વર્ષોમાં આવા અકસ્માત બહુ જ બહોળી સંખ્યામાં વધી ગયા છે. તેની પાછળ ઘણા કારણો છે.

● વાહનોની સંખ્યામાં થતો વધારો. નવી-નવી ગાડીઓ નવા-નવા બાઈકો કે જે બહુ જ સ્પીડથી ચાલી શકે એવું જાહેરાતો જોઈ જોઈને અત્યારનો યુવાન હીરોગીરી કરવા જાય અને અકસ્માતનો ભોગ બને છે.

● મોડે સુધી મિત્રો સાથે રખડીને દાડૂનું સેવન કરવું તેના કારણે પણ આવા અકસ્માતો વધ્યા છે. એક તો ઉકળતું ગરમ લોહીને તેમા પણ આવો નશો, પછી તો ભાઈનો એક્સીલેટર પરથી પગ અથવા હાથ હટે જ નહીં. કડક નિયમ પણ છે કે દાડૂ પીને ડ્રાઈવીંગ ના કરવું. પરંતુ આપણે તો અહીં બધા જ નિયમો તોડવા માટે જ બનતા હોય તેવું લાગે છે. જે લોકો નિયમો બનાવે છે, તે લોકો ખુદ નિયમોનો ભંગ કરતા હોય છે. હા, આપણા ગુજરાતમાં આલ્કોહોલ પર પ્રતિબંધ છે તો પણ નશાબંધીના કર્મચારીઓ જ ખુદ દાડૂ પીતા હોય છે તેવું પણ અવાર-નવાર જોવા મળે છે. તો બીજાને તે શું કહી શકે ? કંઈ જ નહીં.

બરાબ રસ્તા પણ એક મહત્વનું પરીબળ છે, પણ એ સમસ્યા તો ભારત દેશમાં હંમેશા રહેવાની જ છે. એટલે તો દેશ મહાન છે કે અમુક સમસ્યાઓ ક્યારેય દુર નથી થવાની જ્યાં સુધી સુર્ય અને ચંદ્ર રહેશે. અરે ભાઈ ગમે તેવા રસ્તા હોય ગાડી તો આપણે જ ચલાવતી છે. ગાડીનું નિયંત્રણ તો આપણા હાથમાં જ છે. તેમાં રસ્તાનો એટલો વાંક હોતો નથી.

● ઝડપી જીવનશૈલી, થોડા સમયમાં વધુ કામ બતાવવાની શૈલી, સમયનું મેનેજમેન્ટ બરાબર ના કરતા હોય, અડધો કલાક વહેલા ના નીકળી શકે, પછી હાંફળા ફાંફળા થતા પુરપાટ ગાડી ચલાવે. ૦૦૭ થઈને, ધુમ સ્ટાઈમાં. અરે ભાઈ ૦૦૭ તો એક કાલ્પનિક મુવી છે એતો મરીને પણ ઉભો થઈ શકે તું નહીં.

● સ્ટ્રેસ - ચિંતાવાળી જીવનશૈલી : ચિંતા

માણસને બેધ્યાન બનાવી દે છે. ગાડી હંકાવતો, આખી દુનિયાના વિચારો કરતો જતો હોય, આજે મોદીએ તેના ભાષણમાં શું કહ્યું અને રાહુલે તેના જવાબમાં શું કહ્યું, વગેરે વગેરે...

● નિયમોનું ઉલ્લંઘન : મોટર સાઈકલમાં હેલ્મેટ ફરજિયાત છે. પણ એ તો નિયમ છે, ને માણસતો ક્યારેય નિયમ પાળતો હશે ? શરીરનો સૌથી સંવેદનશીલ ભાગ મગજ છે. બધા જ અકસ્માતમાં સૌથી વધારે ઈજા મગજને થતી હોય છે. હેલ્મેટ પહેરવાથી આવી ઈજાથી રક્ષણ મેળવી શકાય છે.

અત્યારના છોકરા-છોકરી કાનમાં હીયરીંગ એઈડ નાખી મ્યુઝીક સાંભળતા ડ્રાઈવ કરતા હોય છે. તો કદી હોર્ન તો કોઈને ક્યારેય સંભળાતું જ નથી. આને કારણે પણ ઘણા અકસ્માતો સર્જાતા હોય છે. કારમાં સીટબેલ્ટ બાંધવાનો ફરજિયાત છે પણ નિયમ તો માણસે પાળવાનો..... બસ પતી ગયું. સીટ બેલ્ટ બાંધવાથી ડ્રાઈવર અકસ્માત વખતે થતી મગજ ઉપરની ઈજાથી બચી શકે છે. જો સીટ બેલ્ટ ના લગાવ્યો હોય તો આગળની દિશામાં ફંગોળાય અને સ્ટીરીંગ છાતીના ભાગમાં કે પછી માથાના ભાગમાં અથડાય છે જેના કારણે હૃદય કે મગજને ઈજા થવાની શક્યતાઓ વધી જતી હોય છે. કારમાં અકસ્માત વખતે રક્ષણ આપતી એરબેગ પણ જો સીટબેલ્ટ લગાવ્યો હોય તો જ અકસ્માતમાં ખુલે છે, નહીંતર નહી.

● દરેક રસ્તા ઉપર સ્પીડ નિયંત્રણ સાઈન બોર્ડ બનાવેલ હોય છે પણ નિયમો ભારતમાં પાળવા માટે બનતા જ નથી.

● ઑચીતુ ગમે તે દિશામાંથી તીર છુટે એમ ગમે તે બાજુથી અચાનક આડું ઢોર-ઢાબર આવી જાય અને રોડના રણમેદાનમાં આપણને ઢાળી જાય છે.

અંતમાં માણસ જ્યારથી પોતે બનાવેલી વસ્તુ નો વધારે પડતો ઉપયોગ કરતો થયો છે ત્યારથી જ વધારે હેરાન થતો જાય છે.

Book-Post

To, _____

Postal Reg. No. G-JND/313, Valid Upto Dt.31.12.2015

RNI Regi.No. : GUJGUJ/2012/46125

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