



ડૉ. ડી. પી. ચિખલીયા

વર્ષ : ૩

અંક : ૫

ડીસેમ્બર - ૨૦૧૪

“હળદળ ખાવો અને ખવરાવો”

● પેટનો ગેસ અને ઝાડા :

જ્યારે પેટમાં દુઃખે ત્યારે હળદરનો પાવડર અથવા લીલી હળદર રોજ ૨૫ ગ્રામ જેટલી લેવાથી ઝાડા અને પેટના ગેસના કારણે થતા દુઃખાવામાં અદ્ભુત ફેર પડી જશે.

● અરથમાં (દમ) :

રોજ એક ચમચી હળદરનો પાવડર અથવા બે ચમચી લીલી હળદર સવાર સાંજ લેવાથી દમના રોગીઓમાં શ્વાસનળી સંકોચાઈ જવાની ક્રિયા ઓછી થાય છે. આને લીધે દર્દી ઉંડો શ્વાસ લઈ શકે છે. ભરાયેલો શ્વાસ નીકળી જાય છે અને બધી જ રીતે રાહત થાય છે.

● હૃદયરોગ :

હળદરમાં કોલેસ્ટ્રોલ ઓછું કરવાનો ગુણ છે. પ્લેટલેટની એકબીજા સાથે ચોટી જવાની ક્રિયા પણ ધીમી પડી જાય છે. હળદરમાં રહેલ બીટાકેરોટીનથી હૃદયની કોરીનરી આર્ટરીમાં કલોટ (ગઢો) થતો નથી. જેથી હૃદયરોગ સામે રક્ષણ મળે છે.

● લિવરનો સોજો :

હળદરનું મુળ તત્ત્વ ક્યુરકુમીન જ્યારે તમે નિયમિત લો તો લિવરમાં સોજો નહીં થાય.

લિવર અને ગોલ બ્લેડરમાંથી નીકળતા બાઈલ સોલેટ બીલીફીન અને કોલેસ્ટ્રોલ પુરેપુરી રીતે નીકળશે. હળદરના ચમત્કારથી મોટી ઉંમરે પણ બાઈલ (પિત્ત) પૂરતા પ્રમાણમાં નીકળશે જેથી મોટી ઉંમરે પણ ચરબીની પાચનક્રિયા સારી થતી હોવાથી તમે ખોરાકમાં ચરબી લેશો તો વાંધો નહીં આવે. વાતાવરણમાંથી તમારા શરીરમાં ગયેલા બધા જ ટોકસિસ (ઝેરી) પદાર્થોથી લિવરનું રક્ષણ હળદરથી થશે. નિયમિત હળદરનું સેવન કરવાથી વાઈરલ હિપેટાઈસ થવાની શક્યતાઓ ઘટી જશે.



● હોજરીનો દુઃખાવો અને અલ્સર :

નિયમિત હળદર લેવાથી તમારી હોજરીની અંતરત્વચાનું રક્ષણ કરનાર મ્યુસીન વધારે પ્રમાણમાં ઉત્પન્ન થશે આને લીધે હોજરીમાં ઉત્પન્ન થનાર એસિડને લીધે અલ્સર થશે નહીં અને પેટમાં દુઃખશે નહીં.

● કિડનીના રોગો :

શરીરમાંથી ભરાયેલા કચરાને બહાર કાઢવામાં હળદરનું નિયમિત સેવન ખુબ મદદ કરે છે.

● એનિમિયા :

૧૦૦ ગ્રામ હળદરમાં ૧૮મી. ગ્રામ જેટલું આયર્ન અને ૫૦ ઈ.યુ. જેટલું વિટામિન એ હોય છે. હળદરના નિયમિત સેવનથી એનિમિયામાં અને આંખની જોવાની શક્તિ માટે ઘણો ફાયદો થાય છે.

હળદર ખૂબ જ ફાયદાકારક છે. નિયમિત લીલી હળદર ૧૦ ગ્રામ જેટલી અને પાવડર રોજ બે ચમચી લેવાથી રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધવાથી તમારું આરોગ્ય સાફ રહેશે. નિયમિત હળદર ખાઓ અને ખવરાવો.



મિત્રો,

આપણા પૂર્વજોએ ખોરાકમાં ઉપયોગી એવા બધાં જ તત્ત્વોનું સમન્વય કરી આરોગ્ય માટે ઉપયોગી એવું માળખું તૈયાર કરેલ છે. પરંતુ તેમાં હળદરને સૌથી વધારે મહત્ત્વ આપેલ છે. હળદરમાં રહેલ ‘ક્યુરકુમીન’ નામનું તત્ત્વ શરીર માટે ખુબ જ ઉપયોગી છે. નેશનલ સેન્ટર ફોર અલ્ટરમેટીવ મેડિકલના જણાવ્યા મુજબ શરીરના આરોગ્ય માટેના અભ્યાસમાં પ્રમાણભૂત રીતે ઉપયોગી તત્ત્વ તરીકે પુરવાર થયેલ છે. ૨૦૧૩ના કલીનીકલ રીયર્સ અનુસાર નીચેના રોગોમાં હળદર અકસીર ઇલાજ તરીકે પુરવાર થયેલ છે.

● કેન્સર થતુ અટકાવે છે :

સિગારેટ પીવાથી થતા ફેફસાના કેન્સરમાં રક્ષણ આપવાનું કામ હળદર કરે છે. કેન્સરની અસરના કારણે જ્યારે કોષ એકબીજાની સાથે ચોટે છે અને ગાંઠ થાય છે તે ક્રિયાને હળદરમાં રહેલ બીટાકેરોટીન નામનું તત્ત્વ અટકાવે છે.

● એઈડ્ઝના રોગમાં રાહત આપે છે :

કેલીફોર્નિયાના વૈજ્ઞાનિકોએ હળદરનો એક્સ્ટ્રેક્ટ ક્યુરકુમીનનો એઈડ્ઝના રોગીઓમાં પ્રયોગ કર્યો ત્યારે તેમને એઈડ્ઝના દર્દમાં ઘણી રાહત થઈ અને બીજી દવાઓની સાથે આપવાથી દર્દીની રોગપ્રતિકારક શક્તિમાં સુધારો થયો.

● સાંધાના વા અને રૂમેરોઈડ આર્થરાઈટીસ :

રોજ એ ચમચી સવારે અને સાંજે હળદરનો રસ તાજો પીવાથી વાના દર્દીઓને દુઃખાવામાં રાહત થઈ. આંગળા, ઢીંચણ, કાંડા, કોણી વગેરેના સાંધામાં થયેલ સોજો ઓછો થઈ ગયો.



TRIMURTI HOSPITALS
THE ART OF MEDICAL CARE

ત્રિમૂર્તિ હોસ્પિટલ દ્વારા પ્રકાશિત

ત્રિમૂર્તિ હેલ્થ પ્લસ

ગુજરાતી માસિકપત્ર

વર્ષ : ૩ અંક : ૪ નવેમ્બર-૨૦૧૪

મુદ્રક • માલિક • પ્રકાશક

ડૉ. ડી. પી. ચિખલીયા
મો.૯૮૨૫૨ ૩૧૭૩૧

તંત્રી

ડૉ. ડી. પી. ચિખલીયા

સહતંત્રી

ડૉ. પરાગ પટેલ ડૉ. શેલેશ 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

શ્રીમતિ ભાવનાબેન ચિખલીયા ફાઉન્ડેશન આયોજીત સ્વચ્છતા અભિયાન સંકલ્પ એક નમ્ર પ્રયાસ એક અહેવાલ

ડૉ. ડી. પી. ચિખલીયા (ફાયરફટરશ્રી-ત્રિમૂર્તિ હોસ્પિટલ, પ્રમુખશ્રી-બી.સી.એફ.)

ભારત સ્વચ્છતા અભિયાન કે જે સ્વચ્છતા માટે ચલાવવામાં આવે તે જરા અજુગતુ લાગે અને ગંદકી શબ્દ આપણને સહજ લાગે છે. આપણી આજુબાજુ સ્વચ્છતા જ હોવી જોઈએ તે બાબત આપણા માટે સહજ હોવી જોઈએ. વર્ષો પહેલાં મહાત્મા ગાંધીજીએ ૧૯૪૨માં કવીટ ઇન્ડિયા અભિયાનની સાથે સાથે કલીન ઇન્ડિયા અભિયાન ચલાવેલ. ગાંધીજી સ્વચ્છતાના યુસ્ત આગ્રહી હતા. તેમાં તે જરા પણ બાંધછોડ ન કરતા. સ્વચ્છ ભારત માટેનું તેમનું સ્વપ્ન હતું. ૨ ઓક્ટોબર ગાંધીજીના જન્મદિવસે ‘ભારત સ્વચ્છતા અભિયાન’ અમલમાં મુકવામાં આવ્યું છે.

આપણે જાણીએ છીએ કે આપણા લોહીની અંદર સ્વચ્છતાની વાત લાવવી, કરવી અને અનુસરવી તે મુશ્કેલ છે, પરંતુ અશક્ય તો નથી જ. લાલ બહાદુર શાસ્ત્રીએ ‘જય જવાન, જય કિશાન’ સુત્ર આપ્યું. દેશ જ્યારે અનાજની બાબતમાં બીજા દેશ ઉપર આધાર રાખતો ત્યારે આ સુત્રએ દેશમાં લોકોના સહકારથી જબરજસ્ત કૃષિ ક્રાંતિ આવી અને દેશમાં પુષ્કળ પ્રમાણમાં અનાજના ભંડાર ભરાય ગયા. એજ રીતે લોકોએ પોતે જ સ્વચ્છતા બાબતે જાગૃત થવાની જરૂર છે. કચરો સાફ કરવાવાળા કચરો સાફ કરી જાય છે પછી કચરો આપણે જ કરીએ છીએ. તેમ ન બને અને જો તે કચરાને નક્કી કરેલ જગ્યાએ જ નાખીએ તેવી ભાવના કેળવાવવી જોઈએ. આપણે જો ચંદ્ર સુધી જઈ શકીએ અને ઘરની બાજુમાં રહેલ કચરાને દુર ન કરી શકીએ તે બાબત દેશ માટે ઘણી શોભજનક કહેવાય. દરેક પોતપોતાની જવાબદારી સાથે કામ કરશે તો ચોક્કસ આ બાબતમાં આપણે સફળ થઈશું.

આલોકકુમાર પાંડે (કલેક્ટરશ્રી, જૂનાગઢ જિલ્લા)

ભાવનાબેન ચિખલીયા ફાઉન્ડેશન-જૂનાગઢ દ્વારા સંગીત સંધ્યાના કાર્યક્રમની સાથે સ્વચ્છતા અભિયાનનો જે વિચાર રજુ કર્યો તે બદલ તેમનો ખુબ ખુબ આભાર. ડૉ.ડી.પી. ચિખલીયા સાહેબ જેઓશ્રી પ્રાઈવેટ પ્રેક્ટીશ્નર ડૉક્ટર હોવા છતાં પોતાના કલીનીકથી બહારનું વિચારી સમાજસેવાના ભગીરથ કાર્ય કરવા માટે પોતાની જાતને સમર્પિત કરી સમાજની સમસ્યાઓને સમજી તેમને કેમ નાબુદ કરી શકાય તે દિશામાં આગળ વધી રહ્યા છે તે તેમની એક વિશેષ ઉપલબ્ધી ગણી શકાય.

ડૉ. ડી. પી. ચિખલીયા સાહેબની ગાંધી ચોકથી લઈને ઝાંસીની રાણી લક્ષ્મીબાઈ ચોક સુધીમાં એક પણ ટોયલેટ કે યુરિનલ ન હોવાની વાતનું માઈકો વિઝન કર્યું તેની નોંધ લીધી હતી. કલેક્ટરશ્રીએ જણાવ્યું હતું કે ગિરનારના પહેલા પગથીયાથી લઈને દત્તાત્રેય સુધીના પગથીયા સુધીમાં એક પણ ટોઈલેટ ન હોવાની વાત કરી હતી. ગિરનારના પગથીયા ચડવામાં કમસે કમ ચાર કલાકનો સમય લાગે. કોઈ મહીલા હોય અને તેમાં પણ જો વૃદ્ધ હોય અને તેમને ટોઈલેટ જવાનું થાય તો તેઓ શું કરે ? આ માટે પગથીયાની પાસે ફેબ્રિકેટર ટોઈલેટ બનાવવાની વાત કરી. તેમણે જણાવ્યું કે ગિરનારની સીડી છે તે કલેક્ટરના અંડરમાં આવે, સીડી ઉપરની લાઈટ છે તે કોર્પોરેશનના અંડરમાં આવે અને પગથીયાની આજુ-બાજુ એક ફુટ જગ્યા છોડી બાકીનો વિસ્તાર જંગલ ખાતાના અંડરમાં આવે. જંગલ ખાતામાંથી આ બાબતની મંજૂરી લેવી એટલે..... બસ પતી ગયું. હવે આવા સંજોગોમાં ટોઈલેટ બનાવવાનું કામ મુશ્કેલ બને. આમ છતાં પ્રયત્ન કરતા ગિરનારની સીડીના નીચેના પગથીયાથી લઈને દત્તાત્રેય સુધીમાં ચાર ફેબ્રિકેટર ટોઈલેટ બનાવવાનું નક્કી કર્યું. જે ચાર થી છ મહીનામાં બની જશે. જૂનાગઢને સ્વચ્છ બનાવવા માટે ‘કલીન જૂનાગઢ’ નામની એપ્લીકેશન વિશેની માહિતી આપી હતી. જેના દ્વારા એન્ટ્રોઈડ ફોનની મદદથી લોકો પોતાની આજુબાજુમાં રહેલ કચરાનો ફોટો પાડી એપ્લીકેશનની મદદથી ફોટો તથા સ્થળની માહિતીનો મેસેજ કરશે તો તે મેસેજ અમોને મળતાજ અમો તે સ્થળના ઇન્ચાર્જને જાણ કરી સફાઈ કરવા માટેની સુચના આપશું.

જૂનાગઢને ગિનિશબુકમાં સ્થાન આપવાના પોતાના વિચારને રજુ કરતા જણાવ્યું હતું કે ગીનીશ બુકમાં ૯૭૫ લોકોએ એક સાથે પર્વતારોહણ કરેલ તેની નોંધ છે. પરંતુ હવે જૂનાગઢ ગિરનાર પર્વતારોહણમાં એક સાથે ૩૦૦૦ લોકો પર્વતારોહણ કરે તે બાબતની નોંધ લેવાઈ અને ગીનીશ બુકમાં વર્લ્ડ રેકોર્ડ બને તે માટેનું આયોજન આગામી પર્વતારોહણ સ્પર્ધામાં કરવામાં આવ્યું છે. આ રીતે જૂનાગઢ શહેરનું વિશ્વની અંદર એક નામ બનશે.



દિનેશ પટેલ (કમિશ્નરશ્રી, જૂનાગઢ મહાનગર)

કમિશ્નરશ્રીએ જણાવ્યું હતું કે ડૉ. ડી. પી. ચિખલીયા સાહેબે મહાનગર પાલિકાએ શું શું કરવું જોઈએ, શું શું નથી કર્યું અને લોકોએ શું શું કરવું જોઈએ. તેના વિશેની જે માહિતી આપી તે બદલ તેમનો ખુબ ખુબ આભાર. આપણે સૌ જાણીએ છીએ કે કોઈને પણ પોતાની આસપાસ ગંદકી હોય તે નથી ગમતું. પણ સંજોગો એવા હોય છે, પરિસ્થિતિ એવી હોય છે, જોઈતા પુરતા સાધનોનો અભાવ હોય ત્યારે તેમજ કર્મચારીઓ અને લોકો પોતાની જવાબદારી બરાબર ન સમજી શકે તેવા સંજોગોમાં સ્વચ્છતા કાર્યને વેગ આપી શકાતો નથી. આમ છતાં જો કર્મચારીઓ પાસેથી પુરતી કાર્યક્ષમતા સાથે કામ લેવામાં આવે તેમજ લોકો સ્વચ્છતાની ભાવનાને બરાબર સમજે તો જરૂર આ કાર્ય કરી શકાય તેમ છે.



તેમણે જણાવ્યું હતું કે આ શહેરનો જ હું વતની છું. જૂનાગઢ શહેરનો વિકાસ કરી પર્યટનધામ તેમજ સ્વચ્છ બનાવવાની જે તક મને મળી છે તેને મારી જવાબદારી સમજી જૂનાગઢ શહેરને નવી દિશા આપવાના પ્રયત્ન કરીશ. લોકો ગમે ત્યારે પણ પોતાના વિચારો, સમસ્યાઓ મને મોબાઇલ કરી જણાવી શકશે. અજાણ્યો નંબર હશે તે નંબરનો ફોન પણ રીસીવ કરી લોકોને સાંભળીશ. લોકોની સમસ્યાઓને પુર્ણ કરવાના પ્રયત્ન કરીશ.

ગિરીશ કોટેયા (ડેપ્યુટી મેયરશ્રી, જૂનાગઢ મહાનગર)

સમાજમાં સારા સારા કાર્યો કરવા તેવા વિચારો ડૉ. ડી. પી. ચિખલીયા સાહેબને આવે અને તેમના વિચારોને પૂર્ણ કરી શકે તેવી તેમની પાસે બાહોશ ટીમ છે. ઉત્તમ મેનેજમેન્ટ અને પાવરફુલ માઈન્ડ સ્કીલ્ડ છે તેમની પાસે છે. ડૉ. ડી. પી. ચિખલીયા ના સ્વચ્છતા અભિયાનના સંકલ્પને ખુબ ખુબ અભિનંદન. પ્રધાનમંત્રી નરેન્દ્ર મોદી સાહેબના સ્વચ્છ ભારત અભિયાનમાં સામેલ થઈ સ્વચ્છતા અભિયાનનો સંકલ્પ ભાવનાબેન ચિખલીયા ફાઉન્ડેશનએ કર્યો છે. તેમના આ સંકલ્પને અમારો પણ પુરતો સહકાર મળે તેવા પ્રયત્નો કરીશું. જૂનાગઢને સ્વચ્છ બનાવવા માટે કોર્પોરેશનમાં અમુક સાધનો અભાવ હતો તે ખુટતા સાધનો વસાવવામાં આવ્યા છે. સ્વચ્છ જૂનાગઢ માટે ટીમ બનાવી, કામે લગાડી કામ કરીશું તેવો કોલ જૂનાગઢ મહાનગરના લોકોને આપ્યો હતો. ગંદકી કરનાર સામે સખત કાર્યવાહી કરવામાં આવશે. અમો પણ દંડની સજાને પાત્ર વ્યક્તિની સજા મુકિત માટેની ભલામણને ધ્યાને લઈશું નહીં. અને આ બાબતે અમો અધિકારીઓને ભલામણ કરી શરમાવશું નહીં.



શૌનક ચિખલીયા (ઉપપ્રમુખશ્રી, બી.સી.એફ.)

ભારત સ્વચ્છતા અભિયાનની ઝૂંબેશમાં આપણે સૌ જોડાઈએ અને આ કાર્ય એકલા હાથે શક્ય નથી. કરવું તો જોશે જ. આપણે નક્કી કરી લઈએ કે આ કાર્ય મારાથી જ ચાલુ કરું અને સૌ આ રીતે જોડાઈએ તો તે અશક્ય પણ નથી. હું બહારના દેશમાં રહ્યો છું. મને ખ્યાલ છે કે બીજા દેશમાં ગયા પછી ઝડ દઈને ભારતીયો ભારત આવવા માટે આ કારણોસર વિચારતા નથી. એવું ન બને કે આ કારણોસર આપણું સંતાન દેશમાં પાછું આવવા માટે ન વિચારે. આપણે જ આપણા દેશને સ્વચ્છ બનાવી શકીશું. ભાવનાબેન ચિખલીયા ફાઉન્ડેશનના દરેક સભ્યો તેમજ આ પ્રસંગે પધારેલ આમંત્રિત અધિકારીશ્રીઓ, પદાધિકારશ્રીઓ તેમજ ઉપસ્થિતિ જૂનાગઢ મહાનગરના લોકોનો ખુબ ખુબ આભાર.



સ્વચ્છતા અભિયાન સંકલ્પ સાથે આર. ડી. બર્મન સ્પેશ્યલ સંગીત સંધ્યા કાર્યક્રમમાં કલાકારોએ પોતાના કંઠના કામણ કરી શ્રોતાઓને મશગુલ કર્યા હતાં.



કાર્યક્રમના પ્રોજેક્ટ ડાયરેક્ટર ડૉ. મહેશ વારા

આર.ડી બર્મન સ્પેશ્યલ સંગીત સંધ્યા કાર્યક્રમનો આનંદ લેતા મહાનુભાવો તથા જૂનાગઢ મહાનગરનો જનસમુદાય



માનનિય મંત્રીશ્રી ગોવિંદભાઈ પટેલના હસ્તે સ્વચ્છતા અભિયાન પ્રારંભનું દિપ પ્રાગટ્ય.



ભાવનાબેન ચિખલીયા ફાઉન્ડેશન-જૂનાગઢ આયોજીત સ્વચ્છતા અભિયાન પ્રારંભ પ્રસંગે ઉપસ્થિત મહાનુભાવો તથા આમંત્રિત મહેમાનશ્રીઓ.



સ્વચ્છતા અભિયાન પ્રારંભ પ્રસંગે ઉપસ્થિત બી.સી.એફ. ટીમ



સ્વચ્છતાને ફક્ત ફોટો શેપન પુરતું સિમિત ન બનાવી સામાન્ય લોકોની સાથે સ્વચ્છતાનું કાર્ય કરતા ડૉ. ડી. પી. ચિખલીયા



સ્વચ્છતા અભિયાન એક નમ્ર પ્રયાસ તેમજ સંગીત સંધ્યા કાર્યક્રમનું દિપ પ્રાગટ્ય



ત્રિમૂર્તિ હોસ્પિટલ તથા બી.સી.એફ. વેબ સાઈટ તથા મોબાઈલ એપ્લિકેશનનું લોન્ચિંગ



સ્વચ્છતા અભિયાનનો સંકલ્પ લેવરાવતા મહાનગર જૂનાગઢના શાસક પક્ષ દંડક શ્રી શૈલેષ દવે



સ્વચ્છતા અભિયાનનો સંકલ્પ લેતા મહાનગર જૂનાગઢનો ઉપસ્થિત લોક સમુદાય



સમાજના સારા કાર્ય સ્વચ્છતા અભિયાનનાને પ્રોત્સાહીત કરવા ઉપસ્થિત વલ્લભકુળ પરીવાર નું સ્વાગત કરતા ડૉ. ડી. પી. ચિખલીયા તથા શૌનક ચિખલીયા



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