TRIMURTI HOSPITALS
THE ART OF MEDICAL CARE
Cure with Care

ત્રિમૂર્તિ હોસ્પિટલ દ્વારા પ્રકાશિત

ત્રિમૂર્તિ હેલ્થ પ્લસ

ગુજરાતી માસિકપત્ર

વર્ષ : ૪ અંક : ૧ ઓગષ્ટ- ૨૦૧૫

ડૉ. ડી. પી. ચિખલીયા

તંત્રી સ્થાનેથી....

આપ જાણો છો ?

જો સગર્ભા અવસ્થા દરમ્યાન ૨૦ મિનિટની હળવી કસરત કરવામા આવે તો નવા આવનાર બાળકનો મગજનો વિકાસ વધારે થાય છે.

ન્યુરો સાયન્સની અમેરીકાના સાન ડીયેગોમા મળેલી કોન્ફરન્સમાં કેનેડીયન સંશોધકોએ આ વાત સાબિત કરી છે. તેમા સગર્ભા માતાના ચોથા માસની કરેલ અભ્યાસ પ્રમાણે સગર્ભા માતઓને અઠવાડીયામાં ત્રણ વાર ૨૦ મિનિટની હળવી કસરત કરાવ્યા બાદ તેના દ્વારા જન્મેલા બાળકોને તેમણે જન્મ પછી ૮ થી ૧૨ દિવસનુ બાળક થાય ત્યારે તેમની Electro Encephalogram દ્વારા - મગજના તરંગો માપવાનું સાધન- જૂદા જૂદા પ્રયોગો કરતા માલુમ પડયું કે જે સગર્ભા સ્ત્રીઓ વધારે સક્રિય તેમજ ૨૦ મિનિટની હળવી કસરતો નિયમિત કરી હોય તેમના બાળકોનો મગજનો વિકાસ વધારે થયેલો જોવા મળ્યો, તે પ્રયોગો દ્વારા સાબિત થયેલ છે.

અગાઉના સમયમા સગર્ભા માતાને આરામ કરવાની સલાહ આપવામા આવતી. પરંતુ અત્યારના સાયન્ટીફીક અભ્યાસ પ્રમાણે સગર્ભા માતા જેટલી સક્રીય હોય તેટલા, તેમની તબિયતના પ્રશ્નો, સ્થુળતાના પ્રશ્નો વગેરે મહ્દ્દ અંશે દૂર કરી શકાય છે.

સગર્ભા માતાની નિષ્ક્રિયતા ઘણી વાર ઘણા પ્રશ્નો ઉભા કરે છે.

સક્રિયતા, સગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન તેમજ પ્રસૂતિ પછી સ્ત્રીઆને ઝડપી રીકવર થવામાં મદદ કરે છે.

Do you know?

Outdoor air pollution can increase the risk to lung & bladder cancer & has been officialy classified as carcinogen (Internation agency for research on cancer)

TRIMURTI HOSPITALS
THE ART OF MEDICAL CARE

ત્રિમૂર્તિ હોસ્પિટલ દ્વારા પ્રકાશિત

ત્રિમૂર્તિ હેલ્થ પ્લસ

ગુજરાતી માસિકપત્ર

વર્ષ : ૪ અંક : ૧ ઓગષ્ટ-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

યુવા વર્ગ અને વિપશ્યના

ડૉ. ધીરૂભાઇ શાહ (બાળરોગ નિષ્ણાંત)
ટ્રસ્ટશ્રી, ધમ્મ-જૂનાગઢ
(વિપશ્યના કેન્દ્ર,જૂનાગઢ)

વિશ્વના દરેક યુવક-યુવતીને પોતાનું એક આગવું સ્વપ્ન હોય છે, કે પોતાના મનગમતા વિષયમાં, લાઇનમાં, ઉચ્ચ શિક્ષણ લઇ, ડીગ્રી લઇ, કેરીયર બનાવે જેના આધારે જીવન સુખ-સમૃધ્ધિ સંતોષથી વિતાવે, પરિવાર અને સમાજ માટે ઉપયોગી થઇ માનવ તરીકેનું પોતાનું જીવન સાર્થક કરી શકે.

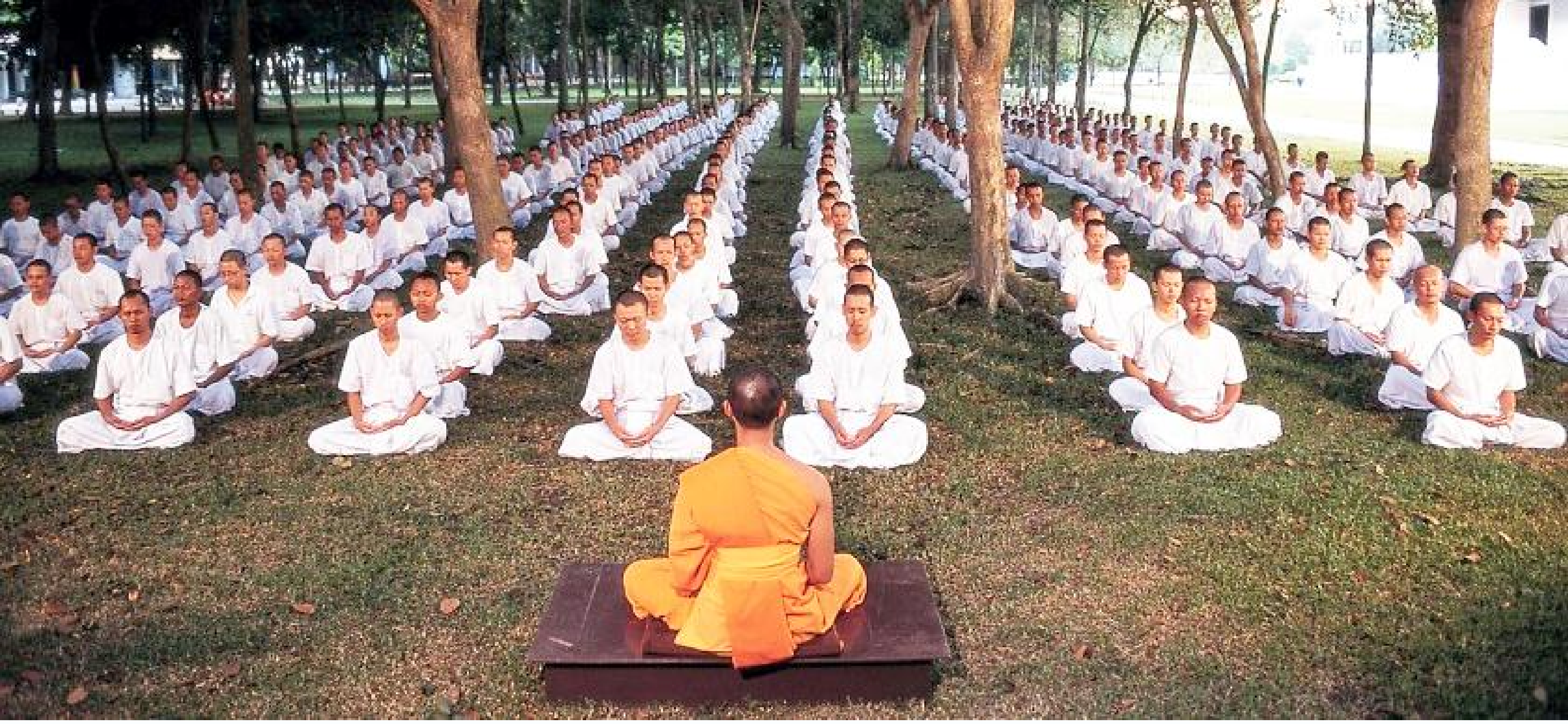
પરંતુ ઘણીવાર એવું બને છે, કે તેજસ્વી વિદ્યાર્થીઓ પોતપોતાના ધ્યેયની આખરી મંજીલ સુધી પહોચવામાં પાછા પડે છે. નિષ્ઠાપૂર્વક અભ્યાસ કરવાની જગ્યાએ તેઓ ઇતર પ્રવૃતિઓ ભૌતિક સુખ-સગવડો, ફેશન, મનોરંજનનો અતિરેક, વિજાતિય આકર્ષણો, દોસ્તી, તમાકુ-માવો, સિગારેટ, દારૂ, ડ્રગ્સ જેવા વ્યસનોના પ્રલોભનોમાં સરી પડે છે. પરિણામે ભણવામા નિષ્ફળ જાય છે. આપણી આજુબાજુના સમાજમાં આવું થતું આપણે જોયું છે. અને તેમાંથી જન્મે છે હતાશા નિરાશા, ભય, અસલામતી, માનસિક તણાવ વગેરે.

યુવા વર્ગનો બિજો એક વર્ગ એવો પણ છે જે આવા પ્રલોભનોથી દુર રહી ભણતરમાં ઝળહળતી સફળતા મેળવે છે. પણ જ્યારે કેરીયર બનાવવા મેદાને પડે છે ત્યારે પડકારરૂપ અનેક સમસ્યાઓનો સામનો કરવો પડે છે. તે સમાજમાં કલુષિત વાતાવરણ જુએ છે. વ્યવહારમાં અનૈતિકતા, અસત્ય, દંભ, ભ્રષ્ટાચાર, જ્ઞાતિવાદનો સામનો કરવો પડે છે. ત્યારે ના છુટકે જીવનમાં ખોટા મુલ્યો સહન કરવા પડે છે. પણ તેમ કરતાં તે મનની આંતરિક શકિત ખોઇ બેસે છે. જેથી તે પોતે જ હતાશા, નિરાશા, ભય, સલામતી, માનસિક તાણનો ભોગ બની જાય છે.

છતાં પણ આવા વાતાવરણમાં રહીને પણ પોતાના ધ્યેયની પ્રાપ્તિ માટે તે સ્વચ્છ, ગૌરવભર્યુ, નૈતિકતાથી મહેકતું જીવન જીવવાની ઇચ્છા માટે આશાસ્પદ હોય છે. આવા કોઇ બુધ્ધિગમ્ય, પ્રેક્ટીકલ માર્ગની શોધ કરતો રહે છે.

આપણા પ્રાચિનકાળના ઋષિઓએ આનો રસ્તો પોતાના અનુભવથી શોધેલો છે. જેનાથી આજનો સમાજ પરીચીત નથી. શોધખોળને અંતે તેમણે ...... અને મનનાં રહસ્યો જાણી લીધાં, જ્યારે પણ મનમા, ક્રોધ, ભય, હતાશા, વાસના, નિરાશા, માનસિક તાણ, જે કોઇ લાગણી કે આવેગ જાગે ત્યારે તરત જ ભીતર શરીરનાં અણુ અણુમાં સંવેદનાઓ ઉત્પન્ન થાય છે. જેનો સાક્ષીભાવે અનુભવ કરતાં જાણ્યું કે હરેક સંવેદના અનિત્ય હોય છે, એટલે કે થોડીવાર પ્રભાવ દર્શાવી શાંત થઇ જાય છે. આમ એક મહત્વની મનને શાંત રાખવાની ચાવી એમને હાથ લાગી ગઇ. આ પ્રક્રિયા દરેકનાં મનમાં થાય છે. ફક્ત તેને અનુભવવાની શક્તિનો વિકાસ થવો જોઇએ. આમ દુનિયાને મળી એક અત્યંત સરળ બાય સ્ટેપ પ્રેક્ટીકલ, વૈજ્ઞાનિક, દરેક વ્યક્તિ કરી શકે તેવી ધ્યાન સાધના પધ્ધતિ, એટલે કે !!વિપશ્યના!!

આમ વિપશ્યના સાધના એ કોઇ સંપ્રદાય,ધર્મ, વાદ, પંથ કે દર્શન નથી એ કોઇ કલ્પનાના આધારે ઉભી નથી, બલ્કે દરેક વ્યક્તિની અંદર અનુધવાતી કુદરતી પ્રક્રિયા છે. તે હરકોઇની છે. જે કોઇ તેને શીખે અને ધારણ કરે તો અવશ્ય તેના શુભ પરિણામો આવે છે. ભારતમાં જન્મેલી આ વિદ્યા, સમય જતાં ભારતમાથી જ લુપ્ત થઇ ગઇ, પણ બર્મા-મ્યાનમારમાં એ ગુરુ-શિષ્ય પરંપરાથી સચવાઇ ગઇ, જે આકસ્મિક રીતે હાલનાં વિશ્વ વિપશ્યનાનાં આચાર્ય શ્રી સત્યનારાયણ ગોએન્કાજીને શીખવા મળી. આજથી લગભગ ૪૫ વર્ષ પૂર્વે તેઓએ ભારતમાં નાના પાયે પ્રશિક્ષણ આપવાનું શરુ કર્યુ અને આજે એના અદભુત પરિણામ જોવા મળે છે. કારણ કે, આ વિદ્યા વૈજ્ઞાનિક, બિન-સાંપ્રદાયીક અને



પરિણામ લક્ષી છે. આજે વિપશ્યના ઝડપભેર પ્રચાર - એડવર્ટાઇઝ વગર દૂનિયાભરમા, ફેલાઇ રહી છે. દુનિયાનાં ૧૧૦ થી વધુ કેન્દ્રોમાં આ વિદ્યાની શિબિરો થાય છે. વિપશ્યનાનુ શિક્ષણ આપવા માટે દસ-દસ દિવસની આવાશીય - રેસીડેન્શીયલ શિબિરો થાય છે. કોઇપણ જાતનાં ભેદભાવ વગર વિના મુલ્યે લોકો તેનું જ્ઞાન મેળવી શકે છે.

આજનો યુવા વર્ગ પણ ઝડપભેર આ વિદ્યા શીખવા આતુર છે. યુવા વર્ગને તો ખૂબજ અપીલીંગ-સ્વીકર્ય લાગે છે. મનની સમસ્યાઓનો સમતા ભાવથી સમનો કરી તેતે ઉકેલવામાં અભ્યાસના વિષયને ગ્રહણ કરવામાં, સમજવામાં, યાદ રાખવામાં અને અભિવ્યક્તિમાં, ગૃપ ડિસ્કશનમાં આ ખુબજ ઉપયોગી પુરવાર થઇ રહ્યું છે. આથી કેટલીક સ્કુલો અને કોલેજોએ તો પોતાની જ સંસ્થામાં વિપશ્યનાનું પ્રશિક્ષણ આપવાનું શરુ કરી દીધેલ છે. ઔરંગાબાદની !!એમ.જી.એમ.!! એન્જીનીયરીંગ અને મેડીકલ કોલેજનાં કેમ્પસમાં ખાસ વિપશ્યના કેન્દ્રો શરૂ થયેલ છે. પૂનાના એમ.બી.એ. ના વિદ્યાર્થીઓની સંસ્થા માં વિપશ્યનાને તેમના અભ્યાસક્રમમાં એક ભાગ રૂપે સમાવેશ આપ્યો છે. ઘણા વિદ્યાર્થીઓનો અનુભવ છે કે વિપશ્યના સાધના કરવાની તેમની ટાઇમ મેનેજમેન્ટ, મેન મેનેજમેન્ટ સુધરી જાય છે.

હાલ, ગુજરાતમાં સાત, સૌરાષ્ટ્ર-કચ્છમાં બે વિપશ્યના કેન્દ્રો કાર્યરત છે. જેમાં એક રાજકોટ પાસે અને એક માંડવી પાસે આવેલ છે. વધુ માહિતી ઈન્ટરનેટ પર થી મળી શકે છે. www.vrindhamma.org

દિવસના કયા સમય દરમ્યાન એસ્પિરીન લેવાથી ફાયદો થાય?

હ્દયરોગનો હૂમલો કે મગજનો સ્ટ્રોકનું જોખમ રાતે સૂતી વખતે એસ્પિરીન લેવાથી ઓછું કરી શકાય ?
અમેરીકન હાર્ટ એસોસીએશનનાં એક અભ્યાસ મૂજબ રાતે સૂતા સમયે એસ્પિરીન લેવાથી હ્દય અને મગજનાં સ્ટ્રોકથી બચાવી કશાય છે.

હાર્ટએટેક અને મગજનાં હૂમલા મહદઅંશે વહેલી સવારે અને સવારના સમયે વધારે જોવા મળે છે. કારણ કે શરીરમાં રહેલા રક્તકણ જે લોહીને ગંઠાવાની પ્રક્રિયામા, સૌથી વધારે મદદ કરે છે. તે સવારનાં પહોરે વધારે સક્રિય હોય છે. રાતનાં સમયે એસ્પિરીન લેવાથી તે રક્તકણ ની સક્રિયતા ઘટાડે છે, જેથી અને જેવી વસ્તૂ ટાળી શકાય છે.

એક અભ્યાસ પ્રમાણે વૈજ્ઞાનિક રીતે સાબિત થયેલુ છે જે લોકો રાતે સૂતિ વખતે એસ્પિરીન લે છે. તેમની રક્તકણની સક્રિયતા સવારે ઘણી ઓછી હોય છે.

ની સક્રિયતા જે સવારે સૌથી વધુ હોય તેને રાતે એસ્પિરીન લેવાથી ઓછી કરી શકાય છે.

TRIMURTI HOSPITALS
THE ART OF MEDICAL CARE

ઈમરજન્સી હેલ્પ લાઈન
૯૭૨૭૭ ૪૭૧૨૪

Cure with Care

(મલ્ટીસ્પેશ્યાલીટી યુનિટ)

ત્રિમૂર્તિ હોસ્પિટલ-જૂનાગઢ

નવા બસ સ્ટેશન પાસે, જુનાગઢ-૩૬૨ ૦૦૧. **એપોઈન્ટમેન્ટ : ૯૭૨૭૭ ૪૭૧૨૫**

માનદ્ મેડીકલ ડાયરેક્ટરશ્રી

ડૉ. જી. કે. ગધેસરીયા

યુરોલોજી યુનિટ • લેપ્રોસ્કોપી યુનિટ એન્ડોસ્કોપી યુનિટ

મેડીકલ ડાયરેક્ટરશ્રી, ત્રિમૂર્તિ હોસ્પિટલ

ડૉ. ડી. પી. ચિખલીયા
M.S.,FICA(U.S.A.)
FIAGES., M.B.

ડૉ. પરાગ પટેલ
M.S., Endoscopist
Laparoscopic Surgeon

આઈ.સી.યુ. યુનિટ ડાયાલીસીસ યુનિટ

ડૉ. શૈલેશ જાદવ
M.B. , D.A
(Gold Medalist)

ન્યુરોલોજી યુનિટ

ડૉ. એમ. ડી. સાંગાણી
M.S., Mch (Neurosurgery)
AIIMS-New Delhi

ગાયનેક યુનિટ

ડૉ. રૂપલબેન પટેલ
M.B.D.G.O.

મેડીસીન યુનિટ

ડૉ. નવીન કર્ણ
M.D., Internal Medicine
P.G. Diploma Sonography

ઓર્થોપેડીક યુનિટ

ડૉ. બ્રિજેશ જસાણી
M.B.B.S. , D.ORTHO.,
M.CH.,ORTHO.,(USAIM)

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) નર્સિંગ સ્કુલ

મહાત્મા ગાંધી સ્કુલ ઓફ નર્સિંગ

ઓકઝીલરી નર્સ મીડવાઈફ (ANM)

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

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