



ધી સઘર્ન ગુજરાત ચેમ્બર ઓફ કોમર્સ એન્ડ ઈન્ડસ્ટ્રી

(આઈ. એસ. ઓ. ૯૦૦૧:૨૦૧૫ પ્રમાણિત સંસ્થા),

"સંહતિ", છઠ્ઠો માળ, એસ.આઈ.ઈ.સી.સી. કેમ્પસ, ખજોદ ચાર રસ્તા પાસે, સરસાણા, સુરત - ૩૯૫ ૦૦૭

ફોન નં. ૨૨૯૧૧૧૧

E-mail : info@sgcci.in

ફેક્સ નં. ૦૨૬૧-૨૪૭૨૩૪૦

Website : www.sgcci.in

રેફ નં.

તા: ૧૮/૧૦/૨૦૨૩

તંત્રીશ્રી, _____, સુરત.

મે. સાહેબશ્રી,

જત નીચેની પ્રેસ નોટ આપના ટૈનિકમાં પ્રસિદ્ધ કરી આભારી કરશોજ.

લિ.

આપનો વિશ્વાસુ,

(ડે. સેક્રેટરી)

ચેમ્બર ઓફ કોમર્સ દ્વારા ડાયાબિટીસ અવેરનેસ અંગે સેશન યોજાયું

નિષ્ણાંત તબીબોએ ડાયાબિટીસ તથા અન્ય રોગોથી બચવા માટે નિયમિતપણે શારીરિક કસરત કરવા અને શાકભાજી-ફળો આરોગવા સલાહ આપી

સુરત: ધી સઘર્ન ગુજરાત ચેમ્બર ઓફ કોમર્સ એન્ડ ઈન્ડસ્ટ્રી દ્વારા રવિવાર, તા. ૧૫ ઓક્ટોબર, ૨૦૨૩ના રોજ સવારે ૧૦:૩૦ કલાકે સમૃદ્ધિ બિલ્ડીંગ, નાનપુરા, સુરત ખાતે ડાયાબિટીસ અવેરનેસ હેતુ સેશનનું આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું. જેમાં નિષ્ણાંત ડો. શિલ્પા સુતરિયા અને ડો. પિયુષ દેસાઈએ ડાયાબિટીસથી બચવા માટેના ઉપાયો વિશે માર્ગદર્શન આપ્યું હતું.

ડો.શિલ્પા સુતરીયાએ જણાવ્યું હતું કે, ફિઝિકલ એક્ટિવિટીને લઈને સમાજમાં એવી ગેરમાન્યતા છે કે માત્ર સ્થૂળ લોકોએ અથવા બેઠીને જીવન જીવતા લોકોએ જ કસરત કરવી જોઈએ પણ એવું નથી શારીરિક કસરત બધા માટે મહત્વની છે. તેમણે જણાવ્યું હતું કે, અમેરિકન ડાયાબિટીસ એસોસિએશનના કહેવા મુજબ સિનિયર સિટીજનની સાથે જ યુવાનોએ પણ દરેક ૩૦ મિનિટ પછી લાઈટ વર્ક અથવા વોક કરવી જોઈએ. આવું કરવાથી જોઈન્ટમાં સ્ટીફનેસ આવતી અટકવાની સાથે જ બ્લડ સકર્યુલેશન પણ યોગ્ય રીતે થાય છે. ડાયાબિટીસ હોય કે નહીં હોય દરેકે શારીરિક કસરત કરવી જોઈએ અને તેને આદત બનાવવી જોઈએ. તેમણે એકસરસાઈઝ અને ફિઝિકલ એક્ટિવિટી વચ્ચેના તફાવત વિશે સમજણ આપી હતી.

ડો. પિયુષ દેસાઈએ જણાવ્યું હતું કે, ડાયાબિટીસ સાથે ઓબેસિટી સંકળાયેલી છે. જેમને ઓબેસિટી હોય છે તેઓને ડાયાબિટીસ હોય જ છે. ડાયાબિટીસ માત્ર ઉંમર વધવાના કારણે થાય તે વાત તદ્દન ખોટી છે. તે

વ્યક્તિના જિન્સ, પરિવારનો મેડીકલ ઈતિહાસ, વજન અને ફિઝિકલ એક્ટીવિટી પર આધારિત હોય છે. આઈસીએમઆરના રિપોર્ટ મુજબ હાલમાં ભારતમાં ૧૦ કરોડ લોકો ડાયાબિટીસથી પીડાય છે અને તેમાં ૧૭થી ૧૮ ટકા લોકો ૩૫ વર્ષની ઉંમરના આસપાસના છે. વધુમાં તેમણે કહ્યું હતું કે, ઓઈલી વસ્તુઓ ખાવા કરતા શાકભાજી અને ફળો ખાવાનું વધુ રાખો. આરોગ્ય માટે તમામ શાકભાજીઓ મહત્વપૂર્ણ છે.

ચેમ્બર ઓફ કોમર્સના માનદ્ મંત્રી નિખિલ મદ્રાસીએ સ્વાગત પ્રવચન કર્યું હતું. ચેમ્બરની પબ્લીક હેલ્થ કમિટીના કો-ચેરમેન ડો. જગદિશ વઘાસિયાએ કાર્યક્રમનું સંચાલન કર્યું હતું. ચેમ્બરના SGCCI એજ્યુકેશન એન્ડ સ્કીલ ડેવલપમેન્ટ સેન્ટરના ચેરમેન મહેશ પમનાનીએ સર્વેનો આભાર માન્યો હતો. બંને નિષ્ણાંત તબીબોએ સેશનમાં ઉપસ્થિત લોકોના વિવિધ સવાલોના સંતોષકારક જવાબો આપ્યા હતા અને ત્યારબાદ સેશનનું સમાપન થયું હતું.