



# ઘી સઘર્ન ગુજરાત ચેમ્બર ઓફ કોમર્સ એન્ડ ઈન્ડસ્ટ્રી

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

"સમૃદ્ધિ", ૪થો માળ, મક્કાઈ પુલ, નાનપુરા, સુરત - ૩૯૫ ૦૦૧

ફોન નં. ૨૨૯૧૧૧૧

ફેક્સ નં. ૦૨૬૧-૨૪૭૨૩૪૦

E-mail : [info@sgcci.in](mailto:info@sgcci.in)

Website : [www.sgcci.in](http://www.sgcci.in)

રેફ નં.

તા : ૯/૫/૨૦૨૧

તંત્રીશ્રી, \_\_\_\_\_, સુરત.

મે. સાહેબશ્રી,

જત નીચેની પ્રેસ નોટ આપના દૈનિકમાં પ્રસિદ્ધ કરી આભારી કરશોજ.

લિ.

આપનો વિશ્વાસુ,

(ડે. સેક્રેટરી)

## ચેમ્બર દ્વારા ઓનલાઈન 'મેડીકલ કોન્ફરન્સ' યોજાઈ

કોરોનાની મહામારીમાં પોઝીટીવ રહેવા તેમજ તણાવ અને ચિંતામુક્ત થવા કેવી રીતે મેનેજ કરવું?, કોરોનાની બીજી લહેરમાં નવી સમજણ, નિવારણ અને કોવિડ- ૧૯નું સંચાલન કઈ રીતે કરવું?, હોમ આઈસોલેટ અને કોરોનાથી સારા થઈ ગયેલા દર્દીઓએ કયા પ્રકારનો પોષણયુક્ત આહાર લેવો જોઈએ? તથા કોરોનાથી સાવચેતી માટે વેક્સીનેશનની અસરકારકતાનું મહત્વ નિષ્ણાત તબીબો દ્વારા સમજાવવામાં આવ્યું

સુરત. ઘી સઘર્ન ગુજરાત ચેમ્બર ઓફ કોમર્સ એન્ડ ઈન્ડસ્ટ્રી દ્વારા રવિવાર, તા. ૯ મે ૨૦૨૧ના રોજ ઓનલાઈન 'મેડીકલ કોન્ફરન્સ'નું આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું. જેમાં ડો. તૃપ્તી પટેલે કોવિડની મહામારીમાં પોઝીટીવ રહેવા તેમજ તણાવ અને ચિંતામુક્ત થવા કેવી રીતે મેનેજ કરવું? તે વિશે મહત્વની માહિતી આપી હતી. ડો. પારુલ વડગામાએ કોરોનાની બીજી લહેરમાં નવી સમજણ, નિવારણ અને કોવિડ- ૧૯નું સંચાલન કઈ રીતે કરવું જોઈએ? તે વિશે સમજણ આપી હતી. જ્યારે ડો. જયેન્દ્ર કાપડીયાએ 'હોમ આઈસોલેટ અને કોરોનાથી સારા થઈ ગયેલા દર્દીઓએ કયા પ્રકારનો પોષણયુક્ત આહાર લેવો જોઈએ? તે વિશે વિસ્તૃત ચર્ચા કરી હતી. તદ્દુપરાંત ડો. ચિરાગ છટવાનીએ કોરોનાથી સાવચેતી માટે વેક્સીનેશનની અસરકારકતાનું મહત્વ સમજાવ્યું હતું.

ડો. તૃપ્તી પટેલે જણાવ્યું હતું કે, શારીરિક તંદુરસ્તી તેમજ રોગ પ્રતિકારક શક્તિ વધારવા માટે જે સારો ખોરાક લેવામાં આવે છે એવી જ રીતે માનસિક ખોરાકનું પણ ધ્યાન રાખવાનું છે. અભ્યાસ એવું કહે છે કે નેગેટીવ અને પોઝીટીવ વિચારોના રેશિયો વચ્ચે બેલેન્સ જળવાવવું જોઈએ. એક નેગેટીવ વિચારની સામે ડબલ પોઝીટીવ વિચાર મનમાં લાવવા પડશે. તેમણે કહ્યું કે, કોરોના માત્ર એક પ્રકારની ન્યુમોનિયાની જ બિમારી છે પણ લોકો આખો દિવસ કોરોના વિશેની જ વાતો કરતા હોય છે. કોરોનામાં અત્યાર સુધી જેટલા લોકોના મૃત્યુ થયા છે તેનાથી ૨૦ ગણા કરતા પણ વધારે લોકોના મૃત્યુ કોરોના સિવાયની અન્ય બિમારીને કારણે થયા છે. આથી લોકોએ કોરોનાથી જરાય ડરવાની જરૂર નથી પણ તેનાથી સાવચેત રહેવાની જરૂર છે.

તેમણે લોકોને સલાહ આપતા કહ્યું કે કોરોના વિશે નહીં સાંભળો, નહીં બોલો, નહીં જુઓ અને વિચારો પણ નહીં. પોતાની જાતને હંમેશા પોઝીટીવ મેસેજ આપતા રહેવાનું છે. કોરોનાની પરિસ્થિતિમાંથી આપણે બધા બહાર આવી ગયા છે અને આખું વાતાવરણ પહેલા જેવું સામાન્ય થઈ ગયું છે તેવું વિઝયુલાઈઝ કરવાનું છે. સાથે જ રોગ પ્રતિકારક શક્તિ વધારવા માટે દરરોજ કસરત કરવાની છે. તદ્દુપરાંત માનસિક શાંતિ માટે પણ પ્રાણાયમ અને યોગા કરવાની સાથે ભગવાનને પ્રાર્થના કરી તેમનો આભાર માનવાનો છે.

ડો. પારૂલ વડગામાએ જણાવ્યું હતું કે, દર્દીને ઝાડા, શરદી, ખાંસી, તાવ કે છાતીમાં દુઃખાવો વિગેરે કોઈપણ તકલીફ હોય તો પહેલા જ દિવસે તબીબને બતાવવું જોઈએ. રેપીડ એન્ટીજન ટેસ્ટ નેગેટીવ હોય અને કોરોનાના લક્ષણો જણાતા હોય તો આરટીપીસીઆર કરાવવું જોઈએ. જેથી કરીને કોરોનાનું નિદાન કરી શકાય. હોમ આઈસોલેટ કોરોનાના દર્દીઓએ તાવ અને ઓક્સિજનની માત્રા દર યાર કલાકે તપાસવી જોઈએ અને છ મિનિટનું વોક ટેસ્ટ કરવું જોઈએ. છ મિનિટ ચાલ્યા બાદ જો ઓક્સિજનનું પ્રમાણ ૪ ટકા કરતા ઓછું થાય તો એવા દર્દીઓએ તુરંત જ ડોક્ટરનો સંપર્ક કરવો જોઈએ.

વધુમાં તેમણે જણાવ્યું હતું કે, બધા કેસમાં દર્દીઓને સિટી સ્કેનની જરૂર પડતી નથી. તદ્દુપરાંત ઘરે રહીને સારવાર લઈ રહેલા કોરોનાના દર્દીઓએ રેમડેસિવિર ઇન્જેક્શન પણ લેવું જોઈએ નહીં. જે દર્દીઓને ઓક્સિજન અને બાયપેપ ચાલતું હોય એવા દર્દીઓને જ ડોક્ટર દ્વારા પાંચથી સાત દિવસમાં રેમડેસિવિર ઇન્જેક્શન આપવામાં આવે છે. રેમડેસિવિરનો ડોઝ પાંચથી સાત દિવસનો જ હોય છે અને એનાથી વધારે ડોઝ આપવામાં આવતો નથી. કોરોનાના ચેપથી બચવા માટે ગર્ભવતિ મહિલા અને કેન્સરના કેટલાક દર્દીઓ સિવાય બધાએ જ વેક્સીન લેવી જોઈએ. ફરજિયાતપણે માસ્ક પહેરવું જોઈએ અને ઘરે બાળકો તથા અન્યોને ચેપ નહીં લાગે તે માટે સોશિયલ ડિસ્ટન્સીંગનું પાલન કરવું જોઈએ.

ડો. જયેન્દ્ર કાપડીયાએ જણાવ્યું હતું કે કોરોનાના દર્દીઓએ સાદો, સાત્વિક, સુપાચ્ય અને સમતોલ આહાર લેવાનો રહે છે. મોટા ભાગે એવું બનતું હોય છે કે સ્વાદિષ્ટ આહાર પણ પુરતું પોષણ આપી શકે નહીં. આથી દર્દીઓને આહારમાં એવો ખોરાક લેવો જોઈએ કે જેમાંથી ૪૦ ટકા કાર્બોહાઇડ્રેટ, ૪૦ ટકા પ્રોટીન અને ૨૦ ટકા વિટામિન, મિનરલ્સ અને ઓમેગા ૩ વિગેરે મળતું હોય છે. ભારતીયો જે પ્રકારે સામાન્ય આહાર રોજિંદા જીવનમાં લેતા હોય છે તેમાં કાર્બોહાઇડ્રેટ પૂરતું પ્રમાણ તેઓને મળી જાય છે પણ પ્રોટીન માત્ર ૧૨ ટકા જેવું જ મળતું હોય છે. આથી તેઓએ નાસ્તામાં ફણગાવેલા મઠ, મગ, ચણા, જુવાર અને ઘઉંની ભાખરી અથવા મેથીના થેપલા આરોગવા જોઈએ.

વધુમાં તેમણે જણાવ્યું હતું કે, કોરોનાના દર્દીઓને ઝીક્યુકત આહાર લેવો જોઈએ. શરીરમાં પાણીનું પ્રમાણ વ્યવસ્થિત રીતે જળવાઈ રહે અને ડીહાઇડ્રેશન નહીં થાય તે માટે પૂરતા પ્રમાણમાં પાણી પીવું જોઈએ. એના માટે નારીયેળ પાણી, લીંબુ શરબત અને ઓઆરએસનું પાણી પીવું જોઈએ. આ ઉપરાંત ફળફળાદી, ડ્રાયફ્રુટ્સ તેમજ શેકેલા શીંગણા લેવા જોઈએ. તેમણે જલેબી, ફાફડા, ભજીયા અને ખમણ વિગેરે ઓઈલયુક્ત આહારને ટાળવાની સલાહ આપી હતી.

ડો. ચિરાગ છટવાનીએ ભારતમાં આપવામાં આવી રહેલી કોવિશીલ્ડ અને કો-વેક્સીન વિશે માહિતી આપી હતી. તેમણે જણાવ્યું હતું કે, ભારતીયોને મોટા ભાગે આ બંને વેક્સીન આપવામાં આવી રહી છે. આ બંને વેક્સીન કોરોનાથી સાવચેત રહેવા માટે ખૂબ જ કારગત સાબિત થઈ રહી છે. તેને કારણે લોકોમાં રોગ પ્રતિકારક શક્તિ ખૂબ જ સારી રીતે વધે છે. આ બંને વેક્સીનના બે ડોઝ અત્યારે લોકોને આપવામાં આવી રહ્યાં છે. ભારતમાં જોન્સન એન્ડ જોન્સનની પણ વેક્સીન માર્કેટમાં આવી ગઈ છે અને આ વેક્સીનનો માત્ર એક જ ડોઝ લેવાનો હોય છે.

આ ઉપરાંત યુ.એસ. તથા અન્ય દેશોમાં લોકોને ફાઈઝર અને મોડાના વેક્સીન આપવામાં આવી રહી છે. ત્યારબાદ હવે રશિયાની સ્પુતનિક વેક્સીન પણ વિશ્વભરમાં ઉપલબ્ધ થઈ ગઈ છે. તેમણે કહ્યું કે, કોરોનાની બીજી લહેરમાં યુવાઓ વધારે પ્રમાણમાં સપડાયા હતા. આથી વેક્સીનેશનને કારણે યુવાઓને ઘણો ફાયદો થઈ રહ્યો છે. કારણ કે, વેક્સીન મુક્યા બાદ રિઈન્ફેક્શનના ચાન્સ ઘટી જાય છે. વધુમાં તેમણે કહ્યું કે, અત્યારે કોરોનાની બીજી લહેર ચાલી રહી છે અને આગળ આ વાયરસ બદલાતો જશે. જેથી કરીને આ મહામારીથી સાવચેતી માટે બધાએ વેક્સીન લેવી જ જોઈએ.

ચેમ્બરના માનદ્ મંત્રી નિખિલ મદ્રાસીએ મેડીકલ કોન્ફરન્સમાં સ્વાગત પ્રવચન કર્યું હતું. જ્યારે ચેમ્બરના ગૃપ ચેરમેન દીપકકુમાર શેઠવાલાએ કોન્ફરન્સનું સંચાલન સુપેરે પાર પાડ્યું હતું.