ધી સધર્ન ગુજરાત ચેમ્બર ઓફ કોમર્સ એન્ડ ઈન્ડસ્ટ્રી

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

"સમૃધ્ધિ", ૪થો માળ, મક્કાઈ પુલ, નાનપુરા, સુરત – ૩૯૫ ૦૦૧

ફોન નં. ૨૨૯૧૧૧૧ ફેક્સ નં.૦૨૬૧–૨૪૭૨૩૪૦

E-mail : info@sgcci.in Website : www.sgcci.in

રેફ નં. તાઃ ૧૨/૨/૨૦૨૦

તંત્રીશ્રી, ____________________________, સુરત.

મે. સાહેબશ્રી,

જત નીચેની પ્રેસ નોટ આપના દૈનિકમાં પ્રસિદ્ધ કરી આભારી કરશોજ.

લિ.
આપનો વિશ્વાસુ,

(ખાતાકીય વડા)

ચેમ્બરમાં લેડીઝ વીંગ દ્વારા 'પેલવીક ફલોર રીહેબીલિટેશન' વિશે અવેરનેસ સેશન યોજાયુ

સુરત : ધી સધર્ન ગુજરાત ચેમ્બર ઓફ કોમર્સ એન્ડ ઈન્ડસ્ટ્રીની લેડીઝ વીંગ દ્વારા બુધવારે, ૧૨મી ફેબ્રુઆરી ૨૦૨૦ના રોજ સાંજે ૪:૦૦ કલાકે સમૃદ્ધિ બિલ્ડીંગ, નાનપુરા, સુરત ખાતે 'પેલવીક ફલોર રીહેબીલિટેશન' વિષય ઉપર અવેરનેસ સેશનનું આયોજન કરવામાં આવ્યુ હતુ. જેમાં નિષ્ણાંત વકતા તરીકે ફિઝીયોથેરાપિસ્ટ ડો. નીધિ પટેલ દ્વારા મહિલાઓને પેલવીક ફલોર મસલ્સની વીકનેસથી બચવા માટે મહત્વનુ માર્ગદર્શન આપવામાં આવ્યુ હતુ.

ચેમ્બરની લેડીઝ વીંગના ચેરપર્સન શ્રીમતી પૂર્વીબેન મહેતાએ આજના અવેરનેસ સેશનમાં સર્વેને આવકાર્યા હતા અને મહિલાઓની અવેરનેસ માટે લેડીઝ વીંગ દ્વારા યોજાતા કાર્યક્રમો વિશે માહિતી આપી હતી.

ડો. નીધિ પટેલે પોતાના વકતવ્યમાં જણાવ્યુ હતુ કે મહિલાઓએ કઈ રીતે બેસવુ, કઈ રીતે ઉભા થવુ અને કઈ રીતે ચાલવુ તેને પોશ્ચર કહેવામાં આવે છે. પોશ્ચરને કારણે મહિલાઓના પેલવીક ફલોર ઉપર થતી જુદી–જુદી ઈફેકટ વિશે તેમણે સમજણ આપી હતી. પેલવીક ફલોર મસલ્સ વીકનેસને કારણે મોટાભાગે મહિલાઓને કમરનો દુ:ખાવો થાય છે. પ્રેગ્નન્સી પહેલા અને પછી ઇનકોન્ટીનન્સનું એક કારણ તરીકે પણ પેલવીક ફલોર મસલ્સ વીકનેસ જવાબદાર બને છે.

તેમણે વધુમાં જણાવ્યુ હતુ કે, એક સર્વે મુજબ દર ત્રણ મહિલામાંથી બે મહિલાને પેલવીક ફલોર મસલ્સ વીકનેસ હોય છે. આથી હેલ્ધી પેલવીક ફલોર મસલ્સમાં સુધારા માટે મહિલાઓમાં સેલ્ફ અવેરનેસ જરૂરી છે. પેલવીક ફલોર મસલ્સ રીહેબ બને તેટલુ વહેલા ચાલુ કરવાની સલાહ તેમણે આપી હતી. આના માટે તેમણે મહિલાઓને પેલવીક ટીલ્ટ એકસરસાઇઝ, કોર મસલ્સ સ્ટ્રેન્ધનીગ અને પેલવીક ફલોર મસલ્સ સ્ટ્રેન્ધનીગ જેવી કસરતો કરવા જણાવ્યુ હતુ. સેમિનારમાં તેમણે આ કસરતોનું ડેમોન્સ્ટ્રેશન પણ કરી બતાવ્યુ હતુ.

આ સેશનમાં ડો. નીધિ પટેલે મહિલાઓના જુદા–જુદા સવાલોના સંતોષકારક જવાબ આપ્યા હતા. સેશનને અંતે લેડીઝ વીંગના સભ્ય શ્રીમતી મયૂરીબેન મેવાવાલાએ સર્વેનો આભાર માન્યો હતો અને ત્યારબાદ સેશનનું સમાપન થયુ હતુ.