



# 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, અલથાણા રોડ, સરસાણા, સુરત - ૩૯૫ ૦૦૭

ફોન નં. ૨૨૯૧૧૧૧

ફેક્સ નં. ૦૨૬૧-૨૪૭૨૩૪૦

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

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

Ref No. PN 2024-25/099

Dt. 30/09/2024

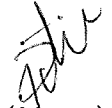
તંત્રીશ્રી, \_\_\_\_\_, સુરત.

મે. સાહેબશ્રી,

જત નીચેની પ્રેસ નોટ આપના ટૈનિકમાં પ્રસિદ્ધ કરી આભારી કરશોજ.

લિ.

આપનો વિશ્વાસુ,

  
(સેક્રટરી)

## ચેમ્બર ઓફ કોમર્સ દ્વારા The Women's Wellness Spectrum: Navigating Adolescence, Motherhood, and Beyond વિષય પર સેમિનાર યોજાયો

મહિલાઓને થતી PCOS અને PCOD સમસ્યા ઓબેસિટીના કારણે થાય છે:

ગાયનેકોલોજિસ્ટ ડો. સોનિયા ચંદાની

મહિલાઓમાં મેનોપોઝ સમયે ૫૦ થી ૫૫% હાર્ટએટેક આવવાની સંભાવના

હોય છે: ફિઝિયોથેરપિસ્ટ ડો. સ્મિત શાહ

સુરત: ધી સઘર્ન ગુજરાત ચેમ્બર ઓફ કોમર્સ એન્ડ ઈન્ડસ્ટ્રી દ્વારા રવિવાર, તા. ૨૯ સપ્ટેમ્બર ૨૦૨૪ના રોજ સવારે ૧૦:૦૦ કલાકે સમૃદ્ધિ બિલ્ડિંગ, નાનપુરા, સુરત ખાતે 'The Women's Wellness Spectrum: Navigating Adolescence, Motherhood, and Beyond' વિષય પર સેમિનાર

યોજાયો હતો. જેમાં ડાયટિશિયન અને ન્યુટ્રીશિયનિસ્ટ ડો. ગીતા ચંદાની; ગાયનેકોલોજિસ્ટ ડો. સોનિયા ચંદાની અને ફિઝિયોથેરાપિસ્ટ ડો. સ્મિત શાહે રોજીંદા જીવનમાં મહિલાઓ પોતાના સ્વાસ્થ્યની તકેદારી રાખી શકે તે અંગે માર્ગદર્શન આપ્યું હતું.

ચેમ્બર ઓફ કોમર્સના ઉપ પ્રમુખ શ્રી નિખિલ મદ્રાસીએ સ્વાગત પ્રવચન કર્યું હતું. તેમણે જણાવ્યું હતું કે, કોરોના પછી સામાજિક જીવન વ્યવસ્થામાં બદલાવ આવ્યો છે. પરિવારના મોભીની સાથે પરિવારના અન્ય સભ્યો, મહિલાઓ પણ આર્થિક ઉપાર્જન કરી રહી છે. તેવી સ્થિતિમાં મહિલાઓ માટે નોકરી-વ્યવસાય અને વિવિધ જવાબદારીઓ સાથે પોતાના સ્વાસ્થ્યનું ધ્યાન રાખવું મુશ્કેલ બને છે, આથી મહિલાઓએ પોતાના સ્વાસ્થ્ય અંગે વધુ જાગૃત રહેવાની જરૂર છે.

ડો. ગીતા ચંદાનીએ Empowering Adolescent Girls: Ideal Care for a Healthy Future વિશે જણાવતાં કહ્યું હતું કે, મા-દિકરી વચ્ચે મૈત્રીનો ભાવ રાખવો જોઈએ, જેથી દિકરી તમામ સમસ્યાઓ વિશે ખૂલીને વાત કરી શકે અને તેના ભવિષ્ય વિશે માતા તેને યોગ્ય માહિતી આપી શકે. દિકરીઓને પોતાના અધિકારો માટે લડત આપવાનું શીખવવું જોઈએ, ઘરમાં જેવું વાતાવરણ દિકરા માટે હોય છે, તેવું જ વાતાવરણ દિકરીને પણ આપવું જોઈએ.

તેમણે વધુમાં જણાવ્યું હતું કે, ઘરની તમામ મહિલાઓએ વાસી ખોરાક ખાવાના બદલે સારો ન્યુટ્રીશિયનથી ભરપૂર ખોરાક લેવો જોઈએ. મહિલાઓએ પર્સનલ સ્વચ્છતા અંગે જાગૃત રહેવું જોઈએ. સામાન્ય રીતે મહિલાઓએ દિવસ દરમિયાન ૫૦૦ ગ્રામ ખોરાક લેવો જોઈએ. જેમાં ૨-૩ ફળોનો સમાવેશ અવશ્ય કરવો જોઈએ. સાથે જ દૈનંદિન આહારમાં હેલ્થી ઓઈલનો અને બાજરી, મકા, રાગી અને પલ્સનો આહારમાં ફરજિયાતપણે ઉપયોગ કરવો જોઈએ.

ડો. સોનિયા ચંદાનીએ The Journey of Motherhood: Understanding Pregnancy and It's Long-term Impact on Women's health વિશે માહિતી આપતાં જણાવ્યું હતું કે, મહિલાઓને થતી PCOS અને PCOD સમસ્યા ઓબેસિટીના કારણે થાય છે. તેના માટે અનિદ્રા, વધુ સ્ક્રીનીંગ ટાઈમ, જંકફૂડનું વધુ સેવન, પ્રોટીન, કાર્બોહાઈડ્રેટ્સનું ઓછું પ્રમાણ જેવા અનેક પરિબલો જવાબદાર છે. પ્રેગ્નેન્સી મહિલાઓ માટે જીવનનો એક એવો ભાગ છે, જ્યારે તેના શરીરમાં અને હોર્મોન્સમાં અનેક બદલાવ આવે છે. પ્રેગ્નેન્સી દરમિયાન અને પછી યોગ્ય તકેદારી લેવાની જરૂર હોય છે. આ સમયગાળા દરમિયાન કાર્બોહાઈડ્રેટ્સ ફૂડ, પ્રોટીન, વિટામિન્સ એન્ડ મિનરલ્સ વધુ લેવાની

જરૂર હોય છે. સાથે જ શરીરમાં પાણીનું પ્રમાણ પણ જાળવી રાખવું મહત્વનું હોય છે. વધુમાં તેમણે વિવિધ પ્રકારની સર્જરીઓ વિશે વિસ્તૃત માહિતી આપી હતી.

ડો. સ્મિત શાહે Menopause: Redefining Strength and Wellness in the Next Chapter of Womanhood વિશે જણાવતાં કહ્યું હતું કે, મહિલાઓએ રોજિંદા જીવનમાં ફિઝીકલ એક્ટીવિટીને પ્રાધાન્ય આપવું જોઈએ. મલાસન, બટરફ્લાય યોગ, અનુલોમ-વિલોમ જેવા યોગ કરવા જોઈએ. એક રિસર્ચ અનુસાર, મહિલાઓમાં મેનોપોઝ સમયે ૫૦ થી ૫૫% હાર્ટએટેક આવવાની સંભાવના હોય છે. જ્યારે સ્કીન ટાઈમ વધુ હોવાના કારણે ૩૫% બાળકોને સ્લીપ પેરાલિસીસ થવાની સંભાવના હોય છે.

તેમણે વધુમાં મહિલાઓએ મેનોપોઝના સમયે કેવો આહાર લેવો જોઈએ તે અંગે વિસ્તૃત માહિતી આપી હતી અને પેઈન મેનેજમેન્ટના વિવિધ પ્રકારો જણાવ્યા હતા.

સેમિનારમાં શ્રી હેમરાજ ગંગવાનીએ બોમ્બે મેટરનિટી એન્ડ સર્જિકલ હોસ્પિટલ વિશે વિસ્તૃત માહિતી આપી હતી.

ચેમ્બર ઓફ કોમર્સના પબ્લિક હેલ્થ કમિટીના કો-ચેરમેન ડો. જગદીશ વઘાસિયાએ સેમિનારની રૂપરેખા આપી હતી, જ્યારે પબ્લિક હેલ્થ કમિટીના સભ્ય ડો. રાજન દેસાઈએ સમગ્ર સેમિનારનું સંચાલન કર્યું હતું. અંતે, ઉપસ્થિતોના તમામ પ્રશ્નોના સંતોષકારક જવાબ વક્તાશ્રીઓ દ્વારા આપવામાં આવ્યા હતા. ચેમ્બરના SGCC એજ્યુકેશન એન્ડ સ્કીલ ડેવલપમેન્ટ સેન્ટરના ચેરમેન શ્રી મહેશ પમનાનીએ સર્વેનો આભાર માન્યો હતો અને ત્યાર બાદ સેમિનારનું સમાપન થયું હતું.