



ધી સઘર્ન ગુજરાત ચેમ્બર ઓફ કોમર્સ એન્ડ ઇન્ડસ્ટ્રી

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

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

ફોન નં. ૨૨૮૧૧૧૧૧

ફેક્સ નં. ૦૨૬૧-૨૪૭૨૩૪૦

E-mail : info@sgcci.in

Website : www.sgcci.in

Ref no. PN 2025-26/125

Dt. 08/09/2025

તંત્રીશ્રી, _____, સુરત.

મે. સાહેબશ્રી,

જત નીચેની પ્રેસ નોટ આપના દૈનિકમાં પ્રસિદ્ધ કરી આભારી કરશોજ.

લિ.

આપનો વિશ્વાસુ,

(સેક્રેટરી)

ચેમ્બર ઓફ કોમર્સ દ્વારા હેલ્થ સિરીઝ અંતર્ગત ‘કિડનીની સંભાળ કેવી રીતે રાખવી’ વિષય પર અવેરનેસ સેશન યોજાયું

સુરત: ધી સઘર્ન ગુજરાત ચેમ્બર ઓફ કોમર્સ એન્ડ ઇન્ડસ્ટ્રી દ્વારા હેલ્થ સિરીઝ અંતર્ગત રવિવાર, તા. ૭ સપ્ટેમ્બર, ૨૦૨૫ના રોજ સવારે ૧૦:૩૦ કલાકે સમૃદ્ધિ, નાનપુરા, સુરત ખાતે કિડનીની સંભાળ કેવી રીતે રાખવી તે વિષય પર અવેરનેસ સેશન યોજાયું હતું, જેમાં સુરતની કિડની કેર ક્લિનિકના નેફ્રોલોજિસ્ટ તેમજ જાણીતા કિડની સ્પેશ્યાલિસ્ટ ડૉ. સિદ્ધાર્થ એચ. જૈને કિડનીની સંભાળ માટે વિસ્તૃત જાણકારી આપી હતી.

ચેમ્બર ઓફ કોમર્સના પ્રમુખ શ્રી નિખિલ મદ્રાસીએ જણાવ્યું હતું કે, આ સેશનનો મુખ્ય ઉદ્દેશ લોકોમાં કિડનીની યોગ્ય સંભાળ અને સ્વસ્થ જીવનશૈલી માટે જાગૃતિ લાવવાનો હતો. આ પ્રકારના અવેરનેસ સેશન લોકોમાં સ્વસ્થ જીવનશૈલી અપનાવવાનું મહત્વ સમજાવે છે અને આપણા સમાજને વધુ સ્વસ્થ રહેવા માટે સજાગ બનાવે છે.

ડૉ. સિદ્ધાર્થ એચ. જૈને જણાવ્યું હતું કે, આજના ઝડપી યુગમાં લોકો પોતાની સ્વાસ્થ્યની સંભાળ માટે પૂરતો સમય કાઢતા નથી કાઢતા. ખાસ કરીને કિડની જેવા મહત્વપૂર્ણ અંગની સંભાળ ખુબ જ જરૂરી છે, કારણ કે કિડની શરીરના વિશિષ્ટ હિસ્સાઓમાંથી એક છે, જે શરીરના ટોક્સિન્સને બહાર કાઢવા અને શરીરમાં પાણીના સંતુલન માટે કામ કરે છે, આથી કિડનીના આરોગ્ય માટે નિયમિત ચકાસણી જરૂરી છે. કિડનીના લાંબા આયુષ્ય માટે પૂરતું પાણી પીવું ખૂબ જ જરૂરી છે. દર રોજ ઓછામાં ઓછું ૨-૩ લીટર પાણી પીને કિડનીને સ્વચ્છ રાખી શકાય છે.

તેમણે વધુમાં જણાવ્યું હતું કે, બ્લડ પ્રેશર અને શુગરનું નિયમિત નિયંત્રણ જરૂરી છે, કારણ કે આ બિમારીઓ કિડનીને નુકસાન પહોંચાડી શકે છે. દવાઓનો અતિઉપયોગ ટાળવો જોઈએ અને માત્ર ડોક્ટરના સૂચન મુજબ જ દવાઓ લેવી જોઈએ. ઓછી મીઠાશવાળા અને ઓછી તળેલી ખાદ્ય વસ્તુઓનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ. નિયમિત વ્યાયામ અને યોગ્ય ડાયટ પણ ખુબ જરૂરી છે. રોજિંદી જીવનમાં તણાવ ઘટાડવો જરૂરી છે, કેમ કે તણાવ પણ કિડનીને અસર કરે છે.

ચેમ્બરની પબ્લિક હેલ્થ કમિટીના ચેરપર્સન ડો. પારૂલ વડગામાએ પ્રાસંગિક પ્રવચન કર્યું હતું. ચેમ્બરના ગૃપ ચેરમેન શ્રી રાકેશ ગાંધીએ કાર્યક્રમની રૂપરેખા આપી હતી. ચેમ્બરની પબ્લિક હેલ્થ કમિટીના કો-ચેરમેન ડો. રાજન દેસાઈએ કાર્યક્રમનું સંચાલન કર્યું હતું. જ્યારે કમિટીના કો-ચેરમેન શ્રી નિખિલ વઘાસિયાએ નિષ્ણાત વક્તા ડો. સિદ્ધાર્થ જૈનનો પરિચય આપ્યો હતો. વક્તાએ સેશનમાં ઉપસ્થિત ઉદ્યોગ સાહસિકો અને નાગરિકોના વિવિધ સવાલોના સંતોષકારક જવાબ આપ્યા હતા. ચેમ્બરના SGCCI એજ્યુકેશન એન્ડ સ્કીલ ડેવલપમેન્ટ સેન્ટરના ચેરમેન શ્રી મહેશ પમનાનીએ સર્વેનો આભાર માની સેશનનું સમાપન કર્યું હતું.