



ધી સધર્ન 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, અલથાણા રોડ, સરસાણા, સુરત - ૩૯૫ ૦૦૭

ફોન નં. ૨૨૮૧૧૧૧૧

ફેક્સ નં. ૦૨૬૧-૨૪૭૨૩૪૦

E-mail : info@sgcci.in

Website : www.sgcci.in

Ref no. PN 2025-26/172

Dt. 07/10/2025

તંત્રીશ્રી, _____, સુરત.

મે. સાહેબશ્રી,

જત નીચેની પ્રેસ નોટ આપના ટેન્કમાં પ્રસિદ્ધ કરી આભારી કરશેજી.

લિ.

આપનો વિશ્વાસુ,

(સેક્રેટરી)

ચેમ્બર ઓફ કોમર્સ અને ધી વરાછા કો-ઓપરેટિવ બેન્ક લિ. ના સંયુક્ત ઉપક્રમે 'હેલ્થ કોન્કલેવ ર૦૨૫' યોજાઈ

ભારતના લોકોને જીવનશૈલીના કારણે વિશ્વના અન્ય દેશોના નાગરિકો કરતા ૧૦
વર્ષ પહેલા હાર્ટ એટેક આવે છે: ડો. નિલેશ પરષોત્તમ

સુરત: ધી સધર્ન ગુજરાત ચેમ્બર ઓફ કોમર્સ એન્ડ ઇન્ડસ્ટ્રી અને ધી વરાછા કો-ઓપરેટિવ બેન્ક લિ. ના સંયુક્ત ઉપક્રમે રવિવારે, તા. ૦૫ ઓક્ટોબર ૨૦૨૫ના રોજ સવારે ૧૦:૦૦ કલાકે, સહકાર ભવન, સરથાણા, સુરત ખાતે 'હેલ્થ કોન્કલેવ ર૦૨૫' યોજાઈ હતી, જેમાં વિવિધ વિષયો ઉપર તજજ્ઞ ડોક્ટરો દ્વારા માર્ગદર્શન આપવામાં આવ્યું હતું.

ચેમ્બર ઓફ કોમર્સના પ્રમુખ શ્રી નિખિલ મદ્રાસીએ સ્વાગત પ્રવચન કર્યું હતું અને ચેમ્બરના કાર્યો વિશે વિસ્તૃતમાં માહિતી આપી હતી. ધી વરાછા કો-ઓપરેટિવ બેન્ક લિ. ના ડાયરેક્ટર શ્રી કાનજી ભાલાળાએ પ્રાસંગિક ઉદબોધન કર્યું હતું.

ડો. ઉષા માણિયાએ પીરિયડ્સ, પ્રિવેન્શન એન્ડ પ્રોટેક્શન વિશે વિસ્તૃત માહિતી આપતા જણાવ્યું હતું કે, 'સમગ્ર મહિના દરમિયાન મહિલાઓએ યોગ્ય પ્રમાણમાં પોટેશિયમયુક્ત અને પોષણક્ષમ ખોરાક લીધો હોય તો પીરિયડ્સ દરમિયાન વધુ મુશ્કેલીઓ નથી થતી. પીરિયડ્સ દરમિયાન થતાં દુખાવામાંથી રાહત મેળવવા માટે મહિલાઓએ વજાસન, ધનુરાસન અને સુર્ય નમસ્કાર જેવા યોગ દરોજ કરવા જોઈએ. PCOS/PCOD અંગેની તપાસ કરાવી લેવી જોઈએ.'

ડો. મુકુલ ચોકસીએ સ્ટ્રેસ રિલીફના ઉપાયો જણાવતાં કહ્યું કે, 'શહેરમાં કોવિડ પહેલા દૈનિક ૨ થી ૩ સ્યુસાઈડના કેસ આવતા હતા, જે હાલમાં દૈનિક સરેરાશ ૪ થઈ ગયા છે. અગાઉ ૫૫ થી ૬૦ વર્ષથી વધુના લોકો સ્યુસાઈડ કરતા હતા, પરંતુ હાલમાં ૨૦ થી ૩૦ વર્ષ દરમિયાનના યુવાઓ સ્યુસાઈડ કરી રહ્યા છે. ગત ૨૫ વર્ષમાં વ્યક્તિગત સ્યુસાઈડની સાથે જ સામૂહિક સ્યુસાઈડના પ્રમાણમાં વધારો થયો છે.'

ડો. ભરત જીવાણીએ ઘૂંટણના ઘસારાઓ વિશે માહિતી આપતા જણાવ્યું હતું કે, 'ઊંમર વધવાના કારણે, વજન વધુ હોવાના કારણે, પહેલા ઈજા અથવા સર્જરી, વારસાગત અને સતત એક જ પ્રકારનું કામ કરવાના કારણે ઘૂંટણનો ઘસારો થાય છે. કેલ્શિયમ અને વિટામિન-ડીથી ભરપૂર ખોરાક, હળવું ચાલવું, યોગ, સ્વિમિંગ અથવા સાઈકલિંગ જેવી કસરત અને સીડીઓના ઉપયોગમાં સંયમ રાખવો જેવી જીવનશૈલી અને આહારમાં ફેરફાર કરવાથી ઘૂંટણના ઘસારામાં રાહત મેળવી શકાય છે.'

ડો. નિલેશ પરષોત્તમે જણાવ્યું હતું કે, 'ભારતના લોકોને જીવનશૈલીના કારણે વિશ્વના અન્ય દેશોના નાગરિકો કરતા ૧૦ વર્ષ પહેલા હાર્ટ એટેક આવે છે. કાર્ડિયક એટેકના કેસોમાં જરૂરી નથી કે, હૃદયમાં જ દુખાવો શરૂ થાય. હૃદયના સ્નાયુઓની કાળજી લેવી મહત્વની છે. કાર્ડિયક એટેક આવે તો વહેલી તકે સ્ટેન્ડ મૂકાવી લેવું મહત્વનું છે. રાત્રે ૧૦ થી સવારે ૦૬ કલાક દરમિયાન હૃદયનો દુખાવો અથવા અગાઉ ન થયો હોય તેવો દુખાવો અથવા બેચેની થાય તો તેને અવગણવી ન જોઈએ.'

ડો. શિલ્પા નિલેશે રેટિના અંગે માહિતી આપતા જણાવ્યું હતું કે, 'આંખમાં ૯૦ ટકા અસર થયા પછી જ ઝામર સામાન્ય રીતે નાગરિકો અનુભવે છે. ૩૫ વર્ષ પછી રેગ્યુલર ઝામરનો તપાસ કરવો જોઈએ. ડાયાબિટીસ ટાઈપ-૧ અને ડાયાબિટીસ ટાઈપ-૨ના દર્દીઓને નિયમિત આંખની તપાસ કરવી જોઈએ.'

ડો. રવિન્દ્ર કોરાટે ફર્ટિલિટી અને મહિલાઓના સ્વાસ્થ્ય વિશે માહિતી આપતા જણાવ્યું હતું કે, 'મહિલાઓમાં ગર્ભધારણ માટે ૨૦ થી ૩૦ વર્ષની ઊંમર સૌથી શ્રેષ્ઠ માનવામાં આવે છે. વધુ ઊંમરે ગર્ભધારણ કરવાથી બાળકોમાં જેનેટિક વિકારો અને ગર્ભાવસ્થામાં મુશ્કેલીઓ વધુ આવે છે. હાલમાં મોડેથી લગ્ન કરવા એક ટ્રેન્ડ જેવું છે, જેથી અનેક લોકોને ફર્ટિલિટીની સમસ્યા જોવા મળે છે.'

ડો. આયુષ ગોલકિયાએ સ્ટ્રોક વિશે માહિતી આપતા જણાવ્યું હતું કે, 'સ્ટ્રોક આવ્યા બાદ ૦૪:૩૦ કલાકનો સમય સારવાર મેળવવા માટે મહત્વનો હોય છે. સીટીસ્કેન, એમઆરઆઈ, એન્જિયોગ્રાફી થકી સ્ટ્રોક વિશે માહિતી મેળવી શકાય છે. BEFAST (Balance, Eyes દેખાવામાં તકલીફ), Face, Arms (હાથમાં વીકનેસ), Speech (બોલવામાં સમસ્યા), Time) સ્ટ્રોકના લક્ષણો છે.'

ચેમ્બર ઓફ કોમર્સના માનદ્ ખજાનચી સીએ મિતિષ મોદી, ઓલ એક્ટિઝબિશન ચેરમેન શ્રી કિરણ હુમ્મર તેમજ ચેમ્બરના સભ્યો કોન્કલેવમાં ઉપસ્થિત રહ્યા હતા. ચેમ્બરની પબ્લિક હેલ્થ કમિટીના ચેરપર્સન ડો.

પારૂલ વડગામાએ કાર્યક્રમની રૂપરેખા આપી હતી. ચેમ્બરની ઈન્ડસ્ટ્રિયલ વર્ક્સ હેલ્થ કમિટીના ચેરમેન ડો. જગદીશ વઘાસિયાએ સમગ્ર કાર્યક્રમનું સંચાલન કર્યું હતું. અંતે વક્તાશ્રીઓ દ્વારા ઉપસ્થિતોને મૂંઝવતા પ્રશ્નોના સંતોષકારક જવાબ આપવામાં આવ્યા હતા. ચેમ્બરની ઈન્ડસ્ટ્રિયલ વર્ક્સ હેલ્થ કમિટીના કો-ચેરમેન શ્રી નિખિલ વઘાસિયાએ ઉપસ્થિત સર્વેનો આભાર માન્યો હતો. ત્યાર બાદ કોન્કલેવનું સમાપન થયું હતું.