



# 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. ૨૨૮૧૧૧૧

ફેક્સ નં. ૦૨૬૧-૨૪૭૨૩૪૦

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

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

Ref no. PN 2025-26/045

Dt. 14/07/2025

તંત્રીશ્રી, \_\_\_\_\_, સુરત.

મે. સાહેબશ્રી,

જત નીચેની પ્રેસ નોટ આપના ટૅનિકમાં પ્રસિદ્ધ કરી આભારી કરશોજ.

લિ.

આપનો વિશ્વાસુ,

(સેક્રેટરી)

## ચેમ્બર ઓફ કોમર્સ દ્વારા હેલ્થ સિરીઝ અંતર્ગત ઓર્થોપેડિક વેલનેસ એન્ડ લાઈફસ્ટાઈલ વિષે સેશન યોજાયું

સુરત. ધી સઘર્ન ગુજરાત ચેમ્બર ઓફ કોમર્સ એન્ડ ઇન્ડસ્ટ્રી દ્વારા રવિવાર, તા. ૧૩ જુલાઈ ૨૦૨૫ના રોજ સવારે ૧૦:૩૦ કલાકે સમૃદ્ધિ, નાનપુરા, સુરત ખાતે ઓર્થોપેડિક વેલનેસ એન્ડ લાઈફસ્ટાઈલ વિષે સેશન યોજાયું હતું, જેમાં સુરતની આશુતોષ હોસ્પિટલના ચીફ ઓર્થોપેડિક સર્જન ડૉ. રાજીવ રાજ ચૌધરી, એમ.ડી. ફિઝિશિયન ડૉ. કરસન નંદાનિયા અને પેઇન મેનેજમેન્ટ સ્પેશ્યાલિસ્ટ ડૉ. શિશિર મહેતાએ વિસ્તૃત જાણકારી આપી હતી.

ચેમ્બર ઓફ કોમર્સના પ્રમુખ શ્રી નિખિલ મદ્રાસીએ જણાવ્યું હતું કે, ચેમ્બર ઓફ કોમર્સ માત્ર ઉદ્યોગલક્ષી પ્રવૃત્તિઓ પૂરતી મર્યાદિત નથી, પરંતુ વ્યાપક હેતુ સાથે સૌ નાગરિકોના વિકાસ અને સુખાકારી માટે પણ કટિબદ્ધ છે. ઓર્થોપેડિક વેલનેસ માત્ર વડીલોનો વિષય નથી રહ્યો પણ યુવાપેઢી માટે પણ ગંભીર ચિંતાનો વિષય બની ગયો છે ત્યારે ચેમ્બર હેલ્થ સંબંધિત અવેરનેસ સેશન થકી ઉદ્યોગ સાહસિકો અને નાગરિકોને સશક્ત અને સ્વસ્થ જીવન માટે પ્રેરણા આપવાનો પ્રયાસ કરે છે.

ચીફ ઓર્થોપેડિક સર્જન ડૉ. રાજીવ રાજ ચૌધરીએ Orthopedic Cutputs in Daily Life વિષય પર માહિતી આપતા જણાવ્યું હતું કે, આજની જીવનશૈલીમાં માણસના હાડકાઓ અને સાંધાઓ પર સતત દબાણ આવે છે. ખાસ કરીને બેસવાની ખોટી પદ્ધતિ, સતત મોબાઇલ અને લેપટોપનો ઉપયોગ, શારીરિક કસરત જેવી

પ્રવૃત્તિઓમાં ઘટાડો અને ખોરાકમાં પોષક તત્વોની ઉણપને કારણે ઓર્થોપેડિક સમસ્યાઓ ઉદ્ભવે છે. જો સમયસર યોગ્ય નિદાન અને થેરપી આપવામાં ન આવે તો તે લાંબાગાળાની સમસ્યામાં પરિણમી શકે છે. તેમણે ઓર્થોપેડિક સમસ્યાઓના નિરાકરણ માટે ડેસ્કટોપ અથવા લેપટોપનો ઉપયોગ કરતી વખતે બેક સપોર્ટવાળી ખુરશીનો ઉપયોગ કરવો, દરરોજ ઓછામાં ઓછું ૩૦ મિનિટ ફિઝિકલ એક્ટિવિટી કરવી, નિયમિત કેલ્શિયમ અને વિટામિન ડીનું લેવલ ચેક કરાવવું અને સતત ઊભાં રહીને કામ કરતા લોકો માટે આરામના બ્રેક અનિવાર્ય જેવી ઉપયોગી સલાહ આપી હતી.

એમ.ડી. ફિઝીશિયન ડૉ. કરસન નંદાનિયાએ **Eat, Move to Sleep : A Blueprint for Healthy Bones & Joints** વિષય પર માહિતી આપતા જણાવ્યું હતું કે, હાડકાં અને સાંધાના આરોગ્ય માટે માત્ર દવાઓ નહીં પણ જીવનશૈલીના ત્રણ મૂળ તત્વો જેવા કે આહાર, વ્યાયામ અને પૂરતી ઊંઘ મહત્વની ભૂમિકા ભજવે છે. તંદુરસ્ત હાડકાં અને સાંધા માટે સમયસર વ્યવસ્થિત રીતે ખાવું, નિયમિતપણે શારીરિક કસરત અને પૂરતી ઊંઘ લાંબાગાળાના આરોગ્ય માટે આશીર્વાદરૂપ છે. તેમણે જણાવ્યું હતું કે ફાસ્ટ ફૂડ અને સતત સ્ક્રીન સામેના જીવનમાં ઘણા યુવાનો અને લોકોમાં ઓસ્ટીઓપેનીયા, સાંધાના દુઃખાવા અને હાડકાંના દુઃખાવાના કેસ વધી રહ્યા છે.

પેઇન મેનેજમેન્ટ સ્પેશ્યાલિસ્ટ ડૉ. શિશિર મહેતાએ જણાવ્યું હતું કે, શરીરની મુળભુત આધારરચના એટલે સ્પાઇન હોય છે અને જો તે નબળી થાય તો સમગ્ર શરીર પ્રભાવિત થાય છે. ખાસ કરીને યુવાપેઢી અને મિડલ એજ જૂથમાં દરરોજ પીઠ – ખભાની તકલીફો, સ્લિપ્ડ ડિસ્ક અને સિયાટિકા જેવી સમસ્યાઓ સામાન્ય બની રહી છે. તેમણે સ્પાઇનની કાળજી માટે કેટલીક સરળ અને અસરકારક નિયમો અંગે માર્ગદર્શન આપ્યું હતું. લાંબા સમય સુધી એક જગ્યાએ બેસીને કામ કરવું પડે તો દર ૩૦-૪૦ મિનિટે ૨-૫ મિનિટ ચાલવું જોઈએ. વધારે વજન ઉઠાવતી વખતે ઘૂંટણ વાળી ઉઠાવવાની પદ્ધતિ અપનાવવી જોઈએ. રોજની લાઈફમાં ઓછામાં ઓછી ૨૦ મિનિટ બેક સ્ટ્રેન્થનિંગ કસરત કરવી જોઈએ.

ચેમ્બરના ઉપ પ્રમુખ શ્રી અશોક જીરાવાલા, માનદ્ મંત્રી શ્રી બિજલ જરીવાલા, પૂર્વ પ્રમુખ શ્રી બી.એસ. અગ્રવાલ, ચેમ્બરની પબ્લીક હેલ્થ કમિટીના ચેરપર્સન ડૉ. પારૂલ વડગામા, ઉદ્યોગ સાહસિકો તેમજ નાગરિકો આ સેશનમાં ઉપસ્થિત રહ્યા હતા. ચેમ્બરના ગૃપ ચેરમેન શ્રી રાકેશ ગાંધી તથા પબ્લીક હેલ્થ કમિટીના કો-ચેરમેન શ્રી નિખિલ વઘાસિયા અને કો-ચેરપર્સન ડૉ. સોનિયાબેન ચંદાનીએ વક્તાઓનો પરિચય આપ્યો હતો. કો-ચેરમેન ડૉ. રાજન દેસાઈએ સેશનનું સંચાલન કરી સર્વેનો આભાર માન્યો હતો અને ત્યારબાદ સેશનનું સમાપન થયું હતું.