



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

ફોન નં. ૨૨૮૧૧૧૧

ફેક્સ નં. ૦૨૬૧-૨૪૭૨૩૪૦

E-mail : info@sgcci.in

Website : www.sgcci.in

Ref no. PN 2025-26/297

Dt. 13/01/2026

તંત્રીશ્રી, _____, સુરત.

મે. સાહેબશ્રી,

જત નીચેની પ્રેસ નોટ આપના ટૅન્કમાં પ્રસિદ્ધ કરી આભારી કરશોજ.

લિ.

આપનો વિશ્વાસુ,

(સેક્રેટરી)

બેંક બેલેન્સ નહીં, 'બ્રેડ્થ બેલેન્સ' સુધારો: ડૉ. શરદ ઠાકર

ચેમ્બરની 'જીવન ગણિત' શ્રેણીમાં ડૉ. શરદ ઠાકર અને ડૉ. મુકુલ ચોકસીએ
આરોગ્ય અને મનનું ગણિત સમજાવ્યું

સુરત: ધી સધર્ન ગુજરાત ચેમ્બર ઓફ કોમર્સ એન્ડ ઈન્ડસ્ટ્રી દ્વારા આયોજિત અને અત્યંત લોકપ્રિય બનેલી અનોખી વિચારશ્રેણી 'જીવન ગણિત' અંતર્ગત રવિવાર, તા. 11 જાન્યુઆરી, 2026ના રોજ સવારે 10:30 કલાકે સમૃદ્ધિ, નાનપુરા, સુરત ખાતે જાણીતા લેખક, કૉલમિસ્ટ અને સાહિત્યકાર ડૉ. શરદ ઠાકરે આરોગ્યનું ગણિત સમજાવ્યું હતું, સાથે જ જાણીતા મનોચિકિત્સક ડૉ. મુકુલ ચોકસીએ પણ આ વિષય પર અતિથિ વક્તવ્ય આપ્યું હતું.

ચેમ્બરના પ્રમુખ શ્રી નિખિલ મદ્રાસીએ સ્વાગત સંબોધનમાં કહ્યું કે હેલ્થ સિરીઝનો આ 26મો મણકો છે. 'જીવન ગણિત' શ્રેણીનો ખરો શ્રેય પૂર્વ પ્રમુખ શ્રી રૂપિન પચ્ચીગરને જાય છે.

જાણીતા મનોચિકિત્સક ડૉ. મુકુલ ચોકસીએ કહ્યું કે તન તૂટે તો ખબર પડે, મન તૂટે એની ખબર સુઢાં પડતી નથી.

ડૉ. શરદ ઠાકરે કહ્યું કે બેંક બેલેન્સને બદલે આપણે બ્રેડ્થ (શ્વાસ) બેલેન્સ સુધારવાની જરૂર છે. આપણે ઘરરૂપી શરીરની કાળજી લેતા નથી. બીમારી બીજું કંઈ નહીં પણ આપણે કરેલી આપણા શરીરની અવગણનાની શરીરે

આપેલી વાંધાઅરજી છે. જો ડોક્ટર દર્દીની વાત શાંતિથી સાંભળે તો 80% નિદાન એમ જ થઈ જાય પણ કમનસીબે તબીબો પાસે દર્દીને સાંભળવાનો સમય નથી. હવે ક્લિનિકલ એકઝામિનેશનનું સ્થાન ઈન્વેસ્ટીગેશને લઈ લીધું છે. વર્ષમાં એકવાર કમ્પ્લીટ બોડી ચેક અપ કરાવવું જોઈએ.

તેમણે કહ્યું કે કોઈ પણ ચિકિત્સાપદ્ધતિને બ્લાઇન્ડલી ફોલો ન કરવી જોઈએ. આધુનિક ચિકિત્સા વિજ્ઞાન આવ્યા પછી જ અપેક્ષિત સરેરાશ આયુષ્ય વધ્યું છે. 200 વર્ષ જીવશે એ બાળકે પૃથ્વી પર અવતાર લઈ લીધો છે. તેમણે આરોગ્યનું ગણિત સમજાવતા કહ્યું કે આજે સુખની વ્યાખ્યા એ છે કે 28 ઓપરેશનના પૈસા હોય તો તમે સુખી. આઠ મોતિયા, આઠ સાંધા બદલવાના ઓપરેશન, આઠ એન્જિયોગ્રાફી...અકસ્માતે ઈજા, નાની મોટી માંદગી તો અલગ! હૃદય, કિડની અને મગજની તકલીફો અચાનક વધે છે એવું નથી, તેથી નિયમિત ચેક અપ જરૂરી છે. તેમણે આજના યુવાનોમાં 18-18 કલાકના સ્ક્રિન ટાઈમ વિશે પણ ચિંતા વ્યક્ત કરી હતી.

તેમણે કોઈ પણ મેજર ઓપરેશન પહેલા સેકન્ડ ઓપિનિયન લેવા પર પણ ભાર મૂક્યો હતો. ભાવુક થઈને તેમણે કહ્યું કે તબીબ તો માત્ર સારવાર આપે છે, સાજો તો ઈશ્વર કરે છે. તેમણે ખોટું કરવા સામે લાલબત્તી ધરીને ગરીબની મફત સારવાર કરવા હિમાયત કરી હતી.

ચેમ્બરના ઉપપ્રમુખ શ્રી અશોક જુરાવાલા, માનદ મંત્રી શ્રી બિજલ જરીવાલા, ચેમ્બરની પબ્લિક હેલ્થ કમિટીના ચેરપર્સન ડૉ. પારૂલ વડગામા, શ્રી મહેશ પમનાની અને લોકો ઉપસ્થિત રહ્યા હતા. ઉપસ્થિતોએ ડૉ. શરદ ઠાકર સાથે આરોગ્ય સંદર્ભે રસપ્રદ પ્રશ્નોત્તરી કરી હતી.

ચેમ્બરના માનદ બજાનચી સીએ મિતિષ મોદીએ વક્તાનો પરિચય આપ્યો હતો. ચેમ્બરના પૂર્વ પ્રમુખ શ્રી રૂપિન પચ્ચીગરે સમગ્ર કાર્યક્રમનું સંચાલન કરી સર્વેનો આભાર માન્યો હતો.