



ધી સઘર્ન ગુજરાત ચેમ્બર ઓફ કોમર્સ એન્ડ ઈન્ડસ્ટ્રી

(આઈ. એસ. ઓ. ૯૦૦૧:૨૦૦૦ પ્રમાણિત સંસ્થા),
" સમૃદ્ધિ", ઝથો માળ, મક્કાઈ પુલ, નાનપુરા, સુરત - ૩૯૫ ૦૦૧

ફોન નં. ૩૯૧૭૭૭૭

E-mail : info@sgcci.in

ફેક્સ નં. ૦૨૬૧-૨૪૭૨૩૪૦

Website : www.sgcci.in

રેફ નં.

તા: ૧૬-૦૭-૨૦૧૦

તંત્રીશ્રી, _____, સુરત.

મે. સાહેબશ્રી,

જત નીચેની પ્રેસ નોટ આપના દૈનિકમાં પ્રસિદ્ધ કરી આભારી કરશોજી.

લિ.

આપનો વિશ્વાસુ,

(ડે. સેક્રેટરી)

શરીરની જેમ મગજ માટે પણ વ્યાયામ જરૂરી: ડો. કાન્તા ભૂતરા

સુરત: ધી સઘર્ન ગુજરાત ચેમ્બર ઓફ કોમર્સ એન્ડ ઈન્ડસ્ટ્રીની લેડિઝવિંગના ઉપક્રમે મગજની બિમારીઓ અંગે માર્ગદર્શન આપનારા એક સેમીનારનું આયોજન થયું હતું. આ કાર્યક્રમમાં શહેરના જાણીતા કન્સલ્ટન્ટ ન્યુરોલોજિસ્ટ ડો. કાન્તા ભૂતરાએ માહિતીપ્રદ પ્રેઝન્ટેશન સાથે રસપ્રદ વક્તવ્ય રજૂ કર્યું હતું.

કાર્યક્રમના આરંભે ચેમ્બર પ્રમુખ ડો. અજોય ભટ્ટાચાર્યએ આમંત્રિત વક્તા તથા મહેમાનોને પુષ્પગુચ્છ સાથે આવકાર આપ્યો હતો.

લેડિઝવિંગ ચેરપર્સન શ્રીમતિ રેશ્મા એન. માંડલેવાળાએ સ્વાગત પ્રવચનમાં કહ્યું હતું કે, આપણે એક કહેવત હંમેશા યાદ કરીએ છીએ કે "પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા" પરંતુ સ્ત્રીઓ પરિવારની ચિંતામાં પોતાના આરોગ્ય પ્રત્યે જોઈએ તેટલું ધ્યાન આપતી નથી. શરીર જો કોમ્પ્યુટર છે તો

મગજ એ મહત્વનું શરીર પણ સ્વસ્થ રહી શકે છે. મગજ સાથે સંકળાયેલી બિમારીઓ વિશે નિષ્ણાંત ડો. કાન્તા ભૂતરા આપણને એ વિશે મહત્વની ટીપ્સ આપશે જે ઉપયોગી નિવડશે.

પ્રાર્થના, દીપ પ્રાગટ્ય અને વક્તાના પરિચય બાદ ડો. કાન્તા ભૂતરાએ "ઈન ટાઈમ, બિફોર ટાઈમ અને આફ્ટર ટાઈમ કન્સર્નડ વિથ બ્રેઈન" વિશે પ્રેઝન્ટેશન રજૂ કરતા કહ્યું હતું કે, સામાન્ય રીતે હૃદયની ચિંતા બધા જ કરે છે પરંતુ મગજની ચિંતા ખાસ કરતા નથી. મગજ એ શરીરનું મહત્વનું અંગ છે. મગજ સાથે સંકળાયેલી બિમારીઓમાં સમયનું મહત્વ છે. સમયસર થતી સારવાર ઈન ટાઈમ ગણાય છે. ઘણા રોગોના લક્ષણો વિશે સાવચેતી જાળવવામાં આવે તો સમયસર નિદાન થઈ શકે અને ઉપચાર પણ શરૂ કરી શકાય. તેમણે બ્રેઈન સ્ટ્રોકના એક દર્દીના કેસ સ્ટડીના ઉદાહરણ સાથે આ વાત સમજાવી હતી.

તેમણે ઘણી સામાન્ય લાગતી બિમારીઓના લક્ષણો અને માથાના દુખાવા તથા ખેંચના કિસ્સાઓમાં રાખવાની સાવચેતીઓ વિશે વિસ્તૃત સમજ આપી હતી. એ રીતે જ બ્રેઈન સ્ટ્રોક વિશે સમજ આપતા કહ્યું હતું કે, જો મીની સ્ટ્રોકને ગંભીરતાથી લેવાય અને નિદાન થાય તો દવા અને ઉપચારથી મોટા સ્ટ્રોકની શક્યતાઓ ઓછી કરી શકાય, તેમણે બ્લડ પ્રેસર, ડાયાબિટિસ અને કોલેસ્ટ્રોલ પ્રત્યે સજાગ રહેવા અને દવા, સંતુષ્ટિ આહાર તથા વ્યાયામનું મહત્વ સમજાવ્યું હતું. સ્ટ્રેસ મેનેજમેન્ટ અને જીવનના વ્યવસ્થિત આયોજનની ઉપયોગિતા સમજાવી હતી. તેમણે એમ પણ કહ્યું હતું કે, વારસાગત બિમારીઓની અસરને પણ સાવચેતી અને યોગ્ય ઉપચારથી હળવી બનાવી શકાય છે. જાગ્યા ત્યાંથી સવાર સમજી મગજની સંભાળ લેવાનું શરૂ કરવું જોઈએ. શારિરીક વ્યાયામની જેમજ મગજને પણ વ્યાયામ તથા પ્રવૃત્તિમાં રાખવાની જરૂર છે. પ્રશ્નોત્તરી દરમિયાન તેમણે પ્રશ્નોના સંતોષકારક જવાબો આપ્યા હતા.

લેડિઝ વિંગ કો. ચેરપર્સન ડો. બંદના ભટ્ટાચાર્યએ આભાર વિધિ આટોપી હતી.