



SGCCI

ફોન નં. ૩૮૧૭૭૭૭

E-mail : info@sgcci.com

ધી સઘર્ન ગુજરાત ચેમ્બર ઓફ કોમર્સ એન્ડ ઈન્ડસ્ટ્રી

(આઈ. એસ. ઓ. ૮૦૦૧:૨૦૦૦ પ્રમાણિત સંસ્થા),
" સમૃદ્ધિ", ૪થો માળ, મક્કાઈ પુલ, નાનપુરા, સુરત - ૩૮૫ ૦૦૧

ફેક્સ નં. ૦૨૬૧-૨૪૭૨૩૪૦

Website : www.sgcci.com

રેફ નં.

તા: ૧૨-૦૮ - ૨૦૧૦

તંત્રીશ્રી, _____, સુરત.

મે. સાહેબશ્રી,

જત નીચેની પ્રેસ નોટ આપના દૈનિકમાં પ્રસિદ્ધ કરી આભારી કરશોજી.

લિ.

આપનો વિશ્વાસુ,

(ડે. સેક્રેટરી)

'ઓસ્ટેઓપોરોસિસ કેન ઈટ બી પ્રીવેન્ટેડ?' વિશે ચેમ્બરમાં માહિતીપ્રદ વાર્તાલાપ યોજાયો

સુરત: ધી સઘર્ન ગુજરાત ચેમ્બર ઓફ કોમર્સ એન્ડ ઈન્ડસ્ટ્રીની લેડિઝ વિંગના ઉપક્રમે 'ઓસ્ટેઓપોરોસિસ કેન ઈટ બી પ્રીવેન્ટેડ?' વિશે એક સેમિનાર નું આયોજન યોજાયો હતો. આ વાર્તાલાપમાં મુખ્ય વક્તા તરીકે જાણીતા ઓર્થોપેડિક સર્જન ડૉ. રાજિવ રાજ ચૌધરીએ માહિતીપ્રદ વક્તવ્ય રજૂ કર્યું હતું.

કાર્યક્રમના આરંભે ચેમ્બરની લેડિઝ વિંગના ચેરપર્સન શ્રીમતી રેશ્મા એન. માંડલેવાળાએ મહેમાનોનું સ્વાગત કર્યું હતું ઓ આવકાર વક્તવ્યમાં કહ્યું હતું કે, હાડકાની નબળાઈ વિશેના આ વાર્તાલાપમાં ઘણાંને ઉપયોગી વાતો જાણવા મળશે. ઓસ્ટેઓ પોરોસિસ થાય પછી એની સારવાર કરવાને બદલે જો એ બીમારીને થતી અટકાવવાના પ્રયાસો થાય એ જરૂરી છે. આ અંગે જાગ્યા ત્યાંથી સવાર સમજીને આપણે શરૂઆત કરવી પડશે.

વાર્તાલાપના મુખ્ય વક્તા અને જાણીતા ઓર્થોપેડિક સર્જન ડો. રાજિવ રાજ ચૌધરીએ તેમની આગવી શૈલીમાં વક્તવ્યનો આરંભ કરતાં કહ્યું હતું કે, આ બીમારીનું નામ બે શબ્દોનું બનેલું છે. ઓસ્ટિઓ અને પોરોસિસ, ઓસ્ટિઓ એટલે હાડકું અને પોરોસિસ એટલે પોલું થવું. આ બીમારીમાં હાડકામાં પોલાણ સર્જાય છે અને એ નબળું થવા માંડે છે. હાર્ટની બીમારીની કે બ્રેસ્ટ કેન્સરની સરખામણીમાં આ બીમારીની ટકાવારી વધુ છે છતાંય એના વિશે જાગૃતિ ઘણી ઓછી છે. આ બીમારીની સારવાર થઈ શકે છે પરંતુ એ ઘણી મોઢી પડે છે. એનાથી બચવાનો સરળ રસ્તો એને થતી અટકાવવાનો છે. આ બીમારીને અટકાવવા માટેના ઉપાયો ઘણાં સરળ છે. આ બીમારી માત્ર મહિલાઓને જ થાય છે એ વાત સાચી નથી. પુરૂષોને પણ એ થઈ શકે છે. મહિલાઓને મેનોપોઝ બાદ આ બીમારીની શક્યતા વધી જાય છે. હાડકાનો વિકાસ ૨૫ વર્ષ સુધી જ થતો હોવાથી એ દરમિયાન હાડકાને યોગ્ય પોષણ મળે એવો આહાર લેવો જરૂરી છે. ઉંમર વધતી જાય તેમતેમ જો તમે શારીરિક વ્યાયામથી દૂર રહો તો આ બીમારીની શક્યતા વધી શકે છે. તેમણે શરીરમાં કેલ્શિયમ અને વિટામીન ડીની યોગ્ય માત્રા જળવાઈ રહે તેનું ખાસ ધ્યાન રાખવાની સલાહ આપી હતી. પડી જવાથી થતાં ફ્રેક્ચરને કેવી રીતે નિવારી શકાય એ વિશે પણ તેમણે વિસ્તૃત સમજ આપી હતી.

શ્રોતાઓના પ્રશ્નોના તેમણે સંતોષકારક ઉત્તરો આપ્યા હતા.

આ કાર્યક્રમમાં ફ્રી કેલ્શિયમ ચેક કરીને યોગ્ય માર્ગદર્શન આપવામાં આવ્યું હતું.

કાર્યક્રમના અંતે કો. ચેરપર્સન ડો. બંદના ભટ્ટાચાર્યએ આભારવિધિ આટોપી હતી.