



ધી સઘર્ન ગુજરાત ચેમ્બર ઓફ કોમર્સ એન્ડ ઈન્ડસ્ટ્રી

(આઈ. એસ. ઓ. ૯૦૦૧:૨૦૦૦ પ્રમાણિત સંસ્થા),
" સમૃદ્ધિ", ૪થો માળ, મક્કાઈ પુલ, નાનપુરા, સુરત - ૩૯૫ ૦૦૧

ફોન નં. ૩૯૧૭૭૭૭
E-mail : info@sgcci.com

ફેક્સ નં. ૦૨૬૧-૨૪૭૨૩૪૦
Website : www.sgcci.com

રેફ નં.

તા: ૨૭-૦૯-૨૦૦૯

તંત્રીશ્રી, _____, સુરત.

મે. સાહેબશ્રી,

જત નીચેની પ્રેસ નોટ આપના દૈનિકમાં પ્રસિદ્ધ કરી આભારી કરશોજી.

લિ.

આપનો વિશ્વાસુ,

(સેક્રેટરી જનરલ)

ચેમ્બરમાં વર્લ્ડ હાર્ટ-ડે નિમિત્તે 'વર્ક વિથ હાર્ટ' સેમિનાર યોજાયો

સુરત: ધી સઘર્ન ગુજરાત ચેમ્બર ઓફ કોમર્સ એન્ડ ઈન્ડસ્ટ્રી તથા એસોસીએશન ફિઝિશ્યન ઓફ સુરતના સંયુક્ત ઉપક્રમે વર્લ્ડ હાર્ટ ડે નિમિત્તે 'વર્ક વિથ હાર્ટ' સેમિનાર યોજાયો હતો.

આ સેમિનારમાં ડો. દેવાંગ દેસાઈ અધ્યક્ષપદે, તથા કો.ઓર્ડિનેટર તરીકે ડો.યોગેશ સી.દેસાઈ ઉપસ્થિત રહ્યા હતા. તેમજ કાર્ડિઓલોજીસ્ટ ડો.અપૂર્વ વસાવડા, ડો.પ્રજ્ઞેશ શાહ, ડો.પ્રિતેશ પારેખ, ડો.પ્રવિણ કાહલે તથા ડો.આલોક મદાને વક્તવ્ય રજૂ કર્યા હતા.

કાર્યક્રમના આરંભે ચેમ્બર પ્રમુખ શ્રી નિલેશભાઈ માંડળેવાળાએ આમંત્રિતોનું સ્વાગત કરી કહ્યું હતું કે, આપણા દેશમાં હૃદયરોગના દર્દીઓની સંખ્યામાં દર વર્ષે વધારો થતો જાય છે, જો થોડીક સાવચેતી રાખવામાં આવે તો હૃદય રોગના ખતરાને ટાળી શકાય છે. હકીકતમાં હૃદય રોગ કે તેને સંબંધીત રોગની શરૂઆત યુવાનીથી જ થઈ જતી હોય છે, એટલે થોડી કાળજી અને જાગૃતિ રાખવામાં આવે તો હૃદય રોગથી બચી શકાય. એ આશયથી જ વર્લ્ડ હાર્ટ ડે ની ઉજવણી થાય છે. આજની આ પરિચર્યામાં નિષ્ણાંત વક્તાઓ હૃદય રોગના ખતરાથી કઈરીતે બચી શકાય તેનું માર્ગદર્શન પુરૂ પાડશે.

દ્વિપ પ્રાગટ્ય બાદ સેમિનારનું સંચાલન કો-ઓર્ડિનેટર ડૉ. યોગેશ દેસાઈ તથા ચેરમેન શ્રી દેવાંગ દેસાઈએ સંભાળ્યું હતું.

વર્લ્ડ હાર્ટ ડે ની ઉજવણી વિશે જાણકારી આપતા ડૉ. યોગેશ દેસાઈએ કહ્યું હતું કે, દર વર્ષે સપ્ટેમ્બરના છેલ્લા રવિવારે વર્લ્ડ હાર્ટ ડે ની ઉજવણી થાય છે તેનો આશય લોકોમાં હૃદય રોગથી બચવાના ઉપાયોની જાગૃતિ લાવવાનો છે. ગુજરાતમાં મોટા ભાગનો યુવા વર્ગ હૃદય રોગના ખતરા હેઠળ છે. ત્યારે આ વર્ષનું સ્લોગન ' વર્ક વીથ હાર્ટ' રાખવામાં આવ્યું છે. હૃદય રોગ ન થાય તેના પ્રયત્નો વ્યક્તિને તંદુરસ્તી તરફ દોરી જશે.

સેમિનારના ચેરમેન ડૉ. દેવાંગ દેસાઈએ કહ્યું હતું કે, હૃદય રોગનો ખતરો યુવા પેઢીમાં વધી રહ્યો છે ત્યારે તેની પાછળના પરિબલોમાં આજની સ્પર્ધાત્મક અને વધુ પડતી વેગવંતી જીવનશૈલી જ છે. આહારનું ખોરવાતું જતું સંતુલન પણ હૃદય રોગના કારણો પૈકી એક ગણાય છે. મોટાભાગે ધુમ્રપાન, તણાવ અને બ્લડ પ્રેશર હૃદય રોગ માટે જવાબદાર ગણાય છે. હૃદય રોગથી બચવા માણસે પ્રવૃત્તિશીલ રહેવું જરૂરી છે, કેમ કે બેઠાડું જીવન હૃદય રોગને આમંત્રે છે. હૃદય રોગનો ખતરો કેટલો છે તે જાણી લેવો જરૂરી છે.

ડૉ. પ્રવિણ કહાલેએ હૃદય રોગ અને કોલેસ્ટ્રોલના પ્રમાણ વિશે જાણકારી આપતા કહ્યું હતું કે, કોલેસ્ટ્રોલનું પ્રમાણ ઘટાડવાથી હૃદય રોગના ખતરાને મોટાભાગે ટાળી શકાય છે એના માટે આહાર પર ખાસ ધ્યાન આપવું પડે. તળેલા પદાર્થો બંધ કરી દેવાથી કોલેસ્ટ્રોલનું પ્રમાણ કાબુમાં રાખી શકાય છે. તેમણે ડાયાબીટીસ ના દર્દીઓ હૃદય રોગના સૌથી વધુ ખતરા હેઠળ હોવાનું જણાવતા કહ્યું હતું કે, જાડાપણું ડાયાબીટીસને નોતરે છે અને ડાયાબીટીસ થી માત્ર હૃદય રોગ નહીં પરંતુ કિડની, લકવો તેમજ અંધત્વનો ખતરો પણ રહે છે. જેથી ડાયાબીટીસ પર અંકુશ મેળવવો જરૂરી છે.

ડૉ. અપુર્વ વસાવડાએ કોલેસ્ટ્રોલ વિશે જાણકારી આપતા કહ્યું હતું કે બધાજ કોલેસ્ટ્રો ખરાબ નથી હોતા એલ.ડી.એલ પ્રકારનું કોલેસ્ટ્રોલ લોહીમાં ઓછા પ્રમાણમાં હોવું જોઈએ અને એચ.ડી.એલ. પ્રકારના કોલેસ્ટ્રોલનું પ્રમાણ લોહીમાં વધુ હોવું જોઈએ. આ સંતુલન જળવાય તો કોલેસ્ટ્રોલથી નુકશાન થતું નથી પરંતુ બેઠાડું જીવનને કારણે કોલેસ્ટ્રોલનું સંતુલન ખોરવાઈ જવાથી હૃદય રોગનો ખતરો વધી જાય છે.

ડૉ. પ્રિતેશ પારેખે કહ્યું હતું કે, કોલેસ્ટ્રોલ માટેની દવા લેવાથી આડ અસર થતી હોવાની માન્યતાને કારણે લોકો દવા લેતા ડરે છે પરંતુ એ દવાની આડ અસરમાં માત્ર સ્નાયુનો દુખાવો થાય છે બીજું કોઈ નુકશાન થતું નથી. તેમણે કોલેસ્ટ્રોલ લેવલ ઘટાડવામાં ખાદ્યતેલ ના પ્રકાર નહીં પરંતુ પ્રમાણને મહત્વ આપતા કહ્યું હતું કે, દર રોજનું માત્ર ૨૦ ગ્રામ ખાદ્યતેલ આહારમાં લેવાવું જોઈએ.

ડૉ. રમેશ શાહે હૃદય રોગ અને આહાર વિશે જાણકારી આપતા કહ્યું હતું કે, હૃદય રોગમાં આહાર વિવેક એક મહત્વની બાબત છે. જંક ફૂડથી દુર રહેવું, રોજીદા આહારમાં ફળ, શાકભાજીનો ઉપયોગ વધારવો અને મીઠાનું પ્રમાણ ઓછું રાખવું અને વનસ્પતી ઘી થી દુર રહેવું જરૂરી છે. કેમ કે જરૂર કરતા વધારે કેલેરી શરીરમાં જાય તે ચરબીમાં વધારો કરે છે. પરિણામે હૃદય રોગનો ખતરો વધી જાય છે.

પ્રશ્નોત્તરી દરમ્યાન ઉપસ્થિત વક્તાઓએ ડાયાબીટીસ, બ્લડ પ્રેશર, હૃદય રોગ માટેની દવાઓ, કસરત અને જીવનશૈલી વિશેના પ્રશ્નોના સંતોષકારક ઉત્તરો આપ્યા હતા.

અંતમાં મેનેજિંગ કમિટિના સભ્ય શ્રી બી.એસ.અગ્રવાલે આભારવિધી આટોપી હતી.