



ધી સધર્ન ગુજરાત ચેમ્બર ઓફ કોમર્સ એન્ડ ઇન્ડસ્ટ્રી

(આઈ. એસ. ઓ. ૮૦૦૧:૨૦૧૫ પ્રમાણિત સંસ્થા),

"સંહતિ", છઠો માળ, એસ.આઈ.ઇ.સી.સી. કેમ્પસ, ખજોદ ચાર રસ્તા પાસે, સરસાણા, સુરત - ૩૯૫ ૦૦૭

ફોન નં. ૨૨૮૯૧૧૧૧

ફોન નં. ૦૨૬૧-૨૪૭૨૩૪૦

E-mail : info@sgcci.in

Website : www.sgcci.in

રેફ નં.

તા: ૦૬/૦૬/૨૦૨૩

તંત્રીશ્રી, _____ સુરત.

મે. સાહેબશ્રી,

જત નીચેની પ્રેસ નોટ આપના ફૈનિકમાં પ્રસિદ્ધ કરી આભારી કરશોજ.

દિ.

આપનો વિશ્વાસુ,

(ડૉ. સેકેટરી)

ચેમ્બર ઓફ કોમર્સના વુમન આંત્રપ્રિન્યોર સેલ દ્વારા ન્યુટ્રિશન વીકની ઉજવણી કરાઈ, મહિલા સાહસિકોને યોગ્ય આહારનું મહત્વ સમજાવ્યું

સુરત. ધી સધર્ન ગુજરાત ચેમ્બર ઓફ કોમર્સ એન્ડ ઇન્ડસ્ટ્રીના વુમન આંત્રપ્રિન્યોર સેલ દ્વારા શુક્વાર, તા. ૮ સપ્ટેમ્બર, ૨૦૨૩ના રોજ સાંજે ૫:૦૦ કલાકે ફિટ મંત્રા, સિટી લાઈટ રોડ, સુરત ખાતે વુમન આંત્રપ્રિન્યોર સેલની મન્થલી મીટનું આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું, જેમાં ન્યુટ્રિશન વીકની ઉજવણી કરવામાં આવી હતી. આ મિટીગમાં અમાનત કાગળી, જહાનવી શ્રોફ, રોશની ટેલર અને મિનાજ ચરણિયાએ મહિલા સાહસિકોને યોગ્ય આહારનું મહત્વ સમજાવ્યું હતું.

મહિલા સાહસિકોને સંપૂર્ણ વિટામીનયુક્ત આહાર કયો હોય છે અને પ્રોટિન કયા આહારમાંથી મળે છે તેના વિષે માહિતી આપવામાં આવી હતી. મહિલાઓને સશક્ત રહેવા માટે મદદરૂપ આયર્ન કયા આહારમાંથી કેવી રીતે ગેરીન કરી શકાય છે તેના વિષે જાણકારી આપવામાં આવી હતી. શારીરિક અને માનસિક રીતે તંદુરસ્ત રહેવા માટે પોતાને પણ સમય આપવો જોઈએ તેમ મહિલા સાહસિકોને સમજાવવામાં આવ્યું હતું.

વધુમાં તેઓને સમજા આપવામાં આવી હતી કે, યોગ્ય ખોરાક, યોગ્ય માત્રામાં અને યોગ્ય ટાઈમે લેવો "જરૂરી છે. વધુ પદ્ધતો ખોરાક પણ નુકસાન કરે અને ખૂબ ઓછો ખોરાક તમને યોગ્ય ન્યુટ્રિશન્સ ના આપે. આપણા શરીરને વ્યાનથી ઓળખર્વ કરીશું તો ઘ્યાલ આવશે કે આપણા શરીરને કેટલો ખોરાક જરૂરી છે.

ઇરેજ્યુલર ટાઈમે લીધેલો ખોરાક પણ આપણી બોડી સિસ્ટમને નુકસાન પહોંચાડે છે. એટલે એ મહત્વનું છે કે દરરોજ એક જ સમયે અને દિવસમાં યોગ્ય અંતરે આપણે ખોરાક લેવો. આવી રીતે મહિલા સાહસિકોને આહાર લેવાની તેમની પદ્ધતિમાં કેવી રીતે સુધારો કરી શકાય તે માટે મહત્વનું માર્ગદર્શન આપવામાં આવ્યું હતું.

વુમન આંત્રપ્રિન્યોર સેલના ચેર પર્સન ફૂટિકા શાહે મિટીગમાં સ્વાગત પ્રવચન કર્યું હતું. એડવાઇઝર જ્યોત્સના ગુજરાતીએ મિટીગની રૂપરેખા આપી હતી. એડવાઇઝર સ્વાતિ શેઠવાલાએ મિટીગનું સમગ્ર સંચાલન કર્યું હતું. મહિલા સાહસિકોએ પોતપોતાના બિઝનેસનું ૩૦ સેકન્ડ માટે પ્રેઝન્ટેશન કર્યું હતું. સભ્ય વનિતા રાવતે મિટીગમાં ઉપસ્થિત સર્વેનો આભાર માન્યો હતો અને ત્યારબાદ મિટીગનું સમાપન થયું હતું.