



ઘી સઘર્ન ગુજરાત ચેમ્બર ઓફ કોમર્સ એન્ડ ઇન્ડસ્ટ્રી

(આઈ. એસ. ઓ. ૯૦૦૧:૨૦૧૫ પ્રમાણિત સંસ્થા),

" સમૃદ્ધિ", છઠ્ઠો માળ, એસ.આઈ.ઈ.સી.સી. કેમ્પસ, ખજોદ ચાર રસ્તા પાસે, અલથાણ રોડ, સરસાણા, સુરત - ૩૯૫ ૦૦૭

ફોન નં. ૨૨૯૧૧૧૧

ફેક્સ નં. ૦૨૬૧-૨૪૭૨૩૪૦

E-mail : info@sgcci.in

Website : www.sgcci.in

રેફ નં.

તા: ૧૬/૧૨/૨૦૨૧

તંત્રીશ્રી, _____, સુરત.

મે. સાહેબશ્રી,

જત નીચેની પ્રેસ નોટ આપના ટૈનિકમાં પ્રસિદ્ધ કરી આભારી કરશોજ.

લિ.

આપનો વિશ્વાસુ,

(ડે. સેક્રેટરી)

ચેમ્બરની લેડીઝ વીગ દ્વારા 'ડાયટ ટુ ફાઈટ લાઈફસ્ટાઈલ ડિસઓર્ડર્સ' વિશે સેમિનાર યોજાયો

ખાણીપીણીની કુટેવોને કારણે લોકોનું આરોગ્ય જોખમાય છે અને તેને કારણે જે વિવિધ સમસ્યાઓ ઉભી થાય છે તે બધી સમસ્યાનું નિરાકરણ રસોડું જ છે : ડાયટિશન અમાનત કાગઝી

સુરત. ઘી સઘર્ન ગુજરાત ચેમ્બર ઓફ કોમર્સ એન્ડ ઇન્ડસ્ટ્રીની લેડીઝ વીગ દ્વારા ગુરૂવાર, તા. ૧૬ ડિસેમ્બર, ૨૦૨૧ના રોજ સાંજે ૪:૦૦ કલાકે સમૃદ્ધિ, નાનપુરા, સુરત ખાતે 'ડાયટ ટુ ફાઈટ લાઈફસ્ટાઈલ ડિસઓર્ડર્સ' વિષય ઉપર સેમિનારનું આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું. જેમાં ડાયટિશન અમાનત કાગઝી દ્વારા મહિલા ઉદ્યોગ સાહસિકોને રોજિંદા જીવનશૈલી તેમજ આરોગ્યને યોગ્ય રીતે જાળવી રાખવા માટે કયા પ્રકારનો આહાર લેવો જોઈએ? તે દિશામાં મહત્વનું માર્ગદર્શન આપ્યું હતું.

ડાયટિશન અમાનત કાગઝીએ જણાવ્યું હતું કે, હાલના વ્યસ્ત જીવનમાં ખાણીપીણીની જુદી-જુદી કુટેવોને કારણે લોકોનું આરોગ્ય જોખમાય છે અને તેને કારણે જે વિવિધ સમસ્યાઓ ઉભી થાય છે તે બધી સમસ્યાનું નિરાકરણ રસોડું જ છે. લોકો બહારનું ખાવાનું ટાળે અને માત્ર ઘરના રસોડામાં બનેલી આરોગ્યપ્રદ ચીજવસ્તુઓ આરોગ્ય તો મોટાભાગના લોકોને આરોગ્યની વિવિધ સમસ્યાઓમાંથી છુટકારો મળી જાય તેમ છે. બિનઆરોગ્યપ્રદ ચીજવસ્તુઓના સેવનથી બ્લડપ્રેશર, ડાયાબિટીસ, પેટની બિમારી, કેન્સર અને હૃદયની બિમારીઓનો સામનો

કરવો પડે છે. આથી ક્રિયનમાં પણ સંતુલિત આહાર બનાવવામાં ગૃહિણીઓએ કઈ – કઈ કાળજી રાખવી જોઈએ તેના વિશે તેમણે વિસ્તૃત માહિતી આપી હતી.

તેમણે ફૂડ પ્લાનિંગ વિશે વિસ્તૃત ચર્ચા કરી હતી. તેમણે જણાવ્યું હતું કે દિવસ દરમિયાન વ્યક્તિની ભોજન પચાવવાની પાચનશક્તિ વધારે સક્રીય હોય છે, જે સાંજ બાદ ઘટતી જાય છે. આથી સવારે આઠ કલાકે પેટ ભરીને નાસ્તો લેવો જોઈએ. ત્યારબાદ સવારે સાડા દસ કલાકે ખાવાની ઇચ્છા થાય તો આરોગ્યપ્રદ વસ્તુઓ ખાઈ શકાય છે અને બપોરે એક કલાક સુધીમાં બપોરનું ભોજન લઈ લેવું જોઈએ. ત્યારબાદ સાંજે ચાર કલાકે નાસ્તો લઈ શકાય અને રાત્રે આઠ કલાકે હલકું ભોજન લેવું જોઈએ. રેડીમેડ ફૂડ પેકેટ્સ ખરીદતી વખતે પણ શું કાળજી રાખવી જોઈએ ? તેની વિસ્તૃત ચર્ચા તેમણે કરી હતી.

ઉપરોક્ત સેમિનારમાં ચેમ્બરના પ્રમુખ આશીષ ગુજરાતીએ સ્વાગત પ્રવચન કર્યું હતું. ચેમ્બરની લેડીઝ વીગના ચેરપર્સન રમા નાવડીયાએ કાર્યક્રમની રૂપરેખા આપી હતી. ડૉ. અમિ યાજ્ઞિકે સેમિનારનું સંચાલન કર્યું હતું. જ્યારે વિમેન આંત્રપ્રિન્યોર સેલના એડવાઈઝર સ્વાતી શેઠવાલાએ વક્તાનો પરિચય આપ્યો હતો. અંતે લેડીઝ વીગના કો-ચેરપર્સન જ્યોત્સના ગુજરાતીએ સર્વેનો આભાર માની સેમિનારનું સમાપન કર્યું હતું.