



ધી સઘર્ન ગુજરાત ચેમ્બર ઓફ કોમર્સ એન્ડ ઇન્ડસ્ટ્રી

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

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

ફોન નં. ૨૨૯૧૧૧૧

ફેક્સ નં. ૦૨૬૧-૨૪૭૨૩૪૦

E-mail : info@sgcci.in

Website : www.sgcci.in

Ref no. PN 2025-26/152

Dt. 23/09/2025

તંત્રીશ્રી, _____ સુરત.

મે. સાહેબશ્રી,

જત નીચેની પ્રેસ નોટ આપના દૈનિકમાં પ્રસિદ્ધ કરી આભારી કરશોજ.

લિ.

આપનો વિશ્વાસુ,


(સેક્રેટરી)

ચેમ્બર ઓફ કોમર્સ દ્વારા હેલ્થ સિરીઝ અંતર્ગત *"Good Habits for Good Health - Future-proof Your Health"* વિષે સેશન યોજાયું

યોગ્ય આહાર, પૂરતી ઊંઘ, નિયમિત વ્યાયામ અને તજજ્ઞાવનું મેનેજમેન્ટ જેવી સારી આદતો અપનાવીને આરોગ્યને ફ્યુચર-પ્રૂફ કરી શકાય છે : સિનિયર ન્યુટ્રિશનિસ્ટ મીસ જીનલ શાહ

સુરત: ધી સઘર્ન ગુજરાત ચેમ્બર ઓફ કોમર્સ એન્ડ ઇન્ડસ્ટ્રી દ્વારા હેલ્થ સિરીઝ અંતર્ગત રવિવાર, તા. ૨૧ સપ્ટેમ્બર, ૨૦૨૫ના રોજ સવારે ૧૦:૩૦ કલાકે સમૃદ્ધિ, નાનપુરા, સુરત ખાતે *"Good Habits for Good Health - Future-proof Your Health"* વિષે અવેરનેસ સેશન યોજાયું હતું, જેમાં સિનિયર ન્યુટ્રિશનિસ્ટ મીસ જીનલ શાહે આરોગ્ય માટે જરૂરી સારી આદતો અપનાવવા અંગે વિસ્તૃત માર્ગદર્શન આપ્યું હતું.

ચેમ્બર ઓફ કોમર્સના પ્રમુખ શ્રી નિખિલ મદ્રાસીએ જણાવ્યું હતું કે, ચેમ્બર હંમેશાં વેપાર, ઉદ્યોગ તેમજ સમાજના સર્વાંગી વિકાસ માટે પ્રતિબદ્ધ રહે છે. હેલ્થ સિરીઝ અંતર્ગત આયોજિત વિવિધ સેશન એ જ દિશામાં એક મહત્વપૂર્ણ પહેલ છે. સ્વસ્થ વ્યવસાયિકો, નાગરિકો અને સ્વસ્થ વર્કફોર્સ જ શહેર અને ઉદ્યોગોના વિકાસને વેગ આપી શકે છે.

સિનિયર ન્યુટ્રિશનિસ્ટ મીસ જીનલ શાહે જણાવ્યું હતું કે, આજની દોડધામવાળી જીવનશૈલીમાં લોકો ઘણી વાર પોતાનું આરોગ્ય અવગણે છે, જે ભવિષ્યમાં ગંભીર સમસ્યાઓનું કારણ બની શકે છે. યોગ્ય આહાર, પૂરતી ઊંઘ, નિયમિત વ્યાયામ અને તજજ્ઞાવથી દુર રહેવું જેવી સારી આદતો અપનાવીને આરોગ્યને ફ્યુચર-પ્રૂફ કરી

શકાય છે. તેમણે કહ્યું હતું કે, યુવાનોમાં ફાસ્ટ ફૂડની ટેવ, અનિયમિત જીવનશૈલી અને ઊંઘનો અભાવ મોટું ચિંતાજનક કારણ છે. આ બદલાય તો જ ‘ગુડ હેબિટ્સ ફોર ગુડ હેલ્થ’નો સાચો અર્થ સાકાર થઈ શકે.

તેમણે વધુમાં જણાવ્યું હતું કે, સ્વસ્થ જીવન માટે સારી આદતો અપનાવવી અત્યંત જરૂરી છે. સારી આદતો લાંબા ગાળે આરોગ્યને મજબૂત રાખે છે. જો આપણે આજથી જ સારા હેબિટ્સ પર ધ્યાન આપીએ, તો ભવિષ્યમાં મોટી આરોગ્ય સમસ્યાઓથી બચી શકીએ તેમ છે.

ચેમ્બરના ગ્રૂપ ચેરમેન ડો. વિજય રાદડિયાએ વક્તાનો પરિચય આપ્યો હતો. ચેમ્બરની આયુષ કમિટીના ચેરપર્સન ડો. મન્શાલીએ સેશનનું સંચાલન કરી ઉપસ્થિત સર્વેનો આભાર માન્યો હતો. કમિટીના કો-ચેરપર્સન ડો. સોનિયા ચંદાનીએ કાર્યક્રમની રૂપરેખા આપી હતી. આ સેશનમાં ઉપસ્થિતોના ન્યુટ્રિશન અને હેલ્થી લાઈફ સ્ટાઈલ સંબંધિત વિવિધ પ્રશ્નોના વક્તાએ જવાબ આપ્યા હતા અને ત્યારબાદ સેશનનું સમાપન થયું હતું.