



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, અલ્પથાણ રોડ, સરસાણા, સુરત - ૩૯૫ ૦૦૭

ફોન નં. ૨૨૯૧૧૧૧

ફેક્સ નં. ૦૨૬૧-૨૪૭૨૩૪૦

E-mail : info@sgcci.in

Website : www.sgcci.in

Ref no. PN 2025-26/184

Dt. 15/10/2025

તંત્રીશ્રી, _____, સુરત.

મે. સાહેબશ્રી,

જત નીચેની પ્રેસ નોટ આપના ટેન્નિકમાં પ્રસિદ્ધ કરી આભારી કરશોજ.

લિ.

આપનો વિશ્વાસુ,

(સેક્રેટરી)

ચેમ્બર ઓફ કોમર્સ દ્વારા 'નારી સ્વાસ્થ્યનો આધાર: પોતાની જાત પ્રત્યે પ્રેમ અને સંતુલિત આહાર' વિશે સેશન યોજાયું

એક રિપોર્ટ અનુસાર, ૭૮% વર્કિંગ વુમન્સમાં ઓબેસિટી, ડિપ્રેશન, ક્રોનિક બેકપેન, ડાયાબિટીસ, હાયપર ટેન્શન, હાય કોલેસ્ટ્રોલ અને કિડનીની સમસ્યા જોવા મળે છે:

ડો. રૂપલ શાહ

સુરત: ધી સઘર્ન ગુજરાત ચેમ્બર ઓફ કોમર્સ એન્ડ ઇન્ડસ્ટ્રી દ્વારા રવિવાર, તા. ૧૨ ઓક્ટોબર, ૨૦૨૫ના રોજ સવારે ૧૦:૩૦ કલાકે, સમૃદ્ધિ બિલ્ડિંગ, નાનપુરા, સુરત ખાતે 'નારી સ્વાસ્થ્યનો આધાર: પોતાની જાત પ્રત્યે પ્રેમ અને સંતુલિત આહાર' વિશે સેશન યોજાયું હતું.

ચેમ્બર ઓફ કોમર્સના તત્કાલિન નિવૃત્ત પ્રમુખ શ્રી વિજય મેવાવાલાએ સ્વાગત પ્રવચન કરતા જણાવ્યું હતું કે, 'નારી માત્ર પરિવારનો આધાર નથી, પરંતુ સમાજના આરોગ્ય અને સુખાકારીની પણ સાચી દિશા નક્કી કરે છે. જો નારી સ્વસ્થ છે, તો પરિવાર સમાજ અને આખું રાષ્ટ્ર સ્વસ્થ રહે છે. પણ ઘણીવાર મહિલાઓ પોતાના આરોગ્યને અવગણે છે, પોતાના પરિવાર માટે સર્વસ્વ અર્પણ કરતી વખતે પોતાની જાત પ્રત્યેનું ધ્યાન રાખવાનું ભૂલી જાય છે અને યોગ્ય આહાર લેવાનું પણ અનેક વાર ટાળે છે.'

ટીનએજ તથા કોલેજમાં જતી દીકરીઓના આહાર અને જીવનશૈલી અંગે ડો. દીપા પટેલે જણાવ્યું હતું કે, 'ટીનએજમાં સંતુલિત આહાર ન લેવાથી દિકરીઓને ભવિષ્યમાં પ્રેગ્નન્સી દરમિયાન અનેક સમસ્યાઓ આવી

શકે છે. દિકરીઓને આશરે દૈનિક ૨૩૦૦ કેલેરીની જરૂરિયાત છે, જ્યારે છોકરાઓને દૈનિક ૨૪૦૦ કેલેરીની જરૂરિયાત રહે છે. ડાયટ, ફાસ્ટ ફૂડનો વધુ ઉપયોગ અને મિલ્ક ક્રિપિંગના કારણે હાલમાં દિકરીઓમાં PCOS અને ઓબેસિટીની સમસ્યા પણ વધુ જોવા મળે છે. ઘઉં અને ચોખાની જગ્યાએ મિલેટ્સનો આહારમાં વધુ ઉપયોગ કરવો જોઈએ.’

ડો. રૂપલ શાહે ટીનએજથી લઈને મેનોપોઝ સુધીની સ્વાસ્થ્ય સમસ્યાઓ વિશે માહિતી આપતા જણાવ્યું હતું કે, ‘હોર્મોનલ પ્રોબ્લેમ્સ, સ્વાસ્થ્યની જાગૃતતા ન હોવી અને સ્વચ્છતાનો અભાવ રાખવાથી મહિલાઓ અનેક વાર ગંભીર રોગનો ભોગ બને છે. એક રિપોર્ટ અનુસાર, ૭૮% વર્કિંગ વુમન્સમાં ઓબેસિટી, ડિપ્રેશન, ક્રોનિક બેકપેન, ડાયાબિટીસ, હાયપર ટેન્શન, હાય કોલેસ્ટ્રોલ અને કિડનીની સમસ્યા જોવા મળે છે. હાલમાં દર ૧૦ માંથી ૧ દિકરી પીસીઓસનો ભોગ બને છે. જો પીસીઓસથી દૂર રહેવું હોય તો યોગ કરવો અને સંતુલિત આહાર લેવો સૌથી સારો વિકલ્પ છે.’

ડો. તૃપ્તિ પટેલે જણાવ્યું હતું કે, ‘વ્યક્તિનો જાત સાથેનો સંબંધ, પ્રેમ અને કાળજી આત્મવિશ્વાસનો પાયો બને છે. પોતે પોતાની જાતને પ્રેમ કરવો જોઈએ, લોકોના સ્ટાન્ડર્ડ વિશે વિચારવું ન જોઈએ, પોતાના પર વિશ્વાસ કરવો જોઈએ, હંમેશા બીજાની મદદ કરવી જોઈએ તેમજ દરેકને ખુશ કરવાનું બંધ કરવું જોઈએ. તમે પોતે પોતાને કેવી રીતે જૂઓ છો? તે મહત્વનું હોય છે.’

ચેમ્બર ઓફ કોમર્સના કાર્યવાહક પ્રમુખ શ્રી અશોક જીરાવાલા, ચેમ્બરની પબ્લિક હેલ્થ કમિટીના સભ્યો તેમજ મહિલાઓ સેશનમાં ઉપસ્થિત રહ્યા હતા. ચેમ્બરના ગ્રૂપ ચેરમેન શ્રી રાકેશ ગાંધીએ કાર્યક્રમની રૂપરેખા આપી હતી. ચેમ્બરની પબ્લિક હેલ્થ કમિટીના ચેરપર્સન ડો. પારૂલ વડગામાએ વક્તાઓનો પરિચય આપ્યો હતો, જ્યારે પબ્લિક હેલ્થ કમિટીના કો-ચેરમેન ડો. રાજન દેસાઈએ સમગ્ર સેશનનું સંચાલન કર્યું હતું. અંતે, ઉપસ્થિતોને મૂંઝવતા તમામ પ્રશ્નોના સંતોષકારક જવાબ વક્તાશ્રીઓ દ્વારા આપવામાં આવ્યા હતા. ચેમ્બરની બેન્ડવેટ કમિટીના ચેરમેન શ્રી રિતેશ બોડાવાલાએ ઉપસ્થિત સર્વેનો આભાર માન્યો હતો. ત્યાર બાદ સેશનનું સમાપન થયું હતું.