



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, અલયાણ રોડ, સરસાણા, સુરત - ૩૯૫ ૦૦૭

ફોન નં. ૨૨૯૧૧૧૧

ફેક્સ નં. ૦૨૬૧-૨૪૭૨૩૪૦

E-mail : info@sgcci.in

Website : www.sgcci.in

Ref no. PN 2025-26/369

Dt. 18/03/2026

તંત્રીશ્રી, _____, સુરત.

મે. સાહેબશ્રી,

જત નીચેની પ્રેસ નોટ આપના ટૈનિકમાં પ્રસિદ્ધ કરી આભારી કરશોજ.

લિ.

આપનો વિશ્વાસુ,

(સેક્રેટરી)

બાળકોના સ્વસ્થ બાળપણ માટે ઊંઘ અને આહારની યોગ્ય આદતો અત્યંત જરૂરી: નિષ્ણાતો

ચેમ્બર ઓફ કોમર્સ દ્વારા 'નર્ચરિંગ હેલ્થી ચાઇલ્ડહૂડ: ઘ રોલ ઓફ સ્લીપ એન્ડ ઇટીંગ હેબિટ્સ' વિષે અવેરનેસ સેશન યોજાયું

સુરત: ધી સઘર્ન ગુજરાત ચેમ્બર ઓફ કોમર્સ એન્ડ ઇન્ડસ્ટ્રી દ્વારા રવિવાર, તા. ૧૫ માર્ચ ૨૦૨૬ના રોજ સવારે ૧૦:૩૦ કલાકે સમૃદ્ધિ, નાનપુરા, સુરત ખાતે 'નર્ચરિંગ હેલ્થી ચાઇલ્ડહૂડ: ઘ રોલ ઓફ સ્લીપ એન્ડ ઇટીંગ હેબિટ્સ' વિષે અવેરનેસ સેશન યોજાયું હતું. આ સેશનનો મુખ્ય ઉદ્દેશ માતા-પિતા તથા વાલીઓમાં બાળકોના સ્વસ્થ વિકાસ માટે ઊંઘ અને યોગ્ય આહારના મહત્વ વિશે જાગૃતિ લાવવાનો હતો.

ચેમ્બર ઓફ કોમર્સના પ્રમુખ શ્રી નિખિલ મદ્રાસીએ સ્વાગત સંબોધનમાં જણાવ્યું હતું કે, આજના આધુનિક અને વ્યસ્ત જીવનમાં બાળકોના શારીરિક અને માનસિક વિકાસ માટે યોગ્ય ઊંઘ અને સંતુલિત આહાર ખૂબ જ મહત્વપૂર્ણ છે. ચેમ્બર દ્વારા સમાજમાં આરોગ્ય અને શિક્ષણ સંબંધિત જાગૃતિ વધારવા માટે સમયાંતરે આવા કાર્યક્રમોનું આયોજન કરવામાં આવે છે.

પીડિયાટ્રિક ન્યુરોલોજિસ્ટ ડો. રિતેશ શાહે બાળકોમાં ઊંઘ અને આરોગ્ય વિષે જણાવ્યું હતું કે, બાળકોના મગજના વિકાસ માટે પૂરતી અને ગુણવત્તાસભર ઊંઘ અત્યંત જરૂરી છે. ઊંઘ દરમિયાન બાળકોના મગજમાં વિવિધ મહત્વપૂર્ણ પ્રક્રિયાઓ થાય છે, જે તેમની યાદશક્તિ, શીખવાની ક્ષમતા અને એકાગ્રતા વધારવામાં મદદરૂપ બને છે.

તેમણે જણાવ્યું હતું કે, આજકાલ બાળકોમાં મોબાઇલ, ટેલિવિઝન તથા અન્ય ગેજેટસના વધતા ઉપયોગને કારણે ઊંઘના સમયપત્રકમાં અવ્યવસ્થા સર્જાઈ રહી છે. માતા-પિતાએ બાળકો માટે નિયમિત સૂવાની અને ઊઠવાની આદત વિકસાવવી જોઈએ તેમજ ગેજેટસનો ઉપયોગ મર્યાદિત રાખવો જોઈએ, જેથી બાળકોને પૂરતી અને આરામદાયક ઊંઘ મળી રહે.

પીડિયાટ્રિક ગેસ્ટ્રોએન્ટરોલોજિસ્ટ ડો. કોશા ગજેરાએ બાળકોમાં આરોગ્યપ્રદ આહારની આદતો વિષે જણાવ્યું હતું કે, સંતુલિત અને પૌષ્ટિક આહાર બાળકોના શારીરિક વિકાસ અને રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધારવામાં મહત્વપૂર્ણ ભૂમિકા ભજવે છે. માતા-પિતાએ બાળકોના રોજિંદા આહારમાં ફળ, શાકભાજી, દૂધ તથા પ્રોટીનયુક્ત ખાદ્યપદાર્થોને સામેલ કરવા પર ખાસ ધ્યાન આપવું જોઈએ.

તેમણે જણાવ્યું હતું કે, આજના સમયમાં બાળકોમાં જંક ફૂડ અને પેકેજ્ડ ફૂડનો વધતો ઉપયોગ આરોગ્ય માટે નુકસાનકારક બની રહ્યો છે. માતા-પિતાએ બાળકોમાં બાળપણથી જ સ્વસ્થ આહારની આદતો વિકસાવવી જોઈએ, જેથી તેઓ ભવિષ્યમાં પણ તંદુરસ્ત અને સક્રિય જીવન જીવવા માટે સક્ષમ બની શકે.

ચેમ્બરના માનદ્ બજાનચી સીએ મિતિષ મોદી અને નાગરિકો કાર્યક્રમમાં ઉપસ્થિત રહ્યા હતા. ચેમ્બરના એજ્યુકેશન એન્ડ સ્કિલ ડેવલપમેન્ટ સેન્ટરના ચેરમેન શ્રી મહેશ પમનાણીએ કાર્યક્રમનું સંચાલન કરી ઉપસ્થિત તમામ મહેમાનો, વક્તાઓ તથા ભાગ લેનારાઓનો આભાર માન્યો હતો.