AHMEDABAD MANAGEMENT ASSOCIATION®

Dilip A Shah - AMA Initiative on Health and Wellness

પૂરતી ઊંઘ: તંદુરસ્ત જીવનનો મજબુત પાયો



દિવસ અને તારીખ : **રવિવાર, સપ્ટેમ્બર 20, 2026**

સમય : **સવારે 9:30 કલાકથી બપોરે 1:30 કલાક**

કાર્યક્રમ ફી : **રુ.300/- વ્યક્તિદીઠ (ભોજન સાથે).**

કાર્યક્રમ સ્થળ : અમદાવાદ મેનેજમેન્ટ એસોસિએશન, એએમએ કોમ્પ્લેક્સ, અટીરા કેમ્પસ, અમદાવાદ.

પૂરતી ઊંઘ એ સારા સ્વાસ્થ્યનો સૌથી મહત્વનો પાયો છે. ગમે તે ઉંમરની વ્યક્તિ માટે ઊંઘ એટલી જ જરૂરી છે, છતાં તેના વિશે બહુ ઓછી ચર્ચા થાય છે. આ પ્રોગ્રામનો મુખ્ય હેતુ તમને ઊંઘના મહત્વ વિશે માહિતગાર અને જાગૃત કરવાનો છે, જેથી તમે એક હેલ્થી લાઈફસ્ટાઈલ અપનાવી શકો.

આ પ્રોગ્રામમાં આપણે કયા મુદ્દાઓ સમજીશું?

- આપણા શરીરને ખરેખર કેટલી ઊંઘની જરૂર છે? શું તમને પૂરતી ઊંઘ મળે છે કે નહીં તે કેવી રીતે જાણવું?
- ઓછી ઊંઘ આપણા શરીર અને મગજ પર કેવી ગંભીર અસરો કરે છે?
- દવા વગર, કુદરતી રીતે જ ઊંઘ સુધારવાના અસરકારક અને વૈજ્ઞાનિક રસ્તાઓ.
- ઊંઘ માટે લેવાતી ગોળીઓના ફાયદા અને તેની ગંભીર મર્યાદાઓ કે આડઅસરો.
- સ્લીપ એપ્નિયા એટલે શું? તેને અવગણવાથી કઈ મોટી તકલીફો થઈ શકે?

પરિવાર સાથે જોડાઓ:

સારી ઊંઘ એ પરિવારના દરેક સભ્ય માટે જરૂરી છે. તેથી, આ પ્રોગ્રામમાં તમારા પરિવારને પણ સાથે રાખો. બધા સાથે મળીને સમજો કે માત્ર એક સારી ઊંઘ દ્વારા કેવી રીતે વધુ તંદુરસ્ત, તાજગીભર્યું અને સ્ફૂર્તિલું જીવન જીવી શકાય!

નિષ્ણાતો



ડૉ. શાલિન શાહ



ડૉ. આર. એસ. ભાટિયા



ડૉ. હંસલ ભાચેચ

સંવાદ-પ્રશ્નોત્તરી કરશે



ડૉ. પ્રણવ જોષી



ડૉ. હિમાંશુ દેસાઈ



ડૉ. ધીરેન ગંજવાલા

કાર્યક્રમ માટે નોંધણી (રજીસ્ટ્રેશન) કરવી ફરજિયાત છે.

www.amaindia.org ઓનલાઈન ફોર્મ ભરીને અથવા 7203030990 પર ફોન કરી રજીસ્ટ્રેશન કરાવો.

www.amaindia.org ama@amaindia.org 079-26308601/02 Mobile: 7203030990