



# ધી સઘર્ન ગુજરાત ચેમ્બર ઓફ કોમર્સ એન્ડ ઇન્ડસ્ટ્રી

(આઈ. એસ. ઓ. ૮૦૦૧:૨૦૧૫ પ્રમાણિત સંસ્થા),

"સમૃદ્ધિ", ૪થો માળ, મક્કાઈ પુલ, નાનપુરા, સુરત - ૩૯૫ ૦૦૧

ફોન નં. ૨૨૯૧૧૧૧

ફેક્સ નં. ૦૨૬૧-૨૪૭૨૩૪૦

E-mail : [info@sgcci.in](mailto:info@sgcci.in)

Website : [www.sgcci.in](http://www.sgcci.in)

રેફ નં.

તા : ૪/૫/૨૦૨૧

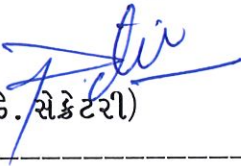
તંત્રીશ્રી, \_\_\_\_\_, સુરત.

મે. સાહેબશ્રી,

જત નીચેની પ્રેસ નોટ આપના દૈનિકમાં પ્રસિદ્ધ કરી આભારી કરશોજ.

લિ.

આપનો વિશ્વાસુ,

  
(ડૉ. સેક્રેટરી)

## ચેમ્બર દ્વારા 'ડાન્સથી ડરને ભગાવો અને રોગ પ્રતિકારક શક્તિ વધારો' વિશે વેબિનાર

સુરત. ધી સઘર્ન ગુજરાત ચેમ્બર ઓફ કોમર્સ એન્ડ ઇન્ડસ્ટ્રી દ્વારા ગુરુવાર, તા. ૨૯ એપ્રિલ ૨૦૨૧ના રોજ 'ડાન્સથી ડરને ભગાવો અને રોગ પ્રતિકારક શક્તિ વધારો' વિષય ઉપર વેબિનારનું આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું. જેમાં સુરતના ડાન્સર અને કોરીયોગ્રાફર શ્રદ્ધા શાહ રાજે કોરોનાની વર્તમાન પરિસ્થિતિમાં લોકોને માનસિક તાણમાંથી બહાર આવવા તેમજ શરીરને તંદુરસ્ત રાખવા માટે ડાન્સ કેવી રીતે ઉપયોગી થાય છે ? તે વિશે મહત્વનું માર્ગદર્શન આપ્યું હતું.

શ્રદ્ધા શાહ રાજે જણાવ્યું હતું કે, કોરોનાની વર્તમાન પરિસ્થિતિમાં લોકો કોરોનાથી ગભરાઈ રહ્યા છે. બીજી તરફ કેટલાક લોકોને ધંધા - રોજગારીમાં પણ નુકસાન થયું છે. આવી પરિસ્થિતિમાં તેઓ માનસિક તાણ અનુભવે એ સ્વાભાવિક છે. આથી દરેક પ્રકારના મેન્ટલ, ફાયનાન્સિયલ અને પર્સનલ તાણમાંથી બહાર આવવા માટે અઠવાડિયામાં ત્રણ દિવસ સાત મિનિટ માટે ડાન્સ કરવો જોઈએ. ડાન્સ કરવાથી એન્ડોરફીન નામનું હોર્મોન્સ રિલીઝ થાય છે. જેને કારણે લોકો માનસિક તાણમાંથી બહાર આવી જાય છે અને જીવનમાં જે કઈપણ સમસ્યાઓ અથવા ચેલેન્જીસ હોય છે તેની સામે લડવાની શક્તિ મળે છે. એન્ડોરફીન હોર્મોન્સ રિલીઝ થવાને કારણે લોકો રિલેક્સ થઈને ઝડપથી નિર્ણય લઈ શકે છે અને તેઓની રોગ પ્રતિકારક શક્તિ પણ વધે છે.

વધુમાં તેમણે જણાવ્યું હતું કે, કેટલીક કોર્પોરેટ ઓફિસોમાં સ્ટાફ કર્મચારીઓને પણ ડાન્સ થેરેપી કરાવવામાં આવે છે. જે કર્મચારી તાણમાં હોય તેની વર્ક પ્રોડક્ટિવિટી ઘટી જાય છે. આથી ડાન્સ કરવાથી તે રિલેક્સ થઈ

જાય છે અને ફરીથી તેની વર્ક પ્રોડક્ટિવિટી વધી જાય છે. તેમણે કહ્યું કે, ડાન્સ માટે કોઈ કેપ નથી. કોઈપણ પ્રકારના મ્યુઝીક ઉપર ડાન્સ કરી શકાય છે. તેમણે અફરમેશન અને ફેસ યોગા વિશે પણ વિસ્તૃત માહિતી આપી હતી. તેમણે કહ્યું કે, ફેમિલીના સભ્યો મળીને ડાન્સ કરે તો તેઓની વચ્ચેનું બોન્ડીંગ વધી શકે છે. પરિવારના સભ્યોનું એકબીજાની વચ્ચેનું બેરીયર પણ તુટી જાય છે અને તેઓ એકબીજાની કાળજી લેતા થાય છે. મોટા ભાગના લોકો જાહેરમાં નાચવા માટે શરમાતા હોય છે. આથી તેમણે જાહેરમાં નાચવા માટે શરમને કેવી રીતે દૂર કરવી? તે વિશે પણ સમજણ આપી હતી.

ચેમ્બરના માનદ્ મંત્રી નિખિલ મદ્રાસીએ સમગ્ર વેબિનારનું સંચાલન કર્યું હતું.