ધી સધર્ન ગુજરાત ચેમ્બર ઓફ કોમર્સ એન્ડ ઈન્ડસ્ટ્રી

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

"સમૃધ્ધિ", છઠ્ઠો માળ, એસ.આઇ.ઇ.સી.સી. કેમ્પસ, ખજોદ ચાર રસ્તા પાસે, અલથાણ રોડ, સરસાણા, સુરત – ૩૯૫ ૦૦૭

ફોન નં. ૨૨૯૧૧૧૧ ફેક્સ નં.૦૨૬૧–૨૪૭૨૩૪૦

E-mail : info@sgcci.in Website : www.sgcci.in

SGCCI

રેફ નં. તા: ૧૦/૦૩/૨૦૨૨

તંત્રીશ્રી, ______________________________, સુરત.

મે. સાહેબશ્રી,

જત નીચેની પ્રેસ નોટ આપના દૈનિકમાં પ્રસિદ્ધ કરી આભારી કરશોજ.

લિ.
આપનો વિશ્વાસુ,

(ડે. સેક્રેટરી)

ફિઝીકલ, ઇમોશન, મેન્ટલી અને સ્પીરીચ્યુઅલ એરીયામાં સંતુલન હશે તો જ માઇન્ડની પ્રોડકટીવિટી અને વર્ક એફિશીયન્સી વધી શકશે

ચેમ્બર દ્વારા 'હાઉ ટુ ઇમ્પ્રુવ પ્રોડકટીવિટી ઓફ યોર માઇન્ડ' વિશે સેમિનાર યોજાયો

સુરત. ધી સધર્ન ગુજરાત ચેમ્બર ઓફ કોમર્સ એન્ડ ઇન્ડસ્ટ્રી દ્વારા બુધવાર, ૯ માર્ચ ૨૦૨૨ ના રોજ સાંજે ૫:૦૦ કલાકે સમૃદ્ધિ, નાનપુરા, સુરત ખાતે 'હાઉ ટુ ઇમ્પ્રુવ પ્રોડકટીવિટી ઓફ યોર માઇન્ડ' વિષય ઉપર સેમિનારનું આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું. જેમાં વકતા તરીકે ઓથર ગૌતમ સુરાનાએ મહત્વનું માર્ગદર્શન આપ્યું હતું.

ગૌતમ સુરાનાએ જણાવ્યું હતું કે, આજની લાઇફમાં સ્ટ્રેસને કારણે લોકોની મેન્ટલી પ્રોડકટીવિટી ઓછી થઇ ગઇ છે. આથી જે રીતે કારના વ્હીલનું એલાઇમેન્ટ કરવાની જરૂરિયાત પડે છે એવી રીતે જ લોકોને ફિઝીકલ, ઇમોશન, મેન્ટલી અને સ્પીરીચ્યુઅલ એરીયામાં એલાઇમેન્ટ લાવવું પડશે. આ ચારેય એરીયામાં સંતુલન આવશે ત્યારે જ મેન્ટલી પ્રોડકટીવિટી વધી શકશે. એના માટે તેમણે સુપર બ્રેઇન યોગા, બ્રિધીંગ એકસરસાઇઝ અને મેડીટેશન કરવાની સલાહ આપી હતી.

તેમણે આંકડાકીય માહિતી આપતા જણાવ્યું હતું કે એક અભ્યાસ મુજબ દિલ્હી, બેંગ્લોર, મુંબઇ અને અમદાવાદના લોકોમાં ૪૨.૫ ટકા જનરલ એન્ઝાઈટી જોવા મળે છે. જ્યારે દેશભરમાં ૪૬ ટકા લોકોની

તણાવને કારણે મેન્ટલી પ્રોડકટીવિટી ઘટી જાય છે. દેશમાં વર્ક સ્ટ્રેસને કારણે ૪૮.૫ ટકા કોર્પોરેટ કર્મચારીઓ છ કલાકથી વધુ ઉંઘી શકતા નથી. જ્યારે દસ કરોડ લોકો કોમન મેન્ટલ ડિસઓર્ડરથી પીડાય છે. વિશ્વમાં અન્ય દેશોની તુલનામાં ભારતીય નાગરિકોની મેન્ટલી સ્ટ્રેસ ઘણો વધારે જોવા મળે છે. આથી જીવનમાં અથવા તો કામમાં ઇફેકટીવનેસ અને એફિશીયન્સી લાવવા માટે સુપર બ્રેઇન યોગા, બ્રિધીંગ એકસરસાઇઝ અને મેડીટેશન કરવું પડશે. તેમણે પ્રેનિક હિલીંગ તથા ઇનર ઓરા અને આઉટર ઓરા વિશે માહિતી આપી હતી.

ચેમ્બરના માનદ્ ખજાનચી પરેશ લાઠીયાએ સેમિનારમાં સ્વાગત પ્રવચન કર્યું હતું. ગૃપ ચેરમેન કમલેશ ગજેરાએ સેમિનારનું સંચાલન કર્યું હતું. અંતે ચેમ્બરની આંત્રપ્રિન્યોરશિપ ડેવલપમેન્ટ કમિટીના ચેરમેન ડો. સંજય ડુંગરાણીએ સર્વેનો આભાર માની સેમિનારનું સમાપન કર્યું હતું.