# ધી સધર્ન ગુજરાત ચેમ્બર ઓફ કોમર્સ એન્ડ ઈન્ડસ્ટ્રી

(આઇ. એસ. ઓ. ૯૦૦૧:૨૦૦૮ પ્રમાણિત સંસ્થા),

"સમૃધ્ધિ", ૪થો માળ, મક્કાઈ પુલ, નાનપુરા, સુરત – ૩૯૫ ૦૦૧

SGCCI

ફોન નં. ૨૨૯૧૧૧૧ ફેક્સ નં.૦૨૬૧–૨૪૭૨૩૪૦

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


રેફ નં. તાઃ ૨૮/૧૧/૨૦૧૮

તંત્રીશ્રી, ______________________, સુરત.

મે. સાહેબશ્રી,

જત નીચેની પ્રેસ નોટ આપના દૈનિકમાં પ્રસિદ્ધ કરી આભારી કરશોજ.

લિ.

આપનો વિશ્વાસુ,

for

(ડે.સેક્રેટરી જનરલ )

---

## ચેમ્બરમાં લેડીઝ વીગ દ્વારા 'હેલ્ધી હેબીટ્સ' વિશે સેમિનાર યોજાયો

સુરત : ધી સધર્ન ગુજરાત ચેમ્બર ઓફ કોમર્સ એન્ડ ઈન્ડસ્ટ્રીના લેડીઝ વીગ દ્વારા મંગળવારે તા. ૨૭ નવેમ્બર ૨૦૧૮ના રોજ 'હેલ્ધી હેબીટ્સ' વિષય ઉપર સેમિનાર યોજાયો હતો. જેમાં મા ગાર્ગીએ પંચતત્વોથી બનેલા શરીરને નિરોગી રાખવા માટે તેમજ સારા વિચારો અને આચરણ સાથે આરોગ્યપ્રદ જીવન જીવવા માટેની બાબતો ઉપર વકતવ્ય રજૂ કર્યુ હતુ.

રશિયામાં બાયોટેક વિષય સાથે બીએસસીનો અભ્યાસ કરી નાની વયે દુધ ઉપર રિસર્ચ કરનાર મા ગાર્ગીએ જણાવ્યુ હતુ કે, વ્યકિતએ ઉર્જાવાન રહેવા માટે વ્યાયામ, સારી ઉંઘ અને સારો આહાર લેવો જોઇએ. આપણું શરીર પૃથ્વી, આકાશ, અગ્નિ, જળ અને વાયુ જેવા પંચતત્વોથી બનેલું છે. આ પંચતત્વોને કુદરતી રીતે જે સુટ થાય એવો શુદ્ધ આહાર જ લેવો જોઇએ. આપણા શરીરમાં કચરાપેટીની જેમ જે આવે તે નાંખ નાંખ નહી કરવું જોઇએ. શુદ્ધ આહાર લઇશું તો જ સારા વિચારો પણ આવશે. સારા વિચારો થકી જ આપણે ઘર, પરિવાર અને સમાજમાં સારું આચરણ કરી શકીશું.

મા ગાર્ગીએ વધુમાં જણાવ્યુ હતુ કે, વકતાઓની વાત માની ન લો, પોતાના અનુભવ પરથી નિર્ણય કરો. આપણને કોઇ ગીફ્ટ આપતુ હોય તો આપણા ચહેરા ઉપર આપોઆપ સ્માઇલ આવી જાય છે અને આપણે તેમનો આભાર માનીએ છીએ. પણ કુદરત આપણને રોજ ઓકસીજનની ગીફ્ટ આપે છે પણ આપણને તેની કિંમત હોતી નથી. સ્ટેનફોર્ડ યુનિવર્સિટીનું રિસર્ચ કહે છે કે વેસ્ટર્ન ટોયલેટ કરતા ઇન્ડીયન ટોયલેટ વધારે સારા છે. સારુ અને શુદ્ધ ભોજન લીધા બાદ મળનો નિકાલ પણ યોગ્ય રીતે જ થવો જોઇએ. પણ આજકાલ મોટાભાગના લોકો વેસ્ટર્ન ટોયલેટનો ઉપયોગ કરે છે અને તેને કારણે તનાવમાં રહે છે.

ચેમ્બરના તત્કાલિન ભુતપુર્વ પ્રમુખ સીએ પી.એમ. શાહે સેમિનારમાં વકતા અને તમામને આવકારી પ્રારંભિક ઉદ્દબોધન કર્યુ હતુ. જયારે ચેમ્બરની લેડીઝ વીગના ચેરપર્સન શ્રીમતી ઉષાબેન પી. શાહ, કો ચેરપર્સન શ્રીમતી પુર્વી એચ. મહેતા, સેક્રેટરી શ્રીમતી મયૂરીબેન વિજય મેવાવાલા અને શ્રીમતી છાયાબેન રોહિત મહેતાએ પ્રાસંગીક વિધીઓ કરી હતી.