



ઘી સઘર્ન ગુજરાત ચેમ્બર ઓફ કોમર્સ એન્ડ ઇન્ડસ્ટ્રી

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

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

ફોન નં. ૨૨૯૧૧૧૧

ફેક્સ નં. ૦૨૬૧-૨૪૭૨૩૪૦

E-mail : info@sgcci.in

Website : www.sgcci.in

રેફ નં.

તા: ૪/૫/૨૦૧૯

તંત્રીશ્રી, _____ સુરત.

મે. સાહેબશ્રી,

જત નીચેની પ્રેસ નોટ આપના દૈનિકમાં પ્રસિદ્ધ કરી આભારી કરશોજ.

લિ.

આપનો વિશ્વાસુ,


(ખાતાકીય વડા)

કુદરતી ઉપચાર દ્વારા આરોગ્યની જાળવણી માટે ચેમ્બરમાં 'સ્ટે નેચરલ - સ્ટે હેલ્થી' વિશે સેમિનાર યોજાયો

સુરત. ઘી સઘર્ન ગુજરાત ચેમ્બર ઓફ કોમર્સ એન્ડ ઇન્ડસ્ટ્રી દ્વારા શુક્રવારે, તા. ૩ મે ૨૦૧૯ના રોજ સાંજે ૫:૩૦ કલાકે સમૃદ્ધિ નાનપુરા સુરત ખાતે 'સ્ટે નેચરલ - સ્ટે હેલ્થી' વિષય ઉપર કુદરતી ઉપચાર દ્વારા આરોગ્યની જાળવણી વિશે અવેરનેસ માટે સેમિનાર યોજાયો હતો. જેમાં શંકુસ નેચરલ હેલ્થ સેન્ટરના ડો. ચિરાગ અંધારીયાએ લાઈફ સ્ટાઈલ મેનેજમેન્ટ, ડાયેટ મેનેજમેન્ટ અને સ્ટ્રેસ મેનેજમેન્ટ વિશે મહત્વની માહિતી આપી હતી.

ચેમ્બરના પ્રેસિડેન્ટ ઇલેક્ટ શ્રી કેતન દેસાઈએ સર્વેને આવકાર્યા હતા અને પ્રારંભિક ઉદ્બોધનમાં જણાવ્યું હતું કે, ટ્રેડ એન્ડ ઇન્ડસ્ટ્રીના વિકાસ માટે કામ કરતા ચેમ્બર દ્વારા હેલ્થની અવેરનેસ માટે અવારનવાર કાર્યક્રમો કરવામાં આવે છે. યોગા અને નેચરોપથી જે ભારતની સંસ્કૃતિ છે તેને પશ્ચિમના દેશોએ એડોપ્ટ કરી લીધી છે. આપણે માઈન્ડ અને ફિઝિકલી સ્ટ્રોન્ગ રહીશું તો ચોકકસ બિઝનેસમાં પણ વૃદ્ધિ કરી શકીશું.

નિષ્ણાંત વક્તા ડો. ચિરાગ અંધારીયાએ જણાવ્યું હતું કે, જીવનમાં દરેક તબક્કે ધ્યાન રાખવું પડે છે. પાંચ તત્ત્વો એટલે કે ભૂમિ, જળ, વાયુ, અગ્નિ અને આકાશનું અસંતુલન એટલે બીમારી. વિચાર, લાઈફ સ્ટાઈલ અને અન્ન આ ત્રણેય બાબતો જીવન માટે બેસ્ટ છે. ઉર્જાનું સ્પાર્કલીંગ થાય, વારંવાર ઇન્દ્રીય મેસેજને કન્સીવ કરે અને ટકી જાય તો એમાં ઇચ્છાનો જન્મ થાય છે. ઇચ્છા વધારે સમય સુધી ટકી જાય તો સંકલ્પ સુધી લઈ જાય છે અને એનર્જી મળતી હોય તો કર્મ થાય છે. કર્મ કરતા કરતા વર્ષો કાઢી નાંખે તો એને આદત કહેવાય. સમૂહમાં આવી જાય તો એ સંસ્કૃતિ બની જાય છે. પહેલા સમૂહમાં ફેસ ટુ ફેસ વાતો કરતા હતા પણ હવે લોકો ફેસબુકમાં વાતો કરી લેતા હોય છે. હવે આવું કલ્ચર બદલાયુ છે. દૃષ્ટિકોણને બદલવા માટે સમજને મેચ્યોર બનાવવી પડે.

તેમણે વધુમાં જણાવ્યું હતું કે શરીર અન્નમય, પ્રાણમય, મનોમય, વિજ્ઞાનમય અને આનંદમય જેવા પંચકોષીય જીવથી બનેલું છે. એ સ્થળ અને સુક્ષ્મમાં ડિવાઈડ થયેલું છે. પંચકોષમાંથી એક વિન્ડો ઓપન થાય છે. ડિસ્ટર્બન્સ વધુ સમય સુધી ચાલે અને કશું નહીં કરો તો ડિસીઝ થઈ જાય છે. ચિંતા, ફ્રેજેશન અને ઇરીટેશનને દૂર કરવા માટે યોગ જરૂરી છે.

ડૉ. ચિરાગે વધુમાં કહ્યું કે આપણે યોગમય નથી પણ ભોગમય બની રહ્યા છીએ. એટલે યોગમય થવાની જરૂર છે. દર વર્ષે અકસ્માતમાં દસ લાખ તથા લાઈફ સ્ટાઈલ ડિસઓર્ડરથી અને ફૂડ પેટર્ન ખરાબ થવાને કારણે એક કરોડ લોકો જીવ ગુમાવે છે. ગરમી આવે એટલે પાણીની જરૂરિયાત વધી જાય છે. શિયાળામાં ગરમ વસ્તુઓ ખાવી પડે છે અને વરસાદ પડે ત્યારે ઓછું ખાવો અથવા એક જ વાર ખાવું જોઈએ. કડવું, તીખું, ખાટું, મધુર, સોલ્ટી, સાદાની વચ્ચે તાલમેલ કરવું પડે છે. કડવું ખાવું નથી, મીઠું છોડવું નથી અને મધુર પણ ખાવું છે એટલે ડાયાબિટીસ થવાની જ છે.

તેમણે વધુમાં કહ્યું હતું કે, વહેલી સવારે ત્રણથી પાંચનું બ્રહ્મમુહુર્ત હોય છે. આ દરમિયાન ઝાડપાન ઓક્સિજન આપવાનું શરૂ કરે છે. સવારે પાંચ વાગે ઉઠે એને યોગી, સાત વાગ્યે ઉઠે એને ભોગી અને નવ વાગે ઉઠે એને રોગી કહેવાય. ૪૫ દિવસનું ઇન્વેસ્ટમેન્ટ થાય ત્યારે એ આદતમાં બદલાય છે. સવારે સાતથી નવનો સમય પેટ માટે સારો હોય છે. એમાં પ્રોટીન લઈ શકાય છે. લાંબાગાળે સ્વસ્થ રહેવા માટે અત્યારથી ફિઝીકલ મુવમેન્ટ કરવી જ પડશે.

આ કાર્યક્રમમાં ચેમ્બરના સભ્ય શ્રીમતી સ્વાતિ શેઠવાલાએ પ્રાસંગિક વિધી કરી હતી. તેમણે વક્તા તથા ઉપસ્થિત સર્વેનો આભાર માન્યો હતો અને ત્યારબાદ કાર્યક્રમનું સમાપન થયું હતું.