# ધી સધર્ન ગુજરાત ચેમ્બર ઓફ કોમર્સ એન્ડ ઈન્ડસ્ટ્રી

**(આઇ. એસ. ઓ. ૯૦૦૧:૨૦૧૫ 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 ૨૦/૯/૨૦૧૯

તંત્રીશ્રી, ______________________, સુરત.

મે. સાહેબશ્રી,

જત નીચેની પ્રેસ નોટ આપના દૈનિકમાં પ્રસિદ્ધ કરી આભારી કરશોજ.

લિ.

આપનો વિશ્વાસુ,

(ખાતાકીય વડા)

---

# ચેમ્બરમાં 'સ્ટ્રેસ મેનેજમેન્ટ' વિશે અવેરનેસ સેશન યોજાયુ

સુરત : ધી સધર્ન ગુજરાત ચેમ્બર ઓફ કોમર્સ એન્ડ ઇન્ડસ્ટ્રી અને સાઉથ ગુજરાત પ્રોડકટીવિટી કાઉન્સીલના સંયુકત ઉપક્રમે મંગળવારે, તા. ૧૭ સપ્ટેમ્બર ૨૦૧૯ના રોજ સાંજે ૫:૦૦ કલાકે સમૃદ્ધિ બિલ્ડીગ, નાનપુરા, સુરત ખાતે 'સ્ટ્રેસ મેનેજમેન્ટ' વિશે અવેરનેસ સેશનનું આયોજન કરવામાં આવ્યુ હતુ. જેમાં નિષ્ણાત વકતા તરીકે અમ્મા શ્રી કરૂણામાયી દ્વારા તણાવથી મુકત થઇને વિકાસના પંથે કઈ રીતે જઇ શકાય તે દિશામાં મહત્વનું માર્ગદર્શન આપવામાં આવ્યુ હતુ.

અમ્મા શ્રી કરૂણામાયીએ પોતાના વકતવ્યમાં જણાવ્યુ હતુ કે, આપણા સનાતન ધર્મમાં તણાવ નામનો શબ્દ હતો જ નહી પણ હવે બાળક પણ તણાવ અનુભવે છે. જીવનમાં એક મિત્ર એવો બનાવો કે જેની સાથે તમે પોતાની વાત શેર કરી શકો. આનાથી તમારા મનમાં કશુ રહેશે નહીં અને તમારો તણાવ દૂર થઇ જશે. તણાવને દૂર કરવા માટે વિવિધ મંત્રનો ઉચ્ચાર કરવાની સલાહ તેમણે આપી હતી. તેમણે કહયુ હતુ કે, સવારે ઉઠતાની સાથે જ અને રાત્રે ઉંઘતા પહેલા તમે મંત્રોનો ઉચ્ચાર કરો. દરરોજ દસ વખત ગાયત્રી મંત્રનો પણ ઉચ્ચાર કરશો તો પણ તમારો તણાવ ખાસ્સો દૂર થઇ જશે. તણાવ દૂર થવાથી હૃદયરોગ અને પાચન અંગેની સમસ્યાઓને નિવારી શકાય છે.

તેમણે વધુમાં જણાવ્યુ હતુ કે, 'અઇમ' મંત્રના ઉચ્ચારથી તમે સારા પોતાની વાત સારી રીતે રજૂ કરી શકો છો. મા સરસ્વતિ દેવીનો આ બીજ મંત્ર છે. જેમાં વિશ્વના તમામ શબ્દોની શકિત સમાયેલી છે. 'શ્રીમ' મંત્રમાં અલૌકીક શકિત છે. જયારે 'હ્રીમ' સાક્ષાત દુર્ગા દેવી – મહાદેવીનો મંત્ર છે. આ મંત્રથી તમે આખા યુનિવર્સની શકિત સાથે કનેકટ થાવ છો અને તમને શકિત મળે છે. તણાવને દૂર કરવા માટે મેડીટેશન કરો. દિવસમાં ઓછામાં ઓછા પાંચથી દસ મિનિટ પોતાની સાથે રહો. તે સમયે તમારે માત્ર પોતાનો જ વિચાર કરવાનો છે. આપણે શાકાહારી રહેવુ જોઇએ. દેશી ગાયનુ દુધ પીવુ જોઇએ. આપણા આયુર્વેદમાં ઘણી શકિત છે. આથી તેનો ઉપયોગ કરવો જોઇએ.

સેશનમાં સાઉથ ગુજરાત પ્રોડકટીવિટી કાઉન્સીલના પ્રમુખ શ્રી ધનસુખ સોલંકીએ પ્રાસંગિક વિધી કરી હતી. અમ્મા શ્રી કરૂણામાયીએ લોકોના વિવિધ સવાલોના સંતોષકારક જવાબ આપ્યા હતા. અંતે ચેમ્બરના ભુતપુર્વ પ્રમુખ શ્રી અરવિંદ કાપડીયાએ સર્વેનો આભાર માન્યો હતો અને ત્યારબાદ સેશનનુ સમાપન થયુ હતુ.