



ધી 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: ૫/૩/૨૦૧૯

તંત્રીશ્રી, _____, સુરત.

મે. સાહેબશ્રી,

જત નીચેની પ્રેસ નોટ આપના દૈનિકમાં પ્રસિદ્ધ કરી આભારી કરશોજ.

લિ.

આપનો વિશ્વાસુ,

For
[Signature]

(સીઈઓ)

ચેમ્બરમાં 'સ્વસ્થ રહો, મસ્ત રહો' વિશે સેશન

સુરત. ધી સઘર્ન ગુજરાત ચેમ્બર ઓફ કોમર્સ એન્ડ ઇન્ડસ્ટ્રી દ્વારા "સ્વસ્થ રહો, મસ્ત રહો" વિશે સેમિનાર યોજાયો હતો. જેમાં લાઇફ કોચ એન્ડ સોશિયલ વર્કર સુશ્રી દિપાલી પટેલે હોલિસ્ટીક હિલીંગ કન્સેપ્ટ વિશે માર્ગદર્શન આપ્યું હતું.

ચેમ્બરના પ્રમુખ શ્રી હેતલ મહેતાએ તમામને આવકાર્યા હતા અને પ્રારંભીક ઉદ્બોધન કરતા જણાવ્યું હતું કે, મનથી જો સ્વસ્થ રહીએ તો તનથી આપોઆપ સ્વસ્થ રહી શકીએ છીએ.

સુશ્રી દિપાલી પટેલે હોલિસ્ટીક હિલીંગ કન્સેપ્ટ પર તેમણે સમજણ આપી હતી. અંતરિયાળ સુંદરતાને વધારો એટલે આપોઆપ બાહ્ય સુંદરતા વધી જાય છે. તમારા વિચારથી જ તમે સ્વસ્થ રહી શકો છો. મેન્ટલી, ફિઝીકલી અને સોશિયલી હેલ્થી છો તો જ તમે હેલ્થી છો એમ માની શકાય છે. આપણી લાઇફસ્ટાઇલ દિવસે ન દિવસ બગડતી જઈ રહી છે. ઘણા ડિસીસનું પ્રમાણ વધી રહ્યું છે. આ ડિસીસના સોર્સ વિશે તેમણે માહિતી આપી હતી.

તેમણે વધુમાં જણાવ્યું હતું કે વધારે પ્રમાણમાં લેવામાં આવતો આહાર સૌથી હાનિકારક હોય છે. આ ખરાબ આદત લાંબા સમય સુધી જીવવા માટે રોકે છે. બાર કલાક સુધી તમારું શરીર તુપું રહેશે તો એને મેઇન્ટેન કરવામાં સરળતા રહેશે. ઓછામાં ઓછા બાર કલાક પછી જ જમવાનું રાખો. બપોરે ત્રણ કલાક પછી મિલકવાળી અને સોલ્ટવાળી વસ્તુઓ ખાવાનું ટાળો. તેમજ સુર્યાસ્ત બાદ બની શકે તો જમવાનું ટાળો.

મેડીટેશન વિશે તેમણે કહ્યું હતું કે રોજ ઓછામાં ઓછા દસ મિનિટ અને વધુમાં વધુ અડધા કલાક સુધી તો રોજ ધ્યાનમાં બેસવું જોઈએ. મોટાભાગની ડિસીસની સામે લડવા માટેની તાકાત ધ્યાનથી મળી જાય છે. આ ઉપરાંત પોતાની જાતને માફ કરતા જાવ અને જરૂરિયાતમંદ લોકોને મદદ કરતા જાવ. હસતા રહેવા માટે પોતાની જાતને કમીટમેન્ટ કરો. તેમણે સુર્યમુદ્રા વિશે પણ માહિતી આપી હતી.

ચેમ્બરના ઇવેન્ટ્સ એન્ડ પ્રોગ્રામ્સ સેલના હેડ શ્રી મૃણાલ શુક્લ તથા એનજીઓ એન્ડ સીએસઆર કમિટીના ચેરમેન શ્રી રાજેન્દ્રકુમાર જરીવાલાએ પ્રાસંગિક વિધીઓ કરી હતી. વક્તાશ્રીએ લોકોના સવાલોના જવાબ આપ્યા હતા અને ત્યારબાદ સેમિનારનું સમાપન થયું હતું.