



# ઘી સઘર્ન ગુજરાત યેમ્બર 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](mailto:info@sgcci.in)

Website : [www.sgcci.in](http://www.sgcci.in)

રેફ નં.

તા : ૨૪/૧/૨૦૨૧

તંત્રીશ્રી, \_\_\_\_\_, સુરત.

મે. સાહેબશ્રી,

જત નીચેની પ્રેસ નોટ આપના દૈનિકમાં પ્રસિદ્ધ કરી આભારી કરશોજ.

લિ.

આપનો વિશ્વાસુ,

(ડે. સેક્રેટરી)

## કોરોનામાં ઓક્સીજન લેવલ કેવી રીતે જાળવવું? તેમજ અન્ય શારીરિક સમસ્યાઓથી બચવા યોગાસન કરાવવામાં આવ્યા

યેમ્બરની લેડીઝ વીગ દ્વારા 'યોગા એટ હોમ વીથ ડિફરન્ટ હેલ્થ ઇશ્યુજ' વિશે અવેરનેસ સેશન યોજાયું

સુરત. ઘી સઘર્ન ગુજરાત યેમ્બર ઓફ કોમર્સ એન્ડ ઇન્ડસ્ટ્રીની લેડીઝ વીગ દ્વારા રવિવાર, તા. ૨૪ જાન્યુઆરી, ૨૦૨૧ના રોજ સવારે ૮:૦૦ કલાકે સમૃદ્ધિ બિલ્ડિંગ, નાનપુરા, સુરત ખાતે 'યોગા એટ હોમ વીથ ડિફરન્ટ હેલ્થ ઇશ્યુજ' વિશે અવેરનેસ સેશનનું આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું. જેમાં જાણીતા યોગા ટ્રેનર પૂનમ બોડાવાલાએ વિવિધ શારીરિક સમસ્યાઓના નિવારણ માટે ઉપયોગી યોગા વિશે વિસ્તૃત જાણકારી આપી હતી અને સૌને યોગા કરાવ્યા હતા.

યોગા ટ્રેનર પૂનમ બોડાવાલાએ સૌપ્રથમ ગાયત્રી મંત્ર અને ત્રણ વખત 'ઓમ'નો ઉચ્ચાર કરાવ્યો હતો. બધાને સૂર્ય નમસ્કાર કરાવ્યા બાદ તેમણે થાઈરોઈડ, સુગર, ડાયાબિટીસ, કમરનો દુઃખાવો, ઘુંટણનો દુઃખાવો, બેકપેન, ઓબેસિટી, આર્થરાઈટીસ તેમજ હાલમાં કોરોનાથી બચવા માટે ઓક્સીજન લેવલ કેવી રીતે જાળવવું તેના માટે યોગાના વિવિધ આસનો કરી બતાવ્યા હતા. તેમણે તિબેટીયન સિન્ગીંગ બોલ થેરેપીથી મેડીટેશન પણ કરાવ્યું હતું.

આ અવેરનેસ સેશનમાં યેમ્બરની લેડીઝ વીગના ચેરપર્સન પૂનમ દેસાઈ અને વુમન આંત્રપ્રિન્યોર સેલના ચેરપર્સન સ્વાતિ શેઠવાલા તથા અન્ય મહિલા સભ્યો ઉપસ્થિત રહ્યા હતા.